

GES
Gulf English School
مدينة خديجة والدمعة
Tel : (+965) 25757952 - 25757022
Url : www.ges.edu.kw

الوسط

كلمة صادقة.. لخير الكويت

مواقيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	05:03	06:22	12:02	03:16	05:42	06:59

أعلى مد	أدنى جزر
00.14	07.33
13.50	19.33

البحر

الطقس	الغضبي	الصفري
19	10	



دراسة أميركية.. تناول المكسرات مفيد لمرضى السكري!

أشارت دراسة أميركية إلى أن مرضى السكري الذين يتناولون المكسرات بانتظام ربما يكونون أقل عرضة للإصابة بمشاكل القلب مقارنة بنظر أقرانهم ممن لا يأكلونها كثيراً أو لا يأكلونها على الإطلاق. وتوصلت الدراسة إلى أن مرضى السكري الذين يأكلون 28 غراماً من المكسرات خمس مرات أسبوعياً على الأقل يكونون أقل عرضة للإصابة بمرض القلب بنسبة 17 في المئة مقارنة بمن يأكلون المكسرات مرة واحدة في الأسبوع. لكن تناول المكسرات ولو مرة واحدة في الأسبوع يظل مفيداً للقلب بشكل عام. وبالنسبة لمرضى السكري، يعد تناول المكسرات مرة واحدة أخرى أسبوعياً مرتبطاً بالحد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية بنسبة ثلاثة في المئة والحد من خطر الوفاة بسبب مشاكل القلب بنسبة ستة في المئة. وقال يانغ ليو وهو باحث في مجال التغذية بكلية تي. إتش. تشان للصحة العامة التابعة لجامعة هارفارد في بوسطن وكبير الباحثين في الدراسة «توفر هذه البيانات أدلة جديدة تدعم التوصية بجعل المكسرات جزءاً من أنماط الغذاء الصحية».

في الصميم

مازلت الحكومة تخرق قرار التقشف وتسجل مخالفات واضحة يرصدها ديوان المحاسبة غير آبهة بتحذيرات لجنة الميزانية.. هذا السلوك الذي تمارسه دليل على أنها ضامنة عدم محاسبتها من مجلس «بو صوت» المحطوط في مخباتها... دولة صغيرة وإيراداتها كبيرة وتقع فيها جميع المخالفات... عدم استغلال الموارد وتوظيف الطاقات البشرية بشكل صحيح يندرج بكوارج مستقبلية.. متى نعي أن اعتمادنا على مورد واحد فيه خطورة..

اصرف ما في الحيب ياتيك ما في الغيب!!

Retweet

@Almutairi.Enad @عناد المطيري

الرقابة الشعبية هي حجر الأساس في محاربة الفساد ومقاومة التدهور في البلد سواء كانت من خلال الدواوين أو الفعاليات السياسية أو وسائل التواصل الاجتماعي ومن دونها لا يمكن للمصلحين الصمود.

@zjeran.kw **النائب : زجران**

خطوة جميلة ومقدرة من وزيرة الأشغال بإحالة وكالة الوزارة السابقة ومدير هيئة الطرق إلى هيئة الفساد للتحقيق معهم عن مدى تورطهم في الفساد الذي أدى إلى هذه الكوارث بعد أزمة الأمطار والأجمل من ذلك هو نشر خبر إحتلتهم بإسماءهم وصفاتهم بالإعلام ليكونوا عبرة لغيرهم من موظفي الدولة

AAAlshukry **أحمد الشكري**

تقول ميزانية الحكومة فيها عجز أقول ما اشك لأن اللعب تحت الطاولة!! تقول ميزانية الدولة فيها عجز أقول لك روح ادرس اقتصاد مره ثانيه!!

