



عبد الوهاب الدكالي

كنت كتحلم نتلاقي بمحمد عبد الوهاب..  
ساعة هو لي جا عندي وتلاقاني



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO

العدد 29 - أكتوبر 2024

صحتنا  
أكتوبر الوردي :  
لماذا يجب أن تكون  
الفحوصات الدورية  
أولية لكل امرأة مغربية؟

أخبار الأسبوع  
المغرب وفرنسا  
يتعاونان في مناورات  
بحرية بمشاركة  
غواصة



# محتوى

الافتتاحية في فيديو	04
أخبار الأسبوع	06
حياتنا	10
صحتنا	18
فن وفكر	20
أناقة وجمال	24



لوديجي ميديا - مؤسسة الرسالة الإعلامية

فريق النشر :  
سارة البوفي - أمل الهواري  
سلمى الشاوي - سلوى الخليوي - عائشة بوسكين

تصميم ومونتاج :  
وفاء اسنيينة - ندى دحان

إدارة فنية وتقنية :  
محمد أيت بلحسن

اقرأ أعدادنا القديمة :  
[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)



# تصريح الأسبوع

## دد

الحمد لله ربي  
بعدني من ذاكشي  
ودعاء الوالدين  
حمانتي، حتى حد  
ماعرضني وما  
كنحضرش للحفلات  
حيث معروف

ريداون

@lodjmaroc



## الافتتاحية في فيديو

عبد الوهاب الدكالي مغني وملحن وموسيقار  
مغربي من المطربين الكلاسيكيين المغاربة في  
حوار خاص مليء بالإثارة والتشويق



SCAN ME

أعلنت شركة "سيغا تكنولوجيز" (SIGA.O) عن توقيع اتفاقية مع المملكة المغربية لتزويد وزارة الصحة والحماية الاجتماعية بعلاج "TPOXX" المضاد لمرض جدري القردة (mpox). وبذلك، يصبح المغرب أول دولة إفريقية تحصل على هذا العلاج تجاريًا، في إطار الرؤية الملكية السامية لتعزيز سيادة الصحة والدوائية.



صحة  
المغرب أول دولة إفريقية  
تحصل على علاج "TPOXX"  
لمواجهة مرض جدري القردة



مجتمع  
ختان جماعي يتحول  
لمأساة بشفشاون



منذ يوم الأحد الماضي، يرقد خمسة أطفال في المستشفى الجامعي محمد السادس بطنجة بعد إصابتهم بتعفنات خطيرة إثر ختان جماعي نظم في شفشاون لفائدة أسر معوزة. وتعاني العائلات من صدمة عميقة، حيث يواجه الأطفال خطر فقدان أجهزتهم التناسلية.

طالب الأهل بتدخل عاجل لإنقاذ حياة أطفالهم، مشيرين إلى أن الجمعية المنظمة للعملية أوهمتهم بأن ختان الأطفال سيتم بواسطة طبيب جراح مختص، لكن اتضح لاحقًا أن العملية نُفذت من قبل طبيب أطفال لا يمت للجراحة بصلة.

## TOP & FLOP

## المغرب وفرنسا يتعاونان في مناورات بحرية بمشاركة غواصة هجومية نووية

يبدو أن تحسن العلاقات المغربية الفرنسية قد بدأ يؤتي ثماره في المجال العسكري، حيث انطلقت يوم الإثنين، مناورات بحرية مشتركة بين المغرب وفرنسا تحمل اسم "الشبيك" ستستمر لغاية 13 من الشهر الجاري، وستشارك فيها لأول مرة غواصة هجومية نووية فرنسية

وستعرف هذه المناورات تدريبات عسكرية بحرية في مرحلتين أساسيتين، الأولى ستبدأ انطلاقاً من ميناء الدار البيضاء، حيث تلتقي وحدات من الأسطول البحري الفرنسي بنظيرتها المغربية، أما المرحلة الثانية فستشهد انتقال التدريبات بشكل معمق في بحر البوران على طول الساحل المتوسطي للمغرب وستتضمن هذه الدورة لأول مرة تدريبات على مكافحة الغواصات، مما يعكس الرغبة المشتركة بين فرنسا والمغرب في تعزيز التعاون العسكري، خاصة وأن كلا البلدين يمتلكان قدرات في مجال مكافحة الغواصات العسكرية

وتؤكد المناورات البحرية بين المغرب وفرنسا أن التعاون العسكري بين البلدين لم يعد يقتصر على الجوانب التقنية أو العملية فحسب، بل بات يعبر عن رؤية استراتيجية مشتركة تستوعب التحولات الجيوسياسية على الصعيدين الإقليمي والدولي. ويبرز هذا التعاون إدراكاً متزايداً لأهمية تجديد الشراكة الثنائية، لا سيما بعد تجاوز الخلافات الدبلوماسية التي دامت لأكثر من عامين

وتأتي هذه المناورات في إطار سعي المغرب إلى تعزيز قدراته البحرية وترسيخ مكانته كقوة إقليمية فاعلة، قادرة على إحداث توازن استراتيجي بين ضفتي البحر الأبيض المتوسط. وتعكس هذه الخطوات رؤية إستراتيجية تهدف إلى دعم الاستقرار في منطقة ذات أهمية حيوية، ليس فقط لأمن المغرب، بل لأمن أوروبا والعالم بأسره

من الجدير بالذكر أن السفارة الفرنسية في الرباط، قد أعلنت الشهر الماضي، عن انطلاق فصل جديد من التعاون العسكري مع المغرب تحت عنوان "التجديد"، وذكرت أن ممثلين من الفروع الثلاثة للقوات المسلحة الفرنسية (البرية، الجوية، والبحرية) قد بدأوا مهامهم هذا الصيف، سواء في الملحق العسكرية للسفارة أو في وحدات القوات المسلحة الملكية ويعكس هذا التنوع في البعثات العسكرية قوة الترابط بين البلدين، ويساهم في تعزيز القدرة على التشغيل المشترك بين القوات والمعدات العسكرية لكلا الجيشين، بما يحقق الفائدة المشتركة للجانبين ويعزز التعاون الدفاعي

## البرلمان الأوروبي يرفض مناورات الانفصاليين ويتجاهل قرار محكمة العدل حول المغرب

تلقى داعمو جبهة البوليساريو الانفصالية صفة جديدة بعد أن رفض البرلمان الأوروبي، الذي انطلقت جلسته العامة في ستراسبورغ يوم أمس الاثنين، إدراج مناقشة أحكام محكمة العدل الأوروبية المتعلقة بالاتفاقيات المبرمة بين المغرب والاتحاد الأوروبي في مجالي الصيد البحري والفلحة على جدول الأعمال

ويعكس هذا الرفض تأكيد المؤسسة الأوروبية على متانة العلاقات بين الاتحاد الأوروبي والمغرب، وذلك بعد أن جددت رئيسة المفوضية الأوروبية، أورسولا فون دير لين، والممثل السامي للاتحاد الأوروبي، جوزيب بوريل، في تصريح مشترك، التزام الاتحاد الأوروبي بتعزيز شراكته الوثيقة مع المغرب في مختلف المجالات، استناداً إلى مبدأ "العقد شريعة المتعاقدين"

وقد رفض هذا الاقتراح، الذي تقدمت به مجموعة اليسار المعروفة بتوجهاتها السياسية المؤيدة للحركات الانفصالية، بعد تصويت أغلبية النواب البرلمانيين من مختلف التيارات السياسية الممثلة في البرلمان الأوروبي

وأصدرت محكمة العدل الأوروبية يوم الجمعة الماضي، قراراً يقضي بإلغاء اتفاقيتي الصيد البحري والتبادل الفلحي الموقعيتين بين الاتحاد الأوروبي والمملكة المغربية سنة 2019، وأوضحت المحكمة أن هذه الاتفاقيات "لم تلتزم بالمبادئ الأساسية للقانون الدولي" وكرد فعل على هذا القرار، اعتبر المغرب أن إلغاء هذه الاتفاقية لا يعنيه كدولة، ذلك أنه لم يشارك في أي مرحلة من مراحل إجراءاتها القانونية، وأن الأمر يتعلق من جهة بالاتحاد الأوروبي ومن جهة أخرى بجبهة البوليساريو المدعومة من الجزائر

وفي السياق ذاته، اعتبرت وزارة الشؤون الخارجية والتعاون الإفريقي والمغاربة المقيمين بالخارج أن محكمة العدل الأوروبية قد تجاوزت السلطات المختصة بالأمم المتحدة،

اقرأ المزيد



# 243 مشتبه



كشفت الهيئة الوطنية للنزاهة والوقاية من الرشوة ومحاربتها عن تمكن الخط المباشر للتبليغ عن الرشوة، التابع لرئاسة النيابة العامة، من تسجيل 243 حالة ضبط للمشتبه فيهم بتهمة الرشوة خلال عام 2023. وتوزعت هذه العمليات على جهات مراكز أسفي، الدار البيضاء سطات، والرباط سلا القنيطرة. كما أشار التقرير إلى متابعة 716 قضية جرائم مالية خلال عام 2022، بالإضافة إلى رصد 76 قضية من طرف المجالس الجهوية للحسابات.

## أسبوعان من المقاطعة : المحامون يتحدون وزارة العدل في تصعيد جديد



لا يزال الخلاف محتدماً جداً بين المحامين ووزارة العدل ، حيث توجه العديد من المحامين نحو المزيد من التصعيد من خلال اعتماد استراتيجية المقاطعة، فاعتباراً من يوم الاثنين 7 أكتوبر، لن يشارك المحامون في جلسات القضايا الجنائية، وذلك لمدة أسبوعين متتاليين

وخلال اجتماع عُقد الخميس الماضي، قرر مكتب جمعية نقابات المحامين بالمغرب تنظيم اعتصامات أسبوعية، ستقام كل يوم خميس، من الساعة 11 صباحاً إلى الساعة 12 ظهراً، في جميع محاكم المملكة وتهدف هذه الخطوة الجماعية إلى تحريك الرأي العام وجذب الانتباه إلى الأزمة التي يعيشها المحامون، بعد رفضهم لمقتضيات المسطرة المدنية التي جاء بها وزير العدل عبد اللطيف وهبي

وتأتي هذه التصعيدات رداً على ما يصفه المحامون بـ"ردود الفعل غير المسؤولة" من قبل السلطات تجاه مطالبهم، معبرين عن أسفهم لقلة الاهتمام الذي وجه لمبادراتهم الرامية إلى تحسين ظروف العمل وأداء العدالة في المغرب، مؤكدين أن وضعية مهنة المحاماة متدهورة جداً، مما يؤثر بشكل مباشر على قدرتهم على ممارسة مهنتهم بفاعلية ونزاهة وانتقد المحامون بشدة عدم استجابة الحكومة، التي يرون أنها تعص في سبات عميق، و لا تسعى إلى إيجاد حلول مناسبة لمطالبهم، معتبرين أن هذا الجمود يحدث في سياق صعب، يتسم بأزمة خانقة في مجال العدل مما سيعرقل سير القضايا القضائية في البلاد ويؤكد المحامون أن العودة للتحديات بانت حتمية في ظل حوار يعتبرونه منازلاً وغير مثمر مع الوزارة المعنية، مضيفين أنه بدون تغيير جوهري في نهج الحكومة، ستتفاقم الأوضاع أكثر

أذكر أنه في يوليو الماضي، تجمع المئات من المحامين أمام البرلمان للتعبير عن استيائهم على اعتماد مجلس النواب لمشروع قانون يتعلق بالمسطرة المدنية، حيث اعتبروه تراجعاً كبيراً في مجال العدالة، وطالبوا بسحب هذا النص، بحجة أنه يتعارض مع المبادئ الدستورية للبلاد من المهم أيضاً الإشارة إلى أنه في الوقت الذي يقرر فيه المحامون مقاطعة الجلسات الجنائية، تعاني محاكم المملكة بالفعل من إضرابات عديدة منذ عدة أشهر، أدت إلى تأجيل عدد كبير من الجلسات، مما خلق نوع من الضبابية والقلق على المشهد القضائي المغربي بشكل عام

## تصريحات كلافينو بالرباط تخبب آمال البوليساريو وتدعم رؤية المغرب للحكم الذاتي



أثناء زيارته إلى الرباط أمس، قام رئيس جزر الكناري، فرناندو كلافينو، بإعادة النظر في موقفه السابقة تجاه المغرب، حيث عبر عن موقفه الصريح تجاه قضية الصحراء المغربية، كما أشاد بتعاون المملكة المغربية في مكافحة الهجرة غير النظامية

وفي تصريح له بعد اجتماعه مع وزير الشؤون الخارجية والتعاون الإفريقي والمغاربة المقيمين بالخارج ناصر بوريطة، قال كلافينو: "تناولنا قضية الصحراء خلال اللقاء، حكومة جزر الكناري تدعم بشكل كامل سياسة الحكومة الإسبانية، ولا يمكن أن يكون الأمر مختلفاً، هذا الدعم خلق منافعاً من الثقة والتعاون الذي نرغب في تعزيزه، وقد اتفقنا اليوم مع الوزير على هذا الاتجاه" وأضاف المسؤول الإسباني: "لا شك أن العالم يشهد تغييرات عديدة، ليس كلها إيجابية، ولكننا ملتزمون بضمان تحسين العلاقات بين المغرب وإسبانيا، وجزر الكناري".

