

## أفكار وإبتكارات

## الحقن بالليزر بدلا من الإبر للتخلص من الألم

تمكن علماء في جامعة «سيؤول» بكوريا الجنوبية من تطوير أسلوب يستخدم الليزر للحصول على كافة العلاجات التي تعتمد على الحقن بالإبر حتى يتم تجنب الألم.

ووفقا لما ذكرته صحيفة «الديلي ميل» البريطانية، فإن النظام الجديد يعتمد على الليزر الناتج من العقيق الأحمر والألمونيوم للدفع بنفث دواء في مسار محدد ودقيق بقوة كافية لأختراق الجلد، وهو نوع من الليزر يستخدم عادة بواسطة أطباء الجلدية، خاصة في الجراحات التجميلية بالوجه.

وقد تمكن الباحث «جك يوه» من وضع مكيف يحتوي على دواء يمكن إرساله في حالة سائلة بالإضافة إلى عبوة تحتوي على مياه تعمل على توجيه الدواء أثناء نقله عبر دقائق الليزر في 250 مليون جزء من الثانية، ويبلغ قطر دفعة الدواء 150 مليون جزء من المتر.



## زيت الزيتون والعسل والليمون لأظفار صحية وجسم سليم

5. الخل الأبيض يعتبر أيضا من المكونات الطبيعية للحصول على أظفار بيضاء بشكل طبيعي ولجعل الأظفار مشدبة فعليك نقع الأظفار في الماء الدافئ والصابون مع إضافة بضع قطرات من الخل الأبيض وينقع لمدة 8 - 10 دقائق .

6. يمكنك أيضا وضع تبييض معجون الأسنان على الأظفار ليجعلها بيضاء بشكل طبيعي، مع ترك معجون أسنان على الأظفار لمدة 4 - 8 ثم يغسل بالماء الدافئ.

7. يمكنك فرك الأظفار بالليمون والملح لتبييضها مما يجعلها لامعة وأيضا يجعلها بيضاء ومصقولة .

تكفي لنقع الأظفار بها ثم اغمرى أظفارك كاملة لمدة تتراوح بين 10 - 15 دقيقة ثم اغسلي يديك بعسول خفيف ثم جففيهما وادهنيهما بكريم مرطب . كرري هذه العملية مرتين في الأسبوع على الأقل حتى تصبح أظفارك قوية وخالية من التقصف واحرصي على شراء " زيت زيتون بكر ممتاز"، ويمكن استبداله بزيت اللوز.

## 2 - دهان العسل والليمون

يمكنك بدلا من ذلك دهان الأظفار كل يوم ليلا قبل النوم، بمزيج العسل وزيت الزيتون وبضع قطرات من الليمون وغسل الأظفار في الصباح . وسقوم كل من العسل وزيت الزيتون بترطيب الأظفار وحمايتها من التقصف، اما الليمون فيخلصها من الاصفرار. يمكنك الاكتفاء بمزج العسل والليمون فقط.

## السموم في طلاء الأظفار

ولحد من خطر السموم في طلاء الأظفار قرر الاتحاد الأوروبي حظر استيراد وتصنيع طلاء أظفار يحتوي على مادة (توكسيك تريو) أو الثلاثي السام .

وكانت هينات صحية قد حذرت من احتواء طلاء الأظفار على مادة خطيرة شديدة السمية تسمى (الثلاثي السام) وتتسبب بتشوهات لدى الأجنة لدى استخدامها من قبل السيدات الحوامل، وذلك بالرغم من المزاعم الكاذبة لشركات طلاء الأظفار بشأن خلوها من هذ المواد، حيث تم اكتشاف وجود المادة في 25 صنفا مطروحا في المتاجر وفي صالونات التجميل .

وترمز كلمة (توكسيك تريو) إلى 3 مواد كيميائية هي (تولوين ، وديبوتيل فتالات ، وفورمالدهايد) ، ويؤدي التعرض لهذه المواد الثلاث إلى مشاكل خطيرة في مراحل تطور الجنين ، علاوة على الإصابة بمرض الربو وأمراض أخرى .

وأشار الباحثون إلى أن العلامات في مجال طلاء الأظفار في صالونات التجميل أو لدى مصفي الشعر هن الأكثر عرضة للإصابة بهذه الأمراض.

## طلاء الأظفار يؤدي إلى الإصابة بمرض السكر

من جانبه أوضح دكتور جمال شعبان أستاذ القلب بالمعهد القومي للقلب، أن طلاء الأظفار ومثبت الشعر يحتوي على نوعين من الفيتاليت، والتي قد تظهر بعدلات عالية جدا في فحوصات البول لدى الباحثات عن الجمال، ممن يستخدمن طلاء الأظفار و مثبت الشعر، الأمر الذي يجعلهن أكثر عرضة لمرتين للإصابة بالسكر .

