

مكتبة البيت

دائرة معارف الاعمال الرياضية

هي دروس منتظمة في كل ما يختص بالتمارين الرياضية المصورة هي
عمارة ومجهودات كبار اساتذة التربية البدنية في العالم تفيد كل عضو
وعامل في الجسم بواسطتها يمكن الحصول على الصحة والقتة والقوة
الجسدية والجمال



تعريب الاساتذة

علمي محمد - منير محمد

حقوق الطبع محفوظة للمترجم والطبع والنشر

محمد مرسى حسين

مدير دار النشر والتأليف التجارية ومطبعها

مصر ١٤ شارع ابراهيم باشا

طابع دار النشر ١٤٢١ هـ

كتب في الرياضة البدنية

تطلب من دار النشر ١٤ شارع ابراهيم باشا بمصر

- ٢ الطريقة اليابانية او الانقصار على الخصم بدون سلاح مهما كان قويا لان وسياتها الحيلة والخداع لا القوة الجسدية يقع في ١١٢ صفحة و ٣٠ رسما توضيحيا ونصف قرش للبريد
- ٢ حمل الانتقال تأليف البطل العالمى اميل مارى يحوى تمرينات مصورة في حمل الانتقال من السهل الى الاقوى ونصف قرش للبريد
- ٢ كيف تكون ملاكما بدون معلم لان جميع التمرينات مصورة تأليف البطل العالمى جونز مواز ونصف قرش للبريد
- ١٠ قاموس الرياضة البدنية اكبر موسوعة في كل ما يختص بالتربية البدنية تحتوى على الالعاب السويدية - القوى - الملاكمة - المصارعة اليابانية - حمل الانتقال يقع في ٤٨٠ صفحة و ٢٠٠ رسم توضيحى مجلدا بالذهب وقرشان للبريد
- ٣ تعليم السباحة بدون معلم بطريقة خالية من المصطلحات اللاتينية ونصف قرش للبريد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة الناشر

بهذا المجلد تحثتم مكتبة البيت في الثقافة المنزلية في مجلدات عشر
كاملة وصلت صفحاتها الى الأربع آلاف

ولو رجع أصدقاؤنا الى الوراء قليلا مقلبين صفحات هذه المجموعة
لأدركوا عن يقين مدى ما تبذله دار النشر من تضحيات مالية وأدبية
مماهمة منها في بناء المنزل المصري وتقوية دعامة الاسرة المصرية
بأيجاد جيل جديد ناضج تموسه ربات أسر مثقفات

ولا نظن أن ناشرأ في الشرق كله لافي مصر وحدها قد أخرج
ما في عشرة أعوام ما نشرته الدار في عام واحد . . . بل ونجح في
تكفاحه هذا النجاح الذي قوبلت به مكتبة البيت الأمر الذي اضطرنا
الى احتمال العبء والى مضاعفة الجهد . . . واغفال الخسارة المالية وطبع
أغلب مجلدات هذه المجموعة منى وثلاث لنصل الى كل أسرة
بمكتبة كاملة فيها نفع للسيدة وأى نفع

وسنستعرض في هذه الالمامة الموجزة هذه المجلدات العشر

المجلد الاول

أحدث الطرق فى تربية الطفل
وعلاج امراضه

٢١٦ صفحة مع الرسوم التوضيحية - ٣ قروش

مؤلف هذا الكتاب علم من أساطين طب الاطفال فى مصر هو
الدكتور حامد البدرى الغواي بكالوريوس فى الطب والجراحة وطبيب
أول مركز رعاية الطفل بالمويس
والكتاب موسوعة طبية تعاون ربة الاسرة على تفهم أحدث
الأساليب لتربية طفلها وعلاج ما يعرض له من أمراض دون الحاجة
الى طبيب فى الحالات السريعة

المجلد الثانى

٣٠٠ صناعة منزلية

أما هذا الكتاب فحديث قيم عن الصناعات المنزلية البسيطة
التي تستطيع كل ربة منزل أن تصنعها بيدها فتقتصد بهذا ثلث نفقات
منزلها ولا نظن هذا بالامر القليل
والكتاب للاستاذ حسنى يوسف ويقع فى ٢٤٠ صفحة وثمنه ٣ صاغ

المجلد الثالث والرابع

دائرة معارف الطبى المنزلى الحديث

٤١٦ صفحة ٥ قروش بالذهب فى مجلد واحد

ولم ترد الدار إلا أن تدخل الى أعرق نواحي المنزل معلية السيد أدق ما يجب أن تصنع لاسرتها وهو طعام زوجها وأولادها فكان أذ أخرجت هذين المجلدين جمعت فيهما ٨٠٠ وصفة فى مختلف فنون الطبى الشرقى والغربى وما تحويه كل وصفة من العناصر الرئيسية فى الاغذية ومواعيد هضمها لأفذاذ من كبار الاطباء مع العناية بدرر أحسن السبل لأعداد غرفة الطبخ والمائدة

وتوافرت على تأليف هذه المجلدات ثلاث من كبريات المربيات

هن عائشه محمد - جلية نصر - زينب محمد

المجلد الخامس

الالعب السحرية

للمرحوم الاستاذ خليل سابا وحلمى محمد ومنير محمد

٢٤٠ صفحة - ٣ قروش صاغ

فى هذا الكتاب الذى جم من أوثق المصادر العلمية الكثير من الالعب السحرية والعلمية والمنزلية التى هى خير سمر للعائلات

والاصدقاء في المجتمعات يقطع به أفراد الاسرة الوقت وتحول به السيدة دون انصراف أفراد اسرتها الى دور اللهو وتحييتهم الى قضاء ساعات الفراغ في المنزل لمشاهدة الالعب السحرية التي يقوم بها احد أفراد الاسرة

المجلد السادس

كيف تعترف حظك بنفسك

للاستاذة عبد الغنى البني المحامى . منير محمد . محمود كامل . حلمى محمد
٢٥٠ صفحة — ٣ قروش صاغ

أما هذا المجلد فحديث جديد بالعربية عربية مؤلفوه عن أحدث مؤلفات الغرب ووضحوا فيه اغمض دراسات الشرق في الاتصال بالارواح . والتنويم المغناطيسى ومعرفة الحظ بالكف والكوتشينه والفتنجال . وقراءة الوجوه كأنها كتب مفتوحة

المجلد السابع

كيف ترفع الدعاوى بنفسك بالطرق القانونية

للاستاذ محمد على

٤٢٤ صفحة — ٥ قروش صاغ — مجلد بالذهب

وهذا ايضا كتاب جديد فى موضوعه وهو من الزم الضروريات
 للأسرة ففيه توضيح كيفية اقامة الدعاوى امام جميع المحاكم الاهلية
 والشرعية والمختلطة - وكتابة عقود البيع وشراء ورهن الاطيان
 والعقارات - وأحسن الوسائل لتنفيذ الاحكام بطريق الحجز والبيع

المجلد الثامن

مجموعة القوانين المصرية الجديدة

٤٣٢ صفحة - ٥ قروش صاغ مجلد بالذهب

فى هذا المجلد مجموعة القوانين المصرية الجديدة التى تسرى على
 المصريين والاجانب مع اضافة كل التعديلات الى بداية فبراير ١٩٣٩
 تحتوى على عشر قوانين ضمنهم قانون العقوبات والمدنى

المجلد التاسع

تفصيل وخياطه الملابس

٤٠٠ صفحة - ٥ قروش صاغ مجلد بالذهب

للانتمين إلهام عبد الفتاح وعائشه محمد

وعلى غرار كل المجلدات سدت الدار بهذا المجلد ثغرة فى بناء
 المنزل المصرى لأن كتابها هذا يعلم السيدات والفتيات كيف يصنعن

بأيديهن جميع الملابس الداخلية والخارجية للسيدات والرجال والاطفال
مع التطريز وشغل الابرّة والرقى والترقيع للملابس والسجاجيد والبسطة
ووسيلة اصلاح خلل ما كينات الخياطة

هذه هي المجلدات التـمـم الاولى التي اخرجتها الدار عدا هذا
المجلد العاشر الذي تنشره اليوم ويمكن طلب هذه المجلدات فرادى
باضافة قرش للبريد للمجلدات العادية وقرشين للمجلدات الممتازة
المجلدة بالذهب كما يمكن طلب المجموعة كاملة من الدار صندوق البريد
٢١٦٥ باربعين قرشا او اثنين واربعين مع اضافة المجلد العاشر
هذه سادى القراء أولى مراحل الدار فى اصدار الكتب الشعبية .
وقد استطعنا بلوغها بتمسيدكم ومعاونتكم فلكم منا الشكر وفقنا
الله فى جهادنا لاجل الاسرة المصرية

محمد مصطفى



اصرفالى الاعزاء

فى شهر يونيه من العام الماضى قدمت المجلد الاول من مكتبة البيت وقات أنها تتكرن فى عشرة مجلدات وليس لدار النشر غرض من اصدارها الا للدعاية عن مطابعها ومصنع التجليد والمكتبة ولقد كنا نعطى أضعاف ما نأخذ فنالت جميع مجلداتها رواجاً منقطع النظير وجعلت للدار أصدقاء فى مشارق الارض ومغاربها مما ألجأها أن تحصل على ترخيصاً لتصدرها شهرياً بانتظام وتقدم كل شهر كتاب قائم بذاته يساوى أضعاف قيمته ويصدر الكتاب الاول من مكتبة البيت فى ٢ يونيه لا تقل قيمته عن جنيه مصرى وسيرى الذين يعجبون أو يستكثرون أننا لعلنا مازحين لاننا نعرف كيف نكافأ الذين مدوا الينا يد المساعدة ولذلك جعلنا ثمنه قرشان صاع حتى يستطيع كل فرد من أصدقاء الدار أن يتحصلو عليه وكفى الكتاب فخراً أنه من تأليف العالم العلامة الدكتور شكرى جرجس عضو المجمع العالمى فى الطب النفسانى ومؤسس دار العلاج بالتحليل النفسى ٣٣ شارع فؤاد الاول عمارة الشواربى يشفى جميع الامراض المزمنة بالتحليل النفسى

محمد مرسى حسين

تذكر ٢ يونيه

اذ تقدم فيه العدد الاول من مكتبة البيت بالكتاب الخالد

الثقافة الجنسية

يبعث في المسألة من الالف الى الياء
أول كتاب من نوعه يصدر بالعربية يجب أن يقرأه كل رجل وكل
سيدة لانه يبحث ويحل بدقة وبأسلوب علمي رصين كل المسائل
التناسلية ويدرس العاطفة الجنسية في كل من الجنسين وفيه تحليل دقيق
لوجهة نظر المرأة التي اهمل كل الكتاب بحثها ودرسها مع مباحث لها
خطورتها في العادات السرية وطرق الوقاية منها وعلاجها
وقد استطاعت الدار أن تقدم هذا لقراءها بعد أن تفضل النطاسى البارع

الدكتور شكرى جرجس

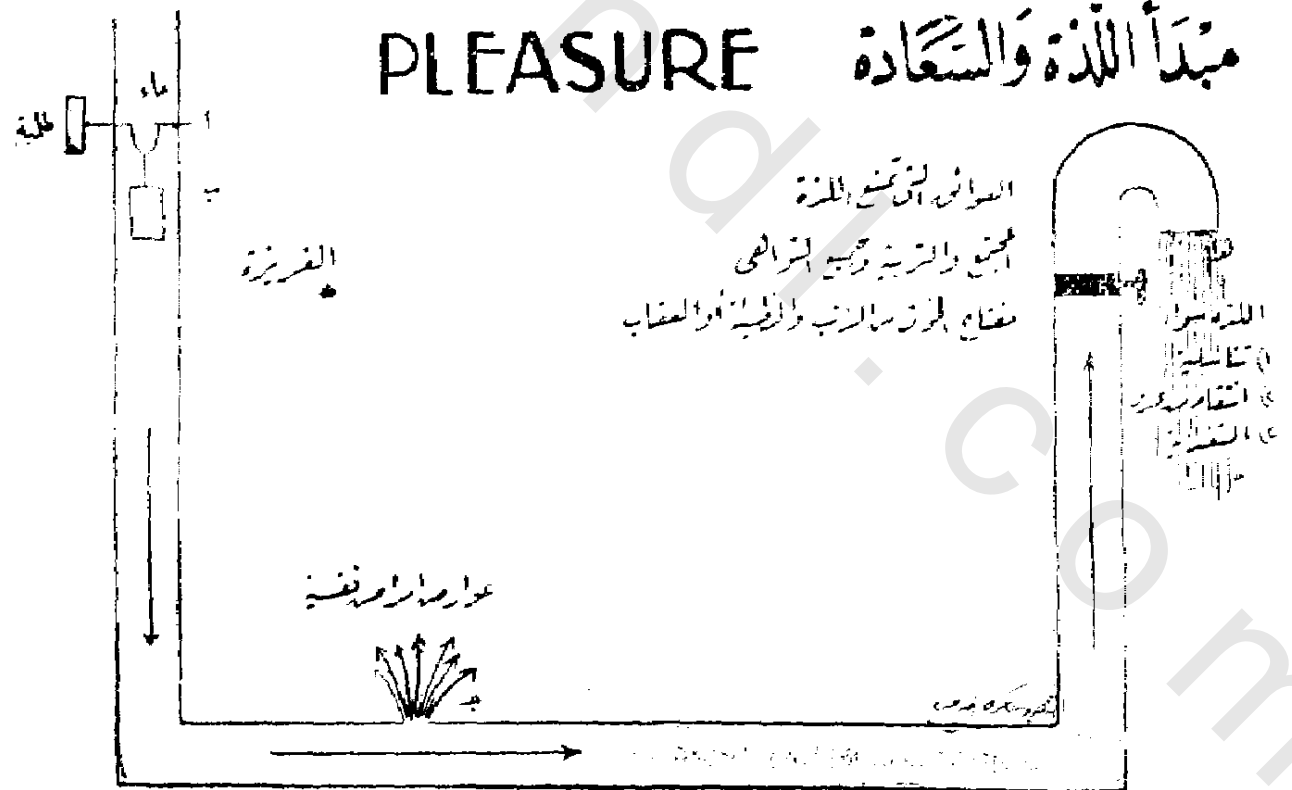
عضو المجمع العلمى للطب النفسانى

يمنح الدار امتياز نشر كتابه العالمى الطبعة الثانية خدمة للأسرة
المصرية لينشئها من الظلمات الى النور يقع فى ١٦٠ صفحة ورق رومان
يوزع المدعاية مع باعة الصحف بقرش - ان صاغ

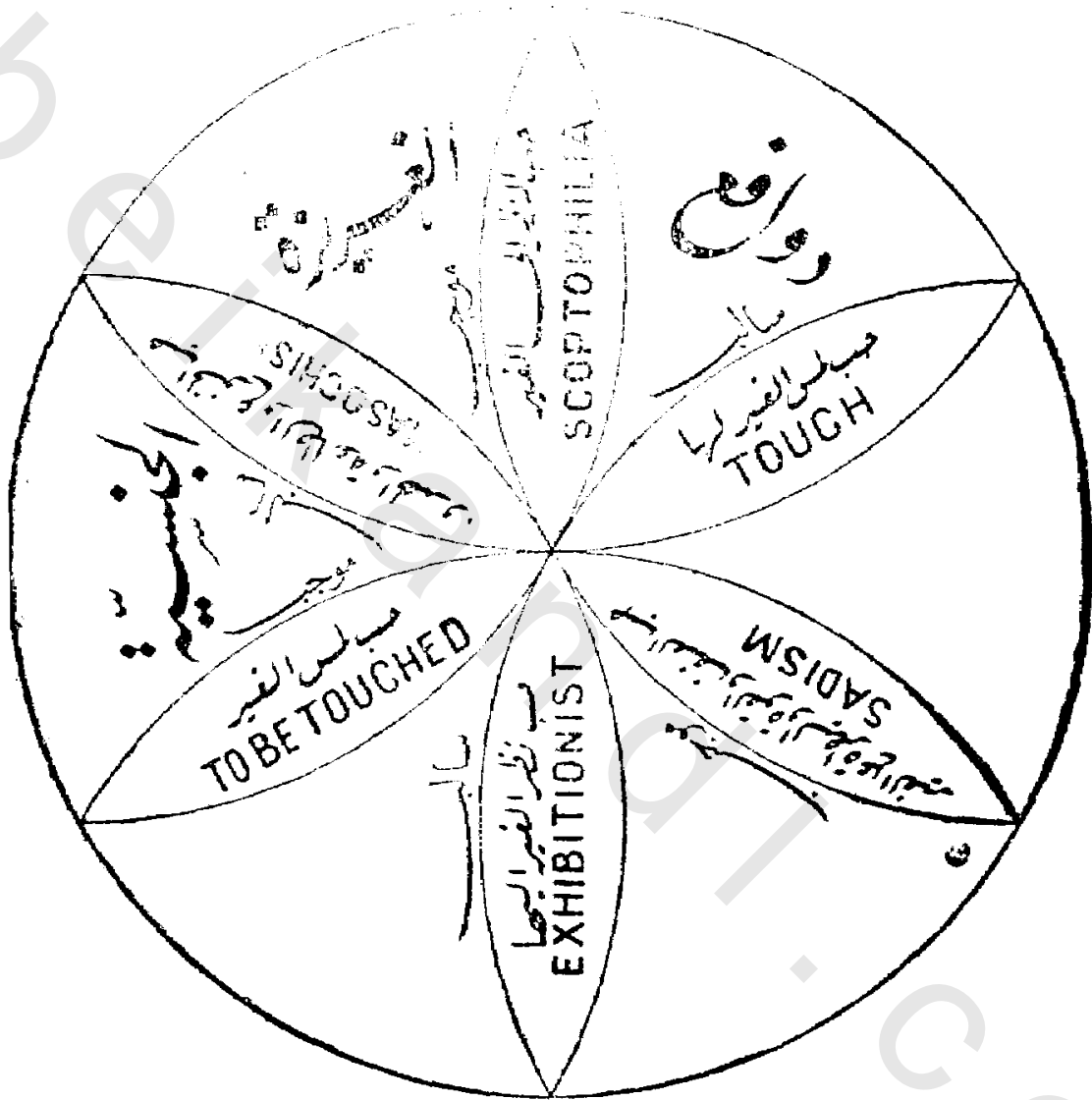
ملخص وجيز عن أهم محتويات كتاب الثقافة الجنسية

- (١) حاجتنا الى الثقافة في المسائل الجنسية وضرورة الخبرة الصحيحة بها
- (٢) المؤثرات العائلية في الاخلاق (٣) الغريزة الجنسية (٤) مراحل نمو الحياة التناسلية (٥) العادة السرية (٦) اسباب العادة السرية — انتشار واستعمالها
- (٧) المبالغة في اضرار العادة — اثر تكتم ممارستها (٨) اعراض العادة السرية ونتائجها (٩) العادة السرية والاتصال الجنسي (١٠) علاج العادة السرية الخ

مبدأ اللذة والسعادة PLEASURE



شكل رقم ٢



شكل رقم ١

نحتم على من يزيد سنه عن ١٨ سنه سواء كان رجلا أم امرأة أن يطالعوا
بامعان كتاب الثقافة الجنسية لانه يضيء لهم طريق المعادة الزوجية لان
الحب ليس وسيلة للمعادة الزوجية بل تتوفق على دراسة المعاملة الجنسية

مقدمة

سبق ان اشتركنا مع لفيف من الاصدقاء بوضع قاموس الرياضة البدنية (١) ولقد كان نصيبنا ترجمة قسم التمرينات البدنية ولنا العرف ان نصرح لدار النشر بطبعها للمرة الثانية لانها لا تريد من نشرها ربح بل جعلت قيمة النسخة اقل من تكاليف طبعها ولذلك تطوعنا بتصحيحها ولا نبالغ اذ قلنا ان كل فرد يقضى بضع دقائق من اوقات الفراغ في تمريناتنا يقضى على الاخطا والجسدي والاضطرابات المعوية والهزال والشحوب لاننا قسمناها من السهل الى الاقوى حتى يستطيع كل فرد أخذ التمرين الذي يلائم سنه لتنظيم الدورة الدموية وتقوم بتغذية الغدد المحرومة من الدماء وتجعل الاجسام في بضع ايام زاخرة بالدم الارجواني الذي يهب الرجل الصحة والقوة الجسدية والمبعدة المعر والفتنة وكنى ان كل جميل في الحياة من حظ الاقوياء

هلمى محمد ومنير محمد

(١) قامت بطبعه ونشره دار النشر ونفذت الطبعة الاولى واعيد

طبعه للمرة الثانية

الْقِسْمُ الْأَوَّلُ

طريقي

تأليف أبو الطيب الطيبي في العالم . ج . ب موار

تجاري

ان من يدعون ان في تمرين الجسم وعضلاته والاستحمام مضیعة
للمال والوقت فهم منافقون لأنه ليس في ذلك مشقة متى صحت العزيمة
ولكي أبرهن لك سأقص لك حكايتي .

كان والدي يشكو من طاهات جسمانية كثيرة ولما ولدت كان وزني
أربعة أرطال فكان يسهل وضعي في صندوق سجائر وكدت أموت من
الاسهال الشديد لما بلغت الثانية من عمري وكما كبرت تمشت معي الامراض
التي تعترى الاطفال الصغار وكنت أمرض غالباً بالحمى والاسهال وغيرهما
في أيام دراستي . وأن ما تراه الان من صحتي وقوتي لم يصل الى وراثة
عن والدي ولم يكن أساسهما عهد الطفولة بل اكتسبتها من التمرينات
الرياضة التي هي ثمرة فكري وعملی سنة بعد أخرى . وكان في استطاعتي
الوصول الى هذه النتيجة بسرعة وسهولة إذ ابتدأت تمريناتي بالمعلومات
التي أعرفها الآن ولهذا أرى انه لزاماً على ومن واجبي ارشاد طالبي
الحصول على الصحة والقوة

لما كنت في الثامنة من عمري وكان ذلك عام ١٨٧٤ قرأت بعض الكتب المترجمة عن الألمانية والانجليزية في علم وظائف الأعضاء (للدكتور . كورم) وكذلك قرأت كتابا للدكتور (شربل) في الالعب الرياضية للصحة

وأخذت أزاول التمرينات من تلقاء نفسى بالآلات وبغيرها كما تعلمت كيفية الجرى على الاعقاب وكانت هذه أول خطوة في ادخال تمرينات المشى والجرى فيما بعد في بلاد الدانمرك . ولقد ألمت بمحتويات رسالة صغيرة ألفها الدكتور (تروتنز) اسمها «مرشد الاعتناء بالصحة» وجربت بنفسى كل طريقة ظهرت لتمرينات الاعضاء في المنزل وكسبت بمرور العنين خبرة بالتمرينات التى مارستها فى النادي والمنزل . وكنت فى اول عهدى أسير على غير نظام معروف فاستعمل طرقا منها الجبل المشدود إلى بكرة فيها أثقال فكانت هذه العملية صعب الوضع لها صوت مزعج عند الاستعمال وسريعة التلف والتمرينات التى تمارس عليها مفيدة لتقوية العضلات ولكنها لا تفيد الاعضاء الداخلية الرئيسية كما ان التمرين بها يستغرق وقتا طويلا .

وانتشرت طريقة ساندو فى العالم اجمع اقتبسها من طريقة معلمه الاستاذ اتلا . ومارستها بنفسى بضم سنين وباسلوب أو فى وأدق ، لان هذه الطريقة تحتوى على ثمانية عشر رينسا منها ثلاثة عشر للذراع تستلزم مجهودا عظيما كما ان الانسان

يضطر للوقوف بين هذه التمرينات ليربح ذراعيه من هناء التمرين وهذه الطريقة حسنة في أنها تقوى عضلات الذراع ولكن هل في تقوية الأذرع تقوية للأجسام وسائر الأعضاء . مع انه من المهم للانسان أن يكون قوى الرئتين والقلب متين الجلد صحيح المعدة والكلى والكبد كما أنه لا يخفى أن غلاظ الأذرع الفائت الحدد يشوه حمن الشكل وكل ما تطلبه طريقة ساندو من بقية التمرينات أن يكون الانسان قابضا على الحديد بقوة طول المدة موجهها كل فكرة لذراعيه ناسيا بقية الأعضاء كما أننا لو أمعنا النظر في طريقة ساندو وما يعود على أعضاء الجسم من الفائدة منها لا نحصرت فائدتها في (١) عضلات الساعد (٢) عضلات الجسم والذراع العليا (٣) بعض عضلات اليدين والارجل (٤) الرئتين والجلد .

