

"قبل 25 سنة من اليوم بدأنا رحلة التميز الحكومي.. واليوم نجني ثمارها خدمات متقدمة، وتنافسية دولية، وعوائد اقتصادية، وكوادر وطنية لا تقدر بثمن.. 25 عاماً هي المدة التي تطلبها تغيير الثقافة المؤسسية في الإمارة.. لم تكن رحلة سهلة وسريعة لكنها كانت رحلة ممتعة وتأثيراتها ستبقى لأجيال قادمة."

"25 years ago today, we started the journey of government excellence. Today, we are reaping its fruits with advanced services, global levels of competitiveness, high economic returns, and a pool of exceptionally skilled and talented national talent. 25 years is the period required to change the institutional culture in the emirate.. It was not an easy and quick journey, but it was an enjoyable journey and its effects will remain for generations to come."

His Highness Sheikh Mohammed bin Rashid Al Maktoum
Vice President and Prime Minister of the UAE and Ruler of Dubai

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم
نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله



بن سليمان: دبي للتميز الحكومي يحقق نقلة نوعية في حكومة دبي

Bin Sulayem: Dubai Government Excellence contributes to a qualitative leap in Dubai Government

أكد سعادة سلطان أحمد بن سليمان رئيس مؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة على النقلة النوعية التي شهدتها المؤسسات في حكومة دبي نتيجة لتطبيق معايير التميز التي وضعها برنامج دبي للتميز الحكومي على مدى 25 عاماً منذ إنطلاقه، مشيداً بالتوجيهات السامية من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وجهوده في جعل دبي أفضل مدينة في العالم، والتي أثمرت عن بلوغ دبي لهذه المكانة البارزة عربياً وعالمياً لاسيما في المجال الاقتصادي والتجاري والسياحي، وجذب الاستثمارات الأجنبية المباشرة.

وأعرب بن سليمان عن شكره وتقديره للقائمين على الجائزة وجهودهم المتواصل في تطويرها على مدى الخمس وعشرون عاماً الماضية والتي ساهمت بلا شك في وصول الخدمات الحكومية التي تقدمها مؤسسات دبي إلى هذا المستوى المتميز والمرموق حتى باتت تلك التطبيقات منهجاً ومساراً للعديد من المؤسسات العالمية التي اتخذت من دبي مرجعاً ومثالاً رائداً يحتذى به في العمل والتميز الحكومي.

His Excellency Sultan Ahmed bin Sulayem, the Chairman of the Ports, Customs and Free Zone Corporation, stressed the qualitative shift witnessed by the entities in Dubai's Government as a result of implementing the standards of excellence set by the Dubai Government Excellence Program over the 25 years since its launch, praising the high directives of His Highness Sheikh Mohammed bin Rashid Al Maktoum, Vice President and Prime Minister of the UAE and Ruler of Dubai, and his efforts to make Dubai the best city in the world, which resulted in Dubai achieving this prominent position in the Arab world and globally, especially in the economic, commercial and tourism sectors, and attracting foreign direct investments.

Bin Sulayem expressed his appreciation to the organizers of the award and their continuous efforts to develop it over the past 25 years, which undoubtedly contributed to the government services provided by Dubai institutions reaching this distinguished and prestigious level. He pointed out that these initiatives have become a platform and a pathway for many international institutions that have taken Dubai as a reference and a leading example for government work and excellence.



Marine Agency for Wooden Dhows enhances Dubai's position on the international trade map

Mahmood Amin, Chief Executive of the Marine Agency for Wooden Dhows at the Ports, Customs and Free Zone Corporation, confirmed that the Agency is keen to keep pace with the directives and vision of the UAE regarding the return and revitalization of the movement of the traditional trade wooden dhows in a way that consolidates and enhances Dubai's distinguished position on the international trade map.

Mahmood Amin referred to the efforts of the Marine Agency for Wooden Dhows to make Dubai a regional hub for wooden vessels at three main wharfiges: Dubai Creek, Deira Wharfage and Al Hamriyah Port, explaining that the Marine Agency for Wooden Dhows is working to provide all the services and facilities necessary for the benefit of the various wooden ships that line the berths in Dubai's various ports, which enhances the facilitation of the movement of commercial wooden dhows to and from Dubai.

