

مواقيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	03:46	05:12	11:54	03:29	06:34	07:58

أعلى مد	أدنى جزر
00:22	06:29
12:16	18:53

البحر	الطقس
الغصبي	الغصبي
46	34

## الإكثار من تناول «الأرز» يزيد من خطر الوفاة بأمراض القلب



طبق من الأرز

يعد الأرز هو الغذاء الأساسي في دول مختلفة من العالم ويعتمد عليه الملايين من الناس في البلدان النامية في طعامهم بشكل أساسي، ويشكل في أغلبها طبقاً رئيسياً. وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، وجد علماء أن تناول الكثير من الأرز يزيد من خطر الوفاة بأمراض القلب بسبب احتوائه على مستويات منخفضة من الزرنيخ الطبيعي، وفقاً لوكالة سيو نتيك. ورجحت دراسة أن نحو 25% من مستهلكي الأرز في بريطانيا، معرضون لمخاطر كبيرة، حيث يواجهون خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية. وأوضحت الدراسة أن المادة الكيميائية تتجمع بشكل طبيعي في المحصول، والتي ارتبطت كثيراً بأمراض مثل السرطان المرتبط

## الغزو العراقي الغاشم



أو حرب تعود أقوى من جديد، وتعمل جاهدة لاستعادة مكانتها وقوتها، والشعوب تصبح أكثر

إصراراً على إزالة المعضلات بإضاءة شعلة العمل والتطور والإنتاج، في الأزمات دائماً تصنع المعجزات، فمثلاً خرجت ألمانيا واليابان من الحرب العالمية الثانية مدمرتان بشكل كبير، لكنهما لم تدفنا رأسيهما تحت التراب، بل نهضتا من تحت الحطام لتعودا إلى قائمة أفضل البلدان تطوراً في العالم في شتى المجالات المختلفة. في أغسطس من كل عام، نستذكر ذكرى الغزو العراقي الغاشم، ويستذكر اليابانيون "برسالة سلام" حادثة سقوط القنبلة الذرية التي استهدفتها أمريكا على مدينة "هيروشيما" عام 1945 أعقاب الحرب العالمية الثانية، ويقدر عدد الخسائر البشرية بما لا يقل عن 140 ألف قتيل من سكان المدينة، حيث تم إصدار قانون في عام 1949 باعتماد المدينة رمزاً دائماً للسلام، وتتبوأ اليوم "هيروشيما" مراكز مقدمة بالمساهمة في الناتج القومي المحلي من خلال السياحة وصناعة السيارات وغيرها، ما يهمننا هنا هو كيف استطاع الشعب تغيير الصورة الذهنية للحرب والهزيمة وروح الانتقام إلى عمل وتنمية ورسالة سلام.

فما أحوجتنا اليوم إلى شعب خلاب ومنتج وإدارة قوية وحكيمة تفكر بتنوع مصادر الدخل ونهضة اقتصاد البلد، من خلال الإخلاء في العمل وإتقانه، فنحن نعمل لانفسنا ولوطننا ومجتمعنا وليس لمصلحتنا الشخصية والعائلية، العمل يجب أن يكون بلا تدخل الواسطة ومقاومة الرشوة والفساد بكافة أنواعه، وهذا ما فعلته الدول التي أعادت هيبته وعظمتها واستطاعت أن تبني قوتها من جديد. حفظ الله الكويت من كل مكروه.

سعود عبدالقادر الأحمد

### في الصميم

ما تنبأ به بل غيبت من أن العالم سيواجه كارثة أكبر من جائحة «كورونا»، وسيذهب ضحيتها أكثر بكثير من البشر، مؤشر خطير يحتاج إلى الاستعداد.. بعد أن كثر الفساد في البر والبحر بما كسبت أيدي الناس كل الاحتمالات متوقعة..

عبث البشر وتسابقهم من أجل زيادة الترف واستخدامهم مواد مضرّة بالبيئة أدى إلى كوارث بيئية يذهب ضحيتها الآلاف البشر..

يجب على الأمم المتحدة إصدار قوانين ملزمة تمنع العبث بالبيئة لأن الضرر يقع على الجميع.

اشترك في خدمة الوسط واتس المجانية

إرسال كلمة اشتراك، على الرقم 96735079

### Retweet

**Omar AlShehabi @omaralshhabi**  
بعد كارثة بيروت المفروضة لأحد في دول الخليج يجب طاري خصخصة الموانئ ومصانع الكهرباء والمياه ثانية. تخيل تعطي الهوامير هذه القطاعات التي تعتمد عليها أرواح الناس ليتحكموا فيها كملكهم الخاص من دون مساءلة.

