

بسم الله الرحمن الرحيم

أمداء

سودانية

يومية سياسية شاملة - تصدر عن شركة سوداكسبو

العدد 531

الجمعة 20 فبراير 2026م الموافق 3 رمضان 1447هـ

رئيس هيئة التحرير
صلاح عمر الشيخ
المدير العام
محمد الفاتح احمد
رئيس التحرير
ربيع حامد سوركتي

مصنع النسر

لتصنيع وتعبئة المنتجات الغذائية

العنوان في مصر العائش من رمضان
السودان - الخرطوم المنطقة الصناعية صافولا

00249919000570

0020100050219

النسر
AL-NASR FOODSرمضان كريم
تصوموا وتفطروا على خير

03

حقائق و أرقام من قمة كيجالي

المريخ يواصل تفوقه في فبراير
والغربال يتجاوز العجب والسماثيريجيكامب يحكي كل
شيء عن تجربته مع
الهلل في حوار جديدالمريخ يستعد لمواجهة
كيجالي والجمهور يشهد
بأداء فاتكون في القمةالهلل يطوي ملف القمة
ويفتح ملف مواجهة غوريلا
في الدوري الرواندي

04

02



الهلال يطوي ملف القمة ويفتح ملف مواجهة غوريلا في الدوري الرواندي

المريخ يستعد لمواجهة كيجالي والجمهور يشيد بأداء فاتكون في القمة



فلومو يتعهد بالتعويض

أبدي الليبيري «فلومو» مهاجم الهلال أسفه على ضياع الفرصتين اللتين سنحتا له بعد دخوله بديلاً في الشوط الثاني من مباراة القمة أمام المريخ أمس الأول، مؤكداً أن ذلك لن يتكرر. هدف الدوري الرواندي برصيد 11 هدفاً شدد على أنه سيعمل بقوة للعودة سريعاً إلى التسجيل، ومساعدة الهلال على الحفاظ على صدارة الدوري في الجولات المقبلة. وكان «فلومو» قد أهدر فرصتين محققتين في مواجهة الحارس المريخي، وسط دهشة الجماهير، خصوصاً أن اللاعب غير معتاد على التفریط في مثل هذه الفرص السهلة.



الهلال يطوي ملف القمة ويستعد لمواجهة غوريلا

استأنف الهلال تحضيراته مساء اليوم الخميس بمران متعدد الأغراض يُعد الحصة الأساسية للمواجهة المرتقبة أمام غوريلا في الدوري الرواندي، والمقرر بعد غد السبت، وخاطب النادي لجنة المسابقات من أجل تعديل توقيت المباراة لتلعب مساءً مراعاةً لشهر رمضان المبارك ويتربق الفريق رد اللجنة خلال الساعات المقبلة. كما انضم سباعي الفريق: «علي أبو عشرين»، «الطيب عبد الرازق»، «مازن سيمبو»، «مازن فضل»، «يوسف كابوري»، «أكيري تايوو»، و«أمارا كمارا» إلى معسكر الفريق، بعد فراغهم من استحقاقات الدوري الممتاز بورتسودان، ليكتمل عقد التحضيرات بقوة وحماس

القنصل حازم يشيد بانجاز سيد الأتيام

أشاد القنصل حازم مصطفى، الرئيس الفخري للنادي الأهلي مدني، في بوست نشره عبر صفحته في موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك، بالإنجاز الكبير الذي حققه سيد الأتيام بتصدره مجموعة الوسط في الدوري الممتاز محققاً العلامة الكاملة برصيد 30 نقطة، دون هزيمة أو تعادل في إنجاز غير مسدوق في تاريخ المسابقة. وأشاد الرئيس الفخري في معرض مداخلته على المتفاعلين مع البوست بالأداء القوي للفريق الذي سجل 26 هدفاً، مؤكداً أن ما تحقق جاء نتيجة عمل إداري وفني منظم وروح قتالية من اللاعبين داخل الملعب. وعبر القنصل حازم عن تقديره لجمهور سيد الأتيام، مشيداً بروحه الرياضية والتزامه بعدم الإساءة لأي فريق آخر، مؤكداً أن التشجيع الإيجابي هو الأساس في تطور الرياضة.



إصابة الثنائي تضع داركو في مأزق قبل مواجهة كيجالي

يواجه المريخ اختباراً صعباً في الدوري الرواندي الممتاز عندما يواجه فريق اي سي كيجالي يوم الأحد المقبل في الدوري الرواندي الممتاز ويخوض مدرب المريخ الصربي داركو نوفييتش المباراة في ظل غياب عدد من اللاعبين أبرزهم الثنائي المصباح فيصل والمحترف المالي فادي كوليبيالي اللذان تعرضا للإصابة في مباراة القمة الأخيرة وتأكد غيابهما عن الفريق لفترة طويلة مما يضع داركو في مأزق بسبب قلة الخيارات البديلة مع عودة نيكولاس من الإصابة.



فاتكون يبهر الجماهير في ديربي السودان

في مباراة الديربي الأخير، قدم لاعب خط وسط المريخ النيجيري فاتكون أداءً رائعاً أنهر به جمهور المريخ بتحكمه في إيقاع اللعب، وتوزيع الكرات للمهاجمين وتغطية الفراغات الدفاعية. فاتكون أظهر كل هذه الصفات في مباراة الديربي الأخير. كان حاضراً في كل مكان وساهم بأدائه الرائع في فوز المريخ على الهلال. جماهير المريخ تعبر عن إعجابها بأداء فاتكون، وتطالب بمزيد من التالف في المباريات القادمة.





حقائق و أرقام من قمة كيجالي

المريخ يواصل تفوقه في فبراير والغربال يتجاوز العجب والسمازي

الغربال يتجاوز العجب والسمازي

محمد عبدالرحمن يتجاوز فيصل العجب و يصبح افضل هداف للديربي في الألفية الجديدة برصيد 7 اهداف (سجل هدفين مع المريخ و 5 اهداف مع الهلال) الغربال يصبح أول لاعب يسجل هدفا في القمة في اربعة بطولات رسمية مختلفة حيث سجل 3 اهداف في دوري أبطال افريقيا و هدفين في الدوري الممتاز و هدف في الدوري الموريتاني و هدف في الدوري الرواندي. الغربال تجاوز السمازي الصاوي و أصبح افضل هداف لمباريات القمة خارج السودان برصيد 3 اهداف.



