



تقرير الرصد اليومي لأخبار القطاع الصحي في الصحافة المحلية Daily Media Monitoring Report for Health Industry



اليوم: الأحد



التاريخ: 5 فبراير 2023

الإسلام.. والطب النفسي!

عليه وسلم) وبيالغ في الشناء عليه قال عنه: (وايك لعلى خلق عظيم) القلم/ ٤. وعندما أراد أن يمدح خصاله بين أصحابه قال: (فيما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك فاعف عنهم واستغفر لهم وشاورهم في الأمر فإذا عزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين) آل عمران/ ١٥٩. ولأن الرسول الأعظم (صلى الله عليه وسلم) لتسبب بأصحابه ولا يفارقهم ليلاً ونهاراً.. يعيش أفرحهم وأحزانهم فهو صلى الله عليه وسلم أخبر بأمراضهم وابتلائاتهم. يشخص الداء ويصف لهم الدواء، وتأملوا حين يبلغ اليأس بالعهد حد يجعله يسرف في نوم نفسه وقد يصل حد القنوط، يقول تعالى: (قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعاً إنه هو الغفور الرحيم) الزمر/ ٥٣. هذه الدرجة من اليأس التي قد تقضي بالمسلم إلى حالة قد يظن أنه يستحيل علاجها، ويصعب شفاؤها يلفتنا الحق سبحانه وتعالى إلى عظيم عطائه ومزيد كرمه، وإن ليس هناك مرض أو علة يصعب شفاؤها أو ينذر دواؤها، وما دام الطبيب هو رسول الله (صلى الله عليه وسلم) فالأمل في الشفاء عظيم، والرجاء في رفع البلاء عن العبد مؤكد لا شك في ذلك.

به السبل، فعليه أن يتكلم صراط ربه المستقيم، يقول سبحانه: (فمن يرد الله أن يهديه يشرح صدره للإسلام ومن يرد أن يضله يجعل صدره ضيقاً حرجاً كأنما يضغده في السماء كذلك يجعل الله الرجس على الذين لا يؤمنون) الأعمام/ ١٢٥. الإسلام بمنهاجه القويم يعمل على صيانة الأبدان والأرواح، وفي علاجه لهما هو السبيل الأمثل لشفائهما من الأمراض، وصيانتها من الوباء لذلك قال الله تعالى: (يا أيها الذين آمنوا استجبوا لله ولرسوله إذا دعاكم لما يحيبكم وأعلموا أن الله يحول بين المرء وقلبه وأنه إليه تحشرون) الأنفال/ ٢٤. والعجيب في الأمر - كما يقول الشيخ محمد متولى الشعراوي - أن الله تعالى يخاطبهم، وهذا يعني أنهم أحياء فأى حياة يطلب منهم أن يستجيبوا لها لا بد أن تكون حياة أرقى وأعظم وهي حياة القيم، ورحم الله تعالى أمير الشعراء أحمد شوقي حين قال: وإنما الأمم الأخلاق ما بقيت فإن هم ذهب أخلاقهم ذهبوا ولقد أثبت الواقع بما لا يدع مجالاً للشك أن بقاء الأمم وازدهارها، وقيام الحضارات وسقوطها متوقف على الأخلاق، ولهذا عندما أراد الله تعالى أن ينشئ على رسوله (صلى الله



يقدم:
عبد الرحمن علي البيقح

يستجيب له بالصفة التي يحتاج إليها وتوافق حاله. إن مرضى القلوب هم في أشد الحاجة إلى علاج نفسي بالغ الأثر، يضل سبحانه وتعالى: (يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لها في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين) يونس/ ٥٧.. والتي في الصدور هي القلوب، فمن عمل بهذه الموعظة، وسلك سبيل الهدى تنزلت عليه الرحمات من الله تعالى، وشفي قلبه من الأستقام، وسلمت سيرته من أن تفل. وحين يضيق صدر الإنسان وتضل

المحافظة على النفس من أن يصيبها أي عطب والعمل على علاجها حتى تعود إلى طبيعتها لتسهم في إعمار الأرض، وترشيد سلوك الإنسان حتى يحقق المهمة المرجوة منه والتي خلق من أجلها، قال تعالى: (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون) (٥٦) ما أريد منهم من رزق وما أريد أن يطعمون (٥٧) إن الله هو الرزاق ذو القوة المتين (٥٨) الثاربات، والإنسان يتكون من مادة ومن روح، وإذا كنا قد أسلفنا الحديث عن موقف الإسلام من الطب الوقائي وذلك في مقالة سابقة فيما يختص بتناول ما يصلح إيداننا من الحلال الطيب من الطعام والشراب، وتجنب الطعام الحرام إلا ما اضطررنا إليه من الطعام المحرم ليحفظنا من الهلاك، فإن المرض قد يصيبنا العطب، وقد تكون فرسة للأمراض النفسية، والإسلام لم يغفل هذا الجانب المهم، بل سعى إلى علاجه تعود النفس إلى طبيعتها وتقوم بمهمتها المنوطة بها، يقول الله تعالى: (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) الرعد / ٢٨. لم يقل الحق سبحانه وتعالى إلا بذكر الرحمن أو الشافي أو الغفر لأن النفس قد تحتاج صفات كثيرة قد يدركها الإنسان وقد لا يدركها وقد يدعو بما لا يوافق أحواله، لكنه حين يسأل الله تعالى فإنه سبحانه

هل يصبح فحص دم قريبا كافيا لرصد السرطان وتتبع تطوره؟

نصف علاجاً كيميائياً في حين أننا نجهل إن كان المريض بحاجة إليه فعليا،. وسيسمح تحليل الدم في الكثير من الحالات في المستقبل بوصف علاجات أقل وطأة أو أقصر مدة للمريض، إنمما كذلك رصد أي إصابة جديدة محتملة. ولا تزال الخزعة السائلة تنطوي على إمكانيات أخرى، وإن كانت لم تتضح بعد. وقال آلان تييري بهذا الصدد: «ثمة احتمال مذهل هو رصد السرطان بصورة مبكرة،. وتعمل فرق وشركات تكنولوجيا حيوية كثيرة عبر العالم على هذا الاحتمال، والهدف هو رصد ورم سرطاني لدى شخص من خلال عينة من دمه قبل أن تظهر الأعراض أو قبل أن يصبح بالإمكان رصدها على صورة بالأشعة السينية.



