

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

[illegible]

عمودياً:

- 1- ذو مكانة راقية - يسكن بجواري، 2 -
- 3- في البيض - الدشرة، 2 - في الصحراء - والد
- 3 - في الجدل - في العروق (مكسوة)، 3 -
- بدون ألف الفارقة (مكسوة) - والد، 5 - يعادي
6. الامتناع عن الرضاعة (مكسوة)، 7 - بعير - من
- 8 - عكس ميت، 8 - شاعر عباسي - شتم
- 9 - بلقيهم، 9 - نغف - أحصاهم
- 9 - متباهيان - سيف، 10 - والد - من علم الله
- 9 - ضميم منفصل (مكسوة)،
- 6 - عقر - الخفيف، 6 - حالج -
- 5 - أطمعة فاسدة
- 2 - أقتل بالسهم - الفراق، 3 -
- 2 - في البيض - الدشرة، 2 - في الصحراء - والد

ط	ا	ل	ت	ج	ل	ي	ل	م	ى
خ	ا	ق	ا	س	ي	ع	ل	م	ى
ل	ل	ا	ة	ا	ج	ن	ل	ا	ن
ي	ا	ل	ا	م	د	ق	ل	ا	ر
ج	ل	م	ل	م	ك	ح	ل	ا	و
ي	ق	ع	ب	س	ل	ا	ت	ت	ا
ا	ي	ز	ط	س	ر	ا	ف	م	س
ل	ب	ن	ي	ب	ي	ج	ع	ر	ى
ق	ر	ف	خ	و	ا	س	ع	ق	ا
د	و	و	ج	و	د	ي	ع	ا	ر
س	د	ذ	ر	و	ا	ت	ب	ب	ى
ة	ا	ل	ش	ا	س	ع	ة	س	م

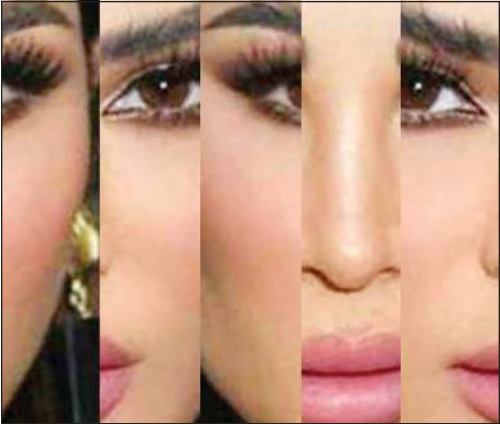
عجيب	رواسي	القدم	النجاة	الآلق	الشاسعة
القدس	وديع	البطيخ	يبرود	علمي	التجلي
رواتب	فارس	الحكم	المعز	نفوذ	خليجي
ميرا	واسع	سلات	تمر	قاسي	قاييس

ما الوقت المناسب لتناول وجبة الإفطار من أجل عمر مديد؟

وأظهرت النتائج، التي نشرت في مجلة Nutrition، أن أولئك الذين يتناولون وجبة الإفطار بين الساعة 6 صباحاً و 7 صباحاً كانوا أقل عرضة بـ 56% للوفاة المبكر بسبب الأمراض الرئيسية مثل أمراض القلب والكلى أو السرطان مقارنة بأولئك الذين يتناولون وجبة الإفطار بانتظام في الساعة 8 صباحاً، و 12:00. وتعرض أولئك الذين لم يأكلوا من أولئك الذين يتناولون وجبتهم الأولى في الساعة 10 صباحاً. ويعتقد أن تخطي وجبة الإفطار، أو تناولها في وقت متأخر، يمثل "ساعة الطعام" في الجسم، وهو الدرجة الداخلية التي تتحكم في إفراز الهرمونات المرتبطة بالتغذية، مثل الأنسولين، وأن الوجود غير المنتظم يمكن أن تعطل الإشارات التي ترسلها.

تبلغ مستويات الغلوكوز في أحسامنا ذروتها بشكل طبيعي في أوقات معينة من اليوم، نظراً لأن الهرمونات المرتبطة بالغذاء تحرق هذا الغلوكوز بقاء مجرى الدم. فإن تناول الطعام متأخراً يعني بقاء المستويات مرتفعة. ويمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة الغلوكوز في الدم باستمرار إلى الإصابة بمرض السكري والسمنة وأمراض القلب.

اعرف شخصيتك



مساعدة الآخرين تحمي جسمك من المرض

كشفت دراسة حديثة عن فائدة لا يعرفها كثيرون عن تأثير أعمال الخير ومساعدة الآخرين. وقد مد يد العون إليهم على الصحة الجسدية، ووفق الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة ولاية أوهايو الأمريكية، وشملت ألف أمريكي، تراوحت أعمارهم بين 34 و 84 عاماً، استطاعت أرواؤهم حول اعتقادهم بإمكانية قيامهم بتقديم الدعم ومد يد العون لأشخاص أو أصقائهم أو أزواجهم في حال احتياج هؤلاء للمساعدة، وما وراء تأثير ذلك على صحة من يقوم بمساعدة الآخرين، حيث نقل موقع «أوهايو ستيت نيوز» عن الدراسة أن الباحثين كانوا يتوقعون منذ فترة طويلة أن الشخص الذي يتلقى الدعم الاجتماعي والرعاية والمساعدة من الآخرين هو الذي تتحسن صحته، لكن أظهرت الدراسة أن من يقوم بتقديم المساعدة والدعم أيضاً تتحسن صحته.

وربط الباحثون في النتائج التي توصلوا إليها بين انخفاض حالات التهاب المفاصل والتهاب المفاصل لدى المشاركين في الاستبيان استعدادهم لتقديم الدعم للمعالجة والأصدقاء، ورجع الباحثون الترابيب إلى الحالة الصحية الجيدة وتقديم العون للأخريين إلى أن شعور الدعم يساعد على تخفيف التوتر، وبالتالي تنخفض الالتهابات التي يصاب بها الجسم، وهو ما يعني أن مساعدة الآخرين تحسن من المرض.

كذلك بين الباحثون أن الرابط بين تقديم الدعم للآخرين والصحة كان أقوى لدى النساء مقارنة بالرجال.

پنجاب

مَدِينَةُ الْمَدِينَةِ

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
لوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw

کس 22272830

Sudoku

لهواة هذه التسليّة المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضِع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

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

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

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

[illegible]

A photograph of a man and a woman sitting at a desk, smiling at the camera. The man is wearing a brown jacket and a patterned scarf, and the woman is wearing a light blue jacket. They are in an office setting with a window and a desk with various items.

(ጥፋር) 6 - 11 - ሕዋሽ 01 - 12 - ጥቅምት
 9 - ጳጉሜ - 11 - ጥቅምት 12 - 1 ጥቅምት 13 - 11 - ሐምሌ
 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28 - 29 - 30 - 31 - 32 - 33 - 34 - 35 - 36 - 37 - 38 - 39 - 40 - 41 - 42 - 43 - 44 - 45 - 46 - 47 - 48 - 49 - 50 - 51 - 52 - 53 - 54 - 55 - 56 - 57 - 58 - 59 - 60 - 61 - 62 - 63 - 64 - 65 - 66 - 67 - 68 - 69 - 70 - 71 - 72 - 73 - 74 - 75 - 76 - 77 - 78 - 79 - 80 - 81 - 82 - 83 - 84 - 85 - 86 - 87 - 88 - 89 - 90 - 91 - 92 - 93 - 94 - 95 - 96 - 97 - 98 - 99 - 100 - 101 - 102 - 103 - 104 - 105 - 106 - 107 - 108 - 109 - 110 - 111 - 112 - 113 - 114 - 115 - 116 - 117 - 118 - 119 - 120 - 121 - 122 - 123 - 124 - 125 - 126 - 127 - 128 - 129 - 130 - 131 - 132 - 133 - 134 - 135 - 136 - 137 - 138 - 139 - 140 - 141 - 142 - 143 - 144 - 145 - 146 - 147 - 148 - 149 - 150 - 151 - 152 - 153 - 154 - 155 - 156 - 157 - 158 - 159 - 160 - 161 - 162 - 163 - 164 - 165 - 166 - 167 - 168 - 169 - 170 - 171 - 172 - 173 - 174 - 175 - 176 - 177 - 178 - 179 - 180 - 181 - 182 - 183 - 184 - 185 - 186 - 187 - 188 - 189 - 190 - 191 - 192 - 193 - 194 - 195 - 196 - 197 - 198 - 199 - 200 - 201 - 202 - 203 - 204 - 205 - 206 - 207 - 208 - 209 - 210 - 211 - 212 - 213 - 214 - 215 - 216 - 217 - 218 - 219 - 220 - 221 - 222 - 223 - 224 - 225 - 226 - 227 - 228 - 229 - 230 - 231 - 232 - 233 - 234 - 235 - 236 - 237 - 238 - 239 - 240 - 241 - 242 - 243 - 244 - 245 - 246 - 247 - 248 - 249 - 250 - 251 - 252 - 253 - 254 - 255 - 256 - 257 - 258 - 259 - 260 - 261 - 262 - 263 - 264 - 265 - 266 - 267 - 268 - 269 - 270 - 271 - 272 - 273 - 274 - 275 - 276 - 277 - 278 - 279 - 280 - 281 - 282 - 283 - 284 - 285 - 286 - 287 - 288 - 289 - 290 - 291 - 292 - 293 - 294 - 295 - 296 - 297 - 298 - 299 - 300 - 301 - 302 - 303 - 304 - 305 - 306 - 307 - 308 - 309 - 310 - 311 - 312 - 313 - 314 - 315 - 316 - 317 - 318 - 319 - 320 - 321 - 322 - 323 - 324 - 325 - 326 - 327 - 328 - 329 - 330 - 331 - 332 - 333 - 334 - 335 - 336 - 337 - 338 - 339 - 340 - 341 - 342 - 343 - 344 - 345 - 346 - 347 - 348 - 349 - 350 - 351 - 352 - 353 - 354 - 355 - 356 - 357 - 358 - 359 - 360 - 361 - 362 - 363 - 364 - 365 - 366 - 367 - 368 - 369 - 370 - 371 - 372 - 373 - 374 - 375 - 376 - 377 - 378 - 379 - 380 - 381 - 382 - 383 - 384 - 385 - 386 - 387 - 388 - 389 - 390 - 391 - 392 - 393 - 394 - 395 - 396 - 397 - 398 - 399 - 400 - 401 - 402 - 403 - 404 - 405 - 406 - 407 - 408 - 409 - 410 - 411 - 412 - 413 - 414 - 415 - 416 - 417 - 418 - 419 - 420 - 421 - 422 - 423 - 424 - 425 - 426 - 427 - 428 - 429 - 430 - 431 - 432 - 433 - 434 - 435 - 436 - 437 - 438 - 439 - 440 - 441 - 442 - 443 - 444 - 445 - 446 - 447 - 448 - 449 - 450 - 451 - 452 - 453 - 454 - 455 - 456 - 457 - 458 - 459 - 460 - 461 - 462 - 463 - 464 - 465 - 466 - 467 - 468 - 469 - 470 - 471 - 472 - 473 - 474 - 475 - 476 - 477 - 478 - 479 - 480 - 481 - 482 - 483 - 484 - 485 - 486 - 487 - 488 - 489 - 490 - 491 - 492 - 493 - 494 - 495 - 496 - 497 - 498 - 499 - 500 - 501 - 502 - 503 - 504 - 505 - 506 - 507 - 508 - 509 - 510 - 511 - 512 - 513 - 514 - 515 - 516 - 517 - 518 - 519 - 520 - 521 - 522 - 523 - 524 - 525 - 526 - 527 - 528 - 529 - 530 - 531 - 532 - 533 - 534 - 535 - 536 - 537 - 538 - 539 - 540 - 541 - 542 - 543 - 544 - 545 - 546 - 547 - 548 - 549 - 550 - 551 - 552 - 553 - 554 - 555 - 556 - 557 - 558 - 559 - 560 - 561 - 562 - 563 - 564 - 565 - 566 - 567 - 568 - 569 - 570 - 571 - 572 - 573 - 574 - 575 - 576 - 577 - 578 - 579 - 580 - 581 - 582 - 583 - 584 - 585 - 586 - 587 - 588 - 589 - 590 - 591 - 592 - 593 - 594 - 595 - 596 - 597 - 598 - 599 - 600 - 601 - 602 - 603 - 604 - 605 - 606 - 607 - 608 - 609 - 610 - 611 - 612 - 613 - 614 - 615 - 616 - 617 - 618 - 619 - 620 - 621 - 622 - 623 - 624 - 625 - 626 - 627 - 628 - 629 - 630 - 631 - 632 - 633 - 634 - 635 - 636 - 637 - 638 - 639 - 640 - 641 - 642 - 643 - 644 - 645 - 646 - 647 - 648 - 649 - 650 - 651 - 652 - 653 - 654 - 655 - 656 - 657 - 658 - 659 - 660 - 661 - 662 - 663 - 664 - 665 - 666 - 667 - 668 - 669 - 670 - 671 - 672 - 673 - 674 - 675 - 676 - 677 - 678 - 679 - 680 - 681 - 682 - 683 - 684 - 685 - 686 - 687 - 688 - 689 - 690 - 691 - 692 - 693 - 694 - 695 - 696 - 697 - 698 - 699 - 700 - 701 - 702 - 703 - 704 - 705 - 706 - 707 - 708 - 709 - 710 - 711 - 712 - 713 - 714 - 715 - 716 - 717 - 718 - 719 - 720 - 721 - 722 - 723 - 724 - 725 - 726 - 727 - 728 - 729 - 730 - 731 - 732 - 733 - 734 - 735 - 736 - 737 - 738 - 739 - 740 - 741 - 742 - 743 - 744 - 745 - 746 - 747 - 748 - 749 - 750 - 751 - 752 - 753 - 754 - 755 - 756 - 757 - 758 - 759 - 760 - 761 - 762 - 763 - 764 - 765 - 766 - 767 - 768 - 769 - 770 - 771 - 772 - 773 - 774 - 775 - 776 - 777 - 778 - 779 - 780 - 781 - 782 - 783 - 784 - 785 - 786 - 787 - 788 - 789 - 790 - 791 - 792 - 793 - 794 - 795 - 796 - 797 - 798 - 799 - 800 - 801 - 802 - 803 - 804 - 805 - 806 - 807 - 808 - 809 - 810 - 811 - 812 - 813 - 814 - 815 - 816 - 817 - 818 - 819 - 820 - 821 - 822 - 823 - 824 - 825 - 826 -