



فياض يحسم إلى الشرطة بالتراضي مع النفط

بغداد - ساري تحسين
حسم مصير اللاعب مازن فياض الى صفوف فريق الشرطة بكرة القدم بعد منحه بطاقة الاستغناء من فريقه السابق النفط وخسوعه الى عدد من الشروط لقاء اللاعب مع عزمي الفيتارة الخضراء وفشلت في وقت سابق لجنة فض المنازعات باتحاد الكرة العراقي في إنهاء الأزمة بين نادي الشرطة والنفط والتي حدثت بسبب اللاعب مازن فياض.
وقال مصدر من داخل اللجنة في تصريحات خاصة للناديين لم يتوصلا إلى حل لإنهاء الأزمة، وفياض أكد ان عقده انتهى مع النفط ولذا انتقل للشرطة.
واتضم مازن فياض إلى الشرطة بينما يؤكد النفط ان بطاقة اللاعب الدولية مازالت في حوزته، وأشار المصدر إلى ان فياض شدد على وجود اللاعب في فترة العقد الذي يمتلكه النفط فيما هدد الأخير باللجوء إلى المحاكم.

إيمان صبيح لـ (الزمان): عروس الألعاب العراقية

المنافسة إلى جانب المتوكل تحد كبير ولم أفكر بالتدريب



منافسات: ألعاب القوى تلطم بالترجيح على مقاعد المقدمة في البطولات الآسيوية والعربية

وغيرها.
□ اني من مؤسسي مشروع المدارس التخصصية مع ذلك أبتدعته في الحقيقة الأساس لايعني الاستمرار انا عملت لسنتين متواصله في المدارس التخصصية وبعددها تركت العمل وانا اعده ليبتسني لهم العمل وانا اعده ببارقة امل للرياضة العراقية
□ ان سنيين الفضل فيما حققتي من نجاح ؟
- بالطبع الى الدكتور شاكر الشبيخلي باعتباره كان لي ابواخا وصديق، عمل بكل جهدا وتفاني ولولا لم تكن كثير من الرياضات النسوية
□ الان وبعد ان اصبحت بهذه المكانة ماذا تطمحين ؟
- اطمح بان تنتعش رياضتنا وتنفض عنها غبار ماتعائنه من مشاكل اليوم ويضع السلام والخير على بلادنا.

في الحقيقة هناك شحة بالعنصر النسوي بالحياة الرياضية في جميع مفاصلها الادارية والتدريبية والتحكيمية هناك استحووا كامل للرجل في المقابل نجد القليل من النساء يدخلون المعترك الاداري ورغم قلتهن الا اني اجد فيهم طاقة صادقة ومحترمة وفعالة تحتاج للدعم والتنشيط من الجهات المسؤولة عن اتخاذ القرار وامثلة على ذلك لجنة المرأة والرياضة في وزارة الشباب والرياضة ولجنة الرياضة النسوية في اللجنة الاولمبية

بجانها كان مقابلة تحدي ونجاح ان فئاس معها ونخرج من بعدها وهي اشادت اذ انك بالمرأة العراقية وتكرت اسمي والان هي صاحبة قرار وشان في اللجنة الاولمبية الدولية وتعتبر بذلك كونها تمثل المرأة العربية
□ كم تفتكري في الاتجاه للتدريب ؟
- قررت الابتعاد عن مجال التدريب كون الظروف التي واجهتني لم تجعلني سعيدة لذلك دخلت مجال ادارة الرياضة فقد شاركت في بعض المواضع لإعادة الرياضة العراقية فالجميع عرفني في الفترة الاخيرة ادرايا
□ بعد استشارك في السويد لفترة من الزمن اما كان لك نشاط رياضي هناك ؟
انا لم ابتعد كثيرا سافرت في احدث عام 2006 وعدت في عام 2011 مارست الحياة الرياضية هناك عملت برنامج للرياضة

