

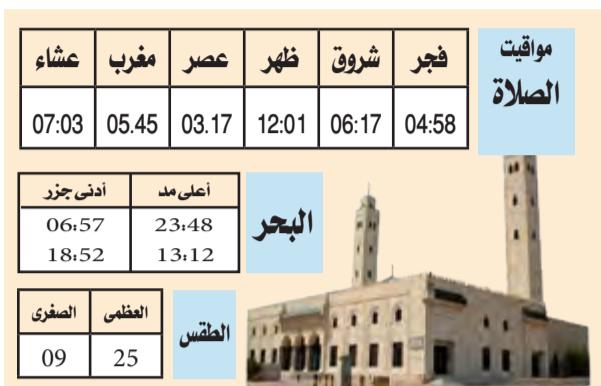
www.alwasat.com.kw

رئيس التحرير: عدنان محمد الوزان

صفحة 16 - 2885 العدد

كلمة صادقة. لخير الكويت

الاثنين



**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 حول المنازل إلى عيد حقيقى.. عندما يشيع الإسقفار وتصفو التفاصيل يتحول الوطن إلى أكبر من بقعة يقطنها البشر.. شكراً لكل من عبر عن حب الكويت.

Retweet



شريفه عبدالراضا جراغ @Sh.Jeragh

منتحي الأغاني الوطنية كفاحكم الرجّ بالتصنيفات في رؤوس أبنائنا : سنة - شيبة - بدوى - حضر ... جمال الكويت ينبعها فقط #عيدالوطني #عيدالتحرير

HH Zainab AlSultan @z.kuwait89

للاسف عام بعد عام يتلاشى سبب احتفالنا بالأعياد الوطنية وتصير مجرد "علة" عادلة تنبغي نستأنس فيها لأن ماعندها دوام !

@Alwasatkuwait



## «السكري» يرفع خطر الإصابة بمرض الزهايمر!

في الدهون المترغبة والأمراض العصبية».

من جانبها، أوضح الدكتور عمر كاسار، رئيس الأطباء الذين قاموا بالدراسة، «إنها المرة الأولى التي تكشف الأبحاث النقاب عن دور السكري في زيادة فرص إصابة

الإنسان بالزهايمر، وتراجع كفاءة قدراته الإدراكية».

أن النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة» تعدد أول دليل ملموس على العلاقة بين ارتفاع مستويات السكر في الدم وتأثيره الضار على الوظائف الإدراكية في المخ، لافتة إلى أن هذه النتائج تشكل أيضاً نقطة تحول هامة في التأكيد على العلاقة بين مستويات السكر

الغذائي 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 وكنينز» في لندن،

## التمارين الرياضية تزيد فرص التعافي من سرطان الثدي

ذكر باحثون أن إدخال عدة تغييرات على نمط الحياة يمكن أن يحسن نتائج التمارين من سرطان الثدي لكن التمارين الرياضية تعتبر أفضل عادة يجب اتباعها في هذا الصدد. وقالت الدكتورة ألين وارنر من مركز أوديت للسرطان بمركز صني بروك للعلوم الصحية في تورونتو بكندا والتي شاركت في إعداد الدراسة إن النساء المصابات بسرطان الثدي سواء كان لدينات الإصابة أو في أي مرحلة من مراحل «التعافي» حاجة ملحة للتمارين الرياضية بانتظام وتجنب زيادة الوزن.

وتوأمواط وارنر وزميلتها جولي هامر

لراجحة نحو 70 مقالة تناولت تعديلات

على نمط الحياة التي قد تكون لها تأثير على تحديد الإصابة بسرطان الثدي

والتعافي بعد الإصابة به.

ووجهت اهتمامها الشامل على تنفيذ

التمارين الرياضية بانتظام وتجنب زيادة الوزن.

وأشارت وارنر إلى أن مقدار

التمارين التي لا يمارسنه، وهناك

لألاف أقل من 13 في المائة من النساء

المصابات بسرطان الثدي يؤدين للنشاط

البدني للفترات الموصى بها وهي 150 دقيقة في الأسبوع.

