

10 مليارات دولار إنفاق الكويتيين على السياحة الخارجية سنوياً.

لو دهنا بمكبنا مو أحسن؟!

واحد

تايلند تحصد لقب أفضل وجهة للغولف.

والشرق الأوسط يحصد لقب أفضل منطقة للعنف!

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



المشاركة الصفحة PDF



الأنباء

أبعد من الكلمات

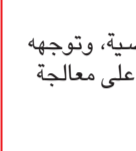


«بصفتي والدا لطيار سابق في سلاح الجو أدرك جيداً مشاعر الفخر والقلق تجاه أبنائكم الذين يشتركون في التدريب على المروحيات»

ولي عهد بريطانيا الأمير تشارلز مخاطباً وحدة سلاح الجو في الجيش، مشيراً إلى خدمة ابنه الأمير هاري السابقة في الوحدة.



«حسبت نفسي في غزوتي لمدة أربعة أيام» الرياضي الشهير مايكل فيليبس متحدثاً عن تجربته مع مكافحة إدمان الكحول، بعد قيام الشرطة بتوقيفه واكتشاف أنه كان يقود سيارته تحت تأثير المخدر، ما نجم عنه حظر مشاركته في أي منافسات رياضية، وتوجهه بالاعتذار لتابعيه من الجماهير وإصراره على معالجة نفسه من الإدمان.



«راج اعترف لكونك بسر ما قلنا لحدنا من قبل» الفنانة السورية كندة حنا عن أنها كانت حاملاً بتوأمها كريستينا وكاتليا خلال تصوير مشاهد الجزء السابع من مسلسل «باب الحارة».



«لكل الجماهير العزيزة، شرفوني» المطرب تامر حسني خلال حضوره عرض فيلمه الأخير «تصبح على خير» بأحدى دور عرض الاسكندرية، وقال تامر «كان نفسي أقف معاكم أكثر واشوفكم كلكم، بس الزحمة كانت فوق التوقعات».



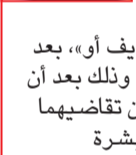
«حفي في أميركا، يصعب تحقيق العدالة في الأجناس المختلفة» الممثلة الأميركية جريس باركر معلقة على تضامنها مع زميلها الممثل دانييل كاي كيم، وبخاصة بعد قرارها الاستقالة من التمثيل في المسلسل الأميركي الشهير «هاواي فايف أو»، بعد استمرارها فيه لمدة سبعة مواسم كاملة، وذلك بعد أن سرت شائعات عن إحساسهما بالضيق من تقاضيهما أجورا أقل من الممثلين الأميركيين ذوي البشرة البيضاء، كونهما من أصل آسيوي.



«لا أستطيع أن أتخلى عن بني جنسي من قومي السود، في سبيل حبك» المغني الأسود توباك شاكور موجه خطابه سرا إلى المغنية الأميركية مادونا عام 1995. وكان الخطاب قد تم اكتشافه مؤخراً، بالبحث في الرسائل التي كان يرسلها توباك من السجن. ويوحى الخطاب السري تفاصيل مثيرة جدا ظلت مجهولة عن حياة المغني الأميركي توباك. ففي الخطاب يقول توباك شاكور لمادونا: «بالنسبة لك، فإن يراك الناس مع شخص أسود مثلي، فذلك سيجعل منك إنسانة حنونة وعطوفة، أما بالنسبة لي، فسيبدو الأمر وكأنني أتخلى عن قومي بني جنسي من السود، من أجل حبي لامرأة بيضاء. وهذا أمر لا أستطيع أن أفعله. كل ما أتمناه هو ألا يؤدي قراري هذا إلى الإضرار بك».



«أولول في معدتك، الأمر الذي قد يؤدي إلى إفراز حمض زائد لهضمه، مسبباً الحموضة.»



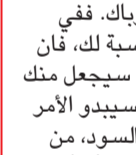
● ارتفاع مستويات السكر بالدم: يؤدي بقاء الطعام لفترة طويلة في المعدة دون هضم نتيجة شرب الماء إلى ارتفاع مستويات السكر بالدم، والذي تترتب عليه مشاكل أخرى خطيرة.