اكتشاف المواهب بالإضافة الى وزارة الصحة ووزارة الشباب والرياضة بإنشاء المراكز والملاعب الرياضية ووزارة التعليم العالي بتفعيل أنشطة رياضية تُشرف عليها يجب ان يتعاون الجميع من اجل خطة عامة وأناشد بذلك رئاسة الوزراء كي نهضش بواقع الرياضة
□ كيف كانت اجواء الثمريين معك والمنافسة الى جانب نوال المتوكل مانداً تصفيها ؟
- تمرين الساحة والميدان لم يكن سهلا ابدا تمرين صعب ومتعب اكد اشعر بصعوبته حتى يومنا هذا لكنه كان ممتع فقساوة التدريب كانت تدفعني لأقدم كل مالي كنت أكرس حياتي كلها من اجل التدريب، اما المنافسة مع البطلة نوال المتوكل فكانت بطة اولمبياد لوس انجلوس في حينها بطلة وفي عام 1985 والوقوف

ظروف الحصار وبعد احدث عام 2003 تراجعت للخلف بسبب الظروف العام الذي بقي بظلاله عليها لانكدر
□ وماذا عن اتحاد ألعاب القوى؟
- انا بعيدة ادرايا لكن قريبة من الاشخاص والمسؤولين احرص على حضور جميع البطولات وفي تواصل مع رئيس الاتحاد
□ ما الذي يصنع اللاعب ؟
حب اللعبة والتحملي بالدافع والتنافس الداخلي هو الذي يصنع اللاعب ومثال على ذلك دانة حسين العداة الوحيدة والابرز على الساحة تستحق ان نفتخر بها جميعا وهي تناضل وحيدة وعانت من ذلك كون الاتحاد لايمكك سواها فتلك مسؤولية كبيرة وبراي السبب في ذلك يعود للظروف التي مر بها البلد ولايزال فكثير من الناس هجروا مناطقهم وفقدوا الثقة في الشارع فقدموا امان الملعب ومنعوا بناتهم من الذهاب للتدريب
□ من المعنى بالنهوض بالرياضة ؟
الرياضة تفتقد للتخطيط الاستراتيجي من قبل الدولة فهي ليست فقط اتحاد يسعى لجلب بطلة يجب ان يكون يتكون هناك تعاون ملموس وجداد ويخطط حقيقة من قبل منظمات المجتمع المدني وفتح دورات وبرامج لرفع مستوى اللياقة البدنية والصحية للمجتمع فمن خلالها يمكن المواهب ان تظهر وكذلك وزارة التربية بتفعيل دورات التدريب الرياضية في المدارس الثانوية

بعد تعرضي للاصابة لم اترك المجال الرياضي مطلقا بل توجهت لممارسة لعبة التنس فانا احدى الرياضات المختلفة وبالإلحاح الاعجاب الفردية واصلت التدريب فيها ووصلت لمستوى معين وتم استدعائي للمنتخب الا انني فضلت الاحتفاظ بما حققت وما انجزت في عروس الاعباب فان ابقى عداة ومن بعدها وجهت اهتمامي الى الجانب العلمي فتخرجت في اواخر عام 1989 من الاوائل ومارست التدريس من ثم اكملت دراسة الماجستير في عام 1995 والدكتوراه عام 2002 فالرياضة هي خارطة حياتي
□ كيف تترين نظرة المجتمع للمرأة الرياضية البدايات
□ دائما ماتترك البدايات بصمة لأسمى كميئا عن انطلاقتك الاولى؟
- خط انطلاقتي كان من بطولات المدارس في المسافات المتوسطة 800-400م شهادتي الحرب شاعر الشبيخلي وفي غضون عام من التدريبات استعلت ان اعظم الارقام على اترها تيناني نادي الطلبة والى الان احمل الرقم العراقي في فعالية 800م لم يحطم الى اليوم ومن بعدها توالى المشاركات ففي بطولة العالم للشباب 1983 حصلت على المركز الخامس ورقم عراقي وكذلك في بطولة شباب العالم في المكسيك ايضا حصلت المركز الرابع وعلى الصعيد العربي في بطولة شباب العرب عام 1984 حصلت على اربعة ميداليات ذهبية وفي البطولة العربية في المغرب عام 1985 كانت اخر انجازاتي حصلت على المركز الثاني بعد البطلة العالمية نوال المتوكل فارقامي كانت في تحسين وتطور واستمرار وكنت امني النفس بالحصول على وسام اولمبي لولا الاصابة اوقفتني في عمر صغير
□ بعد ان لحقت الاصابة بطريقين اين توجهتي ؟

