



تريكي خامس الترتيب
في الوثب العالي ببطولة
العالم لألعاب القوى



يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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

شركات كبرى تستثمر في أندية كرة القدم:

خطوات
عملاقة نحو
تجسيد مشروع
الاحتراف في
الجزائر



رابطة كرة القدم المحترفة
Ligue de Football Professionnel

بلماضي يبرمج تريبص سبتمبر بسيدي موسى



طاقمي تحكيم ليبي لمباراتي
جمعية التتلف / باندل النيجيري
و تنياب قسنطينة / النجم الساحلي



وفاق سطيف يتعاقد مع 16 صفقة جديدة هذا الموسم



تنتوان و أولد
قدور يصارعان
للتأهل للألعاب
«البارالمبية» 2024

مولودية الجزائر:

يوسف داو
الصفقة الجديدة
و جوزيفايسو يغادر

أفاق غليزان في مصر للمشاركة في رابطة الأبطال

طاقمي تحكيم ليبي لمباراتي جمعية التنلف باندل النيجيري وثنباب قسنطينة/النجم الساحلي



أعراب، بحسب الصفحة الرسمية للجمعية على «فايسبوك». ويستقبل أشبال المدرب يعيش ضيفهم النيجيري، السب العقبل في ملعب سالم ميروكي بالروبية. كسا عين الاتحاد الإفريقي لكرة القدم «الكاف»، ثلاثي تحكيم من ليبيا، لإدارة لقاء العودة من الدور التصفي الأول لرابطة الأبطال، بين شباب قسنطينة، والنجم الساحلي التونسي. وأسندت لجنة التحكيم التابع ل«الكاف» مهمة إدارة هذا اللقاء

عينت لجنة التحكيم في الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، طاقم تحكيم ليبي، لإدارة مباراتي جمعية الشلف مع باندلانسرون النيجيري، في إطار إياب الدور التمهيدي الأول لكأس «الكاف». المباراة سينديريها عبد الباسط شهبوب، حكم رئيسي، ووحيد الحسراوي، مساعد أول، وإبراهيم بركوز مساعد ثاني، ويعد الرزاق أحمد، حكم رابع. أما محافظ المباراة فهو، الموريتاني محمد عبدات بلال والمسؤول الطبي، عز الدين

بعد الظهور المخيب في الوديتين..

برنامج تدريبي خاص ليوسف بلايلي

يوسف بلايلي أداء ضعيفا خاصة على المستوى البدني، حيث بدأ عليه الإرهاق والتعب رغم لعبه لفترة قصيرة خلال المباراتين الوديتين. المستويات المتوسطة التي قدمها بلايلي في خطواته الأولى مع الدرام سي إيه» أثارت موجة من التساؤلات لدى الجماهير التي انتقدت بشكل خاص الوزن الزائد الذي مازال يعاني منه اللاعب. يذكر أن بلايلي ابتعد عن أجواء التدريبات والمباريات لفترة تزيد على 3 أشهر، وهو ما يفسر الحالة البدنية السيئة التي كان عليها في معسكر فرنسا. قرار صارم في خطوة كانت منتظرة. قرر الجهاز الفني للمولودية وضع برنامج تدريبي

خاص لنادي مولودية الجزائر قرارا صادما بخصوص يوسف بلايلي، بعد ظهوره المخيب خلال المواجهتين الوديتين أمام نانثير وسان لومونش الفرنسيين. وكان مهاجم منتخب الجزائر انضم لنادي العاصمة بداية الشهر الحالي، في صفقة قياسية جعلت منه اللاعب الأعلى في الدوري الجزائري. ويسعى يوسف بلايلي لاستعادة أفضل مستوياته البدنية والفنية، على أمل تجديد السعيد مع منتخب الجزائر، انطلاقا من فترة التوقف الدولي المقبلة. نجم «الخضر» شارك في المواجهتين التحضيريتين للمولودية في معسكر فرنسا استعدادا للموسم الجديد. ووقدم



يوسف بلايلي أداء ضعيفا خاصة على المستوى البدني، حيث بدأ عليه الإرهاق والتعب رغم لعبه لفترة قصيرة خلال المباراتين الوديتين. المستويات المتوسطة التي قدمها بلايلي في خطواته الأولى مع الدرام سي إيه» أثارت موجة من التساؤلات لدى الجماهير التي انتقدت بشكل خاص الوزن الزائد الذي مازال يعاني منه اللاعب. يذكر أن بلايلي ابتعد عن أجواء التدريبات والمباريات لفترة تزيد على 3 أشهر، وهو ما يفسر الحالة البدنية السيئة التي كان عليها في معسكر فرنسا. قرار صارم في خطوة كانت منتظرة. قرر الجهاز الفني للمولودية وضع برنامج تدريبي

وفاق سطيف يتعاقد مع 16 لاعبا جديدا

تعاقد وفاق سطيف الجزائري مع 16 لاعبا جديدا، تحسبا لظهور ميز في موسم 2023/2024، وتعويض إيفانات الموسم الماضي. وذكر وفاق سطيف الذي انتقلت ملكيته إلى شركة إنتاج وتوزيع الكرويا، والغزل «سولنغز» المملكة للدولة الجزائرية، في صفحته على موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك». اليوم الإثنين، التقى 4 حراس مرعى جند بصفوفه. واكتفى وفاق سطيف بكتف عن أسماء 4 لاعبين جند فقط. ويتفق الأمر بكل من عاهد من شلف، بتبعية 1/2.

تعاقد وفاق سطيف الجزائري مع 16 لاعبا جديدا، تحسبا لظهور ميز في موسم 2023/2024، وتعويض إيفانات الموسم الماضي. وذكر وفاق سطيف الذي انتقلت ملكيته إلى شركة إنتاج وتوزيع الكرويا، والغزل «سولنغز» المملكة للدولة الجزائرية، في صفحته على موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك». اليوم الإثنين، التقى 4 حراس مرعى جند بصفوفه. واكتفى وفاق سطيف بكتف عن أسماء 4 لاعبين جند فقط. ويتفق الأمر بكل من عاهد من شلف، بتبعية 1/2.

مولودية الجزائر:

يوسف داو الصفقة الجديدة و جوزيفاييسو يفادر

إدارة مولودية الجزائر قد تعافت في بداية الميركاتو الصيفي مع متوسط الميدان الإفريقي زوقرانا. وبخصوص المغاربيين، أعلنت إدارة فريق مولودية الجزائر، عن فسحها عند لاعبيها الغاني جوزيف ايسو، ضمن الميركاتو الصيفي الجاري. ونشروا إدارة المولودية، بيان عبر صفحتها الرسمية، أكد فيه عن توصلها لاتفاق مع اللاعب جوزيف ايسو، على طلاق بالتراضي. كما أعربت إدارة المعيد، شكرها للاعب، نظير كل ما قدمه للفريق طيلة موسمين ونصف حمل فيها ألوان المولودية، متمنين التوفيق له في بقية مشواره.

أعلنت إدارة مولودية الجزائر عن صفقة جديدة تمثلت في المهاجم الإفريقي يوسف داو الذي وقع عقدا يمتد لموسمين. ويتواجد اللاعب مع وفد المولودية في تريبس فرنسا وشارك في مقابلة ودية، أمس الأحد، ضد نادي نانثير، حيث ساهم في الفوز العريض للنادي العاصمة بنتيجة 4-1 سجلا الهدفين الثالث والرابع. وتأخر الإعلان عن الصفقة إلى اليوم بعد توصل الإدارة إلى فسح عند المحترف الغاني جوزيف ايسو، وبالتالي فسور إجازة لاعب أجنبي والمحددة بثلاثة إجازات في انتظار معرفة مصير المهاجم الملقب رازا الذي لا يدخل ضمن حسابات التفتي الفرنسي بتريبس بوميل. وكانت

الطباعة/ مؤسسة الطباعة للوسط S.I.A ALGER

لطباعة/ مؤسسة الطباعة للشرق

التوزيع / SARL ARINAS PROD

سحب من العدد السابق 2000 نسخة

مدير النشر/ رابع خوردي

الحساب البنكي /

ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: C.P.A 103 -Les Halles -Alger- 004 00103 4000009939 30

من أجل شهانكم توجهوا إلى / المؤسسة الوطنية للنشر والإشهار

، رقم 01 نهج بلستور - 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

موزايي - الجزائر.

الإدارة و التحرير : 64، تعاونية عسفت ليدير

- بني مسوس - الجزائر

الهاتف و الفاكس : 023346674

مكتب الشرق / 34، شارع الثورة ، لطمه - سطيف.

الهاتف :

0553 74 73 94

الفاكس / 036 48 35 90

WWW.ALGERIEMATCH.DZ

CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ



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

بلماضي يتراجع خطوة للوراء بسبب تحضيرات ال«خضر» لـ«الكان»



بدأ جمال بلماضي التفكير في برنامج التحضيرات الخاص بنهائيات أمم أفريقيا المقررة مطلع العام المقبل 2024 في ساحل العاج، والتي سيدخلها الخضر بغية محو المشاركة الكارثية في النسخة الماضية في الكاميرون.
ويعد أن كان المدرب جمال بلماضي قد قرّر اختيار غينيا الاستوائية لتكون البلد الذي سيحضر فيه المنتخب للمشاركة في هذا العرس القاري، فإن مصادر أشارت إلى أن مدرب «الخضر» تراجع عن هذه الخطوة حتى إشعار آخر. وتفيد المعلومات نفسها بأن هناك سببين جعلوا المدرب جمال بلماضي يتراجع عن قراره في اختيار غينيا الاستوائية، الأول هو انتظار التعرف إلى هوية الرئيس الجديد للاتحاد الجزائري

ويهدف المدرب جمال بلماضي إلى اختيار مركز تحضيرات منتخب الجزائر الخاصة بكأس أفريقيا المقبلة بعناية كبيرة، وذلك لتفادي الوقوع في الأخطاء.

لكرة القدم خلفا للمستقبل جييد زفيزف، وهذا الذي سيحدث يوم 27 سبتمبر المقبل. أما السبب الثاني فهو متعلق بقرعة نهائيات كأس أفريقيا 2023، المقررة في ساحل العاج يو 12 أكتوبر، إذ ينتظر المدرب جمال بلماضي التعرف على هوية منافسي منتخب «الخضر» في هذه النسخة، للاستقرار عن البلد الذي سيحتضن معسكر الخضر وكذلك المباريات الودية التي سيجرى الاتفاق عليها مع الشركات المنظمة.

لاعب شباب في بلجيكا هدف جديد لبلماضي

الأخر محمد الأمين عمورة. وتأتي مراقبة جمال بلماضي للاعب، ريفيق بلغالي، نظرا لحاجته دائما للاعب جاهز في مركز الظهير الأيمن، خاصة مع الإصابات التي تسلاحق، يوسف عطال، لاعب فريق نيس الفرنسي، وعدم استقرار مستوى الثنائي كيفن غيتون لاعب باستيا ومهدي ليرس لاعب سامبدوريا الإيطالي. وولد ريفيق بلغالي (21 سنة) في بلجيكا من أبوين جزائريين وسبق وأن عبّر في تصريحات صحافية سابقة عن رغبته الكبيرة في تمثيل منتخب «الخضر»، مع العلم أنه كان قريبا جدا من تمثيل منتخب الجزائر لأقل من 23 سنة، لكنه تعرض لإصابة وخزم من المشاركة.



رغم أن جمال بلماضي، قرر غلق فترة تجريب اللاعبين الجدد بداية من معسكر سبتمبر المقبل، بغية الاستقرار على التشكيلة الأساسية وخلق الانسجام اللازم قبل الاستحقاقات القادمة، إلا أن التحاق الأسماء البارزة بتشكيلة منتخب «الخضر» يبقى واردا في المستقبل.
وفي هذا الإطار، أشارت تقارير إعلامية أن هناك لاعبا شابا دخل ضمن حسابات، جمال بلماضي، ويتعلق الأمر بالظهير الأيمن لنادي، ميشلين البلجيكي، ريفيق بلغالي. وتفيد المعلومات نفسها، أن المدرب، جمال بلماضي، معجب كثيرا بالبداية التي حققها اللاعب ريفيق بلغالي في الدوري البلجيكي لكرة القدم، مثلما كان الحال في لقاء الأحد الماضي وتسجيله هدفا أمام سانت غيلواز متصدر المسابقة، والنادي الجديد كذلك للجزائري

التحاق أمين غويري «بالخضر» يتأجل؟

أن يسجل ظهوره الأول مع «المحاربين» في معسكر أكتوبر، الذي سيشهد لعب مباراتين وديتين، إحداهما من المحتمل أن تكون ضد مصر في العاصمة القطرية الدوحة.

بمنتخب «الخضر»، خاصة أن الاتحاد الجزائري لسعبة، يعيش كذلك فراغا منذ شهر جويلية الماضي، إثر استقالة الرئيس جهيد زفيزف من منصبه، وفي انتظار انتخاب خليفته يو 27 سبتمبر القادم. ويبقى من المؤكد أن اختيار أمين غويري لمنتخب الجزائر قرار نهائي ولا رجعة فيه، بعد اتفاه مع المدرب جمال بلماضي، على أمل

الفني لمنتخب الجزائر، أشارت إلى أن القائمة الموسعة، وعكس ما كان متوقعا، لم تحمل اسم مهاجم رين الفرنسي، أمين غويري، الذي كان من المنتظر أن يكون الاسم الجديد في هذا الموعد. وتفيد المعلومات نفسها بأن أسبابا إدارية ووثائق تخص أمين غويري على مستوى الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» تقف وراء تأخير التحاق اللاعب

فصل مدرب المنتخب جمال بلماضي، في القائمة الموسعة الخاصة بمعسكر سبتمبر المقبل، على أمل أن يُعلن في الأيام المقبلة عن التشكيلة النهائية، التي ستكون معنية بمواجهة تنزانيا ضمن الجولة الأخيرة من تصفيات كأس أمم أفريقيا 2023 ثم مواجهة السنغال وديا في العاصمة داكار. معلومات من مصدره في الجهاز

بلماضي يبرمج تربص سبتمبر بسبدي موسى

المرتقب، أن يشرع اللاعبين في التوافد على مركز سبدي موسى يوم 4 سبتمبر المقبل، بحكم أن الفترة الحالية تشهد انطلاق جميع البطولات الأجنبية، وهو ما يعني عدم إمكانية الترتيبات الموجودة في مركز سبدي موسى، لا سيما الملعب الرئيسي، تحسبا لإقامة الترتيبات الرسمية المقبل فيه، رغم أن السلقاء الرسمي المبرمج أمام منتخب تنزانيا يرسم الجولة الأخيرة من تصفيات كأس أمم أفريقيا

إقامة الخضر في مدينة بونة قريب من الشاطئ. وفي السياق ذاته، فإن مدرب الخضر قد قرر التنقل إلى مدينة عنابة ليلة مباراة تنزانيا، أي يوم 6 سبتمبر المقبل على متن طائرة خاصة، مثلما كاتعله الحال في ودية تونس. على أن يعود رفقاء محرز مباشرة بعد نهاية المواجهة إلى سبدي موسى، من أجل الشروع في التحضير لودية السنغال المبرمجة يوم 12 من ذات الشهر بمدينة داكار. ومن



ميرج ملعب 19 ماي بمدينة عنابة يوم 7 سبتمبر المقبل. وحسب ذات المصادر، فإن الناخب الوطني يريد التربص بسبدي موسى، لسبب عدة اعتبارات، أبرزها تعود الوافدين الجدد على الأجواء في مقر التحضيرات الرئيسي، ناهيك عن إمكانية تطبيق برنامج العمل بكل هدوء، وبعيدا عن كل ضغط خاصة وأن الفترة الحالية تعرف توافدا كبيرا منظر السباح على شواطئ مدينة عنابة، بحكم أن مقر

غدت تقارير إعلامية أن الناخب الوطني جمال بلماضي، تواصل في الساعات القليلة الماضية مع مسؤولي الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، وطالب بضرورة تجهيز ملاعب الترتيبات الموجودة في مركز سبدي موسى، لا سيما الملعب الرئيسي، تحسبا لإقامة الترتيبات الرسمية المقبل فيه، رغم أن السلقاء الرسمي المبرمج أمام منتخب تنزانيا يرسم الجولة الأخيرة من تصفيات كأس أمم أفريقيا

نتتوان وأولد قدور يصارعان للتأهل للألعاب البارالمبية «2024»



وبعد الألعاب العالمية ببرمنغهام، كمال قل المشرق الوطني « يتبقى للمصارع أربع تجمعات كبرى أخرى (بانكو مرتين) وألمانيا واليابان، وهذا طبعاً في غياب منافسة رسمية خاصة بأفريقيا التي كان من شأنها تخفف العبء على مصارعي القارة على أكثر من صعيد، كما هو موجود حالياً في بقية القارات، لكن وبما أننا لنأخذ فينبذه الوضعية حالياً، يتعين على مصارعنا عدم تضييع أي منافسة من المذكورة آنفاً حتى لا يقلان من حظوظهما في التأهل».

كما تبنى لعربي أن يتحقق ذلك للمصارعين، لأن «الغياب في واحد من تلك الجوائز الكبرى يعني ضياع نقاط بشكل مباشر مما يكثف بكل بساطة الإصغاء من حضور المحفل البرلماني الكبيرة المقبل»، كما أوضح.

هذا ويبنى أمام المصارعين انتظاراً عملية القارة لتتعرف على مناهجهم مع تصنيفات الكلاسيكية في رياضة الجيدو لئلا يحتاجوا للتذكير أن التصنيفات العالمية في رياضة الجيدو لئلا يحتاجوا للخاصة كان قد انطلقت في الفتح سبتمبر من سنة 2022 (سنتين قبل موعد البرلمانية 2024) وسيتسرون إلى غاية 24 يونيو المقبل، أكثر من 450 مصارعاً مصنفاً على المستوى العالمي يتنافسون على 148 مكانة في الألعاب البارالمبية. غير أن مشاركة الفئة التسوية لا زالت متأخرة بالرغم من بعض التحسينات.

وكان الاتحاد الدولي لرياضات ناقصي البصر (إيسا) قد أجرت في يناير 2022 تعديلاً على تصنيف المصارعين والمصارعات الذين تم توزيعهم على صنفين: ج1 وج2 ويخص المكفوفين وج2 ويخص ناقصي البصر، مع تطوير برنامج جديد للميداليات في الألعاب البارالمبية 2024. ويتنافس المصارعون والمصارعات في موعد باريس على ثماني ميداليات عند الرجال ومثلها عند السيدات والتي ستكون موزعة على: أربعة لفئة ج1 و1 وأربعة لفئة ج2 وفي أوزان (-60كغ و-67كغ و-73كغ و-90كغ و-90كغ+) لكلا الفئتين، ونفس عدد الميداليات بالنسبة للفئتين ناقصين في أوزان (-48كغ و-57كغ و-67كغ و-70كغ+).

وكان الاتحاد الدولي لرياضات ناقصي البصر (إيسا) قد أجرت في يناير 2022 تعديلاً على تصنيف المصارعين والمصارعات الذين تم توزيعهم على صنفين: ج1 وج2 ويخص المكفوفين وج2 ويخص ناقصي البصر، مع تطوير برنامج جديد للميداليات في الألعاب البارالمبية 2024. ويتنافس المصارعون والمصارعات في موعد باريس على ثماني ميداليات عند الرجال ومثلها عند السيدات والتي ستكون موزعة على: أربعة لفئة ج1 و1 وأربعة لفئة ج2 وفي أوزان (-60كغ و-67كغ و-73كغ و-90كغ و-90كغ+) لكلا الفئتين، ونفس عدد الميداليات بالنسبة للفئتين ناقصين في أوزان (-48كغ و-57كغ و-67كغ و-70كغ+).

وستعقد الألعاب العالمية ببرمنغهام التي يشارك فيها أزيد من 1250 رياضي ورياضية ممثلين 70 دولة منها الجزائر، إيراغ ورياضات أخرى غير الجيدو، وهي عشر في المجموع.

نظراً لصيق الوقت، فأنا ستأملت العمل منذ مدة فقط بدعوة من المكتب المحلي للاتحادية، فما ينقص مصارعنا حالياً هو المشاركة في تورات دولية ريفية المستوى والمسجلة في الجداول العام للاتحاد الدولي. هذه التورات كغاية برقع وتيرة التنافس لدى المصارعين ومن شأنها أن تعطيني أياً كمنوب فرص كبيرة لتقييم مستواها والوقوف على النقصات قبل المواعيد الرسمية كذلك التي يشارك فيها ببرمنغهام. لقد حاولنا تعويض ذلك نوعاً ما باستدعاء مصارعين أسوياء لإعطاء نوع من التنافس للتأهل في المحمص التنشيطية».

وفي غياب بطولة إفريقية في الجيدو لئلا يحتاجوا للاحتياجات الخاصة على غرار ما هو معمول به في بقية القارات، يضطر المصارعون الأفارقة للمرور حتماً عبر مختلف منافسات الجائزة الكبرى المسجلة في برنامج الهبة الدولية من أجل حصص النقاط والتنافس على التأهيلات الموضوعية من أجل المشاركة في الموعد البرلماني.

