

لم تعد الرياضة النسائية ممنوعة

# الافغانية محمدي وجهت رسالة إلى العالم

رياضي منذ منتصف عام 2003م في معظم المدن والولايات الافغانية؛ منها 11 في اقليم بلخ وهيرات وقندهار وكوندر وبغلان وباروان والباقي في العاصمة كابول.

الرشاقة من الضروريات

ولكن هذه النوادي الرياضية الرسمية او شبه الرسمية لا تتضمن سوى الالعاب الاعتيادية كالكراتي والجودو والتنس وكرة الطائرة ولا ترتادها سوى الفتيات اللاتي يرغبن في الانضمام للفرق الرياضية. اما الآن، وفي نادي الرشاقة الوحيد من نوعه في افغانستان، فإن النساء المتزوجات اللاتي لا توجد لديهن رغبة او طموح للانضمام للنوادي الرياضية، فانهن يجدن الفرصة المواتية للقيام ببعض الانشطة الرياضية لاسباب صحية او جمالية. وعلى الرغم من ان العاصمة كابل هي المكان الأكثر حداثة وتقدماً بـافغانستان؛ الا ان نعمة صورانتجر "البالغة من العمر 20 عاما وصاحبة نادي الرشاقة تعتقد بان هذا النادي لا يزال غريباً على المجتمع الافغاني ويجب التعاطي معه بحذر شديد ذلك ان المجتمع لا يزال غير قادر على تقبل مثل هذا التغيير المثلث للثقافة. وهذا هو السبب الذي جعلها تحافظ على سرية الموقع وانشطته. بالإضافة الى انها تستطيع توفير الكثير من الاموال لانها لم تضطر لفتح مكان مستقل لنادي الرشاقة، حيث انها استأجرت المكان من القائمين على ادارة صالون العرائس وتقاسمت الاجرة الشهرية معهم - 800 دولار يدفعها كل منهم عن مكانه.

انتهت العداة الافغانية فاطمة محمدي تصفيات سباق 100 م في المركز الاخير مسجلة 16.27 ثانية وهو ادنى رقم بين المشاركات الـ 72 في التصفيات لكنها وجهت رسالة إلى المجتمع العالمي بان بلادها تعود تدريجياً للمشاركة في التظاهرات الرياضية بعد ان كان ممنوعاً عليها ذلك في ظل حكم طالبان قبل سنوات عدة. وقالت محمدي (19 عاماً) التي ارتدت الحجاب وسروالا طويلاً: "انها مشاركة في الدولية الاولى، اذ سبق لي ان دافعت عن الوان بلادي في الدورة الاسلامية في ايران". وعن كيفية اختيارها لتمثيل بلادها في بطولة العالم كشفت "شاركت في التجارب الوطنية قبل اربعة اشهر وسجلت افضل وقت في هذه المسافة فتم اختياري للمشاركة في بطولة العالم". وتابعت "لا تملك تسهيلات وامكان للتدريب، لكن هناك ملاعب لكرة القدم والهوكي ورياضات اخرى". واضافت حالياً نمارس الرياضة في افغانستان بطريقة اسهل من السابق (بالاشارة الى فترة حكم طالبان)، ونستطيع الذهاب الى المدرسة وممارسة الرياضة في الهواء الطلق من دون اي عائق.

الرياضة النسائية بعد سقوط طالبان

لقد اصبح بوسع الفتاة الافغانية بعد سقوط نظام طالبان ان تنعم بفرص كبيرة تسمح لها بالانخراط في انواع الرياضة المختلفة. حيث انه قد تم افتتاح 62 نادي



الحفاظ على رشاقة وجمال مظهرهن. كما ان هناك نساء اخريات غير متزوجات ومن يرغبن في الالتحاق ببعض الاندية الرياضية ولكن يرغبن اولاً في تحسين مستوى لياقتهن.

