

«مجبوس اللحم» الأكلة المفضلة له في السحور والسبوسة في الفطور

العامر: أفطرت في رمضان فخسرت المباراة وصيامي

مع الأهل والأصدقاء في هذا الشهر إلا أنه سيفتقد أمير ذكري له في رمضان وهي زيارة بيت عمته التي انتقلت إلى رحمة الله تعالى والتي كان يقضي أغلب فترات رمضان في بيتها. وأوضح العمر أنه بالنسبة إليه لم يتغير رمضان في صغره عن الوقت الحالي بل الأشياء نفسها تحدث في كل عام إلا أن المسؤولية والحرص على التقرب لله زادت أكثر من السابق وهي أمر مميز كما أنه لم يعد يفطر كما في الماضي. **عبدالعزیز جاسم**

الجميلة التي لا ينساها في صغره أنه كان يلعب كثيرا في الدورات الرمضانية وكان يبذل مجهودا مضاعفا وفي إحدى المرات كانت هناك مباراة في السحور نصف النهائي وأمام فريق يريد الفوز عليه بشدة فلم يجد حلا إلا أن يأكل بعض «الفتاير» لكي يكون بكامل قوته لكن المضحك في الأمر أنه خسر المباراة وخسر صيامه بالوقت نفسه. وبين العمر أنه يحرص في رمضان على ذكر الله كثيرا من خلال الصلاة وقراءة القرآن الكريم، كما أنه دائم التجمع



العامر في إحدى مبارياته



نجم القادسية والأزرق طلال العامر

والتي يحرص أن تكون خفيفة ومن منتخبنا الوطني طلال العامر عن ذكرياته في رمضان وأبرز ما يقوم به خلال هذا الشهر الكريم. وقال العامر أن يومه في رمضان يبدأ منذ صلاة الظهر ثم يحرص على قراءة القرآن وبعد صلاة العصر يحرص على متابعة البرامج الدينية وكذلك الدورات الرمضانية مثل الروضات والشاي أو حتى يذهب إلى الملعب للاستمتاع بمهارات اللاعبين هناك مشيرا إلى أنه يفضل أن تكون وجبة الفطور دائما في المنزل

وتحدث نجم خط وسط القادسية ومنتخبنا الوطني طلال العامر عن ذكرياته في رمضان وأبرز ما يقوم به خلال هذا الشهر الكريم. وقال العامر أن يومه في رمضان يبدأ منذ صلاة الظهر ثم يحرص على قراءة القرآن وبعد صلاة العصر يحرص على متابعة البرامج الدينية وكذلك الدورات الرمضانية مثل الروضات والشاي أو حتى يذهب إلى الملعب للاستمتاع بمهارات اللاعبين هناك مشيرا إلى أنه يفضل أن تكون وجبة الفطور دائما في المنزل

لا يجذب لعب المباريات في الشهر الفضيل

العثمان: أنا عكس الناس ما أحب «العيش» في رمضان

موضحا أن شهر رمضان يشهد تجمع جميع أخته على مأدبة الإفطار في بيت والده وهو أمر مميز إلا أنه يستغني يوما في الأسبوع للإفطار في بيت والد زوجته لافتا إلى أنه لا يهوى الأكل في المطاعم خصوصا في هذا الشهر. وأوضح العثمان أن هناك عادات وتقاليد وواجبات في رمضان لابد منها أبرزها صلاة التراويح وكذلك صلاة القيام مع الحرص على ختم القرآن أكثر من مرة. وأشار إلى أن طقوس رمضان وأجواءه تختلف عن باقي أشهر السنة. **عبدالعزیز جاسم**

مشيرا إلى أنه يتابع في هذا الشهر الفضيل دورة الروضات وكذلك جميع المباريات التي تتزامن في رمضان. وبين العثمان أنه لا يفضل أن تكون المباريات في شهر رمضان بسبب حرارة الجو هذا الموسم إلا أنه لا يمانع في التدريبات، مضيفا أن المستوى لن يكون جيدا في المباريات التي تكون في رمضان. وأشار العثمان إلى أنه عكس أغلب الصائمين لا يأكل «العيش» أو «المجاييس» في رمضان ودائما تكون وجبة الفطور محصورة بالنسبة له في «التشربة والقمبات» بينما السحور يكون «خبز عرووق»