العالمي، بالإضافة إلى البحث عن تحقيق نتائج جيدة، يبقى الهدف الأسمى لمصارعنا في برمنغهام هو حصداً ما تيسر من النقاط التي تزيد من حظوظهما في التأهل إلى الألعاب البارالمبية بباريس للعام المقبل فاجتياز المصارع للأدوار يمنحه نقاطاً أخرى تصنف ترتيبه العالمي المحلي والتي تحسب في عملية التقييم للمشاركة في موعد باريس».

بالنسبة لممثلي الجزائر، فالعزيمة والإرادة تحذوهما من أجل تحقيق المبتغى وتنتج طيبة وغم صعوبة المهمة، ورغم التحضيرات التي لم تكن كما يجب أن تكون باعتبار، على الخصوص، عدم المشاركة في دورات دولية كانت تسمح لهما من رتق التنافس وتغيير مستواهما وللمدرب والوقوف على الشغاف حتى يتم تصحيحها قبل المواعيد الرسمية، وأوضح المدرب الوطني في نفس السياق قاتلاً: «المصارعان للموعد العالمي في شهرين فقط ولم يكن باستطاعتها المزيد على ذلك

تشارك رياضة الجيدو الجزائرية لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة بمصارعين اثنين فقط في الألعاب العالمية لنقصي البصر التي تحتضنها مدينة برمنغهام الإنجليزية من 23 إلى 26 أوت والتي سيحاول فيها مختلف المشاركين حصداً أكبر عدد ممكن من النقاط تصنف إلى ترتيبه البرلماني وتبقى أكثر من التأهل إلى الألعاب البارالمبية بباريس-2024. ويتعلق الأمر بالمصارعين عبد الرحمان شوان (ج1/كفيف) في فئة وزن أقل من 90 كغ وزميله إسحاق أولد فوبر (ج2/ناقص البصر) والمسجل في فئة وزن أقل من 60 كغ. وهما الرياضيان اللذان اكتفى المكتب المسير للاتحادية الجزائرية لذوي الاحتياجات الخاصة بتسجيلهما في هذه المنافسة العالمية.

ففي الترتيب العالمي الحالي للجيدو للاتحاد الدولي لرياضات ناقصي البصر (إيسا)، يمثل المصارع أولد فوبر نصف الثامن في وزنه بمجموع 490 نقطة.

ويتقدمه بعشرة نقاط الجيورجينيوكريميفر بجاكفيلي (500 نقطة) أما المراتب الثلاثة الأولى لفئة أقل من 60 كغ (ج2)، فيحتلها توبال: البرازيلي نا سيلفا تينغو (880) والأوكراني نايف خورافا (703) والإسباني غيلان لويز دابيل (680). من جهته، يحتل الجزائري عبد الرحمان شوان (ج1/أقل من 90كغ) المركز العاشر بمجموع 240 نقطة ويتقدمه

في الصف التاسع العراقي مرتدي السلطاني (244). ويحتل الصفوف الثلاثة الأولى في الترتيب كل من البرازيلي دي أروجو ويليامز (1170 نقطة)، أمام الفرنسي جازويفر غاندي (890) والأوكراني جاكيف إيلا (750).

وتحسب لموعد ببرمنغهام استفاد المصارعان الجزائريان من ترحيب لمدة أسبوعين في يوليو المصروف بمركز تحضير وتجمع النخبة الوطنية بسويدية (الجزائر) والذي أجرا خلاله عدد حصص تدريبية مكثفة بمعدل حصتين في اليوم بحضور العديد من المصارعين، بينما المعسكر الأخير بسطولي في يوم 15 أوت) الذي تضم الثنائي (أولد فوبر وشوان) كان جد خفيفاً لأنه سبق بقليل نقل الوفد إلى المدينة الإنجليزية. وعن المشاركة الجزائرية للموعد العالمي، تألف المدرب الوطني للجيدو تدير لعربي (العدلي) إلى منضمه بعد أكثر من سنة من الغياب) لتسجيل رياضيين اثنين فقط في الألعاب العالمي وكل: «وكتأتني من المكتب السابق عدم حرمان رياضيين آخرين من المشاركة في هذا الموعد

أفاق غليزان في مصر للمشاركة في رابطة الأبطال



ونفس عدد الميداليات بالنسبة للفئتين ونفس التصنيفين في أوزان (-48كغ و-57كغ و-67كغ و-70كغ+).

تأهل». كما تبنى لعربي أن يتحقق ذلك للمصارعين، لأن «الغياب في واحد من تلك الجوائز الكبرى يعني ضياع نقاط بشكل مباشر مما يكثف بكل بساطة الإصغاء من حضور المحفل البرلماني الكبيرة المقبل»، كما أوضح.

هذا ويبنى أمام المصارعين انتظاراً عملية القارة لتتعرف على مناهجهم مع تصنيفات الكلاسيكية في رياضة الجيدو لئلا يحتاجوا للتذكير أن التصنيفات العالمية في رياضة الجيدو لئلا يحتاجوا للخاصة كان قد انطلقت في الفتح سبتمبر من سنة 2022 (سنتين قبل موعد البرلمانية 2024) وسيتسرون إلى غاية 24 يونيو المقبل، أكثر من 450 مصارعاً مصنفاً على المستوى العالمي يتنافسون على 148 مكانة في الألعاب البارالمبية. غير أن مشاركة الفئة التسوية لا زالت متأخرة بالرغم من بعض التحسينات.

لكن هذا التقي اعترف بصعوبة المهمة التي تنتظره، «الوطني تنقصين الخبرة اللازمة في مثل هذه المواعيد، باعتبار أن أغلبين يشاركون في الدورة لأول مرة بعد مغادرة أغلب اللاعبين لتشكيلة خلال الصافقة الماضية». وتقام الدورة التأهيلية إلى نهائيات رابطة الأبطال الإفريقية على شكل بطولة مصغرة بمشاركة أيضا أفريقيا وادي بجلة المصري والجمعية النسائية لترويض، على أن يناهل منصدر البطولة، في أعقاب الجولة الثالثة والأخيرة المقررة يوم 30 أوت الجاري، إلى الدورة النهائية. معمول به في بقية القارات، يضطر المصارعون الأفارقة للمرور حتماً عبر مختلف منافسات الجائزة الكبرى المسجلة في برنامج الهبة الدولية من أجل حصص النقاط والتنافس على التأهيلات الموضوعية من أجل المشاركة في الموعد البرلماني.

وبعد الألعاب العالمية ببرمنغهام، كمال قل المدرب الوطني « يتبقى للمصارع أربع تجمعات كبرى أخرى (بانكو مرتين) وألمانيا واليابان، وهذا طبعاً في غياب منافسة رسمية خاصة بأفريقيا التي كان من شأنها تخفف العبء على مصارعي القارة على أكثر من صعيد، كما هو موجود حالياً في بقية القارات، لكن وبما أننا لنأخذ فينبذه الوضعية حالياً، يتعين على مصارعنا عدم تضييع أي

يتواجد فريق أفاق غليزان للسيدات، بمدينة الإسكندرية منذ الاثنين، استعداداً لدور غرار الدورة التأهيلية لرابطة أبطال إفريقيا لكرة القدم عن منطقة شمال إفريقيا التي تتلحق بعد غد الخميس.

وتجري بطلات الجزائر للموسم المنصرم على المكان آخر الروتشات تحسباً لخوض ميقاتين البرلماني التي تمممين أمام منافسين من نادي ميورثينغ النار البيضاء المغربي. وقبل التقل إلى مصر، أقام أفاق غليزان، الذي يشارك للمرة الثالثة على التوالي في هذه التصنيفات، ترحيباً مقابلاً بالمركز الرياضي لغلزيان أسمر ثلاثة أسابيع كاملاً، وركز خلاله الطاقم بقيادة سيد أحمد موزا على كل الجوانب.

كما استفاد الفريق من دعم خاص من طرف السلطات الولائية التي سخرت له كل الإمكانيات من أجل التحضير الجيد لهذه المنافسة، كما تكفلت أيضاً بمصاريف تنقله إلى الإسكندرية، بعدما كانت الدورة مقررة في السابق بملعب ميلود هادي بويران. وأكد مدرب الأفاق ومديرها الفني، سيد أحمد موزا، قبل تنقل تشكيلته إلى مصر بأن لاجته بضمنن إلى «فك العقدة» من خلال التأهل لأول مرة إلى النهائيات، التي ستقام هذه السنة بكونت بيفران خلال شهر نوفمبر

تريكي خامس الترتيب في الوتب العالي بطولة العالم لألعاب القوى

مشاركة تسعة عدائين كلهم عزم على اقتطاع المراتب الأولى المؤهلة إلى الدور نصف النهائي أو على الأقل الولوج ضمن أصحاب التصفيات الأولى من السبع المبرمجة. الأوائل الـ 21، وسيجري الدورين نصف النهائيين يوم الاربعاء ابتداء من الساعة 19.50 بتوقيت الجزائر.

وأكمل منصة التتويج العالمي لموعد بودابست الكروبيان، لازارو مارتينيز (17.41م) وكريستيان سيبوليس (17.40م). هذا وستعبر منافسات اليوم الثلاثاء من بطولة العالم-2023، مشاركة الثلاثي الجزائري سليمان مولة وجمال سجاتي

بساللقب العالمي بفضل وثيقة قدرت بـ17.64م. ونال تريكي الصف الخامس بفضل وثيقته التي قدرت مسانقتها بـ17.01م. بعدا عن الوثيقة التي كان قد توج بها بلقب الألعاب الرياضية العربية في يوليو المنصرم بالجزائر والتي قدرت بـ17:30م.

احتل العداء الجزائري ياسر محمد تريكي، سهرة أمس الاثنين الصف الخامس نهائياً، مسابقة الوتب الثلاثي لبطولة العالم لألعاب القوى-2023 التي تجري وقائعا بالمغرب الوطني لمدينة بودابست بالمجر (19-27 أوت)، وهي المسابقة التي توج بها البرونزي هينغ فايزرمنغ الذي توج

شركات كبرى تستثمر في أندية كرة القدم

خطوات عملاقة نحو تجسيد مشروع الاحتراف في الجزائر؟



كرة القدم في السكة الصحيحة، بتوفير كل الإمكانيات والاستعانة بالبحرنة المحلية والأجنبية، وهو ما يجعل هذه الخطوة الرياضية، تساهم في عودة الأندية الجزائرية للترويج إقليميًّا وإقليمياً، على غرار ما قام به «مجمع مدار» الذي ساهم في ترويج شباب بلوزداد بعدة ألقاب في فترة وجيزة، وهو ما يؤكد بأن هذه الشركات المساهمة يمكنها تطوير الكرة الجزائرية بيرنسانج متوسط وطويل المدى، ونموذج أكاديمية نادي بارنولد دليل على أنه لا مستقبل في كرة القدم، خاصة أنها أنتجت لاعبين يتفوقون اليراسة الجزائرية في أكر البطولات بأوروبا، منهم رامي بن سعيدي الذي يلعب الآن في أحد أكر الأندية الألمانية، بروسيا دورتموند.

السلطات وفرت البني التحتية لتطوير كرة القدم الجزائرية
وان كانت عدة شركات الوطنية والبنك التطورات الأخيرة، بمرافقة جلود الدولة، فإن السلطات العمومية وفرت ملاعب بمواصفات عالمية تتماشى مع طموحات هذه الأندية والشركات الوطنية التي تسيرها في الوقت الراهن. حيث شيد ملعب مولود هادي يورهان، ونيلسون مانتلا بالعمامة، في انتظار افتتاح ملعبه تيزي وزو والذوية، كما أعادت تهيئة ملاعب 5 جويلية والشهيد حملاي في قسنطينة و19 في عنابة، وكما منحت أندية رياضية مهمة يمكن استغلالها للمساهمة في تطوير كرة القدم في الجزائر». واستحوذت الشركات على أسهم بعض الفرق في الجزائر تحمل في مشروعها الرياضي يساهم في إخراج كرة القدم الجزائرية من وحل النتائج السلبية قارياً وإقليمياً. هذا ان تماشى هذه الأندية مع المشروع الجديد الذي سيمسك كرة القدم الجزائرية من العود إلى سابق عهدها أو أفضل من ذلك بكثير، لأن المساهمة الختام موجودة وتنتظر من يصقلها فقط.

سُرق بين الجزائر والسعودية في كرة القدم
وفي إجابة عن تساؤل حول ما إذا كان هناك تشابه ويرى أبرز المتابعين للشأن الرياضي في الجزائر أن هناك فرقا بين ما يحدث في السعودية وفي الجزائر، حيث صغبر صندوق الاستثمار السعودي هو سادس أو سابع أكبر مساهمين في الاستثمار في العالم، ودخل عالم الكرة القدم قبل موسمين فقط بشراه أسهم نادي نيوكاسل الإنجليزي، الذي توارف فيه شروط الاحتراف ويتنافس في أقوى بطوله في العالم كما تمكنت الأندية السعودية لتتأثر بجزءا سابقين في كرة القدم، وفي 2023 أهدت العالم بالتحقق من كريستيانو رونالدو براتب خيالي، ثم كرم بزيمة، رياض محرز، وأغولو كاتيني

أخذت السلطات العمومية، على عاتقها منذ سنوات، بناء ملاعب جديدة تساهم من خلالها في دعم مشروع الاحتراف بمواقع وهياكل رياضية تساعد الفرق واللأعبين على اللعب في أفضل الظروف، على ملاعب مهيكله بشكل عصري، سعيًا منها إلى المساهمة في تطوير اللعبة والتعبير بها نحو الأفضل بعد التراجع الكبير للمستوى الفني خلال العوام الأخيرة.

وهو ما حدث مع استلام ملعب «ميلود هادي» يورهان و«نيلسون مانتلا» ببراقي الجزائر العاصمة، والذين تم تدهيبتهما عامي 2022 و2023 على التوالي، من طرف الرئيس الجزائري، عبد المجيد تبون. وتصل قدرة الاستيعاب في الملعبين اللذين يمثلان نقعة هندية رائعة وبمقاييس دولية، إلى مجموع 40 ألف مقعد لكل منهما، في انتظار الانتهاء من تسليم مشروع ملعبين جديين آخرين ويتعلق الأمر بكل من ملعب تيزي وزو والذوية، ولم توقف جهود السلطات عند هذا الحد، بل انتقلت إلى ترميم ملعبين آخرين حتى يستوفيا المعيار الدولية وتتمكن من تنظيم محافل كروية قارية على أرضية ملعبهما، حيث كانت البداية من مناقسة البطولة الإفريقية للمتدربين «الشان» ويتعلق الأمر بملعب 19 ماي 1956 بعبالة والذي يستوعب 52 ألف مقعد. إلى جانب ملعب الشهيد حملاي بقسنطينة والذي يمتلك قدرة استيعاب تبلغ 22 ألف مقعد، وكان اكتسى حلة جديدة من خلال إعادة وضع بساط جديد بأرضية الميدان من العشب الطبيعي، وسبق أن صرح الرئيس عبد المجيد تبون، خلال تشييده ملعب ببراقي بداية العام: «نقوم ببناء ملاعب جديدة من أجل تطوير الرياضة في بلادنا، وحتى نحقق حلمنا بصرف الشباب». وأضاف في السياق نفسه: «مطلب شبيهاً نفعنا إلى تحقيقها وتدعيمها لأرض الواقع، حيث ستتحقق الجزائر امشاك مراقي عالمية المستوى حسب إيجازاتها الرياضية». وأردف تبون: «تعمل على مشاريع أخرى من حيث إيجاز منشآت رياضية جديدة، على غرار إنجاز ملعين في بشار وورقلة، وتوسعة ملعب 5 جويلية» وان كانت الدولة قد وفرت وهيزت المرافق الرياضية، فإن العديد من الأندية طالبت ومنذ سنوات بدعم المؤسسات الوطنية لها. على اعتبار أن هذه الأندية لا يمكنها تحقيق ما تصبو إليه من نتائج، من دون أموال، وخز ما دفع للعديد من المؤسسات الاقتصادية إلى الاستجابة، حيث استحوذت مختلف الشركات على أغلبية الأسهم في الأندية، حيث انتقلت ملكية فريق مولودية وهران إلى شركة «جيوورك» للفل البحري التابعة لمجمع «سونتراك» بتاريخ 17 أوت 2023 بشكل رسمي، ليكون بذلك ثامن فريق تستحوذ عليه شركة اقتصادية بعد 7 فرق أخرى. عليه أضحت العديد من الأندية المخرطة المحترفة الأولى بين شركات وطنية كبرى خلال السنوات الأخيرة، وتسيطر «سونتراك» فريق مولودية الجزائر، بينما تسيطر «مولوديس» على فريق شبيبة القبائل. أما مجمع «سونتراك» فيسرق سوقاً سطيحة، وفريق شباب بلوزداد يسيطره مجمع «مدار»، واتحاد الجزائر «سازبور»، وشباب قسنطينة تحت ملكية شركة «إيسار»، وشبيبة الساورة تسيطره مؤسسة «إيتافور». وتأتى هذه الخطوة العديد من التساؤلات في الشارع الرياضي الجزائري، خاصة بشأن مساهمة هذا الإجراء في تطوير كرة القدم بالجزائر التي أضحت تعاني وعائبة عن التوجهات الإفريقية بالنسبة للمنتخب الأول الذي تخلى عن تاجه الإفريقي وعيابه عن العونديال العربي يعتر، وليبقى الترويج الترويجي فريق اتحاد الجزائر يكاد الاحتصاد الإفريقي الموسم الماضي يربح الكرة الجزائرية قارياً.. وقد اجتمع العديد من المتابعين للشأن الكروي، على أن هذه الخطوات الكبيرة سيكون لها الأثر الإيجابي على الاحتراف في بلادنا في ظل وجود ملاعب ومنشآت رياضية كبيرة ستكون في خدمة الأندية التي كثيرا ما طالبت بالمنشآت الرياضية وكذا الدعم المادي لتحقيق نتائج كبيرة، والعودة إلى القمة قارياً.

ضغف مالي وأسباب أخرى
استحوذت شركات وطنية كبرى على أسهم بعض الشركات الرياضية في الرابطة المحترفة، لم يكن مبادرة من المؤسسات الوطنية، حسب المتابعين، بل نتيجة للتدبير المستمر لبعض رؤساء ومسؤولي الأندية بالوضع المالي المزري، والمطالبة بإيجاد فريق من الفرق على غرار وفوق سطيحة، وشبيبة القبائل، وإقليمياً شباب بلوزداد وشباب قسنطينة، وحيالاً مولودية وهران. كما يعد غياب الألقاب في السنوات الأخيرة أحد دوافع مسؤولي أندية إلى المطالبة بشركات وطنية، لتقليل من ضغف المتأخرين، خاصة بالنسبة للأندية المستعدة على الألقاب. بالإضافة إلى أن تطور مستوى كرة القدم على مستوى الأندية يتطلب توفير مؤلفات مالية كبيرة، وكفالات رياضية متخصصة في عدة مجالات، وشركات مثل مجمع «سازبور» ومجمع «سونتراك» و«مولوديس» و«سونتراك» لديها القدرة على وضع

ليس دعماً إنما إنفاقاً لها من أطراف كانت تسعى إلى الاستيلاء على تلك الفرق وتقوم بأموال منافية في صورة تبيض الأموال، واستغلال شعبيتها من أجل مصالحتها الخاصة. وعليه فإن الجزائر انركت قيمة الكرة المستندية في العلم مثلما هو الأمر في قطر والسعودية اللتين صنعتا اسماً لهما على المستوى العالمي عبر بوابة كرة القدم من خلال وصول قطر إلى تنظيم كأس العالم، واستثمار السعودية للأموال في جلب كبر نجوم الكرة المستندية في العلم عبر البنوك والمؤسسات الاقتصادية.

تطوير اللعبة يتطلب تطوير المحيط والمرافق
كما يرى مرفوق أن الجزائر قادرة على النجاح في قيادة استثمار أنديةها الكروية اقتصادياً منطلقاً من نادي بارنولد، الذي يقوم كل نهاية موسم بدعم خزائنه المالية عبر توجيه أبرز لاعبيه نحو الاحتراف، لكن المتحدث شدد على أن ذلك يتطلب تطوير محيط تلك الفرق، في ظل تنصيب ممثلين كفاء والقضاء على البيروقراطية من شركات منفعة إلى القدرة على التحويل ذاتياً والانتقال نحو الاحتراف الحقيقي، ولذا يعد امتلاك الشركات الاقتصادية لأندية كرة القدم في الجزائر خطوة نحو تطوير اللعبة في البلاد، والتي تمتلك المادة الخام بتداول الأجيال التي تمتلك حافزاً منقطع النظير للكرة المستندية، وتحتضن خزائناً كبيرة للمستقبل، لكنها تتطلب المرافقة المستمرة لتجاوز مرحلة الا استقرار التي تكنت دعماً مالياً سابقاً.