من هذا ترى أن طريقة ساندو تهمل الهيئته اهمالا كلياً وأغلب الاجسام المصورة في كتبه مقوسة الاكتاف والركب بخلاف طريقة لنج السويدية فتخالف طريقة ساندو ولا تعمل الا على اعمال القوام مع اهمال كثير في النقط المهمة . . . وأما طريقتي فهي وسط بينهما

التمرين

التمرين هو تحريك أعضاء الإنسان بكيفيات علمية مفيدة
والألعاب الرياضية هي عمل التمرين بمجهودات أخرى للنفسية
والسرور وهي غير متعبة . بها يكتسب الإنسان قوة ينافس غيره في
المسابقات وغيرها .

وما عن الرياضة البدنية فهي إصلاح الجسم وتهذيب العقل
والنفس وسلامة صحة الإنسان وتنمية قوته وزيادة سرعته وإيقاظ كل
ما هو كامن فيه من خفة ومرونة وشجاعة وتعوده الاعتماد على النفس
وحضور البديهة واكتلاف المزاج . ويعتبر التمرين أيضاً من الألعاب
الرياضية والرياضة البدنية فأن لرجل الذي يجلس في قارب ويجدف
ليبقى رأتيه وعضلات ظهره يعمل تمريناً للرياضة البدنية وأن الوثب
على الحصان والنزول عنه بمهارة يعتبر من الألعاب . وكذلك إذا
سئل معلم الجمناستيك أن يعلم فرقة حركات يعملونها معاً دفعة واحدة
عدة مرات حتى يجيدوها فأذا تقرر وتكررت طريقة للألعاب الرياضية
وسئل المعلم عما إذا كان التلاميذ قادرين على عملها فهي من الألعاب
ولكن إذا كان السؤال كيف حالهم الجسماني ؟ فأن ذلك رياضة بدنية
فالوقت الذي تعمل فيه تمرينات على أسلوب مفيد للجسم، فتقوى
مواقف الضعف فيه تسمى رياضة بدنية عقلية

وأما البنون والبنات ضعاف الدم والبنية فأن التدليك وحمام الشمس والسباحة رياضة بدنية عقلية لهم وتفيدهم أكثر من التمرينات التي تعمل في غرفة حتى ولو كانت كما قال الاستاذ لنج في طريقته وقد تكون التمرينات الرياضية للبدن والعقل مفيدة في تطبيقها إذا ألم فيها بحاجيات الانسان ولهذا السبب فأن تمرينات الفرق وتمرينات المدرسة تدخل في هذا النوع

ومع هذا فأنى لم أر في حبانى رجلاً أو امرأة تتناسب قوة أذرعهم مع جلودهم وعضلات بطنهم وقد دقت النظر في هذه الاشياء أكثر من أربعين سنة واستنبطت من التجارب أن الجلد والبدن هما أبعد الاشياء المعنى بها في جسم الانسان عن التمرين ولهذا فأن ٩٠ ٪ من الناس يحتاجون الى تمرينات الجلد وعضلات البطن والطريقة الرياضية التي تشمل هذه الاجزاء

(الجلد والبطن) مفيدة ومريحة للعقل وخصوصاً في تطبيقها على طريقة المنزلية الصحية

طريقتى

إن ربع ساعة كل يوم وقت قصير جداً ولو استعمل جيداً لكان الكفاية لمنع المرض وحفظ الصحة فاذا حاولت فكرك خمسة عشر دقيقة كل يوم لصحتك فأنتك تجد أمامك خمساً وعشرين وأربعاً

وَألف دقيقة باقية من النهار لن تفكر فيها بذلك مطلقاً

ومن البعض من يعتبرون أن التمرينات الجسمانية لا ينبغي أن تشغل فكراً ولا وقتاً مع أنهم يشكون غالباً ألم الضعف وعسر الهضم وكثرة الامراض

والاعتناء بالجلد مهم في كل الطرق التي سبق ذكرها فإذا خصص الانسان ربع ساعة من يومه للعناية بجسمه والاستحمام والتدليك في الهواء فإن ذلك أعظم فائدة وأجل نفع

وإذا تعذر الاستحمام فمن الممكن مسح الجسم بخرقة مبللة .

وأما التمرينات التي انتخبناها فمناسبة للمقام بعضاً مأخوذ من بعض الطرق الرياضية المشهورة والقسم الأكبر رسمته ورتبته بنفسى . ولقد جربت كل طريقة للاستحمام قبل أن أجعل الحمام نقطة وسط في ترتيب التمرينات . الترتيب الذي يسهل لعامة الناس استعمال حمام الماء والهواء وليعملوا التمرينات مع فتح النوافذ في الشتاء بدون تأثير من البرد وكنت فيما مضى اخرج من الحمام واستحم مباشرة ولكن بهذا العمل يعرض الشخص نفسه للبرد قبل أن يفشف نفسه ولأن حرارة الفراش سطحية ولا قوام لها مثل حرارة التمرينات وهناك سبب آخر لعدم الاستحمام أولاً وهو أن الشخص اذا عمل التمرينات وهو لابس ربما يعرق ويشعر باحتياج الى حمام آخر — ويختلف هذا الامر باختلاف حرارة الجو فاذا مضى على الانسان زمن يمرق فيه جسمه

وبشعر بالقوة فلا بأس عليه اذا اخذ يتعود عمل التمرينات عاريا وفي تلك الحالة يستحم أولا وهو مستريح . وهذا يستحسن عمل التمرينات بنظام آخر مستعملا تمرينات للتدليك وأخرى للعضل بالتعاقب ويعترض هذا القول بعضا من الطبقة الراقية المتعلمة اذ تقول بعد الحاجة للاستحمام كل يوم ولان الجسم لا يتسخ اذا ابدلت الملابس الداخلية ولم يباشر الانسان أعمال قذرة .

ورداً على قولهم أقول أن الاوساخ التي تقع على الجسم من الخارج سوداء ولا ضرر منها كالتى تخرج من الجسم وفيها مواد سامة تمر من المعام الجلدية بكمية كبيرة لا تصدق فيمصها الجسم مرة ثانية وتسممه إذا لم يغسل كل يوم . ولكنى تثبت لك أن بعض المواد تخرق الجلد بسهولة الى الاعضاء الداخلة ذلك الجلد بمحلول الساسليك فأنت تشاهده في البول بعد بضع ساعات

ومن جهة أخرى فإن الحمام والتدليك يعتبران بمثابة تمرين للجلد فيعملان في الخلايا الرفيعة والاعصاب فيصير قويا صحیحاً وذلك من أهم ما يفيد صحة البدن

ومن القواعد الغير خفية أن الاعتناء بالجلد وعدمه له تأثير عظيم في صحة الانسان إذ هو عضو مهم وليس بغطاء صفيق للجسم بل هو يسمح للهواء ولبعض الموائل أن تخرقه إننا نحس به ونتنفس منه بعض التنفس وهو يحفظ حرارة الجسم الضرورية وتخرج منه بعض المواد

المهلكة . فكم من الناس مرضوا بالسل وأمراض أخرى لا همال هذه النقطة وتعمل طريقتي على انجاح ثلاثة أغراض :

(١) وظيفة الجلد (٢) وظيفة الرئتين (٣) الهضم

يتضح لك من ذلك أننى أعطى المقام الاول فى طريقتي للاعتناء بالجلد فاجتهد أولاً على عمل ثمانية تمرينات يتدرج فيها الانسان من السهل الى الصعب حتى يعرق ثم يتبع ذلك بالحمام مع تشييف الجسم جيداً وبعد عشر تمرينات مختلفات للتدليك تعمل فى لباس حمام الهواء وفى أثنائها يصقل الجسم ويعمل التدليك براحة اليدين ويجب أن يكون بضربات بسيطة أو بذلك مبدئى

وكما تقوى الانسان وجب أن يكون الدلك شديداً . فاذا لم يكن هذا مفيداً للعضلات الرئيسية الداخلة فانه مفيد لآلاف العضلات الصغيرة المتصلة بأوعية الجلد التى تتقوى وتصلح بهذه الطريقة أكثر من أية طريقة أخرى

وبعد التمرن على طريقتي مدة من الزمن يأخذ الجلد شكلاً آخر فيصبح مرناً ناعماً مثل القطيفة طرياً غير مشوه خالياً من اللطم والدمامل والبقع :

ويوجد كثير ممن يحبذون الطررق اليونانية القديمة فى مزاوله التمرينات الرياضية بدون ملابس . مع أن أكثر الناس لا يقدرّون على التمرن أمام الناقذة المفتوحة فى فصل الشتاء فى بداية أمرهم فان تمريناتي

المخصصة للتدليك يمكن عملها في هذه الحالات حتى ولو كان مستعملها سريع التأثر من البرد لان الانسان في الحقيقة يكون أدفاً وهو طار يعمل التمرينات منه وهو مرتد ملابسه كلها وساكن الحركة والدليل على ذلك أنني قادر على حفظ نفسي دافئاً في الهواء الطلق ولو كان البرد قارساً أو حين تهب الرياح باردة وقت تمرينات التدليك وربما ارتعش وأنا جالس في عربة وعلى كل ملابسي حتى المعطف وهذه حقيقة لا ريب فيها لخيرها والنقطة الثانية في طريقي من حيث أهميتها تقوية الرئتين وعضلات التنفس وتقوية القلب واستعاضة ما يستهلكه الجسم من أنسجة وغيرها ولهذا السبب تجب الراحة ١٥ ثافية بعد عمل اثني عشر تمريناً وذلك لأخذ نفسين عميقين أو ثلاثة وسط

وبعد التمرين العاشر والثالث عشر والرابع عشر يمكن الوقوف نصف هذا المقدار ولا حاجة مطلقاً لشيء بعد التاسع كما أن هناك وقفة أخرى للراحة ثلاثة أضعاف تلك — قبل الحمام فتتنفس ثلاث أو أربع مرات حتى يجهز الحمام وتكون قد خلعت الملابس ومن المستحسن أن يكون الجسم مبللاً بالعرق قبل الحمام ولا يكون العرق متزايداً كما أن ضربات القلب لا تكون فوق العادة ويلزم أخذ النفس وطرده بقوة وتأن من الأنف دائماً وأن يكون الهواء المستنشق نقياً . وهذا مما يفيد القلب كذلك الاعتناء بعمل تمرينات التنفس الخصوصية والاستمرار عليها مع عدم حبس التنفس أثناء عمل الثمانية عشر تمريناً ولا يجدر

بأنسان تهمة صحته أن ينام ولا يترك نافذة لمرور الهواء الطلق في غرفته
فأن أولادى الصغار أكبر وأصح من أى أطفال فى سنهم . وانى أنام
فاتحاً النوافذ من عهد الثامنة من عمرى فأذا خفت البرد ليلاً فى الشتاء
ألبس ملابس كثيرة وأكثر الغطاء للتدفئة فذلك أفضل من إقفال
النافذة إذ الواجب أن يكون الهواء المستنشق بارداً نقياً والهضم
الجيد أساساً ثالثاً للصحة ، والتمارين التى تساعد الهضم لها تأثير مفيد
فى السكى والكبد فتمنح تلك الاعضاء الداخلية تدليكا طبيعيا
وتعصرها كعصر السفنجة فتتقوى وتتحصن عن مئات من الامراض المؤلمة
التي تنتاب من يعيش عيشة الجمود والسكون

ويوجد إحدى عشر تمريناً من طريقتى له تأثير فعلى فى الاعضاء
الداخلة وتحريك العضلات التى حولها والتي لا تحركها الاعمال العادية
وهذه التمرينات هى :

١ و ٢ و ٣ و ٤ و ٦ و ٧ و ١١ و ١٢ و ١٣ و ١٦ و ١٧ و ١٨ وقد يفيد
هذه الفائدة أيضاً لدرجة أقل التمرينات ٢ و ٨ و ١٤ و ١٥

وإذا خضت جسمك بعد التمرن بضم أصابع تشمر أن السمنة التى
حول وسطك وبطنك أخذت تزول ويحل محلها عضل قوى وهو أساس
الجسم القوى الصحيح وهذه العضلات مفيدة للسيدات فى حالة وضعهن
لأنها تخفف ألم الوضع ولها فوائد أخرى كثيرة — وتفيد هذه
التمرينات أيضاً تحسين الشكل واستقامة الظهر وخفة البدن ومرونته.

ولن ترى في طريقتي إلا تمريناً واحداً خصيصاً بالذراع وهو التمرين الثامن ولقد ترددت في وضعه لأن الذراع في الحقيقة مع عضلات اليد والصدر تتقوى بواسطة تمرينات التدليك والذي دطاني الى وضعه أنه يشد كل عضلة في الجسم ويجهد الانسان ويبلله عرقاً قبل الاستحمام والتمرينات الاخرى للذراع مثل الخامس والثالث عشر مفيدة أيضاً لعضلات الكتف والصدر والبطن والجانبين والارداق والظهر . ولكننا نجد عضلات التجويف الصدري على جمالها وأهميتها مهمة في كثير من كتب الرياضة ولكنها تتقوى ويعتنى بها في الاثنى عشر تمريناً من طريقتي

وليس فيما نوهت اليه من التمرينات ما يخص الأرجل ويفيدها لانه ليس من مستلزمات الصحة أن تكون الأرجل قوية جداً ولكنني أشير إلى أحسن تمرين لها الجري والوثب والمشي بسرعة وهذه لا يمكن اداؤها في المنزل . على أننا نشاهد أن أكثر أرجل الناس وخصوصاً الموجودين بالمدن قوية بنسبة أعضائهم وذلك لمشيهم للنزهة ورواحهم وغدوهم دائماً في مباشرة أعمالهم .

وتستفيد عضلات الأرجل من التمرينات ٢ و ٦ و ١٤ وأما التمرينات التي ظاهرها مفيد للأرجل مثل ١٢ و ١٥ فانه يقصد منها إفادة الاعضاء الداخلة . كما أن التمرينات ١٦ و ١٧ و ١٨ مجهدة لعضلات البدن إذا لم يداوم عليها المتمرّن بنوذة .

وقبل أن أفرغ من إنتقاء التمرينات أؤكد أنني أنتخبتها من بين

تمريبات عضلية مفيدة في بابها الا أن هذه التي عنيت باختيارها تفيد المفاصل وتساعد على المرونة والحركة في كل مفصل وتساعد الانسان وقت الكبر وقد شاهدت أن كثيرا من تمرينات ساندو تعمل على غير وجهها حتى أن بعض المعلمين يخطيء في تعليمها وذلك لان صاحبها لم يعطيها بيانا وافيا ولهذا وجب أن أبسط الشرح دفعا للالهام .

وأما عند المبتدئين فإن نسبة عمل التمرينات تابعة للتنفس قوة وضعفا وربما استغرقت الطريقة من ٢٥ الى ٣٠ دقيقة نظرا لاحتياجك للرجوع الى الكتاب أو الصور الموجودة فيه وبعد ممارسة التمرن باتقان يمكنك عمل الطريقة كلها في خمس عشر دقيقة

وفي الايام الاولى يشعر الجسم بعدم مطاوعة الاعصاب للحركة ويزول بالاستمرار على التمرين وتجد أن العضلات التي كانت تؤلمك تأخذ في القوة . ويمكنك تدليك نفسك ببعض الكحول أو ما يماثله كما أنه ليس من المهم التمرين في الصباح أو الظهر أو الليل ولكن المهم أن يكون بعد الأكل بوضع ساعات وإذا وجدت أن التمرين بعد الأكل أو قبل النوم يسبب لك أرقا فغير الوقت ويمكنك دفع هذا الأرق بأن تنهض ثانيا على قدميك ناصبا مشطيك خمسين أو مائة مرة وذلك عقب انتهاء التمرينات وبعد مدة تجد أن أعصابك تسكن وتنام يوما هادئا بعد تمرين المساء

ولكي نحصل على ما أردنا من حفظ الصحة التامة يلزمنا النوم كثيرا

فى فصل الشتاء تفاديا من البرد الشديد وجلبا للراحة وهذه سنة الطبيعة
الكونية التى أثبتتها التجارب ويستفيد الاطفال كثيرا من الزحف وهم
حفاة فى ضوء الشمس أو فى أيام الصيف ولكن من الغلط تعويدهم المشى
حفاة فى أيام الشتاء فان ذلك ضعف لاعصاب الارجل وأيضا تغطية
الرأس مضره بالاطفال فى كل وقت ويحسن أن يتعود الشبان المشى وهم
عراة الرؤوس وذلك من أحسن الطرق لمنع الصلع ووجع أعصاب الرأس

الصحة

أن منابع الصحة الحقة هى الاعتناء بالرئتين وجعل الهواء النقى
كذا ضوء الشمس والماء متصلا بها فاذا استفاد الانسان من هذه الاشياء
كل يوم فصحته فى تقدم مستمر وتعتبر بقية الاشياء ثانويه بالنسبة. وبالرغم
من أن هذه ليست جزءا من طريقى ولكنى أشرح ماجربته

الاكل

لا شك أن التخممة من أضر الاشياء بصحة الانسان ولا أعد مبالغا
إذا قلت أن من يموت بالتخممة أكثر من يموت جوعا فتجنب الافراط فى الاكل
وعلى الاخص فى وقت الليل لأن أكثر ديمر فى الجهاز الهضمى غير
مهضوم فيتلف — لا تقرأ الصحف أثناء تناول الطعام ولا تساعد اللقمة
بجرعة ماء على ابتلاعها — أمضغ الأكل جيدا وإذا شعرت بتوعلك فى

مزاجك فاعلم أن هذا نتيجة حشد المعدة وفي هذه الحالة يجب أن تصوم يوماً ولا تشرب شيئاً سوى الماء ولا تكثر من الاطعمة الدسمة فانها مضره بالكبد وكما هو معلوم أن الكبد هو الحارس والمانع من تسرب الامراض المعدية إلى الجسم ويمكن تقوية هذا العضو بتدليك الجلد والتنفس العميق ولا حرج عليك بعد أن يقوى جهازك الهضمي بالتمارين الرياضية أن تأكل جميع الاطعمة مع تجنب الخل والبهارات والزبد والخبز والقوة كدلائل افادتها للجسم أكثر من اللحوم ولقد رأيت بعض الظليان يعملون بعزيمة ونشاط مع العلم أنهم يأكلون الخبز الفرنسي مع القهوة كما رأيت عمال الداعرك الذين يأكلون اللحم ويشربون البيرة يعملون بكسل.

وليكن في معلومكم أن اللحم الدسمة وكل شيء يصنع من الخل والسردين والجبن مضر لمعد الشبان الذين لم يتجاوزوا العادسة عشر ولا يخفى عنكم ضرر الاشربة الروحية كالنبيذ والبيرة القوية كذا المكيفات كالقهوة والشاي وليعلم كبار السن أن هذه الاشياء تضعف الصحة ولذا أرى ضرورة الاعتدال في المأكل.

وأما مسألة قضاء الحاجة فأمرها واضح ضروري لا حاجة لشرحها إذ لا يمكن أن يتبع شخص طريقتي هذه ويمر عليه ٢٤ ساعة بدون قضاؤها ويلزم شرب كوب من الماء القراح صباحاً ومثلها قبل الذهاب للنوم كي تغسل الامعاء والكلي غملاً جيداً ويلزم للعمال ثلاثة وجبات في اليوم أما غيرهم فيلزمهم وجبتين فقط.

الملابس

التيل الذي لا يمنح التبخر صحى ورخيص ولهذا السبب فإنه يستعمل
للاقمصة والسراويل بشرط ان تكون واسعة بعكس الاقمصة الصوفية
التي تضيق بالفعل فتحتك بالجلد وتهيج الاعصاب
ولقد كان أبناء الجيل الماضى لا يلبسون المعاطف قدوة بآبائهم ولكن فى
هذا الزمن صارت الملابس الصوفية من اللوازم وبذلك أصبح الشبان
يتأثرون بالقليل من البرد

ولقد واظبت على ارتداء الملابس الصوفية بضع سنوات جعلتنى اتأثر
بالبسير فرأيت والنعالة هذه أن اتركها فتركتهما وبدأ جسمى فى النمو
وشعرت أن الشهية للطعام قد ازدادت ولا يصح ترك الملابس الصوفية
دفعه واحده بل يجب الاستعانة بالحمامات والدلك حتى يقوى الجسم
ولقد كانت زوجتى تلبس سبع اصناف فى الشتاء بعكس الآ فانهما تلبس
ثوباً واحداً من الكتان تحت الملابس فى أيام البرد القارسه على الرغم
من رخص هذه الملابس

ولا خير اذا لبس قميص من الصوف على الجلد وقت التمرين الرياضى
فى الشتاء

وأما الذين يشتغلون فى الحقول والبناء وغيرها فيجب خلع ملابسهم
واستبدالها بسراويل قصيرة وقت الشغل فاذا ما انتهوا من عملهم
لبسوا معاطفهم ليعودوا لبيوتهم

ويجب ترك كل ما يسبب التضيق حول الجسم كالاربطة التي
تربط حول المعصم والياقات الضيقة وأربطة الجوارب
ولقد أصبحت عادة بعض الاطفال المتجولين في كوينهاجن
أن يفتعوا حلقة ضيقه من المطاط حول ذيول الكلاب فكانت هذه
الذيول تتفامس وتسقط

الحرارة المعتدلة

في الازمنة القديمة لم يفكر الانسان في أن يجعل حجرته دافئة ولم
يعتن بذلك ولكن في هذه الايام تقدمت التدفئة تبعا للمدنية الحديثة
فدجن آخذون في تدفئة الترام والعربات مع أن كل حرارة فوق (٦٠ ف)
تسبب الكسل والبراخ فيجب على الانسان التعود على الحرارة الاقل من
ذلك للفائدة فحرارة حجرة مكتبي (٥٣ - ٥٥ ف) في الشتاء ولم يزد
حرارة حجرة أصغر أولادي عن (٥٧ ف) فاذا برد أزدت في درجة
حرارة الغرفة نظرا لصحته - وكان حمام الاطفال (١٠٤ - ٨٩ ف)
ولا يخفى عن بالنافذة ترك النوافذ مفتوحة ولقد كانت موجودة بعض
الفكر في قفل النوافذ منعا من تسرب البرد إلى الاطفال ولكن هذه
الفكرة تسبب كثيرا من المال ثمنا للدوية

من الصعب تنظيف الاسنان بعد كل وجبة بالفرشاة أو سواها أما تنظيف
الاسنان مما يعلق بها من الفضلات فبواسطة الخلة وبحسن تنظيف الفم

بفسله في المساء من جميع فواحيه أما في الصباح فينظف بفرغرة الماء
ممع قليل من الملح ويجب استطلاع رأى طبيب الاسنان بعرض نفسك
عليه بضع مرات في السنه ليفيدك من جهتها
ويجب في تنظيف الشعر أن يغسل ويمشط ويعرض لأشعة الشمس
والهواء يومياً أما الادوية التي تصنع لتقوية الشعر فلا فائدة منها على
الاطلاق

الاعتناء بالأقدام

لا يخفى عن البال أن الأقدام غير المعتنى بها كالجيف فهي ذات
رائحة خبيثة وكثيراً من الناس يعتنون بأيديهم ومظهرهم الخارجى
دون أن يعتنوا أقل اعتناء بأرجلهم مع ما في هذا من خطأ وصلة
الأرجل بالصحة جسيمة فالأرجل الضعيفة لا تتحمل ثقل الجسم القوي
وتضعفه بمرور الزمن

ويجب الاعتناء باظافر الأقدام

ومعروف أن الأقدام إذا لم تحصل على قسطها من الهواء والحركة
كبقيّة أعضاء الجسم تضعف وتمرض مرضاً مؤلماً وعلى هذا يجب عند
الرجوع المنزل نزع الحذاء والجوارب وتبقى الأقدام عارية وربما كان
الاحسن لبس الحذاء بدون جوارب في فصل الصيف أما في الشتاء فلبس
الجوارب فإن هذا مما يقوى الأقدام ويجب أن يلبس كل مقاس

قدمه والا يذهبوا مذهب اليابانيين في لبس الأحذية الصغيرة لئلا
يحصل بالأقدام تشويه

النوم الصحي

يكفى للإنسان أن ينام سبع ساعات في فصل الصيف وتسع ساعات
في فصل الشتاء وكما دلت التجربة أن الإنسان لا يستطيع أن يقوم
بعماله خير قيام إلا إذا نام القدر الكافي له
وكم من الجند قضى على أعصابه خلال الحرب العظمى لأنه لم يتمكن من
النوم وقتاً كافياً—أما الفراش فلا يجب أن يكون محشوا بالريش ولا
تجعل الرأس عالياً فيكفى وسادة صغيرة

التدخين

لا شك أن هؤلاء العدد الكبير من الشبان الذي يطهرون لفائف
التبغ في أفواههم ينتحرون جسمياً وعقلياً وأدبياً إن السجائر لا تضر
كبار السن لتعودهم عليها وعلى العموم إذا لم يدخن الإنسان تسلم
طاستاه الشم واللمس

