

المنتخب  
الجزائري لألعاب  
القوى يتوجه  
إلى مدينة  
أوجين  
الأمريكية

المساء  
ياسر تريكي  
يغيب  
رسميا عن  
البطولة  
العالمية



البرتغالي  
روي فيتوريا  
مدربا للمنتخب  
المصري



يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 13 جويلية 2022 الموافق لـ 14 ذي الحجة 1443 هـ العدد: 503 الثمن: 30 دج

جهيد زفزاف يستلم مهامه رسميا على رأس الزفاف

عكس  
جدد



بطولة أفريقيا لكرة اليد

الجزائر 22-28 غينيا

هزيمة غير متوقعة..



عبدالمجيد بوقحوف رئيس الجمهورية

تحديات  
بالجملة  
و"الشان"  
أولوية  
قصوى

انفانتينو  
يهنيء زفزاف  
على انتخابه  
رئيسا  
جديدا



الموزع الحصري للمنتجات الصحية  
علامة rossmax السويسرية

06.61.29.36.74

EurlDmcm

rossmax



متوفر في الصيدليات ومحلات بيع المستلزمات الطبية

## رئيس "الضياف" يهنئ زفيزف على انتخابه رئيسا جديدا للاتحادية الجزائرية



هتأ رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم "الضياف" جيانى أنفونتينو، أول أمس الإثنين، جهيد زفيزف، على انتخابه رئيسا جديدا للاتحادية الجزائرية لكرة القدم خلال الجمعية العامة الانتخابية التي جرت يوم الخميس المنصرم بقاعة المحاضرات لمعلم 5 جويلية الأولمبي. وقال رئيس "الضياف" جيانى أنفونتينو في رسالة بعث بها إلى جهيد زفيزف، ونشرها الموقع الرسمي للاتحادية الجزائرية لكرة القدم: «بعد التهنئة على المنصب الجديد، أود أن أقول أن امتلاك سلاح المعرفة وحسن القيادة والخبرة المحترمة، عوامل سيكون لها دون أدنى شك أثر قوي على الدفع بلعبتنا الجميلة نحو الأحسن في بلدك». وأضاف أنفونتينو في رسالته: «اقتناعا مني بالقدرات المعتبرة لكرة الاتحادية، يمكنكم الاعتماد على شخصي المتواضع والضياف، لبلوغ أهدافكم (...). أبواب الضيفا ستظل مفتوحة أمامكم، إن كنتم ترغبون في مناقشة القضايا التي لها صلة برياضتنا، وتطويرها، وترقيتها». واختتم رئيس "الضياف" رسالته قائلا إنه يأمل في نجاح جهيد زفيزف في منصب رئيس اتحاد الكرة الجزائري، كما أعرب عن أمنيته في برمجة لقاء في المستقبل القريب، مع الوافد الجديد إلى المبنى الكروي لدالي إبراهيم». ومعلوم أن المناجير العام للمنتخب الجزائري لكرة القدم، جهيد زفيزف، قد انتخب رئيسا جديدا للاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فاف)، خلال الجمعية العامة الانتخابية التي انعقدت يوم الخميس بعد حصوله على (52 صوتا) مقابل (34 للمرشح الآخر، اللاعب الدولي السابق عبد الحكيم سرار وخلف الرئيس الجديد للضاف، شرف الدين عمارة الذي قدم استقالته يوم الخميس 31 مارس، أي بعد يومين من إقصاء الفريق الوطني الجزائري في الدور الفاصل لكأس العالم-2022 بقطر (21 نوفمبر-18 ديسمبر) بعد المباراتين المزدوجتين، أمام الكامبيون (ذهابا: 0-1 و إيابا 1-2 بعد الوقت الإضافي).

واج

### بطولة أفريقيا لكرة اليد

الجزائر 22-28 غينيا

## بداية مخيبة...

استهل المنتخب الوطني الجزائري لكرة اليد عصر الثلاثاء، مشواره في البطولة الإفريقية بخسارة. وانهزم "الخضر" بنتيجة (28-22) أمام منتخب غينيا كوناكري، في بطولة انطلقت بمصر، الإثنين، وتستمر حتى الـ 18 من جويلية الحالي.

### وتشكل جدول ترتيب المجموعة الثانية كالتالي:

- 1- غينيا كوناكري 4
  - 2- الجزائر 0 (ناقص مباراة)
  - 3- الغابون 0 (ناقص مباراة)
- ويلعب المنتخب الوطني الجزائري عصر هذا الأربعاء، ثاني وآخر مباراة له أمام الفريق الغابوني.
- وإذا كان منتخب غينيا كوناكري قد تأهل للدور ربع النهائي من عمر البطولة الإفريقية لكرة اليد، بعد أن حصد فوزين متتاليين، فإن التأشيرة الثانية في هذه المجموعة تلعب بين الجزائر والغابون.
- وكان التلفزيون العمومي الجزائري في بيان له نشره، الإثنين، قد أعلن عن نقل مباريات المنتخب الوطني على المباشر. ويمكن للجمهور الجزائري مشاهدة مباريات النخبة الوطنية لكرة اليد الصغيرة، عبر القنوات الأولى والسادسة.
- ويلعب المنتخب الوطني الجزائري في فوج يضم فريق غينيا كوناكري والغابون. وبعد ثلاث جولات، يتأهل الزائد والوصيف للدور ربع النهائي.
- واستهل زملاء الحارس خليفة غضبان البطولة الإفريقية، بواجهة فريق غينيا كوناكري وفي اليوم الموالي، على أن تواجه التشكيلة الوطنية منتخب الغابون في التوقيت ذاته (التوقيت الجزائري).
- وقبل ذلك صباح الإثنين، تغلب منتخب غينيا كوناكري على منافسه الغابوني بنتيجة (35-22).

حميد

## جهيد زفيزف يستلم مهامه رسميا على رأس الفاف

جرت مراسم تسليم واستلام المهام بين الرئيس السابق للاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فاف) شرف الدين عمارة والرئيس الجديد جهيد زفيزف اليوم الثلاثاء بمقر الفاف بالجزائر. وأوضحت الهيئة الكروية في بيان لها على موقعها الرسمي بأن "مراسم تسليم واستلام المهام بين الرئيسين شرف الدين وزفيزف تمت بالتوقيع على محضر موثق أعدته لجنة تسليم واستلام المهام برئاسة محمد قمرمز و

بمساعدة العضوين خليفة كموش و سيدي علي نايب". وأضاف البيان بأنه "قبل التوقيع على المحضر. تبادل الطرفان الحديث على عدة جوانب تتعلق بتسيير الاتحادية الجزائرية لكرة القدم والملفات العالقة". وعرف حفل تسليم واستلام المهام حضور عضوين من المكتب التنفيذي الجديد وهما جمال مربوط وعز الدين أعراب، ورئيس لجنة تسليم المهام محمد قمرمز وعضوين من نفس اللجنة، خليفة كموش وسيد علي نايب والأمين العام للضاف منير ديشي. ومباشرة بعد انتهاء عملية تسليم واستلام المهام، التحق الرئيس الجديد للضاف بمكتبه للشروع رسميا في عمله على رأس الهيئة الكروية. للتذكير، انتخب جهيد زفيزف رئيسا جديدا للاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فاف)، خلال الجمعية العامة الانتخابية التي انعقدت يوم الخميس 7 جويلية، بقاعة المحاضرات لمعلم 5 جويلية التابعة للمركب الأولمبي، محمد بوضياف (الجزائر). وحصل الرئيس الجديد على 52 صوتا مقابل 34 للمرشح الآخر، اللاعب الدولي السابق عبد الحكيم سرار، فيما اعتبرت 5 أصوات ملغاة. وخلف زفيزف الرئيس السابق شرف الدين عمارة الذي قدم استقالته يوم الخميس 31 مارس، أي بعد يومين من إقصاء الفريق الوطني الجزائري في الدور الفاصل لكأس العالم-2022 بقطر (21 نوفمبر-18 ديسمبر) بعد المباراتين المزدوجتين، أمام الكامبيون (ذهابا: 0-1 و إيابا 1-2 بعد الوقت الإضافي - حميد



### ألعاب القوى (بطولة العالم 2022)

## المنتخب الجزائري يتوجه إلى مدينة أوجين الأمريكية

وستكون سباقات الدور نصف النهائي يوم 17 يوليو ابتداء من الساعة 17:05 فيما برمجت السباقات النهائية في اليوم الموالي الإثنين 18 جويلية وفي حال التأهل، سيكون بوعناني أول من يدخل غمار المنافسة يوم 17 جويلية (سا 19:30) بينما ينتظر لحولوا اليوم الموالي 18 يوليو للمشاركة في السباق النهائي (سا 19:30 ويعرف اليوم الرابع المقرر يوم 18 جويلية مشاركة الثاني تابت و بوشيشة في نهائي 3000 موانع المبرمج ابتداء من الساعة 19:20 ويتضمن برنامج اليوم السادس مشاركة الثلاثي سليمان مولى و جمال سجاتي و ياسين حتحات في سباق 800 متر حيث تنطلق التصفيات على الساعة 18:20، على أن يدور النصف النهائي في اليوم الموالي (19:00)

وكانت النسخة الـ 18 لمونديال ألعاب القوى مقررة أنفا في شهر أوت 2018 لكنها تأجلت بعام كامل بسبب إعادة برمجة أولمبياد طوكيو من 2020 إلى 2021، بسبب جائحة كوفيد-19 و حسب المنظمين، سيشارك في موعد أوجين حوالي 1900 رياضي يمثلون 192 بلد حي تجري المنافسات بملعب هايبوار فيلد، بينما تدور منافسات الطريق بشوارع أوجين ومن بين 43 فانزا بدورة 20419 بالدوحة (قطر). سيدافع 37 عنصرا عن ألقابهم في أوجين. كما يتواجد 42 بطلا أولمبيا لطقيو، في موعد أوجين.



سيكون تابت و بوشيشة أول من يدخلان المنافسة منذ اليوم الأول المقرر يوم الجمعة على مسافة 3000 متر موانع ابتداء من الساعة 17:15 بالتوقيت المحلي (+ 8 ساعات بتوقيت الجزائر) حسب البرنامج الذي كشف عنه المنظمون يوم الأحد وفي اليوم الثاني للمونديال، يوم السبت، يأتي دور أمين بوعناني و عبد المالك لحولو في سباق في اختصاصي الـ 110 متر حواجز و الـ 400 متر حواجز. و يبدأ بوعناني سباق التصفيات (سا 11:25) بينما يصطف لحولو على خط الانطلاق (سا 13:30) في تصفيات الـ 400 م / حواجز.

غادر المنتخب الجزائري لألعاب القوى المشكل من 7 عناصر صبيحة أمس الثلاثاء، مطار هواري بومدين الدولي للاتحاق بالولايات المتحدة الأمريكية قصد المشاركة في بطولة العالم لألعاب القوى المقررة بمدينة أوجين الأمريكية في الفترة الممتدة من 15 إلى 24 جويلية الجاري وحسب محفوظ بوحوش، مدير المنتخبات الوطنية، "فإن الوفد الجزائري التحق بمدينة روما، قبل أن يتم تقسيمه على مجموعتين للتنقل إلى بورتلاند التي ستكون المحطة الأخيرة قبل السفر إلى أوجين وكان من المقرر أن تشارك الجزائر في مونديال أوجين بثمانية عناصر، لكن إصابة ياسر محمد الطاهر تريكي في آخر لحظة، جعلته يعلن غيابه عن المنافسة العالمية بعد هذا الانسحاب، تتقلص المشاركة الجزائرية إلى سبعة عناصر من بينهم ثلاثة عدائين في سباق 800 متر وهم: سليمان مولى و جمال سجاتي و ياسين حتحات، بالإضافة إلى بلال تابت و هشام بوشيشة في سباق الـ 3000 متر موانع، كما يضم الوفد الجزائري كلا من أمين بوعناني و عبد المليك لحولو المدرجين على التوالي في اختصاصي الـ 110 متر حواجز و الـ 400 متر حواجز و

بعد رحيل الإيفواري "فرانك كيسي"

## "بيول" يعول على "بن ناصر" لضبط إيقاع "ميلان"

كشفت تقارير صحفية إيطالية، أن الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر، سيكون أحد أبرز الأسماء التي يعول عليها ستيفانو بيولي مدرب فريق ميلان لضبط إيقاع الروسونيري خلال الموسم الكروي الجديد 2022-2023 خاصة بعد رحيل الإيفواري فرانك كيسي إلى نادي برشلونة الإسباني. وجاء في تقرير لصحيفة "ميلان نيوز" المختص في متابعة أخبار الروسونيري، أن رحيل الإيفواري فرانك كيسي عن صفوف الروسونيري صوب نادي برشلونة الإسباني الذي وقع له مؤخرا، جعلت بيولي يحول كل أنظاره لـ بن ناصر، فسيكون اللاعب الجزائري ضابط الإيقاع رفقة زميله تونالي إضافة إلى بوييفا. و اعتبر المصدر نفسه، أن بن ناصر سيشكل أحد أبرز الأوراق التي سيعول عليها ميلان في الموسم المقبل من أجل الذهاب لأبعد ما يكون في مسابقة دوري أبطال أوروبا، فضلا عن تجديد العهد مع لقب الدوري الإيطالي وأثنى مدرب ميلان ستيفانو بيولي كثيرا على الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر حيث قال في تصريحاته الأخيرة مع الصحافة الإيطالية أنه يراهن كثيرا عليه الموسم المقبل وقال في هذا الصدد إسماعيل من الأسماء التي أعول عليها في الموسم الجديد من أجل قيادة الفريق إلى تائق محليا وقاريا، وأضاف في هذا الصدد بالنسبة لي يملك إسماعيل كل مقومات اللاعب المتكامل وإذا وصل على هذا المتوال فإنه سيكون من بين أحسن اللاعبين في وسط الميدان عالميا، بحكم قدرته على القيام بالواجبات الدفاعية والهجومية في خط

بن ناصر أن يكون موسمه حيث عانى من عدة إصابات جعلته يغيب عن الملاعب وضيع عدد معتبر من المباريات، إذ خاض 31 مباراة سجل خلالها 3 أهداف، كما صنع هدفا، هذا بجانب 3 مباريات في كأس إيطاليا و6 مباريات في دوري أبطال أوروبا. هذا في الوقت الذي لم يتوصل فيه محارب الصحراء لحد الآن إلى اتفاق مع إدارة الروسونيري لتمديد عقده إلى غاية صيف عام 2026، وفق شروط جديدة وفي مقدمتها رفع راتبه السنوي، الذي يقدر حاليا بـ 1.5 مليون أورو فقط، وكانت مصادر إعلامية إيطالية أشارت إلى أن نادي ميلان مستعد لرفع راتب بن ناصر إلى حدود 3.5 مليون أورو.

وسيم

## "مبولحي" يصنف كأكبر لاعب حمل شارة القيادة في البطولة السعودية

احتل الدولي الجزائري رايس وهاب مبولحي حارس مرمى فريق الاتفاق السعودي السابق، صدارة أكبر لاعب من حملوا شارة القيادة "قائد أول" لفرقهم في دوري كأس محمد بن سلمان للمحترفين المنتهي أخيرا. فيما جاء السوري عمر السومة، مهاجم الأهلي، الأقدم في حمل الشارة مع فريقه. وتنوعت جنسيات اللاعبين الذي حملوا شارة القيادة بواقع ثمانية سعوديين، وأربعة لاعبين عرب من الجزائر وتونس وسوريا، ولاعبين برازيليين، وأرجنتيين، وزيمبابوي. وسيكون مبولحي على موعد مع مغامرة جديدة في الكرة السعودية، حينما يلعب لناد آخر، بعد سنوات طويلة قضاها بين صفوف نادي الاتفاق، قبل أن يتم الإعلان عن إنهاء العلاقة بين الطرفين مؤخرا إلا إذا قرر خوض تجربة جديدة في بطولة أخرى وقد تكون البطولة القطرية حسب تقارير إعلامية. وارتبط اسم الحارس الجزائري، على مدار الأيام الماضية، بعدة عروض سعودية، يأتي في مقدمتها عرضا جادا من نادي الخليج، الصاعد حديثا دوري كأس الأمير محمد بن سلمان. ورغم أن مبولحي، يبلغ من العمر حاليا 36 عاما، إلا أنه مازال يمني النفس بكتابة المجد، من خلال العديد من الأرقام الجيدة، مع خطواته المقبلة. يذكر، إن مبولحي انضم لصفوف الاتفاق في جانفي 2018 قادما من نادي رين الفرنسي، وقدم الحارس الجزائري مستويات رائعة جعلته أحد أهم حراس المرمى الأجانب في الدوري السعودي، وشارك في مبولحي 110 مباراة رفقة الاتفاق في كافة البطولات وقد استقبلت شبكته 157 هدفا وخرج شبكته نظيفة 28 مرة.

