



رئيس التحرير  
يوسف خالد المرزوق

كويتية يومية سياسية شاملة، تأسست عام 1976  
تطبع في مطابع «الانباء»  
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

425 مليون مستخدم للإنترنت  
في الشرق الأوسط العام 2019.

• وما الفائدة وأغلبهم يهاجمون بعضهم  
البعض عبر وسائل التواصل الاجتماعي؟

أبو اللطف

وزارة الصحة توقع بروتوكولات تفاهم مع  
جهات خارجية لتطوير العمل.

• مو المشكلة يا ليتها 'تفاهم' مع المرضى  
بأقول وتوسع مواعديها اللي بالأسبوع.

واحد

## مقالات الزملاء

### كتاب الرأي 10

#### قف طويلا.. تضمن صحة قلبك



باريس - أ.ف.ب: أظهرت دراسة نشرت في مجلة «يوروبيان هارت جورنال» أن مجرد الوقوف لفترة أطول بدلا من الجلوس قد يساهم في المحافظة على الصحة.

فالوقوف يسمح بتحسين مستويات الكوليسترول والشحوم والسكر في الدم التي تؤثر كثيرا على احتمال الإصابة بأمراض وعائية قلبية، وقد يكون للوقوف فضلا عن المشي تأثير إيجابي على نطاق الخصر ومؤشر كتلة الجسم.

وأوضح البروفيسور فرانسيسكو لوبيز-خيمينيز من مايو كلينيك (الولايات المتحدة) في تعليق رافق المقال «أظهرت الكثير من الدراسات أن النشاط الجسدي يخفض الوفيات بشكل عام والمشاكل القلبية العائلية والوفيات الناجمة عنها فضلا عن السكري من نوع 2 (الاكثر انتشارا) والبدانة وارتفاعات عدة».

وأضاف «مواجهة حياة الحضر يجب ألا تقتصر على الدعوة إلى ممارسة التمارين بانتظام» فمن المهم أيضا على ما أوضح، الترويج لسلوك يكافح ذلك في الحياة اليومية. وأوضح «الشخص الذي يمشي ساعتين في عمله ويقف أربع ساعات إضافية ويقوم بساعة أخرى من الأعمال المنزلية يحرق سرعات أكثر من الذي يهرول لمدة ساعة» مشيرا إلى أهمية وضع سجادات متحركة في أماكن العمل وتصميم مكاتب تتكيف مع وضعية العمل ووقفا أو جلوسا.

وجهد باحثون استراليون 782 رجلا وامرأة بين سن السادسة والثلاثين والثمانين بمجسات حركة لمعرفة كم من الوقت يمضونه في النوم والشي والهرولة أو الجلوس والنوم والوقوف.

ولا يمكن تخفيض الخصر وكتلة الجسم بشكل كبير إلا إذا تراقق الأمر مع المشي والهرولة على ما كشف الباحثون الذين اعتبروا أن من المهم إجراء أبحاث إضافية حول هذه المسألة.

### البقاء لله

يايتها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية  
مرضية فادخلي في عبادي وادخلي جنتي



منيرة علي العبدالمحسن الخميس - امرأة فايز حمد  
الخميس - 82 عاما - الرجال: الروضة - ق1 - شارع  
عبدالرحمن الداخل - ج12 - 17م - مقابل شارع دمشق  
ت: - 99700454 - 66098741، النساء: الشهداء - ق5 -  
ش505 - ج2 - 97953322.

آمنة عباس حسين قبايزه - 69 عاما - الرجال:  
الحسينية الجديدة - خلف بنك الكويت الوطني - ت:  
22515008، النساء: النزهة - ق1 - ش13 - م27.  
منى علي راشد الرقاص - 49 عاما - الرميثة - ق9 -  
ش94 - ج3 - ت: 66688507 - 97932553.  
هانثم علي عبدالرسول الكندري - 75 عاما - الروضة -  
ق3 - شارع شهاب احمد البحر - 18م - ت: 99044884 -  
99688326 - 22530355.

صبحة عبدالكريم مخلف، امرأة صالح هزاع حلوب  
الخالدي - 75 عاما - الرجال: الجهراء - النسيم -  
ق1 - ش13 - 44م - مقابل مديرية أمن الجهراء - ت:  
66003003، النساء: الواحة - ق2 - ش1 - 49م - ت:  
94000473.

نبيل راشد خلف خزعل - 74 عاما - الرجال: مبارك  
العبدالله - مسجد الوزان - ت: 25389449، النساء:  
مبارك العبدالله - ق1 - ش111 - 49م.

