

الوسط

كلمة صادقة.. لخير الكويت

الثلاثاء

24 من ذي الحجة 1442 هـ/ 3 أغسطس 2021 - السنة الخامسة عشر - العدد 3919 E

12 صفحة - 100 فلس

رئيس التحرير: عدنان محمد الوزان

www.alwasat.com.kw



مواقيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	03:41	05:09	11:54	03:30	06:39	08:04

أعلى مد	أدنى جزر		
06.19	00.15		
21.52	14.41		

الطقس	الغصى	الصغرى
	46	33



في الصميم



ما طرحه عضو مجلس الأمة المحترم أسامة الشاهين، من ضرورة تطوير نظام النقل الجماعي لتخفيف الازدحام، اقتراح مُحقِّق والواجب دراسة وسائل تحقيقه.

الواقع للأسف، فإن العاصمة هلالية ومخارجها محدودة، بحيث تستغرق عملية الدخول والخروج وقتاً طويلاً. السيارات المتهاكة وإجازات القيادة التي يحصل عليها الوافدين بطرق غير مشروعة وطريقة قيادتهم جعلت من الازدحام لا يطاق. على أصحاب القرار تطوير وسائل النقل الجماعي وتكثيف محطات انتظار الباصات وتعديل الشوارع بحيث يكون هناك مسارات خاصة للباصات مع التشديد بالعقوبة على من يعرقل انسيابية المرور. بالإضافة إلى استحداث نظام نقل العمال، بحيث يكون هناك أماكن مخصصة لنقل معداتهم وأوتاتهم. التغيير حياة ولا بد من اتخاذ قرارات حازمة لتنفيذه. الاستمرار «على طمام المرحوم» لا يطور بلداً!

الوسط

اشترك في خدمة
الوسط واتس
المجانية

إرسال كلمة «اشترك»
على الرقم
96735079

Retweet



@HasanALbahrani م.حسن البحراني

مهندس احدى الشركات الطبية بدّعي قيامه بصيانة جهاز طبي غير موجود «تم كنيته»!!المهندسون الطبيون في وزارة الصحة يثبتون جدارتهم في ادارة ملف الأجهزة الطبية رغم عدم توفر الادوات الكافية والانظمة الالكترونية لادارة الصيانة !!!



@manayer_alhamdi مناير الحمادي

الأطفال و الطلبة في حاجة ماسة جداً للعودة « للحياة المدرسية » على وزارة التربية و بدعم كامل من مجلس الوزراء و مؤسسات المجتمع وجمعيات النفع العام لتسخير كافة الجهود و توفير جميع الإمكانيات المادية و البشرية . فالتعليم على شفى « الهاوية »



@murtazafaraj مرتضى فرج

مع قرب موعد فتح المدارس والجامعات، اقترح التفكير جدياً بفتح عيادات للطعيم ضد كورونا داخل المدارس والجامعات، لمن يرغب (أو يرغب ولي أمره). بعد تعطيل طويل جداً للمدارس والجامعات (للحضور المباشر)، أمل أن تُفتح لتبقى مفتوحة. الوضع التعليمي لم يعد يتحمل فتح ثم إغلاق لا سمح الله.



Dr.Sarah albuloushi @sn-albuloushi

مريضى عنده سمته مفرطة وزنه بحدود 230 كيلو غرام. مطعم جرعه واحده فقط. فالغالغ مرضى السمته المفرطة يتعرضون حق اسوأ مضاعفات كورونا بس ماشاءالله اليوم رجع بيته من غير اكسجين و صحته ممتازة! التطعيم ممكن ما يعطيك المناعة التامة بس يساهم بتقليل نسبة المضاعفات بنسبة عالية نعم للتطعيم



@HumaidiHanouf د هنوف محمد الحميدي

تضارب المصالح، مبدأ أساسى لتحقيق العدالة المجتمعية أتمنى لو أعضاء مجلس أمننا الموقرين يشعرون قوانين تمنع تضارب المصالح بمعنى لا يمكن لشخص مسؤول أن يمتلك حصص بشركات أو مؤسسات ترتبط بموقع مسؤوليته وتجرم هذه القوانين تضارب المصالح بعقوبات رادعة كالسجن... أتمنى.



@m.joharhayat محمد حيات

يستجيرون بك .. وبعد أن تقدم لهم ما يوسعك .. يخدعونك! مافائدة الإنسان إن لم يرد الجميل والإحسان؟! وما قيمة الإنسان إن لم تتطابق أفعاله مع أقواله ، فلا يعيب المرء أبداً أن يكون صادقاً حليماً وفاعلاً للخير ، اللهم لا تجعلنا من الكاذبين والمخادعين وكن عوناً لنا في وجه من ظلمنا .

