



التجميل والمرأة عن طريق الرياضة

توجيه

للآنسة زينب الحكيم

والواقع أن لا عذر لها في ذلك ، والسبب في كل هذا راجع إلى عدم عنايتها بنفسها ، وإلى إهمالها ما منحها الطبيعة من محاسن كان في مقدورها أن تزيد في جمالها
فبشرة الإنسان وعضلاته ، في حاجة إلى دم متجدد حار يجرى فيها عن طريق الرياضة البدنية الصحية التي يجب أن تمارس في الصباح والمساء لمدة ربع ساعة على الأقل



تمارين الرشاقة

إن المرأة التي بدأ يظهر عليها الكبر ، والمرأة الشابة التي تريد أن تحتفظ بشبابها ونفرتها . يجب أن تمرقا أن الشباب والجمال يتوقفان على ثمانية أشياء رئيسية
(١) قوام الجسم (٢) لون بشرة الوجه (٣) الفم (٤) العيون

قال فيلسوف حكيم مرة لابنته : « ابني صغيرة وأنت تحتفظين بجمالك »

ولعله كان يحسن به أن يضيف إلى هذه النصيحة : أن احرصى على صحتك وأنت تبقين شابة :

فإن الشباب والصحة والجمال ، هي الأشياء الثلاثة التي يقدرها الجنس اللطيف ، ويقدرها فيهن الجنس النشط ولربما كان أهم هذه الأشياء الثلاثة هو الجمال ، ولكن من الصعب أن يفكر الإنسان في الجمال دون شذى الورد ، أو أن يفكر في الورد بدون نفرتها . احتفظي بصحتك تحتفظي بشبابك ، واستمعي لهذه النصيحة الخلفية ، ونفذهها بصبر ومثابرة . ثم تبي أنه لن ينرف حقيقة عمرك أحد

وفي الثالب أن أكبر ما ييب المرأة أيا كان عمرها هو جسمها حيث ينمو بقل ، ويصير بجسم المرأة التي قاربت سن اليأس ، فتنام إلى ساعة متأخرة من الصباح ، وتشعر ببعض التعب أثناء النهار ، وتأكل كميات أكثر مما اعتادت أكله ، وتأوى إلى فراشها مبكرة ، وتصبح أقل مبالاة بمنظرها ومظهرها

ماذا يحدث لقاء هذا كله ؟

يسمن الجسم وتزدوج النعش ، ويمدد البطن ، ويفلظ الحصر وتتجمد المفاصل وتبدو المرأة كأنها مرت من طور الشباب المبكر إلى متوسط العمر

عموماً ، والمشي في الهواء الطلق ، والاستمتاع بحرارة الشمس ،
والسفر في قطر المفاجآت كلها أمكن .

وعلى المرأة أن تعني بأخذ حمامات الماء الدافئ مرة واحدة
يومياً قبل التمارين الرياضية ، مع استعمال أملاح أو سوائل الحمام
النشطة .

كثيراً ما يشكو إلينا بعض السيدات من أن أوقاتهن
لا تسمح لهن بالانتفاع بتمارين الرياضة الصباحية التي يذمها الراديو
وكذلك يفترق النوادي الرياضية ، ونحن من أجل هؤلاء ،
نذكر هنا بعض تمارين رياضية بسيطة ، وبعض مركبات يمكنهن
الانتفاع بها في الأوقات التي تناسبهن حتى لا يحرمهن الرياضة يومياً .
١ - الدرس الأول والمهم هو المشي صحيحاً .

ضئ الجسم في الوضع الصحيح . امشي ببطء مع ارتفاع
الرأس . وافردى الكتفين إلى الخلف . أملتئ الرئين بالهواء ،
وتنفسى بانتظام مع ارتفاع الدقن واعتدال الظهر وضغط المدة .
وتكون الذراعان إلى الجانبين . في هذا الوضع احنى الجسم إلى الأمام
حتى الوسط . ثم امشي خطوات واسعة ثم أدبرى قدماك
إلى الخارج . يؤدى هذا التمرين مدة عشر دقائق يومياً .

٢ - اصعدى على مقعد قريب من الأرض (ستول)
وفي يدك عصا .



تمرين لتقوية الظهر

يشتمل هذا التمرين على الوقوف بتوازن على قدم واحدة
بالتبادل ، ثم تحرك العصا إلى أعلى وأسفل حول الرأس .

(٥) الوجنتان (٦) العنق (٧) اليدان (٨) الشعر .

هذا وقد يمكن إضافة أشياء أخرى للتجمل ، ولكن هذه
الأشياء الثمانية تكفى لغالبية النساء



الشكل الصحيح لوضع الجسم للمشي

أما المرأة التي تمتاز برشاقة قد وتريد أن تبقى كذلك ، فمليها
باتباع التمارين الرياضية التي تساعد على ذلك وهى كثيرة ومتنوعة .
ولقد أصبح ذلك ميسوراً جداً في الوقت الحاضر بفضل الاختراعات
الحديثة والراديو ، وخروج المرأة إلى ميادين الرياضة العامة ، وهذه
وإن كانت لا تزال قليلة في مصر ، إلا أنه في مقدور السيدات
اللائق لهن بيوت منظمة ، والتي لها حدائق ، أن يلعبن وفق
ما تذييه محطة الإذاعة كل صباح ، وأن يخصصن جانباً من أوقاتهن
للعب في حدائق دورهن . كما في استطاعتهن استعمال الألعاب
البيئية التي تدعو إلى الحركة كالبنج بنج ، وتنس اليد ، والمسابقات
وغيرها . ولست ممن يجذبن الألعاب البيئية التي تدعو إلى الجلوس
مدداً طويلة مثل لعب الورق ، فإن ذلك يضيع كثيراً من نشاط
العقل ، ويوهن الجسم ويهمل لجه

ولا تنس السباحة فإنها من أهم الرياضات التي تجمل الجسم

٣ - تمارين الانحناء .

يجب أن تؤدي بحرص ، فالمرأة الضعيفة يجب ألا تتحنى أثناء التمرين أكثر من مرتين أو ثلاث مرات ، ويشتمل التمرين على المشي أيضاً والجري حول جدران الفرفة أو في الحديقة ، ويمكن المشي والجري على اليدين والرجلين تشبهاً بذوات الأربع . ثم الوقوف والانحناء إلى الخلف حتى تلمس اليدين الأرض إذا أمكن . والانحناء إلى الأمام حتى تستقر راحتا اليدين منبسطة على البساط ثم ينقلب الجسم من ناحية إلى أخرى .



تمرين للسيدة البدنية

هذه التمارين تكفي للمرأة العادية ، وإذا تمرنت عليها باستمرار مرتين مع الحمام كل يوم ، يتنعم تراكم اللحم الزائد على جسمها . ويقو الجلد نضراً والعضلات مرنة قوية حافظة لجهاها الطبيعي ووظائفها . أما المرأة البدنية والسيدة المتوسطة في العمر ، فتتصحهما بعمل تمارين Domb-Bell المصنوعة من الخشب ، وهذه التمارين مع الحمام ترجع الجسم إلى حجمه الطبيعي ، وتعيد العضلات إلى مراكزها الأصلية . والحمام الذي تأخذه السيدة البدنية ، يجب أن يكون بارداً إلى الحد الذي تحتمله ، فإذا كان قلبها ضعيفاً (وغالباً يكون) ففي هذه الحالة يجب ألا تأخذ حمامات باردة جداً ، وإنما تتكفي بحمام بارد فقط معطر بأملاح أو خل الحمام

وربما كانت أحسن طريقة لإعداد حمام السيدة البدنية ، هو أن يوضع الماء في الحوض في الليلة السابقة للصباح الذي يؤخذ فيه

الحمام ، وبذلك تكون حرارة الماء لحرارة الحجرة ، ويضاف إلى الماء أملاح الاستحمام كاللغتاد

كانت عطور الحمام في الزمن الغابر تصنع في المنازل ، وكانت رخيصة ، تصنع من أنواع من الأزهار والأعشاب مع الكحول والخل . والفرس منها تنظيف الجسم وإنعاش الجلد والاحتفاظ بنضارته .

أما الآن وقد تقدم علم الطبيعة ، وعمت الآلات ، وكثرت الاختراعات ، فأصبح من ضياع الوقت والمجهود ألا نشترى هذه الأشياء من الصيدليات

وعلى هذا لن أصف هنا غير سائل واحد رأيته يستعمل في إنجلترا ، ومفعوله جيد ، وصنعه بسيط

يؤتى بمقدار جيد من ثمر الشليك ، ويوضع في جزء من خل النبيذ ، ويترك لمدة ثلاثة أيام ، يصفى بعدها ويوضع في زجاجة للاستعمال وقت الحمام

وإذا وضع ملء فنجان منه على قليل من الماء وغسل به الوجه ، فإن ذلك يساعد على تحمين لون بشرته

إن تأثير الروائح العطرية على الأعصاب مدهش ، ولقد حرق القدماء البهارات إذا ما مرض منهم أحد ، لا على سبيل التطهير فحسب كما تفعل اليوم بالليزول وغيره ، وإنما اعتبر شم الروائح نفسها الدواء الشافي . والإنجيل يخبرنا أن القدماء عالجوا المرضى بالروائح العطرية ؛ كما اشتهرت البيارستانات في بلاد الشرق برش المعطور فيها باستمرار

وأطباء اليوم النفسيون وغيرهم يخبروننا : أن النساء الحساسات جداً ينتعشن إذا ما شمن طاقة من البنفسج ، لأن رائحته للأعصاب ، ورائحة الورد للروح ، والمطور الأندلسية للرأس . والمرأة المصبية لها أن تخرج قليلاً من النوشادر بقطر البنفسج ، وتشمها لتريح أعصابها . أما المرأة القلقة ، فيسرى عنها شم الروائح اللطيفة الشذى . ويجب أن توجد زجاجة منها على الدوام في المنزل للاستعمال كضرورة واجبة لا كشيء كالي ، وأظن الرياضة في البساتين تؤدي ذلك على خير وجه

هذا وإن للروائح فلسفات ، وللرياضة أشكال وأنواع ليس هذا مجالها .

زينب الحكيم