



عبد النور الحسناوي

” دعم الحكومة كايستافدو منو موردي
الدقيق وماشي أرباب المخابز “



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO

العدد 30 - أكتوبر 2024

صحتنا

في اليوم العالمي
للتبرع بالأعضاء :
المغرب يسجل فقط
640 عملية زراعة كلي
منذ 1986

أخبار الأسبوع

حزب الاستقلال يدعو
إلى تكتل حزبي
لدعم الدبلوماسية
الوطنية حول قضية
الصحراء



يحدث 24 آخر ساعة



محتوى

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



لودجي 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



الافتتاحية في فيديو

عبدالنور الحسناوي : رئيس المكتب التنفيذي
الفدرالية المغربية للمخابز والحلويات



SCAN ME

تصريح الأسبوع

دد

"منافسات
أولمبياد باريس
شكّلت للمغاربة
مصدرا مهما
للفرحة و الافتخار
بالانتماء خاصة
بعد تتويج
الرياضيين المغاربة"

بنموسى يخضع لـ "محاكمة برلمانية"
قاسية حول حصيلة أولمبياد باريس
ونواب يطالبون برحيل رؤساء
جامعات حصدوا الأصفار

حزب الاستقلال يدعو إلى تكتل حزبي لدعم الدبلوماسية الوطنية حول قضية الصحراء

في خطوة جديدة لدعم الدبلوماسية المغربية بشأن قضية الصحراء، دعا حزب الاستقلال إلى إنشاء تكتل حزبي وطني يهدف إلى تعزيز الجهود الدبلوماسية للدفاع عن الوحدة الترابية للمغرب. هذا الاقتراح جاء عقب اجتماع اللجنة التنفيذية للحزب التي أكدت أن الهدف من هذا التكتل هو تنسيق الجهود بين مختلف الأحزاب السياسية الوطنية، وتقديم دعم للدبلوماسية الرسمية للمملكة، بالإضافة إلى تعزيز أدوار الدبلوماسية البرلمانية والشعبية، كما يهدف التكتل إلى التفاعل مع الدول التي لم تحسم بعد موقفها من قضية الصحراء أو تلك التي تعارض حق المغرب في أقاليمه الجنوبية.

وفي بيانها، أشادت اللجنة التنفيذية للحزب بالخطاب الملكي الذي ألقاه جلالة الملك محمد السادس بمناسبة افتتاح الدورة التشريعية الجديدة، حيث أكدت أن الخطاب حمل رؤية شاملة لتعزيز الدبلوماسية المغربية والدفاع عن الوحدة الترابية.

كما أبرزت اللجنة الإنجازات الدبلوماسية التي حققتها المملكة بفضل القيادة الحكيمة للملك والتي توجت بدعم متزايد من الدول الكبرى، بما في ذلك موقف فرنسا الذي أعلن مؤخرًا دعمه لسيادة المغرب على الصحراء، وذلك بعد الموقف الإيجابي الذي سبقته به إسبانيا.

الاعترافات الدولية المتتالية، ووفقًا للجنة، تعكس الفهم العميق للحجج التاريخية والقانونية التي تدعم السيادة المغربية، وهي جزء من النهج الدبلوماسي المتكامل الذي يسعى إلى إقناع الدول بأحقية المغرب في صحرائه.



وفي سياق متصل، أكدت اللجنة على الدور المركزي للأقاليم الجنوبية في المشاريع الاستراتيجية التي تربط المغرب بالقارة الإفريقية، مثل مشروع أنبوب الغاز بين نيجيريا والمغرب، هذه المشاريع تعزز مكانة المغرب كلاعب رئيسي في القارة وتدعم الجهود الإقليمية لتحقيق الاستقرار والتنمية.

اللجنة التنفيذية أشادت أيضاً بالجهود التنموية التي يقودها جلالة الملك في الأقاليم الجنوبية، مشيرة إلى أنها تسهم في تحويل تلك المناطق إلى أقطاب اقتصادية هامة تربط المغرب بالعالم الخارجي، مما يدعم السلم والأمن في المنطقة.

هذه المشاريع التنموية لا تعزز فقط الاستقرار الاقتصادي، بل تسهم أيضاً في تحسين معيشة سكان الأقاليم الجنوبية، مما يجعلها جزءاً أساسياً من الرؤية الملكية لتعزيز السيادة الوطنية.

وفي ختام بيانها، أكدت اللجنة على استعداد حزب الاستقلال للمساهمة الفعالة في الجهود الدبلوماسية الوطنية، سواء من خلال تعزيز علاقاته مع الأحزاب الدولية عبر مختلف التحالفات السياسية، أو من خلال التعاون مع الأحزاب الإفريقية لترافع مشترك عن قضية الصحراء المغربية، الحزب يرى أن هذه الجهود ستعزز مكانة المغرب على الساحة الدولية وستدعم مطالبه العادلة في مختلف المحافل.

البيان أيضاً شدد على التزام الحزب التام بدعم التوجهات الملكية الرامية إلى تعزيز السيادة الوطنية والدفاع عن الوحدة الترابية للمملكة، معتبراً أن الدبلوماسية الحزبية ستكون ركيزة أساسية لدعم الجبهة الداخلية والمساهمة في تفعيل الدبلوماسية الخارجية في الدفاع عن المصالح الوطني.

جيتكس دبي.. آيت الطالب يكشف عن رؤية المغرب للتحول الرقمي في قطاع الصحة

كشف وزير الصحة والحماية الاجتماعية، خالد آيت الطالب، اليوم الأربعاء، خلال جلسة نقاش رفيعة المستوى نظمها وزارة الصحة والحماية الاجتماعية تحت عنوان "التحول الرقمي في قطاع الصحة: زيادة الكفاءة وسهولة الوصول إلى الرعاية من خلال التكنولوجيات الحديثة"، وذلك على هامش فعاليات ثالث أيام معرض "جيتكس غلوبال" دبي العالمي، عن رؤية المغرب الطموحة للتحول الرقمي في قطاع الصحة، مؤكداً أن الابتكار التكنولوجي أصبح جزءاً لا يتجزأ من الاستراتيجية الوطنية لتطوير النظام الصحي المغربي.



وسجل خالد آيت الطالب في كلمة ألقاها نيابة عنه عزيز مرابطي، مدير مديرية الأدوية والصيدلة، أهمية هذا الحدث كمنصة استثنائية لتبادل الأفكار والخبرات حول التحديات والفرص التي تتيحها التقنيات الحديثة في تحسين تقديم الخدمات الصحية، مؤكداً أن هذه الفعالية تمثل فرصة ثمينة لتسليط الضوء على أفضل الممارسات في التحول الرقمي، وتأكيد الالتزام المستمر بالمضي قدماً في تبني التكنولوجيا لخدمة صحة المواطنين ورفاههم.

وأبرز وزير الصحة والحماية الاجتماعية على أن المملكة المغربية، بقيادة صاحب الجلالة الملك محمد السادس، نصره الله، تسير بخطى ثابتة نحو إحداث تحول عميق وشامل في النظام الصحي الوطني، مشدداً على أن الابتكار التكنولوجي يشكل ركيزة أساسية في هذا الإصلاح، مبرراً الدور الحيوي الذي تلعبه هذه التقنيات في تعزيز إمكانية الوصول إلى الرعاية، خاصة في المناطق النائية.

وتابع الوزير أن خدمات الطب عن بعد والوحدات الطبية المتنقلة المجهزة بأحدث التقنيات، تساهم بشكل مباشر في تقديم خدمات صحية متخصصة للمرضى في هذه المناطق دون الحاجة إلى التنقل، وهو ما يُعد إنجازاً كبيراً نحو تحقيق العدالة الصحية.

اقرأ المزيد

34 حالة



في إطار الاحتفال بشهر "أكتوبر الوردي"، أطلقت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية حملة وطنية للتحميس والكشف عن سرطان الثدي وعنق الرحم، تحت شعار "فحصك الآن أمان واطمئنان.. لا تترددي"، خلال الفترة من 1 إلى 31 أكتوبر.

وفقاً للطبيب حمضي، طبيب وباحث في السياسات الصحية، يتم تشخيص 34 حالة سرطان ثدي يومياً في المغرب، مما يعني 12 ألف حالة سنوياً، بينما يقتل المرض 11 امرأة يومياً. يُعتبر سرطان الثدي الأكثر شيوعاً، حيث يمثل 38.1% من حالات السرطان لدى النساء.

إسبانيا تسعى لـجلاس المغرب والجزائر وإسرائيل جنباً إلى جنب في قمة "الناتو"



أقدمت إسبانيا في خطوة جديدة في إطار مساعيها لخلق علاقات دبلوماسية جيدة بين المغرب والجزائر، على دعوة الدولتين معا لحضور اجتماع حلف الشمال الأطلسي "الناتو" المرتقب تنظيمه في جنبر 2024، وهو ما سيجمع هذين البلدين المغاربيين على طاولة واحدة إلى جانب إسرائيل، وذلك في إطار مبادرة "الحوار المتوسطي"

ووفقاً لوكالة الأنباء الإسبانية "أوروبا بريس"، تأتي هذه المبادرة ضمن جهود إسبانيا لتعزيز دور الناتو في منطقة الجوار الجنوبي، مستلهمة من تجربة دول منطقة آسيا والمحيط الهادئ التي أصبحت جزءاً من المشهد الدبلوماسي والأمني للناتو، وتهدف هذه الخطوة إلى تعزيز الشراكة مع الدول المتوسطية، بما في ذلك المغرب، الجزائر، مصر، تونس، موريتانيا، والأردن، إلى جانب إسرائيل.

هذه المبادرة التي اتخذتها إسبانيا ليست محض صدفة، بل هي جزء من مساعيها لتعزيز الحوار الأمني والدبلوماسي بين دول البحر الأبيض المتوسط والحلف، وتعد الجزائر والمغرب دولتين رئيسيتين في هذه الخطة نظراً لموقعيهما الجغرافيين وأدوارهما الأمنية المهمة في المنطقة. إسبانيا تسعى، من خلال هذه الخطوة، إلى لعب دور الوسيط بين الدولتين المغاربيتين، في محاولة لتعزيز التعاون الإقليمي في مواجهة التحديات الأمنية المشتركة مثل الإرهاب والهجرة غير النظامية.

ويتمشى هذا المسعى الإسباني مع الرؤية الجديدة للناتو لتعزيز العلاقات مع دول الجوار الجنوبي، وهي استراتيجية تم إقرارها في قمة واشنطن، وتعمل على تعزيز التعاون الأمني مع الدول المجاورة للبحر الأبيض المتوسط. من جهتها، تتسجم هذه المبادرة مع جهود الولايات المتحدة الأمريكية التي تسعى أيضاً لدعوة دول المنطقة، بما في ذلك المغرب، الجزائر، تونس، وموريتانيا، إلى حضور اجتماعات الناتو، هذه الدعوات تأتي في ظل تزايد التحديات الأمنية والسياسية في المنطقة، لاسيما في ظل تصاعد التوترات في غزة وأزمة الشرق الأوسط



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

تهم جديدة تلاحق "جوناثان هاروش" مالك مجموعة "سيتي كلوب"



قامت النيابة العامة، اليوم الاثنين، بتمديد فترة الحراسة النظرية للملياردير جوناثان هاروش، مالك سلسلة نوادي "سيتي كلوب" الرياضية، لمدة 72 ساعة إضافية، ويتوقع تقديمه صباح يوم الثلاثاء أمام القضاء للنظر في التهم الموجهة إليه، بعد توقيفه مساء السبت الماضي من قبل عناصر الفرقة الجنائية الولائية بناءً على مذكرة بحث وطنية تتعلق بشيكات بدون رصيد. ومع ذلك، تشير التحقيقات إلى وجود تهم أكثر خطورة قد يواجهها الملياردير، تتعلق باللاتجار بالبشر، بالإضافة إلى الجرائم المالية.

