

## رياضة التنفس

ان كثيرين من الناس يمنعم شيق وقتهم او عاهة في ابدانهم او اسباب اخرى من الرياضة العنيفة لتقوية عضلاتهم كالجستيك ( الجباز ) والصيدور كوب الخيل والركض وغيرها من انواع الرياضة التي تقتضي حركة عنيفة . فيلجأون الى التزه مشياً في الارياض او راكبين المركبات . على ان افضل صنوف الرياضة لاشغال هزلاهم هو ما يسمى رياضة التنفس

التنفس هو استنشاق الهواء الى الرئتين لتطهير الدم من الفضول بما في الهواء من الاكسجين وهو يقوم بهبوط الحجاب الحاجز وانتتاح الاضلاع فيدخل الهواء الرئتين ويسمى هذا بالزفير وبتلوه الشيق وهو اخراج الهواء من الرئتين

والغرض من تمرين التنفس او ترويضه تقوية الدورة الدموية في الرئتين لتسهيل الازاد الفضول منها وحفظ جدران الصدر سهلة الحركة . وهذا الامر الثاني من الامة يمكن لانه كلما تقدم المرء في السن مالت جدران صدره الى التصبب . وهذا التصبب بضائقة مضايقة كثيرة كلما اصابه برد وسعال فانه يمنعه من قذف البلغم التجمع في مجرى نفسه فتطول مدة سعاله

وررياضة التنفس عظيمة النفع في جميع امراض الرئتين الازمنة . وكلما كانت رثا المرء قويتين وجدران صدره مرنة قل نعرضة لامراض الصدر كالتهاب الشعب وذات الرئة والسل . والمركب ان الرئتين الضعيفتين الضميفتين هما عرضة للتدثر الرئوي اي السل فاذا اصابهما فلا اصعب عليهما من التخلص منه . اما الرئتان الواسعتان القويتان فاذا ظهر فيهما دون فمن السهل شفاؤهما منه باقل عناية تبذل

ومن الامراض التي يظهر فيها فضل رياضة التنفس عاجلاً الازما او الربو . وامراض القلب فان ترويض التنفس فيها يساعد الدورة الدموية على عملها فيختلف بذلك عمل القلب وما يبذل من الجهد في دفع الدم الى اطراف الجسم . وامراض الجهاز العصبي فان زيادة جري الدم في الدماغ تزيد الاكسجين فيه وتساعد على طرد الفضلات . وامراض الهضم فان الرياضة العنيفة قليلاً او كثيراً كالشي والركض وركوب اليكسل وغيرها تقضي الى زيادة الدم في الجسم ما عدا الاحشاء فلذلك حظروا هذه الرياضة عقب الاكل تماماً . اما رياضة

التنفس فتزيد الدم في الاحشاء وتساعد على افراز العصارات الهضمية وتبني الكبد والمعدة والامعاء الى العمل . فلذلك يشيرون بها في قبض الامعاء

ومن المعروف ان من الامور التي تعرض المرء للشمق قلة الاكسجين في انسجة الجسم وهذا يتلافى برياضة التنفس فانها تزيد الاكسجين في الدم وتساعد على امتصاص الدهن وبالتالي على تخفيف السحرة

ومعروف ايضا ان كثيراً من حوادث التشنج ناشئ عن سوء التنفس لآفة في الحجاب الحاجز على الغالب . وكثيراً ما شفيت تمرين التنفس تمريناً مطرداً

وقد جرت العادة ان يعالج النواق بقطع النفس وخير منه ترديد النفس مراراً متتابعة بسرعة ثم قطعها جهد المستطاع وهكذا على التوالي

