

٨ - علاج التهاب الأنسجة

الرجيم

النظام المتروى للغذاء ذى السعرات الحرارية المنخفضة :

إن الغذاء الجيد يجب أن يعوض ما تستهلكه الأنسجة فإذا لم تزد الفائدة الناتجة من الغذاء عن الجهد اللازم لهضمه وتمثيله فإننا نقول إن المصروف يزيد عن الدخل. إذ نحن فى الحقيقة ننفق جزءاً من حيوييتنا المختزنة لإبطال مفعول السموم التى تحتويها بعض الأطعمة، وبهذا نقصد الفائدة الكلية من الطعام.

وحيثما لا نملك الحيوية الكافية لحرق الزائد من السموم والتصدى بكفاءة للطعام الذى يصعب تمثيله فإن النتيجة هى إفساد عام لجميع عمليات الجسم.

ولهذا يجب علينا أن نمتنع عن الأطعمة المتبلة، التوابل، البهارات، الفلفل، أو الأطعمة السامة مثل القهوة والخمور، الشاي، الدخان، الجبن الشديد التخمر، أو الأطعمة المرتفعة الحموضة مثل الطماطم، الليمون، أو الأطعمة المسببة مثل الطيبخ، اللحوم الدهنية، الصلصة، السمعة البلدى، الأطعمة المحمرة، السمك فى صلصة متبلة.

إن حرقها لا يمكن أن يحدث إلا بواسطة الأكسجين ويمكن للأكسجين أن يحرق السموم عند نقطتين فقط: الرئتين، والعضلات. وعلى الاثنين أن يعمل معاً لتحديث التنقية اللازمة.

ولكن لاحظ هذه المنطقة إذا اشتغلت العضلات في مكان مغلق ليس به أوكسجين فإنها لا تحرق جيداً. إنها تسبب أكسدة غير كاملة، وبذلك تكون سموماً (حامض اللينيك) تؤدي إلى انسدادات وتنتشر في الجسم. وهذه ظاهرة التعب.

إن التعب، مثل الحياة الخاملة، عامل هام في إحداث التهاب الأنسجة. الرياضة المعتدلة مفيدة. الإرهاق ليس مفيداً. إنه ليس مفيداً أن ترقص حتى تعرق في مكان مغلق ثم تقول: أجل إنني أتحرك، كما أنه ليس مفيداً التحرك من خلال الأعمال المنزلية بالطريقة العادية.

إن جميع هذه الأعمال لا شك نوع من التغيير بدلا من الجلوس الدائم لكنك يجب أن تتعلم أن تتنفس، وأن تتنفس في الهواء الطلق. وعليك أن تمارس الرياضة باعتدال ودون أن ترهق نفسك، وبخاصة أنك في كل مرة ترهق فيها نفسك (وبالذات السهر) تعطى فرصة جديدة لمزيد من التسمم بالأكل والخمر. إن حياة المدينة الفكرية الشديدة التعقيد من أكبر الأسباب لحدوث التهاب الأنسجة.

ليست وظيفة الكليتين أن تبطل مفعول السموم، إن وظيفتهما هي أن يكتشفا السموم ويطردها إلى خارج الجسم. وهذا هو جهازنا للتنقية.

فإذا ما أصاب الكليتين نقص في الكفاءة، فإنهما لا يكتشفان الزيادة في نسبة السموم. وفي مرحلة أكثر تأخرًا تعجز الكليتان عن طرد السموم التي تتركز أكثر فأكثر في الدم وبذلك تصبح نسبة السموم عالية في الجسم بعد أن كانت طبيعية. ونستنتج من ذلك أن دور الكليتين هام للغاية. وهذه الحقيقة يجب أن تكون سببًا إضافيًا لأن تتفادى الأطعمة السامة مثل الخمور، التي تلعب ثلاثة أدوار فهي تهاجم أجهزة الدفاع الأساسية دفعة واحدة: الجهاز الهضمي، الجهاز العصبي، والكليتين.

وهذه هى قائمة أكثر تفصيلا للأطعمة التى يجب أن يتفادها بقدر الإمكان كل مصاب بالتهاب الأنسجة :

السك، البطارخ، الأنشوقة، المردين، البكلاه، التونة.

السك الزيتى: ثعبان السك، المكربل، الرنجة.

لحوم معينة: كبد الأوز، البط، الأوز، اللحم المطبوخ، الدجاج، طيور الصيد، الأمعاء.

المحارات: الجمبرى، الكابوريا، أم الخلول.

الخضراوات: القبول الكبير، البازلاء المشققة، السويا.

الفاكهة: جميع الفواكه المجففة.

منتجات اللبن: الجبن الدسم.

الحلويات: جميعاً.

التوابل: جميع الأطعمة المتبلة (المسطردة، المخلل، الثوم).

المشروبات: جميع الخمور، الشاى، القهوة.

الدخان: سيجارتان فى اليوم فقط على الأكثر.

بفضل هذا الرجيم الذى يحتوى خاصة على اللحم المشوى مع قليل من الزبدة والأطعمة غير المركزة عامة، فإن الجسم لن ترهقه صعوبة الهضم، إن مثل هذا الهضم الصعب يستهلك طاقات المريض جميعاً ويحدث هذا النعاس المعروف الذى يلى أية أكلة ثقيلة.

تناول طعامك فى مواعيد منظمة، ولا تأكل بين الأكلات. كل ببطء وامضغ جيداً، ولا تقراً وأنت تأكل.
حاول بشدة أن تأكل فى جو هادئ بعيداً عن الضجة والمشاكل.
استرخ تماماً وأنت تأكل.

إن كثيراً من الكتاب الذين خلطوا بين زيادة الوزن المائية والتهاب الأنسجة نصحوا لعلاج الأخيرة بالريجيم الذى يعطى لعلاج احتباس الماء: ريجيم جاف، غنى باللحوم فقير فى الخضروات والفاكهة وهذا ليس إلا استخداماً غير صحيح لغذاء غنى باللحم لعلاج مرض فى غير حاجة إلى ذلك على الإطلاق.

وعلى عكس ذلك فإن التهاب الأنسجة لا يحتاج إلا إلى ريجيم مهدئ، غنى بالخضروات، ومتوازى العناصر. إن جدول الفيتامينات سوف يساعدك على تقدير عناصر غذائك باعتدال.

وليست هناك حاجة إلى أن تقصر غذاءك على الأنواع المملة ويمكنك أن تعد لنفسك أكلات شهية كل يوم باتباع مبادئ التغذية الصحية، وهى تتكون من غذاء غنى بالخضروات، وكمية معتدلة من اللحم. ويمكنك مع اتباع هذه المبادئ أن تعد طعامك بشكل متغير وجذاب وتصنع أكلات شهية جداً. وهى ذى قائمة الطعام التى ننصح بها:

• الفطور: قهوة أو شاي باللبن (نصف شاي ونصف لبن) مع خبز وزبدة أو دقيق الشوفان (الذرة).

هـ وجبتان:

- سلطة خضراء طازجة، بطاطس غير مقشرة وشرايح بيض مسلوقة جيداً، جزر، كرنب طازج مقطع.
- ملو ملعقة حلو من البليلة.
- $\frac{1}{4}$ رطل لحم أو بيضة أو سمك صغير.
- نوع من الخضروات.
- جبن أو زبادى. وفي المساء سلطة أخرى.
- فاكهة.
- حلوى. فى المساء طبق آخر مع بيضة.
- مشروبات: قليل من عصير الليمون لا تشرب قهوة بعد الأكل، كوب من الشاي مرة كل أسبوعين. لا تشرب الكوكتيل. سيجارة واحدة بعد الأكل. هذا هو غذاء كامل على سبيل المثال.

الغذاء المنخفض للسموم (المضاد لالتهاب الأنسجة)

القطور: يتكون من فنجان قهوة واحد أو شاي خفيف مع كمية لبن، قطعة زبد. لا تشرب أية قهوة أو شاي بعد ذلك طول اليوم.

يمكنك أن تأكل قطعتين من الخبز فى كل وجبة. وأود أن أؤكد أنتى أعطيك هنا غذاء مخصصاً للتخلص من السموم ولإذابة التهاب الأنسجة. إنه ليس غذاء «للتخسيس».. إن

التهاب الأنسجة يسبب تشوهات مؤلمة فى أماكن محددة ولكنها نادرة ما تكون السبب الوحيد فى زيادة الوزن الخطيرة.

ويمكنك أن تختار من الخضروات الآتية ما تشاء حسب الموسم، وأن تخلط ثلاثة أنواع منها أو أربعة فى طبق المشهيات إذا شئت: لفت، جزر، بطاطس، زيتون أسود أو أخضر، البصل، الفجل، كرات، البازلاء، فول أخضر، قرنبيط، البقدونس، كرنب أحمر، شيكوريا، خس، البصل.

يوم الاثنين (الأسبوع الأول والثالث) :

• الغذاء : سلطة خضراء متنوعة، ملعقة حلو من البليلة، رطل لحم بقرى مشوى، بطاطس مسلوقة، كمثرى.

• العشاء : خس، بازلاء، زيادى.

يوم الثلاثاء (الأسبوع الأول والثالث) :

• الغذاء : سلطة خضراء متنوعة، ملو ملعقة بليلة، خس، زيادى.

• العشاء : فطيرة بيض بالزبدة، فاكهة.

• العشاء : خس أو كرات ، شمام أو بطيخ.

يوم الجمعة (الثانى والرابع) :

• الغذاء : سلطة خضراء متنوعة ، بليلة ، سمك موسى مشوى ،

مكرونه ، تفاح ، أو فراولة.

• العشاء : بازلاء ، فاكهة.

يوم السبت (الثانى والرابع) :

• الغذاء : سلطة خضراء متنوعة ، بليلة ، كلاوى الخروف ،

بازلاء ، جبن.

• العشاء : جزر ، فطيرة بالبيض ، فاكهة الموسم.

يوم الأحد (الثانى والرابع) :

• الغذاء : سلطة خضراء متنوعة ، بليلة ، كبدة العجل الصغير ،

سبانخ ، خوخ ، تفاح أو عنب.

• العشاء : خس ، زبادى.

والآن هل يجب ألا تخرج عن هذه القواعد أبداً ، وتتناول
أكلة شهية أكثر ، أو تشرب كأساً حين يزورك ضيف أو تزور أنت
أحدًا؟ أنا لا أود أن أصل إلى هذا المدى ولكنى يجب أن أصر على
نقطة واحدة.

إن التهاب الأنسجة لا يستطيع أن يتحمل أى زيادات أكثر من مرتين فى الشهر. وهذه الزيادات لابد أن تكون معتدلة واستشر طبيبك ليعطيك دواءً هاضماً لمثل هذه المناسبات.

وهذه القواعد للتغذية الصحية سوف تساعدك أيضاً على تفادى الإمساك، الذى هو السبب فى التهاب الأنسجة. إذا أصابك الإمساك لابد أن تعالجه. لابد أن تتعود وقتاً معيناً كل يوم لقضاء الحاجة، وعند الضرورة تناول مليناً.

الرياضة :

لقد رأينا أن الرياضة البدنية تلعب دوراً فى حرق السموم. ولهذا يجب أن تمارس الرياضة العضلية إذا أردت أن تمنع سوائل الجسم من الانسداد فتسهل بذلك عمليات الدفاع الطبيعية فى جسمك.

لكن الرياضة العنيفة المرهقة تزيد من تسمم الجهاز وتلعب دوراً مضاداً لما نريد.

إن ما يحتاج إليه التهاب الأنسجة هو الهواء الطلق (وسوف نعود إلى هذا) بالإضافة إلى حياة رياضية معتدلة.

إن المشى فى الهواء الطلق هو أفضل رياضة لهذه الحالات. ولكن فى الحالات الخطيرة من التهاب الأنسجة فنحن ننصح بأقل نشاط ممكن، المشى فى الهواء الطلق مرة فى اليوم أول الأمر ثم مرتين فى اليوم (بشرط ألا يسبب ذلك التعب أو الألم) وإذا كنت تعيش فى

الريف أو الضواحي فإن المشكلة تصبح أسهل مما لو كنت تعيش فى المدينة. وحتى فى المدينة يمكنك أن تحصل على الأكسوجين الضرورى من المشى فى الحدائق والمتنزهات.

كم من الزمن تمشى؟ ليس هناك قاعدة واحدة للجميع. كل شخص له قدرته وتحمله. وعليك ألا تصل إلى حد الإرهاق. كل ما هناك هو أن تمشى سواء من ناحية المسافة أو السرعة بالقدر الذى تمنحك سيراً ممتعاً ومنعشاً بغير أن تتعب.

ويمكن أن تزيد من مدة المشى من ٥ دقائق فى اليوم الأول إلى نصف ساعة بعد أسبوع، ساعة بعد أسبوعين، نصف ساعة مرتين فى اليوم بعد ٣ أسابيع. ورجائى للنساء، ألا يلبسن الكعب العالى.

إن رياضة المشى والتنفس هما النشاط العقلى الوحيد الذى يسمح به لحالات التهاب الأنسجة المتأخرة، فى المرحلة الأولى من العلاج. وهذا مبدأ مطلق.

ويمكن للشخص أن ينتقل إلى المرحلة الثانية فى حالات التهاب الأنسجة المبكرة جداً أو الحالات المتأخرة التى عولجت من قبل ثلاثة أو أربعة أشهر. حينئذ، وحينئذ فقط، يمكنك (باطمئنان وباستفادة) أن تضيف إلى رياضة المشى والتنفس بعض التمرينات اليومية الخفيفة جداً، التى لا تزيد عن تدليك ذاتى للأماكن السميقة.

وها هو ذا نموذج لهذه التمرينات التى أعدها زميلنا وصديقنا
روبرت رينود :

تمرينات نموذجية للتمرين العضلى لعلاج التهاب الأنسجة :

وهذه التمرينات لا يؤديها المصاب بالتهاب الأنسجة المتأخرة
إلا بعد ٤ أشهر من العلاج. وأنه لمفهوم أن التمارين الرياضية لا تعالج
فى حد ذاتها التهاب الأنسجة. إنها تستخدم فقط لاستكمال العلاج
العام، ولزيادة فاعليته، والإسراع بنتائجه الشافية، والحفاظ على قوة
العضلات، ومنعها من الغلظة مرة أخرى. ويجب أن تكون الحركات
فى أول الأمر سهلة، ولا تصل إلى قوتها الصحيحة إلا حين يشفى
المريض أو يكاد.

وها هى ذى على سبيل المثال مجموعة من التمرينات البسيطة،
التى يوجه أثرها إلى الأماكن المعتادة التى - تصاب بالتهاب
الأنسجة.

١ - أجرى خطوات قليلة حتى تلهث قليلا.

٢ - قف وذراعاك ممدودتان أمامك فى مستوى الكتفين ومسافة
الكتفين متباعدة. بسرعة حول ذراعك اليمنى فوق اليسرى
ثم اعكس (كمقص الحديدية) ثم افرد الذراعين إلى الجنب
وأرفعهما بأقصى ما يمكن إلى الخلف. كرر هذا التمرين ٢٠ إلى
٢٥ مرة.

٣ - الذراعان ممدودتان إلى الجنب، وبأطراف أصابعك ارسم رقمى ٨ بالإنجليزية أفقيين كبيرين. ويجب عند الدائرة الأمامية أن تتقارب الذراعان من الأمام عند مستوى الذقن. وعند الدائرة الخلفية يجب أن تحملها إلى الخلف بأقصى ما تستطيع (٢٠ إلى ٣٠ مرة).

٤ - حرك ذراعاً واحدة رأسياً إلى أعلى على أن تبقى الذراع الثانية إلى أسفل وراء ظهرك. كرر العملية مع الذراع الأخرى دون أن تتوقف فى نهاية كل حركة (٢٠ إلى ٣٠ مرة).

٥ - اضرب بكعبك بسرعة وقوة رديك. ادفع ركلة الساق المثنية إلى الخلف بأقصى ما تستطيع (سانداً يدك على الجدار). (٣٠ - ٣٥ مرة كل ساق). انظر الرسم.

٦ - استلق فوق بطنك. ارفع كل ساق على حدة رأسياً (٢٠ مرة لكل ساق). انظر الرسم.

٧ - قف وساقك متباعداً. اجلس على كعب واحد على أن تثنى الساق ثنيتين. مبقياً الردفين قريبين من الأرض، استدر نحو الساق الأخرى واجلس على الكعب الثانى. (٢٠ - ٢٥ مرة). انظر الرسم.

٨ - اركع على الأرض جالساً على الكعبين، والجذع مائل إلى الأمام، والذراعان ممدودتان إلى الأمام بامتداد الجسم. حرك الذراعين والجذع إلى اليمين فى حركة نصف دائرية، ثم إلى

اليسار، دون أن تتوقف فى نهاية كل حركة، واجعل صدرك ينخفض حتى ركبتيك. (٢٠ إلى ٢٥ مرة). انظر الرسم.

٩ - استلق فوق ظهرك، والذراعان ممدودتان إلى الخلف على الأرض بامتداد الجسم. ارفع الساقين فوق رأسك محاولاً أن تلمس يديك بقدميك، ثم اخفضهما إلى الأرض مرة أخرى. (٢٠ - ٢٥ مرة). انظر الرسم.

عليك أن تؤدى هذه التمرينات بمجرد أن تصحو من النوم فى الصباح على أن تكون النوافذ مفتوحة (نصف مفتوحة فى الطقس البارد). وتكون مرتدياً البنطلون القصير (الشورت) وبلوفر من الصوف. بعد ذلك خذ دشاً بارداً ماؤه قوى الاندفاع، ثم ادعك جسمك بالكحول.

هذه التمرينات الغرض منها هو تخسيس الأماكن الهامة المصابة بالتهاب الأنسجة، وهى الردفان، الخصر، البطن، الساقان، ولهذا يجب أن تؤدى بحكمة شديدة. وإننا نكرر مرة أخرى أنها يمكن أن تكون خطيرة إذا لم تؤدها بعناية. يجب ألا ينتج عنها وجع أو آلام إذا حدث ذلك فهى ضارة وتوقف فوراً عن أدائها. وعلى المريض أن يعود إلى المشى ورياضة التنفس الخفيفة.

الراحة :

إن الرياضة الزائدة عن احتمال الشخص ليست هى فقط التى تسبب الإرهاق، ولكنها أيضاً الحياة اليومية، الحياة بغير أية

يوم الأربعاء (الأسبوع الأول والثالث) :

• الغذاء : سلطة خضراء متنوعة، ملعقة بليلة، لحم طيور،
سبانخ، تفاح.

• العشاء : خس، بطاطس مسلوقة بالبخار، قطعة صغيرة جبن
أبيض.

يوم الخميس (الأسبوع الأول والثالث) :

• الغذاء : سلطة خضراء متنوعة، بليلة، شريحة لحم مشوي،
فطيرة البيض بالزبدة، قطعة جبن أبيض.

• العشاء : فول أخضر، شيكوريا، فاكهة.

يوم الجمعة (الأسبوع الأول والثالث) :

• الغذاء : سلطة خضراء متنوعة، بليلة، بيضتان مقلتان،
بطيخ أو شمام.

• العشاء : جزر ، جبن.

يوم السبت (الأسبوع الأول والثالث) :

• الغذاء : سلطة خضراء متنوعة، بليلة، شريحة لحم الضأن،
فول، جبن أبيض.

• العشاء : بازلاء، سبانخ، موز.

يوم الأحد (الأسبوع الأول والثالث) :

- الغذاء : سلطة خضراء متنوعة، بليلة، صدر دجاجة، شيكوريا، أيس كريم.
- العشاء : مكرونة اسباكتي، خس، كمثرى أو عنب.

يوم الاثنين (الأسبوع الثاني والرابع) :

- الغذاء : سلطة خضراء متنوعة، بليلة، ربع أرنب، بطاطس بالزبدة، تين طازج أو تفاح.
- العشاء : فول، شيكوريا، جبن.

يوم الثلاثاء (الثاني والرابع) :

- الغذاء : سلطة خضراء متنوعة، وبذور القمح، لحم، جبن.
- العشاء : بطاطس مسلوقة، فول، فاكهة.

