

وجبة السحور دائماً ما تكون «دسمة»

عبدالقدوس: كنت أشرب الماء صغيراً وأقول «اللهم إني صائم!»



(هاني الشمري)



خالد عبدالقدوس نجم داخل الملعب وخارجه

كل اهل الكويت بهذا الشهر الفضيل بان يحفظ لنا بلادنا ورمزها صاحب السمو الأمير الشيخ صباح الأحمد وسمو ولي عهده الأمين، وان يسهر المواطنون لخدمة هذا البلد وان تسود روح المحبة والاخوة بين جميع أبناء الشعب الكويتي.

• عبدالله العنزي

الفضيل وتخصيص وقت يومي من أجل قراءة القرآن الكريم ولذلك أختتمه بهذا الشهر، هذا بالإضافة الى التواجد اليومي في المسجد لأداء الصلوات جماعة والحرص أيضا على اصطحاب الأبناء لها وبالأخص لصلاة القيام وإحياء ليالي القدر المباركة. وتمنى عبدالقدوس ان يستجيب الله عز وجل لعداء

ولذلك فهو يحرص على ان تكون هناك رحلات عائلية بهذا الشهر السى «الجاخور»، وتناول وجبة السحور هناك بأجواء بعيدة تماما عن المدينة، هذا بالإضافة الى كسر الروتين من خلال التواجد في المنازل والزيارات ذات الطابع الرسمي. وشدد عبدالقدوس على أهمية التقرب الى الله بهذا الشهر

لتعويض الجسم هذا بالإضافة الى تناول الحلويات لكي تعطيه التي تشجعك على الجدية وتقديم كل ما لديك. ويبن عبدالقدوس انه يتناول الإفطار دائما مع الأهل ويحرص ان تكون المائدة متنوعة بالأكل والحلويات رغم انه لا يكثر من الطعام على الفطور ويحرص على شرب الماء والعصير كثيرا جدا

لها، هذا بالإضافة الى اداء التدريبات بعد الإفطار بأجوانها التي تشجعك على الجدية وتقديم كل ما لديك. ويبن عبدالقدوس انه يتناول الإفطار دائما مع الأهل ويحرص ان تكون المائدة متنوعة بالأكل والحلويات رغم انه لا يكثر من الطعام على الفطور ويحرص على شرب الماء والعصير كثيرا جدا

وأشرب الماء، وان اكتفيت منه أقول: نسيت اللهم إني صائم». ويبن عبدالقدوس انه يحرص على الاستمتاع بكل لحظات الشهر الفضيل سواء كانت الرياضية عبر مشاهدة مباريات الدورات الرمضانية التي تتسم دائما بالندية والحماس، او بالمشاركة بها عبر المباريات الختامية الاستعراضية التي يتم دعوتنا

استعداد لاعب الشباب حاليا والعربي والأزرق سابقا خالد عبدالقدوس نكرياته مع شهر رمضان الكريم بالقول مبتسما: «بدأت بالصوم منذ الصغر، كنت أصوم من الصباح الى حين موعد لعب الكرة، كنت أتعب من الركض لذا أجد نفسي مجبراً على شرب الماء، وكنت أتجامل على نفسي بانني ناس اما بشهر رمضان

نصائح للرياضيين

لا تدخين مع الرياضة

• التدخين

الضرورية لصحة الجسم من فيتامينات ومعادن وبروتينات وأملاح وكربوهيدرات وغيرها من المواد، يضاف الى ذلك كونه طازج ونظيف وغير محفوظ بمواد كيميائية.

• الفواكه مهمة

أول ما يوصى به كل إنسان الفواكه والخضار الطازجة، الذي يجب تكون من ضمن الوجبات الرئيسية بالإضافة الى وجبات مستقلة يوميا منها. أما بالنسبة للطعام المطبوخ فينصح دائما بترك الوجبات السريعة والأغذية المعلبة والمقليات، والاتجاه الى الطعام المسلوق أو المشوي، لاحتوائهما على كمية أقل من الدهون.

• التقليل في الملح والسكر

كما يوصى بتقليل الملح والسكر في الطعام، حتى وان لم تكن مصابا بأمراض ضغط الدم والسكري، والاستعانة بمواد أخرى كالليمون والخل.

• تقليل الدهون

أما بالنسبة للدهون فلا بد أولا من تقليل الدهون الضارة كالدهن الحيواني، والإكثار من الزيوت الأساسية في الطعام كالمسكوكا (3 Omega) و Omega 6، والموجودان في زيت السمك وفول الصويا.

أما بالنسبة للحوم فيفضل الاستغناء أو التقليل من استهلاك اللحوم الحمراء، ونزع جلد الدجاج عند الأكل، والإكثار من السمك.

يربط الأطباء غالبا بين التدخين وأمراض القلب وضغط الدم، ويحذرون بشكل دائم مما يسببه التدخين من مشاكل، والدليل على ذلك سؤال المريض دائما هل أنت مدخن؟ فالتدخين مسؤول عن الكثير من أسباب هذه الأمراض كتصلب الشرايين، وإجهاد القلب وارتفاع نسبة السموم والشوارد الحرة في الدم وأنسداد الشرايين، والتاجي، والهبوط المفاجئ في عمل القلب، وعجز القلب. كما ان التدخين يلوث الهواء المحيط بالمدخن وغير المدخن، فتصل كمية أقل من الأوكسجين الضروري لصحة وسلامة الجسم بشكل عام وعضلة القلب بشكل خاص، بالإضافة الى زيادة كمية ثاني أوكسيد الكربون المحمولة في الدم والتي تسمم خلايا الجسم. أما بالنسبة للكحول، فهو أحد أهم أسباب عجز القلب واضطراب عمله وتنظيمه. كما ان الكحول يؤدي في كثير من الأحيان الى تليف الكبد، الذي يجعل الكبد عاجزا عن أداء مهامه، وبالتالي عدم تخلص الدورة الدموية من السموم، والتي تصل بعد ذلك الى القلب، وتؤدي لخلاياه.

• الغذاء الصحي

عامل أساسي ومهم جدا في الوقاية من أمراض القلب والأمراض الأخرى المرتبطة به، كما يعتبر أساس في تقليل تفاقم أمراض القلب بعد الإصابة بها. من أهم ما يجب أن يتميز به الغذاء الصحي التوازن، أي انه يحتوي على كل المواد

كليتشكو باع ميداليته لمساعدة الفقراء في أوكرانيا



الملك فلاديمير كليتشكو باع ميداليته مؤكدا إنسانيته مع أبناء مجتمعه

تنازل الملك الملاكم الأوكراني الشهير فلاديمير كليتشكو عن ميداليته الذهبية الألفية مقابل مبلغ مليون دولار تبرع به المؤسسة الأخوين كليتشكو لمساعدة الأطفال الفقراء المحتاجين في أوكرانيا. وقال بيان للمؤسسة الخيرية إن كليتشكو (36 عاما) باع الميدالية التي فاز بها في مسابقة الوزن الثقيل ضمن منافسات الملاكمة باولمبياد 1996 في أتلانتا في مزاد علني بالعاصمة الأوكرانية كييف. وأوضح ممثل عن المشتري - الذي فضل عدم الكشف عن هويته - أن الميدالية ستظل مع عائلة كليتشكو، وهو موقف أثار عبقا في فلاديمير شقيق فيتالي البطل العالمي أيضا في ملاكمة الوزن الثقيل. وأكد فلاديمير في البيان أن «هذه الميدالية هي مصدر نجاحي أنا وفيتالي. أصبحت هذه الميدالية قاعدة لنجاحنا في عالم الاحتراف، والفتاح الذي ساعدنا في فتح العديد من الأبواب». ووصلت حصيلة المزاد الى نحو 1,5 مليون دولار، بعد بيع الميدالية ومقتنيات أخرى بينها ساعة مرصعة بـ 412 قطعة من الألماس على شكل بصمة لفيتالي كليتشكو.

