

تربیت بدنی

ورزش

— ۳ —

آخرین اصول مرتب و صحیح و موافق که در دنیای امروز معمول است اصول میلر (Millère) دانمارکی می باشد که تمامی نشریات عالم و حتی مطبوعات طبی هم این اصول را با تحسین و تمجید استقبال نموده . این اصول بر عکس اصول های دیگر نه اسباب مخصوص ، نه بول و نه زحمت زیاد دارد و تمام اجرای آن کلیتاً بانزده دقیقه طول میکشد . اهمیت دیگر این اصول این است که مثل سایر اصول تنها بدست ها اهمیت نداده و مواظب تکمیل اعضاء داخلی است . چنانکه خود مولف میگوید : « قوای زندگانی در دست ها نیست ، باید انسان برای سلامتی خود یک معده مرتب ، کبد سالم ، کلیتین صحیح داشته باشد » و شخصی را که فقط دارای دست های پر زور است به زنجیری تشبیه می نماید که کلیتاً حلقه هایش بی تاب و ضعیف و فقط دو سه حلقه محکم دارد و اگر وزنه از آن زنجیر بیسایزند فوراً کسبخته شده و از وجود حلقه های قوی فایده نخواهد برد . این اصول هیچده ورزش دارد که هشت نمره اش ورزشهای بدنی و ده نمره اش مشت مالی های خشک میباشد . این اصول بجلد (پوست) که عضو مهم بدن انسان بوده و برای عمل تنفس و تعادل حرارت بدن و افراغ مواد سمی آن به کار می رود اهمیت زیادی می دهد این اصول را می توان بدون اشکال در اطاق اجرا نمود . مولف این اصول را که میلر دانمارکی می باشد از اطراف و اکناف عالم تشکر نامه ها

نوشته و زحماتش را تقدیر کردند . این اصول به تمامی السنه اروپا و بعضی السنه شرقی ترجمه شده است . در صحت و تکمیل بودن این اصول و اقتضای مؤلفش همین بس که تقریباً در مدت يك سال مقدار يك مليون نسخه از آن فروخته شد . بنده نیز برای هموطنان عزیزم که معنی حقیقی زندگانی را فهمیده و طالب سلامت خود هستند ترجمه این رساله نفیسه را خالی از فایده ندیده و آن را از زبان روسی به فارسی ترجمه کرده ام و قریب به اتمام است .

غالباً در ادارات بسیاری از اشخاص فعال می بینم که ابدأ مرضی نداشته و فقط بواسطه ترك ورزش و حرکت دچار سوء هضم و درد سر شده و قسمت مهمی از اوقات عزیز خود را در سستی و کسالت می گذرانند . پس برای آن اشخاص محذمی که قدر سلامتی خودشان را فهمیده و میدانند که داشتن يك بدن سالم گرانبها تر از تمام ثروت ها است با کمال بی غرضی و از روی خیر خواهی توصیه می نمایم که بدون فوت وقت برای نگاه داری بدن خود که ودیعه الهی است شروع به ورزش نمایند . و باز برای اشخاص وافوری و آلکلی که بقول خودشان که آنها را برای حفظ و لذت استعمال می نمایند با کمال بی غرضی و خیر خواهی عرض می نمایم : آقایان محترم ، اگر واقعاً این موهوم را برای حفظ نفس و نشاء استعمال مینمائید چند روزی برای امتحان از استعمال آنها خودداری کرده و شروع ب ورزش نمائید من به شما اطمینان می دهم که حظ وافر و دائمی خواهید داشت (برضد نشاء آلکل و آریاک که تقریباً آبی و یک ساعتی بوده و در یست و سه ساعت باقی است و عبوس و خمار و مهمل می شوید) . ولی اگر مأمور به انتحار خود می باشید و ورزش را موهوم و مهمل می بندارید آن وقت مختارید بروید وافور و

بطری مسکرات خود را حفظ کنید و آن قدر تریاک بکشید که تمامی ثروت شما از سوراخ وافور تان داخل شده و از دهن تان بسر رود ولی وای بر احوال اولاد بی گناه شما!! که بواسطه مرگ پیش از وقت و یا مهمل و بی کاره شدن شما بی کفیل و پرستار مانده و مرتکب هر گونه بد اخلاقی خواهند شد

ای جوانان! ای عزیزان وطن! ای محصلین مدارس! ای پدران و اولیای امور فردا! خوب بدانید که سعادت و فلاکت و بد بختی آینده مملکت بسته به فعالیت یا بطلت شما است و خوب ملتفت باشید که اگر مثل پدران و اجداد خود دچار امراض شهوانی و یا انحطاط اخلاقی بشوید آن وقت است که بر احوال این ملک و این ملت زار باید کریست! اگر واقعاً وطن عزیز تان را دوست میدارید و اگر سعادت هموطنان کرامی را طالبید بیائید مانند جوانان حساس سایر ملل متمدنه دست اتحاد و برادری بر یکدیگر داده و بر ضد این انحطاط و فساد اخلاقی که ایران پاک را دارد بسوی فلاکت و بد بختی می کشاند جمعیت های علمی و ادبی تشکیل داده بر ضد آکل و تریاک و سستی و تبلی و بی غیرتی و بالآخره بر علیه فساد اخلاق که در عروق و شراین ما جا گزیده بچسبند و تریلت جسمانی و فکری را که یگانه وسایل نجات می باشند شعار خود بسازید

زمین پاک ما ایران، نجات و فلاح خود را از جوانان نیرومند و با اراده و دانشمند و جسور انتظار میبرد

محمد ولی مهین

