

حمد العماني ضيف ديوانية ألو الأبناء اليوم



تستضيف ديوانية «الأبناء» اليوم الأحد النجم الشاب حمد العماني للحديث عن مشاريعه الفنية الجديدة، وخطته المستقبلية.

حمد العماني سيكون على الطرف الآخر للرد على أسئلة القراء، وذلك من الساعة 5 إلى الـ 6م على الرقم: 22272890.

أو من خلال البريد الإلكتروني:
editorial@alanba.com.kw

أبعد من الكلمات



أريد أن أستمع مع اسرتي... ومن حقّي
النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم نادي ريال مدريد الإسباني بعد أن قرر الاستمتاع بعطلة عيد الميلاد مثل بقية اللاعبين.

وأضافت الصحفية: «توجه كريستيانو قبل بضعة أيام إلى مدريد لمواصلة العمل، ولكنه ذهب مع أسرته إلى البرتغال لقضاء عطلة عيد الميلاد».

فنان كبير أعطى الكثير

الفنان اللبناني لمح زين بعد علمه بخبر وفاة الفنان إيلي مرهج الذي يرافقه في الكورال. وأكد لمح في حديث خاص مع موقع الفن أنه يشعر بحزن كبير. وقال عن الراحل: «هو فنان كبير وأعطى الكثير ضمن عمله الله يرحمه وأنا أريد أن اعزي نفسي برحيله لأنه كان غالبا جدا، كان وديعا صبورا مخلصا في زمن انعدم فيه الإخلاص».

هم أبناؤنا وأخوتنا والتخلي عنهم غير إنساني

الفنانة مايا نصري بعد مشاركتها في الاحتفالية الثقافية والترفيهية بمناسبة اليوم العالمي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والتي تم تنظيمها بمقر اتحاد أطباء العرب بالتعاون مع مؤسسة مصر للصحة والتنمية المستدامة وروتاري كوربه هليوبوليس ومؤسسة بستان الطفل. حضر الاحتفالية العديد من الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وراحت مايا تلعب معهم وتدايعهم بروح طفولية محبة إليهم أراحت الكثير من مشاكلهم ومعاتناتهم.

ويبقى الحب دوماً بيننا

النجم مارتن فريمان بعد انفصاله عن حبيبته أماندا أبنغتون، وقد أكد ذلك في مقابلة له في مجلة «فينانشيال تايمز»، وأوضح مارتن أن الانفصال تم بشكل ودي، وأنه سيبقى دائما يحب أماندا. الثنائي مثلا معا في أكثر من عمل ولديهما ولدان هما غرايس (8 سنوات) وجو (10 سنوات).

وقفت على المسرح وعندما حاولت الغناء فنتحت

فهي ولم يخرج منه أي صوت!
المغنية البريطانية شيرلي باسي (80 عاما) عن تأثير صدمة وفاة ابنتها الشابة قبل ثلاثين عاما في حادث لاتزال تعتقد انه كان مديرا. وكان قد عثر عام 1985 على ابنتها سمائتا (21 عاما) فاقدة الحياة على ضفة أحد الأنهار في مدينة بريستول البريطانية.

أعلمنا أسوأ مثال في العالم للممثلين الذين يرون

في أنفسهم أو اني جوفاء!
مقدم البرامج البريطاني إيمون هومز عن النجمة الأميركية ميغ رايان التي تصرفت معه بتعال خلال مقابلة تلفزيونية أجراها معها. وقد شاركه هذا الرأي مقدم البرامج البريطاني المشهور مايكل باركنسون الذي حاول إيجاد اعذار لسلوها في الأزمة التي كان تمر بها بعد انفصالها عن صديقها.

في بعض الأحيان يستدعي الأمر أن يكون للمرء

موقف سياسي!
النجم جيمس تيلور بعد ان ألغى حفلا موسيقيا في العاصمة الفلبينية مانالا الذي كان مقررا في شهر فبراير. وجاء هذا القرار اعتراضا على ما وصفه بأعمال القتل خارج إطار القضاء في حرب الفلبين على المخدرات. وصرح جيمس: «لا أعتقد أن الموسيقى التي أقدمها سياسية.. لكن في بعض الأحيان يستدعي الأمر أن يكون للمرء موقف سياسي».



