

مه الرياضة التي يجيزها النضج، والقادبا لئلا يضره حمه الى آفر وليس  
مه الضروي انه يكون طويلا بل يضع وقائمه بعد الظهر تكفي لاستعادة  
القوى، ولا بد لكل إنسان بعد سه الأربعة من السلي بشي ومهية مجلب  
له العظيمة والرحة وبالتالي الصحة  
كيف تعيش طويلا وتظل في صحة جيدة

- يجب على كل مه أراد أن يعيش طويلا ونظف في صحة جيدة أن يتبع الشروط الآتية
- (١) عيش في ضاحية هادئة ومساكنه من الأوفى أنه يعيش في الريف
- (٢) تمنع بنوم طويل في الليل كلما كان ذلك ممكنا (٣) استيقظ مبكرا واعتدل الماء  
البارد ولا تغسل أبدا بالماء الفاتر أو الساخن (٤) نظف أوقات طعامك
- (٥) شم في محم أليفة تتوارثها أسباب الرطوبة (٦) تجنب التعرض للشمس إلا في أوقات  
في درجة المراتح (٧) مارس الألعاب الرياضية وفنون التسليم كلما كان ذلك  
ممكنا (٨) تجنب الاضطراب في الانعاس في أي أمر من الأمور، وتجنب كذلك  
الروائح القوية، والموجع العالمية، والضوء القوي الخ (٩) اقض عدة أسابيع من  
كل سنة في بيامة الطبيعة فانه هذا له مع عائلته كبره الى صيف مزدهر بالناس  
ليس من الاستعاج بالبطالة في شئ (١٠) كثر ما تأكله يكون بذلك وشبابه في ثلاثمائة  
(فائدة لضغط الدم وتصلب الشرايين)
- الروان الصغرى الأخرى الضارب على الصفرة والحلبيته تساويان له يستعملان وكثرة  
منها ملقحة به ثلاث في اليوم (والروان سريع الفساد لا يعلش أكثر منه  
ويحفظه صر الفساد المبران) (فائدة للأزمات)
- يملك كيلو جرام من تحالة القمح في تصارمه الماء ويستعمل به المرين في صيد جدا  
(مناخ الينسون)
- ذكر الأستاذ ظاهره روح الهندس بوزارة الزراعة فقال إنه البصر

إن الينسون من اياطبية كقيم تجعله في قدره المشروبات الدافئة فهو يسهل  
على الفوم البردي ويكسب الوجه رونقا بازا اله حافيه من التشنجات  
ويتقي العناء الرضحية ويساعد المعده والامعاء على مركات الونيقين  
وكانه دوما للصبر منه يستعملونه في ادرا اللبنة عند السوء الموامل  
وتيسر عملية الوضع ابن وهو أقوى مشروب للحمة الصوت وتخفيف  
وطأة السعال وضيقه التنفس وإدرار البول ١١