

**GES**  
Gulf English School  
مدرسة الخليج للدراسة والتعليم  
Tel : (+965) 25757952 - 25757022  
Url : www.ges.edu.kw



# الوسط

كلمة صادقة.. لخير الكويت

مواقيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	04:19	05:38	11:40	03:05	05:40	06:57

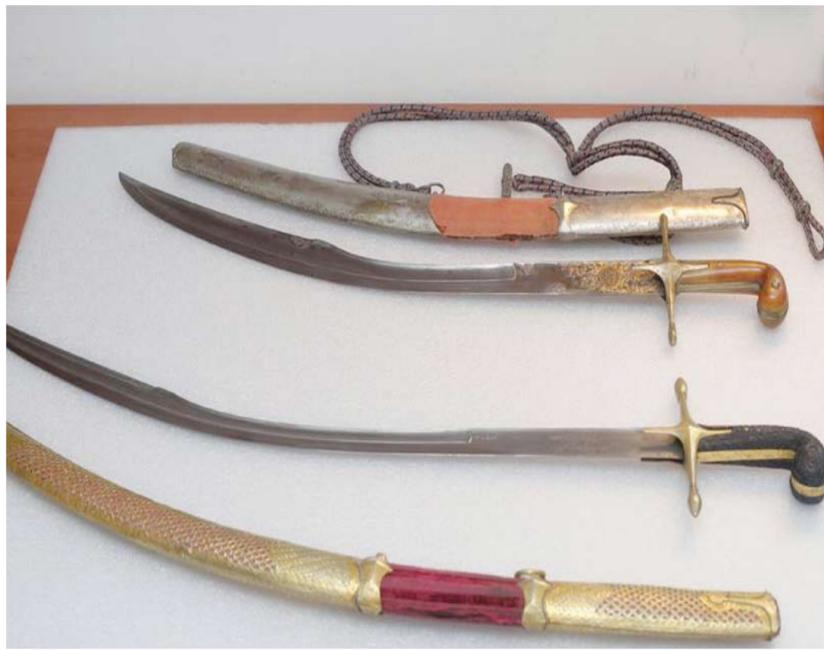
  

أعلى مد	أدنى جزر
22:16	15:25
08:40	03:07

الطقس	الغصبي	الصفري
البحر	45	27

## سيوف عثمانية في متحف زغرب



بإشراف خبراء، يحتضن متحف زغرب التاريخي في العاصمة الكرواتية، سيوفا عثمانية مهددة للضابط الكرواتي الشهير بن جوزيف ييلاجيتش. ويولي زوار متحف زغرب التاريخي، اهتماماً كبيراً للسيوف العثمانية المرصعة بالذهب، لكونها عائدة للضابط

بإشراف خبراء، يحتضن متحف زغرب التاريخي في العاصمة الكرواتية، سيوفا عثمانية مهددة للضابط الكرواتي الشهير بن جوزيف ييلاجيتش. ويولي زوار متحف زغرب التاريخي، اهتماماً كبيراً للسيوف العثمانية المرصعة بالذهب، لكونها عائدة للضابط

