

لابد للرياضي من برنامج غذائي متكامل طوال رمضان

## الهاجري: «طراق بونايف جعلتني ملتزماً بالصيام»!

على ان يكون الإفطار مع الاشقاء، كل يوم على واحد منا، في حين غالباً ما يكون المسحور خارج المنزل، هذا بالإضافة الى الحرص على اداء الصلاة في المسجد جماعة وخصوصاً صلاة التراويح والقيام، والاكتفاء من قراءة القرآن. وتمنى الهاجري ان يديم الله نعمة الأمن والأمان على الكويت، والصحة والعافية على صاحب السمو الأمير الشيخ صباح الأحمد وسمو ولي العهد وكل أبناء الشعب الكويتي والمقيمين على أرضها. **عبدالله الغزي**

حتى يستطيع ممارسة تربيته اليومية من دون اي تأثير سواء كان على مستواه الفني او تأثير بدني يعيقه عن اكمال كل التدريبات، لذلك فان على اللاعبين عمل توازن غذائي بين وجبتي الفطور والسحور والاكتفاء من تناول السوائل والمواد الغنية بالسكر قبل التدريب. وأشار الهاجري الى ان فترة الشهر الفضيل تكون مقدسة له، فهو يقضي نهار رمضان بالمنزل بين الاهل، على ان يخرج في فترة ما بعد صلاة العصر، اما لممارسة الرياضة او مشاهدة الدورات الرمضانية،



الهاجري مع أحد فرق النادي



علي الهاجري

اكثر تأثيراً من تهديدات بونايف، فقرر على الفور ملء قارورة المياه من المبرد والذهاب مسرعاً خلف البيت لشربها، الا ان حظي العاثر لم يدعي استمتع بها فوقت في مبراة كروية انتهت سريعاً على وقع مشاجرة حامية الوطيس، قررت بعد عودتي للمنزل ان افطر، خصوصاً بعد ان انهكتني التعب والعطش الشديدين، ورغم تحذيرات شقيقي الاكبر بونايف لنا بعدم التجرؤ على الإفطار خلال نهار رمضان». ويضيف: وقتها كان الماء البارد

يقول رئيس القطاع التدريبي للعب القوي بنادي القادسية المدرب علي الهاجري عن ذكرياته الطريفة بالشهر الفضيل: «في احد الايام شديدة الحرارة، وبعد خوض مباراة كروية انتهت سريعاً على وقع مشاجرة حامية الوطيس، قررت بعد عودتي للمنزل ان افطر، خصوصاً بعد ان انهكتني التعب والعطش الشديدين، ورغم تحذيرات شقيقي الاكبر بونايف لنا بعدم التجرؤ على الإفطار خلال نهار رمضان». ويضيف: وقتها كان الماء البارد

## القلاف: أدرّب وأنا صائم وأفطر في المبارزات



نجم المبارزة طارق القلاف

في نادي نيو جيرسي الأمريكي: ان الفضل يعود في هذا الانجاز لمربي القدير يونس المشوم الذي بذل جهوداً كبيرة في الاعداد لتجهيزي بدنياً وفنياً ودخلت التدريبات وأنا صائم ولكن اثناء المنافسات كنت افطر مشيراً الى ان بطولات المبارزة العالمية دائماً ما تقام اثناء النهار. وأوضح القلاف انه يعشق الأجواء الرمضانية وقال ان رمضان في بلدي الكويت مميز ويتمتع بخصوصية لا يشاهدها في بلدان كثيرة لاسيما الزيارات وما تشهده الدواوين من حركة نشطة ورواج في تبادل التهاني والزيارات بالإضافة الى ليالي القرقيعان وحرص الاهالي على توفير مستلزمات القرقيعان ان الأطفال الذين يملأون «الفرجان» في تظاهرة تثير الفرح والبهجة

