

## رياضة التنفس

ان كثيرين من الناس يمنعم شيق وقتهم او عاهة في ابدانهم او اسباب اخرى من الرياضة السنية لتقوية عضلاتهم كالجولف ( الجباز ) والصيد وركوب الخيل والركض وغيرها من انواع الرياضة التي تقتضي حركة عتيقة . فيلجأون الى التزه مشياً في الارياض او راكبين المركبات . على ان افضل صنوف الرياضة لاشغال هؤلاء هو ما يسمى برياضة التنفس

التنفس هو استنشاق الهواء الى الرئتين لتطهير الدم من الفضول بما في الهواء من الاكسجين وهو يقوم بهبوط الحجاب الحاجز وافتتاح الاضلاع فيدخل الهواء الرئتين ويسمى هذا بالزفير وبتلوه الشيق وهو اخراج الهواء من الرئتين

والغرض من تمرين التنفس او ترويضه تقوية الدورة الدموية في الرئتين لتسهيل اليراز الفضول منها وحفظ جدران الصدر سهلة الحركة . وهذا الامر الثاني من الالهمية بمكان لانه كلما تقدم المرء في السن مالت جدران صدره الى التصلب . وهذا التصلب يضايقه مضايقة كثيرة كلما اصابه برد وسعال فانه يمتنع من قذف البلغم التجمع في مجرى نفسه فتطول مدة سعاله

وررياضة التنفس عظيمة النفع في جميع امراض الرئتين المزمنة . وكلما كانت رثنا المرء قويتين وجدران صدره مرنة قل تعرضه لامراض الصدر كالتهاب الشعب وذات الرئة والسعال . والمؤكد ان الرئتين الضعيفتين الضميفتين هما عرضة لتدثر الرئوي ابي السل فاذا اصابها فلا اصعب عليها من التخلص منه . اما الرئتان الواسعتان القويتان فاذا ظهر فيها درد فمن السهل شفاؤها منه باقل عناية تبذل

