الوسط

كلمة صادقة.. لخير الكويت

الاثنين 2 رجب 1439 هـ/ 19 مارس 2018 – السنة الحادية عشرة – العدد 3149

16 صفحة ـ 100 فلس

رئيس التحرير: عدنان محمد الوزان

www.alwasat.com.kw

ارتفاع مستوى السكر في الدم مؤشر لأمراض أخرى

أشارت دراسة أمريكية إلى أن الأشخاص الذين يرتفع لديهم مستوى السكر في الدم بشكل طفيف ولكن ليس بدرجة تكفي لتشخيص إصابتهم بالسكري ربما يكونون معرضين لخطر الإصابة بمشكلات في القلب والكلى بشكل أكبر من الأشخاص الذين لديهم مستوى طبيعي من السكر في الدم.

ويتم الربط منذ فترة طويلة بين السكري وتزايد خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى. ويقول باحثون ان ارتفاع السكر في الدم بشكل طفيف الذي يطلق عليه أحيانا اسم "ما قبل السكري" قد يزيد خطر الإصابة بمشكلات في القلب والكلى.

مواقيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	04:34	05:54	11:56	03.22	05.59	07:17

البحر	أعلى مد	أدنى جزر
	00:48 13:26	19:00 07:29

الطقس	العظمى	الصغرى
	28	19

في الصميم

تصريح رئيس نيابة الأحداث بأن جرائم النشء ارتفعت إلى 250 بالمئة خلال السنوات الخمس الماضية.. وان معدلها فاق المعدل العالمي بنسبة 400 بالمئة وتعاطيهم للمخدرات ارتفع بنسبة 200 بالمئة، يمثل ظاهرة خطيرة وكارثة اجتماعية تحتاج دراسة وحلا جذريا..

إعدام تجار المخدرات سوف يخفف من انتشارها.

الأداء الرائع للحمام الزاجل يفسر ارتفاع ثمنه

أظهرت دراسة للخريطة الوراثية (جينوم) للحمام الزاجل أن أداء هذه الطيور الرائع يرجع إلى مجموعة من الجينات الخاصة بها، وهو ما جعلها ذات قيمة كبيرة ووصل بسعر الواحدة من بعض سلالاتها إلى مئة ألف يورو.

فقبل فترة طويلة من ظهور الإنترنت والواي فاي، وحتى قبل الهاتف والتلغراف، استخدم البحارة المصريون الحمام الزاجل للتبشير بعودتهم إلى الميناء، واستعمله اليونان للإعلان عن الفائز في الألعاب الأولمبية القديمة، كما استخدمته وكالة رويترز لنقل الأخبار من واشنطن.

وقد استخدمته الجيوش، إذ استخدم الفرنسيون ثلاثين ألف حمامة خلال الحرب العالمية الأولى، كما أطلق البريطانيون آلاف الحمام بالمظلات في صفوف المقاومة خلال الحرب العالمية الثانية.

وقد بلغ سعر بعض سلالات هذا الحمام عدة آلاف من اليوروات، حتى وصل سعر الحمامة بشكل استثنائي إلى مئة ألف يورو. وأفضل هذا الحمام هو القادر على العودة إلى "موطنه" بعد قطع ألف كيلومتر بسرعة تتراوح بين سبعين و120 كيلومترا في الساعة.

وقد تساءل باحثون بجامعة بورتو البرتغالية عما إذا كان لدى الحمام الزاجل جينا يمكّنه من القيام بأدائه المتميز، وهو ما سيفتح الباب أمام تحسين سلالته، لكن تحقيقاتهم المنشورة في دورية البيولوجيا الجزيئية والتطور أظهرت أن الأمور أكثر تعقيدا مما كان يعتقد سابقا.

وتوصل هؤلاء الباحثون إلى أن مزيجا فريدا من الميزات هو الذي يمنح نخبة الحمام الزاجل السرعة والقدرة على التحمل والإحساس بالاتجاه.

الحمام الزاجل

Retweet

@Mohammad454 مُحَمَّد مُهَلْهِل الياسين

عندما نختلف سياسيا أو فكريا علينا أن نضع الوطن والدفاع عن قضاياه لأن #حب_الكويت_يجمعنا

@BoJaij بوجيج

النبتة السامة بالغابة تجد بجانبها نبتة أخرى تبطل مفعول السم..... كذلك وضع الفساد بالكويت... تجد المتنفذ و محارب الفساد أشقاء و تربوا بنفس البيت.

