



CELEBRATING BAHRAIN NATIONAL DAY

موظفو البا يحتفلون بالعيد الوطني المجيد

Winning Bahraini Women Empowerment Award

الفوز بجائزة تمكين المرأة البحرينية

Cricket Championship wraps up

اختتام بطولة الكريكت

ALBA SETS ALL-TIME PRODUCTION RECORD

البا تحقق أعلى إنتاج في تاريخها

TITAN

To sustain company's future growth
and leading competitive advantage

business
reuse
Ownership
Cost
Safety
Leading
Titan



كلمة العدد

EDITORIAL

As we welcome 2013, we have many reasons to be thankful for with the most important one being achieving the highest production in Alba's history for the third consecutive year. It is truly a matter of pride to achieve this without significant capital investment or external help but purely on the basis of the commitment and hard work of Alba's workforce.

National Day was celebrated across the plant with every department participating in the revelries. Labour Union's Family Day was one of the major event marking the National Day and as every year, witnessed participation from employees, nationals and expatriates alike.

Despite so many activities going on within the company, the focus on safety remained firm with many activities being held across the plant.

The January issue brings to you a lot more stories, news and information and we hope you enjoy reading through them. As we've said earlier, stories or news that you may want to share with our readers as well as suggestions for stories that we can include in future editions are always welcome.

"A thousand mile journey begins with one step." – Lao Tse

مع استقبالنا عام جديد، هناك الكثير من الإنجازات التي نفخر بتحقيقها، كان أهمها تحقيق أعلى إنتاج في تاريخ الشركة للسنة الثالثة على التوالي. إنه لفخر حقيقي أن نتمكن من تحقيق ذلك دون أي استثمارات رأسمالية ضخمة أو مساعدة خارجية، ولكن فقط بالاعتماد على الالتزام والتفاني والعمل الجاد للقوى العاملة المخلصة.

وقد احتفلت الشركة بالعيد الوطني في جميع أنحاءها، حيث شاركت مختلف الدوائر في هذه الاحتفالات. كما أن اليوم العائلي الذي نظمته نقابة عمال البيا كان من أبرز فعاليات العيد الوطني. وكما في السنوات السابقة، شهد المهرجان مشاركة واسعة من قبل الموظفين وعائلاتهم، من البحرينيين وغير البحرينيين.

وبالرغم من وجود العديد من الأنشطة والفعاليات في الشركة، إلا أن التزامنا وتركيزنا على السلامة استمر بنفس القوة والزم، من خلال إقامة الأنشطة العديدة المتعلقة بالسلامة في مختلف أرجاء المصهر.

يحمل عدد شهر يناير بين صفحاته الكثير من الموضوعات والأخبار والمعلومات التي نأمل أن تستمتعوا بقراءتها. وكما ذكرنا سابقاً، فنحن نرحب بأي أخبار أو موضوعات ترغبون بنشرها، كما يمكنكم تقديم اقتراحاتكم لموضوعات جديدة يمكن إدراجها في الأعداد القادمة من النشرة.

"مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة" – لاو تسي

We welcome your contributions by connecting with us via email
albayan@alba.com.bh or calling us at
17837843 and 17837357

نرحب بمشاركاتكم من خلال التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني
albayan@alba.com.bh أو بالاتصال على الأرقام
17837357 و 17837843



06 ALBA SETS ALL-TIME PRODUCTION RECORD IN 2014
 الباء تحقق أعلى إنتاج في تاريخها لعام 2014



15
 Marketing Departments SHE Week
 دوائر التسويق تسلط الضوء على السلامة



**18 CELEBRATING
 BAHRAIN
 NATIONAL DAY**
 موظفو الباء يحتفلون
 بالعيد الوطني المجيد



24
 Family Day Festival
 مهرجان اليوم العائلي



**08 WINNING
 BAHRAINI
 WOMEN
 EMPOWERMENT
 AWARD**

الفوز بجائزة تمكين
 المرأة البحرينية



33

32 Apprentice Prog. for non-supervisory employees

برنامج المتدرب للموظفين غير الإشرافيين

33 Alba and Injaz organise a workshop for school students

الباء وإنجاز تنظمان ورشة لطلبة المدارس

34 Cricket Championship wraps up

اختتام بطولة الكريكت

36 Camp's popularity continues

وقت ممتع في مخيم الباء



35



34



12

Behavioural Observation Week
 أسبوع الملاحظات السلوكية



11

Alba wins three awards at MEET ICT
 الباء تفوز بثلاث جوائز في MEET ICT



16

TITAN



32

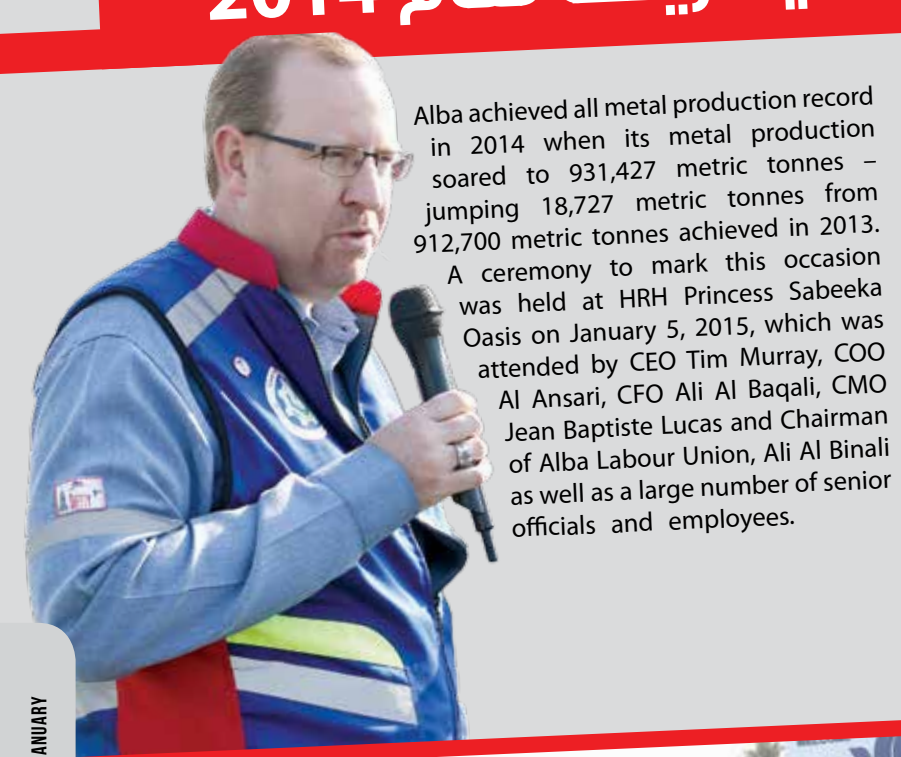


36



ALBA SETS ALL-TIME PRODUCTION RECORD IN 2014

البا تحقق أعلى إنتاج في تاريخها لعام 2014



Alba achieved all metal production record in 2014 when its metal production soared to 931,427 metric tonnes – jumping 18,727 metric tonnes from 912,700 metric tonnes achieved in 2013. A ceremony to mark this occasion was held at HRH Princess Sabeeka Oasis on January 5, 2015, which was attended by CEO Tim Murray, COO Al Ansari, CFO Ali Al Baqali, CMO Jean Baptiste Lucas and Chairman of Alba Labour Union, Ali Al Binali as well as a large number of senior officials and employees.



