



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



اليوم: الثلاثاء



التاريخ: 5 أبريل 2022

## مجلس الوزراء يوجه باستمرار تشديد الرقابة على أسعار السلع

الترحيب بإعلان التوصل إلى هدنة في اليمن مدة شهرين

المملكة تواصل تبني المبادرات التي تعزز من قيم المحبة والسلام في العالم بمناسبة اليوم الدولي للضمير



○ سمو ولي العهد رئيس الوزراء يترأس جلسة مجلس الوزراء.

رأس صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، الاجتماع الاعتيادي الأسبوعي لمجلس الوزراء الذي عقد أمس، بقصر القضيبي. في بداية الاجتماع أكد المجلس ما تشهده قوة دفاع البحرين من تطور في جاهزيتها وقدراتها الدفاعية، مشيراً إلى الزيارة التي قام حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عاهل البلاد المفدى القائد الأعلى لسلاح البحرية الملكي البحريني وتدشين عدد من السفن الحربية. ثم وجه المجلس باستمرار تشديد الرقابة على أسعار السلع والعمل على استقرارها، وكلف وزارة الصناعة والتجارة والسياحة بالتأكد من وفرة السلع أمام المواطنين والمقيمين وفقاً لاحتياجات السوق الاستهلاكية واتخاذ الإجراءات اللازمة لذلك.

سمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء  
يترأس جلسة مجلس الوزراء  
4 أبريل 2022

أبرز ما جاء في الجلسة:

- التأكيد على تطور الفعاليات والاحتفالات لعيد الفصحى المبارك، وذلك في إطار استعراض المجلس لزيارة حضرة صاحب الجلالة عاهل البلاد المفدى القائد الأعلى فخذه لله يومه إلى مسج المدينة الملكي الجديد.
- تشديد الرقابة على أسعار السلع والعمل على استقرارها.
- إقامة اليوم الدولي للضمير.
- شكر القائمين على الخدمة المدنية على جهودهم المتميزة بمناسبة يوم الخدمة المدنية.
- التدريب بقرار مجلس الوزراء السعودي بشأن مشروع اتفاقية تعاون في مجال الطاقة مع حكومة مملكة البحرين.
- التدريب بإمكان التوصل إلى هدنة في اليمن لمدة شهرين.
- الموافقة على مذكرة الخطة الوطنية لحقوق الإنسان.
- الموافقة على مذكرة بشأن مشروع قانون تنظيم معاشات ومكافآت التقاعد لقطاع وأفراد قوة دفاع البحرين والأمن القومي.
- تسوية مساعدي وزير شؤون الكوادر والماء لتحويل مملكة البحرين لدى الوكالة الدولية للطاقة المتجددة.

## الشكر للكوادر الطبية والصحية على تضحياتهم خدمة لوطن والمواطنين والمقيمين

الترحيب بقرار مجلس الوزراء السعودي بالتباحث  
في شأن مشروع اتفاقية تعاون بين البلدين في مجال الطاقة

الموافقة على الخطة الوطنية لحقوق الإنسان (٢٠٢٢-٢٠٢٦)

ثم أكد المجلس أن مملكة البحرين تواصل تبني المبادرات التي تعزز من قيم المحبة والسلام في العالم، وذلك في ضوء إرادة المجلس لليوم الدولي للضمير الذي اعتنقه الأمم المتحدة استجابة لمبادرة الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة -رحمه الله- والذي يصادف الخامس من أبريل من كل عام. بعدها أعرب المجلس بمناسبة يوم الصحة العالمي عن شكره للكوادر الطبية والصحية على جهودهم المخلصة وتضحياتهم المبررة خدمة لوطن والمواطنين والمقيمين، مؤكداً أن الكوادر الطبية تستحق كل التقدير لما توالى بذله من جهد وعطاء مقدر لتقديم أفضل الرعاية الصحية في مختلف الظروف والتحديات.

ثم رحب المجلس بقرار مجلس الوزراء بالمملكة العربية السعودية في شأن مشروع اتفاقية تعاون في مجال الطاقة مع حكومة مملكة البحرين في مجال الطاقة.

بعد ذلك رحب المجلس بإعلان اليمن هانس غروتديبرغ عن التوصل إلى هدنة في اليمن مدة شهرين، متمماً لتجاوب قيادة تحالف دعم الشرعية في اليمن والأطراف اليمنية مع مساعي المبعوث الأممي، والتي تأتي في سياق المبادرات التي أعلنتها المملكة العربية السعودية في مارس ٢٠٢١ لإنهاء الأزمة اليمنية للتوصل إلى حل سياسي شامل.

يضمن عودة الأمن والاستقرار لليمن الشقيق.

بعدها قرر المجلس ما يلي:

أولاً: الموافقة على المذكرات التالية:

١- مذكرة وزير الخارجية بشأن الخطة الوطنية لحقوق الإنسان (٢٠٢٢-٢٠٢٦) والتي تتضمن ٤ محاور رئيسية تتمثل بالحقوق المدنية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والجنسيات الأولى بالرعاية وحقوق التضامن.

٢- مذكرة وزير شؤون الدفاع بشأن مشروع قانون بتعديل بعض أحكام المرسوم بقانون بإصدار قانون تنظيم معاشات ومكافآت التقاعد لضباط وأفراد قوة دفاع البحرين والأمن العام.

٣- مذكرة بشأن تسمية وزير شؤون الكوادر والماء لتشكيل مملكة البحرين لدى الوكالة الدولية للطاقة المتجددة.

ثم أخذ المجلس علماً من خلال



## رئيس «الأعلى للصحة» يستعرض مشروع التطبيق التدريجي لمشروع التسيير الذاتي لمراكز الرعاية الأولية

والتنقيب الصحي، كما ستولي الوزارة خدمات الصحة النفسية والإقامة الطويلة لتكون شريكاً أساسياً في تقديم الخدمات الصحية.

ثم استعرض الأمين العام للمجلس الأعلى للصحة السيد إبراهيم علي السواخنة آخر مستجدات برنامج الضمان الصحي الوطني، مؤكداً استمرارية مجانية الخدمات الصحية والعلاج والسواء للمواطنين في جميع الأحوال، حيث سيتمتع المواطن بالمزيد من الخدمات الإضافية وتحسين جودة الخدمات.

من جانبها قدمت الرئيس التنفيذي لمراكز الرعاية الصحية الأولية سعادة الدكتورة جلية السيد جواد شرحاً عن آلية التسيير الذاتي ومراحل التطبيق، مبينة أن مشروع التسيير الذاتي يمثل في تحويل المراكز الصحية إلى مراكز ذاتية الإدارة من أجل تحسين جودة خدمات الرعاية الصحية، ويهدف المشروع إلى حرية الاختيار للمواطن وخلق مسارات علاجية لتطوير جودة الخدمات والتنسيق والتواصل بين مقدمي الخدمات وتحسين الرقابة واتخاذ القرار والاستخدام الأمثل للموارد المالية والبشرية.



○ جانب من الندوة الحوارية.

للمواطنين واستدامتها بجودة عالية وفق مبادئ العمالة التنافسية والاستدامة كان المركز الأساسي لإطلاق برنامج (صحتي) - البرنامج الوطني لتطوير الرعاية الصحية بعملة البحرين، وأعرب رئيس المجلس الأعلى للصحة عن تقديره لما أبداه الجميع من حرص على تهيئة أهالي محافظة المحرق للمشروع بما يتعكس على تحقيق الأهداف الإيجابية المرجوة منه.

من جانبه أوضح وكيل وزارة الصحة الدكتور وليد خليفة المانع أن دور الوزارة في ظل النظام الجديد سيكون دوراً إشرافياً يعنى بتقديم خدمات الصحة العامة

التغطية الصحية الشاملة وتعزيز الجودة والتنافسية في تقديم الخدمات الصحية بما يليبي تطلعات المستفيدين. وأشار إلى أن أحد المشاريع المهمة ضمن برنامج التسيير الذاتي هو برنامج «أختر طبيبك»، الذي سيعزز أهمية طبيب العائلة ليصبح المحطة الأولى لمتابعة المريض.

وأكد أن مشروع التسيير الذاتي يأتي متوافقاً مع برنامج عمل الحكومة وتجسيد الأهداف المنبثقة من الرؤية الوطنية ٢٠٣٠ م وتنفيذ المبادرات الوطنية الرامية لمواصلة تحسين جودة الخدمات الصحية المقدمة

خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء. وقد استعرض الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة مشروع التطبيق التدريجي في مشروع التسيير الذاتي لمراكز الرعاية الصحية الأولية الذي سيطبق في المرحلة الأولى بصورة تجريبية في محافظة المحرق ثم يعمم في محافظات جميع محافظات المملكة، وبما يكفل حرية الاختيار والاستدامة بما يصب في مصلحة الوطن والمواطن.

وأشار إلى التقدم المحرز في تنفيذ برنامج الضمان الصحي الوطني والذي يهدف إلى تحقيق

عقد المجلس الأعلى للصحة ندوة حوارية برعاية من الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة حول مشروع قرب التطبيق التدريجي لمشروع التسيير الذاتي لمراكز الرعاية الصحية الأولية في محافظة المحرق بحضور الأستاذة فائقة بنت سعيد الصالح وزيرة الصحة والسيد سلمان بن عيسى بن هادي المناعي محافظ محافظة المحرق ورئيس أعضاء مجلس أمناء مراكز الرعاية الصحية الأولية وعدد من كبار مسؤولي القطاع الصحي في قاعة يوسف عبدالملك في قلالي وذلك في إطار حرص المجلس على تعزيز التواصل مع الجمهور حول مستجدات التطوير لتحسين جودة الخدمة الصحية.

