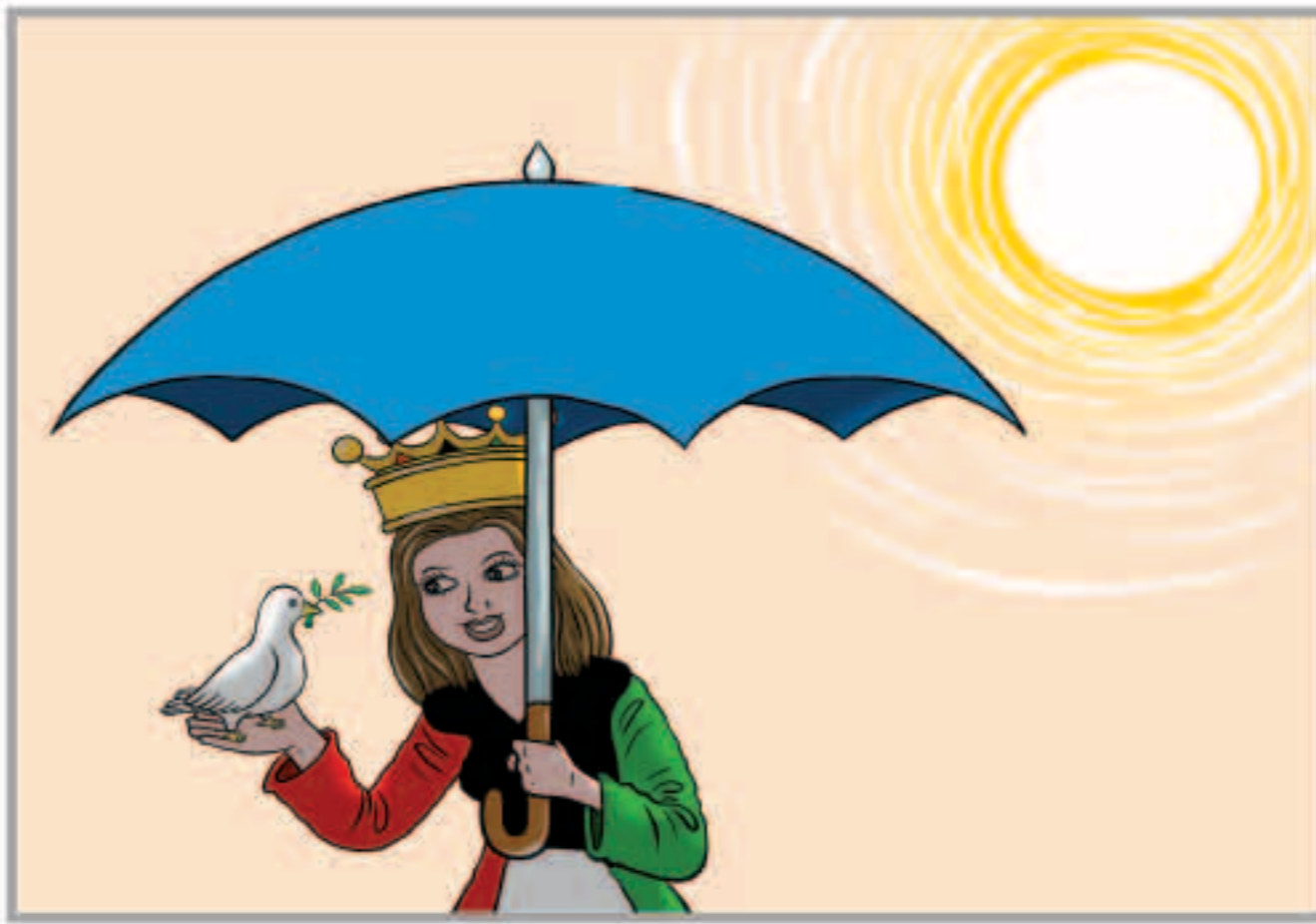


شحنة

وزارة التجارة : زيادة الصادرات غير النفطية 10.9 في المئة الشهر الماضي .. نسبة مشجعة ، لكن الطريق لا يزال طويلا !

بطحة

هزة أرضية ضربت الكويت ، نتيجة زلزال حدث غرب إيران .. سلم يا رب .



بين السطور

دار الصباح !

