الوسط

كلمة صادقة.. لخير الكويت

الاثنين 27 من جمادى الآخر 1440 هـ/ 4 مارس 2019 – السنة الثانية عشرة – العدد 3388 | 16 صفحة ـ 100 فلس | رئيس التحرير: عدنان محمد الوزان | www.alwasat.com.kw

لاعبو كرة القدم معرضون للإصابة بمرض التصلب الضموري!

حذرت دراسة إيطالية حديثة من أن لاعبي كرة القدم هم أكثر عرضة للإصابة بمرض التصلب الجانبي الضموري لأنهم يضربون الكرة برأسهم كثيراً.

ووفقا لصحيفة ديلي ميل البريطانية فإن الباحثين أوضحوا أن العمر المتوقع للشخص المصاب بهذا المرض والذى يؤثر على العضلات المستخدمة في المشي والكلام يبلغ نحو 3 إلى 10 سنوات مشيرين إلى أنه على الرغم من عدم معرفة سبب حدوثه إلا أن الدراسات العلمية لفتت إلى أن علوم الوراثة والبيئة يلعبان دورا في مفاقمته.

ولتأكيد نتائج الدراسة راجع الباحثون بيانات 25 ألف لاعب كرة قدم لعبوا في إيطاليا ما بين الفترة بين عامي 1959 و2000 وسجلوا تاريخ ميلادهم ومكان ولادتهم بالإضافة إلى مكان اللعب وتاريخ لعبهم مع الفريق قبل استخدام التقارير الإخبارية لتحديد اللاعبين الذين أصيبوا بالتصلب الجانبي الضموري.

مواقيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	04:52	06:11	12:00	03.20	05.49	07:06

البحر	أعلى مد	أدنى جزر
	11:22	16:10
	21:42	05:40

الطقس	العظمى	الصغرى
	20	04

في الصميم

احتفال سفارة الكويت في أميركا بالعيد الوطني في فندق يملكه ترامب خطأ يجب المحاسبة عليه..

رسالة التهديد التي وصلت من أحد أعضاء الكونغرس للسفير ستدخل الولايات المتحدة في صراع داخلي بين الأحزاب..

ما أكثر الفنادق الموجودة في واشنطن..

المسألة تحتاج إلى نباهة!!

Retweet

Hiba Shookari @hibashookari هبة شوكري

لو لم تنجب الكويت إلا عبدالرحمن السميط لكفاها،حين انهارت المؤسسة التعليمية في الصومال بعد الحرب الأهلية تكفلت مؤسسته بفتح العديد من المدارس ودور ايتام تخرج منها الكثير بعضهم أطباء ومعلمون، واسس حملة «التعليم يقضي على العنف»،من أنت حتى تشيد أو تقدح به؟ رحم الله السميط وطيب ثراه

@ 6wee6erبـوووووووو

من أي طائفة انت ؟ انا من تلك الطائفة التي تتجاوز عنصرية الدين و العرق و اللون ! انا من طائفة الانســـانية

@neeran33 نـيـران

بعض الكويتيين متبعين سياسة حط السعر غالي الناس تشتري (عمياني) لان الرخيص يحسبونه (مو شي). عرفتوا ليش اليابان والنرويج يغارون منا ؟

@BeCareful51 فورست

كشف الفساد ومعاقبة الجناة ليس كافيا! تحتاج البلاد إلى تنفيذ تدابير متوسطة وطويلة الأجل تُظهر الالتزام الجاد للبلاد بالقضاء على الأسباب الهيكلية للفساد!

@Alwasatkuwait

عبر اتفاقية لتدريب النشء وتنمية مهارات الشباب

تعاون بين القرية التراثية و مركز «نوماس» القطري

الشلاحي والكواري خلال توقيع الاتفاقية

جانب من فعاليات قطر في الكويت بمناسبة الأعياد الوطنية

وقعت قرية الشيخ صباح الأحمد التراثية مع مركز (نوماس) التابع لوزارة الثقافة والرياضة القطرية اتفاقية لتعزيز التعاون وتبادل الخبرات وتنمية مهارات الشباب وتكريس ودعم مقومات الهوية الوطنية وترسيخها لدى النشء.

