

التغذية السليمة أولوية موظفي «الوطني»



البنك الوطني يهتم بصحة موظفيه

ويأتي تنظيم هذه الحملة في إطار برنامج شامل أطلقه البنك مؤخرا بهدف الإلمام على صحة موظفيه وتعزيز الوعي الصحي في صفوفهم حول أهمية التغذية الصحيحة، ويولي البنك الوطني موظفيه رعاية خاصة من خلال توفير الظروف الملائمة لعملهم، وعلى رأسها الرعاية الصحية والاهتمام بسلامتهم، كما تأتي هذه الزيارة في ظل الإحصاءات الأخيرة التي تشير إلى ارتفاعات ملحوظة في معدلات السمنة حيث تقدم الوقاية اللازمة من تبعات السمنة كأمراض السكري التي أثبتت مدى ارتباطها بمرض السمنة.

ويحفل سجل الوطني بالعديد من المبادرات الريادية على صعيد الصحة، ويسعى البنك إلى توفير مختلف سبل الدعم في مجال الرعاية الصحية في الكويت، إلى جانب قيامه بصورة مستمرة بتنظيم الأنشطة والحملة التوعوية المتعددة الأغراض والرامية إلى تعزيز الوعي الصحي وتشجيع السلوكيات والعبادات الصحية بين أفراد المجتمع بما فيهم موظفيه ومن بين هذه الحملات حملة التبرع بالدم وحملة مكافحة سرطان الثدي وغيرها.

تظلم بنك الكويت الوطني يوما توعويا لموظفيه، حيث قام قسم التغذية في انترناشيونال كلينيك بزيارة إلى المبنى الرئيسي للبنك ومبنى الراجحة لتعريفهم بأهمية اختيار برنامج غذائي سليم والمواظبة على مراقبة المؤشرات الطبية وسبل الوقاية من السمنة ومخاطرها، وما يمكن أن ينجم عنها من أعراض ومخاطر وفي مقدمتها أمراض السكر والقلب.

واطلع موظفو البنك الوطني على أبرز ما يتضمنه البرنامج الغذائي من نصائح لتوجيه السلوك الصحي والرياضي الذي من خلاله يستطيع الموظف الحفاظ على وزنه المثالي بما يناسب طبيعة جسمه وخصائصه، وذلك تحت إشراف قسم التغذية في انترناشيونال كلينيك الذي تابع حالة كل موظف على حدة وقدم له البرنامج الغذائي والرياضي المناسب له. كما تضمنت الزيارة إجراء فحوصات دورية للضغط والدم والنبض وتقديم الاستشارات الطبية اللازمة للحفاظ على مستويات وزن مستقرة تقي من أمراض السكري والضغط والقلب وخالفها.

أكثر 5 أخطاء شيوعا عند شراء سيارة جديدة

مدحت فاخوري

معك ويعطيك أفضل الأسعار.

3 التركيز فقط على القسط الشهري: يعمل وكلاء السيارات بكل ما في طاقتهم من أجل ان يجعلوا حلم حصولك على سيارة أحلامك طوع يدك من خلال توفير السيارة لك مقابل دفعات شهرية، فعلى الرغم من توفير السيارة مقابل دفعات شهرية فإن ذلك لا يعني أنك ملزم بالتوقيع على أوراق تلك السيارة، فباعتبار السيارات دائما ما يعرضون على الزبائن أن تكون مدة القرض من 5 إلى 6 سنوات لجعل الدفعات الشهرية منخفضة وفي حدود ميزانيتك، ولكن قد ترفع قيمة السيارة بشكل كبير قيمة الدفعة الشهرية لسيارتك بشكل كبير خلال تلك الفترة، ويمكن أن ينتهي الأمر بك إلى دفع مبلغ كبير من الفائدة، فيجب أن تفكر كأنك تشتري هذه السيارة لتتاجر بها خلال سنوات قليلة وما قيمة الاستهلاك والإطفاءات من قيمة السيارة خلال فترة القرض قبل أن توقع على أوراق المعاملة.

