

خارج البيت

دعوة

الريجنسي

○○ مطعم (البيسترو) بالريجنسي يقدم مساء كل يوم ٥٠ من الساعة السابعة وحتى الحادية عشرة بوفيه عشاء .. سعر الوجبة ٦ دنانير للفرد

○○ مطعم فرساي ، المطعم الفرنسي الوحيد في البحرين ، يقدم وجبات فرنسية كل يوم ما عدا يوم الجمعة

المطعم يفتح ابوابه للعداء والمساء
○○ المنوم المغناطيسي مارتني سانت جيمس يبدأ تقديم عروضه بقاعة الرفاه بالريجنسي وذلك ابتداء من الساعة السابعة والنصف يومي غد وبعد غد

سعر التذكرة ٦٠٠ دنانير وجدير بالذكر ان ادارة الريجنسي كانت قد احضرت السيد جيمس في اكتوبر من العام الماضي ولهم عروض ناجحة

فندق الخليج

مساء الخميس ، ليلة الجمعة من كل اسبوع يقدم فندق الخليج اسبوعية بحرينية في حديقة الفندق الامامية

الاسبوعية تشمل وصلات ترفيهية وباربيكيو على الطريقة العربية

رسم الدخول ٨ دنانير بحرينية للفرد

○○ مطعم المرجان بفندق الخليج يقدم وجبة مأكولات بحرية يوم الاربعاء من كل اسبوع

وتتراوح اسعار الوجبات بين ١٠ الى ١٥ ديناراً

○○ في القاعة العائمة بفندق الخليج تواصل فرقة ، السود امريكا ، الارجنطينية ، معزوفاتها اعجبت والظوت مساء يوم الاثنين ومساء كل يوم من السابعة حتى الثانية عشرة

شيراتون البحرين

○○ لست ليال في الاسبوع من الساعة الثامنة مساء حتى الثانية صباحاً يفتح النادي الليالي ابوابه للعداء والرقص فيما عدا ايام الأحد النادي يقدم عروضاً جديدة

بحبيها السرير بيني وزوجته سوزان ، بالإضافة الى شاطئ (الكيمس) ابتداء من الثلاثاء ١٨ مايو وليلة شهر واحد الدخول مجاناً لكنه مشروط باكل وجبة

○○ مساء كل احد تسهرون مع ليال الشرق الاقصى حول بركة السباحة بشيراتون البحرين ، تشتمل السهرة على اطباق من الشرق الاقصى ، ألعاب سلبية ، موسيقى ورقص حتى الثانية صباحاً سعر التذكرة ٧٠،٧٥٠ دينار

○○ قاعة الندى مفتوحة من السابعة حتى منتصف الليل ، كل مساء ، خلال السهرة تستمعون الى موسيقى اغان عالمية يقدمها ثنائي الدانوقا ، توني ولويس

○○ طبق جديد من البيرا والباستا ، يقدم يوميًا في وقت الغداء في مطعم البستان ، إضافة الى البوفيه القاري الذي يقدم كل مساء ابتداء من الثامنة حتى

القائمة الطعام الرئيسية ٥٠ مظهر ليل نهار الذي يجعل على مدار الساعة يقدم أطباقاً عربية وشرقية بوفيه بسعر دنانيرين لوجبة الغداء وثلاثة للعداء إضافة الى قائمة الطعام الرئيسية

فندق قصر الشرق
○○ فندق قصر الشرق افتتح مؤخراً مطعم ، جبران ، المطعم سيقدم بوفيه يومي للغداء يحتوي على أطباق شرقية وغربية بسعر ٣٠،٥٠٠ للفرد .. وفي المطعم تسهرون مساء كل يوم مع الحان غربية وشرقية تقدمها فرقة الفندق .. اما وجبة العشاء التي تقدم اثناء السهرة فتحتلون عليها من القائمة الرئيسية للبحر ٢٣٣٣٣١

فندق دلمون

○○ قاعة الف ليلة وليلة يطبخها الشرقي المتميز ، تقدم مساء كل يوم وصلات موسيقية عالمية بحبيها ستيف ماركس ، إضافة الى

○○ يقدم مساء الخميس من كل اسبوع باربيكيو دلمون حول بركة السباحة

ادارة الفندق ستقدم هذا الصيف بالإضافة الى قائمة باربيكيو دلمون المميزة ، سهرات فنية مختلفة كل اسبوع تحبيها فرق بحرينية مصرية ، كاريبية ، وقد انقلت الادارة مع المطربة العراقية سعد عبد الله لتحيي بعض الحلات

هيلتون البحرين

○○ مظهر الاسبوعية بفندق الهيلتون يقدم بوفيه العشاء اليومي في الثانية عشرة والنصف حتى الثالثة مساء ، إضافة الى البوفيه العائلي ايام الجمعة ، السعر ٦ دنانير للفرد .. للاطفال تحت ١٢ سنة خصم مقداره ٥٠٪

○○ مسرح الهيلتون مازال يواصل عرض المسرحية الانجليزية الكوميديية (نوي فريش)

سعر التذكرة ١٦،٠٠٠ ديناراً وتشتمل العرض ووجبة العشاء

مكيف واحد باسمين مختلفين



(الف وحدة حرارية)

الجهز مصمم بطريقة هندسية جديدة ، بحيث يعمل بهدوء اكثر من (اجهزة نافذة العالية) .. هذا بالإضافة الى مميزات أخرى اضافية مثل عدم صيانته دون تعريض الاجزاء الكهربائية منه للماء

لماذا اسمين مختلفين ؟

السيد جاسم الخاجة مدير مصانع ومؤسسة الخاجة يقول : ان داينك هي الشركة

باسمين مختلفين بدأت كل من مؤسسة الخاجة ، وشركة ريفو التجارية تسويق مكيف هواء متميز من حيث سعره وادائه

الاول من داينك وتسوقه مؤسسة الخاجة بـ ١٧٠ ديناراً للجهز المتوسط ١٨ الف وحدة حرارية (طن ونصف) وبسبعة ألوان مختلفة

