



Gulf English School
مدرسة الخليج الإنجليزية

Tel : (+965) 25757952 - 25757022
Url : www.ges.edu.kw



الوسط

كلمة صادقة.. لخير الكويت

مواقيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	03:36	05:03	11:44	03:20	06:28	07:53

أعلى مد	أدنى جزر	
20:59	05:01	البحر
11:29	16:46	

الطقس	الغصى	الصغرى
	25	14

في الصيف

هيئة البيئة ومخالفات جسر جابر مثل الحرمة اللي ساكنه بيت جديد وحريصة على النظافة.. وينكم عن قاع البحر المتروس مخلفات من الطرايد والمجاري التي تصب في الجون.. يجب إلزام كل طراد يصل إلى المستنة أو المواقف بالكشف عن أكياس الزباله التي استخدمها ومخالفة غير الملتزمين!!

الوسط

اشترك في خدمة
الوسط واتس
المجانية

على الرقم
96735079

Retweet

@Estabraq131
إستبرق

أخطر وقت في رمضان هو النص ساعة قبل الفطور الناس تشاخط بالشوارع جهّ الأكل بطير عنهم، ياجعاعة ترى مو مشكلة اذا تأخرت عن الفطور عشر دقائق بدال لا تنذبح الأوامم بالشوارع

@MeshalAlnami
مشعل النامي

قبل 6 سنوات نشرت وزارة الأشغال هذا الإعلان عن مشاريع الكريت الكبرى التي هي قيد الإنشاء.. وقتها تهكم البعض على هذا الإعلان وجزموا أنه لن يتحقق ..واليوم بحمد الله تحققت كل هذه المشاريع ماعدا مطار الكويت وهو قيد الإنشاء ..اليوم المشاريع قامت والتهكم والتشكيك ذهب أدراج الرياح

@manaaloo
منال بنت محمد

سؤال ليش يعني وأقدين مالهم رب حرام يروحون كا احنا نروح ديارهم ونستمع ونستانس لي متى نتكلم بهالغوقيه والعنصرية انكرها اكثر ما كتنا مكروهين ما في شعب بالعالم عنده هالعنصريه كثرنا واهم ايدنا اليمين بالديره ..ما يصير جذبي والله العظيم عيب وفشل محد احسن من احد عند الله الا بالتقوى..

@azizalhubail
عبد العزيز الحبيب

جاء بالمرتبة الثانية كأعلى القطاعات ارتفاعا بنهاية شهر مارس الماضي، القروض الموجهة لشراء الأوراق المالية بزيادة شهرية قدرها 70.7 مليون دينار وينسبة نمو 2.8%، لتسجل مستوى 2.6 مليون دينار مقارنة مع مستوياته بنهاية فبراير الماضي والبالغة 2.5 مليار دينار...

@Alwasatkuwait

القرآن الكريم يضافي روحانيات خاصة إلى مسجد عمره 8 قرون شمالي تركيا

مسجد «غوجيلي» الخشبي

يشهد مسجد «غوجيلي» الخشبي، بولاية صامسون شمالي تركيا، قراءة القرآن بشكل جماعي طوال أيام رمضان وفق طريقة «المقابلة» التي اشتهرت إبان الدولة العثمانية. ويرجع تاريخ إنشاء المسجد الذي يمثل رمزا معماريا للمنطقة إلى عام 1206، حيث وضعت أسسه في قضاء «تشارشامبا» بالولاية، باستخدام الخشب دون استعمال أية مسامير أو مواد بناء أخرى. وأضفت شعائر المقابلة (القراءة الجماعية)، جوا روحانيا على جنبات المسجد الخشبي القائم منذ 800 عام. وفي حديثه للأناضول، قال إمام المسجد «أحمد أوزغوسي»، إن المسجد أنشئ من خشب أشجار البلوط. وأضاف أن المسجد مضاد للزلازل، وبني على ارتفاع متر واحد عن سطح الأرض، وذلك كي لا يتأثر بالطوبية المرتفعة في المنطقة، حسب تعبيره. وتقوم طريقة «المقابلة» التي تعتبر إرثا عثمانياً، على أن يتلو أصحاب الأصوات العذبة جزءاً من القرآن يومياً في المساجد في نهار رمضان، ويقوم الحاضرون بالاستماع إلى القراءة ومتابعتها في المصحف، وبذلك يختم صاحب التلاوة وكل من يستمع إليه، القرآن الكريم كاملاً بنهاية الشهر الفضيل.

