

AKNS ZAJEL NEWSLETTER

A weekly newsletter for parents and students

4 foods to eat to give your brain a boost

أربعة أطعمة تعمل على تحفيز العقل



1. Salmon
Salmon is packed with omega-3 fatty acids, which are crucial for brain performance.

1. سمك السلمون
السلمون مليء بأحماض أوميغا 3 الدهنية ، والتي تعتبر ضرورية لأداء الدماغ.

2. Avocado
Avocados offer a lot more than creamy, delicious flavor. They may also provide your brain with a boost

2. الأفوكادو
يقدم الأفوكادو أكثر بكثير من النكهة الكريمة اللذيذة. قد تزود عقلك أيضًا بالطاقة.

3. Berries
A study published in 2012 found that greater intakes of blueberries and strawberries were associated with slower rates of cognitive decline in older adults.

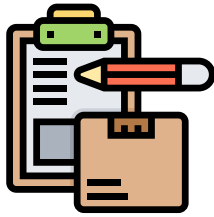
3. التوت
وجدت دراسة نُشرت في عام 2012 أن تناول كميات أكبر من العنب البري والفراولة كان مرتبطًا بمعدلات أبطأ من التدهور المعرفي لدى كبار السن.

4. Beans
Beans are often overlooked, but they're a great economical ingredient to add to your grocery list. They contain an ideal blend of complex carbohydrates and proteins.

4. الفول
غالبًا ما يتم تجاهل الفاصوليا ، لكنها عنصر اقتصادي رائع تضيفه إلى قائمة البقالة الخاصة بك. تحتوي على مزيج مثالي من الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات.



[To know more about the food that can help students during studying](#)



How to Be Organized?

كيف يمكن أن تصبح شخصاً منظماً؟

Write Things Down

We all know someone that remembers every birthday and sends cards for every holiday. It's not magic and they don't use memorization. Trying to remember things will not help you to stay organized. You should try writing things down.

تدوين الأشياء

نعرف جميعًا هؤلاء الأشخاص الذين يتذكرون كل عيد ميلاد ويرسلون بطاقات لكل عطلة. إنه ليس سحرًا ولا يستخدمون الحفظ. محاولة تذكر الأشياء لن تساعدك على البقاء منظمًا. يجب أن تحاول تدوين الأشياء.

Make Deadlines and Schedules

Organized people don't waste time. They recognize that keeping things organized goes hand-in-hand with staying productive.

Don't Procrastinate

The longer you wait to do something, the more difficult it will be to get it done. If you want your life to be less stressful and less demanding, then organize as soon as you can. Putting in the effort to get things done as soon as possible will lift the weight off of you from doing it later.

Keep Only What You Need

More stuff means more clutter. People who live organized lives only keep what they need and what they really really want. Having fewer things also means that you enjoy those things more and feel better about using everything you own, rather than letting half of what you own collect dust.

حدد المواعيد والجداول الزمنية

الأشخاص المنظمون لا يضيعون الوقت. إنهم يدركون أن الحفاظ على تنظيم الأشياء يسير جنبًا إلى جنب مع الحفاظ على الإنتاجية.

لا تماطل

كلما طال انتظارك لفعل شيء ما ، زادت صعوبة تنفيذه. إذا كنت تريد أن تكون حياتك أقل إرهاقًا وأقل تطلبًا ، فقم بتنظيمها بأسرع ما يمكن. إن بذل الجهد لإنجاز الأمور في أسرع وقت ممكن سيزيد من ثقلك عن القيام بذلك لاحقًا.

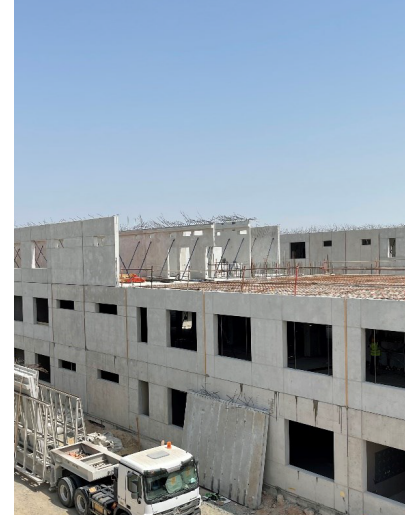
احتفظ بما تحتاجه فقط

المزيد من الأشياء يعني المزيد من الفوضى. الأشخاص الذين يعيشون حياة منظمة يحتفظون فقط بما يحتاجون إليه وما يريدون حقًا. يعني وجود عدد أقل من الأشياء أيضًا أنك تستمتع بهذه الأشياء أكثر وتشعر بتحسن في استخدام كل شيء تملكه ، بدلاً من ترك نصف ما تملكه يجمع الغبار.





BREAKING NEWS



We are extremely proud to update all our GEMS AKNS family that we are steps away from celebrating the birth of the new GEMS AKNS campus , between the walls of this new campus we will witness new success stories, new challenges and more passion for education .

Our Social Media Channels تابعونا عبر قنوات التواصل الاجتماعي

- [Website](#)
- [Facebook](#)
- [Instagram](#)
- [Twitter](#)
- [Art Instagram page](#)
- [Library Instagram page](#)



Have a wonderful Weekend!

Newsletter Editor : Randa Nasr

إعداد : رندا نصر

PO Box 26780, Dubai - United Arab Emirates
E-mail: info_akn@gemsedu.com

Tel: +971 4 2173900 **Fax:** +971 4 2824491
Website: www.gemsakns.com