● الحموضة: شرب الماء بعد الأكل مباشرة يؤدي إلى تخفيف حمض المعدة وبالتالي يبقى الطعام غير المهضوم لفترة



مباشرة، وحسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة هي:



● انتفاخ المعدة: عندما تمتلئ المعدة بالماء بعد تناول الطعام، تعجز عن إفراز العصارة المسؤولة عن عملية الهضم.



● مشاكل الجهاز الهضمي: يؤدي عدم تفتيت الأكل إلى جزئيات

نانسي عجرم

10 ملايين مشاهدة في 3 أشهر

تواصل النجمة اللبنانية نانسي عجرم حصد نجاحات عملها المصور الأخير لأغنية «حاسة بيك» التي تصدرت عنوان البومها الجديد والتاسع في مسيرتها الفنية.

وتخطى العمل 10 ملايين مشاهدة عبر قناة نانسي الرسمية على موقع يوتيوب العالمي للفيديوهات في فترة لا تتعدى الـ 3 أشهر مسجلة به رقماً قياسياً جديداً في عالم المشاهدات الإلكترونية. أغنية «حاسة بيك» من كلمات خالد تاج الدين، ألحان خالد عز وتوزيع طارق مذكور، أما الفيديو كليب الخاص بها فحمل توقيع المخرجة ليلى كنعان.

يذكر أن البوم نانسي عجرم الجديد يحافظ ومنذ طرحه على صدارة المتاجر الرقمية والأسواق العربية كافة المرتبة الأولى بمبيعاتها فاقت كل التوقعات.

4 أسباب تمنعك من شرب الماء قبل وبعد الأكل مباشرة

دبي - العربية.نت: أثبتت الدراسات أن تناول الماء قبل أو بعد الأكل مباشرة يمنع المعدة من إفراز أنواع العصارة الهضمية التي تفتت الطعام إلى جزئيات سهلة في الهضم، مسببة مشاكل صحية عديدة، وإليك 4 مشاكل صحية يسببها تناول الماء بعد الأكل مباشرة، وحسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة هي:

● انتفاخ المعدة: عندما تمتلئ المعدة بالماء بعد تناول الطعام، تعجز عن إفراز العصارة المسؤولة عن عملية الهضم.

● مشاكل الجهاز الهضمي: يؤدي عدم تفتيت الأكل إلى جزئيات

بلاك شاينا.. لوك جريء برفقة حبيبها الجديد



بلاك شاينا

بعد يوم واحد من اتهام حبيبها السابق روب كارديشيان لها بخيانتته ونشره صورها مع حبيبها الجديد في الفراش على صفحته، لم تبد نجمة تلفزيون الواقع بلاك شاينا منزعة كثيراً حيث ذهبت في جولة بالسيارة مع حبيبها الجديد. النجمة البالغة 29 عاماً رصت في سيارتها الرياضية المكشوفة وهي تقودها في شوارع وسط لوس أنجيليس أول من أمس برفقة مصفف الشعر كيلون ديريك الذي أبدع في تلوين شعر شاينا على نسق قوس قزح وشارك لها صوراً باللوك الجديد. وأذهلت بلاك شاينا المارة بلوك رائع حيث ارتدت كروب توب بيضاء وتنور بيضاء مناسبة وجاءت ملتصقة بجسمها فأظهرت تفاصيله المثيرة، وأمسكت بحقيبة يد متلائمة مع خصلات شعرها الملونة بالوان قوس قزح. واستعرضت شاينا أيضاً ساعتها الفاخرة والجميلة وعلقت عليها: «يشبه يومي الذهب الزهري»، وكان الثنائي متوجهين على ما يبدو إلى جلسة تصوير في وسط مدينة لوس أنجيليس وشاركت بلاك شاينا متابعيها بعدة صور وهي تقوم بجولات في سيارتها مع حبيبها إلى جانبها.

لهذه الأسباب.. استمعوا واستمتعوا بالموسيقى أثناء السفر!