Amin pointed out the vital role that Dubai Creek, Deira Wharfage and Hamriyah Port play in promoting the growth of commercial traffic in the emirate and facilitating the traders and local market activity, as well as wooden ships coming from outside the country, to have direct access to local markets, describing the Dubai Creek area as one of the regional hubs for these wooden vessels for centuries. "Some of these ships used to take about 40 days to get their cargo loaded, and today it takes only 3 to 5 days to finish their procedures optimally," he added.

Amin noted that the Marine Agency for Wooden Dhows is working to simplify the procedures for entering merchants and their wooden dhows more smoothly and give them better facilities, saying that the Marine Agency is working to speed up the pace of the frequency of dhow journeys to enable owners to make multiple trips in a month rather than one.

Amin added, "Traders can now load and unload the goods easily, as it was impossible for them in the past and there is no entity to coordinate their operations, later the idea of establishing the Marine Agency for Wooden Dhows in 2020."

Mahmood Amin stated that the Marine Agency for Wooden Dhows contributed to the development of the owners and merchants' trade of wooden dhows, by shortening the time and transactions necessary to unload their goods, and unifying the entity they deal with directly and around the clock, in addition to providing them with solutions and multiple commercial options, and maintaining the security of Goods, ensuring their safety, and protecting them from damage during unloading and loading operations during their stay at the berths in Dubai ports.

مكتب الوكيل الملاحي للسفن الخشبية يعزز مكانة دبي على خارطة التجارة العالمية

أكد محمود أمين، المدير التنفيذي لمكتب الوكيل الملاحي للسفن الخشبية بمؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة، أن المكتب يحرص على مواكبة توجيهات ورؤية دولة الإمارات بشأن عودة وتنشيط حركة السفن الخشبية التجارية التاريخية على النحو الذي يرسخ ويعزز مكانة دبي على خارطة التجارة العالمية.

وأشار محمود أمين إلى جهود مكتب الوكيل الملاحي للسفن الخشبية لجعل دبي مركزاً إقليمياً للسفن الخشبية عبر ثلاثة موانئ وأرصفة رئيسية وهم: خور دبي ومرمأ ديرة وميناء الحمرة، موضحاً أن مكتب الوكيل الملاحي يعمل على توفير كافة الخدمات والتسهيلات اللازمة لصالح مختلف السفن الخشبية التي تصطف على أرصفة الميناء عبر منافذ دبي المختلفة، بما يعزز من عملية تيسير حركة السفن الخشبية التجارية من وإلى دبي.

وأشار أمين إلى الدور الحيوي الذي يلعبه كل من خور دبي ومرمأ ديرة وميناء الحمرة في تعزيز نمو الحركة التجارية في الإمارة والتسهيل على التجار والأسواق المحلية، وكذلك على السفن الخشبية القادمة من خارج الدولة، للوصول المباشر إلى الأسواق المحلية، واصفاً منطقة خور دبي بأنها أحد مراكز تجارة السفن الخشبية منذ عدة قرون، وأضاف: "كانت بعض هذه السفن تستغرق نحو 40 يوماً لتحميل حمولتها، واليوم يستغرق الأمر من 3 إلى 5 أيام فقط لإنهاء إجراءاتها على النحو الأمثل".

ونوه أمين أن مكتب الوكيل الملاحي للسفن الخشبية يعمل على تبسيط إجراءات دخول التجار وسفنهم الخشبية بسلاسة أكبر ومنحهم تسهيلات أفضل، قائلاً إن مكتب الوكيل الملاحي يعكف على تسريع وتيرة عمل السفن الخشبية لتمكين القائمين عليها من القيام برحلات متعددة بدلاً من رحلة واحدة شهرياً.

واستطرد أمين: "يمكن للتجار الآن مناولة البضائع داخل وخارج السفن بسهولة، حيث كان الأمر مستعصياً عليهم في السابق ولا توجد جهة تتكفل بتنسيق العمليات الخاصة بهم، ومن هنا جاءت فكرة إنشاء مكتب الوكيل الملاحي للسفن الخشبية في عام 2020".

وأفاد محمود أمين بأن مكتب الوكيل الملاحي للسفن الخشبية أسهم في تطوير أعمال ملاك وتجار السفن الخشبية، من خلال اختصار الوقت والمعاملات اللازمة لتخليص بضائعهم، وتوحيد الجهة التي يتعاملون معها بشكل مباشر وعلى مدار الساعة، إضافة إلى تقديم الطول والخيارات التجارية المتعددة لهم، والحفاظ على أمن البضائع وضمان سلامتها، وحمايتها من التلف أثناء عمليات التفريغ والتحميل خلال فترة وجودها في أرصفة الميناء في مرفأ دبي.

هل ابتسمت هذا الصباح؟ Did you smile this morning?



ابتسامات عديدة غيرت فينا دون أن نعلم، حركة بسيط في عضلات الوجه دون حرف يُنطق قادرة أن تغير مجرى يوم أو مجرى حياة بأكملها وكأنها نسمة أمل من الحياة.

حين تبسم في وجه من تحب، فأنت تجدد له ولاء الحب اللآ مشروط فيشعر أن الأيام تظل جميلة بالرغم من تقلباتها.

حين تبسم في وجه صديق، فأنت تجدد له الوعد بالعهد وتسقيه وفاءً وطمأنينة.

حين تبسم لرفيق فأنت تقول له أن الدرب هان وسيهون برفقته وإن طال أو عسر.

حين تبسم في وجه مريض فأنت تضع من روحك مرهماً على جرحه وتضمدها أفضل من أي طبيب وكأنك تزويه نهاراً من القوة والصبر.

حتى ابتسامك للغريب فهي نسيم يذيب شيئاً من جليد الوحشة لديه ويخمد نار الحنين في روحه.

هذه هي معجزة الابتسامة عند بني البشر.. فسبحان من خصّ الابتسام بالإنسان وزين محياه بها كي يجعل من طلته صدقة لمن حوله يدخل بها سعادة ونوراً على قلوبهم.

لاتزال الدموع تفيض هنا وهناك ولايزال الابتسام يشرق هنا وهناك ليخفف لوعة الفراق ويخمد نار الألم. لزال الإنسان يتسم ليقول أنه بخير بالرغم من كل شيء، ويظهر بأبهى حلة لديه فيسعد من حوله.

ابتسامك لا تكلفك شيئاً إلا ما تحمله من جمال ونية خير لغيرك وذلك هو سرّ عظمتها، هي فعلا أعلى هدية تهديها لمن حوله لأنها صكّ رضى ووفاء وسلام.

فتذكر أن تبسم كل صباح.

رجاء صلاح
مهندس أول - التخطيط

Many smiles have changed us without us knowing, a simple movement in the muscles of the face without a pronunciation sound is able of changing the course of a day or the course of an entire life like a breath of hope from life.

When you smile at the person you love, you renew the loyalty of unconditional love to them and they feel that the days remain beautiful despite their fluctuations. When you smile at a friend, you renew the promise of the covenant to him and water him with loyalty and tranquility. When you smile at the companion, you tell him that the path is easy and will calm him, even if his path is long or difficult.

When you smile at patients, you put balm on their lesions and bandage their wounds better than any doctor's bandages, as if you were watering them with a river of strength and patience. Even your smile to the stranger is a breeze that melts something of the ice of the homesickness for him and extinguishes the fire of nostalgia in his soul.

This is the miracle of a smile for human beings... It's surprising how smiling is distinguished human beings and decorated their life with it in order to create kindness to those around them and bring happiness and light into their hearts.

There are still tears in the eyes, and still a smile rises here and there to ease the pain of separation and extinguish the fire of pain. One still smiles to say that he is OK despite everything, and shows up in his best state, making everyone around happy.

The smile costs you nothing but carries inside all the beauty and good spirit, and that is the secret of its greatness.

A smile is really the most precious gift you can offer to those around you because it is a deed of satisfaction, loyalty and peace
So, remember to smile every morning.

Raja Malah
Senior Planning Engineer

Excellency

التميز

"Success does not consist in never making mistakes but in never making the same one a second time".

"النجاح لا يكمن في عدم ارتكاب الأخطاء أبداً، إنما في عدم ارتكاب نفس الخطأ مرة ثانية".

