

٦ فيتامينات يجب فحص مستوياتها إذا كنت تعاني

من نوبات الصداع النصفي

عندما يتعرض الكثيرون لنوبات الصداع النصفي، يشعرون بالألم الشديد والضغط الناتج عن التوتر في جزء واحد من الرأس، ويمكن أن تتراوح شدة الألم بين الخفيفة والمتوسطة والشديدة. قد تصاحب هذه النوبات مشاكل مثل الغثيان والقيء، وزيادة الحساسية للضوء والأصوات.

الصداع النصفي هو حالة شائعة ومزعجة يمكن أن تؤثر سلباً على حياة الأشخاص ونشاطاتهم اليومية. وعادة ما تستمر نوبات الصداع النصفي لفترات طويلة من الوقت، مما يؤثر على جودة حياتهم. أظهرت الأبحاث أن هناك علاقة بين نوبات الصداع النصفي ونقص بعض الفيتامينات، وهذا يعني أن التغذية السليمة قد تلعب دوراً مهماً في الوقاية منها. فما هي الفيتامينات التي يمكن أن يكون لنقصها تأثير على نوبات الصداع النصفي؟

فيتامين D: السليمة قد تلعب دوراً مهماً في الوقاية منها. فما هي الفيتامينات التي يمكن أن يكون لنقصها تأثير على نوبات الصداع النصفي؟

فيتامين D: التقص في فيتامين D قد يرتبط بزيادة تكرار نوبات الصداع النصفي. يلعب فيتامين D دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الأعصاب والتقليل من التهابات، وهذا يمكن أن يؤثر على تكرار الصداع النصفي.

المغنيسيوم: يعتبر المغنيسيوم أحد المعادن الهامة التي قد تساعد في الوقاية من الصداع النصفي. يساعد المغنيسيوم في تنظيم إطلاق الناقلات العصبية، وقد وجدت الدراسات أن مكملات المغنيسيوم يمكن أن تكون فعالة في الوقاية من الصداع النصفي.

فيتامين B٢ (الريبوفلافين): يعتبر فيتامين B٢ أو الريبوفلافين أساسياً لإنتاج الطاقة في الخلايا. وقد وجدت الدراسات أنه يمكن أن يكون مفيداً في تقليل تكرار وشدة الصداع النصفي.

الإنزيم المساعد Q١: يعمل الإنزيم المساعد Q١ على حماية الخلايا من التلف ويساهم في إنتاج الطاقة. وقد أظهرت الدراسات أنه يمكن أن يقلل من تكرار الصداع النصفي.

فيتامين B١٢: تعتبر فيتامين B١٢ ضرورية لصحة الأعصاب وإنتاج الخلايا الحمراء في الدم. وقد وجدت بعض الدراسات علاقة بين نقص فيتامين B١٢ وتكرار الصداع النصفي.

فيتامين B٦: يعمل فيتامين B٦ على إنتاج السيروتونين، وهو ناقل عصبي يؤثر على أمراض الصداع النصفي. إذا كنت تعاني من نوبات متكررة للصداع النصفي، قد تكون هذه الفيتامينات المفقودة جزءاً من المشكلة. من الجيد استشارة الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة وتقديم النصائح بشأن التغذية والمكملات الغذائية المناسبة لك.

مسامير القدم: أسبابها وعلاجها

مسامير القدم هي مناطق صلبة وسميكة من الجلد تتشكل نتيجة للاحتكاك أو الضغط المفرط على الجلد. يمكن أن تظهر مسامير القدم في أماكن تتعرض للاحتكاك بشكل متكرر، مثل أطراف أصابع عازف الجيتار أو أرطحي الميكانيكي. وعلى الرغم من أن مسامير القدم ليست حالة خطيرة، إلا أنها قد تسبب الإزعاج والألم، لذا من المهم معرفة كيفية علاجها.

أنواع مسامير القدم: المسامير الصلبة: يتميز بكونه مناطق صلبة وصغيرة من الجلد. وعادة ما تظهر في الجزء العلوي من أصابع القدم بسبب الضغط الناتج عن الأحذية. المسامير الناعمة: يتميز ببروز في الجلد بلون أبيض أو رمادي، ويكون ملمسه مطاطياً ناعماً. وعادة ما يظهر بين أصابع القدمين.

أسباب مسامير القدم: الأحذية الضيقة أو الكبيرة جداً: يمكن أن تسبب الأحذية الضيقة الاحتكاك المفرط بالقدمين، بينما تسبب الأحذية الكبيرة الانزلاق والاحتكاك أيضاً. الوقوف لفترات طويلة: يزيد الوقوف لفترات طويلة من الضغط على القدمين وقد يؤدي إلى ظهور مسامير القدم.

التشوهات الهيكلية في القدم: قد تسبب التشوهات الهيكلية مثل البروز العظمي ظهور مسامير القدم بسبب الاحتكاك المستمر. الأنشطة البدنية المكثفة: يمكن للأنشطة البدنية المكثفة أو العمل الذي يضغط على القدمين أن يزيد من احتمالية ظهور مسامير القدم.

التهاب المفاصل الروماتويدي: يمكن أن يسبب التهاب المفاصل الروماتويدي ظهور مسامير القدم نتيجة للتورم والاحتكاك.

علاج مسامير القدم: انقعي القدمين في ماء دافئ: قبل العلاج، انقعي القدمين في ماء دافئ لمدة ١٠-٥ دقائق لتخفيف الجلد وتسهيل عملية العلاج. استخدم حجر الخفاف: افركي المنطقة المصابة بحجر الخفاف لإزالة الجلد الميت برفق دون الإفراط في الضغط. استخدم مرطب للبشرة: بعد العلاج، ضع كريم مرطباً على المنطقة المصابة للمساعدة في ترطيب الجلد. ارتدي الأحذية المناسبة: اختري الأحذية التي تناسب قدميك بشكل جيد وتوفر دعماً للقدمين، وتجنب الأحذية الضيقة أو الكبيرة جداً.

تجنب الأنشطة البدنية المكثفة: قد يكون من الضروري تجنب الأنشطة البدنية المكثفة التي قد تزيد من احتكاك القدمين. التقيد بالنصائح الوقائية: تجنب الأسباب المحتملة لظهور مسامير القدم مثل ارتداء الأحذية الضيقة أو الوقوف لفترات طويلة.

في الحالات الشديدة أو عندما لا يتم التحسن بالعلاجات المنزلية، قد يكون من الضروري استشارة الطبيب للحصول على علاج إضافي، بما في ذلك استخدام الكريمات الطبية أو إجراء عملية جراحية لإزالة الجلد الميت بشكل دقيق.

باتباع هذه النصائح، يمكنك علاج مسامير القدم وتخفيف الألم والاحتكاك، كما يمكنك اتخاذ التدابير الوقائية لتجنب ظهورها مستقبلاً.

ليفاندوفسكي: ثروة إقصاء سيتي ستؤثر على الريال في الكلاسيكو

يرى البولندي روبرت ليفاندوفسكي مهاجم برشلونة، أن إقصاء ريال مدريد لمانشستر سيتي من ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، سيكون له تأثير واضح في لقاء الكلاسيكو، مساء أمس الأحد. ضمن منافسات الجولة ٢٢ من الليجا.

وقال ليفاندوفسكي، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "مونديو ديورتيغو" الإسبانية: «نعرف كيف سنهزم ريال مدريد، وقمنا بتحليل الأخطاء التي ارتكبناها في آخر لقاء بيننا». وأضاف: «نعلم إذا نجحنا في إيقاف خطوتهم، فيمكننا الفوز عليهم في سانتياجو برنابيو».

وأتم: «نشوة الانتصار على مانشستر سيتي، يمكن أن تجعل ريال مدريد خارج الكلاسيكو ذهياً». وبخلاف أهمية لقاء الكلاسيكو المعتادة نظراً للعداء التاريخي بين الفريقين، إلا أن المواجهة ستكون حاسمة للقب للليجا.

ويعتلي ريال مدريد صدارة جدول الترتيب برصيد ٧٨ نقطة، بينما برشلونة يحل وصيفاً بفارق ٨ نقاط.

ريال مدريد يخطط لصفقة مدوية من مانشستر سيتي

يخطط ريال مدريد لعقد صفقة مدوية من صفوف مانشستر سيتي، خلال الفترة المقبلة، بحسب تقرير صحفي إنجليزي.

وكان ريال مدريد قد أطاح بمانشستر سيتي، من ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، بعد الفوز عليه بركلات الترجيح.

وبحسب صحيفة "ديلي ستار" البريطانية، فإن ريال مدريد مهتم بضم برناردو سيلفا، في الموسم المقبل خاصة بعدما علم بترحيل اللاعب بالانتقال للعب في الليجا.

وأضافت الصحيفة، أن سيلفا كان قد ارتبط اسمه ببرشلونة، وبالفعل كانوا قريبين من ضمه في الصيف الماضي، ولكن الوضع المالي الدقيق للنادي الكتلوني أوقف الصفقة.

وأشارت الصحيفة، إلى أن أزمات برشلونة المالية دفعت الصفقة في الاتجاه المعاكس، وتحديداً نحو ريال مدريد، في ظل إصرار اللاعب على تغيير وجهته والعب في الليجا.

ومع ذلك فإن ريال مدريد ليس الوحيد الذي يريد ضم برناردو سيلفا، حيث يوجد برشلونة، بايرن ميونخ وباريس سان جيرمان وأرسنال.

وأوضحت الصحيفة، أن سبب الاهتمام الكبير، ليس فقط بسبب جودة اللاعب، ولكن أيضاً لأنه يمكن أن يغادر مانشستر سيتي مقابل ٥٠ مليون يورو فقط (قيمة الشرط الجزائي).

أرتيتا يؤيد ثورة غضب جوارديولا

اشترك الإسباني ميكيل أرتيتا، مدرب أرسنال، مع مواطنه بيب جوارديولا المدير الفني لمانشستر سيتي في انتقاد روزنامة الموسم الحالي في إنجلترا.

وقال جوارديولا إنه «من غير المقبول» أن يلعب فريقه أمام تشيلسي في المربع الذهبي لكأس الاتحاد الإنجليزي بعد ٧٢ ساعة فقط من المواجهة الماراثونية أمام ريال مدريد الإسباني في إياب دور الثمانية لدوري أبطال أوروبا، لكن سيتي رغم ذلك فاز على البلوز بهدف بيرناردو سيلفا. وكانت وضعية أرسنال أكثر صعوبة، حيث خسر يوم الأربعاء على ملعب بايرن ميونخ الألماني بهدف رون دى في إياب دور الثمانية لدوري أبطال أوروبا قبل أن يواجه وولفرهامبتون ويفوز عليه ٢ / ٠. أمس السبت في الدوري الإنجليزي الممتاز، قبل أن يلاقي تشيلسي مساء الثلاثاء المقبل.

وقال أرتيتا: «الأمر لا يتعلق بنا، بيب أو أنا، الأمر يتعلق بصحة اللاعبين، خاصة عندما تنافس في المسابقات الأوروبية ينبغي أن تكون هناك مساواة في كل شيء».

وأضاف: «لا يمكن أن يكون لديك فريق لم يلعب لسبعة أيام أو ثلاثة أيام ويحصل على وقت أكبر للتعافي ثم تواجهه في الدوري الإنجليزي أو كأس الاتحاد».

ونقلت وكالة الأنباء البريطانية (بي إيه ميديا) عن أرتيتا قوله «الأمر ليس صحيحاً، إذا نظرت إلى الأمر من أي زاوية فهو ليس صحيحاً، إذا أردت الحماية وتحدثت دائماً عن اللاعبين والمشجعين، فعليك حمايتهم والتفكير بهم، وأن نبذل قصارى جهدنا لمنحهم أقصى وقت ممكن حتى يتعافوا، ويحافظوا على العرض الذي يقدموه كل أسبوع».

وأكد: «لقد بقينا في ميونخ، حظينا ربما بساعتين نوم، ثم استيقظنا وبدأنا الحديث عن مواجهة وولفرهامبتون، ثم فهمنا ما نحتاج إليه لكي نحقق الفوز».

وختم أرتيتا بالقول: «الأولاد مذهلون، بالنظر إلى عدد المباريات التي خضناها في الأسابيع القليلة الماضية، ونوعية اللقاءات التي لعبناها والأداء الذي قدمناه والطريقة التي صنعنا بها للقمعة».

انتصار نجتس ونيكس في الدور الفاصل لـ NBA

سجل نيكولا يوكيتش ٢٢ نقطة و١٢ متابعة ليقود فريقه دنفر نجتس حامل اللقب لمواصلة مسيرته المثالية، ويفوز على لوس أنجليس ليكرز ١١٤ / ١٠٣ فخر أمس الأحد، في الدور الأول الفاصل للقسم الغربي من دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين.