لبعض أنواع السرطان، وبذلك تكبيف العلاجات لتتلائم معه،. وفي بعض حالات السرطان مثل سرطان الرئة، حيث يصعب الوصول إلى الورم، سوف تشكل هذه التقنية تقدماً حقيقياً. وتحليل دم المرضى قد يسمح قريبا أيضا بمراقبة كيفية تجاوب السرطان مع العلاجات. وقال تييري بهذا الصدد: «عمليا، بعد إزالة ورم خلال الجراحة، غالبا ما

خلايا الجسم. وتنطوي هذه التقنية خصوصا على معلومات بالغة الدقة حول السرطان الذي يعاني منه المريض تحديدا،. وأوضح الخبير في هذا الموضوع آلان تييري، مدير الأبحاث في معهد البحث في علم السرطان في مونتبوليه بجنوب فرنسا، أن «أخذ عينة مما يسمى (الحمض النووي الدوراني) يهدف إلى رصد التحولات

هل يعمد الأطباء قريبا إلى فحص دم لتقييم فاعلية علاج ضد السرطان أو رصد ورم في وقت مبكر للغاية؟ يتقصى العلماء كل إمكانيات هذا المجال، على أن تصعب حتما وسائل معتمدة في المستقبل. وتجري عشرات الدراسات حاليا لإثبات فائدة استخدام أداة جديدة هي «الخزعة السائلة»، لتتبع حالة المرضى الذين يتلقون علاجاً للسرطان. والخزعة السائلة هي فحص دم يهدف إلى البحث في دم مريض عن شظايا من الحمض النووي للورم السرطاني أو لخلايا السرطانية. ولتهدد التقنية فوائدها هائلة، ويعتبر عدد من المراقبين أن اكتشافها يستحق جائزة نوبل للطب، وخصوصا أنها أقل توغلا بكثير من خزعة تقليدية، تقتطع عينة من



في ظل الدعم والمساندة من جلالة الملك المعظم

قوة الدفاع تصل إلى أعلى درجات الكفاءة والجاهزية بشرياً وتسليحياً وخططياً



وتحتفل سلطنة البحرين اليوم بالذكرى تأسيس قوة دفاع البحرين، والذي يوافق الخامس من فبراير من كل عام، وذلك اعترافاً وتقديراً لعطاءات القوة وجميع منتسبيها في الذود عن الوطن وسيادته وسلامة أرضه. وما تبذله من تضحيات نبيلة، حتى ينعم جميع من يعيش على أرض مملكة البحرين بالأمن والأمان والطمأنينة، ولحماية الأمن الوطني وتوفير الاستقرار الذي يدفع نحو تحقيق المزيد من المكتسبات، غايتها الأساسية هي تحقيق الأهداف الوطنية في بناء مجتمع حديث متطور يواكب متطلبات العصر، ويقوم على دعائم راسخة من القوة والمنعة من أجل الوصول إلى مزيد من الرقعة والتقدم والأزدهار.

وتعود فكرة إنشاء قوة دفاع البحرين إلى رؤية حكيمة من حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم القائد الأعلى للقوات المسلحة حفظه الله ورياه في العام 1968، حينما كان جلالة ولياً للعهد، حيث رسم جلالة لها هيكلها ومسارها، وأشرف على تأسيسها، وتابع مراحل تطورها عسكرياً وتسليحياً وبشرياً بداية من تشكيل القوات البرية، والقوات الجوية والبحرية، ثم تأسيس الأسلحة الرئيسية، وحرص جلالة على رفدها بالأسلحة الحديثة والمتطورة، لتتوالى بعد ذلك مسيرتها الوطنية، وتكون صرحاً شامخاً يحمي الوطن والمواطنين.

وخلال ما يربو على نصف قرن من الزمان، سطر قوة دفاع البحرين حروفاً مضنية ومشرفة في سجل العمل الوطني، وكان ولا يزال لها دورها الهام والمؤثر في حفظ فوّهات السيادة الوطنية والوقوف حائط صد قوي ومنيع في مواجهة كل من تسول له نفسه المساس بأمن البحرين وسيادتها واستقرارها، وقدمت نماذج فخر بأبنائها الشهداء الأبرار، والذين بذلوا أرواحهم الثمينة حتى يبقى الوطن عزيزاً وكريمًا، ويرتقي إلى أعلى مراتب الإنجاز والرفعة والتماء.

وفي ظل الدعم والمساندة والتوجيهات السامية لحضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم القائد الأعلى للقوات المسلحة حفظه الله ورياه، والاهتمام ورعاية صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة رئيس مجلس الوزراء حفظه الله، وبمساندة صاحب المعالي المشير الراحل الشيخ خليفة بن أحمد آل خليفة القائد العام لقوة دفاع البحرين، استطاعت قوة دفاع البحرين على مدى السنوات أن تصل إلى أعلى درجات الكفاءة والجاهزية بشرياً وتسليحياً وخططياً، لتتحقق منجزات عسكرية تضاهي في تطورها ما تمتلكه جيوش كبرى حول العالم ذات التاريخ العسكري العريق.

وعلى ألبان تأكيد على ذلك هو ما عبر عنه جلالة الملك المعظم القائد الأعلى للقوات المسلحة حفظه الله ورياه في إحدى زيارته لقوة دفاع البحرين، حين قال: «تغرب عن تقديراتنا واعتزازنا بقوة دفاع البحرين ورجالها البواسل المخلصين الذين هم بعون الله الحصن المنيع لحماية وطننا العزيز ومنجزاته وسيرته الحضارية ووحدة الوطنية كما نقدر ما تقومون به من واجبات بكل شجاعة وعزيمة وانضباط، وما وصلوا إليه من مستوى احترافي في مختلف أسلحة قوة الدفاع والبنيتوا ذلك في العديد من المهام التي أوكلت لهم».

وتلك تأكيد صاحب السمو الملكي ولي العهد نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة رئيس مجلس الوزراء حفظه الله خلال إحدى زيارته سموه للقيادة العامة لقوة دفاع البحرين، بأن: «قوة دفاع البحرين هي الحصن الحصين لقطرات ومنجزات الوطن ومصدر عز وفخر لكافة أبناء

البحرين نظير ما يقدمه منتسبوها من تضحيات وعطاء»، وإشادة سموه باستويات المتقدمة من الجاهزية القتالية والإدارية لقوة دفاع البحرين بفضل ما تتخطى به من رعاية واهتمام من صاحب الجلالة الملك المعظم القائد الأعلى للقوات المسلحة حفظه الله ورياه.

