الوسط

كلمة صادقة.. لخير الكويت

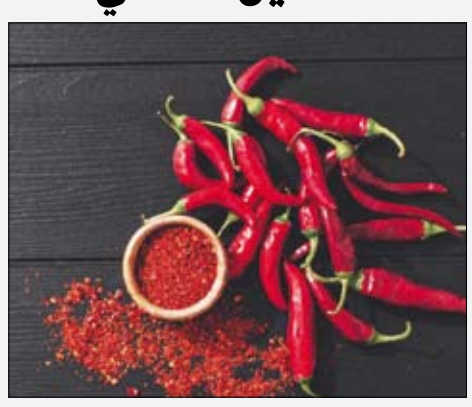
الخميس 12 شعبان 1442 هـ/ 25 مارس 2021 – السنة الرابعة عشر – العدد E 3860

12 صفحة ـ 100 فلس

رئيس التحرير: عدنان محمد الوزان

www.alwasat.com.kw

الفلفل الحار يحسّن المزاج ويساعد على تسريع التمثيل الغذائي



أكدت خبيرة تغذية، أن الفلفل الحار يحسّن المزاج ويساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي.

وقالت خبيرة التغذية الروسية الدكتورة أولغا كورابليوفا، إن 100 غرام من مسحوق الفلفل الحار تحتوي على 282 سعرة حرارية، وتدخل في تركيبه مادة الكابسيسين النشطة المسببة للحرقة، وهذه المادة ترفع بعض الشيء درجة حرارة الجسم، وتسرع عملية التمثيل الغذائي بنسبة 5%. ويستمر هذا التاثير 1–2 ساعة بعد تناول الطعام. لذلك تضاف هذه المادة إلى المراهم الطبية– مراهم التسخين، وفقاً لروسيا اليوم.

وأضافت: "يحتوي الفلفل الحار على فيتامينات مجموعة B وC، ويساعد الجسم على إنتاج الإندورفين– أي يساعد على تحسين المزاج.

وأوضحت أنه لا ينصح من يعاني من قرحة المعدة والتهاب المعدة بتناوله، لأنه يفاقم حالتهم الصحية. كما على من يميل إلى الوذمة، الامتناع عن تناول الفلفل الحار، لأن عليهم تناول كمية من السوائل أكبر من المعتاد، لتخفيف الحرقة".

دراسة: تعنيف الأطفال يؤثر على تركيبة أدمغتهم في المراهقة

تعنيف الأطفال يؤثر على سلوكهم

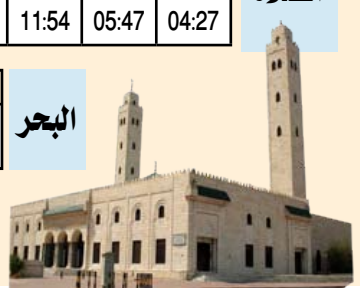
حذرت دراسة جديدة من أن الغضب المتكرر أو الضرب والتعنيف إضافة إلى الصراخ في وجه الأطفال، يمكن أن يؤثر على تركيبة أدمغتهم في مرحلة المراهقة. وأفادت الدراسة التي قام بها باحثون من جامعتي مونتريال الكندية وستانفورد الأميركية، بحسب ما نقلت صحيفة "ديلي ميل"، بأن الأطفال الذين نشأوا على تربية قاسية يعانون من صغر حجم قشرة الفص الجبهية واللوزة الدماغية، وهما جزءان في الدماغ يلعبان دوراً رئيسياً في التنظيم العاطفي وظهور القلق والاكتئاب. كما ذكر الباحثون في الدراسة، أن هذه الممارسات الأبوية القاسية شائعة ومثيرة للقلق، وتعتبر بشكل عام مقبولة اجتماعياً في أنحاء العالم كافة. وأملوا أن تشجع نتائج الدراسة الآباء على اتباع أساليب أقلّ قسوة عند التعامل مع أطفالهم. فيما أوضحت الدكتورة سابرينا سوفرين، كبيرة باحثي الدراسة أن "الآثار تتجاوز التغيرات في الدماغ"، معبرة عن اعتقادها بأن الاستخدام المتكرر لممارسات الأبوة القاسية يمكن أن يضر بنمو الطفل بشكل عام، مع تأثير سلبي واضح على تطور الأطفال الاجتماعي والعاطفي. وقد اعتمد الباحثون في دراستهم على بيانات من أطفال خضعوا للمراقبة في إحدى المستشفيات منذ ولادتهم في أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين.

