

مصيبة اذا كل مستشفى تراجع صيدليته يقولون لك: 'دواك موجود... تعال باجر'!

• ترى المريض يبي علاجه مو جاي يقدم على رخصة بقالة!

واحد

تقرير: ملامح الشرق الأوسط الجديد.. بدأت تتضح!

• في الحقيقة ومع الوضع الحالي كأننا امام 'شركات اوساط متعددة' وليس شرق اوسط واحد.

أبو اللطف

رئيس التحرير
يوسف خالد المرزوق

كويتية يومية سياسية شاملة، تأسست عام 1976
تطبع في مطابع «الأنباء»
تصدر عن شركة باب الكويت للصحافة ذ.م.م.
الشويخ، طريق المطار، شارع الصحافة
ص.ب 23915 الصفاة، الرمز البريدي 13100 كويت
editorial@alanba.com.kw



الأنباء

مقالات الزهلاء كتاب الصفحة الأخيرة 27

الحر يقتل 15 شخصا في اليابان

وافادت وكالة الإطفاء وإدارة الكوارث بان إجمالي 2849 شخصا تطلبت حالتهم البقاء في المستشفيات، من بينهم 193 حالة تستلزم العلاج لأكثر من ثلاثة أسابيع.
كانت وكالة الأرصاد قد أعلنت أن مرتفعا جويا فسي المحيط الهادئ قد أرسل غطاء من الهواء الساخن إلى مساحة كبيرة من اليابان تمتد من منطقة طوكيو شمال شرقي البلاد وحتى أوكيناوا في الطرف الجنوبي.

طوكيو - د.ب.أ: أعلنت وكالة الإطفاء وإدارة الكوارث في اليابان امس أن 15 شخصا توفوا ونقل أكثر من 8580 شخصا إلى المستشفيات خلال أسبوع حتى الأحد الماضي مصابين بضربة شمس أو إنهاك بسبب الحرارة.
وذكرت وكالة «كيودو» اليابانية للأنباء أن حصيلة حالات الإعياء الناتجة عن درجات الحرارة المرتفعة زادت على ضعف الأعداد المسجلة في الأسبوع السابق لذلك، وهي 3309 اشخاص.

البقاء لله

يأتيها النفس المطمئنة أرجعي إلي ربك راضية مرضية
فادخلي في عبادي وادخلي جنتي



عبدالله علي عبدالله الابراهيم - 77 عاما
- الرجال: الرميثة - ق 12 - ج 126 ش
- الشافعي - م 10 - ت: 9409774 -
99612524، النساء: الرميثة - ق 1 - ش 10
- م 19 - ت: 66718026 - 25434314.
نورة خيران ابراهيم المطيري، زوجة
ابجد سالم طامي المطيري - 70 عاما -
صباح الناصر - ق 4 - ش 34 - م 16 - ت:
99992923 - 66442408.

فاطمة عباس محمد اكبر - 62 عاما
- للنساء فقط - صاحبة عبدالله السالم -
ق 1 - ش صنعاء - م 23 - ت: 99450550 -
جاسم محمد محمود صفر دشتي - 58
عاما - حسينية سيد علي - بنيد القار -
ت: 9888179 - 99021970.
منيرة مشعان حواس البرازي - 77
عاما - الجابرية - ق 11 - الشارع الثاني -
م 286.

