

7 أيار صحتنا

By Lody

14-07-2026



باستثمار 6 مليارات درهم.. مستشفى
ابن سينا الجديد يقترب من فتح أبوابه

فريق طبي بالناظور
ينجح في إجراء عملية
معقدة لجراحة الأعوية
الدموية الدماغية

مجلس المستشارين
يصادق على إصلاح
الهيئة الوطنية
للطببات والأطباء

باستثمار 6 مليارات درهم.. مستشفى ابن سينا الجديد يقترب من فتح أبوابه

يقترب المغرب من وضع اللمسات الأخيرة على واحد من أكبر المشاريع الصحية في تاريخه، مع الاستعداد لافتتاح المستشفى الجامعي الجديد ابن سينا بالرباط، وهو مشروع استشفائي ضخم يجسد توجه المملكة نحو تحديث البنية الصحية والارتقاء بجودة الخدمات الطبية والتعليمية والبحثية وفق أحدث المعايير الدولية.

وشُيّد هذا الصرح الطبي على أنقاض المستشفى التاريخي ابن سينا، الذي افتتح سنة 1954 قبل أن يتم هدمه وإعادة بنائه بالكامل باستثمار يقارب 6 مليارات درهم، ليصبح مؤسسة صحية من الجيل الجديد تجمع بين العلاج، والتكوين، والبحث العلمي، والابتكار التكنولوجي في فضاء واحد.

ويمتد المشروع على مساحة إجمالية تناهز 11,4 هكتارات، فيما تتجاوز المساحة المبنية 190 ألف متر مربع، ويتميز بتصميم معماري حديث يتصدّره برج استشفائي يبلغ ارتفاعه حوالي 140 مترا، ويتكون من 33 طابقا فوق الأرض، إضافة إلى طابقين تحت الأرض، ما يجعله من بين أعلى المباني المخصصة للرعاية الصحية على الصعيد العالمي.

ولا يقتصر المشروع على البرج الرئيسي، بل يضم أيضا قطبا طبيا وتقنيا من خمسة طوابق، وبرجا متخصصا في أمراض القلب والشرابين، إلى جانب مركز للمؤتمرات وآخر للتكوين والتدريب، بما يعزز دوره كمركز جامعي متكامل لتأهيل الأطر الصحية وتطوير البحث الطبي.

وتصل الطاقة الاستيعابية للمستشفى إلى 1044 سرير، منها 148 سريرا مخصصا للإنعاش والعناية المركزة، كما يضم مجموعة واسعة من التخصصات والخدمات، تشمل أقسام المستعجلات، والاستشفاء النهاري، والعمليات الجراحية، وإعادة التأهيل، ووحدات علاج الحروق الكبرى، ومصلحة الأمراض التنفسية الحادة، إضافة إلى مركز متطور لعلاج القصور الكلوي ومنصات تقنية وإدارية مجهزة بأحدث الوسائل الرقمية.



ويعتمد المستشفى نموذجا للمؤسسات الصحية الذكية، من خلال دمج الرقمنة في مختلف مراحل التكفل بالمرضى، والاستفادة من أحدث التجهيزات التشخيصية والعلاجية، بما يساهم في تحسين جودة الرعاية الصحية، وتسريع تقديم الخدمات، وتوفير ظروف عمل أكثر كفاءة للأطر الطبية والتمريضية، فضلا عن دعم التكوين الأكاديمي والبحث العلمي.

وحضر البعد البيئي بقوة في تصميم المشروع، إذ جرى اعتماد معايير البناء المستدام عبر استخدام الألواح الكهروضوئية، والمرشحات الشمسية، وأنظمة التهوية الطبيعية، وتقنيات استرجاع مياه الأمطار لسقي المساحات الخضراء، فضلا عن تجهيز المستشفى بمهبط لطائرات الإسعاف وموقف للسيارات يتسع لنحو 1300 مركبة.

[اقرأ المزيد](#)

مجلس المستشارين يصادق على إصلاح المهنة الوطنية للطببات والأطباء

خطا مجلس المستشارين خطوة جديدة في مسار إصلاح المنظومة الصحية الوطنية، بعدما صادق بالأغلبية، خلال جلسة عامة، على مشروع القانون رقم 45.26 القاضي بتعديل وتتميم القانون رقم 08.12 المنظم للمهنة الوطنية للطببات والأطباء، في إطار تحديث الإطار القانوني المؤطر للمهنة وتعزيز حكمة الهيئة بما يواكب التحولات التي يشهدها قطاع الصحة بالمغرب

ويأتي هذا المشروع، الذي قدمه وزير الصحة والحماية الاجتماعية أمين التهرابي، بعد أن حظي بموافقة

[اقرأ المزيد](#)



فريق طبي بالناظور ينجح في إجراء عملية معقدة لجراحة الأوعية الدموية الدماغية

خطت المنظومة الصحية بالجهة الشرقية خطوة جديدة في مجال الجراحة العصبية المتخصصة، بعد نجاح فريق طبي بعيادة "أكديطال" بالناظور في إجراء تدخل جراحي دقيق لعلاج تمدد وعائي دماغي ممزق، في عملية تُعد من أكثر العمليات تعقيداً في جراحة الأوعية الدموية الدماغية.

