

## الشمس

قال شوقي أمير الشعراء :

أخذ بكناك في طلق الهواء بين شمس ونبات وهواء  
ولو لم يكن رحمة الله في الجسم :

الحياة الحب والحب الحياة  
لذاع بينه هذا الخالد في الشمس حيث كان يتبين أن يقول :

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

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

والكائنات الحية صلتكيا : النباتية والحيوانية ، نوبت تحت انفس من وقت مشرق  
ال ساعة انقيا ، الا الانسان وحده ، فقد حالت اللدية بينه وبين الشمس ، فأصكته يوتاً

ظل يعيش فيها عاملاً أو لاهياً ، كما انها فرضت عليه ملابس ثقيلة ، غطى بها سائر جسمه ،  
فكانت انس الميسج بينه وبين شعاع الحياة

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

ويتبين أن قلم أن النقص الجزئي لفيتامين « D » من جسمك يجب لك الامساك ،  
وهذا النقص ، والتعب السريع ، وعدم الشهية بالاغذية التي يدخل تركيبها عنصرى

الكالسيوم والفسفور  
وإنما قصه الكلى فيسبب الكساح ، ولين العظام ، وتضخم المفاصل ، واسرولج العبود

الفقرى ، وتأخر النمو  
فالشمس ضرورة لحياتك ، وعليك بانتابع ما يأتي صيانة لصحتك :

١ — ايك أن تمكن منزلاً لا تدخله للشمس

٢ — استقبل الشمس في بيتك في جميع الاوقات ، وانفتح لها اتروافه عن العوام

٣ — في حجرة مشقة من منزلك ، اخلع عنك ملابسك ، وارشد نيس السجاعة ،  
وعرض جديك لاشعة الشمس لمدة ربع ساعة كل يوم مهما كانت مشاغلك

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

٥ — يميني تعرض جسم الاطفال لاشعة الشمس صباح كل يوم لمدة قصيرة حتى لا يصابون  
بالكساح أو لين العظام

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

واعلم أن انفس في سر الامساك اللدية ، والعظام اللقوية ، والصحة الكاملة ، فحرص  
سيفاً وثق ، على حمام الشمس كل يوم . فتؤمن أن الشمس هي الحياة ؟  
فبسى عطا الله