رصد و متابعة : علي عصام

المريخ واصل تفوقه في مباريات القمة في شهر فبراير حيث تفوق في آخر 3 مباريات قمة في فبراير و كلها أقيمت خارج السودان في القاهرة و نواكشوط و كيجالي و عموماً لم يخسر اي مباراة قمة لعبت في شهر فبراير في الألفية الجديدة (مبارتين انتهتا بالتعادل بالإضافة للثلاثة مباريات التي فاز فيها بمجموع 5 مباريات) لم يخسر المريخ مباراة قمة في فبراير منذ خسارته بهدفين دون رد في بطولة النخبة يوم 10 فبراير 1999 سجل هدفي الهلال منظلية و صلاح الضي

حراس أجانب من نفس الدولة

لأول مرة يشارك في القمة حارسين أجانب من جنسية واحدة (البوركيني سفيان فريد مع الهلال و البوركيني لادجي سانو مع المريخ)

تنائي المريخ

الزامبي أوبينو شيسالا و الملغاشي فينو هاسينا يعتبران الأجنبي رقم 21 و 22 الذي يسجل في مباريات القمة بعد النيجيريين كليتشى و قودوين و ايداهور و سولي شريف و ايفياني و ايفوسا و عزيز شيبولا و البرازيليين روبرو و باولينو و المالين لاسانا فانيه و ديمبا باري و اداما كوليبالي و الزامبي جوناس ساكواها و المغربي كريم الدافي و المصريان ايمن سعيد و عاشور الأدهم و الزيمبابوي سادومبا و السنغالي ابراهيم سانيه و الغاني غاندي كاسينو و البوركيني بوبكر كيبى .

الغربال ثاني لاعب

يهدر ركلة جزاء

الغربال ثاني لاعب هالتي يهدر ركلة جزاء في القمة في الألفية الجديدة بعد السنغالي سليمانو سيسيه .



فينو يسجل العاشرة

ركلة الجزاء التي سجلها فينو هاسينا تعتبر عاشر ركلة جزاء تحتسب للمريخ في القمة في الألفية الجديدة (سجل منها 9 اهداف و أهدر نجم الدين أبوحشيش ركلة جزاء واحدة)

ركلة الجزاء التي أهدرها محمد عبدالرحمن تعتبر سادس ركلة جزاء تحتسب للهلال في مباريات القمة في الألفية الجديدة (سجل منها 4 ركلات و أهدر ركلتين)

لرابع مرة يسجل لاعبين أجنبيين لفريق واحد في القمة في مباراة واحدة :

2008 سولي شريف و ايفياني
2011 ساكواها و عبدالكريم الدافي
2016 سادومبا و عزيز شيبولا
2026 أوبينو شيسالا و فينو هاسينا





أجرت منصة (كانكان) الرومانية حواراً مطولاً مع مدرب الهلال لاورينتيو ريجيكامب، كشف خلاله أسرار اختياره للهلال، وتجربته في إفريقيا ورأيه في العيش برواندا، إضافة لحديث خاص عن نائب رئيس النادي المهندس محمد العليقي.

يحكي كل شيء عن تجربته مع الهلال في حوار جديد

ريجى كامب



الحياة في إفريقيا :

ريجيكامب قال إن إفريقيا كانت تجربة جديدة لكنه جاء مستعداً طبياً، مؤكداً أن رواندا فاجتته بتطورها وجمالها مقارنة بدول أخرى زارها. ووصف الملايا بأنها «مثل نزلة برد إذا عرفت تتعامل معها».

لماذا اختار تدريب الهلال؟

أكد أنه لم يخف من التجربة، وأن معرفته السابقة بالفريق هي ما جعلته يوافق وأضاف ريجيكامب «الهلال لديه فرصة كبيرة للفوز بدوري أبطال أفريقيا... وتأهلنا على وصيف النسخة الماضية يؤكد أننا نسير في الطريق الصحيح».

المستوى الفني في إفريقيا :

أوضح أن الهلال ضمن أفضل 8 أندية في القارة، وأن المنافسة قوية بسبب وجود أندية بميزانيات ضخمة مثل الأهلي والترجي وصنداونز.

البرنامج الغذائي للاعبين :

قال إن الطبيب هو المسؤول عن قائمة الطعام، مضيفاً أن الالتزام أهم من الأنواع: «ما ينع تاكل صحي يومين... وترجع لماكدونالدز أربعة أيام».



سأله المذيع عن «العليقي» قائلاً:

«هو أصغر مني بكثير؛ يبلغ من العمر نحو أربعين عاماً. إنه رجل أعمال بارز في السودان، ويعشق كرة القدم، غير أن سعادته الحقيقية تكمن في إدخال الفرحة إلى قلوب الشعب السوداني؛ إنه رجل وطني بكل ما تعنيه الكلمة».

ختاماً :

ريجيكامب بدا واثقاً من مشروع الهلال، ومقتنعاً بأن «الطريق نحو اللقب ممكن جداً إذا استمرت الأمور كما هي الآن».





هلال الفاشر ..

تأهل بنكهة التحدي ورسالة صمود من قلب المعاناة



الأبيض : فرحة حسام

في إنجاز رياضي يحمل أبعاداً تتجاوز حدود المستطيل الأخضر نجح فريق هلال الفاشر في حجز مقعده رسمياً ضمن منافسات دوري النخبة ليكتب صفحة جديدة من صفحات الإصرار والعزيمة ويمنح جماهيره بارقة أمل في وقت تعيش فيه مدينة الفاشر ظروفاً إنسانية وأمنية صعبة إستمرت لأكثر من عامين

قوة الإرادة تصنع المستحيل

اليوم ومع تأهل هلال الفاشر إلى دوري النخبة يبعث الفريق برسالة قوية مفادها أن الإرادة قادرة على صناعة المستحيل وأن مدينة الفاشر رغم ما تمر به من تحديات ما زالت قادرة على صناعة الفرح وكتابة قصص النجاح ويبقى هذا التأهل شاهداً على أن الرياضة ليست مجرد منافسة بل منصة لإحياء الأمل وترسيخ قيم الصمود ليؤكد هلال الفاشر أن الإنجازات الكبرى كثيراً ما تولد من رحم المعاناة.



