



قيس محمد المؤيد يتخرج في جامعة لندن متروبوليتان



احتفلت عائلة المؤيد بتخرج ابنها قيس محمد المؤيد في جامعة لندن متروبوليتان في المملكة المتحدة، بعد أن أتم بنجاح متطلبات دراسته الجامعية محققا إنجازا أكاديميا يضاف إلى مسيرته العلمية. وبهذه المناسبة تلقى قيس التهاني والتبريكات من الأهل والأصدقاء الذين أعربوا عن فخرهم بهذا الإنجاز، متمنين له دوام التوفيق والنجاح في حياته العملية، وأن تكون هذه الخطوة بداية لمسيرة حافلة بالتميز والعطاء.

نائل الجمري يحتفل بتخرجه في جامعة مانشستر بدرجة الماجستير مع مرتبة الشرف في الهندسة الكيميائية



احتفل نائل الجمري مع عائلته وأصدقائه بمناسبة تخرجه في جامعة مانشستر البريطانية حاملاً درجة الماجستير في الهندسة الكيميائية مع مرتبة الشرف. وأعرب الجمري عن سعادته بهذا الإنجاز العلمي، فيما تقدمت عائلته بالتهنئة له، متمنين له مزيداً من التوفيق والنجاح في مسيرته المهنية المقبلة.



تزامنا مع موسم «نوء المرزم» وارتفاع الحرارة والرطوبة.. الأطفال يجدون في البحر متنفسا من القيقظ

كتب: محمد القصاص

يتوافد العديد من الأطفال والأهالي وخاصة القرى الساحلية لقضاء أوقاتهم في السباحة والاستمتاع بمياه البحر في مشهد يتكرر كل عام مع اشتداد حرارة الصيف وارتفاع درجات الحرارة والرطوبة حيث يشكل البحر متنفسا طبيعيا للأسر خلال الإجازة الصيفية. ويأتي ذلك بالتزامن مع دخول موسم نوء المرزم المعروف باشتداد الحرارة في منطقة الخليج حيث تسبقه منزلة الهنعة ومن ثم تبدأ الذراع وهما من المنازل الفلكية المعروفة بارتفاع درجات الحرارة ونشاط الرياح الحارة والجافة.

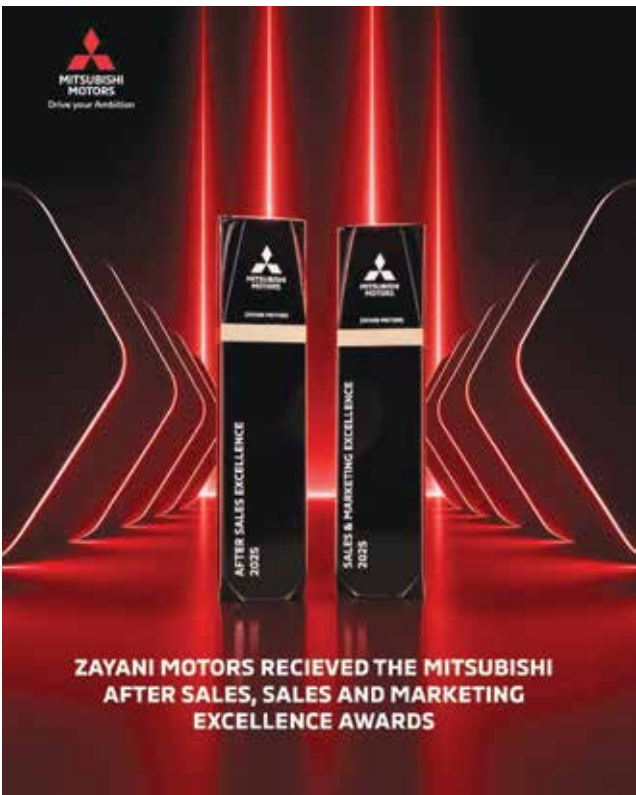


الفنان حسن محمد يطلق أول أغنية.. فردية شبابية

كتبت: زينب إسماعيل

أعلن الفنان البحريني حسن محمد إطلاق أول أغنية له خلال وقت قريب. وذكر الفنان على هامش حفل توقيع التعاون مع إحدى الشركات الخليجية أن الأغنية الفردية ذات طابع شبابي، وهي من كلمات السعودي طارق الكندي. ولفت حسن محمد إلى أن الأغنية تأتي من بعد تجارب سابقة في المجال الغنائي. وكان الفنان حسن محمد قد شارك مؤخرا في مسرحية «يا أي يا أنت» التي عرضت خلال عيد الأضحى الفائت، فيما انضم إلى طاقم عمل مسلسل «غناوي شوق» الذي عرض في شهر رمضان المبارك وهو من إخراج البحريني أحمد يعقوب المقله، والمسلسل الكارتوني «قص ولصق» الذي عرض على شاشة MBC ومنصة شاهد.

نظرا إلى تميزها إقليميا على صعيد المبيعات والتسويق وعمليات ما بعد البيع الزباني للسيارات تفوز بجائزتين ذهبيتين من ميتسوبيشي موتورز الشرق الأوسط وإفريقيا



ملكة البحرين تجربة مريحة وموثوقة في كل مرحلة من مراحل امتلاك السيارة، من الشراء وحتى خدمات ما بعد البيع».

