

مواقيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	04:49	06:11	11:33	02:33	04:54	06:13

أعلى مد	أدنى جزر
23.57	07.10
13.46	19.08

**البحر**

الطقس	الغصبي	الصفري
الطقس	31	14

## في الصميم

عودة ما يقارب نصف مليون سوري إلى بلادهم مؤشراً إيجابياً لمستقبل سوريا.. المجتمع الدولي مطالب بتوفير الحماية لهم ودعم احتياجاتهم الأساسية، خاصة ونحن نقبلون على فصل الشتاء.. بناء جيش وطني في الأراضي المحررة ضرورة لضبط الأمن وتنظيم الحياة.. السوريون من الشعوب المنتجة ومن المحتمل إذا توفر الاستقرار أن يعيدوا تعمير بلادهم في زمن قياسي.

**الوسط** اشترك في خدمة الوسط واتس المجانية

على الرقم 96735079

## Retweet

**@awasha.alali** العلة عائشة عي  
يقول نعيش بدولة فساد أفضل من لا دولة الطامة الكبرى ان هذا الكلام طالع من شخص دكتوراه يعني متعلم صدق والدي قال / الشهادة هي ورقة فقط تثبت انك دارس .... ولكنها لا تثبت انك فاهم !!!

**@jawaheralsabah** جواهر الصباح  
أهمية استمرار إيران في الإيفاء بالتزاماتها النووية المنصوص عليها في خطة العمل المشتركة JCPOA، والدعوة لاستمرار تعاونها وبشفافية تامة مع الوكالة، ومصادقتها على البروتوكول الإضافي وتنفيذه.

**@AbeerAAlothman** د.م. عبير العثمان  
اصبحتنا تشيد بالوزير الأمين الذي لا يسرق وكان الأمانة أصبحت منه وفصل يتفضل بها المسؤول على المواطنين الأخلاق والقيم أمر مفروغ منه .. والأشادة تكون بانجاز الوزير ربه .. اصبحنا تشيد بالبيدييات على أنها معجزة

**@Doctor\_q8** د. براك القلاف  
بعض القرارات في مجتمعنا تشبه لعبة كرة القدم الركلة القوية التي ترتطم بالعارضة تعجب الجمهور فيصرخ المذيع لجمالها وخورتها تترك الدفاع ولكنها في النهاية بلا هدف!!

**@TalaLalqasmi** د. طلال الظفيري  
مرتني حالة مريض سكر بالعيادة عنده خشونة من الدرجة الرابعة في الركبة . جاي من معالج شعبي ، مشوه له الركبة من كثر « الكي » مع التهابات لحروق الكي اتقوا الله في الناس !!!!

**@DrABQ** د. عبدالله البدر  
نهدف بتوعية أعضاء الفريق الطبي بأهمية الإبلاغ عن الأعراض الجانبية والمشاكل الناتجة عن استخدام الأجهزة الطبية بجميع أنواعها، والاهتمام بتوعية المجتمع بأهمية الإبلاغ عن أي آثار عكسية وأي مشاكل متعلقة باستخدام الأجهزة والمستلزمات الطبية

**Bader alkandery @Boooo\_kander**  
السؤال المطروح - من سيتصدى للشلة الخبيثة الفاسدة في الكويت؟ من سيكون للكويت والشعب وإسترداد حقوق وأملاك البلد والشعب؟

**@suraye3** عبدالمحسن السريع  
شجرة برهامة .. الليخ استغرب كيف مثل هذه الأشجار العمرة بفوائدها الكثيرة تغيب عن إهتمام مسؤولي هيئة الزراعة .. هذه التي يجب الأكثر منها في المدن والطرق الداخلية بدل شجرة الكاريس سيئة الذكر

**@Nawalysy** نوال اليحيى  
وصلتني دعوة زفاف، صديقة للبيئة، اقتصادية، بواسطة Barcode اعتبرها سنة حسنة جزى الله خيراً من املاك الوعي وشجاعة المبادرة..

**@Alwasatkuwait**

## «الجبالي» أول سعودية تنافس بسباقات دولية في «الدرعية» التاريخية



السعودية ريماء الجبالي

وجهة متميزة لتجارب التجزئة والأزياء الراقية والماكولات الشهية، كما ستعظم هيئة تطوير بوابة الدرعية، جولات للسياح والزوار إلى حي الطريف التاريخي المدرج على قائمة اليونسكو للتراث العالمي، والذي يمثل رمزاً للتاريخ الحضاري الغني للسعودية.