كما ان العائلات تنشط في إقامة الغفقات التي تشهد حضوراً عائلياً مكثفاً علاوة على الأجواء الروحانية التي تمتاز بها البلاد ومساعدتها خصوصاً لىالي القدر التي تشهد حضوراً مكثفاً وكشف مدى حرص الناس على اكتساب الثواب والتقرب الى الله عز وجل. وأشار القلاف الى انه يلتزم ببرنامج تدريبي محدد بواقع حصتين في اليوم وقال منذ احترافي في الولايات المتحدة كبيرة ومتوسطة واللب لونه اصفر يحتوي على كمية من البذور وتوجد به نسبة كبيرة من السكريات تقدر بـ 14.6% وبروتينات بنسبة 1% ومقادير متوسطة من الاملاح المعدنية وفيتامين «ج» و«ا» ويعد مثاليه ربع ما يحتاجونه من عنصر البوتاسيوم والمغنسيوم الذي يقي من امراض التوتر وينظم درجة الحرارة ويساعد على بناء وتقوية العظام وهو أمر مهم بالنسبة للنساء والأطفال. وللتين الشوكي فوائد صحية

### نصائح للرياضيين

### فوائد التين الشوكي



فوائد الخضر التين الشوكي الثمرة العجبية منافع طبية وصحية جمة فما حقيقة ثمرة الهندي؟ هو نبات موطنه الاصلي بلاد الهند من الفصيلة التوتية، وهو من فواكه المناطق الحارة، ازهاره صفراء يتحول لونها الى اللون البرتقالي قبل سقوط التوتويج وتتنوع ثماره من حيث الحجم بين كبيرة ومتوسطة واللب لونه اصفر يحتوي على كمية من البذور وتوجد به نسبة كبيرة من السكريات تقدر بـ 14.6% وبروتينات بنسبة 1% ومقادير متوسطة من الاملاح المعدنية وفيتامين «ج» و«ا» ويعد مثاليه ربع ما يحتاجونه من عنصر البوتاسيوم والمغنسيوم الذي يقي من امراض التوتر وينظم درجة الحرارة ويساعد على بناء وتقوية العظام وهو أمر مهم بالنسبة للنساء والأطفال. وللتين الشوكي فوائد صحية

وهذا من شأنه انقاص الوزن والسمنة وتخفيض نسبة سكر الدم والكوليسترول، حيث أثبتت دراسة حديثة ان المرضى المصابين بداء السكري غير المعتمدين على الانسولين والذين صاموا لمدة 12 ساعة عندما تناولوا سيقان الثبات انخفض لديهم السكر بشكل ملحوظ وارتفع معدل الانسولين لديهم. سهل الامتصاص ومولد للطاقة ويفيد في علاج الامساك المزمن وخاصة عند المسنين. وشرب التين مدر للين الأم، ويحتوي التين الشوكي على مادة تدخل في عملية تخثر الدم وابقاف النزيف يفيد في علاج الدمامل والقروح والجروح مقو عام للرياضيين والحوامل والمرهقين. السائل الموجود في أوراقه يستعمل في معالجة الحروق و«الندبات» الموجودة على الوجه.

متعددة يمكن الاستفاذة منها عند تناوله، فهو مفيد للأشخاص المصابين بالقرحة المعدية ويحمي الأغشية المخاطية للجهاز الهضمي بتأثير الاعراض الجانبية لبعض العقاقير، ويقلل من شعور الفرد بالظما في جو الحر، وأن احتواءه على نسبة عالية من عنصر البوتاسيوم يساعد على انقباض العضلات

### فترة الحكام

## الحكم الغيني أحرق أعصاب الجزائريين أمام رواندا (2-4)



الغيني ياكوبا كايثا

الحكم رفض هدفاً آخر بحجة تسلل لم يشاهده إلا هو، لكنه في المقابل كان يصفر اخطاء للمنتخب الرواندي رغم بعده بعشرات الامتار عن اللقطة. لكن عزيمة رفاقه زياتي كانت اكبر من مكر الحكم في نهاية المطاف وعرفوا كيف يحولون تأخرهم إلى فوز كان يمكن أن يكون بأكثر من 3-1. وإذا كان الاعتراض على الحكم وأخطائهم أمراً قد الفناه فإن ما حدث في كأس العالم 2002 الذي أقيم بـ كوريا الجنوبية واليابان فاق كل التصورات. حيث تكرر الاعتراض على لكمة القدم العديد من الاتهامات بسبب الأخطاء الجسيمة لحكام المباريات في هذه

