

# أيام

By Logj

## صحتنا

18-02-2026

# أي ٧



## شهر رمضان فرصة للإقلاع عن الإدمان: أطباء يشجعون المدخنين على ترك التدخين

الجمعية المغربية للأخصائيين النفسيين  
بالوظيفة العمومية تدعم المتضررين  
من الفيوضات

التبرع بالأعضاء في فرنسا: تحديات  
وفرص لإنقاذ المزيد من الأرواح

## شهر رمضان فرصة للإقلاع عن الإدمان: أطباء يشجعون المدخنين على ترك التدخين

مع حلول شهر رمضان المبارك، يرى أطباء مغاربة أن هذا الشهر يمكن أن يشكل فرصة ثمينة للإقلالع عن الإدمان، لا سيما التدخين، باعتبار الصيام يفرض امتناعاً يومياً طويلاً عن استهلاك السجائر ومشتقات النيكوتين، ما يعين الجسم على كسر أنماط الاعتماد الجسدي والنفسي على هذا السلوك.

ويؤكد الأخصائيون أن الامتناع القسري عن التدخين أثناء الصيام يمكن أن يساعد في تفكير الحلقة السلوكية المرتبطة بالإدمان ويعطي المدخن فرصة لإعادة ضبط عاداته الصحية. خلال ساعات الصيام الممتدة، يقل الاعتماد العضوي على النيكوتين، مما يفتح المجال أمام إعادة ترتيب سلوكيات مرتبطة بالتدخين، خصوصاً إذا رافق ذلك عزيمة ورغبة حقيقة في التغيير.

وأوضح محمد أعربيوة، أخصائي في الطب العام، أن شهر الصيام يعمل كـ "مدتبر واقعي لترميم الصحة"، إذ يفرض انقطاعاً يمتد لأكثر من 15 ساعة يومياً عن المواد المدمنة، مما يساعد الجسم على التخفيف التدريجي من الاعتماد على النيكوتين. وأكد أن هذا الامتناع يمكن أن يكون بداية فعالة لوضع خطة تدريجية للإقلالع النهائي عن التدخين، بدلاً من التوقف المؤقت فقط.

وأشار الأطباء إلى أن الإدمان لا يقتصر على الجانب الجسدي فحسب، بل يمتد إلى البعد النفسي والسلوكي، مما يجعل الدعم الاجتماعي والإرادة الذاتية عناصر حاسمة في نجاح عملية الإقلالع. كما حذروا من أن بعض المدخنين قد يقعون في خطأ التعويض بالإفراط في التدخين بعد الإفطار، مما يفقد الصيام أثره الإيجابي المحتمل على الصحة إذا لم يتم التعامل مع الامتناع بشكل واعٍ ومدروس.

الطيب حمسي، طبيب وباحث في السياسات الصحية، يصف رمضان بأنه فرصة ذهبية للإقلالع النهائي عن التدخين، لما يوفره من انقطاع يومي طويلاً عن السجائر بداعي ديني وانضباط شخصي. ويشير إلى أن الاستمرار ثلاثة دون تدخين يمكن أن يضاعف فرص النجاح في الإقلالع الدائم، شرط أن يصاحب ذلك إرادة قوية وخطة مدروسة.



ويؤكد الخبراء أن التدخين لا يزال عاملاً خطراً رئيسياً للإصابة بأمراض مزمنة مثل السرطانات وأمراض القلب، وأن الاستثمار في شهر رمضان كفرصة للإقلالع يمكن أن يوفر تحسيفات صحة جوهيرية طويلة الأمد، إذا ما تمت مرافقة الرغبة بالإقلالع بخطة علاجية وعادات جديدة تحل محل السلوكيات السلبية.

في حياتنا اليومية، قد تصبح أبسط المهام، مثل تناول الطعام أو ارتداء الملابس، صعبة بعد التعرض لحادث، أو الإصابة بمرض مزمن، أو مع تقدم العمر. هنا يظهر دور العلاج الوظيفي أو الإرجوثيرابي (Occupational Therapy)، الذي يهدف إلى تمكين الشخص من استعادة استقلاليته وراحته في أداء أنشطته اليومية.

## ما هو العلاج الوظيفي؟

العلاج الوظيفي هو مهنة صحية تهتم بالشخص وببيئته وأنشطته اليومية، ويسعى لمساعدته على القيام بالمهام التي يريد أو يحتاج لإنجازها بطريقة آمنة وفعالة. يشمل ذلك الأطفال، البالغين وكبار السن، سواء كانت صعوباتهم ناتجة عن إعاقة، مرض، أو التقدم في السن. يقوم الأخصائي الوظيفي بتقييم الصعوبات اليومية للمريض ووضع حلول مخصصة لاستعادة الراحة والاستقلالية، بما يشمل: تقييم القدرة على أداء الأنشطة اليومية مثل الحركة، العناية بالنفس، النعمان المنزلي، العمل، والهوايات.

