الرياضة من أجل السلام والتنمية بولاية النيل الأزرق

كتب : السموال عبد الله عثمان

الرياضة تدعم السلام والتنمية بولاية النيل الأزرق في سابقة غير معهودة في سوابق المواسم الكروية السودانية فقد قرر الاتحاد العام السوداني لكرة القدم إقامة مباراة القمة السودانية الهلال والمريخ في مسابقة نهائي كأس السودان ثاني أكبر مسابقة كروية بالسودان بولاية النيل الأزرق هذا العام دعمًا للسلام والتنمية بتلك البقعة الحبيبة لكل أهل السودان لما لها من كبير أثر في وجدان الشعب السوداني وعميق حب وتقدير لأهل تلك الولاية ، ولاية النيل الأزرق عرفت من قديم الأزل بأنها أرض حضارات وإرث رياضي وثقافي واجتماعي ومنطقة سلام اجتماعي وتعايش وتمازج قبلي بين جميع مكونات المجتمع السوداني وهي بمثابة رقعة جغرافية تملأها الخضرة وتحيط بها المياه وهي جنة بما تحويه من خير وفير لكل أهل السودان وإضافة إلى كل ذلك حب أهل تلك الولاية للرياضة بشتى ضروبها وأشكالها من كرة قدم وألعاب القوة والمناشط الأخرى مثل الكرة الطائرة والتنس والمصارعة الحرة التي تتميز بها هذه الولاية عن غيرها ، والاتحاد العام لكرة القدم حين قرر هذا القرار كان صائبًا فيه بكل المقايس إذ إن ولاية النيل الأزرق سوف تكون جاهزة لاستقبال هذا الحدث الكبير من أصغر رياضي بهذه الولاية حتي والي الولاية ، ويأتي هذا كله في إطار دعم السلام والتنمية والمحبة بين إنسان النيل الأزق الذي ما فتئ بكل مكوناته العرقية والإثنية محبًا لأرض السودان بصورة عامة ولولايته بصورة خاصة فهو يكافح ويناضل من أجل رفعت السودان بشتى الضروب والسبل، ولاية النيل الأزرق عانت كثيرًا من ويلات الحروب في سابق الأيام وعصفت بها الأنواء بعيدًا عن مسارات التنمية والازدهار شأنها شأن الولايات المتأثرة بالحروب . رغم تلك الظروف ظلت ولاية النيل الأزق هي التي تمد السودان بالطاقة الكهربائية من خزانها الذي ظل شامخًا كإنسان النيل الأزرق ووفيًا لأهل السودان بإعطاء الخير ومشعلاً ومنارة تشير إلى السلام والمحبة ، ونتنمنى من الله العلي القدير أن تنعم ولاية النيل الأزق بالسلام والاستقرار في كل محلياتها وقراها ، وكذلك نتمنى أن نراى قريبًا فريقًا يمثل النيل الأزرق بالدوري الممتاز ، فهي ولاية تستحق أن يكون لها ممثل في الدوري الممتاز .

الكاردينال يعد أنصار الهلال بلاعب جماهيري في تسجيلات الشتاء

وعد السيد اشرف سيد احمد الكاردينال جماهير الهلال بتسجيل لاعب جماهيري سيحدث تسجيله ضجة في الوسط الرياضي و معلوم ان الكاردينال كان بطل قمة الممتاز حينما سلم اللاعبين و الجهاز الفني و الاداري حافز فوزهم على المريخ و البالغ (٤٥٠) مليون ووعد انصار الهلال بتسجيل لاعب ضجة اقتربت صفقته من الاكتمال .

مجلس المريخ يرتِّب للتسجيلات مبكرًا ويلتزم بالتقرير الفني

أكد عبد الصمد محمد عثمان رئيس القطاع الرياضي بالمريخ ونائب رئيس النادي الفائز بالتزكية أن المجلس الجديد سيرتّب للتسجيلات مبكراً وسيعمل على دعم صفوف الفريق وِفقاً لتقرير الجهاز الفني وأفاد عبد الصمد أنهم ملتزمون بتقرير المدرب بخصوص عملية الإحلال والإبدال ولن يتدخلوا في الشطب والتسجيل وسيتركون الأمور كلها للجهاز الفني.

شذرات رياضية

أ. محمد الحسن الرضي

الشغب في ملاعبنا الرياضية

لا شك أن الرياضة في مفهومها الصحيح تدعو إلى الحب والمودة والتسامح وبث قيم الفضيلة والإخاء والإيثار من خلال التنافس الشريف الذي يحقق هذه الأهداف النبيلة ولم يكن تحقيق الفوز والنصر فقط هدفًا في حد ذاته بل هو دافع لبذل الجهد لتأكيد تلك القيم وإذا فشلت الرياضة في تحقيق ذلك فهي مضيعة للوقت وإهدار للمال والإمكانيات ودعوة للعصبية والفرقة والبغض والتشاحن بين الجماعات والأفراد.