ارتفع الإنتاج السنوي لشركة ألنيوم البحرين ش.م.ب. (البا) خلال عام 2014 ليصل إلى 931,427 طن متري، بزيادة بلغت 18,727 طن متري عن إجمالي الإنتاج السنوي لعام 2013 الذي بلغ 912,700 طن متري. وقد أقامت الشركة احتفالاً بهذا الإنجاز في واحة سمو الأميرة سبيكة وذلك بتاريخ 5 يناير 2015 حضره كل من الرئيس التنفيذي تيم موري، والرئيس التنفيذي للمعاملات الإنتاجية عيسى الأنصاري، والرئيس التنفيذي للشؤون المالية علي البقالي، والرئيس التنفيذي لشؤون التسويق جون بابتيست لوكا، ورئيس نقابة عمال البا علي البنعلي، بالإضافة إلى عدد كبير من المسؤولين والموظفين في الشركة.

Alba was the proud winner of the Her Royal Highness Princess Sabeeka Award for Bahraini Women Empowerment 2014 for its efforts and commitment to gender equality and equal opportunity at the workplace. Her Royal Highness Princess Sabeeka bint Ibrahim Al Khalifa, wife of His Majesty and Supreme Council for Women President presented the awards to the winners. Alba was awarded with the second place in the private sector, which was accepted by the Company's Chief Medical Officer, Dr. Elham Al Eid. Speaking on the occasion, HRH Princess Sabeeka underscored the importance of the award in promoting the incorporation of women's needs in the work plans of public and private establishments and encouraging Government's departments to empower women and train them to assume leading and executive roles as decision-makers.



ALBA HONoured WITH BAHRAINi WOMEN EMPOWERMENT AWARD 2014

البا تحصل على جائزة تمكين المرأة البحرينية 2014

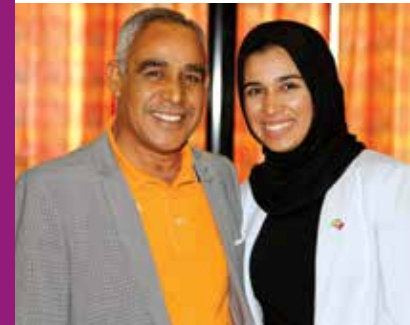
تفخر شركة البا بحصولها على جائزة صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة لتمكين المرأة البحرينية لعام 2014 وذلك نظير جهود الشركة والتزامها الثابت بتحقيق المساواة بين المرأة والرجل وتكافؤ الفرص في مكان العمل.

وقد تفضلت صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة قرينة عاهل البلاد المفدى ورئيسة المجلس الأعلى للمرأة بتقديم الجوائز للشركات والمؤسسات الفائزة، حيث حصلت البا على المركز الثاني في القطاع الخاص، وتسلمتها بالنيابة عن الشركة الدكتورة إلهام العيد رئيسة الأطباء بالشركة. وأشادت سموها بالنتائج الطيبة والأثر الإيجابي الذي حققته الجائزة، حيث تهدف إلى دعم وتشجيع السياسات التحفيزية لبرامج تمكين المرأة لتتبنى مناصب ومواقع اتخاذ القرار، وخلق بيئة داعمة ومراعية لإدماج احتياجات المرأة في برامج عمل المؤسسات الرسمية والقطاع الخاص إلى جانب تشجيع الوزارات والمؤسسات الحكومية والخاصة على دعم وتمكين المرأة البحرينية العاملة، وزيادة نسبة تأهيل وتدريب المرأة، وتحقيق أعلى المستويات في تبوأ المرأة للمراكز القيادية والتنفيذية وصنع القرار.

Alba hailed the contribution of women employees in shaping the company's success story at a luncheon held at Alba Club on December 4, 2014 to mark Bahraini Women's Day. The event was held under the patronage of Her Royal Highness Princess Sabeeka bint Ibrahim Al Khalifa, Wife of HM the King and President of the Supreme Council for Women (SCW) with attendance of Alba's top officials comprising the CEO Tim Murray, COO Isa Al Ansari, CFO Ali Al Baqali, Chairman of the Alba Labour Union, Ali Al Binali, Directors and Managers of different departments, as well as more than 120 female employees.

ALBA MARKS BAHRAINi WOMEN'S DAY 2014 WITH A LUNCHEON

البا تحتفي بموظفاتها في يوم المرأة البحرينية



قامت البا بتقدير إسهامات موظفاتنا في نجاحاتها وذلك خلال حفل غداء أقيم لموظفات الشركة بتاريخ 4 ديسمبر 2014 بنادي البا بمناسبة الاحتفال بيوم المرأة البحرينية.

أقيم الحفل تحت رعاية صاحبة السمو الملكي الأميرة سبيكة بنت إبراهيم آل خليفة قرينة عاهل البلاد المفدى ورئيسة المجلس الأعلى للمرأة، وبحضور عدد من المسؤولين بالشركة، من بينهم الرئيس التنفيذي تيم موري، والرئيس التنفيذي للعمليات الإنتاجية عيسى الأنصاري، والرئيس التنفيذي للشؤون المالية علي البقالي، ورئيس نقابة عمال البا علي البنعلي، إلى جانب عدد من المدراء الإداريين ومديري الدوائر وبحضور أكثر من 120 موظفة من مختلف دوائر الشركة وأقسامها.





CHAIRMAN AND CEO VISIT EGA

Alba's Chairman of Board of Directors, Sheikh Daij Bin Salman Bin Daij Al Khalifa and CEO, Tim Murray visited Emirates Global Aluminium (EGA) to learn more about the host company's DX+ Technology, which was used in Alba's Line 6 Bankable Feasibility study.

Abdulla Kalban, MD & CEO of EGA and Saeed Al Mazrooei, CEO of UAE Operations highlighted various aspects about EGA's operations including reduction cell technologies.

رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي في زيارة للإمارات العالمية للألمنيوم

قام كل من رئيس مجلس إدارة الشركة الشيخ دعيج بن سلمان بن دعيج آل خليفة ورئيسها التنفيذي تيم موري بزيارة لشركة الإمارات العالمية للألمنيوم وذلك للتعرف على تقنية DX+ الخاصة بها والتي استخدمتها شركة الباء في دراسة الجدوى القابلة للتمويل لخط الصهر السادس.

وقد استعرض كل من الرئيس التنفيذي والعضو المنتدب للإمارات العالمية للألمنيوم عبدالله بن كلبان، والرئيس التنفيذي لعمليات الشركة بالإمارات العربية المتحدة سعيد المزروعى، مختلف جوانب العمليات التشغيلية في شركة الإمارات العالمية للألمنيوم بما فيها التقنيات المستخدمة في خلايا الصهر.

ALBA TEAM VISITS MAJOR RAW MATERIAL SUPPLIERS IN AUSTRALIA



Alba's CEO, Tim Murray, accompanied by CFO, Ali Al Baqali and Manager Strategic Supply & Planning, Waleed Tamimi visited the Company's strategic raw material suppliers -- Alcoa and BHP Billiton in Western Australia.

The visits were an initiative to maximise collaboration with Alba's major raw material suppliers, and comprised detailed tours across the companies' Bauxite Mines, Alumina Refineries and Port Operations.

