

الصحية

مجلتني

يونيو 2019

العدد 06



للووقاية من
التهاب الحلق خلال
فصل الصيف..
**اتبعوا النصائح
التالية**

صحة طفلك ص 09

طفلك يُعاني من فقدان الشهية؟ إليك الحلول



صحة ص 05

**الحساسية الموسمية..
خطوات للوقاية منها !**

المكملات الغذائية عبارة عن مواد وعناصر مغذية (الفيتامينات، المعادن، الأعشاب...)، وتكون على شكل أقراص، كبسولات أو غيرها؛

جمال ص 10

**أطعمة
لتقوية الأظافر**



6 أطعمة تمنحك أظافر قوية وصحية.. لا تهملوها!

ترغب جميع النساء في الحصول على أظافر قوية وسليمة لتمنح منظرا جذابا ليديها. للحصول على أظافر قوية طبيعيا عليكم اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على الأطعمة التالية.



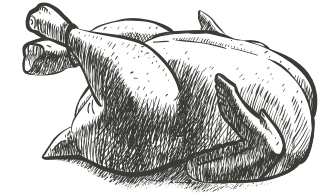
المكسرات:

إضافة إلى كونها لذيذة، تُعتبر المكسرات من بين أهم الأغذية التي تجمع بين الفيتامينات والمعادن إضافة إلى عنصر الكولاجين المهم لصحة الأظافر، الشعر والبشرة وكذا العضلات.



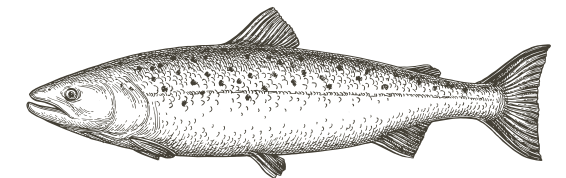
البيض:

يُعتبر البيض من بين أهم مصادر البروتين، إذ يحتوي على نسبة كبيرة منه، وهو ما يُفسر أهميته بالنسبة لصحة الأظافر وتقويتها. إضافة إلى فيتامين «ب» الذي يحتوي على عناصر تزيد من طول الظفر.



الدجاج:

يحتوي الدجاج على نسبة من البروتين وفيتامين B. لهذا يُفضل تناوله على الأقل مرة في الأسبوع للاستفادة من حصة مهمة من البروتينات الأساسية لبناء الجسم وتقوية الأظافر.



سمك السلمون:

يحتوي السلمون على قيمة غذائية مهمة، إذ يضم كل من الزنك والبروتينات وكلها عناصر مهمة لصحة الشعر، البشرة والأظافر، لهذا يُفضل تناوله على الأقل مرة كل أسبوعين.



البروكلي:

من بين أهم الخضار وأكثرها فائدة. يحتوي البروكلي على كمية مهمة من الأحماض الأمينية التي تدخل في تركيبه الأظافر. لهذا يُفضل ألا يخلو طبق سلطتك من هذا النوع من الخضروات.

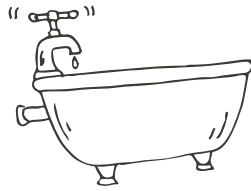


السبانخ:

الخضروات الداكنة تحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين E وكذا B وعنصر الحديد والفيتامين أ وكذا حمض الفوليك. كل هذه العناصر الغذائية تُعتبر كنزا للجسم بشكل عام، كما تحمي الأظافر من التكسر وتقويها.

8 خطوات للوقاية من الحساسية الموسمية

مع بداية فصل الربيع تبدأ أعراض الحساسية الموسمية في الظهور، إذا كنت من هذه الفئة ننصحك باتباع الخطوات الوقائية التالية للاستمتاع بفطلي الربيع والصيف.



الاستحمام

اجعل الاستحمام قبل النوم عادتك اليومية.

غلق النوافذ

حتى لا تتسرب حبوب اللقاح عبر الهواء إلى داخل المنزل.