@fsadhom **مقاوم الفساد**

هذا في احدى قرى الهند والمطر تقريباً عندهم طول السنة وبالتأكيد اقل تكلفه من المليارات التي تدفع على شوارعنا في الكويت ، لكن الفرق عندهم الفاسد يتحول للنياحه علشان جذي تشوف شوارعهم تستحمل كل الضغوط والعوامل الجوية

@Alwasatkuwait



قطر تطلق فعاليات متنوعة بمناسبة احتفالات الكويت الوطنية

تنطلق في العاصمة القطرية الدوحة اليوم الخميس فعاليات متنوعة تقيمها لجنة الفعاليات بمناسبة احتفال الكويت بعيدها الوطني الـ 58 والذكري الـ 28 للتحرير. وقال رئيس اللجنة الملحن القطري مطر الكواري في تصريح صحفي إن هذه الفعاليات تهدف إلى مشاركة الأشقاء في الكويت أفرحهم بالأعياد الوطنية كما تأتي استمراراً للعلاقة التاريخية الوطيدة بين الشعبين القطري والكويتي وأضاف إننا نهدف من خلال هذه الفعاليات إلى إيصال رسالة حب لرمز الكويت الحكيم سمو أمير البلاد الشيخ صباح الأحمد وحكومته الموقرة والشعب الكويتي الكريم العربي الأصيل، مبيناً أن الفعاليات لا تعبر فقط عن الفنانين والمبدعين والمثقفين القطريين بل عن جميع المواطنين والمقيمين في قطر. وأوضح أن الفعاليات التي تستمر حتى 26 فبراير الجاري تتضمن أوبريت «وطن واحد» وحفلات فنية يحييها ثلاثة فنانين من قطر وثلاثة فنانين من الكويت، فضلاً عن مباراة في كرة القدم تجمع قدامى نجوم قطر والكويت في اليوم الأخير.

ببالغ الحزن والأسى وبقلوب مؤمنة بالقضاء والقدر

تتقدم أسرة جديدة

الوسط

بخالص العزاء والمواساة من عائلة الزيد

توفاة

جاسم خالد سعود الزيد

سائلين العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته

تقديم معرض «الفهد.. روح القيادة» إلى 26 الجاري

هذا القرار يأتي رغبة منها في مشاركة دولة الكويت وشعبها احتفالاً بعيد الوطني وعيد التحرير، وأنه تم توجيه اللجنة التنفيذية برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير تركي بن محمد بن فهد وزير الدولة عضو مجلس الوزراء بإعداد فعاليات خاصة خلال فترة التمهيد. وأكدت اللجنة العليا أن مناسباتي العيد الوطني والتحرير عزيزتين على قيادة المملكة العربية السعودية وشعبها، ومن منطلق العلاقات الراسخة والمتينة وتجسيدا للتلاحم والتماسك بين البلدين سيشارك المعرض في الاحتفالات بفعاليات جاذبة تجسد الأخوة الراسخة.

وقاليات وتاريخ الملك فهد بن عبدالعزيز «الفهد.. روح القيادة» المقام حالياً في مركز الشيخ جابر الأحمد الثقافي

مددت اللجنة العليا برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن فهد بن عبدالعزيز، معرض

جانب من المعرض

الرمال المتحركة «تبتلع» سائحاً أميركياً!

علق سائح من ولاية أريزونا في الرمال المتحركة، أثناء رحلة سير مع زوجته لمحمية صهيون الوطنية الطبيعية في ولاية يوتا بالولايات المتحدة الأمريكية. وقع الحادث يوم السبت الماضي، بعد بضع ساعات من بداية رحلة المسير للامريكي وزوجته، عندما دخل الرجل إلى منطقة رسال متحركة في المحمية، بدأت تبتلعه من قدميه. وتركت المرأة زوجها، بعد أن أمنتها بالملابس الدافئة ومعدات أخرى، وسارت 3 ساعات حتى وصلت إلى منطقة تغطية بث الهواتف الخليوية وطلبت النجدة من فريق الإنقاذ على هاتف الطوارئ. وانطلق عمال الإنقاذ في المحمية عقب المكالمات مباشرة للبحث عن السائحين. فوجد عناصر الفريق المرأة