

مانشستر  
سی-تی یت عادل  
امام نی—وکاسل  
فی غی—اب  
محرز

**www.dzair-tube.dz**

## SPORT

# يومية رياضية جزائرية

■ الإثنين 22 أوت 2022 الموافق 24 محرم 1444 هـ العدد: 530 الثمن: 30 دج

## بلايلى يتألق ويقود بريست للفوز الأول

# مهر حاج اسم

# ابن سبئی نی

## الهدف التاريخي لمدافعي بوروسيا مونشنغلادباخ

# شب‌آب بلوزداد

يقترّب من التعاقد  
مع الحارس  
مبولحي

# زفراف ينصب أعضاء لجنة التحكيم للفاف

بافوضيل  
وبولاية  
رسميا في  
الغرافة  
القطري  
لموسمين

## البطولة الأفريقية للسباحة

عرجون و صيود يحققان  
ميداليتين ذهبيتين

الموزع الحصري للمنتجات الصحية  
لعلامة **rossmax** السوبرسرية

 **06.61.29.36.74**

Ⓣ EurlDmcm

rossmax

## قياس الضغط الأوتوماتيكي Z1



● متوفر في الصيدليات ومحلات بيع المستلزمات الطبية

## المنتخب الوطني

### الحارس ماندريا يستعد لخطف مكانة أساسية مع الخضر

يتجه مدرب منتخب الجزائر، جمال بلماضي، لإحداث تغييرات على التشكيلة التي اعتاد الاعتماد عليها في المباريات الماضية، وذلك بضخ دماء جديدة في مركز حراسة المرمى، بإعطاء فرصة أكبر للحارس أنطوني ماندريا وأكد الحارس أنطوني ماندريا أنه لن يكون مجرد احتياطي للمخضرم رايس وهاب مبولحي، وهذا عطفاً على الأرقام والمستوى المتقدم منه في دوري الدرجة الثانية الفرنسية مع فريقه كان، مما يعتبره المراقبون رسالة قوية للمدرب جمال بلماضي وتشير إحصائيات موقع "سوكور" إلى تألق الحارس ماندريا، حيث تلقت شبكته 3 أهداف في 4 مباريات شارك فيها، مقابل قيامه بـ 14 تصدياً، 6 منها داخل منطقة الجزاء، كما يملك 82% في نسبة النجاح للتصديتات، أي بمعدل . في كل لقاء، إضافة إلى حفاظه على نظافة شبكته في مباراتين لحد الآن خلال هذا الموسم الجديد. وكان أنتوني ماندريا قد استدعي لأول مرة لمنتخب الجزائر في معسكر شهر جوان الماضي، حيث شارك طوال لقاء إيران الودي الذي أقيم في العاصمة القطرية الدوحة، وفيه قدم أداء نال استحسان الجماهير الجزائرية، رغم تلقيه هدفاً لا يتحمل مسؤوليته. وسيكون أمام ماندريا في معسكر شهر سبتمبر المقبل، فرصة استغلال وضعيته الحارس رايس وهاب مبولحي، الذي يواصل في فترة الانتقالات الصيفية الحالية، رحلة البحث عن فريق بعد نهاية عقده مع فريقه السابق، الاتفاق السعودي.

### الجزائريون يتصدرون قائمة اللاعبين العرب في الدوري السعودي

ذكرت أمس السبت تقارير إعلامية سعودية أن هناك حوالي 22 لاعباً في دور كأس محمد بن سلمان للمحترفين ينتمون إلى خمس دول وهي الجزائر والمغرب ومصر وتونس والعراق وكشفت التقارير عن قائمة اللاعبين الأكثر وجوداً في دوري كأس محمد بن سلمان للمحترفين بثمانية لاعبين، يليهم المغاربة بسبعة، ثم مصر وتونس بثلاثة، والعراق بلاعب واحد وهم اللاعبون الموزعون في فرق الخليج والوحدة وضيم والباطن. وبحسب المصدر ذاته.

### زفزاف ينصب أعضاء لجنة التحكيم للفاف

ترأس رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، جهيد زفزاف، أمس الأحد، مؤتمر الحكام الذي نظمته لجنة التحكيم للفاف" بالمركز الوطني التقني بسبيدي موسى والذي سيستمر إلى غاية 26 أوت الجاري وأعاد بيان الفاف بأن رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم جهيد زفزاف، نصب رفقة الأمين العام، منير ديبشي، الأعضاء الجدد للجنة التحكيم. وحسب البيان، فإن لجنة التحكيم تتكون من نائب رئيس اللجنة الضدارية للتحكيم، جمال حيمودي، والمدير الفني الوطني للتحكيم، رشيد

مجيب، إضافة إلى مدير تطوير التحكيم، ليم كي شونغ من جهته أكد زفزاف على ضرورة رفع مستوى الحكام والتحكيم الجزائري بشكل عام، وذلك في إطار استراتيجية جديدة على مدى السنوات الثلاث المقبلة منوها بالأهمية التي توليها "الفاف" ملف التحكيم وذلك من خلال البرنامج المتقدم من قبل المكتب الفيدرالي الجديد.

حميد



### بلفوضيل وبولاية رسميا في الغرافة القطري لموسمين

أعلن، مساء أمس الأحد، نادي الغرافة القطري عن تعاقدته بشكل رسمي مع ثنائي المنتخب الوطني، فريد بولاية وإسحاق بلفوضيل وقال نادي "قلعة الفهود"، عبر حسابه على تويتر في هذا السياق، "رسمياً... الغرافة يتعاقد مع اللاعبين الجزائريين فريد بولاية وإسحاق بلفوضيل لتدعيم صفوف الفريق الأول لكرة القدم". ويسير بلفوضيل البالغ من العمر ثلاثين عاماً على خطى نجوم جزائريين كبار يتواجدون في الدوري القطري كمدلن قدبورة لاعب الدحيل، قد فسح عقده مع ناديه هيرتا برلين الألماني قبل أسابيع قليلة، مما سهل على الغرافة ضمه، ليكون زميلاً لمواطنه ياسين براهمي، الذي انتقل بدوره في هذه الفترة من الانتقالات الصيفية إلى النادي، قادماً من الريان القطري من جهته التحق الدولي الجزائري فريد بولاية بنادي الغرافة قادماً من ميتر الفرنسي بعد موسم صعب قضاؤه مع النادي الفرنسي حيث فضل متوسط ميدان الخضر التجربة الخليجية والعرض المالي المغري على البقاء في أوروبا مع أندية الصف الثاني التي كانت متحمسة لضمه.

### قالبت إن المدرب البوسني نال راتب 3 أشهر لا يتجاوز 80 ألف دولار

### الجامعة المغربية تنفي تقاضي "حاليوزيتش" مبلغ 4 ملايين دولار لفسخ العقد

نفي الاتحاد المغربي لكرة القدم الأخبار التي تداولت في بعض وسائل الإعلام، بخصوص المبلغ المالي الذي جرى دفعه لتسوية فسخ عقد البوسني وحيد حاليوزيتش، المدير الفني السابق لمنتخب "أسود الأطلس" وكشف الاتحاد المغربي، في بيان عبر موقعه الإلكتروني بأن الرقم المالي الذي يتم تداوله والمقدر بنحو 4 ملايين دولار، هو من وحي الخيال، ويعيد كل البعد عن الحقيقة، كما ذكر البيان أن فسخ العقد عن المدرب البوسني وحيد حاليوزيتش كان بالتراضي. وذكر البيان: "تماشياً مع قانون الشغل المغربي، فإن السيد حاليوزيتش حصل على راتب ثلاثة أشهر بناء على العقد الذي كان يربطه معه، والذي لا يتجاوز 80 ألف دولار كما تم الإعلان عنه سابقاً في الندوة التقديمية". وواصل البيان: "الانفصال مع وحيد كان بالتراضي، والمدرب حصل على راتب 3 أشهر بناء على العقد الذي كان يربطه، والذي لا يتجاوز 80 ألف دولار كراتب شهري".

حميد

### شباب بلوزداد يقترب من التعاقد مع الحارس مبولحي

أصبح وهاب رايس مبولحي، حارس مرمى منتخب الجزائر، ونادي الاتفاق السعودي السابق، على بعد خطوة واحدة، من الانضمام لشباب بلوزداد. وكشفت مصادر مقربة من محيط شباب بلوزداد أن حارس المنتخب الجزائري في طريقه للانضمام إلى بلوزداد، بطل الدوري الجزائري للمحترفين في الثلاث مواسم الأخيرة. وقال مصدر مطلع، إن مسؤولي النادي البلوزدادي اتفقوا مع مبولحي على كافة تفاصيل العقد، ولا يتبقى سوى جزئيات صغيرة، قبل الإعلان عن الصفقة. ويحول النادي البلوزدادي على الاستفادة من خبرة مبولحي الكبيرة، لمساعدة الفريق على تحقيق إنجاز في دوري أبطال إفريقيا بالموسم الجديد. ونجح النادي البلوزدادي في الظفر بخدمات مبولحي، رغم المنافسة الشديدة من عدة أندية محلية شباب قسنطينة و مولودية الجزائر.

حميد

### رياض نوري يحلم بتمثيل منتخب الجزائر في سن 37

أكد رياض نوري قائد فريق أجاكسيو الفرنسي، تمسكه يحلم بتمثيل منتخب الجزائر خلال الفترة المقبلة، رغم تقدمه في السن وأوضح لاعب الوسط البالغ من العمر 37 عاماً، أنه واثق من قدرته على تقديم إضافة لـ "الخضر"، باعتباره ينشط في مستوى جيد حالياً، وقاد فريقه للعودة لدوري الدرجة الأولى الفرنسي. وقال رياض نوري في حوار مع صحيفة "الكيب" أمس الأحد: "حلمي الأكبر هو اللعب مع المنتخب الجزائري، إن كنت أستحق ذلك، لأن هذا الأمر سيجعل عائلتي فخورة بي". وأكد رياض نوري قائد فريق أجاكسيو الفرنسي، تمسكه يحلم بتمثيل منتخب الجزائر خلال الفترة المقبلة، رغم تقدمه في السن. وأضاف في نفس السياق: "أبي على وجه التحديد يحلم برؤيتي أرتدي قميص المنتخب الوطني، خاصة وأنه من مواليد الجزائر، وسيكون شعوراً خاصاً بالنسبة له لو أتواجد مع بلدي الأصلي" وواصل: "حالياً أقول إن كل شيء ممكن بالنسبة لي، رغم أنني لم أتلق أي اتصال من الاتحاد الجزائري في السابق". واختتم مشدداً: "كل ما أريده هو أن يتم استدعائي ولو لمباراة واحدة، حتى وإن كانت ودية، أنا واثق من إمكانية حصول ذلك، سيكون أمراً رائعاً بالنسبة لي ويبقى اللافت في مشوار رياض نوري، هو أنه قضاؤه في القسم الثاني الفرنسي وانتظر 437 مباراة كاملة، من أجل اللعب في الدرجة الأولى بعمر 37 عاماً.

حميد



متفوقا على النجم الألماني "بيرتي فوكس"

## بن سبيني ينصب نفسه "الهداف التاريخي" لمدافعي "بوروسيا مونشغلادباخ"

بات الدولي الجزائري رامي بن سبيني الهداف التاريخي لمدافعي نادي بوروسيا مونشغلادباخ الألماني، متفوقا على العديد من النجوم الذي مروا على النادي يتقدمهم النجم الألماني السابق بيرتي فوكس. وأكدت جريدة بيلد الألمانية في تقرير لها، أمس الأحد، أن بن سبيني هو المدافع الأكثر تسجيلا في غلادباخ منذ انطلاق البوندسليغا في عام 1963، مشيرة إلى أن اللاعب الجزائري سجل أكثر من أي مدافع آخر في النادي، متفوقا على النجم الألماني السابق ويلفريد هاينس. وأوضحت الصحيفة الألمانية أن بن سبيني وصل إلى حاجز 20 هدفا في 87 مباراة خاضها بألوان غلادباخ منذ انتقاله إلى النادي عام 2019 قادما من

رين الفرنسي، بمعدل هدف واحد كل 337 دقيقة. في المقابل، لعب هاينس لمدة 11 عاما مع غلادباخ وسجل معه 70 هدفا في 322 مباراة، بمعدل هدف واحد كل 371 دقيقة. بينما سجل توماس كاستنماير 46 هدفا في 208 مباريات، بمعدل هدف كل 383 دقيقة. في حين سجل الأسطورة الآخر، بيرتي فوكس 43 هدفا في 483 مباراة، بمعدل هدف كل 1114 دقيقة. وأيدت العديد من الأندية اهتمامها بخدمات بن سبيني خلال الميركاتو الحالي، وفي مقدمتها نادي بوروسيا دورتموند مانشستر يونايتد وأخبرهم جوفنتوس الإيطالي، لكن إدارة غلادباخ تتمسك باللاعب وتطالب بمبلغ 25 مليون أورو للتخلي عن خدماته، علما أن عقده ينتهي الصيف القادم. جدير بالذكر أن رامي بن سبيني انضم إلى بوروسيا مونشغلادباخ صيف عام 2019، وخاض معه 87 مباراة بمختلف المسابقات إلى حد الآن، سجل خلالها 20 هدفا وقدم 7 تمريرات حاسمة.

وسيم

نال أفضل تنقط في مباراة "أنجي" بمعدل 7.6

## "بلايلي" ممر حاسم ويقود بريست للفوز الأول في "الليغ 1"

قاد الدولي الجزائري يوسف بلايلي فريقه بريست للفوز الأول له في "الليغ 1"، وذلك على حساب مضيفة أنجي بنتيجة ثلاثة مقابل واحد في اللقاء الذي جمع الفريقين، أمس الأحد، على ملعب "ريموند كوبا" في إطار الأسبوع الثالث من الدوري الفرنسي الدرجة الأولى. وشارك يوسف بلايلي أساسيا في مباراة فريقه بريست ضد أنجي، وتمكن من صناعة هدفين في المباراة، حيث أرسل كرة عرضية مدققة إلى زميله جيرمي لي دوارون الذي أسكنها برأسية محكمة في شباك أنجي عند الدقيقة 9، ثم أهدى الهدف الثالث لفريقه الذي سجله المغربي أشرف داري في الدقيقة 65. وبعد المجهودات التي بذلها بلايلي طيلة الدقائق التي لعبها بريست مشيل ديزكاريان باستبداله في الدقيقة 66، هذا وحصل بلايلي على تقييم 7.6 من 10 وفقا لشبكة "هوسكورد". وعلى إثر هذا الانتصار رفع بريست رصيده 4 نقاط يحتل بها المركز الثامن بفارق الأهداف أمام عدة فرق تتساوى معه في نفس الرصيد.

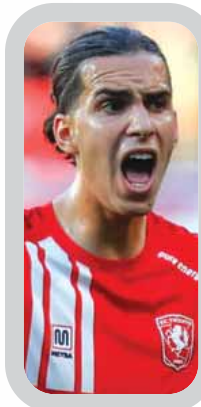
وسيم

لا يزال مصمما على الانتقال  
إلى فينورد روتردام

## زروقي يجسد رغبته في الرحيل عن تفينتي

لا يزال الدولي الجزائري رامي زروقي متوسط ميدان تفينتي أنشخيدة يرغب في الرحيل عن فريقه و الانتقال غلى فينورد روتردام خلال قيل غلق سوق الانتقالات الصيفية الجارية حسب تقارير صحفية هولندية. وكشفت صحيفة "تليغراف" في تقرير لها، أمس الأحد، أن رامي زروقي لم يخرج فينورد من عقله حتى الآن، وأبلغ إدارة ناديه برغبته المتمثلة في الانتقال بفينورد. وقال ذات المصدر، إن مسؤولي تفينتي رفضوا طلب اللاعب الجزائري، لكن زروقي جدد عاد إلى مكتب مجلس الإدارة الأسبوع الماضي، زروقي لا يريد أن يذهب بعيدا مثل أنتوني لاعب أياكس، الذي رفض التدريب يوم الجمعة الماضي بسبب اتهام مانشستر يونايتد.