وتجدر الإشارة إلى أن فرناندو كلافينو كان قد انتقد في 22 مارس 2022 دعم رئيس الوزراء الإسباني بيدرو سانشيز لخطة الحكم الذاتي المغربية في الصحراء آنذاك، بصفته سيناتوراً ورئيساً لحزب "الائتلاف الكناري"، دعا كلافينو إلى إعادة النظر في هذا الدعم، مطالباً باحترام قرارات الأمم المتحدة التي تؤكد حق تقرير المصير "للشعب الصحراوي"، على حد وصفه

ومع ذلك، جاءت تصريحات كلافينو الجديدة خلال زيارته للرباط بمثابة صدمة لجهة البوليساريو، إذ أعرب ممثل البوليساريو في إسبانيا، عبد الله العرابي، عن خيبة أمله قائلاً: "رئيس جزر الكناري أعلن خلال زيارته للمغرب تبنيه الكامل لموقف الحكومة الإسبانية بشأن الصحراء، وهو موقف يتعارض مع القانون الدولي واجتهادات محكمة العدل التابعة للاتحاد الأوروبي".

وأضاف العرابي أن "تبنى موقف ينكر الحقوق المشروعة لشعب الصحراء في تقرير المصير والاستقلال يمثل انتهاكاً للشرعية الدولية وتجاهلاً لقرارات أعلى هيئة قضائية في الاتحاد الأوروبي"

من جهته أعرب ناصر بوريطة عن سعادته باستقبال كلافينو، مشيراً إلى أن هذه الزيارة تأتي في إطار مرحلة جديدة من العلاقات بين المغرب وإسبانيا، والتي تم تحشيتها بزيارة رئيس الحكومة الإسبانية الأخيرة إلى المغرب، مؤكداً أن العلاقات بين البلدين تستند إلى احترام متبادل، مع تجنب اتخاذ قرارات أحادية الجانب، وهذه المبادئ، وفقاً لبوريطة، تشكل أساس الشراكة بين المغرب وإسبانيا

من الجدير بالذكر أنه لحد الساعة، 19 دولة في الاتحاد الأوروبي تدعم حالياً الحكم الذاتي في الصحراء المغربية ومنها دول تجمعها علاقات مهمة بالمنطقة مثل فرنسا وإسبانيا ودول لها وزن في الاتحاد مثل ألمانيا وهولندا والنمسا وبلجيكا ودول أخرى

# LODJ .MA

## شات بوت

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



تحدث إينا من خلال برنامج الدردشة الآلي الجديد الخاص بنا  
واحصل على إجابات فورية ، فهو هنا لمساعدتك على مدار 24  
ساعة في اليوم



SCAN ME

## الكونفدرالية المغربية للمصدرين: نحو انتقال خالي من الكربون



تواصل الكونفدرالية المغربية للمصدرين -ASMEX- التزامها بالتحول المستدام للصناعة المغربية، من خلال التوافق مع المعايير الدولية مع توقع اللوائح الأوروبية المستقبلية. توقفت قافلة التوعية بإزالة الكربون مؤخرًا في أكادير، مؤكدة على أهمية العمل الإقليمي الأقرب قدر الإمكان إلى الواقع المحلي.

قد جمع هذا اللقاء، الذي تم تنظيمه بشراكة مع غرفة التجارة والصناعة والخدمات لجهة سوس ماسة والمركز الجهوي للاستثمار، مصدرين ومؤسسات وخبراء ووسائل إعلام، تعتبر سوس ماسة، منطقة تصدير استراتيجية، خطوة أساسية لتعزيز الاستدامة وتعزيز القدرة التنافسية الدولية للاقتصاد المغربي.

وفي كلماتهم الافتتاحية، أكد السيد حسن السنتيسي الإدريسي، رئيس الكونفدرالية المغربية للمصدرين-ASMEX، والسيد سعيد دور، رئيس CCISSM، والسيد عبد الباسط عاشق، رئيس الوفد الإقليمي ASMEX، على أهمية تحول متوقع وطوعي في مجال الطاقة. وفي حين أن الاتحاد الأوروبي، الشريك التجاري الرائد للمغرب، سوف يفرض متطلبات صارمة على الكربون في عام 2026، يجب على الشركات المغربية الآن تكييف عملياتها للحفاظ على الوصول إلى الأسواق الأوروبية وتكون جزءًا من نهج استراتيجي للتحديث.



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا



## اتفاقية بين المديرية العامة للأمن الوطني وبنك المغرب هذه تفاصيلها

تعزيزت أوجه التعاون التقني والعملي بين المديرية العامة للأمن الوطني وبنك المغرب عبر توقيع بروتوكول يخول لبنك المغرب استغلال الخدمات الرقمية التي توفرها بطاقة التعريف الوطنية الإلكترونية، واتفاقية شراكة لحماية المنشآت الإدارية لبنك المغرب وتأمين نقل الأموال.

ويخول البروتوكول، الذي وقعته اليوم الاثنين بالرباط والي بنك المغرب والمدير العام للأمن الوطني ولمراقبة التراب الوطني، لبنك المغرب حق الاستفادة من الإمكانيات التقنية التي توفرها بطاقة التعريف الوطنية الإلكترونية في مجال مكافحة الاستعمالات التديسية للوثائق التعريفية، من خلال تعزيز آليات التحقق من الهوية وتأمينها، مع الارتقاء بجودة الخدمات التي يقدمها الفضاء الاقتصادي للمواطنين. ويمكن لبنك المغرب من خلال هذا البروتوكول إدماج منصة الطرف الثالث الموثوق به للتحقق من الهوية، التي طورتها المديرية العامة للأمن الوطني، ضمن منظومته المعلوماتية كأداة للتعريف والتحقق من الهوية، وذلك بشكل آلي وآلي، سواء حضوريا أو عن بعد عن طريق منظومة الهوية الرقمية، كما ستتاح له إمكانية استغلال المعطيات التعريفية المدمجة بطاقة التعريف الوطنية الإلكترونية، وتحديدًا تلك المفتوحة للعموم، بشكل يمكن من تفادي الرقن اليدوي لهذه المعطيات.



وينص البروتوكول أيضا على تطوير آلية لتبادل الخبرات في مجالات التكوين والمواكبة التقنية وتنظيم أنشطة مشتركة حول الاستعمالات الفضلى والفعالة لمنظومة الطرف الثالث الموثوق به للتحقق من الهوية ومنظومة الهوية الرقمية المرتبطة بها. وستوفر المديرية العامة للأمن الوطني، بموجب هذا البروتوكول، الحلول التقنية التي طورتها من أجل تسهيل استعمال بنك المغرب لهذه المنظومات التعريفية الإلكترونية.

اقرأ المزيد

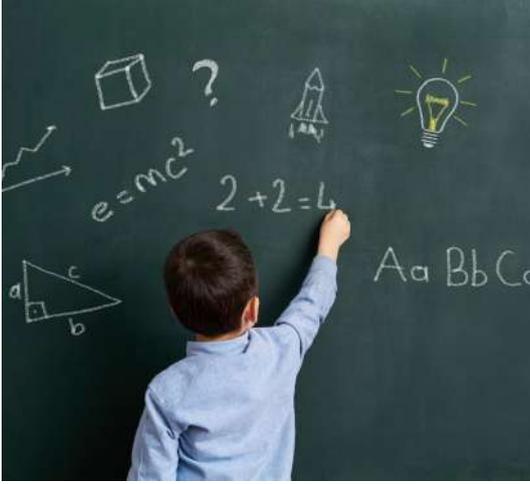
## إعصار "ميلتون" يهدد فلوريدا: تكثيف سريع وتوقعات بدمار كبير



تتجه الأنظار نحو ولاية فلوريدا الأمريكية مع اقتراب إعصار "ميلتون" القوي من سواحلها، والذي تحوّل بسرعة إلى إعصار من الفئة الخامسة. يثير هذا الإعصار قلق الخبراء، حيث تصل سرعة الرياح إلى 160 ميلاً في الساعة، مما يعيد للأذهان دمار إعصار كاترينا عام 2005. يتوقع الخبراء فيضانات كارثية وعواصف مدمرة، داعين السكان للإخلاء الفوري.

## تقرير صادم: ثلثي التلاميذ المغاربة يعانون من فقر التعلم

كشفت تقرير صادر عن البنك الدولي، تناول "حالة فقر التعلم العالمي" أن نسبة الأطفال المغاربة في سن العاشرة الذين يفتقرون إلى الحد الأدنى من الكفاءة في معرفة القراءة والكتابة تقدر بـ64.9 بالمائة، مما يعني أن حوالي ثلثي التلاميذ المغاربة يعانون من فقر التعلم بعد نهاية المرحلة الابتدائية، في الوقت الذي تجاوز فيه هذا المعدل في بلدان منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا 69 بالمائة سنة 2022، بعدما كان قبل الجائحة في حدود 63.4 بالمائة.



التقرير، بشراكة مع منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة "يونسكو"، ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف)، ومكتب الشؤون الخارجية والكونولث والتنمية التابع للحكومة البريطانية (FCDO)، والوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، ومؤسسة بيل وميليندا غيتس، كشف أن 3.1 بالمائة من الأطفال المغاربة، الذين يبلغون السن المخولة لهم للالتحاق بالتعليم الابتدائي، لم يلجوا المدرسة، كما أن 63.8 بالمائة من التلاميذ لهم أقل من الحد الأدنى من الكفاءة في المدرسة.

وبحسب التقرير ذاته، فإن معدل "فقر التعلم" بالمغرب يبقى مرتفعا مقارنة مع العديد من الدول العربية، كالبحرين، التي لم يتجاوز فيها هذا المعدل 32.1 بالمائة، والإمارات العربية المتحدة (32.8 بالمائة)، وقطر (35.7 بالمائة)، والسعودية (38.2 بالمائة)، وعمان (41.8 بالمائة)، والكويت (51.1 بالمائة)، والأردن (62.5 بالمائة)، بينما يظل أقل من المعدل المسجل في كل من تونس (65.5 بالمائة)، والجزائر (67.9 بالمائة)، ومصر (69.9 بالمائة)، واليمن (94.7 بالمائة)، وموريتانيا (94.8 بالمائة).

