



## طيور برلين ترفع صوتها لمواجهة الضوضاء

ارسال محددة للاصوات تستخدم في الدفاع عن النفس وجذب الرفاق. ودرس فريق الباحثين الذي ترأسه الدكتور بروم نوعاً من ذكور العنديلبي في مختلف الاقاليم المكتظة بالسكان في العاصمة الالمانية وفي احد الاختبارات على طول طريق بوتسدامر شاوسي المزدحم اضطرت الطيور الى مواجهة مستويات الضوضاء العالية في المرور برفع صوتها الى ديسبلا اي اعلى من صوت دراجة بخارية مزودة بمحرك فوي.

الطيور في اماكن الضوضاء تغرد بصوت اعلى من صوت اقرانها في المناطق التي تتعرض لمستوى اقل من الضوضاء وذلك طبقاً لبحث رأسه الدكتور هريك بروم من معهد البيولوجيا من جامعة فراي بيرلين.

اشار بحث اجراه خبراء علم الطيور في ألمانيا الى ان مستويات الضوضاء في المدن الكبرى تدفع الطيور الى ان تشدو بصوت عال لكي تجعل صوتها مسموعاً لدى الطيور الاخرى ليضوق صوت الضجيج. واظهرت الدراسة التي اجراها على انواع مختلفة من طيور العنديلبي في برلين وحولها الى ان تلك الطيور التي تغرد في جوف الليل تضطر الى رفع صوتها الضعيف لكي تسمعه اناث الطيور التي تنتمي الى نفس هذا النوع من الطيور.

## افتتاح أول بنك للخلايا الجذعية في العالم

يفتح في بريطانيا أول بنك في العالم للخلايا الجذعية وذلك في مقاطعة هير ترفوردشير.

وسيضم البنك خطين لإنتاج الخلايا الجذعية طورهما باحثون من كينجز كوليدج في لندن ومركز الحياة في نيوكاسل.

ويقول معارضو فكرة البنك إن استخدام الخلايا الجذعية المأخوذة من الأجنة أمر غير أخلاقي وغير ضروري.

غير أن مؤيدي الفكرة يقولون إن من الضروري القيام بمزيد من الأبحاث لمعرفة الطريقة التي تعمل بها الخلايا الجذعية والاستخدامات الممكنة لها في علاج أمراض مثل السكر والسرطان والشلل الرعاش والزهايمر.

والخلايا الجذعية هي الخلايا الأم في الجسم البشري والتي تتحول إلى أنواع مختلفة من الخلايا تتشكل منها أعضاء الجسم.

وتتمتع هذه الخلايا الأمل في إمكان التوصل إلى علاج لأمراض مختلفة واستبدال الأنسجة البشرية التالفة بأخرى جديدة.

وسيدار البنك من جانب المعهد الوطني للمعايير البيولوجية والرقابة وسيكون مسؤولاً عن تخزين وتصنيف وتوفير الخلايا الجذعية بشكل أخلاقي لإجراء أبحاث عليها.

وتأتي الخلايا الجذعية من الأجنة والأنسجة الناضجة.

وستحتج الحكومة على مستوى عال طلبات التجنيد على الخلايا الجذعية أو إيداعها في البنك.



وقال وزير الصحة لورد وارنر: "هذا البنك يؤكد مكانة بريطانيا كدولة رائدة في مجال أبحاث خلايا المنشأ، ويمكن أن يفيد المرضى الذين يعانون من أمراض مثل الشلل الرعاش والزهايمر".

وقال بروفيسور كولن بلاكموت المدير التنفيذي لمجلس البحث الطبي إن أبحاث الخلايا الجذعية تعدت أملاً حقيقياً في علاج العديد من الأمراض المستعصية. من جانبها قالت جوليا جودفيلو من مجلس الأبحاث البيولوجية: "سيبقى العلاج باستخدام الخلايا الجذعية حلماً ما لم تتمكن من فهم الطريقة التي تعمل بها تلك الخلايا وتتحكم فيها.

وسيساعدنا البنك في تحقيق ذلك عن طريق توفير خلايا منشأ تم تصنيعها بشكل جيد".

