

24-07-2026

السلطة العليا للصحة في فرنسا توصي بالزامية التلقيح ضد الإنفلونزا للعاملين في القطاع الصحي

السردين.. غذاء متكامل
ينصح الخبراء بتناوله مرة
إلى مرتين أسبوعياً

بدعم من الأميرة للا أسماء..
عملتان ناجحتان لزراعة قوقعتين
صناعيتين لطفلين فلسطينيين

فهرس

04

صحتنا

06

مختصرات
صحتنا

7 *By Lodj* **أي صحتنا**



مطابع الرسالة

لودجي ميديا - مؤسسة الرسالة الإعلامية

LODj

المدير التنفيذي للودجي ميديا
عدنان بن شقرون

رئيس مؤسسة الرسالة
حسن السنتيسي الإدريسي

تصميم وغلاف المجلة
عماد بن بورحيم

مونتاچ
خولة محفوضي

فريق النشر
سارة البوفي - عائشة بوسكين
خولة محفوضي

إدارة فنية وتقنية
محمد أيت بلحسن

:

اقرأ أعدادنا القديمة :

www.pressplus.ma



Merci à nos

50

Chroniqueurs
et **Experts invités**

Pour vos analyses, vos regards éclairés
et vos mots qui nourrissent le débat public.
Vos contributions font vivre une information libre,
rigoureuse et utile.



LODJ.MA
L'actualité en continu



LODJ.INFO
L'info autrement



I-DABATS
Le bimensuel qui éclaire

Contre tous les constats,
LES MAROCAINS LISENT, ANALYSENT ET ÉCRIVENT !



LES JEUNES
s'informent,
questionnent,
proposent.



LES SÉNIORS
lisent, partagent
leur expérience
et éclairent le présent.



ENSEMBLE,
ils construisent
un Maroc qui pense
et qui avance.

*“ Grâce à vous, L'ODJ Média reste une maison
de débats, d'idées et d'analyses.*

Merci du fond du cœur !

@lodjmaroc



السلطة العليا للصحة في فرنسا توصي بالزامية التلقيح ضد الإنفلونزا للعاملين في القطاع الصحي

أوصت السلطة العليا للصحة في فرنسا (HAS) بإقرار إلزامية التلقيح السنوي ضد الإنفلونزا الموسمية لفائدة العاملين في القطاع الصحي، معتبرة أن هذه الخطوة تمثل وسيلة فعالة لحماية الفئات الأكثر عرضة للمضاعفات الخطيرة، والحد من انتقال العدوى داخل المؤسسات الصحية والاجتماعية.

وجاءت هذه التوصية في ظل استمرار العبء الصحي الذي تفرضه الإنفلونزا الموسمية، بعدما سجلت فرنسا خلال موسم 2023-2024 نحو 53 ألف حالة استشفاء، من بينها أكثر من 26 ألف حالة في صفوف الأشخاص البالغين 65 سنة فما فوق، فيما شهد موسم 2024-2025 ما يقارب 92 ألف حالة استشفاء، إلى جانب تسجيل نحو 17 ألف حالة وفاة إضافية مرتبطة بتداعيات المرض.

وترى الهيئة الصحية أن إلزامية التلقيح ينبغي أن تشمل جميع المهنيين العاملين في المستشفيات والمؤسسات الصحية والاجتماعية، لاسيما أولئك الذين يقدمون الرعاية للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا، مثل كبار السن وذوي الأمراض المزمنة. كما أوصت بتوسيع هذا الإجراء ليشمل طلبة كليات الطب والتخصصات الصحية وشبه الصحية، بهدف ترسيخ ثقافة الوقاية منذ مرحلة التكوين.

وفي المقابل، أكدت الهيئة أن التطعيم بالنسبة للأشخاص الذين تجاوزوا 65 عاماً والمقيمين في مؤسسات الرعاية الجماعية سيظل موصىً به دون أن يصبح إلزامياً، مع التشديد على أهمية رفع نسبة الإقبال على اللقاح داخل هذه الفئة نظراً لارتفاع مخاطر الإصابة بالمضاعفات.

واستندت السلطة العليا للصحة في توصيتها إلى عدة معطيات، أبرزها العبء الكبير الذي تمثله الإنفلونزا الموسمية على المنظومة الصحية، إضافة إلى ارتفاع احتمال إصابة العاملين في القطاع الصحي بالفيروس ونقله إلى المرضى والمقيمين في مؤسسات الرعاية، فضلاً عن فعالية اللقاحات وسلامتها في الحد من انتشار المرض وتقليل الحالات الخطيرة.



واقترحت الهيئة اعتماد تطبيق تدريجي لهذا الإجراء على مدى عامين، مع إعطاء الأولوية لدور رعاية المسنين ووحدات الرعاية طويلة الأمد، حيث يقيم أشخاص متقدمون في السن يحتاجون إلى حماية خاصة بسبب هشاشة أوضاعهم الصحية وكثرة احتكاكهم بالطبقة الطبية والتمريضية.