وجاء في التقرير ان فقر التعلم بمقدار الثلث في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل مع ما يقدر بنسبة 70 بالمائة من الأطفال في سن 10 سنوات غير قادرين على فهم نص مكتوب بسيط، بعدما كان هذا المعدل في حدود 57 بالمائة قبل الوباء، مبرزا أن تدهور نتائج التعليم لدى ملايين الأطفال قد يتعدى التأثير المحتمل على الأطفال التعليم ليشمل العواقب التي تطال صحتهم النفسية ورفاههم وتنشئتهم الاجتماعية ومشاركاتهم في سوق العمل وما قد يجنون من أرباح على مدى الحياة، متوقعا أن تصل خسائر هذا الجيل من أرباحهم المحتملة مدى الحياة بالقيمة الحالية الحالي إلى 21 تريليون دولار، أي ما يعادل 17 بالمائة من الناتج المحلي الإجمالي العالمي اليوم. وسجل تقرير "حالة فقر التعلم العالمي" أن إغلاق المدارس لفترات طويلة، وضعف فعالية التخفيف، وصدمة دخل الأسرة كان لها أكبر تأثير على فقر التعلم في أمريكا اللاتينية ومنطقة البحر الكاريبي، مع توقع 80 بالمائة من الأطفال، بعد نهاية المرحلة الابتدائية، غير قادرين الآن على فهم نص مكتوب بسيط، وهو معدل ارتفع من حوالي 50 بالمائة خلال فترة ما قبل الجائحة، وجاءت أكبر في جنوب آسيا، حيث تشير التوقعات إلى أن نسبة الأطفال الذين يفتقرون إلى الحد الأدنى من الكفاءة في معرفة القراءة والكتابة تبلغ 78 بالمائة، مقارنة بنسبة 60 بالمائة في فترة ما قبل الجائحة، وفي إفريقيا جنوب الصحراء الكبرى، كانت الزيادات في فقر التعلم أقل، حيث استمر إغلاق المدارس في هذه المنطقة عادة لبضعة أشهر فقط، لكنه مع ذلك مزال المعدل مرتفعا حيث يبلغ حاليا 89 بالمائة.





أعلنت وزارة الشباب والثقافة والتواصل، اليوم الثلاثاء 8 أكتوبر 2024، عن اختيار منظمة اليونسكو لمدينة الرباط عاصمة عالمية للكتاب لعام 2026. ويأتي هذا التتويج استجابة لالتزام المملكة بالنهوض بالثقافة وتسهيل الوصول إلى المعرفة، تنفيذاً للتوجيهات السامية للملك محمد السادس.



SCAN ME

## تعديلات مرتقبة على نظام الوظيفة العمومية هذه تفاصيلها

شرعت الحكومة في إدخال تعديلات على النظام الأساسي العام للوظيفة العمومية بهدف تعزيز الحماية الاجتماعية للموظفين، من خلال تعيين عدد من المقترحات الخاصة بهذا الشأن عبر منشور وزاري لوزارة التحوّل الرقمي والإصلاح الإداري.

وركز الاجتماع على دراسة المقاور الرئيسية للبرنامج الذي تبلغ ميزانيته 2.5 مليار درهم، تم تجميعها من الصندوق الوطني لمكافحة آثار الكوارث الطبيعية، ويهدف البرنامج إلى تحقيق إعادة ووجهت وزيرة الانتقال الرقمي وإصلاح الإدارة، غيثة مزور، منشورا، في في 04 أكتوبر 2024، إلى الوزراء والمندوبين الساميين والمندوب العام والمندوب الوزاري، تخبرهم بالتعديلات المحدثة في النظام الأساسي للوظيفة العمومية.

وركز الاجتماع على دراسة المقاور الرئيسية للبرنامج الذي تبلغ ميزانيته 2.5 مليار درهم، تم تجميعها من الصندوق الوطني لمكافحة آثار الكوارث الطبيعية، ويهدف البرنامج إلى تحقيق إعادة ووجهت وزيرة الانتقال الرقمي وإصلاح الإدارة، غيثة مزور، منشورا، في في 04 أكتوبر 2024، إلى الوزراء والمندوبين الساميين والمندوب العام والمندوب الوزاري، تخبرهم بالتعديلات المحدثة في النظام الأساسي للوظيفة العمومية.

وجاء في المنشور أنه "في إطار تعزيز الحماية الاجتماعية للموظفات والموظفين العاملين بالإدارات العمومية والنهوض بأوضاعهم، أن ذلك سيتم من خلال 3 نقاط، أولها: احتفاظ المستفيدين من رخصتي المرض المتوسطة والطويلة الأمد بمجموع الأجرة المطابقة لوضعيتهم النظامية؛ ثانيها تعيين قائمة الأمراض التي تخول الحق في رخصة مرض طويلة الأمد لتشمل الاضطرابات العصبية المعرفية أو الإدراكية، اما ثالث تعديل فيهم "حذف عقوبة العزل المصاحب بتوقيف حق التقاعد".

[اقرأ المزيد](#)



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

## الدجاج فالمغرب دار الجنحين واصبح يطير



منذ أكثر من سنة، ونحن نأمل أن تعود الائتمنة الى رشدها، وتتوب عن غيها، انا اتهم الائتمنة نعم، ولا اشير باصبع الاتهام الى اي جهة او قطاع ولا اي مسؤول، ولا حتى للمضاربيين الذين عاثوا في السوق فسادا، ولم يعد لهم اي ضمير او حب لهذا البلد ولأهله.

انتظرنا ان تمر جائحة كورونا، فقيل لنا بعد الجائحة بقليل ستعود الامور الى سابق عهدها، ومن شأن الدعم المقدم ان يمتص قليلا من وقع الأزمة الاقتصادية ومن التضخم، لكن الدعم سلك طريقا اخر، واستفاد منه اصحاب الرساميل والشركات وليس المستهلك، ولم يظهر اثر الدعم الى الان.

ثم جاءت الحرب على اوكرانيا، وقيل لنا ان ازمة غلة المازوط هذا سببها، وعلينا الإنتظار ان تمر بسلام، وهاهي الحرب مستمرة، ولم نعد نسمع عنها الى القليل، كما لم نعد نسمع عن دعم النقل ايضا الا الطشاش، ولم نر من أثره ايضا الا الطشاش، فجاءت الحرب على غزة، ثم لبنان.. وارتفع ثمن زيت الزيتون، حتى ان امي التي كانت تعتمد في فطورها صباحا على الزيت البلدية وخبز الزرع، اصبحت تقتصد فيه وتقول بتحسر، "حتى الزيت تبعونا عليها".

ونحن كمستهلكين هلكونا وهلكوا جيوبنا بالغلاء، فمنذ غلة القطنية والبصل المساند الرسمي للطبقات الفقيرة، كان علينا ان نعني انه لاضمير بمن لايهتم بهذه الطبقات، وخاصة انه لم تتخذ اي خطوة لمراجعة ائمة العدس والبقول والبيصارة.. وحتى البصل من نهار طلعلو الشأن مابغا يتواضع معنا. وعندما نتحدث الى مسؤول يلسق التهمة بالسما، ويقول "ايوا الجفاف" ..

ونسو ان السماء لاتمطر ذهباً او فضة، واجيانا لاتلتفت حتى لكف الضراعة من اشخاص يفتقرون الى الضمير تجاه بلدهم، و " طالقين عليهم السماسرية دايرين فالسوق مابغاو.

[اقرأ المزيد](#)

L'ODJ .INFO



ChatGPT صديق ولا عدو؟



SCAN ME

@lodjmaroc



## إصلاحات جديدة في نظام الإجازات المرضية للموظفين العموميين

وافقت الحكومة مؤخراً على مجموعة من الإصلاحات التشريعية التي تخص نظام الإجازات المرضية للموظفين العموميين، والتي دخلت حيز التنفيذ بدءاً من 22 يوليو 2024، وتهدف هذه الإصلاحات إلى تعزيز حماية الموظفين وتحسين ظروفهم الاجتماعية في ظل الظروف الصحية الصعبة التي قد يواجهونها



أحد أبرز المطور الجديدة في هذه الإصلاحات هو السماح للموظفين الذين يتعرضون لإجازات مرضية طويلة أو متوسطة بالحفاظ على رواتبهم كاملة خلال فترة غيابهم. وهذا يعني أنه لن يضطر الموظف إلى القلق بشأن فقدان مصدر رزقه في أوقات الأزمات الصحية، مما يساهم في تقليل الضغط النفسي عليه خلال فترات العلاج والتعافي.

علاوة على ذلك، تم تحديث قائمة الأمراض التي تؤهل الموظفين للحصول على إجازة مرضية، لتشمل الآن مجموعة من الأمراض العصبية الخطيرة التي تحتاج إلى متابعة طويلة الأمد. يعكس هذا التحديث فهماً أفضل لاحتياجات الموظفين الصحية ويضمن حصولهم على العناية والرعاية المستمرة دون المساس بحقوقهم المالية أو الاجتماعية.

[اقرأ المزيد](#)

## بعد الاجراءات الجديدة: معاناة طالب فيزا فرنسا لازالت مستمرة؟

تسمر معاناة المغاربة مع حجز موعد لدفع طلب تأشيرة فرنسا ، بالرغم من الإجراء الذي أعلنت عنه مؤخراً شركة "TLSContact"، الوسيطة المختصة في تجميع طلبات التأشيرة للحد من إشكالية السماسرة.



حيث أصبحت مواعيد التأشيرة لدخول فرنسا مفقودة بشكل تام منذ أشهر طويلة.

ما يشكك في نجاعة الإجراء الجديد الذي أعلنت عنه TLS و أيضا إشكالات بالنسبة للأنسر التي تود دفع طلب يضم أشخاصا سبق وأن حصلوا على الفيزا و اشخاصا آخرين يطلبونها للوهلة الأولى. الشركة كانت قد أعلنت أن إجراء الاتصال بالفيديو للتعرف على طالب الموعد بهم الاشخاص الذين يتقدمون بالطلب لأول مرة و يخص جهة الرباط فقط

## قرصنة 4 ملايين من بنك المغرب تستنفر الشرطة القضائية في طنجة

وافقت الحكومة مؤخراً على مجموعة من الإصلاحات التشريعية التي تخص نظام الإجازات المرضية للموظفين العموميين، والتي دخلت حيز التنفيذ بدءاً من 22 يوليو 2024، وتهدف هذه الإصلاحات إلى تعزيز حماية الموظفين وتحسين ظروفهم الاجتماعية في ظل الظروف الصحية الصعبة التي قد يواجهونها

ويمثل هذا الحادث واحدة من أكبر عمليات الاحتيال الإلكتروني في تاريخ النظام المصرفي المغربي، ويشير العديد من التساؤلات حول أمن المعلومات داخل المؤسسات المالية



وتم تنفيذ عملية الاحتيال بواسطة شركة وهمية استغللت الثغرات الموجودة في النظام المعلوماتي للبنك، وتبين أنه تم تحويل الأموال من وكالة البنك في مدينة طنجة إلى وكالة أخرى في إنزكان، مما أثار شكوكاً حول كيفية حدوث ذلك دون اكتشافه في الوقت المناسب.

وفي أعقاب هذا الحادث، أوقف مالك الشركة الوهمية، الذي يحمل تاريخاً من السوابق في هذا المجال، وذلك بهدف التحقيق في علاقته بالشركاء المحتملين في العملية، وُرجح أن يكون هناك تواطؤ داخلي، حيث أشارت التحريات إلى وجود معلومات دقيقة قد تساعده في تنفيذ خطته الاحتيالية وتعمل الفرقة الوطنية بالتعاون مع مسؤولين من البنك بالإضافة إلى ممثلي شركة متخصصة في التطبيقات المعلوماتية، وانصب التركيز بالأساس على فحص الثغرات الأمنية التي استغلها المشتبه فيه، بالإضافة إلى تقييم أمن النظام المعلوماتي للبنك بشكل عام، و يتضمن ذلك مراجعة شاملة لجميع العمليات التي تمت بالمقر القديم للبنك حيث تم تحديد آثار رقمية تشير إلى نشاطات غير مشروعة.