وعلى مدى 55 عامًا شهدت قوة دفاع البحرين تطوراً شاملاً ومتكاملاً كان له الأثر البالغ في ترسيخ مكانتها وموقعها، وألحقها بالقيام بواجبها المقدس في حماية الوطن ومكتسباته وسلامته حدوده ويره الأخطار التي تحيط به، وهو ما يعكس رصده في العديد من النقاط، ومنها:

أولاً: الحرص المستمر على الإنشاء بمستويات متناسبة وأفراد قوة دفاع البحرين من ضباط وضباط صف وأفراد، عبر منظومة كاملة من التطوير لأليات وبرامج التدريب لرفع جاهزيتهم وصل قدراتهم وفق أحدث النظم العسكرية، حيث تم التوسع في برامج التدريب والتأهيل المشتركة مع الدول الشقيقة والصديقة في القطاعات البرية والجوية والبحرية، والتي تهدف إلى اختيار مدى ما وصل إليه رجال قوة دفاع البحرين من جاهزية تامة وإعداد في تنفيذ المهام الموكلة إليهم وتأكيدهم لإتقان فنون ومهارات العمليات العسكرية الميدانية، ومواكبة لكل المستجدات في مجال التقنيات والمعلومات القتالية الحديثة والمتطورة من خلال الدورات المتخصصة.

وكان من أبرز التمرينات في العام 2022، «التدريبات البحرينية الإماراتية المشتركة لمكافحة الإرهاب (جلمود3)»، والذي شاركت فيه قوات من الحرس الملكي وعدد من أسلحة ووحدة قوة دفاع البحرين ووزارة الداخلية وجهاز المخابرات الوطني، وكذلك التمرين المشترك «الدفاع المتوحد» 22 (Neon Defender)، والذي نفذته عدد من أسلحة ووحدة قوة دفاع البحرين ووزارة الداخلية متمثلة بخفر السواحل والقيادة المركزية للقوات البحرية الأمريكية (NAVCENT)، وأيضاً التمرين المشترك (الدرع الواقي / 11)، وشاركت قوة دفاع البحرين ممثلة بالقوة الخاصة الملكية بمشاركة مجموعة من قوات السلطان الخاصة التابعة للقوات السلطان المسلحة بسلمطة عمان الشقيقة.

كما تقوم الكلية الملكية للقيادة والأركان والدفاع الوطني بدور هام في تأهيل وإعداد الضباط للعمل في مختلف وظائفه القيادية ومجالاتهم العسكرية مما يساهم في رفع جاهزيتهم وقدراتهم القتالية، ونهجتهم والمعاهد والمدارس العسكرية القائمة وتوفير المناهج والمنتجات التدريبية المرتكزة على أحدث الأسس والأساليب والعلوم العسكرية الحديثة.

ثانياً: التطوير والتحديث المتواصل للمنظومة التسليحية ورفع قوة دفاع البحرين بأحدث المعدات والأسلحة العسكرية والجيوماتريكس، كما جرى الاهتمام بوضع أسس لصناعات عسكرية وطنية من خلال الأمر الملكي السامي رقم (283) لسنة 2022، بإنشاء «المؤسسة العسكرية لتطوير التصنيع الحربي» في قوة دفاع البحرين بهدف تطوير التصنيع الحربي بما يشمل القيام بتصميم وتطوير وتعديل الأنظمة الدفاعية إلى إنشاء المصانع الخاصة بالأسلحة والذخائر بالإضافة إلى إنشاء المصانع الخاصة بالأسلحة والذخائر والمعدات الحربية وتصنيع القطع الحربية في مختلف المنشآت العسكرية بهدف تعزيز جاهزيتها وكفاءتها، والاهتمام بالبنية التحتية العسكرية في مختلف المعدات، مما جعلها تحقق نمواً في مختلف أبحاثها وأساليبها وتكون على أتم الاستعداد للحفاظ على أمن الوطن وسلامته.

رابعاً: لم يقتصر دور قوة دفاع البحرين على صون أمن واستقرار الوطن، بل إنها تقوم بدور تبيّل على المستوى الإقليمي والدولي، وتنفذ هذا الدور على الوجه الأمثل وأعلى مستويات من الحرفية والكفاءة، والجمع بينه لهما بعطاءاتها من أجل المحافظة على السلام والأمن والأمان في المنطقة، وتأمين استمرار تدفق النفط للعالم، والمساهمة في محاربة الإرهاب والقرصنة ومنع انتشار أسلحة الدمار الشامل، فضلاً عن المشاركة في عمليات الإغاثة الإنسانية الدولية.

وتساهم قوة دفاع البحرين بدور كبير من القوات المسلحة لدول مجلس التعاون الخليجي في الدفاع عن

دول المجلس وتنفيذ الالتزامات الواردة في اتفاقية الدفاع المشترك، وكذلك مع القوات المسلحة العربية في إطار اتفاقية الدفاع العربي المشترك لجامعة الدول العربية، لتقديم رسالة سلام تعكس الوجه الحضاري لمملكة البحرين وشعبها.

وعلى سبيل المثال شاركت قوة دفاع البحرين ممثلة في سلاح البحرية الملكي البحريني ضمن «القوات البحرية المختلطة»، وهو تحالف بحري متعدد الجنسيات، بهدف إلى تعزيز الأمن والاستقرار في المياه الدولية للشرق الأوسط، وتسعى هذه القوة إلى مكافحة الإرهاب وعمليات بحرية أمية، كما تسلم سلاح البحرية الملكي البحريني قيادة قوة الواجب المختلطة (CTF182) والخاصة بحفظ الأمن البحري في الخليج العربي لثلاث مرات.

خامساً: تقوم قوة دفاع البحرين بدور حيوي في دعم مسيرة التنمية والحضارية الشاملة في مملكة البحرين من خلال تقديم الخدمات الصحية رفعة المستوى من خلال المستشفيات العسكري، ومستشفى الملك حمد الجامعي، ومركز محمد بن خليفة بن سلمان آل خليفة التخصصي للقلب، ومركز البحرين للأورام، والعيادة الطبية الميدانية، والتي تدار بطواقم وكوادر طبية مدربة طبياً وفق أعلى المستويات لتقديم الرعاية الصحية اللازمة وتوفير الخدمات العلاجية المطلوبة، إلى جانب إسهامات قوة دفاع البحرين الكبيرة في مجال الإسكان، كما قامت بالبعد من الجهود في مواجهة انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد -19)، والتصدى لتداعياته، وأنشأت قوة دفاع البحرين بالخدمات الطبية المتكاملة أحد أكبر مراكز العناية الفائقة في المملكة.

إن قوة دفاع البحرين خلال هذه العقود استطاعت الوفاء بالتزاماتها وواجبها المقدس في حماية الوطن وأمنه والدفاع عن استقلاله وسيادته وسلامة أرضه، فهي بحق «مصنع الرجال» والحصن الآسِن والصنم والشامة وقوية في ظل التوجيهات السديدة لجلالة الملك المعظم القائد الأعلى للقوات المسلحة حفظه الله ورياه، وبتضحيات وعطاءات أبنائها البواسل.

