

## في الصيف

بين الصيفين من لا ينتفع بأيمه على الشاطئ... لأنه يترك في الجو... ساهراً بين  
كثوس الطلاء... مكياً على جوانب الميسر... فريداً عند أقدام التواني... فاسياً أن أيام  
المصيف فترة استجمام... يعني أن يها المراء جلالاً راحة تامة: نفسية، وعقلية، وجسدية.  
وكبها تحمل على أوفر نصيب من الصحة... منع لسطتك العنيفة برنامجاً أكثبه على ودية  
ونفذه بإخلاص وأمانة... متخذاً أساساً لهذا البرنامج أن أيام الشاطئ، هي فترة تخزن في  
أنتائها النشاط واللمعة والصحة للعام بأكمله.

واليك نظاماً إذا راك توجه... وإلا فضع على غرار ما يناسبك :

- ١ - استيقظ مع الصباح عند الساعة السابعة .
- ٢ - بعد غسل أسنالك... وشرب كوب من الماء على الريق... تناول منقوع الثمين،  
والبلع، والتمش، والتمراسية، والزبيب، والحروب.
- ٣ - اذهب الى الشاطئ... مشياً على الأقدام... وتنفس تنفساً عميقاً لثلاثة الميسر
- ٤ - قم على الشاطئ... ببعض ألعاب رياضية ربع ساعة
- ٥ - اصبح ربع ساعة... ولا تحمش برودة البحر لأنه في الصباح أدناً منه ظهرأ
- ٦ - خذ حمام الشمس ربع ساعة أخرى ثم عد الى بيتك أو « كايينتك »
- ٧ - تناول طعام الإفطار، وليكن ليناً، وفاكهة، ولبنة مجبزة بالسل التحل  
والزبيب والبندق.
- ٨ - إذا شمردت بالنوم بعد الإفطار... قم... فلي المصيف يجب أن تمام نصف ما تمام  
في حياتك العادية.
- ٩ - في وقت الظهيرة عد الى الشاطئ... وخذ حمامك الثاني بحراً وشمساً.
- ١٠ - تناول طعام الغداء... وليكن نوعين من الحفر وطماً، أو سمكاً، أو بيضاً،  
وسلاطة، وفاكهة.
- ١١ - ثم وقت الظهره ما شئت.
- ١٢ - في المساء نس الجونس في المدهي... وسر على الشاطئ... حتى تحس انشباب ثم  
عد الى بيتك... وياك أن تفسى التناس انصيق كلما منهدت
- ١٣ - تناول طعام العشاء... عيشاً مجبزاً من دقيق القمح بأكله، وجبنة، ولبن زبادي،  
وفاكهة، وتبليل من البندق
- ١٤ - ثم أهدج عند العاشرة مساء... وأنت مثلاً نشاطاً وسعادة وفرة.

فهمي عطا الله