



لمرضى الشلل الرباعي .. بات بوسعكم الآن تحريك أيديكم



وساقيه ما حال دون انتقال الإشارات العصبية 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 الكم ويتضمن الجهاز أقطابا كهربية ملفوفة حول الساعد ترسل نبضات كهربية من المخ لتنشط العضلات التي تتحكم في اليدين والأصابع.

وبوسع المريض الآن أن يقوم بست حركات للمصم واليد، وبإستطاعته أيضا تحريك اليد وقبضة اليد مع التصاق الأصابع والإمساك بأشياء مثل الزجاجاة والمعلقة والهاتف ووضع البطاقة الائتمانية في الجهاز وممارسة ألعاب الفيديو. ووصف علي رضائي، جراح الأعصاب في «مركز ويكسنر الطبي» التابع لجامعة ولاية أوهايو، هذه النتائج بأنها «من المعالم الرئيسية في ابتكار تقنيات تصل بين المخ والجسم من خلال الكمبيوتر». أما المريض بوركارت فقال: «تتحرك الأشياء بدرجة ما على نحو أفضل مما كنت أتخيل».

في المختبر ويجري إتقانها من خلال منظومة لاسلكية دون الحاجة لوجود أسلاك تمر من الرأس لتتقل إشارات الدماغ. وقال تشاد بوتون، الباحث في العلوم الإلكترونية الحيوية في «معهد فابنشتاين للبحوث الطبية» في نيويورك الذي أتم هذه الدراسة في «معهد باتيل للتذكاري» في أوهايو: «تمثل هذه الدراسة المرة الأولى التي يسترد فيها مريض مصاب بالشلل الحركة باستخدام إشارات مسجلة داخل المخ».

وقال بوركارت إن هذه التقنية تتيح له أن يصيح «فردا طبيعيا داخل المجتمع». وقال بوتون إن هذه التكنولوجيا قد تساعد في نهاية المطاف ليس فقط من يعانون من إصابات في النخاع الشوكي، لكن في أعقاب إصابات السكتة الدماغية أو إصابة المخ.

كان بوركارت، وهو حارس مرمى سابق في رياضة لأكروس، قد أصيب بكسر في الرقبة وتلف في الحبل الشوكي أثناء ممارسة رياضة الغوص وهو في سن 19 عاما بمنطقة أوتر بانكس في نورث كارولاينا عام 2010، ما تسبب في إصابته بالشلل في يديه

بات بوسع رجل من ولاية أوهايو الأميركية، كان قد أصيب بالشلل في حادث أثناء ممارسة رياضة الغوص، الإمساك بزجاجة 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 بوركارت، البالغ من العمر 24 عاما والمصاب بالشلل الرباعي، وذلك بالاستعانة بشريحة مزروعة بالمخ تتولى نقل الإشارات من الدماغ من خلال 130 من الأقطاب الكهربائية في الساعد لإحداث حركة في العضلات التي تتحكم في اليدين والأصابع.

كان بوركارت قد كشف عن هذه التقنية لأول مرة عام 2014 عندما كان بمقدوره فقط أن يفتح يديه ويقبضهما، لكن العلماء قالوا في البحث الذي أوردته دورية «نيتشر» إن بإمكانه الآن أداء مهام متعددة مفيدة من خلال حركات ذكية لليدين والأصابع. وهذه التقنية لا تتم حاليا إلا

تجنب 10 أطعمة .. وابتعد عن الكررش



8 - بديل السكر
أغلب الناس يعانون من الانتفاخ في المعدة، بسبب استخدامهم بديل السكر بكثرة، لذا ينصح بتجنبه تماما.

9 - الألبان
بعض الناس لديهم مستويات منخفضة من إنزيم اللاكتاز اللازم لهضم اللاكتوز، فيسبب تناولهم الحليب ومشقاته إلى ألم في الجهاز الهضمي، نتيجة لعدم هضمه بشكل جيد، الأمر الذي يترتب عليه إصابتهم بانتفاخ شديد.