وفي مستهل الجلسة النقاشية رحب رئيس المجلس الأعلى للصحة بأهالي محافظة المحرق والحضور، مؤكداً أن النجاحات والتحقيق في القطاع الصحي وسائر القطاعات التنموية تأتي بفضل النظرة الحكيمة لجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عاهل البلاد المفدى والرعاية المستمرة من صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل

P 3

Link

## جامعة البحرين تبحث التعاون المشترك مع الخدمات الطبية الملكية بمشرفى قوة الدفاع

المقايمة التي تهدف إلى المزيد من التنسيق وفتح مجالات جديدة للتعاون بين الجهتين. من جانبه، قال مدير مركز ولي العهد للتدريب والبحوث الطبية العميد طبيب خالد عبدالغفار: إن جامعة البحرين باعتبارها الجامعة الوطنية، لها إسهام بارز ومهم في القطاع الصحي من خلال أكثر من كلية، وبرزها كلية العلوم الصحية والرياضية، التي تسهم في مزايا القطاع الصحي في المملكة بالكوادر المؤهلة للتصدي للمهن البالغة الدقة في هذا المجال كالتصدي والقبالة والصيدلة والأشعة وغيرها، ونحن في مستشفى قوة دفاع البحرين حريصون على تأكيد هذا التعاون ويحث المستجدين فيه بين الفترة والأخرى.



○ د. جواهر المضحكي تستقبل عدداً من مسؤولي الخدمات الطبية الملكية.

التعليم والتدريب، وبما اجتماعنا اليوم إلا واحداً من سلسلة

الارتقاء به وتعزيزه من خلال البرامج المشتركة، وخصوصاً في

من الأمور التي تمتاز بها جامعة البحرين، والتي تتطلع دوماً إلى

استقبلت رئيسة جامعة البحرين الدكتورة جواهر شاهين المضحكي عدداً من مسؤولي الخدمات الطبية الملكية بمستشفى قوة دفاع البحرين، وذلك في مقر الجامعة في الصخير.

ويحث الطرفان سبل التعاون المشترك والتنسيق في مجالات البحث والدراسات والتدريب، في اجتماع ضم الجانبين وتناول الاجتماع استعراضاً لما تم بين الطرفين عبر السنوات السابقة من أشكال التعاون، والنجاحات التي تحققت من جراء ذلك، وأثره الإيجابي على تأهيل الكوادر الوطنية، ودعمها للانخراط في سوق العمل بكل جدارة.

وصرحت د. المضحكي بأن التعاون القائم والمستمر مع مستشفى قوة دفاع البحرين،

P 5

Link

## تأثير الصيام على الجهاز الهضمي مهيبة عبد الله لـ «الخليج الطبي»: الصيام راحة للجهاز الهضمي



٣. ما هي الإرشادات الواجب اتباعها للحد من مشاكل الجهاز الهضمي في رمضان؟  
الإرشادات الواجب اتباعها لتجنب مشاكل الجهاز الهضمي في رمضان:  
١. البدء بالإفطار على كوب من الماء أو تمر أو لبن.  
٢. التحلي لأداء صلاة المغرب.  
٣. البدء بتناول وجبة الإفطار بعد العشاء من الصلاة.  
٤. تقسيم وجبة الإفطار.  
٥. الانتهاء من الطعام فور الشعور بالشبع لتجنب حدوث عسر هضمي.  
٦. مضغ الطعام جيدا لمنع عسر هضمي.  
٧. عدم تناول كميات كبيرة من الدونوت والحلويات أثناء وجبة السحور.  
٨. ممارسة الرياضة.

والمشروبات الغازية. أضف إلى ذلك تناول السحور قبل النوم بـ ٢-٣ ساعات لإفراغ محتويات المعدة لمنع الإصابة بارتجاع المريء.  
١٣. الإمساك:  
يعتبر الإمساك من أبرز مشاكل الجهاز الهضمي في رمضان، وهو ينتج عن عدم شرب كميات كافية من الماء وقلة استهلاك المواد الغذائية التي تحتوي على الألياف الضرورية لحركة الأمعاء، وللتخلص من مشكلة الإمساك يجب الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات، وشرب كميات كبيرة من السوائل في الفترة بين الإفطار والسحور. ومن الضروري أيضا ممارسة التمارين الرياضية لتحريك الأمعاء لأن قلة الحركة تزيد من مشكلة الإمساك.

رمضان الكريم هو الشعور بالمشقة والجزء العلوي من البطن والشعور بالانتفاخ بعد تناول وجبة الإفطار ومن ثم يصاب بالآلام في المعدة والانتفاخ. وهي الأعراض التي يكون سببها الإصابة بعسر الهضم. يحدث عسر الهضم في رمضان بسبب تناول أنواع مختلفة وكثيرة من الطعام وخاصة بعد الإفطار فلا يهتم الشخص بالمضغ الجيد للطعام وإنما يبلع الأكل بسرعة ومن ثم يصاب بتكون غازات والأم في المعدة. لذا ينصح بتناول كميات قليلة من الطعام وضع الطعام جيدا لتسهيل عملية الهضم.  
٢. ارتجاع المريء:  
مشكلة ارتجاع المريء من الأعراض المزعجة للجهاز الهضمي خلال شهر رمضان المبارك، والتي تنتج عن ارتجاع حمض المعدة إلى المريء، وزيادة حموضة المعدة وذلك بسبب الإفراط في تناول الطعام خلال وجبة الإفطار والنوم بعد تناول وجبة السحور مباشرة. لذا يفضل تقسيم وجبة الإفطار إلى وجبات صغيرة وتجنب تناول الأكلات التي تزيد من ارتجاع المريء مثل الأكلات المشبعة بالدهون والحلويات وكثرة شرب المشروبات

والجدير بالذكر أن في الصيام فوائد عديدة للجهاز الهضمي منها تنظيم حموضة المعدة، وتخفيف ارتجاع المريء، وتنظيف الأمعاء من السموم وعلاج السكرياس، ولكن جميع هذه الفوائد لا تكون ملموسة لدى الكثير من الصائمين بسبب الأخطاء من الأهداف الصحية الحقيقية وذلك بسبب اتباع العادات الغذائية السيئة والإفراط في الأكل.  
٢. ما هي مشاكل الجهاز الهضمي في رمضان؟  
يواجه كثير من الصائمين مشاكل صحية عديدة خلال شهر رمضان، بسبب الإفراط في تناول الطعام خلال وجبة الإفطار والسحور، وهو ما قد ينتج عنه اضطرابات هضمية كانتفاخ البطن، وعسر الهضم، وحرقة المعدة، والإمساك، وغيرها من المشاكل الصحية المرتبطة بالجهاز الهضمي.  
تسبب الإفراط في تناول الطعام مشاكل الجهاز الهضمي في رمضان وطرق علاجها والوقاية منها:  
١. عسر الهضم والانتفاخ:  
يواجهها الصائم خلال شهر

يُعد الصيام فرصة جيدة للمرضى الذين يعانون من آلام الجهاز الهضمي، فالامتناع عن تناول الطعام يوميا فترة زمنية تصل إلى ١٢ ساعة يُحدث الكثير من التحولات المهمة على السلوك الغذائي للإنسان، ويساعد في التخلص من أعراض أمراض الجهاز الهضمي. لذا حاور الخليج الطبي الدكتور مهيبة عبد الله استشاري الجهاز الهضمي والكبد بمستشفى ابن الفارض لتوضيح لنا تأثير الصيام على الجهاز الهضمي وأهم الإرشادات الصحية.  
١. ما هو تأثير الصيام على أمراض الجهاز الهضمي؟  
لصيام علاقة قوية بالجهاز الهضمي، فالصيام يعني امتناع الجهاز الهضمي عن أداء وظيفته فترة زمنية معينة، ويبدأ فإن الصيام يشكل راحة للجهاز الهضمي مدة تزيد على ١٢ ساعة. خلال هذه الفترة يستطیع الجسم تصليح وإعادة ترميم الكثير من مشاكله على مدى شهر كامل.  
إن الجهاز الهضمي يستقبل الطعام ويعوم بعملية الهضم وتحولها وامتصاص العديد من العناصر المفيدة واللازمة منه، وهو أيضا المسؤول عن الشعور بالشبع والجوع.

