7 أيام
By Lodj
صحتنا
21-04-2026

الأسبوع العالمي للتلقيح: المغرب يعزز ثقافة الوقاية لحماية صحة الأطفال

700 نزيل يستفيدون من قافلة طبية بسجن بركان... الصحة في صلب مشروع إعادة الإدماج

تعبئة 44 إطاراً صحياً لتأمين رعاية الحجاج المغاربة

الأسبوع العالمي للتلقيح: المغرب يعزز ثقافة الوقاية لحماية صحة الأطفال

يخلد المغرب، على غرار باقي دول العالم، الأسبوع العالمي للتلقيح خلال الفترة الممتدة من 20 إلى 24 أبريل، تحت شعار "أطفالنا كانبغيوهم، بالتلقيح نحميوهم"، في خطوة تعكس التزامه المتواصل بتعزيز الوقاية الصحية وترسيخ ثقافة التلقيح كخيار أساسي لحماية الأجيال الصاعدة.

وفي هذا الإطار، أكدت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية أن هذه المناسبة تشكل فرصة لتجديد الوعي بأهمية التلقيح، باعتباره من أنجع الاستثمارات في مجال الصحة، وعنصراً محورياً في منظومة الرعاية الصحية الأولية، فضلاً عن دوره الحيوي في حماية صحة الأطفال وضمان الأمن الصحي الوطني.

ويستمد هذا الالتزام الوطني قوته من العناية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس، التي مكنت المملكة من تحقيق ريادة ملحوظة في مجال حماية الطفولة، انسجاماً مع مقتضيات اتفاقية حقوق الطفل، بما يضمن ولوجاً عادلاً إلى خدمات صحية وقائية ذات جودة.

وتجسيداً لهذه الرؤية، يواصل البرنامج الوطني للتمنيع، تحت إشراف الوزارة، تعبئة إمكاناته لضمان تغطية صحية شاملة، من خلال توفير اللقاحات مجاناً وبشكل مستمر للوقاية من 12 مرضاً مستهدفاً، إلى جانب اعتماد جدول وطني للتلقيح يتم تحيينه بانتظام وفقاً لأحدث التوصيات العلمية.

كما يواكب هذا البرنامج التحولات الوبائية على المستويين الوطني والدولي، عبر ملاءمة الاستراتيجيات الصحية مع المستجدات العلمية والتحديات الراهنة، بما يعزز فعالية الاستجابة ويضمن استدامة الحماية الصحية للمجتمع.

غير أن نجاح هذه الجهود يظل رهيناً بانخراط مختلف مكونات المجتمع، حيث يشكل الالتزام بالجدول الوطني للتلقيح أساساً لتحقيق مناعة فردية وجماعية فعالة. وفي هذا السياق، شددت الوزارة على ضرورة التحلي باليقظة والتصدي للمعلومات المغلوطة التي قد تؤثر سلباً على صحة الأطفال وتقوض مكتسبات الوقاية.

وفي ختام بلاغها، جددت الوزارة دعوتها إلى كافة المواطنات والمواطنين، ومهنيي الصحة، والشركاء، لمواصلة التعبئة والانخراط الفعلي في هذا الورش الصحي، بما يسهم في ترسيخ ثقافة الوقاية وضمان مستقبل صحي وآمن للأجيال القادمة.

700 نزيل يستفيدون من قافلة طبية بسجن بركان... الصحة في صلب مشروع إعادة الإدماج

أطلقت مؤسسة محمد السادس لإعادة إدماج السجناء مبادرة صحية ميدانية جديدة داخل أسوار السجن المحلي ببركان، في خطوة تعكس توجهاً متصاعداً نحو جعل الرعاية الطبية جزءاً لا يتجزأ من مسار إعادة الإدماج. المبادرة لم تكن مجرد نشاط ظرفي، بل جاءت كترجمة عملية لفكرة أعمق مفادها أن تحسين الوضع الصحي للنزلاء يظل مدخلاً أساسياً لإعادة تأهيلهم وتهيئتهم للاندماج مجدداً داخل المجتمع.

