

مواقيت الصلاة	مسقط	صلالة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء	الجريدة تدوي آيات قرآنية وأحاديث نبوية برجى عدم اساءة استخدامها	مسقط	صلالة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء	
٥:٤١	٥:٣٠	٦:٤٧	٦:٥٥	١٢:٢٦	٣:٣٦	٥:٥٩	٧:١٢	٧:٣٤	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧
١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦	١٦

معرفة آخر اخبار الطقس اتصل برقم ١١٠٢

الكافيين علاج لمرطان الدماغ  
■ سول - العمانية: أكد فريق علمي كوري فاعلية مادة الكافيين الموجودة في القهوة والشاي الاخضر في ابطاء نمو خلايا سرطان الدماغ. وأوضح الفريق الذي يقوده الدكتور لي تشانغ جون من المعهد الكوري لباحث العلوم والتكنولوجيا أنه أجرى بحثاً مشتركاً مع علماء كوريين وأجانب أظهرت أن مادة الكافيين تعد صالحة لتخفيف كثافة مادة الكالسيوم داخل الخلايا والتي تعد ضرورية لانشطة خلايا سرطان الدماغ ونقلها الي اجزاء اخرى من الجسم وانه من الممكن الآن تطوير دواء جديد فعال لعلاج سرطان الدماغ. ■

مجاناً  
ريال قديمة مشتريات  
لكل ٢٥ ريال تنفقها.  
Home Centre  
٤٢١١٩٦٧/٥٠١٤٢٢٢ (بالقرب من دوار الكرة الأزرقية)  
www.homecentre.net

## في الشتاء.. احذر الافراط في ممارسة اللياقة البدنية

■ هامبورج - د.ب.أ: كلما زادت كثافة نظام تمارين اللياقة البدنية في الشتاء، كما زاد احتمال الإصابة بالأمراض. قال كريستوف ايفلر، من كلية الإدارة الصحية والوقاية من الأمراض في مدينة ساربروكن الألمانية، إن هذا يعني أن ممارسة التمرينات الهوائية (الأيروبيك) التي تهدف إلى الحفاظ على الصحة في الشتاء يجب أن تكون تدريجياً أساسياً للقلب تتراوح شدته بين المعتدل والمكثف، كما ينبغي على ممارسي التمرينات تجنب جلسات التمرين التي تزيد مدتها عن ٦٠ دقيقة. ويمثل التدريب على فترات (أو التدريب المتقطع) خياراً جيداً لاكتساب اللياقة البدنية، حيث يتم ممارسته مرة أو مرتين أسبوعياً، على أن يكون هناك يوم راحة على الأقل بين كل مرة وأخرى. وقال ايفلر، الذي يرأس قسم اللياقة البدنية في الكلية: "عند اختيار التدريب بالأقل، يجب وضع حدود لطول فترة جلسة التدريب". وأضاف أنه في جلسة التدريب التي تزيد مدتها على ٦٠ دقيقة، يفرض الجسم المزيد من هرمون الضغط النفسي "كورتيزول"، والذي ينعكس سلباً على نظام المناعة ويعوق قدرة الجسم على التجديد. وثمة أمر واحد مؤكد بالنسبة لكافة أنواع الرياضة، ألا وهو أن التدريب المكثف ينبغي أن يحل محله تدريجيات منخفضة الشدة، حيث يتيح ذلك وقتاً كافياً للتعافي البدني. وفي حال الإصابة بعدوى رغم اتباع تلك النصيحة وارتداء الملابس المناسبة للطقس السائد وتجنب الأشخاص المصابين بالبرد وتناول وجبات متنوعة ومتوازنة، يجب منح الجسم الراحة اللازمة ليسترد عافيته. ■

## فقدان ٢١ شخصاً اثر غرق زورق سريع شرق أندونيسيا

■ جاكرتا - العمانية: اعتبر ٢١ شخصاً على الأقل في عداد المفقودين اثر غرق زورق سريع قبالة منطقة "أرو أيلاندز شرق إندونيسيا، وقالت وكالة أنباء انتارا الاندونيسية الرسمية امس أن زورقاً يعتقد أنه كان يحمل على متنه ٣٥ شخصاً غرق يوم الأربعاء الماضي بعدما ضربته أمواج عاتية أثناء تردي حالة الطقس في الطريق من جزيرة

