

يعشق «التشريبية» واللقيمات ويحرص على متابعة البرامج الدينية

## نجيب: أيام صيامي الأولى كانت صعبة وبدأت في سن العاشرة



نجيب تمنى إقامة بطولات ودية في كرة اليد للابتعاد عن التشنج في المباريات الرسمية



عبدالعزيز نجيب قدم مستويات كبيرة مع «يد» القرين في الموسم الماضي (الأزرق.كوم)

في دورة النائب السابق ورئيس نادي القريين المحامي أحمد كونهما فرصة لإبعاد اللاعبين عن ضغط المباريات الرسمية والتي دائما ما تشهد أعصابا وتشنجا من لاعبي الأندية بسبب رغبتهم في الفوز مهما كلف الأمر. النظر عن الفوز والخسارة.

● يحيى حميدان

العديد من البطولات الرمضانية في كرة اليد خلال شهر رمضان كونها فرصة لإبعاد اللاعبين عن ضغط المباريات الرسمية والتي دائما ما تشهد أعصابا وتشنجا من لاعبي الأندية بسبب رغبتهم في الفوز مهما كلف الأمر.

دورة الشحومي

وذكر أنه سبق له المشاركة

المشاركة مع نادي السابق عندما كان عمره 10 سنوات، حيث كانت أيامه الأولى صعبة ولم يستطع أكمل صيامه كاملا بسبب احساسه بالتعب، مشيرا الى أنه بعد ذلك يحرص على اكمل صيامه وكان حريصا على عدم النسيان كيلا يشرب ولا ياكل.

وقال نجيب انه يتمنى إقامة

الصعيد الشخصي بدأ الصيام الافطار بصفة رئيسية. وأشار الى أنه يحرص ايضا على متابعة البرامج الدينية في مختلف القنوات العربية والخليجية للاستفادة من النصائح والحكم التي يتم سردها من خلالها بدأت الصيام مبكرا. وأوضح نجيب انه على

بالإضافة الى التوجه للديوانية للجلوس مع الأصدقاء وتبادل الأحاديث.. وبين نجيب أن التشريبية واللقيمات والشورية هي من أفضل الأصناف التي يحرص على تناولها خلال الشهر الكريم وتعتبر هذه الأكلات من الأطباق الرمضانية المفضلة لدى جميع الأسر الكويتية التي تحرص على

تواجد هذه الأطباق على مائدة الإفطار بصفة رئيسية. وأشار الى أنه يحرص ايضا على متابعة البرامج الدينية في مختلف القنوات العربية والخليجية للاستفادة من النصائح والحكم التي يتم سردها من خلالها بدأت الصيام مبكرا. وأوضح نجيب انه على

اعتبر لاعب فريق القرين لكرة رمضان الكريم هو فرصة للتقرب من الله عز وجل من خلال الالتزام بالشعائر الدينية والذهاب الى المساجد بصورة يومية. وأضاف نجيب قائلا: «كما أن الشهر الفضيل يعد أحد الشهور المفضل للقاء فيها الى جانب الأهل وقضاء حاجياتهم،

## نصائح للرياضيين

## فوائد الموز للعدائين

نصحت دراسة حديثة الرياضيين بتناول الموز لاحتوائه على عناصر غذائية من بينها البوتاسيوم تجعلهم أكثر قدرة على التحمل خاصة العدائين وراكبي الدراجات. وأوضحت الدراسة وفقا لصحيفة «الديلي إكسبريس» البريطانية أن الموز يتفوق على مشروبات الطاقة العادية ليس فقط لأنه يولد مستويات مماثلة لتلك الناتجة عن المشروبات الكربوهيدراتية، بل لاحتوائه على مواد سكرية بسيطة مفيدة أكثر للصحة.

وبينت الدراسة أن الموز يحتوي على مضادات للاكسدة لا توجد في المشروبات السكرية المخصصة للرياضيين وأيضا على كمية كبيرة من العناصر الغذائية المفيدة للصحة، غير أنها أشارت في الوقت ذاته إلى أن مشروبات الطاقة مازالت تعد مصدرا لمساعدة الرياضيين في تحسين أدائهم. الموز من الأغذية المهمة في حياة الرياضيين، حيث انه يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية التي تساعد في إعطاء الطاقة اللازمة للرياضي خلال مسيرته الرياضية. بالإضافة إلى ذلك له آثار كبيرة في علاج الكثير من الأمراض المرافقة للرياضي والتي يتعرض لها أثناء المنافسات الدورية، علما أن الموز يحتوي على 3 سكريات طبيعية هي: السكروز وسكر الفاكهة والجلكوز ومجموعة من الألياف العلاجية المهمة. وقد أثبتت الأبحاث الطبية أن موزتين فقط يمكنهما أن يزودا جسم الرياضي بطاقة كافية للقيام بتمرين رياضي لمدة 90 دقيقة، لذلك فلا عجب أن يكون الموز الفاكهة الأولى

في حياة كل الرياضيين.