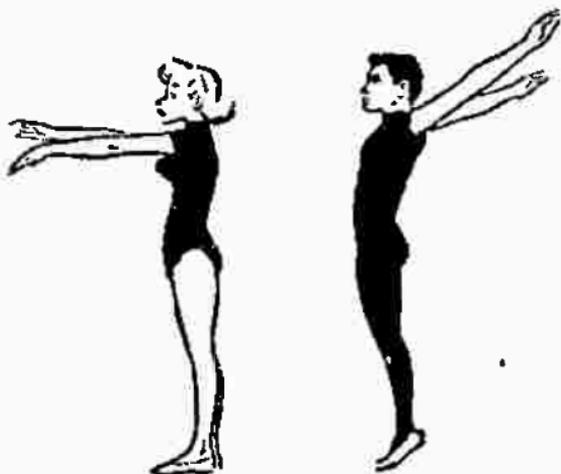
يوم الأربعاء (الثاني والرابع) :

- الغذاء : سلطة خضراء متنوعة، بليلة، لحم، جزر، موز.
- العشاء : فطيرة بيض بالزبد، خس، جبن أبيض.

يوم الخميس (الأسبوع الثاني والرابع) :

- الغذاء : سلطة خضراء متنوعة، بليلة، مكرونة، خس، جبن أبيض.

وباختصار تعلم كيف تستريح. تعلم ألا تبعضر طاقتك، وسوف تكون قد عرفت الطريق إلى الصحة. الذي هو الطريق إلى السعادة.





إضافات، الحياة المقلقة التي هي حياة معظم من يسكنون المدن. إن مواد الجسم ومراكز الأعصاب لا بد أن تستعيد قوتها على فترات منتظمة، تمامًا كما يعاد شحن البطارية.

والإنسان أيضًا مثله مثل النباتات والحيوانات الدنيا يخضع للقانون الكبير الخاص بالراحة الدورية.

وعلينا أن نتعلم كيف نستريح كلما استطعنا ذلك حتى ولو كانت مجرد ربع ساعة بين فترتي عمل، نقضيها في كرسى مريح والقدمان مرفوعتان في الظل، وفي الهدوء، فارضين على أنفسنا الاسترخاء وعدم التفكير في شيء.

هذه الفترات من الراحة لها أهمية أكثر وفائدة أكبر قبل الأكل وبعده. وهذا هو السر وراء هؤلاء الناس الذين نعجب لقدرتهم الكبيرة على عدم الإحساس بالتعب.

إن علينا أن نحمي أنفسنا من المشاغل والآثار التي ترهق أغلبية الناس من أمثالنا. إن قلق الحياة الحديثة ورنين التليفون، والسرور، وضجيج الكفاح من أجل لقمة العيش، كل ذلك لا يكفيهم لأنهم يضيفون إليه مشاكل أخرى خاصة وعامة. والنتيجة هي اجتماعات أكثر وأكثر تحشر حشرًا بمقاومة حركة عقربي الساعة، أو السهرات الليلية مع الأكل والشرب.

وعليك أن تتعلم أن تختار. إذا كان عمك وحده يرمقك فلا تطف إليه المتاعب غير الضرورية في السهرات المتعددة. ولكن إذا فعلت

ذلك فلن تعيش كثيراً، وبالنسبة لموضوعنا فإن التهاب الأنسجة سوف يصيبك. وهنا أيضاً يجب على كل شخص أن يحدد لنفسه ما يحتاج إليه. وبصفة عامة فإن $8\frac{1}{2}$ ساعات نوم ضرورية في اليوم لهؤلاء الأشخاص الذين يبذلون جهداً كبيراً.

والنظام المثالي هو أن تدخل السرير الساعة العاشرة والنصف مساءً وتستيقظ الساعة السابعة صباحاً. ويمكنك أن تسهر في خروج أو حفلة حتى الساعة الواحدة صباحاً مرة واحدة في الأسبوع لا أكثر.

خذ إجازاتك السنوية حين يصبح الجو حاراً. إن الإجازات ليست ترفاً. ولنا في حاجة إلى شرح ذلك.

والإنسان كسائر الكائنات الحية من نبات وحيوان يعيش فترة الشتاء في راحة نسبية، حيث يقل إيقاع الحياة وينتظر الجسم في هدوء بدء الربيع. ولهذا تفيد الرياضات العنيفة في الشتاء. أجل، اذهب إلى الجبال والحدائق في الشتاء تجد هناك الهواء منعشاً جداً. ولكن لا تقم بالرياضة العنيفة أو التزحلق على الجليد إلا إذا كنت تمارس الرياضة على مدار السنة، وحينئذ لن تصاب بالتهاب الأنسجة. ولكن إذا لم تكن فابتعد عن التزحلق والرياضة العنيفة. انظر إلى الجبال والطبيعة الجميلة، املاً رثتيك بالهواء النقي المنعش، ارتد ملابس ثقيلة، وتمش بين المروج وتعرض للشمس. إن هذا وحده يجعل الرحلة مفيدة.



التنفس :

وقد سبق لى أن أكدت الدور الهام الذى يلعبه التنفس فى حرق السموم التى تجرى فى الدم. الأوكسجين هو المنقى الأعظم لمجرى الدم. لكن رثيتنا تحتاج شيئاً آخر من الهواء. وإنهما يحتاجان إلى كل القوى الحيوية فى الجو التى تأتى من الشمس، ومن الأرض، والتى يتنفسها كل كائن حى: الزهور والطيور والأشجار والناس.

ولابد أنك لاحظت أن حضور بعض الناس يبهبك، على حين يقبضك حضور البعض الآخر، وكأننا نحن جميعاً بطاريات مشحونة بالحيوية، وكأننا الاختلاف فى الشحنات الكامنة فىنا هى التى تسبب سريان التيار بيننا.

لابد لنا أن نجد الهواء المنعش. لابد لنا أن نبتعد بأقصى ما نستطيع عن الأجواء الفاسدة، والشوارع المزدحمة بسبب حاجتنا إلى هذه القوة الحيوية. ولا يمكن لك أن تجد لا الهواء المنعش ولا القوة الحيوية فى الشوارع التى تتصاعد منها الأبخرة المحترقة ويغلفها دخان المصانع وحيث يغزوك الهواء الذى تنفسه الزحام من كل ناحية.

حاول على الأقل أن تستفيد بأقصى ما تستطيع من الهواء المتاح لك وذلك بأن تتعلم كيف تتنفس. إن قليلاً من الناس يعرفون كيف يتنفسون. قليلون هم الذين يعرفون كيف يستفيدون

من هذه العملية الرائعة التي تزيد من مقدرة الجسم وإمكانات الحياة. كل صباح، قبل قيامك بالتمارين الرياضية (إذا كان مسوحاً لك بأدائها) قم بعدد من التمرينات للتنفس الكامل، التي سوف تدخل الأكسجين النقي إلى أعماقك. وبهذه الطريقة سوف يصبح التنفس من أمضى الأسلحة في حريك ضد التهاب الأنسجة.

ولكى تتحقق من دخول الهواء إلى رئتيك على نحو كامل فيجب أولاً أن تفهم العملية الأساسية للتنفس.