هاروش ألقى القبض عليه في مدينة الدار البيضاء بعدما تم ضبطه في أحد الفنادق وبرفقته فتاتان، ويشتهر بأنهما تعملان في أحد نواديه الرياضية، كما تم العثور على كمية من مخدر الكوكايين بحوزته، ما أضاف تعقيداً أكبر على القضية. التهمة الأساسية التي يواجهها تتعلق بإصدار شيك بدون رصيد، وهي جريمة مالية تستوجب المتابعة القضائية، ولكن التحقيقات تشير إلى احتمالية ضلوعه في قضايا جنائية أكثر خطورة.

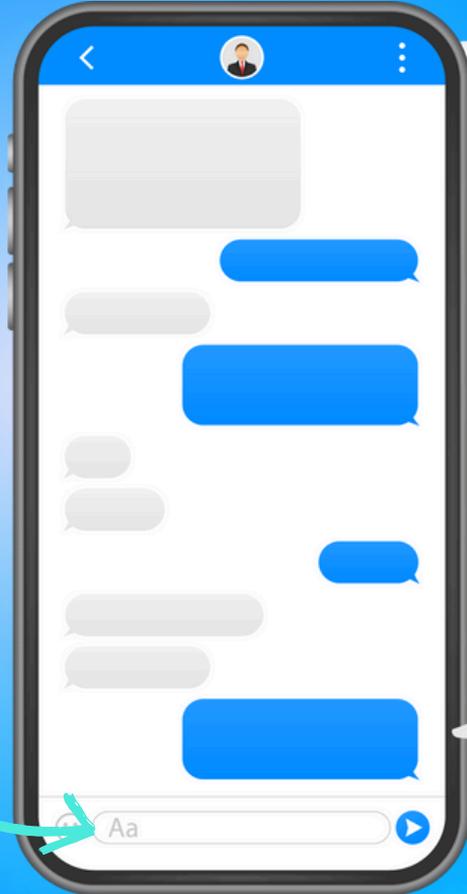
التحقيقات التي باشرتها الفرقة الوطنية للشرطة القضائية، والتي أُحيل إليها هاروش، كشفت عن تورطه المحتمل في قضايا تتعلق باللاتجار بالبشر، فوجود الفتاتين برفقته وحيازته لمخدر الكوكايين يعزز من احتمالية توجه القضية نحو تهم جنائية تتعلق بالفساد واللاتجار بالبشر. ويتوقع أن يتم تكييف هذه التهم من قبل النيابة العامة، مما قد يؤدي إلى إحالة الملف إلى محكمة الاستئناف في الدار البيضاء إذا تم اعتبار التهم على أنها من اختصاص الجنائيات.

في الوقت الحالي، يتابع هاروش أمام الوكيل العام للملك لدى المحكمة الابتدائية بسبب التهم المتعلقة بالشيكات بدون رصيد وحيازة المخدرات. ومع ذلك، إذا استمرت التحقيقات في الاتجاه الذي تشير إليه المصادر، قد تتم إحالة القضية إلى محكمة الاستئناف، حيث سيواجه هاروش تهماً أشد خطورة تتعلق بالجرائم المالية والجنسية

LODJ .MA

شات بوت

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

المغرب ينتج أول طائرة عسكرية من صنع محلي وبإشراف مهندسين مغاربة



أكملت شركة "Aerodrive" المغربية بنجاح أول رحلة لطايرتها العسكرية بدون طيار "أطلس إستار"، في خطوة تمثل تقدماً مهماً في تطوير القدرات التكنولوجية والدفاعية للمغرب.

تصميم وتطوير هذه الطائرة بدون طيار تم محلياً لأغراض المراقبة العسكرية والقصف وجمع المعلومات الاستخباراتية في الوقت الفعلي، مما يعزز قدرة القوات المسلحة الملكية على تنفيذ مهام الاستطلاع وتحديد الأهداف بكفاءة.

ويعد هذا الإنجاز جزءاً من استراتيجية المغرب لتعزيز صناعته الدفاعية المحلية، مع التركيز على الابتكار التكنولوجي والتصنيع المتقدم للأنظمة الدفاعية. تجسد "أطلس إستار" تقدماً مهماً في مساعي المغرب لتعزيز قدراته الدفاعية، حيث تُعتبر رصيماً استراتيجياً بفضل تفتيتها المتطورة التي توفر بيانات حيوية في الوقت الفعلي خلال العمليات العسكرية.



أجي تقرا العجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ-MAG

المغرب يشارك في عملية واسعة للإنتربول الدولي ضد الإرهاب والجريمة المنظمة

بمشاركة المغرب، تم تنسيق عملية دولية واسعة النطاق تحت إشراف منظمة الشرطة الجنائية الدولية "الإنتربول" لمكافحة الإرهاب والجريمة المنظمة. هذه العملية، التي شاركت فيها 14 دولة، تهدف إلى تعزيز الأمن على الطرق البحرية، المطارات، والحدود البرية، من خلال استهداف الجماعات الإجرامية والإرهابية العابرة للحدود.

وأُسفرت العملية التي أطلق عليها اسم "نبتون السادس" عن نتائج هامة على مستوى توقيف المطلوبين وضبط المحجوزات، وتمت بالتعاون مع الوكالة الأوروبية لحرس الحدود والسواحل (فرونتكس) ووكالة "يوربول"، واستهدفت تعزيز الأمن على الطرق البحرية بحوض البحر الأبيض المتوسط، وكذلك في المطارات وعلى الحدود البرية للدول المشاركة.

خلال هذه العملية، التي استمرت أسبوعين، ركزت الجهود على تحديد وتعقب تحركات المقاتلين الإرهابيين اللجانج والأشخاص المرتبطين بالإرهاب، إلى جانب الجماعات الإجرامية المسؤولة عن الجرائم العابرة للحدود مثل الاتجار بالمخدرات وتهريب الأسلحة والاتجار بالبشر، كما تخلت العملية متابعة وتحليل بيانات المركبات المسروقة وجوازات السفر المفقودة أو المسروقة، التي غالباً ما تستخدم لتسهيل تنقل وتمويل الإرهابيين.

ووفقاً لتقرير "الإنتربول"، فإن العملية أسفرت عن توقيف 66 شخصاً، بينهم 12 مطلوبين دولياً من قبل الإنتربول، و54 آخرين ملحقين من قبل سلطات دول أخرى لضلعهم في جرائم مثل الاتجار بالمخدرات، الاحتيال، وتهريب الذهب والفضة والأسلحة، كما ساهمت العملية في تحديد هوية 81 شخصاً موضوع أوامر بالقبض.



وعلى مستوى المحجوزات، تم ضبط مبالغ غير مصرح بها بلغت 549 ألف يورو، وكميات من الذهب تقدر قيمتها بـ10 ملايين يورو، إضافة إلى 25 كيلوغراماً من القنب الهندي، 35 مركبة مسروقة، وعدد من البنادق والذخيرة. هذه الإنجازات تعكس نجاح العملية في تفكيك شبكات إجرامية وضبط محاولات تهريب متعددة عبر الحدود.

وتعتبر عملية "نبتون السادس" على فعالية التعاون الدولي في مكافحة الإرهاب والجريمة المنظمة، إذ أتاحت للدول المشاركة، بما فيها المغرب، فرصة تعزيز قدراتها الأمنية على مستوى الحدود والمناخ الرئيسية.

وقد أكد الإنتربول أهمية مواصلة هذه العمليات المشتركة لضمان حماية المجتمعات من التهديدات الأمنية المتزايدة، لاسيما في ظل التحديات التي تفرضها الجرائم العابرة للحدود.

الرباط تستعد لاحتضان المهرجان الدولي لسينما المؤلف

DU 8 AU 16
NOVEMBRE 2024

من 8 إلى 16
نوفمبر 2024

29

تحتضن الرباط خلال الفترة من 8 إلى 16 نونبر المقبل، الدورة الـ 29 للمهرجان الدولي لسينما المؤلف التي ستشهد عرض أكثر من 150 فيلما دوليا، بما في ذلك أربعة عروض عالمية تعرض لأول مرة في عاصمة المملكة.

وذكر بلاغ للمنظمين أن هذه التظاهرة تهدف إلى تقديم أفلام سينما المؤلف التي تعالج قضايا إنسانية واجتماعية عبر رؤى فنية مبتكرة، مبرزا أنها تتيح فرصة للاحتفاء بسينما المؤلفين، وتقديم رؤى جديدة حول المجتمع والإنسانية عبر عدسة الفن السابع.

توقعات بإفلاس أكثر من 16 ألف شركة مغربية في 2024



يواجه المغرب تحديات اقتصادية غير مسبوقة، تتمثل في موجة من الإفلاسات تكاد تكون الأعلى في تاريخ البلاد، فوفقاً لدراسة أنجزتها شركة "أليانز تريد" المتخصصة في التأمين الائتماني، ارتفع عدد الشركات المفلسة بنسبة 13%، مع توقعات بتسجيل 16,100 حالة إفلاس في نهاية عام 2024، و تعكس هذه الأرقام المخاطر الكبيرة التي يواجهها الاقتصاد المغربي، خاصة في ظرفية اقتصادية تتميز بارتفاع صاروخي في معدل إفلاس الشركات والتي بلغت نسبة 59% منذ سنة 2021.

تتعدد الأسباب التي أدت إلى تفاقم هذه الأزمة، حيث تواصل آثار جائحة كورونا التأثير سلباً على الشركات، أضف إليها الظروف المناخية الصعبة وارتفاع معدلات التضخم، كلها عوامل ساهمت في معاناة الشركات من تأخيرات في سداد المدفوعات، وتراجع الإيرادات، ونقص السيولة وفي سياق تحليل البيانات التي جاءت بها دراسة "أليانز تريد"، نجد أن معدل الإفلاس الوطني يتجاوز بـ 9% المعدل العالمي، مما يعكس هشاشة كبيرة في مجال الأعمال، خاصة بالنسبة للشركات الصغيرة والمتوسطة التي تواجه تحديات متزايدة مثل عدم وجود رؤية استراتيجية واضحة، وعدم اليقين في الاستثمارات، وزيادة تكاليف التمويل، مما يجعل هذه الشركات في عرضة دائمة لمخاطر الإفلاس.

الدراسة أشارت أيضاً أن هذه الأزمة لا تقتصر على المغرب فقط، بل تؤثر أيضاً على شركاء تجاريين دوليين مثل المملكة المتحدة وإسبانيا وهولندا وإيطاليا وروسيا، جميع هذه الدول قد شهدت زيادات مماثلة في حالات الإفلاس

ومنذ عام 2019، شهد المغرب زيادة بنسبة 90% في عدد الشركات المفلسة، وهو ما يعد مؤشراً خطيراً على عدم استقرار الاقتصاد، في ظل هذه الظروف يوصي الخبراء الشركات المغربية بضرورة زيادة ربحيتها وتعزيز إدارة التكاليف، حيث تعد هذه الإجراءات حيوية للتكيف مع الطلب المتزايد في السوق وتفادي انقطاع الإمدادات، ومع ذلك يحذر الخبراء من أن نقص المنتجات التمويلية المناسبة يزيد من خطر الإفلاس، خاصة في القطاعات الأكثر تأثراً بالجائحة. علاوة على ذلك، لم تحقق برامج التمويل الحكومية، مثل برنامج "إقلاع" و"تمويل أوكسجين"، النتائج المرجوة في إنعاش المقاولات الصغيرة والكبرى، و رغم ذلك، تتوقع "أليانز تريد" استقراراً في معدل الإفلاس في عام 2025، مع انخفاض طفيف بنسبة 1% مقارنة بالمعدل العالمي، وذلك بفضل التغييرات التي ستعرفها حركة الاقتصادات المحلية والعالمية

و في ظل هذه الظروف الاقتصادية الصعبة، أكدت الدراسة على أهمية اتخاذ إجراءات منسقة واستراتيجية لدعم الشركات المتعثرة وتحفيز النمو الاقتصادي، لذلك يتعين على صناع القرار التحرك بسرعة لمواجهة هذه التحديات المالية المقلقة، لضمان استدامة الاقتصاد المغربي وتأمين مستقبل الشركات





”استقبل صاحب الجلالة الملك محمد السادس، نصره الله، يومه الجمعة 18 أكتوبر 2024 م، بالقصر الملكي بالرباط، السيد شكيب بنموسى، وعينه جلالته مندوبا ساميا للتخطيط.

