

## ٧ مشروبات فعّالة مفيدة للرجال

إذا كنت ترغب في تحسين عملية الانتصاب أثناء العلاقة الحميمة، يمكنك تعزيز تدفق الدم إلى العضو الذكري من خلال تناول بعض المشروبات التي تساهم في ذلك. يتعرض تقرير "الكونسلتو" المشروبات التي تساهم في تحسين الانتصاب وفقاً لموقع "Hims". مشروبات تعزز تدفق الدم للعضو الذكري:

عصير الرمان: أظهرت دراسة عام ٢٠١٣ أن عصير الرمان يمكن أن يحسن الانتصاب لدى الرجال الذين يعانون من الضعف الجنسي. يعود ذلك إلى مضادات الأكسدة الموجودة في الرمان التي تحفز إنتاج أكسيد النيتريك، مما يساعد على إرخاء الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى العضو الذكري.

عصير العنب: مثل عصير الرمان، يعزز عصير العنب مستويات أكسيد النيتريك في الجسم، بفضل احتوائه على الفلافونويدات التي تدعم صحة الأوعية الدموية.

عصير البطيخ: يحتوي عصير البطيخ على السيترولين، وهو حمض أميني يعزز تدفق الدم إلى العضو الذكري، مما يساعد على تحسين الأداء الجنسي وزيادة التحمل أثناء الجماع.



عصير البنجر: يحتوي عصير البنجر على نترات تعزز توسيع الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم المؤكسج إلى القضيب.

الحليب: أظهرت دراسة عام ٢٠٠٣ أن الحليب، ومنتجات الألبان الأخرى، تحتوي على حمض الأرجينين الذي يدعم تدفق الدم إلى العضو الذكري. ومع ذلك، يجب تجنب شرب الحليب إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز أو حساسية اللبن.

القهوة: تحتوي القهوة على كافيين الذي يعزز تدفق الدم إلى العضو الذكري، مما قد يحسن الأداء الجنسي.

الشاي: بفضل محتواه من الكافيين، يساعد الشاي على حماية الرجال من ضعف الانتصاب عند استهلاكه بمعدل يتراوح بين ١٧٠ و٢٧٥ ملليجرام.

من خلال دمج هذه المشروبات في نظامك الغذائي، يمكنك دعم تحسين عملية الانتصاب وتعزيز الأداء الجنسي بشكل طبيعي.

## علاج ضربة الشمس في المنزل: نصائح فعالة ومجربة

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف وكثرة الرحلات والتواجد في الشواطئ، قد يتعرض البعض لضربة الشمس، مما يؤدي إلى تغيرات في وظيفة الجهاز العصبي والحق الضرر بالدماغ والأعضاء الداخلية الأخرى. لذا، يبحث الكثيرون عن أفضل الطرق الفعالة والمجربة لعلاج ضربة الشمس في المنزل.

كيفية علاج ضربة الشمس في المنزل

وضع كمادات الثلج:

ضع كمادات الثلج على الرقبة والفخذين أو الإبطين لتخفيف درجة حرارة الجسم بسرعة.

شرب السوائل المملحة:

تناول الماء المملح أو محاليل الإماهة لتعويض فقدان الأملاح والسوائل في الجسم.

استخدام الزيادي البارد:

ضع الزيادي البارد على المناطق المصابة بحروق الشمس واتركه لمدة ١٥ دقيقة تقريباً لتهدئة البشرة.

مكعبات ماء الورد والعسل:

اصنع مكعبات من ماء الورد والعسل، ثم قم بتجميدها ولفها بقطعة شاش ناعمة، واضغط بلطف على المناطق المصابة.

مسحوق خشب الصندل:

ضع القليل من مسحوق خشب الصندل على الجبهة، الصدر، والمناطق المصابة بحروق الشمس لتهدئتها.

عصير البصل:

يمكنك وضع عصير البصل خلف الأذنين وعلى الصدر لتخفيف الحرارة.

الجلوس في منطقة باردة ومظللة:

اجلس في منطقة تكون جيدة التهوية ومظللة للحد من ارتفاع حرارة الجسم.

استخدام الصبار:

ضع الصبار على الجلد مباشرة، حيث يساعد على تهدئة الجسم من الداخل والخارج.

خلع الملابس الثقيلة أو الضيقة:

ارتدي ملابس خفيفة وفضفاضة لتسهيل عملية التبريد.