جهد إداري وفني كبير

الإنجاز الذي تحقق لم يأتي من فراغ بل كان ثمرة جهد إداري وفني كبير إلى جانب إلتزام اللاعبين وإيمانهم برسالة النادي ودوره المجتمعي كما أن الدعم من مجلس الإدارة رغم الظروف لعب دوراً محورياً في تحفيز الفريق للمضي قدماً نحو تحقيق أهدافه



عنوان للتحدي

هذا التأهل لم يكن مجرد نتيجة رياضية عابرة بل جاء كعنوان واضح للتحدي والصمود حيث وصل الفريق مشواره في المنافسات رغم التحديات القاسية التي فرضتها الظروف المحيطة بالمدينة لعب اللاعبين بروح قتالية عالية وتحملوا ضغوطاً نفسية ومعنوية كبيرة إلا أنهم نجحوا في تحويل المعاناة إلى دافع لتحقيق الإنجاز.

الرياضة جسر للأمل

هلال الفاشر أثبت أن الرياضة يمكن أن تكون جسراً للأمل ورسالة قوة تعكس قدرة المجتمعات على الصمود مهما اشتدت الأزمات فقد ظل الفريق يمثل متفهماً لجماهيره التي وجدت في إنتصاراته مساحة للفرح وسط واقع صعب ليصبح رمزاً للوحدة والتفاؤل لأبناء المدينة





كلاسيكو على صفيح ساخن..

ماذا لو تحول بنزيما إلى لويس فيجو جديد



ليست كل المباريات تُلعب فقط على المستطيل الأخضر.. بعضها يبدأ في المدرجات، ويشتعل في الذاكرة، ويُحسم في العاطفة قبل أن تحسمه الأقدام، فعندما يلتقي الاتحاد والهلال في كلاسيكو الجولة 23 من دوري روشن السعودي، لن تكون القصة مجرد صراع نقاط، بل مواجهة محمّلة بالرمزية والاحتقان.

إن حضور اسم بقيمة النجم الفرنسي كريم بنزيما في هذا التوقيت تحديًا كفيلاً بإشعال باب التكهنات وفتح المجال أمام سيناريوهات متعددة، كما يعيد إلى الأذهان مشاهد عالقة في ذاكرة كرة القدم، لم تمحها السنوات بسهولة.

في كرة القدم، هناك انتقالات تُغيّر الموازين وأخرى تُغيّر المشاعر، والسؤال الذي يطفو قبل صافرة البداية: هل تمر الليلة بسلام؟ أم نشهد فصلًا جديدًا يُكتب تحت ضغط الهتافات، بين الغضب والحين، وبين لاعب يعرف حجم المسرح وجماهير لا تنسى؟

صفقة أشعلت الأجواء

لاعبًا ضمن صفوف "الزعيم" في صدمة هزت أرجاء الكرة السعودية وتسببت في احتقان جماهيري كبير.

صحيح أن العميد سهل مهمة رحيل بنزيما إلى الهلال، بسبب رواتبه المتبقية والأزمة التي أشعلها داخل النادي، إلا أن الجماهير لم تتعامل مع الأمر بهذه السهولة، خاصة وأن النجم الفرنسي كان يمثل قيمة فنية كبيرة داخل الفريق.

فجر بنزيما مفاجأة من العيار الثقيل خلال فترة الانتقالات الشتوية الأخيرة، بعدما قرر التمرد على الاتحاد، بسبب فشل الطرفين في التوصل لصيغة مناسبة للعقد الجديد، قبل أن تصل الأحداث إلى قمتها، بعدما قرر الانفصال عن النادي بشكل رسمي.

والمفاجأة الأكبر، تتمثل في اتفاق بنزيما مع الغريم التقليدي الهلال، ومن ثم التوقيع لمدة موسم ونصف، وبين ليلة وضحاها أصبح

خيانة عظمى

الذي كان يوفًا رمزًا للطموح، أصبح فجأة في المعسكر المقابل، ما ضاعف من حساسية الكلاسيكو المنتظر.

ومع اقتراب المواجهة المرتقبة في الجولة 23 من دوري روشن السعودي، تبدو الأجواء مرشحة لتوتر غير مسبوق، حيث سيتحول بنزيما من نجم سابق محبوب إلى خصم مباشر تحت أنظار جماهير لم تهضم بعد فكرة ارتدائه القميص الآخر.

تعاملت جماهير الاتحاد مع رحيل بنزيما على أساس أنه لم يكن مجرد انتقال عادي، بل خطوة صادمة نحو الغريم المباشر، ففكرة أن يتحول قائد المشروع وأبرز نجومه إلى صفوف الهلال وضعت الصفقة في خانة الخيانة الكروية من منظور جماهيري بحت.

ردود الفعل لم تتأخر، بين غضب في المدرجات، وانتقادات حادة عبر المنصات، وصولاً إلى حرق القميص في مشهد يعكس حجم الاحتقان، فالجماهير رأت أن اللاعب



قصة فيجو الشهيرة

من محبوب المدرجات إلى العدو الأول، المشهد الأكثر شهرة جاء في أول كلاسيكو عاد فيه فيجو إلى "كامب نو" بقميص ريال مدريد، حيث استقبل بوابل من صافرات الاستهجان، وألقيت عليه المقذوفات من المدرجات، في صورة جسدت حجم الغضب الجماهيري.

تلك الليلة تحولت إلى رمز لكل انتقال صادم بين غريمين، وأصبحت قصة فيجو تُستحضر كلما تكررت سيناريوهات مشابهة في عالم كرة القدم.

لفهم حجم الجدل المصاحب لأي انتقال بين الغريمين، لا بد من العودة إلى صيف عام 2000، حين فجر لويس فيجو واحدة من أكثر الصفقات إثارة في تاريخ كرة القدم، بانتقاله من برشلونة إلى ريال مدريد.

فيجو لم يكن لاعبًا عاديًا في برشلونة، بل كان القائد والرمز وأحد أبرز نجوم الفريق. لذلك جاء انتقاله إلى الغريم التقليدي كصدمة مدوية لجماهير "كامب نو"، التي اعتبرت الخطوة خيانة لا تُغتفر.