تمرينات خصوصية

يمكن تجنب السمنة والروماتزم وتصلب الاعصاب بواسطة

التمرينات الرياضية مع ذلك من المعارضة حيث يقولون أن الرياضة لا
تفيد في سن الثلاثين وهذه غلطة كبيرة يؤسف لها فإن الرياضة هي
الواسطة التي يعتمد عليها في حفظ الشباب وعدم تسرب الشيخوخة الى
الانسان

ولقد ظهرت طريقي هذه منذ بضع سنين ووصلتني أخبار
كثيرة من بعض الذين زاولوا طريقي والذين تتراوح أعمارهم بين
الخمس والثمانين بأن طريقي أفادتهم إفادة كبيرة

الادباء ورجال العلم والفنون

هؤلاء بيدهم مقاليد العالم والاسف لم يعطوا أجسامهم حتما من
التمرين متمسكين ببعض الاوهام ولو علموا أن العقل الانساني لا يتسع
مجال أفكاره اذا سلم الجسم من الآفات التي به لما اهتموا هذا
الواجب ربما قال بعض الموظفين بأنه ليس لديهم الوقت للالعاب الرياضية
واقول لهؤلاء ان خبر تمرين لهم ان تنطرح على الكرسي وتمدرجليك
وقدميك حوالى خمسة عشر دقيقة وهذا تمرين لا يستهان به

أما الموظفون بالأرياف فنظرهم مما يؤسف له فترى قنوساً كتافهم
واصفراء وجوههم واهزال أجسامهم وهذا كله بسبب أنهم لا يمارسون
أى نوع من الألعاب الرياضية

وما ينطبق على الموظفين ينطبق على المشتغلين بالمصالح والاعمال

الكتابية والأدب

ولا تنفع طريقتي هؤلاء الذين يتمرنون على طريقة ساندا أو حمل الأثقال لأنهم ذوى عضل غليظ لا ينفع في هذه الألعاب

ولقد قطعت سنة ١٩٠٤ ١٥ ر ٧ ميلا جريا على الأقدام في بلاد جبلية ملأى بالثاج والوحل ولو أنى قطعت هذه المسافة في صباى لما أمكننى أن أقطع ربعها من حيث أنى لم أتمرن والآن سنة ١٩٣٩ فى التاسعة والستين من عمرى يمكننى أن أجرى خمسة أميال بسرعة متوسطة وذلك لأنى أعمل طريقتى كل يوم

وأنى لا أنصح للمترين إلا يتمرنوا إلا إذا أخذوا راحتهم من الأكل والنوم والراحة والامريكان أحسن الامم معرفة لهذا فانهم يقدرون حقيقة التمرين والفوائد الجملة

وأكثر الرياضيين تضعف قلوبهم بسبب عدم تنفسهم التنفس الصحيح . وكل من يتمرن على طريقتى فانه سيشعر بفائدة التنفس العميق أثناء التمرين والسبب أنى لم أصب بانحهاد فى القلب هو اعتنائى منذ الصغر بالتنفس الحقيقى

لو صرف النساء ذلك الوقت التى تصرفه فى دهان شعرها وتنسيق ملابسها وغيرها فى شىء نافع للجسم لكان الأزواج سعداء كل السعادة ولشب النمل قويا معافى وخير شىء لهم وخصوصا العجائز هو الحمام البومى وتديك الجسم والتمرينات الرياضية والتمتع بالهواء الطلق ومن الحق

والعبادة استعمال المشد (الكرسية) وترك الرياضة معهما في ذلك من ضرر فاذا تركت السيدة المشد لا تستريح الا اذا امتعاضت عنه بشيء يدفعها — أما العضلات فقد دلت التجارب على أنها تقوى من نفسها اذا ترك المشد وعمل قليل من التمرين يوميا

وكثيرا من السيدات يعزون قلة تمرينهم للرياضة إلى عدم الوقت لديهم وهذا غير معقول طبعاً فهن يحرن من انفسهن من تنفس الهواء النقي والتمتع بالشمس المشرقة التي تفيد الجسم في حين أنهن يذهبن للزيارات وغيرها

الدراجات

قد تكون للدراجة في بعض الاحايين فرصة للخروج إلى الهواء الطلق ولكن ليست لها فائدة تذكر من الوجهة الصحية قد ركبت سنة ١٨٨٣ دراجة ولكني علمت أنها حرمتني تمرين المشي على الاقدام فالمشي يفيد الانسان افادة كبيرة مع ان ركوب الدراجة لا يفيد الا بعض العضلات وتعصف العضلات الاخرى وربما كانت سبب كثرة ركوب الدراجة مما لا يساعد على المشي وتعرض الجسم لامراض مهلكة

في الأرياف

يا معشر سكان القرى ان لكم يشهد جميع العقلاء بالصبر والعمل المفيد

لماذا تتجرعون الدواء الذي يصفه الطبيب أشربونه خوفاً منه أم حياء
لتسمعوا ما قاله بعض مشاعير الأطباء

قال السير ما كنترى طبيب الامبراطور فردريك (اذالم توجد جرعة
دواء في العالم فان معدل الوفيات ينقص) وقال الطبيب بقتس (ثلاثة
أرباع العالم يموتون من الأدوية) ومن الخطأ عليكم لبس الاثياب على
أجسامكم والعرق يتصبب منها بدون أخذ حمام فيجف العرق ويتجمد
ويكون صبة سميكة على أجسامكم وهذا مما يسبب تسدد المسام مما
ينجم عنه الامراض الكثيرة



تمرينات طريقتي

التمرين الاول

غادر الفراش بشباب النوم والبس حذاء خفيفا وبحسن للمبتدئين
أن يلبسوا حواريهم وعند تغيير الملابس أثناء النهار أو في المساء اخلم
ملابسك ماعدا القميص وفك أزراره ولا تجعل شيئاً محبوكا على
جسمك . كما اشدد جسمك وذراعيك وكتفك بكل قواك ويجب
أن يكون الرسغ منحنيا عند مد يديك فوق رأسك ليتمكنك من أن
تمد مفاصل الكتف واليدين . ويمكنك استبدال ذلك بأن تقف
وظهرك الى الحائط وأعقابك على بعد ١٨ بوصة منها وامدد ذراعيك
الى الجانبين واضغط عليهما الى الخلف مع بسط الراحتين الى الاعلى
وقوس صدرك قدر الامكان أثناء انحنائك الى الخلف ومما يساعدك
على هذا التقويس أن تقف على عقبيك

ويمكنك عمل قنطرة بجسمك في الفراش بأن تحنو الرقبة الى
الخلف وتعمل الاقدام تحت الجسم مع وضع باطن القدمين وقة الرأس
على الارض لحفظ توازن الجسم

وللقيام بهذا التمرين اجعل بين قدميك مسافة ١٥ بوصة لحفظ توازن الجسم وتكون أصابع القدمين متجهة الى الخارج قليلا ثم ارفع يديك ومل بجسمك الى الخلف انظر شكل (١) ثم اثنيه بحركة تشبه الدائره الى جهة الشمال شكل (٢)



شكل (٢)



شكل (١)

ثم استمر حتى الامام واجعل العمود الفقري مستقيما وقت الانحناء للامام واستمر في التمرين الى جهة اليمين ثم الخلف ثانية شكل (١) حتى يعود الجسم في مركزه الذي كان عليه أولا ويجب أثناء عمل التمرين أن تلتصق ذراعيك باذنيك حتى لا تمسح في حالة الانحناء

للامام واستمر في تحريك الجسم ودورانه في دوائر واسعة خمس مرات
ولا تنس أن تتنفس بهدوء وانتظام من الانف أخذاً نفسك في حالة
نصف الدائرة الخلفية وطاردا إياه وانت تعمل النصف الامامي

كيف ترفع الدعاء ونفستك

بالطرق القانونية امام جميع المحاكم

الاهلية — الشرعية — المختلطة — المجالس الحميمية

وتقوم بكتابة عقود بيع وشراء ورهن وتسجيل الاطيان والاملاك كما
تقوم بتنفيذ الاحكام بطريق المحجز والبيع تقع في ٤٠٠ صفحة مجلدة بالذهب
توزع للدعاية عن دار النشر بخمسة قروش صاغ وبالبريد سبعة
قروش صاغ

مجمل القولين الجليلين

تحتوي على العشر قوانين التي تسرى على المصريين والاجانب ضمنهم
القانون المدني وقانون العقوبات تقع في ٤٠٠ صفحة مجلدين بالذهب توزع
للدعاية عن دار النشر بخمسة قروش صاغ وبالبريد سبعة قروش صاغ صندوق
بروشتة ٢١٦٥ مصر

التمرين الثانى

ضع أحد يديك على كرسى واحمل جسمك على رجل واحدة ثم حرك
رجلك الأخرى ١٦ مرة إلى الامام والخلف ويمكن وضع اليد الثانية
على الخاصرة انظر الصورة

ومما يجب ملاحظته اثناء القيام بهذا التمرين الا يكون تحريك
الساق الى الامام والخلف بضربات كبيرة بل يجب أن تكون الضربات
قصيرة وسريعة ولا بد من زيادة القوة فى كل مرة تعكس فيها الحركة
والعمل بسرعة دون وقوف . ويجب ان تكون حركة الرجل الى الخلف
بقوة شديدة للفائدة وفى الحركات الثلاث الأخيرة يلزم ان تكون طويلة
إلى الامام والخلف لتجعل العضلات ذات ليونة وتساعد على تقوية
المفاصل . والدليل على اتقان التمرين اذا شعرت بانتفاخ قليل فى
عضلات الظهر السفلى . كما يلزم ان تكون الركبة مستقيمة تماما اثناء
التمرين ولا يجب انحناء الجسم ولا الرقبة الى الامام . ويجب الوقوف
على مرتفع ليسهل امتداد الركبة . وقف ايضا على رجلك الأخرى
واعمل التمرين ١٦ مرة - وكلما تمرن الانسان اسرع فى عمل هذه
الحركة وتلزم العناية فى عدم سرعة التنفس

التمرين الثالث



شكل ٣



شكل ٤

شكل ٥

استلق على بساط أو غيره وضع مشطى قدميك تحت ما يمنعها
الحركة انظر شكل (٣) وارفع بدنك ١٢ مرة الى حالة انجلوس ثم عد
الى ما كنت عليه ويازم ان يكون الظهر مشدودا والرأس منحنيا الى
الوراء لآخر لحظة حتى لا يلمس الارض إلا الرأس والاصابع فقط

والغير متمرنين والضعفاء يلزمهم التمرن وظهورهم على الارض
وفي حالة القعود أو النوم يمكن الاستعانة باليدين كل واحدة في ناحية
وكما قويت عضلات البطن أمكن وضع اليدين على الخاصرتين بالتدريج
كما في شكل (٤)

ويمكنك وضع يديك خلف عنقك أو رفعهما الى اعلى في خط
مستقيم مع الجسم ليزداد توازنه وهذا التمرين يفيد كثيرا مع ما فيه
من الصعوبة كما يجب عليك ألا ترفع يديك وترسلهما الى الامام قبل
الجسم بل يلزم أن تجعلهما ملتصقتين بالاذنين . وليس من الضروري
أن تبقى الأرجل مستقيمة فقد يفيد عمل التمرين مع انحناء الركبتين كما
يلزمك أن تأخذ نفسك وأنت تنحني الى الوراء واطرده في حالة الجلوس
ولا يجب الوقوف في التنفس بل ابتدء طرد التنفس قبل أن تصل
الى الارض ببرهة

الى اهالى الاسكندرية

تستطيعوا أن تحصلوا على جميع مطبوعات دارالنشر من مكتبة
المعارف بشارع راغب باشا بجوار مسجد سلطان ولديها مجموعة
كتب من جميع الفنون



شکل ٦



شکل ٧



شکل ٨

التمرين الرابع

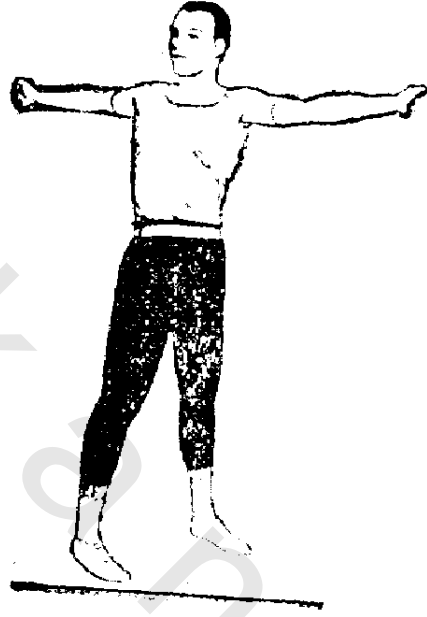
قف ثابتاً واجعل بين قدميك مسافة ٢٠ بوصة واهد ذراعيك الى الجانبين مع قبض الراحتين انظر شكل (٩) ثم التوى بالنصف الاعلى من جسمك قليلاً الى الشمال مع عدم تحريك قدميك ولا تنقل ذراعيك عن وقفتك الاولى شكل (١٠) وبذلك يمكنك عمل التمرين بسهولة وهو مكون من ثلاث حركات

الحركة الاولى يجب انحاء الجسم بجانب الى اليمين حتى تمس واحتك الارض وهي مضمومة شكل (١١)

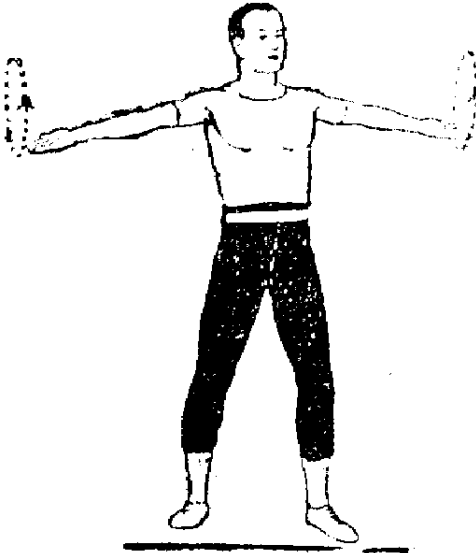
الحركة الثانية : ومتى لممت الارض ارفع جسمك ثانية وامكث مدّة مع عدم تغيير الاتجاه

الحركة الثالثة : الو النصف الاعلى من جسمك نصف التواء الى اليمين حتى ان الوجه يكون في الاتجاه نفسه أى على خلاف الحركة السابقة وكرر الحركة الثلاثة ولكن في الاتجاه المضاد لذلك بان تنحني بالبدن اولاً الى الشمال وتلمس الارض بيديك اليسرى وارفع الجسم مرة ثانية والوه الى الخلف حتى يصل مكان الاستعداد واعلم ان مجموع الحركات الثلاثة هو حركة واحدة فيجب ان تكون تامة وذلك عند وصول قبضتك الى الارض وان تتنفس بانتظام طول المدة فيؤخذ

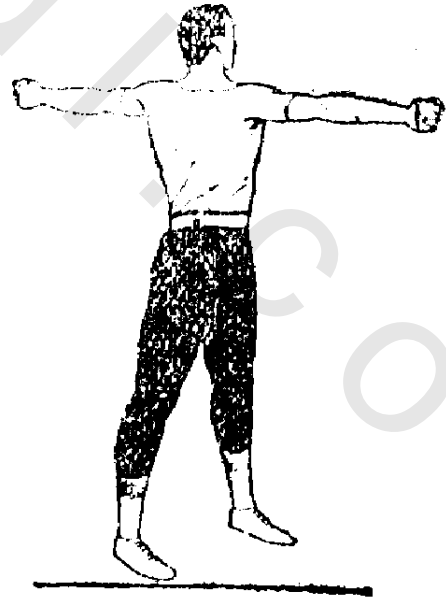
النفث وقت رفم البدن والتواءه نصف التواء ويطرد عند تمام
التواء الجسم وانحنائه بجانب



شكل ٩



شكل ١١



شكل ١٠

التمرين الخامس

تقدم برجلك اليسرى مع انحناء الركبة وارفع ذراعيك الى الجانبين باستراحتيك الى اعلى ثم اختص ذراعيك نحو ست بوصات وحركهما الى الاعلى من الامام واخفضهما الى الخلف في دوائر صغيرة وبعد أن تكرر هذا ١٦ مرة اسحب رجلك اليسرى وتقدم باليمين المسافة عينها مع بسط الراحتين الى الاسفل ورفع الذراعين وتحريكهما ١٦ مرة الى الامام واخفضهما الى الامام وارفعهما الى الخلف الخ أى أن هذه الحركة تكون عكس السابقة

١٦ طبع ١٠٠ الكارت يارز

على الله ولز العالمية وبالبريد ٧ والعادة ٣ وبالبريد ٢
بمطابق وزير البريد ١٤ اسرع ليرتجى بت مطابقتها
تقدم بطبوعات على انصاف الفقيه شريع اللغات باسماء وتقعها انصاف المطابع

التمرين السادس

استلق على الخاصرتين ثم ارفع رجليك ممتدتين مع تقاربهما
ومرتفعين عن الارض مسافة قدم
ثم طوح القدمين شرطا أن تكون حافظا مشطيك ممتدتين وأنت
تعمل الدوائر الى الاعلى والخارج أى الرجل الشمال جهة الشمال واليمين
جهة اليمين



شكل ١٢

ومع بعضهما ثانيا وهكذا ثمانية مرات في دوران تام وحين
تقابل القدمين بعد عمل الدائرة اضغط عليهما بقوة مع مد الاصابع
وشد الركبتين اثناء التمرين ويستحسن ان تكون الدائرتان الاخيرتان
كبيرتين جدا فلا تتقابل الارجل بل تتخطى بعضهما
ثم طوح الارجل على هذا الاسلوب ثمانى مرات في الاتجاه المضاد
لهذا فيبتدىء من نقطة التصاقهما فتخفض الرجل الشمال فى منحني

جهة الشمال واليمين الى اليمين حتى يتقابلا فينفصلان ثانية حين
تبتدىء الدائرة التالية وبحسن بالضعفاء في بداية امرهم ان يطوحوا
رجلا واحدة كل مرة او يضعوا ارجلهم على الارض فيستريحوا عند انتهاء
كل دائرة ولا تنفس ان تنفس بسهولة من انك عند انتهاء كل حركة
نفسا تاما وهذا التمرين يقوى عضلات البطن ويساعد الجهاز الهضمي

تطلب الكتب الآتية من دار النشر والتأليف التجارية ١٤ شارع
ابراهيم باشا بمصر وترسل قائم كتبها بحاجتنا لمن يطلبها يضاف ٢٠٪ للبريد

٦ مسك الدفاتر تأليف المرحوم احمد باشا عبد الوهاب وزير

المالية

٦ طرق التجارة تأليف المرحوم احمد باشا عبد الوهاب وزير المالية

٣ ديوان مختار الوكيل زعيم الشعراء المجددين

٨ رحلة الاندلس للبتانوفى بك مجلده تجاميداً فاخر بالصور

التاريخية في عظمة الاندلس وحضارتها

٨ بسائط علم الفلك تأليف الاستاذ فؤاد مسروق

٣٠ الرياضيات التجارية والمالية الراقية جزآن * الاستاذ سليم

حداد أطول وأكبر كتاب صدر باللغة العربية في حاجة

اليه كل مالى وتاجر وكاتب لان مباحثه لم يتناولها مؤلف شرقي

وهو مقسم إلى عشرة أبواب و٧٥ موضوعا يفهمها رجل الشارع

كما يفهما رجل المال يقع في ١٥٠٠ صفحة ولكل جزء ملحق في

العمولة والسمسرة والتأمين والخصم

التمرين السابع

قف موقف الاستعداد كما سبق ان وضعناه في التمرين الرابع
شكل (١٣)



شكل ١٣

وباستقامة الظهر واعتدال الرأس أرسل البدن متجها الى الشمال فوق
الرجل الشمال وهو الموقف الابتدائي لهذا التمرين انظر شكل (١٤)



شكل ١٤

ثم الـوح البدن الى اليمين حتى أن اليد الشمال تكون في المكان
الذي كانت فيه اليمين قبلا فيكون البدن في نفس الموضع على الرجل
الشمال ولاكنه ملتو الى الجهة الاخرى ومنحن الى الوراء والوجه الى
الاعلى شكل (١٥)



شكل ١٥

واذا نظرت الى اليمين باستمرار فيجب ان ترفع البدن وتحركه
وتميل به على رجلك اليمنى حتى تكون في موقف مواجه للمنظر الاول
شكل (١٦)



شكل ١٦

ثم الو البدن الى اليمين ثانياً ولكن في هذه المرة الى الشمال بالطبع
فتحنى البدن مرة ثالثة باتجاه الى الشمال فوق الرجل الشمال ثم الى

اليمين وللمرة الثانية قنتحرك الى الجانب الايمن وهكذا بالتوالي
وهذا التمرين مكوّن من حركتين فقط واحدة بتدوير البدن
تماما والاخرى برفع وانحناء امامى الى الجانب وهذا التمرين يفيد
العامود الفقري والذراع الشوكي ويكسب الاعصاب نشاطا تاما

دائرة معارف

الطهي المنزلي الحديث

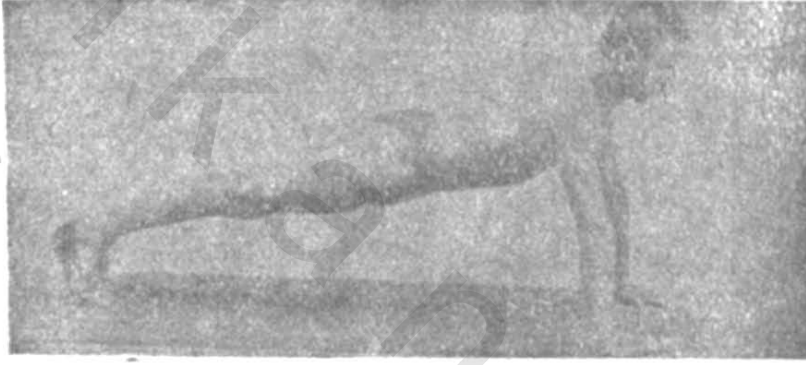
أكبر موسوعة تعلم ربة البيت ٨٠٠ وصفة في مختلف فنون الطهي الشرقي والغربي
وترتيب المائدة والمطبخ وعمل السلطات والخاللات تقع في ٤٠٠ صفحة مجلد
مجلد فاخر بالذهب تأليف كبيرات المربيات

عائشة محمد صهرى - اعتماد عبده - هليّة نصر - زينب محمد

تقدم للدعاية عن دار النشر بخمسة قروش صاغ وسبعة بالبريد

التمرين الثامن

استلق على بطنك مستنداً كل جسمك على أصابع رجليك وراحتيك شكل ١٧



شكل ١٧

وتكون الايدي تحت الاكتاف وأصابع اليدين ممتدة جهة الداخل
والجسم مشدوداً مستقيماً حتى لا ترفع الالبتان ولا تسقط المعدة نحو
الأرض ثم اثن الذراعين شكل (١٨)



شكل ١٨

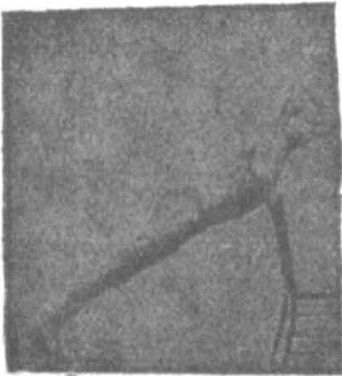
حتى تصل رأسك الى الارض شكل (١٩)



شكل ١٩

ثم افتح ذراعيك في الحال ثانية شكل (١٧)

واستمر على هذه الحركة اثني عشر مرة ويكون الرأس متجهاً الى الجانبين بالتوالي شمالاً ويميناً كلما نثيت ذراعيك ويجب أخذ النفس في وقت انثناء الذراعين وطرده وقت امتدادها ويمكن للمتفرفين أن يستندوا على أيديهم وركبتهم ولا يحنوا أذرعهم كثيراً ليسهل قيامهم ثانية أو يمكنهم عمل التمرين وهم وقوف

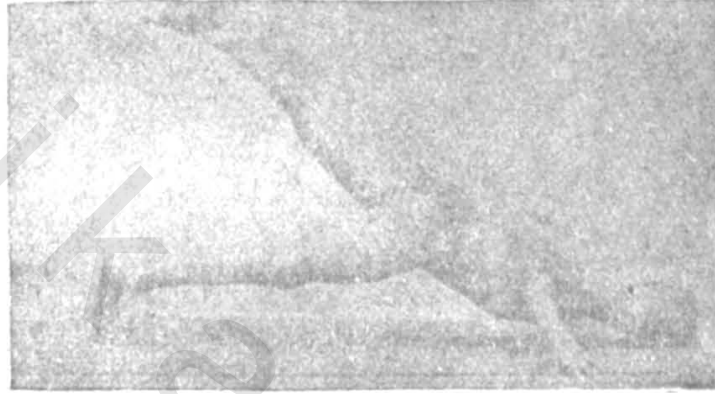


شكل ٢١



شكل ٢٠

ويكون التمرين صعباً برفع رجل واحدة وشد العقب والركبة
في كل وقت تنزل فيه بيدك شكل (٢٢) وارفع الارجل بالتوالي



