

يحرص على البقاء مع الأهل لأطول وقت ممكن في الشهر الفضيل موسى: شربت الماء صغيراً بنهار رمضان عناداً في أهلي

واكد موسى انه يحرص على الاكثار من الصلاة وقراءة القرآن خلال الشهر الفضيل وخصوصا في ليالي القدر المباركة التي يجب استغلالها على اكمل وجه بكثرة الصلاة وقراءة القرآن الكريم والدعاء، والتقرب الى الله من خلاله، بالإضافة الى دفع الصدقات الى المحتاجين والفقراء مشيراً الى ان هذا الشهر الفضيل فرصة لجلوس الإنسان مع نفسه ومراجعة الأخطاء التي ارتكبها مع الآخرين والمبادرة بالصلح معهم.

● عبدالله الغزني

الرمضانية، وأشار موسى الى ان لعب المباريات خلال الشهر الفضيل امر ممتع وجميل، خصوصاً اذا كانت ذات طابع جماهيري، اما في التدريبات فيجب على اللاعب ان يلتزم ببرنامج غذائي محدد خصوصاً على وجبة الإفطار حتى لا يعرض نفسه الى الازهاق او الغثيان أثناء التدريب، ويجب عليه ان يكثر من شرب السوائل في الإفطار بالإضافة الى ضرورة تناول بعض الحلويات لمزيد من الطاقة بالجسم.



موسى خلال تدريب سابق مع الأزرق



لاعب السالمية والأزرق سابقاً عبدالرحمن موسى

ملاذ كويا من المساء ودخلت الى صالة المنزل وقمت بشربه حتى اغيظهم، فما كان منهم الا الضحك بصورة هستيرية على تصرفي هذا، ودخلت انا بنوبة بكاء جديدة». وبين موسى انه يحرص على اللقاء لكبر قدر ممكن مع الأهل في هذا الشهر الفضيل سواء بتناول وجبات الإفطار او السحور معهم، خصوصاً ان الاجواء الاسرية في هذا الشهر المبارك تعبر من العادات الايجابية التي نشأنا وتربينا عليها، هذا بالإضافة الى الزيارات للاهل والاصدقاء وحضور الغبقات

قال لاعب السالمية والأزرق سابقاً عبدالرحمن موسى «كنت صغيراً ومواظباً على الصيام، وكان أهلي يتفخرون بصومي عند الأهل والأقارب، فكنحت محط أنظار أقراني الاطفال، واهتمام الكبار، فلا لعب معهم نهاراً بحجة انني صائم، بالإضافة الى التظاهر بتعب الصيام امامهم». ويضيف موسى «وفي احد الايام من نهار رمضان دخلت في موجة غضب وبكاء شديدين بسبب رفض الأهل تلبية كل مطالبي، فلم اكن استطيع اغاظتهم بشيء، الا انني



عليها ثم تغطيتها بطبقة خفيفة من القشدة الطازجة. كما يساعد الأناناس على التخلص من الرشح وتسهيل عمل المعدة، وهو يقوي جلد الوجه عن طريق دهنه بالعصير، ويقوي الحيوية عند الرجال ويوصف كعلاج للسمنة نظراً للمواد الغذائية العديدة الموجودة فيه ولسهولة هضمه. كما أن الأناناس غني بمادة «باباين» التي تساعد على الشفاء من مرض الديسك خلال فترة قصيرة جداً، ويعتمد الأطباء في تركيبات الأدوية المضادة لمرض الديسك على الأناناس كعنصر أساسي فعال. تعتبر ثمار الأناناس من افضل المواد التي تخفض الوزن ولاسيما اذا عرفنا ان الأناناس يحتوي على انزيم يدعى Bromelain والذي يساعد على هضم البروتينات واحراق الدهون.

