



الجزائر الأولى عربيا
في الألعاب العالمية
للرياضة الجامعية



www.algeriematch.dz

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

كأس السوبر الأفريقي :



اتحاد العاصمة يواصل
تحضيراته تحسبا لمواجهة
الأهلي المصري

كأس الكونفيدريالية



حكم طوغولي
لإدارة مباراة
أولمبي التنلف
و باندل
النيجيري

تنشيطية
الساورة
تختتم
تربصها
الأول



مولودية
البيض تباثتر
تربصها
التحضيرية
بأعالي تيكجدة



بورعدة يستكمل
تحضيراته بألمانيا
تحسبا لمونديال 2023

بولحبيب:



«نطمح لتقديم
مستوى يليق
بسمعة الفريق»

إدارة شباب بلوزداد تكتنف عن قميص الفريق الجديد

والمقام، ثقافة، فن وتراث» كما أضاف ذات المصدر: «رحلة جديدة للشباب الكبير، موسم كروي جديد بطموحات عالية وتحديات أكبر.» وأظهر الفيديو الخاص بتقديم القميص الجديد، معالم المدينة ومعالم عشاق اللونين الأحمر والأبيض، بصور فوقية من أعالي المدينة ومقام الشهيد.

كشفت إدارة شباب بلوزداد، عن قميص الفريق الجديد، الخاص بالموسم الكروي الجاري 2023-2024، والذي يحمل علامة الممول الجديد «بومسا». وتُصنعت إدارة الشباب في فيديو، نشرته عبر صفحتها الرسمية على «فيسبوك» أثناء تقديم القميص بمعالم المدينة، وعلقت: «بين المرسي



بسبب ديون غرمة المنازعات:

13 ناد ممنوع من الإستقدمات في قسم ما بين الجهات



عليه فقد ضمت القائمة الساسي التي تخرج في نهاية الموسم الماضي من الرابطة الثانية إلى قسم ما بين الجهات. وكذا 7 أندية أخرى كانت قد تخرجت من الرابطة الثانية في موسم سابق. لتكون القائمة الرسمية المعنية بهذا الإجراء تشكلت من 13 فريقا، ويتعلق الأمر بكل من شبيبة سكيكدة، اتحاد الشاوية، حمراء عنابة، وداد تلمسان، مولودية سعيدة، سريع غيليزان، أمل بوسعادة، اتحاد بلعاج، شباب عين وسارة، اتحاد حرجل، شباب عين الظلي، جبل حي الجبل وشباب بن باديس.

العين جدد ولو أن هذا الإجراء مازال ساري المفعول بالنسبة للأهلي حتى بعد تخرجه إلى جويو بلتجة. حالة حل أولمبي أرزيو، الذي أصبح منذ موسمين ينشط في جويو وهران، ومع ذلك فإنه يبقى عرضة لثابت العقوبة. وتزامنا مع مراسلة غرفة المنازعات، فقد ارتأت رابطة الهواة ضبط قائمة النوادي التي مازالت محيرة على تسوية وضعيتها المالية قبل إيداع ملفات الإفراط تحسبا للموسم الكروي الجديد. سيما وأن الفاف كانت قد اشترطت إرفاق شهادة تيزرة التهمة المالية كوثيقة رئيسية في الملف الإداري للإفراط.

الحضي للأندية غير القادرة على تسديد الحد الأدنى من القيمة المالية التي تشترطها الغرفة، مما ينتج عنه اختلال في موازين القوى بين الفرق. أن السلب بالأوساط على مدار موسم كامل أو بضمن الصمود مطولا في هذا القسم «وسيناريو» أطي البرج مرشح أن يتكرر من فرق أخرى. خاصة رصاصي الساعدة الغربية غيليزان، تلمسان، سعيدة وبلعاج. إضافة إلى شبيبة سكيكدة من فوج الشرق. أن «الرابطة» تجرعو مرارة السقوط إلى الجويو الأول بسبب البقاء تحت مظلة عقوبة المنع من تأهيل

شترطه الغرفة القيدالية لمنع الضوء الأخضر الكفيل باستخراج إجازات المستعدين الجدد الأمر الذي أبقى الخروج من قائمة «المنع» موجلا إلى إشعار آخر. مادام مؤشر الديون المقررة بهذه الضعية ينخفض بصورة تدريجية، وذلك بتسوية الوضعيات على نفقات كل موسم.

على صعيد آخر، فإن القائمة التي وجهتها غرفة المنازعات إلى رابطة ما بين الجهات تضمنت أيضا بعض الفرق التي كانت قد سقطت في آخر موسمين من الرابطة الثانية، كما هو الحال بالنسبة لمولودية وشبيبة بجاية وكذا اتحاد بلعاج، لكن الضعية تبدو أكثر تعقيدا بالنسبة لأربعة فرق تخرجت في نهاية الموسم المنصرم إلى قسم ما بين الرابطة، ويتعلق الأمر بكل من شبيبة سكيكدة، مولودية سعيدة، سريع غيليزان ووداد تلمسان.

حيث أن نيون «الرايد» لدى غرفة المنازعات تحت 25 مليار سنتيم، بينما تم تسجيل 18 مليار سنتيم كحصة إجمالية للاعبين الذين كانوا قد أودعوا شكوى رسمية ضد إدارة الفريق السكيكي لدى الغرفة القيدالية المختصة. وانطلاقا من هذه المعطيات، فإن أغلب الفرق المتواجدة ضمن القائمة «السوداء» لغرفة المنازعات ستجد صعوبات كبيرة في تسوية أوضاعها الإدارية. أن الإشكال المطروح في بطولة ما بين الجهات يكمن في عدم وجود فئة الرديف، الأمر الذي يجعل الاعتماد على الجعي الأوساط الخيار

ما زال مفعول قرارات الغرفة القيدالية للمنازعات، بلقي بطله على العديد من الأندية التي كانت قد ودعت حظيرة الإحتراف منذ عدة موس، أن الهيئة المختصة تعدد قبل انطلاق كل موسم كروي إلى تعيين قائمة الفرق الممنوعة من الإستقدمات وفق مخلفات تسوية وضعيات اللاعبين الدائنين،

لكن توجد العديد من الملفات في أراج الانتظار أبقى النوادي المعنية تحت مظلة عقوبة المنع من تأهيل العين جدد، رغم السقوط إلى الأقسام السفلى، بنظير أن القائمة الخاصة بالموسم الكروي 2023 / 2024 تتضمن 13 فريقا من قسم ما بين الرابطة، ورفيقين من الجويو الأول.

هذا الإجراء، كان مضمون مراسلة رسمية تلقاها رابطة ما بين الجهات من الغرفة القيدالية للمنازعات مع تحديد قائمة الفرق التي مازالت تتواجد تحت مظلة عقوبة المنع من الإستقدمات، بسبب عدم تسوية الوضعيات المالية للاعبين لجوا إلى ذات الهيئة لتحصيل مستحقاتهم. وهذا وفق العقود الإدارية المبرمة بين كل الأطراف، ولو أن الملف للانتباه أن بعض الفرق لم تتمكن من التخلص من ثبات هذه الإشكالية لسنوات عديدة رغم سقوطها من الرابطة المحترفة منذ عدة موسم في صورة شباب عين فكرون، أمل بوسعادة، اتحاد البلدة وشباب بني ثور. أن مسؤولي الأندية المعنية بعدمون في كل مرة إلى تسوية نسبة من الديون المفيدة. وقد حدد الأدنى الذي

عمورة يودع جماهير لوغانو السويسري

يشكر فيها كل المسؤولين عن النادي السويسري. ومن المنتظر، أن يعلن مهاجم الخضر عن وجهته التي حسمت صوب نادي سان جيولوزا الناشط في الدوري البلجيكي. كما سيستفيد ابن مدينة جيجل من تجربته الجديدة، سيما وأن الدوري البلجيكي يعتبر ضمن أقوى الدوريات الأوروبية.

نشر الدولي محمد أمين عمورة، رسالة وداع لنادي لوغانو السويسري وجماهيره بعدما قرر المغادرة. كما ودع عمورة الجماهير بطريقته الخاصة، حينما نشر رسالته عبر صفحته الرسمية على إنستغرام ووضع في الوقت نفسه، صورة له وهو

بلماسني، لكن الأخير ينتظر استعادة اللاعب لكامل جيوزيته البدنية، كونه بقي من دون فريق منذ شهر إبريل الماضي بعد أن فسح عنده مع فريقه السابق أجاكسيو الفرنسي، على أمل أن يعود لتشكيلة منتخب «الخضر» خلال معسكر أكتوبر المقبل.

أفادت تقارير إعلامية أن عودة يوسف بلايلي غير مبرحة في هذا الموعد، رغم انتقاله في الأيام الأخيرة إلى نادي مولودية الجزائر. ووفقا للمصادر نفسها، فإن يوسف بلايلي يسعى لاعباً مهماً عند المدرب جمال

بدأ جمال بلماضي، في تحضير قائمته المعنية بخوض معسكر سبتمبر المقبل، والذي ستخلفه مباراة تنزانيا في ختام التصفيات المؤهلة إلى بطولة كأس أمم أفريقيا 2023 ثم لقاء ودي أمام السنغال في العاصمة داكار. وفي هذا الإطار،

متى سيعود يوسف بلايلي لتشكيلة المنتخب الوطني؟

الطباعة/ مؤسسة لطباعة للوسط S.I.A ALGER
لطباعة مؤسسة الطباعة للشرق
التوزيع / SARL ARINAS PROD
سحب من العدد السابق 2000 نسخة
مدير النشر/ رابع خودري
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 و الإشهار
، رقم 01 نهج بستان - 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 تنشر.

المقر الاجتماعي : 01، شارع عبد العزيز
موزاوي - الجزائر.
الإدارة و التحرير : 64، تمارنية عيسات إيدير
- بلي موسم - 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

الجانب الرياضي
www.algeriematch.com
«الجزائر ملتقى» يومية رياضية تصدر عن الشركة ذات
المسؤولية المحدودة * أريفلز برود* رأسمالها 100000 د.ج-
SARL ARINAS PROD

عقبة وحيدة أمام مباراة الجزائر و مصر الودية

بدأ مدرب المنتخب الوطني، جمال بلماضي، التخطيط لمباريات شهر أكتوبر المقبل، ورغم أن منصب رئيس اتحاد الكرة الجزائري لا يزال شاغراً منذ استقالة جهيد زفزف الشهر الماضي، وفي هذا الإطار، أفاد مصدر في الاتحاد الجزائري لكرة القدم، بأن الاتفاق أصبح وشيكاً مع الاتحاد المصري للعبة، من أجل إقامة لقاء ودي بين منتخب «الخضر» ومنتخب «الفراعة» في تاريخ «فيفا» الخاص بشهر أكتوبر المقبل. وفقاً للمعلومات نفسها، هناك اتفاق مبدئي بين البلدين على لعب المباراة يوم 17 أكتوبر، لكن يبقى قرار اختيار الدولة المستضيفة بين العاصمة الفرنسية باريس أو العاصمة

القطرية الدوحة لاحتضان هذه القمة العربية. وتُعتبر قطر هي الأقرب لاحتضان هذه المباراة، وذلك بغية الحصول على اهتمام جماهيري أكبر لهذا اللقاء مع تواجد جالية كبيرة من البلدين في الدوحة، مثلما كان الحال في اللقاء الذي جمعهما في منافسات نهائيات كأس العرب في ديسمبر 2021، وتوج بهما منتخب «الخضر» آنذاك. يُذكر أن زملاء القائد رياض محرز سيواجهون منتخب تنزانيا في سبتمبر ضمن الجولة الختامية من تصفيات كأس أمم أفريقيا 2023، قبل السفر إلى العاصمة السنغالية دكار لمواجهة «أسود التيرانغا» ودياً، في قمة أفريقية متقطرة.



بولحبيب:

«نطمح لتقديم مستوى يليق بسمعة الفريق»



أبدى المدير العام لفريق شباب قسنطينة، محمد بولحبيب، أمه في تقديم فريقه مروود مشرف في أول خرجه لهم هذا الموسم ضمن رابطة أبطال إفريقيا. وقال بولحبيب في تصريح له: في كرة القدم لا يوجد مستحيل، الحظوظ قائمة إلى آخر دقيقة من مقابلتي الذهاب والإياب». كما أضاف: «سنخوض مباراتنا الأولى في قسنطينة، تليها مباراة العودة بتونس، ونتمنى أن نسلم خلالها مروود يشرف الألوان الوطنية، وفريقنا». وتابع محمد بولحبيب: «فرنا كل الظروف اللازمة للفريق خلال تحضيراته التي دامت أزيد من 20 يوم، ونشكر المدرب واللاعبين على المجهودات المبذولة، يذكر أن فريق شباب قسنطينة، سيستقبل النجم الرياضي التونسي، ضمن لقاء الذهاب من الدور التصفيي الأول لرابطة أبطال إفريقيا.

تنشيط السائرة تختتم تربصها الأول

بثورة حقيقية على مستوى التشكيلة، بعد رحيل الرئيس التاريخي للفريق محمد زرواطي. وانضم خلفه الله لقائمة اللاعبين الذين انضموا للفريق مؤخرا حيث تم الإعلان عبر الصفحة الرسمية للنادي على الفيسبوك عن عودة لاعب خط الوسط إبراهيم فرحي للفريق بموجب عقد يمتد لموسمين، قائما إليه من نادي مولودية وجة المغربي. كما تعاقب الفريق مع المدافع السابق لنادي شباب المشربة عبد الرحيم عدلي، الذي وقع على عقد لموسمين، وانضم للفريق أيضا المهام السابق لشباب قسنطينة، عبد الحق عبد الحفيظ لموسمين أيضا. وانكب شبيبة السائرة لاعب خط الوسط الهجومي مصلى خنوسي، قائما من اتحاد عنابة بعقد يمتد لمدة موسمين. يذكر أن شبيبة السائرة الذي عين شريف حجار، متديرا فنيا جديدا، كان ضم في وقت سابق الحارس وليد وايدى، من اتحاد بسكرة، والمدافع سليم بن علي، من مولودية وهران.



اختتم فريق شبيبة السائرة، يوم الأربعاء، تربصه التحضيري الأول، الذي يدخل ضمن استعدادات الفريق لإطلاق الموسم الكروي الجديد. وكشفت الصفحة الرسمية لشبيبة السائرة، عن اختيار هذا التربص الأول، والذي أجراه الفريق بملعب «20 أوت» بشار. كما أضاف ذات المصدر، بأن مدرب الفريق شريف حجار، منح لاعبيه راحة لمدة يومين، عقب هذا التربص. ومن المقرر أن يدخل فريق شبيبة السائرة، في ثاني تربص تحضيري، انطلاقا من يوم الجمعة، بالجزائر العاصمة. وكان فريق شبيبة السائرة قد دعم صفوفه هذا الموسم بعدة لاعبين، كان آخرهم المهاجم هشام خلف الله، قائما من صفوف شباب بلوزداد، في صفقة انتقال حر، بعقد يمتد لموسمين. وبعد خلف الله الصفقة 13 للفريق خلال فترة التحولات الصيفية الحارية، لتتأكد رغبة مجلس الإدارة الجديد في القيام

مولودية البيض تباثرت تربصها التحضيري بأعلى تيكجدة

التي تجمعي بالمدني واللاعب وليد علاوي منذ سنوات مضت حتى قبل أن يكون لاعبا في الفريق، لكن ونظرا للضغط الكبير والظروف الصعبة التي يمر بها النادي في الأونة الأخيرة والتي يعلمها الجميع دون استثناء كان رد فعلي مديني على حالة غضب وصدمة من الإعتذار المولودية وليد علاوي وجاء عبر الموقع الرسمي للنادي: «أرد من خلال هذا البيان أن أشير قبل كل شيء إلى أواصر الصداقة والمحبة

التي تجمعي بالمدني واللاعب وليد علاوي منذ سنوات مضت حتى قبل أن يكون لاعبا في الفريق، لكن ونظرا للضغط الكبير والظروف الصعبة التي يمر بها النادي في الأونة الأخيرة والتي يعلمها الجميع دون استثناء كان رد فعلي مديني على حالة غضب وصدمة من الإعتذار المولودية وليد علاوي وجاء عبر الموقع الرسمي للنادي: «أرد من خلال هذا البيان أن أشير قبل كل شيء إلى أواصر الصداقة والمحبة

التي تجمعي بالمدني واللاعب وليد علاوي منذ سنوات مضت حتى قبل أن يكون لاعبا في الفريق، لكن ونظرا للضغط الكبير والظروف الصعبة التي يمر بها النادي في الأونة الأخيرة والتي يعلمها الجميع دون استثناء كان رد فعلي مديني على حالة غضب وصدمة من الإعتذار المولودية وليد علاوي وجاء عبر الموقع الرسمي للنادي: «أرد من خلال هذا البيان أن أشير قبل كل شيء إلى أواصر الصداقة والمحبة

لوصيف، يلتحق رسميا بنادي إيفردون السويسري

أعلن نادي إيفردون السويسري، رسميا عن تعاقده مع لاعب اتحاد العاصمة، والمنتخب الوطني، هيثم لوصيف. والتحق بذلك، لوصيف بزيميله السابق في الاتحاد أمين محيوض، الذي انضم إلى الفريق السويسري، الأسبوع الماضي. وقدمت إدارة إيفردون، لاعبهما الجديد هيثم لوصيف، في تغريدة عبر حسابها الرسمي على «تويتر». مؤكدة بأن اللاعب السابق لأونجي الفرنسي، وقع رسميا على عقد مع الفريق إلى غاية صيف 2026.

كأس الكونفيدريالية

حكم طوغولي لإدارة مباراة أولمبي التنلف و باندا النيجيري



أوت الجاري ضمن ذهاب الدور التمهيدي الأول لكأس الكاف، وكان فريق جمعية الشلف قد عزز تشكيلته لحد الآن بلاعبين اثنين جديدين هما الطوغولي أغبايو بابو وعبد العزيز مولاي المستقدم من فريق ترجي مستعالم، بينما غادر التشكيلة بعض اللاعبين في انتظار تعويضهم ببعض الانتدابات في الأيام المقبلة. عين الاتحاد الإفريقي لكرة القدم «الكاف»، ثلاثي حكم من الطوغو لإدارة مسابقة أولمبي الشلف، وفريق بساندل النيجيري. لحساب كأس الكاف واختارت الكاف، الحكم الطوغولي أكليسو غناما، لإدارة هذه المسابقة، بمساعدة مواطنيه كرملان نوميديو، أبو كايلان.

ضبطت إدارة فريق جمعية الشلف خلال الساعات الأخيرة مخطط السرية التي تنتظر الفريق نحو نيجيريا وهذا تحسبا لمباراة ذهاب الدور التمهيدي الأول لمنافسة كأس الكاف، أسام الفريق النيجيري «باندل»، إذ شدت التشكيلة الأربعة الرحالة نحو الجزائر العاصمة وستخوض حصة تدريبية وتقضي ليلة اليوم في العاصمة، بينما سيبدأ الفريق الرحال صبيحة اليوم الخميس إلى مطار «هوارى بومدين» من أجل السفر عبر طائرة خاصة نحو نيجيريا، حيث تنتظره هناك رحلة جوية أخرى إلى مدينة «بنين سيتي» التي سيلعب فيها هذا اللقاء. وسواجه الفريق الشقاوي نادي باندا النيجيري يوم 19

الباورلفتينغ (بطولة العالم 2023):

الجزائر ممثلة بسبعة رياضيين منهم فتاتان بموعد دبي لذوي الاحتياجات الخاصة

بعلوكيو 2021، أن مهمة الجميع لن تكون باليسيرة على الإطلاق لأن الأمر يتعلق هنا ببطولة عالمية مؤهلة إلى أكبر محفل دولي وهو الألعاب الشبه اولمبية المقبلة (باريس 2024). وأعضاء ذات المتحدث: «اعتقد أن التنافس في موعد الإمارات العربية المتحدة سيكون شديداً وقوي للغاية، لأنه بكل بساطة مؤهل للأولمبياد (...) لقد أعدنا العدة جيدا لهذه المنافسة تحت إشراف الطاقم الفني ونأمل أن تكمل كل المجهودات التي بذلناها بالنتائج المرجوة والمتمثلة أساما في بلوغ العرس الأولمبي بباريس الذي يمتد إلى الهدف الأول والأخير الذي يمتد إلى كل رياضي أن يكون حاضرا فيه ولو مرة واحدة في مشواره الرياضي».