وتشير الشكوك الأولية إلى احتمال وجود تواطؤ بين أكثر من جهة، خاصة مع الاستقالة المفاجئة لإطار بنكي قبل فترة قصيرة، والذي انتقل إلى مؤسسة مالية أخرى، هذه الاستقالة قد تفتح المجال أمام تساؤلات حول العلاقة المحتملة بين هذا الشخص والشركة التي كانت تتعامل معها المؤسسة المالية، خاصة بعد فسخ العقد مع شركة معلوماتية سابقة

[اقرأ المزيد](#)



## عودة المشروب المغربي التاريخي "لاسيكون"

## أكتوبر الوردي : لماذا يجب أن تكون الفحوصات الدورية أولوية لكل امرأة مغربية؟

يعد سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطانات شيوعًا بين النساء في المغرب، غير أن الكشف المبكر عن هذا المرض يساهم بشكل كبير في الرفع من فرص الشفاء وتجنب المضاعفات الصحية الخطيرة التي قد تنتج عنه و بمناسبة شهر أكتوبر الوردي، الذي يُخصّص لزيادة الوعي بسرطان الثدي وتشجيع الفحوصات المبكرة، يبرز دور التوعية المجتمعية والفحوصات الدورية كأحد الركائز الأساسية للحد من انتشار هذا المرض

أرقام رسمية حول نسبة سرطان الثدي في المغرب

وفقاً للبيانات الصادرة عن وزارة الصحة المغربية، يمثل سرطان الثدي حوالي 36% من جميع أنواع السرطان المشخصة بين النساء في المغرب، كما أنه يتم تشخيص ما يزيد عن 10,000 حالة جديدة سنوياً، ويعتبر من بين الأسباب الرئيسية للوفيات المرتبطة بالسرطان، إلا أن الكشف المبكر يمكن أن يُخفف معدلات الوفيات بشكل كبير، إذ أن سرطان الثدي في مراحله الأولى يكون أكثر استجابة للعلاج وأقل خطورة.

أهمية الكشف المبكر في القضاء على المرض

يُعد الكشف المبكر عن سرطان الثدي خطوة حاسمة في تحسين فرص البقاء على قيد الحياة. في مراحله المبكرة، يكون الورم عادةً أصغر وقابل للعلاج بشكل فعال عبر الجراحة أو العلاج الإشعاعي أو الكيماوي.

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن معدلات البقاء على قيد الحياة بعد خمس سنوات من اكتشاف المرض في مراحله المبكرة تصل إلى 98%، في حين تنخفض هذه النسبة بشكل كبير عند اكتشاف المرض في مراحل متقدمة في المغرب، تشير البيانات إلى أن أكثر من 70% من حالات سرطان الثدي يتم تشخيصها في مراحل متقدمة، حيث تكون الخيارات العلاجية أكثر تعقيداً وتقل فرص الشفاء. وهذا يؤكد الحاجة الملحة لتكثيف برامج الفحص المبكر والتوعية بأهميته.

من جهة أخرى، تواجه النساء في المغرب مجموعة من التحديات، في مجال الكشف المبكر عن سرطان الثدي، أهمها نقص الوعي الصحي، فالعديد من النساء في المناطق الجبلية وحتى بعض المناطق الحضرية يفتقرن إلى الوعي بأهمية الفحص الذاتي أو التصوير الشعاعي (الماموغرافيا) بشكل دوري.



بالإضافة إلى قلة الفحوصات الدورية، فبالرغم من الجهود الحكومية لنشر خدمات الفحص المجاني، لا تزال الفحوصات الدورية غير متاحة للجميع، وخصوصاً في المناطق النائية كما أن العوائق الاجتماعية والثقافية قد تؤدي إلى تردد بعض النساء في طلب الفحص بسبب الأفكار المجتمعية المسبقة المتعلقة بالنظرة إلى الأمراض السرطانية وخاصة في منطقة الثدي جهود الحكومة وجمعيات المجتمع المدني في دعم الكشف المبكر أطلقت وزارة الصحة المغربية عدة مبادرات بالتعاون مع الجمعيات الصحية لتعزيز الكشف المبكر، من بين أبرز هذه المبادرات، البرنامج الوطني للكشف المبكر عن سرطان الثدي وعنق الرحم، والذي يهدف إلى توفير خدمات الفحص المجانية للنساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 40 و69 عاماً، ويعد هذا البرنامج خطوة هامة نحو توسيع نطاق الفحص وضمان وصوله إلى مختلف الفئات السكانية. وتعمل أيضاً جمعيات ذات المنفعة العامة مثل جمعية لالة سلمى لمباراة السرطان على تعزيز الوعي بأهمية الفحص المبكر، من خلال تنظيم حملات توعوية وورش عمل طبية متنقلة تستهدف النساء في القرى والمناطق النائية



## شائعة الوفاة تلاحق محمد الشوبي

تداولت بعض الصفحات على مواقع التواصل الاجتماعي شائعة وفاة الفنان المغربي محمد الشوبي، مما أثار قلق محبيه. ورد الشوبي بنفسه عبر تدوينة على حسابه الرسمي في "فيسبوك"، نافياً هذه الشائعة وموجهاً انتقادات لاذعة لمروجيها، قائلاً: "إذا كنت أنت من نشر خبر وفاتي فاعلم أنك بليد وحقير وحاقد". يُذكر أن الشوبي قد مر مؤخراً بأزمة صحية أثرت على وزنه وأقلقت متابعيه، لكنه أكد أنه بخير ويواصل حياته بشكل طبيعي.



## رجيم القولون العصبي لتحسين وظيفة الجهاز الهضمي: نصائح من دكتورة تغذية



يعتبر القولون جزءاً أساسياً من الجهاز الهضمي، فهو جزء من الأمعاء الغليظة ويقوم بدور مهم في المرحلة الأخيرة من عملية الهضم. يعمل القولون على امتصاص الماء والعناصر الغذائية الهامة، ويساهم في التخلص من الفضلات. وفيما يلي، تقدم الدكتورة سينتيا الحاج، اختصاصية التغذية، نصائح حول النظام الغذائي المناسب لمرضى القولون العصبي وكيفية تحسين صحة الجهاز الهضمي:

أهمية اتباع رجيم القولون العصبي

يهدف رجيم القولون العصبي إلى تحسين صحة الجهاز الهضمي، الحفاظ على كفاءته، وتجنب الأعراض الشائعة لمتلازمة القولون العصبي مثل الإمساك، الإسهال، والتقلصات وآلام البطن التي قد تؤثر على جودة الحياة اليومية.

**أفضل الأنظمة الغذائية لمرضى القولون العصبي**

الحمية الخالية من الجلوتين: تهدف إلى تجنّب الأطعمة التي تحتوي على الجلوتين، والذي يمكن أن يسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي لدى بعض الأفراد. **الحمية الغنية بالألياف:** تساعد الألياف في تنظيف القولون وتعزيز حركة الأمعاء، مما يحسن من عمل القولون ويقلل من الإمساك. **الحمية التي تستثني الحبوب الكاملة:** يُنصح بالاستغناء عن الحبوب الكاملة التي تحتوي على الألياف غير الذائبة في الماء، مثل الخبز المصنوع من القمح، واستبدالها بخضروات وفواكه غنية بالألياف الذائبة.

الحمية التي تركز على شطب بعض الأطعمة لفترة مؤقتة: يتم تجريب حذف بعض الأطعمة لفترة من الزمن ومراقبة تأثيرها على حالة القولون العصبي.

**الحمية قليلة الدهون:** تهدف إلى تقليل تناول الأطعمة الغنية بالدهون التي قد تزيد من تهيج القولون.

إرشادات لتحسين صحة القولون

**ممارسة الرياضة:** الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية يساعد في تحسين حركة الأمعاء وتقليل التوتر.

**شرب المياه بانتظام:** يُنصح بشرب كميات كافية من المياه يومياً (حوالي 3 لترات للرجال و2 لتر للنساء) للحفاظ على ترطيب الجسم وتسهيل عملية الهضم.

## أبرز 10 علامات قد تشير إلى الإصابة بالتوحد وفقاً لاختصاصي



التوحد، أو اضطراب طيف التوحد (ASD)، هو اضطراب في النمو العصبي يستمر مدى الحياة، ويؤثر بشكل مباشر على كيفية تواصل الشخص مع الآخرين وتفاعله مع محيطه. وقد يظهر المصابون بهذا الاضطراب تركزاً مكثفاً على اهتمامات أو أنشطة معينة، إلى جانب مواجهتهم لصعوبات جسدية أو فكرية أو تعليمية أخرى قد تشكل تحديات كبيرة في حياتهم.

ورغم أن كل شخص مصاب بالتوحد يمر بتجارب مختلفة، إلا أن دعمهم يجب أن يكون مصمماً وفق احتياجاتهم الفردية. لمعرفة العلامات التي قد تشير إلى الإصابة بالتوحد، قابلت مجلة سيدتي الدكتور ماهر لمع، اختصاصي أمراض الأعصاب والدماغ لدى الأطفال في مستشفى جبل لبنان، وقدم لنا المعلومات التالية.

كيفية تشخيص مرض التوحد

يبدأ طبيب الأطفال بمراقبة نمو الطفل والتأكد من عدم وجود تأخيرات خلال الزيارات الدورية المنتظمة للعيادة. إذا لاحظ الطبيب أي أعراض قد تشير إلى الإصابة بالتوحد، يتم إحالة الطفل إلى طبيب أعصاب أطفال أو طبيب متخصص في النمو لإجراء تقييم دقيق.

ولئن أعراض اضطراب طيف التوحد تختلف في شدتها وتعددتها، قد يكون التشخيص صعباً. وبما أنه لا يوجد اختبار طبي محدد يؤكد الإصابة، يعتمد

الطبيب على الخطوات التالية:

مراقبة سلوك الطفل واستجابات الأهل حول تفاعلاته الاجتماعية، ومهارات التواصل، وسلوكياته العامة.

إجراء اختبارات شاملة تشمل السمع، التخاطب، اللغة، والتطور الاجتماعي والسلوكي.

وضع الطفل في مواقف تفاعلية وملاحظة أدائه لحساب مدى تواصله الاجتماعي.

الاستعانة بمعايير الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5) الصادر عن جمعية الطب النفسي الأمريكية.

[اقرأ المزيد](#)

www.pressplus.ma



## الكشك الرقمي للوذي ميديا

100%  
FREE



پريس بلوس هو الكشك الرقمي والمعزز بنسبة 100٪ من لودي جي ميديا من مجموعة الرسالة الإعلامية ، والتي تسمح لك بقراءة المئات من مجلاتنا الأسبوعية والصحف اليومية مجاناً

سواء كنت تستخدم هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي أو حتى جهاز الكمبيوتر الخاص بك ، پريس بلوس يجلب الكشك مباشرة إلى منزلك



SCAN ME

@lodjmaroc



## دور الرياضة في تقليل مخاطر سرطان الثدي وفق طبية

أثبتت دراسة حديثة أن ممارسة الرياضة تلعب دوراً هاماً في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء، خاصةً الأصغر سناً، حيث يمكن أن تخفف هذا الخطر بنسبة تصل إلى 10%. وتشير د. سينتيا الحاج، اختصاصية التغذية، إلى أن النشاط الرياضي يمكن أن يقلل من الأعراض الجانبية للسرطان ويحسن كفاءة الجسم بشكل كبير، شرط ألا يؤدي إلى إرهاق المريضة أو تقليل مقاومتها للمرض.

من الفوائد الأخرى للرياضة أنها تساعد في خفض ضغط الدم، مستويات الكوليسترول، والسكر في الدم، كما تحسن الهضم والنوم وتخفف من آلام الظهر والتوتر. وتعتبر الرياضة أيضاً وسيلة لاستعادة النشاط والحيوية بعد المرض، إذ إنها تساعد في تحسين الحالة النفسية واستعادة الروتين اليومي الطبيعي.

دور فقدان الدهون في تقليل مخاطر الإصابة يعتبر فقدان الدهون من العوامل الرئيسية في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي، خاصة بعد انقطاع الطمث، حيث يرتبط محيط الخصر المرتفع بمجموعة متنوعة من المشكلات الصحية، لذا ينصح بممارسة الرياضة بانتظام للحفاظ على وزن صحي وتقليل مخاطر الأمراض المزمنة.

