

## «هوليداي إن» يستقبل ضيف الكويت رومان كالديرون



لقطة تذكارية مع رومان كالديرون

والسنوي، وقد ابدى كالديرون اعجاباه وفرحته بزيارة الكويت والإطلاع على حضارة الكويت وتراثها التقليدي وعبر عن جزيل شكره لإدارة الفندق على جهودهم المبذولة لتوفير جميع سبل الراحة له خلال إقامته. وقد شارك كالديرون ضيفاً على الفندق بوجبة الإفطار في مطعمه الديوان حيث استمتع بيوفيه من أشهى المأكولات العربية والغربية التي يتم تحضيرها على أيدي طهاة الفندق المحترفين ومن ثم قام بجولة واسعة في الكويت اشتملت على زيارة العديد من المعالم السياحية والتراثية والمجمعات التجارية الحديثة. الحديري بالذكر أن فندق هوليداي إن يعتبر أحد أكثر الفنادق المفضلة للمشاهير حيث أن عدداً من الم نجوم العالميين والعرب حلوا

استقبل فندق هوليداي إن السالمة أحد أهم رجال كرة القدم التاريخيين الذين وضعوا بصمة عريقة في مجال كرة القدم العالمية، فبعد أن استضاف الفندق كلا من النجم البرازيلي روبرتو كارلوس والنجم الهولندي روبين فان دير سار والنجم البرتغالي لويس فيجو، حل الرئيس السابق للنادي الملكي ونادي القرن ريال مدريد رومان كالديرون ضيفاً على الكويت حيث نزل ضيفاً في فندق هوليداي إن السالمة. وقد كان باستقبال كالديرون طاقم إدارة الفندق وعلى رأسهم بيير مرهج المدير العام للفندق والذين وفروا له إقامة مميزة وخدمة راقية تليق بمكانته الرفيعة كما وجه له الفندق دعوة لحضور حفل عشاء Chaîne des Rôtisseurs الخاص



## فنادق ومنتجات موفنيك تكشف أسرار السياحة بنكهة محلية



هل ترغبون في تحضير أطباق تايلندية أصيلة مع شيف تايلندي في بوكيت؟ هل تحبون استكشاف الأوجه الثقافية والتقاليد المحلية في دولة الإمارات العربية المتحدة؟ أو ربما تودون العزف على آلة موسيقية في قبتنا مع فنان من هانوي أو زيارة كروم العنب المذهلة في لبنان؟

أطلقت فنادق ومنتجات موفنيك في آسيا والشرق الأوسط مفهوم السياحة بنكهة محلية والذي يتيح للمسافرين الاستمتاع بتجربة محلية فريدة تحمل مزايا أكثر بكثير مما تتاحه زيارة المواقع السياحية التقليدية. وقال رئيس العمليات في الشرق الأوسط وآسيا في فنادق ومنتجات موفنيك أندرياس ماتمولر: «المسافرون يهتمون حالياً بالتعرف على الوجهات بأسلوب أكثر تفاعلاً مع المنطقة التي يزورونها. يريدون التعرف على الثقافات المحلية والتحدث إلى أهل البلد والاستمتاع بتجارب محلية بدلاً من الاكتفاء بزيارة المواقع التقليدية».

التجارب بنكهة محلية تعزز الذكريات أكثر مما تتاحه الوجهات ذاتها، في العقبة مثلاً، يكشف الخبراء في علم الطيور أسرار الهجرة الجماعية للطيور النادرة عبر الأردن، وفي لبنان يفخر المزارعون بعرض أفضل كروم العنب وأسرارها، بينما يكشف طبيب بيطري في دولة الإمارات كيف تمكن مستشفى ابوظبي للصقور من معالجة 42 الف طائر، ويخبر مؤرخ في الكويت عن حكايات الحضارة المنسية التي تحملها الآثار القديمة في جزيرة فيلكا. أما التجارب الأخرى فتتضمن تحضير المأكولات العربية مع شيف في دبي وتالا بساي العقبة، وزيارة مزرعة صحراوية بالقرب من الخبر في المملكة العربية السعودية واستكشاف اتفاق سايفون السرية التي أدت دوراً بارزاً في الحرب القبتانية. وتتضمن أيضاً السياحة بنكهة محلية الإقامة والخدمات الخاصة وتتضمن تجارب فريدة تتنوع من الفن إلى الهندسة والثقافة والمطبخ والحياة البرية والتاريخ. وأضاف أندرياس ماتمولر: «كل تجربة فريدة بحد ذاتها، لكن ما يجمعها كلها هو أنها تتيح ذكريات لا تنسى».

## دار بياجيه تستضيف العرض الأول لفيلم «ARBITRAGE» في نيويورك



شاركت دار الساعات السويسرية الفاخرة، بياجيه، مع مجلة «ال سيرتيف في عرض خاص لفيلم الدراما والأثارة «Arbitrage» (التحكيم) في مسرح والتر ريد في لينكولن سنتر. وقد حضر العرض نيكولاس جاريكي الذي يظهر بعمله الإخراجي الأول مع الممثلين في الفيلم النجم رينشارد جير وزوجته، كاري لويل، سوزان سارانفون، الممثلة برايت مارلينغ، نايت باركر، ليتيسيا كاستا، إيفلين توران ورئيس تحرير «Vanity Fair» غرايدون كارتر الذي ظهر بشكل موجز في الفيلم.

وحضر وجهاء من مدينة نيويورك لدعم الفيلم وسط حشد من «أسبوع الموضة في نيويورك»، شمل زك إيفرون، كريس نوث، جينا جيرشون، صوفي كورتيس، سيليا ويستون بالإضافة إلى وجوه معروفة كالمصورين باتريك ديمارشوليه وبروس فيبير، ومصمم الأزياء جيل ستوارت، إيرين فيذيرستون وتود اولدهام ومزين الشعر جورج كوتسبولس، وشاهد الفيلم كذلك مذيع نشرة الطقس في برنامج «Today Show» آل روكر وزوجته، ديبورا روبرنس، مايكل سترامان أحد المضيفين في برنامج «LIVE with Kelly» التي جانب الوجوه التلفزيونية جيم كرام، جون ستوسيل، براينت جامبل، أشلي بانغفيلد، كونتيسا بروير، ديبورا نورفيل ونيكول لابن.

وعقب الفيلم، شاركت بياجيه في إحياء حفل استقبال للحضور أقيم في بار مونيكي في جرايدون كارتر حيث احتفل المدعوون، بمن فيهم الممثلون، بالفيلم في جادة نيويورك الكلاسيكية.

وتلتزم دار بياجيه برعاية السينما والفنون منذ عهد بعيد، وهي التي جانب رعايتها العروض الأفلام المميزة، تحمل لقب الراعي الرئيسي لمهرجان توزيع جوائز «سبيرييت» للسينما المستقلة.

## «DECATHLON» تفتتح متجرها الأول في «المارينا»



(متن غوزال)

ترحيب بضيوف «DECATHLON» في المارينا



فريق «DECATHLON»

فنون الرقص العسكري والكثير غيرها فإذا كنت مثلاً من هواة الجولف Inesis فستتوفر لك كل ما تحتاجه لممارسة هذه اللعبة على أفضل وجه، من جهة أخرى إذا كانت الرماية بالسهم ولعبة السهام المرشحة من اهتماماتك ف Geologic هي ما تطلبه أما إذا كنت من هواة السير في الريف فستتطلب Quecha جميع احتياجاتك لممارسة هذه الرياضة، بينما هؤلاء الذين يحاولون تعزيز صحتهم فإنهم سيجدون جميع مستلزمات الحفاظ على اللياقة البدنية تحت حفاظتي

### ● ندى أبو نصر



ملابس رياضية



أحدث التجهيزات الرياضية

كشفت «DECATHLON» النقاب عن متجرها الأول في الكويت في مجمع المارينا بحضور حشد كبير من الصحافيين، حيث تم إلقاء الضوء على ما يضمه المتجر من علامات تجارية عالمية أخرى بما فيها Reebok و Puma و Adidas وغيرها من العلامات المعروفة بتشكيلها في الأسعار المعقولة وتقوم «DECATHLON» ببيع منتجاتها الخاصة حصرياً تحت اسم Marques Passion وذلك بعد اكتسابها شعبية واسعة على نطاق عالمي بفضل تشكيلتها المتنوعة من التجهيزات والملابس والإكسسوارات الرياضية.

وأكد مراقب المتجر حسام حمزة أن الأمر المسيطر بشكل بالغ والجدير بالملاحظة يكمن في أسلوب «DECATHLON»، المبتكر لصياغة الخط الخاص بها Marques Passion حيث تقدم سن خالها مجموعة حيوية من الملابس والمستلزمات الرياضية التي تم صنعها بواسطة المواد الأولية الخاصة بالشركة وتم اختبارها وتطويرها لاحقاً في مختبرات «DECATHLON» للأبحاث، ولما كانت تتألف من حوالي 15 علامة تجارية تمتلك Marques Passion هويتها الخاصة وهي موجودة في المتجر تحت اسم Universe وتوفر العلامات التجارية الفرعية Marques Passion تشكيلة متنوعة من اللوازم الرياضية تتراوح من رياضة الركبي والتلامس إلى



## أجيالنا تحتاج إلى قلب سليم ومستشفى الراشد يحتفل باليوم العالمي للقلب



أكد مستشفى الراشد (الرائد الأول لرعاية العائلة) على ضرورة الاحتفال باليوم العالمي للقلب وحث الناس في جميع أنحاء العالم وخصوصاً في بلدنا الحبيب على انكاف الوعي العام بكيفية الحد من الأخطار المرتبطة بأمراض القلب.

حيث أكد د.حمدي عبدالمنعم عبده طبيب الأمراض الباطنية والقلب والأوعية الدموية المدير الطبي على ضرورة الاحتفال باليوم العالمي للقلب الموافق، حيث أن سلامة القلب ضرورية لتعيش حياة مليئة بالحياة بغض النظر عن العمر أو الجنس وحيث أن الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية يمكن الوقاية منها من خلال اتباع أسلوب حياة صحي. وبالتالي فإن الاحتفال بهذا اليوم يركز على تحسين نمط الحياة للجميع بممارسة النشاط الحركي والامتناع عن التدخين وتناول غذاء صحي متوازن والمحافظة على الوزن والفحص الدوري بصورة عامة وأهمها فحص ضغط الدم.

ويمكن الحصول على قلب سليم مدى الحياة بعمل تغييرات صغيرة تعطيك مكافآت كبيرة:

أولاً: ساعد نفسك وأصدقائك للإقلاع عن تدخين التبغ ومنتجاته.

حيث إن التدخين يضاعف احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية واستخدام حبوب موانع الحمل مع التدخين تزيد عامل الخطورة، كما أن التدخين السلبي يساعد على رفع نسبة الإصابة بالذبحة الصدرية.

ثانياً: اجعل الرياضة جزءاً من حياتك اليومية:

المشي بسرعة لمدة نصف ساعة (30 دقيقة) يومياً سيساعد على خفض احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية إلى النصف ولكن يجب أن تستشير طبيبك قبل ممارسة الرياضة.

ثالثاً: المحافظة على وزنك في الحدود المقبولة:

إن زيادة الوزن والسمنة تعتبر عامل خطورة للموت المبكر نتيجة للمشاكل الصحية على القلب والشرايين مثل ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين، ولذلك يجب على الجميع أن يحافظوا على أوزانهم حيث إن ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر وارتفاع الكوليسترول أمراض شائعة بين الأشخاص البدناء والبدناء بعدد 2-4 مرات عن غير البدناء.

رابعاً: تمتع بغذاء متوازن:

- وأكد د.حمدي عبدة على ضرورة الاكثار من تناول الخضراوات والفواكه (5 - 7 حصص يومياً).
- تناول حبوباً مختلفة في اليوم وخاصة الإغذية التي تحتوي على حبوب كاملة بقشورها.
- اختاري دائماً المنتجات التي تحتوي على دهون قليلة أو خالية الدسم.
- استخدم زيت الزرة وزيت الزيتون بدلاً من الزبدة والدهون الحيوانية.
- استبدلي اللحوم الحيوانية بالأسماك حيث أنها مفيدة وغنية بالأوميجا 3 حيث أنها مانعة للازمات القلبية.
- وأوضح د.حمدي أن هناك عوامل تساعد على حماية القلب من أمراض القلب:

- 1 المحافظة على ضغط دم طبيعي فلا يتجاوز 130/80 مم زئبق.
- 2 المحافظة على رشاقة الجسم فلا يتعدى محيط الخصر عن 85 سم للرجال و102 سم للرجال.
- 3 مقاومة السمنة بالمحافظة على معدل كتلة الجسم طبيعياً فلا يتجاوز 21 - 25 كغم لكل متر.
- 4 الابتعاد عن التوترات النفسية خصوصاً في العمل لأنها سبب في الإصابة بأمراض القلب وذلك باتباع أسلوب حياتك نشطاً متحركاً.
- 5 ابتعدى عن المأكولات المقلية وذات المحتوى العالي من الدهون الحيوانية والكوليسترول.

وأوضح د.حمدي عبده أهمية العناية بصحة القلب في جميع مراحل العمر كما يلي:

فترة الطفولة: البدء مبكراً بالتخطيط لقلب سليم، علمي أبناءك سلامة القلب ونمط الحياة الصحي وشجعهم على ممارسة الرياضة كلما سححت الفرصة لعدة مرات في الأسبوع واستبدلي السكريات في اغذية الأطفال بالمكسرات والفواكه.

فترة المراهقة: عودي أبناءك على عادات صحية، قدي لهم اغذية صحية متوازنة وامنعى البدء في التدخين وامنعى الغذاء غير الصحي مثل الحلويات والوجبات السريعة ومارسي الرياضة معهم.

فترة الحمل: تاكدي من ضغط الدم وحاولي علاجه في حالة ارتفاعه حتى تكوني بصحة جيدة ولا تعرضي جنينك للخطر، افحصي دائماً ضغط الدم خلال فترة الحمل وتناولي غذاء متوازناً وحذي فترات كافية من الراحة.

وأخيراً تمثل الأمراض القلبية الوعائية، بما في ذلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية، أهم الأمراض الفتاكة في العالم والغرض من يوم القلب العالمي هو انكاف الوعي العام بكيفية الحد، الى ادنى مستوى، من عوامل الإختطار المرتبطة بتلك الأمراض، مثل التحكم في الوزن وممارسة النشاط البدني بانتظام.

ويجب توافر الأنشطة وفحوص طبية وتنظيم مسيرات ومسابقات ودورات للحفاظ على اللياقة البدنية ومحادثات عامة وعروض فنية ومنتديات علمية ومعارض وحفلات غنائية ومهرجانات ومباريات رياضية للحصول على لياقة صحية وقلب سليم.