وتجدر الإشارة أن بالطير الذي يحتل حاليا الصف الثالث في الترتيب العالمي، سيكون من ضمن الأسماء الثقيلة التي تشارك في موعد دبي رفقة كل من البطل الأولمبي المصري أسامة شريف (59 كلغ) والبطل الأردني في اولمبياد طوكيو 2020، عمر قرادة (49 كلغ) والاسطورة الاسارتية محمد خميس خلف (حامل لقبين اولمبيين) والذي سيتنافس هذه المرة في فئة (97 كلغ ذكور). ومن المنتظر أن تنتقل البعثة الرياضية الجزائرية مساء اليوم الثلاثاء إلى الإمارات العربية المتحدة بعد أن اختتمت يوم امس الاثنين ترحيبها ما قبل تنافس الذي دام اسبوعا. وسيعين المكان ستجري المنتخبات المشاركة حصص تدريبية فيما ستعد الاجتماعات التقنية عشية انطلاق المنافسات الرسمية المقررة بداية من 22 أغسطس بالنسبة لفئة الاواسط و 23 أغسطس بالنسبة للاكابر (اناث و ذكور).



بالتحلي بالتركيز اللازم على هدفه من البداية للنهاية... وبخصوص الإصابات التي كثيرا ما تكون هاجس كل رياضي ممارس لرياضة الحمل بالقوة، أيدي المدرب الوطني ارتياحه حيث أن عناصره تتمتع بكامل اللياقة البدنية باستثناء بعض العوارض التي لا تستدعي القلق ولا تحتاج سوى للمتابعة الجيدة». من جهته، أكد قائد المنتخب، الحسين بالطير، صاحب برونزية الألعاب البرالمبية الأخيرة

نصيرة (79 كلغ) و لاعب فئة الاواسط شمس الدين بودراع (49 كلغ). وعن هذه التشكيلة المختارة، قال المدرب الوطني: «نعلق آمالا كبيرة على رياضيينا (...) لقد أعدنا سويا وبطريقة جيدة للمونديال الذي يحرص فيه أي رياضي على تقديم احسن ما عنده (...) الاكيد ان كل واحد منهم يمتلك من المؤهلات ما تجعله قادر على تحقيق مشاركة مشرفة واهم من ذلك رفع الحمولة الجيدة وهو الأمر الذي لا يتسنى إلا

يشارك المنتخب الوطني «للباور ليفتينغ» (الحمل بالقوة) لذوي الاحتياجات الخاصة بسبعة رياضيين منهم فتاتان و رياضي واحد من فئة الاواسط في فعاليات البطولة العالمية للاختصاص المقررة في الفترة الممتدة من 22 إلى 30 أغسطس الجاري بالإمارات العربية المتحدة والمؤهلة للألعاب الاولمبية (باريس 2024)، حسب ما علم اليوم الثلاثاء لدى المديرية الفنية الوطنية للاتحادية الجزائرية لذوي الاحتياجات الخاصة. وتكتسي هذه المنافسة الرياضية، التي ستعرف مشاركة قياسية تفوق الـ 160 رياضي ورياضية يمثلون 79 دولة أهمية كبيرة بالنسبة للرياضيين المشاركين باعتبار أنها ستكون الطريق الذي سيوصل أبطال العالم لهذه الفئة وفي هذا الاختصاص إلى الألعاب الاولمبية المقبلة (باريس 2024).

و عن مشاركة العناصر الوطنية في هذا الموعد التنافسي، أكد المدرب الوطني محمد صالح بن عطية أن المنتخب الوطني: «يسعى للحصول على أحسن نتائج ممكنة وان العناصر ستحرص على رفع التحدي واقتناص تأشيرة المشاركة في الاولمبياد»، موضحا «أن رياضة الحمل بالقوة الجزائرية لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة بدأت تكسب مساحة لها على المستوى الدولي ومنتخبنا الوطني بدأ يتدعم بعناصر جديدة ستساعده على تحقيق أحسن وأفضل النتائج في المستقبل». وتحسبا لموعد دبي وقع اختيار الطاقم الفني الوطني على الرياضيين: الحسين بالطير (65 كلغ)، حاج علي محمد (88 كلغ)، بيور حاج احمد (49 كلغ)، حوجة امين (59 كلغ)، سميرة قريوة (45 كلغ) ومحمد مرار

جرت في الصين بمتشاركة 120 دولة:

الجزائر الأولى عربيا في الألعاب العالمية للرياضة الجامعية



وتجدر الإشارة إلى أن الطلبة المتوجين في هذه الألعاب هم شراد أسامة الذي نال ميدالية فضية في 1500 متر، وميدالية برونزية في 800 متر، وأسامة خنتوسي الذي حاز على الميدالية البرونزية في رمي القرص، وزين العابدين العقون الذي نال الميدالية البرونزية في 800 متر، كما تم تسجيل تحطيم الرقم القياسي الوطني في 400 متر تتابع اناث. وفي الإطار ذاته كرم الوزير الطلبة الرياضيين المتأهلين للألعاب التهادنية بتخصمهم على المرتبة الخامسة في 3000 متر و 5000 متر. وفي السياق ذاته أشار بيان الوزارة إلى أنه لأول مرة تمكنت الجزائر من افتكاح رتبة خاسة عالميا في رياضة الوثو كرفو، وخاصة وأن هذه الرياضة القتالية هي من اختصاص بعض البلدان الاسوية.

احتلت الجزائر المرتبة الأولى عربيا ومغاريبا والتاسعة والثلاثين عالميا في الألعاب العالمية للرياضة الجامعية التي جرت بمدينة شانغ نيو بالصين في الفترة ما بين 28 جويلية و9 أوت. وحسب بيان لخلية الإعلام والاتصال بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي الصادر امس فإن هذه الألعاب عرفت مشاركة 120 دولة بمجموع 16 ألف طالب رياضي، وأثار البيان إلى أن وزير التعليم العالي كمال بداري استقبل أمس بمقر الوزارة الطلبة الرياضيين المتوجين في هذه الألعاب بحضور رئيس الاتحادية الجزائرية للرياضة الجامعية وأعضاء مكتب الاتحادية. وهنا الوزير الطلبة المشاركين على هذا الاستحقاق وتثريتهم للرابطة الوطنية، ومنهم وسام الاستحقاق للوزارة.

كانوي كياك/مونديال-2023:

ابراهيم قندوز يهدف إلى التأهل للألعاب البرالمبية بباريس-2024



سيشارك الجذاف الدولي، الجزائري ابراهيم قندوز في البطولة العالمية المقبلة بمدينة دويسبورغ الألمانية (23-27 أوت 2023)، بنية الصعود على منصف التنويج والتأهل إلى الألعاب البرالمبية المقبلة بباريس-2024، هو الذي حقق انطلاقة موسم جديدة بما فيها على المستوى الدولي.

ويعد الموعد العالمي لمدينة دويسبورغ مؤهلا إلى الألعاب البرالمبية المقبلة بباريس، وهو يشكل هدفا هاما للقب العالمي والتأهل إلى الموعد البرالمبي بالنسبة لكل المشاركين. هذا التحدي يقع في مقدور ابراهيم قندوز الذي كان قد انتزع الميدالية البرونزية في كأس العالم الأخيرة بالمعز (زيغند) في شهر ماي المنصرم.

وكان الجذاف الجزائري قد احتل المركز الثالث في النهائي (أ) لسباق 200م (3كأل) الذي عاد لقبه للبريطاني جونتان بونغ (41ثا و 17ج)، أمام الاسترالي ديلان ليتلهالس (41ثا و 43ج) وقندوز (41ثا و 92ج).

وتبقى النية والارادة تحذوان ممثل التحدي الجزائري لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة في التلق بالمانيا ولما لا إقتطاع تأثير المشاركة لأول مرة بالنسبة له ولتاريخ رياضة هذه الفئة في الجزائر، في الألعاب البرالمبية.

ياسين عدلي يقسم ميلان قبل نهاية الميركاتو



أحدث ياسين عدلي تقاسما حادا في صفوف نادي ميلان الإيطالي، قبل أيام قليلة من نهاية الميركاتو الصيفي لعام 2023. واتهم ياسين عدلي إلى صفوف ميلان في صيف عام 2021، قانما من بورود الفرنسي، في صفقة بلغت قيمتها 8.5 مليون يورو. ويسعى صاحب الـ23 عاما للثبات وجودة في المستوى العالي، خاصة وأنه قدم مؤشرات واعدة مع فرق الفئات السنية لنادي باريس سان جيرمان.

هل يرحل ياسين عدلي عن ميلان؟
يعيش نادي ميلان تقاسما حادا بخصوص الخطوة المستقبلية التي ينبغي اتخاذها بخصوص ياسين عدلي، حسب ما أورده موقع «sempremilan» المتخصص في متابعة أخبار الدوري الإيطالي. ويذبح المدرب ستيفانو بيولي باتجاه الاحتفاظ باللاعب الجزائري، بحكم أنه يرى فيه الفترة على التبع في مركز لاعب الوسط المدافع الذي يمتاز بقدرة على بناء الهجمة من الخلف، في ظل إمكانية لحيل النجم اليوسني رادي كروينيتش نحو الدوري التركي.

في المقابل، يرى الثلاثي جيفري مونكادا، رئيس الكشافة،

أحدث ياسين عدلي تقاسما حادا في صفوف نادي ميلان الإيطالي، قبل أيام قليلة من نهاية الميركاتو الصيفي لعام 2023. واتهم ياسين عدلي إلى صفوف ميلان في صيف عام 2021، قانما من بورود الفرنسي، في صفقة بلغت قيمتها 8.5 مليون يورو. ويسعى صاحب الـ23 عاما للثبات وجودة في المستوى العالي، خاصة وأنه قدم مؤشرات واعدة مع فرق الفئات السنية لنادي باريس سان جيرمان.

هل يرحل ياسين عدلي عن ميلان؟
يعيش نادي ميلان تقاسما حادا بخصوص الخطوة المستقبلية التي ينبغي اتخاذها بخصوص ياسين عدلي، حسب ما أورده موقع «sempremilan» المتخصص في متابعة أخبار الدوري الإيطالي. ويذبح المدرب ستيفانو بيولي باتجاه الاحتفاظ باللاعب الجزائري، بحكم أنه يرى فيه الفترة على التبع في مركز لاعب الوسط المدافع الذي يمتاز بقدرة على بناء الهجمة من الخلف، في ظل إمكانية لحيل النجم اليوسني رادي كروينيتش نحو الدوري التركي.

في المقابل، يرى الثلاثي جيفري مونكادا، رئيس الكشافة،

نجوم الخضر في تتكيلة المولودية أمل الجماهير لاستعادة الأمل

وتعني عودة الفوز بالألقاب المحلية الموسم المقبل بوابه الفريق العاصمي للمشاركة في المنافسات القارية خلال الموسم الذي يليه. وهنا ستكون خبرة لاعبين مثل بلاليلي وبلعمري وكذلك زركان وربما أسماء أخرى ثقيلة، مطلوبة لقيادة الفريق لأول لقبه القارية منذ ذلك المحقق عام 1976.

على غرار الثلاثي رايس وهاب ميلوحي، ياسين براهيمي وإسلام سليماني. تأمل جماهير مولودية الجزائر، أن تأتي هذه التعاقبات بثمارها وتتبعكس إيجابيا على تشكيلة المدرب الفرنسي، بتريس بوميل، الذي يهدف بدوره لتحقيق اللقب الأول للنادي منذ عام 2017 عند فوزه بلقب كأس الجمهورية، أما لقب الدوري الجزائري فيعود للفوز به آخر مرة إلى موسم 2009-2010، وهي مدة زمنية طويلة بالنسبة لفريق يُعتبر الأكثر شعبية داخل البلاد.

اللاعبين الشباب الصاعدين في البلاد. أبطال أفريقيا مع المولودية ومن الملاحظ فإن إدارة الرئيس حاج رجم ركزت في فترة الانتقالات الصيفية الحالية على ضم لاعبين أصحاب الخبرة الكبيرة، والذين سبق وأن شكلوا أعمدة أساسية في تشكيلة المنتخب الجزائري الفانز بلقب أمم أفريقيا 2019. على غرار يوسف بلاليلي وجمال بلعمري، بالإضافة إلى أسماء أخرى من الذين ساهموا في تتويج «الخضر» بلقب «كان» 2019 في مصر، فتحوا باب المفاوضات مع النادي.

تواصل إدارة مولودية الجزائر عملها الكبير في سوق الانتقالات الصيفية الحالية لضم أفضل اللاعبين، خاصة أصحاب الخبرة الكبيرة، وذلك لاستعادة أمجاد النادي التي ضاعت في الفترة الأخيرة، بسبب تحديات إدارية وفنية جعلت الفريق بعيدا عن منصات التتويج.

وتجس مسؤولو المولودية خلال الميركاتو الصيفي الحالي في استقطاب أسماء من العيار الثقيل والتي تملك وزنا على الساحة الكروية الجزائرية، في مقدمتها النجم يوسف بلاليلي وكذلك سخره الدفاع جمال الدين بلعمري، إضافة إلى لاعب بورود الفرنسي السابق، مهدي زركان، عطفاً على ضم الموهبة مسلم أنتوف، الذي يعتبر أحد أبرز



ألعاب القوى / مونديال 2023 المنتخب الجزائري

انتقال الفوج الأول من الرياضيين الجزائريين إلى المجر

انتقل الفوج الأول للمنتخب الجزائري للالعاب القوى المشارك في البطولة العالمية (19 - 27 أغسطس) بالمجر، يوم الأربعاء إلى العاصمة المجرية بودابست، حسبما علمت واحة لدى الاتحادية الجزائرية للعبة.

وحسب نفس المصدر، «يتكون الفوج الأول من رياضيين اثنين وهما هشام بوحنون (الوثب العالي) ومحمد علي فواند (800 متر) المصنوبين بمندوبيهما محمد زروفي ورضا عبد النور». و تصيف الاتحادية الجزائرية: «بالنسبة لسعدانين الآخرين المتأهلين لمونديال 2023، من بينهم سليمان مولة (800 م) وجمال سجاتي (800 م)، والعربي بورعة (عشاري)، ويسر محمد تريكي (الوثب الثلاثي) فسيتحولون مباشرة إلى بودابست، انطلاقا من أماكن اجراء تحضيراتهم». ومن أجل مضاعفة حظوظهم في تحقيق نتائج جيدة، فضل العداؤون المذكورون وضع السلسلات الأخيرة على تحضيراتهم ببعض المدن الأوروبية.

وفاق عين التوتة في السعودية للمشاركة في البطولة العربية لكرة اليد

الميرج يوم الأربعاء المقبل (23 أوت)، بينما يجري الدور نصف النهائي يوم الجمعة 2 أوت والنهائي يوم الأحد 27 أوت. ويشترك المنوج بلقب هذه الدورة، في نسخة القادمة «للكأس العالمية الممتازة 2023» المقررة في شهر ديسمبر المقبل بالعربية السعودية.

وجرت آخر نسخة للبطولة العربية للأندية في شهر ديسمبر 2022 بتونس، حيث توج بلقبها الترجي الرياضي التونسي بعد فوزه في

الثالثة للوفاق يوم الأحد (سا : 11:00) أمام التمسلة البيئي على أن تختتم الدور الأول بملاقاة العربي الكويتي يوم الاثنين (سا : 17:00).

وضمن المجموعة الأولى للبطولة العربية، أندية فتمضم كل من مدار السعودي، الكويت الكويتي، بنك الأهلي المصري، الجزيرة الإماراتي والمشد الرياضي العراقي.

وحسب صيغة المنافسة، تتأهل الأندية الأربعة الأولى عن كل مجموعة للدور ربع النهائي

التحق نادي كرة اليد الجزائري، وفاق عين التوتة مساء الاثنين بمدينة القطيف بالعربية السعودية للمشاركة في البطولة العربية للأندية من 16 إلى 27 أوت، التي ستطلق يوم غد الأربعاء بمشاركة عشرة أندية عربية. وستقبل التشكيلة الجزائرية المتواجدة ضمن المجموعة الثانية، الدورة يوم غد الأربعاء (سا 11:00 بتوقيت الجزائر) أمام نادي الزمك المصري، قبل أن تواجه يوم الخميس (سا 17:00) الهدي السعودي. وستكون المباراة

بورعدة يستكمل تحضيراته بألمانيا تحسبا لمونديال 2023

بورعدة، يستكمل تحضيراته بمونديال 2023، بعد تتويجه بلقب بطل إفريقيا في تخصص العشاري. يذكر أن العربي

بالمجر. وكشفت وكالة الأنباء الجزائرية، بأن بورعدة اختار مركز التدريب «مانهايم» الواقع جنوب غرب ألمانيا لاستكمال

قرر السعداء الجزائري العربي بورعدة، استكمال تحضيراته بطولة ألمانيا، تحسبا لمشاركته في بطولة العالم للالعاب القوى 2023 المقررة

الكاف تحدد تاريخ سحب قرعة «كان» كوت ديفوار

أعلن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم «الكاف»، تاريخ سحب قرعة البطولة المقبلة لكل أمم إفريقيا، والمقررة بكون ديفوار. وحسب

أعلن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم «الكاف»، تاريخ سحب قرعة البطولة المقبلة لكل أمم إفريقيا، والمقررة بكون ديفوار. وحسب

أعلن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم «الكاف»، تاريخ سحب قرعة البطولة المقبلة لكل أمم إفريقيا، والمقررة بكون ديفوار. وحسب

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 الحفاظ 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 المغري 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، فالشمس 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 تبتدل جيدا عند القيام من على الكرسي فانت بحاجة إلى أداء تمارين لتقوية عضلات الساعد والخذ".

وقد يسبب في بعض الأحيان التهاب المفاصل تكللا في غضروف المفصل الموجود بين العظام، ومن الممكن بالتالي أن يتحول إلى التهاب وتتهيج في البطانة الزلالية المنتجة للسائل الزلالي 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 والبومبية، فعلى سبيل المثال يمكن أن تسبب الكتابة على لوحة مفاتيح الكمبيوتر إزعاجا والماء، 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 والملاجات ومسكنات الألم القادرة على علاج التهاب مفاصل اليد مثل حقن الستيرويد في المفاصل والتجبير لليدين لمنع الدعم، إلا أنه توجد العديد من العلاجات التي يمكن استخدامها للتقليل من الألم، ومن إحدى الطرق السهلة للحفاظ على مرونة المفاصل وتخفيف آلام الالتهاب هي 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 ويمنع تصلب العضلات ويزيد من مرونة الحركة، فممارسة تمرين التمدد بعد التمارين الأخرى هو المفتاح.

وينصح خبراء اللياقة البدنية بضرورة ممارسة تمارين التمدد بشكل يومي لأن المفاصل تم تصميمها لتتحرك كما يساعد تمرين تمدد الأصبع 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 تحزّر يدها، وتكرر هذا التمرين أربع مرات على الأقل مع كل يد.

وإذا كانت المرأة تعاني مرضا معينا أو تتناول أدوية محددة، 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 الأغطية.

