

محليات

آخر الأخبار المحلية زوروا موقعنا على
www.alanba.com.kw/Local

الساير تفقد «الولادة» وأمر بإنشاء قسم خاص للتقييم

قام وزير الصحة د.هلال الساير بزيارة مفاجئة الى مستشفى الولادة بمنطقة الصباح الطبية صباح امس بمرافقة وكيل وزارة الصحة بالإتابة د.قيس الدويري ومدير منطقة الصباح الطبية د.عبداللطيف السهلي، ومدير مستشفى الولادة بالإتابة ومدير مستشفى الصباح د.عباس رمضان، قام الوزير خلالها بتفقد الأجنحة والعيادات، وأكد د.رمضان في تصريح صحافي عقب الزيارة أن الوزير الساير طلب منه إنشاء قسم خاص للتقييم، وقال «أن الوزير طلب أيضا انشاء قسم خاص بالولادة السفاح، لافتا الى ان الساير تفقد الممشى الجديد بالمستشفى وعن عدد حالات الولادة السفاح بالمستشفى قال إنها تبلغ 14 حالة.

• حنان عبدالمعبود

«دايت كير» احتفلت بفرعها العاشر بنودة تثقيفية تعليمية في طهي الغذاء الصحي

دمشقية: قللوا معدل السرعات الحرارية

بأطباقكم المفضلة وحافظوا على لذة المذاق



الانخراطية سارة دمشقية مع الزميلة حنان عبدالمعبود (انور الكندري)



الاستشاريون في «دايت كير» قبل بدء النودة

المركز العلمي يعلن عرض فيلمي «رحلة إلى الأعماق» و«قلعة الرعب» في «الأضحى»

يمكن لزوار المركز العلمي حجز تذاكرهم لمشاهدة هذين الفيلمين عبر موقع المركز.

السرعة في قاعة الاستكشاف هي ثلاثة أشهر فقط قبل ان يتم استبداله ويحاكي تكنولوجيا سباق سيارات «الفورميلا ون» من جميع جوانبه الفيزيائية والهندسية ومدى قوة تحمل جسد المتسابق. وذكر ان هذا المعرض تم تصميمه ليوصل للزوار مدى التطور العلمي والتكنولوجي خلف عالم سباقات السيارات مما يتيح للزائر تجربة المعارضات المميزة واستكشاف عالم السرعة المذهل مبينا انه

أعلن المركز العلمي عرض فيلمين من انجح افلام «اي ماكس» بالبعد الثلاثي وهما «رحلة إلى الأعماق» و«قلعة الرعب» ابتداء من اول ايام عيد الأضحى المبارك وذلك لكثرة طلب الزوار لهما. وقال رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب للمركز م.مجبل المطوع في تصريح صحافي ان المركز يلبى رغبة زواره على الرغم من انتهاء عرض هذين الفيلمين منذ سنوات عديدة الا ان زوار المركز ومحبي افلام «اي ماكس» ما زالوا يسألون عن هذه الافلام وامكانية اعادة عرضها مرة اخرى.

وأضاف المطوع ان فيلم «رحلة إلى الأعماق» هو اول فيلم ثلاثي الأبعاد يتم تصويره تحت الماء ويقدم صورة رائعة لعالم فريد حيث يصور غابات الطحلب البحري العملاق قرب الساحل الجنوبي لولاية كاليفورنيا باستخدام أسلوب العرض الثلاثي الأبعاد ليحضر المشاهد يعايش المخلوقات البحرية العجيبة عن كذب في موائها الطبيعية ويشاهد اسماك الغاريبالدي العجيب واسماك القرش وأسراب المكربل الاسباني الضخمة.

وأوضح ان فيلم «قلعة الرعب» يحكي قصة الموسيقي الشاب جوني الذي ذهب بعد وفاة والدته الى قلعتها المريية والمنعزلة تلبية لوصيتها ولكنه يفاجأ بأنه ليس وحيدا بين جدرانها. وأشار المطوع الى أن الفترة المتبقية لمعرض



«رحلة في الأعماق»



م.مجبل المطوع



بوستر «قلعة الرعب»

والمشروم لتكون صحية ولذيذة في الوقت نفسه». كما اقترحت دمشقية استخدام واحدة من طريقتي «دايت كير» أثناء استخدام الزيت في طهي الطعام وقالت «حافظ على الطعم الغني والدهن في الوجبات التقليدية التي تحتوي على الأرز مثل البرياني أو المكبوس باتباعك هذه الخطوات: قم بغلي الأرز أولا ثم أضف ملعقة من الزيت النباتي، واتبع هذه الخطوات لطهي الوجبات المقلية كالناتشوز والسمبوسك وأصابع المتوافر في الجمعيات التعاونية (يفضل زيت الكانولا) ثم ضعها في الفرن، فقد قالت دمشقية بانها طريقة صحية أكثر بمرتين ولا تفقدك الطعم المقرمش الذي اعتدت عليه في الطعام المقلي.