وتعد شركة «مدار» الملكة لترويج شباب بلوزداد، المتواجد الأمثل للترويج مع ستة ألقاب، منها أربع بطولات متتالية. لكن الأمر الذي لا يزال يعاب على مسؤوليها، هو غياب مشروع رياضي على أرض الواقع من خلال التمثيل في بناء مركز التنوير حيث أضحي سنوارة يتطلب امتلاك ملعب كروي يليق بسعته. ذلك بسبب بلاءه التي صاندها من خلال التنوير ومشاكل التنوير، وهو ما يجعل الشركات الرياضية بصفة عامة تحتاج إلى الوقت الكافي من أجل تجاوزها، خاصة إذا ما تعلق الأمر بالفرق التي تمتلك قاعدة جماهيرية كبيرة والتي تواجه مطالب بنتائج فورية وعدم الصبر من أجل جعل نادي قنطرة من الأسباب التي أدت إلى تراجع نتائج الأندية على المستوى القاري في السنوات الأخيرة يرى ملاحظون أن انطلاق مشروع الاحتراف في الجزائر كاتسبب مما جعل الفرق تسقط في فخ الانسداد، وتحقق في مشاكل مالية وتسييرية أدت إلى تعريضها للعراقيل التي منعتها من تطوير اللعبة وترافق التنوير، وهو الأمر الذي دفعها للمطالبة بالموصول على شركات قادرة على إخراجها من مستقر العراقيل التي منعتها من تطوير اللعبة وترافق التنوير. وتطوري ملاحظون أن عدم المساواة في عملية توزيع الشركات على الأندية الرياضية في ظل عدم استفادة فرق مغروعة والنشطة في البطولة المحترفة بتمثل مثل بقية الفرق الكبيرة من هذه المبادرة، وهو ما يجعل عدم التوازن هو المشهد الأبرز في الدوري الجزائري. وذلك عبر تواصل المشاكل لدى تلك الفرق وعدم قدرتها على انتداب أبرز اللاعبين في ظل هيئة الأندية الكبيرة على أبرز الأسماء التي تمنحها الأفضلية في البروز والاستحوذ على الألقاب ولعب الأنوار الأولى، وتكثرت المنافسة على الأندية التي تمتلك الشركات، وعليه فالمطالبة برفع المستوى للبطولة يتطلب التعامل بمساواة بين الأندية من خلال استفادة جميعها من الشركات حتى تتمكن من رؤية ارتفاع في نسق المنافسة، وهو أمر يتطلب المراجعة حسب مقتضاها، من خلال منح صناديق أندية الرابطة الأولى شركات أو ممولا قادراً على دعمها مالياً.

التألق القاري يتطلب الإمكانيات والمرافقة
وجود الشركات الرياضية خلف الأندية الكروية يعزز دعماً كبيراً في تدريب التألق على المستوى القاري، وهو ما حصل مع فريق اتحاد الجزائر الذي عانى كثيراً من المشاكل خلال فترة من الفترات، خاصة المالية منها، وعدم الاستقرار الإداري جعل للاعبين يعانون من حيث عدم تلقي ورائتهم الشهرية وفقدان التركيز. ويقدم شركة «سازبور» جعل الوضع يتحسن بعدما قامت الأخيرة بتسوية الأوضاع المالية للفرق، وساهمت في وضع التادي في أريحية، خاصة من حيث التنتقل عن أدغال إفريقيا، وهو ما ساهم في توجيه قارياً، وهو ما يعني أن التألق قارياً يتطلب توافر الإمكانيات اللازمة بوجود شركات كبرى خلف الأندية. وان كانت بوادر النجاح قد لاحت في الأفق بالنسبة لبعض الأندية التي تحولت أغلبية أسهمها للشركات الوطنية. فإن الأندية الأخرى لا تزال تنظر نورها في الاستفادة من الشركات الوطنية حتى يتسنى لها مراكبة الاحتراف وإعادة كرة القدم إلى سابق عهدها، تحقيق الأهدف المرجوة. بعد سنوات عذاب ..



التغذية الصحية تحارب الكوليسترول الضار

3 الدهنية لا تؤثر في كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، إلا أن لها فوائد صحية أخرى للقلب، بما في ذلك خفض ضغط الدم، وتشمل الأطعمة التي تحتوي على أحماض أوميغا-3 الدهنية سمك السلمون والمكرويل والرنجة والجوز وبذور الكتان. كما تقلل الألياف القابلة للذوبان امتصاص الكوليسترول في مجرى الدم. وتوجد الألياف القابلة للذوبان في أطعمة مثل دقيق الشوفان والفاصوليا الحمراء والكربوب والبروكلي والتفاح والكمثرى. وقد يكون بروتين مصصل اللبن الموجود في مشتقات الحليب مصدرا للعديد من الفوائد الصحية المرتبطة بمشتقات الحليب. وقد أظهرت الدراسات أن تناول بروتين مصصل اللبن كمكمل غذائي يقلل قيم كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة والكوليسترول الكلي وضغط الدم. كما يمكن أن تؤدي التمارين إلى تحسن الكوليسترول ويمكن أن تساعد النشاط البدني المعتدل في رفع كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة، وهو الكوليسترول الجيد. ويمكن ممارسة التمرينات الرياضية بعد موافقة الطبيب لمدة 30 دقيقة 5 مرات أسبوعيا، أو ممارسة التمارين الهوائية القوية لمدة 20 دقيقة ثلاث مرات أسبوعيا. ويمكن أن تساعد إضافة النشاط البدني، ولو على فترات فاصلة قصيرة عدة مرات في اليوم، في أن يبدأ الفرد في فقدان الوزن، وذلك من خلال السير بسرعة نوعا ما أثناء ساعة الغداء، وقيادة الدراجة إلى العمل، وممارسة رياضة مفضلة. ويظل متحفزا، يمكن أن يحدث عن مدراب، أو ينضم إلى مجموعة تمارين رياضية.



تباع في المتاجر. وترفع الدهون المتحولة مستويات الكوليسترول الإجمالية. وقد حظرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية استخدام زيوت الخضروات المهدرجة جزئيا في الأول من يناير 2021. وينصح الخبراء بتناول الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية، ورغم أن أحماض أوميغا-

الضار" كما أن استبعاد الدهون المتحولة يقلل أيضا من الكوليسترول الضار وتزجح الدهون المتحولة أحيانا في مصلقات الأطعمة باعتبارها "زيت خضروات مهدرج جزئيا" وتستخدم غالبا في أنواع السمن الصناعي والمخبوزات والمقرمشات والكعك التي

قالت مؤسسة القلب الألمانية إن ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار بالجسم يرفع خطر الإصابة بالأمراض القلبية والسكتات الدماغية. وأوضحت المؤسسة أنه يمكن محاربة الكوليسترول الضار من خلال التغذية الصحية، لاسيما مطبخ البحر المتوسط، الذي يقوم على الخضروات والفواكه الطازجة والأعشاب والبقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات والأسماك والزيوت النباتية الصحية مثل زيت الزيتون. كما ينبغي زيادة مستوى الكوليسترول الجيد، الذي يساعد في التخلص من الرواسب على الأوعية الدموية، وذلك من خلال إمداد الجسم بالأحماض الدهنية الصحية، والتي تتوفر في الجوز والأفوكادو وسمك السلمون. وإلى جانب التغذية الصحية، ينبغي أيضا الإقلاع عن التدخين والتمرن مع المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية. وقال خبراء "مايو كلينيك" إن تغييرات نمط الحياة قد تساعد في تحسين مستوى الكوليسترول وزيادة فعالية الأدوية الخافضة له. وأشاروا إلى أن ارتفاع الكوليسترول يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والإزمات القلبية. وأوضحوا أنه إذا كان الفرد يفضل أو لا إجراء تغييرات على نمط الحياة لتحسين الكوليسترول، فيمكنه تجربة هذه التغييرات الصحية. وأشار الخبراء إلى أن تقليل الدهون المشبعة يقلل من نسبة الكوليسترول الضار. ذلك أن الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم الحمراء ومشتقات الحليب كاملة الدسم تسبب رفع نسبة الكوليسترول في الدم. ويمكن لتقليل استهلاك الدهون المشبعة أن يقلل كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، أو الكوليسترول

الرياضة في الكبر مفيدة للجسد والنفس الرياضة تحم من خطر الإصابة بالأمراض النفسية



يؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية الرياضة في حياة كبار السن باعتبارها تحسن حالتهم الصحية والنفسية، وخصوصا رياضة المشي. وتساعد الرياضة كبار السن على تحسين قدراتهم الذهنية فتبعد عنهم فقدان الذاكرة ومرض الخرف، كما تخلصهم من القلق والاكتئاب، إضافة إلى أنها تقيهم من هشاشة العظام ومرض السكري وارتفاع ضغط الدم.

وأوضحت الجمعية أن ممارسة الرياضة تعمل على التمتع بوزن طبيعي وتساعد في مواجهة ارتفاع ضغط الدم وداء السكري، كما أنها تسهم في تحسين اللياقة البدنية وتحارب هشاشة العظام، ومن ثم تحد من خطر التعرض للسقوط وما ينجم عنه من كسور. ومن ناحية أخرى، تساعد ممارسة الرياضة على تحسين الحالة المزاجية، إذ تحد من خطر الإصابة بالأمراض النفسية كالإكتئاب، كما أنها تعمل على تحسين القدرات الذهنية خوفا من خطر الإصابة بالخرف.

ولتحقيق أقصى استفادة ممكنة أوصت الجمعية كبار السن بالجمع بين تمارين تقوية العضلات ورياضات قوة التحمل مثل المشي وركوب الدراجات الهوائية والسباحة، مشيرة إلى أنه ينبغي ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن 3 مرات أسبوعيا لمدة 30 دقيقة في المرة الواحدة. ممارسة الرياضة تحارب هشاشة العظام وتقوي المفاصل وتحد من خطر التعرض للسقوط وما ينجم عنه من كسور. وتعد ممارسة الرياضة واحدة من أسلم الطرق لتحسين الصحة، نظرا إلى انخفاض القدرة البدنية بسبب الشيخوخة والإضطرابات التي هي أكثر شيوعا بين كبار السن، إذ قد يستفيد كبار السن من ممارسة التمارين أكثر من الشباب. وقد ثبت أن لممارسة التمارين منافع حتى عندما تبدأ في سنوات لاحقة أو متأخرة. ويساعد التدريب الأساسي المتوسط للوقت كبار السن على تنفيذ أنشطة الحياة اليومية. وتظهر أكبر الفوائد الصحية، لاسيما مع التمارين الرياضية، عندما يبدأ الأشخاص غير النشطين بدنيا بممارسة هذه التمارين.

وتتخفف القوه مع تقدم العمر، وانخفاض القوة يمكن أن يضر بالأداء الوظيفي. ويمكن أن يزيد تدريب القوة كتلة العضلات، ويحسن وطولها. ومع زيادة كتلة العضلات، تتقلب نفس الدرجة من العمل العضلي جيدا أقل من القلب والأوعية الدموية. وتحسن زيادة قوة العضلات في المسافين من سرعة المشي وصعود الأدراج. ومن المرجح أن يكون المال عند كبار السن الذين يمارسون الرياضة أفضل خلال الأمراض الحرجة.

ولكن، لا يمكن لجميع كبار السن ممارسة التمارين بامان؛ فبعض اضطرابات القلب وارتفاع ضغط الدم أو داء السكري غير المنضبط قد تجعل ممارسة التمارين خطيرة بالنسبة إلى بعض الأشخاص. كما أن اضطرابات أخرى، مثل التهاب المفاصل، قد تجعل ممارسة التمارين صعبة. ولكن معظم كبار السن، حتى أولئك الذين يعانون من اضطرابات في القلب، قادرون على ممارسة التمارين الرياضية، وقد يحتاجون إلى اتباع برنامج تمارين مصمم بشكل خاص لممارسة التمارين تحت إشراف طبيب، أو معالج طبيعي، أو مدرب معتمد. وتعد رياضة المشي مفيدة لكبار السن وفق ما أفادت دراسة أن المشي لمدة 10 دقائق فقط يوميا في سن الشيخوخة يمكن أن يقلل من خطر

وقال الدكتور جين "تقل احتمالية تلبية البالغين لتوصيات الأنشطة مع تقدمهم في السن. وتشير دراستنا إلى أن المشي لمدة ساعة واحدة على الأقل كل أسبوع مفيد للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 85 عاما فما فوق. وببساطة، امشوا لمدة 10 دقائق كل يوم". وتم تقديم أحدث الأبحاث مستخلص في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب 2022. واستخدمت بيانات من قاعدة بيانات كبار موظفي خدمة التأمين الصحي الوطنية الكورية. وشملت الدراسة 7047 بالغاً تبلغ أعمارهم 85 عاما أو أكثر خضعوا لبرنامج الفحص الصحي الوطني الكوري من 2009 إلى 2014. وكانوا يبلغون من العمر 87 عاما في المتوسط و4813 - أكثر من الثلثين - من النساء. ووجد أن أولئك الذين ساروا لمدة ساعة على الأقل تقل احتمالية موتهم بنسبة 40 في المئة لأي سبب، و39 في المئة أقل عرضة للوفاة مع مشاكل في القلب.

وقال الدكتور جين "كان المشي مرتبطا بانخفاض احتمالية الوفاة لدى كبار السن، بغض النظر عما إذا كانوا يمارسون أي نشاط بدني متوسط إلى شديد الشدة أم لا. وتشير دراستنا إلى أن المشي لمدة ساعة واحدة فقط كل أسبوع مفيد لمن يبلغون من العمر 85 عاما فما فوق مقارنة بكونهم غير نشطين تماما. والرسالة الرئيسية هي الاستمرار في السير طوال الحياة".

الوفاة لأي سبب بنسبة 40 في المئة. ووجد باحثون كوريون أن المتقاعدين الذين يبلغون من العمر 85 عاما أو أكثر يمكن أن يقللوا من خطر الموت عن طريق المشي لمدة ساعة واحدة في الأسبوع. وتبعت الدراسة التي أجريت على أكثر من 7000 بالغ في الفئة العمرية مستويات تمارينهم وما إذا كانوا قد متقوا من عام 2009 إلى عام 2014. ووجدت الدراسة أن أولئك الذين استمروا في المشي كانوا أقل عرضة للوفاة بمقدار الخمسين في المئة لأي سبب بالمقارنة مع أولئك الذين كانوا غير نشطين.

وقال فريق من مستشفى جامعة إنجي في سيول، إن الترويج للمشي يمكن أن يساعد كبار السن في المجتمع على تجنب الخمول، ما قد يزيد من خطر الموت. وقال المعد الرئيسي للدراسة الدكتور مون يون جين، أخصائي أمراض القلب، إنه يظهر أن على الناس أن يهدفوا إلى "الاستمرار في المشي طوال الحياة".

وتوصي الهيئة الصحية الوطنية البالغين الذين تبلغ أعمارهم 65 عاما فأكثر بممارسة 150 دقيقة على الأقل من النشاط المعتدل - بما في ذلك المشي - كل أسبوع. لكن أحدث الأبحاث تشير إلى أن أقل من نصف ذلك سيظل مفيدا مع بلوغ الناس سنا أكبر.

ويمكن أن تساعد التمارين الخفيفة في تقليل مخاطر الإصابة بالتهابات القلبية والسكتات الدماغية عن طريق الحفاظ على العضو في حالة جيدة وخفض ضغط الدم.

الملاكمة تخفف متاعب الباركنسون وتساعده على تدريب مهارات التنسيق والسرعة وقوة التحمل



تمارين تساعد المريض على تحسين التنسيق بين اليد والرجل وحفة الحركة والسرعة والقدرة على التحمل والقوة. وتمارين الملاكمة عالية الكثافة قد تبطن معدل تقدم المرض عن طريق تعزيز التعديلات العصبية في الدماغ. وتدريب الدائرة، والتمارين الصوتية. وتقدم أكثر من 800 صالة رياضية دروساً في

قال الدكتور والتر فانجر إن ممارسة رياضة الملاكمة تساعد على تخفيف متاعب مرضى الباركنسون (الشلل الرعاش). وأوضح أخصائي الطب الرياضي الألماني أن رياضة الملاكمة تعمل على تدريب مهارات التنسيق والسرعة وقوة التحمل. وحيدراً بالذات أن مرض الباركنسون هو اضطراب تنكسي في الجهاز العصبي المركزي، يؤثر بشكل رئيسي على الجهاز الحركي، وتتمثل أبرز أعراضه في ارتعاش اليدين وبطء الحركة وتيبس العضلات. وأظهرت دراسة تجريبية أن برنامج ملاكمة مجتمعياً مدته ثلاثة أشهر، خفف بشكل كبير، الأعراض الحركية وغير الحركية لدى البالغين المصابين. ويصيب مرض باركنسون، وهو مرض عصبي تنكسي، الأشخاص المصابين بالشلل الدماغي وبمشاكل في الحركة، ويمكن أن تختلف الأعراض بين الأشخاص وتتمثل الارتعاش، وحركة بطيئة، وتصلب الأطراف، ومشاكل التوازن. ووفق موقع "هالث لاين" لا يوجد حتى الآن علاج لمرض باركنسون، لكن يعتقد بعض الباحثين أن التمارين عالية الكثافة قد تبطن معدل تقدم المرض عن طريق تعزيز التعديلات العصبية في الدماغ. وحظيت الملاكمة على وجه الخصوص بالكثير من الاهتمام لقدرتها على المساعدة في إدارة تقدم المرض. وذكر الموقع أن 3000 شخص في أميركا الشمالية شاركوا في دروس في الملاكمة للمساعدة في إدارة مرض باركنسون. ودروس الملاكمة لمرض باركنسون تمارين غير قتالية، لا يتم فيها نزال؛ بل تتضمن الفصول عادة،

الملاكمة للذين يعانون من الشلل الرعاش، منتسبة إلى منظمة "روك ستايف للملاكمة" غير الربحية. وتكون الفائدة من الملاكمة للمرضى عندما تبدأ الخلايا العصبية التي تنتج الدوبامين في الموت في جزء من الدماغ. وأوضحت الدراسة أن التمارين عالية الشدة، مفيدة بشكل خاص لإبطاء تقدم الشلل الرعاش. وفي دراسة 2014، أجرى الباحثون عملية فحص لفوائد العلاج الطبيعي عالي الكثافة مع التدريب على المشي، والتقوية، وإدراك الإشارات على مجموعة من 30 مشاركاً في المراحل المبكرة من المرض، ووجدوا أن برنامج التمرين يحفز مستويات متزايدة من "عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ"، وكانت له تأثيرات على أعصاب الخلايا التي تنتج الدوبامين.

وفي عام 2018، وجد الباحثون أن برنامجاً للمشي المكثف، ركض فيه المشاركون بمعدل 80 إلى 85 في المئة من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب ثلاث مرات في الأسبوع، لم يلاحظوا أي تغيير في شدة أعراضهم على مدى 6 أشهر. وقدم الباحثون دراسات سابقة تدعو استخدام الملاكمة للمساعدة في السيطرة على أعراض الشلل الرعاش.

كما تحسن رياضة الملاكمة من صحة الجهاز الدوري للجسم والذي يشمل على القلب والأوعية الدموية؛ حيث أن التمارين التي تتطلب قفراً في الهواء من هذه الرياضة تحمي الشخص من الإصابة بأمراض القلب وتزيد من كفاءة عمله ليكون قادراً على بذل المزيد من مجهود البدني، ولا بد أن يكون الشخص منتبهاً إلى الحفاظ على معدل ضربات القلب التي قد تزيد أثناء تمارين الملاكمة.

المشي بعد تناول الطعام يضبط مستوى السكر في الدم

على الهضم بشكل جيد من خلال تحفيز المعدة والأمعاء، وهذا يؤدي إلى تحريك الطعام بسرعة ويساعد على الوقاية من الإصابة ببعض الأمراض المتعلقة بالجهاز الهضمي مثل حرقة المعدة والقرحة الهضمية والإصابة بالإمساك وسرطان القولون. كما أن المشي بعد تناول الطعام يساهم في حرق السعرات الحرارية بشكل أكبر، مما يساعد في السيطرة على الوزن، فضلاً عن أن المشي يعزز عمليات الأيض ويساهم في حرق المزيد من الدهون. ممارسة المشي بعد الأكل تساعد على زيادة معدل التمثيل الغذائي وبالتالي تحسين حرق السعرات الحرارية. كما تعزز صحة العضلات ويساعد المشي يوميا لمدة 10 دقائق على تنظيم معدل ضغط الدم وانخفاض ضغط الدم المرتفع، وقد أشارت دراسة نشرها موقع "هالث لاين" إلى أن اتباع برنامج تمرين وبالتالي تحسين حرق السعرات على التقليل من ضغط الدم الانقباضي بمعدل 13 في المئة.

ومن شأن المشي بعد تناول الطعام أن يخفض ضغط الدم ويقلل الكوليسترول الضار، مما يساعد على التقليل من الأمراض والسكري والجلطات القلبية، كما أنه يقلل من مخاطر السكتة الدماغية. ويرجع تناول الطعام لمستويات السكر في الدم، وقد أكدت بعض الدراسات أن المشي بعد الأكل يساعد على خفض معدل السكر في الدم ويحمي الفرد من ارتفاعه. كما يساهم المشي بعد الأكل في التقليل من التوتر والقلق والضعف النفسية المختلفة؛ لأن رياضة المشي تعمل على زيادة الدورة الدموية وبالتالي تعزز القدرة على النوم الجيد، وخاصة بعد ممارسة رياضة المشي إثر تناول العشاء.