[اقرأ المزيد](#)

## العلاج الوظيفي: فن استعادة الاستقلالية في الحياة اليومية



## الجمعية المغربية للأخصائيين النفسيين بالوظيفة العمومية تدعم المتضررين من الفيضانات

الرباط، 09 فبراير 2026 – أعربت الجمعية المغربية للأخصائيين النفسيين بالوظيفة العمومية عن تضامنها الكامل ودعمها اللامشروط للساكنة المتضررة والنازحة جراء الفيضانات التي شهدتها عدة مناطق بالمملكة المغربية خلال الأيام الأخيرة.

أوضحت الجمعية، في بلاغ رسمي، أنها تضع خبراتها وكتفاتها رهن إشارة السلطات المغربية، مؤكدة استعدادها الكامل لتأمين الدعم النفسي للمتضررين من خلال أخصائييها النفسيين. كما شددت على إمكانية تقديم الاستشارات النفسية عن بعد،

[اقرأ المزيد](#)

## التبرع بالأعضاء في فرنسا: تحديات وفرص إنقاذ المزيد من الأرواح

في عام 2024، كان أكثر من 22 ألف مريض مسجلين على قائمة الانتظار الوطنية لزراعة الأعضاء، لكن فقط 6 آلاف منهم تمكناً من الحصول على عملية زرع. وتتمثل الزراعة بالنسبة للكثيرين الفرصة الوحيدة للبقاء على قيد الحياة أو تحسين جودة حياتهم بشكل ملحوظ.

ويشير جاك بلغيتي، عضو الأكاديمية الوطنية للطب، إلى أن التقدم الكبير في الجراحة وعلاجات منع الرفض جعل من زراعة الأعضاء ممارسة طبية شائعة. ومع ذلك، فإن عدد الأعضاء المتاحة لا يزال أقل بكثير من احتياجات المرضى، وهو ما يمثل استثناءً كبيراً في أنظمة صحية قائمة على مبدأ تكافؤ الفرص في الحصول على الرعاية الصحية.

[اقرأ المزيد](#)



أظهرت دراسة حديثة أجرتها باحثون في جامعة طوكيو أن مقاومة الإنسولين، المرتبطة عادة بالإصابة بالسكري، قد تزيد أيضًا من خطر الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، إلى جانب الأمراض القلبية والكلوية. اعتمد الفريق على نموذج تنبؤي بالذكاء الاصطناعي يُسمى Al-IR، يستخدم تسعة معطيات طبية شائعة من الفحوصات الروتينية لتقدير مقاومة الإنسولين لدى الأفراد.

وفقاً للباحث يوتا هيرايكي، يوفر هذا النموذج أول دليل على مستوى السكان يربط بين مقاومة الإنسولين وزيادة خطر السرطان، كما يمكن من تحديد الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالسكري والأمراض المزمنة، ما يفتح المجال للفحص المبكر والتدخل الوقائي. أظهرت الدراسة أن Al-IR يتميز بدقة عالية مقارنة بالقياسات المباشرة لمقاومة الإنسولين التي تحتاج لمراكز متخصصة.

## الرياضة ليست للجسم فقط: كيف تساعد اللياقة البدنية على التحكم في الغضب والقلق



## الذكاء الاصطناعي يكشف الرابط بين مقاومة الإنسولين وزيادة خطر الإصابة بالسرطان

أظهرت دراسة حديثة في جامعة طوكيو أن مقاومة الإنسولين، المرتبطة غالباً بالإصابة بالسكري، تمثل أيضاً عامل خطر للعديد من أنواع السرطان والأمراض القلبية والكلوية. اعتمد الباحثون على نموذج تنبؤي بالذكاء الاصطناعي يُسمى Al-IR، يستخدم تسعة معطيات طيبة روتينية لتحديد مستوى مقاومة الإنسولين لدى الأفراد.

وفقاً للباحث يوتا هيرايكي، يُعد هذا النموذج أول دليل على مستوى السكان يربط بين مقاومة الإنسولين وزيادة خطر الإصابة بالسرطان، كما يمكنه تحديد الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالسكري والأمراض المزمنة، ما يتيح الفحص المبكر والتدخل الوقائي. أظهرت الدراسة أن Al-IR يتميز بدقة عالية مقارنة بالقياسات المباشرة لمقاومة الإنسولين التي تتطلب مراكز متخصصة، ما يسهل تقييم المخاطر على نطاق واسع.

