



**مجيد بوقرة:**  
"نريد العمل في هدوء ولا تهمني هوية الرئيس الجديد للافاف"

# دزير SPORT

www.dzair-tube.dz

## يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 12 أفريل 2022 الموافق 11 رمضان 1443 هـ العدد: 442 الثمن: 30 دج

الإعلام العربي والغربي يواصل مساندته للجزائر بعد "مذبحة غاساما"

سيكون مطالباً  
بإكمال عهدة عمارة  
نحو تحديد  
تاريخ 15  
ماي لاختيار  
الرئيس  
الجديد  
للافاف



# لك يوم ياظالم



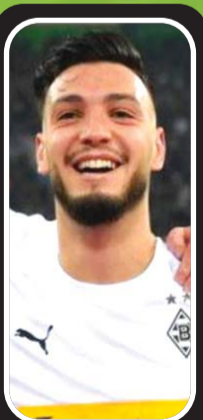
الإعلامي مجيد بوطمين :

"من الصعب إثبات رشوة الحكم لكن من السهل على الفيضا التأكد من عدم نزاهته"



محمد زكريني الحكم السابق :

"الحكم غاساما تولى مهمة قذرة وجاء إلى الجزائر لكي يذبحنا"



بوروسيا دورتموند يريد الظفر بخدمات بن سبعيني





## الإتحاد العراقي يفاوض مع جمال بلماضي

نقل نوري عن أحمد الموسوي، عضو اتحاد الكرة العراقي أنه لم يتم التفاوض مع المدرب الجزائري جمال بلماضي، مشيرا إلى أن كل ما يقال خلال هذه الفترة هي مجرد اجتهادات شخصية.

### كيروش أحد المرشحين لتدريب أسود الراهدين

وأكد الاتحاد العراقي لكرة القدم أن كارلوس كيروش، المدرب للمنتخب المصري السابق من ضمن الخيارات لتدريب أسود الراهدين في الفترة المقبلة وكتب علي نوري، رئيس تحرير ومقدم برنامج الكأس على قناة أي نيوز العراقية عبر حسابه على موقع التواصل الاجتماعي: "الاتحاد العراقي لكرة القدم يعلن أن المدرب البرتغالي كيروش من ضمن الخيارات للتعاقد معه لتدريب منتخبنا الوطني خلال الفترة القادمة، إلى جانب مدربين آخرين وأضاف الموسوي وفقا لما نقله الإعلامي العراقي: "الاجتماعات مازالت مستمرة لمناقشة واقع المنتخب الوطني خلال المرحلة الماضية، ومسألة حسم أسم المدرب وجنسيته على طاولة النقاش. حميد

## مواطن جزائري يساند بلماضي في الانتخابات الفرنسية؟

يلقى الناخب الوطني المنتخب الجزائري، جمال بلماضي، تضامناً كبيراً من قبل الجماهير سواء داخل البلاد أو خارجها، رغم فشل "الخضر" في الوصول إلى نهائيات كأس العالم 2022، بخسارة دراماتيكية أمام المنتخب الكاميروني يوم 29 مارس الماضي وأراد مواطن من أصول جزائرية بالخارج التضامن مع جمال بلماضي بطريقته الخاصة، حيث قام بوضع صورته في الظرف المخصص للاقتراع بصندوق الانتخابات الرئاسية الفرنسية، التي أجريت جولتها الأولى يوم الأحد وأظهر فيديو منتشر في مواقع التواصل الاجتماعي قيام هذا المواطن من الجالية الجزائرية في فرنسا، بتمزيق الأوراق المخصصة لبعض المرشحين على غرار إيمانويل ماكرون ومارين لوبان وكذلك ايريك زيمور وجان لوك ميلونشون، ليقوم بوضع صورة جمال بلماضي التي تحمل العلم الجزائري وتترقب الجماهير الجزائرية قرار المدرب جمال بلماضي حول استمراره من عدمه في تدريب المنتخب الجزائري، إذ كانت مصادر قد أكدت لموقع "العربي الجديد"، أن هذا المدرب مازال في مرحلة تفكير لاتخاذ قراره النهائي الذي من المنتظر أن يكون في الأيام المقبلة. حميد

## المنتخب المحلي ينهي معسكره التحضيري بتعادل سلبى أمام الطوغو

أهنى المنتخب الوطني المحلي معسكره التحضيري الذي اقيم بداية من الأسبوع من الماضي والذي تخللته مباراتين وديتين تحضيريتين أمام منتخب الطوغو وكانت المواجهة الأولى لأشبال مجيد بوقرة أمام الطوغو قد انتهت لصالحهم بنتيجة هدف دون رد هذا وتعادل المنتخب الجزائري للاعبين المحليين مع ضيفه منتخب توجو دون أهداف في المباراة الودية التي جمعتهم مساء الأحد، على ملعب "مصطفى تشاكر" بمدينة البليدة القريبة من العاصمة الجزائرية ويستعد المنتخب الجزائري يستعد لبطولة إفريقية للاعبين المحليين التي تستضيفها الجزائر من 8 إلى 31 جانفي 2023

## مجيد بوقرة: "لاتهمني هوية الرئيس الجديد للفاف"

تحدث مدرب المنتخب الوطني للمحليين، مجيد بوقرة، عن الرحيل المرتقب لرئيس الفاف شرف الدين عمارة، وخليفته في هذا المنصب وصرح بوقرة: "بالنسبة لي من المهم المحافظة على الاستقرار، الرئيس الحالي أعرفه جيدا، وسخر لنا كل الامكانيات والظروف اللازمة للعمل كما أضاف: "شخصيا هوية الرئيس الجديد للفاف لا تعنيني، وليست مشكلتي، مشكلتي هي إيجاد أفضل اللاعبين لمنتخبنا الوطني للمحليين وتابع مجيد بوقرة: "المهم أريد مواصلة عملي في هدوء، مثلما نحن حاليا، وكل شخص يهتم بمجاله، ونتمنى الخير لكرة القدم الجزائرية". حميد

## الإعلام العربي والغربي يتضامن مع الجزائري بعد "مذبحة غاساما"

فضحت وسائل الإعلام الفرنسية الحكم الغامبي باكاري غاساما وكشفت عن الأخطاء التحكيمية الكبيرة في حق المنتخب الجزائري خلال الدور الفاصل المؤهل إلى مونديال قطر 2022 ونشرت إحدى القنوات الفرنسية فيديو تحليلي لجميع الأخطاء التي قام بها الحكم غاساما خلال مباراة الجزائر و الكاميرون وهذا ولم يستغ الجزائريون بعد الطريقة التي فشل فيها الخضر في بلوغ نهائيات كأس العالم 2022 عقب الهزات والأخطاء التحكيمية الجسيمة التي بخرت أحلام اشبال الناخب الوطني في بلوغ المونديال وعرفت المذبحة التحكيمية التي راح ضحيتها الخضر تضامنا واسعا من قبل الإعلام العربي وحتى الغربي واصفين ما حصل بالمذبحة التحكيمية التي لا يجب السكوت عنها البتة. الإعلامي مجيد بوطمين: "من الصعب إثبات رشوة الحكم لكن من السهل على الضيفا التأكد من عدم نزاهته" وفي منشور له على صفحته الرسمية على الفيسبوك تكلم الصحفي الجزائري مجيد بوطمين عن مباراة الجزائر و الكاميرون والتي كان بطلها الحكم الغامبي باكاري غاساما بعد الأخطاء التحكيمية الكبيرة التي قام بها والتي منحت لأشيرة العبور لمنتخب الكاميرون ليمونديال قطر وقال مجيد بوطمين في منشور له على صفحته الرسمية: صحيح أنه من الصعبة إثبات رشوة الحكم الفاسد غاساما لكن من السهولة على الضيفا التأكد من عدم نزاهته وتجاهله للضار دليل فساد. و أصبح الجزائريون يطالبون الضيفا بالتحقيق في التسجيل الصوتي الذي دار بين حكام غرفة الضار في ملعب تشاكر و الحكم الغامبي غاساما خلال مباراة الجزائر و الكاميرون. حميد



### سيكون مطالباً لإكمال عهدة عمارة

## نحو تحديد تاريخ 15 ماي لاختيار الرئيس الجديد للفاف

كشفت مصادر مقربة من الإتحاد الجزائري لكرة القدم أنه تم تحديد تاريخ 15 ماي القادم، لعقد أشغال الجمعية العامة الانتخابية للاتحاد الجزائري لكرة القدم (الفاف)، من أجل اختيار الرئيس الجديد للفاف خلفاً لشرف الدين عمارة الرئيس الجديد سيكمل عهدة عمارة وكانت "الفاف" قد أعلنت في بيان لها عبر الموقع الرسمي، عن عقد اجتماع للمكتب الإداري الحالي يوم 17 أفريل الجاري، والذي ينتظر أن يتضمن جدول أعماله تحديد موعد للجمعية العامة العادية للفاف وكذا الانتخابية وسيكون الرئيس القادم لمبنى دالي ابراهيم مرغما على استكمال عهدة الرئيس عمارة فقط لغاية انتهاء العهدة الأولمبية الحالية 2021/2025 وحسب قوانين "الفاف"، والجمعيات الرياضية في الجزائر.

### فتح باب الترشيحات في الفاف قريبا

وذكرت ذات المصادر أن باب الترشيحات سيفتح خلال الأيام القليلة المقبلة لمنصب رئيس الفاف قبل يوم 2 ماي القادم، على أن تجري أشغال الجمعية العامة الانتخابية يوم 15 من ذات الشهر، لتحديد خليفة عمارة

### أعضاء المكتب الفيدرالي سينسحبون تباعا

هذا ويتجه أربعة أعضاء من المكتب الفيدرالي الحالي إلى الإنسحاب من الفاف والعودة إلى مناصبهم في رابطاتهم ويتعلق الأمر بكل من عمارة بهلول رئيس رابطة عنابة الجهوية، محمد طويل رئيس رابطة الشلف الولائية، ياسين بن حمزة رئيس رابطة سعيدة، ورشيد أوكالي رئيس رابطة ولاية الجزائر وهذا امتثالا لمراسلة وزارة الشباب والرياضة المتعلقة بازواجية المناصب. حميد



بسبب تضييعه لفرصة سهلة في الدقائق الأخيرة من مواجهة "ليفربول"

## عاصفة انتقادات تضرب "محرز" من جماهير "مانشستر سيتي"

المواجهة. وذهب بعض جماهير مانشستر سيتي، إلى أنهم يستحقون اعتذاراً من محرز، بعد إهداره فرصة ذهبية أمام مرمى ليفربول، وذلك بعد مشاركته في الدقيقة 75 بديلاً في مكان زميله رحيم ستريبنغ. واتفقت جماهير مانشستر سيتي وليفربول على أن إهدار محرز الغريب تسبب في إبقاء المنافسة على لقب الدوري الإنجليزي في الملعب، حيث رأت جماهير السماوي أن الهدف لو سجل وفاز الفريق لحسم اللقب عملياً، وهو نفس ما أكدت عليه جماهير الريدز التي قدمت الشكر لمحرز على إهدار تلك الفرصة. ورغم موجه الانتقادات التي وجهت لمحرز، إلا أن اللاعب يقدم مستوى جيد مع السيتيزينس في الموسم الحالي، حيث حقق أفضل معدل تهديفي في تاريخه بالدوري الإنجليزي الممتاز أو في أحد المواسم بشكل إجمالي، بتسجيل 22 هدفاً وصناعة 7 في 38 مباراة. وسيم

تلقى الدولي الجزائري رياض محرز موجة انتقادات لاذعة من طرف جماهير مانشستر سيتي عقب التعادل الإيجابي أمام ليفربول بنتيجة هدفين لمثلهما في المباراة التي جمعت بين الفريقين على ملعب الاتحاد في إطار الجولة 32 من البريميرليغ. أهدر قائد "الخضر" فرصة ثمينة قاتلة في مواجهة فريقه أمام ليفربول مما وضعه في مرمى السخرية والانتقادات، وفشل في وضع الكرة في الشباك بعد أن سددها بعيدة في السماء، وذهب البعض للتهكم من محرز عبر التساؤل عما إذا كان اللاعب الجزائري مشجعاً لليفربول، بعد أن أضع أمامهم ركلة جزاء خلال وقت سابق. فإن جماهير مانشستر سيتي تعتقد أن محرز أضع عليها فرصة الفوز على ليفربول وتوسيع الفارق إلى 4 نقاط، مما يقرب الفريق من حصد لقب البريميرليغ هذا الموسم، بإهداره فرصة سهلة في الدقائق الأخيرة من عمر



بعدما غاب اللاعب الجزائري عن مباراة تورينو بسبب إرهاب عضلي

## "بيولي" يطمئن جماهير "ميلان" على حالة "بن ناصر" ويتمنى تعافيه قبل مواجهة "جنوى"

بعث مدرب أسى ميلان الإيطالي ستيفانو بيولي برسالة إطمئنان إلى جماهير الروسونيري والجزائريين، بعد أن تحدث عن عدم خطورة إصابة اللاعب الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر الغائب عن لقاء الجولة الأخيرة من الدوري الإيطالي. وكان بن ناصر غاب عن لقاء تورينو الذي انتهى بالتعادل السلبي اللاعب أليمبيكو دي تورينو، في إطار لقاءات الجولة 32 من عمر الكالتشيو بسبب معاناته من إجهاد عضلي، استدعى إراحته حتى يكون جاهزاً للمواجهات المتبقية، خوفاً من تفاقم خطورة إصابته في وقت حساس بالنسبة للنادي "اللوباردو". وتحدث بيولي عن الوضعية الصحية لبن ناصر الذي غاب عن مباراة تورينو بداعي الإرهاب العضلي، مؤكداً أنه فضل إراحته في مواجهة تورينو وعدم المجازفة بالاعتماد عليه، ولو كبديل لتفادي تفاقم الإصابة وتعريضه لخطر الغياب لفترة أطول عن الميدان خاصة وأن الميلان تنتظره مواجهة قوية وتستلزم تواجد جميع اللاعبين المؤثرين في الفريق. وقال بيولي في تصريح عقب نهاية المباراة ضد تورينو: "فضلنا إراحة بن ناصر بسبب معاناته وباقي اللاعبين الآخرين من إجهاد عضلي"، وأضاف: "لو كنا لعيننا أمام تورينو يوم الإثنين أو الثلاثاء؛ لكان شارك في المباراة"، ما يؤكد إمكانية استعادة بن ناصر كامل جاهزيته البدنية قبل لقاء جنوى. واختتم المتحدث حديثه بقوله: "أتمنى أن يعود أغلبهم يقصد بن ناصر وزلاتان إبراهيموفيتش وريبيش في المواجهة المقبلة أمام جنوى". وعانى بن ناصر، الموسم الماضي، من كابوس الإصابة الذي حرّمه من الظهور في العديد من المباريات، الأمر الذي أقلق بيولي، حسب المتابعين، من إمكانية تكرار هذا السيناريو في مرحلة حساسة بالنسبة لميلان في طريق التتويج بالسكوديتو الغائب عن خزائن النادي لعدة سنوات. وسيم