واعتمد الفريق الطبي على تقنية جراحية مجهرية متقدمة مكّنت من عزل التمدد الوعائي المسؤول عن النزيف الدماغي وإيقاف تدفق الدم إليه، مع المحافظة

[اقرأ المزيد](#)



لماذا يحتوي ماء الصنبور على الكلور؟.. خبراء يوضحون دوره في ضمان سلامة مياه الشرب

يتجنب بعض الأشخاص شرب ماء الصنبور بسبب مذاقه أو رائحته المرتبطة بالكلور، إلا أن المختصين يؤكدون أن هذه المادة تلعب دوراً أساسياً في ضمان سلامة مياه الشرب وحمايتها من التلوث الميكروبي، ما يجعلها من أكثر وسائل التعقيم استخداماً في العالم.

وتوضح الوكالة الفرنسية للأمن الصحي للغذاء والبيئة والعمل (Anses) أن مياه الصنبور، سواء كانت مصدرها المياه الجوفية أو الأنهار والبحيرات، قد تحتوي في حالتها الخام على كائنات دقيقة مثل البكتيريا والفيروسات والفطريات، وهو ما يستدعي إخضاعها

[اقرأ المزيد](#)



هل يُنصح بتناول البازلاء عند ارتفاع الكوليسترول؟.. خبرة تغذية توضح فوائدها ومخاطيرها

تُعد البازلاء من الخضروات الموسمية الغنية بالعناصر الغذائية، وتشير الدراسات إلى أنها يمكن أن تكون خياراً مفيداً للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول، بفضل احتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف القابلة للذوبان، إلى جانب مضادات الأكسدة ومركبات أخرى تدعم صحة القلب والأوعية الدموية.

وتوضح أخصائية التغذية ناتالي نيفرو أن البازلاء تحتوي على نحو 4.8 غرام من الألياف القابلة للذوبان لكل 100 غرام، وهي نسبة تفوق تقريباً ضعف متوسط ما تحتويه معظم الخضروات، الأمر الذي يمنحها دوراً مهماً في المساعدة على خفض الكوليسترول في الدم.



ماذا نأكل خلال موجات الحر عندما نفقد الشهية؟.. خبراء يقدمون توصيات غذائية مهمة

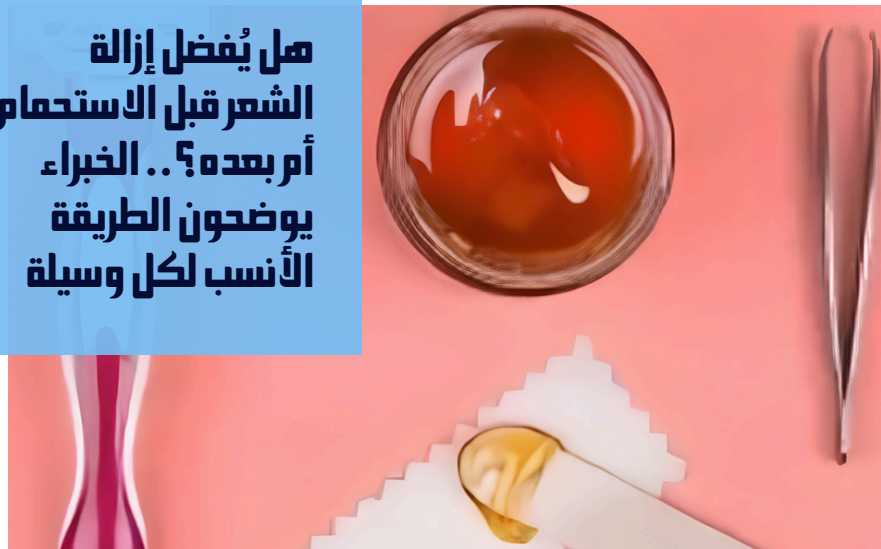
مع ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف، يعاني كثير من الأشخاص من تراجع ملحوظ في الشهية، وهو أمر طبيعي يحدث نتيجة محاولة الجسم الحد من إنتاج الحرارة الناتجة عن عملية الهضم. غير أن انخفاض الرغبة في تناول الطعام لا يعني أن الجسم أصبح في غنى عن احتياجاته الغذائية، إذ يظل بحاجة إلى الماء والطاقة والعناصر الغذائية للحفاظ على وظائفه الحيوية. وتوضح أخصائية التغذية فانيسا بدجاي-حداد أن فقدان الشهية خلال موجات الحر يعد استجابة فسيولوجية طبيعية.