## صناديق تخيسيس: مفيدة مؤقتاً ولكن ليست حلّاً دائماً

شهدت صناديق التخيسيس، التي توفر وجبات جاهزة بكمية وسعارات محددة تناسب احتياجات الفرد، انتشاراً واسعاً منذ بداية العقد 2010، بفضل سهولة الاستخدام والوعد بفقدان الوزن دون الطهي أو حساب السعرات. تعتمد هذه الصناديق على خلق عجز حراري منظم يوفر إطاراً محدداً للمستخدم. تقدم الصناديق عدة مزايا، مثل توفير الوقت، تنظيم الوجبات، وسرعة فقدان الوزن بفضل العجز الحراري، لكنها تحمل عيوباً على المدى الطويل. فبرامجها غالباً ما تكون مقيدة جدًا، مما يسبب الجوع والتعب والإحباط، ولا تعلم أساسيات التغذية المتوازنة، ما يؤدي في الغالب لاستعادة الوزن بعد انتهاء البرنامج، إلى جانب تكلفتها المرتفعة وقلة المرونة والقيمة الغذائية المحدودة أحياناً. تكون فعالة على المدى الطويل، يجب دمج صناديق التخيسيس مع تعلم التغذية الصحية وتغيير نمط الحياة، من خلال إدخال وجبات متوازنة ومتعددة تدريجياً وممارسة النشاط البدني بانتظام. باختصار، الصناديق مفيدة للانطلاق، لكنها ليست بديلًا عن العادات الغذائية المستدامة.



## لماذا أشعر بالحرارة دائًها حتى في الشتاء؟

يعاني بعض الأشخاص من شعور دائم بالحرارة، مصروف أحياناً بالتعرق، أو أحمرار الوجه والجسم، حتى في فصل الشتاء دون وجود حمى. في معظم الحالات، يعد هذا الشعور طبيعياً وغير مقلق، إلا أنه قد يشير أحياناً إلى اختلالات هرمونية أو اضطرابات في تنظيم حرارة الجسم.

تختلف أسباب هذا الشعور بين الأفراد، منها الفروق الفردية في إنتاج الحرارة، إذ يرتبط ذلك بمعدل الأيض المرتفع وكثافة العضلات الأكبر التي تستهلك الطاقة باستمرار وتنتج حرارة إضافية. كما يؤثر اختلاف قدرة الجسم على تبديد الحرارة، فالدهون تعمل كعزل حراري، ما يجعل الشخص ذي كثافة دهنية أو عضلية أكبر يشعرون بالحرارة أكثر من أصحاب الجسم النحيف.



## الساعات الذكية: أدّاًة لتنفّيز على الحركة اليومية أم مجرّد أدّاًة رقميّة؟

لم تعد الساعات الذكية حكراً على الرياضيين أو محبي التكنولوجيا، بل أصبحت أدّاًة شائعة لمتابعة النشاط اليومي وتنفّيز الحركة. فهي أجهزة تُرتدى على المعصم، تجمع بين التقنية الرقمية ومراقبة الصحة، مزودة بشاشات لمس ومستشعرات لقياس عدد الخطوات، معدل ضربات القلب، أحياناً نظام تحديد المواقع GPS، وتمكن المستخدم من متابعة النوم والنشاط البدني وتحليل نمط الحياة.

تقوم الساعة الذكية بدور المراقب والمدرب في الوقت نفسه، إذ تزود المستخدم ببيانات دقيقة عن نشاطه اليومي وتقدم تذكيرات للتحرك أو ممارسة الرياضة، كما تحلل التباينات على مدى أيام أو أسابيع لمساعدة الشخص على تحسين نمط حياته. إضافة لذلك، توفر وظائف مساعدة للهواتف الذكية مثل عرض الإشعارات.



## فوائد الشاي الأخضر بالنعناع: صحة ومتعة في كوب واحد

يعتبر الشاي الأخضر بالنعناع من المشروبات الطبيعية الصحية والمنعشة، إذ يجمع بين النكهة اللذيذة والفوائد المتعددة للجسم. يحتوي الشاي الأخضر على مركبات الكاتيدينات الغنية بمضادات الأكسدة، التي تساهم في مكافحة الإجهاد التأكسدي، حماية الخلايا من الشيخوخة المبكرة، والوقاية من بعض الأمراض المزمنة. كما تدعم هذه المركبات صحة القلب والأوعية الدموية، عبر خفض الكوليسترول الضار LDL، تحسين مرونة الأوعية، وتقليل خطر ارتفاع ضغط الدم.

إضافة النعناع لا تقلل من هذه الفوائد، بل تضيف تأثيراً منعشًا ومحفزاً للهضم، حيث يساعد على تخفيف الانتفاخات، تهدئة المعدة، وتنشيط وظائف الكبد لإزالة السموم، بفضل مادة المنشول. يُنصح بتناوله 2-3 أكواب يومياً، مع نقع قصير للمحافظة على مضادات الأكسدة واستخدام ماء دافئ وليس مغلياً.



By Ladj



رمضان

كالنا  
مبروكين

وكلنا محتاجين نهضرو