تابعونا وتواصلوا معنا



alanbaa.newspaper



alanba_news_kw



alanbanews

مواقيت الصلاة



الفجر 3:37
المغرب 6:42
العشاء 8:08
الظهر 11:54
العصر 3:30

حالة البحر

أعلى مد: 2,48 ص - 1,59
ظهور
أدنى جزر: 8,18 ص -
8,29 مساء



حالة الطقس

حار والرياح شمالية
غربية سرعتها من 25
إلى 50 كم/س
الحرارة:
العظمى: 46
الصغرى: 30



الركض لخمس دقائق يوميا يقلص خطر الوفاة المبكرة



واشنطن - أ.ف.ب: أظهرت دراسة حديثة أن الركض لبضع دقائق يوميا له فاعلية مشابهة بالجري لمسافة طويلة على صعيد إطالة امد الحياة المتوقع، كما اشارت الى أن الأشخاص الذين يمارسون رياضة الركض لديهم معدلات اعمار أكبر من تلك المسجلة لدى الأشخاص ذوي الحركة الضعيفة.
وبينت نتائج هذه الدراسة التي اجراها باحثون من جامعة ايوا الأميركية ونشرت نتائجها في مجلة «جورنال أوف ذي اميركان كوليدج أوف كارديولوجي»، أن الأشخاص الذين يركضون بين خمس الى عشر دقائق فقط يوميا بإمكانهم تقليص مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والموت المبكر بدرجة كبيرة.
ولم يلاحظ معدو الدراسة أي فوارق كبرى بين الأشخاص الذين يركضون لآوقات قصيرة (50 دقيقة اسبوعيا) وأولئك الذين يركضون كثيرا (180 دقيقة اسبوعيا)، بسرعة أو ببطء (أقل من 10 كلم في الساعة).
وبذلك، فإن الأشخاص الذين يمارسون الركض يقلصون بنسبة 30٪ خطر وفاتهم مبكرا وبنسبة 45٪ خطر الوفاة جراء الأمراض

القلبية الوعائية بالمقارنة مع الأشخاص ذوي مستويات الحركة الضعيفة.
وأظهرت الدراسة أيضا أن امد الحياة المتوقع لدى الأشخاص الذين يمارسون رياضة الركض أعلى بثلاث سنوات بالمقارنة مع الأشخاص الذين لا يركضون.
وعلق دك تشول لي أحد المشرفين الرئيسيين على الدراسة قائلا «بما أن طول اوقات الفراغ يمثل احد أكبر العوائق امام ممارسة النشاط الجسدي، يمكن لهذه الدراسة أن تحفز الأشخاص على البدء بممارسة الركض».
واجريت هذه الدراسة في تكساس جنوب الولايات المتحدة على أكثر من 55 ألف شخص بالغ بمعدل اعمارهم 44 عاما جرت متابعتهم على مدى 15 عاما.
كذلك لاحظ الباحثون أن الركض لخمس دقائق له منافع على الصحة شبيهة بتلك التي يوفرها المشي لربع ساعة. وكانت دراسة نشرت في مجلة «ذي لانست» في 2011 أظهرت أن المشي السريع يوميا لخمس عشرة دقيقة، أي نصف المدة الموصى بها، يسهم بزيادة امد الحياة المتوقع لثلاث سنوات.

عيد واستانس بجهاز جديد مع 120 دقيقة، إنترنت 4G LTE سعة 6 GB ورسائل محلية ودولية غير محدودة



إبتداءً من
14 د.ك
شهرياً



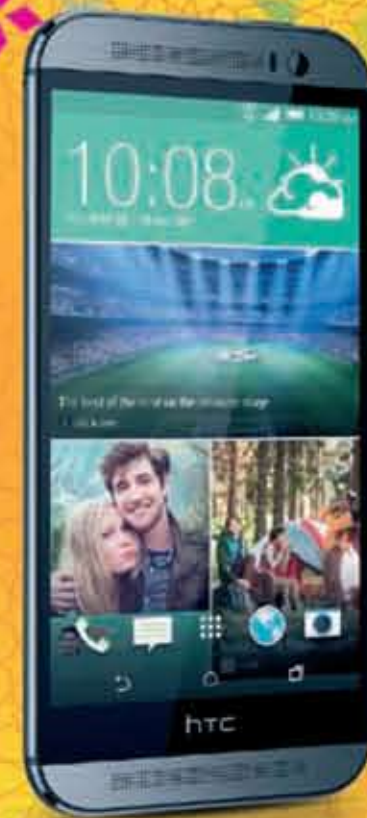
iPhone 5s



Samsung Galaxy S5



Samsung Galaxy Note 3



HTC One M8

العرض لفترة محدودة فقط. تطبق الشروط والأحكام مع التزام لمدة 24 شهراً