



Algerie Match

يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

أول يومية وطنية إخبارية تربوية شاملة ، تهتم بكل الفئات وكل الرياضات.

أسبوع قبل غلق باب الترنشج :

المترنشجون يغيبون عن
سباق رئاسة «الفاف»

تنس/ تصفيات منافسة كوكسيدي فلاندريس الدولية:

إيناس إيبو
تواجه لاعبة
فرنسية في
الدور الأول..



تناب بلوزداد:

فاندنبروك
يضبط قائمة
المسرحين
وسط عدة
مفاجآت



البطولة العالمية
لكرة اليد..

تنبان الخضر
يفوزون على
نيوزيلندا



منتخب
المحليين
معني
بتصفيات
«التنان»

صافرة مصرية
لإدارة مواجهة
تناب قسنطينة
و النجم الساحلي



تحت لواء المالك الجديد..

ميركاتو وفاق سطيف ينطلق
و التحضيرات في 10 أوت



المسرحون يضعون إدارة تنبئية القبائل في مأزق؟

مماثلت قضية اللاعبين المسرحين تصنع الحدث في بيت إدارة شبيبة القبائل وأرقت الرئيس عاشور شلؤل فثل حيث هذا الأخير في الوصول إلى اتفاق نهائي مع بعض الأسماء بخصوص التوقيع على وثيقة فسخ عقودهم وترسيم رحيلهم عن الفريق، ويتعلق الأمر بكل من اللاعب البوسني سماعيل جيتش، عطلي، شرايطية، ولد حمو وكذا اللاعب صالح. إدارة شبيبة القبائل وفي مقدمتها الرئيس عاشور شلؤل اقترح على اللاعبين المسرحين

وحسب مصادر مقربة من إدارة النادي فإن الفريق سيقبل بداية الموسم الكروي المقبل بملعب أول نوفمبر بتيزي وزو، ولن تستقبل في الجولات الأولى بملعب تيزي وزو الجديد وهو ما كان يأمل فيه الأنصار، المسيرون وحتى الطاقم الفني واللاعبين، ويعود السبب إلى تأجيل تسليمه للشبيبة بداعي بعض التحفظات المسجلة وأيضاً وتيرة الأشغال النهائية التي ستتطلب مزيداً من الوقت، في حين يبقى موعد استقبال الشبيبة به مجهولاً لحد الساعة.

تسوية مستحقاهم المالية العالقة التي يدينون بها مقابل التوقيع على وثيقة فسخ العقد، وهو المقترح الذي رفضوه جملة وتفصيلاً وقد جعل مخططات الرجل الأول في الكناري تسقط في الماء. وفي السياق ذاته، طالب اللاعبون المسرحين من رئيس مجلس الإدارة عاشور شلؤل تسوية جميع رواتبهم المدرجة في عقودهم وإلى غاية انتهائه مقابل التوقيع على فسخ عقد، وهو ما فسجس رئيس الشبيبة واعتبره بأنه مساومة حقيقية في حق الإدارة والفريق على حد سواء.

وأصر مسيرو شبيبة القبائل على برمجة جلسة مفاوضات هي الأخيرة، وذلك في حين أصر الرئيس عاشور شلؤل على تسوية هذه القضية سريعاً، لا سيما مع انطلاق فترة التحضيرات الصيفية، وذلك لضمان تركيز اللاعبين الحاليين وعدم جعل قضية المسرحين تؤثر على تركيزهم في التدريبات. الشبيبة تستقبل رسمياً بداية الموسم بملعب أول نوفمبر

تنباب بلوزداد:

فاندنبروك يضبط قائمة المسرحين وسط عدة مفاجآت



قدم المشرف على الجهاز الفني لشباب بلوزداد سفان فاندنبروك، إدارة النادي وتحديدًا للرئيس مهدي رابحي قائمة المسرحين النهائية، والتي حملت العديد من المفاجآت، لا سيما وأنها شملت بعض الأسماء التي تملك إمكانيات لا بأس بها والبعض الآخر يملك خبرة كبيرة في عالم كرة القدم.

يعودون من ركائز النادي والذين كانوا يتواجدون ضمن مخططات المدرب السابق نبيل الكوكي، وكان في مقدمتهم القائد الحالي مختار بلخيثر وصانع اللاعب عمار بورديم، ويضاف إلى ذلك رغبة وبولودان. القائمة النهائية للمسرحين: الحارس دوخة، الحارس عبد القادر، رغبة، شيخ، ربيعي، بلخيثر، بورديم، بولودان، حميدي (إعادة).

على إعادة اللاعب حميدي لموسم واحد على أن يقوم باستعادته الصيف المقبل، حيث قال أنه لاحظ أن اللاعب يملك إمكانيات لا بأس به، ولكنه لن يكون قادراً على ضمان مكانة في تشكيلة نادي العقبة، وه المقترح الذي يرتقب أن يوافق عليه الرئيس مهدي رابحي دون أي تردد. وشملت القائمة بعض اللاعبين الذين كانوا

القديم. ومن بين أبرز المفاجآت، هو أن المدرب الجديد لنادي شباب بلوزداد سفان فاندنبروك قد قام بالتخلي عن خدمات حارسين اثنين، ويتعلق الأمر كل من الحارس الدولي عز الدين دوخة وكذا الحارس رغبة، فيما يعتبر الحارس الأساسي الكسيس فندوز حاليًا هو الحارس الوحيد في نادي العقبة. المدرب البلجيكي طلب من إدارة الشباب العمل

تنباب بلوزداد يدعم صفوفه بالتعاقد مع مزيان

بارادو يعود إلى التدريبات وتفاؤل بتحقيق الهدف المسطر

الفرق، كما لم يتوان المناجير لعيني في إلقاء كلمة هو الآخر للرفع من معنويات العناصر وحماهم ضد التركيز أكثر في فترة التحضيرات التي تعتبر حساسة والأهم في الموسم الرياضي. وتاماً ما أشارت إليه «الكرة نيوز» في أبعاده السابقة، فإن تحضيرات النادي للعنصر الأولي، انطلقت في مركز الفريق بسلة العرجة، والذي يتوفر على كافة سبل العمل والتركيز والاسترجاع. إضافة إلى توفر ملاعب لتتمرن في أي وقت يريد المدرب ما يخدم اللاعبين بصحة عامة، بحيث هذا في وقت تكلف الإدارة من تحركاتها لحسم ملف الرئيس الصيفي الذي يسجرو بنسبة كبيرة خارج الوطن عن اقتراب تسوية مشكلة التنازلات.

عادت تشكيلة نادي بارادو إلى اجواء التدريبات تحضيراً للموسم الرياضي الجديد، حيث ضبط الطاقم الفني برنامج العمل الذي تتخلله عيد المحمص الترنيبية والمباريات الودية، حتى يكون التعاد تحضيراً للتحافمة الرسمية، كما يريد الطاقم الفني ضمان أفضل تحضير تفانياً لتكرار سيناريو الموسم الماضي السني خاصة وبعد ضمان البقاء بصعوبة كبيرة في القسم الأول خلال آخر جولة في مباراة كان صعبةً وفحسلةً. هذا وخصص الطاقم الفني بقيادة المدرب كلوي وطافه الفني الحصة الأولى من العمل لجانب النظري، حيث يرمج اجتماعاً من اللاعبين، تحدث فيه عن عيد التقاط المعنفة بفترة التحضيرات وأهداف

أعلن شباب بلوزداد، عن تعاقد مع متوسط الميدان الهجومي، عبد الرحمن مزيان، بعقد يمتد لثلاث سنوات قادماً من اتحاد العاصمة. وصرح اللاعب عبد الرحمن مزيان، عقب ترسيم إنضمامه ليطل الجزائر: «أشكركم على هذا الترحيب، الحمد لله

بلعيد يتجه للبقاء مع الاتحاد وتأخير احتراقه

حتلنود مطلوب في مصر وقلاحي في بنزرت

مصنر مطلع، في حين يتجه متوسط الميدان الهجوميف فلاحى من نفس النادي نحو الانضمام إلى نادي بنزرت التونسي، بعدما أودع ملف الشكري لتحصيل وثيقة التسريح على مستوى لجنة لفض

يوجد المدافع المجوري لنادي وفاق سطيف إبراهيم حشود، على رادار أحد الندية النوري المصري، وهو الاتصال الذي دفع بالمعنى إلى القيام بالإجراءات القانونية، التي تمكنه من الحصول على وثيقة تسريحه من الوفاق، حسب ما أكد

رغم أن المدافع المحوري لاتحاد العاصمة زين الدين بلعيد كان مرشحاً بقوة للاحتراق هذا الصيف بعد العروض التي وصلته من البطولة البلجيكية، كما أن المهاجم اسماعيل بلقاسمي كان مرشحاً لعدم الالتحاق بسبب انتهاء عقده وامتلاكه هو الآخر لعدة عروض، إلا أن التثنائي المذكور عاداً إلى اجواء التحضيرات رفقة فريق اتحاد العاصمة خلال

الطباعة مؤسسة لطباعة للوسط S.I.A ALGER
لطباعة مؤسسة لطباعة للشرق
التوزيع / SARL ARINAS PROD
سحب من العدد السابق 2000 نسخة
مدير النشر/ رابح خوردي
لحساب البنكي /
ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: C.PA
103 - Les Halles - Alger - 004 00103 4000009939 30
من أجل إشهاركم توجهوا إلى المؤسسة الوطنية للنشر والإشهار
رقم 01 نهج باستور - الجزائر - ANEP
الهاتف / 021 73 71 28 - 021 71 16 64
الفاكس / 021 73 99 19. 021 73 95 59
كل الوثائق التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تشر.

المقر الاجتماعي : 01، شارع عبد العزيز
موزاوي - الجزائر.
الإدارة و التحرير : 64، تعاونية صملايت إيدير
- بني مسوس - الجزائر
الهاتف و الفاكس : 023346674
مكتب الشرق / 34، شارع الثورة، العمة - سطيف.
الهاتف :
0553 74 73 94
036 48 35 90 الفاكس
WWW.ALGERIEMATCH.DZ
CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

www.algeriematch.com
«الجزائر مثلي» يومية رياضية تصدر عن الشركة ذات المسؤولية المحدودة «أريناس برود» رأسمالها 100000 د.ج.
SARL ARINAS PROD



مولودية الجزائر تطير اليوم إلى فرنسا للدخول في تريبص مغلق

حيث يكون قد منح الإدارة الضوء الأخضر للتحضير في فترة التحولات الصيفية الحالية، ويتعلق الأمر بكل من: مرواني، احمد، حمودي الطيب، جوزيف ايسو، كولونيا رازا، ديبج شعيب، اوكل عبد المالك، هارون علي، حايك محمد ورحماتي امين. وهي الأسماء التي لم تقدم ما يشفع لها خلال الموسم الماضي، وهو ما جعل الطاقم الفني يطالب بتسريحهم في الميركاتو الصيفي وتعزيز صفوف الفريق بأسماء أخرى بإمكانها قيادة «العميد» للعودة إلى منصة التتويجات.

ويرتقب أن يلتحق الوافد الجديد على المولودية ولاعب الخضراء مهدي زرقان، مباشرة بتريص الفريق الذي سينطلق غدا الثلاثاء بفرنسا، وسيلتحق زرقان، رفقة المستقدم الجديد الآخر، الإيفواري محمد زونغران، وللإشارة فإن زرقان وقع عقدا إلكترونيا مع العميد لموسمين، وسيتم تقديمه رسميا لاعبا في الفريق خلال التريبص الذي سيجري بفرنسا. وكشفت مصادر مقربة من بيت النادي العاصمي، أن المدرب باتريس بوميل، قرر إبعاد 9 لاعبين عن تريبص الفريق بفرنسا، وذلك بسبب رضاه عن مستواهم،

ستستمر إلى غاية 29 من شهر أوت الجاري. وحسب المصادر ذاتها، فإن المدرب باتريس بوميل سيلتحق بالتشكيلة في فرنسا، وذلك للإشراف على الحصص التدريبية بداية من يوم غد الثلاثاء، حيث سيخوض رفقاء عبد اللاوي حصة استرخائية قبل الشروع في العمل الجدي صبيحة الأربعاء، إلى ذلك، برمج الطاقم الفني لـ «العميد» 4 لقاءات ودية خلال تريبص المغلق، حيث يسعى الأخير للوقوف على النقص التي يعاني منها الفريق ومحاولة تصحيح الأخطاء قبل أزيد من شهر على انطلاق الموسم الكروي المقبل.

ضبطت إدارة نادي مولودية الجزائر البرنامج التحضيري لأشبال المدرب باتريس بوميل، خلال الفترة الحالية، حيث من المنتظر أن تطير تشكيلة «العميد» اليوم إلى فرنسا لمواصلة التدريبات استعدادا للموسم الكروي المقبل للرابطة المحترفة المقرر منتصف شهر سبتمبر القادم. وكشفت مصادر مقربة من بيت المولودية، أن اللاعبين تلقوا صبيحة أمس، إلى القنصلية من أجل تسوية إجراءات التأشيرات، استعدادا للسفر التي ستستود الفريق إلى مدينة رين الفرنسية لخوض المرحلة الثانية من التحضيرات، والتي

أرزقي رمان مدربا لنصر حسين داي



الموسم كما طالب المدرب الجديد لنصر حسين داي أرزقي رمان بمنح الفريق شركة وطنية مثل بقية الفرق الكروية، وقال أرزقي رمان خلال الندوة الصحفية التي عقدها عقب تعيينه مدربا للفريق «لم اعمل يوما ما، في ظروف جيدة، ولاعبين جاهزين ومثالية، معتاد على التحدي، كنت أعلم أن وضعية التصرية صعبة، لكن لن أنسى خيرها»، كما أضاف أرزقي رمان «نصر حسين داي في وقت سابق، كان قلب تطوري في كرة القدم وغيرها يجب إعادة هيكلتها، مثلا التصرية لما لا تملك شركة وطنية، كبيرة مثل بقية الفرق، فريق الشهداء مثل بقية الفرق»

للنادي شريف عبد سلام كعميل الإدارة الذي استغل الندوة الصحفية للحديث عن الوضعية الصعبة التي يمر بها الفريق بعد قرار الرابطة والقاضي بمنع الوادي المدة من الاستقدمات خلال الميركاتو الصيفي الحاليهجهته يتطلع المناجر العام للتصرية شريف عبد السلاماتقناة السلطات الجزائرية لهذا النادي العربي. هذا وقال مدرب التصرية الجديد أرزقي رمان بأنه سعيد جدا بخوض هذه التجربة رفقة أحد أعرق النوادي الجزائرية كما طالب أيضا التفتي الجزائري أنصار التصرية بالصبر على المشروع الجديد للنادي متمنيا أن يلقى شانه كل الدعم في المدرجات هذا

قدمت إدارة فريق نصر حسين داي طاقمها الفني الجديد للتصرية بقيادة الناخب الوطني السابق أرزقي رمان، هذا وضم الطاقم الفني للتصرية كل من طارق نويوة مدربا للحرمان بالإضافة إلى اللاعبين السابقين اسماعيل قانا في منصب مدرب مساعد. مراسم التوقيع كانت بحضور المناجر العام

أسبوع قبل غلق باب الترشيح :

المترشحون يغيبون عن سباق رئاسة «الفاف»

الترشحات. كما أوضح علي مالك ان الاجال لازالت مفتوحة الى غاية الثالث عشر من شهر اوت الجاري لمعرفة أسماء المترشحين لرئاسة مبنسى دالي براهمواضاف أنه ينبغي الانتظار إلى غاية الأيام الثلاث الأخيرة لكي يضع المترشحون ملفات ترشحهم.

أكد علي مالك رئيس الرابطة الوطنية لكرة القدم هواة ورئيس لجنة الترشيحات لدى الفاف انه لحد الساعة لم يتقدم أي مترشح بملف ترشحه لدى هيئة الترشيحات. وأكد علي مالك ان ما يشاع حول ملفات الترشح وأسماء المترشحين لا أساس له من الصحة وانه لم يتم إيداع أي ملف لدى لجنة

أوكيدجة يكتشف السبب الحقيقي لاعتزاله دولياً

المكرر في القارة الأفريقية يمكن أن يكون مرهقا، وكنت قلقاً بشأن احتمال التعرض لإصابة خطيرة، لذلك اتخذت قرار التركيز بالكامل على دوري في نادي ميتز والعامين الآخرين المتيقنين من عدي». وكان لاعبو المنتخب الجزائري وكذلك الجهاز الفني أقبلوا في شهر جوان الماضي، حقة وادعية بمناسبة اعتزال الحارس الكسندر أوكيدجة، السبب دولياً مع المنتخب الجزائري، مع التفكير بأن صاحب الـ (36 سنة) لعب 6 مباريات فقط مع منتخب «الحضر» منذ عام 2017، بسبب سيطرة المحضرم رابيس وهاب ميولحي على المركز الأساسي.

عد الحارس الكسندر أوكيدجة ليكتشف الأسباب الحقيقية التي دفعت وراء اعتزاله للعب دولياً مع منتخب «الحضر»، إذ كان اتخذ هذا القرار المفاجئ خلال المسعكر الأخير الذي اجراه رجسالمع المنتخب بلماضي، في شهر جوان الماضي، وتخلته مباريات أوتغدا وتونس. وتحدث حارس ميتز الفرنسي لمحبة «فرانس بلو» المحلية، إذ قال: «شعرت أنني أعاني على المستوى البدني، لم أعد قادرأ على التركيز في مباريات في وقت قصير، سواء في نادي ميتز أو المنتخب الجزائري». وأضاف الحارس المحضرم قائلأ: «السفر



غزال يتخلص من الإصابة و يلتحق بتدريبات بينتكتاتش



التحق رشيد غزال، بتدريبات نادي بينتكتاتش التركي، بعد تخفصه من الإصابة التي كان يعاني منها. كشف موقع «cumhuriyet» التركي نقلا عن موقع «TRT Spor» بأن لاعب الخضراء التحق بتدريبات الجماعية، اليوم الأحد. تحضيراً لذهاب الدور التصوي الثالث الموصل إلى دوري المؤتمر الأوروبي. المرتقب الخميس القادم، أمام نادي نيفتشي بكو الأذربيجاني. كما أبرز ذات المصدر، بأن إمكانية لحاق غزال، بالمواجهة تبقى كبيرة جدا، بعدما تخفص من الإصابة التي تعرض لها نهاية شهر جويلية الماضي. ونقل الموقع التركي، تصريحا مقتضيا لمعرب بينتكتاتش، غونيش سينول، أكد من خلاله بأن غزال وزميله الآخر، سينك تونون، تخفصا نهائيا من الإصابة. وغاب لاعب الخضراء، عن مواجهة أول مباراة رسمية لبينتكتاتش في الموسم الحالي، أمام نيزارا ألبانيا ذهابا وإياب في الدور التصوي الثاني الموصل إلى دوري المؤتمر الأوروبي، وذلك بسبب إصابة تعرض لها في الترتيبات.

