



لقطة تنكارية لفريق عمل لوسوشي بار



(أنور الكندري)

حسيب ماضي وجميل عازار وعبدالله عودة

«لوسوشي بار» الآن في الحمرا مول



من أشهى الأطباق اليابانية

مرتين على التوالي. ويعود «لوسوشي بار» إليه الفضل في إطلاق الـ «كريزي ماكي» التي انتشرت خارج حدود لبنان، بالإضافة إلى ذلك يعتبر «لوسوشي بار» وراء إبداعات مثل: «كريزي ماكي» و«نيكد ماكي» وسمك السلمون المتبل.

● لميس بلال

وذاقة المأكولات البحرية الذين يقصدون فن الطهو الياباني في جو ونمط مميز وقائمة طعام فريدة من نوعها التي توفر للضيوف خيارات واسعة من أفضل أنواع الأسماك المستوردة والطازجة، بالإضافة إلى اللحوم والدجاج وطبعا السوشي والساشيمي. متجاوزا كل التوقعات، وحصد «لوسوشي بار» جائزة المستهلك والمطعم الياباني الرائد في بيروت



د.محمد زينل وجميل عازار

منذ 1998 يعتبر «لوسوشي بار» رائدا في مجال المطاعم اليابانية في بيروت، وافتتح فرع الحمرا مول مساء أمس الأول بحضور د.محمد زينل ود.أنور الشريهان ومؤسس المجموعة حسيب ماضي والمدير العام لشركة Meat&Eat جميل عازار وبتواجد إعلامي غفير. «لوسوشي بار» مطعم راق يلبي احتياجات محبي



إعداد الأطباق اليابانية



فريق عمل لوسوشي بار

«لتنعم بصحتك دوما» برعاية مركز ايمجز للتصوير الطبي سليمان: أكثر من 90% من آلام الظهر مؤقتة وبالإمكان تجنبها وتعافياها بالكشف المبكر بالرنين

استمرار الألم لفترة طويلة أي لأكثر من أسبوع، يدفعنا إلى استشارة الطبيب المختص لمعرفة الأسباب، خصوصا في حال كان لدينا تاريخ عائلي مرتبط بمشاكل الظهر وكذلك إن شعرنا بالألم شديدة، أو مصاحبة لآلام في الأطراف والمؤخرة، أو كانت آلام الظهر مترافقة مع آلام شديدة في القدمين.. كل هذه الإشارات التحذيرية تنذر بوجود حدوث إنزلاق أو جفاف في «الغضروف»، والذي يسبب ضغطا على الأعصاب. وهذا يشير إلى احتمالية وجود خشونة في الفقرات العنقية، وهذه الأعراض تدفعنا إلى ضرورة الإطمئنان على

صحتنا عبر إجراء الفحوصات اللازمة، وأكثرها دقة على الإطلاق هو فحص الرنين المغناطيسي. ويعتبر الرنين المغناطيسي الفحص الأمثل الذي يلجأ إليه الأطباء عند تشخيص آلام الظهر، حيث يجنب فحص الرنين المغناطيسي للظهر الكثير من الحالات الجواء إلى الجراحة «عملية الدسك» وذلك عند إجراء التشخيص المبكر. وخلال فحص لا يستغرق أكثر من 10 دقائق، ودون الحاجة إلى أي تحضيرات مسبقة، إذ يكشف الفحص بالرنين أسباب الألم، ودون التعرض لأي إشعاع - فالرنين كما هو معروف يستخدم موجات الراديو الآمنة تماما وليس الأشعة السينية، ويتم خلال الفحص تقييم درجة إنزلاق «الغضروف» أو «الدسك»، ودرجة جفافه، وتحديد درجة الضغط الحاصلة على الأعصاب الخارجة من النخاع الشوكي، ودرجة الخشونة في الفقرات العنقية في حال وجودها.



