

## الشمس

قال شوقي أمير الشعراء :

أخذ سكانك في طلق الهواء  
ولو لم يكن وجه الله في الجسم :

الحياة الحب والحب الحياة  
لذاع بينه هذا الخالد في الشمس حيث كان يقينى إن يقول :

الحياة الشمس والشمس الحياة  
لان « ظانية السماء » لو أشرقت يوماً ، ثم غابت ، ولم تمت لتطلع على الدنيا الى الابد ،

لذبل النبات ، وفنى الطير ، ومات الانسان ، ونفى الطيور ، وأمسى الكون ، كما صنع  
الله تعالى ، في اليوم الاول للخلق : أرضاً خربة خالية ، ذات عمر أوله الظلمات

والكائنات الحية صلتها : النباتية والحيوانية ، نبتت تحت الشمس من وقت مشرقها  
الى ساعة انقياها ، الا الانسان وحده ، فقد حلت اللدنية بينه وبين الشمس ، فأكلته يوتاً

ظل يعيش فيها عاملاً أو لاهياً ، كما انها فرضت عليه ملابس ثقيلة ، غطت بها سائر جسمه ،  
فكانت النار المنيح بينه وبين شعاع الحياة

والجسم يولد فيتامين « D » من نفسه اذا تعرض الجلد لاشعة الشمس ، وذلك بتدفع  
الاشعة فوق البنفسجية في المادة الدهنية الكائنة تحت الجلد المسماة « Ergosterol » -

ويبقى ان نعلم ان النقص الجزئي لفيتامين « D » من جسمك يجب لك الامساك ،  
وفقد النشاط ، والتعب السريع ، وعدم التفاهات بالأغذية التي يدخل تركيبها عنصرى

الكالسيوم والفسفور  
وإنما تصد الكلى فيسبب الكساح ، ولين العظام ، وتضخم المفاصل ، واسرجاج العيون

الفقرى ، وتأخر النمو  
فالتمس ضرورة حياتك ، وحملك بانواع ما يأتي صيانة صحتك :

١ - اياك أن تسكن منزلاً لا تدخله الشمس  
٢ - استقبل الشمس في بيتك في جميع الاوقات ، وانفتح لها اتروافه عن الدوام

٣ - في حجرة مشقة من منزلك ، اخلع عنك ملابسك ، وارفعه لشمس السجاسة ،  
وعرض جديك لاشعة الشمس لمدة ربع ساعة كل يوم مهما كانت متافك

٤ - ليكن حمامك الشمسي كل يوم في الصباح الباكر أو في وقت الغيب أي عندما تكون  
أشعة الشمس مائلة حيث تكون الاشعة فوق البنفسجية

٥ - يبيضي تعرض جسم الأطفال لاشعة الشمس صباح كل يوم لمدة قصيرة حتى لا يصابون  
بالكساح أو لين العظام

٦ - في أيام الصيف لا تسرف في حمام الشمس على شاطئ البحر ، وادهن جلدك بزيت  
حتى لا تحرقه الاشعة

واعلم ان الشمس هي سر الاسنان اللدنية ، والنظام اللقوية ، والصحة الكاملة ، فحرص  
صيفاً وشتاً ، على حمام الشمس كل يوم . فتؤمن ان الشمس هي الحياة ؟

فبسى عطا الله