

پوست بدن شما باید همیشه تمیز باشد تا سلامت شما کمک کند. از استعمال آب و صابون مضایقه نکنید، بدن خود را مرتباً تمیز بشوئید تا سوراخهای ذره بینی پوست همیشه باز باشد و ضمناً بدنتان بوی عرق ندهد. هر روز صبح مدت ده دقیقه ورزش بدنی بکنید و اگر ممکن شود بعداً استحمام کنید یا لاقل بدن خود را با حوله ترمالش داده و سپس با حوله خشک محکم بمالید تا خون بخوبی در بدن شما جریان کند لاقل در هفته یک مرتبه بحمام بروید.

قبل از خوردن غذا دستها و ناخنهای خود را با آب و صابون بشوئید. بعد از رفتن به مستراح نیز لازم است دستهای خود را با صابون شستشو دهید ناخنهای خود را همیشه کوتاه کنید و از داشتن ناخن بلند که لانه میکروب و کثافات است خودداری کنید

هر شب قبل از خواب دندانهای خود را با مسواک بشوئید که ذرات غذا در بین دندانهای شما نماند و دهان شما را بدبو و لثهها را فاسد نسازد. لباسهای تنگ نپوشید تا خون بتواند بخوبی در بدن شما جریان کند. هر هفته لباسهای زیر را عوض کنید.

اقل روزی یک مرتبه برای اجابت مزاج بمستراح بروید و سعی کنید همه روزه در ساعات معینی باشد تا مزاج شما عادت کند و فراموش نکنید که مضرترین چیزها برای سلامت بدن بیوست مزاج است

بهداشت روحی و فکری

همانطوریکه باید سلامت جسم اهمیت داد سلامت روح را هم باید مهم شمرد. جسم و روح بهم پیوسته اند. اگر شما دردهای روحی داشته باشید بالطبع جسمتان سالم نخواهد بود. کسالت های روحی مایه کم اشتها، عدم علاقه بکار و بالتبلیغه منجر بضعف عمومی مزاج میگردد.

سعی کنید که دارای نشاط و شادی باشید. غم و غصه را از خود دور کنید. روحیه منفی بافی را کنار بگذارید. آه و ناله نکنید و از سختی روزگار شکایت نکنید.

در شدائد و سختیها بخود دلداری بدهید.

روحیه خود را قوی سازید و بعکس بسیاری از اشخاص که نسبت بکائنات بدبین هستند و عادت دارند ببوسته خود را بیچاره و بدبخت، فقیر و مقروض، مریض و از یادرافتاده نشان دهند شما خود را خوشبخت و مسرور نشان داده و از طرز زندگی خود اظهار رضایت نموده و نسبت بهمه کس و همه چیز خوشبین باشید و بدانید از اینکه هر لحظه از سختی و بدبختی بنالید بازی از دوش شما برداشته نخواهد شد بلکه نزدیکیان خود را هم کسلی سازید.

خیالات مالی خولیائی، غصه خوردن زیاد، مخصوصاً هنگامیکه سن انسان از چهل سال گذشته باشد سلامت را بخطر انداخته و ممکن است در بعضی اشخاص ایجاد مرض سرطان کند. پس دارای اراده قوی باشید و بر نفس خود حکم فرما شوید نگذارید غم و اندوه بشما راه یابد. مجالس فامیلی و غیره تشکیل دهید. بادوستان و نزدیکان دور هم جمع شوید. بگوئید و بخندید و کسالت را از خود دور کنید و مطمئن باشید که عمر شما خیلی دراز و روحاً و جسماً جوان خواهید ماند.

بهداشت مسکن و منزل

بسیاری از متجددین و مقلدین در طرز ساختن خانه خود اشتباه میکنند. همه تصور میکنند که چون در اروپا و آمریکا خانه ها و عمارات چندین طبقه بلکه آسمان خراش وجود دارد ما هم باید تقلید بکنیم. دیگر نمیدانند که اگر آمریکائی چنین عملی را می کند برای اینست که، وسعت زمینش برای تعداد سکنهائی که دارد کم است و اگر بخواهد خانه های یک طبقه با باغچه و حیاط بسازد تکافوی آنهمه افراد را نخواهد کرد.

ساختن منزل در ایران نباید از دو طبقه تجاوز کند. اطاقهای منازل باید روشن و آفتاب گیر باشد، رطوبت نداشته باشد، پنجره ها نسبتاً بزرگ و تهویه هوا در اطاقها با آسانی انجام گیرد. روشنائی اطاقها در شب بوسیله چراغ برق تامین شود. و چنانچه دسترسی بالکتریسته و برق نباشد چراغ نفتی طوری باشد که دارای روشنائی کافی بوده و دود نفت راه نیاندازد زیرا نفت برای تنفس و ریتین بسیار مضر است در زمستان روزی

سه چهار مرتبه پنجره ها را باز کنید تا هوای اطاق عوض شود
 اگر در اطاق کرسی گذاشته اید سعی کنید که شبها زیر کرسی نخوابید و
 چنانکه خوابید سرتان همیشه از کرسی بیرون باشد، منقل آتش را قبل از آنکه زیر
 کرسی بگذارید دقت کنید که ذغالش کاملا سرخ و گداخته شده باشد و الا ممکن است
 دود ذغال و گازهایی که از آن برمیخیزد شما و یا بچه هایتان را خفه کند
 هیچ وقت سگ و گربه را نگذارید باعقابها مخصوصا باطاق خواب شما بیایند.
 در اطاقی که بسرمیبرید سعی کنید که حرارتش در حدود ۱۸ درجه باشد بهمین
 جهت يك میزان الحرارة دیواری در اطاق خود نصب کنید

یابکیزگی اطاق و برطرف کردن گرد و غبار فوق العاده اهمیت بدهدن زیرادر تمام این
 گرد و غبارها میکرب های زیاد من جمله میکرب سل وجود دارد و چنانچه در این گرد
 و غبار تنفس کفید ممکن است مسلول شود بهمین لحاظ در موقع جاروب کردن و یا گرد
 گیری جلوی دماغ خود را با پارچه ای ببندید.

باکفش هائی که در خیابانها راه میروید روی قالی یا فرش اطاقها یا تان راه نروید
 در منزل باید کفش سرپائی داشته باشید و بالااقل هنگام ورود باطاق کفشهایتان را
 از پازر آورید زیرادر خیابانها اکثر آروی مدفوع؛ خلط سینه و یا آب دماغ و کثافات دیگر
 راه میروید و کفشهایتان آلوده است. هیچوقت اخلاط سینه و یا آب دماغ را روی زمین
 نیندازید.

مگس، پشه، کک، شپش، سوسک، موش و غیره را از خود و خانه خود
 دور کنید.

استعمال امشی و سایر داروهای حشره کش برای کشتن پشه و مگس بسیار لازم و
 مفید است. فراموش نکنید که مسبب مرض مالاریا پشه و مسبب مرض تیفوس و تب
 راجعه شپش است.

آنچه را که جوانان باید بدانند

اگر سلامت و سعادت خود علاقمند هستید.

۱- از معاشر بداحتراز کنید

۲ - از نمایشات و فیلمها و کتابهای شهوت انگیز و رفت و آمد در کافهها، کابارهها و رقص خانهها و غیره دوری جوئید.

۳ - دارای احساسات پاک و عواطف بی آرایش باشید - در کار خود ذوق و شوق نشان دهید.

۴ - در هیچ کاری افراط نکنید.

۵ - از رفتنهایی که شما را بعملیات شهوانی راهنمایی میکنند بجزند باشید.

۶ - در هنگام بلوغ پیشک فامیلی خود مراجعه کنید و هر چه را از نظر غریزه جنسی نمیدانید از او سؤال کنید و مطمئن باشید که پیشک از همه کس بشما محرم تر است و سر شمارا هیچوقت فاش نخواهد کرد.

۷ - راجع بامراض مقاربتی اطلاعات لازم را بدست یارید و بدانید که زنها یکبار در کوچه و خیابان بتمايلات و نگاههای پر معنای شما جواب میدهند تقریباً صد درصد بامراض مقاربتی از قبیل سیفیلیس و سوزاک و غیره مبتلا بوده و میباشند.

۸ - اینکه میگویند مقاربت برای جوانان لازم است و اگر انسان خودداری کند از نظر مزاجی بد است کاملاً بی اساس و بی معنی است.

۹ - حتی المقدور در جوانی ازدواج کنید و قبل از ازدواج چه خودتان و چه همسر آینده تان بطیب مراجعه کنید و پیش از بدست آوردن تصدیق صحت مزاج ناشومی نکنید. خانمهای جوان: بطرز زندگی چه داری و تربیت چه و طریق پرورش طفل بیش از هر چیز اهمیت بدهید زن قبل از هر چیز برای تهیه اولاد و تربیت آنها و اداره خانه ایجاد شده است سعی کنید که زن خوب و مادر خوبی باشید و بدانید که اولاد بهترین مایه شادی زندگانی و عصای پیری هستند.

آنچه را که اشخاص پنجاه ساله و مسن تر ها باید بدانند

مرک طبیعی در حقیقت نایاب است. معمولاً انسان در اثر عارضه و یا حادثه میمیرد در واقع انسان نمیمیرد بلکه خودکشی میکند.

هر کس میتواند پیری و مرک را بتعویق اندازد و برای این امر باید بدستورات

بهداشتی کاملاً رفتار نماید.