جائحة كورونا

■ أظهرت جائحة كورونا ضرورة الاهتمام بالجانب الطبي.. هل تتجه قوة دفاع البحرين لتعزيز مساهمتها الطبية من خلال توسعة منظوماتها الطبية؟

- ساهمت قوة دفاع البحرين في ظل التوجهات السامية لحضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم القائد الأعلى للقوات المسلحة حفظه الله ورعاه، ودعم ورعاية صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة رئيس مجلس الوزراء حفظه الله، في الجهود الكبيرة المبذولة للتصدي للانتشار العالمي لجائحة فيروس كورونا ضمن فريق البحرين الواحد وقامت قوة دفاع البحرين بدورها الوطني البارز لمكافحة هذه الجائحة العالمية وذلك من خلال المساهمات النبيلة والجاهزية الإدارية العالية للخدمات الطبية الملكية التي تضم منشآت مجهزة بأحدث المستلزمات الصحية العلاجية وتبنت تدابير وقائية ذات مستوى رفيع من خلال كوادرها الطبية المؤهلة والمتخصصة، كل ذلك كان خير معين لمواجهة هذه الجائحة العالمية.

وقد أولت قيادتنا الحكيمة جل اهتمامها للرفي بمستوى الفرد بقوة دفاع البحرين، والعمل على توفير كافة المتطلبات الحياتية له، ومن هذه الجوانب، الخدمات الطبية الملكية التي تم توسيعها بإنشاء المستشفى العسكري الذي يشمل أحدث الأقسام الطبية المتكاملة، فضلاً عن وجود كتيبة عسكرية طبية ميدانية ذات مقدرة وكفاءة عالية، يضاف إلى ذلك مركز الشيخ محمد بن خليفة آل خليفة التخصصي للقلب، والذي يُعتبر من أحدث المراكز الطبية المتقدمة في علاج وجراحة القلب الذي يخدم جميع

P 4

Link



إنجازات طبية ..

تسطر كفاءة الصروح الطبية في قوة دفاع البحرين



• لأول مرة في البحرين.. علاج تضخم الشريان الأورطي البطني بالدعامات وباستخدام برنامج «FUSION» في المستشفى العسكري.



• بعملية دقيقة ومعقدة، «مستشفى حمد الجامعي» يستأصل ورماً خبيثاً كبيراً يبلغ وزنه حوالي 2 كغ من بطن مريضة عمرها 55 عاماً.

الخدمات الطبية الملكية.. توسعة نوعية للمقطاع الصحي



المستشفى العسكري بالخدمات الطبية الملكية لقوة دفاع البحرين أصبح من أفضل المستشفيات على مستوى المنطقة، بفضل المتابعة المستمرة والمباشرة من القائد العام لقوة دفاع البحرين. وفي هذا الصدد، يأتي افتتاح المختبرات الطبية وعبادة الحالات اليومية بالخدمات الطبية الملكية، إذ أنب معاليه الفريق الرفيع عيادته بن حسن التميمي وزير شؤون الدفاع لحضور الحفل.



المنتخب العسكري لألعاب القوى لقوة دفاع البحرين للرجال والسيدات يفوز بثمانى ميداليات ملونة، بينها أربع ذهبيتين وفضيتان وبرونزيتان، في سباق 10 كيلومترات للرجال، وسباق 8 كيلومترات للسيدات، وسباق التتابع في بطولة العالم لاختراق الضاحية العسكرية التي أقيمت بجمهورية البرتغال.

P 7

Link



Link



دعوا إلى توفير مصادر التمويل ووضع جدول زمني للتنفيذ.. رجال أعمال:

دعم توجهات «الغرفة» نحو إنشاء مصنعين غذائيين وهيئة تنظيم قطاع المقاولات

أسماء عبدالله:

أكد رجال أعمال أهمية متابعة تنفيذ المشروعات الطموحة التي أعلنت عنها غرفة تجارة وصناعة البحرين مؤخرًا، ومن بينها تأسيس مصنعين غذائيين بهدف تعزيز الأمن الغذائي في البحرين، ومصانع للمواد الغذائية الأولية، وتأسيس هيئة تنظيم قطاع المقاولات، وإعداد دليل شامل للمستثمرين حول الاستيراد والتصدير، ودراسات في القطاع الصحي، إضافة إلى السعي نحو تحديد المهن التي يحتاجها السوق المحلي والإقليمي.

وأشاروا في تصريحات لـ«الأيام الاقتصادي» إلى ضرورة وضع جدول زمني لتنفيذ هذه المشروعات، والبحث عن مصادر تمويل لها بالتعاون بين الحكومة والقطاع الخاص وغرفة التجارة ذاتها، وتوفير كل الدعم التشريعي والقانوني والإجرائي والمالي لها من خلال فرق عمل مشتركة بين تلك الجهات.



ناصر الأحمدي



أحمد النبهان



أحمد السيد



محمد عبدالعال



نوفال الجشي

وتأييدنا للجهود المخلصة التي يبذلونها في غرفة التجارة وصناعة البحرين». وفي الإطار ذاته أثنى الدكتور أحمد البناء رئيس مجلس إدارة جمعية البحرين للتدريب وتنمية الموارد البشرية على وضع التدريب المهني لأولى غرفة التجارة والصناعة كقطاع مهم لتطوير قطاع التدريب، وخلق فرص عمل واعدة للكوادر البحرينية. وقال البناء إن جمعية البحرين للتدريب التي تزخر بكوادر بشرية كثيرة ومتخصصة بل متمعة في مجال التعليم والتدريب مستعدة للتعاون لأبعد حد خصوصاً في قطاع التعليم والتدريب تنمية الموارد البشرية. ولفت إلى أن قطاع التدريب حقق نجاحاً كبيراً للبحرين خلال عقود من الزمن منذ العام 1975 حتى العام 2015 عندما دشنت البحرين المجلس الأعلى للتدريب المهني وقطاعات المجلس النوعية، حيث يتركز على التدريب المهني والتخصصي باعتباره رأس المال الحقيقي لأية دولة.

