

انطلاق قطار الممتاز في نصفه الثاني



الأحداث والمتغيرات في ترتيب الروليت فللمرة الأولى منذ انطلاقة منافسات الممتاز في العام الف وتسعمائة وخمسة وتسعين تقدم فريق غير المريخ والهلال إلى المركز الأول أو الثاني الذي يقبع الخرطوم الوطني في هذا الموسم ليتأخر الهلال إلى المركز الثالث إما أندية القاع فهي قاب قوسين أو أدنا من الدخول إلى منطقة الوسط في الترتيب وتلافي شبح الهبوط إذ الغارق بينها وأندية الوسط قليل للغاية وهذا مؤشر قوي يعكس مدى استخدام الصراع وصعوبة التنافس على البقاء أو الهبوط بالدوري الممتاز لهذا العام كما يعكس تطور الكرة السودانية بصورة عامة وأندية الوسط التي تنظر بعين إلى التمثيل الخارجي والمراكز المتقدمة وبالأحرى تخشى الانزلاق إلى القاع والهبوط إذا فهي مطالبة بكسب مبارياتها على أرضها ومحاولة تحقيق نتائج جيد على أرض الخصوم. يأتي الدوري الممتاز لهذا العام مميز عن كل السنوات السابقة إذ أظهرت فيه الأندية جميعها نديتها وتقارب مستوياتها الفنية مما انعكس على النتائج بصورة مباشرة إذ لا يوجد فارق كبير في عدد النقاط بين الأندية.

كتب : السموال عبد الله عثمان انطلقت عجلت مباريات الدوري الممتاز في شوطه الثاني لهذا الموسم وسط خوف وترقب للعديد من الأندية والفرق التي تقف في آخر صفوف ترتيب روليت المنافسة و أيضا التي تتوسط الترتيب إذ لا يفصلها عن مؤخرة الترتيب وأندية القاع سوي بعض النقاط القليلة ويشهد الصراع ويصعب ويحتدم كلما صعدا إلى فرق المقدمة حيث تقبع الأندية صاحبة الثقل الجماهيري والوزن المالي الكبير مثل المريخ والهلال والخرطوم الوطني والأهلي شندي حيث تتنافس وتتصارع هذه الأندية على لقب الدوري الممتاز بكل قوتي وتطمح في تمثيل السودان خارجيا في الموسم القادم وتدخل أندية الهلال والمريخ والأهلي شندي والخرطوم الوطني صاحبت المراكز الأربعة الأولى النصف الثاني للممتاز بدون أي ضغط جماهيري أو التزام أو أي استحقاق خارجي إذ خرجت جميعها من الأدوار التمهيدية والأولى من مسابقات الكاف مما يجعل التنافس في هذا الموسم محتدما وشرسا ، هذا بالإضافة لنتائج الأندية في الدورة الأولى والتي شهدت العديد من

فوائد ممارسة النشاط الرياضي

١. التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري
 ٢. تحكم أفضل بنسبة سكر الدم
 ٣. التقليل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين والكليتين
 ٤. المحافظة على الوزن
 ٥. التقليل من الإصابة بالبرد
 ٦. ذاكرة أفضل
 ٧. نوم أفضل
 ٨. المحافظة على المفاصل وأمراضها
 ٩. زيادة الثقة بالنفس
 ١٠. تحكم أفضل بالضغوطات والتوتر
- هذه قائمة بعض النشاطات التي قد تغنيك عن الرياضة العادية

عدم ممارسة الرياضة تجعل عضلات جسمك دائماً في حالة ارتخاء وضعف. ويصعب على القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما بصورة جيدة أو تصاب المفاصل بضعف ويمكن إصابتها بسهولة. قلة النشاط له خطورته الكبيرة مثل خطورة التدخين.

الرياضة تحمي من الأمراض أجسامنا تحتاج وتتشوق إلى الحركة والتمارين. التمارين اليومية هامة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب، السرطان، ارتفاع ضغط الدم، السكر وأمراض أخرى.

الرياضة أيضاً تساعد على بقاءك في مظهر جيد، وعدم ظهور التجاعيد مبكراً.