ويشير خبراء اللياقة البدنية إلى أن المشي بعد الأكل يعزز صحة الجهاز المناعي، وبالتالي يقلل من فرص الإصابة بالأمراض الناتجة عن العدوى. كما يحسن عملية الهضم ويساهم في تفادي مشاكل الجهاز الهضمي الشائعة مثل الإمساك والانتفاخ وتراكم الغازات، وخاصة بعد تناول وجبة دسمة.

وقد يستفيد الأشخاص الذين يجدون صعوبة في النوم من ممارسة رياضة المشي بعد الأكل، وذلك بعد تناول وجبة العشاء، حيث أن المواد الكيميائية اللازمة للحث على النوم ستنتشط عند ممارسة الرياضة. إن ممارسة المشي بعد الأكل، أو أي نشاط آخر خفيف، ستساعد على خفض الرغبة الشديدة في تناول الطعام ليلاً والحفاظ على نسبة السكر في الدم، ذلك أنها تحول دون ارتفاع نسبة السكر في الدم، وبالتالي فهي مفيدة لمرضى السكري أو من لديهم قابلية للإصابة به.

التمثيل الغذائي وبالتالي تحسين حرق السعرات الحرارية. كما تعزز صحة العضلات، حيث تساهم ممارسة المشي بعد الأكل في تقوية العضلات والحفاظ على صحتها، ذلك أن المشي يتطلب تحريك كافة أجزاء الجسم. ويحافظ المشي على صحة القلب، وذلك من خلال تحسين الدورة الدموية في الجسم. وللحفاظ على صحة القلب يجب الحرص على ممارسة هذه الرياضة بانتظام، إذ يساعد المشي بعد الأكل على تنظيم ضغط الدم والوقاية من ارتفاع هذا الضغط. ومن المستحسن أن تتم ممارسة المشي بعد الأكل لمدة 10 دقائق في بداية الأمر، ثم تتردد زيادة المدة وفقاً لتحمل الجسم، بحيث لا يسبب المشي ضغطاً على الأعضاء، وخاصة للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو مشكلات صحية أخرى.

وينصح بإكمال ثلاث دورات للمشي بعد الأكل لمدة 10 دقائق يوميا في كل دورة، بحيث يكون المشي بعد وجبة الإفطار، وبعد وجبة العشاء، وهذا يعني المشي 30 دقيقة يوميا. وتساعد ممارسة رياضة المشي بعد الأكل الجهاز الهضمي

العمل". وأضاف أن "الناس لن يبهضوا ويركضوا على جهاز المشي أو يجوبوا أرجاء المكتب ذهاباً وإياباً، لكن يمكنهم الحصول على بعض القهوة أو حتى التتره في العمر". وقال الدكتور إسوان أشلي، أخصائي أمراض القلب في جامعة ستانفورد، والذي لم يكن مرتبطاً بالدراسة، "التحرك ولو قليلاً يستحق العناء ويمكن أن يؤدي إلى تغييرات قابلة للقياس". ويرى الخبراء أن البعض يعتقد أن المشي بعد الأكل مباشرة يسبب التسبب والام المعدة وأنواعاً أخرى من الانزعاج، وهو اعتقاد خاطئ.

وأشارت الدراسة إلى أن المشي بعد الأكل يساهم في خفض نسبة السكر في الدم، وهو أمر مهم جداً لمرضى السكري. وتساعد ممارسة المشي بعد الأكل على زيادة معدل

ممارسة المشي بعد الأكل أو أي نشاط آخر خفيف تساعد على خفض الرغبة الشديدة في تناول الطعام ليلاً

واعتاداً على كمية الطعام التي يتناولها الفرد بعد المشي بعد الأكل، سواء المشي الخفيف أو المعتدل، طريقة ممتازة للحصول على العديد من الفوائد. وتساعد ممارسة المشي بعد الأكل على زيادة معدل



يعد خبراء اللياقة البدنية فوائد المشي بعد تناول الطعام ويكون خصوصاً على أهميته في ضبط مستوى السكر في الدم والتقليل من خطر الإصابة بالسكري. وينشط المشي الحفيف العضلات ويساهم في حرق السكر عندما يكون ذلك الكثير منه في مجرى الدم. كشفت دراسة حديثة أن التتره لمدة قصيرة بعد تناول وجبة الطعام يمكن أن يقلل نسبة السكر في الدم. ويعد ذلك الكثير منه في مجرى الدم. وقال الخبراء إن الحركة خلال مدة تتراوح بين 60 و90 دقيقة بعد تناول الطعام هي الحل الأمثل، لأنه في هذا الوقت تصل مستويات السكر في الدم إلى الذروة ما يسمح للعضلات بامتصاص الوقود من الطعام. وأضافوا أنه يجب أن يتخذ الأشخاص لمدة 15 دقيقة، ولكن حتى "المشي الخفيف" لمدة دقيقتين إلى خمس دقائق يقدم بعض الفوائد.

وأجرى باحثون من جامعة ليمريك في أيرلندا سبع دراسات فازنت بين الجلوس والوقوف والمشى وتأثير ذلك على صحة القلب، بما في ذلك الأنسولين ومستويات السكر في الدم. ووجدوا أن المشي الخفيف بعد تناول الطعام كان له تأثير كبير في ضبط مستويات السكر في الدم.

يضع دقائق فقط من المشي الخفيف بعد الأكل كافية لضبط مستوى السكر في الدم، وذلك مقارنة بحالة الجلوس وطلب من المشاركين إما الوقوف أو المشي لمدة دقيقتين إلى خمس دقائق كل 20 إلى 30 دقيقة على مدار اليوم. وأظهرت جميع الدراسات السبع أن يضع دقائق فقط من المشي الخفيف بعد تناول الطعام كانت كافية لضبط مستوى السكر في الدم بشكل ملحوظ، وذلك مقارنة بالجلوس. وعندما فعل المشاركون ذلك ارتفعت مستويات السكر في الدم وانخفضت بشكل تدريجي.

ويعد تجنب التقلبات الحادة في مستويات السكر في الدم أمراً بالغ الأهمية لمرضى السكري. ويعتقد أيضاً أن التقلبات الحادة تساهم في تطور مرض السكري من النوع 2.

وحتى مجرد الوقوف يساعد على خفض مستوى السكر في الدم، على الرغم من أنه ليس بنفس القدر الذي أحسسه المشي الخفيف. وذلك لأنه في حالة المشي الخفيف تكون العضلات أكثر نشاطاً مقارنة بحالة الوقوف، ويتم حرق السكر عندما يكون هناك الكثير منه في مجرى الدم.

وقال أيدان باغي، المعد الرئيسي للدراسة التي نُشرت في مجلة "سيوريس ميدسين"، إن "المشي لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق يكون أكثر فائدة خلال يوم

موعد قرعة دوري أبطال آسيا 2024 والفرق المشاركة والنظام



الفرق المشاركة في دوري أبطال آسيا 2024

السعودية: الاتحاد والهلال والفيحاء والنصر
قطر: السد والنخيل والوكرة والعربي
الإمارات: العين والشارقة وشباب الأهلي
العراق: القوة الجوية
الأردن: الفيصلي
إيران: سپاهان وبيرسوليس ونساجي
وتراكتور

ما نظام قرعة دوري أبطال آسيا 2024؟

يشارك في دور المجموعات من دوري أبطال آسيا 40 فريقاً، 20 من منطقة الشرق ومثلهم من منطقة الشرق. كما هي العادة، ستقسم المجموعات إلى 5 مجموعات لفرق الشرق، ومثلها لفرق الشرق. قام الاتحاد الآسيوي بتقسيم الأندية الـ 40 إلى 4 مستويات، وستتم سحب فريق من كل تصنيف ليُتواجد في 4 فرق في كل مجموعة.

ما تصنيف الأندية في قرعة دوري أبطال آسيا 2024؟

في التصنيف الأول لفرق الشرق، يأتي الاتحاد بطل دوري السعودية، وبيرسوليس الإيراني، والسد القطري وباختوكر الأوزبكي ووصيف النسخة الماضية، الهلال السعودي. أما التصنيف الثاني فيتشبه وجود سپاهان الإيراني والنخيل القطري وناسف الأوزبكي وبطل كأس الملك السعودي الموسم قبل الماضي، الفيحاء، ونساجي الإيراني. والتصنيف الثالث تضمن الفيصلي الأردني والقوة الجوية العراقي الذي يشارك بدلا من الشرطة المنسحب، ومومباي سيتي الهندي مستعداً أغلب أندية على أساس المتأهلين من الملحق، ولكنه يتضمن مدينتي العين الإماراتي.

تصنيف أندية الغرب في قرعة دوري أبطال آسيا 2024

المستوى الأول: الاتحاد السعودي، بيرسوليس الإيراني، السد القطري، باختوكر الأوزبكي، الهلال السعودي، المستوى الثاني: سپاهان الإيراني، النخيل القطري، ناسف الأوزبكي، الفيحاء السعودي، ناساجي مازاندران الإيراني، المستوى الثالث: الفيصلي الأردني، الاستقلال الطاجيكي، القوة الجوية العراقي، أهل التركمستان، مومباي سيتي الهندي، المستوى الرابع: العين الإماراتي، النصر السعودي أو شباب الأهلي الإماراتي، تراكتور الإيراني أو الشارقة الإماراتي، العربي القطري أو إيه جي إم كي الأوزبكي، الوكرة القطري أو ناهاهور الأوزبكي.

تجه الأخطار إلى العاصمة الماليزية كوالالمبور لمناخ قرعة دوري أبطال آسيا 2024، والتي ستقام لتحديد المجموعات وأروا رينغ الياباني هو حامل لقب للنسخة الأخيرة بعد أن فاز على الهلال السعودي في المباراة النهائية 2-1 بمجموع المباراتين، إلا أن الأمور في نسخة 2024 ستكون مختلفة بلا شك. قامت الأندية السعودية بتدعيم صفوفها بالصورة المثالية وبأسماء ضخمة، وستشهد هذه البطولة الآسيوية مشاركة العملاقة كريستيانو رونالدو وكريم بنزيما ونيماز، من كانوا سابقاً من أهم أضلاع دوري أبطال أوروبا.

متى موعد قرعة دوري أبطال آسيا 2024؟

أعلن الاتحاد الآسيوي لكرة القدم إقامة قرعة دوري أبطال آسيا 2024 يوم الخميس الموافق 24 أوت 2023. ومن المقرر أن تتعلق مراسم القرعة في تمام الحادية عشر صباحاً بتوقيت قطر والسعودية، الثانية عشر مساءً بتوقيت الإمارات.

ما الفرق المشاركة في دوري أبطال آسيا 2024؟

كان تحديد الفرق المشاركة في هذه النسخة من دوري أبطال آسيا معقداً بعض الشيء في أغلب الدوريات العربية في نهاية المطاف، سيشارك من السعودية فرق الاتحاد والهلال والفيحاء والنصر أما من قطر، يشارك السد والنخيل والوكرة والعربي، ومن الإمارات العين والشارقة وشباب الأهلي. ولاتجدر الإشارة إلى أن 32 فريقاً فقط تم تحديد مشاركتهم، على أن يتحدد الـ 8 المتبقين من خلال دور الملحق الذي يقام يوم الثلاثاء 22 أغسطس 2023.

ما الفرق المشاركة في دوري أبطال آسيا 2023-2024؟

على الصعيد العربي، هناك أندية كثيرة أخرى غير السعودية يمكنها صناعة الفرق، كالنادية القطرية بقيادة السد والنخيل القطريين، كما يظل بيرسوليس الإيراني حتماً لا يستهان به أما ناحية الشرق فتفخر أيضاً بالفرق القوية مثل أولسان هيونداي وحامل اللقب أروا رينغز، بجانب الفرق الصينية القادمة من

تنافس بين الأهلي السعودي وناديين أوروبيين لضم فيراتي

كشفت تقارير صحفية عن تفكير نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي في التعاقد مع لاعب الوسط الإيطالي ماركو فيراتي، المتواجد حالياً مع نادي باريس سان جيرمان. وقالت صحيفة "ميرور" البريطانية إن نادي "الشياطين الحمر" يمل في التعاقد مع لاعب خط وسط جديد هذا الصيف، بعد خروج فريد والشوكوك حول مستقبل السكوتلندي سكوت مكنومياي. ويتبنى عقد فيراتي (30 عاماً) مع النادي الباريسي في يونيو 2024، لكن يبدو أنه لن يستمر حتى نهاية عقده. وفي السياق ذاته يحاول نادي الأهلي السعودي التوصل إلى اتفاق مع النادي الباريسي الذي يطلب 60 مليون يورو لبيع اللاعب. وبين الصحافي نيكو لا شيرا أن نادي أهلي جدة اتفق مع اللاعب الإيطالي على الشروط الشخصية بعقد حتى 2026. وكان فيراتي قد عبر عن رغبته في الرحيل عن صفوف فريق باريس سان جيرمان الفرنسي خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وفي وقت سابق أعلن نادي الأهلي السعودي عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي إنسكس التعاقد مع النجم الدولي الإيفواري فرانك كيسييه خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية.

إصابة كوتينو مع أستون فيلا قد تمنع خزان برشلونه!



طمان مدرب أستون فيلا، أوناي إيمري، جماهير النادي الإنجليزي حيال إصابة الجناح البرازيلي فيليب كوتينو (30 عاماً)، ما بعث بالأمل إلى نادي برشلونه حيال إسبانيا، الذي يحتفظ بنسبة 50% من قيمة بيع اللاعب مستقلاً. دخل كوتينو بدلا من زميله الفرنسي موسى ديابي في الدقيقة (64)، في المباراة التي جرت الأحد 20 أغسطس / آب أمام إيفرتون بملعب فيلا بارك، وانتهت بفوز أستون فيلا (0-4). بيد أنه سرعان ما خرج متأثراً بإصابة في الركبة. وأسبعت أهداف جون ماكجين في الدقيقة (18) ودوغلاس لوبيز (24) وليون بايلي (51) وجون دوران (75) في منح أستون فيلا أول انتصار في الموسم، بعد أن تعثر فريق مدينة برمنغهام في الجولة الأولى بالخسارة (1-5) من نيوكاسل. واضطر المدرب إيمري إلى سحب كوتينو بعد 9 دقائق فقط من نزوله، وأشرك زميله الإنجليزي كامرون أرثر. وقال المدرب إيمري (51 عاماً) في تصريحات اليوم الاثنين للصحافة الإنجليزية: "لا أعتقد أن إصابة كوتينو خطيرة، ربما فقط ضربة في أوتار الركبة، سنتتظر تقرير أطباء النادي، ونأمل أن يكون متاحاً للعب في غضون أسبوعين". تصرحت إيمري حصلت في ملتقى أخباراً سارة في برشلونه، الذي يأمل في بيع كوتينو صاحب 68 مباراة دولية. هذا الصيف لإعلاء خزائنه بقيمة 50% من مبلغ الصفقة، لا سيما مع الأوضاع الاقتصادية الصعبة للنادي. انتقل كوتينو من برشلونه إلى أستون فيلا مطلع الموسم الماضي (2022-2023) مقابل 20 مليون يورو، وبعده إلى 2026. غير أن لاعب إيفرتون ويليام ميونخ وإنتر ميلان السابق، لم يبق إيمري خلال الموسم السابق، وتكررت مصادر منصة برمنغهام وورد (Birmingham World) البريطانية، أن المدرب الإسباني منح الضوء الأخضر للنادي لتعمية بيع كوتينو. وزعت منصة فوتبول إنسايدر (Football Insider) أن أندية سعودية وقطرية باشرت المفاوضات مع أستون فيلا مؤخراً للحصول على خدمات اللاعب، في حين يحضر النادي بدوره على يده للتخلص من راتبه المرتفع منذ وفاته حتى ملعب (فيلا بارك) سجل كوتينو 6 أهداف وقدم 3 تمريرات حاسمة، من إجمالي 43 مباراة بكل البطولات.

إنتر ميلان يؤكد التوصل إلى اتفاق مع بايرن ميونخ لضم بافاردا



توصل إنتر ميلان ووصيف بطل أوروبا لكرة القدم إلى اتفاق مع بايرن ميونخ الألماني لانتقال مدافع الأخير الدولي الفرنسي بنجامين بافاردا إلى صفوفه، حسب ما أكد المدير العام للنادي اللومباردي جوزيبي ماروتتا وقال ماروتتا (66 عاماً) لاذاعة "مسيري أ": "لن يكون هناك إعلان (الإنين)، لكن كل شيء على ما يرام. يجب أن يكون اللاعب الذي نبحث عنه قويا وله خبرة وهالة، بافاردا يفي بجميع الشروط". وتابع: "لقد وضعنا معايير عالية جداً من حيث الانتقالات، نحن طموحون للغاية (...). لدينا طموحات عالية، نريد لاعبين أقوياء، مزيجاً من اللاعبين الشباب وذوي الخبرة" وكان بافاردا الذي ينتهي عقده مع بايرن في صيف 2024، أعلن منذ أسابيع عدة، رغبته بالبحث عن تحد جديد بعدما أمضى 7 أعوام في ألمانيا، بداية مع شوتغارت (2016-2019) وثم لمدة 4 أعوام مع بايرن الذي أحرز معه لقب "بوندسليغا" 4 مرات ودوري أبطال أوروبا عام 2020. وينفق إنتر من أجل التعاقد مع بطل العالم 2018 ووصيف مونديال قطر 2022، حسب وسائل إعلام إيطالية 30 مليون يورو، مع إمكانية أن يصل المبلغ إلى 35 مليوناً حسب النتائج. كما أشار ماروتتا إلى أنه يعمل من أجل عودة المهاجم التشيلياني اليكسيس سانشيز إلى إنتر ميلان بعدما أمضى 3 مواسم في صفوفه (2019-2022)، قبل أن يغادر الموسم الماضي إلى مرميلا الفرنسي. وقال: "سانشيز بطل ولديه شغف كبير بكرة القدم. عاود على مضض والان أرسل إشعارات بأنه يريد العودة". واستهل إنتر الذي حل ثالثاً في الموسم الماضي ووصل إلى نهائي دوري أبطال أوروبا الموسم الحالي بفوزه على مونزا 2-0 السبت في الجولة الأولى من "مسيري أ".



قادما من صفوف برشلونه الإسباني. وكشف النادي السعودي أنه ضم اللاعب الدولي الإيفواري خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، بمبلغ قدره 12.5 مليون يورو. وأكدت الصحيفة البريطانية اهتمام مانشستر يونايتد بالتعاقد مع فيراتي، وقالت "على الرغم من المحادثات مع الأهلي لا يمكن استبعاد يونايتد من الصفقة". وأشارت إلى أن فيراتي يحظى بتقدير الهولندي إيريك تين هاغ مدرب النادي الإنجليزي. وأفادت "ميرور" بأن بايرن ميونخ الألماني أيضاً مهتم بالتعاقد مع فيراتي، كما تُرربط اللاعب المخضرم بالعودة إلى إيطاليا. وأشارت الصحيفة إلى أن نائب الرئيس التنفيذي السابق للونايغند إد وودوارد أوصى بالتعاقد مع فيراتي في 2018، لكن يعتقد أن جوزيه مورينيو مدرب الفريق آنذاك رفض الصفقة. وبدلاً من ذلك اتفق نادي "الشياطين الحمر" 52 مليون جنيه إسترليني للتعاقد مع فريد من شاختار دونيتسك. وانتقل فيراتي من بيسكارا إلى باريس سان جيرمان في 2012 مقابل 12 مليون يورو. وشارك مع النادي الفرنسي في 416 مباراة سجل فيها 11 هدفاً وصنع 61 هدفاً.

الملاكمة تخفف متاعب الباركنسون وتساعد على تحريك مهارات التنسيق والسرعة وقوة التحمل



قال الدكتور والتر فانجر إن ممارسة رياضة الملاكمة تساعد على تخفيف متاعب مرضى الباركنسون (الشلل الرعاش). وأوضح أخصائي الطب الرياضي الألماني أن رياضة الملاكمة تعمل على تدريب مهارات التنسيق والسرعة وقوة التحمل. جنود بالذكري أن مرض الباركنسون هو اضطراب تنكسي في الجهاز العصبي المركزي، يؤثر بشكل رئيسي على الجهاز الحركي، ويتمثل أبرز أعراضه في ارتعاش اليدين وبطء الحركة وتيبس العضلات. وأظهرت دراسة تجريبية أن برنامج ملاكمة مجتمعياً مدته ثلاثة أشهر، خفف بشكل كبير، الأعراض الحركية وغير الحركية لدى البالغين المصابين. وبموجب مرض باركنسون، وهو مرض عصبي تنكسي، الأشخاص المصابين بالشلل الدماغي وبمشاكل في الحركة، ويمكن أن تختلف الأعراض بين الأشخاص وتشمل الارتعاش، وحركة بطيئة، وتصلب الأطراف، ومشاكل التوازن. ووفق موقع "هالث لاين" لا يوجد حتى الآن علاج لمرض باركنسون، لكن يعتقد بعض الباحثين أن التمارين عالية الكثافة قد تبطئ معدل تقدم المرض عن طريق تعزيز التغيرات العصبية في الدماغ. وحظيت الملاكمة على وجه الخصوص بالكثير من الاهتمام لقدرتها على المساعدة في إدارة تقدم المرض. وذكر الموقع أن 3000 شخص في أمريكا الشمالية شاركوا في دروس في الملاكمة للمساعدة في إدارة مرض باركنسون. ودروس الملاكمة لمرض باركنسون تمارين غير تقليدية، لا يتم فيها نزال؛ بل تتضمن الفصول عادة،

الملاكمة للذين يعانون من الشلل الرعاش، منتسبة إلى منظمة "روك ستايد للملاكمة" غير الربحية. وتكون الفائدة من الملاكمة للمرضى عندما تبدأ الخلايا العصبية التي تنتج الدوبامين في الموت في جزء من الدماغ. وأوضح الدكتور أن التمارين عالية الشدة، مفيدة بشكل خاص لإبطاء تقدم الشلل الرعاش. وفي دراسة 2014، أجرى الباحثون عملية فحص لفرق العلاج الطبيعي عالي الكثافة مع التدريب على المشي، والتقوية، وإدراك الإشارات على مجموعة من 30 مشاركاً في المراحل المبكرة من المرض، وجدوا أن برنامج التمرين يحفز مستويات متزايدة من "عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ"، وكانت له تأثيرات على أعصاب الخلايا التي تنتج الدوبامين.