نصائح للرياضيين

فوائد الموز والآنناس

يحتوي الموز على 70% من وزنه ماء، و25% من وزنه نشاء، املاح معدنية: حديد وكالسيوم وبوتاسيوم، فيتامين سي وفيتامين ب 2. وفوائده: أن تناول الموز بشكل منتظم يمنع الإصابة بالجلطات الدماغية. وعزت الدراسة نجاح الموز في منع الإصابة بالجلطات الدماغية إلى احتوائه على معدني الكالسيوم والبوتاسيوم المنشطين للدماغ والمانعين لارتفاع الضغط الدموي اللذين يحتاج الجسم إلى 4,2 غرامات يومياً من كل منهما لسد حاجته وإتمام التفاعلات الكيميائية لبقائه بصحة جيدة، غني بالألياف التي تحمي الجسم من الإصابة بالأورام السرطانية، يحمي الجسم من فقر الدم، قشر الموز يحتوي على مادة ايسيراتونين وهي مادة تعتبر من مكونات الدماغ وتساعد على تهدئة الأعصاب والشعور بالارتياح. اما الأناناس ففاكهة ذات قيمة غذائية عالية، وهو غني بفيتامينات A، B، C ويحتوي على عدد من المعادن مثل المنجنيز والبوتاسيوم واليود والكالسيوم والفسفور والكبريت والحديد والمغنيسيوم. فهو غذاء جيد، سهل الهضم ومدلل للبول ومكافح للسموم ويفيد في حالات قرحة المعدة كما أنه يفتت الحصى ويهدئ الالتهابات ويوصف في حالات كثيرة مثل فقر الدم وعسر الهضم والتهاب المفاصل وتصلب الشرايين، لكنه لا يفيد المصابين بمرض السكري لأنه يحتوي على كمية كبيرة من السكريات. يساعد الأناناس على هضم البروتين بسرعة عجيبة، لذلك ينصح بتناوله مع أطباق اللحوم لأنه يساعد المعدة على الهضم وخاصة الأطباق الغنية بالبروتين. وبالامكان تناول الأناناس مشوياً مع السمك أو الدجاج المتبل أو بالامكان شي شرائح الأناناس وحدها وازافة عصير الليمون والعسل

فترة الحكام

حرمان تشلسي من 3 ركلات جزاء وهنري سرق التأهل للديوك بيده (4-4)



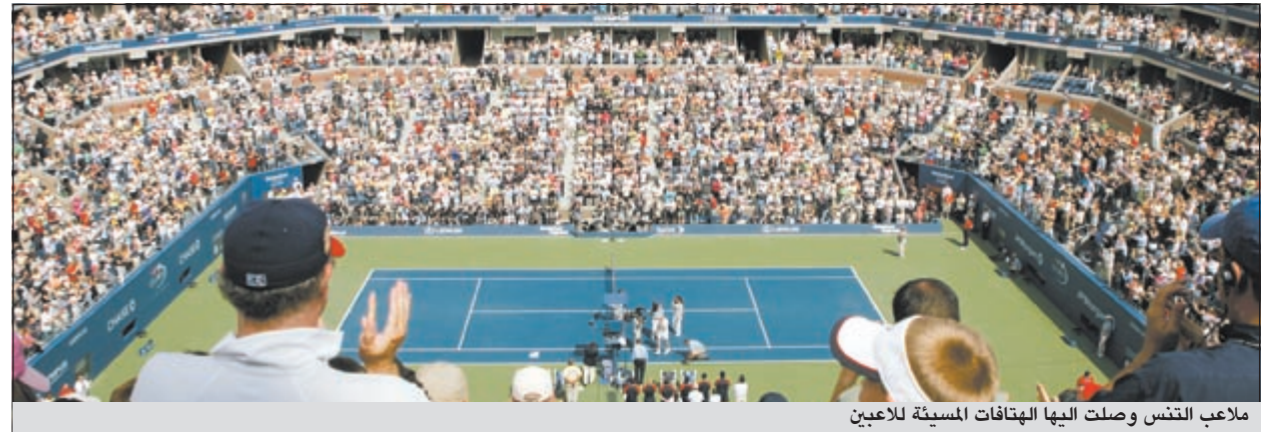
الفرنسي تيري هنري

المباراة، ليحتكم الفريقان إلى الأشواط الإضافية، التي استطاع فيها أصحاب الأرض تسجيل هدف غير شرعي أثار زوبعة من الاحتجاجات من دون جدوى، حيث حملت الدقيقة 103 لللغة التي جاء على إثرها الهدف بعد أن قام تيري هنري بتوقيف الكرة بيده في لحظة بدت واضحة جداً ومررها إلى زميله غالاس الذي سجل هدف التأهل، ورغم اعتراض الاتحاد الإيرلندي على الهدف ومطالبته بإعادة المباراة إلا أن الفيفا رفضت ذلك في الوقت الذي اعترف فيه هنري بأنه لمس الكرة بيده.

