

لودجاند

مجلة لودجي ميديا الأسبوعية



فاتح ماي

عيد العمال بين الاحتفال والواقع المرير



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO
العدد 55 - ماي 2025

حياتنا

دعوة عاجلة لحماية
المجتمع من العنف
المتزايد: المنتدى المغربي
لحقوق الإنسان يطالب
بإجراءات فعالة

أخبار الأسبوع

جلالة الملك محمد
السادس يستقبل وزراء
خارجية دول تحالف
الساحل في الرباط





يحدث في آخر 24 ساعة



04	الافتتاحية
06	أخبار الأسبوع
12	حياتنا
16	صحتنا
22	فن وفكر
28	أناقة وجمال



لودجي ميديا - مؤسسة الرسالة الإعلامية

فريق النشر :
سارة البوفي - سلمى الشاوي
عائشة بوسكين - هند الدبالي

تصميم : ندى دحان

مونتاج : هند الدبالي

إدارة فنية وتقنية :
محمد أيت بلحسن

اقرأ أعدادنا القديمة :
www.pressplus.ma



فاتح ماي: عيد العمال بين الاحتفال والواقع المرير



ويعتبر عيد العمال مناسبة للاحتفال، لكنه أيضاً دعوة للتفكير والعمل نحو تحسين أوضاع العمال. يجب أن يكون هذا اليوم حافزاً للتغيير والإصلاح لضمان مستقبل أفضل للجميع، حيث يُمكن لكل عامل أن يشعر بالفخر والاعتزاز بمساهماته في المجتمع.

كما يتحول عيد العمال بالنسبة لهم إلى يوم يعكس خيبة الأمل والإحباط. ولتجاوز هذه التحديات، يجب أن تتبنى الحكومات سياسات فعالة تهدف إلى خلق فرص عمل جديدة وتحسين ظروف العمل القائمة، كما يتطلب ذلك تعزيز الحوار بين جميع الأطراف المعنية لضمان حقوق العمال وتحقيق العدالة الاجتماعية.

بقلم سارة البوفي

يختبئ واقع مرير يعاني منه الكثير من العمال الذين يعيشون في ظروف صعبة. وبالنسبة لبعض العمال، يُعتبر عيد العمال مناسبة تذكّرهم بمشاكلهم اليومية في بيئة العمل.

حيث يعاني الكثيرون من نقص الأجور، وغياب الأمان الوظيفي، وظروف العمل غير الملائمة. بالإضافة إلى ذلك، تظل البطالة هاجساً كبيراً، حيث يجد العديد من الأفراد أنفسهم بلا عمل، ويعتبرون هذا اليوم كابوساً يذكّرهم بوضعهم الصعب.

ويُمثل فاتح ماي بالنسبة للمعطلين عن العمل، تذكيراً مؤلماً بالفرص الضائعة والأحلام المؤجلة. في حين يحتفل الآخرون بإنجازاتهم، ويبقى هؤلاء المعطلون عالقين في دوامة من البحث عن عمل في ظل اقتصاد يعاني من الركود ونقص الفرص،

يُعتبر فاتح ماي، المعروف عالمياً بعيد العمال، مناسبة سنوية للاحتفال بالإنجازات العمالية والاعتراف بدور العمال في بناء المجتمعات.

لكن بالنسبة للعديد من العمال، يتحول هذا اليوم إلى تذكير مؤلم بالتحديات والمصاعب التي يواجهونها في حياتهم اليومية.

فاتح ماي: عيد العمال بين الاحتفال والواقع المرير في العديد من الدول.

يُحتفل بعيد العمال من خلال تنظيم مسيرات وفعاليات رسمية تتخللها خطابات تشيد بدور العمال وإنجازاتهم.

تُعتبر هذه الاحتفالات فرصة لتسليط الضوء على حقوق العمال وتعزيز التضامن بينهم. لكن خلف هذه الاحتفالات،

تصريح الأسبوع

دد

أشكر المغرب
وفرنسا على
دعمهما السريع
والفعال في
استعادة الكهرباء

بيدرو سانثيز
رئيس الوزراء الإسباني



@lodjmaroc



جلالة الملك محمد السادس يستقبل وزراء خارجية دول تحالف الساحل في الرباط



في مشهد دبلوماسي يعكس متانة الروابط بين المغرب ودول الساحل، استقبل الملك محمد السادس، اليوم الاثنين بالقصر الملكي بالرباط، وزراء خارجية بوركينا فاسو ومالي والنيجر، وهم يمثلون البلدان الثلاثة المكونة لتحالف دول الساحل. اللقاء حمل في طياته رسائل واضحة تؤكد على استمرارية الدعم المغربي لهذه الدول، وعلى التقدير الكبير الذي توليه العواصم الإفريقية المعنية للدور الاستراتيجي الذي يضطلع به العاهل المغربي في المنطقة

وخلال الاستقبال، عبّر الوزراء الثلاثة عن امتنان قادة بلدانهم للمواقف الثابتة للمغرب تجاه قضايا الساحل، وللرؤية الملكية التي لطالما سعت إلى بناء تنمية حقيقية وبشراكة متوازنة في إفريقيا، بعيداً عن الوصاية والتدخل. ولم يفوت الوزراء الفرصة دون التنويه بالمبادرة الملكية المتعلقة بتمكين دول الساحل من منفذ على المحيط الأطلسي، معبرين عن انخراط بلدانهم الكامل في إنجاح هذه المبادرة، التي من شأنها أن تعيد رسم ملامح الجغرافيا الاقتصادية في غرب إفريقيا.

ما تناول اللقاء عرضاً مستفيضاً حول التقدم الحاصل في بناء الهيكلة المؤسسية لتحالف دول الساحل، الذي تأسس كبديل إفريقي-إفريقي للتعاون الأمني والاقتصادي، ويطمح إلى تجاوز المعادلات التقليدية المفروضة من خارج القارة. وأعرب الوزراء عن تطلعهم إلى شراكة أوثق مع المملكة المغربية في هذا الإطار، مشيدين بالحكمة والرؤية السياسية للعاهل المغربي.

