

الفصل الى ابع - الاختبار في الاكل

٧٢ م - قول لنا يا استاذ شي عرفته باختبارك.

١- لما تكون عيان وعاوز منع الامسالك لازم تبتدي بتنظيف المعدة وتصريف كل السميات اللي في المصارين. من خمسين سنه وانا باستعمل حبوب بيدشام Beecham ودول نفعو في خالص. العلبة اللي فيها ٣٦ حبه تساوي اربع قروش وطريقة الاستعمال مكتوبه في ورقه ويا العلبة. وانا دايمآ آخذ نص أو تلت المقدار المكتوب في الورقه وعلى كدا يكون ملين بس مالوش رد فعل. لما تاخدم الساعه اربعه بعد الظهر يشتغلوا ثاني يوم الصبح

٧٣ م - الناس بيقولوا انك لما تستعمل الحبوب او الشرب تنمود على كدا وتلتزم انك تزود الكميّه اللي بتاخذها سنه بعد سنه لحد ما تخلي معدتك اجزاخانه؟

١- ايوه دا صحيح اذا كنت تستعملهم من غير حساب ولكن اذا كنت تعتني وتأخذ بالحساب وما تاخذش ولا حبه

ما يكونش لها لزوم ما يحصلش كدا . انا استعملتهم خمسين
سنة ودلوقت أنا باخد كل يوم نص حبه او حبه كامله وأنا
باشوف ان دا كفايه

٧٤م - تقول ايه على الملح الانجليزي اللي
يشتغل على طول أول ما تاخده

١ - دا يتباع في الاجزخانات في ظروف والكميه
الموجوده في الظرف الواحد شديده خالص وتخلي معدتك
معرضه للامساك مره ثانيه. وعلى كدا لازم تحترس خالص في
الاكل وما تاكلش الا الأكل الساهل في الهضم

٧٥م - ولكن انت قلت يا استاذ لما كنا بنتكلم على
الهضم اننا مش لازم نستعمل دوا أبداً. ازاي انت
بتاخذ الحبوب دول؟

١ - لما كنت ولد الحكماء ما كانوا يعرفوا حاجه عن
الاكل وكانوا تملي يدونا الدوا . وعلمشان كدا معدتنا ضعفت .
واذا كنت عاوز أعيش من جديد أرتب معدتي على الاكل
الساهل في الهضم والخضارات اللي بورق والبصل والفواكه .

وأنا دلوقت باخد نص المقدار اللي كنت باخده من خمسين
سنه بكل اعتنا

٧٦ م — أنت بتستعمل أدويه تاني في البيت يا استاذ ؟

١ — ابوا تملّي عندي علبة **مرهم حمصيه** Homocea

ودي تمها ٨ قروش وتستنى ويأي سنه كامله ودي باستعملها
علشان منع البواسير. اذا كان عندي امساك آخذ شويه
على صباعي وادهن بها المحل ودي مضمونه وكويسه واذا كان
الواحد يستعملها بحساب تفيد تملّي

وتملّي يكون عندي كمان قزازه صبغة يود بغطا تراز احط
منها على الجرح وهي تطيب على طول. وتملّي عندي علبة
اقراص **مرض الزورزي** اقرص السنّامون اذا كان زوري
يوجعني من الريحه الوحشه والمكروبات. ودلوقت علشان أنا
ما باستعملش ياقات الا قليل مش باحتاج للاقرص دول. وكان
من وقت ما تمودت اني آخذ كل يوم **ملون** وزيد مابقيتش
محتاج للدوا اللي اسمه يورودونال علشان منع عرق النسا.
وكان تملّي عندي علبة درمتول علشان أمراض الجلد اللي زي

حب الاكريميا . ولكن خلّي بالك انك تشتري الدوا
الاصلي ومش الدوا التقليد

٧٧ م - ما فيش عندك أدويه تاني كان ؟

١- تملي عندي علبة دوا مر و بورا كس علشان تقوية لحم
الاسنان وتملي عندي هون حجر كويس
علشان احسن فيه الاكل . والعواجز الفقرا اللي ما يقدروش
يشترىوا طقم اسنان احسن شي علشانهم انهم يقلعوا كل
اسنانهم ويقدرىوا يستغنوا عنهم بهون كويس ولحم اسنان
جامد وتملي استعمل ضبتك وخلي حنكك مليون ريق لما تاكل
ودا يجيب الصحه . اذا كان الواحد عنده شوية اسنان قليان
احسن يقلعهم علشان يقدر يستعمل لحم اسنانه ويا الهون