وتابعت نفس الوسيلة الإعلامية أن زروقي سيعمل على مساعدة فريقه الحالي تفينتي أنشخيدة خلال المباراة الحاسمة ضد فيورنتينا المؤهلة إلى دوري المؤتمر الأوروبي هذا الخميس مؤكدا أن اللاعب يرى في فينورد خياره الأفضل ويلبي طموحاته. وكان فينورد روتردام قد قدم أول عرض لنظيره تفينتي من أجل زروقي ورفضته الإدارة، معللة السبب أنه لم يصل إلى حدود مطالبها المالية، قبل أن يكرر فينورد تقديم عرض جديد، بلغ حدود 10 ملايين أورو. ولكن آمال زروقي قد تصطبم مجددا برفض إدارة نادي تفينتي التي لا تريد خسارة أحد أبرز النجوم الذين يمتلكهم الفريق خلال الفترة الحالية، وذلك رغم العرض المالي المغري الذي وصل من فينورد مقابل التعاقد مع زروقي. وسيم

لعب أساسيا في  
تشكيلة وستهام  
إلى غاية  
الدقيقة الـ 75

## "بن رحمة" يسقط بثنائية أمام برايتون

تعرض الدولي الجزائري سعيد بن رحمة رفقة فريقه وست هام يونايتد لثلاث هزيمة لهم على التوالي في البريميرليج وذلك على يد ضيفه برايتون بنتيجة هدفين دون رد في المباراة التي جمعت بينهما أمس الأحد ضمن الجولة الثالثة من الدوري الإنجليزي الممتاز. ولعب بن رحمة أساسيا إلى غاية الدقيقة الـ 75، حيث قدم مردودا متوسطا على غرار بقية زملاءه ولم يتمكن من الوصول إلى الضيوف الذين تمكنوا من سد كل الثغرات أمامه وأمام أنتونيو وزميله الآخر بوين. وبهذه النتيجة ظل رصيد فريق بن رحمة دون نقاط، متذيلا جدول ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز.

وسيم

## "بيولي" يمدح بن ناصر لدفعه إلى تمديد عقده والبقاء مع ميلان

قال مدرب نادي ميلان الإيطالي ستيفانو بيولي، المدير إلى الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر، معبرا عن إعجابه بالعمل الذي قومه والدور الذي يؤديه مع "الروسونيري"، سواء من الناحية الدفاعية أو الهجومية. واصفا إياه باللاعب المتكامل الذي أضاف الكثير لوسط ميدان الفريق. وقال بيولي في تصريحات خلال المؤتمر الصحفي التقديمي لمواجهة أتالانتا، التي جرت أمس، لحساب الجولة الثانية من الدوري الإيطالي، ردا على سؤال بخصوص نجم المنتخب الجزائري، "بن ناصر يجمع بين الكمية والنوعية (المردود البدني والفني)..."، وأوضح المدرب الإيطالي فكرته بالقول، "هو لاعب قوي ومتكامل"، قبل أن يبرز جودته الفنية من خلال قدرته على القيام بأدوار فنية ودفاعية في ذات الوقت، وذلك بقوله، "إذا أردنا البناء مع لاعبي خط الوسط فهو قادر على القيام بذلك والعكس صحيح...". وأردف، "هذا يعتمد على المنافسين وعلى ما نريد القيام به، الآن يعرف هو وتونالي كيفية قراءة هذه الأشياء". من جهته، بدأ المدير الرياضي لنادي ميلان، باولو مالديني، التخطيط لمرحلة ما بعد بن ناصر والاستعداد لامكانية رحيله الموسم المقبل في ظل تعثر التمديد لإسماعيل بن ناصر، وفقا لما أورده موقع "كالتشيو ستايل" الذي كشف اهتمام ميلان بخدمات نجم ليفريول، الغيني نابي كيتا. وقال الموقع الإيطالي في تقرير له أمس، "لن يكون التمديد لإسماعيل بن ناصر أمرا بسيطاً بالتاكيد. رفض الجزائري عبر وكلائه عرض الـ 3.5 مليون يورو"، مضيفا، "اللاعب الجزائري يريد 4.5 مليون أورو مثل راتب ثيو هيرنانديز الحالي"، وأردف، "إذا لم يوافق الـ 3.5 مليون يورو الحالية لم تعد كافية"، وزاد، "لكن ميلان لا يريد خسارة اللاعب الجزائري الذي يعد رقما مهما في حسابات ستيفانو بيولي". وتابع، "ليفريول استفسر عن وضعه بن ناصر، واللاعب الجزائري لن يرفض العودة إلى الدوري الإنجليزي الممتاز، عليه تحرك مالديني تحسبا لهذا الاحتمال"، وأوضح، "مالديني طلب معلومات من نابي كيتا لاعب خط الوسط الذي يمكن ضمه مجانا الصيف المقبل"، نظرا لأن عقد اللاعب الغيني مع ليفريول ينتهي صيف العام المقبل.

وسيم

مهاجم "الخضر" لازم دكة البدلاء طيلة التسعين

## "مان سيتي" يتعثر بميدان "نيوكاسل" في غياب محرز

سقط مانشستر سيتي في فخ التعادل الإيجابي أمام مضيفه نيوكاسل بنتيجة 3-3 في المباراة التي أقيمت، أمس الأحد، ضمن منافسات الجولة الثالثة من الدوري الإنجليزي الممتاز. وافتتح الألماني إيلكاي غوندوغان باب التسجيل لسيتي في الدقيقة السادسة، غير أن أميرو كان له كلاما آخر وأعاد الكفة لصالح الماكاييز بتوقيع هدف التعادل في الدقيقة 28 وواصل نيوكاسل توجهه في المرحلة الأولى، وسجل الهدف الثاني له عن طريق كاليوم ويلسون في الدقيقة 39، واستمرت الإثارة في الشوط الثاني، بعد تسجيل نيوكاسل الهدف الثالث عبر كيران تريبير في الدقيقة 54. لكن مانشستر سيتي رفض رفع الراية البيضاء، واستطاع العودة في المباراة والتعادل في النتيجة عبر هدفي النرويجي إيرلينغ هالاند والبر تغالي برناردو سيلفا في الدقيقتين 61 و64. بعد ذلك عجز "المان سيتي" عن إضافة المزيد من الأهداف، لينتهي اللقاء بالتعادل وهو بمثابة الخسارة لمانشستر سيتي، الذي فضل تدريبه عدم الاعتماد على رياض محرز في هذه المباراة وأبقاه حبيسا في دكة البدلاء عكس المباريات الماضية. وبذلك فشل السيتي في اعتلاء الصدارة واكتفى بالتواجد وصيفا برصيد 7 نقاط بفارق نقطتين عن أرسنال المتصدر، فيما استقر نيوكاسل سادسا بـ 5 نقاط.

وسيم



## البطولة المحلية

فيما يخوض الفريق لقاء وديا أمام الرديف اليوم

# البدرى

## يكشف عن أهدافه مع وفاق سطيف

أثنى مدرب وفاق سطيف حسام البدرى، على جماهير الفريق الذين حضروا وديتهم أمام جمعية الخروب، والتي انتهت بالتعادل الإيجابي (1-1) ضمن تحضيرات النادي استعدادا لإنطلاق الموسم الكروي المقبل من الرابطة المحترفة الأولى، وقال البدرى على هامش اللقاء الودي أن هدفه هذا الموسم هو تكوين فريق تنافسي والعمل على إنهاء البطولة ضمن إحدى المراكز الأربعة الأولى على الأقل، وتابع "هذه ثالث مباراة ودية لنا، في الشوط الأول لاحظنا بعض التوتر على لاعبيننا، عكس الشوط الثاني أين تحسن أدائنا" كما أضاف: "على المستوى الفني والبدني، أظهرنا عدة أمور إيجابية، لكن لازال ينتظرنا عمل كبير، والمباريات المقبلة ستكون أفضل" وتابع حسام البدرى: "الحضور الجماهيري في هذه الودية كان مميز، وأطلب منهم المساندة الإيجابية طيلة الموسم لتحقيق الألقاب"، وبخصوص طموحاته مع "النسر الأسود" أبرز "إنفتحت مع الإدارة في البداية على تكوين فريق تنافسي وتحقيق نتائج إيجابية، هدفنا الرئيسي هو إنهاء الموسم ضمن المراكز الأربعة الأولى وبعدها سننظر للقب البطولة".

### وفاق سطيف في اختبار ودي أمام الرديف

وعلى صعيد آخر، قرر المدرب حسام البدرى برمجة مباراة تحضيرية أمام فريق الرديف، مساء اليوم الاثنين بداية من الساعة السادسة، من أجل منح الفرصة للاعبين الذين لم يشاركوا في المباراة السابقة أمام جمعية الخروب، في إطار المساعي لتجهيز جميع اللاعبين قبل مباراة اتحاد بسكرة في افتتاح منافسة البطولة من جهة، ومن جانب آخر معاينة لاعبي فريق الرديف عن قرب للوقوف على إمكانيات اللاعبين المتواجدين في هذا الصنف.

سفيان ع

## الرابطة تؤهل لاعبي اتحاد خنشلة ومولودية البيض

أعلنت الرابطة المحترفة لكرة القدم، عن تأهيل لاعبي الصاعدين الجديدين إلى حظيرة النخبة، مولودية البيض واتحاد خنشلة، تحسبا للموسم الكروي المقبل المقرر إنطلاقه بتاريخ 26 و27 أوت الجاري. وسيكون لاعبي زكريا مجدوب بالبيض وملعب عمر حمام بخنشلة سيكونان معنيان باحتضان مباريات المحترف الأول، حيث سيستقبل اتحاد خنشلة نظيره اتحاد العاصمة بملعبه في الجولة الثانية من البطولة، في حين تستقبل مولودية البيض شبيبة الساورة بملعب زكريا مجدوب خلال الجولة الثانية من البطولة.

سفيان ع

بعد تراجع زاوي عن تدريب الفريق

## إدارة أولمبي المدية تتفق مع بوجعران

تراجعت إدارة أولمبي المدية عن تعيين المدرب سمير زاوي على رأس العارضة الفنية للفريق بعد أن تم الاتفاق على كامل الجوانب، غير أن الطرفين اختلعا على مسألة قائمة اللاعبين المستقدين خلال الميركاتو الصيفي الصادر من إدارة المدية أن مسؤولي الفريق اتفقوا مع المدرب سمير بوجعران من أجل تولي العارضة الفنية، ومن المنتظر أن يباشر المدرب الأسبق لأمل الأربعاء عمله اليوم. وحدد رئيس مجلس إدارة الأولمبي كمال دمارجي الأهداف المسطرة رفقة المدرب الجديد سمير بوجعران، حيث طالب هذا الأخير بالمنافسة على ورقة الصعود إلى الرابطة المحترفة الأولى والعودة إليها بعد سقوط النادي إلى الرابطة الثانية خلال الموسم الكروي الماضي. كما وضع الإدارة مع بوجعران خارطة طريق فيما يخص مسألة الانتدابات، بالإضافة إلى البرنامج التحضيري تحسبا للموسم الجديد الذي سينطلق يوم 16 سبتمبر المقبل.

سفيان ع



## اتحاد العاصمة التشكيكية تستأنف التدريبات ويصاب مجددا

استأنفت عشية أمس، تشكيلة اتحاد العاصمة تدريباتها بملعب عمر حفادي ببولوغين تحضيرا لمباراة مولودية البيض التي ستقام بملعب الذار البيضاء برسم الجولة الأولى من الرابطة المحترفة الأولى يوم السبت المقبل. وبعد يومين راحة منحهما المدرب بوعلام شارف، قام هذا الأخير ببرمجة الحصة التدريبية ليوم أمس، على الساعة الخامسة مساء بحضور جل اللاعبين باستثناء الحارس محمد الأمين زيماموش الذي عاودته الإصابة على مستوى الساق. وقدر الطاقم الفني للاتحاد تخصيص الحصة التدريبية للجانب التقني، حيث يسعى المدرب بوعلام شارف لوضع آخر الروتوشات قبل دخول غمار المنافسة الرسمية بداية من السبت المقبل أمام مولودية البيض. واستحسن شارف جدية اللاعبين في تطبيق البرنامج الذي تم تخصيصه خلال فترة التحضيرات، وهو ما أعطى ثماره في المباريات الودية الأخيرة والتي ظهر فيها اللاعبين بمستوى مقبول جدا. وفي سياق آخر، أصيب الحارس المخضرم محمد الأمين زيماموش مجددا على مستوى عضلة الساق وهو ما سيحرمه من العودة إلى المنافسة لأسابيع أخرى. ومن المنتظر أن تعرف مدة غياب الحارس الدولي السابق خلال الساعات القليلة المقبلة، حيث اجتاز "زيماموش" الفحوصات اللازمة وسيتم تشخيص الإصابة بعد ظهور النتائج النهائية.

سفيان ع



فيما لم تحدد الإدارة سلم المنح الخاص بالموسم الجديد

## المولودية تتلقى ضمانات لتأهيل ملعب روية

كشفت مصادر مقربة من بيت المولودية، بأن مسؤولي الفريق تحركوا في الفترة الأخيرة من أجل الاستفسار حول وضعية ملعب "روبية" باعتبار أن لجنة تأهيل الملاعب التابعة إلى الرابطة، لم تقم إلى حد الآن بزيارة تفقد للملعب الذي اختارته المولودية من أجل استضافة منافسيها خلال الموسم الجديد، بسبب علق ملعب 5 جويلية من أجل إعادة تهيئته تحضيرا لاحتضان لقاءات "الشان" المقرر إجراؤها بالجزائر، مطلع سنة 2023، وفي هذا الصدد، أوضحت نفس المصادر بأن إدارة العميد بقيادة الرئيس حاج رجم، تلقت ضمانات من طرف كل من مدير ملعب روية ورئيس البلدية على حد سواء، وأكدت نفس المصادر، بأن المدير ومدير الملعب أكدا بأن لجنة تأهيل الملاعب لن تسجل أي تحفظات بخصوص ملعب روية الذي يملك كل المواصفات التي تشترطها الرابطة ببرمجة لقاءات القسم الأول، وعلى صعيد آخر، أكدت مصادر أخرى، بأن إدارة المولودية لم تحسم بعد في قضية سلم المنح الخاص بالموسم الجديد، وهي القضية التي سيتم التطرق إليها في الأيام القليلة المقبلة، لاسيما مع انطلاق العد التناولي لبداية الموسم الذي سيستهله رفقاء الحارس فريد شعال، ينتقل صعب إلى بشار يوم السبت القادم لمواجهة شبيبة الساورة، هذا ومن المنتظر أن تستأنف تشكيلة الفريق اليوم الاثنين، التدريبات تحضيرا لسفريه بشار، بعد الاستفادة من يومين راحة من أجل الاسترجاع بعد العودة من تركيا أين أجرى الفريق ثالث ترحيل صيفي في إطار التحضيرات للموسم الجديد 2022-2023.

