

09-12-2025

مركز "الأميرة للا أسماء" بمكناس.. نموذج جديد لتمكين الشباب الصم وضعاف السمع مهنيًا

متى تصبح الجراحة ضرورة لعلاج
التهاب الجيوب الأنفية؟

العلاج الهرموني لسرطان الثدي:
مفتاح للوقاية من الانتكاس

مركز "الأميرة للا أسماء" بمكناس.. نموذج جديد لتمكين الشباب الصم وضعاف السمع مهنيًا

يشكل افتتاح مركز "الأميرة للا أسماء" بمكناس محطة بارزة في مسار دعم الشباب الصم وضعاف السمع، بعدما أشرفت صاحبة السمو الملكي الأميرة للا أسماء على تدشينه، ليأتي كحلقة جديدة ضمن شبكة البنيات المتخصصة في التكوين والمواكبة بجهات المملكة. ويأتي هذا المشروع ليعزز حضور مؤسسات الإدماج الاجتماعي والمهني التي تتوجه إلى فئة تحتاج إلى دعم خاص، من خلال توفير تكوينات عملية تتيح فرصاً حقيقية للاندماج في سوق الشغل.

ويقدم المركز فضاءً مهيكلاً أعدّ بعناية ليستجيب لخصوصيات الفئة المستهدفة، حيث تتوزع برامج التكوين بين مهن عملية قريبة من حاجيات سوق الشغل، مثل الحلاقة، والفصالة والخياطة، والمساعدة في الطبخ.

وتراهن هذه البرامج على منح مسارات واضحة للشباب، تجمع بين المهارات اليدوية والإبداعية والقدرة على الاندماج في مقاولات صغرى ومتوسطة.

وتقوم فلسفة التكوين بالمركز على مبدأ التدرج، إذ تمتد البرامج لمدة سنة كاملة، تتوج بمرحلة ميدانية داخل مقاولة لمدة شهر، وهي تجربة ضرورية تمنح المستفيدين احتكاكاً مباشراً ببيئة العمل، وتساعدهم على اكتساب المهارات المهنية والعملية، خصوصاً في مهن تتطلب حضوراً يومياً ومهارات شخصية عالية. ويحظى المكونون بدورهم ببرامج تأهيل مستمرة، حيث يتم تنظيم دورات تكوينية خاصة باللغات وأساليب التواصل الخاصة بالصم وضعاف السمع، وهو عنصر أساسي لضمان انسيابية التواصل بين المؤطرين والمتدربين، وتجويد عملية التكوين. ويهدف هذا التوجه إلى خلق بيئة تعليمية دامجة بتواصل واضح وبيداغوجيا متخصصة، تضع المتكون في صلب العملية.

وبراهن مكتب التكوين المهني وإنعاش الشغل على مبدأ القرب وجودة التأطير، إذ يتم اعتماد مجموعات صغيرة لا يتجاوز عدد أفرادها ثمانية متكونين، ما يسمح بمتابعة دقيقة وتواصل مباشر، ويزيد من فرص التطور الفردي لكل مستفيد. وتعد هذه المقاربة أساساً لتحقيق نتائج ملموسة في تعلم مهارات جديدة ودعم الثقة بالنفس، بما يفتح المجال أمام اندماج حقيقي داخل المجتمع وسوق الشغل.

وباعتباره ثالث أكبر هيكلية محدثة ضمن النموذج المندمج المعتمد من طرف مؤسسة للا أسماء، بعد مركزي الرباط وطنجة، يكتسي مركز مكناس أهمية جوهية واضحة.

وباعتباره ثالث أكبر هيكلية محدثة ضمن النموذج المندمج المعتمد من طرف مؤسسة للا أسماء، بعد مركزي الرباط وطنجة، يكتسي مركز مكناس أهمية جوهية واضحة، إذ يستقبل أطفالاً وشباباً قادمين من مدن ومناطق قريبة مثل فاس وإفران وخنيفرة والحاجب وأزرو. بهذا التوسع الجغرافي، يتحول المركز إلى قطب جهوي يوفر خدمات تكوينية متقدمة لفائدة فئة واسعة حرمت لسنوات من فرص الولوج إلى مسارات مهنية تتلاءم مع احتياجاتها.

