



احتفت عائلة عبدالله بن حسن سيف بتخرج حفيدهم عبدالله في مدرسة سانت كريستوفر. وتلقى الخريج التهنئة والتبريكات من الأهل والأصدقاء. متمنين له مستقبلًا مشرقًا مليئًا بالنجاح والإنجاز.



شاركت أسرة محمد جاسم قبيل في الحفل الذي أقامته مدارس الفلاح للفوج الحادي والعشرين، وذلك احتفاءً بتخرج نجلها جاسم محمد في المرحلة الثانوية بتقدير 97.8%

عبدالله جاسم أبل ينال الماجستير في إدارة الأعمال (MBA) من الجامعة الأهلية بامتياز عالٍ ومرتبة الشرف الأولى



حقق عبدالله جاسم أبل إنجازاً أكاديمياً بحصوله على درجة الماجستير في إدارة الأعمال (MBA) من الجامعة الأهلية بمرتبة الشرف الأولى، وبمعدل تراكمي بلغ 3.96 من 4.00. كما حصد أعلى تقييم أكاديمي خلال مناقشة رسالة الماجستير، حيث منحت لجنة المناقشة رسالته تقدير Outstanding with No Corrections. واعتمدها من دون الحاجة إلى أي تعديلات، تقديراً لجودة البحث وتميزه العلمي.

وجاءت رسالته بعنوان The Role of Governance, Risk, and Compliance in Enhancing Employee Performance: Empirical Evidence from the Kingdom of Bahrain. وتناولت أثر الحوكمة وإدارة المخاطر والالتزام (GRC) في تعزيز أداء الموظفين وتحسين الأداء المؤسسي في مملكة البحرين.

ويعمل عبدالله جاسم أبل مدققاً داخلياً في بورصة البحرين، ويأتي هذا الإنجاز مكملًا لمسيرته المهنية بعد حصوله على الشهادة العالمية للمدقق الداخلي المعتمد (CIA) بما يعكس حرصه على الجمع بين التأهيل الأكاديمي المتقدم والشهادات المهنية الدولية، دعماً لممارسات الحوكمة والرقابة الداخلية وإدارة المخاطر وفق أفضل المعايير العالمية.



نشاط عائلي بسيط قد يحسن وظائف الدماغ ويعزز الذاكرة

وأظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً: إذ انخفضت مستويات الإنسولين لدى الآباء بعد الوجبة التالية للنشاط مقارنة بالراحة، ما يشير إلى تحسن في استجابة الجسم للغذاء. كما سجل الأطفال تحسناً في الذاكرة العاملة، بينما أظهر الآباء تحسناً في سرعة معالجة المعلومات استمر حتى 45 دقيقة بعد النشاط. ورغم أن الدراسة محدودة من حيث حجم العينة وتقييم جلسة واحدة فقط، فإنها تشير إلى أن ممارسة الرياضة ضمن إطار عائلي قد توفر وسيلة عملية لتعزيز الصحة الجسدية والقدرة الذهنية، مع دعم الترابط الأسري في الوقت نفسه.

العلماء مقابلات مع 24 عائلة لفهم العوائق التي تحد من ممارسة الرياضة، حيث برزت عوامل مثل ضيق الوقت، وارتفاع كلفة الأنشطة المنظمة، وصعوبة الوصول إلى المرافق الرياضية لدى بعض الفئات الاجتماعية. كما أظهرت النتائج أن النشاط البدني داخل الأسرة يتأثر بشكل متبادل بين الآباء والأبناء، إذ يشجع كل طرف الآخر على الحركة. وبناءً على ذلك تم تصميم برنامج رياضي عائلي يعتمد على لعبة «الرجبي المسمي» باعتبارها نشاطاً ممتعاً ومناسباً لمختلف الأعمار. وشاركت 16 عائلة في تجربة شملت جلسة نشاط بدني مدة 45 دقيقة، مقارنة بجلسة راحة.

كشفت دراسة حديثة أن ممارسة نشاط بدني عائلي بسيط مدة قصيرة قد يعكس إيجاباً على وظائف الدماغ وتنظيم سكر الدم لدى البالغين والأطفال، في وقت يعاني فيه ملايين الأشخاص حول العالم من نقص النشاط البدني. وتشير الإحصاءات إلى أن نحو ثلث البالغين لا يلتزمون بالمستويات الموصى بها من النشاط البدني، فيما لا يحقق معظم المراهقين الحد الأدنى المطلوب يومياً، مما يرفع مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري من النوع الثاني، إضافة إلى تأثيرات سلبية على الوظائف الإدراكية مثل التركيز والذاكرة واتخاذ القرار. وفي إطار بحثي، أجرى