أعراض ضربة الشمس

شحوب في البشرة

التعرق الزائد أو عدم التعرق

انخفاض أو ارتفاع ضغط الدم

قلة البول

تشنجات في العضلات

تلف في الدماغ أو فشل الأعضاء أو الوفاة

الغثيان أو القيء

التنفس السريع

الصداع

الإغماء

النفض السريع

الارتباك

التعب والضعف في الجسم

ارتفاع درجة حرارة الجسم

احمرار في الجلد

الهلوسة

التلعثم في الكلام

إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، يجب عليك اتخاذ الإجراءات اللازمة فوراً لتجنب مضاعفات ضربة الشمس. قد يكون من الضروري في بعض الحالات طلب المساعدة الطبية العاجلة، خاصة إذا كانت الأعراض شديدة.

الوقاية والعلاج المنزلي لضربة الشمس يمكن أن يكون فعالاً عند تطبيقه بسرعة وبشكل صحيح، مما يساعد في تجنب الأضرار الكبيرة التي قد تسببها ضربة الشمس.

## منتخب إيران للكرة الطائرة تحت ٢٠ سنة

### يهزم إندونيسيا وديا

فاز المنتخب الإيراني للكرة الطائرة تحت ٢٠ سنة على منتخب إندونيسيا في مباراة ودية. وإفادت وكالة مهر للأنباء، انه فاز المنتخب الإيراني للكرة الطائرة تحت ٢٠ سنة على منتخب إندونيسيا في مباراة ودية بمجموعة متتالية (٢٥-٢٥، ٢٥-٢٥، ٢٥-٢٥).

ويستعد المنتخب الإيراني لبطولة آسيا للكرة الطائرة تحت ٢٠ سنة ٢٠٢٤. سينافس المنتخب الإيراني في المجموعة الثانية، مع الصين، وتايبيه الصينية، وقطر.

ومن المقرر أن تقام بطولة آسيا للكرة الطائرة تحت ٢٠ سنة ٢٠٢٤ في الفترة من ٢٣ إلى ٣٠ يوليو في مدينة سورابايا بإندونيسيا.

## رسميا.. ميلان يحسن هدف الريال ليفربول

نجح ميلان في تحسين أحد أهداف ريال مدريد ليفربول هذا الصيف بعقد جديد. وارتبط فرانثيسكو كاماردا، نجم ميلان ومنتخب إيطاليا للشباب، بالانتقال إلى الريال والريبرز هذا الصيف، لا سيما عقب تعثر مفاوضات تجديد عقده الذي كان ينتهي في صيف ٢٠٢٥.

وأعلن ميلان، أمس السبت، على موقعه الرسمي عن توقيع فرانثيسكو كاماردا على عقد جديد حتى عام ٢٠٢٧.

وأضاف: «فرانثيسكو انضم إلى أكاديمية الروسوبري للشباب في سن السابعة. لقد تميز بمهاراته الفنية وسجله الرائع في تسجيل الأهداف في قطاع الشباب، كما لعب دورا فعالا في موسم ٢١/٢٢ في مساعدة فريقه على التتويج بلقب الدوري الإيطالي تحت ١٥ عامًا».

وأضاف: «أقصى الموسم الماضي مع فريق تحت ١٩ عامًا، حيث شارك في ٤١ مباراة وسجل ١٤ هدفاً في الدوري وودري أبطال أوروبا للشباب وكأس إيطاليا للشباب».

ويعد كاماردا المولود في ٩ مارس/ آذار ٢٠٠٨، أصغر لاعب يشارك بمباراة في الدوري الإيطالي عبر التاريخ، بعمر الـ١٥ عامًا، و٢٦ يوما.



انفراجة تقرب نجم إيطاليا من آرسنال

اقترب آرسنال من الحصول على خدمات أحد نجوم منتخب إيطاليا، خلال الميركاتو الصيفي الجاري. وحاول آرسنال في الأسابيع الأخيرة ضم ريكاردو كالايفوري مدافع بولونيا، لكن تعطلت الصفقة مع النادي الإيطالي.

وكتب فابريزيو رومانو خبير الميركاتو، على حسابه بشبكة "إكس": «اقترب آرسنال الآن من التوصل إلى اتفاق كامل مع بولونيا بشأن صفقة المدافع ريكاردو كالايفوري».

وأضاف: «جرت مؤخرا مفاوضات إيجابية خلف الكواليس مع وكيل اللاعب أيساندرو لوتشي بشأن الصفقة».

واختتم: «لدى آرسنال ثقة الآن حول إبرام الصفقة، لا سيما أنه اتفق على الشروط الشخصية للعقد مع اللاعب حتى حزيران/يونيو ٢٠٢٩».

