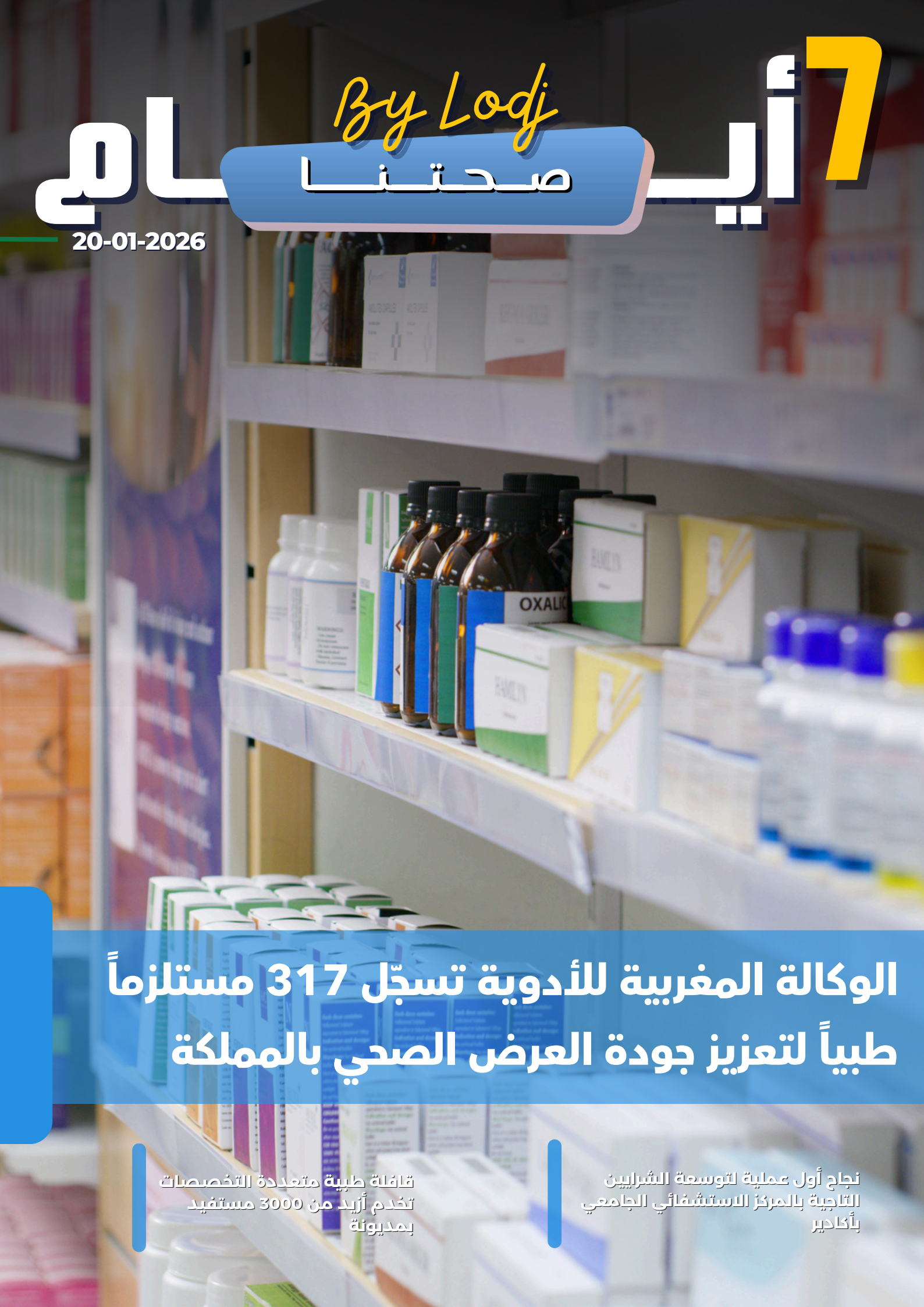
7 أيام
By Lodj
صحتنا
20-01-2026



الوكالة المغربية للأدوية تسجّل 317 مستلزماً طبياً لتعزيز جودة العرض الصحي بالمملكة

نجاح أول عملية لتوسعة الشرايين التاجية بالمركز الاستشفائي الجامعي بأكادير

قافلة طبية متعددة التخصصات تخدم أزيد من 3000 مستفيد بمديونة

الوكالة المغربية للأدوية تسجّل 317 مستلزماً طبياً لتعزيز جودة العرض الصحي بالمملكة

أعلنت الوكالة المغربية للأدوية والمنتجات الصحية عن تسجيل 317 مستلزماً طبياً جديداً، وذلك عقب انعقاد اجتماع اللجنة الوطنية الاستشارية للأجهزة الطبية، في خطوة تندرج ضمن جهودها المتواصلة لضمان جودة وسلامة المستلزمات الطبية، ودعم أهداف تعميم التغطية الصحية بالمغرب.