مواقيت الصلاة

فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
04:27	05:47	11:54	03:23	06:02	07:19

البحر

أعلى مد	أدنى جزر
01:48	03:45
20:25	15:04



الطقس

العظمى	الصغرى
32	17

في الصميم

يبدو أن التقارب بين الصين وروسيا هو ما دفع أميركا إلى محاولة التقارب مع الهند لمواجهتهما، انتخاب بايدن العجوز حتماً سيعجل في السقوط والدليل تخفيفه من الأحمال، هي دورة الحياة فأين بريطانيا العظمى وأين فرنسا ومستعمراتها، وتلك الأيام نداولها بين الناس، ستأتي أيامنا إذا تمسكنا بديننا وعرفنا أن الوحدة قوة والفرقة ضعف، بس من يفهم؟

Retweet

@aL_m6eriah أنوار المطيري

قرار الإختبارات الورقية مش للقضاء على الغش هذي أول نقطة النقطة الثانية قرار الإختبارات الورقية لـ تقديم أكثر من 1176 مدرس و مدرسة إستقالتهم بـ سبب خساراتهم من الدروس الخصوصية لا تصدقون هذه الحكومة تخاف على مصلحة الطلاب و لا بعد عندها خطة لـ للإختباراتَ #لاَللامتحاناتَالورقيه

@Na9eR_Dashti ناصر دشتي

الدين الصحيح والواضح لا يحتاج لسلطة تفرضه ولا لقانون لتطبيقه ولا لسيف لإثبات حجته ولا لحزب أو طائفة تشرعنه ... الدين حاجة خاصة متعلقة بوجدان الفرد وهو الذي يقرر إن كان بحاجته أم لا ..

@AlsaifEmad المحامي عماد السيف

الفائزة فازت وتفوز وستفوز بأخلاقها وقيمها وعلمها وتربيتها لأبنائها ورسالتها لوطنها ومجتمعها ...فايزة الخرافي كانت وستبقى فايزة الخرافي النهج والمدرسة سليلة البيت العريق ..وتطاول المفلس الغريب عن قيم وأخلاق أهل الكويت وإن أختلفوا يزيدنا تمسكا بأخلاقنا ووطننا!

@Saleh_Almajroub د. صالح المجروب

كل هذه المشاكل من اول جلسه لمجلس الامه ... واستقاله الحكومه وتأخير تشكيلها وإيقاف الجلسات .... لماذا كل هذا التاخير ومن هو المستفيد ومن هو المتضرر ؟؟

@rayatalshaab1 جمال الساير

يطالبوننا بمخافة الله وهم فاقدوها ، ويطالبوننا بالأخلاق والصلاح وهم منحرفون وفاسدون ، وبالتعاون وهم أنانيون عنصريون ، وبعدم التشدد والتصعيد وهم مُفَرّطُون أغلقوا أبواب الحلول ، مشروعهم الفساد ومنهجهم خلط الأوراق بدعمَ من أبواق مُنْتَقاة ، يقول تعالى (كلا لا تطعه وإسجد وإقترب) !!

@abdulllah_majed عبدالله ماجد الظفيري

إذا إستطعت أن تقنع الذباب بأن الزهور أفضل من القمامة ، حينها تستطيع أن تقنع الخونة بأن الوطن أغلى من المال

Fatma Y.Alsherazi @fatmaalsherazi

أغلب مشاكل الناس انهم مايعرفون قدر نفسهم اعرف قدرك، هالعلاقة ما تستاهلك،هالشخص ما يستاهل وقتك ونقاشك، هالقعده ما تستاهلك مو قاعدين يعطونك قدرك هذي علاقات سلبية تأثر فيكم و انتوا مو حاسين.. القوة مو اني اعرف اطلع احد من حياتي بسهولة و من جانب آخر طاقتي تنزف من ناس ثانيين مخليهم.

Monsar Alosaimi @wsnn40

الفجور في الخصومة خُلق مذموم نهى عنه الدين الإسلامي في الكتاب والسنة لأنه يسلب الحقوق من أصحابها زوراً وبهتاناً ويؤدي للظلم الذي يُعد من عظائم الأمور وللأسف كثر هذا السلوك الذميم في السنوات الأخيرة لأسباب دنيوية زائلة وخصوصاً في الصراع السياسي الذي نعيشه.

