

كولويل: سحر بالمر ينقذ تشيلسي في المواقف الصعبة



أوضح تشيلسي، ليفي كولويل، أن الثقة التي منحها له المدرب إنزو ماريسكا، أدت إلى تقديمه لأفضل مستوياته.

وقدم خريج أكاديمية تشيلسي، عرضاً رائعاً، السبب الماضي، حيث شارك في الفوز ٤-٢ على برايتون، الذي كان

يلعب له على سبيل الإعارة في الموسم قبل الماضي. ويعتقد كولويل أن النقاط الثلاث التي تم تأمينها ضد برايتون، تسلط الضوء على مدى جودة لعب تشيلسي تحت قيادة ماريسكا.

وقال كولويل في تصريحات لموقع ناديه «كانت نتيجة جيدة حقاً مع أداء قوي، ونعلم أنه لا يزال بإمكاننا التحسن والتطور».

وتابع «حصلنا على ٣ نقاط مهمة، ونأمل أن نتمكن من الحفاظ على هذا الزخم واستمرار البناء في الاتجاه الصحيح تحت قيادة المدرب».

وأضاف «عندما نلعب أفضل كرة قدم، نبدو خطيرين للغاية، ولدينا أيضاً تلك الشرارة الإضافية للفوز بالمباريات من خلال موهبة بالمر».

وسجل نجم تشيلسي، كول بالمر، أهداف فريقه في الشوط الأول من اللقاء أمام برايتون، وحصل على إشادة خاصة من زميله كولويل.

وزاد المدافع «بالمر مذهل ولديه السحر المطلوب لإخراجك من المواقف الصعبة، لقد فعل ذلك ضد برايتون».

وأتم «بالمر يساعدنا كثيراً ويسجل من لا شيء، ويحول أنصاف الفرص إلى أهداف، إنه لاعب مميز، ونحن جميعاً نعلم إلى أين يمكنه الذهاب بهذا المستوى».

سر غضب كفاراتسخيليا بعد قرار كونتي

ظهر الجورجي خفيشيا كفاراتسخيليا، نجم نابولي، في حالة حزن عقب قرار مديره أنطونيو كونتي، باستبداله خلال مواجهة مونزا.

كفارا شارك أساسياً ضد مونزا، وتمكن من تسجيل الهدف الثاني لفريقه، قبل أن يستبدله كونتي في الدقيقة ٧٥.

ويحسب صحيفة «كورييري ديلو سبورت» الإيطالية، فإن كفارا ظهر في حالة حزن أثناء

خروجه، لافتة إلى أن رد فعله هذا ليس له أي علاقة بقرار المدرب باستبداله.

وأضافت أن النجم الجورجي يشعر بعدم الحمالية من قبل الحكام، نظراً لعدد الأخطاء التي يتعرض لها في كل مباراة.

وكان كونتي قد اشتكى بالفعل من كيفية تعامل الخصوم مع كفاراتسخيليا قبل أسبوعين قبل مواجهة يوفنتوس، بينما اتهم نادي كالياري بارتكاب أخطاء قوية ضد خفيشيا.

مرشح مفاجئ لخلافة تين هاج في مانشستر يونايتد

وضعت مانشستر يونايتد مرشحاً مفاجئاً لخلافة الهولندي إريك تين هاج، في حالة إقالته هذا الموسم من تدريب الشياطين الحمر.

ووفقاً لصحيفة «بيلي إكسبريس» البريطانية، سترقر إدارة مانشستر يونايتد برئاسة السير جيم راتكليف مصير تين هاج خلال التوقف الدولي المقبل، بعد البداية السيئة للموسم الحالي على مستوى النتائج.

وحقق تين هاج فوزين فقط من آخر ٧ مباريات في جميع المسابقات، حيث يحتل يونايتد حالياً المركز ١٣ في الدوري الإنجليزي، بفارق ٤ نقاط فقط عن منطقة الهبوط.

وأوضحت أن سيموني إنزاجي مدرب إنتر وجاريت ساوثجيت المدير السابق لمنتخب إنجلترا هما الخياران التي يريدها راتكليف لخلافة تين هاج.

ويعد إنزاجي خياراً مفاجئاً لأنه يرتبط بعقد سارٍ مع إنتر ميلان حتى صيف ٢٠٢٧، ومن الصعب أن يرحل عن التيراتزوري في منتصف الموسم.

حكيمي يزين التشكيل المثالي لجولة الدوري الفرنسي

واصل النجم المغربي أشرف حكيمي، ظهر أيمن باريس سان جيرمان، التوهج مع فريقه منذ بداية الموسم الجاري.

تواجد حكيمي في التشكيل المثالي الذي اختارته صحيفة «ليكيب» لأفضل ١١ لاعبا في منافسات الجولة السادسة بالدوري الفرنسي.

واختير النجم المغربي بفضل تمريرته الحاسمة في فوز فريقه على رين بنتيجة ٣/١.

ورافقه أيضاً زميله برادلي باركولا الذي سجل هدفين في نفس المباراة.

وفي حراسة المرمى اختارت «ليكيب» البولندي مارسين بولكا من نيس بعد تصديه لست محاولات خلال مباراة فريقه أمام لانس.

وبجوار حكيمي في خط الدفاع يتواجد أيضاً ماتا من أولمبيك ليون، وجوبال من أوكسير، ومورير من ستراسبورج.

واختارت الصحيفة الفرنسية في خط الوسط الثنائي ليبانانت من نانت، وأوسمو من أوكسير، وأمامهما جوميس من ليل، وباركولا من بي إس جي، والياباني إيتو من ريمس خلف رأس الحربة الكندي جوناثان دافيد مهاجم لى الذي سجل هاتريك في شبك لوهافر.

أتلتيكو مدريد يعاقب بطل أزمة الديري



أعلن نادي أتلتيكو مدريد، يوم الإثنين، عن قراره بالطرده النهائي من ملعب سيفتاس ميتروبوليتانو، للشخص الذي تعرفت عليه الشرطة يوم الأحد، لتورطه في إلقاء مقذوفات على حارس مرمى ريال مدريد، تيبو كورتوا.

ووفقاً لمصادر من النادي مدريد، فإن إدارة الأمن بالأتلتي «تواصل العمل مع الشرطة للتعرف على هوية بقية المتورطين في إلقاء المقذوفات والذين سيتم طردهم نهائياً بمجرد تحديد مكانهم».

وشهدت المباراة، التي انتهت بالتعادل ١-١ في الليجا، إلقاء مشجعي أتلتيكو، مقذوفات على تيبو كورتوا حارس ريال مدريد، بعد احتفاله بتسجيل هدف التقدم.

وأمر الحكم، لاعبي الفريقين، بالخروج من أرض الملعب في الدقيقة ٦٨، والتوجه إلى غرف تبديل الملابس لمدة ١٠ دقائق، من أجل تهدئة الجماهير.

ريال مدريد يستعد لمواجهة ليل بدون كورتوا

بدأ ريال مدريد الاستعداد لمواجهة ليل على أرضه، الأربعاء المقبل، في الجولة الثانية من دوري أبطال أوروبا، بعد يوم واحد من تعادله في الديري مع أتلتيكو مدريد (١-١)، وسط غياب تيبو كورتوا بسبب إصابته في العضة الضامة بالساق اليسرى، ومشاركة فران جارسيا، الذي تدرّب رفقة المجموعة رغم تعرضه

لتدخل قوي في المباراة، وغياب الحارس البلجيكي عن الحصة التدريبية الصباحية التي أقيمت في مدينة فالديبياس الرياضية بعد خضوعه للفحوصات التي أكدت إصابته.

وقال النادي عبر موقعه على الإنترنت «بعد الفحوصات التي أجريت اليوم على لاعبنا تيبو كورتوا من قبل الخدمات الطبية في ريال مدريد، تم تشخيص إصابته في العضة الضامة بالساق اليسرى».

وحسبما علمت من مصادر في النادي، ستستغرق عملية تعافي الحارس الدولي، أسبوعين، وبالتالي من المتوقع أن يعود إلى حراسة عرين الريال في مواجهة سيلتا فيجو يوم ١٩ من الشهر المقبل.

وفي المقابل، تمكن الظهير الأيسر فران جارسيا، الذي تعرض لضربة قوية على إثر التدخل العنيف الذي قام به ماركوس يورينتي في الوقت بدل الضائع والذي حصل بسببه على بطاقة حمراء، من خوض المران بشكل طبيعي رغم الألم.

وفي ظل وجود فران جارسيا وغياب كورتوا، الذي ينضم إلى قائمة الغائبين التي تشمل الفرنسي كيليان مبابي والنمساوي ألأيا ولاعبي الوسط داني سيبايوس وبراهيم دياز، بدأ المدير الفني الإيطالي، كارلو أنشيلوتي، التحضير لمواجهة ليل خارج الديار.

ويتنظر الفرنسي إدوارد كامافينجا الحصول على دقائقه الأولى هذا الموسم في المباراة القادمة في دوري الأبطال، وذلك بعد إصابته في ١٣ أغسطس/آب الماضي، حيث تعرض عشية نهائي كأس السوبر الأوروبي في وارسو لإصابة في الركبة في الجلسة التدريبية الأخيرة.

رسمياً.. جريزمان يعلق حذاءه الدولي

أعلن الفرنسي أنطوان جريزمان نجم أتلتيكو مدريد، اعتزاله اللعب الدولي، يوم الإثنين، وقال جريزمان في بيان، عبر حساباته بالتواصل الاجتماعي «يقلب يعج بالذكريات، أغلق هذا الفصل من حياتي.. شكراً لكم على هذه المغامرة الرائعة، وإلى اللقاء قريباً».

وجاء قرار جريزمان بشكل مفاجئ، صباح اليوم الإثنين، بعدما خاض ١٣٧ مباراة دولية مع فرنسا، وسجل ٤٤ هدفاً.

ولم يسجل أي لاعب، أهدافاً لمنتخب فرنسا، أكثر من جريزمان، سوى أوليفيه جيرو وتييري هنري وكيليان مبابي.

وقاف جريزمان مع المنتخب الفرنسي بكأس العالم ٢٠١٨، ودوري الأمم الأوروبية بموسم ٢٠٢٠-٢٠٢١، ومن المقرر أن يعلن ديديه ديشامب مدرب فرنسا، الخميس المقبل، قائمة الديوك للمبارتين المقبلتين في دوري الأمم الأوروبية.

فليك: عودة هذا اللاعب خبر مذهل.. وأهمل ما حدث في دييري مدريد

تحدث هانز فليك، مدرب برشلونة عن آخر استعدادات البارسا لمواجهة يوانج بويز، اليوم الثلاثاء، في الجولة الثانية من الدور الأول لدوري أبطال أوروبا.

وقال فليك، في المؤتمر الصحفي للمباراة: «حللنا المنافس كما نريد، أمام أستون فيلا كان فريقاً شجاعاً ورائعاً في التفيرات. علينا أن نكون حذرين. نريد أن يكون فريقنا شجاعاً وأماناً لكن علينا أن نملك العقيلة المناسبة».

وسأل فليك «هل كنت تنتظر هذا النوع من المباريات أمام أوساسونا»، وأجاب: «لا أعرف ماذا تقصد بسؤالك، لكن مهمتنا دائماً أن نلعب من أجل الفوز ونواجه الضغوطات. علينا أن ننسى ما حدث أمام موناكو وأوساسونا، إننا سنلعب على ملعبنا في دوري الأبطال، وعلينا أن نلعب بقوة، أمام أوساسونا كان علينا اتخاذ بعض القرارات، لأننا بحاجة لمنح راحة لبعض اللاعبين في لقاء الأبطال».