تحت لواء مَجْمَع المالك الجديد

ميركاتو وفاق سطيف ينطلق و التحضيرات في 10 أوت



أعلن المدير العام نبيل قواسمية، عن برنامج التحضيرات الذي أكد مراد عجال بأن المدرب عمراني هو الذي أشرف على تحضيره، حيث ستطلق التحضيرات على مستوى مجمع الفندقة بالعاصمة بتاريخ 10 أوت الجاري إلى غاية 19 من الشهر، على أن يجري الفريق تريبا بونوس من 22 أوت إلى غاية 03 سبتمبر، ويستأنف التدريب بعد ثلاثة أيام راحة عقب العودة إلى سطيف، بداية من تاريخ 7 سبتمبر القادم، كما تضمنت إعدادات هذا الصيف، اشتراكات تأمين السفر تغطي جميع أعضاء النادي لموسم 2024/2023، تلبس الحافلة الكبيرة والصغيرة لنقل اللاعبين والطواقم الفني، حجز سيارات لإعطاء الطعام الفني، إبرام اتفاق مع السلطات المحلية لتوفير ملعب 8 ماي 45 وملعب 500 مسكن، إبرام اتفاق مع مورد الألبسة الرياضية، إبرام اتفاق مع فندق على مستوى سطيف لإقامة وإطعام لاعبي الأندية والرديف، وحل نزاعات المدربين واللاعبين، كساحل نفس العرض إشارة إلى انطلاق ميركاتو النادي من تاريخ الغد 8 أوت من خلال مباشرة عملية تسريح اللاعبين المعنيين بالمغادرة وضم لاعبين جدد.

مع تحديد الأماكن التي ستحضر تدريبات الفريق سواء في الجزائر أو خارج الوطن، على غرار التريبيس المغلق المقرر في فندق بمنطقه حمام بورقيبة القريبة من الحدود التونسية الجزائرية.

تلبسهما بشعار ولوان النادي، مع تأكيد الشركة المسالكة اقتناء الألبسة الرياضية، وعرض مسرحة حول تصاميم البذلات الرياضية التي من المتوقع أن يدخل بها الفريق في غمار المنافسة خلال الموسم الكرومياغفل،

طويق، وهو المبنى الذي يوجد حاليا في حالة سجنه جدا تستلزم القيام بخيرة لاتخاذ القرارات اللازمة بشأن أعمال التطوير لتزقيته. وفي الجانب اللوجستيكي، فقد تم اقتناء أربع حافلات، منها اثنتان من الحجم الكبير، مع

متعددة الرياضات، مبني غرف تغيير الملابس، ملعب كرة القدم، وموقف سيارات، كما سيتم من جهة أخرى ترميم فندق «فرنسا» بوسط المدينة، والذي تتبع ملكيته للدولة والمؤجر لنادي وفاق سطيف، ويتكون من مبنى بثلاثة

البطولة العالمية لكرة اليد..

نتيبان الخضر يفوزون على نيوزيلندا

مقابل هزيمتين أمام كل من البلد المضيف كرواتيا والبرتغال، ولإشارة فقد اختير لاعب الخضر، علي بن ذياب، الأفضل في مباراة اليوم بين المنتخب الوطني ونظيره النيوزيلندي.

بنتيجة كبيرة استقرت على 39 مقابل 14، في موندو-سال أقل من 19 سنة، الجاري وقامه بكرواتيا، ما بين الـ2 والـ13 أوت الجاري. وهو الانتصار الثاني للعناصر الوطنية، بعد الأول أمام رواندا.

حقق المنتخب الوطني لكرة اليد، لفئة أقل من 19 سنة، اليوم الاثنين، فوزا كبيرا على نظيره النيوزيلندي، ضمن البطولة العالمية لذات الفئة. وتخطى شبان الخضر عقبة نيوزيلندا،



مصارعة/بطولة العالم لأقل من 17 سنة/:

إقصاء الجزائري تنبيخ من الدور الأول

كلمة) وفاطمة الزهراء بوشيني (53 كغم) و مليسة بسليد (73 كغم) في المصارعة النسوية للإشارة أن الجزائر شاركت في بطولة العالم للمصارعة لفئة تحت 17 سنة (تكور وإناث) بخمسة عناصر من بينهم ثلاث فتيات.

و كان الرياضي شيبخ أحر مصارع جزائري شارك المنافسة التي تنتهي فعالياتها يوم الأحد، بعد إقصاء جميع مواطنيه في الأدوار الأولى من البطولة، على غرار عبد الغني عبد في وزن (55 كغم)، إلى جانب كل من دنيا زيتوني (46

أقصى المصارع الجزائري محمد العيد شيبخ (وزن 71 كغم) من الدور الأول في إختصاص المصارعة الحرة، ضمن منافسات بطولة العالم لأقل من 17 سنة بإسطنبول، بعد خسارته أمام الكرغيتينيغوف أرسلان، بنتيجة (11-0).

جيجل: 50 متشاركا في التجوال السياحي السادس بالدراجات الهوائية

و الجمال الأخاذ الذي تكتنزه جبال جيجل « انطلاقا من بلدية الشحنة وصولا إلى منطقة «عين باشلو» ببلدية الطاهير.

فعلى مسلك جبلي وسياحي جذاب بطول 17 كلم تعرف الدراجون الذين كانوا من مختلف الأعمار على «المناظر الطبيعية

لبسديتي الشحنة و الطاهير و إشراف المديرية المحلية لمسابقة والصناعة التقليدية.

السياحي السادس بالدراجات الهوائية الذي بادرت إلى تنظيمه جمعية السيفر للسياحة بالتنسيق مع المجلسين الشعبيين

شارك 50 دراجا من مختلف بلديات ولاية جيجل وكذا بعض ضيوف الشرف القادمين من ولايات مجاورة في التجوال

فريق اتحاد الحراش أول فريق يعلن استعداداته بالمركب الأولمبي ميلود هديفي بوهران



سكون بمقدوره استقبال عددا معتبرا من الفرق في نفس الوقت، بدلا من أن تسافر تسلك الأندية إلى الخارج للتحضير، علما وأن هذا المرفق يوفر كل شروط التحضير الجيد بشهادة الاختصاصيين أنفسهم.

هديفي، سيما وأن هذا الأخير استفاد مؤخرا من خمس بنايات للإقامة بالفقيرة المتوسطة التي تبعد بأقل من 5 كلم عنه بطاقة استيعابية بأكثر من 800 سرير. وأكمل بالقول: "يعد الأمر مكسبا إضافيا بالنسبة للمركب الذي

توجيهات السلطات العمومية". كما أبدى السيد منزلالة استعداده التام لاستقبال أندية أخرى من مختلف التخصصات ترغب في إقامة معسكراتها الإعدادية للموسم الجديد على مستوى المركب الأولمبي ميلود

مسابع، وكذا قاعة اللياقة البدنية مفتوحة كلها لقائدة لاعبي النادي العاصمي لإنجاح تربيصهم. مثلما أكده ذات المسؤول. وتسايع: «يدخل ذلك ضمن سياستنا الهادفة إلى الاستثمار في هذه المنشأة الرياضية الهامة. وفق

أضحى فريق اتحاد الحراش، الناشط في الرابطة الثانية لكرة القدم، أول ناد جزائري يقبله تربيصه الصيفي الذي يسبق الموسم الكروي بالمركب الأولمبي «ميلود هديفي» بوهران الذي فتح أبوابه إلى الأندية الوطنية لإجراء تحضيراتها تحسبا لمنافساتها المقبلة، حسبما علم اليوم الاثنين من إدارة هذا المركب.

وصرح المدير العام لهذه المنشأة الرياضية، عبد القادر منزلالة، لواج: «التحق فريق اتحاد الحراش بمركب ميلود هديفي مساء أمس الأحد، حيث اختار إجراء تربيصه الصيفي بهذه المنشأة التي تحتوي على كافة الضروريات التي تسمح بإجراء التحضيرات في أفضل الظروف، وبأسعار معقولة».

ويقدم وفد اتحاد الحراش، الذي يقوده المدرب بوعسلام شارف، بالمعنى المخصص للإقامة داخل المركب الذي دشنته رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون في يونيو 2022، وهو المبنى الذي يحتوي على 22 غرفة تضم كل منها أربعة أسرة، ويضيف نفس المصدر.

وفضلا عن ميادين التدريب الثلاثة التي يتوفر عليها المركب، بقاعة واحد معشوشب طبيعيا، فإن أبواب المركز المائي، الذي يحتوي على ثلاثة

كرة اليد/ كأس العالم-2023 لأقل من 19 سنة / المجموعة 1- الجولة 2/:

فوز المنتخب الجزائري على نظيره الرواندي 33-27

العالمي. ويتعلق الأمر بمنتخبى بورتوريكو، جمهورية التشيك، جزر القيروي، مونتينيغرو، رواندا والولايات المتحدة الأمريكية. للتحضير، تجرى منافسات موندنال هذه الفئة العمرية (تكرور) بمدن فرانكفورت، كوبرفينك، أوبسالتيجا و ريجيكت، فيما يجري الدور الرئيسي بفارازدين.

المنتخب المختلة للمراكز الثلاثة والرابعة منافسة كأس الرئيس. من جهتهم سجل منتخب الدمارك المتوج بثلاثة ألقاب بداية ناجحة على حساب التشيك (32-21) ضمن المجموعة الخامسة التي تضم أيضا منتخبى النمسا المكسيك (49-26). وسجلت ستة منتخبات مشاركتها الأولى في هذا الموعد

التي تحضنها لأول مرة كرواتيا. كما أن المنافسة سجلت عودتها للنشاط من 2019، بعد توقفها عام 2021 بسبب جائحة كوفيد-19. و تم توزيع المنتخبات المشاركة على ثماني مجموعات تضم كل مجموعة منها أربعة منتخبات. ويأهل الأول والثاني لكل مجموعة إلى الدور الرئيسي، فيما تلعب

أغسطس). وكان السباعي الجزائري قد سجل قبل هذه الفوز هزيمتين على التوالي، الأولى في اللقاء الافتتاحي أمام نظيره الكرواتي (البلد المنظم) بنتيجة (19-41). وتعرف الطيبة العاشرة لموندنال فئة أقل من 19 سنة ولأول مرة مشاركة 32 منتخبا، و

سجل المنتخب الوطني لكرة اليد لأقل من 19 سنة (تكرور) أول فوزه له في كأس العالم لهذه الفئة العمرية. أمام نظيره الرواندي بنتيجة (33-27)، الشوط الأول (18-13). بقاعة «ارينا فرانكين»، لحساب الجولة الثالثة. والأخيرة عن (المجموعة الأولى) للدور التمهيدي للمنافسة الجارية بكرواتيا (2-13)

سانت إيتيان الفرنسي مهتم بالتعاقد مع مدافع «الخضر» قيتون

الموسم الماضي. مضيفة في ذات الصند. بأن صناع القرار في النادي الفرنسي عينوا اللاعب الجزائري لعده أسابيع. وهم متهمين بفكرة ضمه لكن دون تنفيذ أي عرض رسمي لحد الآن. يأتي هذا في وقت يطمح اللاعب البالغ من العمر 27 سنة، لخوض تجربة في الدرجة الأولى الفرنسية، من بوابة لانس أو مرسيليا اللذان أبدتا رغبة كبيرة في الاستفادة من خدمات مدافع «الخضر» الذي يطمح لتطوير إمكانياته والانتقال إلى المستوى العالي، وبالتالي فإن خيار الرحيل نحو سانت إيتيان يبقى مستبعدا في الوقت الراهن.

كثفت موقع «peuple-verte» الذي يهتم بأخبار نادي سانت إيتان، أن إدارة الأخير تستهيف التعاقد مع مدافع «الخضر» خلال الميزكوتو الحالي، وذلك رغبة منها في تعزيز صفوف النادي من أجل المنافسة على تحقيق الصعود إلى «الليغ1» خاصة بعد الهزيمة التي تكديها «الخضر» داخل ميادينهم يوم السبت الماضي. أمام غرونوبل في افتتاح الدرجة الثانية الفرنسية. وحسب المصادر ذاتها، فإن مسؤولي نادي سانت إيتان يضعون قيتون ضمن أبرز أولوياتهم لتعزيز منصب المدافع الأيمن. بعد المستوى الكبير الذي ظهر به مع فريقه بستانيا، حيث اختير كأحسن لاعب في منصبه في

محرز يشارك في حفل افتتاح الموسم الجديد للدوري السعودي

الثلاثة الأساسية لاستراتيجية التحول في الرابطة التي أعلن عنها مؤخرا». وأوضح ذات المصدر أن «إستراتيجية التحول تهدف إلى رفع القيمة التسويقية والفنية للبطولة لاحتلال مركز متقدم ضمن أقوى 10 بطولات في العالم، عبر الاهتمام بتطوير العمل الإداري لكرة القدم في الأندية، مع استعدادات وحدة متخصصة لهذا الغرض في الرابطة» مستقيدين من أفضل التجارب العالمية المطبقة في هذا المجال». هذا وسينطلق الموسم الجديد من «دوري روشن السعودي» يوم الجمعة 11 أوت الحالي، وبمشاركة 18 فريقا لأول مرة في التاريخ.



أعلنت رابطة البطولة السعودية لكرة القدم «دوري روشن السعودي»، عن تنظيم حفل توشين البطولة تحسبا للموسم الجديد (2023-2024) بمشاركة أبرز النجوم المنضمين حديثا للبطولة من بينهم النجم الجزائري رياض محرز. وأوضح بيان «دوري روشن السعودي»، عبر حسابه على تويتر، أن الحفل سيقام عشية اليوم الاثنين، بداية من الساعة السابعة مساء بتوقيت السعودية بمدينة الملك عبد الله الرياضية بجدة. وأفادت وكالة الأنباء السعودية «واس» بأن الحفل «سيقام في فترة تعرف حراك كبير في المشهد الكروي السعودي، مع وجود أبرز نجوم كرة القدم في العالم ضمن برنامج لاستقطاب نخبة اللاعبين، كواحد من المسارات

تمارين تقوية عضلات اليد تخفف من آلام المفاصل



ينصح خبراء اللياقة البدنية بممارسة تمارين تقوية عضلات اليد بغاية تخفيف آلام المفاصل، ويشيرون إلى أن تدريبات حمل الأثقال، على سبيل المثال، تساعد على تقوية العضلات حول المفاصل، وتقلل الألم لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض مثل هشاشة العظام والتهاب المفاصل. كما يشيرون بتمارين السباحة في الحفاز على حركة المفاصل.

أثبتت الدراسات العلمية أن التمارين الرياضية تساعد على التخفيف من آلام المفاصل والحفاظ على اللياقة البدنية. ويمكن أن تساعد تمارين اليد على تقوية العضلات التي تدعم مفاصل اليد، كما يمكن أن يساعد ذلك في أداء حركات اليد بأقل قدر من الألم، وتساعد الحركة أيضا في الحفاظ على مرونة الأربطة والأوتار، مما قد يساعد في تحسين نطاق الحركة ووظيفة اليد.

وقال المدير العام في قسم جراحة العظام بول ستاركي إنه عند وجود تمرين تستمتع به قد يكون من المعري إهمال تمارين الحركة الأخرى، وعند ممارسة التمرين نفسه دائما ستشغل العضلات نفسها، مما قد يؤدي إلى زيادة الضغط على المفاصل بمرور الوقت.

وتوجد العديد من الطرق للحفاظ على اللياقة البدنية مع التقدم في العمر، فالتمشي والسباحة من التمارين المهمة ذات التأثير المنخفض، التي يمكن أن تساعد في الحفاظ على حركة المفاصل وزيادة القوة دون ممارسة ضغط غير ضروري على المفاصل.

وتساعد تدريبات حمل الأثقال على تقوية العضلات حول المفاصل، وقد ثبت أنها تقلل الألم لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض مثل هشاشة العظام والتهاب المفاصل. وقال البروفيسور فيليب كوناغان، خبير العضلات والعظام، "إذا كان هناك شيء واحد يمكن للشخص القيام به للمساعدة على تخفيف آلام المفاصل فهو أن يصبح قويا.. إذا لم تتمكن من فتح علبة أو تبذل جهدا عند القيام من على الكرسي فأنت بحاجة إلى أداء تمارين لتقوية عضلات الساعد والعضلات".

وقد يسبب في بعض الأحيان التهاب المفاصل تآكلا في غضروف المفصل الموجود بين العظام، ومن الممكن بالتالي أن يتحول إلى التهاب وتيج في البطانة الزليلية المنتجة للسائل الزليلي الذي يساعد على حماية المفصل وتليينه.

للنساء اللاتي يفقدن 20 في المئة من كثافة عظامهن بعد سبع سنوات من انقطاع الدورة الشهرية. وأوضح ستاركي أن فيتامين "دي" والنحاس والكالسيوم تمثل ثلاثة فيتامينات ومعادن أساسية تساعد على الحفاظ على صحة المفاصل، حيث أظهرت العديد من الدراسات أن انخفاض مستويات هذا الفيتامين قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض مثل التهاب المفاصل.

وقال ستاركي "لا يجب تجاهل الآلام مطلقا لأنها تزيد من سوء المفاصل، فإذا كانت هناك آلام مستمرة أثناء أداء التمارين أو الشعور بالألم حاد في الركبة أو وخذ في الظهر، فيجب إيقاف النشاط وإعطاء الجسم وقتا للراحة والتعافي".

ومن التمارين التي تخفف من آلام المفاصل تمارين حطاف متساوي القياس.

الضغط على الركبتين أثناء المشي، وهو ما ينتج الآما في الركبة وهشاشة في العظام.

ويمكن الحفاظ على وزن صحي من خلال المشاركة في مجموعات لإنقاص الوزن، وإذا كان مؤشر كتلة الجسم لدى الفرد أكثر من 30 فقد يوصف له دواء لإنقاص الوزن مثل دواء أورليستات.

مع التقدم في العمر توجد العديد من الطرق للحفاظ على اللياقة البدنية

ويعد اتباع نظام غذائي جيد أمرا مهما للحفاظ على صحة العظام والمفاصل، खा صنة

ولا تحتاج النساء إلى أي معدات لأداء هذا التمرين. والتمرين متساوي القياس هو عبارة عن انقباض عضلة دون أن تتحرك، باستخدام أقصى انكماش طوعى.

في هذا التمرين، تضع المرأة أصابعها في قبضة خفيفة، ثم تقوم بإغلاق أو ربط الأصابع معا عند صدرها، ومستواجه إحدى اليدين راحة اليد الأخرى.