٧٨ م - ما تعرفش أدويه تاني بسيطه ؟

١- ايوه اعرف ناس طيبوا نفسهم من الروماتزم واستنوا
من غير ما يجيلهم مده طويله بكونهم كانوا ياخدوا كل صبح
قد ما يشيل قرش تعريفه عليه صورة الملك من الملح الانجليزي
في شوية ميه دافيه قبل الشاي . وانا نفسي تملي اخلي عندي

شوية قزاي ييره سودا صغيره لانها تذي همه وتساعد الهضم
ودي نوع من الاكل

٧٩م - تقدر تنصف المعدة من غير
ادويه ؟

١ - فيه طرق تانيه ولكن دي تاخذ وقت . تقدر تنضيفها
بكونك تمتنع عن الاكل الاعتيادي مدة اربعة او سبعة او
احداشر او اربعتاشر يوم وما تستعملش في المده دي غير
عصير البرتقال والليمون والفواكه اللي فيها عصير من
غير ما تستعمل حاجه تانيه

صوم السبعة ايام بتاع الفواكه اول
يوم كل اتناشر برتقاله وخلي بالك انك لازم تروح لحل الادب
كل يوم واذا كان ضروري استعمل حقه او حبوب ييشام .
وتاني يوم كل اتناشر برتقاله او ا كتر . وتالت يوم ست
برتقالات وكل سلطه معموله من كل الخضارات الخضره بلح
ولمون . ورابع يوم خمستاشر برتقاله . وخامس يوم كل خضارات
مطبوخه في الغدا والعشا وبرتقال في الفطور . وسات وسابع

يوم كل ثلاث لمونات بين مواعيد الاكل واتناشر برتقاله وقت
الاكل . اذا كان البرتقال يخليك تتقيا اتأكد ان معدتك في
حاله بطاله خالص . وعلى كذا ابتدي بكونك تاخذ قليل من
عصير البرتقال شويه بعد شويه لحد ما تعود على كونك تاخذ
كميه كبيره . يمكن جسمك ينقص مقدار كبير ولكن انت
بمدين راجع الكل اذا كنت راجل نحيف . الصوم دا
لازم عمله لما تكون خالي شغل وقاعد في البيت . واذا كنت
تشوف ان الصوم دا متعب لك كثير كل خس وفواكه ساهله
في الهضم زي البرقوق الناشف (قراصيا) أو تين

الطريقة دي تاخذ وقت ولكن في الآخر تخلي المعدة جاهزه
علشان تشتغل زي عاداتها . وتنضيف المعدة بالادويه وخصوصاً
الادويه اللي تشتغل بسرعه تخلي المعدة معرضه للامساك .

٨٠ م — دلوقت انا فهمت ليه الناس الاغنيا يفضلو

الاكل البسيط على الادويه اللي تشتغل بسرعه . ولكن الكلام
دا يصح كمان على الحقنه ؟

١ — انا اعتبر الحقنه احسن من الادويه والواحد يقدر

يستعملها بنفسه ولكن دأمش ساهل ولما يكون الواحد عيان
في الفرشه انا افكر ان الحقنه كل صبح احسن شي له .
واتأكد من كونها تشتغل وتشتغل في الوقت اللي انت عاوزه .
ودول مهمين خالص

٨١م - ما تعرفش اكل طبيعي يسد بدال
الدوا؟

١ - علشان الكبد كل الطماطم والجمعضيض والبصل
وعلشان الكلاوي كل بقدونس وكشك الماز وفجل
وعلشان الاعصاب كل الخس والسبانخ
وعلشان الرجرج كل طماطم ولمون
وعلشان تشريح الجلد حط عليه لمون
وعلشان الجلد كل جزر ني (مدقوق اذا كان لازم)
وعلشان الشجاعه كل برتقال
وعلشان الجساره كل لمون

وعلشان اسهال العيال اسقيهم شاي خفيف

٨٢م - انت قلت لنا على فوايد اللمون في سؤال ٥٩ و ٦٠

و٦٢ و٦٤ و٦٥ و٦٩ و٧٩ لكن فيه كتاب اسمه سكة الطبيعة يمدح
في الليمون . ايه فكرك يا استاذ؟

١ - دا مش كتاب واحد دكتور ولكن كتاب
واحد ناصح وانا جربته في حاجات مخصوصين وشفنت
انه كويس علشان البرد والحباني اللي كانوا في وشي وغيرهم .
وهنا فيه بعض مختارات من الكتاب دا عن الفايده اللي تجي
من الليمون الافرنجي

