

وارغو يغادر للجماهيرية الليبية

أكمل المكتب التنفيذي للمريخ كافة الترتيبات المتعلقة بسفر محترف المريخ النيجيري وارغو بالسفر الى ليبيا لبداية مشواره الاحترافي الجديد

بنادي (الأهلي) بنغازي على سبيل الإعارة بعد الاتفاق الذي تم بين إدارتي الناديين. حذر محترف المريخ النيجيري وارغو الذي تمت إعارته لنادي (الأهلي) الليبي حذر الهلال من خطورة لاعبي نادي الخرطوم وقال ان فرقة

الخرطوم تلعب كرة قدم حديثه ومتطورة جاء ذلك في حديث اللاعب بالفترة المفتوحة التي بنتها قناة قوون الرياضية الفضائية إلى ذلك أشاد وارغو بلاعب ارتكاز الهلال عمر بخيت وقال بأنه يعتبره أفضل لاعب بالفرقة الزرقاء.

منير وأحمد عادل يخضعان لتمرين خاصة

قال طبيب نادي الهلال الدكتور احمد درويش أن موعد عودة الثنائي منير أمدة وأحمد عادل للملاسة الكرة والمشاركة مع بقية زملائهما كالمعتاد قد اقترب ، وأنهما يخضعان حاليا لتمرين تاهيلية خاصة

استعدادا للمرحلة المقبلة ، موضحا أنهم في الجهاز الطبي ظلوا يبذلون كافة الجهود حتى لا يفقد الهلال جهود أحد لاعبيه بسبب الإصابة لأن الموسم طويل ويحتاج فيه الفريق لجهود كل اللاعبين.

الحكيم يفتح مشروع المقصورة الملياري بشراء عشر تذاكر

بدأت لجنة دعم مشوار الهلال الأفريقي اجتماعاتها برئاسة السيد طه علي البشير حكيم الهلال رئيس اللجنة ومبرغني إدريس ومالك جعفر وعلي حسن أحمد البشير ودكرار التهامي وعبدالله البشير ، وناقشت اللجنة عددا من القضايا المهمة وكيفية استقطاب الدعم المالي من الأمانة واتصلت بعدد من أقطاب وافتتح رئيس اللجنة طه علي البشير مشروع المقصورة الملياري بشراء عشر تذاكر بمائة مليون لمدة عام سلمها لأمين مال لجنة الدعم. وتلقت اللجنة اتصالات بالجريدة من أقطاب الهلال الذين تجاوبوا مع مشروع المقصورة لشراء التذاكر التي تصلح لمدة عام ابتداء من مباراة الهلال والاتحاد الليبي.



