

الواسط

كلمة صادقة.. لخير الكويت

الأحد

22 من شوال 1438 هـ/ 16 من يوليو 2017 – السنة الحادية عشرة – العدد 2980

16 صفحة ـ 100 فلس

رئيس التحرير: عدنان محمد الوزان

www.alwasat.com.kw



موافيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	03:23	04:57	11:54	03:28	06:50	08:21

أعلى مد	أدنى جزر	البحر
03:08	21:08	
أعلى مد	أدنى جزر	
13:40	08:22	
الطقس	الطقس	الطقس
49	31	31



في الصميم

هل يعتقد قادة دولة الحشاشين في طهران أن ما يمار سونه من قتل وتعذيب سيعيد لهم «فارس» من جديد؟ دولتهم مزّ قها الله على يد سيدنا عمر رضي الله عنه ولن تعود أبدا.. هذه الدماء التي يسفكوها على وسائل التواصل ظلما ستعود عليهم وسيدفعون الثمن غالبا.. يظهرن العداء لأميركا والصهاينة وهم متفقون تماما على تقسيم المنطقة.. متى يستيقظ العرب الشيعة والسنة أنهم يتعرضون لهجمة فارسية مجوسية لا تفرق بين مذاهبهم؟.. «وَسَيَعْلَمُ الَّذِينَ ظَلَمُوا أَيَّ مُنْقَلَبٍ يَنْقَلِبُونَ»!

Retweet



Hussain @Hussainz9



العُمُرُ لا يعود، لستُ مُجبرًا للتبرير فتناعلك لاحد، لا شيء يستحق عناء الجِدال، الأشياء الجميلة تحدث كلما ابتعدت، هذه ليست نصيحة.



@moltov80..مولوتوف



الله يرحم الاب والابن وعسى موثاها الجنة ، ننصح اهل الحلال لاتروح البر بالجو هذا ، لو سيارتك اتعطل او تقررز وماعدتك تلفون راح تخسر حياتك



@m.alsaeidi مطلق خميس السعيدى



يجب ان لا نفقد ايماننا .. بالصحافة والاعلام ورجال الدين والافتاء وحتى الحكام والوزراء ولا بالشعب ! ما نراه ونسمعه حاليا هو غثاء سيزول !



Dr. Susan Abouswereh @SuzanAbouswereh



من طرائف العرب أنهم يقتلون بعضهم بالسلاح ويقتلون “إسرائيل“ بالداء.



@hithamalwawan هيثم الوالوان



اي بلد مر بمرحلة احتلال واطهاد عبر التاريخ، يرفض الظلم.

@Alwasatkuwait

تطبيقات على الهاتف لحل اضطرابات النوم!

نصبح في محادثة ولا نريد الخروج من ذلك، نحن كمن سقطنا في مصيدة..

والى جانب تأخير قلة النوم على مستوى الأداء الأكاديمي قال باحثون في أحد المعاهد المتخصصة في أستراليا إنه يرتبط بالمزيد من تدني احترام الذات، والقلق، والاكتئاب.

ما دفع الباحثين إلى التفكير في طريقة للعلاج من هذا الإدمان باستخدام تطبيقات معينة كتطبيق سليب نينجا SLEEP NINJA الذي يتابع عادات النوم ويقدم النصائح، ويصحص الدكتور سيدلر: «هناك مذكرات نوم يملأها في الصباح، ثم هناك دروس يتقدمون فيها من خلال ما يجب عليهم القيام به خلال النهار».

30 في المئة من المراهقين يعانون من اضطراب النوم بحسب الخبراء، وإدمان الهاتف المحمول أحد الأسباب، فهل ستنتج خطة تحويل أساس المشكلة إلى جزء من الحل؟

بعد أن وجهت أصابع الاتهام إلى إدمان الهاتف المحمول ومواقع التواصل الاجتماعي بالتسبب في اضطرابات النوم لدى المراهقين، يسعى باحثون لطرق علاج جديدة لهذا النوع من الإدمان باستخدام تطبيقات على الهاتف ترافق عادات النوم وتقدم نصائح للعودة إلى نظام حياة طبيعية بعيدا عن الواقع الافتراضي.