وسيم

## "غزال" يطمئن من جماهير "بشكتاش" ويعدهم بالتتويجات الموسم المقبل



بعث الدولي الجزائري رشيد غزال برسالة قوية لجماهير فريقه بشكتاش التركي قبل موعد بداية الموسم الجديد 2022-2023 يطمئنهم فيها ويعدهم بتقديم مستوى مثالي، مؤكدا أنه يستعد رفقة زملائه لبذل الغالي والنفس لإعادة الفريق إلى منصة التتويجات التي غابت عنه الموسم الماضي. وصرح غزال في حوار مع وكالة الأناضول من مقر معسكر نادي بشكتاش في النمسا، قائلا "من المهم للغاية أن يظهر النادي رغيبته في النجاح بأسماء جديدة"، مضيفا: "سوف نتكيف بشكل جيد، سنفوز في كل مباراة". وأضاف: "لا يمكنني أن أطلب من الجماهير التحلي بالصبر لأنهم يستحقون الأفضل في كل شيء، سنكافح لمنحهم الأفضل أعدهم بذلك". وأضاف: "أنا متحمس جدا قبل بداية الموسم، أعتقد أننا سنحظى بموسم جيد جدا" وتابع: "علينا التكيف مع كل نظام، أعتقد أنني سألعب أكثر بقميص رقم عشرة في نظام 3-4-3 هذا الموسم". وأكمل: "طوال مسيرتي المهنية لعبت بشكل عام في الجناح الأيمن، الرقم عشرة، بالطبع هذا منصب مختلف بالنسبة لي، لكن في هذه الخطة سأقوم بكل مهمة يكلفني بها المدرب. وعلق غزال عن أرقامه المسجلة الموسم المنصرم قائلا: "أعتقد أن المشكلة هو أنا بخصوص"، وأضاف: "وظيفتي هي أن أبذل قصارى جهدي على أرض الملعب. العام الماضي لم تكن جيدين، وقد أثر ذلك في الجميع، ويبقى الشيء المهم هو القتال حتى اللحظة الأخيرة". ويعد من اللاعبين الهامين في حسابات المدرب الفرنسي، فاليريان إسماعيل، الذي يراهن عليه في الموسم المقبل، لإعادة النور السوداء إلى منصة التتويجات في الكرة التركية. تجدر الإشارة، إن مهاجم "الخضر" خاض 43 مباراة بمختلف المسابقات مع بشكتاش الموسم الماضي، سجل خلالها 5 أهداف، وقدم 7 تمريرات حاسمة بمجموع 3447 دقيقة لعب في حين تبلغ قيمته السوقية 8.5 مليون أورو حسب آخر تحديث لموقع ترانسفير ماركيت.

## حمّاش يباشر التحضيرات مع فريقه "بوافيشتا" تحسبا للموسم الكروي الجديد

عاد الدولي الجزائري يانيس حمّاش، لأجواء التدريبات رفقة ناديه أف. سي بوافيشتا، على غرار بقية الأندية البرتغالية، تحسبا لاستئناف الموسم الكروي الجديد، حيث شارك الظهير الأيسر للخضر في أول حصة تدريبية لبوافيشتا، أمس الثلاثاء، بمرکز تدريبات الفريق وارتبط اسم يانيس حمّاش بمغادرة فريقه بوافيشتا البرتغالي في فترة الانتقالات الصيفية الحالية، وذلك مع رغبة العديد من الأندية الأوروبية لضمه، خاصة بعد المستوى الذي قدمه مع فريقه الموسم الماضي على غرار غالاتا سراي التركي وستاندر دو لييج البلجيكي إلى نادي ساسولو وبولونيا الإيطاليين. ولم يحسم بقاء اللاعب الجزائري من عدمه بعد مع بوافيشتا إلى حد الساعة ولو أن التقارير البرتغالية تؤكد بقاءه لموسم آخر في فريقه الحالي. يشار، أن عقد حمّاش مع بوافيشتا ينتهي في جوان 2023، وقدم اللاعب مستويات مميزة الموسم الماضي، حيث شارك في 31 مباراة بمختلف المسابقات، سجل خلالها 4 أهداف وقدم 5 تمريرات حاسمة.

وسيم

## "غلام" يتدرب على انفراد قبل حسم وجهته المقبلة

يبدو أن اللاعب الجزائري فوزي غلام المنتهي عقده مع ناديه نابولي يريد العودة بقوة إلى المستطيل الأخضر، بحيث، بدأ مرحلة الاستعداد البدني قبل الحسم في مستقبله الكروي. ونشر الظهير الأيسر مقاطع فيديو على حسابه الشخصي على إنستغرام وهو يقوم بتمارين لوحده وعلق على المنشور بعبارة: "لا ألم ولا مكسب"، وظهر غلام وهو بمعنويات عالية لاستعادة توجهه في الميادين وهو الذي عانى كثيرا من هذا الجانب، هذا ويسعى اللاعب للوصول إلى لياقته البدنية في أسرع وقت ممكن قبل أن يحسم وجهته المستقبلية بعد انتهاء عقده مع نابولي الشهر الماضي. وكان نابولي قرر عدم تجديد عقد لاعبه الجزائري بعدما اتضحت له استحالة استعادته لمستوياته المعروفة، حسب محللين، وهو الأمر الذي شكّل ضربة موجعة للظهير الأيسر الذي لم يفلح حاليا عن إيجاد فريق لثب الروح في مشواره الكروي من جديد، في وقت تحدثت فيه مصادر إعلامية إيطالية سابقا، عن تفكير الدولي الجزائري السابق في الاعتزال، واكتفى غلام

الموسم المنصرم بالمشاركة في 11 مباراة فقط مع نابولي قبل إصابته، وبمجموع دقائق لعب لم يتعد سقفها 283 دقيقة. ورغم عقبة الإصابات التي أثرت على مسيرته الكروية وفترت اللعب المتذبذبة التي حظي بها في المواسم الثلاثة الأخيرة، يتوقع الكثير من المتابعين أن يجد غلام ناديا جديدا دون مشكلة بالنظر لشبكة العلاقات القوية جدا التي يتمتع بها وكيل أعماله -مينديز-. وسيكون مدافع سانت إيتيان السابق معنيا هذا الصيف بالتوقيع على آخر عقد في مشواره الكروي؛ بسبب تقدمه في السن وصعوبة استعادته مستوياته المعروفة نتيجة تأثره بالإصابات المتوالية. جدير بالذكر، إن غلام قضى 8 سنوات في نادي نابولي منذ انضمامه إليه في شهر جانفي الماضي 2014، وخاض معه 216 مباراة في مختلف المسابقات، سجل خلالها 3 أهداف وقدم 28 تمريرة حاسمة، وتوج بكأس إيطاليا مرتين وبكأس السوبر الإيطالي مرة واحدة، لكنه عانى منذ عام 2017 من كابوس الإصابات الذي أوقف مسيرته مع النادي الإيطالي.

وسيم



## مولودية الجزائر إدارة "العميد" تحسم صفقة المدافع عبد اللاوي

توصلت إدارة نادي مولودية الجزائر إلى اتفاق رسمي مع المدافع أيوب عبد اللاوي، تحسبا للالتحاق بصوف الفريق في سوق الانتقالات الصيفية الحالية، في صفقة انتقال حر. ومن المنتظر أن يلتحق اللاعب الدولي السابق بتشكيلة "العميد" خلال ترحيبها بمركز الإطعام والشفقة بعين البنيان بالعاصمة في الساعات القليلة القادمة ويندمج مع المجموعة بعد توقيع العقد الذي سيربطه مع الفريق العاصمي لموسم 2024 في صفقة انتقال حر بعد أن نهاية تجربته الاحترافية مع نادي الاتفاق السعودي الأسبوع الماضي، والذي قرر عدم تجديد عقده. وكان عبد اللاوي في مفاوضات مع عديد الأندية المحلية التي طلبت خدماته خصوصا وأن بإمكانه اللعب في منصب مدافع محوري ومدافع أيسر، بالإضافة إلى التجربة التي اكتسبها خارج الوطن في الدوري السويسري والبطولة السعودية ومع المنتخب الوطني.



### الإدارة تصفح عقد إيزماني

أعلنت إدارة مولودية الجزائر أمس، عن صفح عقد اللاعب محمد إيزماني مع الفريق بالتراضي، وقالت إدارة "العميد" في بيان لها "تم هذا الثلاثاء 12 جويلية 2022، صفح عقد اللاعب محمد أمين إيزماني مع نادينا مولودية الجزائر بالتراضي"، وأضافت "كما نشكر اللاعب على ما قدمه للفريق، ونتمنى له التوفيق في باقي مشواره الكروي".

شال فيغب عن التدريبات بسبب "كورونا"

وعلى صعيد منفصل، غاب فريد شعال حارس مولودية الجزائر عن حصة استئناف التدريبات التي خاضها فريقه بالمدرسة العليا للفندقة بعين البنيان، بسبب تعرضه لفيروس "كورونا"، ليقرر الطاقم الفني إبعاد اللاعب عن زملائه، خوفا من تعرضهم للوباء الأمر الذي قد يعصف بالتحضيرات لانطلاق الموسم الكروي الجديد. وكشفت إدارة مولودية الجزائر عبر بيان نشر على الصفحة الرسمية، أن شعال خضع للفحوصات الطبية والتي جاءت إيجابية ما يعني دخوله الحجر الصحي حفاظا على صحته وصحة زملائه في الفريق والطاقم الفني والإداري على أن يندمج مع المجموعة بعد 3 أيام.

سفيان ع.

### أولمبي الشلف

## حمزاوي يقترب من التوقيع في الفريق

دخلت إدارة نادي جمعية أولمبي الشلف في مفاوضات متقدمة مع المهاجم حمزاوي عكاشة تحسبا لضمه في سوق الانتقالات الصيفية الحالية. وجاء اهتمام الشلف باللاعب السابق لاتحاد العاصمة ومولودية بجاية بطلب من المدرب سمير زاوي الذي يرغب في تعزيز خط هجومه الموسم المقبل بمهاجم يملك خبرة كبيرة في البطولة الوطنية، خصوصا وأن رأس الحربة خرج من حسابات الطاقم الفني لفريقه شباب قسنطينة الذي وضعه في قائمة المسرحين من الفريق خلال الميركاتو الصيفي. ولم يتمكن حمزاوي من فرض نفسه في تشكيلة السنافر الموسم الماضي خصوصا بعد المناوشات التي وقع فيها مع المدرب خير الدين مضوي قبل ختام الموسم والتي جعلته يخرج كليا من حساباته، لكن المدرب زاوي يريد المراهنة عليه مثلما فعل مع بعض اللاعبين الذين استقدمهم الموسم الماضي في الميركاتو الشتوي على غرار زكرياء حدوش ومحمد سويبع، خاصة وأن اللاعب لن يكلف خزينة النادي كثيرا بما أنه سينتقل إلى الأولمبي في صفقة انتقال حر.

سفيان ع.

## شبيبة القبائل لييوض وشريفي يقتربان من بيت "الكناري"



شارف متوسط الميدان حسام بويوض على التوقيع مع فريق شبيبة القبائل في سوق الانتقالات الصيفية الحالية، قادمًا صفوف نصر حسين داي الذي ودع القسم الأول بسقوطه إلى الرابطة الثانية هواة. وينتظر خريج مدرسة اتحاد الحراش الحصول على أوراق تسريحه من لجنة المنازعات، لإتمام إجراءات انتقاله إلى النادي القبائلي، خصوصا وأنه لم يتحصل على مستحقاته المالية العالقة لفترة طويلة، ويبقى على بعد خطوات من الانضمام إلى الشبيبة. صاحب الـ 23 عاما سبق له التدرج في الفئات الشبانية لنادي اتحاد الحراش سابقا والذي تألق في صفوفه، كما شارك في العديد من المباريات الماضية مع النصر، حيث يمتلك إمكانيات جيدة ويعد إضافة نوعية لتعداد الفريق. في المقابل تواصل إدارة شبيبة القبائل بقيادة الرئيس يزيد بريسبان تحركاتها في الميركاتو الصيفي، حيث اقتربت من ضم لاعب مولودية البيض يونس شيريفي وذلك من أجل تدعيم القاطرة الهجومية للكناري. وسبق للاعب البالغ من العمر 22 ربيعا اللعب في صفوف رديف شبيبة القبائل إلى غاية سنة 2019 في فترة الرئيس السابق شريف ملال، حيث أن تألقه اللافت مع مولودية البيض جعله محط أطماع العديد من الأندية الراغبة في ضمه بعد أن كان لاعبا فعلا في تحقيق فريقه صعودا تاريخي للرابطة المحترفة الأولى.

### تربص عين البنيان ينطلق رسميا

دخل أمس فريق شبيبة القبائل في الأمور الجديسة من التحضيرات الخاصة بالموسم الكروي الجديد، أين انطلق في التريص الإعدادي الثاني له قبل بداية البطولة، وذلك بمعهد الإطعام والشفقة بعين البنيان بالعاصمة. ودخلت تشكيلة "الكناري" التريص الإعدادي المغلق بتعداد مكتمل استعدادا للخوض في الأمور الجديسة والتحضيرات الضمنية التي ستشمل العمل البدني بشكل أكبر، وذلك بعد نجاح التريص الإعدادي الأول الذي أجراه الفريق بملعب الفاتح نوفمبر بتيزي وزو تحت إشراف المدرب البلجيكي خوسي ريفا الذي أكد نجاحه على كافة المقاييس.

سفيان ع.

### فيما تعود التشكيلة لأجواء التحضيرات الجمعة القادم

## العرباوي مديرا عاما لوفاق سطيف خلفا لحافاية

أعلن نادي وفاق سطيف تعيين عبد الكريم العرباوي في مديرا عاما لشركة الرياضية للفريق "بلاك إينغلز"، حيث تم تعيينه مساء أول أمس، بعد التشاور مع أعضاء مجلس الإدارة، الذين سيكثرون مدعوين للاجتماع استثنائي سيبرمج خلال الأيام القليلة القادمة، من أجل ضبط التحضيرات الشاملة، تحسبا للموسم الرياضي الجديد 2022/2023. وأضاف النادي في البيان الذي نشره أن قرار التعيين جاء من طرف رئيس مجلس إدارة وفاق سطيف، عبد الحكيم سرار، بتعيين عبد الكريم العرباوي (المعروف باسم ابراهيم) مع التمتع بصلاحيات كاملة وهو ما سمح له بمباشرة المفاوضات مع المدرب الأنسب لقيادة العارضة الفنية للنادي، إضافة إلى اللاعبين المستهدفين تحسبا للموسم الجديد.

### الإدارة في مفاوضات متقدمة مع المصري حسام البدري

على صعيد منفصل، كشفت مصادر مقربة من بيت النسر الأسود أن الإدارة برئاسة عبد الحكيم سرار تقترب من حسم قضية المدرب الجديد للفريق خلفا للمصري دار كوفيتش، وحسب مصادرنا فإن المفاوضات مع المدرب المصري حسام البدري بلغت أشواط متقدمة ولم يتبق سوى بعض التفاصيل الصغيرة لترسيم الصفقة، مضيفة بأن المدرب المصري اشترط جلب محضر بدني ومحلل فيديو ضمن طاقمه الفني. إلى ذلك، حددت إدارة وفاق سطيف موعد الشروع في التريص الإعدادي للموسم الكروي الجديد بداية من الجمعة القادم المصادف لـ 15 جويلية بملعب الثامن ماي بسطيف، والذي قد يكون بقيادة المدرب المساعد فيصل صفيح، في انتظار قدوم مدرب رئيسي للإشراف على العارضة الفنية للفريق.