معاناة الجزائريين من الأخطاء التحكيمية تواصلت في التصفيات المؤهلة لكأس افريقيا والعالم، وكان الأمر سيكون هيناً لو لم يكن الموندنيل هو الغاية، لكن الحكم الغيني ياكوبا كايثا كان له رأي آخر يفضل تماديه في «المكر» ويغض النظر عن أهداف محققة، فلا يعقل مثلاً أن يرفض حكم دولي هدفاً تجاوز خط الرمي بأكثر من 60 سنتيمتراً وهو على مقربة من خط 18 متراً، ونفس الشيء بالنسبة لحكم التماس الذي كان بإمكانه إعلان الهدف لكنه فضل هو الآخر لعب دور «شاهد ما شافش حاجة»، والغريب في الأمر أن نفس

عربية مثل نجم الكرة الفرنسي زين الدين زيدان الجزائري الأصل، وبطل الملاكمة العالمي نسيم حميد البريطاني الجنسية واليميني الأصل، فإن هؤلاء ولدوا أو ترعرعوا في الغرب كإبناء لعائلات مهاجرة، فلان هناك الكثيرين بالمقابل اختاروا طريق الهجرة بأنفسهم. فلماذا يهاجر أمثال هؤلاء؟ وهل هي ظاهرة سلبية أم إيجابية؟ وهل تستمر هذه الظاهرة لقصور عن استيعاب هؤلاء في أوطانهم وعبائهم وإعطائهم ما يستحقون من فرص أم لأسباب مادية، واجتماعية فدية تخص كل منهم على حدة؟ وإذا شاهدنا معظم الرياضيين العرب يتجهون إلى الغرب نظراً لعدم وجود إتاحة الفرصة - إن صح التعبير - أولاً لسبب مهم جداً وهو أن الرياضة في البلاد العربية - ورغم الاهتمام المتواصل - لم تصل إلى الدرجة. تأتي بعد اهتمامات أخرى، كاهتمامات اقتصادية - إن صح التعبير - أو حياتية، فلم يصل.. على عكس البلاد الأخرى التي تسعى لماذا الولايات المتحدة تسعى إلى ضم الرياضيين العرب؟ فقط من أجل تسطير أو تسجيل اسمها في التاريخ الرياضي سواء الأولي أو في العديد من الرياضات. الشيء الذي لا ننظر إليه نحن بسذات الدقة أو بذات الاهتمام، الدول الأخرى تسعى إلى أن تطور نفسها رياضياً،

## هجرة النجوم واجهت العنصرية في الرياضة بلا تعصب



زين الدين زيدان تعرض للعنصرية بسبب أصوله العربية

ورفض، وربما لم يعرض عليه، لكن حتى في العالم العربي اليوم لو يقدم الينا مدرب عربي بكفاءة كبيرة فإننا لا نعطيه الفرصة التي تعطيها للأجنبي، لا تعامله مثلما نعامل الأجنبي من حيث الراتب، من حيث المسؤولية، من حيث احترامه، من حيث البطاقة الخضراء في العمل بحرية. من جهة أخرى، تفرق الناس حسب انتمهم وديولهم ولغاتهم وأعرافهم ومناطقهم، وفي الجانب الآخر توحد بينهم رغم هذه الاختلافات. وفي روسيا، هناك عدد كبير من اللاعبين الأجانب، غير أن الافارقة يتعرضون الى اكثر الإساءات، مثل برنس اموكو الذي لعب مع «سباتيرن» ضد «دينامو كييف» في منافسات الأندية، ورماء مشجعو «دينامو كييف» بقشور الموز، وسمو «ابن الحرام الاسود» و«القرود الإفريقي». غير ان استفتاء فرنسياً أوضح ان الفرنسيين لا يضعون اعتباراً لخلفية زين الدين زيدان العربية، الذي فاز ثلاث مرات بلقب احسن لاعب في أوروبا قبل ان ينتقل الى اسبانيا. وفي عصر الانترنت أصبح كل لاعب «إداة اندماج عالمي»، مثل زيدان الذي أسس له مشجعو صفحات على الإنترنت، يتبادلون فيها المعلومات والملاحظات، وخاصة العرب والمسلمين والأفارقة، الذين ينظرون اليه كممثل لهم. لكن الوجه الآخر للاندماج، هو «رفض الاندماج»، سواء علنا أو ضمناً. عرض عليه المنتخب الجزائري