وسيحفل موسم الدرعية بفعاليات وتجارب ثقافية متنوعة وتجارب فاخرة للأطعمة والتجزئة، فضلاً عن التجارب الرائعة في «واحة الدرعية»، وجهة الترفيه العملاقة التي تقدم تجارب متميزة لجميع أفراد العائلة، علاوة على ذلك، سيتحول حي البجيري في الدرعية إلى

والعروض الترفيهية المبهرة على مدى شهر كامل بما يشمل سباق «السعودية للفورمولا إي- الدرعية»، وبطولة العالم في الملاكمة للوزن الثقيل تحت شعار «صراع على الكتيان الرملية»، وكأس الدرعية للتنس (فئة الرجال)، ومهرجان الدرعية للفروسة.

تستعد السائقة السعودية ريماء الجبالي خلال الشهر الجاري لتحقيق أهم إنجاز في مسيرتها كأول سعودية تتنافس ضمن سلسلة سباقات دولية تُقام على مسارات بمدينة الدرعية التاريخية، I-PACE eTROPHY، للسيارات الكهربائية، وهي سلسلة السباقات الرسمية التي تقام على هامش البطولة المنتظمة «إيه بي بي فورمولا إي» للسيارات الكهربائية التي ينظمها «الاتحاد الدولي للسيارات» بمدينة الدرعية. وعبرت ريماء الجبالي عن سعادتها بمشاركتها خلال الموسم الثاني من بطولة جاكوار I-PACE eTROPHY الحاصية، مشيرة إلى أنها تتطلع لخوض هذه التجربة على حلبة السباق. وتعد الجبالي أول سعودية تتناول رخصة قيادة لسباقات السيارات وتُتوج بالمركز الثاني في بطولة كأس «تي آر دي 86» على حلبة مرسى ياس بأبوظبي خلال شهر أكتوبر من العام الماضي، عن الفئة الفضية والمركز الرابع في الترتيب العام، كما واشتلت خبرتها السابقة على المشاركة في سباق تحدي «إم آر إف» للسيارات في الهند. وتقتصر هذه البطولة على سائقي سيارات I-PACE eTROPHY الكهربائية، حيث تتيج للسائقين المستقلين والمتسابقين من أصحاب الخبرات الواسعة فرصة مثالية لاستعراض مواهبهم والمنافسة على الساحة العالمية في رياضة السيارات عديمة الانبعاثات. ويرزخ موسم الدرعية بمجموعة لا تُقوت من الفعاليات الرياضية العالمية والفعاليات الثقافية

## إقلاع النساء عن التدخين أكثر صعوبة!



إقلاع النساء عن التدخين بالغ الصعوبة

توصل بحث كندي جديد إلى أنه رغم أن معظم المدخنين يجدون صعوبة في الإقلاع عن التدخين، فإنه يبدو أن الأمر أكثر صعوبة بالنسبة للنساء، حيث ينجحن بفعل ذلك بنسبة أقل بـ 50 في المائة من الرجال، بحسب تقرير لواقع «ياهو». وشملت الدراسة الجديدة التي أجراها باحثون في مستشفى سانت مايكل في تورونتو، 233 مريضاً (35 في المائة منهم إناث) حضروا عيادة الإقلاع عن التدخين في المستشفى مرتين على الأقل بين عامي 2008 و2018. وكان متوسط عمر المشاركين 56 عاماً، وأفسدوا بتدخين 18 سيجارة في المتوسط يومياً لمدة 37 عاماً. ولمساعدتهم على الإقلاع عن التدخين، تلقى جميع المشاركين المشورة الطبية الفردية، وإذا لزم الأمر، وصفة طبية للأدوية مثل العلاج ببدائل النيكوتين. وأظهرت النتائج، التي سُعرض في المؤتمر الكندي لأمراض القلب لعام 2019، أنه بعد ستة أشهر في البرنامج، توقف 25 في المائة من المشاركين عن التدخين و29 في المائة منهم قللوا عدد السجائر التي يتم تدخينها يومياً بأكثر من 50 في المائة. ومع ذلك، وجد الباحثون أن النساء كن أقل قابلية للإقلاع عن التدخين مقارنة بالرجال بنسبة 50 في المائة.

