

# 7 أيار

صحتنا

By Lodi

07-04-2026



الحملة الوطنية لتعزيز صحة الأم والطفل: التغذية المثلى  
للمرأة الحامل والمرضعة استثمار في صحة الأجيال القادمة

في اليوم العالمي للتوحد : أرقام غير  
رسمية تكشف أزمة التشخيص وضعف  
السياسات العمومية لإدماج هذه الفئة

برنامج وطني لتأهيل 1400  
مؤسسة صحية أولية بالمغرب  
باستثمارات تفوق 6,4 مليار درهم

## الحملة الوطنية لتعزيز صحة الأم والطفل: التغذية المثلى للمرأة الحامل والمرضعة استثمار في صحة الأجيال القادمة

Royaume du Maroc  
Kingdom of Morocco



المملكة المغربية  
+٠٨٧٨٤٦١١٤٧٠٤٥٨

## الحملة الوطنية للتأسيس بأهميه التغذية عند المرأة الحامل

من 6 أبريل إلى 6 ماي 2026

“باهتمام الحامل بتغذيتها، كتحافظ  
على صحتها وصحة جنينها.”



أطلقت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية، بشراكة مع المبادرة الوطنية للتنمية البشرية، حملة وطنية للتواصل تروم تعزيز صحة وتغذية النساء الحوامل والمرضعات، وذلك خلال الفترة الممتدة من 6 أبريل إلى 6 ماي 2026، تحت شعار: “التغذية المثلى للمرأة الحامل والمرضعة: استثمار في صحة الأجيال القادمة”.

وتندرج هذه الحملة في إطار تنزيل التوجيهات الاستراتيجية الوطنية في مجال صحة الأم والطفل، كما تسعى إلى ترسيخ السلوكيات الصحية والغذائية السليمة لدى النساء في سن الإنجاب، خاصة خلال مرحلتَي الحمل والرضاعة، بالنظر إلى أهمية هاتين الفترتين في ضمان نمو سليم للأطفال والحفاظ على صحة الأمهات.

وتروم المبادرة تحسين المؤشرات الوطنية المرتبطة بصحة الأم والطفل، والمساهمة في تقليص الفوارق الصحية والمجالية، من خلال تشجيع النساء على التتبع المنتظم للحمل، واعتماد تغذية متوازنة، والاستفادة من المكملات الغذائية الضرورية.

وتستند الحملة إلى معطيات وطنية تؤكد استمرار عدد من التحديات الصحية، من بينها ارتفاع معدلات فقر الدم لدى النساء الحوامل، وضعف تتبع الحمل قبل الولادة وبعدها، فضلا عن التفاوتات المجالية في الولوج إلى الخدمات الصحية.

وترتكز هذه الحملة على أربع ممارسات أساسية، تشمل التتبع المبكر والمنتظم للحمل من خلال أربع زيارات طبية على الأقل، والاستفادة من المكملات الغذائية وفق البرنامج الوطني للتزويد بالعناصر الدقيقة، واعتماد نظام غذائي متوازن خلال الحمل والرضاعة، إلى جانب الحرص على التتبع الصحي المستمر للأم والمولود بعد الولادة.

كما تندرج هذه المبادرة ضمن الاستراتيجية الوطنية للتواصل من أجل التغيير الاجتماعي والسلوكي، التي تراهن على ترسيخ عادات صحية إيجابية خلال الألف يوم الأولى من حياة الطفل، باعتبارها مرحلة حاسمة في بناء صحة الأجيال المقبلة.

وفي هذا السياق، وضعت الوزارة خطة تواصلية شاملة تعتمد على تنويع وسائل التأسيس والتوعية، من خلال تعزيز التواصل داخل المؤسسات الصحية، وإنتاج مواد تواصلية ملائمة للخصوصيات المحلية، إلى جانب تعبئة مختلف الفاعلين المجتمعيين، من أمهات ومرشدات دينيات ووسطاء جماعيين، فضلا عن إطلاق حملات إعلامية عبر مختلف الوسائط.