نصائح للبدء بممارسة الرياضة بالنسبة لمن يشعرن بالإرهاق أو الخوف من البدء في ممارسة الرياضة، ينصح بإدخال التمارين تدريجياً في الروتين الأسبوعي. يمكن البدء بكمية معقولة من التمارين وزيادتها تدريجياً حتى يصبح النشاط البدني جزءاً من الروتين اليومي.



أهمية الرياضة في محاربة سرطان الثدي أظهرت دراسات عديدة أن النشاط البدني يساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي، كما يساهم في تحسين قدرة الجسم على مقاومة الأمراض. فقد وجدت إحدى الدراسات أن النساء بعد سن اليأس اللاتي مارسن التمارين لمدة 300 دقيقة أسبوعياً، كانت لديهن قدرة أكبر على تقليل الدهون الكلية في الجسم مقارنة بمن مارسن التمارين لنصف هذه المدة. تؤكد هذه الدراسات على أهمية الرياضة في تحسين صحة الجسم بشكل عام وخفض معدلات الوفيات الناتجة عن أمراض القلب والسرطان.

الفوائد الصحية للرياضة لمرضى سرطان الثدي تعد الرياضة عاملاً فعالاً في تحسين الحالة الصحية لمرضى سرطان الثدي، فهي تعمل على تعزيز الدورة الدموية وتزويد الجسم بالأكسجين بشكل أفضل، مما يقلل من الإرهاق ويحسن المزاج. بالإضافة إلى ذلك، تقوي الرياضة العضلات وتزيد من كثافة العظام، ما يقلل من خطر الإصابة بترقق العظام.

### اقرأ المزيد

## اليوم العالمي للصحة النفسية: العلامات المبكرة للاضطرابات النفسية وكيفية التعرف عليها

تعتبر الصحة النفسية عنصراً أساسياً في الحياة اليومية، ومن المهم الانتباه إلى العلامات المبكرة التي تشير إلى اضطراب نفسي قد يعاني منه شخص مقرب. الكشف المبكر يمكن أن يكون له دور كبير في تلقي العلاج بفعالية، وزيادة فرص التعافي. في اليوم العالمي للصحة النفسية، نلقي الضوء على هذه العلامات مع اختصاصية الصحة النفسية ومستشارة العلاقات الأسرية، مها بنورة، لتوضيح كيفية التعرف على العلامات المبكرة للاضطرابات النفسية وأهمية التدخل المبكر.

### الأكل العاطفي: مؤشر على الاضطرابات النفسية

توضح الاختصاصية مها بنورة أن الأكل العاطفي، سواء كان تناول الطعام بشكل مفرط أو الامتناع عنه، يمكن أن يكون علامة مبكرة على اضطراب نفسي. يلجأ البعض إلى الطعام كوسيلة للهروب من مشاعر سلبية مثل التوتر أو الحزن أو القلق، ولكن هذا السلوك يمكن أن يؤدي إلى مشكلات إضافية مثل الشعور بالذنب والندم، مما يزيد من تعقيد الوضع النفسي.

### اضطرابات الجهاز الهضمي: انعكاس للحالة النفسية

تشير بنورة إلى أن الجهاز الهضمي غالباً ما يعكس الحالة النفسية للشخص. الأشخاص الذين يعانون من التوتر أو القلق المستمر قد يواجهون مشاكل هضمية مثل متلازمة القولون العصبي، حيث يتأثر الجهاز الهضمي بالتوتر بشكل كبير. هذه الاضطرابات قد تشمل الإمساك، الإسهال، أو التشنجات المعوية، وهي علامات يجب الانتباه إليها كمؤشرات على وجود اضطرابات نفسية.



### اقرأ المزيد

# محسن بلحسن ضيف موعد الفنانين



SCAN ME

## أكديتال تفتتح عيادة دولية في الرشيدية

تواصل مجموعة أكديتال استراتيجيتها لتوسيع شبكة خدماتها الصحية، حيث افتتحت يوم الإثنين العيادة الدولية في مدينة الرشيدية، وتمثل هذه المنشأة الجديدة مركزاً متكاملًا للرعاية الصحية، حيث تقدم مجموعة واسعة من التخصصات الطبية والجراحية، بهدف تحسين الوصول إلى الخدمات الصحية لسكان منطقة درعة-تافيلالت

وتشمل هذه الوحدة غرفة قسطرة وغرفة مخصصة لاختبارات الجهد، كما تحتوي العيادة على مركز أشعة متكامل، يشمل جهاز الرنين المغناطيسي (IRM)، الماسح الضوئي (Scanner)، الأشعة السينية القياسية، الموجات فوق الصوتية، والتصوير الإشعاعي للثدي (Mammographie) وتقدم العيادة أيضاً وحدة تقنية للولادة، وقاعات للمنظار، وقسم خاص للأم والطفل، بالإضافة إلى مركز متكامل لعلاج السرطان، كما تحتوي العيادة على مختبر للتحاليل الطبية، وخدمة طوارئ تعمل على مدار الساعة، مما يضمن توفير رعاية طبية فورية للمرضى



وتتوفر العيادة على سعة تصل إلى 157 سريراً و8 غرف عمليات حديثة، مما يوفر للمقيمين في المنطقة معدات طبية من الجيل الجديد لمعالجة جميع الأمراض، من البسيطة إلى المعقدة. وستساعد هذه المبادرة على توفير رعاية صحية عالية الجودة بالقرب من السكان، مما يقلل الحاجة إلى التنقل إلى المدن الكبرى للحصول على خدمات طبية متقدمة

وتم تصميم العيادة الدولية في الرشيدية وفقاً لأعلى المعايير الدولية للنظافة الصحية في المستشفيات، مع التركيز على تحسين استضافة المريض/ حيث تحتوي العيادة على وحدة للعناية المركزة مجهزة بـ 38 سريراً، بالإضافة إلى قسم للإنعاش يتضمن 11 غرفة مخصصة للإنعاش العام والقلب و7 حاضنات مخصصة لرعاية حديثي الولادة

كما تم تجهيز العيادة بوحدة متخصصة في أمراض القلب، مما يسمح بمعالجة الأمراض القلبية والوعائية باستخدام تقنيات متطورة.

## أهمية إجراء الفحص الدوري لضغط الدم وكيفية التعامل مع القراءات غير الطبيعية

اضطراب ضغط الدم يعد من الأمراض المزمنة التي تتطلب إدارة ومراقبة مستمرة للحفاظ عليه ضمن المستويات الطبيعية، فارتفاع أو انخفاض ضغط الدم بمعدلات غير طبيعية يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة. ومن هنا تأتي أهمية قياس ضغط الدم بشكل دوري للتأكد من صحة القلب وتفاذي الأمراض المرتبطة به.

### ما هو ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم، المعروف أيضاً باسم "القاتل الصامت"، هو واحد من أكثر اضطرابات القلب والأوعية الدموية انتشاراً، خصوصاً بين الأشخاص فوق سن الستين. يصنف إلى نوعين رئيسيين:

**ارتفاع ضغط الدم الأولي:** لا يوجد له سبب محدد، لكنه يرتبط بتقدم العمر وتصلب الشرايين.

**ارتفاع ضغط الدم الثانوي:** يحدث نتيجة لأمراض أخرى مثل اضطرابات الغدة الدرقية أو الكظرية.

### مخاطر ارتفاع ضغط الدم

يرى الدكتور محمد صبري الحديني، استشاري القلب والأوعية الدموية، أن ارتفاع ضغط الدم يمثل خطراً حقيقياً بسبب طبيعته الصامتة، حيث يمكن أن يحدث دون ظهور أعراض واضحة حتى يتسبب بمضاعفات خطيرة مثل السكتة القلبية أو الدماغية. وفي بعض الحالات، قد تظهر أعراض مثل الصداع المستمر أو نزيف الأنف خاصة عند الارتفاع المفاجئ لضغط الدم.

### أهمية الفحص الدوري لضغط الدم

تتمثل أهمية الفحص الدوري لضغط الدم في الكشف المبكر...



[اقرأ المزيد](#)

## جيرارد بيكيه يعلن عن مشاركة المغرب بقيادة إلياس المالكي في **KINGS LEAGUE**

أعلن نجم برشلونة السابق، جيرارد بيكيه، عن مشاركة المغرب في بطولة " كأس العالم للملوك " ضمن فعاليات دوري " الملوك " المعروف باسم " Kings League ". وسيقود المنتخب المغربي في هذه البطولة اليوتيوبر الشهير إلياس المالكي، الذي يحظى بشعبية كبيرة على منصات التواصل الاجتماعي.

دوري الملوك هو بطولة كرة قدم سباعية أقيمت في إسبانيا بمبادرة من بيكيه وبالتعاون مع شخصيات بارزة من عالم كرة القدم ومنشئي المحتوى على الإنترنت.



MOROCCO

NEW PRESIDENT

@lodjmaroc



## المغرب ضيف شرف معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته الـ43



تم اختيار المملكة المغربية لتكون ضيف شرف الدورة الثالثة والأربعين لمعرض الشارقة الدولي للكتاب، المزمع تنظيمه في الفترة من 6 إلى 17 نوفمبر 2024. يأتي هذا الاختيار ليؤكد عمق العلاقة الثقافية والتاريخية بين المغرب والإمارات العربية المتحدة، ويسلط الضوء على غنى وتنوع الثقافة المغربية.

### برنامج ثقافي غني ومتنوع

أعلن عن تفاصيل البرنامج خلال ندوة صحفية عُقدت يوم الاثنين 7 أكتوبر 2024 في الشارقة، حيث تم الكشف عن مجموعة من الفعاليات والأنشطة التي ستبرز جوانب متعددة من التراث المغربي. ستتناول الندوات المقررة الشخصية المغربية، وتاريخها، وتأثير الأدب المغربي في الثقافات المختلفة، بالإضافة إلى مناقشة النموذج المغربي في إدارة التنوع الثقافي.



وأكد أحمد التازي، سفير المغرب في أبوظبي، خلال الندوة، أن اختيار المغرب كضيف شرف يعكس الروابط الأخوية المتينة بين البلدين، التي أرسى أسسها قادة المغرب والإمارات. كما أشار إلى أن المعرض يعد فرصة لتعزيز صورة المغرب الثقافية وإبراز مساهماته الأدبية والفكرية في الساحة العالمية.

### فعاليات ثقافية متنوعة

ستتضمن فعاليات المعرض مجموعة من اللقاءات التي تركز على التعاون الثقافي بين المغرب والإمارات، بالإضافة إلى حوارات مع شخصيات مغربية بارزة في مجالات الفلسفة والأدب والنقد. وستقدم عروض موسيقية ومسرحية تعكس تنوع الفنون المغربية؛ حيث ستشارك فرق موسيقية مثل كناوة وعيساوة، بالإضافة إلى تقديم رقصة تاسكيوين الشعبية. في المجال المسرحي، ستقوم فرقة "كواليس الفن والثقافة" بتقديم عروض تروي تاريخ الفنون المغربية بأسلوب يجمع بين الغناء والشعر، ما يتيح للجمهور تجربة فنية تعكس ثراء التراث المغربي.

### برامج للأطفال وفنون الطهي المغربية

لم يغفل البرنامج الزوار الصغار، حيث سيتم تنظيم ورش عمل للحكي وورش إبداعية تهدف إلى تحفيز خيال الأطفال وتعريفهم على جوانب التراث المغربي بطريقة تفاعلية. كما ستتضمن الفعاليات تجربة الطهي المغربي، حيث سيتمكن الزوار من تذوق أطباق مغربية تقليدية تُعدّ على يد طهاة مغاربة محترفين، مما يمنح الحضور تجربة ثقافية متكاملة تشمل الفنون والمهسقة، والمذاقة.