وفي عام 2018، وجد الباحثون أن برنامجاً للمشي المكثف، ركض فيه المشاركون بمعدل 80 إلى 85 في المئة من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب ثلاث مرات في الأسبوع، لم يلاحظوا أي تغيير في شدة أعراضهم على مدى 6 أشهر. وقدم الباحثون دراسات سابقة تدعم استخدام الملاكمة للمساعدة في السيطرة على أعراض الشلل الرعاش.

كما تحسن رياضة الملاكمة من صحة الجهاز الدوراني للجسم والذي يشتمل على القلب والأوعية الدموية، حيث إن التمارين التي تتطلب قفزا في الهواء في هذه الرياضة تحمي الشخص من الإصابة بأمراض القلب وتزيد من كفاءة عمله ليكون قادراً على بذل المزيد من المجهود البدني، ولا بد أن يكون الشخص منتمياً إلى الحفاظ على معدل ضربات القلب التي قد تزيد أثناء تمارين الملاكمة.

تمارين تساعد المريض على تحسين التنسيق بين اليد واليد وحفة الحركة والسرعة والقدرة على التحمل والقوة. وتمارين الملاكمة عالية الكثافة قد تبطئ معدل تقدم المرض عن طريق تعزيز التغيرات العصبية في الدماغ

المشي بعد تناول الطعام يضبط مستوى السكر في الدم

على الهضم بشكل جيد من خلال تحفيز المعدة والأمعاء، وهذا يؤدي إلى تحريك الطعام بسرعة ويساعد على الوفاء من الإصابة ببعض الأمراض المتعلقة بالجهاز الهضمي مثل حرقة المعدة والقرحة الهضمية والإصابة بالإمساك وسرطان القولون. كما أن المشي بعد تناول الطعام يساهم في حرق السعرات الحرارية بشكل أكبر، مما يساعد في السيطرة على الوزن، فضلاً عن أن المشي يعزز عمليات الأيض ويسهم في حرق المزيد من الدهون. ممارسة المشي بعد الأكل تساعد على زيادة معدل التمثيل الغذائي وبالتالي تحسين حرق السعرات الحرارية. كما تعزز صحة العضلات ويساعد المشي يوماً لعدة 10 دقائق على تنظيم معدل ضغط الدم وانخفاض ضغط الدم المرتفع، وقد أشارت دراسة نشرها موقع "هالث لاين" إلى أن اتباع برنامج المشي اليومي بعد الوجبات له القدرة على التقليل من ضغط الدم الانقباضي بمعدل 13 في المئة. ومن شأن المشي بعد تناول الطعام أن يخفض ضغط الدم ويقلل الكوليسترول الضار، مما يساعد على التقليل من الأمراض والذويات والجلطات القلبية، كما أنه يقلل من مخاطر السكتة الدماغية.

التمثيل الغذائي وبالتالي تحسين حرق السعرات الحرارية. كما تعزز صحة العضلات، حيث تساهم ممارسة المشي بعد الأكل في تقوية العضلات والحفاظ على صحتها، ذلك أن المشي يتطلب تحريك كافة أجزاء الجسم. وبحفاظ المشي على صحة القلب، وذلك من خلال تحسين الدورة الدموية في الجسم. وللحفاظ على صحة القلب يجب الحرص على ممارسة هذه الرياضة بانتظام، إذ يساعد المشي بعد الأكل على تنظيم ضغط الدم والوقاية من ارتفاع هذا الضغط. ومن المستحسن أن تتم ممارسة المشي بعد الأكل لمدة 10 دقائق في بداية الأمر، ثم تتم زيادة المدة وفقاً لتحمل الجسم، بحيث لا يسبب المشي ضغطاً على الأعضاء، وخاصة للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو مشكلات صحية أخرى.

ويصح إكمال ثلاث دورات للمشي بعد الأكل لمدة 10 دقائق يوماً في كل دورة، بحيث يكون المشي بعد وجبة الإفطار، وبعد وجبة الغداء، وبعد وجبة العشاء، وهذا يعني المشي 30 دقيقة يوماً. وتساعد ممارسة رياضة المشي بعد الأكل الجهاز الهضمي والعمل على خفض مستوى السكر في الدم.



بعدد خبراء اللياقة البدنية فوائد المشي بعد تناول الطعام ويؤكدون خصوصاً على أهميته في ضبط مستوى السكر في الدم والتقليل من خطر الإصابة بالسكري. وينتشر المشي الخفيف العضلات ويسهم في حرق السكر عندما يكون ذلك الكثير منه في مجرى الدم. كشفت دراسة حديثة أن التمرين لمدة قصيرة بعد تناول وجبة الطعام يمكن أن يقلل نسبة السكر في الدم ويبيد خطر الإصابة بالسكري. ووجدت دراسة أخرى أن المشي بعد الأكل مباشرة يسبب التعب والام المعدة وأنواعاً أخرى من الازعاج، وهو اعتقاد خاطئ.

ممارسة المشي بعد الأكل أو أي نشاط آخر خفيف تساعد على خفض الرغبة الشديدة في تناول الطعام ليلاً

واعتماداً على كمية الطعام التي يتناولها الفرد بعد المشي بعد الأكل، سواء المشي الخفيف أو المعتدل، طريقة ممتازة للحصول على العديد من الفوائد. وتساعد ممارسة المشي بعد الأكل على زيادة معدل الخفيف بعد تناول الطعام كان له تأثير كبير في ضبط مستويات السكر في الدم.

وبعد تجنب التقلبات الحادة في مستويات السكر في الدم أمراً بالغ الأهمية لمرضى السكري. ويُعتقد أيضاً أن التقلبات الحادة تساهم في تطور مرض السكري من النوع 2. وحتى مجرد الوقوف يساعد على خفض مستوى السكر في الدم، على الرغم من أنه ليس بنفس القدر الذي أحدثه المشي الخفيف. وذلك لأنه في حالة المشي الخفيف تكون العضلات أكثر نشاطاً مقارنة بحالة الوقوف، ويتم حرق السكر عندما يكون هناك الكثير منه في مجرى الدم. وقال أيدان بافي، المعد الرئيسي للدراسة التي نُشرت في مجلة "سبورتنج ميديسين"، إن "المشي لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق يكون أكثر فائدة خلال يوم

ويشير خبراء اللياقة البدنية إلى أن المشي بعد الأكل يعزز صحة الجهاز المناعي، وبالتالي يقلل من فرص الإصابة بالأمراض الناتجة عن العدوى. كما يحسن عملية الهضم ويسهم في تقادي مشاكل الجهاز الهضمي الشائعة مثل الإمساك والانتفاخ وتراكم الغازات، وخاصة بعد تناول وجبة دسمة. وقد يستفيد الأشخاص الذين يجدون صعوبة في النوم من ممارسة رياضة المشي بعد الأكل، وذلك بعد تناول وجبة المساء، حيث أن المواد الكيميائية اللازمة للحث على النوم ستستشع عند ممارسة الرياضة. إن ممارسة المشي بعد الأكل، أو أي نشاط آخر خفيف، ستساعد على خفض الرغبة الشديدة في تناول الطعام ليلاً والحفاظ على نسبة السكر في الدم، ذلك أنها تحول دون ارتفاع نسبة السكر في الدم، وبالتالي فهي مفيدة لمرضى السكري أو من لديهم قابلية للإصابة به.



الجزائر ماتش:

الثابت: 023346674
 الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH;DZ

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

لكل اعلاناتكم اتصلوا بالوكالة الوطنية
 للنشر و الإشهار:

01، شارع باستور - الجزائر.

الهاتف: 021711664 / 021737128

الفاكس: 021739559 / 021739919

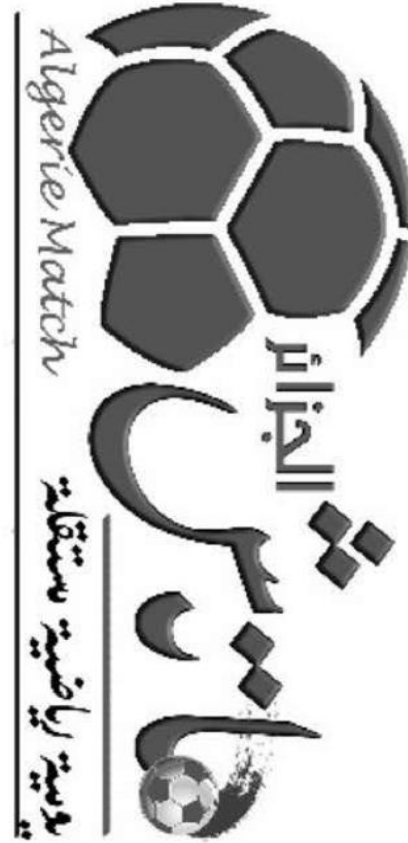
021739919 / 021734694

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz

programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz



RÉPUBLIQUE ALGERIENNE DÉMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA DE EL Oued
 DAIRA TALEB EL ARBI
 COMMUNE DE Ben Guecha
 Numéro d'identification fiscale: 098539199001612

Avis d'attribution provisoire

portant réglementation 2015/09/16 du 247/15- Conformément aux dispositions de décret présidentiel n° des marchés publics et des délégations de service public, commune de Ben Guecha

, informe l'ensemble des soumissionnaires ayant participé à l'avis d'appel d'offre ouvert avec exigence de capacités minimales publié aux Quotidiens le grand sud en date du 08/08/2023 et " algeria match " en date du 07/08/2023, relatif à la : Revêtement de la première tronche Pour la route que lié entre elougla et elchakchak avec une double couche sur la distance de 10 km

- que le opération cité ci- dessus est attribué provisoirement à l'Entreprise cité ci- dessous.

opération	Entreprise	Délais	Total d'évaluation d'offre technique	Montant après la correction (DA)
Revêtement de la première tronche Pour la route que lié entre elougla et elchakchak avec une double couche sur la distance de 10 km	SARL ABNAA SALMA TRAVAUX CITE SIDI ABAZ SAID OTBA OUARGLA N° FISCAL: 001930012593534	120jour	76.00	31.059.000.00 DA

les soumissionnaires qui sont intéressés à prendre connaissance des résultats de l'évaluation de leurs offres techniques et financières peuvent se rapprocher du service de l'administration et des moyens, au plus tard trois (03) jours à compter du premier jour de la publication du présent avis et ce conformément aux dispositions de l'article 82 du décret présidentiel n° 15/247 du 16/09/2015 portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public.

Les soumissionnaires contestant le choix opéré pourront introduire leur recours auprès de la commission des marchés publics de la Wilaya de El-oued dans les dix (10) jours à compter de la première date de la publication du présent avis dans quotidiens ou dans le BOMOP et ce, conformément aux dispositions de l'article 82 du décret présidentiel n° 15/247 du 16/09/2015 portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public.

ANEP réf.2330002651 يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1065 بتاريخ 23 أوت 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

مديرية تجهيزات العمومية

لولاية الشلف

رقم التعريف الضريبي: 099802019121821

الإعلان عن المنح مؤقت

طبقاً لأحكام المادة 65 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 16/09/2015 المتضمن تنظيم الصلقات العمومية وتقييدات المرقق العام، يعلم مدير التجهيزات العمومية لولاية الشلف كافة المشاركين في طلب العروض الوطني المقترح رقم 2023/09 الصادر بمدينتي الجزائر ماتش و " El Hayet El Arablye " بتاريخ 06/07/2023 والمتعلق بالجزائر لشلف التهيئة بالمؤسسات التربوية الطور الثانوي عبر الولاية معز كماليني : (الخصصة رقم 15: تصليح لكثافة بتأولية محمد سحنون بواد سني والخصصة رقم 16: تصليح لكثافة بتأولية هوري بومدين بنس)، بأنه بعد تحاليل وتقييم العروض التقنية والمالية بتاريخ 08/08/2023 تم منح الأشغال كالتالي:

المشروع	التاريخ	التكلفة التقديرية المتصلح عليها	المنح بمل الرسوم (دج)	مدة الإجازة	معايير الاختيار
الخصصة رقم 15: تصليح لكثافة بتأولية محمد سحنون بواد سني	مقولة مجاهدي محمد NIF 187271201624124	32.50	دج 7.638.481.48	60 يوم	صاحب أحسن عرض من حيث المزايا الاقتصادية (أقل عرض مالي)
الخصصة رقم 16: تصليح لكثافة بتأولية هوري بومدين بنس	مقولة بخريني سيد أحمد NIF 184021100017109	32.50	دج 2.990.946.00	شهرين (02)	صاحب أحسن عرض من حيث المزايا الاقتصادية (أقل عرض مالي)

ملاحظة:

- طبقاً لأحكام المادة 82 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 16/09/2015 وتقييدات المرقق العام المتضمن تنظيم الصلقات العمومية يمكن لمقرضين المشاركين في طلب العروض الوطني المقترح أن يعرضوا على تفاصيل تقييم عروضهم التقنية والمالية للقرى من المصلحة المتعاقدة خلال الثلث أيام (03) الأولى التي هي أول مسود للتحقق المؤقت في المصف التي نشرت الإعلان عن طلب العروض الوطني المقترح أو BOMOP.

- طبقاً لأحكام المادة 82 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 16/09/2015 المتضمن تنظيم الصلقات العمومية وتقييدات المرقق العام يمكن للمقرضات المتقدمة على هذا الاختيار تقديم طلب في مدة أقصاها عشرة (10) أيام لدى لجنة الصلقات لولاية الشلف وذلك ابتداء من أول مسود لهذا الإعلان في المصف التي نشرت الإعلان عن طلب العروض الوطني المقترح أو BOMOP.

ANEP réf.2316021226 يومية " الجزائر ماتش " العدد: 1065 بتاريخ 23 أوت 2023

غوارديولا يخضع للجراحة وبيتعد عن قيادة مانشستر سيتي

يستعد مانشستر سيتي لملاقاة شيفيلد يونايتد، وذلك يوم الأحد 27 أوت، على ملعب «برامول لين»، برسم الجولة الثالثة من الدوري الإنجليزي الممتاز. ويحتل مانشستر سيتي وصافة الدوري الإنجليزي الممتاز برصيد 6 نقاط، جمعها من الفوز على بيرنلي (0-3) كما فاز على نيوكاسل يونايتد (0-1)، ويأتي في المرتبة الثانية خلف برايتون بفارق الأهداف.

في كاتالونيا. وأوضح بطل البريميرليغ في بيانه أن في غيباه، سيرشرف مساعد المدير الفني خوانما ليلو المدرب السابق لنادي السد القطري، على تدريب الفريق الأول وسيتولى مهامه حتى عودة بييب، حيث من المتوقع أن يعود بعد فترة التوقف الدولي المقبلة. وختم النادي السماوي بيانه بالقول: «الجميع في مانشستر سيتي يتمنى لبييب الشفاء العاجل، ويتطلعون إلى رؤيته قريباً في مانشستر».

سبتمبر القادم. وقال مانشستر سيتي في بيان عبر موقعه الرسمي: «لقد خضع بييب غوارديولا اليوم لعملية جراحية لعلاج مشكلة في الظهر». وأضاف: «كان مدرب مانشستر سيتي يعاني من الام شديدة في الظهر ليعض الوقت في الأونة الأخيرة، وتوجه إلى برشلونة لإجراء عملية جراحية طارئة أجرتها الدكتورة ميريا إيلوكا، كانت الجراحة ناجحة، ويستعيد تأهيله

أعلن نادي مانشستر سيتي خضوع المدير الفني الإسباني بييب غوارديولا، لعملية جراحية سوف تتسبب في إبعاده عن المباريات القادمة لـ«سكاي بلوز» خلال الفترة المقبلة. وأوضح النادي السماوي أن المدرب الإسباني الذي كان يعاني من مشكلة في الظهر، لن يكون مع الفريق من الآن وحتى فترة التوقف الدولي المقبلة والتي تنتهي في منتصف

يوييفا يكشف عن الكرة الرسمية لدوري أبطال أوروبا 2024/2023

وتقام قرعة دوري أبطال أوروبا 2024 يوم الخميس الموافق 31 أوت 2023 في مدينة نيون السويسرية؛ على أن تنطلق في الثامنة مساء بتوقيت مكة المكرمة والدوحة. الجدير بالذكر أن نادي مانشستر سيتي هو آخر المتوجين بلقب دوري أبطال أوروبا في الموسم الماضي، حيث نال اللقب لأول مرة في تاريخه بعد الفوز على إنتر ميلان في المباراة النهائية (0-1).

لدوري أبطال أوروبا تحكماً أمناً بالكرة، بينما يضمن البناء السلس المرتبط حرارياً احتفاظ الكرات بالشكل الأمثل لتقديم الأداء النهائي على أرض الملعب. وتجدر الإشارة إلى أن نسخة 2023-2024 من دوري أبطال أوروبا هي النسخة الأخيرة التي ستقام بالنظام القائم منذ عقود، وانطلاقاً من الموسم القادم 2024-2025، سيتم تطبيق النظام الجديد لزيادة عدد المباريات.

أبطال أوروبا للموسم المقبل. وأوضح يوييفا أن الكرة الجديدة مستوحاة من أنشيد ما قبل المباراة التي يتردد صداها في الملاعب مع بداية كل مباراة كما تم تحسين كلتا الكرتين لتتوافقا مع متطلبات اللعبة الحديثة، حيث تضمنتان مجموعة من تقنيات أداء، بما في ذلك نسج جديد يوفر الدقة لأفضل لاعبي أوروبا في التعامل مع الكرة. ويوفر الطلاء الخارجي للكرات الجديدة

كشفت الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، اليوم الثلاثاء 22 أوت، عن الكرة الرسمية الجديدة والتي سُلّعب بها مباريات دوري أبطال أوروبا لمنافسات الرجال والسيدات في الموسم الجديد 2023-24. ومع اقتراب مراحل المجموعات من البطولة القارية، كشفت الاتحاد الأوروبي بالتعاون مع شركة «أديداس» الألمانية للملابس الرياضية عن الكرات الرسمية للمباريات في دوري

صفقة ميلان الجديدة تخضع للفحص الطبي

بيير كالولو، الذي يلعب أيضاً بمرکز الظهير الأيمن. وكان بيلغرينو وصل إلى مدينة ميلانو (شمال إيطاليا) مساء الإثنين، بينما لعب فريقه الجديد أولى مبارياته هذا الموسم أمام بولونيا، حيث حقق ميلان انتصاراً مهماً بنتيجة 2-0.

سنوات؛ أي حتى عام 2028، في صفقة تُقدر قيمتها بنحو 3 ملايين يورو بالإضافة إلى المتغيرات. وسيكمل قلب الدفاع الأرجنتيني دفاع ميلان، المكون من النجماركي سيمون كيبير والإنجليزي فيكيو توموري، والألماني ماليك ثياو، والفرنسي

عاماً صفقة الانتداب التاسعة لميلان، الذي عزز جميع خطوط فريقه الأول خلال سوق الانتقالات الصيفية الحالية، ومن بين لاعبيه الجدد أسماء بارزة مثل الأمريكي كريستيان بوليسيتش. وفي حال اجتيازه الفحوص الطبية، سيقوع بيلغرينو مساء اليوم مع ميلان عقداً لمدة 5

توجه الأرجنتيني ماركو بيلغرينو، يوم الثلاثاء، إلى المنشآت الصحية لنادي ميلان الإيطالي، لاجتياز الفحص الطبي، قبل التوقيع رسمياً مع فريق «الروسونيري»، قادمًا من بلاتينسي الأرجنتيني. وسيكون المدافع الأرجنتيني البالغ من العمر 21

الكشف عن خطة برشلونة للأيام الأخيرة من الميركاتو الصيفي

وصوله إلى العام المقبل. ويعيش برشلونة وضعا مالياً حساناً، يجبره على تقشّف من نوع خاص، لتسجيل لاعبيه الحاليين أو ضم عناصر جديدة. يُذكر أن برشلونة بدأ موسمه الكروي الجديد 2023-24 بتعادل سلبي (0-0) مع خيتافي. برسم الجولة الأولى من دوري الدرجة الأولى الإسباني، قبل أن يحقق الفريق فوزاً مهماً (2-0) على قادش، ضمن منافسات الجولة الثانية.