بغداد - طيبة هاشم ادهم
هناك بين اسوار المدرسة برزت عداة بموهبة خلاقة ومبدعة وفي احد السباقات اكتشفها المدرب شاكر الشبيخلي وطوعها في سبيل تسجيل افضل الارقام صنع منها منافسة قوية وشرة تعرف معاني التحدي والاصرار، ايمان صبيح عندما تغلب صفحات تاريخ ألعاب القوى العراقية وتعود بالذاكرة للوراء الى زمن التالقات الجميل، تستوقفنا نجاحاتها وننتشي بالفخر كونها نموذجا فذا للرياضة العراقية ارقام ومشاركات وتواجد في اقوى البطولات رغم عمرها الرياضي القصير الا انها قدمت الكثير ولولا الاصابة اللعينة التي انتهت مشوارها لكانت تحتفظ بجعبتها بوسام اولمبي الى جانب اوسمة وميداليات اخرى كثر التقيناها وكان لنا معها هذا الحوار .

□ دائما ماتترك البدايات بصمة لأسمى كميئا عن انطلاقتك الاولى؟
- خط انطلاقتي كان من بطولات المدارس في المسافات المتوسطة 800-400م شهادتي الحرب شاعر الشبيخلي وفي غضون عام من التدريبات استعلت ان اعظم الارقام على اترها تيناني نادي الطلبة والى الان احمل الرقم العراقي في فعالية 800م لم يحطم الى اليوم ومن بعدها توالى المشاركات ففي بطولة العالم للشباب 1983 حصلت على المركز الخامس ورقم عراقي وكذلك في بطولة شباب العالم في المكسيك ايضا حصلت المركز الرابع وعلى الصعيد العربي في بطولة شباب العرب عام 1984 حصلت على اربعة ميداليات ذهبية وفي البطولة العربية في المغرب عام 1985 كانت اخر انجازاتي حصلت على المركز الثاني بعد البطلة العالمية نوال المتوكل فارقامي كانت في تحسين وتطور واستمرار وكنت امني النفس بالحصول على وسام اولمبي لولا الاصابة اوقفتني في عمر صغير
□ بعد ان لحقت الاصابة بطريقين اين توجهتي ؟



ارتفاع ضغط الدم زائر ثقيل بعد الأربعين يؤرق الناس



منحركة وان يكون الجهاز بوضع موازي لمستوى القلب وعدم الكلام واخذ القياس مرتين في الصباح والمساء كونه بتغير مستمر وقياسه في مكان هادئ ودرجة حرارة معتدلة فهبوط درجة الحرارة ممكن ان يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم ، ولعلاجه يجب الالتفات لنظام واسلوب الحياة باتباع برنامج غذائي صحي بعيدا عن الدهون واستبدالها بالزيوت النباتية حتى نأمن شر الكوليسترول السيئ وادخال الالوان الى الطعامة بالخضار والمكافحة والحبوب الكاملة والتقليل من تناول الكافيين والمخ في الطعام قدر الامكان ذلك تخفيل بخفض ضغط الدم وفي هذا الصدد تؤكد دراسة حديثة ان 2.5 ملجرام ملح زيادة عن المعدل الطبيعي الذي يوصي به الاطباء وهو نصف ملعقة شاي يؤدي الى ارتفاع الضغط بمعدل 10-7 ملم/رتق كذلك تجنب الاغذية المعالجة والمحفوزة التي تحتوي قدرا كبيرا من الملح لذلك فلننتقي الله بانفسنا وعلى رسلنا باستعمال مرزة الملح (المملحة) والاكثار من الاغذية الغنية بالبوتاسيوم التي تُضعف تأثيرات الصوديوم بما يساعد على ضبط ضغط الدم والبعد عن الانفعال فالضغط العصبي يكون تأثيره مؤقت بينما استمراره والمبالغة فيه مصدر اساسي في ارتفاع ضغط الدم وبالتأكيد العلاج الابرز والامم هو الرياضة عصب الحياة النابض ومحركها الاساسي فهي من يزودنا بطاقة ايجابية وحركة وحيوية وجسد ينبتض بالصحة يكفينا لثرمي بعلب الالوية خارج النوافذ بعيدا عن متناولنا ونهض نشطين متناسين لآلام المرض قد يتسائل البعض

