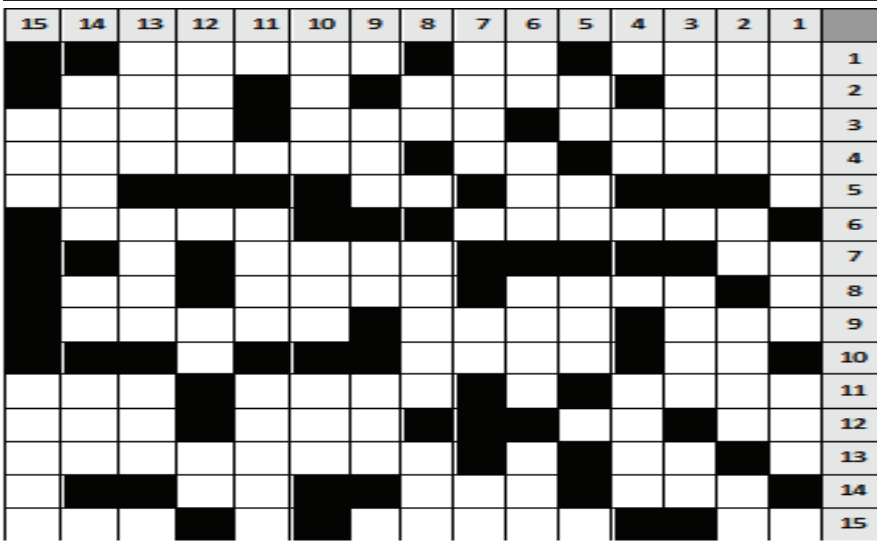


الكلمات المتقاطعة



استراحة

الحساسية وارتفاع سكر الدم.. أضرار الإسراف في تناول المانجو



المانجو من الفواكه المفضلة لدى الكثيرين، فهي من الفاكهة الصيفية الحلوة مليئة بالعناصر الغذائية مثل فيتامين أ و سى و ك والمعادن مثل النحاس والبوليتاسيوم والمغنيسيوم، ما يجعلها خياراً مثالياً للكثيرين، كما أنها تحتوي على ألياف مفيدة للجهاز الهضمي وكذلك بكتيريا الأمعاء.

ووفقاً لتقرير موقع healthline فإن الإسراف في تناول المانجو يشكل خطراً على صحتك، ومن ضمن هذه الأضرار التالي:

وتحتوى الفاكهة على السكريات الطبيعية التي تزيد من مستويات السكر في الدم عند تناولها بكميات كبيرة، أيضاً نظراً لأن الفاكهة تؤكل بدون قشر، فإن محتوى الألياف فيها منخفض ما يجعل هضم الفاكهة أسرع وبالتالي زيادة مستويات السكر في الدم.

وتحتوى الفاكهة على بروتينات تشبه إلى حد كبير بروتينات اللاتكس والتي قد

تكون سبباً للحساسية لكثير من الناس، يمكن أن تؤدي هذه الحساسية إلى الحكة واحمرار في الجلد وفي الحالات الشديدة قد تسبب أيضاً مشاكل في التنفس. ومن الصعب مقاومة فاكهة الصيف، لكن الفاكهة غنية بالسعرات الحرارية وقد تؤدي إلى زيادة الوزن، أيضاً قد يؤدي وجود السكريات إلى جانب السعرات الحرارية العالية إلى زيادة وزنك، لذلك يُنصح بالحد من عدد المانجو التي تتناولها في اليوم.

«الصحة العالمية» تدعو أوروبا للحد من «كورونا»



حذّر المكتب الأوروبي لمنظمة الصحة العالمية، الثلاثاء، من خريف وشتاء «صعبين» وسط انتشار موجة صيفية من الإصابات بمرض «كوفيد-19»، وانخفاض عمليات مراقبة المرض في الدول الأعضاء.

ورافقت التحذير دعوة من المنظمة إلى البلدان لمعالجة الثغرات فوراً في مراقبة الجائحة وتتبعها والاستجابة لها لتجنب وفيات واضطرابات شديدة.

وقال هانز كلوغه، المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في أوروبا في بيان «في هذا الوقت من العام الماضي، تحدثت إليكم عن موجة جديدة من (كوفيد-19) تجتاح المنطقة، تقودها المنحورة دلتا وسط رفع القيود وزيادة الاختلاط الاجتماعي».

وأضاف «من الواضح الآن أننا في وضع مماثل للصيف الماضي، لكن هذه المرة موجة (كوفيد-19) المستمرة مدفوعة بسلالات فرعية من المتحورة أوميكرون».

وأوضح البيان أن الارتفاع السريع في الإصابات مصحوباً بانخفاض مراقبة الفيروس» يدفع المنظمة إلى «توقع خريف وشتاء صعبين في المنطقة الأوروبية».

