

# 7 أيام صحتنا

By Lodzi

30-06-2026



## مباريات المونديال الليلية.. كيف تستمتع بكرة القدم دون أن تدفع صحة نومك الثمن؟

موجة الحر تثير مخاوف من انتشار التسممات الغذائية بالمغرب

وزارة الصحة : تسجيل 20 ألف حالة لسعات عقارب و405 لدغات أفاعٍ سنة 2025

## مباريات المونديال الليلية.. كيف تستمتع بكرة القدم دون أن تدفع صحة نومك الثمن؟

مع انطلاق منافسات كأس العالم، يجد كثير من عشاق كرة القدم أنفسهم أمام تحدٍّ لا يقل أهمية عن متابعة المباريات نفسها، خاصة عندما تُقام بعض اللقاءات في ساعات متأخرة من الليل أو قبيل الفجر، ما يجعل التوفيق بين متعة التشجيع ومتطلبات العمل أو الدراسة في اليوم التالي أمرًا صعبًا.

ويؤكد مختصون في طب النوم أن الاستيقاظ خلال ساعات الليل لمتابعة المباريات قد يربك الساعة البيولوجية للجسم، ويؤثر في جودة النوم والتركيز خلال اليوم التالي، لاسيما إذا تكرر الأمر على مدى أيام أو أسابيع. ومع ذلك، يمكن الحد من هذه الآثار السلبية باتباع بعض العادات البسيطة التي تساعد الجسم على التكيف مع هذا التغيير المؤقت.

ومن أبرز النصائح التي يقدمها الخبراء محاولة النوم لبضع ساعات قبل انطلاق المباراة، خصوصًا إذا كانت تُقام في وقت متأخر من الليل أو عند الفجر. فالساعات الأولى من النوم تُعد الأكثر أهمية لاستعادة النشاط، لأنها تتضمن مراحل النوم العميق التي يحتاج إليها الجسم والدماغ. ويتيح هذا الخيار للمشجع الحصول على قدر من الراحة قبل الاستيقاظ لمتابعة المباراة.

أما إذا كانت المباراة تبدأ في وقت متأخر من المساء، فيمكن الاستفادة من قيلولة قصيرة في نهاية فترة ما بعد الظهر أو بداية المساء، على ألا تكون طويلة حتى لا تؤثر في القدرة على النوم لاحقًا.

وينصح الأطباء أيضًا بالابتعاد عن المشروبات المنبهة، مثل القهوة ومشروبات الطاقة، لأنها قد تجعل العودة إلى النوم بعد نهاية المباراة أكثر صعوبة. كما يُفضل تجنب تناول المشروبات الكحولية، والحرص على شرب كميات كافية من الماء، خاصة خلال فترات ارتفاع درجات الحرارة، إلى جانب تناول وجبة عشاء خفيفة لا ترهق الجهاز الهضمي.



وخلال متابعة المباراة، يُستحسن الحفاظ على أجواء تساعد على اليقظة، من خلال الجلوس في مكان جيد الإضاءة وتهوية الغرفة بانتظام، مع استغلال فترة الاستراحة بين الشوطين للحركة وشرب الماء، بدل البقاء مستلقيًا على الأريكة، حتى يتلقى الدماغ إشارات واضحة بأنه في حالة استيقاظ.

وبمجرد انتهاء اللقاء، ينصح الخبراء بالتوجه مباشرة إلى النوم، وتجنب تصفح مواقع التواصل الاجتماعي أو متابعة التحليلات الرياضية، لأن التعرض المستمر للشاشات والضوء الأزرق يؤخر إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم النوم، ويصعب عملية الاستغراق فيه. ولتعويض قلة النوم، يمكن أخذ قيلولة قصيرة لا تتجاوز عشرين دقيقة في اليوم التالي، مع الحرص على التعرض لضوء النهار في الصباح، والعودة إلى مواعيد النوم المعتادة في المساء، بما يساعد الساعة البيولوجية على استعادة توازنها سريعًا.

[اقرأ المزيد](#)

مع الارتفاع المتواصل لدرجات الحرارة بعدد من مناطق المغرب، عادت التحذيرات المرتبطة بالسلامة الغذائية إلى الواجهة، في ظل تزايد الإقبال على الوجبات السريعة والأطعمة المعروضة في الشوارع، خاصة تلك التي تفتقر لشروط الحفظ والتبريد الضرورية.

