

استمتع بالبطيخ والخوخ في فصل الصيف بأمان

البطيخ والخوخ ليست فقط لذيذة في فصل الصيف، بل تتمتع أيضًا بفوائد صحية مهمة. ومع ذلك، هناك بعض النصائح التي يجب أن تأخذها في الاعتبار قبل التمتع بهذه الفواكه لضمان الاستفادة الكاملة وتجنب أي مشاكل صحية غير مرغوب فيها.

نصائح قبل تناول البطيخ والخوخ في الصيف

غسل الفاكهة جيدًا:

قبل تناول البطيخ والخوخ، يجب غسلهما جيدًا بالماء الجاري لإزالة أي بقايا من المبيدات الحشرية أو الأوساخ. يُنصح باستخدام فرشاة ناعمة لتنظيف القشرة بشكل أفضل، خاصة إذا كنت تخطط لتناول البطيخ مع القشرة.

التأكد من نضوج الفاكهة:

تأكد من أن البطيخ والخوخ ناضجان تمامًا قبل تناولهما. البطيخ الناضج يجب أن يكون ثقيلًا بالنسبة لحجمه ويصدر صوتًا مومجًا عند النقر عليه. أما الخوخ الناضج فيجب أن يكون له رائحة عطرية وقشرة ناعمة، حيث إن الفواكه غير الناضجة قد تكون صعبة الهضم وتحتوي على نسبة أقل من السكر.

تجنب الفاكهة التالفة:

قبل تناولها، يجب التأكد من عدم وجود علامات على التلف مثل البقع السوداء أو العفن، حيث يمكن أن تحتوي الفاكهة التالفة على بكتيريا ضارة تسبب مشاكل صحية.

تخزين الفاكهة بشكل صحيح:

للحفاظ على نضارة البطيخ والخوخ ومنع نمو البكتيريا، يجب حفظهما في الثلاجة بعد التقطع، مع تغطية جيدة للحفاظ على النكهة والفوائد الغذائية.

تناول كميات معتدلة:

على الرغم من فوائدهما الصحية، يجب تناول البطيخ والخوخ بكميات معتدلة لتجنب المشاكل مثل الانتفاخ أو اضطرابات الهضم، نظرًا لاحتوائهما على الألياف والسكر الطبيعي.

التحقق من حساسية الفاكهة:

بعض الأشخاص قد يكونون حساسين للخوخ، لذا يُنصح بتجربة كمية صغيرة أولاً لمراقبة أي ردود فعل تحسسية.

باستخدام هذه النصائح، يمكن للأفراد الاستمتاع بالبطيخ والخوخ بطريقة آمنة وصحية خلال فصل الصيف، مع الحفاظ على صحتهم العامة والاستفادة الكاملة من فوائدهما الغذائية والصحية.

فوائد الكاجو للرجال

الكاجو يُعتبر خيارًا ممتازًا لصحة العضو الذكري للرجال نظرًا لتنوع عناصره الغذائية القيمة. فيما يلي نظرة شاملة على فوائد الكاجو للعضو الذكري:

فوائد الكاجو للعضو الذكري

١. الوقاية من ضعف الانتصاب

يحتوي الكاجو على نسبة عالية من أحماض أوميغا ٣ التي تساعد في منع انسداد الأوعية الدموية المغذية للعضو الذكري، مما يحسن من القدرة على الانتصاب.

٢. إفراجا طبيعية

فيتامين هـ الموجود في الكاجو يساهم في تحسين عمل هرمون التستوستيرون، الذي يلعب دورًا هامًا في تحفيز القدرة الجنسية والأداء الجنسي لدى الرجال.

٣. تعزيز الخصوبة

الكاجو غني بالزنك، الذي يساهم في تحفيز الخصيتين على إنتاج المزيد من الحيوانات المنوية وتحسين جودتها وحركتها، مما يعزز الخصوبة عند الرجال.

هذه الفوائد تجعل الكاجو خيارًا صحيًا وفعالًا لتعزيز صحة العضو الذكري للرجال.

كيفية تجنب الحرقة عند تناول الفواكه

على معدة فارغة

تعد وجبة الفطور أو المشروب الصباحي الحجر الأساسي لنظامك الغذائي اليومي، حيث تحدد مسار يومك من حيث الطاقة والصحة والإنتاجية. ومع ذلك، يجب أن تكون حذرًا عند تناول بعض الفواكه على معدة فارغة، حيث إنها قد تسبب ارتداد حمض المعدة، مما يؤدي إلى عدم الراحة وحرقة في المعدة.

