



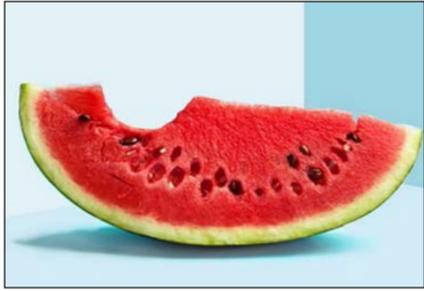
فوائد بذور وقشر البطيخ للصحة

الجنسية لدى الرجال

بينما يُعتبر البطيخ من أشهر فواكه الصيف المنعشة، فإن بذوره وقشره يمكن أن تكون كنزاً غذائياً مهماً للرجال، خاصة في تعزيز صحتهم الجنسية والتناسلية بطرق طبيعية. تشير الدراسات والمواقع الطبية إلى عدة فوائد لاستهلاك بذور البطيخ وقشره، والتي قد تساهم في تحسين الأداء الجنسي والخصوبة، وهي كالتالي:

١. زيادة الأداء الجنسي:

بذور البطيخ تحتوي على نسبة عالية من معدن الزنك، الذي يُعتبر أساسياً لصحة الرجل الجنسية. يساهم الزنك في زيادة مستويات هرمون التستوستيرون في الجسم، مما يعزز الرغبة الجنسية ويحسن الأداء أثناء الجماع. هذا التأثير يعد بديلاً طبيعياً للمنشطات الجنسية التي قد تكون لها آثار جانبية.



٢. تعزيز الخصوبة:

الزنك الموجود بكثرة في بذور البطيخ يلعب دوراً هاماً في صحة الخصوبة للرجال. يساعد الزنك على زيادة عدد الحيوانات المنوية وتحسين حركتها وجودتها، مما يعزز فرص الإخصاب والحمل.

٣. تحسين الانتصاب:

الأرجينين هو حمض أميني موجود في بذور البطيخ، والذي يُعرف بقدرته على تحفيز تدفق الدم إلى الأعضاء التناسلية. هذا التحسين في التروية الدموية يمكن أن يساعد في تحسين الانتصاب والأداء الجنسي بشكل عام.

٤. الحفاظ على صحة البروستاتا:

بذور البطيخ تحتوي على خصائص مضادة للالتهابات بفضل الزنك الموجود بها. مما يمكن أن يساهم في خفض خطر الإصابة بأمراض البروستاتا المرتبطة بالتقدم في العمر. بما أن بذور البطيخ وقشره يحتويان على هذه العناصر الغذائية القيمة، فإن استخدامها كجزء من نظام غذائي متوازن يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحة الرجل بشكل عام، خاصة فيما يتعلق بالصحة الجنسية والتناسلية. إضافة بذور البطيخ إلى النظام الغذائي يمكن أن يكون بديلاً طبيعياً وفعالاً لتحسين الأداء الجنسي ودعم صحة الخصوبة بدون الحاجة للمنتجات الكيميائية الصناعية.

لذا، يُنصح بتضمين بذور البطيخ وقشرها في النظام الغذائي اليومي كجزء من استراتيجية شاملة للحفاظ على الصحة الجنسية والتناسلية لدى الرجال.

ماذا يحدث عند شرب ماء الزنجبيل

على معدة فارغة؟

ماء الزنجبيل هو المشروب الطبيعي الذي ينبغي على الجميع تجربته، خاصةً عندما يتناولونه في الصباح. يحمل هذا المشروب القوي العديد من الفوائد الصحية التي تمتد من دعم عملية الهضم إلى تعزيز الجهاز المناعي. إليك خمسة أسباب تجعل ماء الزنجبيل أمراً ضرورياً في روتينك الصباحي:

تقوية الجهاز الهضمي:

الزنجبيل معروف بقدرته على تحفيز عملية الهضم. شرب ماء الزنجبيل على معدة فارغة يساعد على تحفيز إفراغ المعدة وتسهيل حركة الطعام إلى الأمعاء الدقيقة. يقلل من الانتفاخ ويجعل عملية الهضم أكثر سلاسة وفعالية.

مساعد في إنقاص الوزن:

يعزز الزنجبيل عملية التمثيل الغذائي ويزيد من توليد الحرارة في الجسم، مما يساهم في حرق السعرات الحرارية بفعالية أكبر. كما يقلل من الشهية ويساعد في التحكم بالجوع الزائد.

تعزيز المناعة:

يحتوي الزنجبيل على مضادات أكسدة تحارب الجذور الحرة الضارة وتقوي جهاز المناعة، مما يحمي الجسم من الأمراض المزمنة.

