

ينسى أحيانا ويشرب «الماي» من دون قصد

الحميدان: أنتظر أن تنام عائلتي لكي أتسلسل إلى المطبخ!

اللعب في رمضان خصوصا المباريات لأن اللاعب لا يكون في حالته البدنية الجيدة إلا أنه لا يمانع في التدريبات ولكن بعد الإفطار. وتمنى الحميدان ان تكون جميع الأشهر في السنة مثل رمضان بتواجد جميع الأهل على مائدة واحدة. وأشار إلى أنه يفضل جميع أنواع «المجابيس» في الفطور على عكس الفطور الذي دائما ما يكون خفيفا.

● عبدالعزيز جاسم

الماء دون قصد ثم يتذكر أنه صائم، وأضاف الحميدان أنه من الأشخاص الذين يفضلون قضاء معظم أوقات اليوم في رمضان في المنزل ويتابع بعض المسلسلات بالإضافة إلى الدورات الرمضانية مشيرا إلى أنه يحرص على بعض الزيارات في هذا الشهر لعدد من الأهل والأصدقاء لكنها محدودة عكس الأيام العادية.

لا يحبذ اللعب برمضان

وأوضح الحميدان أنه لا يحبذ



الحميدان في إحدى المباريات



نجم كاظمة نواف الحميدان

في هذا اليوم لكي يكونوا في كامل عطائهم.

كثير الشغب

وبين الحميدان أنه في بداية صيامه كان كثير الشغب وغير ملتزم كثيرا بسبب صغر سنه حينها، وكان دائما ينتظر ان يتسلسل إلى المطبخ ثم يأخذ الأكل ويبيت لهم وقت الإفطار أنه جائع مضيئا أن النسيان في الوقت يسبب له مشكلة دائما في رمضان، حيث يشرب

قال نجم نادي كاظمة نواف الحميدان إن لكل لاعب في رمضان ذكريات جميلة سواء داخل أو خارج الملعب لكن هناك مباراة راسخة في ذهنه تلك التي البياضوي المغربي في الرباط في الدور الأول، وكان البرتغالي متقدما فيها بهدف نظيف حتى قبل صافرة الحكم بربع الساعة سجل الوداد هدف التعادل وتأهل لدوري المجموعات، مشيرا إلى أن المباراة كانت بعد الإفطار إلا أن بعض اللاعبين لم يصوموا

الهشال: غبقات الإعلاميين لها نكهة خاصة

نسي نفسه أثناء التعليق على إحدى المباريات في دورة الروضان بعدما تناول قنينة ماء كانت موجودة في كيبنة التعليق وشربها دون أن يستوعب ما حصل إلا بعد أن أفرغ القنينة من محتواها. وبين الهشال أنه يحرص بشدة على الإتصال بزملائه المعلقين المخضرمين في رمضان لتهنئتهم ومنهم على سبيل المثال المعلق الإماراتي علي سعيد الكعبي والمعلق المصري حمادة امام.

● يحيى حميدان

أثناء دراسته وفي قطر والأردن أثناء عمله مع الكاس و ART. ولفت الهشال إلى صعوبة التجربة التي خاضها في التعليق على مباريات دورة الروضان الرمضانية والتي تقام قبل الفطور، وهو ما يتسبب في ضغط كبير عليه شخصيا كونه يتولى التعليق على 3 مباريات متتالية تبدأ من الساعة 3 حتى قبل موعد الإفطار بربع الساعة. وعن المواقف التي لا ينساها في رمضان، يقول الهشال أنه

على سبيل المثال المعلق المخضرم خالد الحربان الذي دائما ما يكون متواجدا في غبقات الإعلاميين. وأوضح الهشال أنه يحرص بشدة على التواجد في الكويت بين الأهل والاصدقاء خلال شهر رمضان رغم تجاربه التي قضى خلالها الشهر الفضيل بعيدا عن البلاد بسبب عمله في قنوات ART الرياضية وقناة الدوري وال كأس القطرية، مشيرا إلى أن قضاء رمضان بعيدا عن أجواء الأسرة تجربة مريرة بعد أن عاش هذه التجربة في بريطانيا



