



كيفية التخلص من احتقان الأنف بدون استخدام المناديل: حيل بسيطة وفعالة

يعاني الكثير منا من حالات العطس المزعج والتهاب الأنف واحتقان الجيوب الأنفية. وقد تكون استخدامات المناديل المتكررة غير مجيبة للبعض. لذا، هنا بعض الحيل البسيطة التي يمكن أن تساعد في التخلص من احتقان الأنف على الفور، بحسب ما نشرته "بيلي ميل" Daily Mail البريطانية.

تقنيات تدليك لتخفيف احتقان الأنف

جيمس مور، معالج تدليك في الولايات المتحدة، نشر مقطعًا على منصتي "إنستغرام" و"تيك توك" يشرح فيه بعض التقنيات التي تساعد على تخفيف احتقان الأنف بفعالية. من بين هذه التقنيات:

سد إحدى فتحتي الأنف والضغط "بشبات". قم بسد إحدى فتحتي الأنف واضغط بشبات



تحت عظم الخد على الجانب الآخر من الوجه لمدة ١٠ ثوانٍ. هذا يساعد في تخفيف تدفق الدم إلى منطقة الجيوب الأنفية.

سحب الأنف إلى جانب والضغط تحت عظم الخد: اسحب الأنف إلى أحد الجانبين واضغط تحت عظم الخد لمدة ١٠ ثوانٍ. ثم كرر العملية على الجانب الآخر. هذه التقنية تساعد أيضًا في تخفيف تدفق الدم وتخفيف الاحتقان.

تنبيه وتوصيات صحية

يجب أن يكون هذا النوع من التقنيات المساعدة فقط، ولا يجب اعتبارها بديلاً للنصائح الطبية المعتمدة. تنصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية باللجوء إلى الأدوية المتوفرة بدون وصفة طبية لعلاج الأنف المسدود الناجم عن الحساسية، مثل مضادات الهيستامين ومحلول الماء المالح لتنظيف الممرات الأنفية.

مضادات الهيستامين ومزيلات الاحتقان

مضادات الهيستامين: تعمل على منع تأثيرات الهيستامين، الذي يُفرزه الجسم ردًا على المحفزات مثل حبوب اللقاح. تساعد مضادات الهيستامين في تقليل الأعراض مثل العطس والسيان وانسداد الأنف.

مزيلات الاحتقان: تتوفر عادةً على شكل بخاخات أنفية وقطرات، وتعمل على تقليل تورم الأغشية الدموية في الأنف لفتح مسارات التنفس.

بالإضافة إلى العلاجات الطبية، يمكن استخدام التقنيات التدايكية البسيطة كوسيلة فعالة لتخفيف احتقان الأنف. هذه الحيل قد تكون مفيدة خصوصًا لمن يبحثون عن بدائل طبيعية أو تكملة للعلاج الدوائي المعتاد. ومع ذلك، يجب استشارة الطبيب في حال استمرار الأعراض أو تفاقمها للحصول على العلاج المناسب.

ما هي فوائد الثوم الأسود؟ إليك كل ما تحتاج معرفته

هل سمعت من قبل عن الثوم الأسود؟ إنه نفس الثوم العادي المستخدم في المطبخ، ولكنه يتحول إلى اللون الأسود بسبب عملية كيميائية تعرف باسم "تفاعل ميلارد"، التي تحدث بين الأحماض الأمينية والسكريات. يُعزى إلى الثوم الأسود مجموعة من الفوائد الصحية الهامة، وفقًا لموقع "MedicineNet". إليك تفاصيل هذه الفوائد والأضرار المحتملة:

فوائد الثوم الأسود

تقوية المناعة: يمتلك الثوم الأسود خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات، مما يعزز من قدرة الجهاز المناعي على مكافحة العدوى.

الوقاية من السكري: يساعد الثوم الأسود في تنظيم إنتاج هرمون الإنسولين بالجسم، مما يساهم في ضبط مستويات سكر الدم، ويوفر حماية كبيرة ضد داء السكري.

