لا تــــرمِ قشور الموز.. فلهـا فوائد كبيــرة

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 بحوالى ١٢ كيلوغراما. وإذا كان الكثيرون يُجمعون 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 والكبريت. 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 اللمعان للأواني المنزلية التي فقدت بريقها، خاصة الفضية منها. فكما يوضح موقع «ويب» الألماني فإنه يمكن حك ملاعق وسكاكين الفضة بالجزء الداخلي لقشور الموز وغسلها بعد ذلك، لتستعيد بريقها مجددا.

وتحتوي قشرة الموز أيضا على مادة التربتوفان والتي تزيد من إفراز هرمون السعادة «السيرتونين» في الدماغ مما يؤثر على الحالة المزاجية ويفيد 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 وتركه بعدها 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 ويقلل 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 بأن تهيج الجلد قد بدأ يتراجع بشكل كبير. يذكر أن هناك فوائد أخرى لقشور الموز، مثل تبييض الأسنان وحماية العيون.

تجاوز الطلب السنوي على الموارد الطبيعية للارض

أصدر أحد أكبر البنوك في العالم تحذيرا مفاده أن موارد الأرض المفترضة لعام ٢٠١٨ تنفد 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.

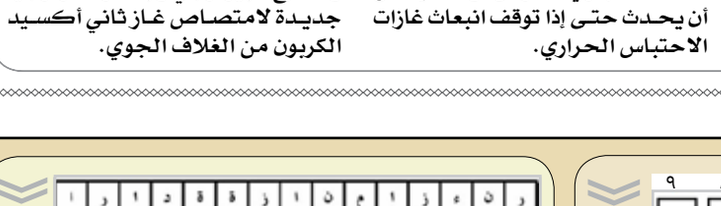
وذكر تقرير محللي بنك «إتش أس بي سي» في تقرير، أن العالم عبر في الأول من أغسطس الجاري نقطة حرجة للغاية، هي، يوم تجاوز موارد الأرض أو بالإنجليزية، Earth Overshoot Day، وذلك حسبما ذكرت مجلة «بيزنيس إنسايدر» الأميركية، الأربعاء.

ويعني يوم تجاوز موارد الأرض، أن الطلب السنوي على الموارد الطبيعية زاد عن عما يمكن للأرض تعويضه، وهذا يعني أن سكان العالم استهلكوا جميع موارد الكوكب لهذا العام في غضون ٧ أشهر فقط.

واعتبر المحللون أن هذه النتائج تظهر أن الحكومات والشركات غير جاهزة للتعامل مع تغيرات المناخ، ولا تستخدم الموارد الطبيعية بكفاءة.

وبدأت بنوك عدة ومسؤولو إدارات الأصول، مؤخرا، في ادخال مخاطر التغير المناخي في عملية صناعة القرار الخاصة بهم، حيث تدق ناقوس خطر عالميا بشكل واضح في أبحاثها.

علماء: الأرض تتحول الى جحيم !



يعتقد فريق علماء دولي أن متوسط درجات الحرارة في العالم سيكون أعلى بـ ٤-٥ درجات مئوية مقارنة بما قبل الثورة الصناعية، حتى وإن نُفذت جميع شروط اتفاقية باريس للمناخ.

ويفيد موقع EurekAlert بأنه وفقا للعلماء، فإن هناك خطرا كبيرا بأن تتحول الأرض إلى «دفيئة» وأن تصبح 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.

وارتفاع درجات الحرارة الناتج عن النشاط البشري يسبب تسخين الغلاف الجوي للأرض. وهذا يمكن أن يحدث حتى إذا توقف انبعاث غازات الاحتباس الحراري.

وينسب العلماء إلى هذا النشاط ذوبان الجليد وصعود غاز الميثان من قاع المحيطات، وتقلص حجم الكربون الذي تمتصه الأرض والمحيطات، وارتفاع معدل تنفس البكتيريا، وتقلص مساحة الغابات في حوض نهر الأمازون.

وأيضا تقلص مساحة الجليد في القطبين الشمالي والجنوبي. ونتيجة لتأثير ازدياد غازات الاحتباس الحراري في الغلاف الجوي، ستحدث سلسلة تفاعلات لن يكون بمقدور الإنسان وقفها. لذلك من أجل أن لا تتحول الأرض إلى «دفيئة»، يجب، عدا عن تخفيض انبعاث الغازات، إنشاء خزانات طبيعية للكربون من خلال توسيع مساحة الغابات، والحفاظ على الأرض والتنوع البيولوجي وابتكار تكنولوجيا جديدة لامتصاص غاز ثاني أكسيد الكربون من الغلاف الجوي.

عشر حالات صحية تجعل بعض الأشخاص يشعرون بالاكتئاب

يتميز مرضى الاكتئاب بالانطواء على الذات والانعزال على المجتمع، وعدم الرغبة في القيام بأي عمل، وفقدان الرغبة في ملذات الحياة ومظاهرها الجميلة، والتفكير السلبي وجلد الذات والشعور الدائم بالذنب وتأنيب الضمير، والتشاؤم والسوادوية في كل شيء، وقلة النوم أو كثرته، بالإضافة إلى فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام، وقلة الحركة والنشاط البدني.

