



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



اليوم: الأحد



التاريخ: 26 مارس 2023

تقديرًا لمواقف جلالته الإنسانية

إطلاق اسم «ملك البحرين» على أحد شوارع مدينة البستان التركية



○ سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة.



○ جلالة الملك المعظم.

تقديرًا للمواقف الإنسانية لحضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عاهل البلاد المعظم تم إطلاق شارع في مدينة البستان في محافظة كيرمان مارعش في تركيا باسم (شارع ملك البحرين).

ويبهذه المناسبة رفع سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة ممثل جلالته الملك للأعمال الإنسانية وشؤون الشباب أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى جلالة الملك المعظم على هذا التقدير المستحق من قبل جمهورية تركيا الشقيقة والذي يأتي تقديرًا لجهود جلالته وتوجيهاته السامية لتقديم الدعم للمتضررين من الزلزال المدمر الذي تعرضت له تركيا وأنطلاقًا من العلاقات الأخوية المتميزة التي تربط مملكة البحرين وجمهورية تركيا.

متنًا سموه الدعم الكبير الذي تحظى به المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية من قبل الحكومة برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، ملكًا سموه تشرف المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية بتنفيذ توجيهات جلالة الملك المعظم من جهته تقديم الأمين العام للمؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية الدكتور مصطفى السيد بخالص التهاني والتبريكات إلى جلالة

الملك بصوة دفاع البحرين للمساهمة في إجلاله وإنقاذ المصابين من ضحايا الزلزال. كما تم توقيع اتفاقية مع المؤسسة السامية للأعمال الإنسانية لشؤون اللاجئين والتأسيات مماثلة مع الهلال الأحمر التركي ومع مجلس العلاقات الاقتصادية الخارجية التركي، حيث سيتم بموجب هذه الاتفاقيات تقديم الدعم للمتضررين من الزلزال وإنشاء بعض المشاريع الإغاثية والتعليمية والصحية في المناطق المتضررة من الزلزال.

للأعمال الإنسانية على تنفيذ العديد من المبادرات لدعم المتضررين من الزلزال في تركيا كان من أهمها: القيام بعدة زيارات ميدانية إلى بعض المناطق المتضررة والالتقاء ببعض المتضررين من الزلزال وللوقوف على الوضع في تركيا وإرسال أربع شحنات من الاحتياجات للأشخاص في تركيا وإرسال أربع شحنات من المساعدات الإغاثية العاجلة تحتوي كل شحنة على أدوية ومستلزمات طبية وخيام وأغذية، وإرسال فريق إنقاذ بحريني بالتعاون مع الحرس

وأوضح الدكتور مصطفى السيد أنه تنفيذًا للتوجيهات الملكية السامية من لدن حضرة صاحب الجلالة الملك المعظم، بتقديم الدعم اللازم ومساندة الأشقاء المتضررين والمتكويين والضححايا في تركيا جراء الزلزال المدمر وتكثيف المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية بقيادة سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة لتنفيذ هذه التوجيهات ويدعم من الحكومة بقيادة صاحب السمو الملكي ولي العهد رئيس الوزراء فقد عملت المؤسسة الملكية

البحرين التخصصي يتعاقد على خدمة الإسعاف الجوي منفردا في البحرين

الدكتور قاسم عرداتي: نقلة نوعية لرفع كفاءة الخدمات المقدمة للمرضى في وقت قياسي



أكد الدكتور قاسم عرداتي العضو المنتدب لمستشفى البحرين التخصصي حرص المستشفى على تقديم أفضل الخدمات الطبية وبأعلى معايير الجودة وأحدثها للمواطنين والمقيمين في مملكة البحرين، جاء ذلك خلال توقيع اتفاقية تعاون مشترك بين مستشفى البحرين التخصصي وشركة «بلو دوت» للإسعاف الجوي نهاية الأسبوع الماضي.

ولأول مرة تتوافر خدمة الإسعاف الجوي في البحرين ويسهل عملها وجود عيادة دائمة للمستشفى داخل مطار البحرين الدولي.

وتوجه الدكتور عرداتي إلى أهمية الاتفاقية والتعاون مع شركة عالمية مثل «بلو دوت» المتخصصة في تقديم العديد من الخدمات الجوية الطبية لإتقان

المنطقة الشرقية وتسهيل كافة الإجراءات لتلقي الخدمة الطبية، حيث إنها تعتبر نقلة نوعية لرفع كفاءة الخدمات الطبية المقدمة للمرضى في وقت قياسي وسعيًا للتطوير والتسهيل على المرضى دون أي تناه.

متخصص، كما تقل تكلفتها عن تكلفة الطيران الخاص بنسبة 70٪ تقريبًا. وأضاف أن الهدف من توقيع الاتفاقية يشمل سهولة وصول المرضى من كافة أنحاء المنطقة وأيضا البديل المجاوزة مثل

بفريق طبي مؤهل لنقل المرضى الآمن من إقامتهم إلى المستشفى، وإنجاز كافة الإجراءات وتوفير العناية الطبية الشاملة أثناء النقل وتجهيز سرير في المستشفى بعد ترتيب كافة الإجراءات من جانبهم تحت رعاية أطباء وطواقم تمرض

حياة المرضى، بما في ذلك رحلات الإسعاف الجوي الخاص ونقل المرضى على الخطوط الجوية العامة مع إرسال مراقبين طبيين. ونقلت حتى الآن أكثر من ألف مريض بنجاح، حيث إن الشركة مجهزة بمجموعة من الطائرات

تبحث في الشكاوى التي يتلقاها النواب من المواطنين.. الرميحي للأيام:

لجنة تحقيق في الخدمات الطبية بالمستشفيات

مصطفى الشاخوري:

بشكل دائم بشأن تراجع الخدمات الطبية وتزايد الأخطاء الطبية والتلكؤ في إجراء العمليات الجراحية الطارئة في مستشفى السلمانية.

واعتبر أن تلك الشكاوى تدق ناقوس خطر يستوجب على النواب التحرك وتفعيل الأدوات الرقابية للتحقق مما يُثار بشأن تأخر الخدمات الطبية، وموضوع انتشار العدوى في السلمانية، ونقص الأسرة الطبية والأطباء.

