

مرضى الشلل الرباعي.. بات
يوسعكم الآن تحريك أيديكم



من الجهاز العصبي بين
المخ والعضلات.
وقام الأطباء بزرع
الشريحة الإلكترونية،
وهي في حجم حبة
البازلاء، في منطقة
القشرة المخية التي تتحكم
في الأنشطة العضلية
الإرادية. وتتصل
الشريحة من خلال سلك
يمر من الدماغ عبر الpect
وتضمن الجهاز أقطاب
كهربية ملفوفة حول
الساعة ترسل نبضات
كهربية إلى المخ لتنشط
العضلات التي تتحكم في
اليدن والأصابع.

منظومة لاسلكية دون الحاجة لوجود أسلاك تمر من الرأس لتقلل إشارات الدماغ. وقال تشاد بوتون، الباحث في العلوم الإلكترونية الحيوية في «معهد فاينشتاين للبحوث الطبية» في نيويورك الذي أتم هذه الدراسة في «معهد بايتل التخصصي» في أوهايو: «نأمل هذه الدراسة المرحمة الأولى التي يسترد فيها مريض مصاب بالشلل الحركة باستخدام إشارات مسجلة داخل المخ».

وقال بوركرات إن هذه التقنية تتيج له أن يصبح «فردا طبيعيا داخل المجتمع».

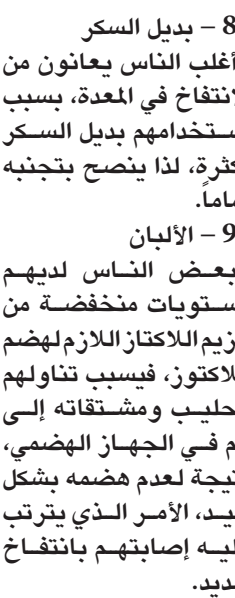
وقال بوتون إن هذه التكنولوجيا قد تساعده في إنهاء المطاف ليس فقط من يعانون من إصابات في النخاع الشوكي، لكن في أعقاب إصابات السكتة الدماغية أو إصابة المخ.

كان بوركرات، وهو حارس مرمر سابق في ألاباما لأفروس، قد أصيب بكس في الرقبة وولف في الحبل الشوكي أثناء ممارسة رياضة الفوص وهو في سن 19 عاما بمنطقة أوتر بانكس في نورث كارولينا عام 2010.

ما تسبب في إصابته بالشلل في يديه وساقه ما حال دون انتقال الأشرار إلى الحوض.

بات بوسع رجل من
ولاية أوهايو الأميركية،
كان قد أصيب بالشلل
حادث أثناء ممارسة
الرياضة الغوص، الإمساك
بإجاجة أو ممارسة ألعاب
الفيديو وذلك بفضل
شريحة كمبيوتر صغيرة
تم تركيبها في المخ تتيح
له إصدار إشارات لتحريك
اليدين والأصابع دون
تدخل الحبل الشوكي
المصاب.

وأعلن العلماء يوم الأربعاء تفاصيل هذا الإنجاز لدى المريض لأن بوركات، البالغ من العمر 24 عاماً والمصاب بالشلل الرباعي، وذلك بفضل الاستعانة بشريحة مزروعة بالتحكم في نقل الإشارات من الدماغ إلى العضلات التي تتحكم في اليدين والأصابع. كان بوركات قد كشف عن هذه التقنية لأول مرة عام 2014 عندما أوردته بورية «فيتشر» إن إماكنا الآن أثناء مهام متعددة مفيدة من خلال حركات ذكية لليدين والأصابع. وهذه التقنية لا تتم حالياً على المختبر وحسب إنما هي في خلال



8 - بديل السكر
أغلب الناس يعانون من
انتفاخ في المعدة، بسبب
استخدامهم بديل السكر
شامراً، لذا ينصح بتجنبه
تماماً.

9 - الألبان
بعض الناس لديهم
مشكلات منخفضة من
زيم اللاكتاز تؤول لهم
الآلام، فبسبب تناولهم
الحليب ومشقاته إلى
في الجهاز الهضمي،
يحدث عدم هضمه بشكل
الأم الذي يترتب
عنه، الإصابة بانتفاخ
بديده.

