حفظ الصحة

الرياضة

ترويض الجسم يورّد الخدّ ويوسع الصدر ، يجمل المعيشة ويوفر الجمال ، يقي من الامراض ويزيد بالصحة ، يقلص ظلّ الخمول ويمنع شرّ الكسل . فتبتهج النفوس ويهنأ العيش ويطول العمر

ولا شبهة في ان قوة الانسان بنت الوراثة والرياضة اذ لا يلد القوي ضعيفاً ولا الضعيف قوياً ولا يقوى عضل وعصب الا بالترويض . والعقل تابع للجسم سليماً في سليم او سقيماً في سقيم . ومن المقرّر فسيولوجياً ان العضو في البدن تزيد قوته وتنقص بحسب كثرة استخدامه وقلتها . وهكذا يد الحداد اقوى من يد المعلم وعقل الكاتب اكبر من عقل الفلاح ومن هذه الامثلة تأكد ان القوة نتيجة التمرين وحيث لا رياضة لا قوة

الرياضة قوّت يد ياجبل على دقّ الوتد في صدغ سيسرا فغاز اسرائيل على عدوّه . التمرين ساعد جان دارك على الركوب في مقدمة الجيش الفرنسي لمقاومة الانكليز فحاربتهم وفازت عليهم نائلة من المجد والشهرة ما لا يناله كثيرون وما ذلك الا لانها اعتادت رعاية المواشي في اعالي الجبال حتى لم تعد تعرف للمصاعب معنى . وامر الفتاة التي كانت تحمل الثور الكبير بيديها مشهور وهي قد تمرّنت على حمله مذ كان صغيراً حتى صارت تستطيع ان تحمله كبيراً . واشغال البدويات والفلاحات الشاقة خير برهان على تأثير العادة والترويض وكلّ من الناس يتمنى لنفسه صحة جيدة وعافية متينة واذ يظنّ الصحة بالراحة الدائمة لا يفوز بها ولو ارتاح كل العمر

فالرياضة اذاً ضرورية للانسان على ان تكون معتدلة توافق العمر والحال وقد تاكدت فوائدها المدارس فخصصت لها الاوقات الكافية وجعلت دروسها قانونية ولم يقتصروا عليها للصبيان فقط بل رياضوا البنات وهذه مدرسة الفرندس في برمانا (لبنان) صارت تهتم بهذا الامر اهتماماً مجيداً فتعلم التلميذات العاباً وحركات تسمي عضلاتهن وتقويها وتقيم حفلات للمباراة فيها وتوزع جوائز على الفائزات وجعلت لهن من ضروب الرياضة شيئاً جميلاً هو الزراعة فيزرعن النباتات اللطيفة والازهار الجميلة ويقمن معارض تكافأ فيها الممتازة منهن بمزروعاتها حسب استحقاقها وهذا دعاهن الى العناية بتجفيف الزهر وكبسه على الورق وصنع الباقات والاكاليل كما وصفت لنا ذلك الانسة مزيا عبود الاشقر

فالى الرياضة ايتها الخاملة ترين الهمة والنشاط، اليها ايتها الكسلانة تجدين ما يحبب اليك الشغل، اليها ايتها الضعيفة فتبصرين القوة فاتحة يديها ترحب بك

تدبير المنزل

السيدة والخادمة

قلَّ اهتمام بعض السيدات ببيوتهنَّ حباً بالغواية والكسل وكثر اهمالهنَّ لها طلباً للرفاهة والراحة او توهماً منهنَّ بان التمدن هكذا يقضي عليهن والاشغال البيتية حطة بمقامهن فيكلن امرها الى الخادمات فيعثن فيها فساداً وقد يرتبنها اكثر من سيداتهن ان كن قادرات . ولذلك وجب على ربة البيت ولو ضاق خلقها عن الشغل ان تنشط وتقيد في دفتر خاص كل ما في بيتها من الاثاث على اختلاف انواعه وتراجعها مرتين في العام او اكثر وتعطي الخادمة قائمة بما تستلمه لتشتغل به او له تبادلاً للثقة بينهما وتاييداً للمسؤولية على المستلمة حتى لا يغرها