## المكسرات مفتاح القضاء على السمّة!

كشفت دراسة جديدة عن وسيلة بسيطة لدرء السمّة مع التقدم في العمر، باستبدال الوجبات الخفيفة مثل رقائق البطاطس بالقليل من المكسرات يوميا. وتتبع الباحثون ما يقارب 300 ألف مشارك لنحو عقدين، وقاموا باستبيان حول كمية المكسرات التي يستهلكها المشاركون وأوزانهم. وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين يتناولون نحو 14 غ من المكسرات يوميا، يكتسبون وزنا أقل، وكانوا أقل عرضة للإصابة بالسمّة. ويقول العلماء إن استبدال الوجبات الخفيفة غير الصحية بالمكسرات، يمكن أن يبطئ انتشار السمّة الخفيف المرتبط بالتقدم في العمر. ويقول الباحثون إن الدراسة لا يمكنها إثبات السبب الدقيق للعلاقة بين المكسرات وعدم الإصابة بالسمّة، لكنهم يشيرون إلى أن مضغ المكسرات يستغرق جهدا أكبر من تناول الوجبات السريعة، فضلا عن أن المستوى العالي من الألياف بداخلها يمكن أن يجعل الناس يشعرون بالشبع لفترة أطول. وكتب الباحثون في الورقة المنشورة من دراستهم، أن الألياف الجوز، على سبيل المثال، ترتبط بالدهون في الأمعاء، ما يعني إفراز مزيد من السعرات الحرارية. وتعرف المكسرات بأنها غنية بالدهون الصحية غير المشبعة والفيتامينات والمعادن والألياف، ولا تعد جيدة عادة للتحكم في الوزن لأنها كثيفة السعرات الحرارية. لكن الأدلة الجديدة تشير إلى أنها تجنب الجوع وتزيد من كمية الدهون التي تفرز، وبالتالي فإن ذلك قد يساعد على عدم الإصابة بالسمّة. وحلل الباحثون من جامعة هارفارد، معلومات عن الوزن والنظام الغذائي والنشاط البدني في ثلاث مجموعات ضمن المشاركين. وتوصلت النتائج إلى أن ازدياد استهلاك أي نوع من أنواع الجوز يرتبط بزيادة الوزن على المدى البعيد وتقليل خطر الإصابة بالسمّة.

### في الصميم

في حديث عن النبي صلى الله عليه وسلم يقول فيه: «ليس المؤمن بالطعان ولا بالفاحش ولا بالبذيء»... انتشار ظاهرة السب والشتم بين الشباب وفي المجالس العامة أمر مؤلم وطبع من طباع الفئات التي لم يتربوا في أسر محترمة.. حولوا صفة المدح إلى سب وقذف وأحيانا يصفون شعبا كاملا بأنهم أبناء زنى.. هذا السلوك يحاسب عليه المرء ويؤخذ من حسناته ويطرح عليه من سيئاتهم ويطرح في النار!! حذاري!!

اشترك في خدمة الوسط واتس المجانية

على الرقم 96735079

### Retweet

HumaidiHanouf @HumaidiHanouf د هونوف الحميدي

كنت أناقش استاذي ومشرفي بالذكوراه حول طالب كويتي يرغب باكمال دراسته العليا للماجستير والدكتوراه بتخصص الهندسة المدنية بجامعة اوهايو ستيت إذ قال لي استاذي انه لم يقبله بالجامعة لانه شخص كذاب الكذب صفة سيئة جدا بالإنسان وليس لها مبرر والبلوى ان من يكذب كثيرا ينسى كذبه...

Essabouresly @Essabouresly عيسى بورسلي

رغم كل الأخطاء والحسد والأحقاد والقال تظل الكويت أفضل دوله بالعالم تقدم خدمات ودعم وامتيازات للمواطن لكن للأسف البعض جاحد امام الوطن دائما يتذكر الحقوق ويتناسى الواجبات اتجاه بلده. ! جلد الذات والوطن اصبح من سماتهم. ! عاليه بإرايات الوطن

AseelAmin @AseelAmin أسيل أمين

من الغرائب في الكويت، حتى محل الكيك يشتغل داعية في حسابه و يتدخل بملابس النساء وحجاب النساء ويهدد اللي تنزعه بخيارزين.

ali.alzuabi @ali.alzuabi أ.د. علي الزعبي

تعالوا للتناقش بهدوء ، وبدون مجاملة او تحامل ... هذا الصندوق ... شنو فابتدئ؟ تقول لي: الصندوق سند دبلوماسي للكويت في المواقف العالمية. راح اقول لك: اكثر من استلم قروض وهبات من الصندوق .. عطونا طاف .. ووقفوا مع «صدام» في غزوه وهو ما عطاهم 1% من اللي خذوه منا!!!

