

رغم غرامه بها فإنها تسبب له المتاعب وتثقل حركته

## حمود: «التشريب» وجبة الجهراء الأولى في رمضان

الافطار خارج المنزل وتجديني دائم الاعتذار عن الدعوات التي تأتيني للافطار، كذلك احرص - ان سمح الوقت - على زيارة الأهل والأصدقاء خلال هذه الأيام التي تكون فرصة لتقوية الأواصر الأسرية والعلاقات مع الأصدقاء، مضيفاً أنه يستمتع دائماً قبل الافطار بمشاهدة الدورات الرمضانية خصوصاً ان اغلب مبارياتها مثيرة وندية معرباً عن افتقاده للعب بها كونه لاعب نادي وغير مسموح له بالمشاركة بمثل هذه الدورات.

• عبدالله الغزي

من تدريبات اللياقة والجري، وهو الأمر الذي يرهق اللاعب، ويجب تعويض صيامه بتناول الأكل المفيد والإكثار من السوائل. وبين حمود أنه يستمتع بصلاة التراويح في هذا الشهر الفضيل ويحرص على أداؤها يومياً قبل التمرين حتى لو تطلب الأمر ان يتأخر عن التدريب أحياناً، هذا بالإضافة الى حرصه على ان يختم القرآن الكريم خلال هذه الأيام المباركة، فالأجواء الروحانية التي تكون غالبية في رمضان، اما عن العلاقات الاجتماعية فأننا ارفض تناول



.. ويتسم قبل حصة تدريبية



نجم الجهراء والأزرق عادل حمود

التمرين، لذلك تجديني اقل منها وقت الافطار في حين اعوض هذا الأمر على السحور». وعن علاقته كرياضي في هذا الشهر المبارك أكد حمود ان اللاعب يجب ان يضع برنامجاً غذائياً خاصاً في رمضان من خلال الإكثار من السوائل على الفطور حتى يعوض صيامه نهاراً، بالإضافة الى تناول بعض الاكلات الصحية الغنية بالفيتامين والحديد، خصوصاً ان هذا الشهر يأتي مع بداية الاعداد للموسم والذي عسادة ما يكون مرهقا، خصوصاً انه يشتمل على عدد

أجاب نجم الجهراء والأزرق عادل حمود عن أكلته المفضلة في هذا الشهر مبيناً وقال «لا اجلس على مائدة الإفطار اذا لم يكن التشريب موجوداً بها، فهذه الوجبة هي المفضلة لدى كل أفراد الأسرة تقريباً، بل ان الأمر يتعدى واکاد اجزم بان كل أهل الجهراء يفضلون التشريب على الفطور». ويضيف حمود «رغم غرامي الكبير بهذه الوجبة الا انها تسبب المتاعب لي يومياً بعد الافطار، فهي تجعلني كسولاً نوعاً ما وتثقل الحركة خصوصاً في

الجلالوي نسي نفسه  
وشرب «ماي»

## الدوسري: لعبت وأنا صائم ففزت بالمركز الثاني في رمي الرمح بالأولمبياد

أكد أنه لم يضطر للإفطار في نيوزيلندا

المتواجدين معي وقتها. ولفت الدوسري الى انه حريص على تنظيم وقته خلال الشهر الكريم وقال اذهب في الصباح الى مقر عملي بالهيئة العامة للشباب والرياضة وعندما أعود الى المنزل ارتاح قليلاً ثم ابدأ بقراءة الكتب المتخصصة في السير والعبادات وتفسير القرآن الكريم وبعد الافطار أتوجه الى النادي لمشاهدة الأصدقاء ومتابعة المنافسات الرياضية والتواصل مع زملائي اللاعبين وتشجيعهم كما احرص على زيارة الدواوين الخاصة بالأهل من باب صلة الرحم وكذلك دواوين الأصدقاء حيث تتميز الليالي المباركة للشهر الفضيل بالدفء الاجتماعي والأسري وحرص الجميع على التقرب من الله طلباً للأجر المضاعف.

• مبارك الخالدي



النجم الأولمبي عاطف الدوسري في مشاركة سابقة

قال النجم الأولمبي عاطف الدوسري والحائز على المركز الثاني في رمي الرمح في دورة الألعاب الأولمبية سيدني عام 2000، ان الصوم لا يشكل عائقاً امام الرياضي المعاق متى ما نظم وقته بالشكل الجيد.

وأشار الى انه شارك في عدد من البطولات ولم يضطر للإفطار بالرغم من الجازة الشريفة لذلك بحكم السفر.