نحن نتنفس كالاتي :

- بواسطة نفخ البطن (التنفس البطني).
- بواسطة تمدد الصدر (التنفس الصدري).
- ويتكون التنفس البطني من خفض عضلات الحجاب الحاجز وهو الحاجز الذي يفصل بين الصدر والبطن.

ومن السهل إدراك أن هذا الانخفاض يقلل من سعة البطن مقارناً بسعة الصدر، وتنتفخ البطن، بالضغط على الأمعاء وإفراح مكان أكبر لانتفاخ الرئتين.

ونادراً ما تتنفس النساء باستخدام البطن. إنهن يتنفسن من الصدر فقط، وفي معظم الأحوال من الجزء الأعلى للصدر فحسب. وإنه لمن الضروري حين تقوم بتمارين التنفس الكامل أن تتنفس بكل صدرك

وبطنك أيضاً. وكن واقفاً وأنت تؤدي هذه التمرينات، حتى يصبح للحجاب الحاجز حرية الحركة، ويتمدد الصدر دون أن يعوقه شيء. وفي هذا الوضع ابدأ الشهيقي بببط، نافحاً الجزء العلوي من الصدر أولاً، وفارداً ذراعيك أفقياً إلى الخلف قليلاً. استمر في الشهيقي وكتفك إلى الخلف فعلاً. لا تتوقف عن الشهيقي حتى تتمدد بطنك عن آخرها.

إن عملية الشهيقي الكاملة في كل مراحلها المتتابعة يجب أن تستغرق ٦ ثوان، ١٢ ثانية حين تكون بملابس الرياضة.

الزفير :

يجب أن يؤدي بببط. ابدأ بإخلاء الجزء العلوي من الصدر ثم الجزء السفلي وأخيراً بانقباض البطن وفي الوقت نفسه اخفض الذراعين والكتفين والرأس ينحني إلى الأمام قليلاً، والظهر يتقوس قليلاً، وذلك لإخلاء الصدر تماماً من الهواء. ومدة الزفير تتساوى مع مدة الشهيقي أو تكاد.

وعليك أن تقوم بهذه التمرينات لمدة ٣ دقائق على الأقل ثلاث مرات في اليوم، ولكن تستطيع أن تزيدها لو شئت. وحينما تكون بملابس الرياضة يمكنك أن تقوم بهذه التمرينات في الحركة: قم بالتمرين وأنت راجع ويداك متماسكتان خلف مؤخرة عنقك. وعند أداء الزفير اجلس على كعبيك ومل إلى الأمام حتى تلمس جبهتك ركبتيك، ويداك لا تزالان متماسكتين خلف عنقك.

والشيء المثلث أن تقوم بهذه التمرينات وأنت تمشى فى الهواء الطلق، على أن تحبس نفسك لمدة ٣ - ٥ ثوان قبل أن تقوم بالزفير. أن تعرف كيف تتنفس، وبذلك تعرف واحدًا من أهم أسرار الجمال والصحة والحيوية، وأنه يساعد على تنقية الجسم من السموم، ويتراجع بذلك التهاب الأنسجة. وحينئذ فقط تستطيع أن تمارس الرياضة على هذا النحو، مؤديًا دائمًا تمرينات التنفس أولاً.

التدليك :

الغذاء المعتدل، الراحة، التنفس الصحيح، التى كلها ضرورية للحياة الصحية، تكون الشروط الهامة - للشفاء من التهاب الأنسجة. إنها قادرة على منع حدوثها، لكنها غير قادرة وحدها على الشفاء من التهاب الأنسجة. وهذا هو دور التدليك الصحيح.

إن التدليك الخفيف المتزايد تدريجيًا، والذى يثير الإحساس وليس الألم سوف يطرد دائمًا التهاب الأنسجة من مكانها الذى تحتله، بل إنه قد يجعلها تختفى من الأماكن الأخرى التى لم يصل إليها التدليك بعد.

تدليك نفسك :

إنه من الصعب دائمًا بسبب ضيق الوقت، أن تذهب إلى مدلك ليعالجك. ولهذا فإنه من المفيد لك أن تعرف كيف تقوم بالتدليك بنفسك، وكيف تقوم به على نحو صحيح.

مبادئ التدليك :

وقد شرحنا من قبل كيف تشخص الأماكن المصابة. ويمكن قياس درجة الالتهاب بدرجة الألم الذى تشعر به عند قرص الجلد.

حين تحدد الأماكن المصابة بالتهاب الأنسجة وترتيبها حسب درجة التهابها، ابدأ أولاً بأن تربت على الجسم كله بحركة ضعيفة ثم حركة تدليك ناعم خفيفة جداً وسريعة، ثم ركز وقتك واهتمامك على الأماكن المؤلمة أكثر من غيرها، ركز على هذه الأماكن فقط.

ويجب ألا يشعر هذا التدليك بالألم، ولكنه يجب أن يكون شديداً بما فيه الكفاية ليثير حساسية أكثر مما لو أجرى على منطقة سليمة تماماً.

وسوف تلاحظ :

• أنه بمقدار الحساسية نفسها ولكن بغير إحداث أى ألم يصبح التدليك فى المكان نفسه أعدق وأعدق وأكثر تنشيطاً بصفة مستمرة. وحينئذ تنتقل إلى مكان آخر على أن تبدأ بخفة مرة أخرى.

• إن هذا التدليك لا يترك أى إحساس بالألم بل إنه يترك شعوراً بالراحة والتحسن. إنه بعد حوالى عشر جلسات سوف يتحسن المكان المعالج بدرجة ملحوظة.

• إن الأماكن التى لم تدلك بعد سوف تتحسن ولكن ليس بدرجة الإحساس بالراحة والاسترخاء الذى يحدثه التدليك فى الجهاز

طريقة التدليك

الحركات النازحة :

• الأولى هي التريبيت : (انظر الرسم) وهذه يجب أن تكون حركات خفيفة وبطيئة بدون بودة التلك، وبأطراف الأصابع فقط. إنها تلعب دور المهدئ، إذا قام بها شخص آخر تشجع على النعاس اللذيذ. وإذا كانت الحركات سريعة وحادة فإنها قد تزيد من انقباض الخلايا وقد تحدث أثراً غير مفيد للجسم.

• الثانية هي التدليك الناعم : ويستخدم معها بودة التلك،



وتعمل بكف اليد. وإنما حركات أعمق من التريبت ويجب أن تعمل دائماً بعد التريبت لتطيع القاعدة التي تقول بأن التديك يجب أن يزيد بالتدريج. وفي هذه الحركة تحاول اليدان أن تشكل حدود العضلات دون أن تمسك بالعضلات، تماماً كأنك تدهن جلدك بمحلول ضد حرق الشمس.