فريق الباء يزور موردي المواد الخام الرئيسيين في أستراليا

قام الرئيس التنفيذي لشركة الباء تيم موري، والرئيس التنفيذي للشؤون المالية علي البقالي، ومدير الإمداد الاستراتيجي والتخطيط وليد تميمي، بزيارة لبعض أهم موردي المواد الخام لدى الشركة في غرب أستراليا، وهما شركتي ألكوا وبى إتش بي بليتون.

وتعتبر هذه الزيارة مبادرة من أجل تعزيز التعاون مع أهم موردي المواد الخام بالنسبة للشركة، حيث اشتملت على جولات مفصلة في مناجم البوكسيت ومصافي الألومينا ومواقع عمليات المرافئ.

VISIT TO MA'ADEN ALUMINIUM



Alba's CFO, Ali Al Baqali, Manager Strategic Supply & Planning, Waleed Tamimi, and Manager Strategy and Business Development, Zachary Jungers visited Ma'aden Aluminium, KSA to further strengthen Alba's relationship with the company and explore strategic growth opportunities.

زيارة معادن للألمنيوم

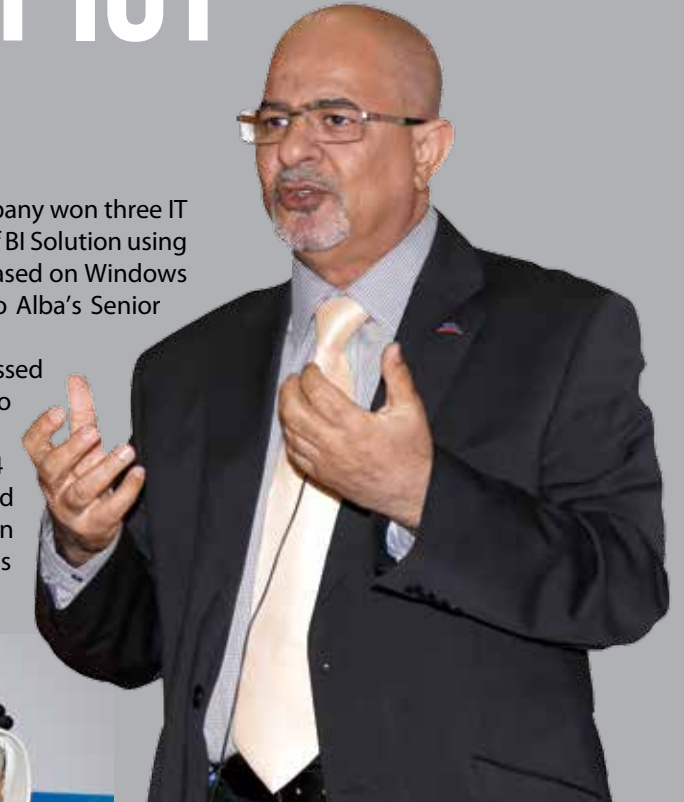
زار كل من الرئيس التنفيذي للشؤون المالية علي البقالي، ومدير الإمداد الاستراتيجي والتخطيط وليد تميمي، إلى جانب مدير الاستراتيجية وتطوير الأعمال زاكري جنغرز، بزيارة لشركة معادن للألمنيوم بالملكة العربية السعودية، وذلك من أجل تعزيز العلاقات بين شركتي الباء ومعادن، وبحث المزيد من فرص النمو الاستراتيجية.

PROUD WINNER OF THREE AWARDS AT MEET ICT BAHRAIN 2014

At MEET ICT Bahrain 2014, Alba shone like a star. The reason being, the Company won three IT Awards -- 'Business & Commerce Application Category' for Implementation of BI Solution using Microsoft BI; 'On the Cloud Project Category' for its Private Cloud Solution based on Windows Server 2012; and MEET ICT Personality of the Year of 2014 was awarded to Alba's Senior Manager, Information Technology.

Alba's COO, Isa Al Ansari accepted the awards on behalf of Alba and expressed pride at being honoured by the GCC region's IT industry experts. He also praised Alba's IT team for their continuous efforts.

Alba's Senior IT Manager, Esam Hadi was a key speaker at Meet ICT 2014 and delivered a presentation "Big Date: To Be or Not to Be", which explored the fundamentals of Big Data and suitability of its implementation within organisations. He was also part of a panel discussion on 'How Organisations tend to run their ICT with Cloud Computing & Big Data'.



الباء تفوز بثلاث جوائز في حفل MEET ICT البحرين 2014

تميزت شركة الباء خلال حفل MEET ICT البحرين لعام 2014 وذلك من خلال فوزها بثلاث جوائز في مجال تقنية المعلومات. وقد حصلت الشركة على جائزة فئة "تطبيق الأعمال والتجارة" وذلك لتطبيقها حلول معلومات الأعمال باستخدام معلومات الأعمال التابعة لشركة مايكروسوفت. وحصلت كذلك على جائزة عن فئة "مشروع الحوسبة السحابية" وذلك لحلول الحوسبة السحابية الخاصة التي طبقتها الشركة بالاعتماد على خادم ويندوز 2012، إلى جانب منح جائزة شخصية MEET ICT لعام 2014 لمدير أول تقنية المعلومات بالشركة عصام هادي.

تسلم الجوائز بالنيابة عن الشركة الرئيس التنفيذي للعمليات الإنتاجية عيسى الأنصاري، الذي عبر عن فخره بتكريم الشركة من قبل خبراء تقنية المعلومات في دول مجلس التعاون، كما أشاد بالجهود الحثيثة لفريق تقنية المعلومات في الشركة.

وكان هادي أحد المتحدثين الرئيسيين في مؤتمر MEET ICT لعام 2014، فقدم عرضاً بعنوان "البيانات الكبرى: تكون أو لا تكون" تناول فيه أساسيات البيانات الكبرى وملاءمة تطبيقها في الشركة. وكان هادي أيضاً عضواً ضمن لجنة نقاش حول "كيف تتوجه الشركات لإدارة تقنية المعلومات والتواصل باستخدام الحوسبة السحابية والبيانات الكبرى".



BEHAVIOURAL OBSERVATION WEEK

A week-long campaign focussing on behavioural observation was kicked off on December 22, 2014 to step up safety efforts and boost active reporting which can help change unsafe behaviours and prevent accidents in the work environment. Numerous walkabouts were conducted by the Company's top officials throughout the week where they interacted with employees from various operational and service areas, improved their overall awareness and encouraged them to maintain their commitment towards safety. Moreover, informative sessions were conducted on behavioural observations by the Training department. These sessions were open to all Alba employees to encourage greater participation.

أسبوع الملاحظات السلوكية

أطلقت الشركة بتاريخ 22 ديسمبر 2014 حملة استمرت أسبوعاً واحداً للتركيز على أهمية القيام بتقارير الملاحظات السلوكية التي تسهم في تغيير السلوكيات الخاطئة في مجال السلامة والوقاية من مختلف الحوادث التي من الممكن أن تقع في مناطق العمل. وقد قام كبار مسؤولي الشركة خلال هذا الأسبوع بزيارة العديد من الدوائر والأقسام الانتاجية والخدمية بالشركة، حيث قاموا بالتفاعل المباشر مع الموظفين وتعزيز مستوى وعيهم بالممارسات الآمنة في العمل، إلى جانب تشجيعهم على الحفاظ على مستوى عالٍ من الالتزام نحو السلامة. وفي نفس الصدد، قامت دائرة التدريب والتوظيف بتنظيم محاضرات توعوية لجميع موظفي الشركة حول كيفية القيام بتقارير الملاحظات السلوكية، وذلك بهدف زيادة حجم المشاركة الفعالة في عمل مثل هذه التقارير.