المؤهلة والمدرية والقادرة على الإنتاجية والارتقاء بمستويات الأداء من جهة، كما تؤكد على دورها الوطني في النهوض برأس المال البشري في مملكة البحرين ووضع الكوادر البحرينية على الطريق الصحيح في التدريب والتعليم، وبما يؤهلها لتكون منافسة أكثر في سوق العمل». وأضاف الجشي: «بدورنا في جمعية البحرين لمعهد التدريب الخاصة نؤكد حرصنا على الشراكة مع غرفة التجارة والصناعة ومع اللجان القطاعية في الغرفة لتحقيق هذا الهدف الطموح، وأن نسهم بما لدينا من خبرات متراكمة في مجال التعليم والتدريب في تسريع الوصول إليه، خاصة وأنه هدف وطني بامتياز، كما ونرحب بعقد المزيد من الجلسات التشاورية مع السادة المعنيين في الغرفة للمشاركة في رسم خريطة طريق واضحة للمعلم يتم فيها توزيع الأدوار والمسؤوليات، كذلك نؤكد على حرصنا للنهوض بمسؤوليتنا كاملة، انطلاقاً من قناعتنا

زال الموضوع بحاجة إلى عقد جلسات تشاورية مع المستشفيات الخاصة ووزارة الصحة والمجلس الأعلى للصحة وغرفة التجارة والصناعة لتوضيح الإجراءات ووضع خطة لتوظيف الكوادر البحرينية من أطباء وممرضين ودعمهم في برامج طبية جديدة بالتعاون مع صندوق العمل «تمكين» وتشجيع المستثمرين على توظيفهم، مشيراً إلى ضرورة الإسراع في تطبيق الشراكة بين القطاع العام والخاص لتعزيز القطاع الصحي في المملكة، ومدشداً على أهمية بذل المزيد من الجهود لتوضيح نظام التأمين الصحي الجديد للمستشفيات الخاصة. من جانبه قال نوفال الجشي رئيس مجلس إدارة جمعية البحرين لمعهد التدريب: «تؤكد غرفة تجارة وصناعة البحرين من خلال مثل هذه المشروعات والمبادرات أنها تقوم بدورها المطلوب في مجال تزويد أصحاب منشآت القطاع الخاص باحتياجاتهم من الكوادر البشرية

العاملين أو الخدمات المقدمة بالإضافة إلى مشكلة تخطيطات الأراضي وإعادة تسميتها وتصنيفها بشكل متكرر، الأمر الذي سبب أضراراً كبيرة للتجار. وتابع بالقول: «تسعى غرفة تجارة وصناعة البحرين إلى جمع البيانات والمعلومات الملائمة لطرحها على المسؤولين في الجهات الرسمية المعنية بقطاع المقاولات مثل وزارة الأشغال والتجارة والعمل وغيرها»، إضافة إلى المسؤولين عن المنظمات والتجارب الخارجية من أجل معرفة تفاصيل وإيجابيات وسلبيات هذه التجارب والأخذ بأفضل الممارسات، لوضع مسودة النهائية لتنظيم مهنة المقاولات ورفعها للجهات المختصة. إلى ذلك أكد أحمد السيد الرئيس التنفيذي لمستشفى السلام التخصصي أن الدراسات المعنيتين بالقطاع الصحي التي أعدتها غرفة تجارة وصناعة البحرين تصب في مصلحة القطاع والنهوض به، ولكن لا

وقال محمد عبدالعال صاحب شركة «أول فود» للمواد الغذائية بأن الأهداف والخطط التي طرحها غرفة تجارة وصناعة البحرين تصب في مصلحة التجار ورجال الأعمال، ولكنها لا تزال بحاجة إلى توضيح بشأن آلية التنفيذ، بما في ذلك تأسيس مصنعين لدعم أهداف الأمن الغذائي في المملكة.

وأضاف عبدالعال أنه يجب التعاون مع القطاعين العام والخاص لإتمام مشاريع الأمن الغذائي التي تعتبر من ضمن محاور الرؤية الاقتصادية للمملكة وأهداف التنمية المستدامة، كما طالبنا سابقاً بأهمية توجه تجار البحرين لفتوات تأسيس أمن غذائي حقيقي من خلال الاستثمار المباشر في قطاعات الزراعة، والصيد، والثروة الحيوانية، والتصنيع الغذائي، وبنفس الترتيب في الأولويات.

من جانبه أكد الخبير العقاري ناصر الأهلي ضرورة التنسيق مع الجهات المعنية والمختصة للعمل على مسودة مشروع بقانون لإنشاء هيئة تنظيم قطاع المقاولات التي طرحها غرفة تجارة وصناعة البحرين لإنشاء هذه الهيئة، مشيراً إلى أن شركات المقاولات في المملكة كثيرة بسبب سوقها الرائج وأرباحها العالية وسهولة إصدار الموافقات والإجراءات، إلا أنه ثمة مشكلات وتحديات يعاني منها مقاولو البناء ولم يحصلوا بعد على الاهتمام والترخيص.

وأضاف الأهلي أن القطاع يمثل نحو 40٪ من الاقتصاد الوطني إلا أنه يعاني عدم التنظيم، ما ترتب عليه ظهور العديد من المشاكل والقصور في مجال حماية

ساهمت مع القوات المسلحة الخليجية في الدفاع عن دول المجلس قوة الدفاع درع منيع لحماية الوطن ومكتسباته



في القوة بما يشمل القيام بتصميم وتطوير وتعديل الأنظمة الدفاعية والأمنية باستخدام التكنولوجيا الحديثة بالابتعاث إلى أشغال الصناعات الخاصة بالأسلحة والخزائر والعتاد الحربي وتصنيع التفتيات الحديثة. والأهم بالنسبة للتحديات العسكرية في مختلف المنشآت العسكرية بهدف تعزيز جاهزيتها وكفائتها، والعمل على تزويدها بأحدث الأنظمة المتقدمة والأسلحة والمعدات، مما يجعلها تحقق تحولا في مختلف جبهاتها وأمنيتها وتكون على أهبة الاستعداد للحظوظ على أمن الوطن وسلامته. رابعاً: لم يقتصر دور قوة دفاع البحرين في صون أمن واستقرار الوطن، بل إننا نقوم بدور نبيل على المستويين الإقليمي والدولي، ونفذ هذا الدور على الوجه الأكمل وبأعلى مستويات من الحرفية والكفاءة، والجميع يشهد لها بعبءاتها من أجل المحافظة على السلام والأمن والأمان في المنطقة، وتأمين استقرار تحققت الخطط العلمية والاساسية في عملية التأسيس والقرصنة ومع لتأسيس أسلحة الصواريخ المتقدمة عن المشاركة في عمليات الإغاثة الإنسانية الدولية، وتساهم قوة دفاع البحرين بدور كبير مع القوات المسلحة لدول مجلس التعاون الخليجي في الدفاع عن دول المجلس وتنفيذ الالتزامات الواردة في اتفاقية الدفاع المشترك، وكذلك مع القوات المسلحة العربية في إطار اتفاقية الدفاع العربي المشترك لجامعة الدول العربية لتقديم رسالة سلاح تحمك الوجه الحضاري للمملكة البحرين وشعبها، وعلى سبيل المثال شاركت قوة دفاع البحرين معلة في سلاح البحرية الملكي البحرين ضمن القوات البحرية المختلفة، وهو تحالف بحري متعدد الجنسيات، بهدف تعزيز أمن والاستقرار في المياه الدولية للشرق الاوسط. وتتم هذه القوة التي مكافئة الإزهاب ومعدات القوسية وأحد من الأنشطة غير التقليدية، وتوفر بيئة بحرية آمنة، كما تسلم سلاح البحرية الملكي البحرين قيادة قوة الحوجب المختلفة (CFTF 152) والخاضعة بحفظ الأمن البحري في الخليج العربي لثلاث مرات.