تخفيف الالتهابات والألم:

يحتوي الزنجبيل على مركبات مضادة للالتهابات تساعد في تقليل آلام العضلات والتهابات أخرى في الجسم، مما يجعله علاجاً طبيعياً فعالاً.

تحسين صحة الجلد:

يحمي الزنجبيل الجلد من التلف ويحسن مرونته، كما يساعد في تقليل حب الشباب والتهيجات الأخرى. طريقة تحضير ماء الزنجبيل: اغسل وابشر قطعة صغيرة من جذر الزنجبيل الطازج. أضف الزنجبيل المبشور إلى كوب من الماء المغلي. اتركه يتقع لمدة ١٠-١٥ دقيقة. صفي الماء واتركه يبرد قليلاً قبل تناوله. لتحسين النكهة، أضف عصير ليمونة أو ملعقة صغيرة من العسل.

ماء الزنجبيل على معدة فارغة هو الخيار الصحي الذي يعزز صحتك العامة ويعطيك بداية مثالية ليومك. جربه اليوم واستمتع بالفوائد الصحية العديدة التي يقدمها هذا المشروب الطبيعي.

هل يمكن لمرضى القولون العصبي تناول

الترمس بأمان؟

يُعد الترمس من التسالي الشهيرة خلال الأعياد، لكن هناك استفسارات بين مرضى القولون العصبي حول مدى سلامة تناولهم لهذا النوع من الطعام. تشير التوصيات إلى أن الترمس ليس ممنوعاً على مرضى القولون العصبي، طالما تم تناوله بشكل معتدل. الترمس يحتوي على كمية عالية من الألياف الغذائية التي تعتبر مفيدة لصحة الجهاز الهضمي. تلعب الألياف الغذائية دوراً هاماً في تحسين حركة الأمعاء وتسهيل عملية الهضم والإخراج، مما يمكن أن يكون مفيداً للأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الترمس على مضادات الأكسدة التي تعزز من قوة جهاز المناعة، كما أنه يساهم في ضبط مستويات السكر في الدم بفضل تأثيره على تباطؤ امتصاص الكربوهيدرات بالأعما.

ومع ذلك، يُنصح بالحذر في حال كان المريض يعاني من مشاكل صحية أخرى مثل القرص أو أنيميا الفول أو حساسية البقوليات حيث قد تكون هناك تأثيرات سلبية محتملة. لتجنب المشاكل المحتملة، يُفضل إضافة قليل من الملح إلى الترمس أو استبداله بالليمون والتوابل الصحية كالكُمون، خاصةً لأولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل في الكلى لتقليل استهلاك الصوديوم الزائد.

إيران تفوز ب٦ ميداليات ملونة في بطولة آسيا للتجديف

(مدرية قوارب التجديف تتابع للسيدات)، رضا رئيسي (مدرّب قوارب الكاياك للرجال) وشاهو ناصري (مدرّب قوارب التجديف تتابع للرجال).



وقد حصدت الناز شفيغيان ذهبية قوارب الكاياك فردي للسيدات تحت ٢٣ سنة لمسافة ١٠٠٠ متر، بعد أن تنافست مع متسابقات من أوزبكستان وتايلاند وكازاخستان وفيتنام وسنغافورة بزمن قدره ٤:٠٩،٩٤ دقيقة. وفاز محمد عباسي وشايبان حسيني بالميدالية الفضية في مسابقات الكاياك زوجي للرجال تحت ٢٣ سنة لمسافة ١٠٠٠ متر، بعد أن تنافسا مع متسابقين من أوزبكستان وتايلاند

ناجلسمان: سعيد بمستوى جوندوجان.. وينتظرنا

منافس غير لطيف

علق جوليان ناجلسمان، مدرب منتخب ألمانيا، عن الانتصار الكبير الذي حققه فريقه على حساب أسكتلندا (١-٥)، مساء الجمعة، في افتتاح يورو ٢٠٢٤ الذي تحتضنه ألمانيا على ملاعبها.

وقال ناجلسمان بحسب ما نقل موقع "سكاى ألمانيا": "أول ٢٠ دقيقة من المباراة كانت رائعة وبها قوة كبيرة في الضغط المعاكس. أسكتلندا انبهرت بتلك المرحلة الأولية وبعدها سجلنا هدفين جيدين في البداية وهذا ساعدنا كثيراً، ولعبنا بعدها بتركيز شديد حتى النهاية. قدمنا مباراة جيدة".

وأضاف: «من الجيد أن نحظى بتلك الثقة في النفس. أنا سعيد للغاية بمستوى السكاى جوندوجان، لعب بصورة جيدة وبالترام وتركيز شديد وكان يستحق تسجيل هدف».

وأوضح «سعيد بشكل خاص من أجل جمال (موسيلالا)، لأنه أهدر فرصة أو اثنتين في قطر وهو ما أزعجه بالفعل، لكنه لعب مباراة رائعة وكذلك الحال مع فلوربان (فيرتز)، من الجيد ألا يحصل شخص واحد فقط على الزهور بل أن تتمكن من توزيعها».

وتابع عن النشوة الحالية: «الأولاد يعرفون أنها خطوة جيدة، ولكنها تبقى خطوة أولى ولن تقدم لنا أي شيء إذا توقفنا. علينا المواصله واتخاذ الخطوة الثانية يوم الأربعاء». وبنظر إلى كون المجر خصم أصعب من اسكتلندا: «هو منافس غير لطيف يصعب الإعداد لمواجهة، ويتميزون بالتنوع ولديهم أسلوب مختلف».

ميسي: هذا اللاعب لديه مستقبل مذهل

أشاد ليونيل ميسي قائد إنتر ميامي، بأحد نجوم منتخب الأرجنتين قبل أيام من انطلاق كوبا أمريكا ٢٠٢٤. وقال ميسي، في تصريحات لشبكة "TyCSports" الأرجنتينية: «فالتين كاربوني لديه مستقبل مذهل. إنه الحاضر والمستقبل في نفس الوقت لمنتخب الأرجنتين»

وأضاف: «لقد رأيته (فالتين كاربوني) بالفعل في فريق تحت ٢٠ عاماً، لكنه تطور كثيراً. إنه لاعب مختلف ويتمتع بجودة مذهلة».

ومن المقرر أن تتوجه بعثة المنتخب الأرجنتيني اليوم السبت، إلى أتلانتا استعدادا لخوض أول مباراة في كوبا أمريكا يوم الخميس المقبل، ضد كندا ضمن المجموعة الأولى التي تضم أيضاً تشيلي، وبيرو، وبيخوز «الألبيسليستي» كوبا أمريكا في مهمة استعادة اللقب الذي فازوا به قبل ٢ سنوات.

جاك درابر إلى نهائي شتوتجارت للتنس

تأهل البريطاني جاك درابر، إلى نهائي بطولة شتوتجارت للتنس، المقامة على الملاعب العشبية، عقب فوزه على الأمريكي براندون ناكاشيما ٦-٢ و ٦-٣، أمس السبت.

وتبع درابر، مواطنه أندي موراي، الذي خسر النهائي في ٢٠٢٢، في بلوغ المباراة النهائية، ولكن لم يسبق لأي لاعب بريطاني، حصد اللقب من قبل.

وسيكون منافس درابر في المباراة النهائية غدا الأحد، الفائز من مباراة الإيطاليين مايو بيريتيني ولورينزو موسيتي، وستقدم درابر، الذي يتواجد حالياً في المركز ٤٠ بالتصنيف العالمي، لعدة مراكز في التصنيف الذي سيصدر بعد غد الإثنين، حيث سيصبح المصنف الأول في بريطانيا للمرة الأولى.

وتعد شتوتجارت بطولة إعدادية لبطولة ويمبلدون، التي تقام على الملاعب العشبية، والتي تبدأ في الأول من تموز/يوليو المقبل.

كما يشارك اللاعبون الإيرانيون عباس حسيني بيزدان وزاعت كار وامير رضا برزكر عن فئة قوارب الكاياك للرجال تحت ٢٣ عاماً.

فاز الرياضيون الإيرانيون في بطولة آسيا للتجديف المقامة في نايلاندا بميداليتين ذهبيتين وواحدة فضية و٢ برونزيات. وأفادت وكالة مهر لأبناء، انها تستضيف تايلاندا مباريات التجديف في المياه الهادئة ضمن البطولة الآسيوية للناشئين والشباب تحت ٢٣ سنة، حيث فازت إيران فيها بميداليتين ذهبيتين وواحدة فضية و٢ برونزيات.

وتقام بطولة التجديف للشباب تحت ٢٣ عاماً في المياه الهادئة من ١٤ إلى ١٦ حزيران/يونيو في باتايا بتايلاند.

ويشارك في هذه المسابقات المنتخب الإيراني الذي يضم ١٨ رياضياً و٤ مدربين عن فئتي السيدات والرجال في التجديف والتجديف بالكاياك.

وعن فئة قوارب الكاياك للسيدات تحت ٢٣ عاماً تشارك كل من الناز شفيغيان وتانيا كركربور ، وعن فئة قوارب الكاياك الشبابة للسيدات تشارك كل من ارشدين رضانجاد و ترنم اكبرزاده.

واما عن فئة التجديف تتابع للسيدات تحت ٢٣ سنة، تشارك كل من هدية خيرابادي وزهرا مطهر وهستي نصيري، بينما نساء زارع تشارك عن فئة التجديف تتابع للسيدات الشبابات.

