

صاحب السمو يستقبل وزير الاقتصاد والمالية الفرنسي



لقراءة الخبر اضغط هنا

الشورى يؤكد دور المرأة القطرية في التنمية



لقراءة الخبر اضغط هنا

أكدت سعادة الدكتورة حمدة بنت حسن السليطي نائب رئيس مجلس الشورى، أن المرأة القطرية تسهم بفعالية في مسيرة التنمية التي تشهدها البلاد.

جامعة قطر والقطرية للإعلام تطلقان اللقاء التنسيقي لتمكين طلبة الإعلام



تطلق جامعة قطر غداً بالتعاون مع المؤسسة القطرية للإعلام اللقاء التنسيقي لتمكين طلبة وخريجي الإعلام

لقراءة المقال اضغط هنا



وزير الخارجية يجتمع مع نظيره الإيراني



اجتمع سعادة الشيخ محمد بن عبدالرحمن آل ثاني نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية، في طهران اليوم، مع سعادة الدكتور حسين أمير عبداللهيان وزير الخارجية في الجمهورية الإسلامية الإيرانية. جرى خلال الاجتماع استعراض علاقات التعاون الثنائي بين البلدين وسبل تنميتها، لا سيما في مجال التعاون الاقتصادي والتبادلي التجاري.



لمشاهدة الفيديو اضغط هنا



الشرق

من هو الأمين العام الجديد

لمجلس التعاون الخليجي؟



الكعبي: اتفاق الاستكشاف قبالة سواحل لبنان فرصة لدعم تنميته الاقتصادية



لقراءة الخبر اضغط هنا

وقعت قطر للطاقة اتفاقيات مع الحكومة اللبنانية وكل من شركتي توتال إنرجيز الفرنسية وإيني الإيطالية لتصبح شريكا في حقوق الاستكشاف في منطقتين بحريتين قبالة سواحل الجمهورية اللبنانية.

الهاجري: تشجيع الالتحاق بأكاديمية قطر لعلوم الطيران



قال السيد محمد فالح الهاجري المكلف بتسيير أعمال الهيئة العامة للطيران المدني إن بطولة كأس العالم 2022 في قطر أظهرت قوة أداء منظومة الطيران المدني في التعامل خلال الأحداث الهامة

لقراءة المقال اضغط هنا

إطلاق لقاء التطوير الحكومي الأول للعام الحالي



نظم ديوان الخدمة المدنية والتطوير الحكومي لقاء التطوير الحكومي الأول من العام الجاري، للتأكيد على أهمية التعاون بين جهات القطاع الحكومي

لقراءة الخبر اضغط هنا



طعن شاب عشريني في

متجر "هارودز" .. والسبب ساعة!



لمشاهدة الفيديو اضغط هنا



صور تشير القلق من تدمير الروض والحياة النباتية
في قطر



لمشاهدة الفيديو اضغط هنا





يكتب لك نصوصك ويقدم النصائح الطيبة

الشرق تحادث الذكاء الاصطناعي "تشات جي بي تي"



تكنولوجيا روبوت الدردشة أو "Chatbot" أطلق عليه اسم "تشات جي بي تي" وهي تقنية تم تطويرها من قبل شركة أوبن إيه آي "OpenAI" المتخصصة بأبحاث الذكاء الاصطناعي. تشات جي بي تي عبارة عن روبوت يعمل باستخدام الذكاء الاصطناعي بحيث يتحاور مع المستخدم ويجب على أسئلته بشكل مفصل

ميناء الدوحة يستقبل السفينة "كوستا توسكانا"



لقراءة الخبر اضغط هنا

استقبل ميناء الدوحة اليوم، 3426 سائحاً على متن السفينة السياحية الإيطالية "كوستا توسكانا" التابعة للخط الملاحي "كوستا كروزس"، وذلك ضمن الزيارة الثالثة لها خلال موسم الرحلات البحرية 2022 - 2023 في قطر. يشار إلى أن البازرة السياحية الإيطالية "كوستا توسكانا" وصلت في رحلتها الأولى إلى قطر خلال يناير الجاري



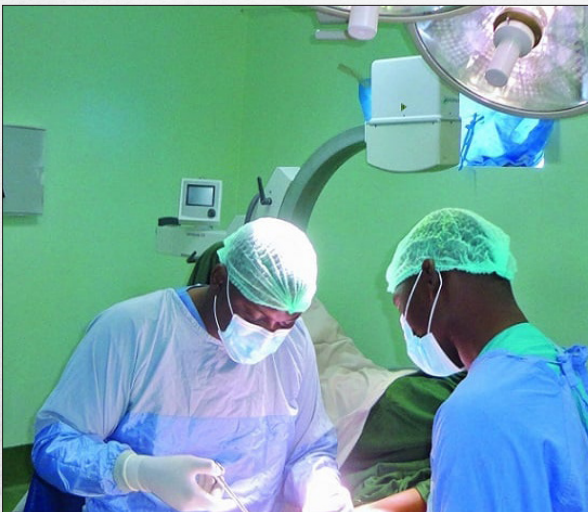
بدعم قطر.. افتتاح قسم الأطفال بمستشفى مدينة غارفولين البولندية



لقراءة الخبر اضغط هنا

شارك سعادة السيد عبدالله بن عبدالرحمن فخر سفير دولة قطر لدى جمهورية بولندا، في افتتاح قسم الأطفال بمستشفى مدينة غارفولين البولندية، والذي تم تأهيله بدعم من دولة قطر. وكان لهذا الافتتاح أثر طيب لدى سكان المدينة الذين أبدوا سعادتهم بانتهاء عملية التأهيل، وأشادوا بالدعم الذي قدمته دولة قطر

مستشفى حمد بن خليفة في موريتانيا يعالج 54 ألف حالة خلال 2022



استعرض التقرير السنوي لمستشفى حمد بن خليفة في مقاطعة بوتلميت الموريتانية، جهود تطويره لتعزيز رسالته الصحية والاجتماعية، والارتقاء بمستوى الرعاية الصحية المقدمة لصالح الأهالي من سكان المقاطعة والمقاطعات المجاورة لها.