إزالة مثيرات الحساسية من المنزل

كالألعاب المحشوة، السجاد وبعض أنواع الأثاث.

تنظيف شراشف الوسائد والسراير

مرة في الأسبوع يُفضل تنظيف شراشف الوسائد والأسرة بالماء الساخن.

نصيحتنا + Dr. Rougier

شراب يساعد على الراحة في التنفس، يهدئ الحلق ويساهم في تقوية مناعة الجسم.

هذا المنتج مكمل غذائي وليس دواء. للمزيد من المعلومات استشر الطبيب أو الصيدلي

الابتعاد عن الحيوانات الأليفة

تجنب ملامسة القطط أو الكلاب.

تغيير الملابس الخارجية

فور الدخول إلى المنزل احرص على تغيير ملابسك.



تقوية الجهاز المناعي

استعن بأقراص للمص بالإنشسا وفيتامين «س».

تنظيف الغبار يوميا

التخلص من الغبار في المنزل بشكل مستمر.

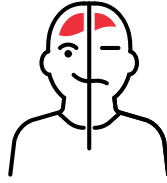


أكثر الأمراض التي يُصاب بها المغاربة

يوجد الملايين من الأمراض التي تفتك بالأجساد البشرية في مختلف بقاع العالم، تختلف أنواعها وحدتها من بلد لآخر حسب مجموعة من العوامل، منها المناخ، العادات الغذائية، المستوى الصحي وغيرها من الأعمدة. سنُعرفكم من خلال هذا الموضوع على أكثر الأمراض التي يُصاب بها المغاربة.

الأمراض النفسية:

48 في المائة من المغاربة مصابون بالأمراض النفسية حسب دراسة لوزارة الصحة.



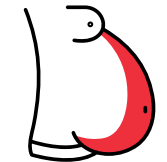
أمراض ضغط الدم:

29% من المغاربة يُعانون من أمراض ضغط الدم حسب دراسة قامت بها وزارة الصحة.



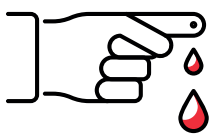
السمنة:

20% يُعانون من السمنة.



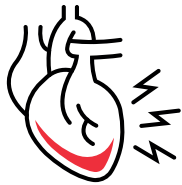
السكري:

أزيد من 2 مليون مغربي مصاب بالسكري حسب إحصائيات وزارة الصحة.



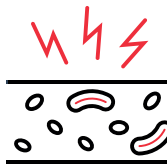
أمراض القلب والشرابين:

ثلث السكان المغاربة الذين تزيد أعمارهم عن 20 سنة يُعانون من أمراض القلب والشرابين حسب إحصائيات وزارة الصحة.



الكولسترول:

10,5% من سكان المغرب يشكون من اختلال معدلات الكولسترول حسب إحصائيات وزارة الصحة.*



8 أسرار لتقوية الجهاز المناعي

سر الصحة الجيدة والوقاية من الأمراض هو تقوية الجهاز المناعي وتعزيزه للتصدي للأمراض، فهو بمثابة الحصن المنيع الذي يحمي الجسم من أي مشكل صحي يمكن أن يتعرض له. لتقوية الجهاز المناعي اتبعوا النصائح التالية.



نصيحتنا + Dr. Rougier

أقراص الأشنسا وفيتامين «س» للمص تساهم في تقوية مناعة الجسم وتهدئ الحلق.

هذا المنتج مكمل غذائي وليس دواء. للمزيد من المعلومات استشر الطبيب أو الصيدلي





ما هو نظام المساعدة الطبية «راميد» وماهي الخدمات التي يُقدمها؟

هو نظام قائم على مبادئ المساعدة الاجتماعية والتضامن الوطني لفائدة المعوزين.

