



اكتشف ٨ فوائد صحية مذهشة لماء الزبيب

ماء الزبيب يُعتبر واحداً من الخيارات البسيطة والفعّالة لتعزيز الصحة العامة، حيث يحتوي على العديد من الفوائد الصحية المتعددة، بدءاً من دعم عملية الهضم إلى تعزيز صحة العظام والقلب، وغيرها الكثير.



تحسين عملية الهضم؛
يتميز الزبيب بغناه بالألياف الغذائية التي تعمل على تحفيز الهضم ومنع الإمساك، مما يساعد على عملية هضم أكثر سلاسة وامتصاص العناصر الغذائية بشكل أفضل.

تعزيز مستويات الحديد؛

الزبيب يعتبر مصدراً

جيداً للحديد، الذي يلعب دوراً هاماً في إنتاج الدم ونقل الأكسجين في الجسم، مما يساهم في منع فقر الدم وزيادة مستويات الطاقة.

تعزيز صحة العظام؛

يحتوي الزبيب على الكالسيوم والبورون، اللذان يعملان على تقوية العظام والحفاظ على صحتها، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض مثل هشاشة العظام.

مضادات الأكسدة القوية؛

الزبيب غني بمضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من الأضرار التأكسدية وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب والسكري.

تحسين صحة العين؛

يحتوي الزبيب على مواد غذائية تعمل على الحفاظ على صحة العين وتقليل خطر الضمور البقعي وتحسين الرؤية.

تنظيم مستويات السكر في الدم؛

بالرغم من حلاوته، يمتاز الزبيب بمؤشر نسبة السكر في الدم المنخفض، مما يجعله خياراً مناسباً لمرضى السكري في تنظيم مستويات السكر في الدم.

فوائد صحة القلب؛

يحتوي الزبيب على البوتاسيوم والألياف ومضادات الأكسدة التي تدعم صحة القلب وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

إزالة السموم الطبيعية؛

ماء الزبيب يمتاز بخصائصه الملينية التي تساعد في تنظيف الجهاز الهضمي وإزالة السموم والفضلات من الجسم.

كيفية تحضير ماء الزبيب:

قم بوضع حفنة من الزبيب في كوب أو برطمان واتركها في الماء طوال الليل، ثم صفي الماء واشربه في الصباح على معدة فارغة للاستفادة القصوى من فوائده.

فوائد الخوخ لصحة القلب وارتفاع ضغط الدم: حقائق ونصائح

الخبوخ هو إحدى الفواكه الصيفية المحببة والمفيدة لصحة الإنسان، حيث يحتوي على مجموعة واسعة من العناصر الغذائية الضرورية. ولكن، هل يمكن للأشخاص الذين يعانون

من ارتفاع ضغط الدم من ارتفاع ضغط الدم استهلاك الخوخ دون القلق من تأثيرات سلبية على صحتهم؟

يؤكد استشاري التغذية العلاجية، أن الخوخ يمتلك أهمية كبيرة لصحة القلب والأوعية الدموية، حيث لا يرفع ضغط الدم كما يشاع، يعود هذا إلى احتوائه

العالي على معدن البوتاسيوم، الذي يساهم في ضبط ضغط الدم وتنشيط الدورة الدموية، بالإضافة إلى تقوية عضلة القلب وتنظيم ضرباتها.

وفي دراسة سابقة على الفئران، وجد الباحثون أن عصير الخوخ ساهم في خفض مستويات الأنجيوتنسين II في أجسادهم، وهو هرمون يرفع ضغط الدم. كما أظهرت الدراسات أن الخوخ يحمي القلب والأوعية الدموية من الأمراض مثل تصلب الشرايين، بفضل احتوائه على مركبات تساهم في خفض الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية بالدم.

ينصح بتناول الخوخ باعتدال، لأن الإفراط فيه قد يهدد مرضى الضغط المرتفع بزيادة الوزن، نتيجة لاستهلاك سعرات حرارية أكثر مما يحتاج الجسم، ويُصَح مرضى الضغط المرتفع الذين يعانون من السكري بمراقبة كمية الخوخ المتناولة لتجنب ارتفاع سكر الدم.

