

مرضى الشلل الرباعي.. بات بسعكم الآن تحريك أيديكم



من الجهاز العصبي بين المخ والفضاء دون متلزمة لاسلكية دون الحاجة لوجود أسلاك ولاية أوهايو الأمريكية، تمر من الرأس لتنتقل وقام الأطباء بزرع في حادث أثناء ممارسة الشريحة الإلكترونية، وهي في حجم حبة البازلاء، في منطقة القشرة المخية التي تتحكم في الأشحة الطبيعية في الإدراكية، وتنقل إشارات الدماغ، وقال تشاد بوتون، الباحث في العلوم الفيديو وذلك بفضل شريحة مسيووتر صغيرة تم تركيبها في المخ تتبع له إصدار إشارات تحريك الدواسة في معهد باتيل التذكاري، في أوهايو، تدخل الحبل الشوكي الأولى التي يسترد فيها المصاب، وأعلن العلماء يوم مريض مصاب بالشلل الأذربيجاني، فناله تناولها تجعل عملية الاتصال داخل المخ، يمر من الدماغ عبر الكم ويتضمن الجهاز أقطابا كهربائية ملفوفة حول الساعد ترسل إشارات كهربائية من المخ لتنشط العضلات التي تتحكم في العضلات التي تتحكم في الدين والأصابع، وبواسطة المريض الآن أن يقوم بست حرکات طبيعية داخل المخ، وبالاستعانة بشريحة «فرودا» طبيعية داخل المخ، ونقل إشارات المخ من الدماغ إلى المخ والمعروفة في نهاية المطاف ليس فقط من يعنون من إصابات الأقطاب الكهربائية في العضلات التي تتحكم في الدين والأصابع، وذلك عن هذه التقنية لأول مرة عام 2014 عندما كان بمقدوره فقط أن يتلوى رياضة لاكروس، قد يديه ويفضمها، لكن العلامة قالوا في البحث الذي أوردهت دروية «نيتش» إن يمكنه الآن الغوص وهو في سن 19 عاماً بمنطقة آخر بإنكس في نورث كارولينا عام 2010، ما تسبب في للدين والأصابع، وهذه التقنية لا تتم إصابته بالشلل في بيده، وساقيه ما حال دون حالي إلا في المختبر، ويجري إيقانها من خلال انتقال الإشارات العصبية

الثوم معالج فعال للالتهابات



ادهني القليل منه على وجهك قبل النوم، وفي اليوم التالي ستجدون وجهك مشرقاً وناعماً بدون أي آثر للبثور التي كانت تملأ وجهك في الليلة التي مضت كما ظهر في الفيديو الذي خاضت فيه التجربة 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 تردد المثانة في الوجه، وفي فيديو شرطته على موقع «إنستغرام»، أوضحت دوكاي كيفية استخدام الثوم عملياً للتخلص من البثور والد Kamiel، فالله يعافكم، فكل ما عليك فعله هو تقطيع فص واحد من الثوم وتقطيعه إلى نصفين، ومن ثم

