

# الوسط

## كلمة صادقة.. لخير الكويت

الأثنين

27 من رجب 1438 هـ/ 24 من أبريل 2017 – السنة العاشرة – العدد 2925

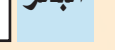
16 صفحة - 100 فلس

رئيس التحرير: عدنان محمد الوزان

www.alwasat.com.kw



| موافيت الصلاة | فجر   | شروق  | ظهر   | عصر   | مغرب  | عشاء  |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|               | 03:49 | 05:13 | 11:46 | 03:21 | 06:20 | 07:43 |

|         |       |       |                                                                                   |
|---------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| أعلى حد |       | البحر |  |
| 15:35   | 09:55 |       |                                                                                   |
| 04:16   | 21:23 |       |                                                                                   |
| الغضبي  |       | الطقس |  |
| 23      | 36    |       |                                                                                   |
| الصغرى  |       |       |                                                                                   |
|         |       |       |                                                                                   |



## في الصميم

اهتمام الناس باليوم العالمي للكتاب منخفض جداً.. القراءة هي السلاح للدفاع عن العقل في مواجهة الجهل والاستغلال.. شعوب العالم المتحضر لا تدع فرصة الا وتمارس القراءة.. الثقافة ضرورية توازي الطعام والشراب.. ربنا فالحين في «النجرة» والصراع.. انتهى مسلم البراك فترة السجن وقال كلمتين انعفس البلد بين مؤيد ومعارض.. ماذا جنيينا من صراعات الحكومة والسياسيين غير «عوار الراس».. ربوا ابناءكم على العلم والثقافة ومتابعة التطورات التكنولوجية آفيدا!

## Retweet



Nasser B AlBarghash @NaserAlBarghash



الوزير # خالدالعرج استهنأ بالمواطنين السعوديين و تم اقالته من منصبه اعرف حكومة بدولة ما كل ما يشتم احد شعبها يرزونه ويقربونه ويحطونه بمنصب



kuwait\_for\_ever @Kuwait\_Hitler



#أمنيه ان تقف حروب العرب بين بعضهم ويقف حمام الدم العربي ويخرج كل سجناء الكلمة من سجونهم وتعم الديمقراطية بلدان العرب وتنتهي الطائفيه بيننا



@GreenSaqr' عمر السعيدى



الكلمات قد تكذب أما التصرفات فدائماً تقول الحقيقة !



@wtabtabai وليد محمد الطيبطباي



إحنا مانعلم بعهله قبل رمضان ... قول إن شاء الله صلحوا تكيف المدارس



@LetGoq8 ناصر السعد



لمن سأل عن تعريف المناضل : المناضل هو كل من سَجَنَ وعُزِّرَ به وضعى بسبب موقف . والمناضلون في المجتمعات الغفيلة قليلون .

@Alwasatkuwait

## ركوب الدراجات يحد من خطر الإصابة بمرض السرطان ومرض القلب بمقدار النصف

القلب.

وأدى ركوب الدراجات على نحو معتاد خلال فترة إعداد الدراسة إلى الحد من خطر الوفاة عموما بنسبة 41 ٪، كما تراجعت نسبة خطر الإصابة بالسرطان بواقع 45 ٪، وتراجعت نسبة خطر الإصابة بمرض القلب بنحو 46 ٪. وسجل راكبو الدراجات مسافة 30 ميلا في المتوسط كل أسبوع، وكلما سُجِلَت مسافة أكبر، كانت النتائج الصحية أفضل.

كما يقلل المشي احتمالات تفاقم مرض القلب، في حين تعود فائدة كبيرة على أولئك الذي يحرصون على المشي مسافة تزيد على ستة أميال أسبوعيا.



ركوب الدراجات يفيد الجسم

شخصا ممن شملتهم الدراسة، 3748 بالسرطان، وإصابة 1110 آخرين بمشاكل في

توصلت دراسة حديثة إلى أن ركوب الدراجات يحد من خطر الإصابة بمرض السرطان ومرض القلب بمقدار النصف. وظهرت الدراسة، التي نشرت دورية بريطانية معنية بالشؤون الطبية وأوردتها «بي بي سي»، أن المشي أيضا له بعض الفوائد مقارنة بالجلوس داخل وسائل المواصلات العامة أو ركوب السيارة.

واستغرق إعداد هذه الدراسة خمس سنوات وشملت 250 ألف بريطاني، حيث قارنت الدراسة بين أناس دأبوا على الحركة بـ«نشاط» وآخرين أكثر ميلا لعدم الحركة.

ورصد الباحثون وفاة 2430

## تناول اللحوم يزيد خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني



اللحوم قد تضر بالإنسان

أكدت دراسة طبية هولندية أن تناول اللحوم يزيد من خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني . وقال باحثون من مركز «إيراسموس» الطبي في مدينة روتردام الهولندية إن الدراسة أثبتت أن ارتفاع معدل البروتين الحيواني كالححوم كان مرتبطا بزيادة خطر الإصابة

بمرض الكبد الدهني.. مشيرين إلى أن اتباع نظام غذائي على النمط الغربي غني بالبروتينات الحيوانية والمواد الغذائية المكررة قد يسبب اضطرابات منخفضة الدرجة في توازن الجسم والتمثيل الغذائي والجلوكوز والتوازن القائم على الحمض. ولفت الباحثون إلى أن الدراسة شملت 3440 شخصا بينهم 70 بالمائة يعانون من زيادة الوزن و30 بالمائة يعانون من الهزال، وبعد تقييم النظام الغذائي الخاص بهم تم التأكيد من أن تناول اللحوم يزيد من خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي.

## «غوغل» تطالب بتحسين القواعد الدولية لتقديم بيانات مستخدمي الإنترنت للحكومات

وأحيانا تحصل على هذه البيانات بطريقة سرية».

ونقل موقع «سي نت دوت كوم» المتخصص

في موضوعات التكنولوجيا عن شركة «جوجل» القول إنه رغم إصدارها تقرير نصف سنوي بشأن الشفافية يعطي فكرة واسعة عن مدى سعي الحكومات للحصول على البيانات الخاصة بمستخدمي جوجل، فإن المشكلة الجديدة التي هي

ذكرت شركة «غوغل» العملاقة لخدمات الإنترنت أن أكثر من ثلثي الطلبات الحكومية

للحصول على بيانات من خدماتها المختلفة تأتي من خارج الولايات المتحدة.

وأضافت «نعلم أن الحكومات ترسل طلبات إلى جوجل للحصول على بياناتنا، ونعلم أن الحكومات تحصل أحيانا على أحكام قضائية،

شركة الصابرية للمصاعد والسلام ذ.م.م

نرتقي بكم للأفضل ...

**KONE** Authorized Distributor

Tel. : +965 24645150  
Fax : +965 24645171  
Email: sales@alsabriyahelev.com

تلفون: ٢٤٦٤٥١٥٠  
فاكس: ٢٤٦٤٥١٧١

الناشر: دار الأخبار للصحافة والنشر والتوزيع «ذ.م.م.»

بدالة:

24645000

إدارة التحرير

هاتف: 123 – 24645315 – فاكس: 24645145

E-mail: editorial@alwasat.com.kw

إدارة الإعلان

هاتف: 24645269 – فاكس : 24645146

E-mail: advertising@alwasat.com.kw

إدارة التوزيع والاشتراكات

هاتف: 24645127 – فاكس : 24645146

اشترك الافراد 40 د.ك - اشترك الوزارات 75 د.ك

إدارة التسويق والعلاقات العامة

هاتف: 24645269 – فاكس: 24645146

E-mail: marketing@alwasat.com.kw