وأحرز جمال موراي ١٢ نقطة وعشر تمريرات حاسمة وأضاف أرون جوردون ١٢ نقطة و١١ متابعة وساهم مايكل بورتر جونيور ب٩ نقطة ليقودوا نجتس لتحقيق فوزه التاسع على التوالي على ليكرز. وسجل أنتوني ديفيز ٢٢ نقطة و١٤ متابعة للليكرز وأضاف ليبرون جيمس ٢٧ نقطة لكن ديانجيلو راسيل اكتفى بتسجيل ١٣ نقطة فقط مقابل تسجيل روي هاشيمورا سبع نقاط خلال ٢١ دقيقة.

ولم يفز ليكرز على نجتس منذ ١٦ كانون الأول / ديسمبر ٢٠١٢، كما فاز نيويورك نيكس على فيلادلفيا ١١١ / ١٠٤ في مباراتهما الأولى بالمحلق الأول الفاصل للقسم الشرقي.

وسجل جالين برونسون ١٢ نقطة وأضاف جوش هارت مثلهما لنيكس.

وأحرز ديوسى ماكبرايد ١١ نقطة لفيلاذلفيا وأضاف بويان بوجدانوفيتش ١٣ نقطة مقابل تسجيل ميتشيل روبينسون ثمان نقاط و١٢ متابعة.

وسجل جويس إيمبيد ٢٩ نقطة وثمان متابعات وست تمريرات حاسمة لفيلاذلفيا وأضاف تيريسو ماكسي ٢٢ نقطة.

وفي مباراة ثالثة فاز مينيسوتا تيمبرولفز على فينكس صنز ٩٥ / ٩٥ بالمحلق الفاصل للقسم الغربي. وسجل أنتوني إدواردز ٢٢ نقطة وتسع متابعات وأضاف كارل أنتوني تاوانز ١٩ نقطة ونيكيل ألكسندر ووكر ١٨ نقطة ورودي جويرت ١٤ نقطة و١٢ متابعة لمينيسوتا الذي سجل الانتصار الأول على ملعبه بالدور الفاصل منذ عشرين عاماً.



المقبل خاصة بعدما علم بترحيل اللاعب بالانتقال للعب في الليجا. وأضافت الصحيفة، أن سيلفا كان قد ارتبط اسمه ببرشلونة، وبالفعل كانوا قريبين من ضمه في الصيف الماضي، ولكن الوضع المالي الدقيق للنادي الكتلوني أوقف الصفقة.

بفوزها على البحرين... إيران تتاهل للدور الثاني بكأس أمم آسيا بكرة الصالات

طهران / ارنا- تاهل المنتخب الوطني الإيراني الى الدور الثاني بكأس أمم آسيا بكرة الصالات بفوزه على نظيره البحريني بنتيجة ٥-٢ في اطار الجولة الثانية من مباريات دور المجموعات بالبطولة الجارية في تايلندا.

انتهى الشوط الاول بتقدم البحرين بهدفين مقابل هدف واحد سجله علي رفيعي بور. وفي هذا الشوط ايضا تمكن الحارس الإيراني باقر محمدی من التصدي لركلة جزاء احتسبت للبحرين.

وفي الشوط الثاني سجلت ايران هدف التعادل بواسطة مهدي كريمي ومن ثم تقدمت بهدف ثالث سجله سعيد أحمد عباسي الا ان البحرين سرعان ما عادلته النتيجة.

وبعد دقيقتين تمكن بهروز عظيمي من تسجيل هدف التقدم

الرابع لإيران وارنقه أحمد عباسي بالهدف الخامس لنتهي المباراة بنتيجة ٥-٣.

وفي لقاء آخر ضمن المجموعة، تعادلت الكويت وأفغانستان ٢-٢.

وبهذه النتائج تاهلت ايران للدور الثاني برصيد ٦ نقاط وكانت قد فازت على افغانستان ١-٢ في الجولة الأولى فيما تحتل الكويت المركز الثاني برصيد ٤ نقاط وأفغانستان في المركز الثالث بنقطة واحدة، وتتذلل البحرين ترتيب المجموعة الرابعة بدون نقاط.