استثمار في الرشاقة

لقد قامت نعمة التي تعمل مدربة رياضية باستثمار مبلغ 1500 دولار في شهر ديسمبر الماضي من مالها الخاص ومال عائلتها لإقامة نادي الرشاقة المخصص بالكامل للنساء فقط. وهي تقول إن زوجها لم يدخر وسعاً في دعمها ومساعدتها في تنفيذ هذه الفكرة التي أصبحت حقيقة واقعة. وتقول كذلك ان معظم زبائنها من النساء المتزوجات اللاتي انجن واللاتي يرغبن في

## حالة بويرتا خطيرة جداً



قال اطباء يوم امس الأحد ان حالة انطونيو بويرتا لاعب اشبيلية ومنتخب اسبانيا "خطيرة جداً" بعد سقوطه على الارض وفقدانه للوعي خلال مباراة فريقه في دوري الدرجة الاولى الاسباني لكرة القدم امام خيتا في يوم السبت. وقال تقرير طبي صادر عن مستشفى فيرجين ديل روسيو في اشبيلية "انه في وحدة الرعاية المركزة حيث وضع على اجهزة اعاشة ويعاني من اضطراب في ضخ الدم، حالته خطيرة جداً. وكان بويرتا (22 عاماً) سقط ارضاً عندما كان يعود باتجاه مرمى فريقه بعد مرور 35 من زمن اللقاء الذي انتهى بفوز اشبيلية 1-4. وهرع زملاء بويرتا والجهاز الطبي للفريق لمنع من بلع لسانه بعد ان فقد وعيه لكنه استطاع الخروج من الملعب سيراً على قدميه. وقال اطباء انه سقط ارضاً مرة اخرى في غرفة خلع الملابس قبل نقله الى المستشفى. ونقل موقع اشبيلية على الانترنت www.sevillafc.es عن خوسيه ماري ديل نيدو رئيس النادي قوله "لحسن الحظ تمكن اطباء النادي والأجهزة من انقاذ حياته لكننا واجهنا لحظات عصيبة لان حياة اللاعب كانت في خطر".

## شوستر كان واثقاً منه تألق راؤول

أكد الألماني بيرند شوستر المدير الفني لفريق ريال مدريد حامل لقب الدوري الاسباني لكرة القدم انه كان واثقاً من تألق قائد الفريق راؤول جونزاليس في مباراة قمة (ديربي) العاصمة مدريد التي تغلب فيها الفريق الملكي على جاره أتلتيكو مدريد 2/1 في افتتاح الموسم الجديد من المسابقة. ودعا شوستر الإعلام الاسباني إلى تخفيف الضغط عن راؤول الذي سجل الهدف الأول برأسية رائعة مؤكداً أن اللاعب يتحمل على عاتقه مسؤوليات كبيرة وعلى الجميع تركه يعمل في هدوء. وأعرب المدرب الألماني في تصريحات لصحيفة "أس" الاسبانية عن تفاوله بشأن مستقبل الفريق بعد أن بدأ الانسجام بين اللاعبين الجدد والقدامى يظهر بوضوح خلال مباراة أتلتيكو مدريد والتي جاء فيها الهدف الثاني عبر الوافد الهولندي فيسلي شنايدر من تسديدة بعيدة المدى. ولدى سؤاله عن إمكانية تعاقد الفريق مع الظهير الأيمن البرازيلي دانييل ألفيس من اشبيلية، أجاب شوستر على الصحفي قائلاً "يمكنك أن تتوجه بالسؤال لرئيس النادي وترى رد فعله، سيقتك! أنا أقدر جهود الإدارة في دعمي صوفنا، ولكن قد يصل اللاعب في اللحظات الأخيرة". ويذكر أن رامون كالديرون رئيس النادي الملكي أنفق هذا الصيف 119 مليون يورو حتى الآن لتدعيم صفوف الفريق بثمانية لاعبين جدد كان آخرهم الهولندي آريين روبين القادم من تشيلسي الإنجليزي مقابل 36 مليون يورو.

## راؤول: ريال مدريد يسير على الدرب الصحيح

أكد راؤول جونزاليس قائد المنتخب الاسباني لكرة القدم وفريق ريال مدريد أن فريقه يسير على الدرب الصحيح وذلك بعد فوز فريقه أمس السبت على أتلتيكو مدريد 2/1 في افتتاح بطولة الدوري الاسباني. وأشار اللاعب أنه بذلك يرد على المشككين في قدراته قائلاً "البعض كان يظن أنني لن أعب المباراة. لكنني شاركت وأحرزت هدفاً". وأشار قائد الفريق "أننا لعبنا المباراة ونحن أفضل كثيراً عن مباريات أخرى سابقة. وهذا هو الطريق الذي سنتتجه. لقد أحرزنا ثلاث نقاط ومعنوياتي حالياً مرتفعة للغاية. علينا الاستمرار في العمل كي تستمر الانتصارات". وأضاف راؤول أن الفريق يشعر بسعادة عارمة وتفاؤل كبير. وأنه إذا استمرت تلك الحالة فإن بإمكاننا الفوز في المباراة المقبلة على أرض فياريال".

