



خوشحجي

ارض الكنانة تبكي ابناءها
في حادث ارهابي.

عظم الله اجرکم.

واحد

يا أظاف الله

منات الشهداء والجرحى بعمل
إرهابي في مسجد بشمال سيناء.

اللهم اظف بمصر واهلها.

أبوالمطف



المشاهدة الصفحة PDF

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.
الشيخ، طريق المطار، شارع الصحافة
ص.ب 23915 الصفاة، الرمز البريدي 13100 كويت
editorial@alanba.com.kw



الأنباء

ثول مرة في الكويت

لمشاهدة الصفحة بتقنية الواقع المعزز



حمل تطبيق Zappar

حماية «داش» تخفض ضغط الدم المرتفع

أفادت دراسة أميركية حديثة، بأن اتباع مرضى ضغط الدم
أو المعرضون لخطر الإصابة بالمرض لحمية غذائية تعرف باسم
«داش» يخفض ضغط الدم المرتفع، الذي يزيد فرص الإصابة
بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الدراسة أجراها باحثون بكلية الطب في جامعة جونز هوبكينز
الأميركية، ونشروا نتائجها أمس الجمعة، في دورية (American
College of Cardiology) العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون ما يزيد عن 400
من البالغين الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، بينهم مرضى
معرضون لخطر الإصابة بالمرض، وتراوحت أعمار المشاركين بين
23 و76 عاماً.

وكان ضغط الدم الانقباضي لدى المشاركين يتراوح بين 120-159
ملم زئبق، فيما بلغ الضغط الانقباضي لديهم بين 80-95 ملم زئبق،
فيما يبلغ معدل الضغط الطبيعي 80/120 ملم زئبق.

وأختبر الباحثون فاعلية النظام الغذائي المعروف باسم حماية
«داش» (Dash Diet)، بالإضافة لتقليل ملح الطعام، في خفض
ضغط الدم المرتفع.

وتتركز حمية «داش» على تناول الفواكه والخضروات والحبوب
الكاملة والبروتين خالي الدهون، والأطعمة منخفضة الدسم، فيما
تحت على تجنب الأطعمة عالية السعرات، والغنية بالدهون،
والحلوى واللحوم الحمراء وخفض الملح في الطعام.

ووجد الباحثون أن تلك الحمية التي تركز أيضاً على تقليل
ملح الطعام، تقلل من ضغط الدم الانقباضي وهو الرقم الأعلى
لضغط الدم.

رواية ناج من حادث غرق «تايتانيك».. في المزداد



جزء من مخطوطة الباستيل



لمشاهدة الفيديو يمكن استخدام QR كود أو الـ

تطرح دار مزادات «أوتيل
دروو» الشهر المقبل أهم
المخطوطات التي تزخر بها
شركة أريستوفيل للأعمال
الفنية والتي أعلنت أفلاسها
قبل عامين، ومن بين هذه
الأعمال رواية ناج من حادث
غرق تايتانيك ومخطوطة
الباستيل التي كتبها الروائي
الفرنسي ماركيز دي ساد في
القرن الـ18، ويبلغ طولها 12
متراً وينتظر أن تكون محط
الأنظار خلال جلسة البيع
الافتتاحية للمزداد، ويقول
القائم على المزداد إن شكلها
غير المعتاد ساعد دي ساد
على إخفائها داخل زخرفته
بسجن الباستيل.

طهاة إيطاليون يطعمون لاجئين سوريين بالأردن



طعام إيطالي للاجئين سورية



لمشاهدة الفيديو يمكن استخدام QR كود أو الـ

أعد طهاة إيطاليون وجبة
إيطالية تقليدية، من نابولي،
لمجموعة من اللاجئين
السوريين الذي يعيشون
في مخيم الأزرق بشمال
الأردن. وانضم الطاهي
الإيطالي فيليبيو دي مايو
لأثنين من المتطوعين معه في
تعليم نحو 30 امرأة سورية
كيفية تحضير مربى الفراولة
والنيوكي (مكرونة)
البطاطس) بملصقة المطاعم
يوم الخميس الماضي. ونظم
هذا الاحتفال بالتعاون مع
برنامج الأغذية العالمي
بمناسبة الأسبوع العالمي
للمطبخ الإيطالي.

أبعد من الكلمات



«أتمنى عيد شكر سعيداً للجميع ما عدالك انت يا هارفي..
أنا مسرورة لأن عقابك بطيء فانت لا تستحق رصاصة»
الممثلة الأميركية أوما ثيرمان في تعليق
على استغرام حول التصرفات الشائنة للمنتج
هارفي وينستين.



«هل تظن أنهم سينالون من الرئيس؟»
جاريد كوشنر صهر الرئيس ترامب مخاطباً
أحد أصدقائه بعد الشائعات عن اقتراب
التحقيقات في دور روسيا في انتخابات الرئاسة
الأميركية من الرئيس نفسه.



«هذا مؤلم ولكنني اعتقد ان الألم يشير التغيير»
الممثل ميل غيبسون معلقاً على الفضائح
التي تهز هوليوود حالياً.