وأضاف: «عودة فرينكي دي يونج خبر مذهل، إنه لاعب مهم لنا، من الجميل رؤية اللاعبين المصابين يعودون تدريجياً، بعد نهاية أكتوبر/تشرين الأول قد نملك لاعبين أكثر عاشرين من الإصابة، إن التزام فرينكي كان مذهلاً.. إنه رائع ويرغب في مساعدة الفريق. تحدثنا معه ونرغب في تواجده معنا، ربما لن يكون جاهزاً للعب ٥٥ دقيقة حتى لكننا سنتعامل معه بالشكل المناسب».

وتابع: «علينا أن نستعيد توازننا بعد الخسارة أمام أوساسونا، وأن نكون أفضل في امتلاكنا الكرة، ونتمركز جيداً ونبني اللعب بأخطاء أقل. من أجل الفوز كذلك علينا أن نكون ممتازين دفاعياً.. كل اللاعبين يعلمون أنه عليهم أن يخرطوا في الواجبات الدفاعية».

وسأل فليك «هل شاهدت لقاء ريال مدريد وأتلتيكو مدريد وما حدث من أعمال شغب؟»، وأجاب: «ما الذي حدث بالأمر.. لا أعلم».

وأوضحت الصحافي للمدرب الألماني أن «جماهير أتلتيكو قذفت بعض الأشياء».. وعاد فليك للحديث قائلاً: «علينا أن نحدد من هؤلاء الجماهير. في النهاية الجماهير تأتي لتشجيع فرقها، لكن هناك من يقوم ببعض الأعمال المتطرفة».

واختتم: «علينا أن نتحسن أمام يوانج بويز ونفوز بالمباراة. خسرنا المباراة الأولى لكن لن نظل متواجدين في المنافسة، علينا الآن أن نحقق أول ٣ نقاط ونفعل ذلك على ملعبنا. هناك تحديات قادمة، لذلك علينا الفوز بأكثر عدد من النقاط».

فوائد الزنجبيل واليانسون في فصل الشتاء

يعتبر الزنجبيل واليانسون من الأعشاب الطبيعية الشهيرة التي تقدم فوائد صحية متعددة، خاصة خلال فصل الشتاء، يُنصح باستخدام الزنجبيل الطازج، حيث يمكن غليه في الماء وشربه قبل الإفطار والعشاء بنصف ساعة، وإذا لم يتوفر الزنجبيل الطازج، يمكن استخدام بودرة الزنجبيل كبديل فعال.

فوائد الزنجبيل الزنجبيل هو أحد الأعشاب الشعبية التي يفضل الكثيرون تناول مشروبها، خاصة في فصل الشتاء، بسبب مذاقه اللذيذ وتركيبته الغذائية العالية القيمة، إليك أبرز فوائد شرب الزنجبيل في فصل الشتاء:



زيادة الشعور بالدفء: يساهم الزنجبيل في زيادة حرارة الجسم، مما يجعله مثاليًا للتغلب على برودة الطقس.

تحسين الهضم: يساعد الزنجبيل على تقليل الانتفاخات والمشاكل المعوية، كما يساهم في طرد السموم والغازات من الجسم.

زيادة التعرق: يُعزز الزنجبيل من تعرق الجسم، مما يساعد على التخلص من السموم.

فوائد اليانسون يعتبر اليانسون أيضًا أحد المشروبات الأساسية في فصل الشتاء، لما له من خصائص علاجية متعددة، خاصة فيما يتعلق بالتهاب الحلق واللوزتين. إليك فوائد شرب اليانسون:

تخفيف التهابات الجهاز التنفسي: يساهم شرب اليانسون في تهدئة التهابات الحلق واللوزتين، ويعمل على تطهير الجهاز التنفسي من الفيروسات وطردهم.

تعزيز صحة الجهاز الهضمي: يساهم اليانسون على تحسين عملية الهضم وتقليل مشكلات الجهاز الهضمي مثل عسر الهضم والتقيؤ والإسهال.