George Bernard Shaw

جورج برنارد شو



"الموارد البشرية" تطلق برنامجاً تعريفياً للموظفين الجدد "Human Resources" Launches Onboarding Program for New Joiners

أطلقت إدارة الموارد البشرية والشؤون الإدارية لأول مرة برنامجاً تعريفياً للموظفين الجدد بمقر مركز الدعم المؤسسي في ميناء راشد بدبي، وذلك بحضور عدد من الموظفين الجدد التابعين لمختلف الوحدات التنظيمية بالمؤسسة.

يركز البرنامج التعريفي على تنفيذ خطة تتكون من عدة مراحل تعنى بتعريف الموظف الذي انضم حديثاً لمؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة بحقوقه وواجباته الوظيفية خلال مسيرته المهنية تحت مظلة المؤسسة، مما يساعد في تحقيق الأهداف الاستراتيجية للمؤسسة، ويسهم كذلك في رسم بداية إيجابية لمسار الموظف، وخلق بيئة عمل منتجة ومحقة للرضا الوظيفي.



The Human Resources and General Administration Department for the first time has introduced and launched the "Onboarding Program" for new joiners at the headquarters of the Corporate Support Center in Port Rashid, Dubai, who are joining different Business units of the Corporation.

The Onboarding Program is focusing on the implementation plan with several stages, to familiarize the new joiners with their rights and job duties during their career under the umbrella of the Corporation, which helps in achieving PCFC's strategic goals, and at the same time contributes to a positive start of the employee's career path and creating a productive and satisfying work environment.



Weather Condition

حالة الطقس

الجمعة Friday 09/09		H: 39°C L: 31°C	السبت Saturday 09/10		H: 39°C L: 30°C	الأحد Sunday 09/11		H: 39°C L: 30°C
---------------------------	--	--------------------	----------------------------	--	--------------------	--------------------------	--	--------------------

سارة عبداللطيف: المصاعب ليست إخفاقات إنما هي خطوات نحو النجاح Sarah Abdellatif: Hardships are not failures but steps towards success

“

تمتد خبرتها لمدة 17 عام حيث بدأت رحلتها مع المؤسسة في عام 2015... حصلت على جوائز تقدير منها جائزة "أفضل موظف في برنامج مميزون"... تؤمن بأنه لا توجد وجهة نهائية للرحلة المهنية ولا حدود للإبداع أو للابتكار ومن خلال هذا تتصح الموظفين بتطوير مهاراتهم لزيادة إنتاجيتهم وإبداعاتهم.

Her experience extends for 17 years as she started her journey with the corporation in 2015... She received recognition awards, including the "The Best Employee in Mumayazoon Program Award"... She believes that there is no final destination for the professional journey and no limits to creativity or innovation, and through this she advises employees to develop their skills which will increase their productivity and creativity.

”



البطاقة الشخصية ونبذة مختصرة عن السيرة الذاتية:

الاسم الثلاثي: سارة أحمد حسن عبداللطيف
المسمى الوظيفي: مدير مكتب
الشهادة/ التخصص: درجة البكالوريوس في إدارة الأعمال
الخبرة العملية: 17 سنة

حدثنا عن تاريخ انضمامك إلى مؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة.

التحقت بدائرة التخطيط والتطوير - تراخيص في يناير 2015، وعملت كمساعد شخصي في "إدارة التراخيص"، ومن ثم نقلت إلى "إدارة البيئة والصحة والسلامة" في المنصب نفسه.

بعد الدمج، تم نقلي داخلياً من إدارة التخطيط والتطوير - تراخيص "إدارة البيئة والصحة والسلامة" إلى "مركز الدعم المؤسسي" في مؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة بصفتي مدير مكتب في عام 2020 إلى الآن ويشرفني أن أكون جزءاً من هذه المؤسسة وأن أساهم في تحقيق أهدافها المرجوة.

ماذا تعلمتي أو ماذا أضفت لك PCFC؟

من خلال خبرتي التي تمتد إلى 10 سنوات في القطاع الخاص والعمل في شركات مختلفة، تعلمت أن المؤسسات المختلفة لها ثقافات مختلفة وأن ما تجلبه معك يمنحك فهماً أفضل لكيفية التواصل مع الزملاء على مستويات مختلفة.