حضانة كنرد وورلد تحتفل بتخريج دفعة 2026 في احتفاليين استثنائيين بدور السينما

احتفلت حضانة كنرد وورلد بتخريج دفعة عام 2026 من خلال حفلين مميزين أقيما في سينما إيبكس - دانه مول بتاريخ 7 يونيو 2026 لفرع العدالة، وفي سينما اللبوان - الهلمة، بإدارة إيبكس سينما، بتاريخ 10 يونيو 2026 لفرع الجنبية. وجاء الاحتفالان تنويحاً لرحلة الأطفال في مرحلة الحضانة، واستعدادهم للانتقال إلى المرحلة التالية. وقد اجتمع أولياء الأمور والهيئة التعليمية والضيوف

للاحتفاء بإنجازات الأطفال وما حققوه من نمو وتطور خلال سنواتهم الأولى في كنرد وورلد. وكان من أبرز فقرات الحفل كلمة ألقاها عبدالله عادل فخرو، وزير الصناعة والتجارة، الذي كان أحد أولياء أمور الأطفال الخريجين. وفي كلمته، أعرب عن تقديره لجهود فريق كنرد وورلد وتفانيه في رعاية الأطفال، كما أشاد بالرعاية الصادقة والحضور اليومي المميز لمديرة الحضانة لين باري، مؤكداً أن هذه الجوانب

تعد من أفضل علاج لمرض اللشمانيا الذي تتسبب فيه ما يسمى بالذباب الرملية حيث يصاب الإنسان بتقرحات تسبب آلاماً وتشوهات كبيرة، وليس من عاين أن أقوم بالدعاية لأي سلعة أو حتى «زعيم/رئيس» في مقالاتي، ولكنني أقول اليوم بصير مستريح إن مركز الأبحاث بمستشفى الملك فيصل التخصصي في الرياض قام بأبحاث على عسل النحل في المنطقة هو لاجنيزا، ومصدر المعلومة هو الدكتور أنور الجبرتي الذي كان مشرفاً عاماً على المستشفى سنوات طوال، وكل من يعرفه يعرف عنده أنه نظيف عفيف، (بعد أن صار مستشاراً في الديوان الملكي بدرجة وزير تجاهل اتصالاتي الهاتفية فترة من الزمن فكتبت إليه عبر الهاتف الجوال: من لقي ألقابه نسي أصحابه.. فقام بتطبيع العلاقات معي راجحاً مني عدم تسريب تلك الرسالة فعدته بذلك.



الوفد الإعلامي البحريني المشارك في ندوة الصين - البحرين للتنمية المتكاملة لوسائل الإعلام والأخبار يزور محافظة أنجي



كفاءة العمل الحكومي وتحسين جودة الحياة، ضمن رؤية تنموية تجمع بين التكنولوجيا الحديثة والحفاظ على البيئة. وتبرز تجربة أنجي كنموذج يعكس قدرة المناطق الريفية على إعادة صياغة مسارها التنموي من خلال الاستثمار في البيئة والتكنولوجيا والموارد المحلية، بما أسهم في تحويلها إلى وجهة رائدة في مجالات التنمية المستدامة والسياحة البيئية والحوكمة الذكية.

والاستفادة من الموارد الطبيعية المتجددة. وفي محطة أخرى، زار الوفد المركز الإعلامي الرقمي بمحافظة أنجي، حيث استمع إلى عرض حول مسيرة التحول التي شهدتها المحافظة، والتي مكنتها من الانتقال من منطقة صناعية إلى نموذج متقدم في التنمية الخضراء والحوكمة الذكية. كما تعرف الوفد على عدد من الأنظمة والمنصات الرقمية المستخدمة في تطوير الخدمات العامة ورفع

بكين - عبد الأمير السلطانة: وصل الوفد الإعلامي البحريني المشارك في ندوة الصين - البحرين للتنمية المتكاملة لوسائل الإعلام والأخبار إلى محافظة أنجي التابعة لمقاطعة تشجيانغ شرقية الصين، للاطلاع على التجارب الصينية الرائدة في مجالات التنمية الخضراء والسياحة البيئية والحوكمة الذكية. واستهل الوفد زيارته بقرية يوتسون، التي تعد من أبرز النماذج الصينية في التنمية الريفية المستدامة، حيث تحولت من منطقة اعتمدت سابقاً على التعدين إلى وجهة سياحية وبيئية متكاملة، مستفيدة من مواردها الطبيعية وتراثها المحلي. واستمع الوفد إلى شرح حول تجربة القرية في تحقيق التوازن بين التنمية الاقتصادية والحفاظ على البيئة، وهي التجربة التي أسهمت في حصولها على لقب «أفضل قرية سياحية في العالم» من منظمة السياحة العالمية التابعة للأمم المتحدة عام 2021. كما اطلع الوفد على عدد من المبادرات المرتبطة بالاقتصاد الأخضر، من بينها الاستفادة من خيزران البامبو في إنتاج العديد من المنتجات اليومية واستخدامه كبديل صديق للبيئة للمواد البلاستيكية، في إطار توجهات المنطقة نحو تعزيز الاستدامة

