

## الوطن ثم الوطن ثم المواطن

# مهزلة واستياء



الفرصة الكاملة، للكشف على مرضاهم بلا إزعاج، على أن يشمل هذا المنع الجميع بلا استثناء، كما هو الحال في الدول الأوربية، بدلا من فوضى الزيارة الحالية التي تنشأ بها الدواوين في غرف المرضى، مع وجود الوجبات في بعض الأحيان، كما لو كانوا في رحلة، وخاصة بالغرف العمومية التي بها أكثر من مريض.

\*\*\*

لا ترمي المرح على كل جالس  
ترى نفوس الناس ما هي سويه  
احفظ لسناك لا لغيت المجالس  
ما كل من قابلت تصبح خويه

\*\*\*

اللهم احفظ الكويت وشعبها من كل شر ومكروه

المواطن علي الجابر الأحمد

أمام الفريق الضيف، بلا قصور. وفي النهاية فعلى كل مسؤول يعمل بالحكومة، أو حتى بالقطاع الخاص، أن يضع مصلحة الكويت على رأسه، وفي قلبه، فهي القاعدة الأساسية لولائه وإخلاصه لها، ومن لا يعمل بهذه القاعدة، فعليه أن يستبدل كرسي الوظيفة بكرسي منزله، وهذا ما ينطبق على مجلس إدارة الاتحاد الكويتي. كما على الحكومة أن تتخلى عن عاطفتها التي تتمثل بـ "الهون أبرك ما يكون"، أمام قصور المسؤولين وأخطائهم، أينما وجدوا، وتتجه كما تتجه دولنا الخليجية، إلى اتخاذ القرار الحازم بالمسألة، ومن ثم الإعفاء.

\*\*\*

على وزارة الصحة أن تقوم بتنظيم زيارة المرضى بجميع مستشفياتها، من ساعة إلى ساعة محددة بعد الظهر، بدل الزيارة الممتدة، حفاظا على راحة المريض، ومنع الزيارة الصباحية، لإعطاء الأطباء

بل هي أم المهال.. ما شاهدناه وشاهده العالم من تنظيبي سيبي جدا في إستاند جابر، هذا الإستاند الذي من المفترض أن لا تقع فيه أي غلطة، حفاظا على الاسم الذي يحمله، ليكون علامة من العلامات البارزة للمشاريع الكويتية، من حيث الشكل وكمال المضمون. إلا أن القائمين بالإشراف عليه لم يكونوا على قدر المسؤولية، للنقص الكبير والأخطاء الواضحة فيه.

أما النقطة السوداء في هذا المهرجان الكروي، فهي الفشل الذريع، لسوء التنظيم من جميع النواحي. وبما أننا لم ننجح باستضافة فريق لمباراة واحدة، فكيف لنا أن نقوم بتنظيم بطولة دورة الخليج العربية؟

وبلا شك فإن ما حصل جعلنا نتجنب تكرار الفشل، بفشل أكبر، في القادم من الأيام، لا سمح الله.

أما الجمهور فقد أدى ما عليه من واجب وطني، بمساندة فريقه، الذي عمل وفق مقدرته المتواضعة،

## رائدان روسيان يحطمان الرقم القياسي للبقاء على محطة الفضاء الدولية



رائدا الفضاء الروسيان أوليج كونونينكو ونيكولاي

حقق رائدا الفضاء الروسيان أوليج كونونينكو ونيكولاي تشوب رقما قياسيا جديدا لأطول مهمة واحدة على متن محطة الفضاء الدولية، حسيما ذكرت وكالة الفضاء الروسية "روسكوسموس" في بيان. وحطم كونونينكو وتشوب الرقم القياسي السابق لأطول إقامة متواصلة في الفضاء في إطار برنامج محطة الفضاء الدولية، وهو الرقم الذي سجله رواد الفضاء سيرجي بروكوبيف وديمتري بيتلين، ورائد فضاء وكالة ناسا فرانيسكو روبيو. وحقق الرواد الثلاثة الرقم القياسي السابق في سبتمبر 2023، من خلال قضاء 370 يوما و21 ساعة و22 دقيقة و16 ثانية على متن محطة الفضاء الدولية.