فيما حدّد "غلاذباخ" مبلغ 20 مليون أورو مقابل التخلي عن مدافعه الجزائري

## "ماركوززه" يريد جلب "بن سبعيني" إلى "بوروسيا دورتموند" الصيف القادم

أبدي نادي بوروسيا مونشنغلاذباخ الألماني، إستعداده لتعاقد مع الدولي الجزائري رامي بن سبعيني خلال الميركاتو الصيفي القادم حسب ما كشف عنه تقارير إعلامية. وذكر موقع "فوت ميركاتو" الفرنسي، أن بوروسيا مونشنغلاذباخ وبطل من المدرب ماركوززه يريد ضم رامي بن سبعيني إلى صفوفه مطلع الصيف القادم وأضاف نفس المصدر أن خريج مدرسة أتليتيك بارادو مهتم بالانضمام إلى بوروسيا دورتموند، مضيفاً أن إدارتي النادييين تواصلتا بخصوص هذا الموضوع، كما أشار "فوت ميركاتو" إلى أن نادي بوروسيا مونشنغلاذباخ يطالب بمبلغ 20 مليون يورو للتخلي عن نجمه الجزائري. وكشف المصدر نفسه عن أن اللاعب الجزائري كان محل متابعة جادة من فريقتي الإنجليزي خلال مرحلة الانتقالات الشتوية الماضية، إلا أن صفقة انتقاله لم تتجدد، وقد تتأجل إلى الصيف المقبل لتكامل بالانتقال إلى بوروسيا دورتموند. صيف عام 2019، قادما من نادي استاد رين الفرنسي مقابل 8 ملايين يورو، ويمتد عقد اللاعب الدولي الجزائري إلى غاية صيف 2023، وتبحث إدارة ناديه، حسب تقارير، عن الاستفادة من رحيب مبيكر الحصد مبلغ 20 مليون يورو على أقل تقدير. جدير بالذكر، أن ابن مدينة قسنطينة انضم إلى غلاذباخ صيف 2019، قادما من نادي رين الفرنسي، ويعقد يمتد إلى غاية صيف 2023، فيما تبلغ قيمته حاليا 17 مليون أورو بحسب موقع سوق الانتقالات العالمي. وسيم



تعرض لإصابة جديدة على مستوى الكتف خلال مباراة "لانس"

## إصابات "عطال" المتكررة تثير القلق وقد تجبره على الاعتزال المبكر!

يتواصل مسلسل إصابات الدولي الجزائري، يوسف عطال، مدافع نادي نيس الفرنسي بعد تعرضه لإصابة جديدة على مستوى الكتف خلال مباراة فريقه أمام لانس التي انتهت بثلاثة أهداف دون رد، ضمن منافسات الأسبوع الـ 3 من البطولة الفرنسية "الليغ 1". واضطر الظهير الأيمن الجزائري إلى مغادرة الملعب في الدقيقة 43 من المباراة، بعد تعرضه لإصابة في الكتف إثر احتكاك مع أحد لاعبي لانس لم يتمكن بسببها من إكمال المواجهة، وهي الإصابة الثانية في نفس المكان خلال ثلاثة أشهر، والثالثة لعطال منذ بداية مشواره، بعد تلك التي تعرض لها في كأس أمم أفريقيا 2019. وأبرز موقع "ترانسفير ماركيت"، الأرقام المتعلقة بتاريخ إصابات عطال التي تلاحقه منذ فترة طويلة، ففي المجمل تعرض عطال إلى 15 إصابة مختلفة، أغلبها كانت عضلية، ومنها واحدة خطيرة في الركبة استدعت تدخلا جراحيا وحسب الأرقام والإحصائيات فإن عدد الإصابات التي تعرض لها ابن مدينة تيزي وزو منذ إنضمامه إلى نيس صيف عام 2018، وعدد المباريات التي تخلف عنها والمدة التي ظل فيها خارج المنافسة، تؤكد حجم المعاناة التي تكبدها عطال مع شبح الإصابات التي قد تضع حدا لمشواره الكروي في وقت مبكر علما أنها ساهمت في تراجع قيمته السوقية حسب موقع "ترانسفير ماركيت" إلى حدود 15 مليون يورو، بعد أن وصلت 25 مليون في 2019. ولم يكشف نادي نيس لحد الآن عن مدى خطورة الإصابة التي تعرض لها مدافع "الخضر"، أو الفترة التي سيقب فيها عن الملاعب، في انتظار خضوعه لفحوصات طبية معمقة. وسيم



## "بالقبلة" الأفضل

في "بريست" خلال شهر مارس

اختير الدولي الجزائري هاريس بلقبلة هاريس، كأفضل لاعب في ناديه بريست خلال شهر مارس المنقضي نظير تالقه طيلة الشهر المنصرم وأدائه الجيد الذي سمح لناديه بتسجيل نتائج نوعا ما جيدة. وتسلم بلقبلة، متوسط ميدان بريست الفرنسي قبل مواجهة نادي نانت جائزة مقدمة من طرف شركة "زيليا" الفرنسية المختصة في المياه المعدنية. وكان بلقبلة شارك أساسيا أول أسس الأحد في المباراة التي تعادل فيها فريقه بريست أمام نانت بنتيجة هدف في كل شبكة وهي المباراة التي توقف 10 دقائق كاملة، على ضوء اقتحام مشجع المضيف أرضية الميدان، وتوجهه إلى جماهير "الكنغاري" لاستفزاهم. وسيم



راضي الجعايدي مدرب نادي الترجي التونسي: "لا خوف على بدران وسيكون جاهزا أمام وفاق سطيف"

ظلمان مدرب نادي الترجي التونسي، راضي الجعايدي بخصوص الحالة الصحية للمدافع عبد القادر بدران الذي تعرض لإصابة وذلك خلال مواجهة فريقه الترجي الرياضي التونسي أمام اتحاد تطاوين في البطولة التونسية وأفاد موقع "نسخة سبور" التونسي، أن الجعايدي أكد بأن بدران بخير ولا خوف عليه حيث سيكون جاهزا في اللقاء القادم ضد وفاق سطيف في دوري أبطال أفريقيا. ومن المرتقب أن تظهر نتائج الفحوصات التي أجراها عبد القادر بدران للتحرف على حجم إصابته خلال الساعات القليلة القادمة، لكن التشخيص الأولي لإصابته هو أنه يعاني من إصابة في مكان حساس من غضروف الركبة، الأمر الذي سيتسبب ربما في ابتعاده لفترة طويلة عن الملاعب. وسيم

الجملة الـ 25 من الرابطة المحترفة الأولى

# قمة نارينة بيشار و لقاء مثير بين سطيف و "العميد"

تعود أندية الرابطة المحترفة الأولى للتنافس في البطولة حسب الأهداف التي وضعتها كل فريق أو حسب الوصية المتواجدة فيها، والمحطة الـ 25 قد تكون متعرجا حاسما للاقتراب من معرفة هوية البطل حين يلتقي ينزل المتصدر شباب بلوزداد في ضيافة الوصيف شبيبة الساورة في قمة نارينة قد تشكل منعرجا حاسما، فيما سيكون ثالث الترتيب مولودية الجزائر أمام تحد من نوع آخر حين يفتتح لقاء سطيف وفاق المتعثر في

لقاءاته الأخيرة. أولى صدامات الجولة الـ 25 سيحتضنها ملعب 20 أوت 1955 بيشار بداية من العاشرة ليلا، بين شبيبة الساورة والضيف شباب بلوزداد باعتبارها قمة لتكسير العظام إن صح التعبير، فالضيقان سيلعبان رهان اللقب في هذه المواجهة بحكم فارق النقاط الست التي تفصل بينهما وامتلاكهما نفس الرصيد من اللقاءات المؤجلة، لكن الضغط سيكون أكثر على صاحب الأرض المطالب بتحقيق الانتصار إن أراد البقاء في سباق اللقب، خاصة بعد تضييع التأهل إلى ربع نهائي كأس "الكاف"، والأرقام على ميدانه تعطيها أفضلية نسبية رغم قوة المنافس البلوزدادي الذي سيبحث في هذه المواجهة عن التعادل على الأقل لإبقاء فارق النقاط، خاصة وأنه سيتفاد الانتصارات

العنيفة التي قد تخلط حساباته قبل لقاء الوداد البيضاء في رابطة الأبطال. ويصعب الثامن ماي 1945 بسطيف، سيكون الانتصار لا غير شعارا لمواجهة الوفاق المحلي وضيفه مولودية الجزائر التي تلعب على الثالثة عصرا، فالنسر الأسود الذي انهزم في آخر 4 مباريات محليا وقاريا أخرها بذات الملعب أمام مولودية وهران سيكون مطالباً بوقف نزيف النقاط بعد التراجع للمركز الـ 8، خصوصا وأن المباراة ستكون تحضيرة لملاقاة الترجي التونسي في رابطة الأبطال، لكنه سيصطدم بخضم يرغب في تأمين مركزه الـ 3 المهدد من ثلاثة ملاحقين والبقاء في سباق التنافس على اللقب في ظل مواجهة الوداد

التي قد تفيده في ذلك، واستفادة المولودية من التوقف الاضطراري للبطولة قد تكون مفيدة لاستعادة التوازن بعد أربع جولات كارثية حقق فيها 3 تعادلات وهزيمة في الداربي أمام المتصدر. وأي تعثر للشاورة في تنقلهم الصعب للضباب العليل قد يخدم المحطرين المباشرين في الصف الـ 4 شباب قسنطينة وأتليتيك بارادو الباحثان عن خطف المركز الـ 3، حيث سيكون السنايفر في تنقل سهل نسبيا لاقليم التيطيري في مواجهة أولمبي المدية المتواجد في خانة المهديين بالسقوط وسيلعب على الفوز لإنقاذ نفسه، فيما يبقى نادي الأكاديمية أمام فرصة ذهبية لحصد النقاط الثلاث على أرضية ملعبه حين يستقبل الجريج سريع غليزان المتهاوي جولة بعد جولة. وفي حسابات البقاء أيضا يستقبل أمل الأربعاء الضيف نجم مقرة في مباراة يصعب التكهن بنتيجتها بين صاحبي المرتبة الـ 11 والـ 12 مع أفضلية لـ "الزرقا" على ملعبها، فيما يبقى نصر حسين داي الـ 16 أمام فرصة لخطف ثلاث نقاط ثمينة حين يستقبل صاحب المرتبة الأخيرة ووداد تلمسان.



فيما أبدى مخاوفه من تأثر لاعبيه الدوليين بالإرهاق

## باكيستا: مواجهة الساورة بمثابة نهائي

أكد مدرب شباب بلوزداد البرازيلي ماركوس باكيستا، أن مواجهة اليوم أمام شبيبة الساورة، ستكون بمثابة نهائي، للاقترب أكثر من التتويج بلقب الرابطة المحترفة الأولى. وقال باكيستا في تصريحاته للصفحة الرسمية للنادي العاصمي على "فيسبوك"، أن فريقه جاهز لجميع السنايفوهات المنتظرة، مضيفا بأن اللاعبين واعون والمسؤولية المطلقة على عاتقهم وهم عازمون على العودة بنتيجة إيجابية من بشار وأضاف "نحضر أنفسنا للعب، وردتنا بعض الأخبار حول إمكانية تأجيل المباراة، لكن لا بد أن نكون مستعدين في كلتا الحالتين"، وتابع "نحاول الضيق حصد النقاط من خلال المقابلة واللاعبون واعون بهذا الأمر"، وبخصوص تواجد 6 لاعبين مع المنتخب المحلي الذي أنهى تربيته يوم الأحد الماضي، عبر ذات المتحدث بالإرهاق وواصل "أملك 6 لاعبين مع المنتخب، وأظن أن الاتحادية مطالبة بتقديم لنا ليد العون، لأن الوضعية ليست سهلا"، وأردف "اللاعبين المتواجدين مع المنتخب يحتاجون أكثر من يومي أو يومين للاسترجاع لا أعلم إن كان سيشارك الجميع أو لا لذلك لا بد أن نجهز أنفسنا للمباراة"، واختتم التقني البرازيلي تصريحاته بالقول أن مواجهة اليوم ستكون بمثابة نهائي ولا بد من الفوز لتعميق الفارق بينهم وبين منافسهم شبيبة الساورة وأنهى كلامه "هذه المباراة بمثابة نهائي، أتمنى أن يكون الجميع مستعدا للمباراة".



