

الوسط

كلمة صادقة.. لخير الكويت

الأثنين

12 من شعبان 1438 هـ/ 8 من مايو 2017 – السنة العاشرة – العدد 2934

16 صفحة - 100 فلس

رئيس التحرير: عدنان محمد الوزان

www.alwasat.com.kw



موافيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
03:34	05:01	11:44	03:20	06:28	07:55	

أعلى حد	أدنى جزر	البحر 
09:18	14:59	
20:48	03:42	
الطقس	الطقس	الصغرى
36	27	

في الصميم

إبعاد عشرين ألف وافد مخالف خلال عام 2016 ليس إنجازاً لوزارة الداخلية التي تعرف عدد الوافدين الذين دخلوا البلاد خلال نفس الفترة.. الوافدون يمثلون ثلاثة أضعاف المواطنين وتنظيمهم سهل جدا إذا أسست وزارة خاصة بهذا الأمر.. معظم الوافدين يحتاجهم البلد ويعيشون مستقرين لكن المخالفين محميون من الفاسدين.. الحاجة ملحة إلى تشريع خاص يحفظ حقوقهم وحقوق المواطنين!

Retweet



@Mago-Q8 ماقو الكويتي



السعودية أصدرت قراراً يفرض حظر مؤقت على استيراد لحم الدواجن والبيض من الكويت لوجود انفلونزا الطيور عالي الضراوة .. وبلدية الكويت ساكتة !!!



@DIWaniyatAHalQ8 ديوانية أهل الكويت

الكويتية مسكينة ان تطلقت تعطونها بدل متعه 50 دينار و بدل سكن 50 دك ,, وتعدد بشقه لين تموت ,, والروسية تشرعون لها قانون تخاش ب 166 مليون



salah alhashem @salahalhashem

يقول أحد السراق المكتشفين حديثاً نقلاً عن الراوي: يعني إحنا بس الحراميه ؟خل يشوفون فلان وعلان ! وكان السرقة أصبحت توزع مع البطاقة التموينية !



@Law-qurban المحامي عادل قربان

دايما الكويتي أو في وأنفع للوطن وبالمواقف باوطن مالك إلا الكويتي ربي يوفقكم يامدرسينا الأوفياء للكويت " مدرسون كويتيون لتدريس الطلبة مجاناً



@Adnan-kw عدنان شمس الدين

الواحد لما يطعم من البيت يمشي على 30 مطبة ويرجع عليهم مرة ثانية ، اذيتونا من مسؤولين وتخطيط فاشل وسن ، اذيتوا ظهورنا خربتوا سياراتنا

@Alwasatkuwait



وفاة عجوز نيبالي أثناء محاولته بلوغ قمة إيفرست

بتسلق إيفرست لكنها لا تضع حدا أقصى لعمر المتسلقين.

ولقي متسلق الجبال السويسري المشهور أولي ستيك حرقه بعد أن سقط أثناء محاولته الوصول

إلى قمة جبل إيفرست الأسبوع الماضي.

وسمحت نيبال لعدد 371 شخصا بتسلق إيفرست خلال الموسم الحالي الذي ينتهي هذا

الشهر.

يوشير واميورا (80 عاما) عام 2013.

وقال رئيس اتحاد تسلق الجبال في نيبال أننج تشيرينج شيربا «توفي شير تشان بازمة قلبية على ما يبدو».

وأكد دينيش بهاتاري المسؤول في إدارة السياحة في نيبال نيا الوفاة لكنه لم يتمكن من ذكر تفاصيل لصعوبة التواصل مع المعسكر.

و لا تسمح نيبال للأشخاص دون 16 عاما

قال أحد مسؤولي تسلق جبل إيفرست إن مسنا من نيبال (85 عاما) كان يسعى لانتزاع لقب أكبر المتسلقين عمرا لقي حرقه يوم السبت في معسكر لتنظيم محاولات التسلق ليكون ثاني قتيل خلال أسبوع.

وكان مين بهادور شير تشان يسعى لبلوغ قمة جبل إيفرست على ارتفاع 8850 مترا ليتجاوز الرقم القياسي الذي حصل عليه المتسلق الياباني

علماء يصممون مادة تجعل الملابس قابلة لإصلاح التمزق ذاتياً

صمم علماء من جامعة «فرايبورغ» الألمانية مادة جديدة ثورية مضادة للماء، وتعد حلاً فعالاً للكثير من المشاكل حيث تجعل

الملابس قادرة على إصلاح نفسها في حال تعرضت للتمزق . ويتوقع الباحثون استخدام هذا الابتكار في مجموعة من التطبيقات، بما في ذلك الأدوات الطبية ونوافذ السيارات ذات

التنظيف الذاتي .

