

حول رياضة السباحة

نسر كثيراً عند ما نشاهد شبابنا الناهض يتسابق الى حومة البسالة والبطولة مما يفسح امامنا مجالا واسعا لآمال طالما ضاق الصدر بها ياسا وقنوطاً اذ أصبحت كتلات اليوم تطمح عن شعور متحمس الى ما يبعث فيها قوة وجلداً ويكسبها شرفاً ومجداً فهي تبحث بكلها وكلكلها عن الوسائل الموصلة لجعلها خير خلف لخير سلف عاملة على الاكتساب لاعلى الانتساب موقنة ان المرء بمحصوله لا بأصوله وبمجهوده لا بمجدوده تريد تحقيق العصامية فيها نبح الله آمالها ، نعم كان سلفنا الصالح المثل الاعلى والنموذج الكامل في التمرن على استمداد القوة واكتساب البطولة فكان يخوض معامع عميقة من الرياضة يتدرب بها على دفع ما نزل وينزل من كوارث الايام وحوادثها حتى اذا فاجأت كان قد اعد لها العدة مدافعاً عواصفها الفتاكة شأن العاقل فضلا عن الفاضل :

يمثل ذو اللب في عقله

مصائب من قبل ان تنزلا

فان هي قد نزلت لم ترء

هـ لما كان من قبل قد املا

ولقد لمح القلم لشيء من هذا في مقال سابق بيد انه الان يعود الى نوع خاص : (رياضة السباحة) ، وليس يخفى على من له ضرب من التمييز ما للسباحة من المفعول المحمود في الابدان الضعيفة ، فقد كان الاقدمون يهتمون بها اهتمامهم العظيم لكونها تقوي العضلات وتنشطها دون ان تتعب البدن تعباً شاقاً ، وهي بدون شك من اقوى المروضات البدنية حيث انها تجمع بين الرياضة والنظافة فضلا عن انها تجعل الاستحمام بالماء البارد مقبولا عند

يوجد عدة امراض ذات اعراض تشابه بعض اعراض التهاب الزائدة ، فعلى الطبيب أن يتحقق ويفرق جيداً بين أحد هذه الامراض والتهاب الزائدة . وأذكر قسماً منها على سبيل المثال :

- ١ : مغص في الكلى ، ٢ : مغص في الكبد أو المرارة ، ٣ : حبل خارج الرحم ، ٤ : صديد في قناة المبيض ، ٥ : سرطان في الاور ، ٦ : التهاب المعى ، ٧ : التهاب البريتون ، ٨ : كلى متحرك أو ساقط ، ٩ : رشح مخاطي في الاور ، ١٠ : عقدة مصران ، ١١ : التهاب البنكرياس ، ١٢ : في بدء مرض ذات الرئة قد تظهر اعراض شبيهة بالتهاب الزائدة ، ١٣ : نوراسيتنيا ، ١٤ : قبض مستعص وغازات في المصران .

اذا تحقق الطبيب أن الزائدة ملتهبة فالعملية لاستئصالها هي خير علاج لها ، فاذا كانت حادة فالعملية يجب أن تكون ضمن ٤٨ ساعة الى ثلاثة أيام على الأكثر واذا لم يكن ممكناً فيجب التريث وان تتعالج حتى يمضي دور الالتهاب الحاد أي لمدة عشرة أيام تقريباً لان العملية بين هذين الحدين خطيرة جداً .

اذا كان الالتهاب مزمناً ويحدث في بعض الاحيان حرارة في الليل فاستئصال الزائدة واجب ليلا تسبب التهاباً حاداً ، أما ما سوى ذلك فلا يجب أن يتعرض العليل لخطر العملية ، وقبل الاقدام على العملية يجب فحص الجسم والدم والبول لئلا ترى اذا كان العليل يقدر أن يقاوم صدمة البنج أم لا ، فاذا تبين ان الجسم يقدر على المقاومة فالعملية هي الأكثر نجاحاً للسلامة من خطر التهاب الزائدة ، أما اذا لم يتحقق التهاب الزائدة أو أن العليل لا يقدر على المقاومة لاخطار العملية فلنترك العليل لعناية الطب فقط لان الجراح عوضاً عن ان يسلم العليل معافى الى أهله يسلمه اذا قدر له الحياة بعد العملية على حاله السابقة يتألم ويلعن الجراحة والطب ، فعلى الطبيب أن لا يضع السكين حيث يجب وضع الدواء ولا يصف الدواء حيث لا بد من المبضع وعليه أن يدرس حالة كل مريض الدرس الوافي ليسير على نور في الطريق الاسهل والاسلم ليوصل المريض الى حظيرة السلامة واذا بطل الهوس من المريض والطبيب قلت كمية العمليات وتناقصت أخطار الموت نقصاً محدوداً .