وبمجرد تشبيك أصابعها معا، تستخدم ذراعيها للمسح إلى الخارج مع الحفاظ على قبضتي الخفاف، وتستمر لمدة 5 ثوان ثم تسترخي. وتكرر ذلك من 10 إلى 20 مرة مع وضع اليد اليمنى في الأعلى، ثم تقوم بالتبديل بوضع اليد اليسرى في الأعلى، وتكرر التمرين.



وتساعد تدريبات حمل الأثقال على تقوية العضلات حول المفاصل، وقد ثبت أنها تقلل الألم لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض مثل هشاشة العظام والتهاب المفاصل. وقال البروفيسور فيليب كوناغان، خبير العضلات والعظام، "إذا كان هناك شيء واحد يمكن للشخص القيام به للمساعدة على تخفيف آلام المفاصل فهو أن يصبح قويا.. إذا لم تتمكن من فتح علبة أو تبذل جهدا عند القيام من على الكرسي فأنت بحاجة إلى أداء تمارين لتقوية عضلات الساعد والعضلات".

وقد يسبب في بعض الأحيان التهاب المفاصل تآكلا في غضروف المفصل الموجود بين العظام، ومن الممكن بالتالي أن يتحول إلى التهاب وتيج في البطانة الزليلية المنتجة للسائل الزليلي الذي يساعد على حماية المفصل وتليينه.

وعندما يتركز التهاب المفاصل في مفاصل اليدين يمكن أن يسبب الألم والتصلب، ويزداد هذا الألم كلما تم استخدام اليدين كثيرا في العديد من المهام المتكررة واليومية، فعلى سبيل المثال يمكن أن تسبب الكتابة على لوحة مفاتيح الكمبيوتر إزعاجا والمسا، وأحيانا يؤدي ذلك إلى شعور بحالة من فقدان القوة وضعف في اليدين إلى درجة عدم القدرة على القيام بأبسط المهام مثل فتح القوارير.

وعلى الرغم من وجود الأدوية والعلاجات ومسكنات الألم الفعالة على علاج التهاب مفاصل اليد مثل حقن الستيرويد في المفاصل والتجبير لليدين لمنح الدعم، إلا أنه توجد العديد من العلاجات التي يمكن استخدامها للتقليل من الألم، ومن إحدى الطرق السهلة للحفاظ على مرونة المفاصل وتخفيف آلام التهابات المفاصل ممارسة تمارين اليد.

ومن التمارين التي تساعد على تخفيف آلام التهاب مفاصل اليد ضم اليد على شكل قبضة.

ويمكن القيام بهذا التمرين السهل في أي مكان وزمان، حيث في البداية يقوم الشخص بثنى يده ببطء لتصبح على شكل قبضة وترك الإبهام على الجزء الخارجي من اليد، ويمكن القيام بهذا التمرين 10 مرات ثم تكراره بنفس الطريقة في اليد الأخرى.

كما يلعب التمدد دورا مهما في الحفاظ على مرونة العضلات المحيطة بالمفصل، مما يزيد من نطاق الحركة المتاحة له ويمكن تصليب العضلات ويزيد من مرونة الحركة، فممارسة تمارين التمدد بعد التمارين الأخرى هو المفتاح.

وينصح خبراء اللياقة البدنية بضرورة ممارسة تمارين التمدد بشكل يومي لأن المفاصل تم تصميمها لتتحرك كما يساعد تمدد الإصبع على التخفيف من الآلام وتحسين نطاق الحركة في اليدين.

ويمكن للمرأة أن تضع راحة يدها على طاولة أو سطح مستو، وتفرّد أصابعها بلطف لتكون مسطحة قدر الإمكان على السطح دون الضغط على المفاصل. وتستمر لمدة 30 إلى 60 ثانية، ثم تحزر يدها، وتكرر هذا التمرين أربع مرات على الأقل مع كل يد. وإذا كانت المرأة تعاني مرضا معينا أو تتناول أدوية محدّدة، يوصيها مدربو اللياقة باستشارة الطبيب قبل ممارسة بعض التمرينات الرياضية. وكذلك يساعد تمرين تقوية قرصة الإبهام على تقوية عضلات اليد. وإذا لم تكن لدى المرأة قوة في الإبهام، فلن تتمكن من فتح الأكياس أو الزجاجات أو الأغصية.

ويمكن للمرأة استخدام عجينة على شكل "هوت دوج" بسمك 1 - 2 بوصة أو شريط مطاطي سميك. وباستخدام إصبع السبابة والإبهام، تضغط على العجينة، مع عمل مسافات صغيرة على طولها.

ويمكنها فعل ذلك من 10 إلى 20 مرة. ويمكن أن تقوم بتغيير نوع القرص عن طريق وضع إبهامها في الأعلى والضغط باتجاه إصبع السبابة. وتعمل ذلك مرة أخرى من 10 إلى 20 مرة.



ويمكن القيام بهذا التمرين السهل في أي مكان وزمان، حيث في البداية يقوم الشخص بثنى يده ببطء لتصبح على شكل قبضة وترك الإبهام على الجزء الخارجي من اليد، ويمكن القيام بهذا التمرين 10 مرات ثم تكراره بنفس الطريقة في اليد الأخرى.

كما يلعب التمدد دورا مهما في الحفاظ على مرونة العضلات المحيطة بالمفصل، مما يزيد من نطاق الحركة المتاحة له ويمكن تصليب العضلات ويزيد من مرونة الحركة، فممارسة تمارين التمدد بعد التمارين الأخرى هو المفتاح.

وينصح خبراء اللياقة البدنية بضرورة ممارسة تمارين التمدد بشكل يومي لأن المفاصل تم تصميمها لتتحرك، لذلك فإن الحفاظ على الحركة يقلل من الصلابة ويعزز قوة العضلات ويساعد على اصطاف المفاصل بالشكل الصحيح.

كما يجب الحفاظ على وزن صحي لتجنب مشاكل المفاصل، حيث تشير بعض الدراسات إلى أن زيادة الوزن برطل تقابلها زيادة أربعة أرطال إضافية من

التمارين الرياضية تقي من الخرف و المواظبة على التمارين تجدد خلايا المخ



أظهرت نتائج أبحاث طبية حديثة حول الصحة الإنسائية السليمة أن التمارين الرياضية ترفع من مستوى القدرات العقلية للإنسان الذي يمارس الرياضة بمختلف أنواعها بانتظام وجاء ضمن نتائج الدراسة التي أجرتها نقابة الأطباء الأردنية أن الأبحاث العلمية والطبية أكدت أن ممارسة النشاطات الرياضية بصورة دورية تساعد على تجديد وتنشيط خلايا المخ، خاصة في المناطق المرتبطة بالذاكرة والحفظ الدائم للمعلومات. وأشارت نتائج الدراسة التي أجريت على مجموعة من الأشخاص من مختلف الأعمار على مدار ثلاثة أشهر إلى أن خلايا جديدة تكونت في المخ، الأمر الذي أسهم في المحافظة على قوة الذاكرة، خاصة لدى كبار السن والعجزة. وخلصت الدراسة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية بصورة دورية من شأنها زيادة ضخ الدم إلى خلايا الدماغ، الأمر الذي يسهم في تنشيط خلايا الدماغ وتجديد بعض هذه الخلايا، الأمر الذي ساعد على المحافظة على قوة الذاكرة لدى ممارسي الرياضة بمختلف أنواعه.

يؤكد خبراء اللياقة البدنية وأطباء الأعصاب على أهمية المواظبة على ممارسة الرياضة في علاج مرض الخرف أو تأخير ظهوره، ويشيرون إلى أن المشي السريع أو باستخدام العصا أو السباحة رياضة يمكن أن تحد من خطر إصابة كبار السن بأمراض الخرف. قال عالم الأعصاب الألماني شتيفان شتاينر إن المواظبة على ممارسة الرياضة تسهم في الوقاية من الخرف في الكبر، حيث تعمل الأنشطة الحركية على نشوء خلايا عصبية جديدة، ما يسهم في الحفاظ على اللياقة الذهنية مع التقدم في العمر من خلال تحسين أداء الذاكرة (طويلة وقصيرة الأمد) ورفع درجة التركيز والانتباه. ولتحقيق الاستفادة المرجوة أوصى شتاينر بممارسة رياضات قوة التحمل مثل المشي والركض والسباحة وركوب الدراجات الهوائية بسعدن مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيا كما يلعب الرقص دورا مهما للعناية في الوقاية من الخرف، حيث يعمل الحفاظ على الإيقاع وترتيب خطوات الرقص على تنشيط المخ. كما أكدت الجمعية الألمانية لطب نفس الشيخوخة والعلاج النفسي أن المواظبة على ممارسة الرياضة، مثل المشي السريع أو باستخدام العصا أو السباحة، يمكن أن تحد من خطر إصابة كبار السن بأمراض الخرف.

ممارسة الرياضة يمكنها إبطاء مسار عمليات التدهور التي تحدث في المخ

وأرجعت الجمعية الألمانية هذا التأثير إلى دور الرياضة في الحد من عوامل الخطورة التي تسرع وتيرة عمليات تقدم العمر بالمخ من الأساس، مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن والتدخين. وأوضحت الجمعية أن ممارسة الأنشطة البدنية تعمل على جعل الأوعية الدموية أكثر مرونة، مما يساعد على خفض معدلات ضغط الدم، فضلا عن كونها تقلل من نسبة الكوليسترول بالدم مما يحد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين وكذلك الأزمات القلبية.

وبينت أن تأثير الرياضة إيجابي وفعال في خفض الوزن مما يحسن من كفاءة توصيل الأكسجين إلى الجسم بأكمله، مشيرة إلى أن الرياضة يمكنها أيضا إبطاء مسار عمليات التدهور التي تحدث بالمخ أثناء المراحل الأولى لأحد أمراض الخرف. ويمكن أن يؤثر الرقص وغيره من التمارين الحركية الإيقاعية بشكل كبير في إعاقة عمليات تدهور الذاكرة المرتبطة بالتقدم في العمر أو إبطاء مساراها على أقل تقدير، كما أن المواظبة على ممارسة الأنشطة البدنية لها تأثير إيجابي أيضا على حالة المسنين النفسية وشعورهم بالراحة والاسترخاء بشكل عام. وشددت الجمعية الألمانية على ضرورة الخضوع للفحص لدى الطبيب قبل البدء في ممارسة الرياضة أو الأنشطة البدنية وذلك حتى يستفيد كبار السن من الأنشطة الرياضية دون التعرض لأي مخاطر عند ممارستها.

وأشارت الدراسات إلى أن التمارين الرياضية المكثفة قد تكون مفيدة في الوقاية من الزهايمر أو الإصابة بالخرف، لأنها "تدفع الدم بقوة إلى المخ"، أكثر من قادتتها في أمراض القلب. وقالت دراسة إن الاستمرار في النشاط معروف بالحماية من الخرف، مشيرة إلى أن التدريب المكثف قد يكون أكثر فعالية في القيام بزيادة تدفق الدم إلى المخ.

ممارسة الأنشطة البدنية تعمل على جعل الأوعية الدموية أكثر مرونة

وأضافت أنه من المعروف أن الحفاظ على النشاط هو أحد الإجراءات الوقائية الرئيسية التي يمكن للناس اتخاذها لخفض

فرص الإصابة بالخرف، إلا أن التمارين المكثفة والتي تتطوي على تمارين بأقصى جهد يمكن أن تكون أكثر فعالية للوقاية من الخرف. وقال الباحثون إن اكتشاف طرق لمكافحة مستويات الدم المتناقص في المخ مع تقدمنا في العمر أمر بالغ الأهمية لمنع التدهور المعرفي. وقال الدكتور بيلى "التمرين وفترة الراحة كقائمة مهمتين لزيادة تدفق الدم في الدماغ لدى البالغين الأكبر سنا، ويعتقد أن فوائد التمارين على وظائف المخ ناتجة عن زيادة تدفق الدم وعدم الإجهاد، وهي القوة التي تستطيع أن تمد الدم على طول بطانة الشرايين، والتي تحدث أثناء التمرين".

وتهدف الدراسة إلى تحديد نوع أو شكل التمرين الذي يؤدي لزيادة تدفق الدم في المخ، بما يمكن من المساعدة في تطوير برامج التمارين لتحسين وظيفة الدماغ. وقال الدكتور بيلى إن التمارين المكثفة يمكن أن تشمل المشي وصعود

السلامة أو ركوب الدراجات، في حين ركزت هذه الدراسة على الزيادات قصيرة الأجل في تدفق الدم في الدماغ. وأكد بيلى أن الخطوة التالية هي استكشاف فوائد التمارين على صحة الدماغ على المدى الطويل، قائلا "نحن نعلم أن الذين يقومون بالتمارين سدى الحياة أقل عرضة للإصابة بتدهور إدراكي، والاستمتاع بصحة دماغية أفضل في سن أكبر، مقارنة بأولئك الذين لا يمارسون التمارين".

كما انتهت دراسة طبية حديثة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية تساهم في تحفيز هرمون في الجسم يؤدي إلى نمو أكبر في خلايا الدماغ، وهو ما يمكن أن يمنع الإصابة بمرض الزهايمر بشكل جزئي أو كامل. على الرغم من عقود من الأبحاث والمحاولات، لم يتم العثور على أي عقار لمنع الإصابة بهذا المرض حتى الآن. وأشارت الدراسة إلى أن الهرمون الذي يتم إفرازه في الجسم أثناء ممارسة التمارين الرياضية ويحمل اسم "ايرسين" ينخفض في أدمغة الأشخاص المصابين بالزهايمر، أما إفرازه الإضافي عند ممارسة الرياضة فيحمي من فقدان الذاكرة وتلف الدماغ لدى الحيوانات. وأجريت التجارب على الفئران، حيث وجد العلماء أن ضعف الذاكرة لم يتطور لدى الفئران التي قامت بالسباحة كل يوم تقريبا لمدة خمسة أسابيع، وذلك على الرغم من حقنها بالهرمون الذي يؤدي إلى السداد خلايا المخ المرتبطة بالزهايمر. ولم يقتصر الأمر على أن الرياضة تحمي بالفعل من الخرف، بل يمكن أن تكون الحل لمنع المرض بشكل كامل، بحسب الدراسة.

وقال الدكتور أوتافيو أرتيسيو أستاذ علم الأمراض وبيولوجيا الخلايا بجامعة كولومبيا "أنا أشجع الجميع على ممارسة الرياضة لتعزيز وظائف الدماغ وصحة الجسم بشكل عام". لكنه أشار إلى أن "ممارسة الرياضة قد تكون أمرا صعبا أو غير ممكن لكبار السن الذين يعانون من أمراض مرتبطة بالعمر مثل أمراض القلب والتهاب المفاصل أو الخرف، وهو ما يجعل هناك حاجة خاصة إلى أدوية تدعم إفراز هرمون "ايرسين" بما يؤدي إلى تحفيزهم المرض".

وعلى الرغم من عقود من الأبحاث والمحاولات، لم يتم العثور على أي عقار لمنع الإصابة بهذا المرض حتى الآن. وقد انسحبت العديد من شركات الأدوية الكبرى من الاختبار كليا في هذا المجال. وأظهرت الأبحاث الحديثة أن هرمون "ايرسين" يحفز نمو خلايا المخ في منطقة الدماغ المرتبطة بالذاكرة والتعلم، فيما يبحث العلماء حاليا عن مركبات دوائية يمكن أن تزيد من مستويات هرمون الدماغ، أو يمكن أن تحاكي عمله.

وقال الدكتور أوتافيو أرتيسيو أستاذ علم الأمراض وبيولوجيا الخلايا بجامعة كولومبيا "أنا أشجع الجميع على ممارسة الرياضة لتعزيز وظائف الدماغ وصحة الجسم بشكل عام". لكنه أشار إلى أن "ممارسة الرياضة قد تكون أمرا صعبا أو غير ممكن لكبار السن الذين يعانون من أمراض مرتبطة بالعمر مثل أمراض القلب والتهاب المفاصل أو الخرف، وهو ما يجعل هناك حاجة خاصة إلى أدوية تدعم إفراز هرمون "ايرسين" بما يؤدي إلى تحفيزهم المرض".

وقال الدكتور أوتافيو أرتيسيو أستاذ علم الأمراض وبيولوجيا الخلايا بجامعة كولومبيا "أنا أشجع الجميع على ممارسة الرياضة لتعزيز وظائف الدماغ وصحة الجسم بشكل عام". لكنه أشار إلى أن "ممارسة الرياضة قد تكون أمرا صعبا أو غير ممكن لكبار السن الذين يعانون من أمراض مرتبطة بالعمر مثل أمراض القلب والتهاب المفاصل أو الخرف، وهو ما يجعل هناك حاجة خاصة إلى أدوية تدعم إفراز هرمون "ايرسين" بما يؤدي إلى تحفيزهم المرض".

وقال الدكتور أوتافيو أرتيسيو أستاذ علم الأمراض وبيولوجيا الخلايا بجامعة كولومبيا "أنا أشجع الجميع على ممارسة الرياضة لتعزيز وظائف الدماغ وصحة الجسم بشكل عام". لكنه أشار إلى أن "ممارسة الرياضة قد تكون أمرا صعبا أو غير ممكن لكبار السن الذين يعانون من أمراض مرتبطة بالعمر مثل أمراض القلب والتهاب المفاصل أو الخرف، وهو ما يجعل هناك حاجة خاصة إلى أدوية تدعم إفراز هرمون "ايرسين" بما يؤدي إلى تحفيزهم المرض".



وقال الدكتور أوتافيو أرتيسيو أستاذ علم الأمراض وبيولوجيا الخلايا بجامعة كولومبيا "أنا أشجع الجميع على ممارسة الرياضة لتعزيز وظائف الدماغ وصحة الجسم بشكل عام". لكنه أشار إلى أن "ممارسة الرياضة قد تكون أمرا صعبا أو غير ممكن لكبار السن الذين يعانون من أمراض مرتبطة بالعمر مثل أمراض القلب والتهاب المفاصل أو الخرف، وهو ما يجعل هناك حاجة خاصة إلى أدوية تدعم إفراز هرمون "ايرسين" بما يؤدي إلى تحفيزهم المرض".

توتنهام يقرب من التعاقد مع مهاجم أرجنتيني يافع



أشارت تقارير صحفية بريطانية إلى أن توتنهام هوتسبير يسعى للتعاقد مع مهاجم جديد، ووقع اختياره على مهاجم نادي روساريو سونترال الأرجنتيني، ألفيو فيليز، حسبما أوردته صحيفة "ديلي ميل" الأحد. فتح نادي توتنهام هوتسبير باب التكتلات حبل مستقيل مهاجمه الإنجليزي، هاري كين، بعدما بات قريباً من التعاقد مع المهاجم الأرجنتيني لتعزيز خياراته الهجومية.