## موجة الحر تثير مخاوف من انتشار التسممات الغذائية بالمغرب

ويرى مهتمون بحماية المستهلك أن الأجواء الحارة تشكل بيئة ملائمة لتكاثر البكتيريا والجراثيم، ما يجعل بعض المواد الغذائية أكثر عرضة للتلف خلال وقت قصير، خصوصاً اللحوم، ومشروبات الحليب، والصلصات، وغيرها من المنتجات الحساسة للحرارة. وفي هذا الإطار، نبه بوعزة الخراطي، رئيس الجامعة المغربية لحقوق المستهلك، إلى أن عدداً من عربات الأكل والمطاعم

[اقرأ المزيد](#)



## الدكتور الطيب حمضي: التوقيت الشتوي أكثر انسجاماً مع الصحة العامة وجودة الحياة

أكد الدكتور الطيب حمضي، الطبيب والباحث في السياسات والأنظمة الصحية، أن الجدول المرتبط بالتوقيت الرسمي لا يتعلق فقط بتقديم أو تأخير الساعة، بل يرتبط بشكل مباشر بالصحة العامة وجودة الحياة والتنظيم اليومي للمجتمع.

وأوضح أن اختيار التوقيت الأنسب يجب أن يستند إلى عدة اعتبارات، أبرزها احترام الساعة البيولوجية للإنسان، والاستفادة من ضوء النهار الطبيعي، إلى جانب تنظيم أوقات الدراسة والعمل والتنقل وتعزيز السلامة الطرقية.

[اقرأ المزيد](#)

## وزارة الصحة : تسجيل 20 ألف حالة لسعات عقارب و405 لدغات أفاعٍ سنة 2025

أطلقت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية، الثلاثاء، من إقليم قلعة السراغنة، فعاليات الأسبوع الوطني للوقاية وتعزيز القدرات حول مكافحة التسممات الناتجة عن لسعات العقارب ولدغات الأفاعي، في إطار مواصلة الجهود الرامية إلى الحد من هذه الظاهرة التي ما تزال تشكل تحدياً صحياً بعدد من مناطق المملكة.

ويُنظم هذا الأسبوع الوطني، الممتد من 30 يونيو إلى 3 يوليو 2026، تحت شعار: "من الوقاية إلى التكفل: لنعمل بفعالية ضد التسممات الناتجة عن لسعات العقارب

[اقرأ المزيد](#)



## ارتفاع الكوليسترول.. متى تكفي تغييرات نمط الحياة ومتى يصبح الدواء ضرورة؟

يُعد ارتفاع الكوليسترول من أكثر عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إلا أن الخبراء يؤكدون أن تشخيصه لا يعني بالضرورة البدء الفوري في العلاج الدوائي. ففي كثير من الحالات، يمكن لتعديل نمط الحياة أن يحقق نتائج ملموسة خلال بضعة أسابيع أو أشهر، ويساهم في خفض مستويات الكوليسترول وتحسين صحة القلب.

ويشير أطباء القلب إلى أن الكوليسترول مادة دهنية ينتج الجسم معظمها في الكبد، بينما يأتي الجزء المتبقي من الغذاء. ورغم سمعته السلبية، فإنه يؤدي وظائف حيوية داخل الجسم، من بينها المساهمة في بناء أغشية الخلايا، وإنتاج بعض الهرمونات.



## موجة الحر في فرنسا.. حصيلة الوفيات مرشحة للارتفاع مع استمرار تقييم الأثر الحقيقي

رغم انحسار موجة الحر الاستثنائية التي اجتاحت فرنسا خلال الأيام الماضية، فإن تداعياتها الصحية لم تنته بعد، إذ تشير السلطات الصحية إلى أن الحصيلة الأولية للوفيات المرتبطة بهذه الموجة مرشحة للارتفاع خلال الأسابيع المقبلة، مع استكمال جمع البيانات وتحليلها.

وكانت هيئة الصحة العامة الفرنسية قد أعلنت، في تقييم أولي، تسجيل نحو ألف وفاة إضافية منذ 24 يونيو مقارنة بالمعدل المعتاد للفترة نفسها من السنوات السابقة. غير أن الهيئة أوضحت أن هذه الأرقام تظل مؤقتة وغير مكتملة، لأنها تستند إلى شهادات الوفاة الإلكترونية التي لا تغطي سوى جزء من حالات الوفاة على المستوى الوطني.



كشفت دراسة علمية حديثة عن وجود ارتباط بين انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون لدى الرجال وارتفاع خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان أو الوفاة بسببها في مراحل لاحقة من الحياة، ما يفتح الباب أمام استخدام هذا الهرمون كمؤشر بيولوجي يساعد على تقييم المخاطر الصحية مبكراً.