@Alwasatkuwait

«ناسا» تنظم أول عملية طيران لمركبة بمحرّك في المريخ

وكالة الفضاء الأميركية «ناسا»

أعلنت وكالة الفضاء الأميركية "ناسا" أنها تنظم في مطلع أبريل المقبل أول عملية طيران لمركبة بمحرّك على كوكب آخر غير الأرض، إذ ستجري محاولة لإقلاع مروحية "إنجينيويتي" الصغيرة في أجواء المريخ.

وحتى الآن لا تزال "إنجينيويتي" ذات الوزن الخفيف جداً والتي تشبه طائرة مسيّرة كبيرة، مطوية ومثبتة تحت الروبوت الجوال "برسفيرنس" الذي هبط على سطح الكوكب الأحمر الشهر الفائت.

وقال كبير مهندسي "إنجينيويتي" بوب بالارام في مؤتمر صحافي إن "أفضل تقدير متوافر في الوقت الراهن (للرحلة الأولى) هو 8 أبريل"، لكنه أوضح أنه من الممكن أن يطرأ تغيير في شأن اليوم المحدد لإجرائها.

وفي حال نجاح الاختبار، سيشكّل إنجازاً كبيراً إذ أن كثافة جو المريخ لا تتعدى واحداً في المئة من كثافة غلاف الأرض الجوي. وسيكون هذا الحدث المريخي في مستوى أهمية الإنجاز الذي مثّلته أول رحلة طيران بمحرّك على كوكب الأرض عام 1903.

وأفادت "ناسا" بأن قطعة قماش صغيرة من طائرة الأخوين رايت التي أقلعت قبل أكثر من قرن في ولاية كارولاينا الشمالية الأميركية وضعت على "إنجينيويتي" في تحية لرحلة الطيران الأرضية الأولى، وبالتالي هي موجودة حالياً على كوكب المريخ.

ومن المتوقع أن تكون هذه الطلعة الأولى بسيطة جداً، إذ ستقلع المروحية عمودياً، ثم سترتفع إلى علو ثلاثة أمتار وتحوم على هذا المستوى لمدة 30 ثانية ثم تدور على نفسها قبل أن تهبط مجدداً.

وستتلقى المروحية تعليماتها من الأرض قبل بضع ساعات، لكنها ستتولى بنفسها تحليل موقعها بالنسبة إلى سطح المريخ أثناء طلعتها، من خلال التقاط 30 صورة في الثانية. وقالت المسؤولة ضمن "ناسا" عن التنسيق بين فريقي الروبوت والمروحية فرح علي باي إن على "برسفيرنس" أن ينتقل بواسطة عجلاته إلى هذا المدرج، "وهو ما يستغرق بضعة أيام".

وسيضع الروبوت المروحية في الموقع المناسب لإقلاعها، ثم يمر من فوقها للابتعاد عنها. وينبغي أن يبتعد "برسفيرنس" في أقل من 25 ساعة ما فيه الكافية ليفسح المجال أمام أشعة الشمس التي تحتاج إليها المروحية لتوليد طاقتها بواسطة الألواح الشمسية، بحيث تستطيع تدفئة نفسها خلال ليالي المريخ الباردة.

وسيتمركز الروبوت الجوال بعد ذلك في نقطة مراقبة تتيح له التقاط صور بكاميرته لطيران "إنجينيويتي".

وتعتزم "ناسا" إجراء ما يصل إلى خمس طلعات موزعة على شهر وتتدرج في مستوى صعوبتها.

وتتألف المروحية من أربع قوائم وهيكل ومروحتين متراكبتين. يبلغ طولها 1،2 متر من أحد طرفي النصل إلى الطرف الآخر. تعمل المراوح بسرعة 2400 دورة في الدقيقة، أي أسرع بخمس مرات من طوافة عادية.

الوسط

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
اشتراك الأفراد 25 د.ك - اشتراك الوزارات 75 د.ك

إدارة التسويق والعلاقات العامة
هاتف: 25748905 – داخلي: 269 – فاكس: 25749612
E-mail: marketing@alwasat.com.kw