

تمنى أن يوفق مع العربي ويعود لصفوف الأزرق نايف: لا أتناول طعام الإفطار خارج المنزل مطلقاً

مسموح له بالمشاركة فيها. التوفيق مع العربي

وتمنى نايف بمناسبة هذا الشهر الفضيل أن يعم الخير على الكويت وأهلها، وأن يحفظ جماهيره العربية من خلال عودة الأخصر الى تحقيق البطولات، كما تمنى العودة الى صفوف المنتخب الوطني والتأهل معه الى نهائيات كأس العالم 2014.

عبدالله الغزي

ورغم ذلك فإنه لا يفضل اي نوع من الطعام عن غيره في مأدئة الإفطار، الا انسه ايضا يتناول السحور دائما خارج المنزل مع الاصدقاء إما في احد المطاعم او بالديوانيات، ولكن بشرط ان يوجد به مكبوس دجاج. وقال انه يستمتع بمشاهدة الدورات الرضائية كلما اتحت له الفرصة سواء قبل الإفطار او بعده، مشيراً الى ان أول شيء سيفكر فيه بعد الاعتزال هو اللعب في هذه الدورات خصوصاً انه الآن كلاعب غير



طلال يتناول السحور دائما خارج المنزل



طلال نايف قدم أداء لافتاً مع النصر

أتى احد الأصدقاء الى منزلنا وحفزنا على لعب المباراة التي ستجمعهم مع الفريق اللدود بالمنطقة، حينها ومن شدة حماسي وعطشي ايضا ليست بسرعة قبل ان اشرب كمية كبيرة من الماء واخرج مسرعاً الى الملعب، ولم استوعب او أتذكر انني أفتطرت الا بعد انتهاء المباراة، اي مع اذان المغرب. وشدد على انه لا يتناول طعام الإفطار خارج المنزل بتاتاً، الا في اوقات الضرورة بالنادي اذا كانت هناك مباراة،

يقول لاعب العربي طلال نايف «كنا نلعب المباريات قبل الإفطار في الساحة القريبة من المنزل، يوماً كنا صغاراً وكنت واغلب الأصدقاء لا نصوم، وفي احد الأيام قررت ان أعود نفسي على الصيام ونويت منذ الليلة التي سبقتها الصوم، بعد ان تسحرت جيداً». ويضيف نايف: قررت من شدة التعب الا اخرج للعب الكرة مع الأصدقاء، وجلست امام الساعة مباشرة انتظرها حتى تتحرك بسرعة، الى ان



الحكم الدولي في كرة الطائرة علي ابل

وعن أطباقه المفضلة في رمضان، قال ابل ان الجميع في رمضان يشتهي الأكل لتنوع الاكلات الرضائية التي تتميز بها مأدئة الأسرة الكويتية، مشيراً الى أنه يفضل التشريكية والشورية ولا يمكنه الاستغناء عنهما يومياً على الفطور.

يحيى حميدان

فترة الحكم

أبل: «إن شاء الله» ما يمر علينا تحكيم بطولات في رمضان

قال الحكم الدولي في كرة الطائرة علي ابل ان تحكيم المباريات الرسمية في شهر رمضان المبارك هو أمر متعب بسبب النظام الاجتماعي الذي يفرض علينا كثرة الزيارات العائلية والجلوس مع الأصدقاء.

وأضاف ابل أن النشاط الرياضي في السنوات الماضية كان يتصاعد مع دخول شهر رمضان في منتصف الموسم وهو ما يجعل الحكم والرياضيين عموماً غير متقبلين لخوض المباريات الرسمية، مشيراً الى أن الجميع يفضل البطولات الودية التي تقام في الصالات المغلقة او على الشواطئ بسبب أجوائه الودية والخالية من التشنجات التي تحدث خلال المباريات الرسمية.

واستطرد قائلاً: «في السابق يتسبب اليوم الذي توكل الينا فيه مباريات رسمية حرماننا من التوجه الى الديوانيات أو زيارة الأهل أو قضاء الحاجات الضرورية للأسرة ومع انتهاء المباراة لا يمكننا التوجه الى أي مكان سوى العودة الى المنزل لادراك وجبة السحور بسبب ضيق الوقت».

