

اعتزال محمد إبراهيم وخسارة نهائي دورة الروضان مازالا في ذاكرتي

الجلاهمة: موعد فطوري مع أذان العصر!

وأكد أن كل شخص يحمل في ذاكرته ذكريات جميلة من أيام الطفولة في رمضان وخاصة اليوم الأول الذي صامه مشيراً إلى أنه عندما كان طفلاً وفي أول يوم في رمضان أكل وجبة الفطور مع أذان العصر واستمر على هذا المنوال حتى استطاع أكمل الصيام في نفس الشهر إلى وقت آذان المغرب.

وتمنى د.الجلاهمة أن تهدأ النفوس في رمضان وأن يتصالح المتخاصمون فيما بينهم وأن يحرصوا على بر الوالدين وأن تزداد صلة الرحم بين الأقارب لافتاً إلى أنه يتمنى أن تكون هذه الأخلاق طوال العام وليس في شهر رمضان فقط وأن تستمر لغة التسامح بين الناس.



الجلاهمة من اللاعبين المعروفين في فترة التسعينيات



طارق الجلاهمة يحاول تسديد الكرة في مباراة سابقة للقادسية

قال لاعب نادي القادسية والمنتخب الوطني سابقاً د.طارق الجلاهمة أن الأجواء الرمضانية دائماً تكون مختلفة عن أي أيام أخرى حيث الأجواء الدينية وصلة الرحم تزداد فيها بصفة كبيرة، وكذلك نجد المسابقات الرياضية متواجدة بقوة خصوصاً دورات كرة القدم، مشيراً إلى أن أكثر شيء يحبه ويمارسه في حياته، هو الرياضة وتحديداً كرة القدم لا يمارسها في رمضان لأنه يفضل التفرغ للعبادة وكذلك زيارة الأهل والأصدقاء.

ويبين أنه يقضي النهار بكامله في المنزل وبعد الفطور يتفرغ سواء لصلاة التراويح أو الزيارات، لافتاً إلى أنه يأكل في الفطور «كل ما لذ وطاب» ولكنه في وجبة السحور لا يأكل إلا العيش الأبيض مع الروب منذ أيام العزوبة حتى بعد الزواج كما أنه يتنوع في

• عبد العزيز جاسم

النهائية لدورة الروضان والتي كانت ذكراً جميلة بالنسبة إليه.

لعب امامه لأول مرة مشيراً إلى أنه لن ينسى أيضاً خسارة فريقه الجوازات في المباراة.

إبراهيم حيث كانت الجماهير قد ملأت الملعب وهو العدد الأكبر من الجماهير الذي

من الذكريات الجميلة التي لا ينساها في رمضان مباراة الاعتزال المدرب الوطني محمد

وجبة الفطور والسحور بين المنزل وبيت والدته. وأضاف د.الجلاهمة أن

مجاناً
3 سنوات تأمين ضد الغير
ورسوم التسجيل

السحب الأول
خدمة الصيانة الذهبية لغاية
100,000 كم

السحب الثاني
هدايا فورية قيمة

خصومات لغاية 1000 دك... وبدل السحب سحبين
أكد الكل رابح

Accord
قبل 6,895 دك
بعد 5,995 دك

CITY
قبل 4,895 دك
بعد 4,395 دك

Accord COUPE
قبل 7,595 دك
بعد 6,895 دك

تفضل بتجربة قيادة
هوندا اليوم
وستعرف أنها الأفضل

أعلن سعر تلمين لسيارتك المستعملة

أوقات الدوام خلال شهر رمضان المبارك، من الساعة 9:30 صباحاً إلى 3:30 مساءً ومن الساعة 8:30 مساءً إلى 12:00 مساءً يوم الجمعة، من الساعة 9:00 مساءً إلى 12:00 مساءً

الري: 18 33 33 4، الأحمدية: 2 398 1436/8/9، الشويخ: 2 483 8470/1/2/3، فرعنا في بيت التمويل الكويتي، 2 439 7742

www.honda-kuwait.com /hondakw @hondakw

المطوع والقاضي

HONDA

صورة للذكري

الذكريات جزء من الماضي.. وكثيراً ما نتذكر أحداثاً بذكرياتنا الجميلة... ولكن عندما نقف على صورة من ذلك الماضي فإنها تثير في نفوسنا شوقاً وحنيناً إلى تلك الذكريات الجميلة، خاصة إذا كانت تتعلق بأشخاص نكن لهم تقديراً واحتراماً، وزميلنا ناصر محمد في البحرين يقدم كل ذلك.



