

## الباب الثاني

في تدبير الصحة

الانسان حريص جداً بطبيعته على الحياة ويكره بقدر استطاعته الموت فهو لهذا مدفوع لعمل أقصى الممكنات وقاية من الامراض أو تخلصاً منها ليعيش متمتعاً بالصحة والسلامة

أسباب الامراض — معظمها فساد هواء نستنشقه أو طعام نأكله أو ماء نشربه أو عدم نظافة الجسد والملبس والمسكن

الحيوانات الصغيرة — اما أن تصيب ظاهر الجسم كالجلد أو الشعر مثل الجرب والسبان واما أن تصيب باطنه كالديدان العريضة وهي التي تستوطن الامعاء آتية اليه من أكل اللحوم الغير تامة النضج وكالبهارسيا التي تدخل الاوعية الدموية فينشأ عنها البول الدموي

الجراثيم أو المكروبات — لا تنظر الا بالمكروب وتصيب ظاهر الجسد فتسبب أمراضاً كالقراع أو الصلع وغيرها وتصيب باطن الجسم فتحدث أمراضاً لها مسميات خاصة كالسل أو الحمى أو الجدري وهذه المكروبات تتكاثر بسرعة غريبة

كيف تسبب المكروبات المرض — اذا دخلت الجسم الميكروبات تكاثرت فيه بسرعة مدهشة ثم انتشرت وأحدثت الاعراض الخاصة بنوع

المرض مثل أعراض الحصبة أو الجدري وإذا كان تكاثرها محصوراً في مكان واحد كالدفتريا في الحلق أو الخراجات في الثدي تكونت منها سموم يمتصها الدم ويحملها إلى عموم الجسم فتحدث حمى واضطرابات عامة ربما أدت إلى الموت والعياذ بالله

انتشار العدوى — هذه الميكروبات تنتشر في الهواء أو الماء أو الطعام ثم تنتقل بهذه الوسيلة إلى الأصحاء الذين هم عرضة لها فلا تسبب المرض إلا لبعضهم على حسب قوة المقاومة في الجسم ويضعف هذه القوة انحطاط القوى والانقباس في الشهوات ورداءة الحياة المعيشية وملازمة الهموم والاحزان والعاقل من يتجنب هذه الأسباب

كيف يقاوم الجسم الميكروبات — قد أوجد الله رحمة منه في دم الإنسان — خلايا — خاصيتها قتل — الميكروبات — فإذا دخلت الميكروبات في الجسم قامت حرب بينها وبين هذه الخلايا وكانت الغلبة للاقوى فاما انتصار الميكروبات والاصابة بالمرض واما انتصار الخلايا والنفوس بالنجاة

### الهواء

هو غاز مركب من جزء من الاوكسجين وأربعة من الهيدروجين أى الازوت وجزء قليل من حامض الكربونيك وكية من البخار المائى

الحيوان يتناول منه الاوكسيجين والنبات حامض الكربونيك وهما ضروريان لحياتهما

ما يفسد الهواء — تفسده الابخرة المنبعثة من الجسد والقاذورات

والمستنقعات حيث تشجنه بمكروبات الامراض المختلفة التي تفتك  
بالانسان

الترتيب الالهى لتنقية الهواء — لم يترك الله الهواء الفاسد لينشر  
الامراض بين الناس بل جعل الرياح تنقله الى الاماكن البعيدة وتخلفه  
بهواء نقي وجعل أوراق النبات تمتص حامض الكربونيك الذي يفسد  
الهواء لتزيد فيه كمية الاوكسجين الذي يصلحه

ماذا نصنع لكي نتمتع باهواء النقي — ١ — نحفظ أجسامنا وملابسنا  
ومساكننا نظيفة — ٢ — نتجنب أو على الأقل لا نطيل المكث في  
المحلات العمومية كالتهوات والسينما وحفلات الافراح وما تم الاحزان  
الا اذا كانت النوافذ كافية ومفتحة — ٣ — ان نسكن بعيداً عن  
المستنقعات والمقابر — ٤ — ان نغرس أشجاراً في منازلنا أو على  
الاقل تكون قريبة منها — ٥ — ان لا نحرق غمراً ولا نترك أزهارا  
ليسلا في غرف النوم وان ندع النوافذ على الدوام مفتحة مع الاحتراس  
من تعريض محل النوم لتيار الهواء