ويرتبط كين بشكل وثيق بخطوة الرحيل عن السبيرز، حيث يرغب بايرن ميونخ في التعاقد معه بقوة وقدم عرضاً قيمته 100 مليون يورو من أجل الحصول على خدمات الهدف التاريخي للنادي اللندني. وأكدت الصحيفة أن وصول المهاجم البالغ من العمر 19 عاماً إلى السبيرز بات مسألة وقت فقط، حيث من المقرر أن يخضع للفحص الطبي في الساعات القليلة المقبلة.

وسيكلف المهاجم البالغ خزان الديوك اللندنية مبلغ 12 مليون جنيه إسترليني بجانب بعض المتغيرات، كما أن ناديه الأرجنتيني وضع بندا بالحصول على نسبة من بيعه قدرها 10 بالمئة، على أن يوقع على عقد مدته خمس سنوات. وإذا انضم فيليز إلى توتنهام، فيكون الصفقة السادسة هذا الصيف، بعد صانع الألعاب جيمس ماديسون، والظهير الأيمن بيدرو بورو، فضلا عن المدافع أشلي فيليبس، إلى جانب حارس المرمى غويليلمو فيكاريو، والجناح ماتيو سولومون.

بايرن ميونخ يرد على اتهامات ساديو ماني



رد بايرن ميونخ الألماني على اتهام ممثلي مهاجمه السابق السنغالي ساديو ماني، نجم النصر السعودي الحالي، بشأن إجباره على الرحيل لأسباب عصرية.

وكان ساديو ماني انتقل إلى بايرن ميونخ في صيف 2022 قادماً من ليفربول الإنجليزي، لكنه لم يستمر طويلاً مع بطل الدوري الألماني، وانتقل إلى النصر هذا الصيف مقابل 30 مليون يورو.

وألقى باكرزي سبسيه، مدير العلاقات العامة الخاص بساديو ماني، بتصريحات مؤرخاً لمح فيها إلى تعرض اللاعب للخصرية، حيث ذكر أن قرار بايرن ميونخ ببيع ماني إلى النصر لم يكن قراراً كروياً.

وقال سبسيه في تصريحه لشبكة "After Foot RMC": «أزعج راتب ساديو ماني الأمان، ولم يفهموا كيف ينضم لاعب أفريقي إلى النادي ويصبح صاحب الراتب الأعلى عن الجميع، لذلك أرادوا التخلص منه».

لكن بايرن نفى بشكل قاطع أن رحيل ماني بعد 12 شهراً فقط كان مدفوعاً بأي من هذه العوامل، حيث قال النادي البافاري في بيان صدر لصحيفة "بلد" الألمانية: «إنهينا عقدنا مع ساديو ماني بالتراضي». وأضاف: «الانتهامات بالخصرية، كما أثيرت الآن مرة أخرى من حاشية ساديو، لا أساس لها من الصحة وكانت منذ البداية». وتابع: «لم نقل مدرتنا توماس توخيل أبداً لساديو إنه لم يعد بإمكانه الاعتماد عليه، وأعرب البايرون عن تقديره لساديو ماني كشخص وكلاعب». وأنهى بايرن بيانه قائلًا: «لسوء الحظ لم نتحقق أهدافنا المشتركة التي وضعتها على أنفسنا، وهذا يحدث في كرة القدم، ونتمنى لساديو كل التوفيق والنجاح في ناديه الجديد».

يذكر أن ماني أحرز 12 هدفاً فقط خلال 38 مباراة مع بايرن ميونخ في جميع المسابقات، لكن صاحب الـ 31 عاماً تعرض لإصابة أبعثته عن المشاركة لفترة طويلة.

ركلات الترجيح تهدي أرسنال الدرع الخيرية أمام مانشستر سيتي

وسجل هدف "سيتيزنس" المهاجم الإنجليزي الشاب كول بالمور في الدقيقة (77) بعد 13 دقيقة فقط من نزوله إلى أرضية الملعب. وانتظر "غانرز" إلى الدقيقة الـ 11 بعد التسعين، ليقتنص هدف التعادل بتصويبة غيرت مسارها من البلجيكي لياترو تروسارد. وفي ركلات الترجيح، أهدر البلجيكي كيفين دي بروين لماتشستر سيتي، وأغذ حارس أرسنال ركلة من الإسمائي رودري، في حين سجل لاعبو الفريق اللندني ركلاتهم الأربعة بنجاح، عبر مارتن أوديجارد ويوكايو ساكا وفابيو فيريرا وتروسارد.

وحقق المدرب الإسباني ميكيل أرتيتا (41 عاماً) بطلته الثالثة في مسيرته مع أرسنال منذ وصوله إلى النادي عام 2019، حيث فاز بمسابقة كأس الاتحاد الإنجليزي (2020) وكأس الدرع الخيرية مرتين، في عامي 2020 و2023.

وحرم أرسنال خصمه مانشستر سيتي من تحقيق لقبه الرابع هذا العام، بعد أن حصد السماوي بقيادة المدرب الإسباني بييب غوارديولا، الثالثة التاريخية الموسم الماضي (2022-2023) وهي الدوري الإنجليزي وكأس الاتحاد الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا. وأضاف أرسنال لقبه رقم 17 في كأس الدرع الخيرية، ليتجاوز ليفربول صاحب الـ 16 لقباً، ليصبح وصيفاً في لائحة الشرف خلف مانشستر يونايتد صاحب الرقم القياسي بواقع 21 كأساً. في حين توغقت كوروس مانشستر سيتي عند الرقم 6.



حصد أرسنال كأس الدرع الخيرية الإنجليزية على حساب مانشستر سيتي بركلات الترجيح (4-1) بعد التعادل (1-1) الأحد، في المباراة التي دارت أمام 80 ألف مشجع في ملعب "ويمبلي" بالعاصمة لندن، وبمشاركة الحكم ستوارت أتويل.

رغم مغادرة مانشستر سيتي.. لدغة أرسنال تؤلم رياض محرز



وعلى مدار 5 أعوام قضاهما في ملعب الاتحاد، خاض صاحب الـ 32 عاماً بقميص السيتي ما مجموعه 236 مباراة، سجل فيها 78 هدفاً وواقع 21 كاساً. في حين توغقت معه 11 لقباً في مختلف البطولات.

حيث نشر تغريدة من كلمة واحدة كتب فيها: «17»، يذكر أن رياض محرز انتقل إلى الأهلي الحالية في صفقة كلفت النادي 35 مليون يورو وشاملة الإضافات.

جناح ياباني على رادار مانشستر سيتي لتعزيز خط هجومه

أبدى نادي مانشستر سيتي الإنجليزي اهتمامه بالتعاقد مع أحد لاعبي برايتون، لتعويض رحيل نجمه الجزائري، رياض محرز، الذي غادر صفوف الفريق في نافذة الانتقالات الصيفية، صوب الأهلي السعودي. وأعلن أهلي جدة تعاقد رسمياً مع رياض محرز، قادماً من السيتي، بعقد لمدة 4 مواسم، حتى نهاية موسم 2026-2027، لتصبح الصفقة الصفية الثالثة للراقي، بعد الحارس السنغالي إدوارد مينيدي، والمهاجم البرازيلي روبرتو فيرمينو.

ووفقاً لما أوردته صحيفة "ذا صن" البريطانية في تقرير لها اليوم الأحد 6 أوت، فإن مانشستر سيتي يرغب بقوة في التعاقد مع الدولي الياباني كايرو ميتوما، جناح برايتون هذا الصيف.

وقالت الصحيفة إن الاهتمام بالتعاقد مع ميتوما يأتي بتوصية من المدرب الإسباني، بييب غوارديولا، والذي أبدى إعجاباً الشديد



بعد ديمبيلي.. سان جيرمان يجدهز عرضا لضم آخر من برنتلونه

اختيار غوندوغان أفضل لاعب في ألمانيا عام 2023



وقّع اختيار مجلة "كبيكر" الرياضية على الدولي الألماني إلكاي غوندوغان، لنيل لقب "لاعب العام في ألمانيا"، بموجب تصويت أجري بين الصحفيين الرياضيين بالبلاط. وحصل اللاعب، الذي كان قائداً لمانشستر سيتي وحقق الموسم الماضي الثلاثية بفوزه بدوري أبطال أوروبا والدوري الإنجليزي وكأس إنجلترا، على أعلى نتيجة برصيد 198 نقطة. وجاء في المركز الثاني في ترتيب "كبيكر" لأفضل لاعب ألماني عام 2023، لكن بفارق ملحوظ، مهاجم فيردر برلين نيكلاس فولكر و برصيد 88 نقطة وعلى صعيد المدربين، اختير أورس فيشر أفضل مدرب لهذا العام، وهو الذي قاد يونيون برلين لأول مرة في تاريخ النادي للتأهل إلى دوري أبطال أوروبا. جدير بالذكر أن غوندوغان قرر عقب نهاية الموسم الماضي 2022-2023 وضع حد لتجربته مع مانشستر سيتي والانتقال لخوض تجربة جديدة مع نادي برنتلونه الإسباني.

كورتوا يتحدث عن مستقبله مع ريال مدريد ويكشف من سيعوض بنزيمة

تحدثت حارس مرمرى منتخب بلجيكا ونادي ريال مدريد الإسباني، تيبو كورتوا، عن عدة مواضيع تخص مستقبله مع النادي الأبيض، والتعاقدات التي أجراها الأخير خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، بالإضافة إلى تأثر رحيل النجم الفرنسي كريم بنزيمة إلى صفوف نادي الاتحاد السعودي ومن سيعوضه في تسجيل الأهداف. وقال كورتوا الذي ينتهي عقده مع نادي ريال مدريد حتى عام 2026، في تصريحات نشرتها صحيفة "موندو ديپورتيفو" الكتالونية، السبت: "أنا سعيد جدا مع ريال مدريد، وأتمنى الاعتزال هنا، سأخذ الأمور عاسا بعد عام، لا يزال لوكا مودريتش يلعب وهو في سن الثامنة والثلاثين تقريبا، لذلك أعلم أن الأمر سيكون مكملا". وأضاف حاسي عرين نادي ريال مدريد في حديثه عن رحيل بنزيمة قائلًا "سجل لنا بنزيمة الكثير من الأهداف، لكن هناك لاعبون آخرون سجلوا أهدافا أخرى، مثل فيرنيسوس ورودرغو، يجب أن يحاول الفريق بأكمله، يمكن للاعبين الآخرين مثل فيديريكو فالفيدي أن يفعلوا ذلك، يجب أن يحاول تسجيل 20 هدفا هذا الموسم". وواصل كورتوا حديثه عن الصفقات الجديدة للنادي "الملكي"، مثل التعاقد مع المهاجم الإسباني خوسيلو ماتو، ولاعب خط الوسط الإنكليزي جود بلينغهام، ليحقق قفلا "خوسيلو مهاجم جيد ويمكنه تسجيل الأهداف، بلينغهام توقع مثير للاهتمام، إذا نأمل في الفوز بالعديد من الجوائز".

ميلان يقر إعادة نجمه الواعد إلى أتالانتا بيرغامو

أكدت مصادر صحفية موثوقة أن نادي ميلان الإيطالي، قرّر إعادة متوسط ميدانه الهجومي، شارل دي كيتيلاري، إلى مواطنه أتالانتا بيرغامو في فترة الانتقالات الصيفية الحالية ونشر الصحفي الإيطالي "جيانلوكا دي مارزيو"، خبزا على حسابه الرسمي في "تويتر"، ذكر فيه أن النادي اللومباردي حسم قراره بإعادة اللاعب لأتالانتا بقيمة بلغت 3 ملايين يورو، مع أحقية تفعيل بند الشراء لنادي مدينة بيرغامو، والبالغ 22 مليون يورو. كما جاء في اتفاق النادييين، بحسب المصدر، أن دي كيتيلاري سيحصل على مليون يورو إضافي، أي 4 ملايين يورو في مجموع الصفقة، في حال حقق الأهداف المطلوبة في عقد الإجارة، كما سيجني ميلان في حال بيع الدولي البلجيكي لأتالانتا مستقبلا نسبة 10% من كل عملية إعادة بيع لأي فريق. ومنذ انضمامه إلى "الروسونيري" الموسم الماضي قادما من كلوب بروخ البلجيكي بصفقة بلغت 35.5 مليون يورو، لم يستطع دي كيتيلاري فرض نفسه، إذ خاض 40 مباراة مع الفريق في جميع المسابقات دون أن يسجل أهدافا من خارج حاسمة واحدة فقط. ووضع مدرب ميلان، ستيفانو بولي، لاجبه الواعد صاحب الـ22 عامًا، خارج جداوله في الموسم الحالي، بعد أن عزز خط وسطه بعناصر جديدة مهمة وتمكك خبرة أكبر، على غرار الأمريكي كريستيان بوليفيتش، والإنكليزي روبن لوفتوس تشيك، القادمين من تشيلسي.

اتفاق مع عثمان ديمبيلي لينضم من برنتلونه إلى النادي الباريسي، بعدما نجح في ضم الحارس أرناو تيناس بعد رحيله عن النادي الكتالوني. وحسب صحيفة "اس" الإسبانية، فإن النادي الباريسي يجدهز عرضا من أجل ضم فاتي من برنتلونه بطلب من مدربه لويس إنريكي، الذي يريد تعزيزات هجومية مميزة في ظل احتمال رحيل كيليان مبابي هذا الصيف. وسبق وارتبط فاتي بخطوة الرحيل عن صفوف النادي الكتالوني، لكنه أكد أن رغبته في البقاء خلال حديثه لوسائل الإعلام عقب الفوز بلقب دوري الأسم الأوروبية برفقة إسبانيا على حساب كرواتيا في "جوان الماضي" وقال: "لدي عقد مع برنتلونه، وأعتزم الاستمرار في التحسن والتطور هناك". وقالت "اس" إن رحيل فاتي عن برنتلونه سيكون مفيدا للنادي من الناحية الاقتصادية في ظل معاناته الكبيرة، حيث لم يتمكن حتى الآن من تسجيل صفاقته الجديدة (إلكاي غوندوغان، أورلو روميرو، إينغو مارتينيز). ولن يمارض المصدرب الإسباني، يتسالي هيرنانديز، فكرة رحيل فاتي، خاصة أنه لم يكن لاجئا أساسيا معه في الموسم الماضي، وحتى في الجولة التحضيرية بالولايات المتحدة الأمريكية واصل المشاركة بديلا، فيما يستمر عقده مع برنتلونه حتى صيف عام 2027. يذكر أن اللاعب الإسباني قد شارك مع الباريسا في 51 مباراة بالموسم الماضي خلال جميع المسابقات، معظمها بديلا، بجموع 1827 دقيقة لعب، ونجح في تسجيل 10 أهداف وصناعة 4 أخرى.



الإسباني، أنسو فاتي من صفوف برنتلونه في نافذة الانتقالات الصيفية. ونجح باريس سان جيرمان في التوصل إلى

«سوبر هاتريك» نجم توتنهام يضيفي مزيداً من الغموض حول مستقبله



توتنهام دانيليل ليفي الذي يعرف عنه بأنه مفاوض صعب للغاية إلى الولايات المتحدة لتمضية إجازته. وبالعودة إلى المواجهة، وبعد أن تصدى حارس الفريق الأوكرائي لمحاولتين لكن نجح الأخير في افتتاح التسجيل من ركلة جزاء إثر إعاقة جيمس ماديسون الوافدا حديثا من ليستر سيتي، داخل المنطقة، بيد أن شاخاتر نجح في إدراك التعادل بواسطة رأسية كيفين كيلسي قبل نهاية الشوط الأول. ومنح كين، أفضل هداف في تاريخ توتنهام، التقدم لفريقه برأسية بعد مرور 5 دقائق على انطلاق الشوط الثاني، محققا "هاتريك" إثر لعبة مشتركة بين الكوري الجنوبي هونغ مين سون والجناح السويدي ديان كولوشيفسكي فأطلقا قوة داخل الشباك في الدقيقة (55). وأضاف "سوبر هاتريك" مستأكرا مرتدة من حارس شاخاتر في الدقيقة (79)، ليخرج بعدها الدولي الإنكليزي بدقة واحدة، حيث وقف الجمهور تحية له على ملعب توتنهام ستاديو، بينما اختتم خريج أكاديمية توتنهام دايان سكارليت مهرجان الأهداف في التواني الأخيرة من المباراة.

على الرغم من حالة الغموض الكبيرة التي تنور حول مستقبله، فإن المهاجم الإنكليزي المميز، هاري كين، أعطى دليلا جديدا على براعته القتادية، بتوقيعه أربعة أهداف كاملة في 41 دقيقة فقط في المواجهة الودية التي فاز فيها فريقه توتنهام هوتسبير على شاخاتر دونيتسك الأوكرائي بنتيجة 5-1. وقام كين بدورة شرفية حول الملعب عقب نهاية المواجهة، حيث بادل جماهير السبيرز التصفيقات، في لحظة أولها مراقبون، إلى أن اللاعب بصمد توديع محبيه ويقرب خطوة كبيرة من مغادرة لندن، باتجاه وجهة جديدة، قد تكون بايرن ميونخ بنسبة كبيرة. وينتهي عقد كين مع توتنهام في 30 جوان 2024 وسط اهتمام قوي من بايرن ميونخ الألماني للحصول على خدماته، والذي تقدم بعرض ثالث مقداره نحو 100 مليون يورو يوم الجمعة الماضي. وكشرت تقارير في الصحف الإنكليزية والألمانية أن بايرن أمهل توتنهام حتى مساء الجمعة ليرد على العرض، لكن الفريق البلغاري لم يتلق الرد. في حين توجه رئيس

يان سومر يصل ميلانو تمهيدا لانتقاله إلى إنتر

ومن المتوقع أن يشغل اللاعب البالغ من العمر 34 عامًا مركز حارس المرمرى الأساسي في تشكيلة إنتر ميلان الموسم القادم، خلفا للكامبروني أندريه أونانا، الذي انضم إلى مانشستر يونايتد الإنكليزي هذا الصيف. يُذكر أن سومر انتقل إلى بايرن ميونخ، خلال نافذة الانتقالات الشتوية الماضية، قادما من بوروسيا مونشغلادباخ، وذلك تعويضاً لخواب الحارس الألماني المخضرم متويل نوير بسبب الإصابة. ودفعت عودة نوير من الإصابة الحارس السويسري للبحث عن ناج جديد، ليصبح قريبا من الالتحاق بآنتر ميلان، وصيف بطل دوري أبطال أوروبا الموسم الماضي 2022-23. ويعاني إنتر ميلان من "فراغ لافت" في مركز حراسة المرمرى حالها؛ بعد مغادرة أونانا، ورحيل الحارس السلوفيني سمير هادانوفيتش عن النادي هذا الصيف.

