

مواقيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	04:56	06:19	11:37	02:35	04:50	06:11

أعلى مد	أدنى جزر
21:40	03:53
09:57	16:07

البحر	الطقس
المغلي	الغصلي
24	06

في الصميم

ما أنتجته شركة «فري صن» التركية من أعمدة ذكية تعمل بالطاقة الشمسية وتقدم خدمات مجانية لشحن الهواتف والاتصال بالانترنت وشركات الاتصالات يسد حاجة ملحة أصبحت من أهم احتياجات الإنسان المعاصر.. اعتبار عمود الإنارة «سبيل» لشحن الهواتف، حيث يحتاجه الناس، قديماً ابتكر المسلمون «سبيل الماء» عندما احتاجوا لشربه في الشوارع، ما يتفق عنه العقل المسلم من أسباب لمساعدة الآخرين لا حدود لها.. بدلا من إهدار مقدراتهم في الحروب يجب توجيهها للتنمية والتطور.

برسم 100 لوحة فنية.. قانون لبنانيون يحتفلون بالاستقلال



عبر 80 فناناً لبنانياً برسم 100 لوحة فنية عن مناسبة ذكرى مرور 76 عاماً على الاستقلال على طريقتهم الخاصة في منطقة (رياض الصلح) التي يعتصم بها المتظاهرون وسط بيروت. وقال الفنانون الذين قاموا برسم لوحاتهم بشكل حي بين جمهور الناس إن الهدف من نشاطهم إعطاء فكرة عن التحول الذي يمر به لبنان من ظروف استثنائية وتظاهرات احتجاجية والتعبير عن ذلك بلغة الفن التي تدعو إلى السلام والعدل والتقارب بين الناس.

احتجاز طائرة بسبب نزاع على أرض!

قالت حكومة تنزانيا أمس «السبت» إنه جرى احتجاز طائرة «بومباردييه» تابعة للخطوط التنزانية (اير تنزانيا) في كندا في إطار نزاع بشأن تعويض متعلق بارض، يعود إلى ثمانينيات القرن الماضي. ونقلت وكالة أنباء «بلومبرج» الأمريكية عن وزير الشؤون الخارجية في تنزانيا بالاماجابا كابودي، أن القرار الذي اتخذته السلطات الكندية باحتجاز الطائرة «بومباردييه كيو 400» ليس له علاقة مباشرة بخطوط الطيران التنزانية، الناقل الرسمي للبلاد، ولكنه يرتبط بنزاع بين هذه البلاد التي تقع شرقي إفريقيا ومزارع من دولة جنوب إفريقيا يسعى إلى الحصول على تعويض عن أرض انتزعت منه في تنزانيا قبل 40 عاماً. وهذه هي المرة الثانية التي يتم فيها احتجاز طائرة تابعة لـ «اير تنزانيا» على خلفية النزاع بشأن التعويض.

المراهقون بالرياضة معرضون لمخاطر قلبية وعقلية

حذرت دراسة أشرفت عليها منظمة الصحة العالمية ونشرت أول أمس في دورة لانسيت لصحة الطفل والمراهق من أن المراهقين في أنحاء العالم يعرضون صحتهم للخطر بالنقصان عن ممارسة التمارين الرياضية التي تكفي لتقليل مخاطر البدانة وأمراض القلب والأوعية الدموية. واستندت الدراسة إلى بيانات من 1.6 مليون شخص في 146 بلداً واكتشفت أن أكثر من 80 بالمائة من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 11 عاماً و17 عاماً لم يستجيبوا لتوصية من منظمة الصحة العالمية بممارسة نشاط بدني لمدة ساعة يومياً على الأقل. وشملت الدراسة مراهقين يذهبون للمدرسة في الفترة بين عامي 2001 و2016 حيث يقول القائمون عليها إنه لا يوجد ما يشير إلى أن هذا النمط تحسن منذ ذلك الحين.

معرض «الرياض» للسيارات.. إبهار على أرض «الجنادرية»



أبهر معرض الرياض للسيارات، الذي تنظمه الهيئة العامة للترفيه، بارض الجنادرية، ضمن فعاليات «موسم الرياض»، زواره من خلال العروض الحصرية، والتنظيم المبهج، والأجواء الحماسية، إضافة إلى التشويق.

وقد رصدت وكالة الأنباء السعودية «واس» خلال جولة في أرض الحدث تلك الفعاليات، التي أتاحت لأول مرة في المملكة الفرصة لعشاق السيارات المعدلة والكلاسيكية والناصرة وشغوف قطع التعديل والإكسسوارات، للاطلاع على تلك السيارات أو شرائها.