زيارة الوفد الدبلوماسي من دول الساحل إلى الرباط، لم تكن مجرد زيارة بروتوكولية، بل جسدت عمق التفاهم السياسي والتقارب الجغرافي بين المغرب وهذه الدول، في سياق إقليمي ودولي تتزايد فيه التحديات الأمنية والتنمية. وقد عكست التصريحات الصادرة عقب اللقاء رغبة مشتركة في توسيع مجالات التعاون، لا سيما في ما يتعلق بالبنية التحتية، والربط اللوجستي، وتعزيز القدرات المؤسسية. ويأتي هذا الاستقبال الملكي في وقت تشهد فيه المنطقة تحولات عميقة على المستويين السياسي والأمني، وهو ما يفتح المجال أمام المملكة المغربية لتلعب دوراً متقدماً في دعم الاستقرار والتنمية بدول الساحل، خصوصاً في ظل الفراغات الجيوسياسية التي تخلفها بعض القوى الدولية.

نزار بركة أمام أعضاء الحزب الشعبي الأوروبي خلال المؤتمر السنوي المنعقد بمدينة فالنسيا الإسبانية..

نزار بركة أمام أعضاء الحزب الشعبي الأوروبي خلال المؤتمر السنوي المنعقد بمدينة فالنسيا الإسبانية.. يدعو إلى دعم مبادرة الحكم الذاتي تحت السيادة المغربية كل جاد وواقعي لإنهاء نزاع طال أكثر من خمسة عقود ويؤكد أن الأمر لا يتعلق فقط بإنهاء نزاع قديم، بل ببناء مستقبل مشترك لضفتي البحر الأبيض المتوسط.

أبرز نزار بركة، الأمين العام لحزب الاستقلال، خلال كلمته ضمن أشغال المؤتمر السنوي للحزب الشعبي الأوروبي المنعقد بمدينة فالنسيا الإسبانية يومي 29 و30 أبريل 2025، أن المغرب يشكل شريكاً استراتيجياً لأوروبا في ظل التحديات العالمية الراهنة، حيث يقدم حلولاً ملموسة لحولها من أربعة مجالات حيوية كالامن، والطاقه، والتنافسية، والسلام.

وأكد نزار بركة، الذي يترأس وفدًا عن حزب الاستقلال في هذا المؤتمر، أن المغرب يظل شريكاً رئيسياً لأوروبا في مكافحة الإرهاب وإدارة تحديات الهجرة، مشيراً إلى أن التنسيق غير المسبوق بين المغرب وإسبانيا أسهم في تقليص كبير لحركة العبور غير النظامي عبر الحدود البرية.

وقال الأمين العام أمام أعضاء الحزب الأوروبي الأكبر تمثيلاً في المفوضية الأوروبية الحالية، كما يستحوذ على أغلبية الجمعية البرلمانية لمجلس أوروبا، "أقف أمامكم اليوم، ليس فقط بصفتي الأمين العام لأقدم حزب في المغرب بل أيضاً كجار وشريك يتقاسم معكم نفس القيم، في هذا العصر الذي يتسم بعدم اليقين على المستوى الدولي، حيث أصبح دعم علاقة قوية بين المغرب وأوروبا ضرورة استراتيجية".



وفي الجانب الطاقوي، أوضح نزار بركة أن المغرب من خلال الربط الكهربائي مع إسبانيا، أصبح جزءاً من الحل الأوروبي لأمن الطاقة، مضيفاً أن المملكة تتجه بخطى ثابتة نحو أن تصبح رائداً عالمياً في مجال الهيدروجين الأخضر، بفضل مواردها الطبيعية الهائلة وخط أنبوب الغاز الرابط مع أوروبا ومينائها الأخضر. وأشار الأمين العام لحزب الاستقلال إلى أهمية مشروع أنبوب الغاز بين نيجيريا والمغرب الذي يقوده صاحب الجلالة الملك محمد السادس نصره الله والذي سيساهم في تعزيز الأمن الطاقوي بأوروبا وتزويد 12 دولة إفريقية بالطاقة الضرورية لتحقيق تنميتها الاقتصادية. وعلى مستوى تعزيز التنافسية، شدد نزار بركة على أن المغرب بات وجهة مفضلة للاستثمارات الأوروبية بفضل توفره على مصانع بطاريات السيارات وتجمعات صناعية للطيران، ومنصات لوجستية وخدمية عالمية المستوى، وموارد بشرية مؤهلة، مدعومة بطاقة متعددة وافرة، مما يجعل هذه الاستثمارات أكثر تنافسية واستدامة.

[اقرأ المزيد](#)

أكثر من مليون زائر في اختتام الدورة الـ 17 للملتقى الدولي للفلاحة بمكناس تحت شعار الماء والتنمية المستدامة



أسدل الستار على الدورة الـ 17 للملتقى الدولي للفلاحة بمكناس، المنظم من 21 إلى 27 أبريل 2025، تحت شعار "الفلاحة والعالم القروي: الماء في قلب التنمية المستدامة". شهد الملتقى حضور أكثر من مليون زائر، تنظيم 55 ندوة علمية، توزيع 93 جائزة، ومشاركة 530 عارضاً، كما تميز بندوة دولية حول تدبير المياه ومؤتمر وزاري لمبادرة "تكيف الفلاحة الإفريقية"

الملك محمد السادس يستقبل سفراء جدد ويسلمهم ظهائر تعيينهم



شهد القصر الملكي بالرباط، صباح يوم الاثنين، مراسم استقبال ملكية خصّ بها الملك محمد السادس مجموعة من السفراء الجدد الذين سيمثلون المغرب في عدد من العواصم والهيئات الدولية، حيث سلّمهم جلالة ظهائر تعيينهم الرسمية، في خطوة تجدد الرهان على الدبلوماسية المغربية في مرحلة دولية دقيقة.

وشملت التعيينات أحمد رضا الشامي الذي كُلف بتمثيل المملكة لدى الاتحاد الأوروبي، في حين عُيّن عثمان الفردوس سفيراً في الكويت ديفوار، بينما أوكلت لمجد حليم مهمة تمثيل المغرب في ماليزيا، كما جرى تعيين عمر أمغار سفيراً لدى جمهورية صربيا. ومن بين الأسماء الجديدة أيضاً، رضوان الحسيني الذي كُلف بالسفارة في إندونيسيا، ويونس الديغوسي الذي سيتولى المهمة الدبلوماسية في سانت لوسيا.

في السياق ذاته، نالت نجوى البراق ثقة الملك لتكون سفيرة في الكونغو، فيما أُسندت مهام السفارة في بنغلادش إلى بثينة الكردودي، كما تم تعيين عبد القادر الجموسي سفيراً بالكاميرون، ومحمد أبومرّان بالنيجر، وفتيحة العيادي في الدنمارك إلى جانب مصطفى العلمي الفلوس الذي سيمثل المغرب في إفريقيا الوسطى.