إن عملي في مؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة كمدير مكتب عزز من مهاراتي، إذ أنا الآن أكثر اهتماماً بالتفاصيل ودقتها، وبمكنتني العمل تحت الضغوطات، وأحرص على الالتزام بالمواعيد النهائية المحددة، بالإضافة إلى ذلك، أتحت لي الفرصة للحصول على فهم جيد لما تقوم به المؤسسة ككل، خاصة في منسبي الحالي، غالباً ما تكون مهام اليومية متنوعة، مما ساهم في تطويري وتحسين معرفتي الشاملة لكيفية عمل الوحدات التنظيمية معاً بسلاسة.

ما هي النصيحة التي تقدميها للموظفين الجدد؟

إظهار الرغبة في التعلم والتركيز وطرح الأسئلة قدر الإمكان خلال برنامج التوجيه، وهذا سيساعد الموظفين الجدد على التعرف على الوحدات التنظيمية المختلفة التابعة للمؤسسة أثناء التكيف مع وظائفهم الجديدة وبيئة العمل.

الأهم من ذلك، في الأشهر الأولى يجب التأكد من تدوين الملاحظات خلال فترة التدريب، للاحتفاظ بالمعلومات المقدمة والعودة إليها عند الحاجة.

أهم محطة في حياتك؟

التحقت بوظيفة تتماشى مع تطلعاتي وطموحاتي المستقبلية.

ثلاث كلمات تصفك على أفضل وجه.

مثابرة - مجتهدة - صبورة.

ما هو الإنجاز المشرف الذي تفخرين وتعتزتين به؟

خلال عملي مع دائرة التخطيط والتطوير - تراخيص، حصلت على جائزتين هامتين:

- حصلت على جائزة "أفضل موظف في برنامج مميزون" لعام 2016، وهو برنامج يقيم إنجازات المرشحين بناءً على معايير قابلة للقياس ولجنة معتمدة.
- في عام 2018، حصلت على شهادة تقدير في دورة 17 لجائزة الشيخ خليفة للامتياز (2018-2019). أنا فخورة بأن أكون جزءاً من الفريق الذي ساهم في تقديم ملف تطبيق تراخيص.

ما هو أكثر جانب تستمتعين به في وظيفتك؟

أنا أستمتع حقاً بالعمل في موقع يعج بالنشاط والتحديات الذي تمثله متطلبات الالتزام بالمواعيد النهائية المحددة وأجده تمريناً ممتعاً لحل المشاكل. جانب آخر ممتع في وظيفتي، هو التعامل مع المهام المتعددة، لضمان ترتيب الأولويات بطريقة ذكية. علاوة على ذلك، تساعدني مهاراتي في الاتصال خلال الأعمال اليومية في التفاعل مع الإدارات والوحدات التنظيمية المختلفة، من أجل تحقيق الأهداف المرجوة.

قال صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، رعاه الله: "لا خط نهاية في سباق التميز"...
ماذا توصين الموظفين بالمؤسسة من خلال هذه المقولة؟

لا توجد محطة نهائية لرحلتك المهنية؛ ولا حدود للإبداع أو الابتكار في التحديات التي يمكن التغلب عليها. المصاعب ليست إخفاقات إنما هي خطوات نحو نجاحك، حيث ستسهم في توسيع آفاقك وفتح الأبواب

لك نحو فرص جديدة. إضافة إلى ذلك، أعتقد أنه يجب على الموظفين متابعة وتطوير قدراتهم من خلال برامج التدريب المعتمدة، حتى لو كان ذلك مجهوداً شخصياً، فإن هذا سيضيف قيمة لهم ويعزز ملف إنجازاتهم على مدار سنوات الخبرة.

ما هو تعريف النجاح برأيك؟

النجاح هو الازدهار المستمر لتحقيق النتائج المطلوبة في الحياة الشخصية والتطور الوظيفي من خلال الحرص على التعلم كل يوم. إن التعلم ينير عقولنا وأعيننا لفهم ورؤية الصورة الأكبر، ولا يتوقف ذلك أبداً لأن الحياة تستمر في إعطائنا دروساً جديدة كل يوم.