وقد أعربت الجماعات المعارضة للإجهاض عن معارضتها للبنك قائلة إن أخذ الخلايا الجذعية من الأجنة البشرية أمر غير أخلاقي. واتهم المعارضون أبحاث الخلايا الجذعية بانتهاك حقوق الإنسان ومصالح الأجنة، قائلين إن هذه الأبحاث تحاول تحويل الأجنة البشرية إلى منتجات دوائية.

## كلوا وتجمّلوا بنعم الخالق عز وجل

منقوع العدنوس في تنظيف البشرة الدهنية أو المصحوبة بظهور حب الشباب ، لما له من أثر فعال في تليخيس المسام من الدهون الزائدة والقاذورات المترسبة بها. كما يعتبر منقوع العدنوس من أفضل ما يمكن استعماله كغسول أو كغرغرة للفم وللغسل على الروائح الكريهة والمنفرة لبعض المأكولات (كالشوم) تستخدم غرغرة العدنوس أو يكتفى بمضغ بضعة أعواد منه.

النعناع: عرف لأول مرة بين قدماء المصريين، كما استعمله الإغريق والرومان.. وكان يستخدم زيتيه في دهان الجسم.. ويضاف لحمامات الماء.. كما استخدم كمادة عطرية، وللنعناع فوائد صحية وجمالية عديدة، فهو يستخدم كمنقوع (شاي) لعلاج اضطرابات القولون، وكشرباب مهدئ.. كما يستخدم هذا المنقوع (البارد) كغسول ومرطب للبشرة، وله كذلك مفعول مقاوم للبقع وحبوب الوجه.. كما يستخدم النعناع في عمل الحمامات كمادة معنشة ومجملة للبشرة. ويعتبر زيت النعناع من أهم الزيوت العطرية التي تدخل في صناعة الروائح والصابون.

الليمون: يستخدم عصير الليمون في أغراض شتى.. فهو يستخدم كمادة قابضة للوجه وبذلك فهو يفيد خاصة ذات البشرة الدهنية حيث تتعرض لترسب الدهون الزائدة وما يتصق بها من قاذورات بمسام الجلد.. ولهذا الغرض تستعمل طبقة رقيقة من العصير في دهان الوجه، ثم تشطف بالماء الفاتر بعد أن تجف تماماً.. ويكرر هذا الدهان، كما يستخدم عصير الليمون كمضاد للشمس أو يقع الوجه حيث يساعد على إخفائها.. ويستخدم كذلك لإزالة صفرة الأسنان، بدعكها بالعصير بصفة متكررة.

الشمش: من أغنى الفواكه بفيتامين أ. وهذا يجعله من أفضل الأغذية لصحة البشرة.. وكذلك الشعر والعينين.. كما يمتاز بمفعول مقاوم للتجاعيد والانتكاشات ولذلك يدخل في عمل الأقفعة. كما يستخدم عصير الشمش لدهان اليدين، فيكسبهما النعومة والحيوية.

التفاح: يعد التفاح واحداً من أعرق وسائل التجميل (نظراً لأن كثيراً من الجراثيم لا تستطيع البقاء في وجود عصير التفاح) ولذلك فإنه كثيراً ما يستخدم في عمل منظفات البشرة، وفي عمل الأقفعة كما يتميز خل التفاح بفوائد صحية وجمالية عديدة.

البرتقال: يدخل البرتقال في عمل العديد من مستحضرات التجميل خاصة كزيوت الليمون، والبايدين، والأقفعة، والشامبوهات. ومن أبسط طرق الاستفادة من البرتقال، هو استغلال قشر البرتقال بعد نزعه عن الثمرة في دكك البدين، حيث تعمل العصارة اللجوحة بالشقشقة على تطرية جلد البدين وزوال الشوائب والتشققات.

الكافور: يتميز الكافور في المقام الأول بفاعليته كمادة مطهرة. ولذلك فإن زيت الكافور ظل يستخدم خلال القرن الثامن عشر كعلاج أساسي لنزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والسعال الديكي والحُميات عموماً.

وفي مجال التجميل، تستغل هذه الخاصية في عمل بعض المستحضرات مثل مستحضرات علاج حروق الشمس، وغسول القدم، وفي عمل بعض أنواع الصابون، ومنظفات البشرة.