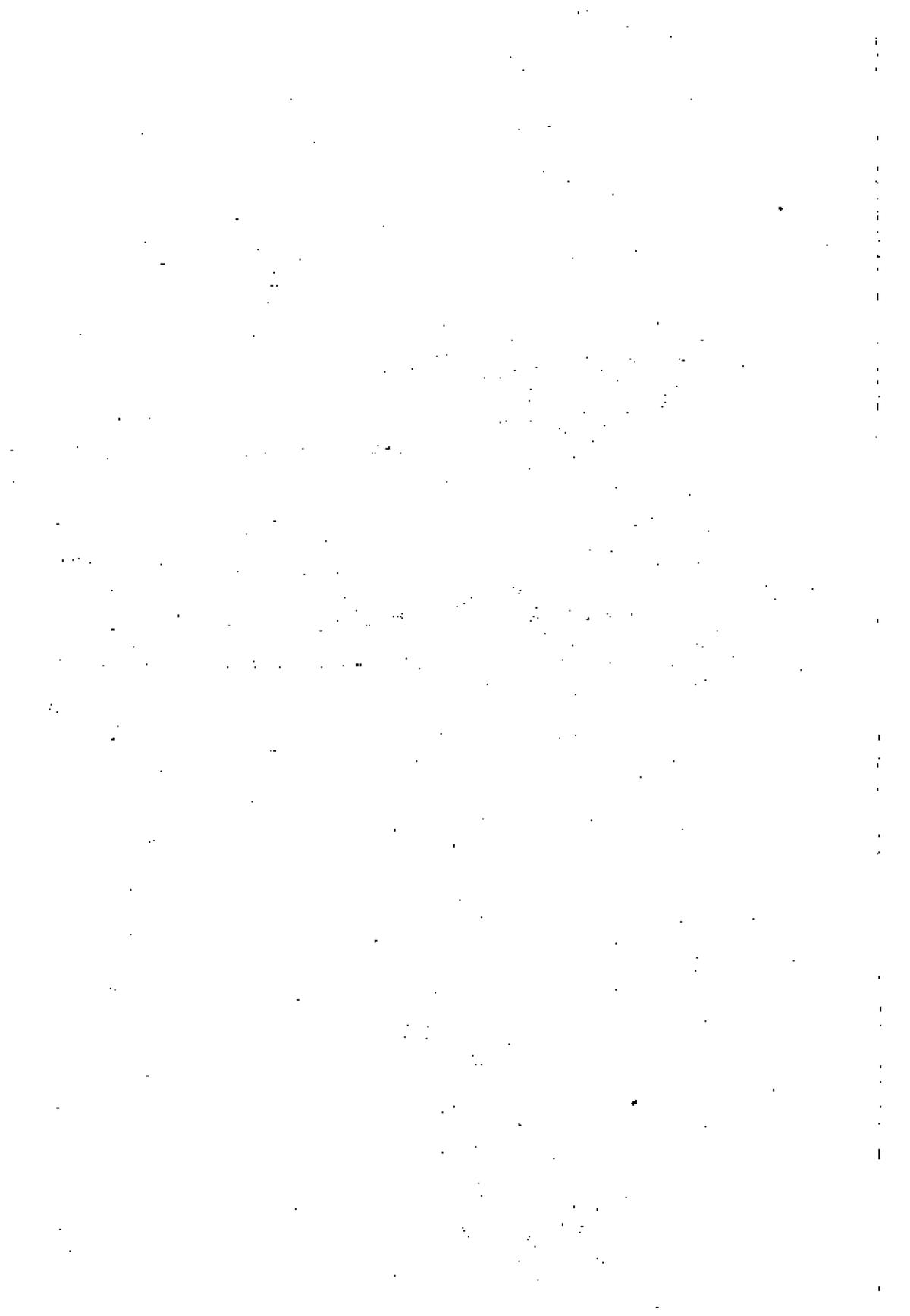
ومن الامراض التي يظهر فيها فضل رياضة التنفس عاجلاً الاثما او الربو . وامراض القلب فان ترويض التنفس فيها يساعد الدورة الدموية على عملها فيعتف بذلك عمل القلب وما يبذل من الجهد في دفع الدم الى اطراف الجسم . وامراض الجهاز العصبي فان زيادة جري الدم في الدماغ تزيد الاكسجين فيه وتساعد على طرد الفضلات . وامراض المضم فان الرياضة السنية قليلاً او كثيراً كالشي والركض وركوب اليكسل وغيرها تفضي الى زيادة الدم في الجسم ما عدا الاحشاء فلذلك حظروا هذه الرياضة عقب الاكل تماماً . اما رياضة

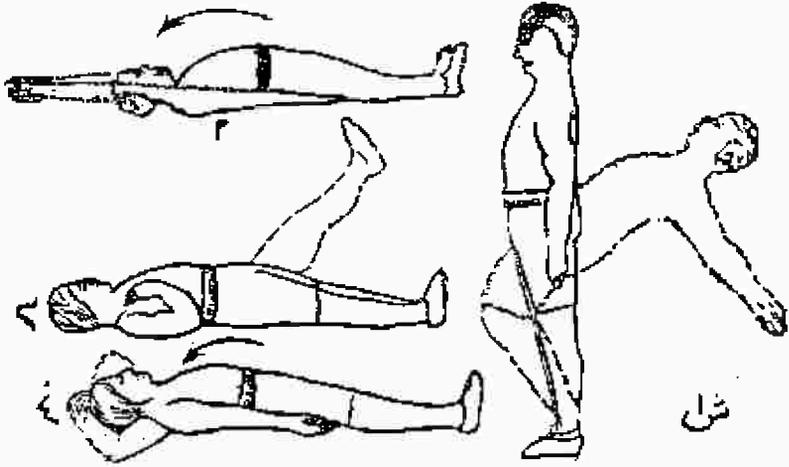
التنفس تزيد الدم في الاحشاء وتساعد على افراز العصارات الهضمية وتبني الكبد والمعدة والامعاء الى العمل فلذلك يشيرون بها في نبض الامعاء  
ومن المعروف ان من الامور التي تعرض المرء للشمق قلة الاكسجين في نتيجة الجسم وهذا يتلافى برياضة التنفس فانها تزيد الاكسجين في الدم وتساعد على امتصاص الدهن وبالتالي على تخفيف الشحم

