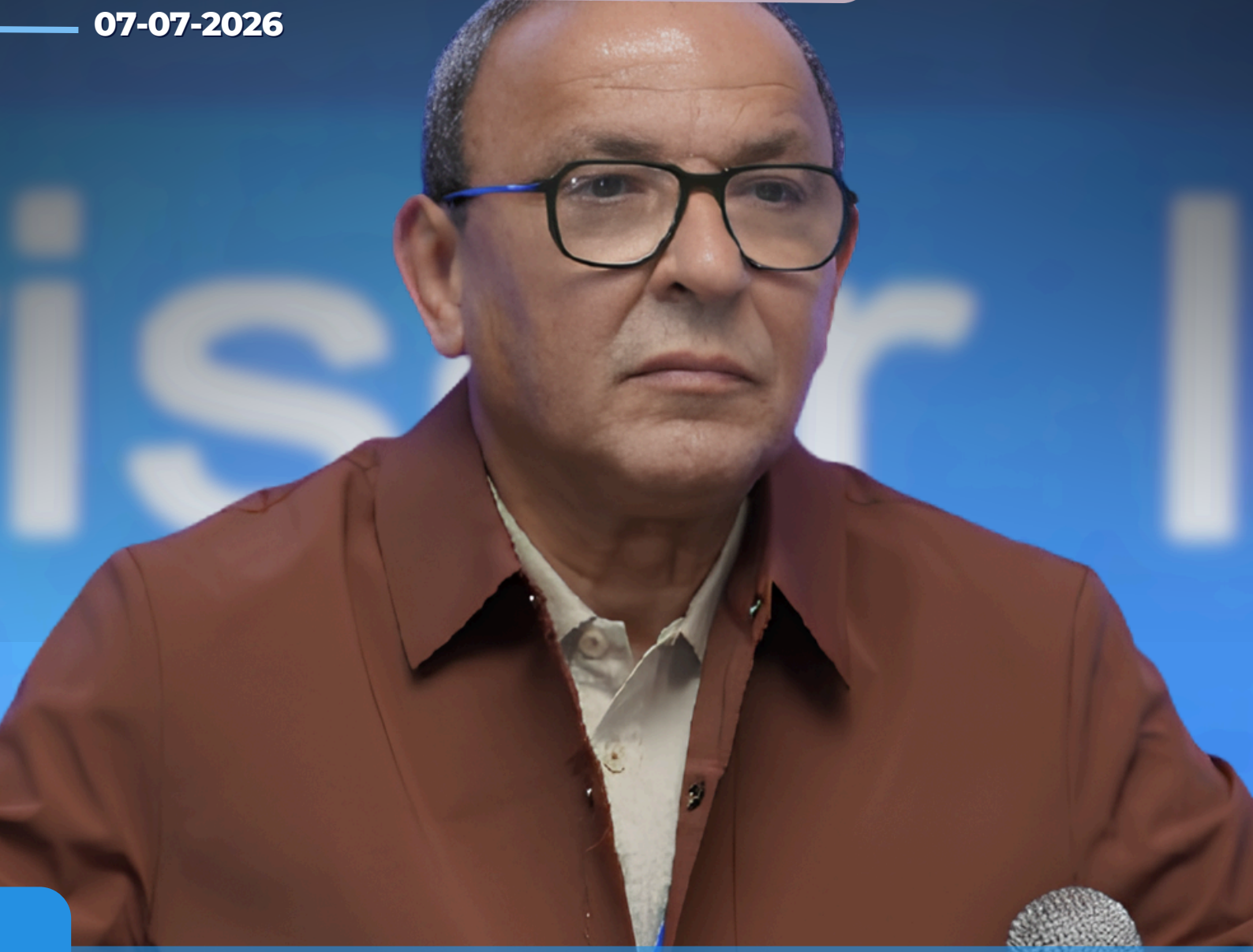


# 7 أيب صحتنا *By Lody*

07-07-2026



## مهنة الطب في المغرب بين استقلالية القرار وتحديات المرحلة الإصلاحية

هل بسبب الباراسيتامول أثناء الحمل "تأنيث" الأجنة الذكور؟ خبراء يفندون شائعة انتشرت على مواقع التواصل

مع ارتفاع درجات الحرارة.. وزارة الصحة توصي بتجنب التعرض للشمس

## مهنة الطب في المغرب بين استقلالية القرار وتحديات المرحلة الإصلاحية

أعاد مشروع إصلاح القانون المنظم للهيئة الوطنية للأطباء والمجالس الجهوية للأطباء فتح نقاش واسع داخل الأوساط الطبية، بعدما أثار تساؤلات متزايدة حول مستقبل استقلالية المهنة وطبيعة العلاقة التي ستربطها بمؤسسات الدولة في المرحلة المقبلة.

