

## الرياضة البدنية

ما يضر منها وما يفيد

المشهور أن الرياضة البدنية لازمة للجسم لذلك ترى المدارس قد اتسعت مجالاً في برامجها للرياضة البدنية سواء كانت من أنواع الجري والقفز ورمي الحديد أو من ألعاب الكرة على اختلافها ككرة القدم (الفوتبول) والباسكتبول والمكي والكركت والبايسبول وما إليها أو من أنواع الدرد والسباحة . والأمر كل تليذ من نلاميذها أنه يروض جسمه ساعات معينة كل أسبوع . ولا شك أن الجسم يحتاج إلى الرياضة لأنها تقوي العضلات والمفاصل وتحفظ الدورة الدموية في حالة صحية وهي الأجهزة المختلفة لافراز الفضلات أما هرقاً أو يولاً أو مع زفير الرئتين ولكنها ان تعدت الحد المعقول اضعفت الجسم بدلاً من ان تقويه فهي بذلك ابلغ مثل على ان الاعتدال خير شعار يسير عليه الناس في اقوالهم وافعالهم

وقد اطلقنا الآن على مقالة لرجل من كبار مروضي الاجسام الاميركيين بسط فيها فوائد الرياضة البدنية ومضارها فانتفضنا منها بلى قال

منذ ستة اشهر جاءني طبيب نيو يوركي معروف بصحة رجل في الثالثة والثلاثين من عمره كان في ايام تذكرو من ابطال الطلبة في الالعب الرياضية ولما غادر المدرسة وانضم لل ابيد في تجارته وجد ان لا بد له من الرياضة البدنية فانتظم في سلك فريق من اللاعبين لعبة الهوكي فكان يقضي نحو ١٠ ساعات كل اسبوع في التمرن مع رفاقه والعب ضد الفريق الذي يطالبهم للباراة

على انه لم يمض عليه زمن طويل حتى اخذ يلاحظ انحطاطاً في وزنه ، وضعفاً في حماسته للعب وقزازة من الاكل واميب بسعال خفيف احس معه ان وضعفاً عاماً قد استولى على جميع لوائه فذهب الى طبيب بدنته في امره . فقصه الطبيب قصاً مدقناً فثبت له من الفحص ان ضغط دمه اقل من الضغط الطبيعي لمن كان في عمره وظهر من فحص رتيبه باثمة اكس وجود بقع عليها دلالة على تمرضه للاصابة بالنسل (التدرن الرئوي) وكان لديه متضخماً ضعيفاً فامر الطبيب بتترك اللعب والانصراف عن كل رياضة بدنية عنيفة ووضع له نظاماً خاصاً للطعام والراحة يجري عليه . فعاد ضغط دمه الى المستوى الطبيعي واقام مدة في ولاية اريزونا الجارة الهواه فشفيت رتاه مما ألم بها . واذا نظر

اليه احد بغير عين الطبيب القادة قال ان صحته حسنة ولكن الامر الذي اريد ان  
الفت نظر القراء اليه هو ان هذا الرجل كان قد اتفق من قوتيه ونشاطه في ٣٣ سنة  
ما كان يجب ان يكتفي الى ان يبلغ الستين او السبعين من العمر

واذ سار هذا الرجل على النظام الغذائي والرياضي الذي وضعه له طيبه فالحاصل  
انه يعيش الى ان يبلغ ذلك العمر ولكن لا بد له من ان يحرم في المستقبل كل  
الالعاب الرياضية التي تشاء على الاهتمام بها وانفق فيها خلاصة قوته . فطيبه لا يسمح له  
الآن بان يمشي اكثر من ميل على الاكثر اذ ان يتربس في احد دور الجناز اكثر  
من ثلاث مرات في الاسبوع عشرين دقيقة كل مرة تحت مراقبة شديدة وان لا يأكل  
الا ما يسمح له به طبيًا

فالامر الذي ازم هذا الشاب القوي البنية ان يدير على نظام لا ينطبق الا على المرضى  
هو خطأ في فهم الناية من الرياضة البدنية واصحح اساليبها . فقد كان يعتقد كما يعتقد  
كثيرون من الشبان انه ما زال يتربس تربيًا يوميًا فالرياضة البدنية معاطات وشقت  
لا تقصر . لم يدرك ان قليلا من الرياضة البدنية اليومية كافية لحفظ الجسم في حالة صحية  
تامة وانه اذا تعدي حد الاعتدال كان بمثابة من ينفق قوة في سنه تحت له لتكفيه في  
خمسين سنة