## لقب فورست هيلز إلى خزائن دولكو

أحرزت الأرجنتينية جيزيلا دولكو لقب بطولة فورست هيلز للتنس السيدات والمقامة في الولايات المتحدة والبالغ مجموع جوائزها 74800 دولار، بفوزها في المباراة النهائية على الفرنسية فيرجيني رازانو 2-6 و 2-6. وسيطرت الأرجنتينية البالغة 22 عاماً والمصنفة ثالثة على فصول المباراة منذ انطلاقها ولم تسمح للفرنسية المصنفة الأولى بالتقاط أنفاسها والعودة إلى أجواء المباراة فانتزعت المجموعة الأولى بسهولة تامة 2-6 وكذلك فعلت بالثانية. وكانت رازانو البالغة 24 عاماً، تسمى إلى إحرارز اللقب الأول في مسيرتها الاحترافية، علماً بأنها تخوض ثاني نهائي لها بعد خسارتها أمام التشيكية نيكول فايديسوفا في دورة طشقند عام 2004. وهذا هو اللقب الثاني في مسيرة دولكو بعد أن كانت فازت في وقت سابق من هذه السنة بلقب بطولة بودابست. وكان لقب نسخة العام الماضي من البطولة التي تقام على الملاعب الصلبة أميركيا، حيث فازت به ميغان شوغسي بعد تفوقها في النهائي على آنا سماشوفا 6-1 و 6-صفر و 4-6.

## مقتل لاعب في منتخب الشباب الإنكليزي

تذكرت الصحافة البريطانية أن اللاعب الشاب راي جونز مهاجم منتخب الشباب الإنكليزي والذي يلعب لفريق كوينز بارك رينجرز لكرة القدم لقي حتفه في حادث سيارة فجر يوم السبت الماضي. وأكدت الشرطة أن اللاعب البالغ من العمر 18 عاماً كان ضمن ثلاثة أشخاص لقوا حتفهم في حادث اصطدام سيارة "فولكس فاغن" بحافلة ركاب تتكون من دورين.

## بايرن يخشى على نجومه من العنف

أعرب أوتمار هيتزفيلد المدير الفني لنادي بايرن ميونخ الألماني عن خشيته من لجوء المنافسين للعنف ضد نجوم الفريق بعد التألق غير العادي في مباريات الدوري وتصدره بتسع نقاط من خلال تحقيق الفوز في ثلاث مباريات وعشرة أهداف والحفاظ على شبابه نظيفة. وأشار هيتزفيلد إلى تعرض نجم وسط الفريق ريبيري خلال مباراة يوم السبت أمام هانوفر إلى مخالفات لعب عنيفة لم يكن للمنافس خلالها أي فرصة لاستخلاص الكرات منه وارتكب الفريق المنافس 24 مخالفة وحصل على خمس بطاقات صفراء وواحدة حمراء وخسر المباراة بثلاثة أهداف نظيفة. وأرجع هيتزفيلد الفضل أيضاً لعروض الفريق القوية إلى استئصال الدفاع ومن ورائه الحارس العملاق "أوليفر كان" بالإضافة إلى إصرار اللاعبين على تعزيز الفوز وعدم الملل من إحراز الأهداف. يذكر أن ميونخ سيواجه الأحد مباراة صعبة ضد فريق هامبورغ الذي يرغب في المنافسة بقوة على بطولة الدوري في الموسم الحالي.