وتعكس هذه الحملة التزام وزارة الصحة والحماية الاجتماعية بمواصلة تنفيذ برامج وطنية مندمجة تهدف إلى الارتقاء بصحة وتغذية الأم، وضمان انطلاقة صحية سليمة للأطفال، بما يعزز مسار التنمية الصحية والبشرية بالمملكة.



أنهت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية، برنامجاً واسع النطاق لتأهيل 1400 مؤسسة صحية أولية عبر جميع جهات المملكة، ليستفيد منه أكثر من 20 مليون مغربي ومغربية في المدن والقرى على حد سواء. ويعد هذا الورش من أكبر المشاريع الوطنية في مجال الرعاية الصحية الأولية، حيث تعكس الاستثمارات العملاقة التي تجاوزت 6,430 مليون درهم التزام الحكومة بتحسين البنية التحتية الطبية وتجديد التجهيزات وتعزيز التحول الرقمي لضمان جودة الخدمات الصحية.

وقد تم تنفيذ التأهيل على مستوى جميع جهات المملكة وفق معايير موحدة، تراعي الخصوصيات الترايبية والثقافية لكل منطقة، لتعزيز مبدأ المساواة في الولوج إلى رعاية صحية عالية الجودة. ويشمل البرنامج تحسين متابعة الحمل وصحة الأم والطفل، مراقبة الأمراض المزمنة، الصحة المدرسية للشباب والمراهقين، بالإضافة إلى دعم شروط عمل الأطر الصحية بالمؤسسات المعنية.

[اقرأ المزيد](#)

**برنامج وطني  
لتأهيل 1400  
مؤسسة صحية  
أولية بالمغرب  
باستثمارات تفوق  
6,4 مليار درهم**



## في اليوم العالمي للتوحد : أرقام غير رسمية تكشف أزمة التشخيص وضعف السياسات العمومية لإدماج هذه الفئة

يصادف الثاني من أبريل من كل عام اليوم العالمي للتوعية باضطراب طيف التوحد، وهو موعد سنوي يُسلط الضوء على هذه الحالة العصبية التي تؤثر على كيفية تواصل الفرد مع الآخرين وتعامله مع محيطه. في المغرب، لا يزال الحديث عن التوحد يواجه تحديات عميقة على مستوى الفهم المجتمعي، والبنية الصحية والتربوية، والسياسات العمومية، حتى باتت هذه المناسبة فرصة لإعادة قراءة واقع بعيد عن الأرقام الرسمية المعلنة، لكنه غني بالأسئلة والتحديات.

التوحد ليس مرضاً يمكن شفاؤه بالعلاج التقليدي، بل هو اضطراب في النمو العصبي يظهر عادة في الطفولة المبكرة ويستمر مدى الحياة.

[اقرأ المزيد](#)

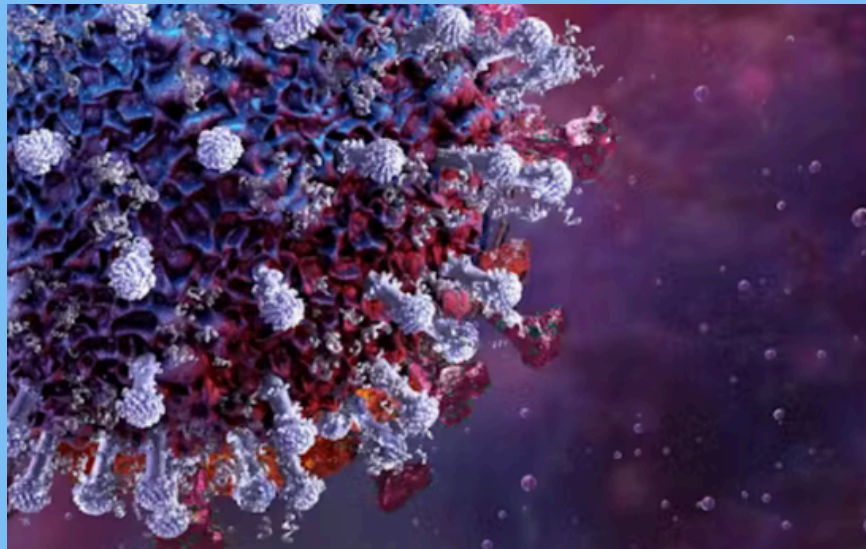
## متحور "Cicada" الجديد لكوفيد-19 : ما يجب معرفته