MINISTRY OF LABOUR HONOURS TWO ALBA EMPLOYEES

Alba employees, Jawad Ahmed Hasan from Calciner and Marine Plant, and Ali Hassan Abdulla from Metallurgy, were honoured at the Ministry of Labour's 30th Annual Ceremony to Honour Outstanding Private Sector Employees and Establishments, which was held on December 25, 2014, under the patronage of His Majesty King Hamad Bin Isa Al Khalifa. HM the King has deputised Labour Minister H.E. Jameel Humaidan to attend the ceremony that honoured outstanding employees from different sectors, as well as distinguished Establishments.

وزارة العمل تكرم اثنين من موظفي الشركة

تم تكريم اثنين من موظفي الشركة وهما كل من جواد أحمد حسن من مصنع التكليس والمرفأ البحري وعلي حسن عبد الله من دائرة الدعم التقني للعملاء، وذلك خلال الحفل السنوي الثلاثين لوزارة العمل لتكريم الموظفين المتميزين في شركات القطاع الخاص، والذي أقيم بتاريخ 25 ديسمبر 2014 تحت رعاية كريمة من لدن صاحب الجلالة عاهل البلاد المفدى الملك حمد بن عيسى آل خليفة. وقد أناب جلالة الملك سعادة وزير العمل جميل حميدان لحضور الحفل وتكريم الموظفين المتميزين في مختلف القطاعات إلى جانب الشركات المتميزة.



PROMOTING SAFETY AT CONTRACTORS' MEETING

Alba's commitment to establish a zero-accident environment is reinforced by its contractors who occupy same work space as Alba's employees.

Occupational safety topped the agenda of the Second Contractors' Safety Meeting held on December 29, 2014. The meeting provided a platform for Alba management to meet some of the Company's main contractors and share with them the steps taken to maintain and improve on-site safety performance. Contractors were also updated on all safety, health and environment related matters, and were given an opportunity to provide their feedback on safety at the work place.

تعزيز السلامة من خلال اجتماع المقاولين

تؤكد الشركة على التزامها بتحقيق بيئة عمل خالية من الحوادث من خلال التركيز على دور عمال المقاولين في أخذ مسؤولية السلامة على عاتقهم حيث أنهم يعملون في مختلف مواقع العمل جنباً إلى جنب مع موظفي الشركة. وتم خلال الاجتماع الثاني للمقاولين - والذي عقد يوم 29 ديسمبر 2014 التطرق للعديد من المواضيع المتعلقة بالسلامة، واستعراض أهم الخطوات التي اتخذتها الشركة لتعزيز السلامة في مواقع العمل، كما وتقدم مسؤولو شركات المقاولين بأرائهم ومقترحاتهم المختلفة في هذا المجال.



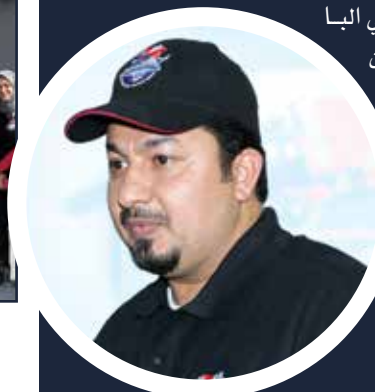
MARKETING SHE WEEK

SAFETY WEEK BY MARKETING DEPARTMENTS

Marketing departments held their Safety, Health and Environment Week from January 13 to 15, 2015 to boost the employees' focus on achieving a zero-accident work environment. The week's activities comprised a number of safety visits conducted by the marketing team, including one to nearby Midal Cables company, as well as film presentations, competitions, centralised safety talks, lectures offered in three languages by in-house as well as guest speakers targeting both Alba employees and contractors.

دوائر التسويق تسلط الضوء على السلامة

نظمت دوائر التسويق بالشركة أسبوع السلامة والصحة والبيئة الخاص بها خلال الفترة من 13 وحتى 15 يناير 2015 والذي هدفت فعالياته إلى تعزيز تركيز الموظفين على تحقيق هدف بيئة عمل خالية من السلامة. واشتمل الأسبوع على عدد من زيارات السلامة التي قام بها فريق التسويق من بينها زيارة لشركة ميدال للكابلات، إلى جانب عروض الأفلام، والمسابقات، ومناقشات السلامة الموحدة، والمحاضرات المقدمة بثلاثة لغات قدمها متحدثون من داخل وخارج الشركة والتي استهدفت موظفي البنا وعمال المقاولين كذلك.



PROJECT TITAN: MOVING INTO THE NEXT PHASE

Alba has set foot into 2015 with a fresh outlook, and part that is to work harder to achieve the targets of Project Titan. Project Titan is a two year company-wide cost improvement initiative that was launched in February 2014 by Alba to reduce its production cost (Cash Cost) by \$150 for each metric ton of produced aluminium. As of December 2014, Alba is proud to have achieved a saving of \$ 69 per metric tonne of the set target. Albayan speaks to Hugo Levesque, Manager, Operational Excellence on the progress of Titan and the path ahead.

Where is Project Titan today?

When Titan was launched in 2014, it was structured well. Hence, we can say its foundation is strong, which is very important for further improvement. It is really good what we have achieved so far and people should be proud of this. Since Q4 2014, with an aim to reach the target, we have been seeking more opportunities in various departments and increasing the communication between the people. Also, to add sustainability in the project, we have trained more people in the specialties of Green Belt and Six Sigma.

Going forward, what are the challenge you think we face?

The real challenge of Project Titan now lies in the second half: to sustain \$ 69/ mtpa and bring home \$ 81/mtpa in order to meet the target. With a short time frame, we have an aggressive target to meet. Each employee of Alba lies at the heart of Project Titan's success. Cost saving ideas and the resolve to implement them will ensure the success of this project. While the employees are doing their best to achieve results, we still have many areas to cover and we invite everybody with a good idea to contribute. The main goal of this project is to give us the competitive edge in the global market and make Alba sustainable in years to come. Moreover, it will lead to best work practices in all areas, thus increasing efficiency at all times.

Give us some highlights of Project Titan?

We aim to move from "Think Like You Are the Owner of Alba" to "YOU are the Owner of Alba". There are many departments that are very active and have made a huge impact by implementing simple ideas. The monthly meetings with the Steering Committee are extremely beneficial and effective in propelling the ideas for Project Titan, especially since there is no external party involved. Alba Labour Union has been extremely supportive and have been crucial in making the employees understand that Project Titan is in the benefit of the Company, and therein, lies our benefit.

تدخل البها عام 2015 بنظرة جديدة تركز على بذل المزيد من الجهد والعمل الجاد لتحقيق أهداف مشروع تايطن - مبادرة لمدة عامين أطلقتها البها في فبراير 2014 لتحسين التكلفة على مستوى الشركة وخفض التكاليف النقدية بقيمة 150 دولار لكل طن متري من الألمنيوم المنتج. وتفتخر البها بتحقيقها وفورات نقدية (حتى ديسمبر 2014) بقيمة 69 دولار لكل طن متري منتج من الهدف الذي تم تحديده. وفي هذا الصدد، تحدثت البيان إلى هوجو ليفيسك، مدير التميز التشغيلي بالشركة، حول العمل الذي أنجز في المشروع والخطوات المستقبلية.