الرياضة تساعدك على الصبر والتحمل

عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به. التمارين الرياضية تساعدك على التحمل والصبر، وذلك عن طريق تدريب جسمك على أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدماً كمية طاقة أقل.

الرياضة تقوي العضلات

الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وتقوم بتدعيم الأربطة لتحمل المزيد من القوة. مع ممارسة الرياضة لن تشعر فقط بالجسم الصحي ولكن بالشكل الأفضل لمظهر جسمك. زيادة مرونة الجسم

أنواع التمارين التي تقوم بشد الجسم، تكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الألتواء والانحناء وجميع حركات الجسم المختلفة.

زيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة تقلل فرص الإصابات وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم، إذا كنت تشعر بالآلام في الرقبة أو في الجزء العلوي من الظهر، أو تشعر بالتوتر والشد العصبي، فقيامك ببعض التمارين الخفيفة لشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء وتشعر بالراحة.

التحكم في وزن الجسم

الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة. وبالتالي بقاء الجسم

١. امشي ثم امشي ثم امشي!
- وتعرف على متعة المشي، في أي وقت وأي مكان!
- لا تستخدم المصعد، بل استخدم الدرج، ابدأ أولاً بالنزول به، وبعدها بالصعود، تحدى نفسك وانتظر كيف تطور قدرتك على تحمل الصعود والنزول بالمصعد دون تعب!
- عندما تذهب إلى أي مكان، أوقف سيارتك لمسافة معينة وامشي إلى المكان الذي تريد، لا تقف أمام السوبر ماركت أو المحل، ابتعد قليلاً وامشي!
- لا تجلس وأنت تحدث بالهاتف، تحرك قليلاً، امشي، قف بشكل سريع!
- عندما تعدين الطعام، استغلي الوقت للحركة والمشي حول المطبخ، ولا بأس بقليل من التمارين الخفيفة!
- قم بالقليل من عمل المنزل، نظف الأرضية وتحرك، رتب غرفتك، تحرك ثم تحرك ثم تحرك!
- اغسل ملابسك بنفسك!
- اعتني بمزرعتك والأشجار في بيتك، فهي رياضة ممتعة!
- اغسل سيارتك بنفسك!
- قم بالعب واللهو مع أطفالك!
- واتمنى من الجميع أن يهتموا بممارسة الرياضة في حياتنا

كروجر: تفاجأت لخروج قمة الكرة السودانية من المحافل الأفريقية

قال المدرب الألماني كروجر بأنه سعيد للعودة مجدداً للتدريب المريخ، وقال إنه ليس ساحراً للبعد بالبطولات ولكنه سيبدل قصارى جهده للفوز بطولتي الدوري والكاس، وأكد كروجر بأنه يعرف جيداً بان الأندية السودانية وقال أنها تطورت في مستواها عن السابق، مؤكداً احترامه لجميع الأندية. وأبدى المدرب الألماني سعادته بوجود هيثم مصطفى وعلاء الدين يوسف في صفوف المريخ إضافة إلى العديد من النجوم السابقين الذين عاصروه في فترته السابقة، وأكد بان اللاعبين يعرفوا سياسته جيداً في الانضباط وعلى الجميع اللاعبين الاجتهاد بشكل أكبر وان اي لاعب لا يجتهد سيكون خارج الحسابات



وأكد كروجر بان سيتابع الفريق بشكل جيد في التدريبات ومباراة هلال كادقلي للوقوف على امر الفريق عن قرب وقد تفاجأ كروجر بخروج المريخ والهلال من الدور الأول لدوري أبطال افريقيا مؤكداً بأنه سيعمل من الآن على اعداد الفريق بشكل جيد للبطولة الافريقية العام القادم حتى يعود المريخ لتقديم المستويات الجيدة في البطولة الافريقية.