هذان النوعان من الحركات هما المقدمة الضرورية لكل جلسة تديك. وهما أيضاً يجب أن يحدثا فى نهاية الجلسة لتكمل. إن لهما أثراً مهدئاً ومخدرًا، ولكنهما على الأخص يعدان الطريق لإفراغ السائل المصلى الذى أطلق سراحه العجن (النوع القادم من التديك). وهما فى الحقيقة ينظقان «المصارف» لتصبح معدة لاستقبال السائل الليمفاوى الذى تحرك بسبب إزالة الانسدادات. ولهذا السبب فقد أطلقنا عليها اسم «الحركات النازحة»، تطابقاً مع الاصطلاح المستخدم فى العلاج المتشابه.

وهذا إذن ما يجب أن تفعله.

• للعاقين : ابدأ التديك دائماً من الأطراف وعلى الأخص من سطحها الداخلى. أعط اهتماماً أكثر للفراغات خلف الركبتين وثنيات الكوع حيث توجد أول المراكز العصبية العقدية الهامة. ويمكنك أن تدلك كل ساق بحركات صاعدة إلى

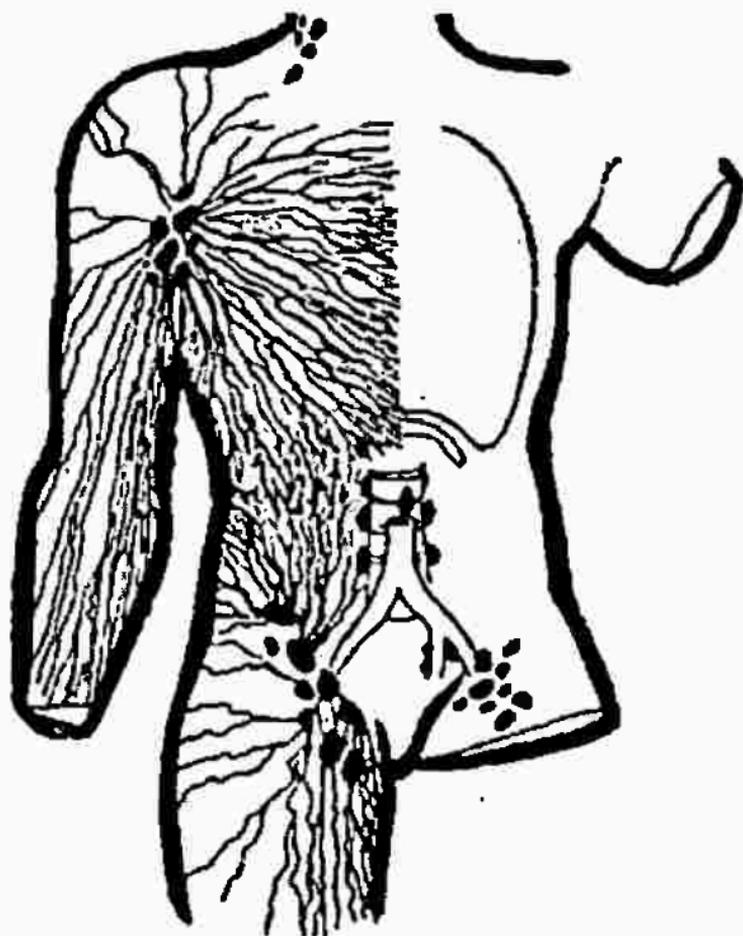
السببثاوى المتوترة، الذى يهدأ فيرخى قبضته . وبعبارة أخرى
اقل شاعرية، إن التدليك يزيد من تدفق الدم والسائل الليمفاوى
وبهذا تتحسن الدورة الدموية.

أعلى وبإيديك الاثنتين فى وقت واحد، ممسكًا الساق بينهما.
أو يمكنك أن تستخدم يداً واحدة ثم اليد الأخرى. وسوف تستخدم
يداً واحدة بالطبع لكل ذراع، رافعاً الذراع إلى أعلى لتستطيع أن
تدلك السطح الداخلى باليد الأخرى بسهولة.



للـبطن : استخدم يدك اليمنى بحركة دائرية ضد حركة
عقربى الساعة مبتدئاً من الوسط ومحرّكاً يدك إلى المحيط
الخارجى.

ه للمراكز الليمفاوية الأساسية الكائنة تحت السطح مباشرة :
ابدأ من خن الورك بحركة من كل يد فوق السطح الداخلي للفخذ.



اتبع ثنية خن الورك وحرك يديك نحو الجانبين صاعداً إلى أسفل الصدر.

وللأنسجة الخلوية للعنق من الأمام والخلف اصنع حركات على شكل المروحة، متحركاً دائماً إلى أسفل.

وكى تساعد على إزالة الانسداد الليمفاوى تحت الإبط اصنع حركة واسعة باليد الأخرى مبتدئاً من داخل الذراع حتى السطح الداخلى لتحت الإبط ثم تنتهى الحركة تحت الثدي.

الخلاصة :

حركات التربييت وحركات التدليك الناعم التى تتبعها والتى ما هى إلا إعداد لها هما الحركات النازحة للسائل اللتان يجب أن تسبقا وتعقبا التدليك، واللتان يجب أن يكون اتجاهاهما هو نفس اتجاه مجرى السائل الليمفاوى. (انظر الرسم).

حركات العجن :

وهنا نصف حركات «وتر وولد» الثلاث. وتتكون الحركات الأساسية لكل منها من الإمساك بأكبر قطعة ممكنة من الجلد بيديك الإثنتين، الإبهامان إلى الأمام وتبعد كل يد عن الأخرى بمسافة $\frac{1}{4}$ إلى $1\frac{1}{4}$ بوصة.



حركة تفتيت الخبز :

لف هذه الثانية من الجلد مدلكًا بطن الأصابع فيها كأنك تفتت خبزًا. حين يصبح الجلد أقل إحساسًا بالألم، امسكه بيديك الإثنتين مبقيا الثانية بينهما جيدًا. هذا هو العجن. إنه الحركة الأساسية في التدليك. وهو في الحقيقة ليس إلا توسعًا في حركة تفتيت الخبز.

الحركتان على شكل حرف (إس) S (بالإنجليزية) :

قبل أن تترك هذه الثانية من الجلد اجعلها فجأة على شكل S، وذلك بخفض أحد أجزاء الثانية بالنسبة للجزء الآخر. ثم فجأة أيضًا اخفض الجزء الآخر لتضع S أخرى ولكن بالعكس.

حركة الموج :

حين تنتهي من هذه الحركة لا تترك الجلد بعد، بل استمر في عمل تلك الثنيات التي تصل من ١ إلى $1\frac{1}{4}$ بوصة بواسطة حركة على شكل موجة أو انتشار للتجاعيد فوق سطح البركة. حين تصل إلى هذه المرحلة توقف ثم أعد الحركتين السابقتين (حركة تفتيت الخبز والحركة على شكل S).