الفواكه التي يجب تجنبها على معدة فارغة

عندما تتناول الفواكه على الريق، فإن بعضها يمكن أن يزيد من فرص الإصابة بالحموضة والشعور بالحرقة، وهذه الفواكه تشمل:

البرتقال

اليوسفي

الطماطم

الليمون

الجريب فروت

العوز

الكمشري

الغنب

الأفوكادو

التوت

نصائح لتجنب الحموضة عند تناول الفواكه

لتقليل فرص الحموضة والشعور بالحرقة عند تناول الفواكه على معدة فارغة، يمكن اتباع النصائح التالية:

تناول كميات معتدلة: بدلاً من تناول ثمرة كاملة، حاول تناول نصف ثمرة أو قطعتين صغيرتين في كل وجبة.

مزج الفاكهة مع طعام آخر: قم بمزج الفواكه مع طعام آخر مثل الزبادي أو الشوفان أو المكسرات. هذا يساعد على إبطاء عملية الهضم ويقلل من الشعور بالحرقة.

شرب الماء بكثرة: تناول كميات كافية من الماء يساعد على تخفيف حمض المعدة وتسهيل عملية الهضم.

مراقبة علامات الجسم: في حال شعرت بأي أعراض مثل الحرقة أو الانتفاخ، قم بالتوقف عن تناول الفواكه على الريق واختر تناولها في وقت لاحق من اليوم.

مع اتباع هذه النصائح، يمكنك الاستمتاع بفوائد الفواكه دون الشعور بالحرقة أو الانزعاج، مما يساهم في صحة جيدة ونمط حياة متوازن.

إصابة مقلقة لنجم ريال مدريد في كوبا أميركا

تعرض أحد اللاعبين البارزين في صفوف ريال مدريد لإصابة قوية خلال مشاركته في بطولة كوبا أميركا ٢٠٢٤.

ووفقًا لصحيفة "أس" الإسبانية، اضطر البرازيلي رودريجو جويس، نجم ريال مدريد، لطلب التبدل بعد أن تعرض لتدخل عنيف للغاية من قبل ناهيتمان نانديز لاعب أوروجواي الذي حصل على بطاقة حمراء مباشرة بعد تدخل تقنية الفيديو. وطلب رودريجو من المدرب الخروج من الملعب، لأنه لا يستطيع تحمل الألم.

وشاهد رودريجو ركلات الترجيح الحاسمة من على مقاعد البدلاء مع كيس من الثلج على كاحله. وذهب رودريجو إلى غرفة الملابس لإجراء الفحوصات الأولية وكان يبدو عليه الإحباط وخيبة الأمل بسبب خسارة منتخب البرازيل.

وأشارت الصحيفة الإسبانية إلى أن ما رفع حالة القلق تجاه رودريجو أنه غادر ملعب أليجيانث (لاس فيجاس) يعرج ويواجه صعوبة في المشي.

وأوضحت أن هناك شكوكًا حول إمكانية لحاق رودريجو بفترة إعداد ريال مدريد، استعدادًا للموسم الجديد.

وقادت ركلات الترجيح منتخب أوروجواي للصعود للدور قبل النهائي لبطولة كوبا أمريكا ٢٠٢٤، على حساب البرازيل، عقب فوزه ٢-٤.

لمجاورة رونالدو.. النصر يجدد إغراء ديبالا

يسعى مجلس إدارة النصر، للتعاقد مع الأرجنتيني باولو ديبالا، نجم روما، خلال فترة الانتقالات الصيفية ٢٠٢٤.

وارتبط اسم ديبالا بالانتقال إلى الدوري السعودي للمحترفين، خلال الفترة الماضية، وسط اهتمام من النصر والاتحاد والشباب.

وقال موقع "توتو سيورت" الإيطالي، إن النصر وضع ديبالا مرة أخرى ضمن اهتماماته في الصيف الجاري، لمزاملة كريستيانو رونالدو كما كان الحال في أيام يوفنتوس.

وأوضح الموقع أن النصر قدم عرضًا كبيرًا لديبالا، لمدة ٣ سنوات، براتب سنوي ٢٠ مليون يورو.

وأشار الموقع إلى أن قيمة الشرط الجزائي في عقد المهاجم الأرجنتيني تبلغ نحو ١٢ مليون يورو. وأوضحت أن الشرط الجزائي متاح فقط حتى ٢١ يوليو/ تموز الجاري.

وكانت تقارير صحفية ذكرت في وقت سابق أن ديبالا يرغب في الاستماع للعروض السعودية، لكن أولويته في الوقت ذاته هي التفاوض من أجل التوقيع على عقد جديد مع روما.

ويرتبط باولو ديبالا بعقد مع روما حتى ٢٠٢٥، وانضم إليه في يوليو/ تموز ٢٠٢٢، قادمًا من يوفنتوس.

تشخيص مبديي لإصابة أراوخو يثير قلق برشلونة

أثار التشخيص المبديي لإصابة رونالد أراوخو، مدافع برشلونة، قلق النادي الكتالوني بشأن الموسم الجديد.