## معهد الفلك المصري: «قمر صغير» يقترب من الأرض خلال أيام

قال الدكتور أشرف شاكر، رئيس قسم الفلك بالمعهد القومي للبحوث الفلكية والجيوفيزيقية المصري، إن المعهد من خلال تليسكوب مرصد القطامية الفلكي ومحطة رصد الأقمار الصناعية والحطام الفضائي بالمعهد يرصد أي أجسام فضائية تقترب من الأرض، ومنها الكويكب "بي تي 2024 5"، المقرر أن يزور الأرض نهاية سبتمبر الحالي، ويتم مشاركة النتائج مع المرصد العالمية الأخرى بما فيها وكالة "ناسا" الفضائية. وأشار شاكر في تصريحات صحافية، أمس السبت، إلى أن هذا الكويكب أطلق عليه علماء ناسا لقب "قمر" لأنه سيدور حول الأرض لفترة بسيطة ثم سيذهب بعيدا عنها دون أن يسبب أي أضرار أو سقوط على الأرض، موضحا أن الكويكبات هي صخور تسير في مجموعتنا الشمسية؛ قد تسبب خطرا على الأرض، ولذلك نتابعها من مصر والعالم كله، وهناك برنامج خاص لرصدها من مرصد القطامية بالمعهد. وأكد أن كويكب "بي تي 2024 5" لن يرقى بالعين المجردة ولن يسقط على الأرض، وسيتم رصده بالمنظير الفلكية لدراسته جيدا وحساب مداره بصورة أدق، ومعرفة إمكانية زيارته الأرض في المستقبل، وإمكانية أن يشكل بعد عشرات أو مئات السنين خطرا على كوكب الأرض. يذكر أن الباحثين من "جامعة كمبلوتنسي" بمدريد الإسبانية قد أكدوا اكتشافهم كويكب صغير سيدور حول الأرض مرة واحدة بدءا من 29 سبتمبر وحتى 25 نوفمبر، قبل المغادرة إلى أجزاء أخرى من النظام الشمسي، وقد نشر الباحثون نتائج هذا الاكتشاف في مواقع علمية مختلفة. وبحسب ما توصل له باحثون من "جامعة كمبلوتنسي" فإن الكويكب يبلغ قطره 11 مترا ويحمل اسما كوديا هو "بي تي 2024 / 5"، وسيدور حول الأرض مرتين قبل أن يغادر النظام الشمسي مرة أخرى.

## الوفيات

■ أحمد خليل إبراهيم بشير 56 عاما (شيع) ، الرجال: صباح السلام ق 1 مسجد أبا الفضل العباس ، النساء: صباح السلام ق 11 ش 2 ج 9 م 57  
■ داود سليمان عبدالرزاق الرشيدان 79 عاما (شيع) ، الرجال: الغراء ق 1 المقبرة ، النساء: الزهراء ق 5 ش 504 م 30  
■ فيصل جاسم محمد القطان 76 عاما (شيع) ، الرجال: حسينية الشيخ الأوحدمنصورية ق 1 شارع جاسم الوزان قسيمة 17 م 3 ، النساء: مشرف ق 6 ش 6 قسيمة 15 م 29

إن الله وإننا ليرراجعون



## بعد تفجير «البيجر».. مادورو لمواطنيه: لا تقبلوا إلكترونيات كهدايا

وقدّم موعد الإحتفال بالعيد في فنزويلا إلى الأول من أكتوبر "تكريما" لسكان البلاد التي مزتها الاضطرابات منذ إعادة انتخابه عليها في 28 يوليو. يأتي هذا بينما انفجرت مئات أجهزة "البيجر" وأجهزة اتصال لاسلكي يستخدمها عناصر من حزب الله المدعوم من إيران وحليف حركة حماس الفلسطينية، في مختلف أنحاء الأراضي اللبنانية يومي الثلاثاء والأربعاء في هجوم غير مسبوق أسفر عن مقتل 37 شخصا وإصابة نحو ثلاثة آلاف آخرين. واتهم حزب الله ولبنان إسرائيل بتفخيخ هذه الأجهزة، إلا أن إسرائيل لم تعلق على هذه الهجمات.

دعا الرئيس الفنزويلي نيكولاس مادورو حكومته ومؤيديها إلى عدم قبول الأجهزة الإلكترونية كهدايا لعيد الميلاد، بسبب التفجيرات المتزامنة هذا الأسبوع لأجهزة اتصال لاسلكية تابعة لحزب الله في لبنان. وقال الرئيس في بيان بثته الإذاعات والتلفزيونات: "لا تقبلوا الهدايا الإلكترونية.. احذروا الهواتف والأجهزة المحمولة". كما طلب مادورو من كل "الوزارات والمؤسسات والشركات التابعة للدولة" إعطاء أولوية لشراء "مصنوعات يدوية والعباب مصنوعة في فنزويلا" لتبادل الهدايا خلال "احتفالات عيد الميلاد".

## الصين توقف بعض خدمات القطارات في هاينان جراء الأمطار الغزيرة



حركة القطارات في الصين

علقت الصين خدمات السكك الحديدية في جزيرة هاينان بجنوب البلاد جزئيا اعتبارا من أمس السبت، وحتى اليوم الأحد بسبب الأمطار الغزيرة، وفقا لمنشور على حساب ويبو الرسمي التابع لحكومة مدينة سانبا. وخففت الشركة المسؤولية سرعة بعض خطوط السكك الحديدية التي مازالت تعمل لضمان السلامة، بحسب وكالة بلومبرج للأخبار. وأسفر الإعصار ياجي عن مقتل أربعة أشخاص وإصابة 95، كما تضرر منه 526 ألفا و100. في إقليم هاينان بعدما وصل إلى اليابسة مرتين قبل نحو أسبوعين. وياجي هو أشد إعصار مسجل يضرب البر الرئيسي الصيني في جلوبال تايمز الصينية.