شكل ٢٢



أحدث الطرق في تفصيل وخياطة الملابس

تعلم بدون معلم تفصيل وخياطة الملابس الداخلية والخارجية
للرجال والسيدات والاطفال وشغل الابرّة والتطريز ورفى الملابس
والعجاجيد والابسطة يقع في ٤٠٠ صفحة مجلدين بالذهب يقدم
للدعاية عن دار النحر بخمسة قروش صاغ وسبعة بالبريد

التمرين التاسع

انكبيء بيديك على كرمى وامسح اعلى القدم وجانبيه ٢٥ مرة بالقدم
الآخر شكل ٢٣ و٢٤



(شكل ٢٣)



شكل (٢٥)



(شكل ٢٤)

وامسح عنقك من الخلف بيدك اليسرى واستمر من أعلى الظهر
الى الوسط قدر الاستطاعة (شكل ٢٣)
وحول الرقبة والظهر شكل ٢٤ و٢٥ و٢٦



(شكل ٢٦)

ثم اعد ذلك بيدك اليمنى ورجلك اليمنى واذا وجد من الناس من يصعد
الدم كثيرا الى رؤوسهم وفي أقدامهم رطوبة فيلزمهم عادة هذا التمرين



التمرين العاشر

ابدأ هذا التمرين كالآتي : امدد ذراعك اليسرى وواحدك نحو الارض ثم ابدأ بذلك أعلى اليد اليسرى براحة اليمين شكل ٢٧ من أطراف الاصابع الى الكتف ثم الى الرقبة (شكل ٢٨)



شكل ٢٨



شكل ٢٧

ثم ثانية الى اطراف الاصابع شكل (٢٩) وبالطريقة عينها من باطن الذراع الى الابط ثم من الداخل الى جانب الصدر اليسرى شكل (٣٠) ثم ارسل الذراع الايمن وارفعه بعيدا الى ما تحت الشمال قدر ما يمكن مع انحاء الشمال حتى يكون قابضا على الكتف الايمن شكل (٣١)



شكل ٣٠



شكل ٢٩

ثم امسح بيدك اليمنى ما تحت ذراعك اليسرى وفي هذه اللحظة
ذلك باليسرى أعلى يدك اليمنى من عظمة الكتف شكل ٣٢



شكل ٣٢



شكل ٣١

الى اطراف الاصابع ويكون الذراعان ممدودان الى الامام مرة أخرى

وبذا تنتهى الحركة ومتى شعرت بالقوة فاجمع بين هذا التمرين وانحناء
الركبة عشر مرات بسرعة كما تعمل هذه الحركة وقوفاً على باطن
القدم لا على الاصابع وبين القدمين مسافة عشرين بوصة وبذا يتمرن
العضلات والمفاصل على طريقة أخرى بخلاف عملها وكل وقت تبتدىء
فيه بذلك أعلى الذراع تنحني الأرجل وبوصولك الى حالة القعود فصل
بالدلك الى عنقك انظر شكل ٣٣ وأخيراً قف بعد انتهاء الدلك كما فى
شكل ٣٤



شكل ٣٣



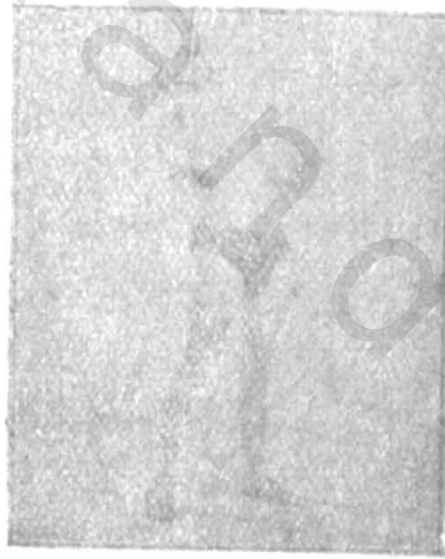
شكل ٣٤

كما تنطرد نفسك في النصف الاول من الحركة وخذ في النصف
الاخير لانك ستأخذ النفس في الوقت الذي تفتح فيه ذراعيك انظر
شكل ٣٤ وقبل البدء في القمرين خذ نفسك ببطء كما تدلك ظاهرا
الذراعين اكثر من باطنهما



التمرين الحادى عشر

اجعل قدميك كالتمرين الأول و احن اعلى الجسم جيدا الى الخلف
وابسط المعدة قدر الاستطاعة وذلك براحتك مبتدئا بعظم الترقوة
(شكل ٣٥) الى الصدر والمعدة ومقدم الخاضعين شكل (٣٦)



شكل ٣٥



شكل ٣٧



شكل ٣٦

وارفع يديك واحن البدن للامام واكمش البطن وضع يديك على
ظهرك فوق الخاصرة من الخلف شكل ٣٦ ثم دلك الظهر حتى تصل الى
القدمين شكل ٣٧

ويكون البدن منحنيًا إلى الامام بانحناء الظهر قدر الاستطاعة ثم ارفعه ثانية مع مرور اليدين حول ظهر القدم والحقاق ومقدم القضدين
شكل ٣٨



شكل ٣٨

ثم ارفع يديك وأطرح جسمك إلى الوراء مرة ثانية وضع يديك على عظم الترقوة واعمل الحركة كما وصفنا أولا ويحسن بالسيدات الارتفاع أيديهم حال الوقوف ولكن عليهن الاستمرار في ذلك من المشط إلى عظمة الترقوة بغير انقطاع ويجب أن تكون ثابت القدمين أثناء التمرين وتأخذ نفسك وأنت تقوم وتنحني للوراء وأطرده وانت منحني للامام وهذا التمرين مفيد جدا إذا اعتبره الاستاذ وارمن الأمريكي المشهور بأنه دواءه الخصوصي ويستعمله كل صباح

التمرين الثاني عشر

اجعل بين قدميك اتساع مع اتجاه الاصابع الى الخارج و احن
الركبة اليمنى مع ابقاء الرجل الشمال ممتدة بشدة واجعل يديك الى
اليمين بشدة قدر الاستطاعة وضع راحتك على الجانب الخارجى للرجل
اليسرى الى الاسفل بقدر ما تصل اليه بغير انحناء شكل ٣٩ أما فى حال
الرجوع بالجسم ثانية الى استقامته ومد الرجل اليمين فمر براحتيك على
الجانب الخارجى للفخذ الايسر والخاصرة والى منتصف اعلى الجانب
شكل ٤٠



شكل (٣٩)



شكل (٤٠)

ومننه الى الامام وبينما تكون اليد اليسرى فوق المعدة يجب أن تكون
اليد اليمنى مؤدية هذا العمل فوق الحجاب الحاجز ٤٠-٤١



شکل ٤١



شکل ٤٢

ثم ارفع يديك وامسح بهما الى الاسفل جانب الرجل اليمين في الخارج
والجزء الأعلى من الجسم منحني لليمين والركبة الشمال منحنية شكل ٤٣



شكل ٤٣

وبينما تكون الحركة مستمرة شكل ٤٦ كما في أول التمرين استعض كلمة
شمال بدل يمين وبالعكس وانحن ثمان مرات الى كل جنب بالتوالي فيكون
مجموعها ١٦ والنحاف يلزمهم أن يرخوا عضلات بطنهم لتأخذ الامعاء
كفايتها من التدليك



شكل ٤٤

التمرين الثالث عشر



شكل ٤٥

قف أمام كرسي على مسافة يمكنك الوصول اليه من غير أن نجهد نفسك في الامتداد للامام وتكون القدمان كما في التمرين الأول وفي حالة تطويح البدن الى اليمين طوح ذراعتك الايمن مبتدأ ببطء على شكل قوس واسع يبتدىء من الاسفل خلفا الى الاعلى حتى يصل للامام شكل ٤٥

ثم أرجعه ثانيا الى الاسفل وألو الجسم من الوسط فما فوق الى الخلف ثمالا وأما اليد فصعها بقوة على الكرسي ممتدة واجعل الضغط الى جهة الجسم والارض



شكل ٤٦

ويجب شد العضلات التي حول الابط والصدر انظر شكل ٤٦
وهذا التمرين من أحسن التمارين لعضلات أعلى الجسم والذراعين
المستعملة في المباحة المريعة

التمرين الرابع عشر

قف مستقيماً وضم عقبيك وضع راحتيك على الجانبين فوق الخصرتين مع اتجاه الأصابع إلى أسفل شكل (٤٧)



شكل ٤٧

وعند رفع الرجلين الى اعلى مع شد القلب والركبة تدلك اليد التي
في جانبها حتى تصل الى أسفل الساق من الخارج وحينئذ فلا بد من رفع
رجلك بقوة فتقوى بذلك عـلات الخاصرة شكل ٤٨



شكل ٤٨

وحيث نزول الرجل في الحال يجب أن تدلك اليد الساق من الباطن حتى
تصل الى أعلا الفخذ ثم الى الخاصرة وتبقى اليد منحنية حتى تدلك
الثانية الرجل الاخرى التي تليها

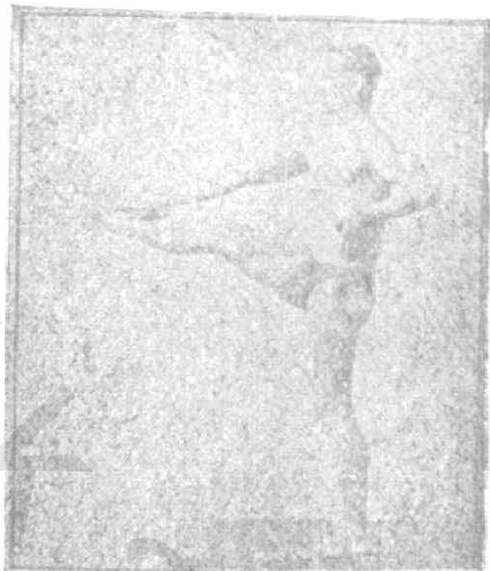
انظر شكل ٤٩ و ٥٠ و ٥١ و ٥٢



شکل ۴۹



شکل ۵۰



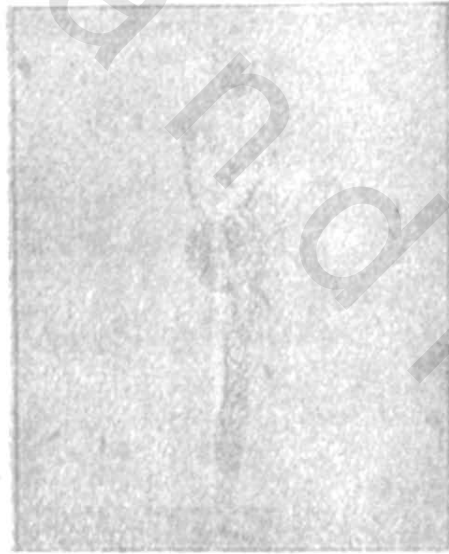
شکل ۵۱



شکل ۵۲

التمرين الخامس عشر

قف مستقيماً وارفع ركبتيك نحو الصدر قدر استطاعتك بدون
انحناء للامام ويجب أن يكون القسم الاسفل من الرجل عمودياً
والمشط على خط مستقيم مع القدم ثم اقبض على ناحيتي العقب بيدك
شكل ٥٣



شكل ٥٣

وأمدد رجلك ثانية إلى الاسفل وذلك بيدك كل واحدة في ناحية
من المفصل الذى بين الساق والقدم وباطن الساق وفوق الركبة قليلاً
في حالة أخذ النفس شكل ٥٤



شكل ٥٤

خذ مكانك المعتدل مرة ثانية واعمل الحركة نفسها بالرجل الأخرى
هكذا بالتوالي وقف على قدميك لحظة بغير كل حركة وأخرى واطرد
نفسك فيها وبعد برهة أشغل هذه الفترات الفهميرة بذلك الجسم من الامام
والخلف كالآتي :

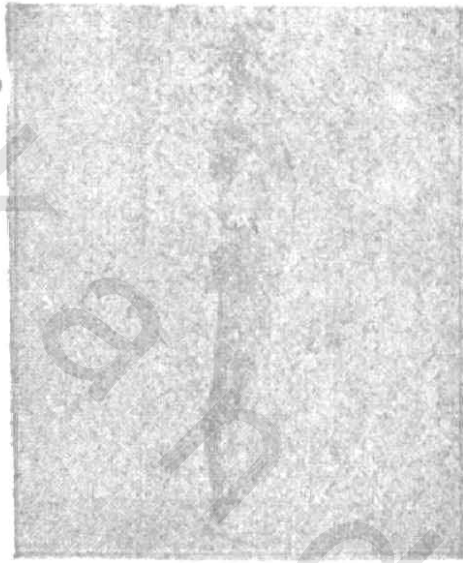
بعد تدليك الرجل الشمال مثلا استمر الى الاعلى وفوق البطن
والصدر حتى عظم الترقوه شكل ٥٥



شكل ٥٥

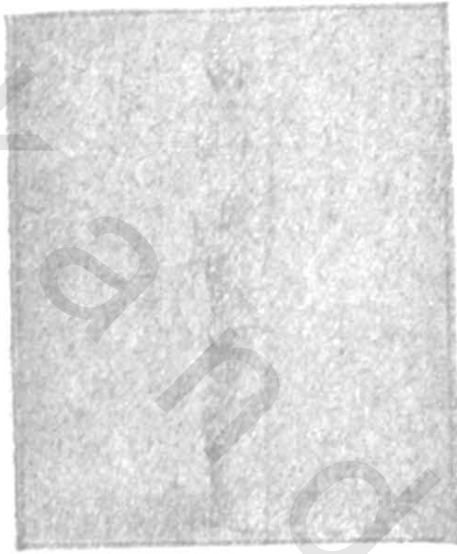
واذا رفعت يديك عن الرجل الشمال فان مقدم الجسم يدلك كما

سبق باليدين ثم ذلك الظهر بظاهر يدك اليسرى شكل ٥٦



شكل ٥٦

ثم ارجع الى الجانبيين وارسل يديك وبعد ذلك مباشرة ذلك ظهر ك
بظاهر يدك اليمنى حتى تصل الى الخاصره فالمقعد شكل ٥٧



شكل ٥٧

خذ نفسك وأنت تدلك الرجلين أو المقعدة وأطرده حال تدليك
الظهر ورفع الركبة. اعمل ١٦ حركة عند دفع كل ركبة ثمانية

التمرين السادس عشر

قف مستقيماً وضع راحيتك على الخامرتين والاصابع متجهة إلى
أسفل انظر شكل (٥٩)



شكل ٥٩

ومل ببدنك سريعاً إلى الشمال ثم ذلك براحتك اليسرى

أسفل الخاصرة وأعلى الفخذ الشمال بينما ترفع اليد اليمنى إلى الجانب
الأيمن انظر شكل (٥٩)



شكل (٥٩)

ثم مل بيمينك في الحال الى الجهة اليمنى وارفع يدك اليسرى الى الجانب
الشمال وذلك باليد اليمنى إلى أسفل شكل (٦٠)



شكل (٦٠)

ويجب أن يكون الميلان الى كل ناحية بسرعة متوالية وتنتهي
اليدين على قدر الامكان في كل مرة حتى بذلك قصما كبيرا وكلما قوى
جسمك عملت الحركات بسرعة وقوى ضغط اليدين على الجسم ويجب
الميلان بالجسم إلى منتهى ما يمكن فذلك مفيد لكل العضلات ويلزمك
أن تبتدىء عمل الحركة ببطء وسهولة ومن المهم جدا عدم حبس النفس

لأن كثيرا من الناس يفعلون ذلك أثناء تأدية هذا التمرين كما أنه عند
الابتداء فيه يؤخذ نفس عميق عند كل حركة مزدوجة ولكن يمكن
عمل حركات سريعة بعد أخذ نفس واحد



شكل (٦١)



شكل (٦٢)

وعند التواء جسمك الى اليمين ذلك الصدر بيدك

التمرين السابع عشر

قف واجعل قدميك كما في التمرين السابع واقتصر في الالتواء على
 للبدن دون القدمين لثلاث تضييع الفائدة المتصودة الى البدن من الوسط
 الى الأعلى والى الخلف بسرعة نحو الشمال قدر الامكان ببطء اولاً ثم
 بسرعة وفي اثناء ذلك تضم اليدين مفتوحتي الراحة على جانب
 الصدر الايمن فوق الثدي والاخرى تحته انظر شكل (٦٢)



شكل ٦٣

في اتجاه مخالف لحركة الجسم حتى يرتكز الراحتان على جانب
المصدر الأيسر حينما ينتهي الالتواء إلى جهة اليمين



شكل ٦٤

ثم أرجع الجسم بسرعة الى اشمال و-مر يديك ثانية الى نهاية
الجانب الايمن للصدر واستمر على ذلك ٢٠ مرة متوالية كما يجب أن
يتدرج التواء البدن الى السرعة وأن تضغط يديك على الصدر بقوة
شكل ٦٤ مع ملاحظة أن اليد تتحرك باستمرار في خطها واللاخرى
شكل ٦٥ فالشمال مثلا تكون فوق الئدى واليمين تحته ويمتحن
تغير اليدين في منتصف الحركة



شکل ۶۶



شکل ۶۵

التمرين الثامن عشر

اجعل رجليك كما في التمرين الحادى عشر واطرح البدن الى الخلف.
 أولا واسكن لا يكون بعيدا وفي الوقت نفسه دلك الصدر ومقدمة
 الخاضعتين بيدك الى اسفل
 واما السيدات وبالعكس أى من تحت الصدر الى عظم الترقوة ثم
 اطرح البدن للامام ولا تقوس ظهرك او تكمش معدتك
 وذلك الظهر بالطريقة المذكورة في التمرين الحادى عشر ولكن ضم
 يدك على الفخذ من الخلف ثم اعد بدك في الحال الى موقفه الاول
 وذلك المقدمة ثم الى الامام ثانية مع تدليك الظهر وهكذا عشرين
 مرة الواحدة تلوى الاخرى بسرعة إلى الامام والخلف على التوالى

تمارين الرقبة

تمارين الرقبة من متمات الجمال الجسماني والشكل الحسن ان لم تكن ضرورية للصحة وان التمرينات الموجودة في كتب الجمجمتيك لا تقى بالغرض المطلوب وبعض الافراد يتمرنون على المصارعة اليونانية الرومانية وذلك لانها مفيدة للرقبة وما شرح ثلاث طرق تقوى الرقبة وتزيد محيطها ٢ سنتي في نحو ثلاث شهور

الطريقة الاولى

انحناء الرقبة الى الامام والخلف

اخذ رقبته الى الامام جيداً وشبك اصابعك على اعلى الرأس من الخلف أنظر شكل (٦٢)



شكل ٦٧

وعند رجوع الرأس الى الخلف قاوم الحركة بضغط قوى باليدين وعند
ما ترجع الرقبة ببطء الى الخلف ضع يديك تحت ذقنك شكل ٦٨



شكل ٦٨

وقاوم انحناء الرقبة الى الامام وهكذا الى الامام والخلف من
عشر مرات الى خمسين مرة

الطريقة الثانية

ميل الرأس الى الجانبين

مل برأسك الى اليمين وضع يدك الشمال على الصدغ الايسر انظر شكل (٦٩) ثم مل برأسك ببطء جدا الى الشمال ضاعطا باليد اليسرى في الجهة المخالفة وعند انحناء الرقبة الى جهة الشمال ارفع يدك الشمال وضع اليمين على الصدغ الايمن وارجم الرأس الى الجهة الثانية بضغط اليد اليمين وهكذا في اتجاهات متوالية من ١٥ الى ٣٠ مرة



شکل ۶۹



شکل ۷۰

الطريقة الثالثة

التواء الرقبة خلفاً الى الجانبين

الو الرأس الى الشمال وضع اليد اليمنى على الفك الايمن كما في شكل ٧٠ ثم ارجع الرأس الى الايمن وحينما تكون الرقبة ملتوية الى اليمين جيداً ارفع اليد اليمنى وضع الشمال على الفك الشمالى لتقاوم التواء الرقبة الى جهة الشمال واستمر من ١٠ الى ٣٠ مرة لناحية الى اخرى

الاستحمام

كثير من الناس يجهل طرق الاستحمام وكيفية تنشيف الجسم عقب الحمام بل كثيرون يعتقدون أن الاستحمام ما هو إلا غمر الجسم في الماء وفاتهم أن أخذ الحمام الصحى له قواعد وطرق وشروط فلا يجوز للانسان أن يستحم وجسمه مبلل بالعرق ولا أن يستحم عقب الاكل مباشرة وأما طرق الاستحمام فكثيرة جداً وسأشرح أسهل الطرق لذلك

قف في الحوض وصب مافي الرشاشة على جسمك واجلس في الحوض وصب بقية الماء على جسمك وبقايل من الملاحظة يمكن للجسمك أن يغمره الماء ولا يذهب هباء منثورا كما يجب عليك المحافظة حتى لا يسيل الماء من مرفقيك ويمكك الجلوس في الحوض قبل صب الماء على جسمك خوفاً من إراقته خارج الحوض واستلق على ظهرك حتى يرتفع الماء ثم مل على جانبك حتى تغمسها وذراعيك في الماء وإذا لم تصل الماء الى صدرك فيمكنك أخذها براحتيك وصبها عليه واجلس في نهاية الحوض واملء راحتيك صب الماء على جوانب صدرك وعلى أعلى الفخذين وتحتيهما ثم اغسل موضع جلوسك وقف بعد ذلك واغسل ساقيك وقدميك وان كنت من متعودى الاستحمام بالماء الساخن والصابون ولو مرة في الاسبوع يحمن بك أن ترش جسمك

بالماء البارد بعد الانتهاء من الحمام ويمكنك استعمال طريقة أخرى وذلك بغمس الاسفنج الكبير في الماء وعصره على جميع أجزاء الجسم حتى يغمر كله

تنشيف الجسم

قليل من الناس من يعلم مزايا تنشيف الجسم والأضرار التي تعود على الإنسان من جراء عدم تنشيف الجسم فكثيراً جداً ما نشاهد بعض الناس يلبسون ملابسهم عقب الاستحمام بدون تنشيف وكثير من الناس ينشف جسمه ولكنه لا يعطيه الوجه الأكمل لذلك كان لزاماً على أن أشرح لك بعض الطرق المفيدة لتنشيف الجسم

طرق تنشيف الجسم

أمسح جسمك بيدك بضع مرات حال وقوفك في حوض الحمام وامسح مقدم الرجلين فان ذلك يذهب بكثير من الماء وعلى هذه القاعدة يمكنك فصل الماء عن الذراعين والشعر إلى الحوض ثم انفضه عن قدميك وقف على حصيرة وأبدأ تنشيف الجسم بالفوطة كما سأبين لك

(١) نشف شعرك وعنقك حتى لا يتقاطر الماء على الجسم وأنت تنشفه

(٢) امسح مقدمة الجسم جملة مرات من العنق إلى البطن وأيضاً من

الابط إلى ما تحت الخاصرة

(٣) طبق الفوطة مرتين حول اليد مفتوحة مع مسك طرفيها في

اليد الأخرى شكل ٧١



شكل ٧١

أما تنشيف الكتفين والظهر فهو أن تطرح الفوطة على كتفك وتأخذ طرفيها بيديك وشدها بالتوالي كل يد بدورها حتى يتم تنشيف

الظهر شكل ٧٢

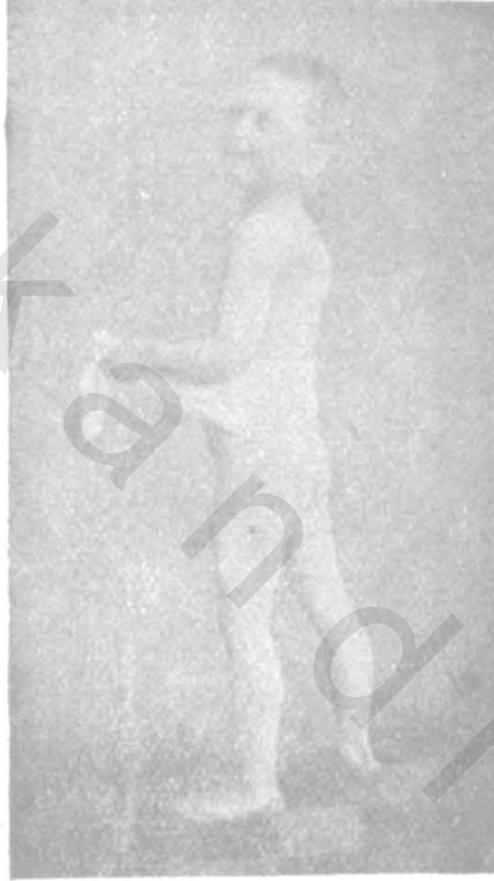


شكل ٧٢

ومر بالقوطة بجانب حتى يدلك الظهر بضع مرات من أعلى الكتف إلى الآخر وهكذا تضع ناحية القوطة على الكتف الآخر وغير اليدين فتأخذ كل واحدة موضع الأخرى وكرر ذلك ثم غير اتجاه القوطة كما هو ظاهر في شكل ٧٣

وبهذه الكيفية يمكنك تدليك الظهر جيداً من الخاصرة إلى أعلى الظهر ثم امسح الساقين إلى العقبين وارجم ثانية إلى الخاصرة ونشف يديك بعد ذلك كما هو مشروح في التمرين العاشر وإذا شعرت ببرد في ذراعيك فيمكن تنشيفها قبل الجسم وهذا حال من يلبس القميص

الصوف بكم طويل واما السيدات فقاما بشعرن ويرد في أذرعهن ثم. نشف ما بين الفخذين ومقدمات الرجلين وجوانبهما وأخيراً نشف القدمين كل واحدة على حدة وهو دنفلك الوقوف على رجل واحدة أثناء تأدية التنشيف



شكل ٧٣

وأحسن طريقة لتنشيف باطن القدمين أن تأخذ طرفي القوطة بيديك وتجريها بكل يد بالتوالي ونشف الاصابع بأن تضع القدم على الركبة وليس هناك وقت للجلوس أثناء التمرين اذا خصصت لها ربع ساعة فقط وربما يظن من يحسن تنشيف جسمه اني اطلت الوصف والواقع أن كثيراً من الناس لا يعلمون منها شيئاً على اني اكتب للذين لم تجربوا ذلك ومنهم من لا يستحجم بالمرّة

الاغتسال

لقد اصدر الاستاذ نجيب المندراوى كتيب قيم تحت عنوان « كيف تعيش مائة عام او قانون الصحة العام » اتى فيه باحدث الاراء فى اطالة العمر ولقد روجع بمعرفة جمهرة كبيرة من الاطباء فاقروه لما فيه من الفوائد الجمة مع سهولة التعبير مما الجأنا أن ننقل فصلا من فصوله العديدة وهو الخاص بالاستحمام

اللجنة الفنية

ان الحب ليس وسيلة للسعادة الزوجية بل تتوقف السعادة الزوجية على دراسة المسألة « الثقافة الجنسية » الذى يصدر فى ٥ يوليه

الناشر

مجد مرسى حـمـ

الاجتسال

عجيب أن لا يبالى الانسان ببشرته أو أن ينسى أهمية الاهتمام بها فان انت دهنت جعد الحيوان الاعجم كله بطلاء . مات الحيوان المسكين مسموما وذلك لانه بالافراز تخرج من مسام الجسد مواد سامة كثيرة . إما سائلة أو غازية . بل أن هذا الافراز اذا ماتباخر يرطب أجسامنا . اذا كان الجو حارا . فضلا عن أن البشرة تنفس كما تنفس الرئتان . وتساعد القلب على تنظيم الدورة الدموية . كل ذلك فضلا عن أنها تنشطنا وتنعشنا اذ ليس هناك مقويا أكثر من الهواء المنعش المحي للنفوس أو من الدوش اللطيف . أو التدليك للبشرة ببعض الماء المعطر

الا ترى بعد كل هذا أن بشرتك جديرة بالاهتمام ؟
عليك اذن أن تغسل وجهك وعنقك ويديك . كل صباح ومساء
مع صب الماء البارد عليهما بكثرة (١)
واعلم أن الماء البارد ينبه الاوعية الدموية فتتجهن دوره الدم في

(١) ويجدر هنا ذكر محاسن ما نقضى به الاديان عامه ودين الاسلام منها خاصة من الوضوء وغسل هذه المواضع وغيرها قبل قرب الصلاة

لوجه وتكسب الوجنتان لونا ورديا يغنى المرأة عن الطلاء الكاذب الذي
 ليس فيه سوى البشاعة والشناعة فضلا عن النفاق والرياء - والماء البارد
 يقوى الالياف المرنة التي يتكون منها بناء الجلد فيمنع تجمع الماء الوجه
 باكراً . ويلطف الحرارة في أيام الحر الشديد وبذلك يغنى النساء عن
 البرودة . على أنه إذا كان الماء باردا جدا فلا بأس من اضافة قليل من
 الماء الساخن اليه حتى تنكسر حدته شيئا قليلا . بيد أنه يجب الاحتراز
 من الاستمرار على استعمال الماء الساخن مهما كان البرد قارسا فان
 الوجه اذا لامس الهواء البارد بعد غمسه بالماء الساخن سيما في ايام
 الشتاء أحدث له تشققا وخشونة في ظاهر الجلد لانرضاهما طبعاً للجنس
 اللطيف ولا تطيب له قلوب النساء المولعات بالجمال سيما من كن منهن
 في مستقبل العمر وزهرة الشباب .

وعلى ذكر البودرة نقول أن أصل وضعها انما كان لتلطيف الحرارة في أيام
 القيظ . ولكن سيداتنا . ساحبن الله لم يقفن عند الحد الذي تتطلبه القوانين
 الصحية . بل تجاوزنه وبالإسراف وحملن البودرة للزينة والتجلى لا لفائدة
 الصحية . فأخذن يستعملنها في أي زمن أردن . ولم تقتصرن عليها بل زدن تفننا
 باضافة الطلاء الاحمر . وانواع الكحل وغيرها مما اصبح مخجلا . اذ
 لبت شعري ما الفرق الان بين معاشر كرائم السيدات وبين غيرهن افرجاني
 اليك ايتهما السيدة النبيلة أن تتركى وجهك كما حلقه الله دون أن تمسه بد
 الصناعة واعلمى ولا تعتبى على ذلك أن البودرة والطلاء الصناعية الفظيعة

المؤذية لا تزيد من جمال الوجه ولا تخفى عيوبه وهل يصلح العطار ما
افسد الدهر ؟

وعليك بغسل جسدك كل اسبوعين . على الاقل بصابون نقي وماء
ساخن بدرجة ٣٤ او ٣٥ (راجع فصل الحمام) . ويمكن ان تأخذ
حمامك بمنزلك ولا تقصد الحمامات العامة الا عند الضرورة القصوى
لما فيها من احتمال الاخطار . وعليك بالراحة بعد الحمام ولو نصف ساعة
فقط لتمكن جسدك من التحفظ تماما

على أن كل ذلك لا يكفي . فان البشرة لا تنقى تماما الا اذا نظفت
بنفسها من الداخل للخارج بافراز العرق وتصيبه (١)

أما في فصل الصيف فالعرق متيسر وأما في فصل الشتاء فعليك
بالركض واجراء بعض التمرينات البدنية التي تصبب عرقك . على أن
تجفف بدنك بعد ذلك سريعا . وعليك بتكرار ذلك كل ما سمحت لك
الفرصة

على ان تنظيف البشرة ليس كافيا لصحتها . فغذها ايضا بالنور
والهواء حيث انها تتنفس ومن هنا تنشأ ايضا ضرورة تعريض الجسم

(١) كان اطباء اجددنا المصريين القدماء يبحثون على تعرق البدن
ما استطاع الى ذلك سبيلا اذ كانوا يعتقدون ان التعريق كما والتقى ومن
وسائل اطالة العمر ولذا كان اذا التقى أحد منهم بصاحبه يحياه قائلا : «
كيف تعرق ؟ »

والبشرة للهواء

ودع لبشرتك الراحة التامة من هذه الوجهة الأخيرة بحيث لا ترتدى الا ثياب متسعة ينفذ منها الى جسمك الهواء والنور بكل سهولة

فى النظافة وما يلحق بها

يشمل علم الصحة أيضاً طرق العناية بالفم والآذان والشمور وغيرهما مما سنوضحه لك فى الارشادات التى سندونها هنا . فإذا أنت حفظتها ووعيتها . وعمت بها . تفاديت جانباً عظيماً من الادواء والامراض . وهالك هي :

العناية بالفم والاسنان

تنشأ طائفة كبيرة من الامراض من أجسام صغيرة لا ترى بالعين المجردة . وإنما تشاهد بالمنظار المعظم (الميكروسكوب) . تلك هي الميكروبات والجراثيم . وقد يحوى الفم أحياناً عشرات الالوف منها بعضها خطر مخيف (١) كيكروب ذات الرئة والحناق وبعض الالتهابات الجلدية وغيرها

فاذا ما كان المرء قوياً شديداً الباس . يمكنه مقاومة الامراض

(١) ولذلك يجدر الحذر من وضع شئ من اللعاب على الجروح - كما يفعلون - فقد حدث أن نفأت عن ذلك أمراض خطيرة جداً

فلا تؤثر فيه هذه الجراثيم تأثيراً سيئاً . ولكنها على كل حال تفسد أسنانه بتعفن بقايا الاطعمة التي تتخلف في خلايا الفم العديدة . مما يسبب آلاماً بالاسنان . كثيراً ما تكون شديدة الوطأة . وربما أثارته التهاباً بالثة وأولدت بها فروحاً وخراجات بل ربما سببت كسوراً في الضروس والاسنان فضلاً عن جعل الفم أسناً كريه الرائحة

وانه ليخال للسذج أن فقد الاسنان أمر يستهان به مع أنه مصاب وباله من مصاب — اذ بدونها لا يتيسر لنا مضغ الطعام جيداً . ومعلوم أن الاطعمة التي لا تمضغ تماماً لا تقيد الجسم بل تضعف المعدة وتختلف لها الامراض والاصاب . وما أحسن ما قاله طبيب حكيم في هذا الشأن : « من لم تكن أسنانه جيدة لا يحسن المضغ ومن لم يحسن المضغ لا يحسن الهضم ومن لم يحسن الهضم لا يحسن التغذية ومن لم يحسن التغذية اعتلت صحته ومن اعتلت صحته فقد نعيم الدنيا إذ الصحة كنز لا يعرف قيمته إلا من فقدته »

فعليك إذن بغسل فمك جيداً بعد أكلك سيما قبل النوم لانك إن لم تفعل ذلك قبل نومك تحينت الجراثيم الفرصة وداومت على إنياب فعلها المنكر أثناء ليلتك كاه

وعليك باجتناّب المشروبات الشديدة التلج والاطعمة والمشروبات الساخنة جداً بقدر الامكان فهي تضر الثة والمعدة وتفسد الاسنان واذا تناولت مشروبات مثلجة فخذها على جرعات صغيرة

وعليك باستعمال المسواك المصنوع من ريش الطيور دون المسواك

المعدنى الذى يضر بالاسنان ومن أحسن ما يستعمل لازالة بقايا الاغذية من خلال الاسنان المسواك النبأتى المعروف وهو عبارة عن جذور (شجر الاراك) (١) التى تنبت فى بلاد العرب . ففضلا عن تأديته لهذه المهمة فله فوائد كثيرة . ومنافعه شتى أتى على ذكرها أطباء العرب فى مؤلفاتهم فله أصول مغذية وعطرية للاسنان واللثة فقال ابن عباس « فى المسواك عشر خصال منها أنه يطيب الفم ويشد اللثة ويذيب البلغم وينبه الشهية . ويقوى المعدة . وذكر مثل ذلك أبو حنيفة ومدين ابن عبد الرحمن الطبيب العربى وصاحب كتاب التقويمات الصحية على العوائد المصرية وأبن رضوان وأبن جملجل والسيوطى وغيرهم واغسل أسنانك مع ذلكها بفراشة قاسية نوعا عليها طبقة كافية من الصابون الابيض وادلك بها لثتك لتقويتها ولسانك لتنزع عنه الفضلات التى ربما كانت عالقة به ثم مضمض فمك بالماء المعد لذلك . —
 ألا أنه قد لاحظ اخصائى ان أكثر الناس لا يعرفون كيفية استعمال الفرشة فاعلمهم يستعملونها بتمريرها على الاسنان بمنة ويسرة ثم يسرة ومنة مع أن هذه الطريقة تعرى الاسنان وتقلل اللثة وتحدث بهامم مرور الزمن خراجات ربما قربت عليها فى النهاية سقوط بعض الاسنان أما الطريقة الواجبة الاتباع لتنظيف الاسنان فتتقضى تمريرها الفرشة من أعلا الى أسفل للأسفل وبذلك يشتد لصق اللثة على الاسنان ولا

(١) كتاب الطب والصحة عند العرب للاستاذ رترن (Berthrand)

تعودتثقل . وقد اعتدت على تنظيف الأسنان من داخلها فضلا عن
ظاهرها وأظن أن تنظيف داخلها أأزم فى الحقيقة ونفس الأمر من
تنظيف ظاهرها . حيث أن المقصود ليس مجرد الظهور و (التوالى)
بل النظافة الحقيقية المؤدية الى صحة الاسنان وتقويتها

وعلى كل حال فينبغى استعمال الفرشة بلطف وبلا شدة إلا أنه
يجب أن تكون هذه الفرشة متوسطة القساوة كما تقدم
وبعد اتمام عملية ذلك بالفرشة اغسلها جيداً ثم ضعها فى وعاء
خاص مغلق

واحذر ان تأكل شيئاً من الكعك أو الحلوى بعد اجراء عملية
التنظيف السابقة خلال اكلاتك لأنك تهدم بذلك بيدماأقمته بالأخرى
ومن رأى الأستاذ روز Rose (من موبنخ بألمانيا) ان صحة
الأسنان تتوقف على كمية الاملاح الموجودة فى مياه الشرب حيث ذكر:
« أنه كلما كانت أسنان أهلها جيدة وبيضاء ووافق على هذه النظرية
أساتذة الطب فى اسوج

ولما كانت الأسنان من ضمن زينات الوجه وأسباب جماله كان النساء
أولى وأجدر بالحرص عليها والعناية بها .
واستمطرت لؤلؤا من نرجس وسقت

وردا وعضت على العناب بالبرد
اما للاولاد فتتنظيف الفم والأسنان ضرورى كذلك الاولاد الذين
لا يستطيعون القيام بذلك بأنفسهم يمح فمهم وأسنانهم بقطعة من

القطن أو القماش مبتلة بمحلول البوريك ويعلمون المضمضة بمحلول مطهر
بعد الطعام وكذلك غسل أسنانهم صباحاً ومساءً
واحذروا من وضع أصابعك أو قلمك أو غيرها في فمك فإنها لا تخلو
أبداً من الأوساخ

ومن باب الحيلة عليك بالمرور على طبيب الأسنان مرة واحدة كل
سنة شهور حتى يعطل ما عساه قد نشأ من الفساد ببعض أسنانك ولا
نقل أن ذلك تبذير في دراهمك فإن اتفاق النقود في العناية بالفم من
أوجه وضع الشيء في محله

ولحفظ الأسنان سليمة لا تقطع بها الخيط أبداً ولا تكسرها الجوز
والبندق . وما شاكل لأن ذلك يؤذيها وينزع منها شيئاً من طبقتها
العاجية (Email)

واعلم أن أمراض الأسنان فضلاً عن تأثيرها في المعدة والدماغ
تؤثر أيضاً في العيون والآذان وأحياناً في الأنف

ومن الوسائل البسيطة لتشكين الألم الأسنان وضـم قطعة قطن
مغموسة بزيت البترول على موضع الألم . وكذلك يقيـد في التهاب
الأنف والحلقوم باستعماله داخلاً وخارجاً

ملحوظة — اعلم أن الله لم يخلق لك فـم للتنفـس فذلك من شأن
الأنف — والأنف دون غيره وإنما خلق الله الفم للأكل والكلام .

العناية بالعينين

كثيرا ما تهمل بعض الوالدات عيون اطفالهن المريضة : فاذا ما افرت شيئا من الصدبد (رمض صديدي) قلن انها « تلقى أو ترش ملحها » دون أن يدركن ان ذلك ربما أدى الى تلفها أو فقد أبصارها في ايام قليلة

وعليك لحفظ نظرك اتباع ما يأتي :

(١) اذا جلست للمطالعة او الخطاطة او الكتابة . فاجعل النور كافيا لا هو ضئيل لا يتعبك . ولا قويا جدا يبهر بصرك واعلم أنه كما ان النور القوي المبهر للبصر يؤذى العينين فكذلك الضوء الضعيف يؤذيها . ويضعف أعصابهما . ويسبب لهما الأمراض . وأما النور الطبيعي فنغذ للجسم قاتل للجراثيم . حافظ للصحة . مقو للمعضلات . فائح للشهية . مسهل للهضم

وكما لا تصح المطالعة على النور الضئيل فكذلك لا تجوز المطالعة على نور القمر أو ما يماثله من الانوار البعيدة

(٢) لا تطالع على ضوء الشمع أو غيره من الانوار الغير الثابتة لأن اهتزاز لمبها يؤذى عينيك حيث يلزمها تغير اتجاهها عند كل مرة من هزات هذا اللهب . ويتبع ذلك عدم المطالعة في القطر والمركبات

(٣) اجعل مكتبك على يمين النافذة أو النور الصناعى (غاز أو كهرباء أو بترول) بحيث تستقبل النور من اليسار ومن الاعلا . ولا تحسن المطالعة عند الرقاد بالفراش . اذا كان الضوء يأتى امام عينيك . فاذا كان لا بد منها فى الفراش . فدع النور كذلك ينزل على الكتاب أو الصحيفة من الخلف واليسار

(٤) اجعل ارتفاع مقعدك أمام المكتب مناسباً لكيلا تنحن كثيراً
(٥) لا تقرأ أو تكتب أو تعمل عملاً ما على غير النور الأبيض دون الأحمر أو الأصفر . ولا بأس بالنور الذى يشع عن زجاج اخضر او ازرق
(٦) تفادى مطالعة الكتب الرديئة الطبع من حيث صغر حجم حروفها أو لون حبرها

(٧) ارح نظرك من وقت لآخر فهو كالجسم يحتاج للراحة كما ينشط ويقوى على استمرار العمل
(٨) لا تقرب عينيك كثيراً من قطر الضوء الذى يشع عن المصباح
فذلك يؤذيها وربما ارمدها

(٩) جانب المشروبات الروحية أو التدخين
وعلى العموم فاعن بعينيك العناية اللائقة بهاتفاديا من الوقوع فى الامراض
واذا مالا حظت ضعف أبصارك فاهرع الى طبيب العيون بلا مهل
واذا ما احتاج الامر الى عمل منظار (عويئات) فلا تبطأ فى أعداده .
وحمله لئلا يزداد الضعف مع مرور الزمن . ولأنك كالجبال الذين يخالون
المنظار مضعفا للعيون أو مؤذيها

ومن المستحسن جداً وضع العوينات الزرقاء أو السوداء نوعاً في فصل الصيف اتقاء وهج الشمس الشديد في هذا الفصل سيما في خارج المدن وضواحيها كمصر الجديدة وحلوان وبالأخص الأشخاص الذين لم يعتادوا النور الباهر

ويحسن تعويد عيون الأولاد على النظر الطويل إلى السماء أو البحر على مسافات شاسعة

ومن المفيد عند دخول جسم غريب في العين تقطير نقطة زيت زيتون نقي فهو يساعد على خروجها ويريح العين

العناية بالأذن

ضع قطعة صغيرة من القطن المعقم على طرف عود صغير من الخشب واغمسها في شيء من الكحول أو الماء المقطر ونظف بها داخل آذانك رويداً رويداً. فهناك يرسب شيء من الغبار والأوساخ

وعند حدوث التهاب في الأذن — وهو يحدث غالباً من البرد فعليك باستعمال الحمام لها بمقننها بماء البوريك الدافئ عدة مرات مع مراعاة سخونة ماء البوريك ثم جفف أذنك بقطعة من القطن المعقم واترك بها قطعة منه وعلى العموم حاذر من ادخال سواكل باردة داخل أذنك . وجففها جيداً كل صباح بعد غسل وجهك وإذا أردت تنظيفها فلا تلجأ إلى تلك العيدان الرقيقة بل استعمل كل الحيلة

العناية بالشعر

اعلم أن الشعر درع الرأس والمخ ضد البرد والصدمات فلا تترك شعرك قصيرا جدا بل مشطه كل صباح بالمشط الواسع أولا ثم بالمشط الضيق ثانيا ولا تنبالي أن يسقط شيء منه فإنه يتجدد قويا متينا ثم فرش به بفرشة حادة نظيفة جدا . ولا تنس غسلها مرة كل أسبوعين - على الأقل بماء ساخن وصابون - ثم جفف شعرك جيدا وادلكه بشيء من الزيت اللطيف (١)

ولا تركن أبدا الى استعمال العقاقير والشحوم وغيرها في تلميع شعرك . فهي ضارة مسببة لسقوطه وتسبب الشيب مبكرا ولا تضغط بالطربوش بشدة على رأسك فتعيق دورة الدم واعلم أن تجميد الشعر تجميدا اصطناعيا بالمكنواة يسبب تقصيفه وتكثيره وبالتالي ضعفه وسقوطه . ومن ثم صلح الرأس وأن الشعر الفير الاسود يسقط قبل الشعر الاسود وقد يسبب سقوط الشعر من ارتخاء في الجسم أو تعب في العقل أو مرض قوى

(١) يفضل زيت الزيتون النقي - وحذروا استطيع خلطه بشيء من زيت الخروع فهو مفيد جدا للشعر

ومن الوسائط البسيطة لازالة قشر الشعر وتنظيف الرأس استعمال
زيت البترول النقي مع إضافة شئ من الجلسرين اليه
ولا تخفى ماهية الشعر لدى المرأة بنوع خاص . فهو على ذلك
أولى من غيره بالاهتمام به والاعتناء بتنظيفه وتقويته . حيث قال
سبدي خليل : « إن المنطق والشعر من دواعي جمال ورشاقة المرأة
والتمتع بها »

العناية بحلق اللحية والتزيين

وإذا ما صرت يافعا واعتدت على حلق لحيتك . فلا أشير عليك
أبدا بترك ذلك للحلاق بل احلق لحيتك بيدك حفظا لنفسك من
الامراض العضالة التي تنتقل بسرعة وسهولة سواء بالموسى أو بالمشط
و بفرش الحلاقة التي كثيرا ما حوت جراثيم الامراض الخبيثة كالجمرة
والنعلبة والقرع والعياذ بالله

فإذا ما اضطررت الى ايكال ذلك للحلاق فاجعل لك لديه معدات
خاصة بك لا يستعملها لغيرك من فرش ومقص ومشط وأمواس
وغیرها

ونذكر في هذا المقام مع عاطر المديح والثناء ما فعلته بعض
الحكومات الاجنبية في هذا السبيل حفظا لصحة رعاياها من الاوباء
والامراض حيث فرضت على الحلاقين أمورا خاصة أصدرت لهم بها

منشورات لأبد من اتباع مقتضياتها منها :

(١) تغطيس آلات الحلاقة في ماء الصابون التالى قبل

استعمالها

(٢) استبدال الامشاط للعظمية وما شابهها بأمشاط معدنية

يسهل تنظيفها

(٣) تغطيس فرشاة تصبىن اللحية في الماء الغالى قبل

الاستعمال

(٤) استعمال منشفة نظيفة لكل زبون واحد

وقد أمرت بهذه التعليمات الحكومة الفرنسية . وعمت بها

ايضا الحكومة الامريكية بل وأسسوا جمعية لمراقبة تنفيذها

وقد رأيت مصلحة الصحة المصرية أخيرا أن تبدأ بالمسير على هذا

النهج . فخرمت استعمال فرش الحلاقة من نوع خاص أو الواردة من

جهة خاصة لانها تنقل ميكروب الجمرة الخبيثة فحذرا لو تكلمت

بتعميم الاهتمام بكافة هذه الامور الحيوية اذن لشكرناها وضاعفنا

عليها الثناء

العناية بالاظافر

لا تترك أظافرك طويلة أبدا بل قصها من وقت لآخر . ثم ابردها

بالمبرد المعد لذلك . واحذر من ترك شيء من الاقدار بها فضلا عن

مضاره الصحية : فما يحبه الذوق السليم ويبدل على سوء الادب والتربية

العناية باجزاء الجسم الداخلية

مر عليك فيما سبق أن الجراثيم تعيش وتتوالد بعشرات الالوف ومئاتها داخل الفم . واعلم الآن أنها تكون أكثر من ذلك عددا في المعدة والأمعاء وبحوار المنافذ التي تخرج منها البقايا الجامدة والسائلة المتخلف بعد هضم الاطعمة

فلا تنس اذن في ختام عملية النظافة والتزينة . أن تنزوى في المكان المعد لذلك لغسل مواضعك السرية التي تكون قد اتسخت بعد احداثك ضرورتك الطبيعية عملا جيدا . فليس هذا خروجا عن اللياقة أبدا . على أن يكون بعيدا عن الانظار وفي المكان المعد له