## مولودية الجزائرية فريوي يقترب من تمديد عقده مع الفريق

تواصل إدارة مولودية الجزائر عملها المتواصل في تجديد عقود ركائز الفريق قبل نهاية الموسم من أجل قطع الطريق على الفرق الأخرى الساعية لخطف أبرز المواهب. وبعد تجديد عقود بعض العناصر التي لفتت الأنظار خلال الموسم الحالي على غرار غزالة وتوقي وفتحي الطاهر، جاء الدور على هدف الفريق سامي فريوي الذي توصلت الإدارة أخيرا معه إلى اتفاق نهائي، حيث يعد من أهم عناصر مولودية الجزائر، إلا أن نهاية عقده في جوان المقبل يؤرق الإدارة وهو ما جعلها تتسابق الزمن من أجل التفاوض معه على تجديد عقده لموسم إضافي مع الفريق، خاصة أنه من العناصر التي يصعب تعويضها حيث تأثر الفريق كثيرا من الناحية السلبية بغيابه بسبب الإصابة إلا أنه عاد من جديد. فريوي هو الآخر لا يرى نفسه في فريق آخر غير مولودية الجزائر وهو الأمر الذي قاله لمسؤولي الفريق، إلا أنه طالبهم بالتريث قليلا ووعدهم بالإمضاء على عقده الجديد مع الفريق مباشرة بعد نهاية التزاماته مع المنتخب المحلي، حيث كان معنيا بالتدريب الذي أنهى أمس بمواجهتي الطوغو الوديتين. بنجاحها في الظفر بموافقة فريوي يتمديد عقده تكون إدارة مولودية قد أخلقت أولى الورشات المهمة التي كانت تنتظرها.

إتحاد العاصمة

## "سيربور" تدرس الانسحاب من "سوسطارة"

يدرس مجلس إدارة مجمع "سيربور"، مالك اتحاد العاصمة، التخلي عن النادي، على خلفية أحداث الشغب التي وقعت بين الأنصار، يوم الجمعة الماضي. وكشفت مصادر مقربة من بيت "سوسطارة"، أن رئيس مجلس إدارة المجمع، عاشور جلول، مستاء جدا بسبب الحادثة غير المسبوقة في تاريخ النادي، ويفكر جديا في الانسحاب من تسيير الفريق. وقال مصدر مطلع، أن جلول دعا أعضاء مجلس الإدارة إلى عقد اجتماع في الأيام المقبلة، للخروج بقرار حاسم، بشأن مواصلة الإشراف على الفريق، أو الانسحاب مع نهاية الموسم. ويعيش النادي العاصمي العريق، على وقع الانقسامات هذا الموسم، بين مؤيد لسياسة جلول ومعارض لها، ما أثار على نتائج الفريق في البطولة المحلية، حيث يحتل المركز السابع برصيد 38 نقطة.

سفيان ع.

## بوغرارة يبحث عن أول فوز له "النصرية" في مواجهة مصيرية أمام تلمسان

تستقبل تشكيلة نصر حسين داي، اليوم بداية من الساعة 16:00، الضيف ووداد تلمسان على ملعب 20 أوت بالعاصمة يرسم الجولة الـ 25 لرابطة المحترفة الأولى. وتبدو مأمورية "النصرية" سهلة على الورق أمام متذيل الترتيب ووداد تلمسان الذي سقط بشكل شبه رسمي إلى القسم الثاني هوة، وهو ما يرفض على زملاء الحارس بوطافة لتحقيق الفوز ولا غير من أجل الإبقاء على بصيص الأمل لتحقيق البقاء ضمن حظيرة الكبار. ويراهن المدرب ليامين بوغرارة على تحقيق أول انتصار له منذ توليه زمام العارضة الفنية، حيث تلقى هزيمتين مخيبتين على يد الوداد شباب بلوزداد قبل أن يسقط مجددا على يد نجم مقرة، وهو ما عقد مأمورية النادي العاصمي في جدول الترتيب العام. ويحتل نصر حسين داي المركز الـ 16 برصيد 18 نقطة فقط بفارق 9 نقاط كاملة عن أقرب المراكز المؤدية للبقاء.

سفيان ع.

### مباريات اليوم:

- شبيبة الساورة - شباب بلوزداد
- وفاق سطيف - مولودية الجزائر
- اولمبي المدية - شباب قسنطينة
- نادي بارادو - سريع غليزان
- أمل الأربعاء - نجم مقرة
- نصر حسين داي - ووداد تلمسان

إلى غاية نهاية الموسم الحالي

## سرار يتفق مع الصربي داركونوفيتش لتدريب وفاق سطيف

استقر مجلس إدارة وفاق سطيف، بقيادة عبد الحكيم سرار، على التعاقد مع الصربي داركونوفيتش على رأس العارضة الفنية للفريق، خلفا للمقال من منصبه نبيل الكوكي. وكانت إدارة الوفاق قد قررت إنهاء خدمات المدرب التونسي، نبيل الكوكي، وطاقمه المساعد، على خلفية تراجع نتائج الفريق، حيث تولى مدرب فريق الرديف رضا بن دريس مهمة الإشراف على التشكيلة في الفترة الحالية. وصرفت الإدارة في المقابل النظر عن التعاقد مع المدرب الفرنسي، هوبير فيلود، بعدما ضاقت ذرعا بمماطلته "في القدوم إلى الجزائر من أجل التوقيع، وقررت الإسراع في التعاقد مع مدرب آخر. وسيكون المدرب الصربي الجديد للوفاق السطايفي متواجدا هذا في سطيف، بعد أن وجهت له إدارة النسر الأسود الدعوة للحصول على تأشيرة الدخول إلى الجزائر حيث توجه صبيحة أمس إلى سفارة الجزائر بصربيا للحصول عليها، قبل الالتحاق بالجزائر. ومن المنتظر أن يكون متواجدا في ملعب 8 ساء 45 بسطيف سهرة الثلاثاء لمعاينة التشكيلة السطايفية عن قرب في مبارياتها أمام مولودية العاصمة، حيث سيكون مرفوقا بمساعده الجزائري وكذا مناجيره الخاص، حيث يريد معرفة نقاط قوة الفريق وضعفه وتحديد الخطة التي سيدخل بها في مباراة الترجي التونسي.

رياض ع.





الألعاب  
المتوسطة-2022

## انطلاق دورة كروية للترويج لطبعة وهران

انطلقت سهرة الأحد بوهران دورة كروية في إطار الترويج لطبعة الـ 19 لألعاب البحر الأبيض المتوسط المقررة بعاصمة الغرب الجزائري في صانفة 2022. وتستمر هذه الدورة، التي تقام على مستوى الملاعب الجوارية بحي فلاوسن ببلدية وهران، إلى غاية نهاية شهر رمضان المعظم، بمشاركة فرق من أحياء المدينة مدعمة بلاعبين حاليين وسابقين لمختلف الأندية المحلية، وفق جمعية "منار الباهية" منظمة الحدث و تهدف المبادرة إلى التحسيس والتوعية بأهمية الموعد الرياضي الذي تستضيفه مدينة وهران في الفترة من 25 جوان إلى 6 جويلية 2022، كما أشير إليه و عرف افتتاح هذه الدورة بحضور رئيس المجلس الشعبي الولائي محمد شلابي وبعض أعضاء هذه الهيئة وكذا السلطات المحلية لبلدية وهران والأسرة الرياضية في صورة المدرب مشري عبد الله والأعبين الدوليين السابقين مراد مزيان وداود سفيان و التزم محمد شلابي في كلمته لوسائل الاعلام، بمواكبة المجلس الشعبي الولائي للتظاهرة الرياضية المتوسطة التي تستضيفها الجزائر ثاني مرة في تاريخها، مضيفا بأن مثل هذه المبادرات تعد سائحة لتحسيس ساكنة وهران وتوعيتهم وكذا التأكيد على أهمية مساهمة المجتمع المدني في نجاح الألعاب المتوسطة من جهتهم، أكد المتظمون بأن هذه المبادرة تعد "خطوة عملية جاءت بعد الاجتماع الأخير مع رئيس المرصد الوطني للمجتمع المدني عبد الرحمان حمزاوي، إذ و من خلال هاته الدورات الكروية الجوارية، يكون العمل الميداني لتحسيس الشباب والجمعيات بضرورة مواكبة الحدث الرياضي المتوسطي الهام الذي ستشهده وهران الصيف القادم" و كانت اللجنة المنظمة لألعاب البحر الأبيض المتوسط قد أطلقت، يوم 17 مارس المنصرم، العد التنازلي لبقاء 100 يوم عن انطلاق العرس الرياضي من خلال تنظيم نشاطات فنية وثقافية بوهران حيث كانت المناسبة لقص شريط حملة الترويج للألعاب التي تتواصل إلى غاية انطلاق المنافسات بمشاركة 26 دولة يتنافس ممثلوها في 24 اختصاص رياضي.

واج

## شبيبة بجاية تستعيد أمل البقاء

ثمن مدرب شبيبة بجاية مضي شردود، الفوز الذي حققه فريقه، أول أمس السبت، أمام اتحاد عنابة، لحساب الجولة 25 من الرابطة الثانية، والذي سمح باستعادة الأمل في تحقيق البقاء وتفادي السقوط، في نهاية الموسم، حيث أضحي فريق الشبيبة قريبا من مرتبة الأمان، بوصوله إلى النقطة 28، ويحتل المركز 12 متنافسة مع الفريق الجاوي الثاني مولودية بجاية، حيث صرح في نهاية اللقاء قائلا: "لقد حققنا انتصارا هاما أمام اتحاد عنابة، الذي سيسمح لنا بمواصلة المشوار في أحسن الظروف، ويقرّبنا أكثر من الهدف المسطر وهو ضمان البقاء، رغم أن المهمة ستكون في غاية الصعوبة، بالنظر إلى المنافسة الكبيرة بين مختلف الفرق، حيث سنكون مطالبين بتفادي تضييع النقاط داخل الديار، والبحث عن نقاط خارج ملعبنا، لتحقيق البقاء في نهاية الموسم، والفوز أمام اتحاد عنابة مستحق وسيحضرنا أكثر من أجل مواصلة المشوار على نفس المنوال، لإسعاد أنصارنا في نهاية الموسم، رغم أننا نعي جيدا أن الأمور ستكون صعبة، لتواجد عدة فرق مهددة بالسقوط في السباق". على صعيد آخر، تنقل رئيس بلدية بجاية عبد القوي تيجروويين إلى ملعب الوحدة المغاربية، أين تحدث مع اللاعبين والمسيرين بخصوص الجانب المالي، وقدم ضمانات بخصوص مساعدة النادي، خلال الأيام القادمة، بالإعانات التي ستسمح بتسوية مستحقات اللاعبين، قبل أن يطالب اللاعبين بضرورة بذل مجهودات إضافية، لتحقيق البقاء في الرابطة الثانية.



## وضعية فريق مولودية بجاية تتعقد وتدخل لمنطقة الحمراء

تعقدت وضعية فريق مولودية بجاية في الترتيب العام، بعد الخسارة التي مني بها رفاق القائد عياد بالعلمة، أمام المولودية المحلية، السبت الماضي، في إطار الجولة 25، وهو ما جعل الفريق يحتل المرتبة 12 متنافسة مع الجار شبيبة بجاية ومولودية العلمة بـ 28 نقطة، قبل خمس جولات عن نهاية الموسم، حيث أن النتائج السلبية التي سجلها أشبال المدرب المؤقت علاوة روحة، كانت كارثية في ظل تواجد "الموب" في المنطقة الحمراء، حيث أضحي مهيدا بالسقوط إلى جانب فرق أخرى. ورغم أن الجاويين تنقلوا إلى الشرق الجزائري بهدف تحقيق نتيجة إيجابية، تسمح لهم بالابتعاد عن منطقة الخطر، إلا أن العزيمة لم تكن كافية لدى اللاعبين، الذين ضيعوا فرصة كبيرة للخروج من هذه الوضعية، قبل المواجهة الصعبة الأخرى التي تنتظرهم في

الجولة القادمة أمام حمراء عنابة، لحساب الجولة 26 من البطولة. وقد عبر المدرب المساعد مراد تايري، عن استيائه من هذه الخسارة الجديدة، التي عقدت من مهمة الفريق، حيث صرح بعد نهاية اللقاء: "لقد سجلنا خسارة مرة لم تكن في صالحنا، بعد أن عجزنا عن العودة بنتيجة إيجابية، رغم أن الرغبة كانت كبيرة لدى اللاعبين، وقد منا كل ما لدينا، إلا أن الحظ لم يكن بجانبنا، وهو ما يجعلنا مطالبين بالتدارك مستقبلا".



## البحر الأبيض المتوسط 2022 ضبط 70 مؤسسة فندقية لاستقبال ضيوف وهران

حددت مديرية السياحة والصناعة التقليدية 70 مؤسسة فندقية لاستقبال ضيوف وهران في ألعاب البحر الأبيض المتوسط المقررة في الصانفة المقبلة بعاصمة غرب البلاد، حسبما استفيد اليوم الاثنين لدى هذه الهيئة وتقدر طاقة استيعاب هذه الفنادق بـ 6.756 غرفة توفر أكثر 9 آلاف سرير فيما تم تحديد قائمة هذه المرافق بعد تجسيد عدة خرجات تفتيشية، حسبما أبرزه لواج رئيس مصلحة السياحة، مراد بوجنان وتبقى هذه الطاقة الايوائية مرشحة للارتقاع حيث يرتقب دخول خمسة فنادق جديدة أخرى حيز الخدمة خلال الأيام القليلة القادمة. وتعرف أشغال ثلاثة فنادق تقدما كبيرا وفي حالة كانت جاهزة قبل موعد ألعاب البحر الأبيض المتوسط سيتم إدراجها لتعزيز قائمة المؤسسات الفندقية المعنية بهذا الحدث الرياضي، يضيف المصدر وفي إطار هذه التظاهرة الرياضية تم أيضا تحديد عشرة مسارات سياحية تشمل أهم المعالم السياحية والثقافية والتاريخية والدينية والشاطئية التي تزخر بها وهران مع إدراج مسار جديد خاص بالتسوق الذي يضم المراكز التجارية العصرية والقديمة على غرار السوق الشعبي لحي "المدينة الجديدة" فضلا على المسلك الخاص بحافلة "سي تي تور" الذي يشرف عليه الديوان الوطني للسياحة وفق ذات المسؤول كما سيتسنى لضيوف ألعاب البحر الأبيض المتوسط زيارة بعض الولايات من خلال استحداث مسارات تربط عاصمة غرب البلاد بالمدن المجاورة لها على غرار تلمسان ومستغانم وسيدي بلعباس وفق ذات المصدر الذي أشار إلى "أن جميع المسارات السياحية ستكون مرفوقة بمعارض متنوعة للصناعة التقليدية الفنية وفي مجال مرافقة ضيوف هذه التظاهرة الرياضية تم تحديد 23 مرشدا سياحيا معتمدا لدى وزارة السياحة والصناعة التقليدية فضلا عن 193 مرافق سياحي تم تكوينهم مؤخرا على مستوى المدرسة العليا للفندقة والإعلام بوهران وتحت إشراف مختصين في هذا المجال كما تمت الإشارة إليه.

