**عنوان االمحاضره**

**" البكتريا تتحدث للدماغ Bacterial communicate with brain cell "**

**م.د. جنان عطية غافل \ قسم علوم الحياة**

**07708820309**

**genan.atiyah@sc.uobaghdad.edu.iq**

**الالتزام بالموعد: نعم 26 \ 9 \2022**

**حضوريه**

**يوم واحد26 \ 9 \ 2022**

**المكان: قاعة الدكتور رعد المولى \ قسم علوم الحياة.**

**الملخص:-**

**المحاضرة تسلط الضوء على موضوع مهم يربط بين علم الاحياء المجهرية وفسيولوجبة جسم الكائنات الحية وخاصة الجهاز العصبي ومايرتبط مع سلوك الانسان بماينعكس على ايجاد علاج للامراض المرتبطة باضطراب عمل الجهاز العصبي.**

 **حيث هناك عدد مُذهل من الكائنات التي تعيش معًا على وجه الأرض وكل كائن فريد من نوعه وتتفاعل جميع هذه الكائنات معًا دون حدود تفصل بينها. والبكتيريا كائنات حية متناهية الصِّغر، موجودة في كل مكان تقريبًا داخل أجسامنا وخارجها. وبكتيريا الأمعاء على تواصل قوي بالعقل. والاتصال الجيد بين بكتيريا الأمعاء والدماغ ضروري من أجل الصحة العقلية الجيدة. فالحالات التي تُلحق ضررًا بالبكتيريا الموجودة في أمعائنا بإمكانها أن تؤذي عقولنا. وعلاوة على ذلك، فالإجهاد العقلي يمكنه أن يدمر البكتيريا التي تعيش بالأمعاء. لذا من الضروري أن نعتني ببكتيريا أمعائنا. يمكن لنظام غذائي متوازن يتضمن السمك، والخضراوات، والحبوب، والفواكه، والماء أن يساعد في الحفاظ على صحة بكتيريا أمعائنا. وسيكون لبكتيريا الأمعاء الصحية أثر إيجابي على عقولنا، وعلى حالتنا النفسية.**