الورد: يذكر أن زراعة الورد عرفت لأول مرة في إيران القديمة.. وكان أول الألوان التي عرف بها هو اللون الأحمر.. ثم انتشرت زراعته بعد ذلك على يد الإغريق والرومان.. أما الزيت العطري للورد فقد عرف لأول مرة في القرن السادس عشر. يدخل زيت الورد في العديد من مستحضرات التجميل.. كما يعتبر ماء الورد، والذي يستخرج من بتلات الزهور، غسولاً ممتازاً للفم، وعلاجاً لتشققات الجلد. كما يستخدم ماء الورد أو زيت الورد في عمل الحمامات

الجزر: يعد الجزر من أقدم الخضراوات التي عرفها البنك خطين لإنتاج بعد أن أدرك ما لها من فوائد صحية عظيمة. ويذكر أن الإغريق والرومان هم أول من أخبروا عن فوائد الجزر في كتاباتهم منذ نحو سنة قبل الميلاد.. والجزر من وسائل التجميل الأساسية، نظراً لأنه من أغنى النباتات بفيتامين أ هذا الفيتامين الضروري لصحة وسلامة الجلد، ولذلك فإنه يدخل في العديد من المستحضرات الطبيعية للعناية. كما يذكر خبراء التجميل أن تناول عصير الجزر الطازج بصفة منتظمة له أثر واضح كمضاد لبقع وشوائب البشرة، وللخيار أثر واضح كقابض لمسام البشرة وصفائها بوجه عام. ولا تقتصر فوائد الجزر على البشرة فحسب، فهو غذاء مفيد كذلك لصحة الشعر والعينين لحاجتهما من الضروري القيام بمزيد من الأبحاث لمعرفة الطريقة التي تعمل بها الخلايا الجذعية والاستخدامات الممكنة لها في علاج أمراض مثل السكر والسرطان والشلل الرعاش والزهايمر.

والخلايا الجذعية هي الخلايا الأم في الجسم البشري والتي تتحول إلى أنواع مختلفة من الخلايا تتشكل منها أعضاء الجسم.

وتتمتع هذه الخلايا الأمل في إمكان التوصل إلى علاج لأمراض مختلفة واستبدال الأنسجة البشرية التالفة بأخرى جديدة.

وسيدار البنك من جانب المعهد الوطني للمعايير البيولوجية والرقابة وسيكون مسؤولاً عن تخزين وتصنيف وتوفير الخلايا الجذعية بشكل أخلاقي لإجراء أبحاث عليها.

وتأتي الخلايا الجذعية من الأجنة والأنسجة الناضجة.

وستحتج الحكومة على مستوى عال طلبات التجنيد على الخلايا الجذعية أو إيداعها في البنك.

وقال وزير الصحة لورد وارنر: "هذا البنك يؤكد مكانة بريطانيا كدولة رائدة في مجال أبحاث خلايا المنشأ، ويمكن أن يفيد المرضى الذين يعانون من أمراض مثل الشلل الرعاش والزهايمر".

وقال بروفيسور كولن بلاكموت المدير التنفيذي لمجلس البحث الطبي إن أبحاث الخلايا الجذعية تعدت أملاً حقيقياً في علاج العديد من الأمراض المستعصية. من جانبها قالت جوليا جودفيلو من مجلس الأبحاث البيولوجية: "سيبقى العلاج باستخدام الخلايا الجذعية حلماً ما لم تتمكن من فهم الطريقة التي تعمل بها تلك الخلايا وتتحكم فيها.

وسيساعدنا البنك في تحقيق ذلك عن طريق توفير خلايا منشأ تم تصنيعها بشكل جيد".

وقد أعربت الجماعات المعارضة للإجهاض عن معارضتها للبنك قائلة إن أخذ الخلايا الجذعية من الأجنة البشرية أمر غير أخلاقي. واتهم المعارضون أبحاث الخلايا الجذعية بانتهاك حقوق الإنسان ومصالح الأجنة، قائلين إن هذه الأبحاث تحاول تحويل الأجنة البشرية إلى منتجات دوائية.

## الاحتفاظ بالقاذورات في المنازل لا يقي من الأمراض

حذر خبراء من أن اتباع الاعتقاد السائد بأن الاحتفاظ بكمية من الأوساخ والقاذورات في المنزل قد يقي من الإصابة بالربو وبعض الأمراض الأخرى.