مضاد للأكسدة: عندما يتحول الثوم إلى اللون الأسود، يزداد محتواه من مضادات الأكسدة عشر مرات، مما يجعله أكثر فعالية في مكافحة الشوارد الحرة التي قد تضر بالكبد والكلى، وتؤخر ظهور علامات الشيخوخة.

مكافحة التدهور الإدراكي:

يمكن أن يساهم تناول الثوم الأسود بانتظام في الحماية من أمراض التدهور الإدراكي مثل الخرف وألزهايمر، عن طريق حماية خلايا المخ من التلف.

تعزيز صحة القلب:

يلعب الثوم الأسود دوراً في خفض مستويات الحمض الأميني "الهوموسيستين" في الجسم، الذي يمكن أن يؤدي إلى إتلاف جدران الأغشية الدموية. كما يساهم في خفض الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية، مما يقلل من خطر تصلب الشرايين.

فقدان الوزن:

أشارت بعض الدراسات إلى أن الثوم الأسود يمكن أن يساهم في إنقاص الوزن، وقد أظهرت نتائج إيجابية في تقليل طبقات دهون البطن في الحيوانات التي تغذت عليه.

تحسين الصحة الجنسية:

يعزز الثوم الأسود تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى العضو الذكري، مما يساعد في تحسين الأداء الجنسي لدى الرجال وتقليل الشعور بالتعب أثناء الجماع، بفضل مضادات الأكسدة التي يحتوي عليها.

أضرار الثوم الأسود

على الرغم من الفوائد العديدة، يمكن أن يسبب الثوم الأسود بعض الأضرار، خاصة عند الإفراط في تناوله:

الالتهاب الرئوي:

قد يعاني بعض الأشخاص من استجابة تحسسية متأخرة تؤدي إلى الالتهاب الرئوي بعد تناول الثوم الأسود.

التزيف:

نظرًا لخصائصه المميعة للدم، يمكن أن يسبب الإفراط في تناول الثوم الأسود نزيفًا شديدًا. التداخل مع الأدوية: يمكن أن يتداخل الثوم الأسود مع فعالية بعض الأدوية مثل أدوية خفض ضغط الدم، ومضادات الجلطات، وعلاجات فيروس نقص المناعة البشرية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الثوم الأسود إلى: انبعاث رائحة كريهة من الفم. انبعاث رائحة عرق كريهة من الجسم. الشعور بالألم في المعدة.

الخلاصة

الثوم الأسود يقدم مجموعة واسعة من الفوائد الصحية، من تعزيز المناعة إلى تحسين صحة القلب. ومع ذلك، يجب تناوله باعتدال لتجنب الأضرار المحتملة. إذا كنت تفكر في إضافة الثوم الأسود إلى نظامك الغذائي، من الأفضل استشارة الطبيب، خاصة إذا كنت تتناول أدوية معينة أو تعاني من حالات صحية خاصة.

ايران تتاهل الى الدور الريع النهائي بالدورة الآسيوية لكرة الطائرة الشاطئية

طهران/ ارنا- تاهل المنتخب الإيراني لكرة الطائرة الشاطئية «ألف» ومنتخب بلاندا لكرة الطائرة الشاطئية تحت ١٩ سنة إلى الدور ربع النهائي ببطولة آسيا المقامة في الصين وذلك بعد تغلبهما على منافسيهما.

وانطلقت أمس السبت.مرحلة الإقضاء من الدورة الآسيوية لكرة الطائرة الشاطئية المقامة حالياً في مدينة تيانجين بالصين.

وتأهل المنتخب الإيراني لكرة الطائرة الشاطئية « ألف» المكون من الثاني عباس بورعسكري وعلي رضا آقاجاني، إلى الدور ربع النهائي لهذه المسابقات وذلك بعد تغلبه على اليابان. وسيواجه المنتخب الإيراني «الف»، منتخب أستراليا في الدور الربع النهائي.

كما سعد منتخب إيران لكرة الطائرة الشاطئية تحت ١٩ سنة المكون من الثاني حبيب أكبر زاده وأمير علي قلعه نوعي إلى الدور ربع النهائي بفوزه على الصين وسيواجه منتخب تايلاند في الدور الربع النهائي.

