



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



اليوم: الاثنين



التاريخ: 6 فبراير 2023

استمرت أربعة أسابيع في بلجيكا..

البحرين تشترك ضمن 4 دول عربية في برنامج إكلينيكي لإعادة تأهيل مرضى التصلب العصبي

العصبية، وعندما تصاب هذه المادة الناقلة للسياالات العصبية ينتج عن ذلك تباطؤ أو انقطاع الإشارات الواردة إلى الجهاز العصبي، ما يؤثر على قدرة العصبونات على نقل الرسائل. ومن هنا يأتي التصور في عمل الجهاز العصبي، وتختلف أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد باختلاف مكان الإصابة لأن هذا الضرر غير قابل للإصلاح. ويثبتت المكتسبة مطران العلاج الطبيعي يستطلع المساعدة في حل المشاكل المصاحبة للمرض والمرتبة على مكان الإصابة كمشاكل الاتزان وعدم التوافق العضلي العصبي والآلام وغيرها من الأعراض. إذ يهدف برنامج التأهيل المتعدد التخصصات إلى تنمية الاستقلالية وتحسين جودة الحياة لدى الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد بتبني أدلة الحركي والوظيفي، وتحسين الملع والخطق بالإضافة إلى تحسين القرارات الذهنية والمعرفية.



مرض التصلب العصبي المتعدد في دول الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. وأوضحت مطران التصلب المتعدد هو مرض مزمن يصيب الجهاز العصبي المركزي المؤلف من المخ والنخاع وجذع الدماغ والنخاع الشوكي ويصيب محور العصب المسؤول عن توصيل النبضات العصبية من الجهاز المركزي لمختلف أعضاء الجسم والعكس مشيرة إلى أن المحاور العصبية محاطة بطبقة عازلة من مادة بيضاء اللون تسمى غشاء المييلين التي تمر من خلال السياتلات

نورديرهارت للتصلب المتعدد وإعادة التأهيل لاكتساب وتبادل الخبرة في علاج مرض التصلب العصبي المتعدد، كما شملت الدورة التدريبية المكثفة أيضاً زيارات لمراكز التأهيل لمرضى التصلب العصبي المتعدد لعام 2023 الوطني لمرضى التصلب العصبي المتعدد Melsbroek بالعاصمة البلجيكية بروكسل، ومركز إعادة التأهيل TRAINM في تورينج و Move to Sport في Kontich. وتحدثت مطران النشطة في مجال التأهيل الطبيعي لمرضى التصلب العصبي المتعدد في البحرين عن تجربتها واختيارها لتمثيل مملكة البحرين في هذه الدورة التدريبية المكثفة وبرنامج التدريب الإكلينيكي لإعادة التأهيل لمرضى التصلب العصبي المتعدد في بلجيكا الذي أدى إلى تفاعلات ثقافية ومهنية مثيرة، كذلك الاطلاع على تجارب وخبرات الدول الأخرى وعلى التقدم التكنولوجي في تطبيق طرق واستراتيجيات الفحص

كتبت: فاطمة علي
شاركت مملكة البحرين ضمن 4 دول عربية في الدورة التدريبية المكثفة المتخصصة في علاج وتأهيل مرضى التصلب العصبي المتعدد لعام 2023 التي أقيمت في جامعة هاسيلت بلجيكا والمنظمة من قبل REVAL بالتعاون مع UMSC، وجامعة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لعلاج وإبحاث التصلب المتعدد MENACTRIMS المنبثقة من الاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد، إذ مثلت المملكة المكتورة إيماناً مطران إحصائية العلاج الطبيعي تم ضمن أخصائيين من دول الشرق الأوسط (مصر وعمان والبحرين ولبنان) واختيرت مطران ضمن 500 مشارك من جميع دول الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، حيث تابع المشاركون محاضرات تعليمية حول التصلب المتعدد ومناقشة آخر وأحدث الأبحاث المتعلقة في التأهيل في جامعة هاسيلت بلجيكا، كما ضمن الدورة تدريباً داخلياً في مركز

P 4

Link



وزارة التربية والتعليم تحتفل باليوم الرياضي الوطني

بمشاركة متسببها والطلبة..