ولا شك أن الخطاب موجه ههنا للمرأة نوع من الجمال الذي يبقى ما بقيت المرأة بل أنه (لا يوجد في العالم شيء ينفر منه الانسان أكثر من المرأة القذرة وكفى بسماع هذا الوصف الممقوت باعثة النفور النفس وتقرفها (روسو)

ولا شك أن المرأة التي تهمل نظافة نفسها كأنها تدفع عنها زوجها بيدها ويترتب على ذلك زوال الجاذب المقرب بينهما فيزول معه الوفاء والهناء . ويجب عليها أن تكون ذات لباس جميل الهندام نظيف وبذلك ينمو في فؤاد زوجها الإعجاب بها . ولقد أوصت صيدة ابنتها

قائلة : « يا ابنتي لا تنسى نظافة بدنك فان نظافته تجب فيك زوجك
ونظافة بيتك ينشرح منها صدرك ويعتدل مزاجك وكل من دخل عليك
ينشرح منها صدره لمراك ويطيب خاطره لمشاهدتك)
ولا عجب فالمعدة لو كانت جمجمة دون نظافة كانت كالجوهرة الملوثة
بالاقدار . كل هذا فضلا عن أن النظافة خلاصة علم الصحة

الحمام والتخشن

يندر ان ينشأ أمراض من البرد خلافا لما يحال وبمكس ذلك كثيرا
ما يمرض الانسان من التبرد أى التعرض للاهوية الباردة سببا للتيارات
بينما يكون في غير استعداد لذلك وان مثل هذه الامراض لشديدة الخطر
لا تخف اذن من البرد بل حاذر التبرد . خفة خاصة اذا ما كنت
تتصبب عرقا أو كنت مبللا . ولتفادى ذلك أسرع في ابدال ثيابك
الخارجية والداخلية . أو جفف جسمك بالتعرض للشمس مع وضع
الرأس في الظل . وعلى كل الاحوال

احذر التيار الهوائى

كأن تكون بين نافذة وباب مفتوحين كذلك اذا بلمتلك الامطار
فبدل أن تقف أو تعطل سيرك في طريقك حتى تصل الى منزلك وتبدل
ثيابك بغيرها . والا فضع تحتها قطعا من الورق المميك
واذا ما عطشت وانت تصبب عرقا فاذكر للحال انك تعرض نفسك

لخطر عظيم إذا شربت حلالقدها من الماء البارد دفعة واحدة . بل اصبر قليلا ثم تناول جرعة جرعة . ولا تدعه يترك الفم الا اذا سخن قليلا فيه من حرارة الفم . والا فخذ جرعة من مشروب دافئ فإنه يرويك دون أن يعرضك للخطر

وهناك طريقة مثلى فى غاية البساطة لتوقى أخطار التبرد مقدما: وهى التخشن: ونريد به هنا تعويد الجسم على تبدلات الجو الكثيرة حتى لا يكون سريع التأثر منها وذلك بالخروج فى الهواء الطلق ومهما كان الجو حتى يعتاد الانسان على ذلك ولا يخشى البرد أو الحر أو الامطار اللهم الا أن كانت فى غاية الشدة . على ان الانتقال من البلاد ذات الجو الحار الشديد الى البلاد ذات الجو البارد الشديد مباشرة ربما عرض المرء للاستقام الصدرية والعلل التنفسية

وعود نفسك على الماء البارد (١)

وحبيه اليك ما استطعت فهو منعش مقو شاف يجعل خديك

(١) وأما لصغار الاولاد فيحسن استحمامهم بماء فاتر نظراً لسهولة تعريضهم للتبردات. وذلك خصوصاً فى فصل الشتاء حيث يجب تخفيف أبدانهم بعد الحمام بقماش جاف دافئ ثم اراحتهم قليلا فى الفراش. وما قلناه عن الاولاد بالنسبة لدفء الحمام وبرودته يقال أيضاً عن المتقدمين فى السن

موالدين. وساعديك قوين. وادلك بدلك فى الصبح صيفاً وشتاء
 بأسفنجة أو بقطعة من القماش المبلل بالماء البارد كحمامات البحر (١)
 وللحصول على الفائدة المرجوة من الحمامات الباردة يلاحظ عدم
 اجرائها لا فى وقت الجوع الشديد ولا قبل ثلاث ساعات بعدأكلة كاملة
 فان النزول فى الماء بعد الاكل مباشرة انما طريقة من طرق الانتحار.
 وان أحسن وقت للحمام البارد قبل الفطور صباحا بساعة واحدة على
 الاقل. والا فمساء وان لم يتيسر ذلك فى وسط النهار بعدالاكل بثلاث
 ساعات على الاقل كما تقدم

واذا ما كان جسدك مبللا بالعرق فلا تمتظر تخفيفه فانك بذلك
 تضر نفسك بالتعرض للتبرد. بل التى بنفسك فى المياه بعزم وثبات جأش
 وأغطس جسدك جميعه بما فيه الرأس دفعة واحدة واجتهد فى اجراء
 بعض الحركات العضلية داخل الماء وتعلم السباحة التى يمكن أن يقال
 أنها من الضرورات فى كثير من ظروف الحياة ولا تطل حمامك أكثر من
 ربع ساعة بل اجتهد فى اتمامه فى اقل من ذلك اذا امكن وانما تختلف
 المدة باختلاف الزمان والمكان والجو والجسم والبنية. وقد تخف

(١) ولكن حمامات البحر ممنوعة للمصابين بالنقرس أو السل أو
 داء الصدر أو الروماتزم بل ان الإقامة على الشواطىء البحرية لايسمح
 بها لهؤلاء. وبمعكس ذلك فهى مفيدة للمصابين بالامراض الخنزيرية
 (الغدد الصلبة) وداء الكساح والليمفاويين والمصابين بأدواء الانف
 والوزور والاذن وفساد الدم والامراض التناسلية البولية (اذهى ندرالبول)

ضربات النبض والتنفس عند النزول في الماء ولكن يعود كل شيء الى حالته الطبيعية بعد قليل - وعلى العموم لا ينبغي البقاء في الماء اكثر من ١٥ دقيقة كما سبق والا وفق ترك الحمام قبل أن تبرد الاطراف وتمسك الاسنان . وفي الايام الباردة يكفي جدا ان يغطس المستحم ويخرج حالا . ولجل الحصول على الفائدة المطلوبة يحسن ان تدخل الحمام وجسمك دافئ ودون عرق وإلا فامسح صدرك وبديك قبل ولوج الماء وأن كانت أشعة الشمس ساطعة بارقة فالأوفق أن تلبس قبعة من القش على رأسك لاجتناب ضربة الشمس ووجع الرأس وبهذه المناسبة معلوم أن ماء البحر ضار بالشعر فيناسب أن يضع السيدات على رؤوسهن طاقية من المطاط . لا ينفذ منها الماء وأن لم يستطعن فيجب عليهن غسل شعورهن جيدا بالماء العذب عقب خروجهن من البحر مباشرة واذا أثتك قشعريرة واستمرت ولم تتركك فاختصر حمامك . وأعد ثيابك بسرعة واطرد القشعريرة عنك ببعض الحير الخيث . واذا لم تجد من نفحك مقدرة على اجراء حمام البحر بان كنت متعبا او متوعكا فلا تقدر عليه . واذا ما اتممت الحمام فادلك بدلك دلكا جيدا بمنشفة خشبية قاسية فان ذلك مما يرعرك ومما يجعل حمام البحر مفيدا جدا إتقاء الهواء ومنظر البحر الجميل الذي يحلى العيون وينعش الافئدة ويشرح الصدور . ويطيب الخواطر . ولذلك يمتلئ جسم المصيفين . وتزيد قابلاتهم للطعام وتقوى رئاتهم وهو مفيد جدا في احوال الامساك المزمن والنزلات المعدية ولرجال الاشغال العقلية . ويحدث جريانا عظيما في الدم بفعل الحركات التي

يجريها الانسان في المياه ولطم الامواج فضلا عن احتواء مياه البحر لعناصر كثيرة مفيدة كالمالح واليود والفسفور والكبريت والذهب الى غير ذلك

وأما استعمال (الدوش) مفيد للشبان الاقوياء - ضار بالضعفاء والمتقدمين في السن - وليس من الحكمة ملاقة الماء بالرأس أو البطن بل لاقاة بظهرك واكتافك ولا تزد عملية الدوش عن خمس دقائق
أما الحمام الحار فينشط الجسم بسرعه ويدير الحركة الدموية - ويزيد ضرب النبض - وقد يولد العرق على الوجه بكميات - وقد يفيب فكمرا المستحم ولا يعنى - واذا اطال المستحم مدة وجوده في الماء الحار حدثت له دوخة في الرأس - ويمكن أن يأتي عن ذلك شلل والحمامات الساخنة تقلل وزن الجسم سيما اذا غاب الشخص فيها .
وحمام الاقدام الحار يفيد كثيرا اذا لم تترك الاقدام فيه أكثر من عشر دقائق

والحمام الحار محظور على الدمويين ومن كان فيه استعداد للشلل وكذلك فهو محظور على الشيوخ وذوى الامراض القلبية والامراض الخطرة لان قوة حدارة الماء الى تصعد الدم النخاع والحلقوم وكذلك تمنع هذه الحمامات عن أصيب بضربة الشمس - ولمستشفى الغاز ومستعملى المخدرات والمنومات
والحمام الحار جدا مفيد في أمراض النقطة والروماتزم المزمن

والبواسير والكلبي وامراض النساء

وان كثيرين ليتبردون ويعرضون باطوار البرد الكثيرة كالزكام وادواء
الحلق والاذان الخ لاشيء الا لانهم لا يحفظون أقدامهم في دفء
تام فعليك بحفظ قدميك دافئين والوصول الى ذلك اجعلهما في جفاف
ونظافة تامين بحيث لاتضم فيهما الاجوارب جافة نظيفة وحذاء جافا
مريحاً ثم عودهما على الماء البارد ولا تخفه أبداً فمعهما كل مساء قبل
النوم في ماء بارد مرة بضم دقائق فقط ثم جففهما وادلكهما بقوة
بقماش خشن

واذا ما حل فصل الصيف فعود نفسك على السير داخل منزلك طوي
القدمين (١) فأني ذلك يقويهما (٢)

(١) نقصد نعال القدمين أي دون جوارب كالأحذية بصندال
Sandales أوقبقيب

(٢) من المدهش انه نقل مؤخر عن الميوزيت الانجليزى
وهو من علماء حفظ الصحة المعدودين أنه يقول أن: «الحمام يضر بالجلد
الواقى للجسم كما يضر بالسطوح نزع أجراها . وأن الاغتسال الكثير
يزيد في عدد الجراثيم على الجلد يفتح مسام الجسم» ولذلك فهو يعتقد
بعدم وجوب مراعاة النظافة حفظاً للصحة فتأمل خرافات العلماء وقد
قرأنا ان رجلاً امريكياً يفاخر بأنه يغتسل مرة واحدة في السنة احتفاء
بيوم عيد حرية امريكا ولا نظن اننا في حاجة لنقل اقوال علماء «كسيمون

- (١) الحمام البارد لا يفيد الا اذا كان الجسم دافئاً قبله وانما بعده
 (٢) اذا كان الحر يضعف الجسد ويرخية فالبرد يشده ويقويه
 (٣) لا تدخل الحمام شمعان (الحارس ابن كادة من أشهر أطباء العرب)



بارك وجاوكي وغيرهما من ذوى المكانة الراسخة فى العلم لنندل على
 سخافة هذه الامور فالمشهور معروف سيما ان كان الحمام قصيرا
 معتدلا شاملا للعرائط المطلوبة

دائرة معارف الألعاب الرياضية

القسم الثاني

النمريات الرياضية

أو
الطب الرياضي بدون دواء

القِسْمُ الْأَوَّلُ

التمرينات الرياضية

لقد كان للألعاب الرياضية منزلة خاصة في ثلاثة أدوار من أدوار التاريخ . وكان لها أقوى تأثير في إنهاض المدنية . ونشرلوائها . وهذه الأدوار هي : —

- (١) العصر اليوناني الذي اشتهرت فيه الرياضة البدنية
- (٢) للعصور المتوسطة التي نشأت فيها (الشيفالري) — أي (الفروسية)
- (٣) العصر الحديث الذي تجددت فيه الألعاب منذ نحو ثمانين سنة

وقد كان الدور اليوناني أهم تلك الأدوار وأعظمها شأنًا فقد نشأت فيه الألعاب (الأولمبية) التي ترجع الى (سنة ٧٧٦ قبل الميلاد) وقد ظلت نحوًا من (١٢٠٠ ألف ومائتي سنة) كان اليونانيون في خلالها يقيمون الاحتفالات العظيمة ويلهون بها عن كل شيء آخر حتى عن كل ما يحدث بينهم من الوقائع والحوادث

ولم تبطل تلك الالعب الا في (سنة ٩٣٢ بعد الميلاد) وذلك بأمر
الامبراطور (تيودور) الذي رأى فيها أحياء الشعائر الوثنية القيمة .
ولا حاجة الى القول أن هذه الرياضة لم تنطو صفحاً منها من غير أن نترك
أثراً ظاهراً في آداب القوم ونظامهم العمراني

ومن أهم آثارها أنها حملت هواتها على التخصص لا تقائها فنشأ من
ذلك ظهور طائفة من الاساتذة الذين اتخذوها حرفة لاجباً بهابل رغبة
في الانتفاع منها أي أنهم جعلوها « واسطة » لا - « غاية »

وعادت بعد ذلك الالعب الرياضية الى سابق شهرتها في العصور
المتوسطة وهي المعروفة عند جمهور المؤرخين بعصور (الشفارى) أو
(النهضة الخلقية) ويعبر بعضهم عنها بعصر (الفروسية) على أنواعها
وكان لها من جمهور الشعب أكبر معضد ولما أقصيت عنها العامة
واختارها الاشراف اخذت في السقوط وساعد على سقوطها ان طائفة
من الذين اختصوا بها اتخذوها حرفة للانتفاع بها . واغفلوا الغاية
الاصلية التي وضعت من أجلها

وفي العهد الاخير انتشرت في اوربا انتشاراً يفوق انتشارها في
البلاد التي نشأت فيها وصارت المصارعة من اعظم الفنون الرياضية .
واخذت الحكومات تعتنى بها وتهتم بتدريسها في مدارسها الراقية
(الحرية والبوليس) واخذت الجمعيات في انشاء نواد فخمة تعتبر من
ارقي النوادي في العالم

وها هي حكومتنا الدستورية عقب نجاحها في المفاوضة وعقد معاهدة مع الحكومة الانجليزية وضعت نظاما انشائيا لتوسيع نطاق التربية البدنية وانتشار مستعمرات رياضية في انحاء القطر المصري وتأسيس مدرسة عالية يتخرج منها اساتذة الفن الرياضى

الفرق بين التربية الجسمية

والالعب الرياضية

يذهب الكثيرون الى عد التربية الجسمية من قبيل الالعب الرياضية البدنية وان الفرق بينهما عظيم « التربية الجسمية » هي مجموع الطرق البيداجوجية العملية والطبية الصحية والرياضية البدنية . التى باتباعها يكتب الجسم قوة وصحة ورشاقة قد واعتدال قوام . والغاية منها تكوين الجسم الى حد الكمال الذى يدعو استعداده اليه . ويستنتج من ذلك ان كل جسم مهما كان ضعيفا او سقيما شحيحا او نحىلا فهو قابل للنمو والتحسين باتباع طرق التربية الجسمية الصحيحة التى تؤهل لان يكون قويا نشيطا يتحمل المشاق

أما الالعب الرياضية البدنية فما هى الا ضروب من الفروسية يتبارى فيها الاقوياء الاصحاء أو هى وسائل للتسلية يحسن فى ذوق الانسان النشيط أن يصرف أوقات خلوه من العمل فى روىض جسمه

على اتقانها والظهور فيها

فاذا كان هذا هو الواقع فمن العبث ان يطلب الضعيف الجسم - القوة - وأن ينشد السقيم الصحة باقباله على الالعب الرياضية قبل أن يكمل استعداد جسمه فان مثله في هذه الحال كمثل الذي يريد ان يحصل قبل ان يبذر

التربية الجسمية سلم الوصول : والالعب الرياضية هي درجة الانتهاء ، فينبغى الابتداء دواما من حيث يجب الابتداء في كل شيء ينبغى لك اتباع الطرق البيداغوجية أو بعبارة أوضح ينبغى التدرج من السهل الى الصعب فالاصعب

اتبع طرق التربية الجسمية قبل كل شيء تمنحك صدرا واسعا وقلبا قويا : وذراعا مفتولا وأعضاء مندمجة . وصحة وشدة : وجلدا وذلك كله ميسور لك بفضل تريض جسمك شيئا فشيئا : حتى اذا تم لك التأهب وكل عندك الاستعداد اندفع اندفاع السيل الى جميع أنواع الرياضة فمن وثب : الى العدو . الى الملاكمة والمصارعة . وحمل الاثقال : وكلها نشطت الى الاندفاع يزداد صحة وقوة وجمالا . واقبالا على قفهم العلوم والمعارف . وتكون سليم الجسم والعقل السليم في الجسم السليم

القانون العام للرياضة البدنية

تختلف احوال الافراد الصحية باختلاف المهن والاعمال التي يقومون بها . فالذين يعملون في الخلاء هم على الغالب اقوى بنية واكثر نشاطا من المنهمكين في الاعمال الكتابية وامثالها ولذلك يصعب وضع مبادئ تلائم كل فرد في المجتمع . وأما يعتمد على بعضها بإرشادات أساسية لاغى عنها لطالب الرياضة مهما يكن عمله . والشغل الذي يقوم به فالذين يقومون بالاشغال الكتابية مثلا يحتاجون الى مايقوى الرئة والصدر اكثر من حاجتهم الى تمرين اى عضو آخر فى جسمهم وعمال المناجم مثلا يحتاجون الى نوع آخر من الرياضة البدنية الى يحتاج اليها غيرهم وقس على ذلك ارباب الصناعات المختلفة والمهن المتنوعة والغاية التي يجب أن يضعها طالب الرياضة نصب عينه هي تقوية عضلات التنفس والدورة الدموية والهضم والافراز . ثم اراحه تلك العضلات لكي تنمو نموا منظما بحيث لا يعوقها عائق وهذه الغاية تلائم كل فرد في هذا المجتمع مهما تكن مهنته . أو الحرفة التي

٩م-رياضة

يحترفها . وللوصول الى الكمال المنشود من الرياضة البدنية يجب اتباع
المبادئ الآتية : -

(أولا) لا تشرع في الرياضة البدنية حالا بعد الاكل . ومتى
شرعت في الرياضة فلا تطل في حركات التمرينات بحالة مجهدة حتى يحل
بك التعب . وتشعر بأنك في حالة من الاعياء

(ثانيا) لا تهتم بعدد الحركات قدر اهتمامك بممارستها لبلوغ غاية
معينة

(ثالثا) لا تلتفّس بواسطة فمك بل بواسطة أنفك

(رابعا) استنشق الهواء النقي بقدر إمكانك

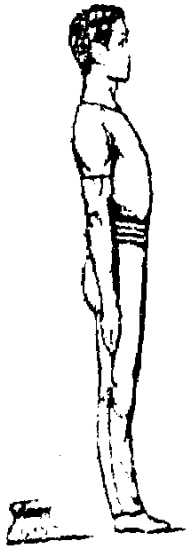
(خامسا) خفف ثيابك ما استطعت واجتنب الثياب الضيقة
وتذكر أن ممارسة الرياضة وانت عارى الجسم أفضل من ممارستها
وأنت لابس ثيابك

(سادسا) لا تجهود عضلاتك أكثر مما يجب واجتنب العبوس
ولا تستعمل أعضاء الجسم التي لا حاجة الى تمرينها

(سابعا) لا تقيد جسمك بساعات ودقائق معينة ولكن اجعل
لك مواعيد ملائمة لعملك بشرط أن تنطبق على المبادئ الصحية وافضل
هذه المواعيد أن تكون التمرينات بعد استيقاظك من النوم . مع عدم
تحديد الساعة والدقيقة . أو قبيل النوم إذا كانت اشغالك لا تسمح
إلا بذلك

(ثامنا) وجه فكرك الى جزئيات الحركات الرياضية . لا يقصد
 اتقانها . بل يقصد الانتفاع من كل منها . وفي هذه الحالة يجب أن
 تعرف تأثير كل حركة وفائدتها
 ومن المستحسن أن يقف المتمرن امام المرأة ليرى تأثير الرياضة
 وما يتم لعضلاته من التقدم
 ومن الناس من يدونون سير ذلك التقدم كتابة حتى يدركوا
 الفرق الظاهر من وقت لآخر

الوقفة الرياضية



« الوقفة الرياضية » هي المظهر السامي للرياضة
 بل هي اول مظهر من مظاهر الرشاقة والجمال :
 وللمعرفة هذه الوقفة للاعتياد عليها فباعتدال
 وقفنك الطبيعية غير مائل الجسم الى اليمين ولا الى
 اليسار ولا الى الامام ولا الخلف ولا بارز الصدر وأنظر
 الى شكل أمامك فهذه هي الوقفة الرياضية التي تريدك
 أن تعتاد عليها

التنفس الصحيح

تمارين التنفس خارج الفراش — هذه التمرينات البسيطة خاصة بالتنفس يسهل استعمالها خارج الفراش : وهي « التمرين الأول » قف منتصباً وارفع يديك بشدة إلى الامام وإلى فوق « كمن يتمطى » ثم اخفضهما حتى تساويان الكتفين ولتكن هذه الاكتاف مدفوعة إلى الوراء بقدر



ما تستطيع ثم ازفر زفرة شديدة ثم مد ذراعيك إلى الامام ثم امسك بهما إلى جانبيك : وخذ نفسك بقدر ما تستطيع : واستعمل في الشهيق والزفير عضلات البطن واسفل الصدر وكرر ذلك مراراً :
ثانياً — قف واجعل بين قدميك ٣٠ أو ٤٠ سنتي وحرك ذراعيك إلى الامام وفوق ووراء وأن تشفق شهيقاً عميقاً جداً : ثم احنى جذعك إلى الامام وأسفل :

ومد ذراعيك بين فخذيك حتى تلامس أصابع يديك الأرض : ووراء قدميك بعيداً عنهما على قدر ما تمهط طبع وأحرص على بقاء ساقيك مستقيمين : وأنت تزفر أقصى زفير :

ثالثاً — ابق قدميك كما صنعت في التمرين الثاني ومد ذراعيك على مساواة كتفيك واحن جذعك بالساقان مستقيمان إلى الجهة اليسرى

حتى تلامس أصابع اليد اليسرى الأرض : ثم افعل ذلك على الجهة اليمنى :
وعند انجهاك الى الناحية اليسرى تنفس عميقا : وعند انجهاك
للجهة اليمنى أخرج الهواء من صدرك

ملاحظة هامة . بعد الانتهاء من التمرينات الرياضية على أي تمرين
شئت أدلك جسمك بمنشفة ، فوطة ، خشنه مبلولة بماء بارد أو كولونيا
وأن شئت اغتسل بماء فاتر أو بارد كما تستطيع

التنفس الصحيح

تمارين بسيطة في الفراش

اولا — استلق على ظهرك . وخذ نفسك «اي ادخل الهواء الى
رئتيك» باقصى ما تستطيع . وارفع يديك الى فوق رأسك كمن
يتشاءب طبيعياً . . .

ثم ازفر «اي اخرج الهواء من رئتيك» الى اقصى ما يمكن
واستعمل لذلك عضلات البطن بكل قوة لتدفع من الرئتين كل ما استطاع
إخراجه من الهواء . وفي الوقت نفسه نزل يديك الى جانبيك
كرر ذلك خمس مرات

ثانيا — أزع غطاءك عن فخذيك وارفع (الجذع) جسمك ،
وانحنى الى الامام على قدر استطاعتك . وأنت تخرج نفسك «الهواء»

من صدرك الى اقصى ما يمكنك . ثم عد الى الاستلقاء وأنت تأخذ
نفسك أى تدخل الهواء الى رئتيك باقصى ما تستطيع
أعد ذلك التمرين خمس مرات

ثالثا - ادفع جسمك ويداك الى جانبك لاويا جسمك على وركيك
تاركا ساقيك على استقامتهما . وحاول أن تمس الفراش بمقدم رأسك
وأنت تزفر « أى تخرج نفسك » زفيرا شديداً

أعد الحركة الى الجهة المقابلة وأنت تدخل الهواء الى صدرك
٤ - ادفع ساقيك نحو رأسك وانت مستلق على ظهرك ويداك
مستبكتان تحت رأسك وخذ نفسك شديداً وليكن رفع ساقيك نحو رأسك
واخرج الهواء من الصدر باقصى ما تستطيع ثم انزل ساقيك على مهل وازفر
« اخرج الهواء من صدرك بأقصى ما يمكنك »
كرر هذا التمرين حتى تشعر بالتعب



التمرينات الرياضية البسيطة

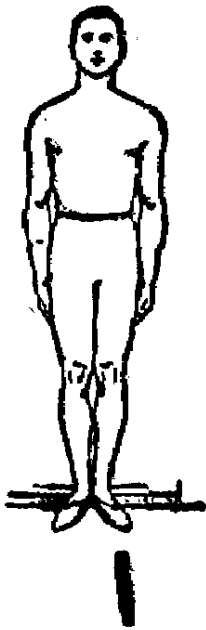
التمرين الاول

يتألف من أربع حركات.