(١) يقول الناصح علشان البرد خذ شوية عصير لمون
واخلطها بقدها ميه دافيه وبعدها تنظف مناخيرك كويس خذ
شويه قليله منه في معلقة شاي وميل راسك لورا وخطها في سقف
فتحة من مناخيرك . وبعدين خذ شويه تانيه وخطها في سقف
الفتحة التانيه . وبعدين خذ شوية لمون خالص من غير ميه في
معلقه ودخل المعلقه في حنكك وارمي ميه اللمون علشان توصل
للفتحتين اللي جايين من المناخير للحنك وانت بتعمل كدا اوع
تاخذ نفسك واعمل كدا مرتين تلاته في اليوم ودا يمنع مرض
الحلق وفي الغالب كان مرض الودان البسيط

(٢) وعلشان البواسير يقول . حقنة صغيره من عصير اللمون الصافي تشفي البواسير وتنضف المصارين . وتعمل كدامدة اسبوع اذا كان لازم . وعصير اللمون مفيد اذا كنا نفسل به الناسور

(٣) وعلشان الروماتزم يقول . كل عصير لمونتين او تلاته في اليوم واذا كانت الكبد ما بتشتغلش خد عصير لمون صافي من غير سكر قبل الاكل

(٤) وعلشان الاسهال البسيط والشديد يقول . خد مقدار كبير من عصير اللمون الصافي كل ساعه . عصير اللمون ينضف المصارين بشكل غريب

(٥) وعلشان الانفلوانزا يقول . خد مقدار كبير من عصير اللمون الصافي اول ما تشعر بالمرض ونام في السرير . واستعمل كمان عصير اللمون زي المكتوب في نمره (١) وبعد عن الاكل مدة اسبوع اذا كان ضروري . وبعدين كل الاكل الساهل في الهضم وخلي بالك انك تروح لحل الادب كل يوم . دا ضروري خالص

(٦) وعلشان فقر الدم يقول . خد عصير اللمون والزيب اللي اتكلمنا عنه في سؤال ٦٠ . وكل عنب وعصير البرتقال قبل الغدا والجزر اللي المدقوق وقت الغدا وعنب او عصير البرتقال قبل ما تنام

(٧) وعلشان امراض الجلد والدمامل والحبوب والجروح الكبيره والصغيره . يقول حط عليهم عصير اللمون الصافي . وخلي العصير ينشف عليهم . وخلي المحل معرض للهوا . وخذ الزيب واللمون في السؤال ٦٠ كل صبح وعصير لموتين او ثلاثه كل يوم . عصير اللمون مطهر عال

٧٣ م - ما تعرفش حاجه ثانيه علشان البرد يا استاذ؟

١ - ايوه . اول ما يجيلك البرد استعمل الدوا حالا

علشان كل شي ييكون ساهل في الاول وخصوصاً ان البرد يزيد بسرعه . بعد كل برد شديد خلي ودانك تتنصف من الشمع اللي فيهم . لما تنام حرارة جسمك تنزل وعلى كذا اذا كنت تحب تنام في أي مطرح غطي نفسك بهدوم زياده علشان ما تنضرش من نزول الحراره

حرارة جسمك تنزل لما تهضم الاكل . شوف سؤال ٨٤

٨٤م - قول لنا يا استاذ على انواع الاكل الكويسين

علشان الامراض البسطة وانواع الاكل اللي مش كويسين

(١) علشان الحرارة اللي تطلع في الوش

ودي تجي اوقات من الكدر والاهتمام الكثير . صوم سبعة ايام

من الصيام بتاع الفواكه (سؤال ٧٩) . كل كل الخضارات

وخصوصاً اللي لهم ورق والفواكه علشان تنضيف معدتك كل

يوم . واستحم كل يوم وادعك جسمك كويس واتففس نفس

طويل واتمرن كثير - ما تاكلش من كل انواع الاكل اللي

فيهم دهن والمحمره في السمنه والفطير وقلل من السكر

(٢) ضيق النفس (الازمه) - صوم سبعة ايام

صيام البرتقال أو اللمون زي المكتوب في سؤال ٧٩ . واتففس

نفس طويل زي المكتوب في سؤال ١٥ . وكل الاكل زي

ما خلقه ربنا

(٣) امراض البرد والكحه - صوم يومين

من صيام البرتقال او اللمون . واشرب عصير البرتقال أو

(٥)

اللمون باستمرار وامتنع عن أكل السكر الايض والأكل
المعمول من الدقيق الايض (شوف الفهرس)