الثاني من (سي - ايتوه) وتسوقه شركة ريفو التجارية بـ ١٨٠ ديناراً (١٨ الف وحدة حرارية) ٢٢٠ ديناراً (٢٤)



مؤتمر اعلان

غادر البحرين الى البرازيل السيد خميس محمد المقلة رئيس مجلس ادارة وكالة الخليج للاعلان والتسويق ، والسيد بوب ميوز عضو مجلس الادارة والمدير العام ، وذلك لحضور المؤتمر العالمي للاعلان الذي سيعقد في الفترة من ٢٤ الى ٢٨ مايو بالبرازيل ، وتشارك في هذا المؤتمر كبرى المؤسسات الاعلانية والاعلامية من مختلف دول العالم ، بالإضافة الى وسائل الاعلام والشركات والمؤسسات الصناعية العالمية

ولدى سؤاله عما اذا كانت عملية التصنيع في البحرين سيكون لها اثرها في اسعار البيع في السوق المحلي .. اجاب : ان الدراسات الاولى للمشروع توضح انه سيكون بالإمكان تسويق المكيف (١٨ الف وحدة حرارية) بمبلغ ١٥٠ ديناراً فقط ، وغنى عن البيان ان السعر يمكن ان يكون اقل من ذلك اذا ما وجدنا

التعاون الكافي من قبل الجهات المعنية في منطقة الخليج ، لتصنيع كميات كبيرة

وتجدر الإشارة هنا الى انه استناداً الى معلومات صدرت خلال الشهر الماضي من اليابان ، فان منطقة الخليج العربي استوردت من اليابان خلال عام ١٩٨٠ ما قيمته ٢٠ مليون دولار امريكي ، وان البحرين وحدها قد استوردت خلال نفس الفترة حوالي ٢٢ الف وحدة تكيف من مختلف الاحجام بينها ١٧ الف وحدة (مكيفات نافذة) ، وثاني

الملكة العربية السعودية على رأس القائمة حيث تستورد ٢٠٠ الف وحدة سنوياً حوالي ١٤٠ الف وحدة تليها الكويت ١٤٠ الف وحدة وهذه الأرقام كما أسلفنا هي ما تستوردها المنطقة من اليابان فقط .. اما ما تستورده من امريكا وأوروبا ، فيقول مصدر مطلع ان العدد قد يفوق ما تستورده من اليابان .. والأرقام السالفة لاشك توضح ان منطقة الخليج بالرغم من صغرها وافتقارها السكانية فهي سوق استهلاكى جيد لاجهزة التكيف ، ولعل هذا ما يجعل مطلب اقامة صناعة خليجية مطلباً ملحا

VIDEO VIDEO VIDEO VIDEO



مؤسسة حليقات تقدم فخر الصناعة الألمانية تليفزيون SIEMENS

مؤسسة حليقات .. شارع القصر

داخل المنزل !!
تلك هي أولى المفاجآت .. ولكم
ان تتصوروا ما سيحدث بعد ذلك
ملاحظة داخل المنزل .. عراك غير
منتكاه .. قد يكون هذا .. وقد
يكون ذاك .. وهو في العادة لا
يخرج عن هذا المضمار ضمن
سياق التسلسل المنطقي لأحداث
الواقع ، أو خيال الانسان ..
خصوصا بعد ان يظل ظلال
الجرم المفترض من اعل السلم ..
لكن ما يحدث حقيقة هو غير ذلك
تماما ..

ماذا يحدث !!
غير المتوقع .. شيء رهيب
لا يمكن لخيال المشاهد استيعابه ..
وهنا توقف عن سرد بقية
الأحداث رغبة في عدم حرمان من
لم يشاهدوا الفيلم من المتعة ،
فالفيلم يعتمد اساسا على
المفاجآت التي قد يفقد كشفها
الفيلم جمالية حيكته الفنية .

المضمون

ليما يتعلق بمضمون الفيلم
لانه تجدر الإشارة كيف ان
الموقف ذروة التازم .. ودون ان
يعطيك فرصة لالتقاط الأنفاس ..
يرن جرس الهاتف ، هذه المرة
بصوت مرتفع اكثر من العادة ..
مصحوبا (بزوم) سريع لتسلسل
اللقطة جهاز الهاتف .. ثم انتقال
مباشر الى وجه الممثلة ومزيج من
علامات الذعر والخيرة تملوه ..
وهي تصرخ باعصاب مهددة ..
بأنتيها لصوت من الطرف الآخر
- مفتش الشرطة يتكلم استمع
جيدا .. لقد تعقبنا مصدر المكالمة
.. واكتشفنا انها صادرة من



من بين مئات الافلام
السينمائية المتوفرة على اشربة
الفيديو في البحرين يقف فيلم
(عندما يخاطر غريبا) متميزا
بمضمونه الاجتماعي المؤثر ،
وبحيكته الفنية الراقية .

ان الفيلم من حيث حيكته
الفنية وايحاءاته النفسية ،
يذكرنا برائعة (اودري هيبون)
انتظر حلول الظلام ، مع الفارق
في سبب نجاح كل من الفلمين ،
فالآخر يعتبر بحق فيلم بطولته
(اودري هيبون) بينما الاول
اعتمد على خيال المخرج (فريد
والنون) وهو خيال خصب لاشك
في ذلك ففريد والتون يجعلك
تلهث ، تلهث ، وتحلق بخيالك
لتسابق الأحداث ، ليصدمك
فجأة بغير المتوقع ويجعلك تقف
مشدوها .. وحين اقول (تقف)
فانني اعنى الكلمة بالرغم من
فقدان الفيلم السينمائي اي
فيلم ، الكثير من قوته حين يعرض
على الشاشة الصغيرة ، وفي جو
من الاسترخاء .