يُمكن الساكنة المعوزة الغير القادرة على تحمل مصاريف العلاج من الحصول على تغطية صحية أساسية والاستفادة من مجانية العلاجات. من خلال الخدمات الطبية المقدمة لهم في المستشفيات العمومية والمؤسسات العمومية للصحة والمصالح الصحية التابعة للدولة، سواء في الحالات الاستعجالية أو خلال تلقي العلاجات بالمستشفى.

كيف يُمكن الاستفادة من هذه الخدمة؟

تتم عملية تحديد الأشخاص المؤهلين للاستفادة من نظام المساعدة الطبية على أساس استمارة يقوم بملئها رب الأسرة أو أحد أفرادها وتشتمل على كل المعلومات المرتبطة بالعدد الإجمالي لأفراد الأسرة، وعدد الأبناء المتحمل نفقتهم، إلى جانب التصريح بالامتلاكات والمداخل التي يتوفرون عليها.

بعد البث في طلبات الاستفادة، تُمنح للأشخاص المؤهلين لنظام المساعدة الطبية بطاقة الاستفادة من النظام، تحدد مدة الاستفادة منها في ثلاث سنوات، تخول لهم الحق في الاستفادة من تحمل مصاريف الخدمات اللازمة طبيا والتي تحددها سلة العلاجات.

مع تفعيل نظام المساعدة الطبية، سيتم وقف العمل بشهادة الاحتياج التي تخول الحق في الاستشفاء المجاني.

ماهي الخدمات التي يوفرها نظام «راميد»؟

تشمل الخدمات الصحية المتوفرة بالمراكز الصحية والمستشفيات العمومية

✓ الطب الاستعجالي

✓ طب الاختصاص والاستشفاء الطبي والجراحي

✓ التحاليل البيولوجية والفحوصات بالأشعة المتوفرة

✓ الجراحة التقويمية للعظام والوجه والفكين اللازمة طبيا والمتوفرة بالمستشفيات الجامعية.

✓ الأدوية والمواد الصيدلانية المقدمة خلال العلاج والمتوفرة بالمؤسسات الصحية.

للوقاية من التهاب الحلق خلال فصل الصيف.. اتبعوا النصائح التالية

رغم أن درجة الحرارة بدأت في الارتفاع، إلا أن احتمال الإصابة بالتهاب الحلق لزال قائما، وهو ما يشكل مصدر إزعاج وقلق للكثيرين. تعرفوا على أهم الخطوات للوقاية منه.

تجنبوا التنقل بين الأجواء الحارة والباردة:

سواء أثناء الاستحمام أو خلال الانتقال من غرفة باردة مُكيفة لأخرى دافئة، يجب أن تنتبهوا جيدا لهذه العادة

تجنب تناول المشروبات شديدة البرودة:

سواء كان الماء أو أي مشروب آخر، فإن درجة برودته الزائدة يُمكن أن تُسبب التهاب الحلق.

لا تستخدموا المُكيف لساعات طويلة:

تؤدي إلى جفاف الحلق خصوصا أثناء النوم.



نصيحتنا +

Dr. Rougier®



رشاش للحلق يُساعد على تلطيف الحلق. وعلى تهدئة الجروح الصغيرة في الفم

هذا منتج للعناية بالجمال وليس دواء. للمزيد من المعلومات استشر الطبيب أو الصيدلي



لا تتكلموا بصوت مرتفع:

التحدث بصوت مرتفع أو الصراخ يُمكن أن يؤدي إلى التهاب الحلق والأحبال الصوتية.

تجنبوا التنفس عن طريق الفم:

من بين العادات المنتشرة بين الكثيرين التنفس من خلال الفم، مما يعرض الشخص لجفاف الحلق.

طفلك فاقد للشهية؟ إليك النصائح التالية

فقدان الشهية عند الأطفال من أكثر الأمور التي تُخيف الأمهات وتجعلهن في حالة قلق على أطفالهن. إذا كان صغيرك يرفض تناول الطعام أو شهيته ضعيفة جربي هذه الخطوات.