## التغذية السليمة في رمضان



الصوم عبادة لها فوائد دينية كما لها فوائد صحية، قال الله تعالى «وكلوا واشربوا ولا تسرفوا»، فإن الاعتدال في كل شيء وعدم الإسراف هو أقرب الطرق للوصول إلى غايتنا، وغايتنا في شهر رمضان هي العبادة والصوم والصلاة وليس تناول الطعام والشرب.  
في المقال الآتي نوضح لنا هناه ظاهرا أخصائيا التغذية العلاجية طرق التغذية السليمة في رمضان.  
الفوائد الصحية للصيام:  
التخلص من السموم والفضلات خارج الجسم.  
تجدد خلايا الجسم والأنسجة.  
يساعد على علاج التهابات.  
زيادة معدل التمثيل الغذائي ومقدرة الجسم على حرق المواد الغذائية.  
زيادة الوزن.  
الصيام مفيد في تعديل نسبة الدهون بالدم وخاصة الكوليسترول واثاء رمضان يفقد الصائم جزءا من الدهون والشحوم المترسكة بالاعوجبة الدموية ما يوفر له الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض ضغط الدم.  
يساعد على خفض مستويات السكر في الدم حين ينظم عمل البنكرياس.  
الالتزام بالانتظام وتعزيز العادات الغذائية السليمة والصحية.  
أيضا مع الالتزام بالانتظام يمكن أن يتخلص الشخص من الإدمان على بعض العادات السيئة كالتدخين وشرب المشروبات الغازية والكافيين بكثرة.  
يقي من الأوزان حين يتخلص الجسم من الخلايا التالفة والضعيفة في الجسم.  
الوقاية وتحسين الصحة للحد من الإصابة والحساسية وذلك بسبب التقاء النبي يحدث جراثيم التخلص من السموم بشكل عام.  
ولكن لكي نحصل على تلك الفوائد أثناء الصوم لا بد من اتباع بعض النصائح الغذائية لكي يكون صومنا صحيا ومفيدا.  
ومن هذه النصائح:  
الإفطار الصحي: ابدأ بـ ٢-٣ حبات تمر، ثم كوب من الماء أو اللبن، ثم ثم الوجبة الرئيسية.  
الطبق الرئيسي المتوازن على

الصوم يتصحهم بيده الإفطار بتناول ٣-٢ حبات من التمر لتحليل مستوى السكر في الدم ثم الانتظار ١٥-١٠ دقائق قبل البدء بالإفطار.  
تناول الحلويات بعد وجبة الإفطار مباشرة يتسبب في زيادة حجم المعدة إذ يسبب التأخير في عملية الهضم، بالإضافة إلى ذلك، يحدث اضطراب في مستوى السكر في الدم ما يؤدي إلى ازدياد الرغبة في تناول المزيد من الحلويات. لذا يفضل تناولها بعد ساعتين إلى ثلاثة ساعات من تناول الإفطار.  
البعض يشعرون بالشبع بسرعة ولا يستطيعون إكمال وجبة الإفطار، يمكنك تأخير الطبق الرئيسي إلى ما بعد صلاة المغرب.  
إن السبب في الإصابة بالمشاكل الهضمية في رمضان يعود إلى عدم شرب كميات كافية من الماء وقلة استهلاك المواد الغذائية التي تحتوي على الألياف الضرورية لحركة الأمعاء، وللتخلص من مشكلة الإمساك يجب الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات، وشرب كميات كبيرة من السوائل في الفترة بين الإفطار والسحور. ومن الضروري أيضا ممارسة التمارين الرياضية لتحريك الأمعاء لأن قلة الحركة تزيد من مشكلة الإمساك.

الإفطار يجب أن يحتوي على نوع من النشويات كمصدر للطاقة مثل الأرز والمعكرونة، والبطاطا، ونوع من اللحوم كمصدر للبروتينات مثل اللحم الأحمر، والدجاج، أو السمك، بالإضافة إلى الخضراوات المطبوخة كمصدر للأملاح والمعادن والفيتامينات.  
من الأفضل عدم وجود أكثر من طبق رئيسي واحد على وجبة الإفطار.  
في وقت السحور يفضل تناول النشويات أو الكربوهيدرات المعقدة ذات الحبوب الكاملة حيث يحتاج إلى فترة طويلة للهضم والامتصاص وتقلل من كمية السعرات الحرارية المتناولة من ناحية أخرى ويستمر مفعولها أثناء فترة الصيام. ومن هذه الأطعمة المأمونة التي تحتوي على الحبوب كالقمح والشوفان والعس والدقيق الكامل بصيغة عامة.  
تناول كمية وافرة من الماء على الأقل ١٢-٤ كوبا من الماء يوميا.  
تناول الخضراوات والفواكه لما تحتويه من سوائل كما أنها تحتوي على فيتامينات ومعادن مفيدة.  
لتجنب العطش ينصح بالابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح والبهارات.  
التقليل من شرب الشاي، والقهوة، والمشروبات الغازية والعصائر المحلاة.  
للأشخاص الذين يعانون من الإصابة بالصاع والصدوخ الناتجة عن نقص معدلات السكر خلال فترة

الصوم عبادة لها فوائد دينية كما لها فوائد صحية، قال الله تعالى «وكلوا واشربوا ولا تسرفوا»، فإن الاعتدال في كل شيء وعدم الإسراف هو أقرب الطرق للوصول إلى غايتنا، وغايتنا في شهر رمضان هي العبادة والصوم والصلاة وليس تناول الطعام والشرب.  
في المقال الآتي نوضح لنا هناه ظاهرا أخصائيا التغذية العلاجية طرق التغذية السليمة في رمضان.  
الفوائد الصحية للصيام:  
التخلص من السموم والفضلات خارج الجسم.  
تجدد خلايا الجسم والأنسجة.  
يساعد على علاج التهابات.  
زيادة معدل التمثيل الغذائي ومقدرة الجسم على حرق المواد الغذائية.  
زيادة الوزن.  
الصيام مفيد في تعديل نسبة الدهون بالدم وخاصة الكوليسترول واثاء رمضان يفقد الصائم جزءا من الدهون والشحوم المترسكة بالاعوجبة الدموية ما يوفر له الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض ضغط الدم.  
يساعد على خفض مستويات السكر في الدم حين ينظم عمل البنكرياس.  
الالتزام بالانتظام وتعزيز العادات الغذائية السليمة والصحية.  
أيضا مع الالتزام بالانتظام يمكن أن يتخلص الشخص من الإدمان على بعض العادات السيئة كالتدخين وشرب المشروبات الغازية والكافيين بكثرة.  
يقي من الأوزان حين يتخلص الجسم من الخلايا التالفة والضعيفة في الجسم.  
الوقاية وتحسين الصحة للحد من الإصابة والحساسية وذلك بسبب التقاء النبي يحدث جراثيم التخلص من السموم بشكل عام.  
ولكن لكي نحصل على تلك الفوائد أثناء الصوم لا بد من اتباع بعض النصائح الغذائية لكي يكون صومنا صحيا ومفيدا.  
ومن هذه النصائح:  
الإفطار الصحي: ابدأ بـ ٢-٣ حبات تمر، ثم كوب من الماء أو اللبن، ثم ثم الوجبة الرئيسية.  
الطبق الرئيسي المتوازن على

## 12 نصيحة لمريض السكر في رمضان

يعتبر مريض السكر من الأمراض المنتشرة في العالم، لذلك وضع بعض المختصين العالين السكر قواعد والحظوظ الاسترشادية لكي يتمكن مريض السكر من الصيام بدون مشاكل صحية ويتمتع بصيام آمن طوال شهر رمضان.

وقدموا نصائح يجب أن يتبعها مريض السكر لبقاء صيام آمن خلال شهر رمضان، وهذه أهمها:

- 01 لباس السكر مرات عدة يومياً، خاصة إنظار لمرضى السكري أو عند انخفاض نسبة السكر في الدم.
- 02 إنظار لمرضى السكري أو عند انخفاض نسبة السكر في الدم.
- 03 تناول الكربوهيدرات سريعة الامتصاص عند انخفاض مستوى السكر في الدم.
- 04 مارس الرياضة بعد الإفطار بساعتين.
- 05 تجنب تناول المشروبات الغازية والعصائر التي تحتوي على السكر في رمضان.
- 06 تجنب تناول المشروبات السكرية.
- 07 تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهن.
- 08 تجنب تناول المشروبات السكرية.
- 09 تجنب تناول المشروبات السكرية.
- 10 تجنب تناول المشروبات السكرية.
- 11 تجنب تناول المشروبات السكرية.
- 12 تجنب تناول المشروبات السكرية.

P 18

Link

## نصيحة رمضانية من مستشفى رويال البحرين

المشوي أو المطهون في الفرن، أو الدجاج المنزوع الجلد والسمك لتحصل على مصدر صحي للبروتين. وبشكل عام، عليك تجنب الأطعمة المقلية والمصنعة لأنها تحتوي على الكثير من الدهون والسكريات، وتجنب الإفراط في تناول الطعام من خلال الأكل ببطء.

يفضل تأخير السحور لطول ساعات الصيام وأن تكون وجبة السحور متكاملة لتمنحك الطاقة الكافية لتتابع يومك إلى وقت الإفطار. لذا عليك اختيار الأطعمة المناسبة التي تساعدك على اجتياز الصيام، مثل الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المعقدة كالفاكهة والخضراوات، والحبوب والحمص والعدس التي تشكل مصدراً مهماً للطاقة الدائمة خلال اليوم. تناول مشتقات الحليب قليلة الدسم وحاول إضافة الدهون الصحية غير المشبعة إلى وجباتك مثل الأفوكادو، والمكسرات غير المملحة، والسلمون، وزيت الزيتون.

مثل البطيخ في وجبة السحور أو تناوله كتحلية بعد الإفطار، والسلطة العربية التقليدية، التي تحتوي على الخيار والبنندورة وهي خضراوات غنية بالسوائل، تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا لأن الكافيين يدر البول أكثر لدى بعض الأشخاص، ويؤدي إلى جفاف الجسم. وتذكر أيضاً أن المشروبات الغازية والعصائر التي تحتوي على السكر تزيد من السرعات الحرارية التي تتناولها استبدالها بالماء الفوار مع ثلج وليمون أفضل من العصائر الغنية بالسرعات الحرارية.