رياض ع.

### فيما تمّ تمديد عقدي بكير وخلف الله لموسمين الكوكي يوقع عقده رسميا مع شباب بلوزداد

## الكوكي يوقع عقده رسميا مع شباب بلوزداد



واصلت إدارة شباب بلوزداد نشاطها في سوق الانتقالات الصيفية الحالية، حيث قامت بتمديد عقد لاعبين من ركانز التشكيلة الحالية، بالإضافة إلى استعادة الحارس السابق رضوان معاشو إلى صفوف التشكيلة. وأعلنت إدارة النادي البلوزادي ظهر أمس قيامها بتجديد عقد متوسط الميدان إسلام بكير لموسم إضافة يمتد إلى غاية صيف 2024، بالإضافة إلى تمديد عقد هشام خلف الله، الذي أمضى أمس لموسمين إضافيين مع الفريق. في المقابل عاد حارس المرمى "رضوان معاشو" لتدعيم صفوف نادي "العقيبة" بعد انقضاء فترة إعارته إلى نادي اتحاد لبعاس. وعلى صعيد ذي صلة، أمضى المدرب التونسي نبيل الكوكي على عقده بصفة رسمية مع الفريق، قبل استلام مهام الإشراف على العارضة الفنية، وحضر خليفة البرازيلي ماركوس باكيما مساء أول أمس، حصة الاستئناف بالمدرسة الوطنية للفندقة والإطعام تحضيريا للموسم الكروي الجديد 2022/2021، حيث كانت الحصة بمثابة تعارف مع اللاعبين، قبل أن يباشر أمس، مهامه بصفة رسمية ويشرف على أول حصة تدريبية له مع النادي العاصمي.

سفيان ع.

### لتولي زمام العارضة الفنية للمساعد الجديد

## اتحاد خنشلة في مفاوضات مع شريف حجار

لا يزال شريف حجار المدرب الذي قاد هلال شلفوم العيد لضمان البقاء في مصاف الكبار ينتظر رد إدارة فريق اتحاد خنشلة المساعد الجديد، بقيادة وليد بوكرومة، بعدما أملى شروطه من أجل تولي العارضة الفنية لفريق اتحاد خنشلة لمناجيره والذي يدورها مررها إلى إدارة "السيكاوة" حيث سيتم دراسته مباشرة بعد عودة الرئيس بوكرومة من عطلة بتركيا في الساعات القادمة هذا وسيتن مناقشة الكوكي مع مجلس الإدارة قبل اتخاذ القرار النهائي سواء بمنحه مسؤولية قيادة الفريق أو إعادة بعث المفاوضات مجددا مع المدرب عزيز عباس والذي سبق وان منح موافقته المبدئية لقيادة الفريق إلى بر الأمان هذا الموسم.

سفيان ع.

### شباب قسنطينة

## مداني أولى صفقات الفريق في الميركاتو الصيفي

أعلن نادي شباب قسنطينة بصفة رسمية عن تعاقد مع المدافع الأمين مداني قادمًا من نجم شباب مقرة، ليكون بذلك أولى صفقات النادي في سوق الانتقالات الصيفية الحالية. ووقع المدافع الذي يبلغ من العمر 29 سنة على عقد يمتد لموسمين، واندمج مباشرة في تحضيرات الفريق للموسم الكروي الجديد تحت إشراف المدرب خير الدين مضوي الذي كان وراء التعاقد معه. وكان اللاعب السابق لعدد من الأندية الجزائرية سابقا في صورة اتحاد الحراش، مولودية العظمة واتحاد العاصمة، محل اهتمام العديد من الأندية في الفترة الحالية، بعدما قدم موسما جيدا رفقة نجم مقرة، خلال الموسم الكروي الماضي.

### شيخي يمز على الالتحاق بالسنافر

لا يزال الظهير الأيمن عبد المومن شيخي مصرا على مغادرة فريقه الحالي شبيبة القبائل، والالتحاق بشباب قسنطينة في فترة التحويلات الصيفية الحالية بعد توصله لاتفاق نهائي مع إدارة السنافر وموافقة المدرب خير الدين مضوي على ضمه لتشكيلة. ورغم ارتباط اللاعب بموسم إضافي مع "الكناري" حيث ينتهي عقده في أكتوبر 2023، إلا أن صاحب الـ 26 سنة يرغب في تغيير الأجواء وينتظر الحصول على أوراق تسريحه من قبل لجنة المنازعات ليتمكن من الالتحاق بفريقه الجديد، حيث قرر مقاطعة التدريبات مع الشبيبة.

رياض ع.

## نادي الفجيرة الإماراتي يتعاقد مع المدرب الجزائري سفيان نشمة



أعلن نادي الفجيرة الرياضي الثقافي عن تعاقد مع المدرب الجزائري سفيان نشمة، لتدريب الفريق الأول في الموسم المقبل لدوري الدرجة الأولى، وذلك في المؤتمر الصحافي الذي نظمه في المركز الإعلامي للنادي حيث سيخلف المدرب الإماراتي محمد عبد الله. وأقيم المؤتمر الصحافي بحضور نائب رئيس مجلس الإدارة حميد خميس اليمامي، وعضو مجلس الإدارة ومدير الفريق الأول يوسف عبد الله، ومدير المركز

الإعلامي عبد الله حميد، حيث تم تقديم المدرب والتطرق إلى خطة الإعداد، والتي تتضمن تدريبات داخلية، إضافة إلى المعسكر الخارجي، والذي سيتم خلاله خوض عدد من المباريات الودية.

حميد

## نادي الخليج السعودي يتراجع عن ضم مبولحي



كشفت قناة الرياضية السعودية أن نادي الخليج أوقف المفاوضات مع الحارس الجزائري رايس وهاب مبولحي. وأكدت ذات القناة أن مسيري نادي الخليج رفضوا التعاقد مع الحارس الجزائري رايس وهاب مبولحي. وجاءت هذه الخطوة من مسؤولي النادي السعودي بسبب المطالب المالية الكبيرة لمبولحي جدير بالذكر أن رايس وهاب مبولحي كان يحمل ألوان نادي الاتفاق منذ عام 2018، كما أن عقده إنتهى شهر جوان الماضي وهو حاليا بدون فريق.

حميد

## نحو تمديد عقد رياض محرز مع مانشستر سيتي لغاية 2025



كشفت صحيفة ليكيب الفرنسية أمس أن نادي مانشستر سيتي حسم مستقبل قائد المنتخب الوطني الجزائري رياض محرز مع الفريق وأكدت ذات الصحيفة أن مانشستر سيتي مستعد لتوقيع عقد طويل الأمد مع رياض محرز حتى عام 2025 وأضافت الصحيفة أن مسؤولي سيتي واللاعبين من أنه سيتم الوصول إلى اتفاق بين النادي واللاعب الجزائري محرز من أجل البقاء داخل أسوار ملعب الاتحاد خلال السنوات القادمة جدير بالذكر أن عقد الدولي الجزائري رياض محرز ينتهي رفقة ناديه مانشستر سيتي خلال شهر جوان 2023.

حميد

فيما يتقاضى بلماضي 2.7 مليون أورو سنويا  
2.4 مليون يورو  
الراتب السنوي للمدرب الجديد للفراغنة



تمكن الاتحاد المصري لكرة القدم من الحصول على اتفاق نهائي مع المدرب البرتغالي روي فيتوريا يقضي بتوقيعه عقدا يمتد لأربع سنوات مقبلة، في صفقة تدريبية كبرى يؤمن بها خليفة إيهاب جلال لقيادة "الفراغنة" فيما تبقى من مباريات في تصفيات كأس أمم إفريقيا المقبلة في كوت ديفوار. ويعد التعاقد مع فيتوريا صاحب الـ 52 سنة والذي تم الإعلان عنه، أمس الثلاثاء، خطوة جيدة من جانب اتحاد الكرة لتطوير الكرة المصرية في ظل التاريخ الرائع الذي يملكه المدرب في مسيرته. في ذات السياق أكدت تقارير صحفية مصرية أن روي فيتوريا سيتقاضى ما مجموعه 2.4 مليون يورو سنويا برفقة منتخب مصر. حيث يعتبر هذا الراتب هو الذي تناوض عليه فيتوريا طيلة الفترة الماضية مع حازم إمام عضو مجلس إدارة اتحاد كرة القدم المصري. يأتي ذلك في أعقاب فشل تجربة إيهاب جلال مع منتخب مصر، وهو الذي لعب 3 مباريات مع الفراغنة 2 منها رسميات، نجح في الفوز على غينيا بيشق الأندلس 1-0، قبل أن يهزم أمام إثيوبيا خارج الديار بشكل مهين 2-0، ثم يهزم ببراعة من كوريا الجنوبية وديا. وتعتمد مصر على المدرسة البرتغالية مؤخرا خصوصا في أعقاب تولي كارلوس كيروش للمسؤولية في 2021، وقيادة الفراغنة للحصول على المركز الثاني في كأس أمم إفريقيا 2021.

حميد

فيما تبقى تونس الوجهة المفضلة تزامنا مع فتح الحدود

# الفريق الجزائري تستعد لإجراء تربية خارجية خارج الوطن

الإحصائيات والأرقام السابقة بأن عدد الأندية الجزائرية التي حضرت في تونس سنة 2013 بلغ حوالي 25 فريقا من الأقسام الثلاثة، وهو ما ألقى كل المبادرات التي كانت تهدف إلى بناء منتجعات ماثلة في الجزائر مثل الياز في سطيف، أو إعادة الحياة للراكمة منها، في تيكجدة وسرايدي وغيرهما.

## أندية الرابطة الأولى الأكثر إقبالا على تونس

وبالنظر إلى ميزانية بعض الفرق هناك من يسعى لضمان أفضل تحضير بعيدا عن الضغط والتركيز بكل جدية تحسبا للموسم الكروي الجديد حيث تسعى أندية شباب بلوزداد وشبيبة القبائل هذا الموسم للبروز والتألق في منافسة دوري أبطال أفريقيا كما هو الحال مع شبيبة الساورة واتحاد العاصمة في منافسة اتحاد الأفرقي لكرة القدم وهو ما يفسر تحرك وإقبال هؤلاء النوادي على عقد صفقات قوية من أجل اعتلاء منصات التتويج كما هو الحال بالنسبة لفريق لمولودية الجزائر الذي خطف الأضواء في سوق الانتقالات الصيفية من خلال الاستعدادات النوعية التي قام بها والميزانية الكبيرة التي خصصها في الميركاتو الصيفي الحالي، وعليه باتت وجهة تونس خيارا قريبا لهذه الأندية من أرض الواقع بتكاليف خدماتها الذي يبقى في المتناول.

## مرافق سرايدي، تيكجدة وعين تيموشنت لا تلبى حاجيات الفرق الوطنية

ومع فتح الحدود الجزائرية التونسية عاد الحديث مجددا عن المرافق والمنشآت الرياضية في كل ولايات الوطن وعن الأسباب والدوافع التي جعلت الفرق الرياضية الجزائرية تختار وجهة تونس من أجل إقامة تربية خارجية، رغم وجود مقرات التحضير في الجزائر يتجلى ذلك في صورة سرايدي وتيكجدة وغيرها من أماكن التحضير التي لا تلبى طلبات الأندية الجزائرية من حيث السعر والخدمات وهو الدافع الرئيسي الذي جعل الفرق الوطنية تلجأ إلى تونس هروبا من الضغط المفرط عليها من قبل الأنصار والجمهور المتعطش لرؤية فرقها تهرم صفقات قوية وتقوم بانتدابات نوعية قبل بداية الموسم الكروي. ولعل تجربة الجزائر في احتضان دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط والنجاح الباهر الذي حققته في سبيل تنظيم الطبعة الـ 19 للظاهرة المتوسطية قد يلقي تدريجيا فكرة إجراء تربية خارجية خارج الوطن خاصة في ظل الملاعب الجديدة والمرافق التي تم تشييدها والتي تبقى في طور الإنجاز على غرار ملاعب براقبي والدويرية وتيزي وزو وهو ما سيقبل من الأعباء المالية على الفرق الوطنية مستقبلا.

حميد



تسعى الفرق الجزائرية التي تنشط خاصة في بطولتي القسم الأول والثاني لتغيير برنامجها التحضيري ووضع تونس ضمن أولوياتها للتحضير للموسم الكروي الجديد وذلك منذ تطبيق قرار إعادة فتح الحدود البرية مع الجارة تونس، بداية من 15 جويلية الحالي. وكما جرت عليه العادة منذ سنوات تعتبر تونس وجهة مفضلة لدى النوادي الجزائرية من أجل التحضير لما قبل الموسم الكروي الجديد حيث تصرف الفرق الجزائرية أموالا ضخمة بغية التحضير والإقامة هناك في وقت تكتفي بعض الفرق في التحضير بمدن عين تيموشنت، وتيكجدة وغيرها من المدن الجزائرية التي تتوفر فيها ظروف التحضير الجيد. وكانت جانحة كورونا قد شلت النشاط الكروي وقيدته وجعلت من التحضير ما قبل الموسم الكروي آخر اهتمامات الأندية الكروية في الجزائر، بالسير على نهج الاحترازات الصحية المشددة والصارمة.

## أندية شرق البلاد تعزم امتعتها وتباشر إجراءات التنقل

وكشفت مصادر مقربة بأن فرق شباب قسنطينة وجمعية عين مليلة واتحاد بسكرة واتحاد عنابة، وكلها أندية من شرق البلاد قد باشرت الاستفسار عن الظروف وحتى الأسعار الخاصة بالتحضير في مناطق مثل عين دراهم وبرج سدريه، من أجل التنقل إلى تونس قريبا للاستعداد البدني وإقامة تربية ومعسكرات.

## فتح المجال الجوي دافع قوي لإقامة تربية خارج الوطن

فضلا عن ذلك فإن فتح الخطوط الجوية بطائرات تنقل من قسنطينة والعاصمة ووهران، إلى العاصمة التونسية، سيسمح بالتنقل إلى بلد يوفر ظروف التحضير بمركباته السياحية وأجهزة التقوية والاسترجاع وخاصة بالملاعب المعشوشبة طبيعيا والتي لا عد لها ولا حصر، في قرى جبلية صغيرة ومنعشة مثل عين دراهم على الحدود مع الجزائر، أو برج سدريه غير بعيد عن العاصمة التونسية.

## عروض سياحية من سوسة والعمامة وعين الدراهم لاستعادة الزبون الرياضي الجزائري

وكشفت المدن والقرى السياحية التونسية نشاطها الترويجي في سوسة والعمامة ونابل وطبرقة وغيرها من المدن وذلك عبر مواقع التواصل الاجتماعي، من أجل محاولة جادة لاستعادة الزبون الجزائري حيث تشير



## إينياكي ويليامز يحدد هدفه مع غانا في موندリアル قطر 2022

أعلن مهاجم أتلتيك بلباو الإسباني، إينياكي ويليامز، هدفه مع المنتخب الغاني في كأس العالم قطر 2022، بعدما أعلن تمثيله منتخب "النجوم السوداء"، متخلياً عن منتخب إسبانيا، لكونه من أبوين غانيين ويمتلك الجنسية الإسبانية. وقال ويليامز في مقابلة أجراها مع قناة "تي في 3" الغانية: "منذ وصولي رأيت كل الأشخاص والأشياء التي لا أراها في إسبانيا. رؤية الناس الذين يحبونني أمر مهم جداً. إنهم يلتقطون صوراً معي ويشجعونني على اللعب مع النجوم السوداء". وحدد ويليامز هدفه مع منتخب غانا في موندリアル 2022، مؤكداً أنه يطمح للتأهل رفقة "النجوم السوداء" إلى الدور الثاني، بقوله: "كل شيء ممكن في كأس العالم.. الفريق سيبتذل قصارى جهده للتأهل إلى الدور الثاني". وأبدى ويليامز رغبته في أن يقدم شيئاً لمنتخب غانا بالموندリアル، قائلاً: "أحب هذا البلد، يجب أن أعطي الغانيين شيئاً وهو أن ألعب كرة القدم. يجب علي جعلهم يبتسمون من خلال لعب كرة القدم". ولعب ويليامز مباراة دولية ودية تحت قيادة المدرب الأسبق لإسبانيا، فيسنتي ديل بوسكي، كانت أمام اليوسنة في عام 2016 استعداداً لبطولة أوروبا. وعلق اللاعب على هذا الأمر قائلاً: "كان من الرائع اللعب مع إسبانيا، لقد عشت طوال حياتي في إسبانيا، لكنني لا أنسى غانا. إنها دولة خاصة.. والداي من هنا". وأكد لاعب فريق بلباو الإسباني أن والدته سعيدة جداً بقرار ارتدائه قميص منتخب غانا قبل خوض موندリアル قطر 2022، خاصة بعد رؤيتها مدى حب الجماهير له في غانا.