ومن المنتظر أن تدخل هذه التوصية حيز التنفيذ بعد استكمال المساطر القانونية، عبر إصدار مرسوم يحدد كيفية التطبيق والفئات المهنية المعنية، في خطوة تهدف إلى تعزيز الوقاية داخل المؤسسات الصحية وتقليص آثار الإنفلونزا الموسمية على الصحة العامة.

بدعم من الأميرة للا أسماء.. عمليتان ناجحتان لزراعة قوقعتين صناعيتين لطفلين فلسطينيين

في مبادرة إنسانية جديدة تعكس استمرار انخراط المغرب في دعم الفئات الهشة وتعزيز التضامن مع الشعب الفلسطيني، شهد مستشفى العيون التخصصي بالعاصمة الأردنية عمّان، يوم الأربعاء، إجراء عمليتين ناجحتين لزراعة قوقعتين صناعيتين لفائدة مواطنين فلسطينيين، وذلك في إطار برنامج تشرف عليه مؤسسة للا أسماء للصم وضعاف السمع، برئاسة الأميرة الجليلة للا أسماء.

ويأتي هذا الإنجاز الطبي ضمن المرحلة الثالثة من برنامج "متحدون نسمع بشكل أفضل"، الذي أطلقته المؤسسة

[إقرأ المزيد](#)



ولادة مفاجئة في المنزل.. كيف يُنصح بالتصرف عند حدوث مخاض طارئ؟

شهدت إحدى المدن الفرنسية واقعة ولادة استثنائية، بعدما وضعت سيدة حامل مولودتها داخل حوض الاستحمام في منزلها، قبل وصول فرق الإسعاف، في حادثة أعادت إلى الواجهة أهمية التعرف على كيفية التعامل مع حالات الولادة الطارئة خارج المؤسسات الصحية.

وتعود تفاصيل الواقعة إلى امرأة تبلغ من العمر 33 عاماً كانت تنتظر مولودها الثاني، إذ توجهت إلى المستشفى

[إقرأ المزيد](#)

بعد سن الستين.. كم ساعة من النوم يحتاجها الجسم للحفاظ على صحته؟

يعتقد كثيرون أن التقدم في السن يعني تلقائياً انخفاض الحاجة إلى النوم، غير أن المختصين يؤكدون أن هذه الفكرة لا تعكس الواقع العلمي. فمع بلوغ سن الستين وما بعدها، لا تتراجع الحاجة البيولوجية إلى النوم بشكل ملحوظ، وإنما الذي يتغير هو جودة النوم، إذ يصبح أكثر خفة وتقطعاً، وتزداد الاستيقاظات الليلية، مما يمنح الشخص شعوراً بأنه لم ينل قسطاً كافياً من الراحة.

ويشير خبراء طب النوم إلى أن معظم الأشخاص الذين تجاوزوا الخامسة والستين يحتاجون، في المتوسط،

[إقرأ المزيد](#)



كم يستغرق الجسم للتخفيف من الرغبة في تناول السكر؟

يمثل التقليل من استهلاك السكر تحدياً بالنسبة لكثير من الأشخاص، إذ لا تختفي الرغبة في تناول الأطعمة والمشروبات السكرية بين ليلة وضحاها، بل تحتاج إلى فترة من الوقت حتى يتكيف الجسم والدماغ مع العادات الغذائية الجديدة. ويؤكد مختصون في التغذية أن هذه الرغبة تبدأ في التراجع تدريجياً بعد عدة أسابيع من تقليل استهلاك السكر، خاصة إذا تم ذلك بشكل تدريجي ومنتظم. ويعود الانجذاب إلى المذاق الحلو، بحسب الباحثين، إلى عوامل بيولوجية متجذرة في طبيعة الإنسان. فمنذ الولادة، يمتلك الإنسان ميلاً فطرياً لتفضيل الطعم الحلو، نظراً إلى أن الكربوهيدرات كانت عبر التاريخ مصدراً أساسياً للطاقة وساهمت في بقاء الإنسان وتطوره.



لماذا يدفعنا صوت الماء الجاري إلى الشعور بالحاجة إلى التبول؟

يشعر كثير من الأشخاص برغبة مفاجئة في التبول عند سماع صوت الماء الجاري، سواء كان صوت صنوبر أو دش أو نافورة. ورغم أن الأمر قد يبدو غريباً، فإن المختصين يؤكدون أن هذه الظاهرة طبيعية تماماً، وترتبط بطريقة عمل الدماغ والجهاز العصبي، ولا تعد مؤشراً على وجود مشكلة صحية في أغلب الحالات. ويشرح خبراء المسالك البولية أن المثانة، مع امتلائها تدريجياً، تبدأ في إرسال إشارات إلى الدماغ عندما تحتوي على نحو 200 إلى 300 مليلتر من البول، لتنبيهه إلى اقتراب الحاجة إلى التبول. غير أن الدماغ يمتلك القدرة على تأجيل هذه الرغبة مؤقتاً،



هل يُعد تناول الخرشوف مساءً خياراً صحياً؟ خبراء التغذية يوضحون

يُعرف الخرشوف، أوو الأرضي شوكي، بأنه من الخضروات الغنية بالعناصر الغذائية، إذ يجمع بين القيمة الغذائية العالية وانخفاض السعرات الحرارية، ما يجعله خياراً مناسباً للراغبين في اتباع نظام غذائي متوازن. ويرى خبراء التغذية أن تناوله خلال وجبة العشاء قد يقدم فوائد صحية متعددة، شريطة تجنب المرافقات الغنية بالدهون والسعرات الحرارية.