يا بلدا يا بلدا الآمنين
يا بلدا أهل اكرم واهل السماح
يا بلدا الغانمين الطيبين
اهتوت فيك القلوب من الفلاح
صايرين بأرضك من أهل اليمين
يا بلدا الخير يا دار الصباح

meklemany@yahoo.com

المكلماني

دراسة: رفع الأثقال مفيد في تقليل دهون القلب أكثر من التمارين الهوائية

«روبيرتز» كشفت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يعانون من البدانة ومارسوا تدريبات المقاومة شهدوا انخفاضا في نوع ما من دهون القلب ترتبط بأمراض القلب والشرايين. وتوصل الباحثون في الدراسة الصغيرة إلى أن نوعا معينا من دهون القلب، النسيج الدهني التاموري، انخفض لدى المرضى الذين مارسوا رفع الأثقال. ولكن ليس لدى أولئك الذين عملوا على زيادة قدرتهم على التحمل من خلال التمارين الهوائية.

وأدى هذان النوعان من التدريبات إلى تقليل النوع الثاني من دهون القلب، وهي الأنسجة الدهنية التخابية، والتي ترتبط أيضا بأمراض القلب والشرايين. وقالت الدكتورة ريجيت هوجارد كريستنسن التي قادت فريق الدراسة وهي باحثة في مركز أبحاث التهاب والتشميل الغذائي ومركز أبحاث النشاط البدني في مستشفى جامعة كوبنهاجن «لقد فوجئنا بهذه النتيجة».

وعلى الرغم من أن الدراسة لا تفسر لماذا سيكون لتدريب الأثقال تأثير مختلف عن تدريبات التحمل قالت كريستنسن في رسالة بالبريد الإلكتروني «تعلم من دراسات أخرى أن تدريبات المقاومة تعد حافزا قويا لزيادة كتلة العضلات وزيادة معدل التمثيل الغذائي مقارنة بتدريبات التحمل. وبالتالي نعتقد أن المشاركين الذين يمارسون تدريبات المقاومة يحرقون المزيد من السعرات الحرارية خلال اليوم وكذلك في الفترات التي لا يمارسون فيها أي نشاط مقارنة بمن يمارسون تدريبات التحمل».

ولاستكشاف تأثير أنواع مختلفة من التمارين على دهون القلب استعانت كريستنسن وزملاؤها بنحو 32 بالغاً يعانون من البدانة وضعف النشاط البدني لكنهم لا يعانون من أمراض القلب أو السكري أو الارتفاع الأذيني.

وتم توزيع المشاركين عشوائيا على برنامج لمدة ثلاثة أشهر من التمارين الهوائية أو تدريبات الأثقال أو عدم تغيير النشاط البدني (المجموعة الضابطة). وخضع كل شخص للحصن بالترتيب المغناطيسي للقلب في بداية الدراسة وفي نهايتها.

رجل يتسلق واجهة ناطحة سحاب بارتفاع 310 أمتار في لندن

لندن - «روبيرتز» : شوهد رجل وهو يتسلق الواجهة الزجاجية الشهيرة لناطحة السحاب شارد في العاصمة البريطانية لندن مع شروق الشمس.

وقالت الشرطة البريطانية إنها تفتت بلاغا بلاغا الساعة 0415 بتوقيت جرينتش بعد تقارير عن تسلق رجل لناطحة السحاب مشيرة إلى أنه يتحدث إلى أفرادها ولم يعقل.

وناطحة السحاب شارد هي أطول مبنى في غرب أوروبا وتقع قرب جسر لندن ويبلغ ارتفاعها 310 أمتار وتضم مكاتب ومطاعم ومركزا للبيع بالتجزئة وفندقا.

ورد مدينة الطائف يعد من أجود الأنواع في العالم

«سكاى نيوز عربية»: تعتمد صناعة العطور في العالم على مزج روائح الأزهار، مثل الياسمين والورد وزئبق الوادي والغاردينيا، مع مركبات صناعية للحصول على أجود العطور الفاخرة في العالم.

وقد تنوع العطور بين طبيعي، مثل العطور الشرقية، وبين عطور تعتمد على مركبات متعددة، يأتي تفوق العطور الخالية من أية مركبات، خاصة المستخلصة من الزهور النادرة أو القيمة، مثل دهن الورد الطائفي الشهير الذي تنتجه المدينة السعودية الشهيرة الطائف.