10 - الكربوهيدرات
كررة
تؤدي الكربوهيدرات
المررة والموجودة في
عصا عذيق المعرونة إلى
ارتفاع في مؤشر السكر
في الدم، مقارنة بالأطعمة
التي لا تحتوي على
مكونات مررة، فتسبب
الحساسية
مرض القولون العصبي
تفاخرا شديدا في البطن،
بالأخص هذه الأطعمة
التي تحتوي على القمح
الذي يسبب مشاكل في
الجهاز الهضمي لبعض
الأشخاص.

زيמת الهضم في المعدة
ما يترتب عليه الشعور
بالجوع، لذا تتصح غلغليل
تناول وجبة خفيفة غنية
بالألياف عوضاً عن مضغ
ملعة.

6- الملح
وتتصح استخدام كميات مناسبة
من الملح في الطعام لأن
فراط استخدامه لا
يفضّر صحة القلب ويسبب
ارتفاع ضغط الدم فحسب،
أيضاً يحبس الماء في
الجسم، وبالتالي يسبب
تنتفاخ وانتشار الغازات
في البطن.

7- المشروبات الغازية
خالية من السكر
على الرغم من أنها
سعرات فضة
إلا أن
جارية،
مشروبات الغازية خالية
سكنى مليئة ببقاعات
كربون، والتي تشكل
داخل الجسم،
تسبب بالانتفاخ.
تتصح المشروبات
الماء المضاف إليه
الليمون أو الخيارات
شاي بالنعناع لتخفيف
والانتفاخ
محموضة
عدة بدلاً من المشروبات
غازية.

بسبب الانتفاخ،
3 - الفواكه ذات النواة
الجزئية
غلفيل
وتنصح
بالابتعاد عن الفواكه
ذات النواة الجزئية
مثل الخوخ، والفواكه
المجففة أيضا لأنها ورغم
احتوائها على العديد من
الفيتامينات والمعادن
ومضادات الأكسدة، إلا أنه
عند تناولها بكمية كبيرة
التهضم سريعا، بسبب
تركيز السكر فيها، فتعتمد
على البكتيريا الموجودة
في الأمعاء فتخمر ولا
تهضم بشكل سليم، مما
يؤثر عنه انتفاخات
وغازات.

4- التوابل
رغم تميزها بالعديد
من الخصائص الصحية
والفيدة، إلا أن بعض
التوابل تزيد من حموضة
المعدة، وبالتالي تسبب
تهيج وانتفاخ في المعدة.

5- مضغ العلكة
يتصور كثيرون أن
انتشال الفم بمضغ
العلكة يجنبهم تناول
الطعام، لكنها في الواقع
تسبب تضاعف دخول
الهواء إلى المعدة، فتسبب
الانتفاخ، كما أنها تحفز

مفلخضراوات
بروكلي والقرنبيط
للخوف يمكن أن تسبب
سائل في الجهاز الهضمي
عضد شخص، حسب
أكدته خبيرة التغذية
رين غلفيل مؤلفة كتاب
بدائل الطبيعية للسكّر،
كدّة أنّ الجهاز الهضمي
ي هؤلاء الأشخاص
يون غير قادر على هضم
ه الأطعمة بشكل جيد،
حدث انتفاخات في
طن، ربما بسبب قلة
نزيات لديهم.

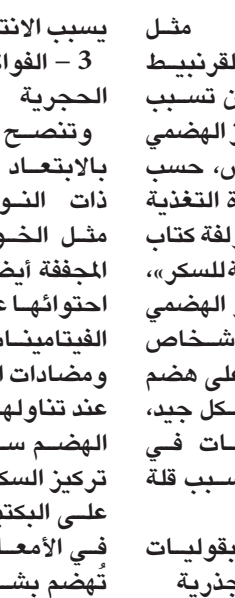
2 - البقوليات
الخضراوات الجذرية
على الرغم من أنها
معدة صعبة منخضة
وهي ومثالية للحصول
على أجسام رشيقه،
أنها ليست جيدة
لشخص الذين يعانون
من انتفاخات في المعدة
مثل تناولها، مثل الفول
والعدس والخضراوات
رقية والجذرية
الفجل وغيرها، وفق
أكادته خبيرة التغذية
ساندرا الشون والتي
صحت بنقع العدس قبل
أكله، ماء بارد قبل
شربه، للمخلص من حمض
التيك الموجود به والذي

غم أنها أطعمة صحية
 يجمع الأطباء وخبراء
 التغذية إلا أنه ثبت أخيراً
 الامتناع عن تناولها
 إساءة في الخلل من
 كرش، والتمتع ببطن
 ممدود ومستقر.
 وفق تقرير نشرته
 صحيفة «بلي ميل»
 استأثرت من كبار
 خبراء التغذية
 بروكلي، والقريبط،
 والبقول وبعض
 أنواع الفواكه والتوابل
 سبباً لنفاخ في المعدة
 نتيجة «الكرش» والذي
 يوه مظهر البطن.

