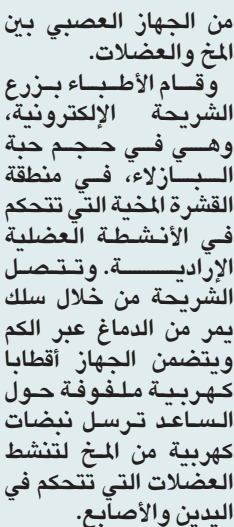


مرضى الشلل الرباعي.. بات
يوسعكم الآن تحريك أيديكم



مخطومة لاسكية
الحاجة لوجود أسلاك
تتم من السراس لتقل
إشارات الدماغ.
وقال تشاد بوتون،
الباحث في العلوم
الالكترونية الحيوية
في "معهد فابنشتاين
للمحج الطبية"، في
نيويورك التي أتم هذه
الدراسة في "مهد باتيل
البحري" في أوهايو:
"تقل هذه الدراسة التي
الأولى التي يستر فيها
مرضى مصاب بالشلل
الحركة باستخدام إشارات
مسجلة داخل المخ."
وقال بوكارت إن هذه
التقنية تتج إن أصبح
أفراد طبيعيا داخل
المجتمع."
وقال بوتون إن هذه
التكنولوجيا قد تساعد في
النهاية المطاف ليس فقط
من يعانون من إصابات
في النخاع الشوكي، لكن
في أعقاب إصابات السكة
الدماغية أو إصابة المخ.
كان بوكارت، وهو
حارس مرمر سابق في
رياضة لأكروس، قد
أصيب بصرع في الرقبة
وتلف في الحبل الشوكي
أثناء ممارسة رياضة
الغوص وهو في 19
عاما بمطلة أوتر بانكس
في نورث كارولينا عام
2010. ما تسبب في
إصابته بالشلل في يديه
وساقه ما حال دون
انتقال الإشارات العصبية

تخاضهم بديل السكر
ثرة، لذا يصح بتجنبه
أما -
الالبان -
عض الناس لديهم
توتويات منخفضة من
بم الاكثار اللازم للضم
كتون، فيسبب تناولهم
ليب ومشتقاته إلى
تلف الجهاز الهضمي،
بجاء لعدم هضمه بشكل
سليم الأمر الذي يترتب
عليه إصابتهم بانفخاخ
في البطن -
الكربوهيدرات
ثرة -
تؤدي الكربوهيدرات
الوفرة الموجودة في
العك والمكرونة إلى
الفاخ في مؤشر السكر
الدائم، مقارنة بالاطعمة
التي لا تحتوي على
أصغر مكررة، فتسبب
شخاوص العصابين
بأراض القولون العصبي
فاخاً شديداً في البطن،
أن هذه الأطعمة
سأ تحتوي على الفخ
ي سبب مشاكل في
هذه الهضمي لبعض
شخاوص.

يسبب الانتفاخ.
3 - الفواكه ذات النواة
الحرية
وتتصح
بالابتعاد عن الفواكه
ذات النواة الحرية
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 وتختمر ولا
تُهضم بشكل سليم، مما
يُنتج 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 - مضغ العلكة
يتصور كثيرون أن
انشغال الفم بمضغ
العلكة يجنبهم تناول
الطعام، لكنها في الواقع
تسبب تضاعف دخول
الهواء إلى المعدة، فتسبب
الانتفاخ، كما أنها تحفز

غم أنها أطعمة صحية
 جماع الأطباء وخبراء
 تغذية إلا أنه ثبت أخيراً
 الإنعناع عن تناولها
 إساءة في التخلص من
 كرش» والتمتع ببطن
 مود ومستو.
 وفق تقرير نشرته
 حيفة «دبلي ميل»،
 تراء اثنتان من كبار
 خبراء التغذية
 بروكلي، والقربنيط،
 الطلوف، والبقول وبعض
 أنواع الفواكه والتوابل
 سبباً لانتفاخ في المعدة
 (حيفة «الكرش») والذي
 يوه مظهر البطن.
 بالإضافة
 لكمة الأعلمة التي
 سبب تجنبها، نصحت
 بغير متناول وجبات
 صغيرة تترار على مدار
 يوم مع مضغ الطعام
 شكل جيد للتقليل من أي
 صة لانتفاخ الأمعاء.
 فيما يلي قائمة الـ 10
 همة التي يجب الابتعاد
 عنها، حسب ما خلصت
 به خبرتنا التغذوية،
 تمتع ببطن مستو
 يتخلص من آية بروز
 مرغوب فيها:
 - البروكلي والقربنيط
 الطلوف



مفتاح الحصول على نوم هادئ

اليومية من نوم واستيقاظ وإفراز الهرمونات والتأثير على درجة حرارة الجسم والوظائف الجسدية الأخرى.

وتحويل الغذاء إلى طاقة. إذا.. فقد عرفنا السر.. فالتهام قطعة من الشوكولاتة الداكنة قبل النوم قد يكون هو الحل الليلة هادئة ونوم عميق.



و رغم راحته النفاذة التي لا يقوى على تحملها الكثيرون، فإن الثوم يتمتع بخصائص صحية كثيرة تجعله دليلاً طبيعياً عن الأدوية المضادة للالتهاب. فالعصير الموجود في الثوم النضئ يحارب الجراثيم والالتهابات، لذا تنصح صاحبة إحدى المونيات لتجريبية الشهيرة، فرح دوكاي، باستخدامه للتخلص من حب الشباب والبثور المتهبة والمتفحظة بين ليلة وضحاها، وفق ما جاء في صحيفة «دائلي ميل».

وفي فيديو نشرته على موقع «يوتيوب»، أوضحت دوكاي كيفية استخدام الثوم عملياً للتخلص من البثور والدمامل بطريقة سهلة جداً، لكن ما عليك فعله هو تقشير فص واحد من الثوم وتقطيعه إلى نصفين، ومن ثم