الشباب

الرياضة البدنية والعلاج الطبي

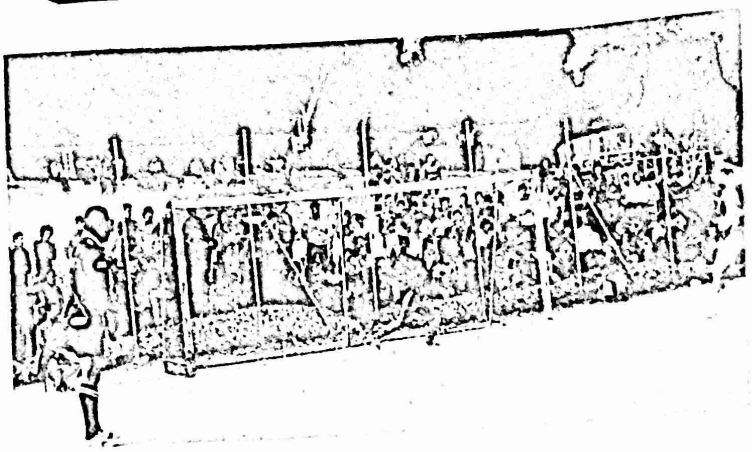
لا يستطيع احد - فصل الرياضة الجسمانية عن الناحية الصحية للانسان، وذلك نظرا للارتباط الوثيق، التأثير المتبادل بينهما، ولقد بدا واضحا في العقود الاخيرة بسبب الاكتشافات العلمية الهائلة ان الرياضة تلعب دورا رئيسيا في علاج عدد من الامراض التي يصاب بها الانسان.

ومن اهم الامراض التي تلعب الرياضة دورا حيويا في علاجها ما يسمى في الاستعمال اليومي بـ"ترسيب الاملاح" وبالفعل، ترسب الاملاح (في الاقراص) بين فقرات العمود الفقري، فتتكون مسكات حادة تضغط على الاعصاب المنطلقة من النخاع الشوكي. وبما ان هذه الاعصاب تنطلق الى اعضاء مختلفة، فلا يندر ان يحس المرء بالالم مثلا، في القلب، او الرئة، او الكبد او الكلوه.

والمريض في هذه الحالة يتالم وتعاشيا للالم يخاف ان يدير راسه -وجذعه، والاطباء يعالجون ذلك بطرائق مختلفة، بالعقاقير، والحمية، والدلك - وفي الحالات العادة بالتمديد، ولكن ايا من وصفات الطبيب ترافقها حتما التمارين الرياضية العلاجية.

ان ممارسة تمارين رياضة خاصة تقوي وتنشط عضلات الظهر. وبدونها، يبدو كان كل ثقل الجسم "يعلق" على العمود الفقري وحده ضاغطا على الفقرات. ولكن عضلات الظهر وقطاع الحقو الممرنة تاخذ على عاتقها قسما من العبء وتخلق ما يشبه مشدا اضافيا كذلك تساعد التمارين الرياضية الجسم في التخلص من الخبث، بما في ذلك الاملاح التي تترسب في العمود الفقري. واخيرا يبدو كان الحركات النشيطة تمثل الحسكات المالحة، وتجعلها اقل حدة وايلاما. وهكذا لا بد للمصاب بهذا المرض من التمارين الرياضية العلاجية في كل حال من الاحوال.

الانقسامات داخل الأندية لا تفيد أحدًا



تكررت في الفترة الاخيرة عمليات النزاعات داخل الاندية والتي اصبحت تؤدي الى قيام مجموعة من شبيبة النادي بالاستقلال، والعمل المنفرد. فقبل فترة بسيطة حدث هذا في بيت ساحور، وهذه الايام يحدث نفس الشيء في نادي شباب الخليل.

ان تفتيت الطاقات الحيوية لشبيبتنا لن تجلب النفع لاحد ومن هذا المنطلق يجب ان تبقى الخلافات دافعا قويا لبحث التناقضات الداخلية وحسمها لصالح الموقف السليم دون ان يؤدي الامر الى خروج مجموعة من النادي بكل ما يؤديه ذلك من النتائج والحساسيات بين الاعضاء انفسهم داخل النادي.

