



لا ترم قشور الموز.. فلها فوائد كبيرة



الكثيرون يدركون أهمية فاكهة الموز لما لها من فوائد غذائية وصحية. لكن ماذا عن قشور الموز؟ ربما لا يعلم كثيرون أن أهمية قشور الموز لا تقل عن أهمية الموز ذاته. فكيف ذلك؟ وما هي الأوجه المختلفة لاستخدام قشور الموز؟

يعد الموز من الفواكه المفضلة لدى الألمان، إذ تقدر كمية الموز التي يتناولها كل شخص في ألمانيا سنويا بحوالي ١٢ كيلوغراما. وإذا كان الكثيرون يجمعون على فوائد الموز الصحية ومذاقه اللذيذ، فإن القليلين فقط هم من يدركون الاستعمالات الممكنة لقشور الموز.

قشور الموز غنية بالمعادن، مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم وكذلك النيتروجين والبريت، وهو ما يجعل منها مادة مناسبة جدا للاستخدام كسماد للنباتات، حيث يمكن وضع قطع صغيرة من قشور الموز بجوار النباتات أو زرعها في التربة قبل وضع النبات فيها. وتقوم قشور الموز بالقضاء على الحشرات الضارة وجلب الحشرات النافعة.

ولا تقتصر فوائد قشور الموز على النباتات فحسب، بل يمكن استخدامها في الأعمال المنزلية أيضا. إذ تساعد قشور الموز على

تلميع الأحذية بشكل جيد، وخاصة الأحذية الجلدية. ويتم ذلك من خلال مسح الحذاء بالجزء الداخلي لقشرة الموز وهو ما يمنحه لمعانا واضحا.

شاي من قشور الموز للاسترخاء ويمكن الاعتماد على قشور الموز أيضا في إعادة المعان للأواني المنزلية التي فقدت

تجاوز الطلب السنوي على الموارد الطبيعية للأرض



أصدر أحد أكبر البنوك في العالم تحذيرا مفاده أن موارد الأرض الافتراضية لعام ٢٠١٨ تنفذ قبل نهايته بفترة كبيرة، مشيرا إلى أن ذلك يظهر أن الحكومات والشركات على حد سواء غير مستعدين بعد للتعامل بشكل جدي مع تداعيات تغير المناخ. وذكر تقرير محلي بنك «اتش أس بي سي» في تقرير، أن العالم عبر في الأول من أغسطس الجاري نقطة حرجة للغاية، هي، يوم تجاوز موارد الأرض أو بالإنجليزية، Earth Overshoot Day، وذلك حسبما ذكرت مجلة «بيزنيس إنسايدر» الأميركية، الأربعاء.

علماء: الأرض تتحول الى جحيم



يعتقد فريق علماء دولي أن متوسط درجات الحرارة في العالم سيكون أعلى بـ ٥-٤ درجات مئوية مقارنة بما قبل الثورة الصناعية، حتى وإن نفذت جميع شروط اتفاقية باريس للمناخ. ويقيد موقع EurekAlert بأنه وفقا للعلماء، فإن هناك خطرا كبيرا بأن تتحول الأرض إلى «دفيئة» وأن تصعب مناطق عديدة منها غير صالحة للسكن. ويشير الباحثون في مقال نشرته مجلة Proceedings of the National Academy of Sciences إلى أن انبعاث غازات الاحتباس الحراري ليس العامل الوحيد المؤثر في مناخ العالم. وارتفعت درجات الحرارة الناتجة عن النشاط البشري يسبب تسخين الغلاف الجوي للأرض، وهذا يمكن أن يحدث حتى إذا توقف انبعاث غازات الاحتباس الحراري.

يؤثر على الحالة المزاجية ويؤدي في علاج الاكتئاب والشعور بالسعادة والاسترخاء. كما تفيد قشرة الموز في تقليل نسبة الكوليسترول الضار في الدم، مما يؤدي إلى التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب. لذلك يمكن تحضير شاي مهدئ للأعصاب ومساعد على النوم المريح. ويتم ذلك من خلال طبخ قشور الموز مع الماء لمدة ثلاث دقائق وتركها جانبا لمدة عشر دقائق أخرى. وفق ما جاء في موقع «ويب» الألماني.

