



ه أطعمة يجب تجنب تناولها بعد تناول المانجو

تعتبر المانجو واحدة من أبرز الفواكه الاستوائية التي تحظى بشعبية كبيرة خلال فصل الصيف. إنها ليست مجرد فاكهة لذيذة بل تتميز أيضًا بفوائد صحية متعددة، مما يجعلها محط اهتمام الكثيرين.

منعشة ومرطبة:

تُعد المانجو مثالية للتناول خلال أشهر الصيف، حيث توفر الشعور بالانتعاش والترطيب في أيام الحر اللاهبة. لذا، لا عجب في أنها تحمل لقب "ملكة الفواكه" بسبب قدرتها على توفير المتعة والمنافع الصحية في آن واحد.

مزيج من المذاق والصحة:

تمتاز المانجو بأنها مزيج فريد من النكهة الحلوة والطرية، مما يجعلها محط جذب للكثيرين في جميع أنحاء العالم. إن الجمع بين النكهة الشهية والفوائد الصحية تجعل المانجو خيارًا مثاليًا للأشخاص الذين يبحثون عن تناول طعام لذيذ وصحي في آن واحد.

طرق تناول المانجو:

يختلف طريقة تناول المانجو من شخص لآخر، حيث يفضل البعض تناولها بمفردها للاستمتاع بنكهتها الطبيعية، بينما يحب البعض الآخر تناولها مع مكونات أخرى أو تحضير أطباق مختلفة.

الأطعمة التي يجب تجنبها بعد تناول المانجو:

يجب على الأشخاص أخذ الحيطه والحذر عند تناول بعض الأطعمة بعد تناول المانجو، حيث قد تسبب في مشاكل صحية محتملة. من بين هذه الأطعمة: اللبن الرائب، والقرع المر، والطعام الحار، والمشروبات الباردة، والمياه.

فوائد التغذية:

تحتوي المانجو على مجموعة واسعة من العناصر الغذائية المفيدة للصحة، بما في ذلك فيتامين C وفيتامين A والألياف الغذائية والبوتاسيوم ومضادات الأكسدة. تساعد هذه العناصر الغذائية في تعزيز صحة الجسم بشكل عام وتقوية جهاز المناعة وتحسين وظائف الهضم. لماذا نقع المانجو؟

يُفضل نقع المانجو قبل تناولها لتعزيز نكهتها وملمسها وسهولة هضمها. يعتبر النقع طريقة فعالة لتليين ألياف المانجو ومنع أي تهيج في الحلق أو الجهاز الهضمي، مما يساعد في الحفاظ على الصحة العامة.

باختصار، تُعتبر المانجو فاكهة لذيذة ومغذية تتمتع بشعبية كبيرة خلال فصل الصيف. إن استمتاعك بالمانجو ليس فقط تجربة لذيذة بل هو أيضًا استثمار في صحتك ورفاهيتك العامة.

كيف يؤثر التنفس الخاطئ على آلام الرقبة؟

تُعد آلام الرقبة من المشكلات الشائعة التي تواجه الملايين حول العالم، وقد يكون سببها أحيانًا تقنيات التنفس الغير صحيحة. توضح الدكتورة فيروز الشريف، استشارية العلاج الطبيعي والتأهيل، أن التنفس الطبيعي ينبع من الحجاب الحاجز، الذي يُعتبر العضلة الرئيسية المسؤولة عن التنفس. ومع احتياج الجسم لكمية أكبر من الهواء، تبدأ العضلات المحيطة بالقفص الصدري والكتف والرقبة بالعمل لتوسيع منطقة الصدر لاستيعاب الهواء الإضافي.

التنفس الخاطئ يمكن أن يكون سببًا لآلام الرقبة، حيث يُعتمد التنفس غالبًا على منطقة الصدر، مما يزيد من عبء عضلات الرقبة والكتف بشكل غير طبيعي. وبما أن عملية التنفس تتكرر دائمًا دون توقف، فإن هذا الضغط الزائد على العضلات يمكن أن يؤدي إلى آلام مزمنة في الرقبة والكتفين.

وتُضيف الدكتورة فيروز أن العادات الخاطئة في التنفس يُعالج عادة عن طريق وضع كمادات دافئة أو مساج لتخفيف الألم مؤقتًا. دون معالجة جذر المشكلة، ويكون ذلك بسبب التركيز على التخفيف من الأعراض دون التركيز على تصحيح طريقة التنفس.

للتغلب على هذه المشكلة، ينصح الأطباء بالتمود على التنفس الصحيح الذي ينطلق من البطن والحجاب الحاجز، ويُمكن تحقيق ذلك من خلال التدريب المنتظم مثل جلسات اليوغا، ووضع اليد على البطن والصدر لملاحظة أيهما يتحرك أولاً أثناء التنفس. ومن ثم التدرّب على إرسال إشارات للحجاب الحاجز لبدء عملية التنفس. تتطلب هذه العملية التدريب المستمر حتى يتعود الجسم على التنفس السليم بشكل تلقائي دون الحاجة للتفكير به.

