

## دیر و مندی

### ۴ - ورزش

(دنباله شماره قبل)

#### ده دقیقه ورزش برای تأمین سلامت و سعادت

از روی جدول صفحه بعد بخوبی مشاهده میشود که برای اجرای ۱۵ حرکت با مالش بدن و ماساژ پس از چند روز تمرین تنها ده دقیقه کفایت میکند و همه کس این وقت را قبل از خوابیدن در اختیار دارد و مخصوصاً کسانی که بر اثر کار جسمی یا فکری خسته شده‌اند و بیم آنرا دارند که مبادا ساعت خوابشان دیر شود بیشتر احتیاج دارند که ده دقیقه صرف ورزش مذکور نمایند در حقیقت این ده دقیقه از دست نمیرود بلکه چند تمرین مزبور بهوض ناراحت ساختن خواب آنان آنرا خیلی راحت تر و عمیق تر میسازد.

برای روشن شدن مطلب شخصی را در نظر بگیریم که در عین خستگی و فرسودگی میخواهد در بستر راحت بنفوذ چنین کسی وارد رختخواب میشود لیکن خواب از چشم او فرار میکند او دچار حالت عصبانی میشود بی تاب میماند، دائم آدر رختخواب غلط میخورد و در مغز او طوفانی از افکار و خیالات تولید میشود بعکس چنانچه تمرینهای مزبور را انجام دهد با تنفس راحت، جریان خون منظم و فکری آسوده وارد رختخواب میشود و پس از چند دقیقه خواب راحت بخش او را خواهد بود.

پس جسم و جان شما در پایان روز بلابین چند دقیقه ورزش ملایم احتیاج دارد اینکار را بکنید تا سلامت و آسایش حاصل از آن عاید شما گردد.

در نظر خوانندگانی که کاملاً سالم نیستند ورزشهای ساده مزبور شاید خیلی مشکل و شاق جلوه کند باینگونه اشخاص توصیه میکنیم که بتدریج عمل کنند و حرکاتی را که بنظرشان خیلی مشکل میآید از ابتدا انجام ندهند و سعی کنند که تدریجاً بتعادل کامل نائل گردند.

#### رجعت تدریجی به حالت عادی

بیماری یکروزه در بدن ما ایجاد نمیشود و در نتیجه ممکن نیست از بدن خارج شود مگر بتدریج و بر اثر مرور زمان.

## فهرست حرکات ورزشی در اتاق و بدون اسباب

مدت متوسط	حرکات مختلف	تمرین
۲۰ ثانیه	بالا بردن و پائین آوردن دستها از جلو ( بموازات هم )	۱
۲۰	بالا بردن دستها بموازات هم و پائین آوردن آنها از طرفین	۲
۲۰	باز کردن و خم کردن ساعدها ( در سطح افقی )	۳
۲۰	چرخاندن دستها	۴
	خم کردن و باز کردن پاها از زانو :	۵
۲۰	پای راست	
۲۰	پای چپ	
	چرخاندن پاها :	۶
۲۰	پای راست	
۲۰	پای چپ	
۲۰	نیم نشست کردن	۷
۲۰	باز کردن و خم کردن آرنجها ( در حال نیم نشست )	۸
۲۰	خم کردن بدن بطرفین :	۹
۲۰	بطرف راست	
۲۰	بطرف چپ	
۲۰	خم کردن بدن به جلو	۱۰
	چرخاندن بالاتنه :	۱۱
۲۰	بطرف راست	
۲۰	بطرف چپ	
	حرکت اسکریم :	۱۲
۲۰	بطرف راست	
۲۰	بطرف چپ	
	بلند کردن و پائین آوردن پاها ( در حال خوابیده ) :	۱۳
۲۰	پای راست	
۲۰	پای چپ	
۲۰	هر دو پا	
۲۰	حرکت کمر	۱۴
۲۰	حرکت شنا	۱۵
۲۷/۳۰ دقیقه	مالش بدن و ماسناژ	
۱۰ دقیقه	مجموع	

همانطور که چرخهای بدن ما کم از نظم خود خارج میشود و بتدریج عملیات بدن روبضعف می‌نهد، دستگاههای مختلف آن آلوده میشود و زنگ می‌زند و اراده را منقلیل می‌یابد. بهمان ترتیب نیز سلامت را باید بتدریج و مرحله به مرحله بدست آورد برای رجعت بزندگی سالم مواظبتهای دقیق و صحیح کافی است و بهیچوجه احتیاجی نیست که شخص معده خود را بدارو خانه‌ای تبدیل کند. انواع داروهای متداول و قرصهای مختلف را بخورد یا انزیم‌های مضر را بخورد تزیق کند خیر!