وجاء تنظيم هذه القافلة الطبية متعددة التخصصات في إطار تنسيق مؤسساتي يجمع بين القطاع الصحي وإدارة السجن وفعاليات مدنية، بما يعكس وعياً متزايداً بأهمية المقاربة التشاركية في تدبير القضايا الاجتماعية داخل المؤسسات السجنية. فالمبادرة تندرج ضمن استراتيجية أوسع تسعى إلى تعزيز البعد الإنساني في التعامل مع النزلاء، عبر توفير خدمات صحية متقدمة وتقريبها من هذه الفئة

إقرأ المزيد

تعبئة 44 إطاراً صحياً لتأمين رعاية الحجاج المغاربة

في إطار التحضير لموسم الحج 1447هـ / 2026م، تم بالرباط إعطاء الانطلاقة الرسمية لتعبئة البعثة الصحية المغربية المكلفة بمواكبة الحجاج، في خطوة تعكس البعد التنظيمي والإنساني الذي يميز هذا الورش السنوي، وتؤكد في الآن نفسه على أهمية توفير رعاية صحية متكاملة للمواطنين خلال أداء المناسك.

وترأس وزير الصحة والحماية الاجتماعية، أمين التهراوي، حفل استقبال أعضاء البعثة الصحية، تنفيذاً للتوجيهات الملكية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس. وتضم هذه البعثة 44 إطاراً صحياً موزعين بين أطباء متخصصين وممرضين وإداريين، إضافة إلى فرق متنقلة مكلفة بتتبع الحالات التي تستدعي العلاج

إقرأ المزيد

الباراسيتامول والحمل: دراسة دنماركية تطمئن حول السلامة وغياب علاقة مع التوحد

أثارت بعض النقاشات العلمية والإعلامية خلال السنوات الأخيرة تساؤلات حول سلامة استعمال دواء الباراسيتامول خلال فترة الحمل، خاصة بعد انتشار فرضيات تربطه بزيادة احتمال الإصابة باضطرابات طيف التوحد لدى الأطفال. غير أن دراسة دنماركية حديثة جاءت بنتائج مطمئنة تعيد تقييم هذه المخاوف.

ويُعتبر دواء الباراسيتامول، المعروف أيضاً باسم الأسيتامينوفين، من أكثر المسكنات استخداماً في كل من كندا والولايات المتحدة، حيث يُوصف عادة لتخفيف الألم وخفض الحرارة، بما في ذلك لدى النساء الحوامل عند الحاجة وتحت إشراف طبي.

إقرأ المزيد

العدس بين الفوائد الغذائية وتأثيراته الليلية: غذاء صحي يحتاج إلى توازن في الاستهلاك

يُعد العدس من أهم البقوليات الغنية بالعناصر الغذائية، حيث يتميز بتركيبة متوازنة من البروتينات النباتية، الكربوهيدرات، والألياف، إضافة إلى الحديد والفيتامينات، مع كونه منخفض السعرات، ما يجعله خياراً مناسباً لنظام غذائي صحي أو لإنقاص الوزن.

ويساهم العدس في تحسين صحة الجلد والشعر بفضل مكوناته المغذية، كما يساعد على تعزيز الإحساس بالشبع وتنظيم مستوى السكر في الدم، خاصة عند تناوله مساءً. ومع ذلك، يختلف تأثيره الليلي من شخص لآخر، إذ قد يسبب لدى البعض انتفاخاً أو اضطرابات هضمية بسبب غناه بالألياف وصعوبة هضمه في بعض الحالات. ولتفادي هذه المشاكل، ينصح الخبراء بنقع العدس قبل الطهي، تناوله بكميات معتدلة، مضغه جيداً، ودمجه مع أطعمة سهلة الهضم، مع استخدام توابل مثل الكمون أو الزنجبيل لتحسين الهضم.

"البارادوكس الفرنسي": بين متعة المائدة وحقيقة صحة القلب

يشير مفهوم البارادوكس الفرنسي إلى مفارقة تتمثل في تسجيل فرنسا معدلات منخفضة من أمراض القلب رغم اعتمادها نظاماً غذائياً غنياً بالدهون. وقد برز هذا الطرح خلال ثمانينيات وتسعينيات القرن الماضي، حيث رُبط أحياناً باستهلاك النبيذ الأحمر، غير أن الدراسات الحديثة لم تؤكد وجود علاقة مباشرة بينه وبين صحة القلب. ويؤكد خبراء، من بينهم Gérard Helft، أن التفسير الحقيقي يكمن في نمط حياة متكامل، يشمل توازن الوجبات، الاعتدال في الكميات، وتنوع العناصر الغذائية مثل الخضروات والنشويات والبروتينات ومنتجات الألبان.