وما أبهر الحضور هو تدهش سيارة المستقبل «سيارة 2030»، التي تُعد الوحيدة في العالم، وصممت خصيصاً لموسم الرياض، وتحديدًا لمعرض الرياض للسيارات، حيث ستطرح في مزاد السيارات إلى جانب أكثر من 1200 سيارة نادرة وكلاسيكية وفاخرة ومعدلة.

وحرض محبو السيارات النادرة على حضور الفعالية واعتجاب المزارات ظفراً بسيارة تلبني

رغباتهم، إذ شهد المعرض يوم أمس مبيعات لـ 24 سيارة بقيمة تجاوزت 20 مليون ريال، وعلى النقيض بلغت قيمة أقل سيارة 112 ألف ريال.

لم يقف المعرض عند المزايدات فحسب، بل تضمن فعاليات استعراضية وسباقات للسيارات وعروضاً حية، فالمعرض يطرح لتحطيم ثلاثة أرقام قياسية، خلال يومين من انطلاقته، حقق رقمه القياسي الأول من قبل رجل المخاطر تيري غرانت، الذي قاد سيارته من طراز (جاغوار إف بيس) وانطلق بها نحو أعلى لفة في العالم، إذ حقق 19.5 متراً.

وكان لحبي المغامرات موعد مع فعالية المدفع البشري إذ تضمن المعرض تلك المغامرة لأول مرة في المملكة، حيث يستعد (ديفيد سميث) لكسر الرقم القياسي باطول مسافة يقطعها إنسان ينطلق من مدفع أمام أعين زوار المعرض.

وتُصنف فعاليات معرض الرياض للسيارات كـ أحد أضخم الفعاليات المقامة لحبي السيارات، إذ يتضمن عروضاً حية لـ مطارات السيارات، بالإضافة إلى عروض «الدرفت» وسباق محاكاة السيارات، التي تُقدم التقنية ذاتها لمتسابقي الفورمولا.

وتُعد فعاليات «معرض الرياض للسيارات» جزءاً من فعاليات موسم الرياض.

انتفاخ المعدة يندرز

باطضطرابات هضمية خطيرة



يعد انتفاخ المعدة مصدر إزعاج مستمر للعديد من الأشخاص، مع استمرار الأعراض على الرغم من محاولات معالجتها.

ولكن هذا الانتفاخ قد يشير إلى وجود حالة هضمية كامنة تعرف باسم «مرض الاضطرابات الهضمية»، تتطلب اتباع نهج علاجي مختلف مثل تغيير النظام الغذائي للفرد.

وأوضح Coeliac UK البريطاني أن مرض الاضطرابات الهضمية خطير للغاية، حيث يهاجم الجهاز المناعي أنسجة الجسم عند تناول الغلوتين، ما يؤدي إلى تلف بطانة الأمعاء وتوقف الجسم عن امتصاص العناصر الغذائية بشكل صحيح من الطعام.

وتتراوح أعراض المرض من خفيفة إلى شديدة، ويمكن أن تشمل الانتفاخ والإسهال والغثيان والإمساك والتعب وفرحة الفم، وفقدان الوزن المفاجئ أو غير المتوقع وفقر الدم.

وكشفت هيئة الصحة الوطنية البريطانية أن مرض الاضطرابات الهضمية ينجح عن رد فعل سلبي على الغلوتين، وهو بروتين غذائي موجود في القمح والشعير.

ولا يوجد علاج لمرض الاضطرابات الهضمية، ولكن التحول إلى نظام غذائي خال من الغلوتين، من شأنه أن يساعد في السيطرة على الأعراض، ومنع العواقب طويلة الأجل للحالة. ويمكن أن يؤدي الاستمرار في تناول الغلوتين، إلى مضاعفات خطيرة للغاية.

وتشمل الأطعمة الخالية من الغلوتين: اللحم والسمك والفواكه والخضروات والأرز والبطاطا والعدس.

وقال خبراء إن بعض الأشخاص يشعرون بتحسن كبير في غضون بضعة أيام من التخلص من الغلوتين، ولكن البعض الآخر قد يشهدون تحسناً تدريجياً في الأعراض، أو تحسن بعضها قبل الآخر.

