



| مواقيت الصلاة | فجر   | شروق  | ظهر   | عصر   | مغرب  | عشاء  |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|               | 03:56 | 05:20 | 11:51 | 03:26 | 06:22 | 07:43 |

| أعلى مد        | أدنى جزر       |
|----------------|----------------|
| 10:10<br>00:14 | 17:54<br>06:13 |



البحر

الطقس

الغصن

الصفحة

31

43

## في الصميم

جريمة القرن التي نفذها نظام الأسد بإطلاق المواد الكيميائية على الأبرياء، التي راح ضحيتها 1500 مسلم بريء بعد أن أطلق المجتمع الدولي يده ليعبث بالأرواح دون رقيب أو حسيب. من يبق أو يعتمد عليهم لايعرف أنهم ينافقون في تطبيق قوانين حقوق الإنسان إلا على دولهم و أما المسلمين فلا. صمتهم متوقع، لكن الصمت العربي هو الغير متوقع. الشعب السوري العربي المسلم قادر على إزاحة هذا الكابوس إذا وُجد الدعم. للأسف فإن الخونة العرب لاهم لهم إلا حماية الكيان الصهيوني. لا عزاء لأهلنا بعد الله إلا بنصرة المسلمين.

## بعد منافسة قوية.. بيع صقر بـ 64 ألف ريال سعودي!



صقر من نوع «جير شاهين»

عبد العزيز للصقور في نسخته المقبلة . وكشف المري أن هذا أول صقر يظفر به من المزاد، وسيكون حاضراً بقوة خلال الأيام المقبلة، مقدماً شكره لنادي الصقور السعودي على التنظيم الرائع والخدمة الكبيرة، التي قدمها للصقارة من خلال هذا المزاد باستقطاب أفضل المزارع العالمية.

الأول من مزرة «كوكيسال» الإسبانية بمبلغ 15 ألف ريال. وأوضح الصقار محمد علي المري، أنه كان مصراً على الظفر بهذا الصقر لما يتميز به من مواصفات ومميزات نادرة، إلى جانب أنه من مزرة عريقة ومعروفة، مؤكداً أنه سيشارك به في مسابقة (الملواح) في مهرجان الملك

شهد المزاد الدولي لمزارع إنتاج الصقور الذي ينظمه نادي الصقور السعودي بمقره بملهم شمال «الرياض»، أول أمس، منافسة قوية ومثيرة على الصقر الأخير وهو من نوع «جير شاهين» من مزرة «فوكس» الإنجليزية، حيث استمرت المزادة قرابة نصف ساعة، ليتم بيعه بمبلغ 64 ألف ريال، فيما بيع الصقر

## جنديّة كندية تواجه السجن 5 سنوات بتهمة تخدير زملائها!

تواجه جنديّة كندية السجن لمدة 5 سنوات بتهمة تخدير زملائها أثناء أدائهم تدريباً بالذخيرة الحية، وذلك بعد أن قامت بإطعامهم كعكاً محشواً بالقنب. وبحسب صحيفة «الغارديان» البريطانية، فقد اتهمت الجنديّة ساندرا كوغسويل في ثمانية تهم تتعلق بإعطاء مادة ضارة للجنود وتهمة واحدة بالتصرف بطريقة مشيئة. وقالت القاضية ساندرا سوكستورف، التي ترأست المحاكمة العسكرية كوغسويل: إن سلوك الأخيرة كان «صادماً وغير مقبولاً على الإطلاق وإن أفعالها كان من الممكن أن تؤدي إلى وفاة زملائها». وتعود الواقعة إلى يوليو 2018، حيث كانت كوغسويل، التي تخدم في الجيش الكندي منذ عام 2011، تحضر مع زملائها تدريباً مدفعياً امتد لعدة أسابيع في قاعدة عسكرية في جاجتاون بنيو برونزويك، وصنعت كوغسويل كعك الشوكولاته لزملائها الجنود لكنها قامت بحشوه بالقنب. واستمعت المحكمة العسكرية إلى خمسة من الجنود الذين تناولوا الكعك، حيث قالوا إنهم لم يستطيعوا التركيز في التدريب، وحمل بعضهم السلاح بشكل غير صحيح، وسار أحد الجنود أمام الأهداف التي يطلق عليها المتدربون النار، بينما كاد جندي آخر أن يصطدم بشاحنة عسكرية.

## الإفراط بتناول الحلويات يؤثر على صحة الجلد



تناول الحلويات يؤثر على الجلد

الكولاجين. لذلك بدلاً من الاهتمام بـ «الحمية» يجب الاهتمام بالتغذية الصحية، وهذا أفضل بكثير من تحمل الجوع ومن ثم مكافحة عواقبه.