أين وصل مشروع تايطن حتى الآن؟

عندما تم إطلاق مشروع تايطن في عام 2014، تم تنظيمه وهيكلة بشكل جيد. ومن هنا، يمكننا القول بأنه أسس تأسيساً قوياً، وهو أمر مهم جداً لتحقيق المزيد من التحسين. لقد حققنا أداء جيداً حتى الآن، ويجب أن نكون فخورين بما حققناه. فمُنذ الربع الأول من عام 2014، سعينا للحصول على مزيد من الفرص في مختلف الدوائر وزيادة التواصل بين مختلف الأطراف للوصول إلى الهدف المنشود. ولإضافة الاستدامة في المشروع، قمنا بتدريب عدد أكبر من الموظفين في الحزام الأخضر في سيجما 6.

مع المضي قدماً في المشروع، ما هي التحديات التي نواجهها بحسب اعتقادكم؟

يكمن التحدي الحقيقي لمشروع تايطن في النصف الثاني من مراحل المشروع، ويتمثل في الحفاظ على ما تحققت من وفورات نقدية بقيمة 69 دولار لكل طن متري سنوياً وإضافة وفورات بقيمة 81 دولار لكل طن متري سنوياً من أجل تحقيق هدف المشروع. لدينا هدف طموح نتطلع للوصول إليه خلال فترة زمنية قصيرة. يدخل كل موظف من موظفي الشركة في صميم نجاح مشروع تايطن حيث أن أفكارهم المتعلقة بتوفير التكاليف والجهد المبذول لتنفيذها يضمنان نجاح هذا المشروع. وفي حين يبذل الموظفون قصارى جهدهم لتحقيق النتائج، لا يزال لدينا الكثير من المجالات التي تحتاج للتغطية وتدعو الجميع للمساهمة من خلال طرح الأفكار الجيدة.

إن الهدف الرئيسي من هذا المشروع هو توفير الميزة التنافسية في السوق العالمي وتحقيق الاستدامة في البها للسنوات المقبلة. وعلاوة على ذلك، فإن من المتوقع أن يؤدي المشروع إلى اعتماد أفضل ممارسات العمل في جميع المجالات والأقسام، وبالتالي زيادة الكفاءة في جميع الأوقات.

ما هي أبرز مكونات المرحلة القادمة من المشروع؟

نهدف الآن إلى الانتقال من مرحلة "فكر وكأنك تملك شركة البها" والتي تم الإعلان عنها خلال العام الماضي، إلى مرحلة "أنت تملك شركة البها". هناك العديد من الدوائر النشطة جداً والتي حققت تأثيراً كبيراً من خلال تنفيذ الأفكار البسيطة. وتعتبر الاجتماعات الشهرية مع اللجنة التوجيهية مفيدة للغاية وفعالة في دفع الأفكار لمشروع تايطن، لاسيما وأنه لا يوجد طرف استشاري خارجي له صلة بالمشروع. وكان لنقابة عمال البها دور كبير للغاية في دعم المشروع من خلال إطلاع الموظفين على أهداف المشروع وفوائده التي تصب في مصلحة الشركة، مما يعني مصلحتنا جميعاً.

مشروع تايطن:

الانتقال إلى المرحلة التالية



PROJECTS IN POWER & UTILITIES



Power Team recently replaced a 25-year old 20 MVA transformer that was approaching end of its service life. The new transformer is provided with a better designed cooling system, and serves the Fume Treatment Plants of Lines 1, 2 and 3, as well as the Combined Cycle Plant's Auxiliaries of Power Station 2. In another project, the Utilities wing added a new air compressor to its existing fleet to cater to the growing demand for compressed air, which will match aluminium production creep targets. CEO Tim Murray along with Director Power & Utilities, Amin Sultan congratulated and thanked the teams of both projects for working safely and achieving success.

مشاريع دائرة الطاقة

قام فريق الطاقة مؤخراً باستبدال محول تيار 20 MVA بعد استخدامه لمدة 25 عاماً، مع قرب انتهاء العمر الافتراضي لعمل الجهاز. ويتميز محول التيار الجديد بتصميم أفضل لنظام التبريد، ويمكن استخدامه في مصانع معالجة الانبعاثات لخطوط الصهر 1 و 2 و 3، بالإضافة إلى الأجهزة الاحتياطية لمصانع الدورة المركبة في محطة الطاقة 2. وعلى صعيد آخر، قام قسم المرافق والخدمات التابع لدائرة الطاقة بإضافة ضاغط هواء جديد لمجموعة أجهزة ضغط الهواء لدى الشركة، وذلك لتلبية الطلب المتزايد على الهواء المضغوط في الشركة من أجل تلبية الزيادة في الأهداف الإنتاجية للألمنيوم. وقد هنأ كل من الرئيس التنفيذي تيم موري والمدير الإداري لشؤون الطاقة أمين سلطان فرق العمل المسؤولة عن المشروعين، وشكروا أعضاء فرق العمل لحرصهم على توخي السلامة في العمل واستكمال المشروعين بنجاح.



NATIONAL DAY CELEBRATIONS

موظفو البَا يحتفلون بالعيد الوطني المجيد

Alba's pride as a Bahraini company shone through in the celebrations held across the Company from December 10 to 15, 2014, which included executives, managers, Alba Labour Union officials and employees.

Everyone came together to mark Bahrain's 43rd National Day and 15th Anniversary of HM the King's accession to the throne.

A special event was held at the Oasis Hall on December 15 wherein transportation was provided at convenient times so that employees could join in and express their pride and joy for such national occasions.

أكدت البَا اعتزازها بهويتها الوطنية البحرينية وذلك من خلال احتفالاتها بالعيد الوطني لمملكة البحرين وذكرى تولي جلالة ملك البلاد المفدى مقاليد الحكم، حيث نظمت العديد من الفعاليات المصاحبة لهذه الاحتفالات في مختلف أقسام ودوائر الشركة خلال الفترة من 10 وحتى 15 ديسمبر، وبمشاركة جمع كبير من الموظفين تقدمهم أعضاء الهيئتين التنفيذية والإدارية إلى جانب رئيس وأعضاء مجلس إدارة نقابة عمال البَا.

وقامت الشركة كذلك بتنظيم احتفال شامل وكبير بقاعة الواحة في الشركة بتاريخ 15 ديسمبر، مع توفير باصات لنقل الموظفين لهذا الاحتفال وذلك لكي يتسنى للجميع التعبير عن فرحتهم بهاتين المناسبتين العزيزتين على قلوبهم، واشتمل هذا الاحتفال على عدد من الفقرات كان أبرزها تكريم الفائزين بمسابقة "في حب البحرين" والتي تم الإعلان عنها في وقت سابق.



