

7 أيا صحتنا

By Lodi

24-03-2026

في اليوم العالمي للسل : 53% من الإصابات
بالمغرب تصيب أعضاء الجسم خارج الرئتين

الثوم وفوائد القلب: كيف يمكن لفصين
يومية أن يحمي الضغط والكوليسترول
ويقوي الشرايين

القراصيا لتحسين الهضم والطاقة
وإدارة الوزن.. نصائح الخبراء وأفضل
أوقات تناولها

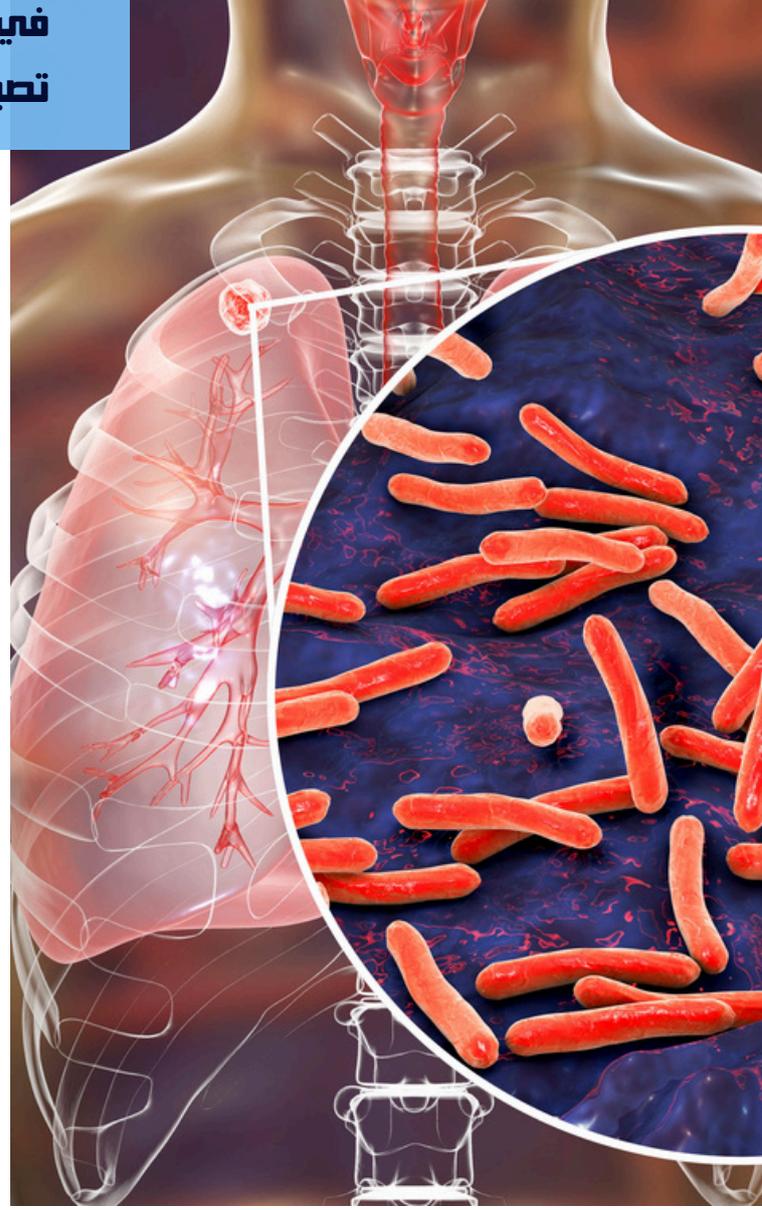
في اليوم العالمي للسل : 53% من الإصابات بالمغرب تصيب أعضاء الجسم خارج الرئتين

يحتفل المغرب والعالم، في 24 مارس من كل سنة، باليوم العالمي لمحاربة داء السل، مناسبة تجدد فيها التذكير بأهمية التصدي لهذا المرض الذي لا يزال يشكل تحديًا صحيًا عالميًا، لا سيما الأشكال الأقل شهرة من السل التي تصيب أعضاء الجسم خارج الرئتين.

في نسخة 2026 من هذه الحملة، ركزت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية على تعزيز الوعي بالأشكال خارج الرئة، معتبرة أن التوجه الجديد ضروري لمواجهة صعوبات التشخيص والتكفل بها، ولتشجيع المواطنين على اللجوء المبكر إلى الخدمات الصحية المتخصصة. وجاء شعار هذه السنة: "السل يتجاوز الرئتين: لنعزز الوعي بالأشكال خارج الرئة"، ليكون رسالة واضحة حول خطورة المرض وأهميته اكتشافه في مراحله المبكرة.

وتشير المعطيات الوطنية إلى أن الأشكال خارج الرئة شكلت نحو 53 في المائة من مجموع حالات السل الجديدة المسجلة بالمغرب سنة 2025، ما يجعل تحسين قدرات الأطر الصحية في التشخيص والتكفل بهذه الحالات أولوية حقيقية. ويهدف رفع مستوى اليقظة السريعة لدى المهنيين إلى ضمان سرعة الاستجابة وتحسين نسب الشفاء، وهو ما يتطلب جهودًا متواصلة في مجالات التحسيس والتكوين والتشخيص المبكر.

وفي إطار هذه الاستراتيجية، تعتزم الوزارة تنظيم ندوة علمية وطنية عن بُعد يوم 26 مارس 2026، بمشاركة مسؤولين وخبراء ومهنيين في الصحة، إلى جانب ممثلي الجمعيات العلمية والمنظمات غير الحكومية وهيئات أممية. وتركز الندوة على تحليل الوضعية الوبائية الحالية للسل، ومناقشة أحدث التطورات في تشخيص وعلاج الأشكال خارج الرئة، إضافة إلى تبادل الخبرات وتعزيز قدرات العاملين الصحيين.



وأكدت الوزارة أن مكافحة داء السل تظل من أولويات الصحة العمومية، ضمن المخطط الاستراتيجي الوطني للفترة 2024-2030، الذي يسعى إلى تقليص معدل الوفيات بنسبة 60 في المائة وخفض نسبة الإصابة بـ35 في المائة بحلول سنة 2030. ويستند المخطط إلى استراتيجية شاملة تشمل تحسين الكشف المبكر، رفع نسب النجاح العلاجي، وتوسيع نطاق العلاج الوقائي لتشمل الفئات الأكثر عرضة للإصابة.

كما تواصل وزارة الصحة تحسين الولوج إلى خدمات التشخيص والعلاج، مع ضمان مجانية التكفل داخل المؤسسات الصحية، وتعزيز الشراكات مع مختلف الفاعلين الوطنيين والدوليين. وتؤكد الوزارة أن السل مرض قابل للوقاية والعلاج، شرط الالتزام بالبروتوكولات العلاجية الدقيقة، واللجوء المبكر للخدمات الصحية، ما يجعل الوعي المجتمعي أداة محورية في محاربة هذا المرض



تستمر القراصيا، أو ما يُعرف بالبرقوق المجفف، في فرض نفسها كخيار غذائي صحي وفعال، ليس فقط لتحسين عملية الهضم، بل أيضًا لدورها في تعزيز الطاقة اليومية والمساهمة في إدارة الوزن، وفقًا للخبراء في التغذية والصحة. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن القراصيا غنية بالألياف الطبيعية ومركب "السوربيتول"، وهو نوع من السكريات الطبيعية التي تعمل على جذب الماء إلى الأمعاء، مما يسهل حركة الأمعاء ويحسن عملية الإخراج. هذه الخاصية تجعلها حليفًا أساسيًا لمن يعانون من الإمساك أو الرغبة في تنظيم الهضم اليومي.

على الرغم من عدم وجود وقت محدد عالمي لتناول القراصيا، إلا أن خبراء الصحة يؤكدون أن تضمينها في الوجبات الخفيفة اليومية يمنح أفضل النتائج، فمثلًا: الهضم: يفضل تناول القراصيا في الصباح أو خلال النهار لتفادي أي اضطرابات محتملة في المساء، خصوصًا للأشخاص الحساسين للألياف. الطاقة: تعمل القراصيا كمصدر متوازن للسكريات الطبيعية والكربوهيدرات المعقدة، ما يجعلها وجبة مثالية في فترة بعد الظهر

[اقرأ المزيد](#)