وكشفت الأبحاث أيضاً أن تناول الكثير من الملح يمكن أن يؤدي أيضاً إلى الانتفاخ، عن طريق جذب السائل والاحتفاظ به في الجسم، ما يؤدي

ببالغ الحزن والأسى وبقلوب مؤمنة بالقضاء والقدر

تتقدم أسرة جريدة

الوسط

بخالص العزاء والمواساة من

عائلتي الشدي والطببائي

لوفاة المغفور لها بإذن الله

كتيبة إبراهيم عيسى الشدي

أرملة / مساعد السيد إبراهيم الطببائي

سائلين العلي القدير أن يتغمد الفقيدة

بواسع رحمته ويسكنها فسيح جناته

بِإِذْنِ اللَّهِ وَرِزْقِهِ وَالْمِيزَانِ الْحَقِيقِ

Retweet

HaifaAlSanousi @HaifaAlSanousi د.هيفاء السنوسي

لاحظت أن مجالس الإدارة ببعض الجمعيات الخيرية ينتخبون بسبب السمعة الكبيرة التي اكتسبها من المشاريع الخيرية، وسفرهم المتكرر، وكل هذا من أموال المتبرعين، إنه خلال أخلاقي كبيراً فليذكر هؤلاء دائماً أن هذه السمعة، وهذا الانتشار الإعلامي كانا ممن دفعوا أموالهم، واخترقوا وراء الكواليس.

@alnassar.kw عبدالرحمن النصار

الدولة الوحيدة المسموح لها بأن تقتل من تشاء وتدمر ماتشاء وتهجر من تشاء دون مسائلة دولية هي إيران... أعضاء الكونجرس الأمريكي الذين صدغوا ضد السعودية بعد مقتل خاشقجي رحمه الله... أين هم الآن عن المئات الذين قتلوا في العراق وإيران على يد الحرس الثوري الإيراني!

@jawaheralsabah جواهر الدعيح الصباح

الاستثمار في تغذية الطفل هو مفتاح تكوين رأس المال البشري لأن التغذية عنصر أساسي في نمو الأطفال وتطورهم المعرفي والأداء المدرسي والإنتاجية المستقبلية.

@kalakashra قموشه وبس

يعني فاشنستا وتلبيس ماركات من فوق لي تحت وعندج ملايين تروحين تقنعين الناس بدعائهم... والله روحي هالسوق هالشعبي ملبسه خيال يعني تكلمي بالمنطق علشان الناس تحترم كلامج

@saeedtafiqi سعيد توفيق

كل الكويتيين استمعوا الى خطبة موحدة القاها خطباء الجمعة وردت لهم عبر الاميل من وزارة الاوقاف... وقف الخطيب يقرأ كلمات كتبت له.. يحذر من فتنة سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.. بدأ وكأنه مذيع نشرة اخبار التلفزيون الرسمي للدولة... أغلب المصلين.. كانوا يفكرون بغداء

@ShaikhaBinjasim شخية الجاسم

التحدي الأكبر للمتحدثين في المؤتمرات هو كيفية تطبيق ما يقولونه على أرض الواقع. لا قيمة حقيقية لفكر إن لم يغير حياتنا للأفضل.

Kuwait @kuwait54913

أبها الموظف العزيز أقسم بالله البعض أشفق عليه لما تدخل عليه بمكتب إحدى الوزارات وتبدي السلام ولكن لايرد السلام يفكر أنه بهذا الأسلوب يمنحه الهيبة ورمية المراجع غلطان أخي العزيز الملائكة ترد السلام وهو غني عن رداك للسلام ولكن أنت تستلم راتب لخدمة المراجعين ارجع لعقلك وتواضع شوي

@turummah الطرماح

ويقولون ليش أهل الكويت يتدمرون من واقعههم؟! طبعا نتدمر: ضاعت هويتنا بالتجنيس العشوائي وتجنيس الزوجة والتزوير والبدون وضاعت لهجتنا بسبب الخليط من تلك الاشكال والاجناس والارناق! والسرقات، والمحسوبية، وكبت أمي، ونياق أبوي، ثم جعل أمة أهلها أذلة! والله حرام عليكم ضيعتوا الكويت

@Alwasatkuwait

طرح ملابس باتمان

ورويين للبيع في مزاد

ي طرح طاقمان من ملابس باتمان ورويين، وصفا باتهما الزيان الوحيدان الكاملان اللذان ارتداهما بطلا المسلسل التلفزيوني الذي عرض في الستينيات، للبيع في مزاد في لوس أنجلوس حيث قرر مالكهما أن يظل بطلا قصص الطفولة المصورة معا.

وارتدى الممثلان آدم ويست وبرت وارد طاقمي الأزياء وهما ضمن مجموعة تضم أكثر من 200 قطعة ترجع لبعض الثقافة الشعبية في الستينيات مطروحة للبيع وجمعها الأمريكي جون أزاريان على مدى أكثر من ثلاثين عاماً.

وذكرت دار بروفايلز إن هستوري للمزادات يوم الجمعة أنه من المتوقع أن يجلب الطاقمان ما بين 150 ألفاً و200 ألف دولار في المزاد الذي يقام في 17 ديسمبر كانون الأول.