

مقدمة

أعتقد بحق أن الأمة لن تصل إلى المركز الذي تصبو إلى تبوئه بين أمم العالم، إلا إذا كمل تكوين أفرادها جسمانياً، بما تبذل من مجهود لتحسين الأحوال الصحية العامة، وتبديد سحج الجهل، وتعليم الفرد النظام الصحي للحياة. ومتى كمل التكوين الجسماني للشخص سهل أمر تكوينه العقلي، ولقد قيل إن العقل السليم في الجسم السليم. وإذا فالتعليم والصحة يسيران جنباً إلى جنب.

ولقد سارت مصر الحديثة على منوال الأمم التي سبقتها للوصول إلى درجة السكال. وكان من أول الشئون التي شملت عناية جلالة ملك البلاد، مسائل الصحة العامة وتحسين أحوالها، وقامت مصلحة الصحة بتنفيذ هذه الرغبات السامية خير قيام، ورأى سعادة رئيسها العالم العامل الدكتور محمد شاهين باشا، أن المجهودات الصحية العامة لن تأتي بالفائدة المنشودة إلا إذا قام

أفراد الشعب من جهتهم بنصيحتهم من الحملة المباركة ، وأنه لن يتم ذلك إلا بوساطة نشر التعليم الصحى بين جميع طبقات الأمة على اختلاف أنواعهم وأجناسهم ، فانشأ قسما خاصا لنشر الدعاية الصحية ، 'جُهِّز بأحدث وسائل الدعاية المعروفة فى أرقى ممالك العالم ، وأصبح التليذ فى مدرسته ، والصانع فى مصنعه ، والتاجر فى متجره ، والفلاح فى غيطه ، بل والسيدات فى خدورهن ، أصبح فى وسع جميع هؤلاء أن يستفيدوا من الارشادات ، والنصائح الصحية ، التى تقوم بنشرها مصلحة الصحة ، سواء فى هيئة نبد ، أو كراسات ، أو محاضرات ، أو صور ، أو رموز ، أو مناظر سينماتوغرافية .

وقامت جمعيتنا الصحية المصرية بواجبها نحو التعليم الصحى بما يلقى أفرادها من محاضرات عامة فى الفرص المناسبة .

وقام رجال التعليم من ناحيتهم ، بتلقين النشء فى المدارس الأولية والابتدائية قواعد الصحة وأصولها . ودل على اهتمامهم بهذا الأمر تقريرهم دراسة علم الصحة كمادة أساسية فى تلك المدارس .

والغرض الذى ترمى اليه هذه الهيئات جميعاً فى النهاية هو
تعليم الشخص كيف يحافظ على صحته ، وكيف يتقى شر الأمراض .
وإن ثقتى بما لموضوع الصحة الشخصية من أهمية لدى
الأفراد جميعاً ، وبما للحياة من قيمة واعتبار فى نظر العاقل
(الذى يأكل ليعيش) ، جعلنى أقدم على وضع هذا الكتيب ،
كمشرد إلى الطرق الصحية التى يجب أن يتبّعها الشخص فى
حياته ، ومتمم للمعلومات الصحية التى يتلقاها طلاب المدارس
الأولية والابتدائية ، ومذكر بالنصائح الصحية التى تقوم بنشرها
مصلحة الصحة والهيئات الأخرى ، فى سبيل نشر التعليم الصحى
وترقية مستواه .

والله أسأل أن يوفقنا جميعاً إلى ما فيه خدمة الوطن ، فى ظل
جلالة ملكنا المعظم وولى عهده المحبوب ؟

الروضة فى أول يناير سنة ١٩٣٢

نظيف

محتويات الكتاب

صحيفة

١

الفصل الأول : الصحة الشخصية

تعريف الصحة - مراعاة الأحوال الصحية
الشخصية - واجب رجال الصحة - واجب
الشعب - المدينة الحديثة وتأثيرها في صحة الشخص

الفصل الثاني : العوامل المختلفة التي تساعد

١٣

على الإصابة بالمرض

أسباب الأمراض - الحرافات والعادات القديمة

الفصل الثالث : العوامل التي تسبب اعتلال

١٩

الصحة

الوراثة - الزواج والأمراض السرية

الفصل الرابع : الأسباب الاجتماعية والنفسانية

٢٥

الخمر - تأثير الكحول في أعضاء جسم الانسان -
التأثير الاجتماعي

صحيفة

٣٦

الفصل الخامس : المخدرات

الآفيون - المورفين - الحشيش - الهروين
والكوكايين

الفصل السادس : التبغ او التبناك (التدخين) ٤٣

تأثير التدخين فى صحة الشخص - السيدات
والتدخين

الفصل السابع: العوامل النفسىولوجية التى تسبب ٥٠

اعتلال الصحة

سوء التغذية - تعريف الطعام وعناصره - اختيار
الطعام الملائم للشخص - الطرق الصحية لتناول
الطعام - أين تناول طعامك أو غرفة المائدة -
مواقيت الطعام - كيف تناول طعامك ؟ -
التخلص من الفضلات - أسباب عسر الهضم -
الإفراط فى الأكل - نقص التغذية - وزن الجسم -
السمنة - الأدوية وعلاج السمنة - القهوة والشاي

صحيفة

٧٩

الفصل الثامن : كيف تحافظ على سلامة

الجهاز التنفسي

- التنفس - تمارين التنفس الجبازية - الجهاز
- التنفسي - الغدد اللوزية - استئصال اللوزتين -
- الصوت - النزلات البردية - الهواء الفاسد

١٠٦

الفصل التاسع : كيف تحافظ على جهاز

دورتك الدموية

- الدورة الدموية - الأنيميا أو فقر الدم - المناعة -
- الأوعية الدموية - القلب - الأسبرين واستعماله

١٢٠

الفصل العاشر : التخلص من الفضلات

- العناية بسلامة الكليتين - النظافة الشخصية -
- الجلد - التواليت - العناية بالشعر - نظافة الأسنان -
- الاستحمام - الملابس - المدنية الحديثة والصحة -
- غطاء الرأس

صحيفة

الفصل الحادى عشر: الرياضة البدنية ١٤٥

جهاد الحياة - الحياة المكتتية - الرياضة البدنية
وطول العمر - أصح أنواع الرياضة البدنية -
الحركات الرياضية للفتيات - اعتدال القامة -
تشويه الهيكل العظمى

الفصل الثانى عشر: المجهود العصبى وتأثيره ١٤٥

فى صحة الشخص

الجهاز العصبى - الأجهاد - الجنون - النوم

الفصل الثالث عشر: الجهاز التناسلى ١٧٠

الختان أو الطهارة - الحيض - الحمل - الأمراض السرية

الفصل الرابع عشر: العناية بالأسنان والعين ١٧٧

والأذن

الأسنان - العين - الأذن

الفصل الخامس عشر: الصحة العامة وعلاقتها ١٨٧

بالصحة الشخصية

الأمراض المعدية - السموم المختلفة - الأصابات والحوادث

الوقاية خير من العلاج