08

كشف النائب عبدالله الرميحي عن أنه -وعدد من النواب- يعكفون على إعداد مذكرة لتقديم طلب تشكيل لجنة تحقيق نيابية حول الخدمات الطبية في المراكز الصحية والمستشفيات الحكومية. وقال الرميحي بأن لجنة التحقيق في حال تشكيلها من المزمع أن تبحث في الشكاوى التي يتلقاها النواب

P 1

Link

خلال احتفال وزارة الصحة بمناسبة يوم الشباب البحريني.. وزيرة الصحة:

الشباب البحريني ثروة الوطن الحقيقية وأمل المستقبل

الذي يحظى به الشباب في مملكة البحرين التي تؤمن بأهمية ودور الشباب وطاقاتهم المبدعة وتأثيرهم في استدامة مسيرة التنمية، بوصفهم ثروة الوطن الحقيقية في الحاضر والمستقبل.

وهنأت الوزيرة الشباب البحريني، وتقدمت بخالص الشكر والتقدير إلى الجهود المقدمة من جانب لجنة تكافؤ الفرص بوزارة الصحة؛ على تنظيم الاحتفال بيوم الشباب البحريني لهذا العام.

وقد ضم الاحتفال بيوم الشباب البحريني العديد من المحطات، بينها محطة التغذية التي قدمت مجموعة من المعلومات حول مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية، ومحطة الإقلاع عن التدخين، كما قدمت محطة تعزيز الصحة معلومات تثقيفية حول أنماط الحياة الصحية والنشاط البدني، إضافة إلى أن المحطات ناقشت تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الشباب، إلى جانب إجراء مجموعة من التمارين الرياضية.



وزيرة الصحة خلال احتفال الوزارة بيوم الشباب البحريني

بيوم الشباب البحريني يأتي ليشكل فرصة لبراز الدور الحيوي والأساسي الذي يقوم به الشباب البحريني تجاه المشاركة في بناء وتطوير المجتمع، والإسهام في الدفع بعجلة التطوير والتحديث والنماء بشتى القطاعات التنموية، بالإضافة إلى أنه يعد مناسبة مهمة لتجديد الفخر والاعتزاز بإسهامات قطاع الشباب، وهو يحمل العديد من الدلالات بشأن المكانة والاهتمام

أكدت الدكتورة جليدة بنت السيد جواد حسن وزيرة الصحة أن الشباب البحريني هم ثروة الوطن الحقيقية وأمل المستقبل، ويصنعون بإسهاماتهم المتعددة في مختلف المجالات مستقبلاً أكثر إشراقاً لصالح الأجيال القادمة وتطور المجتمع، موضحة أن مملكة البحرين وضعت استراتيجيات متكاملة غايتها الاستفادة من طاقات الشباب وتسخيرها في كل ما يدعم جهود التنمية، وتهيئة الظروف الملائمة لهم ليحققوا طموحاتهم وأمالهم في مختلف القطاعات.

جاء ذلك خلال احتفال وزارة الصحة بيوم الشباب البحريني، إذ أشارت وزيرة الصحة إلى أن الشباب البحريني يحظى بدعم كبير من حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم، واهتمام مستمر من صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، ومتابعة حثيئة من سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة ممثل جلالته الملك للأعمال الإنسانية وشؤون

P 4

Link

تنفذها وزارة العمل وهيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية

تدشين المنصة الوطنية لخبراء البحرين «خبراء»

بدوره، أكد محمد علي القائد الرئيس التنفيذي لهيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية أن فريق الهيئة وفي إطار السعي الدؤوب لتنفيذ توجيهات معالي وزير الداخلية فيما يخص الأهداف ذات الصلة بالخطة الوطنية لتعزيز الانتماء الوطني وترسيخ قيم المواطنة (بحريننا) قام بإجراء دراسة شاملة لكافة الإجراءات المتعلقة بسير العمل الخاص بالمنصة الوطنية لخبراء البحرين، مروراً بإنشاء الواجهة وتصميم المنصة والأنظمة التشغيلية لها، واتباع أحدث الأسس والمعايير البرمجية والربط الإلكتروني مع الجهات ذات العلاقة، كما روعي في تنفيذها تضمينها لجملة من الخدمات لتسهيل على الأفراد تقديم وتحديث بياناتهم بصورة مستمرة، بجانب توفير الصلاحية للجنة للقيام بمراجعة الطلبات واعتمادها وفق الشروط، فضلاً عن تقديم كافة أوجه الدعم وعملية التطوير المستمر للمنصة الإلكترونية.

وأشار القائد إلى أن تنفيذ هذه المبادرة من قبل وزارة العمل وبالتعاون مع هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية يعكس روح التعاون السائد بين الجهات الحكومية، مقدماً الشكر لكافة الفرق ولجان التنسيق المشتركة والتي بذلت جهوداً مضيئة تبلورت مخرجاتها وأثمرت عن تحقيق هذا الإنجاز والمبادرة الرائدة الذي يضاف لسلسلة الإنجازات الوطنية لمملكة البحرين ويعكس الجهود المشتركة لتحقيق المبادرات الرقمية في ظل التوجه نحو التحول الرقمي الشامل للمملكة في كافة القطاعات.

وتمثل المنصة الوطنية لخبراء البحرين عبر الموقع الإلكتروني (experts.bh)://:https قاعدة وطنية للخبرات البحرينية في مجالات مختلفة تضم 6 قطاعات، تخضع للإشراف والمتابعة من قبل وزارة العمل بالتعاون مع هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية وبالتنسيق مع الجهات المختلفة في المملكة.



محمد القائد



وزير العمل

تحت رعاية الفريق أول الشيخ راشد بن عبدالله آل خليفة وزير الداخلية رئيس لجنة متابعة تنفيذ الخطة الوطنية لتعزيز الانتماء الوطني وترسيخ قيم المواطنة (بحريننا)، تم تدشين المنصة الوطنية لخبراء البحرين «خبراء» التي تنفذها وزارة العمل وهيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية وذلك خلال الاحتفال بيوم الشراكة المجتمعية والانتماء الوطني. وقد جاء تصميم المنصة الوطنية لخبراء البحرين (خبراء) بناء على توجيه وزير الداخلية رئيس لجنة المتابعة، وبمتابعة من المكتب التنفيذي بالتعاون مع وزارة العمل وهيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية، كجهتين تنفيذيتين.

هذا وتعد المنصة بوابة تجمع خيرة الكفاءات الوطنية، وتعمل على توثيق سيرتهم العلمية والمهنية، بصورة مهنية وبطرق وآليات دقيقة، وذلك في 6 قطاعات (القطاع المالي والمصرفي والتأمين، القطاع الصحي، القطاع الهندسي، قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، القطاع الصناعي، القطاع العقاري).