المعلق المتألق إبراهيم الهشال

أكد المعلق إبراهيم الهشال أن للغبقات نكهة خاصة في رمضان يلتزم من خلالها الجميع في أجواء مفعمة بالروح الأخوية. وأضاف الهشال أنه يحرص على حضور أي غبقة يدعى إليها، خاصة غبقات الإعلاميين التي تقام بين الحين والآخر لجمع الإعلاميين بعيدا عن ضغوط العمل الإعلامي الذي يكون متعبا طوال العام.

وأشار الهشال إلى أن حلوة الغبقات تكمن في الالتقاء مع الإعلاميين المخضرمين ومنهم

بعد وصف أرغونيس له بـ «الأسود القذر»

هنري سفير «فيفا» ضد التمييز العنصري



الفرنسي تيري هنري عانى من العنصرية

يمكن مسامحة مطلق الهتافات العنصرية لكننا لا نستطيع نسيانها أبدا. من جانب آخر، أكد هنري أنه لن يأخذ أطفاله إلى كرة القدم بسبب العنصرية ووافق من قرار إبعادهم من الملاعب، وقال: «يقال إن كرة قدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم وهي تغير مجتمعا، أحب كرة القدم وأنا لا أريد رؤية كل هذا، أنا لا أريد أخذ أبنائي، وإذا أتى واحد بالطبع فسيري كل هذا».

● أحمد حسين

نجم فوق العادة، إنه واحد من أفضل اللاعبين في العالم كله، ولكن الإنجليز ظلموني بتوجيه الانتقاد الحاد لي على كلماتي، ولا أريد أي مشاكل مع هنري أو مع أرسنال.. وأعلن هنري، الذي أبدى دهشته لنجاح اللاعبين الإنجليز في السمر ومن بينهم فرديناند في الاحتفاظ بيهودتهم في مواجهة الهتافات العنصرية الآسيوية قبل سنوات والتي نعنتهم بـ «القردة»، وإكمالهم المباراة من دون طرد أي منهم، «إنه

العديد من اللاعبين خاصة زملاء هنري في الأرسنال، ومن بينهم الدولي الفرنسي روبرت بيريس الذي طالب بمحاكمة أرغونيس بتهمة الاعتداء العنصري؟ إلا أن الاتحاد الإسباني، إضافة إلى رئيس، بطل الواقعة نفسها، ساندوا أرغونيس في موقفه، باعتبار أن الأمر لم يكن بقصد منه على حد قولهم توجيه إساءة عنصرية متعددة للاعب. وقال أرغونيس أيضا لديلي ميروو محاولا التخفيف من وقع تصريحاته السابقة: «هنري

اليوم عبر جر الجميع خلفي في مهمة محاربة العنصرية التي نحتاج بالصراح إلى التخلص منها في الملاعب، من أجل إزالة معاناتنا التي تصيب إنسانيتنا في الصميم». وفي المقابل حصل أرغونيس على غرامة مالية متواضعة تقدر بـ 2000 يورو من قبل الاتحاد الإسباني، وكانت الضغوط قد تصاعدت على أرغونيس من أجل تقديم اعتذار عن هذه التصريحات المسيئة لهنري. وأثارت هذه الكلمات حفيظة

يعتبر نجم برشلونة السابق والمنتخب الفرنسي تيري هنري أحد سفراء الاتحاد الدولي «فيفا» ضد التمييز العنصري، حيث منحه رئيس الاتحاد الدولي جوزيف بلاتر عام 2005 هذا اللقب، وأشاد به قائلا: «قادر على أداء هذا الدور الضروري وقال بلاتر آنذاك: «أنا سعيد لأن شابا مثل هنري راغب في القيام بمثل هذا الواجب وهو سفير الاتحاد الدولي لكرة القدم ضد التمييز العنصري على أي حال أنا حزين أن التمييز العنصري عاد إلى ملاعب كرة القدم». وأطلق هنري حملة الاتحاد الدولي لكرة القدم التي ترفع شعار «قف وتكلم» وتهدف إلى تعزيز جهود قمع ظواهر العنصرية في الملاعب الأوروبية.