أساسيًا في أسلوب عملنا اليومي. ولذلك، نواصل تطوير خدماتنا وتدريب كوادرنّا وتوفير حلول متكاملة تضمن لعملاء ميتسوبيشي في

الزباني للسيارات في تقديم قيمة حقيقية لعملائها وشركائها، ويؤكد قدرة فرقنا على تحقيق أداء مؤسسي متوازن يجمع بين النمو التجاري والتميز التشغيلي وبناء علاقات طويلة الأمد مع العملاء. وسنواصل العمل مع ميتسوبيشي موتورز لدعم تطور العلامة وتلبية تطلعات السوق البحريني. ومن جانبه، قال رضوان طارق، المدير العام لشركة الزباني للسيارات: «تعكس هذه الجوائز الجهود الكبيرة التي تبذلها فرق المبيعات والتسويق وما بعد البيع في شركة الزباني للسيارات، سواء من خلال تطوير الحملات الترويجية أو تحسين تجربة العملاء داخل صالات العرض، أو تعزيز كفاءة العمليات الفنية والخدمية. وقد حرصنا خلال الفترة الماضية على تبني حلول عملية وتقنيات داعمة تساهم في رفع جودة الخدمة وسرعة الإنجاز». وأضاف: «إن القرب من العملاء والاستماع إلى احتياجاتهم يمثلان عنصرا

وسرعة الاستجابة لاحتياجات العملاء. وتأتي هذه الجوائز لتؤكد التزام الزباني للسيارات بتطبيق أعلى معايير ميتسوبيشي موتورز العالمية في جميع مراحل تجربة العميل، بدءاً من التعرف على الطرازات واختيار السيارة المناسبة، وصولاً إلى خدمات الصيانة والدعم الفني وقطع الغيار الأصلية، بما يضمن تجربة امتلاك سلسة وموثوقة. وبهذه المناسبة، صرح راشد زايد الزباني العضو المنتدب لشركة الزباني للسيارات، قائلا: «يمثل هذا التكريم محطة مهمة في مسيرة شركائنا الراسخة مع ميتسوبيشي موتورز، ويعكس قوة التعاون الاستراتيجي الذي يجمعنا بهذه العلامة اليابانية العريقة. ويؤكد فوزنا بجائزتين ذهبيتين التزامنا بمواصلة الاستثمار في تطوير أعمالنا وتعزيز حضور ميتسوبيشي في ملكة البحرين وفق أعلى المعايير الإقليمية والعالمية». «نعتز بهذا الإنجاز الذي يجسد رؤية

أعلنت شركة الزباني للسيارات، الموزع الحصري لسيارات ميتسوبيشي موتورز في ملكة البحرين، فوزها بجائزتين ذهبيتين ضمن جوائز التميز في الأعمال من ميتسوبيشي موتورز الشرق الأوسط وإفريقيا، وذلك تقديراً لأدائها المتميز في مجال المبيعات والتسويق وعمليات ما بعد البيع. وحصدت الزباني للسيارات الجائزة الذهبية للتميز في المبيعات والتسويق، إلى جانب الجائزة الذهبية للتميز في عمليات ما بعد البيع، وذلك ضمن البرنامج السنوي الذي تم إعلانه في دبي بتاريخ 21 مايو الماضي، بمشاركة موزعي ميتسوبيشي موتورز من مختلف أسواق المنطقة. ويعكس هذا الإنجاز الأداء المتواصل لشركة الزباني للسيارات في تعزيز حضور علامة ميتسوبيشي موتورز في السوق البحريني من خلال مبادرات تسويقية مدروسة وتجارب عملاء متكاملة وخدمات بيع وما بعد بيع قائمة على الجودة والاعتمادية

إذا كنت تعاني الأرق.. ابتعد عن هذه الأطعمة قبل النوم



تناول البروتين مساء يزيد العبء على الجهاز الهضمي، وقد يسبب الشعور بالثقل ويؤخر الاستغراق في النوم، ونصحت بتناول وجبة العشاء قبل النوم بساعتين إلى ثلاث ساعات، موضحة أن تناول الطعام مباشرة قبل الخلود إلى النوم يبقى عملية الهضم نشطة ويجفز إفراز هرمونات مرتبطة بعملية الأيض، مثل الإنسولين واللبتين الشبيه بالغلوكاغون، مما قد يعطل آليات الجسم الطبيعية للاستعداد لنوم هادئ.

وقالت: «تستغرق هذه الأطعمة وقتاً طويلاً للهضم، لذلك يواصل الجهاز الهضمي العمل بنشاط في الوقت الذي ينبغي فيه أن يستعد الجسم للنوم، كما أنها قد تسبب ثقلاً في المعدة، أو شعوراً بعدم الارتياح، أو حرقنة المعدة، وهو ما ينعكس سلباً على جودة النوم». وأشارت الطبيبة إلى أن الإفراط في تناول البروتين في وجبة العشاء، وخاصة إذا كانت متأخرة، ليس خياراً مثالياً. وأضافت: «الإفراط في

أفادت الدكتورة أوكسانا ميخاليوفسا، أخصائية الغدد الصماء وخبيرة التغذية، بأن نوعية وجبة العشاء تؤثر مباشرة في جودة النوم، ولبس الإفراط في تناول الطعام وحده. وأوضحت أن بعض الأطعمة تحفز الجهاز العصبي أو تزيد العبء على الجهاز الهضمي، ما يجعل النوم أكثر صعوبة ويؤثر في جودته. وقالت: «يجب تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل النوم. فكتيرون يعتقدون أن الكافيين يقتصر على القهوة، بينما يحتوي الشاي المركز والشوكولاتة أيضاً على كميات ملحوظة منه. لذلك، إذا كان الشخص يعاني من صعوبة في النوم، فمن الأفضل تجنب هذه المنتجات خلال ساعات المساء». وأضافت أن الأطعمة الدسمة والثقيلة، مثل الوجبات السريعة، والمأكولات المقلية، واللحوم الدهنية، والصلصات، تؤثر سلباً في جودة النوم.