برای بدست آوردن مجدد سلامت و سعادت کافی است خود را با قوانین طبیعت وفق دهیم.

لکن باید این نکته را بخوبی دانست که رجعت بزندگی عادی باید تدریجی باشد اگر بعزت ضعف مزاج یا خستگی اجرای حرکات ورزشی مشروحه برای شما اشکالی داشته باشد آنها را مختصرتر کنید و در ابتدا تنها سه یا چهار تمرین بیاورید حرکاتی را که بنظر شما سهلتر می‌آید انجام دهید مثلا تمرین اول (بالا بردن و پائین آوردن دستها بموازات هم) و تمرین سوم (باز کردن و خم کردن ساعد ها در سطح افقی) و تمرین ششم (چرخاندن پاها) و تمرین دهم (خم کردن بدن بجلو) بعد هر قدر قویتر شدید بهمان نسبت بر تعداد حرکات بیفزائید تا بتعداد کامل برسید در هر صورت از روز اول مالش بدن و ماساژ را کاملا انجام دهید زیرا ماساژهای مزبور بهیچگاه خستگی نمی‌کنند و از ابتدا آسایش زیاد تولید مینمایند.

بعکس اگر شما کاملا سالم و قوی باشید، اگر پانزده تمرین بنظر شما بازی بچگانه‌ای بیش نیاید و اگر وقت کافی داشته باشید در اینصورت تمرینها را نه تنها هنگام خوابیدن بلکه صبحها هم بمحض بلند شدن از رختخواب انجام دهید.

ممکن است با اجرای هر تمرین بطور کامل بر تاثیرات آنها افزود این موضوع محتاج بتشریح بیشتر است.

بطور مثال تمرین اول را در نظر مینگیریم (بالا بردن و پائین آوردن دستها بموازات هم) در حرکت کامل مجموع تمرین و حالت اولیه و آهنگ تنفسی آن تغییر نمیکند

لکن همینکه دستها بوضع قائم در طرفین سر قرار گرفت شما روی پاشنه های پای خود بلند میشوید (باید سعی کرد که پاشنه ها بهم چسبیده بماند) در همین وقت باید ضمن حفظ توازی دستها آنها را هرچه بیشتر ببالا برد و نفس کاملاً عمیق کشید (باید شکم را کاملاً گود ساخت و سینه را هرچه بیشتر بیرون داد) همینکه سینه بحد اعلاى اتساع خود رسید هوا را با ملایمت بیرون دهید و در همین وقت دستها را بمحل عادی خود برگردانید و پاشنه ها را روی زمین گذارید. بادر نظر گرفتن مطالب بالا بسهولت میتوان اغلب تمرینها را بطور کامل انجام داد لیکن باز تکرار میشود که تمرین کامل تنها برای اشخاص قوی و سالم مفید است.

### اسپورهای مختلف

چون مقصود عمده ما آنست که حرکات ورزشی مورد استفاده عموم قرار گیرد از اینجهت ورزش در اتاق را بقراریکه تشریح شد توصیه نمودیم لیکن در عین حال میدانیم که ورزش در هوای آزاد قاجه اندازه مفید است بدین لحاظ اجرای بعضی از اسپورها را بعنوان تکمیل ورزش خود پیشنهاد میکنیم:

بعضی اسپورها شدید هستند مانند بکس، کشتی، دو و فوتبال بعضی دیگر چنانچه در اجرای آنها زیاده روی نشود مستلزم تلاش متوسط و مفیدی میباشند مانند شمشیر بازی، اسب سواری، دوچرخه سواری و تنیس بالاخره برخی ملایم هستند مانند شنا و راه رفتن در زمینهای عادی و تفریحی.

قبلاً گفتیم که بر اثر خستگی عضلانی یا فکری در جریان خون عمده زیادی سلولهای فرسوده وارد میشود که کلیه ها را (صافی بدن) مسدود میسازد و چنانچه در بدن باقی بماند مسمومیتهای حقیقی ایجاد میکنند این مسئله است که ما را به خودداری از کلیه اسپورهای شدید مجبور میسازد.

