• إعداد: سمير بوسعد

أكد أنه لم يفكر في الإفطار ببطولة العالم في وارسو

الميل: حريص على الإفطار في «بيت جدي» لأنه أمر أساسي

اكد نجم مبارزة المعاقين علي الميل انه لم يفكر اطلاقا بالإفطار اثناء مشاركته في بطولة العالم في وارسو العام الفائت والتي تزامنت مع حلول الشهر الفضيل.

وقال الميل لقد كانت المشاركة الاولى لي ولم انظر وقتها الى تحقيق مركز متقدم بقدر ما كنت اتطلع الى كسب الخبرة والاحتكاك مع نجوم العالم في مبارزة المعاقين من الدول الاوروبية التي تتمتع بمستوى متطور في اللعبة وحصلت وقتها على المركز الـ 11 على مستوى البطولة التي شهدت مشاركة العديد من الدول.

واشار الى ان الصوم لم يكن له تأثير على مشاركته بالرغم من ان مواعيد المنافسات كانت اثناء النهار الا ان اصرار جميع اللاعبين وقتها على المشاركة وهم صائمون منحنا دفعة معنوية كبيرة للتحمل والصبر وبالفعل وفق بعض لاعبينا من تحقيق مراكز متقدمة وقتها.

واضاف الميل انني حريص على تناول طعام الافطار في منزل جدي وهو الوالد العود بالنسبة الى جميع افراد الاسرة ويحرص على تواجد الجميع على مائدة الطعام الواحدة وقال ان التجمع العائلي على مائدة واحدة له طعم خاص وتتخلله العديد من المواقف التي نستذكرها طويلا وبعد الافطار اتوجه الى النادي للمشاركة في التدريبات او البطولات الداخلية التي يقيمها النادي والتواصل مع زملائي اللاعبين الذين اصبحوا اصدقائي فلا غنى عنهم فالهموم بالنسبة لنا مشتركه ونحن نتابع اخبار بعضنا وجميع المستجدات التي تمس الفئات الخاصة، حيث نقوم باطلاع بعضنا عليها لنواكب الاحداث.

واوضح الميل انه يتابع المسلسلات الاجتماعية الهادفة وقال ان البرامج التلفزيونية عديدة في رمضان وتشد شريحة كبيرة من المتابعين بل ان بعض القصص والروايات تشغل المجتمع لجديتها واجادة الفنانين حبكتها الدرامية.

ولفت الى ان ذلك لا يعني انصرافه التام نحو تلك البرامج بل يشاهدها بتوازن يسمح بتكثيف النواحي العبادية.

• مبارك الخالدي

نجم نادي المعاقين في لعبة المبارزة علي الميل (قاسم باشا)

عانى الأمرَّين من عنصرية الألمان

أساموا أول لاعب أسود في تاريخ «المانشافت»

يبدو أن العنصرية المتفشية تجاه اللاعبين السود في الملاعب الأوروبية امتدت إلى ألمانيا التي كانت تتفاخر دوما بخلو ملاعبها من تلك المعضلة التي أصبحت تشكل عبئا ثقيلا على المسؤولين الرياضيين في أوروبا.

فبعد حوادث كثيرة في الملاعب الاسبانية والانجليزية والايطالية والفرنسية أصبحت ملاعب ألمانيا عرضة لمشاهد مشابهة المواسم الماضية مما اضطر الاتحاد الألماني لكرة القدم لفتح تحقيق في تلك الحوادث منعا لتكرارها مجددا.

واكد نجم شالكه والمنتخب الألماني السابق الغاني الاصل جيرالد أساموا الذي يعد اول لاعب اسمر يرتدي قميص المنتخب الألماني عام 2001 تعرضه لهتافات عنصرية في مباريات عديدة مع شالكه في الدوري وكأس المانيا.

ووصف اساموا الجماهير العنصرية واصحاب العبارات المسيئة ضده بـ«الاغبياء والمتخلفين الذين لم يتطوروا مع مرور الزمن».

