

المريخ يحصد البرونز في بطولة سيكافا



بقلم : السموال عبد الله عثمان الشريف

حقق فريق المريخ السوداني برونزية سيكافا ومبلغ ١٠ آلاف دولار وحصل على المركز الثالث في الترتيب العام لبطولة شرق إفريقيا ووسطها للأندية (سيكافا) عقب فوزه في مباراة تحديد المركز الثالث على سان جورج الإثيوبي بهدفين دون مقابل على الملعب الرئيسي بالعاصمة التنزانية دار السلام ، وسجل هدفي المريخ المهاجم الزامبي جوناس ساكواها وسعيد مصطفى في الدقيقتين ٤٨ و ٥٥ .

وغاب عن صفوف المريخ في هذا اللقاء حارس المرمى المصري المخضرم عصام الحضري بسبب إصابته بشد في العضلة الخلفية. وشارك الحارس البديل محمد كمال بدلاً عن الحضري وقدم مباراة جيدة.

وكانت البطولة أقيمت في تنزانيا وحقق فريق الشباب التنزاني البطولة على حساب مواطنه سيمبا التنزاني في المباراة النهائية للبطولة ، و الجدير بالذكر أن المريخ شارك في هذه البطولة سبع مرات وحقق البطولة مرتين ، في فترة زمنية امتدت لأكثر من ستة وعشرين عاماً ، استطاع من خلالها أن ينجز أكثر ، فكان أسوأ مركز للمريخ في البطولة هو المركز الثالث الذي لم يهبط إلى ما دون المركز الثالث في سيكافا مطلقاً طوال مشاركاته غير المنتظمة في هذه البطولة

و الجدير بالذكر أن المريخ السوداني كان من ضمن الأندية التي رشحتها الخبراء للفوز بهذه البطولة . إلا أنه لزمه سوء الطالع ، ولم يستطع تحقيق البطولة واكتفى فقط بالمركز الثالث .

× وخاض المريخ غمار مبارياته ضمن المجموعة الأولى التي ضمت إلى جانبه كلاً من ، الشباب التنزاني الذي ظفر بذهب البطولة و المان الصومالي وبوناموايا الأوغندي .



لشذرات رياضية

أ. محمد الحسن الرضي

الصيام تربية بدنية وروحية

يفرح المسلمون في كل بقاع الأرض بقدوم شهر رمضان المبارك وحق لهم أن يفرحوا وتستيقظ في نفوسهم جوانب الخير والفضيلة وهكذا كان سلفنا الأبرار ينتظرون هذا الموسم بالأشواق ويأخذون في الإبتهال والدعاء إلى الله سبحانه وتعالى ولسان حالهم ومقالهم (اللهم بلغنا رمضان)

وإذا شاء الله للإنسان أن يشهد رمضان فهذا عمر جديد يضاف إليه وفرصة ثمينة للتوبة والأوبة والاستغفار والشقي من أضع هذه السانحة

أتى رمضان مزعة العباد

لتطهير النفوس من الفاسد

فأد حقوقة فرضاً ونفلاً

وخذ منها لنفسك في المعاد

ومن زرع الحبوب وما سقاها

تراه نادماً عند الحاصد

وساتناول في هذه الحلقة أهمية الصيام للرياضيين حيث يعتبر الصيام أحسن نظام للرياضي من حيث مساعدته على تقليل وزنه وتنظيم غذائه وهو مطهر للنفس ومهذب للأخلاق وكابح لجماح الشهوات ونجد أن بعض المستشفيات في أوروبا أصبحت تستخدم الصيام لعلاج بعض حالات المرض ونجحت تجربتها في ذلك بنسبة كبيرة وفي هذا الشهر تعلق إرادة المسلم وترتقي همته ولعل في دروس السيرة النبوية أكبر دليل على صدق ما نقول فقد خاض السلف من أبناء هذه الأمة أكبر المعارك في رمضان وحققوا فيها انتصارات عظيمة وكان هذا الشهر بالنسبة لهم سانحة للجد والبذل والعمل بعكس ما نفعل نحن الآن من قضاء معظم الوقت في النوم والتسلية واللهو وتتسابق القنوات الفضائية لجعل برامجها في هذا الشهر أكثر جاذبية للصائمين الغافلين حيث تزداد ساعات اللهو والغناء وتضييع الوقت فيما لا فائدة منه.

إن الصيام مقوي لبدن الإنسان وكما قال محمد فريد وجدي : (كان الناس في زمان قريب يحسبون أن الصيام من الشؤون الخاصة بالأديان ولكن لم يكد ينتشر الطب بين الناس حتى علموا أن الصيام من مقومات الصحة الجسدية ومن العوامل المنقبة للجسم من سموم الأغذية)

أختم بالقول إن الصيام وسيلة إلى غاية نبيلة يتدرب فيها الصائم على السيادة على النفس وضبط زمامها وكفها عن أهوائها ونزواتها وهو فرصة لبناء البدن وسمو الروح على السواء .