وكان علماء قد رجحوا أن التعرض للإصابة ببعض الأمراض في سن مبكرة قد يكون له أثر واثني. يذكر أن النظرية المعروفة باسم "نظرية العادات الصحية" تفيد بأن المنازل النظيفة قد تكون سبباً في ارتفاع معدلات الإصابة بالربو والحساسية.

لكن باحثين من كلية لندن للطب الاستوائي والعادات الصحية خلصوا إلى أن هذه النظرية تحتاج إلى مزيد من الأدلة للتأكيد على مدى صحتها.

وحذر الباحثون في تقرير تقدموا به للمنتدى العلمي الدولي بشأن العادات الصحية المنزلية من الاحتفاظ بكميات من الأوساخ داخل المنازل.

وقال الباحثون: "بعد أي اقتراح بشأن التخالف في اتباع العادات الصحية في الدول المتقدمة عملاً غير مسؤول".

ويرى الباحثون أنه من المستحيل أن يسمح أي شخص بترك أوساخ داخل منزله دون أن يزيد من خطورة الإصابة بالأمراض المختلفة.

وقال الباحثون: "ستزيد أي محاولة للاحتفاظ بكمية محسوبة من الأوساخ في البيئة من خطورة الإصابة بأمراض خطيرة. لا تعد فكرة الاحتفاظ بكمية محسوبة من الأوساخ والقذورات فكرة مقبولة وتثير الكثير من الشكوك بشأن العديد من الأمور بما فيها عدد مرات غسل المرء ليديه في المدة التي يجب أن يستغرقها المرء دون استحمام بعد التعرض لبئيرة غير نظيفة".

وشدد الباحثون على أن يتعين على المرء أن يتبع طريقة متوازنة عند تنظيف منزله. وقالوا في هذا الشأن: "يمكننا أن نحفظ بنظافة منازلنا وبصحتنا دون أن نخلق بيئة معقمة داخلها أو نبني شرنقة حول أطفالنا".

وأشار الباحثون إلى أن الأمر يحتاج لمزيد من الدراسة لمعرفة التهديدات التي قد تواجهها العائلات داخل منازلهم وتقديم النصص والإرشاد لهم لتجنب تلك التهديدات.

وأفاد الباحثون بأنه لا يوجد حتى الآن دليل قاطع على أن تحسين العادات الصحية يعد سبباً في ارتفاع معدلات الإصابة بالربو والإكزيما والحساسية الموسمية وعدد من أنواع الحساسية الأخرى. وأوضح الباحثون في تقريرهم أنه ربما تكون هناك أسباب أخرى لارتفاع معدلات الإصابة بهذه الأمراض.



البيض : يستخدم البيض في العناية بالبشرة.. ويجب مراعاة أن بياض البيض له مفعول قابض للمسام ولذا لا يجب استعماله بصفة يومية.. وهو بهذه الخاصية يفيد ذوات البشرة الدهنية على وجه الخصوص لقوامه ترسيب الدهون والقاذورات بمسام الجلد. أما صفار البيض فهو غني بالروتين ويمتاز بمفعول مرطب للبشرة، وخاصة في حالات المنقوع بنسبة ملقعة صغيرة من البيض كغذاء مقو لبصيلات الشعر لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البروتين.. كما أن استعماله للشعر يكسبه بريقاً وحيوية.

الجلسرين : معروف عن الجلسرين الخاصية المليئة للجلد ولذا كثيراً ما يستخدم لعلاج التشققات وخشونة اليدين.. كما يدخل في تركيب بعض مستحضرات التجميل المختلفة ، بالإضافة لاستخدامه في عمل الحمامات. العسل : من أفضل المواد الطبيعية للعناية بالبشرة.. وينصح بخلطه ببياض البيض لدهان البشرة الدهنية.. ويخلطه بقليل من اللبن أو الكريمة لدهان البشرة الجافة. كما يمكن الانتفاع بفوائده للجلد من خلال عمل الحمامات حيث يكسب الجلد نعومة وحيوية.. ونظراً لفعوله المرطب والمغذي لبشرة فإنه يدخل في تركيب العديد من مستحضرات التجميل كالصابون والكريمات والأقفعة وغيرها.

