

7 أيار صحتنا *By Lodi* بام

23-10-2026



من 20 أكتوبر إلى 20 نونبر.. المغرب يطلق
حملة وطنية لتشجيع الرضاعة الطبيعية

تتجز OceanicClinic El Hana
تفتيتاً داخل الشريان التاجي
لعلاج تكتلات شديدة لدى
مرضى فوق 70 عاماً

حملة طبية بأصيلة
تستفيد منها 300
حالة بمشاركة أطباء
مغاربة وهولنديين

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



لوديجي
ميديا

لوديجي

+ ويب تيفي 24

المغرب
إفريقيا
العالم

الويب تيفي المغربية
ديال الأجيال
X, Y & Z!

المعلومة
بشكل آخر!

لوديجي

ويب تيفي + 24

البث المباشر ((••))

LIVE



أخبار
و مستجدات



تحقيقات
وروبرتاجات



حوارات
ولقاءات



نقاشات
وأراء



ثقافة
و فن



مجتمع
و أسلوب حياة

البث المباشر ((••))

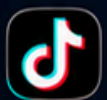
24/24 • 7/7



فيسبوك



إنستغرام



تيك توك



يوتيوب



Kick



Twitch



موقعنا الرسمي

<https://www.lodj.ma/tv/>



متوفر على جميع أجهزتك
كمبيوتر، موبايل، تابلت



بث مباشر
وإعادة المشاهدة

من 20 أكتوبر إلى 20 نونبر.. المغرب يطلق حملة وطنية لتشجيع الرضاعة الطبيعية

تضع وزارة الصحة والحماية الاجتماعية صحة الطفل خلال سنواته الأولى في صلب حملة وطنية جديدة، تمتد لشهر كامل، وتهدف إلى تعزيز الإقبال على الرضاعة الطبيعية وترسيخ الوعي بدورها في حماية صحة الرضع ودعم نموهم الجسدي والعقلي.

وأعلنت الوزارة إطلاق النسخة السادسة عشرة من الحملة الوطنية لتشجيع الرضاعة الطبيعية، خلال الفترة الممتدة من 20 أكتوبر إلى 20 نونبر 2026، بشراكة مع المبادرة الوطنية للتنمية البشرية.

وتأتي هذه الحملة ضمن الجهود الرامية إلى تحسين صحة الأم والطفل، وتعزيز الممارسات الغذائية السليمة خلال مرحلة تعتبر حاسمة في حياة الإنسان، وهي مرحلة الألف يوم الأولى الممتدة منذ بداية الحمل وحتى السنوات الأولى من حياة الطفل.

الألف يوم الأولى في قلب الاهتمام

تراهن الحملة على تعزيز الوعي بأهمية التغذية السليمة منذ المراحل الأولى، باعتبارها أحد العناصر الأساسية التي تؤثر في نمو الطفل وصحته مستقبلاً.

وبحسب وزارة الصحة والحماية الاجتماعية، فإن الاستثمار في صحة الطفل خلال هذه الفترة ينسجم مع التوجهات الوطنية الرامية إلى جعل تنمية الرأسمال البشري منذ الطفولة المبكرة أولوية.

وتشكل الرضاعة الطبيعية أحد أهم مكونات هذا المسار، لما توفره من عناصر غذائية تتلاءم مع احتياجات الرضيع خلال الأشهر الأولى من حياته، فضلاً عن دورها في دعم المناعة والنمو.

الرضاعة الطبيعية أكثر من مجرد تغذية

تسلط الحمله الضوء على الآثار الصحية للرضاعة الطبيعية، ليس فقط باعتبارها مصدرًا للغذاء، بل أيضًا كعامل يساهم في النمو الجسدي والمعرفي والعاطفي للطفل.

Royaume du Maroc
Kingdom of Morocco



المملكة المغربية
ⵜⴰⴳⴷⴰⵢⵜ ⵏ ⵍⵎⵖⵔⵉⴱ

من 20 أكتوبر إلى 20 نوفمبر 2026

الرضاعة الطبيعية الحصرية، في ستة شهور
اللولة كافية.