طرقها

(١) ازفر زفيراً طويلاً وانبعة بشهيق عادي

(٢) أخرج النفس من صدرك الى آخر حد تستطيعه وانت تخفي بعض الانحناء

الى الامام ثم تنفس تنفساً عادياً وانت تستعيد وقتك العادية

(٣) تنفساً طويلاً وانبعة بشهيق طويلاً وانت تخفي الى امام

(٤) قف منفرج الرجلين وتنفساً عميقاً تبعه شهيق عادية

(٥) قف منفرج الرجلين وتنفساً عميقاً تبعه شهيق عميقة

(٦) اجلس على الارض وضع يديك في حضنك وانحن الى امام ما استطعت ثم

تنفس تنفساً عميقاً وقتك مطبق واستعد جلستك الطبيعية شيئاً فشيئاً وارفع ذراعيك فوق

رأسك ثم اخرج النفس كالمتاد وقتك منتوح وارخ ذراعيك بنهتة . والغالب ان تكون

مدة الزفير العميق ست ثوانٍ والشهيق المتاد ثانية واحدة

رياضة التنفس وغيرها

(١) قف وارسم بذراعيك دوائر عمودية رافعاً ايادها الى فوق جهد المستطاع

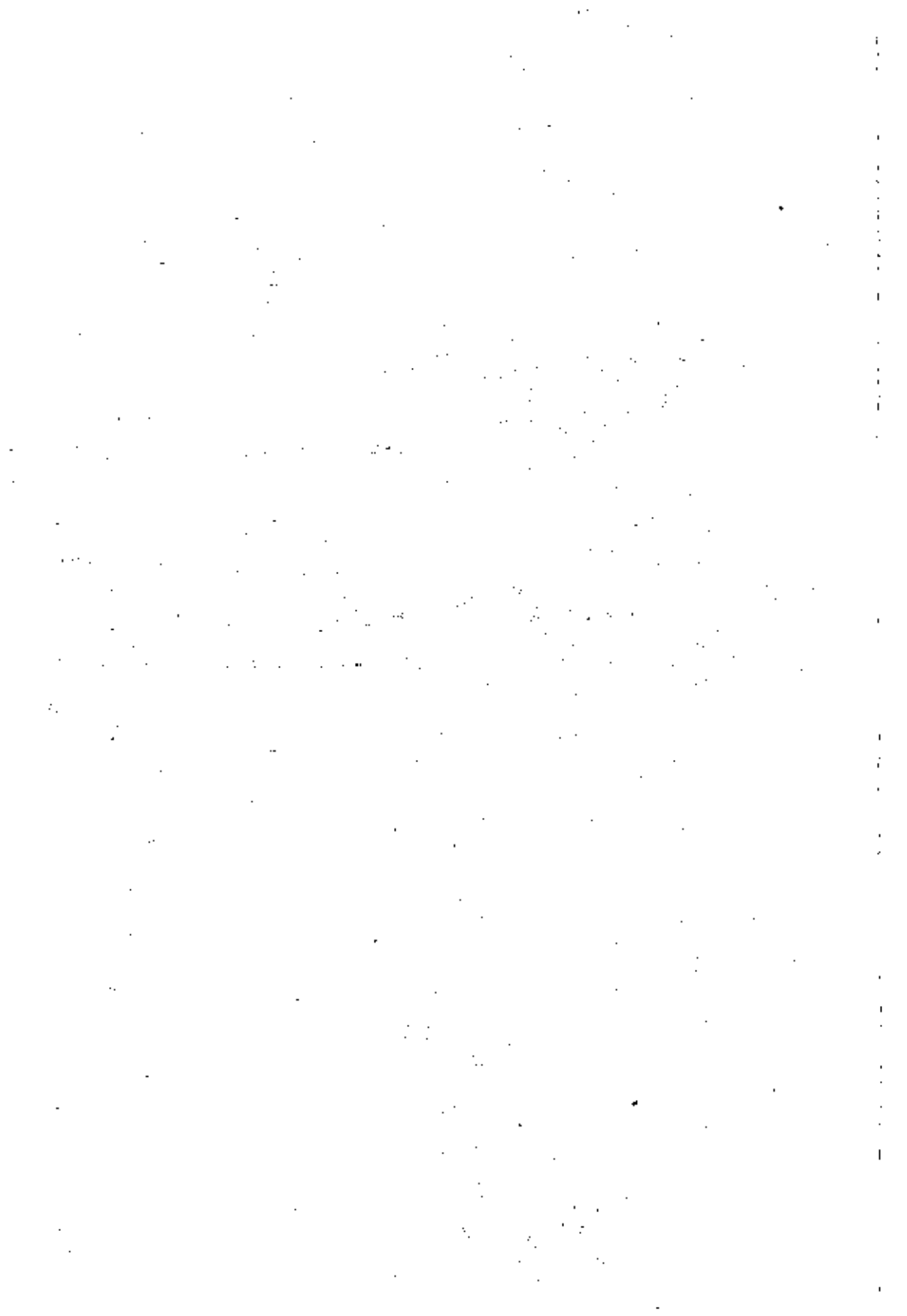
وتنفس وها الى فوق واخرج النفس وها الى تحت