تقسيم الوجبات:

بدلاً من 3 وجبات في اليوم، من الأحسن جعلها 5 وجبات بكمية طعام قليلة في كل وجبة

التحفيز:

تشجيعه على تناول الطعام مُقابل هدية أو تنفيذ طلب له.

تزيين الطعام:

جعل طفلك يعشق طبقه من خلال تزيينه بأشكال وألوان يُفضلها.

عدم تقديم الطعام للطفل وحيداً:

من الأفضل أن يتناول الصغير الطعام مع العائلة أو اصدقاءه لتحفيزه أكثر على الأكل.



نصيحتنا +

OROSTIM®

يُساعد على فتح الشهية والرفع من الحيوية. بالحلبة و 12 فيتامين والأملح المعدنية

هذا المنتج مكمل غذائي وليس دواء. للمزيد من المعلومات استشر الطبيب أو الصيدلي



احمي طفلك من حوادث المنزل بهذه الخطوات

بمجرد أن يبدأ الطفل بالحبو أو المشي على قدميه، يُحاول اكتشاف المحيط من حوله وهنا تحدث الكوارث. إذ يمكن أن يتعرض لمجموعة من الحوادث المنزلية. لتجنب ذلك نُقدم لكم الخطوات التالية.



لحمايته من الآلات الحادة:

وضع الآلات الحادة في مكان عالٍ وبعيد عن أنظار الصغير. جعل كل أدوات الطعام الخاصة به من البلاستيك.



لتجنب مخاطر الكهرباء:

وضع سدادات داخل كل مأخذ كهربائي، وعدم ترك الأسلاك الكهربائية مكشوفة.



لتجنب الحروق:

الامتناع عن وضع المشروبات الساخنة على المائدة ومنع الطفل من دخول المطبخ.



لحمايته من السقوط في المنزل:

استخدام الحاجز الواقي على الطاولة وحول السرير. تثبيت السجادات وعدم ترك الكراسي أمام الصغير.



لحمايته من الاختناق:

لا تتركوا أمام الصغير قطع الألعاب الصغيرة أو أي أنواع من الحلويات.



لتجنب التسمم:

إخفاء جميع مواد ومساحيق التنظيف من أمام الطفل، وتخزينها في مكان آمن.

نصيحتنا + Dr. Rougier®

مرهم الأرنیکا يساعد على تخفيف حدة الإصابة بالكدمات بدون جروح.



هذا منتج للعناية بالجمال وليس دواء. للمزيد من المعلومات استشر الطبيب أو الصيدلي

كيف أعتني ببشرتي خلال موسمي الربيع والصيف؟

تحتاج البشرة لرعاية خاصة حتى تستطيع التأقلم مع التغيرات المناخية، إذ يمكن لدرجات الحرارة المرتفعة وأشعة الشمس أن تسبب مجموعة من المشاكل الجلدية، والتي تتمثل في تهيج البشرة، ظهور البقع الداكنة، جفاف البشرة وغيرها من الأعراض.

نصائح للاعتناء ببشرتنا خلال موسم الربيع المزهر والصيف الحار:

• تطبيق كريم واقى الشمس قبل الخروج من المنزل.

• تقشير البشرة مرة في الأسبوع.

• ترطيب يومي للبشرة بكريم مرطب ومغذي، كمرهم بخلاصة البابونج، الذي يعمل على ترميم البشرة وتهديتها، إضافة إلى حمايتها من العوامل الخارجية وتوفير نعومة لا مثيل لها.

• الإكثار من شرب الماء خلال اليوم.



نصيحتنا + Dr. Rougier

مرهم لترميم البشرة يهدئ الجلد المتضرر، يغذي، يرمم ويرطب البشرة



هذا منتج للعناية بالجمال وليس دواء. للمزيد من المعلومات استشر الطبيب أو الصيدلي

• تغذية البشرة مرة في الأسبوع بقناع طبيعي.

• إزالة بقايا الماكياج يوميا قبل الخلود إلى النوم.

• الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات، كتلك الموجودة في الخضر والفواكه الموسمية.

لونك المفضل يكشف أسرار شخصيتك

إذا كنتم من المهتمين باختيارات تحليل الشخصية وترغبون في الفوص أكثر في أسرار أنفسكم واكتشاف مكان شخصياتكم، يكفي أن تختاروا اللون المفضل لديكم!

الأسود: شخصية تتسم بالرسمية، الأناقة، الثروة، الغموض، الموضة، الجدية والاحتراف.

الأحمر: شخصية تتسم بالعاطفة، القوة، الطاقة، الإثارة، السرعة، الحرارة، الغطرسة، الطموح، القيادة.

الأصفر: شخصية تتسم بالجرأة، الحيوية، حب الحياة وترغب دائما في الكمال والمثالية.

الأخضر: شخصية تُحب الحرية وتسعى للوصول إلى أهدافها، عقلانية ثابتة وحكيمة.

الأزرق: شخصية هادئة، جدية وصبورة. تحب الأناقة والترتيب.

الأبيض: شخصية تتسم بالنقاء، الصدق، السلام، اللطف، البراءة، النظافة والبساطة، التواضع والأمن.

البنّي: شخصية عنيدة وثابتة في طريقة حياتها، تُفضل الكسب أكثر من العطاء كما أنها مقتصدة.

مجموعة منتجات طبيعية لجميع أفراد العائلة

الطب النباتي أو طب الأعشاب يعتمد أساسا على استخدام النباتات الطبية التي تحتوي على مُركّبات ومُكونات علاجية فعالة. كما يرتبط بجميع الأجهزة المُكونة للجسم، بدءا بجهاز الغدد الصماء والجهاز العصبي، الهرموني، المناعي، والجهاز اللمفاوي، حيث تقوم هذه المركّبات الفعالة التي تحتوي عليها النباتات، على تقوية وتعزيز جميع هذه الأجهزة لحمايتها من الأمراض.

المجموعة الجديدة لـ Dr Rougier:

بذلت مُختبرات Rougier الشركة الفرعية الأوروبية لكوبر فارما جهدا كبيرا وطورت من تقنياتها لتقديم أحدث مجموعة من المنتجات الطبيعية Dr Rougier. بفضل مُركّباتها الطبيعية وفعاليتها الكبيرة. هذه المجموعة الطبيعية تساعد على تخفيف بعض الأعراض اليومية مثل السعال أو الكحة، احتقان الأنف، اضطرابات الجهاز الهضمي، تهيجات الجلد.. وتقوي الجهاز المناعي.

أعمدة مجموعة Dr Rougier:

الخبرة في المجال الطبيعي:

تتميز مختبرات Rougier بمراقبة الجودة لتقديم منتجات طبيعية طبية قوية الفعالية. تُركز علامة Dr Rougier على كل ما هو طبيعي، بالإضافة إلى الدقة والتوافق طيلة مراحل تحضير وتطوير المنتجات الطبية.

الجودة الصيدلانية:

الجودة العالية هي عنوان مختبرات Rougier، إذ تُحضر جميع المكونات بعناية فائقة وبمعايير أوروبية صارمة، لتقديم أفضل المنتجات للمهنيين الصحيين وللمرضى.

صحة العائلة:

تهتم مختبرات Rougier بالصحة والاعتناء بالنفس لجميع أفراد العائلة. علاج الوالدين والأطفال بشكل طبيعي وآمن من أهم النقاط التي تُركز عليها علامة Dr Rougier. خيار المثالي لصحة عائلتي.



الاختيار الطبيعي لصحتكم

مكملات غذائية وتجميلية، وليست أدوية.
تُباع في الصيدليات