وصفة كوكيز كرامبل برقائق الشوكولاتة: متعة لذيذة لمحبي الشوكولاتة

هل تبحث عن طريقة لتحضير كوكيز لذيذة ومميزة في منزلك؟ إليك وصفة رائعة لكوكيز كرامبل برقائق الشوكولاتة، وهي تحفة لمحبي الحلويات والشوكولاتة خاصة. هذه الوصفة تأتي مستوحاة من الكوكيز الشهيرة لمخبز CRUMBL، وتتميز بسماكتها ومرونتها، إلى جانب كمياتها الكبيرة من رقائق الشوكولاتة الحليب التي تجعلها لذيذة للغاية.

مكونات الوصفة:

١ ½ كوب زبدة غير مملحة، بدرجة حرارة الغرفة

¼ كوب سكر حبيبات

١ ½ كوب سكر بني فاتح، معبأ

٢ بيضة كبيرة الحجم، بدرجة حرارة الغرفة

٤ أكواب دقيق متعدد الأغراض

٤ ملاعق صغيرة من خلاصة الفانيليا

٢ ملعقة صغيرة من صودا الخبز

١ ملعقة صغيرة بيكنج باوور

١ ملعقة صغيرة ملح

١ ملعقة كبيرة نشا الذرة

٢ كوب رقائق شوكولاتة الحليب

طريقة التحضير:

يُسخن الفرن إلى ٣٧٥ درجة فهرنهايت، ثم يُبطن ٢ صينية خبز بورق البرشمان ويوضع جانبًا.

يُخفق الزبدة والسكر معًا في خلاط كهربائي على سرعة متوسطة لمدة ٥-٤ دقائق حتى يصبح الخليط رغويًا.

يُضاف البيض والفانيليا ويُخلط المكونات جيدًا.

في وعاء كبير، يُخلط الدقيق مع صودا الخبز، ومسحوق الخبز، والملح، ونشا الذرة.

يُضاف الدقيق تدريجيًا إلى المكونات السائلة مع الخلط المستمر حتى يتم امتصاه بالكامل.

تُضاف رقائق الشوكولاتة وتُخلط باليد.

يُقسم العجين إلى كرات باستخدام ¼ كوب قياس أو يمكن وزنها إلى ١١٠ جرام لكل كرة للحصول على نتائج متجانسة.

تُوضع كرات العجين في صينية الخبز المُنظفة بورق البرشمان مع ترك مسافة ٢ بوصات بينها.

تُخبز لمدة ١٢-١٤ دقيقة أو حتى تصح ذهبية اللون.

يُترك الكوكيز على صينية الخبز لمدة ١٠-١٥ دقيقة قبل نقلها إلى رف التبريد.

استمتع بتحضير هذه الوصفة الشهية واستمتع بمذاق الكوكيز اللذيذة والدافئة في أي وقت ترغب فيه!

لاعب سان جيرمان يرغب في الانتقال لبرشلونة



أفاد تقرير صحفي

إسباني، امس الأربعاء،

بأن أحد لاعبي باريس

سان جيرمان، يرغب

في الانتقال لصفوف

برشلونة، بداية من

الموسم المقبل.

ويحسب صحيفة

«مونديو ديبورتيفو»

الإسبانية، فإن الهولندي

تشافي سيمونز، لاعب

وسط سان جيرمان المعار إلى لايبزيغ، يميل إلى اللعب بألوان برشلونة في الموسم المقبل. وكانت تقارير عدة قد تحدثت عن رغبة برشلونة في استعادة خدمات سيمونز، خاصة وأنه أحد لاعبي «لا ماسيا» السابقين.

لكن لويس إنريكي مدرب باريس الحالي والبارسا السابق يتمسك ببقاء الهولندي

ومع ذلك أشارت الصحيفة، إلى أن هناك شرطًا في عقد سيمونز مع باريس، يتيح له اختيار النادي الذي يريد الرحيل له لموسم آخر على سبيل الإعارة.

وأضافت الصحيفة، أن سيمونز يريد تحقيق حلم طفولته بتمثيل الفريق الأول لبرشلونة، والإعارة تتناسب مع إمكانيات البارسا المالية، خاصة وأن النادي لن يتحمل سوى راتبه.

ويملك سيمونز إمكانيات كبيرة للغاية في وسط الملعب، بل ويتفوق على الموجودين حاليًا بجزئية تسجيل الأهداف.

