

لا تهمل الكس . ولا تتركى الغبار على الاثاث . ولا تحفظى شيئاً رثاً بالياً
ايك والسكنى حيث الافذار والروائح الكريهة فان الوحامة والنتانة مبعث العلة
رطوبة الثياب والفرش تؤدى الى الداء * الحفاء افضل من بل القدمين
كلي بتمهل وامضني جيداً بتان * لانضيقى ثوبك

امشي امكانك اذا ما شعرت بالتعب * الولد المعافى تكثر حركته ويقل سكوته
الصحة كنز تحفظيه بحكمتك * كوني غيورة في سبيل الحق ترين عافية وخيراً

« وهذه نصائح لصحة العقل والجسم نقلتها بحجة المقتطف عن جريدة صحية »
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 وتغيراتها . الاشتغال بحرفة تعود بالرج على صاحبها
الاعتبار من الناس . تنويع 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 ومجلى 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 الاولى وتحسب في عداد الفضائل
الانسانية فتحبها عارفات قيمتها وترغب فيها المتربات عليها محترباتها وتدعي بها
حتى غير اليقاتها لما لها من النتائج المفيدة والمنافع الوافرة . وقد ورد في بعض
الشرائع آيات تحض عليها وتأمر بها

مهما كان الانسان شنيعاً فان النظافة تخفف من ثقالة 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 الثوب او الاثاث ثافهاً ورخيصاً قديم الزبي غير متقن 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 الغسيل لا سيما المطبخ والى ما حول المنزل ايضا وان تعنتي بها الخادعات كالسيدات ويهتم بها الصغار كالكبار

لانها تحفظ رونق الجمال وتصور الثياب والاثاث وتقي المؤنة شر الحشرات والفساد فلا تسوس الحبوب ولا يتغير طعم السمن والزيت ولا تفنن المريات والمعجنات والحلوى ولا تخلل المشروبات ولا تفسد المكبوسات ولا تتنن المقددات . وتوفرها على المائدة وادواتها وفي الماكولات واوانها يبعث الشاهية ويرغب في الاكل . ولانها من اول شروط الصحة اذ لا تبقي للمكروبات مجالاً لتعيش وتعيش . وتبيد الحشرات كالقمل والبق والبرغوث والدباب والبعوض والصرصور . وتقي من الامراض الجلدية كالحبوب والبثور والقشور ومن بعض ادواء العين والسن . وتلين الجلد وتنعم البشرة وتطيل الشعر وتسهل لخلايا الجسم سبيل التنفس وتعيش الارواح . وما يشعر به المغسل 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 محتجاً بانها كمالية لا ضرورة على ان ما تقدم يوضح فساد هذا التوهم بل يبرهن على