الحضارة الحديثة تهدد الطبيعة بانقراض مليون نوع نباتي وحيواني

قال علماء الاثنين في تقرير مهم عن اضرار الحضارة الحديثة على الطبيعة إن السعي الحثيث وراء النمو الاقتصادي وأثر تغير المناخ يهددان عدداً «لم يسبق له مثيل» يصل إلى مليون نوع نباتي وحيواني بالانقراض. وخلص التقرير الذي أقرته 130 دولة منها الولايات المتحدة وروسيا والصين إلى أن تحولاً واسع النطاق في الاقتصاد العالمي والنظام المالي هو وحده القادر على إنقاذ النظم البيئية المهمة لمستقبل مجتمعات البشر على مستوى العالم من على شفا الانهيار. وقال جوزيف سيتيلي الذي شارك في الإشراف على الدراسة التي أطلقها في باريس الاثنين المنبر الحكومي الدولي للعلوم والسياسات في مجال التنوع البيولوجي وخدمات النظم الإيكولوجية.

ببالغ الحزن والأسى وبقلوب مؤمنة بالقضاء والقدر تتقدم أسرة جريدة

الوسط

بخالص العزاء والمواساة من

عائلي المعوشرجي والصالح

توفاة

منيرة محمد صقر المعوشرجي

زوجة / محمد أحمد عبدالله الصالح

سائلين العلي القدير أن يتعمد الفقيدة بواسع رحمته ويسكنها فسيح جناته

«السحور».. وجبة مهمة تقهر الجوع والعطش في رمضان

وجبة السحور يجب أن تكون مدروسة بعناية

على الشعور بالشبع وعلى مستويات من الطاقة لفترة زمنية، وتتوافر في مأكولات مثل البطاطا الارز والبقوليات والمكرنة بأنواعها وغيرها.

لاحتوائها على نسب مرتفعة من الألياف، كما أنها غنية باليوتاسيوم الذي يمنع العطش. ويتم هضم الكربوهيدرات المعقدة بسرعة أقل وتساعد الكربوهيدرات المعقدة في المحافظة

مع بدء شهر رمضان المبارك كل عام، يبدأ المسلمون بتداول نصائح بشأن أطعمة ومشروبات من شأنها تخفيف الشعور بالجوع والعطش أثناء الصيام. وفي هذا الإطار، قالت منظمة الصحة العالمية إن وجبة السحور لها أهمية كبيرة في شهر رمضان المبارك، وتنصح بتأخيرها قدر الإمكان لمواجهة طول فترة الصيام. وفي حوار مسجل عبر موقع المنظمة الإلكتروني، قال الدكتور «أيوب الجوالدة»، المستشار الإقليمي للتغذية، إن مكونات وجبة السحور يجب أن تكون «مدروسة بعناية».

وأوضح أنه من الضروري أن تضم كميات من الكربوهيدرات المعقدة، التي تحتوي على نسب عالية من الألياف، مثل الخبز والحبوب، بالإضافة إلى البقوليات مثل الفول، والفواكه مثل الموز، ناهيك عن كوب من الحليب خالي الدسم. ونوه الجوالدة، بأن هذه الأغذية تساعد على تحمل ساعات الصوم الطويلة،

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
اشترك الأفراد 40 د.ك - اشترك الوزارات 75 د.ك

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