واج

### كرة الطائرة (سيدات)

## تألق فرق بجاية في دورة الامتياز لكرة الطائرة سيدات

احتضنت القاعات الرياضية المختلفة بولاية بجاية، نهاية الأسبوع الماضي، الجولة الأولى من دور الامتياز لكرة الطائرة لسيدات، التي عرفت تألق الفرق الجاوية، التي تمكنت من الفوز وتحقيق انطلاقة جيدة، حيث حقق فريق مشعل بجاية فوزا دون عناء أمام الفريق الجاوي الثاني وداد أمل بجاية، بنتيجة 3 أشواط مقابل شوط، في المباراة التي احتضنتها قاعة "عميروش"، فيما فازت مولودية بجاية على ناصرية بجاية، بنتيجة ثلاثة أشواط مقابل صفر، في الوقت الذي حقق نادي صدوق لكرة الطائرة بالقاعة "الزرقاء" فوزا صعبا على اتحاد أقبو، بنتيجة 3 أشواط مقابل 2، كما تمكنت جمعية ولاية بجاية من جهتها، التفوق على نادي الشلف بنتيجة ثلاثة أشواط مقابل شوطين، في اللقاء الذي جرى على مستوى قاعة مركب الوحدة المغاربية عرفت الجولة الأولى من دورة الامتياز، تقديم مردود في المستوى، في انتظار التأكيد في الجولات القادمة، حيث ينتظر أن تكون المنافسة قوية بين مختلف الأندية، خاصة مشعل بجاية ومولودية الجزائر اللذان يعتبران من الفرق المرشحة لتثيل اللقب هذا الموسم، علما أن الفريق الجاوي، سيلعب مباراة أخرى قوية أمام وداد أمل بجاية، في إطار الدور نصف النهائي من كأس الجزائر، حيث أن هذه الدورة كانت فرصة من أجل التحضير بكيفية جيدة لهذه المباراة الهامة.

## إقصاء الجزائري أيمن علي موسى في الدور الأول

تنسى /  
دورة منستير

أقصى لاعب التنس الجزائري أيمن عبد الرحمان علي موسى، أمس يوم الاثنين من الدورة الاحترافية، الجارية حاليا بالمنستير (تونس)، عقب خسارته في الدور الأول أمام الفنلندي فيسا اتي (1-6، 1-6) و يبدو أن اللاعب الجزائري قد تأثر كثيرا بالحرارة الشديدة، سيما في هذا الشهر الفضيل وتصل قيمة الجائزة المالية للدورة للمنظمة من 11 إلى 17 البريل على أراضي سريعة - إلى 15.000 دولار. وعرفت مشاركة العديد من اللاعبين يحتلون مراتب مقبولة على الصعيد العالمي، على غرار الأوكراني فلاديسلاف اورلوف صاحب المركز 493.

واج



# تعرف على خيارات وأسعار الإقامة في قطر خلال كأس العالم 2022

تتنوع خيارات الإقامة في دولة قطر خلال بطولة كأس العالم 2022، وتتعدد بين الغرف الفندقية (من نجمتين إلى 5 نجوم)، والفنادق العائمة، والشقق والفيلا السكنية، وقرى المشجعين. 130 ألف غرفة ستكون متاحة أمام المشجعين من أنحاء العالم كافة، عبر المنصة الرسمية لحجز أماكن الإقامة، التي أطلقتها اللجنة العليا للمشاريع والإرث خصيصاً لهذا الغرض، وتضم نحو 80 ألفاً من خيارات الإقامة المتاحة خلال المونديال. خيارات الإقامة خلال مونديال قطر ستكون مختلفة وتلبي رغبات جميع المشجعين وكل الأذواق والميزانيات، حتى يعيشوا تجربة البطولة وكأنهم في بيوتهم وفي بلدانهم، وفقاً للجنة.

## خيارات الإقامة في الفنادق خلال كأس العالم

خيار الإقامة الأول الغرف الفندقية (من نجمتين إلى 5 نجوم)، وهو الخيار الدائم للإقامة في كل دول العالم خلال مختلف الأحداث، رياضية أو غير رياضية، وتتوفر قطر على مجموعة واسعة من الفنادق وخدمات الضيافة ذات الشهرة العالمية، وتقع معظم الفنادق في العاصمة الدوحة، ولكن هناك العديد من الأماكن خارج المدينة للزوار الذين يبحثون عن شيء مختلف. وتوفر خيارات الإقامة مجموعة من الفنادق التي تناسب جميع الميزانيات والمتطلبات، فيمكن للزائر الإقامة في وسط المدينة، أو في جزيرة سكنية حديثة، أو على الشاطئ مباشرة، حيث تقدم قطر فنادق استثنائية مع خدمة ذات مستوى عالمي، وهندسة معمارية حصرية.

## أسعار الفنادق خلال كأس العالم

حددت وزارة التجارة والصناعة القطرية أجرة الغرفة الواحدة في الفنادق من فئتي نجمتين ونجمة واحدة 296 ريالاً قطرياً (81 دولاراً)، وفي الفنادق من فئة 3 نجوم 438 ريالاً (120 دولاراً)، وفي الفنادق من فئة 4 نجوم عادي 482 ريالاً (132 دولاراً)، وفئة 4 نجوم مميز 886 ريالاً (242.74 دولاراً). أما فنادق فئة 5 نجوم، فقد تم تحديد 911 ريالاً (343.77 دولاراً) كحد أقصى للفئة في الفنادق العادية، و1488 ريالاً (407.67 دولاراً) في الفنادق المميزة، و2133 ريالاً (584.38 دولاراً) في الفنادق الفاخرة، على أن تصل إلى 2801 ريال (767.39 دولاراً) في المنتجعات المستقلة من فئة 5 نجوم. ووفقاً لقرار الوزارة ستسري هذه الأسعار على 80 ألف من إجمالي عدد الغرف بكل من المنشآت الفندقية والأماكن المشابهة، ويجوز بموافقة الوزارة تعديل الحد الأقصى والنسبة بالزيادة والنقصان، وفقاً لمقتضيات مونديال قطر.

## الفنادق العائمة في قطر

خيار الإقامة الثاني المتمثل في الفنادق العائمة على الساحل البحري لدولة قطر سيكون تجربة مثيرة للمشجعين من جميع أنحاء العالم، للاستمتاع بمنظر أخاذ يطل على الخليج العربي، وخطوة لم تحدث من قبل في تاريخ المونديال، الذي سيقام للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط والعالم العربي. ووقعت اللجنة العليا للمشاريع والإرث اتفاقية مع شركة "إم إس سي" للبواخر السياحية لاستئجار باخرتين سياحيتين لاستخدامهما فنادق عائمة، وتبلغ الطاقة الاستيعابية لهما حوالي 4 آلاف غرفة، حيث تعد البواخر السياحية من الحلول السكنية المستدامة خلال مونديال قطر. ويقدم كلا الفندقين العائمين مجموعة متنوعة من خيارات الغرف، من الكابينات التقليدية المعلقة على البحر إلى الغرف ذات الشرفات والأجنحة الفاخرة. ففندق "بويسيا كروز شيب" العالم، إذ يوفر مجموعة متنوعة من خيارات الإقامة المختلفة، بداية من المقصورات الداخلية والمعلقة على الخليج إلى مقصورات وأجنحة الشرفة. وسيجد المشجعون عالماً متميزاً من أماكن تناول الطعام والترفيه على متن السفينة، حيث يصل ثمن الغرفة الواحدة فيها نحو 640 ريالاً (ما يعادل 179.34 دولاراً). أما في فندق "وورلد أوروبا كروز شيب" العالم الذي يتميز بتصميم وتكنولوجيا ليس لهما مثيل، فسيخوض مشجع مونديال قطر تجربة ضيافة فريدة، حيث يضم مجموعة واسعة من خيارات الإقامة، بداية من الأجنحة الفاخرة مع المرافق الخاصة الأنيقة إلى المقصورات التقليدية المريحة، كما يتوفر على مشي خارجي رائع.

## الإقامة في الظل والشقق خلال كأس العالم

يتمثل خيار الإقامة الثالث في الظل والشقق السكنية، التي تناسب كل الأذواق والميزانيات، حيث تبدأ من غرفة نوم واحدة إلى 6 غرف نوم، مع مطابخ كاملة وغرف مريحة ووسائل راحة منزلية أخرى. يوفر هذا الخيار لمشجعي كرة القدم الزائرين فرصة فريدة لخوض تجربة كأس العالم قطر 2022، تماماً مثل المواطنين والمقيمين ويمنحهم فرصة لاستكشاف أفضل أماكن الإقامة السكنية التي تقدمها قطر. ومهما كان الاختيار بين الظل والشقق السكنية، ستلبي أماكن الإقامة معايير الامتثال الحكومية للعقارات، وستتم إدارتها من قبل مقدم خدمة ضيافة متخصص في أثناء الضيافة لضمان حصول المشجعين على إقامة مريحة. وأبرمت اللجنة العليا للمشاريع والإرث العام الماضي اتفاقية مع مجموعة "أكور" للفنادق، أكبر مشغل لخدمات الضيافة في أوروبا، لتوفير 10 آلاف موظف لإدارة وتشغيل أكثر من مليون ليلة إقامة في 60 ألف شقة وفيللا خلال مونديال قطر. وتضم الظل والشقق السكنية خيارات مثالية ومتعددة في مختلف مدن وأحياء قطر، حيث تغطي مختلف المناطق التي تضم ملاعب المونديال، وبعض المعالم السياحية التي يجب زيارتها في العاصمة، مثل مشيرب قلب الدوحة، وسوق واقف، بالإضافة إلى الكورنيش المذهل، ومهرجان مشجعي مونديال قطر في حديقة البدع، ومنطقة الخليج الغربي النابضة بالحياة. ويصل السعر الأعلى المعروض حالياً للوحدة في الليلة الواحدة نحو 3370 ريالاً (944.34 دولاراً) وهو الخاص بمنطقة "ظل الثمامة 46"، في حين سيصل السعر الأدنى للوحدة في الليلة نحو 300 ريال (84.07 دولاراً)، وهو الخاص بمجمع بروة "براحة الجنوب" المشيد حديثاً جنوب غربي مدينة الوكرة. ولا تزال الكثير من الخيارات المتاحة في مناطق الظل والشقق السكنية لم تحدد أسعارها النهائية حتى الآن، إلا أن قرار وزارة التجارة والصناعة يحدد الحد الأقصى لليلة الواحدة للشقق الفندقية العادية 464 ريالاً (127.12 دولاراً)، والشقق الفندقية الفاخرة 537 ريالاً (147.12 دولاراً)، والشقق الفندقية الفاخرة المميزة 1222 ريالاً (334.79 دولاراً).

المونديال  
يدفع لاعب  
ريال مدريد  
صوب الرحيل

أفاد تقرير صحفي إسباني، الأحد، بأن داني سيبايوس، لاعب وسط ريال مدريد، أبلغ إدارة الميرنجي بقراره بشأن مستقبله. وينتهي تعاقد سيبايوس (25 عاما) مع الريال، بنهاية الموسم المقبل، لكنه لم يحظ بفرصة للمشاركة مع الفريق هذا الموسم، تحت قيادة كارلو أنشيلوتي. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن سيبايوس يرغب في العودة لتأديته السابق ريال بيتيس. وأضافت الصحيفة، أن سيبايوس كان على وشك الرحيل إلى بيتيس في جانفي الماضي، لكن الصفقة لم تتم. وأشارت الصحيفة، إلى أن أنشيلوتي لا ينوي الاعتماد على سيبايوس، على الرغم من إشدته بإمكانياته في العديد من المناسبات. ويستهدف سيبايوس، الانضمام لمنتخب بلاده في كأس العالم 2022 في قطر، وهو ما لن يتحقق طالما ظل جالسا على مقاعد بدلاء ريال مدريد.

ألبا يقتحم  
قائمة  
عظماء  
برشلونة  
العشرة  
العشرة

حقق جوردي ألبا، الظهير الأيسر لبرشلونة، رقما مميّزا بوجوده في التشكيلة الأساسية لخوض مواجهة ليفانتي، مساء الجولة 31 من الليغا. فقد ذكر الحساب الرسمي لبرشلونة على "تويتر"، أن هذه المباراة هي رقم 421 لجوردي ألبا بقميص البلوجرانا، ليعادل بذلك رقم جويليرمو أمور. كما أصبح النجم الإسباني عاشر لاعب في تاريخ النادي الكتالوني، يصل لهذا الرقم. ويحتل برشلونة المركز الثالث في جدول ترتيب الليغا، برصيد 57 نقطة، بينما يتواجد ليفانتي في المركز قبل الأخير، برصيد 22 نقطة.

ديمبلي يعادل رقم بن زيمة

أدرك الجابوني بيير إيمريك أوباميانغ، مهاجم برشلونة، التعادل للضيق الكتالوني في شباك ليفانتي، الأحد، على ملعب سيوتات دي فالنسيا، ضمن مباريات الجولة 31 للليغا. وجاء هدف أوباميانغ في الدقيقة 59، من صناعة الفرنسي عثمان ديمبلي، وذلك بعد 7 دقائق فقط من تقدم ليفانتي عن طريق خوسيه لويس موراليس، من ركلة جزاء. وبحسب شبكة "سكواكا" للأحصائيات، فإن ديمبلي بات أكثر لاعب صناعة للأهداف في الدوري الإسباني هذا الموسم، بالتساوي مع الفرنسي كريم بن زيمة، مهاجم ريال مدريد، بإثبات تمريرة حاسمة لكل منهما. وينتهي عقد ديمبلي مع برشلونة، بنهاية الموسم الجاري، ولم يتم التوصل لاتفاق بشأن التجديد حتى الآن.