وكان رونالد أراوخو تعرض لإصابة قوية خلال مواجهة أوروجواي والبرازيل، فجر الأحد، ضمن منافسات الدور ربع النهائي من بطولة كوبا أميركا.

المدافع الأوروغواي حاول قطع كرة عرضية من أرانا، وعند تمديد ساقه اليمنى، تعرض لإصابة واضحة، وسقط أراوخو على الأرض ووضوح يديه على وجهه، واقترب منه زملاؤه والمنافسون بسرعة، وتم طلب التبدل على الفور.

وخرج أراوخو من الملعب باكيا، وتم استبداله بخوسيه ماريّا خيمينيز، ووفقًا لصحيفة "سيورت" الإسبانية، تشير الأنباء الأولية القادمة من أوروجواي إلى أن أراوخو أصيب بتمزق عضلي في الجزء الخلفي من الفخذ الأيمن.

وأضاف أن أراوخو سيغيب بشكل مؤكد عن مباريات أوروجواي حتى نهاية البطولة، كما أنه قد لا يشارك مع برشلونة في بداية الموسم الجديد.

وكان مارسيلو بيلسا، مدرب أوروجواي، صرح عقب المباراة بقوله «أعتقد أنها إصابة عضلية سيتم تأكيدها غدا عندما تجرى له الفحوصات».

نجم وست هام يحسم موقفه من الدوري السعودي

حسم الغاني محمد قدوس، نجم وست هام الإنجليزي، موقفه من العروض التي تلقاها من أندية الدوري السعودي للمحترفين في فترة الانتقالات الصيفية ٢٠٢٤.

وكان محمد قدوس قد تلقى عرضًا ضخماً من أحد أندية القمة في دوري روشن السعودي للمحترفين.

وقال قدوس في تصريحاته عبر صحيفة "ماركا" الإسبانية، إنه مستمر مع وست هام هذا الصيف، وأنه متحمس لوصول المدرب الإسباني جولين لوبيتيجي، مدرب الفريق الجديد.

وأوضح قدوس: «كوني لاعبًا مهاجمًا، لا يمكنني أن أطلب المزيد وأتمنى أن أواصل التحسن تحت قيادة لوبيتيجي، فهو يريد أن يأخذ النادي لمستوى آخر، وهو ما يريده جميع اللاعبين».

وأكد الدولي الغاني: «هذهنا هو العودة إلى المسابقات الأوروبية، بعدما فشلنا في التأهل خلال الموسم الماضي».

وتابع: «أفضل طريقة لتحقيق الأهداف الجماعية، هي مواصلة تحسين الأرقام القياسية التي حققتها في الموسم الماضي، سأحاول تسجيل المزيد من الأهداف والتمريرات الحاسمة».

ويعد قدوس أحد نجوم وست هام يونايتد، حيث انضم إليه خلال فترة الانتقالات الصيفية لعام ٢٠٢٣، قادمًا من صفوف العملاق الهولندي «أياكس أمستردام»، ومنذ ذلك

الحين يقدم مستويات مذهلة.

ويرتبط قدوس (٢٣ عامًا) بعقد مع وست هام يونايتد يمتد حتى حزيران/يونيو ٢٠٢٦، وتقدر قيمته السوقية الحالية بـ ٥٠ مليون يورو، وفقًا لموقع «ترانسفير ماركيت» العالمي.

مانشستر سيتي يعرض نجمه على قطبي إيطاليا

يسعى مانشستر سيتي للتخلص من أحد لاعبيه، خلال فترة الانتقالات الصيفية، في ظل عدم حاجة بييب جوارديولا المدير الفني لخدمته.

ونكرت صحيفة «لاستامبا» الإيطالية، أن مانشستر سيتي وبييب جوارديولا، لا يرغبان في الإبقاء على خدمات الظهير الأيمن البرتغالي جواو كانسيلو، ضمن الفريق للموسم الجديد.

وأضافت أن سيتي عرض كانسيلو على إنتر ويوفنتوس، في محاولة للتخلص منه، ويبلغ السعر الذي يطلبه الفريق الإنجليزي حوالي ٢٥ مليون يورو،

في حين يقال إن كانسيلو منفتح على تخفيض راتبه، لتسهيل عودته إلى الدوري الإيطالي، واللعب بدوري أبطال أوروبا في الموسم المقبل.

وكان الظهير البرتغالي قد ارتدى قميص إنتر في موسم ٢٠١٧-٢٠١٨، وانضم ليوفنتوس في الموسم التالي، قبل أن ينتقل بعد ذلك إلى سيتي بصفقة تبادلية مقابل رحيل دانييلو إلى السيدة العجوز.

ولعب كانسيلو في الفترة الأخيرة على سبيل الإعارة، لعدة أندية مثل بايرن ميونخ وبرشلونة.