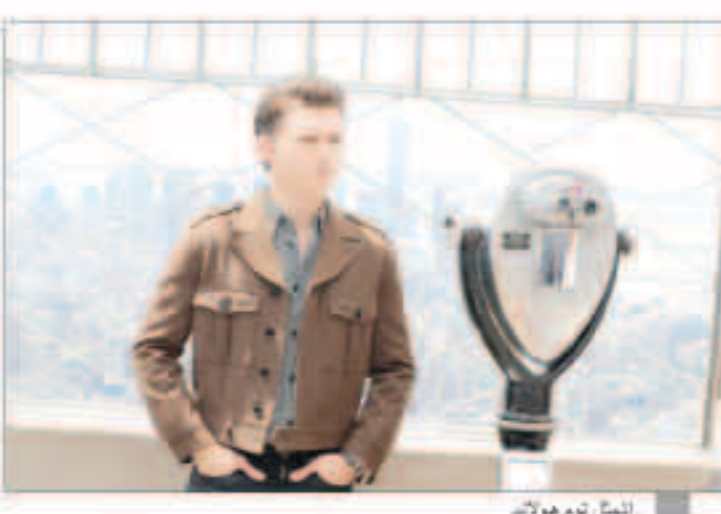
وتنتج مزارع الورد الطائفي المنتشرة في مواقع متفرقة من محافظة الطائف، نحو 700 طن من ماء الورد سنويا، ومن الدهن نحو 40 ألف «تونة»، (فتنة عشر بسعة 11.7 غرام) بواقع تونة واحدة لكل 12 ألف وردة، ويرتفع سعر هذه العبوة الصغيرة ليصل إلى نحو ألف دولار أمريكي.

وبنيت الورد الطائفي في بيئة غنية، وفي مدينة اشتهرت بحدائقها المعلقة وبساتينها الملونة بشتى أنواع الفاكهة، حيث تنتشر مزارع الرمان والعنب والتين والخوخ والبخاري والتين الشوكي «البرشومي»، والسفرجل والتوت والمشمش.



ورد مدينة الطائف يعد من أجود الأنواع في العالم

«سبايدر مان : فار فوم هوم» يتصدر إيرادات السينما في أمريكا الشمالية



الملك توم هولاند

لوس أنجلوس - «روبيرتز» : تصدر فيلم الحركة والفعاير الجديد «الرجل العنكبوت: بعيدا عن الوطن» (سبايدر مان : فار فوم هوم) إيرادات السينما في أمريكا الشمالية في مطلع الأسبوع محققا إيرادات بلغت 93.6 مليون دولار. والفيلم بطولة توم هولاند وجيك جيلنهال وماريسا تومي وزينداليا ومن إخراج جون واتس.

وتراجع الجزء الرابع من فيلم الرسوم المتحركة «حكاية لعبة 4» (توي ستوري 4) من المركز الأول إلى المركز الثاني هذا الأسبوع محققا إيرادات بلغت 34.3 مليون دولار. واحتفظ الفيلم الكوميدي «أس» (يستراي) بالمركز الثالث للأسبوع الثاني على التوالي بإيرادات بلغت 10.8 مليون دولار.

والفيلم بطولة هيميش باتل وليلي جيمس وعيت مكينون ومن إخراج داني بويل. وترجع فيلم الربع «عودة أنابيل» (أنابيل كتم هوم) من المركز الثاني إلى المركز الرابع بإيرادات بلغت 9.8 مليون دولار.

العثور على وحيد قرن من نوع نادر نافقا في نيبال

وأضاف دكاك أن وحيد قرن ذكر آخر قد هاجم الحيوان قبل أن يسقط في النهر. ونأوي الحديثة أكثر من 600 وحيد قرن، من إجمالي 645 وحيد قرن في المناطق المحيطة في البلاد.

ونفق ما لا يقل عن 40 من نوع وحيد القرن النادر في الستة الماضية. وفي شهر مارس، نفقت أنثى وحيد قرن عمرها 30 عاما بعد أن سقطت في خزان صرف محلي.

تتملك أول منزل بعد بلوغها سن 118 عاما!

«وكالات»: عثر على وحيد قرن من نوع مهدد بالانقراض وقد نلق بعد أن جرفه نهر فأنض في حديقة وطنية جنوب وسط نيبال. وفقا لما أعلنه كبير حراس المدينة أس.

وقال بيد بيراساد دكاك كبير حراس المدينة إن مسؤولي الحياة البرية عثروا أس الذكر ، على وحيد القرن النادر ويعتقد أنه أول عمره ثلاث سنوات على ضفة النهر في حديقة تشيتوان الوطنية.