وبعد تسلّمهم الظهائر الملكية، أدى تسعة من هؤلاء الدبلوماسيين القسم أمام الملك، في تقليد يعكس رمزية الالتزام والمسؤولية تجاه السيادة الوطنية ومصالح البلاد في الخارج.

وجرت هذه المراسم الرسمية بحضور وزير الشؤون الخارجية والتعاون الإفريقي والمغاربة المقيمين بالخارج، ناصر بوريطة، إلى جانب الحajib الملكي سيدي محمد العلوي، مما يعكس أهمية الحدث داخل أجندة الدولة وموقعه ضمن الاستراتيجية الدبلوماسية للمغرب.



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

اختتام الدورة الثلاثين للمعرض الدولي للنشر والكتاب في الرباط: احتفاء بالثقافة والإبداع

اختتمت فعاليات الدورة الثلاثين للمعرض الدولي للنشر والكتاب في الرباط، الذي نظّمته وزارة الشباب والثقافة والتواصل بالتعاون مع جهة الرباط-سلا-القنيطرة، تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس. امتدت هذه الدورة لعشرة أيام، حيث حلت إمارة الشارقة ضيف شرف، مقدمة رؤيتها لمستقبل الثقافة العربية من خلال وفد ضم نخبة من الأدباء والمفكرين.

احتفى المعرض بمغاربة العالم عبر تكريم شخصيات بارزة في تاريخ الهجرة المغربية، منهم المتخصص في الدراسات الأمازيغية عبد الله بونفور، والكاتب المسرحي الراحل أحمد غزالي، وللا خيتي أمينة بن هاشم العلوي، أول صحفية مغربية في الإذاعة والتلفزيون البلجيكي، والأديب الراحل إدريس الشرايبي. شهد المعرض مشاركة 756 عارضاً يمثلون 51 بلداً، قدموا ما مجموعه 100 ألف عنوان. كما تضمن برنامجاً ثقافياً غنياً بمعدل 26 نشاطاً يومياً، شمل ندوات عامة ولقاءات فكرية وليالي شعرية، بمشاركة 762 متحدثاً.



تميزت الدورة بتكريم قامات إبداعية وفكرية مغربية، إلى جانب رموز الثقافة العربية بالتعاون مع منظمة الألكسو. تم تقديم جوائز أدبية مثل جوائز ابن بطوطة للأدب الرحلة والجائزة الوطنية للقراءة وجائزة المغرب للكتاب. خصص المعرض برنامجاً غنياً للأطفال تضمن 712 نشاطاً، منها 660 ورشة تثقيفية داخل فضاء الطفل، بالإضافة إلى مساحة خاصة بكتب الأشرطة المصورة لشخصيات السلسلة الكرتونية المسافرين.

شكل المعرض تجلياً للدينامية الثقافية في المغرب، وعزز من إشعاع الرباط كوجهة ثقافية وطنية ودولية، خاصة مع استعداد المدينة لتكون العاصمة العالمية للكتاب في عام 2026.

تأتي هذه الدورة لتؤكد على أهمية الثقافة والإبداع في تعزيز الروابط بين الشعوب ودعم الحوار الثقافي، مما يعكس التزام المغرب بتعزيز دوره كمركز للثقافة والفنون على المستوى العالمي.



“طوطو” يفرض شروطه في “موازين” لصعود منصة النجوم.

رضخ مهرجان “موازين إيقاعات العالم” للرابور المغربي طه فحصي المعروف بـ “الغراندي طوطو”، حيث ستحضره من خلال حفلته يوم 28 يونيو على منصة “السويسري”، المخصصة عادة للنجوم العالميين. بعد سنوات من رفض طلباته، يحقق طوطو الآن ما يتراءى له من انطلاقته العالمية، مبرزاً تميزه بأرقام الاستماع العالية. كما سيتواجد بالمهرجان فنانون عالميون كبار مثل ويل سميث وآفروجاك وبيكي جي، مع حفلات لفنانين عرب بارزين مثل وائل جزار وراغب علامة. حقق مهرجان موازين الـ 19 نجاحاً كبيراً بحضور 2.5 مليون شخص.

بنكيران مجدداً على رأس المصباح : هل تنجح زعامته في إنقاذ العدالة والتنمية من أزمتها العميقة؟



وسط أجواء مشحونة بالتقريب، حسم حزب العدالة والتنمية يوم الأحد مؤتمره الوطني التاسع المنعقد ببوزنيقة، بتجديد ثقته في عبد الإله بنكيران على رأس الأمانة العامة، حيث تمكن بنكيران من تحقيق فوز واسع بحصوله على 994 صوتاً من أصل 1402 مصوت، بنسبة بلغت 69 في المئة، متقدماً بفارق مريح عن إدريس الأزمي الإدريسي الذي حصل على 394 صوتاً، فيما جاء عبد الله بوانو بعيداً بـ42 صوتاً فقط.

و لم تخل إعادة انتخاب عبد الإله بنكيران أمياً عاماً لحزب العدالة والتنمية في المؤتمر الوطني التاسع من إشكاليات ومؤشرات مقلقة حول مستقبل الحزب، فبالرغم من فوزه الساحق في التصويت، إلا أن هذه النتيجة تثير تساؤلات عدة حول طبيعة هذا الانتصار في سياق سياسي حرج يمر به الحزب، مما يضعه في مواجهة تحديات داخلية وخارجية ستؤثر بشكل حاسم على دوره في المشهد السياسي المغربي. أولاً، يُظهر فوز بنكيران أن الحزب لم يتمكن من تجديد نفسه بالشكل المطلوب، في وقتٍ تتغير فيه أولويات الناخب المغربي، ولا سيما في ظل التحديات الاقتصادية والاجتماعية، يبدو أن "البيجدي" لا يزال متمسكاً بشخصية قوبلت بالعديد من الانتقادات داخلياً وخارجياً.

فمن جهة، يسعى الحزب لتكريس هويته الإسلامية في خطاباته السياسية، لكن من جهة أخرى، يجد نفسه غير قادر على التجديد في سياسته وفي أسلوب إدارته، مما يحد من قدرته على التواصل مع شرائح أوسع من المجتمع المغربي، خصوصاً الأجيال الجديدة التي لا تجد في قيادته الحالية ما يليق بتطلعاتها.