الدخان بدأ واضحا على بعد ميل بحري من اليابسة

تخصيص مركزين صحيين في كل منطقة للعمل كقسم حوادث للحالات غير الحرجة 6 وفيات و4 إصابات في انفجار يخت جنوب الكويت والحربي لـ «الأبناء»: حالة خطيرة و3 إصاباتهم متوسطة

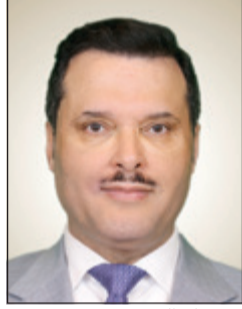


رجال الطوارئ الطبية خلال نقل أحد المصابين للعلاج



الطائرات العمودية للطوارئ الطبية شاركت في إسعاف المصابين

المقدم بدر الكدم في موقع الحادث. وفي هذا السياق، أكد وزير الصحة د.جمال الحربي أن المصابين الأربعة في الحوادث يمكن وصف حالتهم بالمتوسطة عدا حالة الطفلة التي توصف حالتها بالحرجة. وقال الحربي في تصريح خاص لـ «الأبناء» إن الحوادث اسفر عن 6 وفيات، حيث توفيت 5 حالات بموقع الحادث وأخرى في طريقها لمستشفى مبارك الكبير، بينما الإصابات الأربع أحداها تتلقى العلاج بمستشفى مبارك وتجري لها أشعة مقطعية للوقوف على حالتها بالشكل القاطع، والحالات الأخرى بمستشفى العدان، أحدها



جمال الحربي

حنان عبدالعويود محمد الجلجلة - عبد الله نفيص

نكرت إدارة العلاقات العامة والإعلام بالإدارة العامة للإطفاء في بيان صحافي أمس ان حريقا وانفجارا أصاب يختا يبلغ طوله 48 قدما وعلى متنه عائلة كويتية كانت متجهة إلى رحلة بحرية بالقرب من منطقة الزور، وأوضحت الإدارة أن الحوادث اسفر عن وفاة 6 أشخاص و3 وثلاثة نساء وطفلتين، واصابة رجلين وامرأة وطفلة.

وقالت الإدارة ان غرفة عمليات الإدارة العامة للإطفاء تلقت بلاغا في تمام الساعة 3:38 مساء يفيد بوقوع الحوادث وعلى اثره تم توجيه زوارق الإطفاء من مركزي الشعبية والسالية للإطفاء البحري وتساندهما زوارق خفر السواحل والطيران العمودي التابع لوزارة الداخلية، مؤكدة أن موقع الحادث شهد عمليات بحث وانتشال جثث المتوفين ونقل المصابين إلى مرسى منتزه الخبران، حيث تواجدت في الموقع سيارات اسعاف وطائرات تابعة للإسعاف الجوي وتم نقل المصابين إلى مستشفيات العدان ومبارك الكبير.

وفيما يتعلق بسباب الحادث، أوضحت الإدارة بان التحقيق ما زال جاريا لمعرفة مالبسات الحادث، لافتة الى تواجد نائب المدير العام لشؤون قطاع المكافأة اللواء جمال البليهيص ومدير إدارة العلاقات العامة والإعلام العقيد خليل الأمير ومدير إدارة الإطفاء البحري

أسماء المتوفين والمصابين

قالت الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني في وزارة الداخلية في بيان لها ان أسماء المتوفين كالآتي:

- عبدالله نايف سعود العويهان من مواليد 1960 وهو رب الأسرة ومالك اليخت
- هدى عبدالرحمن عويهان من مواليد 1964 زوجة عبدالله نايف العويهان
- جميلة عبدالله نايف العويهان من مواليد 1988 وهي ابنة مالك اليخت وطلقاتها مي نايف أحمد من مواليد 2009، وهي نايف أحمد مواليد 2007
- نوره حمد عبدالله القعود من مواليد 1990 - زوجة سعود العويهان ابن مالك اليخت أما المصابون فهم:
- عبدالعزیز عبدالله نايف العويهان من مواليد 1997 وحالته غير مستقرة
- سعود عبدالله نايف العويهان من مواليد 1989 وحالته جيدة
- وضحه عبدالله نايف العويهان من مواليد 2000 وهي ابنة مالك اليخت وحالتها غير مستقرة
- الطفلة عايشة نايف أحمد العويهان من مواليد 2012 وحالتها حرجة