عائشة محمد ابراهيم الجسسي - امرأة مرزوق مبارك  
اسنان - 69 عاما - الرميثة - ق6 - ش65 - 28م - ت:  
66681241 - 99686267 - الدفن التاسعة صباحا.



## هيلين ميرين.. أصل و3 تماثيل



هيلين ميرين مع تماثيلها الشمعية

### ميرين: لدي شقيقة واحدة أعشقها بشدة



لندن - رويترز: داعبت الممثلة البريطانية هيلين ميرين الحاضرين داخل منحرف مدام توسو وهي تلتقط الصور إلى جوار ثلاثة تماثيل شمعية لها من بينها نموذج وهي في دور الملكة الذي فازت عنه بجائزة الأوسكار قائلا: «هل لكم أن تعرفوا من منا النسخة الأصلية؟».

وأقام متحف شمع مدام توسو في لندن التماثيل الثلاثة تكريما للميرين بمناسبة عيد ميلادها السبعين، واثنا من بين التماثيل الثلاثة تقدم ميرين في شخصيات أتها على الشاشة وهي المحققة جين تينسون في المسلسل التلفزيوني «برام ساسيكت» والملكة اليزابيث الثانية في فيلم «ذي كوين» وهي تجلس خلف مكتبها.

أما النموذج الثالث فهو لميرين فوق البساط الأحمر وهي ترندي فستانا أسود تبرعت به للمتحف، ورات الممثلة هذا النموذج في 2010

لكن قالت إنها لم تشهد من قبل نمودجي الشخصيتين الأخيرين.

وقالت ميرين التي فازت في الأونة الأخيرة بجائزة توني عن دور الملكة اليزابيث الثانية في مسرحية «ذي أوبيونس» عند تفقدتها التماثيل مساء أمس الخميس «إنه أشبه بوجود ثلاث شقيقات»، وأضافت: «لدي شقيقة واحدة أشبه بوجود ثلاث شقيقات أخريات».

## المكسيك توافق على تسليم «بارون المخدرات» الهارب أميركا



بارون المخدرات في قبضة الشرطة أول مرة قبل هروبه الثاني من السجن

مكسيكو سيتي- رويترز: قال مكتب الادعاء العام في المكسيك إن قاضيا وافق على طلب أميركي لتسليم خواكين جوزمان احد أبطال تجارة المخدرات والذي هرب من سجن عبر نفق في وقت سابق من هذا الشهر. وقالت المكسيك إنها تلقت طلبا أميركا بتسليم جوزمان في 25 يونيو اي قبل اسبوعين من هروب جوزمان من سجن شديد الحراسة ليس يبعد عن العاصمة مكسيكو سيتي. ولا يزال جوزمان هاربا منذ فراره من السجن عبر نفق طوله ميل.

وقالت الحكومة إنها توقع طلبا أميركا لتسليم جوزمان عقب القبض عليه في فبراير 2014 غير أن المدعي العام السابق خيسوس موريلو أوضح في يناير 2015 أنه لن يتم تسليم جوزمان قبل أن يقضي مدة عقوبة في المكسيك.

وقال مكتب المدعية العامة الحالية اريلي جوميز في بيان مقتضب إنه جرى دراسة الطلب الأميركي وأنه متوافق مع القوانين المكسيكية.

وجوزمان مطلوب لدى السلطات الأميركية في يوم 25 يونيو.

تتهم متنوعة منها تهريب الكوكايين وغسل الاموال. ويعد هروب جوزمان من السجن ندد منتقدون للحكومة المكسيكية بعدم تسليمه للولايات المتحدة في اعقاب تلقي الطلب الأميركي يوم 25 يونيو.

## .. وأصفر مدان بالقتل في أميركا يستعيد حريته

أدانا مصغية رغم ان محققي رعاية الأطفال وجدوا أدلة على الاعتداء.

كان الاثنان يعقزمان أيضا قتل أبيهما وذلك الرجل القريب لكن أصابهما الفزع.

وقالت الصحفية إن جونز أصبح أصغر مدان بالقتل في الولايات المتحدة عندما في هو وشقيقته بالذنب في إطار اتفاق لتجنب حكم محتمل بالسجن مدى الحياة.