البحرين: فخرنا حُبنا يجمعنا
UNITED IN THE LOVE OF BAHRAIN





البحرين: فخرنا حُبها بجمعتنا
UNITED IN THE LOVE OF BAHRAIN



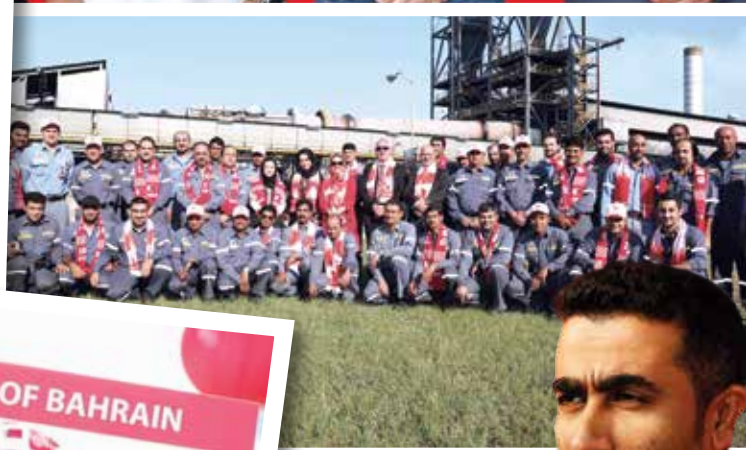
البحرين: فخرنا حُبها بجمعتنا
UNITED IN THE LOVE OF BAHRAIN



البحرين: فخرنا حُبها بجمعتنا
UNITED IN THE LOVE OF BAHRAIN



البحرين: فخرنا حُبها بجمعتنا
UNITED IN THE LOVE OF BAHRAIN



البحرين: فخرنا حُبها بجمعتنا
UNITED IN THE LOVE OF BAHRAIN



البحرين: فخرنا حُبها بجمعتنا
UNITED IN THE LOVE OF BAHRAIN



البحرين: فخرنا حُبها بجمعتنا
UNITED IN THE LOVE OF BAHRAIN



البحرين: فخرنا حُبها بجمعتنا
UNITED IN THE LOVE OF BAHRAIN

IN LOVE WITH BAHRAIN

التعبير عن حب البحرين



One of the most important highlights of the event on December 15 was the awarding of the winners of "In Love with Bahrain" contest, which was announced earlier.

All employees were invited to participate in this contest where they had to express their feelings for the Kingdom and its leaders in creative and artistic way. The invitation was well-received by the employees, with many of them submitting poems, songs, paintings and models and other formats of art. Moreover, what made the contest special was the keenness of many expatriate employees to take part as well and affirm their devotion to this country that they consider a second home.

An internal judging panel was responsible for evaluating the submitted contributions and selecting three winners who were announced at the main event celebration held at Oasis Hall on December 15, 2014. Ali Sultan from Reduction Line 4 and Yousif Al Marzooqi from IT won the 1st and 2nd places, respectively, for writing and delivering expressive poems, while Esam Ahmadi won the 3rd place for his artistic painting.



بالتزامن مع احتفالات البلاد بالعيد الوطني، تمت دعوة جميع موظفي وموظفات الشركة للمشاركة في مسابقة خاصة بعنوان "في حب البحرين" وتقديم أعمالهم الإبداعية في هذا الصدد. وقد لقيت المسابقة إقبالا جيدا من الموظفين الذين ساهموا بمختلف اللوحات والمجسمات الفنية إلى جانب القصائد الشعرية والأغاني وغيرها من أوجه التعبير عن حبهم لمملكة البحرين وقيادتها الرشيدة. ولعل ما ميز المسابقة كذلك أن المشاركة فيها لم تقتصر على الموظفين البحرينيين وحسب، بل حرص عدد من الموظفين الأجانب من جانبهم كذلك على تأكيد وفائهم للبلد الذي احتضنهم بكل حب وأصبح بمثابة وطنهم الثاني. وقامت لجنة داخلية في الشركة بتقييم الأعمال المقدمة واختيار ثلاثة فائزين تم الإعلان عنهم في الاحتفال الذي أقيم بقاعة الواحة يوم 15 ديسمبر، حيث أحرز المركز الأول الموظف علي سلطان من خط الصهر الرابع من خلال تأليف وإلقاء قصيدة وطنية، وكان المركز الثاني من نصيب يوسف المرزوقي من دائرة تقنية المعلومات والذي قام بالمثل، في حين فاز عصام أحمددي من دائرة الدعم التقني للعاملين بالمركز الثالث من خلال تقديمه للوحة فنية.



SPECTACULAR FAMILY DAY FESTIVAL HELD

Alba's Family Day celebrations to mark Bahrain's National Day is a fixture on the annual calendar and brings much joy to the employees.

Held by Alba Labour Union in cooperation with Company's Executive

Management and Bahrain National Guard at the Alba Club, the event was held this year on December 16 itself and witnessed an outstanding attendance comprising employees and their family members that surpassed the 18,000 mark. Guests enjoyed the activities designed for the entire family such as competitions, games, music, magic shows, traditional dance and martial arts shows and much more.



نقابة عمال البترول تنظم مهرجان اليوم العائلي

كعادتها في كل عام، نظمت نقابة عمال البترول مهرجان اليوم العائلي بمناسبة العيد الوطني المجيد وذلك توطي جلاله الملك المفدى مقاليد الحكم، وذلك يوم 16 ديسمبر 2014 بنادي البترول في البحرين.

وتم تنظيم هذا المهرجان بالتعاون مع الإدارة التنفيذية للشركة والحرس الوطني، وقد شهد إقبالا مكثفا تجاوز الـ 18 ألف زائر من موظفي الشركة وأفراد عائلاتهم حيث استمتع الجميع بالفعاليات المتنوعة كالمسابقات والألعاب وعروض الموسيقى والسحر والفرقة الشعبية والفنون القتالية إلى جانب تناول المأكولات والمشروبات وغيرها العديد من الأنشطة.









FESTIVAL GUESTS WIN VALUABLE PRIZES

Family Day Festival's organising committee held a raffle draw for all those who attended the event and comprised a range of more than 300 valuable prizes including a Chevrolet Cruze car, a Honda motorbike, airline tickets, gift vouchers and electronic devices amongst others.

قامت اللجنة المنظمة للمهرجان بإجراء سحبيات على أكثر من 300 جائزة قيمة للموظفين الذين حضروا المهرجان، وكانت الجائزة الكبرى سيارة شيفروليه كروز، والثانية هي دراجة نارية من شركة هوندا، في حين تنوعت الجوائز الأخرى بين تذاكر السفر، وقسائم المشتريات، والأجهزة الإلكترونية والكهربائية وغيرها.



جوائز عديدة للحضور

APPRENTICE PROGRAMME FOR NON-SUPERVISORY EMPLOYEES A SUCCESS

The second season of the Apprentice Programme for Non-Supervisory level employees, launched in October 2014, was highly successful and witnessed many employees demonstrating excellent leadership skills.

The Programme ended in December 2014 with Hussain Hassan Baqer from Casthouse emerging as the winner.

Alba's Apprentice Programme was started with sole objective of identifying individuals who would meet Alba's business goals and thereby, enhance the leadership of the Company. The pilot Programme in June 2014 was for Management employees and was well received by the employees.

Participants of the Apprentice are given different projects and challenges over a period of 3 weeks, which results in learning more about Alba as well as increases interactions between team members.

Alba's Chief Executive Officer, Tim Murray is the lead judge for the Apprentice Programme with other key managers as Assistant Judges.

اختتمت بنجاح فعاليات الموسم الثاني من برنامج "المتدرب" الذي تم تنظيمه للموظفين غير الإشرافيين، حيث بدأ البرنامج في أكتوبر 2014 وحقق نجاحاً كبيراً من خلال إتاحتها للمشاركين لإظهار العديد من المهارات القيادية المتميزة.

واختتم البرنامج في ديسمبر 2014 بفوز الموظف حسين حسن باقر من دائرة المسبك بالمركز الأول.