كما طالبت المنظمة بإطلاق استراتيجية «كوفيد-19» لفصلي الخريف والشتاء «بهدف المساعدة في الاستعداد لموجات العدوى المقبلة».

وأوضح كلوغه «إذا انتظرنا حتى الخريف للعمل، سيكون الأوان قد فات».

وتنص الاستراتيجية على زيادة نسبة التطعيم بين السكان وإعطاء جرعة معززة ثانية للأشخاص الذين يعانون ضعف المناعة ولمجموعات محددة معرضة للخطر، بالإضافة إلى استخدام الكمادات في الأماكن المغلقة وفي وسائل النقل العام.

أفقياً

- عكس ياس.
- ٧- رقادى - من الاطراف معكوسة - للنهي .
- ٨- للتمني - ينتقم (مبعثرة) - تستخدم في الهاتف.
- ٩- حكى - متشابهة - رسب.
- ١٠- كلمة وعلل (مبعثرة) - منزل - عش.
- ١١- يركض - من الحيوانات.
- ١٢- واصل (مبعثرة) - أداة نصب - وادي.
- ١٣- انهم (مبعثرة) - تتم - وطن.
- ١٤- أقاتل - عملة أسيوية معكوسة - يتعب معكوسة.
- ١٥- صاح - امل.
- ١- يظهر - أداة نصب - الرواية .
- ٢- نهر باللاتينية تمتد - ضمير المتحدث.
- ٣- أرى - مكان - جنة صغيرة .
- ٤- خمول - حرف جر - الجمل .
- ٥- للتعريف - جميع - سرب.
- ٦- الكل - يدون .
- ٧- للتمني - من الاشكال الهندسية .
- ٨- فرد - نبغي - حرف جر .
- ٩- اسم إشارة - منافسه - تتالي .
- ١٠- أرشد معكوسة - مجموعة.
- ١١- اغلال معكوسة - تريح - بدون .
- ١٢- من الزهور - هز - عرفان - لمليكتكم.
- ١٣- اسم شرط جازم - النهريين .
- ١٤- قمر - سام - وادي.
- ١٥- حرف موسيقي - المتقدم - ايقظ.

رأسياً

- ١- يرحل - من اصنام الجاهلية معكوسة
- ٢- تعثرى معكوسة - للاستدراك - من اسماء الأبل - أحد الوالدين معكوسة .
- ٣- قادم معكوسة -- بين جبلين - بسط.
- ٤- قط - عزم .
- ٥- ثلثا وتد - احد الابوين - موت.
- ٦- ثلثا واط - يدور معكوسة - يطوي -

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ر	ي	ج	و	ر	ي	ا	س	ا	ه	ر	ا	ظ	ك	ا	1
ر	ا	م	ا	و	ه	ا	ب	ا	و	د	ب	و	د	و	2
ر	ي	ج	و	ر	ي	ا	س	ا	ه	ر	ا	ظ	ك	ا	3
ر	ي	ج	و	ر	ي	ا	س	ا	ه	ر	ا	ظ	ك	ا	4
ر	ي	ج	و	ر	ي	ا	س	ا	ه	ر	ا	ظ	ك	ا	5
ر	ي	ج	و	ر	ي	ا	س	ا	ه	ر	ا	ظ	ك	ا	6
ر	ي	ج	و	ر	ي	ا	س	ا	ه	ر	ا	ظ	ك	ا	7
ر	ي	ج	و	ر	ي	ا	س	ا	ه	ر	ا	ظ	ك	ا	8
ر	ي	ج	و	ر	ي	ا	س	ا	ه	ر	ا	ظ	ك	ا	9
ر	ي	ج	و	ر	ي	ا	س	ا	ه	ر	ا	ظ	ك	ا	10
ر	ي	ج	و	ر	ي	ا	س	ا	ه	ر	ا	ظ	ك	ا	11
ر	ي	ج	و	ر	ي	ا	س	ا	ه	ر	ا	ظ	ك	ا	12
ر	ي	ج	و	ر	ي	ا	س	ا	ه	ر	ا	ظ	ك	ا	13
ر	ي	ج	و	ر	ي	ا	س	ا	ه	ر	ا	ظ	ك	ا	14
ر	ي	ج	و	ر	ي	ا	س	ا	ه	ر	ا	ظ	ك	ا	15

السودوكو

6	7	9	8	3	2	1	5	4
3	1	5	6	4	7	9	2	8
8	2	4	1	5	9	6	7	3
2	5	3	7	9	8	4	1	6
7	9	8	4	6	1	2	3	5
1	4	6	5	2	3	7	8	9
9	8	2	3	1	6	5	4	7
5	6	7	2	8	4	3	9	1
4	3	1	9	7	5	8	6	2

حل العدد الماضي

	2					6		
	1		7				3	5
6				8	5			
8					9			
		3		4			2	8
			9	8				3
								2
4	9		2				1	
		5	1	9	6		7	