كانت دراسة أمريكية جديدة، قد وجدت أن مجموعة من المواد الكيميائية الموجودة في منتجات العناية الشخصية، ومنها طلاء الأظفار ومثبت الشعر والشامبو والصابون، قد تزيد خطر الإصابة بالسكر، فهو السام كما أكد أحد الباحثين في مستشفى 'بريجهام أند ميبنز هوسبيتال' يزيد معدلات هذه المواد المعروفة بالفيتاليت، في أجسامهن فهن أكثر عرضة للإصابة بالسكر..

وأكدت الدراسة، أن هذه المواد تتواجد في منتجات متنوعة، بينها طلاء الأظفار ومثبتات الشعر والصابون والشامبو، حيث تبين وجود رابط أيضا بين معدلات هذه المواد ومقاومة هرمون الأنسولين عند النساء اللواتي لا يعانين من السكر، وهي حالة تسبق الإصابة بالنوع الثاني من السكر، وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة تمارا جيمس تود، إن الفيتالين يمكن أن يضر بإبيض السكر في الدم، لكن العلماء أشاروا إلى أن نتائجهم اعتمدت على فترة زمنية محددة، لافتين إلى أن الأمر يتطلب مزيدا من البحث والمتابعة للنساء لمدة تزيد عن السنة من أجل التأكد من النتائج.

وقد حلل الباحثون، معلومات تتعلق بـ 2359 امرأة في سن يتراوح بين 20 و80 عاما بين الأعوام 2001 و2008، وتبين أن بين المشاركات 217 مصابة بالسكر، وظهر أن اللواتي لديهن معدلات عالية جدا من نوعين من الفيتاليت في فحوصات البول، كن أكثر عرضة بمرتين للإصابة بالسكر مقارنة باللواتي لديهن أقل معدلات من هذه المواد.

## فطريات الأظفار

"صحة الجسم تبدأ من الأظفار" حكمة اعتدنا على سماعها لذا نعتاد على الحفاظ على أوضاعنا وأظفارنا ونقلها من وقت لآخر حتى لا نحمل الجراثيم والبكتريا ولكن هل يمكن أن تصاب الأظفار بفطريات؟ وما هي أسباب الإصابة؟

توضح لنا الدكتورة أميرة التودي استشاري أمراض جلدية أن فطريات الأظفار هي فطريات تظهر في شكل بقع بيضاء أو صفراء اللون وتبدأ في البداية ببقع في ظفر أو اثنين.

وتبدأ أعراض الفطريات على الأظفار عن طريق زيادة سمك الظفر وسهولة قصفه وضعفه وأن يصبح لونه داكنا ولا يلمع للمعان الطبيعي له.

وهناك أسباب عديدة للإصابة بفطريات الظفر من بينها عدم الاهتمام بالتنظيف الجيد بعد استخدام حمامات السباحة العامة خاصة أن تلك الفطريات تعيش في الأماكن الدافئة بالإضافة إلى أنه يمكن الإصابة

بها عند استخدام ملابس الآخرين والأدوات الشخصية لهم أو نتيجة للتعرض باستمرار للرطوبة والدفء التي تعد بيئة مهيبة لتكون الفطريات.

ويجب على الإنسان أن يهتم بهويبه الأظفار والأظفار والتأكد من سلامتها وخلوها من الجراثيم والفطريات حتى ينعم بصحة جيدة.

وتشير الدراسات إلى أن عدوى فطريات الأظفار تصيب الرجال أكثر من النساء كما أنه يزداد الإصابة بها مع تقدم العمر.

ولا تسبب الفطريات العديد من المضاعفات سوى ضمور عام بالأظفار والتعرض لعدم انتظام في الدورة الدموية للجسم.

ويجب فور ظهور أحد الأعراض المذكورة سلفا الذهاب والمتابعة مع الطبيب المختص حتى يبدأ العلاج الذي غالبا يشمل أدوية مضادة للفطريات سواء عن طريق الفم أو مراهم وكريمات ويجب في المقابل الوقاية من حدوثها عن طريق العناية بالتقوية الجيدة والنظافة الكاملة للجسم.

## (5) طرق لعلاج الأظفار المتقصفة

تقصف الأظفار مشكلة يعاني منها أغلب السيدات ويرجع عادة إلى قلة الترطيب ونقص الماء وعدم التغذية الصحية واستهلاك الأيدي في العمام المنزلية المؤلمة والقاسية.

