

يعتذر عن أي دعوة خارج المنزل ويلتزم مع الأهل

## الفضلي: حرّمت لعب الكرة في نهار رمضان!

القرآن والدعاء، مضيافاً ان من فوائده هذا الشهر أيضاً صلة الأرحام وزيارة الأهل والأصدقاء. وتضمن الفضلي ان تكون هذه المناسبة العريضة على قلوب المسلمين فرصة لكي يصفي الرياضيين أنفسهم ويتحدون فيما بينهم من أجل رفع اسم الكويت عالياً، فلا يمكن لرياضتنا ان تتطور وتتقدم مادامت الخلافات هي الطاغية على المشهد الرياضي، بالإضافة الى أمنية خاصة بان يحقق النصر أحد الألقاب هذا الموسم، فالفرق بحاجة الى قليل من التوفيق فقط لتحقيقها.

عبدالله الغزي

ان يركز على تناول كل ما هو مفيد وصحي كي لا يكون ثقل الحركة اثناء التدريبات والتي تأتي بعد الإفطار مباشرة، مشيراً الى انه يفضل تناول الإفطار والسحور مع الأسرة، ولا يحبذ ان تاتي أي دعوات للإفطار خارج المنزل وإنما ما اعتد منها. وأكد الفضلي ان هذا الشهر الفضيل فرصة لتعزيز علاقة الانسان بربه من خلال الأكل من الصلاة وقراءة القرآن والدعاء، فكل هذه الامور قد يكون الشخص غافلاً عنها أو مقلها بها طوال العام ولكن في رمضان سيجد الاجواء الروحانية تدفعه لكثرة قراءة



الفضلي حامل الدرع والكاس



لاعب النصر جابر الفضلي

قال لاعب نادي النصر لكرة القدم جابر الفضلي كنت في النامنة من عمري وكان يومي الاول مع الصيام يسير جيداً ونحو استكماله، الى ان طرق أحد الأصدقاء الباب علي طالباً مني لعب الكرة معه فوافقت وأسرتني الى الملعب واستمرت باللعب لأكثر من ساعة، واثناء عودتي الى المنزل مع الأصدقاء وجدنا ماء سبيل، فهم الجميع للشرب منه وتكتت أنا ولهم لشدّة عطشي، ولم أتذكر أنني صائم الا بعد عودتي الى المنزل. وأضاف الفضلي «بعد عودتي للمنزل، لم أجد على إبلاغ الأهل بهذه الحادثة وخشيت ان ينالني

التوبيخ منهم، وبقيت حافظاً لسري لحين موعد الإفطار، وقبل تناولي الإفطار صباح أخى بي طالباً مني ان أقول دعاء الإفطار «اللهم لك صمت ولكنني بدلاً من قولي للدعاء انهرت باكياً فعرف الأهل انني لم أكن صائماً ومن يومها حرمت ان لعب الكرة وأنا صائم حتى لا يتكرر ذلك الموقف معي مجدداً». وبين الفضلي ان الرياضي بشكل عام عليه ان يكون مختلفاً في صيامه وإفطاره، فهو يجب ان يقلل من الحركة اثناء الصيام حتى لا يصيبه الالام والتعب الشديد، وفي اثناء الإفطار يجب

تأكل ما لذ وطاب على مائدة الإفطار في طبق واحد

## ندي الفارس: أكون في قمة السعادة وأنا أتدرب



(كرم ذياب)

إلى الله من خلال الصلوات وكذلك قراءة القرآن أما الجزء الآخر فيكون لزيارة الأهل والأقرباء.

عبدالعزیز جاسم

كحد اقصى بسبب ضيق الوقت لديها. وأوضحته الفارس إلى ان الوقت الأكبر في رمضان دائماً يكون في العبادة والتقرب

بالإضافة إلى أنها تكتب قصصاً قصيرة مع بعض المقالات ولكن باللغة الإنجليزية مشيرة إلى أنها تتابع في رمضان فقط مسلسلًا أو أنثين



اللاعبة ندى الفارس

وأضافته الفارس إلى انها دائماً تنسّق يومها سواء في رمضان أو في اليوم العادي فهي حالياً تعمل في الجامعة وتحضر لرسالة الماجستير

قالت لاعبة منتخبنا الوطني لكرة قدم للصالات ندى الفارس ان لديها طقوساً معينة في رمضان خصوصاً في طريقة الأكل فهي تخلط جميع الأصناف في مائدة الفطور وتضعها في طبق واحد وتاكلها جميعاً مشيرة إلى انها لا تتوقف عن الأكل طوال هذا الوقت حتى موعد الإمساك لذلك لا توجد لديها أكلة معينة في السحور لافتة إلى ان رغم حبها للأكل إلى انها لا تجيد الطبخ نهائياً.

وبيّنت الفارس انها تكون في قمة سعادتها عندما تخوض التدريبات خصوصاً في هذا الشهر الفضيل والذي تكون فيه التدريبات بنفس توقيت الأيام العادية لمدة ساعتين مشيرة إلى انها تفضل أن تكون التدريبات بعد الإفطار حتى تستطيع اللاعبه بذل جهد مضاعف وتتمكّن من زيادة لياقتها البدنية بصورة أفضل.

