

يهوى اللعب في دورات كرة القدم الرمضانية

القلاف: الزيارات العائلية سمة الشهر الفضيل



القلاف شارك في الكثير من البطولات الخارجية مع منتخبنا الوطني



مهدي القلاف من العناصر المهمة في تشكيلة «يد الأصفر»

وأكد القلاف استعداد فريقه القادسية لمباريات الموسم الجديد بعد التعاقد مع المدرب المصري أحمد دعيبس وهو من المدربين المعروفين، بالإضافة إلى رغبة ادارة النادي في الاستقطاب العديد من اللاعبين المميزين لتدعيم صفوف الفريق للمنافسة على الألقاب.

● يحيى حميدان

الا أن الحظ حالقنا وتمكنا من وعن المواقف الطريفة التي لا ينساها، قال القلاف: «كنت طفلاً صغيراً وفي بداية تجربة الصيام توجهت إلى الجمعية لشراء بطاط وعصير لفترة ما بعد الفطور، وفي طريق عودتنا لم اشعر بنفسي وأنا أقضي على ما في الكيس».

الخصم. ومضى قائلاً: «عشق اللعب بعيداً عن المباريات الرسمية في رمضان، وفي الحقيقة استمتعنا عندما أقام النائب المحامي أحمد الشحومي دورة رمضانية لكرة اليد والتي حصل فريقنا على لقبها رغم أننا أدينا جميع المباريات كنوع من التسلية ولم نطمح للحصول على المركز الأول

المشاركة في الدورات الرمضانية في كرة القدم، لافتاً إلى أنه قاد فريقه في شهر رمضان الفائت للوصول إلى الدور نصف النهائي وخرج على يد أحد الفرق القوية. وأفاد القلاف بأنه يلعب في مركز رأس الحربة في مباريات كرة القدم ودائماً ما يتعرض للضرب من لاعبي الفريق

الى النادي لتأدية التدريبات اليومية.

ولفت القلاف إلى أن التدريبات اليومية في النادي دائماً ما تكون حماسية لرغبة الجميع في حرق ما تناولوه على مائدة الإفطار وهو على النقيض تماماً من التدريب في الأيام العادية. وأكد القلاف أنه من هواة

للتواصل معهم خاصة وقت المساء.

وأشار إلى أن برنامجه اليومي يبدأ في الصباح حيث يتوجه إلى العمل ثم يعود إلى المنزل وبعد ذلك يتفرغ لمتابعة مباريات الدورات الرمضانية في كرة القدم سواء المنقولة أو في الصالة حتى يحين موعد الفطور على أن يتوجه بعدها

أوضح نجم القادسية «أزرق اليد» مهدي القلاف أن الزيارات العائلية في شهر رمضان الفضيل هي أكثر الواجبات التي على الجميع أن يؤديها لما فيها من تواصل مع الأقارب وتعزز من الترابط الأسري. وبيّن القلاف أن تركيزه ينصب في الأسبوع الأول من الشهر الكريم على زيارة أقاربه

بن سليم صاحب أياذ بيضاء وخيرية

ومن الجدير بالذكر أن بن سليم يرعى مجموعة كبيرة من الجمعيات والمؤسسات الخيرية منها صندوق إنقاذ الطفل، كما كان خير ممثل للصورة العصرية للعالم العربي من خلال دعمه للعديد من القضايا الإنسانية والخدمات العامة والتعليم. وكان بن سليم أحد أبرز المشاركين في إنشاء مركز مشترك للأبحاث بين الإمارات وجامعة أستراليا في ديسمبر 2010، مما عزز مكانة الجامعة المتميزة في المجال، وشارك في إجراء عدد من الدراسات المشتركة حول أهمية شرب الماء وإتاحة الفرصة للحصول على الدرجات العلمية البحثية في رياضة السيارات من خلال الجامعة. وانطلاقاً من كونه رئيساً لنادي الإمارات للسيارات والسياحة، الهيئة الوطنية المشرفة والمنظمة لرياضة السيارات في الإمارات، يعمل بن سليم على تعزيز الروابط بين دولة الإمارات وشمال أيرلندا في مجال الأبحاث والتعليم المتعلقين برياضة السيارات. وقد عقد بن سليم مناقشات حول الموضوع مع الوزير الأول لشمال أيرلندا بيتر روبنسون ونائبه مارتن مكغوينيس في أبريل لدى زيارتهما لحلبة مرسى ياس في أبوظبي، خلال زيارة عمل إلى الشرق الأوسط.

● سمير بو سعد

تلقى محمد بن سليم، والذي يعتبر قدوة ونموذجاً للعديد من الشباب العربي، درجة الدكتوراه الفخرية في العلوم من جامعة أستراليا تقديراً لخدماته ومساهماته للرياضة، القيادة المدنية والأعمال الخيرية، وذلك خلال حفل تخرج في بلفاست.

