

مقالات الزهلاء
كتاب «الرأي»
17

الديوانيات وبرامج الفضائيات
الكبرى في رمضان
42

الصفحة الأثرية
41

البقاء لله

يأتيها النفس مطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية
فادخلي في عبادي وادخلي جنتي



زفير خليف الشيبلي العنزي - 75 عاما - الرجال: غرناطة -
ق1 - 100 ش - م16 - ت: 99779131 - النساء: الدوحة -
ق2 - 7 ش - م27.
أمير أحمد سيد أمير علي سيد محمد مهدي القزويني - 69 عاما
- الرجال: مسجد الإمام الحسن - منطقة بيان - ق12 -
شارع خالد بن عبدالعزيز - ت: 50505205 - النساء:
مبارك الكبير - ق3 - ش17 - م16 - ت: 99546662.
بدرية محمد علي المطوع, أرملة موسى حسن النجار - 74
عاما - الرجال: حسينية العباسية - المنصورية - ت:
99422244 - النساء: الذهبة - ق1 - ش13 - م18 - ت:
99921112.
شاهي محمد نهار العدواني - 38 عاما - الرجال: ديوان
العداوين - العمرية بجانب نادي التضامن - ت:
99844001 - النساء: الفردوس - ق7 - ش9 - م16.
وضحة عبدالله الصالح المشعان, أرملة علي الجاسم الدندن
- 89 عاما - الفنتاس - ق2 - ش16 - م12 - ديوان
الدندن - ت: 99024533 - 99791766 - 97125394 -
23900732.

الصيام لـ 5 أيام
يؤخر الشيخوخة ويطيل العمر

دبي - وكالات: كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون في جامعة جنوب كاليفورنيا، أن اتباع حمية الصوم لـ 5 أيام يقلل من احتمال الإصابة بأمراض السكري والسرطان إلى النصف، وبحسب الدراسة فإن حمية الصوم تطيل العمر وتبطل من علامات الشيخوخة وتعزز عمل الجهاز المناعي. وإن كنت ترغب في الحفاظ على صحتك وخسارة وزنك وتقليل عدد السعرات الحرارية التي تحصل عليها يوميا.. فصيام شهر رمضان فرصة لك. ووفقا لدراسة حديثة أجراها باحثون في جامعة جنوب كاليفورنيا اتباع حمية تعتمد على الصوم وتركز على نظام غذائي متوازن ومحدد تقلل من احتمال الإصابة بأمراض السكري والسرطان إلى النصف. والحمية الغذائية التي تعتمد على الصوم 5 أيام، يتضمن اليوم الأول 1090 سعرة حرارية، يعادل البروتين 10٪ منها والدهون 56٪ والكربوهيدرات 34٪، وتتضمن الأيام الـ 4 الأخرى 725 سعرة حرارية، يعادل البروتين 9٪ منها والدهون 44٪ منها 47٪ كربوهيدرات. ويقول خبراء: إنها تطيل العمر وتأخر علامات التقدم في السن، كما أنها تعزز عمل الجهاز المناعي وتحمي من الإصابة بأمراض القلب والسرطان، بالإضافة إلى أن الحمية هذه تخفف عدد السعرات الحرارية إلى الثلث أو النصف، ما يجعل منها عاملا أساسيا في محاربة السمنة أيضا بحسب الدراسة. وفي السياق نفسه، أكد متخصصون أن تناول «حساء الخضار» وكوب من شاي البابونج يوميا، يمكنه المساعدة أيضا في تحقيق نتائج لا تقل أهمية عن حمية الصيام هذه.

ديوانياتكم في «الانباء»
خلال رمضان المبارك

تقدرا من «الانباء» للدور الاجتماعي للديوانيات في الكويت، ونجسيدا لمكانتها وأثرها الإيجابي بين المواطنين من خلال تبادل الزيارات، فإننا نحرص على نشر أسماء أصحاب الديوانيات وعناوين ومواعيد ديوانياتهم خلال شهر رمضان المبارك، فعلى الراغبين من أصحاب الدواوين في نشر بيانات ديوانياتهم إرسال اسم الديوانية والعنوان والموعد على فاكس رقم: 22272830.
• أو إيميل: editorial@alanba.com.
• وكل عام والجميع بالقب خبير.

اشترك بـ 20 د.ك
واحصل فوراً على 6 كوبون بقيمة الاشتراك

الشروط
• يحصل كل مشترك جديد أو من يجدد اشتراكه في جريدة «الانباء» لمدة ستة بقية 20 د.ك على هدية فورية عبارة عن كوبون مطاعم بقيمة 20 د.ك، وذلك خلال الفترة من 14/6/2015 إلى 29/6/2015.
• لا يحق للمشارك في هذا العرض إلغاء أو إيقاف اشتراكه مهما كانت الأسباب ولا يحق له استبدال قيمة الهدية الفورية نقداً.
• لا يحق للمشارك الاشتراك أكثر من مرة باسمه (اشترك واحد فقط) وهدية ستة واحدة.

تلاشتراك
22272770
www.alanba.com.kw

للإشتراك عبر الجوال

صنفاء
معمول عيشانك
يقدم لكم الكنفاني 18 صنف لتبلي جميع الاذواق

1800555

1 خشن الكنفاني بالجينة
2 لبنانية الكنفاني بالجينة
3 بالقشطة
4 ست الكل الكنفاني بالجينة
5 بالقشطة
6 خشن الكنفاني بالهيل
7 ناعمة الكنفاني بالجينة
8 ميرومة الكنفاني بالقشطة
9 لقمة الكنفاني بالجينة
10 بالقشطة
11 كتاشيز الكنفاني
12 قطايف الكنفاني بالجينة
13 بالجوز
14 بوظة الكنفاني العربية
15 بين نارين الكنفاني بالجينة
16 بالقشطة
17 ميرومة الكنفاني بالجينة
18 ام علي الكنفاني