### دعم الأدب المغربي

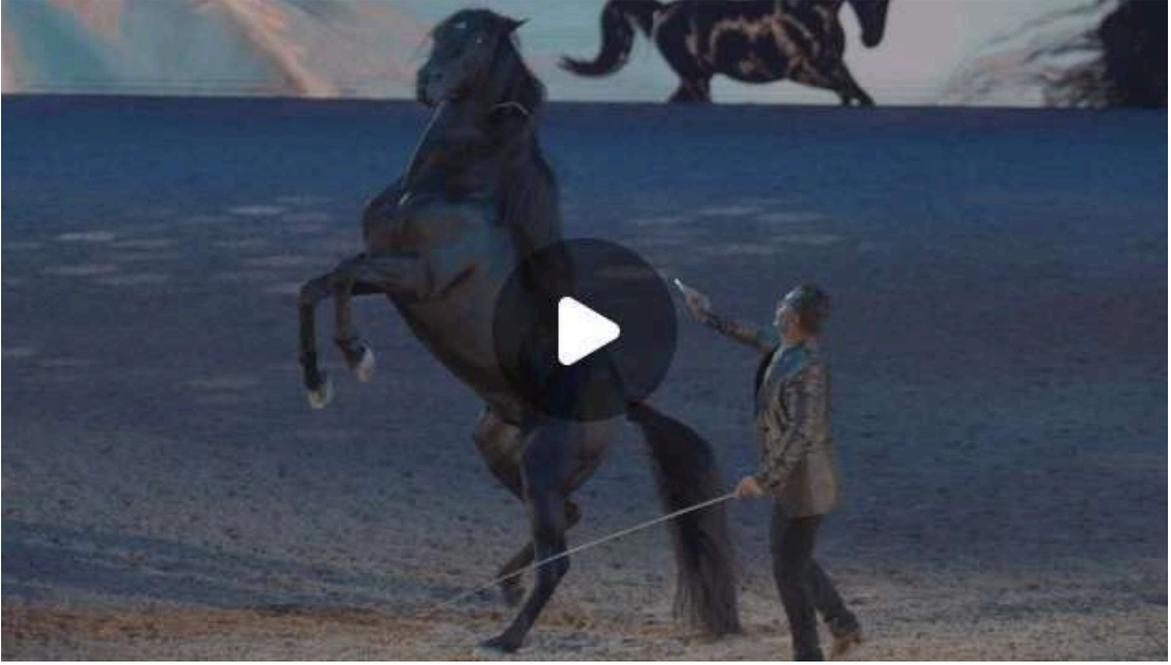
سيكون للناشرين المغاربة حضور بارز في المعرض، حيث ستشارك 22 دار نشر مغربية بأكثر من 4000 عنوان، مما يوفر للزوار فرصة لاستكشاف الأدب المغربي بتنوعه وثرته. يهدف هذا الحضور إلى تعزيز دور الناشر المغربي في الساحة العربية والدولية، وتوسيع دائرة الحوار الثقافي بين الشعوب.

### رسالة لتعزيز الحوار الثقافي

بهذا البرنامج الشامل، يسعى معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته الثالثة والأربعين إلى أن يكون منصة لتعزيز الحوار الثقافي والتفاهم بين الشعوب، من خلال تقديم التراث المغربي بأوجهه المختلفة، الفنية والأدبية والثقافية، والاحتفاء بتاريخه العريق وتأثيره في الثقافة العربية والعالمية.



## أمسيات عروض الفروسية حيث يلتقي السحر والجمال وإتقان الفنانين ليصنع لوحة تمتع حضور هذه الدورة الخامسة عشرة لمعرض الفرس للجديدة.



SCAN ME

## ريدوان يقتحم عالم السينما

في حديثه عن عالم السينما، عبر الفنان والموزع الموسيقي المغربي ريدوان عن طموحه في نقل السينما المغربية إلى الساحة العالمية، حيث أعلن عن إنشاء شركة إنتاج جديدة بالشراكة مع صديقه المقرب جدا الممثل عمر لطفي

وفي هذا السياق، أكد ريدوان أن الميزات المخصصة لأعمالهم ليست عائقًا بالنسبة له إذ يمتلك علاقات قوية تسهل عليه جذب نجوم عالميين للمشاركة في السينما المغربية، شريطة وجود سيناريوهات قوية يمكن الوثوق بها وأشار ريدوان إلى أن فيلم "البطل" سيكون بداية مشاريعه السينمائية، لكنه يخطط أيضًا لأعمال أخرى ستجمع بين نجوم عرب وأجانب وستُصور بين المغرب ودبي



وفيما يتعلق بنوع الأفلام التي يرغب في إنتاجها، أوضح ريدوان أنه يفضل التدرج في خطواته، ويفكر في القيام بأعمال تتناسب مع قدرته على التحكم فيها، حيث لا يرغب في المنافسة مباشرة مع أفلام هوليوود التي تستثمر فيها الملايين

وذكر ريدوان أيضًا أنه يعتزم ترجمة فيلم "البطل" إلى اللغتين العربية والإنجليزية، ليتم طرحه في القاعات السينمائية العربية، وأوضح أن الأفلام الكوميدية قد تواجه تحديات في التسويق، حيث أن ما يضحك الجمهور المغربي قد لا يكون مضحكًا للجمهور في الوطن العربي أو الدولي.

من جانب آخر، كشف ريدوان عن تلقيه عروضًا للمشاركة في أفلام هوليوود تحت إدارة مخرجين كبار لكنه رفضها، مؤكدًا أنه لا يرغب في دخول مجال التمثيل موصًا أن مشاركته في فيلم "البطل" كانت مجرد ظهور لعدم مخرج الفيلم عمر لطفي

[اقرأ المزيد](#)

## التهامي الوزاني.. شخصية العام في جائزة «كتارا» للرواية العربية

اختارت جائزة كتارا للرواية العربية في دورتها العاشرة الروائي المغربي التهامي الوزاني شخصية العام، تكريمًا لمساهماته الكبيرة في الثقافة العربية الحديثة والمعاصرة. وتعد هذه الجائزة من أبرز الجوائز الأدبية في العالم العربي، إذ تحتفي سنويًا بشخصية ثقافية أثرت بشكل عميق في الساحة الأدبية والفكرية.

تكريم مستحق لشخصية تاريخية جاء اختيار التهامي الوزاني نظرًا لمكانته البارزة في تاريخ الأدب والثقافة المغربية. يتميز الوزاني بأسلوب فريد يمزج بين الحداثة والتقليد، ما يجعله نموذجًا للمثقف الشامل الذي يعبر عن قضايا مجتمعه بعمق وإبداع. وستشهد احتفالية التكريم تنظيم معرض فوتوغرافي يوثق المراحل الهامة من مسيرته الأدبية والثقافية، إلى جانب ندوة علمية يقدم فيها مجموعة من الباحثين دراسات وقراءات تحليلية في أعماله، تعبيرًا عن تقديرهم لمكانته المركزية في الثقافة المغربية والعربية



**الوزاني.. الأديب الشامل والموسوعي**

في بيان صادر عن مؤسسة «كتارا»، وصف التهامي الوزاني بأنه "تجلي متميز للمثقف الشامل"، إذ استمر في الكتابة على مدى سبعين عامًا، رغم أنه تلقى تعليمًا منتظمًا لمدة سنة واحدة فقط. قدّم الوزاني خلال مسيرته إسهامات متنوعة في مجالات عدة، من التاريخ إلى السيرة الذاتية، مرورًا بالرواية والخطاب التأملي. من أبرز مؤلفاته: تاريخ المغرب (1940)، الزاوية (1942)، فوق الصهوات (1943)، سليل الثقلين (1950)، الباقة النضرة (1952)، والرحلة الخاطفة (1958). كما كتب أعمالًا مخطوطة منها الرفرف، وهو تفسير للقرآن الكريم، مما يبرز موسوعيته وعمق معرفته وتنوع إبداعه.

[اقرأ المزيد](#)

## لطيفة أحرار تترأس لجنة تحكيم مسابقة أفلام المعاهد والمدارس



تم اختيار الفنانة المغربية لطيفة أحرار لترؤس لجنة تحكيم مسابقة أفلام المعاهد والمدارس، في خطوة تعكس تقدير المجتمع الفني لموهبتها وخبرتها الواسعة في المجال السينمائي والمسرحي. وتعد هذه المسابقة فرصة للمواهب الشابة في معاهد ومدارس الفنون لتقديم إبداعاتهم السينمائية، حيث تسلط الضوء على قدراتهم الفنية وتفتح لهم أبواب المستقبل المهني.

وتتمتع لطيفة أحرار بسجل حافل من الإنجازات، حيث تألقت في العديد من الأدوار السينمائية والمسرحية التي أكسبتها شعبية واسعة وأثبتت قدراتها في التمثيل والإخراج. كما أنها تعتبر من المدافعين عن حقوق المرأة وحرية التعبير، مما يجعلها شخصية ملهمة للعديد من الشباب الطامحين في دخول عالم الفن والسينما.

ومن المتوقع أن تضفي أحرار لمسة فنية مميزة على المسابقة، وأن تساهم في تشجيع الشباب على متابعة شغفهم وتطوير مهاراتهم من خلال النقد البناء والتوجيه المثمر

[اقرأ المزيد](#)



## محمد الأشعري يفتتح صالون النبوغ المغربي بطنجة بمحااضرة حول الأدب والتغيير

الأدب لا يَجمَل الواقع فحسب بل يمنح الأفراد إمكانيات جمالية للعيش والحلم، ويُساهم في تغيير وجهات نظرهم تجاه قضايا وإشكالات تؤثر في المجتمعات. بفضل طبيعته التحريرية والتحريرية، يُعد الأدب من أكثر الأدوات التعبيرية التي تمتلك القدرة على التأثير في ذائقة الجمهور، مما يفسر الدور البارز للشعراء العرب في المشاركة بالثورات والتظاهرات التي شهدها المنطقة العربية سعيًا نحو الحرية.

تأتي هذه المحاضرة بعد إصدار محمد الأشعري لمجموعة قصصية بعنوان "الخميس" وديوان شعري باسم "جدران مائلة"، ضمن منشورات دار المتوسط. تعكس هذه الأعمال جوانب من سيرته الذاتية، حيث تبدو الكتابة وسيلة للتأمل في مسار حياة حافلة، تواجه الندية وتتأمل في الذات والذاكرة والمدنية والنسيان. Through these works, invites readers to reflect on questions about existence and identity, anchoring the past while contemplating the future

يستضيف صالون النبوغ المغربي بمدينة طنجة الكاتب والأديب والسياسي محمد الأشعري في محاضرة بعنوان "الأدب والتغيير"، وذلك يوم 31 أكتوبر 2024 في قصر الثقافة والفنون. تأتي هذه المحاضرة كدرس افتتاحي يليه الوزير السابق، مستعرضًا الإمكانيات الكبيرة التي يتيحها الأدب للمجتمع في تحقيق التغيير والتأثير.

سيقدم اللقاء الشاعر والناقد محمد العناز، الذي يُعد من أبرز الوجوه الأدبية الشابية في المغرب حيث يساهم في إحياء المشهد الثقافي بأفكار ورؤى جديدة تصفي الحيوية على الثقافة المغربية. حرص المنظمون على أن يكون موضوع المحاضرة مرتبطًا بدور الأدب باعتباره قيمة مضافة للمجتمع، مؤكدًا على فاعليته في تحفيز التغيير الاجتماعي. فقد كانت الكتابات الأدبية من شعر وقصة ورواية على مر العصور وسيلة للكتاب لتوجيه النقد إلى الواقع وتتبع تحولات المجتمع عبر الزمن.

## "دار المغرب" تحط الرحال في حديقة متحف الفن الإسلامي بقطر

أعلنت مبادرة العام الثقافي قطر-المغرب 2024 عن افتتاح جناح "دار المغرب" في حديقة متحف الفن الإسلامي بالدوحة، وهو فضاء ثقافي مؤقت يحتفي بالتراث المغربي الغني والإبداع الفني

و يمتد الجناح على مساحة 1300 متر مربع، وهو مستوحى من قصر "آيت بن حدو" المغربي، المصنف ضمن قائمة التراث العالمي لليونسكو، ويجسد أساليب البناء التقليدية بالطين

ويمثل جناح "دار المغرب" فرصة مفتوحة للجمهور للتعرف على الثقافة والتراث المغربي من خلال مجموعة من الأنشطة الثقافية والعروض التفاعلية. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الجناح على متجر للهدايا وقاعة شاي تقليدية، حيث يمكن للزوار شراء المنتجات المغربية والاستمتاع بالشاي بالنعناع والحلويات التقليدية.



وينقسم الجناح إلى أربع مناطق رئيسية، كل منها يسلط الضوء على جانب من جوانب التاريخ والثقافة المغربية:

**ملتقى الثقافات:** هذه المنطقة تبرز دور المغرب كمركز للتبادل الحضاري بين الشمال والجنوب والشرق والغرب. تستعرض هذه المنطقة التاريخ الغني للمغرب والتزامه بالتنمية المستدامة، بدءًا من أولى الحضارات وصولاً إلى رؤيته المستقبلية.

**أرض الضياء:** يمكن للزوار الانتقال إلى هذا القسم عبر فناء مغربي تقليدي مفتوح، حيث يتم اكتشاف أجواء المغرب الثقافية من خلال مساحات مستوحاة من الفنون التقليدية. يضم هذا القسم عروضًا سمعية وبصرية تركز على التراث المادي وغير المادي للمغرب، والذي تعترف به منظمة اليونسكو ومنظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة.

**أرض الوصال:** في هذا الفضاء، يبرز الجناح روح الاحتفال والفرح التي يتميز بها المغرب من خلال تسليط الضوء على تقاليد الفروسية والمهرجانات الموسيقية. كما يبرز مساهمة المغرب في الأحداث العالمية مثل مؤتمر الأطراف الـ22 وكأس العالم لكرة القدم 2030.

**أرض الشغف:** هذا القسم مخصص لعشاق كرة القدم، حيث يستعرض مسيرة كرة القدم المغربية من بداياتها وحتى إنجازاتها الأخيرة، بما في ذلك الأداء المميز في كأس العالم FIFA قطر 2022™، ويستعرض التحضيرات لاستضافة كأس العالم 2030.

تأسست مبادرة الأعوام الثقافية في قطر عام 2012 تحت رئاسة الشيخة المياسة بنت حمد بن خليفة آل ثاني. تهدف المبادرة إلى تعزيز التفاهم والتبادل الثقافي بين قطر ودول العالم عبر إقامة شراكات ثقافية طويلة الأمد.

[اقرأ المزيد](#)

## أفضل العطور الناعمة والمنعشة لشهر أكتوبر الوردي: اختيارات تمنحك إحساساً بالحيوية والتفاؤل

في شهر أكتوبر الوردي، وهو الشهر العالمي للتوعية بمرض سرطان الثدي، لا يوجد أفضل من العطور الناعمة والخفيفة لتعزيز شعورك بالحيوية والانتعاش، ومنحك الطاقة النابضة بالحياة. اختيار العطر المناسب في هذا الشهر لا يقتصر فقط على الرائحة؛ بل هو أيضاً طريقة للتعبير عن دعمك ومساهمتك في هذه الحملة التوعوية الهامة. لذا، اخترنا لك مجموعة من أجمل العطور الناعمة والخفيفة التي تمنحك رائحة حيوية ومنعشة وتضمن لك شعوراً بالتفاؤل والطاقة طوال اليوم.

**7. عطر Daisy Wild من مارك جاكوبس (Marc Jacobs)**  
عطر Daisy Wild من مارك جاكوبس يقدم لك رائحة خفيفة وناعمة تعبر عن جمال فصل الخريف. يمزج بين نغمات الياسمين وزهر الموز والمكاديميا، مما يجعله عطراً زهرياً فاكهياً خفيفاً يدوم طويلاً وينبض بالأنوثة والرومانسية.

**8. عطر My Way Nectar من جيورجيو أرماني (Giorgio Armani)**  
يعتبر هذا الإصدار من عطر My Way من جيورجيو أرماني تجربة جديدة لعشاق العطور الزهرية. يتميز بمزج من الكمثرى والمسك، مما يمنحك رائحة ناضجة ومتطورة تناسب الأجواء الخريفية في أكتوبر، لتضيف إلى إطلالاتك لمسة مميزة وفريدة.

**9. عطر Pacific Chill من لويس فويتون (Louis Vuitton)**  
هذا العطر المنعش من لويس فويتون يمزج بين الكشمش الأسود والليمون وزيت بذور الجزر، مما يمنحك إحساساً بالحيوية والانتعاش يدوم طويلاً. يُعد هذا العطر تجربة فريدة تستحق تجربتها، خاصة إذا كنت تبحثين عن عطر يبت الفخامة والراقي في كل مناسبة.

جميع هذه العطور تقدم لك تجربة فريدة تعزز شعورك بالانتعاش والحيوية في شهر أكتوبر الوردي. اختاري ما يناسبك واستمتعي بإطلالة مليئة بالتفاؤل والأناقة!



**1. عطر Rose De Grasse Pour Filles لودر إيستي (Estee Lauder)**  
حتى وإن لم تكوني من محبي رائحة الورد، فإن هذا العطر من إيستي لودر سيجذبك فور الاستخدام الأول. يتميز برائحته الخفيفة التي تشعرك بالسعادة والانتعاش، مما يجعله الخيار المثالي للشابات وللنساء من جميع الأعمار. يجمع العطر بين نغمات الكمثرى والورد الطازج ولمسة خفيفة من المسك، وهو ما يجعله رقيقاً مثالياً لك في شهر أكتوبر الوردي.

**2. عطر Omnia Crystalline من بولغاري (Bulgari)**  
يعتبر هذا العطر الزهري من بولغاري خياراً مثالياً للنساء الباحثات عن عطر ناعم ومنعش يدوم طويلاً. تركيبته الفريدة من الكمثرى والخيزران والفاوانيا البيضاء والمسك تجعله مثالياً ليالي الخريف، حيث تضي رائحة منعشة تدوم لساعات وتبث فيك الحيوية والنشاط.

**3. عطر Miss Dior Parfum من ديور (Dior)**  
من توقيع المصمم الشهير فرنسيس كركديان، يقدم لك عطر Miss Dior Parfum من ديور إحساساً بالأناقة الراقية. يتميز بمزج من نغمات الياسمين واليوسفي، جنباً إلى جنب مع الخوخ والفراولة البرية والباتشولي والطحالب، مما يمنحك إحساساً بالدفء والفخامة في إطلالاتك اليومية.

**4. عطر Frangipani Flower Cologne من جو مالون لندن (Jo Malone London)**

دللي حواسك في أكتوبر الوردي مع عطر Frangipani Flower من جو مالون لندن، فهو عطر زهري منعش يشبه نسيم الخريف العليل. يتميز بتركيبته التي تمزج بين الليمون وبتلات الياسمين مع قاعدة من الفرانجيباني، ما يجعله مثالياً لإضافة لمسة من الحيوية والراقي إلى إطلالاتك.

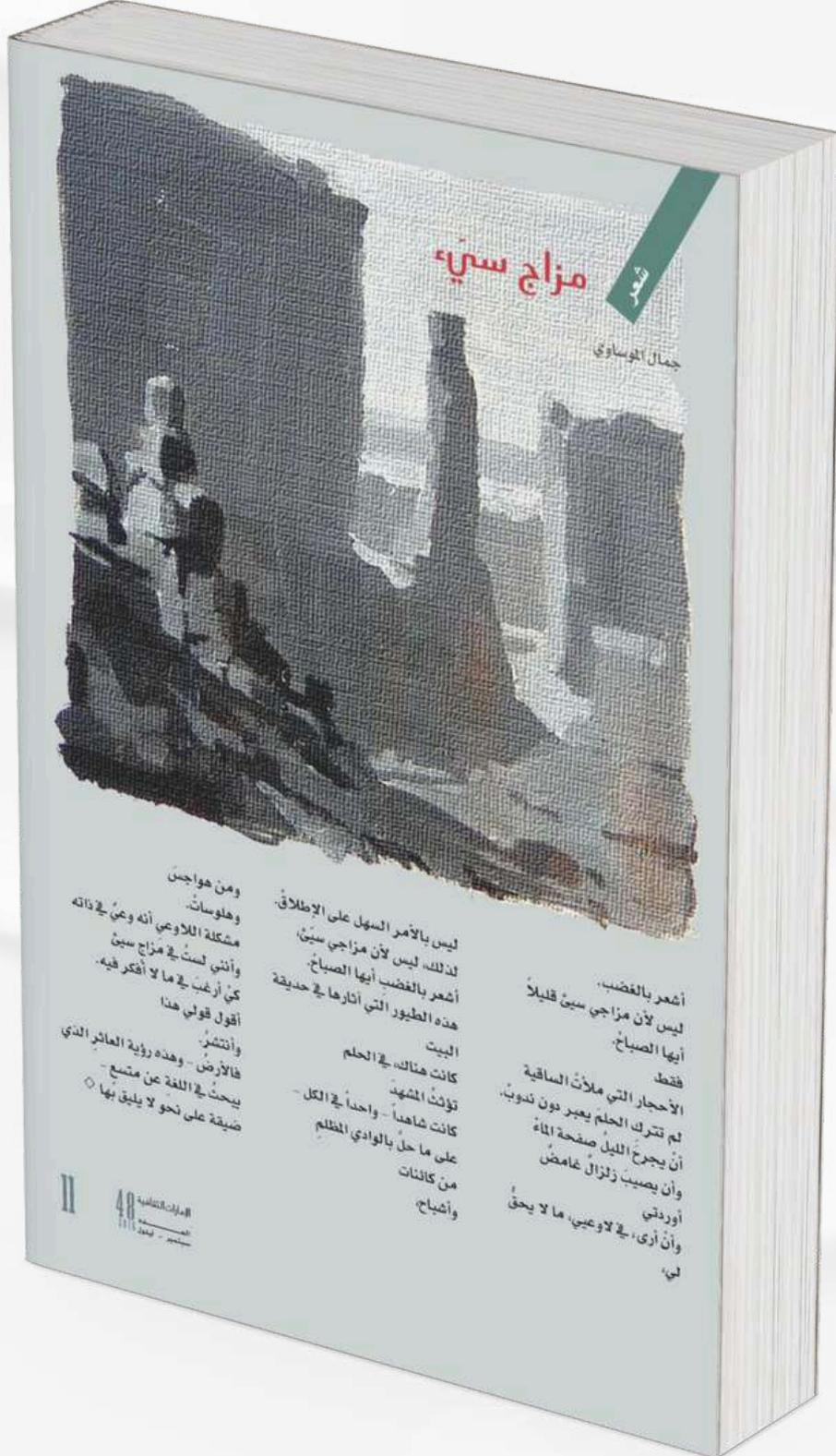
**5. عطر Donna Born in Roma Green Stravaganza من فالنتينو (Valentino)**

يعد هذا العطر الناعم من فالنتينو خياراً أنيقاً ومثالياً لكل الأوقات في شهر أكتوبر. بفضل مزيجه الفريد من شاي اللابسانغ سوتشونغ والعنبر والياسمين، يمنحك العطر لمسة من الفخامة والأناقة التي تدوم طويلاً.

**6. عطر Aqua Allegoria Mandarine Basilic من غيرلان (Guerlain)**

إن كنت تبحثين عن عطر منعش وحمضي، فإن هذا العطر من غيرلان سيكون الخيار المثالي لك في شهر أكتوبر الوردي. يتميز بنغمات اليوسفي والريحان مع لمسة من الشاي الأسود والأخضر، مما يمنحك إحساساً بالحيوية والنشاط. يتكون العطر من مكونات طبيعية بنسبة تصل إلى 95%.