همچنین هر نوع مسابقه ای (دویدن، دوچرخه سواری و غیره) برای سلامت بدن غیر مفید است در حقیقت قدرت عضلانی بدن تمام نشدنی نیست و باید آنرا برای استفاده بهتری ذخیره نمود. بطور کلی در هر کار بهتر است اندازه صحیح را رعایت کرد.

دوچرخه سواری تنها موقعی مفید است که با سرعت متوسط اجرا گردد در حالی که بدن روی زمین راست و سینه کاملاً آزاد باشد.



اعلیحضرت همایونی در گرگان



اعلیحضرت همایونی در آمل وجوه طبقات اهالی را مورد تفقد قرار میدهند



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

شنا ورزشی است که فواید آن بوصف نمیگنجد شنا تمام عضلات بدن را بدون تلاش زیاد و ورزیده میسازد زیرا بدن در آب با سهوات زیاد حرکت میکند هنگام شنا باید قبل از سرد شدن بدن از آب خارج شد و پس از شنا باید بدن را بشدت مالش داد و بعد مقداری راه رفت اینعمل بهتر است بسرعت و در آفتاب اجرا گردد .

در فهرست تمرینهاییکه برای بدن مفید است میتوان آواز ( فرمان دادن ) را هم نام برد آوازیها را تقویت میکنند و سینه را توسعه میدهد بعضی از علمای بهداشت آواز را در موارد ضعف سینه توصیه میکنند و معتقدند که در اینگونه مواقع آواز دارای فواید زیاد است .

کودکان خود را عادت دهید که در هوای آزاد بدوند و آنها را تشویق کنید که بازیهای سبک را انجام دهند ( مانند طناب بازی ، توپ بازی ) در عین حال باید مواظب بود که بیش از حد خسته نشوند .

برای اشخاص مسن که طبیعتاً از کوچکترین سپور هراس دارند ممکن است راه پیمایی در هوای آزاد را جانشین اسپور ساخت حتی برای اشخاص خیلی چاق یا مبتلا به کوت و روماتیسم نیز راه رفتن دارای مزیت آنستکه اعضاء عمده بدن را ( دست و پا ) منظمأ بکار و امیدارد و در سایر دستگماهای بدن نیز تاثیر مفید دارد .

همگی اعم از جوان یا پیر ، سالم یا نایقه از راه رفتن فایده می برند . خود را در میان جمعیت انداختن ؛ دو معازمها رفت و آمد کردن و از پله کانهها بعجله بالا رفتن یک تمرین خسته کننده و ناسالمی است برای راه رفتن بساید خیا بانهای وسیع و هوای آزاد را انتخاب کرد .

عادت کنید که همه روزه و حتی الامکان در ساعات معین راه بروید بهترین ساعت برای گردش کردن صبح است باید با آهنگ نسبتاً تند راه رفت ( بدون عجله زیاد ) بطور متوسط پنج کیلومتر در ساعت بنظر مفید می آید مدت راه رفتن را باید طبق مقاومت بدن تعیین کرد و از این حد تجاوز نمود راه رفتن تا حد کوفتگی مضر است لیکن بر اثر عادت بزودی میتوان مسافت زیاد را پدید بیاورد و در ضمن آن از احساس آرامش و آزادی کامل لذت برد .



## لزوم کار عضلانی برای بدن

کار عضلانی برای بدن ملازم است .

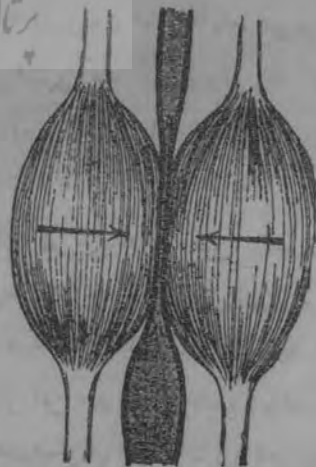
اغلب از این موضوع بی اطلاعند که انقباض عضلات رجعت خون فاسد را بقلب تسهیل میکنند یقیناً عده کمی میدانند که خون آبی بچه طریق از دور ترین نقاط بدن بطرف قلب بر میگردد شخصی را در حال ایستاده فرض کنیم و يك قطره خون او را در نظر گیریم که در یکی از ورید های پای وی محبوس است این قطره خون با وجود قانون جاذبه که دائماً آنرا بطرف مرکز زمین میکشاند باز بالا میرود و بتدریج از وریدی بوری دیگر که بزرگتر است وارد میگردد تا بقلب داخل شود؛ این عمل چگونه صورت میگیرد؟