وأفادت الوكالة، في بلاغ توصلت به جريدة هسبريس، أن هذا الإجراء ينسجم مع الدور الرقابي والتنظيمي الذي تضطلع به الهيئة، المحدثة بموجب القانون رقم 10.22، والرامي إلى تأمين ولوج المواطنين إلى مستلزمات طبية آمنة وذات جودة عالية، وفق المعايير المعتمدة وطنياً ودولياً.

وأوضح البلاغ أنه، وفي إطار المعالجة المستمرة لملفات الأجهزة الطبية، جرى تسليم 288 شهادة، شملت بالأساس تحيين شواهد التسجيل، ونقل ملكيات التسجيل، والتجديد الخماسي للشواهد، إلى جانب منح تراخيص خاصة، وذلك طبقاً للتشريعات والتنظيمات الجاري بها العمل.

وشددت الوكالة المغربية للأدوية والمنتجات الصحية على أن هذه الإجراءات تندرج ضمن استراتيجية شاملة تروم تعزيز نجاعة المنظومة الصحية الوطنية، من خلال ضمان جودة وسلامة الأجهزة والمستلزمات الطبية المستعملة داخل المؤسسات الصحية، بما يساهم في تنزيل التوجيهات الاستراتيجية للمملكة، وعلى رأسها ورش تعميم التغطية الصحية.

وأشار المصدر ذاته إلى أن ملفات التسجيل خضعت لتقييم دقيق وشفاف من طرف خبراء اللجنة الوطنية الاستشارية وأطر الوكالة، اعتماداً على معايير علمية وتقنية صارمة، وهو ما من شأنه تعزيز العرض الصحي الوطني وضمان ولوج آمن ومستدام لمستلزمات طبية ذات جودة عالية.

وفي ختام البلاغ، أكدت الوكالة، بصفتها هيئة رقابية مستقلة، التزامها الراسخ بمبادئ الشفافية والمهنية، معربة عن حرصها الدائم على تطوير آليات التقييم والتسجيل، بما يخدم الصالح العام ويدعم دينامية إصلاح المنظومة الصحية الوطنية، في أفق الارتقاء بجودة الخدمات الصحية المقدمة للمواطنين.

قافلة طبية متعددة التخصصات تخدم أزيد من 3000 مستفيد بمديونة

حوّلت قافلة طبية متعددة التخصصات، نُظّمت يوم السبت بالمركز الاستشفائي الإقليمي بمديونة، هذا الفضاء الصحي إلى نقطة استقبال واسعة لمئات الأسر، حيث استفاد أزيد من 3000 مواطن من خدمات صحية متنوعة، في مبادرة تروم تعزيز القرب الصحي وتخفيف الضغط عن البنيات الاستشفائية المحلية.

وجاءت هذه العملية الصحية، التي أشرفت عليها اللجنة الإقليمية للتنمية البشرية، بحضور عامل الإقليم علي سالم الشكاف، لتوفر عرضًا طبيا شاملا شمل 13 تخصصًا، استجابة لحاجيات الساكنة، خصوصًا الفئات الهشة، ضمن مقاربة تضع الوقاية والكشف المبكر في صلب التدخل الصحي. وانخرطت في تنظيم القافلة عدة جهات، من بينها جمعيتا "صفوف الشرف" و"أصدقاء الصحة"، إلى جانب المندوبية الإقليمية لوزارة الصحة والحماية الاجتماعية، في إطار شراكة مؤسساتية هدفت إلى توحيد الجهود

إقرأ المزيد

نجاح أول عملية لتوسعة الشرايين التاجية بالمركز الاستشفائي الجامعي بأكادير

خطا المركز الاستشفائي الجامعي محمد السادس بأكادير خطوة متقدمة في مجال طب القلب التداخلي، بعد نجاح طاقمه الطبي في إجراء أول عملية لتوسعة الشرايين التاجية داخل المؤسسة، في إنجاز يعكس تطور البنية العلاجية والتقنية التي باتت تتوفر عليها الجهة.