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
فكر بهدوء بعيداً عن تعقيدات العمل. فكر وأنت متمسك في هذا العالم. حتى في السقوط أو الطيرق. ولا تنفاجاً إذا توصلت إلى قرار مهم فجأة. فالقرارات المهمة تأتي بشكل غير متوقع العمل في وضع الركود أو قد توجهك مشاكل عاطفية مع الشرك حاول تجنب أي مواجهة أو مشكلة للأيام القادمة.	أنت الأول بأفكارك الالامعة. كما أن لديك مهارات الاتصال لنقلها بشكل مثالي. يمكنك أن تطلب بعض المساعدة للتفاصيل المزعجة المعقدة. لأن هذه التفاصيل قد تفوقك إلى وضع صعب في العمل وأن كانت صغيرة في العائلة جو مرح أحد أطفالك قد يواجه مشكلة حاول مساعدته.	سهل جداً أن تأخذ مفاهيمك العظيمة وتوصلها إلى الحقيقة بشكل أنيق. اخلق جنيك الخاص. واجعل رغباتك الثلاثة الأكثر ولعاً تتحقق. النجوم معك اليوم وسوف تساعدك على اتخاذ القرارات المناسبة لذا تمتع بالثقة لكي تبني مستقبلك الذي تريده بعيداً عن كل ضغط أو اكنتاب.	هناك من يقولون أنك عنيد ويعتبرون ذلك شيئاً سلبياً. وبالغالب هناك أولئك الذين يعرفونك. استخدم لغة الحوار معهم. ولا تكن متفاجئاً إذا تغيرت آراء البعض. فقط حاول أن تفهم رأي الآخرين وكن عفويًا صريحاً ومباشراً قدر الإمكان وابتعد عن التملق والكذب كي لا تقع ضحية عنائك.	اسأل الناس مباشرة عما يريدون. ويصرون على أن يجودوا لها جواباً: قل ما تعني. واعني ما تقول. بسط الأمور. اجعل الهدف واضحاً بالنسبة لك وبالنسبة لمن هم من حولك سواء من أسرته أو من محيط عملك لأن هذا وسوف يسهل الوصول إلى الهدف المرجو و يساعد الآخرين على تفهم وجهة نظرك.	لا تصرف انتباهك بسهولة عن الأمور المحيطة بك. ولا تخرج عن الموضوع المطروق أمامك. قد يفاجئ من حولك بتركيزك الفاجئ. وسيمستجيبون بنفس الطريقة. عندما حاول أن تستغل كل ما جده خلاقاً ومبدعاً لأن مثل هذه اللحظات لا تتكرر كثيراً الحب في وضع جيد والعلاقات الأسرية ممتازة.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
تنقل علاقتك مع أشخاص اليوم من زملاء عمل إلى أصدقاء ربما. أو رفاً من أصدقاء إلى أكثر من أصدقاء. كن إيجابياً مع هذا التحول بقضاء بعض الوقت معهم بعيداً عن المكتب أو العمل. دعوة عشاق أو رحلة عائلية قد تكون مفيدة جداً في توطيد علاقتك مع من هم حولك لا تحاول أن تكون انطوائياً اليوم الحب بحاجة إلى خرق اجتماعي.	الذكاء شيء مثير. وأنت رائع جداً حالياً. هذا النوع من التفكير المنقذ والموزون لا يأتي كل يوم. اتخذ قراراتك المصيرية اليوم وفق رؤيتك للأمور وكن على ثقة بأن قرارك هو القرار الصحيح العاطفة في وضع ممتاز لا تسمح لضغوطات الأسرة أن تشتت انتباهك في العمل الشرك في حالة شك عليك أن لا تزيدا.	ابداً بالمأتمقة مع بعض الناس الذين كنت تُهملمهم. ثم يمكنك التوسع وإجراء بعض الاتصالات الجديدة. فقد جُذ أن بعض هؤلاء الناس قد يكونون سبيلك إلى عمل جديد لكنهم خلم به حاول أن تركز على علاقات العمل في مجالات جديدة كي تفتح أمامك أبواب المستقبل خبر مهم قد يغير حياتك.	أنت محور الحفلة. لذلك حتى لو لم تكن مدعوّاً يمكنك أن تقنعهم المهرجان أرحباً. فأنت تُستقبل بترحاب حيثما تُذهب. اجتماعياً أنت النجم في هذه الفترة هذا سيساعدك على ترميم علاقات الحب القديمة وتصحح بعض الأمور التي كنت تبحث عنها لا تجعل نفسك في وضع المنهم بالعناد أو التكبر كن متواضعاً.	قد تكون الأمور ملخبطة. لذا افعل ما يوسعك للإبقاء على الأشياء واضحة. راجع التعيينات والتواريخ. استغف من جارك السابقة في بناء علاقتك الحالية الحب في قمة الازدهار لا ترضى عمل اليوم إلى الغد بسبب التفتت الأصدقاء في حالة لبحث عنك لا تجعلهم يبحثون عنك طويلاً بارأ أنت بلقائهم سفر أحد الأصدقاء سيشاركك بفرغ كبير.	ستواجه تحدياً في صداقاتك وارتباطاتك. ووسطاع قد يسهلون لك الأمور أكثر حياتك العاطفية ستغلي بالحماسة. لكذلك يجب أن تنتبه لصحتك التي هزتها الحساسيات المختلفة أو تحتمل الاضطرابات. لا تكن متشائماً ولا كثير التفاؤل الواقعية مع الحبيب وفي العمل توفر عليك الكثير من الضغوط.

مخحك اليوم

كذب النجوم ولوصدقوا