



مواقيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	03:23	04:57	11:53	03:28	06:50	08:21

أعلى مد	أدنى جزر
11:18 03:05	07:15 20:10



الطقس	الغصى	الصغرى
	49	36

في الصميم

ملفات الجنسية متخمة بالزوير والتلاعب ونسب غير الأبناء إلى غير ذو بهم. هذا الملف الساخن يحتاج إلى غريبة وتحقيق بالوسائل العلمية للوصول إلى الحقيقة. معارضة عدد كبير من النواب فتح هذا الملف تثير الشكوك في وجود الكثير من المخالفات فيه. ما ينشر في الجريدة الرسمية من سحب لجنسيات البعض وبأعداد كبيرة يؤكد ما سبق! هذه الأعداد لا تستحق الخدمات التي تقدمها الدولة و تزامح المواطنين على احتياجاتهم الحياتية. للتعرف على جزء من هؤلاء المزدوجين يستوجب مراقبة الحدود أيام التصويت في الانتخابات، حيث تدخل أعداد كبيرة منهم وتخرج في نفس اليوم.

هؤلاء مواطني دولة أخرى و يحددون من لا يستحق الوصول إلى البرلمان. هذا الملف تهديد كبير على كيان الدولة فمن ينبغي له ؟

الوسط

اشترك في خدمة الوسط واتس المجانية

إرسال كلمة اشتراك، على الرقم 96735079

Retweet



Dr. Abeer Thamer AlFawaz @abeeralfawaz2

محزن مانراه من انحدار اخلاقي وأدبي بتويتر مشكلتنا مو بس وباء المرض مشكلتنا وباء اخلاقي الله اعلم شكر يحتاج وقت لنترتقي كامم عربية مسلمة



@dr.khadigah د.خديجة جعفر

غياب الغالبية البرلمانية عن مشهد الحراك الوطني أدى الى صراع سياسي اليوم مما تسبب الى الفوضى السياسية ودون قصد قدناا للطرف الآخر هدف ذهبي وانتصار حتى عاد اقوى من السابق ! القضايا السياسية لا تحتاج لحماس وعواطف وانما لسانسة من الصادقين ومشروع قابل للتطبيق.



@Alenezi.Homoud م. حمود عقلة العنزي

ايجاد مساحات سكنية جديدة داخل كل حيز بين المناطق يكدس الناس مع بعضها ويسبب مشاكل حضرية وتركيز للزحام والموتات، المطلاع ولكن مع الأسف لن حياة لمن تنادي ويبدو أن البرك الراكدة بانتظار أهالي المطلاع



@Eng.khaledhomud م. خالد العتيبي

قلناها مراراً وتكراراً هناك تقاعس في طرح محطة تنقية مدينة المطلاع ولكن مع الأسف لا حياة لمن تنادي ويبدو أن البرك الراكدة بانتظار أهالي المطلاع



@DrIbrahimdashti ابراهيم دشتي

النية تتجه الى اضافة بعض السلع لسلة التموين (ربان و سلمون وغيره) .. تكلفة البطاقة التموينية السنوية 210 مليون دينار (اكثر من 600 مليون دولار) .. لماذا لا تستبدل فكرة التموين بصرف هذه الميزانية على المواطنين كبذل غلاء ..



@Meshal_AlNami مشعل النامي

اشتركت بباقة تجوال البيانات بعد أن وصلتني رسالة من الشركة المزودة للخدمة بأن السعر يشمل انترنت ”غير محدود“ وبعد الاستخدام تبين أنه 2 قيقا فقط في اليوم وبعدها يصبح متاح فقط التراسل ”النصي“ عبر الواتس اب !! هل تم هذا التغرير بعلم هيئة الاتصالات ؟!



@nadasager ناديه صقر

لحظه..أغضض عينك..تخيل أنك بين يد الرب ولا مجال للعودة..هل انت مستعد؟ إنها الحقيقة للوجه الآخر من الوهم الذي نعيشه..



@meshariaalkharaz مشاري الخراز

لقد تغيرت الآن بالسماة قوانين حساب الحسنات! كل شيء فعلته قبل المغرب لو فعلت نفسه الآن فسيكون له ثواب أعلى مما كان عليه قبل المغرب القواعد اختلفت، والحسابات تغيرت، ولكن ليس للأبد! هذا سيكون استثنائيا فقط لمدة 10 أيام ثم سيرجع حساب الحسنات كما كان. – ماذا حدث؟ لقد دخلت عشر ذي الحجة

@Alwasatkuwait



جانب من المعرض

بطاطا في إشارة إلى حبها للتعاطف في المعرض الذي أكسبها لقب «فتاة البطاطا». ويستمر المعرض المقام في «باليت آرت سبايس» في بانكوك حتى 3 أغسطس المقبل.