تحفل مملكة البحرين اليوم بذكرى تأسيس قوة دفاع البحرين، والتي يواكبها الخمس من تيريز من كل عام، وذلك اعترافاً وتقديراً لمعطيات القوة ومع مساهمتها في صون أمن الوطن وسلامته وسلامة أرضه، وما تجلده من تضحيات نبيلة، حتى ينعم جميع من يعيش على أرض مملكة البحرين بالأمن والأمان والطمأنينة، ولحماية الأمن الوطني وتوفير الاستقرار الذي يدفع نحو تحقيق المزيد من المكتسبات، أليتها الأساسية هي تحقيق الأهداف الوطنية في بناء مجتمع حيوي متطور، يواكب متطلبات العصر، ويقوم على دعمه رسالة من القوة والمنعة من أجل الوصول إلى مزيد من الرقعة والتقدم والازدهار. وتعود فكرة إنشاء قوة دفاع البحرين إلى رؤية حكيمه من حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم القائد الأعلى للقوات المسلحة في العام 1968، حينما كان جلالاته وليا للعهد، حيث رسم جلالاته لها هيكلها ومسارها وأثره على تأسيسها، وتابع مراحل تطورها مستورا وتسليةا وشرفيا بداية من تشكيل القوات البرية، فالقوات الجوية والبحرية، ثم تأسيس الأسلحة الرئيسية، وحرص جلالاته على رفعاها بالأسلحة الحديثة والمتطورة، لتواصل بعد ذلك مسيرتها الوطنية، لتكون مرصدا شامعا يحمي الوطن والمواطنيين. وخلال ما يرسو على نصف قرن من الزمان، مسرت قوة دفاع البحرين حروفها منسوبة ومشرقة في سجع العمل الوطني، وكان ولا يزال لها دورها الملم والمؤثر في حفظ موقدات السيادة الوطنية والوقوف حائط صد قوي ومعيق في مواجهة كل من تسول له نفسه المساس بأمن البحرين وسلامتها واستقرارها، وقدمت نمانع غفر من أبنائها شهداء الواجب، والذين بذلوا أرواحهم النفيسة حتى يفي الوطن عزيزا وكريميا، ويرتقي إلى أعلى مراتب الإنجاز والرفعة والسمعة.

البحريني الإماراتي المشترك لمكافحة الإرهاب (لمسود)، والتي شاركت فيه قوات من الحرس الملكي وسدد من أسلحة ووحدات قوة دفاع البحرين ووزارة الداخلية وجهاز المخابرات الوطني، وكذلك التعرير المشترك «Neon Defender-22»، والسخي نقتحه عدد من أسلحة ووحدات قوة دفاع البحرين ووزارة الداخلية مملكة بخر السواحل والقيادة المركزية للقوات البحرية الأمريكية (NAVSOFT)، وأيضا التعرير المشترك «الدفع العاوي» 11، وشاركت قوة دفاع البحرين معلة بالأسلحة الخاصة الملكية بمشاهدة مجموعة من قوات السلطان الملكية للقوات السلطان المسلحة بسلطنة عمان الشقيقة. كما تقوم الكلية الملكية للقيادة والأركان والدفاع الوطني بدور هام في تأهيل وإعداد الضباط للعمل في مختلف وظائفهم القيادية والاطماف العسكرية، مما يساهم في رفع جاهزتهم وقدراتهم القتالية، وتحسين المعايير والممارس العسكرية القائمة. وتوفر النماذج والمعدات التدريبية المرتكزة على أحدث الأسس والأساليب والعلوم العسكرية الحديثة. ثانياً: التطوير والتحديث المتواصل للمنظومة والأسلحة والتجهيزات الأدارية، كما جرى الاهتمام بوضع أسس لصناعات عسكرية وطنية من خلال الأثر الملكي السامي في 23 منسنة 2022 بإنشاء المؤسسة العسكرية لتطوير التصنيع الحربي، في قوة دفاع البحرين بهدف تطوير التصنيع الحربي وتنظيم النشاطات الخاصة بالتصنيع الحربي

دفاع البحرين بأن: قوة دفاع البحرين هي الصمن الحصين لعقدات ومجزئات الوطن، ويحضر عز وفخر لكافة أبناء البحرين نظير ما يقدمه منتسبها من تضحيات وعطاء، وإشادة سموه بالمستويات المعتمدة من الجاهزية القتالية والإدارية لقوة دفاع البحرين بفضل ما تحظى به من رعاية واهتمام من صاحب الجلالة الملك المعظم القائد الأعلى للقوات المسلحة. وعلى مدى 55 عاماً شهدت قوة دفاع البحرين تطورا شاملا ومتكاملا كان له الأثر البالغ في ترسيخ مكانتها وموقعها، وألها للتعليم بواجبها المقدس في حماية الوطن ومكتسباته وسلامته وصونه ودره الأخطار التي تحيط به، وهو ما يمكن رسمه في العديد من النقاط، ومنها:

أولاً: الحرس المستمر على الارتقاء بمستويات منتسبي أفراد قوة دفاع البحرين من ضباط وضباط صف وأفراد غير منتفزة، كاتمة من التطوير لأليات وبرامج التدريب لرفع جاهزتهم وصل قدراتهم وفق أحدث النظم العسكرية، حيث تم التوسع في برامج التدريب والتعايرين المشتركة مع الدول الشقيقة والصديقة في القطاعات البرية والجوية والبحرية، والتي تهدف إلى اختراق مدى ما وصل إليه رجال قوة دفاع البحرين من جاهزية فاعمة والقدار في تنفيذ المهام الموكلة إليهم وتأكيذا لإلتقان خنوب وممارات العمليات العسكرية الميدانية، ومواكبة أشكال المستويات في مجال التفتيات والمنظومات القتالية الحديثة والمتطورة من خلال الدورات المتخصصة. وكان من أبرز التعريرات في العام 2022، «التعرين

التي تأخذ على شكل كوكبة من ممتلكه جيوش كيريات الدول ذات العرير العرير. ولعل ألية تأكيد على ذلك هو ما عير عنه جلالة الملك المعظم القائد الأعلى للقوات المسلحة في جميع زيارات لقوة دفاع البحرين، حين قال: «تعرير عن تقديرا واعتزازا بقوة دفاع البحرين ورجلها الواسل المخلصين الذين هم يعون الله الصن الميع العلية وطننا العزيز ومقراته ومسيرته الحضارية ووجدته الوطنية كما نغدر ما تقومون به من واجبات بكل خجامة وتزهدا وانضباط، وما وصلوا إليه من مستوى عال في مختلف أسلحة قوة الدفاع والتي تلك في العديد من المعام التي أوكلت لهم، وكذلك تأكيد صاحب السمو الملكي ولي العهد نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة رئيس مجلس الوزراء خلال إحدى زياراته لقوة دفاع البحرين