سفيان ع

مزيان لفيقي رئيس مجلس إدارة اتحاد الحراش:

## "سنستقبل في تيزي وزو أو البليدة بسبب بعض أشباه الأنصار"

فتح رئيس مجلس إدارة اتحاد الحراش مزيان لفيقي النار على بعض أنصار النادي الذين يسعون للتشويش على اللاعبين خلال فترة التحضيرات تحسبا للموسم الكروي 2022-2023 للرابطة الثانية الذي سينطلق في 16 سبتمبر المقبل. وهدد لفيقي في تصريح للصحافة الرسمية لاتحاد الحراش على "الفيسبوك" بعدم استقبال المنافسين بملعب أول نوفمبر



1954 بالمحمدية و"الهروب" إلى ملعب تيزي وزو أو البلدية بسبب المضايقات على اللاعبين والطاقم الفني من طرف بعض أشباه الأنصار خلال تدريبات الفريق بملعب المحمدية، حيث قال: "بعض أشباه الأنصار يحاولون تكسيرنا وبسببهم سنستقبل في تيزي وزو أو البلدية"، وأضاف: "95 بالمائة من الأنصار معنا والقلة تريد هدم ما نقوم به لأغراض شخصية"، وواصل: "سنستقبل هذا الموسم بتيزي وزو أو البلدية إن تواصلت المضايقات على الطاقم الفني واللاعبين بملعب المحمدية". وواصل لفيقي هجومه على من وصفهم بأشياء الأنصار، متهمًا إياهم بفرض بعض اللاعبين في الفئات الصغرى للفريق، كما طالب الرئيس الحراشي الأنصار الحقيقيين بتشكيل لجنة أنصار قوية لمجابهة هؤلاء، قائلا: "بعض أشباه الأنصار يحاولون زعزعة استقرار الفريق بمحاولة فرضهم للاعبين في الفئات الشبانية"، وأضاف: "أحصينا 40 حي من أحياء المدية، لو يقوم الأنصار بتنظيم أنفسهم، وتعيين 4 مناصرين من كل حي، سنشكل لجنة أنصار قوية من 160 عضو". من جهة أخرى، تحدث لفيقي عن الجانب التقني والأهداف التي تم تسطيرها هذا الموسم، كما قدم رئيس مجلس الإدارة تقييما حول فترة التحضيرات الجارية، حيث قال: "استقدمنا 12 لاعب جديد، ووفرنا كامل الإمكانيات للطاقم الفني من أجل أن نقول كلمتنا هذا الموسم، كما قمنا بتسريح 16 لاعب وخوجة وبيداني الوحيدان اللذان رفضا فسخ العقد بالتراضي"، وأضاف: "سيمضي اللاعبون على القانون الداخلي للفريق فور عودتهم من ترحيل الشلف"، وواصل: "تربصي تيكجدة والشلف كانا ناجحين في انتظار الترحيل الأخير بمستغانم أو تلمسان". وختم لفيقي تصريحه قائلا: "فبذل قصارى جهدنا من أجل تجهيز الصفراء من كل النواحي وقول كلمتنا هذا الموسم، نتمنى من المناصر الحراشي الالتفاف حول الفريق ومساعدتنا من أجل تحقيق أهدافنا في نهاية الموسم".

سفيان ع

قبل يومين على نهاية مهلة تسديد حقوق الانخراط

## إدارة نصر حسين داي في مأزق كبير

أن المشكل الحقيقي هو طريقة الدفع التي يجب أن تكون بالصك البنكي فقط، وفي ظل تجميد الحساب البنكي لن تتمكن "النصرية" من تسديد حقوق الانخراط، وهو الأمر الذي يؤرق بوضاوة خاصة وأن المهلة ستنتهي بعد يومين من الآن.

سفيان ع

لتسريح حصة فرع كرة القدم من إعانة لبلدية من أجل إنقاذ الإدارة من ورطتها الحالية، لكن هذا يستلزم بعض الوقت في ظل غياب أعضاء الجمعية العامة التي ستعقد عند عودة الأعضاء، وهو ما جعل بوضاوة يبحث عن حل آخر لدفع حقوق الانخراط المقدرة ب 260 مليون، على اعتبار

وعقد رئيس مجلس إدارة "النصرية" سفيان بوضراوية أمس، اجتماعا طارئا برئيس النادي الهاوي حسان علوش لإيجاد حل لدفع حقوق الانخراط في الموسم الكروي 2022-2023، علما أن آخر أجل محدد هو يوم 24 أوت، وكشفت مصادر مقربة من بيت النادي العاصمي، أن علوش أبدى استعدادة

تعيش إدارة نصر حسين داي، وضعية صعبة جدا بسبب المشاكل التي يمر بها الفريق في الوقت الراهن بسبب أزمة الديون وتجميد الحساب البنكي، وذلك قبل أيام قليلة فقط على إنطلاق الموسم الكروي المقبل من القسم الثاني الهواة.



مرجعك للحفاظ على نمط صحي تام  
بالقرب منك دوماً

# rossmax

التصميم والدقة السويسرية



الموزع الحصري لمنتجات Rossmax بالجزائر  
Eurt DMCM Import-Export  
Facebook: Eurt DMCM

دزاير سبور، 2022/08/22



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

## Lozaty®

لوزتي

### وداعاً لإحتقان الحلق والأنف

- 1 شعور فوري ورائع بالبرودة في الحلق
- 2 تخفيف إحتقان الحلق والأنف
- 3 تسكين فوري للإلام الحلق، خصوصاً المرافق للبلع والتكلم
- 4 ترطيب الحلق بشكل فوري

Throat Lozenges  
أفراص منعشة للحلق

30 Seconds  
Instant Action



تجدون هذا المنتج الصحي في الصيدليات



الموزع الحصري لمنتج Lozaty بالجزائر  
Eurt DMCM Import-Export  
Facebook: Eurt DMCM

دزاير سبور، 2022/08/22

#### الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية المدية

مديرية الإدارة المحلية

مصلحة التخطيط و متابعة البرامج التنموية

مكتب الصفقات العمومية

التعريف الجبائي 0 962 160 190 488 17

### الإعلان عن طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط قدرات

#### دنيا للمرة الثانية رقم 2021/113

تعلن مديرية الإدارة المحلية لولاية المدية عن طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا للمرة الثانية رقم 2021 / 113 قصد:

تجديد التجهيزات المدرسية لفائدة الطور الابتدائي عبر الولاية.

المسجلة ضمن العملية رقم: NE 5 623 7 262 126 21 02

المؤسسات المهتمة بهذا الإعلان والمتخصصة، الذين تتوفر فيهم شروط التأهيل:

- إن المكنيتين مطالبون بإلحاق كل وثيقة تبين خبرتهم وتثبت إمكاناتهم المادية والمالية.
- يجب على المكنيتين إرفاق نسخة من السجل التجاري، ولا بد من مطابقة نشاط السجل التجاري لموضوع دفتر الشروط.
- يسمح بالمشاركة في طلب العروض المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا هذه لكل المموتين المعنيين أصحاب النشاط الرئيسي الذي يوافق موضوع التجهيزات المطلوبة.
- متوسط رقم الأعمال أن لا يقل عن 12.000.000.00 دج لثلاث سنوات (2017-2018-2019) مبررة بشهادة C20 صادرة عن مديرية الضرائب.
- على المتعهد أن يضمن تمويل وإيصال التجهيزات للمؤسسات المعنية.
- حدد الأجل الأدنى لضمان المنتج بأربعة وعشرون (24) شهر كأقل مدة.
- على المتعهدين تقديم البطاقة التقنية للمنتج المنصوص عليه في دفتر الشروط (دفتر المواصفات التقنية).
- بإمكانهم سحب دفتر شروط من مديرية الإدارة المحلية لولاية المدية شارع جيش التحرير - مصلحة التخطيط ومتابعة البرامج التنموية، مقابل دفع مبلغ 2.000.00 دج غير قابل لاسترجاع، لدى وكيل الإيرادات لميزانية الولاية بمديرية الإدارة المحلية لولاية المدية.

العروض يجب أن تكون مرفقة بالوثائق التالية:

#### 01- ملف الترشيح:

#### 01- ملف الترشيح:

- 1- تصريح بالترشيح ممضي مؤرخ ومختوم.
- 2- تصريح بالنزاهة ممضي مؤرخ ومختوم
- 3- القانون الأساسي للشركات مصدق عليه من طرف موثق.
- 4- كل وثيقة تسمح بتقييم قدرات المرشحين.
- 5- مستخرج خلاصة الضرائب صافي من الديون أو مجدول أقل من 3 أشهر.
- 6- شهادات هيئات الضمان الاجتماعي (CNAS-CASNOS) سارية المفعول عند فتح الأظرفة.
- 7- نسخة من السجل التجاري يتضمن النشاط المطلوب.
- 8- نسخة من بطاقة الترخيم الجبائي.
- 9- قائمة العتاد مثبتة ببطاقات رمادية + شهادة التأمين + بطاقة المراقبة التقنية سارية المفعول بالنسبة للعتاد المتحرك باسم المتعهد صالحة يوم فتح الأظرفة.
- 10- نسخ من الحسابات المالية لسنوات الثلاثة 2017، 2018، 2019، مرفقة بشهادة C20 الصادرة عن مديرية الضرائب.
- 11- المراجع المهنية للتجهيزات لموضوع العملية (شهادة حسن الإنجاز صادرة عن إدارة عمومية تتضمن سنة التنفيذ - مبلغ المشروع - طبيعة المشروع).
- 12- التعهد ممضي ومختوم لأجل الضمان موضوع العملية.
- 13- شهادة إيداع الحسابات الاجتماعية بالنسبة للأشخاص المعنوية مؤشر عليها من طرفه مأمور السجل التجاري لسنة 2019.
- 14- البطاقة التقنية للمنتج تتضمن المواصفات التقنية للبيئة.
- 15- وصل تسديد تكاليف سحب دفتر الشروط.
- 16- رزنامة أجال التسليم، ممضية مؤرخة ومختومة).

#### 02 - العرض التقني

- 1- التصريح بالاكتمال، ممضي، مؤرخ ومختوم.
- 2- دفتر التعليمات إلى المكنيتين ممضي مؤرخ ومختوم، يحمل في آخر صفحته عبارة قرئ وقبل مكتوبة بخط اليد.
- 3- دفتر الشروط الإدارية العامة ممضي، مؤرخ ومختوم، يحمل في آخر صفحته عبارة قرئ وقبل مكتوبة بخط اليد.
- 4- دفتر الشروط الخاصة ممضي، مؤرخ ومختوم، يحمل في آخر صفحته عبارة قرئ وقبل مكتوبة بخط اليد.
- 5- دفتر التعليمات المشتركة ممضي، مؤرخ ومختوم، يحمل في آخر صفحته عبارة قرئ وقبل مكتوبة بخط اليد.
- 6- دفتر المواصفات التقنية ممضي، مؤرخ ومختوم، يحمل في آخر صفحته عبارة قرئ وقبل مكتوبة بخط اليد.
- 7- مذكرة تقنية تبريرية تسمح بتقييم قدرات المرشحين.

#### 03- العرض المالي

- 1- رسالة العرض مملوءة، ممضاة، مؤرخة ومختومة.
  - 2- جدول الأسعار الوحدوية ممضي، مؤرخ ومختوم.
  - 3- الكشف الكمي والتقدير ممضي، مؤرخ ومختوم.
- يجب أن يوضع ملف الترشيح، العرض التقني والعرض المالي في أظرفة منفصلة ومقفلة بأحكام تبين كل منهم تسمية المؤسسة ومرجع طلب العروض وموضوعه وتتضمن عبارة ملف الترشيح، العرض التقني أو العرض المالي حسب الحالة وتوضع الأظرفة الثلاثة في ظرف آخر مقفل بأحكام ومبهم يحمل عبارة:

لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأظرفة وتقييم العروض

طلب العروض الوطني المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا للمرة الثانية رقم 2021 / 113

تجديد التجهيزات المدرسية لفائدة الطور الابتدائي عبر الولاية.

إلى السيد / والي ولاية المدية- مديرية الإدارة المحلية-

حدد آخر أجل لإيداع العروض بـ 10 أيام، ابتداء من تاريخ أول نشر هذا الإعلان في الجرائد الوطنية و BOMOP، على الساعة 12.00. كما يحدد تاريخ فتح الأظرفة الخاصة بملف الترشيح، العرض التقني والعرض المالي في جلسة واحدة يوم..... على الساعة الرابعة عشر زوالا (14.00) بقاعة الاجتماعات بمديرية الإدارة المحلية، و يعتبر هذا التصريح بمثابة دعوة للحضور. المتعهدين ملزمين بتعهداتهم لمدة ثلاثة 03 أشهر + (10 أيام) مدة تحضير العروض.

ANEP: 2216016286

دزاير سبور، 2022/08/22

سباحة / بطولة إفريقيا للأكابر

## الجزائريون تحصل على أربع ميداليات منها ذهبيتان

أحرز المنتخب الجزائري للسباحة أربع ميداليات (2 ذهب و2 فضة) في منافسات اليوم الأول للنسخة الخامسة عشرة للبطولة الإفريقية للأكابر (رجال و سيدات) أمس السبت بتونس وأحرز الميدالية الذهبية الجزائرية الأولى السباح أسامة سحنون في سباق 100م/سباحة حرة (49 شا 44) و الثانية كانت بواسطة جواد صيود في سباق 200م/فراشة (1د 58 شا 98) فيما نالت الميدالية الفضية الأولى نسرين مجاهد في سباق 100م/سباحة حرة (57 شا 26) والثانية عن طريق فريق التتابع المختلط 4 مرات 100 م سباحة حرة (3 د و 38 شا 98) وتتواصل النسخة الـ 15 لبطولة إفريقيا للسباحة حتى 24 أوت بالمسيح الأولمبي برادس بمشاركة 29 بلدا ويشارك المنتخب الجزائري بوفد يضم 13 سباحا، يوظفهم ثلاثة مدربين بالإضافة إلى الجزائر وتونس (البلد المنظم)، يشارك 27 منتخبا آخر في هذه البطولة ويتعلق الأمر بـ : غامبيا، غينيا، كينيا، مالاوي، مالي، المغرب، غانا، موريس، موزمبيق، ناميبيا، النيجر، نيجيريا، السنغال، السودان، تنزانيا، أوغندا، زيمبابوي، أنغولا، جنوب إفريقيا، البنين، بوتسوانا، بوركينا فاسو، الرأس الأخضر، مصر، إيسواتيني، مدغشقر، بوروندي و الكاميرون.

واج



دراجات / الجائزة الكبرى ديفيلي (تركيا)

## الجزائري ياسين حمزة مجيد يحل ثالثا

احتل الدراج الجزائري ياسين حمزة، المركز الثالث في سباق الجائزة الكبرى ديفيلي، الذي جرى أمس السبت على مسافة 111.8 كلم بتركيا، بنفس توقيت الفائز المنغولي سانباياو جامبلجمنس المقدرب 28 د 28 شا 48 وعاد المركز الثاني للأوكراني فيتالي بوت الذي سجل أيضا نفس التوقيت أما الجزائري الثاني في هذا السباق يوسف رقيتي فقد دخل في المركز السادس في ظرف 28 د 48 شا أي يفارق 16 ثانية عن مواطنيه حمزة منصوري وعز الدين لعقاب اللذين دخلا على التوالي في الصنفين 21 و 22، علما بأن السباق شهد مشاركة 64 متسابقا ويشارك المنتخب الجزائري للدراجات على الطريق الذي يديره محمد مختاري في خمس منافسات ما بين 18 و 28 أغسطس الجاري بتركيا، استعدادا للاستحقاقات الدولية القادمة وكان لعقاب وزملاؤه قد شاركوا في الجائزة الكبرى لتومارزا المنظمة يوم الخميس على مسافة 133.4 كلم ، ثم تواصلت المغامرة يوم أمس الجمعة، قبل أن يشاركوا يوم غد الأحد في سباق وكابادوسيا على مسافة 158.7 تواليا، لتختتم النخبة الوطنية تواجدها بتركيا بالمشاركة في طواف كاسارتي المقرر في ثلاث مراحل من 25 إلى 28 أوت .

