

فالرياضة اذاً ضرورية للانسان على ان تكون معتدلة توافق العمر والحال وقد تأكدت فوائدها المدارس فخصصت لها الاوقات الكافية وجعلت دروسها قانونية ولم يقتصرواعياها للعيان فقط بل ريسوا النبات وهذه مدرسة الفرنس في برمانا (لبنان) صارت تهتم بهذا الامر اهتماماً مجيداً فتعلم التلميذات العالياً وحركات تسمى عضلاتهن وتقويها وتقيم حفلات للباراة فيها وتوزع جوائز على الفائزات وجعلت لمن من ضروب الرياضة شيئاً جليلاً هو الزراعة فيزرعن النباتات اللطيفة والازهار الجميلة ويقمن معارض تكافأ فيها المنافسة منهن بمزروعاتها حسب استحقاقها وهذا دعاءهن الى العناية بتجفيف الزهر وكبسه على الورق وصنع الباقات والاكاليل كما وصفت لنا ذلك الانسة مريزا عبود الاشقر

فالى الرياضة ايها الحاملة تزين الهمة والنشاط، ايها ابنتا الكسلانة تجدين ما يجب اليك الشغل، ايها ابنتا الضعيفة فتبصرين القوة فاتحة يديها ترحب بك

تدبير المنزل

السيرة والخادمة

قل اهتمام بعض السيدات ببيوتهن حباً بالغواية والكسل وكثير اهمالهن لها طلباً للرفاهة والراحة او توهماً منهن بان التمدن هكذا يقضي عاين والاشغال البيئية حطة بقماس فيمكن امرها الى الخادومات فيعثن فيها فساداً وقد يرتبها اكثر من سيداتهن ان كن قادرات . ولذلك وجب على ربة البيت ولو ضاق خلقها عن الشغل ان تشتغل وتبذل في دفتر خاص كل ما في بيتها من الاثاث على اختلاف انواعه وتراجعا مرتين في العام او اكثر وتعطي الخادمة قائمة بما تستلمه لتشتغل به لوله تبادلاً للثقة بينهما وتأييداً للمسؤولية على السائلة حتى لا يفرها

الطمع بشيء من الموجود ولا يؤثرها الإهمال عن الاعتناء بما تعمل أو يدعوها
التغافل إلى تعطيل أدوات واتلاف وعاء. وإذا انكسرت آنية أو تمزق ملبوس نُقِرْ
به حالاً ليؤتى بغيره قبل الاحتياج إليه لئلا يكون ضرورياً وتسلم كل ما بين
يديها حين الطلب

ولتختبر السيدة خادمتها حال استخدامها دون أن تدعها تشعر بذلك
ولتعاثي ابتداء سوء الظن بها ولتطالبها بكل أمر في حينه ولا تحتقرها كأنها من
غير جيلتها بل لتعاونها على رفع نفسها واقتباس ما يؤهلها لتولي شؤون البيت
الوفاء في المطبخ

إضافة مذوَّب قليل من الصودا إلى ماء الفسيل يوفر كثيراً من الصابون
صفّ أرواح الصابون على الرف متباعدة قليلاً بعضها عن بعض يجففها
فتوفر ثلثها في الاستعمال

ترك آنية الحديد المبيض مبللة يصدأها ويحرقها فلتنشف دائماً
الاعتناء بفصل الآنية النحاسية بقي يابضها والا يزول سريعاً وإذا زال منه
بقعة صغيرة يجب إعادة تبييضها

بلّ دقاق فحم الحجر بقليل من الماء يزيل فاره حوّاً أكثر من فاره الفهم الكبير
غلي القهوة والشاي والريبات أكثر من اللازم يزيل طيب طبعهما
عمل الحلوى الذي يدخله سكر البيض يناسب حين احتياج الطعام للزلال
لئلا ينهب أحدهما سدى

ترك الخضروالانثمار في آنية المعدن أو الخرف المدهون يحفظها ويحميها
دهان الآنية ويولد فيها مادة سامة وكذلك وضع الخلطات والاحمين وضعها
في الخرف الصيني أو الزجاج