@Alwasatkuwait

## الثوم والبصل لحماية النساء من سرطان الثدي

أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن تناول البصل والثوم يوميا، ضمن النظام الغذائي اليومي، يحمي النساء من خطر الإصابة بسرطان الثدي. والدراسة أجراها باحثون بجامعة بوفالو الأمريكية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية (Nutrition and Cancer) العلمية. وأوضح الباحثون أن البصل والثوم يعتبران من المكونات الرئيسية لصلصة «سوفريتو» التي تستخدم بشكل أساسي للطهي في المطابخ الإسبانية والإيطالية والبرتغالية وأمريكا اللاتينية. وأضافوا أن فكرة الدراسة نشأت من أدلة علمية سابقة أثبتت أن تناول البصل والثوم بشكل منتظم له تأثير وقائي ضد السرطان. وللوصول إلى نتائج الدراسة الجديدة، راقب الباحثون 314 امرأة مصابة بسرطان الثدي، و346 من السيدات غير المصابات بالمرض، بين عامي 2008 و 2014. ووجد الباحثون أن السيدات اللاتي يتناولن صلصة «سوفريتو» الغنية بالثوم والبصل، أو من يتناولن الثوم والبصل ضمن وجباتهن الغذائية، مرة واحدة يوميا، تتخفف لديهن مخاطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 67%، مقارنة بقرائهن ممن لا يتناولن الثوم والبصل. وقالت الدكتورة جوري ديساي، قائد فريق البحث إن «الدراسة أثبتت أن تناول الثوم والبصل، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي». وأضافت أن «التأثير الوقائي يعود إلى احتواء الثوم والبصل على نسب مرتفعة من مركبات الفلافونول والمركبات العضوية، التي تظهر خواصا علاجية مضادة للسرطان لدى البشر».

### عيادات المواسة الجديدة NEW MOWASAT CLINICS

فرع المنقف MANGAF BRANCH

- Internal Medicine clinic
- Obstetrics and Gynecology Clinic
- Diabetes & Family Medicine Clinic
- ENT Clinic
- Ophthalmology Clinic
- Orthopedics Clinic
- Urology Clinic
- General Medicine clinics
- Dental Clinics
- Dermatology & Cosmetic Clinics
- Pediatric Clinics
- Physical Medicine Department
- Radiology Department
- Laboratory Department
- Pharmacy

23711707

www.newmowasat.com

## 3 شعراء كويتيين ينافسون على «كتارا»

الكويتي فهد الهنديل إن جائزة (كتارا) لشاعر الرسول صلى الله عليه وسلم تحظى باهتمام عربي ودولي نظرا لتفرد الجائزة بشعر المديح النبوي الذي حظي باهتمام شعراء العربية على مر العصور. وأكد أن الجائزة تحظى باهتمام خاص في الكويت سواء من الشعراء أو المنصات الإعلامية الكويتية نظرا لأهميتها وتفرد موضوعها عن الجوائز الثقافية في سائر الوطن العربي. ومن المقرر أن يتنافس الخمسة المتأهلون عن فئة الشعر النبطي في التصفيات نصف النهائية اليوم الخميس التي ستستمر عن اختيار ثلاثة شعراء فائزين عن هذه الفئة.



لجنة جمعية للشعراء المتأهلين محمد العمري: إن التأهل لهذه المرحلة من الجائزة لم يكن سهلا لأن المتسابقين يعدون من الشعراء المجددين». وأوضح أن ما يجعل

أعلنت المؤسسة العامة للحي الثقافي (كتارا) عن تأهل ثلاثة شعراء كويتيين للتنافس في المراحل النهائية على جائزة (كتارا) لشاعر الرسول صلى الله عليه وسلم في دورتها الرابعة. وقد تأهل كل من صالح المطيري وفهد العمري ومحمد العمري بالإضافة إلى حمود المخيني من سلطنة عمان وصالح المري من قطر إلى مرحلة نصف النهائي في فئة الشعر النبطي للجائزة التي تقام تحت شعار (تجمل الشعر بخير البشر) وشارك في المنافسة عن فئة الشعر النبطي 15 شاعرا تنافسوا عبر ثلاث حلقات أجريت بمسرح الدراما في الحي الثقافي وقال الشاعر الكويتي