كما استقبل جلالته، أعزه الله، السيد أحمد لحليمي علمي، المندوب السامي للتخطيط سابقا، ووشحه جلالته بالحمالة الكبرى لوسام العرش



SCAN ME

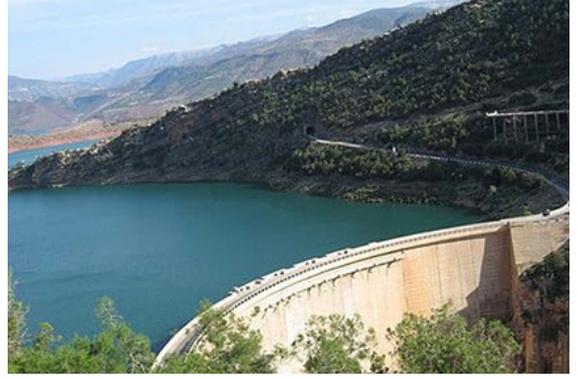
25.7 مليون م3 حجم الواردات المائية التي استقبلها سدّ الحسن الداخل وقدوسة خلال الـ 24 ساعة الماضية

بفضل التساقطات المطرية التي شهدتها مجموعة من أقاليم بلادنا خلال الـ 24 ساعة الماضية، استقبل كل من سد الحسن الداخل وسد قدوسة على مستوى منطقة نفوذ وكالة الحوض المائي لكير-زيز-غريس 25.7 مليون متر مكعب.

وكشفت معطيات رسمية، على أن حجم الواردات المائية التي استقبلها سد الحسن الداخل خلال الـ 24 ساعة الماضية وصل إلى 23 مليون متر مكعب ليصل مجموع وارداته الحالية في المجل إلى 135 مليون م3، بنسبة ملء تصل إلى 43%.

واستنادا إلى المعطيات عينها، فقد بلغ حجم الواردات المائية التي استقبلها سد قدوسة خلال الـ 24 ساعة الماضية 2.7 مليون متر مكعب ليصل مجموع وارداته الحالية في المجل إلى 61.8 مليون م3، بنسبة ملء تصل إلى 27%.

جدير بالذكر أن معدل الواردات المائية التي تم تسجيلها على مستوى سدود الحسن الداخل وقدوسة وتيمميت بأقليم الرشيدية وتودغى بإقليم تنغير كانت قد بلغت إلى حدود يوم الخميس الماضي 12 شتنبر 2024 ما مجموعه 90 مليون متر مكعب



بنعلي: تراخيص استيراد النفايات غير الخطيرة تخضع لمساطر إدارية دقيقة وجد صارمة



أكدت وزيرة الانتقال الطاقوي والتنمية المستدامة، ليلى بنعلي، أن تراخيص استيراد النفايات غير الخطيرة تخضع لمساطر إدارية دقيقة جد صارمة، مشيرة إلى أن عدد التراخيص الممنوحة منذ سنة 2016 بلغ 416 رخصة. وأبرزت السيدة بنعلي، في معرض جوابها أمس الاثنين على سؤال حول "تأثير استيراد النفايات على البيئة والصحة"، تقدم به الفريق الحركي، خلال جلسة الأسئلة الشفوية، أن وزارة الانتقال الطاقوي والتنمية المستدامة تصدر ثلاثة تراخيص، فيما تمنح وزارة الصناعة والتجارة باقي التراخيص المتعلقة باستيراد هذا النوع من النفايات.

وأشارت المسؤولة الحكومية إلى أن "طلبات الحصول على هذه التراخيص تأتي من الشركات الصناعية الوطنية وذلك لتلبية حاجياتها من المواد الأولية والتكميلية والطاقية، موضحة أن المقصود بهذه النفايات "الإطارات المطاطية الممزقة، والبلاستيك، والنسيج".

[اقرأ المزيد](#)

دعوات لضمانات قانونية صارمة لحماية مستعملي التروتينيت

في ظل التطورات المتسارعة التي يعرفها قطاع النقل بالمغرب، أصبحت مسألة تنظيم استخدام مركبات التنقل الشخصي مثل "التروتينيت" الكهربائية محور اهتمام واسع، خاصة فيما يتعلق بالسلامة الطرقية

وقد دعت الهيئة المغربية لجمعيات السلامة الطرقية إلى ضرورة تشديد الرقابة على هذه المركبات، سواء من ناحية سلامة الأفراد وحتى من ناحية التصنيع أو الاستيراد، وذلك لتجنب الحوادث المرورية الخطيرة التي يمكن أن تنتج عن استخدامها.

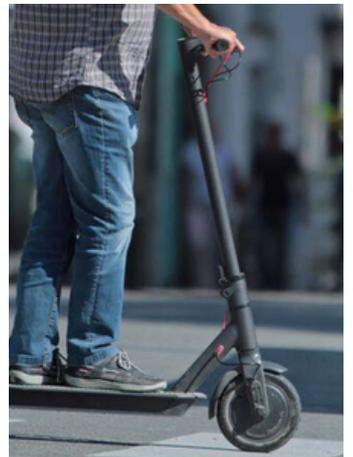
وفي هذا السياق، أوضح مصطفى الحاجي، رئيس الهيئة المغربية لجمعيات السلامة الطرقية وباحث في مجال التربية المرورية، أن مشروع المرسوم الذي اقترحت وزارة النقل واللوجستيك، والذي يعدل المرسوم السابق المتعلق بمودنة السير، يأتي في إطار مواكبة التحولات في قطاع النقل.

ومع ذلك، يرى الحاجي أن هذا المشروع بحاجة إلى مجموعة من الإجراءات الموازية التي تضمن سلامة مستخدمي هذه المركبات. وأضاف أن غياب الصرامة في تطبيق القوانين المرتبطة بالدراجات النارية والهوائية، أدى إلى ارتفاع كبير في معدلات الحوادث في هذا القطاع

مخاطر قيادة "التروتينيت" الكهربائية

من بين القضايا التي أثارها الحاجي هي مسألة سلامة السائقين في حالة حوادث السير، فقد أشار إلى أن القيادة في وضعية الوقوف، كما هو الحال مع "التروتينيت" ..

[اقرأ المزيد](#)



LODJ.INFO



سفير الجزائر يوبخ صانع المحتوى
"جو خطاب" بعد نسب العطرية للمغرب



SCAN ME

@lodjmaroc



فياضانات الجنوب الشرقي.. نزار بركة : يعطي انطلاقة صفقات تهم 71 مقطعا

طرقيا و69 منشأة فنية أفاد وزير التجهيز والماء، نزار بركة، الاثنين بمجلس النواب، أنه تم إعطاء انطلاقة صفقات تهم 71 مقطعا طرقيا و69 منشأة فنية، وذلك في إطار برنامج إعادة تأهيل المناطق المتضررة من الفيضانات في الجنوب الشرقي الذي يبلغ غلافه المالي 2,5 مليار درهم.



وأضاف بركة، في معرض جوابه على سؤال شفوي حول تدابير معالجة آثار الفيضانات على البنية التحتية بالجنوب الشرقي للمملكة، أنه يجري الإعداد لصفقات أخرى ستنتقل الدراسات المتعلقة بها في سنة 2025 لاستكمال هذا البرنامج. وأشار إلى أنه تم فتح 141 مقطعا طرقيا ومنشأة فنية في الأقاليم المتضررة من الفيضانات والسيول، مبرزا أن التوجيهات السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس بإعادة تأهيل المناطق المتضررة من الفيضانات "أعطتنا فرصة لتعزيز مجهوداتنا".

وفي سياق متصل، أشار بركة إلى أن مناطق الجنوب الشرقي عرفت خلال شهر شتنبر تساقطات مطرية استثنائية تراوحت ما بين 50 إلى 250 مليمترا، لافتا إلى أن الأمطار التي هطلت في يوم واحد تجاوزت في بعض الأحيان المعدل السنوي، كما هو الشأن بالنسبة لطاطا المركز حيث تساقطت في يوم 21 شتنبر 92 مليمترا مقابل 59 مليمترا كمعدل سنوي. وبحسب الوزير، تساقطت 70 مليمترا بتازارين بإقليم زاكورة مقارنة بـ 112 مليمترا كمعدل أمطار سنوية، "أي 7 أشهر من التساقطات في يوم واحد"، و47 مليمترا من الأمطار في ورزازات. ولفت إلى أن هذه التساقطات المطرية أدت إلى حمولات قياسية تجاوزت الحمولات التي تأتي كل ألف سنة، حيث فاقت 3238 متر مكعب في الثانية بتازارين بإقليم زاكورة، و2900 متر مكعب في الثانية بحوض كير بإقليم فكيك، و1943 متر مكعب بالثانية بحوض درعة السفلى بإقليم طاطا بقم زكيد. ورغم الإجراءات الاستباقية التي تم اتخاذها بالتعاون مع مصالح الأرصاد الجوية والسلطات المحلية، يضيف الوزير، تسببت الفيضانات في قطع 141 نقطة طرقية و53 مقطعا من الطرق الوطنية و38 مقطعا من الطرق الجهوية و50 مقطعا من الطرق الإقليمية، زيادة على انهيار أو تضرر 69 منشأة فنية، منها 4 قناطر بطاطا وميدلت وفكيك وجرداة، و47 منشأة مائية في المناطق الأخرى. من جانب آخر، أكد السيد بركة أن هذه التساقطات كان لها وقع إيجابي على حقينة السدود بالمناطق المعنية، حيث استقبلت هذه الأخيرة 780 مليون متر مكعب من المياه، وهو ما سيضمن تزويد هذه المناطق بمياه للشرب تكفي لزيد من سنتين.

أخيرا إجراء قرعة لفائدة ساكنة "المحج الملكي" والمدينة القديمة لتوزيع الشقق

من المنتظر أن تجرى بداية هذا الأسبوع، قرعة لفائدة ساكنة "المحج الملكي" والمدينة القديمة بالدار البيضاء، التي اختارت الاستفادة من شقق اقتصادية بدل المساعدة المادية المباشرة، في إطار عملية الإيواء التي تشرف عليها شركة إدماج السكان بشراكة مع مقاطعة سيدي بليوط وجماعة الدار البيضاء، بعد هدم منازلهم في الأيام القليلة الماضية.



عملية هدم المنازل بعد إفراغها من السكان، مازالت مستمرة، وذلك تنفيذا للمراحل الأولى من مشروع "المحج الملكي" وهو الأمر الذي رفضته الساكنة التي احتجت بشكل كبير على عملية الهدم التي طالت منازلهم، خوفا من نقلهم إلى دوائر أخرى بعيدا عن وسط المدينة.

و ترفض أغلب ساكنة المحج الملكي بالدار البيضاء العرض الذي قدمته سلطات المدينة والمتمثل في شيك بنكي قدره 10 ملايين سنتيم، والذي يعتبر مساعدة مادية للبحث عن شقة مناسبة "تحفظ كرامتهم".