ومن المقرر أن ينتهي عقد كانسيلو (٣٠ عامًا) مع سيتي في صيف ٢٠٢٧.

اتحاد جدة يقدم عرضا لهدف ريال مدريد

قدم اتحاد جدة عرضا للتوقيع مع أحد أهداف ريال مدريد، خلال الميركاتو الصيفي الجاري. ووفقًا لصحيفة "ماركا" الإسبانية، قدم اتحاد جدة عرضًا كبيرًا للتوقيع مع كيبا أريزابالاجا، حارس تشيلسي، الذي يتواجد هذا الصيف على رادار ريال مدريد.

وأشارت إلى أن كيبا طلب المزيد من الوقت قبل الرد على عرض اتحاد جدة.

ونكرت الصحيفة الإسبانية أن عروض الدوري السعودية، عادة ما تكون لها فترة صلاحية، للحصول على رد من اللاعب في أسرع وقت.

وكشفت أن كيبا لا يزال على طاولة ريال مدريد، بسبب وجود شكوك بشأن مصير الحارس الأوكراني أندري لونين، الذي قد لا يجدد عقده مع الميرنجي.

وينتهي عقد لونين في ٢٠٢٥، ويرغب في الحصول على فرصة للمشاركة في المباريات، رغم وجود الحارس الأساسي تيبو كورتوا.

وأكدت أن تشيلسي منفتح على تسهيل رحيل كيبا خلال الميركاتو الصيفي الجاري، وهو الذي لعب معارًا للميرنجي في الموسم الماضي.



يأمل إنتر ميلان في تعزيز صفوفه خلال ميركاتو الصيفي الجاري، بالتعاقد مع أحد لاعبي بايرن ميونخ.

ويحسب صحيفة "لاجازيتا ديلو سيورت" الإيطالية، فإن إنتر ميلان قد يفكر في التعاقد مع قلب دفاع جديد في الصيف إذا قام ببيع أحد لاعبي الخط الدفاعي الحاليين وتحديدًا ستيفان دي فري.

وتشير عدة تقارير إلى أن إنتر يفكر في بيع المدافع الهولندي هذا الصيف، لتفادي رحيله مجانًا في الفترة المقبلة خاصة وأن عقده الحالي ينتهي في صيف ٢٠٢٥.

وأضافت أن التيراتزوري يعتقد أن بايرن ميونخ سيكون منفتحًا للسماح لمدافعه مين جاي كيم، بالرحيل على سبيل الإعارة دون خيار الشراء في نهاية الموسم.

ويضع الإنتر في اعتباره علاقته الجيدة مع النادي الألماني، بفضل الصفقات المبرمة مؤخرًا بانتقال يان سومير وبينامين بافارد إلى التيراتزوري الصيف الماضي.

وكان الكوري الجنوبي قد فاز بلقب الدوري الإيطالي في موسمه الوحيد في إيطاليا مع نابولي، قبل أن يتم بيعه إلى بايرن ميونخ مقابل ٥٠ مليون يورو.

ومع البافاري شارك كيم في ٢٦ مباراة بالموسم المنصرم وسجل هدفًا وقدم تمريرتين حاسمتين.

زيركزي يلح لاقترابه من مانشستر يونايتد

أثار الهولندي جوشوا زيركزي، مهاجم بولونيا، حالة من الجدل حول استمراره بالدوري الإيطالي في الموسم الجديد.

جوشوا ارتبط بقوة بالانتقال إلى ميلان، قبل أن يدخل مانشستر يونايتد على الخط ويصبح الأقرب لضمه وفقًا لتقارير صحفية عديدة.

وظهر زيركزي في لقاء منتخب بلاده الهولندي أمام تركيا، يوم السبت في ربع نهائي يورو ٢٠٢٤، حيث شارك قبل نهاية المباراة بدقائق معدودة.

ويحسب موقع "فوتبول إيطاليا"، اعترف زيركزي بأنه غير متأكد إذا ما كان سيبقى في الدوري الإيطالي عندما سأله أحد الصحفيين عن ذلك، ليرد قائلًا: «لا أعرف دعونا نرى».

وأصر الصحفي في سؤاله عن نسبة رحيله وهل هي ١٥٪ إلى ١٥٪، ليرد اللاعب مبتسمًا: «لا أعرف».

ميلان كان مستعدًا لدفع قيمة الشرط الجزائي في عقده مع بولونيا بقيمة ٤٠ مليون يورو، لكن النادي غير مستعد لمطابقة مطالب وكيله فيما يتعلق بالعمولات.

ويريد كيا جورابيشيان وكيل أعمال الهولندي الحصول على ١٥ مليون يورو، وهو الرسم الذي من المتوقع أن يدفعه يونايتد لإنجاز الصفقة، بعدما تحدث إريك تين هاج مدرب الشياطين الحمر شخصيًا إلى المهاجم.