### الماء

يتركب من ثمانية اجزاء من الهيدروجين وواحد من الأوكسجين وجزء من الهواء  
فائدته — لا غنى عنه في الشرب والنظافة وغير ذلك من الفوائد  
العظيمة وقد قال تعالى ( وجعلنا من الماء كل شيء حي  
ماء الشرب — لا بد ان يكون شفافا عديم الطعم والرائحة واللون  
ينضج البقول ويرغى الصابون

ما يفسد الماء — تفسده الاقذار التي تحمل ميكروبات الامراض كالدوسنتاريا والحمى التيفودية وبيض ديدان البلهارسيا التي تدخل الجسد مع الماء العاسد وما يختلط به من الرصاص او النحاس اذا خزن في اوعية منها وكذلك بعض الاملاح التي تختلط به اثناء مروره في طبقات الارض

طريقة ترشيح الماء في المدن — تخزنه الشركات في المدن الكبيرة كالقاهرة في احواض في قاعها طبقة من الرمل فوقها طبقة من الحصى وفوق الحصى طبقة من الفحم فاذا ما مر الماء على هذه الطبقات امتصت منه كل ما افسده وجعلته نقياً صالحاً للشرب فيوزع في انابيب تتفرغ حتى تصل الى المنازل

طريقة ترشيحه في المنازل — بالمرشحات أو الازيار أو الشببة أو اللوز المر أي نقا المشمش

المياه المعدنيه — بعض المياه تختلط اثناء سيرها في طبقات الارض بأملاح تفسد في بعض الامراض كداء حمامات حلوان للجرب وماء فيشى العسر الهضم

قوائد الماء الساخن — يستعمل — ١ — مكندات خلف الرقبه لمنع وجع الراس — ٢ — مكندات موضعية في الروماتيزم والتهاب الزور والرئه وألم الاسنان — ٣ — بشرب مصا لتسهيل الهضم وتشرب منه كباية صباحا أو عند النوم لمداواة الامساك — ٤ — يستعمل حقنا مهبلية لمنع النزيف الرحمي — ٥ — ويستعمل في حمام القدم لمنع البرد والزكام والصداع والسعال

فوائد الماء الفار — ١ — الاستحمام به مفيد جدا للمصابين بالامراض  
العصبية — ٣ — تخفض حرارة المحموم اذا مسح جسده به  
فوائد الماء البارد — يستعمل — ١ — حماما منشطة عند من  
يطبقونه — ٣ — يستعمل في الحروق بان يوضع العضو فيه مدة حتى  
يجهز له القيار اللازم

### الغذاء

ليس كل ما يؤكل مغذيا بل المغذى ما يهضم منه والغرض من الغذاء  
ايجاد الحرارة وتعويض الجسم ما يفقده — فالطعام الذي لا يؤدي هذه  
الاعراض لا يكون غذاء صحيحاً  
اوقات الطعام — عادة الناس ان يأكلوا صباحا ويسمى فطورا وظهرا ويسمى غداء  
ومساء ويسمى عشاء ويجب ان يكون الاخير قليلا وسهل الهضم جدا  
فوائد الطبخ — قتل الجراثيم ولسهولة المضغ والهضم ولأيجاد  
الطعم اللذيذ المنبه لأفراز المعدة  
ملحوظة — كثرة الاحوم الحمراء والدهن في الطبخ تكاد تكون سببا في الدسم فليتنبه  
أولى النهى

كيفية الاكل — من فضلك لاحظ آداب المائدة أولا ثم اذكر أن  
المعدة بيت الداء فلا تأكل حتى تجوع واذا أكلت فلا تشبع وامضغ  
الطعام التؤدة وتجنب كل ما لا يوافقك من الاطعمه ولا تأكل الا وانت  
هادئ البال

واعلم أن الهضم له درجة حرارة مخصوصة والبرد يوقفه فاحذر  
الاستحمام بالماء البارد مطلقا عقب الاكل حتى لا تقف حركة الهضم بقتة  
ومخلفها ما لا تحمد عقباه