يشار إلى أن بن سليم يعتبر من أشهر الشخصيات المعروفة في عالم رياضة السيارات، وهو رئيس نادي الإمارات للسيارات والسياحة وأول عربي ينتخب لعضوية مجلس رياضة السيارات العالمي التابع للاتحاد الدولي للسيارات «فيا»، كما أنه أول نائب لرئيس الاتحاد الدولي للسيارات.

ويضم بن سليم إلى العديد من الشخصيات العالمية المتألقة في مجالات التعليم والعلوم والأعمال والفنون والرياضة.

وأكدت الجامعة في بيان صدر عنها ان منح شهادة الدكتوراه الفخرية إلى محمد بن سليم جاء «تقديرًا لريادته ومكانته المتميزة في الرياضة العالمية ومساهماته الواضحة في الميدان الإنساني والمدينة في الإمارات والخليج».

وأضاف بيان الجامعة: «لقد استحق احترام جميع السائقين والمسؤولين والرعاة والحكومات والرياضيين وبالطبع كل المساهمين والمعنيين حول العالم».

الدم والسكرى لدى مرتفعي الوزن. يضاف إلى ذلك زيادة الشوارد الحرة التي تؤدي إلى إتلاف ودمار مختلف أنواع الخلايا في الجسم، وصعوبة وصول الدم إلى أنحاء الجسم المختلفة وبالتالي زيادة تكون الجلطات الدموية وانتقالها في الجسم.

● إنذار بالإصابة

تشكل الأسباب الماضية خطراً وإنذاراً للإصابة بأحد أمراض القلب، فيجب أولاً تخفيف الوزن عن طريق تخفيض السعرات الحرارية التي تأتي عادة من الدهون والسكريات، والاعتماد على الرياضة والغذاء الصحي في إنزال الوزن التدريجي للوصول إلى وزن يمكن من خلاله تقليل احتمالية الإصابة بأمراض القلب.

ولابد من الاهتمام جداً بخفض الوزن بسرعة كبيرة جداً لأن ذلك قد يؤثر بصورة سلبية على صحة القلب والدورة الدموية.

وأخرى لتجنب الإجهاد والتعب. كما أن الرياضة بالنسبة لرائدي الوزن يجب ألا تكون مرهقة، لأن ذلك قد يؤدي إلى إجهاد القلب.

● السمعة

أحد العوامل الأساسية التي يربطها العلماء والباحثون والأطباء بالإصابة بأحد أمراض القلب، فقد سجلت معدلات عالية من الإصابة بأمراض القلب لدى مرتفعي الوزن. وهذه الزيادة جاءت من عدة أسباب، أهمها أن الزيادة في وزن الجسم تتطلب جهداً أكبر من القلب لتلبية الحاجة المتزايدة من الدم المحمل بالأوكسجين والغذاء للخلايا والأنسجة المختلفة، بالإضافة إلى أسباب أخرى ترتبط بزيادة الوزن عادة، ومنها زيادة الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم، وانخفاض كمية الأوكسجين في الجسم نتيجة زيادة حجم الأنسجة المستهلكة، وزيادة معدلات الإصابة بارتفاع ضغط

الدهون الثلاثية Triglycerids، تعتبر سبباً رئيسياً للإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب. وأسبابها:

● قلة الرياضة والنشاط

الرياضة المناسبة عامل مهم وأساسي في صحة الجسم بشكل عام، والقلب والدورة الدموية بشكل خاص، فالحركة تنشط الدورة الدموية، وتزيد من قوة القلب، وفي الوقت نفسه تقلل من الدهون المتراكمة في الجسم، فتزيل أعباء كبيرة عن القلب. كما تزيد من الأوكسجين الداخل للجسم وبالتالي يحدث تجديد وتغذية للخلايا، كما تعمل الرياضة على حرق الطاقة الزائدة في الجسم، أي أنها تحرق السكريات والدهون وتمنع تجمعها وتراكمها في الجسم، كما تنشط عمل الجهاز الهضمي والكبد وتمنع تراكم السموم في الجسم، وتنشط إفراز

الدهون الثلاثية Triglycerids، لكن مع هذا فإن اختيار الرياضة المناسبة شيء مهم وأساسي وحيوي بالنسبة للشخص وحالته، فالأشخاص العاديون يمكنهم ممارسة ما يشاءون من الرياضات على ألا تكون مجهدة وأكثر من طاقتهم، أما المصابون بأمراض القلب فلا بد أن يهتموا باختيار الرياضة المناسبة التي لا تؤدي إلى إجهاد القلب، ويجب عليهم الابتعاد عن الرياضات الثقيلة والخطرة والمرهقة، كرفع الأثقال والركض لمسافات طويلة والملاكمة وصعود المرتفعات، فقد تؤدي ممارسة مثل هذه الرياضات إلى عواقب لا تحمد عاقبها.