أوباميانغ:  
لن أتحدث عن ركلات  
الجزء.. وأتمنى  
بقاء ديمبلي

أبدى الجابوني بيير إيمريك أوباميانغ، مهاجم برشلونة، رضاه عن الفوز القاتل والمثير الذي حققه الفريق على مضيفه ليفانتي (3-2) الأحد، ضمن الجولة 31 من الليغا. وقال أوباميانغ، في تصريح تلفزيوني عقب المباراة: "الفريق افتقد لتقليل من الكثافة الهجومية في الشوط الأول، لكن الأمور كانت أفضل بكثير في الشوط الثاني، وهو ما ساعد على العودة بالنقاط الثلاث في الوقت المحتسب بدلا من الضائع". وأضاف صاحب الهدف الأول: "الواعدان بيدري وجافي، نزلا كبديلين في الشوط الثاني، وقدمنا مباراة طيبة للغاية، لدينا ثقة كبيرة في المجموعة بأكملها".

ورفض النجم الجابوني الحديث عن الركلات الجزاء الثلاث التي احتسبت ضد فريقه، مشيرا إلى أن الحكم بالتشاور مع تقنية حكم الفيديو المساعد "VAR"، مسؤول عن هذه القرارات. وأقر صاحب الـ32 عاما بأنه بات يخضع لرقابة أكثر من المدافعين، لكنه أوضح أن بإمكانه الظهور بشكل أفضل. وأتم: "لم أظهر بالشكل المطلوب في الشوط الأول، لكن الأمور كانت أفضل في الشوط الثاني"، مبديا في الوقت ذاته أمانيته في "بقاء" الفرنسي عثمان ديمبلي داخل الفريق. وينتهي عقد ديمبلي مع برشلونة في الصيف المقبل، ولم يتفق مع النادي بشأن التجديد حتى الآن.

تشافي:  
نتنظر تعثر الريال..  
وهذا اللاعب مثل  
ألم الأسنان

أعرب تشافي هيرنانديز، المدير الفني لبرشلونة، عن سعادته بالانتصار القاتل بنتيجة (3-2) خلال مواجهة ليفانتي، مساء الأحد، في إطار منافسات الجولة 31 من الليغا. وقال تشافي، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "حين تمكنا من اللعب في منطقة الخصم كنا أفضل، وسعيد جدا بتير شتيغن والمجموعة، فهم محترفون ويعملون بجد، واعتقد أن الإرهاق كان واضحا بعد مباراة الخميس". وأضاف: "راض جدا عن لوك دي يونغ، ولديه عقلية هائلة، ولن أقول إنه مجرد لاعب بديل، وهو يعرف ما يتوجب عليه فعله في الدقائق الأخيرة، ويجب أن نستمتع بما فعلناه اليوم". وتابع: "3 ركلات جزاء ضدنا؟ لا أعرف، الركلة الثانية كانت بسبب لمسة يد، والفرز رغم احتساب 3 ركلات جزاء ضدنا يقول إننا مستعدون للمنافسة ولدينا عقلية الفوز، وكانت مباراة صعبة". واستكمل: "بذل نيكو وفرينكي دي يونغ جهدا كبيرا، ولا يمكنك دائما اللعب بشكل ممتاز، ولم تتمكن من الاستفادة منهم في الرقابة رجل لرجل".

وواصل: "موراليس (صاحب هدف ليفانتي الأول) مثل ألم الأسنان، وهو يحدث فارقا، ولاعب كرة قدم رائع، وتاريخي بالنسبة لليفانتي". وعن تير شتيغن، أوضح: "إنه أحد مفاتيح الفوز اليوم، بتصديه قبل هدف لوك دي يونغ، ولدينا حارس مرمى رائع مع مهاجمين مميزين مثل أوباميانغ ولوك دي يونغ". وأتم: "الفوز بالليغا صعب للغاية لأن ريال مدريد لا يفضل، وإذا خسروا نقطة في الأسبوعين المقبلين.. ربما". ويبتعد برشلونة صاحب المركز الثاني عن ريال مدريد المتصدر بفارق 12 نقطة، علما بأن البارسا يملك مباراة مؤجلة.

ميندي  
يورط أنشيلوتي  
قبل موقعة  
تشيلسي

واصل الفرنسي فيرلاند ميندي، ظهير أيسر فريق ريال مدريد، العمل متفردا وغاب عن الحصة التدريبية الجماعية التي أجراها اللاعبون الأحد. ويستعد ريال مدريد، لاستضافة تشيلسي الإنجليزي في إياب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، اليوم على ملعب سانتياغو برنابيو. ويغيب ميندي بسبب آلام عضلية قد تمنعه من اللحاق ببقاء

التشامبيونزليغ، بعد غيابه عن لقاء خيتافي الذي أقيم السبت في الدوري الإسباني، وانتهى بانتصار الميرنجي (2-0). وعانى ميندي، العائد حديثا من إصابته، من آلام عضلية بعد خوض مباراتين في 4 أيام، أمام أتلتيك بلباو في الليغا والبلوز في التشامبيونزليغ، والتي تسببت في غيابه عن الحصة التدريبية الجماعية التي أجراها الفريق الأحد. ويثق الجهاز الفني لريال مدريد، بقيادة الإيطالي كارلو أنشيلوتي، في مشاركة الظهير الفرنسي في حصة الاثنين، والتي تعد الأخيرة قبل مواجهة الفريق اللندني، حيث سيخضع ميندي لاختبار للوقوف على حالته ومعرفة إذا ما كان قادرا على المشاركة في التشكيلة الأساسية أو الغياب عن المواجهة الأوروبية المرتقبة.



## بايرن يستعيد نجمه قبل موقعة فياريال

استعاد جولييان ناغلسمان، مدرب بايرن ميونخ، أحد مهاجميه في المرحلة الحاسمة من الموسم الحالي (2021-2022).



بعد افتقاده في المباريات الماضية. وكشف موقع "سبورت 1" عن عودة المهاجم الكاميروني تشوبو موتينغ، لمرافق تدريبات الفريق البافاري، الأحد. وخاض الدولي الكاميروني تدريبات فردية بعد تعافيه من فيروس كورونا وإصابة الركبة التي تعرض لها مؤخرا. رغم ذلك، فإن موقف صاحب الـ 33 عاما من اللحاق بمواجهة فياريال الإسباني، الثلاثاء المقبل، لا يزال مجهولا حتى الآن، نظرا لعدم مشاركته في التدريبات الجماعية. على جانب آخر، فإنه من المحتمل عودة الثاني لوكاس هيرنانديز ونيكلاس سولي للظهور مع بايرن أمام الغواصات الصفراء، بعد غيابهما عن مواجهة أوغسبورغ في الدوري الألماني، أمس السبت.

## تين هاغ يفضل الانضمام إلى لايبزيغ الألماني

إريك تين هاغ قد يرفض في نهاية المطاف الانضمام إلى مانشستر يونايتد، والانتقال إلى أحد الأندية الألمانية. يبدو أن مانشستر يونايتد الإنجليزي لن يتمكن من التعاقد مع إريك تين هاغ مدرب أياكس الهولندي، بعد دخول لايبزيغ الألماني على خط التعاقد مع المدرب. تين هاغ هو الخيار الأول لنادي مانشستر يونايتد لتولي مهمة تدريب الفريق مع بداية الموسم المقبل، وذلك عندما ينتقل الألماني رالف رانغنيك إلى منصب استشاري. صحيفة "De Telegraaf" الهولندية أشارت إلى أن لايبزيغ مستعد للقيام بكل ما يلزم من أجل التعاقد مع تين هاغ. وكشف التقرير أن تين هاغ يميل إلى رفض مانشستر يونايتد من أجل الانضمام إلى لايبزيغ. ويسعى لايبزيغ للحصول على المركز الثالث في الدوري الألماني هذا الموسم، ثم سد الفجوة مع بايرن ميونخ وبوروسيا دورتموند في السنوات المقبلة. التقرير أشار إلى أن لايبزيغ بإمكانه إغراء تين هاغ ليصبح القائد الجديد لمشروع النادي، خاصة مع مشاركة الفريق في دوري أبطال أوروبا. وذلك قد يكون عامل الحسم في الأمر، خاصة وأن مانشستر يونايتد قد لا يتمكن من إنهاء الدوري الإنجليزي في المربع الذهبي، وبالتالي الابتعاد عن المشاركة في دوري الأبطال خلال الموسم المقبل. وأكدت الصحيفة الهولندية أن لايبزيغ مستعد لتقديم 1.9 مليون يورو إلى أياكس كتعويض عن التعاقد مع مدربه.

## التعادل يحسم مباراة بوخوم وليفر كوزن

خيم التعادل السلبي على لقاء بوخوم مع ضيفه باير ليفركوزن، الأحد، في المرحلة التاسعة والعشرين لبطولة الدوري الألماني لكرة القدم (بوندسليغا). وعجز كلا الفريقين عن هز الشباك على مدار شوطي المباراة، بعدما تبارى لاعبوها في إهدار جميع الفرص، التي سنحت لهم طوال التسعين دقيقة. وبهذه النتيجة، ظل ليفركوزن في المركز الثالث برصيد 52 نقطة، في حين ظل بوخوم في المركز الثاني عشر، برصيد 36 نقطة.

## مولر يعلق على إنجازه التاريخي مع بايرن ميونخ

حقق الألماني توماس مولر، نجم بايرن ميونخ، انتصاره رقم 300 بقميص الفريق البافاري في البوندسليغا، بالفوز على ضيفه أوغسبورغ بهدف دون رد، سجله الهولندي روبرت ليفاندوفسكي من ركلة جزاء، السبت. وجعل هذا الفوز مولر ثالث لاعب تحقيقا للانتصارات بقميص بايرن ميونخ، في الدوري الألماني، خلف مانويل نوير (313 انتصارا)، وأوليفر كان (310 مباريات). وقال مولر، في تصريحات لموقع ناديه الرسمي: "كانت مباراة صعبة أمام أوغسبورغ، واستحققتنا الفوز في الشوط الثاني". وعن إنجازه، أضاف: "خطوة كبيرة نحو أسطورتين، وهما أوليفر كان ومانويل نوير، بعد وصولي إلى 300 انتصار". ويستعد بايرن ميونخ حاليا لمواجهة ضيفه فياريال، الثلاثاء المقبل، على ملعب أليانز آرنا في إياب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا.

## ناغلسمان يعلق على واقعة ساني أمام أوغسبورغ

علق جولييان ناغلسمان، مدرب بايرن ميونخ، على واقعة تبديل ليريوي ساني خلال مواجهة أوغسبورغ، في الجولة الـ 29 من الدوري الألماني. ولم يظهر الدولي الألماني بأفضل مستوياته، ليضطر ناغلسمان لاستبداله في الدقيقة 65 بالفرنسي كينجسلي كومان. وسئل مدرب بايرن عقب المباراة عن رأيه في رد فعل ساني عقب استبداله، حيث بدأ مستاءا من قراره أثناء مصافحته له، فأجاب في تصريحات أبرزتها شبكة "سكاي": "لقد لاحظت أن المصافحة كانت مختلفة، وكان محبطا قليلا". رغم ذلك، نفى ناغلسمان شعوره بالغضب إزاء تصرف لاعبه، رافضا التركيز على الواقعة وإبرازها كعنوان رئيسي للمباراة. وخفف مدرب بايرن من الأمر بمزاحه قائلا "طوال مسيرتي لم يستبدلني المدرب قط، لأنني كنت مصابا طوال الوقت". واستطرد جولييان ناغلسمان "لو تم استبدالي، لما كنت لأذهب للمدرب لمعاينته وأقول له: يا لك من رجل رائع!".



وشدد ناغلسمان على أن صاحب الـ 26 عاما أكثر المنتقدين بشدة لنفسه عندما يكون بعيدا عن مستواه، ولا يلوم الآخرين. وأتم: "إنه يعرف أنه بإمكانه أن يظهر بشكل أفضل من آخر مباراتين، وهو يحظى بكامل الدعم والتعاطف مني".

## دورتموند يعلن نهاية موسم نجمه "الباكي"

أوضح بوروسيا دورتموند آخر تطورات حالات بعض لاعبيه المصابين، بعد مشاركتهم أمام شتوتجارت، الجمعة الماضي، في الجولة الـ 29 من الدوري الألماني. وشهدت المباراة خروج الثلاثي جيوفاني رينا، محمود داوود وماتس هوميلز، بعد إصابتهم خلال الشوط الأول. وأصدر دورتموند بيانا رسميا عبر موقعه الإلكتروني، أكد فيه نهاية موسم رينا بسبب معاناته من مشكلة في العضلات والأوتار. وخرج الدولي الأمريكي الشاب من ملعب المباراة باكيا بعد تعرضه لإصابة في أول دقيقتين. وأشار النادي في الوقت ذاته إلى معاناة هوميلز من مشكلة عضلية في الفخذ، ستؤدي إلى غيابه لبضعة أسابيع. وبالنسبة لداوود، فقد أوضح البيان أن اللاعب مازال بحاجة لعضلات طبية إضافية في غضون الأيام المقبلة، لتحديد مدة غيابه. وفي ختام بيانه، ذكر دورتموند أن غياب الجناح الهولندي دونيل مالين عن مواجهة شتوتجارت جاء بسبب إصابته في مران الفريق الأسبوع الماضي.