البرودة تعود مع بداية 2017

المرزوق: الطقس دافئ حتى نهاية العام وا احتمال سقوط أمطار بسيطة هذا الأسبوع



الخبير الفلكي عادل المرزوق

كما تتكاثر الغيوم بسبب هذا الوضع، ما يؤدي إلى سقوط زخات بسيطة من المطر لا تتعدى أو تتجاوز 2 ملم في صباح اليوم الأحد ويوم غد الإثنين وكذلك يوم الخميس الموافق 29 الجاري، ويرجع سبب وجود الغيوم وعدم تساقط المطر إلى ان الغيوم تكون على ارتفاع بين 8000 و12000 قدم فوق مستوى سطح البحر وأن درجة الحرارة في هذا المستوى تكون بين 9 و13 درجة مئوية في هذه الفترة وهي درجات حرارة غير كافية لتكثيف بخار الغيوم وبالتالي سقوط الأمطار وحيث إن درجة الحرارة في

توقع الخبير الفلكي عادل المرزوق سقوط أمطار بسيطة اليوم الأحد وغدا الإثنين وأيضا الخميس وسيطر حاليا منخفض جوي غير عميق تبلغ قوته بين 1018 و1016 ملليبار على منطقة شبه الجزيرة العربية، ما يؤدي إلى هبوب الرياح الجنوبية الشرقية (رياح الكوس) الدافئة المعتدلة السرعة التي قد تتشط أحيانا مع تقلب اتجاهها وتحولها إلى الشمالية الغربية، مستدركا بالقول: لكن مع دخول المنخفض السوداني المنطقة يبقى الجو غائما

ومضات

y.abdul@alanba.com.kw
يوسف عبدالرحمن

**ابنا يوسف
إلى جنات عدن!**

في عمر الزهور كان.. وفي كامل صحته وحيويته دامه هادم اللذات دون مقدمات، وهو العسكري في القوات الخاصة! كان حلمه أن يكمل دراسته ويبنى نفسه لقادامات الأيام! وبفضائه وقدره جاءه الموت المفاجئ في منطقة خيطان، وهو ابن 21 عاما. يقول أخوه عبدالله باكيا: فقدت يوسف على حين غفلة، وهذا أمر الله، كان صديقي وأخي في آن واحد، وأشعر اليوم بأنه فقدت «نصفي»، غير أنني مؤمن بالله، والأجل أمر مقدر، ولا نقول إلا ما تعلمناه (إنا لله وإنا إليه راجعون) هو بإذن الله في الجنة، كان طيبا وصالحا ونقيا.

بالأمس، شيعت جموع غفيرة (ابن الكويت البار) يوسف أحمد عبدالله الصدي عن عمر يناهز 21 عاما في مقبرة الصليبخات. يقول الرسول ﷺ عن الموت المفاجئ: «إن من أمارات الساعة أن يظهر موت الفجأة» وملاحظ أن هذا الموت لو كان في حادث لربما يبدو الأمر عاديا، غير أن كثيرا من هذه الوفيات، خاصة السكته القلبية، ظاهرة جديدة الحدوث، وتبقى الحقيقة: تعددت الأسباب والموت واحد.

هنا حقيقة اكتبها لكل القراء الكرام، وهي أننا مرتحلون عن الدنيا وعن مساحاتها المرهوبة، كائننا يرى أن الموت يختار شبيهه وهم في ربيع أعمارهم، قال النبي ﷺ لعبدالله بن عمر: (يا عبدالله كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل وعد نفسك من أهل القبور).

ومضة: أه.. يا يوسف، الله يصبر (أمك وأبوك) وإخوانك وأسرتك على فقدك، ونعزي صديقك محمد الحداد رفيق دريك المقرب لك، وربى بصبر إخوانك عبدالله وديعج وأخواتك عائشة ولولوة ودانسة، ربي يبرد على قلوبهم جميعا، ورحم الله جدك عبدالله الصدي (شيخ الرجال) ويصبر جدتك العمة أم أحمد والعمات والخالات.

آخر الكلام: متلازمة الموت المفاجئ، أصبحت اليوم ظاهرة واضحة، الموت فجأة في السيارة، في الفراش ليلا ونهارا، ويصيب هذا الموت المرافقين والبالغين، وهو على وجه التحديد موت مفاجئ قلبي وموت مفاجئ دماغي.

أتقدم بالعرزاء إلى أسرتي الكريمة من آل الصدي الكرام والخضر بأحر التعازي القلبية، سائلًا المولى عز وجل أن يتعمد ولدنا يوسف الصدي حبيبنا وفقيدنا بالرحمة ويدخله فسيح جناته، ويجعل قبره روضة من رياض الجنة.

