

الموقف

كلمة صادقة.. لخير الكويت

اجعل لأبنائك مستقبلًا
Make Your Childrens' Future.

GES Gulf English School
مدرسة الخليج الإنجليزية

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

موافقت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	04:58	06:17	12:01	03:17	05:45	07:03

أعلى حد	أدنى جزر
23:48	06:57
13:12	18:52

البحر	الطقس	الطقس	الصغرى
			09
			25

في الصميم

احتفال الكويت بالعيد الوطني أصبح سمة للتعبير عن حب الوطن وصارت المسيرات موسم بهجة يجذب الكويتيين والخليجيين والوافدين.. تعليق الأعلام ولبس الملابس بلون العلم وتعليق الزينة حولت المناسبة إلى عيد حقيقي.. عندما يشيع الاستقرار وتصفو النفوس يتحول الوطن إلى أكبر من بقعة يقطنها البشر.. شكر لكل من عبر عن حب الكويت.

Retweet

Sh.Jeragh @Sh.Jeragh شريفه عبدالرضا جراح

منتجي الاغاني الوطنية كفاهم الرّجّ والتصنيفات في رؤوس أبنائنا : سنة - شيعه - بدو - حضر ... جمال الكويت بتتوعها فقط #العيدالوطني #عيدالتحرير

HH Zainab ALSultan @z.kuwait89

للاسف عام بعد عام يتلاشى سبب احتفالنا بالاياد الوطنية وتصير مجرد "عطلة" عادية عابرة نبي نستانس فيها لأن ماعندنا دوام !

@Alwasatkuwait



«السكري» يرفع خطر الإصابة بمرض الزهايمر!

في الدم المرتفعة والأمراض العصبية.. أول دليل ملموس على العلاقة بين ارتفاع مستويات السكر في الدم وتأثيره الضار على الوظائف الإدراكية الأبحاث النقاب عن دور السكري في زيادة فرص إصابة الإنسان بالزهايمر، وتراجع كفاءة قدراته الإدراكية .. إن النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، تعد أول دليل ملموس على العلاقة بين ارتفاع مستويات السكر في الدم وتأثيره الضار على الوظائف الإدراكية في المخ، لافتين إلى أن هذه النتائج تشكل أيضاً نقطة تحول هامة في التأكيد على العلاقة بين مستويات السكر

حذرت دراسة طبية بريطانية من أن اتباع نظام غذائي مرتفع في المواد السكرية يمكن أن يرفع مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر، مشددة على وجود علاقة بين مرض السكر وأمراض المخ. وقال باحثون، في جامعة «بات وكينجز» في لندن،

التمارين الرياضية تزيد فرص التعافي من سرطان الثدي

ذكر باحثون أن إدخال عدة تغييرات على نمط الحياة يمكن أن يحسن نتائج التعافي من سرطان الثدي لكن التمارين الرياضية تعتبر أفضل عادة يجب اتباعها في هذا الصدد. وقالت الدكتورة إيلين وارنر من مركز أوديت للسرطان بمركز صني بروك للعلوم الصحية في تورونتو بكندا والتي شاركت في إعداد الدراسة إن النساء المصابات بسرطان الثدي سواء كن حديثات الإصابة أو في أي مرحلة من مراحل «التعافي» بحاجة لممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتجنب زيادة الوزن. وتعاونت وارنر وزميلتها جولي هامر لمراجعة نحو 70 مقالة تناولت تعديلات على أنماط الحياة التي قد يكون لها تأثير على تجدد الإصابة بسرطان الثدي والتعافي بعد الإصابة به. ووجدتا أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يخفف خطر الوفاة جراء الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 40 في المئة مقارنة مع النساء اللاتي لا يمارسنه. وهناك للأسف أقل من 13 في المئة من النساء المصابات بسرطان الثدي يؤدين النشاط البدني للفترة الموصى بها وهي 150 دقيقة في الأسبوع.

وقالت وارنر لرويتز هيلث بالبريد الإلكتروني «التمارين لها الفائدة الأكبر على خفض خطر معاودة الإصابة ولها منافع ثانوية عديدة أخرى مثل المساعدة في التحكم في الوزن (والذي هو نفسه يخفض خطر عودة المرض) والحد من الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي والإشعاعي والهرموني.»

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

قسم الأشعة التشخيصية
Diagnostic Imaging Department (Radiology)

يوفر قسم الأشعة الخدمة الشاملة والأمنة علي مدار الساعة لجميع المرضى سواء في عيادات العيادات الداخلية أو العيادات الخارجية. (الأشعة العادية وأشعة الثدي (الماموجرام) - جميع أنواع الأشعة الملونة - أشعة الموجات فوق الصوتية وأشعة الدوبلر والتي تتضمن تصوير رباعي الأبعاد للحامل - أشعة مقطعية وتتضمن أشعة ثلاثية الأبعاد والفحوصات التخصصية للقلب - أشعة الرنين المغناطيسي للجسم - قياس كثافة العظم).