مضغ القرنفل: فوائد صحية تتراوح من تحسين

الهضم إلى التخفيف من الغثيان

القرنفل، تلك التوابل الدافئة والعطرية، له فوائد صحية متعددة ومتنوعة. تقدم تقارير جديدة من موقع "onlymyhealth" نظرة عميقة على الفوائد الصحية لمضغ القرنفل، والتي تشمل:

١. تحسين عملية الهضم: مضغ القرنفل بعد الوجبات يعزز إنتاج الإنزيمات الهاضمة، مما يُسهّل عملية الهضم ويقلل من الغازات والانتفاخ وعسر الهضم.
٢. التخفيف من الغثيان: القرنفل يُستخدم منذ قرون كعلاج طبيعي للغثيان والقيء، حيث يُساعد على تهدئة اضطراب المعدة وتقليل مشاعر الغثيان.
٣. تقوية الشعور: القرنفل يحتوي على مركبات مضادة للميكروبات، مما يساعد في قتل البكتيريا في الفم والحلق، ويمنع نمو البكتيريا التي تسبب رائحة الفم الكريهة.
٤. تقليل الألم: يحتوي القرنفل على مركبات ذات خصائص مسكنة، مما يجعله فعالاً في تخفيف آلام الأسنان واللثة.
٥. فوائد مضادة للالتهابات: يمتلك القرنفل تأثيرات مضادة للالتهابات التي تساعد في تقليل التورم والالتهابات في الفم والحلق.
٦. حماية مضادة للأكسدة: القرنفل غني بمضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من الإجهاد التأكسدي وتقلل من الضرر الناتج عن الجذور الحرة.
٧. تنظيم نسبة السكر في الدم: مضغ القرنفل بعد الوجبات يساعد في استقرار مستويات السكر في الدم ومنع حدوث طفرات بعد الأكل.
٨. تخفيف التوتر: رائحة القرنفل لها تأثيرات مهدئة تخفف التوتر وتهدئ العقل والجسم.
٩. إدارة الوزن: القرنفل يساعد في إدارة الوزن من خلال تعزيز عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون.

ومع أن القرنفل آمن بشكل عام لمعظم الأشخاص عند تناوله باعتدال، إلا أنه يجب استشارة أخصائي الرعاية الصحية قبل استخدامه كعلاج، خاصة لأولئك الذين يعانون من حالات صحية كامنة أو يتناولون أدوية.

منتخب سيدات إيران لهوكي الصالات يفوز على المنتخب العُماني في بطولة آسيا

طهران /ارنا - فاز منتخب سيدات إيران لهوكي الصالات على المنتخب العُماني في أول مباراة له في بطولة كأس آسيا لهوكي الصالات ٢٠٢٤.

وفي اول مباراة له في بطولة كأس آسيا لهوكي الصالات ٢٠٢٤ التي تقام حالياً في تايلاند، واجه منتخب سيدات إيران لهوكي الصالات أمس الاثنين المنتخب العماني وفاز عليه بنتيجة ٨-٠.



وسجلت أهداف المنتخب الإيراني كل من إلهام دايي (٣ أهداف) وزيبا يحيوي (هدفين) والميرا بوباش وب٤٩٢انيا عباسي ودينا عبد الرحيمي. وفي نهاية المباراة تم اختيار زيبا يحيوي كابتن المنتخب الوطني الإيراني كأفضل لاعبة على أرض الملعب.

وفي اليوم الثاني للمسابقة اليوم الثلاثاء، سيواجه المنتخب

الوطني الإيراني المنتخب الفيتنامي صباحا والمنتخب الماليزي بعد الظهر.

يتكون منتخب سيدات إيران لهوكي الصالات من ١٣ لاعبة تحت قيادة المدرب الصيني- الأمريكي جون كينت ويل.

ويخوض منافساته في المجموعة الأولى (A) من هذه المسابقة مع فرق كازاخستان،ماليزيا،نيبال وسلطنة عُمان.

اما في المجموعة الثانية(B) تتنافس فرق من تايلاند واندونيسيا وسنغافورة وكمبوديا وفيتنام، وتستضيف تايلاند هذه البطولة المؤهلة لكأس العالم خلال الفترة ١٢-١٣ مايو/أيار الجاري.

اتحاد جدة يجهز عرضاً لضم تير شتيجن

يجهز اتحاد جدة عرضاً قويا للتوقيع مع الألماني أندريه تير شتيجن، حارس برشلونة، في الصيف المقبل.

وقالت صحيفة "موندو ديپورتيفو" الإسبانية: «ترددت شائعات في السابق حول اهتمام فريق سعودي بتير شتيجن، ورغم ذلك كانت مصادر مقربة من اللاعب تنفي ذلك بسبب عدم وجود أي عروض مؤكدة».

وأضافت: «تمكنت الصحيفة من تأكيد هذه الأنباء، وأن اتحاد جدة سيتقدم بالفعل بعرض لشتيجن بمجرد انتهاء الموسم الحالي».

وتابعت: «رامون بلانيز المدير الرياضي للاتحاد يعرف تير شتيجن جيداً من فترة عمله في برشلونة، ولا يشك في أنه الحارس المثالي للنادي السعودي».