ويأتي هذا التدخل الطبي المتخصص، الذي أُنجز تحت إشراف رئيس مصلحة أمراض القلب والشرايين، ليشكل نقطة تحول في مسار علاج أمراض القلب بجهة سوس ماسة، ويبرز مستوى التأهيل الذي بلغته الموارد البشرية الطبية والتمريضية العاملة بالمركز.

إقرأ المزيد

رمضان فرصة لتطهير العقل والارتقاء بالسلام الداخلي

رمضان ليس مجرد صيام عن الطعام والشراب، بل هو فرصة فريدة لتنقية العقل والروح. بالابتعاد عن الملذات اليومية والالتزامات المادية، يمنح الصيام الإنسان مساحة لإعادة التواصل مع ذاته والتأمل في قيم الحياة الأساسية.

هدوء العقل واستراحة من الضغوط

في حياتنا اليومية، نواجه الكثير من المشتتات: شاشات، عمل، ضغوط... الصيام يفرض وقفة صحية تسمح للعقل بالراحة. الاستفادة من لحظات الهدوء بعد الصلاة أو قبل السحور لممارسة التأمل أو التنفس العميق تساعد على تهدئة الذهن. الصيام يعلم الانضباط والسيطرة على الرغبات، مما يعزز الإرادة ويقوي القدرة على إدارة المشاعر. يمكن تطبيق ذلك على جوانب الحياة المختلفة، ليشعر الإنسان بالوضوح الذهني والسيطرة على نفسه.

إقرأ المزيد

دراسة جديدة تكشف سبب تأجيل المهام الصعبة: "مكابح التحفيز" في الدماغ

كشفت دراسة حديثة أن صعوبة أداء المهام المرهقة أو غير المرغوبة، المعروفة بالتسويف، لا تعود فقط لضعف الإرادة، بل ترتبط بآليات عصبية محددة في الدماغ تعمل كـ"مكابح للتحفيز". وأظهرت التجارب على قرود المكاك أن دوائر عصبية بين المخطط البطني والجسم البطني الشاحب تتحكم في الحافز، حيث تؤدي المؤثرات السلبية إلى تباطؤ أداء المهام. وعند تعطيل هذا المسار العصبي، انخفضت مقاومة القرود لأداء المهام المزعجة، ما يشير إلى إزالة "كابح التحفيز". ويقول الباحث كين إيشي أميموري إن هذه النتائج تساهم في فهم الحافز البشري، وقد تساعد في تطوير علاجات لاضطرابات التحفيز المرتبطة بالاكتئاب أو الفصام. ومع ذلك، حذر من أن إزالة هذه المكابح قد تؤدي إلى تحفيز مفرط وسلوكيات متهورة. وتشير الدراسة إلى أن فهم آليات الدماغ وراء التسويف يمكن أن يعزز الأداء البشري والصحة النفسية، مع الحفاظ على التوازن بين التحفيز والانضباط الذاتي.

التغلب على التعب اليومي: نصائح لاستعادة النشاط والحيوية

يشكل التعب المستمر تحديًا يؤثر على الجسم والعقل والحياة اليومية، خاصة في فصل الشتاء. ويظهر أن التعب المهني يؤثر على 85% من النساء و78% من الرجال في فرنسا، بينما يؤثر التعب الناتج عن المسؤوليات الأسرية على 38% من النساء و27% من الرجال، إضافة إلى التعب الرقمي الذي يصيب 54% بسبب الانغماس في المحتوى الرقمي. للتغلب على هذا الإرهاق، ينصح بالاعتناء بالصباح عبر التعرض للضوء الطبيعي لبضع دقائق، وتناول إفطار غني بالطاقة يشمل حبوب كاملة، بروتين، مكسرات وفاكهة، مع حمل وجبة خفيفة متاحة إذا لم يكن هناك شهية في الصباح. خلال اليوم، يُنصح بالحركة المنتظمة بالوقوف والمشي لبضع دقائق كل نصف ساعة، وممارسة الرياضة مثل المشي السريع أو ركوب الدراجة أو السباحة لمدة 30 دقيقة يوميًا على الأقل، ما يعزز الدورة الدموية والطاقة. هذه التغييرات البسيطة تحسن النشاط البدني .