الهلال يغادر الإمارات منتصف رمضان للمشاركة في دورة بني ياس

أكد نادي الهلال مغادرته إلى الإمارات في منتصف شهر رمضان تحديداً الرابع عشر منه للمشاركة في دورة بني ياس الإماراتي وذلك بعد أن نال الموافقة الرسمية في الفترة الماضية في إطار استعداداته لمباراته القطن الكاميروني الثانية بالخرطوم في دوري مجموعات أبطال أفريقيا.



الدين والرياضة



عواطف عبد الكريم

التمارين الرياضية أثناء الصلاة

إن التخلص من السمنة أمر صعب وشاق ولكنه في الوقت نفسه سهل وميسر على المصلين أولاهما:

الإقلال من الطعام والإكثار من الحركة والصلاة المكان الأول في مكافحة السمنة وتعتبر أهم عامل من عوامل الوقاية منها، أما كيفية الوقاية منها أو على الأقل تقليل الإصابة بها

الحركة الدائرية المتواصلة، إن الطهارة بشرطها وفيها من حركات وتمارين لتقليل الإصابة بها

والصلاة بركوعها وسجودها وعند أداء النوافل يتضاعف العدد كما يتضاعف الثواب

إن هذه التمارين الإيجابية اليومية طوال النهار وفي أطراف الليل تجعل المسلم نشيطاً رشيق الحركة متكافلاً الجسم من العضلات قوي البنية وهي كفيلة بإزالة ما تراكم من شحم تحت جلده وتزليل ما ادخر من دهن في جواره وأحشائه وذلك لديمومتها واستمرارها وبخاصة إذا اجتنب الإفراط في الطعام مع عدم الحركة ثم إن القيام والركوع والسجود يحتاج كل منها إلى خفة في الحركة وانسجام في وظيفة العضلات وتناسق في الأداء عند الانتقال من وضع إلى وضع ، وكذلك ترى أكثر المصلين الذين يتذوقون حلاوة الخشوع في صلاتهم، ويشعرون بنشوة المناجاة مع خالقهم .

بمقرها بمجلس الوزراء

لقاء تنويري للجنة المنظمة للبطولة القومية لاتحاد مواقع العمل

عقدت اللجنة المنظمة للبطولة القومية الرمضانية لاتحاد مواقع العمل في دورتها الحادية عشر اجتماعها برئاسة معتمد رحمة إنابة عن الأستاذ حاتم حسن بخيت رئيس اللجنة وبحضور قياداتها وضم اللقاء كل من شوقي عبد العزيز، العقيد عصام عبد الله حامد وناجي سعد وقدم مقرر اللجنة تنويراً حول ضوابط المشاركة والإعداد لإجراء القرعة ودعا مقرر اللجنة الفرق المشاركة في البطولة للإسراع بإكمال الإجراءات المنظمةمة للبطولة والمتمثلة في الاشتراكات وقوائم اللاعبين. وثمن اللقاء الدعم الذي أعلن عنه مدير شركة أولمبيا للمعدات الرياضية لفعاليات البطولة والحوافز والجوائز التي رصدت لجمهور ورواد الدورة وفيها العديد من المفاجآت التي ستعلن في حينها مع افتتاح البطولة بإستاد ود نوباوي في الأسبوع الأول من شهر رمضان الكريم وأمنت اللجنة على أن تكون هذه البطولة وفاء وتخليداً للذكرى رحيل فقيد الإعلام الرياضي أحمد سيد عبد العزيز العضو الأصيل باللجنة المنظمة لبطولات مواقع العمل

كاكي يحرز المركز الثالث في بطولة موناكو الدولية



شارك أبوبكر كاكي في سباق ١٥٠٠ متر في بطولة موناكو الدولية وأحرز المركز الثالث في زمن وقدره ٣،٣١،٧٦ يذكر أن اللاعب الكيني راديشا كان رفض المشاركة إلى جانب أبوبكر كاكي في سباق ٨٠٠ متر وقررت اللجنة اعتماد الكيني في السباق وإبعاد كاكي وذلك وفقاً لاتفاق سابق بين اللجنة المنظمة واللاعب الكيني وشارك راديشا بالفعل في سباق ٨٠٠ متر وأحرز الميدالية الذهبية وحقق أفضل رقم حتى الآن ١،٤٢،٦٣ فيما يشارك إسماعيل أحمد إسماعيل اليوم في البطولة الدولية التي تقام في إسبانيا.