تم بين الناس افراد قلائل من الذين يظرفون في الاجهاد الرياضي كما تطرف  
صاحبنا ولكن ما حدث له يجب ان يكون عبرة لغيره . فاني عرفت كثيرين من ابطال  
اللاعبين فاذا هم اصحاب قلوب متحمسة ضعيفة وراثت معرضة للسل بل ان كثيرين منهم  
اصيبوا بالسل او بضعف عام اقدم عن العمل واتبع بموتهم في زهرة الشباب وهذا ما  
اريد ان اوجه اليه انظار القراء — اولاً ان الرياضة البدنية لازمة للجسم ولكن يجب ان  
يحذر كل احدهم من تعدي حد الاعتدال فيها لان مضار التطرف في الرياضة البدنية  
واجهاد القوى كبيرة جداً وحافلة بالاعطال

فيحس الناس يحسبون انه اذا لم تتبع لهم اعمالهم وقتا للرياضة البدنية كل يوم  
جربوا ان يموضوا ذلك النقص باجهد تقوسهم يومي السبت بعد الظهر والاحد . وهذا  
مضر جداً بالصحة . ومنهم من يجب انه اذا لم يتمكن من المشي سلبن كل يوم عوض  
ذلك يوم السبت او الاحد بشيء خمة عشرين ميلاً . وهذا خطأ ومضر لان فائدة التمرين  
الرياضي لا تقوم على مقدار بل على انتظامه يوماً بعد يوم

## فوائد يتيه

علاج قشرة الرأس — علاج القشرة التي تكون في الرأس اما علاج للوقاية واما للشفاء وهو في الحالتين اوقية من البورق تذاب في اثنتي عشرة اوقية من الماء فاذا اريد العلاج الراقبي يترك الرأس بهذا السائل مرة في الاسبوع واذا اريد العلاج الشنائي يترك به مرتين في اليوم . واذا كانت القشرة كثيرة ولم تنزل بهذا العلاج يستعمل لها علاج آخر وهو مذوب نصف اوقية من الغليسرين في رطل من الماء يسل به الرأس جيداً مرة كل يوم

علاج الاغماء — اذا اغمي طي احد فضعه على ظهره امام نافذة او باب مفتوح حتى يهب الهواء على وجهه فالغالب انه يستيق من نفسه من غير واسطة اخرى واذا كان طرفة خبيثة وثيابة مززرة فقلها لكي يدخل عليه التنفس . ويحسن ان ترضه بوجهه بالماء البارد وتدهن يديه وصدره به وان تشمه رائحة الكافور او الامونيا وحالما يصير يستطيع ان يبلع اسقوه قليلاً من الماء

وصح الاظافر — استخراج الومخ من تحت ٦٨ ظفراً وبحت فيه بمحما بكمتر يولوجياً فوجد فيه ٧٥ نوعاً من المكروبات فلا يلقى بين يمرض مريضاً او يواسي جريحاً ان يسل ذلك مالم ينظف اظافره تنظيفاً تاماً . وطلاوة على ذلك ان للاظافر الوسخة منظراً قبيحاً تشتم منه النفوس

فائدة الطيسرين — اذا اضيفت نقط قليلة من الطيسرين الى الدقيق في عمل الكحك يجعل ملقحة شاي الى كل رطل من الدقيق صار العجين اسنجياً خفيفاً . واذا اضيفت ثلاث ملاعق صغيرة من الطيسرين الى كل رطل من الاتمار سيجف عمل المربيات منها حفظتها من الاختار ومن عود السكر الى البلور اذا لم يغل جيداً

تليين كفوف الجلد — اذا رأيت كفوف الجلد جافة صلبة قبل منشفة بتليل من الماء وضع الكفوف بين طياتها واتركها فيها ساعة من الزمان فتترطب قليلاً وتلين و يسهل لبسها من غير ان تمزق

الطرطير والاسنان — اذا فركت لثة اسنانك بقطعة من البيون الطامض امتنع تكون الطرطير على الاسنان وزال ما كان متكوناً منه