

THE AL HABTOOR GROUP: GROWING WITH THE UAE

SAWALEF

AUTUMN 2013

NEWSLETTER

WIN
AED500
voucher!



MEET THE STEWARDING DEPARTMENT AT THE HABTOOR GRAND HOTEL

A NOTE TO OUR READERS

It is that time of year again... As we head into the last quarter of the year, we shift our focus back to the Employee Excellence Awards – which takes place in January 2014. The event aims to push staff to excel and receive recognition for their hard work. We wish everyone the best of luck as the selection process takes place.

I quote Henning Fries “It is easy to overlook the people behind”. But the Sawalef team takes pride in highlighting the people behind the scenes. In the Autumn issue, we meet the Stewarding Department at the Habtoor Grand Beach Resort & Spa and hear from Chef Paul Hage.

We welcome newcomers to the Al Habtoor Group and newcomers to the world, babies Reuben and Nathan...

As Al Habtoor Motors welcomes its eco-friendly car, Subhro Chakraborti explains how he has become a ‘Green Man’ and we reveal 10 tips to a greener work life.

Stay healthy, keep your cholesterol in check, and follow our health tips on page 14. And to top it off, enter the competition on page 17 and win a spa voucher. Good luck!

NOURA
BADAWI

CONTENTS

THIS ISSUE'S MESSAGE

- 3 By Henning Fries, Group Director of Operations, Habtoor Hotels

NEW STAFF

- 4 Welcome to the Group

DIAMONDLEASE NEWS

- 6 A Helping Hand for Syria
So Long, Farewell!

THE ENVIRONMENT

- 7 The Green Man: Subhro Chakraborti
8 10 Top Tips to a Greener Work Life

AL HABTOOR GROUP NEWS

- 10 Double Trouble! Philomina Pereira's Twin Boys

COMPETITIONS

- 11 Winner: Dinner at Sketch
17 Win: AED 500 Voucher for Elixir Spa

AL HABTOOR MOTORS

- 12 5-Star Eco-Friendly Car
13 Growing its Footprint

HEALTH TIPS

- 14 Healthy Cholesterol: Tips from Dr Hala

UNDER THE SPOTLIGHT

- 16 Paul Hage, Executive Chef, Habtoor Grand Beach Resort & Spa

MEET THE DEPARTMENT

- 18 Stewarding Department, Habtoor Grand Beach Resort & Spa

The Sawalef team:
Joanna Andrews
Atef Mousa
Subhro Chakraborti
Premjit MP
Noura Badawi
Radwa Wagdi
Gilda Gastro

Photography by:
DigitalEye Studio
Joanna Andrews



HENNING FRIES

Group Director of Operations,
Habtoor Hotels

It is easy to overlook the people behind the front lines in our business but in the end, these are the colleagues who make all the difference. Having had my fair share of hours feeding the dishwasher and peeling vegetables in the kitchen at the onset of my career, this experience has served me well in appreciating the hard work that is being done behind the scenes in order for us to deliver an exceptional experience to our guests. Later in this issue you will find the spotlight on just one of these crucial departments who work relentlessly behind the scenes in our hotels. I am sure this will make for interesting reading.

The Habtoor Hotels Division, under the wise leadership of our Chairman and Vice Chairman, has a long history of operating its own hotels successfully to this day. Hospitality is a vital part of the Al Habtoor Group's DNA and will continue to feature strongly in the expansion plans of the company.

With the recent acquisition of the Le Mèridien in Budapest and allowing Hilton to operate our hotels in Beirut however, we are embarking on a change to our familiar business model. International Hotel Brands are now operating these assets under management agreements and others are following quickly i.e. the Waldorf Astoria – Palm and the three Starwood branded hotels on Sheikh Zayed Road.

Having joined the group back in March, I am extremely excited to be part of and to help facilitate this transformation. It is my mission for the hotel division to continue delivering exceptional value to the Group.

Hospitality is a 'people' business, where success is achieved by people who create an experience for guests and customers.

It is all good and well when we see pictures of celebrities greeted by our managers in our hotels or take home that special award for one of our restaurants.

HENNING FRIES



Ahmed Elsayed Mohamed
Bayoumy Mhareem
AHG - Exec. & Admin
Assistant Manager - Legal
D.O.J: 5/15/2013



Mohamed Samir Ahmed
AHG -Project & Engineering
Trainee
D.O.J: 6/17/2013



Jim Joseph
AHG - Exec. & Admin
Senior Assistant
Procurement Manager
D.O.J: 6/18/2013

WELCOME to the Group

You may notice some new faces at the Al Habtoor Group. Sawalef formally introduces our readers to our new members of staff.

Saman Khasro Hasan joined in mid-August as Project Manager HVAC in the Project and Engineering Department. He managed to take time out of his busy schedule to tell Sawalef a little about himself.

Tell us about your role within the Group?

My role in the team is to establish the mechanical and air conditioning systems in the new projects within the quality and efficiency and times within the highest engineering specifications coupled with the guidelines established by the Chairman of the Board.

What are the main challenges of your job?

Rationalisation and saving energy consumption in the United Arab Emirates. This is very important but challenging.

You have a vast amount of experience in your field of work. What do you bring to the Al Habtoor Group?

My ultimate aim is to reduce the cost of air conditioning systems and lower energy consumption. At the same time I want to maintain the quality and efficiency. It is a fine balancing act – but it is achievable.



Tell us a little about your family?

I am married and have one daughter.

When did you move to Dubai?

I moved to Dubai in 2003.

What are your interests outside of work?

I like swimming, reading and playing chess.

What – or who – inspires you?

Mr Khalaf Ahmad Al Habtoor inspires me. In pursuit of his career he defied all the odds to help build his country to what it is today. He has practically proved that the progress and prosperity can be created by the strong will and faith that everything is achievable with determination and wisdom, and his desire to provide what is best for his country and humanity and passion to help others.



Ekaterina Gerasimuk, from Russia, joined earlier this year as an auditor with the Internal Auditing Department.



Mariam Safa, from Lebanon, worked her way through several departments to become a trainee under the AHG Executive and Administration Department. She joined the Group in April.



Ariana Malik, from Canada, also joined as a trainee under the AHG Executive and Administration Department. Ariana joined in June.



Ali Essa Al Mazrouei joined the Khalaf Ahmad Al Habtoor Foundation working as an Administration Assistant at the end of May.

A HELPING HAND FOR SYRIA



Syria may have seemingly been forgotten by leaders around the world – and by news stations who have turned their attention to the crisis in Egypt – but Diamondlease hasn't forgotten the plight of the Syrian people.

million people have fled the war in Syria, and are living as refugees throughout the region since the uprising against the rule of Syrian President Bashar al-Assad began in March 2011.

The Management of Diamondlease decided to donate the ENTIRE amount that had been reserved for their 2013 staff Iftar party to a fund for children suffering in Syria. This was approved by the Board of Directors and our Chairman, Khalaf Al Habtoor.

A cheque for AED 25,000 was handed over to Mr Hamdan Al Shamsi, Manager Government Relations on July 22, 2013.

The United Nations says more than three

The donation was before the alleged chemical attack in Syria on August 21.

It isn't the first time Diamondlease has donated to humanitarian causes. Amongst others, in 2011 it made donations to Pakistan following a massive earthquake.

Diamondlease - we commend your actions - and urge others to following your example.



SO LONG.... FAREWELL!

Mr Munda Kundil Abdul Hameed, an Operations Manager at Diamondlease, recently retired after 25 years with the firm. His last day at the office was July 31, 2013.

Colin Jobe, Managing Director, Diamondlease said, "Mr Hameed has given his utmost during his tenure in Diamondlease. He has played a major role in the growth of the Company which could not have been achieved without his commitment to quality of service that was provided by him."

We wish Mr Hameed all the best for the future.



The 'Green' man

One man at the AI Habtoor Group has taken 'going green' one step further than most. Subhro Chakraborti, Internal Audit Manager, who works at the head office has a 'paperless' system. Joanna Andrews went to find out exactly what this involves...



You operate a paperless system at work. Tell us about it?

As a practice, I try to minimise paper usage by way of scanning all documents and electronically storing them in the server. I also constantly advocate others to send responses and documents in the electronic form. Further, I prefer an electronic read, online presentations and thus keep myself aloof from unnecessary printings. This not only contributes in saving paper, cost, storage along with easy accessibility but also plays its part in the global initiative to sustain the environment.

What other green efforts do you do?

Some of the other initiatives include switching off lights at break/COB, charging my laptop only when the power reaches 30 per cent, enabling sleep mode for my laptop when idle, shutting down laptops, scanners and printers at COB, using recyclable products e.g., recycle bags available at supermarkets, duplex prints, using energy efficient lights at home, optimal usage of water, not using vehicles for short distances.

When did you start 'going green'?

What started as a casual discussion with Mr Venkat way back in 2008, became a practice immediately. I meticulously and constantly followed the practice of reducing paper usage and over the years attained a state of paperless office. I have always insisted on reducing water, electricity and fuel usage at work and at home.



What motivated you to become green?

Events like Earth Day, World Environment Day, worldwide modern trends in Green buildings, reports floating on the internet on carbon footprints as well as depletion and conservation of natural resources has significantly influenced me to take at least certain initiatives in this subject. Further, my family being an ardent advocate for the same has constantly encouraged me to act accordingly.

Has it become an obsession?

More than an obsession it is a social responsibility which I set for myself. Being a social organ, I believe every individual should play his/her part to sustain the environment.



What advice would you give to your colleagues to encourage them to follow your lead?

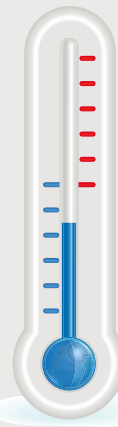
The steps mentioned above are very simple and can be easily followed in our daily life. I request all to take at least some steps which cumulatively will do wonders for the future generations to come. Further, many of them will turn to be financially prudent for us also.



10 TOP TIPS

to a greener
work life

It's time we all start taking a leaf out of Subhro's (virtual) book! Being energy and resource efficient has been proven to not only have a lighter ecological footprint on the world but also helps reduce costs and improve the health and wellbeing of a person. Here are some tips to a more eco-friendly in the workplace...



1. Turn off the Aircon

Manage your thermostat - don't just set it and forget it! Make sure the air conditioning is switched off at the end of the day.

2. Conserve your computer's energy

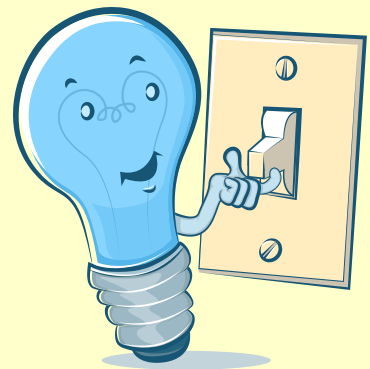
It is estimated that people waste over \$1 billion in electricity every year just in computer use! A computer in sleep mode can save up to 70 per cent of power.

Switch to energy-saving settings. The Climate Savers Computing Initiative recommends these power management settings:

- Monitor/display sleep: Turn off after 15 mins or less
- Turn off hard drives/hard disk sleep: 15 mins or less
- System standby/sleep: after 30 mins or less
- Turning computers off at the end of the day is best!

3. Turn off all peripherals when not in use

Peripherals (such as printers, video cards, speakers, scanners) continue to consume power when not in use. Unplug them and save energy!



4. Reduce printer use

The printer is one of the most used office items. Think before you print!

- Try not to print in colour
- Use a printer that does double-sided copying
- Print in draft mode
- Recycle ink and toner cartridges

5. Digitise

It seems strange that we are living in a digital age, yet we still consume large amounts of paper. Try reducing the amount of paper you use and digitise. Instead of keeping files in filing cabinets keep them on computers. Review documents on screen rather than printing them out. If you do need to print, make sure you buy recycled paper.



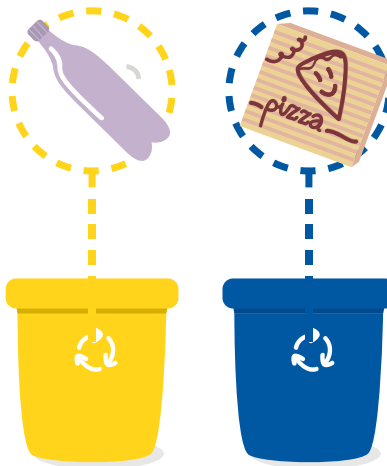
8. Conserve water

- Don't buy bottled water. Use a stainless steel commuter cup
- Keep a pitcher of water in the fridge instead of running the tap
- Don't pour water down the drain - use it to water plants



6. Recycle

There are many things in your office that you can recycle. If you don't have a recycling station at work, start one on your own! You can get a few bins and post recycling guidelines above them.



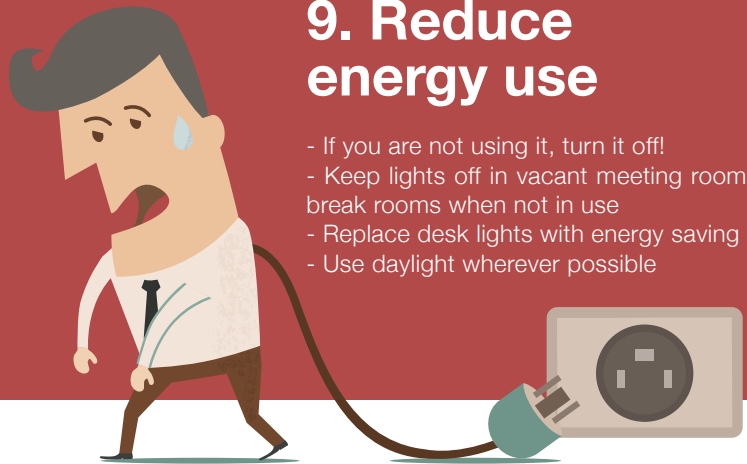
7. Live healthier

- Choose foods that are local, organic and sustainable for meetings, lunches and catered events
- Get rid of toxic cleaners and personal products in your office kitchens and bathrooms
- Add plants to your workspace, they filter the air
- Take the stairs instead of the elevator



9. Reduce energy use

- If you are not using it, turn it off!
- Keep lights off in vacant meeting rooms and break rooms when not in use
- Replace desk lights with energy saving bulbs
- Use daylight wherever possible



10. Spread the word

The best way to stay involved in the green scene at work is to get others involved. Share your practices and wisdom with your boss and coworkers.



Double Trouble!



Congratulations to Philomina Pereira and her husband Nigel. Philomina, Executive Secretary at Al Habtoor Group head office, recently gave birth to twin boys – Reuben and Nathan Mascarenhas. The stars of Sawalef were born on Sunday June 23, 2013. Sawalef went to find out more about the little bundles of joy...

Tell us how you came up with the names?

Nathan means a gift of God and Reuben means behold the son.

How much did they weigh?

Nathan weighed 2.27 kilos and Reuben was a little lighter at 2.14 kilos.

Tell us something unique about the boys?

We call Nathan 'Mr Touch Me Not' as he doesn't like to be cuddled or kissed at all, whereas Reuben is completely the opposite, he loves to be cuddled and kissed all the time!

How much has life changed for you and your husband since the twins were born?

Nigel and I used to love to watch movies, however now it's totally different. We try to enjoy watching and listening to nursery rhymes instead!

And how has it changed you as a person?

Motherhood has changed me for the good; I have learnt to be careful and more sensitive.

What was your reaction when you first heard you were having twins?

I can still remember the date. It was

the third of January 2013! I had gone for my scan and was told that I was expecting twins. I was so shocked! I thought how could I manage three kids (my husband and the twins)! However, I truly believe that God knows what is the best for each one of us.

How do you manage to juggle work and motherhood so well?

I am able to manage things only because of my mom; who is a blessing to us and with the support of my husband - Nigel. I guess this is one of the moments in my life where I felt that I needed my mom the most.



and the
WINNER
is...
Anas Nablise



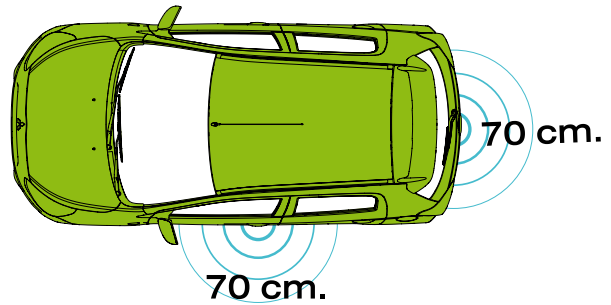
Anas Nablise (L) and Al Ain Branch Manager Mr Mubarak

Congratulations to Anas Nablise, a Finance & Insurance Specialist at Al Habtoor Motors in Al Ain – the winner of the competition in the last issue of Sawalef. He gets to enjoy dinner for two at Sketch Bar and Grill at the Metropolitan Palace Dubai.

*There's a new competition on Page 17
Keep your answers coming!*

A 5-STAR

ECO-FRIENDLY CAR

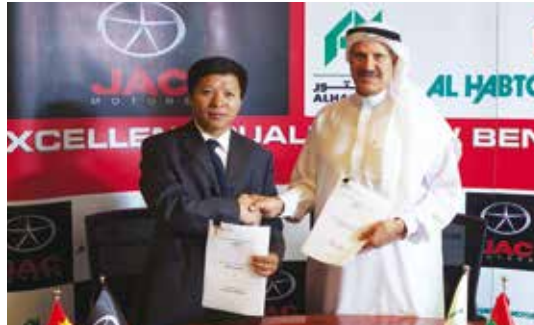


When you think of Dubai, you can't help but think of the gas-guzzling cars that line the streets. However, Al Habtoor Motors – and Mitsubishi Motors – wants to help quash that image of the city. Al Habtoor Motors recently unveiled the Mitsubishi Mirage – an eco-friendly car that promises “greater travel on less fuel with lower emissions”. And to top it off the Mirage is packaged with refined style and rich colours.

Mitsubishi says, the Mirage has “an unrivalled fuel efficiency of 21kms/litre. The 1.2 litre engine is mated to an INVECS-III CVT transmission that provides smooth acceleration and improved performance on the UAE road and driving conditions.”

It also boasts a host of premium features and is accredited with 5 stars for safety as per the ANCAP safety ratings that rate the safety of the cars from 1 to 5 (5 being the highest).





GROWING ITS FOOTPRINT

It's been a busy few months for Al Habtoor Motors. The company has been sealing deals left, right and centre. AHM, the sole distributor of Bentley, Bugatti, McLaren, Mitsubishi, Fuso and Temsa vehicles in the UAE will soon add one of China's largest car makers to the list! From October onwards AHM will debut a mix of JAC Motors passenger, light and heavy commercial vehicles.

"We have plans to expand its dealership network to other emirates within two years after the first showroom is launched," said Joe Rogan, Director of Sales at Al Habtoor Motors.

JAC Motors isn't the only Chinese brand Al Habtoor Motors has teamed up with recently. Earlier in the year it signed a deal with China's No. 1 selling brand - Chery.

Rogan said at the time, "Introducing Chery in the UAE was a very strategic decision for Al Habtoor Motors. We are impressed by the fast growth, innovation and competitive range that is visible in the Chery line up. We believe that this is great news for all the residents of the UAE."

The deals come fresh on the heels of other signings with Fix and Go and the UK's No. 1 tyre maker Avon Tyres.



Healthy Cholesterol

High cholesterol is a common health problem. Having high cholesterol puts you at risk of developing heart disease. People of all ages can have high cholesterol...so don't be fooled. Sawalef looks at ways to help lower your cholesterol with Hala Najib, resident doctor at Emirates International Schools.

A healthy diet and regular exercise can help lower the level of cholesterol in your blood.

Adopting healthy habits – such as eating a healthy balanced diet and exercising – will also help to prevent your cholesterol levels from becoming too high in the first place. It is important to keep your cholesterol in check to prevent your risk of heart disease and stroke.



TYPES OF FAT & CHOLESTEROL

There are two main types of fat:

- Saturated
- Unsaturated

Cholesterol the good and the bad!

- Cholesterol is produced by the liver. It is a waxy fat (lipid) carried through the blood by lipoproteins. The two main types of lipoproteins are high density lipoproteins (HDLs) and low density lipoproteins (LDLs).

- LDL carries cholesterol from your liver to the cells that need it. If there is too much cholesterol for the cells to use, it can build up in the artery walls, leading to disease of the arteries. For this reason, LDL cholesterol is known as 'bad cholesterol'.

- HDL carries cholesterol away from the cells and back to the liver, where it is either broken down or passed out

of the body as a waste product. For this reason, it is referred to as 'good cholesterol' and higher levels are better.



The main causes of high cholesterol

There are many factors that can increase your risk of having heart problems or a stroke if you have high cholesterol. They include the following:

- An unhealthy diet
- Smoking: The chemical found in cigarettes (acrolein) stops HDL from transporting LDL to the liver, leading to narrowing of the arteries.

- Having diabetes or high blood pressure (hypertension)
- Family history of stroke or heart disease



The risks of high cholesterol

Evidence strongly indicates that high cholesterol can increase the risk of:

- Narrowing the arteries (atherosclerosis)
- Heart attack
- Stroke
- Mini-stroke (TIA)



Foods containing cholesterol

Some foods contain cholesterol, this is called dietary cholesterol. Food that is high in cholesterol includes kidneys, eggs and prawns.

If your GP advises you to change your diet to reduce your blood cholesterol, the first thing you need to do is to cut

The importance of exercise

An active lifestyle is one of the keys to lower cholesterol in your blood.

It doesn't have to be high-impact exercise. You can walk, cycle, dance or run! The UK's National Health Service (NHS) recommends doing 150-minutes of moderate-intensity aerobic activity every week to improve

FOOD TO AVOID (HIGH IN SATURATED FAT)			
Meat pies	Fatty cuts of meat	Food containing coconut or palm oil	Hard cheese
Butter	Ghee	Cream	Cakes/Biscuits

out saturated fat. Instead, increase your intake of fruit, vegetables and fibre.

Eating food that contains unsaturated fat can help reduce cholesterol levels. Replace food containing saturated fats with food that are high in unsaturated fat like oil fish (mackerel, salmon), nuts (almonds, cashews), seeds (pumpkin, sunflower), vegetable oils and spreads.

Trans fats can also raise cholesterol levels. These fats can be found naturally at low levels in some foods (meat and dairy products). Artificial trans fats can be found in some processed foods like biscuits and cakes.

You can reduce the amount of fat in your diet in the way you cook it. Try microwaving, steaming, poaching, boiling or grilling instead of roasting or frying.

your cholesterol levels.

Fibre and cholesterol

There are two different types of fibre:

- Soluble
- Insoluble

Most food contains a mixture of both! Soluble fibre can be digested by your body – whereas insoluble fibre can't!

Good sources of soluble fibre include:

- Oats
- Beans
- Peas
- Lentils
- Chickpeas
- Fruits & vegetables

Try to increase the amount of these foods in your diet. Aim to eat AT LEAST five portions of fruit per day.

LDL Cholesterol

<100 Optimal
100-129 Near optimal/above optimal
130-159 Borderline high
160-189 High
>190 Very high

Total Cholesterol

<200 Desirable
200-239 Borderline high
130-159 Borderline high
>240 High

HDL Cholesterol

<40 Low (increased risk)

Dr Hala says...

Usually, the health effects of cholesterol problems develop over the course of many years.

The most serious effects are due to a condition called atherosclerosis, which is the narrowing and hardening of arteries. Other negative health effects of cholesterol problems may include angina, coronary heart disease, heart attack, and stroke.

A well-balanced diet provides the right vitamins, minerals and nutrients to keep the body and mind strong and healthy. Eating well can also aid in the prevention of a variety of diseases and health problems, as well as helping to maintain a healthy body weight, providing energy and promoting a general feeling of well-being.

Under the Spotlight



Paul Hage

Executive Chef, Habtoor Grand Beach Resort & Spa

Chef Paul has been working for the Al Habtoor Group for twelve years. He has nearly 200 people working under him. Together, they work seamlessly behind the scenes, catering for all 17 restaurants at the Al Habtoor Grand Beach Resort & Spa.

You have been with the Al Habtoor Group for more than a decade. Tell us about the growth of the role over the past 12 years?

I started as Executive Sous Chef at the HGBR&S in 2005. I was promoted to Executive Chef and am now in charge of nearly 20 outlets. I did task force training in the UAE and overseas for the same Group.

You have a very large team? How do you manage to motivate so many people?

There are 140 chefs and 56 stewarding staff. I work very closely with the staff from junior level to senior level. I make sure I have time to listen to them and share ideas no matter what position they are in.

What is the most rewarding aspect of your job?

I have a passion for cooking. It's as simple as that!

What is the best dish you have ever made?

Lamb saddle. It was delicious!

Tell me something about yourself that would surprise your staff?

I never eat, smell or touch vinegar.

Tell us about your family?

I am married with one son.

How do you manage to juggle work and family life?

I work at least 12 hours a day and spend 1 to 2 hours with my family on a daily basis. However, my day off is for my family.



Competition

WIN

AED 500 voucher for Elixir Spa

at the Habtoor Grand Beach Resort & Spa

Exclusivity, luxury and a stunning environment are the hallmarks of Elixir Spa Dubai. There's an extensive menu of varied treatments that encourage the renewal of body, mind and soul under the attention of dedicated spa professionals. The spa has 6 treatment rooms and offers 30 different facial and body treatments and massages. Just what's needed after a hard day at work!

For bookings please call: 04 399 5000

To win, Answer the following question and email the answer to sawalef@habtoor.com
Entries close October 31th, 2013.

Q: When did the Habtoor Grand Beach Resort & Spa open?



Meet the Department



MEET THE STEWARDING DEPARTMENT AT THE HABTOOR GRAND BEACH RESORT & SPA

Assistant Chief Steward: 1. Chantha

Stewarding Supervisor: 2. Romel, 3. Waqus Anjum

Exec. Sous Chef: 4. Mehdi El Idrissi

Chief Steward: 5. Stephen Monis

Stewarding Supervisor: 6. Zafar, 7. Ifthker

Stewards: 8. Janidas, 9. Saithu, 10. Habib Urman, 11. Arif Hussain, 12. Abdul Rehman, 13. Azeed, 14. Junnel, 15. Jerwin, 16. Darshana, 17. Rizvey, 18. Joel P., 19. Habib, 20. Anu, 21. Hayat, 22. Thomas Joseph, 23. Melwin Pinto, 24. Limuel, 25. Rayees, 26. Udaya Kumar, 27. Iqbal, 28. Junney, 29. Rafeeq, 30. Shafeeq, 31. Anglo, 32. Tabbsam, 33. Krishanta, 34. Shaiji, 35. Shafaqt, 36. Sajad, 37. Bumesh, 38. Serfaraz, 39. Saiful, 40. Dharpal, 41. Sikandar Abbas

Stewards (not pictured): Ramzan Hayat, Mujeeb, Henry, Sadrik, Arshad, Lila, Farok, Ghulam, Sanjay, Razak, Alla Dutta, Zhaeer, Reyheel, Chinna, Mommhed Arif, Atik, Rollan, Qadir, Sherief, Eroll, Asad



تعرفوا إلى قسم التنظيفات في منتجع ولسا حيتور جراند

مساعد رئيس قسم التنظيفات: 1. شانتا
مشرف قسم التنظيفات: 2. رومل، 3. واكوس أنجوم
شيف تنفيذي مساعد: 4. مهدي الإدريسي
رئيس قسم التنظيفات: 5. ستيفان مونيس
مشرف قسم التنظيفات: 6. ظفار، 7. افتكر

فريق قسم التنظيفات: 8. جانيداس، 9. سايتو، 10. حبيب إيرمان، 11. عارف حسين، 12. عبد الرحمن، 13. أزيد، 14. جونل، 15. جروين، 16. دارشانا، 17. ريزفي، 18. جويل، 19. حبيب، 20. أنو، 21. حياة، 22. توماس جوزف، 23. ملوين بينتو، 24. ليمويل، 25. رايبس، 26. أودايا كومار، 27. إقبال، 28. جوناي، 29. رفيق، 30. شفيق، 31. أنجلو، 32. تبسم، 33. كريشانتا، 34. شايجي، 35. شفقت، 36. سجد، 37. بوميش، 38. سرفراز، 39. سايفول، 40. دارمبال، 41. اسكندر عباس.

فريق قسم التنظيفات (لا يظهرون في الصورة): رمضان حياة، مجيب، هنري، سدريك، أرشد، ليلا، فاروق، غلام، سانجاي، رزاق، علا دوتا، زاهر، ريحيل، شينا، محمد عارف، عتيق، رولان، قادر، شريف، إيرول، أسد

مسابقة

اربح

قسيمة بقيمة
500 درهم في
اكسير سبا

في منتج وسبا حبتور جراند

يتميّز اكسير سبا دبي بطابعه الحصري والفخم وأجوائه الرائعة. ويقدم مجموعة واسعة من العلاجات التي تساعد على تجديد الجسم والعقل والروح على أيدي اختصاصيين متمرسين. يضم السبا ست غرف للعلاج، ويقدم 30 علاجاً وتديكاً مختلفاً للوجه والجسم. هذا بالضبط ما تحتاجون إليه بعد يوم شاق في العمل!

للحجز يرجى الاتصال على الرقم التالي:
04 399 5000

للمشاركة في المسابقة، أرسل جوابك عن
السؤال أدناه، إلى البريد الإلكتروني التالي:
sawalef@habtoor.com
وذلك قبل 31 أكتوبر 2013.

س: متى افتتح منتج وسبا حبتور
جراند؟





بول الحاج

رئيس الطهارة، منتج وسبا حبتور جراند

يعمل الشيف بول لدى مجموعة الحبتور منذ اثنا عشر عاماً، حيث يتولّى إدارة فريق من حوالي مئتي شخص يتعاونون معاً خلف الكواليس للاهتمام بكل ما يتعلّق بالمأكولات وتقديم الطعام في المطاعم السبعة عشر التابعة لمنتج وسبا حبتور جراند.

أخبرني شيئاً عنك يمكن أن يشكّل مفاجأة للعاملين معك.

لا أكل أبداً الخل أو أشم رائحته أو ألمسه.

أخبرنا عن عائلتك.

أنا متزوّج ولدي ابن.

كيف توفّق بين العمل والحياة العائلية؟

أعمل 12 ساعة على الأقل في اليوم، وأمضي ساعة إلى ساعتين مع أسرتي يومياً. كما أنني أقضي أيام عطلتي مع عائلتي.

الأشخاص؟

هناك 140 طاهياً و56 موظفاً يعملون في مجال الخدمة. أعمل عن كثب مع فريق العمل من الأدنى مرتبة إلى الأعلى مرتبة. أخصّص الوقت الكافي للإصغاء إليهم وتبادل الأفكار معهم، بغض النظر عن المنصب الذي يشغلونه.

ما هو الجانب الذي يمنحك الشعور الأكبر بالرضى في عملك؟

لدي شغف بالطهي. الأمر بهذه البساطة!

ما هو أفضل طبق حضّرت حتى الآن؟

طبق "لحم الضأن". كان لذيذاً!

تعمل لدى مجموعة الحبتور منذ أكثر من عقد. هلا تخبرنا كيف تطوّر عملك خلال الأعوام الاثني عشر الماضية.

بدأت العمل كشيف تنفيذي مساعد في منتج وسبا حبتور جراند عام 2005. ثم تمت ترفيتي إلى منصب شيف تنفيذي، وحالياً أنا مسؤول عن نحو 20 مطعماً. توليت أيضاً تدريب فرق عمل تابعة لمجموعة الحبتور في دولة الإمارات وخارجها.

لديك فريق كبير جداً. كيف تتمكّن من تحفيز هذا العدد الكبير من



الكوليسترول السيئ (LDL)

> 100 المعدل الطبيعي
100-129 قريب / أعلى من المعدل الطبيعي
130-159 مرتفع قليلاً
160-189 مرتفع
< 190 مرتفع جداً

مجموع الكوليسترول

> 200 المعدل الطبيعي
200-239 مرتفع قليلاً
< 240 مرتفع

الكوليسترول الجيد (HDL)

> 40 منخفض (خطر متزايد)

أهمية الرياضة

ممارسة الرياضة بانتظام من الوسائل الأساسية لخفض مستوى الكوليسترول في الدم.

لا داعي لممارسة أنواع قوية من الرياضة. يمكنك أن تمشي أو تركب الدراجة أو ترقص أو تركز! توصي "هيئة الصحة الوطنية" في المملكة المتحدة بالقيام بتمارين هوائية معتدلة القوة لمدة ١٥ دقيقة أسبوعياً لتحسين مستويات الكوليسترول.

الألياف والكوليسترول

ثمة نوعان مختلفان من الألياف:
- القابلة للذوبان
- غير القابلة للذوبان
تحتوي معظم الأطعمة على مزيج من

من الكوليسترول الكلي الحيوانية، البيض والقريدس.

إذا نصحك طبيبك بتغيير نظامك الغذائي لخفض مستوى الكوليسترول لديك، عليك أولاً أن تخفض استهلاكك للدهون المشبعة. وبدلاً من ذلك، أكثر من تناول الفواكه والخضراوات والألياف.

إن تناول أطعمة تحتوي على دهون غير مشبعة يساعد على خفض مستويات الكوليسترول.

استبدل الأطعمة التي تحتوي على دهون مشبعة بأخرى غنية بالدهون غير المشبعة على غرار الأسماك (الإسقمري، السلمون)، والمكسرات (اللوز، الكاجو)، والبنوز (اليقطين، دوار الشمس)، والزيوت

الأطعمة التي يُنصح بتجنبها (غنية بالدهون المشبعة)

فطائر اللحم	قطع اللحوم الدهنية	الأطعمة التي تحتوي على جوز الهند أو زيت النخيل	الجبن الصلب
الزبدة	السمن	القشدة	الكعك / البسكويت

الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان! تستطيع أجسامنا هضم الألياف القابلة للذوبان، على عكس الألياف غير القابلة للذوبان!

المصادر الجيدة للألياف القابلة للذوبان تشمل:
- الشوفان
- الفاصوليا
- البازلاء
- العدس
- الحمص
- الفواكه والخضراوات

حاول أن تُكثر من تناول هذه الأطعمة. تناول خمس حصص من الفواكه على الأقل في اليوم.

النباتية والمواد الغذائية النباتية القابلة للدهن.

الدهون المهدرجة يمكن أن تؤدي أيضاً إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول. نجد الدهون المهدرجة الطبيعية بمستويات منخفضة في بعض الأطعمة (اللحوم ومشتقات الحليب). أما الدهون المهدرجة الصناعية فنجدتها في بعض الأطعمة المصنعة على غرار البسكويت والكعك.

يمكنك خفض كمية الدهون في نظامك الغذائي من خلال الطريقة التي تستعملها في الطهو. قم بإعداد الطعام في الميكرويف، وعن طريق الطبخ بالبخار أو السلق أو الشوي بدلاً من التحميص أو القلي.

الدكتورة هلا تقول...

المشاكل الصحية التي يتسبب بها ارتفاع الكوليسترول تتطور عادةً على امتداد سنوات طويلة.

المشاكل الأكثر خطورة مرتبطة بالإصابة بما يُعرف بتصلب الشرايين. ومن الآثار السلبية الأخرى المترتبة على ارتفاع الكوليسترول الخناق الصدري، وداء شريان القلب التاجي، والخبطة القلبية، والسكتة الدماغية.

يؤمن النظام الغذائي المتوازن الفيتامينات والمعادن والمغذيات اللازمة للحفاظ على صحة العقل والجسم وعافيتهما. كما أنه يساهم في الوقاية من مجموعة متنوعة من الأمراض ومشاكل القلب، وفي الحفاظ على وزن سليم، ويزود الجسم بالطاقة الضرورية ويمنح شعوراً عاماً بالعافية والنشاط.

الكولسترول الطبيعي



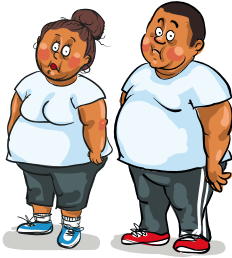
ارتفاع الكولسترول مشكلة صحية شائعة تُعرّضك للإصابة بأمراض القلب. ويجب التنبيه إلى أن الأشخاص من مختلف الأعمار معرضون للإصابة بارتفاع الكولسترول. سواف تقدم لكم إرشادات لمساعدتكم على خفض الكولسترول، مع هالة نجيب، الطبيب المقيم في مدرسة الإمارات الدولية.

تناول نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن يساهما في خفض مستوى الكولسترول في الدم.

يجب اعتماد عادات صحية - مثل تناول نظام غذائي متوازن وصحي وممارسة التمارين الرياضية. حيث أنهما يؤمّنان الوقاية من ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم. ومن المهم ضبط مستوى الكولسترول في الدم لتجنب الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.

أنواع الدهون والكولسترول

- تاريخ الإصابات بالسكتة الدماغية أو بأمراض القلب في العائلة



"كولسترول جيّد"، وكلما كانت نسبته أعلى، كان هذا أفضل.



ثمة نوعان أساسيان من الدهون:
- المشبعة
- غير المشبعة



الكولسترول الجيد والسيئ!

الكبد يفرز الكولسترول. إنه عبارة عن دهون شمعية تُنقل عبر الدم بواسطة البروتينات الدهنية التي تُقسّم إلى نوعين أساسيين: البروتينات المرتفعة الكثافة (HDL) والبروتينات المتدنية الكثافة (LDL).

-تنقل البروتينات المتدنية الكثافة الكولسترول من الكبد إلى الخلايا التي تحتاج إليه. إذا كانت كمية الكولسترول أكبر من حاجة الخلايا، يمكن أن يتراكم في جدران الشرايين، ما يتسبب بالإصابة بأمراض في الشرايين. لهذا السبب، يعرف عن LDL بأنه "كولسترول سيئ".

-تنقل البروتينات المرتفعة الكثافة الكولسترول من الخلايا وتعيده إلى الكبد، حيث إما يتم تقسيمه وإما يتخلص منه الجسم. لهذا السبب، يُعتبر النوع HDL بأنه

مخاطر ارتفاع الكولسترول

ثمة أدلة قوية تشير إلى أن ارتفاع الكولسترول يمكن أن يزيد من خطر:
- تصلب الشرايين
- النوبة القلبية
- السكتة الدماغية
- النوبة الإقفارية العابرة (الجلطة الدماغية المحدودة)

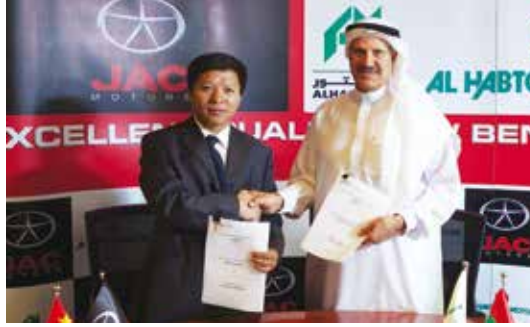
الأطعمة التي تحتوي على الكولسترول

تحتوي بعض الأطعمة على الكولسترول المعروف بالكولسترول الغذائي. من الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة

الأسباب الرئيسية لارتفاع الكولسترول

ثمة عوامل كثيرة يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بمشاكل في القلب أو بسكتة دماغية إذا كنت تعاني من ارتفاع الكولسترول. تشمل هذه العوامل:

- النظام الغذائي غير الصحي
- التدخين: تمنع مادة كيميائية موجودة في السجائر (الأكرولين) البروتينات المرتفعة الكثافة (HDL) من نقل البروتينات المنخفضة الكثافة (LDL) إلى الكبد، ما يؤدي إلى تصلب الشرايين
- الإصابة بالسكري أو ارتفاع ضغط الدم



الحبتور للسيارات توسع بصمتها

كانت الأشهر الماضية حافلة بالنسبة إلى شركة الحبتور للسيارات التي وقعت اتفاقات كثيرة. فالشركة التي تملك وكالة حصرية لبيع سيارات بنتلي وبوغاتي ومكلارين وميتسوبيشي وفوسو وتمسا في دولة الإمارات، ستضيف قريباً أحد أكبر مصنعي السيارات في الصين إلى لائحته! فاعتباراً من شهر أكتوبر المقبل، سوف تطرح شركة الحبتور للسيارات في الأسواق مجموعة من سيارات الركاب والسيارات التجارية الخفيفة والثقيلة من تصنيع شركة "جاك موتورز".

يقول جو روجان، مدير المبيعات في شركة الحبتور للسيارات "تنوي توسيع هذه الوكالة إلى الإمارات الأخرى في غضون عامين بعد إطلاق صالة العرض الأولى".

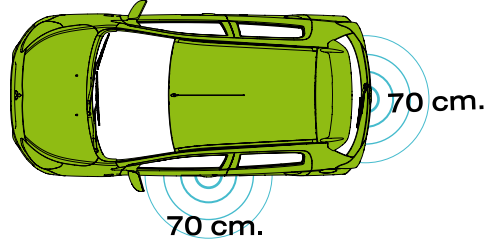
يشار إلى أن شركة "جاك موتورز" ليست العلامة التجارية الصينية الوحيدة التي وقعت شركة الحبتور للسيارات اتفاق شراكة معها مؤخراً. فقد أبرمت في وقت سابق هذا العام اتفاقاً مع "شيري"، الماركة الأولى الأكثر مبيعاً في الصين.

وكان روجان قد علّق عند توقيع الاتفاق مع "شيري": "كان إدخال ماركة شيري إلى دولة الإمارات قراراً استراتيجياً جداً بالنسبة إلى شركة الحبتور للسيارات. نحن معجبون جداً بالنمو السريع والابتكار والتنافسية التي تتحلّى بها هذه العلامة التجارية. نعتقد أنه خبر سار لجميع المقيمين في الإمارات".

هذا وقد وقعت شركة الحبتور للسيارات في وقت سابق اتفاقات مع شركة "Fix & Go" ومصنع الإطارات الأول في المملكة المتحدة "أفون تايرز".



سيارة 5 نجوم صديقة للبيئة



عندما تفكر في دبي، يحضر أمامك على الفور مشهد السيارات التي تملأ الشوارع ويتصاعد منها دخان الوقود. تريد شركة الحيتور للسيارات - وشركة ميتسوبيشي موتورز - تغيير هذه الصورة عن دبي. ولذلك كشفت الحيتور للسيارات مؤخراً النقاب عن سيارة "ميتسوبيشي ميراج" الصديقة للبيئة التي تتيح "قطع مسافات أطول عبر استهلاك كمية أقل من المحروقات وخفض انبعاثات الغازات". وفوق هذا كله، تتميز "ميراج" بطيرازها الأنيق وألوانها الفنية.

وقد أعلنت شركة ميتسوبيشي أن سيارة ميراج تتمتع "بفعالية لا تضاهي في استهلاك الوقود مع 21 كلم/ليتر. وقد زود المحرك سعة 1.2 ليتر بجهاز لنقل الحركة من نوع INVECS-III CVT، بما يتيح زيادة السرعة بطريقة سلسة كما أنه يساهم في تحسين الأداء على الطرقات الإماراتية وظروف القيادة".

وتتميز السيارة أيضاً بمجموعة من الخصائص الفائقة الجودة، وقد نالت التصنيف الأعلى (5) في مجال السلامة، بحسب معايير ANCAP التي يتم على أساسها تقييم سلامة السيارات على مقياس من 1 إلى 5.



و الفائز هو... أنس نابليس



أنس نابليس (إلى اليسار) ومدير فرع العين السيد مبارك

مبروك لأنس نابليس، الاختصاصي في التمويل والتأمين في شركة الحبّطور للسيارات، العين، الفائز في مسابقة العدد السابق من مجلة سواف. الجائزة عشاء لشخصين في Sketch Bar and Grill، متروبوليتان بالاس دبي.

توجد مسابقة جديدة صفحة 17
استمروا في إرسال إجاباتكم!

متاعب مضاعفة

ناثان & روبن

تهانينا لفيلومينا بيريرا وزوجها نيجل. رُزقت فيلومينا، السكرتيرة التنفيذية في المكتب الرئيسي في مجموعة الحبثور، بصبيين توأمين - روبن وناثان ماسكارنهاس. ولدَ نجما سوايف يوم الأحد 23 يونيو 2013. قصصنا فيلومينا لمعرفة المزيد عن الطفلين الرائعين...

2013! قصصت العيادة لإجراء فحص المسح وأخبروني أنني حامل بتوأم. كان وقع الصدمة كبيراً علي! فكرت، كيف لي أن أهتم بثلاثة أولاد (زوجي والتوأم)! لكنني أؤمن حقاً بأن الله يعرف ما هو الأفضل لكل واحد منا.

كيف تنجحين في الجمع بين العمل والأمومة؟
الفضل الأساسي يعود لوالدتي، إنها بركة بالنسبة إلينا، وزوجي نيجل يمنحني الدعم أيضاً. هذه اللحظة في حياتي هي من أكثر المحطات التي أحتاج فيها إلى والدتي.

هل تغيّرت حياتكما كثيراً، أنت وزوجك، بعد ولادة التوأم؟
كنا نحب أنا ونيجل مشاهدة الأفلام، أما الآن فقد اختلفت الأمور تماماً. نحاول بدلا من ذلك الاستمتاع بسماع أغاني الأطفال ومشاهدة الأشرطة الخاصة بها!

وهل تغيّرت على المستوى الشخصي؟
الأمومة غيّرتني نحو الأحسن؛ تعلّمت أن أكون حذرة وأكثر تنبّهاً.

ما كان رد فعلك عندما علمت أنك حامل بتوأم؟
ما زلت أتذكر التاريخ، كان يوم 3 يناير

أخبرينا كيف اخترت اسمي الطفلين؟

ناثان يعني هدية من الله وروبين تعني "ها هو الابن".

كم كان وزنهما عند الولادة؟

ناثان 2.27 كيلوغراماً، وروبين أقل بقليل 2.14 كيلوغراماً.

أخبرينا شيئاً مميزاً عن التوأم.

نسَمّي ناثان "إياك أن تلمسني"، لأنه لا يحب أبداً أن ندله أو نقبّله، في حين أن روبن على العكس تماماً. يحب أن ندله ونقبّله طيلة الوقت!

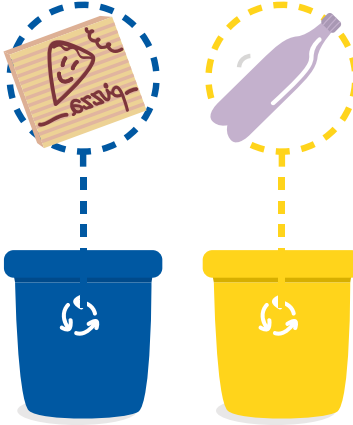


5. اعتمد النظام الرقمي

إنه لأمر غريب حقاً أننا نعيش في العصر الرقمي، ومع ذلك نستمر في استهلاك كميات كبيرة من الورق. حاول أن تقلل من كمية الورق التي تستخدمها، واعتمد بدلاً من ذلك على النظام الرقمي. فعوضاً عن وضع الأوراق في ملفات في الخزائن، احتفظ بها على جهاز الكمبيوتر. راجع الوثائق على الشاشة بدلاً من طباعتها. وإذا كان لا بد من طباعتها، تأكد من استخدام ورق أعيد تدويره.

6. قم بإعادة التدوير

ثمة أشياء كثيرة في مكتبك يمكن إعادة تدويرها. إذا لم تكن هناك محطة لإعادة التدوير في مكان العمل، أنشئ واحدة بنفسك! يكفي أن تحضر سلات للمهملات وتعلق فوقها إرشادات لإعادة التدوير.



7. عش حياة أكثر صحة

- اختر أطعمة محلية وعضوية ومستدامة في الاجتماعات ومآدب الغداء والمناسبات المختلفة.
- تخلص من مواد التنظيف والمنتجات الشخصية السامة في المطابخ والحمامات في مكان عملك.
- ضع نباتات في مكان العمل، فهي تساهم في تنقية الهواء.
- استخدم السلالم بدلاً من المصعد.



9. قلّل من استخدام التيار الكهربائي

- أطفئ الأجهزة عندما لا تكون قيد الاستخدام.
- أبقِ الأضواء مطفأة في قاعات الاجتماعات والاستراحة عندما لا تكون قيد الاستعمال.
- استخدم لمبات التوفير.
- استخدم ضوء النهار كلما كان ذلك ممكناً.



8. حافظ على المياه

- لا تشتتر مياهاً معبأة. استخدم كوباً من الفولاذ الصامد لشرب المياه في تنقلاتك.
- اجتفِظ بإبريق مياه في البراد بدلاً من تشغيل الحنفية.
- لا ترم المياه المتبقية، بل استخدمها في ري النبات.



10. قم بتعميم الفائدة

السبيل الأفضل للحفاظ على البيئة بصورة مستمرة في مكان العمل هو إشراك الآخرين وتشجيعهم على القيام بالمثل. تشاطر مع رؤسائك وزملائك أفكارك وممارساتك من أجل بيئة أفضل في مكان العمل.



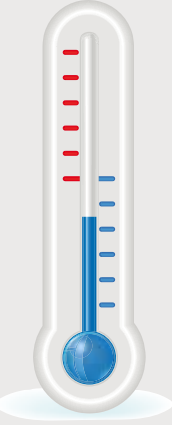
10 إرشادات لحياة

عملية أكثر مراعاة للبيئة



1. أطفئ مكيّف الهواء

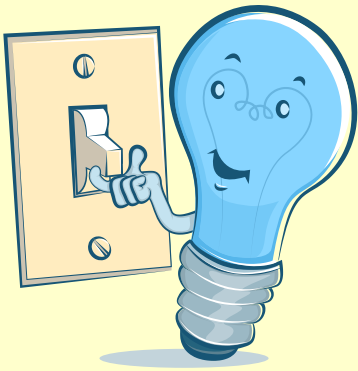
اضبط جهاز
تنظيم الحرارة.
لا تترك المكيّف
شغلاً بعد
انتهاء دوام
العمل. تأكد
من إطفائه قبل
المغادرة.



حان الوقت كي نقرأ جميعنا كتاب شوبرو (الافتراضي)! فالفعالية في استهلاك الطاقة والموارد لا تساهم فقط في حماية البيئة العالمية، إنما تساعد أيضاً على خفض التكلفة وتحسين صحة الإنسان ورفاهيته. إليكم بعض الإرشادات من أجل المساهمة في الحفاظ على البيئة في مكان العمل...

3. أطفئ كل الأجهزة الملحقة عندما لا تكون قيد الاستعمال

تستمر الأجهزة الملحقة (مثل الآلات الطابعة وبطاقات الفيديو ومكبرات الصوت وآلات الماسح الضوئي) في استهلاك الطاقة عندما لا تكون قيد الاستعمال. أطفئها وساهم في توفير الطاقة!



4. قلّل من استعمال الآلة الطابعة

الآلة الطابعة من أكثر الأدوات المستخدمة في المكاتب. فكّر جيداً قبل أن تطبع الأوراق!
- تجنّب قدر المستطاع استخدام الطباعة الملونة.
- استخدم آلة مزودة بتقنية الطباعة على صفحتي الورقة.
- عند الطباعة، استخدم "نمط المسودة".
- قم بإعادة تدوير المحابر .



2. حافظ على التيار الكهربائي في استخدامك لجهاز الكمبيوتر

تشير التقديرات إلى أننا نهدر كمية من التيار الكهربائي تفوق قيمتها المليار دولار سنوياً بسبب استخدام الكمبيوتر! عند ضبط الكمبيوتر على وضعية "السبات"، يمكن توفير نسبة من الطاقة تصل إلى 70 في المئة. تحوّل نحو نمط توفير الطاقة. توصي "مبادرة منقذي المناخ" في مجال الحوسبة بـ ضبط جهاز الكمبيوتر على الشكل التالي لإدارة استهلاك التيار الكهربائي:
- وضعية السبات: ينطفئ الكمبيوتر بعد 15 دقيقة أو أكثر.
- إطفاء محركات الأقراص الصلبة/ سيات القرص الصلب: بعد 15 دقيقة أو أقل.
- توقّف احتياطي/سبات: بعد 30 دقيقة أو أقل.
- الأفضل إطفاء جهاز الكمبيوتر في نهاية دوام العمل!



الرجل الأخضر

ذهب شوبرو شاكرابورتى، مدير التدقيق المالي الداخلي في مجموعة الحيتور، أبعد من الآخرين في حفاظه على البيئة. فهو لا يستخدم الورق على الإطلاق. جونا أندروز قضته في مكتبه لمعرفة المزيد...

أنت لا تستخدم الورق في العمل. أخبرنا عن تجربتك.

أحاول التقليل من استعمال الورق إلى أدنى حد عبر استخدام الماسح الضوئي لحفظ الوثائق إلكترونياً في الجهاز الخادم. وأشجع الآخرين دائماً على استخدام الصيغة الإلكترونية لإرسال الردود والمستندات. كما أنني أفضل القراءة الإلكترونية والعروض عبر الإنترنت، وبالتالي أتجنب الطباعة غير الضرورية. تساهم هذه الخطوات في الاقتصاد من استعمال الورق، وتوفير الكلفة، وخفض المساحات اللازمة للتخزين، فضلاً عن سهولة الوصول إلى المستندات والملفات، وأكثر من ذلك، يصبّ في إطار المبادرة العالمية الهادفة إلى الحفاظ على البيئة وتأمين استدامتها.

ما الجهود الأخرى التي تبذلها للحفاظ على البيئة؟

من الممارسات الأخرى التي أعتمدها إطفاء كل الأضواء خلال الاستراحة وعند انتهاء دوام العمل، وشحن بطارية كمبيوتر المحمول فقط عندما تصل نسبتها إلى 30 في المئة، وتشغيل نمط "السبات" عند التوقّف عن استخدام جهاز الكمبيوتر لبعض الوقت، وإطفاء أجهزة الكمبيوتر وألات الماسح الضوئي والطباعة عند انتهاء دوام العمل. واستخدام المنتجات التي يمكن إعادة تدويرها مثلاً الأكياس القابلة لإعادة التدوير المتوافرة في المراكز التجارية، كما أستعمل الآلات الطباعة المزودة بتقنية الطباعة على صفحتي الورقة، ولمبات التوفير في المنزل، وأقتصد كثيراً في استهلاك المياه، ولا أستعمل السيارة في المسافات القصيرة.

متى بدأت تطبيق هذه الإجراءات بهدف المحافظة على البيئة؟

بدأ الأمر كنقاش عادي مع السيد فينكات عام 2008، لكنه سرعان ما تحوّل إلى ممارسة عملية. لقد تقيّدت بدقة وثبات



هل تحوّل الأمر هوساً؟

ليس هوساً بل مسؤولية اجتماعية أخذتها على عاتقي. بما أنني عضو في المجتمع، أعتبر أنه ينبغي على كل شخص أن يقوم بما عليه من أجل الحفاظ على البيئة.

ما النصائح التي تقدّمها لزملائك لتشجيعهم على الاقتداء بك؟

الخطوات التي ذكرتها آنفاً بسيطة جداً ويمكن اتباعها بسهولة في حياتنا اليومية. أطلب من الجميع تطبيق بعض الخطوات على الأقل، لأنها تساهم مجتمعة في خلق المعجزات للأجيال القادمة. كما أن عدداً كبيراً من هذه الإجراءات يعود علينا بالفائدة المادية لأنه يساعد على خفض التكاليف.

بالتوجيهات الداعية إلى التقليل من استعمال الورق، ومع مرور السنوات، أصبح مكتبي خالياً من الورق. ولطالما شددت على ضرورة خفض استهلاك المياه والتيار الكهربائي والمحروقات في العمل والمنزل.

ما الحوافز التي دفعتك في هذا الاتجاه؟

تأثرت كثيراً بالأحداث والمحطّات المختلفة، على غرار يوم الأرض، ويوم البيئة العالمي، والنزعات الحديثة في تشييد مبانٍ مراعية للبيئة في العالم، والتقارير المنشورة على الإنترنت عن البصمة الكربونية، وكذلك استنزاف الموارد الطبيعية والحفاظ عليها، ما دفعني إلى اتخاذ بعض المبادرات في هذا المجال. علاوة على ذلك، عائلتي من أشدّ الداعمين للحفاظ على البيئة، وتشجّعني دائماً على اعتماد ممارسات تصبّ في هذا الإطار.

مد يد المساعدة إلى سوريا

ربما نبيي القادة حول العالم -
والمحطات الإخبارية التي حوّلت
أنظارها نحو الأزمة في مصر -
سوريا وما تمرّ فيه، لكن شركة
دايموندليس لم تنسَ معاناة
الشعب السوري.

قرّرت الإدارة في شركة

دايموندليس التبرّع بالمبلغ الكامل الذي
كان مخصّصاً لمأدبة الإفطار التي كان
من المزمع دعوة فريق العمل إليها في
رمضان 2013، لمساعدة الأطفال الذين
يعانون في سوريا، وذلك بموافقة مجلس
الإدارة ورئيسه خلف الحبتور.

وفي هذا الإطار، تسلّم حمدان الشمسي،
مدير العلاقات الحكومية، شيكاً بقيمة
25 ألف درهم في 22 يوليو 2013.

وفقاً لمنظمة الأمم المتحدة، تسبّب

النزاع في سوريا بنزوح أكثر من ثلاثة
ملايين شخص يتوزعون كلاجئين على
بلدان المنطقة، منذ اندلاع الانتفاضة ضد
نظام الرئيس السوري بشار الأسد في
مارس 2011.

وهذه ليست المرّة الأولى التي تتبرّع فيها
شركة دايموندليس للقضايا الإنسانية.
فقد سبق أن قدّمت تبرّعات إلى باكستان
عام 2011 عقب تعرّضها لزلازل مدقّر،
فضلاً عن مساهمات أخرى.

نهئى دايموندليس على هذا الحسّ
الإنساني، وندعو الآخرين إلى الاقتداء بها.



حفلة تكريم!

تقاعد مونا قنديل عبد
الحميد، مدير العمليات في شركة
"دايموندليس" في 31 يوليو 2013،
بعد 25 عاماً أمضاها في خدمة
الشركة.

قال كولن جوب، المدير العام في
دايموندليس: "أعطى عبد الحميد
أفضل ما عنده خلال عمله في
دايموندليس. لقد أدّى دوراً أساسياً
في نمو الشركة الذي لم يكن
ليتحقق لولا التزامه بجودة الخدمة
التي تقدّمها".

نتمنّى لعبد الحميد كل التوفيق
في المستقبل.



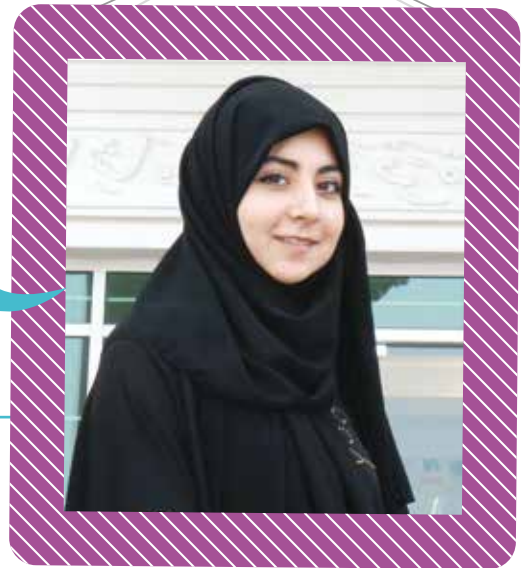
كاترينا جيراسيموك، من روسيا، انضمت إلى المجموعة في مطلع هذا العام في منصب مدقق حسابات في قسم التدقيق الداخلي.



مريم صفا، من لبنان، تنقلت عبر أقسام عدة، قبل أن تصبح متدربة في القسم التنفيذي والإداري في مجموعة الحبتور التي انضمت إليها في أبريل.



أريانا مالك، من كندا، انضمت إلى مجموعة الحبتور في يونيو كمتدربة في القسم التنفيذي والإداري.



علي عيسى المزروعى انضم إلى مؤسسة خلف أحمد الحبتور للأعمال الخيرية في منصب مساعد إداري في أواخر مايو.



أهلاً بكم في مجموعة الحبتور

ربما تلاحظون وجوهاً جديدة في مكاتب مجموعة الحبتور. سؤالي
تعرف قراءنا رسمياً إلى الأعضاء الجدد الذين انضموا إلى فريق العمل



متى انتقلت إلى دبي؟
انتقلت إلى دبي عام 2003.

ما هي اهتماماتك خارج العمل؟
أحبّ السباحة والقراءة ولعب
الشطرنج.

ما أو من الذي يُلهمك؟
السيد خلف أحمد الحبتور مصدر
إلهام بالنسبة إلي. فقد تحقّق
كل الصعاب في مسيرته المهنية
للمساهمة في بناء بلده وجعله
على ما هو عليه اليوم. لقد أثبت
أن التقدّم والازدهار يمكن أن يتحققا
بفضل صلابة الإرادة والإيمان وأن كل
شيء ممكن عند التحلي بالعزيمة
والحكمة، هذا فضلاً عن رغبته في
تحقيق الأفضل لبلاده وللإنسانية
وشغفه بمساعدة الآخرين.

سامان خسرو حسن انضم إلى
مجموعة الحبتور في منتصف
أغسطس، في منصب مدير
المشروع في مجال التدفئة
والتهوية والتبريد في قسم
الهندسة والمشاريع. استطاع
تخصيص بعض الوقت في خضم
انشغالاته الكثيرة ليخبرنا قليلاً
عن نفسه.

أخبرنا عن دورك في المجموعة.
دوري في الفريق هو تركيب
التجهيزات الميكانيكية ونظم
التكييف الهوائي في المشاريع
الجديدة مع مراعاة معايير الجودة
والفاعلية والتقيّد بالمهل الزمنية
وأعلى المواصفات الهندسية فضلاً
عن المبادئ التوجيهية التي وضعها
رئيس مجلس الإدارة.

**ما التحديات الأساسية التي
تواجهها في عملك؟**
الترشيد في استهلاك الطاقة في
الإمارات العربية المتحدة. إنها نقطة
مهمّة جداً لكنها تطرح تحديات.

**تملك خبرة واسعة في مجال
عملك. ما الذي تضيفه إلى
مجموعة الحبتور؟**

هذه هي أقصى هو خفض كلفة
نظم التكييف الهوائي. في الوقت
نفسه، أريد الحفاظ على الجودة
والفاعلية. إنه توازن دقيق، لكن
يمكن تحقيقه.

أخبرنا قليلاً عن عائلتك؟
أنا متزوّج ولدي ابنة.



أحمد السيد محمد بيومي محارم
مجموعة الحبتور - مساعد مدير
الشؤون القانونية
تاريخ الانضمام: 15 مايو 2013



محمد سمير أحمد
مجموعة الحبتور - متدرّب في
قسم الهندسة والمشاريع
تاريخ الانضمام: 17 يونيو 2013



جيم جوزف
مجموعة الحبتور - مساعد مدير
المشتريات
تاريخ الانضمام: 18 يونيو 2013



هينينغ فرايز

مدير العمليات، فنادق الحبّور

يسهل تجاهل الأشخاص الذين يعملون خلف الخطوط الأمامية في مجالنا، لكن في نهاية المطاف، إنهم الزملاء الذين يُحدثون الفارق. فبعدما نلت قسطين الوافي من العمل في مليء غسالة الصحون وتقشير الخضراوات في المطبخ في بداية مسيرتي المهنية، أفادتني هذه التجربة كثيراً في تقدير العمل الشاق الذي يتم خلف الكواليس كي نتمكن من تقديم تجربة استثنائية لضيوفنا. في هذا الإطار، نسلط الضوء في هذا العدد على أحد هذه الأقسام الأساسية التي يواظب طاقمها على العمل خلف الكواليس في فنادقنا. وأنا على يقين من أنكم ستستمتعون بالقراءة.

لقسم الفنادق في مجموعة الحبّور، في ظل القيادة الرشيدة لرئيس مجلس الإدارة ونائبه، تاريخ عريق في إدارة الفنادق التابعة له بنجاح وتميز. فن الضيافة سمة أساسية متجذرة لدى مجموعة الحبّور، وسوف يظل يحتل حيزاً كبيراً في الخطط التوسعية للشركة.

بعد شراء فندق لومبيرديان مؤخراً في العاصمة المجرية بودابست والتعاقد مع هيلتون لإدارة فنادقنا في بيروت، نطلق في مرحلة جديدة نعتمد فيها أسلوباً مختلفاً في تشغيل القطاع. فالفنادق المملوكة من مجموعة الحبّور والتابعة لسلاسل عالمية تعمل الآن بموجب اتفاقات إدارة، وقريباً تنضم إليها فنادق أخرى تابعة للمجموعة، وهي والدورف أستوريا في نخلة جميرا وفنادق ستاروود الثلاثة في شارع الشيخ زايد.

بعد انضمامي إلى فريق العمل في مجموعة الحبّور في مارس الماضي، أنا متحمس جداً للمشاركة في هذا التحول وتوفير الظروف المؤاتية له. يقع على عاتقي العمل كي يستمر قسم الفنادق في تقديم قيمة استثنائية في المجموعة.

الضيافة هو عمل جماعي، يتحقق فيه النجاح من خلال العمل كفريق واحد لخلق تجربة للضيوف والزبائن.

لا شك في أن الأمور تسير على أفضل ما يرام عندما نرى مديرونا يرحّبون بالمشاهير في فنادقنا، وعندما يفوز أحد مطاعمنا بجائزة مميّزة.

هينينغ فرايز

رسالة إلى القراء

المحتويات

- رسالة هذا العدد**
3 بقلم هينينغ فرايز، مدير العمليات
في فنادق الحيتور
- موظفون جدد**
4 أهلاً بكم في مجموعة الحيتور
- دايموندليس**
6 ممد يد المساعدة إلى سوريا
حفل تكريم!
- بيئة**
7 الرجل الأخضر: شبرو شاكراپورتي
8 إرشادات لحياة عملية أكثر مراعاة
للبيئة
- أخبار مجموعة الحيتور**
10 متاعب مضاعفة! فيلومينا بيريرا تُرزق
بتوأم
- مسابقات**
11 الفائز بعشاء في Sketch
17 اربح قسيمة بقيمة 500 درهم في
إكسبر سبا
- الحيتور للسيارات**
12 سيارة 5 نجوم صديقة للبيئة
13 الحيتور للسيارات توسّع بصمتها
- إرشادات صحية**
14 الكولسترول الطبيعي: إرشادات من
الدكتورة هلا
- شخصية العدد**
16 بول الحاج، رئيس الطهاة، منتج وسبا
حيتور جراند
- تعرفوا إلى فريق العمل**
18 قسم التنظيمات، منتج وسبا حيتور
جراند

حان الموعد من جديد... على مشارف الفصل الأخير من العام الجاري، نحول مجموعة الحيتور نظرياً مجدداً نحو جوائز التميز التي ستوزع على الموظفين في يناير 2014. تهدف هذه الجوائز إلى تحفيز الموظفين على التفوق والحصول على التقدير الذي يستحقونه عن عملهم الدؤوب. نتمنى الحظ الوافر للجميع مع انطلاق عملية الاختيار.

يكتب هينينغ فرايز في رسالة العدد "يسهل تجاهل الأشخاص الذين يعملون خلف الخطوط الأمامية في مجالنا". لكن فريق سواف يعبّر بتسليط الضوء على الأشخاص الذين يعملون خلف الكواليس. وهكذا نتعرّف في عدد الخريف إلى قسم التنظيمات في منتج وسبا حيتور جراند ونتحدّث مع الشيف بول الحاج.

نرحّب بالموظفين الجدد الذين انضموا إلى مجموعة الحيتور... وبالطفلين التوأم روبن وناثان.

فيما تضيف شركة الحيتور للسيارات سيارة صديقة للبيئة إلى مجموعتها، يشرح شبرو شاكراپورتي كيف أصبح "الرجل الأخضر"، ونكشف عن 10 إرشادات لحياة عملية أكثر مراعاة للبيئة.

من أجل الحفاظ على صحة سليمة والسيطرة على مستوى الكولسترول، تابعوا إرشاداتنا الصحية في الصفحة 14. ولا تنسوا أن تشاركوا في المسابقة في الصفحة 17 والفوز بجائزة قيمة من إكسبر سبا. بالتوفيق!

نورا بدوي

فريق سواف:
جوانا أندروز
عاطف موسى
شبرو شاكراپورتي
برمجيت إم بي
نورا بدوي
رضوى وجدي
غيلدا كاسترو

تصوير:
DigitalEye Studio
جوانا أندروز

مجموعة الحبتور تنمو مع الإمارات

SAWALEF

خريف 2013

سوالف

أرباح
قسمة بقيمة
500
درهم!



تعرفوا على قسم التنظيفات في حبتور جراند