الزيت العطرية Aromatic Oils تفرزها غدد خاصة بالنبات قد توجد في الزهور أو الأوراق أو السيقان والجذور كما توجد كذلك في لحاء بعض الأشجار ومن أشهر الزيوت العطرية المستخلصة والمستخدمة زيوت الياسمين والورد والريحان والبابونج والنيرولي (زيت البرتقال أو النارنج) والنعناع والكافور وغيرها.

السمسم : يمتاز زيت السمسم بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية) ولذا يستخدم في تحضير الكريمات والدهانات الواقية من أشعة الشمس. كما يدخل في تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشرة كمغذ ومرطب للجلد.

الزبادي: يدخل الزبادي في تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشرة خاصة الأقفعة لمفعوله المرطب والمغذي للبشرة، كما يمتاز بمفعول يساعد على زوال بقع وحبوب الوجه. ويستخدم ذلك بياض كمنظف جيد لبشرة الدهنية وذلك بدهان الزبادي على الوجه، ثم شطف الوجه بالماء الدافئ بعد دقيقة. كما يستخدم لتنظيف فروة الرأس، وتقوية بصيلات الشعر، ولمساعدة نمو الشعر، وذلك بدهان الزبادي بفروة الرأس قبل غسل الشعر بالشامبو.

الخل: من المواد التي قلما يخلو منها المطبخ.. وهو يحضر من عصائر مختلفة مثل قصب السكر والعنب والتفاح وكذلك يمكن تحضيرة من القمح والذرة والشعير. ويعتبر خل التفاح هو أفضل أنواع الخل على الإطلاق لما يتميز به من فوائد صحية عديدة بالإضافة لفوائده كغسول للشعر للتخلص من قشر الشعر، وإلكتساب الشعر بريقاً جذاباً، كما يقاوم زيادة إفراز الدهون بالشعر، ولذلك فهو يفيد خاصة ذوات الشهور الدهنية. كما يدخل الخل في تحضير بعض كريمات العناية بالبشرة، كمادة مغذية للجلد. ويذكر كذلك من فوائد الخل الجمالية أن له مفعولاً مقاوماً لتمدد وبروز الأوردة (الدوالي). وهذه وصفة للمصابات بدوالي الساقين:(تدهن مناطق الدوالي بخل التفاح مرة في الصباح وأخرى في المساء..

المنعشة والمجملة للبشرة. البابونج: نظراً لمفعوله الجميل للبشرة، يدخل البابونج في عمل القناعاات والكريمات.. ويضاف منقوع البابونج لحمامات الماء. كما أنه يساعد على زوال حبوب الوجه، ويقاوم تهيج الجلد.

الزعر: يستخدم منقوع الزعر لتقوية الشعر، ومنع سقوطه. كما يستخدم في عمل كمادات لعلاج تشقق حلمة الثدي [يحضّر المنقوع بنسبة ملقعة صغيرة من الزعر لكل فنجان ماء مغلي] كما يستخدم الزعر كمادة مطهرة للفم، ويدخل في صناعة معاجين الأسنان.

القرفة: يستخدم الزيت المستخرج من نبات القرفة في عمل تدليك للجسم حيث يلين الجلد ويغذيه. كما يستخدم كملاخ للجلد من حروق الشمس. كما يفيد زيت القرفة في تقوية الأسنان.

الشاي: المادة الفعالة بالشاي هي مادة "التانين".. وهذه المادة وجد أن لها بعض الفوائد الجمالية للجلد.. فنظراً لقدرتها على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية).. فلذلك يستخدم الشاي أحد المستحضرات الواقية من أشعة الشمس والتي يمكن استخدامها في المصايف كدهان للجسم. كما يستخدم الشاي في شطف الشعر لتحسين لونه، حيث يجعل الشعر البني الباهت أكثر بريقاً وإشراقاً.. كما يحسن من لون الشعر الرمادي (الشايب) فيجعله أكثر غمقاناً وبالتالي يعمل على إخفائه. كما تستخدم كمادات الشاي بنجاح في تطيف العين الجهدية، وزوال الهالات الغامقة التي تظهر بأسفل العينين.