وبدا الفريق تنفيذ هذا المشروع من خلال غمر شريط مضاد للماء مصنوع من مادة البولي ، وهو نوع من البوليمر القابل للذوبان في الماء في الوسط، وطبقة مضادة للبلل (سيليكون نانوغراس) على الحواف، وقاموا بخدش وإغراق المادة المكونة من ثلاث طبقات الجزء العلوي المضاد للماء، والبوليمر والسيلكون، في الماء، حيث ستنفصل الطبقة العليا وتطفو.

دراسة ألمانية تحذر من التأثير السلبي للهواتف الذكية على النظر



الهواتف الذكية تؤثر على النظر

حذرت دراسة ألمانية حديثة من تزايد التأثير السلبي للهواتف الذكية والحواسيب اللوحية على النظر، وتزايد عدد الأشخاص الذين يعانون من قصر النظر.

وقال أنسيلم يونيمان مدير قسم طب العيون بجامعة «روستوك» الألمانية، «إن عدد الأشخاص الذين يعانون من ضعف النظر سيتزايد مستقبلاً، وذلك نتيجة الاستخدام المفرط للهواتف الذكية من الأطفال والمراهقين، وهذا يعني تراجع الوقت الذي يقضيه مستخدمو تلك الأجهزة في الهواء الطلق وفي ضوء النهار، لذلك فإن الأشخاص الذين يعانون من ضعف النظر تكون لديهم رؤية الأشياء البعيدة مضطربة وغير واضحة».

وأضاف يونيمان «إن إسماعن النظر في الأشياء القريبة «كالهاتف المحمول أو الحاسوب اللوحي» يعطي إشارة للعين لتتمو، وكلما ازداد بعد بؤرة العين، ازداد طول مقلة العين، وهذه الحالة تقود إلى فقر في الدورة الدموية وضمور في شبكية العين»، مشيراً إلى أن قصر النظر سيكون بمثابة مرض جديد

منتشر على نطاق واسع يهدد سلامة المجتمع. وأشارت الدراسة إلى أن ضعف النظر سيكون له آثار سلبية عند اختيار المهنة، وفي حال ارتفع عدد الأشخاص الذين يعانون من ضعف حاد في النظر، فإن ذلك سيكون له عواقب سلبية على المجتمع وعلى النفقات الطبية.

الصيام المتقطع خلال أيام الأسبوع يساعد في خسارة الوزن

الأشخاص الذين اتبعوا نظام الصيام المتقطع خلال أيام الأسبوع، حيث واطبوا عليه لسة كاملة، أما الفئة الثانية، فمظها الأشخاص الذين اتبعوا حمية غذائية قليلة السعرات الحرارية لمدة عام أيضاً.

وتبين أن نتائج فقدان الوزن عند المجموعتين على ذلك لم تلاحظ أي فروق في المؤشرات الصحية عند الأشخاص من المجموعتين، فمعدلات ضغط الدم وكميات الدهون الثلاثية وحساسية الأنسج للجسم لانسولين كانت شبه متطابقة أيضاً.

النفسى للمواظبة على الحمية الغذائية بشكل مستمر، ففي الأيام التي لا يصومون فيها يتناولون طعامهم بالطريقة الاعتيادية، أما في اليوم التالي، يأخذون 25% من حاجة جسمهم من الطعام فقط، لكن تلك الطريقة لها نفس الفوائد فيما لو واطب الشخص على حمية غذائية تشمل أطعمة قليلة السعرات الحرارية.

وحول الموضوع قال العلماء في جامعة إلينوى الأمريكية: «على مدى السنوات الثلاث الأخيرة أجرينا الكثير من الدراسات التي شملت مئات المتطوعين، وخلال الدراسات قسم المتطوعون إلى فئتين، الأولى ضمت

أحد علماء أمريكيون أن الصيام المتقطع خلال أيام الأسبوع يساعد في خسارة الوزن مثله مثل اتباع الحميات الغذائية. وانتشرت في السنوات الأخيرة ظاهرة «الصيام المتقطع»، والتي ساهم في نشرها عدد من المشاهير ونجوم الشاشة كبيونسيه وهيو جاكمان، حيث تعتمد تلك الطريقة على تناول الطعام بطريقة طبيعية أحد أيام الأسبوع، وتقليله إلى حد كبير في اليوم التالي، فهل تلك الطريقة من الصيام مفيدة فعلاً للصحة؟

ووفقا للخبراء فإن تلك الطريقة من الصيام مفيدة للذين يعتقدون القدرة أو الاستعداد



شركة الصابرية للمصاعد والسلام ذ.م.م



نرتقي بكم للأفضل ...



Authorized Distributor

Tel. : +965 24645150
Fax : +965 24645171
Email: sales@alsabriyahelev.com

تلفون : ٢٤٦٤٥١٥٠
فاكس : ٢٤٦٤٥١٧١

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

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

إدارة التوزيع والاشتراكات

هاتف: 24645127 – فاكس : 24645146

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

إدارة التسويق والعلاقات العامة

هاتف: 24645269 – فاكس: 24645146

E-mail: marketing@alwasat.com.kw