10 - الكربوهيدرات المكررة
تؤدي الكربوهيدرات المكررة الموجودة في الكعك والمعكرونة إلى ارتفاع في مؤشر السكر في الدم، مقارنة بالأطعمة التي لا تحتوي على عناصر مكررة، فتسبب للأشخاص المصابين بأمراض القولون العصبي انتفاخا شديدا في البطن، كما أن هذه الأطعمة أيضا تحتوي على الفمخ والذي يسبب مشاكل في الجهاز الهضمي لبعض الأشخاص.

يترتب عليه الشعور بالجوع، لذا ننصح غلغليل بتناول وجبة خفيفة غنية بالألياف عوضا عن مضع العلكة.
6 - الملح
وتنصح الشون باستخدام كميات مناسبة من الملح في الطعام لأن الإفراط في تناوله لا يضر صحة القلب ويسبب ارتفاع ضغط الدم فحسب، بل أيضا يحبس الماء في الجسم، وبالتالي يسبب الانتفاخ وانتشار الغازات في البطن.

7 - المشروبات الغازية الخالية من السكر
على الرغم من أنها منخفضة السعرات الحرارية، إلا أن المشروبات الغازية خالية السكر مليئة بفقاعات الكربون، والتي تشكل غازات داخل الجسم، وتسبب بالانتفاخ.

لذا ننصح الشون بتناول الماء المضاف إليه شرائح الليمون أو الخيار أو شاي بالنعناع لتخفيف الحموضة وانتفاخ المعدة بدلا من المشروبات الغازية.

3 - الفواكه ذات النواة الحجرية
وتنصح غلغليل بالابتعاد عن الفواكه ذات النواة الحجرية مثل الخوخ، والفواكه المجففة أيضا لأنها ورغم احتوائها على العديد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، إلا أنه عند تناولها تجعل عملية الهضم سريعة، بسبب تركيز السكر فيها، فتعتمد على البكتيريا الموجودة في الأمعاء فتحترق ولا تهضم بشكل سليم، مما ينتج عنه انتفاخات وغازات.

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

5 - مضع العلكة
يتصور كثيرون أن انشغال الفم بمضع العلكة يجنبهم تناول الطعام، لكنها في الواقع تسبب تضاعف دخول الهواء إلى المعدة، فتسبب الانتفاخ، كما أنها تحفز إنزيمات الهضم في المعدة مما

الخضراوات مثل البروكلي والقرنبيط والملفوف يمكن أن تسبب مشاكل في الجهاز الهضمي لبعض الأشخاص، حسب ما أكدته خبيرة التغذية مارلين غلغليل مؤلفة كتاب «البدائل الطبيعية للسكر»، مؤكدة أن الجهاز الهضمي لدى هؤلاء الأشخاص يكون غير قادر على هضم هذه الأطعمة بشكل جيد، فتحدث انتفاخات في البطن، ربما بسبب قلة الإنزيمات لديهم.

2 - البقوليات والخضراوات الجذرية
على الرغم من أنها أطعمة صحية منخفضة الدهون ومغذية للحصول على أجسام رشيقة، إلا أنها ليست جيدة للأشخاص الذين يعانون من انتفاخات في المعدة عند تناولها، مثل الفول والعدس والخضراوات الورقية والجذرية والفجل وغيرها، وفق ما أكدت خبيرة التغذية كاساندر الشون والتي نصحت بتقع العدس قبل طهيه، في ماء بارد ليلة كاملة للتخلص من حمض الفيتيك الموجود به والذي يسبب الانتفاخ.

رغم أنها أطعمة صحية بإجماع الأطباء وخبراء التغذية إلا أنه ثبت أخيرا أن الامتناع عن تناولها يساعد في التخلص من «الكررش» والتمتع ببطن مشدود ومستو. ووفق تقرير نشرته صحيفة «ديلي ميل»، أثبتت اثنان من كبار خبراء التغذية أن البروكلي، والقرنبيط، والملفوف، واليقول وبعض أنواع الفواكه والتوابل تسبب انتفاخا في المعدة محدثة «الكررش»، والذي يشوه مظهر البطن.

وبالإضافة إلى قائمة الأطعمة التي يجب تجنبها، نصحت الخبيرتان بتناول وجبات صغيرة متكررة على مدار اليوم مع مضع الطاعة بشكل جيد للتقليل من أي فرصة لانتفاخ الأمعاء.