4 الاعتقاد بأن الصفة جيدة فقط يوم زيارتك للمعرض لدى بائعي السيارات تكتيك من شأنه أن يجعلك تتخذ القرار على الفور بإغرائك بأن العرض «لا يقبل المنافسة» وأن هذا العرض صالح فقط ليوم زيارتك للمعرض، فحتى لو أنك قد تفاوضت وحصلت على أفضل الأسعار للسيارة الجديدة، فلا بد من التسوق في أكثر من مكان حتى يمكنك اتخاذ الوقت الكافي لاتخاذ القرار النهائي الخاص بك أو عمل العرض الخاص

شراء سيارة جديدة كانت أو مستخدمة، من الأمور التي تتطلب وقتا كثيرا للدراسة، وقد يحتاج الشخص إلى سماع أكثر من وجهة نظر بل ويبحث عن لديهم خبرة في مجال السيارات، وهناك 5 أخطاء أكثر شيوعا يقوم بها الساعون لشراء سيارة جديدة، فإشارة سيارة قد يكون أكبر استثمار مالي تفعله في حياتك، وعملية التسوق لشراء سيارة جديدة قد تستغرق عدة أشهر. فلو أنك جاد في أن تجد أفضل الأسعار لشراء سيارة فإنك في حاجة لبعض الوقت كي تفصل بين عاطفتك وقرار الشراء بالإضافة إلى وضعتك المالية واقعية، وتحديد نوعية ما تريد شراءها بالضبط وتحديد السعر الخاص للسيارة المراد شرائها، قد يساعد كل ذلك على تجنب تلك الأخطاء الشائعة عند الشراء:

1 اختيار الوقت الخاطئ للتسوق: غالبا ما يتلقى وكلاء السيارات المخزون الجديد مع بداية العام، لبيدوا من نقطة الصفر لتحقيق أهداف مبيعاتهم عند هذا الوقت من العام. وهذا يعني أن وكيل السيارات سيكون أقل تفاوضا على السعر أو إعطائك أي كماليات أو عروض إضافية مع السيارة من أي وقت لاحق خلال السنة.

فلو أنك في سوق للسيارات الجديدة، فإن بائعي السيارات سيوصونك بأن تقوم بعملية التسوق في أواخر فصل الصيف أو أوائل الخريف. فقد يكون هذا هو الوقت الذي يمكنك الحصول على أفضل الأسعار بالنسبة لموديلات العام السابق، حيث أن موديلات العام القادم ستكون في طريقها للأسواق، أيضا أنها فكرة جيدة بأنك تقوم بزيارة المعرض قرب موعد انتهاء العمل، حيث يكون فريق المبيعات بصدد إغلاق صفقات المبيعات قبل انتهاء الدوام.

2 الاكتفاء بزيارة وكيل سيارات واحد في حين أن العديد من الوكلاء يجذبون الزبائن من خلال العروض الخاصة والحوافز مثل اختيار قيادة السيارة، فلا بد أن تقوم بزيارة 3 وكلاء على الأقل قبل إتمام عملية الشراء، فالتسوق لدى أكثر من وكيل سيعطي فرصة ل طرح المزيد من الأسئلة والتقاط الصور للمقارنة بين العديد من السيارات، وينصح بأن تحصل على أكثر من سعر من أكثر من وكيل، كذلك يجب أن تبلغ الوكيل بأنك تتسوق عند أكثر من وكيل سيارات حتى يتفاوض البائع



«التجاري»: عرض الصيف مع فيزا في «أتلانتس النخلة»

www.atlantisthepalm.com/promotionpages/visa.aspx

ويأتي هذا العرض في إطار التعاون الدائم بين فيزا والبنك التجاري الكويتي من أجل إطلاق حملات مبتكرة ومتميزة لتحقيق الرضا التام للعملاء، ويدعو البنك عملائه للاستفادة من هذا العرض الخاص والاستمتاع برحلة رائعة في أتلانتس النخلة في دبي.