ما يساعد على الهضم — شرب الماء مصا على دفعات والمشى المعتدل  
بعد الاكل أو أخذ ملعقة صغيرة من بي كربونات الصودا أو وضع قطعه  
صغيرة من الملح أو السكر على اللسان  
ملاحظة مهمه -- الاغذية الدهنية والنشوية واللحوم تصلح عن  
يشتغلون بأجسامهم ومن تغذى بها وكان قليل الحركة اصابه مرض النقرس  
أى داء الملوك وتكونت عنده الحصوات الكلوية  
والذين يشتغلون بعقولهم تصلح لهم الأغذية النباتية ولا بأس  
بقليل من اللحوم البيضاء معها  
فاذا ما تركوها وتهاقتوا على اللحوم أصيبوا بعسر الهضم والروماتزم  
وتقدموا بخطوات واسعة الى الشيخوخة والضعف

### أنواع الطعام

بلادنا والحمد لله ليست باردة ولنا بحاجة الى اللحوم التى تولد مقداراً  
عظيماً من الحرارة وتكسب المدمنين عليها صفات الحيوانات المفترسة وانماهى  
بلاد زراعية ذات طقس معتدل تقدم لنا من الاغذية النباتية ما يولد فينا  
اللطف والمحبة والدعة فلنشكر الله ولنسر على ما رسمته لنا القدرة الالهيه  
وان كان ولا بد من الخضوع للعادة الموروثة فينا فلا بأس من أن يكون  
غذاؤنا النبات مطبوخاً فى أوراق اللحوم البيضاء لانها افضل الأنواع  
اللبن — هو الغذاء الوحيد المحتوى على كافة ما يحتاجه الجسم ولذا  
وجب أن يكون نقياً خالياً من الجراثيم بواسطة التعقيم بالغلي أو التثليج  
أو امتصاصه مباشرة من الثدي بعد غسله بالماء الساخن والصابون

الببيض — سهل الهضم يفيد في نمو الصغير لان فيه حديدا  
ومواد دهنيه

السمك — سهل الهضم ينفع ضعفاء الأعصاب لما فيه من الفسفور  
ويشترط أن يكون مستحضرا حديثا لانه سريع الفساد  
الحبوب — كالتقمح والذرة والشعير والارز مفيدة جدا وسهلة الهضم

### المختصرات

يجب تنظيفها جدا قبل اكلها لما قد يكون عليها من الحيوانات  
الصغيرة والميكروبات

الكوسا — سهل الهضم جدا يفيد من ضعفت معدته

الملوخية — من اجود الملينات ومن احسن مدرات البول  
ومقوية ايضا

الباذنجان — يزيد في افراز الكبد

السيانخ — مقو لما فيه من الحديد الا انه متوسط في الهضم

الخبيزة — سهلة الهضم ومطهرة للقناة الهضمية

الطماطم — أو البندوره أكلها بدون طبخ يفيد في البول السكرى

اللوبيا وباقى البقول — شربها تفيد الضعفاء والطاعنين في السن

الكرنب والخرشوف — لا تصالح لذوى المعد الضعيفه

الحص — منوم ومدبر للبول

اليقدونس والكرفس — مدران للبول

الفجل : يحتوى على كمية من الكبريت ويفيد فى الامراض الجلدية  
الخيار والقتاء : من أصعب الخضراوات هضما  
الجرجير : منبه تقابلية الاكل

### البصل

حبة الفقير للبصل لم تكن الا رجمة من الله لأنه مفيد للصدر وفى  
تنقية الدم وقتل الميكروبات فضلا عن أنه يفتت الحصى الكلووية  
التي تصيب كثيرا من الناس فى القرى ويحتوى على كمية عظيمة من  
الكبريت ومن فوائده أيضا

١ — انه يدر لبن المرضع

٢ — اذا دق وغلى فى زيت الزيتون أفاد فى تشقق الشدى والبواسير  
والخراجات

٣ — عصيره يفيد فى القراع بشرط أن تنظف الرأس جيدا بالماء  
السخن والصابون ويفيد كالمقطرة فى الرمذ المزمن واذا اذيب  
فيه الملح وقطر منه فى الاذن قطع ما يسيل منها