### ذاكرة الوطن

#### لقاء مع ناظم صادق

■ نشرت الوطن في هذا التاريخ لقاء صحفياً مع الاستاذ ناظم علي صادق الذي كان يعمل مديراً للشرطة في فترة الثلاثينيات ثم عين مديراً للمدرسة السلطانية حتى سنة ١٩٤٢ ثم عمل في جزيرة مصيرة الى ان انتقل الى زنجبار منذ عام ١٩٤٦. وشغل بعد عودته الى البلاد منصب سكرتير وزير الداخلية وفي اللقاء عبر عن افتخاره الكبير بأن يكون من بين تلاميذه السابقين الوزراء والمديرين والتجار. ■

#### جواد الخابوري يحاضر بالنادي الاهلي

■ بعد غياب عن الوطن استمر سبعة وعشرين عاماً عاد استاذ الفلسفة واللغة العربية في الجامعة الاسلامية بكراتشي الاستاذ جواد الخابوري والتي محاضرة بالنادي الاهلي بمطرح حيا فيها الشباب العماني وحثهم على صياغة مجتمع متكامل روحياً وخلقياً وعلمياً وكان من بين الحضور معالي وزير الاقتصاد سمو السيد فيصل بن علي والاستاذ احمد الطائي مدير العمل والدكتور علي موسى والدكتور احمد الريامي وعدد من تجار مطرح واعيانها. ■

التاريخ: ١٩٧١/٣/١١  
«العدد السابع»

## مرحباً بك في عالم جديد من المغامرة

الرقم التجاري: ٠٠-٧٢-٤٤٤  
www.kiaoman.com

**سورينتو**  
محرك ٤ لتر بنزينية، تقوية في توقيت الصمام، دفع ٢٨٧ لتر، استهلاك ١٤.٧ لتر/١٠٠ كلم

**موهافي**  
١٣٨٠ لتر استهلاك، ١٤٠٠ كلم/ساعة

تعتبر كيا علامة السيارات الأسرع نمواً في العالم حيث حطت خطوات كبيرة في مجال زيادة حصتها من سوق السيارات العالمي وأصبحت رابع أكبر مصنعي السيارات في العالم اليوم. وفي اللحظة تمنس كيا حياتك من خلال علاقتها الوطنية مع مجموعة سعود يهوران، أولى المجموعات التجارية في مجال السيارات في السلطنة.

**مرحباً بك في عالم جديد من كيا.**

تفضل بزيارة أقرب صالة عرض كيا اليوم واستمتع بمفاجآت مثيرة

الإعتماد الدولي للسيارات ش.م.م.  
الإقتصاد الدولية للسيارات ش.م.م. - الوطن عاتداً: ٢٤٧٧٨٠٠ - الدوح عاتداً: ٢٤٥٥٠٠٠ - عتداً: ٢٥٤٠٠٠٠  
بنو عاتداً: ٢٤٥٥٠٠٠٠ - بركا: ٢٣٨٢٣٨٠ - بركا: ٢٣٨٢٣٨٠ - بركا: ٢٣٨٢٣٨٠ - بركا: ٢٣٨٢٣٨٠  
تروي: ٢٤٥٤١١٦٢ - صون: ٢٤٤٢٠٠٤٣ - صون: ٢٤٤٢٠٠٤٣ - صون: ٢٤٤٢٠٠٤٣  
مطرح: ٢٤٧١٥٠٦٨ - مطرح: ٢٤٧١٥٠٦٨ - مطرح: ٢٤٧١٥٠٦٨

مستودع بصحة عاتداً: ٢٣٨٥٥٤٤ - صون: ٢٣٨٥٥٤٤ - صون: ٢٣٨٥٥٤٤

مستودع بصحة عاتداً: ٢٣٨٥٥٤٤ - صون: ٢٣٨٥٥٤٤ - صون: ٢٣٨٥٥٤٤

## أمسية

### موسيقية غنائية راقصة

(فلكلور من جمهورية كيرغستان)

## مسرح المروج بصلالة

الأربعاء ٢٠١٠/٢/٣  
الساعة الثامنة والنصف مساءً  
الدعوة عامة

تنظيم وزارة السياحة  
٢٣٨٥٥٤٤ - صون: ٢٣٨٥٥٤٤ - صون: ٢٣٨٥٥٤٤  
www.smt.gov.om