**القراصيا لتحسين
الهضم والطاقة
وإدارة الوزن..
نصائح الخبراء
وأفضل أوقات
تناولها**



**الثوم وفوائد القلب: كيف يمكن لفصين يومياً
أن يحمي الضغط والكوليسترول ويقوي الشرايين**

رغم بساطته واستخدامه اليومي في أغلب المطابخ المغربية والعالمية، يبرز الثوم اليوم كأحد أهم المكونات الطبيعية التي قد تساهم في حماية صحة القلب والأوعية الدموية، وفق خبراء التغذية والصحة. تشير الدراسات الحديثة، بحسب موقع VeryWellHealth، إلى أن الثوم يحتوي على مركبات كبريتية تعمل على توسيع الأوعية الدموية، ما يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع وتحسين مرونة الشرايين، وتقليل الإجهاد على القلب. هذه الفوائد تجعله إضافة قيمة لأي نظام غذائي متوازن يسعى إلى دعم صحة القلب على المدى الطويل

[اقرأ المزيد](#)

**الاستيقاظ الليلي قصيراً.. سر صحي لحماية القلب
والدماغ حسب خبراء عالميين**

لطالما اعتُبر النوم المتواصل طوال الليل علامة على الصحة الجيدة، لكن أحدث الدراسات والملاحظات الطبية تعيّر هذه الفكرة، مشيرة إلى أن الاستيقاظ لفترة قصيرة خلال الليل قد يحمل فوائد صحية غير متوقعة. وفقاً لتصريحات مجدي يعقوب، أحد أبرز جراحي القلب على الصعيد الدولي، الاستيقاظ لمدة نصف ساعة أثناء الليل قد يكون مفيداً للدماغ والقلب على حد سواء. هذه الفكرة قد تبدو مفاجئة للجمهور، لكنها تعتمد على آليات بيولوجية دقيقة مرتبطة بتوازن الجسم والوظائف العصبية.

تشير الدراسات إلى أن فترات الاستيقاظ القصيرة تساعد على تنشيط حركة السوائل المحيطة بالمخ والنخاع الشوكي،

[اقرأ المزيد](#)



يعد سوء فهم الكربوهيدرات أحد أبرز الأخطاء الغذائية الشائعة. كثيرون يظنون أنهم يمكنهم الاستغناء عنها، رغم أنها المصدر الأساسي للطاقة اللازمة لعمل الدماغ والعضلات والأعضاء الحيوية، ويحتاج البالغون إلى نحو 130 غرامًا يوميًا. كما يعتقد البعض أن كل الكربوهيدرات "فارغة"، في حين توفر الحبوب الكاملة والفاكهة والخضروات والبقوليات والألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية لصحة الجهاز الهضمي والقلب.

من الأخطاء الأخرى اختيار مصادر غير صحية، مثل الخبز الأبيض والحلويات، أو حذف الكربوهيدرات تمامًا بهدف إنقاص الوزن، ما يؤدي لنقص الألياف والفيتامينات ويصعب الالتزام بالنظام الغذائي. كما ينسى الكثيرون أن الكربوهيدرات الصحية هي المصدر الرئيس للألياف التي تنظم السكر وتخفض الكوليسترول. أما المشكلة الحقيقية فهي الإفراط في تناول السكريات المضافة الموجودة في المشروبات الغازية والحلويات.



**خبرة تغذية تكشف
6 مفاهيم خاطئة عن
الكربوهيدرات
وكيفية تناولها
لصحة أفضل**



الميكروبيوم وصحة العضلات: دراسة تكشف دور بكتيريا الأمعاء في تعزيز القوة البدنية

كشفت دراسة حديثة عن علاقة قوية بين البكتيريا المعوية وصحة العضلات، حيث أظهرت النتائج أن الأشخاص، وخاصة كبار السن، الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من هذه البكتيريا يتمتعون بأداء أفضل في اختبارات القوة مثل قبضة اليد وتمارين الساقين والصدر. وأظهرت الدراسة أن كبار السن الذين تحتوي أمعاؤهم على هذه البكتيريا سجلوا قوة قبضة أعلى بنحو 30% مقارنة بالآخرين.

لتأكيد النتائج، أجرى الباحثون تجارب على الفئران، حيث أسفرت إضافة البكتيريا نفسها عن زيادة ملحوظة في قوة العضلات ونمو ألياف عضلية أكبر وأكثر قدرة على الانقباض السريع، ما يعكس تأثيرها على عمليات التمثيل الغذائي للأحماض الأمينية داخل العضلات.

