

حفظ الصحة

خير ما يرغب فيه الانسان وافضل ما يتبعناه على كل حال في كل زمان
ويمكن . هو ان يكون صحيح الجسم مافيا لا يشكو ضعفا ولا داء . واثن ما لا
يعرف قيمته الا بعد ان يفقده صحة طيبة لا يقني عنها مال ولا بنون ولا يقوم
مقامها عز ولا مجد . ولقد صدق من قال - ان الصحة تاج على رؤوس الاصحاء
لا يراه الا المرضى

فاحسن ما يعمله الانسان انما يحفظ صحته واتنع ما يأت به اطاعة عمره . ولا
شيء يوازى الحياة في الدنيا لاسيما اذا خلت من الالم وامتلات بالنشاط وكانت
النفس مبهجة بمنزلة سامية

الجمال ابن الصحة بلا ريب . والعقل السليم في الجسم السليم . والاخلاق
غالبا لا تكون سالحة كريمة في جسد مقيم . والسعادة لا دعامة لها بلا عافية ولا
اثرها مع الداء . وما هذا الا تعاسة

يبنى الاصحاء لو يخلدون على الارض ولكن المرضى يوتون او فاة . ويؤثر
الغنى الفقر على العالة . ويفضل الوجبة ان يصير خاملا ولا يصاب بمرض عضال
مع كل هذه الامور المودة قلما تهتم الناس بالمحافظة على صحتهم بمحافضة
كافية . كأنها امر تافه لا يستوجب منهم اهتماما بل كأنهم لا يشعرون بالوجع ولا
يقدرين شقاء المريض

ولهذا وجب على المرأة لاصلاح هذا الخلل وهي رب المنزل ومديرة اموره
ان تعرف القواعد الصحية كلها وتتابع بالامان كل ما يكتب في هذا الموضوع
لانها اقدر من الرجل على حفظ صحة العائلة وتمريض المرضى بل هي مخففة الام