وتتوصل "المؤسسة المختصة بإيواء سكان مدينة القديمة إلى حدود اللحظات بملفات الساكنة، علما أنهم توصلوا بمبالغ مالية من أجل الكراء"، بعضهم اختار شراء شقة وآخرون طلبوا مساعدة مالية مباشرة بقيمة 10 ملايين سنتيم.

وحسب مصادر من عين المكان فإن "تقريبا جميع السكان استفادوا من التعويض المادي عن الكراء، أما بالنسبة للشقق ستنتقل القرعة بداية هذا الأسبوع، بهدف مرور عملية الإيواء في أجواء تسود فيها الشفافية والنزاهة والمساواة بين الساكنة".

واحتجت بعض الساكنة ظهر على المبالغ المالية المقترحة من أجل تغطية مصاريف الكراء، لأنه "حل غير ناجح، حيث أن أغلبهم لم يجدوا منازل مخصصة لهذا الغرض".

ما جعل السلطات المحلية تخصص شبك لهذه العملية من أجل استلام الملفات وتحديد الوجهة الرئيسية لكل أسرة على حدة.



العداء المغربي يونس بنار يفوز بماراثون موسكو

في اليوم العالمي للتبرع بالأعضاء : المغرب يسجل فقط 640 عملية زراعة كلى منذ 1986

بمناسبة اليوم العالمي للتبرع وزرع الأعضاء والأنسجة البشرية الذي يصادف 17 أكتوبر من كل سنة، شددت البروفيسور أمال بورقية، رئيسة الجمعية المغربية لمحاربة أمراض الكلى وتشجيع التبرع بالأعضاء، على الدور الحاسم الذي يلعبه التبرع بالأعضاء في إنقاذ حياة المرضى وتحسين جودة حياتهم



وأشارت البروفيسور بورقية إلى أن اليوم العالمي للتبرع وزرع الأعضاء يعد مناسبة لتعزيز الوعي بين المواطنين والمسؤولين عن القطاع الصحي، الهدف من هذه المناسبة هو زيادة الوعي حول أهمية التبرع بالأعضاء في ظل الطلب المتزايد على هذه العمليات بسبب الأمراض المزمنة والفشل العضوي الذي يعاني منه الكثير من المرضى. وبهذا، يعتبر التبرع عملاً إنسانياً يمكن أن يساهم في إنقاذ الأرواح وتحسين جودة حياة المرضى.

وتطرقت بورقية إلى التطورات المهمة التي شهدتها العالم في مجال زراعة الأعضاء، مشيرة إلى أن إسبانيا لا تزال في الطليعة في هذا المجال، حيث أجرت مؤخراً أول عملية زرع رئة باستخدام الإنسان الآلي دون الحاجة إلى شق القفص الصدري، مما يقلل من مضاعفات العمليات الجراحية التقليدية. كما تحدثت عن التقدم في مجال الذكاء الاصطناعي الذي ساهم في تحسين نتائج عمليات الزرع من خلال تحديد المتبرعين المناسبين وتقليل احتمالية رفض الأعضاء المزروعة.

أرقام تكشف إقبالا ضعيفا للمغاربة على التبرع بالأعضاء فيما يتعلق بالوضع في المغرب، أكدت بورقية أن نسبة التبرع بالأعضاء في البلاد لا تزال منخفضة. فمُنذ إجراء أول عملية زرع كلى في عام 1986، لم تتجاوز عدد العمليات 640 عملية، وهو رقم بعيد عن المعدلات العالمية. وأشارت إلى أن التبرع بباقي الأعضاء مثل القلب والرئة يشهد إقبالا أقل بكثير. هذا الواقع يتطلب المزيد من العمل والتخطيط، بما في ذلك جمع الكفاءات الطبية في مراكز متخصصة لزيادة عدد العمليات وتحسين جودة الزرع. نقص الوعي بأهمية التبرع من الأسباب الرئيسية لضعف نسبة التبرع في المغرب

تحدثت البروفيسور بورقية عن أسباب الإقبال الضعيف على التبرع، مشيرة إلى أن السبب الرئيسي يكمن في نقص الوعي لدى الكثيرين بالأحكام الدينية والقانونية المتعلقة بالتبرع، وتواجه المجتمعات في المغرب، مثل العديد من البلدان، مغالطات وشائعات حول التبرع بالأعضاء، مما يحد من رغبة الأفراد في التبرع.

وأكدت على أهمية تكثيف الجهود في مجال التوعية عبر إشراك المجالس العلمية ورجال القانون والأطباء، إضافة إلى منظمات المجتمع المدني، لتصحيح المفاهيم الخاطئة وتوضيح فوائد التبرع من منظور ديني وإنساني.

وللتغلب على هذه التحديات، أشارت بورقية إلى أن التوعية والتحسيس يجب أن يكونا الشغل الشاغل للمجتمع الصحي والمجتمع المدني. وأكدت على أهمية إشراك مختلف الجهات الفاعلة في هذه الحملة من أجل تعزيز الفهم الصحيح لفوائد التبرع وزرع الأعضاء، وتحفيز المواطنين على الانضمام إلى قوائم المتبرعين لضمان تلبية احتياجات المرضى المتزايدة



إيمان بطمة تنفي خبر إنتحار أختها دنيا في السجن: كلها إشاعات

أكدت إيمان بطمة مجدداً أن شقيقتها دنيا بخير، نافيةً الشائعات حول معاناتها داخل السجن. دعت الصحافة والجمهور إلى الحصول على الأخبار من العائلة فقط، مشددةً على أن كل ما يُقال هو إشاعات.

من جهة أخرى، رغم وجودها في السجن بسبب قضية "حمزة مون بيبي"، احتفلت دنيا بعيد ميلاد ابنتها "ليلى روز" من خلف القضبان. حيث تفاجأت ليلى، التي ارتدت فستان شخصية "فروزن"، بقلب حلوى في المدرسة.



تعرف إلى أغرب أنواع الفوبيا

الفوبيا، أو الخوف غير المنطقي، هي حالة قد تكون مألوفة للبعض، ولكن ما قد لا يتخيله الكثيرون هو أن هناك أنواعاً غريبة ونادرة من الفوبيا تجعل المصابين بها يعانون من مخاوف تبدو للبعض غير منطقية. إليك أبرز وأغرب أنواع الفوبيا التي رصدتها الأبحاث الطبية الحديثة.

1. فوبيا الشمس

تُعتبر فوبيا الشمس من أندر أنواع الرهاب. المصابون بها يفضلون تجنب التعرض لضوء الشمس أو الأضواء الساطعة خلال النهار بشكل كامل. هذه الفوبيا قد تؤدي إلى تأثيرات جسدية خطيرة، لأن الابتعاد عن الشمس يحد من الجسم من الفوائد الصحية التي تقدمها، مثل فيتامين د المهم لصحة العظام والجهاز المناعي.

2. فوبيا النوم

يواجه بعض الأشخاص خوفاً غير منطقي من النوم أو التواجد بجانب أشخاص نائمين. يتسبب لهم النعاس بحالة من الذعر، كما يخشون من الاستغراق في النوم بسبب الكوابيس أو التجارب السلبية التي قد تصاحب النوم. يُعد هذا النوع من الفوبيا مقلقاً للغاية، حيث يؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية والجسدية للمصابين.

3. فوبيا فتح العينين

يعاني بعض الأفراد من رهاب فتح العينين، أو ما يُعرف برهاب البصريات، حيث يخشون فتح أعينهم بشكل كامل. يتطلب هذا النوع من الرهاب متابعة طبية مستمرة مع أخصائي نفسي للتشخيص الصحيح وتقديم العلاج المناسب، خصوصاً كلما تقدم العمر، إذ تزداد الأعراض سوءاً.

[اقرأ المزيد](#)

منظمة الصحة العالمية : عام 2024 شهد 17 حالة تفش لأزمات خطيرة

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 تركيزاً مكثفاً على اهتمامات أو أنشطة معينة، إلى جانب مواجهتهم لصعوبات جسدية أو فكرية أو تعليمية أخرى قد تشكل تحديات كبيرة في حياتهم.



قد سلطت المنظمة الضوء على أبرز هذه الأمراض، مثل فيروس "ماربورغ"، و"جدري القرعة"، وسلالة جديدة من أنفلونزا الطيور "H5N1"، معتبرة إياها تحدياً صارخاً بمدى ضعف العالم في التصدي للأوبئة.

ويُعتبر مجلس مراقبة التأهب العالمي، الذي تدعمه كل من منظمة الصحة العالمية والبنك الدولي، الجهة المسؤولة عن متابعة العوامل التي قد تؤدي إلى تفشي الأوبئة، بالإضافة إلى الإشراف على الاستعداد العالمي لمواجهتها.

في هذا الإطار، أطلق المجلس تقريراً جديداً بعنوان "الوجه المتغير لمخاطر الأوبئة"، الذي يسلط الضوء على مجموعة من المخاطر المتزايدة التي قد تؤدي إلى ظهور أوبئة جديدة. كما قام التقرير بتصنيف 15 محركاً رئيسياً لظهور الأوبئة إلى خمس مجموعات رئيسية، تشمل العوامل الاجتماعية والتكنولوجية والبيئية والاقتصادية والسياسية

كيفية تشخيص مرض التوحد

أحد المحاور الأساسية التي جاء بها التقرير هو الحاجة الملحة لفهم نقاط الضعف العالمية في مواجهة التهديدات الوبائية، مما يستدعي ضرورة إعادة النظر في النهج الجماعي المتبع حالياً في الاستعداد لمواجهة الأوبئة. وتشير النتائج إلى أن انعدام الثقة بين الدول، بالإضافة إلى عدم المساواة، يعدان من بين التهديدات الرئيسية التي يجب مواجهتها.

علو على ذلك، يتناول التقرير أيضاً مخاطر جديدة لا ترتبط فقط بالعوامل الصحية التقليدية، بل تشمل أيضاً تأثير الزراعة المكثفة واحتمالية انتقال الأمراض من البشر إلى الحيوانات. هذا التنوع في المحركات المسببة للأوبئة يعكس التحديات المعقدة التي تواجهها الدول في سبيل تحقيق الاستعداد الفعال لمواجهة الأوبئة

www.pressplus.ma



الكشك الرقمي للوادي 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



التخلص من الذقن المزدوج بالتمارين المنزلية

شد الرقبة: يعمل هذا الإجراء على شد العضلات وإزالة الجلد الزائد لتحسين ملامح الرقبة.

حقن حمض الديوكسيكولييك: يُستخدم هذا العلاج غير الجراحي لإذابة الدهون تحت الذقن، ويتطلب عدة جلسات لتحقيق النتائج المرجوة. مخاطر الجراحة

قبل التفكير في الجراحة، من المهم استشارة الطبيب المختص للتعرف على المخاطر المحتملة، ومنها:

النزيف والعدوى.

مشاكل التنفس المرتبطة بالتخدير.

التورم والتندب.

تلف الأعصاب أو فقدان الحساسية في المنطقة المعالجة

تمارين للتخلص من الذقن المزدوج

على الرغم من عدم وجود دليل علمي قوي يؤكد فعالية تمارين الذقن في التخلص من الذقن المزدوج، إلا أن هناك بعض التمارين التي يمكن أن تساعد في تقوية العضلات وشد الجلد في هذه المنطقة. يُنصح بتكرار كل تمرين عدة مرات يومياً، مع استشارة الطبيب قبل البدء في أي روتين جديد. إليك بعض التمارين المفيدة:

[اقرأ المزيد](#)



تعتبر التمارين الرياضية وسيلة فعّالة للتخلص من الدهون الزائدة في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك منطقة الذقن المزدوج. الذقن المزدوج، أو ما يُعرف بالدهون تحت الذقن، هي حالة شائعة تصيب الكثيرين، وترتبط غالباً بزيادة الوزن، ولكن قد يكون لها أسباب أخرى مثل العوامل الوراثية أو ترهل الجلد نتيجة التقدم في العمر. في هذا المقال، سنتعرف على كيفية التخلص من الذقن المزدوج باستخدام التمارين المنزلية دون الحاجة للجراحة أو حقن البوتوكس.