وبشكل افتتاح هذا المركز خطوة جديدة في مسار ترسيخ مبدأ تكافؤ الفرص، وإتاحة التكوين المهني أمام فئات مجتمعية تحتاج إلى دعم خاص، على أساس رؤية شمولية تجعل من الإدماج المهني أداة للتمكين الاجتماعي وبوابة نحو حياة كريمة ومستقلة.

العلاج الهرموني يُعدّ أحد الركائز الأساسية في مكافحة سرطان الثدي، خاصة في الحالات التي تعتمد خلايا الورم فيها على الهرمونات الأنثوية (الإستروجين والبروجيستيرون). يعمل هذا العلاج على منع تأثير هذه الهرمونات على الخلايا السرطانية، ما يبطئ نموها ويقلل خطر عودة المرض.

يعتمد نوع العلاج على مرحلة المرض وحالة المريضة (قبل أو بعد سن اليأس)، ويُستخدم بعد الجراحة أو الوقاية أو في الحالات المتقدمة. الأدوية الأكثر شيوعاً تشمل تاموكسيفين والمثبطات الأرومائية، بينما قد تُستخدم محاكيات LH-RH لإيقاف عمل المبايض مؤقتاً عند النساء الشابات. رغم فوائده الكبيرة، قد يسبب العلاج الهرموني بعض الآثار الجانبية مثل: الهبات الساخنة، جفاف المهبل، التعب، وآلام المفاصل. لذلك، يجب متابعة المريضة طبيباً بانتظام لضمان فعالية العلاج وسلامتها.

[اقرأ المزيد](#)

العلاج الهرموني لسرطان الثدي: مفتاح للوقاية من الانتكاس



كل ما يجب معرفته عن الأدوية المضادة للإجهاد والكسل (Antiasthéniques)

تُعدّ التعب والإرهاق المزمن من أكثر الشكاوى الطبية شيوعاً، لما لهما من تأثير كبير على التركيز والمزاج وجودة الحياة. في بعض الحالات، يصف الأطباء أدوية مضادة للإجهاد أو ما يُعرف بالأدوية Antiasthéniques، بهدف استعادة الطاقة والنشاط. ولكن يجب التعامل معها بحذر شديد، لأنها لا تعالج سبب التعب الأساسي.

ما هي الأدوية المضادة للإجهاد؟
الأدوية المضادة للإجهاد تهدف إلى مكافحة التعب المفرط وتحسين الحيوية العامة، عبر آليتين أساسيتين:
تحفيز الجهاز العصبي المركزي، لتعزيز اليقظة والانتباه.

[اقرأ المزيد](#)

الوقاية من التهاب القصبيات عند الرضع: نصائح لحماية الأطفال خلال موجة الوباء

تشهد فرنسا هذه الأيام ارتفاعاً ملحوظاً في حالات التهاب القصبيات (Bronchiolite) لدى الأطفال، وخاصة الرضع دون سن السنة، ما أدى إلى ضغط كبير على المستشفيات، خصوصاً في منطقة Île-de-France، حيث اضطر نقل 16 طفلاً إلى مستشفيات خارج المنطقة بسبب ازدحام الأسرة الطبية.

