



الشركة الكويتية لنفط الخليج (ك.م.ك.)
KUWAIT GULF OIL COMPANY (K.S.C)

مايو ٢٠٢١

العدد الثاني عشر |

الشركة الكويتية لنفط الخليج

النشرة الإخبارية

تصدر عن فريق العلاقات العامة والإعلام

كويت جريدة
NEWKUWAIT

ورشة عمل لفريق شؤون التدقيق للتعريف بالنظام الإلكتروني الجديد



نظم فريق عمل شؤون التدقيق التابع لمجموعة مساندة الإدارة ورشة عمل تعريفية للإعلان عن إطلاق النظام الإلكتروني الجديد لمتابعة طلبات واستفسارات الجهات الرقابية، وذلك صباح يوم الإثنين الموافق 12 أبريل 2021 عبر تطبيق مايكروسوفت تيمز.

وحضر الورشة مدير المجموعات في المكتب الرئيسي ومن الفريق المنظم رئيس الفريق د. خالد العنزي والعاملين في الفريق للتعريف بالنظام الجديد وشرح تفاصيله.

مجموعة إدارة المخاطر كرمت عدد من العاملين



على تعاونهم المثمر مع فرق مجموعته، وما يقدمونه من جهد مخلص لإنجاز الأعمال والمهام المطلوبة بجودة عالية وفي الوقت المحدد.

هذا وقد قدم مدير مجموعة إدارة المخاطر هدايا رمزية للعاملين المكرمين تقديراً لجهودهم، ومن المقرر أن يستمر هذا النهج للمجموعة بما يعزز من الأجواء الإيجابية داخل بيئة العمل ويحقق في الوقت نفسه جانب مهم من أهداف الارتباط الوظيفي المتنوعة.

في إطار دعم أهداف الارتباط الوظيفي الرامية إلى تقدير العاملين المتميزين قامت مجموعة إدارة المخاطر بتكريم عدد من العاملين من مختلف الفرق والمجموعات في المكتب الرئيسي ممن تم التعاون معهم من قبل المجموعة وكان لهم دور في إنجاز وتحقيق المهام التي تم التعاون فيها معهم.

إذ قام السيد/ عبدالعزيز دشتي مدير مجموعة إدارة المخاطر بدعوة واستقبال العاملين المكرمين في مكتبه وشكرهم



الشركة الكويتية لنفط الخليج (ك.ج.ك.)
KUWAIT GULF OIL COMPANY (K.G.O.C.)

مايو ٢٠٢١

العدد الثاني عشر |

الشركة الكويتية لنفط الخليج

النشرة الإخبارية

تصدر عن فريق العلاقات العامة والإعلام



في ختام رحلتها المهنية التخطيط الشامل كرمت الخباز

كرمت مجموعة التخطيط الشامل الزميلة مريم الخباز كبير مخططين بمناسبة ختام رحلتها المهنية في الشركة. إذ قدمت المجموعة ممثلة في مدير المجموعة بالإقامة الشيخ سالم الصباح، والسيد هشام مبارك رئيس فريق التخطيط التشغيلي والموازنة الرأسمالية الشكر والتقدير للزميلة الخباز على جهودها المهنية المخلصة طوال سنوات عملها في الشركة. متمنين لها دوام التوفيق على جميع المستويات والاستمرار في التميز والعباءة.

والمكررة والمحفوظة، ومنتجات الدقيق الأبيض والوجبات السريعة هي الخطوة الأولى للحفاظ على جسم صحي ونشط.

كما يُنصح بتناول المزيد من الخضروات الورقية للحفاظ على جسم صحي.

وهناك العديد من المشروبات التي تشتهر بقدرتها على مساعدة الجسم بطريقة طبيعية على تعزيز العمليات الداخلية المسؤولة عن طرد ما قد يصيبه من المواد الضارة وفي مقدمتها المياه فشرّب الكميات الموصى بها من المياه بحسب وزن الفرد وعمره من شأنه تعزيز فعالية أجهزة الجسم، علاوة على المشروبات الطبيعية الأخرى مثل عصير الليمون، الشاي الأخضر، عصير الخضروات الورقية.

كما أن ممارسة الرياضة والحركة بشكل منتظم من شأنه تحسين الصحة بشكل ملحوظ، إذ تساعد الحركة على تنشيط الغدد الليمفاوية.

ليست ضرورية ولم تثبت فعاليتها علمياً. وأن إزالة السموم من الجسم هي عملية طبيعية تتم بواسطة الأعضاء المسؤولة عن ذلك في الجسم.

الأدلة العلمية على فعالية تلك الحمية:

هناك القليل من الأدلة العلمية على أن إزالة السموم هو ضروري أو فعال من أجل صحة جيدة أو لفقدان الوزن. فالخالق سبحانه وتعالى خلق جسم الانسان بقدرة طبيعية على إزالة السموم بكفاءة بواسطة الأجهزة مثل الجهاز اللمفاوي والكلى والكبد والقولون.

ويتفق الخبراء على عدم وجود أدلة علمية موثوقة بأن هناك حاجة لعمل حمية محددة للتخلص من السموم أو لتطهير الأمعاء المتكرر. ولا توجد دراسات متوفرة لتوثيق الفوائد فمعظم النتائج المسجلة تعتمد على تجارب فردية.