ويمكن للمرأة استخدام عجيبة على شكل "هوت دوج" بسبك 1 - 2 بوصة أو شريط مطاطي سمك. وباستخدام أصبع السبابة والإبهام، تضغط على العجيبة، 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 أصبع السبابة. وتعمل ذلك مرة أخرى من 10 إلى 20 مرة.

الضغط على الركبتين أثناء المشي، وهو ما ينتج الآلام 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، خاصة

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 بألم حاد في الركبة أو وخذ في الظهر، فيجب إيقاف النشاط وإعطاء الجسم وقتا للراحة والتعافي".

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

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

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

وبمجرد تشبيك أصابعها معا، تستخدم ذراعيها للضغط إلى الخارج مع الحفاظ على قبضتي الخطاف، 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.

خبراء اللياقة البدنية ينصحون بضرورة ممارسة تمارين التمدد بشكل يومي لأن المفاصل تم تصميمها لتتحرك كما يساعد تمرين تمدد الأصبع 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 تحزّر يدها، وتكرر هذا التمرين أربع مرات على الأقل مع كل يد.

وإذا كانت المرأة تعاني مرضا معينا أو تتناول أدوية محددة، 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 الأغطية.

ويمكن للمرأة استخدام عجيبة على شكل "هوت دوج" بسبك 1 - 2 بوصة أو شريط مطاطي سمك. وباستخدام أصبع السبابة والإبهام، تضغط على العجيبة، 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 أصبع السبابة. وتعمل ذلك مرة أخرى من 10 إلى 20 مرة.



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 أحدث دراسة علمية وطبية 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 الأندنية 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 والمعجزة. 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 يساعد 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 استخدام العصا أو السباحة رياضة يمكن أن تحد من خطر إصابة كبار السن بأمراض الخرف. قال عالم الأعصاب الألماني شتيفان شتايدر إن المواظبة على ممارسة الرياضة تسهم في الوقاية من الخرف في الكبر، حيث تعمل الأنشطة الحركية على نشو 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 شتايدر بممارسة رياضات قوة التحمل مثل المشي والركض والسباحة وركوب الدراجات الهوائية بمعدل مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيا. كما يلعب الرقص دورا مهما للعباية 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 تدهور المخ مع تقدم العمر من الأساس، مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن والتدخين.

وأوضحت الجمعية أن ممارسة الأنشطة البدنية تشمل على جعل الأوعية الدموية أكثر مرونة، مما يساعد على خفض معدلات ضغط الدم، فضلا عن كونها تقلل من نسب 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 الإيجابية بشكل كبير في إعاقة عمليات تدهور الذاكرة المرتبطة بالتقدم في العمر أو إبطاء مساره 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 فائدتها 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

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 مدى الحياة أقل عرضة للإصابة بتدهور إدراكي، والاستمتاع بصحة دماغية أفضل في سن أكبر، مقارنة بالولئك 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 "إيرسين" ينخفض في أنسجة الأشخاص المصابين بالزهايمر، أما إفرازه الإضافي عند ممارسة الرياضة فيحسم 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 بالبروتين الذي يؤدي إلى السداد خلايا المخ المرتبط بالزهايمر. ولم يقتصر الأمر على أن الرياضة تحمي بالفعل من الخرف، بل يمكن أن تكون الحل لمنع المرض بشكل كامل، بحسب الدراسة.

وقال الدكتور أوتفوبو أرتسيو 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 'إيرسين' بما يؤدي إلى تجنبهم المرض".

وعلى الرغم من عقود من الأبحاث والمحاولات، لم يتم العثور على أي عقار لمنع الإصابة بهذا المرض حتى الآن، وقد انتسحت العديد من شركات الأدوية الكبرى من الاختبار كليا في هذا المجال.

وأظهرت الأبحاث الحديثة أن هرمون "إيرسين" 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.

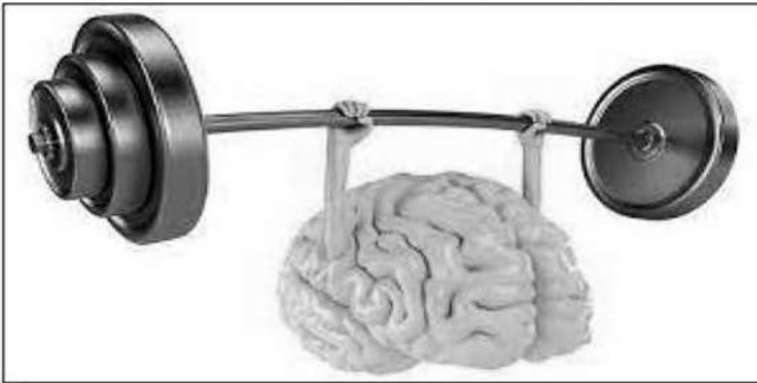
فرص الإصابة بالخرف، إلا أن التمارين المكثفة والتي تنطوي على تمارين بالقوى جهد يمكن أن تكون أكثر فعالية للوقاية من الخرف.

وقال الباحثون إن اكتشاف طرق لمكافحة مستويات الدم المتناقص في المخ مع تقدمنا في العمر أمر بالغ الأهمية لمنع التدهور المعرفي.

وقال الدكتور بيلى "التمارين وقطرة الراحة كآثار مهمين لزيادة تدفق الدم في الدماغ لدى البالغين الأكبر سنا، ويحتمل 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



قيمتها 800 مليون يورو.. التتنكيلة الأعلى في سوق الانتقالات الصيفية الحالية

تضحية مبابي "الضخمة" لضمان انتقاله بالمجان إلى ريال مدريد



بعد مفاوضات عصيرة في الحصول على خدمات ديكلان رايس من وست هام يونايتد، مقابل 120 مليون يورو، علماً أن مانشستر سيتي دخل على خط الصفقة، وعندما رفض "الهامرز" عرضه انسحب تاركا "الغائز" وحيداً في السباق.

خط الوسط: جود بيلينغهام
الصفقة الأعلى في الدوري الإسباني في "الميركاتو" الحالي هي تلك التي دفع فيها ريال مدريد مبلغ 103 ملايين يورو لصالح بوروسيا دورتموند، من أجل الحصول على خدمات اللاعب الشاب بيلينغهام.

كان بيلينغهام قريباً من الفوز بلقب الدوري الألماني مع فريقه السابق في الموسم الماضي وإنهاء هيمته بايرن ميونخ على المسابقة، لكن التعادل في المباراة الأخيرة أجهض هذا الحلم في الأمل الأخير.

خط الوسط: كاي هافترز
صفقة أخرى من العيار الثقيل عزز من خلالها أرسنال صفوفه من الجناح اللندون تشلسي، وهو الألماني هافترز صاحب هدف الفوز في مرعى مانشستر سيتي، في نهائي دوري أبطال أوروبا بنسخة 2020-2021 حيث دفع "الغائز" 75 مليون يورو، وسبقه هافترز لاحقاً في صفوف أرسنال حتى 2028.

الجناح الأيمن: مالكوم
يُعد اللاعب البرازيلي هو الوحيد في هذه القائمة من الموهوبين في دوري عربي، حيث انضم إلى صفوف الهلال السعودي قادماً من زينيت سانت بطرسبرغ الروسي، مقابل 60 مليون يورو.

مالكوم الذي ارتدى ألوان برشلونة في السابق، يرتبط مع "الزعم" بعقد حتى صيف 2027، ويرز سريعاً مع الهلال في البطولة العربية الأخيرة، التي أنقذها فريقه في مركز الوصافة خلف الغريم النصر.



قلب الدفاع: يوشكو غفارديول
حسم مانشستر سيتي حطال الثلاثية التاريخية صفقة المدافع غفارديول من لايبزيغ يوم 5 أغسطس/آب 2023 في صفقة كبيرة بلغت 100 مليون يورو، ما جعله المدافع الأعلى في تاريخ كرة القدم وفق "ماركا"، وسيعزز اللاعب البالغ من العمر 21 عامًا، دفاع "السيترز" لمدة 5 مواسم.

قلب الدفاع: مين غاي كيم
موسم واحد لعبه قلب الدفاع الكوري الجنوبي مع نابولي، حقق فيه لقب "الإسكوديتو" لأول مرة منذ 33 عامًا مع فريق الجنوب الإيطالي، وخلال هذا الموسم خطف كيم الأنظار ما جعله هدفاً لفريق بايرن ميونخ، الذي نجح في ضمه مقابل 50 مليون يورو، ووقع معه عقداً يستمر حتى 2028.

سلط تقرير إسباني الضوء على تشكيلة مكونة من 11 لاعباً، قال إنها الأعلى في سوق الانتقالات الصيفية الحالية لكرة القدم، وذكرت صحيفة "ماركا" الإسبانية أن "الميركاتو" الحالي دخل مرحلة "الغليان"، مشيرة إلى أن التشكيلة التي اختارتها بلغ قيمة لاعبيها ما يقرب من 800 مليون يورو.

وشهدت القائمة وجود لاعب وحيد في المنطقة العربية، وبالتحديد في الدوري السعودي، بينما كان نصيب الأسد من هذه الانتقالات لفريق دوري الإنجليزي، بواقع 6 انتقالات من أصل 11، وفي هذه السطور نستعرض هذه الصفقات.

مانشستر سيتي يعلن تصعيد مدافع شاب ويمنحه عقداً طويلاً الأمد



الجناح الأيسر: هارفي بارنز
قرّر بارنز الرحيل عن ليستر سيتي بعد هبوط الفريق إلى دوري الدرجة الأولى "تشماسبيون شيب" وتعاقد مع نيوكامبل يونايتد في صفقة بلغت 45 مليون يورو، وسيعتزل بامكان اللاعب العودة مجدداً لدوري أبطال أوروبا، التي عرف أجواءها في مباراة واحدة مع فريقه السابق.

الهجوم: هاري كين
كان هداف توتنهام هوتسبير التاريخي بطلاً لوحد من أطول مسجلات سوق الانتقالات في الصيف الحالي، قبل أن ينتقل إلى بايرن ميونخ في صفقة تجاوزت حدود 110 ملايين يورو. ورفض دانيال ليفي رئيس "السيترز"، التفریط في هزاي أكثر من مرة، قبل أن يستسلم أخيراً أمام رغبة اللاعب، الذي أصبح لاعباً باغاريًا يوم 12 أوت 2023.

أعلن نادي مانشستر سيتي في بيان رسمي، يوم الثلاثاء، تصعيد مدافع الفريق الشاب، ريكو لويس إلى الفريق الأول ومنحه عقداً طويل الأمد. وانضم الفتى المولود في "بوروي" إلى أكاديمية السيتي في عمر الثماني سنوات، وارتقى عبر الأعمار السنوية المختلفة، ليصبح عضواً مهماً في قائمة بيب غوارديولا في الفريق الأول.

وقال مانشستر سيتي في بيانه: "لقد وقع ريكو لويس عقداً جديداً لمدة خمس سنوات مع مانشستر سيتي ليلقي في النادي حتى صيف عام 2028". ويُعدّ لويس من ناشئي الفريق الأول، ومع فريق الشباب تُوج بلقب الدوري الإنجليزي بوفقة فرق تحت 18 عامًا وتحت 21 عامًا وفريق تحت 23 عامًا أيضاً، كما تمت الاستعانة بخدمته في الفريق الأول بالموسم الماضي، وفي مطلع موسم 2023-24 تم تصعيده رسمياً للفريق الأول. وعبر اللاعب البالغ من العمر 18 عامًا عن سعادته الكبيرة لتوقيع عقد جديد مع النادي الذي يشجعه منذ الطفولة، وفرصة كبيرة للتطور أكثر، وقال ريكو لويس: "لقد كان عاملاً لا يُصدق، والآن العقد الجديد حلم وأصبح حقيقة". وأضاف: "كمتشجع لمانشستر سيتي أتذكر روثينا ونحن نفوز بالألقاب عندما كنت صغيراً، وهذا هو المكان الوحيد الذي أريد الوجود فيه، أعرف أن وجودي هنا حتى عام 2028 شيء مذهل، ولا أستطيع الانتظار مواصلة العمل والتطور".

الجدير بالذكر أن ريكو لويس شارك في 24 مباراة مع الفريق الأول بالموسم الماضي، وأحرز هدفاً وحيداً في شبك إشبيلية بنور المجموعات في دوري أبطال أوروبا، ونال الثلاثية التاريخية مع السكاي بلو، إذ تُوج بدوري الأبطال والدوري الإنجليزي الممتاز وكأس الاتحاد الإنجليزي.

الظهير الأيسر: لوكاس هيرنانديز
يملك النجم الفرنسي القدرة على اللعب في مركز قلب الدفاع، لكنه لعب مع منتخب بلاده وكذلك مع بايرن ميونخ في مركز الظهير الأيسر، وبعد 4 مواسم مع الملاق "البافاري" قرر لوكاس تغيير الأجواء، فانتقل إلى باريس سان جيرمان مقابل 45 مليون يورو.

المحور (الارتكاز): ديكلان رايس
أعلى صفقة في سوق الانتقالات الصيفية الحالية كانت من نصيب أرسنال، الذي نجح

حارس المرمى: أندريه أونانا
التقل الحارس الكاميروني من إنتر ميلان إلى مانشستر يونايتد يوم 20 يوليو/تموز 2023 في صفقة وصلت إلى 52 مليون يورو. أونانا البالغ من العمر 27 عامًا تخرج من أكاديمية لإماسيا، ثم لعب تحت قيادة الهولندي إريك تين هاج في أياكس، وعاد مجدداً للعب تحت قيادته في "الشياطين الحمر"، من أجل تعويض الحارس ديفيد دي خيا، الذي رحل عن الفريق بعد 12 موسماً.

الظهير الأيمن: بيدرو بورو
وصل بورو وهو اللاعب الإسباني الوحيد في هذه القائمة إلى توتنهام هوتسبير في جانفي 2023 على سبيل الإعارة قادماً من سبورتينغ لشبونة، وبعد نهاية الموسم فقل النادي اللندني بند خيار الشراء مقابل 40 مليون يورو.

نادٍ إيطالي يدخل في مفاوضات مع يوفنتوس لضم بونوتشي



أكدت تقارير صحفية أنّ نادي لاتسيو الإيطالي دخل في مفاوضات مع إدارة يوفنتوس من أجل الحصول على توقيع ليوناردو بونوتشي مدافع "السيدة العجوز" في نافذة الانتقالات الصيفية الجارية.

ولا يلعب بونوتشي دوراً أساسياً في يوفنتوس تحت قيادة المدير الفني ماسيميليانو ألغري، إذ استبعده الأخير من قائمة الفريق في الجولة التحضيرية استعداداً للموسم الجديد 2023-24 رغم بقاء عام كامل على نهاية عقده مع النادي.

وذكرت منصة "فوتبول إيطالي" الناطقة باللغة الإنجليزية أن لاتسيو دخل في مفاوضات جادة بالفلم مع يوفنتوس للحصول على توقيع المدافع الشخصم.

وشدد التقرير على أنه لا يوجد أي اتفاق رسمي بالفعل بين الجانبين لحد الآن، لكن حقيقة استبعاد بونوتشي من حسابات ألغري ترجح بقوة انتقال بونوتشي إلى لاتسيو. وكان بونوتشي قد انضم إلى يوفنتوس في 2010 قادماً من بارلي وبعد سبع سنوات ترك السيدة العجوز، لكن بعد عام واحد عاد مجدداً إلى السيدة العجوز في 2018.

الجدير بالذكر أنّ بونوتشي شارك في 26 مباراة بالموسم الماضي في الدوري الإيطالي الممتاز، وسجل هدفين ونال 3 بطاقات صفراء وخاض 1517 دقيقة.

تعديلات قانون كرة القدم لموسم 2023-2024

المباراة، فمثلا لو حصل لاعب على بطاقة صفراء خلال المباراة، لن يطرد إن حصل على بطاقة صفراء خلال ركلات الترجيح. استبدال مصطلح "الركلات من علامة الجزاء" إلى "ركلات الترجيح".

المادة 11 (التسلل)

وضع "إغبان" اعتبارات جديدة للتعهد في لعب الكرة من الدفاع إلى المنافس الموجود في موقف تسلل، وبناء على هذه الاعتبارات يحدد الحكم والحكم المساعد هل هناك تعهد من الدفاع فيشير باستمرار للعب، أم لا يوجد التعهد وبالتالي يحسب التسلل والاعتبارات التي وضعها القانون مؤشرا لاعتبار لعب الكرة متعمدا هي:

إذا تحركت الكرة لمسافة ما تحت نظر أو في مجال رؤية اللاعب.

لم تكن الكرة تتحرك بسرعة.
لم تكن الكرة غير متوقعة.
كان يمكن للاعب التحكم بجسمه، أي لم يكن ساقطا على الأرض أو يقفز في الهواء أو أي حالة أخرى تحد من قدرته على التحكم بالكرة.
لعب الكرة وهي تتدحرج على أرض الملعب أسهل من لعبها وهي في الهواء.

المادة 12 (الأخطاء وسوء السلوك)

إذا احتسب الحكم ركلة جزاء بسبب مخالفة ارتكبتها أحد لاعبي الفريق الدفاع وهو يقف اللاعب المهاجم للاستحواذ على الكرة (باستثناء المنك أو السحب أو الدفع أو عندما لا تكون للدفاع أي إمكانية للعب الكرة)، فإن الحكم إذا احتسب ركلة جزاء وكانت هناك منع فرصة واحدة لتسجيل هدف فلا يعاقب الدفاع بالإنذار، أما إذا احتسب ضربة الجزاء وكانت هناك مخالفة منع تسجيل هدف محقق فيكتفي الحكم بالإنذار بدلا من الطرد. لا يعاقب المدرب الموجود في المنطقة الفنية عن أي مخالفة يرتكبها (لاعب مجهول) من خارج الموجودين بمنطقة الفنية.

المادة 14 (ركلة الجزاء)

ينبغي على حارس المرمى ألا يتصرف بطريقة تظهر عدم احترام للعبة أو المنافس، أي بتكشيت اتجاه الركل بشكل غير عادل كان يؤخر تسديد الركلة أو يلمس أحد القائمين أو المعارضة أو شيك المرمى.

بروتوكول حكم الفيديو المساعد

تعديل طريقة عمل تقنية الفيديو المساعد بالتأكيد على إمكانية وجود أكثر من حكم فيديو مساعد وأكثر من مشغل إعادة واحد.



كالتالي:

يلغى الهدف إذا أثر هذا المقدم على سير اللعب.
يحسب الهدف إذا لم يتدخل في اللعب النشط خلال تسجيل الهدف (كان في المسابق يلغى الهدف سواء أثر على اللعب أم لا).

المادة 6 (الحكام الآخرون)

سمح القانون للحكم المساعد الاحتياطي مساعدة حكم الساحة بشكل أكبر وتقديم المشورة له ولمساعديه في كل الأحداث التي تقع داخل الملعب وخارجه عندما تكون رؤيته أوضح من الحكم الرئيسي أو مساعديه.

المادة 7 (مدة المباراة)

اعتبار الاحتفال بتسجيل الأهداف ضمن الأوقات التي يجب على الحكم تعويضها في الوقت بديل الضائع لكل شوط، وكذلك تعويض الوقت الضائع بسبب تدخل أي عنصر خارجي.

المادة 10 (تحديد نتيجة المباراة)

البطاقات الصفراء والتحذيرات الشفهية التي يحصل عليها اللاعبون وأعضاء الأجهزة الفنية لن تتبعهم إلى ركلات الترجيح في

تشيهد دوريات كرة القدم التي انطلقت في أوروبا وحول العالم هذا الأسبوع تطبيق التعديلات الجديدة في قانون كرة القدم والتي تلقى الضوء عليها بشكل متصّل.