الحركة الاولى - قف باعتدال الوقفة الرياضية : وذراعاك الى جانبيك وأطرد الهواء من رئتك زفيرا (١) الزفير الهواء الذي يخرج من الانف (٢) - والشهيق الهواء الذي يدخل الى الرئتين.

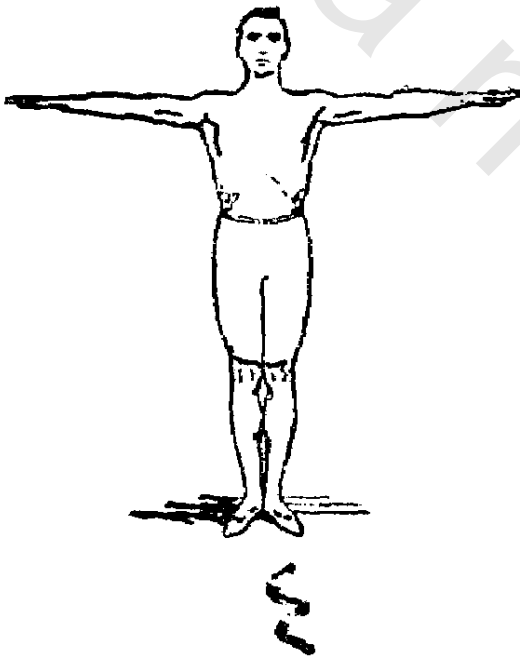
(الحركة الثانية) وبمنتهى ما تستطيع من السرعة والقوة والرشاقة اثن ذراعيك الاثنين معا بحيث يصير كوعيك محاذيان كتفيك وتكون أصابع اليد مفتوحة وباطن الكف الى أسفل

(الحركة الثالثة) وبسرعة أيضا أرفع ذراعيك لاعلا رأسك وخذنقك شبيها بوعد الى الحركة الثانية دون ابطاء
(الحركة الرابعة) - ثم افرد ذراعيك



على منتهى امتدادها يمينا ويساراً . وإنت فارد أصابع يديك بحيث تكون راحة اليد الى أسفل : ثم اطرء الهواء عن رئتيك (زفيراً) وعد الى الحركة الثانية وأنت تأخذ النفس (شهيقاً) ثم عد الى الحركة الاولى - وكرر ذلك باستمرار وبسرعة - الى أن تشعر بشيء من التعب وفائدة هذا التمرين أنه يفيد تقوية الذراعين والصدر فائدة عظيمة :

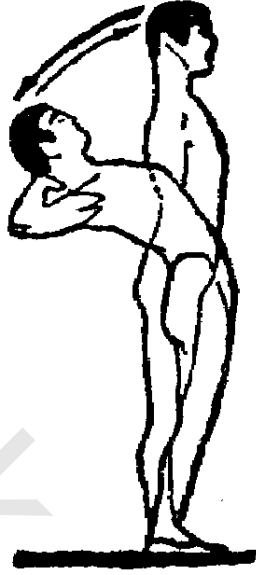
التمرين الثاني



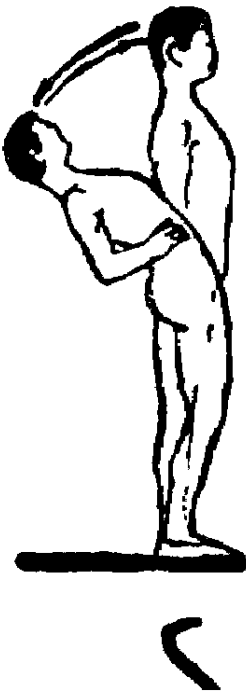
يتألف من ثلاثة أشكال .
(الشكل الاول) يتركب من
حركتين :

الحركة الاولى - قف الوقفة
الرياضية وذراعاك الى جانبيك
واطرء الهواء من رئتيك : الحركة
الثانية - ثم شبك ذراعيك خلف
عنقك بحيث يصير صدرك مفتوحاً

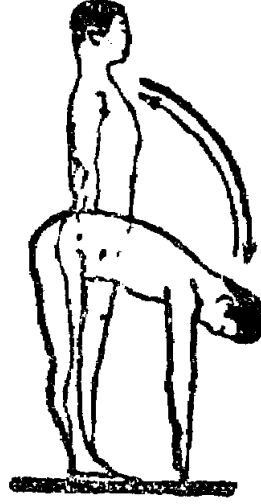
وارجم الى الوراء بقدر ما تستطيع وخذ نفسك شهيقاً ثم عد الى الامام منتصباً ثم أطرء الهواء من رئتيك وهكذا حتى تشعر بشيء من التعب مع ملاحظة أن نصفك الاسفل لا يتحرك أثناء تحريك النصف الاعلى



الشكل الثاني - يشبه الشكل الاول تماماً انما الاختلاف في وضع
الذراعين فانهما على هذا الشكل يكونان في خاصرتيك مع فتح الصدر
تماماً



الشكل الثالث - الحركة الاولى
قف بانتظام وذراعيك الى جانبيك
واطرد الهواء من صدرك « الحركة
الثانية » ثم ارفع ذراعيك الى أعلا
رأسك . ثم انحن بجذعك « النصف
الاعلى » الى الامام حتى تحاذي أطراف
أصابعك الارض على مسافة نصف متر



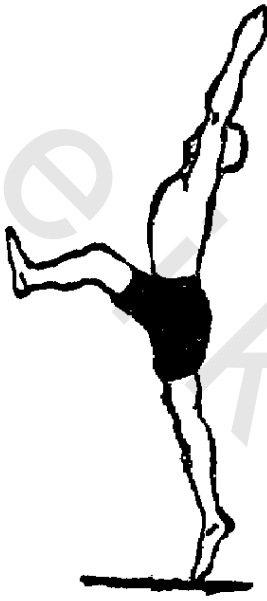
من الساقين والقدمين . وخذ نفسك وانت نازل . ثم عد الى وقفك
الاولى واطرد الهواء وانت صاعد وهكذا حتى تشعر بشيء من
التعب . مع ملاحظة اشتداد الساقين وعدم ثنيهما
فائدة هذا التمرين أنه يقوى الساقين وعضلات البطن والصدور
والذراعين ويفيد العمود الفقري فائدة عظيمة

التمرين الثالث

يتألف من ثلاثة اشكال

الشكل الاول - يستعمل هذا التمرين في الخلاء او في ممشى
الحديقة أو في الغرفة الخصوصية - وفي حركة واحدة ارفع رجلك
اليمنى حتى تحاذي الركبة الفخذ وبسرعة ضم ذراعيك في خاصرتيك
ثم ثب على الارض مرة على الرجل اليمنى وأخرى على اليسرى مع

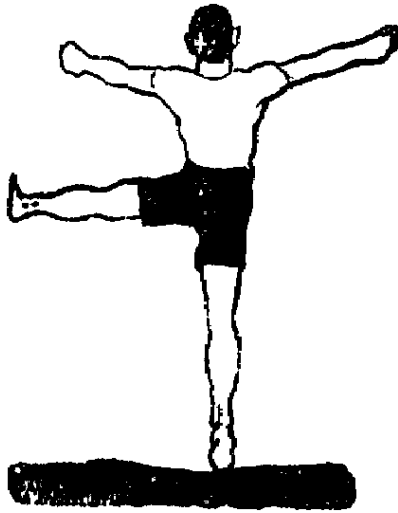
ملاحظة انك تتحرك وثبا اذا كنت في مكان فسيح أو في مماشى حديقة
كانك في اثناء المشى واما اذا كنت في غرفتك فيجوز لك ان تتحرك
وأنت واقف في مكانك



خاصية هذا الشكل في التمرين انه
يفيد جميع اجزاء الجسم وهو جميل
بديع

الشكل الثاني (قف بانتظام ثم
ارفع رجلك اليسرى الى اعلا بكل ما
تستطيع وفي ذات الوقت ارفع ذراعيك
وافردهما الى اعلا رأسك واجعل ثقل

جسمك كله على اصابع رجلك اليمنى وبسرعة انزل بذراعيك وبرجلك
اليمنى ثم قف على رجلك اليسرى وارفع رجلك اليمنى وذراعيك الى
اعلا . وهكذا مع ملاحظة عدم ثنى



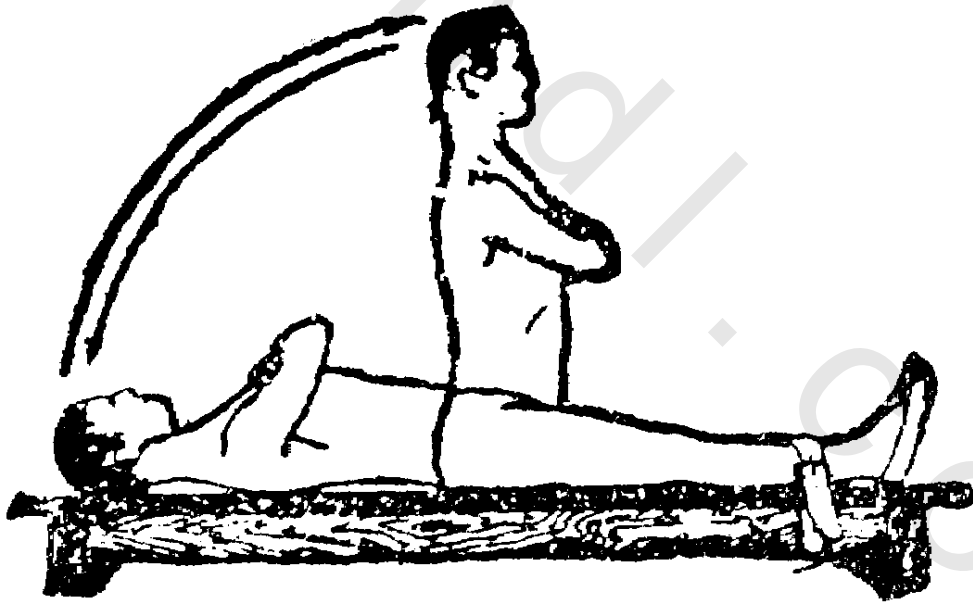
الرجل المرتكزة على الارض وخذ نفصك
وانت صاعد واطرد الهواء وأنت نازل
« الشكل الثالث » قف الوقفة
المنتظمة ثم ارتكز على اصابع رجلك
اليمنى وارفع رجلك اليسرى الى ناحية
اليسار وفي ذات الوقت افرد ذراعيك

بميننا ويسارا ثم انزل بهما مع ملاحظة أن تأخذ الهواء وانت ترفع
ذراعيك ورجلك واخرجه وانت نازل مع ملاحظة عدم ثني الرجل
المرتكزة على الارض

فائدة هذا التمرين انه يفيد جميع أجزاء الجسم ويقويه

التمرين الرابع

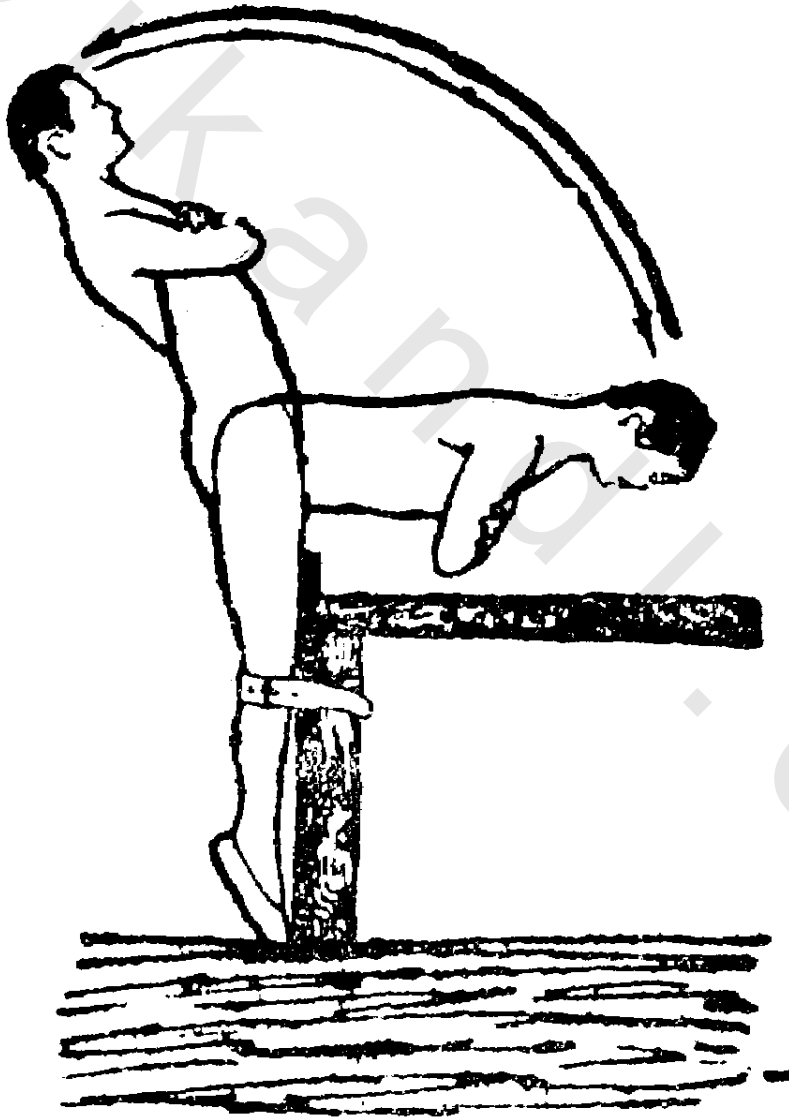
«يتألف من حركتين» الحركة الاولى . استلق على ظهرك
على الارض وارفع ذراعيك الى أعلا في حذاء كتفك أو شبكهما فوق
صدرك



ارفع جذعك عن الارض وانت ترفع يديك ببطء حتى تمتد الى جالما
مع ملاحظة عدم ثني الركبتين ولا ثني الذراعين وخذ نفسك وانت
ترفع جسمك إلى فوق واطرد الهواء من صدرك وانت هابط

كرر هذا التمرين حتى تشعر بشيء من التعب
فأئده هذا التمرين أنه يقوى عضلات الحاقين والذراعين؛ ويفيد
العمود الفقري فائدة عظيمة

التمرين الخامس



هذا التمرين — يقال له (الحركة القوية) — وعلى ما يلوحي للناظر إليه أنه

في غاية من الصعوبة ولكنه متى زاولة وواظب عليه بالتدريب صار من أسهل الامور عنده أصمل شبه زواية من خشب أو ترايزة ذات قوائم ثم قف بجانب الترايزة واربط ساقيك من تحت الركبة. كما ترى في الشكل في صفحة ٢٤. ثم افرغ مافي صدرك من الهواء (زفيراً) ثم انحنى بحزرك الى الامام وأنت واضم يديك اليمنى فوق اليسرى على صدرك حتى يصير الظهر من الرأس الى آخر الظهر على استقامة تامة. ثم خذ نفسك (شهيقاً) التفت الى الخلف الى آخر ما تستطيع ثم أطرده الهواء زفيراً. وعد الى الامام. وهكذا حتى تشعر بشيء من التعب. وهذا التمرين يقوى الفخذين والجذع كله بما فيه العمود الفقري. ويفتح الصدر. وينشط الاعضاء.

التمرين السادس

ثم على ظهرك على الارض جاعلا ساعديك الى جانبيك بحيث يكون مرفقاك على الارض ثم ارفع ساعديك الى صدرك واجعل اصابعك مضمومة وافرد ساقيك على امتدادها بحيث يرتكز على الارض ثم ارفع جسمك من الوسط ببطء الى آخر ما يمكنك مع ملاحظة عدم ثني الركبتين. وبذلك يصير كل جسمك وثقلك مرتكزا على كتفيك وكمبي قدميك كما ترى في هذا الشكل. ثم عد الى حالتك الاولى ببطء وبشرط في ذلك أن تأخذ نفسك اثناء رفع جسمك. وتطرد الهواء وأنت نازل

الى الارض

كرر هذا التمرين حتى تشعر بشئ من التعب
هذا التمرين يفيد عضلات الساق ويفيد الظهر والكتفين والعمود
الفقرى

التمرين السابع

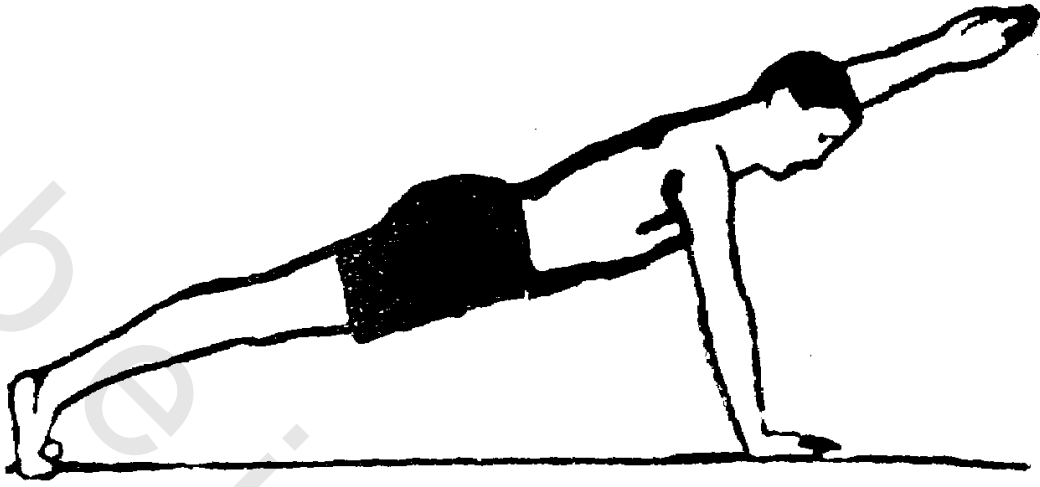
يتألف من حركتين — الحركة الاولى

قف بانتظام القرصاء على الارض مرتكزا على أمشاطقدميك فوق
كرمى أو أية مادة مرتفعة أو على الارض واجعل راحتي يديك
على الارض — فيكون كل ارتكازك على راحتي يديك وأطراف قدميك .
ثم اثن ذراعيك ببطء حتى يمس صدرك الارض شرطاً أن يكون وسطك
ممدوداً وكذلك ساقيك ممدودتان أيضاً « وتأخذ نفسك وأنت هابط
ونخرجه وأنت ترفع جسمك »

هذا التمرين يفيد في تقوية عضلات الأذرع والساقين والبطن

الحركة الثانية

هذه الحركة مثل الحركة الاولى تماماً فقط يكون ارتكازك على
يد واحدة . وتتمرن على ذلك مرة بعد اخرى مرة على اليمين وأخرى



على اليسار وفي حالة المهبوط تدبر عنقك ناحية اليسار وفي حالة الارتفاع
تدبر عنقك الى ناحية اليمين
هذا التمرين علاوة على التي ذكرناها في الحركة الاولى فانه يفيد
أيضاً الرقبة ويعمق تصلب الشرايين

التمرين الثامن

أن هذا التمرين فيه شيء من الصعوبة الا أنه من أسهل الامور
عند التمرن عليه استلق على ظهرك على الارض وقرب قدميك من
عجزك ما امكنك وضع يديك على بعضهما فوق صدرك ثم ارفع جسمك
ببطء كما ترى في الشكل واجعل كل ثقل جسمك على رأسك وقدميك.
ثم اهبط الى الارض ببطء أيضا ثم ارفع جسمك وهكذا حتى تشعر
بشيء من التعب

وهنا يجب ملاحظة أنك تأخذ نفسك وأنت ترفع جسمك وتخرجه

فائدة هذا التمرين انه يقيد الجسم كله خصوصاً الرقبة والعمود الفقري
والحافين والاكْتَاف

التمرين التاسع

اجلس القرفصاء جالساً على أطراف أصابع قدميك
وذراعيك الى جانبيك واطرد الهواء من رئتيك (زفيراً) ثم ارفع
يديك على امتدادهما الى الامام حتى يحاذي ظاهر باطن الكف
الكتف ثم ارفع ذراعيك الى أعلا رأسك بحيث يتكون من هاتين
الحركتين نصف دائرة على قسمين (الاول) في رفع الذراعين الى محاذاة
الكتف - (الثاني) من محاذاة الكتف الى أعلا الرأس ثم خففتك
- شيقاً - ثم تعود الى وضعك حتى يحاذيان الكتفين ثم الى جانبيك
وعد ثانياً وثالثاً وهكذا وانت لا تزال على أطراف أصابع قدميك
مع ملاحظة ادخال الهواء واخراجه من الانف ... استمر على
ذلك حتى تشعر بشيء من التعب

هذا التمرين يقوى عضلات الرجلين والفخذين والذراعين وينظم
الدورة الدموية بشكل يقوم على تقوية عضلات البطن ويفتح الصدر
ويقوى عضلاته . ويقول الاطباء وعلماء التشريح الجسمي أن هذا
التمرين يقيد جداً في منع التصلب الشراييني . وينظم أجهزة الهضم كما
يقوى جميع عضلات الجسم تقريباً

التمرين العاشر

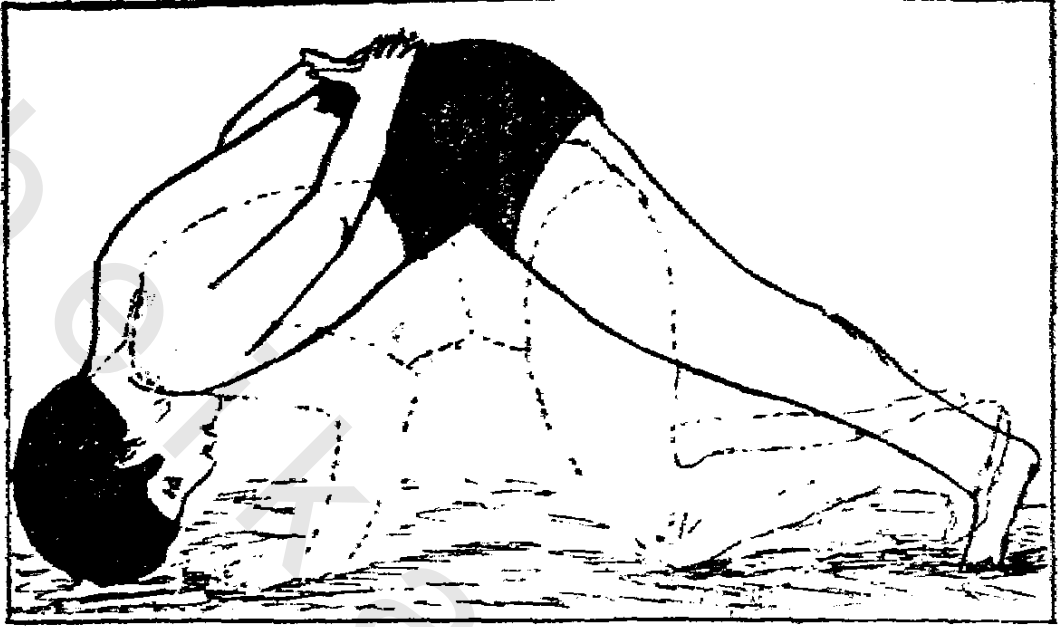
يتألف هذا التمرين من حركتين (الحركة الاولى) ثم على بطنك على الارض وضع يديك بجانب فخذيك وراحتي اليد جهة الارض وأمدد رجلك بحيث يكون وجه الرجلين الى أسفل مرتكزا على الاصابع وارفع جذعك وصدرك ببطء الى أعلا باقصى ما تستطيعم وخذ نفسك وأنت ترفع صدرك . واخرجه وأنت نازل كرر هذا التمرين على هذا الوجه حتى تشعر بشيء من التعب (الحركة الثانية) - ثم على بطنك على الارض كما فعلت في الحركة الاولى »

وارفع ذراعيك الى أعلا رأسك ثم ارفع ذراعيك وصدرك ورجلك ببطء الى أعلا باقصى ما تستطيعم . وعد الى الحالة الاولى ببطء ايضا . كرر ذلك حتى تشعر بشيء من التعب . . . هذا التمرين يفيد الجسم كله ويقوى العضلات . خصوصا (الصدر والعمود الفقري)

