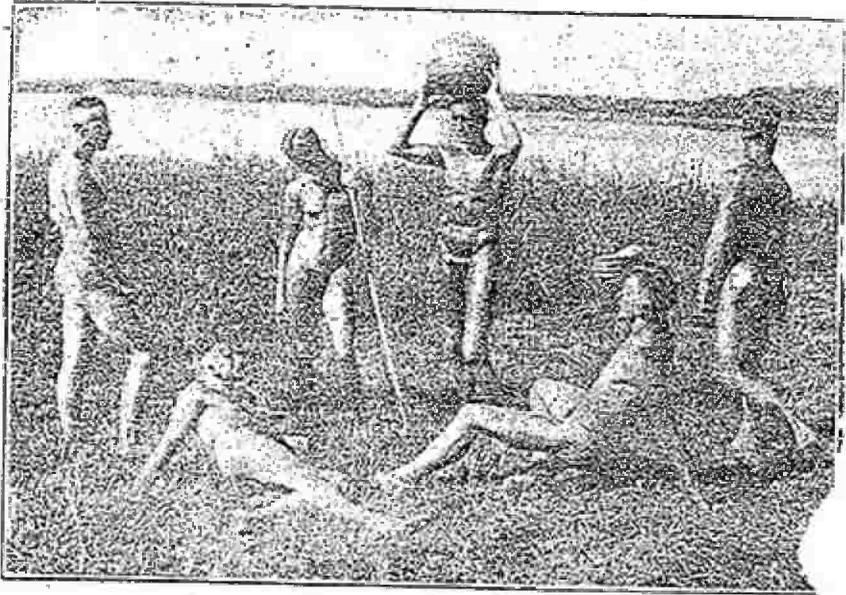


# الألعاب الرياضية

بجائزة علمية تاريخية أوروبية برواية رخصوة

( مصر أغسطس ( آب ) سنة ١٩٢٥ - محرم سنة ١٣٤٤ )



قدماء اليونان يمارسون الرياضة وهم عراة تحت الشمس

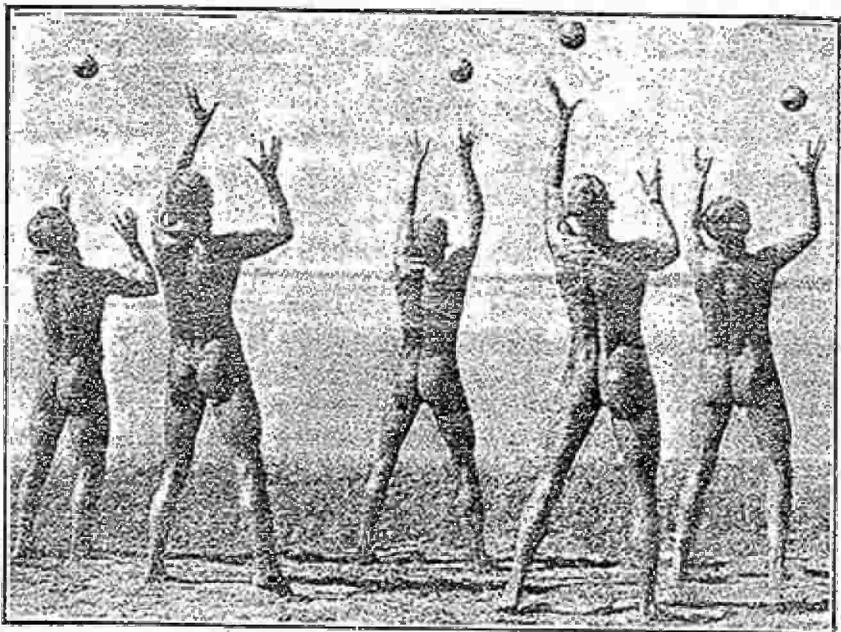
## الانسان والشمس

وضع الرياضي الألماني هيبورين كتاباً عنوانه « الانسان والشمس » تلقته  
دوائر الرياضة البدنية في اوربا جمعاء بمزيد العناية والاهتمام لما حواه بين دفتيه من  
الافكار الصائبة الفنية والآراء المبنية على العلم والاختيار والتاريخ عن منافع  
الشمس وفوائدها الرياضية البدنية في الميادين الطلقة الهواء المعرضة لأشعة الشمس

وذلك خير علاج مبني على نواميس الطبيعة وأما طرق المدنية الكاذبة الحديثة فإنها تنود الى اضعاف الجسم واهلاكه وبخالفته كل المخالفة لتقواعد الرياضة البدنية تحت أشعة الشمس التي تقوي الجسم وتدب فيه روح النشاط والقوة والجمال والبرونة وتحمله أعراض الطمس المختلفة المتعاقبة

ان سيورين بنى نظرياته على تجارب ومشاهدات عديدة قام بها في خلال ستين عديدة قضاها في تربية الناشئة وتوصل بعدها الى حقيقة رادئة وهي أن الشمس وحدها قادرة على تقوية الجسم الضعيف وبث روح النشاط في جميع اجزائه وتقوية أعصابه وعضلاته كما أنها تقوي جلد البشرة وتجلب الغيطة والانشراح للنفس وتجعل حياة الانسان حليفة الصحة أليقة السعادة