ورید ها عبارت از لوله های طولانی نرمی هستند که در داخل آنها (چسبیده بجدار داخلی) لانه های کوچکی یافته میشود که مدخل آنها بطرف بالا متوجه است بر اثر دستکاه عصبی سه چوبی ( کراند سنپاتیک ) ورید ها متناوباً منقبض و متسع میگرددند در نتیجه بر اثر هر انقباض خون محتوی در هر لانه بلانه بالاتر رانده میشود از آنجائیکه عمل انقباض و اتساع و رید ها دائماً انجام میگردد خون فاسد شده لانه بلانه و طبقه بطبقه بالا میرود تا بقلب برسد . يك نکته مهم دیگر که مربوط ب ورزش میباشد آنستکه عضلات موقعیکه کار میکنند بوریدها فشار میآورند و در نتیجه عمل انقباض آنها را تسهیل میکنند شکل زیر که از کتاب (هگل) انقباض شده و وظیفه خیلی مهم عضلات را در عمل



تصویر ورید بین دو عضله در حال عادی

پرتال جامع علوم انسانی



عضلات پس از انقباض بوریدها فشار می آورند و در نتیجه بر اثر عمل در بچه ها خون بطرف قلب رانده میشود



جریان خون بخوبی نشان میدهد معمولا هر وریدی بین دو عضله واقع است موقعیکه عضلات مزبور منقبض میشود از طول آنها کاسته و بمکس برحجم آنها افزوده میگردد و در نتیجه برورید مربوط فشار وارد میآید و بلافاصله خون از لانه‌ای بلانه بالاتر میرود بدین ترتیب فایده تلاش عضلانی برای تسریع جریان خون بخوبی روشن میگردد.

نظر باینکه انقباض عضلات رجعت خون را بقلب آسان میسازد از اینجهت کار عضلات در مورد عوارض جریان خون نافع میباشد در حقیقت اکثر عوارض مزبور (سنگینی سر، سردی پا، سرگیجه، چرت زدن بعد از غذا، واریس و غیره) ممکن است بر اثر ورزش ملایم و پیوسته برطرف گردد.

### منابع حیات بخش طبیعی

در اطراف ما عوامل طبیعی و منابع پایان ناپذیر حیات بخشی یافته میشود که برای تأمین تعادل کامل اعضاء بدن خود باید از آنها استفاده کنیم لکن این موضوع کمتر مورد توجه قرار میگیرد ما اغلب از این موضوع بی اطلاع هستیم که هوا، روشنائی، حرارت، آفتاب، آب و همچنین مقناطیس زمین میتوانند عمل چرخهای بدن را بکلی تغییر دهند و اگر ما بتوانیم آنها را مورد استفاده صحیح قرار دهیم در تأمین سلامت کامل ما کمک شایانی میکنند.

در فصل تنفس گفته شد که باید جتنی الامکان هوای خالصتری استنشاق کرد برای اینکار: پروفسور گاه علوم انسانی و مطالعات تربیتی  
- هوای کارگاه و دفتر خود را اغلب عوض کنید و هوای اتاقهای مسکونی خود را مورد مراقبت قرار دهید.

- هوای آزاد صحرارا بر هوای مسموم شهرها ترجیح دهید.
- برای گردش خود خیابانهای عریض و میدانهای وسیع را انتخاب کنید.
- تعطیلهای خود را در بیلاق، کنار دریا یا در کوهستان بگذرانید.
- اهمیت روشنائی (روشنائی طبیعی) برای بدن، کمتر از هوا نیست.
- آیا نباتاتی را که از روشنائی محروم میگرددند دیده‌اید؟ اینگونه نباتات که در اتاقها یا محلهای مسدود نگاهداری میشوند پلاسیده میگرددند و بزودی رنگ قشنگ خود را از دست میدهند.

درختهای جنگل که چسبیده بهم میباشند ساقه‌های خود را هر چه بیشتر بی‌الا می‌فرستند زیرا هوا و آفتاب برای زندگی آنها لازم است.

روشنائی برای حیوانات نیز در درجه اول اهمیت واقع است.

یکی از دانشمندان از لحاظ آزمایش بچه‌های قورباغه را در دو جعبه سوراخ دار که جدار یکی کدر و جدار دیگری شفاف بوده قرار داده و جعبه‌ها را زیر آب نهاده و پس از سه هفته مشاهده کرده است که در جعبه شفاف بچه‌های قورباغه بقورباغه تبدیل شده در صورتیکه در جعبه کدر بچه‌های قورباغه هنوز بهممان حال باقی مانده‌اند.