وكانت جماهير نادي هانزا روستوك قد قامت بهتافات عنصرية ضد أساموا في بطولة كأس ألمانيا، إضافة لتقليد أصوات القردة كلما اقترب اللاعب من المدرجات. وهو الأمر الذي أدى إلى فرض عقوبات على نادي هانزا رستوك من قبل المحكمة الرياضية التابعة للاتحاد الألماني، إذ فرضت المحكمة غرامة مالية قدرها 20 ألف يورو (25 ألف دولار) على النادي، إضافة لاتخاذها قرارا بخوض الفريق مباراته المقبلة دون جمهور عقابا للجماهير على تصرفها تجاه أساموا الذي ينحدر من أصول غانية.ولم يشفع للاعب مشاركته مع منتخب ألمانيا في «مونديال 2006»، وهو الأمر الذي أصاب النقاد الرياضيين الألمان بالدهشة كون أساموا لاعبا دوليا في منتخب «المانشافت» الذي احتل المركز الثالث في مونديال المانيا.

وقال اساموا بأنه مستاء من تصرفات جماهير هانزا روستوك، مضيفا «لقد جرحت بشدة من تلك التصرفات..كنت أعتقد أن هذه الأيام قد ولت ولن تعود مرة أخرى». واضاف أساموا: «العنصرية والتمييز دون أدنى شك من أسوأ الشرور التي تعرفها كرة القدم».

ودخل أساموا في 2001 التاريخ عندما أصبح أول لاعب من أصول أفريقية يدافع عن ألوان المنتخب الألماني. ولم يكن قراره بالدفاع عن ألوان المانشافت أمرا عاديا على الإطلاق: «أردت أن أحدث ردة فعل»، هذا ما قاله حينها، مضيفا «أردت أن يعلم الناس أن بإمكان لاعب أسود أن يقدم شيئا إيجابيا للمانشافت». ولم يكن مفاجئا أن يدعم هذا اللاعب المتفاني حركة فيفا لمكافحة العنصرية والتمييز. وكشف الدولي الألماني السابق أن إيمانه ساعده أحيانا في تجاوز بعض المواقف الصعبة. «عندما نرى كل ما يجري... نتساءل لماذا لا يتقبل هؤلاء الأشخاص فكرة أننا جميعا بشر مهما كانت الجذور أو لون البشرة يجب احترام جميع الناس، لا يمكننا سوى أن نأسف لواقع أن آراء من هذا النوع لاتزال سائدة بهذا الشكل».

ورفض أساموا استبعاد فكرة اعتزال اللعب الدولي مع المنتخب الألماني نتيجة ما تعرض له من إهانات عنصرية سواء في الملعب أو في حياته الشخصية. وأوضح: «أسوأ ما في الأمر أن زوجتي وأفراد عائلتي سمعوا هذه الإهانات أيضا عبر شاشات التلفزيون».. وكشف الدولي الألماني أيضا أن أصدقاءه وأفراد عائلته كانوا ضحايا لمثل هذه الإهانات حيث تعرضت زوجته على سبيل المثال مع أحد أقاربها لعبارات شفهية تمس الكرامة، أثناء تواجدها بأحد الأسواق. وأيد أساموا موقف الاتحاد قائلا إن ذلك سيساعد على «التشجيع الحضاري للمشجعين الحقيقيين غير العنصريين في الملاعب». وقال أساموا: «إنه شيء مخز وقد أحزنني، فقد حاولت تجاهله ولكنك لا تستطيع ذلك، حقا كنت أريد أن أصرخ غضبا ولكنني كلاعب دولي يجب علي بالطبع أن أكون قدوة، فلا يمكنني أن أسمح لنفسي بمغادرة الملعب ولكن يجب أن أتغاضى عن تلك الاهانات». وأوضح أساموا أنه بعد إنهاء مسيرته مع اللعب ربما يهتم بالعمل في أنشطة لمكافحة العنصرية.

• أحمد حسين

الغاني الأصل الألماني الجنسية جيرالد أساموا قاوم «نازية» الألمان

أساموا في إحدى مباريات الدوري الألماني

حداد: مواجهة الأزرق ولبنان «النارية» آخر مبارياتي الدولية

بدأ اندريه حداد مزاولة التحكيم في الدرجة الرابعة في 1997، ثم رقي الى مصاف الدرجة الاولى في 2003، ونال الشارة الدولية في 2007.

ويبلغ حداد من العمر 40 سنة، ولديه خمس سنوات اضافية دوليا، وهو دخل لائحة النخبة للحكام الآسيويين في 2009. وهو حاليا في مصاف نخبة النخبة.