وصرح هنري في مؤتمر صحفي عقده في حضور مدافع مان يونايته الإنجليزي ريو فرديناند بأن شرارة الحملة أطلقها نعت مدرب المنتخب الإسباني لويس أرغونيس إياه بـ «الأسود القذر».

وكان هنري قد تعرض لألفاظ عنصرية موسم 2007-2008 من مدرب منتخب اسبانيا السابق لويس أرغونيس بعد أن وصف هنري بـ «الأسود القذر» رغبة منه في تحميس وتحفيز زميله السابق في أرسنال أنطونيو ريبس.

وأعلن هنري رفضه تفهم الظروف التي رافقت استخدام أرغونيس العبارة غير اللائقة تجاهه، «إن لا يعقل التفوه بعبارة مماثلة تخلو من أي احترام». وقال هنري الذي أزعجه «صمت الغالبية» عن التعليق على سخريه أرغونيس منه قائلا: «أراد الكثيرون معرفة رد فعلي على الحادثة، وهو ما أنجزه

فترة الحكام

محمد فاروق يحلم بالتحكيم في الأولمبياد أو كأس العالم



الحكم المصري محمد فاروق

بدأ الحكم المصري الدولي محمد فاروق مشواره مع كرة القدم كلاعب بمنتخب مصر العسكري، ثم لاعبا بمنتخب الكرة الخماسية، وأخيرا توجه إلى التحكيم. وكانت أول مباراة يقوم بإدارتها تحكيميا بالدوري المصري الممتاز عام 2001، وقد تعرض خلال مشواره بمجال التحكيم لكثير من المواقف الصعبة، ومواقف أخرى طريفة أثناء عمله خلال هذا الشهر الكريم، والتقى بالحكم الدولي محمد فاروق لنتعرف منه على طوقسه الخاصة التي يقوم بها طوال أيام شهر رمضان، وأشياء أخرى كثيرة.

في البداية قال فاروق: ما زلت أتذكر أول مباراة قمت بإدارتها ببطولة الدوري المصري المحلي، وكانت تجمع بين فريقى اسوان والإسماعيلي بأسوان وانتهت بالتعادل 3-3، وعلى الجانب الدولي فكانت إدارتي لمباراة أهلي طرابلس مع بطل تشاد بليبيا موسم 2006 أول مشواري مع التحكيم الدولي، وانتهت بفوز أهلي طرابلس بهدفين دون رد.

وأضاف يومي في رمضان يبدأ منذ الصباح الباكر، حين أضع نفسي للذهاب إلى عملي للنشاط الرياضي بجامعة بني سويف، وأعود لمنزلي في الثالثة عصرا تقريبا، فأخذ للراحة لمدة ساعتين، وبعد ذلك أضع نفسي للدخول في التدريبات الرياضية حتى موعد الإفطار، وعقب ذلك أذهب لصلاة العشاء والتراويح، ثم الخروج مع الأصدقاء إلى بعد الأماكن العامة، أو الذهاب إلى بعض الدورات الرمضانية..

أما في الأيام التي لا يوجد عندي تحكيم بالدورات الرمضانية، أستغل هذا الوقت في إقامة بعض التدريبات الإضافية لزيادة معدل اللياقة البدنية، ثم العودة إلى البيت لقضاء بعض الوقت مع أسرتي، وقراءة ما تيسر من القرآن الكريم، وأتناول السحور قبل أذان الفجر بنصف ساعة تقريبا، وذهب لأداء الصلاة، ثم أعود للمنزل للخلود في النوم، استعدادا لبرنامج اليوم الجديد.

وأستطرد: أما عن أصعب المواقف التي تعرضت لها في مشواري مع التحكيم.. فكانت تلك التي حدثت في إحدى مباريات مسابقة الدوري الممتاز (ب) وكانت تجمع بين فريقى اسوان والجوثة بمدينة اسوان، حيث كانت في نهار رمضان، وتحديدًا في الثانية و45 دقيقة ظهرا وسط درجة حرارة مرتفعة جدا قد تصل إلى 45 درجة مئوية، وانتهت في الرابعة والنصف عصرا، حتى أن لاعبي الفريقين طالبوني بعدم إكمال المباراة نظرا لظروف الحرارة المرتفعة التي كادت تصيب الجميع «بالحمى» فرفضت وأنا أول من يتمنى إلغاء اللقاء بالفعل، إلا أن قوة إرادتي وقوة التحمل التي اعتدت عليها خلال إدارتي للمباريات في جميع المحافل سواء الدولية أو المحلية، قادتني للخروج بالمباراة إلى بر الأمان.

وتابع: وهناك موقف آخر شهده نهار رمضان أيضا، ولكن في هذه المرة عندما كنت لاعبا بالمنتخب العسكري، حيث اشترك معي أحد مدافعي الفريق المنافس في كرة مرتفعة بشكل عنيف جدا، فاصطدمت ركبته براسي، فتعرضت للإغماء فورا، ولم يعد إلى الوعي الا قبل الإفطار بدقائق.

وعن أهم الاماني التي يتمنى تحقيقها في رمضان هذا العام، التحكيم في الأولمبياد أو بطولة كأس العالم المقبلة بالبرازيل، وتشريف التحكيم المصري على المستوى الدولي والعالمي.. كما هو الحال على المستوى القاري.

● القاهرة - سامي عبدالفتاح

نصائح للرياضيين

فوائد البطاطا والعسل

تعطي البطاطا سرعات حرارية عالية تقدر بـ 400 إلى 500 سعر حراري لكل نصف كيلو من البطاطس وهذا يشكل ما يحتاجه الشخص الرياضي من السرعات الحرارية في اليوم تقريبا. ولذلك تعتبر البطاطس المحمرة من المسمنات الجيدة. أما الكزبرة فهي تحتوي على الحديد والتي تؤدي بدورها إلى زيادة عدد كريات الدم الحمراء في الجسم النحيف وكذلك يحسن هيموغلوبين الدم ويجب أن يتناول الشخص بذور الكزبرة على هيئة مسحوق حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من المسحوق ويسف بعد كل وجبة غذائية أو يمكن وضع هذه الكمية مع السلطة وأكلها جميعا والمدة الزمنية لاستخدام الكزبرة شهر كامل. بينما يؤخذ 50 غراما من ثمار الخوخ المجفف ويضاف إلى لتر ماء ويترك على النار حتى يغلي لمدة 5 دقائق ثم يبرد ويؤخذ بمعدل مرة واحدة في اليوم. كما تؤخذ حبتا موز وتقسر ثم توضع في الخلاطة ويضاف



لها كوب ونصف الكوب حليب كامل الدسم ويخلط بالخلاط ثم يشرب كاملا وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم. فيما تكون فوائد العنب الأسود مهمة إذا أخذ منه مقدار حفنة اليد ويوضع في وعاء ثم يضاف له قبضة اليد من الدردار ويصب فوقه نصف لتر ماء ويترك لينقع لمدة نصف الساعة ثم يهرس بعد ذلك ويشرب كاملا وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم. أما العسل الأبيض فهو عسل ربيعي ويسمى مجرى يؤخذ مقدار ملء كوب دقيق الذرة (حيش أبيض) ويخلط مع نصف كوب دقيق أبيض عادي ثم يخلط بالماء بعد أن يضاف قليل من الملح ويمزج حتى يكون مادة سائلة تشبه الشربة ثم يصب المزيج في وعاء الكيك ويوضع في الفرن لمدة 10 دقائق ثم تخرج الفطيرة من الفرن وتحرك من أناة الكيك ثم توضع فوقها 3 ملاعق كبيرة من العسل الأبيض وتؤكل وتعتبر وجبة كاملة وتؤخذ مرة واحدة في اليوم.