## إلغاء تدريبات منتخب سويسرا للسيدات لإصابة 19 لاعبة

ألغى منتخب سويسرا للسيدات تدريبه بعد معاناة 19 لاعبة وعضوة بالجهاز الفني والإداري من مشاكل في المعدة. واستهل منتخب سويسرا مشواره في كأس أمم أوروبا للسيدات لكرة القدم في إنجلترا، بالتعاقد مع البرتغال 2-2 يوم السبت الماضي، ويستعد الفريق لملاقاة السويد الأربعاء ضمن المجموعة الثالثة. ولكن استعدادات الفريق السويسري توقفت بعد إلزام ثمان لاعبات و11 من عضوات الجهاز الفني والإداري بالعزل الطبي عقب ظهور أعراض بالجهاز الهضمي. وأكد الاتحاد السويسري لكرة القدم في بيان أن اللاعبات الثماني هن إيسوسا أيجوبوجون وسفينيا فولمي وسيراينا فريديني وراهيل كيويك ولارا مارتني وساندرين ماورون وجوليا ستيرلي وريولا شمالي. وأوضح اتحاد الكرة السويسري أن العزل الطبي سيظل ساريًا على المصابات من اللاعبات وأعضاء الجهاز الفني والإداري لحين اختفاء الأعراض.

## إقالة قائد شرطة

## باريس بسبب أحداث نهائي دوري أبطال أوروبا

كشفت تقارير صحفية عن رحيل ديديه لاملون قائد شرطة العاصمة الفرنسية "باريس" بسبب أحداث نهائي دوري أبطال أوروبا الموسم الماضي. وكان ملعب "فرنسا" قد استضاف نهائي دوري أبطال أوروبا موسم 2021-2022، والذي إنتهى بفوز ريال مدريد على ليبربول بهدف نظيف، والتتويج بلقب تشامبيونز ليغ للمرة الـ 14 في تاريخه. ووفقاً لما نشرته صحيفة "لوموند" الفرنسية، فإن ديديه لاملون قائد شرطة باريس سيرحل عن منصبه في 20 جويلية الجاري، إثر حالة الفوضى التي شهدتها نهائي دوري أبطال أوروبا يوم 28 ماي الماضي، وفشله في السيطرة على الأوضاع قبل وبعد المباراة. وأضافت الصحيفة أن ديديه لاملون قائد شرطة العاصمة الفرنسية "باريس" اعترف أمام لجنة الأخلاق في مجلس الشيوخ بإخفاق الشرطة في السيطرة على أحداث نهائي دوري أبطال أوروبا. وكانت شرطة باريس قد ألقت القبض على أكثر من 100 شخص، وسجلت أكثر من 230 إصابة عقب المباراة النهائية لدوري الأبطال، التي انتهت بفوز ريال مدريد على ليبربول 1/0. وتأجل انطلاق نهائي دوري أبطال أوروبا 2021-2022 نحو 40 دقيقة، بسبب صعوبة السيطرة على حالة من الفوضى بين الجماهير خارج الملعب وعلى بوابات الدخول إلى المدرجات. وألقى الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا) باللوم على محاولة مشجعين، لا يحملون تذاكر المباراة، الدخول بتذاكر مزيفة، ولكن طالب ليبربول بإجراء تحقيق، وقدم اليوييفا اعتذاراً للجماهير وفتح تحقيقاً.

## الرقم 10 يثير أزمة في أولمبيك ليون؛ من يتنازل؟

استبشرت جماهير نادي أولمبيك ليون بالإعلان عن قدوم المهاجم ألكساندر لاكازيت إلى الفريق، بعد نهاية تجربته مع أرسنال الإنجليزي، ليعود إلى منافسات الدوري الفرنسي لكرة القدم مع الفريق، الذي كان له فضل كبير في برونه بعالم "الساحرة المستديرة". لكن يبدو أن هذه العودة ستخلق أزمة في الفريق، حسب ما ذكرته صحيفة "ليكيب" الفرنسية، الأحد، والتي أشارت إلى أن لاكازيت يرغب في استعادة رقم قميصه المفضل، الذي كان يرتديه في الفريق، وهو الرقم 10 الذي يحمله الآن متوسط الميدان البرازيلي لوكاس باكيتا. وأصر باكيتا، الذي يعتبر من أبرز اللاعبين في أولمبيك ليون خلال الموسم الماضي، على الحصول على القميص رقم 10، مباشرة بعد مغادرة الهولندي مقيس ديباي نحو برشلونة الإسباني، وبالتالي فإنه من المستبعد أن يضطر فيه بالنظر للقيمة التاريخية للرقم 10، رغم أن مغادرته النادي واردة، بالنظر للعروض المهمة التي يتلقاها في الفترة الحالية.

وكان لاعب منتخب فرنسا السابق يرتدي في أرسنال القميص رقم 9، وهو أيضا رقم لن يتسنى له الحصول عليه، باعتبار أنه على ذمة قائد الفريق. خلال العام الماضي، المهاجم موسى ديمبيلي. وأفاد المصدر نفسه بأن الفريق قد يواجه مشكلاً آخر متعلقاً بالموضوع نفسه، وهو الذي يهيم العائد الآخر كورينتين توليسو، الذي قد يرغب أيضاً في استعادة القميص رقم 8، الذي يرتديه حسام عوار حالياً.

## أوزيل يتفق على فسخ عقده مع فنربخشة ويقرب من نادٍ تركي جديد

توصل النجم الألماني مسعود أوزيل لاتفاق مع ناديه فنربخشة على فسخ عقده بالتراضي، ويتوى البقاء في الدوري التركي من خلال اللعب في صفوف نادٍ آخر. ووفقاً لما أوردته قناة "ان تي في سيور"، فإن مسعود أوزيل يسمى لمغادرة فنربخشة، بعدما توصل الطرفان لاتفاق لاتخاذ إنهاء العقد الذي ينتهي في 2024 بالتراضي، بعدما خرج لاعب خط الوسط المهاجم من التشكيل منذ 24 مارس الماضي. وفي المقابل، ذكرت صحيفة "الصباح" التركية، أن مسعود أوزيل قد ينتقل إلى باشاك شهير التركي، حيث يريد الألماني أن يواصل مسيرته المهنية في تركيا، وهو على علاقة جيدة مع إيمري بيلوز أوغلو مدرب الفريق. ولم يشارك اللاعب البالغ من العمر 33 عاماً مع فنربخشة في أي مباراة منذ 20 مارس الماضي، وتأتي عملية فسخ عقده مع إدارة النادي بالرغم من إصراره على أنه كان متحمساً للاستمرار ومساعدة الفريق. يذكر أن أوزيل نجح في تسجيل 8 أهداف وقام بصناعة 3 في 36 مباراة لعبها بقميص فنربخشة.

## نادي سواريز الأول متحمس لاستعادته

بعد تأهله لدور الثمانية في بطولة كوبا سود أمريكانا وتصدره لترتيب الدوري الأوروغوياني لكرة القدم، أبدى ناسيونال تحمسه للعودة المحتملة للنجم الأوروغوياني لويس سواريز إلى "بيته"، لاسيما وأنه لا يرتبط بعقد مع أي نادٍ في الوقت الحالي. هذا ما قاله رئيس النادي، خوسيه فوينتيس، لوكالة الأنباء الإسبانية، حيث شدد على عدم وجود مفاوضات حالية مع اللاعب، ولكنه يتواصل من خلال الرسائل. وأوضح فوينتيس في تصريحاته "لا توجد مفاوضات. الأمر فقط مجرد تبادل للرسائل التي أظهر له فيها كل ما تعنيه عودته لبيته، الذي يمتلك مدرجات باسمه. الجماهير تعشق سواريز، وهناك نادٍ بإمكانه الاعتناء به خلال الأشهر الثلاثة المقبلة حتى موعد الموندリアル". كما أضاف رئيس "التريكولور" أنه تلقى "استجابة ودية للغاية" بأنهم سيظلان على تواصل. وأتم فوينتيس تصريحاته بأنه إذا قرر العودة، فإنه سيعد لبيته، إلى المكان الذي ولد فيه، وشهد بداية مسيرته الدولية الممتازة. وكان سواريز نفسه قد تحدث في حوار سابق مع شبكة "إي.اس.بي.أن"، حول اهتمام ريفر بليت الأرجنتيني بالحصول على خدماته، وأكد أنه متحمس للغاية لهذه التجربة المحتملة، بسبب الطريقة التي تم عرض الأمر بها. وظهر الدبلوماسي "للمرة الأولى رسمياً بقميص ناسيونال في 3 ماي 2005 أمام جونيور الكولومبي في بطولة كوبا ليبرتادوريس، وخسرهما الفريق الأوروغوياني (2-3) تحت قيادة مدربه آنذاك، الأوروغوياني مارتين لاسارتي. وشارك الهداف التاريخي لأوروغواي (69 هدفاً) مع الفريق في 48 مباراة سجل خلالها 15 هدفاً، 12 في مباريات رسمية، و3 في مباريات ودية.



## مانشيني؛ فكرت في الرحيل... وهذا وعدي لجماهير إيطاليا

يعتقد الإيطالي روبرتو مانشيني، المدير الفني لمنتخب الأتوري، أنه سيقود بلاده لتحقيق لقب كأس العالم ذات مرة. يأتي ذلك، بعد أشهر قليلة من فشل إيطاليا في التأهل لموندリアル قطر، عقب الخسارة أمام مقدونيا الشمالية، في نصف نهائي الملحق المؤهل للبطولة. وقال مانشيني، في تصريحات أبرزها موقع "فوتبول إيطاليا": "منذ أن أصبحت مديراً فنياً للأتوري، كان لدي هدف، الفوز ببطولة اليورو وكأس العالم". وأضاف: "قبل عام، عندما حققنا لقب اليورو، قلت لنفسي (سأفوز بالكأس الأخرى). كنت أفكر في كأس العالم هذه، لكن من الواضح أن هذا ليس هو الحال. لكنني ما زلت أعتقد أننا سنفوز بواحدة". واعتترف مانشيني أنه فكر في التنحي عن منصبه عقب التتويج بلقب اليورو، مضيفاً: "وجدت نفسي في موقف صعب، فكرت في الأمر بعد فترة وجيزة من نهائي ويمبلي، ولكن كان هناك كأس العالم بعد أكثر من عام بقليل".

وبسؤاله عما إذا كان يشعر أن فوز إيطاليا بلقب اليورو كان مفاجئاً، قال روبرتو مانشيني: "لقد حققنا معجزة، ولكن ليس فقط في بطولة اليورو تلك، لكن في 3 سنوات ونصف حيث لعبنا على مستوى أعلى". وأتم: "يحدث أنك تفوز بالبطولة لأن كل شيء يسير من أجلك في ذلك الشهر، ولكن لم يكن هذا هو الحال معنا، كانت هناك رحلة كبيرة قبل اليورو، والعديد من المباريات المهمة، وليس 7 مواجهات فقط".



## برشلونة يعلن عن إصابة نجمه

تعرض لاعب برشلونة، للإصابة في قدمه اليمنى، ما يهدد مشاركته في المباريات الودية للفريق الكتالوني. وأعلن برشلونة، إصابة النجم الإسباني فيران توريس، خلال تدريبات الفريق على ملعب مدينة خوان جامبر الرياضية، ضمن استعدادات الفريق للموسم الجديد. وأصدر برشلونة بيانا رسميا، أعلن خلاله تعرض توريس للإصابة في قدمه اليمنى، موضحا أنه سيتم تحديد موعد عودته بناء على مدى تعافيه. ويستعد برشلونة لمواجهة أولوت وديا، يوم الأربعاء المقبل، قبل مواجهة إنتر ميامي، يوم 19 من الشهر الجاري. كما سيخوض برشلونة مواجهة كلاسيكو ودية أمام ريال مدريد، يوم 24 من شهر جويلية الجاري. وانضم توريس إلى برشلونة، في جانفي الماضي، قادما من صفوف مانشستر سيتي، مقابل 65 مليون يورو، بخلاف المتغيرات.

## دي يونغ يعود إلى برشلونة وسط توتر علاقته بتشافي

تواجد فرينكي دي يونغ لاعب الوسط الهولندي، في نادي برشلونة، بعد انتهاء عطلة الصيف، حيث سيشارك في الفترة الاستعدادية للموسم الجديد. يأتي هذا وسط تكهنات مستمرة حول مستقبل دي يونغ مع برشلونة، وارتباطه بإمكانية الرحيل عن الكامب نو هذا الصيف. ويسعى نادي مانشستر يونايتد إلى الحصول على خدمات اللاعب صاحب الـ 25 عاما في موسم الانتقالات الصيفي الحالي، ولكنه لم يتوصل إلى اتفاق مع برشلونة حتى الآن. وشهد الاثنان عودة عدة لاعبين إلى مقر برشلونة للمشاركة في التدريبات الاستعدادية للموسم الجديد، 23/2022، وعلى رأسهم دي يونغ. وذكرت صحيفة "أس" الإسبانية، أن عودة دي يونغ إلى تدريبات برشلونة جاءت في الوقت الذي يشعر فيه بحالة من الغضب إلى جانب ممثليه، بسبب تسريب تفاصيل عقده الحالي مع الفريق الكتالوني الأسبوع الماضي. وإدراكا منه أن برشلونة يحاول بيعه رغما عنه، يقال إن دي يونغ منزعج من قلة الرسوم المالية التي قدرتها الإدارة للسماح برحيله. ويضيف التقرير أن علاقة دي يونغ مع تشافي مدرب برشلونة أصبحت متوترة أكثر من أي وقت مضى، مدركا أن المدرب لا يتق به تماما.

## أسينسيو يتحكم في مصير أودريوزولا داخل ريال مدريد!

يتحكم النجم الإسباني ماركو أسينسيو، جناح فريق ريال مدريد الإسباني، في مصير زميله ومواطنه ألفارو أودريوزولا خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية، حسبما أفادت وسائل إعلام إسبانية.

وأشارت شبكة جول إسبانيا، إلى أن استمرار أودريوزولا في صفوف ريال مدريد بالموسم المقبل، مرهون برحيل أسينسيو عن النادي الملكي، بعدما عاد اللاعب من جديد لأحضان سانتياجو بيرنابيو بعد انتهاء فترة الإعارة لفريق فيورنتينا الإيطالي.

وأوضحت الشبكة الإسبانية أن رحيل أسينسيو سيضخ المجال لبقاء أودريوزولا ليكون بديلا لداي كارفاخال في مركز الظهير الأيمن، مع تحول الإسباني لوكاس فاسكينز لمركزه الأصلي كجناح هجومي وليس كظهير. وحال استمرار ماركو مع اللوس بلانكوس، سيضطر أودريوزولا لحمل حقاله والمغادرة من جديد، حيث سيبقى فاسكينز في خانة الظهير الأيمن كبديل لكارفاخال، على أن يستمر أسينسيو في الجناح الأيمن هجوميا، وبالتالي لن يكون هناك مكان لألفارو في تشكيلة المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي.

ولم تحسم الأمور بعد بشأن مستقبل أسينسيو مع كتيبة الميرينجي، رغم امتلاك اللاعب عرضا من إدارة فلورنتينو بيريز لتجديد العقد المبرم بين الطرفين والذي يصل لخط النهاية في يونيو 2023.