تم إطلاق برنامج المتدرب بهدف تحديد الموظفين القادرين على تحقيق أهداف الشركة وتعزيز مهاراتهم القيادية. وقد انطلقت النسخة الأولى من البرنامج - والتي لاقت استحسان الكثيرين - في يونيو 2014 بمشاركة مجموعة من الموظفين الإشرافيين.

يتم خلال البرنامج إعطاء المشاركين العديد من المشاريع والتحديات التي يجب عليهم استكمالها خلال 3 أسابيع، وتهدف هذه الأنشطة لتعريف المشاركين أكثر بأهداف الشركة وتعزيز مهارات العمل الجماعي فيما بينهم.

وكان الرئيس التنفيذي للشركة تيم موري هورئيس لجنة الحكام في برنامج "المتدرب"، وشارك في اللجنة عدد من المديرين كحكام مساعدين.

اختتام برنامج "المتدرب" للموظفين غير الإشرافيين



ALBA AND INJAZ ORGANISE A ONE DAY WORKSHOP FOR SCHOOL STUDENTS

Alba, in cooperation with Injaz, organised a one-day special workshop for students from Khawla Secondary Girls School under the title of Innovation Camp "I Camp" on December 25, 2014.

The workshop, attended by the students along with some of the school's faculty, was designed to challenge students find innovative solutions to real business challenges using creativity, teamwork, leadership, critical thinking, and presentation skills in order to learn about business start-ups in a fun, interactive, and competitive way.

البا وإنجاز تنظمان ورشة ليوم واحد لطلبة المدارس

نظمت البا بالتعاون مع إنجاز ورشة عمل متخصصة لطلبة المدارس تحت عنوان "Innovation Camp" بتاريخ 25 ديسمبر 2014.

حضر الورشة حوالي 100 طالبة من مدرسة خولة الثانوية للبنات إلى جانب عدد من أعضاء الهيئة التعليمية بالمدرسة. وصمم هذا البرنامج بهدف تحدي قدرات وإمكانيات الطلبة من أجل إيجاد حلول مبتكرة لبعض تحديات الأعمال الفعلية، بالاعتماد على الإبداع والعمل الجماعي والمهارات القيادية والتفكير النقدي ومهارات العرض، وذلك من أجل التعرف على كيفية بدء الأعمال بطريقة ممتعة وشيقة وتنافسية.



ALBA CRICKET CHAMPIONSHIP WRAPS UP

اختتام منافسات بطولة البيا للكريكت



Alba Club hosted the Alba Cricket Championship 2014, which was held from December 21 to 27 as teams across the Company competed for the title. 10 teams in the senior group and a number of youth teams competed as well in the cadet and junior group matches, which witnessed remarkable attendance by many employees along with their families. Power CSK team was crowned champions of the senior group as they defeated Carbon Maintenance Warriors Team by three wickets in the final match, which was attended by COO Isa Al Ansari, a number of managers, as well as Chairman and members of Alba Labour Union Board.

Senthil Kumar from Power CSK team won both Man of Tournament and Man of the Final Match awards, while Bharat Chauhan from Power 1 team won Best Batsman, and Jaiveer Singh from "Dream" team won Best Bowler.

Company's top officials awarded the winning teams and top players in Championship's three groups, as well as employees who volunteered as organisers and helped the sporting event to become a great success.

استضاف نادي البيا خلال الفترة من 21 وحتى 27 ديسمبر 2014 منافسات بطولة البيا للكريكت بمشاركة 10 فرق من مختلف دوائر الشركة في فئة الرجال إلى جانب عدد من الفرق الناشئة في مسابقتين منفصلتين للفئات السنية، وقد شهدت المباريات - التي أقيمت على الملعب الخارجي المزروع بالنادي - إقبالا لافتا من عدد كبير من موظفي الشركة وعوائلهم.

وتمكن فريق الطاقة (سي أس كيه) من الفوز بالبطولة في فئة الرجال بعد تغلبه في المباراة النهائية على فريق صيانة الكريون (ووريورز) بفارق 3 خشبات، وذلك بحضور الرئيس التنفيذي للعمليات عيسى الأنصاري، وعدد من المدراء إلى جانب رئيس وأعضاء مجلس إدارة نقابة عمال البيا.

وقد فاز اللاعب سينثل كومار من فريق الطاقة (سي أس كيه) بجائزة أفضل لاعب في البطولة إلى جانب أفضل لاعب في المباراة النهائية، في حين نال اللاعب باهرات تشاوهان من فريق الطاقة (1) جائزة أفضل ضارب، وكانت جائزة أفضل رامبي من نصيب اللاعب جايفير سينغ من فريق "الأحلام".

وقام كبار مسؤولي الشركة بتكريم الفرق الفائزة واللاعبين المميزين في جميع فئات البطولة وذلك بعد انتهاء المباراة النهائية، إلى جانب تكريم الموظفين الذين ساهموا في تنظيم البطولة ونجاحها الكبير.

ALBA TEAM IN BAHRAIN MAJOR SPORTS EVENT



A team from Alba participated in Bahrain Marathon Relay 2014. The team included Yousif Juma Mubarak, Ahmed Moh'd, Ebrahim Abbas, Younis Juma, Jaber Abbas, Yasser Amer, Omran, Zuhair A.Rasool, Nooh Ali, Ahmed Abbas, Mohd Ghuloom, Raed Ghuloom Abbas, Shuaib Hassan, Hussain Murtadha, Fahad Ali, and Vinay Gupta. The Marathon Relay comprised 16 stages, starting from the Bahrain International Circuit, and back to the starting point. Also, Moh'd Ghuloom participated in the Bahrain Challenge (Triathlon) held on December 6, 2014 and was able to finish all three courses; swim course for 1.9 km, bike course for 90 km, and run course for 21.1 km.

مشاركة فعالة لموظفي البيا في فعاليات البحرين الرياضية

شارك فريق من موظفي شركة البيا في سباق البحرين للماراثون لعام 2014، يضم كل من يوسف جمعة مبارك، أحمد محمد، إبراهيم عباس، يونس جمعة، جابر عباس، ياسر عامر، عمران، زهير عبدالرسول، نوح علي، أحمد عباس، محمد غلوم، رائد غلوم عباس، شعيب حسن، حسين مرتضى، فهد علي، وفييني جويوتا. وقد اشتمل السباق على 16 مرحلة انطلاقاً من حلبة البحرين الدولية، وعودة لنفس نقطة البداية.

كما شارك الموظف محمد غلوم من دائرة الورشة وخدمات الصيانة - وهو أحد المشاركين في سباق الماراثون - في مسابقة تحدي البحرين للترايثلون بتاريخ 6 ديسمبر الماضي، حيث تمكن من استكمال جميع مراحل السباق وهي السباحة لمسافة 1.9 كيلومتر، ثم ركوب الدراجة الهوائية لمسافة 90 كيلومتراً، وانتهاءً بالجري لمسافة 21.1 كيلومتراً.



SUPPORTING A GOOD CAUSE!

Alba Riders gathered on December 25, 2014, to show support for the International Day of Persons with Disabilities (Dec 3), an international observance promoted by the United Nations since 1992 to boost the understanding of disability issues and mobilize support for the dignity, rights and well-being of persons with disabilities.

دعم هدف نبيل!

التقى أعضاء فريق الباي رايدرز يوم 25 ديسمبر 2014 وذلك لإظهار دعمهم لليوم العالمي لذوي الاحتياجات الخاصة، وهو يوم عالمي خصص من قبل الأمم المتحدة منذ عام 1992 ويصادف 3 ديسمبر من كل عام بهدف زيادة الفهم لقضايا الإعاقة ودعم حقوق المعاقين وإدماجهم في الحياة الاجتماعية والثقافية والسياسية.