وتذكرت صحيفة فلوريدا توداي المحلية ان جونز وشقيقته الأكبر سنا التي أدبنت أيضا في القضية - زعما تعرضهما لاعتداء جنسي من جانب أحد الأقارب في المنزل لكن كليهما لم يجد



كورتيس جونز

فلوريدا - رويترز: أطلق سراح رجل في فلوريدا حمل لقب أصغر مدان بالقتل في الولايات المتحدة عندما كان عمره 12 عاما بعد أن قضى نحو 16 عاما خلف القضبان. وتكرت سجلات إدارة اصلاحيات الأحداث أن كورتيس جونز (29 عاما) أكمل مدة عقوبته في اصلاحية ساوث باي في ساوث فلوريدا. واديس جونز في 1999



جورج كلوني وعلم الدين

## كلوني وعلم الدين في جولة على الدراجة النارية

ميلانو - وكالات: التقطت عدسات كاميرات البارباتزي صورة للنجم جورج كلوني في بحيرة كومو في ايطاليا. وكان كلوني البالغ من العمر 54 عاما يقوم بجولة على الدراجة النارية برفقة زوجته المحامية البريطانية اللبنانية الأصل أمل علم الدين البالغة من العمر 37 عاما.

## أبعد من الكلمات



### يغرب بيت دي أغنية!

● لاعب الزمالك السابق طارق يحيى منفعلا في برنامج على النيل للرياضة عاتبا على المستشار مرتضى منصور رئيس نادي الزمالك لغضبه من الأغنية التي كتبها نجل طارق يحيى يستعرض فيها بشكل درامي تاريخ الزمالك دون أن يشير إلى اسم مرتضى منصور.



### لو الإعلام تجاهله سنسناه.

● الشيخ صبري عبادة، وكيل وزارة الأوقاف في الإسكندرية، في تصريح نشرته صحيفة «المصري اليوم» متحدًا عن الشيخ ياسر برهامي، نائب رئيس الدعوة السلفية، معاتبا الجهات الإعلامية التي تسلط الضوء عليه.



### إنه حطام الماليزية!

● تصريح لرئيس مكتب سلامة النقل الأسترالي مارتن دولان لوكالة فرانس برس عن الحطام الذي تم العثور عليه ونقا من انه جزء من الطائرة الماليزية والتي فقدت في 8 مارس 2014 بعد إقلاعها من كوالالمبور إلى بكين.



### ما اجمل الاجازة مع العائلة!

● النجمة نيكول كيديمان التي قضت اجازة مع أفراد عائلاتها الصغيرة بعيدا عن زحمة العمل والتصوير ومع ذلك لم ترحمها كاميرات البارباتزي في مطار هيثرو بلندن من الملاحقة.



### انا جميلة في كل الاحوال!

● النجمة شارون ستون حين وصلت مطار لوس انجليس وبدت لحاملي كاميرات التصوير انها بدون اي مساحيق «مكياج» فابتسمت لهم جميعا وقالت مازحة: شارون جميلة في كل الاحوال.



● اعتقد انه بدأ يتبين ان التمييز والعنصرية في هذه البلاد يمثلان مشكلة اكبر مما نقر به.

● الممثلة الأميركية المكسيكية الأصل سلمى حايك ردا على تصريحات المايوردير المرشح للرئاسة الأميركية دونالد ترامب المسيئة للمهاجرين.



● إذا كانت قد فعلت حقا ما نخشى انها فعلته فيجب للأسف ان تدخل السجن!

● ديبغو مارادونا في اشارة الى زوجته السابعة وحبيبة طفولته كلوديا متهما اياها بسرقة 9 ملايين دولار من حساباته المصرفية.



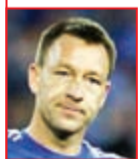
● إنها الأفضل. إنها رائعة وجريئة بالمعنى الجيد للكلمة وهي المرأة الوحيدة بعد والدتي القادرة على اسكاته!

● ديلان ابنة الممثل شون بن عن رأيها في خطيبته السابقة شارلينز ثيرون حتى بعد فسخ خطوبتهما.



● من ينتقدونه ليسوا مجانين كما يبدوون ولكن في الحقيقة انتقاد الجوهرة الأتمن في الرياضة الأرجنتينية اليوم جنون.

● لاعب كرة السلة الأرجنتيني مانو جينوبيلي يدافع عن نجم برشلونة الاسباني لكرة القدم ليونيل ميسي.



● عندما ترندي حذاء وتخرج لأرضية الميدان فأنت تمنى الا يكرهك الناس.

● قائد تشلسي جون تيري يتحدث عما يعانيه في مسيرته.

### مواقيت الصلاة



الفجر 3:39  
العصر 3:30  
المغرب 6:40  
الظهور 11:54  
العشاء 8:06

### حالة البحر

أعلى مد: 00:52 ص - 11:44 ظ  
أدنى جزر: 6:18 ص - 7:01 م



### حالة الطقس

حار + رطوبة نسبية  
والرياح جنوبية شرقية  
سرعتها من 15 - 35 كم/س



العظمى: 46  
الصغرى: 34