ومن المقرر أن يعقد تشافي سيمونز ووكيله اجتماعًا مع رئيس باريس سان جيرمان، ناصر الخليفي، للحديث عن إعارته إلى برشلونة.

هل ستشجع ريال مدريد أمام بايرن ميونخ؟.. رد فعل مفاجئ من مبائي



تطارد وسائل الإعلام كيليان مبائي نجم باريس سان جيرمان دائمًا بشأن انتقاله الوشيك إلى صفوف ريال مدريد.

سئل مبائي بعد خروج بي إس جي من دوري أبطال أوروبا على يد بوروسيا دورتموند عن تشجيعه لريال مدريد أمام بايرن ميونخ امس الأربعاء في نصف نهائي المسابقة القارية.

لكن كيليان أدار عينيه عن مراسلي وسائل الإعلام في ملعب حديقة الأمراء، بعد الخسارة (٠-١) وأدار ظهره ليفغار دون تقديم إجابة.

وأشارت العديد من التقارير الصحفية إلى أن مبائي سينتقل إلى ريال مدريد في صفقة انتقال حر، خلال الصيف المقبل.

وقبلها قال النجم الباريسي «حاولت مساعدة فريقتي بأفضل ما أستطيع، ولكن لم يكن ذلك كافيًا».

والتقد مبائي نفسه قائلاً «أنا من يجب أن يكون حاسمًا، وعندما أنجح تسلط علي الأضواء وعندما لا أنجح يجب أن أكون مثار الانتقادات».

وتابع «أتقبل ذلك، هذه هي الحياة، علينا أن نتجاوز هذه المباراة، سواء أنا أو الفريق، ونشعر بخيبة أمل بالطبع، لأننا كنا نريد التأهل للنهائي».

وأشار «في دوري أبطال أوروبا عليك أن تكون فعالًا على المستويين الدفاعي والهجومي، وفي هذه النقطة كان دورتموند أفضل منا»

واستدرك مبائي «لكننا أظهرنا خلال هذا الموسم أننا قادرون على الذهاب بعيدًا».

ويسؤاله هل ستكون المباراة الأخيرة لك في دوري الأبطال بقميص باريس، أجاب كيليان «بالتأكيد ستكون هذه الأخيرة هذا الموسم، لأننا للأسف افتقدنا للفاعلية في المبارتين».

ونفى مبائي أن يكون سبب الخروج من دوري الأبطال هو الإفراط في الثقة، قائلاً «إذا لم نقتع أنفسنا بأننا قادرون على الفوز، فمن سيفعل ذلك لنا؟ لا أحد»

وأتم تصريحاته «المجموعة كانت هادئة كما كانت منذ بداية الموسم، ولا يجب التفریط في كل ما حققناه، لا تزال هناك أهداف، سنواصل العمل ومحاولة الفوز بها».

افتتاح المزاد على منديل ميسي التاريخي



يُعرض منديل تم

توقيع عليه أول عقد

لليونيل ميسي مع

برشلونة، للبيع بالمزاد

اليوم الأربعاء، في لندن

بسعر افتتاحي ٣٠٠ ألف

جنيه إسترليني (٣٤٨

ألف يورو).

ويعود تاريخ المنديل

إلى ديسمبر/كانون أول

٢٠٠٠، عندما كان ميسي

قائد الثورة الإسلامية يستقبل المنتخب الوطني لكرة قدم الصالات



استقبل قائد الثورة الاسلامية آية الله العظمى السيد علي الخامنئي المنتخب الوطني لكرة قدم الصالات ظهر اليوم الأربعاء في حسينية الامام الخميني (رض) بالعاصمة الايرانية طهران .

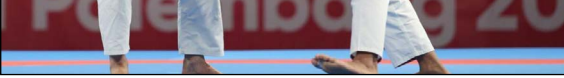
يشار الى ان

المنتخب الإيراني لكرة قدم الصالات، استمتع خلال منافسات المرحلة النهائية من بطولة اسيا ٢٠٢٤، التي اقيمت في الايام القليلة الماضية في تايلاند، ان يفوز على غريمه من البلد المستضيف وبالتالي أحرز لقب هذه البطولة للمرة الثالثة عشرة.

إيران تحرز ٧ ميداليات ملونة ببطولة آسرا للجوجيتسو

طهران/ ارنا- احرز لاعبو المنتخب الوطني الايراني للجوجيتسو، ٧ ميداليات ملونة ببطولة الآسيوية التي جرت في الامارات.

وقد شارك المنتخب الإيراني في هذه المسابقات من خلال ثلاث فئات عمرية: الكبار، واللاعبين تحت سن ١١ و١٨ عامًا. وفي منافسات اليوم الرابع من هذه البطولة، احرز الايراني



«أبو الفضل نوروزي» للفضة تحت ١١ عاما، الميدالية الذهبية الثانية للمنتخب الإيراني في وزن ٦٣-كغم، بينما فاز مواطنه «سامان أحمدي» للوزن ٧٧- كغم، و«رسام أحمدي» لاعب الوزن ٨٥- كغم، و«محمد مهدي رستميان» في وزن ٩٤- كغم، على ثلاث ميداليات فضية.