## "الراعي الرئيسي" يكتب نهاية رحلته مع الليغا

أعلنت رابطة الدوري الإسباني لكرة القدم للمحترفين (الليغا)، أن الموسم الجديد (2022-23) هو الأخير في عقد الرعاية الحالي مع بنك سانتاندر منذ 2016، رغم أن المؤسسة البنكية ستستمر في رعاية الأندية. وأشارت الرابطة في بيان رسمي: "يستجيب التغيير، الذي سيكون ساريا في موسم 2023/2024، للقرار المشترك بين المؤسستين باستكشاف أشكال جديدة من التعاون، سواء بشكل مشترك أو مع أطراف ثالثة". وأضافت: "في هذا الصدد، ستعلن الليغا في الأسابيع المقبلة عن المستندات التي تؤثر على المسابقة، اعتبارا من موسم 2023/24". وبالتالي سيكون الموسم المقبل هو الأخير الذي سيكون فيه البنك الراعي الرئيسي للمسابقة. وزاد البيان: "أعرب كلا الكيانين عن التزامهما بخوضه بنفس التضامن والاستعداد لتحقيق أقصى استفادة من الرعاية والمساهمة في تحقيق أهداف النمو لكليهما". من جانبه، أكد رئيس الرابطة خافيير تيباس: "نحن نقدر الثقة التي وضعوها في الليغا خلال هذه السنوات ونحن مقتنعون بأننا سنواصل التعاون في المشاريع المستقبلية مع Banco Santander، من أجل نمو وتعزيز كلتا العلامتين التجاريتين".

## بيبي رينا: فياريال أفضل ختام لمسيرتي

أكد حارس المرمى الإسباني المخضرم بيبي رينا، أثناء تقديمه للاثنين كلاعب جديد في صفوف فياريال، أن خيار العودة للفحوصات الصفراء "هو أفضل ختام لمشواره الرياضي". وصرح رينا "أنا سعيد للغاية بالعودة لفياريال. دائما ما كانت لدي أمل للعودة إلى هنا وبمشاعر طفل. هذا أفضل ختام لمسيرتي وسأضع كل ما أملك لكي يواصل هذا النادي التطور". وأكد الحارس الدولي المخضرم أن أهدافه واضحة مع النادي وهي "الكفاح من أجل احتلال مركز مؤهل للتشامبيونز ليغ لكي يتطور النادي رياضيا واقتصاديا". ويعود رينا (39 عاما) لصفوف فياريال بعد غياب دام 17 عاما، وعقب فسخ عقده مع لانسوي الإيطالي الذي كان يتبقى عليه عام. وكان رينا قد انضم إلى فياريال موسم 2002-2003 ولعب في صفوفه عامين حتى انتقل إلى ليفربول بنهاية موسم 2004-2005. خاض رينا بقميص فياريال 147 مباراة مما جعله الحارس الأكثر مشاركة في مباريات في تاريخ "الفحوصات الصفراء" بعد سرخيو أسينخو ودييجو لوبيز. ويعود رينا إلى الكرة الإسبانية بعدما لعب في صفوف ليفربول ونابولي وبايرن ميونخ وميلان وأستون فيلا ولاتسيو.

## كاستيخو يقترب من فالتسيا

اقترب المهاجم الإسباني سامو كاستيخو من الانتقال إلى فالتسيا بعقد لمدة 3 مواسم قادما من ميلان، وفقا لما تناقلته وسائل إعلام الإيطالية عن مصادر مطلعة على الصفقة. وينتهي كاستيخو هذه الأيام إجراءات رحيله عن الميلان بعد 4 أعوام في النادي الإيطالي، ويتفاوض على الانتقال إلى ملعب ميستايا، حيث لن يضطر فالتسيا لدفع مقابل مادي، بحسب صحيفة (سبورتس) في إيطاليا. وكان اللاعب قد وصل ميلان في 2018 بعد 3 مواسم مع فياريال، ولعب تحت إمرة جينارو جاتوزو وكان أحد الأعمدة الأساسية بالفريق خلال موسم 2018/2019 في تشكيلة مدرب فالتسيا الحالي، رغم أن الأخير كان يدفع به دوما من على مقاعد البدلاء. وفي حال إتمام الصفقة، فسيلتقي كاستيخو وجاتوزو مجددا بملعب ميستايا، ليصبح المهاجم الإسباني أولى صفقات فالتسيا للموسم المقبل.

موسم 2018/2019 في تشكيلة مدرب فالتسيا الحالي، رغم أن الأخير كان يدفع به دوما من على مقاعد البدلاء. وفي حال إتمام الصفقة، فسيلتقي كاستيخو وجاتوزو مجددا بملعب ميستايا، ليصبح المهاجم الإسباني أولى صفقات فالتسيا للموسم المقبل.



## تشيلسي يدرس التعاقد مع نجم بايرن ميونخ

يدرس نادي تشيلسي الإنجليزي التحول لمحاولة التعاقد مع الألماني سيرج غنابري لاعب بايرن ميونخ والمقدر بـ 45 مليون جنيه إسترليني حسب صحيفة "ديلي ميل". وحسم تشيلسي صفقة انضمام رحيم ستريلينج من مانشستر سيتي ليكون أول صفقات المالك الجديد تود بويلي حسب شبكة "ذا أثلتيك" ويجري محادثات مع بطل البريميرليج للظفر بخدمات المدافع الهولندي ناثن أكي. رغبة تشيلسي بعد تقلص فرق الحصول على البرازيلي راينيه من ليدز يونايتد مع اقترابه من الانتقال لبرشلونة. وقام تشيلسي بما يسمى باستفسارات مؤقتة عن اللاعب الذي ينتهي تعاقد

مع بايرن ميونخ الصيف المقبل.

وارتبط اسم سيرج غنابري بالانتقال لآرسنال وريال مدريد خلال سوق الانتقالات الحالي. وسيبقى تشيلسي لتدعيم جديد لخط هجومه بعد خروج روميلو لوكاكو واستمرار المفاوضات مع إيه سي ميلان بخصوص انتقال حكيم زياش. ويرغب بطل الدوري الإيطالي في الحصول على صاحب الـ 29 عاما على سبيل الإعارة بينما يفضل تشيلسي البيع. ويتواجد زياش مع تشيلسي في أمريكا حيث سيخوض البلوز الجزء الأول من فترته التحضيرية للموسم الجديد.

## مولر يعود لتدريبات البايرن.. وترقب لموقف ليفاندوفسكي

عاد المهاجم الألماني توماس مولر إلى تدريبات بايرن ميونخ، استعدادا للموسم المقبل، وذلك قبل يوم واحد من موعد عودته الذي كان متوقعا. واستعرض مقاطع فيديو نشرتها صحيفة "بيلد" وشبكة "سكاى التليفزيونية"، مشاركة مولر / 32 عاما/ في تدريبات الركض والتدريبات بالكرة مع الفريق البافاري الاثنى عشر. وكان جوشوا كيميش وسيرج غنابري وليون جوريتسكا، زملاء مولر بالمنتخب الألماني، قد استأنفوا التدريبات الأسبوع الماضي. ويتوقع أن تشهد تدريبات بايرن ميونخ عودة حارس المرمى وقائد الفريق مانويل نوير والنجم الهولندي روبرت ليفاندوفسكي. ويواصل ليفاندوفسكي الضغط من أجل الانتقال إلى برشلونة، لكن بايرن رفض العروض التي قدمت لضم اللاعب وتمسك باستمراره مع الفريق حتى نهاية عقده في 2023. وسيقدم بايرن ميونخ هريقه أمام الجماهير في استاد "ألبيانز أرينا" يوم السبت المقبل، قبل التوجه إلى الولايات المتحدة. حيث يقوم الفريق بجولة تستمر لمدة أسبوع واحد. ويستهل بايرن ميونخ مشواره في الموسم الجديد بمواجهة لايبزيغ في في مباراة كأس السوبر يوم 30 جويلية الجاري.

## سامر: أتوقع استمرار سيطرة بايرن على "بوندا سليغا"

أعرب ماتياس سامر نجم كرة القدم الألماني السابق عن اعتقاده بأن هيمنة بايرن ميونخ على الدوري الألماني "بوندا سليغا" لن تتوقف. واحتكر بايرن لقب البوندا سليغا في المواسم العشرة الماضية. وقال سامر في تصريحات نشرتها مجلة "كيكر" الألمانية الرياضية: "لا أعتقد هذا". ردا على سؤال عما إذا كان بايرن سيفتح الباب أمام منافسته على اللقب هذا الموسم. وأوضح: "عندما يحقق أي ناد هذا النجاح على مدار عقد كامل، يجب أن نتوقف عن التذمر أو النظر إلى هذا بحسد، ولكن يتعين علينا النظر إليه بالاحترام التام. لا أتوقع تراجعها في هيمنة بايرن". ويعمل سامر صاحب الـ 54 عاما مستشارا لبروسيا دورتموند المنافس العنيد لبايرن، والذي يأمل وفريق لايبزيغ في إنهاء هيمنة بايرن على اللقب المحلي. وذكر توماس هيلمر الزميل السابق لسامر في المنتخب الألماني، بمجلة "كيكر" أيضا أنه يرى أملا على الأقل في وجود منافسة على اللقب بعد أعوام عدة من سيطرة بايرن.

## أتلتيكو يحبط محاولات بايرن ميونخ لضم نجمه

حاول بايرن ميونخ التعاقد مع البرتغالي جواو فيليكس، مهاجم أتلتيكو مدريد، خلال الميركاتو الصيفي الجاري، بحسب تقرير صحفي ألماني. وذكر موقع "سبورت 1" أن تحركات النادي البافاري نحو فيليكس، جاءت حتى بعد تعاقد مع النجم السنغالي، ساديو ماني، قادما من ليفربول. واستفسر النادي البافاري عن المهاجم الشاب، لكن أتلتيكو رفض تماما فكرة التفاوض حول بيعه. وبحسب التقرير، فإن الأتلي لا ينوي التخلي عن فيليكس، حتى في حال وصول عرض بقيمة 80 مليون يورو، وهو المبلغ الذي باع به لوكاس هيرنانديز لبايرن قبل 3 سنوات. وحاول بايرن ميونخ إدخال ظهيره الفرنسي بينيامين بافارد ضمن الصفقة، لتخفيض سعر فيليكس، إلا أن كل محاولاته باءت بالفشل، بسبب رفض النادي المرديدي. ويواجه بطل البوندا سليغا حاليا احتمال خسارة نجمه الأول، روبرت ليفاندوفسكي، الراغب في الرحيل إلى برشلونة هذا الصيف.

## دي ليخت يفضل بايرن ميونخ على عملاقي البريميرليج

كشف تقرير صحفي إيطالي، عن النادي الأقرب للتعاقد مع الهولندي ماتياس دي ليخت، مدافع جوفنتوس، هذا الصيف. ويرغب دي ليخت في خوض تجربة جديدة خارج جوفنتوس، خصوصا بعد تراجع مستوى الفريق في الموسم الماضي. وبحسب شبكة "كالتشيو ميركاتو" الإيطالية، فإن بايرن ميونخ هو المرشح الأوفر حظا لضم المدافع الهولندي. وأضاف: "دي ليخت وافق على الشروط الشخصية في عقده مع بايرن، ليقترب النادي البافاري من التوقيع على ثنائي البريميرليج تشيلسي ومانشستر سيتي، في سياق ضم اللاعب". ويملك الهولندي شرطا جزائيا في عقده بقيمة 120 مليون يورو، لذلك يريد جوفنتوس مبلغا قريبا من هذا الرقم، من أجل الإفراج عن مدافعه الشاب. وتواجد حسن صالح حميديتش، المدير الرياضي لبايرن في تورينو، من أجل التفاوض الرسمي مع جوفنتوس على ضم دي ليخت. وقالت تقارير إن جوفنتوس يطلب 80 مليون يورو بحد أدنى للتخلي عن دي ليخت، فيما يقدر بايرن ميونخ الصفقة بين 50 و60 مليون يورو.

## بايرن ميونخ يتعاقد مع موهبة ماينز

تعاقد بايرن ميونخ مع لاعب يبلغ 14 عاما من ماينز لينضم لأكاديمية الفريق البافاري، ولكن الفريق استطاع الحصول على خدماته بعد أن تعاقد مع شقيقه الأصغر أيضا. وقال جوشن ساور، المدير الرياضي لمركز تكوين بايرن ميونخ، لصحيفة "بيلد أوم سونتاج" إنهم في البداية وضعوا أنظارهم صوب إيستيدي هيتشو نسيكي لاعب تحت 15 عاما فقط. وأضاف ساور: "عندما تواصل قطاع الكشافين مع الوالدين بشأن الابن الأكبر أريستيدي أصرت العائلة على أنهم لن ينظروا في انتقاله إلا إذا انتقلت العائلة بشكل كامل إلى مدينة ميونخ وفريق بايرن". وكنتيجة لذلك، أصبح الشقيقان أفيل (12 عاما) وأليكس (9 أعوام) ضمن الصفقة. كما حصل والدهم، مدرب كرة قدم سابق كان يدير معسكرا في فرانكفورت، على وظيفة في بايرن لاستكشاف المواهب الدولية.

## حميديتش يبشر جماهير بايرن

طمأن حسن صالح حميديتش، المدير الرياضي لبايرن ميونخ، جماهير ناديه بشأن إمكانية التعاقد مع الهولندي ماتياس دي ليخت، مدافع جوفنتوس، هذا الصيف. وتواجد حميديتش، في تورينو، من أجل التفاوض مع إدارة جوفنتوس بشأن التعاقد مع دي ليخت. وقال حميديتش، للصحفيين عقب اجتماعه مع مسؤولي جوفنتوس: "نحن نتحدث، لكن لا يمكننا إخباركم بأي شيء الآن". ويسؤاله عما إذا كان متفائلا، قال: "متفائل دائما". وأكد فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، عبر حسابه على "فيسبوك" أن حميديتش، سيعود إلى ألمانيا هذا المساء. وقالت تقارير إن جوفنتوس يطلب 80 مليون يورو كحد أدنى للتخلي عن دي ليخت، فيما يقدر بايرن ميونخ الصفقة بين 50 و60 مليون يورو.

## إصابة مهاجمة ألمانيا بكورونا

كشفت الضحوصات الطبية، إصابة ليا شولر مهاجمة المنتخب الألماني، بعدوى فيروس كورونا، وذلك قبل المباراة الثانية للمنتخب في بطولة أمم أوروبا للسيدات 2022، المقررة أمام المنتخب الإسباني. وأعلن المنتخب الألماني الاثنى عشر أن شولر، مهاجمة فريق بايرن ميونخ، تعاني من أعراض خفيفة فقط وبدأت الخضوع للعزل، ولا يزال من المحتمل أن تعود للمشاركة خلال البطولة الأوروبية الحالية، وهو ما يتوقف على مسار تعافيتها. وسجلت شولر 24/ عاما/ للمنتخب الألماني في المباراة التي انتهت بفوزه على نظيره الدنماركي 4 / صفر، لترفع رصيدها إلى 26 هدفا خلال 40 مباراة دولية.