**@Nasser\_Aleidan** م. ناصر العيدان  
على #وزير العدل #فهد العفاسي تقديم مشروع تعديل على المرسوم 74/ 1979 واستثناء #أبناء الكويتيات (من أي جنسية) وتمكينهم من تملك العقار اذا ورثوه عن والديهم.. لأنه حق لهم ولوالديهم، أما إجبارهم على بيع العقار خلال سنة أو عرضه بالمزاد بسعر مكسور.. فهذا تعسف وظلم! #الكويت #حقوق المرأة

**DrAlsenan @DrAlsenan** د عبداللطيف السنان  
تكاد تكون مقبرة البقيع في المدينة المنورة هي الأكبر على مستوى العالم والأقدم وفيها ما يقارب 10 آلاف قبر صحابي رضي الله عنهم وغير ذلك ومع ذلك فلن تجد أضرحة أو مقامات أو غيرها مما في الدول الأخرى لأنها دولة التوحيد وهذا من أسباب نصر الله للمملكة السعودية وحفظها

**derbas82 @derbas82** السياحة - محمد الدرباس  
سلة الميد صايرة أغلى من تذكرة كويت اسطنبول كويت

**rooowwy @rooowwy** أروي الوقيان  
من الامور المحبطة أحيانا في العمل الخيري، مقابلة الاحسان بالاساءة، من فترة طلب مني شخص نصلح سيارته والتكلفة 80 دك، ولأنها مصدر رزقه ودينها الكراج، من وانا طلب تغيير غيار وغيره ب300، من وراي المتطوع دبر له المبلغ، يوم واحد ما رد على تلفوناته دز له صحيفة شتايم ويدي عليه

**DrJamal11 @DrJamal11** د. جمال الملا  
واشنطن بوست الأمريكية.. المستشفيات الأمريكية تطالب الحكومة الكويتية منذ سنين مايقارب 700 مليون دولار فاتورة العلاج بالخارج! حلها سهل كل عضو أرسل شخصاً للعلاج بالخارج يخضم من رصيدك البنكي المبلغ البعض ذهب ليضيف على حساب الدولة ويعتقد أن من حقه ذلك

**@Alwasatkuwait**

## سيدة جزائرية تنجب خمسة توأم بصحة جيدة!

أنجبت سيدة جزائرية، خمسة توأم، في ولادة قيصرية، بولاية عين الدفلى، جنوب غربي العاصمة الجزائر، وتتمتع الأم والرضع الخمسة بصحة جيدة، بعد عملية الولادة. وظهر أحد أفراد الطاقم في مقطع فيديو وهو يقف إلى جانب الموليد الخمسة، قائلاً إن فريقاً طبياً أشرف على العملية، لكنه لم يشر إلى وزن الرضع، بحسب سكاى نيوز عربية.

وحظي الخبر بتفاعل على المنصات الاجتماعية، وأعرب معلقون عن سعادتهم بسلامة الأم والأبناء الخمسة، وهم جميعاً من الذكور. ويعد التوأم المؤلف من مولودين الأكثر شيوعاً بين البشر، لكن عدد الأجنة قد يزيد في بعض الأحيان. وحسب بيانات جامعة ستانفورد الأمريكية، فإن إنجاب التوأم لا يشكل سوى 3% من إجمالي الولادات بشكل عام. وتشير المؤسسة الأكاديمية، إلى أن عدة عوامل تتحكم في إنجاب التوائم مثل عامل الوراثة والتقدم في العمر بالنسبة للأم، فضلاً عن العامل العرقي، وسجل الإنجاب لدى المرأة.

## عائلة فلسطينية تطلق اسم «بيروت» على مولودتها الجديدة تضامناً مع الشعب اللبناني



الطفلة «بيروت»

أطلقت عائلة فلسطينية من مدينة جنين، على طفلتها الجديدة اسم "بيروت" في إشارة تضامنية مع الشعب اللبناني. وشهدت العاصمة اللبنانية بيروت "الخلافاة" الماضي انفجاراً مهالاً، أوقع عشرات القتلى، وآلاف الجرحى. ولا تزال عمليات الإنقاذ مستمرة في محيط المرفأ، حيث أعلنت الحكومة اللبنانية عن فتح تحقيق موسع لمعرفة ملابساته والجهات التي تسببت في الانفجار. وسارعت الشعوب العربية وحكومات عدد من الدول العربية والغربية، إلى تقديم المساعدات الطبية والغذائية اللازمة لمساعدة لبنان على تجاوز آثار الفاجعة، فيما أرسلت أخرى مستشفيات ميدانية واطفماً طبية.

### عيادات المواسة الجديدة NEW MOWASAT CLINICS

فرع المنقف MANGAF BRANCH

- Internal Medicine clinic
- Obstetrics and Gynecology Clinic
- Diabetes & Family Medicine Clinic
- ENT Clinic
- Ophthalmology Clinic
- Orthopedics Clinic
- Urology Clinic
- General Medicine clinics
- Dental Clinics
- Dermatology & Cosmetic Clinics
- Pediatric Clinics
- Physical Medicine Department
- Radiology Department
- Laboratory Department
- Pharmacy

FOR MORE INFORMATION 23711707

للحجز والإستفسار

23711707 (965) 2371 1707  
@newmowasathospital  
newmowasat hospital  
www.newmowasat.com  
newmowasat

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

إدارة التسويق والعلاقات العامة  
هاتف: 25748905 - داخلي: 269 - فاكس: 25749612  
E-mail: marketing@alwasat.com.kw

إدارة التوزيع والاشتراكات  
هاتف: 25748905 - داخلي: 269 - فاكس: 25749612  
اشترك الأفراد 25 د.ك - اشترك الوزارات 75 د.ك

إدارة الإعلان  
هاتف: 25748905 - داخلي: 269 - فاكس: 25749612  
E-mail: advertising@alwasat.com.kw

إدارة التحرير  
هاتف: 25748901 - داخلي: 315 - فاكس: 25749612  
E-mail: editorial@alwasat.com.kw