المباحرة الوضعية للتنمية البشرية



وزارة الصحة والحماية الاجتماعية
Ministère de la Santé et de la Protection sociale

كما ترتبط الرضاعة الطبيعية، وفق التوصيات الصحية الدولية، بالوقاية من عدد من أشكال سوء التغذية وتقليل مخاطر بعض الأمراض.

وتسعى وزارة الصحة من خلال الحملة إلى ترسيخ هذه الممارسة داخل الأسر، مع تشجيع الأمهات على الحصول على المعلومات والمواكبة الضرورية منذ فترة الحمل وحتى ما بعد الولادة.

اقْرَأْ الْمَزِيدَ

حملة طبية بأصيلة تستفيد منها 300 حالة بمشاركة أطباء مغاربة وهولنديين

تحولت الثانوية الإعدادية الإمام الأصيلي بمدينة أصيلة، يوم الأحد، إلى فضاء مفتوح للفحوصات والاستشارات الطبية، بعدما استقبلت مئات المواطنين ضمن حملة متعددة التخصصات هدفت إلى تقريب الخدمات الصحية من الفئات التي تواجه صعوبة في الوصول إلى العلاج، خصوصاً الأشخاص في وضعية هشاشة.

ونظمت المبادرة من طرف جمعية قلوب أصيلة للمعرفة والعمل الاجتماعي بشراكة مع جمعية مريم

[اقرأ المزيد](#)



ملوثات البلاستيك أثناء الحمل.. دراسة ترصد ارتباطاً بانخفاض درجات الذكاء لدى الأطفال

لا تتوقف آثار بعض المواد الكيميائية المنتشرة في حياتنا اليومية عند حدود البيئة المحيطة بنا، فقد تمتد إلى فترة الحمل وما يرافقها من مراحل دقيقة في نمو الجنين. وفي هذا السياق، كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون من المعهد الوطني للصحة والبحث الطبي «Inserm» وجامعة غرونوبل ألب عن ارتباط بين ارتفاع التعرض

[اقرأ المزيد](#)



OceanicClinic El Hana تنجز تفتيتاً داخل الشريان التاجي لعلاج تكلسات شديدة لدى مريض فوق 70 عاماً

أعلنت OceanicClinic El Hana التابعة لمجموعة Oncorad Group عن إنجاز عملية تفتيت داخل الشريان التاجي (Lithotripsy) لمريض يتجاوز عمره 70 عاماً، وهي عملية تقدمها المجموعة باعتبارها الأولى من نوعها في الدار البيضاء، ضمن تطوير خدمات طب القلب التداخلي بالمؤسسة. وأجري التدخل الطبي من طرف الدكتور كريم بداوي،

[اقرأ المزيد](#)



حين يتعب الجسد من ضغوط الحياة.. ثلاث عنايات لاستعادة الهدوء

لا يمرّ التوتر النفسي من دون أثر على الجسد، فالإجهاد المتواصل قد ينعكس على العضلات والنوم والهضم، ويحوّل الإحساس بالتعب إلى حالة يومية يصعب التخلص منها. وبين ضغوط العمل وتسارع إيقاع الحياة، بات البحث عن وسائل تساعد على استعادة الهدوء والتوازن جزءاً من العناية بالصحة وجودة الحياة. وفي هذا السياق، تبرز بعض أساليب العناية الموجهة التي تجمع بين الاسترخاء وتخفيف التوتر الجسدي ودعم الراحة الهضمية، من خلال التركيز على المناطق التي تتأثر أكثر بالإجهاد.



التهاب المثانة: هل اختبارات البول المنزلية موثوقة؟

حرقة أثناء التبول، رغبة متكررة وملحة في دخول الحمام، وألم أسفل البطن... كلها أعراض قد تشير إلى الإصابة بالتهاب المثانة، وهو أحد أكثر أنواع التهابات المسالك البولية شيوعاً، خصوصاً لدى النساء. وفي ظل توفر اختبارات البول المنزلية، أصبح من الممكن الحصول على مؤشر أولي يساعد على معرفة ما إذا كانت هذه الأعراض قد تكون مرتبطة بعدوى بولية. لكن هل تكفي هذه الاختبارات لتأكيد الإصابة؟ وما الفرق بينها وبين الفحص الذي يمكن إجراؤه في الصيدلية؟

حين تختبئ الغيرة خلف عبارة تبدو عادية.. ماذا تكشف بعض الملاحظات اليومية؟

قد لا تظهر الغيرة دائماً في صورة واضحة أو مباشرة. ففي كثير من الأحيان، يمكن أن تختبئ خلف تعليق بسيط أو ملاحظة تبدو عادية في ظاهرها، لكنها تحمل في سياقها معنى مختلفاً، خصوصاً عندما تتكرر المقارنات أو تتحول إنجازات الآخرين إلى مصدر للانعاج. وبحسب ما يلفت إليه متخصصون في علم النفس، فإن بعض الأشخاص قد يعبرون عن مشاعرهم تجاه نجاح الآخرين بطريقة غير مباشرة، من خلال التقليل من قيمة إنجازاتهم أو البحث عن جانب سلبي فيها.



كم من الوقت يحتاج الجسم لخفض الكوليسترول طبيعياً؟

يُعد ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم من المشكلات الصحية الشائعة التي قد تمرّ لفترة طويلة من دون أعراض واضحة، رغم ما يمكن أن يسببه ارتفاع الكوليسترول الضار من مخاطر على صحة القلب والشرايين. وفي كثير من الحالات، لا يكون اللجوء إلى الأدوية هو الخطوة الأولى، إذ يمكن أن تسهم تغييرات بسيطة ومستدامة في نمط الحياة، تشمل النظام الغذائي والنشاط البدني وخفض الوزن، في تحسين مستويات الدهون في الدم خلال أسابيع إلى بضعة أشهر.



هل يمكن الوقاية من هشاشة العظام؟ عادات بسيطة تحمي العظام في كل مرحلة من العمر

لا تُعدّ هشاشة العظام قدرًا محتومًا، بل يمكن الحد من خطر الإصابة بها من خلال عادات صحية تبدأ منذ سن مبكرة وتستمر طوال الحياة. فالنشاط البدني المنتظم، والتغذية المتوازنة، والحصول على الكالسيوم وفيتامين د، إلى جانب تجنب التدخين والإفراط في تناول الكحول، كلها عوامل تساعد على الحفاظ على قوة العظام وتقليل خطر الكسور. وتزداد أهمية الوقاية مع التقدم في العمر.



هل يكفي أن نعيش شغفنا بالكامل لنكون سعداء؟

لطالما ارتبطت السعادة بفكرة بسيطة تبدو جذابة: أن يجد الإنسان شغفه، ثم يكرّس له حياته بالكامل. غير أن هذه القاعدة التي تحولت إلى شعار واسع الانتشار في خطاب التنمية الذاتية، قد لا تكون صالحة دائماً. فبالإفراط في تكريس الذات لشغف واحد لا يضمن بالضرورة السعادة، بل قد يتحول، في بعض الحالات، إلى مصدر للضغط والإرهاق وفقدان التوازن.



المغرب ديمًا معاكم
فينما كنتم !

باريس
بروكسيل
مونتريال
نيويورك
دبي
الدار البيضاء
...

من هنا
ومن برا
ديمًا على
موجة 212 !



كرونيك راديو

أخبار، مجتمع
وتحليلات بعمق



الصالون المغربي

نقاشات وحوارات
على قضايا المغرب



موسيقى 212

أحدث الأغاني
واكتشاف مواهب
مغربية جديدة



اليوم الثامن

تأملات وكرونيكات
بأسلوب مختلف



ستوديو الأغنية

مواهب، تسجيلات
وإنتاجات فنية



استمعوا مباشرة

24 ساعة / 24 • 7 أيام / 7



على موقعنا
LODJ.ma/radio



على جميع أجهزتك
كمبيوتر، موبايل، تابلت



بث مباشر
 وإعادة الاستماع فالوقت لي بغيتي

تابعونا أيضاً على



فيسبوك



إنستغرام



بودكاست آبل



بودكاست غوغل



سبوتيفاي



ديزر