واج

كأس العرب لأقل من 17 سنة

## مستغانم تضبط اللمسات الأخيرة لاحتضان البطولة

ضبطت مدينة مستغانم اللمسات الأخيرة لاحتضان منافسات كأس العرب لكرة القدم لأقل من 17 سنة المقررة في الفترة الممتدة من 23 أوت الجاري إلى 8 سبتمبر المقبل مناصفة مع مدينة سيق بولاية معسكر وقال مدير الشباب والرياضة لولاية مستغانم رمضان بن لولو في تصريح لواج أن كل الترتيبات المتعلقة بتحضير المنشأة الرياضية لاستقبال المباريات تم استكمالها بما في ذلك أرضية الملعب المعشوشبة طبيعيا والأضواء الكاشفة وسيحتضن ملعب الشهيد "محمد بن سعيد" بالمركب الرياضي "الرائد فراج" الذي يتسع لأزيد من 11 ألف 12 مباراة الدور الأول (دور المجموعات) حيث ستلعب كل الفرق المشاركة في البطولة على أرضيته بما في ذلك المنتخب الوطني الجزائري الذي سيواجه نظيره السوداني لحساب المجموعة الأولى يوم الجمعة المقبل بضيف ذات المسؤول وبخصوص تقطية هذه البطولة بمستغانم ما بين 23 و 30 أوت الجاري (الدور الأول فقط) أوضح السيد بن لولو أن السلطات المحلية قامت بتجهيز قاعة للصحفيين والفرق التقنية المرافقة لهم فضلا عن تزويد غرف التعليق الإذاعي والتلفزيوني بأحدث الوسائل بما في ذلك الانترنت ذو التدفق العالي. وقام والي الولاية عيسى بولحية أمس الأحد بزيارة تفقدية لمختلف المنشآت المعنية بهذه التظاهرة الرياضية مؤكدا على توفير كل الظروف والوسائل لإنجاح هذه الكأس التي تجمع الأشقاء العرب ببلادهم الجزائر وأشار الوالي وهو يعاين مختلف الترتيبات إلى أن المركب الرياضي "الرائد فراج" استفاد من عملية نوعية للصيانة وإعادة التأهيل مست مختلف وحداتها بما في ذلك وحدة كرة القدم بمبلغ مالي إجمالي فاق 1.7 مليار دج وستشارك ست عشرة (16) دولة عربية موزعة على 4 مجموعات مكونة من أربعة منتخبات في هذه الكأس على أن يتأهل أفضل منتخبين اثنين من كل مجموعة إلى دور ربع النهائي ويلعب البلد المضيف لكأس العرب 2022 منتخب الجزائر في المجموعة الأولى "أ" إلى جانب السودان والإمارات العربية المتحدة وفلسطين.

واج



البطولة العربية للتنس

## تأهل الجزائري كميل شوب للدور ربع النهائي بالجمامات (تونس)

حسم لاعب التنس الجزائري كميل شوب تذكرة التأهل للدور ربع النهائي (أقل من 14 سنة) للبطولة العربية للتنس لهذه فئة العمرية، لجارية بالجمامات (تونس)، بعد فوزه على الكويتي فهد الديحاني بواقع مجموعتين لصفر. (2-0) وخطف الجزائري، المعفى من الدور الأول، المجموعة 0-6، قبل السيطرة مجددا على مجريات اللقاء والفوز بالمجموعة الثانية بنفس النتيجة 0-6 وكان الجزائري الآخر، ناصر غولي، قد ضمن تأشيرة التأهل (فئة 13 سنة وأقل) أمس السبت بعد فوزه على منافسه التونسي يسين غزال بواقع مجموعتين لصفر 6-7، (2-6)، 3-6. وكان غولي قد أعفى بدوره من الدور الأول ويخوض اللاعبان الجزائريان هذا الموعد، تحت تأطير المدرب جيلالي لسلح وتجر الإشارة إلى أن البطولة العربية الخاصة بالفتيات (دون 14 سنة) المقررة بالجمامات من 19 إلى 24 أوت قد أقيمت لعدم توفر العدد للاعبات.

واج



## وهران تستقطب المنتخبات المشاركة في كأس العرب للناشئين

تواصل المنتخبات العربية توافدها إلى الجزائر تباعا، تحسبا لمشاركتها في بطولة كأس العرب لمنتخبات كرة القدم للناشئين المقررة بوهرا ن وبعد كل من منتخب المغرب، والسعودية، حل أمس الأحد، وقد منتخب اليمن للناشئين، بالجزائر العاصمة كما كان المنتخب اليمني، متبوعا بوفد كل من المنتخب المصري، والسوري، اللذان حضرا بمطار هواري بومدين، قبل تنقلهم إلى مدينة وهران يذكر أن منافسة كأس العرب للناشئين، والتي ستحتضنها مدينة وهران، من المقرر انطلاقها في 23 من شهر أوت الجاري .

س.ب

## جواد صيود يتوج بالميدالية الذهبية في البطولة الأفريقية للسباحة

البطولة الإفريقية

لكرة اليد (أقل من 21 سنة) ذكور

## فوز الجزائر أمام الكونغو (30-31)

فاز المنتخب الوطني لكرة اليد (أقل من 21 سنة) أمام نظيره الكونغولي، بنتيجة 30-31 (الشوط الأول: 14-12)، أمس الأحد لحساب الجولة الأولى (المجموعة الثانية) لبطولة إفريقيا للأمم لفئة "ذكور"، الجارية بالعاصمة الرواندية كيبالي (20 - 27 أوت). وفي اللقاء الثاني عن نفس الجولة، فاز المنتخب المصري أمام ليبيا بنتيجة 40-23. ولحساب الجولة، يواجه السباعي الجزائري نظيره الليبي يوم الاثنين ابتداء من الثانية مساءً. وينتهي الفريق الجزائري دور المجموعات أمام مصر يوم الأربعاء يذكر أن الكونغو الرياضية الإفريقية لكرة اليد كانت قد عدلت البرنامج أمس السبت، عقب انسحاب التشاد وإفريقيا الوسطى. وتتكون المجموعة الأولى من أنغولا، المغرب، رواندا وتونس. ويطمح الفريق الوطني، الذي دخل تربصا منذ نهاية يوليو الفارط بالمركز الوطني لتتجمع وتحضير مواهب النخبة الرياضية بالسويدانية (الجزائر)، إلى انتزاع إحدى المراكز الستة المؤهلة إلى مونديال أقل من 21 سنة، المقررة ما بين 20 يونيو و 2 يوليو 2023 بألمانيا واليونان. بعد الغياب عن الطبعة السابقة لمونديال 2019 بإسبانيا. وأنهت النخبة الوطنية الطبعة السابقة من البطولة القارية بمراكز المغربية 2018 في المركز الخامس. يذكر أن الجزائر توجت مرتين باللقب الإفريقي لأقل من 21 سنة، وكان ذلك خلال طبعتي 1986 (الجزائر العاصمة) وفي سنة 1988 بتونس.

واج

توج السباح الجزائري جواد صيود بميدالية ذهبية د في منافسة 100 متر سباحة على الصدر رجال خلال البطولة الإفريقية الخامسة عشر للسباحة - تونس 2022 بعدما حل أولا في السباق النهائي بزمن قدره 1 دقيقة و 01 ثانية و 18 جزء من الثانية ليواصل القرش الجزائري تألقه في مختلف البطولة العربية والإقليمية.

س.ب

## مدرّب الأرجنتين يعد دييالا بالمشاركة في موندリアル قطر 2022

كشفت صحيفة "كورييري ديلو سبورت" الإيطالية، في تقرير لها، عن وعد المدرب المساعد لمنتخب الأرجنتين، والتر سامويل، مواطنه ولاعب روما الإيطالي، باولو دييالا، بالاستدعاء للمشاركة في بطولة كأس العالم قطر 2022. وتحتضن قطر نهائيات كأس العالم لكرة القدم في طبعتها الـ 22، خلال الفترة ما بين 20 نوفمبر و18 ديسمبر، بعد قرار الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، تقديم موعد الانطلاق بـ 24 ساعة. ووفقا للمصدر ذاته "كورييري ديلو سبورت"، فإن والتر سامويل يحاول إقناع المدير الفني لمنتخب الأرجنتين، ليونيل سكالوني، بالاعتماد على باولو دييالا في بطولة كأس العالم المقبلة، وذلك بعد أن أصبح دييالا محوريا في مشروع روما مع مدرب الفريق، البرتغالي جوزيه مورينيو. وأشارت "كورييري ديلو سبورت" إلى أن والتر سامويل قام بزيارة باولو دييالا في العاصمة الإيطالية، ووعده بمكان في القائمة المستدعاة لكأس العالم قطر 2022، حيث سيواصل الطاقم الفني لمنتخب الأرجنتين مراقبة تقدم اللاعب البالغ من العمر 28 عاما في روما بعد عام صعب مع يوفنتوس. وكان دييالا قد ودع في 30 جوان الماضي جوفنتوس، الذي سجل بقميصه 115 هدفا وتوج معه بـ 12 لقباً جماعياً؛ بواقع 5 ألقاب في الدوري الإيطالي، و4 ألقاب في كأس إيطاليا، و3 ألقاب في كأس السوبر.

## المصائب تتوالى.. عقد مبابي يورط باريس سان جيرمان أمام اليويفا

يعاني باريس سان جيرمان الفرنسي من أزمات عدة بسبب لاعبه الدولي الشاب كيليان مبابي، منذ تجديد عقده في ماي الماضي حتى عام 2025. مبابي كان على وشك الانضمام إلى ريال مدريد الإسباني في صفقة انتقال حر، قبل أن يغير قراره تماما ويقرر الاستمرار في حديقة الأمراء، ليبدأ في إثارة الأزمة تلو الأخرى، آخرها خلاف كبير مع زميله البرازيلي نيماردا سيلفا، امتد إلى مواقع التواصل الاجتماعي. وقالت صحيفة "ميرور" البريطانية إن باريس سان جيرمان ومارسيليا سيتعرضان لغرامات خلال الفترة المقبلة بسبب انتهاك قواعد اللعب المالي النظيف الذي أقره الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويفا". وأوضح المصدر أن مبابي يحصل على راتب سنوي بقيمة 50 مليون يورو، بخلاف مكافأة 180 مليون يورو نظير التجديد، مع حصوله على نسبة 100 ألف من حقوق الصور. في المقابل، يحصل الأسطورة الأرجنتيني ليونيل ميسي على راتب بقيمة 40 مليون يورو خلال موسميه الثاني مع بطل فرنسا، لتمثل فاتورة رواتب النادي رقما مذهلا لفت أنظار "يويفا". وأوضح المصدر أنه إذا فشل الناديان في الالتزام بالقواعد المالية وتحسين الوضع في غضون 3 سنوات، فمن المحتمل أن يتم استبعادهما من مسابقات الاتحاد الأوروبي لكرة القدم.

وأتم: "لكن يمكن للناديين أن يقدموا طعنا على القرار، بجانب استئناف إلى محكمة التحكيم الرياضية الكأس."

## محمد صلاح: من الممكن أن أتواجد في موندリアル قطر 2022

كشف الدولي المصري محمد صلاح نجم فريق ليفربول الإنجليزي عن إمكانية تواجده في موندリアル قطر 2022 نوفمبر المقبل، رغم عدم تأهل الفراعنة. وفشل منتخب مصر في التأهل للموندリアル بعدما خرج أمام السنغال في المباراة الفاصلة للتصفيات بركلات الترجيح، بعد التعادل 1/1 بنتيجة المباراتين. وقال محمد صلاح نجم وهداف فريق ليفربول الإنجليزي في تصريحات لشبكة "بي إن سبورتس" القطرية: "من الممكن أن أتواجد في قطر خلال الموندリアル". وأضاف: "أشعر بسعادة كبيرة أن البطولة ستقام في بلد عربي لأول مرة، والوطن العربي بالكامل سيدعم قطر، وأعتقد أن كأس العالم سيكون مميزا".

## من القمة إلى القاع.. فابريغاس يبرر انتقاله لناد درجة ثانية في إيطاليا

كشف الإسباني سيسك فابريغاس، نجم برشلونة وأرسنال الأسبق، عن سر موافقته على خوض تجربة احترافية في دوري الدرجة الثانية الإيطالية، من بوابة فريق كومو. فابريغاس (35 عاما) وافق على الانضمام إلى كومو في صفقة انتقال حر، بعد نهاية عقده مع موناكو الفرنسي، في خطوة مفاجئة لعشاق كرة القدم. وفي تصريحات أبرزها موقع "فوتبول إيطاليا" قال فابريغاس عن أسبابه موافقته على الانتقال إلى كومو: "أكثر ما اقنعني هو المشروع العالمي لهذا النادي، وأعتقد أنه سيمنحني فرصة للحفاظ على مستواي. البيئة هنا رائعة للغاية أيضا".

## أندية تدفع نجومها للرحيل... من التشهير إلى التهديد

ترغب العديد من الأندية الأوروبية، في التخلص من بعض النجوم، من أجل تخفيف الضغط عن الميزانية ووضع حد لسقف الرواتب، إضافة إلى حرص المدربين على الإشراف على تدريبات بحضور عدد محدود من اللاعبين حتى يتمكنوا من تنفيذ خططهم.

ويرفض بعض اللاعبين الرحيل عن أنديةهم لأسباب مختلفة، منهم من يريد تأمين الحصول على تعويض مالي مهم، ومنهم من يريد فرصة ثانية مع فريقه، ليدخل الطرفان في صراع يحاول من خلاله كل طرف تحقيق بعض المكاسب، وحسم الصراع الثنائي.

ويسعى برشلونة الإسباني إلى التخلي عن الفرنسي سامويل أومتيتي، والدنماركي مارتن بريثويت، ولكن كل لاعب منهما يرفض المقترح الذي تقدمت به إدارة النادي، ما دفع بإدارة الرئيس خوان لابورتا، إلى إبعاد اللاعبين عن تدريبات الفريق الأول، كما يرغب النادي في إجبار نجمه الهولندي فرينكي دي يونغ على الرحيل.

وذكرت تقارير إعلامية إسبانية، أن الدنماركي يعتزم عدم التنازل عن كل حقوقه المادية، قبل الرحيل عن برشلونة، ورفض كل المقترحات، وهو ما سيدفع برشلونة إلى فسخ عقده في آخر يوم من سوق الانتقالات حتى يجعل تعاقد مع أي ناد جديد أمرا صعبا، عقابا له على تمرده.

وفي إسبانيا أيضا، عقد رئيس نادي سيلتا فيغو في بداية الميركاتو، مؤتمرا صحافيا هاجم خلاله نجمي الفريق الإسبانيين سانتني مينا ودنييس سواريز، معتبرا أنهما لا يفكران في مصلحة النادي وخاصة سانتني مينا، الذي وصله عرض مهم ماديا ولكنه يرفض الرحيل الآن وسيستظر الميركاتو المقبل، حتى يحقق مكاسب مالية لنفسه، ويضر النادي الذي يرغب في التخلي عنه في هذا الميركاتو، لا سيما أنه يحصل على راتب كبير قياسا بوضع النادي. أما مدرب ريال مدريد، الإيطالي كارلو أنشيلوتي، فقد كان صريحا خلال الندوات الصحافية، ليعلن موقفه من بعض اللاعبين، مثل الإسباني أنطونيو أودريوزولا، الذي لن يكون له مكان في الفريق، وليدفعه إلى الرحيل عن النادي، وبهذه الطريقة تصرف مع الصربي لوكا يوفيتش الذي رحل إلى فيورنتينا الإيطالي.

وتصرف الإيطالي أنطونيو كونتي، بطريقة قاسية مع نجوم فريق توتنهام الإنكليزي، بداية بالفرنسي تانغي ندومبيلي وكذلك الأرجنتيني جيوفاني لوسيلسو، عندما لم يضم اللاعبين إلى رحلة الفريق في التحضيرات الصيفية، في إشارة إلى أنهما لن يكونا ضمن حساباته هذا الموسم، وكل واحد منهما اختار ناديا جديدا، دون إقناع المشاكل أو التصعيد.

وكان الإسباني ميكيل أرتيتا، مدرب أرسنال الإنكليزي، قد دفع، الموسم الماضي، الغابوني بيير إيميريك أوباميانغ إلى الرحيل عن النادي، بعد سحب شارة القيادة منه، ثم استبعاده عن بعض المباريات ليجد ضالته في برشلونة الإسباني، بعد أن ربح بأول عرض يصله بهدف الهروب من جحيم أرتيتا وسياسته. واختار كريستوف غالتييه، مدرب باريس سان جيرمان الفرنسي الجديد، إعلان موقفه من الأرجنتينيين ماورو إيكاري، مؤكدا أنه لا يدخل في حساباته خلال هذا الموسم، واستبعده عن المباراة الأولى، والهدف دفعه إلى الرحيل، بعد أن ظهر مهتما بمشاكله الشخصية ولا يركز في المباريات.