الى أن قال : وقد عرف الناس من أقدم الازمان فوائد أشعة الشمس وأول من وقف على منافعها الشافية اليونان الاقدمون الذين كانوا يخرجون الى الحقول حيث يقومون بتارين مختلفة وهم عراة الاجسام كما ترى في الرسم في صدر هذه المقالة واذا ماتعوا فأنهم يجلسون للراحة على العشب الاخضر ثم يزاولون تلك التمارين أو أنهم يلعبون بالكرة وهم عراة أيضاً كما ترى في الرسم الآتي وقال أما أجسام اهل المدن الرخبة في هذه الايام فأنها لا تستطيع احتمال حرارة الشمس ويجب أن يتوصلوا الى نحلها تدريجياً بأن يلجأوا أولاً الى الحمامات الهوائية في الظل أي أنه يجب على من يريد أن يكسب جسمه نشاطاً وقوة أن يتعرى ويعرض جسمه للهواء النقي في الظل وبعد أيام متوالية يلجأ الى الحمامات الشمسية أي أنه يتعرى ويقف في الشمس أو يلعب ألعاباً مختلفة . ويحسن أن يتندي أولاً بهذه الحمامات صباحاً ومساءً ومتى اعتادها الجسم يعملها في أي وقت شاهه من النهار وكان اليونانيون والرومانيون اذا قاموا بعمل الحمامات الشمسية يدهنون اجسامهم بالدهن تخفيفاً لتأثير حرارة الشمس عليها ومنعاً لاجرارها . والانسان اذا سار على هذه القاعدة فإنه يستطيع أن يقف عدة ساعات متوالية تحت الشمس وهو عريان ومنعطر رأسه فقط واذا لازم ذلك أياماً فإنه يشعر بنشاط وقوة لم يعدهما في جسمه



من ذي قبل وهذا أكبر دليل على صحة طريقة تقوية الجسم بالشمس وابعاد الضعف والهزال عنه

وهذه الطريقة الناجعة التي اثبتتها التجارب تفيد الاولاد والشيوخ الذين مارسوا الحمامات الهوائية والشمسية ولاسيما اذا قرنوها بحركات رياضية جسمية تزيل ما بهم من الضعف والمخاطات القوي

ثم أن الاشخاص المصابين بضعف عضلاتهم يفيدهم كثيراً ممارسة الحركات البدنية كل يوم صباحاً في غرف نومهم بدون استعمال عدد أو أدوات ولا تعضي عليهم أيام معدودة حتى يشعروا بمرونة العضلات وقوة ديت في أجسامهم وهذا يقودهم الى القيام بهذه التمارين خارج المنزل وفي اندية الرياضة العامة وبعد ذلك يتدرج الممارس في ترويض جسمه فيبتدئ بالركض في الميادين ثم بالصعود الى الجبال والنزول منها وبممارسة الرياضة والالعاب المختلفة كاللعب بالكرات والعصي

والاخشاب ورشق السهام والنبال وحمل الاثقال ثم ينتقل منها الي المصارعة  
والمبارزة

وبمزاولة هذه الامور يقي الانسان جسمه من طواريء الحدثنان ويعوده على  
تحمل التقلبات الجوية وفضلا عن هذا فانه بواسطة المداومة على هذه التمارين  
يتخرج الاخصائيون في المصارعة (البوكس) وغيرها من الشؤون التي تتطلب  
القوة النادرة الوجود

## التعليم في الولايات المتحدة

### مدارس لانمام الدراسة

طالعنا في مجلة زارنتسا الروسية التي صدرت حديثا في نيويورك مقالة تحت  
هذا العنوان تترجمها فيما يلي :

انشئت في الولايات المتحدة مدارس لانمام الدراسة خصيصا للاولاد الفقراء  
الذين يضطرون لترك المدارس والبحث عن عمل يرتزقون منه . وتقبل هذه  
المدارس الاولاد الذين يشتغلون فقط ويحدد مواعيد خاصة للدرس والتعليم لانزيد  
عن خمس أو ست ساعات في الاسبوع وأحيانا أكثر من ذلك . وتتقضي قوانين  
بعض الولايات على أصحاب المحلات ، بالتصريح للشباب أو الشابة بترك العمل في  
أوقات محدودة والذهاب الى المدرسة لانمام الدراسة دون أن تنقص من رواتب  
هؤلاء المستخدمين أو تحسم منها شيئا . ومنهج البروس في هذه المدارس يسير  
بحسب اختصاص وميل الطالب والطلاب فهي تساعد كل واحد على اتقان العمل  
أو المهنة التي ارتبط بها وباشرف عملها فلا تنتهي مدة الدراسة حتى يصبح من المبرزين  
بها فيقدم بها ويزداد طبعاً راتبه بنسبة اتقانه واحكامه لها . وتوجه هذه المدارس  
عناية خاصة الى تهذيب اخلاق الطلبة حتى يخرج منها عامل باهر ومهذب في  
آن واحد

وفي مدينة فيتشبورغ من ولاية ماساشوسيت سارت هذه المدارس على نظام