منها: الحفلات الموسيقية، والرقص، والتمثيل، والالعاب الكشافية، والسرورة الأبطال، والتصويب، والأكواب والكارات، والبولوات، والشيك والاقبال والكارات المتأرجحة، والالعاب الرياضية الذهنية والشعبية، وممارسة رياضات كرة القدم والرشاقة الطائرة وغيرها، بمشاركة واسعة من المسؤولين والموظفين، كما نفذت المؤسسات التعليمية احتفالاتها بهذه المناسبة، بمشاركة هيئاتها الإدارية والتعليمية والفنية وجميع طلابها وطالباتها.

بين مكونات المجتمع كافة، مؤكداً اهتمام الوزارة الكبير والمستمر بتطوير الأنشطة الرياضية المدرسية كما ولوجها، وصقل المواهب الطلابية المتميزة في مجال شتى الرياضات، لتشكل رافداً مهماً لمختلف الأندية والاتحادات والمنشآت الوطنية، مشيراً إلى مشاركة آلاف الطلاب والطالبات في الفعاليات والتمارين الرياضية التي تنفذها الوزارة في كل عام دراسي.

المثاب الأول لرئيس المجلس الأعلى للرياضة ورئيس الهيئة العامة للرياضة، رئيس اللجنة الأقليمية البحرينية، وبين وزيراً للتربية والتعليم في مجال تطوير الرياضة المدرسية. وتضمن الوزير قرار مجلس الوزراء تخصيص نصف يوم عمل في الوزارات والهيئات الحكومية لممارسة الرياضة بمناسبة اليوم الرياضي الوطني، تشجيعاً لجميع فئات المجتمع على تبني نمط حياة صحي من خلال ممارسة النشاط الرياضي، وأكديداً دور الرياضة في ترسيخ قيم المحبة والتلاحم والتعاون

خليلة عاهل البلاد المعظم، وبالأهتمام الذي تحظى به الصغرة الرياضية والتبائية من صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، وما يلوم به المجلس الأعلى للرياضة والرياضة من مبادرات وبرامج متنوعة برؤاية سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة ممثل جلالة الملك المعظم للأعمال الخيرية وشؤون الشباب مستشار الأمن الوطني رئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة، وبالتنسيق الذي يتم بين اللجنة الأقليمية البحرينية برئاسة سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة

احتفلت وزارة التربية والتعليم باليوم الرياضي الوطني لعام 2023، وذلك بتنفيذ العديد من الأنشطة والفعاليات الرياضية والتوعوية الصحية على مستوى قطاعات الوزارة وإدارتها والمؤسسات التعليمية، بمشاركة كبيرة من المسؤولين والموظفين والطلبة. وندى مشاركته في فعاليات الوزارة بقرها بمدينة عيسى أشاد الدكتور محمد بن مبارك جمعة وزير التربية والتعليم بالأجازات الرياضية والشبابية التي حفلها أبناء مملكة البحرين، في ظل العهد الزاهر لحضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل

SP 4

Link



جلالته يزور القيادة العامة بمناسبة ذكرى تأسيس قوة دفاع البحرين.. الملك :

نقدّر ما يبذله منتسبو قوة الدفاع حماية لإنجزاتنا الحضارية وأمن المواطنين



في كافة الميادين، وما هي قوة دفاع البحرين
 يعطو صرحها الشامخ عاماً بعد عام قوة
 ومنعة.
 كما أضاف جلالته أيده الله أن أهل
 البحرين مثال شرف ما يتحلون به من روح
 المابرة والعزيمة الصلبة في تحقيق النجاح.
 متمنياً جلالته أيده الله للجميع دوام التوفيق
 والسداد.
 وبهذه المناسبة الوطنية المجيدة تشرف
 صاحب السمو الملكي ولي العهد نائب القائد
 الأعلى للقوات المسلحة ورئيس مجلس الوزراء
 بتقديم هدية إلى حضرة صاحب الجلالة الملك
 المعظم القائد الأعلى للقوات المسلحة، كما
 قدم صاحب المعالي القائد العام لقوة دفاع
 البحرين هدية إلى صاحب السمو الملكي ولي
 العهد نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة
 رئيس مجلس الوزراء.