دبي - العربية.نت: يلجأ كثيرون إلى الاستماع للموسيقى أثناء رحلاتهم سواء بالحافلة أو القطار أو الطائرة سواء لكسر الملل وتجنب الخوض في أحاديث لا جدوى منها مع الأعراب من رفقاء الطريق.

لكن هذه الأسباب لن تظل الوحيدة بعد الآن لدفع الناس للاستماع إلى الموسيقى أثناء رحلاتهم سواء كانت قصيرة أو طويلة، حيث توصلت دراسات حديثة إلى فوائد صحية عديدة لذلك منها:

- التخلص من دوار الحركة والغثبان: تساعد الموسيقى في صرف العقل عن التفكير في الشعور بعدم الارتياح الناتج عن حركة وسائل المواصلات.
- تحسين المزاج: الموسيقى تخفف العقل لبعض الوقت، بعيداً عن ضوضاء الطريق المزعجة، وحركة الركاب في الحافلة أو القطار، ما يحسن الحالة المزاجية للراكب.
- خفض التوتر: إذا كانت رحلتك اليومية بالقطار هي رحلة عودتك من العمل، فلا بد أنك تكون آنذاك محملاً بضغوط العمل والتفكير في مشاكله.
- التخلص من الشعور بالإجهاد: حيث تعمل الموسيقى على خفض مستويات هرمون الكورتيزول والذي يفرز في الجسم بسبب الإجهاد.
- خفض اضطرابات النوم: الاستماع إلى الموسيقى أثناء العودة إلى المنزل يقلل من مشاكل اضطرابات النوم الخاصة بك إذا كنت تعاني من الأرق، فهو يساعد على الاسترخاء، ما يساعد على النوم بشكل جيد.
- الاسترخاء: تساعد الموسيقى الهادئة أيضاً على الاسترخاء، كما تعزز إفراز هرمونات مثل الدوبامين والسيروتونين وهي المسؤولة عن السعادة.

البقاء لله

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



وفاء علي جاسم السداح - 53 عاماً - الرجال: حطين - 1 ق
- شارع محمد حبيب الناور - م43 - ت: 97770405.
النساء: حطين - 2 ق - ش 214 - م29 - ت: 25221240.
فهد عبدالعزيز عبد الكريم المنيس - 38 عاماً - الرجال: كيفان
- 5 ق - ش 58 - م22 - ديوان المنيس - خلف نادي
الكويت - ت: 24843123، النساء: المسائل - 5 ق - ش501
- م358 - ت: 99999815.
محمد هادي عويص الجمي - 65 عاماً - الرجال: القصور -
6 ق - ش 14 - م23 - ت: 99552330، النساء: الظهر - 2 ق
- ش 2 - ج 1 - م8.
سالم حسن محمد محمود الكندري - 52 عاماً - حطين - 2 ق
- ش 224 - م12 - ت: 55777149 - الدفن بعد صلاة
العصر.

الأهنية 07

آراء 09

مواقيت الصلاة	
الفجر	3.20
العصر	3.27
الظهر	11.53
المغرب	4.55
العشاء	8.22

حالة البحر	
أعلى مد:	00:16 ص - 10:42 م
أدنى جزر:	5:20 ص - 6:10 م

حالة الطقس	
شديد الحرارة والرياح جنوبية شرقية	سرعتها من 8 إلى 45 كلم/ ساعة
العظمى	47
الصغرى	29

تابعونا واتصلنا معنا

alanbaa.newspaper | alanba_news_kw | alanbaNews

Facebook | Twitter | Instagram

QR codes for Google Play, App Store, and social media.

من الكويت.. «الأنباء» معكم أينما كنتم

اشترك بخدمة الـ PDF والأخبار عبر WhatsApp و Telegram وحمل تطبيق «الأنباء»

Download on the App Store | Get it on Google Play

50351115 | @alanbaNews

الأنباء alanba.com.kw

@alanba_news_kw
@alanbaNews
/alanbaa.newspaper
/alanba1976
Alanba Newspaper