● قلة الرياضة والنشاط

والأكثر الرياضات المناسبة لمرضى القلب هي المشي، والسياسة لمدة قصيرة، والألعاب الأرضية، والهرولة الخفيفة وركوب الدرجات، لكن من المهم جداً أخذ قسط من الراحة بين فترة تدريب

نصائح للرياضيين

الدهون الثلاثية سببها قلة الرياضة

الدهون الثلاثية Triglycerids، لكن مع هذا فإن اختيار الرياضة المناسبة شيء مهم وأساسي وحيوي بالنسبة للشخص وحالته، فالأشخاص العاديون يمكنهم ممارسة ما يشاءون من الرياضات على ألا تكون مجهدة وأكثر من طاقتهم، أما المصابون بأمراض القلب فلا بد أن يهتموا باختيار الرياضة المناسبة التي لا تؤدي إلى إجهاد القلب، ويجب عليهم الابتعاد عن الرياضات الثقيلة والخطرة والمرهقة، كرفع الأثقال والركض لمسافات طويلة والملاكمة وصعود المرتفعات، فقد تؤدي ممارسة مثل هذه الرياضات إلى عواقب لا تحمد عاقبها.

● قلة الرياضة والنشاط

والأكثر الرياضات المناسبة لمرضى القلب هي المشي، والسياسة لمدة قصيرة، والألعاب الأرضية، والهرولة الخفيفة وركوب الدرجات، لكن من المهم جداً أخذ قسط من الراحة بين فترة تدريب



ريو فرديناند وشقيقه أنتون

ريو وأنتون فرديناند أبرز مدافعين شقيقين في الملاعب الإنجليزية

انتون بدأ مسيرته في نادي وست هام منذ عام 2003 حتى 2008 مشاركاً في 138 مباراة ومسجلاً 5 أهداف قبل انتقاله لسندرلاند حيث قضى 3 مواسم شارك خلالها في 85 مباراة قبل انتقاله الموسم الماضي لكويينز بارك رينجرز. بينما بدأ الأخ الكبير ريو بدأ مسيرته أيضاً في وست هام (1996 - 2000) مشاركاً في 127 مباراة ومسجلاً هدفين قبل انتقاله للينز يونايته (2000 - 2002) وشارك في 54 مباراة وسجل هدفين وفي عام 2002 انتقل لناديه الحالي مان يونايته كأعلى مدافع في الدوري الإنجليزي.

وحقق العديد من الإنجازات مع ناديه لاحقاً إذ استطاع مان يونايته أن يهيمن على لقب الدوري الإنجليزي لمدة ثلاث سنوات على التوالي (2007 - 2008 - 2009)، وحقق كذلك الثنائية سنة 2008 حينما أحرز لقب دوري أبطال أوروبا بالإضافة إلى لقب الدوري.

وأختير في تشكيلة أفضل فريق في العالم تلك السنة من قبل الاتحاد الدولي لمحترفي كرة القدم، وحصل على لقب كابتن المنتخب الإنجليزي بعد مشاركته في 81 مباراة دولية (3 أهداف)، بينما شقيقه الصغير لم يلعب لمنتخب إنجلترا في المواسم الماضية.

● أحمد حسين

يعتبر مدافع مان يونايته والمنتخب الإنجليزي ريو فرديناند (33 سنة) وشقيقه الصغير لاعب كوينز بارك رينجرز أنتون فرديناند (27 سنة) أبرز وأشهر الأشقاء في الملاعب الإنجليزية. ويؤكد مدافع كوينز بارك أنتون أن حلم والديه أن يراهما (هو وشقيقه الكبير ريو) يلعبان معاً على ارتكاز دفاع المنتخب الإنجليزي. وقال أنتون: «حلم والدينا أن يرانا نحن الاثنين نلعب معاً في إنجلترا وقال والدي انه سيكون مرتاحاً أكثر قليلاً مما هو عليه الآن».

حالياً من الصعب على لأن ريو مؤسس نفسه جيداً هناك في المنتخب ويعتبر من الأفضل في إنجلترا ولكنني سأسعى بعد وصولي إلى سندرلاند أن استعدي للعب معهم، وأن لم يحدث فسيعود كل شيء لوضعه الطبيعي.

انتون كان فخور جداً بأخيه ريو وأكد أنه مازال يستمتع إلى نصائح أخوه لاعب مان يونايته. وقال أنتون: «بخبرني للتدريب بشكل صحيح ويتأكد من أنني أعمل الأشياء بشكل صحيح على أرض الملعب. في لقائنا الأخيرة قال ريو لي بأنه يجب علي دائماً ألا أخرج للنادية الليلية بقدر ما أعمل». وكلاعب كرة قدم، هو يقول دائماً لي بأنني يجب أن أحفظ نفس القدر من الطاقة كما يمكنني. في ذلك الوقت اعتقدت أنه كان محاولة من القمامة لكن الآن أنا أكبر وأقدره أكثر. أنا لا أخرج بنصف ما كنت. هناك أوقات للخذل وشعورك بأنه يجب عليك أن تكون مسؤولاً».