## أرنولد يتفوق على جيرارد

قدم الدولي الإنجليزي، تيرنت ألكسندر أرنولد، نجم ليفربول، تمريرة حاسمة لزميله البرتغالي ديوجو جوتا، أدرك بها التعادل للريدز مع مانشستر سيتي (1-1)، الأحد، ضمن منافسات البريميرليغ. وبحسب شبكة "سكواكا" للإحصائيات، رفع أرنولد عدد تمريراته الحاسمة هذا الموسم إلى 17 تمريرة، ليتفوق على الأسطورة سيتزن جيرارد، قائد ليفربول السابق، الذي كان أكثر عدد من التمريرات الحاسمة وصل له خلال موسم واحد، هو 16 تمريرة. ودخل مانشستر سيتي مباراة أول أمس، وهو في صدارة ترتيب البريميرليغ، بفارق نقطة وحيدة عن ليفربول الوصيف، قبل 7 جولات من نهاية المسابقة. وينافس الضيقان أيضا على لقب دوري أبطال أوروبا، حيث بلغا دور الثمانية.

## كلوب؛ خضنا نزال ملاكمة . . والسيتي تميز بهذا الأمر

بدا مدرب ليفربول يورغن كلوب معجبا بكرة القدم التي قدمها فريقه ومانشستر سيتي، في التعادل 2-2 مساء الأحد، ضمن الجولة 31 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وتخلف ليفربول مع نهاية الشوط الأول 1-2، قبل أن يسجل هدفا في افتتاح الشوط الثاني، ويسيطر أكثر على الكرة، فيما اعتمد سيتي على هجمات مرتدة كاد أن ينهي من خلالها اللقاء في صالحه. وبقي الفارق بين سيتي ومطارده ليفربول نقطة واحدة، مع تبقي 7 مباريات لكل منهما، ويحتفظ كلوب بأمله في المنافسة على اللقب. وقال كلوب، في تصريح لشبكة "سكاي سبورتنس": "اعتقد أنه يمكن أن نصفها (المباراة) بأنها معركة ملاكمة، ذراع للأسفل لمدة ثانية وتحصل على ضربة قوية. أحببت الكثير من الأشياء. اعتقدت أننا كنا أقرب من أي وقت مضى". وأضاف: "بداية الشوط الثاني كانت أفضل بكثير. لقد حاول سيتي حقا أشياء مثل تمرير الكرات في الخلف. يكون الأمر منطقيًا عندما يكون لديك هذه الكرات الذكية. في اللحظات التي حاولنا فيها التنفس قليلا، تأتي مباراة أخرى". و زاد: "لقد كانت مباراة رائعة والنتيجة علينا أن نتعاش معها، ويمكن أن نتعاش معها، كان بإمكاننا تقديم أداء أفضل، لكن في كثير من اللحظات قدمنا أداء جيدا حقا. كانت حدة المباراة مجنونة وممتعة جدا، لقد أحببتها". وعما قاله للاعبيه بين الشوطين، تابع كلوب: "قلت إننا سجلنا هدفا من وضع جيد حقا، وإذا فعلنا المزيد فستكون لدينا فرص". وواصل: "كنت مقتنعا بأنه يمكننا الفوز في هذه المباراة. لقد كانوا مباشرين أكثر بكثير منا اليوم. كانت لديهم فكرة مباشرة أكثر منا، وأردنا عدم السماح لهم بالركض عندما تكون الكرة في حوزتهم". وأردف: "دفاعيا كنا أحيانا في عجلة من أمرنا، لقد وضعنا تحت الضغط ويمكننا الدفاع عن هذه المواقف بشكل أفضل. كان الشوط الثاني كثيرا للغاية، هجماتهم المرتدة ليست سيئة. اتخذهم للقرار جيد حقا وهم دائما يختارون اللاعب المناسب". وختم: "إنه تعادل رائع وعادل تماما. أردنا التأكد من أنهم يرون أن لاعبينا استثنائيون أيضا. 7 مباريات متبقية لكل فريق، ولن نتوقف عن المطاردة. دعونا نتأكد من أننا جاهزون لبنتفيكا، قبل السيتي في ويمبلي (نصف نهائي كأس الاتحاد) وبعد ذلك ستري من سيحصل على أفضل نتيجة".

## صلاح يواصل هوايته المفضلة أمام الستة الكبار بالبريميرليغ

نجح ليفربول في تعديل النتيجة أمام مضيفه مانشستر سيتي مبكرا، مع بداية الشوط الثاني (2-2)، على ملعب الاتحاد، في قمة مباريات الجولة الـ 32 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وسجل هدف التعادل الثاني للليفربول السنغالي ساديو ماني، مستفيدا من بنية مميزة من محمد صلاح. وبحسب أرقام شبكة "سكاي سبورتنس"، فقد سجل ماني 8 أهداف أمام مانشستر سيتي، وهو ثاني أكثر الأندية التي سجل في شباكها طوال مسيرته مع الأندية. خلف كريستال بالاس، والذي هز شباكه 13 مرة، كما أن تلك هي المرة الأولى التي يسجل فيها هدفا في يوم عيد ميلاده. وبحسب شبكة "سكواكا"، بات صلاح ثاني أكثر اللاعبين في تاريخ ليفربول مساهمة في تسجيل الأهداف بالبريميرليغ (تسجيل + صناعة)، وذلك برصيد 159 هدفا خلف متصدر القائمة ستيفن جيرارد (212)، وفض الشراكة مع روبي فاوولر (158). كما ساهم صلاح في تسجيل 35 هدفا في 47 مباراة خاضها في البريميرليغ أمام الـ 6 الكبار رفقة ليفربول، بتسجيل 26 هدفا وصناعة 19 آخرين.

## غوارديولا: لا أشعر بأي ندم بعد التعادل أمام ليفربول

أبدى الإسباني بيب غوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، رضاه عن نتيجة مباراة فريقه أمام ليفربول. وتعادل ليفربول مع مضيفه مانشستر سيتي، بهدفين لكل فريق، مساء الأحد، على ملعب الاتحاد، ضمن مباريات الجولة 32 للبريميرليغ. وقال غوارديولا في تصريحات لشبكة "BBC sport" عقب المباراة: "الأمر كان شبه مستحيل أمام هذا الفريق، لكن كان علينا أن نلعب هذا النوع من المباريات". وأضاف: "مازلنا في صدارة الجدول، وهو ما يمنحنا الأفضلية، ولكن هناك العديد من المباريات المتبقية". وتابع: "أني مدرب بقود فريقه في مثل تلك المباريات يكون سعيدا، خاصة أنها أمام فرق تبادللك الهجوم، وتتمتع بالشجاعة على أرض الملعب". وأكمل: "أتيت لنا العديد من الضرس، وخاصة كرة محرز في اللحظة الأخيرة، لقد دافعنا بشكل جيد وصنعنا بعض الضرس". وأكد: "لا أشعر بأي ندم بعد التعادل، ما حدث كان إيجابيا، إنها كرة القدم وهذا يحدث.. سترتاح قليلا ثم نستعد لدوري الأبطال".

## رقم غير مسبق لدي بروين مع مانشستر سيتي

افتتح البلجيكي كيفين دي بروين، نجم مانشستر سيتي، التسجيل لسيتيزنس في شباك ليفربول، الأحد، على ملعب الاتحاد، في قمة البريميرليغ هذا الموسم. وجاء هدف دي بروين في الدقيقة 5 من تصويبة قوية، ارتطمت بأقدام جويل ماتيب وسكنت شباك أيسون. وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات، فإن دي بروين سجل في آخر 4 مباريات بجميع المسابقات، للمرة الأولى خلال مسيرته مع السيتيزنس. وأشارت شبكة "سكواكا" للإحصائيات، إلى أن دي بروين ساهم بخمسة أهداف، خلال آخر 4 مباريات مع مانشستر سيتي أمام ليفربول بالبريميرليغ، حيث سجل 3 أهداف، وصنع هدفين. وأضافت الشبكة، أن دي بروين سجل أهدافا بيسراه في البريميرليغ هذا الموسم (6)، أكثر من قدمه اليمنى (5) التي يجيد بها.

## جوتا يسلط الضوء على قوة مانشستر سيتي



بدا مهاجم ليفربول، ديوجو جوتا، راضيا عن التعادل (2-2) مع مضيفه مانشستر سيتي، في الدوري الإنجليزي الممتاز مساء الأحد، رغم اعترافه بأن فريقه كان يسعى للفوز. وقال جوتا،

في تصريحات لهيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي): "مباراة حادة للغاية.. إنهم جيدون جدا ويلعبون على أرضهم". وتابع: "حاولنا أن نبذل قصارى جهدنا، لكننا شعرنا في النهاية أنه كان بإمكاننا القيام بعمل أفضل قليلا.. كانت لديهم فرصهم، ولدينا فرصنا أيضا.. لقد قاتلنا حتى النهاية". وأضاف: "حاولنا التكيف مع الطريقة التي يريدون اللعب بها، لكن من الواضح أنهم جيدون جدا فيما يفعلونه، لذا فإن الأمر ليس سهلا.. تعلمون أنه عاجلا أم آجلا يمكنك سرقة كرة أو اثنتين، لذا عليك الاستفادة من فرصك". وواصل صاحب الهدف الأول لليفربول: "كنا متخلفين في النتيجة، لذا كنا بحاجة إلى التغيير قليلا.. كانت بداية جيدة للغاية (في الشوط الثاني)، والان نحناج إلى الإيمان بأنفسنا حتى النهاية". وختم الدولي البرتغالي: "نلعب كرة القدم من أجل حوض هذا النوع من المباريات، التي تعتبر مهمة جدا وحاسمة للغاية.. أردنا الفوز، لكن لم يكن ذلك ممكنا".

# مورينيو

## يرفع راية الاستسلام بشأن صراع دوري الأبطال

أصر جوزيه مورينيو، المدير الفني لروما، على أن فريقه من الصعب أن يحصل على مركز مؤهل لمسابقة دوري أبطال أوروبا في الموسم المقبل. وقلب روما تأخره بهدف إلى فوز بهدفين على حساب ساليرنيتانا، في اللقاء الذي جمعهما أول أمس الأحد، بمنافسات الجولة 32 من الدوري الإيطالي. ورفع روما رصيده إلى 57 نقطة بالمركز الخامس بجدول الترتيب بفارق 5 نقاط كاملة عن جوفنتوس الذي يحتل المركز الرابع برصيد 62 نقطة. وبعد المباراة، سئل مورينيو حول مدى إيمانه في التأهل لدوري الأبطال، وقال في تصريحات لشبكة "دازن" لا، جوفنتوس أقوى من أن يخسر المركز الرابع، هناك بطولة أخرى بين المراكز من الخامس إلى الثامن كما يظهر لاتسيو وفورنتينا". وأضاف: "مباراة اليوم؟ الضيق متعب، ليس من السهل اللعب يومي الخميس والأحد، عندما تلعب بعيدا خارج الملعب ويتعين عليك السفر، فالأمر ليس بالأمر السهل". و"زاد": "لقد غيرنا اتجاه المباراة بلاعبين بروح جديدة في الشوط الثاني، ومنحت التبديلات طاقة للفريق، ساليرنيتانا قدم كل ما لديه، ومن الصعب عليهم الحفاظ على هذه الكثافة الدفاعية طوال المباراة". وختم: "اعتقد أننا نستحق الفوز، فحنن فريق أراد الفوز حتى النهاية، لكنهم جعلوا المباراة صعبة علينا".

## روما ينتزع فوزا غاليا من ساليرنيتانا

قلب فريق روما الطاولة على ساليرنيتانا في اللقاء الذي احتضنه اليوم الأحد ملعب "الأولمبيكو"، في إطار منافسات الجولة 32 من الدوري الإيطالي لكرة القدم. وأحرز هدف التقدم للضيوف إيمان رادوفانوفيتش في الدقيقة 22، وجاء هدف التعديل عن طريق الإسباني كارليس بيريز في الدقيقة 81، وسجل كريس سمولينغ هدف تقدم أصحاب الأرض في الدقيقة 85. ورفع روما رصيده إلى النقطة 57 محتلا المركز الخامس، بينما تجمد رصيد ساليرنيتانا عند 16 متديلا ترتيب "السييري آي". ويتصدر ميلان الترتيب برصيد 67، وبفارق نقطة واحدة عن الوصيف إنتر ميلانو، بينما يأتي نابولي في المركز الثالث برصيد 66 نقطة وبمباراة أكثر عن كبري ميلانو.

## بيولي: مشكلة ميلان في الحفاظ على نظافة شباكه 6 مباريات ولم يسجل سوى 4 أهداف

بصر ستيفانو بيولي، المدير الفني لفريق ميلان، على أن لقب الدوري الإيطالي ليس محسوما لأي فريق، خاصة بين الثلاثي نابولي وإنتر وفريقه، بعد تعادلهم سلبيا أمام تورينو في المواجهة التي أقيمت بينهما أول أمس الأحد، ضمن منافسات الجولة 32 من عمر مسابقة الدوري الإيطالي. وقال بيولي، في تصريحات لشبكة "دازن": "أخبرت الحكم أنه لا جدوى من إخبارنا بأنه سيسرع المباراة عندما يكون هناك الكثير من التوقيعات، وهذا يضع الكثير من الوقت، لقد كنت منزعجا، لكنني لم أفتقر إلى الاحترام". وأضاف بيولي: من الواضح أين تكمن المشكلة، فبينما حافظ ميلان على نظافة شباكه ست مرات متتالية، سجل أيضا أربعة أهداف فقط في نفس الفترة". وتابع بيولي: "لقد فعلنا كل ما في وسعنا للتحرك ومنح المعارضة بعض النقاط المرجعية، تورينو صعب على الجميع التسجيل ضده، لم يكن لدينا الكثير من فرص التهديد، لكن كان لدينا الكثير من أنصاف الفرص". واختتم مدرب ميلان حديثه: "قاتلنا بالكرة من أجل الفوز، لكننا فقدنا تلك اللحظة السحرية في النهاية، إنها نتيجة إيجابية، لكننا أردنا الفوز". وعن خسارة نابولي الأحد في الدوري الإيطالي قال بيولي: "خلال الأسبوعين أو الثلاثة أسابيع الماضية، يميل كل من يطلق عليه اسم المرشح المفضل إلى الانزلاق، إنها دوري تناقسي للغاية، كل مباراة صعبة ولا يمكنك أن تأخذ أي شيء كأمر مسلم به". وأضاف بيولي: "لقد جربنا كل شيء وهذا المساء، مع العلم أنه يمكننا القيام بعمل أفضل أيضا، لا أرى فريقا قلقا أو سريع الانفعال، حاولنا خلق الفرص، كانت متوازنة وصلية، نعلم جميعا مقدار ماتعنيه هذه المباريات، لأنه كلما زاد الوقت، زاد وزن كل نقطة، أردنا هذا الضغط وأن نضع أنفسنا في هذا الوضع، لذلك نحن بحاجة إلى الترحيب به، هذه فرقة شابة، نحن هناك وقاتل من أجل شيء مميز". وبسؤال بيولي عن المرشحين للفوز بلقب الدوري الإيطالي قال المدرب: "أنا لا أحب التفكير بهذه الطريقة، لا تنسى أنه في الأسابيع الثلاثة الماضية، قال الناس إننا أفضل المرشحين، ثم نابولي، ثم إنتر".