تهدئة الأعصاب: يُعتبر اليانسون مهدئاً للأعصاب، مما يساهم في تقليل مستويات القلق والتوتر.

تقليل خطر الأمراض القلبية: يمكن أن يساهم اليانسون في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.

تحسين التمثيل الغذائي: يساهم اليانسون في تعزيز التمثيل الغذائي بالجسم.

بفضل فوائدها العديدة، يُعتبر الزنجبيل واليانسون خياراً ممتازاً لمواجهة برد الشتاء وتعزيز الصحة العامة. يمكنك دمج هذين المشربين في نظامك الغذائي خلال هذه الفترة للحصول على الفوائد الصحية المثلى والتمتع بالشعور بالراحة والدفء.

طريقة تحضير تشيز كيك الرمان

تعتبر تشيز كيك من أشهر الحلويات والأذها، وتعود أصولها إلى اليونان. سنقدم لك في هذا المقال وصفة سهلة لتحضير تشيز كيك الرمان، لتستمتعي بها مع فنجان من القهوة.

مقادير تشيز كيك الرمان: ٢٠٠-٢٢٠ غرام من الزبدة في درجة حرارة الغرفة

٤ ملاعق كبيرة من السكر

١٧٠ غراماً من لبن الزبادي

ملعقة صغيرة من الفانيلا

رشة ملح

٤ ملاعق كبيرة من الجبن الكريمي

الطبقة الثالثة:

رمان (حسب الرغبة)

٢ ملاعق كبيرة من مربى الفراولة

٥ ملاعق كبيرة من الماء

قطرتان من ملون الطعام الأحمر

طريقة تحضير تشيز كيك الرمان

تحضير الطبقة الأولى:

في وعاء، اخلطي البسكويت المطحون مع الزبدة والقرفة والقشطة.

مقادير تشيز كيك الرمان: ٢٠٠-٢٢٠ غرام من الزبدة في درجة حرارة الغرفة

٤ ملاعق كبيرة من السكر

١٧٠ غراماً من لبن الزبادي

ملعقة صغيرة من الفانيلا

رشة ملح

٤ ملاعق كبيرة من الجبن الكريمي

الطبقة الثالثة:

رمان (حسب الرغبة)

٢ ملاعق كبيرة من مربى الفراولة

٥ ملاعق كبيرة من الماء

قطرتان من ملون الطعام الأحمر

طريقة تحضير تشيز كيك الرمان

تحضير الطبقة الأولى:

في وعاء، اخلطي البسكويت المطحون مع الزبدة والقرفة والقشطة.

مقادير تشيز كيك الرمان: ٢٠٠-٢٢٠ غرام من الزبدة في درجة حرارة الغرفة

٤ ملاعق كبيرة من السكر

١٧٠ غراماً من لبن الزبادي

ملعقة صغيرة من الفانيلا

رشة ملح

٤ ملاعق كبيرة من الجبن الكريمي

الطبقة الثالثة:

رمان (حسب الرغبة)

٢ ملاعق كبيرة من مربى الفراولة

٥ ملاعق كبيرة من الماء

قطرتان من ملون الطعام الأحمر

طريقة تحضير تشيز كيك الرمان

تحضير الطبقة الأولى:

في وعاء، اخلطي البسكويت المطحون مع الزبدة والقرفة والقشطة.

مقادير تشيز كيك الرمان: ٢٠٠-٢٢٠ غرام من الزبدة في درجة حرارة الغرفة

٤ ملاعق كبيرة من السكر

١٧٠ غراماً من لبن الزبادي

ملعقة صغيرة من الفانيلا

رشة ملح

٤ ملاعق كبيرة من الجبن الكريمي

الطبقة الثالثة:

رمان (حسب الرغبة)

٢ ملاعق كبيرة من مربى الفراولة

٥ ملاعق كبيرة من الماء

قطرتان من ملون الطعام الأحمر

طريقة تحضير تشيز كيك الرمان

تحضير الطبقة الأولى:

في وعاء، اخلطي البسكويت المطحون مع الزبدة والقرفة والقشطة.

