

شذرات رياضية



أ. محمد الحسن الرضي

ندوة تأصيل الثقافة والرياضة والترويج المباح وحدوده في الإسلام

ما زلت أوصل الحديث عن الندوة التي أقامتها دائرة تأصيل العلوم بمركز بحوث القرآن الكريم والسنة النبوية عن تأصيل الثقافة والرياضة والترويج المباح وحدوده في الإسلام وتحديث في المقال السابق عن ضرورة الرياضة للمرأة من أجل إكسابها سلامة البدن وصحته وإكساب عناصر اللياقة البدنية من رشاقة وتوازن وتحمل وأثر ذلك على الحالة العقلية والنفسية والاجتماعية وفي هذه المقالة أوضح وأذكر بعض النماذج لفوائد الرياضة للمرأة .

لا بد من الإشارة إلى أن عدم ممارسة الرياضة تجعل عضلات جسم المرأة دائماً في حالة ارتخاء وضعف ويصعب على القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما بصورة جيدة وكذلك تصاب المفاصل بضعف ويمكن تعرضها للإصابة بسهولة فممارسة الرياضة تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب والسرطان وارتفاع ضغط الدم والسكر وأمراض أخرى كما أن الرياضة تساعد المرأة على احتفاظها بالقوام الجيد وعدم ظهور التجاعيد مبكراً .

وممارسة المرأة الرياضة تساعد على التحكم في وزن جسمها لأنها تقوم بحرق السعرات الحرارية الزائدة وبالتالي يبقى وزنها دائماً في معدل جيد كما أن الحياة العصرية التي تعيشها المرأة حالياً دون أن تبذل جهداً بدنياً يجعلها عرضة للتدهل والسمنة تؤدي في بعض الأحيان إلى مشاكل اجتماعية تقود ربما إلى انهيار الحياة الزوجية أو تفككها .

وكشف باحثون من النرويج في دراسة نشرت حديثاً أن التمارين الرياضية لعضلات الحوض خلال فترة الحمل تسهل في المخاض وعملية الولادة وتقصّر مدتها وأكد الاختصاصيون أن التمرين المكثف لعضلات الحوض أثناء الحمل يحسّن السيطرة على انقباضها وانقباضها ويقوي العضلات الضعيفة فتسهل عملية الولادة ونزول الطفل كما أن هذه الدراسة أظهرت أن هذه التمارين تمنع إصابة السيدات بسلس البول أثناء الحمل وبعد الولادة والسلس هو تسرب لا إرادي للبول وهي حالة مزمنة يعاني فيها المصابون من انزعاج دائم وتصيب السيدات بنسبة أكبر من الرجال ويزداد انتشارها أثناء فترة الحمل وبعد الولادة ومن المثير للدهشة أنه على الرغم مما أثبتته الدراسات العلمية التي أجريت حول تأثير الرياضة على صحة الأم أثناء الحمل من فوائد جمة إلا أن الكثيرين من الأمهات والآباء والأزواج ما زالوا يحذرون من هذه الممارسة في هذه الفترة .

أيضاً من الأهمية أن نذكر أن أبحاثاً طبية حديثة أثبتت أن ممارسة المرأة للرياضة تسهم بشكل فاعل في الوقاية من سرطان الثدي للنساء قبل سن الثلاثين والتقليل من فرص الإصابة بهذا المرض قبل سن الأربعين كما أثبتت هذه الأبحاث بأن السيدة الحامل في حال ممارستها للرياضة تكون أقل عرضة للإجهاد وأن صحة الطفل تكون جيدة بعد الولادة ونواصل إن شاء الله في العدد القادم



سطح ضياء الهلال والمريخ في دوري أبطال أفريقيا

لاعبين بعد طرد مدافعه نجم الدين بالبطاقة الحمراء ، وكانت مباراة قوية ومفتوحة من الفريقين وخاصة الفريق الضيف إذ أن فريق بلاتنيوم خصم قوي وشرس وكانت آماله في الصعود إلى الدور المقبل ما زالت قائمة وقوية فمباراة الذهاب انتهت بالتعادل بهدفين لكل فريق ، وفريق بلاتنيوم كان يعرف صعوبة المباراة وعمل لها ألف حساب ، ويخوض المريخ مباراته الأولى في دور الستة عشر (الذهاب) أمام مازمبي الكونغولي بطل أفريقيا مرتين وفريق ذو خبرة كبيرة في بطولة دوري أبطال أفريقيا لذلك يجب الاستعداد القوي لمواجهة الفريق فهو من العيار الثقيل في قادم الأيام . وعلى فريق الهلال والمريخ الاستعداد الجيد لتلك المباريات الكبيرة والمهمة .

، وكاد الهلال يخرج بنتيجة قد تكون تاريخية غير أن براعة حارث مرمي الدبلوماسيين أنقذ الموقف ، وبهذه النتيجة تاهل الهلال إلى دور الستة عشر بمجموع أهداف بلغ ثمانية أهداف في مبارتين وهي مجموعة كبيرة من الأهداف قد تساعد مهاجميه في اعتلاء صدارة الهادفين في قادم المباريات بإذن الله ويواجه الهلال في الدور القادم (١٦) فريق جمعية أولمبيك شليف الجزائري بالخرطوم في مباراة الذهاب والإياب في الجزائر .