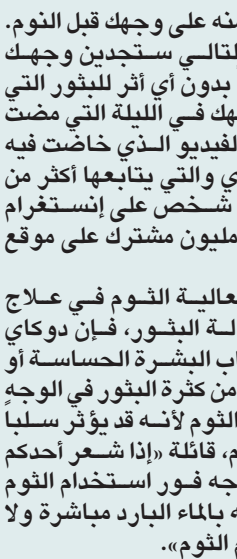
بالإضافة إلى
نصمت، نضمنة الأعطمة التي
تجربتها وتناول وجبات
غير متكررة على مدار
مع مضغ الطعام
كل جيد للتقليل من أي
خاصة لانفخ الأمعاء.

فيما يلي قائمة بالـ 10
التي يجب الابتعاد
عنها، حسب ما خلصت
من خبرتنا التغذية،
ببطن مستوى
من أية بروز
مرغوب فيها:

- البروكلي والقرنبيط
الفلوف



مفتاح الحصول على نوم هادئ



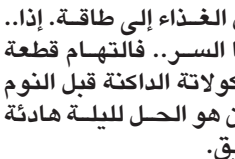
منه على وجهك قبل النوم.
اتتالى استخدين زبدة
بدون أي أثر للبثور الوجه
فيه الليلية التي مضت
لفغيدوي الذي ضاها فيه
والتي يتابعها أكثر من
شخص على إستغرام
مليون مشترك على موقع

عالية الثوم في علاج
لـ البثور، فإن دوكاي
ب البشرة الحساسة أو
من كثر البثور في الوجه
لأنه قد يؤثر سلبا
م، قائلا «إذا شعر أحدهم
جور استخدام الثوم
بالماء البارد مباشرة ولا
الثوم».

ادهني القبل
 وفي الوبا
 مشركا وتنا
 شقرا تملأ
 كما ظهر ف
 التحفة على
 النجس عليه
 وما يقرب
 في يوتوب
 زرع غ
 الالتئام
 نصحت ابا
 الذين يصا
 عدم تجرب
 على بشر
 بوخس في
 فيلجس و
 بكر استخ

وغم راحته النفاذة التي تحملها الكثيرون، فإنها صريحة صريحة كثيرة طبيعية عن الادوية المضادة للصير الموجود في محارب الجرائم والأمن، تنص صراحة على التجميلية الشهيرة، في استخدامه للخصل من البثور المتهبة والمتفحواها، وفق ما جاء «دالي ميل».

وفي فيديو نشرته «استر»، وأضحى استخدام الشامو عمليا للكل والدماغ بطرق مختلفة على غفلة من الثور، تقطعه إلى



وتعد
فقد
من
قد
ونو

المغنيسيو
فإن الخبر
الحصول
اليومية،
هاما في ع

حبي الشوكولاتة، كشفت
أساسة علمية حديثة أن تناول
شوكولاتة الداكنة ربما هو
تأق الحصول على نوم هادئ.
بحسب تقرير نشرته صحيفة
«ديلي ميل»، البريطانية، فإن
للماء يؤكق أن الشوكولاتة
أككة غنية باغنيسيوم، وهو
معدن الأساسي الذي يحافظ على
نظام الساعة البيولوجية في
جسم، وبالتالي الحصول على
م هادئ أثناء الليل.

يوجد المغنيسيوم في كثير من
طعمة مثل بعض الخضراوات
زيتية الخضراء والمكسرات
والحبوب والأسماك والفاصوليا
الحبوب الكاملة والأفوكادو
لزيادة والموز وكذلك في
أوكاسه الجففة. والمغنيسيوم
من العناصر شديدة الأهمية
لنظام وأنسجة الجسم، حيث
يؤثر النظام المتناهي للجسم،
أثبت العلماء أنه يقي الجسم
بعض أنواع السرطانات،
تخفض مخاطر الإصابة
بأمراض القلب.

بحسب الدراسة، فإن
فنيسيوم يساعد خلايا الجسم
على التأقلم مع الدورة الطبيعية
عقب الليل والنهار، وبالتالي
تظم الساعة البيولوجية
داخلية للجسم، والتي تؤثر
على كل شيء، بما في ذلك دورة الحياة