وفرض إنتر ميلانو الإيطالي الموسم الماضي على نجمه البلجيكي روميلو لوكاكو الرحيل عن النادي لتحقيق مكاسب مالية، رغم أنه لم يكن راغبا في ذلك، ولكن إدارة الإنتر أعلنت صراحة عن موقفها لتدفع هدافها إلى قبول عرض تشلسي الإنكليزي، وخلال هذا الموسم دفعت مقابلا ماليا لنجم منتخب تشيلي ألكسيس سانشير، حتى يرحل عن النادي وتتخلص من نفقاته، حيث غنم 3 ملايين يورو مقابل فسخ عقده. ويسعى جوفنتوس الإيطالي إلى التخلص من البرازيلي آرثور، ولكنه تضاد التصعيد، حيث اكتفت إدارة النادي في كل مرة بالحديث عن صفقات لدعم وسط الميدان، في إشارة إلى أنه ليس اللاعب المناسب في الفريق ولا يمكن الاعتماد عليه، نظرا لضعف مستواه، ولكن الخطة فشلت إلى حد الآن. واشتهر نادي أولمبيك مارسيليا في المواسم الماضية، عندما اعتمد على بعض العصايات لإجبار لاعبيه غير المرغوب فيهم على الرحيل، مثلما حصل مع البرازيلي هيلتون، والأرجنتينيين لوشيو غونزاليس، والسنتغالي مامدو ديانغ، حيث فوجئ كل واحد منهم بتهديد يمس سلامته الشخصية أو عائلته فيضطر إلى فسخ العقد والهروب.



## هازارد يبكي في غرفة ملابس ريال مدريد

سيطرت حالة من الحزن على البلجيكي إيدين هازارد نجم ريال مدريد، ودخل في نوبة بكاء، عقب مواجهة الفريق ضد سيلتا فيغو. وكشف مراسل شبكة قنوات "بي إن سبورت"، عن دخول هازارد في حالة بكاء بعدما أضع ركلة جزءا في فوز فريقه على سيلتا فيغو (4-1) مساء السبت. واحتسب حكم المباراة ركلة جزاء للريال في الدقيقة (85)، بسبب عرقلة هوجو مالو لبنزيما داخل المنطقة، وانبرى للتسديد البديل إيدين هازارد الذي سدد على يمين الحارس، لكن الأخير تصدى للركلة ببراعة، وحرّم الميرنفي من الهدف الخامس. ويسعى هازارد لإثبات نفسه مع الميرنفي بعد موسمين من الفشل مع الفريق؛ بسبب سلسلة الإصابات التي لحقت به.

## مدرب سيلتا فيغو: هدف فينيسوس قتلنا

اعتبر الأرجنتيني إدواردو كوديت مدرب سيلتا فيغو أن "إصرار" ريال مدريد لعب دورا حاسما كي يعود حامل لقب الدوري الإسباني بثلاث نقاط من ملعب بالايديوس. وقال كوديت "يعاقبك ريال مدريد كلما كان ذلك ممكنا، هدف مودريتش كان رائعا، بدأنا الشوط الثاني على نحو جيد، سنحت لنا عدة فرص للتعاقد 2-2 لكنهم سجلوا هدفا من تمريرة مقطوعة، ثم جاء الهدف الثالث عبر فينيسوس جونيور، الذي ضربنا في مقتل لأنهم لعبوا بعدها بأريحية شديدة، الريال منافس من فئة ومستوى مختلف تماما". ولم يرغب مدرب سيلتا فيغو في الحديث عن دينيس سواريز "لأن ذلك سيستغرق وقتا طويلا"، مؤكدا أن فريقه قدم "مباراة كبيرة" أمام منافس "يعاقبك حين يصل إلى مرمك وهذا لأنه من فئة مختلفة". خلال مؤتمر صحفي عقب لقاء الفريقين. واختتم "سبينا لهم متاعب لفترات طويلة من اللقاء، رغم أن هارق المستوى شاسع، ندرك أوجه القصور التي لدينا، لكننا بحاجة لوقت رغم أنني لا أريد أن اتخذ ذلك كعذر"، مطالبا مرة أخرى بمزيد من الصفقات "لأننا نلعب بمهاجمين اثنين ولدينا اثنين فقط".

## بوتراغينيو: نتمنى الأفضل لكاسيميرو.. ومودريتش قدوة للجميع

أشاد إميليو بوتراغينيو، مدير العلاقات المؤسسية في ريال مدريد، بالبرازيلي كاسيميرو، الذي قرر بدء مرحلة جديدة من مسيرته في مانشستر يونايتد. وأعلن مانشستر يونايتد رسميا، خلال الساعات الماضية، توصله لاتفاق مع ريال مدريد على ضم كاسيميرو. وقال بوتراغينيو: "لدينا كلمات من الامتنان العميق لكل ما قدمه لنا، لقد كان محترفا مثاليا، وقائدا في غرفة تبديل الملابس وعلى أرض الملعب، ورجلا رئيسيا في مرحلة ناجحة للغاية لريال مدريد". وأضاف: "نتمنى له الأفضل، وعلى النادي أن يستمر مع لاعبين يتمتعون بموهبة كبيرة.. نحن نشك كثيرا بالشباب، وكذلك ممتنون لالتزامه وما قدمه لنا، ولكن الآن يتعين على اللاعبين الآخرين الدفاع عنا بثقة". وعن تألق المخضرم لوكا مودريتش، قال: "لوكارمز كرة القدم، لاعب يعزز هذه الرياضة من خلال طريقة لعبه وطريقته في أن يكون لاعبا فريدا، يجب أن نستمتع به، لقد سجل هدفا رائعا، إنه قدوة للجميع". وتغلب ريال مدريد على مضيفه سيلتا فيغو، بنتيجة (4-1)، على ملعب بالايديوس، ضمن مباريات الجولة الثانية لليفا، وسجل مودريتش الهدف الثاني، وصنع الثالث الذي أحرزه فينيسوس جونيور.

## خلاف برشلونة وتشيلسي يعقد صفقة أوباميانغ

كشف تقرير صحفي إسباني، أمس الأحد، عن آخر المستجدات المتعلقة بمستقبل الجابوني بيير إيمريك أوباميانغ، مهاجم برشلونة، خلال الفترة المقبلة. وأبدى تشيلسي رغبة واضحة في ضم أوباميانغ (33 عاما)، هذا الصيف، لتعويض رحيل الثنائي روميلو لوكاكو وتيمو فيرنر. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فعلى الرغم من رغبة أوباميانغ في البقاء مع برشلونة، لكنه يتضهم أزمة النادي الاقتصادية، والتي تتطلب رحيل بعض نجوم الفريق. وأضافت الصحيفة، أنه رغم ذلك، إلا أن تشيلسي لم يتوصل لاتفاق مع برشلونة حتى الآن. ونوهت الصحيفة، إلى أن برشلونة يرغب في تقاضي 15 مليون يورو، من وراء بيع أوباميانغ لتشيلسي، دون تضمين اسم ماركوس ألونسو ضمن الصفقة، على الرغم من حاجة البرسا لضمه. ويسعى برشلونة للحصول على قيمة صفقة أوباميانغ كاملة، من أجل التغلب على قانون اللعب المالي النظيف، وموازنة الأمور ما بين واهدين جدد وراجلين. وسيتم رحيل أوباميانغ عن برشلونة، الفرصة أمام الفريق الكتالوني، لتسجيل المدافع الفرنسي الجديد جولييس كوندو.

## بيكيه يحاول الوفاء بوعده لتشافي

يبدو أن الإسباني جيرارد بيكيه، قلب دفاع برشلونة، يحاول أن يلتزم بالوعد الذي قدمه لمديره وزميله السابق تشافي هيرنانديز، بحسب تقرير صحفي إسباني. كانت تقارير صحفية، أشارت إلى أن بيكيه خرج من حسابات تشافي، في ظل تراجع مستواه وتقدمه في العمر، وانشغاله بقضايا رياضية أخرى، قبل أن يعقد اللاعب جلسة مع مديره ويقدم وعدا له بأن يكون أقوى مدافعي الفريق. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن بيكيه يخوض تدريبات الفريق بمنتهى القوة، ويتجاهل ظهوره العلني مؤقتا، سواء فيما يتعلق بأعماله الشخصية، أو الرياضية الخاصة بكأس ديفيز للتنس، والتي تتطلب وجوده باستمرار. واستشهد التقرير، بأن آخر تفاعل لبيكيه مع السوشال ميديا كان بتاريخ 9 جوان الماضي، ما يدل على أنه في كامل تركيزه مع الفريق. يذكر أن برشلونة تعاقده مع قلبي دفاع هذا الصيف، هما جولييس كوندو، وأندرياس كريستينسن.



## رئيس ليتشي؛ صفقة أومتيتي لا زالت بعيدة

أكد سافيريو ستيتشي، رئيس نادي ليتشي أن صفقة استعارة الفرنسي صامويل أومتيتي من برشلونة، ما زالت بعيدة. وارتبط اسم أومتيتي مؤخرا بالانتقال إلى أكثر من ناد، كان آخرهم ليتشي، الذي تواصل مع برشلونة لاستعارة مدافعه. ووفقا لما تداولته التقارير، فإن ليتشي طلب من برشلونة تحمل راتب اللاعب كاملا، على أن يتحمل النادي الإيطالي المكافآت. وعلق رئيس ليتشي على إمكانية عقد الصفقة، وقال: "لقد قمنا بتقييم وضعية أومتيتي لفترة من الوقت الآن، ولكن ما زال الطريق طويلا لحين الانتهاء منها". جدير بالذكر، أن أومتيتي جدد عقده مؤخرا مع برشلونة، من أجل تخفيض قيمة راتبه السنوي.

## بيريز؛ كاسيميرو أسطورة للريال.. ورحيله قرار شخصي

أكد فلورينتينو بيريز رئيس نادي ريال مدريد، أن البرازيلي كاسيميرو لاعب خط وسط الميرنفي والممنقل مؤخرا لمانشستر يونايتد، رحل بقراره الشخصي. وقال بيريز: خلال تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية، "كاسيميرو أسطورة، لكنه قرر الرحيل، وقدمنا له التقدير الذي يستحقه بعد كل ما فعله لهذا النادي". وأضاف: "يوم الاثنين المقبل سنكرمه في المدينة الرياضية، على كل ما قدمه لنادينا". وأتم: "ندخل هذا الموسم بحماس كبير، ولدينا فريق رائع ومدرّب رائع، ونحن مهووسون بالقتال حتى النهاية، مع هؤلاء اللاعبين الذين حققوا النتائج الجيدة خلال العام الماضي". وكان ريال مدريد أعلن الجمعة عن توصله لاتفاق مع مانشستر يونايتد بشأن انتقال كاسيميرو لصفوف الشياطين الحمر، لكن النجم البرازيلي لم يوقع بعد عقود انتقاله إلى النادي الإنجليزي. وزعمت العديد من التقارير، أن قيمة انتقال كاسيميرو من ريال مدريد إلى مانشستر يونايتد تبلغ 70 مليون يورو. وأضافت التقارير، أن كاسيميرو سيوقع على عقد لمدة 5 سنوات، وسيحصل على راتب سنوي يبلغ 20 مليون يورو. ومن المنتظر إقامة الوداع الرسمي للاعب، اليوم الاثنين في المدينة الرياضية لريال مدريد، وسط جميع الألقاب التي توج بها مع النادي الملكي.

## سيميووني يفلق باب رحيل غريزمان

كشف الأرجنتيني ديفو سيميووني، المدير الفني لأتليتيكو مدريد، عن موقفه من إمكانية رحيل لاعبه الفرنسي أنطوان غريزمان هذا الصيف. ويخوض غريزمان موسمه الثاني مع أتليتيكو مدريد، بعد أن انتقل له على سبيل الإعارة من برشلونة مع إلزامية الشراء. وترددت أنباء قوية خلال الفترة الماضية، حول إمكانية رحيل غريزمان عن صفوف الروخيبلانكوس، في الميركاتو الصيفي الجاري. وقال سيميووني، في تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، "بالنسبة إلى غريزمان، لا يوجد نقاش، أتمنى أن يستمر معنا، أقدره وأحبه، وأمل أن يبقى هنا". وأضاف: "تحدثنا عن إمكانية الاستعانة به خلف المهاجمين بعد مباراة خيتافي الماضية، إنه لاعب متكامل، ويجيد تنفيذ التعليمات جيدا. وتابع: "في العام الماضي، خاض بعض المباريات في هذا المركز، فهو قادر على التكيف لأن لديه رؤية جيدة".



مؤسسة دزائر توب الإعلامية



لإشهاراتكم:

تابعونا على  
مواقع التواصل الاجتماعي:



📍 Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger  
RC N° 20 B 1000920-00/16-IA: 16420540136  
Nif: 002016100092016

📞 00213 (0) 23 78 57 70 | 0541 76 26 27

🌐 www.dzair-tube.dz @ dzairtube13@gmail.com





## ليفركوزن لا يستبعد عقد صفقات جديدة

أكد سيمون رولفس المدير الرياضي لنادي باير ليفركوزن أن فريقه المتعثر في طريقه لإبرام صفقات جديدة بعد خسارة أول ثلاث مباريات في الموسم الحالي من الدوري الألماني لكرة القدم. وجاءت الخسارة أمام ضيفه هوفنهايم بثلاثة أهداف دون رد لتبقي على ليفركوزن في المركز الأخير بجدول الترتيب عقب خسارته في أول ثلاث مباريات من الموسم وخروجه من الدور الأول لكأس ألمانيا. ولدى سؤاله عن إمكانية إبرام صفقات جديدة قال رولفس في تصريحات صحفية "إنه دافع، هذا ممكن بالتأكيد، إذا كانت الأمور ممكنة سنحاول القيام بشيء ما". ولكن على الأرجح لن يتعجل ليفركوزن في إبرام صفقات جديدة حيث يعتبر الجناح التشيكي آدم هلوزيك هو الصفقة الوحيدة التي تعاقدها معها الفريق هذا الصيف. وأوضح رولفس الذي تولى مهام جديدة هذا الموسم عقب رحيل رودى فولر "علينا أن نتذكر ما جعلنا أقوى، هذا الأمر لا يمكن حله فقط من خلال التدعيمات الجديدة، ولكن أنفستنا".

## بريمن يصعق دورتموند .. ويونيون برلين يسقط لايبزيغ

### رويس : لم أفهم ما حدث أمام بريمن

علق ماركو رويس، قائد بوروسيا دورتموند، على الهزيمة المفاجئة لفريقه في عمر دارة على يد فيردر بريمن (2-3)، في الجولة الثالثة من الدوري الألماني. ولم يستطع أسود الفيسيتيفال الحفاظ على تقدمهم (2-0) حتى قبل نهاية الوقت الأصلي بدقيقة واحدة، بعدما استقبلوا 3 أهداف في الدقائق الأخيرة. وتحدث رويس، في تصريحات أبرزها موقع دورتموند الرسمي، قائلا: "ليس لدي فكرة عما حدث، فلو كنت أعلم، لنجحتنا في إيقاف ذلك". وأضاف: "على الرغم من تقدمنا بهدفين، إلا أننا لم نحسن السيطرة على المباراة، وهو ما سمح لبريمن بتقليص النتيجة في الدقيقة 89 وتسجيل المزيد بعدها". وفي ختام تصريحاته، أقر الدولي الألماني بسوء أداء فريقه على مدار المباراة، رغم نجاحه في تسجيل هدفين. وعلى ملعب سيغنال إيدونا بارك تقدم جوليان برانندت بهدف لدورتموند في الدقيقة 45 ثم أضاف راهايليل الهدف الثاني في الدقيقة 77. ورد لي بوكانان بهدف لفيردر بريمن قبل دقيقة واحدة من النهاية، ثم أحرز نيكلاس شميدت هدف التعادل في الوقت بدل الضائع. وفي الدقيقة الخامسة من الوقت بدل الضائع خطف أوليفر بوركي هدف الفوز للقاتل لبريمن. وتراجع دورتموند للمركز السابع برصيد 6 نقاط بعد أن تكبد الهزيمة الأولى هذا الموسم، متساويا مع رصيد النقاط مع بايرن ميونخ وفرايبورغ وهوفنهايم.