وأقر المجلس الدولي لكرة القدم "إغبان" (IFAB)، المسؤول عن قانون اللعبة، التعديلات في الاجتماع السنوي الذي عقد في العاصمة البريطانية لندن في شهر مارس الماضي.

وتنص اللوائح على أن تطبيق التعديلات في البطولات التي تنطلق منافساتها بعد أول جولة التالي لإقرارها، أما البطولات التي تبدأ قبل هذا التاريخ فلا يفرض تطبيق التعديلات عليها. وطبققت التعديلات في كأس العالم للسيدات المقامة حاليا في أستراليا ونيوزلندا، والبطولات والدوريات التي انطلقت الشهر الجاري.

وفيما يلي تعديلات قانون كرة القدم الجديدة التي تنطبق هذا الموسم:

المادة 3 (اللاعبين)

في حال دخول أو اقتحام أي شخص غير مصرح له الوجود على أرض الملعب من الفريق الذي يسجل هدفا، فيكون القرار

رسميا | الهلال يتعاقد مع البرازيلي نيمار من سان جيرمان



بطل الدوري، كما تعقد غريمه الأهلي مع روبرتو فيرمينو ورياض محرز بجانب التضامن سيرجي ميلينكوفيتش-سافيتش وكاليدو كوليبالي وروين نيفيز إلى الهلال.

الدوري السعودي جانبا للجهود، بعد انتقال كريستيانو رونالدو إلى النصر في فترة الانتقالات الشتوية الماضية. وانضم كريم بنزيما ونغولو كانتي إلى الاتحاد

أعلن الهلال، المنافس في الدوري السعودي للمحترفين لكرة القدم، اليوم الثلاثاء، تعاقد مع المهاجم البرازيلي نيمار جونيو (31 عامًا)، قادمًا من باريس سان جيرمان بطل فرنسا.

وقال الهلال عبر منصة (إكس) للتواصل الاجتماعي المعروفة سابقًا باسم تويتر: "نيمار هلالنا"، وأضاف بالبرتغالية دون الكشف عن تفاصيل: "موهبة رائعة لفت انتباه الجميع".

وخرج نيمار من حسابات المدرب الإسباني للبرازيلي لويس إنريكي، ولم يتشارك في التعادل المخيب دون أهداف مع لورين في افتتاح الدوري الفرنسي الأسبوع الماضي.

وذكرت تقارير صحفية أن النادي السعودي اتفق مع نيمار على تقاضيه 160 مليون يورو (175 مليون دولار) خلال موسمين، ومنذ عودة البرتغالي جورجي جيسوس لتدريب الهلال هذا الصيف، تحدث المدرب المتضرم عن حاجة الفريق إلى مهاجمين. وعلى الرغم من التعاقد مع البرازيلي مالكوم، ظهرت المشكلات الهجومية للفريق، حين فشل في استغلال النقص العددي أمام النصر في نهائي البطولة العربية للأندية، ليرط في تقدمه ويخسر 2-1 بعد وقت إضافي. وأصبح

الاتحاد الآسيوي يضاعف الجوائز المالية لبطولات الأندية ويطلق بطولة جديدة



أعلن الاتحاد الآسيوي لكرة القدم اليوم الاثنين تجديد بطولاته القارية للأندية اعتباراً من العام المقبل، وزيادة الجوائز المالية، وإطلاق دوري أبطال للسيدات. واعتباراً من سبتمبر/أيلول 2024، ستنافس أبرز 24 فريقاً من أنحاء القارة في بطولة دوري أبطال آسيا للنخبة المستحدثة، على أن يحصل الفائز على 12 مليون دولار، 3 أمثال الجائزة المالية التي حصل عليها أبطال النسخ الماضية والبطولة هي الأعلى في نظام من 3 مستويات يستبدل الصيغة الحالية، التي تتنافس فيها الأندية في دوري الأبطال أو كأس الاتحاد الآسيوي. وتشارك في البطولات الجديدة 76 فريقاً من أنحاء آسيا، بينها 32 فريقاً تنافس في دوري أبطال آسيا، في حين تضم بطولة المستوى الثالث التي تحمل اسم كأس التحدي الآسيوي 20 فريقاً. وقال رئيس الاتحاد سلمان بن إبراهيم آل خليفة "اليوم يبدأ الاتحاد الآسيوي حقبة تاريخية جديدة بهذه المباريات التي تنطلق للمستقبل في مسابقات الأندية الآسيوية لكرة القدم للرجال والسيدات". وأضاف "أكد الاتحاد الآسيوي لكرة القدم طموحاته في أن تواصل فرقاً ولاعبين التآلق في البطولات العالمية، وهذا الطموح يستند بشكل أساسي على تعهدنا بمواصلة الاستثمار في بطولاتنا، ولم يكشف الاتحاد تفاصيل بشأن دوري أبطال آسيا للسيدات، بينها موعد انطلاقها وجوائزها المالية وعدد الفرق المشاركة.

مانشيني يكشف حقيقة علاقة السعودية باستقالته من تدريب إيطاليا



قال روبرتو مانشيني الذي يتعرض لانتقادات واسعة منذ استقالته من منصبه مدرباً لمنتخب إيطاليا لكرة القدم إن اهتمام المنتخب السعودي به لا علاقة له بقراره الأخير. وشرح المدرب البالغ 58 عاماً في حديثه الثلاثاء لأربع صحف إيطالية من بينها "كوريري ديلو سبورت" بعد يومين من إعلان استقالته المفاجئة "مانشيني، لا كنت إيطاليا دائماً أو لويتي". وأضاف: "بعد سنوات عديدة في هذا المنصب، أتلقى العديد من المقترحات التي سألرسمها في الأسابيع المقبلة، لكن في الوقت الحالي لا يوجد شيء ملموس (...). سيحدث شيء ما عندما يهمني ذلك، ولا علاقة للسعودية بالاستقالة". وحسب الصحف الإيطالية والسعودية، عرضت المملكة على مانشيني عقداً مدته ثلاث سنوات بقيمة 25 مليون يورو لتولي قيادة منتخبها الوطني الذي لا يزال دون مدرب منذ رحيل الفرنسي هيرفي رينارد بعد مغامرة مونديل قطر العام الماضي. وأشارت "كوريري ديلو سبورت" أيضاً إلى أن مانشيني الذي توج بطلا لكأس أوروبا مع المنتخب الإيطالي عام 2021 وحقق معه سلسلة قياسية من 37 مباراة أول دون هزيمة بين سبتمبر 2018 وأكتوبر 2021، تلقى عرضاً من منتخب المكسيك أيضاً ولشرح قراره، اتهم مانشيني الاتحاد الإيطالي لكرة القدم بانعدام الثقة وتغيير طاقمه، لا سيما مع رحيل يده اليميني، المشعن مدرباً لمنتخب ما دون 20 عاماً. وأوضح: "كنت أفكر في الأمر لأشهر، حين وقت المغادرة، لأنه عندما تتغير بعض الأشياء داخلياً، فهذا يعني أننا نتجه نحو النهاية". وتابع مدرب إنتر ومانشستر سيتي الإنجليزي سابقاً في رأيي، لم نعد على الموجة نفسها، من الأفضل دائماً توقع حدوث شيء أكثر خطورة. إنه قرار اتخذته بحزن شديد، لأنني اهتمت دائماً بالمنتخب الإيطالي". ولم يحاول رئيس الاتحاد الإيطالي غابرييل غرافينا إصلاح ما حصل على حد تعبيره: "إذا ما أراد الشخص الاحتفاظ بك، يمكنه تغيير الأوامر". ويسندس الاتحاد الإيطالي تعيين أنطونيو كوتشي لخلافته بعدما سبق للأخير أن قاد "لاتوري" بين عامي 2014 و2016 أو لوتسانو سباليوتي الفائز بالسعوري الإيطالي مع نابولي الموسم المتضرم. كان سباليوتي الذي تخلى عن منصبه مدرباً لنابولي في جوان الماضي بعدما قاده للقب الثالث في تاريخه والأول منذ عام 1990، لا يزال يرتبط بعقد مع النادي الجنوبي الذي سيحرره مقابل تعويض قدره ثلاثة ملايين يورو.



الجزائر ماتش: الجزائر رياضية مستقلة
www.algeriematch.com

الثابت: 023346674
الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ
الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

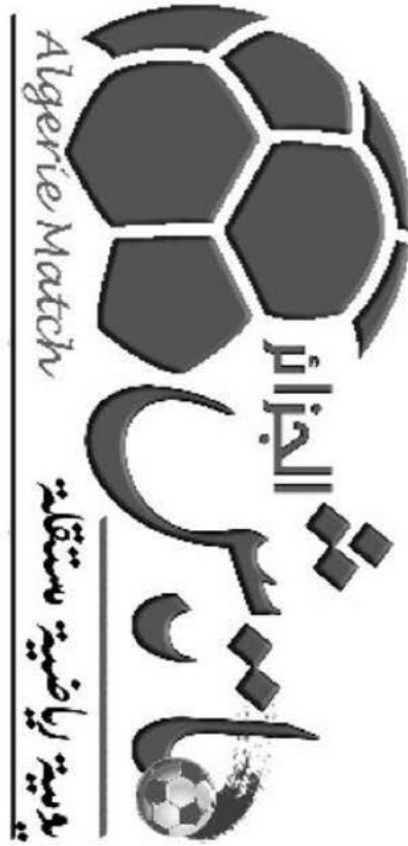
لكل اعلاناتكم اتصلوا بالوكالة الوطنية
للنشر و الإشهار:
01، شارع باستور - الجزائر.

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

ولاية تيميمون
ناظرة تيميمون
بلدية تيميمون

إعلان عن المنح المؤقت

(NIS :095801099005039N°:ART 01090001002TEL N°: 049904206FAXN° :049902502)

تطبيقا للمادة 65 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 2015/09/16 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية.
فإن رئيس المجلس الشعبي البلدي تيميمون يعلم المؤسسات المتعاقدة التي شاركت في المناقصة المتضمنة الإعلان
عن طلب عروض وطني مفتوح مع اشتراط فترات دنيا رقم: 2023/17/2023 المعن عنها بتاريخ: 2023/07/20 بجريدة الجزائر
ماتش وبتاريخ 2023/07/20 بجريدة Le Jour d'Algerie .

أنه تم المنح المؤقت لعلية : إنجاز و توسيع الإنارة العمومية عبر أحياء و قصور بلدية تيميمون
المشروع إنجاز و توسيع الإنارة العمومية عبر أحياء و قصور بلدية تيميمون مجزأة إلى حصتين
الحصنة 01 : إنجاز و توسيع الإنارة العمومية عبر أحياء بلدية تيميمون
الحصنة 02 : إنجاز و توسيع الإنارة العمومية عبر قصور بلدية تيميمون

الرقم	المؤسسة المتعاقدة	المبلغ المقترح	المدة	ملاحظة
01	شركة علي زكرياء	9.395.800.00 دج	01 شهر	أقل عرض
	شركة علي زكرياء	9.395.800.00 دج	01 شهر	أقل عرض

تم هذا حسب مواصفات دفتر الشروط . بحيث يمكن للعارضين المهتمين بهذا الإعلان، أن يقدموا طعنا لدى لجنة الصفقات العمومية لبلدية تيميمون في أجل لا يتعدى 10 أيام ابتداء من تاريخ نشر هذا الإعلان في الجرائد الوطنية.

ANEP réf.2316020716 يومية " الجزائر ماتش " العدد : 1061 بتاريخ 17 أوت 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية تيزي وزو
مديرية الإدارة المحلية

0- إعلان عن منح مؤقتة للصفقة بعد الإلغاء -0-

رقم التعريف الجبسي: 15014862091

تطبيقا لأحكام المادة 65 الفقرة 02 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 2015/09/16،
المتضمن قانون الصفقات العمومية و تفويض المرفق العام، تعلن مديرية الإدارة المحلية لولاية
تيزي وزو كافة المتحمدين الذين شاركوا في طلب العروض المفلوح رقم 02/02/م.م/ش.و/ 2023
ليوم 2023/05/28 لمشروع :

معدات مركز المراقبة بالفيديو على مستوى ولاية تيزي وزو موزعة إلى ستة حصص :
الحصنة رقم 01 : أثاث المكاتب (أثاث خشبي - أثاث معدني مقاعد)
الحصنة رقم 02 : التثبيت
الحصنة رقم 03 : الأجهزة الكهربائية
الحصنة رقم 04 : أجهزة الإعلام الألي
الحصنة رقم 05 : أجهزة الهاتف و الصوت
الحصنة رقم 06 : مولد كهربائي 250 KVA

في إطار عملية إنجاز نظام المراقبة بالفيديو على مستوى ولاية تيزي وزو chef lieu.

الصادرة في الجرائد اليومية " Le jour d'Algerie " و " الجزائر ماتش " ، ليوم 2023/05/28
و BOMOP، أنه بعد تقييم العروض طبقا لأحكام دفتر الشروط ، طبقا للمادة 74 من المرسوم الرئاسي
رقم 247/15 المؤرخ في 2015/09/16 المتضمن قانون الصفقات العمومية و تفويض المرفق العام و بعد
تسارل مؤسسة SNC RAM ELECTRO الحائز على الحصنة رقم 05 المتعلقة بأجهزة الهاتف و الصوت تم منح
المشروع مؤقتا للمؤسسة التالية :

رقم الصفقة	تعيين اللائق	المؤسسة المتعاقدة	رقم التعريف الجبسي	القيمة المطلبة	المبلغ بكل الرسوم (ج.د)	مدة الإيجار	معتبر الاختيار
05	أجهزة الهاتف و الصوت	SARL IPTEL AL ALAMIA	80131609807572	78.40 نقطة	7 395 410 ,00	شهر واحد (01)	أحسن عرض

أيضا و طبقا للمادة 82 من المرسوم الرئاسي رقم 15-247 المؤرخ في 2015/09/16 المتضمن
قانون الصفقات العمومية و تفويض المرفق العام بإمكان المتحمدين المعارضين لهذا الاختيار تقديم
طعونهم خلال عشرة (10) أيام اعتبارا من الصدور الأول لهذا الإعلان في الصحف لدى لجنة الصفقات
العمومية لولاية تيزي وزو - بالمي الإداري - (الأمانة العامة) في حالة تعدي هذا الأجل لا يؤخذ بعين
الاعتبار أي طعن.

ANEP réf.2316020751 يومية " الجزائر ماتش " العدد : 1061 بتاريخ 17 أوت 2023

بملاعب موندiale.. الدوري القطري ينطلق بحلته الجديدة

وتأهله جراء الإخفاق الكبير في الموسم الماضي، فأبرمت صفقات معتبرة أبرزها ضم الثلاثي البرازيلي روجر غيديش من كورينثيانز، غابريال بيريرا من نيويورك سيتي الأمريكي، والتعاقد مع الإسباني رورديغو مورينو من ليدز يونايتد الإنجليزي وأخيرًا البرتغالي الشاب أندريه أمارو من فيتوريا غيمارايش.

وكان المدرب البرتغالي ليوناردو جارديم قد أعلن التحدي، مؤكداً خلال مؤتمر صحافي الإثنين، أن فريقه بات يملك كل مقومات المنافسة في الموسم الجديد، مشدداً: «هدفنا أن يعود الفريق لمكانته الطبيعي، ونحن خطة واضحة للمرحلة المقبلة، من أجل بناء فريق تنافسي بإمكانه المراهنة على جميع الألقاب».

وأضاف المدرب السابق لموناكو الفرنسي: «جرت التعاقد مع 9 لاعبين جدد، ويجب أن يبقى الريان في دائرة المنافسة على جميع الألقاب الموسم المقبل، والظهور بمستوى يرضي طموحات جماهير».

وتشهد الجولة الأولى مواجهة قوية تجمع الغرافة وقطر صاحبي المركزين الرابع والخامس في النسخة الماضية، فيما يبدأ الوكرة رابع الترتيب- المشوار بمواجهة معزز الصاعد حديثاً من الدرجة الثانية.

صلال الجمعة.

وخرج «الزعيم» الأكثر تنويجا بالدوري (16 لقباً) من الموسم الماضي خالي الوفاض بعدما خسر نهائي كأس الأمير أمام العربي وحل ثانياً في الدوري، الأمر الذي دفع الإدارة لإجراء تغييرات كبيرة على مستوى المدرب والمحتفين. واحتفظ السد بالجزائري بغداد بونجاح والبرازيلي غيلبيرمي توريس، وضم كوكبة من الأسماء البارزة على غرار الكولومبي ماتيبوس أوربيي، السنغالي رومان سايس، الإكوادوري غونزالو بلاتا، والبرازيلي باولو أوتافيو والإيراني أمين حزابوي، لكنه تعرض لضربة موجعة بإصابة البرازيلي الشاب جيوفاني هنريكي بقطع في الرباط الصليبي ليغيب عن الفريق حتى نهاية الموسم.

ولم يكن الاختبار الأول للتوليفة الجديدة مقتناً للجماهير، حيث لم يقق الفريق الذي يدرسه البرتغالي برونو ميغيل، على تجاوز الدور ربع النهائي من بطولة الأندية العربية التي أقيمت أخيراً في السعودية وخسر بصورة مفاجئة أمام الشرطة العراقية 4-2. ويحمل الريان آمالاً كبيرة في ظهور مغاير في النسخة الحالية، حيث سجل حضوره بالشكل الجديد، الخميس عندما يواجه المريخية- وعلى غرار السد، نسجت الإدارة الجديدة لـ«الرهيب» بعد استقالة الرئيس السابق

لاعين صغار السن.

ضم فريق المدرب الأرجنتيني هيرنان كريسبو كلا من الفرنسيين إسحاق الحاجي وإبراهيم ديالو من سنترلاند وسواتهامبتون الإنجليزيين، بالإضافة إلى الكوري الجنوبي كيم مون هوان من نادي تشونبوك هيونداي، وتعاقد مع اللاعب الإيطالي الشاب إبراهيم بامبا من نادي فيتوريا غيمارايش البرتغالي.

موسم استثنائي في دوري نجوم إكسبو 2023-24

وعلى العكس من جل الأندية الكبيرة، ظلّ حراك العربي متواضعا على مستوى التعاقدات، ليتأخر في إتمام الصفقات الأمر الذي خفف ضغطاً جماهيرياً على الإدارة.

وضم بطل كأس الأمير المدافع الإسباني الشاب ذا الأصول الجزائرية وسيم قادري قادمًا من إسبانيول، فيما احتفظ بالمهاجم السوري الدولي عمر السومة وجدد عقد التونسي يوسف المساكني المتوج بلقب أفضل لاعب في الموسم الماضي، إلى جانب الهولندي من أصول مغربية محمد التبعوني قادمًا من نادي فينورد روتردام.

السد والريان للتعويض يتأهب السد لرحلة العودة إلى الواجهة المحلية من خلال استعادة لقب الدوري الذي خسره في النسخة الماضية لصالح الغريم الدحيل، عندما يبدأ المشوار بمواجهة أم

يبدأ الدحيل حملة الدفاع عن لقبه بطلًا للدوري القطري لكرة القدم الجمعة، عندما يلتقي الأهلي لحساب الجولة الأولى، فيما يستهل وصيفه العربي المنافسة بمواجهة الشمال.

وتنطلق الأربعة منافسات النسخة الجديدة من البطولة والتي ستحمل اسم «دوري نجوم إكسبو»، على وقع مستجدات ذات وزن عقب زيادة عدد المحترفين الأجانب المسموح بتسجيلهم في كشوف الأندية من 5 إلى 7، ما يرفع سقف الطموحات نحو مستوى تنافسي أعلى في ظل التعاقدات التي أبرمتها جل الأندية.

واستعدت كل الفرق الـ 12 بمعسكرات في أوروبا وخاضت مباريات تحضيرية، قبل العودة إلى الدوحة لاستكمال المرحلة الأخيرة من الإعداد.

