

مض الناس بعض كآله غال ما يتعجبون على ملاذي الانس الذي يسم ولوعتم الوحشة
عنته املة.

والا لم يتيسر لبلادنا الآن ان لواس لها عوامع ومدارس لهذا الصرب من التعليم فما
اخرى كل من رفق علما خرج به عن العامة ان يجمع صورة جاذبة من العهد وحبراته
وسدوم ويطبق بحس ما يعرف ويصحح علم افكارهم اللام والتمتع عالم بسدوم انما
في كتاب ولا الرقي بلاديا احدا بهت اعلم العامة وصحح الافكار منق الشج والمهر
المترار في الساع . اذ لدعي العزم الخلفه استاذة الروه في عالم عربي وقد البه بعض علماء
الارس غدا الكفة لاحدوا ولا سبه في العهد الاخير يحدد من العامة بما يقتصر ويطشون لم
الغاية على حسب عهدهم هناك بضعه عشر رجلا ورأسهم المجدد السيد جمال الدين
صد فرأت له خلفا في هذا الموضوع لا لغيره في حدودها عن خطب الرسته لايس وحداويل
سباين وغيرها من فلاسفه وراسا لعاصرين ممن لا يرون حطة في اثارهم ان يتخلوا لتعليم
العامة لا اختيارا مرام عمد احية العنعم وقوائد بيان في الاسان .

البيوتاني به هذه الازاد عتوه بجوان كتب يختلف اليها العامة دستونين مياها لاشالا
من العاهرات والاصهار البسطة العامة ومدارس ليبة او هاربة ابتدائية لتعلم افكار
والصغار واليات والسيان ومعارص وملاحف في كل مديرية او متصرفية او علة علم يوم
سيد يسرح عتوه لامتا ان تدعي الهاربة السفي استطلاطا في سياستها اد حورت
المقول من الثها .

الرياضة المعقولة

ان استمال الرطلب الرياضية في هذه البلاد لانت التمتع لا على ان اللطاف الخديفا
وتبواض حسمه من حيث لا يشعر بالمراد اليقوية وحركة اليرمية اما العون فيقول سيد
الاكتحال لعب التروييض الجسم منقصة ومسة لا يطيق مع الزلازل والزواجة . ولا كان
استاد البصرين الى الاعمال المنقطة لوتن فرامهم كانت احسانهم المبح وانما الصغر المرح
وام ذلك الى عهد قريب وضعت الالمان الرياضية بقا يصعب العاوم ويحك على عتاه
اهوا بالرياضة لذيقاتهم اردوهما التايكندو وسيدلا السزواها والسايكندو .

وقد كان سادس العن الانوال ويرا السى ولكن اذا السراحة علمها عن سها .

فيه من الاشتغال المتقلبة عن النظر في الألعاب الرياضية الى ان التي يهاجرين لهم بين
في كونهما او اثر القرن الماضي فلهذا السابقة « لعب السيف والترس » فلهذا حتى عين
مطلبا لملح السلاح في كتيبة لوند وكان عاد الفكر والتصور صعب المراس لا يقف في امر
ينما عاهه عند حد التوسط فاعتدى بدكانه الى ان وراء المسابقة وحسان الكر والفرمة صدا
اسمى فاحد نفسه بدرس منافع هذا الفن ونظر في التشريع وعم النفس ذنوبه في التاريخ فرأى
ان الكنديين او بين كانوا يستعملون الرياضة واليوغان من بياض كدلتهم وتبين له ان ما هو طائل
في مصانع اليونان وغايلهم من جمال الوجوه ونعاسب الاعضاء وصحة الجسم لما كان يفضل
الرياضات التي يرتادونها وثبت له ان تحسين النسل وجماله وجوده وصحة الطبيعة والاجلالية
نشأ من استعمال الرياضة المقولة .