وستلحق ايران مع الكويت مساء الاثنين ضمن الجولة الثالثة من مباريات المجموعة. وتعتبر بطولة كأس أمم آسيا لكرة الصالات ٢٠٢٤ بمثابة تصفيات لبطولة كأس العالم في أوزبكستان. حيث تتاهل المنتخبات الأربعة الأولى في البطولة الآسيوية إلى المونديال.

بكلمة واحدة.. مباني يحسم مستقبله مع باريس

حسم كيليان مباني نجم باريس سان جيرمان الفرنسي موقفه النهائي بشأن مستقبله مع الفريق. ورد مباني عبر برنامج تليفوت بقناة TF١ الفرنسية، على سؤال حول مدى تأثير الفوز العريض

على برشلونة (١-٤) على قراره النهائي بشأن مستقبله، بالقول: «لا». وأضاف القناة الفرنسية أن كيليان قرر في ديسمبر/ كانون الأول الماضي، الرجيل عن بي إس جي

بنهاية تعاقدته الحالي في ٢٠ يونيو/ حزيران المقبل، لينضم إلى ريال مدريد بصفقة انتقال حر.

وتابع «من غير المرجح أن يعلن مباني عن قراره النهائي، في ظل احتمالية المواجهة المباشرة بين الريال وبي إس جي في نهائي دوري أبطال أوروبا».

وأكدت أن مباني (٢٥ عاماً) استقر بالفعل على الرجيل عن بي إس جي، ويتبقى موعد الإعلان الرسمي لقراره.

ويلعب قائد منتخب فرنسا بصفوف الفريق الباريسي منذ صيف ٢٠١٧، عندما انتقل من مونكو مقابل ١٨٠ مليون يورو.

برناردو سيلفا: لم أتم كثيرا في ليلة إهدار

اعترف البرتغالي برناردو سيلفا لاعب مانشستر سيتي الإنجليزي، بأنه لم ينم كثيرا في الليلة التي أهدر فيها ركلة الترجيح أمام ريال مدريد الإسباني في إياب ربع نهائي دوري الأبطال.

وقال سيلفا إنه ظن أن تسديد الكرة في منتصف المرمى فكرة جيدة لأن «٩٩٪ من الحراس يتحركون».

وأهدر البرتغالي الركلة الثانية حين سددها في منتصف المرمى وأمسكها الحارس أندري لونين بكل سهولة.

وأهدر ماتيو كوفاسيتش أيضا ركلته، وفي النهاية تمكن الريال من حجز مقعده في نصف النهائي.

وقال سيلفا في تصريحات صحفية: «إنها كرة القدم، هذا هو عملنا. كان أمرا صعبا. لم أتم في الليلة الأولى كثيرا. في الليلة الثانية تحسن الأمر، وفي الثالثة نمت بصورة شبيه عادية تقريبا».

وختم: «هذا هو الحال. هذه هي كرة القدم. لا بد أن يتعامل المرء مع هذه المشاعر».

ديمبلي يكشف سببا جديدا وراء انتقاله إلى باريس

كشفت عثمان ديمبلي جناح فريق باريس سان جيرمان، سببا جديدا دفعه للانتقال إلى الفريق الفرنسي في الصيف الماضي.

وصرح ديمبلي عبر برنامج تليفوت المذاع بقناة TF١ الفرنسية: «أحب مراوغة المنافسين وإثارة حماس الجماهير».

وأضاف اللاعب الدولي: «كل جماهير باريس تحب ذلك، وأتمنى أن أقدم لهم كل مهاراتي هنا».

وانضم ديمبلي لصفوف سان جيرمان مطلع الموسم الجاري قادما من برشلونة مقابل كسر الشرط الجزائي في عقده بقيمة ٥٠ مليون يورو.

ووقع عثمان مع بي إس جي على عقد مدته ٥ مواسم ينتهي في صيف ٢٠٢٨.

وقد سجل الجناح الفرنسي الدولي ٣ أهداف بقميص سان جيرمان هذا الموسم منهم ٢ في مباراتي برشلونة بدور الثمانية لدوري أبطال أوروبا.

ورحل عثمان ديمبلي عن صفوف الفريق الكتلوني بعد ستة مواسم داخل جدران البارسا بعدما انضم من بوروسيا دورتموند في صيف ٢٠١٧.