1998 أمام القادسية وانتهت لصالح السالمية 2-1 وقدمت من خلالها مستوى مميزا وصنعت هدفا بتميرية إلى المهاجم المتألق علي مروي إلا أن الأمر اللافت في المباراة إضاعة لاعبي القادسية لفرص سهلة ومحقة للتسجيل حتى قال بعض لاعبيهم لنا «يمكن الملاثة تلعب معكم». وأضاف العثمان أنه في الوقت الحالي يضع برنامجا وجدولا في كل رمضان يحرص على اتباعه منها أن أجازته السنوية في العمل دائما تكون في رمضان ثم يرتب يومه في اليوم بعد صلاة الفجر ومن ثم يبدأ اليوم بعد صلاة الظهر



ناصر العثمان تالق مع الأزرق والسالمية

قال كابتن نادي السالمية ولاعب منتخبنا الوطني سابقا ناصر العثمان أن لكل شخص ذكريات في رمضان لكنه لن ينسى ما كان يفعله في الطفولة خصوصا عندما كان ينتظر أن ينام جميع أخته ووالديه ثم يذهب إلى المطبخ ليأكل ما يجده مع البيبسي إلا أنه كان يصدم بعد رمضان عندما يقول له والده ووالدته بأنهما يعلمان أنه كان يفطر بسبب نقص «البيبسي» خصوصا أنه أصغر أخوته. وأوضح أن من أبرز المباريات التي لعبها في رمضان ولا تمحي من ذاكرته تلك التي كانت في الدوري الممتاز موسم

الدين: الغبة من الخصويات التي ينفرد بها مجتمعنا

قال عضو مجلس إدارة نادي الكويت دين الدين ان الغبة من خصوصيات المجتمع الكويتي والتي تم توارثها من الأباء والأجداد عبر تاريخ طويل، مشيرا إلى ان التجمعات الأسرية بحضور الأصدقاء طعم خاص خصوصا في ليالي شهر رمضان. وأوضح الدين ان تاريخ الكويت يشهد حرص دواوين أهلها الكرام على استقبال الضيوف لتبادل التهاني في المناسبات الدينية والاجتماعية حيث تطور الأمر إلى تحديد العائلات أيام بعينها لتجمع أبناء الأسرة وأصدقائها يتم خلالها تقديم الأكلات الشعبية وأصناف أخرى من الطعام إضافة إلى الحلويات خصوصا ان السهرة قد تمتد إلى وقت قريب من السحور ولذلك فاصحاب الغبة يحرصون على إكرام الضيوف الذين بالتاكيد سيكتفون بما قدم استعدادا لصوم اليوم التالي.



دين الدين

وأشار الدين إلى ان تبادل الأحاديث الخاصة بالذكريات وخصوصا الكروية منها تضيف نكهة مميزة على الجلسة وقال أنني أحرص بطبيعتي على تلبية الدعوات التي تقدم لي من الأهل والأصدقاء حرصا مني على تواجدهم في الغبة التي أقوم بإعدادها احتفاء بهم سنويا، لافتا إلى ان الاجتماع العائلي يعزز رابطة صلة الرحم ويحقق التلاحم بين أفراد الأسرة حيث يتفقد الجميع أحوال البعض والأطمئنان عليهم وإذا ما وجد من يحتاج إلى المساعدة لحل مشكلة ما تجد هناك من يحاول تقديم يد المساعدة وهذا ما يدعم العلاقات الأسرية أو مع الأصدقاء وهو من الأهداف النبيلة لهذه التجمعات. وتضمن الدين على الجميع المحافظة على هذه العادة وتاصيلها وقال ان مجتمعنا يتميز بخصوصيات لا تتواجد في مجتمعات أخرى لذلك لابد من المحافظة على ما ننفرد به لاسيما وأنها ظاهرة صحية ولابد من تشجيع الأبناء على حضور هذه المناسبات ليتم غرسها في أنفسهم وبالتالي يتوارثها الأبناء عن الآباء. **مبارك الخالدي**