الاثنين الأكثر اكتئابًا: كيف تواجهون "بلو مانداي"؟

يشتهر يوم الاثنين الثالث من يناير، المعروف بـ"بلو مانداي"، بكونه أكثر أيام السنة اكتئابًا، حيث تتأثر الحالة المزاجية بعد انتهاء الاحتفالات ونهاية أجواء الفرح، ويصادف هذا العام يوم 20 يناير. وقد ارتبط المفهوم عام 2005 بالطبيب النفسي البريطاني كليف أرنال الذي جمع عدة عوامل مثل الطقس البارد، الضغوط المالية، وفشل الالتزام بالقرارات الجديدة للعام، رغم أن الفكرة أطلقت أصلاً كحملة تسويقية لشركة سفر. ويزيد الشتاء والأزمة الاقتصادية من الشعور بالكآبة، خاصة مع ارتفاع الأسعار وتراجع القدرة الشرائية، فيما يواجه الشباب ضغوطًا نفسية متزايدة. للتخفيف من تأثير "بلو مانداي" والكآبة الشتوية، يُنصح بالاستفادة من الضوء الطبيعي، النوم الجيد، التغذية الصحية الغنية بأوميجا-3 والفواكه والخضروات، ممارسة الرياضة بانتظام، الضحك، تربية الحيوانات الأليفة، والاستماع لموسيقى إيجابية. اتباع هذه الخطوات يعزز المزاج ويقلل التوتر، مما يساعد على مواجهة الاكتئاب الشتوي بنجاح.

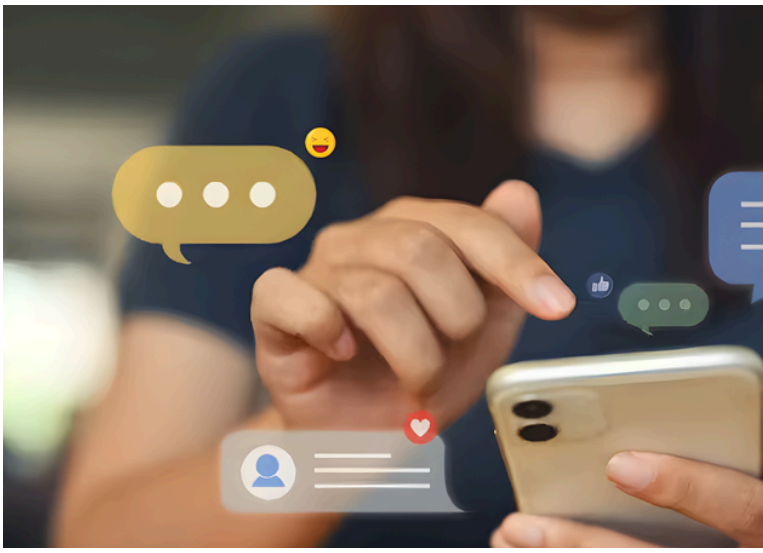
خمسة خطوات للتغلب على الأفكار السلبية واستعادة الطاقة الإيجابية

تمر حياتنا بتقلبات طبيعية بين أيام مشرقة وأخرى صعبة، ويشعر الإنسان أحيانًا بانخفاض الطاقة أو ثقل نفسي. لمواجهة هذه اللحظات السلبية، يمكن اتباع خطوات عملية لاستعادة النشاط والطاقة الإيجابية. أولًا، تذكير النفس بأن المرحلة الصعبة مؤقتة وأن الحياة مليئة بالدورات يساعد على تقليل القلق والتوتر. ثانيًا، استخدام التصور الذهني لتخيل مستقبل مرغوب يرفع الحافز ويجدد الطاقة. ثالثًا، ممارسة الرياضة بانتظام مثل المشي أو الجري أو تمارين بسيطة، لما لها من تأثير في إفراز هرمونات السعادة وتنشيط الجسم والعقل. رابعًا، الانخراط في التأمل أو اليوغا يعزز الانسجام بين الجسد والعقل ويحرر الطاقة الإيجابية. خامسًا، منح النفس لحظات من المتعة مثل تناول الشوكولاتة أو مشاهدة برنامج مفضل، يساهم في استعادة التوازن النفسي. باتباع هذه الخطوات، يمكن مواجهة الأفكار السلبية وتجديد الطاقة للحياة اليومية.

