عوري التنفس

قليل من النساء يدركن اهمية التنفس العميق وانه ضروري لبعث القوة الحيوية والصحة في الجسم . واقل من هؤلاء من يعرفن كيف يتنفسن بالطريقة الصحية .

يجب ان تكون الشفتان مقفلتين عند التنفس وان يكون ادخال الهوآء الى الرئة واخراجه منها بطريق الخيشوم (فتحات الانف) واذا تنفس الانسان كل يوم صباحاً نحو عشر مرات تنفساً عميقاً يملأ الرئتين واستمر على هذه العادة بضعة ايام لوجد من ذلك تقوية عظيمة في جسمه وصحته ويعجب من النتيجة المفيدة التي تترتب على ذلك

والطريقة ان يقف الانسان باعتدال ويضع يديه على خاصرته ثم يتنشق الهوآء بحيث يملأ الرئتين في كل مرة وفي اثناء اخذ النفس يقف على اطراف اصابعه ثم يخرج الهوآء وفي اثناء ذلك يعود حتى يقف على كعبه كما كان من قبل ويجب ان يكرر هذا التمرين على الاقل ست مرات في كل صباح او كل مساء ويمكن زيادة عدد التنفسات الى عشر مرات او اثنتي عشرة مرة تدريجاً فتكون الفائدة اعم

ويجب على السيدة اثناء عملها اليومي في منزلها ان تحافظ على التنفس بالطريقة الصحية وذلك بان يكون ادخال الهوآء واخراجه من الانف لا من الفم كما اعتاد الكثير من الناس .

وينبغي ان لا ننسى ان هذه قاعدة صحية ذات اهمية عظمى فان اكثر اصابات الرئة والسل والنزلات وغيرها ناتجة من دخول الهوآء من الفم ولو كان الفم يصلح للتنفس لما خلق لنا الانف فكل عضو له وظيفة خاصة به »

من غرائب الطباع

من غرائب طباع العقرب ان الانثى تفترس الذكر بعد الازدواج . وفي الجنس اللطيف الانساني ايضاً نساء يهلكن رجالهن بعد الزواج ، بسوء تدبيرهن وقلة فطنتهن ...

في بلاد البهاء والضياء

لم تكد الصحف تسكت عن نكبات اليابان حتى قامت تنشر الاخبار المحزنة الآتية من مدينتي (البهاء والضياء) ناپلي وسالرن (ايطالية) المنبئة بان عدة قرى من قراهما غارت فهوت في البحر بما فيها من نفوس وابنية واموال

قال احد السواح : « اني كنت قبل سبعة اشهر اجول مع اصحاب اعزآء في السواحل « الامالفية » على خليج سالرن البديع وكانت قلوبنا ونفوسنا ممتلئة من هيبة وبهاء وضياء تلك النواحي الشيقة حيث كانت زرقة الماء والفضاء ، وبياض الحجارة الجديدة ، وحمرة سقوف البيوت الجميلة ، تمتزج مع خضرة شجر الزيتون والعنب . وحيث كانت اعناق الاكام متطاولة الى رؤس التلال ، وفي ثنايا اسفاحها طيات متعددة متلونة ، اشبه بطيات حلل العرائس ، وقبالها كانت تترنح الزوارق والافلاك الحمرآء والصفرآء والسودآء راقصة على ايقاع اهازيج البحريين ، وتهاليل الفتيات الحسان الملوحات بمناديلهن على الشواطئ وقد تألفت من هذه المحاسن الفريدة ، مناظر شعرية عجيبة قلما تجود الطبيعة بامثالها . وكان الاهلون ، هنالك ، في عيد دائم وصفاء لايشوبه كدر ! ...

وها انه قبل ايام قلائل انطفأت على الفور اضوآء تلك المحاسن الرائعة وامتد ستار ظلام الخراب والحزن على تلك الاصقاع بعد ان كانت عامرة ضاحكة وذلك ان سيول الامطار انصبت عليها من فوق ، وفاضت من تحتها ينابيع المياه وعم الطوفان اراضيها فتزعزعت الصخور الساحلية . وتصدعت وانقلبت ، فسحقت كل مالاقته حين هبوطها من ابنية وحقول وجنائن بما فيها من كل ذي حياة . والذين اسعدهم الحظ بالتماص ، اخذوا يعدون ، هنا وهناك ، وقد غاب رشدهم ...

ففي قرية (باريانو) وقع حائط الكنيسة على المارين فقتل اربعة عشر شخصاً