٤ — البصل الاخضر يفيد المصابين بالبول اللبني أى الابيض

### الثوم

الثوم مستعمل من قديم الزمان طبيا كطهر فى الكوليرا والحُميات  
والدوسنتاريا ويستعمل الآن مع صبغة اليود فى الاجزانات باسم  
أنيدول Aniodol

ومن فوائده :

- ١ — اذا عمل لبخة ووضعت على بطن الطفل المتشنج شفته بأذن الله وكذلك اذا وضعت على الجنب افادته في المقص الكاوى
- ٢ — اذا احرق قشره وشم دخانه فتح سدود الانف المصابة بالزكام
- ٣ — منقوعه يفيد في البواسير اذا شرب منه جزء وعملت مكدمات سخنة من الباقي

### الليمون

منه الاضاليا ومنه الحلو والبزهير وهو المستعمل غالباً في الغذاء  
ومن فوائده :

- ١ — شربه مع مغلي السكر يمنع الاسهال والمغص ومع الماء والسكر يسهل الهضم ومع القهوة يزيل الصداع وكذلك يخفف وطأة الحمى
- ٢ — يكسب شعر الرأس رونقاً وجمالاً اذا طلى به
- ٣ — يشفى الجروح والقرح اذا سحق القشر بعد تحميصه ومزج بقدره من الملح ودر عليها

### الفلل الأسود

لم يستعمل في الطعام الا لما فيه من المنافع العظيمة التي منها  
١ — اذا غسلت الرأس بالخل المغلي فيه الفلفل بعد تصفيته قتل القمل والسبان

- ٢ — اذا غلى درهم منه في كباية خل نقي واخذت منه أربعة ملاعق كبيرة يوماً بعد التصفية قام محل الكينا في الحلي المنقطعة
- ٣ — اذا غلى نصف أوقيه منه في رطل زيت زيتون واستعمل ذلكا افاد في الروماتيزم

### الخل

- الخل عبارة عن منقوع الاثمار الفاسدة في الماء مدة معلومة ويصنع أيضاً من الطماطم وله فوائد حجة منها
- ١ — يستعمل كمكدمات لمنع النزيف ولو اذبت فيه الملح افاد أيضاً في النزيف بعد خلع الاسنان واذا غلى فيه أبو النوم وصنى وعمل حقناً مهبلية منع النزيف عقب الاجهاض والولادة
- ٢ — اذا خفف بالماء ومسح به فم الطفل ازال التهاباته واذا مسح به جسم المحموم لطف حرارته

### ملح الطعام

- انه من الضروريات للجسم فوضعه في الطعام مهم جداً لأنه يطهر القناة الهضمية وينبه الافراز المعدي وله فوائد كثيرة منها
- ١ — أنه يمنع نزيف الشريانات والاوردة اذا وضع مسحوقاً ويمنع آلام الروماتيزم والمفص اذا سخن ووضع في خرقة على موضع الألم ويمنع نزيف الرئة اذا مصت قطعة منه
- ٢ — واذا اذيب في الماء تقع غيارا للجرح وغرغرة للزور ومقياه وغسيلا للعيون وممانعا لسقوط شعر الرأس اذا غسلت به الرأس

## الفواكه

يكنى في التدليل لمن آمن بالله وكتبه ورسله على أهمية الفواكه  
العظمى ان جعلها الله من محسنات الجنة حيث قال — فيها من كل فاكهة  
زوجان —

فوائد بعضها: —

العنب: ملين ويقوى الجسم والعقل ويفيد في الزلال وأمراض القلب

البطيخ: يدر البول ويساعد على الهضم لأن فيه كمية كبيرة من بي

كربونات الصودا

الشمام: التقليل منه واجب لأنه ثقيل في المعدة ومولد للغازات

التفاح والكبرى: فيهما فسفور كثير وهاملينان ومقويان ونافعان

جداً لضعفاء الاعصاب

البرتقال واليوسف افندى: ملينان ومبردان للاحشاء الملتهبة في

الحميات الغير مصحوبة بسعال

الموز: سهل الهضم مقو لما فيه من الفسفور ومغذ جيد في دور

النقاهاة

التين: ملين ومغذ جداً

الرمان: مبرد وممسك فلا لزوم للاكثار منه

الخوخ: ممسك وعسر الهضم الا ان ورقه اذا غلى وشرب أفاد في

كل أنواع المغص

الباح : أحسنه الامهات والزغلول والعامري وهو مقو وتقاه اذا  
سحق بعد تحميصه وشرب كالقهوة ثلاث مرات يوميا فتت الحصوات  
ملحوظة مهمة جداً  
يجب أن تكون الفواكه تامة النضج عند ما يتناولها الاصحاء  
ومطبوخة عند ما تقدم للمرضى

