

الرياضة البدنية

ما يضر منها وما يفيد

المشهور أن الرياضة البدنية لازمة للجسم لذلك ترى المدارس قد اتسعت مجالاً في برامجها للرياضة البدنية سواء كانت من أنواع الجري والقفز ورمي الحديد أو من ألعاب الكرة على اختلافها ككرة القدم (الفوتبول) والباسكتبول والمكي والكركت والبايسبول وما إليها أو من أنواع الدرد والسباحة . والأمر كل تليذ من نلاميذها أنه يروض جسمه ساعات معينة كل أسبوع . ولا شك أن الجسم يحتاج إلى الرياضة لأنها تقوي العضلات والمفاصل وتحفظ الدورة الدموية في حالة صحية وهي الأجهوز المختلفة لافراز الفضلات أما هرقاً أو يولاً أو مع زفير الرئتين ولكنها إن تعدت الحد المقبول أضعفت الجسم بدلاً من أن تقويه فهي بذلك ابلغ مثل على أن الاعتدال خير شعار يسير عليه الناس في اقوالهم وافعالهم

وقد اطلقنا الآن على مقالة لرجل من كبار مروضي الاجسام الاميركيين يسطر فيها فوائد الرياضة البدنية ومضارها فانتظنا منها بلي قال

منذ ستة اشهر جاءني طبيب نيويوركي معروف بصحة رجل في الثالثة والثلاثين من عمره كان في ايام تذكرو من ابطال الطلبة في الالعب الرياضية ولما غادر المدرسة وانضم لل ابيد في تجارته وجد ان لا بد له من الرياضة البدنية فانتظم في سلك فريق من اللاعبين لعبة الهوكي فكان يقضي نحو ١٠ ساعات كل اسبوع في التمرن مع رفاقه واللعب ضد الفريق الذي يطلبهم للباراة

على انه لم يمض عليه زمن طويل حتى اخذ يلاحظ انحطاطاً في وزنه ، وضعفاً في حماسته للعب وقزازة من الاكل واصيب بسعال خفيف احس معه ان وضعفاً عاماً قد استولى على جميع قواه فذهب الى طبيب يستشير في امره . فقصه الطبيب قصصاً مدققة فثبت له من الفحص ان ضغطه اقل من الضغط الطبيعي لمن كان في عمره وظهر من فحص رتيبه باثمة اكس وجود بقع عليها دلالة على تمرسه للاصابة بالنس (التدن الرئوي) وكان قلبه متضخماً ضعيفاً فامر الطبيب بتترك اللعب والانصراف عن كل رياضة بدنية عنيفة ووضع له نظاماً خاصاً للطعام والراحة يجري عليه . فعاد ضغطه الى المستوى الطبيعي واقام مدة في ولاية اريزونا الجارة الهواه فشفيت رئتاه تماماً بهما . واذا نظر

اليه احد بغير عين الطبيب القنادة قال ان صحته حسنة ولكن الامر الذي اريد ان
الفت نظر القراء اليه هو ان هذا الرجل كان قد اتفق من قوتيه ونشاطه في ٣٣ سنة
ما كان يجب ان يكنه الى ان يبلغ الستين او السبعين من العمر

وإذ سار هذا الرجل على النظام الغذائي والرياضي الذي وضعه له طبيبه فالحاصل
انه يعيش الى ان يبلغ ذلك العمر ولكن لا بد له من ان يحرم في المستقبل كل
الالعاب الرياضية التي تشاء على الاهتمام بها وانفق فيها خلاصة قوته . فطبيبه لا يسمح له
الآن بان يمشي اكثر من ميل على الاكثر او ان يتحرك في احد دور الجناز اكثر
من ثلاث مرات في الاسبوع عشرين دقيقة كل مرة تحت مراقبة شديدة وان لا يأكل
الا ما يسمح له به طبيبا

فالامر الذي ازم هذا الشاب القوي البنية ان يدير على نظام لا ينطبق الا على المرضى
هو خطأ في فهم الناية من الرياضة البدنية واصحح اساليبها . فقد كان يعتقد كما يعتقد
كثيرون من الشبان انه ما زال يتحرك تمريناً يومياً فالرياضة البدنية معاطات وشقت
لا تقصر . لم يدرك ان قليلاً من الرياضة البدنية اليومية كافية لحفظ الجسم في حالة صحية
تامة وانه اذا تعدي حد الاعتدال كان بمثابة من ينفق قوة في سعة تحت له لتكفيه في
خمس سنه

