

لاتهيلي الكنس . ولا تنكري الغبار على الأثاث . ولا تحفظي شيئاً رطباً بالياً
 اياك والسكنى حيث الافذار والروائح الكريهة فان الوخامة والنتانة مبعث العلة
 رطوبة الثياب والغرائس تؤدي الى البذاء * الحفاء افضل من بلّ القدمين
 كلي بتعمل وامضني جيداً بتان * لانضيفي ثوبك

امشي امكانك اذا ما شعرت بالتعب * الولد المعافى تكثر حركته ويقل سكوته
 الصحة كثر تحفظيه بحمكتك * كوني غبورة في سبيل الحق ترين عافية وخيراً

« وهذه نصائح الصحة العقل والجسم نقلتها بحجة المتكطف عن جريدة صعبة »
 التخلص من الهم والاهتمام . الطعام الجيد الكافي . نوم ثمان ساعات كل يوم
 ترويض الجسم يومياً حسب الامكان . استنشاق الهواء النقي دائماً . النظافة التامة
 الثياب المناسبة للفصول وتغييراتها . الاستئصال بحرفة تعود بالرج على صاحبها
 الاعتبار من الناس . تنوع الطعام . اعتياد الماء كل النافعة واجتناب المضرة
 من افضل طرق الرياضة ركوب الخيل فانه انفع شيء لشفاء كثير من الامراض
 النظافة

هي زينة كل شيء ، وبحسب محاسن كل امر بل هي ما لا بد منه لكل
 منزل ولا غنى عنه لكل انسان . وقد قيل (مثل) انها من الجنة وان من لانتظافة
 عندها ما لها ايمان

فتعتبر من الواجبات المنزلية الضرورية الاولية ونحسب في عداد الفضائل
 الانسانية فتحبها عارفات قيمتها وترغب فيها المتربيات عليها مختبراتنا وتدعي بها
 حتى غير اليقاتها لما لها من النتائج المفيدة والمنافع الوفيرة . وقد ورد في بعض
 الشرائع آيات تحض عليها وتأمرها

مهما كان الانسان شبعاً فان النظافة تخفف من ثقله شناعته وتقلل من
 النفور منها فيستأنس به النظر اكثر منه بالجميل القدر . والنظيف قريب من
 القلوب حبيب لها مرغوب في عشرته ومهما قدم مقبول منه بسرور . ومهما
 كان اللئيم او الاثام تافهاً ورخيصاً قديم الزمير غير متفن ولا تفنن فيه فانه مع
 النظافة احب الى العين من الفاخر الثمين الموشح

فيجب اذا ان نعم النظافة جميع المنزل من ردهة الاستقبال الى كوخ العسيل
 لا سيما المطبخ والى ما حول المنزل ايضاً وان تعني بها الخادعات كالسيدات
 ويهتم بها الصغار كالكبار

لانها تحفظ رونق الجمال وتصفون الثياب والاثاث وتقي المونة شرراً
 الحشرات والفساد فلا تسوس الحبوب ولا يتغير طعم السمن والزيت ولا تعفن
 المربيات والمعجنات والحلوى ولا تغلغل المشروبات ولا تفسد المكبوسات
 ولا تنتن المقددات . وتوفرها على المائدة وادواتها وفي الماكولات واوانها يبعث
 الناهبة ويرغب في الاكل . ولانها من اول شروط الصحة اذ لا يبغي المكروبات
 مجالاً لتعيش وتعيش . وينبذ الحشرات كالفمل والبق والبرغوث والذباب
 والبعوض والصرصور . وتقي من الامراض الجلدية كالحبوب والبثور والقشور
 ومن بعض اشواء العين والسن . وتلين الجلد وتنعم البشرة وتطيل الشعر وتسهل
 لخلايا الجسم سبيل التنفس وتعيش الارواح . وما يشعر به للفعل على اثر الغسل
 من الانتعاش والراحة والسرور خير برهان . ويكفي ان الجراح صار بواسطتها
 يستطيع اجراء اهم العمليات الجراحية في اهم اعضاء الانسان حتى الرئيسية

يتوهم البعض ان النظافة تقتضي نفقة وافرة يذهب معظمها ضياعاً معجباً
 بانها كماله لا ضرورة على ان ما تقدم يوضح فساد هذا التوهم بل يبرهن على