ما هي الهوايات التي تحبين ممارستها؟

ممارسة الرياضة في الصالة الرياضية، والقراءة، والتصميم الإبداعي.

ما هي الحكمة أو المقولة التي تؤمنين بها؟

"إما أن تدير اليوم، أو اليوم يدريك"، جيم رون.

كلمة أخيرة لموظفي وموظفات PCFC.

قبل تنفيذ أي شيء كل يوم، عليك أن تؤمن بقدراتك ليؤمن الآخرون بها. تعلم أن تكون شغوفاً بعملك فهذا سيساعدك على أن تكون أكثر إنتاجية وإبداعاً وأكثر نجاحاً، لأن الأشياء الجيدة تستغرق وقتاً، ثق في سير العملية.





ID Card & Brief Biography:

Full Name: Sarah Ahmed Hassan Abdellatif
Job title: Office Manager
Degree/Specialization: Bachelor Degree in Business Administration
Career experience: 17 years.

Tell us the story behind joining the Ports, Customs and Free Zone Corporation (PCFC).

I joined the Department of Planning & Development - Trakhees in January 2015, working in the capacity of Personal Assistant in the "Licensing Department", and then I was transferred to "Environment, Health and Safety Department" in the same role.

After the consolidation, I was internally transferred from the Department of Planning & Development - Trakhees "Environment, Health and Safety Department" to "Corporate Support Centre" in Ports, Customs and Free Zone Corporation in the capacity of Office Manager in the year 2020 to date and I am honored to be part of this Corporation and contribute towards achieving its goals.

What did PCFC add to you or what did you learn from it?

With a background of 10 years' experience in the private sector and working for different businesses, I learned that different organizations have different cultures and what you bring in gives you a better understanding of how to communicate with colleagues at different levels.

Working with Ports, Customs and Free Zone Corporation as an Office Manager have reinforced my skills. I am now more detail oriented, can work under pressure and adhere to given deadlines. In addition to this, I had the opportunity to get a good understanding of what the corporation does as a whole especially in my current position my day-to-day tasks are often varied, the breadth of exposure to diverse duties aid my development and improved my holistic knowledge of how the business units seamlessly works together.

What advice would you give to recent new hires?

Show willingness to learn, focus and ask questions as much as possible during the orientation program, this will help the new employees to be familiar with different business units under PCFC while adapting to their new positions and work environment.

Most importantly, in the first few months make sure that notes are taken during the training period, to keep records of the information given and get back to it when needed.

The most important event in your life?

Secured a post compatible with my aspirations and future ambitions.

Describe yourself in 3 words.

Determined - Hard working - Patient

What is the most honorable achievement you are proud of?

During my work with the Department of Planning and Development – Trakhees, I have received two important awards:

- I was awarded "The Best employee in Mumayazoon Program Award" for the Year 2016, it is a program that evaluates the achievements of the nominees based on measurable criteria and an authorized committee.
- In the year 2018, I received a Certificate of Appreciation for Sheikh Khalifa Excellence Awards 17th Cycle (2018-2019). I am proud to have been part of the team that contributed in the submission of Trakhees Application.

What aspect of your role do you enjoy the most?

I really enjoy working in a busy office. I find the challenge of meeting tight deadlines to be a fun exercise in problem solving.

Another enjoyable aspect of my role is dealing with multiple tasks, to ensure prioritization in a smart way. Moreover, my communication skill helps me with my day-to-day operations interacting with different departments and business units, in order to achieve the desired objectives.

His Highness Sheikh Mohammed bin Rashid Al Maktoum, said: "The race for excellence has no finish line". What would you recommend to the employees of the corporation through this saying?

There is no final destination to your career journey; there are no boundaries to creativity or innovation, through challenges that can be achieved. Hardships are not failures but steps towards your success, which will broaden your horizons opening doors to new opportunities. Adding on to this, I believe that the employees should pursue and develop their capacity through accredited training programs, even if it is a personal effort, this will add value to them and build up their achievements profile over the years of experience.

How do you define success?

Success is the continuous thrive to achieve the desired outcome in life and career development through learning every day. Learning opens our minds and eyes to understand and see the bigger picture, learning never stops because life continues to give us new lessons every day.

What are your favorite hobbies?