(٤) الزكام - صوم سبعة ايام من صيام البرتقال أو

اللمون وامتنع عن اكل الحلويات والنشا (شوف الفهرس)

(٥) مرض النقرس (وجع المفاصل) -

صوم سبعة ايام صيام البرتقال أو اللمون وبعدين كل من الاكل

اللي فيه كثير من الجير والمغنيسيوم وكل قليل من

السكر والنشا واشرب عصير اتناش برتقاله كل يوم وكل بالنسبه

دي: ٢ من الاكل اللي يدني الجسم ونص من الحلويات والنشا

و ٣ ونص من الفواكه والخضارات شوف سؤال ٥٣ . وامشي

بالحساب واتكل على الله

(٦) مرض الطرش (قلة السمع) - نصف

مناخيرك تملّي وصوم سبعة ايام صيام البرتقال أو اللمون

وبعدين كل بالنسبه دي: ٣ من الأكل اللي يدني الجسم و ١ من

الحلويات والنشا و ٢ من الفواكه والخضارات يعني بنسبة ٣

الى ١ الى ٢ . وحرك صراصير ودانك بكونك تشدم بلطف

لفوق ولتحت ولقدام ولورا واعمل ايديك بشكل كبايات وحطهم على ودانك واضغط عليهم زي كسات الهوا وارفعهم . وادعك حوالين الودان بلطف واوعى تدخل حاجه جوا الودان

(٧) **الاعتنا بالعنين** - صوم سبعة ايام صيام البرتقال أو اللمون . وكل الأكل اللي يبني الجسم والأكل اللي فيه فسفور . اقم قعده مريحه واعمل كدا (١) بص لحاجه بعيدة دقائق قليلين وبعدين بص حالاً لحاجه قريبه . (٢) دور عينيك لجهه مخصوصه وبعدين دورهم للجهه اللي تقابلها (اللي عكسها) شوية تدويرات . (٣) بص لفوق وبعدين لتحت وبعدين يمين وبعدين شمال . وبعدين في نص المسافه بين الجهات الاربعه دول . وارتاح شويه . (٤) بحلق عينيك في الشمس وقت ما تطلع ووقت ما تغيب واعمل كدا كل يوم اذا كانوا عينيك ضعاف . وافتكر في صحة العينين واطلب بالروح من الله انه يساعد اللي عاوزين يطاوعوا قواينيه وصلاتك تتسمع

(٨) **وجع الاس (الصداع)** - دا يجي من اختمار الأكل في المعدة او من الاعصاب . خلى مصارينك

تَمَلِّي نِضَافَ وَبَطْلَ أَكْلِ النَّشَا وَالسَّكْرِ وَكُلِّ الْأَكْلِ زِي مَا
خَلَقَهُ رَبُّنَا وَكُلِّ بِالنَّسْبَةِ ٣ وَ ١ وَ ٢ (شوف سؤال ٥٣)

(٩) **وجع القلب** . بطل المشي بسرعه وكتر المشي
على شرط انك ما تتعبش نفسك وبطل اكل السكر والنشا .
وكل كثير من السريس والخيار والخس والبقدونس والطماطم
واحسن انواع الاكل اللي بيني الجسم وكل بالنسبه ٣ و ١ و ٢ .
(سؤال ٥٣) وكل الأكل اللي فيه مغنيسيوم

(١٠) **الفتاق** — كل الأكل اللي بيني الجسم والأكل
اللي فيه مغنيسيوم وخضار بالنسبه ٣ و ١ و ٢ (سؤال ٥٣)
علشان منع الفتاق اعمل تمرين السؤال ٤٠ وتمرين السؤال ١٥

(١١) **ورم الفشتين (السل)** كل بالنسبه ٣ و ١ و ٢
(سؤال ٥٣) وبطل الشغل المتعب واتنفس نفس طويل وافتكّر
في جارك واتكل على الله . واشرب كل يوم عصير من اتناشر
لعشرين برتقاله او لمونه من غير سكر في كبايه مليانه ميه .
اعمل كذا قبل الأكل بنص ساعه تقريباً

في الفطور — كل العيش بردته وسنه مع زبده وفواكه

تزي القراصيا والتين والبلح والزبيب وشوية عسل ايض
 في الغدا - كل لحمه والخضارات اللي فيها جير كثير .
 كل على قد ما تقدر بالحساب وكل الأكل زي ما خلقه ربنا
 في العشا - كل خضارات نيه ومطبوخه وفواكه
 والعيش برده وسنه وزبده . ولازم الجلد والفشتين والكلاوي
 والمصارين يصرفوا كويس (سؤال ١٠-١٧)