والمتتبع للنشاط الرياضي، وخاصة في كرة القدم يلحظ ظهور بعض الأمراض التي لم تكن معروفة طوال الفترات السابقة ومن أبراز هذه الأمراض ظاهرة الشغب التي ألحقت الضرر البالغ بالأفراد والأندية والممتلكات وأصبحت تتكرر وتنتقل عدواها إلى ساحات الناشئين مما يشير إلى خطورة كبيرة تهدد النشاط الرياضي إن لم يقم المسؤولون على حسم هذه الظاهره واستئصالها من جسد الرياضة حتى تقوم بدورها في البناء المادي والمعنوي وتحقق أهدافها المنشودة وغاياتها المبتغاة.

وقد اعتبر قانون هيئات الشباب والرياضة الشغب وعرفه بأنه جريمة وجاء في أحد مواده «يعد مرتكبًا جريمة شغب الملاعب أي فرد أو جماعة يستعمل أو يحرض على استعمال القوة أو العنف أو الإرهاب بقصد الإتلاف أو التعدي على اللاعبين أو سب المتسابقين أو الإداريين أو تعطيل سير المباريات أو المنافسات أو المسابقات داخل أية صالة أو ملعب للرياضة» وقد حدد القانون عقوبات صارمة تشمل الحظر من دخول الملاعب والغرامة والسجن والتعويض عن الضرر المادي والمعنوي الذي لحق بالطرف المتضرر.

وبالرغم من هذه العقوبات الصارمة يبقى التحدي في إنفاذها على أرض الواقع حتى تكون رادعة لمثيري الشغب الرياضي والمتفلتين الذين يسعون إلى إفساد النشاط وإثارة الفوضى لتحقيق مآرب شخصية لا تمت إلى المصلحة العامة بصلة.

إن معالجة هذه الظاهرة الخطيرة تستوجب أن تتضافر كل الجهود الرسمية والأهلية واتخاذ كل التدابير بحسم شديد ليعود إلى النشاط الرياضي صفاؤه ونقاؤه وجماله وأن يقوم الإعلام بكافة وسائطه في التوعية والتبصرة بخطورة هذه الظاهرة الدخيلة والمدمرة وآثارها.

معلومات يتوجب معرفتها لممارسة رياضة المشي

يكفي المشي لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يومياً خمس مرات بالأسبوع، ومن الأفضل تحديد وقت معين خلال اليوم للمشي بحيث يكون جزءاً من جدولك اليومي.

ويختلف حذاء المشي عن الأحذية الأخرى التي تستخدم عادة، كما أنه يختلف عن بقية الأحذية الرياضية الخاصة بالجري أو التنس أو كرة القدم.

من الأفضل تحديد وقت معين خلال اليوم للمشي، بحيث يكون جزءاً من جدولك اليومي، وذلك للمحافظة على موعد المشي، وإذا كان غرض المشي مجرد اللياقة البدنية فيكفي المشي لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل خمس مرات في الأسبوع.

ويمكن زيادة مدة المشي إلى ساعة يومياً لكسب المزيد من اللياقة وتخفيف الوزن.

التسخين والتبريد

يجب أن تقوم بعملية التسخين قبل رياضة المشي ولا ينصح بحذف هذه الخطوة لمجرد أنك ستمشي، ويجرى التسخين بأداء بعض الحركات لليدين، والقفز والجري أو المشي البطيء مدة ١٠-١٥ دقائق قبل المشي السريع.

ويعد التبريد هاماً كالتسخين، وذلك بإعطاء الجسم فرصة ليبرد حتى تنخفض كمية تدفق الدم إلى المستوى الطبيعي، ويمكنك التبريد بتخفيف سرعة المشي بعد انتهاء مدة المشي السريع وذلك لبضع دقائق إضافية أو إجراء بعض الحركات لليدين والرجلين خاصة حركات التمدد التي تزيد من مرونة العضلات. إن أفضل وقت لإجراء تمارين المرونة للعضلات هو بعد المشي والتبريد، كما يمكن أن تكون تمارين المرونة جزءاً من عملية التبريد حيث أنها تكون في هذا الوقت أكثر فعالية لإعطاء العضلات المرونة المطلوبة لدفع كفاءة أدائها.

حذاء المشي:

يختلف حذاء المشي عن الأحذية الأخرى التي تستخدم عادة،

كما أنه يختلف عن بقية الأحذية الرياضية الخاصة بالجري أو التنس أو كرة القدم مثلاً.

ولأن آلية وميكانيكية حركة القدم خلال المشي تختلف عنها في الرياضة الأخرى، يجب أن يكون حذاء المشي ذو كعب عريض ونعل مرن دون أن يكون ضيقاً وأن تكون حركة أصابع الرجل في الطرف الأمامي للحذاء ممكنة.