زيت الزيتون: من أفضل الزيوت النباتية لأغراض التجميل، علاوة على فوائده الصحية العديدة. فهو يمتاز بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية) ولذا يستعمل كمستحضر واق في من أشعة الشمس.. ويستخدم كذلك في دهان الأظافر لعلاج التشققات.. ويستخدم في دهان الشعر لتقويته وتطريته خاصة إذا عمل به حمام للشعر.. وذلك بدهان الشعر بالزيت، ثم لفة بمنشفة دافئة لمدة نصف ساعة. كما يدخل زيت الزيتون في تركيب العديد من مستحضرات التجميل كالأقفعة، والكريمات، وكذلك يضاف لعمل الحمامات لتطرية الجلد وتقديته.

شرشش اللبن : وهذا يمتاز بأنه منظف عميق للبشرة، ويساعد على تبييضها وصفائها، وهو مفيد خاصة لذوات البشرة الدهنية. كما يدخل في تركيب العديد من مستحضرات العناية بالبشرة.

زيت الخروع : يعتبر قداماء المصريين أول من استخدم زيت الخروع وأدرج بعض خصائصه.. فقد وجدت البذور التي يستخرج منها هذا الزيت في بعض مقابر الفرعنة. ومن أبرز خصائص هذا الزيت الجمالية هو استخدامه كدهان لتقوية الشعر، وكمضاد لقشرة الشعر كما أنه يقاوم جفاف الشعر الذي يتعرض له بفعل حرارة الشمس أو استعمال الصبغات الكيماوية، أو بفعل الاستحمام في ماء البحر المالح. كما أن زيت الخروع له مفعول مقو للأظافر مما يجعلها أقل عرضة للتشقق أو للتشققات إذا ما دهنت به بصفة منتظمة. كما يستخدم زيت الخروع في مرطبات البشرة.

المعشاة والمجملة للبشرة. البابونج: نظراً لمفعوله الجميل للبشرة، يدخل البابونج في عمل القناعاات والكريمات.. ويضاف منقوع البابونج لحمامات الماء. كما أنه يساعد على زوال حبوب الوجه، ويقاوم تهيج الجلد.

الزعر: يستخدم منقوع الزعر لتقوية الشعر، ومنع سقوطه. كما يستخدم في عمل كمادات لعلاج تشقق حلمة الثدي [يحضّر المنقوع بنسبة ملقعة صغيرة من الزعر لكل فنجان ماء مغلي] كما يستخدم الزعر كمادة مطهرة للفم، ويدخل في صناعة معاجين الأسنان.

القرفة: يستخدم الزيت المستخرج من نبات القرفة في عمل تدليك للجسم حيث يلين الجلد ويغذيه. كما يستخدم كملاخ للجلد من حروق الشمس. كما يفيد زيت القرفة في تقوية الأسنان.

الشاي: المادة الفعالة بالشاي هي مادة "التانين".. وهذه المادة وجد أن لها بعض الفوائد الجمالية للجلد.. فنظراً لقدرتها على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية).. فلذلك يستخدم الشاي أحد المستحضرات الواقية من أشعة الشمس والتي يمكن استخدامها في المصايف كدهان للجسم. كما يستخدم الشاي في شطف الشعر لتحسين لونه، حيث يجعل الشعر البني الباهت أكثر بريقاً وإشراقاً.. كما يحسن من لون الشعر الرمادي (الشايب) فيجعله أكثر غمقاناً وبالتالي يعمل على إخفائه. كما تستخدم كمادات الشاي بنجاح في تطيف العين الجهدية، وزوال الهالات الغامقة التي تظهر بأسفل العينين.

زيت الزيتون: من أفضل الزيوت النباتية لأغراض التجميل، علاوة على فوائده الصحية العديدة. فهو يمتاز بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية) ولذا يستعمل كمستحضر واق في من أشعة الشمس.. ويستخدم كذلك في دهان الأظافر لعلاج التشققات.. ويستخدم في دهان الشعر لتقويته وتطريته خاصة إذا عمل به حمام للشعر.. وذلك بدهان الشعر بالزيت، ثم لفة بمنشفة دافئة لمدة نصف ساعة. كما يدخل زيت الزيتون في تركيب العديد من مستحضرات التجميل كالأقفعة، والكريمات، وكذلك يضاف لعمل الحمامات لتطرية الجلد وتقديته.

شرشش اللبن : وهذا يمتاز بأنه منظف عميق للبشرة، ويساعد على تبييضها وصفائها، وهو مفيد خاصة لذوات البشرة الدهنية. كما يدخل في تركيب العديد من مستحضرات العناية بالبشرة.