### العادات

تتولد العادات والاخلاق في الامم بالوراثة والتربية والتقليد وما  
حسنت في امة الا وفازت في معترك الحياة وما ساءت الا وجرتما الى  
التأخر والهلوان

فانما الامم الاخلاق ما بقيت فان هم ذهبت أخلاقهم ذهبوا  
ومن العادات المألوفة : —

الدخان : القليل منه يطهر الثم ويذبه الاعصاب ويساعد على الهضم  
والكثير يسبب عسر الهضم واصفرار الوجه وسرعة ضربات القلب  
وضيق النفس

القهوة : من منافعها تنبيه الاعصاب وخفض حرارة المحموم ومنع  
الزيف ومن مضارها الامساك وعسر الهضم والارق

الشاي : الجوهر الفعال فيه وفي القهوة هو ( الكافين ) ولذا كان  
للدشاي من المنافع والمضار ما للقهوة والنوع الاسود منه أفضل من  
الابيض ذى الرائحة القوية فانه يضر الاعصاب وأحسن طريقة لشربه  
أن يكون مع اللبن

ومن أفتح العادات :

الأفيون — يستخرج من أبو النوم والجزء الفعال فيه هو المورفين ويستعمل طبيياً للضرورة القصوى كسكن ومنوم وأما تأثيراته فيمن يدهنون على تعاطيه سواء كان بالنم أو بالحقن فتصورات جميلة بسرور تزول بسرعة ثم تعقبها آلام وعسر هضم وضعف في القوى وانحطاط في الاخلاق

الحشيش والمنزول — لهما ما للأفيون من المضار بل هما أعظم مصيبة وأشد وبالاً ففسل المستشفيات والمحاكم عن فتكه بالاجسام والعقول والآداب الكوكايين — يستعمل طبيياً للتسكين والتبنيج الموضعي وأما من يستعملونه ممن لا خلاق لهم استنشاقاً أو حقناً تحت الجلد ككيف فويل لهم مما يحدثه فيهم من ضعف القوى العقلية والجسمية وما يجرم اليه من سوء الخلق

الخمر — محرمة عند ربك وعند العقلاء من كافة الامم لما ينشأ عنها من الضرر كالتهاب الكبد والمعدة والسكلي وضعف الاعصاب وفقد البصر والجنون وياليت الضرر يقع على الشارب وحده بل يتعداه الى أبنائه ولا ذنب لهم فليتق الله في نفسه وفي ذريته

### المساكن

بيت المرء جنته وحرمة المقدس فيجب أن يكون صحيحاً

شروط المنزل الصحي : —

١ — أن يكون في أرض رملية كالزيتون أو حلوان أو العباسية

٢ — أن يكون بحيث يسهل تجديد هوائه وبسط أشعة الشمس

في داخله وتدفعته عند الحاجة

٣ — أن يكون بعيداً عن المراحيض والمستنقعات

٤ — أن تكون به حديقة ولو صغيرة جداً أو على الأقل يكون

قريباً منها

ما يجب الاحتراس منه في المسكن : —

١ — اياك أن تكون الغرف ضيقة بالنسبة لعدد الانفس

٢ — اياك والسكنى في منزل عقب بنائه مباشرة

٣ — اياك وقفل الابواب أو الشبائيك أو سترها بالستائر فانك تمنع

بذلك أشعة الشمس والهواء وهما ضروريان

٤ — اياك أن تضع أزهاراً ليلاً في غرفة النوم أو فخماً موقداً فان

ذلك يسبب الاختناق

٥ — اياك أن لا تدع منافذ غرفة النوم مفتوحة ليلاً ليلاً ولتجديد

الهواء وادخال أشعة الشمس مع عدم تعريض محلات النوم

لتيار الهواء

٦ — اياك وسكنى المنزل الرطب فان الرطوبة تسبب الروماتزم

والاحتقانات التي تولد داء الخنازير وخراجات العنق والتهاب

الاجفان وسقوط أهدابها

ملحوظة — في محلات الاجتماعات العامة كالمدراس والسينما والتياترات

يجب أن تكون الابواب والشبائيك مفتوحة والافتتاح بمد كل جلسة

## المطريسي

عادة تصنع من الصوف والحزير والقطن والكتان وقد صنعت من  
الورق في المانيا واليابان