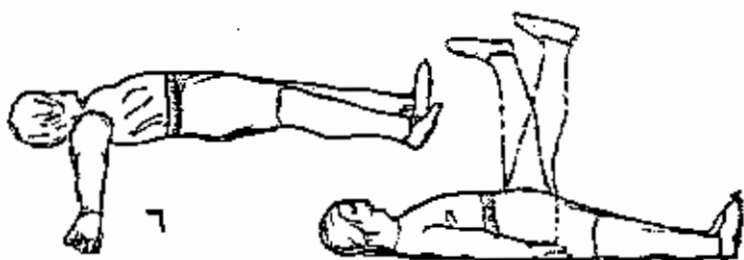
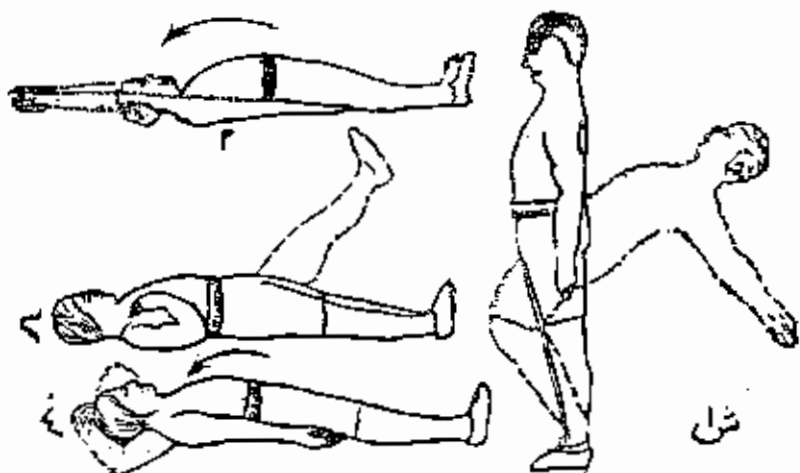
(٢) قف ويداك الى جنبك ثم ارفعها شيئاً فشيئاً حتى تصيرا عموديتين على

مساواة رأسك

(٣) اسن يديك عند المرفقين وها الى جنبك ثم ارفعها الى فوق حتى تصيرا

عموديتين وانت لتنفس ثم ارجعهما الى مكانهما الاول وانت تخرج النفس





مقتطف دسمبر ١٩١٧  
 امام الصفحة ٥٧٧

- (٤) مده يديك الى امام حتى تصيرا القيتين ثم ارجعهما الى وراه في سطح افقي قدر ما تستطيع واعدهما بمد ذلك الى مركزها الاول
- (٥) ضع يديك على وركيك والابهامان الى وراه وحرك مرفقك الى وراه قدر المستطاع ثم اعدهما الى مركزها الاول
- (٦) مده يديك القيتين الى الامام ثم انزلها الى جنبك وارجمعهما الى الورا
- وهكذا حتى اتوالي