Exercising in the gym, reading and creative designing.

What wisdom or saying do you believe in?

"Either you run the day, or the day runs you", Jim Rohn.

A final word to the staff of PCFC?

Before taking any action every day, you have to believe in your capabilities before others start believing in you. Learn to be passionate about your role, this will help you to be more productive, creative and ultimately more successful. Good things take time, Trust the Process.



Do we really need to take 10,000 steps a day?

Regular walking produces many health benefits, including reducing our risk of heart disease, type 2 diabetes and depression.

Best of all, it's free, we can do it anywhere and, for most of us, it's relatively easy to fit into our daily routines.

We often hear 10,000 as the golden number of steps to strive for in a day. But do we really need to take 10,000 steps a day?

Not necessarily. This figure was originally popularized as part of a marketing campaign, and has been subject to some criticism. But if it gets you walking more, it might be a good goal to work towards.

Where did 10,000 come from?

The 10,000 steps concept was initially formulated in Japan in the lead-up to the 1964 Tokyo Olympics. There was no real evidence to support this target. Rather, it was a marketing strategy to sell step counters.

There was very little interest in the idea until the turn of the century when the concept was revisited by Australian health promotion researchers in 2001 to encourage people to be more active.

Based on accumulated evidence, many physical activity guidelines around the world-including the Australian guidelines - recommend a minimum of 150 minutes of moderate-intensity physical activity a week. This equates to 30 minutes on most days. A half-hour of activity corresponds to about 3,000 to 4,000 dedicated steps at a moderate pace.

One size doesn't fit all

Of course, some people accumulate a lot fewer steps per day - for example, older people, those with a chronic disease, and office workers. And others do a lot more: children, runners, and some blue-collar workers. So, the 10,000 goal is not suitable for everyone.

Setting a lower individual step goal is fine as long as you try to add about 3,000 to 4,000 steps to your day. This means you will have done your 30 minutes of activity. Nonetheless, most studies do find taking more steps is associated with better health outcomes.

The more the better

Many studies do, however, show a greater number of steps leads to increased health benefits. An American study from 2010 found a 10% reduction in the occurrence of metabolic syndrome (a collection of conditions that increase your risk of diabetes, heart disease and stroke) for each 1,000-step increase per day.

An Australian study from 2015 demonstrated that each 1,000-step increase per day reduced the risk of dying prematurely of any cause by 6%, with those taking 10,000 or more steps having a 46% lower risk of early death. Another Australian study from 2017 showed people with increasingly higher step counts spent less time in hospital. So, the bottom line is the more steps, the better.

هل نحن بحاجة حقاً إلى المشي 10 آلاف خطوة في اليوم؟

يساهم المشي المنتظم في تحقيق فوائد صحية كثيرة، بما فيها تقليل مخاطر الإصابة بمرض القلب، ومرض السكري من النوع 2 والاكئاب، والأفضل من ذلك كله أنه مجاني، ويمكننا القيام به في أي مكان، وبالنسبة لمعظمنا فإنه هذه الرياضة سهلة نسبياً لتلائم روتين حياتنا اليومي.

نسمع غالباً أن 10,000 يعد عدداً ذهبياً من الخطوات التي نسعى جاهدين للحصول عليها في اليوم الواحد ولكن هل نحن بحاجة للمشي 10,000 خطوة في اليوم؟

ليس بالضرورة. في الحقيقة تم نشر هذا الرقم في الأصل كجزء من حملة تسويقية وحصل على بعض الانتقادات، ولكن إذا ساعدك في المشي أكثر، فقد يكون هدفاً جيداً. من حدد هدف 10 آلاف خطوة؟

تم وضع مفهوم أو هدف إلى 10 آلاف خطوة في البداية في اليابان في الفترة التي تسبق أولمبياد طوكيو لعام 1964، ولم يكن هناك أي دليل حقيقي لدعم هذا الهدف، بل كانت استراتيجية تسويقية لبيع أجهزة عدادات الخطوات.

لم يكن هناك اهتمام كبير بالفكرة حتى مطلع القرن، عندما أعاد باحثو التوعية الصحية الأستراليون النظر في هذا المفهوم في عام 2001 لتشجيع الناس على أن يكونوا أكثر نشاطاً.