يا يوسف.. الحق بمن سبقك من إخوانك وأخواتك الذين هم بأعمارك أكبر أو أقل نحو الجنان، فوالله هذه الدنيا لا تساوي جناح بعوضة يا حبيب.. ويا أهلنا في الكويت وخارجها، لنذغ الله في هذا اليوم المبارك لهذا الشاب (العقيد) ومن سبقه، فحج على جنات عدن فإنها منازلنا الأولى، وفيها المقيم الأبدى وعيش بها ليس يسأم.. رحم الله يوسف أحمد الصدي.

وتسقط دعوات.. الله وحده يصبر أهلك.. دنيا زائلة.

10 أنواع من الأطعمة تنظف الشرايين وتقي الإنسان خطر الأزمات القلبية



وكالات: تعتبر النوبات القلبية من أخطر مهددات حياة الإنسان، ومن أهم أسبابها انسداد الشرايين، بما يقطع تدفق الدم الطبيعي إلى القلب، وبالتالي يتعرض الشخص لنوبة قلبية. كما أن الإجهاد، وعدم ممارسة الرياضة وعدم اتباع أنظمة غذائية صحية تعد جميعها من أسباب الإصابة بالأزمات القلبية. وللحماية من خطر التعرض للنوبات القلبية ينصح باتباع نظام غذائي صحي يعتمد بشكل كبير على الخضراوات والفواكه الطازجة، هذا بالإضافة إلى الإكثار من تناول الأطعمة التي تعمل على تنظيف الشرايين وتحافظ على صحة القلب.

وفيما يلي 10 أنواع من الأطعمة تحافظ على القلب وتقيه خطر الأمراض، وفق ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة: **سمك السلمون:** يساعد سمك السلمون الغني بالأحماض الدهنية الصحية على خفض مستوى الكوليسترول بالدم، والذي يعتبر ارتفاعه أحد الأسباب الشائعة للإصابة بالنوبات قلبية.

عصير البرتقال: يحتوي عصير البرتقال على فيتامين C ومضادات للأكسدة تساعد في حماية الأوعية الدموية من التلف، كما أنه يحافظ على المستوى الطبيعي لضغط الدم.

المكسرات: تعتبر أيضا من الأطعمة المهمة لصحة القلب، وذلك لما تحتوي عليه من أحماض أوميغا 3 الدهنية والدهون غير المشبعة، والتي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم وضمان عدم التعرض لانسدادات بالشرايين وبالتالي المحافظة على صحة القلب.

الكركم: يحتوي الكركم على الكركومين الذي يعمل كعامل قوي مضاد للالتهابات، مما يقلل الالتهاب، وكذلك تخزين الدهون الزائدة، الأمر الذي يجعل من إضافته إلى وجبات الطعام وسيلة فعالة للحمية من أمراض القلب.

النشاي الأخضر: يحتوي على مضادات قوية للأكسدة تعمل بفاعلية في حماية القلب، كما أنه يساعد في خفض مستويات الكوليسترول بالدم ويحسن عملية التمثيل الغذائي. لذا ينصح بتناول كوبين من النشاي الأخضر يوميا للحصول على أفضل النتائج.

البطيخ: يمكن اعتباره من أفضل الأطعمة التي تحافظ على صحة القلب، لأنه يحفز إنتاج حمض النيتريك والذي يحافظ على نفاذية الأوعية الدموية.

الحبوب الكاملة: الحبوب الكاملة مثل الشوفان، وخبز الحبوب الكاملة، والأرز البني تعد من أهم الأطعمة التي تساعد في منع النوبات القلبية، حيث يساعد تناولها بانتظام على تنظيف الأوعية الدموية والحفاظ على صحة القلب وذلك لاحتوائها على الكثير من الألياف التي تنظم مستويات الكوليسترول في الدم.

التوت البري: يحتوي على كمية وفيرة من البوتاسيوم، ويساعد في المحافظة على المستوى الطبيعي للكوليسترول بالدم، وأثبتت الدراسات أن تناول كوبين من عصير التوت البري يوميا تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 40%.

الزبادي: يعتبر من الأطعمة التي تساعد في منع النوبات القلبية، فهو غني بالفيتامينات التي تساعد على تحفيز إنتاج أكسيد النيتريك في الجسم والذي يضمن نفاذية الشرايين.

الأفوكادو: تنظم الدهون الصحية الموجودة في الأفوكادو مستويات الكوليسترول في الجسم، وهذا يضمن سلامة الشرايين وصحة القلب.