

أي 7

الموسم

By Logj

صحتنا

09-12-2025

مركز "الأميرة للأسماء" بمكنا.. نموذج جديد لتمكين الشباب الصم و ضعاف السمع مهنياً

متى تصبح الجراحة ضرورة لعلاج
التهاب الجيوب الأنفية؟

العلاج الهرموني لسرطان الثدي:
مفتاح للوقاية من الانتكاس

**مركز "الأميرة
لـ أسماء"
بمكناـس ..
نموذج جديـد
لتمكـين الشـباب
الـصم وضـعافـ
الـسمع مـهـنيـاً**



يشـكـل افتـتاح مـركـز "الأـمـيرـة لـ أـسـماء" بـمـكـنـاس محـطة بـارـزة فـي مـسـار دـعم الشـباب الـصـم وضـعافـ السـمع، بـعـدـما أـشـرـفت صـاحـبة السـمو المـلـكي الأمـيرـة لـ أـسـماء عـلـى تـدـشـينـهـ، ليـأـتـيـ كـحـلـقـةـ جـدـيـدـةـ ضـمـنـ شـبـكـةـ الـبـنـيـاتـ الـمـتـخـصـصـةـ فـيـ التـكـوـينـ وـالـمـوـاـكـبـةـ بـجـهـاتـ الـمـمـلـكـةـ. وـيـأـتـيـ هـذـاـ المـشـرـوـعـ لـيـعـزـزـ حـضـورـ مـؤـسـسـاتـ الـإـدـمـاـجـ الـجـتـمـاعـيـ وـالـمـهـنـيـ الـتـيـ تـتـوـجـهـ إـلـىـ فـتـأـتـ تـحـتـاجـ إـلـىـ دـعـمـ خـاصـ، منـ خـلـالـ توـفـيرـ تـكـوـينـاتـ عـمـلـيـاتـ عـلـىـ تـبـيـعـ فـرـطاـ حـقـيقـيـةـ لـلـانـدـمـاجـ فـيـ سـوقـ الشـغـلـ.

ويـقـدـمـ المـرـكـزـ فـضـاءـ مـهـيـكـلاـ أـعـدـ بـعـنـيـةـ لـيـسـتـجـيبـ لـخـصـوصـيـاتـ الـفـئـةـ الـمـسـتـهـدـفـةـ،ـ حيثـ تـتـوـزـعـ بـرـامـجـ التـكـوـينـ بـيـنـ مـهـنـ عـلـىـ قـرـيبـةـ مـنـ حـاجـيـاتـ سـوقـ الشـغـلـ،ـ مـثـلـ الـحـلـقـةـ،ـ الـفـصـالـةـ،ـ الـخـيـاطـةـ،ـ وـالـمـسـاعـدـةـ فـيـ الطـبـخـ.

وتـراـهنـ هـذـهـ الـبـرـامـجـ عـلـىـ مـنـحـ مـسـارـاتـ وـاضـحةـ لـلـشـبـابـ،ـ تـجـمـعـ بـيـنـ الـمـهـارـاتـ الـيـدـوـيـةـ وـالـبـدـاعـيـةـ وـالـقـدرـةـ عـلـىـ الـانـدـمـاجـ فـيـ مـقاـولـاتـ صـغـرـىـ وـمـتوـسـطـةـ.