مقادير تشيز كيك الرمان: ٢٠٠-٢٢٠ غرام من الزبدة في درجة حرارة الغرفة

٤ ملاعق كبيرة من السكر

١٧٠ غراماً من لبن الزبادي

ملعقة صغيرة من الفانيلا

رشة ملح

٤ ملاعق كبيرة من الجبن الكريمي

الطبقة الثالثة:

رمان (حسب الرغبة)

٢ ملاعق كبيرة من مربى الفراولة

٥ ملاعق كبيرة من الماء

قطرتان من ملون الطعام الأحمر

طريقة تحضير تشيز كيك الرمان

تحضير الطبقة الأولى:

في وعاء، اخلطي البسكويت المطحون مع الزبدة والقرفة والقشطة.

مقادير تشيز كيك الرمان: ٢٠٠-٢٢٠ غرام من الزبدة في درجة حرارة الغرفة

٤ ملاعق كبيرة من السكر

١٧٠ غراماً من لبن الزبادي

ملعقة صغيرة من الفانيلا

رشة ملح

٤ ملاعق كبيرة من الجبن الكريمي

الطبقة الثالثة:

رمان (حسب الرغبة)

٢ ملاعق كبيرة من مربى الفراولة

٥ ملاعق كبيرة من الماء

قطرتان من ملون الطعام الأحمر

طريقة تحضير تشيز كيك الرمان

تحضير الطبقة الأولى:

في وعاء، اخلطي البسكويت المطحون مع الزبدة والقرفة والقشطة.

مقادير تشيز كيك الرمان: ٢٠٠-٢٢٠ غرام من الزبدة في درجة حرارة الغرفة

٤ ملاعق كبيرة من السكر

١٧٠ غراماً من لبن الزبادي

ملعقة صغيرة من الفانيلا

رشة ملح

٤ ملاعق كبيرة من الجبن الكريمي

الطبقة الثالثة:

رمان (حسب الرغبة)

٢ ملاعق كبيرة من مربى الفراولة

٥ ملاعق كبيرة من الماء

قطرتان من ملون الطعام الأحمر

طريقة تحضير تشيز كيك الرمان

تحضير الطبقة الأولى:

في وعاء، اخلطي البسكويت المطحون مع الزبدة والقرفة والقشطة.

مقادير تشيز كيك الرمان: ٢٠٠-٢٢٠ غرام من الزبدة في درجة حرارة الغرفة

٤ ملاعق كبيرة من السكر

١٧٠ غراماً من لبن الزبادي

ملعقة صغيرة من الفانيلا

رشة ملح

٤ ملاعق كبيرة من الجبن الكريمي

الطبقة الثالثة:

رمان (حسب الرغبة)

٢ ملاعق كبيرة من مربى الفراولة

٥ ملاعق كبيرة من الماء

قطرتان من ملون الطعام الأحمر

طريقة تحضير تشيز كيك الرمان

تحضير الطبقة الأولى:

في وعاء، اخلطي البسكويت المطحون مع الزبدة والقرفة والقشطة.

مقادير تشيز كيك الرمان: ٢٠٠-٢٢٠ غرام من الزبدة في درجة حرارة الغرفة

٤ ملاعق كبيرة من السكر

١٧٠ غراماً من لبن الزبادي

ملعقة صغيرة من الفانيلا

رشة ملح

٤ ملاعق كبيرة من الجبن الكريمي

الطبقة الثالثة:

رمان (حسب الرغبة)

٢ ملاعق كبيرة من مربى الفراولة

٥ ملاعق كبيرة من الماء

قطرتان من ملون الطعام الأحمر

طريقة تحضير تشيز كيك الرمان

تحضير الطبقة الأولى:

في وعاء، اخلطي البسكويت المطحون مع الزبدة والقرفة والقشطة.

مقادير تشيز كيك الرمان: ٢٠٠-٢٢٠ غرام من الزبدة في درجة حرارة الغرفة

٤ ملاعق كبيرة من السكر