(١٢) ورم العضم - (الخراج البارد) - صوم صيام
 اللمون وما تشربش غير عصير اللمون والميه مدة اربعة ايام .
 واعمل كدا من وقت لوقت . وشد حيلك وشوف سؤال ١٦٣
 (١٣) تمدد (انتفاخ) العروق - كل بالنسبه
 ١٥٢ و ٣ . وكل الأكل اللي فيه مغنيسيوم . وكل برتقال
 ولمون والفواكه الطريه . وما تاكلش حلويات ونشا

(١٤) الروماتزم - صوم سبعة ايام صيام البرتقال
 أو اللمون ولازم تخلي بالك انك تروح لمحل الادب كل يوم
 واستمر على الترتيب اللي رايح أقولك عليه اسبوعين ولا تلاته :

في الفطور — العيش برده وسنه مع زبدہ وست
قراصیات کبار

في الغدا — سلطة خضارات طازه عليها لمون وزيت

في العشا — لحمه وخضارات مطبوخه أو نيه

واشرب عصير اللمون والميه من غير سكر

وفي الاسبوع الرابع ضيف في الغدا الجوز والجبنه او

البيض المسلوق نص سوا وبعد الاربع جمع كل بالنسبه ٣ و ١ و ٢

٨٥ م — قول لنا شويه يا استاذ عن فقر الدم علشان

كل الناس اللي عندهم رهقان ولا بلهرسيا بيكون عندهم فقر دم
يا امأ ثقيل يا امأ خفيف

١ — نصف معدتك كل يوم ولو بالحقنه اذا كان ضروري

واتنفس نفس طويل وما تلبسش هدوم ثقيله لكن خفف

لبسك على قدما تقدر واقعد في الشمس على قدما تقدر وجرب

انك تقعد كل يوم اكر شويه من اليوم اللي قبله . وكل الأكل

الكويس على قدما تقدر مع البرتقال والليمون والخضارات

اللي فيهم حديد كتير (شوف جواب ٦٢)

احسن اكل علشان فقر الدم هو الكبده والبرتقال
وبعدين الكلاوي وباقي الحاجات الجوانيه في الحيوانات . والناس
الفقرا ياكلوا الكرشه .

الانواع البطالين هما كل المواد اللي فيهم نشا والحلويات
المعمولين بالسكر الابيض وكل انواع الفطير
اشكر الله واحمده وساعد غيرك علشان يعملوا كدا . دول
حاجات كويسين للعقل والروح

٧٦ م — قول لنا دلوقت يا استاذ عن سوء الهضم ؟

١ — ابتدي بتنضيف المعده وبعدين كل من غير ما تشرب
كل اكل كويس . خضارات كتار مطبوخين زي السبانخ
والخس والطماطم والجزر والبصل والكرفس والكرنب
والباميه والخبيزه والملوخيه

كل الخضارات النيين مدقوقين في هون اذا كانوا اسنانك
ضعيفين ولا ان ما كانش عندك اسنان بالمره زي الخس
والكرفس والطماطم والكرنب والفجل والخيار وخصوصاً
قشره . كل دول زي سلطه مخلوطه بشوية زيت وعصير

اللمون . كل فواكه زي البرتقال والتين والرمان والعنب
والبرقوق المسلوق مده قليله والتفاح المحمر . كل دول يبعدوا
سوء الهضم

الاكل البطلال - كل الكحك المقلي بالزبد او السمنه
وكل الفطائر والحلويات لانك لازم تحصل كل السكر اللي
يلزمك من الفواكه الطبيعين زي ما خلقهم الله ومن القصب
وعسل النحل . السكر الابيض والدقيق الابيض بطالين

٨٧ م - انت سبقت واتكلمت على الامساك . وما
عندكش شي زياده على كذا ؟

١ - ايوه عندي . عود نفسك انك تروح لحل الادب
كل صبح . خلي دي عادتك قبل الفطور وما تتأخرش ابداً
عن الميعاد . اقمده حسب الطبيعه وما تقعدش على كرسي .
الطبيعه احسن مرشد لنا

ريح معدتك من وقت لوقت لأن الراحة كويسه
علشانها . وكل الفواكه الحلوه الطريه بدال الاكل المعتاد لانها

كويسه علشان المعده . واوقات كل الفواكه بدال المشا ووصوم
يوم كامل من صيام البرتقال