## مزاج سيئ - جمال الموساوي



## القفطان المغربي يبهز الحاضرين في قمة BRICS+ للموضة بموسكو



أبهزت أنافة القفطان المغربي، الذي يعكس حرفة عريقة تمتد عبر قرون طويلة، عشاق الموضة في قمة BRICS+ للموضة، المنعقدة في العاصمة الروسية موسكو خلال الفترة من 3 إلى 5 أكتوبر، ويشارك المغرب في هذه القمة من خلال مجموعة متميزة من الأزياء التقليدية، قدمتها جمعية "طريق الحرير والأندلس"، وهي منصة دولية مخصصة للأزياء الراقية والموضة المغربية والشرقية، أسستها هند جودار في عام 2024

وقد لقيت هذه الأزياء استقبالا حاراً من عشاق الموضة والديزايين، الذين حضروا بكثرة في قمة BRICS+، والتي تهدف إلى تعزيز التلاحق العالمي في مجال الموضة بين الدول الناشئة

و قالت وفاء الداوي، عضو الجمعية، إن هذا الحدث الكبير يشكل فرصة لتسليط الضوء على الثقافة والمهارات المغربية، وأيضاً للتواصل مع منظمات أخرى نشطة في مجال الموضة والأزياء.

وأشارت وفاء إلى أن القفطان المغربي ليس مجرد زي، بل يحمل قصة تاريخية وإبداعاً فريداً من نوعه، مما يمنحه مكانة خاصة في عالم الموضة على المستوى الوطني والدولي

وعبرت الداوي عن سعادتها بالتفاعل الإيجابي الذي حظيت به الأزياء المغربية من قبل نخبة عالم الموضة الحاضرين في القمة، كما أكدت على أهمية تعزيز التعاون مع المصممين الأفارقة، الذين حضروا بقوة في هذا الحدث، وكشفت الداوي عن خطط مستقبلية تشمل تنظيم "أسبوع الموضة في مراكش" في فبراير المقبل، بمشاركة مصممين من روسيا ودول أخرى.

وتسعى جمعية "طريق الحرير والأندلس"، التي روجت لأكثر من 200 مصمم مغربي، إلى تعزيز نمط حياة وتراث عالمي عبر تنظيمها لعدة سنوات ل"عرض الأزياء الشرقي"، وهو أول حدث موضة مخصص للإبداعات الشرقية الفنية

[اقرأ المزيد](#)

## كيف تنسيق التنانير الطويلة للمحجبات في شتاء 2025 مثل مدونات الموضة؟

تعتبر التنانير الجينز الطويلة واحدة من الصيحات التي سترافقنا لموسم شتاء 2025، حيث إنها حجزت مكانها على خشبات عروض الأزياء وأصبحت جزءاً من إطلالات الشارع العصري. هذا التصميم العصري والمحتشم يتناسب بشكل مثالي مع المحجبات، ولذلك نستعرض معك في هذا المقال أجمل إطلالات مدونات الموضة بالتنانير الجينز، ونقدم لك أفكاراً مميزة لتنسيقها مع الملابس الشتوية بأسلوب أنيق.

### كيف تختارين موديل التنورة الجينز المناسب لجسمك؟

اختيار الأزياء المناسبة هو فن يتطلب فهماً لطبيعة أجسامنا وتحديد النقاط التي نرغب في إبرازها أو إخفائها. لذلك، من المهم اختيار موديل التنورة الجينز الذي يناسبك قبل الشراء. إليك بعض النصائح لاختيار

### التنورة الجينز المثالية:

التنانير المشقوقة للقصيرات: تنورات خريف وشتاء 2024 تأتي بأطوال تصل إلى الكاحل أو تتجاوزها، لذا يُفضل اختيار تنورة مستقيمة القصة مع شق أمامي أو جانبي، مما يمنح الساقين مظهراً أطول ويمنع الإطلالة من أن تبدو ثقيلة. يمكن تنسيقها مع بوت برقبة طويلة لإخفاء الجزء المكشوف من الساق والحفاظ على الإطلالة المحتشمة.

### التنانير الواسعة للجسم الكمثري:

إذا كان جسمك يأخذ شكل الكمثري، يُفضل اختيار التنورات الجينز الواسعة، خاصة تلك المصممة بقصة الـ "A Line"، فهي تساعد في إخفاء منطقة الأرداف والفخذين وتمنحك إطلالة متناسقة.

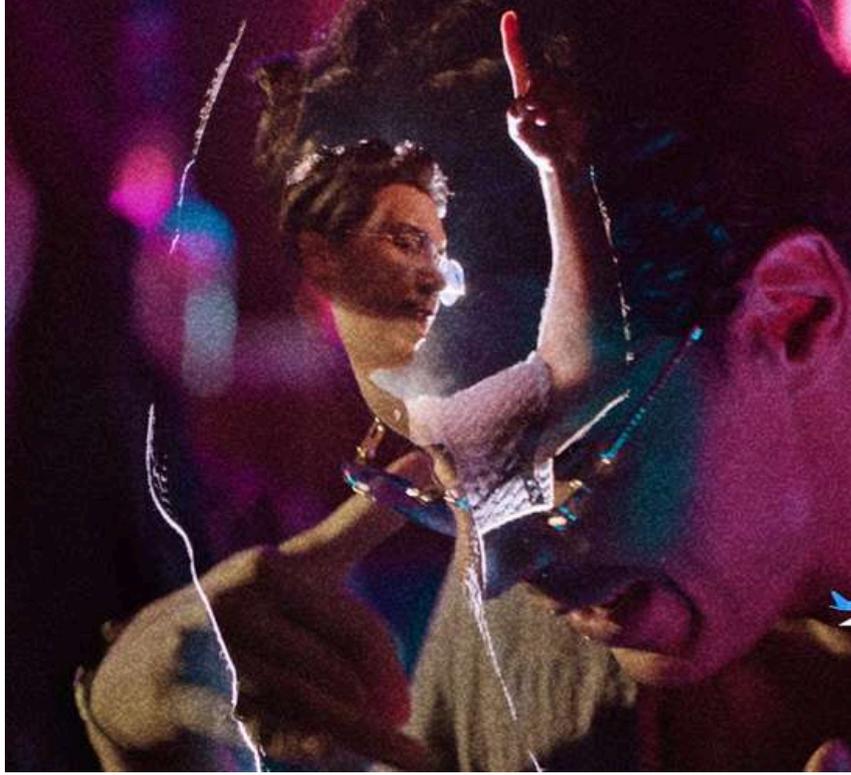
### التنانير الميدي للطويلات:

إذا كنتِ من ذوات القوام الطويل، فإن التنانير الميدي هي خيار رائع لشتاء 2025، حيث يمكن تنسيقها بسهولة مع الجزمات الطويلة، ولكنها لا تناسب القصيرات لأنها قد تمنح مظهراً أقصر، لذا يُنصح بها فقط للنساء الطويلات.

[اقرأ المزيد](#)



©DALAUD



## مود طيارة إشبي



SCAN ME



جاكيت بليزر من إيلي صعب Elie Saab

## جاكيت البليزر : قطعة أساسية لتنسيقات خريفية مميزة

بما أننا في نهاية فصل الخريف و بداية فصل الشتاء، يأتي وقت الانتقال إلى ملابس تناسب هذا الموسم الخاص، ومن بين أبرز قطع الملابس التي تبرز في فصل الخريف وتعكس أناقة مميزة، يأتي البليزر بألوانه وتصاميمه المتنوعة، حيث يمزج بين الدفء والأناقة، مما يجعله اختياراً مثالياً لهذا الموسم

لذلك سنأخذك سيدتي في جولة خاصة بعالم تنسيقات البليزر لموسم الخريف، سنقدم لك أفكاراً رائعة حول كيفية اختيار وتنسيق البليزر بطرق تليق أجواء هذا الفصل وتلائم مختلف المناسبات

### جاكيت بليزر من هيلين أنتوني Helen Antony

إن تنسيق جاكيت البليزر من إيلي صعب يعتمد على الأسلوب الخاص بك والمناسبة التي ترغب في ارتداها، فإذا كنت في إطلالة رسمية، فيمكنك ارتداؤها مع سروال كلاس ملأئم لنفس اللون، اختاري قميص مناسب للإطلالة بداء جلد أو أحذية رسمية وحقيبة يد أنيقة أما إذا كانت الإطلالة كاجوال، فيمكنك اختيار بلوزة بسيطة أو تيشيرت وارتديها مع البليزر، يمكنك أيضاً ارتداء جينز أو شورت بارزة مع البليزر لإضفاء لمسة من الأناقة على إطلالتك

اختاري سروال رسمي بلون متناسق مع جاكيت البليزر، يمكن أن يكون بنفس اللون أو بلون متناسق معه، ارتدي قميص بسيط أو بلوزة تحت البليزر وأكملها بالإطلالة بداء كلاسكي بكعب وحقيبة يد أنيقة، يمكنك أيضاً تنسيقه مع تنورة قصيرة، ابثي عن تنورة بقصة مستقيمة أو متسعة، وأضيفي حزاماً أنيقاً على الخصر لتحديد القامة، هذا التنسيق يليق بالمناسبات الرسمية

اقرأ المزيد



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

## حقائب بيضاء جلدية: أناقة خالدة في أسبوع نيويورك للموضة ربيع وصيف 2025

تعد الحقائب البيضاء الجلدية رمزاً للأناقة والرفق، فهي من الإكسسوارات الأساسية في خزانة كل امرأة، لما تتمتع به من قدرة على التناسب مع مختلف الألوان، مما يجعل تنسيقها سهلاً سواء للإطلالات اليومية أو المسائية. وقد شهد أسبوع نيويورك للموضة ربيع وصيف 2025 بروز موديلات جديدة ومبتكرة من الحقائب البيضاء الجلدية التي تشكل أبرز اتجاهات الموضة في الموسم القادم.

### الحقائب الكبيرة المطوية

لم تعد الحقائب البيضاء مقصورة على الصيف فقط، بل أصبحت تناسب كل الفصول، حيث يمكن تنسيقها مع الإطلالات المختلفة على مدار السنة. ويتوقع نقاد الموضة أن تلقى الحقائب الكبيرة المطوية تحت الإبط رواجاً كبيراً في عام 2025، مثل التصميم العصري الذي قدمته دار فيراغامو (Ferragamo)، والذي يتميز بحجمه الكبير المناسب لكافة المناسبات.

وفي ظل التوجه نحو الرفاهية والراحة، تبرز الحقائب الكبيرة كإحدى صيحات أسبوع نيويورك للموضة. فهي تتميز بتوفير مساحة واسعة لتلبية احتياجات المرأة العصرية، سواء في العمل أو أثناء السفر، وتأتي بتصاميم عصرية وأقمشة جلدية مرنة يمكن طيها وحملها بطرق مختلفة، مثل حقيبة تيبّي (Tibi) المزودة بإكسسوارات معدنية تضيف لمسة من الأناقة.

### الحقائب ذات التفاصيل المعدنية

أصبحت التفاصيل المعدنية جزءاً أساسياً من تصميم الحقائب الجلدية، فهي تعزز من جاذبيتها وتضيف لمسة عصرية عليها، من الأشرطة المعدنية إلى الأزرار والمقابض اللامعة. وتعد هذه الحقائب خياراً مثالياً للمناسبات الخاصة والسهرات، حيث تعكس الفخامة والتألق.

اقرأ المزيد





زينب العدوي، الرئيس الأول للمجلس الأعلى للحسابات

## انتخاب المجلس الأعلى للحسابات على رأس الأمانة العامة للمنظمة الدولية للأجهزة العليا للرقابة المالية ذات الاختصاصات القضائية (الجوريساي)

تم انتخاب المجلس الأعلى للحسابات، يوم 8 أكتوبر 2024 في باريس، لقيادة الأمانة العامة للمنظمة الدولية للأجهزة العليا للرقابة المالية ذات الاختصاصات القضائية (الجوريساي)، مما يبرز الثقة الدولية في المجلس وإسهاماته الفعالة في تدعيم النموذج القضائي المالي. ويهدف المجلس من خلال هذه المنظمة إلى تعزيز معايير الرقابة المالية وتحسين التدبير العمومي عالمياً.

زاد .MA

دد

ضيف برنامج  
في "الصميم"

عبد الله الفرغي  
رئيس الكونفدرالية المغربية  
للمقاومات الصغيرة جدا  
والصغرى والمتوسطة

سنطالب  
بمقاعد بغرفة  
المستشارين  
لندافع عن  
مطالبنا

WATCH NOW ▶



SCAN ME!

