

الرياضة،
رفع الأثقال،
الأسبوع،
المتوقع لهم
الأخذ بعين
الاحتساب أو
يست وجدها
تشمل جميع

مع أولئك الذين لم يمارسوا هذه الرياضة. أما عند البالغين، فقد تم رفع ساعات التمرين لمدة 150 دقيقة على الأقل بالأسبوع، وعندها لوحظ زيادة العمر المتوقع لمناسبة 3.4 سنوات، وذلك دون الأخذ بعين الاعتبار إن كان المرء يتمتع بوزن صحي أو يعاني من السمنة.

كما لوحظ أن رياضة المشي ليست وحدها المساعد على زيادة عمر المرء بل تشمل جميع

دبي - «CNN»: ثمة دراسة حديثة تفيد بأن ممارسة الرياضة تساعد على زيادة معدل عمر المرء، حتى وأن كان بدينا. وبحسب تحليل باحثين لدراسات أجريت على أكثر من 632 ألف شخص من البالغين، 40 من كبار السن، حيث تمت متابعتهم لنحو 10 أعوام، فقد تم التوصل إلى أن المشي بخطى سريعة لمدة 75 دقيقة في الأسبوع يزيد من معدل عمر الإنسان 1.8 سنة مقارنة

«ب. أ. تلعب الوثائق والمستندات دوراً هاماً في الكشف عن مرتكبي الجرائم الجنائية مثل السرقة وتزوير الوثائق والشيكات. ولكن من المعروف للعلماء حتى الآن أن آثار بصمة الأصابع على هذه الوثائق لا يثبت منها بشكل كامل سوى نصف البصمة. ولكن باحثين من إسرائيل قدموا في مجلة الكيمياء التطبيقية (المصادرة في شهر نوفمبر في ألمانيا طريقة جديدة لتعطيها تعديلات بصمة الأصابع بشكل أكثر من الشكل المعروف حتى الآن. وتؤكد هذه الطريقة بشكل جيد الحصول على البصمات القوية غرافياً.

■ دلال عبد الرحمن فهد السعد، 9 أشهر، شيعت، العزاء بالمقبرة، ت: 99076653 - 66664672.

■ فهد سيف ناصر الدوسري، 78 عاماً، شيعت، صباح السالم - ق 11 ش 1 ج 1 م 3، ت: 50522339 - 55516446.

■ يوسف جاسم عبدالرحيم الهولي، 15 عاما، شيع، الرجال:
لفحص - ق 1 ش 3 م 156، النساء: المنقف - ق 1 ش 145 م 5،

ت: 65117171 - 99292892 - 65657747 - 23747997

■ عبدالعزيز محمد عبدالله الصانوت، 57 عاماً، شيع، الرجال: مبارك الكبير - ق 3 ش 17 م 47، النساء: العدان - ق 1 ش 46 م 42، ت:

.99082190

■ عبدالله علي حسين، 89 عاماً، شيع، الرجال: بنيد القار – حسينية الشيرازي، النساء: الجابرية – ق 8 ش 18 م 13 ملاحظة: «العزاء لئومين فقط»، ت: 67798695.

■ غريسه باطل محسن الرشيدى، زوجة أحمد لزام صيف الله الرشيدى،
67 عاماً، شيعت، النساء فقط: الدوحة - ق 4 ش 6 م 33، ت:
97652000 - 97602000.

■ إبراهيم طاهر جاسم الشمالي، 68 عاماً، التشييع في الثامنة من صباح اليوم، الرجال: حسينية الشمالي – الدعية، النساء: صباح السالم ق 4 ش 11 م 33، ت: 66611466 – 66042660 – 2552596.

■ رحيله غنمان خليف الماجدي، زوجة كساب شلاقه الماجدي، 59 عاماً، شيعت، الرجال: خيمة مقابل صناعية الجهراء، النساء: الجهراء - العيون، 2 ش، 2 و 60، ت: 60433896.