قشور الموز لبشرة أفضل ولقشور الموز فوائد جلدية أيضا، إذ أن فرك الوجه بقشرة موز يمنحه رطوبة ويقتل من ظهور التجاعيد وعلامات الشيخوخة عليه. كما تساعد قشور الموز كذلك على التقليل من الحكة وتهيج البشرة. وحسب موقع «فوكوس أونلاين» يمكن تقطيع قشور الموز إلى قطع صغيرة ووضعها على الجلد، وما هي إلا دقائق قليلة حتى يشعر المرء بان تهيج الجلد قد بدأ يتراجع بشكل كبير. يذكر أن هناك فوائد أخرى لقشور الموز، مثل تبييض الأسنان وحماية العيون.

أغرب نصيحة علمية لريضات القلب

كشفت دراسة حديثة في الولايات المتحدة، أن النساء اللاتي يُصنن بأزمة قلبية ويقصدن طبيبة امرأة مثلهن يتماثلن للشفاء على نحو أفضل، مقارنة بمن يتطبلن على أيدي الأطباء الرجال. وبحسب ما نقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن الطبيبة تقوم بتشخيص أكثر دقة لأزمة القلب لدى النساء، فيما يعيم الطبيب الرجل الأعراض التي تصيب الرجال، ويعتقد أنها تنطبق على الجنسين. واعتمدت الدراسة على ٥٨٢ ألف حالة أزمة قلبية على مدى ١٩ عاما، ووجدت أن الجراحات النساء يحصلن على نتائج أفضل بكثير حين يجريهن عمليات لمريضة امرأة. وقال الباحث في جامعة واشنطن، سيث كرنهان، إن كفاءة الطبيب (٥) المعالج (٥) ليست عنصرا حاسما بشكل دائم، إذ قد يكون جنس الطبيب المعالج مؤثرا أيضا في تعافي المريضة بعد الإصابة بالأزمة القلبية. وقارنت الدراسة بيانات المرضى بين ١٩٩١ و٢٠١٠، واستنتت إلى عوامل مثل العمر والانتماء العرقي والسجل الصحي وجودة المؤسسات الطبية التي قصدها المصابون. وخلصت النتائج إلى أن العدد الأكبر من الوفيات الناجمة عن أزمات القلب تم تسجيله لدى النساء، كما أن نسبة الوفاة كانت مرتفعة بصورة كبيرة لدى من خضعن لتدخلات طبية على أيدي أطباء رجال. وبصيغة أخرى، حين كانت الجراحة امرأة، توفي ١١.٨ في المئة من المرضى الرجال خلال عمليات الأزمة القلبية، بينما وصلت النسبة إلى ١٢ في المئة لدى النساء. أما في حالة الرجال، فإن وفيات النساء بلغت ١٣.٣ بالمائة ممن قصدن المستشفى عقب أزمة قلبية، بينما بلغ معد وفيات الرجال بالأزمة المفاجئة ١٢.٦ في المئة.

عشر حالات صحية تجعل بعض الأشخاص يشعرون بالاكئاب

تحاليل الدم المناسبة لاسيما بعد سن الأربعين لتأكد من عدم وجود نقص في هرمونات الغدة الدرقية، قبل اللجوء إلى العلاج الضروري. ومن الحالات الصحية أيضا، انخفاض السكر في الدم، فنقص السكر يؤثر على الحالة المزاجية للإنسان ويجعله يشعر بالاكئاب، كما أن الحماض وقللة الماء في الجسم تؤدي إلى نفس الأعراض، لذلك من الضروري الإكثار من السوائل الماء لاسيما مع التقدم في السن إذ يخف الشعور بالعطش. وأيضا، يجب الانتباه إلى مسألة هامة وهي الحساسية تجاه بعض الأطعمة مما قد يسبب إحساسا كبيرا بالاكئاب، ولذلك يجب على الانسان معرفة الأطعمة التي تسبب لها الحساسية والابتعاد عنها. وبحسب موقع «أندريستاند»، فإن أعراض انسحاب الكافيين في الجسم تسبب الاكتئاب، ويظهر ذلك جليا عند مدمني شرب القهوة بكميات كبيرة، إذ يبدأون بالشعور بالاكئاب بعد ساعات قليلة من شرب آخر فنجان نتيجة حدوث أعراض انسحاب الكافيين لذلك ينصح الأطباء بالتقليل من شرب المنبهات للتخفيف من أعراض الانسحاب. وكذلك هناك أدوية قد تسبب أعراض الاكتئاب بسبب تأثيراتها الجانبية، لذا يجب مراجعة الطبيب لتغييرها إن أمكن ومن العقاقير التي قد تسبب شعورا بالاكئاب الحبوب المنومة وأدوية القلب والمهدئات والعقاقير المخففة للكوليسترول.

نقص الحديد والنوم وهناك أيضا نقص الحديد (فقر الدم) وخاصة للسيدات وهو يسبب مشاعر اكتئاب، لذلك يجب على ما تعاني اكتئاب إجراء تحاليل الدم لأخذ العلاج المناسب في حال وجود نقص في الحديد.

كما أن قلة واضطرابات النوم تزيد من الشعور بالاكئاب، لذلك يجب مراجعة الطبيب المختص لتصحيح أوضاع النوم والوصول إلى نوم صحي مستقر.

وأخيرا، ينتشر في بعض مجتمعاتنا العربية ظاهرة التسمم بالمعادن وهذا يؤدي إلى الشعور بالاكئاب، ومن الأمثلة التسمم بالرصاص الناتج عن التعرض لأبخرة الطلاء (الدهانات) وعودام الوقود، وكذلك التسمم بالزرنيخ ويحدث كثيرا بسبب تدخين السجائر، وهناك التسمم بالألومنيوم ويتم ذلك بشكل كبير عن طريق استخدام أواني طبخ المصنوعة من الألومنيوم، وهناك أدوية تساعد على التخلص من هذا السموم بالإضافة إلى الابتعاد عن مسبباتها.



يتميز مرضى الاكتئاب بالانطواء على الذات والانزعاج على المجتمع، وعدم الرغبة في القيام بأي عمل، وفقدان الرغبة في ملذات الحياة ومظاهرها الجميلة، والتفكير السلبي وجدل الذات والشعور الدائم بالذنب وتآنيب الضمير، والشكاوى والسوداوية في كل شيء، وقللة النوم أو كثرته، بالإضافة إلى فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام، وقللة الحركة والنشاط البدني. ولكن بحسب موقع «أندريستاند» الطبي فليس كل من لديه هذا الاعراض يعاني مرض الاكتئاب وبالتالي فإن علاجها لا يكون باللجوء إلى مضادات الاكتئاب.

ورصد الموقع عشر حالات صحية أو مرضية، تجعل بعض الأشخاص يشعرون بالاكئاب الشديد، وأول تلك الحالات وأكثرها انتشارا هو نقص فيتامين د، إذ أن أغلب الناس في المجتمعات المتقدمة يعانون من نقص هذا الفيتامين الحيوي مما قد يصيبهم بالاكئاب، وأفضل مصدر لهذا الفيتامين هو أشعة الشمس، وفي حال عدم توفرها يتم اللجوء إلى المكملات الغذائية والطبية لتعويض النقص.

كسل الغدة الدرقية ومن الأمراض الشائعة التي تؤدي إلى وجود أعراض تشابه مع أعراض الاكتئاب كسل الغدة الدرقية، وبالتالي يجب إجراء

كلمة السر

و	ن	ء	ن	ا	م	ن	ا	ذ	ف	ا	د	ا	ر	ا
ا	و	ي	ا	ج	ز	ق	ن	ط	ن	ي	ل	ي	ل	ي
ا	ح	د	و	غ	ل	ب	ن	ب	ن	ا	ر	م	ب	ب
ن	ا	ز	ي	ا	ر	ف	ا	ح	س	ب	ب	ب	ب	ب
ا	ر	ا	ح	ا	ا	ر	و	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ن	ق	ن	ا	س	ح	و	س	ي	ا	ل	ص	ي	ن	ن
ت	ا	ي	ر	ب	ا	ب	ج	د	س	ق	ر	ا	ط	ا
ت	ا	ا	ص	ب	ه	د	ب	ه	د	ب	ا	ح	ل	و
ش	ن	م	ح	ي	ا	ع	ت	ا	ز	ا	ز	ا	ح	ف
خ	ج	ا	ي	ز	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و
ف	و	ق	ب	ر	ي	ع	ا	م	ا	ن	ر	و	س	ا
ي	ج	ق	ف	ب	ر	ي	ع	ا	م	ا	ن	ر	و	س

