الوسط

كلمة صادقة.. لخير الكويت

الجمعة 12 محرم 1443 هـ/ 20 أغسطس 2021 – السنة الخامسة عشر – العدد E 3927 | 12 صفحة ـ 100 فلس | رئيس التحرير: عدنان محمد الوزان | www.alwasat.com.kw

دراسة حديثة تقدم نظاماً غذائياً يعتمد على لون الطعام

قدمت دراسة حديثة نظاماً غذائياً يقوم على الألوان، ويضمن هذا النظام الغذائي لمتبعيه خسارة 10 كج في كل دورة شهرية، ويقوم على مبدأ أن الإنسان يحتاج، في كل يوم من أيام الأسبوع، إلى تناول أطعمة ذات لون معين، حسب تقرير لموقع "ميد بورتال" الطبي.

ويعتقد خبراء في علم الألوان أن اتباع نظام غذائي ملون يؤمن حالة من الاسترخاء، وامتصاصاً جيداً للطعام، وقوة للجسم، وفقداناً في الوزن، على الرغم من أنه لم يتم تأكيد الفاعلية العلمية لطريقة التغذية هذه، يؤكد الخبراء أن هذا النظام غير ضار تماماً.

ويبدأ النظام اللوني من يوم الاثنين بحياة جديدة وسجل أبيض نظيف. ويتميز الاثنين الأبيض بتوازن الكربوهيدرات والدهون والبروتين والفيتامينات والمعادن، بينما يؤمن الثلاثاء الأحمر نسبة عالية من البروتينات منخفضة الكربوهيدرات، فيما يعتبر الخبراء يوم الأربعاء الأخضر يوماً صحياً للغاية، لا بروتين ولا دهون، بينما يمتلئ الخميس البرتقالي بكل ما يحتاجه الجسم حيث يُسمح بتناول الجزر واليقطين والبابايا.

ليس له علاقة بتغيرات الطقس

الجمعان: نجم «سهيل» يضيء سماء الكويت 4 سبتمبر المقبل

نجم سهيل

أكد الفلكي الكويتي خالد الجمعان، أن نجم (سهيل) الشهير، لن يرى في الكويت في 24 أغسطس الجاري وإنما مع فجر يوم السبت الموافق الرابع من سبتمبر المقبل وفق حساب تقويم العجيري وليس لهذا النجم علاقة بتغيرات الطقس وما يحدث خلال هذه الفترة هو تزامن فقط.

وأضاف الجمعان في تصريح لـ (كونا) أمس، أن طلوع هذا النجم في الأفق الجنوبي سيكون فجر الرابع من سبتمبر المقبل في تمام الساعة 5,7 ولفترة قصيرة قبل أن يتلاشى مع شروق الشمس.

وذكر أن نجم سهيل يقع في مقدمة مجموعة السفينة النجمية ويعد ثاني ألمع نجم في السماء بعد نجم الشعرى اليمانية ويبعد عن الأرض 309 سنوات ضوئية ويبلغ مقدار لمعان نجم سهيل 0,6 ويزيد سطوعه عن الشمس ب 16 ألف مرة وقطره أكبر من قطر الشمس ب 42 مرة ويعد أحد النجوم العملاقة اللامعة في مجرة درب التبانة.

وأوضح أنه مع ظهور هذا النجم تبدأ فترة جديدة من فترات فصول السنة التي يتزامن معها تراجع عدد ساعات النهار وتراجع زاوية سقوط الشمس فيصبح الطقس أكثر اعتدالاً في الفترات المتأخرة من الليل والفجر بسبب وجود الأرض في موقع حول الشمس أثناء دورتها السنوية حولها يجعل ميلان الشمس أكثر على نصف الكرة الشمالي.

