

لمرضى الشلل الرباعي.. بات بوسعكم الآن تحريك أيديكم



أن يصبح «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 بوركرات، 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 كارولينا عام 2010، ما تسبب في إصابته بالشلل في يديه 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 بسبست حركات للمعصم واليد، وباستطاعته أيضا تحريك اليد وقبضة اليد مع التصاق الأصابع والإمساك بأشياء مثل الزجاجات والملقعة والهاتف ووضع البطاقة الائتمانية في الجهاز وممارسة ألعاب الفيديو. ووصف على رضائي، جراح الأعصاب في «مركز ويكسندر الطبي» التابع لجامعة ولاية أوهايو، هذه النتائج بأنها «من المعالم الرئيسية في ابتكار تقنيات تصل بين المخ والجسم من خلال الكمبيوتر».

الثوم معالج فعال للالتهابات



دوكاي والتي يتابعها أكثر من نصف مليون شخص على إنستغرام وما يقرب من مليون مشترك على موقع يوتيوب.

لكن رغم فعالية الثوم في علاج الالتهاب 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 أحدكم بوخز في الوجه فور استخدام الثوم فليغسل وجهه بالماء 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 ادھني القليل منه على وجهك قبل النوم.

وفي اليوم التالي ستجدون وجهك مشرقا وناعما بدون أي أثر للبثور التي كانت تملأ وجهك في الليلة التي مضت كما ظهر في الفيديو الذي خاضت فيه التجربة

تجنب 10 أطعمة.. وابتعد عن الكرش



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 بفقاغات الكربون، والتي تشكل غازات داخل الجسم، وتسبب بالانتفاخ.

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

8 – بديل السكر – أغلب الناس يعانون من الانتفاخ في المعدة، بسبب



البطن، ربما بسبب قلة الإنزيمات لديهم.

2 – البقوليات والخضراوات الجذرية – على الرغم من أنها أطعمة صحية منخفضة الدهون ومثالية للحصول على أجسام رشيقة، إلا أنها ليست جيدة للأشخاص الذين يعانون من انتفاخات في المعدة عند تناولها، مثل الفول والعدس والخضراوات الورقية والجزرية والفجل وغيرها، وفق ما أكدته خبيرة التغذية كاساندرّا الشون والتي نصحت بنقع العدس قبل طهيها، في ماء بارد ليلة كاملة للتخلص من حمض الفيتيك الموجود به والذي يسبب الانتفاخ.

3 – الفواكه ذات النواة الحرجية – وتنصح غلنفيل بالابتعاد عن الفواكه ذات النواة الحرجية مثل الخوخ، والفواكه المجففة أيضا لأنها ورغم احتوائها على العديد من

رغم أنها أطعمة صحية بإجماع الأطباء وخبراء التغذية إلا أنه ثبت أخيرا أن الامتناع عن تناولها يساعد في التخلص من «الكرش» والتمتع ببطن مشدود ومستو.

ووفق تقرير نشرته صحيفة «ديلي ميل»، أثبتت اثنتان من كبار خبراء التغذية أن البروكلي، والقرنبيط، والملفوف، والبقول وبعض أنواع الفواكه والتوابل تسبب انتفاخا في المعدة محدثة «الكرش»، والذي يشوه مظهر البطن.

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

وفيما يلي قائمة بالـ 10 أطعمة التي يجب الابتعاد عنها، حسب ما خلصت إليه خبيرتا التغذية، للتمتع ببطن مستو والتخلص من آبة بروز غير مرغوب فيها:

1 – البروكلي والقرنبيط والملفوف

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

التهام قطعة من الشوكولاتة الداكنة

مفتاح الحصول على نوم هادئ



الجسم الأخرى. وبالأمزات القلبية. وبحسب الدراسة، فإن 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

من بعض أنواع السرطانات، ويخفض مخاطر الإصابة بالأمزات القلبية. وبحسب الدراسة، فإن 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

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 الفواكه المجففة. والمغنيسيوم يعد من العناصر شديدة الأهمية لوظائف وأنسجة الجسم، حيث يقوي النظام المناعي للجسم، كما أثبت العلماء أنه يقي الجسم

لمحي 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 يحافظ على انتظام الساعة البيولوجية في الجسم، وبالتالي الحصول