لشذرات رياضية

أ. محمد الحسن الرضي

صوموا تصحوا

تناولنا في الحلقتين السابقتين علاقة الرياضة بالشعائر الدينية وتحديثنا عن الصلاة والصوم ، وفي هذه الحلقة نواصل الحديث عن الصوم وأثره على صحة البدن. أفنت العلم الحديث أن الصوم ينظف ويبدل أنسجة الجسم ، ويلاحظ أن الذي يتم إستهلاكه منها هي الأنسجة الزائدة أو الأنسجة غير الرئيسية، فمثلا أثبتت إحدى الدراسات أن العضلات تفقد ٤٠٪ والطحال ٦٧٪ والكبد ٥٤٪ أما القلب فيفقد ٣٪ فقط أما أنسجة المخ والأعصاب فلا تمس أبداً والمفقود عادة من الأنسجة لا يمس الجواهر وإنما يتناول المادة الزائدة أو المضرة . ويلاحظ أيضاً أن النبض الطبيعي للقلب يتراوح بين ٧٠ - ٨٨ نبضة أما أثناء الصوم فيقل الدم الذاهب إلى المعدة وبالتالي يقل الجهد الذي يبذله القلب وينخفض النبض إلى ٦٠ نبضة ، وفي ذلك راحة للقلب وتخفيف من العبء عليه وهذا أمر مهم خاصة بالنسبة لكبار السن ومرضى القلب والضغط ، وحقيقة ما أروع القول: ((صوموا تصحوا)) ومن الملاحظ أيضاً في عصرنا الحاضر كثرة تعاطي الأدوية والعقاقير الطبية خاصة ما يعرف بالمسكنات ، ومعظم هذه الأدوية لها آثار جانبية فضلاً عما يتخلف عنها في الجسم من سموم ضارة وفي هذا يقول الدكتور ((مالك فادون)) وهو من الأطباء العالميين الذين اهتموا بدراسة الصوم وأثره (أن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضاً ، لأن سموم الأغذية والأدوية تجمع في الجسم فتجعله كالمريض وتثقله فيقل نشاطه فإذا صام الإنسان خف وزنه وتحللت هذه السموم من جسمه بعد أن كانت مجتمعمة ، وما لا تذهب عنه حتى يشعر بالحياة والنشاط). والجدير بالذكر أن هذا الطبيب عالج بالصوم كثيراً من المرضى وذكر أسماء المرضى وأمراضهم وتاريخ علاجهم إلا أنه قرر أن انتفاع المرضى بالصوم يتفاوت حسب أمراضهم ، فأكثر الأمراض استفادة من الصيام أمراض المعدة وتليها بعض أمراض الدم والجلد والروماتزم وغيرها، وقد قامت بالفعل في بعض الدول الأوروبية مستشفيات عديدة تتخذ من الصوم علاجاً رئيساً لكثير من الأمراض وخاصة اضطرابات الهضم والبدانة وبعض أمراض القلب والكبد والبول السكري وارتفاع ضغط الدم .

الدين والرياضة



عواطف عبد الكريم أحمد

التمارين في الصلاة

القيام في الركوع ذكرنا أن الركوع يقلص عضلات الحوض والعضلة القابضة الفخذية وغيرها من العضلات ولكن القيام من الركوع يقلص عضلات الظهر والعمود الفقري والعضلات الباسطة. عند القيام من الركوع نتوقف قليلاً في المحطة الرابعة حيث نقف فرحين مستبشرين حامدين شاكرين لما لقيناه وسنلاقيه خلال هذه الرحلة الربانية الخاشعة.

على المصلي أن يطمئن ويتأنى في انتقاله من محطة إلى أخرى، لأن الأطمئنان يعد عند أكثر الأئمة ركناً للأحاديث التي ذكرت في الركوع، حتى تحصل الفائدة الربانية. في أثناء القيام تنقلص عضلات الجذع وخاصة عضلات الظهر والإليتين وتنقلص عضلات الرقبة الباسطة. إن القيام والوقوف عنده فترة وجيزة والشهيق العميق الذي يستنشقه المصلي في أثناءه يمنح الجسم قسطاً من الراحة والاسترخاء.

هل تشرب كمية مياه كافية خلال قيامك بالتمارين؟

إن تعدت مدة الممارسة ٤٥ دقيقة يجب شرب شيء إضافي غير الماء ليعوض فقدان الكربوهيدرات في الجسم.

بعد الممارسة الهدف بعد إجراء الممارسة هو تعويض المفقود من الجسم من سوائل، ويجب شرب مقدار كاف من السوائل خلال الـ ٣٠ دقيقة التي تلي التمرين مباشرة.

وستكون في احتياج أكبر بعد التمرينات إلى سوائل أكثر في الكثافة، يمكنك استشارة الطبيب لمزيد من المعلومات.

ماذا عن السوائل أو المشروبات الأخرى؟

أثناء ممارسة الرياضة يجب تجنب شرب السوائل التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات أو السكريات، مثل المياه الغازية والمياه المحلاة والشاي وعصير الليمون، حيث إن نسبة الكربوهيدرات الإضافية تؤدي إلى غازات في الجسم أو الإصابة بالتشنجات أو حدوث إسهال كما أنها من الممكن أن تمنع امتصاص السوائل من الدم.

إن المشروبات المناسبة يجب أن تحتوي على نسبة كربوهيدرات تتراوح بين ٦٪ إلى ٨٪، أما بالنسبة لمشروبات الكافيين فإنه على غير المعتاد عند الناس، نجد أن المشروبات التي تحتوي على نسبة قليلة من الكافيين لا تؤثر إطلاقاً على أداء الجسم أثناء التمرينات.

