

المغرب

06-01-2026

By Logj
صحتنا

أي 7



Nestlē

Good Food, Good Life

نستله تسحب دفعات من حليب الأطفال في
أوروبا بعد الاشتباه بوجود مادة سامة في المنتج

الميكروبيوتا المعاوية: مصنع
طبيعي لإعادة تدوير النفايات
ودعم صحتنا

تصاعد التوتر الاجتماعي في قطاع
الصحة بالمغرب: تحركات احتجاجية
في يناير 2026

نستله تسحب دفعات من حليب الأطفال في أوروبا بعد الاشتباه بوجود مادة سامة في المنتج

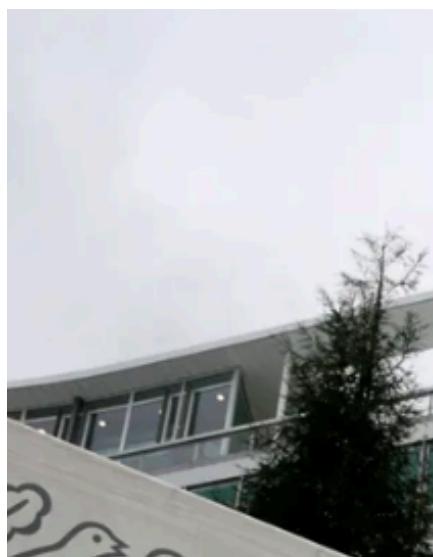
تواجه شركة نستله السويسرية تحدّياً جديداً في مجال سلامة منتجاتها للأطفال، بعد إعلانها الاثنين عن سحب دفعات من حليب الأطفال في عدة دول أوروبية، من بينها ألمانيا والنمسا والدنمارك وإيطاليا والسويد، إجراء احترازي لضمان سلامة المستهلكين. ويأتي هذا الإجراء بعد اكتشاف الشركة لمشكلة محتملة في الجودة تتعلق بأحد المكونات الأساسية التي توفرها إحدى الشركات الموردة الرئيسية.

وأوضحت نستله عبر موقعها الإلكتروني أنها أجرت اختبارات شاملة على كل زيوت حمض الأراسيديونيك وخلطات الزيوت المقابلة المستخدمة في إنتاج منتجات تغذية الرضع، للتأكد من عدم تأثيرها بالمشكلة المكتشفة. وأكدت الشركة أنه حتى الآن لم يتم رصد أي حالات مرضية مرتبطة بالمنتجات التي تم سحبها.

وأشارت نستله إلى أنها على تواصل مستمر مع السلطات الصحية في الدول المعنية لضمان اتخاذ الإجراءات اللازمة بسرعة وكفاءة، مع التأكيد على أن سحب المنتجات يتم بشكل دقيق ومنظم، لحماية الأطفال وتقديم ضمانات للأهالي ومقدمي الرعاية. وقالت الشركة إنها مستعدة لسحب أي دفعه أخرى إذا اقتضت الحاجة، ضمن سياق التزامها الكامل بمعايير السلامة والجودة.

وفي خطوة إضافية، أعلنت "نستله فرنس" عن سحب "وقائي وطوعي" لبعض دفعات حليب الأطفال تحت علامتي "غيغوز" و"نيداال"، بعد نتائج تقييمات أظهرت احتمال احتوائها على مادة السيربيوليد، وهي مادة سامة يمكن أن تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي عند الرضع. ونشرت الشركة عبر مواقعها الإلكترونية الخاصة بالدول المتضررة صوراً لأرقام الدفعات التي يشملها السحب، لتسهيل التعرف عليها من قبل المستهلكين.

يأتي هذا السحب في وقت حساس، حيث يراقب المستهلكون الأوروبيون بشدة سلامة منتجات تغذية الأطفال بعد عدة فضائح غذائية في السنوات الماضية. ويبين هذا الحدث مرة أخرى أهمية مراقبة سلسلة التوريد وإجراء الفحوصات الدورية للمكونات الأساسية، خصوصاً تلك المستوردة من مورّدين خارجيين، لضمان عدم تأثير أي خلل على صحة الرضع.