ملاعب مبهزة

وستقام مباريات الجولات الخمسة الأولى على الملاعب التي استضافت نهائيات كأس العالم في قطر العام الماضي 2022 لتفادي ارتفاع درجات الحرارة، في ظل توفر تلك الملاعب على تقنية التبريد.

ورغم تنويجه بطلًا في النسخة الماضية، إلا أن الدحيل أجرى الكثير من التغييرات على مستوى اللاعبين المحترفين، محتفظًا فقط بالكنيني مايكل أولوغنا هدف الدوري، واتجه نحو التعاقد مع

لياندر باريديس يعود إلى روما قادمًا من باريس سان جيرمان

الماضي 2022-23 شعرا من باريس سان جيرمان إلى يوفنتوس الإيطالي؛ حيث تمكن من تسجيل هدف وصناعة مثله، خلال 35 مباراة خاضها برفقة «السيدة العجوز»، ويات باريديس رابع لاعب ينضم إلى روما هذا الصيف، بعد الجزائري حسام عوار، والإيفواري إيفان نديكا، فضلًا عن الدنماركي راسموس نيسين.

في أوروبا.

وسبق لباريديس أن مثل روما خلال الفترة بين 2014 و2017، قبل انتقاله إلى زينيت سانت بطرسبرغ الروسي، وبمسد ذلك انضم الدولي الأرجنتيني إلى باريس سان جيرمان في يناير 2019.

وأمنى النجم البالغ من العمر (29 عامًا) الموسم

الوسط البالغ من العمر 29 عامًا، عاد إلى الغيالوروسي مرة أخرى في صفقة انتقال دائم ووقع على عقد لمدة عامين حتى 30 جوان 2025.

وقال باريديس بعد العودة إلى ناديه القديم مرة أخرى: «العودة إلى روما هي دائمًا شيء مميز، وأضاف: «أود أن أشكر الجماهير على الترحيب بي وبروما لإعادتي إلى النادي حيث بدأت مسيرتي

أعلن نادي إي سي روما الإيطالي، تعاقد مع الدولي الأرجنتيني، لياندر باريديس، قادمًا من باريس سان جيرمان في نافذة الانتقالات الصيفية الجارية. وقال روما في بيان عبر موقعه الرسمي: «يسر نادي روما الإعلان عن عودة لياندر باريديس الفائز بكأس العالم إلى النادي».

وأوضح نادي العاصمة الإيطالية في بيانه أن لاعب

3 مهاجمين مرشحون للانضمام إلى ريال مدريد حال فشل صفقة مبابي

من الأندية الأوروبية الكبرى.

ويبقى الخيار الثالث هو الأكثر منطقية والمتمثل في دوشان فلاهوفيتش مهاجم يوفنتوس الإيطالي؛ إذ قد تجبر الأزمة المالية فريق السيدة العجوز على بيع اللاعب البالغ من العمر 23 عامًا، لكن المخاوف تتمثل في الموسم المتواضع الذي قدمه المهاجم الصربي، ما يثير الشكوك بشأن إمكانية نجاحه مع ريال مدريد.

مؤخرًا، وفي حال فشل ريال مدريد في التعاقد مع الفاريز، فإنه قد يلجأ إلى ضم الفرنسي راندال كولو مواني مهاجم إنترلاخت فرانكفورت الألماني بعد موسمه الأخير والمذهل في اليونديغا.

ولا تبدو هذه الصفقة سهلة أيضًا، في ظل رغبة النادي الألماني في الحصول على 100 مليون يورو نظير التخلي عن مهاجمه الفرنسي البالغ من العمر 24 عامًا، والذي سبق له إثارة اهتمام العديد

النجم الفرنسي هذا الصيف، خاصة أن النادي الملكي رحل عن صفوفه قائده السابق كريم بنزيما. وتضم قائمة المرشحين، الأرجنتيني جوليان الفاريز مهاجم مانشستر سيتي الإنجليزي والذي ينظر إليه كواحد من أبرز الواعدين في العالم، حيث يقدم مستويات مذهلة بعمر 23 عامًا، إلا أن مهمة الحصول على خدماته من مانشستر سيتي تبدو صعبة ومكلفة بعد تجديده عقد بصورة رسمية

كشفت مصادر صحفية عن 3 مرشحين للانضمام إلى صفوف ريال مدريد الإسباني، في حال فشل النادي الملكي في التعاقد مع كيليان مبابي، مهاجم باريس سان جيرمان الفرنسي، خلال فترة الانتقالات الصيفية الراهنة.

وحسب موقع (therealchamps) فإن ثلاثة مهاجمين يتصدرون قائمة المرشحين للانضمام إلى ريال مدريد في حال فشل صفقة التعاقد مع

كلوب «عقبة» انتقال محمد صلاح إلى الاتحاد السعودي

استنادًا إلى بيانات موقع «ترانسفير ماركيت» العالمي. ودشن النجم المصري موسمه الجديد (2023-24) مع ليفربول بمواجهة تشيلسي، الأحد الماضي 13 أوت، في المباراة التي جمعت الفريقين ضمن الجولة الأولى من منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز «بريميرليغ»، وانتهت بالتعادل الإيجابي 1-1، وصنع خلالها هدفًا زميله الكولومبي لويس ندياز.

النجم الفرنسي كريم بنزيما، الذي حضر للنادي الجداوي هذا الصيف، في صفقة كانت حديث الشارع الرياضي العالمي. ووفقًا لما أوردته شبكة «الكأس» القطرية، فإن النجم المصري صاحب الـ 31 عامًا منع إدارة الاتحاد الضوء الأخضر للتفاوض مع نظيرتها في ليفربول، علمًا أن عقده الحالي مع «الريز» ينتهي في جوان 2025، وتبلغ قيمته السوقية حاليًا 65 مليون يورو،

الصفحة؛ لكن العقبة الوحيدة في طريق إتمام الصفقة تمثلت بالمدرب كلوب، مطلقًا الجماهير الاتحادية بعدم الضغط على رئيس النادي أنمار الحائلي، لا سيما أن هناك إضافات قوية قائمة للفريق.

وكانت تقارير صحفية قد أكدت أن الاتحاد، حامل لقب دوري روشن السعودي، يرغب في التعاقد مع صلاح من أجل تكوين ثنائية خاصة بهجوم «الشمس»، رفة

أكد الإعلامي السعودي، وليد الفراج، أن الألماني بورغن كلوب، مدرب نادي ليفربول، هو العائق الوحيد الذي يمنع انتقال النجم المصري، محمد صلاح، إلى صفوف نادي الاتحاد السعودي خلال الميركاتو الصيفي الحالي.

وكشف الفراج عبر برنامجه «أكلش مع وليد» أن هناك موافقة مبدئية من ليفربول على بيع صلاح للاتحاد هذا

فينوس تطيح بالمصنفة 16 عالمياً



أطاحت البطلة الأمريكية المخضمة فينوس ويليامز، المتوجة ببطلة لقب كبرى والمصنفة الأولى سابقاً، بالمصنفة الـ16 عالمياً بين لاعبات التنس المحترفات، الروسية فيرينكا كوديريموفا، لتلعب ثاني أدوار بطولة سينسيناتي ذات الألف نقطة. وحقت ويليامز، المصنفة 533 عالمياً، انتصاراً مذهلاً، حيث قلبت تأخرها مرتين في المباراة ونجحت في قلب النتيجة رغم تأخرها 4-1 في المجموعة الأولى و5-1 في المجموعة الثانية، لكنها قلبت هذا التأخر إلى الانتصار 6-4 و7-5. وتم كسر إرسال ويليامز مرتين في المجموعة الأولى، لكن رد فعلها كان قاسياً لتفوز بالقرص الثلاثة التالية لكسر إرسال منافستها الروسية وتفوز بها. وفي المجموعة الثانية تأخرت 0-4 وتم 1-5 وانفجرت كرتين لكسرها المجموعة قبل أن تعود للثلاث وتفوز بستة أشواط متتالية لتفوز باللقاء. وحقت اللاعبة الأمريكية انتصارها الأول أمام منافسة من قمة أفضل 20 لاعبة خلال الأعوام الأربعة الأخيرة، لتواصل مشوارها في سينسيناتي، التي تخصصها للمرة العاشرة في مشوارها الرياضي الطويل. وستواجه فينوس في الدور الثاني الفائزة من مواجهة الصينية شينغ كيوين، المصنفة 24 عالمياً، والروسية اليكساندرا ساسوفيتش، المصنفة 74 عالمياً.

فاسور غير مهتم بمشاكل رد بل



أظهر مدير فريق فيراري فريد فاسور القليل من التعاطف مع سائق فريق رد بل سرجيو بيريز الذي يواصل المعاناة في ظل زميله ماكس فرستابن هذا الموسم. وكان بيريز قد مر في 5 سباقات متتالية في النصف الأول من الموسم كان أدائه فيه ضعيفاً. وقال فاسور لدى سؤاله عن الأمر: «فرستابن؟ من المستحيل تقسيم السائق والفريق والسيارة، فهذا جزء من أداء الفريق ككل. عندما ترى نتائج السائقين سباقاً بعد الآخر تدرك أن هناك اختلاف قوة كبير بينهما. لكن هذه ليست مشكلتي، إنها مشكلة رد بل ليجد لها حل».

براون: فرستابن هو من يقضي على الجميع



يعتقد رئيس فريق مكلارين زاك براون أنه لولا وجود سائق فريق رد بل ماكس فرستابن لكانت المنافسة محتمة جداً بين باقي سائقي البطولة هذا الموسم. يسيطر فريق رد بل في 2023 على مجريات البطولة حيث فاز بجميع المراحل الـ12 التي أقيمت على الأن وفاز فرستابن بـ10 منها. وقال براون: «يقدر ما يسيطر رد بل على البطولة فإن ماكس فعلاً هو من يقضي على الجميع. إذا كان لديهم اثنان من السائقين الثاني سرجيو بيريز في السيارة، مع كل الاحترام له، فستكون هذه البطولة مفتوحة على مصراعها من حيث المنافسة. لذلك لديك شيء مميز للغاية يحدث هذا الموسم مع ماكس ورد بل».

عرقجي ورفاقه يحملون آمال لبنان في مونديال السلة



وعنا سيقتمه منتخب الأز، أعضاء: «سنبند قصاري جهندا، سنقاتل بقوة ونحاول أن نظهر للعالم من هو المنتخب اللبناني. سنحاول أن نخرج بأفضل نتيجة ممكنة من بطولة العالم من دون أي توقعات مسبقة وستترك الكلام لأرض الملعب». ويغية تدعيم صفوفه، عمد الاتحاد المحلي إلى تجنيس الأمريكي أوماري سبيلمان (2.03 م و26 عاماً) الذي يحظى بسيرة ذاتية رفيعة بدءاً من اللعب في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين وصولاً إلى الفوز بلقب الدوري الكوري الجنوبي الموسم المنصرم. وعنه، قال عرقجي: «وصل أوماري قبل أيام، إنه لاعب مذهل ونأمل في أن يشكل إضافة رائعة لنا».

نحتاج إلى رؤية

وفرغ عرقجي أي حديث عن الذهاب بنزهة فقط إلى إندونيسيا، مشيراً إلى أنها: «فرصة من أجل إظهار ما لدينا، وسنطعن كل خصم صعوبات كبيرة. ليس لدينا في كل مرة فرصة لمواجهة الأفضل في العالم».

ورغم الإيجابية الكبيرة التي يظهرها صانع اللعب الذي تأسس في أكاديمية النادي الرياضي العريق، قبل أن ينتقل عام 2012 إلى فريقه الأول وفاز معه أخيراً بلقب الدوري اللبناني، يعترف أن الظروف ليست مثالية، مضيفاً: «نفتقد ربما لكل شيء، من الهيكلة، والبنى التحتية إلى الرؤية. التحضير من عمر صغير هو مفتاح أساس إذا ما أردنا تحقيق نتائج كبيرة في بطولة العالم، وللأسف نحن نفتقد لهذا الأمر حالياً، وتحديداً للاستثمار الجيد في الشراء الجديد».

ومع اعتماد الاتحاد الدولي للعبة على نظام جديد منذ العام 2017 يقضي بتأهل المنتخب الآسيوي الذي يحصل على أفضل مركز في الترتيب النهائي لبطولة العالم إلى دورة الألعاب الأولمبية في باريس، يؤكد عرقجي: «المنتخب اللبناني ليس ذاهباً في نزهة مشيرة إلى أن العين على التأهل إلى الألعاب الأولمبية، مع اعترافنا بأن مجموعتنا صعبة بوجود منتخب قوي كفرنسا وكندا ولاتفيا، حيث تزرخ هذه المنتخبات بأفضل اللاعبين من الدوري الأمريكي وبطولة أندية أوروبا «بورولغ» على حد تعبيره».

جيدر وأمير سعود وغيرهم. وهذه النتيجة كانت الأفضل للمنتخب اللبناني منذ 15 عاماً، بعد حوله وصيفاً في ثلاث نسخ سابقة في أعوام 2001، 2005 و2007.

عرقجي: لا توقعات مسبقة

وقال عرقجي (28 عاماً): «المنتخب الفرنسي والكندي سابقاً مختلفان تماماً عن فريقهما الحاليين (في إشارة إلى تحسنهما بشكل كبير). كما أن لاتفيا لا تقل شأنًا عنهما، حيث تلك أكثر من أربعة لاعبين في الدوري الأمريكي للمحترفين وآخرين في بورولغ. مجموعتنا صعبة، لكننا سنقاتل وهدفنا في النهاية هو التأهل إلى الألعاب الأولمبية للمرة الأولى في تاريخ كرة السلة اللبنانية». ويشير صانع اللعب الموهوب إلى أن المشاركة: «هي حلم وأصبح حقيقة بأن أشارك في كأس العالم للمرة الأولى»، مضيفاً: «لا أستطيع الانتظار حتى الوصول إلى هناك وخوض المباريات».

ستكون المواجهتان المرتقبتان للبنان أمام فرنسا وكندا في بطولة العالم لكرة السلة مختلفتين تماماً عن التين فبالفاز بهما منتخب «الأرز» عامي 2006 و2010 تواليا، حسب نجمه وأتل عرقجي، قبل عشرة أيام من انطلاق مونديال 2023 في إندونيسيا والفلبين واليابان. سبق أن فاز لبنان على فرنسا 74-73 في نتيجة تبقى محفورة في أذهان اللبنانيين من مونديال 2006 في اليابان، بقيادة عملة فادي الخطيب صاحب 29 نقطة، قبل أن يفقد اللاعب نفسه منتخب بلاده إلى فوز لاتفيا 81-71. مسجلاً 31 نقطة مع ثماني متابعات.

وفي المونديال المرتقب، يضع اللبنانيون أملاً كبيرة على عرقجي، أفضل لاعب في بطولة آسيا 2022 التي أقيمت في جاكارتا أيضاً، حينما قاد فريقه إلى مركز الوصافة خلف أستراليا. ويعتولون كذلك على جيل جديد يزخر بالمواهب أمثال سيرجيو درويش وعلي

انطلاق الدورة الدولية للناشئين بالتنس من تنظيم الـATCL

فردي الرجال: فاز التركي جيدر سيم غوكبينار على النمساوي رافي زين (6-0) و(6-1)، والتشيك دانيال بين على التركي مهتم زاهي سبويلي (6-1) و(6-3)، والفرنسي إيفي فرحات على المصري يحيى علاء الدين (3-6) و(6-1) و(6-2)، والبيلا روسي أرتسيوم تسيكونكا على اللبناني طيارق الشحبي (6-0) و(6-3)، والكندي مصطفى سعيد على الأمريكي دانيال الريبور (6-1) و(3-6) و(6-2)، فردي السيدات: فازت اللبنانية ماريا برودي على الأوكرانية يلينا أفينا سيلكا (6-0) والسحاب، واللبنانية كينا شكيان على الصينية زيانغ ليو (2-6) و(7-5) و(6-3)، واللبنانية

انطلقت الدورة الدولية للناشئين بالتنس (تحت الـ18 سنة) للتذكور والإناث، والتي ينظمها النادي اللبناني للسياحة والرياضة منذ 13 و20 آب الجاري على ملاعب في الكسليك. ويشارك في الدورة الدولية 95 لاعب ولعبة من الجنسيات التالية: فرنسا، الولايات المتحدة الأمريكية، قبرص، تركيا، بلجيكا، أستراليا، روسيا البيضاء، روسيا، أوكرانيا، تشيكا، البحرين، الأردن، مصر، المجر، العراق، الصين، كندا ولبنان. والفئات المعتمدة في الدورة هي: فردي ذكور، فردي إناث، زوجي ذكور وزوجي إناث. وفي ما يلي نتائج اليوم الأول:

موراي يغيب عن بطولة سينسيناتي ويأمل في اللحاق بفلاشينغ ميدوز

قرر البريطاني أندى موراي عدم المشاركة في بطولة سينسيناتي الأمريكية للأسف؛ لكي يكون جاهزاً بدنياً للعب في بطولة أمريكا المفتوحة الكبرى للتنس. وكان موراي (36 عاماً) قد تعرض لإصابة شديدة في عضلات البطن خلال بطولة تورونتو الكندية، بعد انتصاره في مباراتين، وقبل خوضه منافسات ثمن نهائي البطولة أمام باتيك سبيلر. وتقدم موراي وقتها بالاعتذار إثر انسحابه، حيث قال في بيان: «واجهت مشكلة مماثلة للغاية لهذه في العام الماضي خلال بطولة شوتغرت قبل بطولة ويمبلدون، وقد اضطررت إلى التغيب عن بطولة كوينز».

لكنني تمكنت من المشاركة في ويمبلدون». وأضاف: «استغرق الأمر ما بين 10 و12 يوماً قبل أن أشعر بحال جيد مرة أخرى. المشكلة الآن ليست بنفس ذلك سوء، لكن الخطر هو أن أتفلس، إذ إن ذلك قد يجعل الأمور تزداد سوءاً». وحرمت هذه الإصابة اللاعب المخضرم من اللحاق بثاني بطولات الجولة الأمريكية ذات الألف نقطة، وبهذا الشكل سيحصل موراي على فترة من الراحة لمحاولة اللحاق بأخر بطولات الغراند سلام في العام. كما تم ضم اللاعب الإسكتلندي إلى الفريق المشارك ببطولة كأس ديفيز لخوض مرحلة المجموعات في ماتشستر في سبتمبر المقبل.



القطري عبد الوهاب يتطلع للتأهل إلى أولمبياد باريس 2024

أكد محمد عبد الوهاب أنه واصل تدريباته بشكل مكثف بعد نهاية البطولة العربية للتحضير للمنافسات المقبلة، حيث سيشارك مع "أدعم تنس الطاولة" في البطولة الآسيوية بقرية الجنوبية مطلع سبتمبر/ أيلول المقبل، ثم دورة الألعاب الآسيوية في الصين بنفس الشهر، وكذلك بطولة اتحاد تنس الطاولة للبحر المتوسط (WTT Star) 2023 - Doha، بالوحد، بمشاركة نخبة من نجوم العالم والمصنفين الأولين.

دور أسبائر في مسيرة عبد الوهاب المهنية

وتحدثت عبد الوهاب الذي تخرج من أكاديمية أسبائر في عام 2017 عن دور الأكاديمية الكبير في نجاحه كلاعب كرة طاولة على الصعيد الاحترافي قائلا: "لقد لعبت أسبائر دورا جبارا في مسيرتي المهنية منذ أن التحقت بها في سن 12 عامًا، وبقيت هناك حتى تخرجت من المدرسة الثانوية في سن 18 عامًا، ثم بقيت معهم لمدة ثلاث سنوات أخرى، وعلى مدار كل هذه السنوات حظيت بالحب والدعم الكبير مما أسهم في وصولي لرتبة بطل العرب في فئة الرجال".

