

«زين» الراعي الرئيسي لمهرجان «هلا فبراير»



عمر العمر

أعلنت شركة زين عن رعايتها الرئيسية لمهرجان «هلا فبراير» والحفلات الغنائية، والذي تتزامن فعالياته هذا العام مع احتفالات الكويت الوطنية بمرور ثلاثة وخمسين عاماً على الاستقلال و مرور ثلاثة وعشرين عاماً على التحرير، حيث سينطلق المهرجان في الفترة من 31 يناير وحتى 24 فبراير تحت عنوان «الكويت بأهلها». وذكرت الشركة التي تحتفظ بريادة قطاع الاتصالات في الكويت في بيان صحفي أنها تعتز برعايتها الرئيسية لهذا المهرجان والذي احتضنت فعالياته منذ العام الأول لولادته، فهو واحد من أكبر الكرنفالات الوطنية التي تهدف إلى تنشيط الحركة الاقتصادية والتجارية، وذلك من خلال الترويج للقطاع السياحي التسويقي في الكويت.

وبدوره، قال الرئيس التنفيذي في شركة زين الكويت عمر سعود العمر «مهرجان هلا فبراير يحمل هذا العام طعماً

خاصاً محلي بكنهه وطنية، فهو يتزامن مع مرور 53 عاماً على الاستقلال، و مرور 23 عاماً على أعياد التحرير». وأشار العمر إلى أن المهرجانات الوطنية تثبت البهجة والسرور على المجتمع، وجاء دعم «زين» في هذا الإطار، ومؤخرات مهرجان هلا فبراير عنواناً لهذه النوعية من الاحتفالات على مستوى المنطقة، مبيناً أن المهرجان لا يقدم ذلك فحسب، فهو يقدم العديد من النشاطات المتنوعة الثقافية والاجتماعية والدينية والرياضية والفنية والمسرحية التي تضيء عليه أجواء أسرية وعائلية. وأفاد بقوله «شركة زين طالما اعتبرت نفسها شريكاً رئيسياً للمجتمع الكويتي وهي تجد في هذا الكرنفال الوطني الفرصة لتحقيق وتعزيز هذا المفهوم»، مبيناً أن «زين» حققت العديد من الإنجازات المتميزة في هذا الاتجاه بدعمها العديد من البرامج الاجتماعية المختلفة وخاصة المتعلقة بالاحتفالات الوطنية التي تشهدها البلاد

حيّاكم في فرع الفيحاء



يعلم البنك التجاري الكويتي عن افتتاح فرع جديد للبنك بمنطقة الفيحاء اعتباراً من يوم الخميس الموافق 23 يناير 2014. مؤكداً لكم حرصنا الدائم على تقديم أفضل الخدمات المصرفية.

Commercial Bank of Kuwait
AltjariCBK AltjariCBK

التجاري

1-888-225 cbk.com

التجاري... هو اختيار

عصام صقر: نصائح طبية لحمل خالٍ من المشاكل



د. عصام صقر

يعتبر الحمل تجربة مثيرة ومقلقة في نفس الوقت. فالاهتمام بالصحة مسؤولية لا ينبغي إهمالها أبداً ولكن عندما تحمّلين تصبح هذه المسؤولية أكبر، فعليك عندئذ وطيلة تسعة أشهر الحمل أن تعتني بنفسك وبطفلك المنتظر. وسوف تتضاعف فرصتك في الحصول على حمل خالٍ من المشاكل وطفل يتمتع بصحة جيدة.

ابدئي بداية صحية مع طفلك الجنين من بداية الحمل. حيث أن تناول طعام صحي أمر في غاية الأهمية خلال فترة الحمل لتزويد الطفل بكل ما يحتاجه لينمو ويتمتع بصحة جيدة. ليست مضطربة خلال فترة الحمل إلى زيادة كمية الطعام الذي تتناولينه والأكل لثمين ولكن من الضروري اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن كعادة الأمر،

تمتعي بالأكل لكن لا تفرطي ولا تزيدي وزنك حيث أنه قد يؤثر على نمو طفلك. تذكري ما تاكليهنه، ياكله طفلك - لذا كلي جيداً وتمتعي بفترة حملك. احرصي على احتواء وجبات طعامك اليومية على الكثير من الخضراوات والفواكه وتأكدي من ارتكاز وجباتك على الكربوهيدرات. إلى جانب تناول البروتينات بشكل يومي ومن الضروري تناول وجبة الفطور والانتباه إلى حجم حصص الوجبات وما بينها من الوجبات الخفيفة. احرصي على زيارة طبيبك وإجراء الفحوصات الدورية أثناء الحمل للاطمئنان على صحتك وصحة الجنين، حيث سيجيب الطبيب عن جميع أسئلتك واهتماماتك المتعلقة بالحمل. في فترة الحمل يجب البدء بإجراء بعض التغييرات التي تطرأ على جسمك.

الصحية في حياتك. فإذا كنت مدخنة يجب الإقلاع مباشرة عن هذه العادة السيئة، كما عليك تناول حمض الفوليك - المكمل الغذائي الأكثر أهمية أثناء الحمل لتقليل مخاطر وجود عيوب خلقية بالمخ والعصود الفقري لدى الأطفال.

قومي بممارسة الرياضة الخفيفة، مثل المشي والسباحة واليوجا بانتظام بعد استشارة طبيبك.

تشعرين بالتعب خلال الثلثين الأول والأخير من الحمل. القبول في منتصف النهار قد تبدو أحياناً رفاهية لا يمكنك التمتع بها إلا أنها مفيدة لك وطفلك.

قومي بمشاركة الآخرين وخاصة زوجك عن مخاوفك وتبادلي المشاعر الجيدة والسيدة عن الحمل والتغيرات التي تطرأ على جسمك.

HYUNDAI NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

PLUS+ HYUNDAI PREMIUM ASSURANCE

5 سنوات عقد صيانة / 100,000 كم
5 سنوات ضمان المصنّع بلا تحديد الكيلومترات
5 سنوات خدمة المساعدة على الطريق
5 سنوات خدمة السيارة البديلة أثناء الصيانة
5 سنوات خدمة إستلام السيارة لأداء الصيانة وإعادتها
خبير صيانة خاص مدته الحياة

الفخامة والرفاهية معاً..

10,750 د.ك.
9,999 د.ك.
5894



GENESIS



إعادة تعبئة مكثفة خاصة لتفوية بالحرارة والتمتع بالجوهر مع المحركات

فرامل كهربية لركن السيارة

وسائد هوائية أمامية وخلفية للتحكم

إطار ذكي أوتوماتيكي مع 6 سرعات بشفرة SHIFTRONIC