این دو جعبه در شرایط واحدی قرار داده شده و بچه قورباغه‌ها سن واحدی داشته‌اند از این آزمایش میتوان چنین نتیجه گرفت که در جعبه شفاف بچه قورباغه‌ها فقط بر اثر روشنائی نمو کرده‌اند.

برای هر موجود زنده‌ای روشنائی لازم است (لاوازیه) فیزیکدان معروف فرانسوی چنین میگوید: حرکت و زندگی در سطح زمین تنها در محل‌هاییکه در معرض روشنائی واقع است وجود دارد میتوان چنین گفت که افسانه شعله مقدس (Prométhée) یعنی الهه آتش یونانیهای قدیم تفسیر همین موضوع میباشد بدون روشنائی زندگی در طبیعت وجود خارجی پیدا نمیکرد خدای رحمن و رحیم با ایجاد روشنائی زندگی و حس و فکر را روی زمین تولید نموده است.

پس روشنائی را دوست بدانید یعنی روشنائی طبیعی را که از خورشید تولید میشود سعی کنید هر جا که زندگی مینمائید از روشنائی خورشید حداکثر استفاده را ببرید از استعمال کاغذهای رنگی روی دیوارها خودداری کنید همچنین از بکار بردن پرده‌های مختلف اجتناب نمائید زیرا نه تنها مخزن گرد و خاک میباشد بلکه مانع میشود که هوا و روشنائی بمقدار زیاد وارد اطاق گردد. صبحها زود از خواب برخیزید و شبها زود بخوابید و حتی الامکان از کار کردن در روشنائی مصنوعی خودداری کنید زیرا بسلسله اعصاب شما خستگی زیادی وارد میسازد.



در جشن دانشکده افسری اعلی حضرت همایونی رژه دانشجویان  
را ملاحظه میفرمایند



هنکام تشریف فرمائی اعلی حضرت همایونی بکرگان رژی سای ترا کمه  
در مراسم رژه تیپ کرگان شرکت کرده اند



## آفتاب

آفتاب عبارت از یگانه منبع بزرگ زندگی است و ما باید همیشه از آن کمک جوئیم با وجود این چقدر رنگهای قشنگ از تماس با اشعه تند آفتاب هراس دارند:

بر اثر آفتاب است که عمل کلروفیلی نباتات انجام می یابد و در نتیجه رنگ سبز قشنگ آنها ایجاد میشود عمل حیات بخش آفتاب برای حیوانات کمتر از نباتات نیست.

هکتور دورویل در کتاب خود ثابت کرده است که آفتاب در بدن ما تاثیر مغناطیسی شدیدی دارد. پس باید از اشعه آفتاب هر چه بیشتر استفاده کرد.

طبق گفته دکتر (هونن) مسکن شما باید هر چه بیشتر در معرض نور آفتاب واقع باشد در صورت فقدان آفتاب کم خونی، سستی عضلات، خنازیر و فرمی استخوانها (راشیتیزم) شما و اعصاب شما را تهدید میکند جائیکه آفتاب وارد نشود پزشک وارد میگردد.

اشعه آفتاب با اندازه ای حیات بخش و مفید است که استعمال آن در معالجه بیماریها روزافزایند و رویتزاید است این طرز معالجه طبیعی در تمام موارد ضعف بدن، کمی خون و حالت لغواری فتایح شکفت آوری دارد و در بیماری سل اعجاز میکند.

پروپشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

آب

آب بشکل شستشو، قویش و حمام برای بدن بسیار نافع است. این موضوع لازم است که تمام پوست بدن تنفس کند زیرا بدینوسیله شخص با نیروهای خارجی تماس پیدا میکند پس اغلب باید بدن را شستشو داد و در صورت امکان این عمل را همه روز اجرا کرد در فصل تابستان خود را با آب سرد عادت دهید. برای اشخاص عصبانی آب ملایم بهتر است.

چنانکه قبلا گفته شد پس از پایان پانزده تمرین مذکور بالاتنه خود در اثر طشت بزرگی بشوئید یا در صورت امکان کاملا استحمام کنید و پس از خشک کردن بدن عملیات فریکسیون (باحوله) و ماساژ (بادست) را انجام دهید.

در کنار دریا استحمام کنید و بخصوص نترسید از اینکه بدن خود را در

معرض هوای آزاد قرار دهید زیرا هوای آزاد برای سلامت بدن بسیار مفید است این اشتباه است که تصور کنیم هوای آزاد برای اشخاص عصبانی مضر میباشد تنها نکته مهم آنست که اشخاص مزبور باید بتدریج بدن خود را به هوای آزاد عادت دهند.

قبل از آزمایش کردن نمیتوان بفوائد زیادیکه بر اثر ورزش و عوامل طبیعی عاید میگردد پی برد همینقدر کافی است که با اهمیت ایشموضوع بقین داشت و عادات خود را چنانچه موافق با قوانین طبیعت نباشد ترك گفت.

با وجود این باید در نظر داشت که ترك عادت و رجعت بحال عادی بعضی اوقات بدون اشکال صورت نمیگیرد لیکن نکته مهم آنستکه نباید نا امید شد در مقابل شما هدف بطور واضح معین است اما راهیکه بآن منتهی میشود ذوعارضه میباشد و در نتیجه رجعت بحال عادی ممکن نیست با قدم یکنواخت انجام یابد در بعضی مواقع جاوه بنظر شما آسان ، ملایم و بیش از پیش مطبوع میآید لیکن در حین بالا رفتن ممکن است مواضعی پیدا شود که عبور از آنها تا اندازه ای اشکال داشته باشد در اینگونه مواقع شما احساس خستگی میکنید و تلاش لازم برای بیابان رساندن حرکت بنظر شما غیر مقدور میآید!

خواننده عزیز این نکته را بخاطر داشته باش که بسیاری از افراد همین راه را طی کرده و همین خستگیها را احساس نموده و باینحال موفق گشته اند ؟ دل سرد مشو ! اطمینان داشته باش و در کار خود ثابت قدم باش ! هر چه بیشتر تمرین کنی بهمان نسبت برای رها ساختن خود از چنگال عادات پلید آماده تر خواهی شد ضمناً هر قدر موفقیت بیشتری بچنگ آوری بهمان نسبت راه در نظرت کوفه آسانتر جلوه خواهد کرد .

بعلاوه موضوع تقویت جسمانی هر قدر هم مشکل و شاق بنظر آید بهمین جا ختم میشود و در مقالات بعد ما طرق تقویت روحانی و اخلاقی را مورد بررسی قرار خواهیم داد .

نتیجه

برای اینکه کارخانه بدن آدمی بتواند حدا کثر بهره را بدست آورد بغذای سالم ، هوای خالص و ورزش ملایم و صحیح احتیاج دارد .

ورزش برای شخص میسر میسازد که همیشه در حالت بین چاقی و لاغری باقی بماند ورزش عضلات ما را قوی و مفاصل بدن را نرم میسازد ورزش تبادلات بدن را تسریع ، جذب مواد غذایی را تسهیل و بطور خلاصه عمل دستگامهای مختلف بدن را تنظیم میکنند .

لیکن ورزش موقعی مفید است که ملایم باشد و با مقاومت بدن وفق یابد ، باید حتی الامکان سعی کنیم که اندازه قسمتهای مختلف بدن خود را با جدول مربوط وفق دهیم .

روش تمرین در اتاق ساده ، منطقی و در دسترس عموم واقع است : اشخاص سالم یا بیمار ، جوان یا پیر میتوانند از آن استفاده نمایند سعی کنید صبح و عصر ۱۵ تمرین مشروح را انجام دهید هر جلسه با ماساژ بیش از ۱۵ دقیقه وقت لازم ندارد حتی در صورتیکه کار زیاد دارید خود را با اجرای این تلاش کوچک عادت دهید زیرا نفع حاصل از آن زیاد است بدین معنی که شبها از نعمت خواب راحت و مرمت کننده ای برخوردار خواهید شد و صبحها به محض برخاستن از رختخواب با شعف و نشاط خاصی با اجرای کارهای روزانه خواهید پرداخت ؛

بغیر از تمرینهای مزبور خود را عادت دهید که در هوای آزاد ، در خیابانهای عریض و میدانهای وسیع راه بروید .

بدین ترتیب شما آینده را باروئی گشاده و لبی خندان استقبال خواهید کرد زیرا هر روز در خود نیروی جدید و نشاط تازه ای احساس خواهید نمود .

رتال جامع علوم انسانی