ما هي أسباب الذقن المزدوج؟

يمكن أن يكون الذقن المزدوج نتيجة للعديد من العوامل، منها:

زيادة الوزن: يؤدي تراكم الدهون في الجسم إلى ظهور طبقة دهنية أسفل الذقن.

العوامل الوراثية: يمكن أن يكون للعوامل الوراثية دور في تراكم الدهون تحت الذقن حتى مع وجود وزن طبيعي.

الشيخوخة: مع التقدم في العمر، يفقد الجلد مرونته، مما يؤدي إلى ترهله وظهور الذقن المزدوج.

خيارات علاج الذقن المزدوج

إلى جانب التمارين، هناك إجراءات طبية يمكن اللجوء إليها للتخلص من الذقن المزدوج، ومنها:

شفط الدهون: يساعد على تحديد ملامح الذقن والرقبة من خلال إزالة الدهون الزائدة.

العلاج بالفن: رحلة للتعافي واستكشاف الذات

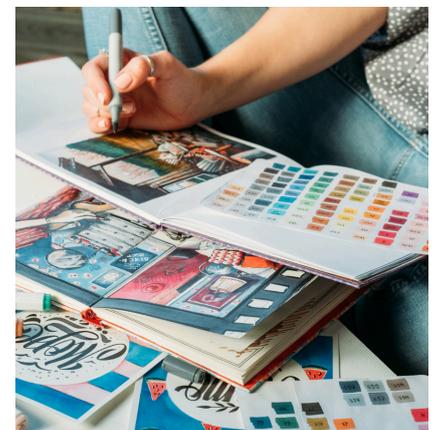
العلاج بالفن هو مجال يجمع بين قوة الإبداع وجمال الفن وتقنيات علم النفس، ليصبح وسيلة تعبيرية غير لفظية تساهم في تحسين الصحة النفسية للأفراد من جميع الأعمار. قد يُعتقد أحياناً أن الفن رفاهية، لكن الحقيقة هي أن غيابه عن المنازل والمؤسسات التعليمية يُعدّ خسارة كبيرة. الأبحاث أظهرت أن الأنشطة الإبداعية تلعب دوراً كبيراً في تطوير العقل والفكر، خاصة لدى الأطفال، مما ينعكس إيجاباً على سلوكهم وعلاقاتهم في المستقبل، وفقاً لما توضحه نيفين زكي، اختصاصية العلاج بالفن والصحة النفسية الشمولية.

مفهوم العلاج بالفن

العلاج بالفن ليس مجرد وسيلة للتعبير عن المشاعر التي قد يصعب وصفها بالكلمات، بل هو جسر يساعد الأفراد على الوصول إلى أعماق ذاتهم وفهمها بشكل أعمق. يفتح هذا النوع من العلاج أبواباً جديدة للفهم الذاتي والتعبير العاطفي، مما يعزز رفاهية الأفراد ويساهم في تحسين جودة حياتهم. يعد العلاج بالفن أحد الأساليب العلاجية التي تستفيد من العملية الإبداعية كجزء من العلاج النفسي، حيث يساهم في تعزيز الصحة النفسية والجسدية عبر استخراج المشاعر والأفكار المكبوتة وجلبها إلى السطح. نيفين زكي توضح أن "العلاج بالفن لا يتطلب مهارات فنية مسبقة، فالهدف ليس إنتاج عمل فني متكامل بل التركيز على العملية الإبداعية بحد ذاتها وتوفير وسيلة للتعبير عن العواطف الصعبة".

أهداف العلاج بالفن

تتمثل أهداف العلاج بالفن في استكشاف المشاعر والأفكار المخفية، مما يمنح الأفراد فرصة لفهم الجوانب غير المدركة في أنفسهم والتي قد تؤثر في سلوكهم ومشاعرهم. كما يعزز الوعي الذاتي من خلال العملية الإبداعية.



[اقرأ المزيد](#)

محمد مطاع ططري فبودكاست ألو طبيب



SCAN ME

منع طفلك من البكاء قد يؤثر سلباً على نموه النفسي: نصائح للتعامل الصحيح

بكاء الطفل ليس دائماً نتيجة للألم الجسدي، فقد يكون تعبيراً عن الحزن أو الإحباط. الأطفال، وبسبب عدم نضجهم العاطفي الكامل، قد يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم بالكلمات، مما يجعل البكاء وسيلتهم الأساسية للتواصل. ومع ذلك، فإن محاولة منع الطفل من البكاء قد تؤثر سلباً على نموه النفسي والعاطفي. في هذا المقال، نستعرض الآثار السلبية لمنع الطفل من البكاء ونقدم نصائح للتعامل الصحيح مع هذه المشاعر.

فقدان القدرة على التعاطف

عندما يعتاد الطفل على كبت مشاعره وعدم التعبير عنها، يصبح من الصعب عليه التعاطف مع الآخرين وفهم مشاعرهم، مما قد يؤثر على قدرته على تكوين علاقات صحية في المستقبل.

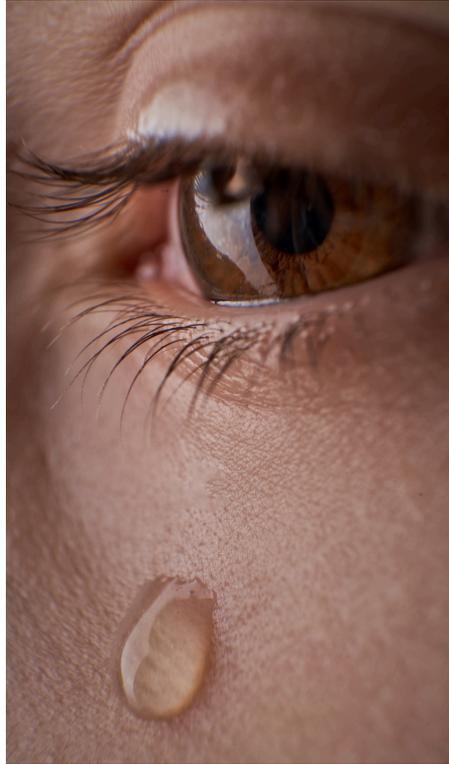
زيادة القلق والتوتر

البكاء وسيلة طبيعية للتعبير عن المشاعر وتخفيف التوتر. عندما يشعر الطفل بأن هذه الوسيلة مقيدة أو غير مقبولة، قد يعاني من القلق والتوتر، مما يؤثر على صحته النفسية بشكل سلبي.

لماذا يجب السماح للطفل بالبكاء؟

للبياء فوائد عديدة للجسم، فعندما يبكي الطفل، يفرز الجسم هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، ويزحف الدموع يساعد في تخليص الجسم من هذه الهرمونات، مما يقلل من مستويات التوتر. بالمقابل، كبح البكاء يمكن أن يؤدي إلى ضيق في التنفس وزيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم، نتيجة لتراكم هرمونات التوتر.

اقرأ المزيد



تأثير منع الطفل من البكاء على صحته النفسية

الشعور بالإهمال وعدم الاهتمام

يميل بعض الآباء إلى تجاهل الطفل أو توبيخه عندما يبكي، باعتقادهم أن البكاء هو علامة ضعف. هذا السلوك قد يرسل للطفل رسالة مفادها أن مشاعره غير مهمة أو غير مرحب بها، مما يؤدي إلى شعوره بالإهمال وعدم تقدير مشاعره.

التقليل من ثقة الطفل بنفسه

عندما يمنع الطفل من التعبير عن مشاعره، قد يفقد ثقته بنفسه بمرور الوقت ويصبح خائفاً من مواجهة الآخرين. كما يمكن أن يتجنب طلب المساعدة عندما يكون في حاجة إليها، خوفاً من أن يُنظر إليه على أنه ضعيف أو عاجز.

الشعور بالخلل من المشاعر

منع الطفل من البكاء قد يجعله يشعر أن ما يشعر به خطأ، مما يؤدي إلى شعوره بالخرق والخلل على المدى البعيد، يمكن أن يصبح الطفل معتاداً على كتم مشاعره والتظاهر بأنه بخير، حتى عندما يكون في حالة نفسية سيئة.

5 نصائح لتحسين الحالة المزاجية لا تدعيها تفوتك

يختلف الاهتمام بالنفس من شخص لآخر، لذلك من المهم دائماً البحث عن الأمور التي تساعدنا على البقاء في حالة مزاجية جيدة وصحة نفسية متوازنة. قد يتطلب ذلك التجربة والخطأ لاكتشاف ما يناسب كل شخص. الحفاظ على الصحة العقلية يعدّ أساسياً، لأنها تشمل السلامة العاطفية والنفسية والاجتماعية. فهي تحمي الفرد من الأمراض النفسية المختلفة التي يمكن أن تحدث عند مواجهة تحديات صعبة، كما تساعد في التعافي عند حدوث الأزمات.

ليك 5 نصائح لتحسين حالتك المزاجية:

1. ممارسة التمارين الرياضية

الحرص على ممارسة الرياضة بانتظام لمدة 30 دقيقة يومياً يمكن أن يكون له تأثير كبير على تحسين المزاج والصحة العامة. يُعتبر المشي من أسهل التمارين وأكثرها فعالية، حيث يساعد على تحسين حالتك المزاجية بشكل ملحوظ. إذا لم تتمكن من ممارسة الرياضة يومياً، فلا بأس بالقيام بما تستطيعين، على أن يكون ذلك دافعاً لجعل الرياضة جزءاً من روتينك اليومي في المستقبل.

2. اتباع نظام غذائي صحي

تناول وجبات غذائية متوازنة مقسمة إلى خمس وجبات صغيرة يومياً (ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين) مع شرب كمية كافية من الماء والسوائل الصحية، يمكن أن يُحسّن طاقتك ويزيد من تركيزك طوال اليوم. حاولي تجنّب تناول الكافيين بكثرة، لأن له تأثيراً سلبياً على مزاجك ورفاهيتك.

3. الحصول على نوم جيد

النوم الجيد هو مفتاح الصحة النفسية الجيدة. التزمي بجدول زمني منتظم للنوم...



اقرأ المزيد

المغربي سيمو نصر الله يتصدر الترنند العربي ف LOVE IS BLIND HABIBI

تم عرض جميع حلقات الموسم الأول من البرنامج الواقعي الجديد للمواعدة "الحب أعمى، حبيبي"، والبالغ عددها تسع حلقات، في العاشر من أكتوبر، وهي متاحة الآن للمشاهدة على نتفليكس! بين المتسابقين، نجح محمد "سيمو" نصرالله، البالغ من العمر 34 عامًا، في جذب الانتباه منذ الحلقة الأولى التي قدمها الثنائي الشهير إلهام علي وخالد صقر. يمتلك سيمو أعمالًا تجارية في مجال التجزئة والمقاولات، ويؤمن بالاحترام المتبادل في العلاقات. على الرغم من البداية الجيدة التي شهدتها علاقتها مع هاجر في البرنامج، لم تستمر الأمور كما هو متوقع. ومن المؤكد أن المعجبين يرغبون في معرفة المزيد عن هذا الوسيم الذي لا يأبه برأي الآخرين.



مهدي قطبي يسحر باريس بحضور بريجيت ماكرون في الصف الأول



في قلب العاصمة الفرنسية، باريس، تميز الفنان المغربي مهدي قطبي بعرض استثنائي، حيث لاقى حضوره اهتماماً كبيراً من الشخصيات السياسية والثقافية، وعلى رأسهم السيدة بريجيت ماكرون، السيدة الأولى في فرنسا.

تُعتبر أعمال مهدي قطبي مزيجاً فريداً من الفن التقليدي الإسلامي والحداثة المعاصرة، حيث يجسد في لوحاته جمال الخط العربي وروحانية الثقافة المغربية. وفي هذا الحدث الفني، تمكن قطبي من إبهار الحاضرين بعرض يأخذ المشاهد في رحلة بصرية تجمع بين التراث والتجديد.

بريجيت ماكرون، التي تُعرف بشغفها بالفنون، كانت في الصف الأول، مُعربةً عن إعجابها الكبير بأعمال قطبي. وأكدت السيدة الأولى أن الفن يشكل جسراً حقيقياً بين الثقافات، وأن قطبي من الفنانين الذين يجسدون هذا المعنى ببراعة. كما أثنت على جهوده في تعزيز الروابط الثقافية بين المغرب وفرنسا من خلال فنه الذي يعكس مزيجاً من التأثيرات والرموز التي تحتفي بالتراث المشترك.

مهدي قطبي، بدوره، عبر عن سعادته بحضور السيدة الأولى، مشيراً إلى أن الفن هو لغة عالمية تتجاوز الحدود وتجمع الناس على اختلاف خلفياتهم وثقافتهم. كما شكر كل من دعمه وأسهم في تنظيم هذا الحدث الفني، الذي يُعتبر تجسيدا للتعاون الفني والثقافي بين المغرب وفرنسا.

استمر العرض في جذب الزوار من جميع أنحاء العالم، مؤكداً مكانة مهدي قطبي كواحد من أبرز الفنانين في الساحة الفنية الدولية، وكمبعوث للثقافة المغربية في مختلف المحافل العالمية.

كتاب جديد يبحث في قانون الأرشيف بالمغرب

أصدر الباحث عمر الموريف كتابه الجديد بعنوان "الوجيز في قانون الأرشيف"، الذي يأتي ضمن منشورات وراقعة بلال، ليقدم دراسة مستفيضة حول القانون رقم 69.99، والذي يهدف إلى تنظيم الأرشيف في المغرب وفق مرسومه التطبيقي. يتناول الكتاب مختلف جوانب تدبير الأرشيف وطرق العناية به، مستعرضاً تجربة قطاع العدل في تدبير الأرشيف القضائي وتفاصيل ما يُعرف بالجريمة الأرشيفية.

وفي تقديم الكتاب، أشار المحامي طارق الموريف إلى أن المؤلف يعتبر من المراجع القليلة على الصعيد الوطني في هذا المجال، وربما يكون أول محاولة جدية لشرح قانون الأرشيف. وأوضح أن الكتاب يمثل إضافة مهمة، خاصة في ظل تركيز الباحثين والمتخصصين على شرح قوانين أكثر شهرة، مؤكداً أن كل قانون، بغض النظر عن مدى شهرته، له أهميته ودوره في حماية الأفراد والمؤسسات على حد سواء.



عمر الموريف

وأضاف المحامي أن قانون الأرشيف لا يمكن فصله عن هذه المنظومة القانونية، بل بالعكس، يُعتبر جزءاً أساسياً منها، نظراً لأنه يسعى إلى صيانة التراث وحماية الذاكرة الوطنية والإنسانية. وبهذا المعنى، يُعتبر الأرشيف "درعاً واقياً" يحمي الهوية من الضياع، حيث إنه يربط الأفراد بماضيهم ويؤمنهم من فهم واقعهم وتطوير مستقبلهم.

ويرى الباحث عمر الموريف أن كتابه سيكون إضافة نوعية للمكتبة الوطنية والعربية، معرباً عن أمله في أن يستمر البحث في هذا المجال الهام.

كما دعا أهل الاختصاص والمهتمين بمجال الأرشيف إلى مواصلة تطوير الدراسات حول هذا الموضوع الحيوي، بما يُمكن الممارسين والباحثين والقراء من الاستفادة من الجهود المبذولة في هذا الميدان، خاصة أن الحاجة أصبحت ملحة وضرورية لمثل هذه الأبحاث نظراً لأهميتها المعرفية والمهنية.

يأتي هذا الإصدار ليُلبي احتياجات المختصين في مجال الأرشيف، وليرسخ الوعي بأهمية الحفاظ على الذاكرة الوطنية وصون الهوية الثقافية، مما يعزز دور الأرشيف في المجتمع كأداة لحماية التراث وتوثيق التاريخ.

لوجيز في قانون الأرشيف

شروح في القانون رقم 69.99

ومرسومه التطبيقي:

إستيراد المغرب الأزيال من أوروبا: من المستفيد ؟



SCAN ME

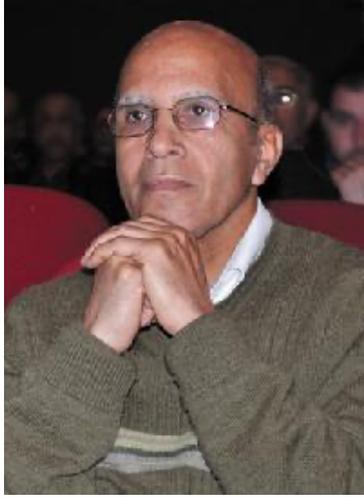
إصدار جديد يوثق تاريخ السينما المغربية

وفي حين نجد بعض الأبحاث التي تناولت السينما المغربية من زوايا نقدية متعددة، إلا أن المقاربات التاريخية تبقى شبه غائبة في هذا المجال، خاصة أن المؤسسات الأكاديمية مثل المدارس والمعاهد والجامعات لم تفتح بعد أورشاً بحثية تركز على هذا الموضوع بشكل كافٍ.

مولدي إدريس الجعايدي، الذي يُعرف بدوره البارز في التعريف بالسينما المغربية وتوثيقها، يعتمد في أبحاثه على أرشيف بصري ضخم موجود خارج المغرب، وهو يسعى لتحليل هذه المواد وبناء خطاب تاريخي حولها.

يُحاول في كتابه الجديد أن يضع اللبنة الأولى في بناء تاريخ متكامل للسينما المغربية، مسلطاً الضوء على هذا الفن باعتباره أحد أكثر الأشكال التعبيرية تأثيراً في السنوات الأخيرة، وواحداً من الفنون التي شهدت تحولات جمالية كبيرة.

[اقرأ المزيد](#)



صدر عن الباحث مولدي إدريس الجعايدي كتاب جديد بعنوان «تاريخ السينما المغربية»، ضمن منشورات المجال. يتناول هذا الكتاب المكتوب باللغة الفرنسية، تاريخ السينما المغربية ويستعرض مراحل تطورها، صناعاتها، وجمالياتها، مما يجعله إضافة مهمة لملاء الفراغ الذي يعاني منه هذا المجال في الساحة الثقافية والفنية المغربية.

وتعتبر هذه الدراسة من المحاولات البحثية الجادة الأولى التي تسعى إلى التأريخ للفن السابع في المغرب، إذ لا تتوفر حتى الآن مؤلفات متخصصة توثق تطور السينما المغربية بشكل منهجي وعميق. يُعزز هذا النوع من الأبحاث الرؤية النقدية للأفلام المغربية ويساهم في فهم تطورها الجمالي واستيعاب خصوصياتها الفنية.

الرباط تستعد لاستضافة الدورة الـ29 للمهرجان الدولي لسينما المؤلف

تستعد العاصمة المغربية الرباط لاحتضان الدورة التاسعة والعشرين للمهرجان الدولي لسينما المؤلف، التي ستقام في الفترة من 8 إلى 16 نوفمبر المقبل. وستشهد هذه الدورة عرض أكثر من 150 فيلماً دولياً، بما في ذلك أربعة عروض عالمية ستعرض لأول مرة في قلب العاصمة المغربية.

وأفاد بيان صادر عن المنظمين أن هذا الحدث السينمائي يهدف إلى تسليط الضوء على سينما المؤلف التي تتناول قضايا إنسانية واجتماعية من خلال رؤى فنية مبتكرة. كما يسعى المهرجان إلى الالتقاء بسينما المؤلفين، وتقديم زوايا نظر جديدة حول المجتمع والإنسانية عبر عدسة الفن السابع.

أما لجنة تحكيم مسابقة الأفلام الطويلة لهذا العام، فستترأسها المخرج الفلبيني بريانتي ميندوزا، وتضم نخبة من المبدعين العالميين في مجال السينما، بما في ذلك المنتجة والموزعة المغربية أسماء أكريميش، والمنتجة التونسية درة بوشوشة، والناقد السينمائي الكندي كولومب ميشيل. كما تشمل اللجنة المخرجة الهندية رينتو توماس، والمنتج والمخرج التركي جان ساراسوجلو، والمخرج الأردني محمد حوسخي، إلى جانب المخرجة الكازاخية كلونارا سيراسونوفا.

[اقرأ المزيد](#)



يونس بواب يلج عالم الإخراج من خلال فيلم "الأخ"

يخوض الممثل المغربي يونس بواب تجربة الإخراج السينمائي لأول مرة من خلال فيلمه القصير الجديد "الأخ"، الذي يجمع فيه بين موهبته في التمثيل ومهاراته في الكتابة، ويبرز هذا الفيلم إبداع بواب، الذي لديه سنوات من الخبرة في مجال الفن، سواء على الصعيد الوطني أو الدولي.

وسيكون فيلم "الأخ" جزءاً من فعاليات الدورة الرابعة والعشرين من المهرجان الوطني للفيلم بطنجة، والذي ينطلق يوم الجمعة المقبل. يشارك بواب في المسابقة الرسمية للأفلام القصيرة، حيث يتنافس مع مجموعة من الأسماء الشابة، مما يساهم في تسليط الضوء على المواهب الجديدة في السينما المغربية.

تدور أحداث الفيلم حول قصة أخ يعود إلى بلده ليواجه ماضيه ويقوم بالانتقام، بعد إلطاح من أخته. يسلط بواب الضوء على العلاقات الأسرية والاجتماعية، مقدماً رؤية درامية تتناول التحديات والصراعات التي قد يواجهها الفرد في مجتمعه.

[اقرأ المزيد](#)



ياسين كني وبوشعيب الساوري يتلقان في جائزة كتارا للرواية العربية 2024



منذ إطلاق الجائزة في عام 2014، استطاعت "كتارا" أن تدفع حدود الإبداع الأدبي من خلال تشجيع الروائيين العرب على إنتاج أعمال متميزة، إضافة إلى دعم نشرها وترجمتها إلى لغات أخرى مثل الإنجليزية والفرنسية.

وأشار السليطي إلى أهمية هذا العام، حيث يتزامن مع الاحتفال بالأسبوع العالمي للرواية من 13 إلى 20 أكتوبر، والذي اعتمده "اليونسكو" بفضل جهود "كتارا".

كما أضاف السليطي أن جائزة "كتارا" قد قدمت حلاً للعديد من التحديات التي كانت تواجه الرواية العربية، مثل صعوبات النشر والترجمة، بالإضافة إلى تعزيز العلاقة بين الرواية والدراما والفن التشكيلي، مما ساهم في ظهور مواهب أدبية جديدة.

من جهة أخرى، تم اختيار الروائي المغربي التهامي الوزاني كشخصية العام من قبل جائزة "كتارا"، ضمن تقليد سنوي تحتفي فيه الجائزة بشخصيات أدبية عربية تركت أثراً بارزاً في المشهد الثقافي **إقرأ المزيد**

أعلنت المؤسسة العامة للحي الثقافي "كتارا" أسماء الفائزين بجائزة كتارا للرواية العربية في دورتها العاشرة لعام 2024، وقد ضمت القائمة اثنين من الروائيين المغاربة البارزين، ياسين كني في فئة الروايات غير المنشورة عن روايته "ع ب ث"، فيما توج بوشعيب الساوري في فئة الدراسات النقدية عن عمله "تخييل الهوية في الرواية العربية".

وشهدت الجائزة تكريم عدد من الفائزين في عدة فئات، بما في ذلك الروايات العربية المنشورة وغير المنشورة، والدراسات النقدية، وروايات الفتيان، كما شملت الجائزة الرواية التاريخية غير المنشورة والرواية القطرية المنشورة، مما يعكس تنوع المشاركات ودعماً للابتكار الأدبي العربي.

وفي كلمة له بالمناسبة، أشاد خالد بن إبراهيم السليطي، المدير العام للمؤسسة العامة للحي الثقافي "كتارا"، بالدور الذي تلعبه الجائزة في تعزيز مكانة الرواية العربية عالمياً،

الملتقى السنوي الأول لفن الخط المغربي والزخرفة الإسلامية بالدار البيضاء

انطلقت يوم الثلاثاء 15 أكتوبر 2024 في الدار البيضاء فعاليات "الملتقى السنوي الأول لفن الخط المغربي والزخرفة الإسلامية"، الذي يهدف إلى تسليط الضوء على هذا الفن العريق كجزء من التراث الثقافي المغربي. يُنظم الملتقى بتنسيق بين وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية والمندوبية الجهوية للشؤون الإسلامية بجهة الدار البيضاء-سطات ومركز التوثيق والأنشطة الثقافية.

وفي كلمته الافتتاحية، أكد المهدي حمداوي علوي، مندوب وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بجهة الدار البيضاء-سطات، أن الملتقى يشكل فرصة لتبادل الأفكار والخبرات حول فن الخط المغربي والزخرفة الإسلامية، ويعكس رؤية الوزارة لتعزيز الحوار والتعاون وتبادل المعارف.

بدورها، صرحت صفية مرزاق، مديرة مركز التوثيق والأنشطة الثقافية، أن الملتقى يُعد بداية لسلسلة من اللقاءات التي تهدف إلى إبراز أهمية فن الخط المغربي والزخرفة الإسلامية، وزيادة الوعي بقيمته التراثية والثقافية. كما أشارت إلى أن الملتقى يستضيف نخبة من كبار الفنانين والخطاطين من مختلف أنحاء المملكة لتبادل الخبرات والمعارف على مدى ثلاثة أيام



من جانبها، أشادت الفنانة التشكيلية والخطاطة سعاد الكيال بدور المغرب الريادي في الحفاظ على فن الخط، بفضل رعاية الملك محمد السادس للموروث الثقافي العربي. وأكدت أن المبادرات الملكية، مثل فتح شعبة فن الخط العربي بأكاديمية الفنون التقليدية، وجائزة محمد السادس لفن الزخرفة وفن الحروفية، ساهمت بشكل كبير في تعزيز وتطوير فن الخط المغربي.

يشمل برنامج الملتقى لقاءات فكرية وورشات عمل حول فن الخط والزخرفة الإسلامية، ويحتتم بمعرض يضم لوحات متميزة لأشهر الخطاطين والمشاركين في جوائز محمد السادس، مما يُثري الحوار حول هذا الفن الأصيل ويعزز من حضوره الثقافي والفني.



تعاون تاريخي بين المغرب ودار الأزياء "ديور"

في خمسينيات القرن الماضي، انطلقت رحلة مثيرة بين المغرب ودار الأزياء الفرنسية الشهيرة "ديور" من خلال شراكة متميزة مع دار الأزياء المحلية "جوست" في الدار البيضاء، هذا التعاون لم يكن مجرد شراكة تجارية، بل كان بمثابة جسر ثقافي يربط بين التقاليد المغربية العريقة وعالم الموضة الفرنسية الفاخرة

وأُسفرت هذه الشراكة عن إنتاج مجموعة من القطع الأيقونية التي أصبحت ذات قيمة تاريخية، من فستان الكتان الأرجواني إلى الفستان الأسود الصغير، تمثل هذه القطع تزاوجًا رائعًا بين الأسلوبين المغربي والفرنسي، وتحمل هذه الفساتين علامات "كريستيان ديور جوست حصرياً في المغرب"، مما يجعلها محط اهتمام لهواة جمع الأزياء.

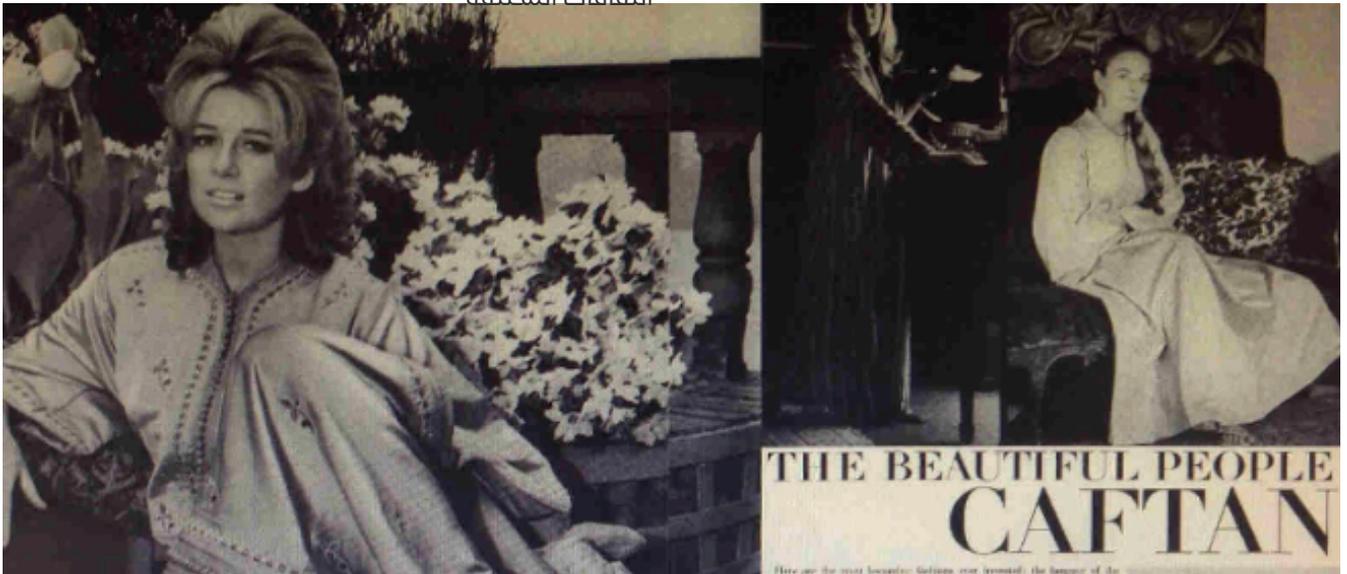
واستمر هذا التعاون حتى أواخر الثمانينيات، رغم وفاة ديور في عام 1957، تولت المصممة المغربية تامي التازي إدارة "جوست"، وأدخلت روحاً جديدة على الأزياء المغربية، مما ساعد في إحياء القفاطين والجلابيات في مشهد الأزياء العالمي، لقد كانت التازي واحدة من المصممين المؤثرين الذين أضافوا لمسات مغربية على الأزياء العالمية، محققين بذلك توازناً بين الأصالة والحداثة.

إن الشراكة بين المغرب و"ديور" لا تمثل فقط تعبيراً عن الأناقة والموضة، بل هي تجسيد لهوية ثقافية غنية، حيث أظهرت هذه العلاقة كيف يمكن للتبادل الثقافي أن يثري الفن والموضة، ويعزز من مكانة المغرب في الساحة الدولية، إن هذا التعاون الذي بدأ في الدار البيضاء لا يزال يُذكر كأحد أرقى الفصول في تاريخ الأزياء، ويعكس التفاعل الإبداعي بين الثقافات المختلفة.

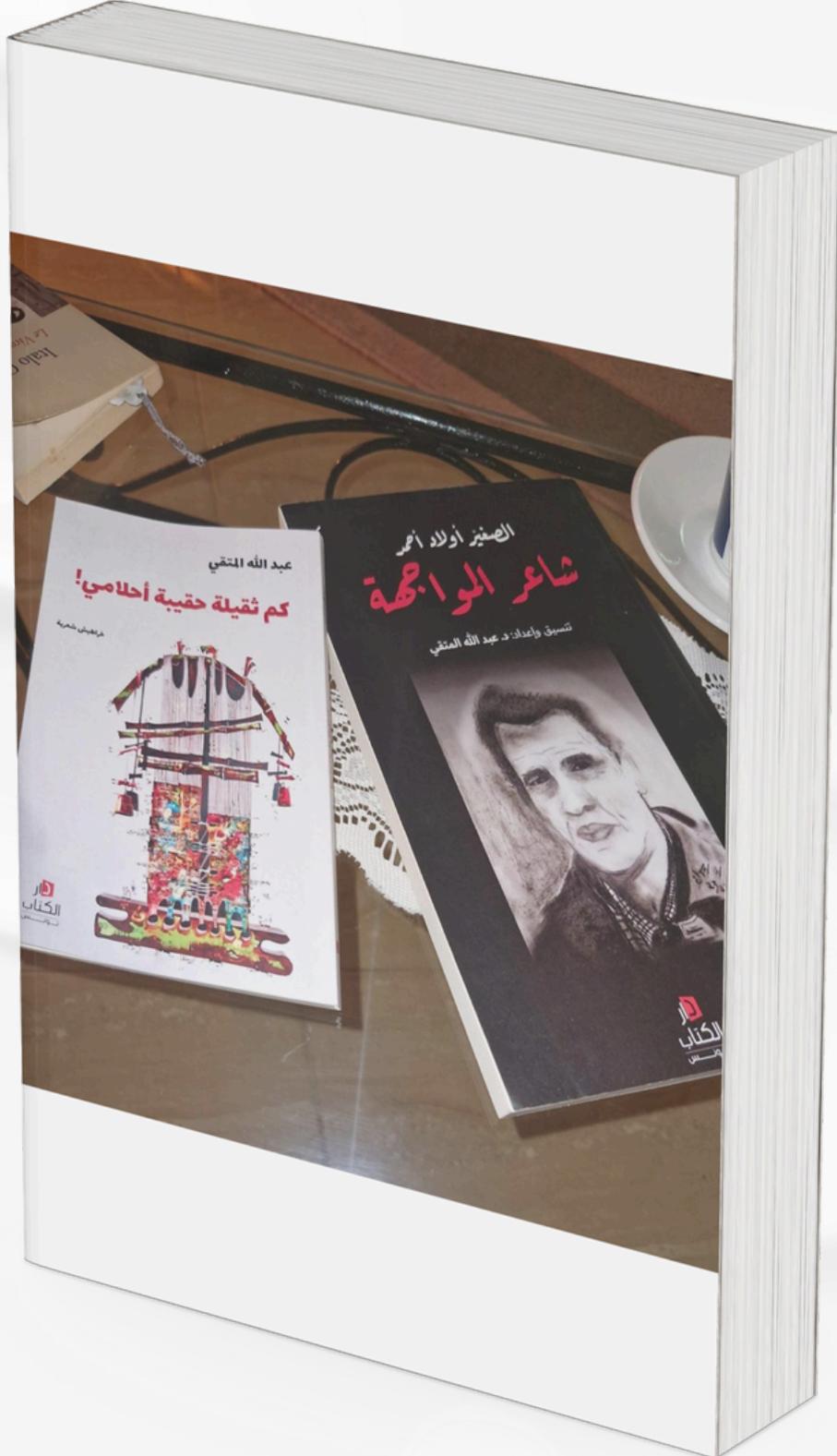
بدأت قصة هذه العلاقة في فترة شهدت فيها الدار البيضاء تحولات ملحوظة في عالم الموضة، حيث كانت المدينة تستقطب مصممي الأزياء العالميين، وأصبحت "جوست" مكاناً مميّزاً لأحدث صيحات الموضة

أعجب كريستيان ديور، مؤسس دار الأزياء الفرنسية، بجمال وحرفية الأزياء المغربية، وخاصة القفطان، وفي عام 1951، أطلق ديور خطاً حصرياً من تصاميمه بالتعاون مع "جوست"، مما أحدث ثورة في تقديم الأزياء المغربية بتصاميم فرنسية.

لم يقتصر تأثير هذا التعاون على الأزياء فقط، بل تجاوز ذلك ليشمل تعزيز الهوية الثقافية المغربية على الساحة الدولية، عكست تصاميم "جوست" الفريدة الجماليات الفرنسية مع لمسات مغربية، ما أسهم في تقديم الأزياء المغربية بشكل جديد ومبتكر، كما ساهمت عالمة الأنثروبولوجيا في عالم الأزياء، ماريا أنجيلا يانسن، في تسليط الضوء على أهمية هذا التعاون في بحثها حول "جوست".



شاعر المواجهة للكاتب الصغير أولاد أحمد



تسريحات شعر طويلة لفعاليات موسم الرياض 2024: استلهمي إطلالتك من النجمات



إذا كنت تتطلعين إلى التألق بإطلالة جذابة ومميزة خلال فعاليات موسم الرياض 2024، الذي يعتبر أحد أبرز الأحداث الترفيهية في المملكة العربية السعودية والمنطقة العربية، فستجدين هنا مجموعة من تسريحات الشعر الطويل المناسبة لتلك الفعاليات. تجمع هذه التسريحات بين الأناقة والعصرية، وتتيح لك إبراز جمال شعرك الطويل بأساليب متنوعة، سواء كنت تفضلين التسريحات المرفوعة، المضمرة، أو حتى المنسدلة بشكل مموج. نقدم لك من وحي النجمات خيارات متعددة لتستوحي منها ما يناسبك، وتضفي لمسة ساحرة على إطلالتك.

1. تسريحة ذيل الحصان المنخفضة

تعتبر تسريحة ذيل الحصان من التسريحات الكلاسيكية التي لا تفقد جاذبيتها أبداً. تُعتمد بأساليب مختلفة، سواء كانت عالية أو منخفضة، مموجة أو مضمرة. إنها من التسريحات التي تعكس البساطة والأناقة، وتلجأ إليها النجمات كثيراً على السجادة الحمراء. إذا كنت تفضلين الإطلالة الراقية والبسيطة، يمكنك اعتماد تسريحة ذيل الحصان المنخفضة مع فرق نصفي للغرة، على طريقة النجمة جينيفر لورانس (Jennifer Lawrence).

2. تسريحة ذيل الحصان المضمرة

لإطلالة عصرية تجذب الأنظار خلال فعاليات موسم الرياض 2024، جربي تسريحة ذيل الحصان المضمرة، كما فعلت النجمة زيندايا (Zendaya). قومي بتزيين التسريحة بشريط حريري عند أعلى الرأس لإضافة لمسة من الأناقة. هذه التسريحة تمنحك إطلالة فريدة تبرز ملامح وجهك وتضفي لمسة غير تقليدية على مظهرك.

3. تسريحة الكعكة المنخفضة

إذا كنتِ تبحثين عن إطلالة رسمية وأنيقة تناسب الأجواء الاحتفالية، فاعتمدي تسريحة الكعكة المنخفضة بأسلوب مضمّر، مع فرق وسطي للغرة. هذه التسريحة، المستوحاة من إطلالة النجمة أريادنا غوتيريز (Ariadna Gutiérrez)،

[اقرأ المزيد](#)

ساعات يد نسائية باللون الأخضر لإطلالة خريفية دافئة

يرمز اللون الأخضر إلى الحياة والطبيعة، ويضفي في موسم الخريف لمسة من سحر الأشجار التي لا تزال تحتفظ ببعض أوراقها، مما يجلب شعوراً بالهدوء والسكينة. إذا كنت تبحثين عن إطلالة خريفية دافئة وأنيقة، فإن ساعات اليد الجلدية باللون الأخضر ستكون خيارك الأمثل. سواء كانت بدرجات الأخضر الباستيلي الفاتح أو الدرجات الداكنة، يمكن تنسيق هذه الساعات لإطلالة خريفية جذابة تتناسب مع مختلف المناسبات. فيما يلي نستعرض مجموعة من الساعات الجلدية باللون الأخضر التي تضفي لمسة من الأناقة والتميز على إطلالتك.

1. ساعة Piaget Polo Date من بياجيه Piaget

لإطلالة تجمع بين الكلاسيكية والبساطة، تقدم بياجيه ساعة Piaget Polo Date التي تتناسب مع الرجال والنساء على حد سواء. تأتي هذه الساعة بعلبة مصنوعة من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، وتتميز بمينا مزخرفة بخطوط عرضية تمنحها لمسة جمالية فريدة. يمكنك ارتداؤها في أي وقت من اليوم، فهي تتناسب مع جميع المناسبات بفضل حزامها الأخضر المصنوع من جلد التمساح، وإبزيم الحزام من الذهب الوردي.

2. ساعة Manual-Winding من فاشرون كونستنتان Vacheron Constantin

إذا كنت ترغبين في ساعة تجمع بين البساطة والفخامة، فإن ساعة Manual-Winding من فاشرون كونستنتان تعد الخيار المثالي. تتميز هذه الساعة بعلبة مصنوعة من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، وهي جزء من مجموعة Traditionnelle الأيقونية، مما يعكس طابعاً فاحراً وجاذبية لا مثيل لها. الإطار مرصع بـ 54 ماسة دائرية، مع مينا باللون الأخضر وحزام من جلد التمساح الأخضر، ليكتمل تصميمها بإبزيم أريديون من الذهب الوردي.

3. ساعة Happy Golf من شوبارد Chopard

يعتبر اللون الأخضر الزيتي من الألوان المثالية لموسم الخريف، فهو يجمع بين الأناقة والفخامة، ويتناسب مع الإطلالات اليومية والمسائية. تقدم شوبارد ساعة Happy Golf بعلبة مصنوعة من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً والفلاذ المقاوم للصدأ



[اقرأ المزيد](#)



JAMAIS
MOCCI



SCAN ME



© LAUNCHMETRICS/SPOTLIGHT



كيفية تنسيق فساتين سواريه من الدانتيل بطريقة راقية ومحتشمة

يعتبر قماش الدانتيل من الخامات الراقية التي تضي لمسة من الأناقة والأنوثة على الإطلالات، ولكنه يتميز بشفافيته، مما يتطلب تنسيقه بعناية لتحقيق مظهر عصري وراقي دون اللبثال. نقدم لك هنا بعض النصائح لتنسيق فساتين سواريه من الدانتيل بطريقة محتشمة وراقية، بالإضافة إلى مجموعة من الأكسسوارات المناسبة لإطلالة خريف 2024.

الألوان والخامات المتنوعة في فساتين الدانتيل تعود مجموعات الأزياء العالمية دائماً لتقدم تصاميم من الدانتيل سواء في الملابس الجاهزة أو الراقية. وتعتبر الألوان الفاتحة مثل الأبيض والعاجي مميزة لفصل الصيف، بينما يبرز الدانتيل الأسود والأحمر في الملابس الشتوية. ولكن في عالم الموضة، لا توجد قواعد صارمة تتعلق بالفصول؛ فاللون المختار والشكل المستخدم يمكن تنسيقهما في جميع المواسم، مما يضي لمسة من الفخامة على إطلالتك في السهرات والمناسبات الخاصة.

تنسيق فساتين الدانتيل لهواة الإطلالات المحتشمة

للحصول على إطلالة محتشمة، يمكنك اختيار فستان أبيض من الحرير مطرز بالدانتيل الأسود، يتميز بأكمام طويلة وقصة مستقيمة واسعة. يمكن تنسيقه مع صندل فضي عالٍ لإضفاء مزيد من الرقي. وللمن يفضلن الفساتين الأنيقة مع لمسة من الحشمة، يمكن تنسيق بلوزة تحت فستان دانتيل بطراز Slip Dress لإضافة طبقة محتشمة خاصة في فصل الشتاء.

[اقرأ المزيد](#)



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ-I-MAG

مجوهرات فاخرة مستوحاة من الفن الياباني: تحف فنية رائعة

تتمتع المجوهرات الفاخرة المستوحاة من الفن الياباني بإدوية خاصة ألهمت عشاق الفن في أوروبا منذ معرض باريس العالمي في عام 1867. فقد أدت هذه الحركة، المعروفة بـ "جاپونيزم" أو تأثير الفن الياباني على أوروبا، إلى تغيير جذري في مجالات الفنون البصرية وتصميم المجوهرات. وبفضل التقدير الجديد للجماليات اليابانية، تأثرت المجوهرات الغربية بشكل عميق، حيث تمتاز الحرفية المعقدة مع الزخارف التي تعكس التراث الثقافي الفريد لليابان.

تأثير الفن الياباني على تصميم المجوهرات

منذ ذلك المعرض العالمي في باريس، سحر الفن الياباني الحرفيين والمصممين الأوروبيين، حيث لاقى الفن والمنسوجات والخزف الياباني استحساناً كبيراً. أدى هذا التقدير الجديد إلى تأثير ملحوظ على تصميم المجوهرات، حيث تأثرت حركة "الآرت نوفو" بشكل خاص بـ "الجاپونيزم"، والتي أكدت على الأشكال الطبيعية والخطوط المتدفقة التي تعكس مبادئ التصميم الياباني.

الحقائب ذات التفاصيل المعدنية

لآلئ الحكمة: أناقة مثلثة

تعد الآلئ من أكثر المواد قيمة في تصميم المجوهرات المستوحاة من الفن الياباني، حيث تتناغم جاذبيتها البصرية وعمقها الرمزي مع الأسلوب الياباني البسيط والأنيق. هذه المادة الطبيعية الفريدة لطالما كانت خياراً مفضلاً لصانعي المجوهرات الباحثين عن دمج الجمال الطبيعي مع التصميم المعقد لتقديم قطع تجمع بين الفخامة والأناقة.

فن المينا على المجوهرات: سرد القصص بتقنيات دقيقة

يتميز فن الرسم بالمينا على المجوهرات، خاصة الساعات، بدوره المحوري في المجوهرات المستوحاة من الفن الياباني.

[اقرأ المزيد](#)





الأميرة للا حسناء تترأس مجلس إدارة مؤسسة المحافظة على التراث الثقافي للرباط

رأست الأميرة للا حسناء، رئيسة مؤسسة المحافظة على التراث الثقافي لمدينة الرباط، الاثنين، اجتماع مجلس إدارة المؤسسة، وذلك بحضور أعضاء المجلس. وذكر بيان لمؤسسة المحافظة على التراث الثقافي لمدينة الرباط، أن الأميرة للا حسناء سلطت في كلمتها بهذه المناسبة، الضوء على أبرز إنجازات المؤسسة خلال عامي 2022-2023.

زبدان
.MA

دد

ضيف برنامج

جليسة مع بسمة

طاهر سلامي

الفائز بمسابقة
orange talents

سنطالب

بمقاعد بغرفة

المستشارين

لندافع عن

مطالبنا

COMING
SOON