ونكر ابل انه لم يسبق له التحكيم في بطولات دولية خارجية، مضيفاً «ان شاء الله ما تمر علينا بطولات خارجية خلال رمضان لخصوصية هذا الشهر الذي يفضل الجميع خلاله البقاء الى جانب أهله واصدقائه».

يأكل الموز للسخرية من العنصرية كاميني ينتقد العنصريين ويصفهم بالبلهاء



كاميني يتصدى للأرجنتيني ليونيل ميسي

عنصرية متعددة وخصوصاً في عام 2006 حيث فوجئ كاميني بموثرين القبتاً عليه أثناء لعهه في ملعب «قيست كالديرون» حارس مرمى فريق اسبانيول. وقال بورول في تقريره عن المباراة «في أول مرة أمسك بها حارس مرمى اسبانيول بالكرة كان بالإمكان سماع تقليد لأصوات القروء من وراء الحرمي ومن ثم اوقفت المباراة لكي أطلب من مسؤولي ملقة التنبيه (بالتوقف عن ذلك) عبر مكبرات الصوت، وطلبت منهم ثانية تكرار التنبيه في الاستراحة بين الشوطين لتذكير المشجعين بالامتناع عن اي تصرف عنصري». وقد نشر موقع المجلس الرياضي واتحاد الكرة الاسباني على الإنترنت بياناً شجب فيه التصرفات الطائشة لجمهور المشجعين وهدد باتخاذ التدابير اللازمة لردع كل ما يمس بكرامة الإنسان في مباريات كرة القدم. ترى هل يخفي هذا لإزالة المخاوف المستمرة من نقض العهود؟ خصوصاً إذا ابركنا ان الغرامات الضخمة لن تردع المشجعين عنلقاء الموز علاوة على أن الإجراء ليس عادلاً، كما احتج البعض، بالنسبة للنادية التي ليست بيديها حيلة أمام مشجع أحقق توقف لشراء الموز في طريقه للملعب.

أحمد حسين

يعتبر حارس مرمى اسبانيول الإسباني والمنتخب الكاميروني إدريس كارلوس كاميني أحد الوجوه القدامى في تشكيلة «الأسود غير المروضة» على الرغم من أنه يبلغ من العمر 27 عاماً فقط. ويذاع كاميني عن ألوان منتخب بلاده منذ أكثر من عشرة مواسم وتحديداً منذ مشاركته في نهائيات كأس العالم للشباب تحت 20 عاماً في نيجيريا عام 1999 وكان عمره آنذاك 15 عاماً فقط، كما توج مع الكاميرون بالميدالية الذهبية في كرة القدم في دورة الألعاب الأولمبية في سيدني في العام التالي. وخلف كاميني مواطنه الأسطورة جاك سونغو لحراسة عرين الأسود منذ عام 2003 وكان وقتها لا يزال في ربيعته الـ 20. وكاميني أو «كاكا» وهو اللقب الذي يطلقه عليه زملاؤه في المنتخب من خلال الحرفين الأولين من اسمه الشخصي والعائلي، فاز أيضاً بكأس الأمم الأفريقية عام 2002 كما أحرز كأس إسبانيا عام 2006 مع اسبانيول. ويعد كاميني مع مواطنه الكاميروني صامويل ايتو أبرز المناهضين لظاهرة العنصرية ويدرعون حملة ضد التمييز العنصري في الملاعب الأوروبية منذ سنوات. وخلال مسيرته الاحترافية مع اسبانيول تعرض كاميني لمواقف

