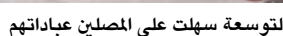


طاقم « سبيس إكس »
يعود إلى الأرض من
أطول رحلة مأهولة
في الفضاء

وقاموا بالإضافة إلى النزاهات الفضائية بإعادة موضعة فريق "كرو دراغون" من أحد منافذ إرساء المحطة الدولية إلى آخر، خطوة هي الأولى لمركبة فضائية.



وأضاف: تُنفذ الأعمال الخدمية في التوسعة السعودية الثالثة من خلال

و جهزت الرئاسة (60) مصلى داخل
لتوسعة (38) للرجال، و (22) للنساء،
وزودت جميع مداخل التوسعة بكاميرات
لقياس درجة الحرارة، ووزع (91) موظفا،
من موظفي الرئاسة على أربع ورديات،

A glass of water and a bowl of dates. The glass is filled with water and has a decorative silver band. The bowl is dark and contains several dates. The background is warm and blurred, suggesting a golden or brown hue.

ويعتقد الباحثون، أن الصيام بمثابة مفتاح التشغيل، الذي يحفز الخلايا الجذعية، على إنتاج خلايا دم بيضاء جديدة، مما يساعد على إعادة بناء جهاز المناعة بالكامل في الجسم، وحتى لدى كبار السن.

ويقول الدكتور فالتر لونغو، من جامعة جنوب كاليفورنيا، والمشارك في تأليف الدراسة: إن الجسم يتخلص من الخلايا والأنسجة التي تكون تالفة أو قديمة، والأجزاء غير الفعالة خلال الصيام، بحسب صحيفة مرور البريطانية.

قال البروفيسور الياباني، هيروشي هيرايومي إن الشعور بالشيخوخة هو دليل على نقص النشاط البدني الضروري، وعدد جملة من التمارين التي تساعد في إبطاء الشيخوخة.

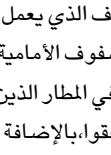
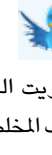
وأكد في مقابلة مع صحيفة "نيهون كيزاي" أن عدم نشاط أعضاء الجسم يؤدي إلى الشيخوخة في سن مبكرة.

وقال ميرابوزمي أن كثيراً من الناس باتوا الآن يعانون من آلام غير متوقعة في الجسم بسبب العمل عن بعد، موضحاً أن العضلات العمودية التي تمتد من الخصر إلى مقدمة مفصل الورك، وكذلك عضلات الظهر، تصبح متيبسة وتضغط على أسفل الظهر. وأوصى الأخصائي بالبدء في محاربة “صدأ” الجسم من خلال ممارسة تمارين منتظمة لتمطيط العضلات، خاصة الظهر والرقبة.

كما أشار هيريزومي إلى أن القيام ببعض التمارين قبل البدء في أي نشاط، يحسن الدورة الدموية وويساعد في تغذية العضلات، الذي بدوره سيساعد في إبطاء عملية الشيخوخة.

ما أشار إليه وزير خارجية الولايات المتحدة الأميركية السابق هنري كيسنجر، من أن نشوب أي نزاع بين الصين والولايات المتحدة، واستخدام السلاح النووي يعني نهاية العالم، إدخال التكنولوجيا المتطورة في الأسلحة النووية زاد من خطورتها، ما الذي يدفع هذه الدول إلى هذا السباق؟ الواجب أن يكون السباق في التخلص منها ومقاومة من يسعى إلى امتلاكها، هل ما زال في عالم من الجهلاء الذين يحققون أهدافهم بالقوة العسكرية؟ القوة العسكرية التقليدية تحمي الشعوب وزيادة، سعى الإنسان إلى بعف لم يتوقف منذ قتل ابن آدم أخيه.. متى تتعظ البشرية مما خلفه الحروب من مآسي؟!

Retweet

 **د. بدر الديحاني @DrAldaihani**

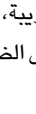
الموظف لا يستحق مكافأة عندما يقوم بواجباته الوظيفية،
والموظف الذي يعمل خارج أوقات الدوام يستحق بدل عمل إضافي،
أما الصفوف الأمامية مثل الطاقم الصحي، والأمن والحرس والإطفاء
وموظفي المطار الذين عملوا ميدانياً أثناء الجائحة في ظروف صعبة،
فيستحقون، بالإضافة لذلك، أوسمة تكريم من الدولة

 **@FaridaAlHabibi فريدة الحبيب**

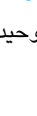
الكويت السفينة بإذن الله سوف تبحر بين الأمواج المتلاطمة
بتكاتف المخلصين من شعبها وحكامها .. كما عبرنا خلال 400 عام
من تاريخنا المجيد.. عاشت لنا الكويت وعاشوا أهلها.

 **@salah_sayer صلاح السايبر**

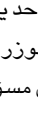
الجهة التي قررت إيقاف 8 قضاة والتحقيق معهم وإحالتهم إلى
المحاكمة هي (المجلس الأعلى للقضاء) لا (مجلس الوزراء) قلت أقول

 **Kawther AL Jouan @jouaniya**

البنوك والقطاع الخاص يتحملون مكافأة موظفيهم وليس من المال
العالم

 **@The0Truth إيمان جوهر حيات**

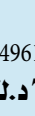
خدمة المجتمع يفترض أن تكون نابعة من الإحساس بالمسؤولية
المجتمعية وهذا الإحساس لا يقدر بثمن. فكرة مكافآت الصفوف
الأمامية ففاعة لإثارة القيل والقال، والإلهاء. البلد بحاجة لإدارة وليس
لترويج الإشاعات و الفقاعات التخديرية.

 **@awsalghunaim أوس الغنيم**

كل دول العالم التي تفرض الضريبة، حكوماتها منتخبة وليست
معينة. يعني الشعب هو الذي يفرض الضريبة ويدير أوجه صرفها
وليس وزراء معينين.

 **@drhussainali حسين علي المجدي**

موظفين الحكومة الشيء الوحيد الملتزمين فيه هو الإخفاء في وقت
الصلاة

 **@Boahmad93751793 يوسف**

سمو الرئيس لا احد يتجرأ ان يشك في نزاهته بدأ الإصلاح من
فوق احوال رئيس الوزراء السابق و نائبه للنيابة احوال كبار ضباط
الداخلية للنيابة احوال مسؤول الهجرة للنيابة احوال قضاة للنيابة احوال
نواب الفرعية للنيابة اوقف الواسطات والتعيينات البراشوتية ماذا
تريدون اكثر من ذلك

@Alwasatkuwait

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