وهناك ايضا حقيقة هامة وهي ان ولاء عضو النادي رياضيا او غيره كذلك فريق النادي الرياضي يجب ان يكون هذا الولاء للنادي وحده، لا ان يوزع بين مدرب فريقه وبين النادي.

لقد آن الاوان على ضوء الخلافات داخل الاندية، وخوفا من ان تؤدي الى شلل في الحياة الداخلية لهذه الاندية نقول آن الاوان ليتم تشكيل لجنة داخلية مهمتها رسم الخطة والنهج الصحيح الذي يسير عليه النادي، وفض اي خلاف ينشأ بحله بشكل يأخذ بالاعتبار ان مصلحة النادي ككل يجب ان تبقى فوق كل اعتبار.

لا شك ان العناصر الاكثر وعيا من شبيبتنا تدرك جيدا الاخطار والصعوبات التي تعيشها انديتنا، وان هناك محاولات مستمرة من اجل النفاذ الى داخلها لتخريبها او على الاقل حرف توجهها الايجابي الهادف مصلحة الشباب، وهذا يضع امامنا دلالات واضحة ان المحافظة على وجود هذه الاندية يكون بوحدة وتكاتف اعضاء النادي، لان الانقسام لا يؤدي الا الى خدمة كل من ينتظر الشر لهذا النادي اوذاك

من واقع أنديتنا المحلية

نادي أهلي بيت حنينا الرياضي الثقافي الاجتماعي

اسس النادي عام ١٩٥٤ وهو بذلك من اقدم الاندية المحلية، ولقد فاز النادي خلال الفترة الواقعة من ٥٦/٦٦ ببطولات عديدة

الا ان هجرة الكثير من الشباب العاملين في النادي ادى الى توقف نشاطات النادي وفي عام ١٩٧٨ اسس بعض الشباب نادي الحرية، قام على اثرها مجموعة من الشباب ادخال بعض التعديلات واخيرا تم ضم نادي الجرية الى الاسم الاصلي وهو نادي اهلي بيت حنينا.

يضم النادي الحالي عدة لجان مسؤولة عن النشاطات الرياضية المختلفة، كذلك يضم اللجان الفنية، والثقافية، ولجنة العمل التطوعي، ويعمل النادي لاقامة دورة كاراتيه باشراف المدرب المقدسي فارس صباح، كذلك ستفتح دورة لتعليم المسرح والعزف على الايقاع.

لا شك ان النادي يقوم بدور حيوي على طريق ابعاد الشباب عن المقاهي، وتوجيه طاقاتهم في الطريق السليم..

أين التوجيه الرياضي للاعبين في الأندية؟

تحدث عن الرياضة والرياضيين فقال لي: انني اطالب بتاليف لجنة من الاطباء في الضفة الغربية لفحص جميع الرياضيين لرياضيين لا سيما وان لنا لقاءات دولية قد تتم قريبا لفرقنا سفريات مرتقبة لبلاد عربية.

ولقد تحدى هذا الطبيب لشاب اكثر من ٥٠ بالمئة من للاعبين تفتك بهم امراض قاتلة دون ان يشعروا، وروى لي انه كشف خلال دورى (السداسيات في كرة القدم الذى تنظمه جمعية الشبان المسحية في القدس) على لفيف من اللاعبين فاتضح ان احد اللاعبين المشهورين يهدده بالموت عند اقل مجهود ... وروى لي ان مهاجم احد الاندية مصاب بعمى الوان، الا سيما اللون الابيض، فعندما يهاجم تطيش كراته بين خشبات المرمى... ولاعب اخر مصاب بالتهاب في الرئتين مما يعيق جهده اثناء اللعب وغير ذلك من القصص الكثيرة، ثم اكد لي انه مطلوب كحد ادنى الاهتمام النوادى برياضينها كشف شهرى او دورى لهم يكون شاملا، وزاد هذا الطبيب الرياضي فطالب لجنة الحكام في الضفة الغربية وقطاع غزه ان تخلق كوادر من الموجهين الرياضيين يشرفون على النيء ليحددوا لهم وجسميا فتوجه هذا الى كرة القدم وذلك مثلا للملاكمة، والثالث الى كرة السلة، والرابع الى رفع الاثقال وغير ذلك. ان في ضفتنا وقطاعنا عقولا كثيرة تفكر... ولكنا نفكر دائما ونحن جلوس.. بقي ان نقف للتنفيذ.. فهل نقف؟