وفي منافسات الوزن ٦٩- كغم، احرز الايراني «محمد مهدي بير محمدی» الميدالية البرونزية.

وفي منافسات الكبار، فاز اللاعب الايراني «رضا شفيعي» بالميدالية ذهبية، ومواطنه «فرحان موسوي» بالفضية، الى جانب «علي رضا أكبربور» الذي احرز ميدالية برونزية في هذه المسابقات.

برشلونة يؤخر قرار كيميتش

أفاد تقرير صحفي إسباني، امس الأربعاء، بأن الألماني جوشوا كيميتش، متوسط ميدان بايرن ميونخ، لن يتخذ قرارا بشأن مستقبله، قبل معرفة موقف برشلونة.

وينتهي تعاقد كيميتش مع بايرن، في صيف ٢٠٢٥، ورغم محاولات ناديه تجديد عقده، إلا أن اسمه يتردد بقوة داخل أروقة البارسا.

وينتهي عقد جوشوا كيميتش مع بايرن في يونيو/ حزيران ٢٠٢٥.

ويحسب صحيفة «سبورت» الكتالونية، فإن خيار اللعب تحت قيادة تشافي، يعد أمرا مغريا بالنسبة لكيميتش.

ويعتبر كيميتش مدرب برشلونة هو مثله الأعلى، كما أنه في البارسا سيسشارك بمركزه المفضل كلاعب وسط بشكل دائم، بعكس بايرن الذي يستعين به كثيرا كظهير أيمن.

وصرح كيميتش كثيرا بأنه يريد أن يكون في ناد يشعر فيه بالراحة مع المدرب، وكان من الممكن أن يبقى مع بايرن لو تم التعاقد مع مكتشفه والف رانجنيك، لكن المفاوضات فشلت. وأكدت الصحيفة، أن كيميتش سوف ينتظر معرفة موقف برشلونة النهائي من التعاقد معه، قبل اتخاذ قرار بشأن مستقبله.

جدير بالذكر أن مانشستر سيتي وباريس سان جيرمان، يستهدفان أيضا التعاقد مع كيميتش.

ممثلو جوارديولا يريدون رسميا على أبناء مفاوضات بايرن ميونخ



أصدرت الوكالة التي تمثل الإسباني بيب جوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، بيانا رسميا للرد على الشائعات الأخيرة حول مستقبله .

وكانت تقارير قد

ربطت جوارديولا بمغادرة

مانشستر سيتي، عقب

نهاية الموسم الجاري،

والعودة لتدريب بايرن ميونخ.

وأكدت الوكالة في بيانها الرسمي، أن المدرب الإسباني سيستمر مع مانشستر سيتي في الموسم المقبل، وأن بايرن ميونخ ليس خيارا.

وقالت: «بايرن ميونخ في قلب بيب جوارديولا، لكنه لا يريد مغادرة مانشستر سيتي هذا الصيف».

وأضافت: «إنه سعيد للغاية، ولديه عقد حتى عام ٢٠٢٥.. العودة إلى بايرن ميونخ ليست خيارا».

وأمضى جوارديولا ٣ سنوات مع بايرن ميونخ (٢٠١٣-٢٠١٦)، وقاده لتحقيق ٧ ألقاب، بما في ذلك ٣ بطولات للدوري وكأس العالم للأندية.

كروس: لدينا ميزة كبيرة في موقعة البايرن

حذر الدولي الألماني توني كروس، نجم وسط ريال مدريد، من مواجهة بايرن ميونخ، في إياب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا.

ويحل بايرن ميونخ ضيفا على ريال مدريد، امس الأربعاء، على ملعب سانتياجو برنابيو.

وكانت مباراة الذهاب، قد انتهت بالتعادل ٢-٢ على ملعب أليانز آرينا.

وقال كروس، في تصريحات أبرزتها صحيفة «مونديو ديبورتيفو» الإسبانية: «لا داعي لإجراء حسابات من أجل التأهل، نحن كلاعبين نحب لعب تلك المباريات».

وأضاف: «مواجهة بايرن ميونخ ستكون مثيرة بالتأكيد، نحن نعتبرها نهائي مبكر، وسنحاول استغلال عامل الأرض والجمهور لأنها ميزة كبيرة».

وتابع: «لكن في هذه المرحلة المتقدمة من دوري أبطال أوروبا، من النادر أن تجد فريقًا يشعر بالرهبة لمجرد اللعب خارج أرضه».