ويرى عدد كبير من الأطباء أن الصيغة الجديدة للمشروع توحى بتعزيز حضور الدولة في تدبير الشأن المهني، بما قد يقلص من هامش الاستقلالية الذي ظل، عبر التاريخ، أحد أهم المقومات التي تقوم عليها ممارسة الطب، باعتباره مهنة ترتبط قبل كل شيء بمصلحة المريض وبالالتزام بالأخلاقيات والمعايير العلمية.

وتأتي هذه المخاوف في ظرفية دقيقة، تزامنت مع ما رافق تجديد عدد من الهياكل النقابية من نقاشات وانتقادات، كشفت عن مشهد نقابي يعاني التشتت وضعف التنسيق، وهو ما يجعل الجسم الطبي أقل قدرة على الدفاع عن قضاياها في مواجهة التحولات الكبرى التي يعرفها القطاع.

ولم يكن استقلال الأطباء عن السلطة السياسية، في مختلف التجارب الدولية، امتيازاً مهنيّاً بقدر ما كان ضماناً لحماية المريض وضون جودة الخدمات الصحية. فاستقلالية القرار الطبي تسمح للطبيب بأن يمارس مهامه وفق ما تمليه المعرفة العلمية وأخلاقيات المهنة، بعيداً عن أي اعتبارات إدارية أو سياسية قد تؤثر في خياراته العلاجية.

وفي الأنظمة الديمقراطية، تقوم الهيئات المهنية بدور مستقل يتمثل في حماية أخلاقيات المهنة والسهر على احترام قواعدها، بينما تصطلع النقابات بالدفاع عن الحقوق المهنية والاجتماعية والاقتصادية للأطباء. ويعد هذا التوزيع الواضح للاختصاصات أحد أهم عناصر التوازن داخل المنظومة الصحية، لأنه يضمن وجود مؤسسات رقابية مستقلة إلى جانب تمثيلية نقابية قادرة على التفاوض والحوار مع السلطات العمومية.



وعندما يختل هذا التوازن، تصبح الإدارة الفاعل الأكثر حضوراً في تدبير شؤون المهنة، بينما تتراجع قدرة الأطباء على التأثير في القرارات التي تمس مستقبلهم المهني. فالمجالس المهنية، مهما كانت مكانتها، تبقى معنية أساساً بالجوانب التنظيمية والأخلاقية والتأديبية، في حين تظل ملفات الأجور، وظروف العمل، والحماية الاجتماعية، وحرية ممارسة المهنة، من صميم اختصاص التنظيمات النقابية.

ومن هنا تبرز الحاجة إلى نقابات قوية وذات مصداقية، تستند إلى تمثيلية واسعة واستقلال مالي وخبرة قانونية وتقنية، بما يمكنها من تقديم مقترحات عملية، وخوض حوار مؤسساتي متوازن مع الدولة، والدفاع عن مصالح الأطباء بكفاءة ومسؤولية. أما النقابات التي تفتقر إلى التمثيلية أو الإمكانيات أو الرؤية، فإنها تفقد تدريجياً قدرتها على التأثير، في الوقت الذي تشكل فيه التنظيمات النقابية الموحدة والقوية شريكاً أساسياً في إنجاح الإصلاحات، من خلال المساهمة في بلورة السياسات العمومية، لا عبر منطلق المواجهة، وإنما في إطار التشاور والتعاون

[اقرأ المزيد](#)

## هل يسبب الباراسيتامول أثناء الحمل "تأنيث" الأجنة الذكور؟ خبراء يفندون شائعة انتشرت على مواقع التواصل

أثارت مزاعم انتشرت على منصات التواصل الاجتماعي، وروجت لها إحدى المؤثرات، حالة من الجدل والقلق بين النساء الحوامل، بعد الادعاء بأن تناول الباراسيتامول – المعروف تجاريًا باسم "دوليبران" في بعض الدول – خلال فترة الحمل قد يؤدي إلى "تأنيث" الأجنة الذكور أو يؤثر في ميولهم الجنسية مستقبلاً.