ملاحظة اخيره اقولها لنقابة الاطباء على مختلف تخصصاتهم في الضفة الغربية وقطاع غزه الرياضيون اناءنا واخوة لنا فيجب ان يكون ضمن انشطة نقابتنا وجمعياتنا الطبية للرياضيين نصيب من اهتمامنا وعطاءنا فهل يستجيب زملائي لهذا النداء.

وادعي الصدف الى احد الغربية، جلست في مقعدي على مدرج ملعب كرة القدم، وجلس بجانبي طبيبا للامراض الباطنية، جاء يشبع هوايته في مشاهده هذه المباراة.. واثناء المباراة سقط لاعب على الارض بدون اصابة، فاوقف الحكم المباراة واذن لادارى فريقه باخراجه من الملعب واسعافه، وتطوع احد المتفرجين، واستاذن الطبيب بالكشف على اللاعب؟.. فتبين ان اللاعب مصاب بسكرى الدم... واصابته ليس الا غيبوبة سكرية، فاعطى لن (امبول جلوكوز في الوريد) فنهض نشطا.. وعاد الطبيب

علم وتقنية صناعة

افتتح مؤخرا مركزا لتخزين المعلومات في الحاسبات الالية. ذو قدرة على اختزان بليوني كلمة بالاضافة الى معلومات عشرة الاف كتاب.

يمكن استرجاع المعلومات المخزونة هذه في حوالي جزء واحد من ثلاثين جزءا من الثانية.

تبلغ تكاليف هذا المركز الذي يعد اكبر المراكز التي من نوعه في العالم ثلاثة ملايين جنيه استرليني. وهو يسجل المعلومات على شريط مغناطيسي يعمل ليلا نهارا...

ايضا له قدرة على تسجيل العمليات الطبية والزراعية.

لا شك ان هذا الاختراع وغيره يدل بوضوح على مدى التطور العلمي التي وصلته البشرية في المدة الاخيرة، كما يدل على ان العلماء ماضون حقا الى الامام في مزيد من الانجازات العلمية وتحويلها الى السالح البشري العام.

ولكن وفي الوقت الذي تولي فيه كل القوى المحبة للسلام وتقدم البشرية المجال العلمي اهتماما بالغا وترصد له الاموال اللازمة، تقوم القوى المعادية وعلى راسها الامبريالية الامريكية باضاعة الاف الملايين من الدولارات على انتاج اسلحة فتاكة للقضاء على الانسان وابادته، وهي ايضا تعمل على توجيه قدرات العديد من العلماء من اجل هذه الاسلحة التدميرية، والعمل على تطوير الات علمية تعمل على زيادة امتغلال طاقة الانسان وتحويله مالا لجيوب الاثرياء.

وحتى يستطيع الشعب الاميركي نفسه وباقي الشعوب تسخير المال كل المال من اجل راحة ورفاهية وتقدم البشر في مختلف المجالات فلا بد من القضاء على النظام الراسمالي نفسه الذي يلوح بين الحين والاخر بشبح الحرب للقضاء على الجنس البشري.

الفريق الفلسطيني لكرة السلة يلعب في اسبانيا

بناء على الدعوة الاسبانية للفريق المحلي لكرة السلة، فقد توجه الوفد الى هناك واجرى عدة لقاءات رياضية اضافة الى دورة محاضرات عملية ونظرية لكرة السلة.

ولقد استطاع الوفد الذى بذل الدكتور جورج رشماوى جهودا مشكورة بتنشيطه، استطاع ان ينال اعجاب وتقدير الشاب الاسباني الذى صفق لفوز الفريق الفلسطيني.