يكشف حداد لـ«الأنباء» ان مهنة التحكيم لا تعيل صاحبها، وهي تتطلب منه الكثير من الجهد والتعب والتألق لتحصيل لقمة العيش، «ثم اننا نلتزم التوقف في سن مبكرة من عمرنا، ما يجعلنا أساسا نبحث عن وسيلة أخرى تكون اساسية لتأمين مستقبلنا».

ويقر حداد بأن الحكم الجيد يتمكن من تحصيل الاموال جراء مشاركته في مباريات خارجية، ويقول «انا الآن اقود مباريات في مسابقتي دوري ابطال آسيا (900 دولار عن المباراة) وكأس الاتحاد الآسيوي (500 دولار عن المباراة)، واحصل 500 دولار يوميا جراء المشاركة في مباريات خاصة بتصفيات كأس العالم».

الا انه يتحسر على القوانين الجديدة لـ «الفيفا» التي توجب على الراغب المشاركة في نهائيات كأس العالم، ان يكون ضمن طاقم تحكيمي، «وباتت هذه الخطوة تعسر مهمتنا».

يزاول حداد مهنة تدريس الرياضية في مدرسته بمنطقة رياق في البقاع الاوسط. ويرأس نادي البلدة الشباب رياق، وهو في مصاف نوادي الدرجة الرابعة «وتحول الامكانات المتواضعة دون التفكير بالصعود درجات أعلى».

وآخر المباريات الدولية التي قادها حداد كانت تلك الودية بين لبنان والكويت على ملعب مدينة كميل شمعون الرياضية، التي انتهت بفوز الكويت 6ـ0، وتعطلت قبل النهاية بثلاث دقائق اثر عراك بين اللاعبين تسبب فيه كابتن لبنان عباس عطوي.

وفي مشاريع حداد الجديدة، الاستعداد لدخول القفص الذهبي قريبا جدا.

• بيروت ـ ناجي شربل

الحكم اللبناني اندريه حداد

حداد حاملا ثعبان البايثون

نصائح للرياضيين

الوزن المثالي

أظهرت الدراسات ان الوزن في حياة الرياضيين من آليات فسيولوجية مرتكزة على الدماغ والهرمونات تعمل ليلا نهارا لضبطه، فنعرف اليوم العوامل الضارة في موازينه إما خفضا أو ارتفاعا إلى حدود الفرط والإسراف فتنشأ أمراض خطرة.

فإذا كان وزنك زائدا وكنت تفتقر إلى اللياقة الجسدية في الوقت نفسه، فإنك تعرض صحتك للخطر، ومع التقدم في العمر، يزداد خطر تعرضك لمشاكل صحية نتيجة الوزن.

ويتسبب في ارتفاع ضغط الدم وتراكم غير طبيعي للدهون في الدم ومرض الشريان التاجي والسكتة الدماغية ومرض المرارة والتهاب مفاصل العظام.

فلا انتقادات الآخرين ولا حتى الأرقام تكفي وحدها لاطلاعك على ما إذا كان وزنك سليما، فقد تكون السمنة صفة وراثية تتناقلها اجيال عائلتك من جيل إلى آخر، راجع تاريخ عائلتك الطبي وتاريخك الطبي الشخصي لتكوين صورة إجمالية قد تساعدك على الإجابة عن الإشكالية التالية: هل يجدر بك التخلص من بعض الوزن؟ هل تأكل كثيرا، أو تدخن كثيرا، أو تعيش في حالة من الإرهاق الدائم؟ وهل ازداد وزنك أكثر من 5 كيلوغرامات في سن الرشد ام تعاني من مشكلة مرتبطة بالوزن، مثل ارتفاع ضغط الدم، أو السكري أو التهاب المفاصل، أو ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم؟

ما الوزن الصحي: بقدر ما يخفف الإنسان من وزنه الزائد بقدر ما يعيش في صحة جيدة. أن كل الأطباء يؤمنون بهذا المبدأ، لكن أكثرية الناس لا تعرف حدود وزنها الطبيعي. فما هو إذن الوزن المثالي الذي يجب أن نبلغه لكي نحافظ على جمال جسمنا ونشعر براحة واطمئنان ونعيش أيامنا بعيدا عن مشاكل التغذية. يجب عدم الخلط بين البدانة وزيادة الوزن، فالوزن يأخذ في الاعتبار الكتلة العضلية والعظمية، والبدانة هي إفراط في النسيج الشحمي، ويستطيع الاختصاصيون أن يقسموا هذه البدانة، ويحددوا المعيار الذي يبدأ بتشكيل خطر على الصحة.