

العناية بالجسم

أيها الإنسان : أنت روح تسكن جسماً . إذن ، أنت تسكن بيتاً وحدك لا شريك لك فيه ، والناس الذين يملكون بيتاً يسكنونها يبذلون جهدهم في العناية بها والحرص عليها ، فمن باب أولى أن تعنى أنت بجسمك ، وإني أرجو أن توفق لاتباع الإرشادات الآتية لتعيش معافى في بدنك مرتاحاً في قرارة نفسك :
أولاً — اجتهد في نظافة الجسم والغذاء والمسكن والملبس على قدر مايسر الله لك ، من الأسباب ، مع ملاحظة أن الفقر لا يمنع النظافة .

ثانياً — استنشق الهواء النقي في الحدائق والحقول والخلوات ، متنزهاً ، ماشياً باعتدال ، وبدون إرهاق ، لإصلاح الدم وتنشيط أعضاء الجسم وترويح النفس في أوقات تخصص كما تخصص أوقات للعمل .
ثالثاً — نحقق من أن الذي تشربه وتستعمله في

حاجات جسمك نقي ، واحذر الاستحمام في البرك والترع والماء الآسن ، لما تسببه من الأمراض كالبلهارسيا والانكلستوما وغيرها من الأمراض .

رابعاً — ليكن غذاؤك نظيفاً مقيداً ، سهل الهضم ، وليكن من الخضروات والفواكه وقليل من اللحوم والحلويات ، ولا تسرف ، فإن السرف في الدسم خامساً — اجتهد أن تكون ملابسك نظيفة تستر جسمك وتقيك تقلبات الطقس صيفاً وشتاء سادساً — اتخذ مسكناً صحياً تدخله الشمس والهواء ، تأوى إليه للراحة من عناء عملك ، وليكن دائماً نظيفاً ، فيبت المرء جنته .

سابعاً — تأدية الفرائض الدينية قياماً بالواجب نحو الخالق ، وأن تعامل الناس بما تحب أن يعاملوك ثامناً — الاشتغال بعمل شريف تستثمره حتى لاتعيش عالة على غيرك فتكون مرة لاهلك ووطنك .
تاسعاً — المثابرة على أداء هذه الواجبات نحو نفسك وخالقك وعشيرتك ووطنك :

إذا عملت هذه الإرشادات ارتاحت نفسك وهدأت أعصابك وقوى جسمك فتعيش سعيداً في الدنيا مطمئناً على حسن العاقبة

الدكتور محمد لبيب عبده



© كان سعر الجرام الواحد من معدن الراديوم منذ عشر سنوات خمسة عشر ألف جنيه ، أما في الوقت الحاضر وبعد اكتشاف بعض المناجم في شمال كندا فيساوى الجرام الواحد خمسة آلاف جنيه .

© يمكن الحصول على السكر من القطن فإن الكسب المتخلف من بذور القطن بعد استخلاص الزيوت منها تحتوي على مقدار من السكر إلا أن هذا المقدار ضئيل ولذلك لا يعد استخراجه عملاً اقتصادياً .

© أكبر الحيوانات التي تعيش على الأرض هو الفيل الأفريقي إذ يبلغ ارتفاعه ثلاثة أمتار وزنته ستة أطنان ، أما أكبر الحيوانات على الإطلاق فهي حيتان الأوقيانوس إذ يبلغ طول الواحد منها ثلاثين متراً وزنته نحو مائتي طن .

© بينما كان سكرتير إحدى الشركات في أمريكا جالساً إلى مكتبه منصرفاً إلى عمله ، إذا بالدواة الموضوعة أمامه قد انفجرت انفجاراً هائلاً وتطايرت شظاياها إلى وجهه وجسمه مما جعله في حالة فرع شديد ، ولم يستطع أحد تعليل هذا الانفجار ، ونسبه بعض العلماء إلى سقوط أشعة الشمس فوق الحبر ، وشيبه هذا الحادث ماوقع لعامل في أحد المصانع الأمريكية ، فبينما هو يقوم بعمله إذا بعينه الصناعية قد انفجرت لغير سبب ظاهر وأصابته بجرح بالغ ، ولم يهتم العلماء إلى تعليل لهذا الانفجار .

© الديك الرومي لاتعرف بلده الأصلية ، فهو ليس من بلاد الروم كما يوه اسم العرب ، ولا من تركيا كما يستدل من اسمه الإنجليزي ولا من الهند كما يفهم من اسمه الفرنسي ولا من الحبشة كما يشير بذلك اسمه بلغات أخرى : بقى أن نتساءل هل هو من خيبر كما يسمى في الكويت !

© الشمع الأحمر الذي يستعمل في ختم الرسائل ليس شمعاً على الإطلاق فهو مزيج من الشلاك والتربتين والكشيدا .