ما زال فيروس كوفيد-19 موجوداً على الرغم من انخفاض مستوى انتشاره عالمياً، ولم يختفِ تماماً منذ انتشار الجائحة قبل ست سنوات. وفي الآونة الأخيرة، ظهر متحور جديد من الفيروس، يُعرف باسم BA.3.2، ويُلقب بـ "Cicada" (السنونو) نسبةً إلى قدرة هذا الحشرة على الاختفاء ثم العودة بعد سنوات.

**الانتشار والتأثير**

تم اكتشاف هذا المتحور لأول مرة في الولايات المتحدة خلال الصيف الماضي لدى مسافر قادم من هولندا، وانتشر لاحقاً في 23 دولة.

[اقرأ المزيد](#)



يشكو كثير من الأشخاص من التعب المستمر عند الاستيقاظ رغم النوم الكافي، وهو أمر غير طبيعي إذا استمر لفترة طويلة. وفق الدكتورة إيزابيل بورو، طبيبة نفسية ومتخصصة في النوم، يجب أن يبدأ الجسم في استعادة نشاطه خلال النصف ساعة الأولى بعد الاستيقاظ، مع تحسن تدريجي بعد الإفطار. استمرار التعب قد يشير إلى أسباب أعمق تحتاج لتقييم.

النوم عامل رئيسي لصحة الجسم والعقل، حيث يساعد على استرخاء العضلات، تجدد الخلايا، تعزيز الجهاز المناعي، تنظيم الهرمونات ومعالجة المعلومات في الدماغ. نقص النوم أو اضطرابه يؤدي إلى شعور بالإرهاق، سرعة الانفعال وضعف التركيز. السبب الأكثر شيوعاً للتعب الصباحي هو قلة النوم أو تراكم ديون النوم الناتج عن السهر المتكرر، حتى المؤقت منه.

## التعب المستمر عند الاستيقاظ: أسباب وحلول



## تحذير صحي: استدعاء شرائح لحم الخنزير الأبيض من متاجر Intermarké في فرنسا

أصدر موقع Rappel Conso تحذيراً يوم الاثنين 30 مارس 2026 بشأن شرائح لحم الخنزير الأبيض المطهون من إيطاليا، وزن 120 غرام، المباعة في متاجر Intermarké بفرنسا، بسبب احتمال تلوثها ببكتيريا *Listeria Monocytogenes*، التي قد تسبب أمراضاً خطيرة. المنتج المشمول بالتحذير يحمل رمز GTIN 3294380019135، رقم الدفعة 627.006401.0، ويُنصح بعدم استهلاكه قبل تاريخ انتهاء الاستهلاك الموصى به 7 أبريل 2026.

تعتبر العدوى بالليستيريا خطيرة خصوصاً للحامل، وكبار السن، وذوي المناعة الضعيفة، وقد تشمل الأعراض حمى، صداع، آلام عضلية، ومضاعفات عصبية في الحالات الشديدة، مع مدة حضانة تصل إلى ثمانية أسابيع.



## أهمية تهوية غرفة النوم لصحة أفضل

نقضي نحو ثلث حياتنا في غرفة النوم، ومع ذلك قد تكون من أكثر الأماكن الملوثة داخل المنزل. وفقاً لوكالة البيئة الفرنسية Ademe، يمكن أن يكون الهواء الداخلي أكثر تلوثاً خمساً إلى ثماني مرات من الهواء الخارجي، بسبب تراكم ثاني أكسيد الكربون، الرطوبة، الغبار والجسيمات العالقة أثناء النوم.

تساهم مسببات الحساسية مثل غبار المنزل، العث، الرطوبة، الفطريات، والمنتجات المعطرة (شموع، عطور، منظفات) في زيادة تلوث الغرفة، كما يمكن أن تتراكم غازات الاحتراق الضارة أحياناً، مهددة الصحة والجهاز التنفسي. التهوية اليومية القصيرة والمكثفة لمدة 5 إلى 10 دقائق، خصوصاً في الصباح، تجدد الهواء وتحافظ على صحته.



تُعد المواد الكيميائية PFAS، المعروفة بالمواد الفلورية الدائمة، مصدر قلق صحي عالمي، حيث يمثل الغذاء، خصوصاً من أصل حيواني كالأسمك والمأكولات البحرية والبيض واللحوم، القناة الأساسية لدخول هذه الملوثات إلى جسم الإنسان، وفقاً للهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية (EFSA). ومنذ 1 يناير 2023، تم تنظيم مستويات PFAS في بعض المنتجات الغذائية لضمان سلامة المستهلك.

أظهرت الدراسات العلمية أن التعرض لمركبات PFAS، وخاصة PFDA، يرتبط بتشوهات خلقية في الوجه والمجمعة لدى الأجنة، حتى عند مستويات منخفضة جداً، مع زيادة خطر التشوه بنسبة تصل إلى 10%. ويحدث التعرض اليومي عبر الغذاء والمياه الملوثة، بينما يزيد التعرض المهني لدى العاملين بالقرب من مواقع الإنتاج أو في بعض المهن مثل رجال الإطفاء.

## التلوث الدائم في الغذاء: كيف تؤثر المواد الكيميائية PFAS على صحة الجنين



## دراسة فرنسية تكشف عن ارتباط محتمل بين استخدام المبيدات وحدوث السرطان في بيرو

أظهرت دراسة علمية مشتركة بين باحثين بيروفيين وفرنسيين، ونشرت في 1 أبريل 2026 بمجلة Nature Health، وجود ارتباط محتمل بين التعرض للمبيدات الزراعية وارتفاع خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان في بيرو. اعتمدت الدراسة على مفهوم "التعرض المكاني للمبيدات" (exposome spatial)، حيث تم تحليل المناطق المعرضة بين 2014 و2019 ومقارنتها بسجلات أكثر من 150 ألف مريض بين 2007 و2020، مع التحقق من التعرض عبر عينات شعر السكان. أظهرت النتائج أن المناطق ذات التعرض الأعلى شهدت زيادة بنسبة 150% في خطر الإصابة بالسرطان مقارنة بالمناطق الأقل تعرضاً. ومع ذلك، يحذر الباحثون من استنتاج علاقة سببية مباشرة، خصوصاً أن المبيدات لم تُصنّف بعد كمسرطنات مؤكدة، وأن القوانين البيروفية تختلف عن الفرنسية.

## تحذيرات طبية من مخاطر الاستعمال المفرط للساعات اللاسلكية

لساعات اللاسلكية (Bluetooth) ولات جزء أساسي من حياتنا اليومية، وعضوات الكيت التقليدي ديال الخيط. من الموسيقى، للمكالمات، وحتى قراءة الدروس عن بعد، هاد الساعات ما كتفارقش وخذين بزاف ديال الناس لساعات طويلة فالنهار.

ولكن هاد الإقبال الكبير كيطرح تساؤل خطير: شنو هو التأثير ديال هاد الاستعمال المفرط على الصحة ديانا، وخصوصاً على حاسة السمع؟ الأطباء كيحذرو بلي الموجات الصوتية العالية والمستمرة كتقدر تدمر الخلايا الحسية الدقيقة لي كايئة فالأذن الداخلية، وهادشي كيقدر يدي لنقص السمع التدريجي أو حتى طنين الأذن المزمن لي صعب يتعالج



# By Lodj WEB TV



100% digitale  
100% Made in Morrocco

