



والواقع أن لا عذر لها في ذلك ، والسبب في كل هذا راجع إلى عدم عنايتها بنفسها ، وإلى إهمالها ما منحها الطبيعة من محاسن كان في مقدورها أن تريد في جمالها  
فبشرة الإنسان وعضلاته ، في حاجة إلى دم متجدد حار يجرى فيها عن طريق الرياضة البدنية الصحية التي يجب أن تمارس في الصباح والمساء لمدة ربع ساعة على الأقل

التجميل والمرأة عن طريق الرياضة

## توجيه

للآنسة زينب الحكيم

—•••••—

قال فيلسوف حكيم مرة لابنته : « ابقى صغيرة وأنت تحتفظين

بجمالك »

ولعله كان يحسن به أن يضيف إلى هذه النصيحة : أن احرصى على صحتك وأنت تبقين شابة :

فإن الشباب والصحة والجمال ، هي الأشياء الثلاثة التي يقدرها

الجنس اللطيف ، ويقدرها فيهن الجنس النشط

ولربما كان أهم هذه الأشياء الثلاثة هو الجمال ، ولكن من

الصعب أن يفكر الإنسان في الجمال دون شذى الورد ، أو أن يفكر

في الورد بدون نضرتها . احتفظي بصحتك تحتفظي بشبابك ، واستمعي

لهذه النصيحة الخلفية ، ونفسيها بصبر ومثابرة . ثم تبي أنه لن

ينرف حقيقة عمرك أحد

وفي الثالب أن أكبر ما ييب المرأة أياً كان عمرها هو جسمها

حيث ينمو بقل ، ويصير بجسم المرأة التي قاربت سن اليأس ،

فتنام إلى ساعة متأخرة من الصباح ، وتشعر ببعض التعب أثناء

النهار ، وتأكل كميات أكثر مما اعتادت أكله ، وتأوى إلى فراشها

بكثرة ، وتصبح أقل مبالاة بمنظرها ومظهرها

ماذا يحدث لقاء هذا كله ؟

يسمن الجسم وتزدوج النغص ، ويمتد البطن ، ويفلظ الحصر

وتتجمد المفاصل وتبدو المرأة كأنها صرت من طور الشباب المبكر

إلى متوسط العمر



تمارين الرشاقة

إن المرأة التي بدأ يظهر عليها الكبر ، والمرأة الشابة التي تريد

أن تحتفظ بشبابها ونضرتها . يجب أن تمرقا أن الشباب والجمال

يتوقفان على ثمانية أشياء رئيسية

(١) قوام الجسم (٢) لون بشرة الوجه (٣) الفم (٤) العيون

عموماً ، والمشى فى الهواء الطلق ، والاستمتاع بحرارة الشمس ،  
والسفر فى قطر المفاجآت كلها أمكن .

وعلى المرأة أن تعنى بأخذ حمامات الماء الدافئ مرة واحدة  
يوماً قبل التمارين الرياضية ، مع استعمال أملاح أو سوائل الحمام  
النشطة .

كثيراً ما يشكو إلينا بعض السيدات من أن أوقاتهن  
لا تسمح لهن بالانتفاع بتمارين الرياضة الصباحية التى يذمها الراديو  
وكذلك يفتقدن النوادى الرياضية ، ونحن من أجل هؤلاء ،  
نذكر هنا بعض تمارين رياضية بسيطة ، وبعض مركبات يمكنهن  
الانتفاع بها فى الأوقات التى تناسبهن حتى لا يحرمهن الرياضة يومياً .  
١ - الدرس الأول والمهم هو المشى صحيحاً .

ضى الجسم فى الوضع الصحيح . امشى ببطء مع ارتفاع  
الرأس . وافردى الكتفين إلى الخلف . أملى الرئتين بالهواء ،  
وتنفس بانتظام مع ارتفاع الذقن واعتدال الظهر وضغط المدة .  
وتكون الذراعان إلى الجانبين . فى هذا الوضع احنى الجسم إلى الأمام  
حتى الوسط . ثم امشى خطوات واسعة ثم أدبرى قدميك  
إلى الخارج . يؤدى هذا التمرين مدة عشر دقائق يومياً .

٢ - اصعدى على مقعد قريب من الأرض ( ستول )  
وفى يدك عصا .



تمرين لتقوية الظهر

يشتمل هذا التمرين على الوقوف بتوازن على قدم واحدة  
بالتبادل ، ثم تحرك المصا إلى أعلى وأسفل حول الرأس .

(٥) الوجنتان (٦) العنق (٧) اليدين (٨) الشعر .