وتحدث عبد الوهاب، الذي أسهم في تتويج نادي قطر بلقب كأس سمو الأمير للمرة السادسة على التوالي في الموسم المنقضي، أن العمل الجاد والتدريب المتواصل هو سبيل أي لاعب أو بطل رياضي لتحقيق ما يحبو إليه. وأوضح قائلا: "على مدار العام، نستعد لكافة البطولات التي نشارك فيها، لكن في الشهور من المصنفين على سبيل المثال، هذه التدريبات زادت وتكثفت لأننا نعرف الأهداف التي وضعتها لأنفسنا وهي الفوز بميداليات من أجل قطر".

وأختتم: "لقد كان لدي من الحظ ما يكفي لأحقق أشياء كثيرة منذ أن كنت طالبًا في فئة أسبائر، كان أفوز بلقب بطل العرب في فئة تحت 15 عامًا وفئة تحت 21 عامًا، بالإضافة إلى الفوز بالعديد من بطولات الاتحاد الدولي لتنس الطاولة، سواء في فئة الناشئين أو الكبار، لكن من المؤكد أن الطفر بلقب بطل العرب للرجال كان حلم الطفولة، وبالنسبة لي فإن الفوز بهذه البطولة يعني الكثير جدًا".



قد توج مؤخرًا بلقب بطل العرب في فردي الرجال خلال منافسات البطولة التي أقيمت في محافظة السليمانية شمال إقليم كردستان العراق في الفترة من 28 يوليو/تموز الماضي وحتى 4 أغسطس/أب الجاري، بعد أيام قليلة من فوزه مع منتخب قطر لتنس الطاولة برونزية الفرق في دورة الألعاب العربية بالجزائر.

وتسوق اللاعب القطري في المباراة النهائية على الأندلسي زياد عزيز بنتيجة 3-1، وقبلها تخطى البحريني راشد سند بنتيجة 3-0 صفر في الدور نصف النهائي. كما فاز أيضًا بالميدالية الفضية في منافسات زوجي الرجال مع زميله أحمد خليل المهدي، خريج الدفعة الأولى من طلاب أكاديمية أسبائر الرياضية في العام 2008.

أكد محمد عبد الوهاب لاعب المنتخب القطري للرجال لتنس الطاولة، تطعمه للتأهل إلى دورة الألعاب الأولمبية المقبلة باريس 2024، وتمثيل تنس الطاولة القطرية في هذا المحفل الأولمبي الكبير.

وقال خريج أكاديمية أسبائر إن الوصول لأولمبياد باريس حلم من أحلامه التي يقابل من أجلها ولن يتخلى عن هذا الحلم مهما كانت الصعوبات والتضحيات، مشيرًا إلى أنه كان يأمل تحقيق هذا الحلم في أولمبياد "طوكيو 2020"، لكن صغر سنه آنذاك 20 عامًا ونقص الخبرة حال دون تحقيق التأهل خلال خوض التصفيات، إلا أن الأمر مختلف هذه المرة ويأمل أن ينجح في تحقيق طموحه. وهدفه.

وكان محمد عبد الوهاب صاحب 24 عامًا،

شيكاغو يحصل على تعويض من الرابطة بسبب إصابة لوتزو بول



حصل نادي شيكاغو بولز على مبلغ ضخم كتعويض من الرابطة الوطنية لكرة السلة الأميركية على إصابة أحد نجوم الفريق مع نهاية الموسم الماضي، وكان البولز قد حصلوا على ما يقارب 10.2 مليون دولار أميركي كتعويض على إصابة لاعبه لوتزو بول مع نهاية الموسم الماضي. وكان شيكاغو بولز قد تقدم بطلب للحصول على تعويض بعد أن توقف لاعبه لوتزو بول عن اللعب بسبب الإصابة منذ كانون الثاني من العام 2022، وهو الذي خضع إلى عملية جراحية لزرع غضروف على مستوى الركبة في شهر آذار الماضي.

ليتوانيا تعلن قائمة المشاركين بمونديال السلة 2023

سليح منتخب ليتوانيا لكرة السلة في المجموعة الرابعة من نهائيات كأس العالم 2023 التي ستلعب في الفلبين وتطلق في 25 من شهر آب الجاري، إلى جانب كل من الجبل الأسود، المكسيك ومصر. في وقت يستعد الليتوانيون لخوض مباراتين وديتين ضد بورنوركو ولاتفيا في تايوان. بينما أعلن الجهاز الفني لمنتخب ليتوانيا عن القائمة النهائية المكونة من 12 لاعبًا:

- مار غيريس نورماتاس
- تاداس سيديكيس
- إجناس برازنيكس
- غابريلوس مالدولس
- روكاس جوكوبايئيس
- جوناثان فالانسوناس
- ميندوغاس كوزمينسكاس
- دوناتاس مورتوجوناس
- إيمانولس بنديوس
- فايداس كارينايوسكاس
- طوماس ديمسا
- ديفيداس سيرفيديس

جيمس هاردن يشن هجوما على رئيس نادي سفتي سيكسرز



قال نجم كرة السلة الأمريكي جيمس هاردن الإثنين إنه لن يلعب مجدداً مع فيلادلفيا سفتي سيكسرز، طالما أن داريل موري، الذي وصفه بأنه "كاتب" خلال جولة ترويجية في الصين، ما يزال رئيساً للنادي. وأكد هاردن خلال حدث استضافته شركة أديداس الرابعة له أن "داريل موري كاتب، ولن أكون أبداً جزءاً من أي منظمة هو عضو فيها". وتكسى تعليقات أفضل لاعب في الدوري المنتظم عام 2018، والبالغ 33 عامًا، على وقع خلاف تعاقدي مع ناديه سفتي سيكسرز. وحسب ما ورد، فقد أبلغ هاردن، الذي شارك في مباراة "أول ستارز" (كل النجوم) 10 مرات، فريقه الشهر الماضي أنه يريد المغادرة، بعد أن انضم إليه في شباط/فبراير 2022 قادمًا من بروكلين نتس. وأنهى سفتي سيكسرز محادثاته مع هاردن بشأن انتقال محتمل، وكان يتوقع أن يكون حاضراً عند استئناف التمارين في أيلول/سبتمبر المقبل، وفقاً لتقارير محلية. ومن الواضح أن هاردن لا يرغب في البقاء، حسب موقع "ذا أثلتيك" نقلاً عن مصادر مقربة من اللاعب نفسه. وكان سفتي سيكسرز يأمل من التعاقد مع هاردن في أن يقوده إلى لقب "إن بي إيه"، إلا أنه ورغم وجود الكيمياء جويل إيميد، أفضل لاعب في الدوري المنتظم، خرج من الدور نصف النهائي للمنطقة الشرقية خلال الموسم الماضي.

ميركاتو 2023.. فريق سعودي يصبح الأكثر صرفاً للأموال في العالم



الأولى الأكثر اتفاقاً حتى الآن في الميركاتو الصيفي 2023: الهلال (السعودية) - 278 مليون يورو أرسنال (إنجلترا) - 231 مليون يورو تشيلسي (إنجلترا) - 207 مليون يورو توتنهام هوتسبير (إنجلترا) - 193 مليون يورو.



الصربي، الدولي سيرغي ميلينكوفيتش - سافيتش، قادمًا من لاتسيو الإيطالي، في صفقة تقدر بـ 50 مليون يورو، والمدافع السنغالي خاليدو كوليبالي قادمًا من تشيلسي الإنجليزي، في صفقة تقدر بنحو 24 مليون يورو. وتوقع نادي الهلال على أندية عالمية، خاصة الأندية الإنجليزية الأكثر صرفاً في عالم كرة القدم، مثل أرسنال وتشيلسي، ومانشستر يونايتد، وفي ما يلي قائمة الأندية الخمسة

أصبح نادي الهلال السعودي بطل آسيا الأكثر إنفاقاً في العالم على شراء عقود اللاعبين بين جميع الأندية بلا استثناء، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية 2023، حتى الآن.

وتصدر نادي الهلال المركز الأول من حيث الإنفاق على شراء اللاعبين، بعد التعاقد اليوم الثلاثاء، مع النجم البرازيلي نيمار قادمًا من فريق باريس سان جيرمان، ليصل الإجمالي إلى 278 مليون يورو.

وأشار الصحفي الإيطالي فابريزيو رومانو خبير سوق الانتقالات اللاعبين في أوروبا، عبر صفحته الرسمية على موقع "إكس"، إلى أن نادي الهلال قد حسم صفقة نيمار بشكل نهائي بدفع مبلغ 90 مليون يورو لشراء قيمة العقد المتبقي للاعب مع ناديه الفرنسي.

ومن المقرر أن يحصل النجم البرازيلي على راتب سنوي يقدر بـ 100 مليون يورو، وسيحصل على قميص رقم 10 أيضاً. وأظهرت الصفقات التي تم إبرامها رسمياً حتى الآن، وجود صفتين لفريق الهلال من بين أعلى 10 تعاقدات في العالم. فقد تعاقد النادي السعودي مع البرتغالي روبن فينيو القادم من نادي وولفر هامبتون الإنجليزي، مقابل 55 مليون يورو.

كما استقطب "الزعيم" المهاجم البرازيلي مالكوم (26 عامًا) من بنيتا بطرسبورغ الروسي مقابل 60 مليون يورو، في أعلى صفقة في تاريخ الدوري الروسي الممتاز.

كما تعاقد نادي الهلال مع لاعب خط الوسط

غذاؤك صحتك ونشاطيتك أنت ما تأكل، وما تأكل فهو أنت

يجمع العلماء اليوم على أن أهمية الغذاء لا تقتصر على بناء الأجسام ونموها، والوقاية من الأمراض وعلاجها فحسب، بل وفي تأثيرها الفاعل والمباشر، على عادات الناس وطباعهم، ورسم معالم شخصيتهم ومزاجهم، وقد اتهم على التفكير والإبداع.

ما هو الغذاء؟

توصل مختصو التغذية مؤخرا إلى تعريف مختصر ومغول للغذاء، مفاده: أن الغذاء هو كل مادة تحتوي على عناصر ومركبات يحتاجها الجسم لتنمو، وتجديد الخلايا والأنسجة التالفة، وهو إحدى الوسائل المهمة التي تدخل المسورة والنهجه إلى القلوب، وتُغنى النفس، وتُشبع أهر عرائز الإنسان، ولهذا ينبغي أن يكون الغذاء مغذيا وناقعا للجسم، ونظيفا آمنا، ومثريا للشهية. ولا أدل على أهمية ودور الغذاء في حياة البشر، من تعرض القران العظيم له في كثير من آياته الحكيمية، ففي سورة البقرة قال عز وجل: (يا أيها الذين آمنوا كلوا من ثمرات ما رزقناكم واشكروا لله إن كنتم إياه تفتنون) (البقرة: 172). كما نجد في السنة النبوية عشرات الأحاديث النبوية التي تلفت النظر إلى عدد من الأطعمة والأشربة، وتلخت على تناولها في حالة الصحة والعرض، ومما أشار إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم في هذا الصدد:

• الفراع، فإنه كان يحبه عليه الصلاة والسلام.
• المسلى: فإنه أشار إلى أهل المريض بقوله: (اسقه صلا). ومنه زيت الزيتون: (تنتفون بالزيت وادهنو به فإنه من شجرة مباركة).
• وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا تصح باكل الشعير، وقد جاء ذلك في كثير من الأحاديث النبوية الشريفة، منها ما رواه ابن ماجه في سننه من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ أحدا من أهله الوجع، أمر بالخبز من الشعير فطبخ، ثم أمرهم فحسوا منه ثم يقول: (إنه ليزول) فإذ الحزين، وينزوي [2].
• كالتسقية، كما تسروا إحدانك الوسخ بالماه

حُمضين ذُهْنين من مجموعة (أوميغا-3) هما: ومن أهم وظائف هذين الحمضين أهمها يقللان الدهون الضارة، ويزيدان الدهون المفيدة في الدم، ويمنعان تصلب الشرايين، وبالإضافة إلى ذلك يدخلان في تركيب الخلايا الدماغية والأشعوية العصبية، بنسبة تصل إلى أكثر من 50% من دهون الأنسجة الدماغية الأخرى، كما أنهما ينشطان النضجات العصبية، ويغززان إفراز الناقلات العصبية خصوصا السيروتين، ومما يُذكر أن تناول الأسماك مع الحليب، أو إحدى مشتقاته يؤدي إلى تلف هذين الحمضين، كما وجد أن التدخين وتناول الكحول والدهون الحيوانية عديدة التشبع، يقلل إفادة الجسم من خصائص أحماض الأوميغا-3.

البرق:

تتم الفصل القرعية «القطين، والبطين، والفرع الأصفر، والسماق، والخيار، والفوس، والقضاء، وغيرها»، وهذه التمار تحتوي على مواد فاعلة تنشط وتنمي الخلايا الدماغية، ففقر يحتوي على مادة الكوربيوتين، والبوتوزيد، وحمض السترولين ولوسين وغيرها.

الزنجبيل:

جاء ذكر الزنجبيل في القران الكريم في قول الله تعالى: (وسنقول فيها لعلنا كان من أجزائها زنجبيلًا * وعصا فيها تسمى سلبيلًا) [الإنسان: 17، 18]، وتحتوي ريزومات الزنجبيل على العديد من المواد الفاعلة، من أهمها: الجندروس، والأوليوزين، والليبالول، وغيرها، وقد وجد أن هذه المواد تزيد الخلايا الدماغية والعصبية بالأوكسجين، وتقلل مستوى الكولسترول السيئ (LDL)، وترفع مستوى الكولسترول المفيد (HDL)، مما يحث على إفراز وتصنيع الناقلات العصبية.

السيانج:

اشتهرت السبانج باحتوائها على كمية وافرة من الحديد، ولكن السبانج والأعذية الورقية الأخرى مثل: «الخبيزة»، والحرجير، والخص، تحتوي أيضا على أنواع مهمة من مضادات الأكسدة، وعلى كميات وافرة من حمض الفوليك (B9) الذي يُعد من الفيتامينات المهمة لمعظم الكائنات، فقد أظهرت الدراسات انخفاض نسبة هذا الفيتامين عند مرضى الكابة، وأن هؤلاء المرضى الذين يعانون بالوبية الاكتئاب، يستقيون من الأدوية بشكل أفضل عند تناولهم أقراص حمض الفوليك، أو أكثرهم من تناول السبانج، والأعذية الورقية الأخرى. وفي مؤتمر الجمعية الطبية النفسية في أمريكا قال الدكتور (فقا) بأن حمض الفوليك يدخل في مكونات الجهاز العصبي، وفي أيض الناقلات العصبية في الدماغ التي تلعب دورا مهما في ظهور أو إخفاء الكابة.

الفلفل الحاز:

اكتشف الباحثون مؤخرا أن الفلفل الحلو، أو الفلفل الحاريف، يحتوي على مواد تزيد الجلطات الدموية، وتتمتع بتشكيلها داخل الأوعية الدموية، كما اكتشف العلماء أن الفلفل الحاريف يحفز الدماغ على إفراز الإندروفينات الطبيعية التي تعطي شعورا بالارتياح النفسي والانتعاش.

الجزر:

يُعد الجزر في نظر مختصي التغذية والأطباء، من أهم الخضروات وأكثرها فائدة، وذلك لتعدد فوائده الطبيعية والغذائية. يحتوي الجزر على معظم العناصر المعدنية المهمة لصحة الإنسان النفسية والجسدية، فبالإضافة لاحتوائه على الصوديوم، والكلور، والكبريت، والحديد، يحتوي أيضا على كميات وافرة من المغنيزيوم الذي يساهم في توصيل النضجات العصبية بين خلايا الجهاز العصبي، وهذا من شأنه إزالة الشعور بالتعب والإرهاق والتوتر.

ويُعد الجزر أيضا مستودعا للبروتاسيوم، ومن المعروف طبيًا أن هبوط مستوى البوتاسيوم في الدم عن (180) ميللتر يؤدي إلى النرفزة، وضيق الصدر، والشعور بالتعب والتوتر، وعندما يرتفع مستوى البوتاسيوم إلى الحد الطبيعي يصبح الإنسان لطيفا ورضي الخلق، والسبب في ذلك هو أن البوتاسيوم ينظم عمل الغدة الدرقية، مما يؤدي إلى انتظام دقات القلب ووزال الخفقان والتوتر العصبي، ومن ناحية أخرى يحتوي الجزر على نسبة عالية جدا من الكاروتين B-Carotene الذي يتحول في الكبد بمساعدة الأنسولين إلى فيتامين (أ) الضروري لعمل الخلايا الدماغية، ولما كانت مادة الكاروتين من مضادات الأكسدة المهمة، فإتيا تحيد تأثير المعادن السامة، مثل: الأنيونيوم والروصاص التي تتلف خلايا الجسم بشكل عام، والخلايا العصبية بشكل خاص، وعلاوة على ذلك يحتوي الجزر على عدد من الفيتامينات المهمة مثل فيتامين (ب1، ب2، ب، هـ) ومما يستحق الذكر ضرورة تناول عصير الجزر مع كمية قليلة من الزيوت أو الدهون ليقيد الجسم من خصائص الجزر الكثيرة. بقي القول: إنه على الرغم من أهمية الغذاء الحيوية لكل إنسان، وكونه من طبيقات الرزق التي أوصت بها الأديان السماوية، وعلى الرغم من أن توفره وإعداده يتسلخان من حياة الإنسان ونشاطهم جانيا عظيمًا، وعلى الرغم من أثره البالغ في الصحة البدنية والنفسية، وما تتمتع به غالبية الناس من معرفة طرق إعداده، وتحضيره، أو تخزينه وتناوله؛ مما يقلل من قيمته الغذائية والعلاجية، وما ظهور الأمراض الجديدة في هذا العصر واستفحالها لا بسبب الجهل في أساليب إنتاج الغذاء الصحيحة، وغياب الثقافة الغذائية، والانحراف عن الطفرة، واتباع الشهوات، والمعبث بالمأكول والمشرب بشئ الطرق.