العسل أم المربى على الخبز؟ دليلك لاختيار الإضافة الصحية الأفضل

العسل والمربى من المحليات الطبيعية الشهيرة، ولكل منهما خصائص وفوائد صحية تميّزه عن الآخر. يُنتج العسل من رحيق الأزهار بواسطة النحل، ويحتوي على مضادات أكسدة، وفيتامينات، ومعادن، كما يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات والالتهابات، ويُساهم في دعم صحة القلب والجهاز التنفسي، ويعمل كمهدئ طبيعي للسعال. إضافة إلى ذلك، يرفع العسل سكر الدم بدرجة أقل مقارنة بالسكر العادي، مما يجعله خيارًا أفضل نسبيًا عند استهلاكه باعتدال. أما المربى، فتُصنع من الفاكهة المطهية مع السكر، وتحتوي على مضادات أكسدة مهمة مثل البوليفينولات، خصوصًا في المربيات المصنوعة من التوتيات، ما يعزز صحة القلب والدماغ. ومع ذلك، تحتوي معظم المربيات التجارية على نسب عالية من السكر.



كيف تساعد التأمل الواعي في التخفيف من التوتر اليومي

يعتبر التوتر النفسي في فرنسا من أبرز مشاكل العصر، وقد أثبتت الدراسات العلمية أن التأمل الواعي أو "Mindfulness" يساعد على التخفيف منه وتحسين الصحة النفسية. مستمد من التقاليد البوذية، يركز التأمل الواعي على اللحظة الحالية وملاحظة الأفكار والمشاعر والجسم دون إصدار أحكام.

أدخل العالم جون كابات-زين التأمل إلى المجال الطبي الغربي منذ أواخر السبعينيات، ويبيّن أن له تأثيراً إيجابياً على التوتر الناتج عن الأمراض المزمنة وآلام الجسم. يعمل التأمل على تمكين الممارس من مراقبة الأفكار والمشاعر دون الانغماس فيها، ما يقلل القلق، يعزز التحكم العاطفي، ويحسن جودة النوم.



حساسية الأسنان للبرد: كيف تحمي أسنانك وتخفف الألم؟

تعاني بعض الأشخاص من حساسية الأسنان تجاه المشروبات أو الأطعمة الباردة، نتيجة تلف المينا أو انحسار اللثة، مما يكشف العلاج والأعصاب ويؤدي للألم مفاجئ يشبه الصدمة الكهربائية. بحسب الدكتورة ناتالي دلفين، أسباب الحساسية تشمل استخدام فرشاة أسنان صلبة أو تفريش قوي، تناول أطعمة ومشروبات حمضية باستمرار، صرير الأسنان أثناء النوم، وارتجاع حمض المعدة المتكرر. لحماية الأسنان وتخفيف الألم، ينصح باستخدام فرشاة ناعمة مع حركة لطيفة، وتجنب الأطعمة الحمضية، وزيارة طبيب الأسنان بشكل دوري لتقييم حالة المينا واللثة. كما يُنصح باستخدام معاجين أسنان مخصصة للأسنان الحساسة لتقوية المينا وتهدئة الأعصاب.

فوائد عشبة الميرمية في تخفيف الهبات الساخنة أثناء سن اليأس

مع دخول المرأة مرحلة سن اليأس، ينخفض إنتاج الهرمونات الأنثوية، خاصة الإستروجين، ما يسبب أعراضاً مزعجة مثل الهبات الساخنة، التعرق الليلي، والتقلبات المزاجية. تُعد عشبة الميرمية (Salvia) حلاً طبيعياً فعالاً للتخفيف من هذه الأعراض. هناك نوعان رئيسيان: الميرمية الطبية (Sage officinale) ذات أوراق غنية بالمركبات الفعالة، والميرمية العطرية الكبيرة (Sage sclarée) الطويلة ذات الأزهار الكبيرة. تحتوي هذه الأعشاب على التانينات، الفلافونويدات، المركبات الفينولية والتربينات التي تساعد على تنشيط إنتاج الإستروجين الطبيعي، ما يخفف الهبات الساخنة، يقلل التعرق الليلي، ويحسن النوم، ويزيد الطاقة والحيوية. يُنصح باستخدام الميرمية على شكل شاي أو مسحوق.



By Lodj

فوليو عليك الخبر علينا...

تابعونا لتغطية
إخبارية موثوقة
ومستمرة.



lodjmarocofficiel