

7 أيار صحتنا

By Lodi

10-03-2026



التهاوي : 98% من المغاربة مستفيدون
من التأمين الصحي نهاية سنة 2025

أونسا : سحب عاجل لدفعات حليب الأطفال
2026 و2027 بعد تحذير دولي من وجود بكثيريا

تعميم التأمين الإجباري عن المرض
بالمغرب يتجاوز 32 مليون مستفيد

التهاروي : 98% من المغاربة مستفيدون من التأمين الصحي نهاية سنة 2025

أكد وزير الصحة والحماية الاجتماعية، أمين التهاروي، أن ورش إصلاح المنظومة الصحية في المغرب عرف خلال السنوات الأخيرة دينامية غير مسبوقة، مدعومة بإجراءات تشريعية وتنظيمية واسعة هدفت إلى تحديث القطاع وتحسين حكامته وتعزيز فعاليته.

وأوضح التهاروي أن هذا الورش الإصلاحى رافقته حركية تشريعية مهمة، حيث تم إصدار ما مجموعه 497 نصوص قانونية وتنظيمية، توزعت بين 17 قانونا و52 مرسوما و428 قرارا وزاريا، وهو ما يعكس حجم الجهد المؤسساتى الذى بذل لإرساء أسس منظومة صحية أكثر تنظيما واستجابة لحاجيات المواطنين.

وأشار المسؤول الحكومى إلى أن هذه النصوص القانونية مكنت من إرساء مجموعة من المؤسسات الاستراتيجية الجديدة، من بينها الهيئة العليا للصحة والوكالة المغربية للأدوية والمنتجات الصحية والوكالة المغربية للدم ومشتقاته، إضافة إلى اعتماد نظام المجموعات الصحية الترايبية الذى يهدف إلى تحسين تدبير الخدمات الصحية على المستوى الجهوى وتقريبها من المواطنين.

وجاءت هذه المعطيات خلال مداخلة الوزير فى أول لقاء من سلسلة "مسار المستقبل" التى ينظمها حزب التجمع الوطنى للأحرار حول إصلاح المنظومة الصحية، والمنعقد بمدينة الصخيرات، حيث شدد على أن الإصلاحات التى يعرفها القطاع تمثل تحولا عميقا فى بنية النظام الصحى الوطنى.

وفى سياق متصل، توقف التهاروي عند التقدم المسجل فى مجال تعميم التغطية الصحية، مؤكدا أن المغرب تمكن بحلول سنة 2025 من بلوغ نسبة تغطية صحية بلغت 98 فى المائة من السكان، أى ما يفوق 32 مليون مستفيد، مقارنة بنسبة لم تكن تتجاوز 42 فى المائة سنة 2020.

وأوضح أن هذا التطور شمل مختلف الفئات الاجتماعية، سواء العاملين فى القطاعين العام والخاص، أو المهنيين المستقلين وأصحاب المهن الحرة، إضافة إلى الفئات الهشة المستفيدة من نظام "أمو تزامن"، الذى يضم حوالى 11.4 مليون مستفيد.

واعتبر الوزير أن هذا التقدم يشكل خطوة أساسية فى مسار تعميم الحماية الاجتماعية، لأنه يضمن الحق فى التأمين الصحى لمختلف المواطنين بغض النظر عن وضعهم المهني أو الاجتماعى، بما يعزز مبدأ العدالة الصحية وتكافؤ الفرص فى الولوج إلى العلاج.

وفى ما يتعلق بالموارد المالية، أكد التهاروي أن الحكومة عملت على الرفع من ميزانية القطاع الصحى بشكل ملحوظ، حيث تضاعفت الاعتمادات المالية المخصصة للصحة من حوالى 20 مليار درهم سنة 2021 إلى أكثر من 40 مليار درهم فى سنة 2026، وهو ما مكن من تسريع وتيرة إنجاز عدد من المشاريع الصحية الكبرى. كما سجلت البنية التحتية الصحية بدورها تطورا ملحوظا، حيث ارتفعت الطاقة الاستيعابية للمستشفيات بنحو 15 فى المائة، إلى جانب إطلاق مشاريع جديدة تهدف إلى تعزيز العرض الصحى فى مختلف جهات المملكة.

[إقرأ المزيد](#)



أعلن المكتب الوطني للسلامة الصحية للمنتجات الغذائية (أونسا) عن اتخاذ إجراءات عاجلة لحماية صحة الرضع بعد تلقيه تحذيرات دولية بشأن دفعات محددة من حليب الأطفال قد تكون ملوثة ببكتيريا العصوية الشمعية (Bacillus cereus) المنتجة لسم سيروليان. ويمثل هذا التحرك جزءاً من استراتيجية الوقاية الصارمة التي يطبقها المكتب الوطني لتفادي أي مخاطر صحية محتملة على الفئات الأكثر هشاشة، خصوصاً الأطفال.