وسبق أن ذكرت تقارير بأن بولونيا حدد سعر ريكاردو كالايفوري بـ٥ مليون يورو.

## فليك: ما نعيشه داخل برشلونة لا يصدق!

أعرب هانز فليك مدرب برشلونة، عن امتنانه للعمل كمدير فني للفريق الكتالوني. وأجرى فليك أول مقابلة منذ تعيينه كمدرّب لبرشلونة، ومن المنتظر أن تنشر كاملة، يوم الإثنين المقبل.

وقال فليك خلال مقطع من المقابلة نشره حساب برشلونة عبر مواقع التواصل الاجتماعي: «لقد شعرت بشغف برشلونة تجاه كرة القدم منذ اليوم الأول هنا. الشغف الذي يملكه الناس والمشجعين والرئيس.. كل من يعمل هنا لصالح برشلونة لديه هذا الشغف والتفاني لتقديم أفضل ما لديهم لهذا النادي».

وأضاف: «هذا أيضاً عظيم بالنسبة لنا، لأننا نريد أن نكون جزءاً من هذا النادي ونريد أيضاً أن نعيش بهذا الشغف، وهذا التفاني، لأننا نريد أن نقدم كل ما لدينا لنقل هذا النادي إلى المستوى التالي، لا أعرف ما سيحدث لكننا سنبدل قصارى جهدنا».

وتابع: «عندما قررت أن أكون مدرّباً كنت أراقب برشلونة لأنه كان يلعب كرة قدم رائعة. يمكن رؤية كيفية تطويرهم للاعبين، الجميع يتحدث عن ذلك وأيضاً عن الشغف الذي يتواجد هنا».

وواصل: «الوضع مذهل، ولهذا نحن سعداء بوجودنا هنا. منذ اليوم الأول، استطعت أن أشعر بذلك، الجميع يظهر الاحترام، إن ما نعيشه الآن أمر لا يصدق».

واختتم: «رؤيتي لكرة القدم متشابهة لما يفعله برشلونة لأن هذا أيضاً هو هدفي منذ الفريق الأول الذي درسته، لأنني درست كثيراً مدرسة كرة القدم الهولندية وكذلك يوهان كرويف».

ويذكر أن تشوبو مونتيج سبق له التتويج بالدوري الألماني ٢ مرات، إلى جانب كأس السوبر المحلي، مرتين، وكأس العالم للأندية.

## إيران تتعثر امام السعودية في بطولة شباب آسيا لكرة اليد

طهران / ا-رنا- خسر منتخب شباب إيران لكرة اليد أمام نظيره السعودي في اطار النسخة الثامنة عشرة من بطولة آسيا الجارية في الاردن.

وانتهت المباراة التي جرت في اطار الجولة الثانية من الدور الرئيسي لبطولة شباب اسيا لكرة اليد بنتيجة ٢٦-٢٥، وكان الشوط الاول للمباراة قد انتهى لصالح السعودية ايضا بنتيجة ١٤-١٣.

وستلقتي إيران مع اليابان يوم غد الأحد في اطار الجولة الثالثة من الدور الرئيسي للبطولة، ويتوجب على إيران الفوز فيها لتبقى على آمالها بالتاهل الى المربع الذهبي وكذلك التاهل الى بطولة العالم في بولندا عام ٢٠٢٥.

وكانت إيران قد فازت على عمان في الجولة الأولى من الدور الرئيسي بنتيجة ٢٢-١٩.

يذكر ان إيران تصدرت المجموعة الثانية في الدور التمهيدي بربيع نقاط بعد فوزها على الكويت ٢٥-١٣ وعلى الصين ٣٠-١٦.

وتلعب إيران في الدور الرئيسي ضمن المجموعة الثانية الى جانب السعودية وعمان واليابان، فيما تضم المجموعة الأولى الكويت وكوريا الجنوبية والبحرين والاردن.

وتتاهل المنتخبات الاربعة الاولى في هذه البطولة الى كأس العالم.

## باريس يهدد صفقة ريال مدريد بعرض ضخم

يخطط باريس سان جيرمان لتقديم عرض ضخم من أجل الحصول على خدمات أحد أهداف ريال مدريد، هذا الصيف.