كونتي يرد على إمكانية رحيل أوسيمين

رد أنطونيو كونتي المدير الفني الجديد لنابولي، على إمكانية رحيل مهاجمه النيجيري فيكتور أوسيمين، خلال الميركاتو الجاري.

أوسيمين يرتبط بقوة بمغادرة نابولي، في ظل رغبته في خوض تجربة جديدة، حيث ربطته تقارير عديدة بالانتقال لباريس سان جيرمان.

وقال كونتي خلال تصريحات بالمؤتمر الصحفي التقديمي للموسم الجديد: «لقد تحدثت مع فيكتور، ولا يوجد تغييرات في موقفه، إنه لاعب كبير». وأضاف «إنه لاعب نابولي اليوم، لذاف فهو بحاجة إلى العمل الجاد حتى لو كان لدينا اتفاق (لخروجه المحتمل)، وما زلنا لا نعرف نتيجة هذه القصة».

جدير بالذكر أن نابولي وجه أنظاره نحو التعاقد مع روميلو لوكاكو مهاجم تشيلسي، حيث أوضحت عدة تقارير أن كونتي يريد لم الشمل مع مهاجمه السابق في إنتر ميلان.

مانشستر سيتي يفرط في موهبته لإيسويتش تاون

أكمل المهاجم ليام ديلاب انتقاله من مانشستر سيتي، إلى إيسويتش تاون، الصاعد حديثًا للدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، بعقد يمتد له أعوام، في صفقة لم يتم الإعلان عن قيمتها. ويات ديلاب، ١١ عامًا، رابع الصفقات الصيفية لإيسويتش الذي يستعد للعودة للعب في الدوري الإنجليزي الممتاز.

وقال ديلاب، مهاجم المنتخب الإنجليزي تحت ١١ عامًا، لقناة النادي: «أنا متحمس للغاية. المدرب هنا يحب لعب كرة القدم المثيرة، يعتمد على السرعة والهجوم المكثف، وأنا أتطلع لهذا».

وأضاف «أريد أن أسجل الأهداف وأصنعها، وسأقدم أقصى ما عندي لمساعدة الفريق».

ولعب ديلاب ٦ مرات فقط لمانشستر سيتي، وأعتبر لأندية ستوك، وبريستون، وهال في آخر موسمين.

وقال مدرب إيسويتش كيرن ماكينا «سعداء لأننا تمكنا من التعاقد مع ديلاب. إنه لاعب يتمتع بصفات بدنية ومهارية متميزة ولديه رغبة كبيرة في القدوم إلى هنا ومواصلة التعلم والتطور».

أوباماينج يحسم موقفه من عرض القادسية السعودي

حسم الجابوني بيير إيميريك أوباماينج، نجم أولمبيك مارسيليا الفرنسي، قراره بشأن العرض الذي تلقاه من القادسية السعودي.

وقالت صحيفة "ليكيب" الفرنسية، أمس السبت، إن أوباماينج يفكر بجدية في عرض القادسية. وكشفت الصحيفة، أن إدارة مارسيليا ترغب في الاحتفاظ بالمهاجم الجابوني المخضرم البالغ من العمر ٢٥ عاما، لكنها لن تعقد مفاوضات الاستغناء عنه في نفس الوقت.

ولفتت إلى أن أوباماينج مهاجم أرسنال، وبرشلونة وتشيلسي السابق، كان محط اهتمام أندية

سعودية في صيف العام الماضي ٢٠١٢.

وأشارت أيضا إلى أن أوباماينج علم أيضا باهتمام الشباب السعودي بضمه في أوائل مايو/ أيار الماضي بعرض مفر أيضا، ولا يقل إشارة عن جنون فكرة العودة لناديه القديم أياكس أمستردام الهولندي.

وتوجه أوباماينج بقميص مارسيليا في الموسم الماضي بعد انضمامه من تشيلسي في صفقة انتقال حر، حيث سجل ١٦ هدفا في الدوري الفرنسي.