## الهاجري: «الغبقة» دروس وعبر

قال المدرب الوطني عبدالعزيز الهاجري ان الغبقة من العادات الاجتماعية المحببة الى نفوس الكويتيين، فكل دواوين الكويت وعائلاتها حريصة على تحديد موعد دوري لتجمع أبنائهم وأصدقائهم، تضيف نكهة مميزة لليلي الشهر الفضيل التي تمتاز في الأساس بالروحانية والالفة والمحبة، مشيراً الى ان هذه التجمعات دائماً ما تتضمن الاحاديث التي تتناول الذكريات والقصص التي فيها العبر، خصوصاً من كبار السن وهم أهل التجربة والخبرة ليستفيد منها الجيل القادم من شباب اليوم.

وأضاف الهاجري ان الرياضيين لهم مكان خاص في غبقة السنوية، وقال: كوني رياضياً فلا يمكن ألا ألبى دعوة زملائي الرياضيين سواء في النادي أو المنتخب لاسيما من تأملت معهم سنوات طوال حافلة بالذكريات والمواقف الايجابية والسلبية وفي طبيعة الجلسات الخاصة في الشهر الكريم دائماً ما يبحث الجالسين عن الطريقة أو النكتة للترويح عن النفس بعد جهد يوم كامل مع الصوم والإرهاق، لافتاً الى ان الجيل الذهبي لكرة الفتحيل دائماً ما يتذكر الانجاز اللافت للفريق الأول لكرة القدم وحصوله على بطولة كأس الأمير موسم 1986، مشيراً الى ان هذا الفوز أدخل الفرحة في قلوب أبناء المنطقة العاشرة قاطبة وحول الأنظار الى لاعبي الاندية الصغيرة بعد ان كانت الأنظار منصبه نحو لاعبي الفرق الكبيرة فقط. ولقت الهاجري السى ان التوازن بين المتطلبات الاجتماعية كحضور الغبقات وأداء الفرائض الخاصة بصلوات القيام، مشيراً الى انه حريص على الالتزام بمواعيد الصلوات الخاصة، الأمر الذي يجعله يغادر يغادر الديوانية للحاق بالصلاة في المسجد، مشيراً الى ان اكتساب الأجر المضاعف أهم من الأمور الأخرى.

مبارك الخالدي

## جلوي: أجمل مبارياتي أمام العربي في رمضان



منصور جلوي يهوى أجواء التدريب في الشهر الفضيل

استرجع لاعب نادي النصر لكرة السلة منصور جلوي ذكرياته مع المباريات خلال شهر رمضان، إذ يقول انه لا يمكن أن ينسى المباراة أمام العربي التي تالت فيها ضمن مباريات الدوري منذ 6 مواسم وسجل خلالها 46 نقطة منها 7 رميات ثلاثية. ويضيف جلوي أن هذه المباراة تعتبر الأبرز في مسيرته ولأن المباريات في رمضان لذة فريدة تمكنت من التائق بشكل لافت أمام العربي وتمكنا من الإطاحة بالأخضر بفارق كبير في تسجيل النقاط وكان هذا آخر فوز لنا على العربي حتى اللحظة. وبين جلوي أن جدوله اليومي في رمضان يجب أن يتخلله ممارسة رياضة المشي قبل الفطور بنصف ساعة على أن يتواجد قبلها في الدورات الرضائية لكرة القدم لتابعها والاستمتاع بأجوائها. وأشار جلوي الى أن التدريب مع النادي بعد الفطور تكون أجواؤه مختلفة ومليئة بالنديّة والحماس بسبب أجواء الشهر الفضيل التي تساعد على التساهل في بصورة مثالية وهو ما يجعل التدريبات تشهد كثافة في الحضور من قبل اللاعبين. ومن الأشياء التي يحرص عليها، يقول جلوي «أحرص على متابعة المسلسلات التاريخية التي تسرد سيرة أحد الشخصيات التي أثرت في التاريخ. إضافة الى حرصي على قراءة القرآن». واستذكر جلوي أحد المواقف الطريفة التي مر بها خلال الشهر الفضيل، إذ يقول «في احد الأيام كنت جالسا مع الأصدقاء في الديوانية وقمنا بالاتصال على احد المطاعم لكي نتسحر قبل أذان الإمساك بساعة إلا أن المفاجئة كانت في تأخر المطعم في إيصال الطلب وبعد اتصالات كان يقول لنا السائق انه أمام المنزل وبعد الخروج لاستلام الطلب لم نجد احدا وبعد شد وجذب فوجئنا بان السائق قام بإيصال الطلب لمنطقة أخرى بنفس عنوان منزلنا وضيق الوقت صنما دون ان نتسحر».

يحيى حميدان

## يورك سفيراً لليونيسيف بسبب معاناته من العنصرية الإنجليزية

أثناء تلك الزيارة «كرة القدم لغة عالمية وأحدثت فارقا حقيقيا في حياة الأطفال وهدفها التخلص من العنصرية والعنف وبث روح المنافسة لدى الجميع».