واوضح: لقد شاركت في إحدى البطولات الدولية في نيوزيلندا في 1999 في لعبة رمي الرمح وحقت مركزاً متقدماً وكنت وقتها صائماً وشعرت بأن الله سبحانه وتعالى قريب مني ويقف لي جانبي وزادني قوة بالرغم من حاجتي وقتها الى الماء ولكن الحمد لله اكملت مدة المنافسات على مدار ساعتين كاملتين بكل عزيمته وتحدي بتشجيع زملائي



المدرّب الوطني أحمد الجلاوي مع أولاده

## ميدو ينتقد العنصرية ويدافع عن الإسلام في فيلم وثائقي

هي شعارنا جميعاً بغض النظر عن اللون، والعرق والدين». وتابع «لم أواجه أبداً أي إساءة عنصرية داخل الفريق، وهذا ما يجب أن يعلمه جيداً مشجعو الكرة ومتابعوها في كل مكان».

ولم يكن ميدو الوحيد الذي أدلى برأيه في الفيلم، وإنما ظهر أيضاً لاعبون ومدربون إنجليز ينتقدون العنصرية وينادون بمحاربتها في الملاعب الإنجليزية مثل المدرب الإنجليزي جاريث ساونغيت وبعض اللاعبين في ميدلسبره ونيوكاسل.

وكانت المحكمة الجزئية الإنجليزية قد أقرت عقوبة هزيلة ضد مشجع فريق نيوكاسل الذي قسّد الهتافات العنصرية ضد «ميدو»، وذكرت صحيفة ديلي ميل الإنجليزية تفاصيل الحكم ضد باري هوشينسون مشجع نيوكاسل البالغ من العمر 49 عاماً بأنها غرامة مالية فقط بقيمة 270 جنيه إسترليني

بالإضافة لـ 45 جنيه إسترليني مصاريف إدارية، دون حظرة من حضور مباريات كرة القدم في إنجلترا. وكان ميدو قد اتهم الاتحاد الإنجليزي بأنه تخاذل في إصدار قرارات حازمة ضد هذه الهتافات العنصرية ضد الإسلام لذلك تكررت معه للمرة الثانية هذا العام.

• أحمد حسين



النجم المصري أحمد حسام (ميدو) عانى من العنصرية في الملاعب الإنجليزية والإيطالية

الفيلم الوثائقي: «نشعر بالأسف لأن هناك من يرتكب هذه الأفعال الإرهابية باسم الإسلام، لم يأمرونا بدبنا أبداً بقتل أناس أبرياء». ويضيف «شعرت بإحباط شديد حينما وجهت لي هذه الهتافات في المباراة، لأن العنصرية يجب ألا يكون لها مكان في الملاعب أو الحياة بشكل عام». وأوضح ميدو «لا توجد هذه النزعة العنصرية بين اللاعبين وبعضهم. الوحدة

في الملاعب» اسما لها في حفل من ملعب سنان جيمس بارك، معقل فريق نيوكاسل والذي شهد هتافات جماعية وصفت بميدو «بالإرهابي المسلم» في اللقاء الذي انتهى بالتعادل 2 - 2. ويرصد الفيلم المصاعب التي يتعرض لها المسلمون يومياً في إنجلترا لإسيما بعد أحداث 11 سبتمبر وتفجيرات السابع من يوليو في لندن. ويقول ميدو في

إشارة إلى انتمائه للمسلمين العرب وهو الأمر الذي أدانته الاتحاد الدولي (فيفا) بشدة، داعياً الشرطة الإنجليزية إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة للقبحض على مثيري هذه العبارات. وقدم ميدو الفيلم الوثائقي بعنوان «إسلامفوبيا» أو «مرض الخوف من الإسلام» وهو من إنتاج مؤسسة خيرية تتخذ من عبارة «اطردوا العنصرية

انتقد نجم نادي الزمالك المصري أحمد حسام (ميدو) خلال الفترة التي احترف فيها في إنجلترا مع أندية توتنهام وميدلسبره وويغان عنصرية بعض الجماهير الإنجليزية ودافع عن الإسلام من تهمة الإرهاب في فيلم وثائقي طويل صدر في إنجلترا عام 2008. وتحدث مهاجم ميدلسبره السابق باستفاضة عن مشكلة العنصرية في الدوري الإنجليزي لاسيما بعد تعرضه لهتافات مسيئة في مباراة فريقه مع نيوكاسل يونايتد قبل 3 مواسم.

ووصف ميدو الهتافات العنصرية بالسخافة قبل ان يرد قائلاً: كرة القدم لغة واحدة وليست ديناً واحداً فهذه لعبة تجمع الشعوب معاً وبإمكانها فعل أشياء جيدة.

وتعرض ميدو لهتافات معادية للدين الإسلامي، وهو ما تعرض له للموسم الثاني على التوالي خلال لقاء نيوكاسل أيضاً والذي سجل خلاله هدفًا أشار بعده للجماهير بمعنى «اصمت».