الصفقة التي تمت بدفع الشرط الجزائي آنذاك حوّلت البرتغالي في نظر أنصار برشلونة





في جولة حول الملاعب العالمية ..

أمداء
الملاعب

بعد هزيمتين متتاليتين.. عودة ثنائي برشلونة تشلج صدر فليك



وشهدت تدريبات برشلونة اليوم، أنباء سارة للألماني هانز فليك المدير الفني للبارسا، حيث عاد الثنائي بيدري وماركوس راشفورد، بحسب صحيفة 'موندو ديبورتيفو'.
وغاب بيدري عن آخر 6 مباريات لبرشلونة بسبب الإصابة، وهو نفس السبب الذي أبعد راشفورد عن آخر مباراتين

بعد هزيمتين متتاليتين أمام أتلتيكو مدريد وجيرونا، في كأس الملك والليجا على الترتيب، وبعد يومين من الراحة والاستجمام، عاد لاعبو برشلونة إلى التدريبات اليوم الخميس استعداداً لمواجهة ليفانتي.
ويلعب برشلونة داخل ملعبه 'كامب نو'، يوم الأحد المقبل، ضد ليفانتي في الجولة 25 من عمر الدوري الإسباني

مذبحة في يوفنتوس بعد خماسية جالطة سراي



ملحق الدور ثمن النهائي من دوري أبطال أوروبا ووفقاً لصحيفة 'لا جازيتا ديلو سبورت' الإيطالية، فإن ما لا يقل عن 6 لاعبين من صفوف يوفنتوس لبسوا ضمن خطط لوتشيانو سباليتي للموسم المقبل، وذلك في حال استمرار المدرب في تورينو

كشفت تقارير صحفية إيطالية أن لوتشيانو سباليتي، مدرب يوفنتوس، قرر إجراء تغييرات واسعة على قائمة الفريق في الموسم المقبل، بعد تراجع النتائج بصورة ملحوظة هذا الموسم. وسقط يوفنتوس بنتيجة ثقيلة 5-2 على يد مضيفه جالطة سراي التركي يوم الثلاثاء في ذهاب

إنفانتينو عن مونديال أمريكا: لم نشهد ما يحدث من قبل

كشف السويسري جيانى إنفانتينو رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم، عن أرقام وصفها بأنها غير مسبوقة في تاريخ كأس العالم، قبل انطلاق النسخة المقبلة بأمريكا وكندا والمكسيك.
وفي مقابلة مع شبكة CNBC، أوضح إنفانتينو أن المرحلة الثانية من بيع التذاكر، التي انتهت في يناير الماضي، شهدت تسجيل نحو 508 ملايين طلب شراء خلال أربعة أسابيع فقط، مقابل سبعة ملايين تذكرة متاحة، ومن أكثر من 200 دولة حول العالم.
وقال رئيس فيفا تعليقاً على هذه المعطيات: 'لم نشهد شيئاً كهذا من قبل، ما يحدث حالياً أمر مذهل بكل المقاييس'



ريال مدريد يتحرك لضم شبیه بيلينجهام

يوصل ريال مدريد جهودته لتعزيز أكاديمية الشباب، استعداداً للموسم المقبل، حيث يتم النظر في ضم العديد من اللاعبين الشباب الواعدين إلى فالديبياس، للاستفادة منهم بعد ذلك في دعم الفريق الأول.
ويتابع ريال مدريد، عدداً من اللاعبين الشباب في إسبانيا وخارجها، لكن يبرز أحدهم عن البقية.
وقالت صحيفة 'ماركا'، إن ريال مدريد، يريد ضم أوين ميرا، وهو جناح يبلغ من العمر 16 عاماً، يلعب في الفريق الريدف لخرنطة، وهو لاعب في السنة الأولى من فئة الشباب من مواليد 2009.
وأوین، مهاجم ذو بنية جسدية قوية، يبلغ طوله 1.92 متر، ويشبه إلى حد كبير جود بيلينجهام (سواء في البنيان الجسدي أو ملامح الوجه)، ومن هنا جاءت المقارنة مع لاعب ريال مدريد

تحت أنظار سيتي.. ريموتادا الذئب القاتلة تعطل مسيرة آرسنال

أهدر آرسنال فرصة تعزيز قبضته بشكل أكبر على قمة الدوري الإنجليزي الممتاز، بتعادله المفاجئ مع مضيفه وولفرهامبتون (2-2)، أمس على ملعب مولينيو، في مباراة مقدمة عن الجولة 31 من المسابقة.
وبهذا التعادل، رفع الجانرز رصيدهم إلى 58 نقطة، بفارق 5 نقاط عن مانشستر سيتي، صاحب المركز الثاني، الذي لعب مباراة أقل.
في المقابل، ارتفع رصيد وولفرهامبتون إلى 10 نقاط، في ذيل الترتيب، حيث اقترب من الهبوط إلى التشمابيون نشيب



مع بدء شهر رمضان يحاول اللاعبون المسلمون في الدول الغربية الالتزام بأداء فريضة الصيام دون التأثير على الأداء خلال التدريبات أو المباريات.

أحد هؤلاء اللاعبين لامين يامال، نجم برشلونة، الذي قرر صيام شهر رمضان للمرة الثانية خلال تواجده مع الفريق الأول، ولكن هذه المرة تحت قيادة المدرب الألماني هانز فليك.

للسنة الثانية.. لامين يامال يكرر عادته في رمضان

اول مباراة في رمضان ضد ليفانتي

ويخوض لامين يامال أول مباراة له خلال شهر رمضان يوم الأحد المقبل، ضد ليفانتي، ضمن منافسات الدوري الإسباني، على ملعب كامب نو.

في الموسم الماضي، تمكن لاعب برشلونة رقم 10 من التوفيق بين العبد والتزاماته المهنية، حيث كشفت "أس" عن الطريقة التي يتعامل بها يامال مع صيام شهر رمضان، موضحة أن إدارة برشلونة حرصت على متابعة الحالة البدنية له.

نظام غذائي متوازن

وأشارت الصحيفة إلى أن إدارة البلوجرانا أسندت إلى أخصائي التغذية وضع نظام غذائي متوازن له يساعده على الاحتفاظ بلياقته دون التأثير بالصيام خلال التدريبات

أنظمة غذائية مماثلة

ولفتت الصحيفة إلى أن أخصائي التغذية في برشلونة وضع أنظمة مماثلة للاعبين مثل عثمان ديمبيلي، وفرانك كيسي، وأنسو فاتي، لذلك لن يكون الأمر جديداً على الفريق الكتالوني وأفادت أنه من الضروري وضع خطة غذائية مناسبة لوجبة العشاء، تجمع بين التغذية الجيدة وتجنب الإفراط في تناول الطعام الذي قد يؤثر سلباً على النوم أو يؤدي إلى استهلاك أطعمة تضر بالأداء الرياضي، بالإضافة إلى شرب كميات كافية من الماء.

رمضان الثاني في صفوف برشلونة

ويبدأ لامين يامال شهر رمضان الثاني له مع البلوجرانا، حيث سيتبع نظاماً غذائياً صممه الطاقم الطبي لتقليل آثار الصيام، بحسب صحيفة "أس" الإسبانية. وأوضحت الصحيفة أنه في برشلونة، لا يعد تطبيق نظام غذائي للحد من آثار الصيام أمراً جديداً أو مشكلة كبيرة، حيث إن يامال ليس أول لاعب مسلم يتبع نظاماً غذائياً كهذا.



إفراج مؤقت

رمضان الثالث ونحن بلا صبية (شايلين الصواني) ولا (لمة برش) ولا كلمة أفضل للماشي وتبقى ذكريات رمضان في بلدنا الطيب والطيبون أهله معشعشة وبابئة ومقيلة فينا

*** جماهير المريخ التي ظلت (مرفوعة من الفرح) فرحت فرحاً هستيرياً بالفوز على الأسياد (وأمة الهلال) التي حزننا حزناً (إفراج مؤقت) وتبقى الحقيقة حقيقة فلو لم تكن (المجنونة) مجنونة (وبت مجنونة) لما قوت (الضعيف) على (القوي)

*** بحثت عن الحروف والتعبير الأفضل لأرد بها على الأحاباب الذين باركوا لي الشهر المبارك ولم أجد ولهم أن يختاروا الأفضل ليقدموه لأنفسهم تهاني مني منهالة عليهم ومستحقة، اللهم وببركة هذه الأيام الطيبات اجعل أعمارنا مباركة وأعنا على ذكرك وشرك وحسن عبادتك

*** اللهم ارحم والدينا وجميع موتانا واشف مرضانا وعاف مبتلانا وأصلح حالنا وحال بلدنا وأعدنا إليه وأعدنا إيلينا آمناً مطمئناً ..

جمعة مباركة وكل جمعة وانقو طيبين وتصوموا وتفطروا على خير
عبدالمنعم شجرابي ..

الملاعب) وما أفرحني عودته من (المكتب) ما تمنيت هبوطه وكنت أثق في عودته (بخارطة الطريق) التي رسمها حكيم الأمل عوض كورينا عودة لا فيها (شق ولا طق) ويبقى الأمل

*** كهربتنا شغالة .. شارعنا نضيف ومرشوش بروشنا مفروشة وصوانيننا تطاقش ويا شدرابي ود خيتي ست الجيل ما فاقدين غير أحبابنا المرقوا من البلد ما شاء الله يا بت أحمد ربنا يبارك ودايماً تامين ولا مين بت أحمد ربنا يحفظك ويملا جوفك صحة وعافية

*** الأخ الكريم (جداً جداً) والصديق العزيز (خالص خالص) الدكتور معتصم جعفر سر الختم أرجو وأتمنى وألح عليك تقديم استقالته (الليلة قبل بكرة) من رئاسة الاتحاد السوداني لكرة القدم (ومن غير ليه)

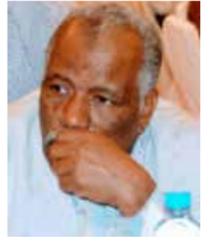
*** رمضان الأول .. رمضان الثاني .. وهذا

للأحمر وهو يحقق (مشروعه) وعذراً للهلال وعينه كانت وما برحت على كبار القارة السمراء

*** المقطع المتداول لصلاة التراويح من مسجد سيده السنهوري بكتافته البشرية والوجوه المستبشرة هو أقرب (لصلاة العيد) جزا الله الشيخ الزين ومن صلى خلفه ومن بنى المسجد وعمره خير الجزاء

*** على الرغم من أنني شخص غير مرغوب فيه بالمطبخ والسبب أنني (قادي) بمادة (التدبير المنزلي) وراسب أمام البوتجاز إلا أنني وبما ملكت من مهارة في (سواقة الخلاطة) بدون رخصة أصر على المشاركة في رمضان (لا كمرآب) ولكن (شريك أصلي) يؤكد أن المطبخ ليس (للنساء فقط) .. (فهل أنت معي ؟؟؟)

*** باقة ورد للذين جهزوا ووزعوا كرتونة الصائم .. باقة ورد ندية للذين جعلوا حاجيات رمضان تمشي مودة ومحبة بين الناس *** تمنيت بقاء الأمل بالمتآز من (

مقتطفات
الجمعة

عبدالمنعم شجرابي

*** قال من قال أن لرمضان بما ليزيا طعم خاص وآخرون يرون أن الطعم أطيب ببلاذ الشام .. وآخر من الآخرين يرون له لون ورائحة بالقاهرة ودعوني أقول رمضان (أحلى في السودان)

*** كان وظل حلم المريخ العظيم الانتصار على الهلال الأعظم .. أطنان التهاني

البطولة الخاصة وتقاليده المريخ

على المريخ (في المباريات التي أقيمت فعليا) سوى في أربع مباريات فقط اثنتين في الممتاز (2021 و 2025) وواحدة في الأبطال وواحدة في الدوري الموريتاني.. فيما إنتهت مباراة قمة ملعب شيكان (مايو 2022) بالتعادل السلبي.

. الرصد أعلاه، يشير لأن المريخ في أسوأ مراحل تاريخه من ناحية عدم الاستقرار الإداري والفني، هزم الهلال سبع مرات، مقابل أربعة انتصارات فقط للأزرق في أفضل فتراته من ناحية استقرار إداري وفني، فيما إنتهت مواجهة واحدة بالتعادل.