## جامعية سعودية تستعين بثعبان لترويع زميلاتهن!

في حدث لا يخلو من الغرابة استعانت طالبة في جامعة سعودية بثعبان لترويع زميلاتهن. وبحسب صحيفة «الجزيرة» فقد أصدرت جامعة طيبة بياناً، أول أمس، حول ظهور ثعبان في معمل الحاسب بشطر الطالبات محملة إحدى الطالبات المسؤولة بعد جلبها الثعبان بقصد ترويع الطالبات وتسلبه من الحقيبة للخارج، مشيرة إلى أن الثعبان من نوع مستورد واقتنته الطالبة من أحد المحلات المتخصصة بالمدينة. وحول وجود محل متخصص في بيع الثعابين، أوضح مصدر بوزارة البيئة والمياه والزراعة بالمدينة المنورة: «أن بيع الحيوانات الفطرية ممنوع ويقع تحت متابعة الهيئة السعودية للحياة الفطرية، وتقوم البيئة والزراعة بجولات دائمة على المحلات والأسواق لمتابعة الصحة العامة وتحديد الرفق بالحيوان وإذا تم رصد بيع مثل هذه الحيوانات الفطرية يتم تبليغ الهيئة لاتخاذ الإجراء الرسمي مع تبليغ البلدية». وأضاف أن ثعبان «أبو سيور» غير مستورد وموجود في جميع المناطق والبلدات في مناطق المزارع والأعشاب وهو غير ضار للبشر، وفي حال وجد بالسوق يمنع من قبل الحياة الفطرية، وتقوم الحياة الفطرية بتغريم صاحب الحيوان.

## السودانية هديل أنور بطلة تحدي القراءة العربي



جانب من تكريم السودانية هديل أنور

شعب كامل على كتفي، ذلك درجة الحماس لدى هديل لتمثيل قسارى جهدها للحصول على الشعور كان من شأنه أن يرفع وطنها في هذا المحفل، حيث تبذل اللقب.

فازت السودانية هديل أنور بلقب «بطلة تحدي القراءة العربي»، خلال الحفل الختامي لتحدي القراءة العربي بموسمه الرابع، الذي أقيم أمس تحت رعاية وحضور الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، واستضافته دار الأوبرا في دبي. وبدأت شغف السودانية هديل أنور، بالقراءة عالياً خلال مشاركتها في التصفيات فهي لم تتكف بقراءة 50 كتاباً من أجل خوض التحدي، ليصل حجم قراءتها إلى 500 كتاب منذ مطلع العام الجاري وحتى اليوم. تلك القراءات كانت كفيلة بأن ترفع كفة هديل وأن تصل بها إلى الخمسة الأوائل، ليزيد ذلك من حجم المسؤولية التي تحملها هديل على كتفيها، حيث تقول: «أشعر أنني أحمل آمال

**مستشفى الموقرة الجديد**  
NEW MOWASAT HOSPITAL

### برنامج زيارة الأطباء الدوليين

### عيادة الأمراض الصدرية يعلن عن زيارة

## د. راجيني سودهير

استشاري الأمراض الصدرية

موعد الزيارة: 16 - 20 نوفمبر 2019

**التخصص:**  
• استشاري الأمراض الصدرية - مستشفيات جامعة ليستر

**الزمالة / العضوية:**  
• عضو الكلية الملكية للأطباء البريطانية  
• عضو جمعية أمراض الصدر البريطانية  
• عضو الجمعية الأوروبية للجهاز التنفسي  
• استشارية سابقة في مستشفى جامعة نونغهام - المملكة المتحدة

**الخدمات المقدمة:**  
• مناظير القصبات ومناظير الصدر  
• علاج أمراض الجهاز التنفسي والأمراض العامة مثل الربو أو مرض الإنسداد الرئوي المزمن  
• علاج اختلال أمراض الرئة  
• علاج اضطرابات النوم  
• علاج وتشخيص سرطان الرئة

Salmiya (965) 182 6666  
Mangaf (965) 2371 1707  
965) 5082 6666  
newmowasathospital  
nnowasat

myMowasat  
newmowasat.com