### تمرين عضلات البطن

هذا النوع من التمرين ينفع المصابين بالنفص بوجود خاص :-

- (١) قف وبين رجليك قدمان او ثلاث وانحن الى امام قدر استطاعتك من غير ان تحرك ركبتيك ثم استعد وقتك الاول
- (٢) قف الوقفة نفسها وانحن ذات اليمين ثم ذات الشمال
- (٣) قف وساقك ملتصقان وانحن الى خلف وانت تميل ركبتيك الى امام وترفع ذراعيك من فوق واسك وتميلها الى وراه ثم باعد يديها واستعد وقتك الاول كما ترى في الشكل الاول

### وصايا في الرياضة العامة

- (١) نم مستقيماً على الارض ثم مده ذراعيك حتى يتكون شكل صليب منها ومن جسمك ثم مدها حتى تتقيا كما ترى في الشكل الثاني وكرر ذلك مراراً
- (٢) ارفع احدى ساينك وهي مستقيمة حتى تصير عمودية على جسمك ثم ارفع الاخرى وهكذا على التوالي (شكل ٣)
- (٣) ثبت كفتيك على الارض وادر رأسك الى جانب حتى يلمس خدك بالارض ثم ادره الى الجانب الآخر
- (٤) احين رأسك الى امام حتى عيس رأس ذقنك مقدم مدرك
- (٥) مده ذراعيك على جنبك وراحتا اليدين الى فوق ثم ارمس بهما دائرة حتى تلتقي اصابعك عند رأسك ثم ارجع السراعين الى مكانهما الاول (شكل ٤)
- (٦) ارفع احدى رجليك عمودية من غير ان تحني ركبتيك ثم اعدّها الى الارض وافعل بالرجل الاخرى مثلها (شكل ٥)

- (٧) مدة ذرايعك كما في الشكل السادس ثم امن جسمك ذات اليسار وبق كذلك مدة وعد فأمله ذات اليمين وكرر ذلك
- (٨) ضع يديك وراء ظهرك وانت واقف حتى تثقيا وخذ نفساً عميقاً ثم اعدهما الى مركزهما الطبيعي وانت تخرج النفس (شكل ٧)
- (٩) قف منتصباً ثم انحن الى امام وركبتك مكانها حتى تنس امامك الارض ثم عد منتصباً وافعل ذلك مراراً (شكل ٨)

## بَابُ الْفَقَاوِي

### الاقتصاد في التقاوي

#### تقاوي القطن

يعتمد كثيرون من المزارعين ان القطن لا ينبت جيداً الا اذا كانت التقاوي كثيرة تبلغ اربع كيلات او خمس كيلات او اكثر لكل فدان . وقد اعتاد البعض زرع كيلتين ونصف كيلة الى ثلاث كيلات في الفدان وزراعتهم تجود مثل زراعة غيرهم . وقد جربنا نحن في الموسم الماضي زرع قطعة من الارض حسب الطريقة العادية وزرع قطعة اخرى مجاورة لها ومماثلة لها تماماً بوضع اربع بزرات في الجورة فقط بجاء القطن في القطعتين متماثلاً في كل شيء . ولو جربنا على هذه الطريقة الاخيرة في فدان كامل لكانت التقاوي اللازمة له اقل من كيلة . فاذا كان متوسط ما يزرع في الفدان اربع كيلات وجري كل اعالي القطر على زرع كيلتين في الفدان على القليل وقروا نصف التقاوي التي تزرع الآن اي نحو ثلاثة ملايين كيلة او ما يساوي ٣٥٠ الف جنيه

#### تقاوي القمح وزيادة المحصول

وما يصدق على تقاوي القطن يصدق بالاكثرب على تقاوي القمح ولا سيما في هذا الوقت اذ بلغ ثمن اردب القمح اكثر من ثلاثة جنيهات فان الطريقة العادية لزرع القمح ببذر لتفرق يزرع بها في الفدان ست كيلات ولكن اذا زرع القمح تلقياً في خطوط مستقيمة