مشروب ساخن في الشتاء: هل يدفئ الجسم حقًا أم مجرد إحساس؟

مع انخفاض درجات الحرارة في الشتاء، يلجأ كثيرون لتناول المشروبات الساخنة مثل الشوكولاتة أو الشاي بحثًا عن الدفء والراحة. عند شرب هذه المشروبات، تتفاعل المستقبلات الحرارية في الفم والمريء والمعدة مع الحرارة، وترسل إشارات إلى الدماغ تعزز شعور الاسترخاء والراحة، ما يفسر الدفء الفوري الذي نشعر به. كما يؤدي تناول المشروبات الساخنة إلى توسع الأوعية الدموية المحلية وزيادة تدفق الدم، ويساعد على ارتخاء العضلات الملساء للجهاز الهضمي. بالمقابل، يؤدي شرب المشروبات الباردة إلى انقباض الأوعية الدموية وتحفيز انعكاسات عضلية قد تؤثر على حركة الأمعاء. مع ذلك، فإن الدفء الناتج عن المشروبات الساخنة مؤقت، إذ يحافظ الجسم على درجة حرارته الداخلية عند نحو 37 درجة مئوية عبر تنظيم دقيق بواسطة منطقة الوطاء. لذلك، الشعور بالدفء نفسي أكثر منه فعلي، ويمكن الاستمتاع بهذه المشروبات باعتدال مع مراعاة ألا تتجاوز حرارتها 60 درجة مئوية لتجنب المخاطر الصحية.

الاهتزازات الوهمية: عندما يخدعنا الهاتف الذكي



ظاهرة "الاهتزاز الوهمي" أو Ringxiety شائعة بين مستخدمي الهواتف الذكية، حيث يشعر الشخص بأن هاتفه يهتز أو يتلقى إشعارًا بينما هو صامت أو مطفأ. تنتج هذه الحالة عن الانتباه المفرط للهاتف، إذ يفسر الدماغ حركات بسيطة مثل احتكاك الملابس أو شد العضلات على أنها إشعارات حقيقية. العوامل التي تزيد احتمالية حدوثها تشمل الاعتماد المستمر على وضع الاهتزاز، التحقق المتكرر من الرسائل، الضغوط النفسية، السعي للتقدير الاجتماعي، والخوف من تفويت أي معلومة (FOMO). تظهر أعراض Ringxiety في التحقق المتكرر من الهاتف، الشعور بالاهتزازات أو الإشعارات الوهمية، والانزعاج عند عدم القدرة على الفحص فورًا. سبب الظاهرة مرتبط بدائرة المكافأة في الدماغ، حيث يفرز الدوبامين عند استقبال أي إشعار، ما يجعل الدماغ في حالة ترقب مستمرة. للتخفيف منها، يُنصح بتحديد أوقات للتحقق من الهاتف، إيقاف الإشعارات غير الضرورية، ممارسة الاسترخاء، وتخصيص فترات يومية بعيدًا عن الهاتف لإعادة السيطرة على التركيز والانتباه.

يُعد ميثاق 11 يناير للشباب مبادرة مواطِنة تروم إعادة تأسيس التعاقد بين الدولة والشباب المغربي.

ينطلق في مضامينه من أن الثورة الديمقراطية الشبابية لم يكن لها أن تتحول إلى واقع حقيقي دون مشاركة فعلية للشباب في صنع القرار العمومي.
ويستحضر السياق وروح وثيقة المطالبة بالاستقلال وتقديمها المؤسسة في انسجام تام مع التوافقات التاريخية للاختيار الديمقراطي، وهو ليس برنامجاً انتخابياً ولا مخططاً حكومياً، بل أرضية تشاركية مفتوحة.
ويؤكد على الحق في الولوج العادل إلى التعليم والصحة والشغل والكرامة، كما يركز على المساواة بين الشباب والشابات ويعتبر أن تمكين فئة الشباب هو مدخل رئيسي لتحقيق التنمية المستدامة.
ويدعو إلى تعزيز الاندماج السياسي والمواطَني للشباب، ويشدد على ضرورة ترسيخ الديمقراطية التشاركية وربط ممارسة السلطة بالمحاسبة في إطار استقلالية المؤسسات، ويؤكد على أن الشباب شريك أساسي في بناء مستقبل المغرب.

اضغط هنا وشارك في التصويت

By Lodj