لقراءة الخبر اضغط هنا



راس لفان تسجل أعلى كمية أمطار منذ بداية الحالة الجوية.. إليك باقي المناطق



لقراءة الخبر اضغط هنا

نشرت إدارة الأرصاد الجوية كميات الأمطار التراكمية من بداية الحالة الجوية يوم الإثنين 23/1/2023 حتى الجمعة 27/1/2023، حيث سجلت منطقة راس لفان أعلى كمية أمطار تراكمية بلغت 76.1 ملم.

أرباح مصرف الريان الصافية تتراجع



لقراءة الخبر اضغط هنا

تراجعت الأرباح الصافية لمصرف الريان (شركة مساهمة عامة قطرية) بنسبة 22 بالمئة في نهاية العام 2022 لتتنزل إلى مستوى 1.34 مليار ريال، مقارنة بـ 1.718 في نفس الفترة من العام الذي سبقه.



فوائد صحية مذهلة

7

للفقع (الكما) .. تعرف عليها

3

يُسيطر على مستوى السكر في الدم

2

يُخفض من نسبة الكوليسترول في الدم

1

غني بالعناصر الغذائية مثل: فيتامين ج، والموديوم، والحديد.

يُساعد في القضاء على بعض أنواع الخلايا السرطانية

4

7

يُقلل من حدوث الالتهاب

6

يُبطئ عملية الشيخوخة

5

يحمي الكبد من التلف

الشرق

2023/01/29

أسباب لشعورك الدائم بالجوع الشديد

7

قلة النوم

تؤدي قلة النوم إلى إثارة هرمونين مرتبطين بالشهية

جفاف الجسم

ستشعر بالجوع إذا كنت لا تشرب كمية كافية من الماء

إهمال الألياف

الأطعمة الغنية بالألياف تساعد في السيطرة على الجوع

التوتر

يفرز جسمك عند التوتر هرمون يحث على تناول الدهون والسكريات

انخفاض مستوى السكر

مع انخفاض السكر بالدم يبدأ الدماغ بإرسال إشارات الجوع

تناول الطعام بسرعة

تناول طعامك بشكل بطيء وامنح نفسك فترات راحة

تناول الكربوهيدرات بكثرة

الكربوهيدرات كالدقيق تفتقر للألياف ويهضمها جسمك بسرعة فتشعر بالجوع





ميسي بالصدارة و4 عرب في القائمة ”الغارديان“ تحدد أفضل 100 لاعب في العالم 2022



لقراءة الخبر اضغط هنا

نشرت صحيفة ”الغارديان“ تصنيفها السنوي لقائمة أفضل 100 لاعب في العالم خلال عام 2022، وتصدرها الأرجنتيني ليونيل ميسي نجم سان جيرمان الفرنسي.

السد يعلن رسميا رحيل مهاجمه الغاني ”أندريه أيو“



أعلن نادي السد اليوم إنهاء التعاقد رسميا مع الدولي الغاني أندريه أيو مهاجم الفريق الأول لكرة القدم.

لقراءة الخبر اضغط هنا



كاريكاتير





أ.د. عبد الله خليفة الشايحي

نحو معادلة رابح - رابح للعلاقات الخليجية - التركية

نشهد تحولات وإعادة تشكيل تحالفات على المستويين الإقليمي والدولي. بعد التقارب والزيارات المتبادلة بين القيادات في تركيا والسعودية والإمارات، وإرسال إشارات يمكن البناء عليها بين تركيا ومصر

لقراءة المقال اضغط هنا



مبارك بن جهام الكواري

الخوف من المستقبل !

تتملك البعض عقدة الخوف من المستقبل، كما تزداد حدتها عند من ضعف إيمانه بالمولى عز وجل، وتتمثل له في عدّة أوجه كنقص في العمر أو نقص في الرزق أو الصحة وما إلى ذلك من أمور حياتية هي بطبيعة الحال زائلة. ينغص هذا الشعور على صاحبه حياته

لقراءة المقال اضغط هنا



د. علي بن سعد النعيمي

الجائزة الكبرى

استطاع بوراشد أن يصل إلى نهائي برنامج المسابقات الثقافي والجماهيري والذي بعنوان «إذا فيك خير فوز»، بعد أن تخطى جميع المراحل بصعوبة بالغة، وتغلب على جميع منافسيه ليصل في النهاية إلى الحلقة الأخيرة

لقراءة المقال اضغط هنا



أمل عبد الملك

الإسلاموفوبيا

يبرر الغرب تصرفات بعض مواطنيه الاستفزازية تجاه المسلمين بحرية التعبير رغم أنه فعل مُشين ومُهين للإسلام، ومستفز للإسلام، وموخرأً تجرأ زعيم حزب الخط المتشدد الدانماركي بإحراق نسخة من القرآن الكريم أمام السفارة التركية

لقراءة المقال اضغط هنا



فهد عبدالرحمن بادار

الشركات الصغيرة والمتوسطة في دائرة الضوء

تُضيف القاعدة المزدهرة من الشركات الصغيرة والمتوسطة قيمة اقتصادية كبيرة للبلاد، حيث تتوافر بنية تحتية وسياسات ممتازة لهذه الشركات في دولة قطر، ولكن يجب بذل المزيد من الجهود

لقراءة المقال اضغط هنا