@Alwasatkuwait



أعلى طبق للبطاطا في العالم

موسوعة غينيس للأرقام القياسية لقاء إنجاز صحن البطاطس المقلية الأعلى في العالم، فخر البطاطا المقلية وإثنا تتطلع لإبداع المزيد من الصفات المميزة في المستقبل. ويضاف اللقب الجديد إلى الأرقام القياسية السابقة للمطعم الذي اشتهر بتقديم أعلى مخفوق وساندوتش وتحلية. كما ابتكر الطهاة أضخم قالب حلوى للزفاف وأضخم كوب من الشوكولاتة الساخنة، إضافة للساندوتش الذي بلغ 214 دولاراً.

بطاطا في العالم، والتي تبلغ تكلفة صنعها 200 دولار أمريكي. وتم الاحتفال بالحدث عبر إنستغرام مؤخراً، حيث جاءت التعليقات تقول: «الشيف جو والشيف فريدي يحتفلان باليوم الوطني للبطاطا المقلية على النحو الصحيح، ويصنعان أعلى طبق بطاطس مقلية في العالم سيكون متوفراً على القائمة مقابل 200 دولار.»

وعلق المدير الإبداعي للمطعم جو بالقول: يشرفنا أن تعترف بنا

دخل مطعم أمريكي موسوعة غينيس للأرقام القياسية بعدما صنع بطاطا مقلية هي الأعلى سعراً في العالم، حيث بلغ سعر الطبق 200 دولار أمريكي. وعرض حساب موسوعة غينيس للأرقام القياسية مقطع فيديو يظهر عملية إعداد البطاطس الأعلى في العالم داخل مطعم «سيرينديبتي» الواقع في مدينة نيويورك الأمريكية.

وقال حساب موسوعة غينيس: إن المطعم احتفل باليوم الوطني للبطاطا المقلية بأن صنع أعلى

دراسة جديدة تحذر من آثار

سلبية على الصحة العقلية

بسبب الجلوس الطويل

حذرت دراسة جديدة من الآثار السلبية على الصحة العقلية جراء الجلوس فترة طويلة، حتى أنه يفوق فوائد ممارسة الرياضة بانتظام. وفقا للباحثين الذين درسوا تأثير «كوفيد- 19» على الناس. وكان السماح بساعة من التمارين في الهواء الطلق يومياً جزءاً أساسياً من استراتيجية حكومة المملكة المتحدة عندما بدأ الإغلاق الوطني الأول في مارس 2020.

ومع ذلك، وجدت الدراسة التي أجرتها جامعة Huddersfield، أن العديد من الأشخاص يقضون أكثر من ثماني ساعات في اليوم جالسين، إما بسبب العمل من المنزل أو في نهاية المطاف أثناء الإجازة. وقال الباحثون: إن هذا بدوره تسبب في آثار ضارة بصحتهم العقلية.

وحتى الأشخاص الذين يمارسون نشاطاً بدنياً معتدلاً أو قوياً لمدة 150 دقيقة أسبوعياً، تعرضوا لتأثير سلبي على صحتهم العقلية، ما يشير إلى أن المزيد من التمارين كانت مطلوبة لموازنة نمط حياتهم المستقرة لفترة أطول.

وقالت الدكتورة ليان أنيغيدو، إحدى معدي الدراسة: على الرغم من أن عينتنا المكونة من حوالي 300 شخص كانت نشطة للغاية، إلا أنهم كانوا يجلسون لفترات أطول مع جلوس أكثر من 50% لأكثر من ثماني ساعات في اليوم. وأظهرت دراسات أخرى أنه إذا جلست لمدة تزيد من ثماني ساعات، فمن أجل تعويض التأثير السلبي للسلوك المستقر على نتائج الصحة البدنية، فانت بحاجة إلى ممارسة الرياضة لفترة أطول.

وأضافت: إن تقليل وقت الجلوس له تأثير إيجابي على الصحة العقلية. نوصي أنه بالإضافة إلى زيادة النشاط البدني، يجب أن تشجع الصحة العامة على تقليل وقت الجلوس لفوائد الصحة العقلية.

إزالة أضرار العقل

تحسّن المذاق!

كشفت دراسة لعلماء في جامعة بنسلفانيا الأمريكية، أن إزالة أضرار العقل تعطي دفعا هائلاً لحليمت المذاق.