يجب تغيير الحذاء إذا تآكل جزء من نعله، ويفضل شراء الأحذية من المحال المتخصصة، ولأن شكل بطن القدم يختلف من شخص لآخر، يكون جزء الأمامي مسطحاً أو مقوساً.

اختيار الحذاء المناسب ومعرفة نوع القدم مهم من أجل صحة الاختيار لأن حركة الساق ذات القدم المسطحة تكون إلى الداخل خلال المشي، فيقع الضغط على العرقوب، لذا يجب أن يكون مكانه في الحذاء يتمتع بوسادة تمتص الصدمات، وأن يكون الجزء العلوي من الحذاء المحيط بالعرقوب صلباً قليلاً. أما وسط الحذاء ومقدمته فيكونان مرنين ليسهلا حركة القدم والأصابع.

عند المشي من الضروري بعد المشي تجفيف الحذاء وتركه يتعرض للهواء. امتنع عن وضع الحذاء في الشمس الحارقة لان ذلك يؤثر على الأجزاء المطاطية فيه، ولا بد من ملاحظة أن بعض الأحذية غير قابلة للغسل.

الجوارب الخاصة بالمشي:

هناك جوارب خاصة بالمشي، وتمتاز بسماحها بتهوية القدمين من أجل التخلص من العرق، ويجب أن يكون حجم الجوارب مناسباً لمقاس القدم، بحيث لا يحتوي على زوائد تؤدي لرفع درجة حرارة القدم والإصابة بالانتفاخات المائية.

إصابات المشي:

مع أن المشي من التمارين الرياضية قليلة الإصابات إلا أن هناك بعض الإصابات التي قد تحدث خلاله ومنها تميل الرجل الذي يحصل نتيجة لبس حذاء ضيق يعيق سريان الدم في القدم. الانتفاخات المائية: وتنتج إثر احتكاك أجزاء من القدم بالحذاء لعدم مناسبته لها، إما لكبر مقاسه أو لأنه يضغط على بعض الأجزاء، أو لأن الجوارب تتحرك فيه أثناء المشي مما يؤدي لاحتكاك القدم بها أو بجزء منها بسبب كبر مقاسها.

ويمكن لتجنب مثل هذا الأمر دهن القدم بالفازلين ولبس الجوارب بعد ذلك قبل المشي.

تيبس الجلد: قد ينتج من ضغط الحذاء على أجزاء القدم، إن تيبس جلد القدم في هذه الأجزاء يمكن إزالة هذه الإصابة، بحك الجلد اليابس بحجر الحمام. انتفاخ الأنسجة حول عضلات بطن القدم: ينتج هذا من زيادة ارتطام القدم بالأرض، وللوقاية من هذه الإصابة يجب لبس حذاء جديد حينما يتآكل الحذاء المستخدم او اختيار حذاء بوسادة واقية من نعله.

أوجاع أسفل الظهر: قد تنتج هذه الآلام من المشي بطريقة غير صحيحة، او لاستخدام حذاء غير مناسب، وللوقاية من ذلك لا بد من التأكد من صحة طريقة المشي.

الأمـــانـــة

أ. عواطف عبد الكريم أحمد

قال الله تعالى: (إن الله يأمركم أن تؤدوا الأمانات إلى أهلها) النساء٥٨

الأمانة من الحقوق الاجتماعية ورعايتها من أهم واجبات الحياة البشرية والأمانة ينبوع العبادة وجوهر الفلاح فقد جعل الله نجاة الأمة وهلاكها موقوفًا على أدائها فالأمانة هي رعاية حقوق الله في تأدية الفرائض والواجبات وترك المحرمات وحفظ حقوق العباد ، ويستحيل على الأمة أن ترضى بغير الأمانة ولأهميتها وخطرها وعظيم منزلتها في الدين فإن السموات والأرض خشت من حملها فقال جلّ وعلا (إنا عرضنا الأمانة على السموات والأرض فأبين أن يحملهن وأشفقن منها...) الأحزاب ٧٢.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا إيمان لمن لا أمانة له ولا دين لمن لا عهد له) (أخرجه أحمد). والأمانة حق عظيم ورعايتها لازمة على كل مسلم وبأدائها تسكن القلب الراحة ويستقر كل شيء في موقعه ويصل كل حق إلى مستحقه. ومن شعائر الدين أداء الأمانات إلى أهلها وهذا أمر من الله وتنفيذه واجب.

والأمانة تشتمل على عدة أنواع: حفظ حقوق العباد، حفظ الله في تأدية الفرائض والواجبات ، ترك المحرمات، حفظ الأعضاء والجوارح عن فعل الشر وترغيبها في الخير ، نساؤنا أمانة وأبناؤنا أمانة فالواجب علينا حسن تربيتهم وتعليمهم لما يصلح دينهم ودنياهم، وحفظ حدود الوظيفة، وطننا أمانة فالواجب الدفاع عنه .

اللهم وفقنا لأداء الأمانات إلى أهلها فإنك سميع مجيب يا رب العالمين.