• حنان عبدالمعبود

وقالت «ان المعدل المتوسط للسرعات الحرارية التي تحتوي عليها «البرغر» في أي من مطاعم الوجبات السريعة العالمية يصل إلى 650 سعرة حرارية في حين تحتوي على 39 غراما من الدهون، وهي كمية عالية من الدهون والدهن في وجبة واحدة، لكن ذلك لا يعني بالضرورة بانك يجب ان تتجنب أكل «البرغر» وانما يجب شراء لحم خال من الدهون من محل الجزارة بدلا من مطعم الوجبات السريعة أو «البرغر» المعبأ مسبقا والمجمد المتوافر في الجمعيات التعاونية والسوبر ماركت ثم يشوائه بدلا من قلبه لتقليل كمية إضافية من الدهون فليس هناك فرق أو اختلاف بالطعم وخصوصا بعد إضافة صلصة الطماطم والخردل باعتدال، وأيضا البصل والخس

الشهي بطرق بسيطة وسهلة نحن أيضا نستخدمها يوميا في تحضير وجباتنا». وأضافت «يمكنك تطبيق إحدى الطرق البسيطة التالية لتبدأ بالتقليل من معدل السرعات الحرارية فسي وجباتك اليومية، والحفاظ في الوقت ذاته على لذة المذاق في كل مرة تهتم فيها بإعداد أطباق طعامك المفضلة. وعرضت دمشقية أربع طرق وهي: استبدال مكونات الدسمة بأخرى أكثر صحة وخلط المكونات الدسمة بأخرى طبيعية واستخدام طرقا أكثر صحة لطهي الوجبات وأخيرا شراء المكونات بطريقة أفضل، موضحة ان الوجبات السريعة أصبحت خلال العقدین الماضيين موضوعا محوريا في مجال الصحة والغذاء.

كشفت خبيرة التغذية لدى «دايت كير» سارة دمشقية عدة طرق سهلة التعلم والتطبيق لإعداد الوجبات المفضلة بشكل أكثر صحة وفائدة ومن دون التأثير على مذاق الوجبة اللذيذة والشهية. وقالت دمشقية خلال نودة غذائية أقيمت بمناسبة إطلاق الفرع العاشر لسلسلة «دايت كير بوتيك» للمأكولات الفاخرة الصحية بفندق «لو رويال» بحضور عدد كبير من الإعلاميين «غالبا ما يظن الناس أن الوجبات الصحية غير شهية بينما عندما يتصورون طبقا شهيا وغنيا يرون وجبة منسبحة بالدهون وعالية السرعات الحرارية، وهذا خلال عرض الطرق التي تطبقها «دايت كير» لأن باستطاعة الجميع أن يجمعوا بين الصحة والمذاق

الأنباء

ألعاس لكل الناس

اشترك مع «الأنباء» واحصل فوراً على ساعة وقلم مرصعين بالألماس

الشروط:

- يحصل كل مشترك جديد أو من يحدد اشتراكه خلال فترة العرض من 2011/10/9 إلى 2011/11/30 في جريدة «الأنباء» لمدة بقيمة 30 دك على هدية فورية عبارة عن قلم مرصع بحمى جيت من الألماس، بالإضافة إلى اشتراك مجاني لمدة سنة أشهر إضافية.
- لإيحاء للمشارك في هذا العرض إلغاء أو إيقاف اشتراكه مهما كانت الأسباب ولا يحق له استبدال هدية الهدية الفورية نقداً • لإيحاء للمشارك الاشتراك بأكثر من مرة (اشتراك واحد فقط) وبمدة سنة واحدة فقط.
- يقتصر هذا العرض على المشتركين الأفراد ولا يحق للوزارات والمؤسسات الحكومية والشركات والهيئات الرسمية وجمعيات التمتع العام أو الخاص والعاملين في جريدة الأنباء، الاشتراك في هذا العرض.

للاشتراك اتصل على

22272770

أو قم بزيارتنا على الموقع التالي:

www.alanba.com.kw



للاشتراك عبر الجوال