وأوضح البلاغ الرسمي أن المكتب أبلغ الشركة المستوردة للمنتجات المعنية بضرورة سحب الدفعات المتأثرة من الأسواق فوراً، مع حجزها في مخازن خاصة لحين التخلص النهائي منها بطريقة آمنة. وتتم حالياً عمليات السحب والإرجاع تحت إشراف كامل لضمان عدم وصول أي منتج ملوث إلى المستهلك. وحدد المكتب الوطني الأرقام الخاصة بالدفعات المشمولة بالتحذير، مشيراً إلى أن كل علب من الحليب تحتوي على رقم دفعة مطبوع إما على الغلاف الخارجي أو أسفل العلب.

[اقرأ المزيد](#)

أونسا : سحب عاجل لدفعات حليب الأطفال 2026 و2027 بعد تحذير دولي من وجود بكتيريا



تعميم التأمين الإجباري عن المرض بالمغرب يتجاوز 32 مليون مستفيد

كشف وزير الصحة والحماية الاجتماعية محمد أمين التهرابي أن ورش تعميم التأمين الإجباري الأساسي عن المرض بالمغرب حقق تقدماً ملحوظاً خلال السنوات الأخيرة، حيث تجاوز عدد المستفيدين من التغطية الصحية أكثر من 32 مليون شخص.

وأوضح التهرابي، وهو عضو المكتب السياسي لحزب التجمع الوطني للأحرار، خلال لقاء نظمه الحزب نهاية الأسبوع بمدينة الصخيرات لإطلاق مبادرة "مسار المستقبل"، أن المملكة حققت تقدماً غير مسبوق في تعميم الحماية الاجتماعية.

[اقرأ المزيد](#)

مدينة سيدي سليمان على أعتاب مركز استشفائي إقليمي جديد لتعزيز الخدمات الصحية

تستعد مدينة سيدي سليمان لتعزيز بنيتها التحتية الصحية من خلال إطلاق مشروع طبي واعد يتمثل في إنشاء المركز الاستشفائي الإقليمي، في خطوة تهدف إلى تقريب الخدمات الصحية وتلبية الاحتياجات المتزايدة لسكان الإقليم والمناطق المجاورة.

خصص للمشروع غلاف مالي يقارب 178 مليون درهم لتغطية الأشغال الكبرى، على مساحة إجمالية تبلغ حوالي 7.7 هكتارات، بطاقة استيعابية تصل إلى 120 سريرًا، ما يجعله واحدًا من أكبر المرافق الصحية على صعيد الإقليم. ويتوقع أن تنطلق الأشغال خلال الفترة المقبلة، على أن تمتد مدة الإنجاز إلى 30 شهراً قبل أن يفتتح المركز أبوابه أمام المواطنين.

[اقرأ المزيد](#)



شهدت المقلاة الهوائية أو الفلاية بدون زيت انتشاراً واسعاً في السنوات الأخيرة، خاصة في أوروبا، بفضل قدرتها على إعداد أطعمة مقرمشة مثل البطاطس باستخدام كمية قليلة من الزيت أو بدونه. وتعتمد على تسخين الهواء الساخن وتوزيعه بسرعة حول الطعام، ما يمنحه قشرة مقرمشة مشابهة للقلي التقليدي.

من المزايا الصحية لهذه المقلاة أنها تقلل استهلاك الدهون والسعرات الحرارية، وتشجع على الطهي في المنزل بدلاً من تناول الوجبات السريعة. هذا يجعلها خياراً مناسباً للأشخاص الراغبين في تحسين نظامهم الغذائي. مع ذلك، يحذر خبراء التغذية من بعض الجوانب، مثل فقدان الفيتامينات والمعادن الحساسة للحرارة، أو تكوّن مركبات كيميائية مثل الأكريلاميد عند الطهي بدرجات حرارة مرتفعة. كما يُنصح بالانتباه لمواد تصنيع الجهاز، وتجنب الطلاء المصنوع من التفلون والاعتماد على أوعية من الفولاذ المقاوم للصدأ أو السيراميك.



المقلاة الهوائية (Airfryer): هل هي فعلاً خيار صحي للطهي؟

بذور الشيا: هل تساعد فعلاً على إنقاص الوزن؟

تُعد بذور الشيا من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة، مثل البروتينات والألياف، وأحماض أوميغا-3 الدهنية، ما يجعلها خياراً صحياً ضمن نظام غذائي متوازن. مصدرها نبات *Salvia hispanica*، وقد اعتمدت عليها حضارات الأزتك والمايا كمصدر للطاقة، حيث تعني كلمة "شيا" القوة. بالرغم من شهرتها، تؤكد خبراء التغذية أن بذور الشيا ليست حلاً سحرياً لإنقاص الوزن، لكنها قد تساعد عند دمجها ضمن نظام غذائي متوازن وممارسة النشاط البدني بانتظام. فالبروتينات فيها تعزز الشعور بالشبع وتحافظ على الكتلة العضلية، بينما تساعد الألياف على تنظيم الهضم ومستوى السكر في الدم، ما يقلل نوبات الجوع المفاجئة. كما توفر بذور الشيا فوائد صحية أخرى بفضل أحماض أوميغا-3، التي تدعم صحة القلب والجهاز العصبي وتحسن المزاج. يُنصح بتناول 20-25 غراماً يومياً، سواء بإضافتها إلى العصائر، أو الزبادي، أو تحضير "بودينغ الشيا".