«شعرت كاني أميرة»
نجمة التنس سيرينا وليامز في تغريدة
عن حفل زفافها أرفقتها مع صورة لأحد
فساتين الزفاف الثلاث التي ارتداها خلال الحفل.

بعد 39 عاماً.. DNA يخرج «قاتلاً» من السجن!

لندن- رويترز: كشف اختبار الحمض النووي براءة أميركي من
جريمة قتل من دوجة لصديقه السابقة وطفلها (4 سنوات)، لينال
حريته بعد 39 عاماً أمضاها



ظلماً في السجن. وأدين كريغ
كولي خطأ بارتكاب الجريمة
في منطقة سيمي فالي بولاية
كاليفورنيا في عام 1978.

وقال مدعون والشرطة في
منطقة سيمي فالي، إن حاكم
كاليفورنيا جيرى براون عفا عن الرجل البالغ من العمر 70 عاماً،
الأربعاء، وسارع مسؤولو السجن لإطلاق سراحه، وأيدت السلطات
المحلية قرار الحاكم.

البقاء لله

عبد الوهاب علي إسماعيل بوفماز - 48 عاماً - الرجال: 97400900

الخالدية - ق 2 - ش 22 - ج 8 - ت: 97400900

النساء: الخالدية - ق 1 - ش 18 - ج 4 - ت: 66660052

خالد جاسم محمد سعد الربيعان - 67 عاماً - الرجال: 98590867

البريموك - ق 1 - ش 2 - ج 16 - ت: 98590867

النساء: أبو الحصانية - ش 74 - ج 2 - ت: 66694676

جابر عبد العزيز الشامخ - 27 عاماً - الرجال: الفحيحيل 99024605

ق 1 - ش 4 - ديوان الشامخ - ت: 99024605

النساء: الفحيحيل - ق 1 - ش 5 - ج 180 - ت: 66694676

وفية محمود عوض البنا، أرملة ياسين جاسم عبدال - 78 عاماً - الرجال: مسجد النقي - الدسمه - ت: 99087221

النساء: الرميثية - ق 5 - ش 50 - ج 50 - ت: 99087221

ملحوظة: العزاء عصرًا فقط.

فيصل محمد عبدالله العنبي - 44 عاماً - الرجال: 69393970

القيروان - ق 2 - ش 215 - ج 7 - ت: 69393970

النساء: جنوب السرة - حطين - ق 1 - ش 105 - ج 77 - ت: 96699229

عبدالمحسن محمد عبدالمحسن الصايغ - 34 عاماً - الرجال: الشعب - حسينية الكاظمية - ت: 99875090

النساء: المنصورية - ق 1 - ش 11 - ج 17 - ت: 96699229

حصة حمد راشد الكوز، أرملة حسين السليم - 81 عاماً - الرجال: فقط بالمقبرة - الصليبخات - ت: 99643141

النساء: مبارك الكبير - ق 7 - ش 25 - ج 14 - ت: 99643141

ليلى حسين إبراهيم الصغار، زوجة أحمد علي حسين الحداد - 50 عاماً - الرجال: حسينية آل الياسين - المنصورية - ت: 55110530

النساء: جنوب السرة - الشهداء - ق 4 - ش 415 - ج 1 - ت: 55110530

يايتها النفس المطمئنة

ارجعي الى ربك راضية

مرضية فادخلي في عبادي

وادخلي جنتي



آراء
الأمنية
24



الفجر: 4.56
الشروق: 6.20
الظهر: 11.35
العصر: 2.31
المغرب: 4.50
العشاء: 6.11

حالة البحر



أعلى مد:
2.23 صباحاً - 5.10 مساءً
أدنى جزر:
10.01 صباحاً - 10.03 مساءً

حالة الطقس



حالة الطقس: مشمس
وتظهر بعض السحب
العالية والرياح شمالية
الى شمالية شرقية،
سرعتها من 10 - 32
كم/س.

العتمة: 22
الصغرى: 10

أرقام الجريدة - البداية: 22272727 - 22272728 - إدارة التحرير: 22272828 - 22272829
إدارة التسويق والمبيعات: 22272743 - 22272746 - قسم حجوزات الإعلان: 22272750 - 22272751
إدارة التوزيع والاشتراكات: 22272770 - 22272737 - قسم الشكاوى 22272737

إعلان كامل
التفاع على

«الأنباء» تقدم إعلانك
بتقنية «الواقع المعزز»
التي تعطي أبعاداً جديدة
لعالم الإعلان



لمشاهدة الفيديو
الإعلان استخدم
QR Reader
أو

حمل تطبيق Zappar
22272727
www.alanba.com.kw

الأنباء

لنحيا
بالبقرآن

ندعوكن أخواتنا لحضور دروس تفسير

سورة النور

تلقيها كل أحد باذن الله
أ. نواف خالد يوسف المرزوق

العنوان: مسجد فاطمة محمد إبراهيم الجسار
ضاحية جنوب السرة - منطقة الشهداء
قطعة 5 - شارع 505

أوقات الحرس: بعد صلاة المغرب مباشرة

الدعوة مفتوحة للنساء

للاستفسار والتسجيل
96971200

ألماس لكل الناس

احترام
مقدم
التسليم
لك

1
2
3

موقعنا
إصل بنا