اقرأ المزيد



أجي تقرأ المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

الأمن السيبراني في المؤسسات الحكومية: تحديات وحلول

في التونة الأخيرة، تعرضت وزارة التشغيل المغربية لهجوم سيبراني معقد، مما سلط الضوء على التحديات التي تواجهها المؤسسات الحكومية في حماية أنظمتها الرقمية. هذا الهجوم لم يكن مجرد حادثة عابرة، بل كشف عن نقاط ضعف هيكلية في منظومة الأمن الرقمي للمؤسسات العمومية المغربية.

إن استخدام الخدمات السحابية الخاصة لتخزين البيانات العامة دون توفر الضمانات الأمنية اللازمة يعكس نمطاً تقليدياً في إدارة الأمن السيبراني. هذا القرار يثير تساؤلات حول الالتزام بالقوانين التي تحمي المعلومات الشخصية للمواطنين، والتي يجب أن تكون في صميم أي استراتيجية أمنية.

على الصعيد التقني، المشكلة لا تكمن في نقص الحلول المتاحة، بل في كيفية توظيفها بشكل فعال. إن تعزيز الجدران النارية (Firewalls) ونظم الكشف عن التسلل (IDS) يعتبر ضرورياً، لكن هذه الإجراءات تبقى غير كافية إذا لم ترافق بتحول في الوعي الإداري.

المسؤولية الأساسية تقع على عاتق متخذي القرار الذين لم يلتزموا بالإجراءات الوقائية الضرورية. إن تدريب الفرق المختصة في الأمن السيبراني يجب أن يترافق مع سياسة حازمة تلزم المسؤولين بالتقيد بالإجراءات الأمنية واحترام الإطار القانوني.

التكامل بين الجانب التقني والإداري يجب أن يكون هناك تعاون وثيق بين الفرق التقنية والإدارية لضمان تطبيق المعايير الأمنية بشكل صحيح.



تعزيز الرقابة والمساءلة: ينبغي وضع إطار تشريعي يفرض عقوبات صارمة على المسؤولين الذين يتهاونون في تطبيق معايير الأمن السيبراني.

الشفافية في التعاقدات: يجب تعزيز الشفافية في عمليات التعاقد مع الشركات الخارجية وضمان أنها تخضع لمعايير أمنية صارمة.

إن قضية الأمن السيبراني في المؤسسات العمومية ليست مجرد تحدٍ تقني، بل تتطلب مقاربة شاملة تأخذ بعين الاعتبار الجوانب الإدارية والقانونية والسياسية. الهجوم الذي تعرضت له وزارة التشغيل يجب أن يكون نقطة تحول نحو تعزيز الأمن السيبراني لحماية المصالح الوطنية في عصر أصبحت فيه المعلومات أثمن من الذهب.



كرسيان، مكان معزول، وزعيمان عالميان في نقاش خلال لحظة حاسمة من الحرب بين أوكرانيا وروسيا. بهذه الصورة، شوه الرئيس الأمريكي دونالد ترامب ونظيره الأوكراني فولوديمير زيلينسكي داخل بازيليك القديس بطرس، قبل دقائق من جنازة البابا فرنسيس. البيت الأبيض وصف اللقاء، الذي دام 15 دقيقة، بأنه "مثمر للغاية"، بينما اعتبره زيلينسكي "رمزيًا جدًا"، مع إمكانية تحوُّله إلى لقاء "تاريخي".

وقد جرى هذا التبادل بعد يوم من تصريح ترامب بأن روسيا وأوكرانيا "قربتان جدًا من التوصل إلى اتفاق"، في أعقاب محادثات بين مبعوثه ستيف ويتكوف والرئيس الروسي فلاديمير بوتين في موسكو يوم الجمعة.

دعوة عاجلة لحماية المجتمع من العنف المتزايد: المنتدى المغربي لحقوق الإنسان يطالب بإجراءات فعالة

في ظل تزايد حوادث العنف التي يرتكبها مرضى نفسيون في المغرب، أطلق المنتدى المغربي لحقوق الإنسان بجهة مراكش-آسفي نداءً عاجلاً للسلطات لاتخاذ خطوات حاسمة لحماية المواطنين. دعا المنتدى إلى توفير مركبات صحية لإيواء هذه الفئة الهشة، مشدداً على ضرورة التحرك السريع لضمان سلامة المجتمع.

خلال اجتماع موسع للمكتب الوطني للمنتدى، تم التركيز على جرائم مروعة مثل حادثة ابن حمد التي أدت إلى وفاة شابة وإصابة صديقتها بجروح خطيرة على يد شخص يعاني من اضطرابات نفسية. كما تناول الاجتماع الجريمة البشعة الأخرى في المدينة ذاتها، حيث قام رجل في الستينيات بقتل أحد سكان المدينة بطريقة وحشية.

وأشار المنتدى إلى تزايد الاعتداءات اليومية التي يرتكبها جانبون تحت تأثير المخدرات ضد المواطنين وعناصر الأمن. هذه الأحداث أثارت تساؤلات حول أسباب انتشارها وما إذا كان هناك تساهل في استخدام الوسائل المتاحة لردع الخارجين عن القانون.

ما رفع المنتدى توصية إلى السلطات المحلية، بما في ذلك وزارة الداخلية ووزارة العدل ووزارة الصحة، لإنشاء مركبات صحية لإيواء المرضى النفسيين. أكد المنتدى أن هذه المراكز يجب أن تخضع لرقابة فعالة من المجتمع المدني لضمان تقديم الرعاية المناسبة.

وأشار المنتدى إلى أن المغرب لديه تاريخ طويل في استخدام "الممارسات" لعلاج الحالات النفسية، مما يؤكد على وجود أسس تاريخية لمثل هذه المبادرات. يرى المنتدى أن إنشاء مركبات صحية للإيواء يمثل الحل الأنسب لهذه الفئة المجتمعية الهشة.



[اقرأ المزيد](#)

عبد اللطيف وهبي : لا تساهل مع حاملي السلاح الأبيض بمختلف أنواعه

في إطار تفاعله مع أسئلة النواب البرلمانيين خلال جلسة الأسئلة الشفهية المنعقدة يوم الإثنين، قدم وزير العدل، عبد اللطيف وهبي، مداخلة مفصلة استعرض فيها أبرز مستجدات مشروع قانون المسطرة الجنائية، مركزاً على التعديلات المرتبطة بالتعامل مع جرائم حمل السلاح الأبيض، والتي أثارت جدلاً واسعاً في التونة الأخيرة بفعل تفشي مظاهر العنف المرتبطة بها في عدد من الأوساط.

وأوضح الوزير أن مشروع القانون الجديد اعتمد مقاربة زجرية أكثر صرامة، من خلال توسيع مفهوم "السلاح" ليشمل كل الأدوات القابلة للاستعمال في الاعتداءات الجسدية، مبرراً أن التعديل لم يعد يقتصر على الأسلحة التقليدية، بل بات يشمل أيضاً أدوات مثل مفكات البراغي، السيوف، وأدوات حادة أخرى أصبحت تُستخدم في الاعتداءات التي تهدد سلامة المواطنين.

وشدد وهبي على أن هذه المقترحات الجديدة عرفت تحولاً من المادة 507 إلى المادة 303، ما يعكس إرادة تشريعية واضحة في تشديد العقوبات وتأمين المجتمع.

وأكد المسؤول الحكومي أن هذا التوجه التشريعي الجديد يحظى بدعم واسع من طرف النيابة العامة والجهاز القضائي، وهو ما يعكس توافقاً مؤسسياً حول ضرورة مواجهة هذه الظاهرة بالصرامة المطلوبة، حفاظاً على الأمن العام.

كما نوه وهبي بجهود عناصر الأمن الوطني والدرك الملكي، مشيراً إلى أنهم يتحملون عبء التصدي الميداني لمظاهر العنف المرتبط بحمل الأسلحة البيضاء، ويؤدون دوراً مهماً في حماية المواطنين وتطبيق القانون على المخالفين.

364 مستفيداً من البرنامج التأهيلي "مصالحة" منذ تدشينه في سنة 2017

اختتمت الدورة الـ 16 من برنامج "مصالحة" في السجن المحلي بسلا، حيث استفاد منها 21 نزيلًا مداناً بقضايا الإرهاب، ليصل العدد الإجمالي للمستفيدين منذ انطلاق البرنامج في 2017 إلى 364 نزيلًا.

يهدف البرنامج، الذي يشرف عليه مركز "مصالحة" بتوجيهات من الملك محمد السادس، إلى تعزيز قيم المواطنة ونشر التسامح والاعتدال، بالإضافة إلى إعادة تأهيل السجناء وإدماجهم في المجتمع.

شهد الحفل الختامي حضور شخصيات بارزة، من بينهم المندوب العام لإدارة السجون محمد صالح التامك، وممثلو المؤسسات الشريكة والخبراء. تم عرض فيديو يتضمن شهادات المشاركين ونتائج الدورة التي امتدت من 17 يناير إلى 28 أبريل، حيث تلقى السجناء تكويناً شاملاً في مجالات متعددة مثل الدين والقانون والاقتصاد والنفسية، إضافة إلى أنشطة مثل المسرح والرسم.

أبرز أحمد عبادي، الأمين العام للرابطة المحمدية للعلماء ورئيس مركز "مصالحة"، أن البرنامج يهدف إلى فك ارتباط السجناء بالفكر المتطرف وتعزيز قيم التسامح



[اقرأ المزيد](#)

[اقرأ المزيد](#)

انقطاع شامل ومفاجئ للكهرباء في إسبانيا والبرتغال يتسبب في شلل مروري وتعطل خدمات النقل



شهدت مناطق شاسعة من إسبانيا والبرتغال اليوم الإثنين انقطاعاً مفاجئاً وشاملاً في التيار الكهربائي، حيث لم تتضح أسبابه حتى الآن. شركة "ريد إكتريكا"، المسؤولة عن تشغيل شبكة الكهرباء الإسبانية، أكدت أنها تعمل بالتعاون مع شركات الطاقة لاستعادة الخدمة في أقرب وقت ممكن، بينما توقفت حركة القطارات وتم إخلاء بعض أجزاء مترو مدريد، ما أدى إلى حدوث ازدحام مروري حاد بسبب تعطل إشارات المرور في العاصمة الإسبانية. تسود حالة من الارتباك في المدن، وسط انتظار نتائج التحقيقات لكشف ملامسات هذا الانقطاع الكبير.

البواري يكشف عن برنامج سقي جديد استعدادًا لصيف 2025

كشف وزير الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات، أحمد البواري، أمس الثلاثاء بمكناس، عن استعداد الوزارة لإطلاق برنامج واسع النطاق لسقي الأراضي خلال الصيف المقبل، مستفيداً من تحسّن الوضعية المائية بفضل التساقطات الأخيرة، وذلك خلال مشاركته في ندوة دولية انعقدت على هامش الدورة الـ 17 للمعرض الدولي للفلاحة

ويجري إعداد هذا البرنامج بتنسيق وثيق مع وزارة التجهيز والماء، ويهدف إلى ضمان تأمين مياه الري، ورفع فعالية استعمال الموارد المائية، في إطار سياسة استباقية لمواجهة التغيرات المناخية وضمان استمرارية التزود بالسوق الوطنية، مع تعزيز تنافسية المنتجات المغربية في الخارج.

وأبرز البواري أن تحسن حالة المراعي بمناطق واسعة سيسهم في دعم جهود إعادة تكوين القطيع الوطني، تجاوباً مع التوجيهات الملكية بعدم ذبح الضاحي هذا العام، مما يتيح فرصة لتكاثر الثروة الحيوانية والعودة التدريجية إلى مستويات الإنتاج التي كانت سائدة قبل سنة 2020. وأضاف أن الوزارة تشغل على برنامج شامل يهدف إلى دعم الكسايين وتحسين مردودية القطيع، وذلك في أفق تحقيق السيادة الغذائية، مشيراً إلى أن تعبئة الموارد المائية ورفع نجاعة الري يشكلان أحد الأعمدة الأساسية في استراتيجية الجيل الأخضر 2020-2030.



وشدد الوزير على أهمية توسيع استخدام تقنيات الري بالتنقيط، إذ يتوقع أن ترتفع المساحة المغطاة بهذه التقنية من 54% حالياً إلى أكثر من 70% بحلول عام 2030، إلى جانب مشاريع لتحديث شبكات الري من أجل الاستغلال الأمثل للموارد المائية. كما تحدّث البواري عن مشروع ضخ لتحويل المياه من الأحواض الشمالية، خاصة حوض سبو، نحو أحواض أم الربيع وأبي رقراق وتانسيفت التي تعاني من عجز مائي، بهدف تعبئة مليار متر مكعب من المياه سنوياً، وذلك من خلال الربط بين الأحواض وبناء سدود جديدة.

إقرأ المزيد

أزمة السكن في مدن شمال المغرب: تحديات وواقع متغير

تشهد مدن شمال المغرب مثل تطوان ومرتيل والمضيق تحولاً كبيراً في مشهد السكن، حيث أصبح امتلاك أو استئجار منزل تحدياً يواجه العديد من المواطنين، خاصة من ذوي الدخل المحدود والمتوسط.

تزايدت أسعار العقارات والإيجار بشكل ملحوظ، نتيجة الإقبال السياحي والمضاربات العقارية. هذا الوضع جعل الحصول على سكن مناسب أشبه بالبحث عن إبرة في كومة قش، مما يثير تساؤلات حول إمكانية السكن في هذه المدن للمواطنين العاديين.



يشير الخبراء إلى أن سوق الكراء يعاني من فوضى بسبب الفراغ التشريعي، حيث لا توجد قوانين تنظم الكراء اليومي للمنازل والشقق المفروشة. هذا الأمر يحرم الخزينة العامة من عائدات مالية كبيرة كان يمكن الاستفادة منها.

إسماعيل، موظف حديث التعيين بتطوان، يروي معاناته في البحث عن سكن، حيث اضطر للاستعانة بوسيط وعدة سماسرة. ويشير إلى أن معظم ملك العقارات يفضلون الكراء للطلبة بعقود قصيرة، للاستفادة من مواسم الاصطياف عبر الكراء اليومي غير المنظم. رغم ترويج الحكومة لسياسات تهدف لتحسين الظروف المعيشية، إلا أن الواقع يعكس سيطرة الوسطاء والمنعشين العقاريين، مما يزيد من معاناة المواطنين في الحصول على سكن مناسب.

إقرأ المزيد

جريمة قتل بعبد الغاية السواحل بالحسيمة تعيد نقاش عقوبة الإعدام للواجهة

في قرار شديد اللهجة، أصدرت محكمة الاستئناف بالحسيمة هذا الأسبوع حكماً بالإعدام في حق رجل ثلاثيني، بعد إدانته بجريمة قتل والده بطريقة وحشية هزت الرأي العام المحلي.

و تعود فصول هذه المأساة إلى ليلة رأس السنة، حينما كانت ساكنة عبد الغاية السواحل تودع العام في أجواء من السكينة. خلف جدران أحد البيوت، كان سيناريو دموي يُرسم بصمت.

حسب التحقيقات، طلب الجاني المال من والده، لكن الأخير رفض. في لحظة غضب جامح، تحولت الكلمات إلى طعنات قاتلة. استل الجاني سكيناً وسدد لوالده ضربات مميتة على مستوى الرأس، قبل أن يقدم، بكل برودة دم، على خنقه باستعمال قنينة غاز منزلي، منهيًا بذلك حياة والده بطريقة مأساوية.

سرعان ما انتشرت أنباء الجريمة كالنار في الهشيم، وأحاطت قوات الدرك بمسرح الجريمة. وسط ذهول السكان الذين لم يعتادوا مثل هذا العنف داخل الأسرة. المحققون وصفوا الحادثة بأنها واحدة من أبشع الجرائم الأسرية التي عرفت المنطقة خلال السنوات الأخيرة.

إقرأ المزيد





انضم إلى قناتنا على واتساب لتبقى
على اطلاع بأحدث الأخبار !



SCAN ME!

أهمية تطعيم الأطفال: حقائق وتوضيحات

تعد مسألة تطعيم الأطفال من المواضيع التي تثير الكثير من التساؤلات لدى الآباء الجدد. في حلقة جديدة من برنامج "العلوم في 5"، تقدم دكتورة كيت أوبراين من منظمة الصحة العالمية شرحاً مفصلاً للأساس العلمي وراء تطعيمات الأطفال، وأهمية جدول التطعيم، والحقيقة وراء المخاوف الشائعة.

وتوضح مقدمة البرنامج، فيسميتا غوبتا سميت، أن هناك حالياً 30 لقاحاً يمكنها الوقاية من العديد من الأمراض، وأن 14 لقاحاً فقط منها أنقذت 154 مليون شخص خلال الخمسين عاماً الماضية. يتساءل البعض عن إمكانية ترك الأطفال يمرضون لتطوير مناعة طبيعية بدلاً من تلقي اللقاحات.

تؤكد دكتورة أوبراين أن اللقاحات تطورت لمواجهة أمراض خطيرة، وأن الاعتماد على "المناعة الطبيعية" يعرض الأطفال لخطر الإصابة بأمراض قد تكون مميتة. الجهاز المناعي يستجيب سواء للجراثيم أو للقاح، لكن اللقاح يوفر حماية آمنة دون تعريض الأطفال لمخاطر العدوى. ويتعرض الأطفال لملايين الميكروبات في بيئتهم الطبيعية، وهي جزء من عملية تطور جهازهم المناعي. اللقاحات تمكن الأطفال من تطوير مناعة ضد الجراثيم الخطيرة دون التعرض للأمراض نفسها.

وعلى الرغم من تلقي الأطفال لعدد كبير من اللقاحات، إلا أن جهاز المناعة لديهم قوي وقادر على التعامل مع هذه الجرعات. اللقاحات توفر الحماية الأكثر أماناً للأطفال والمراهقين والبالغين. وتشير دكتورة أوبراين إلى أن هناك دراسات تحدد التسلسل والجرعات اللازمة للقاحات، وأي تغيير في هذا الجدول يمكن أن يؤدي إلى تفويت الجرعات الضرورية أو تأخير الحماية. الجدول الزمني مصمم لحماية الأطفال في الأوقات التي يكونون فيها أكثر عرضة للإصابة بالأمراض. تقوم منظمة الصحة العالمية بجمع خبراء من جميع أنحاء العالم لتقييم توصيات مبنية على الأدلة المتاحة لكل دولة، مما يساعد في تحديد الجدول الزمني الأنسب لتطعيم الأطفال بناءً على ظروفها الخاصة. تظل اللقاحات أداة حيوية في حماية صحة الأطفال وضمان مستقبل أفضل لهم، وذلك من خلال توفير الحماية ضد الأمراض الخطيرة بطرق آمنة وفعالة.



