

تدشين صندوق الهلال الاستثماري

وسط حضور إعلامي كبير دشّن مجلس إدارة نادي الهلال وشركة جوبل للاستثمار المالي في السودان رسمياً الحملة الإعلامية لصندوق الهلال الاستثماري وذلك من خلال المؤتمر الصحفي الذي أقامه المجلس والشركة بقاعة الشهيد الزبير للمؤتمرات، وبحضور مالك جعفر الأمين العام لنادي الهلال، والدكتور التهامي أمين مال النادي وطارق حمزة عضو المجلس ومقرر لجنة الاستثمار بجانب أعضاء اللجنة والدكتور شوقي عزمي محمود مدير شركة جوبل، حيث رحب مالك في بداية المؤتمر بالحضور وقال إن صندوق الاستثمار هو نقلة تاريخية بنادي الهلال وأشار إلى الفارق بين الوارد والمصرف يعتبر المعضلة الحقيقية بالهلال وأن هذا المشروع محاولة لحل هذه المعضلة، وقال إن نجاح مشروع صندوق الاستثمار يتوقف بشكل أساسي على تفاعل جماهير الهلال ومطلوب منها أن تثبت للجميع أنها مليونية بحق وحقيقة.



بينما قال الدكتور كرار التهامي إن صندوق الهلال الاستثماري هو بوابة الهلال نحو الاكتفاء الذاتي، مؤكداً أنهم في المجلس قرروا تفعيل قدرات الهلال الذاتية حتى يعتمد على نفسه في التمويل، وبهذا الصندوق يكون الهلال أول نادٍ سوداني

يطلق أبواب الاستثمار الرياضي. وقال إن صندوق الهلال الاستثماري ظل هاجساً لكل أبناء الهلال وبياناته يتخلصون من إشكالية شح الموارد وقال إن الأندية تعتبر مصادر قوية من خلال تفعيل الجماهير للمشاركة في الاستثمار، وقال التهامي: لأول مرة يقوم صندوق مالي لخدمة أغراض رياضية. وطالب التهامي ومالك في حديثهما بمساندة الإعلام لإنجاح الصندوق. فيما قال المهندس طارق حمزة مقرر قطاع الاستثمار، إنهم في المجلس يبحثون مع الهلال في مجال الاستثمار، وقال إن الصوك تفتتح أبواب التبرع لأبناء الهلال.

وأشار إلى عمر الصندوق وهو خمس سنوات وأكد شوقي عزمي أن جوبل نفذت عدداً من المشاريع الناجحة على رأسها سارية الخرطوم ودرة الخرطوم التي يجري العمل فيها بجانب عدد من الأبراج بالخرطوم وهم جاهزون لتنفيذ كل إنشاءات نادي الهلال بعد اكتمال رأس مال الهلال وأكد أنهم يعتبرون العمل في بدء الاكتتاب قد بدأ رسمياً بعد نهاية المؤتمر الصحفي ونسبة لقيام الاستفتاء سيعملون مراكز الاكتتاب قريباً وينتظرون دعم الإعلام ومجلس الإدارة في تعبئة الجماهير وقال شوقي إن الحكومة قد استفادت من صناديق الاستثمار فلماذا لا يستفيد الهلال؟

الدين والرياضة



عواطف عبد الكريم أحمد

(صحتك في عبادتك) الصلاة تغذية للدماغ

خفف الرأس عن مستوى الجذع يفيد الدماغ ويزيد من تدفق الدم إليه ويغذيه ويشبعه بالأكسجين ويكون الإنسان في أكثر أوقاته منتصب القامة مرتفعاً لأن الله تبارك وتعالى خلقه في هذا التكوين ولذلك يصد الدم الشرياني إلى الرأس باتجاه عمودي وذلك تحت تأثير تقلصات البطن الأيسر القوية الشدة وبما أن القلب يتأثر بعوامل متعددة فتتقوى تقلصاته أو تضعف وقد تزيد أو تنقص.

يحتل الرأس والدماغ مرتبة المدير العام فهو يرى جميع الجسم وحركاته وأحاسيسه وأفكاره وإرادته ومنعكساته وغرائزه ثم أنه عقر الملكات العقلية العليا من ذكاء وإدراك وهو مركز الحواس الراقية من بصر وشم وسمع ولمس وذوق ومحرك للأعمال البسيطة من كلام وكتابة وتوازن وتنسيق، كل ذلك لما يخرج الرأس من أعضاء مهمة قبل المخ والمخيخ والدماغ وغدد صماء أساسية قبل الغدة النخاعية.