مرشحاً بارزاً للانضمام إلى هجوم برشلونة هذا الصيف، لكنها نوهت بضرورة تخلص النادي من اللاعبين غير المرغوب في استمرارهم أولاً؛ على غرار قلب الدفاع الفرنسي كليمون لونجليه. وسبق لبرشلونة أن تعادف مع ثنائي الوسط، الألماني إيلكاي غونوغان والإسباني أوريول روميو، هذا الصيف، كما ضم النادي المهاجم البرازيلي الصاعد فيتور روكي، مع تأجيل

وقالت «سبورت» إن برشلونة يستهدف تسجيل جميع لاعبيه غير المقيد حتى الآن في رابطة الدوري الإسباني لكرة القدم «لا ليغا»، مع إتمام إجراءات التعاقد مع الظهير الأيمن البرتغالي جواو كانسيلو، قادمًا من مانشستر سيتي الإنجليزي، وضم لاعب إضافي لمساعدة هجوم الفريق. وأشارت الصحيفة الكتالونية إلى أن نجم أتلتيكو مدريد، البرتغالي جواو فيليكس، يبقى

كشفت تقرير صحفي عن خطة بنوي نادي برشلونة الإسباني تنفيذها خلال الأيام المتبقية من موسم الانتقالات الصيفية الحالية 2023. وتُعلق نافذة الانتقالات الصيفية في إسبانيا يوم 1 سبتمبر المقبل، وحسبما أوردته موقع «فوت ميركاتو» الفرنسي، نَقلاً عن صحيفة «سبورت» الإسبانية، فإن خطة برشلونة للأيام التسعة المتبقية من الميركاتو الصيفي تتركز على 3 محاور رئيسية.

تشيلسي ينهي صفقة بديل كيبا أريزابالاجا

موسم 2023-24 بشكل مخيب حيث تعادل على أرضه مع ليفربول في الجولة الافتتاحية بنتيجة (1-1)، قبل أن يسقط خارج قواعده أمام وست هام يونايتد (3-1) برسم الجولة الثانية من مسابقة البريميرليغ. ويتأهب تشيلسي لملاقاة لوتون تاون، يوم الجمعة المقبل 25 أوت، ويأمل أن يتمكن من حصد أول ثلاث نقاط له في الموسم الجديد 2023-24.

دولار، بالإضافة 2.2 مليون دولار كحافز ومتغيرات». وسيكون بيتروفيتش الصفقة التاسعة لتشيلسي هذا الصيف، حيث سبق وضم البلوز الإكوادوري مويسيس كاستييو، والبلجيكي روميو لافيا، الفرنسي كريستوفر تونكو، والسنغالي نيكولاس جاكسون، الإسباني روبرت سانتيز، البرازيلي أنخيلينو، بجانب الثنائي الفرنسي شيمونيا أوجوشوكو وأكسيل ديساسي. وبدأ تشيلسي

أهلي جدة السعودي. وأكد الصحفي الإيطالي فابريسيو رومانو، خبير سوق الانتقالات، عبر حساباته الرسمي بمنصة التواصل الاجتماعي «إكس» (تويتر سابقاً): «يوم الأربعاء سينضم دوردي بيتروفيتش لاعباً جديداً لتشيلسي، وسيوقع على عقد مدته سبع سنوات حتى 2030». وأضاف صحفي «سكاي سبورتس»: «سيمثل العقد خيار التمديد حتى 2031، مقابل 17.5 مليون

حسم نادي تشيلسي الإنجليزي تاسع صفقاته في نافذة الانتقالات الصيفية الجارية، حيث توصل إلى اتفاق مع حارس المرمى الصربي، دوردي بيتروفيتش لاعب فريق نيو إنغلاند ريفولوشن الأمريكي. ورحل عن صفوف الريز ثنائي حراسة المرمى الإسباني كيبا أريزابالاجا الذي انضم إلى ريال مدريد على سبيل الإعارة، بينما السنغالي إدوارد ميندي انتقل إلى صفوف

ديوكوفيتش يتأهل ينهي عناد الكاراز ويتوج بطلا في سينسيناتي للتنس

ديوكوفيتش يقرب من ألكاراز.. وجابر تحافظ مجدداً على مركزها



اقتراب الصربي نوفاك ديوكوفيتش من صاحب المركز الأول الإسباني كارلوس ألكاراز غداة فوزه عليه في نهائي دورة سينسيناتي الألف نقطة للماسترز، فيما ارتقت الأمريكية كوكو غوف المتوجة بلقب عند السيدات للمرتبة السادسة وحافظت التونسية أنس جابر على مركزها الخامس مجدداً في تصنيفي المحترفين والمحتربات للتنس الصادرين اليوم الإثنين.

وشار ديوكوفيتش من خسارته أمام الإسباني الشاب البالغ 20 عاماً في نهائي بطولة ويمبلدون، ثلاثة البطولات الأربع الكبرى، حيث شارك في سينسيناتي للمرة الأولى منذ خسارته نهائي غراند سلام.

واحتاج الصربي لثلاث ساعات و49 دقيقة لتغلب خلفه بمجموعة للفوز على الكاراز، في مباراة ماراثونية حسمها بثلاث مجموعات 7-6 و7-6 و9-7.

وسمح الفوز الثالث في سينسيناتي والرابع هذا العام لديوكوفيتش بحصد مزيد من النقاط مقارنة مع الكاراز والاقتراب أكثر من الصدارة التي كان قد تخلى عنها في جوان الماضي.

واحتفظ الروسي دانييل ميديفيدف الذي أفضى من زمن النهائي في سينسيناتي أمام الألماني الكسندر زفيريف بالمركز الثالث، في حين تقدم النمساوي هولغر رونه للمركز الرابع على حساب اليوناني ستيفانوس تسييتسيباس المتراجع ثلاثة مراكز. ولدى السيدات، تقدمت الشبلة غوف (19 عاماً) للمركز السادس ضمن التصنيف العالمي الذي ما زالت البولندية إيفا شغويونيك تسسيطر على صدارته أمام البيلاروسية أرينا سابلينكا.

وفازت غوف في نهائي سينسيناتي للألف على التشيكية كارولينا موخوفا بمجموعتين 6-3 و6-4، والتربت من أفضل تصنيف في مسيرتها عندما حلت رابعة في أكتوبر 2022.

وجاء تقدم الأمريكية على حساب الفرنسية كارولينا غارسيا، حاملة اللقب في سينسيناتي، والتي أقيمت منذ مباراتها الأولى وتراجعت ترتيبها في الترتيب بعدما احتلت المرتبة الرابعة في فبراير، وذلك قبل انطلاق بطولة الولايات المتحدة المفتوحة على ملاعب فلاشينغ ميدوز (28 أوت - 10 سبتمبر المقبل) حيث وصلت إلى نصف النهائي.

وحافظت وزيرة السعادة التونسية أنس جابر على مركزها الخامس الذي تقدمت إليه بالتصنيف الماضي بعد أن كانت بالمركز السابع قبل شهرين. في المقابل، ارتقت موخوفا وصيفة بطلة رولان غاروس الفرنسية في يونيو، ودورة سينسيناتي في أول نهائي لها في دورات الألف "دبلو تي إيه"، للمركز العاشر في أفضل تصنيف في مسيرتها.

- تصنيف المحترفين:

- كارلوس ألكاراز (إسبانيا) 9815 نقطة
- نوفاك ديوكوفيتش (صربيا) 9795
- دانييل ميديفيدف (روسيا) 6260
- هولغر رونه (النمسا) 4790 (+1)
- كاسير رود (البروج) 4715 (+2)
- باتيك سينر (إيطاليا) 4645
- ستيفانوس تسييتسيباس (اليونان) 4580 (-3)
- أندري روبليف (روسيا) 4515
- تابلور فريترز (الولايات المتحدة) 3605
- فرانسيس تيبافو (الولايات المتحدة) 3050

- تصنيف المحترفات:

- إيفا شغويونيك (بولندا) 9955 نقطة
- أرينا سابلينكا (بيلاروس) 8746
- جيسبكا بيغولا (الولايات المتحدة) 5945
- إيلينا ريباكينا (كازاخستان) 5670
- أنس جابر (تونس) 4831
- كوكو غوف (الولايات المتحدة) 4595 (+1)
- كارولين غارسيا (فرنسا) 3820 (-1)
- ماريا ساكارا (اليونان) 3585
- ماركيتا فوندرشوفو (الجمهورية التشيكية) 3400 (+1)
- كارولينا موخوفا (الجمهورية التشيكية) 2995 (+7)

الإسباني، فاضاً التعادل 4-4 في الطريق إلى شوط فاصل تخلف فيه 5-6 ما منح ألكاراز فرصة حسم اللقاء. لكن الصربي أنقذ الموقف في طريقه لحسم الشوط الفاصل 9-7 وفرض مجموعة ثالثة حاسمة سبقها مغادرة ديوكوفيتش للملعب من أجل استبدال ملابسه مجدداً. وتمكن ديوكوفيتش من كسر إرسال الكاراز في الشوط السابع الذي استغرق سبع دقائق، لكن الصربي فرط بفرصة حسم اللقاء على إرساله حين كان متقدماً 5-4، ليتأجل الحسم إلى شوط فاصل سيطر عليه الصربي، ليخرج منتصراً من أطول مباراة نهائية من مجموعتين من أصل ثلاث ممكنة في تاريخ دورات رابطة "إيه تي بي".

وحقق الصربي نوفاك ديوكوفيتش الفوز على صدارة تصنيف المحترفين وسيكون الأول تتلق في الـ28 من شهر أغسطس الجاري. ديوكوفيتش: الكاراز يذكرني بنادل قبل الصربي نوفاك ديوكوفيتش الذي فاز ببطولة سينسيناتي للتنس إن الإسباني كارلوس ألكاراز خصمه في المباراة النهائية يُذكره بموطنه رفاييل نادال وهو في أفضل مستوياته. وعقب مباراة استمرت ثلاث ساعات و49 دقيقة انتهت بفوز ديوكوفيتش قال: "يذكرني قليلاً بمواجهتي مع نادال، حينما كنا في أوج مسيرتنا وكانت كل نقطة عبارة عن معركة". وأضاف: "لم لعب مباريات كثيرة مثل هذه في حياتي. ربما يمكنني مقارنتها بنهائي الولايات المتحدة المفتوحة في 2012. إنها واحدة من أكثر المباريات المبهرة والقاسية على الصعيد الذهني والمعنوي التي لعبتها في مسيرتي".

وأكد ديوكوفيتش الذي توج بثلاث لقب له في سينسيناتي إن مستوى الكاراز لا يدهشه، وقال: "لم بعد في حياتي. ربما كان مفاجئاً في نهاية العام الماضي أو بداية العام الجاري". وختم: "يجب أن ترفع القبعة أمام قتي مثله، لأنه يلعب بنضج ويحمل الضغط بمثل هذه الصورة وهو لا يزال في العشرين من عمره. لا يجب نسيان سنة إنه شيء مدهش". من جانبه قال الكاراز رداً على تصريح صده ديوكوفيتش: "إنه من الرابع الاستماع لمثل هذه الأمور من نوفاك الذي خاض مباريات تاريخية. هذا يعني أنني وفريقي نودي عملاً رائعاً ونسير على الطريق الصحيح". وكان ديوكوفيتش قوام لحسم المباراة والحرارة الشديدة وهزم المصنف الأول عالمياً كارلوس ألكاراز 7-6 و7-6 ليتوج بلقب بطولة سينسيناتي المفتوحة للتنس بعد مواجهة مفعمة بالإثارة. وأسقط ديوكوفيتش نفسه على أرض الملعب ومزق قميصه احتفالاً بالفوز بعد مباراة استمرت نحو أربع ساعات ليُثار لخسارته أمام منافسه الإسباني في نهائي ويمبلدون الشهر الماضي. وهذا اللقب الـ95 في مسيرته ديوكوفيتش والـ39 له ببطولات الأسماء من فئة ألف نقطة، وكانت هذه أول بطولة لديوكوفيتش على الأراضي الأمريكية خلال عامين بعد منعه من دخول البلاد لرفضه الحصول على اللقاح ضد كوفيد-19. ويتعلق النجم الصربي بتحقيق لقبه الـ24 بالبطولات الأربعة الكبرى في مناسبات أمريكا المفتوحة التي تنطلق يوم 28 أوت الجاري وتستمر حتى العاشر من سبتمبر.



مباراة نهائية. وتابع "منذ البداية حتى النهاية، مررتنا نحن الاثنان بلحظات جيدة، أخرى سيئة، نقاط رائعة، أشواط سيئة، معاناة من الحرارة، وعودة من بعد.. بشكل عام، كانت المباراة الأصعب والأكثر إثارة في مسيرتي. أنا وأصل العسل من أجل مباريات من هذا النوع". وبهذا الفوز بين اللاعبين اللذين تناوبا على صدارة تصنيف المحترفين ست مرات هذا العام، تعادل ديوكوفيتش وألكاراز من حيث عدد الانتصارات في المواجهات المباشرة بفوزين لكل منهما. وقال الإسباني الشاب، الفائز بأربعة ألقاب في دورات الألف نقطة للماسترز من أصل خمس مباريات نهائية، "فخور بنفسي بصلح لا أعلم لماذا بكت في (النهاية) لأنني قتلت على كل نقطة". وتابع "كنت قاب قوسين أو أدنى من الفوز على أحد أعظم اللاعبين في تاريخ رياضتنا. غابرت الملعب وأنا سعيد حقاً بما فعلته". وأقر بصعوبة مواجهة ديوكوفيتش رغم فارق الأعمار الـ16 بينهما قائلاً "من الصعب القتال والركض من زاوية إلى أخرى في كل نقطة خلال المباراة بكاملها تقريباً. فتمت كل شيء على أرض الملعب. أنا أعلم (أتمرن) كثيرا، لكن اليوم، كان من الصعب التعامل مع كل ما قام به نوفاك". واستغل ديوكوفيتش أول فرصة حصل عليها لكسر إرسال منافسه خلال المباراة بكاملها ليتقدم 4-2، لكن الأخير رد بالمثل في الشوط التالي ثم كسر الأمر ذاته في الشوط الحادي عشر ليتقدم 6-5 قبل أن يحسمها على إرساله 7-5. وغادر ديوكوفيتش بعدها الملعب لسبع دقائق من أجل استبدال ملابسه بسبب التعرق الناجم عن الحرارة المرتفعة التي دفعت في المجموعة الثانية إلى استدعاء الطبيب. وبعد تأثر بالحر الشديد، تخلف الصربي في بداية المجموعة الثانية 1-2 بعدما خسر إرساله، ثم 4-4 قبل أن يتدارك الأمر ويكسر إرسال

بعد غياب لمدة عامين بسبب رفضه تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا حقق الصربي نوفاك ديوكوفيتش عودة موقفة إلى الملاعب الأمريكية بجزائه ككرة المصنوب، وذلك بعد نقطة للماسترز في كرة المضرب، وذلك بعد فوزه على الإسباني كارلوس ألكاراز الأول في نهائي ماراثوني توج الصربي نوفاك ديوكوفيتش، المصنف الثاني عالمياً، بلقب بطولة سينسيناتي للماسترز التي تستغرق في النهائي على الإسباني كارلوس ألكاراز، المصنف الأول عالمياً، بنتيجة 5-7 و6-7 و6-3 في 3 ساعات و49 دقيقة. وأصبح رسيد ديوكوفيتش 4 ألقاب هذا الموسم وهو ثالث لقب كبير ينجم في التتويج به في 2023 بعد بطولتي أستراليا ورومان غارو، بالإضافة إلى بطولة أديلايد العالمية. وبهذا الفوز عزز ديوكوفيتش صدارته في التتويجات ببطولات الماسترز بـ39 لقباً، ليتعد بس 3 ألقاب من الإسباني رفاييل نادال. وفي مواجهة ملحمية بين المصنفين الأولين عالمياً، أفض المصنوب ديوكوفيتش (36 عاماً) نقطة كانت مستمخ منافسه الشاب (20 عاماً) المباراة والقب، في طريقه لإنهاء المواجهة لصالحه بعد خمس فرص للحسم. ووصف الصربي المباراة التي كانت ثابرة بعدما خسر نهائي ويمبلدون أمام الكاراز الشهر الماضي قائلاً "أمر جنوني، لا أعرف ماذا سأقول. من الصعب الوصف. كانت أصعب مباراة في حياتي". واحتاج الفائز 23 لقباً في البطولات الكبرى إلى تدخل الطبيب في المجموعة الثانية نتيجة معاناته من الحر الشديد في سينسيناتي ليل الأحد، لكنه تجاوز ذلك وتمكن من الخروج منتصراً في لقاء استغرق 3 ساعات و49 دقيقة، رفعا رسيد ديوكوفيتش في هذه الدورة من أصل ثماني مباريات نهائية، وإلى 39 في دورات الألف نقطة للماسترز (عزز رقمه القياسي) من أصل 57

كوكو غوف تحرز لقب سينسيناتي وتحقق الإنجاز الأكبر في مسيرتها

كانت الخسارة الوحيدة له ضد مواطنها جيسبكا بيغولا في ربع نهائي دورة مونترال. وسيشكل هذا الفوز دفعا هائلا لبطولة الولايات المتحدة المفتوحة، رابع وأخير البطولات الأربعة الكبرى، التي تنطلق بعد ثمانية أيام. وفازت النجمة الأمريكية بخمس من أصل ست مباريات نهائية خاضتها في مسيرتها، وحقت منذ أسبوعين في واشنطن لقبها الأول في دورات 500، أما موخوفا التي تبلغ عامها الـ27، يوم الإثنين، وبقي أفضل تصنيف لها المركز العاشر مع لقب واحد في دورة سيول 2019، فثالث بعد المباراة: "عندما استيقظت هذا الصباح كنت أعرف أن مهمتي صعبة اليوم. من الصعب الفوز (في النهائي)، خاصة ضد كوكو".

بعد أوروبا في إشارة إلى خروجها المبكر من الدور الأول في بطولة ويمبلدون الكبرى الشهر الماضي. وتابعت: "أضمت لياي كثيرة أكي أحاول معرفة ما الذي حدث، لذا يتناهي شعور رائع اليوم". تعرّضت غوف لكسر إرسال من وصيفة بطلة فرنسا المفتوحة عندما كانت ترسل لحسم المباراة لكنها فازت في الشوطين التاليين وحسمت اللقب من الفرصة الرابعة لترمي مضربها احتفالاً وتركض إلى فريقها للفني وتمائق الأعضاء. كما حققت 16 ضربة قاضية في النهائي على غرار أحفاتها المباشرة وكسرت إرسال موخوفا (17 عاماً) خمس مرات.

حققت الأمريكية اليافعة كوكو غوف، المصنفة سابعة عالمياً، أكبر لقب في مسيرتها الاحترافية بتتويجها بلقب دورة سينسيناتي، إحدى دورات الألف نقطة في كرة المضرب، بفوزها على التشيكية كارولينا موخوفا 6-3، 6-4 اليوم الأحد. أصبحت غوف (19 عاماً) التي أقيمت البولندية إيفا شغويونيك المصنفة الأولى عالمياً من نصف النهائي، أول مرافقة تحقق ثلاثة ألقاب في عام واحد منذ الكندية بايانا أندرييسكو عام 2019، بعد أن أضافت لقب سينسيناتي إلى لقبها أوكلاوند وواشنطن. كما أصبحت أول مرافقة تحصد خمسة ألقاب في مسيرتها منذ النمساوية كارولينا فوزنياكي في 2008-2009. "إنه أمر غير معقول، خاصة

فازت غوف بـ11 من آخر 12 مباراة، إذ

الإيطالي بانيبيا يفرد في صدارة جائزة النمسا للموتو جي بي



برام. أنا سعيد بالفوز».
وبعدما انطلق من المركز الأول، لم يتخل عن الصدارة فأرضاه نفسه بفارق أكثر من 5 ثوان عن بيندر، علماً أنه حقق انتصاره الثالث وحل ثانياً في السباقات الخمسة الأخيرة، ويبدو متخصصاً في صراعه نحو الاحتفاظ بلقبه العالمي.
وعلى غرار ما حصل في السباق القصير السبت، لاحق بيندر دراج دوكتي خلال عدة لفات، قبل أن يشاهده يتقدم من دون أن يتمكن من الاقتراب منه أو تجاوزه. وتمكن الجنوب أفريقي براد بيندر الذي مدد عقده مع المصنع كيه تي إم السبت حتى عام 2026، من الصعود مرة جديدة إلى منصة التتويج على أرضي فريقه ليمز مركزه الرابع في الترتيب العام.
من ناحية أخرى، فشل الفرنسي فانيو كوارتارو، بطل العالم عام 2021، في احتلال ما هو أفضل من المركز الثامن، إذ بعد انطلاقه تأسعاً فتم أداء جيداً خلف مفود دراجته بإمهاها؛ ولكنه دخل في صراع مع الإسباني أليكس إسبار غارو ليخرج من ترتيب العشرة الأوائل قبل أن يحصد نقاط المركز الثامن.