أكدت تقارير صحفية اقترب حارس المرمرى السويسري يان سومر من إكمال انتقاله إلى نادي إنتر ميلان الإيطالي، قادما من بايرن ميونخ الألماني، خلال موسم الانتقالات الصيفية الحالي. ووفقا لما أورده الموقع الإلكتروني لشبكة "سكاي سبورتنغ" البريطانية، نقلًا عن الصحفي الإيطالي الموثوق فابريسيو روماتو، فإن سومر سيوصل إلى مدينة ميلانو مساء اليوم الأحد، تمهيدا لإتمام انتقاله إلى إنتر. وأضاف روماتو، عبر حسابه الرسمي بمنصة "تويتر" للتواصل الاجتماعي: "الفحوص الطبية يوم الإثنين. إنتر ميلان سيدفع 6 ملايين يورو، على مسطحين، إلى بايرن"، في إشارة إلى اتفاق النادييين على سداد النادي الإيطالي قيمة الشوط الجزائي في عقد الحارس رفة العلق البافاري على دفعتين ماليتين.





الجزائر ماتش:

الثابت: 023346674
الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

لكل اعلاناتكم اتصلوا بالوكالة الوطنية
للنشر و الإشهار:
01، شارع باستور - الجزائر.

الهاتف: 021711664 / 021737128

الفاكس: 021739559 / 021739919

021739919 / 021734694

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz

programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

الرقم الجرائي للتدبير: 000104029011855

ولاية أه البوافي
محافظة عين البيضاء
بلدية عين البيضاء
مقرات المحفقات العمومية
رقم...../2023

إعلان عن طلب العروض المتنوع مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

طبقا لأحكام العرسو الزمامي رقم: 15-247 المؤرخ في: 2 ماي السنة 1436 الموافق 16 سبتمبر سنة 2015 و المتضمن: تنظيم المحفقات العمومية وتوفيرها المرفق العام.
يعتد رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية عين البيضاء عن طلب العروض المتنوع مع اشتراط تقديم حدنيا رقم:

إقتناء حاجنة حائمة

على العرفاء المستعمرة، الوثائق المعتمدة، المعتمدين، والمقررين، ومهندسي البرج الحائرين، والمقرنين من تاريخ، يحتوي على بند الحائنة المتعلقة بإقتناء حاجنة حائمة الاتصال بمقرات المحفقات العمومية للبلدية قصد منح حائنة الشروط مقابل دفع مبلغ مالي يقدر بـ: 4.000,00 ج.د. أي أربعين ألف دينار جزائري، لبلدية عين البيضاء، وتودع العروض والوثائق المطلوبة لدى الأمانة العامة للبلدية مقرات ملحد العروس

1- وتضمن ملحد الترخيص ما يأتي:

- تسريح بالتدريج (التدريج المرفق ملود، مؤرخ، ممضي، ومختوم من طرف المتعمد).
- تسريح بالزمامة (التدريج المرفق ملود، مؤرخ، ممضي، ومختوم من طرف المتعمد).
- القانون الأساسي للشركاء.
- الوثائق التي تتعلق بالتفويضات التي تمنع لأشخاص بالأمر العمومية.
- الوثائق التي تمنع تفويض حدنيا العروسين أو المتعمدين أو عند الإقتناء، الماويلين.
- قائمة وصفية للمنتوجات (catalogue) العروسية تتضمن صور (أبعاد، المركز، الطاقة، المتعداه المساعدة..... الخ)
- شهادة الخبرة المستعمدة (شهادة مطابقة المنتوج)
- الترخيص الخاص بالاشتراء

أ/ حدنيا مالية:

- نسخة عن المحصلة المالية لأحد سنة مالية حائرة المعقول.
- نسخة عن المزايع المسفوحة.

ب/ حدنيا تقنية:

- الترايع العمومية (شهادة حسن إنجاز لتفويض معادلة + معادير إنتماء بدون تعطلات).
- قائمة الموايل البحرية (التفصيل ضمن حائنة الترخيص)
- قائمة الموايل الحائمة (التفصيل ضمن حائنة الترخيص)

ج/ حدنيا معنية:

- نسخة عن السمل التجاري للتفويض في الإقتناء المطلوبة.

2- وتضمن العروض التقنية ما يأتي:

- 1- تسريح بالإقتناء (التدريج المرفق ملود، مؤرخ، ممضي، ومختوم من طرف المتعمد).
- 2- مشاركة تقنية دورية ملودة، مؤرخة، ممضية، ومختومة من طرف المتعمد
- 3- حائنة شروط يحتوي على: أدر حائنة على العيار "هري و قبل" متفوية بند أدر ملود، مؤرخ، ممضي، ومختوم من طرف المتعمد.

3- وتضمن العروض المالية ما يأتي:

- 1- رسالة المتعمد (التدريج المرفق ملود، مؤرخ، ممضي، ومختوم من طرف المتعمد).
- 2- جدول الأسعار العمومية (التدريج المرفق ملود، بالأردف والأردف، مؤرخ، ممضي، ومختوم من طرف المتعمد).
- 3- تفصيل شهي وتدفيري (التدريج المرفق ملود، بالأردف، مؤرخ، ممضي، ومختوم من طرف المتعمد)

يهدم أن تحمل العروس على ملحد الترخيص و عرض تقني و عرض مالي.

يودع ملحد الترخيص والعروض التقنية والعروض المالية في أشرطة منفصلة ومغلقة بإحكام ويهدم بين كل منها تسمية العروسية مع ملحد طلب العروس وموضعا وتضمن عياره ملحد الترخيص أو عرض تقني أو عرض مالي وتودع هذه الأشرطة في ظرف أدر مغلقة بإحكام ومغلقة ويحمل العيار الثالث،

إلى السيد رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية عين البيضاء

* طلب العروض المتنوع مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023*

المشروع:

إقتناء حاجنة حائمة

لا يقبل إلا عن طرف لجنة فتح الأشرطة وتقييم العروض

ملاحظة: لا تتحمل اللجنة مسؤولية الأخطاء التي لا تتعلق بالعيار السابقة حيث لا يتم فتحها عن طرف لجنة فتح الأشرطة وفي العروس وتلقي هذه العروس تلقائيا

يحدد أجل تحضير العروس وتقديمها وتعليقها يوم (08) أيام ابتداء من تاريخ أول صدور لهذا الإعلان في المراسلة الوطنية وفي البذرة الرسمية لمقرات المحفقات العمومية BOMOP.

تودع العروض في آخر يوم من أجل تحضير العروس والحائنة من الساعة الثامنة 08:00 ما إلى الساعة الحادية عشرة صباحا 11:00 ما بتوقيتان رئيس المجلس الشعبي البلدي، وإذ أحاطت هذا اليوم يوم راحة قانونية فإن مدة تحضير العروس تمدد إلى غاية يوم العمل الموالي.

تتمدد لجنة فتح الأشرطة وتقييم العروس على الساعة الحادية عشرة صباحا 11:00 ما في جلسة علنية يعقد بالبلدية في آخر يوم من أجل التمهيد لإيداع العروس وتلقيها بفتح أشرطة ملحد الترخيص والعروض المالية ويهدم هذا الإعلان بمثابة دعوة لمعمود المتعمدين.

يهدم المتعمدون ملحديرهم ملود 90 يوما رائدا مدة تحضير العروس.

ملحد عرض وهدم خارج الأمل يعقد ملحد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة المسكن والعمران والمدينة
مديرية التجهيزات العمومية
NIF/099025019009819

إعلان عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

تعلن مديرية التجهيزات العمومية لولاية قسنطينة عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط تقديم حدنيا رقم/2023

ANEP réf.2325004994

يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1054 بتاريخ 08 أوت 2023

ANEP réf.2325005004

يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1054 بتاريخ 08 أوت 2023

ANEP réf.2325005004

يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1054 بتاريخ 08 أوت 2023

ANEP réf.2325005004

يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1054 بتاريخ 08 أوت 2023

ANEP réf.2325005004

يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1054 بتاريخ 08 أوت 2023

ANEP réf.2325005004

يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1054 بتاريخ 08 أوت 2023

ANEP réf.2325005004

يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1054 بتاريخ 08 أوت 2023

ANEP réf.2325005004

يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1054 بتاريخ 08 أوت 2023

ANEP réf.2325005004

يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1054 بتاريخ 08 أوت 2023

خطوة هامة تُقرب نيمار من العودة إلى برشلونة بسيناريو عكسي

وخاض نيمار 186 مباراة في جميع المسابقات مع برشلونة على مدار أربع سنوات (من 2013 إلى 2017)، بمعدل 15342 دقيقة لعب، سجل من خلالها 105 أهداف وقدم 76 تمريرة حاسمة. أما مع باريس سان جيرمان ورغم لعنة الإصابات وفتشله في قيادة نادي العاصمة الفرنسية للتتويج بدوري أبطال أوروبا لأول مرة في تاريخه، فإن الدولي البرازيلي تمكن من تسجيل 118 هدفاً وتقديم 77 تمريرة حاسمة في 173 مباراة خاضها مع النادي بجميع المسابقات.

في عالم كرة القدم، وأكد الصحفي الإسباني الشهير جيرارد روميرو، وفق ما نقلته منصة «actu foot» الفرنسية على تويتر، أن «نيمار عرض خدماته على برشلونة عدة مرات هذا الصيف»، وأضاف أن الدولي البرازيلي «مستعد لخفض راتبه من أجل العودة مجدداً إلى النادي الكتالوني». وأشار ذات المصدر إلى أن رئيس برشلونة خوان لابورتا «يرغب في تأمين عودة البرازيلي لكن المدرب تشافي هيرنانديز لديه بعض الشكوك حول وصوله»، وتبعت

يرتقب أن يشهد الميركاتو الصيفي الحالي مفاجأة من العيار الثقيل بعودة نيمار جونيو نجم باريس سان جيرمان الفرنسي، إلى نادي السابق برشلونة في سيناريو عكسي، وذلك بعد اتخاذ الدولي البرازيلي لخطوة هامة تقربه أكثر من أي وقت مضى من النادي الكتالوني، وفق ما أشارت إليه تقارير إعلامية موثوقة. وكان النجم البرازيلي قد غادر برشلونة في صيف 2017، بعد أن قرر نادي باريس سان جيرمان، كسر الشرط الجزائي بعقد اللاعب بقيمة 222 مليون يورو، حيث يعد إلى حد الآن صاحب أعلى انتقال في تاريخ سوق الانتقالات

غوارديولا ينتقد آلية احتساب الوقت الضائع في مواجهة أرسنال

من صباح الغد». يُذكر أن خسارة أس انتهت حلم مانشستر سيتي في التتويج ببطولة تاريخية هذا العام 2023، مع تتويج الفريق باللقب الدوري الإنجليزي الممتاز «بريميرليغ» وكأس الاتحاد الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا في الموسم الماضي، وانتظاره خوض مناسبات كأس السوبر الأوروبي يوم 16 أوت الجاري، وكأس العالم للأندية في ديسمبر القادم.

أبرزها الموقع الإلكتروني لشبكة «سكاي سبورتنج» البريطانية: «يجب أن نعتاد ذلك، لم تحدث أمور كثيرة لـ(احتساب) 8 دقائق». وأضاف: «الآن، ستُعبء المباريات في 100 دقيقة. لا شيء حدث اليوم، وتم احتساب 8 دقائق. تمديد الوقت يحدث في حال تسجيل الأهداف، إذا كانت النتيجة 3-4، فإنك تضع 45 ثانية للأهداف السبعة»، واختتم حديثه بسخرية قائلا: «سأظل أعبء هنا حتى التاسعة

الدقيقة 11+90، بهدف للدولي البلجيكي لياندرو تروسارد، قبل أن يضم «الغانرز» الفوز بركلات الترجيح (1-4). واستفاد أرسنال من تمديد الوقت المُحتسب بدلاً من الضائع لأكثر من 10 دقائق، بعد احتسابه في أول الأمر بـ8 دقائق، وحسب غوارديولا، فإن أحداث الشوط الثاني من اللقاء لم تكن تستدعي احتساب ذلك العدد من الدقائق كوقت بدل ضائع. وقال غوارديولا في تصريحات،

أبدى مدرب مانشستر سيتي، الإسباني بيبي غوارديولا، غضبه من آلية احتساب الوقت بدل الضائع في مواجهة فريقه ضد أرسنال، أمس الأحد، على لقب درع الاتحاد الإنجليزي «الدرع الخيرية سابقاً». وبدأ مانشستر سيتي في طريقه للفوز بالمباراة، وتتويجه باللقب، مع تقدمه بهدف نظيف أحرزه الإنجليزي المساعد كول بالمر في الدقيقة 77 من عمر اللقاء، لكن أرسنال عادل النتيجة في

بعد رفضه الهلال..

مبابي يوافق على الانتقال إلى وجهة مفاجئة

لقد تحدثت إلى ليفربول لأنه النادي المفضل لامي، أمي تحب ليفربول. لا أعرف لماذا، عليك أن تسألها! إنه ناد جيد. عندما كنت في مونكو التقيت بهم، إنه ناد كبير». وأوضحت «ميرو» في تقريرها أن ميبابي أخبر والدته أنه على الرغم من أنه ياتس من الانضمام إلى ريال مدريد، الذي يمكن أن يبلغ عنه باريس سان جيرمان بسبب نهج غير قانوني مزعوم، إلا أنه لا يريد قضاء هذا الموسم في ظل النادي الفرنسي. وختمت بالقول: «مبابي مسعج كثيرا بكرة القدم الإنجليزية ويعتقد أن اللعب في الدوري الإنجليزي الممتاز سيكون تجربة ممتعة».

النادي السعودي قدم عرضاً قياسياً عالمياً بقيمة 259 مليون جنيه إسترليني، وزعمت الصحيفة البريطانية، أن ممثلي ميبابي ووالدته فازة العماري، أجروا مناقشات سرية مع مجموعة مختارة من وسطاء أندية الدوري الإنجليزي، من بينهم نادي ليفربول الذي كان مهتماً بضم الفرنسي في عام 2017، حين كان لاعباً في مونكو قبل أن يختار الانضمام إلى سان جيرمان. وكان نجم الباريسي قد كشف في حوار سابق مع صحيفة «تيلغراف» أن والدته مشجعة وافية للريدز قائلاً في هذا السياق، عن المفاوضات السابقة مع النادي الإنجليزي: «تحدثنا قليلاً..

النجم الفرنسي على استعداد لقضاء موسم في الدوري الإنجليزي على سبيل الإعارة قبل تأمين حلمه بالانتقال إلى ريال مدريد الإسباني، مشيرة إلى أن أندية أرسنال وتشيلسي ليفربول مهتمة بالتعاقد مع اللاعب، وأضافت أن سان جيرمان سيكون مستعداً هو الآخر للسماح بمغادرة نجمه على سبيل الإعارة مقابل رسوم كبيرة. ورفض ميبابي مؤخراً، عرضاً ضخماً للانتقال إلى الدوري السعودي من بوابة الهلال، الأمر الذي أغضب مسؤولي النادي الفرنسي الذين كانوا يتطلعون إلى الاستفادة من صفقة انتقال اللاعب البالغ من العمر 24 عاماً، خاصة أن

أكدت تقارير إعلامية بريطانية أن الفرنسي كيليان ممبابي، نجم باريس سان جيرمان، منفتح على الانتقال إلى الدوري الإنجليزي الممتاز «البريميرليغ» هذا الصيف، وذلك على سبيل الإعارة نحو إحدى الفرق الطامحة للتعاقد مع بطل العالم 2018. ويتطلع باريس سان جيرمان إلى التخلص من ميبابي هذا الصيف، بعد أن أعلن اللاعب أنه سيغادر الصيف المقبل في نهاية عقده لمدة عامين، وذلك تعاقداً لرحيله المجاني العام القادم، بالإضافة على الأقل التخلص من أعباء راتبه المرتفع. وأكدت صحيفة «ميرو» في تقرير لها، أن

ميسي يبدع ويقود إنتر ميامي لتجاوز دالاس-

وقلص ميامي الفارق بفضل البديل كريماني الذي تابع كرة من ألبا بعد دقيقة من دخوله إلى أرض الملعب (65)، إلا أن الفنلندي روبرت تابلور أعاد الفارق إلى هدفين لصالح دالاس بعدما سجل عن طريق الخطأ في رمسي حارسه درايك كاندندر (68)، قبل أن يترك ميامي التعادل ويقود اللقاء على ركلات الترجيح. ورفع ميسي، المتوج بالكرة الذهبية لأفضل لاعب في العالم 7 مرات، رصيده إلى 7 أهداف في 4 مباريات خاضها بقميص إنتر ميامي منذ انتقاله إلى صفوفه قادماً من باريس سان جيرمان الفرنسي بعد عامين قضاهما في العاصمة الباريسية عقب رحلة طويلة مليئة بالإحباطات مع برشلونة.

المتميزين لدينا». من ناحيته، أثنى الإسباني نيكو إستيفيس، مدرب أف سي دالاس، على أداء نجم التانغو والكرة الحرة الساحرة التي أدرك بفضلها التعادل. قائلاً: «من الواضح بالنسبة له أن الكرة الحرة حول تلك المنطقة هي بمثابة ركلة جزاء للاعب آخر». وافتتح ميسي التسجيل في الدقيقة السادسة بتسديدة من مشارف منطقة الجزاء بعد تمريرة من الوافد الجديد زميله السابق في برشلونة الإسباني جوردو ألبا، لتستقبل شباك ميامي ثلاثة أهداف سجلها الأرجنتيني الآخر فاكونديو كينيون وبرنارد كامونغو ومواطن الأول الآن فيلاسكو تواليا في الدقائق 37 و45 و63.