## الأمراض التي يعالجها الموز؟

وينصح بتناوله عند الشعور بأعراض الحموضة.

7 الأعصاب: الموز غني بفيتامينات مجموعة B التي تساعد على تهدئة النظام العصبي.

8 زيادة الوزن: ولقفاي شهوة تناول الطعام نحتاج للسيطرة على مستويات السكر في الدم عن طريق تناول وجبات خفيفة عالية من الكربوهيدرات والفيتامينات الغذائية فكان الموز الفاكهة الأكثر ملائمة لمنع البدانة.

9 قرحة المعدة: يستخدم الموز لعلاج الاضطرابات المعوية بسبب قوامه الناعم ويعتبر الموز الفاكهة النية الوحيدة التي يمكن أن تترك دون ضيق في الحالات المرضية كحموضة المعدة والتهاب بطانتها.

10 الإجهاد (التعب): البوتاسيوم معدن حيوي يساعد على جعل نبض القلب متوازنا ويحفز إرسال الأسجين الى الدماغ وينظم توازن الماء في الجسم عندما يكون هناك إرهاق مما يجعل مستوى الايض يرتفع مما يخفف مستويات البوتاسيوم الذي تعوضه بتناول الموز الغني بالبوتاسيوم.

11 التدخين: يساعد الموز الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين بالتعافي من تأثير انسحاب النيكوتين لاحتوائه على فيتامينات B12 وB6.

12 السكتات: وفقا لعدة أبحاث طبية أثبتت إن تناول الموز كجزء من حمية منتظمة يمكن أن يقلل خطر الموت بالسكتة بنسبة 740.

فقر الدم: يحتوي الموز على مستويات عالية من الحديد كما يقوم الموز بإنتاج الهيموغلوبين في الدم وكذلك يساعد على علاج فقر الدم.

2 ضغط الدم: هذه الفاكهة الاستوائية الفريدة غنية جدا بالبوتاسيوم وفقيرة جدا بالملح مما يجعلها مثالية لمكافحة ضغط الدم.

3 الكآبة: وفقا لدراسة جديدة على أشخاص مصابين بالكآبة شعر الكثير منهم بالتحسن بعد تناولهم فاكهة الموز.

4 تحفيز قدرة الدماغ: في دراسة شملت 200 طالب تم إعطاؤهم الموز في وجبة الإفطار والفسحة والغداء أثبتت الدراسة أن الموز الغني بالبوتاسيوم يقوم بتحفيز القدرة الدماغية عند الطلاب للتركيز والتعلم بشكل أكبر.

5 الإمساك: يحتوي الموز على مستوى عال من الألياف لذلك فإن إدخاله في وجبة الإفطار والغداء والفسحة والوجبة الغذائية للرياضي يساعد على إعادة عمل الأمعاء الطبيعي، كما يساعد على التغلب على الإمساك دون اللجوء إلى الأدوية المسهلة.

6 الحموضة المعوية: للموز تأثير طبيعي يعدل للحموضة في الجسم

## ظاهرة إسلام اللاعبين الأجانب في الملاعب العربية

كما أنه اطلع على العديد من الكتب الإسلامية، التي أهداه إياها عدد من الدعاة السعوديون. 2 البلجيكي كارل ويليام: من نادي الهلال أيضا، أشهر طبيب الهلال السابق البلجيكي كارل ويليام إسلامه في أغسطس 2010، واختار «فيصل» اسما جديدا له. 3 الغاني إسماعيل أدو: وفي 2010 أيضا، أشهر المحترف الغاني الذي كان يلعب وقتها في نادي الرائد السعودي إسلامه، حيث أسس الصلاة جماعة مع زملائه السعوديين في مسجد النادي. 4 الكونغولي ليو أمبيلي: أشهر لاعب الهلال السابق والذي انتقل بعدها إلى الهلال السوداني إسلامه في عام 2009، بعد أن عرف الدين عن طريق معاني القرآن الكريم المترجمة إلى اللغة الإنجليزية، والذي أهداه إياه حارس الهلال في ذلك الوقت محمد الدعيع. 5 البرازيلي فابيو: مدرب حراس الراكند البرازيلي فابيو يشهر إسلامه في المكتب

بسررت في الآونة الأخيرة ظاهرة إسلام الرياضيين حول العالم، خاصة عندما يكون الرياضي يخوض مبارياته في إحدى الدوريات العربية. وتعتبر السعودية من أبرز الدوريات التي جذبت محترفين على مستوى عال، وأسلم على أرضها العديد، منهم اللاعبون والحراس والمدربون وغيرهم.