الحكاية تبدأ هكذا :
جلسة الاطفال المؤقتة ،
نودع الابوين اللذين استجراهما
للعناية بطفليهما اثناء غيابهما
خارج المنزل لساعات معدودات .
وقبل ان تستقر الجلسة في

من بين مئات الافلام
السينمائية المتوفرة على اشربة
الفيديو في البحرين يقف فيلم
(عندما يخاطر غريبا) متميزا
بمضمونه الاجتماعي المؤثر ،
وبحيكته الفنية الراقية .

هــالـو ..

هل تأكدت من سلامة الأطفال ؟

الموزع : مركز اطلس للفيديو
الفيلم : WHEN A STRANGER CALLS
الترجمة الحرفية : عندما
يخاطر غريبا
انتاج امريكي عام ١٩٦٩ - غير
مترجم
جودة الشريط : الشريط من



ALSO STARRING
TONY BECKLEY
RACHEL ROBERTS
RON O'NEAL

VHS

حول العادات الغذائية في البحرين الرجل يحرم المرأة من الأكل

كلمة

التريا في مرة سابقة موضوع
اعلانت محكمة التنفيذ في
الجريدة الرسمية عن مرادتها
بعد قوات الاوان .. اي بعد ان
تكون المواد المعلن عنها قد بيعت
مقما

ولسب ما تجاملت الجهات
المعنية بوزارة العدل ماثرناه
وواصل مكتب التنفيذ نشر
اعلاناته في الجريدة الرسمية
بنفس الأسلوب .. اي بعد بيع
المواد الموضوعة في المزاد

ولفانعتا بان مسألة الاعلان
عن المزاد مسألة اساسية ذات
علاقة مباشرة بمصلحة الحكومة
عليه ومصلحة مجموع المواطنين
الذين يرغبون في دخول المزاد
تثير القضية مرة أخرى ونتوجه
هذه المرة الى سعادة الشيخ
عبدالله بن خالد الخليفة وزير
العدل الذي نثق انه اكثر من
حرصا على سعة مؤسسات
وزارته .. وعلى العدالة في المقام
الاول ..

وهي مناسبة .. لان نثير اكثر من
تحفظ على موضوع المزادات
العينية اضافة الى التحفظ
السابق .. فالملاحظ ان معظم
الاعلانات المتعلقة بالمزاد العلني
تكون مبهمه .. ولا توجد اية
معلومة مفيدة .. مثل ذلك ما هو
منشور في هذا العدد من باب
البحرين حول السيارة التي
لا اسم لها ولا معلومة مفيدة حول
نوعها وعلقتها .. وكذلك الارض
التي لم تشر مساحتها او موقعها
تحديدا .. وهناك امثلة كثيرة
يمكن ايرادها .. فان هذا في
اعتقادي يكفي

العادات الغذائية هي السلوك او الطرق المتبعة في اعداد
وتناول الطعام وهي تبدأ من فترة انتاج او حصاد الطعام
وحتى تناوله وتعتمد على مزيج من العوامل النفسية
والاجتماعية والاقتصادية فالتاس اكل ما تحب وما تعتقد انه
مفيد لهم

وتلعب العادات الغذائية دورا كبيرا في انتشار امراض سوء
التغذية فمثلا في كثير من المجتمعات النامية تلجأ الاسرة الى
تقسيم الوجبة الى قسمين القسم الاول والاحسن نوعا وكما
يكون من نصيب الاب وبقية الذكور والقسم الثاني يكون من
نصيب الاناث والاطفال الصغار وهذه العادة تحرم الام
والاطفال من تناول كمياتهم من المقررات الغذائية وبالتالي
اصابتهم بامراض سوء التغذية

وفي هذه الدراسة الميدانية يلقي الدكتور عبد الرحمن مصيقر
رئيس قسم التغذية بوزارة الصحة الضوء على بعض العادات
الغذائية المنتشرة في المناطق الحضرية والريفية في البحرين
ومحاولة تقييمها من الناحية الصحية والتغذوية وقد تم
اختيار ربة الاسرة لاجراء المقابلة معها لانها المسئولة الاولى
عن تحضير واعداد الطعام واحيانا كثيرة عن اختيار الطعام
المقدم للاسرة بالإضافة الى انها مسئولة عن تربية وتغذية
الاطفال

للكل مجتمع عاداته
العادات الغذائية تعبر عن
مظاهر السلوك الجمعي المتكرر في
اعداد وتناول الطعام وهي تعتمد
على مزيج من العوامل النفسية
والاجتماعية والاقتصادية
وتختلف من حيث مدى شيوعها
وانتمائها فبعضها خاص بسود
مناطق معينة او مجموعات معينة
وبعضها عام يسود المجتمع كله
ولكل مجتمع عاداته الغذائية التي
تنسجم مع قيمه ومبادئه من ناحية
الخير والشر والحلال والحرام
والصح والخطأ

اولاً : العوامل الفسولوجية

ان العمليات الفسيولوجية
تؤثر تأثيرا مباشرا على سلوك
الفرد فقد تبينت اهمية تأثير
التفاعل الكيميائي في الجسم على
عادات معينة في الاكل والشرب

السلوك ان هذا التفاعل يتأثر
بمقدار التوازن والتكامل في
المركبات الكيميائية المختلفة مثل
الهرمونات والانزيمات والعناصر
الغذائية . وسنبين هنا اهم
التغيرات الفسيولوجية التي
تحدث للفرد وتؤثر في عاداته

○ الجنس والعمر

لكل مرحلة من مراحل نمو
الإنسان عواطفها وظروفها
الخاصة التي تؤثر على احتياجات
وسلوك الانشغال ونمط
العادات الغذائية مع الفرد منذ
طفولته فالاسرة توفر للطفل البيئة
المناسبة ليتعلم كيف وماذا يأكل
وهي المسئولة عن نضج العادات
الغذائية لديه

○ مرحلة الرضاعة

ان اول ارتباط للطفل بالبيئة
المحيطة به هو الغذاء فاول ما
يطلبه الطفل هو الغذاء من ثدي
امه ويرتبط شعوره بلذ ذلك
الشخص (اي الام) هو المصدر
الذي يوفر له الغذاء عند
الاحساس بالجوع . ويقول بين
عندما يشبع الرضيع جوعه فلن
يكتسب شعورا بالبيئة

المحيطة به حسان الشخص الذي
ويجانب ذاته فانه يشعر بالثقة
بوفر له الغذاء فانه يبداء حياته
بالتفان . وعندما يذهب الى
تجارب اخرى فان بداية حياته
فسيولوجيا واجتماعيا ونفسيا
كانت اساسا ماذا وكيف يأكل
وتوضح يوضح ان عملية
اشباع حاجات الطفل البيولوجية
من اهم مقومات التطبيع
الاجتماعي في السنتين الاوليين من
حياة الطفل لانه من خلال هذا
الاشباع تقوم الاسرة بتعليمه
عادات معينة في الاكل والشرب

دراسة الدكتور عبد الرحمن مصيقر



والاخراج وتكيف أجهزة الجسم
لهذه العادات تأخذ تنظيما
اجتماعيا معيناً يتفق مع التقاليد
والاداب الاجتماعية السائدة

○ الاطفال قبل سن المدرسة
ان الاطفال في هذا السن غالبا ما
ياكلون اي طعام بدون الاستفسار
او السؤال عن ذلك الطعام اذا
تركوا معا في مجموعات صغيرة
وتركت لهم الحرية في اختيار
الغذاء

ان توفير الاغذية المناسبة
للطفل وعدم الاحراج او الضغط
عليه غالبا ما يؤدي الى تعوده على
تناول جميع اصناف الاطعمة
وبكميات مناسبة تفي باحتياجاته
الغذائية اليومية . وبصفة عامة

○ الاناث
بدا السلوك الغذائي للاثان في
الاختلاف في هذه المرحلة لان
البنات تبدأ بالاهتمام بقوام
جسمها واتباع الرجيم مما يؤدي
الى قلة تناولها لكثير من الاطعمة
التي تسبب او تعتقد انها تسبب
السمنة وقد وجد هينتون وزملاؤه
ان البنات فيما بين سن ١٢ - ١٤
سنة يتناولن كميات اقل من اللين
والاغذية التي تحتوي على فيتامين
ج . اما مصيقر فقد وجد ان
نسبة البنات اللواتي يتناولن
البسبب والخلبب والخببب في
الافطار اقل من نسبة الاولاد في
المدارس الابتدائية في البحرين

○ الاطفال في سنة المدرسة
تلعب المدرسة دورا كبيرا في
تغيير السلوك الغذائي لمعظم
الاطفال فالغذائية المدرسية
والاختلاط مع الجماعات المختلفة
يسبب اختلاف خيرات جديدة
ينقلها الى المنزل وعادة يبدأ الطفل
التصرف على الكثير من الاطعمة
التي لم تكن معروفة لديه في

المنزل . ولقد وجد ان نسبة الاولاد
الذين يتناولون الحليب والبسبب
والخببب اقل منها عند البنات في
المرحلة الابتدائية في مدارس
البحرين

○ سن المراهقة
يحدث تغيير ملموس في السلوك
الغذائي للمراهق نتيجة
للتغيرات الفسيولوجية التي
تحدث له اذ يزداد نمو وسعة
المعدة وهذا يؤدي الى زيادة شهية
المراهق والقباله على اكل بنهم
وتستمر هذه الحالة حوالى ٤
سنوات يحتاج فيها المراهق الى
كميات مضاعفة من العناصر
الغذائية

○ الاناث
بدا السلوك الغذائي للاثان في
الاختلاف في هذه المرحلة لان
البنات تبدأ بالاهتمام بقوام
جسمها واتباع الرجيم مما يؤدي
الى قلة تناولها لكثير من الاطعمة
التي تسبب او تعتقد انها تسبب
السمنة وقد وجد هينتون وزملاؤه
ان البنات فيما بين سن ١٢ - ١٤
سنة يتناولن كميات اقل من اللين
والاغذية التي تحتوي على فيتامين
ج . اما مصيقر فقد وجد ان
نسبة البنات اللواتي يتناولن
البسبب والخلبب والخببب في
الافطار اقل من نسبة الاولاد في
المدارس الابتدائية في البحرين

○ الاناث
بدا السلوك الغذائي للاثان في
الاختلاف في هذه المرحلة لان
البنات تبدأ بالاهتمام بقوام
جسمها واتباع الرجيم مما يؤدي
الى قلة تناولها لكثير من الاطعمة
التي تسبب او تعتقد انها تسبب
السمنة وقد وجد هينتون وزملاؤه
ان البنات فيما بين سن ١٢ - ١٤
سنة يتناولن كميات اقل من اللين
والاغذية التي تحتوي على فيتامين
ج . اما مصيقر فقد وجد ان
نسبة البنات اللواتي يتناولن
البسبب والخلبب والخببب في
الافطار اقل من نسبة الاولاد في
المدارس الابتدائية في البحرين

○ الاناث
بدا السلوك الغذائي للاثان في
الاختلاف في هذه المرحلة لان
البنات تبدأ بالاهتمام بقوام
جسمها واتباع الرجيم مما يؤدي
الى قلة تناولها لكثير من الاطعمة
التي تسبب او تعتقد انها تسبب
السمنة وقد وجد هينتون وزملاؤه
ان البنات فيما بين سن ١٢ - ١٤
سنة يتناولن كميات اقل من اللين
والاغذية التي تحتوي على فيتامين
ج . اما مصيقر فقد وجد ان
نسبة البنات اللواتي يتناولن
البسبب والخلبب والخببب في
الافطار اقل من نسبة الاولاد في
المدارس الابتدائية في البحرين

○ الذكور

ان معظم الاولاد في هذه المرحلة
يتناولون اغذية احسن من البنات
(بصفة عامة) لانهم اقل اهتماما
بالاغذية التي تؤدي الى السمنة
وكذلك لان نشاطهم الفيزيائي
والعضلي يكون اكبر . ولقد اثبتت
دراسة سيمندر واكر ان تناول
الخضروات والفواكه يتساوى
تقريبا عند الجنسين وذلك لان
البنات عن يفضلن الاطعمة التي لا
تؤدي الى السمنة

ولقد وجد مصيقر ان طلاب
المدارس الابتدائية في البحرين
يتناولون اطعامهم في المنزل
بصورة منتظمة اكثر من
الطالبات وكذلك وجد ان نسبة
تفضيل بعض الاطعمة كاللبن
واللبن الزبادي والمشروبات
الكربونية والخببب والمربي كانت
اعلى عند الطلاب في حين كانت
نسبة تفضيل الالبسبب شريم اعلى
عند البنات

○ البالغون
لا يوجد اختلاف كبير بين
السلوك الغذائي للبالغين
والمرافقين فهو امتداد لنمو وتطور
العادات الغذائية في السنوات
والمرحلة السابقة . ولكن هناك
كثير من التغيرات الفسيولوجية
التي تلعب دورا في تغيير نمط
واستهلاك الغذاء فالاصراض

○ البالغون
لا يوجد اختلاف كبير بين
السلوك الغذائي للبالغين
والمرافقين فهو امتداد لنمو وتطور
العادات الغذائية في السنوات
والمرحلة السابقة . ولكن هناك
كثير من التغيرات الفسيولوجية
التي تلعب دورا في تغيير نمط
واستهلاك الغذاء فالاصراض

والحمل والرضاعة تؤدي الى
اختلاف في تناول بعض الاغذية
نظرا للتغيرات الفسيولوجية
والنفسية التي تحدث عند
اصحاب هذه الحالات

○ المسنون

ان العادات الغذائية للمسنين
مزيج معقد من عدة عوامل
الواحدة والتغيرات في الدخل
والتغيرات الفسيولوجية
كضعف في أجهزة الالاسس
(البصر والسمع والتذوق) وقلة
المشاركة في النشاط والحركة كل
هذه العوامل تؤدي الى تغير
ملفوس للسلوك الغذائي لهؤلاء
الافراد

ان ضعف كفاءة عملية المضغ
تؤدي الى تناول الاغذية السهلة
البيضم والتي لا تحتوي على
الالياف او الاجزاء الصلبة وعادة
يبدأ المسن في تناول كمية اقل من
الطعام وذلك لقلة النشاط
الفيزيائي بالإضافة الى انه يأخذ
فترة اطول في تناول الوجبة
الغذائية

ولقد وجد جنك وزملاؤه ان
المسنين يفضلون الاطعمة
البسيطة والمعدة في المنزل على
الاطعمة الشهية والغالية الثمن
وقد استنتجوا ان الاختلاف في
كفاءة عملية المضغ والبيضم
بالإضافة الى التغيرات
الاجتماعية لا تؤثر تأثيرا كبيرا
على مستوى التغذية لديهم كما
وجد ان المعلومات الغذائية لدى
المسنين اقل منها عند بقية الافراد
(٩٠٨)

○ تذوق الطعام

ان حاسة التذوق تختلف من
شخص الى اخر وتلك من مناسبة
الى اخرى لطعم الشخص . ويعد
كثير من الامهات في الخطأ عندما
يقدمن لاطفالهن اطعمة معينة
لدربين فحينذ ان الاطفال غالبا
يفرضون هذا الطعام لاختلاف
تذوقهم لهذه الاطعمة وتطور
أجهزة الاحساس للطفل يختلف
عنه لدى البالغين بالإضافة الى ان
كل فرد يمتنع باحساس شوقي
يختلف عن احساس غيره . لذلك

نرى ان تدفق طعام ما (كاللحوم والحموض) يختلف من شخص الى آخر فقد يكون الطعام ملحا عند احدهم بينما هو اقل ملوحة عند الآخر

وانتشرت دراسة موروي وميركروج ان الاطفال يمكن ان يتعودوا على روائح الاطعمة المختلفة ويكون تذوقهم افضل عندما يكونون بجانب امهاتهم في المطبخ

○ الأمراض

ان التغيرات الفسيولوجية التي تحدثها الامراض تؤدي الى تغيير في عادات المريض الغذائية. فمريض السكر يجب ان يتجنب كثيرا من الاطعمة التي تحتوي على السكريات والمواد التنشوية وتصبح تغذيته محدودة في اطار معين فيجره هذا من تناول كثير من الاطعمة المحببة والشعبية. وهناك الكثير من الامراض فرحة المعدة وضغط الدم وتصلب الشرايين والسمنة التي تحتم على المريض ان يتبع نظاما غذائيا خاصا قد يكون بعيدا عن عاداته الغذائية ومن هذه الامراض

○ الحساسية الغذائية

الحساسية ظاهرة منتشرة في كثير من الافراد ويعتبر البيض واللين من اهم الاطعمة التي تسبب الحساسية بخاصة للطفل ولك لانها اول الاطعمة المقدمة للطفل بعد حليب الام. وهناك الكثير من الاطعمة التي تسبب الحساسية وهي تختلف من شخص الى آخر مثل السمك. وانواع اللحوم والمكسرات. ان هذه الحساسية تجبر الشخص على تجنب بعض الاطعمة المسببة لها فتتغير عادات تناوله للغذاء.

○ التغيرات الغذائية الابيضيه (الميتابوليزم)

يفضل كثير من الأشخاص تناول بعض الاطعمة وعدم تناول غيرها مثل تناول اللحم وعدم تناول السمك وقد يرجع ذلك الى النشاط الميتابولي حيث ان بعض الأشخاص لديهم بعض الانزيمات التي تساعد على هضم بروتينات

السمك مثلا بينما يفتقر بعض الأشخاص الى انزيم او اكثر من هذه الانزيمات فتكون عملية هضم السمك متعبة فينتج من ذلك عدم تفضيله السمك.

○ الوراثة

يظهر تأثير العوامل الوراثية بصورة غير مباشرة حيث ان الجينات هي التي تحدد كثيرا من الصفات الوراثية الفسيولوجية وقد يرث الشخص بعض الصفات الوراثية مثل وجود او غياب بعض الانزيمات ونشاط الغراز الهرمونات التي تؤثر على تمثيل الغذاء في الجسم. وهناك الكثير من الامراض الوراثية التي تجعل المريض خاضعا لنظام غذائي معين مثل السمنة وامراض القلب.

والتخلف العقلي الوراثي يؤثر على اكتساب الشخص وتطبعه بالعادات الغذائية فالشخص السوي يتطبع بعادات المجتمع اسرع من المتخلف. وهناك عامل اخر وهو قدرة الاستيعاب والادراك للتكيف واكتساب العادات الغذائية تختلف من شخص الى آخر.

○ ثانيًا العوامل النفسية

ان البيئة المحيطة بالطفل وبخاصة الاسرة هي المسئولة عن عملية التكيف النفسي لذا فان كثيرا من عاداتنا الغذائية تخضع لعوامل نفسية ناتجة من تربية الاسرة فعملية الرضاعة تتأثر بعوامل كثيرة تتدخل كثيرا في التكوين النفسي للطفل فالنظام الدقيق الجامد وبخاصة في تحديد مواعيد الرضاعة يؤدي الى زيادة الشعور بالاحباط والنعرات الاعتمادية في الطفولة.

وتصنيف يونس ان اسواق طرق الرضاعة هي تلك التي تسير على نمط معين فالذبذب بين الدقة في توليفت مواعيد الرضاعة تارة وعدم مراعاة تنظيم هذه المواعيد تارة اخرى يؤدي الى اضطراب في عادات الطفل الغذائية واتصاله بالامالة ونقل علاقته الاجتماعية لينسحق بالوحدة

والانفراد وفي نفس الوقت يشعر بالخوف والخجل والتوتر حينما يوجد مع الآخرين.

ان هناك الكثير من الاغذية التي تقدم في مناسبات اجتماعية خاصة ولها تأثير نفسي خاص ومثل هذه المناسبات الخطبة والاعراس والاعياد والولادة وجميع هذه المناسبات مناسبات سعيدة وتوجد مناسبات حزينة كالوفاه والمرض والاصابة.

وقد يرضى الغذاء الى كثير من الامور النفسية فالام التي تحب اطفالها هي التي تهتم باعطائهم الغذاء كذلك نجد ان الوالدين كثيرا ما يعاقبون ابناءهم بحرمانهم من تناول طعام معين (كالشوكولاته) او يكافئونه بهذا الطعام عندما يسلكون سلوكا حسنا. كما يحدد نوع الطعام المقدم الى الضيف منزلة الضيف وقربه من الاسرة. فالاشخاص الاعزاء والقرابين من الاسرة تقدم لهم الاطعمة المتنوعة والغالية. وفي البحرين تقدم الفواكه والمكسرات كنوع من التكريم للضيوف.

كما تؤثر الحالات النفسية على عاداتنا الغذائية فالتوتر والقلق غالبا ما يؤديان الى كثرة تناول القهوة او الشاي او المشروبات الكحولية والسجائر لتخفيف شدة التوتر والهروب منه. وقد يشعر الشخص بالامان والاستقرار عند تناوله لاطعمة معينة. فنناول اطعمة شعبية معينة كثيرا ما يذكربنا بالمناسبات الاسرية الخاصة التي تجعلنا نشعر بالارتياح النفسي والحنين الى جو الاسرة.

وقد وجد مكزي ان المرأة تميل الى الابتكار والابداع في اعداد وتحضير الطعام وهذا يعكس رغبتها في الحصول على التقدير والرضا من افراد العائلة وبخاصة من زوجها.

وكثير من الاطفال يميلون الى رفض الطعام وعدم تناولوه عادات الطفل جذب الانتباه اليهم محاولين جذب انتباههم وان شعورنا

بالقلق من هذه الظاهرة واصرارنا على تناوله الطعام يزيد من رفض الطفل - يقول سبوك (١٤) ان الطفل الذي يلقى تشجيعا صحيحا يبدأ بالانكسل على نفسه فيما بين الشهر الثاني عشر والشهر الثامن عشر من عمره. اما اذا استمرت الام قلقه في اطعام طفلها حتى يبلغ السنة الثانية او الثالثة فانه يبالغ عليها هذا ويعتبر من البديهيات ومن دلائل عطفها عليه واهتمامها بامرءه. فاذا توقفت فجأة عن اطعام جرحته شعوره والفقدته شينته كلية لفترة يومين او ثلاثة ايام وبما ان انقطاعه عن الطعام لفترة كهذه هو اكثر مما تستطيع امه ان تتحملة فانه تعود الى اطعامه واذ يسجل الولد على امه نصرا كهذا يدرك في الوقت نفسه مقدار قوته ومقدار ضعفها تجاهه فيعيد الكره كلما حاولت من جديد التوقف عن اطعامه.



○ ثالثًا : العوامل الاقتصادية

تلعب العوامل الاقتصادية دورها في تحديد عاداتنا الغذائية وفي كثير من المناطق يكون المستوى الاقتصادي هو المسئول عن نوعية وكمية الاغذية المتناولة فكلما انخفض المستوى الاقتصادي للأسرة كان تأثيره اقل على نمط استهلاك الغذاء.

ويؤثر الدخل تأثيرا مباشرا في الغذاء الشرائية للأسرة ويحد من تناول كثير من الاغذية الغالية الثمن والعالية القيمة الغذائية كالمنتجات الحيوانية. وهناك دلائل كثيرة في كل من الدول النامية والمتقدمة تشير الى ان اختيار الطعام متعلق بالدخل ويعتمد الفول بصفة عامة ان الأشخاص المسورين يتناولون وجبات احسن نوعا وكما.

ان الفطراء وبخاصة في المناطق الريفية عادة ما يميلون الى بيع بعض الاغذية العالية القيمة موردهم المال والى تناول الحبوب والاعذية التنشوية وهذا يؤثر على مستوى التغذية لديهم وقد اثبتت معظم الدراسات ان الفقر اساس سوء التغذية وان ارتفاع المستوى الاقتصادي يعني ان هناك مزيدا

من الغذاء ومن حرية الاختيار والنظافة.

وبالرغم من ان الزيادة في الدخل لا تعني بالضرورة الزيادة في تناول الغذاء - لان ذلك قد يتوقف على عوامل اخرى (اجتماعية ، نفسية ، الخ) - فان هناك كثيرا من الدراسات التي تشير الى ان الزيادة في الدخل تؤدي الى تحسين في نوع الطعام المتناول وعموما فان مقدار السعرات الحرارية اليومية يزداد بزيادة الدخل.

الاشخاص ذوي الدخل المرتفع يستطيعون ان يلبوا احتياجاتهم من الاغذية المرتفعة السعر لانهم يملكون القوة الشرائية الكافية لذلك. وان ارتفاع اسعار الاغذية ادى الى عزوف كثير من الاسر الفقيرة عن تناول المنتجات الغذائية كاللحم والدجاج والاتجاه الى الاغذية الارخص تمنا وفي معظم الدول النامية تجد مقدار الانفاق على الغذاء يستهلك اكثر من نصف ميزانية الاسرة.

وقد ارتفعت اسعار الاغذية نتيجة لعدة عوامل اهمها الانخفاض في الانتاج الزراعي بعد الحرب العالمية الثانية والتكبات في انتاج الحبوب في بعض الدول المصدرة لها كروسيا والصين بالإضافة الى التضخم وزيادة الطلب الكلي على الانتاج الغذائي لمدة طويلة.

○ رابعا : العوامل الاجتماعية

يؤدى التغير والتطور الاجتماعي الى تغير في سلوك الافراد وتلعب المعتقدات والتقاليد والقيم الاجتماعية دورا بارزا في تحديد العادات الغذائية لهؤلاء الافراد وهناك عدة عوامل اجتماعية ساعدت على تغير عاداتنا وسنوجز اهمها

○ الديانات ان المعتقدات الدينية المختلفة ادت الى اختلاف الاطعمة المتناولة لكل دينانه. فالديانة الاسلامية

تحرم لحم الخنزير لذا نجد ان عادة تناول لحم الخنزير غير موجودة في الدول الاسلامية. وتحريم الديانة الهندوسية تناول لحم البقر ولذا نجد ان الهندوسيين لا ياكلون لحوم الحيوانات او منتجاتها ويسمون بالنباتيين.

وهناك الكثير من المناسبات الدينية التي يتناول فيها الافراد وجبات غذائية خاصة وتناطلفد كثير من الاهتمام والرعاية فنجدي في البحرين ان الاهالي يتناولون اللحم والرز والفواكه والمكسرات خلال الاعداد الدينية (عيد الاضى وعيد الفطر) وانهم يتناولون الهريس والزبد خلال شهر رمضان ولا يتناولون هذه الاطعمة في الايام العادية.

○ المستوى التعليمي ان الجهل بالاسس السليمة للتغذية غالبا ما يؤدي الى سوء التغذية. فارتفاع المستوى التعليمي للامراء يساعدهم على حسن اختيارهم وتحضير اطعمتهم. ان كفاية الوجبة الشرائية ترتبط ارتباطا قويا بمستوى تعليم ربة الاسرة فكلما وجد ان الاسرة التي تحصل على كامل احتياجاتها الغذائية اليومية كانت ربانها من ذوات التعليم الجامعي.

○ المواقع الجغرافي

يحد الموقع الجغرافي للمنطقة نمط استهلاك الغذاء فيها فالدول المطلة على البحار عادة تتناول المنتجات البحرية في حين تعتمد الدول المغلقة على المنتجات الحيوانية الاخرى فنجدي ان كثيرا من الدول الافريقية تعتمد على صيد الحيوانات لوجود الغابات الكثيفة والطقس الحار الذي يساعدان على زراعة الارز.

وبصفة عامة فان الغذاء الرئيسي في الشرق الاوسط على السمك والارز والذرة وهو في افريقيا يعتمد على الذرة والكامفا

والقمح والبايز والبطاطا الحلوة وفي امريكا الجنوبية الذرة والفاصوليا وفي اسيا الارز والقمح.

○ الحضري والريف

يختلف نمط استهلاك الغذاء في المناطق الحضرية عنه في الريفية لعدة عوامل كاختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتعليم ونوعية الاغذية المتوفرة بالإضافة الى اعتماد المجتمعات الريفية على الزراعة موردا اساسيا للدخل.

فنجدي مثلا ان المجتمعات الحضرية في مصر تعتمد في غذائها على الخبز المحضر من القمح ويكون استهلاكها للحوم والاسماك والبقوليات ومنتجات الالبان اكبر نسبيا من المجتمعات الريفية التي تعتمد على الخبز المحضر من الذرة ويكون غذاؤها اقل اعتمادا على منتجات الالبان. وفي تونس وجد ان مقدار تناول الغذاء في المدن ضعف تناوله في الريف.

وللدراسة صلة في العدد القادم.

سؤال؟

اصدرت وزارة التجارة والزراعة تعميما على كافة وكلاء السجائر بالبحرين لزامهم باتتات كمية النيكوتين والقطران على عب السجائر. وجاء في التعميم انه سوف يمنع دخول اي بضاعة لشركات السجائر ما لم تذكر نسبة النيكوتين والقطران عليها. استجابة الجميع للتعميم كيف ستتأكد الوزارة من صحة المعلومات. وهل اتخذت الخطوات العملية لمتابعة القرار

عزيزي المستهلك هل تعلم ان البنزين الممتاز صمامات معظم السيارات اليابانية ويرفع من درجة حرارة محركاتها أثناء اشتغالها راجع العدد ٥٥٣ من صدى الاسبوع

بناغاز نتوق في عملهم

في الثلاثين من الشهر الماضي تم شحن كمية كبيرة من منتجات شركة غاز البحرين الوطنية، من منتجات البيوتان، والبوريان، فقد تم شحن الناقله بوشو بما يعادل ٣١٩,٣٨٢ من البيوتان والبوريان، وكانت اكبر شحنة قامت بناغاز، بتصديرها منذ انشائها قد تمت في أغسطس الماضي حيث شحنت ما مجموعه ٢٥٦,١٠٩ على ظهر الناقله، رد رينبو.

وتجدر الإشارة الى ان الشحنة السالفة الذكر، قد تمت قبيل اساقف مصنع شركة غاز البحرين الوطنية عن العمل بهدف اجراء بعض اعمال الصيانة عليه.



لقيط عند باب منزلك .. ماذا تفعل ؟

من يبعه بطن بخس ..
فتحت الجهاز لأفاجأ بان
الخلل الوحيد هو في النظام
هنا، وفي اعطاء السجل
التجاري لكل من هو وب
فالجهاز سليم وليس به من خلل
سوى ما فعلته بدا المصلح لدى
فتح كل ما يمكن ان يفتح بالملك
وكسر ما لا يمكن فتحه ثم كوم
كل البراغى، والقطع الزائدة
داخل الجهاز، واعاد غلقه
ثانية.

المهم فتم بتركيب الجهاز
ثانية الى سابق عهده بيسر
وسهولة رغم انني، علمي
واعدت اللقيط سليما الى اهله
مع نصيحة هي لا تلكر ابدا في
اخذ جهازك لغير الوكيل مرة
اخرى.

وهل تضمن ان يكون
ميكانيكي، الوكيل افضل من
راعي الفيديو، يخرجني
الصدى المشائس سائلا قارء
هما امران احلاهما مر.

في احدى ليالى الاسبوع
الماضي فوجئت بجهاز فيديو
سانيو مرمي كاللقيط عند باب
منزل ولوهلة خلته هدية من
السادة عبدالرحمن الزباني
واولاده وكلاء سانيو في
البحرين او هو جهاز جديد
بعته لروية امكانية استعراضه
في باب البحرين.

لم يطل تساؤلي ففي صباح
اليوم التالي عرفت الحكاية
الجهاز لصديق احضره من دبي
استعمله لمدة شهر واحد
استعملا قاسيا فيما يبدو
فانتشر الشريط بداخله، ولان
جهاز الفيديو جهاز معقد كما
يقول الصديق فقد اخذته الى
أحد المصلحين المتخصصين
الذي اعاده لي يعيوب اخرى
غير الخلل الاصل مع نصيحة
مفادها تخلص منه بسرعة
بعه باي ثمن.

واضاف الصديق خذ
نصرت فيه، فذلك امون على

للبيع

○ للبيع سيارة هوندا
اكورد - طراز ١٩٧٨ في حالة
جيدة جدا - لمزيد من
المعلومات يرجى الاتصال
بغيسى محمد - هاتف
٢٥٤٥٦٥

○ للبيع كاميرا فيديو جيه
- فيه - سي - اسود وابيض.
لم تستعمل سوى شهر
واحد، بالإضافة الى محول -
الكاميرا يمكن استخدامها
مع اي فيديو فيه - اتش -
اس - نقال او اي جهاز
فيديو منزلي.

السعر ٨٠ ديناراً.
الاتصال بانور سوار -
هاتف ٢٥٧٥٣٢

سيارة شيفروليه، هاليبو،
٦ - سلندر، طراز ١٩٧٨،
مكيفة - بحالة جيدة،
اتوماتيك، السعر ١٥٠٠
دينار.

الاتصال، محسن ابراهيم
عباس
هاتف ٦٨١٦٩٤

مؤسسة خليفات ستيدا
خلال الاسابيع القليلة القادمة
بتسويق جهاز تلفزيون جديد
من
SIEMENS
الشركة من كبريات الشركات
الالمانية المشهورة لصناعاتها
بالجودة.

الجهاز ينتمي الى الجيل
الجديد في عالم الالكترونيات،
ويتميز عن غيره بعدة اضافات
اساسية، اهمها امكانية تخزين
٣٩ محطة على موجات
منفصلة، وهي ميزة مهمة
بالنسبة للبحرين اذا اخذنا في
الاعتبار وضع البث التلفزيوني
في المنطقة وعدد محطات البث.
وتجدر الإشارة الى ان معظم
التلفزيونات المتوفرة في
البحرين لا تتجاوز امكانية
تخزين المحطات فيها اكثر من
١٦ قناة، وتتراوح عادة بين
١٢ و ١٨ فقط.

هذا وسيقوم باب البحرين
باستعراض الجهاز الجديد
بالتفصيل في عدد قادم، اذا
توفرت المعلومات الكافية عنه.
مؤسسة خليفات ستيدت
الجهاز ذا الشاشة المتوسطة
٢٢ بوصة، مبدئيا بمبلغ ٤٢٠
دينارا.



مزار علي

التفنيذ ٨١/١٤٥١
٢) سيارة كرايسلر رقم
٥٧٦٢٩، وذلك يوم الثلاثاء
القادم ٨٢/٦/٨ - رقم ملف
التفنيذ ٨١/١٩٦٧

٣) قطعة ارض تقع في
منطقة البلاد القديم - ستم
المزايدة الأخيرة امام
المحكمة، في يوم الاثنين
٨٢/٦/٢١

على الراغبين في الشراء
مراجعة مكتب التفنيذ -
بإدارة المحاكم

محكمة التفنيذ العليا
اعلنت في الجريدة الرسمية
عن قرب وضعها في المزار
العلى ما يلي

١) السيارة رقم ٢٧٣٧٢
- وذلك يوم السبت
٨٢/٦/٢١

أين ذهب الدينار؟

مسابقة

تدكم تفاضلها قريبا

الاسم
رقم الهاتف