واعتمدت الدراسة، التي نُشرت في مجلة Lancet Healthy Longevity، على تحليل بيانات أكثر من 26 ألف رجل شاركوا في 11 دراسة أُجريت في عدة دول، حيث قارن الباحثون بين مستويات الهرمونات لديهم والنتائج الصحية التي ظهرت بعد سنوات طويلة من المتابعة.

## دراسة: انخفاض هرمون التستوستيرون قد يكون مؤشراً مبكراً على خطر الإصابة بالسرطان



يثير توقيت تناول البروتين جدلاً واسعاً بين المهتمين بالتغذية والرياضة، إذ يعتقد البعض أن وجبة الإفطار هي الوقت المثالي للحصول عليه، بينما يفضل آخرون تناوله بعد التمارين الرياضية أو خلال وجبة العشاء. غير أن خبراء التغذية يؤكدون أن العامل الأكثر أهمية لا يتمثل في توقيت تناول البروتين، بل في الكمية الإجمالية المستهلكة على مدار اليوم وكيفية توزيعها بين الوجبات.

وتوضح اختصاصية التغذية أن الجسم يحتاج إلى البروتين بشكل مستمر، لأنه يدخل في بناء العضلات وتجديد الأنسجة وإنتاج الإنزيمات والهرمونات، لذلك فإن تزويده بكميات معتدلة ومنظمة خلال اليوم يعد أكثر فائدة من استهلاك كمية كبيرة في وجبة واحدة.

## متى يكون تناول البروتين أكثر فائدة؟ خبراء التغذية يجيبون



## اضطرابات التوازن.. عندما يفقد الجسم بوصلته الطبيعية

تُعد اضطرابات التوازن والدوار من أكثر الأسباب التي تدفع الأشخاص إلى زيارة الطبيب، إذ يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من الشعور بعدم الثبات أثناء المشي أو الإحساس وكأنهم يفقدون السيطرة على حركتهم، وهو ما قد يؤثر بشكل كبير في حياتهم اليومية ويزيد من خطر السقوط والإصابات، خاصة لدى كبار السن. ويؤكد المختصون أن الحفاظ على التوازن يعتمد على منظومة عصبية وحسية معقدة تعمل بانسجام تام،



## رهاب الأنفاق أثناء القيادة.. عندما تتحول رحلة قصيرة إلى تجربة مقلقة

بالنسبة لكثير من السائقين، يمثل المرور عبر الأنفاق جزءاً عادياً من الطريق، إلا أن آخرين يعيشون خلال هذه اللحظات حالة من القلق الشديد قد تصل إلى نوبة هلع حقيقية. ورغم أن هذا النوع من المخاوف لا يحظى بكثير من الاهتمام، فإن المختصين يؤكدون أنه أكثر شيوعاً مما يعتقد كثيرون، ويرتبط في الغالب باضطرابات القلق وليس بخطورة النفق في حد ذاته. ويشير خبراء الصحة النفسية إلى أن الأنفاق تجمع عدة عوامل قد تحفز استجابة الدماغ للتوتر، مثل الانخفاض المفاجئ في الإضاءة، وضيق المجال البصري، والإحساس بالانغلاق، إضافة إلى صعوبة التوقف أو تغيير المسار داخل النفق. هذه الظروف

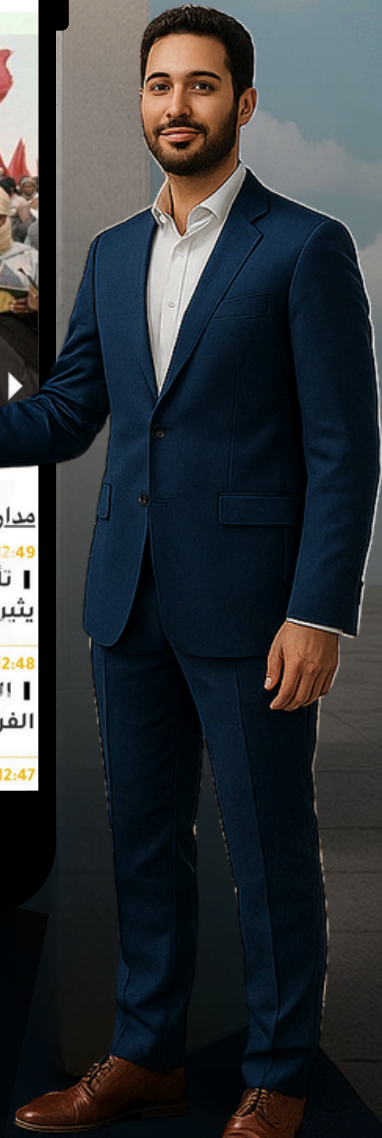


By Lodj

# بوابة لك

نحو آخر  
الأخبار

PRESSPLUS



www.lodj.info