الوسط

كلمة صادقة.. لخير الكويت

الأربعاء | 6 من ربيع الآخر 1438 هـ/ 4 من يناير 2017 – السنة العاشرة – العدد 2848 | 16 صفحة ـ 100 فلس | رئيس التحرير: عدنان محمد الوزان | www.alwasat.com.kw

الراحة القصيرة من العمل تحمل فوائد كبيرة للحفاظ على المزاج والطاقة

أخذ قسط من الراحة خلال العمل

في دراسة جديدة وجد الباحثون أن أخذ راحة قصيرة متكررة من العمل للوقوف والتحرك تحمل فوائد كبيرة للحفاظ على مزاجك وطاقتك.

فآثار فواصل النشاط القصيرة «microbouts» هذه تظهر مع النشاط الذي يرافق نهاية يوم العمل، بل إنها تساعد أيضا على تخفيف الرغبة الشديدة في الطعام عندما تكون في العمل.

وقد تم تحديد موظفي المكاتب على أنهم أكثر الفئات المهنية عرضة للمشاكل الصحية الناجمة عن الجلوس الطويل من دون انقطاع، حيث أن نمط الحياة المستقر هذا يزيد من مخاطر الاصابة بمرض السكري والاكتئاب والسمنة ومخاطر صحية أخرى.

ولمعرفة كيفية تأثير مختلف الأنشطة على الموظفين قام فريق البحث من مركز جامعة كولورادو آنشوتز الطبية ومعهد جونسون آند جونسون للأداء البشري بالتحقق من تأثير ثلاث أنشطة متنوعة على 30 شخص.

وخضع المشاركون إلى عدد من الاختبارات لتقييم حالتهم الصحية وطاقة الإدراك الذاتي لديهم والمزاج والشهية، وفي التجربة الأولى جلس المشاركون لمدة 6 ساعات على التوالي والسماح لهم فقط باستخدام الحمام.

الله يستر على البلد من الحاويات وما حوت

روسيا تصمم قمراً صناعياً شراعياً يدور حول الشمس

يقوم العلماء الروس بتصميم قمر صناعي سيدور حول الشمس وسيزود بشراع يعمل بالريح الشمسية. وقال أحد أصحاب المشروع مدير معهد مغناطيسية الأرض الدكتور فلاديمير كوزنيتسوف:» سينصب في القمر الصناعي للشمس شراع يستخدم لإدارته وتغيير مساره. الأمر الذي يعتبر ضروريا لجعل القمر الصناعي يتواجد دوما في نقطة ثابتة حول منطقة شمسية محددة. وأوضح الدكتور أن صاروخ»بروتون»الروسي عاجز عن إطلاق القمر الصناعي إلى المدار الشمسي لنقص قدرته. لذلك سيطلق الصاروخ الروسي بوتون القمر الصناعي أولا إلى المدار الأرضي، ثم سيتم فتح شراعه الذي سيجعل القمر الصناعي يدور حول الشمس بمساعدة الريح الشمسية.

والغاية الرئيسية للقمر الصناعي حسب الدكتور كوزنيتسوف هي رصد قطبي الشمس وقياس قوة الريح الشمسية والمجال المغناطيسي داخل طبقات الغلاف الغازي للشمس.

اللحوم المصنعة قد ترتبط بأعراض ربو بالغة!

توصلت دراسة فرنسية إلى أن تناول كميات كبيرة من اللحوم المصنعة قد يكون مرتبطا بأعراض ربو بالغة السوء.

واللحوم المصنعة هي تلك اللحوم المحفوظة والمضاف إليها الملح والنترات والنتريت والسكر ومثال لها المرتديلا والبلوبيف واللانشون والبسطرمة والبيبروني.

وقال الدكتور تشين لي قائد البحث لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «تناول اللحوم المصنعة – وهو طعام تقليدي في المجتمعات الصناعية – يرتبط بكثير من الأمراض المزمنة مثل سرطان الرئة والانسداد الرئوي المزمن إلا أن ارتباطه بالربو لم يتضح بعد.» ولي باحث في معهد إنسيرم للأبحاث الطبية ومستشفى بول بروس في فيلجويف.

لحوم مصنعة

وكتب الباحثون في دورية ثوراكس إنهم جمعوا بيانات من 971 شخصا بالغا من خمس مدن فرنسية أجابوا على أسئلة عن عاداتهم الغذائية والوزن وأعراض الإصابة بالربو في الفترة في الفترة بين عامي 2003 و2007.

وأوضحت الدراسة أن المشاركين بها تناولوا 2.5 وجبة من اللحوم المصنعة في المتوسط أسبوعيا.

وقال ما يزيد بقليل عن 40 بالمئة من المشاركين إنهم أصيبوا بالربو في مرحلة ما وقال نحو نصف المشاركين إنهم لم يدخنوا أبدا. ووضعت نقاط لكل مشارك تراوحت بين صفر وخمسة لقياس أعراض الربو اعتمادا على مدى صعوبة التنفس وضيق الصدر خلال العام السابق.

وأوضحت أبحاث لاحقة جرت بين عامي 2011 و2013 أن نحو نصف المشاركين لم تتغير درجاتهم المسجلة وقال أكثر من الربع إن أعراض الربو لديهم تحسنت في حين قال نحو 20 بالمئة إنهم يشعرون أن أعراض الربو زادت سوءا.

مواقيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	05:18	06:43	11:52	02.43	05.02	06:26

البحر	أعلى مد	أدنى جزر
	02:33 16:23	21:22 09:53

الطقس	العظمى	الصغرى
	20	09

في الصميم

قضية الحاويات وما حوت أثارت الرأي العام.. قرار الوزير احالة مدير الجمارك إلى التقاعد لن تحل المشكلة.. يبدو أن الجهاز الرقابي في الجمارك يحتاج إلى رقابة.. البعض زاد ثراؤه على حساب مصلحة البلد.. حاويات تعبر بالرشوة أو الانتماء السياسي والطائفي.. هذه بلد محكومة ويجب أن يعاد تشكيل الجهاز الرقابي.. صايرة سبهللة وخري مري.. الله يعين.

Retweet

@Essabouresly عيسى بورسلي

اي شخص يكتب عن تزوير الجناسي لحظات يخرج لك من هم على رأسهم بطحى يتحسسون عليها فوق رأسهم .! اللي ببطنه ريح مايستريح .!

@flsoo الحر/ لايعة جبدة

مات في ملهى أو مطعم ! هذا الأمر لا يعنيني ولا يعنيك.! قل خيراً أو اصمت الأكيد انهم ذهبوا لرب عادل رحيم لا يظلم أحد مثقال ذرة #هجوم#اسطنبول

@Alwasatkuwait

بدالة: 24645000

الناشر: دار الأخبار للصحافة والنشر والتوزيع «ذ.م.م.»

إدارة التحرير
هاتف: 123 – 24645315 – فاكس: 24645145
E-mail: editorial@alwasat.com.kw

إدارة الإعلان
هاتف: 24645269 – فاكس : 24645146
E-mail: advertising@alwasat.com.kw

إدارة التوزيع والاشتراكات
هاتف: 24645127 – فاكس : 24645146
اشتراك الأفراد 40 د.ك - اشتراك الوزارات 75 د.ك

إدارة التسويق والعلاقات العامة
هاتف: 24645269 – فاكس: 24645146
E-mail: marketing@alwasat.com.kw