

في الصيف

بين الصيفين من لا ينتفع بأيمه على الشاطئ... لأنه يترك في الهواء... ساهراً بين
كؤوس الطلاء... مكياً على جوانب الميسر... فريداً عند أقدام التواني... فاسياً أن أيام
المصيف فترة استجمام... يعني أن بها المرء خلاصاً من الراحة تامة: نفسية، عقلية، وجدوية.
وكبها تحمل على أوفر نصيب من الصحة... منع لسطتك العنيفة برنامجاً أكثره على وروقة
ونفذه بالخلوص وأمانة... متخذاً أساساً لهذا البرنامج أن أيام الشاطئ، هي فترة تختزن في
أنتائها النشاط والقدرة والصحة للعام بأكمله.

واليك نظاماً إذا رافقتك... وإلا فضع على غرار ما يناسبك :

- ١ - استيقظ مع الصباح عند الساعة السابعة .
- ٢ - بعد غسل أسنانتك... وشرب كوب من الماء على الزبيب... تناول منقوع الثمين،
والبلع، والتمش، والتمارين، والزبيب، والحروب .
- ٣ - اذهب الى الشاطئ... مشياً على الأقدام... وتنفس تنفصاً عميقاً لشماء المسير
- ٤ - قم على الشاطئ... ببعض ألعاب رياضية ربع ساعة
- ٥ - اصبح ربع ساعة . ولا تحمض برودة البحر لأنه في الصباح أدقاً منه ظهراً
- ٦ - خذ حمام الشمس ربع ساعة أخرى ثم عد الى بيتك أو « كابينتك »
- ٧ - تناول طعام الإفطار، وليكن ليناً، وفاكهة، ولبنة مجبزة بالنمل التحل
والزبيب والبندق .
- ٨ - إذا شمرت بالنوم بعد الإفطار... قم... فلي الصيف يجب أن تنام نصف ما تنام
في حياتك العادية .
- ٩ - في وقت الظهيرة عد الى الشاطئ... وخذ حمامك الثاني بحراً وشمساً .
- ١٠ - تناول طعام الغداء... وليكن نوعين من الحفتر وطماً، أو سمكاً، أو بيضاً،
وسلاطة، وفاكهة .
- ١١ - ثم وقت الظهر ما شئت .
- ١٢ - في المساء نس الجؤوس في المهدى... وسر على الشاطئ... حتى تحس انشباب ثم
عد الى بيتك . وإياك أن تفسى التنفس الضيق كلما منبت
- ١٣ - تناول طعام العشاء... عيشاً مجبوزاً من دقيق القمح بأكله، وجبنة، ولبن زبادي،
وفاكهة، وقليل من البندق
- ١٤ - ثم أهدج عند العاشرة مساء... وأنت مثلاً نشاطاً وسعادة وفرة .

فهمي عطا الله