وتقدم كريم أونيسيو بهدف لمابنيز في الدقيقة 31 لكن بعد 4 دقائق فقط أدرك إرميدو ديميروفيتش التعادل لأوغسبورغ، وخطف الكوري الجنوبي لي جاي سونج هدف الفوز للقاتل لمابنيز في الوقت بدل الضائع. ورفع مابنيز رصيده إلى سبع نقاط في المركز الثالث وتوقف رصيده عند ثلاث نقاط في المركز العاشر.

### فرايبورغ - شتوتغارت

وعلى ملعب مرسيدس بينز أرينا، سجل فينتشنزو جريفو هدف الفوز لفرايبورغ في شباك ضيفه شتوتغارت في الدقيقة 11. ورفع فرايبورغ رصيده إلى ست نقاط في المركز الخامس وتوقف رصيده عند ثلاث نقاط في المركز العاشر.

### يونيون برلين - لايبزيغ

وعلى استاد أندر آلتن فورستيري، أنهى يونيون برلين الشوط الأول من مباراته أمام لايبزيغ متقدما بهدفين حملا توقيع جوردان سيباتشيو وشيرالدو بيكر في الدقيقتين 32 و38. وتكفل ويلي أوريان بتسجيل الهدف الوحيد للمباراة. وصعد يونيون برلين إلى المركز الثاني برصيد سبع نقاط من انتصاريين وتعادل وحيد، وتوقف رصيده عند نقطتين في المركز 11 من تعادليين وهزيمة في أول 3 مباريات له.

### ليفركوزن - هوفنهايم

وعلى ملعب باي أرينا تواصلت المسيرة الكارثية لليفركوزن وخسر للمرة الثالثة على التوالي هذا الموسم، بسقوطه أمام ضيفه هوفنهايم بثلاثة أهداف دون رد. وجاءت أهداف هوفنهايم بتوقيع كريستوف بومجارتنر واندريج كراماريتش وجورجينيرو روتر في الدقائق التاسعة و35 و78. الفوز رفع رصيده هوفنهايم إلى ست نقاط في المركز السادس وظل ليفركوزن في المركز الأخير بدون رصيده.

### ماينز - أوغسبورغ

وصعد ماينز للمركز الثالث بفضل فوزه المثير على ضيفه أوغسبورغ.

قلب فيردر بريمن تأخره بهدفين حتى الثواني الأخيرة أمام ضيفه بوروسيا دورتموند إلى فوز مثير (3-2)، مساء السبت بالمرحلة الثالثة من الدوري الألماني. وتواصلت المسيرة المحيطة للايبزيغ في الموسم الجديد وخسر أمام ضيفه يونيون برلين (1-2)، فيما فاز هوفنهايم على ضيفه باير ليفركوزن (3-0). كما فاز فرايبورغ على ضيفه شتوتغارت (2-1)، وماينز على ضيفه أوغسبورغ (2-1)، بينما تعادل فولفسبورغ مع شالكة سلبيا. وعلى ملعب سيغنال إيدونا بارك تقدم جوليان برانندت بهدف لدورتموند في الدقيقة 45 ثم أضاف راهايليل جوريرو الهدف الثاني في الدقيقة 77. ورد لي بوكانان بهدف لفيردر بريمن قبل دقيقة واحدة من النهاية ثم أحرز نيكلاس شميدت هدف التعادل في الوقت بدل الضائع. وفي الدقيقة الخامسة من الوقت بدل الضائع خطف أوليفر بوركي هدف الفوز للقاتل لبريمن. وتراجع دورتموند للمركز السابع برصيد 6 نقاط بعد أن تكبد الهزيمة الأولى هذا الموسم، متساويا مع رصيده النقاط مع بايرن ميونخ وفرايبورغ وهوفنهايم ومتاخرا بفارق نقطة واحدة عن بوروسيا مونشنجلادباخ المتصدر ويونيون برلين الوصيف وماينز صاحب المركز الثالث. وبمقدور بايرن ميونخ أن يفرد بالصدارة حال فوزه غدا الأحد على ضيفه بوخوم.

## مدافع دورتموند: فكرت في الاعتزال المبكر

اعترف نيكو شلوتيربيك، مدافع بوروسيا دورتموند، بتفكيره في الاعتزال مبكرا قبل بدء مسيرته الاحترافية، نظرا للصعوبات التي واجهته في سن صغيرة. وقال الدولي الألماني لصحيفة "Süddeutsche Zeitung": "للحظة الحاسمة بالنسبة لي، كانت في مباراتنا خلال الموسم الماضي ضد دورتموند.. أدركت حينها لأول مرة، أن المهاجمين يخشون مواجهتي". وكشف صاحب الـ22 عاما عن الصعوبات، التي كادت تدفعه لاعتزال كرة القدم وهو في عمر 15 عاما، حينما كان لاعبا ضمن ناشئي شتوتغارت كيكروز الألماني. وعن ذلك، قال: "لم أعش فترة جيدة في ذلك الوقت، وكانت مشاركاتي نادرة.. لم يتم قبولي في فريق تحت 13 سنة، لهذا فكرت في التوقف". وأعرب شلوتيربيك عن امتنانه لمدربه الأسبق، في فريق كارلسروه تحت 17 سنة، لوكاس كواستنيوك، مدرب بادربورن الحالي، الذي حوّلته لمركز قلب الدفاع. وقال: "لقد أظهر لي ماذا يعني أن تكون مدافعا، وتنبأ لي بمستقبل باهر، في حال تحليلي بالتركيز، ومضت الأمور على نحو جيد.. وهذا أنا هنا الآن في دورتموند".



## مدرب دورتموند: تعرضنا لهزيمة مستحقة

أقر إيدو تيرزيتش، مدرب بوروسيا دورتموند، بتلقي فريقه خسارة مستحقة على يد فيردر بريمن (2-3)، السبت، في ثالث جولات الدوري الألماني. وكان دورتموند في طريقه للانتصار (2-0)، لكنه استقبل 3 أهداف بداية من الدقيقة 89 وحتى نهاية الوقت المحتسب بدلا من الضائع. وأبرز الموقع الرسمي لدورتموند تصريحات تيرزيتش، الذي قال "نحن نتحدث عن هزيمة مستحقة، فمن المزعج جدا أن نخسر وأنت متقدم بهدفين حتى الدقيقة 88". وأشار مدرب دورتموند إلى الحظ الذي حالف فريقه عند تسجيل الهدف الثاني، رغم سوء الأداء في أغلب الوقت. ويسأله عن إصابة لاعب الوسط الألماني محمود داوود، أكد تيرزيتش أن اللاعب يعاني من مشكلة على مستوى الكتف.

## كين: هناك ما هو أكثر أهمية من رقمي التاريخي

أبدي مهاجم توتنهام هاري كين، سعادته بقيادة فريقه للفوز على ضيفه وولفرهامبتون 0-1 مساء السبت، في افتتاح الجولة الثالثة من الدوري الإنجليزي الممتاز. وكافح توتنهام لتحقيق الفوز وخطف النقاط الثلاث، وتمكن كين من تسجيل هدف المباراة الوحيد، ليقتود الفريق إلى صدارة الترتيب مؤقتا. وقال كين في تصريحات لشبكة "بي تي سبورت": "يجب الإشادة بولفرهامبتون، جعلوا الأمر صعبا".

وأضاف: "في الشوط الثاني خرجنا بقوة. صنعنا الفرص وضغطنا بشكل أفضل، وكنا نستحق الهدف، ثم نخلق الكثير من الفرص بعد ذلك لكن الأمر ينطبق عليهم". وعن كونه اللاعب الأكثر تسجيلا للأهداف لصالح فريق واحد في تاريخ الدوري الإنجليزي الممتاز، علق: "لقد كانت تسع أو عشر سنوات رائعة في الدوري الإنجليزي، أتمنى أن أستمّر لسنوات عديدة أخرى. أنا دائما أحب التسجيل". وأتم: "الشيء الأكثر أهمية هو الفوز بالمباريات، الفضل للشبان، لقد عملوا بجهد، ونحن بحاجة للتحسن وبدء المباريات بشكل أفضل، لكن ميزة الفريق الجيد هي الفوز عندما لا تقدم أفضل ما لديك".

## فاردي: التجديد مع ليستر كان سهلا

قال جيمي فاردي، لاعب ليستر سيتي الإنجليزي، إن قرار تمديد تعاقدته مع النادي حتى جوان 2024 "كان سهلا". وأكد فاردي (35 عاما) أنه لم يكن مضطرا للتفكير مرتين، للتوقيع على العقود، بعدما قضى 10 أعوام مع ليستر. وقال لقناة النادي: "أنا سعيد للغاية.. بمجرد سماعي أنه شيء يدرسه النادي.. كان هناك شيء واحد سيحدث، وكنت اتخذت قرارا بتوقيع العقد.. القرار كان سهلا". وأضاف: "أتواجد هنا منذ فترة طويلة، وحاليا أشعر أنني جزء من النادي.. أعتقد أن بإمكانك رؤية الطريقة التي نحاول أن نلعب بها، والطريق الذي يريده النادي أن يسلكه". وكان فاردي لاعبا أساسيا في صعود ليستر للمقدمة، بعدما انضم للنادي من فريق فليتوود، في ماي 2012. ومنذ ذلك الوقت، شارك في 387 مباراة مع الثعالب، وسجل 164 هدفا في كل المسابقات. كما ساعد فاردي ليستر، في الوصول لدور الثمانية بدوري أبطال أوروبا.



## هاري كين يفرد برقم تاريخي في البريميرليغ

حقق هاري كين، مهاجم توتنهام، رقما مميّزا خلال مباراة فريقه ضد وولفرهامبتون (0-1)، ضمن منافسات الجولة الثالثة من الدوري الإنجليزي الممتاز. وأحرز كين هدف المباراة الوحيد، مستفيدا من التميرة الحاسمة لزميله إيفان بيريسيتش. ووفقا لشبكة "أوبتا" للإحصاءات، فإن كين وصل إلى 185 هدفا في الدوري الإنجليزي الممتاز بقميص توتنهام، متجاوزا الأرجنتيني سيرجيو أغويرو مع مانشستر سيتي (184 هدفا)، ليتصدر قائمة الأكثر إحرازا للأهداف مع ناد واحد في البريميرليغ. يذكر أن أجويرو أعلن اعتزاله كرة القدم في الموسم الماضي، لذا يستطيع كين أن يبتعد أكثر برقمه القياسي في المواسم المقبلة.



## تشيلسي يمنع مشجعا من حضور المباريات بسبب سون

قرر تشيلسي منع مشجع حامل للذكورة الموسمية، من حضور المباريات إلى أجل غير مسمى بسبب مزاعم حول توجيه إساءة عنصرية للكوري الجنوبي سون هيونغ مين خلال المباراة التي تعادل فيها الفريق 2-2 مع توتنهام في بطولة الدوري الإنجليزي.

ذكرت وكالة الأنباء البريطانية (بي إيه ميديا) أن المهاجم الكوري الجنوبي كان هدفا للإساءات العنصرية من أحد الجماهير في الملعب خلال مباراة ديربي لندن يوم الأحد الماضي.

وأنتهى تشيلسي التحقيق في الواقعة وأصدر قرارا بمنع المشجع حامل للذكورة الموسمية من حضور المباريات. وجاء في بيان تشيلسي: "عقب البيان الذي أصدرناه هذا الأسبوع حول واقعة إساءة عنصرية في مباراة توتنهام يوم الأحد الماضي، يمكن لتشيلسي التأكيد على تحديد ومنع أحد حاملي الذكورة الموسمية من حضور المباريات". وكان تشيلسي قد أصدر قرارات بمنع عدد من الجماهير من حضور المباريات مدى الحياة، بعد إدانتهم بتوجيه إساءات عنصرية في ملعب "ستامفورد بريدج".

## توخيل يعترف: تجاوزت حدودي كمدرّب

كشف المدير الفني الألماني، توماس توخيل، عن وجود مفاوضات لتجديد عقده مع نادي تشيلسي الإنجليزي قال توخيل (48 عاما): "هناك محادثات"، لكنه أشار إلى أنها لا تزال في مرحلة البداية. ويمتد عقد توخيل مع النادي اللندني، حتى نهاية جوان 2024. وأضاف الألماني: "لكنني أعتقد أنه نظرا للموقف الذي خرجنا منه، ونظرا لما نمر به للتو، في منتصف فترة الانتقالات، أن الشيء الأفضل هو التركيز على فريقي، وعلى أن نكون قادرين على المنافسة".

ويمكن لتوخيل أن يحضر مباراة فريقه مع ليدز، رغم العقوبة التي وقعت عليه بعد مشاركته مع مدرب توتنهام، أنطونيو كونتي. وهذا لأن عقوبة الاتحاد الإنجليزي الخاصة بالإيقاف لمباراة، تم تجديدها الجمعة لحين وصول التعليقات المطلوبة من المديرين الاثنين، حيث سيتم تحليل هذه التعليقات. ويمكن لتشيلسي أن يستأنف ضد العقوبة، التي شملت أيضا تغريم توخيل 35 ألف جنيه إسترليني، مقابل 15 ألفا على كونتي.

وعن هذه العقوبة، قال توخيل: "أتمنى أن تكون هذه آخر بطاقة حمراء لي في الموسم.. لقد تجاوزت الحد الذي ما كان لي أن أتجاوز كمدرّب".

## أرتيتا يعلق على تصدر آرسنال ترتيب الدوري الإنجليزي

لم ينجرّف مايكل أرتيتا بعيدا على الرغم من انتقال فريقه آرسنال إلى صدارة الدوري الإنجليزي الممتاز بعد فوز مريخ على بورنموث. استمر آرسنال في بدايته المثالية للموسم، بفوزه 0-3 على الساحل الجنوبي، وذلك في إطار منافسات الجولة الثالثة من الدوري الإنجليزي الممتاز. في هذه المرحلة من الموسم الماضي، كان أرتيتا يواجه نداءات لإبعاده من منصبه كمدرّب لفريق آرسنال حيث جلس في ذيل الجدول دون أي نقطة أو هدف. لكن على الرغم من هذا التحول، فإن الإسباني حريص على الحفاظ على قدميه على الأرض، وعدم السماح لما يحدث بالتسبب في الشعور بحالة من الرضا تجاه النفس. وقال أرتيتا في تصريحات نشرتها صحيفة "إندبندنت" الإنجليزية: "إنها 3 مباريات فقط، هذا لا يعني أي شيء"، وذلك عندما سُئل عن تصدرهم لجدول الدوري حاليا. وأضاف: "ما يهم هو أن الفريق يلعب بشكل جيد حقا، لقد فزنا بثلاث مباريات، نحن نسجل الأهداف، نحافظ على نظافة شباكتنا، الفريق يلعب ويقدم أداء جيدا، إنه يتنافس بشكل جيد حقا". وواصل: "لكن الأمر يتعلق بالمباراة المقبلة، والتحسن في أشياء أخرى يتعين علينا القيام بها بشكل أفضل والتركيز على فولهام".



## كاسانو؛ سانشيز أفضل من ديالا

وجه الإيطالي أنطونيو كاسانو، نجم ميلان وإنتر السابق، انتقادا لاذعا للأرجنتينيين باولو ديالا، بعد انتقاله لصفوف روما. ورحل ديالا عن يوفنتوس هذا الصيف، بعد انتهاء عقده، وانتقل لصفوف روما، رغم ارتباط اسمه بإنتر. وقال كاسانو، في تصريحات نقلها موقع "فوتبول إيطاليا": "إذا كنت لاعبا رائعا في عمر 29 عاما، فإن يوفنتوس لن يفرط فيك". وأضاف: "الفرق الهائل أو الـ 5 الأولى لم تعتبره حتى لاعبا احتياطيا، فقد تراجع إنتر عن ضمه، ثم حصل على لوكاكو بدلا منه". وتابع: "مع كل الاحترام له فقد ذهب إلى روما مقابل 5 ملايين يورو فقط، رغم أنه كان يطلب 10 ملايين يورو مع يوفنتوس". وأكمل: "لقد قلت ذلك منذ أن كان لاعبا في باليرمو، ديالا ليس لاعبا رائعا، لا أحد من الأندية الكبرى يريد، ولا حتى أرسنال أو مانشستر يونايتد".

وختم الإيطالي أنطونيو كاسانو: "الخطأ الكبير الذي ارتكبه إنتر ميلان، هو التخلي عن أليكسيس سانشيز، وهو لاعب أفضل من ديالا".

## أومتيتي على أعتاب الدوري الإيطالي

بات الفرنسي صامويل أومتيتي، مدافع برشلونة، على أعتاب الانضمام إلى أحد أندية الدوري الإيطالي خلال الميركاتو الصيفي الجاري. وينتهي عقد أومتيتي مع البارسا في صيف 2026، ويترغب مسؤولو برشلونة في التخلي عنه الآن، للمساعدة في قيد المدافع الفرنسي جول كوندري. ووفقا لموقع "فوتبول إيطاليا"، فإن نادي ليتشي على بعد خطوة واحدة من ضم أومتيتي، على سبيل الإعارة من برشلونة. وأشار الموقع الإيطالي إلى أن بانتاليو كورفينو، مدير نادي ليتشي، على اتصال دائم مع البلوغرانا لحسم الصفقة في الأيام الأخيرة من الميركاتو.

وتعرض المدافع الفرنسي للعديد من الإصابات منذ موسم 2018-2019، مما أدى إلى تراجع مستواه مع برشلونة وكثرة غيابه عن المباريات. يذكر أن أومتيتي سبق أن ارتبط بالانتقال إلى روما وميلان أيضا في الدوري الإيطالي.



## جوفنتوس.. موسم العودة إلى الهيمنة المحلية

يطمح نادي جوفنتوس هذا الموسم إلى استعادة سيطرته المحلية في الكالتشيو الإيطالي، بقيادة المدرب ماسيميليانو أليغري، الذي عاد إلى تدريب السيدة العجوز في الموسم الماضي، في محاولة لترتيب الفوضى التي أصابت الفريق منذ رحيله عام 2019.

وعلى الرغم من نجاح الفريق في تحقيق بطولة الدوري الإيطالي بعد رحيل أليغري (موسم 2019-2020) بقيادة ماوريسيو ساري، فإن الفريق المتوج حينها واجه العديد من المشاكل التي دفعت الإدارة إلى إقالة ساري، وتعيين أندريا بيرلو بديلا له، في محاولة لانقاذ النادي من انحدار المستوى المحلي من دون جدوى، لينتهي جوفنتوس الموسمين الماضيين في المركز الرابع.

واستهل "البيلانكونيرو" موسم العودة إلى الهيمنة المحلية بفوز على ضيفه ساسولو بنتيجة 3-0 ضمن منافسات الجولة الأولى من الدوري الإيطالي، في مباراة شهدت تألق الواعد الجديد أنجيل دي ماريا.

وعمل جوفنتوس خلال الصيف الحالي على التخلص من اللاعبين الذين تراجع مستواهم بشكل كبير خلال الموسم الماضي، أبرزهم الوتزي أرون رامسي الذي توصل إلى اتفاق بفسخ عقده مع النادي، لينضم لاحقا إلى نادي نيس الفرنسي، والجناح الإيطالي فيديريكو بيرنارديسكي الذي انتقل إلى نادي تورونتو الكندي مجانا.

سعى يوفنتوس خلال سوق الانتقالات إلى تعزيز تشكيله بأسماء تعالج مشاكل الموسم الماضي، فتعاقد مع الأرجنتينيين أنجيل دي ماريا (34 عاما) على الرغم من كبر سنه، لما قدمه من أداء مستقر خلال السنوات الماضية (تقديم 10 مساهمات تهديفية أو أكثر خلال المواسم الثلاثة الماضية).

وعاد لاعبا الوسط الفرنسي بول بوغبا مجانا من نادي مانشستر يونايتد، إذ يأمل أليغري أن يقدم مستوى مشابها لذلك الذي قدمه في تجربته الأولى مع "البيلانكونيرو". جميع المؤشرات الحالية تبدو إيجابية لجوفنتوس، وتنذر بموسم مميز، ولكن مع التعاقبات والتعزيزات الكبيرة التي قامت بها أندية الدوري الإيطالي، تصبح المنافسة محتدمة على اللقب، فإلى أي مدى قد يتفوق يوفنتوس على منافسيه بالأسماء المتوفرة حاليا؟ وهل سيتمكن المدرب أليغري من إدارة لاعبيه في منظومة مشابهة لتلك التي سيطر بها محليا في تجربته السابقة مع جوفنتوس؟

## بسبب لاعبي أفريقيا.. صامويل إيتو يفتح النار على رئيس نابولي

رفض صامويل إيتو أسطورة الكرة الإفريقية ورئيس الاتحاد الكاميروني لكرة القدم، تصريحات رئيس أوريليو دي لورينتينس نابولي، بشأن لاعبي القارة السمراء. وكان لورينتينس خرج بتصريحات أكد فيها أنه لن يتعاقد مع أي لاعب أفريقي، بشرط عدم المشاركة في كأس الأمم الأفريقية خلال السنوات المقبلة. وتقام كأس أمم أفريقيا في أوقات كثيرة خلال فصل الشتاء بما يؤثر على الأندية الأوروبية التي تلعب بطولات الدوريات المحلية والمسابقات القارية في نفس الفترة. وقال إيتو في تصريحات لقناة "وان تي في" الغانية: "نابولي يمتلك بين صفوفه أحد لاعبي منتخب الكاميرون، وهو أندريه فرانك زامبو أنغوسيا، ولو المدرب (ريغوبيرت سونغ) طلبه فليس من حق رئيس ناديه الاعتراض". وأكمل: "لن يكون ممكنا أن يمنع أنغوسيا اللاعب وحده من من يقرر عدم قدرته على المشاركة مع المنتخب الوطني ولكن مع إبداء الأسباب، غير ذلك لدينا السلطة لاستدعاء أي لاعب". وغاب أنغوسيا والسفالي كاليدو كوليبالي، لاعب تشيلسي الحالي ونابولي السابق، عن فريق الجنوب الإيطالي في 6 مباريات الموسم الماضي بسبب المشاركة في كأس أمم إفريقيا مع منتخب بلديهما. يذكر أن إيتو يعتبر من أهم اللاعبين في تاريخ قارة أفريقيا بعدما فاز مرتين بكأس الأمم مع الكاميرون وحقق لقبين لدوري أبطال أوروبا مع برشلونة ولقب مع إنتر ميلان.



## لاوتارو؛ سأقاتل مع لوكاكو ضد الجميع

أكد لاوتارو مارتينيز، مهاجم إنتر ميلان، أنه كان يتواصل بشكل مستمر مع زميله روميلو لوكاكو، خلال تواجد الأخير بصفوف تشيلسي في الموسم الماضي. وسأهم لاوتارو في فوز إنتر بثلاثة أهداف دون مقابل على سبزييا، في اللقاء الذي جمعهما بملعب سان سيرو، ضمن الجولة الثانية من الدوري الإيطالي. وقال مارتينيز في تصريحاته لشبكة "سكاي سبورت إيطاليا": "كنا نواجه فريقا قويا للغاية، يضغط بشكل جيد، لكننا قمنا بعمل رائع ويجب أن نستمر لأن أماننا طريقا طويلا"، وأضاف "أنا سعيد للغاية لعودة لوكاكو، لأنه قال أننا يجب أن نقاتل ضد الجميع، سيمتحننا يدا كبيرة للمساعدة وستواصل القتال إلى جانبه". وتابع "كنا على اتصال متواصل وننتحدث كل يوم منذ لحظة رحيله إلى تشيلسي، سيقدم مساعدة كبيرة للفريق، وجميعنا يريد التحسن، نمك 4 مهاجمين موهوبين وجميعهم يتمتعون بخصائص مختلفة". وأتم "سكيرييار لاعب مهم للغاية بالنسبة لنا والجميع يعرف ذلك، سنقاتل للفوز بكل شيء".



## انهيار صفقة انتقال دييبي لجوفنتوس

أكد تقرير صحفي إيطالي، أمس الأحد، تراجع أسهم انتقال الهولندي ممفيس دييبي، مهاجم برشلونة، إلى جوفنتوس، في الميركاتو الصيفي الجاري. وتوصل جوفنتوس لاتفاق مع برشلونة على ضم دييبي هذا الصيف، من أجل تسجيل الفرنسي جوليس كوندري، أحدث صفقات البرسا الصيفية. وبحسب شبكة "سكاي سبورت إيطاليا"، فإن صفقة دييبي كانت قريبة جدا من جوفنتوس، قبل أن يتوقف كل شيء بسبب مطالب اللاعب المالية. واشترط دييبي التوقيع مع جوفنتوس لمدة موسمين، مع الحصول على راتب يتراوح ما بين 6-7 ملايين يورو، بخلاف المكافآت. وأضافت: "هذا الأمر دفع جوفنتوس للبحث عن حلول بديلة، واتجه للتفكير في ضم ماركو أرنأوتوفيتش (بولونيا) وأركاديوس ميليك (أولمبيك مرسيليا)". وأشارت شبكة "سكاي سبورت إيطاليا" إلى أن الهولندي أركاديوس ميليك صاحب الـ 28 عاما كان بالفعل هدفا للسيدة العجوز قبل عامين. ويتواجد سيباستيان ليدور "محامي ممفيس دييبي" حاليا في إيطاليا، في محاولة لاستعادة الاتفاق الذي كان قد أتمه بالفعل مع جوفنتوس.





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

## هازارد يذرف الدموع في غرفة تبديل ملابس ريال مدريد

كشف تقارير إخبارية إسبانية، أن لاعب نادي ريال مدريد الإسباني، إدين هازارد دخل في حالة بكاء بعدما أضع ركلة جزاء في فوز فريقه على سيلتا فيغو برباعية. و أكد نفس المصدر أنه سيطرت حالة من الحزن على النجم البلجيكي، ودخل في نوبة بكاء، عقب مواجهة الفريق. و حدث ذلك بعدما احتسب حكم المباراة ركلة جزاء لريال مدريد في الدقيقة 85، بسبب عرقلة هوغو مالو لبينزيما داخل المنطقة، وانبرى للتسديد البديل إيدن هازارد الذي سدد على يمين الحارس لكن الأخير تصدى للركلة ببراعة، وحرّم

الريال من الهدف الخامس. ويسعى هازارد لاثبات نفسه مع النادي الملكي بعد موسمين من الفشل مع

الفريق، بسبب سلسلة الإصابات التي لحقت به. منذ إلتحاقه بالنادي.

## نجوم ريال مدريد يودعون زميلهم كاسيميرو

وجه متوسط الميدان الألماني توني كروس لاعب نادي ريال مدريد الإسباني رسالة وداعية إلى زميله كاسيميرو الذي إنتقل للعب في صفوف نادي مانشستر يونايتد وقال كروس في منشور عبر حسابه الرسمي على إنستغرام "ملك يا عزيزي كاسي، كان من المستحيل البقاء معك بدون تعرق ، وهذا تحذير لزملائك الجدد لأنه معك حتى الحمام كان صالة ألعاب رياضية لأنك لا تسمح للناس بالراحة الا عندما يحين وقت الجلوس سافتكند محترف مثلك .. لاعب كبير مقاتل أنقذني من عدة مواقف ولكن، قبل كل شيء، كشخص جيد لقد صنعنا التاريخ يا رجل! يا له من عصر أسطوري الآن مساراتنا منفصلة، لكن أؤكد لك ان صداقتنا لا تزال قائمة أتمنى لك الأفضل، أراك قريباً وحظاً سعيداً" صديقك توني في حين وجه لوكا مودريتش رسالة وداع إلى كاسيميرو قال فيها "عزيزي كاسي، ما زلت أتذكر ظهورك الأول مع نادينا كنت متوتراً جداً! طلبت منك أن تكون هادئاً والآن أفكر في الأمر وأرى كيف أصبحت الأمور وما حققته! كان موسمي الأول أيضاً ولم يستطع أي منا تخيل ما حدث تلك الضحكات معك منحتني راحة البال. لقد كنت أفضل حارس شخصي في العالم. سافتكندك، لكنني أتمنى لك الأفضل. شكراً على كل شيء وحظاً سعيداً يا صديقي لقد أصبحت قائداً حقيقياً لقد كنت تساند زملائك في الفريق وتساند ريال مدريد. سننتذكر ذلك دائماً، لقد اكتسبنا الكثير معاً، لكنني أحتفظ باللحظات التي لا يراها أحد. مع العمل اليومي في فالديبيباس. وخاصة مع النكات، لأنك كنت دائماً في مزاج جيد، حتى في أوقات التوتر أو عندما كانت هناك إخفاقات سافتكندك، لكنني أتمنى لك كل التوفيق. هذا ما يستحقه محترف وشخص مثلك شكراً لك على كل شيء وحظاً سعيداً يا صديقي!"

## رحيم ستيرلينغ يصف طريقة رحيله عن مانشستر سيتي بـ "العار"

نشرت صحيفة ديلي ميل البريطانية تصريحات نجم نادي مانشستر سيتي السابق، رحيم ستيرلينغ، الذي تحدث عن الأسباب التي دفعته للرحيل عن السيتيزنس هذا الصيف واصفاً الطريقة بالعار. وقال ستيرلينغ، في التصريحات التي أبرزتها الصحيفة البريطانية: "الكل يريد أن يشعر بالحب، في كرة القدم لا يختلف الأمر".

وأضاف: "عندما تستهزئ بقلبك وتضحى ببعض أعياد ميلاد أطفالك، ثم يعاملونك بطريقة معينة، إنه أمر مخيب للآمال". وتابع: "لقد كنت غاضباً، ولكن ليس بعد الآن، إنه جزء من الماضي ويمكنني فقط التركيز على الحاضر، أنا الآن في تشيلسي، والفرصة التي أتيت لي هنا للعب وإظهار موهبتي مرة أخرى". وأكمل نجم تشيلسي: "غادرت مانشستر سيتي بسبب سوء الفهم، لقد كان عازاً أن ينتهي الأمر بهذه الطريقة، لأنني قضيت وقتاً رائعاً هناك". وأوضح: "ظهرت أشياء كثيرة، وأسباب عديدة دفعني للمغادرة، لكنني لم أشتكي وكنت مستعداً للتحدى، ولكن لم يكن هناك جدوى من خوض معركة لا يمكنك الفوز بها". وعن سبب اختياره الانتقال إلى تشيلسي، قال: "إذا لم تكن سعيداً بلعب كرة القدم، فعليك البحث عن بدائل أخرى لاستعادة تلك السعادة، وهذا بالضبط ما فعلته، لقد فزت بالعديد من الألقاب، وجاء الوقت للتفكير في نفسي وما هو الأفضل لي ول مستقبلتي".