غير أن مختصين في الصحة والباحثين يؤكدون أن هذه الادعاءات لا تستند إلى أي دليل علمي مباشر، محذرين من خطورة تداول المعلومات الطبية المضلّة،

[اقرأ المزيد](#)



## مع ارتفاع درجات الحرارة.. وزارة الصحة توصي بتجنب التعرض للشمس

في ظل الارتفاع الكبير الذي تشهده درجات الحرارة بعدد من مناطق المملكة، جددت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية تحذيراتها للمواطنين، داعية إلى اتخاذ الاحتياطات الضرورية لتفادي المخاطر الصحية المرتبطة بموجات الحر، خاصة بالنسبة للفئات الأكثر هشاشة.

وأكدت الوزارة أن الأطفال والمسنين والنساء الحوامل، إلى جانب المصابين بالأمراض المزمنة والأشخاص الذين يشتغلون تحت أشعة الشمس أو في الفضاءات

[اقرأ المزيد](#)



## دراسة: الصيام المتقطع يساعد على الحفاظ على فقدان الوزن لمدة عام كامل

كشفت دراسة علمية حديثة أن الصيام المتقطع لا يقتصر دوره على المساعدة في إنقاص الوزن خلال فترة قصيرة، بل قد يسهم أيضاً في الحفاظ على هذا الوزن المفقود لمدة تصل إلى عام، ما يعزز مكانته كأحد الأنظمة الغذائية الفعالة للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.

ونُشرت نتائج الدراسة في مجلة Clinical Nutrition، حيث تابع باحثون من جامعة غرناطة الإسبانية تأثير الصيام المتقطع على مجموعة من البالغين، بهدف تقييم مدى استدامة نتائجه

[اقرأ المزيد](#)



## عصير الطماطم... مشروب صحي غني بمضادات الأكسدة وفوائده تتجاوز التوقعات

رغم أن عصير الطماطم غالبًا ما يُنظر إليه على أنه مجرد مشروب يُقدم إلى جانب المقبلات، إلا أن خبراء التغذية يؤكدون أنه يُعد من أكثر المشروبات الصحية قيمة من الناحية الغذائية، بفضل احتوائه على مجموعة من العناصر الأساسية التي تدعم صحة الجسم، شريطة اختيار الأنواع الطبيعية الخالية من الإضافات غير الضرورية، وعلى رأسها الملح.

ويتميز عصير الطماطم بانخفاض محتواه من السعرات الحرارية والسكريات مقارنة بمعظم عصائر الفواكه، إذ لا يحتوي سوى على كميات محدودة من السكر، مما يجعله خيارًا مناسبًا للأشخاص الذين يسعون إلى اتباع نظام غذائي متوازن أو الحد من استهلاك السكريات.



## دراسة: ارتفاع سكر الدم قد يسرّع شيخوخة الدماغ ويزيد خطر الأمراض العصبية

كشفت دراسة علمية حديثة أجراها باحثون في الصين أن ارتفاع مستويات السكر في الدم قد يكون أحد العوامل المرتبطة بتسارع شيخوخة الدماغ، الأمر الذي قد يزيد من خطر الإصابة بعدد من الاضطرابات العصبية، من بينها الخرف ومرض ألزهايمر ومرض باركنسون.

ونُشرت نتائج الدراسة في مجلة Molecular Psychiatry، حيث سعى الباحثون إلى فهم العلاقة بين عمليات التمثيل الغذائي ووتيرة شيخوخة الدماغ، في ظل تزايد الاهتمام بالعوامل التي تؤثر في صحة الجهاز العصبي مع التقدم في العمر.