ومن الواضح أن الحركة على شكل S بنوعيتها تحتاج إلى اليدين الاثنتين، وبالتالي لا يمكن أن تعملها فوق الذراعين أو أي جزء من جسمك لا يمكنك الوصول إليه إلا بيد واحدة. وفي هذه الحالة يمكنك الاكتفاء بحركة تفتيت الخبز متحركاً في مساحة $1\frac{1}{4}$ بوصة في كل مرة بواسطة حركة الموج. وعلى أية حال لا تدلك أكثر من مساحة قدرها ٦ بوصات في كل جلسة.

حركة الإسعاف الأولى:

• حركة الضغط السطحي : قد يكون من المستحيل أن تقوم بحركة وتروولد لأن الجلد ملتصق بالأنسجة التي تحته ولا يمكن

بحال أن يسمح بثنيه. وهذا هو الحال غالباً في ظهر الفخذين
وسطحهما الخارجى. عليك إذن أن تستخدم حركة الضغط السطحي
لتتمكن من حركة وتروولد بعدئذ.

وهذه الحركة تتكون من شد الأماكن الملتصقة بعيداً بعضها
عن بعض بالكفين الاثنتين مفتوحتين تبعد الواحدة عن الأخرى
بحوالى بوصة. استخدم الحركة الدائرية لتفك التصاق الأنسجة
السطحية بقدر الإمكان. ثم حاول أن تضم الكفين لتصنع بينهما
ثنية الجلد. وبتكرار هذه العملية لمدة فإن هذه الحركة سوف تكسب
الجلد لمعاً وتجعله ينزلق بخفة إلى أسفل. وبمجرد أن تحصل
على ثنية كافية من الجلد تمكّنك من عمل حركة وتروولد انتقل إليها
فوراً.

• العجن بالأصابع : إن الضغط السطحي لا يمكن أن يحدث إلا
إذا ضغطت إلى أسفل فوق منطقة صلبة سفلية. وحينما يكون ذلك
مستحيلاً كما فى حالة البطن، فعليك أن تحرك الجلد بأناملك،
ويديك تواجه اليد الأخرى بدرجة ٣٥ على الجلد.

وهذه هى (حركات العجن الخمس الأساسية) :

- حركات وترو ولد الثلاث، حركة تفتيت الخبز (تمتد بعدئذ
لتصبح العجن)، حركتا شكل S والموج.

- الحركتان الإضافيتان: الضغط السطحي والعجن بالأصابع.

وأنت الذى تقرر أفضل الحركات التى تناسب المنطقة التى تريد علاجها. وهذه الحركة هى التى تنتج أثرًا طيبًا ولا تكون مؤلمة أبدًا، وحين تنتهى لا تترك إلا شعورًا بالاسترخاء والتحسين. وعليك دائمًا أن تؤدى الحركات بأعمق وأنشط ما يمكن. ويجب ألا تشعر أبدًا بالألم طالما أنك تحافظ على هذا المبدأ الأساسى. وهذه الحركات يجب ألا تؤدى على جلد (جاف)، استخدام بودرة التلك، أو الأفضل استخدام دهانًا قابضًا وممكنًا للألم. وهناك عدد من هذه الدهانات فى الأسواق.

الجدول الزمنى للتدليك :

أفضل وقت للتدليك هو الصباح حين تهبط درجة التهاب الأنسجة إلى أقل ما يمكن. إن التهاب الأنسجة يكون أكثر وضوحًا فى المساء بسبب التعب. وعلى العكس فى الصباح تكون الأنسجة أقل انتفاخًا لأن الجسم استراح وكان فى وضع أفقى يساعد دائمًا على التخلص من السوائل العضوية.

وتدليك الصباح يمكن أن يكون أعمق وبالتالى أكثر فائدة، وحالات التهاب الأنسجة غير الملحوظة يجب أيضًا أن تدلك فى الصباح حتى ولو كانت غير ظاهرة فى بدء اليوم. كل ما تحتاج أن تفعله هو أن تجدد فى الليلة السابقة الأماكن التى تستدعى التدليك. قم بالتدليك ٣ مرات فى الأسبوع لمدة ٣٥ دقيقة فى كل مرة.

الحركات النازحة: ٥ دقائق.

تدليك كلي: ٥ دقائق.

تدليك سريع على الأماكن الأقل إصابة: ١٠ دقائق.

تدليك مباشر على الأماكن الأكثر إيلاماً: ١٠ دقائق.

حركات نازحة عامة: ٥ دقائق.

اختم العمليات بدش بارد والدعك جيداً بليفة أو فوطة خشنة.

ويمكنك أن تدرك أن التدليك كان جيداً ومفيداً حين ترى أن

المراكز العقدية (فى خن الورك للساقين وتحت الإبط للذراعين) وقد

تضخمت بعد جلسة التدليك وبغير أن تؤلم. وإذا كان التدليك أنف

مما يجب فإن هذه العقد لا تتضخم حتى اليوم التالى وتصبح مؤلمة.

علاجات أخرى :

أذكر هنا لمجرد الإشارة، العلاج السريع بواسطة الهواء المضغوط

أو الحزام الهوائى وهى بلاشك مفيدة. وأود أن أزيد التأكيد على:

٥ الطريقة الدانمركية للتدليك بالشفط، وهى تستخدم فى أغلب

الوحدات الحرارية.

وبدلا من العمل فوق الجلد والأنسجة والعضلات بالعجن

اليدوى فإنها تشفط بواسطة الفراغ الذى تحدثه أكواب مثل

كاسات الهواء «مختلفة الأحجام حسب الجزء المراد علاجه.

وهذا الشفط يحدث موجة متحركة مليئة بالسائل الليمفاوى، الذى يحرك فى نفس اتجاه الدورة الليمفاوية. وهذا يؤدي إلى تيار ليمفاوى صناعى تساعد حركته على إطلاق سراح السموم وغسيلها من الخلايا والأنسجة تحت الجلدية. وهذه العملية كلها لا تسبب الماء.

المدلك المتحرك العلاجى :

المدلك المتحرك هو مدلك يعمل بالكهرباء إن المدلك المربى صنع من أسطوانات من البلاستيك غاية فى النعومة تركيب على محور متحرك. لقد أخذت الفكرة الذكية للكبس المائل الذى تقوم به عربة كفس الشوارع، والقصد هنا هو إحداث فراغات شبيهة بتلك التى تعملها اليد، وإن هدفها ونتائجها فى جودة جهاز الشفط الدانمركى. أما المدلك العاجن فقد صمم ليعالج حالات التهاب الأنسجة القديمة المتليفة، ولهذا توجد به صفوف من الكرات الخشبية بدلا من أسطوانات البلاستيك.

الأدوية المستخدمة لعلاج التهاب الأنسجة :

لاشك أن هناك أدوية تعمل بطريق غير مباشر من خلال تنشيطها للكبد أو الكليتين لرفع قدرتهما الدفاعية ضد السموم فى الجسم. وهناك أيضاً أدوية تعمل بطريق غير مباشر من خلال تأثيرها على الأعصاب والجهاز العصبى.