لقاء منتخب البحرين والجيش الكويتي

حضر ملك البحرين حمد بن عيسى آل خليفة حينما كان ولياً للعهد المباراة الودية التي أقيمت بين منتخب البحرين الوطني لكرة القدم وفريق الجيش الكويتي والتي أقيمت بستان مدينة عيسى في إطار استعدادات المنتخب البحريني لدورة كأس الخليج العربي الأولى لكرة القدم وذلك خلال شهر فبراير 1970، ويظهر في الصورة الأولى الملك وهو يصافح اللاعب الكويتي كريم نصار.

والصورة الثانية لدخول الفريقين للملعب ويظهر فيها عبدالرحمن الدولة وأحمد الطرابلسي وإبراهيم الخشرم وسالم مرزوق وعبدالله العصفور وآدم الحاج وفهد العيسى وعثمان العيصمي. ومن لاعبي البحرين إبراهيم بوجيري ومحمد أحمد وسالم مبارك ومحمد الأنصاري.

نصائح للرياضيين

المبالغة في أداء التمرينات

إذا كنت تمارس الرياضة بشكل منتظم كهواية أو احترافاً، فلا بد أنك تعاني من الإصابات التي يمكنك أن تتعرض لها لأسباب مختلفة، منها المبالغة في أداء التمرينات بقوة أو لفترات طويلة، أو الاحتكاكات التي تحدث بين اللاعبين أثناء اللعب في الرياضات الجماعية ككرة القدم وغيرها، أو حتى الاندفاع بقوة لصد إحدى الكرات القوية أثناء لعب التنس، فتتعرضين للسقوط وتصاب ركبتيك.

هذا طبعاً بخلاف الشد العضلي الذي يصاب به معظم الرياضيين، وفي بعض الأحيان قد يكون الأمر خطيراً، خاصة لو شعرت بشد عضلي قوي أثناء السباحة.

الإصابات البدنية تكون مؤلمة بالطبع، حيث تتمزق بعض الأنسجة وتنزف الدماء بكميات متفاوتة تبعاً لشدة الإصابة التي إذا لم يتم التعامل معها بشكل حاسم وسريع، فقد يحدث التهاب يزيد الأمر سوءاً، والنتيجة الطبيعية لكل ذلك هي بالطبع ابتعادك عن لعبك المفضلة لمدة تحددها درجة الإصابة التي تعانين منها.

بعض الإرشادات المهمة التي تجنبك التعرض لكثير من الإصابات المحتملة أثناء ممارسة الرياضات المختلفة:

- ادرس مواطن الخطر في اللعبة التي توظفين على ممارستها، وراجع أسلوبك أنت نفسك في اللعب، وحاول تجنب أي حركات أو خطوات غير محسوبة تقوم بها دون تفكير مما يعرضك بشكل أكبر للإصابة، وواظب على التمارين التي تزيد من صلابة وقوة المفاصل، وتزيد من توازنك بشكل عام.
- هناك تمارين صممت بشكل خاص لمساعدة الرياضيين على إصدار ردود أفعال سريعة عند السقوط مثلاً لتقليل حجم الإصابة المتوقعة، ولاتخاذ رد الفعل المناسب في الوقت المناسب، لذا ستحتاج بالطبع لرفع لياقتك البدنية، والتركيز على حماية المناطق الضعيفة من جسدك، والتي تكون أكثر عرضة للإصابة أثناء اللعب.
- أما عن اللاعبين الذين يخضعون إلى نظام تدريبي مصاحب للنظام الغذائي فهم يستطيون انقاص كمية الكربوهيدرات باستخدام الخضراوات. فعلى سبيل المثال تستطيع أن تقوم بتبديل طبقين من المعكرونة إلى تناول طبق من الخضراوات مخلوط بالمعكرونة في فترة توقف التدريب. بهذا لن توفر فقط في تناول 35 غراماً من الكربوهيدرات و140 سرعة حرارية، ولكن أيضاً ستحول معدل هضم المعكرونة من متوسط الهضم إلى ما بين بطيء ومتوسط الهضم.