تأثير العادات غير الصحية على المدى الطويل: دراسة شاملة تمتد لستة عقود

قام فريق بحثي دولي بمتابعة صحة مئات الأفراد منذ ولادتهم في عام 1959 وحتى بلوغهم سن 61، بهدف فهم تأثير العادات غير الصحية مثل التدخين والإفراط في شرب الكحول وقلة النشاط البدني على الصحة الجسدية والنفسية عبر الزمن.

كشفت الدراسة أن أولى علامات التدهور الصحي تبدأ في الظهور عند سن السادسة والثلاثين لدى الأشخاص الذين اتبعوا عادات غير صحية في شبابهم. هؤلاء الأفراد كانوا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والالتهابات مقارنة بمن اتبعوا نمط حياة صحي.

وأكدت الدكتورة تيا كيكالين من جامعة لوريا في فنلندا على أهمية معالجة السلوكيات الخطرة مبكراً، مشيرة إلى أن "التدخل المبكر يمكن أن يقلل من تراكم الأضرار الصحية على المدى الطويل".

كما أظهرت الدراسة أن لكل عادة غير صحية تأثيراتها الخاصة. التدخين ارتبط بضعف الصحة النفسية، بينما نقص النشاط البدني أدى إلى تدهور اللياقة الجسدية، وكان الإفراط في تناول الكحول مرتبطاً بتراجع شامل في الصحة العقلية والجسدية.

كلما طال أمد ممارسة هذه العادات، زادت خطورتها. التدخين، على سبيل المثال، يساهم في الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب، في حين أن قلة الحركة والإفراط في تناول الكحول يمكن أن تؤدي إلى أمراض قاتلة مثل فشل الأعضاء والسكتة الدماغية.

والرغم من أن الدراسات السابقة ركزت على تأثير هذه السلوكيات في منتصف العمر، فإن هذه الدراسة التي نُشرت في مجلة Annals of Medicine، تناولت تأثير العادات منذ سن الشباب وحتى الكهولة.

أشار الباحثون إلى أن العلاقة بين العادات السيئة وسوء الصحة قد تكون متبادلة، حيث يمكن أن يؤدي الاكتئاب أو المشاكل الجسدية إلى تبني سلوكيات ضارة مثل التدخين أو قلة الحركة.



اقرأ المزيد

بودكاست نص - نص الحلقة 12 : فين غاديين بشبابنا ؟
بين المشاريع الكبرى وقتل الطموحات.. الواقع الصريح..



SCAN ME

تحسين الذاكرة والصحة العقلية من خلال المشروبات اليومية

عندما نفكر في تحسين الذاكرة والصحة العقلية، غالباً ما تتبادر إلى الذهن ألعاب تحفيز الدماغ أو المكملات الغذائية. ومع ذلك، يمكن لبعض الخيارات البسيطة التي نتخذها يومياً، مثل ما نضيفه إلى فنجان القهوة الصباحي، أن يكون لها تأثير كبير على صحتنا الإدراكية.

الشاي الأخضر: مشروب الهدوء والتركيز

يُعتبر الشاي الأخضر أحد أكثر المشروبات احتراماً لصحة الدماغ. يحتوي على مركبات قوية مثل إل-ثيانين وEGCG، والتي تعمل بتناغم لتحسين الانتباه والذاكرة. إل-ثيانين يعزز هدوء الذهن دون التوتر، بينما يحمي EGCG الدماغ من الإجهاد التأكسدي الذي يساهم في التدهور المعرفي. هذا المزيج يجعل الشاي الأخضر مشروباً مثالياً لدعم صفاء الذهن مع مرور الوقت.

القهوة العضوية مع زيت MCT: طاقة ذهنية نقية

القهوة، وخاصة العضوية منها، يمكن أن تكون حليفاً قوياً للدماغ عند تناولها بوعي. عند مزجها بزيت MCT، تتحول إلى مصدر طاقة بديل لخليا الدماغ عبر الكيتونات. هذه التركيبة تعزز وظائف الذاكرة وتوفر نشاطاً طبيعياً للطاقة العقلية، مما يجعلها مثالية للأشخاص الذين يعانون من علامات مبكرة للتدهور المعرفي.

الماء الغني بالمغنيسيوم: دعم أساسي للدماغ

المغنيسيوم يلعب دوراً حيوياً في وظائف الدماغ، حيث يدعم اللدونة العصبية وينظم الناقلات العصبية المهمة للتعلم والذاكرة. شرب الماء المعزز بالمغنيسيوم يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالأمراض الإدراكية المرتبطة بالعمر، مما يجعله خياراً بسيطاً وفعالاً لدعم الصحة العقلية على المدى الطويل.



وما يجمع بين الشاي الأخضر والقهوة العضوية الغنية بزيت MCT والماء الغني بالمغنيسيوم ليس فقط شعبيتها، بل تأثيرها الإيجابي على الدماغ. كل منها يقدم فوائد محددة: الشاي الأخضر يُهدئ العقل ويُحسن التركيز، القهوة مع MCT تُنشط الجسم وتحسن الذاكرة، والماء الغني بالمغنيسيوم يدعم وظائف الدماغ على المستوى الخلوي. دمج هذه المشروبات في الروتين اليومي يمكن أن يكون خطوة بسيطة نحو تحسين الصحة العقلية والذاكرة.

فوائد تناول اللوز المنقوع على معدة فارغة

يُعتبر اللوز من أكثر المكسرات شيوعاً في الاستخدامات الغذائية والصحية، حيث يقدم فوائد عديدة عند تناوله على معدة فارغة. تناول خمس حبات من اللوز المنقوع صباحاً يمكن أن يساهم بشكل كبير في تحسين الصحة العامة.

تحسين الجهاز الهضمي

اللوز غني بالألياف الغذائية التي تعزز صحة الجهاز الهضمي. تناوله على معدة فارغة يساعد في تحفيز حركة الأمعاء وانتظامها، مما يساهم في امتصاص أفضل للفيتامينات والمعادن طوال اليوم.

طاقة مستدامة

يتميز اللوز بمؤشر جلايسيمي منخفض ويحتوي على الدهون الصحية والبروتينات، مما يساعد في استقرار مستويات السكر في الدم. هذا يوفر طاقة مستمرة ويمنع تقلبات السكر المفاجئة.

إدارة الوزن

تناول اللوز صباحاً يمنح شعوراً بالشبع لفترة طويلة، مما يقلل من الحاجة لتناول الوجبات السريعة ويساعد في إدارة الوزن بشكل فعال.