تجنب 10 أطعمة.. وابتعد عن الكرش



- 8 - بدائل السكر**
إنزيمات الهضم في المعدة، مما يترتب عليه الشعور بالجوع، لذا تناول غلانييل استخدمهم بدائل السكر بكثرة، لذا ينصح بتجنبه تماماً.
- 9 - الاليان**
بعض الناس لديهم مستويات مختلطة من احتوائهما على العديد من إنزيم الالكتاز اللازم لهضم الكاكاو، فيسبب تناولهم الحليب وشتقاته إلى ارتفاع ضغط الدم، يسبب بل أيضاً يحبس الماء في الجسم، وبالتالي يسبب على إصابتهم بانتشار الغازات شديدة.
- 10 - الكربوهيدرات**
الكاربوهيدرات تؤدي الكربوهيدرات على الرغم من أنها المكررة وال الموجودة في المكرونة والمشروبات الغازية، إلا أن ارتفاعها في مؤشر السكر في الدم، مقارنة بالاطعمة التي لا تحتوي على عناصر مكررة، فتسبب لأشخاص المصابين بأمراض القولون العصبي عندها تناولها، مثل الفول والعدس والخضروات، وتسبب بالانتفاخ.
- 3 - الفواكه ذات النواة الحجرية**
إنزيمات الهضم في المعدة، مما يترتب عليه الشعور بالجوع، لذا تناول غلانييل بانتفال وجبة خفيفة غنية بالالياف عوضاً عن مضغ الطعام.
- 6 - الملح**
مثل الخوخ، والفواكه الحمجة أيضاً لأنها ورغم احتوائهما على العديد من الفيتامينات والمعادن، يزيد تناولها على هضم العدة، عند تناولها يجعل عملية الهضم سريعة، بسبب ترتكز السكر فيها، فتعتمد على البكتيريا الموجودة في الأمعاء فتخترق ولا تؤضم بشكل سليم، مما ينفع عنه انتفاخات وغازات.
- 4 - التوابل**
رغم تميزها بالعديد من الخصائص الصحية والمحببة، إلا أن المشروبات الغازية خالية من السكر مليئة ببقاعات الكربون، والتي تشكل غازات داخل الجسم، وتسبب بالانتفاخ.
- 5 - مضغ العلكة**
لذا تناول الماء الأخضر إليه يتصور كثيرون أن يتناولوا الفم بمضغ العلكة جنبهم تناول الطعام، لكنها في الواقع تسبب تضاعفدخول الهواء إلى المعدة، فتسبيب الغازية.
- 2 - البقوليات**
والخضروات الجذرية على الرغم من أنها أطعمة صحية مختلطة، يجب تجنبها، نصحت الخبريرتان بتناول وجبات على أجسام رشيقه، إلا أنها ليست جيدة للأشخاص الذين يعانون التوابل تزيد من حموضة المعدة، وبالتالي تسبب تبقيع وانتفاخ في المعدة.
- 1 - البروكلي والقرنبيط**
على الرغم من أنها أطعمة صحية، وبإجماع الأطباء وخبراء التغذية إلا أنه ثبت أخيراً أن الامتناع عن تناولها يساعد في التخلص من «الكرش» والتخلص ببطء ومستوي. ووفق تقرير نشرته صحيفة «ديلي ميل»، ثبتت اثنان من كبار خبراء التغذية أن البروكلي، والقرنبيط، والملفوف، والنقول وبعض أنواع الفواكه والتوايل تسبب انتفاخاً في المعدة محدثة «الكرش»، والذي يشهد ظهور البطن، وبالإضافة إلى قائمة الأطعمة التي يجب تجنبها، نصحت الخبريرتان بتناول وجبات على أجسام رشيقه، إلا أنها ليست جيدة للأشخاص الذين يعانون التوابل تزيد من حموضة المعدة، فرصة لانتفاخ الأمعاء، وفيما يلي قائمة بالـ10 أطعمة التي يجب الابتعاد عنها، حسب ما ذكرت إليه نجيرتا التغذية، لنتخلص من آية بروز طهيه، في ماء بارد ليلة كاملة للتخلص من حمض الانتفاخ، كما أنها تحفز

التهام قطعة من الشوكولاتة الداكنة مفتاح الحصول على نوم هادئ



لجيبي 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 بالмагنيسيوم، وهو المعن الأسمى الذي يحافظ على انتظام الساعة البيولوجية في الجسم، وبالتالي الحصول على نوم هادئ أثناء الليل.

ويوجد المغنيسيوم في كثير من الأطعمة مثل بعض الخضروات الورقية والخضروات والمسكارات والحبوب الكاملة والفاكهة والزبادي والموز وكذلك في الفواكه المحفوظة، يعد من العناصر شديدة الأهمية لوظائف وأنسجة الجسم، حيث يقوى النظام المناعي للجسم، كما ثبت العلماء أنه يقي الجسم من بعض أنواع السرطانات، ويخفض مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية.

وبحسب الدراسة، فإن المغنيسيوم يساعد خلايا الجسم على التأقلم مع الدورة الطبيعية لتعاقب الليل والنهار، وبالتالي ينظم الساعة البيولوجية الداخلية للجسم، والتي توفر بشكل مباشر على دورة الحياة