وبهذه المناسبة، أكد جميل حميدان، وزير العمل، عضو اللجنة الوزارية لمتابعة تنفيذ الخطة الوطنية لتعزيز الانتماء الوطني وترسيخ قيم المواطنة (بحريننا) أن تدشين مبادرة المنصة الوطنية لخبراء البحرين، في إطار الاحتفال بيوم الشراكة المجتمعية والانتماء الوطني، يشير إلى أن الخطة الوطنية (بحريننا) ماضية وفق خطط مدروسة وآليات وطنية فاعلة تجسيدا لرؤى حضرة صاحب الجلالة الملك المعظم، لافتاً أن مبادرات الخطة، تسير للأمام بفضل دعم ومتابعة صاحب السمو الملكي ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، وذكر حميدان أن منصة «خبراء» ترمي إلى تحقيق جملة من الأهداف الوطنية المرتكزة على تطوير المهارات الوطنية والارتقاء بها عبر تسليط الضوء على الكفاءات الوطنية المتميزة وتبليغها وإبرازها وتسويقها داخلياً وخارجياً.



وأكد وزير العمل أنه بفضل تكاتف الجميع، نجني ثمار جهد مستمر لمدة أربع سنوات من العمل المشترك، بإعلان إطلاق المنصة الوطنية لخبراء البحرين (خبراء)، كإنجاز وطني، وذلك ضمن مبادرات «بحريننا».

فضلاً عما تمثله من بادرة محفزة على الإبداع وقناة لتكريم عطاءاتهم، بجانب تشجيعها للمواطنين على التميز والإنجاز والإبداع لاحتفاء بتلك الخبرات الوطنية المعتمدة ليكونوا مستقبلاً ضمن الخبرات التي تزخر بها المنصة.



بروفيسور د. فيصل عبداللطيف الناصر

كلية طب أمبريل، لندن - مستشار المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية

الرابح الأكبر في رمضان

– التقليل أو محاولة اجتناب الحلويات والسكريات والمشروبات السكرية (الشربات) والمشروبات الغازية.

– الإكثار من شرب السوائل وأهمها الماء، ولا مانع من شرب الشاي أو القهوة وشراب البنسون والنعناع، ويفضل من دون سكر أو بسكر خفيف، علماً بأنه قد ثبت علمياً بأن المحليات المصنعة قد تؤدي إلى السمنة كذلك.

– أما بالنسبة لوجبة الإفطار فلا بد أن تكون غنية بالخضراوات والألياف والمعادن وكمية من البروتين (في حدود 200 جرام)، والتقليل قدر الإمكان من النشويات والسكريات والدهون (مثل الخبز والرز والبطاطس والمعكرونة والثريد، والحلويات كالحلوى مثل البقلاوة والكنافة والحلويات الشعبية)، ومن الممكن مهلبية أكل ولكن بسكر قليل.

– محتويات وجبة الليل تكون القليل من البروتين (كالدجاج أو السمك المشوي أو لحم ستيك مشوي أو البيض)، والخضراوات والهريس والروبو.

– الحرص على تناول وجبة السحور، ولكن لا بد أن تكون خفيفة حتى لا تتسبب في عسر الهضم في اليوم التالي. وللعلم، فإنه لا فائدة من زيادة كمية الطعام، فالمفهوم الخاطئ والدارج أن زيادة كمية الطعام توفر الشبع لطول اليوم التالي. إذ لا يمكن للجسم تخزين الطعام لساعات طويلة، وكذلك يجب الامتناع أو التقليل من المقلبات والمشروبات والخبز المحمص والأكل المالح والأطعمة المحتوية على الكثير من الدهون والبهارات وما شابه ذلك.

فلا تكمن العبرة هنا بزيادة الكمية، بل باختيار الطعام المناسب الذي لا يرهق الجسم في اليوم التالي. لذا فمن المستحب أن تحتوي وجبة السحور على السوائل والأطعمة خفيفة الهضم، كرقائق الشرة بالحليب والهريس والروبو وقطعة فاكهة واحدة.

– الرياضة مهمة جداً لحيوية الجسم، وليس بالضروري أن تكون عنيفة، فالمشي الخفيف لمدة 20 دقيقة يومياً يكون كافياً.

لقد قامت العديد من المراكز العلمية العلاجية في العالم باستخدام الصوم أو التقليل من الطعام طريقة فعالة لعلاج بعض الأمراض والأورام السرطانية، إذ وجد أنه بالإمكان الحد من مضاعفات تلك العلل أو حتى من الممكن علاجها نهائياً.

وختاماً، فإننا في هذه العجالة لن نتطرق إلى العبادات، فهي علاقة بين المرء وربّه، ولكن ما أحببنا ذكره أن ممارستها سوف يسهم في التقليل من العوامل النفسية والعصبية المسببة للأمراض، كما أن بها رياضة جسمية وروحية تساعد على تحسين المناعة الجسدية، وبالتالي الصحة البدنية. كما أننا على يقين بأنه اتباع الصائم لأسلوب مناسب والحرص على عدم الإفراط في الطعام فسوف يحصل على الاستفادة التامة من هذا الشهر الفضيل، ويتمكن من كسب الفوائد الجسمية والبدنية والنفسية، إضافة إلى الفوائد الروحية والدينية. بارك الله لنا ولكم شهر رمضان الكريم.

رمضان شهر الصيام والعبادة وبه تقترن الفوائد الدينية والروحية والنفسية والجسدية، ويُعد هدية للبشرية جمعاء لما يمنح من فوائد دنيوية.

يؤثر القلق والتوتر اليومي مباشرة على الجهاز النفسي والعصبي الذي بدوره يؤثر على الجميع مسبباً الأمراض المختلفة، من أهمها ارتفاع ضغط الدم والأجهزة العضوية في جسم الإنسان والكلوستروول وداء السكر، إضافة إلى مشاكل صحية أخرى كتلك التي تؤثر على الجهاز الهضمي فتتسبب في الإحساس بآلام المعدة والإحساس بالحموضة وعسر الهضم، ومن ثم قرحة المعدة، والأمراض الأخرى المؤثرة على القلب والدماغ والكبد والكليتين، كتصلب الشرايين والجلطات الدموية واختلال في وظائف الأعضاء الأخرى. ومما لا شك فيه أن الصوم خلال شهر رمضان له فوائد جمّة، فهو يعمل على الاستقرار النفسي والسكون الروحي فتهب النفوس وتطمئن السريرة، فيقل التوتر والقلق. وبالتالي يتفادى الإنسان تلك المشاكل المرضية المذكورة. ومن فوائد هذا الشهر الفضيل هو رفقي الصائم في المستوى الروحي والصحي والذهني والنفسي والبدني، فيتمكن الصائم من إعادة برمجة نفسه وأخلاقه وبيئته، فتحسن تصرفاته ومعاملته مع الآخرين، وتزدان صحته البدنية، لذلك لا بد أن يحرص الصائم على الاستفادة من هذه الفرصة المميزة، لكي لا يكون هذا الشهر كبقية الشهور الأخرى من العام. خلال هذا الشهر يتمكن الصائم من الحصول على الفوائد الآتية:

– إنقاص وزن الجسم لمن يشكو من السمنة.
– خفض معدل ضغط الدم لمن يشكو من ارتفاعه.
– التحكم في داء السكر لمرضى السكر
– تفادي المشاكل الصحية خصوصاً تلك المتعلقة بالأمراض المزمنة.