. تلك الأرقام، تثبت علو كعب المريخ في الدوري، وأن البطولة الخاصة على مر الأزلى التي تجمعها بغريمه وشقيقه الأصغر الهلال، تشهد على مر التاريخ أفضلية حمراء، وقدرة كبيرة للزعيم على تأكيد زعامته، مهما كانت ظروفه.

. الحديث عن استهتار وتراخي الهلال، مؤشر لعدم احترام اللعبة نفسها التي تفرض احترام الخصم أيا كان إسمه وتاريخه، ناهيك من الغريم الأزلي وكبير الكرة السودانية المريخ، كما أنه مؤشر لعدم تعلم الدروس، وعجز عن قراءة التاريخ، وتكرار لخطأ تجاهل قدرة المريخ على كسب الدوري والفوز بالبطولة الخاصة، مهما كانت ظروفه.

. لذا، فإن فوز المريخ المستحق بكيجالي أمس الأول، ما هو إلا تأكيد جديد على تقاليد الدوري السوداني، وعلى جينات الزعيم المتوارثة بشان البطولة الخاصة، التي يحكي تاريخها عن تفوق وأفضلية للمريخ، يملك النادي القدرة على تأكيدها في مختلف الظروف.

. عدد الهزائم التي تلقاها مجلس السوياط من المريخ في خمس سنوات ونصف، يفسر سعيه الدائم وراء لاعبي الزعيم، ظنا أنه بتلك الطريقة يمكنه إيقاف انتصارات المريخ في الدوري، وفي كل مرة يذكرهم كبير الكرة السودانية أن السر يكمن في المريخ نفسه، وليس في من يرتدي شعاره في وقت من الأوقات.



عجب.. وهزمه في الجنيحة (يوليو 2022) بهدف التكت.. وبعد الحرب، هزمه في نواكشوط (فبراير 2025) بهدف مبارك، ثم هزمه في كيجالي (فبراير 2026) بثنائية شيسالا وفينو.

. خلال تلك الحقبة، لم يحقق الهلال انتصارات

استاد الخرطوم (أكتوبر 2020) بهدف السمانى الصاوي، وهزمه في استاد الهلال (مايو 2021) بثنائية سيف تيري، وهزمه في القاهرة بثنائية السمانى الصاوي (فبراير 2022)، وهزمه في استاد الخرطوم (يونيو 2022) بهدف رمضان

خارطة
الطريق

ناصر بابكر

. صحيح أن توقعات القمة (على الورق) كانت تصب في صالح الهلال، لكن النتيجة التي إنتهت عليها، لا تمثل مفاجأة، ليس فقط لأن المريخ كان الطرف الأفضل وتفوق بشكل واضح وكبير فوق أرضية الميدان، لكن لأن الشواهد والتاريخ والأرقام، تثبت أن المريخ في أي زمان ومكان، ومهما كانت ظروفه ووضعيته، قادر على كسب (البطولة الخاصة) ممثلة في مباريات الدوري.

. المعلوم أن السنوات الخمس الأخيرة، هي أكثر سنوات عانى فيها المريخ من عدم الاستقرار الإداري والفني، فيما يعيش الهلال استقرار كاملا منذ تعيين السوياط رئيسا له قبل خمس سنوات ونصف، وتحديدا في (29 أغسطس 2020).

. خلال حقبة السوياط على رئاسة الهلال سواء ك لجنة تطبيع أو مجلس منتخب بعدها، أقيمت (12) مباراة قمة بين المريخ والهلال (المباريات التي لعبت فعليا ولا تشمل مباراة دار السلام أو مباراة كأس السودان).

. خلال تلك المباريات، حقق المريخ الفوز على الهلال في سبع مباريات، حيث انتصر عليه في

SUDANESE
ECHOES

SUDANESE ECHOES SUDANESE ECHOES SUDANESE ECHOES

باللغة الإنجليزية

أمداء
سودانية

موقع

Sudanese Echoes English Website



sudanechoes.com

SUDANESE ECHOES



صابتها



محمد عبد الماجد

الأخطاء الدفاعية في الهلال ليست هي وليدة مباراة القمة الأخيرة، فقد ظلت تلك الأخطاء الدفاعية تتكرر في كل مباريات الهلال، ولكن كنا لا نقف عندها ولا نلتفت لها، لأن الهلال كان ينتصر، لذلك لم نهتم بها حتى جاءت وكانت سبباً في أن يخسر الهلال أمام المريخ، لنقف عندها ونشعر بها، نتمنى بعد أن أحسنا بوجودها وشعرنا بخطورتها أن يضع لها العلاج المناسب حتى لا تتكرر لاحقاً وتكون سبباً في أن يخسر الهلال مرة أخرى لا قدر الله في وقت أكثر حساسية أو في مباراة أكثر خطورة وأهمية.

الهزيمة تكشف لك عيوبك، والعيوب التي خسر بسببها الهلال أمام المريخ كانت أصلاً موجودة ولكن كنا لا نوليها الاهتمام. في الهلال أخطاء فريدة ظلت تتكرر في كل موسم ونعيشها في كل مباراة، حتى تلك المباريات التي يفوز فيها. تلك العيوب الصغيرة التي يعاني منها الهلال تتفاقم وتكبر عند الإرهاق وضغط المباريات، وتظهر أكثر عند الاستهتار والتهاون والتساهل.

ليس مطلوباً من لاعبي الهلال في المواجهات القادمة غير التركيز بصورة أفضل. كذلك ظهرت في الهلال هذا الموسم ثغرة تمثلت في ضربه بكرات طويلة على العمق الدفاعي أو على الأطراف.

كل هذه الإشكاليات تبدو وكأنها مشاكل (فنية)، لكن في حقيقة الأمر أن الهلال يعاني أكثر من مشكلة (نفسية).. والعامل النفسي هو الذي يجعلك تبعد أو تخفق.. تنتصر أو تهزم. التهاون والتساهل وعدم التركيز كل هذه الأشياء لها علاقة بالعامل النفسي، لذلك على الهلال الاهتمام بهذا الجانب ومنحه أولوية خاصة إذا أراد أن يحقق البطولات التي يشارك فيها.