هل يمكنك شرب الكثير من الماء؟ إن نقص الصوديوم في الدم حالة نادرة، ربما تهدد الحياة إلا عندما يتم شرب كمية غير قليلة من الماء، ويحدث هذا النقص عندما تعجز الكليتان عن إخراج الماء الزائد من الجسم، وهذه الحالة نادرة جداً ما تحدث وعندما تحدث تكون غالباً عند الرياضيين مثل عدائي الماراثون.

إن كنت معتاداً على ألا تشرب الماء قبل ممارسة الرياضة، فليس من الصعب التعود على شرب المياه، تحدث إلى طبيبك إن كانت لديك مخاوف متعلقة بممارسة الرياضة واستهلاك المياه.

مستوى الأداء في التمرينات. - الأوعية التي تتناولها إن كنت تتناول أدوية. - التاريخ الطبي الخاص بك إن كانت لك إصابات سابقة. - العامل العمري مهم جداً أيضاً.

إذا كان لديك أي مشاكل صحية أو كنت تتناول أدوية معينة، فيجب عليك استشارة طبيبك أولاً عن السوائل التي يجب أن تتناولها ومقدار تلك السوائل، والأطفال والمسنون هم الأكثر عرضة للإصابة بالجفاف خلال ممارسة التمرينات الرياضية، لذلك فلهم نسبة سوائل للشرب مختلفة عن الآخرين.

وفيما يلي سنقدم بعض التوجيهات لمن لا يعاني من أي مشكلات صحية أو طبية من البالغين بخصوص شرب السوائل خلال بدء التمرينات:

يجب شرب السوائل قبل عدة ساعات من إجراء التمرين، وهذا يعمل على تعزيز التوازن الطبيعي للسوائل داخل الجسم.

أثناء الممارسة إن الماء هو السائل المفضل لمعظم ممارسي الرياضة، ولكن

إذا كنت تمارس الرياضة بانتظام فمن المهم أن تفكر ليس فقط فيما يجب أن تأكله ولكن أيضاً يجب أن تفكر فيما يجب أن تشربه وكمية الذي تشربه أيضاً، يجب أن تحافظ على ثبات مستوى الماء في الجسم خلال التمرينات ، حيث إن أداء التمرينات يعمل على سرعة فقدان الماء من الجسم.

إن الماء عنصر أساسي لإبقاء درجة حرارة الجسم في حالة معتدلة، كما أنه يعمل على تحسين أداء المفاصل إضافة إلى أنه يساعد في إتمام عملية الأيض الغذائي وإخراج الفضلات من الجسم أيضاً، وإن لم تشرب كمية كافية للجسم فسيعاني الجسم من الجفاف والذي بدوره سيؤثر في أدائك، بل سيؤثر أيضاً سلباً على الجسم، فمن الممكن أن يسبب الصداع وجفاف الفم وقلة العزيمة أيضاً.

إن عناصر الصوديوم وكلوريد البوتاسيوم والهيدروجين تعمل على أداء الجسم لوظائفه بطريقة طبيعية، وأثناء الممارسة فإنك تتعرض إلى فقد الماء عن طريق التعرق وكلما زادت درجة حرارة الجو زاد فقدان العرق من الجسم، وتلك النسبة المفقودة قد تؤدي إلى خسائر فادحة

إن لم يتم تعويضها، فقد تؤدي إلى الإصابة بالدوار والإصابة بضربة شمس، وتلك الحالات تحتاج إلى عناية طبية عاجلة.

المبادئ التوجيهية لشرب السوائل:

ينصح الخبراء بالشرب قبل وأثناء وبعد الممارسة، أما بالنسبة لكمية السوائل التي تحتاجها فهذا يتوقف على عدة عوامل وهي: - ما هي كمية العرق التي تفقدوها؟ - حجم الجسم ووزنه وكتلة العضلات في جسمك. - ظروف درجات الحرارة والرطوبة.

