

اجعل لأبنائك مستقبلاً  
Make Your Children's Future.

GES Gulf English School  
مدرسة الخليج الإنجليزية

Tel: 25757952 - 25757022  
www.ges.edu.kw

موافيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
05:19	06:42	11:59	02:56	05:17	06:38	

أعلى من	أدنى من
07:37	01:40
19:05	12:40

الطقس	الطقس	الطقس
19	09	

## في الصميم

يبدو أن وزير التجارة يحلم عندما يعتقد أن ميناء مبارك سينعش التجارة مع العراق... الله يستر على الميناء من شر الميليشيات غير المنضبطة التي تسيطر على جنوب العراق... مازال التبادل التجاري معهم يتم بشكل من أشكال غسل الأموال.. حيث يدخل تجارهم محملين بمبالغ من الدولارات لإتمام صفقاتهم.. هذه الديرة لن «تركد» طالما أننا فاقدة لرأس تستطيع التغامم معها!

## Retweet

salah alhashem @salahalhashem

حين يعترف رئيس وزرائنا بأن أغلب قياديه أتوا بالواسطة.. فلا يلومنا أحد أن نفقدنا الأمل في الإصلاح وهو يعجز عن عزلهم.

ShagranQ8 @ShagranQ8

إذا كان أو ياما باع الخليج لإيران من أجل الصين، فإن ترامب قد يبيعا للجماعات الإرهابية ليعاد تشكيل المنطقة.. والدولة قد تصعب دولتين أو ثلاث.

@Alwasatkuwait

## تعديل التركيبة السكانية

### بسيطة.. لو اتسجن عشرة فقط من تجار الإقامات راح تتعدل التركيبة

## باحث بريطاني: الفطور الصباحي خطير ومضر بالصحة

كشفت باحثة بريطانية أن تناول وجبة الفطور خطير جدا بالنسبة لكثير من الناس، ولا يقل خطورة عن التدخين، بحسب دراسة حديثة تم إجراؤها. فمن المتعارف عليه أن فطور الصباح ذو أهمية بالغة في الحفاظ على صحة الإنسان حيث يعد الوجبة الأهم خلال اليوم لما يوفره من طاقة وفقا لخبراء التغذية والعلماء.

وجاء الباحث البريطاني تيرينس كيلي ليكسر هذه القاعدة عبر نشره كتابا بعنوان «الفطور الصباحي أخطر وجبة خلال اليوم» قائلا «أمل أن يفهم كثيرون خلال عشرة أعوام أن الفطور خطير جدا مثل التدخين».

إذ اكتشف الباحث قبل 8 سنوات إصابته بمرض السكري من الدرجة الثانية، وحينها بدأ بمراقبة نسبة السكر في دمه بنفسه يوميا، فاكشف أن نسبة السكر ترتفع دائما بشكل خطير صباحا بعد الإفطار، وعندما توقف عن تناول الإفطار تماما لاحظ أن نسبة الكوليسترول في الدم تبقى مستقرة طيلة اليوم.

وينصح كيلي بعدم تناول الإفطار حتى بالنسبة للذين لا يعانون من مرض السكري.

## متحف للشمع في باريس يزيح الستار عن تمثال لترامب بشعر حقيقي

أزاح متحف للشمع في باريس الستار يوم الخميس الماضي عن تمثال ل دونالد ترامب صمم بشعر آدمي حقيقي وهو تمثال جرى إعداده على عجل بعد أن سجل ترامب فوزا مفاجئا في الانتخابات الرئاسية الأمريكية في نوفمبر تشرين الثاني.

وكان فنانون المتحف قد انتهوا حينها من نصف تمثال لهيلاري كلينتون التي كان يتوقع فوزها.

وصارع متحف جرير الفن للالتهام من تمثال ترامب الشمعي حتى يعرض عشية تسلمه البيت الأبيض يوم الجمعة.

وتختلف النسخة الباريسية عن تمثال آخر لترامب بدأ عرضه في متحف مدام توتسو بلندن إذ أنها تحمل شعرا آدميا لمحاكاة قصة شعر ترامب المعيرة.