## مالكو أراض في تكساس يقيمون دعوى على «سبايس إكس» بتهمة التعدي على ممتلكات خاصة

إلى تشييده آنذاك، وتمكنت الشركة من شراء الأرض لقاء آلاف الدولارات، بعد حملة جمع للتبرعات. وقال المدعون عبر الموقع الإلكتروني "قدم لنا 150 ألف شخص أموالهم التي حصلوها بعد مشقة وتعب، وفي المقابل أقسمنا على حماية هذه الأرض من المليارديرات العنصرين ومشاريعهم الخبيثة".

واجتهانها، أعطتنا مهلة 12 ساعة لقبول عرض تافه بأقل من نصف قيمة أرضنا". ثم اتخذوا إجراءات قانونية في تكساس. وتقع هذه الأرض على الحدود مع المكسيك. واشترتها "كاردن أجنست هيومانيتي" عام 2017 لمنع بناء جدار مناهض للمهاجرين كان يدعو دونالد ترامب

واقام مبتكر لعبة "كاردن أجنست هيومانيتي" دعوى قضائية على شركة "سبايس إكس" التي يملكها إيلون ماسك، بتهمة الاستغلال غير القانوني لأرض يملكونها على الحدود بين تكساس والمكسيك. وطالب المدعون بتعويض مقداره 15 مليون دولار من الشركة التي قالوا إنها استخدمت الأرض لرمي "حصى

## الشي 8000 خطوة يوميا يحقق أهدافك الصحية ويحافظ على حياتك!



الشي يحسن الصحة العامة ويقلل خطر الوفاة المبكرة

يوصي الخبراء بالمشي لما يقرب من 8000 خطوة يوميا من أجل تحسين الصحة العامة وتقليل خطر الوفاة المبكرة، مع مراعاة أن الرقم يشير إلى إجمالي الخطوات اليومية وليس إلى جولة واحدة من المشي، بحسب ما نشره موقع "Very Well Health".

توصي الهيئات الصحية بأن يمارس البالغون 150 دقيقة من النشاط البدني متوسط الشدة أسبوعيا. ويمكن تحقيق هذا الهدف من خلال المشي السريع لمدة 30 دقيقة لمسافة 2.5 إلى 3.2 كم كل يوم. ويمكن تحقيق وقت المشي السريع أيضا في جولات لا تقل عن 10 دقائق بوتيرة سريعة طوال اليوم، والتي تغطي ما يقرب من 800 متر.

إن المشي هو وسيلة سهلة لتلبية متطلبات النشاط البدني اليومي. إن تحديد هدف يومي لعدد الخطوات والتخطيط لوقت للمشي السريع كل يوم يمكن أن يساعد في تلبية هذه المتطلبات وتجاوزها وجني فوائد أخرى، كما يلي:

يعد المشي طريقة رائعة لإضافة النشاط البدني إلى الروتين اليومي والمساعدة في إنقاص الوزن. يحدث فقدان الوزن عندما يستخدم الجسم سعرات حرارية أكثر مما يستهلك، ويمكن أن يحدث ذلك من خلال تقليل الاستهلاك أو زيادة النشاط. على الرغم من أن التمارين عالية الكثافة، مثل الركض السريع، وتحرق الكربوهيدرات لتغذية الجسم، والتمارين منخفضة الكثافة، مثل المشي، وتستخدم الدهون كمصدر رئيسي للطاقة، إلا أن كلاهما يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوزن.

يمكن إنقاص الوزن بمجرد المشي. وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين ساروا 8000 خطوة أو أكثر يوميا كانوا قادرين على فقدان والحفاظ على فقدان 10% أو أكثر من وزن الجسم على مدار 18 شهرا. يُحسن المشي بشكل منتظم الصحة البدنية والعقلية بشكل عام. ويمكن للمشي أن يؤدي إلى:

- تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية
- تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2
- تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام
- خفض ضغط الدم
- تحسين الصحة العقلية
- تقليل أعراض الاكتئاب
- تحسين جودة النوم ومدته
- تعزيز الوظيفة الإدراكية وتقليل خطر الإصابة بالخرف.

يمكن أن يكون المشي في حمام السباحة أيضا طريقة رائعة للأشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة أو مشاكل في المفاصل أو مشاكل أخرى في الحركة لتحقيق خطواتهم.

إذا كان الشخص يعاني من آلام في روتين المشي في أماكن مثل الركبتين أو الكاحلين، فيمكنه استشارة طبيب العلاج الطبيعي، الذي يمكنه تحديد المشكلات في المشي وقوته للمساعدة على تحسين القدرة على المشي.

### مواقيت الصلاة

حسب توقيت الكويت	الفجر	الشروق	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
04.17	05.36	11.41	15.08	17.45	19.02	

### حالة الطقس

الحرارة	26	42
الصغرى	الكبرى	

### حالة البحر

أعلى مد	أدنى جزر
01:47 - 14:09	20:18 - 08:00
مساء صباحا	صباحا مساء