ومعروف ايضا ان كثيراً من حوادث التشنج ناشي عن سوء التنفس لآفة في الحجاب الحاجز على الغالب . وكثيراً ما شفيت تمرين التنفس تمريناً مطرداً  
وقد جرت العادة ان يعالج الفواق بقطع النفس وخير منه ترديد انفس مراراً متتابعة بسرعة ثم قطعة جهد المستطاع وهكذا على التوالي  
طرقها

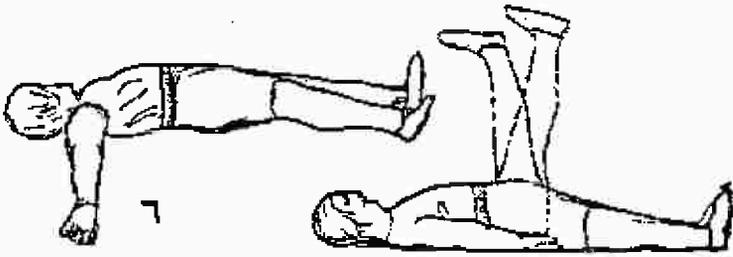
- (١) ازفر زفيراً طويلاً وانعمه بشهيق عادي
- (٢) أخرج النفس من صدرك الى آخر حد تستطيعه وانت تخفي بعض الانحناء الى الامام ثم تنفس تنفساً عادياً وانت تستعيد وقتك العادية
- (٣) تنفس تنفساً طويلاً وانعمه بشهقة طويلة وانت تخفي الى امام
- (٤) قف منفرج الرجلين وتنفس تنفساً عميقاً تنعمه شهقة عادية
- (٥) قف منفرج الرجلين وتنفس تنفساً عميقاً تنعمه شهقة عميقة
- (٦) اجلس على الارض وضع يديك في حضنك وانحن الى امام ما استطعت ثم تنفس تنفساً عميقاً وفك مطبق واستعد جلتك الطبيعية شيئاً شيئاً وارفع ذراعيك فوق رأسك ثم اخرج النفس كالعتاد وفك مفتوح وارخ ذراعيك بنسة . والغالب ان تكون مدة الزفير العميق ست ثوانٍ والشهيق المعتاد ثانية واحدة  
رياضة التنفس وغيرها

- (١) قف وارم ذراعيك دوائر عمودية رافعاً ايديها الى فوق جهد المستطاع وتنفس وها الى فوق واخرج النفس وها الى تحت
- (٢) قف ويداك الى جنبك ثم ارفعها شيئاً شيئاً حتى تصيرا عموديتين على مساواة رأسك
- (٣) اسن يديك عند المرفقين وها الى جنبك ثم ارفعها الى فوق حتى تصيرا عموديتين وانت لتنفس ثم ارجعهما الى مكانهما الاول وانت تخرج النفس

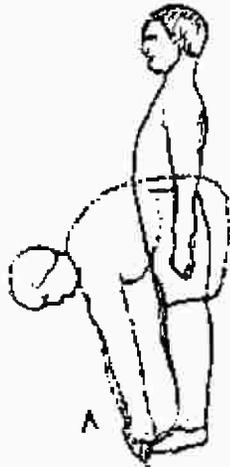




ش



٦



٨



٧

• قطنف دسمبر ١٩٧٧  
 امام الصفحة ٥٧٧

- (٤) مده يديك الى امام حتى تصيرا القبتين ثم ارجعهما الى وراه في سطح افقي قدر ما تستطيع واعدهما بعد ذلك الى مركزها الاول
- (٥) ضع يديك على وركيك والابهامان الى وراه وحرك مرفقك الى وراه قدر المستطاع ثم اعدهما الى مركزها الاول
- (٦) مده يديك القبتين الى الامام ثم انزلها الى جنبك وارجمعهما الى الورا
- وهكذا حتى التوالي