30 سبتمبر 2014 للاستفادة من هذا العرض الحصري، كما يسري هذا العرض على فترات الإقامة بدءا من 15 مايو 2014 وحتى 30 سبتمبر 2014. ويمكن للعملاء الحجز باستخدام بطاقات فيزا الصادرة عن البنك التجاري الحصري المميز في الموقع الإلكتروني لاتلانتس http://

من هذا العرض الحصري الذي يتيح فرصة الاستمتاع بأجواء انترناشيونال عن العرض المميز المقدم لعملائه للاستمتاع بموسم الصيف وقضاء وقت ممتع في منتجج أتلانتس النخلة، أحد أشهر وأرقى المنتجعات في دبي، حيث يستطيع العملاء استخدام البنك التجاري للحجز في أتلانتس النخلة والاستفادة



أعلن البنك الكويتي بالتعاون مع فيزا انترناشيونال عن العرض المميز المقدم لعملائه للاستمتاع بموسم الصيف وقضاء وقت ممتع في منتجج أتلانتس النخلة، أحد أشهر وأرقى المنتجعات في دبي، حيث يستطيع العملاء استخدام البنك التجاري للحجز في أتلانتس النخلة والاستفادة

«بيتك» يشارك في اليوم التوعوي بمرض السكري



مشاركة «بيتك» في اليوم التوعوي لمرض السكري

والوقاية، وضرورة الفحص حين ظهور أي من الأعراض، ولقي المعرض إقبالا كبيرا وإشادات بدور «بيتك» في التوعية بهذا المرض، وجرى التعرف والتنويه بالأنشطة والفعاليات التي تنظمها «بيتك» سابقا مع مركز دسمان لأبحاث السكري، وكذلك إصدار تطبيق السكري على أجهزة الهاتف الذكية وغيرها من مبادرات «بيتك» التي يقدمها للمجتمع والتي تجسد العلاقة بين القطاع الخاص والمجتمع وتبرز أهمية التكامل بين مؤسسات الدولة، وتؤكد على دور «بيتك» في المجال الطبي والعلاجي والتعاون الذي يبديه مع الجهات الصحية ومشاركتهم المسؤولية في إطار المساهمة ببناء مجتمع متكامل.

شارك بيت التمويل الكويتي (بيتك) للعام الخامس على التوالي في اليوم التوعوي لمرض السكري، الذي أقيم في مجمع سوق المسالمة بتنظيم من وحدة السكري في المستشفى الأميري، وذلك استمرارا لجهود «بيتك» التوعوية بهذا المرض، وانطلاقا من مسؤوليته الاجتماعية في المجال الصحي، لما له من دور أساسي في تقدم الاقتصاد وحركة المجتمع، حيث التنمية الصحية من مكونات التنمية الشاملة.

وانطلقت الفعاليات مستهدفة عددا كبيرا من الزائرين، حيث تم تعريف المصابين بسبل وطرق العلاج وحتم على القيام بفحوصات دورية، كما تم تعريف العامة بسبل تجنب السكري

«الأهلي» يقدم جوائز لمتفوق «خولة المشتركة»



تكريم المتفوقات

وبهذه المناسبة صرحت سحر الزبران مديرة العلاقات العامة قائلة: «في البداية نود أن نبارك للطالبات تفوقهن ونفخي على جهودهن وجهود الوالدين وكذلك جهود الهيئة الإدارية والتدريسية في مدرسة خولة المشتركة - بنات». وأضافت: «إن هذه المبادرة من البنك الأهلي الكويتي تأتي ضمن حملة المسؤولية الاجتماعية «مجتمعنا مسؤوليتنا» التي يقدمها للمساهمة في تنمية ودعم مختلف شرائح المجتمع، وتعتبر خطوة مساهمة في دعم وتحفيز الطلبة والطالبات مواصلة تفوقهم الدراسي».

قدم البنك الأهلي الكويتي «جائزة الطالب المتفوق» للطالبات مدرسة خولة المشتركة - بنات الحاصلات على أعلى نسبة في مختلف صفوف المرحلة المتوسطة تشجيعا وتقديرا لهن على تفوقهن.

وقد حصلت الطالبة بشاير عدنان العنزي على أعلى نسبة 98.8٪ لمرحلة 6، وكذلك الطالبة رزان عبدالرزاق بنسبة 98.8٪ لمرحلة 6، والطالبة وضحة محمد المطيري بنسبة 99.1٪ لمرحلة 8، والطالبة حوراء أحمد علوم بنسبة 96.1٪ لمرحلة 8، والطالبة غزلان طلال العنزي بنسبة 99.4٪ لمرحلة 9.