يتساءل كثيرون عن التوقيت الأفضل لإزالة الشعر: هل يُنصح بالقيام بذلك قبل الاستحمام أم بعده؟ ويؤكد الخبراء أن الإجابة لا تكون واحدة للجميع، بل تختلف باختلاف طريقة إزالة الشعر المستخدمة، مع الاتفاق على أن تحضير البشرة والعناية بها قبل الإزالة وبعدها يلعبان دوراً أساسياً في الحد من التهيج والاحمرار وظهور الشعر تحت الجلد.

ويشير الدكتور ويليام مامان، المختص في الطب التجميلي وإزالة الشعر بالليزر، إلى أن تنظيف البشرة قبل إزالة الشعر يُعد خطوة مهمة في معظم الحالات، لأنه يساعد على التخلص من الدهون، والعرق، وبقايا مستحضرات التجميل، والشوائب التي قد تعيق عملية إزالة الشعر أو تزيد من احتمال تهيج الجلد.

هل يُفضل إزالة الشعر قبل الاستحمام أم بعده؟.. الخبراء يوضحون الطريقة الأنسب لكل وسيلة



مع ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف، يزداد الإقبال على البطيخ باعتباره من أكثر الفواكه انتعاشاً وقدرة على ترطيب الجسم. لكن هل يستحق فعلاً لقب "فاكهة الصيف المثالية" لمواجهة موجات الحر؟ تؤكد خبيرة التغذية أن البطيخ يُعد خياراً ممتازاً، لكنه ليس الوسيلة الوحيدة للحفاظ على ترطيب الجسم.

وتوضح أخصائية التغذية فانيسا بدجاي-حداد أن الجسم يفقد كميات كبيرة من السوائل عبر التعرق خلال فترات الحر الشديد، مما يجعل الحفاظ على الترطيب أمراً أساسياً لتنظيم درجة حرارة الجسم والوقاية من الجفاف. ويتميز البطيخ باحتوائه على أكثر من 90 في المائة من الماء، ما يجعله من أكثر الفواكه مساهمة في تعويض السوائل المفقودة خلال الأيام الحارة.

هل البطيخ أفضل فاكهة لمواجهة الحر؟.. خبيرة تغذية توضح فوائده وحدوده في الترطيب



هل يساعد رذاذ الماء على مواجهة موجات الحر؟.. طبيب يوضح فعاليته وحدوده

مع تزايد موجات الحر وارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف، يبحث كثيرون عن وسائل سريعة للتخفيف من الشعور بالحرارة، ويأتي رذاذ الماء (البخاخ المرطب) في مقدمة الخيارات الأكثر شيوعاً. غير أن السؤال الذي يطرحه الكثيرون هو: هل يمنح هذا الرذاذ انتعاشاً مؤقتاً فقط، أم أنه يساهم فعلاً في خفض حرارة الجسم؟ ويؤكد الدكتور بيير بارنيكس، المختص في الصحة العامة بمنطقة نوفيل أكتيفن الفرنسية، أن رذاذ الماء يُعد وسيلة فعالة للمساعدة على التبريد، لكنه لا يمكن أن يحل محل التدابير الأساسية للوقاية من آثار موجات الحر.



لماذا يقل ظهور البعوض خلال موجات الحر؟.. تفسير علمي لظاهرة يلاحظها كثيرون

يلحظ كثير من الناس تراجع أعداد البعوض خلال فترات الحر الشديد، ما يدفع إلى الاعتقاد بأن ارتفاع درجات الحرارة يقضي عليه. إلا أن الخبراء يؤكدون أن الأمر لا يتعلق باختفاء البعوض، بل بانخفاض نشاطه نتيجة تأثير الحرارة المرتفعة على وظائفه الحيوية. ويشير المختصون إلى أن البعوض يفضل درجات حرارة معتدلة تقارب 25 درجة مئوية، بينما تبدأ قدرته على الحركة والنشاط في التراجع عندما تتجاوز درجات الحرارة 30 درجة مئوية. يفسر الخبراء هذه الظاهرة بأن البعوض لا يمتلك نظاماً داخلياً لتنظيم حرارة جسمه، لذلك تتأثر درجة حرارته مباشرة بدرجة حرارة البيئة المحيطة.



By Lodj

فولوك عليك الخبر علينا..

تابعونا لتغطية
إخبارية موثوقة
ومستمرة.



lodjmarocofficiel