بايرن ميونخ يهدد صفقة فرنسية لبرشلونة

يهدد بايرن ميونخ تعاقده برشلونة مع إحدى الصفقات خلال الميركاتو الصيفي الجاري.

وذكرت العديد من التقارير أن برشلونة يريد التوقيع مع ديسير دو، نجم رين ومنتخب فرنسا الأولمبي، كما سبق أن شوهد اللاعب في المدرجات يتابع إحدى مباريات البارسا. ووفقا لصحيفة "ليكيب" الفرنسية، قدم بايرن ميونخ عرضا قوية لضم ديسير دو بقيمة ٢٥ مليون يورو. وأشارت إلى أن هذا العرض جعل البافاري يسبق برشلونة وأرسنال ومانشستر يونايتد وأتلتيكو مدريد ونابولي ويوروسيا دورتموند في الصفقة.

وأوضحت أن ديسير دو لاعب وسط هجومي، ويستطيع أيضا اللعب على الجناحين ورفم صغر سنه (١٩ عاما) يلعب في الفريق الأول لرين بالدوري الفرنسي.

وخاض ديسير دو حتى الآن ٧٦ مباراة رسمية مع رين (٥٧ في الدوري، و١٢ في الدوري الأوروبي و٦ في كأس)، وقد سجل ٨ أهداف وقدم ٧ تمريرات حاسمة.

اللاعب الإيراني مهدي طارمي ينضم الى انتر ميلان رسميا

أعلن نادي انتر ميلان الإيطالي، أمس السبت، تعاquده مع المهاجم الإيراني مهدي طارمي، بعقد لمدة ٣ سنوات، في صفقة انتقال حر، خلال سوق الانتقالات الصيفي الحالي، بعد نهاية عقده مع ناديه السابق بورتو البرتغالي.

وأفادت وكالة مهر للأخبار، انه قال نادي انتر ميلان في بيان له اليوم السبت: «انه وقع المهاجم البالغ

من العمر ٣١ عامًا عقدًا

مع النيراتزوري حتى

٣٠ يونيو ٢٠٢٧»، مضيفا:

«وليد طارمي في الثامن

عشر من يوليو عام

١٩٩٢ في بوشهر، وهي

مدينة ساحلية تطل على

الخليج الفارسي».

وتابع: «بدأ مسيرته

في أوروبا، وتحديداً

في الدوري البرتغالي



المتماز. أولاً أمضى عامًا في ريو آفي، حيث أنهى الموسم ٢٠/٢٠١٩ كأفضل هداف في الدوري البرتغالي الممتاز، ثم انضم إلى بورتو. وصل مهدي إلى مستويات جديدة لا تصدق، على مدار أربعة مواسم، سجل ٩١ هدفاً وفاز بالدوري وكأس السوبر البرتغالي (مرتين) وكأس البرتغال (ثلاث مرات) وكأس الرابطة البرتغالية».

وأوضح: «كما ظهر لأول مرة في دوري أبطال أوروبا في موسم ١٧/٢٠١٠، وهو الموسم الذي شهد تسجيله لركلة مقصية ضد تشيلسي، ويفضل ذلك الهدف الرائع، فاز بجائزة هدف الموسم من الاتحاد الأوروبي لكرة القدم».

وختم: «يعتبر مهدي طارمي أول إيراني في تاريخ إنتر ميلان، أصبح مهدي شخصية بارزة بالنسبة لإيران، حيث ظهر لأول مرة مع الفريق في ١١ يونيو ٢٠١٥، وقد سجل ٥٠ هدفاً في ٨٥ مباراة مع بلاده، التي مثلها في نهائيات كأس العالم ٢٠١٨ و٢٠١٢، والجدير بالذكر أنه سجل هدفين ضد إنجلترا في قطر».

ويعتبر مهدي طارمي، ثاني صفقات إنتر ميلان خلال الميركاتو الصيفي الحالي، بعد ضمه لاعب الوسط البولندي بيوتر زيلينسكي، بعد نهاية عقده مع نادي نابولي.