## جوتا، نونيز مذهل.. ورحيل ماني فرصة لي

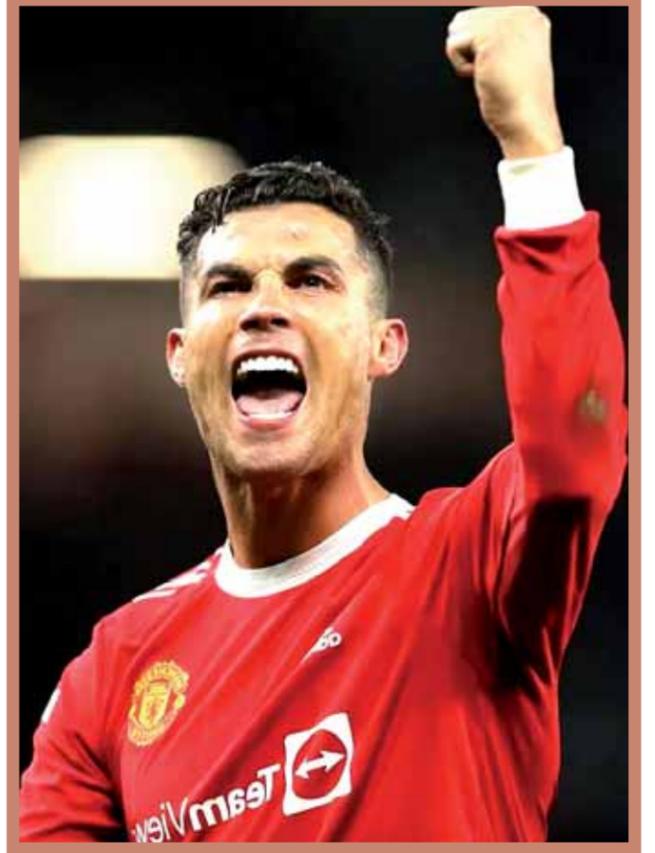
أثنى البرتغالي ديوجو جوتا، نجم ليبربول، على زميله الأوروغوياني داروين نونيز، والمنضم حديثا لصفوف الريدرز هذا الصيف. وانضم نونيز لصفوف ليبربول، قادما من بنفيكا هذا الصيف، بمقابل 75 مليون يورو بخلاف المتغيرات. وقال جوتا، في تصريحات لموقع ليبربول: "أتابع الدوري البرتغالي بشكل جيد، ما فعله نونيز العام الماضي كان مذهلا، فالأمر ليس بالسهولة التي قد يعتقدها البعض". وأضاف: "لقد سجل الكثير من الأهداف، بما في ذلك في دوري الأبطال وضدنا، أمل أن يكون له نفس التأثير الذي أحدثه لوييس دياز العام الماضي، لأن ذلك سيكون مهما بالنسبة لنا".

وعن رحيل ساديو ماني وديفوك أوريغي وتاكومي مينامينو، قال: "حسنا، هذه نقطة جيدة، من الواضح أن الثلاثي غادر ووصل واحد فقط، علاوة على فايبيو كارفاليو، لكنني لست متأكدا من المكان الذي سيلعب فيه بعد".

وتابع: "مع السنوات تضاف المزيد من المسؤولية، وبالطبع هذا يسمح لي أن أكون أحد اللاعبين الكبار، ومع ذلك سأتحمل مسؤولية إضافية أيضا، ولكن أعتقد أنني مستعد لذلك".

## تين هاغ، رونالدو ليس لبيع.. وماغواير سيبقى قائدا

أكد إريك تين هاغ، المدير الفني لمانشستر يونايتد، أن كريستيانو رونالدو ليس معروضا للبيع في الميركاتو الصيفي الحالي. وزعمت تقارير صحفية في الأيام الماضية، أن رونالدو طلب الرحيل عن الشياطين الحمر، وإدارة مانشستر يونايتد وافقت على وضعه في الميركاتو. وقال تين هاغ، في مؤتمر صحفي: "كريستيانو رونالدو ليس للبيع.. إنه ضمن خططنا، لكنه لا يتواجد معنا بسبب مشاكل شخصية. نحن نخطط لهذا الموسم بوجود رونالدو.. هذا كل شيء". وسئل تين هاغ عن الكيفية التي سيجعل بها كريستيانو سعيدا، ورد: "لا أعرف.. أتطلع للعمل معه". وأضاف: "تحدثت مع كريستيانو قبل ظهور أنباء رحيله. أجريت محادثة جيدة معه، ولم يخبرني أنه يريد المغادرة.. لقد قرأت هذه الأمور التي نشرت، لكننا نريد النجاح معا". وحول صفقتي كريستيانو إريكسن وفريينكي دي يونج، علق المدرب الهولندي: "تريد إضافة اللاعبين المناسبين.. لدينا فريق جيد حقا، ونعمل على تطوير طريقة لعبنا". وبشأن ضم دي يونج، قال تين هاغ: "لا أتحدث أبدا عن لاعبين متعاقدين مع أندية أخرى. لن أجيب عن سؤال فريينكي". وأكمل معلقا على عدد الصفقات المحتملة لمانشستر يونايتد: "ما زلنا نبحث عن ضم لاعبين في خط الوسط والهجوم". في سياق آخر أكد تين هاغ أن المدافع هاري ماغواير سيستمر في دوره كقائد للفريق بالموسم الجديد. وسئل المدرب الهولندي، عن السبب الذي جعله يقتنع بأن ماغواير مناسب لهذا الدور، وأجاب: "بالطبع يجب أن أعترف على كل اللاعبين وهذا الأمر يستغرق وقتا، لكن هاري قائد معروف منذ بضع سنوات وحقق الكثير من النجاحات، لذلك لا أشك في هذه المسألة".



## توخيل يحسم موقفه من تعاقد تشيلسي مع نيمار

كشفت تقارير صحفية موقف مدرب فريق تشيلسي توماس توخيل، من إمكانية التعاقد مع لاعب باريس سان جيرمان نيمار في موسم الانتقالات الصيفي الحالي. وكانت تقارير قد ذكرت قبل أيام، أن باريس سان جيرمان مستعد للتخلي عن خدمات اللاعب صاحب الـ30 عاما هذا الصيف بعد موسم صعب تعرض من خلاله لصدمات استرجان من قبل الجماهير. ومع ذلك، فإن رحيل نيمار هو احتمال صعب بسبب راتبه السنوي البالغ 43 مليون يورو (36.4 مليون جنيه إسترليني)، بخلاف المكافآت، تشيلسي من بين عدد قليل من الأندية التي يحتمل أن تحمل توقيع نيمار، وقد أجرى المالك الجديد للنادي تود بويلي، محادثات حول إمكانية إحضار اللاعب البرازيلي الدولي إلى ستامفورد بريدج. ومع ذلك، ذكرت صحيفة "ستاندرد" الإنجليزية أن توخيل يشعر بحالة من الفترت تجاه فكرة وجود نيمار في فريقه. وأوضح أن توخيل ليس حريصا أيضا على احتمال توقيع تشيلسي مع كريستيانو رونالدو، لأنه يريد أن يكون هجومه أكثر مرونة. ومع ذلك، قيل أيضا أن موقف توخيل من نيمار، الذي سبق وأن كان مسؤولا عن تدريبه في باريس سان جيرمان، قد يتغير لاحقا في فترة الانتقالات الصيفية الجارية إذا كافح تشيلسي لتعزيز هجومه.

## أستون فيلا يستعير لاعب إشبيلية

توصل أستون فيلا لاتفاق مع إشبيلية الإسباني لاستعارة الظهير الأيسر السويدي الدولي لودفيج أوجوستينسون، مع إمكانية شراء اللاعب بشكل نهائي عقب نهاية إعارته. وتتوقف الصفقة على حصول أوجوستينسون، 28 عاما، على تصريح عمل، ولكن نظرا لكونه لاعبا أساسيا في صفوف المنتخب السويدي، فمن المتوقع أن تتم هذه الخطوة دون عوائق. وانضم أوجوستينسون إلى إشبيلية في أوت الماضي قادما من فيردير بريمن الألماني. ورغم أنه لم يكن خيارا أساسيا في إشبيلية، فقد شارك في 27 مباراة مع النادي الإسباني في الموسم الماضي كبديل لماركوس أكونا الذي عانى من الإصابة. ولكن المدافع السويدي الدولي شارك في تسع مباريات فقط منذ البداية في الدوري الإسباني، وبدا أن مستقبله في إشبيلية غير مضمون نظرا لأن المدرب جولين لوبتيغي يفضل الاعتماد على قلب الدفاع الهولندي كريم رقيق، على حساب أوجوستينسون في مركز الظهير الأيسر. ورجحت تقارير صحفية أن القيمة الإجمالية للصفقة، متضمنة بند الشراء، تبلغ 3 ملايين جنيه إسترليني (4.5 مليون يورو). وبات أوجوستينسون ثاني لاعب ينضم من إشبيلية إلى أستون فيلا هذا الصيف بعد ديجو كارلوس.

## لابورت يوضح إمكانية رحيله عن مانشستر سيتي

أوضح إيمريك لابورت لاعب فريق مانشستر سيتي موقفه من إمكانية الرحيل عن بطل الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الصيف، بعد اهتمام تشيلسي بضمه. فاز اللاعب البالغ من العمر 28 عاما للتلو بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز للمرة الرابعة مع السيتي، وأسس شراكة قوية جنبا إلى جنب مع روبن دياز في قلب دفاع بيب غوارديولا. تشيلسي في السوق لشراء مدافعين جديدين هذا الصيف ولايبورت مدرج في القائمة المختصرة إلى جانب زميله في فريق مانشستر ناثن أكي. لكن اللاعب الدولي الإسباني يقول إنه يشعر بحالة من السعادة في صفوف مانشستر سيتي. وقال لابورت في تصريحات نشرتها صحيفة "مترو" الإنجليزية: "إنه جيد للغاية بالنسبة للنادي ولي". وأضاف: "أنا سعيد لإفادة الناس هنا أيضا بجلب كأس الدوري الإنجليزي الممتاز، لذلك أنا سعيد للغاية بهذا الموسم الذي مررت به، على الرغم من الإصابة في نهاية الموسم، تمكنت من الصمود حتى النهاية".

## آرسنال يعان عودة ويلشير في منصب تدريبي

أعلن نادي آرسنال عودة اللاعب السابق للفريق جاك ويلشير إلى ملعب الإمارات، ولكن في منصب تدريبي. وكان ويلشير قد بدأ مسيرته المهنية في صفوف آرسنال، قبل رحيله بشكل نهائي في عام 2018. أعلن لاعب خط الوسط الإنجليزي السابق، 30 عاما، اعتزاله يوم الجمعة الماضي، بعد أن غاب عن أكثر من 4 سنوات عن كرة القدم خلال مسيرته الكروية. وحسبما أعلن آرسنال في بيان رسمي اليوم، فإن ويلشير سيكون مسؤولا عن تدريب الفريق تحت سن 18 عاما. وأعرب ويلشير عن سعادته بهذا المنصب، حيث قال: "هذه فرصة كبيرة بالنسبة لي وأنا مستعد، أنا جائع ولا يمكنني الانتظار لمساعدة هؤلاء اللاعبين الشباب على الازدهار وأن يكونوا في أفضل حالاتهم". وأضاف: "ليس سرا أنني أحب هذا النادي وما يمثله، وهذا الحب لم يتركني أبدا، رغم أنني انتقلت لعدة سنوات، إلا أن قلبي كان لا يزال دائما في آرسنال". وواصل: "لقد قضيت جزءا كبيرا من حياتي في هذه الأكاديمية، وبعض أفضل أيام حياتي، إنه لشرف كبير أن أحظى بهذا الدور".



## صفقات تاريخية: هل يُحقق "الكالتشيو" المستحيل؟

يرغب نادي روما الإيطالي بالتعاقد مع البرتغالي المخضرم، كريستيانو رونالدو، نجم مانشستر يونايتد الإنجليزي، معتمداً على وجود مدربه البرتغالي جوزيه مورينيو، الذي يمكنه أن يقنع "صاروخ ماديرا" بقبول الانتقال إلى الكالتشيو مجدداً.

كما تحدثت وسائل إعلام إيطالية، منها "كوريري ديللو سبورت"، عن أن نادي جوفنتوس يراقب تطور علاقة البرازيلي نيمار مع باريس سان جيرمان في محاولة لخطفه، ما يعتبر صفقة قوية للنادي الإيطالي، الذي يطمح للعودة إلى التائق أوروبيا واستعادة مجده في الكالتشيو. ويبدو تحقيق الصفقتين أمراً مستحيلاً، باعتبار أن كل نجم يوجد في وضع مثالي مع فريقه، ووضع روما أو جوفنتوس ليس أفضل من مانشستر أو الباريسي، ورغم ذلك فإن صفقات سابقة عاشها الكالتشيو تؤكد أن المستحيل ليس إيطالياً وأن المضاجات قد تكون حاضرة. ويعتبر تعاقد نابولي مع الأرجنتيني ديفغو مارادونا في سنة 1984، من أكبر الصفقات في تاريخ كرة القدم، وهي صفقة غيرت تاريخ المنافسة في أوروبا ببروز عملاق جديد، حيث لم يكن نابولي عندما تعاقد مع مارادونا في مستوي برشلونة ولكن ضم إلى صفوفه أفضل لاعب في التاريخ.

كما تعاقد إنتر ميلانو مع البرازيلي رونالدو في عام 1997، الذي كان من أفضل اللاعبين في العالم والذي قاد برشلونة إلى النجاحات، غير أن الرئيس ماسيمو موراتي نجح في صفقة القرن لفريقه بالتعاقد مع هذا النجم الذي كان في قمة مجده ومن أفضل اللاعبين في العالم.

وكان تعاقد فريق جوفنتوس مع رونالدو في صيف 2018 من الصفقات المدوية عالمياً، ذلك أن مشاهدة "الدون" بقميص غير ريال مدريد كان يبدو أمراً أقرب للخيال ولكن الفريق الإيطالي استفاد من أزمته مع فريق الإسباني ليضمه إلى صفوفه.

كما أن المنافسة داخل الكالتشيو شهدت صفقات "مستحيلة" مثل انتقال غابرييل باتستوتا إلى روما قادماً من فيورنتينا أو انتقال كريستين فييري من لاتسيو إلى إنتر ميلانو وكذلك انتقال روبرتو باجيو من فيورنتينا إلى جوفنتوس ثم إلى ميلان، ولهذا فلن يكون مضاجناً مشاهدة رونالدو ونيمار في الكالتشيو رغم أن المهمة صعبة.

## "غادر صبياً وعاد رجلاً وبطلاً" .. جوفنتوس يعلن عودة الفرنسي بول بوغبا إلى صفوفه

أعلن نادي جوفنتوس الإيطالي، عن عودة الفرنسي بول بوغبا إلى صفوفه، بصفقة انتقال مجانية، قادماً من نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي.

وأصدر نادي جوفنتوس بياناً رسمياً، قال فيه: "عندما نقول وداعاً، بعد مغامرة رائعة عشناها معاً، في زاوية من القلب هناك دائماً أمل ضئيل في رؤية بعضنا البعض مرة أخرى، عاجلاً أم آجلاً". وأضاف النادي: "مع بول هذا ما حدث عام 2016، افتقرت طرقنا بعد أربع سنوات لا تصدق، ولكنه عاد إلى تورينو، غادر عندما كان صبياً، وعاد الآن ليكون رجلاً وبطلاً". واختتم النادي: هناك شيئاً واحداً لم يتغير عند بوغبا، وهو الرغبة في كتابة صفحات جديدة أخرى لا تنسى معاً".

وسبق وأن لعب بول بوغبا لنادي يوفنتوس لمدة 4 سنوات، بين عامي 2012 و2016، ونجح في تسجيل 34 هدفاً بعد خوضه 178 مباراة، وحصد رفقته الفريق 4 ألقاب في الدوري الإيطالي، قبل أن يعود لنادي مانشستر يونايتد في صفقة مائبة كبيرة بلغت 105 مليون يورو (110 ملايين دولار). وانتهى عقد بوغبا (29 عاماً) مع نادي مانشستر يونايتد مع نهاية شهر جوان الفائت، بعد مرور 6 مواسم. ولعب بوغبا مع مانشستر يونايتد 233 مباراة، أحرز من خلالها 39 هدفاً وصنع 51 آخرين.



## سانشيز يضع شرطاً لمغادرة إنتر ميلان

كشف تقرير صحفي إيطالي، عن شرط التشيلي أليكسيس سانشيز، مهاجم إنتر ميلان، للرحيل عن صفوف التيراتزوري هذا الصيف.

وينتهي تعاقد سانشيز (33 عاماً) مع إنتر، في 2023، لكن وصيف الكالتشيو، يرغب في التخلص منه هذا الصيف، على أمل ضم الأرجنتيني باولو ديبالا.

ويحسب صحيفة "لا غازيتا ديلو سبورت"، فإن سانشيز يتقاضى راتباً قيمته 7 ملايين يورو في الموسم، وليس على استعداد لقبول فكرة الذهاب إلى بطولة متوسطة المستوى، خصوصاً مع اعتقاده أن بإمكانه اللعب في أعلى المستويات.