هناك عوامل لا يملك الهلال القدرة للسيطرة عليها، فقد فرضت عليه وهو لا ذنب له فيها، مثل الإرهاق وضغط المباريات، وإن حاول المدرب ريجيكامب بقدر الإمكان العمل بنظامية (التدوير) خاصة في الدوري الرواندي، لكن هناك عوامل يُسأل عنها الهلال ويُحاسب عليها.

مباراة الهلال أمام المولودية في الجزائر خسرها الأزرق وقدم فيها مستوىً غير جيد، لأن الهلال كان مرهقاً ولم يكن الترتيب للمباراة من الناحية التنظيمية جيداً، لذلك خسر المباراة.

وما عاناه الهلال من إرهاق أمام المولودية جاء وعاناه أمام المريخ وهذا يعني أن الإرهاق أكبر خطر يمكن أن يهدد الهلال، مع أن المدرب أمام المريخ أشرك عناصر غير أساسية ولكن مع ذلك خسر المباراة لأن العناصر البديلة لم تكن بجودة الأساسية، وهنا نلوم مجلس الإدارة والقطاع الرياضي ودائرة الكرة، فقد كان من الأفضل للهلال أن يرسل بعض عناصره التي شاركت في الدوري السوداني ببورتسودان إلى كيجالي قبل وقت كافٍ من مباراة المريخ، مثلما فعل المريخ، إرسال وانضمام بعض العناصر لبعثة الهلال في كيجالي كان يجب أن يتم بعد حسم الهلال لتأهله لمرحلة النخبة مباشرة، فقد كان وجود الطيب عبد الرزاق وموازن سيمبو وأكيري وموازن فضل سيكشل إضافة قوية للهلال أمام المريخ، وكانت تلك العناصر إلى جانب أنها غير مرهقة سوف تلعب بقوة لا باستهتار وتهاون، لأنها سوف تحاول أن تثبت وجودها وستكون دوافعها كبيرة لإثبات الذات، لكن في الهلال دائماً هناك سوء في التنظيم

العامل النفسي المفقود



أمام المريخ بسبب تراكم البطاقات. كوليبالي يفترض أن يعاقب من الهلال، خاصة أن هذا اللاعب يدخل دائماً في مجادلات مع الحكام ودائماً ما يستجيب لاستفزازات لاعبي الفريق المنافس.

هذا لا ينفي عن كوليبالي إنضباطه خارج الملعب وإلتزامه الديني الجميل. فقط عليه أن يضبط أعصابه في الملعب.

تلك الأخطاء التي تحدث في الملعب هي نتيجة لنقص في المخزون النفسي للتعامل مع المباريات وهو سوء في الترتيب المسبق للمباراة. العامل النفسي يكتسب قبل المباراة وليس أثناء المباراة، لذلك يُسأل عنه القطاع الرياضي والجهاز الفني أيضاً.

المباراة تُدار (نفسياً) قبل المباراة، (وفنياً) أثناء المباراة وتحتاج للجمع بين الأمرين قبل وأثناء المباراة وبعدها أيضاً.

أمام المريخ لم يخسر الهلال (فنياً)، بل خسر (نفسياً).

دعوني أحدثكم بصورة أخرى. الفلسفة هي أن ننظر للأشياء لا كما ينظر لها الآخرون.

يقول تولستوي: (السعادة لا تتعلق بالأشياء الخارجية، إنما بنظرتنا إلى هذه الأشياء). لذلك يقال إن السعادة (وهم)، هي ليست (حقيقة)، لذلك بيدك وحدك أن تكون سعيداً أو تكون تعيساً.

يمكن تملك كل الإمكانيات. عندك كل شيء، الصحة والمال والأولاد، والبيوت والعربات، وتكون تعيساً، ويمكن أن لا تملك أي شيء من هذه الأشياء فتكون سعيداً. السعادة لا علاقة لها بالإمكانيات.

وهذه رحمة من المولى عز وجل. سعادتك في يدك وحدك.

السعادة هي الرضاء. أن ترضى بأقدارك وحياتك وواقعك وتتصالح معه وتتعايش، فذلك يعني أنك سعيد.

لا تحاول أن تصنع واقعاً غير واقعك بالاعتراض والرفض أو حتى الهروب. أي أزمة تواجهك تعامل معها على أنها بسيطة وعابرة، إن لم تعبر الأزمة سوف تعبر أنت، فلماذا تكرر نفسك وتعكرها بأشياء زائلة؟

سئل المؤرخ والباحث اللبناني كمال الصليبي في أحد الحوارات الصحفية:

س: أنت نقلت التاريخ برمته إلى مكان آخر؟ هذه شجاعة؟ فأجاب:

ج: هل هذه شجاعة؟ الشجاعة ألا تكون تريد شيئاً من هذا العالم، وألا تكون لديك الرغبة بالمنافسة. إذا كنت تريد أن تنافس، فستكذب، كذلك لا يهمني أن أكون أحسن من أحد أو يكون أحد أحسن مني.

المبدعون لا يحبون الدخول في منافسة ولا يهتفون أن يكونوا أوائل حتى في مجالاتهم الإبداعية.

والأمر ذاته نسبي، ولا اتفاق على أول بشكل

مطلق، هذا أمر لا اتفاق عليه. بعدين تكون الأول على من؟ كل الناس في سباق خاص.. سباق فردي، لهذا لا ننظر لغيرك. عندما تدخل في منافسة قد تتخلى عن بعض مبادئك، قد تكذب وقد تتجمل والمبدعون الحقيقيون لا يفعلون ذلك.

قصدت أن اتخذ مسار نفسي وأنا أتحدث عن مباراة الهلال الأخيرة أمام المريخ، أنا لا أسميها هزيمة الهلال، لأن النطق بالحكم لم يصدر بعد، مازلنا في مضمار التنافس ومن يضحك أخيراً هو من يضحك كثيراً وقد عودنا الهلال أن يضحك أخيراً.

الهزيمة المفيدة احترامها وأحبها أكثر من النصر الخادع.

الهزيمة مؤلمة، لكن عندما تستفيد منها فإن ذلك أمر يجب أن يسعدك.

أنت محظوظ إذا خسرت في وقت يمكن أن تعود فيه وترجع. الذي وصلت إليه في مباريات كرة القدم وفي الحياة بصورة عامة أن الأقوياء كما قلت أمس مثل الضعفاء يخسرون أيضاً، وأن الهزيمة يمكن أن تكون للأسوأ ويمكن أن تكون كذلك للأحسن.