فوز ايران ببطولة «كافا» الدولية للشباب تحت ٢٠ عاما

طهران / ارنا- فاز منتخب ايران للشباب ببطولة اتحاد وسط آسيا لكرة القدم (كافا) تحت ٢٠ عاما بفوزه في المباراة النهائية على قرغيزيا.

وفي هذه المباراة التي جرت مساء الجمعة في مدينة جلال آباد بقرغيزيا، تمكنت ايران من الفوز على البلد المضيف قرغيزيا بنتيجة ٣-٠.

سجل رضا غندي بور أهداف ايران الثلاثة (هاتريك) في هذه المباراة.

شاركت ٦ منتخبات



في هذه الدورة حيث قسمت الى مجموعتين، ضمت الأولى: قرغيزيا وطاجيكستان وأفغانستان، فيما ضمت الثانية ايران واوزبكستان وتركمستان.

في دور المجموعات

فازت ايران على

تركمستان ٣-٠ وتعادلت

مع اوزبكستان ١-١ لتتصدر

المجموعة وتناهل الس المباراة النهائية التي فازت فيها على قرغيزيا ٣-٠.

وحلت اوزبكستان في المركز الثالث في البطولة بفوزها على طاجيكستان بنتيجة ٣-٠ .

نجم إسبانيا يغيب عن نهائي اليورو

خسر المنتخب الإسباني، جهود أحد لاعبيه في النهائي المنتظر ضد إنجلترا، اليوم الأحد، في بطولة يورو ٢٠٢٤.

وقالت صحيفة "سبورت" الإسبانية، إن المران الأخير لإسبانيا قبل نهائي اليورو، شهد غياب إيوزي بيريز؛ بسبب الإصابة.

وأشارت إلى أن بيريز يعاني من آلام عظلية بسبب الإجهاد، ولن يلحق بالنهائي، بالإضافة إلى بيدري الذي أصيب في موقعة ألماني.

كان المنتخب الإسباني صعد إلى المباراة النهائي، عقب التغلب على فرنسا في نصف النهائي (١-١). وأوضحت الصحيفة الإسبانية، أن خيسوس نافاس شارك في المران الجماعي اليوم بشكل كامل.

كان نافاس شارك أساسياً ضد فرنسا في نصف النهائي لإيقاف كيليان مبابي، لكن من المتوقع أن يعود لمقاعد البدلاء في النهائي لحساب داني كارفاخال.

رسمياً.. لوران بلان مدربا لاتحاد جدة

أعلن اتحاد جدة السعودي، أمس السبت، تعيين الفرنسي لوران بلان مدربًا جديدًا للفريق، الموسم المقبل.

وقال الاتحاد، عبر حسابه على منصة «إكس» للتواصل الاجتماعي: «نرحب بالمدرّب لوران بلان في نادي الاتحاد».

كانت تقارير صحيفة، أشارت في وقت سابق إلى وجود استقرار كبير داخل الاتحاد على التعاقد مع بلان، وأنه المدرب المناسب لهوية العميد بالفترة الحالية.

وأشارت التقارير الصحفية، إلى أنّ المدرب الفرنسي ونادي الاتحاد، توصلا لاتفاق على عقد لمدة عامين حتى يونيو/حزيران ٢٠٢٦. ويتضمن الاتفاق أيضًا خيارًا لتمديد العقد حتى يونيو/حزيران ٢٠٢٧. وجاء المدرب الفرنسي، بناءً على رغبة من النجم الفرنسي كريم بنزيمة، حيث سبق للمدرّب العمل مع محترف العميد في ليون الفرنسي والمنتخب الفرنسي أيضًا.

وأعلن الاتحاد أمس السبت، خوض مواجهة ودية أمام نظيره اليتشي الإسباني، السبت المقبل، ضمن برنامجه التحضيري للموسم المقبل.

ويقيم الاتحاد، معسكرًا خارجيًا في إسبانيا خلال الفترة من ١٢ وحتى يوليو/تموز الجاري، فيما سيقيم معسكرًا آخر في البرتغال خلال الفترة من ٢٧ يوليو وحتى ٣ أغسطس/أب المقبل.