وأضافت أن اللاعب رفض العديد من العروض، لأنه لم يعرض عليه مثلما يتقاضى في إنتر ميلان، مشيرة إلى أنه إذا أراد إنتر التخلص من سانشيز هذا الصيف، فيجب منحه تعويض فسخ عقده مع النادي. وارتبط اسم سانشيز مؤخراً بالانتقال لصفوف فلاننجو البرازيلي، والذي اقترب من إتمام التعاقد مع مواطنه وزميله أرتورو فيدال.

## دي ماريا: جوفنتوس النادي الأهم في إيطاليا ويمتلك كل مؤهلات الفوز

كشف أنجيل دي ماريا، جناح باريس سان جيرمان السابق، عن سر اختياره للانضمام ليوفنتوس، مشدداً على أنه أهم نادٍ في إيطاليا وقادر على الفوز بكل البطولات. ونجح جوفنتوس في التعاقد مع دي ماريا في صفقة انتقال حر، بعد رحيله عن باريس لنهاية عقده في جوان الماضي. وقال أنجيل في مؤتمر صحفي: "اخترت جوفنتوس لأنه أهم نادٍ في إيطاليا ولديه كل المعايير ليكون قادراً على الفوز. أعرف أنه فريق قوي وأريد أن أكون جزءاً منه، بحثوا عني وهذا يعني أنهم يعتقدون أنني سأكون عند المستوى". وأضاف: "لدي علاقة جيدة مع جيجي بوفون، لقد تحدثت معه أيضاً عندما وقعت العقد، لقد أرايتني أن انضم لجوفنتوس، وأعتقد أن التواجد هنا أمر لطيف للغاية. أنا هادئ وسأفعل ما بوسعي لمساعدة الفريق على الفوز".

وزاد دي ماريا: "جوفنتوس هو جوفنتوس، لقد فازوا بالعديد من الألقاب، وهو نادٍ كبير لديه رغبة كبيرة في العودة لأعلى المستويات، أريد تحقيق ذلك، سيكون من المهم تكوين مجموعة موحدة". واستطرد: "سعيد لوجود لاعبين صغار هنا، لكنهم بالفعل لاعبين ذو جودة عالية مثل كيزيا وفلاهورفيتش، وسوف يقدمون الكثير لهذا الفريق". وواصل: "سأبذل قصارى جهدي من أجل يوفنتوس، دائماً أفعل ما بوسعي في بداية كل مرحلة جديدة". وأردف: "لقد استغرقت بعض الوقت للرد على جوفنتوس لأسباب عائلية، كنت أرغب في البقاء قليلاً في إجازة ثم تكريس نفسي لهذه المغامرة، وقبل إنهاء عطلتي مباشرة أبلغتهم بقراري". وأتم: "الجميع هنا رحبوا بي جيداً وجعلوني أشعر بالفعل أنني واحد منهم وهذا شيء جميل أذهلني على الفور، لقد كان شيئاً توقعته والآن أعيشه بسرور كبير".



## متى يجسد إبراهيموفيتش عقده مع ميلان؟

يقتررب المهاجم السويدي زلاتان إبراهيموفيتش، من تجديد عقده مع ميلان خلال الصيف الحالي. وانتهى عقد إبراهيموفيتش مع ميلان، بنهاية جوان الماضي، وبإمكانه الرحيل بشكل مجاني هذا الصيف. وزعمت التقارير بأن النجم السويدي يرفض الاعتزال، وينوي توقيع عقد جديد مع الروسونيري، وحسب صحيفة "لا غازيتا ديللو سبورت"، فإن ميلان سيعلن تجديد عقد إبراهيم هذا الأسبوع، أو مع بداية الأسبوع المقبل بحد أقصى. وأشارت الصحيفة إلى أن مفاوضات تجديد عقد إبراهيموفيتش مع ميلان كانت واضحة وبسيطة، وأوضحت أن ميلان يعمل بالفعل على إعداد مقاطع الفيديو الخاصة بتجديد عقد المهاجم السويدي، وقالت تقارير إن إبراهيموفيتش سيحصل على راتب سنوي، قد يصل إلى 1.5 مليون يورو، بجانب بعض المتغيرات. يذكر أن زلاتان إبراهيموفيتش خضع لجراحة في الركبة قبل شهرين، ومن المقرر غيابه عن الملاعب لمدة 6 أو 7 أشهر.

## أوريفي: إبراهيموفيتش من أعظم اللاعبين في التاريخ

أنهال ديفوك أوريفي، المهاجم المنضم حديثاً لصفوف ميلان، بالمديح على زميله زلاتان إبراهيموفيتش مهاجم الروسونيري. ورحل أوريفي عن ليفربول بعد نهاية عقده مع النادي في شهر جوان الماضي، لينضم إلى ميلان في صفقة انتقال حر. وقال أوريفي في تصريحات لشبكة "دازن" للفوز بالبطولة يجب أن يكون لديك لاعبون مختلفون ونحن لدينا مجموعة قوية للغاية". وأضاف: "هناك العديد من اللاعبين الجيدين هنا، وهذه هي أحد الأسباب التي دفعتني بشدة للمجيء إلى هنا أيضاً، جيرو بطل ومهاجم رائع". وتابع: "أنا سعيد جداً لوجودي هنا مع زلاتان، فهو أحد أعظم اللاعبين في التاريخ، إنه مثال للاعبين بعقلية صحيحة واتساق يمكنه من الاستمرار لفترات طويلة ولاجيل عديدة".



## دي ماريا يكشف سبب تأخره في الرد على عرض يوفنتوس

كشف نجم كرة القدم الأرجنتينية، أنجيل دي ماريا، في مؤتمر صحفي أقيم يوم الإثنين الماضي، عن سبب تأخره في الرد على عرض يوفنتوس، و عن سر اختياره للانضمام لنادي السيدة العجوز، مشددا على أنه أهم ناد في إيطاليا وقادر على الفوز بكل البطولات. حيث قال دي ماريا في تصريحاته بخصوص تأخره في الرد على العرض، "لقد استغرقت بعض الوقت للرد على يوفنتوس لأسباب عائلية، كنت أرغب في البقاء قليلا في إجازة ثم تكريس نفسي لهذه المغامرة، وقبل إنهاء عطلةتي مباشرة أبلغتهم بقراري، الجميع هنا رحبوا بي جيدا وجعلوني أشعر بالفضل أنني واحد منهم وهذا شيء جميل أذهلني على الفور، لقد كان شيئا توقعته والآن أعيشه بسرور كبير". وأضاف أنجيل في المؤتمر الصحفي: "اخترت يوفنتوس لأنه أهم ناد في إيطاليا ولديه كل المعايير ليكون قادرا على الفوز، أعرف أنه فريق قوي وأريد أن أكون جزءا منه، بحثوا عني وهذا يعني أنهم يعتقدون أنني سأكون عند المستوى". وأضاف: "لدي علاقة جيدة مع جيبي بوفون، لقد تحدثت معه أيضا عندما وقعت العقد، لقد أردت أن انضم ليوفنتوس، وأعتقد أن التواجد هنا أمر لطيف للغاية، أنا هادئ وسأفعل ما بوسعي لمساعدة الفريق على الفوز". وزاد دي ماريا: "يوفنتوس هو يوفنتوس، لقد فازوا بالعديد من الألقاب، وهو ناد كبير لديه رغبة كبيرة في العودة لأعلى المستويات، أريد تحقيق ذلك، سيكون من المهم تكوين مجموعة موحدة. وعن سعادته بالانضمام ليوفنتوس، قال دي ماريا: سعيد لوجود لاعبين صغار هنا، لكنهم بالفعل لاعبين ذو جودة عالية مثل كيزا وفلا هوفيتش، وسوف يقدمون الكثير لهذا الفريق". وواصل: "سأبذل قصارى جهدي من أجل يوفنتوس، دائما أفعل ما بوسعي في بداية كل مرحلة جديدة". ونجح يوفنتوس في التعاقد مع دي ماريا في صفقة انتقال حر، بعد رحيله عن باريس لنهاية عقده في جوان الماضي.

## طرد قائد للشرطة من منصبه بسبب أحداث نهائي دوري أبطال أوروبا في باريس

أكدت عديد التقارير الإعلامية الفرنسية، يوم الإثنين الماضي، أن قائد شرطة باريس، ديديه لاملون، سيُطرد من منصبه في 20 جويلية الجاري، بعد الأحداث التي شهدتها نهائي دوري أبطال أوروبا الموسم المنقضي. حيث شهدت المباراة النهائية بين نادي ليغزبول الإنجليزي و ريال مدريد الإسباني في العاصمة باريس، حالة من الفوضى. وذكرت شبكة "فرانس إنفو" الإذاعية وصحيفة "لوموند"، أن مصادر من الشرطة كشفت لهما أن لاملون سيرحل عن منصبه. واعترف لاملون عقب المباراة بإخفاق الشرطة، كما أقر بذلك أمام لجنة الداخلية في مجلس الشيوخ. وكانت الشرطة قد أُلقت القبض على أكثر من 100 شخص، وسجلت أكثر من 230 حالة إصابة، عقب المباراة النهائية لدوري الأبطال، التي انتهت بفوز ريال مدريد على ليغزبول بهدف نظيف من تسجيل النجم الفرنسي كريم بن زيمة. وتأجل انطلاق النهائي لنحو 40 دقيقة، بسبب صعوبة السيطرة على حالة من الفوضى بين الجماهير. وألقى الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا) باللوم على محاولة مشجعين، لا يحملون تذاكر المباراة، الدخول بتذاكر مزيفة. لكن ليغزبول طالب بإجراء تحقيق، وقد قدم اليويفا اعتذارا للجماهير وفتح تحقيقا في القضية. وكان نهائي باريس من بين نهائيات قليلة فقط عرفت أعمال شغب بين الجماهير وتسببت في حالة من الفوضى.

## أرسنال يكرم جاك ويلشير بطريقة رائعة

قام نادي أرسنال يوم الإثنين بلفتة رائعة حينما أعلن عودة لاعبه السابق للفريق جاك ويلشير إلى ملعب الإمارات ولكن في منصب تدريبي وأعلن لاعب خط الوسط الإنجليزي السابق، 30 عاما، اعتزاله يوم الجمعة الماضي، بعد أن غاب عن أكثر من 4 سنوات عن كرة القدم خلال مسيرته الكروية وحسبما أعلن أرسنال في بيان رسمي اليوم، فإن ويلشير سيكون مسؤولا عن تدريب الفريق تحت سن 18 عاما وأعرب ويلشير عن سعادته بهذا المنصب، حيث قال: "هذه فرصة كبيرة بالنسبة لي وأنا مستعد، أنا جائع ولا يمكنني الانتظار لمساعدة هؤلاء اللاعبين الشباب على الازدهار وأن يكونوا في أفضل حالاتهم ليس سزا أنني أحب هذا النادي وما يمثل، وهذا الحب لم يتركني أبدا، رغم أنني انتقلت لعدة سنوات، إلا أن قلبي كان لا يزال دائما في أرسنال لقد قضيت جزءا كبيرا من حياتي في هذه الأكاديمية، وبعض أفضل أيام حياتي، إنه لشرف كبير أن أحظى بهذا الدور". وكان ويلشير قد بدأ مسيرته المهنية في صفوف أرسنال، قبل رحيله بشكل نهائي في عام 2018. و قرر ويلشير، في بيان رسمي نشره يوم الجمعة الماضي، إنهاء مسيرته الاحترافية في كرة القدم، عن عمر ناهز الثلاثين عاما، عاش فيها الكثير من اللحظات المؤلمة، نتيجة الإصابات الكثيرة التي لحقت به. وقام جاك ويلشير بكتابة رسالته على حسابه الرسمي في موقع التواصل الاجتماعي "تويتر"، وجاء فيها: "اليوم هو موعد اعتزالي كرة القدم. لقد كانت رحلة لا تصدق مليئة بالعديد من اللحظات الرائعة وأشعر بالفخر لأنني اخترت كل ما فعلته خلال مسيرتي المهنية... وأردف "من كوني الطفل الصغير الذي يركل الكرة في الحديقة إلى قيادة أرسنال الحبيب، واللعب لبلدي في كأس العالم، لقد عشت حلمي. في الحقيقة، كان من الصعب قبول حقيقة أن مسيرتي المهنية بدأت في التراجع في الأونة الأخيرة لأسباب خارجة عن إرادتي بينما أشعر أنه لا يزال لدي الكثير لأقدمه". وواصل نجم أرسنال السابق "بعد أن لعبت على أعلى مستوى خلال مسيرتي، ولطالما كان لدي مثل هذه الطموحات الضخمة داخل كرة القدم وإذا كنت صادقا، لم أكن أتصور أن أكون في هذا المركز في بعض الأحيان". واختتم ويلشير بيانه "ومع ذلك، بعد أن كان لدي الوقت للتفكير والتحدث مع المقربين مني، أعلم أن هذا هو الوقت المناسب، وعلى الرغم من اللحظات الصعبة، فإنني أنظر إلى الوراء في حياتي المهنية بفخر كبير لما حققته".



## بعد تبرئتهما من تهمة فساد... هذا ما قاله بلاتر و بلاتيني داخل المحكمة

قام الرئيسين السابقين لضيفا ويويضا بلاتر وميشيل بلاتيني بتبرئة نفسيهما من تهمة الاحتيال والتزوير وسوء الإدارة وهذا بعدما تم تبرئتهما في محكمة في سويسرا يوم الجمعة وهذا بعد تركزت المحاكمة على المبلغ الذي دفعه الاتحاد الدولي لكرة القدم إلى بلاتيني في عام 2011 وفي ذلك الوقت، كان بلاتيني رئيس الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، الهيئة الحاكمة لكرة القدم الأوروبية حيث اتهم مكتب المدعي العام في سويسرا كلا الرجلين بترتيب دفع مليوني فرنك سويسري بشكل غير قانوني وتسببت هذه القضية في حرمان بلاتيني وبلاتر من تولي أي منصب يخص كرة القدم منذ عام 2015. وجاء في بيان أصدرته المحكمة بعد المحاكمة أن "نتيجة الأدلة تدعم رواية المتهم، وبالتالي لا يمكن اعتبار وقائع لائحة الاتهام قد تم إنشاؤها باحتمال يقتررب من اليقين وتلتزم المحكمة بالصيغة وتبقى شكوك الادعاء الجديدة".

### بلاتر يدلي بتصريحات للصحافة

عندما دخل بلاتر قاعة المحكمة لسماع الحكم قال للصحفيين: "لست بريئا في حياتي، لكن في هذه القضية أنا بريء" وخلال المحاكمة في جوان ادعى بلاتر أن الدفع إلى بلاتيني كان بمثابة راتب مستحق للفرنسي لبعض الأعمال الاستشارية التي قام بها مع الضيفا بين عامي 1998 و2002 وقال بلاتر: "إنه راتب كان مستحقا لا أعرف لماذا نحن في جلسة جنائية لإجراء إداري وأخبرني بلاتيني أنني أساوي مليوننا وقلت له، لذا ستكون معي للحصول على المليون".

### بلاتيني يتوعد متهميه بالانتقام منهم

وفي غضون ذلك، قال بلاتيني إنه سينتقم من "مذنبين" غير محددين متورطين في القضية المرفوعة ضده وقال الرجل البالغ من العمر 67 عاما في بيان أرسله لمحاموه إلى CNN "أردت أن أعبر عن سعادتي لجميع أحبائي لأن العدالة قد تحققت أخيرا بعد سبع سنوات من الأكاذيب والتلاعب، لقد ظهرت الحقيقة خلال هذه المحاكمة وأشكر قضاة المحكمة بشدة على استقلالية قرارهم معركتي هي محاربة الظلم، فزت بالمباراة الأولى، وفي هذه الحالة هناك مجرمون لم يظهروا خلال هذه المحاكمة، فليعملوا علي، سلتقي مرة أخرى لأنني لن أستسلم، سأذهب طوال الطريق في بحثي عن الحقيقة" ويأتي الحكم تتويجا لتحقيق بدأ عام 2015 كما قال توماس هيلدبراند، المدعي الفيدرالي الرئيسي لمكتب المدعي العام في سويسرا، الذي وجه التهم ضد الرجلين، في بيان لشبكة CNN: "إن مكتب المدعي العام السويسري قد أحاط علما بقرار المحكمة الجنائية الدولية، الفرقة الجنائية للمحكمة الجنائية الاتحادية بمجرد أن تصدر المحكمة تعليلا خطيا لقرارها، سيقرر مكتب المدعي العام في سويسرا كيفية المضي قدما" وبعد تبرئة الثاني، قال المتحدث باسم الضيفا: "ياخذ الضيفا علما بالحكم الصادر عن المحكمة بشأن القضية التي فتحها مكتب المدقق العام، وينتظر الحكم المسبب بالكامل قبل الإدلاء بمزيد من التعليقات".