وقال ميدو ان جماهير نيوكاسل رددت كلمة «بوم» أي صوت قنبلة كلما لمس الكرة خلال المباراة. وكانت جماهير نادي نيوكاسل قد أخذت في ترداد هتافات عنصرية ضد اللاعب خلال اللقاء تقول «واقفوا ميدو الإرهابي إنه يحمل قنبلة»، وذلك

يقول المدرب الوطني في كرة السلة أحمد الجلاوي ان شهر رمضان الكريم دائماً ما يحفل بالحوادث الطريفة والتي لا تخرج من الذاكرة.

وأضاف الجلاوي أنه عندما كان مساعداً لمدرّب منتخب الشباب فيصل بورسلي في بطولة الخليج التي أقيمت في مملكة البحرين كان يقوم بجولة على غرف اللاعبين للاطمئنان على أحوالهم وعند دخوله إحدى الغرف وجد قنبلة ماء فنسي نفسه وشرب منها دون أن يشعر.

وأبدى الجلاوي امتعاضه من إقامة البطولات الخارجية خلال الشهر الفضيل بعد أن مر بهذه التجربة في البطولة المذكورة سابقاً، موضحاً ان الفريق كان يتوجه الى الصالة لأداء المباريات بعد الإفطار مباشرة وهو ما كان يتسبب بضغط مضاعف على اللاعبين وحتى الجهاز الفني، إذ من غير المعقول أن يخوض أي لاعب مباراة رسمية وحاسمة بعد ساعة من موعد الإفطار.

وأكد الجلاوي أنه يحرص على مشاهدة الدورات الرمضانية لكرة القدم التي تقام بكثافة، متمنياً أن تحظى لعبة كرة السلة ببعض الاهتمام من رجال الأعمال والشركات لإقامة بطولات رمضان في اللعبة لإتاحة الفرصة للاعبين لخوض مباريات رسمية تساعدهم على الخروج قليلاً عن ضغط المباريات الرسمية.

وأوضح الجلاوي أنه يحرص على ممارسة رياضة المشي قبل ساعة من موعد الإفطار بشكل يومي لكي يتفادى الخمول الذي يكون عليه أي شخص خلال هذه الفترة التي تسبق الإفطار. ويحرص الجلاوي على تواجد التشريب والشوربة على مائدة الإفطار، مؤكداً على أن هذين التطبيقين من الوجبات الضرورية في شهر رمضان.

• يحيى حميدان



.. الجلاوي يتابع أحد التدريبات

## نصائح للرياضيين

## برنامج التغذية للاعبين

قبل الحدث الرياضي: ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي من 3 - 5 ساعات.

بعد الحدث الرياضي: الجلوكوز المخزن في الكبد والعضلات يقل مع ممارسة الرياضة، ومن أجل استعادة الجلوكوز مرة أخرى وملء خلايا الكبد والعضلات به ينبغي الزيادة في معدل الأظعمة الكربوهيدراتية لمدة ثلاثة أيام بعد الحدث الرياضي.

السوائل والرياضة والماء: على الرياضي شرب الماء البارد (المثلج) لأن امتصاصه أسرع ولا يسبب شدا عضليا مثل الماء الساخن، بالإضافة إلى شرب كم وفير من الماء أثناء المنافسة الرياضية فينبغي على الأقل شرب 8 أكواب من الماء يومياً. بينما - السوائل والجلوكوز: خلال الأنشطة الرياضية الطويلة مثل الجري لا بد من إحلال السوائل والجلوكوز طالما يطول النشاط الرياضي، والتركيز الموصى به من الجلوكوز 2 - 2.5 جرام لكل ديسيلتر من الماء. لا تشرب أكثر من 800 مليلتر من السوائل خلال أي ساعة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب قوة تحمل لأنك ستعطل المعدة

وسيعوق ذلك الأداء.

## الأدوية العشبية والمستنقعات الحيوانية

الحلبة: يغلّي كأس من الماء ثم يضاف إليه ما مقداره 3 غرامات من مسحوق الحلبة ويترك يغلي لمدة دقيقة واحدة ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم ويستمر الشخص في الاستعمال حتى يحصل على الوزن المطلوب. كما يفيد اكل الحلبة الخضراء كثيراً في زيادة الوزن.

ويؤخذ وزن معين من بذور الحلبة وتوضع في كمية من الماء وتغلى على النار أربع أو خمس مرات وكل مرة بماء جديد ثم بعد ذلك تهرس البذور جيداً ويضاف إليها مثل وزنها من دقيق الحنطة الناعم ثم يضاف عليها حليب بقري ويحرك حتى تكون مثل الشوربة ثم يضاف عليها عسل نحل بقدر كاف ويحرك قليلاً ثم يزل من على النار ويستعمل حيث يزيد الوزن ويستمر الشخص على ذلك حتى يصل إلى الوزن المطلوب.