جمال



د. واند أليماو

«البيكو»

أحدث التقنيات لعلاج تصبغات البشرة وتصغير المسامات

أكدت استشارية الأمراض الجلدية د. واند أليماو في مستشفى الإسبانية الأمريكية أن تقنية موجهة بيكو هي أحدث التقنيات حالياً لعلاج التصبغات، إذ إنها من أقوى تقنيات الليزر لتفتيح التصبغات وعلاج ندبات حب الشباب، وينتج عنها طاقة عالية في فترة قصيرة جداً (450 بيكو ثانية)، ويساوي البيكو جزءاً من التريليون.

وأضافت: ترزبل الجهاز طبقات الجلد الخارجية مع المحافظة على الجلد السليم، كما يعمل عن طريق تكسير صبغات الميلانين أو صبغة التاتو إلى جزيئات صغيرة يسهل على الجسم التخلص منها، ما يساعد على تفتيح مناطق الكلف والتصبغات. وقالت: تستخدم هذه التقنية في علاج العديد من مشكلات البشرة، ويظهر التحسن في البشرة خلال شهر من الجلسات، وتستخدم هذه التقنية في تجديد خلايا البشرة، علاج آثار ندبات حب الشباب، علاج التصبغات الجلدية بأنواعها المختلفة السطحية والعميقة، وفي أماكن الجسم المختلفة. وأوضحت أنه يستخدم جهاز بيكو في إزالة الكلف والمنش، علاج أنواع الحجوات المختلفة، كما يستخدم أيضاً لإزالة التاتو في مناطق الجسم المختلفة وأيضاً تاتو الدواجن، وأكدت أن هذه التقنية تعطي البشرة نضارة وجوية، إضافة إلى أنها تساعد على تصغير المسام

تقنية «البيكو» تعطي البشرة نضارة وحيوية

فوق صوتية مركزة وعالية الكثافة تعمل على إعادة تشكيل الكولاجين بإضافة شد غير جراحي لوجه يستمر مفعوله لمدة 6 إلى 8 أشهر. وتابعت: كما تستخدم حالياً تقنية النانوبور التي تشبه الميزوترابي، إلا أن الفرق في عملها، إذ إنها تعطي نتائج بشكل أسرع لتجديد شباب الجلد.

البشرة متوجهة، ومن أبرز هذه التقنيات هي البروفايالو وإي-دو وتوكليوفيل. وعن أبرز الأجهزة التي يتم استخدامها قلت: «تستخدم حالياً تقنية الإبر الدقيقة RF تقشير الجلد في وقت أقل، فهي تعمل على علاج ندبات حب الشباب وتجديد شباب الجلد، كما يتم استخدام الموجات الناعمة، وهي موجات

وأضافت: تتطور علاجات العناية بالبشرة كل يوم، وفي الوقت الحالي، العلاجات الشائعة هي القائمة على تعزيز لبشرة بمضات الـهياورونيك، وذلك باستخدام عوامل بيولوجية ومنتجات تحتوي على بوليبيبتيدات، الذي يعمل على ترطيب الجلد، كما أنها تعمل أيضاً على علاج الخطوط الدقيقة والتجاعيد، فهي تجعل

P 10

Link

صحح معلوماتك

السكري يجعل المريض أكثر عرضة لنزلات البرد

السكري لا يجعل المريض معرضاً بشكل أكبر لنزلات البرد، لكن في حال الإصابة بها يصبح ضغط مستوى السكر أصعب، كما أن مرضى السكري معرضون لضاعفات الإنفلونزا أكثر من غيرهم، لذا أصبح عادةً يأخذهم لقاح الإنفلونزا السنوي.



كل امرأة تعاني من عدم انتظام الدورة الشهرية لديها متلازمة تكيس المبايض

يمكن أن تكون متلازمة تكيس المبايض أحد أسباب عدم انتظام الدورة الشهرية، ولكن يمكن أيضاً أن تكون ناجمة عن ظروف صحية أخرى أو عوامل تتعلق بنمط الحياة، أو فرط نشاط الغدة الدرقية أو حملها. وبالتالي، ليس من الدقة القول إن كل امرأة تعاني من عدم انتظام الدورة الشهرية مصابة بمتلازمة تكيس المبايض.



عند إصابتك بالحروق ضع الثلج البارد

يتم الجوء في إسعافات الحروق إلى وضع الثلج على المنطقة المصابة وهذا قد يؤدي للإصابة بحروق البارد، الحل الأمثل في هذه الحالة هو غمر المكان المصاب بماء البارد الجاري لمدة 15 دقيقة حتى تطلق من مضاعفات تلك الحروق، وبعد ذلك يمكن استخدام كريم مخصص لمثل هذه الحالات مع ضرورة الابتعاد عن وضع معجون الأسنان على الحروق لما له من أضرار سلبية.



وضع مسكن الألم على الأسنان سيخفف الألم

هناك معتقدات خاطئة وكثيرة على الصحة بشكل سلب، كما هو الحال عند ملامح ووجع الأسنان حينما يلجأ المريض بوضع قرص إسبيرين على المكان المصاب لتسكينه، وهذا يعد من الأخطاء الكبيرة، لأن الأسبرين يحتوي على حامض الساليسيليك، وعند وضعه على الأسنان مباشرة يتسبب في فحرج الحوض ما يؤدي لتشكل اللثة أو زيادة الالتهابات بها.