فهو ضيفها وبواجبها السامي الجليل بالذود عن
 الوطن وأمنه وسياتته بكل بسالة، فأبنا تشهد
 في الوقت ذاته إسهاماتها المهمة والكبيرة
 في دعم مسيرته التنويرية والحضارية
 الشاملة بكل جدارة وكفاءة من خلال العديد
 من المجالات، من خدمات صحية رفيعة
 توفر للمواطنين الكرام العلاج والعناية
 الطبية الراقية، وإسهامات كبيرة في مجال
 الإسكان، فضلاً عن ما حققته من منجزات
 إنجازات رياضية مميزة رفعت اسم وطنهم
 عالمياً في المحافل الإقليمية والدولية، إضافة
 إلى التنظيم والسماحة المهمة في المعارض
 الدولية ومعرض البحرين الدولي للطيران
 منذ إنطلاقته الأولى في قاعدة الصخبر
 الجوية التي أنشأتها قوة الدفاع، وكذلك
 المشاركة في العديد من المناسبات الوطنية
 الكبيرة، فهم نعم الرجال الذين يعتمد عليهم

المناسبة المجيدة أن تشكر صاحب السمو
 الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي
 العهد نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة
 رئيس مجلس الوزراء على ما بوليه سموه
 من اهتمام ومناصرة لقواتنا المسلحة، كما
 أعرب جلالته عن خاص شكره لصاحب
 المعالي المشير الركن الشيخ خليفة بن حمد
 آل خليفة القائد العام لقوة دفاع البحرين،
 على جهوده الحثيثة التي تتجلى فيما تشهده
 قوة الدفاع من تطور ورفق ومنعة، وأضاف
 جلالته، كما تشكر ما بذله رجال قوة دفاع
 البحرين من التخيبة الطيبة منذ بداية مرحلة
 التأسيس، والذين نكن لهم كل التقدير، ولا
 تنسى جهودهم القيمة وإخلاصهم الصادق.
 وأضاف جلالته أيده الله، إن قوة دفاع
 البحرين بعون الله وبيهود رجالها الأساس
 تعلى مجدها عاماً بعد عام، فألى جانب

الجديدة في تاريخ البحرين، وقال جلالته
 إننا نقدر ما يبذله جميع منتسبو قوة دفاع
 البحرين حماية لإنجزاتنا الحضارية وأن
 المواطنين ووحدة الوطنية بكل كفاءة
 وعزيمة صادقة، فهم درع الوطن المنيع
 وموضع الفخر والاعتزاز الدائم، وإن إشراقة
 الضوء الأول لقوة دفاع البحرين هي ذكرى
 مضنية في مسيرتنا الوطنية المباركة.
 وأضاف جلالته أن ما حققته قوة دفاع
 البحرين من إنجازات وعمل مميز وسعة
 طيبة أكسبها ثقة المواطنين الكرام وأشواقهم
 في الخليج العربي، والدول الصديقة، ونحن
 نسعى دائماً للسلام وأن البحرين رائدة في
 المنطقة في كل المجالات وتحرس معا على
 حمل الأمانة لأجيالنا القادمة.
 وقال جلالته الملك المعظم القائد الأعلى
 للقوات المسلحة، إنه لطيب لنا في هذه