ترتيب الخمسة الأوائل في جائزة النمسا الكبرى:

1. الإيطالي فرانشيسكو بانيبيا (دوكتي) 42:23.315 دقيقة
2. الجنوب أفريقي براد بيندر (كيه تي إم) بفارق 5.191 ثانية
3. الإيطالي مازكو بيتسكي (دوكتي) بفارق 7.708 ث.
4. الإيطالي لوكا مارينسي (دوكتي) بفارق 10.343 ث.
5. الإسباني أليكس ماركيس (أبريليا) بفارق 11.039 ث.

همن الدراج الإيطالي فرانشيسكو بانيبيا 29 عاماً على جائزة النمسا الكبرى 2023، ضمن منافسات الجولة العاشرة من بطولة العالم للدراجات النارية فئة (موتو جي بي)، وابتعد في صدارة الترتيب العام وحقق بانيبيا بالمتموج باللقب العالمي الماضي -ثلاثية (هاتريك) في النمسا بتسجيله أسرع توقيت تجارب، وفوزه بالسباق القصير السبت ثم بالجائزة الكبرى الأحد، متوقفاً على الجنوب أفريقي براد بيندر (كيه تي إم) ومواطنه مازكو بيتسكي (دوكتي-جي آر 46). وابتعد الدراج الذي حقق فوزه السادس عشر في مسيرته في الفئة الملكة، والخامس في 10 جولات هذا العام، في صدارة الترتيب بفارق 62 نقطة عن الإسباني خورخي مارتين (دوكتي-بريماك) الذي حل سابعاً في النمسا، و69 نقطة عن بيتسكي.
وقال بانيبيا المتحدر من مدينة تورينو شمالي إيطاليا: «بصراحة، كنت أتوقع أن أكون أسرع؛ لكن الظروف كانت صعبة على الجميع. تمكنا من إيجاد إيقاعنا لم تحديد الأوقات التي كنا نأمل فيها التوقف، وكل شيء سار على ما

برشم مرشح لعضوية لجنة الرياضيين في المجلس الأولمبي الآسيوي



تقدم البطل القطري في رياضة الوثب العالمي معزز برشم، بترشيحه لانتخابات لجنة الرياضيين في المجلس الأولمبي الآسيوي المقرر خلال دورة الألعاب الآسيوية الـ 19 في هانغتشو الصينية، خلال الفترة من 23 سبتمبر حتى 8 أكتوبر. وإلى جانب برشم تقدم 25 رياضياً ورياضية بترشيحهم، حيث ستشكل لجنة الرياضيين من 10 أعضاء، بمعدل رياضي ورياضية من كل منطقة جغرافية في القارة. وكشف المجلس الأولمبي، اليوم الأحد، أن باب الترشيح أقفل في وقت سابق من الشهر الجاري، ليصل عدد المتقدمين إلى 26 من مختلف مناطق قارة آسيا والمقصود هنا: شرق وجنوب القارة جنوب شرق آسيا ووسط آسيا وغرب آسيا، سيتنافسون في أول انتخابات للجنة في المجلس.

وسيكون موعد الانتخابات يوم 24 سبتمبر، أي بعد يوم واحد من حفل الافتتاح، وتستمر حتى قبل يومين من حفل الختام، وسيشارك حوالي 15 ألف رياضي في التصويت، ويقوز الرياضيين اللذان يحصلان على أعلى عدد من الأصوات في كل منطقة جغرافية بعضوية اللجنة.
وسيعلن برشم العديد من الأسماء في منطقة غرب آسيا، وهم: الفلسطيني عبدالله أبو شيبات (الترابولون) ومواطنه هالة القاضي (كاراتيه)، الأردنية جوليا الصافي (تايكو)، الأردني عبد الرحمن المنصف، السعودي حسين الرضا (التجديف)، العراق عدنان عكار (العاب القوى)، اليمني محمد القرناي (ملاكمة).

قطر تحصد فضية وبرونزية في بطولة العالم الشاطئية للتايكواندو



حصلت منتخب قطر للتايكواندو ميدالية فضية وأخرى برونزية، في بطولة العالم الشاطئية للعبة التي أقيمت في مدينة تشنتشون بكوريا الجنوبية على مدى 3 أيام واختتمت الأحد، بمشاركة 178 لاعباً ولاعبة يمثلون 26 دولة من مختلف أنحاء العالم. وشارت قطر بلاعبي التايكواندو، وهما عثمان بولعراي واللاعبة نور نزار؛ حيث تمكن بولعراي من الفوز بالميدالية البرونزية لفئة اليوما (فوق 30 سنة)، فيما أحرزت نزار الميدالية الفضية في فئة Highkick/ (تحت 17 سنة).
ومن المنتظر أن تشارك نور في بطولة آسيا للتايكواندو للشباب ببلدان بين 1 و9 سبتمبر/أيلول، المقبل، فيما يستعد بولعراي للمشاركة في دورة الألعاب الآسيوية التي ستقام بالصين خلال الفترة من 23 سبتمبر إلى 8 أكتوبر المقبلين.
وكانت اللاعبة نور فازت خلال الشهر الجاري بذهبية بطولة كوريا المفتوحة، ثم أحرزت الميدالية الفضية في بطولة تشنتشون الكورية، أما بولعراي فقد أحرز الميدالية الفضية في فئة اليوما "رجال" ببطولة كوريا المفتوحة أيضاً.
وقالت نور في تصريح لوكالة الأنباء القطرية "فنا" عقب التتويج: "رغم قوة المنافسات في البطولة ليس لدينا من مختلف أنحاء العالم، تمكنت من إحراز الميدالية الفضية، وهي الميدالية الثالثة لي خلال الشهر الجاري بعد ذهبية بطولة كوريا المفتوحة، وفضية بطولة تشنتشون الكورية". مشيرة إلى أن هذه التتويجات جاءت بعد مجهودات وتدريبات ومكسر أجراه لاجو منتخب قطر مع المنتخب المصري الأول لمدة شهر.
وتقدمت نور بالشكر للاتحاد القطري للتايكواندو والوجود والكراتيه بقيادة رئيس الاتحاد خالد بن حمد العلي وعبد المرعي أمين السمر العام وأعضاء مجلس الإدارة، وأردفت: "تسمي لمزيد من التتويجات وتشريف قطر في مختلف المحافل الدولية".

لايلز بطلا لسباق 100 متر في ليلة سقوط جاكوبس وكيرلي



غيبرسيلاسي وكينيسيا بيكلي والبريطاني مو فرح في الفوز بثلاثة ألقاب متتالية في 10 آلاف متر.
البريطانية جونسون- تومسون تستعيد لقب السباعية
اغرورقت عينا البريطانية كاترينا جونسون تومسون بدموع الفرح، عندما استعادت لقبها العالمي في السباعية بمونديال ألعاب القوى في العاصمة المجرية بودابست.
وفازت بطلة عام 2019، ذات الـ 30 عاماً، على الأمريكية أنا هول بفارق 20 نقطة (6740 مقابل 6720). ويؤكد فوزها بالذهبية أنها عادت إلى أفضل حالاتها بعد فوزها بلقب ألعاب الكومنولث العام الماضي. وحصلت الهولندية أنوك فيتر على الميدالية البرونزية بحصدها 6501 نقطة. كما يأتي فوز جونسون-تومسون في غياب البطلة الأولمبية مرتين في السباعية وحاملة اللقب الهلجكية نايستوت تيام.

أحرز الأمريكي نواه لايلز ذهبية سباق 100 م في مونديال ألعاب القوى في العاصمة المجرية بودابست، مستغلاً إقصاء مواطنه حامل اللقب فريد كيرلي والبطل الأولمبي الإيطالي مارسيل جاكوبس من نصف النهائي. وسجل لايلز، الذي يحمل في جعبته لقبين عالميين في سباق 200 م، زمناً قدره 9.83 ثوان لتحقيق الانتصار، أمام البورتغالي ليمسيل تيبوغو (9.88 ث)، والبريطاني زارنويل هبور (9.88 ث). ولم يتمكن جاكوبس الذي كانت لياقته موضع شكوك من تسجيل زمن أسرع من 10.05 ثوان في نصف النهائي، لينتهي به الأمر في المركز الخامس من السباق الذي أحرزه لايلز (9.87 ث). ولم يكن البطل الأولمبي في مستواه خلال التصفيات مساء السبت، محققاً التوقيت التاسع عشر من بين المتأهلين إلى نصف النهائي.

إقصاء مرير للبطلن جاكوبس وكيرلي من نصف نهائي سباق 100 متر

ولحق به حامل اللقب كيرلي، بعدما حل ثانياً في نصف النهائي الأخر مسجلاً زمناً قدره 10.02 ثوان، ما يعني فشله في حجز أحد المقعدين الأولين المؤهلين إلى النهائي.
كما أن زمن الأمريكي لم يكن سريعاً بما يكفي ليتأهل من بين أسرع الأزمنة، إذ يتأهل إلى النهائي أول عداوين من ثلاثة سباقات في نصف النهائي، إلى جانب العداوين اللذين يسجلان أسرع زمنيين. وقال جاكوبس بعد السباق: "ارتكبت الكثير من الأخطاء، خصوصاً في الجزء الأول من السباق. أنا حقاً لا أعرف ما إذا كانت لسدي القدرة على التنافس مع هؤلاء الرياضيين الرائعين". وأضاف: "أفكر للمشاركة في السباقات. هذا لا يعكس مستواي. كان بإمكانني اختيار البقاء في المنزل، لكنني جازيت وقدمت أفضل ما لدي". من جهته، قال كيرلي إنه ليس "متمزاً" جراء نتيجته، لكنه أقر بأنه كان "سباقاً مرعاً"، وأضاف: "هذا هو الهدف من السباق، العثور

على رجال أفضل. لقد كانوا رجالاً أفضل اليوم. كانت هناك بعض الحركات في البداية لكن بخلاف ذلك لم يكن لدي أي مشكلات". تابع: "على فقط المضي قدماً. الحياة تعني. إذا كنت لا تزال في المضمار هذا المساء، فسوف أشاهد السباق النهائي. وإذا لم يكن الأمر كذلك، فلن أفعل".

الأوغندي تشيبتيفي يتوج بذهبية 10 آلاف متر

بات الأوغندي جوشوا تشيبتيفي رابع عداي في التاريخ يحرز ثلاثة ألقاب عالمية متتالية في سباق 10 آلاف متر، مع إحرازه لذهبية مونديال القوى في بودابست.
وسجل الأوغندي، البالغ من العمر 26 عاماً، توقيتاً قدره 27:51.42 دقيقة ليجرز اللقب، أمام الكيني دانيال إيبينو الثاني (27:52.60 د)، فيما حل الأثيوبي سيليمون باريغا ثالثاً (27:52.72 د).
وانضم تشيبتيفي إلى الثنائي الأثيوبي هاني

أساسيات التغذية السليمة قبل وبعد التمرينات الرياضية



لا يعني الأكل الصحي نظامنا غذائنا صارماً يحرّمك من كل الأطعمة المنضّلة لديك. ولكن الأكل الصحي يعني تناول أطعمة تساعدك على البقاء بصحة أفضل مع تحسين حالتك المزاجية بالإضافة إلى الحصول على الطاقة اللازمة لإتمام مهام يومك من دون احساس بالإرهاق. يمكنك تحقيق ذلك من خلال تعلم بعض أساسيات التغذية واستخدامها بالطريقة التي تناسب نمط حياتك. معاً نتعرف إلى أساسيات التغذية السليمة التي تساعدك في تحقيق أهدافك.

الاعتدال

الاعتدال لا يعني الحرمان من أطعمة معينة فالجسم يحتاج إلى توازن ما بين كل العناصر الغذائية. ولكن، الاعتدال يعني التقليل من الأطعمة غير الصحية والإكثار من الأطعمة الصحية. ويمكن تطبيق مفهوم الاعتدال بتباعد التالي

عدم حظر تناول أطعمة معينة: إذا قمت بحرمان نفسك من تناول أطعمة معينة فمن الطبيعي أن ترغب في تلك الأطعمة أكثر من قبل. وفي حالة تناولك لأي منها سوف تعتبرين هذا نوعاً من أنواع القتل مما قد يدفعك إلى التخلي عن هدفك في التزام النظام الغذائي الصحي. لذلك، تجنباً لهذه المشكلة جدياً الأطعمة غير الصحية الموجودة في نظامك الغذائي الحاسي وابدئي بتخفيض كمياتها تدريجياً. بعد مرور فترة سوف يقل تفكيرك في هذه الأطعمة وستقل معه رغبتك بتناولها.

تقليل حصة الطعام في كل وجبة: يمكنك تحديد حجم حصتك من الطعام في كل وجبة بحيث تكون أقل من المعتاد على أن تقومي بذلك تدريجياً. استخدمتي أمثاقاً أصغر أو تقاسمي طبقك مع أحد أفراد عائلتك. إذا أحسست بعدم الشبع بعد انتهاء طبقك يمكنك تناول بعض الخضراوات أو الفواكه لإشباع جوعك.

التغذية السليمة قبل وبعد التمرين: أهم النصائح
ما هي أهم الأمور التي عليك معرفتها عن التغذية السليمة قبل البدء بالتمرين وبعد الانتهاء منه؟ إليك أهم النصائح والإرشادات الضرورية.

التغذية السليمة قبل وبعد التمرين: أهم النصائح

أثناء ممارسة الرياضة يشعر الجسم بتعب شديد، ولكن من الممكن للتغذية السليمة قبل وبعد التمرين أن تساعد على تزويدنا بالطاقة اللازمة وتخفيف التعب الحاصل أثناء التمرين.

سواء كان الهدف من ممارسة الرياضة هو خفض الوزن أو بناء العضلات أو مجرد تبني نمط حياة نشط وصحي، فإن التغذية السليمة قبل التمرين تحدد جودة التمرين ونتائج. إليك أهم الأسس والنصائح:

التغذية السليمة قبل التمرين

سواء كنت من محبي التمارين الصباحية أم المسائية أم تمارين الظهر، إليك أهم الإرشادات بخصوص ما عليك تناوله قبل ممارسة هذه التمارين:

1- التغذية السليمة لتدريب الصباح
في الصباح وبالتحديد خلال الساعة الأولى بعد الاستيقاظ مباشرة، يكون الجسم بحاجة لتخزين الطاقة من جديد بعد صوم دام طوال ساعات الليل.

وهذا ولتجنب الجوع والوقاية من انخفاض السكر والدوار، يفضل اتباع ما يلي:

تناول وجبة خفيفة تشمل القليل من البروتينات وبالأساس النشويات التي تتحول إلى سكريات وتستهلك كوقود متاح للعضلات.

الإمتناع عن تناول أغذية غنية بالألياف أو الدهنيات أو فاصن بروتين، فهذه تشكل قلاً على المعدة وتصعب التدرّب.

عدم استهلاك سكريات بسيطة كالعصائر الطبيعية، التي تؤدي لارتفاع فوري في سكر الدم مع انخفاض سريع بالطاقة، ولذا فهي لا تزود الجسم بالطاقة طوال فترة التدرّب.

التغذية السليمة لتدريب العصر/الظهرية

عندما تدرّبون مع انتهاء يوم العمل، قبل كل شيء - لكم الكثير من التدرّب والإحترام، فإن إجابة السؤال (ماذا عليكم أكله قبل التدرّب) تتعلق بتوقيت وجبة الغذاء بالعمل.

فسي حال تناولكم الوجبة بين الساعة 12:00 - 13:00 وتصلون التدرّب بعد يوم عمل طويل فقط عند الساعة 17:00 - 18:00، من المعيد دمج وجبة بينية (بين الوجبات) والتي تزودكم بالوقود قبل التدرّب.

ينصح بتناول وجبة بينية تقريباً ساعة أو ساعة ونصف قبل التدرّب وتشمل نشويات متاحة تحديداً مثل الوجبة قبل تدرّب الصباح. الاختيار المفضل هو الأطعمة المتواجدة في القائمة التالية:

فاكهة، قطعة خبز مع جبنة 5% مربي، حنفة حبوب الفطور. مسلي طاقة قليل النسم. بزادي فاكهة.

- التغذية السليمة لتدريب المساء

عند التدرّب في ساعات المساء، في حال تناولتم وجبة غذاء متأخرة، من المعيد أن يكون الفارق الزمني بين الوجبات ووقت التمرين 2-3 ساعات على الأقل، ومن غير المعيد الوصول إلى التدرّب من دون طعام.

وفي حال تناولتم وجبة الغذاء قبل 4-5 ساعات من التدرّب، فإنكم بحاجة إلى وجبة بينية لتزودكم بنشويات وطاقة، ومن جهة أخرى، لا يفضل الوصول إلى التدرّب مباشرة بعد تناول وجبة دسمة.

التمثيل الغذائي المسؤولة عن حرق السعرات الحرارية الزائدة في الجسم. اختاري وجبات الإفطار التي تعزز طاقتك طوال اليوم. تجنبي تناول الطعام ليلاً: من المفصل تناول العشاء مبكراً لإعطاء جهازك الهضمي فرصة كافية من الراحة حتى وجبة الإفطار التالية.

زيادة تناول الفواكه والخضراوات

الخضراوات والفواكه من أساسيات النظام الغذائي الصحي، فهي تعطي الإحساس بالشبع مع سعرات حرارية أقل. كما أن الخضراوات والفواكه غنية بالفيتامينات، المعادن، مضادات الأكسدة والألياف الغذائية. بالإضافة إلى أنها توفر لك حماية من الإصابة بالعديد من الأمراض وخاصة السرطان. أكثر في تناول الخضراوات الملونة وحوالي الحصول على 5 حصص يومية من الخضراوات أو الفواكه.

تناول الكربوهيدرات الصحية

اختاري الكربوهيدرات الصحية والحبوب الغنية بالألياف للحصول على طاقة طويلة الأمد. الحبوب الكاملة غنية بالمواد الكيميائية النباتية ومضادات الأكسدة، تساعد على الحماية من أمراض القلب وبعض أنواع السرطان، ومرض السكر. وقد أظهرت الدراسات أن الناس الذين يتناولون المزيد من الحبوب الكاملة يتمتعون بقلب أكثر صحة.

تناولي الدهون الصحية

الجسم يحتاج إلى مصادر جيدة من الدهون الصحية لتغذية الدماغ، القلب، والخلايا، وكذلك الشعر، الجلد، والأظافر. كما أن الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية مثل الأوميغا 3 لها أهمية خاصة ويمكن أن تقلل أمراض القلب والأوعية الدموية، وتحسن الحالة المزاجية.

الإهتمام بتناول البروتين

البروتين هو المسؤول عن بناء العضلات وتغذية الشعر. يتم تقسيم البروتين في الغذاء إلى 20 حمض أميني، مسؤولون عن بناء الكتل الأساسية في الجسم للنمو والطاقة، وضروريون لصيانة الخلايا، الأنسجة، والأجهزة. نقص البروتين في النظام الغذائي يمكن أن يسبب بطء النمو، الحد من كتلة العضلات، انخفاض المناعة، وإضعاف نظام القلب والجهاز التنفسي.

الإكثار من الأطعمة الغنية بالكالسيوم

الكالسيوم هو واحد من العناصر الغذائية الرئيسية التي يحتاجها الجسم من أجل البقاء بصحة وقوة. فهو العنصر الرئيسي في بناء كتلة العظام مدى الحياة عند كل من الرجال والنساء، فضلاً عن العديد من الوظائف الهامة الأخرى. يعتبر اللبن ومنتجاته من أهم الأغذية الغنية بالكالسيوم بالإضافة إلى الخضراوات الورقية والفاصوليا.

الحد من الملح والسكر

السكريات عامل أساسي في العديد من المشاكل الصحية مثل السمنة ومرض السكر. كما أن تناول السكريات يؤدي إلى اختلال مستوى الطاقة في الجسم ما يبين النقص والزيادة. حاولي التقليل من تناول السكريات الصناعية واتجهي إلى الحصول على حاجتك من السكريات من خلال تناول الفواكه.

الحالة نفسها بالنسبة لتناول الملح، فزيادة تناول الأطعمة المملحة يؤدي إلى احتباس الماء مما يعرضك لارتفاع ضغط الدم.

الترامك بنظام غذائي صحي يحتاج إلى وقت، تخطيط وتنويع في تغيير عاداتك مما قد يتطلب منك الصبر وبعض المجهود. لكن في النهاية سوف تتعدين بصحة أفضل ووزن مثالي مع جسم رشيق.

وجبة العشاء التقليدية (التي قد تشمل خبز وعجة بيض وأجبان وسلطة، أي بروتين ودهن واليساف)، تعتبر ثقيلة وقد تؤدي لإحساس بالثقل والغثاين، وعندما تنتشغل المعدة بهضم الغذاء، فإن كمية أقل من الدم والأوكسجين تصل للعضلات.

في هذه الحالة فإن الاختيار المفضل يكون مثل فاكهة طازجة أو حنفة أو حبوب الفطور أو مسلي طاقة قليل النسم قبل التدرّب.

التغذية السليمة بعد التدرّب

حتى ساعة بعد التدرّب لديك فرصة زمنية للاعتاش وتنمية العضلات، لذا من المعيد استغلال هذه الفترة لتناول طعام يذهب للأماكن الصحية، مثل وجبة متوازنة تشمل: نشويات، بروتين، القليل من الدهن الضروري.

