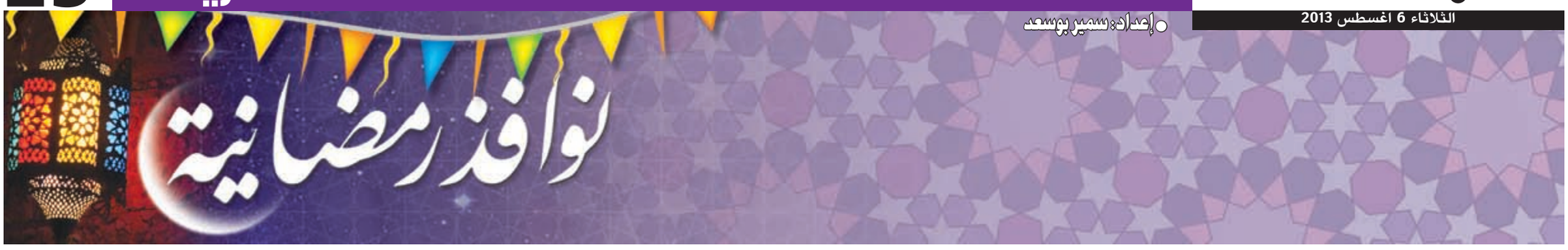

• إعداد: سمير بوسعد

اعترف بأنه لا يجيد الطبخ نهائياً ويتناول الإفطار الخفيف في السفر

حمود: لعبنا مباراة من الظهر إلى بعد الفطور وشربنا الماء من المسجد

عادل الحمود قوة ضاربة في الوسط

حمود تألق مع المنتخب الوطني

قال لاعب منتخبنا الوطني عادل حمود ان لشهر رمضان ذكريات جميلة يرتبط بها خصوصا تلك المتعلقة بالطفولة، ففي احدى المرات لعبت مع اصدقائي مباراة تحدي قوية، استمرت من الظهر الى ما بعد اذان المغرب بنصف ساعة، واضطررنا حينها ان نفطر بشرب ماء من المسجد المجاور للملعب حتى نكمل المباراة.

وبين حمود انه لا يجيد الطبخ نهائيا، حتى وخلال السفرات التي يكون بها خارج البلاد في شهر رمضان الكريم فإنه لا يفكر حتى بالطبخ ويفضل ان يتناول افطارا خفيفا مكونا من تمر ولبن على التفكير في دخول المطبخ والقيام بصنع طعام الفطور، مشيرا في الوقت ذاته الى ان المعسكرات التدريبية التي تقام في شهر رمضان لا تستهويه كثيرا خصوصا ان لهذا الشهر الفضيل خصوصية جميلة تتمثل في الافطار مع الاهل والزيارات بين الاصدقاء وكذلك تخصيص اوقات اكبر للتقرب الى الله من خلال قراءة القرآن او اداء صلاة القيام في المسجد، مشيرا في الوقت ذاته الى ان هذا الشهر يعتبر فرصة جيدة لبدء الاعداد المناسب للموسم الرياضي المقبل لجميع اللاعبين، خصوصا انه يساعد على تحسين معدلات التغذية السليمة بعد فترة العطلة الصيفية وانتهاء الموسم.

واشار حمود الى ان العادات الكويتية خلال هذا الشهر الفضيل في اقامة «الغبقات» الرمضانية تعتبر ميزة في التواصل الاجتماعي سواء مع الاهل او مع الاصدقاء، وهذا الامر يعزز من ترابط المجتمع مع بعضه البعض، فشهر رمضان فرصة جيدة لانهاء كل الخلافات الشخصية وفتح صفحة جديدة من المحبة بعضنا مع البعض.

وتمنى حمود ان يكون شهر رمضان فرصة لتصافي النفوس بين جميع المسلمين بشكل عام، وان يعم الخير والامن والامان في الكويت بشكل خاص.

• عبدالله العنزي

عبد الرحمن: أحاول الامتناع عن الأكلات الدسمة خلال رمضان

حسين عبدالرحمن من العناصر المهمة في تشكيلة الأبيض

قال لاعب نادي الكويت والمنتخب الوطني لكرة السلة حسين عبدالرحمن ان حلاوة الشهر الفضيل لا تكتمل الا بالتواجد مع الأهل على مائدة الإفطار بشكل خاص وذلك لما تحمله من قيمة لدى جميع الشعوب الإسلامية.

وأضاف عبدالرحمن أنه يعيش صراعا بينه وبين نفسه من أجل الابتعاد عن الحلويات والأكلات الرمضانية المعروفة والتي دائما ما تكون مليئة بالسعرات الحرارية وهو ما لا يتناسب معه كونه لاعبا رياضيا مطلوبا منه الحفاظ على وزنه.

وأشار عبدالرحمن الى أنه يحرص على المشاركة في أي دورة رمضانية في لعبته المفضلة كرة السلة وذلك على الرغم من قلة اقامة مثل هذه البطولات بسبب اتجاه الكثير الى لعبة كرة القدم كونها اللعبة الشعبية الأولى في العالم، لافتا الى أنه يتمنى ايضا من رجال الأعمال الالتفات الى لعبة كرة السلة والتي تمتلك شعبية متميزة لدى الشعب الكويتي.

وأوضح عبدالرحمن أنه يتمنى من اتحاد كرة السلة اقامة بطولات تنشيطية خلال رمضان وذلك لمنح لاعبي الأندية الفرصة للاستمتاع بأجواء الشهر الفضيل والتي دائما ما تشجع على الرياضة والحركة، لاسيما ان هناك متسعا من الوقت للمشاركة في مثل هذه الدورات الودية والتي يبتعد خلالها اللاعب عن أجواء المباريات الرسمية.

وبين عبدالرحمن أنه في الأيام الأولى لصيامه كان يشعر بالمعاناة لصغر سنه الأمر الذي كان يجبره على الشرب والأكل خلسة دون علم أسرته، ولكنه بعد ذلك بدأ بالالتزام في صيام الشهر الفضيل كاملا بعد وصوله الى السن التي يستطيع معها الامتناع عن كل ما يبطل صيامه.

• يحيى حميدان