الهولندي مارتين بابس (85)، قارصاً الاحتكام إلى ركلات الترجيح. ونفذ بطل مونديال قطر ركلة الترجيح الأولى بنجاح، وفي وقت أهدر باكستون بوميكال محاولته لدالاس، وضمن البديل الشاب ابن الـ 18 عاماً أرجنتيني الأصل بنجامان كريماني، صاحب الهدف الثالث لإنتر ميامي، بطاقة العبور إلى ربع النهائي بتسجيله الركلة الخامسة. قال كريماني المولود في ميامي: «من المذهل ما بإمكان (ميسي) القيام به». وتابع: «سجل مرتين في كل مباراة تقريباً وهو أمر مثير للإعجاب». وأضاف: «يمكنك أن ترى عقليتنا، وكيف تغيرت الأمور في هذا النادي، وكيف كنا على استعداد للقتال حتى اللحظة الأخيرة، خاصة مع اللاعبين

سجل النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي هدفين وقاد فريقه إنتر ميامي إلى قلب الطاولة على أف سي دالاس بفوزه عليه بركلات الترجيح 3-5 بعد التعادل 4-4 في الوقت الأصلي على ملعب «تويوتا ستاديوم» في تكساس، ليبلغ ميسي الدور ربع النهائي لمسابقة كأس الرابطة الأمريكية والمكسيكية لكرة القدم. وتأخر إنتر ميامي بهدفين قبل 10 دقائق من صافرة النهاية، ليقلص الفارق عبر النيران الصديقة بعدما أودع المدافع ماركو فاران الكرة في رمي فريقه دالاس عن طريق الخطأ إثر ركلة حرة نفذها ميسي (80)، قبل أن يسدد الأخير كرة ساحرة من ركلة حرة على بعد 20 متراً استقرت في الزاوية العليا لرمي الحارس

تستيبسياس يتوج ببطولة لوس كابوس المكسيكية للتنس



توج اليوناني ستيفتافوس تستيبسياس، المصنف الخامس عالمياً بين لاعبي التنس المحترفين، بلقب بطولة لوس كابوس المكسيكية ذات الـ 250 نقطة، بعد تغلبه في المواجهة النهائية على منافسه الأسترالي أليكس دو مينور.

وتسكن النجم اليوناني، المرشح الأول للتوج في اللقب، من الفوز على دو مينور، المصنف الـ 19 عالمياً والمرشح الخامس للقب، بواقع 6-3 و 6-4 في ساعة و 26 دقيقة ونجح تستيبسياس في الاحتفال بحصد عاشر الألقاب خلال مسيرته الاحترافية، فيما تعد بطولة لوس كابوس المكسيكية، أول ألقاب اللاعب اليوناني هذا العام.

من ناحية فئس أليكس دو مينور في قلب التوقعات وتحقيق مفاجأة بحصد اللقب، ليسقط من جديد أمام منافسه اليوناني، وهي تأسع لمواجهة تجمع اللاعبين، اتصدر بها النجم اليوناني كاملة. لا يرتفع تستيبسياس بعد التوج بهذا اللقب إلى تحسين ترتيبه في التصنيف العالمي للاعبين التنس باحتلاله المركز الخامس، بعد حصد بطولة لوس كابوس التي تزيد مجموع جوائزها عن 852 ألف دولار.

جودو الإمارات يعزز رصيده من نقاط التأهل لأولمبياد باريس

اقترب 3 لاعبين من منتخب الإمارات للوجود من التأهل لأولمبياد "باريس 2024"، بعد ارتفاع رصيدهم من النقاط، إثر مشاركتهم الإيجابية في بطولات الاتحاد الدولي الكبرى بموسم 2023، وأحدثها بطولة "الماستر الكبرى" بالعاصمة المغربية مراكش. وتختتم البطولة اليوم الأحد بمسابقة "باب لاول"، في بودابست بإشراف الاتحاد الدولي. وحافظ منتخب اليابان "بطل العالم" على صدارته للبطولة برصيد 10 ميداليات، يأتي في المركز الثاني برصيد ميدالية ذهبية كل من فرنسا، وكوسوفو، وهولندا، وبلجيكا، وكندا.

واحتفظ منتخب الإمارات للوجود بصدارة الدول العربية، والمركز الـ 19 في الترتيب العام، برصيد برونزية. وحقق طلال شفيق لاعب الإمارات المركز السابع في وزن تحت 81 كجم، بفوزه على تيمو كافيوس بطل ألمانيا، وزليم شنيف لاعب أذربيجان، قبل أن يخسر في نصف النهائي أمام بطل العالم الجورجي جرجال تاتو.

ويختتم منتخب الإمارات للوجود مشاركته في البطولة اليوم منافسات الوزن الثقيل، حيث يلتقي طفار كوسوف مع الصربي دوسن بوجان، ضمن الدور التمهيدي لوزن تحت 100 كجم، ويلعب عمر معروف في وزن فوق 100 كجم، مع بطل أذربيجان كوكوري بوشاتجي.

ويستعد الإمارات للوجود لإقامة مسكرك اعداد في جورجيا لمدة أسبوع، استعداداً لبطولة جائزة ز غريب الكبرى، التي يستضيفها الاتحاد الكرواتي من 18 إلى 20 أوت الحالي، بمشاركة اللاعبة باتسو الثان في وزن تحت 57 كجم، وغريغوري آرام في وزن تحت 90 كجم، ويقع مسكرك قصير في طوكيو، قبل المشاركة في دورة الألعاب الآسيوية بالصين خلال سبتمبر وأكتوبر المقبلين.

إلغاء كأس العالم للسباحة في المياه المفتوحة

اضطر المنظمون لإلغاء كأس العالم للسباحة في المياه المفتوحة في باريس يوم الأحد، بعدما تسبب انهيار الأمطار الغزيرة في تكثيف جودة المياه في نهر السين لما دون أدنى معايير الصحة. ومن المقرر أن تقام منافسات ماراثون السباحة في الأولمبياد العام المقبل في نهر السين وقال الاتحاد الدولي للسباحة إن هناك حاجة "لعمل إضافي" لضمان وجود خطط بديلة. وقال رئيس الاتحاد الفرنسي للسباحة جيل سيزونالي للإذاعة المحلية: "محبط هو الوصف الدقيق، يادى ذي بدء، محبط من أجل الرياضيين الذين كانوا يحملون بالمنافسة في واحدة من أجمل البقاع في العالم". وكان المنظمون قد منعوا المتسابقين من التدرج صباح الجمعة لنقص السبب. وكان سباق 10 كيلومترات سيدات، المؤهل للأولمبياد، قد تأجل من الأمان إلى اليوم عندما أعلن الاتحادان المحلي والدولي إلغاءه إلى جانب سباق 10 كيلومترات رجال. وقال الاتحاد الدولي للسباحة: "بالطبع هناك حاجة لعمل إضافي مع باريس 2024 والسلطات المحلية لضمان وجود خطط طوارئ متينة للام المقبل". وقالت اللجنة الأولمبية في بيان منفصل إن اللجنة التحقبة الجديدة ستكون جاهزة بحلول صيف 2024 والتي ينبغي أن تضمن جودة المياه بما يسمح بالسباحة في نهر السين. ومن المتوقع أن يتم الانتهاء من حوض بقيمة 80 مليار يورو (88 مليار دولار) مصمم لمنع التلوث البكتيري للنهر بسبب الأمطار الغزيرة قبل الأولمبياد.

الكاراز ينتظر دوره في بطولة كندا بغياب ديوكوفيتش

يستهل النجم الإسباني، كارلوس الكاراز، المصنف الأول عالمياً بين لاعبي التنس المحترفين، رحلته في بطولة كندا المفتوحة، يوم الأربعاء المقبل، أمام الفائز من مواجهة مواطنه بيرنابي زاباتا والأميركي بن شيلتون.

ويغيب عن البطولة في كندا، النجم الصربي توفاك ديوكوفيتش، الذي أعلن أنه لن يشارك في هذه الدورة بسبب الإحراق، بعدما خاض العديد من المنافسات هذا الموسم.

بصوره لن يخوض المصنف الثالث عالمياً، الروسي دانييل ميديفيدف، الدور الأول من البطولة، التي انطلقت اليوم السبت وتستمر حتى 13 أوت الجاري.

ويشارك في هذه البطولة العديد من اللاعبين، تحديداً جميع المصنفين العشر الأوائل عالمياً، باستثناء ديوكوفيتش المصنف الثاني بين اللاعبين المحترفين.

ويسعى الكاراز لتوسيع فارق النقاط بينه وبين ديوكوفيتش في الترتيب العالمي، وذلك بعدما تألق في بطولة ويمبلدون، ثلاثة دورات الفراند سلام، التي أقيمت على الملاعب العشبية، وحقق اللقب على حساب الصربي نفسه.



الروسية زفوناريوفا وزميلتها الألمانية تتوجان بلقب بطولة واشنطن



أحرز الثنائي المكون من اللاعبتين الروسية، فيرا زفوناريوفا، والألمانية، لورا سبيغوند، لقب بطولة واشنطن للتنس لفئة ثنائي السيدات، حيث يبلغ مجموع جوائزها نحو مليوني دولار.

وجاء تتويج زفوناريوفا وسبيغوند على حساب الثنائي المؤلف من اللاعبتين، التشيكية أليكسا غوارتشي، والرومانية مونيكا نيكوليسكو، بفوزهما عليهما بمجموعتين من دون رد، وبنسبة واحدة.

واحرز الثنائي المكون من اللاعبتين الروسية، فيرا زفوناريوفا، والألمانية، لورا سبيغوند، لقب بطولة واشنطن للتنس لفئة ثنائي السيدات، حيث يبلغ مجموع جوائزها نحو مليوني دولار.

وجاء تتويج زفوناريوفا وسبيغوند على حساب الثنائي المؤلف من اللاعبتين، التشيكية أليكسا غوارتشي، والرومانية مونيكا نيكوليسكو، بفوزهما عليهما بمجموعتين من دون رد، وبنسبة واحدة.

فيدرر يختار منافسه الأصعب في عالم التنس ويكشف الأسباب

وفي أحد مقاطع الفيديو التي نشرتها "يونيكلو"، مازكة الملابس التي ترعى فيدرر، لم يتردد النجم السويسري في تحديد منافسه الأصعب في عالم التنس، حيث قال في تصريحات نقلتها صحيفة "اس" الإسبانية، السبت: "اللاعب الذي كان عليّ أن أقاتل ضده أكثر من غيره هو رافائيل نادال. نعم، فقط بسبب مهارته، ولأنه لاعب أعسر كما تعلم".

فيدرر خلال التصريحات التي أدلى بها عند زيارته لمركز "كاري لينز" للتنس الموجود في مدينة نيويورك الأميركية، اغتم الفرصة لتقديم النصائح للاعبين الشباب، حيث قال: "أنا أستمع بنقل الحكمة والنصائح الجيدة. لقد فكرت أيضاً في تعليق المضرب في أوقات مختلفة من مسيرتي، لأن الخسارة أمر محبط للغاية، لكنك تعلم بعد ذلك أن لديك فريقك ومدربك وصديقك ووالدك. يمكن للجميع مساعدتك، وهم سيفعلون كل ما يلزم للاستمرار في مشاركتك. أيضاً، ستقابل أشخاصاً رائعين على طول مسيرتك وبنسبة لي كان ذلك شيئاً رائعاً في حياتي".



بواصل روجر فيدرر إظهار حماسه لمشاركة كل ما حصل عليه من خبرة خلال مسيرته في عالم التنس أيضاً ذهب، دون أن ينسى في سبتمبر الماضي.

ساكاري تقصي بيغولا وتبلغ لعاني دورة واشنطن

حقت لاعبة التنس اليونانية ماريا ساكاري، المصنفة تاسعة عالمياً، فوزها الثالث في غضون 26 ساعة، لتبلغ المباراة النهائية لدورة واشنطن، وذلك بتغلبها على الأمريكية جيسكا بيغولا الأولى في الدورة 3-6 و 4-6 و 2-6.

واضطرت ساكاري، المصنفة رابعة في الدورة، إلى حوض مباراتين الجمعة بسبب الأمطار التي أرجأت مباراتها الخميس في ثمن النهائي ضد الكندية ليلي فرنديز، ففازت على الأخيرة، ثم تخلصت بعدها من عنة الأمريكية الأخرى ماديسون كيز.

وبفوزها السبت 5 أوت على بيغولا للمرة الخامسة من أصل 8 مواجهات بينهما، بلغت ساكاري النهائي الأول لها منذ أكتوبر الماضي، حين خسرت أمام الأمريكية بالذات في دورة غوادالاخارا.

وتنفي اليونانية النفس بالروح منتصرة من النهائي السابع في مسيرتها، من أجل أن تحرز لقبها الثاني فقط بعد الذي توجت به عام 2019 في الرباط. وستتواجه في المباراة النهائية مع الفائزة من لقاء الأمريكية كوكو غوف المصنفة ثالثة في الدورة والروسية ليوديميلا سامسونوفا المصنفة ثامنة وحاملة اللقب.

وعلى الرغم من فشلها في الحصول على فرصة الفوز باللقب للمرة الثانية (أحرزته عام 2019)، والتأهل إلى النهائي الخامس في مسيرتها، ستعادل بيغولا أفضل ترتيب لها في تصنيف المحترفات الإثنيتين بصعودها إلى المركز الثالث.

الإسباني إسبارغارو يتوج بجائزة بريطانيا للدراجات النارية



ثانية وتابع الإسباني الذي حقق فوزه الثاني في مسيرته في الفئة الملكة. كانت اللغة الأخيرة مثيرة! هناك أيام تشعر فيها بأنك لا تقهر». مع بدء السباق، نجح باتايا-المنطلق من المركز الرابع- في أخذ الأفضلية أمام الإسباني أليكس ماركيس (دوكاتي-غريزيني) الثالث والقاتل بسباق السرعة السبت (لم يكمل سباق الأحد). تجاوز الإيطالي لاحقاً موطنه ماركو بيززوكي (في آر 46-) الذي انطلق من الصدارة وأنهى السباق ثالثاً والأسترالي جاك ميلر (كبه تي أم). وتصدر بذلك العالم السباق مع نهاية اللغة الثانية، متفوقاً على بيززوكي، قبل أن يتعرض الأخير لسفطة قبل 15 لغة من النهاية. ومع انتصاف السباق وزخات المطر تم إشهار الإعلام البيضاء التي تشير إلى وجود مقاطع رطبة على الحلبة، ما شجع باب النخول إلى المنصات لتزويد الدراجات بإطارات مخصصة للمسارات المبللة. غير أن معظم الدراجين قرروا البقاء على الحلبة على الرغم من إمكانية خسارة التماسك. وأوضح إسبار غارو: «كنت أرغب في تجاوزه (باتايا) قبل ذلك بوقت طويل، لكن عندما هطل المطر (...) قلت لنفسي إنه يتعين علي التحلي بالحكمة» حتى اللغة الأخيرة.

ترتيب الخمسة الأوائل في جائزة بريطانيا الكبرى:

1. الإسباني أليكس إسبار غارو (أبريليا) 40:40.367 دقيقة.
2. الإيطالي فرانتشيسكو باتايا (دوكاتي) 0.215 بفارق ثانية.
3. الجنوب أفريقي براك بيندر (كا تي أم) 0.680 بفارق ثانية.
4. البرتغالي ميغيل أوليفيرا (أبريليا) بفارق 0.750 ثانية.
5. الإسباني ماركيب فينالييس (أبريليا) بفارق 2.101 ث.

بريمك وحلّ الجنوب أفريقي براك بيندر (كبه تي أم) ثالثاً، إثر عودة عجلة منافسات الفئة الأولى للدوران بعد التوقف للراحة. وقال إسبار غارو (34 عاماً) المنطلق من المركز الـ 12 والذي واصل تقليد السباق المتمثل في تتويج فائز مختلف كل عام منذ 2013: «كان الأمر جنوبياً، لقد شعرت بسعادة فائقة خلف مقود الدراجة». وهطل المطر على الحلبة مع انتصاف السباق، ما أضاف المزيد من عامل الإثارة حين قرر إسبار غارو القيام بتجاوزه الحاسم على باتايا ليتقدم عليه بفارق 0.215

أحرز الدراج الإسباني أليكس إسبار غارو (أبريليا) المركز الأول في جائزة بريطانيا الكبرى، بعد تجاوز جابيس للافاس في اللغة الأخيرة على بطل العالم فرانتشيسكو باتايا (دوكاتي)، في الجولة التاسعة من بطولة العالم للدراجات النارية فئة «موتو جي بي» على حلبة سيلفرستون. وعزز باتايا صدارته لترتيب الدراجين مستفيداً من تعرض ملاحقه المباشر الإسباني خورخي مارتين لحادث (أنهى السباق سانساً)، إذ رفع رصيده إلى 214 نقطة، متقدماً بفارق 41 عن دراج دوكاتي-

جوفانوفيتش يتولى قيادة سلة NSA



أعلن فريق NSA لكرة السلة، يوم الأحد تعاقده مع المدرب الصربي سربان جوفانوفيتش، ليكون على رأس الجهاز الفني. وكان جورج زاغر، قد قاد الفريق في الموسم الماضي، لكن إدارة النادي قد فصلت إجراء تعديل في الموسم الجديد والاستعانة بالخبرات الأجنبية. ويعتبر جوفانوفيتش من المدربين المميزين، بمسيرتهم في عالم كرة السلة على الساحة الأوروبية كلاعب وكمدرب. وكان NSA قد ضم إلى صفوفه جوي زلجوم، محمود عوضة، كريستوف خليل وهشام الحلو. كما تعاقد الفريق مع اللاعب الأمريكي جاهم كورنوال ليكون أول أجنبي للفريق في بطولة لبنان لكرة السلة ومن المدرب، أن يضع المدرب الجديد خبرته مع نادي NSA، الفريق الطامح لتفادي كوارث الدوري.

أداي مارا.. شاب إسباني يسير على خطى الأسطورة عبد الجبار

سليعب أداي مارا في الموسم المقبل في صفوف فريق جامعة كاليفورنيا لكرة السلة، وهي واحدة من أرفع الجامعات فوزها بطولة الرابطة الوطنية لرياضة الجامعات 11 مرة. وانتقل اللاعب الإسباني في فريق باسكت سرقسطة الإسباني من بلاده إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وبعد أحد أكثر اللاعبين الشباب الواعدين في العالم، نسبة لحجمه وطوله (220 سنتيمتراً) وقدرته التنافسية، بحسب ما ذكرت صحيفة ماركا الإسبانية الجمعة. وقاد ميك كرونين، مدرب جامعة كاليفورنيا، حول اللاعب، بحسب المصدر عنه: «يتمتع بحجم ومهارة هائلة وقد طور نفسه في اللعبة، هو شاب متواضع لديه أيوان عظيمين، لديه موهبة فعلاً وخبرة كبيرة في كرة السلة». وذكرت ماركا أن اللاعب الإسباني (18 عاماً) يسير على خطى الأسطورة كريستوف عبد الجبار، الذي مرّ من هناك في جامعة كاليفورنيا، ويعد واحداً من أفضل لاعبي السلة في تاريخ الـ «NBA». وخاض الشاب مباراته الأولى في الدوري الإسباني مع باسكت سرقسطة يوم 16 أكتوبر 2022، حين سجل 8 نقاط و4 متابعات وتمزيق حاسمة، مع العلم أن والده لعب كرة السلة مع نادي سبي في سرقسطة، فيما مارست والدته أنجليكا غوميز الكرة الطائرة وتمثلت منتخب إسبانيا.