كتب: ١. السموال عبد الله عثمان

تاهل ممثلاً السودان الهلال والمريخ إلى الدور ثمن النهائي من بطولة الأندية الإفريقية الأبطال وذلك بعد أن سحق الهلال ضيفه فريق الدبلوماسيين من أفريقيا الوسطى بخمسة أهداف تبارا في إحرزها كل من مدثر الطيب (كاريكا) هدفين وسادما هدفين وسيف مساوي هدفاً فيما جاء هدف الدبلوماسيين عبر خطأ مشترك بين المعز محبوب حارس مرمى الهلال وعمر بخيت ، وكانت مباراة قوية من جانب الهلال

المعسكر الصيفي الثاني لأبناء العاملين بالجامعة برعاية مدير الجامعة

وعملاً وسلوكاً مما يكون له الأثر في تشكيل الشخصية فالمعسكر به برامج تربوية وثقافية والكثير من البرامج الأكاديمية واكتشاف المواهب والقدرات من خلال حسن اختيار المشرفين والمعلمين

كلمة الهيئة الفرعية

قدمها أ. النور أحمد محمد مقدماً تحيته للقوات السودانية على انتصارها في هجليج وذكر أن أحداث هجليج كادت أن تؤدي إلى إلغاء المعسكر وقال إن هذا المعسكر سيكون بصورة أفضل مما كان عليه في السابق داعياً طلاب المعسكر إلى التآلف والتعارف فيما بينهم وقدم د. محمد عبد الله كلمة ممثل أولياء الأمور حيث قدم فيها شكره وجزيل امتنانه لإدارة الجامعة وللقائبة العاملين على تنفيذها لهذا المعسكر وأضاف نحن في حاجة ماسة لمثل هذه البرامج لتحقق التعارف والتآلف بين أبناء العاملين مع بعضهم وربطهم بالمؤسسة التي يعمل بها أبائهم فهذا رباط وجداني وثيق وذكر أن العطلة الغرض منها الاستجمام والراحة والاستعداد للعام الدراسي الجديد فالعطلة تولد الفراغ الذي يحتاج إلى شغله بشيء مفيد وأفيد كتاب الله تدبراً



كلمة اللجنة العليا للمعسكر

قدمها رئيس اللجنة د. جابر إدريس عويشة حيث قال الحمد لله ولي المؤمنين وناصر المجاهدين نحمد الله على نصره في معركة النصر والكرامة إن هذا المعسكر كان لفلذات أكبادنا أمل الأمة لذلك كان لا بد من الاهتمام به والاهتمام بمستقبلهم فهناك مؤسسات تسعى لمثل هذه البرامج وهذا المعسكر له أهداف يسعى لتحقيقها أهمها ربط أبناء العاملين مع بعضهم وربطهم بالمؤسسة التي يعمل بها أبائهم فهذا رباط وجداني وثيق وذكر أن العطلة الغرض منها الاستجمام والراحة والاستعداد للعام الدراسي الجديد فالعطلة تولد الفراغ الذي يحتاج إلى شغله بشيء مفيد وأفيد كتاب الله تدبراً

تحت شعار (علموا النثر علماء يستبين به سبل الحياة وقبل العلم أخلاقاً)

بدأ المعسكر الصيفي الثاني لأبناء العاملين بالجامعة برعاية كريمة من مدير الجامعة أ.د. إبراهيم نورين إبراهيم لأبناء العاملين فقد جاءت كلمته في هذا الافتتاح قدمها نيابة عنه أ. سمساعة محمد فضل نائب وكيل الجامعة والتي أشاد فيها بالمعسكر السابق وما حققه من نجاحات وتمنى أن يحقق هذا المعسكر الأهداف المرجوة منه في تقديم خدمه لمنسوبي هذه الجامعة وملاء أوقات الفراغ ببرامج مفيدة تعين الطلاب ووعده بأن هنالك حوافز وجوائز للفائزين والمتفوقين وأن الجامعة ستقوم بتنفيذ كل ما عليها من خدمات وقد خاطب الطلاب قائلاً نرجو منكم المواظبة على حضور فعاليات هذا المعسكر وقدم شكره للمجهودات التي بذلت

الدين والرياضة

من أنسجة البدن المختلفة أثناء تننفسها ويكثر في الدم الوردى لذلك يطرح عبر الحصيلات الرئوية على هواء الزفير وتعم الفائد حتى أثناء الحركات الرياضية وله أكبر الأثر في التخلص من كثير من الأمراض الخطيرة مثل تصلب الشرايين وارتفاع الضغط الشرياني وجلطات شرايين القلب والدماغ . وهذه الحركات تزيد من فاعلية جهاز القلب والدوران له أكبر الأثر بكونها عنصرًا واقياً يمنع ويخفف من هذه الأمراض .

وتؤثر أيضًا في جهاز التنفس وجهاز القلب والدوران الدموي فتسرع الرئتان وتزداد سعتهما أثناء الزفير وكمية الهواء المتناول أثناء الزفير والشهيق فيسهل تبادل الأوكسجين حتى يتخلص من هواء الشهيق الجديد أما الثاني فيتكون

الصلاة رياضة وصحة ووقاية



عواطف عبد الكريم

تبادل الأوكسجين حتى يتخلص من هواء الشهيق الجديد أما الثاني فيتكون

انقباضه وضخه للدم الذي يتدفق عبر الشرايين إلى جميع أجهزة البدن بما فيها العضلات حاملاً معه عناصر الخير والغذاء والأوكسجين فتزيد قوته وتنشط تغذيتها

الطهارة والصلاة حركات وأعمال نافعة مفيدة تمرن عضلات الجسم ومفاصله وتنشط أعضاء أجهزته . إن الحركات التي تؤدي في هذا المجال متعددة تمرن العضلات والمفاصل وأجهزة التنفس وتجعل العضلات تنقبض وتنشط بالتناوب فلذلك يسري الدم إلى العضلات وتحسن وتنشط تغذيتها وتلين المفاصل وتكسب مرونة . وتؤثر هذه الحركات الرياضية في جهاز القلب والدوران فتزيد من حركته ونشاطه وتزيد من دقات القلب المطلوب فيتحسن