وقد اكتشف يورك، المولود في كنتان بنوباغو في عام 1971، على يد مكتشف نجوم كرة قدم من الدوري الإنجليزي وهو في سن الثامنة عشرة، وعبر القارة ليلعب لنادي أستون فيلا وقد أصيب بعدة إصابات في وقت مبكر إلا أنه بعد أن انتقل إلى مركز الهجوم في الوسط، أصبح من أخطر المهاجمين ولعب يورك دورا فعالا في تأهل أستون فيلا إلى نهائي كأس الاتحاد في عام 1996. وفي عام 1998، تعاقد معه نادي «مان يونايتد» وبرز يورك كواحد من أكبر المهاجمين في العالم. وفي أول موسم له مع الفريق حصل على جائزة «كارلينغ» المرموقة باعتباره لاعب العام. وبعدها حقق الثلاثية التاريخية عام 1999 مع نادي مان يونايتد وانتقل يورك بعدها لنادي بلاكبيرن وبرمنغهام وانتهى به الأمر بأن ترك إنجلترا ليحترف في نادي سيدني بطل أستراليا عام 2004. ويورك من مواليد 3 نوفمبر 1971 لعب مع منتخب ترينيداد وتوباغو منذ عام 1989 وحتى مونديال ألمانيا 2006، وقد شارك معهم في 58 مباراة وسجل 26 هدفا.

أحمد حسين



دوايت يورك عانى الأمرين من العنصرية

بانكوك كجزء من شراكة معاً من أجل اليونيسيف. وبذلك أتاحت للأطفال فرصة ممارسة مهاراتهم من حيث تسديد الكرة وتدريبها والسيطرة عليها مع نجوم كرة القدم المفضلين لديهم. وقال يورك

ان الاخير انكر التهمة الموجهة اليه فقبرت السلطات معاقبة الأول. ويأتي قرار معاقبة المشجع وسط حملة عالمية لمكافحة العنصرية داخل ملاعب الكرة.

وكان يورك قد شارك فريق

يمثل الترينيدادي دوايت يورك ظاهرة دولية في عالم كرة القدم فهو صديق وسفير لليونيسيف منذ عام 2001 بسبب معاناته من العنصرية خلال لعبه في إنجلترا. وقال يورك «لا شيء أفضل من استخدام كرة القدم، التي تؤدي إلى انهيار الحود العرقية والعنصرية والثقافية والمكانة الاجتماعية، لإحداث فرق حقيقي في حياة أطفال هذا العالم».

وكانت السلطات البريطانية قد عاقبت مشجعي إنجلترا بالحرمان من حضور مباريات كرة القدم في ملاعب إنجلترا وويلز لمدة خمس سنوات بسبب الهتافات العنصرية التي وجهها إلى اللاعب الترينيدادي الأسمر دوايت يورك مهاجم برمنغهام سيتي خلال إحدى مباريات الدوري. وأوضح الموقع الرسمي للدوري الإنجليزي ان جيسون بيريمان، 22 عاماً، حرم من الدخول الى الملاعب الإنجليزية بعد اعترافه بتقليد أصوات القردة في اهاة مقصودة ليورك. وكان يورك قد وجه شكوى الى الشرطة بسبب تعرضه لهتافات عنصرية من بعض جماهير فريقه السابق بلاكبيرن خلال مباراة جمعت الفريقين في عام 2003. وألقت الشرطة القبض على بيريمان الذي اعترف بإهانة اللاعب عنصري بتقليد أصوات القردة ومشجع آخر يدعى ديفيد اشكروفت، غير

### نصائح لرياضيين

### بروتين الصويا مهم

إن المتابعة المستمرة مع الأشخاص الذين يشرفون على أساليب التمارين المختلفة من فترة الى أخرى تحتم على الرياضي ان يغير من أساليب التمارين حسب حاجة الجسم لذلك. ويعتقد الكثير منا ان بروتين الصويا له فوائد عديدة بالنسبة عملية نمو العضلات كونه بروتينا، ولكن هذا اعتقاد خطأ، لأن بروتين الصويا يقلل من معدلات هرمون الاستوستيرون (هرمون الذكورة) لاحتوائه على (phyto – estrogen) الاستروجين والكثير منا يعلم ان الاستروجين هو هرمون الأنوثة، لذلك يعتبر بروتين الصويا بروتينا غير مهم بالنسبة لعملية نمو العضلات،

ولكنه مهم بالنسبة لعملية تكوين الماء والدهون وتوزيعهما، الكثير منا يلاحظ ان المكملات الغذائية التي تحتوي على نسب بروتين عالية من مصادر كثيرة للبروتين لا تحتوي على مصدر بروتين الصويا.

وأثناء أيام الراحة من التمارين يجب الاهتمام بالنظام الغذائي الذي نسير عليه لأن في هذه الفترة يستفيد الجسم بالتغذية أكثر من أيام التمرين. فإن الكثيرين منا يعتبرون هذه الأيام أيام راحة من التمارين والتغذية، وعلى أي متدرب لأي رياضة أن يلم ببعض أساسيات الغذاء في أي رياضة عامة وكمال الاجسام خاصة.