متحيرة وان يكون الجهاز بوضع موازي لمستوى القلب وعدم الكلام واخذ القياس مرتين في الصباح والمساء كونه بتغير مستمر وقياسه في مكان هادئ ودرجة حرارة معتدلة فهبوط درجة الحرارة ممكن ان يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم ، ولعلاجه يجب الالتفات لنظام واسلوب الحياة باتباع برنامج غذائي صحي بعيدا عن الدهون واستبدالها بالزيوت النباتية حتى نأمن شر الكوليسترول السيئ وادخال الالوان الى الطعامة بالخضار والمكافحة والحبوب الكاملة والتقليل من تناول الكافيين والمخ في الطعام قدر الامكان ذلك تخفيل بخفض ضغط الدم وفي هذا الصدد تؤكد دراسة حديثة ان 2.5 ملجرام ملح زيادة عن المعدل الطبيعي الذي يوصي به الاطباء وهو نصف ملعقة شاي يؤدي الى ارتفاع الضغط بمعدل 10-7 ملم/رتق كذلك تجنب الاغذية المعالجة والمحفوزة التي تحتوي قدرا كبيرا من الملح لذلك فلننتقي الله بانفسنا وعلى رسلنا باستعمال مرزة الملح (المملحة) والاكثار من الاغذية الغنية بالبوتاسيوم التي تُضعف تأثيرات الصوديوم بما يساعد على ضبط ضغط الدم والبعد عن الانفعال فالضغط العصبي يكون تأثيره مؤقت بينما استمراره والمبالغة فيه مصدر اساسي في ارتفاع ضغط الدم وبالتأكيد العلاج الابرز والامم هو الرياضة عصب الحياة النابض ومحركها الاساسي فهي من يزودنا بطاقة ايجابية وحركة وحيوية وجسد ينبتض بالصحة يكفينا لثرمي بعلب الالوية خارج النوافذ بعيدا عن متناولنا ونهض نشطين متناسين لآلام المرض قد يتسائل البعض

فكلما زاد الوزن عن الحد الطبيعي والمتناسب مع طول الفرد ونوعية عمله ونشاطه اليومي عرض الى الكوليسترول ومنه الى تصلب الشرايين باتجاه ارتفاع ضغط الدم واستهلاك ملح الطعام بكثرة يؤدي الى احتجاز السوائل في الجسم وبالتالي زيادة حجم الدم قد لا يشعر الفرد باصابته بالمرض كون اعراضه غير محددة لكن اصحاب المعرفة الطبية يحدون بعضها منها الدوار احدها والام الراس والقلب او زيادة ضربات القلب وعدم الرؤية بوضوح اي ان الاجزاء التي يمكن لها ان تتأثر بارتفاع ضغط الدم هي الدماغ والعين والقلب والوعية الدموية والمتابعة الدورية له على المريض يجب ان يأخذ بعدة نقاط قبل قياس ضغط دمه بالجهاز المخصص لذلك الاسترخاء لخمسة دقائق وان تكون يده خاملة منما يعيق عملية القياس وناتجة غير

تخيجه لما تعيشه من انماط سلوكية ومعيشية تتهاوت علينا احتمالات ومؤثرات عديدة تنعكس سلبا على ادارتنا لدفة حياتنا فتعصف المخاطر الصحية بنا والقاتل الصامت (ارتفاع ضغط الدم) يطرق الابواب بعد الاربعين (الدم) يترقب بالعمر لاسفر منه ولا نستطيع الحيد عنه لكن بامكاننا السيطرة فضغط الدم يعبر عن قوة القلب في ضخ الدم وتحريكه عبر الوعية الدموية وايصال الاوكسجين لجميع الاعضاء والانسجة في الجسم في دورة كاملة من اعلى الراس الى اخصم القدم من ثم عودة الدم الى القلب عبر الوريد ويقصد بالارتفاع زيادة ضغط الدم على جدران الشرايين مما يؤدي الى تصلبها وبالتالي تصبح مهمة القلب في ضخ الدم الى الجسم تصعب فضغط الدم الانقباضي (ضغط