د. يحيى سليمان

صرح الاستشاري د. يحيى سليمان - مدير مركز إيمجز للتصوير الطبي في جلوبل مد بأنه كثيرا ما يؤكد لمن يشعرون بالقلق ويطلبون استشارة، بأنه من الأفضل أن نظل متفائلين ونحافظ على هدوئنا عند الشعور بالألم. وأضاف الاستشاري المتخصص أن هذا التفاؤل منبعه إيماننا بحقيقة طبية راسخة، وهي أن أكثر المشاكل المرتبطة بالآلام الظهر تكون في أغلب الأحيان اعتيادية ومؤقتة، تزول خلال بضعة أيام على الأكثر، ولا تحتاج سوى الراحة والاستلقاء حتى زوال الألم، قالم الظهر عارض شائع ليس في الكويت وحسب، ولكن في العالم بأسره، وبمعظم الحالات، يكون هذا الألم إما ناتجا عن مشاكل في العضلات، أو أربطة الفقرات دون وجود علاقة بالغضروف أو كما يطلق عليه «الدسك» -وهو المادة الهلامية بين الفقرات. وحتى في حال تشخيص الإصابة بانزلاق أو جفاف في الغضروف، فإنه من الباعث على التفاؤل أيضا أن نعلم بأن أكثر من 90% من الحالات تتحسن وتعود إلى طبيعتها عبر جلسات العلاج الطبيعي، ودون الحاجة إلى إجراء أي تدخلات جراحية أو عمليات.



ضرورة المشي بشكل مستقيم وثابت

قال د.سليمان أنه بالنسبة للوقوف والمشي يتوجب استخدام عضلات اليبدين والقدمين والمشي بشكل مستقيم وثابت مع تجنب الحركة المفاجئة، ويتوجب ضرورة الانتباه عند الإنحناء إلى الأرض. وعند حمل الأغراض من الأفضل تجنب حمل الأوزان قدر الإمكان، وضرورة النزول بوضعية القرفصاء ومن ثم الوقوف تدريجيا وليس الانحناء. أما عند الخلود للنوم فيجب اختيار فراش صلب وطبي، والابتعاد تماما عن الوصفات الشعبية التي تنصح بالنوم على الأرض أو لوح خشب وما شابه، ذلك كونها تسبب مضار خطيرة على العمود الفقري، وينصح بالنوم على الظهر أو الجنبين وتجنب النوم على البطن. مع ضرورة وضع وسادة تحت الركبتين عند النوم على الظهر، ووسادة بين الركبتين عند النوم على أحد الجنبين.

www.m3ali.tv

تلفزيون المعالي

2013

تُشاهدون اليوم على المعالي

<p>خطبة الجمعة</p> <p>مشايخ الحرم المكي</p> <p>الجمعة الساعة 12:30</p> <p>الإعادة السبت (مباشر) 04:30</p>	<p>أحكام الشتاء</p> <p>الشيخ / عبد الوهاب السنين</p> <p>الجمعة الساعة 19:30</p> <p>الإعادة السبت 04:30</p>	<p>قضايا وشبهات</p> <p>الشيخ / جاسم العيناتي</p> <p>الجمعة الساعة 22:45</p> <p>الإعادة السبت 08:30</p>
<p>من القلب</p> <p>الشيخ / د. عثمان الخميس</p> <p>الأربعاء الساعة 21:00</p> <p>الإعادة الجمعة 21:00</p>	<p>الحصون الخمسة</p> <p>الشيخ / د. سعيد حمزة</p> <p>الاثنين الساعة 17:45</p> <p>الإعادة الجمعة 08:30</p>	<p>التردد على النابلسات 10757</p>

دولة الكويت هاتف: (+965) 24867423 - فاكس: (+965) 24867422



ملك وفاطمة ممدوح سريع

ملك وفاطمة احتفلتا بميلاديهما

احتفل الزميل ممدوح سريع وعائلته بعيد ميلاد ابنتيهما ملك التي أطفأت شمعها الثالثة وفاطمة التي بلغت عامها الثاني، وسط فرحة الأهل والأصدقاء والجيران الذين شاركوا ملك وفاطمة فرحتهما وقدموا لهما أطيب الأمنيات بحياة سعيدة في كنف والديهما، كما التقطت الصور التذكارية بالمناسبة. ألف مبروك وعتقبال الـ 100 سنة.