@jamal_addin اخو شهناز وطرفة

المدن حول العالم صارت متشابهة كلها ابراج شاهقة راح الشكل المعماري اللي يميز كل دولة عن الاخرى

@AryanKhalil خليل العريان

أيها الأبناء : رفقاً بقلوب أمهاتكم #نصيحة

@Alwasatkuwait

التوابل تحفز المراهقين على تناول الخضراوات!

قالت دراسة صغيرة إن إضافة الكمون أو الشبت قد يساعد في إقناع طلاب المدارس الثانوية على تناول الخضروات خلال وجبة الغداء.

وأقنع الباحثون 100 من طلاب المدارس الثانوية في ريف بنسلفانيا بتذوق مجموعة مختلفة من الخضروات العادية غير المضاف إليها أي شيء سوى زيت وملح ثم حاولوا بعد ذلك نفس الشيء بخضروات مضاف إليها توليفة من التوابل المختلفة.

وصنف المشاركون مدى تفضيلهم لكل من الصنفين ثم أشاروا بعد ذلك ما إذا كانوا قد فضلوا الخضروات العادية أم المضاف إليها توابل. ووجدت الدراسة أن الطلاب فضلوا البروكلي والقرنبيط والفاصوليا السوداء المخلوطة بالذرة بشكل أكثر عندما يضاف إليها توليفة من التوابل.

التمارين الرياضية تحسن أعراض الربو لدى البدناء

أظهرت نتائج دراسة جديدة أن ممارسة التمرينات الرياضية تساعد على تحسين الأعراض لدى مرضى الربو ممن يعانون أيضا من البدانة.

وخلص باحثو الدراسة إلى أن المرضى الذين مارسوا تدريبات لياقة تحسنت لديهم الأنشطة البدنية وزادت الأيام التي لا يتعرضون فيها لأعراض الربو كما قلت أعراض الاكتئاب وانقطاع التنفس أثناء النوم.

واستهدف البرنامج الذي شملته الدراسة لمدة ثلاثة أشهر إنقاص الوزن والتدريب البدني من خلال تمرينات (إيروبكس) وتمرينات مقاومة.

ونشرت الدراسة في دورية (ميدسين آند ساينس إن سبورتس آند إكسرسايز) أو "الطب والعلم في الرياضة والتمرينات البدنية".

وقال الدكتور سيلسو كارفالو كبير الباحثين الدراسة من جامعة ساو باولو في البرازيل "كان يعتقد من قبل أن التمرينات ضارة لمرضى الربو لأن رد فعل الجسم عليها يضيق ممرات الهواء... لكن ما عرفناه أن التمرينات يمكن أن تكون مفيدة لمرضى الربو وحتى أفضل أكثر للبدناء".

وأضاف لرويترز هيلث عبر الهاتف "في الحقيقة يمكن للتمرينات الرياضية أن تقلل من الالتهاب حول الممر الهوائي في هؤلاء المرضى".

تمارين رياضية

معدل احتساء القهوة بين الأميركيين يصل لأعلى مستوى في 6 سنوات

أظهرت دراسة حديثة أجريت في قطاع صناعة المشروبات أن عدد الأمريكيين الذين يحتسون القهوة يوميا وصل لأعلى مستوى له منذ 2012 مع ارتفاع الطلب على الاستهلاك المنزلي والأماكن العامة.

ووفقا لمسح طلبت إجراؤه رابطة القهوة الوطنية ونشرت نتائجه خلال مؤتمرها السنوي في نيو أورليانز بالولايات المتحدة قال 64 بالمئة من الأمريكيين الذين تبلغ أعمارهم 18 أو أكثر أنهم احتسوا قدحا من القهوة في اليوم السابق لإجراء المسح في 2018 مقارنة بنسبة 62 بالمئة في 2017 وهو ما يتساوى تقريبا مع معدلات ظهرت في عام 2012.

ويلقي المسح الضوء على طلب قوي في السوق الأمريكية على المشروبات التي تحتوي على الكافيين على الرغم من استمرار التراجع في الطلب على الصودا والعصائر لسنوات. وأظهر المسح أن الطلب على القهوة والمياه المعبأة والشاي زاد بشدة في السنوات الماضية.

وسأل المسح نحو ثلاثة آلاف مشارك عن المشروبات الأساسية التي احتسوها البارحة في أوقات مختلفة من اليوم.

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
اشتراك الأفراد 40 د.ك - اشتراك الوزارات 75 د.ك

إدارة التسويق والعلاقات العامة
هاتف: 24645269 – فاكس: 24645146
E-mail: marketing@alwasat.com.kw