■ **محمد محمد حمد المري، 18 عاما، شيع، الرجال: شرق الأحمدى - ق 3 ش 5 م 39، النساء: علي صباح السالم - ق 6 ش 20 م 37، ت: 99241333.**

وضح من أخذ أدوية الستاتين وهي الأدوية أكثر شيوعا في العالم، وباستخدام سجلات كبيرة تتضمن بيانات حالات السرطان والأدوية المستخدمة وسمات السكان والوفيات في دولة أمريكا، تمكن الباحثون حالات السرطان لدى نحو 1872 شخصا تجاوزوا سن 40 عاما شخصت لديهم الإصابة بمرض القلب خلال الفترة من 1995 إلى 2007.

غير أن هذه النسبة ظلت ثابتة بغض النظر عن العمر أو نوع السرطان أو حجم الورم أو ما إذا كان انتشر في الجسم. وكان المرضى الذين خضعوا لعلاج كيماء هـ هم فقط الذين لم يستفيدوا بشكل

ديترويت «ي. ب. أ»: تمكن رجل في الولايات المتحدة من التصويت في الانتخابات الرئاسية على الرغم من أن ميا جيندا أدلى بصوته. وتكررت وسائل اعلام في ميشيغان ان كان هيوستن، وهو مرض كان يقوم بالتصويت غاليليا عبر البريد في مركز بلدية في ساوثفيلد بعد تظهير الاثني، لم يح رجا يعني استمارة التصويت وساعده زوجته في قراءة الاسئلة، وقد توفق عن الإجابة صرحت طالبة النجدة. وقال هيوستن ان هذا قد اضرع الرجل بعد ان توفق عن التمس التوفيق قبل قلبه ثم قدم باعاشته، وقد فتح عينيه عبر اسمه واسم زوجته، ولكن سؤاله الأول كان «هل قمت بالتصويت؟» وقال هيوستن ان الرجل كان صوابا فعلا. وقد حضرت سيارة إسعاف إلى المكان ونقلت الرجل إلى المستشفى.

لندن «رويتزر»: اكتشف فريق من علماء الفضاء من إنجلترا والماليزيا كوكبا جديدا يدور حول نجم قريب من مسافة تسمح بمناخ مماثل لمناخ الأرض وهو ما قد يعزز وجود حياة.

ووجد الفريق بالفعل ثلاثة كواكب جديدة تدور حول النجم الذي يبعد مسافة 44 سنة ضوئية عن واحد منها قريبة نوعا ما لمنطقة تسمح بحياة المخفية بوجود الماء. وقال جوناثان-أجلا-أسكودي من جامعة جوتنبرج في ألمانيا والذي قاد فريق العمل عن ميكو تومي من جامعة هيرفوردشاير البريطانية «لدينا أمل من أن 40307 هو ناسم هائل وصغير وكذا أنه يوجد جسيم للاستيعاد أن مثل هذا الكوكب له مناخ مماثل للأرض. ولكن لا يمكننا اكتشافه في وقتنا الحالي. نحتاج إلى أدوات أكثر حساسية لتتمكن من اكتشاف كواكب أصغر من تلك التي نرى الآن. ولكننا نعتقد أن هذا الكوكب قد يكون له مناخ مماثل للأرض على الأقل لكنه يدور في تقريبا بيلي على نفس المسافة التي يبعدوها كوكب الأرض عن الشمس وهو ما يعني أنه تلقى نفس كمية الطاقة الشمسية التي تحصل عليها الأرض».

مواقيت الصلاة			
14.35	العصر	4.43	الفجر
17.05	المغرب	6.05	الشروق
18.17	العشاء	11.33	الظهر

«رويتز»: أظهرت دراسة دنماركية أن مرضى السرطان الذين يأخذون أدوية السنتاين المخفضة للكوليسترول أقل عرضة بنسبة 15 في المئة للموت من السرطان مقارنة بالمرضى الذين لا يتناولون هذه الأدوية.