Gaviscon وعلاج الحموضة: متى يُؤخذ للحصول على أفضل فعالية؟

يُستخدم Gaviscon على نطاق واسع لتخفيف أعراض حرقة المعدة والارتجاع المعدي المريئي، حيث يعمل بطريقة مختلفة عن الأدوية التقليدية، إذ يشكّل طبقة هلامية تطفو فوق محتوى المعدة وتمنع صعود الأحماض نحو المريء، ما يقلل الإحساس بالحرقان والانزعاج.

وتكمن فعالية هذا الدواء في توقيت تناوله، إذ يُنصح باستخدامه بعد الوجبات وقبل النوم، وهي الفترات التي يزداد فيها احتمال ارتجاع الأحماض، بينما لا يُفضل تناوله قبل الأكل لأنه قد يفقد جزءاً من فعاليته عند اختلاطه بالطعام.

إعادة استعمال قناني الماء البلاستيكية: بين عادة شائعة ومخاطر صحية محتملة

تناول المقال مسألة إعادة استعمال قناني الماء البلاستيكية، وهي عادة شائعة رغم ما قد تحمله من مخاطر صحية وبيئية. تُصنع أغلب هذه القناني من بلاستيك PET 1، وهو آمن نسبياً للاستعمال الواحد، لكنه قد يُصبح مصدر قلق عند تكرار استخدامه، خاصة إذا تعرض للحرارة أو أشعة الشمس، ما قد يؤدي إلى تسرب بعض المواد الكيميائية إلى الماء، بما في ذلك مركبات يُشتبه في تأثيرها على التوازن الهرموني.

كما يبرز خطر آخر يتمثل في تكاثر البكتيريا داخل القنينة عند عدم تنظيفها جيداً أو استخدامها لفترات طويلة، خصوصاً مع الشرب المباشر منها، ما قد يسبب اضطرابات هضمية أو يغير طعم الماء. ويؤكد الخبراء أن الاستخدام العرضي لا يشكل خطراً كبيراً.

التوتر في وسائل النقل العمومي: بين الضغط اليومي وحلول لاستعادة الهدوء النفسي

يُسلّط المقال الضوء على التوتر النفسي الذي قد تسببه وسائل النقل العمومي في الحياة اليومية، نتيجة الازدحام، والضوضاء، وعدم انتظام الرحلات، ما يجعل التنقل تجربة مرهقة لعدد كبير من المستخدمين. ويُعد الاكتظاظ داخل الحافلات والمترو والقطارات من أبرز مصادر الانزعاج، خاصة مع ضيق المساحة وغياب الراحة، إضافة إلى الشعور بعدم الارتياح لدى بعض الأشخاص في الأماكن المغلقة. كما يساهم عدم القدرة على التحكم في الوقت بسبب التأخيرات أو الأعطال أو الإضرابات في زيادة القلق، وهو ما يفسره مختصون بأنه عامل رئيسي في رفع مستويات التوتر. ورغم ذلك، يقترح الخبراء حلولاً بسيطة لتخفيف الضغط النفسي، مثل التخطيط المسبق.

وتيرة التبرز وصحة الجسم: ما تكشفه الدراسات الحديثة عن التوازن المعوي

يتناول المقال أهمية وتيرة التبرز كعامل يعكس صحة الجهاز الهضمي والتوازن العام للجسم، وفقاً لدراسات حديثة. وتشير أبحاث شملت حوالي 1400 شخص إلى أن المعدل الطبيعي للأشخاص الأصحاء يتراوح بين مرة إلى مرتين يومياً، أو ضمن نطاق عام يمتد من 3 إلى 21 مرة أسبوعياً، حسب الفئات التي حددها الباحثون بين إمساك، معدلات طبيعية منخفضة أو مرتفعة، وإسهال. وتُظهر النتائج أن أي اضطراب خارج هذا النطاق قد يرتبط بزيادة احتمالية الإصابة بمشكلات صحية، لا تقتصر على الجهاز الهضمي فقط، بل قد تمتد إلى اضطرابات أيضية أو التهابات مزمنة، وحتى بعض الأمراض العصبية في حالات معينة.

PRESSPLUS
lodj.info
LODJ عربي
المسيرة الخضراء: تألق الماضي
مدار اليوم
12:49
تأجيل افتتاح حديقة الحيوانات بعين السبع يثير غضب سكان الدار البيضاء
12:48
المغرب يحصل على تقدير اليونسكو
الفرصة الثانية
12:47