فكرة الحكام

جريشة: رمضان في الريف المصري له مذاق خاص

نشأ الحكم المصري الدولي جهاد جريشة على أخلاق الريف المصري، حيث أنه من أبناء قرية ميت غمر بمحافظة الدقهلية وبدأ جهاد جريشة مشواره مع التحكم في سن مبكرة، وما زال يتذكر جيدا أول مباراة قام بإدارتها محليا على مستوى مسابقة الدوري المصري، وكذلك لا ينسى أول لقاء قام بالتحكم فيه على المستوى

الدولي. أما عن شهر رمضان المعظم فهذا الشهر الكريم له عند جريشة طقوس خاصة، كما تعرض لمواقف عديدة في رمضان، بعضها صعبة، والأخرى طريفة. تحدث الحكم المصري الدولي جهاد جريشة لـ «الأنباء» مؤكدا أنه ما زال يتذكر جيدا أول مباراة قام بالتحكم بها في مسابقة الدوري المصري المحلي.. وكأنت تجمع بين فريقين المقاتلون العرب وحرس



الحكم المصري جهاد جريشة

الحدود على ملعب عثمان احمد عثمان بالجبل الأخضر عام 2005.. أما أول مباراة قام بإدارتها على المستوى الدولي فكانت عام 2008 وجمعت بين كوت ديفوار وبوركينا فاسو في التصفيات المؤهلة لكأس الأمم الإفريقية تحت 20 سنة.

أما عن أصعب المواقف التي تعرض لها جهاد جريشة خلال شهر رمضان.. فيقول: لم أنس حتى الآن الموقف الصعب الذي تعرضت له خلال إدارتي لأول مباراة دولية في مشوار تحكيمي الدولي، حيث كانت في 27 رمضان 2008، وأقيمت في ساحل العاج في الـ 4 عصرا وسط ظروف مناخية صعبة جدا، حيث كانت درجة الحرارة في كوت ديفوار قد تعدت الـ 40 درجة مئوية، وعلى ملعب من النجيل الصناعي، وجلست

انتظر أذان المغرب على أحر من الجمر من شدة العطش، ولأول مرة أشعر بان المغرب سيجمع مع أذان فجر اليوم التالي. وعن أشهر الأعمال التي اعتاد القيام بها خلال شهر رمضان المعظم يقول جريشة: رمضان في الأقاليم والأرياف له طعم مختلف، ومذاق خاص، حيث الإفطار الجماعي مع الأهل والأحباب والأصدقاء، ثم الذهاب لصلاة العشاء والتراويح، بعد ذلك تبدأ السهرة الرمضانية ما بين خيام الذكر والمدح، والحكاوي والذكريات الجميلة. وأضاف الحكم الدولي أنه حتى الآن لم يستطع تغيير طابعه الريفية، وعشقه لميت غمر، وهو ما جعل مسالة نقل إقامته من الدقهلية للقاهرة أمرا شبه مستحيل.. ويقول جهاد جريشة لقد حاولت أكثر من مرة الإقامة بالقاهرة، لأكون قريبا من جهة عملي، إلا ان جميع هذه المحاولات باءت بالفشل، وكانت آخر هذه المحاولات العام قبل الماضي، حيث أنني نقلت إقامتي إلى مدينة نصر، ولكنني لم أتحمّل العيشة بها أكثر من شهرين فقط، وعدت مسرعا إلى ميت غمر.

القاهرة - سامي عبد الفتاح

حتى عام 2015، وقد يؤدي ضيقه من العنصرية في إسبانيا إلى الميل للانتقال إلى فريق مانشستر سيتي الإنجليزي الذي يسعى للتعاقد معه. وأكد ألفيس (27 عاما)، أنه يصف نفسه «بشخص أسمر البشرة من أسرة سوداء»، موضحا أن الهدف الذي يسعى لتحقيقه هو الفوز بمونديال 2014 الذي سيقام في البرازيل، وسيبذل قصارى جهده خلال الأعوام المقبلة للوصول إلى المونديال. وأوضح ألفيس أنه لن يخرج من برشلونة وأنه يسعى للقاء مع النادى الكاتالوني لفترة طويلة، واعتبر ألفيس أن مورينيو يستخدم وسائل الإعلام لتحويل الانتباه إلى نفسه قبل أن يركز الضوء على فريقه. وأعرب لاعب إشبيلية السابق عن سروره بالفوز بالدوري الإسباني ودوري أبطال أوروبا وقال: «هذا الفريق يعد واحدا من أفضل الفرق في العالم ولكن هدفنا هو مواصلة الانتصارات لأن ريال مدريد ينتظر تعثرنا في أي بطولة».