تتصدر جبنتا الفيتا والموزاريلا قائمة المكونات الأكثر حضورًا في السلطات الصيفية، بفضل مذاقهما المميز وسهولة دمجهما مع الخضروات الطازجة. ورغم شعبيتهما الواسعة، يتساءل كثيرون عن الخيار الأكثر فائدة من الناحية الصحية والغذائية، خاصة لمن يتبعون نظامًا غذائيًا متوازنًا.

ويؤكد خبراء التغذية أن كلا النوعين يوفران عناصر غذائية مهمة، إلا أن لكل منهما خصائص مختلفة تجعل الاختيار بينهما مرتبطًا بالأهداف الصحية لكل شخص. تعد جبنة الفيتا من أشهر الأجبان اليونانية التقليدية، وتحظى بحماية المنشأ داخل الاتحاد الأوروبي، حيث تُصنع أساسًا من حليب الأغنام، مع إمكانية إضافة نسبة محدودة من حليب الماعز، كما تخضع لفترة تعتيق لا تقل عن شهرين.

## الفيتا أم الموزاريلا؟ أيهما الخيار الأفضل لصحة الجسم؟



رغم أن ألواح التقطيع تعد من أكثر الأدوات استخدامًا في المطبخ، إلا أن خبراء السلامة الغذائية يحذرون من أنها قد تتحول إلى مصدر رئيسي للانتقال البكتيريا والفيروسات بين الأطعمة إذا لم تُنظف وتُعقم بالشكل الصحيح، مما يرفع من خطر الإصابة بالتسممات الغذائية.

وتشير تقديرات صحية إلى أن التلوث المتبادل بين الأغذية يُعد أحد أبرز أسباب العدوى المنقولة عبر الطعام، حيث تنتقل الكائنات الدقيقة من الأغذية النيئة إلى الأطعمة الجاهزة للأكل من خلال الأسطح أو الأدوات الملوثة، وعلى رأسها ألواح التقطيع. يوضح المختصون أن المشكلة تبدأ عندما تُستخدم لوحة التقطيع نفسها لتحضير أصناف مختلفة من الأغذية.

## ألواح التقطيع في المطبخ... خطر خفي قد يزيد من حالات التسمم الغذائي



## هل يضعف الكافيين صحة العظام؟.. ما الذي تقوله الدراسات الحديثة؟

لطالما ارتبط الكافيين، الموجود في القهوة والشاي ومشروبات الطاقة، باعتقادات تفيد بأنه يضر بصحة العظام ويزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام. غير أن الأبحاث العلمية الحديثة تقدم صورة أكثر توازنًا، إذ تشير إلى أن تأثير الكافيين على الهيكل العظمي يبقى محدودًا لدى معظم الأشخاص، خاصة إذا كانوا يتبعون نظامًا غذائيًا متوازنًا وغنيًا بالكالسيوم. ويؤكد المختصون أن العظام نسيج حي يتجدد باستمرار من خلال عملية دقيقة تتوازن فيها عملية بناء العظم مع عملية هدمه.

## لماذا يصعب أحيانًا قراءة وصفات الأطباء؟ خبراء يفسرون الظاهرة

لطالما ارتبطت مهنة الطب بصورة نمطية شائعة، تتمثل في صعوبة قراءة خط الأطباء، حتى أصبح الأمر مادة للتندر بين الناس ومصدرًا للحيرة لدى المرضى عند تسلم الوصفات الطبية. غير أن المختصين يؤكدون أن هذه الظاهرة لا تعكس بالضرورة الإهمال أو قلة الدقة، بل ترتبط بطبيعة العمل الطبي والضغوط التي يفرضها. وتوضح خبيرة في تحليل الخطوط أن كتابة الأطباء تختلف من شخص إلى آخر، فهناك من يحافظ على خط واضح ومنظم، بينما يلجأ آخرون إلى كتابة سريعة ومختصرة يصعب على غير المختصين فهمها. ويرجع ذلك إلى أن الكتابة تتأثر بالظروف المهنية وسرعة التفكير، وليست مجرد عملية رسم للحروف.



By Lodj

# LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



Pressplus est le kiosque 100 % digital & augmenté  
de L'ODJ Média, groupe de presse Arrissala SA  
**magazines, hebdomadaires & quotidiens...**

[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)