وذكر موقع «ديلي ميل» عبر أحد التقارير العلمية التي نشرها مؤخراً، بأن الباحثين في الجامعة الأمريكية المذكورة قاموا بإجراء اختبارات على براعم المذاق لدى ما يزيد على 1200 شخص، وذلك بعيد التخلص من أضرار العقل وبعد مرور 20 سنة، وتبين لهم أنه على الرغم من وجود فوارق بسيطة في رصد المذاق بعد العملية مباشرة، إلا أنه بعد عقدين من الزمن تفوق الأفراد الذين خضعوا لعمليات إزالة أضرار العقل على أقرانهم بنسبة 10% فيما يتعلق بتذوق الأطعمة.

وكان الأشخاص الذين لا أضرار عقل لديهم أفضل في التعرف على مذاقات الحلو والمالح والكافيين والمرارة من الذين لم يمساوا بأضرار العقل. ويقترح العلماء مرد ذلك إلى وجود أثر نذب بعد العملية حول الأنسجة إلى فائقة الحساسية.

السباحة تعمل على

تحسين الذاكرة



السباحة تحسن الذاكرة

وتظهر الأبحاث أن الطرق الرئيسية التي تحدث فيها هذه التغييرات استجابة للتمرين، هي من خلال زيادة مستويات بروتين يسمى «عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ»، وقد وجدت الدراسات التي أجريت على البشر علاقة قوية بين تركيزات هذا البروتين في الدماغ وزيادة حجم الحصين، وهي منطقة الدماغ المسؤولة عن التعلم والذاكرة. كما تبين أن زيادة مستوياته هذا العامل يزيد من حدة الأداء المعرفي ويساعد في خفض القلق والاكتئاب، ذلك أن تمارين الأيروبيك تعزز أيضا إطلاق نواقل كيميائية معينة تسمى الناقلات العصبية، ومن بينها السيروتونين. كما أن عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ، يزيد من كثافة العمود الفقري العصبي.

أظهرت دراسات حديثة أن السباحة المنتظمة تعمل على تحسين الذاكرة والوظيفة الإدراكية والاستجابة المناعية والمزاج، وقد تساعد أيضاً في إصلاح الضرر الناجم عن الإجهاد وتكوين روابط عصبية جديدة في الدماغ. لكن العلماء ما زالوا يحاولون كشف لماذا على وجه الخصوص لدى السباحة تلك التأثيرات المعززة للدماغ، وهم على وشك أن يكشفوا سر ذلك. فقد أصبح هناك دليل واضح الآن على أن تمارين الأيروبيك يمكن أن تسهم في تكوين الخلايا العصبية، كما تلعب دوراً رئيسياً في المساعدة على عكس أو إصلاح الأضرار التي تلحق بالخلايا العصبية ووصلاتها في كل من الثدييات والأسماك.

عيادات المواساة الجديدة NEW MOWASAT CLINICS

مستوصف
عيادات المواساة الجديدة
NEW MOWASAT CLINICS

فرع المنقف

MANGAF BRANCH

- Internal Medicine clinic
- Obstetrics and Gynecology Clinic
- Diabetes & Family Medicine Clinic
- ENT Clinic
- Ophthalmology Clinic
- Orthopedics Clinic
- Urology Clinic
- General Medicine clinics
- Dental Clinics
- Dermatology & Cosmetic Clinics
- Pediatric Clinics
- Physical Medicine Department
- Radiology Department
- Laboratory Department
- Pharmacy

مستوصف
عيادات المواساة الجديدة
NEW MOWASAT CLINICS

نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

FOR MORE INFORMATION
للحجز والاستفسار

23711707

2371 1707 (965)
5082 6666 (965)

@newmowasathospital
@nmowasat

new mowasat hospital
new mowasat hospital

www.newmowasat.com
newmowasat

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

إدارة التحرير

هاتف: 25748901 - داخلي: 315 - فاكس: 25749612
E-mail: editorial@alwasat.com.kw

إدارة الإعلان

هاتف: 25748905 - داخلي: 269 - فاكس: 25749612
E-mail: advertising@alwasat.com.kw

إدارة التوزيع والاشتراكات

هاتف: 25748905 - داخلي: 269 - فاكس: 25749612
اشترك الأفراد 25 د.ك - اشترك الوزارات 75 د.ك

إدارة التسويق والعلاقات العامة

هاتف: 25748905 - داخلي: 269 - فاكس: 25749612
E-mail: marketing@alwasat.com.kw