Radiology Department Provides a Comprehensive, Fast Track, and Safe Service round the clock to the patients in Inpatient and Outpatient. (Conventional Radiography including Mammography - All types of Contrast Studies - Ultrasonography & Doppler examination including 4D U/S for Pregnancy - CT Scan including 3D and Cardiac CT - MRI for different Body parts - Bone Densitometry (DEXA) - Interventional Procedures as Guided Drainage and U/S, CT Guided Biopsies - Portable and OR Service).

Pharmacy, Emergency, Radiology and Laboratory working 24/7

تعمل الأقسام (الصيدلانية، الطوارئ، الأشعة والمختبر) على مدار 24/7

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نرفع الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

www.newmowasat.com

In Salmiya في السالمية (965) 1 - 82 6666

New Mowasat Hospital

فنان «كوبي» يحول منزله الريفي البسيط إلى متحف للفن



ريميجيو هيرنانديز في منزله الريفي بمدينة مورون وسط كوبا

(بابي). وفي أحد المنحوتات بالحجم الطبيعي تركض بابي نحو الجثة على فرس أبيض وفي لوحة يصورها على أنها الموناليزا. وقال هيرنانديز الذي اشتهر محليا باسم (فان جوخ مورون) «أذهب بحثاً عن أشياء ألفت في القمامة.. المنيوم وقطع كرتونون وأجد طرقاً لإعادة تدويرها.» ويقول هيرنانديز (64 عاماً) إنه سعيد بفقره في عالم تسبب فيه الطمع والطموح في كثير من الحروب والناسي. وقال «أريد أن أتاى بنفسى عن كل ذلك وأحيا وأهيا رسمي للفقر والتواضع.. ما لدي هنا هو تاريخ وأعتبر التاريخ أعظم من الشهرة والمال.» ويعيش هيرنانديز وحيدا مع كلابه منذ وفاة زوجته قبل ثلاث سنوات. ويكسب الفنان الكوبي رزقا قليلا من طلاء السيارات والجدران.

لكن في بلد يبلغ فيها متوسط الراتب الحكومي 25 دولارا في الشهر يحاول زبائنه إعطاء ما يستطيعون وأحيانا ولو القليل من بقايا الطلاء.

تلفزيون قديمة. والفنان الكوبي من تحويل منزله المتواضع إلى متحف يحتوي منحوتات مصنوعة من بواقي الألومنيوم وتماثيل من الطين ولوحات مثبتة على أجهزة

لم يمنع نقص المال ريميجيو هيرنانديز من صنع فن مذهش الجمال ، فيبدون أي تدريب رسمي ولا إمكانية للوصول لأدوات ومواد مناسبة تمكن

تناول الخضراوات والفواكه عشر مرات يوميا يحسن الصحة ويطيل العمر



تناول الخضراوات والفواكه مفيد جداً

أكثر من 95 دراسة ميدانية منفصلة تناولت العادات الغذائية لأكثر من 2.5 مليون شخص . ولا يتناول أغلب البشر الخضراوات والفواكه 5 مرات يوميا كحد أدنى حسب توصيات منظمة الصحة العالمية. أما في بريطانيا فلا يتناول هذا الكم من الخضراوات والفواكه يوميا إلا نحو الثلث فقط. وأوضح فريق البحث أن هذه النتائج تؤيد تماما مبدأ تناول الفواكه والخضراوات 5 مرات يوميا، بل تؤكد أيضا أن هناك المزيد من المنافع في زيادة هذه الكمية إلى الضعف.

نتائج أفضل كثيرا. وتقدر الدراسة حجم المرة الواحدة المطلوبة من الفواكه والخضراوات بنحو 80 غراما، وهو ما يعادل موزة

توصلت دراسة بريطانية حديثة إلى أن تناول الخضراوات والفواكه 10 مرات يوميا «يحسن الصحة ويطيل العمر». وحسب الدراسة التي أجراها فريق للبحث في إمبيريال كوليدج في لندن فإن هذا النظام الغذائي كفيل بالحيلولة دون وفاة نحو 7.8 مليون شخص سنويا في سن مبكرة.

وأوضحت الدراسة التي أوردتها «بي بي سي» أن تناول الخضراوات والفواكه مهما كانت الكمية يحسن الصحة العامة للإنسان، لكن تناولها 10 مرات يوميا يؤدي إلى