الدكتور الياس خير

الاطفال حتى وعند الكبار ايضاً الذين لا يحسنونها ، ولا شيء ينشط القوى العضلية ويسكن الجهاز العصبي ويزيد في خفة ومرونة الانسجة مثل رياضة السباحة وهي رغم ذلك تهيج القابلية وتساعد على الهضم وتحسن تغذية البدن وتعديل وظائف الرئتين والقلب وتزيد في الصفات العقلية قوة ونشاطاً زيادة على تنبيه الجلد وتنظيفه وافتتاح مسامه وكثرة مرونته ، فالسباحة والحالة هذه تفيد المهزولين (عكس ما كنا نسمع قبل من بعض المتطبين) وتفيد اصحاب المعى الضعيفة والمصابين بالامراض العصبية وترد النوم لاجفان المصابين بالارق كما يقول الدمشقي في الاخلاق .

وعلى السابح ان يتنفس بكل هدوء وسكينة ويتصور ان الماء مستند طبيعي وان يترك الهم والخوف جانباً ولا يلزمه ان يصلب اعضاءه كما يفعل الكثيرون عند ما يحاولون السباحة لأول مرة بل يلزمه ان يتراخى ويمرر ساقيه ويديه بكل تأن ، هذا ويخشى بعض الناس من غرق الاولاد على اني لا ارى عذراً للاباء في هذا الخوف فان الولد اذا غرق وهو يتعلم السباحة او غرق لكونه لا يحسنها فاللوم في الحالتين عائد على ذويه لانهم لم يراقبوه وقت تعليمه او لانهم اهملوا تعليمه بالمرة اما جهلاً بالتعاليم الاسلامية الأمرة بذلك او اعراضاً عنها والامر لله ، وفي المثل الدارج الباعث على السباحة الحاث على تعلمها : (الذي يحسن السباحة له عمران) وانت خير بقصة الملاح مع العالم النحوي مما يدفعنا لخوض غمارها والتضحية بجزء من وقتنا النفيس في الترويض على لجج المياه وتلاطمها لا علينا في المخاطرة اذ نعلم علم يقين ان من عرف ما طلب هان عليه ما وجد بيد انه ايها الشاب روض نفسك على السباحة لا على انك تقلد فيها أمة الافرنج عند ما ترى

السواحل البحرية ملئ بالدكاكين المدة لها بل على أنك تمثل سنة نبيك أبي القاسم صلوات الله عليه ذلك الطبيب الماهر والمشرع الاعظم الذي فعلها وأمر بالجري على مقتضاها .

وهنا اقترح عليك زميلي الشاب ان تعتام ظرفاً خاصاً للسباحة حتى لا أجذك في فوضى من الاباحية والتهتك اللذين يتحاماها دينك المقدس وتتصادم اياهما المبادئ الاسلامية السمحة فأقول وخير القول ما كان حقاً : ان العاقل المفكر مهما يقع بصره على ذلك المنظر الخجل لدى المسبح الا ويأسف حازناً من جهة ويسر شيئاً ما من اخرى ... والاسلم من ناحية الطاهرة الدينية والنزاهة الاخلاقية ان تحول الاتجاهات عن هذا السم النافع الذي ينخر فينا بسرياته في شراييننا فتختار التغليس بالسباحة والتبكير بها وبذلك نكون قد حصلنا على المصلحتين وأعظم بهما مصلحة البدن ومصلحة الدين في جو هادي من تقدير قداسة الاخلاق الطاهرة .