قلة النوم... مخاطر صحية ونصائح لنوم صحي ومريح

حذرت أخصائية الأعصاب بيرجيت هوجل من أن قلة النوم تشكل خطراً على الصحة الجسدية والذهنية على حد سواء. فالحرمان من النوم يزيد من خطر الإصابة باضطرابات التمثيل الغذائي، ومرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، كما يزيد الحساسية للألم، ويؤثر سلباً على القدرات الذهنية مثل الذاكرة العاملة، والطلاقة اللغوية، وتنظيم المشاعر، واتخاذ القرارات. ولتجنب هذه المخاطر، نصحت هوجل باتباع عدة إجراءات لتحسين جودة النوم، أولها الحفاظ على الظلام التام في غرفة النوم باستخدام الستائر المعتمة أو قناع النوم، وتقليل الإضاءة قبل النوم بساعة أو ساعتين. ثانياً توفير الهدوء التام، حيث يمكن حتى للضوضاء الخفيفة أن تؤثر على النوم. ثالثاً ضبط درجة حرارة مناسبة في الغرفة، إذ ينام الجسم أفضل عند انخفاض درجة حرارته الأساسية.



مخدرات اصطناعي يثير القلق بين الشباب

تثير المخدرات الاصطناعية، مثل مادة PTC أو «Pète ton crâne» المعروفة أيضاً باسم "Buddha Blue"، قلق السلطات الصحية في أوروبا بسبب انتشارها المتزايد بين الشباب والمراهقين، خصوصاً قرب المدارس الثانوية في مدن فرنسية مثل ستراسبورغ وشيربورغ. ويُستهلك هذا المخدر عبر السجائر الإلكترونية أو رُسّه على أعشاب مجففة، ويتميز بتأثير قوي وسريع، حيث يوازي تأثيره سحبة واحدة سيجارة حشيش كاملة، ما يجذب الشباب إليه. يُصنّف PTC ضمن الكانابينويدات الاصطناعية، وهي مواد كيميائية أكثر قوة وخطورة من القنب الطبيعي، وتؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة تشمل اضطرابات عصبية وفقدان ذاكرة، هلوسة واضطرابات نفسية، مشكلات قلبية وهضمية، وأحياناً تأثيرات على الكلى. كما أن الإدمان على هذه المادة يكون شديداً، مما يصعب التوقف عن تعاطيها.



دراسة علمية: المخدرات الترفيهية ترفع خطر الإصابة بالسكتة الدماغية

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة كامبريدج أن استهلاك بعض المخدرات الترفيهية، مثل الكوكايين، الأمفيتامينات، والقنب، يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، حتى بين الشباب. شملت الدراسة أكثر من 100 مليون شخص، وأظهرت أن الكوكايين يرفع خطر الإصابة بنسبة تقارب 96%، بينما تصل النسبة إلى 122% لدى مستخدمي الأمفيتامينات، فيما يزيد القنب من الخطر بنسبة نحو 37%. وأبرزت النتائج أن تأثير هذه المخدرات يكون أكبر لدى فئة الأشخاص دون 55 عاماً، حيث تضاعف الأمفيتامينات خطر السكتة الدماغية ثلاث مرات تقريباً، بينما يزيد الكوكايين الخطر بنسبة 97% والقنب بنسبة 14%. في المقابل، لم يتم رصد علاقة واضحة بين المواد الأفيونية وخطر الإصابة بالسكتة الدماغية.



الزَّرَق (الغلوكوما): مرض صامت قد يؤدي إلى فقدان البصر إذا لم يُكتشف مبكراً

يُعدّ مرض الزَّرَق أو الغلوكوما من الأمراض الخطيرة للعين، إذ يصيب مئات الآلاف وقد يؤدي إلى فقدان البصر إذا لم يُكتشف مبكراً. ويُصنّف هذا المرض ثاني سبب رئيسي للعمى في فرنسا، مع وجود 400-500 ألف شخص محتمل إصابتهم دون علم، نظراً لطبيعة المرض الصامت الذي يتطور تدريجياً غالباً دون ألم، مؤدياً إلى فقدان الرؤية الجانبية في البداية ثم البصر الكامل في المراحل المتقدمة. ينتج الزَّرَق عادة عن ارتفاع ضغط العين بسبب تراكم الخلط المائي الذي يضغط على العصب البصري ويتلف أليافه تدريجياً. ومن أبرز عوامل الخطر: التقدم في العمر بعد سن الأربعين، وجود تاريخ عائلي للمرض، قصر النظر الشديد وارتفاع ضغط العين. يؤكد الأطباء على أهمية الكشف المبكر والفحوصات الدورية لدى مختصين في طب العيون، حيث يمكن التحكم في المرض إذا تم اكتشافه في مراحله الأولى. كما يُنصح بإجراء متابعة منتظمة للأشخاص الأكثر عرضة للغلوكوما، لضمان حماية البصر والحد من مضاعفات المرض.



رمضان كريم
By Lody



موعد الفنانين فرمضان

سهرات فنية و أنغام طربية

الفن هو لغة الروح فهاد الشهر الفضيل