يذكر أن فلاديمير عضو في الحزب السياسي الذي أسسه شقيقه فيتالي في العام 2010 تحت مسمى «التحالف الديموقراطي الأوكراني للإصلاح»، كما أن فيتالي ترشح مرتين للانتخابات البلدية لمدينة كييف عامي 2006 و2008.

• سمير بوسعد

حسام وإبراهيم حسن أشهر توأم في الملاعب المصرية والعربية



التوأم حسام وإبراهيم حسن.. الأشهر عربيا

حسام في عام 2006 للعب مع نادي الترسانة، وبعد ذلك إلى نادي الاتحاد السكندري لكنه لم يتألق مع الاتحاد وقام بفسخ عقده مع النادي الساحلي في أواخر 2007 لينتهي مسيرته الكروية عن عمر 41 عاما.

وشارك حسام مع منتخب مصر في 170 مباراة دولية وسجل 83 هدفا أهمها هدف تأهل المنتخب المصري لكأس العالم 1990 في مرمى منتخب الجزائر، وكان له الدور البارز في فوز المنتخب المصري بكأس الأمم الأفريقية عام 1998 ببوركنينا فاسو، كان آخر أهدافه مع منتخب مصر في الكونغو الديموقراطية في بطولة كأس الأمم الأفريقية 2006 وكان قد تخطي عامه الـ 39 بـ 5 أشهر وهو أكبر لاعب يسجل في تاريخ العرس الأفريقي، كما أنه اللاعب الوحيد الذي شارك في بطولتين لمنتخبات أفريقيا الفارق الزمني بينهما 20 عاما، كما يمتلك حسام أيضا إنجازا تاريخيا ولكن على المستوى العربي ممثلا في إحرازه لقب كأس العرب عام 1992 بسورية بهدفه التاريخي في مرمى السعودية في نهائي المونديال العربي. وحصل على لقب عميد لاعبي العالم في عام 2001، بينما شارك إبراهيم في 138 مباراة دولية وحقق جميع الانجازات مع توأمه حسام.

• أحمد حسين

يعتبر التوأم المصري حسام وإبراهيم حسن (46 سنة) أبرز التوأم في عالم كرة القدم في مصر والعالم العربي وبلغت شهرتهما العالمية بفضل تألقهما في الملاعب مع منتخب مصر وأندية الأهلي والزمالك والمصري البورسعيد قبل اعتزالهما منذ سنوات قليلة واتجاههما للعمل في التدريب.

وكان التوأم حسن قد بدأ مسيرتهما الكروية مع النادي الأهلي المصري في عام 1985، ولعبا في الأهلي حتى عام 1990، قبل انتقالهما للاعتراف في نادي براك اليوناني، وفي موسم 1991 - 1992 انتقلا إلى نادي نيوشاتل السويسري، حيث لعب حسام 11 مباراة وسجل 7 أهداف منهم رباعية في مرمى سيلتك غلاسكو الاسكتلندي في دوري أبطال أوروبا بينما سجل توأمه إبراهيم هدفا في ريال مدريد في نفس البطولة. وفي عام 1992 عاد التوأم حسن مرة أخرى إلى الأهلي حيث لعبا حتى عام 1999، وشارك معهم في 143 مباراة وسجل 83 هدفا، وفي موسم 1999 - 2000 انتقل حسام إلى نادي العين الإماراتي، ولعب معهم 5 مباريات وسجل 3 أهداف، وفي عام 2000 انتقل التوأم حسن إلى نادي الزمالك المصري، ولعب معهم حتى عام 2004، وبعدها انتقلا إلى النادي المصري البورسعيد حيث لعب معهم حتى عام 2006، وبعدها قرر إبراهيم الاعتزال بينما انتقل