ريكي روبيو نجم إسبانيا للسلة يعلن اعتزاله حفاظاً على صحته العقلية



صدم لاعب كرة السلة الإسباني الدولي ريكي روبيو جماهير بلاده، بعدما أعلن الاعتزال «حفاظاً على صحته العقلية»، ليخرج بذلك من حسابات الفريق الذي يتحضر لخوض كأس العالم 2023. ونشر الاتحاد الإسباني لكرة السلة بياناً رسمياً على لسان اللاعب روبيو: «قررت إيقاف نشاطي المهني للعباة بصحتي العقلية، أود أن أشكر الجميع على كل الدعم الذي تلقيته من الاتحاد لفهم قرارى، أتمنى أن تحترم خصوصيتى، كسى أواجه هذه اللحظات، وأن أكون قادراً على تقديم المزيد من المعلومات عندما يحين الوقت». ومن جانبها، قال الاتحاد الإسباني لكرة السلة: «تعزيز عن احترامنا وإعجابنا بريكي روبيو، ستكون بجانب اللاعب في جميع الأوقات». وغاب لاعب كليفلاند كافالييرز الأمريكي (32 عاماً) عن مباراة فيروزيا الودية التحضيرية لكأس العالم للسلة، التي ستقام في الفلبين واليابان واليونان في الفترة من 25 أوت الحالي وحتى الثاني من سبتمبر المقبل. وكان روبيو قد عاد إلى الملاعب في شهر جافى الماضي، بعدما عانى من إصابة في الرباط الصليبي بركبته اليسرى، وكان يعسكر مع المنتخب ضمن الاستعداد للمونديال منذ 27 جويلية الماضي، ليصدم الجميع بقراره الجديد.

سلة الأردن تقسو على أوغندا في كأس الملك



واصل منتخب الأردن ثلثه، وفاز على منافسه الأوغندي بنتيجة (56-70)، مساء السبت في الجولة الثانية من بطولة كأس الملك عبد الله الثاني لكرة السلة والتي أقيمت في صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب. وكان المنتخب الأردني قد افتتح مشواره في البطولة، بالفوز على المنتخب البرتغالي بنتيجة (61-69)، وفرض المنتخب الأردني في مواجهة الليلة، تفوقه في الربع الأول ليحسمه لصالحه بنتيجة (9-22)، قبل أن يتفوق منافسه الأوغندي في الربع الثاني بفارق نقطة (13-14) وتبادل المنتخبان السيطرة في الربع الثالث والرابع ولكن نجح الأردن في حسمها بفارق ضئيل، (16-17) و(17-18). ويخوض منتخب الأردن ثالث مباراته في البطولة مع المنتخب المكسيكي، عند الثامنة مساء الإثنين.

ليكرز يجدد عقد نجمه مقابل أعلى راتب في التاريخ

حسم نجم كرة السلة الأمريكية أنتوني ديفيس مستقبله مع فريقه الحالي لوس أنجلوس ليكرز الذي خاض معه نهائي دوري المحترفين للموسم الماضي، وخسر خلاله أمام فريق دنفر ناغيتس. وكشفت شبكة «إي.إس.بي.إن» الأمريكية، السبت، أن ديفيس البالغ من العمر 30 سنة قرر تمديد عقده مع ليكرز لمدة 3 سنوات إضافية، إذ غده سينتهي في 30 جوان من العام 2028، بعد أن كان ينتهي في عام 2025. وسيمكن العقد الجديد لأحد أبرز نجوم العالم في اللعبة من الحصول على أكبر مبلغ لتجديد عقد في تاريخ المسابقة، وهو 186 مليون دولار، بواقع 62 مليون دولار عن كل عام إضافي، وبالتالي إذا أضيف العامين المتبقين في عقده من 2023 حتى 2025، فسيجني اللاعب مبلغاً إجماليًا بقيمة 270 مليون دولار. ولم يشارك أنتوني في العام الماضي إلا في 56 مباراة فقط بسبب الإصابات، وكان معدل نقاطه في كل مباراة 25.9 نقطة، بينما بلغ معدل النقاط 12.5 النقاط بفضل طول قامته، في حين سيكسّن هدفه في الموسم المقبل مع فريقه هو المنافسة على لقب الدوري مع الملك ليدرون جيمس، وتكرار الإنجاز الذي تحقّق في عام 2020.



متى تتخذ ممارسة الرياضة تتاكل الإدمان؟

لذلك يمكن تعريف إدمان ممارسة الرياضة بأنه الهوس غير الصحي باللياقة البدنية، والإسراف في ممارسة التمرينات الرياضية.

وينتج عادة عن الإصابة باضطرابات الأكل، وعدم الرضا عن صورة الجسم، ومثلما يحدث في حالات الإدمان الأخرى، فهناك خصائص ظاهرية عامة قد يشير اجتماعها إلى الوصول إلى مرحلة الإدمان، ومنها:

- عدم القدرة على التحكم الإرادي في السلوك الإدماني.
- الانخراط في الممارسة على الرغم مما تسببه من أذى بدني ونفسي واضح.
- الانخراط في الممارسة على الرغم من الرغبة في التوقف.

- الانخراط في الممارسة لتجنب الإصابة بأعراض الاحتباس، ولكن هذا الانخراط في الممارسة دون مواصلة الحياة بشكل طبيعي.

وتعد ممارسة الرياضة بانتظام طريقة رائعة للتحكم في التوتر ومعالجة المشاعر السلبية، وتحقيق أفضل نتائج صحية وبدنية على المدى القريب والبعيد. لكن إذا كانت حاجة الشخص إلى التمرين أكبر من قدرته على إدارة علاقته ومشاعره، فقد يحتاج إلى المزيد من المساعدة للتغلب على الإدمان وإيجاد طرق صحية للتكيف.

وفي تلك الحالة من الضروري التحدث مع طبيب الصحة النفسية المتخصص حول أفضل طريقة لعلاج هذا النوع من الإدمان السلوكي، ومعرفة الأسباب النفسية الكامنة ومعالجتها للتخلص من عصب المشكلة قبل استبدالها بنمط حياة صحي.

وفي معظم الحالات، يكون ضبط النفس ضروريا لمعالجة إدمان ممارسة الرياضة. وفيه يقر المدمن بأن لديه مشكلة ويتخذ خطوات للسيطرة على نشاط التمرين مع اختصاصي العلاج النفسي.

وللقائقة من إدمان التمارين الرياضية، يجب تجنب الجلسات المفرطة في صالة الألعاب الرياضية، وتحديد وقت ومقدار محدد للتمارين اليومية، وعلى الرغم من عدم الاعتراف به بعد بشكل رسمي كاضطراب نفسي، إلا أنه شديد الصلة باضطرابات الطعام، حتى أن بعض الباحثين لا يفصلون إدمان الرياضة عن اضطرابات الأكل،



المواد الكيميائية الطبيعية (والتي تعمل بآليات شبيهة باليات عمل بعض المواد المخدرة)، مثل الدوبامين والإندورفينات، وهما الهرمونان المسؤولان عن تحسين الحالة المزاجية والشعور بالسعادة والراحة، وعن تسكين الألم والحد من الشعور بالإجهاد، ولذلك يلجأ البعض إلى ممارسة المزيد من الرياضة للحفاظ على إفراز الدوبامين داخل الجسم باستمرار.

لواقية من إدمان التمارين الرياضية، يجب تجنب الجلسات المفرطة في صالة الألعاب الرياضية، وتحديد وقت ومقدار محدد للتمارين اليومية، وعلى الرغم من عدم الاعتراف به بعد بشكل رسمي كاضطراب نفسي، إلا أنه شديد الصلة باضطرابات الطعام، حتى أن بعض الباحثين لا يفصلون إدمان الرياضة عن اضطرابات الأكل،

الأعراض للخضوع للعلاج النفسي في الوقت المناسب، لاسيما إذا كانت هذه الأعراض النفسية مصحوبة بأعراض جسدية أيضا مثل الإرهاق الشديد وقطان الوزن الشديد ومتاعب العظام والاضطرابات الهرمونية. وفي حين أن الأمر قد لا يبدو سيئا بالضرورة عند السماع عنه لأول مرة، إلا أن إدمان ممارسة الرياضة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل حقيقية ومعالجة نفسية وبدنية للشخص المصاب. ويعاني المصابون بهذا الإدمان من سلوكيات عادة ما يعانها الوقعون في حالات الإدمان التقليدية، والتي تشمل: إدمان الرياضة هو رغبة قسرية في ممارسة الرياضة للاستمتاع بحالة السعادة والراحة النفسية بشكل مستمر.

كما أن التمارين الرياضية تؤدي إلى إطلاق مواد كيميائية معينة في الجهاز العصبي، وتخلق هذه المواد إحساسا بالسعادة أو المكافأة. لذلك قد يكون إدمان ممارسة الرياضة، ولو جزئيا، معتادا على الرغبة في تحقيق المتعة هذه.

وتطلق التمارين مواد الإندورفين والدوبامين الكيميائية في الدماغ، وهي الناقلات العصبية نفسها التي يتم إطلاقها أثناء تعاطي المخدرات.

ويشعر مدمن التمرين بالمكافأة والفرح عند ممارسة الرياضة، ولكن عندما يتوقف تختفي الناقلات العصبية، لذلك يحرص المدمن على ممارسة المزيد من التمارين لتحقيق إطلاق المواد الكيميائية المرتبطة بالمكافأة. ويبدأ إدمان ممارسة الرياضة عادة بالرغبة في تحقيق درجة من اللياقة البدنية كما قد تؤدي اضطرابات الأكل، مثل فقدان الشهية العصبي والشرد المرضي، إلى هوس غير صحي بالتمارين الرياضية. تماما مثل المعاناة من اضطراب تشوه الصورة الذاتية للجسم الذي يسبب هذا الإدمان.

وأثبتت الدراسات أن المدلومة على ممارسة الرياضة تعمل على تحسين الحالة المزاجية وتزيد من المشاعر الإيجابية كالثقة في النفس وتحد من المشاعر السلبية والشعور بالحزن أو الاكتئاب، وقد تم الربط بين هذا الشعور وبين إفراز الجهاز العصبي بعض

يشير خبراء اللياقة البدنية إلى مساوئ الإدمان على ممارسة الرياضة ويفسرون أسبابه وينصحون بضرورة ضبط النفس كوسيلة لمعالجه. وينصحون أيضا بتجنب الجلسات المفرطة في صالة الألعاب الرياضية، وتحديد وقت ومقدار محدد للتمارين اليومية. ويؤكد الخبراء أن إدمان الرياضة هو نتيجة لمعاداة المصاب من اضطرابات نفسية وعقلية تتعلق بالصورة الذاتية عن الجسم أو الوزن، وكذلك للمعاناة من اضطرابات الأكل النفسية المختلفة.

أصبحت عبارات التحفيز ودعوات التشجيع لاتباع نمط حياة صحي من أكثر المواد التي يتم تداولها واستهلاكها على نطاق واسع، لذلك قد يشعر الكثير من الناس بعدم الرضا عن أنفسهم والطريقة التي تبدو عليها أجسادهم عند مقارنتها بمعايير اللياقة والجمال الحديثة، فيمارسون التمرينات القاسية بشكل مفرط يتولى حاجتهم أو قدراتهم، ما قد يؤدي إلى عواقب وخيمة.

وقال البروفيسور فرانك جيرالد بايونك إن إدمان الرياضة هو نوع من الإدمان السلوكي مثل إدمان القمار، مشيرا إلى أن الرجال أكثر عرضة للإصابة به.

وأوضح أخصائي الطب النفسي والعلاج النفسي الألماني أن إدمان الرياضة هو رغبة قسرية في ممارسة الرياضة للاستمتاع بحالة السعادة والراحة النفسية بشكل مستمر، نظرا إلى أن الرياضة تساعد على إفراز هرمونات السعادة.

وأضاف بايونك أن هذه الرغبة القسرية تنجم عن الرغبة في الهباء النفس هربا من الضغوط والأعباء النفسية، كما أنها قد ترجع أيضا إلى اضطراب إدراك شكل الجسم، حيث يترك المصاب شكل جسمه بشكل مختلف عما هو عليه ويحاول الوصول إلى المثال الأعلى الذي يسعى إليه، حتى لو لم تكن هناك حاجة إليه.

ويشير خبراء اللياقة البدنية إلى أن الإدمان على ممارسة الرياضة هو هوس غير صحي باللياقة البدنية والتمارين الرياضية، وهو غالبا ما يكون نتيجة لمعاداة المصاب من اضطرابات نفسية وعقلية تتعلق بالصورة الذاتية عن الجسم أو الوزن، وكذلك المعاناة من اضطرابات الأكل النفسية المختلفة. الشخص المدمن يمارس الرياضة بشكل مفرط مع إهمال بقية الأنشطة الحياتية الأخرى، فضلا عن الشعور بالضيق الشديد عند مقاطعتها.

وبناء على ذلك، يمارس الشخص المصاب بالإدمان الرياضية بشكل مفرط مع إهمال بقية الأنشطة الحياتية الأخرى، فضلا عن الشعور بالضيق الشديد في حال عدم ممارسة الرياضة وتظهر عليه حينئذ أعراض الانسحاب مثل التوتر النفسي والغضب وسرعة الاستئثار والعدوانية. ولمعرفة المؤثرات التي قد تتدرج بالمشكلة، حدد خبراء الصحة النفسية واللياقة البدنية عددا من المؤثرات الأكثر شيوعا بين المدمنين على ممارسة الرياضة، ومن أهمها أن تفتوت ممارسة الرياضة بصيبيهم بالإنعزال أو التلق أو الاكتئاب. وأنهم يمارسون الرياضة حتى عند المرض الشديد. كما أن التمرين قد يصبح وسيلة "للتهرب" وتقليل التوتر والانسحاب من مواقف معينة في الحياة والمشاعر غير المرغوبة، فتتكرر العلاقات الشخصية بشكل كبير، وتتمركز الأولويات الحياتية للشخص المصاب.

وينبغي استشارة طبيب نفسي فور ملاحظة هذه



قطع الرباط الصليبي.. الأسباب وطرق الوقاية



مفاجئ أو تغيرات في الاتجاه والقفز والهبوط، مثل كرة القدم وكرة السلة والتزلج على المنحدرات.

ويشعر العديد من الأشخاص بفرقة في الركبة عند حدوث إصابة الرباط الصليبي الأمامي. وقد تتورم الركبة، أو تشعر بعدم الاتزان ويصبح من المولم جدا تحمل الوزن. وبناء على شدة الإصابة، قد يشمل العلاج الراحة وتمرين التأهيل لمساعدة الأشخاص على استعادة القوة والاتزان، أو الخضوع لعملية جراحية لاستبدال الرباط الممزق، يليها الخضوع لإعادة التأهيل. وقد يساعد برنامج التدريب المناسب على التقليل من خطر الإصابة بالرباط الصليبي.

ويكون الأشخاص الذين يتعرضون لإصابة الرباط الصليبي عرضة لخطر أكبر يؤدي إلى تطور الإصابة بالفصال العظمي في الركبة. وقد يحدث التهاب المفصلي حتى إذا كان الشخص قد أجرى جراحة لإعادة تكوين الأربطة. ويحتمل أن تؤثر عوامل عديدة على خطر الإصابة بالتهاب المفصلي، مثل شدة الإصابة الأصلية، ووجود إصابات ذات صلة بمفصل الركبة.

ويمكن أن يساعد التمرين والتدريب المناسب على الحد من مخاطر إصابة الرباط الصليبي. كما يمكن للطبيب الرياضي أو اختصاصي العلاج الطبيعي أو المدرب الرياضي أو غيرهم من المتخصصين في الطب الرياضي توفير التقييم والتعليمات والملاحظات التي يمكن أن تساعد المدرب على التقليل من المخاطر.

يسدح قطع الرباط الصليبي ضمن إصابات الركبة الشائعة لدى الرياضيين بصفة خاصة، لاسيما النساء، وفق ما قاله البروفيسور رودجر فون أيزنهارت - روت.

وأوضح عضو الجمعية الألمانية لجراحة العظام والكسور أن سبب الإصابة بقطع الرباط الصليبي هو التغيير المفاجئ للاتجاه أثناء الحركة أو في وضعية ثابتة (حركات الانعطاف والانحناء المفاجئة)، وكذلك حوادث المرور (السقوط والاصطدامات) لدى الأشخاص غير الرياضيين.

وأضاف البروفيسور الألماني أن قطع الرباط الصليبي غالبا ما يستلزم الخضوع لجراحة، مشيرا إلى إمكانية الوقاية منه من خلال ممارسة التمرينات العصبية العضلية، وهي عبارة عن مزيج من القوة والسرعة والتوازن والتنسيق مثل تمارين القفز على لوح متمايل، بالإضافة إلى الإحماء الجيد قبل ممارسة الرياضة.

والأربطة هي أشرطة قوية من الأنسجة تربط بين العظام. والرباط الصليبي هو أحد الرباطين اللذين يمران بمنتصف الركبة، وهو يربط عظم الفخذ بعظم الساق (الظنوب)، ويساعد على ثبات مفصل الركبة. ويعرف خبراء "مايو كلينيك" إصابة الرباط الصليبي بأنها تمزق أو التواء في الرباط الصليبي الأمامي، وهو أحد الأربطة الرئيسية القوية التي تربط عظمة الفخذ بقصبة الساق وتثبيص إصابات الرباط الصليبي أثناء ممارسة الرياضات التي يحدث فيها توقف

التمارين الرياضية خطر على مرضى انسداد الشرايين



السداد خفيف بنسبة 30 في المئة، وانسداد معتدل بنسبة 50 في المئة، وقرنسوا تأثير معدل ضربات القلب الناتج عن التمرين (140 نبضة في الدقيقة) ومعدل ضربات القلب أثناء الراحة (من 67 و100 نبضة في الدقيقة). وكما هو متوقع، بالنسبة إلى الحالات الصحية والمعتلة، حسنت حالة التمرين من صحة الشريان السباتي المحاكى. السداد الشرايين هو الأكثر شوعا بين الرجال عما هو الحال بين النساء، وعادة ما يتطور في وقت متأخر من العمر. الفريق قال إن نتائج الانسداد المعتدل "مثيرة للقلق". وقال معد الدراسة الدكتور سومنات روي "تظهر التمارين المكثفة أثرا سلبيا على المرضى الذين يعانون من تضيق متوسط أو أعلى. إنها تزيد بشكل كبير من إجهاد القصد في منطقة التضيق، ما قد يؤدي إلى تمزق التضيق". وأضاف أن هذه اللوحة الممزقة قد تتدفق بعد ذلك إلى الشرايين التاجية، مسببة سكتة دماغية. وقال الدكتور روي إن ارتفاع معدل ضربات القلب يمكن أن يزيد أيضا من احتمال حدوث تضيق آخر.