«وكالات»: تلت عميدة سن البوليفيين خوليا فلوريس كولكيه التي تنتمي إلى شعب كنتشوا، أس الأول، بمناسبة بلوغها 118 عاما، هدية من السلطات البوليفية هي عبارة عن أول منزل تملكه شخصيا على ما أفاد مصدر رسمي.

وتسلمت «ماما خوليا»، كما تسمى في بلدة ساكابا في وديان كوتشامامبا في وسط البلاد حيث تقيم، المنزل البالغة مساحته 51 مترا مربعا، وقد كلف 15500 دولار في إطار برنامج رسمي للمساعدة على الإسكان موجه لأصحاب الدخل المنخفض.

إندونيسيا ترفع التحذير من تسونامي بعد زلزال قوي

جاكرتا - «روبيرتز» : لم ترد تقارير أسس الأول عن أضرار كبيرة في إندونيسيا جراء زلزال قوي شدته 6.9 درجة وقع قبالة الساحل الشمالي الشرقي لجزيرة سولاويسي مساء أمس الأول، ورفعت السلطات التحذير من موجات مد عملاقة (تسونامي).

كانت وكالة الجيوفيزياء الإندونيسية قد ذكرت أن الزلزال وقع في البحر على عمق 36 كيلومترا وكان له عدد من النواحي الأضعف. وأصيب سكان بعض المدن بالذعر بعدما هز الزلزال المباني، وحثت السلطات الناس على التوجه لمناطق أعلى.

وقال يوسف لطيف المتحدث باسم وكالة البحث والإنقاذ «لم ترد تقارير عن أضرار أو خسائر بشرية في تيرناتي» في إشارة إلى المدينة الأقرب إلى مركز الزلزال.

لكن وسائل إعلام ذكرت أن أضراراً طفيفة لحقت ببعض المستشفيات في تيرناتي الواقعة على بعد نحو 130 كيلومترا من مركز الزلزال، مما اضطر تلك المستشفيات لإجلاء المرضى. وقال سكان في مدينة مانادو الساحلية القريبة إنهم شعروا بهزات قوية لعدة نوا.

مواقيت الصلاة

السجدة	3.18
الشروق	4.55
الظهر	11.53
العصر	3.27
المغرب	18.51
العشاء	20.21

الهواتف

عبدالله حسين زايد بوغري، 74، شيع، الرجال: مشرف، ق 4، ش 3، ج2، النساء: مشرف، ق 4، ش 3، ج1، ت: 99047049 - 66330501 - 99710800

سعود سالم خجيج العجمي، 75، شيع، العزاء في القبرة فقط، ت: 99855449

عبدالله إبراهيم محمد حسين بشتي، 76، شيع، الرجال: مسجد الوزان، غرب مشرف، قرب أرض المعارض، النساء: العقيلة، ق 2، 202، ج 2، ت: 66146161 - 97666857

مغصوبه عباس حسين حسن، زوجة، حيدر حاجي زمان، 80، شيعت، العزاء حسينية البلوش، الجابرية ابتداء من يوم غد، النساء فترة العصر، ت: 66881912 - 99789502

نزار حميد علي حسين النحو، 67، شيعت، الرجال: مسجد الإمام علي النقي، النساء: سلوى، ق 6، ش 8، ج 8، ت: 66665232

عبدالقادر أحمد العبدالقادر، 93، شيع، الرجال: السرة، ق 6، ديوان العبدالقادر، ش 12، النساء: السرة، ق 6، ش 8، ج 13، ت: 55996003 - 25313291

موضي حمد ناصر البدر، أرملة، محمد بدر مزروق البدر، 85، شيعت، الرجال: ميوان البدر، ش الخليج العربي، النساء: الخاندية، ق 1، ش 33، ج 33، ت: 2481888 - 24811382

نبيهه عبد الله عواد النوسري، أرملة، عامر محمد السباح المريخي، 73، بعد صلاة العصر غدا الثلاثاء، الرجال: الشعب، ديوان خالد بن مسباح، ق 1، ش الخاندية، النساء: الجابرية، ق 6 ش 13، ج 16، ت: 22654448 - 25332358

إدارة التوزيع والإشراف

الكويت ص.ب. 588
الصفحة - الرمز البريدي 13006
P.O.Box: 588 Safat, 13006 Kuwait

إدارة الإعلان

تلفون: 24554950.110.24867300
فاكس: 24564400, 24867040
E-mail: distribution@alsabahpress.com

إدارة التحرير

تلفون: 24554950.24554850.24554750
فاكس: 24564400.24562200
E-mail: editorial@alsabahpress.com