وـتـقـومـ فـلـسـفـةـ التـكـوـينـ بـالـمـرـكـزـ عـلـىـ مـبـداـ التـدـرـجـ،ـ إـذـ تـمـتدـ الـبـرـامـجـ لـمـدـدةـ سـنـةـ كـامـلـةـ،ـ تـتـوـجـ بـمـرـحلـةـ مـيـدانـيـةـ دـاخـلـ مـقاـولـةـ لـمـدـدةـ شـهـرـ،ـ وـهـيـ تـجـربـةـ ضـرـوريـةـ تـمـنـحـ الـمـسـتـفـيدـينـ اـحـتكـاكـاـ مـبـاـشـراـ بـبـيـئةـ الـعـمـلـ،ـ وـتـسـاعـدهـمـ عـلـىـ اـكـتسـابـ الـمـهـارـاتـ الـمـهـنـيـةـ وـالـعـلـمـيـةـ،ـ خـصـوصـاـ فـيـ مـهـنـ تـتـطلبـ حـضـورـاـ يـوـمـيـاـ وـمـهـارـاتـ شـخـصـيـةـ عـالـيـةـ.ـ وـيـحـظـيـ الـمـكـوـنـونـ بـدـورـهـمـ بـبـرـامـجـ تـاهـيـلـ مـسـتـمـرـةـ،ـ حـيثـ يـتـمـ تـنـظـيمـ دـورـاتـ تـكـوـينـيـةـ خـاصـةـ بـالـلـغـاتـ وـأـسـالـيـبـ التـوـاـصـلـ الـخـاصـةـ بـالـصـمـ وـضـعـافـ السـمعـ،ـ وـهـوـ عـنـصـرـ اـسـاسـيـ لـضـمـانـ اـنـسـيـابـيـةـ التـوـاـصـلـ بـيـنـ الـمـؤـطـرـيـنـ وـالـمـتـدـرـيـبـيـنـ،ـ وـتـجـوـيدـ عـلـيـةـ التـكـوـينـ.ـ وـيـهـدـيـ هـذـاـ التـوـجـهـ إـلـىـ خـلـقـ بـيـئةـ تـعـلـيمـيـةـ دـامـجةـ بـتـوـاـصـلـ وـاضـحـ وـبـيـدـاغـوجـيـاـ مـتـخـصـصـةـ،ـ تـضـعـ الـمـتـكـونـ فـيـ صـلـبـ الـعـلـمـيـةـ.



وـبـرـاهـنـ مـكـتبـ التـكـوـينـ الـمـهـنـيـ وـإـنـعاـشـ السـغـلـ عـلـىـ مـبـداـ الـقـرـبـ وـجـودـةـ الـتـأـطـيـرـ،ـ إـذـ يـتـمـ اـعـتـمـادـ مـجـمـوعـاتـ صـغـيرـةـ لـاـ يـتـجاـوزـ عـدـدـ أـفـرـادـهاـ ثـمـانـيـةـ مـنـكـوـنـينـ،ـ ماـ يـسـمـحـ بـمـتـابـعـةـ دـقـيـقـةـ وـتـوـاـصـلـ مـباـشـرـ،ـ وـيـزـيـدـ مـنـ فـرـصـ الـتـطـورـ الـفـرـدـيـ لـكـمـ مـسـتـفـيدـ.ـ وـتـعـدـ هـذـهـ الـمـقـارـيـةـ أـسـاسـاـ لـتـدـقـيـقـ نـتـائـجـ مـلـمـوـسـةـ فـيـ تـعـلـمـ مـهـارـاتـ جـدـيـدةـ وـدـعـمـ الـثـقـةـ بـالـنـفـسـ،ـ بـمـاـ يـفـتـحـ الـمـجـالـ أـمـامـ اـنـدـمـاجـ حـقـيقـيـ دـاـلـيـعـ وـسـوقـ السـغـلـ.