Employees continued to reserve their dedicated tents at Alba's Annual Camp in Sakhr area for the season. The camp features many tents with best facilities that guarantee employees and their families a relaxed and safe camping. There is also a large playground for children with a play rea so that kids can enjoy. A large tent is also set up specifically for departmental get-togethers, which is used for off-site activities that boost relationships building amongst members of a team.

وقت ممتع في مخيم البيا

يتواصل اقبال الموظفين على حجز الخيام المخصصة لهم في مخيم البيا السنوي بمنطقة الصخير والذي يضم أيضاً منطقة مخصصة لألعاب الأطفال إلى جانب مختلف التجهيزات التي توفر للموظفين وعوائلهم تخيماً مريحاً وأمناً. كما تحرص العديد من إدارات وأقسام الشركة على حجز الخيمة الكبيرة الموجودة في مخيم البيا السنوي بمنطقة الصخير وذلك لإقامة اللقاءات الودية التي تساهم في تعزيز تواصل الموظفين وقضاء وقت ممتع بعيداً عن أجواء العمل.

ALBA CAMP'S POPULARITY CONTINUES



مبروك Mabrook



Congrats to Hassan Abdulla Ahmed from Workshop on becoming the father of a lovely baby boy named "Mohammed".

رزق الزميل حسن عبدالله أحمد من دائرة الورشة بمولود أسماه "محمد" - ألف مبروك



Our best wishes go to Abdulla Ahmad Ajlan from TAC Plant who recently received a handsome baby boy "Fahad".

أحر التهاني والتبريكات للزميل عبدالله أحمد عجلان من مصنع معالجة الألمنيوم في البوتقات وذلك لقدوم مولوده "فهد".



Congratulations to Nagababu from Power Maintenance Department as his wife gave birth to a baby boy "Saisri Kar".

تهانينا للزميل ناغا بابو من دائرة صيانة الطاقة حيث أنجبت زوجته مولوداً أسمياه "سايسري كار".



Salman Khalid Al Subaie from Casthouse received a baby boy "Khalid" - All the best to Salman and his family.

نبارك للزميل سلمان خالد السبيعي من دائرة المسبك قدوم مولوده الأول "خالد" وندعو الله أن يجعله ذرية صالحة.



FIRST STEP TO DIABETES PREVENTION: EATING A HEALTHY BREAKFAST



ZAKARIYA AHMED SALMAN
Alba Healthcare Centre

The International Diabetes Federation (IDF) Diabetes Atlas indicates that there are 382 million people living with diabetes worldwide. A further 316 million people are currently at high risk of developing Type 2 diabetes, with the number expected to increase to almost 500 million within a generation. With the growing numbers of diabetic patients around the world coupled with the above facts and figures reiterate the importance of urgent Diabetes management. Most cases of Type 2 diabetes can be prevented and serious complications of diabetes can be avoided through healthy lifestyles and living environments that encourage and facilitate healthy behaviour such as exercise, healthy foods and weight control.

Overweight and obesity account for up to 80% of new cases of Type 2 diabetes. A healthy breakfast is considered as a cornerstone of managing diabetes and it is worth noting that skipping breakfast is associated with weight gain, one of the main risk factors for Type 2 diabetes.

A healthy breakfast can help individuals manage their weight and, for people living with diabetes, keep blood glucose levels stable. It is important for people to be aware on how the healthy choice can be the easy choice (see following tables) and various steps that individuals can take to make informed decisions about what they eat.

تشير الإحصاءات الواردة من الاتحاد الدولي للسكري إلى وجود 382 مليون مصاب بمرض السكري حول العالم، إلى جانب 316 مليون شخص مهدد بالإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، ومن المتوقع أن يزيد هذا العدد إلى 500 مليون شخص حول العالم.

هذه الإحصاءات والتوقعات تستدعي ضرورة التدخل الإيجابي لتغييرها، فمعظم حالات ومضاعفات السكري من النوع الثاني يمكن الوقاية منها باتباع نمط حياة صحي من خلال تناول الأكل الصحي وممارسة الرياضة والحفاظ على الوزن، حيث أن السمنة والزيادة المفرطة في الوزن هي المسبب الأول لما يزيد عن 80% من حالات السكري الجديدة.

وتجدر الإشارة إلى أن الحرص على تناول وجبة إفطار صحية يساعد بشكل كبير في الحد من خطر الإصابة بمرض السكري وحتى بالنسبة للمصابين بالمرض فإن تناول الإفطار يساهم في الحفاظ على مستوى مستقر للجلوكوز في الدم، في حين أن إهمال تناول هذه الوجبة يؤدي إلى زيادة الوزن وبالتالي زيادة خطر الإصابة بالمرض أو مضاعفاته.

يجب علينا جميعاً اتخاذ الخطوات الصحيحة ومراجعة مكونات طعامنا اليومي وخصوصاً في وجبة الإفطار، ونذكر أدناه قائمة للخيارات الصحية والغير الصحية لوجبة الإفطار، ونرجو ملاحظة أن الخيار الصحيح يمكن أن يكون الخيار الأسهل:

الخطوة الأولى للوقاية من السكري: تناول إفطار صحي

زكريا أحمد سلمان – مركز البا للرعاية الصحية

Healthy breakfast options	
Unsweetened tea, coffee or water	Vegetables
Wholegrain bread	Low fat milk
Peanut butter	Nuts and seeds
Eggs (boiled, scrambled (or poached)	Grilled chicken/turkey
Unsweetened yoghurt, (e.g., with nuts, seeds, (fresh fruit	(Cheese (small portion
piece fresh fruit (e.g., 1 ,apple, pear (orange, peach	Fish
Low sugar, high fibre cereal	Cold cuts (small (portion

Unhealthy breakfast options	
Fruit juice, fruit smoothies	Sugar-sweetened yoghurt
White bread, pastries, croissants	Most breakfast cereals
Jam, honey, chocolate spread	Fried food
Sugar sweetened beverages	Flavoured milk

خيارات الافطار الصحية	
سلطة خضروات	شاي بدون سكر، قهوة أو ماء
حليب قليل الدسم	خبز الحبوب الكاملة
المكسرات و الحبوب الغير محلاة والغنية بالالياف	زبدة الفول السوداني
دجاج مطهي او مشوي - قطعة صغيرة	بيض (مسلوقة أو مخفوق)
جبنة (قطعة صغيرة)	روب غير محلى (مع المكسرات أو الفواكه أو بدون)
سمك مطهي او مشوي - قطعة فاكهة (تفاح، كمثرى، برتقال، خوخ أو غيرها)	قطعة فاكهة (تفاح، كمثرى، برتقال، خوخ أو غيرها)
شرائح اللحم الباردة - كمية قليلة	حبوب الإفطار الغنية بالالياف

خيارات الافطار الغير صحية	
الروب المحلى بالسكر	عصائر الفواكه
معظم أنواع حبوب الافطار	الخبز الابيض، المعجنات والكرواسون
الأطعمة المقلية	مربي الفواكه، العسل، والشوكولاتة القابلة للدهن
الحليب المحلى (نكهات صناعية)	المشروبات المحلاة بالسكر

TOGETHER WE CAN ACHIEVE

ZERO

LTI IN 2015



نسيم السلامة

Safety Breeze