وفيما يلي قائمة بالـ10 أطعمة التي يجب الابتعاد عنها، حسب ما خلصت إليه خبيرتا التغذية، للتمتع ببطن مستو والتخلص من آية بروز غير مرغوب فيها: 1 - البروكلي والقرنبيط والملفوف

التهام قطعة من الشوكولاتة الداكنة مفتاح الحصول على نوم هادئ



من نصف مليون شخص على إنستغرام وما يقرب من مليون مشترك على موقع يوتيوب. لكن رغم فعالية الثوم في علاج التهاب وإزالة البثور، فإن دوكاي نصحت أصحاب البشرة الحساسة أو الذين يعانون من كثرة البثور في الوجه عدم تجربة الثوم لأنه قد يؤثر سلبا على بشرتهم، قائلة: «إذا شعر أحكمم بوخز في الوجه فور استخدام الثوم فليغسل وجهه بماء البارد مباشرة ولا يكرر استخدام الثوم».

وفي فيديو نشرته على موقع «إنستغرام»، أوضحت دوكاي كيفية استخدام الثوم عمليا للتخلص من البثور والدمامل بطريقة سهلة جدا، فكل ما عليك فعله هو تقشير فص واحد من الثوم وتقطيعه إلى نصفين، ومن ثم ادمنى القليل منه على وجهك قبل النوم. وفي اليوم التالي ستجدين وجهك مشرقا وناعما بدون أي أثر للبثور التي كانت تملأ وجهك في الليلة التي مضت كما ظهر في الفيديو الذي خاضت فيه التجربة دوكاي والتي يتابعها أكثر

رغم رائحته النفاذة التي لا يقوى على تحملها الكثيرون، فإن الثوم يتمتع بخصائص صحية كثيرة تجعله بديلا طبيعيا عن الأدوية المضادة للالتهاب. فالعصير الموجود في الثوم النقي يجارب الجراثيم والالتهابات، لذا ننصح صاحبة إحدى المدونات التجميلية الشهيرة، فرح دوكاي، باستخدامه للتخلص من حب الشباب والبثور الملتهبة والمتفتحة بين ليلة وضحاها، وفق ما جاء في صحيفة «دايلي ميل».

مكملات المغنيسيوم في شكل حبوب، فإن الخبراء ينصحون بأهمية الحصول عليه من الغذاء وتحويل الغذاء إلى طاقة. إذا. فقد عرفنا السر.. فالتهام قطعة من الشوكولاتة الداكنة قبل النوم قد يكون هو الحل ليلة هادئة ونوم عميق.

الجسم على التأقلم مع الدورة الطبيعية لتعاقب الليل والنهار، وبالتالي ينظم الساعة البيولوجية الداخلية للجسم، والتي تؤثر بشكل مباشر على دورة الحياة اليومية من نوم واستيقاظ وإفراز الهرمونات والتأثير على درجة حرارة الجسم وبحسب الدراسة، فإن وعلى الرغم من وجود

الفواكه المجففة. والمغنيسيوم يعد من العناصر شديدة الأهمية لوظائف وأنسجة الجسم، حيث يقوي النظام المناعي للجسم، كما أثبت العلماء أنه يقي الجسم من بعض أنواع السرطانات، ويخفض مخاطر الإصابة بالأمزات القلبية. والمغنيسيوم يساعد خلايا

يحافظ على انتظام الساعة البيولوجية في الجسم، وبالتالي الحصول على نوم هادئ أثناء الليل. ويوجد المغنيسيوم في كثير من الأطعمة مثل بعض الخضراوات الورقية الخضراء والمكسرات والحبوب والأسماك والفاصوليا والحبوب الكاملة والأفوكادو والزبادي والموز وكذلك في

لمحبى الشوكولاتة، كشفت دراسة علمية حديثة أن تناول الشوكولاتة الداكنة ربما هو مفتاح الحصول على نوم هادئ. وبحسب تقرير نشرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن العلماء يؤكدون أن الشوكولاتة الداكنة غنية بالمغنيسيوم، وهو المعدن الأساسي الذي