«يورسبور» عربية» ذكرت أبرز سبعة أسماء أشهرت إسلامها في الملاعب السعودية: 1 الأمريكي مارتين بيور: آخر المسلمين هو مدرب اللياقة البدنية في نادي الهلال السعودي، والذي أعلن إسلامه في الثامن عشر من أكتوبر 2011، وأطلق على نفسه اسم «محمد». وقال مارتين «قررت اعتناق الإسلام بعد قناعة تامة»، مشيرا إلى أن هذه الفكرة راوته عندما شاهد الكعبة المشرفة.



فابيو كانافارو وشقيقه باولو

## الأخوان فابيو وباولو كانافارو مدافعان حقا شهرة كبيرة في الملاعب الإيطالية

كانافارو حيث يستفيد باولو من نصائح شقيقه الكبير فابيو في الملاعب. وكان الأخوان كانافارو قد ولدا في مدينة نابولي وقد لعب فابيو مع نادي نابولي وشارك كانافارو لأول مرة في الدوري الإيطالي في 7 مارس 1993 ضد نادي يوفنتوس. وعانى نادي نابولي ماديا في تلك الفترة فاضطر إلى بيع كانافارو لنادي بارما. وفي صيف سنة 2002 انتقل لنادي إنتر ميلانو لقاء 32 مليون يورو.

بعد عامين انضم إلى نادي يوفنتوس. في 25 يوليو 2006 أصبح اللاعب رسميا ضمن تشكيلة ريال مدريد الإسباني، وقد حصل على الرقم 5 الخاص بزين الدين زيدان سابقا. وقاد فابيو منتخب إيطاليا لكرة القدم في نهائيات كأس العالم لكرة القدم 2006. الجدير بالذكر أنه لم يحصل على أي بطاقة صفراء أو حمراء خلال البطولة.. بعدها عاد إلى نادي السابق يوفنتوس بدون مقابل ويحمل الرقم 5. وأنهى مسيرته مع أهلي دبي منذ عامين. بينما لم يلعب الصغير باولو كانافارو لمنتخب إيطاليا رغم تألقه مع شباب إيطاليا في بداية مسيرته، وكان باولو قد انتقل لنادي بارما وفيرونا قبل العودة لنابولي مرة أخرى.

● أحمد حسين

يعتبر مدافع نابولي الإيطالي باولو كانافارو (31 سنة)، شقيق أسطورة الكرة الإيطالية ونجم يوفنتوس وريال مدريد المعتزل باولو كانافارو (39 سنة)، ويتشابه الأخوان كانافارو في انهما لعبا في بداية مسيرتهما لنابولي حيث يلعب حاليا الاخ الصغير باولو بينما انتقل فابيو لبارما ثم انتر ميلان ويوفنتوس قبل الانتقال لريال مدريد ثم أهلي دبي إماراتي. واعتبره البعض أفضل مدافع في العالم في العقد الأخير بعدما قاد «الازوري» للفوز بكأس العالم 2006 بالمانيا.

ويقال تعبيراً عن الاختلاف بين الأخ وأخيه أو الأب وأبنة أن أصابع اليد الواحدة لا تتشابه وهذا امر لا خلاف عليه، غير أن آخر ما تتمناه أي عائلة أن ينشأ ولداها لاعبي كرة قدم في ناديين مختلفين وفي نفس الوقت، حيث ينبغي لأحدهما أن يواجه شقيقه مواجهة الند للند وأن يسعى لهزيمة انتصارا لفريقه. وحصل هذا في العديد من العائلات التي تضم بين أبنائها أشقاء رياضيين في لعبة واحدة ومع ناديين مختلفين، وكان وضعاً يمكن التعايش معه بسبب تدني مستوى التنافس.. غير أن حدة التنافس وخاصة في عالم المحترفين تجعل العائلة تعيش أوقاتا من التوتر طيلة الموسم.

وكانت مجلة «ورلد سوكر» البريطانية قد نشرت تحقيقا حول ظاهرة الاقضاء في الملاعب واستعرضت علاقة فابيو كانافارو وشقيقه مدافع نابولي باولو