وأعرب مدير القرية سيف الشلاحي عقب توقيع الاتفاقية أمس بحضوره ونائب مدير المركز أحمد الكواري ووفد الوزارة المشارك في احتفالات الكويت بأعيادها الوطنية عن اعتزازه بهذه الاتفاقية شاكرا دولة قطر على مشاركتها باحتفالات الكويت الوطنية.

مضيفاً أن من أهداف الاتفاقية تبادل التعاون الثقافي في مجالات التدريب على جوانب التراث في محاولة لاستعادة الحياة التراثية التي اندثرت خلال السنوات السابقة اضافة إلى تعليم وتدريب الصقور و»غير ذلك من الجوانب المرتبطة بعاداتنا وتقاليدنا».

ومن جهته عبر الكواري عن سعادته بهذه الاتفاقية «ليرى المركز النور في الكويت الشقيقة» مضيفا أن (نوماس) يهتم بالنشء من الجنسين مستهدفا الأعمار ما بين 7 و14 سنة.

وأفاد بأن المركز سيساهم في تدريب النشء على جوانب تراثية مختلفة منها السباحة وركوب الخيل والتعامل مع الطير في دورات ابتدائية ومتقدمة كما سيقيم دورات تدريب على العرضة لأهميتها في تاريخ الاباء والأجداد مبينا ان هذه الدورات ستتواصل على مدار العام على أن تكون مكثفة في المناسبات المختلفة وخاصة الوطنية.

وكانت المشاركة القطرية اختتمت فعالياتها أول أمس بنجاح لافت وسط تفاعل جماهيري كبير بإشراف وتنظيم مركز قطر للفعاليات الثقافية والتراثية تحت شعار (الكويت.. بلادنا الكويت).

وشملت تلك الفعاليات مهرجان الموروث الشعبي الخليجي التراثي الذي أقيم في القرية التراثية من 16 فبراير إلى 2 مارس الجاري اضافة إلى منتزه مروج الذي انطلقت فيه الفعاليات القطرية في 21 فبراير الماضي وتواصلت ستة أيام متتالية.

الانتظام في ممارسة «اليوجا» يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم

نساء يمارسن اليوجا

خلصت مراجعة بحثية إلى أن ضغط الدم لدى البالغين الذين يمارسون اليوجا مع تمرينات التنفس والاسترخاء ثلاث مرات على الأقل أسبوعيا ربما يكون أقل من غيرهم.

ولإجراء الدراسة، حلل الباحثون بيانات 49 تجربة شارك فيها 3517 شخصا معظمهم رجال ونساء في منتصف العمر وبدناء ويعانون بالفعل من ضغط الدم المرتفع أو أوشكوا على الإصابة به.

وقيمت التجارب الأصغر ضغط الدم قبل وبعد تكليف بشكل عشوائي المشاركين إما بممارسة اليوجا أو بالامتناع عن ذلك.

وبشكل عام، تبين أن ضغط الدم الانقباضي لدى المشاركين الذين مارسوا اليوجا كان أقل خمس ملليمترات زئبقية في المتوسط مقارنة بالمجموعات التي امتنعت عن ممارسة التمرينات كما انخفض ضغط الدم الانبساطي لديهم 3.9 ملليمتر زئبقي بفضل اليوجا.

واتضح أيضا أن ضغط الدم الانقباضي لدى مرضى الضغط الذين مارسوا اليوجا ثلاث مرات أسبوعيا في جلسات اشتملت أيضا على تمرينات التنفس والاسترخاء انخفض 11 ملليمترا زئبقيا كما تراجع ضغط الدم الانبساطي لديهم ست ملليمترات زئبقية.

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 40 د.ك - اشتراك الوزارات 75 د.ك

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