تفضل حضرة صاحب الجلالة الملك
 حمد بن عيسى آل خليفة عامل البلاد المعظم
 القائد الأعلى للقوات المسلحة حفظه الله
 وريعه، بحضور صاحب السمو الملكي الأمير
 سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد نائب
 القائد الأعلى للقوات المسلحة رئيس مجلس
 الوزراء حفظه الله بزيارة القيادة العامة لقوة
 دفاع البحرين بمناسبة الذكرى الخامسة
 والخمسين لتأسيس قوة دفاع البحرين.
 ولى وصول جلالته كان في الاستقبال
 صاحب المعالي المشير الركن الشيخ خليفة
 بن حمد آل خليفة القائد العام لقوة دفاع
 البحرين، واللواء الركن سمو الشيخ ناصر
 بن حمد آل خليفة مستشار الأمن الوطني قائد
 الحرس الملكي، كما كان في الاستقبال الفريق
 الركن عبدالله بن حسن التميمي وزير شؤون
 الدفاع والفريق الركن ذياب بن صفر النجيمي
 رئيس هيئة الأركان وعدد من كبار الضباط.
 وفي مستهل الزيارة عرضت الفرقة
 للموسيقى السلام الملكي تحية لجلالته رعاه
 الله.

وخلال لقاء جلالته أيده الله بكبار
 الضباط رفح الجميع إلى جلالته أسى آيات
 التهاني والتبريك بهذه المناسبة الوطنية
 الجليلة، مشيدون بالدعم والمساندة للتواصل
 التي تحظى بها قوة دفاع البحرين من لدن
 جلالته الملك المعظم أيده الله، سائلين الرباري عز
 وجل أن يحفظ جلالته ويرعاها ومواصلة هذه
 المسيرة الفارقة التي تشهدنا معقل البحرين
 في عهد جلالته الزاهر.
 هذا وقد أعرب جلالته الملك المعظم القائد
 الأعلى للقوات المسلحة أيده الله عن تهنئته
 وتقديره لجميع ضباط وعضوات صف وأفراد
 قوة الدفاع داخل البلاد وخارجها، وجميع
 المواطنين الكرام بهذه المناسبة الوطنية

بعد إصابتها بمرض الحمى القلاعية

«البلديات»: وقف استيراد المواشي من الأردن

لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية رقم (8) لسنة 2003 ولائحة التنفيذية رقم (7) لسنة 2004، مبيّنة أن المواشي الأردنية لا تأتي مباشرة من الأردن. وذكرت الوزارة أنها تقوم بشكل دائم بمتابعة الوضع الوبائي العالمي عبر برامج الإنذار المبكر لدول مجلس التعاون الخليجي والمنظمة العالمية للصحة الحيوانية، كما أنها تقوم بأعمال المسح الوبائي في جميع مزارع تربية المواشي للوقوف على الوضع الصحي للثروة الحيوانية، بالإضافة الى البرنامج الوطني للتحصين ضد الأمراض المختلفة، والتي من ضمنها مرض الحمى القلاعية.

أكدت وزارة شؤون البلديات والزراعة أنها اتخذت الإجراءات الاحترازية كافة لعدم وصول أي شحنة من المواشي من المملكة الأردنية الهاشمية، بعد إعلان المنظمة العالمية للصحة الحيوانية وجود بعض الإصابات بين المواشي والأبقار الأردنية بمرض الحمى القلاعية. وأوضحت الوزارة، في بيان، أنها قامت مؤخراً بوقف إصدار تراخيص الاستيراد للمواشي من المملكة الأردنية الهاشمية نتيجة لظهور مرض الحمى القلاعية، بالإضافة إلى تشديد الرقابة على الواردات من المواشي؛ في إجراء احترازي تنفيذياً لقانون الحجر البيطري الموحد

P 1

Link



رسالة اليوم



كلية الطب : وماذا بعد؟

مكنة بالروبوتات، هذا وتساهم هذه التقنيات في عمل الأبحاث الطبية السريرية بالإضافة إلى استخدامها لتسريع وتسهيل صناعة الأدوية. بالطبع نحن بعيدون كل البعد عن الاستغناء عن الطبيب الإنسان، ولكن وجود مثل هذه التقنيات سيقطع قرصاً أقل. أنا أكتب لك لتتبع، لتتحدث عن الريادة، حتى تكون منتجاً لا مستهلكاً، فهناك مجالات نادرة، قد تسيق غيرك إليها، وقد تكون الحاجة لها ملحة في بلادنا البحرين وفي أي قطر آخر. فعلى سبيل المثال لا الحصر، علوم مثل علم الجينوم، الطب التجديدي، والهندسة الطبية تمثل تخصصات واعدة ذات دور مهم في المستقبل، وإن لم تكن جديدة. هذه المجالات وغيرها تمكّنك من المساهمة في تطور الطب بشكل قد يكون أكبر مما يمكن للطبيب فعله. والفرع لا ينفصل عن الجذع.

لست أدعوك للتراجع عن خيار الطب، فهو الذي قال عنه الشافعي: إنما العلم علمان: علم الدين وعلم الدنيا. فالعلم الذي للدين هو الفقه والعلم الذي للدنيا هو الطب. ولكن قيل أن تقبل عليه أسأل عن مدى الحاجة ومدى الاستعداد للتدريب بعد التخرج، فالطب ليس سنوات الجامعة فحسب، بل هو علم وعمل مدى الحياة، فبعد كلية الطب، هل أنت مستعد لتكون زيادة عدد ومجرد طبيب آخر أم أنك تصبو لتكون رائداً في مجالك؟ وإن لم يكن في الطب تحديداً ولكن في تخصص راقٍ ومجازٍ له؟ أدعوك للبحث قبل اتخاذ قرارك.

روان عبدالرحمن الهرمي

ها قد شارف الفصل الدراسي الأول على الانتهاء، وخلال الأشهر القادمة سيتكرر على مسامع خريجي العام السؤال ذاته، كما في كل عام: ما هو التخصص الذي ترغب به؟ وكالعتاد، سيبنى البعض إجابته على درب رسمه له المجتمع والآباء، فالمتفوق إما أن يكون طبيباً أو مهندساً، وقد يذهب البعض إلى أن يكون طبيباً أو يكون طبيبياً، فلا يتسع المجال لخيار آخر لدى هذه الفئة.

طلبة المرحلة الثانوية، لنلق نظرة على رحلة طالب الطب قبل أن يسبق اسمه حرف «د». يمضي طالب الطب (5-6) سنوات في كلية الطب لتتبعها سنة الامتياز التدريبي. إحدى المشكلات التي يواجهها طبيب المبتدئ في الوقت الحالي أن البعض أصبح مجبراً على دفع الرسوم لإتمام هذه السنة «الإجبارية» بينما من المفترض أن يستلم راتباً شهرياً كأي موظف آخر لقاء العمل الذي يقوم به، وقد لا يتسع المجال لإتمامها في البحرين فيضطر البعض لإتمامها في إحدى الدول المجاورة لا سيما خريجي الجامعات الأجنبية. وهنا تتجلى مشكلة أخرى، وهي أن ولي الأمر الذي يرغب في تحقيق حلم ابنه أو ابنته بدخول كلية الطب وتكفل بدراسته على حسابه الخاص في إحدى الجامعات في الخارج دون النظر إلى مخرجات الجامعة، سيجد هذا الطالب يعاني بعد تخرجه من مسائل عدة منها الاعتراف بالجامعة (وهو حق مشروع للجهات المسؤولة، فهو مؤتمن على أرواح البشر) ومكان إتمام سنة الامتياز. والسؤال هنا: هل يتوافق عدد خريجي كلية الطب مع الحاجة الحقيقية للأطباء؟

P 13

Link



المشأ

waleedsabry2014@gmail.com

@waleedsabry2011



وليد صبري

قوة دفاع البحرين.. المنظومة العسكرية المتكاملة

لقد استطاعت قوة دفاع البحرين على مدار نحو 55 عاماً ومنذ تأسيسها قبل أكثر من نصف قرن أن ترسخ الحقائق الدامغة حول قدرتها الكبيرة والاحترافية في الدفاع عن أمن المملكة، لاسيما وأن حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم، القائد الأعلى للقوات المسلحة، حفظه الله ورعاه، أسس قوة الدفاع على قاعدة صلبة من الجاهزية والتطور والتحديث والتنظيم المتكامل، وفي ظل مساندة ودعم حيث من صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، ولي العهد نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة رئيس مجلس الوزراء، حفظه الله ورعاه، وهذا ما يظهر جلياً على مدار كل تلك السنوات، منذ التأسيس، وتحصده الآن مملكة البحرين من خلال منظومة القوة العسكرية الراسخة والشامخة بكوادرها الوطنية المخلصة والوفية والباسلة والتي تقدم الأنموذج الراقي في الولاء والفداء.

إن الدول الشقيقة والصديقة والحليفة لمملكة البحرين، لتؤكد دائماً من خلال تصريحات قياداتها ومسؤوليها المدنيين والعسكريين على حقائق دامغة تتعلق بقوة دفاع البحرين وهي أنها قوة محترفة وشريكة في تعزيز استقرار المنطقة والعالم، بالإضافة إلى ما تقوم به من دور استراتيجي فعال وحيوي يشهد به القاصي والداني في استتباب الأمن ولذلك نجد أن الثقة في تلك القوة كبيرة جداً من جميع الدول على مستوى العالم، وبالتالي دائماً هي محل الثقة في إرساء دعائم الاستقرار والأمن الدوليين بالتعاون مع دول العالم الشقيقة والصديقة والحليفة.

ولعل ما تتميز به قوة الدفاع، بفضل المتابعة المستمرة، من صاحب المعالي المشير الركن الشيخ خليفة بن أحمد آل خليفة، القائد العام لقوة دفاع البحرين، ما يتعلق بالتخطيط الاستراتيجي القائم على مواكبة المسيرة التنموية الشاملة بالإضافة إلى التطور الملحوظ في رفع مستوى الجاهزية القتالية وأن تكون على أهبة الاستعداد من خلال الإلمام بكافة البرامج والخطط الاستراتيجية العسكرية في إطار منظومة عسكرية متكاملة تتسم بالاحترافية والقوة في الأداء.

وإذا كانت قوة دفاع البحرين تؤدي واجباها الأمني والدفاعي والعسكري والقتالي على أكمل وجه، فهي في الوقت ذاته، ومن خلال الكوادر الوطنية المؤهلة والمحترفة، تبذل جهوداً وطنية حثيثة وكبيرة خاصة خلال الأزمات التي يمكن أن تعترض البلاد، ولعل أزمة جائحة كورونا (كوفيد 19) قد كشفت عن الإسهام الكبير لقوة الدفاع في الجهود المبذولة من أجل التصدي لانتشار الفيروس ضمن فريق البحرين من خلال إسهامات تميزت بأنها على أعلى المستويات من الاحترافية والإدارة، كما أن قوة الدفاع تضم 5 من أرقى المنظومات الطبية في المملكة وهي المستشفى العسكري، والكتيبة الطبية الميدانية، ومركز محمد بن خليفة بن سلمان آل خليفة التخصصي للقلب، ومستشفى الملك حمد الجامعي، ومركز البحرين للأورام، حيث تقدم الخدمات الطبية والعلاجية والوقائية المتميزة.

إن ما تقوم به قوة دفاع البحرين من جهود كبيرة وحثيثة في الدفاع عن أمن وسلامة مملكة البحرين لأمر يبعث على الفخر والاعتزاز بتلك المنظومة العسكرية القوية والمحترفة والشامخة والتي دائماً تحرص على مواكبة التطوير والتحديث بما يجعلها في طليعة القوات المسلحة المتميزة على مستوى العالم.

«عبدالله بن خالد لرعاية الوالدين» و«الحكمة للمتقاعدين» تحتفيان باليوم الرياضي



شاركت مؤسسة مركز عبدالله بن خالد لرعاية الوالدين وجمعية الحكمة للمتقاعدين في اليوم الرياضي، من منطلق أهمية الرياضة على صحة الفرد ولتعزيز مفهوم الصحة العامة في المجتمع بمشاركة عدد من منتسبي المركز وأعضاء الجمعية وعوائلهم. وتخلل الاحتفال العديد من البرامج الممتعة والألعاب الشيقة ابتداءً من المشي إلى كرة السلة وكرة القدم وسباق التتابع والألعاب الشعبية «السكينة»، ومشاركة عدد من المؤسسات كمركز الحراك الدولي وجمعية الصداقة للمكفوفين ودار الكرامة الاجتماعية، وتخصيص زاوية

بأهمية الرياضة لما لها من آثار إيجابية لصحة الأفراد والتي تسهم في توعية المجتمع البحريني لاتباع نمط حياة صحي.

وأكد الرئيس التنفيذي لمؤسسة مركز عبدالله بن خالد لرعاية الوالدين سعيد السماك على أهمية اليوم الرياضي الوطني لنشر الوعي

لعرض منتجات الأسر البحرينية المنتجة، كما شارك مجموعة كبيرة من المتقاعدين والمتقاعدات من منتسبي المركز والجمعية.

P 13

Link



عقار من بذور الكرفس يقي من السكتات الدماغية



أكد فريق من العلماء في دراسة حديثة أن دواءً مصنوعاً من بذور الكرفس

يعزز فرص التعافي من السكتة الدماغية.

وأثبتت التجارب أنه كان

لدى المرضى الذين أعطوا دواء بذور الكرفس أعراضاً عصبية أقل حدة ومهارات عقلية أفضل من أقرانهم الذين تلقوا العلاج الوهمي. وقال المؤلف المشارك الدكتور Baixue Jia من مركز الصين الوطني للبحوث السريرية للأمراض العصبية في بكين: «هذه هي التجربة الأولى لإظهار فائدة استخدام دواء يحمي الدماغ من التلف الناتج عن نقص الأكسجين في أنسجة المخ»، موضحاً أنه «تم إعطاء الدواء للمرضى الذين يعانون من السكتة الدماغية الحادة الذين كانوا يتلقون العلاج أيضاً لاستعادة تدفق الدم إلى الدماغ».

وأضاف الباحث، أن المرضى الذين تلقوا بوتيل فثاليد كانت لديهم أعراض عصبية أقل حدة وحالة معيشية أفضل في 90 يوماً بعد السكتة الدماغية مقارنة بأولئك الذين تلقوا الدواء الوهمي، إذا تم تأكيد النتائج في تجارب أخرى فقد يؤدي ذلك إلى مزيد من الخيارات لعلاج السكتات الدماغية التي تسببها الجلطات.

P 20

Link





*** علي جلال**

"اليوم الرياضي" كل يوم

لا يمكن أن يمر "اليوم الرياضي" الذي تفرغ فيه الجهات الرسمية والأهلية والخاصة لأجلك، والذي يجعل من صحتك البدنية والنفسية على قمة هرم الأولويات، لا يمكن أن يمر دون أن يشعرك ذلك بأهمية أن تنال الرياضة وقتاً ولو يسيراً من حياتك، فتعيد شحن طاقتك، وتتحرق من قيود الكسل، والرتابة الباعثة على الخمول.

ما أجل هذا التنوع والعدد الكبير لمختلف أنواع الرياضات التي وضعت بشكل مجاني في موقع الحدث بمقر حلبة البحرين الدولية؛ لتختار منها ما تشاء، وتجرب حسب ميولك الرياضي، وتبدأ مسيرتك الرياضية من جديد، فتتصالح مع نفسك، وتكمل مستقبك، بعيداً عن مخاطر الأمراض المزمنة التي ترتفع معدلاتها في بلداننا في ظل الحتمية التكنولوجية الحديثة التي تجعل الكثيرين متسرفين خلف الشاشات ساعات طويلة يومياً.

إياك أن تسوف وتأخر؛ فقطار العصر أسرع مما تتخيل، فكن ممن يختارون أن يكون هناك في حياتهم اليومية مجالاً للرياضة، والأمر سهل جداً، فكل ما عليك هو أن تمارس الرياضة التي تحب، حتى ولو لمدة خمس أو عشر دقائق فقط يومياً، وفي الوقت الذي يناسبك، كن حازماً في ضبط نفسك بالروتين الرياضي اليومي، ومستجداً أنك تقضي نصف ساعة، أو حتى ساعة، أو أكثر دون أن تشعر، فالروتين اليومي دليل على التزامك.

إن العوائد الصحية والنفسية للرياضة عديدة، فالجسم يفرز هرمونات أثناء الرياضة تبعث على السعادة والسرور، إضافة إلى محافظتها على صحتك العقلية، ويعينك على ذلك توفر العديد من التطبيقات الإلكترونية التي تساعدك في متابعة وتتبع وضعك الصحي، ومناطق القوة في تمارينك، والمردود على مستوى لياقتك، عبر قراءات تلتقطها التطبيقات بواسطة الساعات الذكية وغيرها؛ لتتابع إنجازاتك التي تحققها بالاستمرار في مسيرتك الرياضية المتواصلة.

واصل يومك الرياضي اليوم، وكل يوم، ولا تستخسر إنفاق المال والوقت والجهد في سبيل ذلك، وفي المستقبل القريب ستجني أرباح استثمارك في نفسك، وتذكر أن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى، أبعد الله عنا وعنك كل بلاء.

* كاتب بحريني

P 13

Link

حضور مميز على برامج اتحاد كمال الأجسام في اليوم الرياضي



من فعاليات ومسابقات اتحاد كمال الأجسام باليوم الرياضي

البيدع - اتحاد كمال الأجسام واللياقة البدنية

شارك الاتحاد البحريني لكمال الأجسام واللياقة البدنية بفعاليات مهرجان البحرين الرياضي والذي أقيم بحلبة البحرين الدولية، على مدى الأيام الثلاثة الماضية، إلى جانب مختلف الاتحادات الرياضية احتفالات باليوم الرياضي الذي تحتفل به مملكة البحرين خلال شهر فبراير من كل عام، والاحتفاء بهذا اليوم تأكيد على دور وأهمية الرياضة وبما يركز دور الرياضة كثقافة مجتمعية. وحرص اتحاد كمال الأجسام ويدعم ومشاركة رعاه الداعمين (صالات الراوي الرياضية، مجموعة كرامي التجارية، فتنس هاوس للمكملات الغذائية، مطعم هاتي كلاب للوجبات الصحية ومركز غسان الرياضي، بإقامة عدد من المسابقات التنافسية للحضور بمشاركة وإشراف لاعبي المنتخب الوطني لكمال الأجسام، وحظيت المسابقات التنافسية التي أقيمت بمقر الاتحاد البحريني لكمال الأجسام واللياقة البدنية بمهرجان البحرين الرياضي بالحلبة الدولية مشاركة واسعة من مختلف الأعمار، وقد نظم لاعبو المنتخب الوطني مسابقات في اللياقة البدنية كمسابقة أكبر عدد من تكرار تمرين الضغط (البوش أب) والتي حظيت بمشاركة فئات مختلفة من الشباب وال كبار والأطفال والنصر النسائي أيضاً، وكذلك مسابقة شد الحبل التي شهدت مشاركة متنوعة أيضاً وتشجيعاً من الحضور، كما حرص اتحاد كمال الأجسام بتوفير عدد من الأوزان المختلفة (الدمبلز) لتجربتها من قبل الحضور والزائرين، وتم تنسيق مسابقة تشجيعية تنافسية لعدد من الحضور والتي نالوا بعدها عدداً من

الجوائز قدمت من قبل الرعاة الداعمين للاتحاد. وقدم الرعاة عروض منتجاتهم الخاصة بالحماية الغذائية والمكملات الغذائية لتجربتها وتذوقها والتي تساهم في بناء الحياة الصحية، حيث هدف الاتحاد من خلالها بتعريف العامة بالتغذية الصحية وانعكاسها على صحة الفرد وعلاقتها الوثيقة بالرياضة، وشهد مقر اتحاد كمال الأجسام واللياقة البدنية على مر الأيام الثلاثة حضوراً جماهيرياً مميزاً تفاعلوا من خلال حضورهم مع الفقرات الرياضية التنافسية المتنوعة، مشيداً بحسن التنظيم وما قدموه من فرصة للمشاركة في عدد من مسابقات اللياقة البدنية.

P 15

Link