زيت الخروع : يعتبر قداماء المصريين أول من استخدم زيت الخروع وأدرج بعض خصائصه.. فقد وجدت البذور التي يستخرج منها هذا الزيت في بعض مقابر الفرعنة. ومن أبرز خصائص هذا الزيت الجمالية هو استخدامه كدهان لتقوية الشعر، وكمضاد لقشرة الشعر كما أنه يقاوم جفاف الشعر الذي يتعرض له بفعل حرارة الشمس أو استعمال الصبغات الكيماوية، أو بفعل الاستحمام في ماء البحر المالح. كما أن زيت الخروع له مفعول مقو للأظافر مما يجعلها أقل عرضة للتشقق أو للتشققات إذا ما دهنت به بصفة منتظمة. كما يستخدم زيت الخروع في مرطبات البشرة.

## طائرة تعمل بالطاقة الشمسية وتحرك جناحها مثل الطيور

آخر الأفكار المطروحة في علم الطيران والتي قد تكون جنونية لوهلة الأولى، ما يقترحها بروفيسور علم الطيران والهندسة كاكاتوكوزي ايزنك من جامعة ميزوري الأمريكية. الفكرة الغربية تتضمن صنع طائرة مستقبلية تعمل على الطاقة الشمسية. وهذا ليس الجزء الغريب في الموضوع، بل الغريب أن هذه الطائرة سيكون لها جناحان يخفقان وهو ما يشبه نفس المبدأ الذي تعمل به أجنحة الطيور في الطيران. وأول المهتمين في الموضوع وكالة الفضاء الأمريكية ناسا، التي قدمت مبلغ رمزي يبلغ ألف دولار لدعم هذه الفكرة التي قد تظهر لعيز الوجود في

## منظمة الصحة تتبنى استراتيجية ضد البدانة

وافقت منظمة الصحة الدولية السبت على تشيين حملة عالمية ضد البدانة التي ينحى عليها بالالامنة في ازدياد الأمراض المزمنة الميتة حول العالم. غير ان الاستراتيجية الدولية بشأن الغذاء والنشاط البدني والصحة ليست ملزمة قانوناً. ويرى الخبراء ان الحث سيكون في مدى تبني الدول لتلك التوصيات الصحية التي تتكاتف اهم الامراض العالمية. وذهب رئيس فريق الخبراء المشاركين بوضع الخطة الى ان (الاستراتيجية ان يتم تهميشها لأنها تتعامل مع مصالغ واهتمامات شركات كبرى). وتتصح الخطة، التي كانت محل تفاوض لعامين، بتقليل تناول الدهون والسكريات والمنتجات المملوثة عن ارتفاع امراض القلب والبول السكري الذي يصيب البالغين، ويتسبب في بعض السرطانات. وطبق للمنظمة التابعة للأمم المتحدة، فإن هذه الامراض كمنظمة على نحو في المائة من وفيات سنوية يبلغ اجمالها . مليون حالة، ويعتقد انه من الممكن تقاديبها . ويقول اتحاد القلب العالمي انه يوجد حول العالم . مليار بالغ، و مليون طفل دون سن الخامسة مصابون بالبدانة، حيث يحل الإفراط في تناول الطعام أو الإفراط منه محل سوء التغذية كمشكلة صحية في العديد من الدول النامية.

## طائرة تعمل بالطاقة الشمسية وتحرك جناحها مثل الطيور

آخر الأفكار المطروحة في علم الطيران والتي قد تكون جنونية لوهلة الأولى، ما يقترحها بروفيسور علم الطيران والهندسة كاكاتوكوزي ايزنك من جامعة ميزوري الأمريكية. الفكرة الغربية تتضمن صنع طائرة مستقبلية تعمل على الطاقة الشمسية. وهذا ليس الجزء الغريب في الموضوع، بل الغريب أن هذه الطائرة سيكون لها جناحان يخفقان وهو ما يشبه نفس المبدأ الذي تعمل به أجنحة الطيور في الطيران. وأول المهتمين في الموضوع وكالة الفضاء الأمريكية ناسا، التي قدمت مبلغ رمزي يبلغ ألف دولار لدعم هذه الفكرة التي قد تظهر لعيز الوجود في