حكم مباراة تشلسي وبرشلونة في دوري الأبطال يبقى الأسوأ ومن الصعب أن تتقبل خطأ الحكم خاصة إذا كان الخطأ مكلفا للنادي أو المنتخب، لكن من الأصعب أن تتجرع الأخطاء المتتالية لنفس الحكم في نفس المباراة، وفي هذا الصدد برز الموسم الماضي بشكل لافت للاتجاه الحكم النرويجي توم ريدنينغ أوفريبو، الذي أدار مباراة العودة من نصف نهائي كأس رابطة الأبطال بين تشلسي وضيقة الإسباني برشلونه، وخرج عقب المباراة تحت حراسة أمنية مشددة، بسبب تماديه في غض النظر عن ما يقل عن ثلاث ركلات ترجيح لصالح النادي الإنجليزي الذي كان متقوقاً طيلة أطوار المباراة، وما زاد الطين بلة هو نجاح برشلونه في تعديل النتيجة في آخر دقائق المباراة، وهو دفع لاعبي البلوز إلى وصفه بأنه أوصاف أما المدرب هيدنيك فقد أكد أنه أسوأ مدرب قابلته طيلة مشواره الكروي، ليحرم بذلك تشلسي من التأهل إلى المباراة النهائية لمقابلة الغريم مانشستر والثأر منه عما حدث في نهائي 2007. وفي حادثة أخرى، تأهل منتخب فرنسا على نظيره الإيرلندي في مباراة العودة من الملحق الأوروبي المؤهل لكأس العالم 2010، وإذا كان المنتخب الفرنسي قد نجح في العودة بفوز ثمين في مباراة الذهاب (0/1) من تسجيل نيوكولا لانيكا، فإن الأمور كانت مختلفة في لقاء العودة، حيث تخلف رفاق تيري هنري بهدف قبل نهاية الشوط الأول، وهي النتيجة التي انتهت عليها

وليامز وليودرا ونواه واجهوا العبارات المسيئة

العنصرية طالت نجوم التنس ولم يسلموا من التهديدات بالقتل



ملاعب التنس وصلت إليها الهتافات المسيئة للاعبين

الجماهير معبراً عن احتجاجه على إحدى المفردات التي كانت تتحرك من مكانها باستمرار مما تسبب في تشتيت تركيزه. وقد احتج لاعب التنس الفرنسي على الحكم الجنائي بعد حصوله على الإنذار وصرخ في وجه قائله «قم بعملك كما يجب وبعد ذلك يمكن أن نتفق، هل فهمت؟ هذه ثالث مرة أقولها، إنك لم تستدع الأمن ولم تقم بأي رد فعل، لا تشهر في وجهي إنذاراً ما دمتم لم تقم بأي شيء، هذا ليس سوا». وقد أولت بعض وسائل الإعلام الفرنسية هذا الكلام واعتبرته ذا محاولة عنصرية، غير أن سارع إلى توضيح الأمر حتى لا تكون لهذه القضية تداعيات أخرى حسب وكالة الأنباء الفرنسية. وكان الموسيقي الفرنسي واللاعب التنس السابق ذو الأصول الإفريقية يانك نواه ابلغ عن تلقيه تهديدات بالقتل، وتعرضه لسباب عنصري من جانب شخص مجهول.