التمرين الحادى عشر

هذا التمرين يعتبر عجبيا فى وصفه لانه يفيد جميع أجزاء الجسم بنجاح مؤكد

قف الوقفة الرياضية ثم اسجد على الارض بركبتيك ويديك حتى تصبح مقدمة رأسك على الارض . وافرد رجلك وارفع ذراعيك الى ما وراء ظهرك فوق العمود الفقري وقوس ظهرك الى أعلا بحيث يصير



نقل جسمك كله على مقدم الرأس واصابع القدمين . ثم عد ببطء الى حالة السجود نازلا بيديك على الارض كما تراه واضحا في نقط الشكل أمامك . ثم افرد رجليك وارفع يديك الى ظهرك مثل ما فعلت في المرة الاولى . كما ترى في خطوط الشكل . وعد الى الحالة الاولى ببطء

كرر هذا التمرين حتى تشعر بشيء من التعب
وهنا يجب أن تأخذ نفسك وأنت ترفع جسمك . ونخرج الهواء من رئتيك وأنت هابط الى الارض

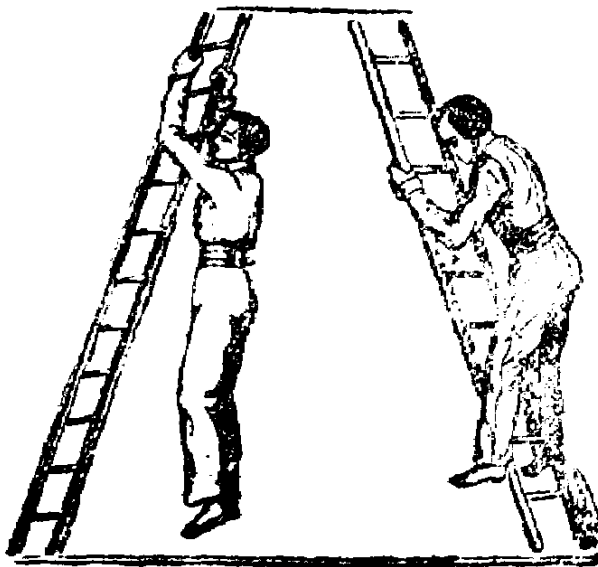
هذا التمرين يفيد العنق والظهر والفخذين والارجل فائدة عظيمة

التمرين الثالث عشر

هذا التمرين يفيد الرجال والسيدات على المواء . خصوصا من يشعرون بالتلبك المعوى أو - الامساك -

اجلس على الارض الرخوة أو أية أرض مبلطة أو على بساط أو حصير . ثم شبك أصابع يديك خلف مؤخر رأسك فوق العنق وامتد رجليك على طولهما . واجعل مرفقيك فيما بعد الركبة . ولاحظ أنك تخرج الهواء من صدرك وأنت متجه الى الامام . ثم عد الى الخلف وأنت مشبك أصابع يديك خلف مؤخر رأسك حتى يصير ظهرك مسطوحاً على الارض . وفي هذه الحركة خذ نفسك الى الداخل . مع ملاحظة ان تكون مشدود الساقين دون انحناء في الركبتين كرر هذا التمرين حتى تشعر بشيء من التعب ولاحظا أثناء عودتك الى الخلف ان تفتح صدرك بواسطة فتح ذراعيك هذا التمرين يفيد الظهر والصدر والعمود الفقري وعضلات البطن والساقين والذراعين

التمرين الثالث عشر



هو من أبداع أنواع الرياضة وتستعمل حركاته بواسطة السلم لانه الاداة الوحيدة التي تقوم بتقوية عضلات الذراعين والساقين بين صعود و نزول من فوق ومن تحت أو على الجانبين

التمرين الرابع عشر

قف معتدل القامة وقدماك متلاصقتان وامتد ذراعيك الى جانبيك على خط مستقيم مع كتفيك كما ترى في الشكل امامك واملا رئتيك من الهواء ثم ضم يديك الى بعضها حتى يلتصقان وفي حركة ضم اليدين اطردهما في رئتيك من الهواء

بدأ بعمله عشر مرات كل يوم وزده مرة في كل اسبوع . . هذا التمرين يفيد ضعف القلب والرئتين . ويقوى الصدر سيما اذا كان في مكان طلق الهواء . وهو المعروف بتمرين التنفس ويجب ان يكون التنفس من الانف لا من الفم . .

التمرين الخامس عشر

قف معتدل القامة وقدماك متلاصقتان ثم ارفع ذراعيك باعتمادك لاعلا رأسك وافرغ مافي رئتيك من الهواء ثم احن جزءك (نصفك الاعلى الممتدين العنق والاطراف الحفلى ويتألف من الصدر والبطن والحوض والظهر) الى اليمين بقدر ما تستطيع من الانحاء ثم افرغ مافي صدرك من الهواء . وعند ما تصير ذراعاك افقيتان املا صدرك من الهواء

افعل ذلك بانتظام مع ملاحظة التنفس وطرده الهواء حتى تشعر بالتعب

التمرين السادس عشر

قف معتدل القامة وقدماك متلاصقتان وارفع يديك الى اعلا



رأسك وانزل بها الى الارض حتى تمس أصابع يديك
أصابع قدميك . ويلاحظ في هذا التمرين ان تشد
الركبتين عند انحناء الجسم الى الامام وان تأخذ
نفسك وقت رفع يديك الى رأسك وتطرده وقت
الانحناء :

هذا التمرين يفيد عضلات الجسم تقريبا وله
تأثير خاص في تقوية الكلى والمثانة وتطهيرها ابداً
بعمله حتى تشعر بشيء من التعب

التمرين السابع عشر

قف معتدل القامة وقدماك متلاصقتان ثم شبك يديك وضعهما
كخلف رأسك وقاوم برأسك وكتفيك : ومـل الى اليمين والى اليسار
على قدر ما تستطيع من الالة . اخذ نفسك وانت منحني الى اليمين
واطرد الهواء من صدرك وانت منحني الى اليسار
كرر هذا التمرين حتى تشعر بشيء من التعب
هذا التمرين يفيد مرض الكلى والمعدة ويقوى عضلات البطن
والجنب والرقبة والاكْتَاف .

التمرين الثامن عشر

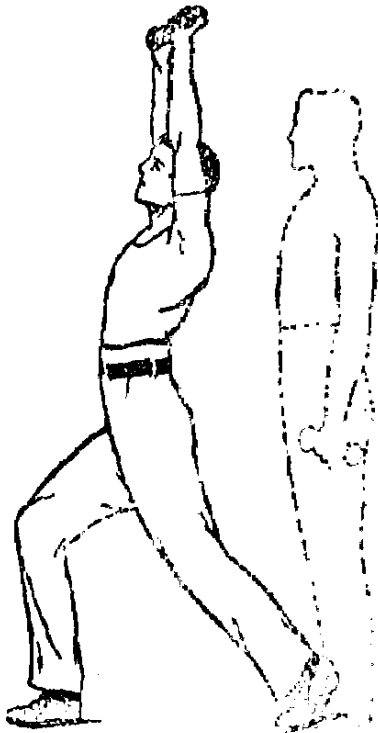
قف معتدل القامة مقدما رجليك اليمنى ومؤخرا الرجل اليسرى وارفع
ذراعيك الى اعلا رأسك . ثم انحن الى الخلف الى أقصى ما تستطيع ثم



عد الى الامام منحنيًا حتى تمس اصابع يديك
اطراف قدميك وخذ نفسك وأنت ترفع
بيديك واطرده وانت نازل بهما الى الارض .
كرر هذا التمرين حتى تشعر بشيء من
التعب مع ملاحظة اشتداد الساقين وعدم
انثنائهما

هذا التمرين يفيد عضلات الساقين . والذراعين . والبطن والامعاء
وفيد العمود الفقري فائدة عظيمة
التمرين التاسع عشر

قف بانتظام الوقفة الرياضية الصحيحة وقسداك متلاصقتان



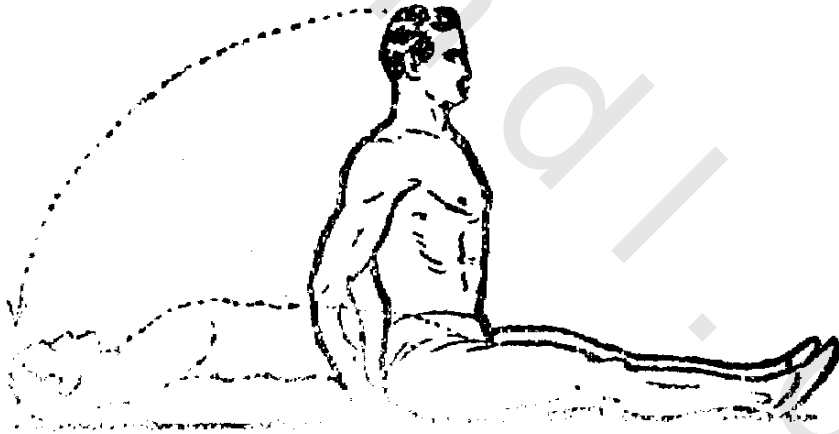
بعضهما وذراعاك الى جانبيك ثم
احدف بسرعة وبشدة رجلك اليمنى
الى الاماء (خطوة كبيرة) ومع هذه
السرعة ارفع يديك بشدة أيضا الى
ما فوق رأسك ثم عد الى وقفتك الاولى
كرر ذلك مرارا حتى تشعر بشيء من
التعب مع ملاحظة انك تأخذ نفسك
وقت رفع يديك وتطرده من صدرك
وقت انزالهما .
هذا التمرين يقوى الصدر والكبد

التمرين العشرون

قف منتصباً واشدد ظهرك وشبك يديك خلف ظهرك ثم اضغط على يديك بقوة واعمل بهما (اليمنى واليسرى متساويتان) دورة في الهواء من جهة الامام الى الخلف (كما ترى في الصورة) وكرر ذلك عدة مرات وانت تتنفس تنفساً عميقاً بأنفك ثم تطرد الهواء عند نزول يديك هذا التمرين مفيد جداً لجميع اجزاء الجسم. ويستحسن لمن شاء استعمال قطعة من الحديد في كل يد كيلو واحد

التمرين الحادى والعشرين

نم على ظهرك واجعل راحتيك على الارض ثم اجلس (كما ترى في



الشكل امامك) ثم مديديك الى الامام وانحن حتى تمس اصابع قدميك ثم عد الى الجلوس ثم نم وعد الى الجلوس وهكذا عدة مرات حتى تشعر بالتعب وليكن تنفسك عميقاً واطرد ما بصدرك من الهواء بأنفك هذا التمرين يفيد العمود الفقري ويشد عضلات البطن والفخذين والذراعين ويفتح الصدر ويشد عضلات الكتاف

التمرين الثانى والعشرون

قف بانتظام واضعاً يديك بجانبك ثم اهبط إلى الأرض حتى تجلس
القرفصاء وأنت على أطراف أصابعك ثم قف منتصباً يبطء واملأ رئتيك
بالهواء وأنت واقف وأطرد الهواء من صدرك حال الجلوس

كرر هذا التمرين حتى تشعر بشيء من التعب

هذا التمرين يقال له تمرين القيام
والجلوس وهو مفيد جداً فى تقوية
عضلات البطن والفخذين والرجلين
والعمود الفقرى

التمرين الثالث والعشرون

قف منتصباً ضاماً رجليك لبعضهما ثم
اطرد الهواء من رئتيك ثم ارفع يديك
إلى أعلى رأسك كما ترى فى خطوط
الشكل أمامك وأنت تتنفس بعمق

بانفك ثم انحن بجزءك ماداً ذراعيك حتى تصل أصابع يديك أصابع
قدميك واطرد الهواء وأنت تنحنى ثم عد لموقفك الاول وأنت تأخذ
نفسك وهكذا عدة مرات حتى تشعر بشيء من التعب

هذا التمرين مفيد لجميع أجزاء الجسم كلها



التمرين الرابع والعشرون

لف معتدل القامة واجعل بين قدميك مسافة قدمين وضع يديك على
فخرك وخذ نفسك من أنفك وأنت ترفع جسمك على مشطى قدميك
ثم اجلس وأطرد الهواء من صدرك وحين انتهاء التنفس قم ثانياً وانت
تأخذ نفسك ثم اجلس وأنت تطرد الهواء وهكذا حتى تشعر بشيء من
التعب

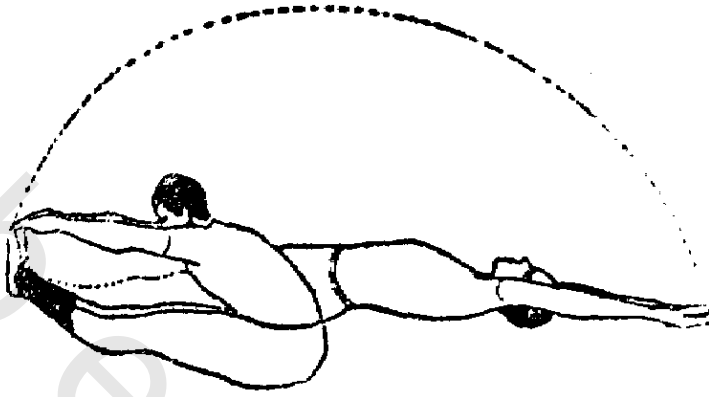
هذا التمرين يقوى عضلات البطن والساقين والقدمين

التمرين الخامس والعشرون



قف بانتظام الوقفة الرياضية
بذراعين ممدتين خلف
رأسك واضغط بهما على رأسك
قليلاً واجعل بين قدميك فرجة
تبلغ النصف متر تقريباً. ثم اعمل
دائرة بجسمك يميناً ويساراً وخذ
نفسك وانت واقف وأطرده وأنت
تنحني وهكذا حتى تشعر بشيء
من التعب هذا التمرين يفيد
أجزاء الجسم كلها خصوصاً الجذع

التمرين السادس والعشرون



امتلق على بساط
او حصير او على ارض

نظيفة بحيث يكون ظهرك على الارض واجعل يديك بجانبيك مع ملاحظة أن تكون الرأس مشدودة ومنحنية الى الواء حتى لا يمس ظهرك الارض ويرتكز الجسم كله على مؤخرة الرأس والكعبين (أما المبتدى فلا بأس اذا مس ظهره الارض غير انه يجتهد حتى لا يعتاد على ذلك . واجعل القدمين كأن كعبيهما ثابتين في الارض . وارفع جذعك الى حالة الجلوس ماذا ذراعيك الى الامام ثم انحن الى الامام حتى تمس أصابع يديك أصابع قدميك . وعد الى حالتك الاولى . خذ نفسك عند القيام واخرجه عند الرجوع . وهكذا حتى تشعر بشئ من التعب هذا التمرين يقوى عضلات البطن والظهر خصوصا العمود الفقري

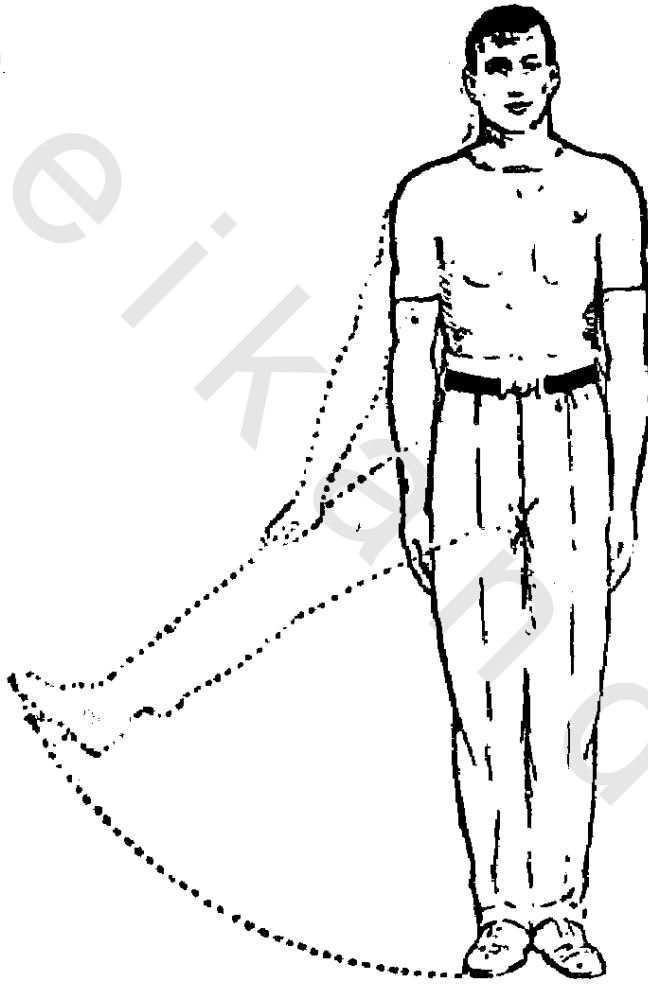
والساقين والقدمين

التمرين السابع والعشرون

قف باعتدال واجعل ذراعيك الى جانبيك . ثم ارفع رجلك اليمنى الى الجهة اليمنى . وبسرعة تكون يدك اليمنى معها (كما نرى ذلك في خطوط الشكل امامك) ممدودة الى الجهة اليمنى ايضا . ثم عد بها كما كنت (هي والدماع معاً) ثم احذف رجلك اليسرى الى جهة اليسار

وبسرعة مد ذراعيك الايسر معها مع ملاحظة أخذ النفس ثم أحذف
الرجل والذراع وتطرد الهواء

عن صدرك عند عودتها
وهكذا حتى تشعر بشيء
من التعب

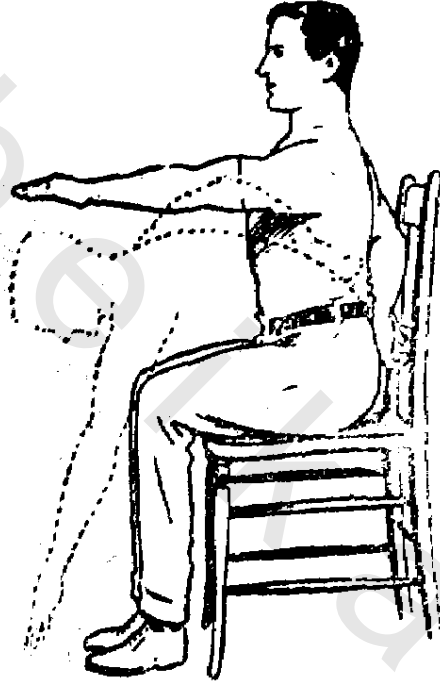


هذا التمرين مسم
سهواته مفيد جدا لعضلات
الرجلين والذراعين :
وعضلات البطن ويقوى
القلب

(ملاحظة) ويجب
الاسراع فى حركات هذا
التمرين من اليمى الى
اليسرى

التمرين الثامن والعشرون

اجلس على كرسى وضع يديك اليمى خلف ظهرك ثم امدد يديك
اليسرى فى حذاء الكتف وانحني حتى تصل أصابع يديك الى الارض
ثم عد كما كنت فى حالة الجلوس ثم ضع يديك اليسرى خلف ظهرك و امدد
اليمنى فى حذاء الكتف حتى تصل أصابع يديك الى الارض ثم عد كما

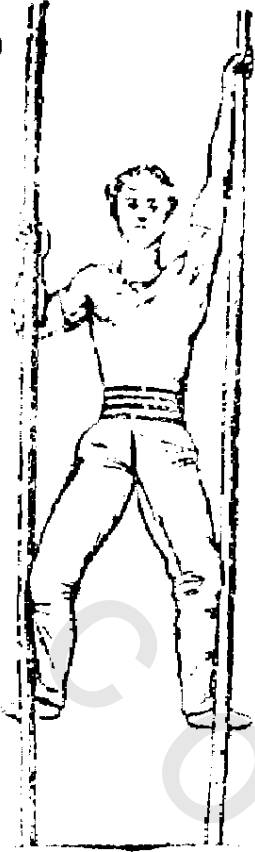


كنت وهكذا حتى تشعر بشيء من
التعب ويلاحظ في هذا التمرين انك
تألف رئتيك من الهواء وأنت جالس وخذ
نفسك وأنت عائد وهكذا هذا التمرين
مفيد جدا للعمود الفقري والجذع
وجميع اجزاء الجسم

التمرين التاسع والعشرون

الصعود على حبلين

للصعود على حبلين متقاربين في المسافة وعلى ارتفاع
عظيم . يقف الصاعد بين الحبلين ثم يقفز الى فوق ،
تمسكا كل حبل بيد جاعلا يده اليسرى اعلا من اليمنى
ومشطى رجليه الى خارج الحبلين ثم يصعد باليد اليمنى
الى فوق ويجعل كل ارتكازه على اليد اليسرى وهكذا
يبديل يداً بعد يد حافظا توازنه على يديه حتى يصعد الى



فوق واما في النزول فيكون على عكس الصعود

التمرين الثلاثون

لعبة الكرة

لعبة الكرة عند الاطفال وعند الكبار والصيدات من الالعب الرشيقه المحبوبة استحضركرة صغيرة من الكاوتشوك واضربها على الارض بيدك اليمنى فان شدة صدمتها بالارض تجعلها تنط وترتفع الى اعلا رأسك فالتقفها بيدك أو باليد الواحدة واذا ضربتها الى الارض وانت متجه اليها ففي فترة النظة تستطيع أن تدور بسرعة وتوليها ظهرك ثم تعود وتلقفها ثم تضربها الى الارض وتدور وتلقفها وهكذا عدة مرات هذه اللعبة تمرين عظيم يفيد جميع اجزاء الجسم

التمرين الحادى والثلاثون

الصعود على الحبل



اربط حبلًا غليظًا جدًا فى مكان مرتفع حسب ما تستطيع الصعود الى هذا الارتفاع ثم امسك الحبل بيدك اليمنى وانت تثب الى فوق (واجعل الحبل بين قدميك) ثم ارفع يدك اليسرى فوق اليمنى وامسك الحبل وانت ترفع نفسك الى فوق وهكذا تغير يد فوق اخرى معتمدا فى صعودك على شدة ساعديك حافظا توازنك على حفظ الحبل بقدميك ويشترط فى ذلك ان تجعل جسمك عموديا ومن غير انحناء لا انثناء

التمرين الثاني والثلاثون

المشى على مريئة أو حبل

يتخطى الانسان العرق أو العقالة الحبل المراد المشى عليه والمروى من جانب الى آخر برجله اليسرى وفى الحال يفتح ذراعيه على امتدادهما بحيث يكونان فى حذاء الكتفين ثم يقدم رجله اليمنى أمام اليسرى ويجعل وزن جسمه وحفظ توازنه على حركة ذراعية ويتجه الى الامام ويستمر فى سيره حتى يصل الى الجهة الثانية :

التمرين الثالث والثلاثون

المشى على اليدين

استحضر رافعتين من الخشب ذات حمالات مرتفعة (كما ترى فى الشكل امامك) وامسك كل واحدة بيد . ثم امدد ساقيك الى الامام واجعل كل جسمك محمولا على ذراعيك ويكون ساقيك من عقبك الى آخر عجزك على خط مستقيم . ثم انقل اليسرى الى الامام ونبتها فى الارض ثم انقل اليد اليمنى كالك تمشى على يديك مع ملاحظة حفظ توازنك هذا التمرين يقوى الذراعين والساقين والفخذين تقوية عظيمة وينمى الجسم كله :

التمرين الرابع والثلاثون

اجلس القرفصاء ثم امدد رجلك اليسرى مرتكزا على الارض
برجلك اليمنى بحيث تكون على خط مستقيم . ثم امدد ذراعيك الى
الامام وعد بهما الى جانبيك ثم ارفعهما الى اعلا رأسك وهكذا عدة



مرات ثم غير الوضع واجعل ارتكازك على رجلك اليسرى وافرد
اليمنى وامدد ذراعيك الى الامام وعد بهما الى جانبيك ثم ارفعهما الى
اعلا رأسك وهكذا حتى تشعر بشيء من التعب
هذا التمرين مفيد جدا في تقوية الارجل وجميع اجزاء الجسم





هـب لنا

جسدك

٥ دقائق يومياً لمدة شهر



ونحن لا نكتفى بالزيادة في اطالة الحياة بل في الطول
والعرض لأننا نهيك الصحة والقوة الجسدية والرشاقة
والجمال وانت في منزلك

كما نقضى على

السمنة المفرطة . النحافة . قصر القامة . ضعف الاعصاب
وجميع الامراض المزمنة



وسيلتنا

تمارين بدنية . تمارين سويدية
تمارين لاصلاح القوام
ولازالة السمنة المفرطة



جميع التمارين مصورة