

انطلاق المناظرة بين مرشحي الرئاسة في تونس خطوة غير مسبوقة في الوطن العربي .. من حق المواطن التونسي أن يعرف مستوى وقدرات من سيتخب وما هي خطته ومشروعاته .. العرب في العادة يتأتون برئيس عسكري يلبس بدلة مدنية وسط انتخابات شكلية والنتائج فوز بأكثر من التسعين بالمئة .. مسرحيات هزلية مجبوجة ونهايتها معروفة .. «بتضحكوا على من» ؟

Retweet

 @qalshatti قيس إبراهيم الشطي

ملينا من الاسطوانة المشروخة ستة وشيعة، محد مخللي الثاني وكانهم
توهم يعرفون بعض ما صار لهم قرون عاشرين بهالبلد، مشكلة كبيرة للذين
جعلوا انتماءاتهم الضيقة كالانتماءات الطائفية والولاءات الخارجية فوق
الانتماء إلى الوطن والولاء !! الكويت فوق الجميع لا للطائفية لا للعنصرية

 @m3aly.alwazera معالي وزيرة

الجنسية الكويتية صار ثمنها بهذا الرخص يا بشر لازم القانون ياخذ
مجره والعقاب يجب أن يكون شديد لكل من تسول له نفسه العبث بالهوية
الكويتية يا جماعه هذى جريمة لا يستهان فيها طبقوا البصمة الوراثية لا بارك
الله فيكم وفكونا من هالزورين

 @dr.hasanjojar د. حسن جوهر

إن ما شهدته الكويت وكان لها تبعاتها النفسية والسياسية بالإضافة
إلى أصدائها الخارجية نتيجة طبيعية للسياسة الحكومية المتواضعة وغياب
الشفافية عن أجهنتها، الأمر الذي يشجع الإشاعات

 @ali-alsaqer الدّقل

اللهجة الكويتية بعض كلماتها تختلف فلهجة أهل شرق تختلف عن أهل
جبلة ولهجة أهل البحر تختلف عن لهجة أهل البر ولهجة أهل الدمنة تختلف
عن لهجة أهل فيليجا وغيرهم من الزبارة والحساوية و...و... فأتمنى من
البعض إن ما يسوي نفسه مختار الصحاح لأهل الكويت وأن لا يتم تكلمون
مطه

@Alwasatkuwait

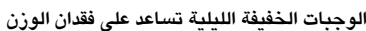
«تشكيلية» سعودية تحول الخامات المستهلكة إلى لوحات فنية



إحدى لوحات سارة الزايدي

ونظير إيجابيات الرحلة "ديا" تشارلز، صورته فيها صورته البصري والفني أشهر، لتعرض الأول بفندق أصصا التكويل شهري	الاحتراف والقصة، واستطاعت الزايدى أن تصنع لوحة فنية ذات أبعاداً انشائية، من خلال جمعة الخرد والازاري والفصوص الجمعة عبر توليف الخامات والمستهلكات بشدة متجانسة، تحمل طبيعة واحدة أو أنوعاً مختلفة، وتتماشى وتتلأظ مع بعضها بعضاً.	عكفت الفنانة التشكيلية السعودية سارة الزايدى بعد تخرجها من كلية تصميم وفنون جامعة الملك عبد العزيز، على تطوير موجوداتها المهارية، واكتساب المعرفة في تنمية لوحاتها التشكيلية، واستطاعت أن تحتل نوعاً جمالياً مختلفاً، يجمع ما بين
---	--	--

**أطعمة ليلية لانقاص الوزن
وللمصابين بمرض السكري**



تتناول شريحة لحم صغيرة مع طبق من الخضار خلال العشاء.

وقال خبراء التغذية أن الأطعمة البروتينية التي تحتوي على دهون صحية وعدد قليل من الكربوهيدرات، ستمدن من إطلاق الجلوكوز في الدم وتبقي منخفضاً أثناء الليل وفي الصباح.

كما كتبت دراسة حديثة أن النظام الغذائي قليل الدسم له فوائد إيجابية كبيرة طويلة الأمد على صحة المرأة، فزيادة حصص الفاكهة والخضروات والحبوب يقلل تطور جراثيم الإصابة بمرض السكري، ويعطي نظرة مرض السكري ويمنع أمراض القلب التاجية.

وتوصل بعض من خبراء التغذية إلى أن لوجبات الخفيفة الليلية مفيدة لفقدان الوزن وللأشخاص المصابين بداء السكري.

ورفقا للخبراء: بعد تناول الأطعمة البروتينية التي تحتوي نسبة منخفضة من الدهون في المساء المتأخر هو أفضل اختيار، حيث تساعد البروتينات على استقرار مستوى السكر في الدم ليلاً، وتشمل هذه المنتجات البيض المسلوق والخيار والجوز والبن الزبادي الخالي من السكر واللوز الجوز.

وأوصى الخبراء بحسب موقع "فود نتور"، النساء اللاتي يهتمن بفقدان الوزن

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