التهاب القصبيات هو عدوى فيروسية تصيب الممرات التنفسية عند الرضع، وتنتقل بسهولة عبر الرذاذ والاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين. الأطفال الصغار أكثر عرضة للمضاعفات بسبب ضعف جهازهم المناعي وعدم اكتمال نمو رئتيهم. وتوصي الصحة العامة الفرنسية باتخاذ إجراءات وقائية فعالة، منها:

[اقرأ المزيد](#)



هل الوخز بالإبر فعال لتخفيف الألم؟

أصبح الوخز بالإبر من أبرز الممارسات الصينية التقليدية المستخدمة لإدارة الألم المزمن والاضطرابات العضلية والعصبية. يقوم هذا العلاج على تحفيز نقاط محددة في الجسم بواسطة إبر رفيعة بهدف معالجة جذور الاضطرابات وتخفيف الأعراض مثل آلام أسفل الظهر، الرقبة، المفاصل، الصداع النصفي، اضطرابات الهضم، الغثيان، الأرق، والتوتر النفسي.

يعتمد الوخز بالإبر تقليدياً على مفهوم تدفق الطاقة عبر "الميريديان"، فيما أظهرت الدراسات الحديثة تأثيره على الجهاز العصبي المركزي عبر تنشيط مناطق دماغية محددة تتحكم في إشارات الألم. تشير المراجعات العلمية إلى أن الوخز يقلل الألم المزمن أفضل من العلاج الوهمي، ويظهر فعالية خاصة للتلام المرتبطة بالعمود الفقري والمفاصل والصداع النصفي المزمن، مع تأثير طويل الأمد. يُعتبر علاجاً تكميلياً آمناً وفعالاً، ويوصى بممارسته تحت إشراف طبي لتجنب المخاطر وضمان النتائج.



المواقف التي تعمل بالبيوإيثانول : دافع منزلي أم خطر صحي؟

المواقف التي تعمل بالبيوإيثانول تحظى بشعبية في المنازل العصرية لما توفره من دافع وراحة دون دخان أو تركيب معقد، لكنها تحمل مخاطر صحية وسلامة جدية إذا لم تُستخدم بحذر. أكثر الحوادث شيوعاً تنتج عن إعادة تعبئة القود أثناء سخونة الموقد، إذ قد يؤدي بخار الإيثانول القابل للاشتعال إلى انفجارات وحروق خطيرة. كما يصدر الاحتراق غير المثالي غازات ضارة مثل أول أكسيد الكربون، أكاسيد النيتروجين، البنزين، والفورمالديهايد، مما يزيد خطر التسمم، خصوصاً في غرف مغلقة. تشمل الاحتياطات الأساسية تبريد الموقد قبل إعادة التعبئة، توفير تهوية كافية، تجنب إضافة مواد كيميائية للقود، حماية الأطفال والحيوانات، وتركيب أجهزة كشف الدخان وأول أكسيد الكربون. الالتزام بهذه الإجراءات يضمن الاستمتاع بالدفع بأمان.



التهاب المفاصل التنكسي (Arthrose) : تعارين منزلية لتخفيف الألم

التهاب المفاصل التنكسي يؤثر على المفاصل الرئيسية مثل اليدين، الركبتين، الوركين والظهر، ويجعل الحياة اليومية صعبة. العلاجات الدوائية، خصوصاً مضادات الالتهاب، قد تكون محدودة الفعالية وتحمل آثاراً جانبية، لذا يُنصح بالتمارين الرياضية المنزلية المنتظمة لتخفيف الألم وتحسين حركة المفاصل. وفق البروفيسور إيف-ماري بيرس، تهدف التمارين إلى تقوية العضلات، إطالة المفاصل وتقليل تيبسها، ويمكن دمجها مع التغذية السليمة، التدليك، واستخدام الدعائم عند الحاجة. تمارين مثل إرخاء المفصل، تمدد الورك للخلف، ثني الورك، وتقوية عضلات المؤخرة تساعد على تحسين الحركة وتقليل الألم. يُنصح بممارسة هذه التمارين يومياً، مع تعديلها حسب القدرة والألم. الحركة المنتظمة والعناية بالمفاصل تساعد على الحفاظ على المرونة وتقليل الاعتماد على الأدوية، مما يحسن جودة الحياة مع الالتهاب التنكسي.



أظهرت دراسة شملت 205 أشخاص فوق سن الستين أن استهلاك القهوة يرتبط بزيادة شدة الألم المزمن، بينما تساعد الأطعمة الغنية بالأوميغا 3 مثل الأسماك على تخفيفه. خلال متابعة استمرت عامين.

انخفض مستوى الألم لدى المشاركين الذين تناولوا كميات كبيرة من الأسماك بمقدار 4.45 نقطة، في حين ارتبط الاستهلاك المكثف للقهوة بزيادة الألم بمقدار 6.56 نقطة. ويعزو الباحثون ذلك إلى خصائص الأوميغا 3 المضادة للالتهاب في الأسماك، بينما يزيد الكافيين الموجود في القهوة من حساسية الخلايا العصبية للألم. وأكد فريق البحث في جامعة نيكولاس كوبرنيكوس في بولندا أن هذه النتائج مهمة لإدارة الألم المزمن لدى كبار السن. لذلك يُنصح بالحد من القهوة وزيادة تناول الأسماك الدهنية لتحسين السيطرة على الألم وتعزيز جودة الحياة.

القهوة والألم المزمن... علاقة مثيرة للدهشة لكبار السن



صحة الفم... الجانب المنسي في رعاية مرضى السكري

يعاني مرضى السكري من مشاكل فموية متكررة مثل جفاف الفم، تسوس الأسنان، أمراض اللثة، والتهابات فطرية، نتيجة ارتفاع مستويات السكر الذي يضعف الأوعية الدموية والأعصاب ويقلل فعالية الجهاز المناعي. دراسة حديثة أظهرت أن السكري من النوع الثاني يسرع تدهور صحة الفم عبر تغيير كمية وتنوعية اللعاب، ما يزيد من التسوس ويعقد السيطرة على مستوى السكر. مرض اللثة يفاقم المشكلة من خلال تغذية البكتيريا وإنتاج أحماض تهيج اللثة، ما يخلق حلقة مفرغة بين الالتهاب وارتفاع السكر. اللعاب يلعب دوراً أساسياً في حماية الأسنان، وغيباه يزيد من الحموضة والفطريات. تعويض الأسنان بالزرعات يحتاج تحكماً صارماً بالسكر. توصي الباحثة بالتنظيف المنتظم، زيارة طبيب الأسنان، معالجة جفاف الفم، وضبط السكر. العناية بالفم ضرورة طبية أساسية لمرضى السكري، وليست رفاهية.



متى تصبح الجراحة ضرورة لعلاج التهاب الجيوب الأنفية؟

يعد التهاب الجيوب الأنفية من أكثر مضاعفات نزلات البرد شيوعاً، حيث يسبب تورم الغشاء المخاطي داخل الجيوب واحتباس الإفرازات، ما يؤدي إلى ألم ضاغط يزداد عند الانحناء. تشمل الجيوب الفكّية، الأمامية، الغربالية والوتدية، جميعها متصلة بالأنف عبر ممرات دقيقة. تبدأ الأعراض بانسداد الأنف وزيادة المخاط وآلام الوجه، خصوصاً في منطقة الخد. يُنصح بالبخر الدافئ لترطيب الأغشية المخاطية وتخفيف الضغط، إلى جانب استخدام بخاخات إزالة الاحتقان والمسكنات لفترات قصيرة. إذا تكررت النوبات أكثر من أربع مرات سنوياً، يلجأ لبخاخات الكورتيزون. في حال فشل العلاجات المنزلية والدوائية، قد يوصي الطبيب بالجراحة لتوسيع الممرات بين الجيوب والأنف. بالنسبة للجيوب المزمنة، يُستخدم غسل الأنف بالمحلول الملحي، البخاخات، أحياناً المضادات الحيوية، مع اعتبار الجراحة الخيار الأخير لتخفيف الأعراض وتحسين التصريف.



By Lodj

ويب
راديو

R212

مغاربة العالم



WWW.LODJ.MA