ولكن بحسب موقع «اندرستاند» 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 بالاكتئاب 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 بالاكتئاب، 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 تتشابه مع أعراض الاكتئاب كسل الغدة الدرقية، وبالتالي يحبذ إجراء 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 بالاكتئاب، كما أن الجفاف وقلة 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 بالاكتئاب، ولذلك يجب على الانسان معرفة الأطعمة التي تسبب لها الحساسية والابتعاد عنها.

وبحسب موقع «أندرستاند»، فإن أعراض انسحاب الكافيين في الجسم تسبب الاكتئاب، ويظهر ذلك جليا عند مدمني شرب القهوة بكميات كبيرة، إذا يبدأون بالشعور بالاكتئاب 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 بالاكتئاب الحبوب المنومة وأدوية القلب والمهدئات والعقاقير المخفضة للكلوليسترول.

نقص الحديد والنوم

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

كما أن قلة واضطرابات النوم تزيد من الشعور بالاكتئاب، 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 الاكتئاب، ومن الأمثلة التسمم بالرصاص الناجم عن التعرض لأبخرة الطلاء (الدهانات) وعوادم 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.

أغرب نصيحة علمية لمريضات القلب

كشفت دراسة حديثة في الولايات المتحدة، أن النساء اللائي يُصبن بأزمة قلبية ويقصدن طبيبة امرأة مثلهن يتماثلن للشفاء على نحو أفضل، مقارنة بمن يتطببن على أيدي الأطباء الرجال.

وبحسب ما نقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن الطبيبة تقوم بتشخيص أكثر دقة لأزمة القلب لدى النساء، فيما يعمم 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 يجرين عمليات لمريضة امرأة.

وقال الباحث في جامعة واشنطن، سيث كرناهان، إن كفاءة الطبيب(ة) المعالج(ة) 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، واستندت 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 الجرّاحة 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 الجراح الرجل، فإن وفيات النساء بلغت ١٣.٣ بالمئة ممن قصدن المستشفى عقب أزمة قلبية، بينما بلغ معد وفيات الرجال بالأزمة المفاجئة ١٢.٦ في المئة.

حظـــك اليـــوم

الحمل
٢٢ آذار – ١٢ نيسان
كل ما أنت جزء منه ينتهي على أكمل وجه ولا أهمية للمشكلات التي تواجهها. احرص في هذه الفترة على عدم استئناف الأمور منذ البداية. بالعكس، تخلص مما يشغلك يومياً ولا يريحك منذ زمن. تحرر من المضايقات أيضا التي عكرت حياتك منذ زمن. قم بإنهاء جميع الأعمال المُعلقة وتخلص من جميع الالتزامات القديمة.

الثور
٢٢ نيسان – ٢١ ايار
تتزايد المشاكل التي تصادفها في مسارك، ولذلك احرص على عدم نفاد مواردك البدنية والنفسية. تأنّ في تحديد المشاكل التي تمثل حقا إعاقة 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 جداً لجميع العلاقات الشخصية، سواء كانت جديدة أو قديمة. سوف تجد عمليات التواصل مع من حولك ملهمة وغنية لأفكارك الخاصة. لكن يجب ألا تفكر فقط في المزايا التي يجلبها لك هؤلاء المعارف، وحاول التفاعل أيضاً على المستوى العاطفي، وإلا فسوف تكون مدة الاستفادة والتناغم قصيرة.

السرطان
٢٢ حزيران – ٢١ تموز
كل شيء سهل في الوقت الحالي وأنت تستمتع حقاً بالأمور التي تقوم بها. سوف تترك أيضاً وراءك أثرا من الجاذبية الإيجابية. لا تتعجب عندما يقترب منك من هم حولك ويبوحون لك بأفكارهم. لكن لا تكن مغروراً – اشترك في المشروعات المختلفة لأنها قد تقدم لك الإلهام فيما يخص خططك الخاصة.

الأسد
٢٢ تموز – ٢١ آب
يمكنك إحراز التقدُم إذا قمت بالتحول من الأساليب القديمة المعروفة إلى أخرى جديدة، وسوف يساعدك ذلك على النجاح في مستقبلك المهني. قد تجد دعماً غير متوقع من الزملاء المتفتحين فيما يخص أسلوب جديد. إذا كنت عفوياً، قد تقابلك فرص جديدة تماماً في العلاقات في حياتك الخاصة. قم بتجربة رياضة جديدة.

العذراء
٢٢ آب – ٢١ ايلول
اليوم أنت متفق أخيراً مع ذاتك، وهذا يتضح للآخرين من خلال سلوكك. في العمل، سوف يطلب منك الزملاء النصيحة، وكذلك الحال في حياتك الخاصة. تأكد من الاحتفاظ بالتوازن بين الأخذ والعطاء حتى تتمكن من الإستفادة من الصداقات. يجب أن تكون مهتماً بذاتك بعض الشيء للحفاظ على هذا التوازن.