وقالت وارنر لرويترز هيلث بالبريد

الإلكتروني «التمارين لها الفائدة الأكبر

على خفض خطر معاوقة الإصابة ولها

منافع ثانوية كبيرة أخرى مثل المساعدة

في التحكم في الوزن (والذي هو نفسه

يُخفض خطر عودة المرض) والحد من الآثار

الجانبية للعلاج الكيميائي والإشعاعي

والبيومي.

## فنان «كوي» يحول منزله الريفي البسيط إلى متحف للفن



رجل يعيش في منزله الريفي بمدينة مورون وسط كوبا

(بابي). وفي أحد المنازل

بالحجم الطبيعي ترکض بابي

نحو الجنة على فرس أبيض

وفي لوحة يصورها على أنها

الموالخرا.

وقال هيرنانديز الذي اشتهر

محلياً باسم «فان جوخ مورون»

«أذهب بحثاً عن أشياء أقيمت في

القama...»... أثني يوم وقطع كارتون

وأخذ طرقاً لإعادة تدويرها».

ويقول هيرنانديز (64 عاماً)

إنه سعيد بقدره في عالم تسبب

فيه الطمع والطمع في كثير

من الحروب والماشي.

وقال «أريد أن أثني بمنفسي

عن كل ذلك وأحيا وأهيا رسمي

للفقر والتلوّح.. ما لدى هنا

هو تاريخ وأعتبر التاريخ أعظم

من الشهادة والمال».

ويعيش هيرنانديز وحيداً

مع كلابه منذ وفاة زوجته قبل

ثلاث سنوات... وكسب الفنان

الكوني رزق قليلاً من طلاء

السيارات والجداران.

لكن في بلد يبلغ فيها متوسط

الراتب الحكومي 25 دولاراً في

الشهر يحاول زبائنه إعطاء ما

يساعطونه من ملائكة

من بقايا الطعام.

لم يمنع نقص المال ربيجو

هيرنانديز من صنع فن مدهش

منحوتات مصنوعة من مواد

الألمنيوم وتماثيل من الطين

ولوحات مبنية على أجهزة

هيرنانديز المراجلة باربرأو

تلغزون قديمة.

وتحتفظ (بابي) في مدينته

مورون الهدافه في وسط

كوبا سمي على اسم زوجة

هيرنانديز المراجلة باربرأو

للمتحف الذي يحيي

التراث الكوبي في منزله

الوطني.

## تناول الخضروات والفاكهة عشر مرات يومياً يحسن الصحة ويطيل العمر



أكثر من 95 دراسة ميدانية

منفصلة تناولت العادات

الغذائية لأكثر من 2.5 مليون

شخص.

ولا يتناول أغلب البشر

الخضروات والفاكهة 5

مرات يومياً كحد أدنى حسب

توصيات منظمة الصحة

ال العالمية. أما في بريطانيا فلا

يتناول هذا المكون من الخضروات

والفاكهة يومياً إلا نحو الثلث

فقط.

وأوضح فريق البحث أن

صغيرة أو شريرة كمثرى أو 3

تناول الفاكهة حجم المرأة أو

السباحة.

ويقدر الدراسة حجم المرأة

والخضروات بنحو 80

هذا الكميه إلى المضاعف.

غراماً، وهو ما يعادل موزة

تناول الخضروات والفاكهة مفيد جداً

نتائج أفضل كثيراً.

هذه النتائج تؤيد تماماً مبدأ

تناول الفاكهة والخضروات والخضروات 5

مرات يومياً، بل وتوصل أيضاً أن

هذا المزدوج من المذاق في زيادة

الناتج استخلصت من فحص

أو وضحت دراسة بريطانية

حديثة إلى أن تناول 10 مرات

الخضروات والفاكهة يزيد بـ 7.8

مليون شخص سنوياً في سن

مبكرة.

وبحسب الدراسة التي

أجريها فريق بولندي في بولندا

فإن هذا النظام الغذائي يقلل

بالحليوان دون وفاة نحو 7.8

مليون شخص سنوياً في سن

مبكرة.

واردتها «بي بي سي» أن تناول

الخضروات والفاكهة مهما

كانت الكمية يحسن الصحة

العامة للإنسان، لكن تناولها

10 مرات يومياً يؤدي إلى

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

إدارة التحرير

هاتف: 24645145 - فاكس: 24645146

E-mail: advertising@alwasat.com.kw

بدالة:

24645000