مجرد فن لمحبى هذه الشخصيات، بل أيضاً كتجربة تشاركية لها ولقاعدة محبي تلك المسلسلات. وأسفل كل لوحة، وضعت الفنانة التايلاندية، رف صغير ينتج للجمهور وضع زهور ومشروبات،

«واتساب» يطور خاصية «أفضل جودة» لإرسال الصور والفيديوهات

يطور تطبيق التواصل الاجتماعي واتس آب حاليا خاصية جديدة تتيح للمستخدمين تجاوز خطوة ضغط الصور وملفات الفيديو الكبيرة المزعجة وإرسالها بسهولة وبأفضل جودة ممكنة عبر التطبيق. ومن المحتمل أن تتضمن الخاصية الجديدة واسمها «أفضل جودة» إلى خيارات «تلقائي» و «توفير البيانات» في أي نسخة جديدة من التطبيق. ويبدو أنه سيكون لدى المستخدم في النهاية خيار إما ضغط الصور ومقاطع الفيديو بهدف توفير استهلاك البيانات ثم إرسالها بأفضل جودة متاحة أو السماح لتطبيق واتس آب تلقائياً بتحديد المستوى الأمثل لضغط الملفات. وتم تقديم هذه الإعدادات في تحديث لتطبيق واتس آب تم إرساله إلى خدمة جوجل بلاي بيتا بروجرام Google Play ورضدها موقع ديليو آيه بيتا إنفو. ومن المحتمل أن يتم طرح الخاصية الجديدة للعامه من خلال الإصدار الجديد لتطبيق واتس آب للأجهزة التي تعمل بنظام التشغيل أندرويد، رغم أنه لم يتضح حتى الآن موعد هذه الخطوة بحسب موقع تك كرانش المتخصص في موضوعات التكنولوجيا. ومن المحتمل توفير خاصية مماثلة للإصدار الخاص بالأجهزة التي تعمل بنظام التشغيل آي. أو. إس أيضاً، حيث اعتاد تطبيق واتس آب توفير كل الخصائص لمستخدمي نظامي التشغيل. ومن المنتظر أن تكون هذه الخاصية خبر سار بالنسبة لأولئك الذين لا يستخدمون تطبيقات إرسال الملفات الكبيرة عبر نظامي آي. أو. إس أو أندرويد وغالباً ما يتبادلون الصور ومقاطع الفيديو مع أحبائهم.



دهون البطن خطيرة على الجسم

مشكلة دهون البطن تكون معقدة بسبب أمراض أخرى. وأضافت: لا تتفع تمارين البطن في حل مشكلة دهون البطن، بل يجب ممارسة تمارين رياضية خفيفة مثل المشي وركوب الدراجات والسباحة 3-4 مرات في الأسبوع لمدة 30-40 دقيقة في كل مرة، لأن عملية حرق هذه الدهون تبدأ بعد 30دقيقة، ومن الضروري مساهمة الأطراف السفلى، لأن العضلات الكبيرة تجبر الجسم على إنفاق طاقة أكثر.

الجسم الداخلية. أي يجب تغيير نمط الحياة وممارسة التمارين الرياضية يومياً. وتقول: يجب أن يصف الطبيب المختص حمية غذائية، تحتوي على ما لا يقل عن 1500 سعرة حرارية يومياً، وإذا كانت الدهون متراكمة في منطقة البطن يجب تخفيض الوزن تدريجياً بحيث لا يزيد عن 2.5 كلغم في الشهر. لأن تغيير عملية التمثيل الغذائي مهمة لصعبة للكبد المحمل بعبء الدهون الداخلية، لذلك يصف الطبيب عادة أدوية معينة لتخفيض الوزن، لأن

حذرت الدكتورة أولغا ديدكوكفا، خبيرة التغذية الروسية، من الدهون المتراكمة في البطن وبينت أنها أخطر من باقي دهون الجسم لأنها تؤثر سلباً على الصحة. وأوصحت الدكتورة أولغا ديدكوكفا، في حديث لوكالة نوفوستي الروسية، أن دهون البطن أخطر من الدهون التي تتراكم في منطقة الفخذين، التي تعتبر محييدة وتأثيرها جمالي فقط.

وتقول: تعني الدهون في محيط البطن، أن الأعضاء الحيوية في تجويف البطن، محاطة بطبقة دهون. وهذه الدهون تسبب تغيرات في عملية التمثيل الغذائي، وتساعد بصورة خاصة في ارتفاع مستوى ضغط الدم وأمراض القلب. وتعتبر هذه الدهون موجودة إذا ما تجاوز محيط الخصر 90 سنتيمتراً، لأنه بعدها تتراكم الدهون داخل البنكرياس والكبد ويتطور النوع الثاني من مرض السكري، ومرض الكبد الدهني وحتى قصور الكبد.

وتشير الطبيبة الروسية إلى أن التدخل الجراحي لا يحل هذه المشكلة، لأنه عند إجراء مثل هذه العملية الجراحية يزيل الجراح الطبقة الدهنية التي تحت الجلد فقط، وليس الدهون الحشوية التي تحيط بأعضاء

نفوق أنثى فيل

صغيرة بحديقة

حيوان في « فيينا »

نفقت أنثى فيل تدعى كيبالي قبل وقت قصير من إتمام عامها الثاني من عمرها في حديقة حيوان شونبرون في العاصمة النمساوية فيينا.

وذكرت حديقة الحيوان في بيانها يوم السبت، أن أنثى الفيل انقلبت على جانبها ونفقت فجأة بسبب قصور حاد في القلب. وقالت المتحدثة باسم الحديقة جوانا بوكوفيسكي: «لا نصدق أنها نفقت»، مضيفة أنه من المهم لنا أن نودعها أمها نومي وباقي أفراد القطيع. ولا يزال يوجد خمسة أفيال إفريقية في حديقة الحيوان التي تأسست في العصر الإمبراطوري السابق. وكانت كيبالي قد ولدت بأسلوب صناعي حيث تم جلب السائل المنوي من فيل بري بجنوب أفريقيا وولدت في فيينا في 13 يوليو 2019.

خبيرة تغذية روسية: دهون البطن أخطر من دهون باقي الجسم