كيف يمكن التخلص من السموم بطريقة طبيعية من خلال الغذاء!

تناول الأطعمة الطبيعية والابتعاد تماماً عن الأطعمة المصنعة

انتشر في العديد من الأوساط الصحية والمجتمعية مصطلح "الديتوكس" أو اتباع أنظمة غذائية معينة تخلص الجسم مما به من سموم وفضلات متراكمة لفترات طويلة.

في البداية علينا تعريف الديتوكس وهو الاختصار المتعارف عليه لعملية التخلص من السموم، وهي عملية طبيعية يقوم بها جسم الإنسان ليتخلص من السموم التي تضر أنسجة الجسم، والفضلات التي تنتج عن نشاط الخلايا العادية، علاوة على ما تتعرض له في بيئتنا المحيطة.

كل ما يتعرض له الإنسان من سموم تعمل أجهزة الجسم بشكل طبيعي على التخلص منها سواء عن طريق الكبد، الأمعاء، الكلى، الرئتين، الجلد، الدم والنظم الليمفاوية لضمان أن يتم تحويلها لمركبات أقل ضرراً يتم طردها خارج الجسم.

الآثار الجانبية لحمية التخلص من السموم:

واحد من أكثر الآثار الجانبية شيوعاً لتلك الحمية هو الصداع خاصة غضون الأيام القليلة الأولى من بدء الحمية، إضافة إلى العديد من الأضرار الجانبية التي قد تؤثر بشكل خطر على الصحة. ويؤكد معظم خبراء التغذية أن تلك الحمية





Audit Affairs Team's Induction Workshop on the New E-System

The Audit Affairs Team of Management Support Group organized an induction workshop about the launch of the new E-System to follow up the requests and inquiries of the regulators.

The workshop, which was held via Microsoft Teams on Monday, April 12, 2021, and attended by the Head Office's group managers, was supervised by Mr. Khaled Al-Anazi, Team Leader of Audit Affairs, and some employees leading the system.



Risk Management Group honors some distinctive employees



Within its efforts to promote the objectives of Employee Engagement aimed at recognition of distinctive employees, the Risk Management Group honored several employees from Head Office's different teams and groups who cooperated and played a prominent role in fulfilling some of its tasks.

Mr. Abdulaziz Dashti, Manager of Risk Management Group, welcomed the honored employees and thanked them for their effective cooperation with

the Group's teams, as well as their earnest endeavor to achieve the required tasks with high quality and on time. He also offered them token gifts in appreciation of their efforts.

This approach by the Group is expected to continue to reinforce the positive atmosphere within the work environment, and at the same time achieve an important aspect of the various objectives of Employee Engagement.



At the end of her career

Corporate Planning Group Honors Al-Khabbaz

The Corporate Planning Group, represented by Sheikh Salem Al-Sabah, Acting Manager of the Group, and Mr. Hesham Mubarak, Team Leader of Operational Planning & Capital Budget, honored colleague Mariam Al-Khabbaz, Senior Planner, on the occasion of the end of her service at KGOC.

They extended their thanks and gratitude to her, and appreciated her dedicated efforts during her service in the Company, wishing her success at all levels and persistent excellence.



“Do our bodies need Detox”!

Many health terms of food systems have recently spread in some health and community groups to free the body of toxins and wastes accumulated for long periods. One of those terms is “Detox” or getting rid of toxins.

At the beginning, we need to define Detox, which is a conventional term for the process of getting rid of toxins, and it is a natural process implemented by the body to get rid of toxins that may harm the body's tissues, and wastes produced by the ordinary cells, such as ammonia, lactic and homocysteine acid, as well as toxins, which we are exposed to in our surroundings.

The body organs are naturally working on getting rid of all those toxins either by the liver, intestines, kidneys, lungs, skin, blood, or lymph systems to ensure that toxins are converted to less harmful compounds secreted out of the body.

Side effects of the Detox Diet:

One of the most common side effects is

headache during the first few days of the diet, in addition to many side harms that could affect the health seriously.

Most nutrition experts confirm that this diet is not necessary, and it is not proven to be scientifically effective, because the detoxification from the body is a natural process conducted by the body's organs responsible for that.

The scientific proofs on the effectiveness of the Detox Diet:

There are few scientific proofs that refer that Detox Diet is necessary or effective for good health or weight loss, as Allah Almighty created Man's body with a natural ability of detoxification by systems such as the lymphatic system, kidneys, liver and colon.

Experts agree that there is no credible scientific evidence that there is a need for a specific diet to detoxification or frequent cleansing of the intestines. As there are no studies available to document the benefits, and most of the reported results are based on individual experiences.

How can we get rid of toxins naturally through food?

Having natural food, and avoiding processed, refined and preserved foods, white flour products and fast food is the first step to keep the body healthy and active. In order to preserve the body healthy, nutrition experts recommend having more green leafy vegetables.

There are many drinks which are famous for their ability to cleanse the body of the harmful substances naturally, particularly water, as drinking the recommended amounts of water depending on the weight and age of the person would reinforce the effectiveness of the body's systems. As well as drinks like lemon juice, green tea, and leafy vegetables' juice.

Moreover, doing exercises and movement on a regular basis would improve health significantly, because the movement helps to activate the lymph glands.