وانى لأنصح خاصة بالمركبات الشافية التي تطرد السموم بالماء المعدنى (ماء أسيا) تحقق نظافة تامة للدم. ويمكن لطبيبك أن ينصحك بنوع هذه المياه المعدنية التي تناسب حالتك.

تذكر إذن أنك مصاب بالتهاب الأنسجة إذا :

- كانت الإصابة محدودة. ولها أماكن معينة، وتبدأ على السطح الداخلى للفخذين والركبتين.
- كان الجلد قد ترشح وغلظ وله مرونة الكاوتش.
- كان الجلد غير متحرك، ولا يمكن قرصه، ويشبه قشرة البرتقال.
- كان الجلد يؤلم عند لسه.
- كانت الكدمات تظهر بسهولة جداً.

ماذا يمكن أن تفعل لها ؟

- تناول طعاماً منتظم المواعيد متوازن العناصر الغذائية يحتوى على سعرات حرارية منخفضة.
- مارس الرياضة يومياً، لمدة طويلة ولكن غير عنيفة (المشى فى الهواء الطلق، رياضة خفيفة).
- تنفس بالطريقة الصحيحة، بصدرك وبطنك.
- ذلك نفسك حسب المبادئ الصحيحة، وذلك بأن يكون التدليك قوياً وبدون ألم أو تعب.

- اجعل التدليك يزداد قوة باستمرار ولكن لا تجعله أبداً مؤلماً.
- قم بالحركات النازحة قبل التدليك وبعده (حركات التريبيت والتدليك الناعم) فى اتجاه الدورة الليمفاوية لأجل أن تفتحها.
- قم بحركات وتروولد: حركة تفتيت الخبز (التي تتغير ببطء وتصبح العجن)، حركتا شكل S وحركة الموج. هذه الحركات يجب أن تترك دائماً شعوراً بالاسترخاء والتحسن.
- إذا كانت الحركات الأخيرة مستحيلة فاعمل حركات الضغط السطحى والعجن بالأصابع وذلك للإعداد للحركات الأخرى.

ما الذى يجب ألا تفعله. ؟

- أن تقوم برياضة عنيفة مثل التى تقتضى جهداً كبيراً جداً.
- أو تقوم بتمرينات أشد من اللازم.
- أن تبدأ التدليك بقوة وبهذا تسبب التعب.
- أن تصيبك الكدمات بعد التدليك.
- أن تشعر بالتعب والتصلب بعد رياضة المشى.
- أن تأكل أطعمة عسرة الهضم، «أو تشرب خمراً، أو تدخن أو تشرب قهوة كثيرة»، أو تعيش فى جو مزدحم، أو تسهر، أو ترهق نفسك، أو تجهد أعصابك أو تعمل كثيراً بغير ضرورة.
- أن تذهب بانتظام إلى الأماكن السيئة التهوية والتي يكثر فيها الدخان والمدخنون.

الأوزان والمقاييس المثالية للمرأة

هذه الأوزان والمقاييس لا يراد بها إلا الاسترشاد ويجب ألا تؤخذ كنموذج إنها تعتمد على امرأة شابة متوسطة الجسم. لكن التغييرات في السن وهيكल العظام والعضلات يمكن أن تؤثر على هذه الأرقام تأثيراً كبيراً.

الردفان	الخصر	الصدر	الوزن	الطول
بوصة ٣٤	بوصة ٢٢	بوصة ٣٢	١١٦ رطلا	٥ قدم
بوصة ٣٤	بوصة ٢٣	بوصة ٣٣	١٢٠ رطلا	٥ قدم، ١ بوصة
بوصة ٣٤,٥	بوصة ٢٣,٥	بوصة ٣٣,٥	١٢٤ رطلا	٥ قدم، ٢ بوصة
بوصة ٣٥	بوصة ٢٤	بوصة ٣٤	١٢٦ رطلا	٥ قدم، ٣ بوصة
بوصة ٣٦	بوصة ٢٤	بوصة ٣٤	١٢٨ رطلا	٥ قدم، ٤ بوصة
بوصة ٣٧	بوصة ٢٤,٥	بوصة ٣٥	١٣٠ رطلا	٥ قدم، ٥ بوصة
بوصة ٣٧,٥	بوصة ٢٥	بوصة ٣٥,٥	١٣٥ رطلا	٥ قدم، ٦ بوصة
بوصة ٣٨	بوصة ٢٥,٥	بوصة ٣٦	١٤٠ رطلا	٥ قدم، ٧ بوصة
بوصة ٣٨,٥	بوصة ٢٦	بوصة ٣٦,٥	١٤٢ رطلا	٥ قدم، ٨ بوصة
بوصة ٣٩	بوصة ٢٧	بوصة ٣٧	١٤٥ رطلا	٥ قدم، ٩ بوصة
بوصة ٣٩,٥	بوصة ٢٧,٥	بوصة ٣٧,٥	١٤٨ رطلا	٥ قدم، ١٠ بوصة
بوصة ٤٠	بوصة ٢٨	بوصة ٣٨	١٥٢ رطلا	٥ قدم، ١١ بوصة

• أورد المؤلف هذه الجداول بحساب البوصة والرطل والقدم..
وتسهيلاً على القارئ العربى نورد فيما يلى طريقة تحويل كل منها
إلى المقاييس والموازين المستعملة فى العالم العربى:

١ - البوصة الواحدة تساوى ٢,٥٤ سنتيمتر.

٢ - القدم يساوى ٣٠,٤٨ سنتيمتر.

٣ - الرطل الإنجليزى يساوى ٤٥٤ جرام.

الكعب	بطن الساق	القبض	الطول
٦,٥ بوصة	١١,٥ بوصة	١٩ رطلا	٥ قدم
٦,٥ بوصة	١١,٥ بوصة	١٩,٥ رطلا	٥ قدم، ١ بوصة
٧ بوصة	١٢ بوصة	٢٠ رطلا	٥ قدم، ٢ بوصة
٧ بوصة	١٢ بوصة	٢٠,٥ رطلا	٥ قدم، ٣ بوصة
٧,٥ بوصة	١٢,٥ بوصة	٢١ رطلا	٥ قدم، ٤ بوصة
٧,٥ بوصة	١٢,٥ بوصة	٢١,٥ رطلا	٥ قدم، ٥ بوصة
٧,٥ بوصة	١٣ بوصة	٢٢ رطلا	٥ قدم، ٦ بوصة
٨ بوصة	١٣ بوصة	٢٢ رطلا	٥ قدم، ٧ بوصة
٨ بوصة	١٣,٥ بوصة	٢٢,٥ رطلا	٥ قدم، ٨ بوصة
٨ بوصة	١٣,٥ بوصة	٢٣ رطلا	٥ قدم، ٩ بوصة
٨,٥ بوصة	١٤ بوصة	٢٣ رطلا	٥ قدم، ١٠ بوصة
٨,٥ بوصة	١٤ بوصة	٢٣,٥ رطلا	٥ قدم، ١١ بوصة