٨٨م - كل اللي قلته على الامساك موزع حته حته .
من فضلك اذكره لنا باختصار

١ - على الحاجات الكويسين - اللحم س ٥٥ والعدس ٥٥
والخضارات ٥٦ و ٦٧ و ٤٨ والفواكه ٦٩ و ٦٠ و ٦٩ والكويسين
على العموم ٦٤ و ٦٥ . والشى البطل علشانك ٤٩ و ٥٠ واللى
لازم تاكل منه قليل ٥١ و ٨٧

٨٩م - قول لنا دلوقت عن البواسير

١ - كل من غير ما تشرب وان شربت اشرب ميه قليله
خالص وامضغ اكلك كويس . والا كل الكويس والا كل
البطل علشان البواسير هو نفسه الاكل الكويس والا كل
البطل علشان الامساك . والحقيقه اذا كان الواحد يطاوع
القوانين بتاعة سوء الهضم والامساك مش ممكن البواسير
تجي له . وارجع لى قلته في فصل ٧٢ و ٧٦ و ٨٢

٩٠م - قول لنا شويه يا استاذ على الاسهال

١ - اشرب الميه اللي اتغلى فيها الرز بعد ما تبرد وعليها شوية سكر وعصير اللمون او ملح . قشر الرمان الناشف المغلي في الميه ميتة بعد ما تبرد كويسه للعيا دا . عصير اللمون لوحده او عليه شوية ميه في الغالب يكون كويس خالص للعيا دا حسب اختبار ناس كتار . شوف سؤال ٨٢

٩١ م - الكلام اللي قلته عن القوات الثلاثة مفيد خالص وخلا نا نعرف السبب العلمي اللي علشانہ اكل الحاجات زي ما خلقهم الله احسن كثير من اكلهم زي الناس ما غيروهم من فضلك يا استاذ تعيد لي كل المعلومات عن القوات وابتدي من قوة (ج) .

١ - شوف سؤال ٦٩ و ٩٥ الاكل اللي فيه قوة (ج) يساعد على الهضم ويمنع الجرب . وهنا جدول علشان يورتي الفرق بين انواع الاكل اللي من قوة (ج) عصير اللمون او عصير البرتقال

الكرنب الني

الكرنب مطبوخ عشرين دقيقة

١٠	الكرنب مطبوخ ساعه كامله
١٠٠	الطاطم النيه
٢٠	» في العلب
٥٠	اللفت الاصفر
٣٣	الفول الاخضر الني
٣٣	عصير اللمونه البلدي
١٤	التفاح
١٤	الموز
١٢	البطاطس النيه
١٢	البطاطس المطبوخه بقشرها خمستاشر دقيقه
١٠	» » ساعه كامله
٨	الجزر الني
٣	العنب
٣	اللفت الابيض
٢	اللبن الحليب اللي مش مغلي
	من الجدول دا نشوف ان البرتقال واللمون الافرنجي

فيهم كثير خالص من قوة (ج) وان اللمون البلدي ما فيهش
الأ تلت القوه الموجوده في اللمون الافرنجي

(ملحوظه) كل الخضارات اللي ورقهم اخضر من
درجة الكرب

الفواكه والخضارات لازم يكونوا طازه . الخضارات
الناشفين ما منهمش فايده

الخس وكل السلطات الخضرا من درجة الطماطم
لما تحط الصودا على الخضارات لما تطبخهم تقتل كل
قوة (ج)

للحمه فيها قليل خالص من قوة (ج)
لبن الجاموسه اللي بتاكل برسيم فيه من قوة (ج) اكر
كثير من أي لبن تاني

كل ما سخن اللبن كل ما قلت قيمته
اللبن المغلي مع الصودا تروح منه قوة (ج) ويسبب
للعيال مرض الجرب

مقدار صغير من عصير البرتقال كل يوم مفيد خالص

للعليل اللي يشرب من القزازه واحسن انه ييتدي بمعلقة شاي
واحد من عصير البرتقال وبعدين يزود شويه شويه
الحبوب الناشفين ما فيهمش قوة (ج) ابدأ ولكن لما
يتنبتوا زي الفول النابت يبق فيهم كثير من قوة (ج) ودا
وفر كبير للناس الفقرا علشان صحن من العدس النابت مساوي
لصحن عدس وصحن خضار
معلقه واحد من عصير اللمون تساوي معلقتين من
عصير البرتقال

٩٢م - كتر خيرك يا استاذ دا شي علمي صحيح . دلوقت
قول لنا على قوة (ب)

١- شوف سؤال ٧٠ و٩٥. قوة (ب) تحمينا من مرض
اسمه بري بري ودا يجي من اكل الحبوب اللي من غير
السن والردّه . قوة (ب) توفق بين التلات قوات وتساويهم
هنا جدول يوزيك الفرق بين انواع الاكل المذكوره
فيه بخصوص قوة (ب)

