الوسط

كلمة صادقة.. لخير الكويت

الاثنين 28 رمضان 1442 هـ/ 10 مايو 2021 – السنة الرابعة عشر – العدد E 3884 | 12 صفحة ـ 100 فلس | رئيس التحرير: عدنان محمد الوزان | www.alwasat.com.kw

صاروخ الصين سقط فوق بحر العرب

الصاروخ لونغ مارش بي 5

أعلنت السلطات الصينية، أمس، أن الصاروخ "لونغ مارش بي 5"، تفكك فوق بحر العرب بعد دخوله الغلاف الجوي.

وقالت السلطات الصينية: إن بقايا الصاروخ سقطت بموقع على خط الطول 72.47 درجة شرقا وخط العرض 2.65 شمالاً، وفقاً لسكاي نيوز.

وأشارت وسائل إعلام صينية إلى أن إحداثيات سقوط بقايا الصاروخ في منطقة جنوب غربي الهند وسريلانكا.

وأضافت أن بقايا الصاروخ الصيني الطائش سقطت في بحر العرب وكامل مكوناته تدمرت لدى عودته للأرض.

ونقلت وسائل الإعلام الصينية الرسمية عن مكتب هندسة الفضاء المأهولة الصيني قوله إن أجزاء من الصاروخ "لونج مارش 5بي" دخلت الغلاف الجوي في الساعة 10:24 صباحاً بتوقيت بكين (02:24 بتوقيت جرينتش) وسقطت في موقع بخط الطول 72.47 درجة شرقاً وخط العرض 2.65 شمالاً.

وقال المكتب: إن معظم الحطام احترق في الغلاف الجوي. وفي واشنطن، أكدت قيادة قوة الفضاء الأمريكية سقوط الصاروخ الصيني لونغ مارش بي 5 دون الإشارة لمكان سقوطه.

المسجد الحرام.. توزيع 200 ألف عبوة ماء زمزم و37500 لتر لسقيا المعتمرين والمصلين ليلة 27 رمضان

توزيع ماء زمزم على المعتمرين

وزعت الرئاسة العامة لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي، أكثر من (200) ألف عبوة ماء زمزم في ليلة 27 على المعتمرين والمصلين بالمسجد الحرام، خلال موسم رمضان المبارك؛ وذلك عبر خطط وبرامج تنفيذية وخدمية أُعدت مسبقًا لتراعي توفير أعلى معايير الجودة الصحية عند تقديم الماء المبارك في رحاب المسجد الحرام وأروقته وساحاته. وأوضح مدير إدارة سقيا زمزم أحمد الندوي، أنه وُزعت عبوات ماء زمزم المبارك بمواقع المسجد الحرام وساحاته عبر أكثر من (1000) عامل وأكثر من (190) حقيبة محمولة على الظهر و(375)حقيبة أسطوانية تتسع كل حقيبة لـ(10) لترات بإجمالي (37500) لتر ماء يومياً.

كما خصصت الإدارة (10) عربات سقاية متنقلة لتوزيع ماء زمزم في صحن المطاف والمسارات المخصصة للطواف، بسعة إجمالية 80 لتراً للماء المبرد وغير المبرد، ومضخات إلكترونية متنقلة تُعقم بشكل مستمر كإجراء احترازي ضمن حزَم البروتوكولات الوقائية التي تُسخِّرها إدَارة سقيا زمزم في عملية توزيع الماء المبارك على قاصدي المسجد الحرام.

وأفاد الندوي، أن الإدارة تشرف على تنظيم عملية توزيع الحقائب الأسطوانية داخل المصليات في عامة الأدوار المسموح بالصلاة داخلها، وتأمين مصلى الجنائز والمكبرية بالأعداد الكافية من عبوات ماء زمزم.

مواقيت الصلاة

فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
03:31	04:59	11:44	03:20	06:30	07:55

البحر

أعلى مد	أدنى جزر
10:04	17:30
23:36	05:29

الطقس

العظمى	الصغرى
40	28

في الصميم

شارف الشهر الفضيل على الرحيل وقلوب المؤمنين تعتصر شوقاً لبقاءه مدة أطول فهو من أسرع الشهور مرورا، شهر غسلت دموع المحبين ما بقي من السيئات وثقلت الموازين بالحسنات فطوبى لمن استغله بالعمل الصالح والتوبة، كان رمضان دورة إيمانية تتطلب الاستمرار بالطاعات والعمل الصالح وعدم العودة إلى ما كنا عليه قبله من تكاسل وضعف.

«رب رمضان هو رب جميع الشهور».

كوب واحد يومياً من الخضراوات يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب!

عصير يحمي من امراض القلب

كشفت دراسة جديدة أن تناول كوب واحد فقط من الخضار النيء يومياً، مثل السبانخ أو الكرنب، يعزز صحة القلب والأوعية الدموية.

وبحسب ما نشرته "ديلي ميل" Daily Mail البريطانية، توصل باحثون إلى أنه في عينة من أكثر من 50،000 شخص، كان من يتناولون الخضراوات الغنية بالنترات يتمتعون بضغط دم منخفض وأقل عرضة بنسبة 26% لخطر الإصابة بأمراض القلب.

وحدد الباحثون كوباً واحداً فقط من الخضراوات كمقياس "معتدل"، يجب أن يكون هدفًا قابلاً للتحقيق حتى بالنسبة للأشخاص الذين لا يحبون تناولها.

ويتم تحويل النترات الغذائية، الموجودة في الخضراوات الورقية، إلى أكسيد النيتريك بواسطة البكتيريا الموجودة في تجويف الفم والمعدة. ومن المعروف بالفعل أن أكسيد النيتريك، وهو غاز ينتجه الجسم بشكل طبيعي ويتم حمله في الدم، يساعد الأوعية الدموية على التوسع، وبالتالي خفض ضغط الدم.

ويعد ارتفاع ضغط الدم أحد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل مرض الشريان التاجي والنوبات القلبية. وتحتل أمراض القلب والأوعية الدموية المركز الأول بين الأمراض المسببة للوفيات على مستوى العالم، حيث تودي بحياة حوالي 17.9 مليون شخص كل عام.

وقالت الباحثة الرئيسية دكتور كاثرين بوندونو من جامعة إديث كوان الأسترالية: أظهرت نتائجنا أنه بمجرد تناول كوب واحد من الخضار النيئ (أو نصف كوب من الخضراوات المطبوخة) الغنية بالنترات كل يوم، ربما يكون سبباً بشكل كبير في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ومن المثير للاهتمام، أنه لا يبدو أن هناك أي فوائد صحية إضافية من تناول أكثر من الكمية المشار غليها (كوب واحد في اليوم).

وأضافت دكتور بوندونو: "لا توجد حاجة إلى تناول مكملات لزيادة مستويات النترات في الجسم لأن الدراسة أظهرت أن كوبًا واحدًا من الخضار الورقية الخضراء يوميًا يكفي لجني الفوائد لأمراض القلب".

وأوضحت قائلة: "لم نشهد المزيد من الفوائد لدى من قاموا بتناول كميات أكبر من الخضراوات الغنية بالنترات".

وأشار الباحثون إلى أنه بالنسبة لأولئك الذين يجدون صعوبة في تناول الخضراوات لأنهم لا يحبون مذاقها، أن يتناولها مع العصائر، مثل كوب من السبانخ في عصير الموز أو التوت، بشرط عدم عصر الخضراوات كي لا تفقد الألياف.

Retweet

Dr. Fatima M. Khajah @doctorfatima

آن الأوان لفتح الانشطة للمتطعمين فقط (من مر عليهم أسبوعان بعد الجرعة الثانية ومن مر عليهم 3 أسابيع بعد الأولى) حسب التوصيات الصحية فليس من المقبول معاملة من تحمل المسؤولية وحصن نفسه بمن لم يفعل

@ABouresli د. أماني بورسلي

نرجو إصدار إيضاح رسمي من وزارة الصحة بشان منح الجرعة الثانية من لقاح اكسفورد بتاريخ اليوم لبعض الأشخاص بعد ان تم التصريح رسميا بعدم توفرها حاليا، وما هي معايير منح هذه الاستثناءات؟

@Prof_Kalqattan أ. د. خالد القطان

نستطيع في ظرف 5 اعوام ان نجعل الكويت جوهرة الخليج مرةً أُخرى ليس فقط معماريا و حضريا و لكن في جميع المجالات. فهل لدينا الرغبة لعمل ذلك؟؟؟

@dralhajrii مبارك سيف الهاجري

نصرة المسلمين المستضعفين واجبة خاصة من كان منهم عند المسجد الأقصى. نصرتهم بالدعاء أولا. ثم الدفاع عنهم ومدهم بالمساعدات المالية وغيرها حسب المستطاع والوسائل المتاحة بالتعاون مع ولاة أمرنا ومؤسسات دولتنا المعنيّة. من غير تشويش وإثارة بعيدا عن مسلك دعاة الأحزاب والثورات والمظاهرات

@Dr_Suadalbesher د.سعاد البشر

صحيح أن رؤية الورقة النقدية لها فرحة مختلفة وخصوصا يوم العيد ولكن كل شي تغير في زمننا الحالي وعلينا مجاراة الاوضاع... كما يمكن عمل تطبيق لذلك تدخل من خلاله العيدية في حساب الطفل..

@Eng_khaledhomud م. خالد العتيبي

لا يمكن تكرار نفس الآلية وتوقع الحصول على نتائج مختلفة هذه القاعدة تسري على جميع القضايا بما فيها القضية الإسكانية نحتاج إلى تعديل.. تشريع.. تغيير سياسات

@Q80Teach أ. سعاد الحمود

مغردينا الوطنيين .. لاتنسون بدعائك الصهاينه اللي عندنا فهم اكثر شرأعلى البلاد والعباد . اللهم عليك بكل فاسد ومرتشي وحرامي استباح اموال الشعب وعاث بالبلد فساداً.

@manayer_alhmadi مَناير الحمّادي

هل طبقت المدارس الثانوية و المتوسطة التي ستستقبل طلبة الثاني عشر اشتراطات وزارة الصحة وين الحواجز بلاستيكية بين المعلم والطالب وين الحنفيات اللي تعمل بلا تلامس حتى لو حنفيه وحدة في كل مدرسة شغل تزريق مانبي رجاءً

@Alwasatkuwait

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