## صحيفة أس الإسبانية تكشف قيمة ثروة أسطورة التنس رافاييل نادال

لفت أسطورة رياضة التنس، الماتادور رافاييل نادال الأنظار في أكثر من مرة بملايسه الراقية وممتلكاته الثمينة. وعلى سبيل المثال ظهر في أحد المؤتمرات الصحفية وهو يرتدي ساعة راقية قدرت قيمتها بنحو مليون يورو. وذكرت صحيفة "أس" الإسبانية أن نادال وفي لعاداته بعد التتويج بكل لقب كبير، إذ يحرس على الظهور بساعة راقية جديدة في كل مرة. وأوضحت الصحيفة أن نادال جنى أكثر من 115 مليون يورو من جوائز البطولات منذ بداية احترافه التنس عام 2001. وذكرت المجلة أن نادال جمع خلال عام 2021 نحو 24 مليون يورو بفضل الجوائز التي حصل عليها، إضافة إلى عقود الرعاية والتسويق. ويحتل نادال المركز الخامس في قائمة أعلى لاعبي التنس دخلاً، بعيداً عن غريمه السويسري روجر فيدرر، الذي يتصدر القائمة. وحصل لاعب التنس الإسباني على أكثر من 3 مليون يورو، بعد فوزه في آخر نهائي بطولة لعبها، وفقاً لصحيفة "ماركا" الإسبانية. وحقق النجم الإسباني رافاييل نادال البطولة رقم 14 في رولان غاروس، بطولة فرنسا المفتوحة للتنس، ليسطر بذلك فصلاً جديداً في مسيرته الأسطورية. وحصد نادال لقب البطولة بعدما فاز في المباراة النهائية على النرويجي كاسبر رود، بواقع ثلاثة مجموعات دون رد، ومع هذا الإنجاز، رفع نادال عدد ألقاب بطولات غراند سلام لكرة المضرب التي تنتمي إليها رولان غاروس، إلى 22. يشار إلى أن الثلاثة الكبار في عالم التنس، أي نادال وفيدرر وجوكوفيتش، هيمنوا على بطولات التنس خلال العقود الثلاثة الأخيرة، ونادراً ما كانت تغلب منهما بطولة من البطولات الأربع الكبرى، وحتى بطولات الماسترز

## تشيلسي يعاقب مشجعا بسبب تنمره على الكوري سون

عاقب نادي تشيلسي الإنجليزي، أحد المشجعين بعد توجيهه إساءات عنصرية بحق الكوري الجنوبي سون هيونج-مين مهاجم توتنهام، خلال مباراة الفريقين ضمن الدوري الإنجليزي الممتاز البريميرليغ، في ملعب "ستامفورد بريدج" يوم الأحد الماضي. وقال تشيلسي في بيان نشره يوم السبت الماضي بعد



تحقيق أجراه: يؤكد تشيلسي أنه حدد هوية وفرض حظراً على حامل تذكرة موسمية إلى أجل غير مسمى. وسبق لتشيلسي أن عاقب مشجعين لمدى الحياة بعد أن ثبتت إدانتهم بتهم مماثلة. هناك تعليمات على ظهر كل مقعد في ستامفورد بريدج حول كيفية الإبلاغ عن حوادث الإساءة كجزء من حملة النادي للقضاء عليها. وكان النادي عبر عن موقفه المتمثل في عدم التسامح مطلقاً للسلوك التمييزي؛ ومع ذلك لا يزال هناك أغبياء مثل هؤلاء يربطون أنفسهم بهذا النادي ويدعون أنهم مشجعون، الأمر الذي يعتبر إهانة لتشيلسي ومدربينا ولاعبينا وطاقمنا ومشجعينا الحقيقيين. جدير بالذكر أن المشجع يحمل تذكرة موسمية، و منع من الحضور إلى الملعب مدى الحياة. وأعلنت رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم البريميرليغ في وقت سابق أنها اتخذت إجراءات جديدة لمواجهة العنصرية قبل انطلاق الموسم الكروي الجديد. حيث قال الرئيس التنفيذي للدوري الإنجليزي الممتاز: الدوري الإنجليزي الممتاز وأنديتنا يدينون جميع أشكال السلوك العنصري .. التزام جميع الأندية بفرض حظر على مستوى الدوري يظهر أنه لا مكان للتمييز والعنصرية، كرة القدم رياضة للجميع. يمارسها الناس من كل الطبقات و الخلفيات. ندعو المشجعين للوقوف معنا ومع أنديتنا للمساعدة في مكافحة العنصرية والإبلاغ عن أي إساءة ..

# كيفية التخلص من الإصابات التي تؤثر على العدائين



أشيل لديك قد تمرق. راجع طبيبك على الفور إذا واجهت هذه الحالة. سيوفك الألم الحاد عن الجري تماما، حتى إن لم يكن الألم شديدا، فإنها فكرة جيدة أن تستريح حتى يزول الألم، ودع طبيبا يقوم بفحصه إن لم يزول. كما يصيب ألم الساق الجزء الأمامي من الساق، وتحت الركبة. وغالبا ما يشار إليه باسم جباير حرف الظنبوب، فغالبا ما يدرك العدائون وجود ألم خفيف في الساق ولكنهم يتابعون الجري. إلا أن ذلك من شأنه أن يسبب زيادة الضرر بالمنطقة، والذي يمكن أن يؤدي إلى ألم حاد مفاجئ يوقفك عن الجري تماما. ويمكن تخفيف الألم عن طريق وضع الثلج على المنطقة بانتظام خلال الأيام القليلة الأولى راجع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا كانت المنطقة متورمة، إن كان الألم شديدا أو إن لم يتحسن خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، ومن المرجح أنه يمكن لألم الساق أن يوقفك عن الجري بشكل كلي. خذ قسطا من الراحة لمدة أسبوعين أو ثلاثة قبل البدء مرة أخرى تدريجيا. ويمكن أن يحدث ألم أو تورم في كعب أو أسفل القدم إذا قمت بالجري كثيرا فجأة، وإذا قمت بالجري بشكل شاق أو إذا كان حذاءك لا يساعدك بشكل جيد أو إذا كان بالياً. وإن الاسم الطبي لألم الكعب هو التهاب الشافطة الأخمصية، فغالبا ما يكون ألم الكعب حادا ويحدث عندما تركز وزنك على الكعب. يمكن أن يجعلك تشعر كأن أحدا يضع شيئا حادا في كعبك، أو كما لو كنت تمشي على حجارة حادة. يوصي الأخصائيون بوضع الثلج على المنطقة، وتقول أن أفضل طريقة للقيام بذلك هي أن تجمد زجاجة صغيرة من الماء، ثم ضعها على الأرض ولتفها ذهابا وإيابا تحت قدمك لمدة 20 دقيقة. لا تضع الثلج مباشرة على جلدك أبدا، هناك أيضا العديد من تمارين التمدد التي يمكنك القيام بها لتخفف من آلام الكعب. توقف عن الجري وراجع طبيبك على الفور إذا كان هناك تورم كبير في كعب أو منطقة تحت قدمك، خلاف ذلك، راجع طبيبك بعد أسبوع إلى 10 أيام في حال أن الألم لم يزول. ولن يكون بإمكانك الجري مع وجود ألم الكعب، إذا قمت بعلاج الألم في وقت مبكر بما فيه الكفاية، فسوف يزول بشكل طبيعي خلال 2-3 أسابيع، وبعد ذلك يجب أن تكون قادرا على البدء بالجري مرة أخرى.

دقيقة عدة مرات في اليوم. لا تضع الثلج مباشرة على جلدك أبدا. لتمدد المنطقة بوضو بالاستلقاء على جانبك مع وضع الساق المصابة في الأعلى، قم بثني ساقك العليا بحيث ترجع قدمك للخلف باتجاه مؤخرتك، ثم ثبتها بيدك في تلك الوضعية وحافظ على بقاء ركبتيك متلامستين. حافظ على هذا التمدد لمدة 45 ثانية على الأقل، مع التنفس بعمق والشعور بالتمدد في الشخص. كرر هذا الأمر حوالي ست مرات في اليوم. أما النوع الثاني من الإصابات هو التهاب أوتار الرضفة (رأس الركبة) وتؤثر هذه الإصابات على الوتر الذي يربط الرضفة أو رأس الركبة بعظم الظنبوب (الساق). وتحدث الإصابة عندما يتعرض الوتر لحمل كبير للغاية. إذا كان الألم شديدا أو الركبة متورمة، راجع طبيبك على الفور. إذا كان ألم الركبة غير شديد، توقف عن الجري ودع طبيبا أو أخصائي علاج طبيعي يقوم بفحصها إذا لم يختف الألم بعد أسبوع، بإمكانها أيضا أن يوصيا بالتمديد أو التمارين لمساعدتك على الشفاء، ولا تجر إذا كان لديك ألم في الركبة، إذا كنت لا تزال تشعر بالألم بعد أسبوع من الراحة، راجع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي، وسوف يعتمد مدى الوقت الذي تحتاجه لتستطيع الجري ثانية على سبب ألم الركبة وشدته، يستطيع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي أن يقدم لك النصح. ووتر أشيل هو الوتر المشدود، المطاطي في الجزء الخلفي من الكاحل الذي يربط العضلات بالعظم. قد يسبب الجري الدائم إتهاك وتمزق الوتر مع مرور الوقت، وقد يكون لديك ألم وتورم في الجزء الخلفي من الكاحل أو الكعب، قد يكون الألم بسيطا لكنه مستمر، أو أنه يمكن أن يكون مفاجئا وحادا. قد يكون أسوأ في بداية الأمر في الصباح. ولعلاج ألم أشيل في المنزل، توصي أندي بوضع الثلج على المنطقة إذا كنت تشعر بتشنج هناك (لا تضع الثلج مباشرة على جلدك أبدا). يمكنك أيضا تدليك المنطقة بأصابعك بلطف، ويمكنك أيضا محاولة استخدام أسافين كعب في حذاءك. احصل على المشورة حول هذا الأمر من متجر للرياضة والجري، راجع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا كان لديك ألم أشيل ولم يزول بعد ثلاثة إلى أربعة أسابيع. إذا كان لديك ألم حاد و مفاجئ، ربما يكون وتر

من الممكن أن تؤثر إصابات الجري على أي شخص، من العدائين ذوي الخبرة الذين يقومون بدفع أنفسهم بشدة و انتهاء بالمبتدئين الذين لم تعتد عضلاتهم على الجري، ستتعرف أيضا على نصائح حول كيفية تجنب التعرض لإصابات في المقام الأول، مثل اختيار الأحذية المناسبة والإحماء بشكل صحيح. يمكن أن يقلل التعرض للإصابة من اندفاعك، لذلك قمنا أيضا بتضمين نصائح حول كيفية النهوض بنفسك والعودة للجري مرة أخرى فور تعافيك، ومهما تكن إصابتك، فإنه لأمر هام أن تستمع لما يقوله جسمك، لا تقم بالجري وأنت تشعر بالألم، فابدأ بذلك ثانية عندما تتعافى بشكل تام. يخاطر ممارسو رياضة العدو بالتعرض لإصابات متفاوتة الخطورة عندما يكون أسلوب أدائهم لهذه الرياضة خطأ أو عندما يجهدون أنفسهم. وعندما يصبح العدو مؤلما تكون الراحة أفضل علاج حسب الأطباء. وأبرز أنواع الإصابات الشائعة الحدوث متلازمة التهاب المفصل العظمي للركبة، وتعرف أيضا بمصطلح "ركبة العداء"، وهي كما يشير الأستاذ في قسم طب التشوهات الرياضية بجامعة ميونيخ الفنية أندرياس إيمهوف أكثر الإصابات المرتبطة بالعدو شيوعا. وأهم الأعراض الرئيسية لهذا النوع من الإصابات وجود ألم في جانب الركبة بسبب التهاب الجزء الخلفي من النسيج الرابط بين الضخذ ورأس الركبة (صابونة أو رضفة الركبة). وقال إيمهوف إن "ركبة العداء" تحدث بسبب الإجهاد غير السليم وخاصة عندما يكون العداء يعاني من تقوس الساقين، ألم الركبة، وتسمى أيضا ركبة العداء. ويمكن أن يكون لها أسباب كثيرة، مثل التورم تحت الرضفة، تقول أندي بيرن من مركز ديفيد روبرتس للعلاج الطبيعي في مانشستر أن آلام الركبة تشكل الحالة الأكثر شيوعا بين الحالات التي تعالجها لدى العدائين. أثناء قيامك بالجري، قد تشعر بالألم في الجزء الأمامي من الركبة، حول الركبة أو خلف الرضفة. قد يكون خفيفا أو ربما يكون حادا وشديدا، ولتخفيف الألم الركبة في المنزل، توصي أندي بوضع الثلج على الركبة والتمدد، ضع الثلج (قم بتجريب كيس من البازلاء المجددة ملفوفا بمنشفة مبللة بالمشاي) على المنطقة المؤلمة لحوالي 20

## الرياضات الحارقة للدهون

اليدين خلف الرأس واتخاذ وضعية ركوب الدراجة، حيث تقوم بثني الركبة حتى الصدر بشكل متبادل، ويمكن تكرار هذا التمرين من 12-24 مرة يوميا، وكذا السباحة وتمارين القوة، فيجب ممارسة أنشطة تقوي العضلات من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعيا. المشي هو أسهل رياضة لانقاص الوزن، وأكثرها أمنا، فتحتي الأشخاص الذين يعانون من السمنة والذين لم يمارسوا الرياضة منذ أن كانوا في المدرسة الإعدادية، يستطيعون ممارسة هذه الرياضة بسهولة. إضافة إلى سهولتها وأمنها من الإصابات، ليمشي فوائد أخرى كثيرة مثل تحسين الدورة الدموية، تحسين التنفس، وتحسين المزاج. لا يفضل أن تمارس التمارين الرياضية على معدة خاوية وقبل وجبات الطعام، لأن ذلك يزيد من الشعور بالجوع، مما يساعد على تناول كمية كبيرة من الطعام، خاصة الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، بينما تناول فطور صحي أو وجبة خفيفة قبل التمرين يمكن أن يقلل من الرغبة في تناول الوجبات غير الصحية.

سينة على صحة الإنسان، كما أنها مفيدة وتمتع ضعف وخمول الجسم، حيث أنه بعد حوالي 20-30 دقيقة من بداية التمرين يلجأ الجسم إلى استهلاك الاحتياطي المخزون من الطاقة على هيئة دهون، وبالتالي يقلل من كمية الدهون الموجودة، وأهم هذه التمارين ما يلي: الوثب في المكان بما لا يقل عن 45 مرة يوميا، و تمارين الأيروبيك تنظم من الدورة الدموية في الجسم وتنشطها، وبالتالي تدعم الجهاز المناعي في الجسم وتقويه، كما تعمل على التحسين من المظهر الخارجي للجسم من خلال حمايته من التعرض للترهلات الناتجة عن خسارة الوزن. حمل الأوزان وذلك بما يتناسب مع جنس من يحملها (ذكر أو أنثى)، والمشي وهو من أفضل الرياضات لحرق الدهون، حيث أنه يتم حرق ما نسبته 500 من دهون الجسم؛ لذلك يجب ممارسة المشي ما لا يقل عن 40 دقيقة بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع. ركوب الدراجة الهوائية وإذا لم تستطع ركوبها، من الممكن النوم على الظهر مع وضع

يعاني البعض من مشكلة زيادة الوزن وذلك لعدة أسباب، ومنها زيادة نسبة الدهون والسعرات الحرارية في الجسم، أو قلة ممارسة التمارين الرياضية، أو وجود اضطرابات النفسية كالإكتئاب والقلق أو الخوف، أو سوء عملية الهضم، أو تناول بعض الأدوية، أو الإجهاد والتعب، إضافة إلى الشيخوخة والتقدم في العمر وما يصاحبها من انقطاع للطمت عند النساء مثلا، وأسباب أخرى كثيرة. أما عن الرغبة في التخلص من الدهون فيجب الحد من ساعات الجلوس، والاستغناء عن ما يقلل من حركاتنا مثل ركوب السيارات والصعود باستخدام المصعد، والابتعاد عن تناول الوجبات السريعة، لأنها تحتوي على سعرات حرارية كثيرة، واستبدالها بأكلات صحية ولا تحتوي على دهون مشبعة قدر الإمكان، وتجنب الأكل بشكل سريع وكذلك قلة النوم. تمارين حرق الدهون تعد التمارين الرياضية من الطرق التي تساعد على تخفيف الوزن وتقليل نسبة الدهون في الجسم، فهي تقني عن القيام بالعمليات الجراحية المكلفة، أو استخدام أدوية وعقاقير ذات أضرار جانبية

رئيس التحرير: **كمال بوزار**المدير العام: **مجدوب بن صالح**الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: SAMPRAL  
TD DIFFUSION  
COMMUNICATION  
TD  
DIFFUSION

رقم الحساب البنكي:  
al salam bank algeria  
03801603323071300789

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

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

SPORT  
يومية رياضية جزائرية



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

**Lozaty®**  
لوزتي

وداعاً لاحتقان  
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



تجدون هذا المنتج الصحي في الصيدليات



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