ويتميز الخرشوف باحتوائه على كميات مهمة من الألياف الغذائية، وفيتامين B9 (حمض الفوليك)، واليوتاسيوم، إضافة إلى المغنيسيوم، وهو معدن يلعب دوراً أساسياً في تنظيم العديد من الوظائف الحيوية داخل الجسم.



يُعد السردين من أكثر الأسماك الغنية بالعناصر الغذائية الأساسية، ورغم قيمته الصحية العالية، فإنه لا يحظى بنفس مستوى الإقبال الذي تعرفه أنواع أخرى مثل السلمون أو التونة. ويؤكد خبراء التغذية أن إدراجهم ضمن النظام الغذائي بشكل منتظم يساهم في تعزيز الصحة العامة، شريطة الحفاظ على تنوع مصادر البروتين ضمن نظام غذائي متوازن.

ويتميز السردين، سواء كان طازجاً أو معلباً، باحتوائه على بروتينات عالية الجودة تزود الجسم بجميع الأحماض الأمينية الأساسية، إلى جانب نسبة مهمة من الدهون غير المشبعة، وعلى رأسها أحماض أوميغا-3، التي تلعب دوراً أساسياً في دعم صحة القلب والأوعية الدموية، وتحسين وظائف الدماغ، والمساهمة في الحد من الالتهابات.

السردين.. غذاء متكامل ينصح الخبراء بتناوله مرة إلى مرتين أسبوعياً



هل يُنصح بتناول الفول مساءً؟ اختصاصية في التغذية توضح فوائده والكمية المناسبة

يُعد الفول الأخضر من الأغذية الغنية بالعناصر الغذائية، إلا أن كثيرين يخلطون بينه وبين الخضروات التقليدية بسبب لونه الأخضر. ويؤكد خبراء التغذية أن الفول لا يُصنف ضمن الخضروات ولا النشويات، بل ينتمي إلى البقوليات، وهي فئة غذائية تتميز بتركيبها الغنية بالكربوهيدرات المعقدة والبروتينات والألياف، الأمر الذي يستوجب تناوله بكميات معتدلة، خاصة خلال وجبة العشاء. ويشير المختصون إلى أن الفول يحتوي على نسبة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات والألياف مقارنة بمعظم الخضروات، كما يوفر ما بين 85 و110 سعرات حرارية لكل 100 غرام،



الشواء التقليدي أم البلانشا؟ أيهما أكثر فائدة للصحة؟

مع حلول فصل الصيف وتزايد التجمعات العائلية واللقاءات في الهواء الطلق، يعود الجدل حول أفضل طرق طهي اللحوم والأسماك والخضروات، بين الشواء التقليدي على الفحم و"البلانشا" التي تعتمد على صفيحة معدنية ساخنة. ورغم أن الطريقتين تمنحان الأطعمة نكهة مميزة، فإن خبراء التغذية يرون أن الفارق بينهما لا يقتصر على الطعم فحسب، بل يمتد أيضاً إلى التأثيرات الصحية وجودة الطهي. وتعتمد البلانشا على طهي الطعام فوق صفيحة معدنية تُسخن بواسطة الغاز أو الكهرباء، دون ملامسة مباشرة للنار أو للفحم، ويساعد هذا الأسلوب على توزيع الحرارة بشكل متجانس،





COLLECTION PATRIMOINE

HORS-SÉRIE FÊTE DU TRÔNE 2026

“

L'impossible
n'est jamais marocain
quand la volonté
rencontre la vision.



SA MAJESTÉ
LE ROI MOHAMMED VI
ROI DE TOUS
LES MAROCAINS

27 RÉUSSITES
QUE L'ON DISAIT
IMPOSSIBLES



LE MAROC
DES GRANDS PARIS



UN PEUPLE
MOBILISÉ



DES RÉFORMES
STRUCTURANTES



UNE ÉCONOMIE
COMPÉTITIVE



UN DÉVELOPPEMENT
DURABLE



UNE INFLUENCE
INTERNATIONALE



UN MAROC
QUI INSPIRE

“

Nous n'héritons pas
du futur, nous le bâtissons.
Ensemble.



SA MAJESTÉ
LE ROI MOHAMMED VI

COMING SOON

PRÉFACE – ÉDITO – 27 ANALYSES – LE PROCHAIN IMPOSSIBLE

L'ODJ MÉDIA
GROUPE DE PRESSE ARRISSALA