وواصلت: «المح أشرف بن عياد، الصحفي المتعاون مع الصحيفة في فبراير/شباط الماضي بأن تير شتيجن يحظى باهتمام كبير من فريق سعودي، كما تحدث فابريزيو رومانو عن اهتمام نادي الاتحاد بحارس برشلونة، إلى جانب نجوم آخرين مثل

كيفين دي بروين ومحمد صلاح».

وأكدت: «تؤكد أن أبناء اهتمام نادي الاتحاد بحارس برشلونة، إلى جانب نجوم آخرين مثل

وقال مصدر من الاتحاد لـ"موندو ديپورتيفو": «تير شتيجن هدف واضح لنا، وسنحاول إقناعه بالقدوم إلى الدوري السعودي».

يذكر أن تير شتيجن وقع عقداً جديداً مع برشلونة في آب/أغسطس الماضي حتى عام ٢٠٢٨.

مولر يسخر من حكم موقعة ريال مدريد

سخر توماس مولر، مهاجم بايرن ميونخ، من الحكم سيمون مارشنيك، الذي أدار مباراة الفريق أمام ريال مدريد، في إياب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا الأسبوع الماضي.

وشهدت اللحظات الأخيرة من المباراة جدلاً حول صحة إيقاف فرصة لبايرن ميونخ في الدقيقة ١٣ من الوقت بدل الضائع.

واحتسب الحكم سيمون مارشنيك تسلا في فرصة لبايرن ميونخ، دون أن ينتظر انتهاء الهجمة التي لعبها دفاع الريال، ثم أحرز دي

ليخت منها هدفاً لم يحتسب. ونجح البايرن في الفوز يوم الأحد على ضيفه فولفسبورج بهدفين دون رد على ملعب أليانز آرنا، ضمن لقاءات الجولة رقم ٢٢ من البونسليجا.

وسجل البايرن هدف ثالث في المباراة في الدقيقة ١٨ عبر بريان سرقسطة، قبل أن يتم إلغاء الهدف بداعي التسلل بعد الرجوع إلى تقنية الفار.

واستغل مولر تلك اللقطة ليسخر من مارشنيك في تصريحات لـ DAZN عقب اللقاء قائلاً: «هذه المرة لم يرفع الحكم المساعد الراية، هذا بالطبع تحسن بالمقارنة بما حدث يوم الأربعاء».



مبابي يخيف ريال مدريد بعبادة بيل

أعاد كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، تذكير ريال مدريد بأحد الأحداث غير السعيدة.

وكان مبابي أعلن، الجمعة الماضي، رحيله عن باريس سان جيرمان في نهاية الموسم الجاري، من خلال مقطع فيديو نشره عبر حسابه على إنستجرام.

وذكرت العديد من التقارير أن مبابي سيوقع مجاناً مع ريال مدريد.

ووفقاً لبرنامج «الشيرنجيتو» الإسباني، فإن مبابي يحب الجولف، كما أنه سأل عن وجود ملعب للجولف بالقرب من منزله الجديد في لا مورالينا.

وكشفت تقارير أن مبابي استقر بالفعل على شراء منزل سيرجيو راموس، أسطورة الميرنجي، في منطقة «لا مورالينا».

وكان جاريت بيل، نجم الريال السابق، يشتهر بحبه للجولف، الأمر الذي أدى إلى توتر كبير في علاقته مع مشجعي الميرنجي.



اللاعب الإيراني مهدي طارمي يسجل هدفاً تاريخياً ويسبب بفوز فريقه امام خصمه

حقق فريق بورتو الفوز على بوفانيستا بهدف تاريخي سجله مهاجمه الإيراني مهدي طارمي، في الجولة ٢٣ من الدوري البرتغالي بيكتليك.

وأفادت وكالة مهر للأخبار، انه لعب اللية الماضية فريق بورتو إف سي ضد بوفانيستا إف سي في Estádio do Dragão وفاز بالمباراة ١-٢.



في البداية، سجل بوفانيستا الهدف الأول، لكن بورتو أدرك التعادل بعد فترة وجيزة.

لتعويض عن الهدف الضائع، قام مدرب بورتو بإدخال مهاجمه الإيراني مهدي طارمي إلى المباراة، الذي من المقرر أن ينتقل إلى إنتر ميلان في الصيف.

عندما بدا أن كل شيء يتجه نحو التعادل، ظهر طارمي في الدقيقة ٨٠+٩٠، ليضمن ثلاث نقاط حاسمة لفريقه.

كانت هذه آخر مباراة لطارمي بقميص بورتو في Estádio do Dragão، وودع الجماهير في الملعب في نهاية المباراة.