– التحكم في ارتفاع معدل الدهون في الجسم.
– التخلص من بعض العادات السيئة كالتدخين مثلاً.
– لقد أوضحت الدراسات العلمية أنه بمقدور الصائم الملتزم بالإرشادات المرفقة أن يفقد من 4 إلى 7 كيلوجرامات من الوزن بعد صيام شهر رمضان.

– يتمكن مرضى الأمراض المزمنة من تقليل جرعات الأدوية التي يستهلكونها يومياً؛ بسبب قلة كمية الطعام وتحسن نوعيته وفقدان الوزن. وبالتالي لا بد من الالتزام بالنصائح الآتية لكي يُجني الصائم من الفوائد المذكورة:

– يجب أن لا تزيد السعرات الحرارية المأكولة يومياً على 2800 للرجل و2200 للأنثى، ويحبد أن تقل بشكل تدريجي يومياً.

– يجب تحديد عدد الوجبات على أن لا تزيد على ثلاث فقط، وهي وجبة الفطور ووجبة الليل ووجبة السحور.

– الامتناع عن الأكل بين تلك الوجبات، والابتعاد نهائياً أو قدر الإمكان عن الغيقات، وتجنب أي مأكولات إضافية عند زيارة المجالس أو زيارة الأهل والأقارب والأصدقاء (البنقة).

تبحث في الشكاوى التي يتلقاها النواب من المواطنين.. الرميحي لأيام:

لجنة تحقيق في الخدمات الطبية بالمراكز والمستشفيات الحكومية



عبدالله الرميحي

مع ما تكرر من ملاحظات لدى ديوان الرقابة وليس بأخرها موضوع انتشار العدوى في السلمانية ووجود ضحايا بالعشرات من المواطنين الذين يرددون بالإمهم نتيجة مضاعفات العدوى التي يتلقونها وتنتقل من مريض إلى آخر ووقوف الإدارة عاجزة عن توفير أي حلول.

وقال النائب الرميحي أن الجهات المعنية مطالبة بتقديم تبرير واضح حول أسباب نقص الأسرة والأطباء في المستشفى وأسباب خروج الاستشاريين والأطباء البحرينيين من أصحاب الخبرة إلى التقاعد بالعشرات، أو إلى مستشفيات وعيادات أخرى، والتحقيق الشفاف والواضح لما يتكرر من مشكلات تضر عليها سنوات وعدم الإكتفاء بالردود الجاهزة لشهرها بالمصحف ثم طن الصفحات دون تقديم أي حلول تذكر!

وطالب الرميحي بتوسيع علاج المواطنين

مصطفى الشاخوري:

كشف النائب عبدالله الرميحي عن أنه -وعدد من النواب- يعكفون على إعداد مذكرة لتقديم طلب تشكيل لجنة تحقيق نيابية حول الخدمات الطبية في المراكز الصحية والمستشفيات الحكومية.

وقال الرميحي بأن لجنة التحقيق في حال تشكيلها من المزمع أن تبحث في الشكاوى التي يتلقاها النواب بشكل دائم بشأن تراجع الخدمات الطبية وتزايد ضحايا الأخطاء الطبية ومرضى السكر والتكؤ في إجراء العمليات الجراحية الطارئة في مستشفى السلمانية.

واعتبر أن تلك الشكاوى تدق ناقوس خطر يستوجب على النواب التحرك وتفعيل الأدوات الرقابية للتحقق مما يُثار بشأن تأخر الخدمات الطبية ونقص الأدوية ما يعرض صحة المواطنين للخطر، خصوصاً

رسالة اليوم



تجمع طبي عالمي في البحرين

الطبية التجميلية. وبلا شك، انطلاقة فكرة بوتيك S ELEVEN بهذه الرؤية الصاعدة لتطوير حركة الطب التجميلي وبيان مدى أهميته بصورة أكثر تطوراً ومقدمة، ستساهم في رفع الوعي لدى الأفراد بالجانب التجميلي. وبرأيي قد يكون نتاج هذا التجمع، أن يؤثر على بؤس السياحة العلاجية من ناحية استقبال المهتمين في هذا المجال من كل الدول المجاورة ليكونوا جزءاً من المستفيدين من الخدمات التي تقدم. كل الشكر والتقدير لكل القائمين على هذه المؤسسة، فقد لاقت الإعجاب والإنجاز من الجميع، ونتمنى المزيد من التقدم لكل المشاريع القادمة لعيادة S ELEVEN التي بلا شك ستسهم في نشر الثقافة من ناحية معنوية ومباشرة التطبيق الفعلي المتطور من ناحية عملية.

عبدالرحمن جليل الشيخ



والعديد من المحاور التي تم سردها خلال الحلقات النقاشية، حيث تم تبادل الخبرات وفتح مجال الأسئلة بشأن كل محور والتي كانت تفاعلية بين الجمهور المدعو والمتخصصين العالميين ذوي الاحترافية العالية من البرازيل وفرنسا وإيطاليا وبريطانيا واليابان وغيرها من الدول الصديقة.

وهذا إن دل، فهو يدل على دور مملكة البحرين التنموي باحتضان القطاعات المختلفة وتشجيع الاستثمار بها، وكما شهد الحضور بالإنطباع الإيجابي بما نتجت عنه الأسمية من فؤائد وخبرات تعزز من نشر الثقافة



عبدالرحمن جليل الشيخ

عملية الشيخوخة وتحدث حول نظام لفهم مجموعة الأدوات الجراحية وغير الجراحية وشبه الغازية المتاحة لعكس الشيخوخة في الممارسة التجميلية الجمالية الحديثة.

وبهذا السياق تم مناقشة أهم وأحدث الأجهزة والأساليب المتطورة الأمنة التي يتم اللجوء لها في نطاق التجميل والترميم.

في الآونة الأخيرة، سعدت لأرى عن طريق منصات التواصل الاجتماعي بشأن إطلاق بوتيك «S ELEVEN» الذي يُعد فريداً من نوعه بالمجال الطبي البحريني، أن يتم تجمع كبار الخبراء التجميليين من مختلف بقاع الأرض تحت سقف واحد خلال الأسمية الطبية الدولية الأولى، بعنوان التجميل التجديدي الشمولي بين الحاضر والمستقبل، والتي أقيمت بقتدق الفور سيزون بمملكة البحرين.

حيث تم خلال هذا التجمع العلمي الطبي، بحضور عدد من الجراحين، طرح عدد من المعلومات التجميلية الطبية الموفرة التي تساهم في نشر التوعية الصحيحة لقطاع الطب الملم بالعديد من النظريات.

وبناءً على الشراكة التي وقعتها وفنذتها عيادة «اس ايلفن» مع عيادة البروفسور علي الغانم في المملكة المتحدة، وضح الغانم بهذا الصدد تطور أنسجة الوجه البشرية خلال

وزيرة الصحة: الشباب ثروة الوطن الحقيقية وأمل المستقبل



أكدت وزيرة الصحة جلييلة السيد أن الشباب البحريني هم ثروة الوطن الحقيقية وأمل المستقبل، ويضعون بإسهاماتهم المتعددة في مختلف المجالات مستقبلاً أكثر إشراقاً لصالح الأجيال القادمة وتطور المجتمع، منوهة بأن مملكة البحرين وضعت استراتيجيات متكاملة غايتها الاستفادة من طاقات الشباب وتنشيطها في كل ما يدعم جهود التنمية وتحية الظروف الملائمة لهم ليحققوا طموحاتهم وأملهم في مختلف القطاعات.

جاء ذلك خلال احتفال وزارة الصحة بיום الشباب البحريني، حيث أشارت الوزيرة إلى أن صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم، واهتمام مستمر من صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، وهما بناة جيلية من سمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة ممثل جلالة الملك للأعمال الإنسانية وشؤون الشباب رئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة، والذي تجسد مدى

العديد من المحطات، بينها محطة التقنية التي تقدم مجموعة من المعلومات حول مشروبات الطاقة والمشروبات الرياضية، وم محطة الألاع مع المتدربين، كما قدمت محطة تعزيز الصحة مفوضات تثقيفية حول أنماط الحياة الصحية والنشاط البدني، بالإضافة إلى أن المحطات ناقشت تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الشباب إلى جانب إجراء مجموعة من التمارين الرياضية.

المبدعة وتأثيرهم في استدامة مسيرة التنمية، باعتبارهم ثروة الوطن الحقيقية في الحاضر والمستقبل، وتعدت بحلهم الشكر والتقدير إلى الجهود المقامة من جانب لجنة تكافؤ الفرص بوزارة الصحة على تنظيم الاحتفال بيوم الشباب البحريني لهذا العام، وضم الاحتفال بيوم الشباب البحريني

به الشباب البحريني تجاه المشاركة في بناء وتطوير المجتمع والمساهمة في دفع بعجلة التطوير والتحديث والنماء بشتى القطاعات التنموية، بالإضافة إلى أنه يعد مناسبة هامة لتجديد الفخر والاعتزاز بإسهامات قطاع الشباب هذا وأنه يحمل العديد من الدلالات بشأن المكانة والأهمية التي يحظى به الشباب في مملكة البحرين التي تؤمن بأهمية ونبوغ الشباب وطاقاتهم

الاتعمام بنفذة الشباب البحريني والعمل على تلبية طموحاتهم وتمكينهم ودعم طموحاتهم وتعزيز دورهم الفاعلة في المجتمع، مما يعتبر دافعاً نحو تعزيز روح التحدي والإصرار في الشباب البحريني الواعد، وفُتحت إلى أن احتفال مملكة البحرين في الخامس والعشرين من مارس من كل عام بيوم الشباب البحريني يأتي ليشكل غرسة إبراز الدور الهوي والأساسي الذي يقوم

P 2

Link

«خبراء».. قاعدة معلوماتية للخبرات الوطنية في تخصصات عدة

والكومية الإلكترونية يعكس روح التعاون السائد بين الجهات الحكومية، مقدماً الشكر لكافة الفرق ولجان التنسيق المشتركة والتي بذلت جهوداً مضنية لتيلورت مخرجاتها وأثمرت عن تحقيق هذا الإنجاز والمبادرة الرائدة التي يضاف لسلسلة الإنجازات الوطنية لمملكة البحرين ويعكس الجهود المشتركة لتحقيق المبادرات الرقمية في ظل التوجه نحو التحول الرقمي الشامل للمملكة في كافة القطاعات.

وتمثل المنصة الوطنية لخبراء البحرين عبر الموقع الإلكتروني قاعدة (https://experts.bh) قاعدة وطنية للخبرات البحرينية في مجالات مختلفة تضم 6 قطاعات، تخضع للإشراف والمتابعة من قبل وزارة العمل بالتعاون مع هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية وبالتنسيق مع الجهات المختلفة في المملكة، وتتضمن المنصة دليلاً استرشادياً حول الإجراءات المتعلقة بالمنصة والإشتراك بها، يشمل التعرف بالمبادرة وأهدافها ويستهدف لتوفير المساعدة اللازمة للأفراد والجهات ذات العلاقة في كيفية التسجيل فيها، فضلاً عن الأليات الخاصة بتفعيل المنصة الوطنية بما يضمن ويحقق استمراريتها وفترتها على توظيفها الأهداف التي أعنت من أجلها، بالإضافة إلى المرابيا التي سيستفيدون منها من خلال وجودهم في هذه المنصة، كما يتضمن جملة من التعاريف والمصطلحات ضمن المنصة.

كما تجدر الإشارة إلى أنه يتم مراجعة الطلبات من قبل لجنة معتمدة مختصة في هذا الشأن لكل قطاع ضمن القطاعات الست حسب الاختصاصات وتنتوي عملية المتابعة والتقييم للطلبات المسجلة فيه من الراغبين في تسجيلهم كخبراء معتمدين ضمن المنصة.



تحت رعاية وزير الداخلية رئيس لجنة متابعة تنفيذ الخطة الوطنية لتعزيز الانتماء الوطني وترسيخ قيم المواطنة (بحريننا) الفريق أول الشيخ راشد بن عبدالله آل خليفة، تم تدشين المنصة الوطنية لخبراء البحرين «خبراء» التي تنفذها وزارة العمل وهيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية وذلك خلال الاحتفال بيوم الشراكة المجتمعية والانتماء الوطني.

وجاء تصميم المنصة الوطنية لخبراء البحرين (خبراء) بناءً على توجيه وزير الداخلية رئيس لجنة المتابعة، وبمتابعة من المكتب التنفيذي بالتعاون مع وزارة العمل وهيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية، كجهتين تنفيذيتين.

وتعد المنصة بوابة تجمع خيرة الكفاءات الوطنية، وتعمل على توثيق سيرتهم العلمية والمهنية، بصورة مهنية ويطرق وآليات دقيقة، وذلك في 6 قطاعات (القطاع المالي والمصرفي والتأمين، القطاع المصرفي والقطاع الهندسي، قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، القطاع الصناعي، القطاع العقاري).

وبهذه المناسبة، أكد وزير العمل، عضو اللجنة الوزارية لمتابعة تنفيذ الخطة الوطنية لتعزيز الانتماء الوطني وترسيخ قيم المواطنة (بحريننا) جميل حميدان، أن تدشين مبادرة المنصة الوطنية لخبراء البحرين، في إطار الاحتفال بيوم الشراكة المجتمعية والانتماء الوطني، يشير إلى أن الخطة الوطنية (بحريننا) مابنية وفق خطط مدروسة وآليات وطنية فاعلة تجسيدا لروى حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، ملك البلاد المعظم، لافتاً إلى أن مبادرات الخطة، تسير لئلام بفضل دعم ومتابعة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس

P 5

Link

يُتجمع بهذه الصورة مسبقاً، ينبغي على الجهات ذات العلاقة أن تتجمع على طاولة واحدة في محاولة إيجاد حل لهذه الأزمة الصحية والبيئية، والتي ترتب عليها الكثير من المشاكل الصحية للأهالي، كما أن لها أبعاداً اجتماعية حيث أصبح الكثير يعتقد عن زيارة أهله في تلك المنطقة بسبب البعوض والسعال التي يحظى بها كل ما زاروا أهاليهم. بعض أهالي المنطقة لديهم القدرة العالية على شراء مكافحات الحشرات من الأجهزة ومحاولة تأمين البيت عن طريق المرشحات وبعضهم يستخدم أجهزة الدخان، ولكن هذه الأمور تثقل كاهل الأهالي الذين لا يملكون القدرة المالية لشراء هذه الأمور، ولو اشترتها ستكون مصاريف إضافية لم يحسبوا حسابها خاصة ونحن في موسم رمضان والأعياد. فربما كل الرجاء أن تتحرك الجهات الرسمية لإيجاد حل لهذه المشكلة الصحية والبيئية.

بؤرة انتشار لكل ما «يلسع» من الحشرات بقيادة البعوض طبعاً. العديد من المنشآت التي تعالت أصواتها من رؤساء مجالس بلدية ونشطاء يمينيين ولكن دون جدوى، فلسعات البعوض ومسور إصابات الأهالي والأطفال انتشرت في السوشيال ميديا والعديد من الشكاوى لكل الجهات ذات العلاقة ولكن مازال الوضع على ما هو عليه!! ومع السؤال عن الجهات المختصة، يخبرني المختصون في البلديات أن الموضوع من اختصاص وزارة الصحة، وفي الصحة يخبرونك أن الموضوع عند البيئة، ومع السؤال والبحث يخبرك آخر بأن وزارة الداخلية كذلك لها علاقة بهذا الموضوع. في وسط السكوت عن هذه الكارثة الصحية، والتي أسفرت عنها الحفريات التي جرت مع تراكم المياه التي لم تكن

حبر جاف

Mohammed.lori@gmail.com
@mohammed_lori

محمد ناصر لوري



بعوض البحير.. كارثة بيئية وصحية!

وأطفالهم من لسعات البعوض الخطرة. كما أن عدداً من الأهالي خرجوا من بيوتهم هرباً من هجوم الحشرات والأفات الغربية التي بدأت بالتسلل لبيوتهم بعد أن ارتفع منسوب المياه الراكدة في السوابي، والذي جعله

ليستت البحر ثوب الظلام منذ إعلان بعوض وادي البحير الهجوم على البيوت والأطفال وكل ما ينير الشرفات والحدائق في البيوت، فبدأ أهالي البحير بإغلاق كل الأنوار وإعلان الظلام على المنطقة في سبيل إبعاد بيوتهم وأهاليهم

P 15

Link

«دلمون للدواجن» تنظم فعالية صحية لموظفيها بمناسبة رمضان



نظمت شركة دلمون للدواجن وبالتعاون مع مستشفى الهلال فعالية صحية لموظفي الشركة استعداداً لشهر رمضان المبارك.

وقدم الدكتور «علي الصفار» محاضرة تثقيفية تناولت إدارة الصحة العامة وأهمية الالتزام بنظام غذائي صحي وإجراء الفحوص الطبية الروتينية، كما تطرق إلى طريقة الحفاظ على النشاط والصحة خلال نهار شهر رمضان، وكيف تؤثر الفيتامينات على الصحة.

وبعد انتهاء المحاضرة تم إجراء مجموعة من الفحوص الطبية لموظفي وعمال الشركة، حيث تمت الفحوص في موقعين، بدايةً بمبنى الإدارة وموظفي الإدارة العامة، وبعدها انتقل الفريق الطبي لاستراحة العمال بمسلك الدجاج حيث تم إجراء الفحوص لعمال الشركة.

وصرح الرئيس التنفيذي عبدالهادي ميرزا بأن شركة دلمون للدواجن تولي اهتماماً كبيراً بصحة وسلامة موظفيها، ووجه شكره لمستشفى الهلال على تعاونهم بتنظيم الفعالية.

P 18

Link

المستشفى الملكي التخصصي
د. محمد عيسى



ارتفاع نسبة السمنة عالمياً... و10% نصيب البحرين من الزيادة

أكد استشاري الجراحة العامة وجراحات السمنة والمناظير المتقدمة في المستشفى الملكي التخصصي د. محمد عيسى أنه عالمياً تشهد حالياً ارتفاع نسبة السمنة في جميع الدول، في حين أن البحرين كان لها نصيب من هذه الزيادة بنسبة تصل إلى 10%، وتعتبر نسبة مرتفعة مقارنة بدول الجوار، وأوضح د. محمد عيسى خلال لقاء مع "صحتنا في البلاد" أن المستشفى الملكي التخصصي وضع على عاتقه تقديم خدمات تساعد على إنزال الوزن، وتحسين جودة الحياة، قائلاً: نستقبل جميع من يعانون من السمنة ونسعى للوصول إلى أفضل النتائج ونملك في المستشفى الملكي التخصصي طاقماً متكاملًا، ليس فقط لإنزول الوزن، وإنما للحصول على أسلوب حياة أفضل وذات جودة. ويقدم المستشفى العديد من الخدمات كجراحة المعدة وتكميم المعدة بالمنظار وتحويل مسار المعدة بالمنظار، إضافة إلى القيام بمختلف جراحات السمنة التنظيرية، وغيرها من الخدمات التي تساعد على إنزال الوزن وتحسين أسلوب حياة المريض.

متى يصنف الشخص بالسمنة؟

تقاس السمنة بالطريقة المعتمدة وهي قياس معدل كتلة الجسم، وتحسب بقياس وزن الجسم مقسماً على طول الجسم تربع، وفي حال كان معدل الجسم أقل من 25 فهي طبيعية، أما إذا كانت كتلة الجسم من 25 إلى 30 فهي وزن زائد، وإذا كانت من 30 إلى 35 تعتبر سمنة من الدرجة الأولى، أما في حال كانت كتلة الجسم تتراوح ما بين 35 و40 فهي سمنة من الدرجة الثانية، وفي حال كانت أكثر من 40 فهي سمنة من الدرجة الثالثة. وهناك أيضاً طريقة أخرى لقياس السمنة وهي من الطرق المعتمدة بقياس محيط الخصر، فإذا كان للرجل أكثر من 94 سنتيمتراً للرجال فيعتبر سمنة، وللنساء إذا كانت أكثر من 84 سنتيمتراً تعد سمنة.

هل تشهد زيادة في نسبة السمنة؟

عالمياً نشهد زيادة في نسبة السمنة بشكل كبير ومضاعفه، إذ إن آخر إحصاءات منظمة الصحة العالمية تشير إلى أن 1.9 مليار بالغ مصابون بالسمنة، و389 مليون طفل مصابون بزيادة الوزن عالمياً، وقد كان للبحرين نصيب في زيادة نسبة السمنة بمعدل 10% مقارنة بباقي دول الجوار.

ما هي المشاكل الصحية للمسمنة؟

هناك العديد من المشاكل التي تصاحب السمنة والتي تشكل خطراً على صحة الإنسان، فالسمنة تسبب أمراض القلب والسكتي وارتفاع ضغط الدم وتكيس المبايض وتوقف التنفس أثناء النوم. وجميع هذه الأمراض تعد خطراً جسيماً على حياة

الشخص المصاب بالسمنة، لداً ننصح دائماً بوضع خطة علاج مناسبة بعد تشخيص المريض وذلك للوصول إلى الوزن المطلوب تقارباً إلى حدوث مشاكل صحية قد تؤثر على حياته وقد تسبب الوفاة.

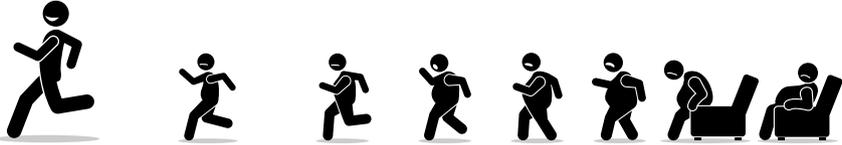
ما هي الطرق التي تتبع في علاج السمنة؟

هناك العديد من الطرق التي تساعد على إنزال الوزن، ولكنه من الضروري مراجعة الطبيب لتحديد نوعية العلاج المناسب، إذ إن بعض الحالات يمكن إنزال الوزن بإتباع بعض الحيات الغذائية مع ممارسة الرياضة، في حين إن بعض الحالات يصرّف الطبيب بعض الأدوية التي تساعد على إنزال الوزن، ولابد هناك التأكيد على أهمية أن

تكون هذه الأدوية بوصفة طبيب تجنباً لحدوث مضاعفات جانبية. ومن الطرق المنتشرة حالياً هي بالون المعدة المرمرج وهو من الطرق الآمنة والأقل خطراً وقد لجأ الطبيب إلى الجراحات التنظيرية كتكميم المعدة بالمنظار أو تحويل مسار المعدة بالمنظار وذلك لعلاج السمنة التي يعاني منها المريض.

ما هي النصيحة التي تقدمها إلى الإنسان المصاب بالسمنة؟

ندعو المصابين بالسمنة إلى عدم اليأس والاستسلام، إذ إنه لا بد من وضع الصحة في قائمة الأولويات، إننا إنه لا بد البدء في مشوار نحو الوزن الصحي مع حياة أفضل ذات جودة عالية.



P 5

Link

د. أحمد محمد عبدالملك

رمضان فرصة ذهبية لتنظيم السكر والضغط

لصيام شهر رمضان المبارك آثار على جسم الصائم تشمل النواحي البدنية والنفسية، وإذا تم اتباع نظام غذائي صحي فإن الصيام يحدث تأثيرات إيجابية لصحة الصائم، وهذا وفقاً للدراسات العلمية عدة وتوصيات خبراء وأطباء.



الصيام: وأضاف: بسبب أن عملية سحب هذه المواد تكون في آخر وقت من الصيام وتكون بكمية قليلة، يعد شهر رمضان فرصة ذهبية لإنزول الوزن، تنظيم الكوليسترول، الضغط والسكر. وتابع: الصيام مفيد في تحسين نسبة السكر والدهون بالدم خصوصاً الكوليسترول، لكن من الضروري تناول كمية كافية من الأغذية الغنية بالألياف مثل الخضروات والفواكه والبقول، لأنها تساعد على ضبط مستوى السكر في الدم وتقلل من العطش في اليوم التالي وتعد الجسم بالفيتامينات والمعادن المهمة لوظائف الجسم المختلفة، وينصح بتناول طبق كبير من السلطة يومياً.

وقال استشاري طب العائلة د. أحمد محمد عبدالملك إن رمضان يساعد على التخلص من الوزن وتنظيم السكر والضغط والتولسترول، إذ إن أجسامنا تعمل على طاقه السكر "الجوكوز"، ومع الامتناع عن الأكل بعد 6 ساعات يلجأ الجسم إلى مخزون الجلوكوجين في الكبد، وبعدها يبدأ بسحب دهون الجسم لطاقة الجسم، إلا أنه في حال الصيام الطبيعي الجسم لا يصل إلى حالة الإجهاد والإحباط، لذا فإنه يحتاج إلى كمية قليلة من الدهون والسكر والجلوكوجين، ويتم سحب هذه المواد في آخر وقت من

وحذر د. أحمد من العادات الاجتماعية والغذائية الرمضانية التي تقصد على الصائمين هذه الفوائد الكبيرة، مشدداً على ضرورة الاعتدال في وجبة الفطور والسحور لتحقيق الأهداف المرجوة.



1 تناول المشروبات لزيادة التركيز

تناول المشروبات قد يزيد من نسبة الأدرينالين في الجسم، إلا أنه لا يزيد من قوة التركيز الخاص بالإنسان ولا يساهم في زيادة القدرات العقلية، فقد يسبب ضووراً في العضلات وضغطاً في القوة العامة لجسم الإنسان، ويمكن أن يتسبب تناول هذه المشروبات بتكررة في الإصابة بسرطان الكبد

2 قياس الضغط الدموي يكون على الذراع اليسرى لا فرق بين قياس الضغط الدموي من الذراع الأيمن أو الأيسر، ولكن يفضل قياسه من اللترامين معاً مع ضرورة أخذ العمدل.

صح معلوماتك!

P 5

Link

Link

هدى المهدي

كيف تتصرف مع نوبات غضب طفلك؟

يشتكى العديد من أولياء الأمور من نوبات الغضب التي تعتري الأبناء، حتى أن البعض أصبح يعاني من آثار نوبات الغضب، ولأن النوبات الأخيرة قد تؤثر على الطفل خصوصا على صحته النفسية، أكدت اختصاصية الإرشاد الأسري هدى المهدي أن هناك بعض الخطوات التي يمكن أن تساعد في السيطرة على نوبات الغضب.



الختصاصية الإرشاد الأسري

وأوضحت المهدي أنه يجب التعامل مع نوبات الصراخ والبكاء الهستيري سواء كانت في المنزل أو خارجه باتباع خطوات على الأهل معرفتها. وقالت: على الأهل عدم مقابلة صراخ الطفل بالصراخ، فالطفل يمتص هذه التصرفات ويتعلم من هذه المواقف، لذا على الأهل التوقف عن الصراخ، إذ إن صراخهم يؤدي إلى تغذية سلوك الطفل. وأضافت: على الأهل التصرف بهدوء وحكمة مع ضرورة أن يكون الوجه من رد فعل الغضب أو الحزن، إذ من المهم عدم إعطاء الطفل ردود فعل مبالغة قد تعزز السلوك لديه، ما قد يؤثر عليه ويجعله يمارس الصراخ والبكاء الهستيري تمدا.

وأكدت ضرورة التحدث مع الطفل بصوت منخفض مع طمأنته بأن الأهل موجودون أمامه وأنه في حال انتهائه من هذه النوبات فهم مستعدون للحديث معه، مع ضرورة أن يكون الأهل في مكان مرئي للطفل.

وتابعت: ننصح الأهل قبل الخروج من المنزل بالتحدث مع الأطفال وإعطائهم النصائح والتوصيات، مع ضرورة توقع حدوث نوبات الغضب خصوصا إلى الأطفال صغار السن، وفي حال تعرضوا إلى نوبات غضب من أطفال وكنوا خارج المنزل ننصح الأهل بعدم الاكترات بنظرات الآخرين، فالجمع مر بهذه المواقف، لذا لابد من اتباع خطوات التعامل مع نوبات الغضب أيضا خارج المنزل وعدم التهاون فيها، تجنبنا لتعزيز هذا السلوك عند الطفل.

وقالت: ننصح الأهل بعدم الرضوخ إلى صراخ الطفل، وعدم الاستجابة لمطالبه في هذه الحالة، إذ إن الرضوخ إليه وتغيير الكلام والاستسلام لمطالبه يعطي الطفل قناعة بالحصول على المطالب عن طريق الصراخ.

ويشار إلى أنه من المهم معرفة التعامل مع نوبات الغضب عند الطفل، مع ضرورة تعليمه أيضا كيفية التحكم في مشاعره حتى لا تتأثر صحة الطفل النفسية مستقبلاً ما قد يتسبب في إيذاء الآخرين وقد يؤدي نفسه بسبب مشاعر الغضب التي لا يمكن التحكم بها.

P 6

Link



السيد علي

أخطاء رمضانية تجنب حدوثها

أكد أخصائي التغذية السيد علي بأن هناك العديد من الأخطاء الشائعة التي يمكن أن يقع فيها الإنسان خلال شهر رمضان الكريم، والتي يمكن تجنبها بخطوات بسيطة مع ضرورة الالتزام بها طوال الشهر.



الختصاصي تغذية

ومن أبرز الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الإنسان خلال شهر رمضان هي تناول سحور يحتوي على كمية عالية من الملح والبهارات كالمشاوي والمعلبات والمخللات، إذ إن مثل هذه الأطعمة يمكن أن تسبب زيادة العطش خلال النهار، مشدداً على أهمية الابتعاد عن هذا النوع من الأطعمة خلال وجبة السحور واستبداله بأطعمة صحية وذات قيمة عالية.

ومن الأخطاء الأخرى التي يقع فيها الإنسان خلال فترة الصيام إهمال الوجبة الرئيسية أو الطبق الرئيس خلال شهر رمضان، وذلك بالإكثار من تناول الحلويات، العصائر والمعجنات التي ليس لها قيمة غذائية.

ويعد الأكل حتى الشعور بالتخمة من أكثر الأخطاء الشائعة خلال شهر رمضان ويجب على الإنسان الابتعاد عن هذه العادة، فهي تسبب الشعور بالانتفاخ، الذي يمكن التخلص منه بشرب الماء وتناول بذور الشيا واليانسون وممارسة التمارين الرياضية، مع ضرورة تجنب السكريات والكربوهيدرات والمشروبات الغازية.

ويهمل العديد من الصائمين خلال الشهر الكريم شرب الماء، في حين أن البعض يقتصر على شرب الماء خلال السحور ما يؤدي إلى الإصابة بالجفاف، الشعور بالدوار، الصداع وآلام الرأس، مشكلات الكلى والمسالك البولية، الإمساك، انعدام الطاقة في الجسم والشعور بالإعياء والتعب والنعاس وآلام المفاصل؛ لأن الماء يدخل في مكونات الغضاريف.

وشدد اختصاصي التغذية السيد علي على ضرورة تقسيم شرب الماء بعد الإفطار، مع ضبط أوقات شربه حتى لا يصاب الإنسان بعسر الهضم.

ومن الأخطاء الأخرى التي ينبغي تجنب وقوعها أثناء الشهر الكريم إهمال الرياضة وقلة الحركة، إذ يعزف كثيرون عن ممارسة الرياضة، ويجلسون لفترات طويلة، ما يؤثر على جسم الإنسان خلال هذه الفترة وقد يسبب أبطاً زيادة الوزن، لذا تعتبر ممارسة الرياضة في رمضان من العادات الصحية التي يلتزم بها البعض، لما لها من فوائد عديدة تعكس إيجاباً على صحة الإنسان.

P 6

Link