تغذية

سلوكيات يومية تضر الكليتين... توقف عنها اليوم

يولد الإنسان بكليتين تتعامل على تصفية الفضلات من الجسم، وإخراجها في البول، وإبقاء كفاءة الكلى وفق المعدلات الطبيعية سريخن سلامة عمل أعضاء الجسم خصوصاً القلب والدماغ والعضلات، إلا أن هناك عوامل مؤذية قد تسبب بالضرر عليها، ومن أبرز العوامل التي عليك تجنبها:

- 1 الأدوية المسكنة للألم**
إذ إن هناك أنواعاً كثيرة من الأدوية قد تسبب بضغط الكلى، وتكون قاتلة أحياناً، تسكين الألم أحد الأنواع الرئيسية في ضعف الكلى، خصوصاً مسكنات التهاب غير الستيرويدية، التي يستعمل البعض تكرار تناولها وجرعات عالية، من دون إيراد الآثار الجانبية طويلة المدى التي يمكن أن تضر الكلى.
- 2 تناول الملح والمواد الحافظة**
يؤثر بشكل كبير على الكلى، وعلى الرغم من أن الصوديوم عنصر ضروري للحفاظ على صحة وكفاءة عمل خلايا الجسم، إلا أنه يمكن تزايد الجسم بالكمية الكافية منه عبر شرب الماء وتناول المنتجات الغذائية الطبيعية، ولكن بخل الإفراط في تناول الصوديوم شأنها جداً في أرجاء العالم كافة، رغم أنه أمر مؤلم للجسم، خصوصاً ما يتم تسبب في ارتفاع ضغط الدم، وبالتالي الإضرار بالكليتين، وكذلك زيادة فرص الإصابة بحموات الكلى.
- 3 عدم شرب الماء**
من العوامل التي تضر الكليتين، إذ إن عدم توافر الماء في سائل الجسم يسبب في جفاف الجسم واضطراب الكليتين بسبب تراكم الفضلات والأحماض في الجسم.
- 4 عدم إفراغ البول من المثانة**
رغم أهمية تصفح المثانة، وقد يعود البول إلى الطبيعي، ويحتد، يمكن أن تتراكم الكليتان والبول لدرجة أنها تنتفخان وتتضغان على الأعضاء المجاورة، ويمكن أن يؤدي هذا الضغط إلى تلف الكلى، وإصابة بأمراض الكلى المزمنة والفشل الكلوي.

سد شهيتك

الشهية هي الرغبة في تناول الطعام، أما الجوع فهو الحاجة الحيوية لتناول الطعام، وليس ضرورياً أن يتحكم الجوع في الشهية. وزيادة الشهية عادة ما تؤدي إلى المبالغة في تناول الأطعمة، ما يسبب زيادة الوزن، لذا من الضروري أن تتجأ لبعض الحيل لكبح شهيتك لكي تحافظ على وزنك المثالي. وهناك بعض الأطعمة التي تساعد على كبح شهيتك وقد تساعد أيضاً على تجنب زيادة الوزن ومن هذه الأطعمة:



- 1 المكسرات**
تضيق المسامات من أكثر الخيارات وأفضلها في الدايت، لاحتوائها على نسبة عالية من العناصر الغذائية المهمة، التي تساعد على الشبع والامتلاء، مثل الألياف والدهون الصحية والبروتين، إلى جانب تربعها بمحتواها المنخفض من السعرات الحرارية.
- 2 التفاح**
يعزز الشبع من أفضل الفواكه لغناه بالألياف، التي تساعد على الشعور بالشبع لفترة طويلة، لاسيما محتواه من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم أثناء الدايت.
- 3 البطاطس المسلوقة**
تحتكم البطاطس المسلوقة في الشعور بالجوع، حيث يحتاج هضمها إلى الكثير من الوقت، إلى جانب قدرتها على التخلص من الدهون المتراكمة بمنطقة البطن والخصر لهذا فهي مفيدة في الدايت.
- 4 الشوفان**
يساعد الشوفان على الشعور بالشبع والامتلاء لفترة كبيرة، أكثر من غيره من الأطعمة، لاحتوائه على الكثير من الألياف، والتي تخفف مستويات هرمون «الجرلين» بالجسم، لاسيما دوره الفعال في تحسين حركة الأمعاء وتسهيل عملية الهضم والإخراج وحفظ نسبة السكر بالدم، وبالتالي يمنع خسارة الوزن كثيراً.
- 5 البيض**
يعزز البيض من الأطعمة المثالية على وجبة الإفطار، لاحتوائه على البروتين، الذي يدعم الشبع وعدم الشعور بالجوع لفترات طويلة، فهو يسد شهيتك حتى الوجبة التالية.

P 10

Link



* عبدعلي الغسرة

الأي

يوم درع الوطن

الخارجي والمحافظة على أمنها واستقلالها، وهي ليست مؤسسة عسكرية فقط، بل هي مؤسسة وطنية شاملة وكبيرة، تضم نخبة من الأطباء والمهندسين والحرفيين في مختلف المهن، وتحتوي على مستشفيات وورش عمل صناعية يتعلم منتسبوها فيها مختلف العلوم المدنية والعسكرية والعلمية، وبين فترة وأخرى يتم تنظيم مناورات نوعية محلية أو مشتركة مع جيوش أقطار الخليج العربي ومع أقطار عربية أخرى ليكتسب أفرادها بذلك خبرات قتالية إضافية، وبهدف رفع مستوى الجهزية والاستعداد لمواجهة أي طارئ، وذلك في إطار اتفاقية الدفاع المشترك بين مجلس التعاون الثنائية والخليجية والعربية والدولية. وتسير قوة دفاع البحرين بخطى ثابتة لتحقيق أهداف وغايات البحرين لتحتفظ سيادتها الوطنية، وتحمي عزتها وكرامتها، وأمنها واستقرارها، وقيمها وتطلعاتها، لأجل أن تبقى راية البحرين خفاقة عالية شامخة.. فتحية لقوة دفاع البحرين في يومها وباقية ورد لكل منتسبيها، وحفظ الله البحرين وقيادتها وشعبها من كل سوء. "أمين يا رب العالمين".

*كاتب وتربوي بحريني

الخامس من فبراير يوم من أيام البحرين، وهو يوم قوة دفاع البحرين التي تأسست في 1968م، فبعد (55) عامًا مازالت هذه القوة تواصل مسيرتها بكفاءة عالية ومهنية متميزة، وقد حظيت طول هذه السنوات باهتمام وتقدير القيادة السياسية، وبعناية فنية وإدارية ومهنية وتكنولوجية وتقنية وعتادية وتدريبية، حيث يحمل أفرادها على عاتقهم حماية البحرين وسيادتها الوطنية. لكل دولة في العالم جيش، ويختلف الجيش من دولة إلى أخرى، من حيث العدة والعدد، والتقنية والقوة، وهذه الجيوش مُجهزة بالعتاد الحديث والقدرة على الحركة والقوة النارية الضاربة، وتنقسم قواتها إلى قوات برية وجوية وبحرية، وبعدد كبير من المؤسسات اللوجستية التابعة لها، ويتم تعزيز هذه القوات بين فترة وأخرى - كما في البحرين - بالأسلحة الحديثة، والتكنولوجيا اللازمة، والتدريب بكل أشكاله، ما يجعل منه جيشًا متطورًا ومُتقلاً أحدث التقنيات القتالية، وهذه الجيوش لا يتمثل دورها فقط في فترات الحروب، بل في أوقات السلم أيضًا كأوقات الأزمات الإنسانية والكوارث الطبيعية. لقوة دفاع البحرين أهمية كبيرة في حماية حدود البلاد من الانتهاك