الصوف : أكثرهما امتصاصاً للرطوبة و يصلح للطاعنين في السن  
والضعفاء والمصابين بالروماتيزم

الحزير : بعد الصوف في الامتصاص ولطيف خفيف لولا غلوثمته  
القطن : أكثرها استعمالاً لرخص ثمنه ولأنه اذا غسل لا ينكمش  
الكتان : أقل من القطن استعمالاً ولكنه أحسن منه في التدفئة  
ارشادات مهمة :

١ — لبس الياقات الضيقة أو الاربطة حول الرقبة تعاكس سير  
الدم والتنفس

٢ — المشدات ( الكورسيه ) تشوه الصدر والبطن وتضر بالحمل  
وتسبب الآما في الرحم

٣ — ضيق الاحذية حبا في ( المودة ) يشوه شكل القدم ويوجد  
الدمامل المعروفة بعين السمكة ( الكارلو ) وعلو الكعب في أحذية  
السيدات قد يكون سبباً في انقلاب الرحم أو ميله وفي آلام شديدة  
ولذا يجب أن لا يزيد ارتفاعه عن ثلاثة قراريط كما قرره اخيراً علماء  
الصحة وعملت به فضليات السيدات

## النور

### النور الطبيعي وصناعي

فالتطبيعي : هو نور الشمس ومن حرم منه كان أصفر الوجه باهت اللون نحيف الجسم ضعيف القوى لأنه ضروري لا للإنسان فقط بل للحيوان والنبات أيضاً ومن الخطأ البين حجزه بالاستائر وقفل الابواب والشبابيك

والصناعي : هو نور البترول والشمع والغاز والكهرباء والاخير أحسنها

### ملاحظات واجبة

١ — يجب أن يلاحظ في المدارس والمكاتب والمنازل أن يكون النور كافياً وآتياً من على يسار القارئ أو الكاتب

٢ — ان لا يكون زائدا كنور السنما فيضعف البصر ولا فائلا كنور الشمعة فيقصر النظر

## النظافة

قد صارت النظافة الآن من أهم أسباب الصحة والرقى ولذا كانت العناية بها في الجسم وما يتعلق به من مسكن وملبس ومطعم ومشرب واجبه

نظافة الجسد : ان المواد الدهنية الزائدة عن احتياجات الجسم التي تفرزها ملايين المسام الموجودة فيه اذا تركت بلا نظافة آخذت مع الأتربة والقشور التي تنثر من الجلد وسدت هذه المسام واذا ما سدت

بقيت السموم داخل الجسم واطعفته وجعلته قابلاً للعدوى ومسرحاً  
للأمراض وما أحكم ما أمر الله به من النظام الصحى الجميل ألا وهو  
الوضوء وما هو الا تنظيف الوجه والعينين والاذنين والانف والشعر  
والأيدى والاقدام مرات معدودات يومياً لأنها معرضة للاتربة وجراثيم  
الامراض

ومن أحسن العادات غسل اليدين قبل الاكل وبعده بالماء والصابون

### الوسخ

ان الوسخ الذى يتراكم على الجسد لا يكفى فى ازالته الماء فقط بل  
الافضل أن يستحم الانسان بالماء الساخن والصابون مرتين أو ثلاثاً فى  
كل اسبوع

### الحمامات

بما أن استعمال الماء كملاخ فى الطب صار الآن شائعاً وله نتائج لا بأس  
بها رأيت من الأوفق أن اذكر أنواع الحمامات وفوائدها فيما يلى  
الحمام الساخن : انه فى البيت بالليفة والصابون أفضل منه فى حمام  
السوق وأحسن أوقاته ليلاً قبل النوم