تعتبر تناول ثلاث تمرات طريقة صحية لبدء الإفطار، لأنه مصدر مهم للألياف، عليك تناول كمية كبيرة من الخضراوات، للحصول على الفيتامينات والمعادن، واختيار الحبوب الكاملة التي تمد جسمك بالطاقة والألياف اللازمة، أبدأ بشرب الشوربة والسلطات ثم بتناول اللحم القليل الدهن

نصح الدكتور ونام حسين استشاري أمراض الغدد الصماء والسكر والبيورد الأمريكي للغدد الصماء القراء قائلا: إن من أهم النصائح بعد صيام تقريبا ١٤ ساعة هو شرب كميات كبيرة من الماء ما بين الإفطار والسحور، اشرب كأسا كبيرا مع التمر عند الأذان وابدأ الإفطار بكأس من الماء وبما أن درجة الحرارة المرتفعة تسبب المزيد من التعرق فمن المهم شرب السوائل للتعويض عما يخسره الجسم من سوائل خلال اليوم مع الصيام (١٠ أكواب على الأقل)، كما يمكنك زيادة كمية المياه التي تتناولها من خلال تناول الأطعمة الغنية بالسوائل.

مستشفى إيه بيه البحرين ROYAL BAHRAIN Hospital

P 18

Link



## كلام في الصحة

بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

### رمضان الضيف الكريم

هل علينا الشهر الفضيل وكل عام وانتم بخير، أكرمنا الله فيه بالكثير من العبادات، لتحدث عن عبادة الشهر الكريم وهي الصيام. يمثل الصيام في شهر رمضان منعطفاً مهماً وإيجابياً في حياة الصائم وصحة جهازه الهضمي، إذ أن اعتياد الجسم على تناول كميات أقل من الطعام، يمنح الجهاز الهضمي فرصة للاستراحة ويؤدي إلى تقلص حجم المعدة بشكل تدريجي والحد من الشهية، ويمكن أن يكون له نتائج أفضل من أكثر أنواع الحميات الغذائية فعالية. يسعى الكثيرون لاستغلال فرصة الصيام من أجل فقدان بعض الوزن، و الكثير من الدراسات أثبتت أن الصيام يحسن مستوى الدهون ويؤدي إلى انخفاض نسبة الكوليسترول في الدم. يفيد الصيام في استهلاك احتياطات الدهون وينظف الجسم من السموم الضارة التي يمكن أن تتواجد في التراكمات الدهنية. وهكذا يبدأ الجسم بالتخلص من السموم بشكل طبيعي نتيجة التغير الذي يطرأ على عمل الجهاز الهضمي على مدار الشهر، ما يتيح للصائم فرصة مواصلة اتباع أسلوب حياة صحي بعد رمضان. ويعد الصيام وسيلة فعالة لإعادة شحن الدماغ وتعزيز نمو وتطور خلايا دماغية جديدة، كما أن الصيام يجعل الدماغ أكثر قدرة على تحمل الإجهاد والتأقلم مع التغيير، ويحسن المزاج والذاكرة، ناهيك عن أهميته لصحة القلب والشرايين وتقليل الالتهابات في الجسم. وللاستفادة التامة من الصيام علينا بتناول وجبة إفطار صحية وسحور خفيف ومغذ والحفاظ على نسبة السوائل في الجسم مع ممارسة الرياضة باعتدال، والالتزام بالعبادات الصحية والابتعاد عن العادات الضارة. ما أعظمها عبادة.. مبارك عليكم الشهر الفضيل.



«الأعلى للصحة» يعقد ندوة حوارية حول مشروع التسيير الذاتي لمراكز الرعاية الصحية

## استمرارية مجانية الخدمات الصحية والعلاج والدواء للمواطنين بجميع الأحوال

مشروع التسيير الذاتي يعطل في تحويل المراكز الصحية إلى مراكز ذاتية الإدارة من أجل تحسين جودة خدمات الرعاية الصحية، ويهدف المشروع إلى حرية الاختيار للمواطن وحقق مسارات علاجية لتطوير جودة الخدمات والتشخيص والتواصل بين مقدمي الخدمات وتحسين الرقابة ومخاض القرار والاستخدام الأمثل للموارد المالية والبشرية.

ولفت د. إلى أن مشروع التسيير الذاتي يتضمن عدة برامج تهدف إلى تحسين جودة الأداء في مراكز الرعاية الصحية (الوقائية والعلاجية) المقدمة في الرعاية الصحية الأولية من خلال نهج الاستمرارية والشاملة من قبل طبيب الأسرة للمريض وعائلته وتوفير حرية اختيار مقدم الرعاية الصحية وتعزيز التنافسية لتحسين جودة الخدمات.

من جانبه أوضح وكيل وزارة الصحة الدكتور وليد خليفة المانع أن دور الوزارة في ظل النظام الجديد سيكون دوراً إشرافياً يعني بتقديم خدمات الصحة العامة والتنظيف الصحي، كما ستؤدي الوزارة خدمات الصحة والخدمات الصحية.

ثم استعرض الأمين العام لمجلس الأعلى للصحة إبراهيم علي التواضعة آخر مستجدات برنامج الضمان الصحي الوطني، مؤكداً استمرارية مجانية الخدمات الصحية والعلاج والدواء للمواطنين في جميع الأحوال، حيث يستمتع المواطن بالزمن من الخدمات الإضافية وتحسين جودة الخدمات.

وأعرب رئيس المجلس الأعلى للصحة عن تقديره لما أياه الجميع من حرص على نهضة أمالي محافظة الحرق للمشروع بما يعكس على تحقيق الأهداف الإنمائية المرجوة منه.



ولفت إلى أن أحد المشاريع المهمة ضمن برنامج التسيير الذاتي هو برنامج «أختر طبيبك» الذي سيمنح أهمية طبيب العائلة ليصبح المحطة الأولى لمتابعة المريض، وأحد أن مشروع التسيير الذاتي يأتي متوافقاً مع التغطية والالامه الطويلة لتكون شريكاً أساسياً في تقديم الخدمات الصحية.

ثم استعرض الأمين العام لمجلس الأعلى للصحة إبراهيم علي التواضعة آخر مستجدات برنامج الضمان الصحي الوطني، مؤكداً استمرارية مجانية الخدمات الصحية والعلاج والدواء للمواطنين في جميع الأحوال، حيث يستمتع المواطن بالزمن من الخدمات الإضافية وتحسين جودة الخدمات.

وأعرب رئيس المجلس الأعلى للصحة عن تقديره لما أياه الجميع من حرص على نهضة أمالي محافظة الحرق للمشروع بما يعكس على تحقيق الأهداف الإنمائية المرجوة منه.

عقد المجلس الأعلى للصحة ندوة حوارية برعاية من الفريق الطبي الشيخ محمد بن عبيدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة حول مشروع قرب التطبيق التجريبي لمشروع التسيير الذاتي لمراكز الرعاية الصحية الأولية في محافظة الحرق بحضور ثلثة بنت مسعود الصالح وزير الصحة وسلمان بن عيسى بن هادي المناعي محافظ محافظة الحرق ورئيس وأعضاء مجلس أمناء مراكز الرعاية الصحية الأولية وعدد كبير مسؤولي القطاع الصحي في قاعة يوسف عبدالله في قالي وذلك في إطار حرص المجلس لتعزيز التواصل مع الجمهور حول مستجدات تطوير وتحسين جودة الخدمة الصحية.

وفي مستهل الجلسة النقاشية ركب رئيس المجلس الأعلى للصحة أمالي محافظة الحرق والحضور، مؤكداً أن النجاحات المحققة في القطاع الصحي وسائر القطاعات التنموية تأتي بفضل النظرة الحكيمه لجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عامل البلاد المجدى والرعاية المستمرة من صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء.

وقد استعرض الشيخ محمد بن عبيدالله آل خليفة مشروع التطبيق التجريبي في مشروع التسيير الذاتي لمراكز الرعاية الصحية الأولية الذي سيطبق في المرحلة الأولى بصورتها تجريبية في محافظة الحرق ثم يعمد تباعاً على جميع محافظات المملكة، وبما يكفل حرية الاختيار والاستفادة بما يصيب في مصلحة المواطن والمواطن.

وأشار إلى أن التسيير الذاتي في تنفيذ برنامج الضمان الصحي الوطني والذي يهدف إلى تحقيق التغطية الصحية الشاملة وتعزيز الجودة والتنافسية في تقديم الخدمات الصحية بما يلبي تطلعات المستفيدين.

P 5

Link



## د. المضحكي: أداء مشرف لطلبة جامعة البحرين بهاكاثون التمريض الخليجي



أعربت رئيسة جامعة البحرين الدكتورة جواهر بنت شاهين المضحكي، عن سعادتها وفخرها، بفوز طلبة جامعة البحرين بجائزة المركز الثاني، في مسابقة هاكاثون التمريض الأولى، التي أقيمت على هامش «ملتقى التمريض الخليجي» مؤخرًا.

وأكدت د. المضحكي - خلال استقبالها عميدة كلية العلوم الصحية والرياضية الدكتورة لبنى محمد خنجي والطلبة الفائزين في مقر الجامعة بالصخير يوم أمس الاثنين أن تحقيق طلبة الكلية هذا المركز المشرف من بين 80 طالبًا يدرسون التمريض في 18 جامعة خليجية، يشير بوضوح إلى المستوى المشرف الذي ظهر به الطلبة، وبالجهد التي يبذلها أساتذة وإداريو الكلية من أجل إعداد طلبتهم للانخراط في سوق العمل بثقة، وهذا ما يجعل على الارتقاء باسم جامعة البحرين في المحافل المحلية والإقليمية والدولية.

وهنأت د. المضحكي الطلبة بمناسبة فوزهم في الهاكاثون الذي شاركت فيه جامعات من مملكة البحرين، والمملكة العربية السعودية، ودولة الكويت وسلطنة عمان، وهدف إلى تطوير المهارات التمريضية لدى الطلبة عبر المحاكاة السريرية،

قادر، وعميدة كلية العلوم الصحية والرياضية الدكتورة لبنى محمد خنجي، وكان طلبة كلية العلوم الصحية والرياضية بجامعة البحرين قد عرضوا فيلمًا يهدف إلى تصحيح المفاهيم الخاطئة لدى ممارسي مهنة التمريض، بالإضافة إلى مشاركة ثلاثة طلبة في المسابقة العلنية في منصات السباق في جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية.

وبث عبر الوعي، والتشجيع على الابتكار، والفائزون في الهاكاثون، وهم: عمرو عبدالوهاب عمر، وحمزة مهدي فضل، ورحاب ماز السبه، ومحمد حميد محمد، وداثة عباس بوسهيل، وسكينة إسماعيل عبيدالله، وزهراء مهدي شيخ ناصر، ومريم عقيل عيسى.

وقد حضر اللقاء نائب الرئيس للبرامج الأكاديمية والدراسات العليا الدكتور محمد رضا

P 4

Link



## جامعة البحرين والخدمات الطبية الملكية تناقشان التعاون في البحوث والتدريب



عبدالغفار: «إن جامعة البحرين باعتبارها الجامعة الوطنية، لها إسهام بارز ومهم في القطاع الصحي من خلال أكثر من كلية، وأبرزها كلية العلوم الصحية والرياضية، التي تسهم في مد القطاع الصحي في المملكة بالكوادر المؤهلة للتصدي للمهن البالغة الدقة في هذا المجال كالتعريض والقبالة والصيدلة والأشعة وغيرها، ونحن في مستشفى قوة دفاع البحرين حريصون على تأكيد هذا التعاون وبحث المستجدات فيه بين الفترة والأخرى». وحضر الاجتماع من جانب الخدمات الطبية الملكية - إلى جانب مدير مركز ولي العهد للتدريب والبحوث الطبية العميد طبيب خالد عبدالغفار - رئيس التعليم المستمر لأطباء العقيد طبيب نايف عبدالرحمن لوري، ورئيسة شعبة التعريض العقيد فاطمة خليل إبراهيم.

وحضر اللقاء من جامعة البحرين كل من: نائب الرئيس للبرامج الأكاديمية والدراسات العليا الدكتور محمد رضا قادر، وعميدة كلية العلوم الصحية والرياضية الدكتورة ليلى محمد خنجي، ومستشارة الرئيس للشؤون الأكاديمية الدكتورة ضياء صقر الجلامه.

استقبلت رئيسة جامعة البحرين الدكتورة جواهر شاهين المضحكي عدداً من مسؤولي الخدمات الطبية الملكية بمستشفى قوة دفاع البحرين، وذلك في مقر الجامعة في الصخير يوم الإثنين (4 أبريل 2022). ويبحث الطرفان سبل التعاون المشترك والتنسيق في مجالات البحث والدراسات والتدريب، في اجتماع ضم الجانبين وتناول الاجتماع استعراضاً لما تم بين الطرفين عبر السنوات السابقة من أشكال التعاون، والنجاحات التي تحققت من جراء ذلك، وأقره الإيجابي على تأهيل الكوادر الوطنية، ودعماً للانخراط في سوق العمل بكل جدارة. وفي نهاية الاجتماع، صرحت د. المضحكي بأن التعاون القائم والمستمر مع مستشفى قوة دفاع البحرين، من الأمور التي تعزز بها جامعة البحرين، والتي تتطلع دوماً للارتقاء به وتعزيزه من خلال البرامج المشتركة، وخصوصاً في التعليم والتدريب «وما اجتماعنا اليوم إلا واحداً من سلسلة اللقاءات التي تهدف إلى المزيد من التنسيق وفتح مجالات جديدة للتعاون بين الجهتين». ومن جانبه، قال مدير مركز ولي العهد للتدريب والبحوث الطبية العميد طبيب خالد

P 6

Link

## الدكتورة لعمدة: أنصحكم ب7 مشروبات على مائدة الإفطار



د. أمينة ناصر

السويدي، وهو مشهور في منطقة الخليج، معتنس بتأسيب الأطفال والذين يعانون من النحافة، مفيد في علاج حصوات الكلى. وقد حذرت الدكتورة أمينة ناصر لعمده من تأثير المشروبات الجاهزة للعصائر التي توجد في صورة ماء والتي يتم تحضيرها بإضافة الماء والسكر إليها، والتي توجد في صورة بوردرة فإنها تُشكل خطراً كبيراً على الصحة والجسم، وتحتوي على مكسبات الطعم والألوان الصناعية وارتفاع نسبة السكر بها، وتؤدي إلى زيادة الوزن كما أن الجسم لا يستطيع امتصاص هذه الأنواع من العصائر بشكل جيد مما يتسبب في حدوث اضطرابات الجهاز الهضمي.

وشددت على ضرورة تجنب المشروبات الغازية التي تحتوي على الصودا بعد وجبة الإفطار خلال شهر رمضان، لأنها تتسبب في اضطرابات المعدة وعسر الهضم والشعور بالامتلاء كما أنها تتسبب في مشاكل الهضم وعدم اكتمال عملية هضم الطعام بصورة صحيحة. وأكدت أن من أهم وأعظم المشروبات هو الماء، لكونه المشروب الوحيد الذي يوازن تفاعلات الجسم وعملياته الهضمية بشكل سلس ويدون أي مضاعفات، قال الله تعالى في كتابه الكريم: «وجعلنا من الماء كل شيء حي».

خديجة العرادي:

يشتهر شهر رمضان المبارك بالمشروبات والعصائر المعززة التي توضع على مائدة الإفطار جنباً إلى جنب الأطعمة المختلفة التي تمتلئ بها المائدة، ولكن هناك 7 مشروبات رمضان تعد الأفضل ويجب أن تتناولها في رمضان لفوائدها الصحية وتعد صديقة للصائم، بحسب ما قالتها الدكتورة أمينة ناصر لعمدة، طبيبة عائلة في مركز ابن سينا الصحي.

وقالت: «في شهر رمضان المبارك يجب على الصائم تناول أحد المشروبات الخفيفة بداية، وعبرها تنتبه المعدة قبل تناول وجبة الإفطار الرئيسية بعد يوم طويل من الصيام». لافتة إلى أن بعض المشروبات يكونها تحمل فوائد صحية كثيرة للصائم، وتعويس ما خسره، وكذلك تساعد على عمل الجهاز الهضمي بشكل سليم، فيما تسبب مشروبات أخرى مشكلات في الهضم أو ترفع نسبة السكر.

ونذكر في تصريح لـ«الأيام» بعض أنواع المشروبات الرمضانية التقليدية على الإفطار، وهي: شراب الحليب والتمر الغني سهل الهضم، وشراب قمر الدين (المشمش) الغني بالفيتامينات والحديد، ويعتبر مبرد ومنعش، يفيد في تنظيم عمل الأمعاء، وشراب الخشاف: هو عصير مصنوع من تقع مجموعة من الفواكه المجففة، وشراب عرق السوس الذي يتناسب مع مرضى قرحة المعدة، كما يساعد على تقليل أعراض حموضة المعدة، وشراب التمر هندي وهو من المشروبات المشهورة في رمضان، ويحتوي على العناصر المفيدة، وشراب الكركديه الذي يعد من أفضل المشروبات لمتبعي الأنظمة الغذائية، وشراب السويديا حيث يتم تخمير الخبز البني والشعير والتوابل مع قليل من السكر لتنتج

P 10

Link

## نقص فيتامين (د)

علاجات طبيعية  
يوصي الأطباء بإضافة مزيد من الأطعمة الغنية بفيتامين (د) إلى النظام الغذائي اليومي، مثل:  
- الأسماك الدهنية.  
- صفار البيض.  
- الحبوب المدعمة.  
- الحليب والعصائر المضاف إليها فيتامين (د).  
- الزبادي.  
- كبد البقر.

التعرض لأشعة الشمس المباشرة يعزز التعرض لأشعة الشمس في أوقات منتصف النهار - من الساعة 10 صباحاً إلى 3 مساءً - مستويات فيتامين (د) في الدم. يُنصح بتعرض كمية كافية من الجلد لأشعة الشمس، مدة 10-30 دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً.

أود أن أتوه هنا بأن أصحاب البشرة الداكنة يحتاجون إلى فترة أطول، ذلك لوجود كمية أكبر من الميلانين في الجلد، الذي بدوره يقلل امتصاص الأشعة فوق البنفسجية.

مع ذلك، يجب أن نتذكر أن التعرض المفرط للشمس يزيد خطر الإصابة بسرطان الجلد ويشيخوخته، وحروق الشمس وتغيرات الجلد الأخرى.

فيتامين (د) في الدم، إذا لم يكن بكمية كافية، يمكن أن يتسبب في أعراض مختلفة، لذلك يجب تناول مكمل فيتامين (د) بجرعة مناسبة أكثر أماناً من التعرض المتعدد لأشعة الشمس.

ختاماً، بعد علاج نقص فيتامين (د) أمراً بسيطاً وسهلاً ويمكن أن يكون له فوائد كبيرة للصحة.

يرجى العلم -عزيزي القارئ- أن التعرض المنتظم لأشعة الشمس هو الطريقة الأكثر طبيعية للحصول على ما يكفي من فيتامين (د)، لكن يجب أن يعتمد وقت التعرض على مدى حساسية البشرة لأشعة الشمس.

د. أسماء عبدالنور

الإصابة، لأنه يزيد إنتاج المركبات الضرورية لتكوين جلد جديد.  
- هشاشة العظام عند كبار السن.  
- ضعف فيتامين (د) دوراً مهماً في امتصاص الكالسيوم، والحفاظ على كثافة العظام مع التقدم في العمر، وتقليل مخاطر الإصابة بالكسور.  
- بالإضافة إلى ذلك، يعد انخفاض مستويات فيتامين (د) في الدم سبباً أو عاملاً مساهماً في آلام العظام وأسفل الظهر.  
- لين العظام عند الأطفال.  
- يحتمل أن يسبب نقص فيتامين (د)

علاوة على ذلك، أضافت دراسة أجريت على النساء الحوامل أن مستويات فيتامين (د) يمكن أن تساعد على تقليل الطلق، وتحسين نوعية النوم، وربما تساهم في منع اكتئاب ما بعد الولادة.

علاج نقص فيتامين (د) لا يترك معظم الأشخاص أنهم يعانون من نقص فيتامين (د)، لأن الأعراض تكون خفية ولا يُعرف عليها بسهولة.

يُنصح بفحص مستوى فيتامين (د) في الدم، إذا لوحظ وجود أي أعراض محتملة أو أي عوامل خطر.

يعرف نقص فيتامين (د) بانخفاض مستوىه في الدم عن 20 نانوجرام/مل، ويعالج بالطرق الآتية:

يرجى استشارة الطبيب لتحديد الجرعة الصحيحة من الفيتامين وفقاً للاحتياجات الفردية، لا وهي: العمر والتعرض لأشعة فوق البنفسجية والنظام الغذائي والحالة الصحية.

كذلك توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بإعطاء مكمل فيتامين (د) لأطفال الرضاعة الطبيعية.

بعد إجراء جراحة تحويل مسار المعدة (Gastric Bypass Surgery).  
- استخدام بعض الأدوية التي تقلل قدرة الجسم على امتصاص أو تصنيع فيتامين (د)، مثل الستيرويدات (Steroids) والستيرويدات (Statins) والستيرويدات (Statins).  
- الحمل: إذ تزداد الحاجة إلى فيتامين (د) في أثناء هذه الفترة.  
- أطفال الرضاعة الطبيعية معرضون لخطر النقص، لأن نسبة فيتامين (د) منخفضة في لبن الأم.  
- التدخين: لأنه يؤثر في الجين الذي يشهد إنتاج فيتامين (د) في الجسم.

ما أعراض نقص فيتامين (د)؟  
يزيد نقص الفيتامين خطر حدوث مشكلات صحية على المدى الطويل، أبرزها:

زيادة خطر الإصابة بالأمراض أو العدوى - يحافظ فيتامين (د) على قوة جهاز المناعة، فهو يتفاعل مباشرة مع الخلايا المسؤولة عن مكافحة العدوى.

في السابق نفسه، أظهرت عديد من الدراسات وجود صلة بين نقص الفيتامين والتهابات الجهاز التنفسي، مثل: نزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والربو.

التعب والإرهاق أشارت الدراسات إلى أن المستويات المنخفضة جداً من فيتامين (د) في الدم يمكن أن تسبب التعب والإرهاق، مما يؤثر سلباً في نوعية الحياة.

كذلك ارتبط انخفاض مستويات فيتامين (د) بنوعية النوم السيئة، وقصر فترة النوم، وتأخر أوقات النوم لدى الأطفال. ضعف التئام الجروح تؤدي مستويات فيتامين (د) غير الكافية إلى ضعف التئام الجروح بعد الجراحة أو

أصبح نقص فيتامين (د) حديث كثيرين، نظراً إلى قلة التعرض لأشعة الشمس، وقضاء أغلب الأوقات في المنازل أو المرافق الأخرى. تمكن لعمية فيتامين (د) في الحفاظ على كثافة العظام، وتقوية الجهاز العصبي والمخاعي والعضلات.

تقدم لك -عزيزي القارئ- في هذا المقال كل ما تود معرفته عن نقص هذا الفيتامين. فيتامين (د) ما هو؟  
هو فيتامين قابل للذوبان في الدهون، ويصنعه الجسم من الكوليسترول عندما تتعرض البشرة لأشعة الشمس، لذا يسمى بفيتامين الشمس.

يعمل فيتامين (د) مثل الهرمون - على عكس الفيتامينات الأخرى - بعد أن يحوله الجسم إلى شكله النشط (كالسيديول). أسباب نقص فيتامين (د) يرتبط نقص الفيتامين بحالات معينة أو عوامل تتعلق بنمط الحياة، أهمها:

نمو البشرة الداكنة، إذ تقلل صبغة الميلانين قدرة الجلد على إنتاج فيتامين (د) عند التعرض لأشعة الشمس.

زيادة الوزن أو السمنة، إذ إن الخلايا الدهنية تعزل الفيتامين مما يقلل إفرازه في الدورة الدموية.

كبار السن، لأن الكلى تكون أقل قدرة على تحويل فيتامين (د) إلى شكله النشط. العيش بعيداً عن خط الاستواء في المناطق التي تحظى بكميات قليلة من أشعة الشمس على مدار السنة.

يتعرض الأشخاص الذين يعيشون في مناخ حار أيضاً للخطر، ذلك لأنهم يحاولون غالباً تجنب الحرارة ولشعة الشمس القوية.

استخدام واقي الشمس.

- الإصابة بأمراض الكلى أو الكبد المزمنة أو فرط نشاط الغدة الدرقية، إذ تتأثر قدرة الجسم على تصنيع فيتامين (د) أو تحويله إلى شكله النشط.

- وجود حالة صحية تؤثر في امتصاص الفيتامين، مثل: داء كرون (Crohn's Disease) أو حساسية الفصح (Celiac Disease) أو التليف الكيسي (CF).



## «الصحة» تسجل 522 إصابة جديدة بكورونا وتعافي 1217 حالة



أعلنت وزارة الصحة أن الفحوصات التي بلغ عددها 3878 في يوم 4 أبريل 2022، وأظهرت تسجيل 522 حالة قائمة جديدة، كما تعافت 1217 حالة إضافية ليصل العدد الإجمالي للحالات المتعافية إلى 549994.

وبلغ العدد الإجمالي للحالات القائمة 5298 حالة، منها 20 حالة تخضع للعلاج بالمستشفى و 4 حالات في العناية المركزة.



## قوة الدفاع تشهد تطوراً في جاهزيتها وقدراتها الدفاعية مجلس الوزراء: استمرار تشديد الرقابة على أسعار السلع والتأكد من وفرتها



سمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء  
يترأس جلسة مجلس الوزراء  
4 أبريل 2022

أبرز ما جاء في الجلسة:

التأكيد على تطور القدرات والجاهزية لقوة دفاع البحرين، وذلك في إطار التعاون الأعلى حفظه الله وجاهه إلى سلاح البديرة الملكي البحرين.

تشديد الرقابة على أسعار السلع والعمل على استقرارها.

إشادة باليوم الدولي للضمير.

شكر الكوادر الطبية والصحية على جهودهم المخصصة بمناسبة يوم الصحة العالمي.

التزويد بقرار مجلس الوزراء السعودي بشأن مشروع اتفاقية تعاون في مجال الطاقة مع حكومة مملكة البحرين.

التزويد بإعلان التوصل إلى هدنة في اليمن لمدة شهرين.

الموافقة على مذكرة اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان.

الموافقة على مذكرة بشأن مشروع قانون تنظيم معاشات ومكافآت التقاعد لنشاط وأفراد قوة دفاع البحرين والأمن العام.

تسمية سعادة وزير شؤون الكهرباء، والماء لتتمثيل مملكة البحرين لدى الوكالة الدولية للطاقة المتجددة.

بعدها قرر المجلس ما يلي:

أولاً: الموافقة على المذكرات التالية:  
1. مذكرة وزير الخارجية بشأن «الخطة الوطنية لحقوق الإنسان (2022-2026)» والتي تتضمن 4 محاور رئيسة تتصل بالحقوق المدنية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والبيئية والأولى بالرعاية وحقوق التضامن.

2. مذكرة وزير شؤون الدفاع بشأن مشروع قانون بتعديل بعض أحكام المرسوم بقانون بإصدار قانون تنظيم معاشات ومكافآت التقاعد لضباط وأفراد قوة دفاع البحرين والأمن العام.

3. مذكرة بشأن تسمية وزير شؤون الكهرباء، والماء لتمثيل مملكة البحرين لدى الوكالة الدولية للطاقة المتجددة.

ثم أخذ المجلس علماً من خلال تقارير الوزراء بشأن الزيارة لدولة الإمارات العربية المتحدة لحضور القمة العالمية للحكومات والاجتماع الرابع لوزراء الداخلية بحول التحالف الأمني الدولي، والمشاركة في اجتماع الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي، وزيارة دولة إسرائيل والمشاركة في منتدى القبة الدبلوماسية والمشاركة في مؤتمر حوار برلين للثقافة العالمي، ونتائج الاجتماع الأسبوعي للجنة البحرينية للتربية البدنية، والمشاركة في المعرض العالمي للسياحة والأعمال، والمشاركة في الاجتماع لريادة الأعمال، والمشاركة في الاجتماع العربي للقيادات الشبابية، والمشاركة في اجتماع وزراء الشباب والرياضة بدول مجلس التعاون لسجل الخليج العربية، فيما أخذ المجلس علماً كذلك بالمشاركات الخارجية للوزراء وزيارات الوفود الأجنبية إلى مملكة البحرين لشهر أبريل 2022.



البحرين تواصل تبني المبادرات التي تعزز من قيم المحبة والسلام في العالم

جهود مخصصة للكوادر الطبية والصحية في خدمة الوطن والمواطنين والمقيمين

وزير الكهرباء والماء ممثلاً لمملكة البحرين لدى الوكالة الدولية للطاقة المتجددة

الترحيب بقرار السعودية التباحث مع البحرين بشأن اتفاقية تعاون بمجال الطاقة

أكد مجلس الوزراء على ما تشهده قوة دفاع البحرين من تطور في جاهزيتها وقدراتها الدفاعية، منوهاً بالزيارة التي قام بها حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عاهل البلاد المفدى القائد الأعلى إلى سلاح البحرية الملكي البحرين وتشهين عدد من السفن الحربية.

جاء ذلك خلال الاجتماع الاعتيادي الأسبوعي لمجلس الوزراء الذي عقد أمس، بقصر القضيبي، برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، ولي العهد رئيس مجلس الوزراء، حيث وجه المجلس باستمرار تشديد الرقابة على أسعار السلع والعمل على استقرارها، وكلف وزارة الصناعة والتجارة والسياحة بالتأكد من وفرة السلع أمام المواطنين والمقيمين وفقاً لاحتياجات

السوق الاستهلاكية واتخاذ الإجراءات اللازمة لذلك.

وقد رحب مجلس الوزراء بقرار مجلس الوزراء بالمملكة العربية السعودية في جلسته التي عقدت مؤخراً برئاسة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود عاهل المملكة العربية السعودية، بتفويض صاحب السمو الملكي وزير الطاقة بالمملكة العربية السعودية - أو من ينوبه - بالتباحث مع الجانب البحريني في شأن مشروع اتفاقية تعاون بين حكومة المملكة العربية السعودية وحكومة مملكة البحرين في مجال الطاقة.

وأكد المجلس أن مملكة البحرين تواصل تبني المبادرات التي تعزز من قيم المحبة والسلام في العالم، وذلك في ضوء إشادة

## خلال عقد ندوة حول مشروع التسيير الذاتي لمراكز الرعاية الصحية الأولية محمد بن عبدالله: تحقيق التغطية الصحية الشاملة وتعزيز الجودة

وإقامة الطويلة لتكون شريكاً أساسياً في تقديم الخدمات الصحية، ثم استعرض الأمين العام للمجلس الأعلى للصحة، إبراهيم علي النواخذة آخر مستجدات برنامج الضمان الصحي الوطني، مؤكداً استمرارية مجانية الخدمات الصحية والعلاج والدواء للمواطنين في جميع الأحوال، حيث سيتمتع المواطن بالمزيد من الخدمات الإضافية وتحسين جودة الخدمات.

من جانبها قدمت الرئيس التنفيذي لمراكز الرعاية الصحية الأولية الدكتورة جليلة السيد جواد شرحاً عن آلية التسيير الذاتي ومراحل التطبيق، مبيّنة أن مشروع التسيير الذاتي يتمثل في تحويل المراكز الصحية إلى مراكز ذاتية الإدارة من أجل تحسين جودة خدمات الرعاية الصحية، ويهدف المشروع إلى حرية الاختيار للمواطن وخلق مسارات علاجية لتطوير جودة الخدمات والتنسيق والتواصل بين مقدمي الخدمات وتحسين الرعاية والتأكد من الاستخدام الأمثل للموارد المالية والبشرية.

ولفتت د. السيد إلى أن مشروع التسيير الذاتي يتضمن عدة برامج تهدف إلى تحسين جودة الأداء في مراكز الرعاية الصحية الأولية في إطار السعي إلى تعزيز الخدمات الصحية «الوقائية والعلاجية»، المقدمه في الرعاية الصحية الأولية من خلال نهج الاستمرارية والمسألة من قبل طبيب الأسرة للمريض وعائلته وتوفير حرية اختيار مقدم الرعاية الصحية وتعزيز التنافسية لتحسين جودة الخدمات.



تحسين جودة الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين واستدامتها بجودة عالية وفق مبادئ التنافسية والاستدامة كان المرتكز الأساسي لإطلاق برنامج «صحتي» - البرنامج الوطني لتطوير الرعاية الصحية بعملة البحرين، معرباً عن تقديره لما آداه الجميع من حرص على تهئية أهالي محافظة المحرق للمشروع بما ينكس على تحقيق الأهداف الإيجابية المرجوة بما من جانبه أوضح وكيل وزارة الصحة الدكتور وليد خليفة المانع أن دور الوزارة في ظل النظام الجديد سيكون دوراً إشرافياً يعني بتقديم خدمات الصحة العامة والتثقيف الصحي، كما ستتولى الوزارة خدمات الصحة النفسية

والاستدامة بما يصب في مصلحة الوطن والمواطن. وأشار إلى التقدم المحرز في تنفيذ برنامج الضمان الصحي الوطني والذي يهدف إلى تحقيق التغطية الصحية الشاملة وتعزيز الجودة والتنافسية في تقديم الخدمات الصحية بما يلي تطعات المستفيدين.

وأشار إلى أن أحد المشاريع المهمة ضمن برنامج التسيير الذاتي هو برنامج «اختطبيك» الذي سيعزز لعمية طبيب العائلة ليصبح المحطة الأولى لمتابعة المريض. وأكد أن مشروع التسيير الذاتي يأتي متوافقاً مع برنامج عمل الحكومة وتجسيد الأهداف المبنية من الرؤية الوطنية 2030 وتنفيذ المبادرات الرامية لمواصل

عقد المجلس الأعلى للصحة ندوة حوارية برعاية من رئيس المجلس الأعلى للصحة الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة حول مشروع قرب التطبيق التجريبي لمشروع التسيير الذاتي لمراكز الرعاية الصحية الأولية في محافظة المحرق بحضور وزيرة الصحة خاتمة بنت سعيد الصالح ومحافظ المحرق سلمان بن عيسى بن هنيدي المناعي ورئيس وأعضاء مجلس أمناء مراكز الرعاية الصحية الأولية وعدد كبار مسؤولي القطاع الصحي في قاعة يوسف عبد الملك في قلاي وذلك في إطار حرص المجلس لتعزيز التواصل مع الجمهور حول مستجدات تطوير تحسين جودة الخدمة الصحية.

وفي مستهل الجلسة النقاشية ردد رئيس المجلس الأعلى للصحة بأهالي محافظة المحرق والخضور مؤكداً أن النجاحات المتحققة في القطاع الصحي وسائر القطاعات التنموية تأتي بفضل النظرة الحكيمة لجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عامل البلاد المعنى حفظه الله ورعاه والرعاية المستمرة من صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء حفظه الله.

واستعرض الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة مشروع التطبيق التدريجي في مشروع التسيير الذاتي لمراكز الرعاية الصحية الأولية الذي سيطبق في المرحلة الأولى بصورة تجريبية في محافظة المحرق ثم يعمم تبعاً على جميع محافظات المملكة وبما يكفل حرية الاختيار



P 2

Link

لا علاقة للصيام بالغضب.. إشراقة برقو:

## من أسبوع إلى 10 أيام فترة التوتر والانفعال في رمضان

الإنفطار والسجور، وذلك على عكس النوم مبكراً من شأنه أن يعطي نتيجة إيجابية في تحسين المزاج، فهناك بعض الأشخاص الذين يلجؤون إلى عدم تناول وجبة السجور من أجل النوم، وهذا يعد خطأ أيضاً، لأن هذه الوجبة هي التي تعطي الجسم الطاقة وتساعد على العمل خلال ساعات الصيام وتقلل من حدة الشعور بالعطش، والحل هنا يكمن في التعجيل بالإنفطار والحرص على تناول وجبة السجور، واختيار الغذاء الصحي الذي يحتوي على الفيتامينات التي تمد الجسم بالطاقة، والمتفائلة في الخضروات والفواكه، والبعد عن المهدون، والتقليل من تناول الحلويات لإثبات تزييد الإحساس بالعطش.

في المقابل، فإن تناول الوجبة الغنية بالسكريات المنخفضة، وتجنب انخفاض السكر أثناء الصيام، وما يسببه من توتر، والتقليل من شرب المنبهات عموماً، وإذا كنت معتاداً على شرب القهوة، يمكنك تناول فنجان مركز منها قبل الإمساك لتجنب الجوع في اليوم التالي، ضرورة شرب ما لا يقل عن 8 إلى 10 أكواب من الماء يومياً لتجنب التغيرات العصبية السلبية لنظام النوم لعمدة كافية واتباع نظام غذائي صحي متوازن ومتكامل، وبالإضافة إلى، التفكير في جهر الصوم والغالية منه، والتكيز على استغلال شهر رمضان في الخير والطاعة، للتخفيف من أسباب التوتر والعصبية، خلال وقت الصيام.



يؤدي نقص الجلوكوز في الدم إلى زيادة العصبية والانفعال. وأوصحت أنه من الأسباب الأخرى التي تؤدي أيضاً إلى الغضب والتوتر خلال ساعات الصيام السهر وقلة ساعات النوم، نتيجة العمل أو مشاهدة المسلسلات التي تكثر وتتنافس في رمضان، فتكون ساعات النهار شاقة وقتها خاصة مع قلة الساعات بين

بشكل أساسي عن اضطراب وظائف خلايا الدماغ، مما يؤدي إلى زيادة العصبية والتوتر وضعف التركيز، حيث إن الماء يشكل 75٪ من الدماغ وله دور كبير في عمله، ويفرز الدماغ مواداً كرد فعل على نقص المياه، وغالباً تكون هذه المواد لها دور مهم في زيادة التوتر والعصبية بشكل كبير، كما أن الدماغ يعتمد على الجلوكوز في حصوله على الطاقة، وقد

إلى عشرة أيام، وهي الفترة التي يسحب فيها المنية من الجسم، وقتها لا بد من اعتماد الجسم والبعد عن الكميات حتى يستطع الفرد استكمال شهر رمضان في هدوء، ويبتد أن أسباب الغضب في رمضان لا تقتصر على هذه الأسباب بل إن هناك أسباباً أخرى، أبرزها نقص الماء خلال ساعات الصيام، الذي يكون مسؤولاً

« ساهم سيف اليزل

عند مشهد الغضب والانفعال لدى الصائمين يطفئ على حياة كثيرين منهم، من بوابة التأثير بنقص المنبهات والحاجات النفسية التي تزداد وفقاً خلال شهر رمضان، إلى جانب التعاطي اليومي مع المؤثرات المصاحبة للشهر الفضيل مثل قلة النوم ومشاهدة المسلسلات بكافة أنواعها.

وتقول د. إشراقة برقو إن كثيراً من الأشخاص يعانون من العصبية الزائدة خلال ساعات الصيام، مشيرة إلى أن الكثيرين يربطون بين شهر رمضان وساعات الصيام وبين زيادة الغضب، وهذا غير صحيح، فالغضب لا علاقة له بالصيام، ولكنه يرجع إلى بعض العادات غير الصحية التي اعتاد عليها الفرد قبل وبعد رمضان ويمتدحها وقت الصيام مما يؤدي إلى حدة التوتر، فيعوض الأسباب يرجع إلى توقف الفرد عن تناول شيء يدممه ويتعلق ذلك بممنه المنبهات مثل الشاي والقهوة والسيجارة أو المشيشة.

وأكدت برقو أن هذه الأشياء من شأنها أن تزيد الغضب والانفعال لدى متناولها نتيجة اعتمادهم على تناولها بشكل مستمر وأثناء انقطاعهم عنها لا يقدر، ويظل لديهم رغبة في تناولها مما يزيد من حدة الغضب خلال فترة الصيام، مشيرة إلى أن هذه الفترة التي تحتوي على التوتر تستغرق من أسبوع

P 7

Link

## البحرين تواصل مبادرات المحبة والسلام استجابة لمبادرة الأمير خليفة بن سلمان في يوم الضمير "الوزراء": تشديد الرقابة على أسعار السلع والعمل على استقرارها



سمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء  
يتأسي جلسة مجلس الوزراء

4 أبريل 2022

أبرز ما جاء في الجلسة:

التأكيد على تطور القدرات والجاهزية لقوة دفاع البحرين، وذلك في إطار استعراض المجلس لزيارة حضرة صاحب الجلالة أهل البلاد المفدى القائد الأعلى حفظه الله ورعاه إلى سلاح البحرية الملكي البحريني.

تشديد الرقابة على أسعار السلع والعمل على استقرارها.

إشادة باليوم الدولي للضمير.

شكر الموارد الطبية والصحية على جهودهم المخلصه بمناسبة يوم الصحة العالمي.

التدريب بقرار مجلس الوزراء السعودي بشأن مشروع اتفاقية تعاون في مجال الطاقة مع حكومة مملكة البحرين.

التدريب بإعلان التوصل إلى هدنة في اليمن لمدة شهرين.

الموافقة على مذكرة الخطة الوطنية لحقوق الإنسان.

الموافقة على مذكرة بشأن مشروع قانون لتنظيم معاشات ومكافآت التقاعد لضباط وأفراد قوة دفاع البحرين والأمن العام.

تسمية سعادة وزير شؤون الكهرباء والماء لتمثيل مملكة البحرين لدى الوكالة الدولية للطاقة المتجددة.



بنما - العمامة  
رأس ولي العهد رئيس مجلس الوزراء صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة، الاجتماع الاعتيادي الأسبوعي لمجلس الوزراء الذي عقد أمس، بقصر القضيبة. بداية الاجتماع، أكد المجلس على ما تشهده قوة دفاع البحرين من تطور في جاهزيتها وقدراتها الدفاعية، مشيراً إلى الزيارة التي قام بها البلاد القائد الأعلى صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، إلى سلاح البحرية الملكي البحريني وتشدين عدد من السفن الحربية.

ثم وجه المجلس باستمرار تشديد الرقابة على أسعار السلع والعمل على استقرارها، وكلف وزارة الصناعة والتجارة والسياحة بالتأكد من وفرة السلع أمام المواطنين والمقيمين وفقاً لاحتياجات السوق الاستهلاكية واتخاذ الإجراءات اللازمة لذلك.

ثم أكد المجلس أن مملكة البحرين تواصل تبني المبادرات التي تعزز من قيم المحبة والسلام في العالم، وذلك في ضوء إشادة المجلس باليوم الدولي للضمير التي اعتمدهت الأمم المتحدة استجابة لمبادرة الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة رحمه الله والذي يُصادف الخامس من أبريل من كل عام.

بعدها، أعرب المجلس بمناسبة يوم الصحة العالمي عن شكره للكوادر الطبية والصحية على جهودهم المخلصه وتضحياتهم المقدرة خدمة للوطن والمواطنين والمقيمين، مؤكداً أن الكوادر الطبية تستحق كل التقدير لما توالي بذله من جهد وعطاء مقدر لتقديم أفضل الرعاية الصحية في مختلف الظروف والتحديات.

### بعدها قرر المجلس ما يلي:

- أولاً: الموافقة على المذكرات التالية:
1. مذكرة وزير الخارجية بشأن الخطة الوطنية لحقوق الإنسان (2022 - 2026) والتي تتضمن 4 محاور رئيسة تتصل بالحقوق المدنية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والفئات الأولى بالرعاية وحقوق التضامن.
  2. مذكرة وزير شؤون الدفاع بشأن مشروع قانون بتعديل بعض أحكام المرسوم بقانون بإصدار قانون تنظيم معاشات ومكافآت التقاعد لضباط وأفراد قوة دفاع البحرين والأمن العام.
  3. مذكرة بشأن تسمية وزير شؤون الكهرباء والماء لتمثيل مملكة البحرين لدى الوكالة الدولية للطاقة المتجددة.
- ثم أخذ المجلس علماً من خلال تقارير الوزراء بشأن الزيارة لدولة الإمارات العربية المتحدة لحضور القمة العالمية للحكومات والاجتماع الرابع لوزراء الداخلية بدول التحالف الأممي الدولي، والمشاركة في اجتماع الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي، وزيارة دولة إسرائيل والمشاركة في منتدى التقب الدبلوماسي والمشاركة



عادل المرزوق

## أخصائي وطني

### طبيب الذكر "أبا علي.. خليفة بن سلمان" بصمات واضحة

الإقليمي لإقليم شرق المتوسط، من الدول التي خطت خطوات كبيرة في إحداث نقلات جوهرية، وكل ذلك بفضل الله سبحانه وتعالى وبفضل اهتمام المملكة بالتنمية البشرية في كل مناحيها، وهذا ما يحرس عليه حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عاهل البلاد المفدى، وجهود الحكومة برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء حفظهما الله ورعاهما. طبيب الذكر "أبا علي.. خليفة بن سلمان رحمه الله"، حي في قلوبنا ودعواتنا، كما له امتداد في الأجيال والأحفاد الذين يسبغون على خطاه، ونستذكره ونحن نعيش أيام الشهر الفضيل لنبتهل له بالدعاء بالرحمة والمغفرة والجنان الواسعة، وهذه المشاريع مستمرة وهذه الرؤى قائمة، وهذه الأفكار التي أساسها التواصل مع المواطنين وتلبية احتياجاتهم تأخذ مجراها، ونرى تلك الصور كلها في اهتمام ومتابعة سمو الشيخ خليفة بن علي آل خليفة محافظ الجنوبية، وتقدير سمو الشيخ علي بن خليفة إسهامات القطاع الخاص في المسيرة التنموية ودعم القطاع الصحي. "المقال كاملا في الموقع الإلكتروني".

استذكرت، كما استذكر كثيرون الحضور الكريم والتوجيهات السديدة والروح الطيبة والقلب المحب للناس ونحن نشهد افتتاح مركز "مدينة خليفة الصحي"، والذي شرفنا بافتتاحه قبل أيام سمو الشيخ علي بن خليفة آل خليفة، نائب رئيس مجلس الوزراء.. استذكرنا المغفور له بإذن الله تعالى صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة رحمه الله بالدعوات الطيبة، استذكرناه والقلوب والأسن تلهج له ولموتى المسلمين جميعًا بالعفو والرحمة، استذكرنا ما زرعه فينا في كل زيارة لمجالس الشهر الفضيل على مدى سنوات عمره الذي سخره لخدمة بلاده وأمته من دروس وعبر ومعاني وتوجيهات كلها تعكس مكانة قائد لا ينظر إلا إلى التنمية والخير والعيش الكريم.

وهذا ما أشار إليه سمو الشيخ علي بن خليفة حول تطور الخدمات الصحية في بلادنا وما كان يوليه الفقيه الكبير من اهتمام ورعاية بهذا القطاع لارتباطه المباشر بصحة المواطنين، ولا ريب في أن مسيرة الخدمات الصحية في مملكة البحرين تعد وفق مؤشرات منظمة الصحة العالمية وتقارير المكتب