عنصرية متعددة وخصوصاً في عام 2006 حيث فوجئ كاميني بموثرين القبتاً عليه أثناء لعهه في ملعب «قيست كالديرون» حارس مرمى فريق اسبانيول. وقال بورول في تقريره عن المباراة «في أول مرة أمسك بها حارس مرمى اسبانيول بالكرة كان بالإمكان سماع تقليد لأصوات القروء من وراء الحرمي ومن ثم اوقفت المباراة لكي أطلب من مسؤولي ملقة التنبيه (بالتوقف عن ذلك) عبر مكبرات الصوت، وطلبت منهم ثانية تكرار التنبيه في الاستراحة بين الشوطين لتذكير المشجعين بالامتناع عن اي تصرف عنصري». وقد نشر موقع المجلس الرياضي واتحاد الكرة الاسباني على الإنترنت بياناً شجب فيه التصرفات الطائشة لجمهور المشجعين وهدد باتخاذ التدابير اللازمة لردع كل ما يمس بكرامة الإنسان في مباريات كرة القدم. ترى هل يخفي هذا لإزالة المخاوف المستمرة من نقض العهود؟ خصوصاً إذا ابركنا ان الغرامات الضخمة لن تردع المشجعين عنلقاء الموز علاوة على أن الإجراء ليس عادلاً، كما احتج البعض، بالنسبة للنادية التي ليست بيديها حيلة أمام مشجع أحقق توقف لشراء الموز في طريقه للملعب.



الذين لديهم زيادة في الوزن أكثر من 30كجم، لأنه يضغط على المفاصل أكثر، وكذلك يجب عدم المشي على السير في وضع مرتفع، ولكن يكون في وضع مستقيم وينصح بالمشي في الهواء الطلق وفي الحدائق والمتنزهات او عند شاطئ البحر.

نصائح للرياضيين

أخطاء في رياضة المشي

إن الفرق بين ممارسة رياضة المشي في النهار وممارستها في الليل هو أن نسبة حرق الدهون تكون في الصباح الباكر أعلى إلى بعد العصر، والاعتقاد بأن ممارسة الرياضة في جو حار يقصد التعرق لها تأثير أفضل من ممارستها في جو بارد أو مكيف بالهواء البارد هي أن التعرق ليس الهدف منه تقليل الوزن أو تعديل قوام الجسم، لأن العرق عبارة عن معادن وسوائل تخرج من الجسم وليس لها صلة بالسعرات الموجودة في الجسم، وبالتالي فإن الرياضة في المكيف البارد تؤدي المراد ذاته، ولكن يجب التنبيه على ألا تكون درجة الحرارة فوق 35 درجة مئوية. ولكن هناك أخطاء في رياضة المشي لابد من توضيحها لتلافياها وهي:

- المشي على الأسطوانات طوال المسافة أو فترة المشي بدلا من المشي على القدم كاملا.
- المشي بخطوات بطيئة جدا والتي لا تعمل على إثارة القلب (الإثارة الفسيولوجية).
- المشي دون ارتداء الحذاء المناسب لمزاولة المشي.
- المشي مع تغطية الأنف والرقم.
- المشي مع تحريك الجذع جانبا أو المشي واتجاه المشطين للخارج بدلا من الأمام.
- المشي مع سحب القدمين مع الأرض.
- المشي والتوقف بين فترة وأخرى دون الوصول للإثارة الفسيولوجية.
- المشي مع عدم الانتظام بالتنفس الطبيعي.
- وأخيرا المشي على جهاز السير الكهربائي لا ينصح به الأشخاص



www.porschekuwait.com

نوصي بورشه باستخدام موبيل Mobil

رمضان كريم من مركز بورشه الكويت.

عند شراء سيارة بورشه بوكستر أس، يمكنك الحصول على قسيمة شرائية بقيمة 1,500 د.ك. خلال شهر رمضان المبارك.

خلال شهر رمضان، كافئ نفسك بتعة قيادة بوكستر أس، واحصل على قسيمة شراء خاصة مركز بورشه الكويت ومجموعة بهياني بقتان لك لفترة محدودة فقط. هدية خاصة عبارة عن قسيمة شراء بقيمة 1,500 دينار كويتي مع كل عملية شراء لسيارة بورشه بوكستر أس. يمكنك صرف قسيمة الشراء لدى مجموعة مختارة من محلات بهياني، لكن إنارة بوكستر أس، كفاءتها العالية، أداءها المتزايد وفائدتها المتعددة، ملكاً لك في رمضان.

لا تفوت فرصة هذا العرض من مركز بورشه الكويت.

للمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بنا على 1٠٠٠ ٢٤٧٩.



مركز بورشه الكويت
شركة بهياني للسيارات
البي، هاتف: 1٠٠٠ ٢٤٧٩