وـبـاعـتـبارـهـ ثـالـثـ أـكـبـرـ هـيـكـلـةـ مـدـدـثـةـ ضـمـنـ النـمـوذـجـ الـمـنـدـمـجـ الـمـعـتـمـدـ مـنـ طـرفـ مـؤـسـسـةـ لـلـأـسـماءـ،ـ بـعـدـ مـرـكـزـيـ الـرـيـاطـ وـطـنـجـةـ،ـ يـكـتـسـيـ مـرـكـزـ بـمـكـنـاسـ أـهـمـيـةـ جـهـوـيـةـ وـاضـحةـ،ـ إـذـ يـسـتـقـبـلـ أـطـفـالـ وـشـبـابـاـ قـادـمـينـ مـنـ مـدنـ وـمـنـاطـقـ قـرـيبـةـ مـثـلـ فـاسـ وـإـفـرـانـ وـخـنـيفـةـ وـالـحـاجـبـ وـأـرـزوـ.ـ بـهـذـاـ التـوـسـعـ الجـغـرـافـيـ،ـ يـتـحـولـ الـمـرـكـزـ إـلـىـ قـطـبـ جـهـوـيـ يـوـفـرـ خـدـمـاتـ تـكـوـينـيـةـ مـتـقـدـمـةـ لـفـائـدـةـ فـئـةـ وـاسـعـةـ درـمـتـ لـسـنـوـاتـ مـنـ فـرـصـ الـولـوحـ إـلـىـ مـسـارـاتـ مـهـنـيـةـ تـتـلـاءـمـ مـعـ اـحـتـياـجـاتـهـ.



وـبـاعـتـبارـهـ ثـالـثـ أـكـبـرـ هـيـكـلـةـ مـدـدـثـةـ ضـمـنـ النـمـوذـجـ الـمـنـدـمـجـ الـمـعـتـمـدـ مـنـ طـرفـ مـؤـسـسـةـ لـلـأـسـماءـ،ـ بـعـدـ مـرـكـزـيـ الـرـيـاطـ وـطـنـجـةـ،ـ يـكـتـسـيـ مـرـكـزـ بـمـكـنـاسـ أـهـمـيـةـ جـهـوـيـةـ وـاضـحةـ،ـ إـذـ يـسـتـقـبـلـ أـطـفـالـ وـشـبـابـاـ قـادـمـينـ مـنـ مـدنـ وـمـنـاطـقـ قـرـيبـةـ مـثـلـ فـاسـ وـإـفـرـانـ وـخـنـيفـةـ وـالـحـاجـبـ وـأـرـزوـ.ـ بـهـذـاـ التـوـسـعـ الجـغـرـافـيـ،ـ يـتـحـولـ الـمـرـكـزـ إـلـىـ قـطـبـ جـهـوـيـ يـوـفـرـ خـدـمـاتـ تـكـوـينـيـةـ مـتـقـدـمـةـ لـفـائـدـةـ فـئـةـ وـاسـعـةـ درـمـتـ لـسـنـوـاتـ مـنـ فـرـصـ الـولـوحـ إـلـىـ مـسـارـاتـ مـهـنـيـةـ تـتـلـاءـمـ مـعـ اـحـتـياـجـاتـهـ.

وـيـشـكـلـ اـفـتـتاحـ هـذـاـ الـمـرـكـزـ خـطـوـةـ جـدـيـدةـ فـيـ مـسـارـ تـرـسيـخـ مـبـداـ تـكـافـؤـ الـفـرـصـ،ـ وـإـتـاحـةـ التـكـوـينـ الـمـهـنـيـ أـمـامـ فـئـاتـ مـجـمـوعـيـةـ تـحـتـاجـ إـلـىـ دـعـمـ خـاصـ،ـ عـلـىـ أـسـاسـ رـؤـيـةـ شـمـولـيـةـ تـجـعـلـ مـنـ الـإـدـمـاـجـ الـمـهـنـيـ أـدـاءـ لـلـتـمـكـينـ الـجـتـمـاعـيـ وـبـوـاـبـةـ نـدوـةـ حـيـاةـ كـرـيمـةـ وـمـسـتـفـلـةـ

العلاج الهرموني يُعد أحد الركائز الأساسية في مكافحة سرطان الثدي، خاصة في الحالات التي تعتمد خلايا الورم فيها على الهرمونات الأنثوية (الإستروجين والبروجسترون). يعمل هذا العلاج على منع تأثير هذه الهرمونات على الخلايا السرطانية، مما 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 الأرومازية، بينما قد تُستخدم محاكيات LH-RH لزيادة عمل المبايض مؤقتاً عند النساء الشابات. رغم فوائده الكبيرة، قد يسبب العلاج الهرموني بعض الآثار الجانبية مثل: الهبات الساخنة، جفاف المهبل، التعب، والآلام المفاصل. لذلك، يجب متابعة المريضة طبياً بانتظام لضمان فعالية العلاج وسلامتها.