الخير

١٠٠	المرميت Marmite (١)
٩٠	نبت القمح (السن الاصفر)
٢٠	الردّه
٢٠	الجزر
١٦	العدس بجبته والفلول بقشره
١٦	صفار البيض
١٦	الكبده العجالي
١٥	الشعير بقشره
١٠	القلب العجالي
١٠	الدره
٨	اللبن الحليب
٨	الدقيق برّدته وستّه
٨	المنخ العجالي

(١) المرميت كله قوه (ب) يبيعه كل البقالين بعشرة قروش صاغ
العله اللي تكفي الواحد ٢٠ يوم وهو ينفع بدال السن والردّه بتاعة
القمح . وانا نفسي آكل منه كل يوم وفابده كبيره

٨	البطاطس
٦	اللحم المعجالي
٠	الدقيق الابيض

٦٪ من الحميره ضروريه علشان تعوض عن الرده اللي بتترمي ولكن احنا بنحط خميره ٢٪ بس ودا يخلي قوة (ب) ناقصه علشان الدقيق الابيض ما فيهش منها. قوة (ب) موجوده في جدور وروس الزرع ومش في الورق زي ما قوة (ج) موجوده في الورق الاخضر وقليله خالص في الجدور. شوف سؤال ٧١ و ٩٥

٩٣ م — انت قلت لي يا استاذ ان الاكل اللي فيه قوة (ا) يحفظنا من الكساح (لين العضم) والاسنان البطله والعضم الضعيف علشان الجير والمغنيسيوم في الاكل اللي يربّي العضم ما يقدرش يشتغل من غير ما تكون قوة (ا) موجوده

١ — كلامك دا صحيح. انا قلت لك على انواع الاكل اللي فيهم قوة (أ) والدرجات الموجودين فيهم وايه انواع الاكل

اللي فيهم قوة (١) والدرجات الموجودين فيهم وايه انواع
الاكل اللي ما فيهمش قوة (١)

وهنا جدول يبين نسبة بعض انواع الاكل اللي فيهم قوة (١)

زيت كبد الحوت

بطارخ السمك ١٠٠

الزبد الكويسه يعني وقت البرسيم ١٠

اللبن من كل نوع ٨

الكرنب وكل الخضارات الخضرا ١

زيت الفواكه والخضارات ٠

ومن كذا تشوف ازاي زيت كبد الحوت

فيه كثير من قوة (١) . معلقه من زيت كبد الحوت تساوي

١٢ معلقه من احسن زبد وزيت كبد الحوت ارخص من

الزبد في مصر . والمقدار اللي تمنه قرش صاغ من زيت كبد

الحوت فيه من قوة (١) قد المقدار اللي تمنه عشرين قرش من

احسن زبد

النشا والسكر ما فيهمش قوة (١) واذا كان العيل ياخذ

كثير من الحلويات والنشا وياخذ لبن اقل - ما يكونش عنده
كفايه من قوة (١)

اوراق الخس الخضرا يدوا قوة (١) زي الكرب
بطارخ السمك الطازه اكل عال علشان قوة (١) وخصوصاً
للعيال. السمك السمين وصفار البيض فيهم
مقدار مناسب من قوة (١)

نور الشمس كويس خالص علشان منع مرض
الكساح (لين العضم) وكثير من الامراض التانيين
الانسان محتاج كل يوم لوقيتين من السمكه الكويسه أو
اللى يساويهم من الاكل التاني زي زيت كبد الحوت أو السمك
السمين أو صفار البيض أو الطماطم أو الخضارات الخضرا.
واحسنهم وارخصهم زيت كبد الحوت

٩٤م - دلوقت يا استاذ احنا انتهينا من موضوع القوت وباقي
علينا انواع الأكل اللى يبني الجسم. من فضلك قل لي تاني عنهم
١- الاكل اللى يبني الجسم: - اللحم
والبيض واللبن والجبنه بخيرها والسمك ودول ما تروحش
(٦)

منهم القوه اللي تبني الجسم اذا اتخطوا في علب أو اتلجوا -
والمدس والبقول والبسله والقمح والشعير وبعض الفواكه
والخضارات ودول تروح منهم القوه اللي تبني الجسم اذا اتخطوا
في علب ولا اتلجوا .