واستناداً إلى الأدلة المتراكمة، توصي العديد من المبادئ التوجيهية للنشاط البدني في جميع أنحاء العالم - بما في ذلك المبادئ التوجيهية الأسترالية - بمدة 150 دقيقة أسبوعياً على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة، الأمر الذي يعادل 30 دقيقة في معظم الأيام، وبمعدل نصف ساعة من النشاط الذي يتساوى مع المشي 3,000 إلى 4,000 خطوة بوتيرة معتدلة.

هدف واحد لا يناسب الجميع

بطبيعة الحال، يمشي بعض الناس عدداً أقل من الخطوات في اليوم، على سبيل المثال كبار السن، وأولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة، وموظفو المكاتب، بينما يمشي آخرون عدداً أكبر من الخطوات مثل الأطفال، والعداؤون، لذا يعد هدف 10,000 خطوة غير مناسب للجميع.

إن المشي بمعدل خطوات أقل من 10 آلاف خطوة يعد أمراً جيداً ما دمت تحاول المشي ما بين 3,000 إلى 4,000 خطوة، وهذا يعني أنك ستكون قد قمت بممارسة 30 دقيقة من التمرين أو النشاط في اليوم، ومع ذلك، توضح معظم الدراسات أن المشي عدد أكبر من الخطوات من شأنه أن يساعد بتحقيق فوائد صحية أكبر.

الأكثر أفضل دائماً

أظهرت العديد من الدراسات أن المشي عدداً أكبر من الخطوات يؤدي إلى زيادة الفوائد الصحية، فقد توصلت دراسة أمريكية في عام 2010 إلى حدوث انخفاض بنسبة 10% في الإصابة بمتلازمة الأيض "الاستقلاب" (مجموعة من عوامل الخطر التي من شأنها زيادة احتمالات الإصابة بأمراض القلب والسكري والسكتة الدماغية) مقابل كل زيادة في معدل المشي مقدارها 1000 خطوة في اليوم.

بينما أظهرت دراسة أسترالية أجريت في عام 2015 أن كل زيادة في معدل المشي مقدارها 1000 خطوة يومياً تعمل على تقليل مخاطر الوفاة المبكرة بنسبة 6%، في حين يخفض أولئك الذين يمشون 10 آلاف خطوة أو أكثر خطر الوفاة المبكرة بنسبة 46%. في حين أظهرت دراسة أسترالية أخرى في عام 2017 أن الأشخاص الذين لديهم معدلات أعلى من الخطوات يقضون وقتاً أقل في المستشفى، إذا فالخلاصة هي أنه كلما زاد عدد خطوات المشي كلما كان ذلك أفضل.

Talented Employees

مواهب موظفينا

Through the Lens of Hind Ali AlMarri - Specialist Digital Media Communication

بواسطة عدسة هند علي المري - أخصائي الإعلام الرقمي



United Arab Emirates



United Arab Emirates



Maldives



United Arab Emirates



England



United Arab Emirates



Seychelles



Seychelles



تعد مؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة إحدى مؤسسات حكومة دبي، والتي تأسست رسميًا في عام 2001، وتتضمن عددًا من الكيانات والسلطات التي تعمل تحت مظلتها. وتشمل هذه الكيانات جمارك دبي وسلطة موانئ دبي، بالإضافة إلى دائرة التخطيط والتطوير-تراخيص، وسلطة مدينة دبي الملاحية، ومكتب الوكيل الملاحي للسفن الخشبية، إلى جانب إدارة الاستثمار وإدارة الأمن.

The Ports, Customs and Free Zone Corporation (PCFC) is one of the government organizations under the Dubai government, which was officially established in 2001, that includes several entities and authorities operating under its umbrella. These entities are Dubai Customs, Dubai Ports Authority, in addition to the Department of Planning and Development - Trakhees, the Dubai Maritime City Authority, Marine Agency for Wooden Dhows, Investment Department, and Security Department.

رؤيتنا

تعزيز مكانة دبي كمركز رائد مستدام لدعم القطاع الاقتصادي على الصعيد العالمي.

Our Vision

To sustainably facilitate and promote Dubai as the world's leading economic sector.

مركز الاتصال 800 990 Call Center