[اقرأ المزيد](#)

العلاج الهرموني لسرطان الثدي: مفتاح للوقاية من الاستكاس



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

تُعد 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 القصبات عند الرضع: نصائح لحماية الأطفال خلال موجة الوباء

تشهد فرنسا هذه الأيام ارتفاعاً ملحوظاً في حالات التهاب القصبات (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 القصبات هو عدو 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](#)



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 "الميرidiان"، 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، ويُظهر فعالية خاصة للآلام المرتبطة بالعمود الفقري والمفاصل والصداع النصفي المزمن، مع تأثير طويل الأمد. يعتبر علاجاً تكميلياً آمناً وفعالاً، ويوصى ب IMPLEMENTATION OF NEEDLING UNDER SUPERVISION OF A MEDICAL PROFESSIONAL.



هل الوخز بالإبر فعال لتخفييف الألم؟

الموارد التي تعمل بالبيوإيثانول: دفع منزلي أم خطر صحي؟



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

التهاب المفاصل التكسي (Arthrose) : تمارين منزليه لتخفييف الألم

التهاب المفاصل التكسي 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 ينصح بالتمارين الرياضية المنزليه المنتظمه لتخفييف الألم وتحسين حرفة المفاصل. وفق البروفيسور إيف-ماري بيرس، تهدف التمارين إلى تقوية العضلات، إطالة المفاصل وتقليل تببسها، ويمكن دمجها مع التغذية السليمة، التدليك، واستخدام الدعامات عند الحاجة. تمارين مثل إرقاء المفصل، تمدد الورك للخلف، ثني الورك، وتنمية عضلات المؤخرة تساعد على تحسين الحركة وتقليل الألم. ينصح بممارسة هذه التمارين يومياً، مع تعديلها حسب القدرة والألم. الحركة المنتظمة والعناية بالمفاصل تساعدها على الحفاظ على المرونة وتقليل الاعتماد على الأدوية، مما يحسن جودة الحياة مع الالتهاب التكسي.



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 الخلية العصبية للألم، وأكد فريق البحث في جامعة نيوكولز كوبيريوكوس 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 مرض السكري

يعاني مرضى السكري من مشاكل فمومية متكررة مثل جفاف الفم، تسوس الأسنان، أمراض اللثة، والتهابات فطرية، نتيجة ارتفاع مستويات السكر الذي يضعف الأنواعية الدموية والأعصاب ويقلل فعالية الجهاز المناعي. دراسة حديثة أظهرت أن السكري من النوع الثاني يسرّع تدهور صحة الفم عبر تغيير كمية ونوعية اللعاب، ما يزيد من التسوس ويعقد السيطرة على مستوى السكر. مرض اللثة يفاقم المشكلة من خلال تغذية البكتيريا وإنجاح أحماض تهيج اللثة، ما يخلق حلقة مفرغة بين الالتهاب وارتفاع السكر. اللعاب يلعب دوراً أساسياً في حماية الأسنان، وغيابه يزيد من الحموضة والفترياط. تعويم 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، وليس 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 الفكية، الأمامية، الغربالية والوترية، جميعها متصلة بالأنف عبر ممرات دقيقة. تبدأ الأعراض بانسداد الأنف وزيادة المخاطة والألم الووجه، خصوصاً في منطقة الخد. يُنصح بالبخار الدافئ لترطيب الأنفية المخاطية وتخفيف الضغط، إلى جانب استخدام بخاخات إزالة الاحتقان والمسكنات لفترات قصيرة. إذا تكررت النوبات أكثر من أربع مرات سنوياً، يُلْجأ 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 الجوية، مع اعتبار الجراحة الخيار الأخير لتخفيف الأعراض وتحسين التصريف.



By Lodj

لودج راديو Lodj

مخارة العالم



WWW.LODJ.MA