الكلمات المتقاطعة

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

كلمة السر من ثمانية حروف: دولة أميركية

اجتهاد- استيسال- اصفا- اعزاز- أحلام- الصين- ارادة- اشتياق- بوذا- بريق- بدور- بلاتيني- تشيخوف- تنزانيا- توغو- تشيلي- جبار- جورجينا- حط- حلول- حصانة- حطة- داروين- ذهب- رقيب- رقم- زينة- زجل- زنبق- زيب- سقراط- سورينام- شص- شربين- صباح- صك- صبارفة- عنز- فخ- فقرا- قمر- لوليتا- مراقبة- مغربون- مز- نقود- وانرلو.

حل العدد السابق للكلمات المتقاطعة:

افتقيا: ١- جبل طارق ٢- نسيم- براق ٣- مرمي- مر ٤- أسى- اي ٥- لونغ اينلد ٦- عي- ارنب ٧- رسوب- حاول ٨- برك- هانوي ٩- فانزيني. عموديا: ١- جنة العريف ٢- بس- سويسرا ٣- ليمان- ورق ٤- طمر- غاب ٥- مسار- هي ٦- ربا- ينحاز ٧- قر- الباني ٨- امين- وو ٩- صقر- دالية.

أقبا:

١- مخرج سينمائي مصري كبير من آثاره (كشف المستور).
٢- إحدى القارات الخمس- ضد أيسر.
٣- مدينة تركية كانت مركزا هاما للاداب والفنون.
٤- سقي- قطع.
٥- حاجز- متشابهان- حصان.
٦- حيازة- واجه.
٧- عصاة أميركية- واجه.
٨- ترنج- عقد الاتفاق.
٩- مدينة مصرية وسط الدلتا- ضد كثرة.

حظك اليوم

الحمل ٢٢ آذار - ١٢ نيسان
كل ما أنت جزء منه ينتهي على أكمل وجه ولا أهمية للمشاكل التي تواجهها. احرص في هذه الفترة على عدم استئناف الأمور منذ البداية. العكس، تخلص مما يشغلك بيوما ولا يبرحك منذ زمن. تحرر من المضايقات أيضا حتى عكرت حياتك منذ زمن. قم بإنهاء جميع الأعمال المعلقة وتخلص من جميع الالتزامات القديمة.

الثور ٢٢ نيسان - ٢١ ايار
تتزايد المشاكل التي تصادفها في مسار، ولذلك احرص على عدم نفاذ مواردك البدنية والنفسية. تأن في تحديد المشاكل التي تمثل حقا عائقا في مسارك وتستحق التفكير فيها وتكريس طاقتك في مواجهتها. في هذا الشأن إن إساءة تقدير الأشياء قد يؤدي بكل سهولة إلى مشاكل صحية. قد يكون التأمل هو المدخل الصحيح.

الجوزاء ٢٢ ايار - ٢١ حزيران
الوقت مناسب جدا لجميع العلاقات الشخصية، سواء كانت جديدة أو قديمة. سوف تجد عمليات التواصل مع من حولك ملهمة وغنية الأفكار الخاصة. لكن يجب ألا تفكر فقط في المزايا التي يجلبها لك هؤلاء المعارف وحاول التفاعل أيضا على المستوى العاطفي، ولا تسوف تكون مدة الاستفادة والتناغم قصيرة.

الجدي ٢٢ كانون الأول - ١١ كانون الثاني
أنت تحمل حملا قريبا من المشكلات، ابدأ بتخفيف الأثقال عن كاهلك، ولا سوف تستمر المصاعب في الزيادة. يجب أن تصل إلى استراتيجية في التعامل مع التحديات المهنية والخاصة بدون إضاعة الكثير من الطاقة في نفس الوقت. لكن لا تضع الكثير من الوقت في التفكير. فكل يوم يمر هو يوم مفقود من العمر.

الميزان ٢٢ ايلول - ٢١ تشرين الأول
أنت الآن متفقد من ذلك بشكل كامل، وتضرع بالتناغم التام في عملك وفي حياتك الشخصية أيضا. يؤثر ذلك على الآخرين لما لك من علاقات قوية مع شريك حياتك والعائلة، مع وجود توازن جيد وصحي بين الأخذ والعطاء. حاول الحفاظ على هونك الداخلي واستخدم هذا الوقت في الإعداد لأوقات أفضل.

العقرب ٢٢ تشرين الأول - ١١ تشرين الثاني
لا يبدو أن جبال المشكلات والأضطرابات اليومية في طريقها إلى التلاشي. كن حازما وحاول استعادة رايك فيما هو مهم، والأد قد تعالي من انكاسات دائمة. وازن الأمور بعناية، وفكر في الأهداف التي تريد تحقيقها عن جد وتلك التي يجب التناضح عنها، إذا استطعت تنفيذ ذلك، سوف تجد أيضا أن الحلول أصبحت أسهل.

القوس ٢٢ تشرين الثاني - ١١ كانون الأول
سوف يكون لديك سببا جيدا لكي تفرح، وتكون مسترخيا مع العالم من حولك وفي مزاج مناسب للاحتفال بهذا الإحساس. جميع المقابلات، سواء مع زملاء العمل أو العائلة، سوف تكون مجدية للغاية. لكن لا تتمادى في ذلك، وفكر في هذا اليوم أنه هدية وأظهر امتنانك من خلال المعاملة اللطيفة لمن هم حولك.

الدلو ٢٢ كانون الثاني - ١١ شباط
لا تندهش إذا شعرت اليوم بأنك متوعدك الصحة، سيم العراز وشوش. يفضل أن ترى ما الخطب والاعتناء بنفسك. ستعيش فترات تملؤها الحيوية والأخياء. لا تسمح بانعكاس عدم رضاك أمام الآخرين خاصة في العاملين بالمصالح العامة أو أمام رؤسائك، لأن هذه الفترة ليست بالوقت المناسب للدخول في مجادلات ونزاعات.

الثور ٢٢ شباط - ٢١ آذار
يتنبأ باقتراب وقوع مشاغل غير متوقعة وتحفيزك على حلها أصعب من المعتاد، فلا تباأس واعتز على بدائل. تسأل أيضا إلى أي درجة ستأثر تلك المشاكل سلبيا عليك شخصيا. من الأفضل الانتظار والسماح بأن تجد المشاكل طريقها إلى الحل بمفردها. افسح المجال استعدادا لفترات ستكون بها الأمور أقل سلاسة.

السرطان ٢٢ حزيران - ٢١ تموز
كل شيء سهل في الوقت الحالي وأنت تستمتع حقا بالأمور التي تقوم بها. سوف تترك أيضا وراءك أثر من الجانبية الإيجابية. لا تعجب عندما يقترح منك من هم حولك ببيعون لك أفكارهم. لكن لا تكن مغرورا - اشترك في المشروعات المختلفة لأنها قد تقدم لك الإلهام فيما يخص خططك الخاصة.

الأسد ٢٢ تموز - ٢١ آب
يمكنك إحراز التقدم إذا قمت بالتحول من الأساليب القديمة المعروفة إلى أخرى جديدة، وسوف يساعدك ذلك على النجاح في مستملك المهني. قد تجد دعما غير متوقع من الزملاء الممتحنين فيما يخص أسلوب جديد. إذا كنت مغرورا، قد تقابلك فرص جديدة تماما في العلاقات في حياتك الخاصة. قم بتجربة رياضة جديدة.

العذراء ٢٢ آب - ٢١ ايلول
اليوم أنت متفقد أخيرا مع ذلك، وهذا ينضج للآخرين من خلال سلوكك. في العمل، سوف يطلب منك الزملاء النصيحة. تأكد من الاحتمال في حياتك الخاصة. تأكل من الاحتماط بالتوازن بين الأخذ والعطاء حتى تتمكن من الاستفادة من الصفقات. يجب أن تكون مهتما بانذاك بعض الشيء للحفاظ على هذا التوازن.