هذا وقد يمكن إضافة أشياء أخرى للتجمل ، ولكن هذه  
الأشياء الثمانية تكفى لغالبية النساء



الشكل الصحيح لوضع الجسم للمشى

أما المرأة التى تمتاز برشاقة قد وتريد أن تبقى كذلك ، فليها  
باتباع التمارين الرياضية التى تساعد على ذلك وهى كثيرة ومتنوعة .  
ولقد أصبح ذلك ميسوراً جداً فى الوقت الحاضر بفضل الاختراعات  
الحديثة والراديو ، وخروج المرأة إلى ميادين الرياضة العامة ، وهذه  
وإن كانت لا تزال قليلة فى مصر ، إلا أنه فى مقدور السيدات  
اللائق لهن بيوت منظمة ، والتى لها حدائق ، أن يلعبن وفق  
ما تذييه محطة الإذاعة كل صباح ، وأن يخصصن جانباً من أوقاتهن  
للعب فى حدائق دورهن . كما فى استطاعتهن استعمال الألعاب  
البيئية التى تدعو إلى الحركة كالبنج بنج ، وتنس اليد ، والمسابقات  
وغيرها . ولست ممن يجذبن الألعاب البيئية التى تدعو إلى الجلوس  
مدداً طويلة مثل لعب الورق ، فإن ذلك يضيع كثيراً من نشاط  
العقل ، ويوهن الجسم ويهمل لجه

ولا تنس السباحة فإنها من أهم الرياضات التى تجمل الجسم

٣ - تمارين الانحناء .

يجب أن تؤدي بحرص ، فالمرأة الضعيفة يجب ألا تتحنى أثناء التمرين أكثر من مرتين أو ثلاث مرات ، ويشتمل التمرين على المشي أيضاً والجري حول جدران الفرفة أو في الحديقة ، ويمكن المشي والجري على اليدين والرجلين تشبهاً بذوات الأربع . ثم الوقوف والانحناء إلى الخلف حتى تلمس اليدين الأرض إذا أمكن . والانحناء إلى الأمام حتى تستقر راحتا اليدين منبسطة على البساط ثم ينقلب الجسم من ناحية إلى أخرى .



تمرين للسيدة البدنية

هذه التمارين تكفي للمرأة العادية ، وإذا تمرنت عليها باستمرار مرتين مع الحمام كل يوم ، يتنعم تراكم اللحم الزائد على جسمها . ويقال للجلد نضراً والعضلات مرنة قوية حافظه لجملها الطبيعي ووظائفها . أما المرأة البدنية والسيدة المتوسطة في العمر ، فتتصحهما بعمل تمارين Domb-Bell المصنوعة من الخشب ، وهذه التمارين مع الحمام ترجع الجسم إلى حجمه الطبيعي ، وتعيد العضلات إلى صراحتها الأصلية . والحمام الذي تأخذه السيدة البدنية ، يجب أن يكون بارداً إلى الحد الذي تحتمله ، فإذا كان قلبها ضعيفاً (وغالباً يكون) ففي هذه الحالة يجب ألا تأخذ حمامات باردة جداً ، وإنما تتكفي بحمام بارد فقط معطر بأملاح أو خلل الحمام

وربما كانت أحسن طريقة لإعداد حمام السيدة البدنية ، هو أن يوضع الماء في الحوض في الليلة السابقة للصباح الذي يؤخذ فيه

الحمام ، وبذلك تكون حرارة الماء لحرارة الحجرة ، ويضاف إلى الماء أملاح الاستحمام كالعتاد

كانت عطور الحمام في الزمن الغابر تصنع في المنازل ، وكانت رخيصة ، تصنع من أنواع من الأزهار والأعشاب مع الكحول والخل . والفرس منها تنظيف الجسم وإنعاش الجلد والاحتفاظ بنضارته .

أما الآن وقد تقدم علم الطبيعة ، وعمت الآلات ، وكثرت الاختراعات ، فأصبح من ضياع الوقت والمجهود ألا نشترى هذه الأشياء من الصيدليات

وعلى هذا لن أصف هنا غير سائل واحد رأيت يستعمل في إنجلترا ، ومقومه جيد ، وصنعه بسيط

يؤتى بمقدار جيد من ثمر الشليك ، ويوضع في جزء من خل النبيذ ، ويترك لمدة ثلاثة أيام ، يصفى بعدها ويوضع في زجاجة للاستعمال وقت الحمام

وإذا وضع ملء فنجان منه على قليل من الماء وغسل به الوجه ، فإن ذلك يساعد على تحميص لون بشرته

إن تأثير الروائح العطرية على الأعصاب مدهش ، ولقد حرق القدماء البهارات إذا ما مرض منهم أحد ، لا على سبيل التطهير فحسب كما تفعل اليوم باليزول وغيره ، وإنما اعتبر شم الروائح نفسها الدواء الشافي . والإنجيل يخبرنا أن القدماء عالجوا المرضى بالروائح العطرية ؛ كما اشتهرت اليبارستانات في بلاد الشرق برش المعطور فيها باستمرار

وأطباء اليوم النفسيون وغيرهم يخبروننا : أن النساء الحساسات جداً ينتعشن إذا ما شمنن طاقة من البنفسج ، لأن رائحته للأعصاب ، ورائحة الورد للروح ، والمعطور الأندلسية للرأس . والمرأة العصبية لها أن تمزج قليلاً من النوشادر بعطر البنفسج ، وتشمها لتريح أعصابها . أما المرأة القلقة ، فيسرى عنها شم الروائح اللطيفة الشذى . ويجب أن توجد زجاجة منها على الدوام في المنزل للاستعمال كضرورة واجبة لا كشيء كالي ، وأظن الرياضة في البساتين تؤدي ذلك على خير وجه

هذا وإن للروائح فلسفات ، وللرياضة أشكال وأنواع ليس هذا مجالها .

زينب الحكيم