## هاتريك إيموبيلي يقود لاتسيو لإسقاط جنوه

سجل شيرو إيموبيلي 3 أهداف "هاتريك" خلال المباراة التي فاز بها فريقه لاتسيو على مضيفه جنوه (4-1)، في الجولة 32 من الدوري الإيطالي. وسجل إيموبيلي أهدافه في الدقائق الأولى من الوقت بدل الضائع للشوط الأول و63 و76، وسجل آدم ماروسيتش الهدف الرابع في الدقيقة 31. فيما سجل هدف جنوه الوحيد باتريكيو غابارون، لاعب لاتسيو، بالخطأ في مرعى فريقه، في الدقيقة 68. ورفع لاتسيو رصيده إلى 55 نقطة في المركز الخامس، وتوقف رصيد جنوه عند 22 نقطة في المركز الثامن عشر.

## فيورنتينا يحرم نابولي من تصدر الكالتشيو

حرم فيورنتينا مضيفه نابولي من اقتناص صدارة الدوري الإيطالي لكرة القدم، بعدما تغلب عليه على 3/2 في الجولة الثانية والثلاثين. وفي باقي المباريات فاز لاتسيو على مضيفه جنوه 4/1، وساسولو على ضيفه أتالانتا 2/1، كما فاز أودينيزي على مضيفه فينيزيا 2/1. وعلى ملعب ديفغو أرماندو مارادونا، أهدر نابولي فرصة اقتناص صدارة الدوري الإيطالي بخسارته أمام ضيفه فيورنتينا بثلاثة أهداف مقابل هدفين. وتقدم نيكولاس غونزاليس بهدف لفيورنتينا في الدقيقة 29 ثم تعادل درايس ميرتيز لنابولي في الدقيقة 58. وحسم فيورنتينا الفوز بهدفين في غضون ست دقائق عن طريق جونانان إيكوني، وارثر كابرال في الدقيقتين 66 و72 قبل أن يرد فيكتور أوسيمين بهدف ثان لنابولي في الدقيقة 84. وتوقف رصيد نابولي عند 66 نقطة في المركز الثالث بفارق الأهداف خلف إنتر ميلان الوصيف وبفارق نقطة واحدة خلف ميلان المتصدر، والذي يلتقي في وقت لاحق اليوم مع مضيفه تورينو، فيما رفع فيورنتينا رصيده إلى 53 نقطة في المركز السابع. وعلى ستاد مابي قاد لاعب الوسط الايفواري حامد جونيور تراوري، فريقه ساسولو للفوز على ضيفه أتالانتا بهدفين مقابل هدف. وسجل تراوري هدفين في الدقيقتين 24 و61، وأحرز لويس موريل الهدف الوحيد لاتالانتا في الدقيقة الأخيرة. ورفع الضور رصيد ساسولو إلى 46 نقطة في المركز التاسع، وتوقف رصيد أتالانتا عند 51 نقطة في المركز الثامن. وعلى ملعب لويجي بيتزو، اقتنص أودينيزي فوزا مثيرا من ملعب فينيزيا بهدفين مقابل هدف. وتقدم جيرارد دولوفيو بهدف لأودينيزي من ضربة جزاء في الدقيقة 35، ثم تعادل توماس هنري لفينيزيا في الدقيقة 86، لكن رودريغو بيساو خطف هدف الفوز القاتل لأودينيزي في الثواني الأخيرة للمباراة. والفوز رفع رصيد أودينيزي إلى 36 نقطة في المركز الثاني عشر، فيما توقف رصيد فينيزيا عند 22 نقطة في المركز الثامن عشر.

## صالح ضمن قائمة أحلام جوفنتوس الصيفية

كشف تقرير صحفي إيطالي، عن قائمة اللاعبين التي حددها جوفنتوس، لتعويض رحيل الأرجنتيني باولو ديبالا، الذي مهاجم الفريق، والذي ينتهي تعاقدته بنهاية الموسم الجاري. وأعلن جوفنتوس رحيل ديبالا، بنهاية الموسم الجاري، بعدما فشل في التوصل لاتفاق بشأن التجديد. وبحسب شبكة "سيورتي ميديا سيت" الإيطالية، فإن جوفنتوس بدأ التخطيط للموسم المقبل، والذي يستهدف الفريق من خلاله تحقيق الثلاثية التاريخية. وألقى التقرير الضوء على الأسماء المرشحة لخلافة ديبالا في جوفنتوس، والتي يأمل النادي في التعاقد مع أحدها خلال الصيف المقبل. وضمت القائمة الموضوعية على طاولة إدارة البيوفي محمد صلاح (ليفربول)، ماركو أسينسيو (ريال مدريد)، أنجيل دي ماريا (باريس سان جيرمان)، راسبادوري (ساسولو)، نيكولاس زانيلو (روما). وختمت الشبكة بأن راتب محمد صلاح، يعد أزمة كبيرة لجوفنتوس، كما أن النجم المصري في طريقه لتجديد عقده مع ليفربول.

## والدة مشجع إيفرتون تهاجم رونالدو

في تصريحات صحفية هاجمت والدة مشجع نادي إيفرتون الإنجليزي الذي زعم أنه تعرض للاعتداء في غوديسون بارك في حادثة تورط فيها أسطورة كرة القدم البرتغالي كريستيانو رونالدو يوم الماضي في الجولة 32 من الدوري الإنجليزي الممتاز الريميرليغ، كما أبدت رأيها في خصوص محاولة مهاجم مانشستر يونايتد للاعتذار. وقالت والدة جاكوب إن جاكوب لم يستطع النوم ليلة السبت، وأن هاتفه مكسور وأنه عانى من ألم في إبهامه، فضلا عن كدمات واضحة في يده ويعاني جاكوب من عسر القراءة، بالإضافة إلى مرض التوحد، وبالتالي يعاني من بعض المهارات الحركية الدقيقة، مثل إمساك القلم أو تثبيت الأزرار والسحابات قالت سارة في تصريحات لصحيفة "تليفرايف" الإنجليزية: "كان الاعتذار أو عدم الاعتذار هو ما أغضبني أكثر، فكرت يا لها من وقاحة، أنت تخبر الجميع أنك قد اعتذرت ولم تفعل حسنا، لقد نشرتها على وسائل التواصل الاجتماعي ولكن ... يجب أن تعتذر لابني، احتاج رونالدو لعدة ساعات للتفكير في الأمر، كان يجب عليه معرفة طرق الاتصال بنا، بشكل خاص، كان عليه التواصل معنا، كنت سأكون سعيدة بذلك". وأشارت "تليفرايف" إلى أنها تواصلت مع والدة الطفل بعد حوالي 24 ساعة من الواقعة، وقام ممثلو رونالدو ومانشستر يونايتد بالاتصال بهما لاحقا. وكانت سارة كيبي وابنها المصاب بالتوحد البالغ من العمر 14 عاما يشاهدان للتو أول مباراة لهما في الدوري الإنجليزي الممتاز، عندما بدا أن رونالدو ضرب هاتف جاكوب على الأرض عندما غادر الملعب وأصدر رونالدو اعتذارا علنيا في وقت لاحق يوم السبت، وتضمن دعوة هذا المشجع إلى الأولاد ترافورد، لكن سارة تقول إنها وابنها لم يسمعوا شيئا شخصيا من النادي أو اللاعب.

بمناسبة

عيد ميلاده

ال 30... تعرف

على أبرز الحقائق عن

أسد التيرانغا ساديو ماني

### رونالدو يعتذر عن سلوكه مع مشجع إيفرتون

و بعد إنتشار الخبر عبر مواقع التواصل الاجتماعي، اعتذر أسطورة كرة القدم البرتغالية، رونالدو، عن تصرفه الغاضب مع مشجع إيفرتون بعد إنتهاء مباراة فريقه مساء السبت الماضي. بعدما قام اللاعب البرتغالي برد فعل غاضب تجاه أحد المشجعين، الذي كان يحاول تصوير اللاعب بهاتفه، حيث ضرب الهاتف وأسقطه أرضا قبل أن يتابع خروجه من الملعب. وأدرك رونالدو الخطأ الذي ارتكبه والذي لاقى حملة انتقادات واسعة، واستخدم حساباته عبر منصات التواصل الاجتماعي للاعتذار عن تصرفه. وقال رونالدو في منشور له على "فيس بوك": "ليس من السهل أبدا التعامل مع المشاعر في اللحظات الصعبة المماثلة لتلك التي تواجهها. ومع ذلك، يتعين علينا دائما التحلي بالاحترام والصبر وأن نكون قدوة لجميع الشباب الذين يحبون هذه اللعبة الجميلة، أود أن اعتذر عن غضبي، وإن أمكن، أود أن ادعو هذا المشجع لمشاهدة مباراة في أولاد ترافورد كعلامة على اللعب النظيف والروح الرياضية. وكالات

### مانشستر يونايتد يقرر عدم معاقبة رونالدو بعد اعتذاره من المشجع

كما تحدثت صحيفة تليفرايف عن موقف نادي مانشستر يونايتد من معاقبة نجم الفريق كريستيانو رونالدو، بعد ظهور مقطع فيديو له وهو يحطم هاتف أحد مشجعي إيفرتون، بعد مواجهة الدوري الإنجليزي الممتاز يوم السبت في غوديسون بارك وبعد المباراة، شوهد رونالدو وهو يقوم بإسقاط هاتف من يد طفل ينتمي لمشجعي إيفرتون، وهو يصور لاعبي مانشستر يونايتد وهم يغادرون أرض الملعب حيث يبحث كل من الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم وشرطة ميرسيسايد في الحادث، ويتواصل الأخير مع يونايتد وإيفرتون، لتحديد ما إذا كان قد وقع أي نوع من الجرائم الجنائية وقال الاتحاد الإنجليزي لشبكة "ذا أثلتيك" الإنجليزية: "نحن على علم بالحادث وستسعى للحصول على ملاحظات بشأن الأمر من كلا النادييين واللاعب المعني" من جانبها، ذكرت صحيفة "ميرور" الإنجليزية.

### بدايته الصعبة و وصوله إلى النجومية

ولد ماني في بلدة بامبالي في عمق السنغال، وتبعد 400 كيلومتر عن داكار عاصمة البلاد. و في طفولته كانت أولوية عائلته هي الدراسة ومساعدتها في جني المحصول، وكان عمه يشكك في إمكانية احترافه لكرة القدم ولا يؤمن بإمكانية أن يحقق حلمه. غير أن ماني حقق نجاحا باهرا وانتقل بين الفرق الأوروبية حتى وصل إلى ليدز يونايتد الإنجليزي وحقق معه عديد الإنجازات.

### أعماله الإنسانية والخيرية

يعرف ساديو ماني بأعماله الإنسانية والخيرية، حيث قام في أكثر من مناسبة بمساعدة شعب بلاده السنغال و خصوصا الفقراء منهم. و نذكر منها لما تبرع بنحو 350 ألف دولار لبناء مدرسة، و693 ألف دولار في 2021 لبناء مستشفى في قريته. وفي 2018 وخلال نهائي دوري أبطال أوروبا بين ليدز يونايتد وريال مدريد، تبرع بـ 300 قميص لسكان قريته لتشجيع "الليزر". كما تبرع ماني بـ 45 ألف يورو لمساعدة مصابي فيروس كورونا في السنغال. وشوهد ينظف حمامات مسجد في مدينة ليدز، ويحتضن جامعي الكرات ويساعد في حمل زجاجات المياه الخاصة باللاعبين. وعن علاقته بزملائه في المنتخب، يقول إسماعيل سار لاعب واتشورد إنه دائم التواصل معه ويقدم له الكثير من النصائح وهو بمثابة الأخ الكبير بالنسبة له. كما دفع تكاليف 50 مشجعا للسفر من السنغال إلى الكامبيون لمشاهدة مباراة نصف النهائي التي فاز بها "أسود التيرانغا" على بوركينافاسو.

