

مواقبت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	05:05	06:25	12:02	03:14	05:40	06:57

أعلى حد	أدنى جزر
00:49	19:18
14:12	07:58

البحر

الطقس	الطقس	الطقس
26	26	14

## في الصيف

الجو هاليومين «يغشمرنا» ويعطي حار وبارد.. ما احنا عارفين نلبس شتوي ولا صيفي.. على إشارات المرور البعض مشغل المكيف والبعض يرتدي بالظلمة.. الله يعين الأطفال وكبار السن!

### Retweet

**@Daneeda.t** دانا الطويرش

\*شي تميز فيه الكويت حرية الرأي والديموقراطية ومع هالخلافت ولكن كلنا على قلب واحد.

**@DrReemAlasoussi** د.ريم العسوسسي

تنامي خطاب الكراهية اتجاه الوافدين أمر يجب أن يتوقف فالأمر ليس في مصلحة المواطن ولا الوافد. نعم هناك أوضاع وممارسات خاطئة لكن التعميم مرفوض. فهناك وافدين يحملون حب وامتنان للكويت ويجرحهم هذا الخطاب. وسائل التواصل ليست المكان الصحيح لحل الموضوع الحلول معروفة تحتاج أفعال لا أقوال

**@Mohammad454** محمد مهلهل الياسين

عجيب زمننا الجاهل يتكلم بالثقافة والفاقد يتكلم عن الإصلاح \* حقيقة

**@Faahdd5** فهد

\*شي تميز فيه الكويت كتيبيبين لكن سأختار واحده: أكثر دوله بالعالم اثرها واضح في العمل الخيري، ولجان العمل التطوعي

**@Alwasatkuwait**

## بفريق طبي وإداري «المواساة الجديد» شارك في فعاليات اليوم التوعوي بمعسكر «عريفجان»



### علياء السيد: المستشفى حريص على نشر التثقيف الصحي باعتباره ركيزة أساسية وحجر الزاوية للوقاية من الأمراض

فريق مستشفى المواساة الطبي والإداري

شارك مستشفى المواساة الجديد في اليوم الصحي التوعوي الذي أقيم في المعسكر الأمريكي في عريفجان وضم الفريق الطبي للمستشفى الذي شارك في هذه المناسبة كلاً من إستشارية الأمراض الصدرية د. راجيني، وأخصائية التغذية العلاجية آلاء العوالي، بالإضافة إلى طاقم إداري من مستشفى المواساة وعيادات المواساة بالمنقف.

وقالت مديرة التسويق وتطوير الأعمال في مستشفى المواساة علياء السيد في تصريح صحفي بهذه المناسبة أن «مشاركة مستشفى المواساة في هذا اليوم التوعوي جاءت عبر فريق طبي لتقديم بعض الفحوصات المجانية للمشاركة فيها، من فحوصات قياس مستوى السكر والضغط وكتلة الجسم وغيرها من الفحوصات الطبية الأخرى التي أشرف عليها الفريق الطبي من المستشفى كلاً في مجال تخصصه.

وأكدت أن «مشاركة المستشفى في تلك الفعاليات تأتي انطلاقاً من مسؤوليته الاجتماعية، ومن حرصه على نشر التوعية والتثقيف الصحي باعتباره ركيزة أساسية وحجر الزاوية للوقاية من الأمراض والمعلومات وبناء التوجهات وتغيير السلوكيات الصحية.

ولفتت السيد إلى أن السنوات الأخيرة شهدت إرتقاء بمفاهيم التثقيف الصحي فأصبح علماء من علوم المعرفة يستخدم النظريات السلوكية والتربوية وأساليب الإتصال ووسائل التعليم ومبادئ الإعلام للإرتقاء بالمستوى الصحي للفرد والمجتمع وأن التثقيف الصحي عملية مستمرة ومُتصلة، وتراكمية، وهي ليست بتلك السهولة التي يظنها البعض.

وأوضحت أن أهمية التثقيف الصحي تكمن في تحسين الصحة على مستوى الأفراد والمجتمعات وبناء اتجاهات صحية سليمة وغرس قيم السلوك الصحي السوي وترسيخها، بالإضافة إلى تغيير السلوكيات الخاطئة منها. بمساعدة الأفراد على تحديد المشاكل الصحية الواقعة عليهم وتحديد احتياجاتهم ونشر المفاهيم الصحية السليمة بين أفراد المجتمع.