والمنطقة التي تلوها منطقة السرير البصري وحافته وهي أم الغدد ومديرة أمرها ويشمل الرأس أعضاء الحواس كالعين والأذن والأنف واللسان. فالصلاة بركوعها وسجودها لها فوائد صحية والرياضية وبذلك تعد أهم التمارين قاطبة لأنها تفيد في جملة ما تفيد في تقوية هذه الكتلة وغيرها من الجسم وتنميتها وتزاد حركاتها وتحسن مقاومتها للصدمات والرضوخ.

تدريبات ناجحة للمريخ

أجرى فريق المريخ بملعبه بام درمان تدريباته الناجحة ضمن تحضيرات الفريق للموسم الرياضي الجديد وأشرف علي التدريبات المدير الفني للفريق المصري حسام البدري ومعاونه فاروق جبرة بمشاركة تسعة عشر لاعباً بواقع أربعة عشر من اللاعبين الأساسيين وهم العجب، سعيد السعودي، الزومة، طارق، نجم الدين، هنو، حمد الشجرة، مقدم، عاصم عابدين، الدافي، كلتشي، ساكواها، باسكال، وعصام الحضري بالإضافة لخمسة لاعبين من فريق الشباب بعد أن تمت تصفيتهم واشتملت التدريبات على تدريبات اللياقة العنيفة بالجري حول الملعب ثم القفز على الحواجز وفي ختام الحصة التدريبية قام البدري بإجراء تقسيمة داخلية بالكرة اعتمدت على للمسة الواحدة حيث شهدت تنافساً مثيراً بين اللاعبين وتالق الدافي وباسكال وكلتشي وسعيد السعودي.

السودان يستضيف بطولة الأمم الأفريقية للمحليين



يستضيف السودان بطولة الأمم الأفريقية الشهر المقبل وأكد الأستاذ حاج ماجد سوار وزير الشباب والرياضة أن كافة الترتيبات

للبطولة تسير وفق ما هو مخطط لها وأن جميع اللجان رفعت تصوراتها الختامية كما انطلقت الحملة الترويجية للبطولة مؤكداً أن العمل في الملاعب قد شارب على النهاية حيث سيتم تسليم استاد الخرطوم يوم ١٨ يناير بينما تبقى لإستاد مدني أرضية الملعب فقط وسيقوم الوزير بزيارة إستاد بورتسودان وقال سوار إن العديد من الشركات قدمت دعمها والبقيّة ستدعم البطولة وناشد الوزير الجميع العمل على إنجاح البطولة وكل مواطن يعمل من مكانه وقدر استطاعته بما يشرف السودان خاصة وأن هناك أكثر من ألفي وسيلة إعلام خارجية من مختلف دول العالم ستحضر لتغطية البطولة وعكس الأمان الذي يعيشه السودان.

شذرات رياضية



أ. محمد الحسن الرضي

قضاة الملاعب

قضاة الملاعب هم حكام المباريات لأنشطة الرياضية المختلفة، واقتضت مصلحة الأنشطة أن تكون قرارات هؤلاء الحكام نهائية ولا يجوز الاعتراض عليها حتى وإن تبين أنها خطأ، والحكم لا شك أنه بشر يصيب ويخطئ وينجح ويفشل، والفرق بين قاضي الملعب وقاضي المحكمة أن الأول يصدر حكمه فوراً لحظة الحدث أما الثاني فيصدر حكمه بعد سماعه للأطراف المتنازعة ودراسة القضية من كافة جوانبها وتقييمها، ولهذا نجد أن قضاة الملاعب في وضع لا يحسدون عليه، وكثيراً ما ترمي الأندية عند الهزيمة باللوم على الحكم وتحمله المسؤولية في خسارتها للنتيجة، وكم من الحكام خسبوا بالحجارة والزجاج الفارغ تعبيراً من الجماهير عن الاستنكار لقراراتهم وربما يظلم الحكام نتيجة لخروج اللاعبين والإداريين عن الروح الرياضية وتعصب المشجعين الأعمى وولائهم الأحمق وعدم إلمامهم في كثير من الأحيان بقانون التحكيم.

صحيح أن واجب الحكام تحقيق العدالة وتجنب الظلم وهذا لن يتأتى إلا إذا حافظوا على لياقتهم البدنية في أعلى معدل واستعلوا على كل انتفاء أو هوى نفسي أو استغلال لسلطتهم الممنوحة لهم ويجدر بهم أن يعلمون بأن الله تعالى قد حرم الظلم على نفسه وجعله بين الناس محرماً والقرآن الكريم تحدث في كثير من الآيات عن تحقيق معنى العدل فقال سبحانه «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَوْلِيَّهَا إِذَا كُنْتُمْ بَيْنَ يَدَيْهَا أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعاً بَصِيراً» (النساء: ٥٨) «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا أَعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلْقَوِّمِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ» (المائدة: ٨٤) «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ» (النحل: ٩٠) وأحاديث المصطفى صلى الله عليه وسلم كثيرة إلا أننا نختار منها واحداً حيث قال صلى الله عليه وسلم (لتؤدّن الحقوق إلى أهلها يوم القيامة حتى يقاد للشاة الجلحاء من الشاة القرناء).