ليست هنالك قياسات ثابتة لوقوع الهزيمة، قد تجد نفسك تخسر فجأة بدون أي مقدمات وبدون حتى مبررات.

وهذا لا يعني غياب الأسباب، ولكن هنالك أسباب لا يمكن السيطرة عليها مهما كنت قوياً. العامل النفسي من الصعب السيطرة عليه، وإن سيطرت عليه فهو أمر لا يأتي بصورة فجائية هو نتاج تراكمات، وتربية وثقافة وعلم. العامل النفسي لا يخرج من فراغ ولا يكسب من عدم. لذلك لا تستطيع أن تحاسب جهة أو شخصاً على غيابه، لأنه شعور داخلي وغير مرئي.

مطلوب من الهلال قبل المراجعات الفنية أن تكون هنالك جرعات نفسية، وجلسات ومناقشات.

الهلال في مرحلة خطيرة تستوجب من الجميع التعامل بشكل خاص مع كل الأمور ومع اللاعبين على وجه التحديد.

لا تجعل الخسارة تكسرك، تعلم أن تقوية الهزيمة وتجعلك أقوى.

اجعل الهزيمة تزيدك شموخاً وإصراراً وعزيمة وإرادة.

لم نعد نخشى على الهلال، ولم نعد نخاف عليه.. لأننا ندرک ونثق في أنه يمتلك الإمكانيات التي تجعله يتجاوز كل الصعاب، وقد بلغنا مرحلة أصبحنا نرى فيها كل الصعاب صغائر. أدعموا الهلال وساندوه، في فترة الحصاد لا يجدي الحساب.

الحساب بعد ذلك.

لا تقلقوا على الهلال. نحن سعداء بالهلال، وسعداء بهزيمة سوف تمنحنا المزيد من العزيمة.

التحدي يفرضه الإخفاق، أنت لا تدخل تحدٍ في الوضع الطبيعي، التحديات تخرج في الأوقات الصعبة.

لذلك ادخلوا ذلك التحدي.

...
متاريس

دواء الاستهتار والتهاون، الهزيمة. الهلال كان في حاجة للهزيمة، كي يقضي على حالة الاستهتار التي انتابت لاعبي الهلال. الاستهتار مرفوض مهما كان مستوى منافسك وحالتك.

الترتيب للمرحلة المقبلة يحتاج إلى دقة وعناية أكبر.

لا تهملوا فريق الهلال وعناصره التي شاركت في الدوري السوداني.

هذا الفريق يجب أن يكون في معسكر دائم. الموسم كله تبقى له 4 أشهر.

نحن في فترة الحصاد.

نحن في المرحلة المهمة.. المرحلة التي لا تتحمل في تهاون أو استهتار. ساعدوا واتحدثوا عن تصريحات العليقي وريجيكامب الأخيرة.

...
ترس أخير: خليك مبسوط فانت في الشهر الكريم.



يتقدم السيد المدير العام لجهاز
المخابرات العامة بأصدق التهاني
وأطيب التبريكات إلى

**السيد رئيس مجلس السيادة،
والسادة أعضاء مجلس السيادة،
والسيد رئيس مجلس الوزراء،
وإلى الأمة السودانية كافة،**

وذلك بمناسبة طول

شهر رمضان المعظم،

شهر الرحمة والمغفرة والعتق من النار.

والتحية والتقدير الى جنودنا البواسل
في القوات المسلحة، وكافة الأجهزة
النظامية، الذين يقفون على الثغور
حماةً للوطن، ساهرين على أمنه
واستقراره، مقدمين أروع صور البذل
والتضحية، حتى يؤدي شعبنا شعائره
وعباداته في أمن وطمأنينة.

نسأل الله أن يعيد هذه الأيام
المباركة على بلادنا وهي تنعم بالأمن
والاستقرار، وأن يتقبل من الجميع
الصيام والقيام وصالح الأعمال، وأن
يحفظ السودان وأهله من كل سوء.

وكل عام وأنتم بخير

مسابقة رمضان

الحلقة الثانية:

السؤال الاول:

مدينة تقع علي النيل الابيض في شهرتها
تقارب مدينة الدويم من حيث التعليم ذكر
اسمها الشاعر محمد ودالرضي في قصيدة
(من الاسكلا لو طلا) ودين ذكر اسمها اردف
وصف (لا حول ولا قوة) ما اسم هذه المدينة؟

السؤال الثاني:

من مواليد تلك المدينة وان كانت اصوله
تعود الي قرية جبل ام علي بولاية نهر النيل
وينتمي الي قبيلة الجعليين (العمراب) تخرج
من جامعة الخرطوم (مدرسة كتشنر الطبية)
وتخصص في الطب النفسي وكان من رواده
بل اطلقوا عليه ابو الطب النفسي من هذه
الشخصية ؟



Sufyan Farid
Sufyan Farid
Sufyan Farid

في اسبوعين
تسبب في
الخسارة امام
مولودية
الجزائر ومريخ
السودان

2025

انضم للهِلال
السوداني قادمًا
من فيتا كلوب
الكنفولي

30

عامًا من
مواليد
بوركيينا
فاسو

فريد سقوط معاذ

لم تتوقف آثار تلك الهزيمة عند حدود البطولة القارية بل انتقلت إلى مباراة المريخ حيث دخل سفيان المباراة مرتبكا في الكرات العالية ومفرطًا في التميرير الآمن وتسبب في فور المريخ

1 في مواجهة مولودية الجزائر تحول سفيان فريد حارس مرمرى الهلال إلى العامل الحاسم في ترجيح كفة المنافس فسوء الخروج في كرة عرضية سهلة فتح باب النصر لمولودية

ابرز سليات البوركيني

2. لعب بالقدمين محدود لا يعد من الحراس المميزين في التميرير أو بناء اللعب من الخلف، وهو أمر قد يقيد خيارات الهلال إذا أراد اللعب بأسلوب الاستحواذ.

1. أخطاء تحت الضغط في بعض المباريات، خصوصًا مع المنتخب بوركينا فاسو، ظهر بتسرع في قرارات الخروج من المرمرى مما كلف فريقه أهدافًا.