تنسسى عند السعي للرشاقة، بأنه إضافة إلى تقليل كمية الطعام، يجب الاهتمام بالعناصر الغذائية التي نستهلكها. لأن نقصها في غذائنا، يؤثر في تركيب

يعتقد خبراء التغذية أن الإفراط بتناول الحلويات، يلحق الضرر ليس فقط بالرشاقة، بل أيضاً بصحة الجسم، بما فيها صحة الجلد، لأن زيادة الغلوكوز والهيديروكربونات البسيطة، يؤدي إلى زيادة الوزن، وخطر الإصابة بمرض السكري وأمراض المفاصل.

أي أن الجسم يشيخ بسرعة، بسبب التأثير الكيميائي للكربوهيدرات البسيطة في بروتينات الجسم- الكولاجين والإيلاستين، كونهما يشكلان 25-45 بالمئة من بروتينات الجسم. وحسب موقع روسيا اليوم، هما مسؤولان عن مرونة ومثانة أنسجة الجلد، والاربطة والعضلات والغضاريف وغيرها.

لذلك عند الإفراط بتناول الحلويات، يبدأ الغلوكوز بالتفاعل مع البروتينات، وتبدأ عملية كيميائية، ينتج عنها تحلل الكولاجين والإيلاستين، ما يؤدي إلى تدهور حالة الجلد، حيث يفقد مرونته الأصلية ويصبح جافاً وشيخاً. لذلك ينصحون بعدم الإفراط بتناول الحلويات. ويجب أن نتذكر دائماً، أن الحمية الغذائية ليست مفيدة دائماً. فغالباً ما

## Retweet



@drnadiaalkhaldi د. نادية الخالدي

لن يسرق عمرك أحد ، ولن يفوت فرصك أحد ، ولن يأخذ أحد نصيبك من الدنيا فالأقدار تأتي على مفاص سعيك. . . وجديّة نواياك



@ALGANem888 ابو غانم

وزارة التربية تواجه نقص شديد بالمدرسين وطالبه مدرسين كويتين الان ولما نروح نقدم لهم بيون واسطه واستثناء ولأزم الوكيل يوقع ولم هندي كبير ، تبون مدرسين سهلو الامور وانا اول واحد اقدم وغيري كثير راح يقدمون



@almelaifi أحمد المليفي

مؤلم جداً عندما تجد الشباب العربي والمسلم يتغرب في أوروبا أما باحثاً عن مساحة للحرية السياسية أو العلمية لبيدع فيها، والوطن أولى به. أو باحثا عن الرزق، والخيرات في الوطن تغطي حاجة الشعوب وأكثر. لكن بسبب إدارات فاسدة وحكومات ظالمة هاجر هؤلاء لتتعم القلة الفاسدة بالخيارات.



@Dr.Mohamad Alrashidi Dr.MohamadAlrasl

بعد سنتين في كورونا اصدق ماقيل هو مناعة القطيع المجتمعات التي تولدت عندها مناعه طبيعيه من كثرة الاصابات قلت عندها الآن الاصابات والوفيات اما المجتمعات التي اعتمدت على الاغلاق والتطعيم بشكل كامل نلاحظ ازدياد الاصابات لديها الآن هذا لا يقلل إطلاقا من دور التطعيم في حماية المجتمع.



@naifmez مطلق الشريفي

كل المؤشرات والدلائل تشير بل وتؤكد ان الوضع الانتخابي في اتحاد كرة القدم تحديدا لن يتغير وسيبقى الوضع كما هو عليه التوجه واحد رئاسة اتحاد كرة القدم باتت محجوزة لمن ينفذ اجندة اندية النكتل كل مايقال عن اختيار رئيس غير محسوب على احد مجرد ذر رماد بالعيون وتمويه لاستمرار هيمنته وتحكم!



@Alwinian74 عبدالله الونيان

تقديراً وتكريماً لبطل المقاومة الكويتية سعد شرار العازمي (رحمه الله) ولما قام به من أجل الدفاع عن الكويت والكويتيين . نطالب الحكومة بتسمية إحدى المنشآت العسكرية بإسم المخترع والبطل سعد شرار العازمي



@aamshaya د. عبدالعزيز الشايع

–الغفلة عن القرآن وتلاوته ضياع وشتات، لا تُعرف حقيقته إلا عند العودة. –الموفق من أدركته رحمة ربه، وجاءه المدد والتأييد والحفظ والتثبيت. –فعلبك بلزوم باب الدعاء، والجلوس على عتبة الافتقار حتى يفتح الباب «يا حي يا قيوم برحمتك استغيث أصح لي شأني كله، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين».



@abdala122 عبدالله العاشمي

الكثير مستصعب تطبيق الحضور لأنه يعتقد أنه فرض حالة من السكون على ذهنه بالقوة يجعله يتحرك بدون أفكار .. بينما فكرة الحضور بإختصار هو توجيه انتباهك للحالة اللي تعيشها في اللحظة .. اغضب بحضور، فكر بحضور، تألم بحضور أياس بحضور، كل واشرب وغني واستحم وامشي واقرا واستمع واضحك بحضور

@Alwasatkuwait