يؤكد خبراء اللياقة البدنية خطورة ممارسة الرياضة على مرضى انسداد الشرايين، ذلك أن زيادة معدل ضربات القلب يمكن أن تؤدي إلى حدوث سكتة دماغية لدى المرضى الذين يعانون من انسداد شديد في الشرايين السباتية التي تمد الدماغ بالدم. كما أن الإفراط في ممارسة الرياضة قد يسبب لهم ألما في الصدر ويزيد من مخاطر الحالة المرضية الكاملة. توصلت دراسة جديدة إلى أن ممارسة الرياضة أمر حيوي لضمان تدفق الدم بشكل جيد، لكنها قد تشكل خطرا على الأشخاص الذين يعانون من انسداد الشرايين. وتعتبر ممارسة الرياضة عاملا مهما في الحفاظ على صحة الأفراد، حتى لو كانت منخفضة الشدة مثل المشي. وتظهر عادة كواحدة من العديد من التوصيات التي قدمتها الهيئات الصحية لتقليل مخاطر الإصابة بمشكلات مختلفة، إلى جانب تغيير نمط الحياة مثل اتباع نظام غذائي صحي والإقلاع عن التدخين. ومع ذلك، هناك بعض الحالات التي يمكن أن تكون فيها ممارسة الرياضة ضارة بالفعل بالصحة. ووجد فريق من المعهد الهندي للتكنولوجيا في كاراغير أن زيادة معدل ضربات القلب يمكن أن تؤدي إلى حدوث سكتة دماغية لدى المرضى الذين يعانون من انسداد شديد في الشرايين السباتية التي تمد الدماغ بالدم. ومع ذلك، بالنسبة إلى المرضى الأصحاء وأولئك الذين يعانون من انسداد طفيف في الشرايين، فإن التمرين الرياضي لا تزال مفيدة للحفاظ على تدفق الدم بشكل صحي، على حد قولهم. وتوفر الشرايين السباتية تدفق الدم إلى أسنجة الوجه والدماغ وتقع على جانبي الرقبة. الخبراء يوصون بفحص صحة الشرايين للأشخاص الذين يقومون بتمارين مكثفة، واتباع نظام تمارين محدود عندما تبني الدهون والكوليسترول والجزئيات الأخرى في الجدران الداخلية للشريان السباتي، فإنها تشكل لوحة تضيق الشريان. وفي حين أنه قد يكون من الصعب للغاية اكتشاف المراحل المبكرة من تراكم اللويحات، فإن التضيق خطير لأنه يحد من تدفق الدم إلى الدماغ. ولدى المرضى الأصحاء، يزيد معدل ضربات القلب المرتفع ويثبت قوة السحب التي يمررها الدم على جدار الوعاء الدموي، ما يقلل من خطر الإصابة بالتضيق. ولكن بالنسبة إلى المرضى الذين يعانون بالفعل من تضيق، فقد لا يكون مفيدا. وكجزء من دراسة نُشرت في مجلة "إيمبيزك أوف فلويد" استخدم الفريق نمذجة حاسوبية لمحاكاة تدفق الدم في الشرايين السباتية في ثلاث مراحل من التضيق. وكانت هذه المراحل: بدون انسداد، ومع

الكوليسترول، فإن الإفراط في ممارسة الرياضة قد يسبب ألما في الصدر ويزيد من مخاطر الحالة المرضية الكاملة. من ناحية أخرى، يمكن للمرضى المعنيين بحالات لا تتفاقم بسبب التمارين الرياضية، مثل بعض مشكلات القلب، أن يمارسوا الرياضة بقرن سايرين ويمكن للتمرين القيام بتمارين القلب والأوعية الدموية. وفلا يمكن أن يكون هذا مفيدا جدا لعاقبتهم ومسال المرض لديهم. إلا أنه يجب أن تكون شدة التمرين ومدته مناسبة لحالتهم، كما يقول الدكتور بهر. وأضاف "عومسا، إذا تأثرت الحالة سلبا بالتمارين الرياضية فمن الأفضل تجنب ممارسة الرياضة عالية الكثافة أو تمارين التحمل أو الرياضات التنافسية، وينصح باتباع نهج فردي على يد طبيب القلب". وقال الدكتور بهر إن تجنب التمرين المفرط أو المطول أو الرياضات التنافسية هو عادة المفتاح لتقليل المخاطر مع زيادة الاستفادة من التمارين إلى أقصى حد بالنسبة إلى المرضى المعنيين بحالات مرضية خطيرة لحظر الإصابة بتوقف القلب. كما ينصح في حال أصيب المرضى بألم في الصدر، أو ضيق في التنفس، أو خفقان، أو دوخة أثناء التمرين، بالتوقف عن ممارسة الرياضة فوراً وطلب المساعدة الطبية. وفي مفاجأة صادمة لأخصائهم ضرورة ممارسة الرياضة بصورة منتظمة وتبني نمط حياة صحية، توصلت دراسة طويلة الأمد شملت أكثر من 3000 مريض على أن الرجال ذوي البشرة البيضاء الذين يقضون أكثر من 7 ساعات في أسبوع في ممارسة الرياضة، هم الأكثر عرضة لتطور انسداد الشرايين التاجية، وهي الحالة التي تؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بمشاكل القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك ضعف الدورة الدموية وولبي القلب. ووفقا للبيانات المتاحة، فإن انسداد الشرايين هو الأكثر شوعا بين الرجال عما هو الحال بين النساء، وعادة ما يتطور في وقت متأخر من العمر. وبعض الأشخاص يمكن في خطر أكبر من تطور انسداد الشرايين ممن يعانون من ارتفاع مؤشور كتلة الجسم، إضافة إلى أولئك الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع وأمراض الكلى المزمنة. وفي دراسة أجراها باحثون في جامعة إلينوي في شيكاغو نظرت في تأثير ممارسة الرياضة البدنية على فرص تطوير حالات انسداد الشرايين، قالت الدكتورة ديبينا لادو أستاذة أمراض القلب والشرايين التاجية إن النتائج المتوصل إليها تعد بمثابة مفاجأة صادمة لما كان معتقدا في السابق في ظل دعوى مطالية بضرورة ممارسة الرياضة بصورة منتظمة.

المشي بأقدام حافية مفيد للجسم كله

الأرض تحتوي على شحنات سالبة، ونظرا للفارق بين الشحنتين (شحنة القدمين الموجبة وشحنة الأرض السالبة) يفرغ الاتصال بين الأجسام والأرض بدوره الجذور الحرة ويسبب الحذاء ضغطا على جوانب القدمين، وبالتالي يعيق حركة الدم في الأوعية، ولذلك ينصح الأطباء المرضى بممارسة رياضة المشي دون أحذية، لأن هذا النوع من الرياضات ينشط مراكز حيوية في أسفل القدمين، ما يؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية وعلاج الدوالي.

ويرى الخبراء أنه عند الإحساس بالأرض يوجد الجسم إلى إيقاظ جهاز التوازن في الدماغ، وتحفيز الأطراف العصبية، مما يعيد برمجة العقل للسيطرة

القيام بذلك على العشب لتجنب الإصابات. وأضاف أن المشي دون أحذية يساهم في التحكم في وضع القدم ويحسن التوازن واستقبال الحس العميق وإدراك الجسد، وهو ما يمكن أن يساعد على تخفيف الآلام. كما يمكن للمشي دون أحذية أن يساهم في تحسين اللياقة عمل الفخذين والركبتين، والتي يمكن أن تؤدي إلى تحسين ميكانيكا مفاصل القدم والكاحل بالإضافة إلى منح القوة والثبات الكافيين داخل العضلات والأربطة. وقد يخفف المشي بأقدام حافية الالتئامات في الجسم، حيث أنه يساعد في تفرغ الجذور الحرة التي قد يسبب تراكمها في الجسم الإصابة بالتهابات وتلف في الخلايا. وفي الوقت نفسه يعلم الجميع أن

يؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية المشي بأقدام حافية في تخفيف متاعب الظهر والعمود الفقري كونه يعمل على إزالة الانسدادات في المفاصل والأقراص الفقرية. كما يساهم المشي بأقدام حافية في تحسين اللياقة عمل الفخذين والركبتين، ما من شأنه أن يحسن ميكانيكا مفاصل القدم والكاحل. ويشير الخبراء إلى أن معرفة كيفية المشي بأقدام حافية تستغرق وقتا ومهارة وينصحون بالبدء ببطء والبدء بجلسات قصيرة المدة (من 15 إلى 20 دقيقة). يعد المشي بأقدام حافية من أهم الرياضات التي ينصح بممارستها يوميا لما لها من فوائد صحية ونفسية. وقال الدكتور توماس شتاينر إن المشي بأقدام حافية يعتبر مفيدا للجسم كله، وليس للأقدام فقط، لأن الكثير من وظائف الجسم مرتبطة بصحة الأقدام. وأوضح طبيب العظام الألماني أن المواظبة على المشي بأقدام حافية تعمل على إزالة الانسدادات في المفاصل والأقراص الفقرية، مما يساعد على تخفيف متاعب الظهر والعمود الفقري.

كما أن المشي بأقدام حافية على أرضيات غير مستوية مثل الحصى أو الطين يؤثر على مناطق العكاس القدم، وهو أمر مفيد للعديد من أعضاء الجسم، فضلا عن أنه يعمل على تدريب مهارات التوازن ولتحقيق النتائج المرجوة ينبغي المشي بأقدام حافية يوميا لمدة ساعة كحد أقصى، ويُفضل القيام بذلك على العشب والشواطئ لتجنب الإصابات. ويقول الخبراء عن فوائد المشي دون أحذية "عندما يتعلم الطفل المشي، يُطلب من والديه ترك هذه العملية تحدث بشكل طبيعي ودون حذاء، وذلك لأن الأحذية يمكن أن تؤثر على كيفية استخدام الطفل للعضلات والعظام في قدمه، إذ يترك الطفل كيفية الإحساس بالأشياء من خلال المشي على الأرض دون حذاء". وقال الدكتور جوناثان كابلان، أخصائي القدم والكاحل وجراح العظام في معهد هوغ لتقويم العظام، "إن الميزة الأكثر وضوحا للمشي حافي القدمين هي أنك تبعد نمط المشي الطبيعي لديك". ينبغي المشي بأقدام حافية يوميا لمدة ساعة كحد أقصى، ويُفضل



على التوازن، وهذا أمر بالغ الأهمية بالنسبة إلى كبار السن؛ لأن التغير وفقدان التوازن قد يسببان كسرا في الحوض وتدهور الحالة الصحية. ومن فوائد المشي دون أحذية أنه يساعد على تدريب وتنشيط عضلات القدم التي تصبح أقوى نتيجة المشي على الأرض غير المستوية، كما يساعد خلال فترة الطفولة والحفاضة على نمو القدم بشكل سليم وصحي. وبشكل عام تتسبب الأحذية، لاسيما النسائية ذات الكعب العالي، في تشويه شكل القدم والأصابع، وظهور البثور، وتترسب عليها أضرار تعطل أظفار أصابع القدم، أما المشي الحافي فيسهم في نعمة الجلد والحفاضة على شكل القدم وصحة الأظفار، كما أنه يساعد على ضبط طريقة المشي واعتدالها. ويشير الخبراء إلى أن معرفة كيفية المشي وممارسة الرياضة دون أحذية تستغرق وقتا وتتطلب صبرا ومعلومات صحية. وينصحون بالبدء بالمشي في ذلك ببطء والتخلي بالصور والبدء بجلسات قصيرة المدة (من 15 إلى 20 دقيقة) ومن الضروري أن يسمح الشخص لقدميه وكاحليه بالتكيف مع البيئة الجديدة، وعندما تعود قدماء على المشي دون حذاء، يمكنه زيادة المسافة والوقت. وإذا شعر بأي ألم أو إزعاج عليه أن يتوقف عن المشي. فربما يشير ذلك إلى ضعف في القدم، يتطلب مراجعة الطبيب. وقبل أن يجزب الشخص المشي حافي القدمين في الخارج، عليه تدريب نفسه على المشي على الأسطح الأملسة في منزله. وبمجرد أن يتقن استخدام الأماكن الداخلية عليه أن يحاول المشي على الأسطح الخارجية الأقل خطورة مثل العشب والمسارات المطاطية في الملاعب والشواطئ الرملية. كما ينصح الخبراء بفحص تمارين التوازن، والبدء بتمارين توازن بسيطة مثل الوقوف على قدم واحدة، وعلى الشخص أن يفحص قدميه بحثا عن إصابة، لتجنب المضاعفات. وإذا كانت لدى الشخص مخاوف بشأن سلامة أو صحة قدميه، فمن الجيد التحدث إلى طبيب قبل تعرض قدميه للعارين يتيسر للطبيعية لمدة طويلة.

منتخب المحليين معني بتصفيات «التنان»



تلقت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، في الساعات القليلة الماضية، ردا من طرف الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، يؤكد فيه مشاركة المنتخب الوطني في تصفيات بطولة إفريقيا للأعبي المحليين، بداية من الدور التصفيي الأول، المبرمج يوم 22 و23 و24 سبتمبر المقبل، بالنسبة لمواجهات الذهب، و6 و7 و8 أكتوبر القادم بخصوص لقاءات العودة، وذلك بعد أن قامت القاف بتسجيل وتأكيد مشاركة المحليين في الأجل المحددة من طرف الهيئة القارية، التي اشترطت في وقت سابق، تأكيد المشاركة قبل 31 جويلية الماضي. وكان رئيس القاف المستقل، جيبدي زفيف قد اتفق مع المدرب مجيد بوقرة من أجل المواصلة على رأس المنتخب الوطني المحلي، واتفقا على مراجعة تربيص منتصف شهر سبتمبر المقبل، في انتظار ما سيقدر رئيس الاتحادية الجديد، والذي سيعرف يوم 4 سبتمبر المقبل، بحكم أنه يعتبر المسؤول الأول على القرارات المتعلقة بالتعيين أو الإقالة، سيما وأن عقد «الماجيك» انتهى فترة صالحيته، والاتفاق الذي وقع مع زفيف كاتمنويا فقط، وكما هو معلوم، فإن المنتخب المحلي، سيحاول في الدورة المقبلة التتويج بها، بعد خسارة النهائي الماضي أمام منتخب السنغال بضرربات الترجيح، خاصة بعد عودة عدة عناصر كانت تنشط في الخارج إلى البطولة المحلية، في صورة بن عيث ودرقلو وبوتمان وبلعمرى، وهو ما قد يمنح حلولا إضافية لمدرب الخضر، دون نسيان لعب الخضر مهدي زرقان الذي فضل البطولة المحلية من بوابة مولودية الجزائر 1.

بدر الدين بوغناني يأسر قلوب جماهير «الخضر»



رائعة.. مرحلة ما بعد محرز تبدو واعدة.. وتابع مغرد ثالث بالقول: «الجزائر تمسك بقلوبنا.. بوغناني مرشح لخطف الأضواء مع نيس خلال الموسم الحالي». وقال مغرد رابع في نفس السياق: «لوح نجح بوغناني في التألق مع نيس خلال النصف الأول من الموسم الحالي، فيصبح أساسيا في منتخب الجزائر على حساب رياض محرز». وختتم مغرد خامس قائلا: «إلى اللقاء محرز.. مرحبا بوغناني».

النسخة الماضية من الدوري الفرنسي، مما فتح أمامه أبواب الانضمام لمنتخب الجزائر. وشهدت شبكات التواصل الاجتماعي إشادة منقطع النظير ببدر الدين بوغناني من قبل جماهير الجزائر، كما تبرزه المقطعات التالية من منصة «إكس» (الاسم الجديد لتويتر). وقال مغرد أول في هذا الصدد: «خليفة رياض محرز موجود.. إنه بدر الدين بوغناني». وتابع مغرد ثان في هذا الصدد: «بوغناني ياله من موهبة

أشادت الجماهير بالموهبة الواعدة بدر الدين بوغناني، بعد تألقه اللافت مع نادي نيس الفرنسي خلال فترة التحضيرات للموسم الجديد. وكان المهاجم صاحب الـ18 عاما سجل هدفا خرافيا مع فريق الجنوب الفرنسي خلال مواجهة فيورنتينا الإيطالي، من تسديدة مسلوحة على طريقة مواطنه رياض محرز نجم مانشستر سيتي الإنجليزي السابق والأهلي السعودي الحالي. وقدم بدر الدين بوغناني أوراق اعتماده خلال

بعد إصابته الأخيرة

وناس يتجه لتضييع تربيص سبتمبر



يتجه المهاجم آدم وناس لتضييع تربيص المنتخب الوطني المقبل، بعد تعرضه لإصابة جديدة مساء السبت، بمناسبة ودية فريق ليون وبرينتفورد، أظهرت الكشوفات التولوية وجوب ركونه لراحة لفترة لن تقل عن ثلاثة أسابيع، في انتظار نتائج الفحوصات بالرئتين المغناطيسية المبرجة اليوم، والتي على ضونها تتحدد فترة إبعاده عن الميدان. ولم يتوان الطاقم الفني لنادي ليون في التعبير عن خيبة أمله، بعد الإصابة التي تعرض لها وناس في ودية برنتفورد، خاصة وأنها جاءت قبل أسبوع من انطلاق البطولة الفرنسية، وهو ما سيكلف النادي غياب أحد أبرز العناصر في التشكيلة، ما قد يكون له تأثير سلبي على مردود الفريق في جولة الافتتاح. وال تعتبر الإصابة التي تعرض لها وناس الأولى من نوعها منذ انتقاله إلى نادي ليون، بل سبق له الغياب في عديد المواجهات مع النادي والمنتخب، حيث لم يتمكن مهاجم الخضر من التواجد في التربيص الأخير للسبب نفسه، وهو ما قد يكلفه الكثير في مواجهتي تنزانيا والسنغال، ما يعني خسارة نقاط إضافية في رحلة البحث عن مكانة في كأس أمم إفريقيا المقبلة في كوت ديفوار، لأن تضييع ثالث تربيص على التوالي، قد يخرج من حسابات الناجح الوطني، في وجود منافسة قوية في منصبه، أين يتواجد كل من محرز وبوغناني وبلال براهيمى، وبدرجة أقل رشيد غزال.

صافرة مصرية لإدارة مواجهة ننياب قسنطينة و النجم الساحلي



عين الاتحاد الإفريقي لكرة القدم «كاف» طاقم تحكيمي مصري، لإدارة مباراة شباب قسنطينة والنجم الساحلي التونسي، في منتصف ليلة السبت. وستضيف إفريقيا رابطة أبطال إفريقيا. ويرتقب أن يستضيف السيامي، ضيفه التونسي يوم الـ18 أوت ضمن ذهاب الدور التمهيدي الأول لرابطة الأبطال. وسيدبر هذه المواجهة الحكم المصري، إبراهيم نور الدين، بمساعدة مواطنيه أحمد توفيق طلب ويوسف البساطي في حين سيكون محمد معروف حكما رابعا.