وقالت فيرونيك بيريكز المتحدثة باسم متحف جرير في «كان من الصعب الحصول على اللون المطابق للواقع... كان ينبغي وضعه شعرة شعرة لكنه شعر طبيعي وهو ما يتيح لنا عمله».

## STROS

متخصصون بتوريد وتركيب وصيانة  
مساعدات الموقعية بتقنية أمان عالية الجودة

بيع و تأجير مساعدات وسقالات اوروبية  
المصدر مصنوعة من الحديد العالي  
الشدة والمتانة لا استخدام طويل المدى  
وزيادة الإنتاج وتوفير الوقت والمال

للمصاعد والسلامة الكهربائية ومقاولاتها (ذ.م.م)  
Elevators & Escalators Contracting (W.L.L)

يعمل مهندسو "ستروس" على زيادة معدل الأمان في المصاعد من أجل استخدامها لأطول مدى وبأعلى درجات الجودة خاصة في المناطق والمشاريع الصناعية وفي الأجواء القابلة للاشتعال والانفجارات.

كما تقوم وكالة "ستروس" بتنفيذ مساعدات الخدمات العامة لتصعيد العمال ومواد البناء للمباني الشاهقة حتى 350 مترا.

Mob : 90972021 - E-mail : sales@burgancontracting.com - www.stros.cz

## الجلوس لفترات طويلة يسرع تقدم النساء في السن

الجلوس لفترات طويلة يعمل أيضا على زيادة خطر الإصابة بأمراض السرطان والسكري والقلب، وفقا لـ «دويتشه فيله».

وأوضحت الدراسة أن ممارسة أي نشاط بدني لمدة نصف ساعة، مثل المشي أو ركوب الدراجة، كاف للقضاء على التأثير الضار للجلوس خلال اليوم. ومع ذلك، قال الباحثون إن عددًا ضئيلاً يمارس نشاطًا بدنيًا، وأشار الخبراء إلى أن نتائج هذه الدراسة يجب أن تكون بمثابة إنذار للذين يجلسون ساعات طويلة بدون حراك.

وأوضح الباحثون أن المواطنين في بريطانيا يجلسون بمعدل 9 ساعات يوميا. خبراء الجلوس لفترة طويلة يضر بصحة الأطفال في المستقبل في بريطانيا يجلسون بمعدل تسع ساعات يوميا. وقال علماء الدين شادياب، بجامعة كاليفورنيا في سان دييغو، الذي ترأس فريق الباحثين الذي أجرى الدراسة «دراستنا خلصت إلى أن الخلايا تتقدم في العمر بصورة أسرع في حال الجلوس لفترات طويلة».

ولخص الباحثون، الذين تتبعوا حركة 1481 سيدة، يبلغن من العمر أكثر من 64 عاما، إلى وجود علاقة قوية بين الجلوس لفترات طويلة، وتقدم خلايا الجسم في السن بصورة مبكرة. وأشارت الدراسة إلى أن

ذكرت دراسة جديدة نشرتها صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، الخميس الماضي أن جلوس النساء لأكثر من عشر ساعات يجعلهن يتقدمن في السن بمعدل ثمانية أعوام مقارنة بالمعدل الطبيعي.

الجلوس الطويل يضر بالنساء

## مستشفى المواساة الجديد

خبرة عريقة... مع فريق طبي متميز

د. عزة مسلم - استشاري النساء والولادة  
دكتوراه - الزمالة الملكية البريطانية  
عضو المنظمة العالمية للمناظير

د. فاطن عبد العظيم - استشاري النساء والولادة  
دكتوراه أمراض النساء والتوليد

د. سانجيتا داوان - استشاري ورئيس قسم النساء والولادة  
زميل الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد

د. محمد الأفطاني - المدير الطبي  
استشاري النساء والولادة  
زميل الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد

د. محمود عبد الستار - اختصاصي النساء والولادة  
دكتوراه أمراض النساء والتوليد

الإحصاء التقديري المسجل  
182 6666 2355/2357  
الإحصاء التقديري المسجل

182 6666 (965)  
New Mowasat Hospital  
www.newmowasat.com