زاوية غانمة

عليك بالعسل يا عسل

جعفر عباس jafasid09@hotmail.com

لا أذكر أنني عانيت من قشرة الرأس قط، ويسألني البعض عن السر في ذلك فأقول لهم: ربما- أكرر، ربما (أي لا أجزم) لأنني لا أستخدم أي شامبو، فالصابون الخالي من الصودا الكاوية (هيدروكسيد الصوديوم) يكفي، بل إنني لا أغسل شعري رأسياً حتى بذلك النوع من الصابون ما لم أتعرض لأثرية أو حالات تعرق شديدة. والغريب في الأمر أن اختصاصياً في الأمراض الجلدية قال لي إن تفسيره لعدم إصابتي بالقشرة مقبول وعلمي إلى حد ما، بل زاد عليه بأن قال إن عدم استخدامي للشامبو ربما يفسر أيضاً عدم معاناتي من تساقط الشعر (حتى بلوغي مرحلة الجفاف والتضرر العمرية، أي بسبب عامل السن). بمعنى أن رأسي لم يكن يتعرض لمواد كيميائية مهما أكدت المصانع أنها آمنة ومضمونة!! وهل من السوارد أن يقول مصنع إن منتجاته تسبب الصلع أو البرص أو السرطان؟ المهم أنه حتى لو تعذرت مني توبة برد فأنني لا أتعاطى أي دواء ما عدا حرارة جسمي، ذلك أنني أؤمن بالحكمة الإنجليزية التي تقول إن نزلة البرد تزول بعد أسبوع إذا تناولت دواء، وتزول بعد 7 أيام إذا لم تتعاطى أي دواء. وربما يذكر من قرأ لي من قبل أنني كتبت عن أنني لم أصب بأي نزلة برد سنوات طوال (قولوا ما شاء الله)، أو أكثر من مرة واحدة في السنة. وأنه ما من تفسير لدي لذلك الأمر، سوى أنني ظلت أتناول القرقة (الدارسين) مع الشاي بانتظام عدة مرات يومياً خلال سنوات طويلة لأنني أعاني من حساسية اللاكتوز (وهو السكر الموجود في الحليب ومشتقاته) علماً بأنني أكثر من شرب الشاي الأحمر، ولا أطبخ شرابه من دون نكهة سواء كانت قرقة أو نعناع (أزرق النعناع في بيتي). المهم أنا متأكد من أن القرقة هي التي توفر لي حماية من أمراض البرد، لأنه لا يمر على يوم دون دخول شايء من القرقة في جهازي الهضمي، حتى في المكتب عندي مسحوق بودرة القرقة (ولكنني في البيت أستخدم الشرائح).

معظم الأطباء لا يميلون إلى توصيف أدوية لنزلات البرد العادية ما عدا ما يلزم لخفض درجات حرارة الجسم، أو تخفيف الآلام، وكانت بحوث عديدة قد أثبتت أن معظم - إن لم يكن جميع- أدوية السعال لا تقدم ولا تؤخر كثيراً، وآخر هذه البحوث ما قامت به كلية بن سستيت كولدج للطب في مدينة هيرشي بولاية بنسلفانيا الأمريكية، وتوصل باحثو هذه الكلية إلى نتائج حاسمة بأن عسل النحل الطبيعي، لا يعالج فقط السعال والتهابات الشعب الهوائية بل ينفع لدواء الجروح (قبل سنوات توصل باحث سوداني إلى أن عسل النحل هو أفضل علاج لمرض اللشمانيا الذي تتسبب فيه ما يسمى بالذباب الرملية حيث يصاب الإنسان بتقرحات تسبب آلاماً وتشوهات كبيرة، وليس من عاين أن أقوم بالدعاية لأي سلعة أو حتى «زعيم/رئيس» في مقالاتي، ولكنني أقول اليوم بصير مستريح إن مركز الأبحاث بمستشفى الملك فيصل التخصصي في الرياض قام بأبحاث على عسل النحل في المنطقة هو لاجنيزا، ومصدر المعلومة هو الدكتور أنور الجبرتي الذي كان مشرفاً عاماً على المستشفى سنوات طوال، وكل من يعرفه يعرف عنده أنه نظيف عفيف، (بعد أن صار مستشاراً في الديوان الملكي بدرجة وزير تجاهل اتصالاتي الهاتفية فترة من الزمن فكتبت إليه عبر الهاتف الجوال: من لقي ألقابه نسي أصحابه.. فقام بتطبيع العلاقات معي راجحاً مني عدم تسريب تلك الرسالة فعدته بذلك.