### 5 دقائق من وقتك تسهم في تحسين نمط حياتك

# «أنلين» تقدم التصوير الشعاعي للكشف عن هشاشة العظام مجاناً في «لولو هايبرماركت ـ الري» في أبريل

حرصاً منها على توعية المرأة بأهمية العناية بصحة العظام، دعت «أنلين» النساء الكويتيات للمشاركة في إحدى جلسات التصوير الشعاعي المجاني للعظام، التي تقيمها بين الخميس 12 أبريل والسبت 14 أبريل، وذلك من الساعة 04:00 مساء إلى الساعة 10:00 ليلا في «لولو هايبرماركت ـ الري»، في طريق المطار قرب سوق الجمعة بالكويت.

يسهم التصوير الشعاعي المنتظم للعظام، إضافة إلى اتباع حمية غذائية غنية بالكالسيوم وڤيتامين د وممارسة التمارين الرياضية، في تقليل احتمال الإصابة بمرض هشاشة العظام، الذي يتسبب في ضعف العظام وتعرضها للكسر المتكرر المؤلم، مما قد يؤدي إلى الإعاقة الدائمة أو الوفاة في بعض الحالات.

وتعتبر النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام بفعل مجموعة من العوامل الهرمونية ونتيجة لنمط الحياة الخاص بهن، وقد أشارت نتائج الإحصاءات التي جمعتها «أنلين» مؤخرا، في إطار البحث الذي أجرته تحت عنوان «نمط حياة لعظام أطول عمرا»، إلى أن 60٪ من النساء يقمن بممارسة التمارين لمدة ساعة واحدة أو أقل في الأسبوع، وحوالي 20٪ من النساء لا يتعرضن لأشعة الشمس إطلاقا، الأمر الذي يعد ضروريا حتى يقوم الجسم بتركيب ڤيتامين د بالقدر المطلوب.

وبهذا السياق، قالت د.بادشا، اخصائية الروماتيزم الإماراتية، وسفيرة «أنلين» لصحة العظام: «لا يشجع مناخ منطقة الشرق الأوسط ونمط الحياة التقليدي فيها العائلات على قضاء الوقت في الهواء الطلق أو ممارسة التمارين، لذا يعتبر هذا المرض مشكلة حقيقية تواجه المرأة في المنطقة، يعني الامتناع عن ممارسة التمارين الرياضية، وانخفاض امتصاص ڤيتامين

## 5 نساء عرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام واحدة من بين كل

د» بأن نساء المنطقة معرضات إلى حد كبير للإصابة بهشاشة العظام، ومن هنا تبرز أهمية إجراء الفحوصات غير الجراحية للعظام، ونود أن نلفت الانتباه إلى أن هذا المرض مرض عضال، ما أن يصاب المرء به لا يمكن علاجه، بل يمكن فقط متابعته وإدارة أعراضه فقط».

وقد وجد فريق عمل «أنلين» أن النساء يتجاهلن إجراء الفحوصات الطبية، بسبب الاعتقاد السائد بأن هذا المرض يصيب كبار السن فقط، وعدم معرفتهن بالإجراءات الوقائية التي يمكن اتخاذها، وبأنها تكون أكثر فاعلية إن تم البدء باتباعها في سن صغيرة، وكنتيجة لذلك، قام فريق «أنلين» بتقديم جلسات التصوير الشعاعي للعظام ضمن إطار برنامج «فحص صحة العظام» الذي أطلقته الشركة في الشرق الأوسط منذ أكثر من 6 سنوات.

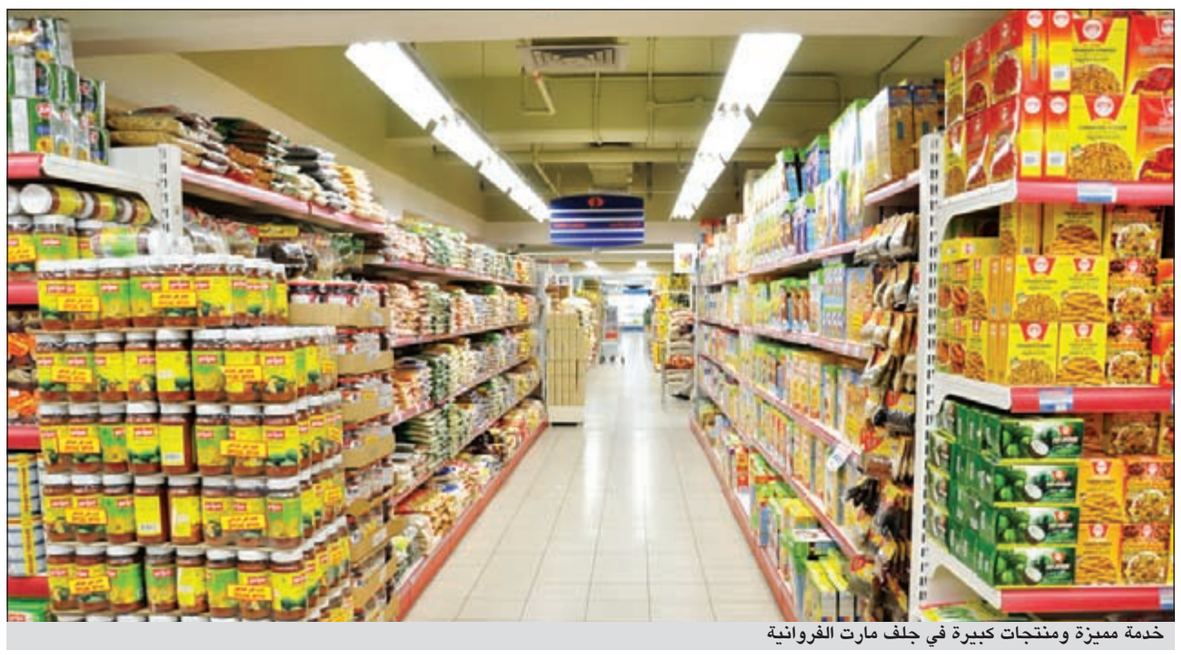
تبدأ جلسة الكشف عن هشاشة العظام بفحص سريع غير مؤلم لعظم الكاحل بالأمواج فوق الصوتية، ويتم بعدها إعطاء تشخيص الحالة للمريض، ليقوم اخصائي التغذية بتقديم الاستشارة حول الحفاظ على صحة العظام عن طريق الحمية الغذائية أو نصائح نمط الحياة، وذلك استنادا إلى نتيجة الفحص.

وبدوره قال كمال غوبتا، العضو المنتدب لشركة «فونتيرا براندز» في الشرق الأوسط وأفريقيا: «يعتبر بحث «نمط حياة لعظام أطول عمرا» والتصوير الدوري للعظام اثنين من بين العديد من البرامج التي تطلقها «أنلين» في المنطقة، حرصا منها على الوقاية من المرض، وقد بينت أبحاثنا الأخيرة أن خيارات نمط الحياة تؤثر بشكل كبير على أعداد النساء المصابات بهشاشة العظام، لذا قمنا برفع عدد جلسات التصوير الشعاعي للعظام استجابة للنتائج التي توصلنا إليها، وحرصا على الإسراع في تقديم المساعدة للنساء».

وأضاف غوبتا: «نظرا لما تعانيه المرأة العصرية من ضغوطات لتنظيم الأولويات الشخصية في مختلف نواحي الحياة، لجأنا إلى التعاون مع مراكز التسوق والأسواق التجارية لضمان توافر التصوير الشعاعي للعظام في أماكن ملائمة، بما يتيح للنساء إمكانية السيطرة على صحة عظامهن». لقد قامت «فونتيرا» بإنفاق أكثر من 50 مليون دولار حتى الآن على أبحاث صحة العظام لزيادة فهمها لمرض هشاشة العظام ودور الحليب ومنتجات الألبان في الوقاية منه، وقد تضمن ذلك إجراء 18 تجربة سريرية لتقييم أفضل الطرق التي يمكن من خلالها أن تدعم منتجات الألبان صحة العظام، وتعد «فونتيرا» شريك التغذية الإقليمي لـ «المؤسسة الدولية لترقق العظام» في الشرق الأوسط، حيث تكرس هذه الشراكة لرفع مستوى التوعية بهذا المرض لدى الأفراد وتحسين صحة العظام.

وفي هذا الإطار، قامت «فونتيرا» بإنتاج حليب «أنلين» الغني بالعناصر الغذائية للبالغين، ومجموعة من منتجات الألبان منذ حوالي 20 عاما لتعزيز صحة العظام.

# افتتاح ثاني فرع لجلف مارت في الفروانية


خدمة مميزة ومنتجات كبيرة في جلف مارت الفروانية

أعلن متجر جلف مارت، الأسرع نموا في الكويت وصاحب أكبر عدد من الفروع في البلاد عن افتتاح فرعه الثاني عشر في الفروانية السفير الهندي في الكويت ساتيش ميهتا اليوم الأربعاء الساعة 10 صباحا. يقع المتجر الجديد في مجمع راضي مطلق الرشيدي بالقرب من دوار سناء ومن مخفر الفروانية. يعد هذا المتجر بموقعه المثالي وموقف السيارات الكبير تجربة تسوق سهلة وسلسة. تصل مساحته إلى 11,000 قدم مربعة ويتسم بممراته الرحبة ورفوفه المليئة بالمنتجات لتوفر للمستهلكين والزبائن ما يحتاجونه من أغراض من جميع أنحاء العالم بأسعار تنافسية وخدمة رائعة. وعلى هامش الافتتاح، علق عارف

تي ايه راميش

الشيخ المدير الإداري لمجموعة جلف مارت: «يفضل الزبائن في الكويت جلف مارت منذ افتتاح أول فروعه عام 1999، واننا ممتنون من هذا الدعم الذي شجعنا على افتتاح الفرع الثاني عشر في الكويت في الفروانية. نأمل أن نلبي متطلبات زبائننا الكرام في هذه المنطقة من خلال منتجاتنا وأسعارها المعقولة. من خلال تلك الفروع سنتمكن من توفير القيمة لجميع المستهلكين في البلاد من الفحيحيل في الجنوب حتى الجهراء في الشمال».

ويفتتح جلف مارت محلات جديدة في مناطق وأحياء، الأمر الذي يقدره زباؤننا في تلك المناطق لأنه معروف بتلبية احتياجاتهم في جميع أنحاء الكويت من المنتجات المحلية. ويحضر الافتتاح نيكيل أجاجوانكار مدير التشغيل في جلف مارت، وكبار المسؤولين في إدارة البضائع المتمركزة منهم نيكولاس بانس، راجو ساولاني وفخر الدين كبير، وقد أكدوا على العروض المميزة التي لا تقاوم خاصة في مهرجان فيشو الهندي المقبل والذي ينتظر المتسوقين في الفرع الجديد في الفروانية.

بالحديث عن افتتاح هذا الفرع الجديد، قال تي إيه راميش مدير جلف مارت في الكويت: «إننا سعيدون للغاية بافتتاح الفرع الثاني عشر لأنه يمثل بداية مرحلة جديدة في المرحلة الثانية من التوسع الضخم في الكويت. إننا نخطط لافتتاح فرعين آخرين في الشهر المقبل في الفحيحيل وسلوى إضافة إلى افتتاح المتجر الصغير ميني مارت الثاني في أبوحليفة وبهذا نكون وصلنا على طريق إدارك هدفنا الطموح في تواجد 25 فرعا في الكويت بنهاية عام 2013».

«ويتميز هذا الفرع بأنه الثاني في الفروانية مما يبين ثقتنا في النمو في هذه المنطقة. ويقدم بمساحته التي تصل إلى 11,000 قدم مربعة خدمة مميزة ومنتجات كبيرة وتجربة تسوق مريحة إضافة إلى موقف السيارات الذي يتسع لعدد كبير من السيارات. لطالما حاول جلف مارت أن يحقق رضا زبائنه من خلال العروض المميزة والخدمة المثالية والموقع المناسب لتقديم أجود منتجات بأفضل الأسعار».

وجاءت نتيجة التزام جلف مارت رضا زبائنه وتواصل نجاحه من خلال تعدد فروعه في البلاد. إضافة إلى فرعيه في جليب الشيوخ وحولي، هناك فرع في الفروانية وآخر صغير في السالمية مع فروعه الكبيرة والمجهزة في الشويخ، السالمية، الفحيحيل، خيطان والجهراء.


# تشكيلة سياراتنا المعتمدة لهذا الأسبوع مع ميزة الكفالة الشاملة

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| يارس | 2010 | أبيض | 1.3 / 1.5 | ممتازة |
| يارس | 2011 | رمادي | 1.3 / 1.5 | ممتازة |
| كورولا | 2010 | فضي | 1.8 / 1.6 | ممتازة |
| كامري | 2010 | أبيض | GL/GLX | ممتازة |
| أوريون | 2009 | أزرق فاتح | جراندي | جيد جداً |
| أڤالون | 2011 | أبيض | كامل المواصفات | جيد جداً |
| إينوڤا | 2010 | أبيض | 4 سلندر | جيد جداً |
| بريڤيا | 2011 | أبيض | 4 سلندر | ممتازة |
| لاند كروزر VXR | 2009 | رمادي | V8 | جيد جداً |
| لاند كروزر GXR | 2011 | أبيض | V8 | ممتازة |
| لكزس | 2008 | بيج | ES 350 | ممتازة |
| لكزس | 2008 | رمادي | LS 460 | جيد جداً |
| نيسان باترول | 2010 | أبيض | V8 | ممتازة |
| جيب شيروكي | 2011 | بيج | V6 | ممتازة |
| BMW 730Li | 2010 | فضي | V6 | ممتازة |
| انفينيتي G25 | 2012 | أبيض | V6 | ممتازة |

حصرياً ... احصل على كفالة شاملة دون تحديد المسافة لمدة سنة كحد أدنى على جميع السيارات المعتمدة *

* حسب الشروط والأحكام

السيارات المعتمدة CERTIFIED VEHICLES AL-SAYER السايـر

تفضلوا بزيارة معرض السايـر للسيارات المعتمدة الأقرب إليكم:
العارضية : 1803803 داخلي : 2804/2807/2809/2814/2835
الأحمدي : 23986437 الشرق : 22417743 – 22434325

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification UKAS QUALITY MANAGEMENT
www.alsayercertified.com



# الوطنية تفتح باب التوظيف للشباب الكويتي خلال معرض GiveKuwait

استغل هذه الفرصة وقدم سيرتك الذاتية إلى جناح الموارد البشرية في معرض GiveKuwait لتحصل على فرصة العمل ضمن أفضل شبكة اتصالات في الكويت.

wataniya.com/givekuwait