

اساقنهم بخنارته لم يترك القبط في الاسكندرية ومجمل عدم ان يتزوج الرجل بنساء كثيرة . وفي القرن السابع عشر جد الجزويت (اليسوعيون) لارجاع المحشون الى الدين الروماني الكاثوليكي ويجعل زمانا الى عام ١٦٣٢ حين خلع الملك الذي كان يعتقد الدين الباباوي فطرد اليسوعيون وحكم عليهم بالاموت والنفي . اما العلوم عندهم فهي لا تزال في سن الطفولية ومعارفهم الصاعية تكاد لا تقوم باحتياجاتهم الحزينة

الرياضة الجسدية

الرياضة حركة عقلية يقصد بها حفظ الصحة وهي ضرورية لحفظ صحة العقل والجسد فاذا نقصت عن القدر اللازم اخلت العقل او الجسد او كلاهما . الا ان اكثر الناس لا يراعونها حتى المراجعة اما لانهم يجهلون اسباب ازورها او لان اهلها صار مائة فيهم فلا يفتنون الى شرب ولذلك رأينا ان تذكر في هذه المقالة بعض طرق الرياضة وناتجها فنقول

الطعام غذاء الجسد لكنه لا يقضى ما لم يهضم وتخلص منه المواد المغذية ويتلقا الدم الى كل اعضاء الجسد . والدم يجري الى هذه الاعضاء في الشرايين وهي انابيب تخرج من القلب وتشعب في سبها شعبا كثيرة وتستدق بشعبها حتى تصير اطرافها شبكة دقيقة تسمى لدقتها بالاورعية الشعرية . وهذه الاوعية مائة الجسد تقريبا حتى لا تغرز فيه ابرة الا وتثقب بعضها فتسيل الدم منه . وكما انها تشعب من الشرايين تجتمع الى انابيب اكبر منها وهذه الى اكبر فتعود الى القلب كبيرة . ويقال لهذه الانابيب الراجعة الى القلب اوردة وللدم الجاري في الشرايين دما شريانياً ولجاري في الاوردة دما وريدياً . فكأن القلب مركز شجرتين تلتقي اغصانها من اطرافها بمحيط دقيقة تخرج الدم من القلب في جذع الشجرة الشريانية ويجري في اغصانها المنتشرة في كل الجسد الى المحيط الدقيقة الواصلة بينها وبين اغصان الشجرة الوريدية ويتقل من ثم الى اغصان الشجرة الوريدية ويعود بها الى القلب . هذه هي دورة الدم والدم يدور كذلك في النهار والليل في البقطة والنام طول ايام الحياة ويقضي في دورته ثلاثه ايام وهو في حمل الاكجين من الرئتين الى كل اجزاء الجسد واصل الغذاء الى هذه الاجزاء وتتل التوصل منها الى الاعضاء التي وظفتها دفع التوصل من الجسد . فكل ما يزيد دوران الدم يزيد هذه الاعمال والرياضة الجسدية تزيد دوران الدم فهي تزيد هذه الاعمال اي حمل الاكجين والغذاء الى اجزاء الجسد وتقل التوصل منها . وذلك لان الاوردة التي يعود فيها الدم الى القلب جارية بين العضلات كل مجرى فاذا تحركت العضلات ضغطتها في بعض الاماكن ووسعت عليها في غيرها فاجبرت الدم

الذي فيها على الجريان الى الامام او الى الوراء ولكنه لا يستطيع التفتقر الى الوراثة لان في الاوردة صامات تنفتح الى ما امام وتغلق عما وراءه تنصت عن التفتقر فيجري الى ما امام ولا يزال جارياً حتى يصب في القلب فالحركة العضلية تفرع انصباب الدم الوريدي في القلب فيسرع القلب في علو لئلا يضيق ذرعاً بالدم الكثير المتوارد اليه . ثم اذا اسرع القلب في علو زاد الدم الشرياني الذي واسرعت الدورة الدموية والتغذية وكثر الحامض الكربونيك من هلاك العضلات فيجعله الدم ليدفعه من الرئتين فينتبه مركز التنفس ويسرع التنفس واذا لم يستطع القلب ان يدفع الدم الشرياني الى الشرايين بسرعة كما يدفع اليه الدم الوريدي زاد عليه الدم الوريدي وشعر الانسان بكلال وعياء ولكن الممارسة تعلم القلب ان يحفظ الموازنة بين الدم الوارد اليه والصادر عنه فلا يعود الانسان يتعب كما كان يتعب قبلاً . هذه هي الفائدة الاولى من فوائد الرياضة اي اصراع الدورة الدموية المتوقفت عليها تجديد الجسد وطرح الفضول منه . ويترب على ذلك ان الرياضة تقوي الجسد والامعاء والرئتين والكليتين على افراز الفضول وهذا من الاعمال الحيوية المهمة لانه اذا طال بقاء الفضول في الجسد اضررت به ضرراً بليغاً

وللرياضة فائدة اخرى مهمة جداً وهي ازالة بعض الامراض او منعها . لانه من المفرات بعض الامراض يحدث من الافراط في قضاء حاجات الجسد واهوائه كالافراط في الطعام والشراب والراحة ونحو ذلك حتى قال بعضهم ان عدم نهي النفس عن ههنا علة لكل الادواء واما اذا قويت ارادة الانسان وتسلطت على اهوائه ونجا من كثير من غوائلها . فكل ما يفرض ارادة يضعف الاهواء ويمنع غائلتها . وما من شيء اقدر على ذلك من الرياضة كما ستري

النفس عقل وارادة وعواطف وبين هذه الثلاثة نسبة معلومة في حال الصحة الجسدية والعقلية فاذا اختلت نسبتها في انسان تغيرت اطواره ففحوص في لمج الافكار لا يعبأ بالحوادث ولا يكثر لكوارث او يستبد برايه فلا تنبه عن عزه وكبره ولا صغيرة او يتمرغ في حماة الشهوات والمماصي فلا يصغي الى ناصح ولا يراعي محرمًا او غير ذلك مما يطول شرحه وتشهده بشؤون البشر المختلفة . اما الارادة فتتبدى في الجنين ولا تظهر فيه الا بعد ولادته ويزن لانه بصرف الاشهر الاولى بعد ولادته وادارته تحاول السلط على اعضائه والاعضاء لا تناد اليها ولكن الممارسة تقوي ارادته فلا تنفك عن مغالبة اعضائه حتى تغلبها ثم تلتفت الى اخضاع العواطف وافكار العقل ولا تزال تصارعها حتى تسلط عليها او بعض تسلط . والسبب في تقوية الارادة بالممارسة او بالرياضة هو على ما يظن ان في كل انسان فعلاً عصبياً لا بد من صدوره في طريق الفكر والعواطف والارادة لكن يكن توجيهه كله الى واحد من هذه الثلاثة وشاهد ذلك كثيرة منها ان

الطفل اذا اوجعه شيء فابكاه ثم أدنى منه نور ساطع أو أسمع صوتاً موسيقياً فبواباً ترك البكاء والتفت الى جهة النور أو الصوت وما ذلك إلا لأنه وجه القوة العصبية من جهة الوجدان الى غيرها . ومنها فعل الموسيقى في تعزية الحزاني وتقوية الضعفاء وتجميع الهجباء . ومنها ابطال العطاس والتوق بتهيج احد الاعصاب بفتة أو اشفال البال . وزوال الالم والبرد عند انشغال البال . وابطال نوبات بعض الامراض بتأخير الساعة التي ينتظر العليل التوبة فيها وغير ذلك مما لا يسعنا استيفاء ذكره . والمخالصة ان القوة العصبية يمكن صرفها من جهة الى اخرى وتركيزها في مكان واحد وانها اذا قويت في مكان بحيث تضر بواحد من صرفها عنه بتنبه مكان آخر فتصرف اليه وكلما زاد استعمال اعضاء الجسد زاد اتجاه الفعل العصبي اليها فتقويت الارادة وقوي سلطانها على الجسد وضعفت العواطف والاهواء ولذلك ترى الرجل اقل اهواء من المرأة لانه اقوى منها عضلاً وهو اقوى منها عضلاً لانه يروض جسده أكثر منها . وقد قلنا قبلاً ان العواطف والاهواء سبب لكثير من الامراض فالرياضة التي تضعف العواطف بتقوية الارادة عليها تقلل الامراض

وللرياضة فعل آخر لا يحسن ان يتغاضى عنه وهو تقوية اعضاء الجسد ومشاعره وذلك ظاهر باكثر وضوح في الاعضاء المزدوجة التي يستعمل احدها اكثر من الآخر وفي المشاعر الثلاثة . فقام المنفرد فان اليد التي تستعمل اكثر من اختها تزيد عليها حجماً وقوة كما هو ظاهر في اليد اليمنى المستعملة اكثر من اليسرى او في اليسرى المستعملة اكثر من اليمنى . والسمع واللمس بقويان كثيراً بفقد البصر لكثرة استعمالهما جنتن . وكل الاعضاء والمشاعر يمكن تقويتها بالممارسة الى حدٍ يقضي بالعجب

هذا ما اردنا ذكره من فوائد الرياضة الا ان الرياضة لا تأتي بالفوائد المطلوبة ما لم تكن مناسبة للناس على اختلاف اعمارهم واعمالهم وسنمتوني ذلك في الجزء القادم

نازلة جسر تاي في سكو تلاندا

عصفت ريح زرع يوم الاحد في الثامن والعشرين من كانون الاول سنة ١٨٧٩ في سكو تلاندا فهدمت جانباً من جسر تاي هناك حال مرور قطار المركبات علوه من ايدنبرج وذلك في الساعة السابعة والدقيقة الخامسة عشرة . فشهد بعضهم تلك المركبات تجري على ذلك الجسر ثم رأها تهوي الى الاعماق وهي تنذف نورانها فتزلت بها النازلة في اقل من دقيقة