### بطل قومي في بلاده السنغال

أصبح ساديو ماني بطل قومي في بلاده السنغال بعدما سجل الضربة الأخيرة والحاسمة والتي قادت أسود التيرانغا للتتويج بلقب كأس الأمم الأفريقية للمرة الأولى في تاريخها وعلى حساب منتخب مصر، كما قاد منتخب بلاده للتأهل لنهائيات كأس العالم في قطر بعد الفوز على المنتخب المصري أيضا بركلات الترجيح. و كشف راديو مونتي كارلو الفرنسي أن عمدة مدينة سيدبو السنغالية عبد الله ديوب قرر الاحتفال بتتويج بلاده بأمم أفريقيا وإطلاق اسم ساديو ماني على ملعب سيدبو تقديرا على فوزه باللقب. وقال ديوب عبر تصريحات لوسائل الإعلام المحلية: أود من خلال هذه المناسبة أن أعلن قرار إطلاق اسم ساديو ماني على ملعب سيدبو لترجمة تقديرا لجميع أبناء المنطقة

### إلتزامه بالدين الإسلامي

و يحافظ السنغالي ساديو ماني على أداء فريضة الصلاة بشكل منتظم وتعاليم الدين الإسلامي، إلى جانب القيام بالعديد من الأعمال الخيرية. وانتشرت مؤخرا عبر مواقع التواصل الاجتماعي صور لماني رفقة زميله في الفريق المدافع الفرنسي إبراهيم كوناتي في المسجد لأداء صلاة الجمعة الأولى في شهر رمضان بمدينة ليدز، والتي حظيت بتفاعل كبير على مواقع التواصل الاجتماعي. كما يحرم السنغالي ساديو ماني، على تهنية المسلمين بحلول شهر رمضان المبارك كل عام. ونشر لاعب ليدز يونايتد الإنجليزي صورة له عبر صفحته الشخصية على موقع التواصل الاجتماعي "إنستغرام" وعلق عليها قائلا: "رمضان كريم لكل إخواني وأخواتي في الإسلام، في العالم أجمع". ورغم وصول ماني لهذه النجومية، غير أنه حافظ على تواضعه و لم ينسى أبناء قريته الضعفاء و يسعى دائما لمساعدتهم. مواقع التواصل الاجتماعي



# فوائد ممارسة النشاط البدني

الكثير منا لا يمارس الرياضة بسبب الكسل أو قلة الوعي بفوائدها. تعتبر ممارسة الرياضة مؤشر يدل على وعي الأفراد والشعوب، ووفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية فإن الخمول يحتل المرتبة الرابعة ضمن قائمة الأسباب المؤدية للوفيات على الصعيد العالمي (6ف)، كذلك سبب رئيسي في الإصابة بسرطان القولون و سرطان الثدي (21-25ف)، و27ف من حالات السكري، وقرابة 30ف من مرض القلب الإقفاري. والنشاط البدني هو أي حركة تؤديها العضلات الصغيرة والكبيرة وتستهلك سعرات حرارية (طاقة) أكثر من السرعات المصروفة خلال فترة الراحة. ويحصل الجسم على منافع صحية أكثر عند تحريك العضلات الكبيرة. وأوضحت الدراسات أن المشاركة في النشاط البدني بانتظام يوفر العديد من الفوائد الصحية منها ارتفاع ضغط الدم، فممارسة النشاط البدني بانتظام تساعد على السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، عند ممارسة النشاطات البدنية (الجري والسباحة وكرة السلة) تستهلك العضلات كميات كبيرة من الطاقة، تتطلب المزيد من الأوكسجين أكثر من المعتاد، وتلبية الطلب المتزايد من الأوكسجين لا بد من زيادة كمية الدم المتدفقة من خلال الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى توسع الأوعية وبالتالي ينخفض ضغط الدم. كما يمكن للتمارين الرياضية المعتدلة أن تخفف خطر الإصابة بالسكري من النوع 2، كذلك تخفيض مستوى سكر الدم لدى الأشخاص المصابين بالسكري، من خلال تقليل حساسية الخلايا للإنسولين، وكذا ممارسة التمارين القوية تزيد من حجم العضلات، وبالتالي تقليل كمية الدهون في الجسم. ولعلم فإن النشاط البدني هو المفتاح الرئيسي لخفض الوزن، والوسيلة الفعالة للوصول والمحافظة على وزن صحي لدى البالغين والأطفال، من خلال استهلاك السرعات الحرارية الزائدة، وبالتالي يمنع من تخزينها على شكل دهون. حيث تكون السرعات المستهلكة أكثر من أو مساوية للسرعات المتناولة. كما يساعد النشاط البدني على تعزيز توازن مستوى الكوليسترول، حيث يخفض مستوى الكوليسترول الضار (LDL)، ويرفع من مستوى الكوليسترول النافع (HDL)، من خلال عدة آليات منها أن النشاط البدني يحفز البروتينات الناقلة للكوليسترول الضار لنقله من الأوعية الدموية إلى الكبد ومن ثم التخلص منه، كذلك تساعد التمارين الرياضية على زيادة حجم الجزيئات البروتينية (البروتينات الدهنية) التي تحمل الكوليسترول الضار، حيث كلما كان حجم تلك الجزيئات البروتينية أصغر كلما زاد خطرها في التسبب بأمراض القلب لسهولة التصاقها على جدار الأوعية الدموية. من جهته، يعتبر الخمول عامل خطر رئيسي لأمراض القلب، فأمراض القلب تحدث عندما تتصلب وتتضيق الشرايين المغذية لعضلة القلب، وذلك بسبب تراكم الترسبات الدهنية وغيرها من المواد على الجدران الداخلية لتلك الشرايين، واستمرار الترسبات في الشرايين يخفف من تدفق الدم والأوكسجين إلى عضلة القلب، مما يؤدي الإصابة بنبوية قلبية، لذا فممارسة النشاط البدني تحمي من الإصابة بأمراض القلب من خلال تقليل من مستوى الدهون والكوليسترول في الدم وبالتالي تمنع ترسبها على جدران أوعية وشريان عضلة القلب. وجدت العديد من الدراسات في الولايات المتحدة والعالم أن البالغين الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام يمكن أن يقلل لديهم خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 30-40ف مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون أي نشاط بدني. من خلال دور النشاط البدني في توازن الطاقة والأيض الهرموني، وتنظيم الأنسولين، وتقليل وقت المواد المسببة للسرطان في القولون، بالإضافة لدور النشاط البدني في تغيير عدد من العوامل الإلتهابية والمناعية التي تؤدي إلى خطر الإصابة بسرطان القولون. كما يساعد النشاط البدني أيضا على الوقاية من العديد من التغيرات المرتبطة بالمرح في العظام والعضلات والمفاصل، وتبين البحوث أن الرياضة تجعل العظام أقوى وتساعد على إبطاء معدل فقدان العظام، زيادة كتلة العضلات، تساعد تمارين التوازن والتنسيق على تحسين قدرة الاتزان الجسدي، تأخير تطور مرض هشاشة العظام كما أنه يبطن المعدل الذي يتم تقليل كثافة المعادن في العظام، كذلك تساعد على الحفاظ على مرونة المفاصل، والعضلات والمفاصل. يمكن للتمارين الرياضية أن تساعد على النوم بشكل أسرع وأسهل ومريح أكثر وأعمق، والتقليل من الأرق، ويرجع سبب ذلك إلى أن الدماغ يعوض الاجهاد البدني بزيادة وقت النوم العميق، انخفاض درجة حرارة الجسم بعد ارتفاعها بسبب ممارسة النشاط البدني يساعد على النوم السريع، تعرض الشخص لأشعة الشمس أثناء ممارسة الأنشطة الهوائية، كما يساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم مما يساعد على النوم بشكل أفضل. وفي الأخير، فممارسة الرياضة تقلل من أعراض الاكتئاب. حيث إن النشاط البدني يساعد على إفراز المواد الكيميائية في الدماغ التي تخفف الاكتئاب، الحد من المواد الكيميائية الخاصة بجهاز المناعة التي يمكن أن تقاوم الاكتئاب، زيادة درجة حرارة الجسم، والتي قد يكون لها تأثيرات مهدئة، ممارسة التمارين الرياضية تبعث الأفكار السلبية التي تغذي القلق والاكتئاب.

## علاج الإصابات الرياضية عن طريق الثلج

لقد أثبت التجارب العلمية والعملية أن استخدام الثلج في علاج الإصابات الرياضية له أثر كبير وفعال إذا استخدم في بداية تعرض اللاعب إلى الإصابة، حيث أنه يساعد على التخلص من 50ف من حجم الإصابة وذلك لم يتمتع به الثلج من خواص علاجية فعالة تقي من المضاعفات والآثار الجانبية التي تصاحب المصاب بعد الإصابة. يقوم بتخفيف آلام الدورة الدموية و يمنع ضيق الشعيرات الدموية وبالتالي يمنع صعوبة تدفق الدم والتعرض للجفاف كما له فعالية في تخفيف الأورام حيث يقوم بتخفيف الإلتهابات والتورم التي تنتج عن الإصابات الرياضية بالإضافة إلى قدرته التخديرية وذلك عن طريق تمهيد الأطراف وكذلك قدرته في تخفيف الألم وكذلك منع الأعصاب من نقل اشارات الألم والتخفيف من حدته وإيقاف النزيف في الحال كما يجب العلم أن فائدة الثلج تكون فعالة بشدة في الفترة الأولى من الإصابة حيث تعمل على غسل الأنسجة وإزالة المواد الكيميائية الضارة التي تسببت بالألم وتساعد في توصيل الأكسجين اللازم للعضلات. كما يستخدم الثلج في علاج الإصابات الرياضية التي يحدث فيها النزيف الشديد أو التمزقات العضلية وكذلك الأورام التي تنتج عن الكدمات والكسور وفي حالات الخلع الذي ينتج عن إصابات المفاصل وكذلك التقلصات العضلية والجروح العميقة والبسيطة. يستخدم الثلج أيضا في علاج آلام الظهر وذلك بالتدليك المستمر للثلج على المنطقة المصابة وتجنب ملامسة الثلج للجلد بشكل مباشر واستمرار التدليك لمدة لا تزيد عن ربع ساعة لتجنب حروق الثلج حتى تصل إلى مرحلة تمهيد الظهر ويتم التوقف قليلا مع التدليك باليدين ثم يعاد التدليك بالثلج ثلاث دورات متتالية.

يتم استخدام الثلج أو الماء البارد بطرق مختلفة في العلاج وهي وضع قماش نظيفة في ماء بارد ويتم وضعها على المنطقة المصابة ويتم تكرار هذه العملية لمدة عشرين دقيقة، ويتم استخدام قطعة ثلج صغيرة وتدليكها بحركات دائرية على المنطقة المصابة لمدة عشرين دقيقة. واستعمال أكياس الثلج بوضع كمية من الثلج المجروش في كيس بلاستيكي ويتم وضعه على المنطقة المصابة لمدة عشرين دقيقة. كما يمكن استعمال طريقة المقاطس الباردة حيث تستخدم في علاج الأطراف المصابة ويتم علاجها بوضع الماء البارد المخلوط بالثلج لمدة خمسة عشر دقيقة. أما المقاطس المتبادلة فتستخدم هذه الطريقة في حماية الجزء المصاب من التعرض لترسبات الكلسية وتتم عن طريق وضع الجزء المصاب في ماء ساخن لمدة ثلاث دقائق يليها مباشرة وضعه في الماء البارد لمدة دقيقة واحدة وتكرر هذه العملية بنفس الطريقة لمدة ربع ساعة متواصلة ويجب أنت ينتهي الجزء المصاب في الماء الساخن. كذلك يمكن استعمال بخاخ الإنثيل كلورايد وهو بخاخ بارد سريع المفعول يتم استخدامه في المباريات لعلاج الإصابات بشكل سريع حتى يتم نقل اللاعب إلى المستشفى. ويجب الحذر من وضع الثلج مباشرة على الجلد، كما يجب الحذر وعدم وضع الثلج لمدة تزيد عن عشرين دقيقة للمرة الواحدة ولا يجب استعمال الثلج في حالات الروماتويد وحساسية البرد والشلل أو في حالات تمهيد الأطراف.

## مشروبات الطاقة بين الفائدة والخطر

منذ عدة سنوات بدأنا نسمع ونرى مجموعة إعلانات لمشروبات رياضية تسمى مشروبات الطاقة، حيث قام المروجون لهذه المنتجات بالتعريف بها على أنها مواد تزيد من القدرة البدنية والذهنية عند الرياضيين بشكل خاص، وعند الناس العاديين بشكل عام، ومع مرور السنين بدأت هذه الشركات التي تعمل في مجال صناعة المشروبات الرياضية أو مشروبات الطاقة تزيد بشكل غريب وسريع، ويرجع السبب لزيادة الطلب عليها بشكل كبير من قبل المجتمعات المدنية التي تعتمد على التكنولوجيا التي أدت بدورها إلى الكسل والخمول، وأصبح الناس يتهاقون على شرائها من أجل تعويض النقص في المستوى البدني عندهم، وهذا الأمر أدى إلى الإدمان على هذه المشروبات دون الشعور بهذا الأمر. وبعد عدة دراسات وأبحاث أظهرت النتائج المخبرية والميدانية أن هذه المشروبات لها أخطار كثيرة على صحة الإنسان حيث أنها تؤدي إلى عدة أمراض، وفي بعض الأحيان إلى الموت المفاجئ. والغريب في الأمر أن الشركات الصانعة لهذه المشروبات تضع فوائد هذه المشروبات على الغلاف الخارجي للمشروب وتتناسى أن تضع الآثار السلبية لها، مع العلم أن الفوائد الموجودة على الغلاف هي وهمية ليس لها صحة على أرض الواقع. كما تحتوي هذه المشروبات على مادة الكافين، والتورين، وأحماض الجينسين، والجوران، وعدة فيتامينات، مثل فيتامين B بنسبة عالية تصل إلى 200ف من احتياجات الإنسان اليومية، بالإضافة إلى ذلك فهي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر الذي يساعد على زيادة السمنة وأمراض أخرى. ومن أضرار مشروبات الطاقة على البالغين الإدمان، الزيادة في عدد نبضات القلب، الزيادة في تدفق الدم في العضلات، ارتفاع ضغط الدم، زيادة في إدرار البول، الجفاف، الفشل الكلوي وتكون حصوات الكلى، القلق والعصبية، الموت المفاجئ. أما أضرارها على الأطفال هي الزيادة في نبضات القلب إلى أكثر من 150 نبضة في الدقيقة، القلق، العصبية، التهيج.



رئيس التحرير: **كمال بوزار**

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: SAMPRAL  
TD DIFFUSION  
COMMUNICATION  
DIFUSION

ملاحظة: كل الوثائق والصور التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر

رقم الحساب البنكي:  
al salam bank algeria  
03801603323071300789

الفاكس:  
023-78-57-70  
الهاتف:  
0541-76-26-27

العنوان:  
مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة ب رقم 05-الجزائر-  
البريد الإلكتروني:  
Dzairtube13@gmail.com

يومية رياضية جزائرية



مرجعك للحفاظ على نمط صحي تام  
بالقرب منك دوماً

# rossmax

## التصميم والدقة السويسرية



الموزع الحصري لمنتجات Rossmax بالجزائر  
Eurl DMCM Import-Export  
facebook: Eurl DMCM