### تمرين عضلات البطن

هذا النوع من التمرين ينفع المصابين بالنفص بوجود خاص :-

- (١) قف وبين رجليك قدمان او ثلاث وانحن الى امام قدر استطاعتك من غير ان تحرك ركبتيك ثم استعد وقتك الاول
- (٢) قف الوقفة نفسها وانحن ذات اليمين ثم ذات الشمال
- (٣) قف وساقك ملتصقان وانحن الى خلف وانت تقبل ركبتيك الى امام وترفع ذراعيك من فوق واسك وتميلها الى وراه ثم باعد يديها واستعد وقتك الاول كما ترى في الشكل الاول

### وصايا في الرياضة العامة

- (١) نم مستقيماً على الارض ثم مده ذراعيك حتى يتكون شكل صليب منها ومن جسمك ثم مدها حتى تلتقيا كما ترى في الشكل الثاني وكرر ذلك مراراً
- (٢) ارفع احدى ساينك وهي مستقيمة حتى تصير عمودية على جسمك ثم ارفع الاخرى وهكذا على التوالي (شكل ٣)
- (٣) ثبت كفتيك على الارض وادر رأسك الى جانب حتى يلمس خذك بالارض ثم ادره الى الجانب الآخر
- (٤) احن رأسك الى امام حتى عيس رأس ذنك مقدم مدرك
- (٥) مده ذراعيك على جنبك وراحتا اليدين الى فوق ثم ارمس بهما دائرة حتى تلتقي اصابعك عند رأسك ثم ارجع الدراعين الى مكانهما الاول (شكل ٤)
- (٦) ارفع احدى رجلك عمودية من غير ان تحني ركبتيك ثم اعدّها الى الارض وافعل بالرجل الاخرى مثلها (شكل ٥)

- (٧) مدة ذرايعك كما في الشكل السادس ثم آمن جسمك ذات اليسار وبق كذلك مدة وعد فأمله ذات اليمين وكرر ذلك
- (٨) ضع يديك وراء ظهرك وانت واقف حتى تلتصقا وخذ نفساً عميقاً ثم اعدهما الى مركزهما الطبيعي وانت تخرج النفس (شكل ٧)
- (٩) قلب منتصباً ثم انحن الى امام وركبتك مكانها حتى تنس امامك الارض ثم عد منتصباً وافعل ذلك مراراً (شكل ٨)

## بَابُ الْبَرِّ وَالسَّيِّئِ

### الاقتصاد في التقاوي

#### تقاوي القطن

بمقد كثير من المزارعين ان القطن لا يثبت جيداً الا اذا كانت التقاوي كثيرة تبلغ اربع كيلات او خمس كيلات او اكثر لكل فدان . وقد اعتاد البعض زرع كيلتين ونصف كيلة الى ثلاث كيلات في الفدان وزراعتهم تجود مثل زراعة غيرهم . وقد جربنا نحن في الموسم الماضي زرع قطعة من الارض حسب الطريقة العادية وزرع قطعة اخرى مجاورة لها ومماثلة لها تماماً بوضع اربع بزرات في الجورة فقط فجاء القطن في القطعتين متماثلاً في كل شيء . ولو جربنا على هذه الطريقة الاخيرة في فدان كامل لكانت التقاوي اللازمة له اقل من كيلة . فاذا كان متوسط ما يزرع في الفدان اربع كيلات وجري كل اعالي القطر على زرع كيلتين في الفدان على القليل وقروا نصف التقاوي التي تزرع الآن اي نحو ثلاثة ملايين كيلة او ما يساوي ٣٥٠ الف جنيه

#### تقاوي القمح وزيادة المحصول

وما يصدق على تقاوي القطن يصدق بالاكثر على تقاوي القمح ولا سيما في هذا الوقت اذ بلغ ثمن اردب القمح اكثر من ثلاثة جنيهات فان الطريقة العادية لزرع القمح ببذر لتفرق يزرع بها في الفدان ست كيلات ولكن اذا زرع القمح تلقياً في خطوط مستقيمة