## إصابة مهاجمة منتخب ألمانيا لكرة القدم للسيدات شولر بفيروس كورونا

أعلن الاتحاد الألماني لكرة القدم، عن إصابة لاعبة فريق كرة القدم للسيدات، ليا شولر، بعدوى فيروس كورونا، حسب ما كشفت عنه الكشوفات الطبية، وذلك قبل المباراة الثانية للمنتخب في بطولة أمم أوروبا للسيدات 2022، التي لعبت أمام المنتخب الإسباني أمس الثلاثاء. وأعلن المنتخب الألماني يوم الإثنين الماضي أن شولر، مهاجمة فريق بايرن ميونخ، تعاني من أعراض خفيفة فقط وبدأت الخضوع للعزل، ولا يزال من المحتمل أن تعود للمشاركة خلال البطولة الأوروبية الحالية، وهو ما يتوقف على مسار تعافيا. وسجلت شولر صاحبة ال 24 عاما للمنتخب الألماني في المباراة التي انتهت بفوزه على نظيره الدنماركي 4 مقابل صفر، وترفع رصيدها إلى 26 هدفا خلال 40 مباراة دولية. جدير بالذكر أن موجة كورونا من الممكن أن تضرب من جديد، خصوصا مع ظهور حالات للإصابة بالفيروس في الأيام الأخيرة.



# حاجة الرياضي للفيتامينات والمعادن لجسم الرياضي

الفيتامينات والمعادن ضرورية لمجموعة متنوعة من الأنشطة في الجسم مثل تحويل الطعام إلى طاقة والحفاظ على صحة العظام. وقد تؤثر أيضا على جودة أداء الجسم. من المهم الأخذ بعين الاعتبار أن مستويات النشاط العالية لدى الرياضيين قد تزيد من احتياجاتهم من الفيتامينات. ولزيادة من احتياجات التغذية الفردية، يجب مراجعة أخصائي تغذية متخصص في التغذية الرياضية للمساعدة في تحديد احتياجات الشخص الفردي من الفيتامينات والمعادن، في حين أن كميات الفيتامينات والمعادن قد لا تعزز الأداء الرياضي، فمن المحتمل أن يؤدي النقص منها إلى تراجع الأداء، وفيما يلي لبعض العناصر الغذائية المهمة ومصادرها الغذائية للمساعدة على البقاء في صدارة اللعبة. هناك حاجة إلى مجموعة متنوعة من الفيتامينات في عملية التمثيل الغذائي. بحيث تساعد هذه الفيتامينات في تكسير الطعام من العناصر الغذائية الأكبر، مثل الكربوهيدرات والأحماض الدهنية، إلى وحدات أصغر يمكن أن يستخدمها الجسم لتحويل الطعام إلى وقود. التيامين مهم للعديد من المسارات الأيضية، مثل تكسير الكربوهيدرات والأحماض الأمينية متفرعة السلسلة. ومن مصادر الجيدة للتيامين، منتجات الحبوب الكاملة أو المدعمة، الفول السوداني والفاصوليا السوداء. يمكن أن يؤدي تناول كمية قليلة جدا من التيامين أو الكثير منه إلى آثار جانبية مزعجة وخطيرة مثل الإسهال والخرف والطفح الجلدي وتلف الكبد. كما يجب اختيار مصادر الطعام قبل المكملات. ومن المصادر الجيدة للتيامين: الدواجن والفول السوداني والسمك والأرز البني والحبوب الكاملة. غالبا ما يتم تناول الفيتامينات والمعادن التالية لتحسين الأداء أو لتعويض العناصر الغذائية المفقودة في أي نظام غذائي مقيد. لذلك يجب محاولة التركيز على مصادر الطعام أولا، لأن الجرعات العالية من بعض المكملات الغذائية قد تؤدي إلى آثار جانبية مثل الإسهال وتلف العظام وحصى الكلى. يوجد فيتامين ب 12 فقط في المنتجات الحيوانية، مما يعرض الرياضيين النباتيين والنباتيين لخطر الإصابة بنقص الفيتامين. كما توفر الأطعمة المدعمة بما في ذلك حبوب الإفطار والخميرة الغذائية وبدائل اللحوم النباتية فيتامين ب 12. ويجب التأكد من قراءة الملصق الغذائي لأن كل هذه الأطعمة قد لا تكون مدعمة. وقد تكون هناك حاجة أيضا إلى تناول مكمل B12 ولكن يجب التحقق مع مقدم الرعاية الصحية. الحديد ضروري لنقل الأكسجين في الدم في جميع أنحاء الجسم. وقد يؤدي عدم وجود ما يكفي من الحديد في الجسم إلى التعب ويؤثر على الأداء البدني. وقد تتسبب التمارين الرياضية في فقد بعض الحديد أو انخفاض الامتصاص. ومن المصادر الجيدة للحديد: المحار وصدور الديك الرومي وحبوب الإفطار المدعمة ولحم البقر والفول والسيانخ والشوفان. يشتهر فيتامين (أ) بدوره في الرؤية وقد يعمل أيضا كمضاد للأكسدة خاصة أثناء تدريب التحمل. ويمكن أن يكون للكيمياء الزائدة من المكملات آثار سامة، لذا يجب استشارة مقدم الرعاية الصحية قبل تناولها. ومن المصادر الجيدة لفيتامين أ: البطاطا الحلوة والجزر واليقطين والكرنب والسيانخ والجبن. يؤدي الجري والقفز والألعاب البهلوانية والنشاط البدني المكثف إلى الضغط على العظام والمفاصل. لذلك يجب تناول الفيتامينات المهمة لتعزيز صحة العظام. يمكن امتصاص فيتامين د من التعرض لأشعة الشمس ومع ذلك يمكن أن يؤثر وزن الفرد وموقعه الجغرافي ولون بشرته على مدى جودة امتصاص فيتامين د من الأشعة فوق البنفسجية. ومن المصادر الجيدة لفيتامين د: الحليب المدعم وحليب الصويا وزيت كبد سمك القد والماكولات البحرية والبيض. الصوديوم والكلوريد نوعان من المعادن الأساسية التي توجد غالبا معا كملح المائدة. كما أنها تظهر بشكل متكرر في المشروبات الرياضية. يوفر النظام الغذائي المتوسط عادة ما يكفي من الصوديوم لمنع النقص، لكن الرياضيين الذين يفقدون أربعة لترات أو أكثر من العرق في اليوم (حوالي رطلين) يكونون أكثر عرضة لخطر استنفاد الصوديوم.

## مصادر البروتينات والأحماض الأمينية للرياضي

البروتينات هي مركبات مركزية ذات وظائف عديدة، توجد في كل الأنسجة وتشكل جزءا من كل عملية تحدث في الجسم. يتكون البروتين من الأحماض الأمينية في تركيبات مختلفة، ولكل نوع منها وظائف مختلفة، وإن كمية البروتين التي يجب تناولها خلال اليوم لتجنب النقص هي 0.8 غرام على الأقل لكل كيلوغرام من الوزن. أي أن الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة ويزن 75 كغم يحتاج 60 غراما على الأقل من البروتين. فعند تناول حوالي 100 غرام من صدر الدجاج في وجبة الغداء فإننا نغطي بذلك الحد الأدنى المطلوب. بالطبع إذا لم يكن ذلك في حالات الجوع الشديد، فليست هناك مشكلة في استهلاك الحد الأدنى المطلوب. بعض هذه الأحماض الأمينية من الممكن للجسم أن ينتجها، ولكن الأساسية منها يجب أن تستهلك من المواد الغذائية. أولئك الذين يمارسون الرياضة وينتبهون إلى نظامهم الغذائي يجب أن يتناولوا البروتينات بشكل طبيعي قدر الإمكان، حيث يُقترح أن تؤخذ البروتينات بطريقة طبيعية بدلا من شكل مسحوق تجاري. كمية البروتين يجب أن ترافقها كميات مناسبة من الكربوهيدرات والدهون ليتم امتصاصها أفضل، والأفالجسم يستخدم البروتينات لاستكمال النقص، ويتخلص من الفائض عبر الكلى. لذلك من يندرج ويضيف البروتين فقط دون ملاءمة المكونات الغذائية الأخرى فإنه يفعل ذلك عبثا، بالإضافة إلى الكربوهيدرات والدهون تعد البروتينات من بين العناصر الغذائية الأساسية التي يجب أن نتناولها من خلال النظام الغذائي يوميا. تتكون البروتينات من الأحماض الأمينية وتلعب دورا في الأيض، بناء العضلات، حرق الدهون، بناء وإصلاح الخلايا، مجرى الدم كذلك، الجهاز المناعي، بالإضافة إلى ذلك، فهي تعتبر مصدرا مهما للطاقة مما يضمن الإحساس بالشبع لمدة طويلة. وتتواجد البروتينات في العديد من الأطعمة الحيوانية والنباتية، كما يمكن استخدامها بسهولة أكبر من مصادر حيوانية لأنها تشبه إلى حد كبير البروتينات في الجسم، ومع ذلك يجب أيضا استخدام مصادر البروتين النباتية من أجل خلق توازن غذائي. يعتمد مقدار البروتين الذي يحتاجه الشخص يوميا على عدة عوامل مثل العمر والوزن والنشاط البدني، وفقا للجمعية الألمانية للتغذية (DGE) يجب على الشخص البالغ استهلاك 0.8 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميا. البيض ومنتجات الألبان والأسماك واللحوم والبقوليات مناسبة من أهم مصادر البروتين. البروتين في البيض يعتبر المصدر الأول للبروتين الذي يتبادر إلى ذهن معظم الرياضيين هو البيض، ولكن هذا لا يعني أن البيض في المرتبة الأولى من ناحية كمية البروتين. 100 غرام من البيض تحوي في المتوسط على 13 غرام من البروتين، حيث يحتوي البيض على كمية لا بأس بها من الكوليسترول إلا أن الجسم يتكيف مع إنتاج الكوليسترول وفقا لذلك. وبالإضافة إلى بروتين البيض يحتوي على العناصر الغذائية الهامة الأخرى كالكالسيوم، الصوديوم، البوتاسيوم، الفوسفور، الزنك، الحديد، السيلينيوم. أما البروتين في الجبن، فبالنسبة لكثير من الناس عامة والرياضيين خاصة، الجبن هو جزء من النظام الغذائي اليومي، والاختيار كبير وأحيانا يختلف في الذوق ومحتوى الدهون، من بين الجبن الأكثر شعبية تشمل الأصفر بشكل عام، شيدر، موزاريلا، حيث يحتوي البروتين يختلف أيضا هنا. في 100 غرام من الجبن الأصفر يوجد ما بين 25 إلى 29 غرام بروتين لكل 100 غرام. أما الموزاريلا البيضاء فتحتوي على 28 غرام بروتين لكل 100 غرام. لا ينبغي تناول الجبن بكثرة إذا كنت ترغب بتخفيض وزنك، أما البروتين في الزبادي اللبن الزبادي هو الحليب الذي تم تكثيفه بواسطة بكتيريا حمض اللبن، هناك عدد لا يحصى من الأصناف ومستويات متعددة من الدهون. 100 غرام من اللبن يحوي حوالي 3.5 غرام من البروتين، بالإضافة إلى ذلك يحتوي اللبن الزبادي على فيتامينات A و B وفيتامينات مختلفة وكذلك العناصر الهامة مثل الكالسيوم، اليود، الفلور، الزنك، الفوسفور. كذلك البروتين في السمك، حيث يعد السمك مصدر مهم للبروتين ومفيد جدا للرياضيين، فالسلمون والتونة من بين الأصناف المفضلة، على الرغم من أن سمك السلمون قد يحتوي على نسبة عالية من الدهون إلا أنه يعد من الأحماض الدهنية الأساسية ونسبة عالية من دهون أوميغا 3، هذه الدهون تسهم بشكل جيد في زيادة معدل حرق الدهون ويمكن تخزينها فقط في الجسم، نقطة إضافية أخرى هي أنها تسهم أيضا في زيادة الإحساس بالشبع ومحتوى البروتين من 100 غرام من سمك السلمون حوالي 20 غرام. كما يحتوي التونة على كمية أقل بكثير من الدهون، فكمية البروتين أكثر من سمك السلمون، يحتوي 100 غرام من التونة على 25 غرام من البروتين، وتحتوي الأسماك أيضا على اليود، الأحماض الدهنية أوميغا 3، الفيتامينات A-D، حمض الفوليك، الفلورايد، الفوسفور، المغنيسيوم، الحديد. أما البروتين في اللحوم، فيتواجد البروتين أيضا في اللحوم، إذا لم يكن هناك مبالغة في تناول اللحوم فهذا يعد صائحا، الدواجن وشراخ اللحم من بين اللحوم المفضلة، وتعد الدواجن قليلة الدسم، بالإضافة إلى ذلك تحتوي على عناصر مهمة، يحتوي 100 غرام من الدجاج الطازج على 23 غرام من البروتين، أما الأوز فيحتوي على 16 غرام و البط على 18 غرام. وشريحة لحم فقي 100 غرام من شراخ اللحم يتواجد حوالي 25 غرام من البروتين، ويعد اللحم الخالي من الدهون غذاء رياضي جيد لكن مع ذلك لا ينصح بتناوله بكثرة. البروتين في البقوليات، وتعد البقوليات من المصادر المهمة للبروتين. من أهم البقوليات الفاصوليا، البازلاء، العدس، الفول الصويا، وهذه الأصناف من البقوليات هي الأكثر شعبية ولها أعلى نسبة من البروتين، بالإضافة إلى ذلك غنية بالألياف والمعادن. أما العدس على حسب الصنف قد تصل كمية البروتين إلى 20 غرام في 100 غرام من العدس، كما أنها تعتبر عوامل إشباع ممتازة وتشكل جزءا لا يتجزأ من النظام الغذائي للأشخاص ذوي الوعي بالصحة، والعدس متوفر في شكل مقشر وغير مقشر. الغير مقشر مغذي أكثر. أما العدس المقشر لديه ميزة كونه سهل في الهضم. ويحتوي العدس أيضا على نسبة عالية من الألياف، حيث تقاوم ارتفاع مستوى السكر في الدم بسرعة، كما تقوم بامتصاص السموم من الأمعاء وطرحتها خارج الجسم، أما فول الصويا، فيحتوي على 32 غرام من البروتين لكل 100 غرام، وقد يكون الفول بديلا جيدا للحوم وهي ذات أهمية خاصة في المطبخ النباتي لأنها توفر للجسم العديد من العناصر الغذائية المهمة.

رئيس التحرير: **كمال بوزان**المدير العام: **مجدوب بن صالح**الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**الطبع: SAMPRAL  
TD DIFFUSION  
COMMUNICATIONرقم الحساب البنكي:  
al salam bank algeria  
03801603323071300789الفاكس:  
023-78-57-70  
الهاتف:  
0541-76-26-27العنوان:  
مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة ب رقم 05 - الجزائر-  
البريد الإلكتروني:  
Dzairtube13@gmail.com



Help to relieve sore throat & nasal congestion  
يساعد على تخفيف احتقان الحلق و الأنف

# Lozaty®

لوزتي

## وداعاً لإحتقان الحلق والأنف

- 1 شعور فوري ورائع بالبرودة في الحلق
- 2 تخفيف احتقان الحلق والأنف
- 3 تسكين فوري لآلام الحلق، خصوصا المرافق للبلع والتكلم
- 4 ترطيب الحلق بشكل فوري

Throat Lozenges  
أقراص منعشة للحلق

30 Seconds  
تأثير سريع  
Instant Action



تجدون هذا المنتج الصحي في الصيدليات



الموزع الحصري لمنتج Lozaty بالجزائر  
Eurl DMCM Import-Export  
facebook: Eurl DMCM