«المدعج» كرم «الدولي» لرعايته الحفل السنوي لهيئة الصناعة



جانب من التكريم

جهودنا في دعم الأنشطة والفعاليات المجتمعية المتنوعة في كلا القطاعين الحكومي والخاص ومنها الهيئة العامة للصناعة، ولكنه «لفتة كريمة» تحملا من البنك مسؤولية أكبر للمضي قدما في برنامجنا الرائد للمسؤولية المجتمعية، كما تدفعنا لتعزيز وتكثيف تعاوننا المستقبلي معها، ومع غيرها من القطاعات الحكومية والأهلية والخاصة الأخرى».

أعرب المدير الإقليمي في الإدارة المصرفية للأفراد في بنك الكويت الدولي عامر نجم عن سعاده للتقدير الذي يحظى به «الدولي» من قبل أجهزة ومؤسسات الدولة، لقاء دعمه للعديد من أنشطة وفعاليات القطاع العام بمختلف مستوياته وأنشطته.

بنظامه الرائد للمسؤولية الاجتماعية، وقال نجم: «إن هذا التكريم لا يعني فقط أن هناك جهات حكومية تبارك عملنا وتقدر

تأكيد نجم هذا جاء بمناسبة قيام نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير التجارة والصناعة د.عبدالمحسن المدعج، ممثلا عن الهيئة العامة للصناعة بتكريم «الدولي» لقاء دعمه لفعاليات الحفل السنوي الذي نظمته الهيئة مؤخرا لتكريم كوكبة من موظفيها، وذلك في إطار

«كانون» تكشف عن كاميرا «PowerShot G1 X Mark II»



طرحت كانون الشرق الأوسط كاميرا PowerShot G1 X Mark II Enhanced Grip Edition، وهي كاميرا مدمجة جديدة تخلف PowerShot G1 X، وتتميز بأفضل أداء تصوير وتقدم 10x تكبيراً مدمجاً من كانون. جودة صور تشبه الكاميرات بعدسة أحادية عاكسة رقيمة في بدن مدمج اشتهرت به سلسلة PowerShot G الناجحة، لتصبح بذلك الإضافة الأنسب إلى عدة أي مصور محترف. وقد صممت مسع الأخذ في عين الاعتبار ملاحظات المصورين، لذا باتت تضم قدرات جديدة لأداء وتحكم مذهلين، مستفيدة من سمعة كانون كشركة رائدة في القطاع في مجال الكاميرات وجودة الصورة. تتميز الكاميرا بتصميم جديد تماما مع هيكل من الفولاذ وبين من الألمنيوم. وتضم أيضا مقبضا كبيرا

مرحبا لمنح شعور بالمثانة والاحتراف. هذه الكاميرا المريحة والصغيرة هي الرفيق المثالي للمصور المتطلب والخبير الذي يحتاج إلى كاميرا سهلة التشغيل وعالية الأداء يمكن الوثوق بها. تنبع قوة كاميرا PowerShot G1 X Mark II من مستشعر CMOS كبير من نوع APS-C 1.5x من كانون. وتوفيق مساحة المستشعر ضغفي مساحة المستشعرات التقليدية من نوع APS-C 1.0x في الكاميرات المنافسة. وتعطيها هذه الأفضلية عمق مجال سطحي يضاهي مستشعر الكاميرات بعدسة أحادية عاكسة رقيمة من حجم APS-C. من هذا المنطلق تصبح الكاميرا ممتازة للالتقاط الصور الاحترافية والتصور عن قرب. ومع هذا المستشعر الجديد يمكن استخدام طول

عدسة بأكملها، عند التقاط الصور ببنسبة 3:2 بدقة 12.8 ميغابيكسل أو 4:3 بدقة 13.1 ميغابيكسل، مما يسهل عملية التقاط في الأنظمة الحالية بعدسة أحادية عاكسة رقيمة. يفوق حجم البيكسلات في المستشعر 4.5 مرات حجم تلك في أجسد كاميرا PowerShot G16، فتصبح حساسة أكثر للضوء مع غشاوة رقيمة أقل للتصوير بشكل أفضل في حالات الإضاءة المنخفضة، بينما تؤمن البيكسلات الأكبر نطاقا ديناميا أوسع، لالتقاط تفاصيل أكثر في الضوء الساطع أو الظلال.

تضم الكاميرا عدسة f/2.0-2.9 جديدة ساطعة جدا تتحلى بالسرعة والجودة وتعدد الوظائف التي يحتاج إليها المصور الصحافي أو محبو التصوير. ومع ان العدسة مدمجة الحجم، فهي تحافظ على