فان هذا الظاهر في ذهنه ولم يرشع وجداته الا عند ما تقدم الى حكومة السويد ان
تجه شيئا من المال بسنتين له على شرط يقضه فردته رداً على جليل وعدته تحرقاً اخرق
من ذلك وهو غسوب عبوس الا انه لم يأس . وكان مجاهه في نيانه على المطالبة
صدر الامر الملكي سنة ١٨١٣ بانشاء مجمع علمي للالعاب الرياضية في استوكهولم عهد اليه
ادارته ووفق الى تخفيض الامتياز التي كانت تخالف صدره . وان كانت تلك الامتياز وشوشة
مربكة لاول امرها الا ان العمل ببطيها والمحث يهذب اصولها وروحها وساعده على نيانه ما
تم تعلم من الاكتشافات الحديثة وزيادة انتشار فن الطب ومعرفة ما بين اتصال الجسم
من الصلات .

لذا طريقته وهي في الحقيقة مجموع اعمال صحية ناجية نفوية الاعصاب وان يقوم الموا
الموارث المصرة ويستمد للمع الاعطار التي تحيق به . وعقل الجهاد الذي جعله في
في اعماله زاد في مدة نصف قرن . معدل قامات الجلود في تلك البلاد الثلاثة شبات وطالت
الاغبر اصار معدل الزيادة تسع سنين عن ذي قبل . وطالت ذلك البرهان والاحصاء
ارادت بعض دول العرب ان تجري على طريقة التويديين فادخلت طريقة على المدارس
الجمامة وكبر . الحدوككن المشهور اللاتيني لم يطلع كثيراً في اخرى على تلك الطريقة لان اعلى
شمال اورو بارق منه في معنى النور على الواجب والمبالغة في الحصوص الصروب الشجرة
المتعة فلا يتعمون من تكرار حركات واحدة وحضور حركات طويلة على خط واحد كما يتعم
اعلى المنصر اللاتيني .

و بعد ذلك من فوائد الساق وفعله في التربية انه يسطر براجه الى تعاليمها ومعه
القيام بالبروض الجسدية ولقد نرى الحدادين في القوارب وهم مضطرون ان تحيق

حركاتهم معهم على بعض وان يسروا بنظام قام بأنون في ذلك مثلاً من العترة النظام والتكامل وكذلك الحال في لاعبي الكرة مخضوعهم لامر زعيمهم . هذه الالعب احسن مدرسة لشبان كل يوم لاها لا تنفي عضلة الا وتحرك في حلالها وتثير الحركات التنفسية مع رفع الاعضاء . بذلك يقوى الصدر وتكبر رفته وتحسن ضربات القلب وتصلب الاعصاب وتزبن العاصل .

ولكن هذه الطريقة في الالعب على ما هي عليه من الضلع بحيث جرى الحمل بها في الثكن والمطارس بصف ان يجري عليها من تعلوها بعد لان التكنة او المدرسة اذا خصصت لهندي والتليذ ساعة كل يوم لرياضة من الصعب على من يدخل في مدرسة هذا العالم ان يصرف هذا القدر من وقته كل يوم . بيد ان القيم احترموا صورا من الالعب لا يحتاج معها المرء الى شيء من الادوات ولا تأخذله من الوقت اكثر من عشر الى خمس عشرة دقيقة .