نختم القول : إن على الحكم أن يتعبد الله بسعيه لتحقيق العدل والقسط حتى ينال الأجر من الله والاحترام من الناس والتقدير من النادي الخاسر قبل المنصر وحتى لا يسمع الحكام عبارة (التحكيم فاشل)

كيف تعوديت نفسك على ممارسة الرياضة

تكون قد تكونت أثناء التمرينات الرياضية المتخصصة.

إذا كنت مستجدة في مجال التمرينات المتخصصة فإن أفضل طريقة تبدئين بها في تنشيط جسمك ومساعدته على حرق الدهون الزائدة هي المشي بمعدل يجعلك تشعرين بالحرارة وتتمنين لو أنك تريدين التخفف من بعض ملابسك وبطريقة تحافظ لك بالكاد على قدرتك في التحدث مع أبة صديقة تزاملك أثناء عملية المشي وفي إمكانك أن تزيد من المسافة التي تمشيها حسب تطور قدرتك ولياقتك يوماً بعد يوم.

بإمكانك أيضاً أن تمارسي التمرينات بطريقة منقطعة كان تقومين بعملية التسخين ثم المشي لمدة دقيقتين ثم تمارسين الجري لمدة دقيقة ثم تقومين بعملية التبريد وبعد ذلك تعاودين الكرة من أخرى.

لاحظي أنك تستطيعين أن تقومي بمثل هذا الروتين في البيت ابديتي بعملية التسخين بأن تصعدي سلالم البيت وتنزليها لمدة دقيقتين استلقي على الأرض وقومي بعمل تمرين رياضي لشد البطن لمدة دقيقة واحدة كرري صعود السلالم ونزولها لمدة دقيقتين أخريتين ثم استلقي مرة أخرى على الأرض وقومي بعمل تمرين رياضي.

عندما تواظبين على ممارسة الرياضة. أهمية التمارين المتخصصة

لكي تزيد من قدرة جسمك على حرق الدهون الزائدة يجب أن تقومي ببعض الرياضات الثقيلة والمتخصصة لمدة تتراوح من بين ثلاثين إلى ستين دقيقة ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع ولكي تتفادي أي شعور بالسام غيري برنامج التمرينات الرياضية التي تمارسينها من حين لآخر حتى تواجهي جسمك بنوع جديد من التحدي فيزيدي من نشاط عضلاته وأنسجته.

وإليك بعض المقترحات في هذا المجال من الضروري لك قبل أن تشري بالتمرينات أن تقومي بعملية تسخين لجسمك بمعنى ممارسة بعض أنواع الحركات الخفيفة لمدة ما بين خمس إلى عشر دقائق مثل تحريك الأكتاف وشد الأطراف أو الجري في مكانك بطريقة (مملك سر) أو بعض الحركات الأيروتيكية البسيطة عملية التسخين هذه تهين الجسم للتمرينات المقبلة وتحميه من أي أضرار وبعد الانتهاء من التمرينات قومي بعملية تبريد للجسم بممارسة الحركات الخفيفة أيضاً مثل شد الأطراف أو الجري في مكانك بخفة لمدة عشر دقائق والهدف من هذا هو تخليص الجسم من أية أحماض

بقلم: مريم سعد الدين جلال

المشرفة الرياضية بمركز الطالبات الانتظام في ممارسة الرياضة البدنية يساهم في عملية إذابة الدهون الزائدة وفي ما يلي بعض الملاحظات الضرورية التي تساعدك على الاستمرار في أداء التمارين - يجب أن تدريكي أهمية تجميع ما مدته ثلاثون دقيقة من الرياضة كل يوم واجعلي هدفك الوصول إلى هذه المدة وسوف تشعرين بالثقة في قدرتك على إعادة تشكيل جسمك. - يجب أن تعثري على الوقت اللازم للقيام بتمرينات متخصصة لمدة ثلاث أو أربع مرات بالأسبوع مواعيد هذه التمرينات في أهمية المواعيد الأخرى سواء كانت متعلقة بالعمل أم البيت وإذا حدث ولم تستطعي أن تمارسي جلسة منها لا تلقي اللوم على نفسك وحتى لا تفقدي حماسك للاستمرار والمتابعة.

- حاولي أن تمارسي تمارينك الرياضية مع إحدى الصديقات فإن ذلك يساعد على مرور الوقت بسرعة ويجعل كل واحدة منكما تشجع الأخرى. - ناقشي بينك وبين نفسك أي خلل أو رغبة في التكاثر عن القيام بالتمرينات وذكري نفسك بالمنافع الكثيرة التي ستحصلين عليها