إدمان المراهقين وحتى الأطفال على الهاتف المحمول مسألة اقضت مضاجع الآباء. فاستخدام الجهاز في وقت متأخر من الليل يمنع من الحصول على القدر الموصي به من النوم وهو ما لا يقل عن ثماني ساعات يوميا، ويذهب الجزء المستقطع من حصّة النوم إلى تصفح مواقع التواصل الاجتماعي والإبقاء على

الدماغ في حالة نشاط في وقت لا يفترض به ذلك. وفي هذا الصدد يقول الطبيب النفسي الدكتور فيليب تام متخصص في حالات الإدمان على الإنترنت: «إننا ندخل بالفعل في حالة نفسية، حالة تدفق عندما

مصمم شعار آبل الأول أضاع 67 مليار دولار!

وقت ميكز جدا، ولكنه قال إنه لا يشك في صحة ما قام به، حيث أكد أن شغفه لم يكن في أجهزة الكمبيوتر على الإطلاق.

وحصل على جهاز آيباد كهدية مرة واحدة في حياته، ولكنه لم يستخدمه على حد قوله، لينتهي بين يدي ابنه. ويمتلك واين هاتف TracFone (قيّمته 10 دولارات)، حيث أوضح أنه يفضل جمع الطابع والعملات النقدية، بدلا من هدر وقته على التطبيقات والألعاب.

وقال: «هل يؤسفني بيع حصتي في آبل؟ لا، هذا هو جوابي منذ اليوم الأول، وسوف يكون جوابي حتى الموت».

كتابين، بجوبز لأول مرة في «آتاري»، حيث عملا معا. كما كان في كثير من الأحيان حلقة الوصل بين جوبز وزنيك، المختلفان في الشخصية والآراء.

وصمم واين شعار آبل الأول، الذي كان عبارة عن رسم بسيط لإسحاق نيوتن وهو يقرأ تحت شجرة تحمل تفاحة فوق رأسه. وأردف قائلا: «لقد كنت أعلم

في ذلك الوقت أن الشعار لم

يكن مناسباً للقرن الـ20، وإنما القرن التاسع عشر، ولكن الأمر كان ممثعا. فكل ما قمنا به في البداية، كان بهدف المتعة. وفيما بعد وضعنا الشعار المرتبط

بتفاحة نيوتن».

وترك واين شركة آبل في

بيع المهندس رونالد واين، المشارك بتأسيس آبل مع ستيف جوبز وستيف وزنيك، حصته في الشركة عام 1976، مقابل 800 دولار فقط.

ولكن لا يشعر واين البالغ من العمر 83 عاما بالأسف جراء بيعه حصته البالغة 10%، والتي تُقدر الآن بنحو 67 مليار دولار.

وفي الواقع، لم يمتلك واين

الذي يعيش في بلدة صغيرة من بنفادا، أي من منتجات آبل طوال حياته، حيث يستخدم هاتفًا

محمولا سعره 10 دولارات، يبقيه في سيارته لحالات الطوارئ، وفقا لـVice. والتقى واين، الذي ألف

إدارة التوزيع والاشتراكات

هاتف: 24645127 – فاكس : 24645146

اشترك الافراد 40 د.ك - اشترك الوزارات 75 د.ك

مستشفى المواساة الجديد

قسم أمراض القلب

نبضاتك هي حياتك .. دعنا نعتني بها

فحوصات القلب الشاملة

- ☒ استشارة
- ☒ تخطيط القلب
- ☒ سونار القلب
- ☒ تخطيط القلب بالمجهود
- ☒ تحليل السكر بالدم (صائم)
- ☒ تحليل نسبة الدهون في الدم
- ☒ وظائف الكبد
- ☒ وظائف الكلى
- ☒ تحليل صورة الدم الكاملة

أحجز الآن: ١٨٢٦٦٦٦ داخلي ٢٢٥٢ (واتس اب ٥٠٨٢٦٦٦٦)



الإعتماد الكندي للماني

@newmowasathospital

new mowasat hospital

new mowasat hospital

@nmowasat



مستشفى المواساة الجديد

NEW MOWASAT HOSPITAL

نرعى الأجيال

CARING FOR GENERATIONS



الإعتماد الأمريكي

(965) 1 82 6666

(965) 5082 6666

www.newmowasat.com

newmowasat

بدالة:

24645000

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

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