الميزان
٢٢ ايلول – ٢١ تشرين الاول
أنت الآن متفق مع ذاتك بشكل كامل، وتشعر 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 هدوئك الداخلي واستخدم هذا الوقت في الإعداد لأوقات أقل إيجابية.

العقرب
٢٢ تشرين الاول – ٢١ تشرين الثاني
لا يبدو أن جبال المشكلات والاضطرابات اليومية في طريقها إلى التلاشي. كن حازماً وحاول استعادة رأيك فيما هو مهم، وإلا قد تعاني من انتكاسات دائمة. وازن الأمور بعناية، وفكر في الأهداف التي تريد تحقيقها عن جد وتلك التي يجب التغاضي عنها. إذا استطعت تنفيذ ذلك، فسوف تجد أيضاً أن الحلول أصبحت أسهل.

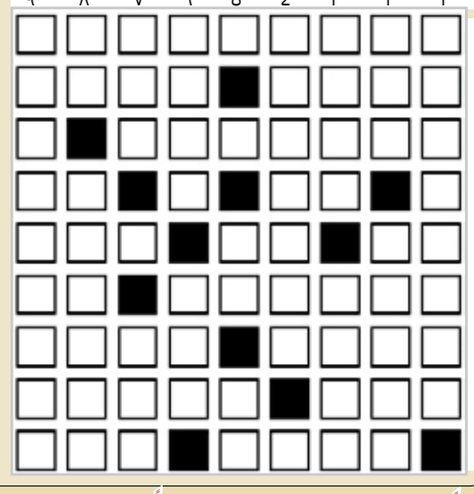
القوس
٢٢ تشرين الثاني – ٢١ كانون الاول
سوف يكون لديك سبباً جيداً لكي تفرح، وتكون مستريحاً مع العالم من حولك وفي مزاج مناسب للاحتفال بهذا الإحساس. جميع المقابلات، سواء مع زملاء العمل أو العائلة، سوف تكون مجدية للغاية. لكن لا تتمادى في ذلك، وفكر في هذا اليوم على أنه هدية واظهر امتنانك من خلال المعاملة اللطيفة لمن هم حولك.

الجدي
٢٢ كانون الاول – ٢١ كانون الثاني
أنت تحمل حملاً ثقيلاً من المشكلات؛ ابدأ بتخفيف الأثقال عن كاهلك، وإلا فسوف 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 تضيع الكثير من الوقت في التفكير. فكل يوم يمر هو يوم مفقود من العمر.

الدلو
٢٢ كانون الثاني – ٢١ شباط
لا تندهش اذا شعرت اليوم بأنك متوعك الصحة، سيء المزاج ومشوش. يفضل أن ترى ما الخطب والاعتناء ببدنك. ستعيش فترات تملؤها الحيوية والارتخاء. 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.

الحوت
٢٢ شباط – ٢١ آذار
يُنبأ باقتراب وقوع مشاكل غير متوقعة وتحفيزك على حلها أصعب من المعتاد، فلا تيأس واعثر على بدائل. تساءل أيضاً إلى أي درجة ستأثر تلك المشاكل سلبياً عليك شخصياً. من الأفضل الانتظار والسماح بأن تجد المشاكل طريقها إلى الحل بمفردها. افسح المجال استعداداً لفترات ستكون بها الأمور أقل سلاسة.

الكلمات المتقاطعة



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

عمودياً:
١-مخرج مصري نال جائزة الدولة للتفوق في الفنون من المجلس الأعلى للثقافة.
٢-سجن- محافظة في مصر شمال الدلتا.
٣-قائصد الطائرة- تحضر.
٤-نبيلة رومانية أسست في روما أول مستشفى لمعالجة الفقراء.
٥-للندبة- متشابهان.
٦-دولة آسيوية- من الحيوانات.
٧-وحل- سهاد.
٨-بحر- من الفواكه.
٩-جزر صغيرة في مضيق هرمز تتبع عمان.

كلمة السر

كلمة السر من ثمانية حروف: دولة أميركية
اجتهاد- استبسال- اصغاء- اعتزاز- أحلام- الصين- ارادة- اشتياق- بوذا- بريق- بدور- بلاتيني- تشيخوف- تنزانيا- توغو- تشيلي- جبار- جورجينا- حظ- حلول- حصانة- حنطة- داروين- ذهب- رقيب- رقم- زينة- زجل- زنبق- زيبب- سقراط- سورينام- شص- شربين- صباح- صك- صيارفة- عذر- فخ- فقرا- قمر- لوليتا- مراقبة- مغتربون- مز- نقود- واترلو.

حل العدد السابق لكلمة السر: اليونان

حل العدد السابق للكلمات المتقاطعة:
افقياً: ١- جبل طارق ٢- نسيم- براق ٣- مرمى- مر ٤- أسى- أي ٥- لونغ أيلند ٦- عي- أرنب ٧- رسوب- حاول ٨- يرق- هانوي ٩- فارنيزي.
عمودياً: ١- جنة العريف ٢- بس- سويسرا ٣- ليمان- وقر ٤- طمر- غاب ٥- مسار- هي ٦- ربا- ينحاز ٧- قر- ألباني ٨- أمين- و و ٩- صقر- دالية.