وأن تسجل اسمها في التاريخ الرياضي، الشيء الذي لا نهتم به نحن كثيراً. عموماً يبقى الاهتمام بالإدارة - الرياضية حسب وجهة نظري - كوعي إداري رياضي هو الأهم في هذه النقطة بالنسبة للاعب زيدان فإنه حتى والده الآن ووالدته ليس لهما الحق - حتى مثلاً في فرنسا الآن - بأن يمرؤا إلى صناديق الاقتراع في فرنسا رغم أن زين الدين زيدان مثل فرنسا أكثر مما مثل الجزائر لكن هذا ربما خطأ كان من الجزائريين الذين لم يقحموا زيدان يوم جاء إلى الجزائر، ووضعوه في قائمة الاحتياط، وبذلك عاد مثله مثل لاموشي التونسي الذي ضيعته الكرة التونسية. أما بالنسبة لمحمود قندون فكان قد قال أنه كان في دولة عربية يرب فقط أطفالاً مثلاً كان بإمكانه ان يدرّب فريقاً كبيراً في الإمارات وحتى في الجزائر، ويقال أيضاً: بأنه عرض عليه المنتخب الجزائري

إذا كان بعض نجوم الرياضة العالمية من جذور أو أصول عربية مثل نجم الكرة الفرنسي زين الدين زيدان الجزائري الأصل، وبطل الملاكمة العالمي نسيم حميد البريطاني الجنسية واليميني الأصل، فإن هؤلاء ولدوا أو ترعرعوا في الغرب كإبناء لعائلات مهاجرة، فلان هناك الكثيرين بالمقابل اختاروا طريق الهجرة بأنفسهم. فلماذا يهاجر أمثال هؤلاء؟ وهل هي ظاهرة سلبية أم إيجابية؟ وهل تستمر هذه الظاهرة لقصور عن استيعاب هؤلاء في أوطانهم وعبائهم وإعطائهم ما يستحقون من فرص أم لأسباب مادية، واجتماعية فدية تخص كل منهم على حدة؟ وإذا شاهدنا معظم الرياضيين العرب يتجهون إلى الغرب نظراً لعدم وجود إتاحة الفرصة - إن صح التعبير - أولاً لسبب مهم جداً وهو أن الرياضة في البلاد العربية - ورغم الاهتمام المتواصل - لم تصل إلى الدرجة. تأتي بعد اهتمامات أخرى، كاهتمامات اقتصادية - إن صح التعبير - أو حياتية، فلم يصل.. على عكس البلاد الأخرى التي تسعى لماذا الولايات المتحدة تسعى إلى ضم الرياضيين العرب؟ فقط من أجل تسطير أو تسجيل اسمها في التاريخ الرياضي سواء الأولي أو في العديد من الرياضات. الشيء الذي لا ننظر إليه نحن بسذات الدقة أو بذات الاهتمام، الدول الأخرى تسعى إلى أن تطور نفسها رياضياً،



www.porschekuwait.com

توصي بورشه باستخدام موبيل Mobil

رمضان كريم من مركز بورشه الكويت.

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

خلال شهر رمضان، كافئ نفسك بمنفعة قيادة بوكستر أس، واحصل على قسيمة شراء خاصة مركز بورشه الكويت ومجموعة بهيهاني بقرمان لك ولعزرة محبوبة 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 بهيهاني لكنك إنارة بوكستر أس. كفايتها العالية أداءها المتزايد وقابليتها المتلسة ملكاً لك في رمضان.

لا تفوت فرصة هذا العرض من مركز بورشه الكويت.

للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال بنا على 1٠٠٠ ٢٤٧٩.



PORSCHE

مركز بورشه الكويت  
شركة بهيهاني للسيارات  
البي هاتف: 1٠٠٠ ٢٤٧٩