يمثل الميكروبويوتا المعاوية، أو "الميكروبويات النافعة في الأمعاء"، أحد أهم عناصر الجسم للحفاظ على الصحة العامة. إذا كان هذا المجتمع البكتيري يستوطن كامل الجهاز الهضمي، فإن أعلى تركيز له يوجد في القولون، حيث توفر الظروف الملائمة لنمو البكتيريا.

من الصفر إلى القولون: رحلة الميكروبويات في المريء والمعدة والأمعاء الدقيقة، توجد بكتيريا قليلة نسبياً. فالحمضية العالية في المعدة تجعل البيئة غير صالحة لمعظم الأنواع البكتيرية، بينما يسمح وجود الأكسجين في الأمعاء الدقيقة بنمو البكتيريا الهوائية فقط، وتظل أعدادها محدودة بسبب تأثير الإنزيمات الصفراوية والبنكرياسية وحركة الأمعاء المستمرة. مع الوصول إلى القولون، تتغير الصورة تماماً، حيث تنمو البكتيريا اللاهوائية بكثرة بفضل بيئه خالية من الأكسجين ووجود مخلفات غذائية غنية بالألياف والبروتينات والدهون.

[اقرأ المزيد](#)

الميكروبويوتا
المعوية: مصنع
طبيعي لإعادة
تدوير النفايات
ودعم صحتنا



تصاعد التوتر الاجتماعي في قطاع الصحة بالمغرب: تحركات احتجاجية في يناير 2026

يشهد القطاع الصحي بالمغرب توتراً اجتماعياً متصاعداً مع بداية سنة 2026، حيث قررت التنسيقية النقابية الوطنية للصحة تصعيد ضغوطها عبر برنامج تحرك تدريجي على مدار شهر يناير، احتجاجاً على ما اعتبرته تسويفاً مستمراً من طرف الحكومة وعدم احترام الالتزامات المتفق عليها سابقاً.

تنطلق التحركات النقابية من عدم تنفيذ البنود الرئيسية للاتفاق الموقع في 23 يوليو 2024 بين الحكومة والممثلين النقابيين. بعد عام ونصف، لا تزال عدة نقاط أساسية دون تطبيق، أبرزها:
صدور النصوص التطبيقية للقانون 09.22 المتعلق بوظيفة الصحة.
تنظيم الحركة الانتقالية للعاملين في القطاع.

[اقرأ المزيد](#)

الكريوبثيرابي: العلاج بالبرودة بين الفوائد والاحتياطات

يشهد العلاج بالبرودة، أو ما يُعرف بالكريوبثيرابي، اهتماماً متزايدًا في فرنسا والعالم، خصوصاً بين الرياضيين ومرتادي مراكز اللياقة البدنية. يقوم هذا العلاج على تعریض الجسم لدرجات حرارة منخفضة جدًا، تتراوح بين 110°C و 170°C ، لفترة قصيرة تقارب الثلاث دقائق، بهدف تحسين التعافي العضلي، تخفيف الألم، وتعزيز الشعور بالراحة العامة.

هناك نوعان رئيسيان من العلاج بالبرودة:
الكريوبثيرابي ل الكامل الجسم (CCE): حيث يدخل الشخص غرفة مغلقة يتم تبريدها كهربائياً، مع حماية الرأس والأذنين والوجه بواسطة معدات خاصة.
الكريوبثيرابي الجزئي للجسم (CCP): تُستخدم فيه كبان مفتوحة من الأعلى لتجنب تعریض الرأس للبرودة، ويريد الجسم بواسطة النيتروجين السائل.

[اقرأ المزيد](#)



الألياف الرحمية، أو الليومومات، هي أورام غير سرطانية شائعة تصيب نحو ثلث النساء بعد سن الخامسة والثلاثين، وقد تسبب أعراضًا مثل غزارة الدورة الشهرية، آلام الحوض، اضطرابات التبول والهضم، وأحياناً صعوبات في الحمل. العلاج التقليدي يشمل استئصال الألياف لحفظ على الرحم أو استئصال الرحم بالكامل، إلى جانب أدوية هرمونية لتخفيف الأعراض، لكنها لا تقضي على الألياف نهائياً.

في السنوات الأخيرة، ظهرت تقنية الذبذبات الراديوية كخيار أقل توغلًا، تعتمد على توجيه إبرة دقيقة إلى الليف الرهابي للحداد حراقة محلية تدمر خلياً الليف تدريجياً، ما يؤدي إلى تقلصه وامتصاصه طبيعياً. تُجرى العملية عادة تحت تخدير عام أو نصفي في نظام العيادات الخارجية، مع ألم أقل وشفاءً سريعاً وحماية الرحم والخصوبة. المتابعة الطبية ضرورية لتقدير الفعالية والتتأكد من تقلص حجم الألياف. تُعد هذه التقنية خياراً مبتكرًا وفعلاً للنساء اللائي يسعين لعلاج الألياف بسلامة وأقل تدخل جراحي.

**الألياف الرحمية:
نجم مبتكر
للعلاج بالذبذبات
الراديوية**



الباندلات الأنفية: هل هي فعلاً حل فعال لمشكلة الشخير؟

تعتبر الباندلات أو الشريط اللاصق الأنفي من الأدوات الشائعة لمكافحة الشخير، إذ تُباع في الصيدليات والمتاجر الإلكترونية، لكنها ليست حلًّا فعالًّا لجميع الحالات. هذه الشرائط توضع على الأنف بهدف توسيع فتحتيه وتحسين تدفق الهواء، ما قد يمن شعوراً بالراحة أثناء النوم. تشير الدراسات إلى أن الباندلات تخفف الشخير جزئياً فقط، خاصة إذا كان مصدره داخلياً أو مرتبطة بانحراف الحاجز الأنفي أو احتقان الممرات الداخلية. أما في حالات الشخير الناتج عن اهتزاز اللهاة، الحنك الرخو، أو اللوزتين أثناء النوم، فإن هذه الشرائط لا تقدم أي تأثير حقيقي. كما أن وضعية النوم قد تؤثر على الشخير، حيث قد تساعد وسادة داعمة على تقليله عند النوم على الظهر. العلاج الفعال يتطلب معرفة السبب الدقيق للشخير، والذي قد يستدعي تدخل طبي أو جراحي. الباندلات تمنحك راحة مؤقتة لكنها ليست حلًّا شاملًّا للقضاء على المشكلة.

المجلات الطبية البريطانية تطلق منصة رقمية لتعزيز الصحة النفسية للنساء

أطلقت مجلة The Lancet الطبية نهاية عام 2025 منصة رقمية متخصصة بالصحة النفسية للنساء تحت اسم The Lancet Psychiatry on Women's Mental Health، في خطوة تهدف إلى تحسين جودة الرعاية النفسية للنساء عالمياً. وتشير الإحصاءات إلى أن النساء أكثر تأثراً بالاضطرابات النفسية مقارنة بالرجال، حيث تمثل 53.1% من المصطرين عالمياً، و60.5% من حالات الاكتئاب، و62.6% من اضطرابات القلق. تركز المنصة على تقديم أبسط، أدوات تفاعلية، شهادات نساء، بودكاست، وكلمات خبراء، لتصبح فضاءً شاملاً يسهل الوصول إليه، ويمكن النساء والمهتمين من التعرف على أفضل الممارسات وأساليب الوقاية والعلاج. ويشير الباحث غيوم فوند إلى أهمية التغذية النفسية في تحسين المزاج والوظائف الإدراكية للنساء، مع مراعاة تأثير الحالات الفسيولوجية الخاصة مثل متلازمة ما قبل الحيض وانتباذ بطانة الرحم وتكييس المبايض.



كشفت دراسة أمريكية طويلة الأمد امتدت نحو ثلاثة سنوات عن وجود ارتباط بين حجم الرأس وخطر الإصابة بالخرف في مراحل متقدمة من العمر، إذ شملت نحو 700 راهبة مسنة عشن في بيئة صحية متشابهة. وأظهرت النتائج أن الجمع بين صغر حجم الرأس وانخفاض مستوى التعليم يرفع احتمالات الإصابة بالخرف أربعة أضعاف مقارنة بالنساء اللواتي يتمتعن بتعليم أعلى ورؤوس أكبر، فيما لم يكن أحد العاملين وحده كافياً لرفع الخطر. كما ربطت الدراسة التدهور المعرفي بحجم الصفيح الدماغي، المسؤول عن الذاكرة والتعلم، مشيرة إلى أن الدماغ الأكبر يملك "احتياطياً إدراكيًا" يساعد على تعويض التلف العصبي وتأخير ظهور الأمراض. ويبعد دور التعليم في تعزيز الشبكات العصبية وربطها بأسلوب حياة صحي. وتؤكد الدراسة أن الوقاية من الخرف تبدأ منذ الطفولة المبكرة، عبر التغذية الجيدة، الرعاية الصحية، والتحفيز المعرفي، لتنمية الدماغ وبناء أساس متين لمقاومة الأمراض العصبية في المستقبل.

**دراسة علمية
تكشف علاقة غير
متوقعة بين حجم
الرأس وخطر الخرف**



دراسة علمية: جلسات رياضية قصيرة ومكثفة تحمي من سرطان القولون على المستوى الجزيئي

أظهرت دراسة حديثة نشرت في مجلة International Journal of Cancer أن تمارين رياضية قصيرة ومكثفة قد تساهم في الوقاية من سرطان القولون والمستقيم على المستوى الجزيئي والخلوي. وأجرى البحث فريق من جامعة نيوكااسل البريطانية على 30 متطوعاً تتراوح أعمارهم بين 50 و78 سنة، جميعهم يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، حيث خضعوا لجلسة ركوب دراجة عنيفة لمدة عشر دقائق، وتم جمع عينات دم قبل وبعد التمارين. أظهرت النتائج ارتفاع مستويات 13 بروتيناً، أبرزها Interleukin-6 المسؤول عن إصلاح الحمض النووي في الخلايا التالفة. وعند اختبار تأثير هذه الجزيئات على الخلايا السرطانية في المختبر، لوحظ تعديل نشاط أكثر من 1300 جين، بما في ذلك جينات إصلاح الحمض النووي، وإنتاج الطاقة، ونمو الخلايا السرطانية. وأكد الباحث الرئيسي أن التمارين لا تفيد الأنسجة السليمة فحسب، بل ترسل إشارات عبر الدم تؤثر مباشرة على الخلايا السرطانية.



لماذا يعاني مرضى الكلى المتقدم من اضطرابات هضمية خطيرة؟

أظهرت دراسة نشرت في Journal of Personalized Medicine أن مرضى الكلى المزمن، لا سيما في مراحله المتقدمة، معرضون بشكل كبير للإصابة باضطراب هضمي خطير يعرف بشلل المعدة، ما يؤثر على تغذيتهم وجودة حياتهم. وأجرى البحث الدكتور زيابولينغ وانغ وفريقيه من مستشفى كليفلاند كلينيك، بالاعتماد على بيانات 3.5 مليون مريض داخلي و 6.2 مليون مريض خارجي، لتحليل العلاقة بين شلل المعدة ومرض الكلى المزمن.

وأظهرت النتائج أن خطر شلل المعدة يزداد مع تقدم مرض الكلى، مع تسجيل أعلى نسب لدى المرضى الداخليين في المراحل المتقدمة. واعتمد الباحثون تقنية مطابقة عوامل الميل للتأكد من قوّة العلاقة.



By Lodi

بوابتِ اك نحو آخر الأخبار



www.lodj.info