وأفادت صحيفة «لو باريزيان» بأن نواه فوجئاً قبل إحياء حفل موسيقي يرسم صلبان معقوفة على إحدى الطاولات القريبة من مدخل المكان. وانتهى الحفل الذي أقيم بمدينة روان دون مشكلات، بعد أن تمت مضاعفة أعداد رجال الأمن، وذكرت الصحيفة أن تلك التهديدات لم تكن موجّهة للاعب التنس المعتزل وحده، بل كذلك للممثل الكوميدي المغربي الأصل جمال بوزن، الذي كان سيقدّم فقرة بعد نواه.

● سمير بوسعد



الأميركية سيرينا وليامز عانت من العنصرية

من جانب آخر، قال لاعب التنس الفرنسي ميشيل ليودرا انه لم يتوجه بكلام عنصري للحكم الدولي المغربي محمد الجناتي خلال لقاء جمعه باللاعب البلجيكي ستيف دارسيس في دوري رولان غاروس. وقال ليودرا في تصريحه: «أتذكر جيداً ما نطقتم به، فمحمد الجناتي صديقي، وقد تعودنا أن نمزح مع بعضنا خارج رقعة الملعب، وأن أقول له مثل هذا الكلام منذ أن لعبت في دوري الدار البيضاء».

وأضاف «أضحكنني الأمر كثيراً حين ألصقت بي تصريحات عنصرية.. إن الشخص الذي شهد على زواجي كونغولي ومربيتي من القبائل، وليس لدي أي مشكل مع محمد، هناك احترام كبير بيننا». وكان الحكم المغربي محمد الجناتي قد وجه إنذاراً إلى اللاعب المخضرم ليودرا بعدما قذف هذا الأخير الكرة الصفراء إلى مرجحات

يبسو ان ظاهرة العنصرية التي طالما هددت الروح الرياضية وأسس اللعب النظيف في ملاعب كرة القدم، قد انتقلت الى اللعبة البيضاء ذات الاسلوب الرافي في التشجيع، وذلك بعد ان تعرضت الأميركية «السمراء» سيرينا وليامز الى هتافات حملت طابعا عنصرياً في إحدى مبارياتها بدورة ميامي للتنس التي تقام في بلادها ووسط جماهيرها. وقام أحد المشاهدين بمضايقة اللاعبه لأكثر من مرة خلال اللقاء، قائلاً: «اضربي الشبكة كما يفعل أي زنجي»، مما اضطر المنظّمون إلى التدخل وطرد المشاهد إلى خارج الملعب. وبالرغم من تلك المضايقات، استطاعت وليامز تعويض خروج شقيقتها الكبرى من البطولة بعد الخسارة أمام الروسية ماريا شارابوفا المصنفة الأولى، وصعدت للدور الرابع بعد فوزها على التشيكية لوسي سافاروفا 3-6، و6-4. وقالت بعد اللقاء: «كان يجب ألا أزع الأمر يؤثر علي.. اعتقد أن هذا الأمر هو ما حضرني والذي لأواجهه لكنني لن أقف عنده.. لقد صرخ قائلاً «اضربي الشبكة كما يفعل أي زنجي» وقد صدمني هذا بشدة، واعتقد أنني ارتكبت خطأ مزوجاً خلال إرسالي في تلك النقطة..».

يشار إلى أنها ليست المرة الأولى التي تتعرض خلالها للتهديدات عنصرية من قبل الشققتان ليهتافات عنصرية من انهما قاطعتا دورة إنديانا وويلز منذ العام 2001 بسبب هتافات الجماهير التي اعتبرها والدهما «ذات دافع عنصري».



www.porscheuae.com

نوصي بورشه بأستعمال موبيل Mobil

رمضان كريم من مركز بورشه الكويت.

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

خلال شهر رمضان، كافرن نفسك بنعمة قيادة بوكستر أس واحصل على قسيمة شراء خاصة مركز بورشه الكويت بمجموعة بهياني. بقدرتك لك ولغفرة 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 مختاره من مولات بهياني. إنك إن شاء بوكستر أس كفاتحتها العالمة أمامها الذرائد وقبائتها المسلمة ملكاً لك في رمضان.

لا تغترب فرصة هذا العرض من مركز بورشه الكويت.

للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال بنا على 1-800-5498.



مركز بورشه الكويت
شركة بهياني للسيارات
التي هاتف: 1-800-5498