وقد كثير تحدث الناس في اسكاندنياقيا . بهد طريقة البريطانية احذوها . وقد اذ التيركي وما وافق الى الفقه في شكل فرع من فروع الالعب وهذا الرجل يحسن تقاضي الاهداف والسياحة والترحلق *Paindoy* والصراع والمشي وحمل الالقال والفعل والاملاكة والسير السريع وقد قال من ذلك ١٢٣ جائزة حتى قال فيه احد القصورين . انك باعدا حمل مخلوق رايه في حيا في جبل انه كتب . وحرراً انه سير يدنسه حمالاً ورقة مع انه الآن في الاربعين من سنه . ولاريج هذا الرجل غريب في ايه وذلك ان اياه كان يظن الصحة يعني بعدة امراض وهو كان في صلوه كثير الامراض ايضاً وقد قال عن نفسه : اني لما ولدني ابي لم يكن وربي اكثر من ثلاث لترات ونصف بحيث كانت عيلة لعائل شعبي وفي السنة الثانية أصت ربحر كدت اعطت عقيبه كأصت في تلك السن بجميع امراض الاطفال . ولما دخلت المدرسة اصحبت امراض كل سنة ميرينج او اللانجا بالخي والبرداء والاسهال وغيرها فانت ترى ان ما في من الصحة والقوة الآن ثارنهما وافي . اكن من اهل العافية والسلامة في طفولتي

في سنة ١٨٧٤ هـ وكان عمره اذ ذاك ثمانين سنين . وقعت اليه كتب بالالعب الرياضية مترجمة من الانكليزية والالمانية ولما قرأها رمت فيه ذوق القريشات الطبيعية واخذ يجمع لها وترك دروس اللاموت التي كان اخذ يدرستها لاول امره وتعلم افندسة العسكرية ثم صار مهندساً ملكياً وبعد ان فاض عشر سنين في هذه الصنعة عين مديراً نصح في حوثلاته . له حريرة دائرية . ومما اذ اشركت في الالعب الرياضية منها

« نظريتي » انشر انتشاراً عروبياً ففاجع منه من ٣٠ أغسطس سنة ١٩٠٥ إلى شهر أيار من السنة التالية ثلاثون ألف نسخة هذا وسكان الدائرتين ٤٠ مليون ونصف فقط وترجم إلى الألمانية طبع منه ٧٠ ألفاً وإلى الأوكراينية طبع منه ٢٥ ألفاً وإلى السويدية ٢٠ ألفاً وإلى الاوودية ١٩ ألفاً . ولئن كان لسر هذا الكتاب يد في النفس الاطلاق عنه ان سهوة طريقته كانت اعظم سبب لاعتباره اذ ليس فيه جهود ولا تعقيد بل ان الريح السابعة بتقريبها المثلث في سبب جسمه كله ومعنى حركته . وعكسه او العكس يدركني حين سمعته وهو يسألني على الماء وشوى وبتوتر ويسئ يحتم لا يسألني من التمسالة الا وقد تمركت جميع النظائر والقصائد . ويعود قد اظف جسمه وتتمه .

وعنه الطريقة العنيفة اكثر من غيرها من الالطاب الرياضية لانها تجعل شميم الشرة وشها من الاعمال الرنسة وتلين اعضاء البطن وتعمل للتيسر الحياتي تماماً عقلياً . وقد كتب مولر اني سمعتك من الناس من لو ابك المسائات والصراع يتقبلون بان اجسامهم لا ترشح عرقاً عند ما يتخاطبون العالم مع انه يكون بان مساهم اجسامهم مسخرة بالادراك والادهان البشرية وصفرة ويوجههم وا كمداد الوهم ا كبر دليل على سوء فهمهم . وقد خلق مولر على ترويض العين شيئاً كبيراً في تحسين الحضم والعون على النظام . وتختلف الاجتهاد وتحسين حارة الكلي والتكيد .

وهذا شاعت طريقة مولر او طريقة الجيو جيتسو في اليابانية في الالطاب

٢٥ الجيو جيتسو . رياضة يابانية من مبادئها التمسك عن القوة الوعائية . جاء في مجلة الطبيعة انها شاعت في بلاد اليابان منذ التي سنة وما رحوها . عملونها في كتاباتهم وسبب مسكراتهم بل وفي كل مكان يختلف اليه المليون وهي تتدم الرياضة المحبوبة كما تجد عند الامم . ويصين الصراع والفلاحة والشائفة - فالجيو جيتسو او الجيو جيتسو كما يطلقها اليابانيون في بحر اسبويل يعرف بها الانبياء ان يدفع عن نفسه القوة الرجسية وينعبل باليها يعرفه في نسبة الامم التي لا تتبدل يمكنه من ايلام نفسه للمأشدة بدأ من دون حيلة كبير وذلك للمعين والشائفة . وتلظم في نوع الحضم رحي كبير في التعلب عليه .