بغداد - الزمان الرياضي
تخيجه لما تعيشه من انماط سلوكية ومعيشية تتهاوت علينا احتمالات ومؤثرات عديدة تنعكس سلبا على ادارتنا لدفة حياتنا فتعصف المخاطر الصحية بنا والقاتل الصامت (ارتفاع ضغط الدم) يطرق الابواب بعد الاربعين (الدم) يترقب بالعمر لاسفر منه ولا نستطيع الحيد عنه لكن بامكاننا السيطرة فضغط الدم يعبر عن قوة القلب في ضخ الدم وتحريكه عبر الوعية الدموية وايصال الاوكسجين لجميع الاعضاء والانسجة في الجسم في دورة كاملة من اعلى الراس الى اخصم القدم من ثم عودة الدم الى القلب عبر الوريد ويقصد بالارتفاع زيادة ضغط الدم على جدران الشرايين مما يؤدي الى تصلبها وبالتالي تصبح مهمة القلب في ضخ الدم الى الجسم تصعب فضغط الدم الانقباضي (ضغط



عدد من الافراد يمارسون الرياضة البسيطة للحفاظ على صحتهم

في الرمي النجاح .. درجات

الخطا، الجسيمة التي يرتكبها عدد من لاعبينا المتفوقين في فعالية كرة القدم والالعاب الرياضية اخرى، خيارات الاحتراف تصبح بين مدة زمنية واخرى مادة لعذر غير قليل من الاقلام الرياضية .. يرضى اللاعب في بداية الامر بعرض غير ذات قيمة فنية من فريق ناد مغفور في احدى الدول ويلعب له موسما رياضيا واحدا او اقل من ذلك ثم ينتقل الى فريق اخر لجرد الانتقال دون ان يترك اثرا في الفريق المغفور الا ان يقنع نفسه بانه نجح ويحاول من خلال وسائل الاعلام المحلية ان يقنع الراي العام الرياضي بان مستواه في تطور وهو يدعي انه يدرس عرضا من فريق اوروبي بعد ان (نجح) في تجربته الاولى، متناسيا بان ادعائه لا يمكن ان تطلي على الجمهور الرياضي الذي يوسعه ان يشاهد معظم مباريات بطولات الدوري في دول العالم المختلفة من خلال القنوات الفضائية الرياضية المتتوعة والشفرة .. و لا يستطيع ان يغطي شمس الحقيقة بغرباله .. اللاعب المتفوق يعلم قبل غيره ان عمره الرياضي وفي احسن الاحوال لايتعدى عشر سنين، وازاء هذه الحقيقة يجب ان يتحرك (اللاعب المتفوق) فوق هذه المساحة الزمنية القصيرة جدا بمنتهى الحرص والجدية والصدق مع النفس .. ويسعى الى عدم تكرار اخطاء زملائه الذين احترقوا في هذا البلد او ذلك .. ادعاء النجاح لا ينطلي على احد كما اسلفنا، والعمل المتقن دائما يثمر اداء ومرموذ نوعيين .. اللاعب المتفوق يمكن له ان يرمج خطه (الاحترافية) .. يمكن ان يكون الهدف من الاحتراف في الفريق الخارجي الاول هو تحقيق (20%) من طموحه .. ثم تطور هذا الطموح مع فريق اخر من نفس البلد او مع فريق في بلد اخر .. واذكر هنا نموذجا تناولته في مقام اخر وهو حالة اللاعب الايراني الدولي المعروف علي كريمي ..

هذا النجم الكبير كان يلعب في اوائل عام 2002 في فريق نادي الاهلي الاماراتي، وكان وقتذاك في اوج تالقته .. لم يستنكف او يقلل من قيمة الفرصة الاماراتية رغم انها لم تكن تمثل طموحه كله، ولكنه بذل اقصى جهده ليكون في مستوى اسمه ويحقق طموح النادي الاماراتي .. نجح فعلا .. والمكافاة كانت عقد لعب مع فريق نادي بايرن ميونخ .. تجربة علي كريمي تستحق الوقوف عندها، هو تقدمها لكل لاعبينا المحترفين في خارج البلاد، والذين في طريقهم الى الاحتراف، للاستفادة منها .



عبد الحكيم مصطفى