بيان من قائد فريق الكرة بنادي الهلال عمر محمد بخيت



ظللنا نحن نجوم فريق الكرة بنادي الهلال نتابع ما يحدث في ساحة النادي الإدارية طيلة الفترة الماضية قلقين على الفريق وملتزمون بتقاليد وموروثات الهلال التي تحرم على اللاعبين الخوض في الأمور الإدارية، وقد أبعدا أنفسنا من الصراع دون أن نتضجر أو نشكى من الواقع بانلدين العرق والجهد في كل الميدان طمعا في تحقيق الانتصارات من أجل إسعاد شعب الهلال الذي ظل خير سند لنا وكنا نترقب الوصول إلى حل يرضي كل الأطراف ويحفظ الاستقرار المطلوب لفريق الكرة إلا أن الوضع ظل يسير في اتجاه من شأنه أن يؤثر سلباً على مسيرة فريق الكرة ومشواره القاصد للاحتفاظ بلقب الدوري والحصول على كأس السودان، وبما ان المنافسة قد دخلت مراحل حرجة فان الفريق يحتاج للاستقرار والدعم لمتابعة انتصاراته في متبقي الاستحقاقات، ومن منطلق مسؤوليتنا التاريخية كلاعبين للهلال وكقائد للفريق أرسل رسالتي الي قادة العمل الرياضي بالبلاد لوضع حدا لما يعيشه النادي من أوضاع أدارية وكل ما يهمني كلاعبين هو الكيان ولاشي سواه ومن هنا أرسل رسالتي إلي جماهير الهلال الوفية أن تلتزم بالعهد والوعد وتكون خير سند ودعم للفريق ..

سعة رحمة الله تعالى

رغباً ورهباً وكانوا لنا خاشعين الأنبياء «٨٩ ٩٠» فبعد صبر طويل وكبر سن رزقه الله تعالى يحيى وكذلك إبراهيم عندما بلغ مائة سنة وكانت زوجته قد بلغت التسعين ورزقهما الله رحمة بهما إسماعيل وإسحاق ومن ورائهما يعقوب قال تعالى: (الحمد لله الذي وهب لي على الكبر إسماعيل وإسحاق) إبراهيم الآية «٣٩» وقال سبحانه وتعالى: (فبشرناها بإسحاق ومن وراء إسحاق يعقوب) قالت يا ويلتي ألد وأنا عجوز وهذا بعلي شيخاً إن هذا لشيء عجيب قالوا أتعجبين من أمر الله) هود الآية ٧١ «٧٣»

عاجلاً أو أجلاً ، ففي قصة سيدنا يوسف عليه السلام عظة بالغة وإخواننا أهالي الأسرى والسجناء لأن الله تبارك وتعالى بين سعة رحمته بيوسف عليه السلام وهو في الغربة حيث جمع شمله بأهله بعد أربعين سنة منها اثنتا عشرة سنة بالسجن.

رحمته الله تعالى بالمرضى: ولنا درس عظيم في قصة أيوب عليه السلام حيث ابتلي بالمرض لثمان عشرة سنة فصبر ودعا الله تعالى فنزلت عليه رحمة الله تعالى وشفاه وعافاه ورد عليه أهله وماله قال تعالى: (أيوب إذ نادى

ربه اني مسني الضر وانت أرحم الراحمين» فاستجبنا له فكشفنا ما به من ضر وآتيناه أهله ومثلهم معهم رحمة من عندنا وذكرى للعابدين) الأنبياء الآية «٨٣ و٨٤»

رحمة الله بالعميم: ولنا في قصة زكريا وإبراهيم عليهما السلام موعظة حسنة قال تعالى: (وزكريا إذ نادى ربه رب لا تزرنني فرداً وأنت خير الوارثين» فاستجبنا له ووهبنا له يحيى وأصلحنا له زوجه إنهم كانوا يسارعون في الخيرات ويدعوننا

أ. عواطف عبد الكريم أحمد



قال تعالى: (قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله) الزمر الآية «٥٣» وقال سبحانه: (ورحمتي وسعت كل شيء) الأعراف الآية «١٥٦» ومن صور رحمة الله بعباده: **رحمته بالأسير والسجين:** قال تعالى: (يا بني اذهبوا وتحسسوا من يوسف وأخيه ولا تيأسوا من روح الله إنه لن يياس يوسف الآية «٨٧» علمنا في هذه الآية أن الله تعالى ينهانا عن اليأس من نزول رحمته سبحانه