٩٥ م - ادينا دلوقت يا استاذ ملخص لكل الكلام

عن القوت التلاته والاكل اللي يبني الجسم
١ - كل يوم كل انواع الأكل اللي يدوا لك القوت
التلاته ويبنوا الجسم حسب الاحتياج

قوة (ج) تساعد على تنضيف الدم وشفاء الجروح. كل
واحد يقدر يتأكد انه أخذ كفايه من قوة (ج) اذا كان ياكل كل
يوم ملونه واحده بلدي أو برتقاله على الاقل
كل كتير من الخضارات اللي ورقها اخضر زي الخس
والكرات والحلبه وورق الفجل والسريس. والطماطم كويسه
علشانك . اقراسؤال ٦٩ و٩١

قوة (ب) تدي قوة للجسم وتمنع فقر الدم. القمح
والرز والدره بردتهم وسنهم كويسين علشان قوة (ب). وكان

العدس والفول . والعدس النبات اقوى كثير من العدس المدشوش . وكل الحاجات الجوانيه من الحيوانات زي الكبده يدوا قوة (ب) . كل روس الخضارات زي البصل والجزر والبطاطس يدوا قوة (ب) خصوصاً اذا اكلتهم نيئاً الا البطاطس . اطبخ البطاطس بقشرها . ما فيش اكل في العلب يدي قوة (ب) . اقرا سؤال ٧٠ و ٩٢

قوة (أ) تساعد على شفا الجروح وتقوي الاسنان والمضم والعينين وتحفظ صدرك من البرد . والقوه دي صعب على الفقرا الحصول عليها في مصر . والفقرا وأولادهم ما يباخدوش كفايه منها

قوة (أ) موجوده في زيت كبد الحوت اول درجه وبعدين السمك السمين والزبد والسمنه والدهن وصفار البيض ثاني درجه . وبعدين في الكبده وباقي الحاجات الجوانيه من الحيوانات واللبن وكل الخضارات الخضرا والجزر والطماطم تالت درجه وبعدين في الدقيق بحاله يعني برده وسنه درجه رابعه ما فيش زيت من زيت الخضارات او زيت الفواكه فيه

قوة (١) وان كان فيه يكون شي قليل خالص. وسمنة الجاموسة لما تكون بتاكل تبين وفول ما يكونش فيها كثير من قوة (١) مع انه يكون فيها كثير لما تاكل برسيم او اي حشيش اخضر زوي البرسيم. ولكن نشكر ربنا لانه فيه كثير من قوة (١) في زيت كبد الحوت اللي هو رخيص بالنسبة لقوته الشديدة. والمعلقة منه تساوي في القوة اتناشر معلقة من السمنة الكويسه واذا كانوا الفقرا يستعملوا هم واولادهم زيت كبد الحوت يعني واحد ياخذ بقيمة ملين من الزيت دا كل يوم دا يكون كويس خالص علشانهم ويدبرهم قوه ويحفظ عينيهم واسنانهم وصدرهم وعضهم ويخليهم اقويا. يا ريت ربنا يحط في قلوب الفقرا انهم يهتموا بصحة عيالهم اكثر من اهتمامهم بالدخان طعم زيت كبد الحوت مش كويس. والطريقة الوحيدة علشان الواحد يتعود عليه هي انه لازم يتندي بشويه قليله خالص وبعدين يزود شويه شويه كل يوم لحد ما يتعود على كونه ياخذ المقدار اللازم بعد كل اكله. وبالطريقة دي في الآخر طعم الزيت يبقى محبوب عنده لانه يكون عرف فايدته. ولازم يخلي

بإله انه ما يشتريش الصنف الرخيص خالص ولكن يشتري
الصنف اللي تمن اللتر منه يساوي من اتناشر لستاشر قرش
السكر والنشا والعسل ما فيهمش من القوات الثلاثه
دول مع انهم يدفعوا الجسم . اقراسؤال ٧١ و٩٣ .

انواع الاكل اللي يبني الجسم . كل انواع
اللحم والبيض واللبن والجبنه بخيرها والسمك . وفي بلد زي مصر
مليانه بالرهقان والبلهرسيا وفقر الدم اللي يتسبب عنهم كويس
علشانهم اكل الحاجات الجوانيين من الحيوانات . الكبد والبرتقال
واللمون احسن أكل علشان فقر الدم . وانواع الاكل
اللي يبني الجسم كان القمح والدره والعدس بردتهم ومنهم .
وكان الفواكه بقشرهم والخضارات زي الباميا والبدنجان

كل كل شي زي ما اذاه لنا الله على قد ما تقدر . كل
بالحساب وامضغ كويس واشكر الله
واعمل خير للناس . دي هي النتيجة