الحمام البارد : اما أن يكون بالدوش أى رش الماء أو بالمسح  
بالاسفنجة أو فوطه بشرط أن يدلك الجسم فى التنشيف جيداً وأحسن  
أوقاته الصباح

الحمام الفاتر : ملطف ومهدى ، لأعصاب ذوى العقول المفكرة وذوى

المزاج العصبي ومنوم لمن اصابوا بالارق  
حمام البحر : من أفضل أنواع الحمامات لما فيه من رياضة السباحة  
ولذتها والتعرض لهواء البحر النقي ولأشعة الشمس الذهبية  
حمامات المياه المعدنية : فائدتها تتوقف على ما فيها من الاملاح  
النافعة لأعراض مخصوصة كحمامات فيشى لعسر الهضم وحمامات حلوان  
للروماتيزم وحمامات عين الصيرة للحرب

حمام البخار : كحمام الماء الساخن  
حمام الهواء البارد : كحمام الماء البارد ولكنه غير مستعمل في مصر  
حمام القدم : فائدته التخلص من البرد وما ينشأ عنه كالزكام والسعال  
كيفية : ضع القدمين الى الساقين في الماء الساخن فقط أو المذاب  
فيه الملح نحو ربع ساعة ثم اخرج احدى القدمين وضعها مباشرة في  
ماء بارد ثم اخرجها سريعاً وامسحها جيداً وغطها وبعدها اصنع بالقدم  
الاخري ما صنعتته بالاولى وتم في فراشك

## الرياضة

المقصود بها هنا الرياضة البدنية ورياضة الخواس  
الرياضة البدنية : هي حركات جسميه المواظبة عليها بانشرح في الصدر  
تكسبنا صحة في الجسم والعقل

انواعها : كثيرة منها المشى المعتدل وهو أحسنها والسباحة  
والسياحة وركوب الخيل ولعب الكرة والتمارين الجبازية المستعملة في

المدارس وأفيد من هذا كله الصلوات الخمس فأنها محتوية على حركات  
جميع اعضاء الجسم

اوقاتها : غالبا في الصباح و احيانا في المساء

رياضة الحواس : ما واطب عليها انسان الاوصار معدودا ممن يعمل  
عليهم في الرأى والمشورة فاذا دخلت حديقة مثلا فلتكن رياضة

حاسة البصر : الامعان في الاشجار والازهار

وحاسة السمع : التمييز بين حفيف الشجر وتغريد الطير

وحاسة الذوق : استظام الليمون الحلو من البرتقال

وحاسة الشم : التفريق بين رائحة الياسمين والريحان

وحاسة اللمس : اختبار نعومة قشر الخوخ من قشر الرمان

فأن هذه الرياضة كانت سببا مهما فيما للامم الغربية من قوة الاختراع  
فليسوا أرجح منا عقلا ولكنهم اعظم اهتماما بالحياة وقد تقدموا وتأخرنا  
ولكننا والحمد لله قد عرفنا داءنا وبادرنا بعلاجه بأن استيقظنا من نومنا  
فاللهم وفقنا لما فيه النجاح

### النوم

فيه راحة الجسم وحفظ قواه بل زيادتها وافضل اوقاته الليل فقد  
قال تعالى ( وجعلنا الليل لباسا والنهار معاشا )

كيفية النوم : نيم على الجنب الأيمن واضعا يدك اليسرى الى ما فوق  
رأسك حتى يسهل مرور الطعام من المعدة الى الامعاء

ارشادات ضرورية : اذا ذهبت الى فراشك بعد هضم العشاء فتم  
في الحال واحذر من المدوين في ثياب الصديقين ألا وهما التفكير فيما  
حدث في يومك أو التقدير لما عساه يكون في غدك بل نم خالي البال  
حامدا مولاك على نعمه الجزيلة التي افضلها بقاؤك حيا في استطاعتك التنفس  
ثم استيقظ مبكرا بنشاط وهمة واستفتح يومك بعد عمل الضروريات  
طبعا بالصلاة ثم وجه نفسك نحو عملك  
عملك يجب أن يكون على الدوام مرتبا وله وقت محدود فذاك سر  
من اسرار النجاح