أمثلة لأطعمة ينصح بها بعد التدرّب:

خبز أسمر مع أجبان.
بعضاً طونا.
القليل من الأفوكادو أو الطحينة.
وطبعا تكون الخضراوات إضافة ممتازة.
في حال كنتم تفضلون وجبة مطهورة، من المعيد أن تشمل الوجبة: أرز أو بطاطا أو معكرونة.
مع دجاج أو لحم أو سمك.
وطبعا سلطة خضار متبلّة بزيت الزيتون.
وهناك كذلك خيارات أخف، مثل زبادي مع فواكه وجرانولا أو حبوب فطور مع قليل من الجوز، الأساس هو دمج نوعين للبروتين مع النشويات، حيث أن البروتين لوحد غير قادر على بناء العضلات. من المهم أن نتذكر أن بناء العضلات والاعتاش، لا يتم فقط بالساعة التي تلي التدرّب ولذلك فإن استهلاك البروتين هو أمر هام كل يوم وليس فقط للوجبات التي تتلو التدرّب.

الوجبة بعد التمرين مهمة جداً، حتى لو لم يسمح لكم الوقت بالجلوس وتناول الطعام بهدوء، حضروا مسبقاً طعاماً مناسباً - خذوا معكم شعييرة دسمة، فاكهة أو مسلي للطريق حتى تصلوا البيت. لا تنتزّلوا عن الوجبة التي تتلو التدرّب، حتى لو كانت بوقت متأخر من الليل، خاصة إذا كنتم نشيطون وتخططون للاستيقاظ مبكراً لتدريب صباحي.

تناول الطعام بطريقة صحيحة

النظام الغذائي الصحي لا يتعلق فقط بما تاكلينه، ولكنه يتعلق أيضاً بكيفية أكله. تناول الطعام يجب أن يكون له بعض القواعد التي تمكنك من الحصول على أقصى استفادة من وجباتك. ولتحقيق ذلك، حاولي اتباع التالي:

تناولي الطعام مع الآخرين كلما أمكن. تناولك الطعام مع فرد أسرتك أو أصدقائك له العديد من الفوائد الاجتماعية والعاطفية وخاصة بالنسبة للأطفال. بينما تناول الطعام أمام التلفزيون أو الكمبيوتر غالباً ما يؤدي إلى الإفراط في تناوله.

تناولي الطعام ببطء، أعط نفسك فرصة للمضغ وتذوق الطعام جيداً فهذه الطريقة يكون الإحساس بالشبع أسرع من تناول الطعام بسرعة كبيرة.

تناولي الطعام في حالة الجوع فقط. إذا أحسست بالجوع جربي شرب كوب من الماء فالجسم عادة ما يخلط ما بين الإحساس بالعطش والإحساس بالجوع. أيضاً حاولي التوقف عن تناول الطعام قبل الإحساس بالشبع فالدماغ يستغرق وقتاً حتى يعطي إشارة بالشبع.

لا تفوتني وجبة الإفطار، تناول الإفطار هو الدافع الأساسي لبدء عملية

التغذية و اللياقة البدنية

التغذية السليمة مفتاح الوصول لجسم رتنيق



ترتبط التغذية باللياقة البدنية بشكل كبير حيث تعتبر تعد التغذية السليمة هي المفتاح الحقيقي للوصول لجسم رشيق و يتمتع باللياقة البدنية للاشتراك مع ممارسة النشاط الرياضي و تشير العديد من الأبحاث والدراسات العلمية ضرورة الالتزام بالغذاء ذو السعرات الحرارية القليلة و المتوسطة لمن يرغب بتحقيق الرشاقة و اللياقة البدنية و تأتي هذه السعرات الحرارية من خلال الاهتمام بالوجبات الغذائية الصحية التي تتكون من البروتينات و الكربوهيدرات و نشويات و سكريات طبيعية المصدر يحصل عليها الفرد من تناول الفواكه و الأغذية الطبيعية الأخرى مع تجنب الكامل للأغذية السريعة و مصادر الحلوى المحتوية على الكثير من السكر الأبيض بالإضافة لاحتوائها على الألوان الصناعية و مكسبات الطعم و الرائحة و غيرها من المواد الكيميائية التي لا ينتج عنها فقط الإصابة بمرض السمنة بل ينتج عنها الإصابة بالعديد من الأمراض الأخرى.

و يعتبر الماء سسر من أسرار الرشاقة حيث يمثل الماء المكون الأعظم من الجسم البشري و بالتالي يجب الاهتمام بالإكثار من لتناول الماء و الاهتمام كذلك بتناول الخضروات و الفواكه المتنوعة لما تحتويه من ألياف طبيعية تساعد في ضبط الشهية و بالتالي التحكم في الوزن و يحتاج الشخص البالغ إلى حوالي 2000 سعر حراري في اليوم يحصل عليها بتناول عدد من الوجبات الغذائية الموزعة على مدار اليوم بالكامل و قد يتطلب ممارسة النشاط الرياضي زيادة تلك الكمية من السعرات و بحيث يتم احتراقها في ممارسة النشاط البدني أما في حال الرغبة في الحفاظ على مستوى الرشاقة البدنية فيجب الحرص على كميات السعرات الحرارية التي يتناولها الفرد و ممارسة أي نشاط بدني يساعد في تحقيق معادلة اللياقة البدنية و المتطلبة في تحقيق التوازن بين ما يتناوله الفرد من سعرات حرارية و ما يقوم بممارسته من جهد بدني مع تجنب الأغذية مرتفعة السعرات الحرارية للوصول لتلك المعادلة.

و تتضمن الوصول لمستوى متميز من اللياقة البدنية تناول السلطانية الخضراء و الابتعاد عن استخدام الملح الزائد عن الحد حيث يسهم في تخزين الماء بنسبة كبيرة في الجسم و الابتعاد عن المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر مع ضرورة استبدال تلك المشروبات بالعصائر الطبيعية و ترتبط اللياقة البدنية باتباع نمط حياة صحي متميز يلعب فيه الغذاء الصحي دوراً أساسياً من خلال التنوع في الغذاء و التكامل بين العناصر الغذائية في الوجبات الغذائية المتنوعة و تجنب تناول الدهون من مصادر السمن و الزبد و الحصول على الدهون من الأسماك و الدواجن مع التقليل من الأطعمة المدخنة و مرتفعة نسب الأملاح و لمشايق الشيكولاتة فيمكن استبدال الشيكولاتة التقليدية بالشيكولاتة السوداء أو الداكنة الغنية بعنصر الكالسيوم المحتوية على نسبة قليلة المحتوي من السكر حتى لا تؤدي لارتفاع المؤشر السكري في الدم و هو ما يؤدي لشعور الفرد السريع بالجوع و هو ما لا تقوم به الحبوب الكاملة و الأغذية الطبيعية و التي تحافظ على ثبات نسبة السكر في الدم لفترة طويلة نوعاً ما و بالتالي لا يحتاج الفرد لتناول كميات كبيرة من الطعام بدون الحاجة لذلك و يتمكن من تحقيق حلم الرشاقة و اللياقة البدنية.

1. الطاقة (السعرات الحرارية)

أين يمكنني الحصول على الطاقة؟
كم عدد السعرات الحرارية التي أحتاجها؟
الخطوة 1: قدر معدل الأيض القاعدي الخاص بك (BMR)
الخطوة 2: قدر مستوى النشاط البدني الخاص بك (PAL)
الخطوة 3: اضرب معدل الأيض القاعدي الخاص بك في مستوى النشاط البدني الخاص بك لتلخص احتياجاتك الغذائية المنخفضة الكربوهيدرات PAL × BMR

2. الكربوهيدرات

لماذا أنا بحاجة إلى الكربوهيدرات؟
هل يمكنني الإفراط في تناول الكربوهيدرات؟
هل يمكنني أكل كربوهيدرات قليلة للغاية؟
كم مقدار الكربوهيدرات التي تحتاج إليها؟
الخصائص الغذائية المنخفضة الكربوهيدرات للرياضيين؟
1. الأداء
2. الصحة

10. المياه

لماذا أنا بحاجة إليها؟
كم المقدار الذي ينبغي علي شربه كل يوم؟

11. الكحول

ما هو مستوى الكحول الآمن؟
هل الكحول مفيد أم ضار؟
هل يمكن للكحول أن يضر بالأداء؟
توقيت التغذية وتغذية التعافي

تناول الطعام قبل التدريب

هل التدريب على معدة خاوية يحسن من أدائي؟
ما هو أفضل وقت لتناول الطعام قبل ممارسة التمارين الرياضية؟
ما الذي يجب تناوله قبل ممارسة التمارين الرياضية؟

3. الألياف

لماذا نحتاج الألياف؟
كم المقدار الذي نحتاج إليه؟

4. البروتين

لماذا أنا بحاجة إلى البروتين؟
ما مقدار البروتين الذي أحتاج إليه؟
ما الذي يحدث إذا حصلت على كمية بروتين قليلة للغاية أو كثير للغاية؟
هل يساعد البروتين في السيطرة على الشهية؟
كيف لي أن أحصل على احتياجاتي اليومية من البروتين؟

5. الدهون

لماذا نحتاج للدهون؟
ما مقدار الدهون الذي نحتاج إليه؟
هل الدهون تجعل منك شخصاً بدينًا؟
الأنواع المختلفة من الدهون
الدهون المشبعة
الدهون المتحولة
الدهون غير المشبعة الأحادية
الدهون غير المشبعة المتعددة
ما هي الدهون الأفضل لأغراض الطهي؟

6. الفيتامينات والمعادن

كم المقدار؟
ما هي المسوحات الغذائية الموصى بها (RDAs)؟
هل أنا بحاجة إلى الفيتامينات؟
ملاحظات:

7. المغذيات النباتية

ما هي؟
أفضل المصادر؟

8. مضادات الأكسدة

لماذا أنا بحاجة إلى الأملاح؟
كم مقدار الأملاح التي ينبغي أن استهلكها؟
هل يجب أن أفلق حول الأملاح وضغط الدم؟
هل أحتاج إلى الأملاح الإضافية في الأيام التي أمارس فيها تمارين رياضية؟

إعادة التزود بالوجبات الخفيفة
بعد تدريب القوة والطاقة
بعد تدريب التحمل
توقيت التغذية يوماً بعد يوم
التدريب والأداء
هل يمكن للجفاف أن يؤثر على أدائي؟
هل من الممكن أن تشرب أكثر من اللازم؟
كيف يمكنني أن أجعل التوازن صحيح؟
ما هي أهم نصيحة بخصوص الترطيب؟
ما المقدار الذي ينبغي أن أشربه قبل ممارسة التمارين الرياضية؟
كيف يمكنني أن أعرف ما إذا كنت أشعر بالجفاف؟
ما الذي ينبغي أن تشربه قبل ممارسة التمارين الرياضية؟
هل الشرب يكون عند الدرجة القصوى للعثق؟
كم المقدار الذي ينبغي شربه أثناء ممارسة التمارين الرياضية؟

احسب الكمية التي تشربها

1. معرفة الوزن الرطب الأساس الخاص بك
2. قدر متوسط معدل العرق الخاص بك
3. احسب متطلبات الترطيب الخاص بك

ما الذي ينبغي أن تشربه أثناء ممارسة التمارين الرياضية؟
إذا كنت تمارس التمارين الرياضية أقل من 1 ساعة

إذا كنت تمارس التمارين الرياضية أكثر من 1 ساعة

إذا كنت تمارس التمارين الرياضية أكثر من 2 ساعتين

هل ينبغي علي أن استبدل دائماً الشوارد الكهربية أثناء ممارسة التمارين الرياضية؟
دليل المشروبات الرياضية

السعرات الحرارية المنخفضة، و الترطيب، و المشروبات «الخفيفة» و مشروبات «اللياقة البدنية»

متى يمكن أن يكونوا مفيد
اصنع خاصتك:

المشروبات متساوية التوتر
متى يمكن أن يكونوا مفيد
اصنع خاصتك:

المشروبات الرياضية ثنائية المصدر
متى يمكن أن يكونوا مفيد
اصنع خاصتك:

مشروبات الاعتاش
متى يمكن أن يكونوا مفيد
اصنع خاصتك:

هل المشروبات اللوارة مفيدة أم ضارة أثناء ممارسة التمارين الرياضية؟

استبدال السوائل المعقودة: كم المقدار الذي ينبغي علي شربه بعد ممارسة التمارين الرياضية؟

ما الذي ينبغي أن تشربه بعد ممارسة التمارين الرياضية؟

تناول الطعام لأجل إنقاص الوزن
سواء كنت ترغب في أن تفقد بعض الأربط أو هدف فقدان أكبر وزن، ممارسة التمارين الرياضية الآن، ضع نفسك هدف

لقد فضحت أربع أساطير لانقاص الوزن
الأسطورة 1: ممارسة التمارين الرياضية على معدة خاوية يجعلك تخسر وزناً أسرع

الأسطورة 2: جميع السعرات الحرارية متساوية
الأسطورة 3: أنت بحاجة إلى أن تقطع أو تحرق 3.500 وحدة حرارية لتخسر رطلاً

الأسطورة 4: الدهون تجعلك بديناً
عشر خطوات لخسارة الدهون

1. تناول طعام حقيقي

2. اضبط الكربوهيدرات

3. لا تخافوا من الدهون

4. على من كمية البروتين الخاص بك

5. تناول عند الشعور بالجوع

6. اختار الأطعمة الغنية بالألياف بشكل طبيعي

7. تابع تقدمك

محيط الخصر

نسبة الدهون في الجسم

8. لا تهمل وجبة الإفطار

9. احصل على قسط كاف من النوم

10. قم بممارسة النوع المناسب من التمارين الرياضية

ادم وناس يحسم مستقبله مع ليل

وأنا سعيد جدًا من ناحيتي ، أبقى هنا» وربطت تقارير إعلامية صحافية خلال الأيام الماضية ادم وناس بنادي المد القطري وكذلك الشباب السعودي، لكن اللاعب أبدى تمسكه بالاستمرار في اللعب في أوروبا، وهذا موازاة مع تمسك مدربه باولو فونسيكا بختماته، عكس ما أشيع عن رغبته في التخليص منه.

جدير بالذكر ، أسهم ادم وناس في فوز فريقه على نانت، بعدما نجح في تسجيل الهدف الثاني لليل في الوقت بدل الضائع من عمر المباراة.

استبعد الدولي المتألق ، ادم وناس، الرحيل عن صفوف ناديه ليل الفرنسي هذا الصيف، بعدما جذب اهتمام أندية خارج فرنسا وفي الخليج، مؤكدا أنه لن يتنقل إلى أي فريق كونه يرى نفسه جد مرتاح في ليل وهو المكان المناسب له - حسبهم . وجاء تأكيد وناس لبقائه في تصريحات صحفية نقلتها جريدة «صوت الشمال» الفرنسية قال فيها: «أريد أن أظهر كل ما أستطيع القيام به في موسم كامل» وأضاف: «كانت هناك عروض لكنني لم أهتم. قررت البقاء في فرنسا لأنني شاب» وواصل في السياق نفسه: «اليوم أنا هنا

على خطى سليمان..

فوزي غلام يقترب من الدوري البرازيلي



2023-2022؟ انضم النجم الأسبق لـ «محرابي الصحراء» إلى نادي أنجييه الفرنسي خلال الميركاتو الشتوي الماضي في صفقة انتقال حر. وشارك غلام في 8 مباريات ضمن دوري وكأس فرنسا، بواقع 573 دقيقة، لم يسجل أو يصنع فيهما أي هدف. وفشل غلام في إقناع إدارة ناديه الفرنسي السابق بتمديد عقده لفترة إضافية، خاصة وأنه قدم مستويات متوسطة في معظم المباريات التي خاضها.

يذكر أن اللاعب الجزائري عرف أفضل فترة في مسيرته الكروية مع نابولي ما بين عامي 2014 و2017، قبل أن يتعرض لسلسلة من الإصابات الخطيرة التي أبعدته على أفضل مستوياته البدنية والفنية.

وأسدل الستار على الميركاتو الصيفي في الدوري البرازيلي يوم 2 أوت الماضي، لكن الأندية المحلية بإمكانها التعاقد مع اللاعبين الذين انتهت عقودهم دون التوقيع بأوقبات الميركاتو. وبهذه الطريقة نجح نادي كورينثيا البرازيلي في ضم نجم الجزائري الآخر إسلام سليمان الذي انضم للنادي بشكل مجاني بعد نهاية عقده مع أندرلخت البلجيكي.

ونجح النوري البرازيلي في استقطاب عدة لاعبين مميزين في السنوات الأخيرة، من بينهم الأوروغوياني لويس سواريز الذي انضم لغريميو، والفرنسي ديميتري بابيت الذي تعاقد مؤخرا مع فاسكو دا غاما.

ماذا قدم فوزي غلام في موسم

تلقى الجزائري فوزي غلام، ظهير نابولي الإيطالي الأسبق، طوق نجاة برازيليا لإنقاذه من شبح البطالة في الموسم الجديد 2023-2024. ويوجد الظهير الأيسر الجزائري في وضعية لاعب حر منذ يوم 1 جويلية الماضي، تاريخ انتهاء العقد الذي كان يربطه بنادي أنجييه الفرنسي. وكشفت مصادر إعلامية عن تحركات من قبل وكيل اللاعبين البرتغالي خورخي مينديز من أجل تسويق فوزي غلام في الدوري البرازيلي. ووفقا لذات المصادر فإن مينديز فتح خط اتصالات ساخن مع نادي كورينثيانز وبوتافوغو البرازيليين من أجل النظر في إمكانية التعاقد مع فوزي غلام.



بيولي :

«بن ناصر يتعافى لكن عودته لا تزال بعيدة المنال»



«الروسونيري» موعد عودة بن ناصر إلى الملاعب، رغم أن بعض التقارير الصحفية رجحت إمكانية عودته إلى المنافسة بداية شهر جانفي المقبل. وقال بيولي في ندوة صحفية قبيل مواجهة بولونيا يوم أمس في افتتاح الدوري الإيطالي أنه قام بتجريب العديد من اللاعبين لتعويض غياب بن ناصر وأبرز: «كرونيتش يعطيني إشارات جيدة في هذا المنصب، لقد جربت أيضا عنلي وبسبب خصائصه يمكن أن يسفعل رينديرز ذلك أيضا، باستثناء الآخرين الذين هم أكثر نصف جناح»، وتابع: «نسمع أن بن ناصر يتعافى لكن عودته لا تزال بعيدة المنال».



كشف مدرب نادي أسى ميلان الإيطالي ستيفانو بيولي، أن الدولي الجزائري اسماعيل بن ناصر يتعافى تدريجيا من الإصابة التي كان يعاني منها على مستوى الركبة، مبرزا في الوقت ذاته أن عودته إلى الملاعب لا تزال بعيدة جدا. وخضع متوسط ميدان «الخضر» لعملية جراحية على مستوى الركبة بعد تعرضه لإصابة شهر ماي الماضي خلال دأريبي الغريمين بين ميلان والإنتر في ذهاب نصف نهائي أبطال أوروبا، حيث يجري بن ناصر عملية التأهيل بمصحة «سبيتار» القطرية من أجل التعافي والعودة سريعا إلى الملاعب، ولم يحدد مدرب

بن طالب يحتفظ بأمل اللعب مع ليل الفرنسي

نحتاج لخدمات لاعب لديه مؤهلات جيدة وخبرة كبيرة مثل نبيل بن طالب، نأمل أن يكون معنا في حالة تأهيله، ولكن إن لم يحصل ذلك، فالأمر لن يكون كارثيا لأننا نملك الخيارات الكافية حاليا في وسط الميدان».

الطبية التابعة للرابطة الفرنسية لكرة القدم وهذا من أجل الإعلان عن الصفقة رسميا ودمج اللاعب في تدريبات الفريق، ليؤكد التقني المذكور، قائلا: «حاليا نملك عدة لاعبين وخيارات فنية واسعة في وسط الميدان، هذا لا يعني باننا لا

أكد مدرب نادي «ليل» الفرنسي «باولو فونسيكا» بأنه لا يزال يأمل أن يتم تأهيل اللاعب الدولي الجزائري نبيل بن طالب في صفوف فريقه، مؤكدا أن إدارة فريقه تنتظر فقط نتائج الفحوصات الطبية التي ترسبها حاليا للجنة

فارس يتجه لمغادرة لازيو روما

إدارة «لازيو روما» قد طلبت من اللاعب الجزائري البحث عن فريق جديد ووضعه في قائمة المسرحين خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية، إلا أن اللاعب الجزائري لم يحسم بعد وجهته الجديدة، وهو الذي وصله عرض رسمي في الأيام الأخيرة من نادي «الوحدة» السعودي.

خرج الظهير الأيسر الدولي محمد فارس بصفة نهائية من حسابات مدرب فريقه الإيطالي «لازيو روما» مع بداية الموسم الكروي الجديد، حيث قرر التقني «ماوريسيو ساري» إبعاد اللاعب المذكور من قائمة مباراة فريقه أمام نادي ليفيشي لحساب الجولة الافتتاحية لدوري «الكالتشيو»، هذا وكانت