وأكد ألفيس أن البرازيل قدمت بطولة جيدة في 2010 ولكن لم يحالفها التوفيق في الفوز باللقب السادس إثر الخروج أمام هولندا من الدور ربع النهائي. يذكر أن ألفيس (27 عاما) لعب للبرازيل 44 مباراة دولية وشارك في الفوز بلقب كوبا أميركا 2007 وكأس القارات 2009. **أحمد حسين**



البرازيلي داني ألفيس يلعب بـ «القرد»



البرازيلي داني ألفيس يلعب بـ «القرد»

«شتائم»، وأن يوصف من قبل الجماهير بـ «القرد»، وشدد على أن تلك الظاهرة تمتد إلى جميع اللاعبين الإسبانية وليست قاصرة على أقاليم بعينها. وتأتي تصريحات ألفيس بعدما جدد تعاقد مع برشلونة

عنصرية الجماهير الإسبانية منذ أن كان لاعبا في صفوف إشبيلية، إلا أنه تاقلم مع الوضع باعتباره أمرا واقعا. وأوضح أن سهام العنصرية تصيبه «في كل المباريات»، حيث بات مألوقا بالنسبة له أن يتلقى

سنتهتي بنفسها وأن من يقوم بهذا التعليقات والتهافتات هم أشخاص غير متعلمين وغير رياضيين.. وينحدر ألفيس من عائلة ذات بشرة سوداء مائلة إلى البني. وعانى ألفيس كثيرا من

وتنحدر عن عائلته حزينة جدا بسبب هذه التهافتات ولم يفكر وقتذاك في تقديم أي شكوى لأنه كان يشعر بان هذه التهافتات

نصائح للرياضيين

المكسرات المحمصة

تؤخذ كميات متساوية حوالي ملة ملعقتين من كل من اللوز الجبلي والجوز والسمنسم والبنقد والحمص والفول السوداني المقشر ثم تحمص فوق النار لمدة 5 دقائق ثم تبرد وتقسّم إلى جزءين جزء يؤكل في السحور وآخر بعد الإفطار مع لبن زبادي. ويعاني بعض الرياضيين من نقص الوزن وهناك عدة طرق لزيادة أوزانهم. وتتطلب غذاء كافيا ومتى عرفنا ذلك علينا مراجعة الأمر وهو في متناول الجميع فلكي تكسب وزنا بسرعة عليك بتناول الطعام. وتناول الطعام الذي يحتوي على الغذاء الذي يساع على نمو العضلات. ابتعد عن المرطبات والبوظة والحلويات التي تحوي كثيرا من الوحدات الحرارية السيئة وحذ

عوضا عنها طعاما طبيعيا له فائدة أكثر ونتيجة أفضل. ان الطعام الغني بالبروتينات هو الأفضل لأنه يكسب القوة ويزيد وزنا. تناول طعاما سهل الهضم يمكنك استيعابه، تناول العصير، اللحم الهبر المشوي.. وإليك بعض الأطعمة التي تزيد وزنك وهي: اللوز والجوز، التين المجفف والبلح والزبيب، الزبدة، الجبنة، الحليب، البيض، الدجاج، السمك، القصبه (السودة)، الحبوب، الفاكهة الطازجة كالليمون، التفاح، الاجاص، الدراق، المشمش، الخوخ، العنب، شوربة المنزل المطبوخ بالارز والخضار واللحمة، البطاطا، الملفوف، القرنبيط، الشمندر، الجزر، الفليفلة الخضراء، البندورة، الخس، البقدونس، البصل، الخيار، الخبز القمحي.