وبين أنه في 24 الجاري يبدأ نجم سهيل بالظهور فجراً في النصف الجنوبي من الجزيرة العربية، لكن الأمر مختلف في الكويت بسبب الموقع الجغرافي وبسبب ميل نجم (سهيل) إلى الجنوب لا يمكن مشاهدته أبداً في الدول التي تقع على خط عرض 38 درجة شمالاً وأكثر وعكس ذلك فإنه يشاهد طوال السنة في الدول التي تقع جنوب خط الاستواء.

مواقيت الصلاة

فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
03:54	05:19	11:51	03:27	06:24	07:45

البحر

أعلى مد	أدنى جزر
22:43	15:48
08:51	03:25

الطقس

العظمى	الصغرى
41	35

في الصميم

نبارك للسيد صالح الفضالة بمناسبة تعيينه رئيساً تنفيذياً للجهاز المركزي لمتابعة المقيمين بصورة غير قانونية بدرجة وزير ونسأل الله أن يوفقه لأداء هذه المهمة الوطنية والشائكة.

هذا القرار جاء في محله، فالعم بو يوسف خبير في هذا الملف ومتحمس في رفع الظلم عن المستحقين للتجنيس ومنع من لايستحقون.

الرجل معروف عنه العدالة و النزاهة و القدرة على إدارة هذا الملف بأمانة.

هذا الملف الثقيل الذي غالبية الأسماء المطروحة فيه من رعايا دول مجاورة والخدمات التي قدمتها الحكومة لهم زادت من أعدادهم.

معظمهم عادوا إلى بلادهم أثناء الغزو وللأسف فإن الحكومة أعادتهم.

أعانك الله على هذه المهمة الوطنية وأبناء الوطن الشرفاء خلفك ومتفائلون بنجاحكم في إنهاء هذا الملف بأمانة.

الصين توافق على تسويق حقن خالية من الإبر!

حقن صينية خالية من الإبر

وافقت إدارة الغذاء والدواء الصينية رسمياً ولأول مرة على تسويق حقن خالية من الإبر للأطفال، محققة طفرة من الصفر في مجال حقن خالية من إبر الأطفال في الصين.

ووفقا لبيانات الجمعية الطبية الصينية يوجد حالياً أكثر من 7 ملايين طفل يعانون من قصر القامة في الصين وبحاجة إلى حقن هرمون النمو يوميا في غضون 18 شهراً.

وبسبب مشاكل مثل "الخوف من الإبر"، كثيراً ما كان الأطفال في السابق يعانون من مشاكل مثل رفض الحقن، والخدوش، وكسر الإبر أثناء الحقن، مما أثر بشكل خطير على العلاج.

ووفقاً لجي لينونغ مدير قسم الغدد الصماء في مستشفى الشعب التابع لجامعة بكين، فإنه قد تم تأكيد حقنة "Quinovare" الخالية من خلال دراسة حجم العينة العالمية.

والحقن الخالية من الإبر أكثر أماناً من الحقن بالإبرة وتحظى بقبول المريض ورضا أعلى بكثير من طريقة الحقن التقليدية وفق لصحيفة "الشعب" الصينية.

ووفقاً للتقارير، تعتمد الحقن بدون إبرة على مبدأ التدفق النفاث لرش الدواء السائل من خلال الثغرة الميكرو الأدق من الشعرة في لحظة، ليخترق الجلد مباشرة، فيما الحقن بدون إبرة أسرع وأكثر ليونة بالمقارنة مع الحقن بالإبرة، حيث أن عملية الحقن برمتها غير مؤلمة.

إيطاليا.. العثور على هيكل عظمي بشعر أبيض في مدينة بومبي

اكتشف علماء الآثار في مدينة بومبي القديمة في إيطاليا مقبرة تحتوي على هيكل عظمي محفوظ جيدًا.

ويسلط هذا الاكتشاف الضوء على الحياة في المدينة قبل تدميرها بسبب ثوران بركاني في العام 79 ميلادياً.