هناك أيضا بعض الأشخاص تكون أظفارهم ضعيفة ورقيقة بطبيعتها ويزداد ضعفها مع التقدم في العمر. كما أن الأظفار العادية أيضا تزداد ضعفا بسبب كبر السن ونقص بعض الفيتامينات ولذلك قد تكونين في حاجة لتناول بعض الفيتامينات لتقوية شعرك وأظفارك.

وينصح دوما عند حدوث مشكلة تكسر الأظفار، البدء فوراً بتناول الأطعمة الغنية البيوتين "biotin" حيث إن هذا الفيتامين هو أفضل مادة لعلاج هشاشة الأظفار وتقصفها وتمنحها مظهرا قويا وسميكا، وستجدين هذه المادة في البيض المسلوق والكبد والكرنب والمانجو والأفوكادو والحبوب الكاملة. ويمكنك أخذ حبوب البيوتين "ب" في حالة الضرورة، بنصح أيضا بتبني خطة علاجية تعتمد على العناية اليومية بالأيدي والأظفار عن طريق واحدة من الوصفات التالية التي ستساعد على تغذية الأظفار وترطيبها وإعطائها شكلا قويا وصحيا يزيد من جاذبيتها.

## 1 - منقوع زيت الزيتون

قومي بتدفئة كمية مناسبة من زيت الزيتون في الميكروويف بحيث



(أبو زيد معروف بشملته)  
(صاحب ما ينفع مثل وطن مايزرع)  
(من زبطه بنده ما وجعه)  
(لا تقول بر الا لا قده في الصر)  
(جمل يمينه قال فروه)  
(الديك الفصيح من البيضة يصيح)  
(تنسب الخال ياتيك الولد والبنيت تاتي لعماتها)  
(المدن ولو جارت والعدارى ولو بارت)  
(النسم تحب خناقها)  
(لحية احشها ولحية احشم نفسك منها)  
(ايومه عيده)  
(اذا لك جار مؤذي اصبر وربي يزيه)  
(قال اصبر قال قدي في الصابر)  
(ويش الطائر ويش مرقة)  
(شارد من الموت لا حضرموت)  
(الحמיד شارد من الموت واممن الموت مشرد)  
(مخطي بين اخوتك ولا وحك مصيب)  
(خيار العلم قوله ماريث)



## محشي الفلفل



المكونات والمقادير:

فلفل اخضر ( رومي) متوسط الحجم او كبير.....  
كوب فطر ( مشروم ) طماطم، بصل بروكلي ( يشبه القرنبيط...ولونه اخضر) تكون مقطعة قطع متساوية ملعقتا طعام زبدة، فص ثوم مقطع صغير، نصف كوب جبنة (قليلة الدسم) مبشورة.

طريقة التحضير :

\_ نأخذ الفلفل ونقنحه ونبعد الحبوب التي بداخله ..  
ثم نضعه بعاء ساخن على النار..لخمس دقائق ..الى ان يغلي ..  
\_ نأخذ الزبدة والثوم والطماطم والبصل والمشروم ونحضر وعاء ونضع الخضروات مع الجبنة ..ونخلطها مع بعضها البعض .  
\_ نحشو الفلفل ( طبعا بعد ان يبرد) بالخضروات ..  
ونحضر صينية ونغطيها بقصدير ..ونضعها بالفرن على 350 لمدة 25 - 30 دقيقة ....  
ويمكن تغطية الفلفل الاخضر ..كل وحده لوحدها بالقصدير ..يعني لف القصدير عليها كاملة ...  
وبالنها والشفاء.....



ماهو بداية النهار ونهاية الزمان والمكان !!



## طرائف الكاهيرا

## كلمات مضيئة

الذكاء... لا تنتقد الآخرين.  
لا يظهر المستحيل ... سوى في احلام العاجز.  
اذا لم تكن كاتباً تئيد غيرك ,, فكن قارفاً ينفذ نفسه.  
ابحث دائماً عن فرص التقدم، ولا تكتمنى بأداء المطلوب منك .  
ليس من الفخر ان تظهر قويا .. بل ان تنصر ضعيفاً.  
الخبر هو المعرفة.. والشر هو الجهل.  
الحياة طفل .. ينبغي ملاحظته حتى ينام.  
الرجل العاقل يعرف ان يصنع فرصاً أكثر مما يجد ...  
العقول مواهب , والعلوم مكاسب .  
ابتسم ..... فالإبتسامة مفتاح القلوب .  
تعلم اصول الكسب من النملة.  
يستطيع المال ان يشتري الكتب , لكنه لا يشتري العقول ..  
عندما تمطر السماء ... تعيش الارض.  
يستطيع المال ان يشتري الطعام.. لكنه لا يشتري الشهية....