وأشارت السيد من جهة أخرى إلى السمعة الطيبة التي اكتسبها مستشفى المواساة الجديد طوال مسيرته والتي

### محمد وفاطمة تصدرا أسماء المواليد في «بروكسل» العام الماضي

أظهرت بيانات رسمية الجمعة أن اسم (محمد) تصدر ترتيب أكثر أسماء المواليد الذكور انتشاراً في العاصمة البلجيكية بروكسل لعام 2017 فيما جاء اسم (فاطمة) في المركز الثالث لأكثر الأسماء شيوعاً بين المواليد الإناث في العاصمة الأوروبية.

وذكرت البيانات التي نشرها مكتب الإحصاء البلجيكي (ستاتيل) أن 18,044 طفل قد سماهم ذوهم (محمد) تلاه في الترتيب اسم (جان) في المركز الثاني لأكثر أسماء المواليد انتشاراً في بروكسل بواقع 7,409 اسم فيما جاء اسم (أحمد) في المركز السابع بـ 143ر4 اسم لتسميات المواليد الذكور في بروكسل لعام 2017.

وبالنسبة لأسماء المواليد الإناث جاء اسم فاطمة في المركز الثالث في منطقة العاصمة بروكسل بواقع 6,036 اسم.

وتنشر الإحصاءات سنوياً تحديداً بالأسماء التي تصدر تسميات المواليد للسكان في بلجيكا.

### بيالغ الحزن والأسى وبقلوب مؤمنة بالقضاء والقدر تتقدم أسرة جريدة الواسط

### السباحة في الماء البارد قد تكون بديلاً لمسكنات الألم

تعافى رجل كان قد خضع لعملية جراحية، من ألم مستمر بعد أن قفز في حوض مفتوح من المياه الباردة.

وفقاً لشبكة «بي بي سي» فقد راجع أطباء حالة الرجل، واقترحوا أن السباحة لفترة وجيزة في مياه باردة ربما توفر بديلاً لمسكنات الألم القوية والعلاج الطبيعي.

ووجد الرجل، البالغ من العمر 28 عاماً، والذي عانى من ألم ما بعد الجراحة، أن الألم اختفى تماماً، بعد أن سبح في مياه باردة مفتوحة.

لكن السباحة في المياه الباردة لا تناسب كل شخص، وقد تتضمن مخاطر.

وكان الرجل رياضياً متحمساً قبل إجراء العملية، ووجد أن العلاج التقليدي لم يخفف شيئاً يذكر من الألم الشديد الذي يعاني منه، ونشرت تفاصيل دراسة حالة المريض، في دورية «بي إم جي كيس ريبورتس».

### بخالص العزاء والمواساة من عائلة المير حامد عبد العزيز حمد المير

## توفاة

### تناول الزبادي يخفف خطر الإصابة بأمراض القلب

أفادت دراسة أمريكية حديثة بأن الإفطار من تناول الألبان «الزبادي» يخفف خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بين الرجال والنساء الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

وأكدت الدراسة التي أجراها باحثون أمريكيون وجود آثار مفيدة لاستهلاك الألبان على صحة القلب والأوعية الدموية كون الزبادي يرتبط بشكل مستقل بتقليل مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية.

وقال الدكتور جوستين بينديا أستاذ أمراض القلب في كلية الطب بجامعة نيويورك «نتائجنا توفر دليلاً جديداً مهماً على أن اللبن قد يفيد صحة القلب في إطار نظام غذائي متوازن غني بالخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة الغنية بالألياف»، وتضمنت الدراسة التي نشرت في عدد فبراير من المجلة الأمريكية لضغط الدم، أكثر من 55 ألف امرأة تراوحت أعمارهن ما بين 30 - 55 عاماً يعانون من ضغط الدم المرتفع ونحو 15 ألف رجل تراوحت أعمارهم ما بين 40 - 75 عاماً وطلب من المشاركين استكمال استبيان بالبريد مكون من 61 بنداً عام 1980 للإبلاغ عن المدخول الغذائي المعتاد في العام السابق.

ووجد الباحثون أن الإفطار من تناول الزبادي ارتبط مع خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بين النساء بنسبة 30%، وبين الرجال بنسبة 19%.

### سائلين العلي القدير أن يتعمد الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته