



## لأنها الأكثر وقوعاً..

## نصائح تجنبك حوادث المطبخ

من أجل تجنب التعرض لأي من الحوادث أو الحروق البسيطة التي تتعرض لها ربة البيت في المطبخ يقدم إليك الخبراء مجموعة من النصائح للحد منها:

تعتبر الجروح أول الأخطار التي يمكن أن تحدث داخل المطبخ، لذلك:

- لا تحاولي الإمساك بسكين افلنت من يدك، وفي طريقها للسقوط على الأرض لأنك يمكن أن تتعرضي للجرح، فإذا وقعت السكين من يدك فارفعي يدك في الهواء وتراجعي إلي الخلف واعلمي أن محاولة تلقف السكين نتيجتها جارحة، واحرصي دائماً عند شراء السكاكين على اختيار الانواع ذات المقابض الثقيلة لتضمني أنها إذا وقعت فإنها ستصطدم بالأرض بسرعة بدلاً من أن تجرح راحة يدك أو تقع على قدمك.

- عند التقطيع استخدمي سطحاً ممهداً أو لوحاً خشبياً، وتجنبي تماماً مسك ثمرة طماطم أو أي شيء آخر لكي تقطعيه إلى شرائح واجعلي التقطيع دائماً فوق السطح الممهّد، وتكن راحة يدك مبسوطة فوق أطراف اصابعك التي تتولي التقطيع.

- عند فتح المعلبات تأكدي من تمام فتح العلبة كلها قبل رفع الغطاء، لا تتركي الغطاء معلقاً بالعلبة بجزء صغير من المعدن، فعند محاولة نزعها يمكن أن يجرح الاصابع الخمسة كلها.

- تعاملي مع الشفرات في الخلاطات والقطاعات بنفس الحرص الذي تتعاملين به مع السكاكين، وعند تنظيف هذه الأجهزة قومي بتفكيكها أولاً.

### • الحروق

الحروق هي ثاني أنواع الخطر الموجودة داخل المطبخ، ولتفاديها عليك باتباع التعليمات التالية:

- أجلسي مقابض الأواني متجهة للداخل فوق المواقد، وإذا كان لديك أطفال فلا تتركي أية أوانٍ ساخنة قرب حواف المواقد حيث يمكن للأطفال الوصول إليها. وعند ترك أنية ساخنة فوق المائدة احرصي على تحذير أهل البيت من سخونتها، ويفضل أن تتركي على المقابض قطعة قماش لا تارة الانتباه.

- احذري البخار، فهو أكثر سخونة من الماء المغلي، وعند فتح غطاء القدر حاولي ان ترفعيه قليلاً أولاً بحيث يتسرب البخار المكتوم، وتذكرتي أيضاً أن تديرني وجهك عندما تفتحني باب الفرن.

- تأكدي من جفاف حملات القدر فالببل ينقل الحرارة فوراً إلى يدك.

- لا تستخدمي أجهزة تكون اسلاكها مكشوفة وبشكل عام ابتعدي بالأجهزة عن أي حوض مليء بالماء.

### • التزلق

- نظفي فوراً ما ينسكب قبل التعرض للتلزلق بسببه، وإذا انسكبت دهون على الأرض فقومي برش ملح أو دقيق فوقها فذلك كفيل بامتصاص الدهون، بحيث يسهل تنظيفها بعد ذلك.

- اعلمي أن السيراميك يقوم بتجميع البخار، ولذلك يستحسن وضع حصيرة أو سجادة صغيرة تعوق التزلق، كذلك فإنها إذا وضعت تحت الحوض يمكنها استيعاب المياه المتساقطة.

### • نصائح هامة

- الأغذية مطلوبة لأواني القلي والشوي لأن مثل هذه الأواني إذا اكتست بالدهون كانت سبباً مباشراً لحرائق المطبخ.

- اهدأي عند مواجهة الأخطار ولا تتسرعي فإذا جرحت يدك فخذني قطعة قماش نظيفة واضغطي بها فوق الجرح ما بين خمس إلى عشر دقائق، وعند وقوع أي حرق فأفضل تصرف هو وضع قطعة ثلج أو ماء بارد فوقه لتقليل حرارة الجلد وتنظيفه. أما إذا اشتعلت النيران في أواني القلي مثلاً فلا تصبي الماء نهائياً عليها بغرض إطفائها، وإنما عليك وضع غطاء محكم.

## المضيفات القطريات يترعن على عرش الأناقة الجوية

الدوحة: تربعت مضيفات الخطوط القطرية على عرش الأناقة الجوية، وحصلن بدون منازع على لقب أفضل المضيفات أنيقة بين قمم الخطوط الجوية العالمية الأخرى، في استطلاع أجراه موقع "سكايسكندر" عن أكثر مضيفات العالم أنيقة.

وجاءت مضيفات القطرية في المرتبة الأولى متقدّمات وفق الترتيب على مضيفات الخطوط الفرنسية، رغم كون الفرنسيات مدعومات من كبرى محلات

الاناقة الباريسية، واللاتي لم يحصلن إلا على المرتبة الثانية، وعلى مضيفات البرتش ايروريز اللاتي حصلن على المرتبة الثالثة. أما مضيفات ايبيريا الاسبانية فقد جئن في المرتبة الرابعة، يليهن مضيفات "الايطاليا" الايطالية اللاتي حصلن على المرتبة الخامسة، اما مضيفات لفتهانزا الألمانية فلم يحصلن الا على المرتبة العاشرة، مع غياب كلي لمضيفات الخطوط الجوية العربية الاخرى.



## الاغذية الملونة تؤخر الشيخوخة

تلعب الأغذية دوراً هاماً في تأخير ظهور الشيخوخة ومن أهمها قائمة الثمار الأرجوانية التي تشمل على العديد من الأصناف مثل الجزر والبادنجان الأرجواني والملفوف والبنجر والتوت الأسود والكرز الأسود والخوخ والتين والزبيب والرمان. وذكر د. جمال نوب أستاذ التغذية بالمركز القومي للبحوث "أن العنب يعد من أكثر الفواكه المهمة في علاج أمراض



والشيخوخة وذلك لاحتوائه على مضادات الأكسدة التي تقضي على الشوارد الحرة بالجسم والتي تتسبب في ظهور الأمراض وخاصة في المرحلة المتأخرة والمقصود بها أنها مواد مضرّة وتنتج من مخلفات عملية التمثيل الغذائي بالجسم

ومن تلوث البيئة والتعرض للاشعاع والمبيدات الحشرية. وتتسبب هذه الشوارد في تدمير خلايا الجسم والأسراع بظهور الشيخوخة وأمراضها وخاصة التهاب المفاصل وأمراض القلب والشرابين فيساعد العنب في الوقاية والعلاج من كل هذه الأمراض". وأضاف أنه ثبت من خلال الدراسات العلمية الموثقة أن للثمار الأرجوانية دورها في منع عمليات الأكسدة والالتهابات والحد من مظاهر الشيخوخة للخلايا وتنشيط الجسم للدفاع ضد الاجهاد والعمل على التثام الجروح.

## خسارة الوزن بشكل طبيعي وسريع

تغيير النظام الغذائي هو الخطوة الأولى لخسارة الوزن بشكل طبيعي، لأن الغذاء غير الصحي يعتبر السبب الرئيسي لزيادة الوزن، لذلك يجب اتباع نمط غذائي محدد اذا قررت تخفيض وزنك. فما الأطعمة التي يجب تناولها أو الامتناع عنها لخسارة الوزن بشكل صحي؟

### الأطعمة التي يجب الابتعاد عنها:

الأطعمة السريعة مثل الهمبرغر والبيتزا من الوجبات المفضلة لدى المراهقين والشباب، إلا أنها تحتوي على الدهون ويجب تفاديها لخسارة الوزن بشكل طبيعي وسريع. كما أن الأطعمة المقلية، مثل البطاطا المقلي والدجاج المقلي والكعك المحلى والأطعمة المحلاة مثل الحلويات، لا تضيف إلا بزيادة الدهون غير الصحية في الجسم مما يؤدي إلى زيادة الوزن.

### الأطعمة الصحية

الأكل بشكل مفرط هو السبب الرئيسي في زيادة الوزن. لذا على المرء أن يكبح شهيته من خلال تناول الأطعمة الغنية بالألياف، إذ تساهم الألياف في معدل عملية الهضم الطبيعي وتبطئه تدريجياً. مما يساعد على تخفيف حدة الجوع، ما يمنع بدوره المرء من الأكل بشكل مفرط.

ولخسارة الوزن بشكل طبيعي وسريع، عليك بتناول الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل السبانخ والسلق. كما

أن الفاكهة مثل التفاح والبرتقال والكمثرى والمشمش غنية بالألياف التي تساعد على خسارة الوزن، إضافة إلى أن الأرز الأسمر وخبز القمح الكامل والشعير والحبوب الهشة تساعد على خسارة الوزن لغناها بالألياف. والأطعمة الغنية بالبروتينات مثل السمك (السلمون) والدجاج والفتق فهي غنية بالحوامض الدهنية (الدهون الصحية).

في الجسم. ومن المهم أن تفوق الوحدات الحرارية التي نخسرها بالرياضة الوحدات الحرارية المكتسبة لنتمكن من خسارة الوزن.

وتساعد ممارسة الرياضة الصباحية المرء على مضاعفة معدل حرق الوحدات الحرارية، كما تساعد ممارسة رياضة المشي على خسارة الوزن بشكل طبيعي وسريع.

أما الجري والسباحة، فتعرف بقدرتها على حرق الوحدات الحرارية بشكل كبير وخلال فترة قصيرة. بينما تعتبر التمارين الرياضية القاسية، مثل العدو والقفز وركوب الدرجات الهوائية، من أهم الوسائل التي تساهم في حرق الدهون ويجب عليك ادراجها في برنامج خسارة الوزن. كذلك مدة التمارين مهمة، ويفضل أن تكون حوالي ٥٠ دقيقة يوميا.

### التمارين

#### الرياضية

ممارسة الرياضة هي الحل المتعارف عليه والذي لا مفر منه لخسارة الوزن.. فلتخلص من الوزن الزائد، يجب التخلص من الدهون الزائدة