والقدرة على التركيز والفهم، فكانت إجابات المجموعة الأولى التي تناولت البروتينات تتميز بحسن الأداء، والكفاءة العالية، أما المجموعة الثانية التي تناولت الكربوهيدرات فكانت نتائجها مخيبة، وقد فسرت الباحثة ذلك على أساس وجود حمض أميني في البروتينات، يعمل على تثبيته خلايا الدماغ، ويزيد من إفرازات الغدة الكظرية التي تحفز الجسم، وتنشط الجهاز الدوري، وتوقف الخلايا العصبية، ولهذا السبب نجد الأطباء ينصحون الأشخاص الذين تجاوزوا سن الأربعين بتناول الأغذية الغنية بالبروتين، من أجل الاحتفاظ بحيويتهم ونشاطهم الذهني، ولأسباب أخرى تتعلق بالهضم، وبزحف الشيخوخة، إن ما سبق ذكره عن أهمية البروتين في حفظ الحيوية والنشاط لا يعني الزيادة المفرطة عن السواد الكربوهيدراتية التي تقيد في تزويد الجسم بالطاقة، وتساعد على هضم وامتصاص البروتينات، وتحديد السوم الناتجة عن عملية استقلابها، والأهم من ذلك هو احتوائها على حمض أميني يسمى التربوفان، الذي يشكل وحدة بنائية للسيروتونين بمساعدة هرمون الأنسولين، وهذا الهرمون لا يفرز إلا بوجود المواد الكربوهيدراتية، وفيما يخص تأثير الأغذية الغنية بتقواع معينة من الفيتامينات على القران العقلية، والحالة المزاجية للإنسان، فقد أجريت عدة أبحاث تناولت مجموعة فيتامين (ب)، لا سيما فيتامين (ب1) المسمى بالثيامين، ومدى تأثيره على المزاج والقدرة على التعلم، وتلخص إحدى هذه التجارب في إعطاء فرقتين من طلاب المدارس الذين يتمتعون بصفات مشتركة (من حيث العمر، والوزن، والجنس، والإمكانات الذهنية) كمية غذاء متساوية ومتشابهة، وفقرت لهم ظروفًا دراسية ومعيشية متشابهة أيضا، وبعد فترة من تطبيق التجانس في الغذاء والموال الأخرى، فتمت للفرقتين أفراسا في فيتامين (ب1) قبل النوم، وكانت حبوب الفريسي الأول مزيفة (Placebo) لا تحتوي على فيتامين (ب1)، أما حبوب الفريسي الثاني فكانت حقيقية، وبعد مدة معينة أجريت فرقتين اختبارات مختلفة، تتعلق بالحالة المزاجية وبالقدرة على إجراء العمليات الحسابية، الرسم، والقراءة والمخطوطات، وكانت تسجل درجاتهم بدقة من قبل لجان متخصصة، وبعد خمسة أيام من هذه الاختبارات ظهر فرق ملحوظ بين الفرقتين، واستمر هذا الفرق حتى نهاية التجربة التي استمرت ستة أسابيع، وكانت النتيجة أن حقق الفريسي الثاني في مختلف المجالات بمقدار سبع وعشرين مرة على الفريسي الأول، وقد أجريت فيما بعد عدة تجارب وأبحاث موسعة، أكدت جميعها أن التوقد الذهني، والقدرة على التحصيل، والحالة النفسية، تتأثر بفيتامين (ب1).

وفي هذا السياق نجد الإسترارة إلى أن تناول الحبوب الصناعية بكثرة يؤدي إلى استفاد فيتامين (ب1) الموجود في الجسم، ذلك لأن عملية تحويل السكريات المركبة إلى سكريات بسيطة تسقيدها منها خلايا الجسم، تحتاج إلى كمية كبير من الأنسولين وفيتامين (ب1) مما يزيد حاجة الجسم لهذا الفيتامين، ونسابة على ذلك يجب الإقلال من تناول الحبوب الصناعية، والاستعاضة عنها بالحلل، أو بالثمار الحلوة، مثل: التمر، والزبيب، والعمل. وفي دراسات أخرى بينت أن 79% من مرضى الاكتئاب يعانون من نقص حد في فيتامين (ب6)، كما كتبت دراسات متفرقة عن الدور الكبير لفيتامين (هـ) المتوفر في الزيوت النباتية والمكسرات، حيث يدخل هذا الفيتامين في بنية أغشية الخلايا العصبية، ويمنع تصلب الشرايين، وتراكم الكولسترول منخفض الكثافة (LDL) على جدران الأوعية الدموية.

الأغذية المضادة للكابة:

قبل التعرض للأغذية المضادة للاكتئاب، لا بد من ذكر تجربة قاسية أكتت على أن الغذاء دورا هاما في تغيير شخصية وطباع الإنسان والحيوان، وملخص هذه التجربة أن قام بعض الطماء بتعذيب عجل ولید على مرأى من أمه؛ مما جعلها تشور وتضطرب، ثم ترفذ دمعها حزنا على ولیدها، وبعد ذلك قاموا بنجها وإطعام لحمها لعدد من كلات اللحم في حديقة الحيوان، وما إن تناولت هذا اللحم حتى ازدادت شراسة واستبشالا للفرح من أفضاسها، وارتفع صراخها، أما الأشخاص الذين تناولوا من لحم هذه البقرة فقد تشاجروا فيما بينهم، وأصيبوا بحالة عصبية، ولم يستطيعوا النوم، إن هذا الاكتشاف ليس جديدا؛ فقد عرفه الصيادون منذ زمن بعيد، فلم يطار دوا عز الألسيد، بل كانوا يصطادونه وهو في حالة راحة تامة؛ وذلك لأن لحم الغزال المطازد يزداد صلابة وحموضة عند مرعوبة، وعند تناوله ينسبب القلق، والتوتر، وعدم الراحة، وقد جاء في السنة النبوية الشريفة نهي عن ذبح الحيوان يسكن غير حاد، أو على مرأى من الحيوانات الأخرى.

الأسماك:

لاحظ الدكتور إدوارد سواريز أساتذ علم النفس الإكلينيكي بالمركز الطبي بجامعة نيويورك أن نسبة مرضى الاكتئاب في اليابان والصين أقل بكثير مقارنة مع نسبة مرضى الاكتئاب في الولايات المتحدة الأمريكية، ويُعزى سبب ذلك إلى أن الناس في اليابان والصين يُكثرون من تناول الأسماك والأغذية البحرية الأخرى، وقد وجد الباحثون أن هذه الأغذية تحتوي على

وقد اكتشفت الأبحاث العلمية الحديثة التي أجريت في الشرق والغرب، الفوائد العظيمة للأغذية التي جاء ذكرها في القران الكريم والسنة النبوية الشريفة، والتي ستتعرض لبعضها لاحقا. إن موضوع هذا المقال هو توضيح العلاقة بين الغذاء والحالة النفسية والمزاجية للإنسان، خصوصا أن ملايين البشر في كل مكان أصبحوا يعانون من الكابة والتوتر والإحباط.

ما هو الاكتئاب؟

يُعرف الاكتئاب بأنه حالة نفسية غير سوية، يسودها الشعور بالاحباط والملل والفرأغ، والخوف الشديد غير المفزأر، والحزن، والرغبة في إنهاء الحياة، وفقدان الأمل... وغيرها من المشاعر السلبية، ويحدث الاكتئاب نتيجة انخفاض النشاط الكهربائي في خلايا الدماغ؛ بسبب نقص الناقلات العصبية المسؤولة عن تبادل المعلومات بين الخلايا الدماغية والعصبية فيما بينها، مما يؤدي إلى الأراض سابقة الذكر. والناقلات العصبية، أو السبالات العصبية، هي مواد كيميائية حيوية من بينها: السيروتونين، والإندروفين، والنوربينفرين، والدوبامين، وقد تمكن العلماء من تصنيع أدوية تعمل على تصحيح الاختلال الكيميائي للدماغ؛ حيث تعمل هذه الأدوية على تثبيت نسبة السيروتونين وغيره في أنسجة الدماغ، ولعل من أشهر هذه الأدوية: الفلوكستين، المعروف تجاريا باسم البروزاك، ومع أن هذا الدواء قد وُصف لأكثر من (35) مليون إنسان فإن شك في فعاليته يسود عددا من الأوساط الطبية؛ وذلك لأن نسبة المرضى المستقيدين منه لا تزيد عن 35%، ولأن تأثيراته الجانبية سوية، ولكن مختصي التغذية وجدوا أن عددا من الأطعمة والأشربة تزيد مستوى السيروتونين والإندروفين وغيره في الدماغ، ويعد التوازن الكيميائي الكهربائي لخلايا العصبية والدماغية؛ وذلك لأن بعض الأغذية تحتوي على عناصر ومركبات؛ مثل: الفيتامينات، والأحماض الأمينية، والمعادن التي تشكل بدورها القاعدة الأساس لتصنيع الناقلات الكيميائية، أو أنها تنشط عملية تصنيعها.

أية تأثير الغذاء على المزاج:

من المعروف أن الحيوانات أكلة المشيب، تنسم بالوداعة والبهوه، بينما تتميز كلات اللحم بشراسة، وحدة الطبع، فهل ينطبق هذا على الإنسان؟ وإلى أي مدى؟ لقد أكتت الأبحاث والدراسات أن نشاط الإنسان وحالته النفسية، يعتمد على حد كبير على نوع الطعام الذي يتناوله، فتقع الطعام أثر في إحساس المرء بالثقة في النفس، وبالشجاعة والانفاداع، أو في القنر والخوف والقلق. وقد أحدث هذا الاكتشاف انقلابا في المفاهيم السائدة، فبعد أن كان المريض الذي يعاني من الكابة والاضطرابات النفسية، يراجع الطبيب النفسي طلبا للعلاج، أصبح بمقدوره اليوم استشارة ومراجعة مختص التغذية، أو المختص في الكيمياء الحيوية؛ ليصنف له طعاما خاصا، أو يمنعه عن تناول طعام آخر؛ فقد تبين أن الأشخاص الذين يعانون من نقصان في شخصيتهم يحتاجون إلى معين الزك ويعض الفيتامينات، لاسيما فيتامين (ج) الذي ينشط خلايا الدماغ، ويحفها على إفراز مادة الإندروفين وغيرها، التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالارتياح النفسي، ويؤكد المختصون أن سبب نقصان بعض الطلاب في دروسهم، وشعورهم بالكابة، يعود أساسا إلى اضطراب العمليات الفسيولوجية الناتجة عن سوء التغذية، وتقول الباحثة بوني سوراخ بعد إلتهاه من تجاربها حول هذا الموضوع: لم أكن أتوقع أن وجه من الطعام سيكون لها كل هذا التأثير على سلوك الإنسان؛ وذلك لأن النشطة المذكورة أعطت مجموعة من المتطوعين لقطرا عينا بالبروتينات الحيوانية (لحم، بيض، ...) وأعطت مجموعة أخرى لقطرا عينا بالكرهويدرات (أرز، بطاطا، خبز...)، ثم أخضعت المجموعتين لسلسلة من الاختبارات المتعلقة بالتذكر،

الرياضة والصحة فوائد صحية لممارسة الرياضة

من البروتينات. كانت نتيجة الاختلاف في الأداء الرياضي مذهشة بحيث تضاعفت قدرة الاحتمال عند الذين تناولوا النوع الأخير من الغذاء.

ومؤخراً حصلت اختبارات عدة في مجال الطب الرياضي وطب الرياضة بين الأشخاص ناشطين ورياضيا ورياضيين محترفين في مختلف أنواع الرياضة. وأسفرت كل الاختبارات ضمن أنواع مختلفة من الغذاء بأن قلة البروتينات تخفف إجهاد الجسد حيث استنزف البروتوجين فيصبح أقل ويحصل تنفيذ أفضل لوظائف العضلات فضلاً عن استعمال أفضل للجليكوجين المخزن في العضلات.

فالجسد يستعمل أولاً الكربوهيدرات المخزنة فيه بكمية استهلاكه للدهون المخزنة وأخيراً البروتينات وذلك للحصول على الطاقة التي يحتاجها. وخلافاً للعضلات التي تنشط خلال أي نشاط رياضي تعمل بفعالية أقوى وتعطيك المزيد من القوة عندما تتمكن من استعمال الجليكوجين المخزن بشكل مسدود وبطريقة متقدمة.



الإنسان البشرية دائماً يحاول مقاومة الأمراض أو الإصابات بفضل البنية المرهبة لجسمه من دون أن يكون هناك في فكره عوامل مقترضة احترازية في حال تعرضه لأي مشكلة صحية مثلاً عندما يصاب بالسماع يمتنع عن شرب السوائل الباردة يبحث عن علاج لكفه لم يفتكر أن يقتر ما هو مناسب لجسمه ويقوم جهازه المناعي بحيث يصاب بما لم يتوقعه كذلك أحببت أقول أن الرياضة ليست حلاً جدياً لمشاكل البدانة أو أمراض الإجهاد العصبي أو النموي لنجاً إليها فقط في ما بعد المشكلة لذلك أنا أفضل أن أضيف موضوعي في منتدى الطب العام لكي يفهم القارئ الكريم أن الرياضة ليست شكلاً من كماليات الحياة أو للتنسيلية في أوقات الفراغ إننا نكلم من منطلق أن الرياضة أو بطل مجهود بدني بشكل يومي تقريباً هو مطلب صحي وقائي لأسباب عدة منها أسلوب الحياة التي يعيشها الغالبية من الاعتماد على مواصلات في التنقل وفي المنزل يوجد هناك عمالة منزلية والإهم من هذا كله السلوك الخائبي السليم في الغالبية لذلك كانت أغلب أمراض هذا العصر السكري في شكله وضغط الدم المرتبي وأمراض الربو والحساسية يكاد لا يخلوا بيت من أهدنا وهي حالة مزاجهم لطبيب سيصنف لهم الدواء وفي نفس الوقت يتصحبهم بالرياضة المناسبة فقلنا ننظر إلى هذه المرحلة التي في الغالب يكون الجسم فيها منكمياً من المرض ويحتاج إلى الراحة لئلا لا تكون البداية من قبل ذلك بكثير كعامل وقائي في حال حتى لو أصيب الشخص فيكون لديه بنية قوية خلافاً لنشغله وإن سوف أذكر نوع من أنواع الرياضة أفضلها في البداية وهي التنفس العميق وهي تفيد كثيراً مرضى الحساسية الربو وبخاصة وضع الوقوف متمصب وبرد الذراعين ووضع الكفين على الخصر في البداية أخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه من الفم ومن ثم الانتظام على عشر مرات تؤخذ متتابعه مع ملاحظة أن كمية الهواء الداخل أقل من الهواء الخارج بهذا التمرين استقلت من الهواء إلى أقصى حوصلة من الرئة وهي نفس الوقت يعمل على شد الأضغ والصدر وتكرر العملية بزيادة يومية بقدر الاستطاعة ونفضل أن تكون في وسط هواء متحرك طبيعي معها سوف تكون حالة أزمة الربو أقل عرضة أو أسرع في العبور منها مع تمتيتي للجمع بدوام الصحة والعافية.

هذا ما تعلمه الحموية (ريجيم) الخفية بالكرتو هيدرات وقبلة البروتينات واحتمالك للتشاق الذي تقوم به يعتمد على مدى قدرة عضلاتك على استعمال مخزون الطاقة التي تحتاجها وكذلك من تذبذب الطاقة الأضية (في إطار تحويل الطعام إلى مادة حية وطاقة) في ضمن البروتينات يستمد هذا الجسم القوة الكافي للرياضة مباشرة من الكربوهيدرات الأسهل هضماً.

فما تكلمه وما تمارسه من نشاط يمتزجان معاً بشكل كامل لجعل جسداً أكثر قدرة وحيوية وحياة من قبل. والرياضة تزيد إنتاج العناصر التي تسهل إنفاق الطاقة وتضخم خلايا العضلات في الجسم بحيث يزيد معدل الأيض عندك أي يتم تحويل الطعام بسرعة أكبر إلى وقود. والنتيجة هي أن نسبة التسبج الجسدي الخلفي من الدهن تزيد وتتخفف نسبيتها من الدهن. وهذا التغيير في النسبة بين التسبج الدهني والتسبج غير الدهني هو سبب رشاقته الجديدة حتى لو لم تفتد كثيراً من وزنه.

ليس هناك من أفرص سحرية تجعل شباب الإنسان يتجدد ويصبح أكثر رشاقة وأكثر قوة وسرعة وسعادة. لكن ربما كنت مخطئاً لأنه هناك نداء واحد يجب عليك أن تتناوله. ويجب أن تتناوله كل يوم ليكون فعالاً وهذا النداء اسمه الرياضة.

على خلاف الكثير من الخبراء الذين ينصحون بالرياضة القوية فترة طويلة مدة أربعة أو خمسة أيام في الأسبوع، يمكن ممارسة الرياضة المعتدلة بكميات أكبر شرط أن تكون كل يوم.

فهي تشمل المشي لمدة 15 أو 20 دقيقة كل يوم أو السباحة أو ممارسة رياضة الهرولة كل يوم أو تطبيق برنامج تمارين حركات رياضية في المنزل مرة واحدة في اليوم كل يوم. وذلك بيقين بعيداً عن الطبيب ويحفظ شياك وفوقك. وليس من الضروري الإفراط في الرياضة فقد يكون المشي السريع كافياً ويجب ممارسته كل يوم ولا تهرق نفسك فالحق الأدبي من الرياضة يحقق البقاء.

ولقد وجدت إحدى مراكز الأبحاث في الولايات المتحدة الأمريكية الخاصة بالرياضة الهوائية أن المشي مسافة ميلين في اليوم في غضون «30» أو «40» دقيقة يحقق مستوى معتدلاً من اللياقة البدنية التي تعطيك شعوراً جيداً يتجاوز معه جسداك.

وتشير الدراسات إلى أن مستويات الكوليستيرول عند أولئك الذي يمشون كثيراً في أقل مما عليه عند الذين لا يمارسون المشي إلا قليلاً.

تتأكد.

أما بالنسبة إلى الأكل من الرياضة خاصة الصعبة منها فلا تشجع ذلك وذلك إذا مارست كثيراً من الرياضة وبسرعة كبيرة قد تسبب الأذى لجسداك أو تصاب بالإحباط وعدم الوصول إلى اللياقة بسرعة فتتوقف عن التمرين باكراً وكثيراً. ويظن معظم الناس أن التمارين المؤلمة هي التمارين المناسبة والقيض هو الصحيح. فلا تجلب منك أكثر من أن يصل معدل نبض القلب عندك إلى 130 خففة في النبضة أو أقل وفقاً لمعرك. وزيادة التعرق لا علاقة لها باختلاف الوزن وكذلك لا يعني حصول الألم والأوجاع أنك منضبط في ممارسة الرياضة. وإذا مارست التمسد قليلاً قبل البدء بالرياضة فبذلك تخفف مخاطر الإصابة والأذى لجسداك. والأهم من كل ذلك ألا تتخلي عن الرياضة فور شعورك بأي إحباط من عدم قدرتك على الأكل، ومساعدة التمارين الحديثة هي: الأمل أقل وعلاجات أكثر.

والذي البدء أي تمارين يجب أن تغلق ما يلي:

- 1 - أن تحصل على موافقة الطبيب.
- 2 - أن ترتدي الملابس والأحذية المناسبة للرياضة.
- 3 - أن تمشوا ما تقدمه من السوائل يشرب الكثير من الماء.
- 4 - أن تمارس التحمية أو التمارين الاستعدادية قبل الرياضة وأفضل ما هي الرياضة هو التنوع والأشكال المتعددة للتشاق الرياضي والتي تكمل بعضها البعض. وكلما مارست المزيد من التمارين المتعددة زادت رشقتك في الرياضة. ولقد وجد أن الالتزام ببرنامج رياضي يكون أفضل فور مرحلة الإستهيق من النوم حتى عند الأشخاص الذين يستيقظون بصعوبة ولا يشعرون بنشاط كبير في الصباح. ويمكن استعمال ساعة عنبه للاستيقاظ باكراً لهذا الغرض وممارسة المشي السريع أو الهرولة وبعدها الاستحمام بالوش والإستعداد للنهار التالي.

وأيضا الذين يسدون ورياضتهم في أوقات أخرى غير الصباح يزيد احتمال تباطؤهم لاحقاً أو حتى توقفهم عن التمرين. فمن المهم إدخال وقت التمرين في الرياضة في برنامج منتصف النهار. وسيفكر عندها من السهل اختلاق الأعداد للتخلف. وهذا ينطبق على الرياضة المناسبة خاصة أن الناس يتعبون خلال النهار سواء في العمل أو في المنزل ولا يشعرون في النهاية بالرغبة في ارتداء الثياب الرياضية وممارسة التمارين.

منافع عديدة للرياضة

هناك منافع عديدة للرياضة يمكن أن تجنيها منها:

- 1 - الدفاع: كلما زادت من ممارسة الرياضة يزيد إدرائك بأنه يملكك قدر من المزيد. وإذا خسرت حوالي 2 كيلو غرام من وزنك واستمعت المشي مسافة ميلين في اليوم، سوف تتكشف أنك ممتددة حقاً بفختك واليافك الجديدة.
- 2 - إن الرياضة تخفف من شيبك للطعام، فيد المشي أو السباحة ستجد أن رشقتك في الأكل هي أفضل.
- 3 - الرياضة تجعلك تحرق الوحدات الحرارية بسرعة أكبر بعد ممارسة النشاط وهذا صحيح لأن الرياضة تزيد من سرعة الأيض أو تحويل الطعام إلى طاقة وتقيه مرتفعاً لمدة ست أو ثمانية ساعات بعد توقف عن التمرين والتهلك. وهذا يعني أن جسداك يتبع عملية أحرار الوحدات الحرارية التي تحصل خلال التمرين. لذلك وحتى لو كنت جالساً على كرسي في المكتب بعد ثلاث ساعات على انتهاء التمرين أو المشي فإناك تتابع حرق الوحدات الحرارية أكثر من اليوم الذي لا يحصل في أي تمرين.
- 4 - زيادة القدرة: مع فقدان لبيصم الكيلو غرامات وفقاً للحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن، سوف تجد من الأسهل ممارسة الرياضة لأنك لا تحمل وزناً كبيراً.

فإننا نخفف وزن أحدهم من 90 كيلو غراماً إلى 75 كيلو غراماً مثلاً، فإنه من خلال وزنه الجديد هذا يصبح لا يحرق العدد ذاته من الوحدات الحرارية كما كان يحصل في الوزن الأول. فكلما انخفض الوزن قل اتفاق الطاقة خلال ممارسة الرياضة.

- 5 - زيادة الطاقة: معظم الحميات الاقتصادية تستنزف طاقتك لأن الطعام الذي يعطيك طاقة الإستمرار متنوع حسب تلك الحميات لذلك تشعر بالضعف من الانخفاض المفاجيء في الوحدات الحرارية المستهلكة. لكن في الحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن لا تشعر بالإرهاق لأن الكربوهيدرات المركبة والألياف التي تحصل عليها بموجب الحمية (ريجيم) متوافرة للجسد على شكل طاقة مباشرة أكثر مما توفره البروتينات. ومع ممارستك للرياضة تضع فوراً العناصر الغذائية قيد الإستعمال في جسداك بحيث تزيد الدهون غير الضرورية أو المواد السامة المؤذية.

لذلك عليك تخصيص «15» دقيقة في اليوم للرياضة ولا يهم كيف تكون ممارستك للرياضة، بل المهم أن تمارسها. وحسب الطريقة لنجد لنجاح خطة الأكل الجديدة في التخلص من الإفراط بالرياضة لأنها غير محتالاً لا تتصمم من أجل الوصول إلى الصحة الجيدة وإبطاء عملية التقدم في السن بحيث تبدو أصغر سناً في وجود للحمية (ريجيم) المناسبة بدون الرياضة.

أهمية الرياضة والتمارين

- 1 - تحرق المزيد من الوحدات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل.
- 2 - تخفف مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان.
- 3 - تعطيك شعوراً جيداً عن نفسك بحيث تصبح منكمياً وواعياً مما تأكله والكمية التي تأكلها.
- 4 - تخفف مستوى الإجهاد.
- 5 - تحسن مستوى سكر الدم.
- 6 - تحسن قدرة الذاكرة.
- 7 - تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية.
- 8 - تزيد قوة العضلات.
- 9 - تخفف مستوى الكوليستيرول.
- 10 - تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
- 11 - تحسن التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى.
- 12 - تمنع حصول الإمساك.
- 13 - تحسن النوم.
- 14 - تخفف من الكلبة والإرهاق.
- 15 - تحسن القدرة على التفكير والتذكر.
- 16 - تحسن المظهر وتعطيه وهجاً.
- 17 - تجدد الشباب وتعطي سناً بيولوجياً أصغر من السن الزمني.

وإذا لم تكن كل هذه الأسباب كافية لك فقد ظهر أن الرياضة تحسن النوعية الإجمالية للحياة، فعندما يكون شعورك الجسدي جيداً تميل إلى صنع تغييرات تؤدي إلى شعور نفسي أفضل بشكل عام.

لماذا الرياضة الخفيفة أفضل؟

إن المطلوب من صاحب الحمية أن يمارس الرياضة الخفيفة لأنها نداء ولا يجب تناول جرعات زائدة من هذا النداء أي الإفراط في الرياضة. وحتى لو أحببت ممارسة الرياضة لا يجب أن تمارسها بشكل زائد والأهم من كل ذلك أن تبدأ تنفيذ برنامجك الرياضي بالتدريج حتى تتماشى قدرتك وقوة الاحتمال عندك ببطء وبالمسرة التي

الرياضة تحمي من الأمراض:

أجسامنا تحتاج وتشوق إلى الحركة والتمارين. التمارين اليومية هامة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، السرطان، ارتفاع ضغط الدم، السكر وأمراض أخرى. الرياضة أيضاً تساعد على بقاءك في مظهر جيد، وعدم ظهور التجاعيد مبكراً.

الرياضة تساعد على الصبر والتحمل:

عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به. التمارين الرياضية تساعدك على التحمل والصبر، وذلك عن طريق تدريب جسمك على أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدماً كمية طاقة أقل.

الرياضة تقوي العضلات:

الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وتقوم بتنمية العظام والأربطة لتحمل المزيد من القوة. مع ممارسة الرياضة لن تشعر فقط بالجد من الصبح ولكن بالشكل الأفضل لمظهر جسمك.

زيادة مرونة الجسم:

أنواع التمارين التي تقوم بتشد الجسم، تكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء والالتواء وجميع حركات الجسم المختلفة.

زيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة تقلل فرص الإصابات وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم، إذا كنت تشعر بالألم في الرقبة أو في الجزء العلوي من الظهر، أو تتسرع بالوتر والتد العصبى، فقيامك ببعض التمارين الخفيفة لشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء وتشعر بالراحة.

التحكم في وزن الجسم:

الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة. وبالتالي بقاء الجسم دائماً في وزن وشكل جيد.

في عام 1980 في الولايات المتحدة الأمريكية أعلنت الهيئات الطبية أهمية الغذاء الغني بالكربوهيدرات والقليل بالبروتينات للأداء الرياضي والقدرة على احتمال ذلك الأداء. وقد تسحت هذه الهيئات بأن نسبة 70 بالمئة من إجمالي الوحدات الحرارية اليومية على شكل كربوهيدرات مركبة أفضل النتائج في الرياضة.

الرياضيون ليسوا فقط الذين يستفيدون من الحمية (ريجيم) القليلة البروتينات والغنية بالكربوهيدرات. وليس من الضروري أن تكون رياضياً محترفاً لتستفيد من الحمية (ريجيم) وتعمل جسداك يقوم بوظائفه ببطء وفعالية مثل الألة.

في سنة سابقة كان أحد الأطباء قد أثبتت العلاقة بين الغذاء الغني بالكربوهيدرات وقدرته الرياضيين على تحسين قدرتهم على الاحتمال وذلك في إطار دراسة على ثلاثة مجموعات من الأشخاص طلب منهم تناول ثلاثة أنواع مختلفة من الغذاء مدة ثلاثة أو أربعة أيام. إحدى أنواع الغذاء كان الغذاء العادي المتخفف والتنوع اللذي يستند إلى تناول البروتينات والدهون بشكل أولي والغذاء الثالث هو الغذاء الغني بالكربوهيدرات المركبة والقليل

الرياضة تحمي من الأمراض:

أجسامنا تحتاج وتشوق إلى الحركة والتمارين. التمارين اليومية هامة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، السرطان، ارتفاع ضغط الدم، السكر وأمراض أخرى. الرياضة أيضاً تساعد على بقاءك في مظهر جيد، وعدم ظهور التجاعيد مبكراً.

الرياضة تساعد على الصبر والتحمل:

عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به. التمارين الرياضية تساعدك على التحمل والصبر، وذلك عن طريق تدريب جسمك على أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدماً كمية طاقة أقل.

الرياضة تقوي العضلات:

الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وتقوم بتنمية العظام والأربطة لتحمل المزيد من القوة. مع ممارسة الرياضة لن تشعر فقط بالجد من الصبح ولكن بالشكل الأفضل لمظهر جسمك.

زيادة مرونة الجسم:

أنواع التمارين التي تقوم بتشد الجسم، تكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء والالتواء وجميع حركات الجسم المختلفة.

زيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة تقلل فرص الإصابات وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم، إذا كنت تشعر بالألم في الرقبة أو في الجزء العلوي من الظهر، أو تتسرع بالوتر والتد العصبى، فقيامك ببعض التمارين الخفيفة لشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء وتشعر بالراحة.

التحكم في وزن الجسم:

الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة. وبالتالي بقاء الجسم دائماً في وزن وشكل جيد.

الرياضة تحمي من الأمراض:

أجسامنا تحتاج وتشوق إلى الحركة والتمارين. التمارين اليومية هامة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، السرطان، ارتفاع ضغط الدم، السكر وأمراض أخرى. الرياضة أيضاً تساعد على بقاءك في مظهر جيد، وعدم ظهور التجاعيد مبكراً.

الرياضة تساعد على الصبر والتحمل:

عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به. التمارين الرياضية تساعدك على التحمل والصبر، وذلك عن طريق تدريب جسمك على أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدماً كمية طاقة أقل.

الرياضة تقوي العضلات:

الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وتقوم بتنمية العظام والأربطة لتحمل المزيد من القوة. مع ممارسة الرياضة لن تشعر فقط بالجد من الصبح ولكن بالشكل الأفضل لمظهر جسمك.

زيادة مرونة الجسم:

أنواع التمارين التي تقوم بتشد الجسم، تكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء والالتواء وجميع حركات الجسم المختلفة.

زيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة تقلل فرص الإصابات وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم، إذا كنت تشعر بالألم في الرقبة أو في الجزء العلوي من الظهر، أو تتسرع بالوتر والتد العصبى، فقيامك ببعض التمارين الخفيفة لشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء وتشعر بالراحة.

التحكم في وزن الجسم:

الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة. وبالتالي بقاء الجسم دائماً في وزن وشكل جيد.

الرياضة تحمي من الأمراض:

أجسامنا تحتاج وتشوق إلى الحركة والتمارين. التمارين اليومية هامة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، السرطان، ارتفاع ضغط الدم، السكر وأمراض أخرى. الرياضة أيضاً تساعد على بقاءك في مظهر جيد، وعدم ظهور التجاعيد مبكراً.

الرياضة تساعد على الصبر والتحمل:

عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به. التمارين الرياضية تساعدك على التحمل والصبر، وذلك عن طريق تدريب جسمك على أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدماً كمية طاقة أقل.

الرياضة تقوي العضلات:

الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وتقوم بتنمية العظام والأربطة لتحمل المزيد من القوة. مع ممارسة الرياضة لن تشعر فقط بالجد من الصبح ولكن بالشكل الأفضل لمظهر جسمك.

زيادة مرونة الجسم:

أنواع التمارين التي تقوم بتشد الجسم، تكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء والالتواء وجميع حركات الجسم المختلفة.

زيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة تقلل فرص الإصابات وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم، إذا كنت تشعر بالألم في الرقبة أو في الجزء العلوي من الظهر، أو تتسرع بالوتر والتد العصبى، فقيامك ببعض التمارين الخفيفة لشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء وتشعر بالراحة.

التحكم في وزن الجسم:

الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة. وبالتالي بقاء الجسم دائماً في وزن وشكل جيد.

ياسين براهيمي يكتنف عن توقعاته لمستوى المنافسة بدوري نجوم إكسبو



مع الإضافة الكبيرة بوجود اللاعبين الجدد مع حالة التنافس والتجسس مع اللاعبين الآخرين في الفريق.

وأضاف: «خلال المعسكر خضنا مباريات جيدة، كانت صعبة، ولكنها كانت تجربة جيدة جدًا، والمباراة الأخيرة التي خضناها أمام الزكرة كانت اختبارًا جيدًا، لذلك وبشكل عام، سنقدم مجهود الجميع موسمًا قوياً».

وأكمل: «فقط فريق جيد يملك الخبرة، وتقريبًا هم نفس الفريق مقارنة بالموسم الماضي، نفس المدرب، نفس الأفكار ونفس الفلسفة، إنهم فريق قوي، لذلك ستكون مباراة صعبة، ومن المهم لنا أيضًا أن نبدأ بشكل جيد في هذه البطولة، ونحن نسلم ذلك لأن لدينا أهدافنا الخاصة خلال هذا الموسم».

وأردف: «لا يمكنني التحكم ببعض المعطيات، لأنه من الممكن أن نفقد بعض اللاعبين. مهم سيميل اليوم، ولا أعرف ما إذا كان جاهزًا بنيتنا المباراة أم لا، ويجب أن أكون واضحًا، أنا سعيد جدًا لأن اللاعبين يبذلون قصارى جهدهم لهذه البطولة بشكل جيد، والجميع يريد تقديم موسم رائع لأن المعرفة يستحق ذلك. مسؤوليتنا وضع الفريق في المكالمة التي يستحقها في «التوري». وختم تصريحاته بالقول: «أسنطع أن أؤكد أننا سنكون فريقًا قويًا وتنافسيًا، واللاعبون سيقبلون في كل المباريات من أجل الفوز، والجميع سيزي أن روح الفريق مختلفة تمامًا عن الموسم الماضي».

كشف الدولي ياسين براهيمي عن توقعاته لمستوى المنافسة في الموسم الجديد من دوري نجوم إكسبو، وذلك بتصريحات أبلى بها خلال مشاركته في المؤتمر الصحفي الخاص بمواجهة فريقه الغرافة ضد نادي قطر في الجولة الأولى من البطولة.

ويتلقى الغرافة مع نادي قطر على استاد «خليفة الدولي»، وذلك مساء غد الخميس في تمام الساعة 6:30 بتوقيت الدوحة ومكة المكرمة في الجولة الأولى من دوري نجوم إكسبو.

وتحدث براهيمي عن توقعاته لمستوى التنافس في الموسم الجديد، قائلًا: «أعتقد أن هذا الموسم سيكون صعبًا وأقوى من العام الماضي على ما أعتقد، وأتفنى أن يرتفع المستوى الفني بكل تأكيد، ومن المنتظر أن يكون أفضل بوجود بعض اللاعبين». وأكمل براهيمي قائلًا: «بكل تواضع، نحن لدينا هدفنا الخاص وأعتقد أنه يتعين علينا أن نتعامل مع كل مباراة على حدة ونخوض المباراة الواحدة تلو الأخرى ونحقق الفوز إن شاء الله. لدينا أهداف كبيرة، وسوف نصل إليها إن شاء الله».

وأضاف: «في رأيي التنافس سيكون أقوى في ظل ما قامت به كافة الفرق من انتادات قوية. ولكننا سنقدم الأفضل بكل تأكيد وسنبذل قصارى جهتنا لتحقيق أهدافنا في ظل المردود الكبير الذي قدمه اللاعبين في فترة الإعداد».

الوحدة السعودي يرغب في ضم محمد فارس و اللاعب متردد..

وقد ينتقل لدوري بات يضم نجوم كثر. وبحسب ما أكدته مصادر إعلامية مقربة من نادي العاصمة الإيطالية، فإن محمد فارس كان متردد جدًا في قبول عرض نادي «الوحدة» السعودي، خاصة وأنه يمتلك حاليًا عدة عروض أوروبية، وخاصة من الدوري الإيطالي، كما أنه لم يفكر في الانتقال إلى الدوريات الخليجية وكان يرى نفسه قادرًا على مواصلة اللعب في المستوى العالي بأوروبا، إلا أن العرض المغربي الذي جاءه من نادي الوحدة السعودي، يدفعه لإعادة حساباته والتفكير جيدًا هذه المرة قبل حسم موقفه..

تحدثت تقارير إعلامية إيطالية في الساعات الأخيرة ونقلًا عن موقع «لازيوسيمونا» الإيطالي عن رغبة أحد الأندية السعودية في استقدام الظهير الأيسر الدولي الجزائري محمد فارس، ويتعلق الأمر بنادي «الوحدة» الناشط في دوري «روشن» السعودي، حيث يريد اللاعب تغيير الأجواء في «الميركاتو» الجاري بسبب خروجه كليًا من حسابات مدربه في «لازيو روما»، إضافة لرغبة إدارة ناديه في التخلي عنه ووضع مبدئيًا في قائمة اللاعبين المرشحين، فإنه من الواضح أن اللاعب سيعيد النظر في حساباته

اتفاق بين تشيلسي و كريستيان بالاس حول صفقة أوليز

كشفت تقارير إعلامية فرنسية أن نادي تشيلسي توصل إلى اتفاق مبدئي مع فريق كريستيان بالاس من أجل التعاقد مع الفراتكو الجزائري مايكل أوليز خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وحسب قناة RMCsport الفرنسية فإن الجزائري الأصل مايكل أوليز قريب جدًا من مغادرة

ناديه كريستال بالاس نحو تشيلسي بمبلغ يقارب 40 مليون يورو و بعد طویل الامد. وقدم اللاعب مسايل أوليز مستويات واسعة في الموسم الماضي رفقة فريقه كريستال بالاس الإنجليزي مما جعل العديد من الأندية الأوروبية تريد خدماته خلال الميركاتو الصيفي الحالي.

كأس السوبر الأفريقي:

اتحاد العاصمة يواصل تحضيراته تحسبا لمواجهة الأهلي المصري



بإثر اتحاد العاصمة بطل كأس الكونفيدرالية، تحركته من أجل دعم خطه الأمامي بصفقة هجومية من الدوري التونسي. وعلم أن إدارة سوسطارة تواصلت مع وكيل مهاجم الاتحاد المنستيري يوبكار تراوري، وعرضت عليه فكرة الانتقال لخوض تجربة جديدة بالدوري الجزائري. ويسعى مسؤولو النادي العاصمة إلى انتداب لاعب على الأقل في الخط الأمامي، لتعويض رحيل المهاجم أمين محيوض، الذي قرر خوض تجربة بالدوري السويسري. وعالي اتحاد العاصمة من زيف حداد على مستوى الخط الأمامي مع نهاية الموسم، بعد رحيل كل من أيمن محيوض وعبد الرحمن مزيان.

«تحضيراتنا كانت مميزة خلال هذا الأسبوع» وتابع: «لقد ركزنا على الجانبين البدني والتكتيكي، حتى نسمح للاعبين الجدد بالتأقلم». واستطرد: «نعلم جيدًا أن اللاعبين الجدد لا يمتلكون الكثير من المعطيات عن الفريق، ولهذا ركزنا على هذين الجانبين، لنسبل مهمة التماهيهم». وواصل: «سنخوض تريبصا إعداديا خارج الجزائر، كل شيء يسير مثلما نريد، ونحن نحاول تسير المرحلة المقبلة ببرنامج مدروس لنصل إلى غانتا». وختم: «سننتج إلى تونس لاستكمال الجزء الثاني من برنامجنا الإعدادي. وقد قمنا ببرمجة 3 مباريات ودية، حتى نقف على جاهزية جميع العناصر». من جهة أخرى

سواجه اتحاد العاصمة بطل كأس الكونفيدرالية نظيره الأهلي المصري بطل دوري أبطال أفريقيا للقاء النهائي لكأس السوبر الأفريقي 2023 الذي سيخاض في المملكة العربية السعودية. ومن المرجح أن يقام على ملعب مدينة الملك فهد الرياضية في حي الحوية بالطائف يوم 15 سبتمبر المقبل.

وأكد عبد الحليم بن شيخة مدرب نادي اتحاد العاصمة، أن الاستعدادات لخوض مباراة السوبر الأفريقي ضد الأهلي المصري، تسير بالطريق الصحيح. وأشار في الوقت ذاته إلى أن كل الظروف مواتية لمواصلة التألق بالموسم المقبل. وقال بن شيخة في تصريحات لوسائل الإعلام الرسمية لاتحاد العاصمة: