

THE AL HABTOOR GROUP: GROWING WITH THE UAE

SAWALEF

SPRING 2013

NEWSLETTER

WIN
*dinner
for two !*



MEET THE COMMUNITY RELATIONS & AL FAROOQ MOSQUE STAFF

A NOTE TO OUR READERS

It is hard to believe that we are already well into 2013. The days seem to be flying by at the Al Habtoor Group as the Group pushes on with its endless projects.

All units across the Group are driving ahead full steam with the government's Emiratisation Programme, or Absher Initiative. We welcome the new staff who are part of this programme and wish a warm welcome to all new employees throughout the Group.

In this issue of Sawalef we feature the Community Relations team alongside staff from the Al Farooq Omar Ibn Al Khattab Mosque and Centre – and we hear from Sheikh Fares, the Imam of the mosque.

For all you health fanatics out there, we get some top tips from the resident doctor at Emirates International School about how to stay healthy.

And of course, no issue of Sawalef would be the same without a competition! We are giving away dinner for two worth AED 500 at the Fish Bazaar at the Habtoor Grand Beach Resort & Spa. Enjoy!

NOURA
BADAWI

CONTENTS

THIS ISSUE'S MESSAGE

- 3 By Abdul Salam

AL HABTOOR GROUP NEWS

- 4 Welcome Henning A Fries
Emiratisation drive
5 International day at EIS
6 Al Habtoor Motors sports sponsorships
22 Habtoor Hotels: Over the rainbow

STAFF NEWS

- 7 Al Farooq Mosque: Open to all
8 Meet the Community Relations &
Mosque staff
10 Sheikh Fares goes under the spotlight
11 Meet Abdul Malik

HEALTH

- 12 An apple a day keeps the doctor away!

COMPETITION

- 15 Win dinner for two at the Fish Bazaar
23 Competition winners unveiled

STRENGTH FINDER

- 16 What are your personality preferences?

AHG the Sawalef team:

Atef Mousa
Gilda Castro
Joanna Andrews
Noura Badawi
Premjit MP
Radwa Wagdi Abd El Salam
Subhro Chakraborti

Photography by:
Karl Jeffs - Gecko Media



**ABDUL SALAM
AL MARZOOQI**

Director of Community Relations

First of all, it is a pleasure for me to be a part of the Al Habtoor Group, which inspires its staff with all the meanings of devotion and dedication to work, stimulating them to achieve more success. All my experience - 18 years in government work, and more than 10 years in voluntary work - is nothing compared to the hours or even minutes I spend at the Al Habtoor Group.

The Al Habtoor Group is one of the leading and established companies contributing to the development of the United Arab Emirates (UAE) economy. It is a great destination for many Emiratis who seek to hone their talents, develop their potential, and gain practical experience that would help them achieve leading roles in life.

At the Community Relations department at the Al Habtoor Group, we work as a team to contribute to the development of the local and international community through a series of community initiatives, and the participation in national occasions and events. We also aim at strengthening the links between Al Habtoor Group and community organisations.

Also, as Chairman of the Board at Al Farooq Omar Ibn Al Khattab Mosque and Centre - one of Mr Khalaf Ahmad Al Habtoor's community initiatives - we work as a team to implement a clear strategic vision: "Strong faith, useful knowledge, inter-cultural communication". Through the mosque, we aim at promoting cultural interaction and communication in a moderate and tolerant way. The mosque is a cultural beacon and an Islamic centre for humanitarian dialogue in Dubai.

On January 21, 2013, the Khalaf Ahmad Al Habtoor Foundation was launched to develop and improve human societies in need in the UAE; and to provide relief and assistance to communities around the world affected by natural disasters and social calamities. It also aims at improving education and sports, and promoting inter-cultural communication. As General Secretary of the Board of Trustees and Director of the Foundation, I started, with the help of the members of the Board of Trustees and the management team, the process of implementing Mr Khalaf Ahmad Al Habtoor's vision in the field of humanitarian work.

ABDUL SALAM AL MARZOOQI

AL HABTOOR GROUP APPOINTS GROUP DIRECTOR OF OPERATIONS FOR HABTOOR HOTELS



The Al Habtoor Group has appointed Henning A. Fries as Group Director of Operations for Habtoor Hotels. The position is a new role at the hotels division, as it continues to strive for excellence.

Fries, a German-Canadian, has over 20 years of experience in the global hospitality industry in Europe, the Middle East, Asia and North America. He will be responsible for all owned

and managed hotels both local and international - including hotels under development.

The Al Habtoor Group has three hotels in Dubai; the flagship Habtoor Grand Beach Resort & Spa; The Metropolitan Palace Hotel and the Metropolitan Deira Hotel. It is also currently developing the Habtoor Island development which will comprise of three hotels on Sheikh Zayed Road; and the Waldorf

Astoria Palm Jumeirah on the Palm Island. The Group's international hotels include two in Lebanon; the Hilton Beirut Metropolitan Palace and the Hilton Beirut Habtoor Grand - and last year it added the historic Le Méridien Budapest to its portfolio. Maan Halabi, Executive Director, Al Habtoor Group said, "We are very pleased to welcome Mr. Fries to the Group. He comes with a wealth of experience in the hospitality industry worldwide."

EMIRATISATION DRIVE

The Al Habtoor Group is pushing ahead with its Emiratisation Programme, or Absher Initiative. In the past few months the Al Habtoor Group head office welcomed four new Emiratis to the Group. Please give a warm welcome to our new staff who are part of the programme.



Noora Abdulla Saeed
Junior Accountant
Joined:
12th December 2012



Fatma Hassan Mattar Al
Haddad
Emiratisation Manager
Joined:
24th March 2013



Ayman Abobakr Abdullah
Mohammed Abdullah
Project Architect
Joined:
26th March 2013



Huda Suroor Salem
Emiratization Coordinator
Joined:
8th April 2013



INTERNATIONAL DAY



On a bright sunny day on the 7th February, Emirates International School – Jumeirah held its annual International Day. The school opened its doors this year to more than 2,000 spectators who enjoyed food and entertainment from 40 different countries.

The school welcomed a new addition to its International Day – with the arrival of a stall from Bulgaria. It also saw the return of the Canadian and Greek stall. The day was a great success with the whole school community involved. Students, staff and parents were up at the crack of dawn setting up their stalls with everyone engaged by songs and

dance until the closure at noon.

As one parent commented, “I found it very hard to leave because I kept getting drawn back in by the shows the children were staging.”

The main stage was also moved onto the football pitch which allowed a much larger stage area for the performances and for the crowd (an easier viewing area). The audience was treated to many special performances on the main stage, but one performance brought the event to a halt, the Korean “Gangnam Style” Dance troupe! Sixteen students from a

mixture of grades, danced to the viral sensation. This year saw the expansion of the international restaurants serving samples off their menus. BurgerFuel, JJ’s Chicken, Butcher Shop and Grill, Lemon Grass Thai Restaurant, Chimes Restaurant and The Kebab Shop all supported on the day.

Thank you to all parents who were involved in the set up and running of the day, and a special thanks to the Al Maktoum family for their help in organising the many activities, including the horse show and the WAFI vouchers for participants who went “above and beyond” on the day.



DUBAI OPEN SPONSORS

Al Habtoor Motors was one of the key sponsors of the Dubai Polo Gold Cup Series which took place recently. Mohammed Al Habtoor rode his team, Habtoor Polo, to victory in the Silver Cup in February while Ghantoot claimed the prize in the Gold Cup beating team Habtoor in a 14-6 victory in the March final.

Al Habtoor Motors, one of the leading car distributors in the UAE, has become synonymous with global brands like Mitsubishi, Bugatti, Bentley and McLaren.

Other sponsors of the 'Dubai Open Polo' were Speedfit, La Martina, car rental firm Diamondlease and Hildon Water.

Six teams took part of the Dubai Polo Gold Cup Series: Habtoor Polo; Mahra Polo; Zedan Polo; Bin Draï Polo; Abu Dhabi Polo and Ghantoot Polo. Bin Draï Polo Team won the Subsidiary Final after defeating Abu Dhabi by 10 goals to seven. Held under the patronage of His Highness Sheikh Maktoum bin Mohammed bin Rashid Al Maktoum,



Deputy Ruler of Dubai, the tournament has grown in tandem with the city of Dubai. The event, which took place at the Dubai Polo & Equestrian Club, is considered one of polo's biggest titles in the region.

AL HABTOOR MOTORS LAUNCHES ITS FIRST GOLF CLASSIC



With a shotgun start, Al Habtoor Motors Golf Classic 2013 made big waves at the Dubai Creek Golf and Yacht Club that played host to more than 100 keen golfers recently. Al Habtoor Motors has launched the Golf Classic event with a vision of making it a major annual event and fixture in the UAE golfing calendar. In celebration of this event, a serious air of competition

was delivered as the golfers were given a chance to win at two Hole in One Prizes for a New Bentley GT and a Mitsubishi Pajero.

Speaking about the event, Karl Hamer, Managing Director of Al Habtoor Motors said, "Al Habtoor Motors Golf Classic 2013 is a new beginning for us in this sport. Bringing together our valued

customers and members of the golf community to engage in a competitive day of Golf with fantastic prizes, supported by the Dubai Creek Golf & Yacht Club golf professional team and with Golf Clinics to encourage the non-golfers, gives us the opportunity to say thank you for your business and loyal support. It also establishes our presence in this growing sporting industry."



OPEN TO ALL

The Al Farooq Omar Ibn Al Khattab Mosque and Centre (AFMC) in Dubai opened to the public in 2011. It was a gift to the nation from our Chairman, Khalaf Ahmad Al Habtoor. Nearly two years on it has drawn in the crowds, welcoming people from all over the world, no matter what religion or nationality. The mission of the Al Farooq Omar Ibn Al Khattab Mosque and Centre is to raise awareness about Islamic civilisation, Arabic heritage and the culture of the UAE – and to build inter-cultural exchange.

The words 'moderation,' harmony' and 'peace' go hand in hand at the mosque.

The mosque is capable of accommodating 3,500 worshippers; it

has a fully stocked library, youth club, lecture hall and classroom.

The design of the striking Al Farooq Omar Ibn Al Khattab Mosque and Centre was inspired by the famous Blue Mosque in Istanbul, Turkey. It has 21 domes and 124 stained-glass windows, four pencil-shaped minarets each scaling 65 metres. Some 60 artists from Morocco decorated the stunning, yet simple interior. The hand-made Islamic art took one year to complete and the carpet was commissioned from Germany.

The Al Farooq Omar Ibn Al Khattab Mosque, named after Caliph Omar, a close companion of the Prophet Mohammad (PBUH), is an architectural wonder that is open to all.



Sheikh Fares, Imam of the AFMC

Meet the Department



MEET THE COMMUNITY RELATIONS & AL FAROOQ MOSQUE STAFF



Sheikh Fares Al Mustafa
Imam & Khateeb (Preacher)

Joined: 1st Nov, 1995
Married with five children
[Sheikh Fares](#) enjoys reading,
traveling, swimming and
poetry reading.



Mohamed Ismaeel
Muezzin

Joined: 1st Jan, 2001
Married with six children
[Mohammed](#) likes reading and
traveling.



Abdul Salam Al MarzoOqi
**Director of Community
Relations**

Joined: 8 April, 2012
Married with six children
[Abdul Salam](#) likes swimming,
travelling and cooking.



Abdul Malik Abdul Khaliq
Manager

Joined: 14 April, 2011
Married with five children
[Abdul Malik](#) is an avid
sportsman; he likes soccer,
swimming, horse riding
basketball, cricket, table
tennis & snooker. He enjoys
public speaking, camping,
traveling, cooking and
watching movies.



May Al Bouflasa
Community Relations Officer

Joined: 1st July, 2012
[May](#) likes reading, visiting museums and archaeological sites and playing chess.



Dina Moghazy
Admin Officer (Librarian and tour guide)

Joined: 12th Feb, 2012
Married to Ibrahim.
[Dina](#) enjoys shopping, cooking and travelling.



Ahmad Abdul Azim Mohammed
Administrative Assistant

Joined: 11th Nov, 2012
Engaged to be married. In his free time [Ahmed](#) enjoys swimming. He started playing table tennis when he was 12 years old, and always placed in the top three in his college tournaments.



Thani Abdullah Al Muhari
Activities Supervisor,
Joined: 1st June, 2012
[Thani](#) likes poems, reading and horsemanship.



Muhammed Abdou
Security

Joined: 1st July, 2011
[Muhammed](#) likes to play football.



Kausar Hadi
House Keeper

Joined: 22nd Nov, 2011
[Kausar](#) likes to travel.



Abul Kalam Ibrahim
House Keeper

Joined: 1st July, 2011
[Abdul](#) likes to practice sports.



Kaber Alsobehan
House Keeper

Joined: 1st July, 2011
[Kaber](#) likes to swim.



Sheikh Fares Al Mustafa

Imam & Khateeb

Joanna Andrews took a trip to the Al Farooq Omar Ibn Al Khattab Mosque and Centre to put Sheikh Fares, a leading scholar Imam & Khateeb, under the spotlight.

How long have you been at the Omar Ibn Al Khattab Mosque?

Peace, mercy and blessings of Allah be upon you (As-salam alaykum). I have had the privilege to work in the mosque for 18 years, since November 1, 1995.

Tell me about the history of the Mosque from what it was when you first came to what it is today?

The Mosque was established in 1986, I was present during its renovation and first expansion sponsored by Mr Khalaf Ahmad Al Habtoor, who financed the building of the mosque. Then in 2010 it was rebuilt and expanded, on Mr Al Habtoor's initiative, and became a distinguished monument that was opened in summer 2011.

What is the importance of the name?

The Mosque was named after Al

Farooq Omar Ibn Al Khattab - Al Farooq, a title given to him by Prophet Mohammad (PBUH). It means the one who distinguishes between what is truth, and what is not.

What are your hopes for the future of the Mosque?

I especially hope that the Mosque would turn into a hub for love, compassion, tolerance and interaction for the good of others, a role it is already playing, because God's message for all prophets is love and compassion.

What is the importance of the Omar Ibn Al Khattab Mosque and Centre to the UAE in general?

It has become a religious, touristic and cultural destination in the UAE.

Thousands of tourists, from different faiths, races and cultures, visit

the Mosque to see its magnificent architecture and experience its cultural and humanitarian role.

Tell me about the importance of the architectural features and where they originated from?

The Mosque is inspired by the Ottoman heritage from the outside, especially through its outstanding four minarets and magnificent domes.

From the inside, the architecture is characterised with cultural diversity, combining between Ottoman and Andalusian styles. The inscriptions, decorations and Quranic verses on the walls and domes are a fantastic feature that adds more beauty to the mosque.

What are your hobbies?

My hobbies, besides my work in the mosque, are hiking and reading.



Abdul Malik

Manager, Al Farooq Mosque and Centre

Joanna Andrews also caught up with Abdul Malik to find out what his plans are for the future of the Mosque.

Tell me about the reason behind opening the Al Farooq Omar Ibn Al Khattab Mosque to everyone?

Its main purpose is to raise awareness about Islamic civilisation, Arabic heritage and the culture of the UAE. We aim to create a bridge between the East and West. The reason we welcome all religions is to share direct roots with Christians and Jews as we all go back to Prophet Abraham and the follower of these three religions are called 'The People of Book'; create a platform for understating and clear misconception about Islam and Muslims and to learn from others and educate them at the same time.

How many visitors have you had through the doors?

Approximately 30,000 so far since August 2011. However, these are mostly tourists, students, businessmen and women - and families. As far as people visiting the mosque for the purpose of prayer we had almost 300,000 so far.

Who was your highest profile guest?

We have had several; Sheikh Ahmad Ali

Ajmeel from KSA, Consul Generals from the USA, UK, Netherlands and Haan (the wife of former Prime Minister of the Republic of Korea).

What do you enjoy most about your role at the Mosque?

I can communicate with people from various backgrounds, problem solving, leading the tour guide team in the Mosque and to take Al Farooq Mosque to highest level possible.

What are the main achievements of the Mosque and Centre since it was rebuilt?

A lot! But just to mention a few: We now provide established Arabic language courses as well as regular Qur'an classes and Islamic studies. The Al Farooq Mosque has become not only a place of worship but also a tourist destination in Dubai and it has recently been recognised by the DTCM and other organisation locally and internationally.

What is the importance of

religious tourism?

Religious tourism or faith tourism is vital in order to understand and appreciate religion through a tangible experience. Tourists come to us to feel secure about their religious beliefs, and to connect themselves to their Lord and to other human beings. The world's largest form of mass religious tourism takes place at the annual Hajj pilgrimage in Mecca, Saudi Arabia. Religious tourism has existed ever since antiquity.

What would you like to see next for the Mosque?

We would like to build on what we have already achieved and attract as many worshippers as possible to our beautiful Mosque. But aside from this, we want to continue to spread the word that Islam is a peaceful religion and bridge the gap between the East and West. We want to get our message to as many people as possible - regionally and internationally. We aim to have dialogue with other mosques like Sheikh Zayed Grand Mosque in Abu Dhabi as well as the Blue Mosque in Istanbul, Turkey. There is a lot more to do!

An Apple

a day keeps the doctor away!



All too often we 'poison' our bodies with food we know we shouldn't eat – and avoid what we know we should eat. Dr Hala Najib, the resident school doctor at Emirates International Schools tells Joanna Andrews some top tips to stay healthy.

RAISE YOUR SEROTONIN

Serotonin is a hormone in the pineal gland, the digestive tract, the central nervous system, and blood platelets. It plays an important part in the regulation of learning, mood, sleep and vasoconstriction (constriction of blood vessels). Experts say serotonin also might have a role in anxiety, migraine, vomiting and appetite. The molecular formula of serotonin is $C_{10}H_{12}N_2O$.

High in Serotonin:

Chocolate: You will be pleased to know that dark chocolate is high in serotonin. It lowers blood pressure and cholesterol levels and improves blood flow to the brain and heart. Dark chocolate also increases the amount of serotonin in the brain.

Leafy greens: Energy enhancing.

Epsom salts: Calming.

Water: Hydration. Increases energy and lowers stress.

Oats: Eases depression.

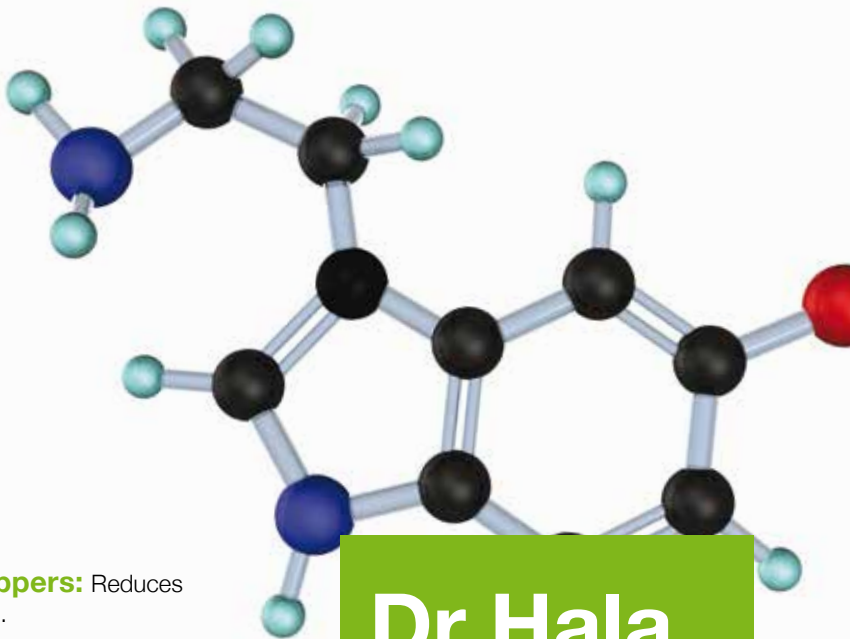
Chili peppers: Reduces depression.

Nuts: The American Journal of Nutrition says that nuts belonging to the walnut family, such as butternuts and black walnuts contain more than 300mcg per gram of serotonin. Almonds, cashews, coconuts and macadamia nuts also contain high levels of serotonin.

Bananas: Help raise serotonin.

Smiling: Releases 'happy' hormones.

Walking: Clears the mind and raises serotonin.



Dr Hala says...

The risks of not including enough serotonin in your diet could lead to many disorders, the main one being depression. Serotonin levels drop when we are faced with large amounts of stress. It causes loss of appetite, sleep deprivation, fatigue and negative self-perception. Once the side effects worsen people become more susceptible to mental illness.

THE BENEFITS OF LEMON

There are many health benefits from lemons that have been known for centuries. Ancient Egyptians believed that eating lemons and drinking lemon juice was an effective protection against a variety of poisons.

The two biggest benefits are their strong antibacterial, antiviral and immune boosting powers and their use as a weight loss aid because lemon juice is a digestive aid and liver cleanser. Lemons contain citric acid, calcium, magnesium, vitamin C, bioflavonoids, pectin and limonene – that promote immunity and fight infection.

Help alkalize your body first thing in the morning by enjoying a glass of delicious and alkalizing lemon water!

1. Heat 2 cups of clean spring/filtered water until warm.
2. Add the juice of half a lemon to warm and stir.
3. Enjoy this alkalizing beverage first thing in the morning on an empty stomach for maximum benefit.

Dr Hala says...

Lemons are an antiseptic and have excellent digestive properties; they cleanse and stimulate the liver and kidneys; offer relief from cold and flu symptoms; they have even been known to relieve asthma. And to top it off lemon juice is a great skin cleanser.

The risks of not alkalizing your body are aplenty:

Immune deficiency, fatigue, obesity, diabetes, hormonal imbalance, premature aging, bad breath, acne, weak hair and nails, joint pain, headaches, frequent colds and allergies. The list is endless!



3 steps:





BANANAS

By eating a banana you can indulge your sweet tooth without ruining your diet. Bananas are naturally fat and cholesterol free. A banana averages about only 110 calories – and the benefits are amazing!



Potassium:

Bananas are known for their high potassium content, with over 400 mg

of potassium in a single medium-size banana. Potassium is necessary for good nerve and muscle function as well as for maintaining a healthy balance of fluids in the body. Bananas help the body's circulatory system deliver oxygen to the brain, helping maintain regular heartbeat and proper water balance.

Vitamin C: Bananas contain a good amount of vitamin C. One banana provides about 10 mg of vitamin C, or about 15 percent of your daily recommended amount. Vitamin C boosts your immune system and cell health and improves the absorption of other nutrients such as iron.

Vitamin B-6: Since B vitamins are more commonly found in animal products, it may come as a surprise that bananas are an excellent source of vitamin B-6, also called pyridoxine. One banana supplies 35 percent of your daily B-6 requirement. Your body uses vitamin B-6 to grow new cells. This vitamin regulates blood glucose levels and helps in times of stress to

suppress moody swings.

Fiber: Bananas are high in soluble fibre which helps stop constipation and helps to restore and maintain regular bowel function.

Manganese: Bananas are a good source of manganese, with one medium banana providing about 0.3 mg. Adults need between 1.8 and 2.3 mg of manganese daily. Manganese is necessary for bone health and metabolism.

Other Nutrients: Bananas also deliver small amounts of other vitamins and minerals. A banana provides some iron, magnesium, calcium and phosphorus as well as vitamins A and E, folate, carotene and choline. Bananas also contain trace amounts of many amino acids.

Brain Power: Potassium-packed fruits help learning because it makes us more alert. Students find they have more brain power and do better in exams when they eat bananas at breakfast and lunch.



Increase Happiness:

Bananas release a mood regulated substance called tryptophan which is

converted to serotonin in the brain and thus elevates our moods and makes us happier. psychologically.

Iron: Bananas are rich in iron and can

help with anemia. Iron-rich food help stimulate production of hemoglobin in the blood.



Helps Smokers

Quit: Bananas contain B vitamins and other minerals that lessen the effects of nicotine withdrawal both physically and psychologically.

Dr Hala says....

Bananas contain high potassium levels, they are very low in sodium, and have no cholesterol which is important for the heart; it lowers blood pressure and reduces the risk of a stroke. Eating bananas prevent constipation and intestinal ulcers. They also act as a mood enhancer. They are packed with natural goodness!

**Start your
health regime
today!**



Competition

WIN DINNER FOR TWO Fish Bazaar

An exotic Thai-style seafood restaurant where guests can choose their fish; how they want it cooked and what sauce they want.

Fish Bazaar is located at the Habtoor Grand Beach Resort and Spa

Tel: 04399500

Opening hours: Daily from 12.30pm to midnight



To win. Answer the following question and email the answer to sawalef@habtoor.com
Entries close May 14th, 2013.

Q: When did the Al Farooq Omar Ibn Al Khattab Mosque and Centre open?



What are your personality preferences?

Find out what type of personality you are with this strength finder from David Hodgson, an inspirational conference speaker and trainer.

1. From where do you gain your energy inside (I) or out (E)?

E		I	
I think out loud	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I think before I speak	<input type="checkbox"/>
I generally act quickly	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I generally act carefully	<input type="checkbox"/>
I'm a good talker	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I'm a good listener	<input type="checkbox"/>
I prefer to stand out	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I prefer to blend in	<input type="checkbox"/>
I tend to work best in groups	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I tend to work best alone	<input type="checkbox"/>

On balance? I am more (E) ☐ or I am more (I) ☐

At their best Es tend to be:
Confident • Assertive

At their best Is tend to be:
Careful • Good listeners

E = External

Gain energy from people or things around them – recharge their batteries by being around people or being involved in activities

I = Internal

Gain energy from inside themselves – recharge their batteries by spending time alone

How to spot an E or an I:

Listen to someone in a conversation. If they often interrupt they're probably E. If they are not interrupted they're probably I.



2. How do you take information in – detail/facts (S) or big picture/ideas (N)?

S		N	
I look for the facts	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I look for the possibilities	<input type="checkbox"/>
I look for details	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I look for patterns	<input type="checkbox"/>
I focus on what works now	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I focus on how to make it different	<input type="checkbox"/>
I prefer applying what I've learned	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I prefer learning new things	<input type="checkbox"/>
I tend to go step-by-step	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I tend to join in anywhere	<input type="checkbox"/>

On balance? I am more (S) ☐ or I am more (N) ☐

At their best Ss tend to be:
• Practical • Realistic • Sensible

At their best Ns tend to be:
• Imaginative • Creative • Dreamers

S = Facts

Take information in by looking at the detail. Tend to have 'their feet on the ground'. Good at thinking 'inside the box'

N = Ideas

Take information in by looking at the big picture. Like to think about how things could be changed. Good at thinking 'outside the box'

How to spot an S or an N:

Ask someone to look out of the window and describe what they see. If they describe the details and facts they're probably S. If they describe by interpreting and making stories about the scene they're probably N.





3. How do you decide things – with your head (T) or heart (F)?

T		F	
I generally follow my head	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I generally follow my heart	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>
I ask 'is it the right decision?'	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I ask 'how will it affect people?'	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>
I can give and take criticism quite easily	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I tend to avoid giving or receiving criticism	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>
I tend to tell it how I see it	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I tend to be careful about saying things that might upset someone	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>
I am more likely to be called 'hard'	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I am more likely to be called 'soft'	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>

On balance? I am more (T) ☐ or I am more (F) ☐

At their best **Ts** tend to be:

• Logical • Objective • Honest

At their best **Fs** tend to be:

• Friendly • Sympathetic • Caring

T = Objective

Make decisions by doing the 'right thing' as they see it. Like fairness

F = Subjective

Make decisions by considering how something will affect people. Like to be liked

How to spot an T or an F:

When in a conversation if someone tends to disagree with the person they're talking to a lot, they're probably **T**, but if they tend to try and agree and see the others viewpoint, they're probably **F**.

4. What's your attitude to life? Spontaneous (P) or planner (J)?

J		P	
I like to plan and organise	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I like to wonder how things will turn out	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>
I like writing lists	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I don't like writing lists	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>
I like things tidy	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I don't mind things untidy	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>
I prefer it when I've finished a task	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I prefer it when I've started a task	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>
I usually work at a steady pace until the job is done	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>	I often work at the last minute to get things done	<input type="checkbox"/> or <input type="checkbox"/>

On balance? I am more (J) ☐ or I am more (P) ☐

At their best **Js** tend to be:

• Get things done • Be on time & on schedule

At their best **Ps** tend to be:

• Flexible • Open minded

J = Plans

J behavior is organized and planned.
Employers tend to like J behavior

P = Options

P behavior is flexible and spontaneous

How to spot an J or an P:

Ask someone if they like to get things finished and sorted before they relax **J** or can they relax anytime **P**?

Strength Finder

Clown fish

STRENGTHS

- An infectious enthusiasm
- Cooperative
- Perceptive
- Enjoy creating and taking part in new experiences otherwise boredom sets in!
- Optimistic and creative
- Can solve last minute problems
- Warm and fun to be with
- Provide and seek support

PREFERRED ROLES

Trainer, adviser, creator

TO REDUCE STRESS

Choose some of your best ideas and see them through to the end

JOBS

Supporting people (advocacy, therapies, teaching, and psychology), media, journalism, sales, advertising, politics, and creative work



Seal

STRENGTHS

- Calm
- Adaptable
- Original ideas
- Idealistic
- Patient with complicated situations but not routine details
- Devoted to people and causes they care for strong internal beliefs
- Sensitive

PREFERRED ROLES

Adviser, counsellor, creator

TO REDUCE STRESS

Don't get lost inside your thoughts – people say things they don't mean

JOBS

Helping individuals (advice, medical, therapies, psychology, welfare, rights). Media/information, journalism, human resources, research, languages



ENFP

CATALYST, IMAGINATIVE, SPONTANEOUS

INFP

CURIOUS, FLEXIBLE, IDEALISTIC

Eagle

STRENGTHS

- Innovative
- Good planners
- Clear and assertive
- Like to work on imaginative projects on their own initiative
- Don't like routine
- Direct and challenging
- Objective, fair and stimulating
- Determined

PREFERRED ROLES

Investor, entrepreneur, leader

TO REDUCE STRESS

Only take charge of the things you are confident you can handle – you don't have to do everything!

JOBS

Natural leaders, managing people or resources (business, technical, hospitality, retail, travel/tourism) manufacturing, self employment



ENTJ

LEADER, DECISIVE, ANALYTICAL

Barn Owl

STRENGTHS

- Organised
- Private and independent
- Enjoy developing their own ideas
- Creative
- Clear and concise
- Enjoy understanding complex theories and ideas

PREFERRED ROLES

Inventor, strategist, manager

TO REDUCE STRESS

Forgive yourself for not always reaching your really high standards

JOBS

Managers of people or resources, engineering, design, science, finance, surveying, photography, computing, IT



INTJ

ORIGINAL, DRIVEN, ACHIEVER

Seahorse

STRENGTHS

- Visionary
- Intense
- Focused on possibilities and the welfare of others
- Enjoy helping others
- Can deal with complex issues
- Usually make good students
- Creative
- Good with words
- Sensitive and gentle
- Idealistic

PREFERRED ROLES

Healer, adviser, writer

TO REDUCE STRESS

Don't just live inside your head – talk to others, share your ideas

JOBS

Advising individuals (speech/occupational therapy, counselling, psychology, tutor), languages, market or social research, journalism, human resources).

INFJ

CONSCIENTIOUS, INSIGHTFUL, ORGANISED

Dolphin

STRENGTHS

- Good listeners
- Charismatic
- Concern for people without being critical
- Initiative
- Good communicators
- Organised
- Popular
- Innovative
- Trustworthy
- Compassionate
- Friendly and happy

PREFERRED ROLES

Mentor, catalyst, counsellor

TO REDUCE STRESS

Take some time out for yourself. Don't spend all of your time solving other people's problems

JOBS

Organise people or events advice, counselling, advocacy, sales, marketing, PR, training/teaching, law, media, journalism, tourism

ENFJ

CATALYST, SOCIABLE, RESPONSIBLE

Tawny Owl

STRENGTHS

- Quiet, calm observers
- Logical and objective
- Ingenious and curious
- Enjoy working on their own ideas with little routine
- Curious about what makes things work
- Independent
- Can adapt and change plans
- Preferred roles
- Investor, architect, creator

TO REDUCE STRESS

If you're not sure what people are thinking – ask!

JOBS

Natural inventors, computing/IT, web design, research, engineering, science, manufacturing, surveying, electronics, photography

INTP

THEORETICAL, CURIOUS, ANALYTICAL

Falcon

STRENGTHS

- Assertive
- Confident innovators
- Creative
- Lively
- Energetic
- Analytical
- Like to work on imaginative projects using their own initiative
- Don't like routine
- Usually fun to be with
- Enterprising and curious

PREFERRED ROLES

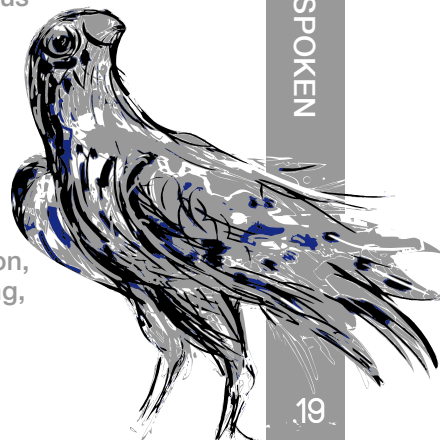
Advocate, inventor, negotiator

JOBS

Imaginative work, IT, design, law, media, engineering, construction, advertising, campaigning, science

ENTP

INGENIOUS, OUTSPOKEN



Strength Finder

Panther



STRENGTHS

- Adventurous
- Energetic and busy
- Observant
- Assertive
- Analytical problem solvers
- Think out loud
- Work towards useful products and results
- Adaptable, inventive and resourceful
- Often 'fearless'
- Enjoy 'activities' because they 'live for the moment'

PREFERRED ROLES

Explorer, crafter, performer

TO REDUCE STRESS

Plan more and your projects can be even more successful

JOBS

Natural problem solvers, engineering, law, construction, driving, environmental work, protecting people and property, paramedic

ESTP

SPONTANEOUS, FLEXIBLE, PRAGMATIC

Lion



STRENGTHS

- Gregarious
- Good at predicting how others will react to situations
- Thrive on variety and socializing, keeping everyone involved and happy
- Generous with time and money
- Persuasive, tactful and sympathetic
- Resourceful and supportive
- Like to 'live for the moment'

PREFERRED ROLES

Performer, promoter, carer

TO REDUCE STRESS

Don't play all of the time, recharge your batteries

JOBS

Practical service to people (social care, advice, counselling, medical therapies, retail, estate agency), hospitality, tourism, performing.

ESFP

EXUBERANT, FRIENDLY, FLEXIBLE

Black Bear



STRENGTHS

- Outspoken, assertive and self-confident
- Analytical and objective
- Good at achieving goals
- Work towards useful products and results
- Bold and direct
- Gets things done
- Not prone to sentimentality
- Stand up for what they believe in
- Practical
- More 'managers' are this than any other

PREFERRED ROLES

Leader, organiser, supervisor

TO REDUCE STRESS

You don't need to take charge all the time – let others discover solutions

JOBS

Natural organisers, business/financial, managers, law, uniformed services, engineering, construction, call centre supervisors

ESTJ

DECISIVE, ORGANISER, LOGICAL

Teddy Bear



STRENGTHS

- Warm and friendly
- Practical and realistic
- Decisive and consistent
- Enthusiastic
- Helpful and socialable
- Thrive on socialising and keeping others involved and happy whilst saying focused on clear practical outcomes
- Want to be appreciated by others
- Loyal and respect tradition

PREFERRED ROLES

Provider, organiser, host/hostess

TO REDUCE STRESS

Don't try to be perfect all of the time – chill!

JOBS

Organise services for people, health service work, conferences, hospitality, catering, tourism, marketing, hairdressing, advice, primary teaching

ESFJ

COOPERATIVE, WARM HEARTED, DETERMINED

Koala



STRENGTHS

- Cooperative and caring
- Can work at a steady pace until the job is done
- Work toward practical outcomes
- Dependable and quiet
- Practical and realistic
- Friendly, but usually won't express their views until asked
- Loyalty to family, employer and friends

PREFERRED ROLES

Protector, provider, carer

TO REDUCE STRESS

Can you be too nice? Sticks up for yourself sometimes

JOBS

Health service (nursing/therapies), customer services, primary teacher, personnel, business administration, library, information work

ISFJ

THOROUGH, CONSIDERATE, LOYAL

Polar Bear



STRENGTHS

- Trustworthy and focused
- Sensible and realistic
- Calm and serious
- Can work at a steady pace until the work is completed
- Work towards practical solutions
- Loyal to family, employer and friends
- Able to work alone
- Logical and analytical
- Consistent and orderly

PREFERRED ROLES

Inspector, supervisors, organiser

TO REDUCE STRESS

Take a break sometimes and praise people around you

JOBS

Natural task finishers! Accountancy, law, uniformed services, surveying, animal carers, inspector, business administration

ISTJ

RESPONSIBLE, LOYAL, ORGANISED

Tiger



STRENGTHS

- Detached and objective
- Realistic
- Thrive on variety and solving a new problem
- Work toward practical outcomes
- Adaptable, action orientated risk takers
- Confident and independent
- Pragmatic
- Can make decisions without being sentimental

PREFERRED ROLES

Operators, fire-fighter, explorer

TO REDUCE STRESS

Share your good ideas and humour around

JOBS

Environmental work, agriculture, horticulture, forestry, chef, engineering, construction, crafts, paramedic, driving/transport, uniformed services

ISTP

FLEXIBLE, LOGICAL, TOLERANT

Cat



STRENGTHS

- Observant
- Trusting, kind and considerate
- Work in a step by step approach
- Work towards practical solutions
- Sensitive and gentle
- Spontaneous and tolerant
- Quite private - can be hard to get to know
- Realistic
- Like to follow their own course
- Usually calms things down well
- Fun to be with

PREFERRED ROLES

Improviser, carer, performer

TO REDUCE STRESS

Try finishing nearly as many things as you start!

JOBS

Practical service to people (caring, advice, retail, hospitality) or animals, horticulture, leisure/tourism, driving/transport, administration, music, crafts

ISFP

LOYAL, FRIENDLY, PRACTICAL

Over the rainbow

One morning, late last year, a rainbow descended on the Hilton Hotels Beirut. It inspired Eugen Maroun, Coordinator-PR at the Hilton Beirut Habtoor Grand and Hilton Beirut Metropolitan Palace to write this story...

Each made for a special purpose, unique and different; the colours of the rainbow united and joined hands stunningly across Hilton Beirut Habtoor Grand and Hilton Beirut Metropolitan Palace, constituting a superb rainbow, exclusively dedicated to the hotel, to tell you our beautiful story of the 'Hilton Hotels Beirut Rainbow'.

Green, proud to be the sign of life, hope and environmental health, expresses the excellent commitment that Hilton Hotels Beirut abides by, through constantly heading an environmentally-friendly way and thinking green internally as well as externally with the surrounding community.

Giving the Earth, the sky and the seas an amazing touch, **Blue** comes along our 'Blue Energy' to fill up the space throughout the hotel with exclusive peace and serenity, needed in a world ruled by the mystifying fears of the unknown and uncertainty. Then **Yellow** cascades from the brightness of the sun, down to the splendor of the sunflower, to bring about a unique smile and endless fun in the warmth of the Hilton's hospitality.

It may be scarce to be found, but

once spotted; **Orange** is the color of the nature's striking beauty in sunrises and sunsets. It is a precious color at Hilton Beirut Habtoor Grand and Hilton Beirut Metropolitan Palace: it reflects health, as well as strength, and serves the needs of our guests through our major 'Fruits of the Month' such as mandarin, mango and pumpkin.

Bringing fire to the blood, **Red** shadows the hotel with great love, life and passion. With absolute romance and deep warmth, our guests are to be spoiled in the fabulous ambiance of our magical Elixir Spa, and cherished up from the highest restaurant and bar in town with the spectacular views of the city's skyline.

Here comes the turn of **Purple**, the sign of power and royalty. This is what Hilton Hotels Beirut is all about; a reigning leader in the Lebanese hospitality market, a trademark of excellence and sovereignty among all competitors.

Finally, **Indigo** arises more quietly among all colors to represent the Hilton's asserted balance and great determination, no matter how intense rivalry would get, and despite all the challenging aspects and storms of life.

Winner

and the
WINNERS
are...
Majid Nazir



WINNER OF THE
500 AED
VOUCHER
FOR DINNER
FOR TWO

L-R: Joanna Andrews with Majid Nazir
Parts Cashier Dxb - Habtoor Motors

Shajee Sreedhar



Shajee Sreedhar - Accountant - Diamondlease

Zeny Zamora



Zeny Zamora - EIS Jumeirah

WINNERS OF THE SIGNED AUTOBIOGRAPHY:
"KHALAF AHMAD AL HABTOOR: THE AUTOBIOGRAPHY"



مركز الفاروق ومركز القرآن الكريم

You are cordially invited
to visit the
Al Farooq Omar Ibn
Al Khattab Mosque
& Centre

Free Admission

All are welcome!



Booking

Telf: +971 43944448
www.alfarooqcentre.com
info@alfarooqcentre.com

Timings

Sunday - Thrusday
Morning Tour: 10:30am
Afternoon Tour: 4:30pm



مستجد مركز الفاروق عمر بن الخطاب

أنتم مدعوين لزيارة
مسجد ومركز الفاروق
عمر بن الخطاب

الدخول مجاناً

نرحب بالجميع!

أوقات الزيارة

للحجز

الأحد - الخميس

الجولة الصباحية: 10:30 صباحاً

الجولة المسائية: 4:30 مساءً

Tel: +971 4 394 4448

www.alfarooqcentre.com

info@alfarooqcentre.com

و الفائزون هم... ماجد نظير



الجائزة: عشاء
لشخصين بقيمة 500
درهم إماراتي

من اليسار إلى اليمين: جوانا أندروز مع ماجد نظير، أمين
صندوق - الحبتور للسيارات، فرع دبي

زيني زامورا

شاجي سریدار



زيني زامورا - مدرسة الإمارات الدولية - جميرا



شاجي سریدار - محاسب - دايوموندليس

الجائزة: نسخة موقعة من كتاب "خلف أحمد الحبتور: السيرة الذاتية"

على قوس القزح

ذات صباح، في أواخر العام الماضي، أشرق قوس قزح فوق فنادق هيلتون في بيروت، فألهم يوجين مارون، منسقة العلاقات العامة في هيلتون بيروت حبتور جراند، وهيلتون بيروت متروبوليتان بالاس، وكتبت هذه القصة...

الوقوع عليه، يذكّرنا بلون جمال الطبيعة الخلّاب عند شروق الشمس ومغيبها. ويرتدي أهمية كبيرة في هيلتون بيروت حبتور جراند وهيلتون بيروت متروبوليتان بالاس، فهو يعكس الصحة والقوة، ويتفاعل مع احتياجات ضيوفنا من خلال "فاكهة الشهر"، مثل المندرين والمانجا واليقطين.

الأحمر، الذي يلهب الدم في عروقنا، يُلقى على الفندق بظلال الحب الرائع، والحياة والشفغ. ففي أجواء من الرومانسية المطلقة والدفع الشديد، ندلل ضيوفنا في سبا إليكسيرا الساحر والمدهش، وكذلك في المطعم والبار الأكثر علواً في المدينة، حيث يمكنهم أن يُمتّعوا نظّهم بمناظر رائعة للأفق.

جاء دور **البنفسجي،** رمز القوة والملوكية. وهذا بالضبط هو عنوان فنادق هيلتون بيروت التي تتربّع على عرش قطاع الضيافة في لبنان، وتشكّل علامةً للتفوّق والتميّز بين جميع المنافسين.

أخيراً، يتسلّل **اللون النيلي** بهدوء أكبر وسط الألوان الأخرى ليعكس التوازن الراسخ وقوة العزيمة اللذين تميّز بهما فنادق هيلتون، مهما اشتدّت المنافسة، وعلى الرغم من كل عواصف الحياة وتحدياتها.

لكل لون هدف خاص، فريد ومختلف؛ لقد توخّدت ألوان قوس قزح وتكاتفت بطريقة رائعة عبر فندق هيلتون بيروت حبتور جراند وهيلتون بيروت متروبوليتان بالاس، فتشكّل قوس قزح رائع، وكأنّه ضُمّم خصيصاً للفندق، ليروي لكم قُصتنا الجميلة، حكاية "قوس قزح فنادق هيلتون بيروت".

الأخضر، الذي يعتزّ بأنه رمز الحياة والأمل وسلامة البيئة، يُجسّد المعايير الممتازة التي تلتزم بها فنادق هيلتون بيروت، عبر اعتماد مقاربة صديقة للبيئة على الدوام، ومراعاة البيئة والحفاظ عليها داخل الفنادق كما خارجها مع المجتمع المحلي.

الأزرق، الذي يُضفي لمسة رائعة على الأرض والسماء والبحار، يملأ الفندق، من خلال "الطاقة الزرقاء"، بأجواء حصريّة من السلام والسكينة، وما أوجنا إليها في عالم تطفئ عليه المخاوف من المجهول والغموض.

ثم يتدرّج **الأصفر** من لمعان الشمس وصولاً إلى روعة زهرة دوّار الشمس، ما يُضيف ابتسامة فريدة ومتعة لا تنتهي إلى دفة الضيافة الذي تميّز به فنادق هيلتون.

قد يكون **البرتقالي** نادراً، لكن عند



الكوالا

ISFJ

نقاط القوة

- متعاون ويهتم بالآخرين
- يستطيع العمل بوتيرة مطّردة حتى إنجاز العمل
- يعمل من أجل تحقيق نتائج عملية
- جدير بالثقة وهادئ
- عملي وواقعي
- ودود، لكنه لا يعبر عادةً عن آرائه إلا عند طرح السؤال عليه
- وفّي لعائلته، ولصاحب العمل ولأصدقائه

أدواره المفضّلة

تأمين الحماية للآخرين، تزويدهم بالخدمات، توفير الرعاية لهم

للحد من الإجهاد والتوتر

أنت لطيف جداً مع الآخرين؟ كن لطيفاً مع نفسك أحياناً

الوظائف

الخدمات الصحية (التمريض/العلاج)، خدمات العملاء، معلّم في المرحلة الابتدائية، مسؤول عن الموظفين، إدارة أعمال، مكتبة، العمل في مجال المعلومات



النمر

ISTP

نقاط القوة

- موضوعي وغير متحيّز
- واقعي
- يستمدّ الزخم والطاقة من التنوّع وحل المشاكل الجديدة
- يعمل من أجل بلوغ نتائج عملية
- قابل للتكيف، وموجّه نحو العمل، ومجازف
- واثق من نفسه ومستقل
- براغماتي
- يستطيع اتّخاذ قرارات من دون أن يتأثّر بعواطفه

أدواره المفضّلة

عامل البدالة، عامل إطفاء، مستكشف

للحد من الإجهاد والتوتر

تشاطر أفكارك الجيدة وحس العناية لديك مع الآخرين

الوظائف

العمل البيئي، الزراعة، البستنة، الاهتمام بالأحراج، الطهي، الهندسة، البناء، الحرف اليدوية، الوظائف شبه الطبية، القيادة / النقل، الخدمات النظامية

الدب القطبي



ISTJ

نقاط القوة

- موضع ثقة ويركّز على الهدف
- حثّاس وواقعي
- هادئ وجتّي
- يستطيع العمل بوتيرة مطّردة حتى إنجاز العمل
- يعمل من أجل بلوغ حلول عملية
- وفّي لعائلته، ولصاحب العمل ولأصدقائه
- يستطيع العمل بمفرده
- منطقي وتحليلي
- ثابت على موقفه ومنظّم

أدواره المفضّلة

مفتّش، مشرف، منظّم

للحد من التوتر والإجهاد

خذ استراحة أحياناً وامتنح الأشخاص من حولك

الوظائف

لا يترشح قبل إنجاز المهمة! المحاسبة، القانون، الخدمات النظامية، المسح والاستطلاع، العناية بالحيوانات، مفتّش، إدارة أعمال



القط

ISFP

نقاط القوة

- يقظ ومتنبّه
- لطيف، يتق بالآخرين ويراعي مشاعرهم
- يتقدّم خطوة خطوة
- يعمل من أجل التوصل إلى حلول عملية
- حثّاس ودمث
- عفوي ومتسامح
- يحب الاحتفاظ بخصوصياته لنفسه - يصعب التعرّف عليه
- واقعي
- يحب سلوك مساره الخاص
- عادةً يُهتّى الأمور جيداً
- رفقته ممتعة

أدواره المفضّلة

مرّجل، مقدّم الرعاية، مؤدّ

للحد من الإجهاد والتوتر

حاول أن تُنهي كل الأمور التي تبدأها!

الوظائف

الخدمات العملية للآخرين (الرعاية، المشورة، التجزئة، الضيافة، رعاية الحيوانات، البستنة، الترفيه/السياحة، القيادة / النقل، الإدارة، الموسيقى، الحرف اليدوية

يتمتع بحس المسؤولية، وفي، منظم

وفي، ودود، عملي

مرن، منطقي، متسامح

النمر

نقاط القوة



- مغامر
- يقظ ومتنبه
- يثبت وجوده
- مفعم بالطاقة وكثير الانشغالات
- يحل المشاكل عن طريق التحليل
- يفكر بصوت عال
- يعمل من أجل بلوغ نتائج ومنتجات مفيدة
- قابل للتكيف، ومبتكر، وواسع الحيلة
- لا يهاب شيئاً، في معظم الأحيان
- يستمتع بـ"الانشغالات" لأنه "يعيش كل لحظة بلحظتها"

أدواره المفضلة

مستكشف، جريفي، ممثل

للحد من الإجهاد والتوتر

اعتمد أكثر على التخطيط، فتزاد مشاريعك نجاحاً

الوظائف

حائِل مشاكل بطبيعته، الهندسة، القانون، البناء، قيادة الآليات السيّارة، العمل البيئي، حماية الأشخاص والممتلكات، الوظائف شبه الطبية

ESTP

عفوي، مرن، براغماتي

الأسد

نقاط القوة

- اجتماعي
- يسخى بوقته وماله
- مقنع ولبق ومتعاطف
- واسع الحيلة وداعم
- يجيد التنبؤ بردود فعل الآخرين حيال أوضاع معينة
- يستمتع الزخم والطاقة من التنوع والاختلاط بالآخرين، وإشراك الجميع وإسعادهم
- يحب أن "يعيش كل لحظة بلحظتها"

أدواره المفضلة

ممثل، مروج، مقدّم الرعاية

للحد من الإجهاد والتوتر

لا تستمر في اللعب طوال الوقت، اشحن بطارياتك من حين لآخر

الوظائف

الخدمة العملية للآخرين (الرعاية الاجتماعية، المشورة، الإرشاد، العلاجات الطبية، التجزئة، الوكالات العقارية، الضيافة، السياحة، الأداء الفني

ESFP

مفعم بالحياة، ودود، مرن

الدب الأسود

نقاط القوة

- صريح، يثبت وجوده، وواثق من نفسه
- تحليلي وموضوعي
- يجيد بلوغ أهدافه
- يعمل من أجل بلوغ نتائج ومنتجات مفيدة
- جريء ومباشر
- حريص على التنفيذ والإنجاز
- لا يتجرف وراء المشاعر
- تنطبق هذه الصفات في شكل خاص على المديرين
- يدافع عما يؤمن به
- عملي

أدواره المفضلة

قائد، منظم، مشرف

للحد من الإجهاد والتوتر

لست مضطراً إلى أن تتولّى زمام الأمور بنفسك طوال الوقت - دع الآخرين يكتشفون الحلول بأنفسهم

الوظائف

منظم بطبيعته، أعمال/المجال المالي، مدير، القانون، الخدمات النظامية، الهندسة، البناء، مشرف على مركز اتصال

ESTJ

حاسم، منظم، منطقي

الدب الدمية

نقاط القوة



- الدفء والمودة
- عملي وواقعي
- حاسم وثابت على موقفه
- مفعم بالحماسة
- يريد أن يُقدّر الآخرين
- وفّي ويحترم التقاليد
- يحب مساعدة الآخرين
- والاختلاط بالناس
- يستمتع الزخم والطاقة من الاختلاط بالآخرين وإشراكهم
- وإسعادهم فيما يركّز على النتائج العملية الواضحة

أدواره المفضلة

مزود بالخدمات، منظم، مضيف

للحد من الإجهاد والتوتر

لا تحاول أن تكون كاملاً طوال الوقت - استرخِ وهتئ من روعك!

الوظائف

تنظيم الخدمات للآخرين، العمل في مجال الخدمات الصحية، المؤتمرات، الضيافة، تقديم الطعام (الكافيتري)، السياحة، التسويق، تصفيف الشعر، المشورة، التعليم في المرحلة الابتدائية

ESFJ

متعاون، حنون، مصمم





الدلفين

ENFJ

محقق اجتماعي الذرة، يتمتع بحس المسؤولية

نقاط القوة

- مستمع جيد
- كاريزماتى
- يكثر لأمر الآخرين من دون انتقادهم
- مبادر
- يجيد التواصل مع الآخرين
- منظم
- محبوب
- مبتكر
- موضع ثقة
- عطوف
- ودود وسعيد

أدواره المفضلة

مرشد، محقق، مستشار

للحد من الإجهاد والتوتر

خُصّ بعض الوقت لنفسك. لا تمضِ وقتك كاملاً في حل مشاكل الآخرين

الوظائف

تنظيم الأشخاص أو الأحداث، الاستشارة، حملات الدعم، المبيعات، التسويق، العلاقات العامة، التدريب/التعليم، القانون، الإعلام، الصحافة، السياحة



فرس البحر

INFJ

حيّ الضمير، متبحر، منظم

نقاط القوة

- ذو رؤية
- عاطفي جداً
- يركّز على إمكانيات الآخرين ورفاههم
- يستمتع بمساعدة الآخرين
- يستطيع التعامل مع المسائل معقدة
- يكون عادةً تلميذاً جيداً
- مبدع
- يجيد اختيار كلماته
- حشاش ولطيف
- مثالي

أدواره المفضلة

معالج، مستشار، كاتب

للحد من الإجهاد والتوتر

لا تحبس نفسك داخل أفكارك - تكلم مع الآخرين، تشاطر أفكارك معهم

الوظائف

تقديم المشورة للآخرين (العلاج النطقي/الوظيفي، الاستشارة، علم النفس، الإرشاد)، اللغات، بحوث السوق أو البحوث

الصقر

ENTP

مبدع، صريح

نقاط القوة

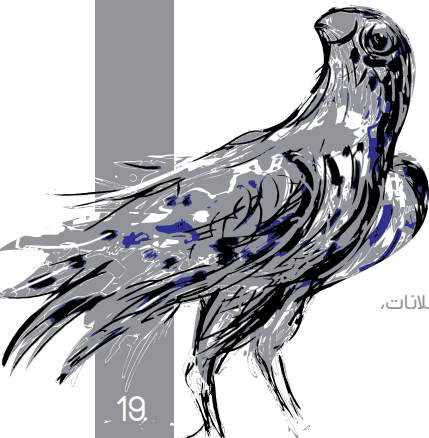
- جازم ويثبت وجوده
- مبتكر واثق من نفسه
- مبدع
- نابض بالحياة
- مفعم بالطاقة
- تحليلي
- يجب العمل على مشاريع تتطلّب خيالاً واسعاً عبر إطلاق مبادرته الخاصة
- لا يجب الروتين
- رفقته ممتعة عادةً
- مبادر وفضولي

أدواره المفضلة

ناشط في الدفاع عن قضايا معينة، مخترع، مفاوض

الوظائف

العمل الذي يتطلّب خيالاً واسعاً، تكنولوجيا المعلومات، التصميم، القانون، الإعلام، الهندسة، البناء، الإعلانات، شن الحملات، العلوم



INTP

نظري، فضولي، تحليلي

البومة البنية المصفرة

نقاط القوة

- مراقب هادئ
- منطقي وموضوعي
- مبدع وفضولي
- يستمتع بالعمل على أفكاره من دون الكثير من الروتين
- يحب أن يعرف كيف تسير الأمور
- مستقل
- يستطيع تكيف خطته وتغييرها

أدواره المفضلة

مستثمر، مهندس معماري، مبتكر

للحد من الإجهاد والتوتر

إذا لم تكن واثقاً مما يفكر فيه الآخرون، اسألهم!

الوظائف

مخترع بالفطرة، المعلوماتية/تكنولوجيا المعلومات، تصميم المواقع الإلكترونية، البحوث، الهندسة، العلوم، التصنيع، المسح والاستطلاع، الإلكترونيات، التصوير



سمكة المهرج



نقاط القوة

- حماسة معدية
- متعاون
- متبصر
- يستمتع بالابتكار والمشاركة في تجارب جديدة، وإلا يصاب بالملل!
- تفاؤلي وإبداعي
- يستطيع حل المشاكل التي تطرأ في اللحظة الأخيرة
- ودود ورفقة ممتعة
- يُقدّم الدعم ويسعى إلى الحصول عليه

أدواره المفضلة

مدرّب، مستشار، مبتكر

للحد من الإجهاد والتوتر

اختر بعضاً من أفضل أفكارك واحرص على تنفيذها على أكمل وجه

الوظائف

دعم الأشخاص (حملات المناصرة، والعلاجات، والتعليم، وعلم النفس)، والإعلام، والصحافة، والمبيعات، والإعلان، والسياسة، والعمل الإبداعي

الفقمة



نقاط القوة

- الهدوء
- قابل للتكيف
- أفكار مبتكرة
- مثالي
- صبور في الأوضاع المعقّدة إنما ليس في التفاصيل الروتينية
- يتفانى من أجل الآخرين والقضايا التي تهّمه انطلاقاً من معتقدات داخلية راسخة
- حسّاس

أدواره المفضلة

مستشار، مبتكر

للحد من الإجهاد والتوتر

لا تتخبط في أفكارك - يقول الناس أشياء لا يقصدونها

الوظائف

مساعدة الآخرين (النصح، المجال الطبي، العلاجات، علم النفس، الرفاه، الحقوق)، الإعلام/المعلومات، الصحافة، الموارد البشرية، البحوث، اللغات

النسر



نقاط القوة

- مبتكر
- مخطّط جيد
- واضح وجازم
- يحب العمل على مشاريع خيالية بمبادرة خاصة منه
- لا يحب الروتين
- مباشر ومحب للتحدي
- موضوعي ومنصف ومحفّز
- مصمّم

أدواره المفضلة

مستثمر، رائد أعمال، قائد

للحد من الإجهاد والتوتر

لا تأخذ على عاتقك سوى الأمور التي تكون متيقناً من قدرتك على إنجازها - لست مضطراً إلى أن تفعل كل شيء!

الوظائف

قائد بطبيعته، إدارة الأشخاص أو الموارد (الأعمال، المجال التقني، قطاع الضيافة، التجزئة، السفر/السياحة)، الصناعة، العمل الحر



بومة الحظائر

نقاط القوة

- منظم
- مستقل ويحتفظ بأموره لنفسه
- يستمتع بتطوير أفكاره الخاصة
- إبداعي
- واضح ودقيق
- يستمتع بفهم نظريات وأفكار معقّدة

أدواره المفضلة

مخترع، استراتيجي، إداري

للحد من الإجهاد والتوتر

سامح نفسك إذا لم تتمكّن دائماً من تلبية المعايير العالية التي وضعتها

الوظائف

مدير مسؤول عن أشخاص أو موارد، الهندسة، التصميم، العلوم، المالية، المسح، التصوير، المعلوماتية، تكنولوجيا المعلومات

ENTJ

قائد، حاسم، تحليلي

INTJ

مبتكر، محفّز، منجز

ENFP

محفّز، واسع الخيال، عفوي

INFP

فضولي، مرن، مثالي



3. كيف تقرّر - بعقلك (T) أم بقلبك (F)؟

بعقلك T	بقلبك F
<input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> عامة أتبع عقلي <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> أسأل "هل هذا هو القرار الصحيح؟" <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> أنتقد وأتقبّل الانتقاد بسهولة <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> أقول الأمور كما أراها <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> الوصف الأقرب إليّ هو «قاس»	<input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> عامة أتبع قلبي <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> أسأل "كيف سيؤثر في الآخرين؟" <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> أميل إلى تفادي انتقاد الآخرين أو تلقّي الانتقاد منهم <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> أحذر من قول أمور قد تُغضب الآخرين <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> الوصف الأقرب إليّ هو "لين"

على التوازن؟ أنا أقدر أكثر بعقلي ☐ أو أنا أقدر أكثر بقلبي ☐؟

الأشخاص الذين يقرّرون بعقلهم يكونون في أفضل أحوالهم: منطقيين • موضوعيين • صادقين	الأشخاص الذين يقرّرون بقلبيهم يكونون في أفضل أحوالهم: ودودين • متعاطفين • شديدي الاهتمام
T = الأشخاص الذين يقرّرون بعقلهم أي الموضوعيين يتّخذون قراراتهم عبر القيام بـ"الصواب" كما يرونه. يحبّون الإنصاف.	F = الأشخاص الذين يقرّرون بقلبيهم أي غير الموضوعيين يتّخذون قراراتهم عبر النظر إلى تأثيرها على الآخرين. يحبّون أن يكونوا محبوبين.

كيف نعرف إذا كان الشخص يقرّر بعقله (T) أو بقلبه (F)؟

خلال الحديث، إذا كان الشخص يميل عادةً إلى الاعتراض كثيراً على آراء الشخص الآخر الذي يتكلّم معه، فهو على الأرجح يقرّر بعقله. أما إذا كان يميل عادةً إلى الموافقة مع الآخرين وقبول وجهة نظرهم، فهو يقرّر بقلبه على الأرجح.

4. كيف هو سلوكك في الحياة؟ عفوي (P) أم مخطّط (J)؟

مخطّط J	عفوي P
<input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> أحب أن أخطّط وأنظّم <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> أحب تدوين القوائم <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> أحب أن تكون الأمور منظّمة ومرتبّة <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> اللحظة المفضّلة بالنسبة إليّ هي الانتهاء من المهمّة <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> أعمل عادة بوتيرة مطّردة حتى انتهاء العمل	<input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> أحب أن أتساءل كيف ستجري الأمور <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> لا أحب تدوين القوائم <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> لا يهمني إن لم تكن الأمور منظّمة ومرتبّة <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> اللحظة المفضّلة بالنسبة إليّ هي البدء بالمهمّة <input type="checkbox"/> أو <input type="checkbox"/> غالباً ما أعمل في اللحظة الأخيرة لإتمام العمل

على التوازن؟ أنا أكثر تخطيطاً ☐ أو أكثر عفوية ☐؟

الأشخاص الذين يُخطّطون يميلون في أفضل أحوالهم إلى: إنجاز الأمور • الالتزام بالوقت وجدول المواعيد	الأشخاص العفويون يكونون في أفضل أحوالهم: مرنين • منفتحي الذهن
J = الخطط يكون الأشخاص المخطّطون منظّمين ومنهجين. يحبّ أصحاب العمل السلوك الذي يميل إلى التخطيط.	P = الخيارات يتمتّع الأشخاص العفويون بالمرونة والعفوية

كيف نعرف إذا كان الشخص عفويًا (P) أو يميل إلى التخطيط (J)؟

أسأل الشخص إذا كان يحب إنجاز الأمور قبل الاسترخاء مخطّط أو يستطيع الاسترخاء في أي وقت عفوي.



ما هي مزايا شخصيتك؟

تعرف على نقاط القوة في شخصيتك مع الاختبار الذي أعده المدرب ديفيد هودجسون

1. من أين تكتسب طاقتك، من الداخل (I) أم من الخارج (E)؟

الخارج E	الداخل I
أفكر بصوت مرتفع	أفكر قبل أن أتكلّم
عامّةً أتصرّف بسرعة	عامّةً أتصرّف ببطء
أنا متكلم جيد	أنا مستمع جيد
أفضل البروز وسط المجموعة	أفضل التمازج في المجموعة
يكون أدائي أفضل عند العمل في مجموعة	يكون أدائي أفضل عندما أعمل لوحدي

على التوازن؟ أكتسب طاقتي أكثر من الخارج □ أم من الداخل □

الأشخاص الذين يكتسبون طاقتهم من الخارج يكونون في أفضل أحوالهم؛
واقعيين من أنفسهم • حازمين ومثبتيين لوجودهم

الأشخاص الذين يكتسبون طاقتهم من الداخل يكونون في أفضل أحوالهم؛
مترؤين • مستمعين جيدين

E = الأشخاص الذين يكتسبون طاقتهم من الخارج
يكتسبون الطاقة من الأشخاص أو الأشياء من حولهم - يشحنون طاقتهم من جديد عندما يكونون محاطين بالأشخاص، أو عندما يشاركون في نشاطات

I = الأشخاص الذين يكتسبون طاقتهم من الداخل
يكتسبون الطاقة من داخلهم - يشحنون طاقتهم من جديد عبر تمضية وقت بمفردهم

كيف نعرف أن الشخص يكتسب طاقته من الخارج (E) أم من الداخل (I)؟

ننصلي إليه خلال الحديث. إذا كان يقاطع الآخرين في معظم الأحيان، فغالبا الظن أنه يكتسب طاقته من الخارج. وإذا لم يكن يقاطع، فهو على الأرجح يكتسب طاقته من الداخل.

2. كيف تختزن المعلومات - تركز أكثر على التفاصيل/الوقائع (S) أم على الصورة العامة/الأفكار (N)؟

الصورة العامة/الأفكار N	التفاصيل/الوقائع S
أبحث عن الاحتمالات	أبحث عن الوقائع
أبحث عن النماذج	أبحث عن التفاصيل
أركز على كيفية إحداث فارق	أركز على ما ينجح في اللحظة الراهنة
أفضل تعلّم أمور جديدة	أفضل تطبيق ما تعلّمت
أنخرط في أية مرحلة	أتقدّم خطوة خطوة

على التوازن؟ أنا أكثر تركيزاً على التفاصيل/الوقائع □ أم أكثر تركيزاً على الصورة الكبرى/الأفكار □ ؟

الأشخاص الذين يركزون على التفاصيل والوقائع يكونون في أفضل أحوالهم؛
عمليين • واقعيين • منطقيين

S = الأشخاص الذين يركزون على التفاصيل/الوقائع
يحصلون على المعلومات عبر النظر إلى التفاصيل. "أقدامهم على الأرض" عادةً، ويتقنون أسلوب التفكير التقليدي.

N = الأشخاص الذين يركزون على الصورة الكبرى/الأفكار
يحصلون على المعلومات عبر النظر إلى الصورة الكبرى. يحبّون التفكير في الطرق التي يمكن من خلالها تغيير الأمور. يُتقنون أسلوب التفكير غير التقليدي.

كيف نعرف إذا كان الشخص يركز على التفاصيل/الوقائع (S) أم على الصورة الكبرى/الأفكار (N)؟

اطلب من الشخص أن ينظر من النافذة ويصف ما يراه. إذا وصف التفاصيل والوقائع، يكون على الأرجح ممّن يركزون على التفاصيل/الوقائع. أما إذا عمد إلى التفسير ورواية قصص عن المشهد الذي يراه، فهو على الأرجح ممّن يركزون على الصورة الكبرى/الأفكار.

ما هي حروفك الأربعة؟

مسابقة

اربح

عشاء لشخصين في

Fish Bazäar

مطعم متنوع يُقدّم ثمار البحر على الطريقة
التايلندية، حيث يستطيع الضيوف اختيار السمكة
التي يريدونها، وطريقة طهوها، والصلصة التي
يفضلونها مع الطبق.

يقع مطعم Fish Bazaar في منتجع وسبا حبتور
جراند

هاتف: 04 3995000

يفتح يومياً من الساعة 12:30 ظهراً حتى منتصف
الليل



للمشاركة في المسابقة، أرسل جوابك عن
السؤال أدناه، عبر البريد الإلكتروني، إلى
العنوان التالي: sawalef@habtoor.com،
وذلك قبل 14 مايو 2013.

السؤال: متى افتتح مسجد ومركز الفاروق
عمر بن الخطاب رضي الله عنه للمرة الأولى؟



الموز

تستطيع الاستمتاع بمذاق الموز الحلو من دون إفساد حميتك الغذائية. يحتوي الموز على دهون طبيعية، كما أنه خال من الكوليسترول. معادل السعرات الحرارية في موزة واحدة هو ١١٠ سعرات فقط، ومنافعها كبيرة جداً!



البوتاسيوم: يحتوي الموز على نسبة عالية من البوتاسيوم، إذ تصل كمية البوتاسيوم في موزة متوسطة الحجم

إلى أكثر من ٤٠٠ ملغ. مادة البوتاسيوم ضرورية لوظيفة الأعصاب والعضلات، وكذلك للحفاظ على توازن سليم وصحي من السوائل في الجسم. يساعد الموز الدورة الدموية على نقل الأكسجين إلى الدماغ، ما يساهم في الحفاظ على انتظام نبض القلب وتوازن المياه في الجسم.

فيتامين «سي»: يحتوي الموز على كمية كبيرة من الفيتامين «سي»، إذ تؤمن موزة واحدة نحو ١٠ ملغ من الفيتامين «سي»، أو حوالي ١٥ في المئة من الكمية الموصى بتناولها يومياً. يساهم الفيتامين «سي» في تقوية جهاز المناعة وصحة الخلايا، وفي تحسين امتصاص مغذيات أخرى مثل الحديد.

فيتامين «ب-6»: بما أن الفيتامين «ب» موجود عادةً في المنتجات الحيوانية، قد نفاًجاً لمعرفة أن الموز هو مصدر ممتاز لفيتامين «ب-٦» الذي يُعرف أيضاً بال«بيريدوكسين». تؤمن موزة واحدة ٣٥ في المئة من كمية فيتامين «ب-٦» التي يحتاج إليها الجسم يومياً. يساهم فيتامين «ب-٦» في نمو خلايا جديدة في الجسم، وينظم نسبة الفلوكوز في الدم، كما يساعد على التخلص من تقلبات

المزاج في فترات التوتر والإجهاد.

الألياف: يحتوي الموز على كمية كبيرة من الألياف القابلة للهضم، ما يساعد على مكافحة الإمساك واستعادة الانتظام في وظيفة الأمعاء والحفاظ عليه.

المنغنيز: الموز مصدر جيد للمنغنيز، إذ تؤمن موزة متوسطة الحجم نحو ٠.٣ ملغ من المنغنيز. يحتاج الكبار إلى كمية من المنغنيز تتراوح من ١.٨ إلى ٢.٣ ملغ يومياً. وهو عنصر ضروري لصحة العظام وعملية الأيض.

مغذيات أخرى: يحتوي الموز أيضاً على كميات صغيرة من الفيتامينات والمعادن الأخرى مثل الحديد والماغنسيوم والكلسيوم والفوسفور فضلاً عن فيتامين «أ»، و فيتامين «إي»، وحامض الفوليك، والكاروتين، والكولين. ويحتوي الموز أيضاً على كميات صغيرة جداً من الكثير من الأحماض الأمينية.

تحفيز القدرات الدماغية: الفواكه التي تحتوي على كميات عالية من البوتاسيوم تساعد على التعلم لأنها تحفز قدرتنا على الانتباه والتركيز. فالطلاب يجدون أن قدراتهم الذهنية تتحسن، وأن أدائهم في الامتحانات يكون أفضل عندما يأكلون الموز عند الفطور والغداء.



زيادة السعادة: عند تناول الموز، يفرز الجسم مادة تُعرف بال«تريبثوفان» تساعد على التحكّم بالمزاج، كونها تتحول إلى سيروتونين في الدماغ وتحسن مزاجنا وتجعلنا أكثر سعادة نفسياً.

الحديد: الموز غني بالحديد ويساعد على

مكافحة فقر الدم. تحفز الأطعمة الغنية بالحديد إنتاج الهيموغلوبين في الدم.



يساعد المدخنين على الإقلاع عن التدخين: يحتوي الموز على الفيتامين «ب» وأنواع أخرى من المعادن تحمّل من الآثار النفسية والجسدية للإقلاع عن التدخين وتوفّر الجسم عن امتصاص مادة النيكوتين.

الدكتورة هلا تقول...

الموز يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم ونسبة منخفضة جداً من الصوديوم. ولا يحتوي على الكوليسترول وهو أمر مهم للقلب حيث يخفض ضغط الدم ويقلل مخاطر حدوث السكتة الدماغية. تناول الموز يمنح الإمساك وقرحة الأمعاء، إنه أيضاً بمثابة محسن للمزاج، هو معبأ بخير الطبيعة.

ابدأ حالاً باتّباع نظام غذائي صحي!

منافع الليمون

يتمتع الليمون بالكثير من الخصائص المفيدة للصحة والمعروفة منذ قرون عدة. كان المصريون القدماء يعتقدون أن أكل الليمون وشرب عصيره يمنحان حماية فعّالة ضد مجموعة متنوعة من السموم. فهو يساهم في شكل خاص في تأمين حماية قوية ضد البكتيريا والفيروسات وتعزيز جهاز المناعة، كما أنه يُستخدم للمساعدة على فقدان الوزن لأن عصير الليمون يساعد في عملية الهضم وينظف الكبد. يحتوي الليمون على حامض الستريك، والكلسيوم، والمغنيزيوم، وفيتامين «سي»، والبيوفلافونويد، والبكتين، والليمونين، وهي تساهم في تقوية المناعة ومكافحة الالتهابات.

تناول كوباً من مياه الليمون اللذيذة في الصباح لتزويد جسمك بالقلويات الضرورية!

1. سخن كوبين من المياه النظيفة / المصفّاة حتى تصبح فاترة
2. أضف عصير نصف ليمونة إلى المياه وحركها
3. تناول هذا الشراب في الصباح الباكر على معدة خاوية للحصول على أكبر قدر من المنافع من القلويات التي يحتوي عليها.

الدكتورة هلا تقول...

يعتبر الليمون مطهراً وله فوائد عديدة على الجهاز الهضمي حيث ينشط ويظهر الكبد والكلية، يساعد على محاربة البرد والإنفلونزا، ويعرف عنه تخفيف الربو. أكبر فائدة لعصير الليمون تطهير الجلد.

مخاطر عدم تناول القلويات عديدة

تتسبب في نقص المناعة، الإرهاق، السمنة، مرض السكري، عدم التوازن الهرموني، الشيخوخة المبكرة، سوء التنفس، حب الشباب، ضعف الشعر والأظافر، آلام المفاصل، الصداع، نزلات البرد المتكررة والحساسية.

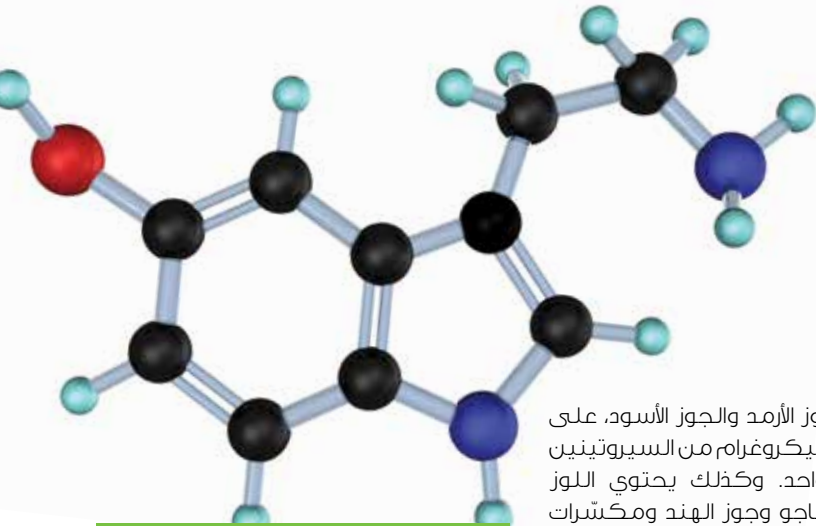
3 خطوات:





تفاحة كل يوم تبعد المرض ألف يوم

غالباً ما نسّم أجسامنا بطعام نعرف أنه لا يجدر بنا تناوله، ونتجنّب الطعام الجيد الذي يجدر بنا أكله. الدكتور هلا نجيب، الطبيبة المقيمة في مدارس الإمارات الدولية، تطلع جونا أندروز على بعض الإرشادات للحفاظ على صحة جيدة.



ارفعوا نسبة السيروتينين

السيروتينين هرمون موجود في الفؤة الصنوبرية، والجهاز الهضمي، والنظام العصبي المركزي، والصفائح الدموية. يؤدي دوراً مهماً في تنظيم التعلم، والمزاج، والنوم، ومكافحة تضيق الأوعية الدموية. يقول الاختصاصيون إنه قد يكون للسيروتينين دور أيضاً في معالجة الفلق، والصداع النصفي، والتقيؤ ومشاكل الشهية. الصيغة الجزيئية للسيروتينين هي $C_{10}H_{12}N_2O$.

الأطعمة الغنية بالسيروتينين
الشوكولاتة: تملك الشوكولاتة السوداء الكثير من الخصائص المفيدة للصحة، فهي تساعد على خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، وتحسين تدفق الدم إلى الدماغ والقلب. وتزيد أيضاً من كمية السيروتينين في الدماغ.

الخضار الورقية: تعزيز الطاقة

أملاح إبسوم: مهدئة

المكسّرات: بحسب "مجلة التغذية الأمريكية" The American Journal of Nutrition، تحتوي المكسّرات من عائلة

الجوز، مثل الجوز الأرمـد والجوز الأسود، على أكثر من 300 ميكروغرام من السيروتينين في الغرام الواحد. وكذلك يحتوي اللوز وجوز الزان والكاجو وجوز الهند ومكسّرات المكاديميا على مستويات عالية من السيروتينين

الماء: تساهم في تمييه الجسم وزيادة الطاقة والنشاط، وتخفّف من التوتر والإجهاد

الشوفان: يخفّف من الكآبة

الفلفل الحار: يخفّف من الكآبة

الموز: يساعد على زيادة معدّل السيروتينين

الابتسام: يفرز هرمونات السعادة

المشي: يصفّي ذهنك ويزيد معدّل السيروتينين

الدكتورة هلا تقول...

عدم احتواء نظامك الغذائي على السيروتينين يؤدي إلى العديد من الاضطرابات والمخاطر، أهمها الإكتئاب. وعندما ينخفض مستوى السيروتينين نتيجة للإجهاد الشديد، فيتسبب في فقدان الشهية، الأرق، الإرهاق والإحباط. حالما تتفاقم الآثار الجانبية يصبح الناس أكثر عرضة للإصابة بالأمراض العقلية.



عبد المالك

مدير، مسجد ومركز الفاروق

تحدّثت جوانا أندروز أيضاً مع عبد المالك لسؤاله عن خطته المستقبلية التي يحضّرها للمسجد.

والدولية كوجهة سياحية رسمية.

ما هي أهمية السياحة الدينية؟

ترتدي السياحة الدينية دوراً حيوياً يساعد على فهم الدين وتقديره من خلال تجربة ملموسة. يقصدنا السياح من أجل الثبات في معتقداتهم الدينية، والتواصل مع ربهم ومع الأشخاص الآخرين. السياحة الدينية موجودة منذ أقدم الأزمنة، والمحطة الأبرز خلال العام والتي تشهد الحشد الشعبي الأوسع هي موسم الحج إلى مكة المكرمة في السعودية.

ما هي مشاريعكم المقبلة للمسجد؟

نودّ البناء على ما حقّقناه حتى الآن، واستقطاب أكبر عدد ممكن من المصلين إلى المسجد. فضلاً عن ذلك، نريد أن نستمرّ في الإعلان بأن الإسلام دين مسالم، وفي ردم الهوة بين الشرق والغرب. نريد أن تصل رسالتنا إلى أكبر قدر ممكن من الأشخاص في المنطقة والعالم. ونسعى إلى أن يكون هناك حوار بيننا وبين المساجد الأخرى مثل جامع الشيخ زايد الكبير في أبو ظبي والمسجد الأزرق في اسطنبول في تركيا. لا يزال هناك الكثير للقيام به!

زارت المسجد؟

زارت شخصيات مرموقة عدّة المسجد، مثل الشيخ أحمد علي العجمي من السعودية، وقناصل عامون من الولايات المتحدة والمملكة المتحدة وهولندا، والسيدة هان (زوجة رئيس الوزراء الكوري السابق).

ما هو أكثر ما تحبّه في دورك في المسجد؟

التواصل مع أشخاص من مختلف الثقافات، والمساعدة على حل المشاكل، وقيادة فريق أدلاء الجولات في المسجد، والارتقاء بمسجد الفاروق إلى أعلى مرتبة ممكنة.

ما هي الإنجازات الأساسية للمسجد والمركز منذ ترميمه؟

ثمة الكثير من الإنجازات! لكنني سأكتفي بذكر القليل منها: نغطي الآن دروساً في اللغة العربية، فضلاً عن دروس منتظمة في القرآن الكريم والدراسات الإسلامية. ليس مسجد الفاروق مكاناً للعبادة وحسب، إنما أيضاً وجهة سياحية في دبي. ومؤخراً عترفت به دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي وسواها من المنظمات المحلية

أخبرنا عن الأسباب التي جعلتكم تفتحون أبواب مسجد الفاروق عمر بن الخطاب ﷺ أمام الجميع؟

الهدف الأساسي هو نشر الوعي حول الحضارة الإسلامية والتراث العربي والثقافة الإماراتية. نهدف إلى مد جسور بين الشرق والغرب. نرحّب بجميع الأديان كي نتشاطر جذورنا المشتركة مع المسيحيين واليهود، فجميعنا نتحدّث من النبي إبراهيم، ويُعرّف أتباع هذه الأديان الثلاثة بـ«أهل الكتاب». وقد أردنا أيضاً أن يكون المركز والمسجد بمثابة منبر لحدّث الأحكام المسبقة بحق الإسلام والمسلمين، كما أن هدفنا هو التعلّم من الآخرين وتثقيفهم عن الإسلام في الوقت نفسه.

ما عدد الزوّار الذين استقبلهم المسجد حتى الآن؟

استقبلنا نحو 30 ألف زائر منذ أغسطس 2011. لكنهم يتألفون في معظمهم من سياح وطلاب ورجال أعمال ونساء وعائلات. أما في ما يتعلّق بالأشخاص الذين يزورون المسجد بداعي الصلاة، فقد استقبلنا نحو 300 ألف مصل حتى الآن.

من الشخصية الأكثر شهرة التي



الشيخ فارس المصطفى

إمام وخطيب

قصت جوانا أندروز مسجد ومركز الفاروق عمر بن الخطاب ﷺ لتسليط الضوء على الشيخ فارس، الإمام والخطيب.

الحضاري الآلاف من السياح من مختلف الأديان والأعراق والثقافات.

حدثنا عن الهندسة المعمارية للمسجد ومن أين استوحيت؟

في ما يتعلق بالهندسة المعمارية، يحاكي المسجد الثقافة العثمانية من الخارج بمناراته الأربع الرائعة التي تعانق السماء، وقبابه المصفوفة بطريقة بديعة. أما من الداخل فهناك تنوع ثقافي في البناء حيث تجد الأسلوبين العثماني والأندلسي في الهندسة المعمارية، واللذين يشكلان لوحة رائعة من خلال النقوش والزخارف والآيات القرآنية التي نُقِشت على جدرانه وقبابه من الداخل.

ما هي هواياتك؟
هواياتي خارج المسجد رياضة المشي والقراءة.

سُمِّي المسجد تيمناً بالفاروق عمر بن الخطاب، وهو لقب سيّدنا عمر الذي فَرَّق الله به بين الحق والباطل والذي أطلق عليه هذا اللقب سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

ما هي آمالك للمسجد في المستقبل؟

الأمنية الأساسية هي أن يتحول هذا المسجد، كما هو الآن، إلى قبلة للحب والتسامح والتلاقي على الخير للغير لأن رسالة الله للأنبياء جميعاً هي الحب.

ما هي أهمية مسجد ومركز الفاروق عمر بن الخطاب للإمارات بصفة عامة؟

المسجد علامة دينية سياحية ثقافية حضارية في الإمارات، حيث يحرص على زيارته والاطلاع على روعته المعمارية المبهرة ودوره الثقافي الإنساني

منذ متى وأنت تعمل إمام وخطيب مسجد ومركز الفاروق عمر بن الخطاب؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. تشرفت بالعمل في المسجد منذ ثمانية عشر عاماً، فقد انضمت إليه في تاريخ 1 نوفمبر 1995.

حدثنا عن تاريخ المسجد من البداية، كيف كان وكيف أصبح اليوم؟

أنشئ المسجد عام 1986. وقد حضرَتْ تجديده وتوسعته الأولى التي قام بها مشكوراً خلف أحمد الحبّور الذي بنى المسجد على نفقته الخاصة. ثم في عام 2010 قام بتوسعة كاملة للمسجد حيث نقضه وشيّد بتوسعة كبيرة متفردة ومتميزة صارت ملء السمع والبصر تم افتتاحها في صيف 2011.

ما أهميّة الاسم؟



ثاني عبدالله المهري
مشرّف أنشطة

انضم إلى المسجد في:
1 يونيو 2012
ثاني يهوى الشّعر والقراءة
وركوب الخيل.



أحمد عبد العظيم محمد
مساعد إداري

انضم إلى المسجد في:
11 نوفمبر 2012
خاطب وسيُعقد قرانه قريباً.
في أوقات فراغه، يمارس **أحمد**
هواية السباحة. بدأ يلعب كرة
الطاوله في سن الثانية عشرة،
وكان يصل دائماً إلى المراتب
الثلاث الأولى في البطولات التي
تُنظّم في الجامعة.



دينا مغازي
**مسؤولة إدارية (أمنية)
مكتبة ومرشدة سياحية**

انضمت إلى المسجد في:
12 فبراير 2012
متزوجة من ابراهيم.
دينا تهوى التسوّق والطهو
والسفر.



مي البوفلاسة
مسؤول علاقات المجتمع

انضمت إلى المسجد في:
1 يوليو 2012
مي تهوى القراءة وزيارة
المتاحف والمواقع الأثرية ولعب
الشطرنج



كاير الصباحان
عامل نظافة

انضم إلى المسجد في:
1 يوليو 2011
كاير يهوى السباحة.



عبد الكلام ابراهيم
عامل نظافة

انضم إلى المسجد في:
1 يوليو 2011
عبد الكلام يهوى ممارسة
الرياضة.



كوثر هادي
عاملة نظافة

انضمت إلى المسجد في:
22 نوفمبر 2011
كوثر تهوى السفر.



محمد عبدو
أمن

انضم إلى المسجد في:
1 يوليو 2011
محمد يهوى لعب كرة القدم.



تعرفوا على

قسم شؤون المجتمع

وفريق مسجد الفاروق



عبد المالك عبد الخالق
مدير
انضم إلى المسجد في:
14 أبريل 2011
متزوج وله خمسة أولاد
عبد المالك يعيش الرياضة؛
هواياته كرة القدم، السباحة،
ركوب الخيل، كرة السلة،
الكريكت، كرة الطاولة،
السنوكر. يهوى الخطابة،
التخييم، السفر، الطهو،
ومشاهدة الأفلام.



عبد السلام المرزوقي
مدير إدارة شؤون المجتمع
انضم إلى المسجد في:
8 أبريل 2012
متزوج وله ستة أولاد
عبد السلام يهوى السباحة
والسفر والطهو.



محمد اسماعيل
مؤذن
انضم إلى المسجد في:
1 يناير 2001
متزوج وله ستة أولاد
محمد يهوى القراءة والسفر.



الشيخ فارس المصطفى
إمام وخطيب
انضم إلى المسجد في:
1 نوفمبر 1995
متزوج وله خمسة أولاد
الشيخ فارس يهوى القراءة،
والسفر، والسباحة، وقراءة
الشعر.



الشيخ فارس، إمام مسجد الفاروق
عمر بن الخطاب

يستقبل كل من يقصده

وقاعة محاضرات وفصل دراسي. التصميم الرائع لمسجد ومركز الفاروق عمر بن الخطاب مستوحى من المسجد الأزرق الشهير في اسطنبول، تركيا. يحتوي على 21 قبة، و124 نافذة من الزجاج الملون، وأربع مآذن في شكل قلم، يبلغ علو كل واحدة منها 65 متراً. تولى نحو 60 حرفياً من المغرب تزيينه من الداخل الذي يتسم بالروعة والبساطة في آن واحد. وقد استغرق تنفيذ الفن الإسلامي المشغول يدويًا، عامًا كاملاً، وأحضر السجاد من ألمانيا.

مسجد الفاروق عمر بن الخطاب الذي سُمي تيمناً بعمر الذي كان من صحابة النبي محمد (صلى الله عليه وسلم)، هو تحفة هندسية مفتوحة أمام الجميع.

فتح مسجد ومركز الفاروق عمر بن الخطاب ﷺ في دبي أوابه أمام الجمهور في العام 2011. وقد أهداه رئيس مجلس الإدارة، خلف أحمد الحبتور، هدية للبلاد. استقطب المسجد عدداً كبيراً من الزوّار خلال العامين المنصرمين، ويرحب بالأشخاص القادمين من مختلف أنحاء العالم، بغض النظر عن دينهم أو جنسيتهم. يهدف مسجد ومركز الفاروق عمر بن الخطاب إلى نشر الوعي حول الحضارة الإسلامية، والتراث العربي، والثقافة الإماراتية، وتعزيز التبادل والتواصل بين الثقافات.

المسجد عنوانٌ للاعتدال والوئام والسلام. وهو يتسع لألفي مُصلي؛ كما أنه مجهز بمكتبة تحتوي على قدر كبير من المؤلفات، وناحٍ للشباب،



الجهات الراعية في بطولة دبي المفتوحة



بوغاتي، بنتلي ومكلارين. ومن الجهات الراعية الأخرى لبطولة دبي المفتوحة للبولو، سبيدفيت، لامارتينا، دايمونديس لتأجير السيارات، و مياه هيلدون.

شاركت ست فرق في بطولة كأس دبي الذهبية للبولو: الحبتور، مهرا، زيدان، بن دري، أبو ظبي، وغنتوت. وقد فاز فريق بن دري بالمرتبة الثالثة بعد تغلبه على فريق أبو ظبي بـ 10 أهداف مقابل 7. تُنظم البطولة برعاية سمو الشيخ مكتوم بن محمد بن

كانت الحبتور للسيارات من الجهات الرئيسية لبطولة كأس دبي الذهبية للبولو التي نُظمت مؤخراً. وقد قاد محمد الحبتور فريقه، الحبتور بولو، إلى الفوز بالكأس الفضية في فبراير، في حين فاز فريق غنتوت بالكأس الذهبية بعد تغلبه على فريق الحبتور 14-6 في المباراة النهائية التي أُجريت في مارس.

بات اسم الحبتور للسيارات من أبرز وكالات السيارات في الإمارات، مرادفاً لماركات عالمية مثل ميتسوبيشي،

راشد آل مكتوم، نائب حاكم دبي، وتنمو وتتوسع بالتزامن مع النمو الذي تشهده مدينة دبي. يُعتبر الحدث الذي يُنظم في نادي دبي للبولو والفروسية، من أكبر بطولات البولو في المنطقة.

الحبتور للسيارات

تطلق مسابقة

«غولف كلاسيك»

للمرة الأولى



أطلقت الحبتور للسيارات مسابقة «غولف كلاسيك» 2013، للمرة الأولى، حيث استضاف نادي خور دبي للغولف واليخوت أكثر من مئة لاعب غولف. وكانت انطلاقة قوية جداً، كما تطمح الحبتور للسيارات إلى جعل المسابقة حدثاً سنوياً أساسياً وثابتاً في روتنامة الغولف الإماراتية.

وقد سادت أجواء من التنافس حيث

الغولف للمشاركة في يوم تنافسي والفوز بجوائز مدهشة، بدعم من فريق الغولف المحترف في نادي خور دبي للغولف واليخوت، وعبر تنظيم مخيمات للغولف لتشجيع الأشخاص الذين لا يمارسون هذه الرياضة، نحصل على فرصة لشكركم جميعاً على دعمكم وولائكم. وهذا النشاط يرسخ أيضاً حضورنا في هذه الرياضة التي تزدهر أكثر فأكثر.

حظي اللاعبون بفرصة الفوز بجائزتين: سيارة «بنتلي جي تي» الجديدة وسيارة «ميتسوبيشي باجيرو».

قال كارل هامر، مدير عام الحبتور للسيارات، معلقاً على الحدث «الحبتور للسيارات غولف كلاسيك» ٢٠١٣ هو بداية جديدة لنا في هذه الرياضة. فمن خلال جمع عملائنا الذين نقدرهم كثيراً والمهتمين برياضة



في الحدث، وقّدت عيّات من وجباتها. وهذه المطاعم هي: BurgerFuel و Butcher Shop and Grill و JJ's chicken و Lemon Grass Thai Restaurant و Chimes Restaurant و The Kebab Shop.

نشكر جميع أولياء الأمور الذين شاركوا في الإعداد. وشكر خاص لعائلة آل مكتوم لمساعدتهم في تنظيم العديد من الأنشطة بما في ذلك عرض الخيل وقسائم «وافي» للمشاركين في هذا اليوم.



اليوم العالمي

حين انتهاء الفعاليات عند الظهيرة.

علّق أحد أولياء الأمور «وجدت صعوبة شديدة في المغادرة، فالعروض التي قدّمها الأولاد كانت تشدني للبقاء حتى النهاية».

وقد وُضعت المنصة الرئيسية في ملعب كرة القدم، ما وفر مساحة أوسع بكثير لتقديم العروض ومكاناً فسيحاً للشهود لرؤية أفضل. واستمتع الجمهور بعدد كبير من العروض المميزة، لكن العرض الأكثر تألقاً كان الرقص على أنغام الأغنية الكورية «غانغنام ستايل»! فقد رقص 16 طالباً من صفوف مختلفة على وقع الأغنية الشهيرة. وهذا العام، شارك عدد أكبر من المطاعم الدولية

في يوم مشمس مشرق في ٧ فبراير، نظّمت مدرسة الإمارات الدولية - جميرا اليوم العالمي السنوي. وقد فتحت المدرسة أبوابها هذه السنة أمام أكثر من ألفي متفرّج ليستمتعوا بالمأكولات والعروض الترفيهية المستوحاة من 40 بلداً مختلفاً.

وقد رّحبت المدرسة بإضافة جديدة إلى اليوم العالمي، مع وصول جناح من بلغاريا. وكذلك شارك الجناح الكندي واليوناني من جديد في الحدث الذي حقّق نجاحاً باهراً، وشاركت فيه أسرة المدرسة بكاملها. فقد عمل الطلاب وكوادر المدرسة وأولياء الأمور منذ الصباح الباكر على إقامة أجنحتهم، وشارك الجميع في الغناء والرقص إلى



مجموعة الحبتور تعين مديراً للعمليات في فنادق الحبتور

وعلى الصعيد الدولي، تملك مجموعة الحبتور فندقين في لبنان: فندق هيلتون بيروت متروبوليتان بالاس، وفندق هيلتون بيروت حبتور جراند؛ وفي العام الماضي أضافت فندق «لو ميريديان بودابست» التاريخي إلى سلسلة فنادقها.

قال معن حليبي، المدير التنفيذي في مجموعة الحبتور «يسرنا كثيراً الترحيب بالسيد فرايز في المجموعة. فهو ينضم إلينا حاملاً رصداً كبيراً من الخبرة في قطاع الضيافة في مختلف أنحاء العالم».

التي تتولّى إدارتها، على المستويين المحلي والدولي، فضلاً عن الفنادق التي يجري العمل على بنائها.

يشار إلى أن مجموعة الحبتور تملك ثلاثة فنادق في دبي: منتجع وسبا حبتور جراند الذي يُعتبر فندق المجموعة الأساسي، فندق متروبوليتان بالاس، وفندق متروبوليتان ديرة. وتعمل حالياً على بناء مشروع الحبتور آيلند الذي يضم ثلاثة فنادق على شارع الشيخ زايد؛ كما أن العمل جارٍ لبناء فندق والدورف أستوريا بالمجميرا في جزيرة النخلة.

عيّنت مجموعة الحبتور هينينغ آيه فرايز مديراً للعمليات في فنادق الحبتور. وهو منصب مستحدث في قسم الفنادق الذي يسعى باستمرار إلى التفوّق والامتياز.

في رصيد فرايز الذي يحمل الجنسيّتين الألمانية والكندية، أكثر من 20 عاماً من الخبرة في قطاع الضيافة العالمي في أوروبا، الشرق الأوسط، آسيا وأمريكا الشمالية. وبحكم منصبه الجديد، سيكون مسؤولاً عن كل الفنادق المملوكة من مجموعة الحبتور وتلك

تفعيل برنامج التوطين

تعمل مجموعة الحبتور بزخم على تطبيق برنامج التوطين أو مبادرة أبشر. ففي الأشهر القليلة الماضية، انضم أربعة إماراتيين جدد للمجموعة. رغبوا معنا بالأعضاء الجدد الذين هم جزء من البرنامج:



هدى سرور سالم
منسق التوطين
إنضم إلى المجموعة في
26 مارس 2013



أيمن أبو بكر عبدالله محمد
مهندس مشروع
إنضم إلى المجموعة في
26 مارس 2013



فاطمة حسن مطر الحداد
مدير التوطين
إنضم إلى المجموعة في
24 مارس 2013



نورا عبدالله سعيد
محاسب
إنضم إلى المجموعة في
12 ديسمبر 2012



عبد السلام المرزوقي
مدير إدارة شؤون المجتمع

في البداية أحب أن أعبر عن سعادتي لانضمامي إلى مجموعة الحبتور، والتي تلهمني كل معاني التفاني والإخلاص في العمل وبالتالي تحقيق مزيد من النجاح والإنجاز. ومن يعمل في المجموعة تجده صغيراً حتى مع سنوات الخبرة التي لا تساوي ساعات أو دقائق يمضيها فيها، حيث أملك خبرة عمل لا تقل عن 18 سنة في العمل الحكومي وأكثر من 10 سنوات في المجال التطوعي.

مجموعة الحبتور هي إحدى الشركات الرائدة والمتميزة والراسخة في تنمية اقتصاد الدولة، كما أنها مقصد لكثير من الإماراتيين الذين يبحثون عن صقل مواهبهم وتنمية قدراتهم واكتساب الخبرات العملية التي تحقق لهم الريادة في الحياة.

وفي قسم شؤون المجتمع في المجموعة، نسعى كفريق عمل إلى المساهمة في تنمية المجتمعين المحلي والدولي من خلال تنفيذ مجموعة من المبادرات المجتمعية والمشاركة في إنجاح الفعاليات والمناسبات الوطنية وغيرها. ونعمل على تقوية أواصر الصلة بين مجموعة الحبتور والمؤسسات المجتمعية.

وكرئيس مجلس إدارة بمسجد ومركز الفاروق عمر بن الخطاب رحمه الله - إحدى المبادرات المجتمعية للسيد خلف أحمد الحبتور - نعمل كفريق عمل انطلاقاً من رؤية استراتيجية واضحة، وهي "إيمان راسخ، علم نافع، تواصل حضاري جامع". كما نسعى من خلال المسجد إلى تحفيز التواصل بين الحضارات بأسلوب وسطي متسامح، حيث يُعدّ المسجد منارة ثقافية وحضارية ومركزاً ومعلماً إسلامياً للتأهيل الإنساني في دبي.

وفي 21 يناير 2013 تم إطلاق مؤسسة خلف أحمد الحبتور للأعمال الخيرية التي تهدف إلى الإسهام في تطوير وتنمية المجتمعات الإنسانية وتحسين أوضاعها في الإمارات، والإسهام في إغاثة المجتمعات المتضررة حول العالم جراء الكوارث الطبيعية والنكبات الاجتماعية بالإضافة إلى دعم التعليم والرياضة وتعزيز الحوار بين الحضارات. بدأنا نرسم رؤية السيد خلف أحمد الحبتور في إدارة العمل الإنساني، بصفتي أمين عام مجلس الأمناء ومدير المؤسسة، مع أعضاء مجلس الأمناء والفريق الإداري.

عبد السلام المرزوقي

رسالة إلى القرّاء

المحتويات

رسالة هذا العدد

3 بقلم عبد السلام

أخبار مجموعة الحبتور

- 4 مرحباً هينينغ أيه فرايز
تفعيل برنامج التوطين
5 يوم عالمي في مدرسة الإمارات الدولية
6 الحبتور للسيارات ترعى الرياضات
22 فنادق الحبتور: على مدى قوس قزح

أخبار فريق العمل

- 7 مسجد الفاروق: يستقبل كل من
يقصده
8 تعرّفوا على قسم شؤون المجتمع
وفريق مسجد الفاروق
10 الشيخ فارس تحت الأضواء
11 مقابلة مع عبد المالك

صحة

- 12 تفاحة كل يوم تبعد المرض ألف يوم

مسابقة

- 15 اربح عشاء لشخصين في Fish Bazaar
23 الفائزون في مسابقة العدد الماضي

اختبار اكتشاف نقاط القوة

- 16 ما هي مزايا شخصيتك؟

يصعب أن نصدّق أننا قطعنا شوطاً كبيراً من العام 2013. تمرّ الأيام سريعاً في مجموعة الحبتور التي تمضي قدماً في تنفيذ مشاريعها الكثيرة والطموحة.

تعمل كل وحدات المجموعة بزخم كامل على تطبيق برنامج التوطين الذي أطلقته الحكومة، ويُعزّف بمبادرة أبشر. نرّكب بالموظفين الجدد الذين ينضمّون إلينا في إطار المبادرة، ونتمنّى أيضاً التوفيق لجميع الموظفين الجدد في مختلف شركات المجموعة.

في هذا العدد، نعرّفكم على قسم شؤون المجتمع وفريق مسجد ومركز الفاروق عمر بن الخطاب رحمته الله، ونحدّث مع الشيخ فارس، إمام المسجد.

ولعشّاق المواضيع التي تعنى بالصّحة، نقدّم لكم بعض الإرشادات من الطّبيبة الدائمة في مدرسة الإمارات الدولية من أجل صّحة سليمة ومعافاة.

وبالطبع، كما عوّدناكم دائماً، أنتم على موعد مع المسابقة التي تخوّلكم الفوز بعشاء لشخصين بقيمة 500 درهم إماراتي في Fish Bazaar في منتجج وسبا حبتور جراند. نتمنّى لكم قراءة ممتعة!

نورا بدوي

فريق سواف:

عاطف موسى

غيلدا كاسترو

جوانا أندروز

نورا بدوي

برمجيت إم بي

رضوى وجدي عبد السلام

شبرو شاكرابورتى

تصوير:

كارل جيفس - جيكو ميديا

مجموعة الحبّور تنمو مع الإمارات

SAWALEF

ربيع 2013

سوالف

أرباح عشاء
لشخصين!



تعرفّوا على قسم شؤون المجتمع وفريق مسجد الفاروق