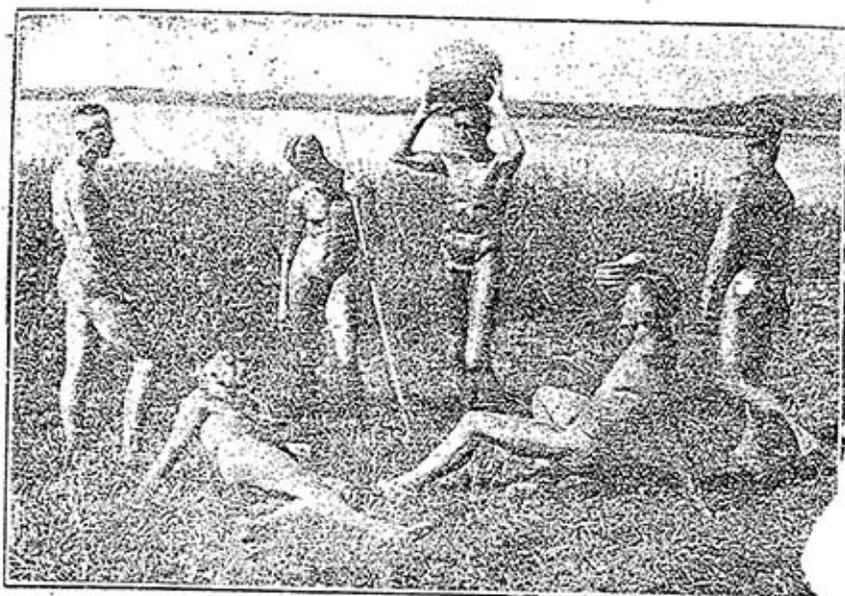




مجلة علمية تاريخية أدبية برواية تفسرية

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



قدماء اليونان يمارسون الرياضة وهم عراة تحت الشمس

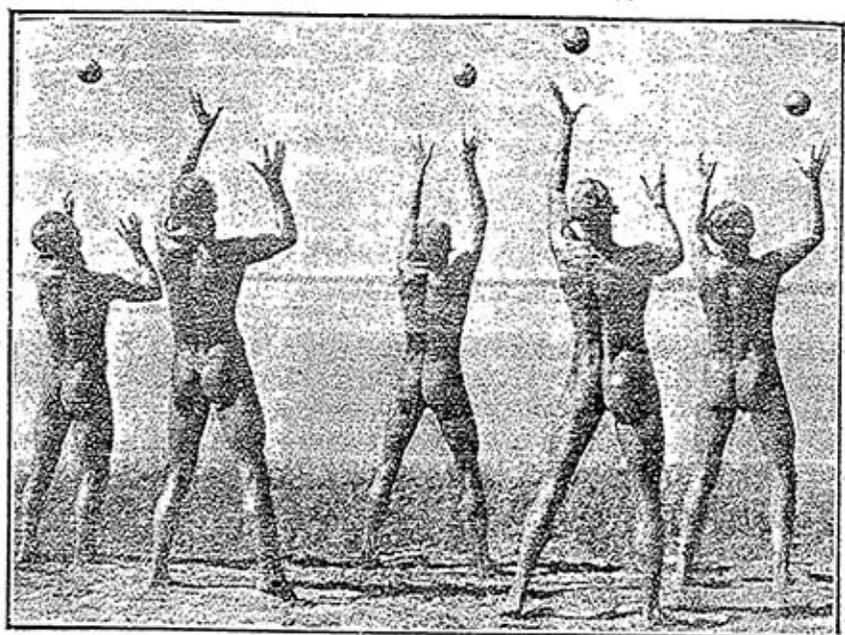
الإنسان والرياضة

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

وذلك خير علاج مبني على نواميس الطبيعة وأما طرق المدينة الكاذبة الحديثة فإنها تنود الى إضعاف الجسم وإهلاكه ومخالفة كل مخالفة لتواعد الرياضة البدنية تحت أشعة الشمس التي تقوي الجسم وتدب فيه روح النشاط والقوة والجمال والمرونة وتحمله أعراض الطمس المختلفة المتتالية

ان سيورين بنى نظرياته على تجارب ومشاهدات عديدة قام بها في خلال سنين عديدة قضاها في تربية الناشئة وتوصل بعدها الى حقيقة راحنة وهي أن الشمس وحدها قادرة على تقوية الجسم الضعيف وبث روح النشاط في جميع أجزائه وتقوية أعصابه وعضلاته كما أنها تقوي جلد البشرة وتجلب الغبطة 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 الرخصة في هذه الايام فأنها لا تستطيع احتمال حرارة الشمس ويجب أن يتوصلوا الى نعملها 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 يتديء أولاً بهذه الحمامات صباحاً ومساءً ومتى اعتادها الجسم يعملها في أي وقت شاءه من النهار وكان اليونانيون والرومانيون اذا قاموا بعمل الحمامات الشمسية يدهنون أجسامهم بالدهن تخفيفاً لتأثير حرارة الشمس عليها ومنعاً لاحتراها . والانسان اذا سار على هذه القاعدة فإنه يستطيع أن يقف عدة ساعات متوالية تحت الشمس وهو عريان ومغط 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 يمضي عليهم أيام معدودة حتى يشعروا بمرونة العضلات وقوة دبت في أجسامهم وهذا يقودهم الى القيام بهذه التمارين خارج المنزل وفي اندية الرياضة العامة وبعد ذلك يتدرج الممارس في ترويض جسمه فيبتهديء بالركض في الميادين ثم بالصعود الى الجبال والنزول منها وممارسة الرياضة والالعاب المختلفة كاللعب بالكرات والعصي

والاخشاب ورشق السهام والنبال وحمل الاثقال ثم ينتقل منها الى 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 الرجود

التعليم في الولايات المتحدة

مدارس لاتمام الدراسة

طالعنا في مجلة زارنيتسا الروسية التي صدرت حديثا في نيويورك مقالة تحت
هذا العنوان ترجمها فيما يلي :

انشئت في الولايات المتحدة مدارس لاتمام الدراسة خصيصا للارلاد الفقراء
الذين يضطرون لترك المدارس والبحث عن عمل يرتزقون منه . وتقبل هذه
المدارس الاولاد الذين يشتغلون فقط ويحدد مواعيد خاصة للدرس والتعلم لانه
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 لاتمام الدراسة دون أن تنقص من رواتب
هؤلاء المستخدمين أو تحسم منها شيئا . ومنهج اللروس في هذه المدارس يسير
بحسب اختصاص وميل الطالب والطلاب فهي تساعد كل واحد على اتقان العمل
أو المهنة التي ارتبط بها وبأشغالها فلا تنتهي مدة الدراسة حتى يصبح من المبرزين
بها فيقدم بها ويزداد طبعاً راتبه بنسبة اتقانه واحكامه لها . وتوجه هذه المدارس
عناية خاصة الى تثقيف اخلاق الطلبة حتى يخرج منها عامل ماهر ومهذب في
آن واحد

وفي مدينة فيتسبورغ من ولاية ماساشوسيت سارت هذه المدارس على نظام