كما أرجوك عزيزي الشاب أن تطيل ذلك التبان (سراويل العوم) حتى يصل الى الركب ضرورة أن الفخذ من الرجل عورة ولا بد يومر بستره كما ورد عن الشارع الاعظم عليه السلام فكيف به من المرأة ما شاء الله وان تجعل من وراء التبان وامامه خرقة طويلة تضرب الى الركب ايضاً تحسم ما يחדش حتى تخرج في سباحتك من مأزق التحديد المشوه الملوث ، نعم ان كان اخي المغربي الحر دين غيرك يساعده على ما تراه ويخوله اياه فله دينه ولك دينك إرباً بنفسك ايها العاقل ان تلج ذلك الميدان وتنافس فيه غير مكترث لدينك ولا مقيم له وزناً ارجع الى تقاليده الحية وقد استه الحق واعمل فالجو فسيح بين يديك وانشر مذكراً لعل الله يهدي بك رجلاً وذلك منشود كل مسلم حي .

ومن اللطائف هنا ما يحكى ان صديقين نزلا للسباحة فابتعد احدهما عن الآخر حرصاً على التستر وجرياً على موجب الحشمة والمروءة فسبحا وبينما الامر كذلك اذ طلع احدهما والتفت باحثاً عن زميله فلم يجده اذ غرق فأنشأ هذا يقول :

يا بحر مالك قد اتيت بمثل ما

يقال (؟) فيك مخبراً بمجيب

الله اخبر ان فيك حياتنا

ولأني شيء مات فيك حيبي

فلم يلبث ان طفا صديقه على وجه الماء حياً ، وبهذه اللطيفة واضرابها يتجلى تجاهك ما للرجال من الاهتمام بالاحتفاظ على الستر حتى انك تراه هنا قد ادى هذا الصديق الى التضحية بالفرق لانفراده عن اخيه بالسباحة وبهذا أيضاً يبرز امامك مثال صادق على الصداقة الحقة المنشودة .
الجراري

قول الكاتب الفاضل أن النبي صلى الله عليه وسلم «فعل» السباحة ليس لها فيما نعلم سند، والسباحة وكل ما يصلح الجسد من سائر أنواع الرياضات أمر يتحتم تميمه، وما يرشد اليه المقال من التستر حسن على أن شدة التضييق - في نظرنا القصير - لا محل له هنا ما دام الشيء الذي بهم أولاً هو جلب الناس الى السواحل البحرية .

اخبار

— لصديقنا الفاضل الاديب المفكر السيد احمد الربدي مكانة في القلوب يغبط عليها ومثائر في سجل الانسانية يعرفها له كل الناس بسائر الجهات فهو من اعيان الرباط المحبوبين وكاتب الجمعية الخيرية الاسلامية الرباطية المشهورة بمحبتها للمعوزين والضعفاء .

وقد اكمل الله له النعمة واتاح له الحظ بالرحلة إلى الحجاز لاداء فريضة الحج فبلغ المامول وقاز بالنفرض المقصود وزار القطر المصري وعرج في عودته على أرض الشام وجبل لبنان وفلسطين والبلاد التركية للاطلاع على شئونها واستفاد اشياء كثيرة كان في حاجة الى معرفتها و اضافتها الى بقية معلوماته الواسعة وخبرته المشهورة وانتهى الى الممالك البقائية وجل العواصم الاروبية مما لم يدركه الا القلائل من الرجال .

وقد كان يصحبه في رحلته ولداه المهذبان الحاج محمد والحاج التهامي .

ومن أعيان العاصمة الرباطية الذين حظوا أيضاً باداء فريضة الحج هاته السنة وانتهر الفرصة للتجول في البلاد الاسلامية والوقوف على أحوالها صديقنا السيد الحاج الفاطمي بركاش ونجله الاديب السيد الحاج مصطفى ، والسيد الفاطمي بركاش من رجالات المغرب المشهورين بالعمل المشرم والزاهة والاخلاص .

فلهم جميعاً تهنيئاتنا بالاياب وتبريكنا لهم بالحج المبرور والسعي المشكور .

— فجع المغرب الاقصى بموت علم من اعلامه المشهورين وهو القاضي العالم والاديب الشهير الشيخ أبو بكر الشنتوفي فانهذ بموته ركن من اركان الادب العربي الذي كان يغلب على هذا الرجل في سائر حياته واطواره وكانت الحسارة عظيمة والخطب جسيماً .

وقد سبق للفقيه ان تقلب في وظائف كثيرة نذكر منها انه كان سفيراً للدولة الحفيفية وعين بعد ذلك في خطط مخزنية آخرها توليته القضاء باحواز البيضاء الذي قضى فيه زمناً طويلاً ثم حدث ما أوجب تخليه عن العمل واخلاده إلى الراحة حيث صفاء الفكر من مجهود الاشغال