تم بين الناس افراد قلائل من الذين يظرفون في الاجهاد الرياضي كما تطرف
صاحبنا ولكن ما حدث له يجب ان يكون عبرة لغيره . فاني عرفت كثيرين من ابطال
اللاعبين فاذا هم اصحاب قلوب متحمسة ضعيفة وراثت معرضة للسبل بل ان كثيرين منهم
اصيبوا بالسبل او يضعف عام اقدم عن العمل واتمى بوجتهم في زهرة الشباب وهذا ما
اريد ان اوجه اليه انظار القراء — اولاً ان الرياضة البدنية لازمة للجسم ولكن يجب ان
يحذر كل احدهم من تعدي حد الاعتدال فيها لان مضار التطرف في الرياضة البدنية
واجهاد القوى كبيرة جداً وحافلة بالاعطال

فيحس الناس يحسبون انه اذا لم تتبع لهم اعمالهم وقتاً للرياضة البدنية كل يوم
جربوا ان يموضوا ذلك النقص باجهد تقوسهم يومي السبت بعد الظهر والاحد . وهذا
مضر جداً بالصحة . ومنهم من يجب انه اذا لم يتمكن من المشي سلبن كل يوم عوض
ذلك يوم السبت او الاحد بشيء نحو عشرين ميلاً . وهذا خطأ ومضر لان فائدة التمرين
الرياضي لا تقوم على مقدار بل على انتظامه يوماً بعد يوم

فوائد يتيية

علاج قشرة الرأس — علاج القشرة التي تكون في الرأس اما علاج للوقاية واما للشفاء وهو في الحالتين اوقية من البورق تذاب في اثنتي عشرة اوقية من الماء فاذا اريد العلاج الواقى يترك الرأس بهذا السائل مرة في الاسبوع واذا اريد العلاج الشفائي يترك به مرتين في اليوم . واذا كانت القشرة كثيرة ولم تنزل بهذا العلاج يستعمل لها علاج آخر وهو مذوب نصف اوقية من الغليسرين في رطل من الماء يسل به الرأس جيداً مرة كل يوم

علاج الاغماء — اذا اغمي طي احد فضعه على ظهره امام نافذة او باب مفتوح حتى يهب الهواء على وجهه فالتالي انه يستيق من نفسه من غير واسطة اخرى واذا كان طرفة خبيثة وثيابة مززرة فقلها لكي يسهل عليه التنفس . ويحسن ان ترض وجهه بالماء البارد وتدهن يديه وصدره به وان تشمه رائحة الكافور او الامونيا وحالما يصير يستطيع ان يبلغ اسقيه قليلاً من الماء

وسخ الاظافر — استخراج الوح من تحت ٦٨ ظفراً وبحث فيه بحثاً بكمتر يولوجياً فوجد فيه ٧٥ نوعاً من المكروبات فلا يلقى بين مريض مريضاً او يواصي جريحاً ان يسل ذلك مالم ينظف اظافره تنظيفاً تاماً . وطلاوة على ذلك ان للاظافر الوسخة منظرًا قبيحاً تشتم منه النفوس

فائدة الغليسرين — اذا اضيفت نقط قليلة من الغليسرين الى الدقيق في عمل الكحك يجعل ملمسة شاي الى كل رطل من الدقيق صار العجين اسفنجياً خفيفاً . واذا اضيفت ثلاث ملاعق صغيرة من الغليسرين الى كل رطل من الازهار سيجف عمل المرببات منها حفظتها من الاختار ومن عود السكر الى البلور اذا لم يسل جيداً

تليين كفوف الجلد — اذا رأيت كفوف الجلد جافة صلبة قبل منشفة يظليل من الماء وضع الكفوف بين طياتها واتركها فيها ساعة من الزمان فتترطب قليلاً وتلين و يسهل لبسها من غير ان تمزق

الطرطير والاسنان — اذا فركت لثة اسنانك بقطعة من البيون الطامض امتنع تكون الطرطير على الاسنان وزال ما كان متكوناً منه