صراع إنجليزي على نجم الهلال السعودي

كشفت تقرير صحفي عن تحرك ناديين من البريميرليج، للحصول على خدمات نجم الهلال السعودي.

وذكر موقع "تيم توك" أن أستون فيلا ونوتنجهام فورست يتحركان لضم سعود عبد الحميد لاعب الهلال، وتم التواصل بالفعل مع وكيله.

وسبق لتولوز الفرنسي، التفاوض مع وكيل سعود عبد الحميد، للحصول على خدماته.

وبحسب الموقع، فإن إدارة الهلال منفتحة على فكرة احتراف سعود عبد الحميد البالغ من العمر ٢٤ عاماً.

كما يرغب سعود عبد الحميد في خوض تجربة الاحتراف الخارجي، ويرى أن الوقت الحالي هو المناسب لاتخاذ تلك الخطوة.

ولعب سعود عبد الحميد

٥٥ مباراة خلال الموسم الماضي مع الهلال، وسجل ٤ أهداف وضع ٩ آخرين.

صلاح يدافع عن نونيز بعد الانتقادات الحادة

أشاد المصري محمد صلاح نجم ليفربول، بالقدرات التي يتمتع بها زميله داروين نونيز، في ظل الانتقادات التي طالت المهاجم الأوروغوياني.

وتعرض نونيز لانتقادات حادة من قبل جماهير ليفربول، خلال الفترة الأخيرة من الموسم المنصرم، بعدما أهدر العديد من الفرص المحققة.

وقال صلاح في مقابلة مع المركز الإعلامي للبريميرليج «نونيز يجيد الركض في المساحات الفارغة، مع استغلالها بشكل جيد لتسجيل الأهداف».

وأضاف «دائمًا ما يبحث عني في الملعب، لأنه يعلم أنني أمر الكرة له في المساحة التي يحتاجها بكل سهولة، والتي من خلالها يمكنه إنهاء الهجمة بنجاح في العرمى».

وخاض نونيز ٥٤ مباراة مع ليفربول في الموسم الماضي، وسجل ١٨ هدفاً وقدم ١٣ تمريرة حاسمة، وارتبط اسم نونيز بمغادرة ليفربول هذا الصيف، والانتقال إلى برشلونة، لكن الفريق الكتالوني لم يتفاوض مع الريدز بشأن اللاعب حتى الآن.

نادال يؤجل الاعتزال لما بعد الأولمبياد

رجح لاعب التنس الإسباني رافائيل نادال مواصلة مسيرته لما بعد هذا العام، بعدما أشار في وقت سابق أن هذا الموسم سيكون الأخير له.

وقال نادال، في مقابلة مع صحيفة "ليكيب" اليوم السبت: «قلت دائماً أعتقد أن هذا سيكون عامي الأخير، ولكنني لا يمكنني تأكيد هذا، لأن في النهاية أنت لا تعلم ما سيحدث في المستقبل». وأضاف: «لم أتخذ من قبل قرارات متسرة، ولن أتخذها في هذه المرة أيضاً».

وكان نادال، الفائز ب٢٢ لقباً في البطولات الأربع الكبرى «جراند سلام»، ودع منافسات بطولة فرنسا المفتوحة من الدور الأول، وهي البطولة التي هيمن عليها في العشر سنوات الماضية، ولكنه يشعر أنه بحالة جيدة للمرة الأولى منذ فترة.

وأوضح: «أريد أن أمنح نفسي فرصة لرؤية ما إذا كانت ليأقتي ستتوقف عند هذا المستوى أم أنها لحظة مؤقتة وستتخفف مرة أخرى. سأحصل على الوقت لرؤية ما سوف أشعر به بعد الأولمبياد».

ويشارك نادال في منافسات الفردي والزوجي ببريس حيث سيكون شريكه هو مواطنه كارلوس ألكازار، الفائز ببطولة فرنسا المفتوحة للتنس، ولكن نادال يركز تدريباته على منافسات الفردي. وأفاد: «هذا ما أقوم به دائماً، إذا لعبت بشكل جيد في الفردي، سألعب بشكل جيد في الزوجي».

وفاز نادال بالميدالية الذهبية في المنافستين، حيث فاز بذهبية الفردي في بكين ٢٠٠٨ وفاز بذهبية الزوجي مع مارك لوبيز في ٢٠١٦.

وفي الأولمبياد التي ستقام هذا العام، تبدأ منافسات التنس يوم ٢٧ تموز/يوليو، على الملاعب الرملية التي أقيمت عليها بطولة فرنسا المفتوحة للتنس.

وقرر نادال عدم المشاركة في بطولة ويمبلدون، التي تقام على الملاعب العشبية، من أجل الاستعداد للأولمبياد.