ويحاول الريال التوقيع مع فرانكو ماستانتونو، نجم ريفر بليت، هذا الصيف نظير ٢٠ مليون يورو. وفقاً لشبكة "ديفنسا سنترال" الإسبانية، انضم باريس إلى صفقة ماستانتونو ويخطط لتقديم ٢٥ مليون يورو من أجل الحصول على توقيع الجوهرة الأرجنتينية.

وأشارت إلى أن ريال مدريد لا ينوي تغيير خطته في صفقة ماستانتونو رغم تهديد سان جيرمان، ولن يقدم عرضاً جديداً بأكثر من ٢٠ مليوناً.

ويريد ريال مدريد أن يطبق قاعدة أن من يرغب في القدوم للميرنجي، عليه أن يخضع لشروط الملكي دون الدخول في مزايدة مع أي نادر آخر.

ويعتقد جوني كالافات، رئيس الكشافين في ريال مدريد، أن ماستانتونو موهبة كبرى، لذا أقرع مسؤولي الميرنجي بالتوقيع معه، وتركه في ريفر بليت لعام آخر.

اقترح مهاجم بايرن ميونخ السابق من البقاء في ملاعب الدوري الألماني، بعد مغادرة ملعب أليانز آرنا، بنهاية الموسم الماضي.

ووفقاً للصحفي الإيطالي فابريزيو رومانو، فإن نادي ماينز دخل في محادثات من أجل التعاقد مع المهاجم الكامبروني تشوبو مونتيج.

ولن يتكبد النادي الألماني، أي تكلفة نظير التعاقد مع صاحب الـ٢٥ عامًا، في ظل عدم ارتباطه بأي عقد، وأصبح حراً.

واعتماد تشوبو مونتيج على ملاعب البوندسليجا بعدما مثل ه أندية المانية من قبل، منها ماينز.

وانضم اللاعب المخضرم إلى ماينز عام ٢٠١١، ليقتضي ٣ سنوات ضمن صفوفه قبل الانتقال إلى شالكة في صيف ٢٠١٤.

وخلال رحلته السابقة مع ماينز، سجل تشوبو مونتيج ٢٢ هدفاً خلال ٨١ مباراة بمختلف البطولات.

يذكر أن تشوبو مونتيج سبق له التتويج بالدوري الألماني ٢ مرات، إلى جانب كأس السوبر المحلي، مرتين، وكأس العالم للأندية.

## ليفركوزن يستهدف مدافع ليفربول السابق

يبحث باير ليفركوزن عن تدعيم صفوفه هذا الصيف، لمواصلة هيمنته على الكرة الألمانية بعدما توج الموسم الماضي بلقب البوندسليجا للمرة الأولى في تاريخه، وأكمل الثنائية أيضاً بالفوز بكأس ألمانيا.

ويحسب ما نقل فابريزيو رومانو خبير انتقالات اللاعبين، فإن باير ليفركوزن دخل في محادثات متقدمة من أجل التعاقد مع جويل ماتيب مدافع ليفربول السابق في صفقة انتقال حر.

ومنذ رحيل ماتيب عن صفوف ليفربول، تواصلت العديد من الأندية معه وانضم ليفركوزن لتلك القائمة، خاصة أنه يملك خبرة بأجواء البوندسليجا، حيث سبق وأن لعب في صفوف شالكة في الفترة ما بين عامي ٢٠١٩ و٢٠١٦.

ونجح ماتيب في التتويج بالألقاب رفقة شالكة، من خلال الفوز بكأس ألمانيا موسم (٢٠١٠-٢٠١١) والسوبر الألماني في عام ٢٠١١.

وانضم ماتيب ليفربول في شهر فبراير/شباط من عام ٢٠١٦، وعلى مدار ٨ سنوات نجح في الفوز بكل الألقاب الممكنة رفقة الريبز من البريميرليج (٢٠١٩-٢٠٢٠) ودوري الأبطال (٢٠١٨-٢٠١٩) وكأس الاتحاد الإنجليزي وكأس الرابطة (٢٠٢١-٢٠٢٢) والدرع الخيرية ٢٠٢٢ إضافة إلى السوبر الأوروبي ٢٠١٩.

## ليفركوزن يستهدف مدافع ليفربول السابق

يبحث باير ليفركوزن عن تدعيم صفوفه هذا الصيف، لمواصلة هيمنته على الكرة الألمانية بعدما توج الموسم الماضي بلقب البوندسليجا للمرة الأولى في تاريخه، وأكمل الثنائية أيضاً بالفوز بكأس ألمانيا.