ولقد اعد في حدة الحضم بدون سلاح وهي رياضة الجيو جيتسو ومماثل كثيرة كما ان كتاب في لب العيون . وطاردة العيد ونص الامم والاعمال الدوم والطلاق الوضامن والسياسم والالطاب الرياضية ولكن برأي من الطلاء في فرنسا ان لا يقتصر وافي بل علة الامم على الطيور ان يلمسوا اذدم ان ياطن ليعلم الجيو جيتسو بانها ان نفس وعاد فلس في مدرسة تعلمها .

الرياضية فإن ما يرمي في هذا الباب لتشار الرياضات البدنية بين جميع الطبقات إلا أن يبق
محصرة في طبقة واحدة فهي أن يعم الظلم اتجاها الرياضة بحسب الطبقة والقرية. ومنه
ولن يظلم في هذه الأوجاع. ومن أجل هذا أخذ الحكومات الأوروبية لتتطو حركات
الألعاب الرياضية. وهذا كتب وزير حرية فرنسا إلى جماعة اتحاد الألعاب الرياضية في
العيد الأخير يقول: يجب أن لا تشق بعد الآن طريقاً واحدة في العالم الطبيعي لتعمل
في الثلاثة أدوار من أدوار التربية الوطنية وهي المدرسة والجمع والنادية وهذه الطريقة
في كل الصف وسلامة المراتب واللبق وبنوية المبادئ طريقة تحسن جسم المرء البدنياً
ومعياً. وهذه كالحسن الذي هو العالم والمعلم والشال إذا انقضت المطال.

رب إسرائيل في جزيرة أسوان

جزيرة أسوان هي أول الجزر العظيمة الواقعة في نهر النيل في مصر الشلالين في
الجزيرة وكانت تسمى أسوان القديمة من السويين وفي عبارة من فرعون القدماء لاسوان
وتعد باسمها نحو أسوان أو مدينتها أو أسوان أو كويبو أو أسوان قال لاروس في
صاحبه الأوسط ولكن مر أولها في أوامر السلطنة الخافضة في السادسة بجزر النجدي
التي دود أو شواطئ البحر الأحمر أو بحور منها وكانت مفك الشلالين نسبة إليها عند ما
تريد الأشراف إلى أسوان تقوم واستمر سكن هذه الجزيرة بلاد اللواتي الثلاثة بين
السلطنة السادسة والحادية عشرة. وقد سمعت مكانها عند ما توسعت في العموم نحو الجنوب
في عهد ملوك المماليك وأصبحت مدينة برحل إليها القارة والقرية وما جاء المصريين لها
حوار الشلالين عند أسوان الجديدة التي في الولاية الثانية عشرة استعادت من كردان في
الآن لربما أسوان الجديدة من حيث إيجائها في الحدود بين القنطرة ومصر
في عهد السلطنة العثمانية ثم في عهد السلطنة الليديية فملاها شراً بلحا بحالها كما سقطت
في عهد الرومان ولم تكن في عهد السلطنة العثمانية والعراقية التي استقرت في عهد
الأكبر فقلعة من أسوان أسماها كوشين في الثاني وجدت على عهد الأسكندر البطل ولا يرى
من عمارتها إلا بقايا مشقة من حوائط المدينة في مسودة الرملة القديمة ومبانيها التي
تسمى حواديق في عهد الفيلسوف وهي إحدى أهدى البقايا من العرب فمصر أيضاً الفلك سنة
١٨٧١ وقال بوليه في وصفه التاريخي والبحري أنه كان في جزيرة أسوان قديماً مدينتان