وتم العثور على لوح رخامي في المقبرة به نقش يشير إلى أن هذه الرفات تعود لرجل يدعى ماركوس فينيريوس سيكونديو، كان عبداً محرراً وعازفاً يجيد اليونانية واللاتينية، وفق "يورونيوز".

الهيكل العظمي، الذي وُصف بأنه أحد "أفضل الهياكل العظمية المحفوظة"، أثار إعجاب الخبراء وتفاجؤوا بالعثور عليه.

وما أثار دهشة علماء الآثار هو العثور على الهيكل العظمي بشعر أبيض وجزء من أذن، إضافة إلى أجزاء من قماش.

Retweet

@Alajmi_3amer عامر العجمي

يؤلمني بعض الأقلام التي حادت عن الصوّاب أوالتي تقتات على خلافات الأشقاء ، وتسيئ إلى وطنها ، وتخالف سياسته المعلنة في الوقوف على مسافة واحدة من الجميع ، والسعي الحثيث إلى نبذ الخلافات وتوحيد الصف ، متناسين الرسالة الإعلامية الهادفة والحس الأمني والوطني الصادق الذي يجمع ولا يفرق .

@fahadkhaled_alo فهد العتيبي

من المتوقع أن تصل الرطوبة إلى 100 % مع عطلة الأسبوع تكون مرهقه أحياناً، وفرصة لتشكل الضباب الخفيف لكن راح نلاحظ انخفاض في درجات الحرارة إن شاء الله

@DrIbrahimdashti ابراهيم دشتي

اشلون تقشف .. واشلون زيادة الرواتب .. لماذا حصر الزيادة بالعسكريين !؟ المدنيين هم اضعف الرواتب بالدولة .. ورواتبهم لا تتناسب مع الغلاء وارتفاع الايجارات !!!! كيف تصنع القرارات في البلد !؟

@al_qarashi_76 أ.صلاح خالد العازمي

اللي يبون يحجزون من مصر للسعوديه ترانزيت للكويت او العكس مسموح بشرط عدم النزول من الطياره الا بالكويت او مصر

@Eng_Razanii رَزان الدعيج

لن يأتي أحد ويطرق بابك كي يمنحك يومًا جميلاً.. أنت من يجب أن تطرق أبواب روحك ، وتشرِّع نوافذك ، وتجتهد لتفوز بالأجمل.. ولن يخذلك ربّك أبدًا..

@Dalyaalessa داليا العيسى

ازرعْ جميلًا ولو في غيرِ مَوضعه فَلا يضيعُ جميلٌ أينما زُرِعا إنّ الجميلَ وإن طالَ الزمانُ بهِ فليسَ يَحصُدُهُ إلا الَذي زَرَعا

@AbeerAAlothman د.م. عبير العثمان

استغرب من فكرة أن المرأة مسؤولة عن كل الأخطاء مثل زوج فاشل رجل سيء الخلق ولد عاق نحراف ديني مجتمعي نحلا جريمة حرب.. الخ وكأن الرجل خُلق بلا عقل ولا اختيار ولا تدبير .. ليلقي اختياراته الخاطئة على المرأة

@Layla_1971 ليلى يوسف الكويت

عهد مني يا كويت أبقى وفية لأرضج لترابج لبحرج لسماج ولا أخون القلب اللي من صغر حبج لالاي عاشقة الكويت

@Alwasatkuwait

الوسط

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

إدارة التحرير
هاتف : 25748901 – داخلي : 315– فاكس : 25749612
E-mail: editorial@alwasat.com.kw

إدارة الإعلان
هاتف: 25748905 – داخلي : 269 – فاكس : 25749612
E-mail: advertising@alwasat.com.kw

إدارة التوزيع والاشتراكات
هاتف: 25748905 – داخلي : 269 – فاكس : 25749612
اشتراك الأفراد 25 د.ك - اشتراك الوزارات 75 د.ك

إدارة التسويق والعلاقات العامة
هاتف: 25748905 – داخلي: 269 – فاكس : 25749612
E-mail: marketing@alwasat.com.kw