ويحسب ما نقل فابريزيو رومانو خبير انتقالات اللاعبين، فإن باير ليفركوزن دخل في محادثات متقدمة من أجل التعاقد مع جويل ماتيب مدافع ليفربول السابق في صفقة انتقال حر.

ومنذ رحيل ماتيب عن صفوف ليفربول، تواصلت العديد من الأندية معه وانضم ليفركوزن لتلك القائمة، خاصة أنه يملك خبرة بأجواء البوندسليجا، حيث سبق وأن لعب في صفوف شالكة في الفترة ما بين عامي ٢٠١٩ و٢٠١٦.

ونجح ماتيب في التتويج بالألقاب رفقة شالكة، من خلال الفوز بكأس ألمانيا موسم (٢٠١٠-٢٠١١) والسوبر الألماني في عام ٢٠١١.

وانضم ماتيب ليفربول في شهر فبراير/شباط من عام ٢٠١٦، وعلى مدار ٨ سنوات نجح في الفوز بكل الألقاب الممكنة رفقة الريبز من البريميرليج (٢٠١٩-٢٠٢٠) ودوري الأبطال (٢٠١٨-٢٠١٩) وكأس الاتحاد الإنجليزي وكأس الرابطة (٢٠٢١-٢٠٢٢) والدرع الخيرية ٢٠٢٢ إضافة إلى السوبر الأوروبي ٢٠١٩.

## ليفركوزن يستهدف مدافع ليفربول السابق

يبحث باير ليفركوزن عن تدعيم صفوفه هذا الصيف، لمواصلة هيمنته على الكرة الألمانية بعدما توج الموسم الماضي بلقب البوندسليجا للمرة الأولى في تاريخه، وأكمل الثنائية أيضاً بالفوز بكأس ألمانيا.

ويحسب ما نقل فابريزيو رومانو خبير انتقالات اللاعبين، فإن باير ليفركوزن دخل في محادثات متقدمة من أجل التعاقد مع جويل ماتيب مدافع ليفربول السابق في صفقة انتقال حر.

ومنذ رحيل ماتيب عن صفوف ليفربول، تواصلت العديد من الأندية معه وانضم ليفركوزن لتلك القائمة، خاصة أنه يملك خبرة بأجواء البوندسليجا، حيث سبق وأن لعب في صفوف شالكة في الفترة ما بين عامي ٢٠١٩ و٢٠١٦.

ونجح ماتيب في التتويج بالألقاب رفقة شالكة، من خلال الفوز بكأس ألمانيا موسم (٢٠١٠-٢٠١١) والسوبر الألماني في عام ٢٠١١.

وانضم ماتيب ليفربول في شهر فبراير/شباط من عام ٢٠١٦، وعلى مدار ٨ سنوات نجح في الفوز بكل الألقاب الممكنة رفقة الريبز من البريميرليج (٢٠١٩-٢٠٢٠) ودوري الأبطال (٢٠١٨-٢٠١٩) وكأس الاتحاد الإنجليزي وكأس الرابطة (٢٠٢١-٢٠٢٢) والدرع الخيرية ٢٠٢٢ إضافة إلى السوبر الأوروبي ٢٠١٩.

ويذكر أن تشوبو مونتيج سبق له التتويج بالدوري الألماني ٢ مرات، إلى جانب كأس السوبر المحلي، مرتين، وكأس العالم للأندية.

ويخطط باريس سان جيرمان لتقديم عرض ضخم من أجل الحصول على خدمات أحد أهداف ريال مدريد، هذا الصيف.

ويحاول الريال التوقيع مع فرانكو ماستانتونو، نجم ريفر بليت، هذا الصيف نظير ٢٠ مليون يورو. وفقاً لشبكة "ديفنسا سنترال" الإسبانية، انضم باريس إلى صفقة ماستانتونو ويخطط لتقديم ٢٥ مليون يورو من أجل الحصول على توقيع الجوهرة الأرجنتينية.

وأشارت إلى أن ريال مدريد لا ينوي تغيير خطته في صفقة ماستانتونو رغم تهديد سان جيرمان، ولن يقدم عرضاً جديداً بأكثر من ٢٠ مليوناً.

ويريد ريال مدريد أن يطبق قاعدة أن من يرغب في القدوم للميرنجي، عليه أن يخضع لشروط الملكي دون الدخول في مزايدة مع أي نادر آخر.

ويعتقد جوني كالافات، رئيس الكشافين في ريال مدريد، أن ماستانتونو موهبة كبرى، لذا أقرع مسؤولي الميرنجي بالتوقيع معه، وتركه في ريفر بليت لعام آخر.