طارمي، المولود في ١٨ يوليو ١٩٩٢، يُعرف في البرتغال باسم «فتى الخليج الفارسي» بعد احتفاله بمباراته رقم ١٠٠ بقميص بورتو في ٢٠ أغسطس ٢٠٢٢.

إيران تفوز بالمركز الثالث في بطولة أقوى الرجال في روسيا

فاز ممثل إيران بالمركز الثالث في قسم المحترفين في بطولة أقوى الرجال في سياق الجائزة الروسية الكبرى.

وأفادت وكالة مهر للأخبار، انها أقيمت بطولة أقوى الرجال في سياق الجائزة الروسية الكبرى (Siberian Power Show) بواقع ٦ منافسات في قسم المحترفين.

وفي هذه البطولة، تنافس رضا قيطاسي عن فئة الوزن الثقيل كممثل لإيران ونجح في الحصول على المركز الأول في منافستين و المركز الثاني في اثنتين من المنافسات الأخرى .

وفاز قيطاسي بمنافسة حمل ٢٤٠ كلغ من الخشب بطول ٤٠ متراً في الجزء الاحترافي من مسابقة أقوى رجال العالم بتسجيله رقماً قياسياً استثنائياً وتفوقه على المنافسين.

وأصبح أفضل رياضي في منافسات الجرم السماوي. كما حصل على المركز الثاني في منافسات الثلاثي والجدع.

و حصل قيطاسي، بصفته بطل الرجال الحديديين الإيرانيين، على المركز الثالث في هذه البطولة وفاز بجائزة الـ ٥ آلاف دولار.

وفي العام الماضي، احتل قيطاسي المركز الخامس في هذه البطولة، وأنهى المنتخب الإيراني مسيرته بثلاث ميداليات فضية في فئة الهواة.

برشلونة يحدد ١٠٠ مليون لبيع نجمه

حدد نادي برشلونة ١٠٠ مليون يورو للموافقة على بيع أحد لاعبيه البارزين خلال الميركاتو الصيفي المقبل.

ووفقاً لصحيفة «سبورت» الإسبانية، لن تقبل إدارة برشلونة بعروض أقل من ١٠٠ مليون يورو للموافقة

على رحيل الأوروغوياني رونالد أراوخو، مدافع الفريق، خلال الصيف المقبل.

وأشارت إلى أن الخطة الرئيسية لإدارة برشلونة هي عدم بيع أراوخو، لكن سيدرر النادي الأمر إذا حصل على عرض يناسب طموحاته.

وأوضحت أن مانشستر يونايتد وبايرن ميونخ يتسابقان على حسم صفقة أراوخو، لكن كلاهما لن يطابق السعر الذي وضعه برشلونة لبيع المدافع.

وذكرت أن يونايتد والبافاري يمكنهما فقط إغراء أراوخو بالحصول على راتب أعلى، وهذا ربما يفتح باب للتفاوض على سعر الصفقة، إذا وافق اللاعب على الرحيل.



على حسم صفقة أراوخو، لكن كلاهما لن يطابق السعر الذي وضعه برشلونة لبيع المدافع.

وذكرت أن يونايتد والبافاري يمكنهما فقط إغراء أراوخو بالحصول على راتب أعلى، وهذا ربما يفتح باب للتفاوض على سعر الصفقة، إذا وافق اللاعب على الرحيل.

دي مينور إلى ثمن نهائي روما بعد مباراة ماراثونية

تأهل الأسترالي أليكس دي مينور المصنف ١١ عالمياً، بصعوبة باللغة لودور ١٦٦ في بطولة روما المفتوحة للأساتذة فئة ١٠٠٠ نقطة بعد مباراة ماراثونية اليوم

الإثنين. وقلب دي مينور تأخره أمام الكندي فيليكس أوجيه الياسيم بنتيجة ٦ / ٧ (٦ / ٧) في المجموعة الأولى إلى الفوز ٤ / ٦ و ٤ / ٦ / ٥ / ٤ في المجموعتين الثانية والثالثة.

واحتاج اللاعب الأسترالي لثلاث ساعات ليتجاوز منافسه الكندي الشاب الذي

خسر الأسبوع الماضي لقب بطولة مدريد للتنس في المباراة النهائية أمام الروسي أندريه روبيلف.

وتأهل أليكس دي مينور لمواجهة اليوناني ستيفانوس تسيتسيباس المصنف الثامن عالمياً.

وكانت مهمة تسيتسيباس أسهل نسبياً حيث صعد بعد الفوز على البريطاني كامبيرون نوري بنتيجة ٦ / ٦ و ٧ / ٦ (٦ / ٧) بعد مباراة امتدت ساعة ونصف تقريبا.

