

# محليات

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

## ضبط 20 طناً من الأغذية الفاسدة بالصليبية

تمكن فريق الكشافة الاحترازي التابع لإدارة الأغذية المستوردة في البلدية مساء أمس من ضبط 20 طناً من المواد الغذائية منتهية الصلاحية في أحد المخازن بمنطقة الصليبية. وقال المصدر لـ «الانباء» ان حملات التفتيش المفاجئة تأتي تزامناً مع قرب شهر رمضان المبارك والتي تأتي بهدف المحافظة على صحة وسلامة المستهلكين والتصدي للمخالفين والمتجاوزين واتخاذ جميع الإجراءات القانونية بحقهم.

• بداح العززي

## ندوة ثقافية صحية لعضوات نادي الفتاة

# كيف نحافظ على التغذية المتوازنة في شهر رمضان الكريم



لقطة تذكارية للدكتور محمد عبدالمجيد مع عدد من الحاضرات

أقام نادي الفتاة الرياضي ندوة ثقافية صحية لعضوات النادي، وذلك ضمن الموسم الثقافي السنوي والقاما د.محمد عبد المجيد أخصائي الباطنية بمقر النادي، وكانت الندوة أهمية خاصة بمناسبة شهر رمضان الكريم، حيث أن كثيراً من الصائمات لا يلتزمون بالتوازن والتنوع الصحي في أنواع الفطور ويتناولون أنواعاً عديدة مشبعة بالدهون التي تساعد على السمنة وزيادة نسبة السكر في الدم، وبالتالي يحرقون إلى السلوك الغذائي الخاطئ الذي يقضي على الأهداف السامية والفوائد الصحية، فيجب التوازن والتنوع في جميع العناصر الغذائية والالتزام بها وإعداد الفطور بعد يوم كامل بمائدة رمضان متنوعة بالعناصر الغذائية الأساسية،

وحسن اختيار بجنون فوائد جمة حيث تنخفض عندهم نسبة الكوليسترول والدهون والسكر في الدم.

من جانب آخر، فإن الجهاز الهضمي يحظى في هذا الشهر بقسط وافر من الراحة بعد عناء عمل متواصل طوال العام، فتتحسن مشكلات الهضم ويهدأ القولون المتعصب ويشعر الصائم بمزيد من النشاط والحيوية.

أما الفئة الأخرى من الصائمات، وهم كثر مع الأسف، الذين تعودوا على الإسراف في الفطور أو السحور فإنهم يملأون البطون حتى التخمته يتناول ما لذ وطاب من كل أنواع الحلويات والأكلات الدسمة الخاصة بهذا الشهر، فيحرمون من تلك الفوائد الصحية ويتعرضون للعديد من الاضطرابات الهضمية.

ويضيف د.عبدالمجيد أن الإنسان يحتاج في حياته سواء في شهر رمضان أو في بقية شهور السنة إلى غذاء صحي متوازن، والذي يجب أن يشتمل على البروتينات والكربوهيدرات والدهنيات والفيتامينات والعناصر المعدنية والماء، وهذا يتحقق بتنوع مصادر الغذاء مع زيادة استهلاك الخضراوات والفواكه.

وقال د.عبدالمجيد انه من المفروض أن يركز الصائم على احتياجاته فقط فلا يصاب بالتخمة التي قد تؤدي إلى الأمراض والنقليل من المشروبات والمعدبات والبطاطا والحلويات مثل: الكفاشة والقطايف والسموسوس والدهنيات والمقالي خاصة الدهون بكل أنواعها والنقليل منها بقدر المستطاع بنسبة كبيرة نظراً لأن بها سعرات حرارية كبيرة جدا وقد لا يحتاج الفرد إلى كل هذه الطاقة والكثافة العالية من الدهون، لأنهم ابتعدوا كلية عن الفواكه والخضراوات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

وإلى جانب ذلك، فإن الجهاز الهضمي يحتاج في حياته سواء في شهر رمضان أو في بقية شهور السنة إلى غذاء صحي متوازن، والذي يجب أن يشتمل على البروتينات والكربوهيدرات والدهنيات والفيتامينات والعناصر المعدنية والماء، وهذا يتحقق بتنوع مصادر الغذاء مع زيادة استهلاك الخضراوات والفواكه.

وقال د.عبدالمجيد انه من المفروض أن يركز الصائم على احتياجاته فقط فلا يصاب بالتخمة التي قد تؤدي إلى الأمراض والنقليل من المشروبات والمعدبات والبطاطا والحلويات مثل: الكفاشة والقطايف والسموسوس والدهنيات والمقالي خاصة الدهون بكل أنواعها والنقليل منها بقدر المستطاع بنسبة كبيرة نظراً لأن بها سعرات حرارية كبيرة جدا وقد لا يحتاج الفرد إلى كل هذه الطاقة والكثافة العالية من الدهون، لأنهم ابتعدوا كلية عن الفواكه والخضراوات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

ويجب أن تكون هناك 3 وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغذاء، وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية مناسبة بين هذه الوجبات.

## يستذكر بحلقة خاصة نذاع على تلفزيون الكويت ذكرياته حول الاحتلال الصدامي «الكويت نقول شكراً» تدعو الأمير محمد بن فهد لحفلها الختامي



صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن فهد

لا يخلو من القصص المؤثرة والمواعف التاريخية لأبطال التحرير في رسائل تحمل المعظمة وتبين حكمة قادة الخليج العربي وحنكتهم السياسية، من بداية استقبال الشيخ جابر الأحمد رحمه الله مروراً باستقبال سموه للوفود الشعبية من المواطنين الكويتيين الخارجين من الحدود الكويتية، ومن ثم مؤتمر جدة وانتهاء بتفاصيل التحرير. وبهذه المناسبة صرح رئيس الحملة الوطنية «الكويت نقول شكراً» مزيد المعوشي بان حلقة سمو الأمير محمد بن فهد ستعرض ضمن سلسلة حلقات برنامج الكويت نقول شكراً الذي سيعرض بمشيشة الله على شاشة تلفزيون الكويت خلال شهر رمضان المبارك.

سافر وفد الحملة الوطنية «الكويت نقول شكراً» إلى العاصمة السويسرية جنيف من أجل تسليم صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن فهد بن عبدالعزيز آل سعود دعوة خاصة لحضور حفل ختام حملة «الكويت نقول شكراً» التي ستقام في السابع من يوليو المقبل على مسرح مكتبة عبدالعزيز الباطين، ومن أجل تسجيل حلقة خاصة مع سموه في جنيف تناول خلالها تفاصيل استقباله لخبر الاحتلال الصدامي للكويت قبل ما يقارب الـ 23 سنة وقيادته للسيارة التي أقل بها سمو الأمير الراحل الشيخ جابر الأحمد، رحمه الله، وور الأمير الوالد الراحل الشيخ سعد العبدالله، رحمه الله، والتوجهات المباشرة من

الملك فهد بن عبدالعزيز، رحمه الله، في إدارة الأزمة آنذاك في لقاء شائق وثرى

## جامعة الخليج للعلوم والتكنولوجيا

### استقبال طلبات البعثات الداخلية للفصل الدراسي الأول 2014/2013

ابتداءً من 2013/7/1 إلى 2013/7/18

علوم الحاسب الآلي (علمي فقط)

اللغة الإنجليزية / تربية (لطلبات فقط)

اللغة الإنجليزية / ترجمة ولغويات (لطلبات فقط)

اللغة الإنجليزية / آداب (لطلبات فقط)

إدارة نظم المعلومات

إذاعة وتلفزيون

إتصال مرئي

علاقات عامة وإعلان

المحاسبة

التمويل

التسويق

إدارة وسلوك تنظيمي

إدارة أعمال دولية

**الشروط والقواعد العامة للطلبة المستجدين:**

- أن يكون الطالب كويتي الجنسية أو من أبناء الكويت من مهندي الجنسية أو غير مهندي الجنسية.
- أن يكون حاصل على الثانوية العامة أو ما يعادلها خلال السنة الحالية أو لتاليف.
- لا يكون مؤهلاً في أية جهة حكومية أو معاهد دراسية أو مهنية من جهة أخرى (الجهات الحكومية تشمل ذات القرائات للغة والمنطقة).
- تحمل اللغة الرسمية الدراسية وبلد الكف ولا يحمل ذلك رسوم التسجيل للآخر ورسوم القدرات الدراسية التي ينسحب منها الطالب بعد انتهاء فترة السماح للدراسة بالجامعة / الكلية مع مراعاة أن لا يقل عدد الوحدات الدراسية لتلبية بعد الإلتحاق من العام الدراسي الإحتياري.

**الفئات المشمولة في برنامج البعثات الداخلية:**

- المتابعين على شهادة التلمية (نصر 170، 25) - أقر 178، 29) هافول.
- التحويل إلى برامج البكالوريوس ضمن البعثات الداخلية.
- أبناء الدبلوماسيين.
- ذوي الإحتياجات الخاصة (نصر 60، 200) - أقر 68، 24) هافول.

ملاحظة: على الطلبة تقديم اختيار السنوي الخامس بالجامعة لتعديل إمكانية تقديم طلب البعثة الداخلية (تقديم إختيار السنوي) على التقديم على البعثة الداخلية ويجب مراجعة قسم التوجيه الأكاديمي بعد تقديم اختيار السنوي لتعبئة طلب البعثة الداخلية

باتعاون مع

جامعة ميزوري سانت لويس

الأمريكية

مواعيد العمل الرسمية: الأحد إلى الخميس من الساعة 8:00 صباحاً وحتى الساعة 3:00 عصراً

للاستفسار: 2 530 7000 - 188 66 44 - البريد الإلكتروني: almutawa.i@gust.edu.kw

للتسجيل الإلكتروني عن طريق: apply.gust.edu.kw

## «القطعة الفنية» في ثانوية الجابرية



جولة في المعرض

تحت رعاية مدير منطقة حولي التعليمية عبدالله الحربي ومراقب الأنشطة منصور الديحاني، تم افتتاح المعرض الخاص لمادة علوم الأسرة والمستهلك بعنوان «القطعة الفنية» بحضور الموجه العام أمانتي الجريو والموجهة الأولى شريفة الهولي والموجهات الفنيات للمناطق التعليمية. وشمل المعرض مجموعة واسعة من المعارض واللوحات الفنية والأعمال الفنية التي أنجزتها الطالبات بإشراف ومتابعة إدارة المدرسة والمعلمات اللاتي بذلن جهوداً كبيرة لإنجاح هذا المعرض.

# يومياً في رمضان

## على قناة فنون

### نجمه وقمر

فنون

فن رن

تقديم

حصة اللوغانى و احمدحسين

بلاك اند وايت

تقديم: أمل العوضي

FUNOON TV

Nile sat	نايل سات
Freq: 11843	التردد:
Sym: 27500	الترميز:
FEC: 5/6	التصويب:
POL: H	الاتجاه: