

10-02-2026



حليب الرضع في المغرب تحت المراقبة.. ما حقيقة مادة "السيريوليد"؟

مراجعة علمية تقلب المفاهيم السائدة
حول عسر القراءة

الحكومة تشدد شروط استيراد الأدوية
وتقر إلزامية التأشيرة الصحية

حليب الرضع في المغرب تحت المراقبة.. ما حقيقة مادة "السيريلويد"؟

أثار إشعار دولي حول احتمال وجود مادة السيريلويد في بعض مستحضرات حليب الرضع من علامة BABYBIO مخاوف أولياء الأمور حول سلامة منتجات الأطفال، إلا أن السلطات المغربية أكدت أن الوضع تحت السيطرة. المكتب الوطني للسلامة الصحية للمنتجات الغذائية (أونسا) أكد أنه لم يتم تسويق أي منتج من هذه العلامة يحتوي على المادة المذكورة في السوق المغربية.

الإجراءات الاحترازية: حجز وإتلاف الدفعات المشكوك فيها على إثر الإشعار الدولي، قام أونسا بتحريات فورية للتأكد من عدم وجود أي خطر على السوق الوطنية. وبينت المراجعة أن المغرب استورد فقط دفعتين من حليب BABYBIO، وتم حجزهما وإتلافهما تحت إشراف المصالح المختصة قبل طرحهما للبيع.

سحب طوعي لعلامات أخرى في السياق نفسه، قامت الشركة المستوردة بسحب ثلاث دفعات من مستحضرات حليب NAN OPTIPRO وNAN CONFORT بشكل طوعي واحترازي. وقد تم تنفيذ إجراءات الحجز والإتلاف وفقاً للمساطر القانونية المعمول بها، لضمان حماية صحة الأطفال والمستهلكين.

تعزيز المراقبة على المعايير الحدودية أكد المكتب الوطني للسلامة الصحية للمنتجات الغذائية أن مراقبة المستحضرات الحليبية المستوردة تخضع لتدقيق إضافي على مستوى نقاط العبور الحدودية، خصوصاً المنتجات المماثلة لتلك التي خضعت للسحب، وذلك ضمن استراتيجية شاملة لتعزيز الأمن الغذائي للأطفال وحماية الأسر.

رسالة طمأنة للأسر المغربية من خلال هذه الإجراءات، يسعى أونسا إلى طمأنة الآباء والأمهات حول سلامة منتجات حليب الرضع المتوفرة في المغرب. السلطات أكدت أن كل المستحضرات المتداولة في السوق تخضع لمراقبة صارمة، وأن أي خطأ محتمل يتم التعامل معه بشكل فوري لتفادي أي مخاطر صحية. الحالة الأخيرة تؤكد أن المغرب يمتلك آليات فعالة لمراقبة استيراد وتوزيع مستحضرات حليب الرضع، وأن أي إشعار دولي يتخذ بشأنه إجراءات سريعة واحترازية. وبالتالي، تبقى صحة الأطفال في صدارة الأولويات، مع ضمان الاستجابة السريعة لأي طارئ.



الحكومة تشدد شروط استيراد الأدوية وتقر إلزامية التأشيرة الصحية

تستعد الحكومة لاعتماد مشروع مرسوم تنظيمي جديد يوطر عملية استيراد الأدوية المخصصة للاستعمال البشري، ويخضعها لإلزامية الحصول على تأشيرة صحية مسبقة، في خطوة تروم تعزيز مراقبة جودة الأدوية المستوردة وضمان سلامتها داخل السوق الوطنية. ويأتي هذا المشروع في سياق استكمال تنزيل مقتضيات مدونة الأدوية والصيدلة، وكذا القانون المتعلق بإحداث الوكالة المغربية للأدوية والمنتجات الصحية، باعتبارها الفاعل المركزي في تنظيم هذا القطاع الحيوي.

ووفق مذكرة تقديم مشروع المرسوم، فإن هذا النص التنظيمي يندرج ضمن مسار إصلاحي يهدف إلى تقوية حكمة قطاع الأدوية، وتكريس دور الوكالة المغربية للأدوية والمنتجات الصحية في الإشراف على مختلف مراحل استيراد الأدوية،

[إقرأ المزيد](#)



المذيبات المخاطية: بين الفوائد المحدودة والممارسات الشائعة

تعد المذيبات المخاطية (Mucolytics) من الأدوية الشائعة الاستخدام لمساعدة المرضى على التخلص من السعال المصحوب بالبلغم، حيث تعمل على تخفيف لزوجة المخاط وجعل عملية طرده من الشعب الهوائية أسهل. لكنها، كما أظهرت الدراسات الحديثة، ليست دائمًا فعالة كما يعتقد الكثيرون، خصوصًا في حالات التهابات الجهاز التنفسي الحادة مثل نزلات البرد أو التهاب الشعب الهوائية الفيروسي.

ما هي المذيبات المخاطية؟
المذيب المخاطي هو دواء يعمل على تغيير طبيعة المخاط أو تنظيم إفرازه في الشعب الهوائية، مما يجعله أقل لزوجة وأكثر قابلية للطرد أثناء السعال. من أشهر هذه الأدوية:

[إقرأ المزيد](#)

الصين تراهن على بخاخ أنفي لإنقاص الوزن بدل حقن "ويغوفي"

تسعى شركة صينية ناشئة في مجال التكنولوجيا الحيوية إلى إحداث تحول لافت في سوق أدوية إنقاص الوزن، من خلال تطوير بخاخ أنفي يحتوي على نفس المادة الفعالة المستعملة في حقن "ويغوفي" الشهيرة، في خطوة قد تعيد رسم ملامح علاج السمنة عالميًا. المشروع، الذي لا يزال في طور التجارب السريرية، يُنتظر أن تصل مراحله النهائية بحلول سنة 2028.

شركة صينية تراهن على السيماغلو تايد بصيغة جديدة وأفادت شركة شنغهاي شيلينغ للأدوية، في تصريحات لوكالة "رويترز"، أنها تعمل حاليًا على تطوير بخاخ أنفي يعتمد على مادة السيماغلو تايد،

[إقرأ المزيد](#)



تشير الدراسات الحديثة إلى أن النوم المبكر أو السهر ليس مجرد تفضيل شخصي، بل مرتبط بساعة بيولوجية داخلية تتحكم في نشاطنا وراحتنا وصحتنا الجسدية والنفسية. يُصنّف الناس عادةً إلى ثلاثة أنماط: صباحيون، مسائيون، وفترة وسطى، ويؤثر هذا النمط على إفراز الهرمونات، والطاقة، والشهية، والتركيز.

يرتبط السهر غالبًا بزيادة الوزن نتيجة تناول الطعام ليلاً، وتجاوز وجبة الفطور، واختيار أطعمة عالية السعرات، ما يزيد خطر السمنة واضطرابات التمثيل الغذائي. كما يؤثر توقيت الأكل على كفاءة الجسم في حرق السعرات وحساسية الإنسولين، وبالتالي ارتفاع احتمال الإصابة بالسكري وأمراض مزمنة. تمتد آثار الساعة البيولوجية إلى الأداء البدني، إذ يحقق الصباحيون أفضل أداء نهاري، بينما يبرع السهّار مساءً، لكن غالبًا ما يصاحب السهر قلة النشاط البدني. اختلال الإيقاع اليومي مرتبط بأمراض القلب، والسكري، والاكتئاب، وتسريع الشيخوخة.

ساعتك البيولوجية... المفتاح الخفي لصحتك اليومية



إفطارك تحت المجهر: كيف يؤثر توقيته على الكوليسترول وصحة القلب؟

تشير الدراسات الحديثة إلى أن توقيت وجبة الإفطار له تأثير مباشر على مستويات الكوليسترول وصحة القلب، خاصة لدى المصابين بارتفاعه. فالأشخاص الذين يتناولون الإفطار خلال الساعتين الأوليين بعد الاستيقاظ يسجلون مستويات أقل من الكوليسترول الضار (LDL) ومستويات أفضل من الكوليسترول الجيد (HDL)، ما يدعم تنظيم التمثيل الغذائي ويمنع اضطرابات هرمونية مرتبطة بالجوع المطوّل.

في المقابل، تفويت الإفطار مرتبط بارتفاع الكوليسترول، وزيادة مقاومة الإنسولين، واضطرابات في الشهية واختيارات غذائية غير متوازنة، ما يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكري، وارتفاع ضغط الدم، وتراكم الدهون في منطقة البطن. لذلك، يجب أن يكون إفطار مرضى الكوليسترول متوازنًا وصديقًا للقلب، ويشمل الشوفان، الحبوب الكاملة، الفواكه، الخضراوات،



مراجعة علمية تقلب المفاهيم السائدة حول عسر القراءة

كشفت مراجعة علمية شاملة امتدت أربعين عامًا أن عسر القراءة لا يُعزى إلى جين واحد، بل يرتبط بشبكات دماغية وجينية معقدة. وقد حلّل الفريق البحثي بقيادة إيلينا غريغورينكو نتائج آلاف الدراسات السابقة، مؤكدًا أن الاضطراب يعكس خللًا في آليات عصبية تنموية قديمة داخل الدماغ البشري، وليس اضطرابًا محدودًا في منطقة واحدة. حددت الدراسة 175 جينًا مرتبطًا بدرجات متفاوتة بصعوبات القراءة، موزعة على مجموعتين: الأولى تؤثر على تكوين بنية الدماغ خلال مراحل مبكرة من الحمل، والثانية تنظم الاتصال العصبي بعد اكتمال البنية، ما يفسر التنوع الكبير في مظاهر الديسلكسيا وحدتها بين الأفراد. أوضحت الدراسة أن الجينات المعنية قديمة تطوريًا، موجودة لدى أنواع متعددة من الكائنات، لكن اختلاف تنظيمها وتشغيلها في الدماغ البشري يحدد قدرة الفرد على القراءة. تدعو النتائج إلى إعادة النظر في التشخيص والعلاج، من خلال مقاربات فردية تراعي التفاعل بين الجينات والبيئة التعليمية والثقافية، بدل الاكتفاء بتبسيط الاضطراب أو البحث عن "جين مفقود". الفهم العميق لهذا التعقيد يعد خطوة أساسية لدعم الملايين من المصابين عالميًا.



اختبار دم الدورة الشهرية: بديل محتمل لفحص مسحة عنق الرحم للكشف عن سرطان عنق الرحم

يشكل سرطان عنق الرحم من أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء، وغالباً ما يتطور مبكراً بدون أعراض، ما يجعل الفحص الدوري المبكر ضرورياً للوقاية والاكتشاف المبكر. في فرنسا، سُجّلت 3,159 حالة جديدة عام 2023، مع انخفاض ملحوظ مقارنة بالسنوات السابقة بفضل برامج الفحص المنتظمة.

تجرى حالياً الفحوصات عبر مسحة عنق الرحم واختبار فيروس الورم الحليمي البشري (HPV-HR) للنساء بين 30 و65 عاماً، مع تكرار كل 3 إلى 5 سنوات حسب نتائج الفحص. لكن دراسة صينية حديثة قدّمت اختبار دم الدورة الشهرية كبديل غير جراحي. يقوم الشريط المخصص بوضعه على الفوطة الصحية خلال الدورة للكشف عن فيروس HPV مباشرة من الدم، ما يوفر وسيلة منزلية سهلة، خصوصاً للنساء اللواتي لا يخضعن للفحص التقليدي.



مصحات القامة: هل هي حل فعال أم مجرد وهم؟

مع تزايد مشاكل آلام الظهر والرقبة واضطرابات العضلات والمفاصل بسبب الجلوس الطويل والعمل أمام الشاشات، انتشرت في السنوات الأخيرة مصحات القامة على نطاق واسع، سواء في الصيدليات أو عبر المتاجر الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي. تعد هذه الأجهزة، مثل الأحزمة، الهارنيات، القمصان التقنية، والسترات الداعمة للظهر، وعداً بتحسين القامة وتخفيف الألم دون مجهود.

مصحات القامة تهدف إلى الحفاظ على وضعية الظهر والكتفين مستقيمة، وتُرتدى تحت الملابس لتقييد انحناء الكتفين أو العمود الفقري، ما يعزز محاذاة الجسم خصوصاً لمن يقضون وقتاً طويلاً جالسين. وتضم الأنواع: الهارنيات التي تشد الكتفين إلى الخلف، الأحزمة أو السترات الداعمة لتوفير دعم أكبر، والملابس التقنية المدمجة بالأشرطة المرنة لتوجيه الجسم نحو الوضعية الصحيحة. لكن، وفق أخصائي العلاج الطبيعي ألكسندر روسو، يجب استخدام هذه الأجهزة مؤقتاً فقط،



Finastéride 1 mg: تحذيرات جديدة بشأن الأعراض النفسية والجنسية للدواء

أطلقت الوكالة الوطنية الفرنسية للأدوية ومنتجات الصحة (ANSM) تحذيرات جديدة بشأن الأدوية الفموية المحتوية على Finastéride 1 mg، المستخدمة لعلاج تساقط الشعر المبكر لدى الرجال بين 18 و41 عاماً. وأشارت الوكالة إلى أن الدواء قد يسبب اضطرابات نفسية وجنسية، تشمل تغير المزاج، الاكتئاب، وحتى أفكار انتحارية نادرة، إضافة إلى مشاكل في الوظيفة الجنسية مثل ضعف الانتصاب، صعوبة القذف، وانخفاض الرغبة الجنسية، مع احتمال استمرار بعض الأعراض بعد التوقف عن العلاج.

اعتباراً من 16 أبريل 2026، أصبح الحصول على الدواء مشروطاً بتقديم شهادة تثبت اطلاع المريض على المخاطر، إلى جانب وصفة الطبيب، فيما سيصبح تقديم الشهادة لتجديد العلاج إلزامياً ابتداءً من 16 يونيو 2026. تحل هذه الوثيقة الجديدة محل المعلومات السابقة الصادرة عام 2019، ويجب توقيعها مع كل بداية علاج أو تجديد سنوي.



رمضان كريم
By Lody



الحريرة،
الشباكية،
ولوديجي

"التريو" اللي مايمكنش تفرط فيه هاد الرمضان

@lodjmaroc