دعم صحة القلب والدماغ

يحتوي اللوز على دهون أحادية غير مشبعة مفيدة لصحة القلب، حيث يساعد في خفض الكوليسترول السيئ وزيادة الكوليسترول الجيد. كما يعزز فيتامين E والريبوفلافين الموجودان في اللوز من صحة الدماغ والوظائف الإدراكية.

تقوية العظام

اللوز غني بالكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور، وهي عناصر أساسية لصحة العظام. يساعد تناول اللوز على معدة فارغة في تحسين امتصاص هذه العناصر، مما يساهم في تقوية العظام.

مكافحة علامات الشيخوخة

يحتوي اللوز على فيتامين E ومضادات الأكسدة التي تحمي البشرة من أضرار الجذور الحرة. تناول اللوز في الصباح يعزز من نضارة البشرة ويقلل من علامات الشيخوخة.

تعزيز الجهاز المناعي

الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة في اللوز تعزز من وظائف الجهاز المناعي. تناول اللوز على معدة فارغة يحسن من امتصاص هذه العناصر، مما يقوي الاستجابة المناعية للجسم. باختصار، يمثل اللوز إضافة غذائية قيمة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في الصحة عند تناوله بانتظام على معدة فارغة.





أعلنت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية عن فتح 566 منصباً جديداً للأطباء الاختصاصيين في 2025، بزيادة 212% مقارنة بالعام الماضي. تهدف هذه التعيينات لتعزيز المستشفيات بـ 566 طبيباً خلال الربع الأخير من العام، وتلبية احتياجات الخدمات الصحية المتخصصة في المملكة. كما تم تعيين فوجي 2023 و2024 من الأطباء لتحسين المنظومة الصحية والتغلب على النقص في بعض التخصصات



SCAN ME

@lodjmaroc



دراسات حديثة تكشف فوائد الحليب الخالي من الدسم لمرضى الصداع النصفي



كشفت أبحاث حديثة، نُشرت في المجلة العلمية "BMC Nutrition" المتخصصة في التغذية، أن الحليب الخالي من الدسم قد يكون الخيار الأفضل لمرضى الصداع النصفي مقارنة بالحليب كامل الدسم. وأظهرت النتائج أن تناول الحليب الخالي من الدسم يقلل من احتمالية التعرض لنوبات الصداع النصفي.

ويرجع الباحثون ذلك إلى أن الحليب الخالي من الدسم يحتوي على كمية أقل من الدهون المشبعة، مما يقلل من الإشارات الالتهابية في الجسم. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي هذا النوع من الحليب على مستويات مرتفعة من "الريبوفلافين" و"الترينيتوفان"، وهما مادتان تساعدان في تعزيز عملية التمثيل الغذائي للطاقة وإنتاج هرمون "السيروتونين"، المعروف بهرمون السعادة، مما يساهم في تقليل نوبات الصداع النصفي. وأشارت أبحاث سابقة إلى أن بعض العناصر الغذائية، مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية والمغنيسيوم وفيتامين B2، تلعب دوراً إيجابياً في تقليل شدة وتكرار الصداع النصفي.

يُذكر أن الصداع النصفي هو اضطراب عصبي مزمن يتميز بنوبات صداع تتراوح بين المعتدلة والشديدة، وتؤثر عادةً على جانب واحد من الرأس. تشمل الأعراض الأخرى للصداع النصفي الحساسية تجاه الضوء والضوضاء والروائح، وتصلب عضلات الرقبة، وتغيرات في المزاج مثل الاكتئاب والتهيج.

المخاطر الصحية لمشاركة السرير مع القطط الأليفة

قد تبدو مشاركة السرير مع القطط الأليفة عادة مريحة، لكنها تحمل في طياتها تهديدات صحية يجب عدم الاستهانة بها. فهناك العديد من الأمراض والمخاطر التي قد تنتقل للإنسان أثناء النوم بجوار القطط دون أن يشعر.

داء التوكسوبلازما هو عدوى تنتقل للإنسان عبر طفيليات موجودة في براز القطط. بينما قد لا تظهر أعراض واضحة لدى البالغين، يشكل هذا الداء خطراً كبيراً على النساء الحوامل، حيث يمكن أن يؤدي إلى تشوهات خلقية أو حتى فقدان الجنين.

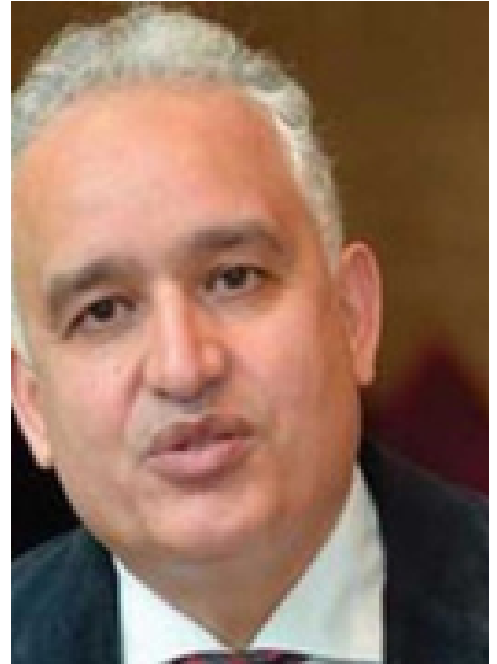
وينتج مرض "خدش القطة" عن بكتيريا تنتقل عبر الخدش أو العض، مما يسبب تورم العقد اللمفاوية وارتفاع الحرارة. أما الجيارديا والسالمونيلا فهي طفيليات وبكتيريا تنتقل من خلال ملامسة فضلات القطط، وتؤدي إلى أعراض مثل الإسهال الحاد والقىء والحمى.

كما يحتوي بول القطط على نسبة عالية من الأمونيا، مما يجعله مهيئاً للجهاز التنفسي. تراكم هذه الرائحة في مكان النوم قد يسبب التهابات في الأنف والحنجرة، ويزيد من خطر نوبات الربو لدى المصابين بالحساسية.

السعار هو مرض فيروسي قاتل يمكن أن تنقله القطط عبر العض أو الخدش، خاصة إذا لم تكن مطعومة. يؤثر هذا الفيروس على الجهاز العصبي، وإذا لم يُعالج فوراً، فقد يؤدي إلى الوفاة.

وحذر الأطباء من السماح للقطط بالنوم في السرير، خاصة في حالات ضعف المناعة أو الحمل أو وجود أطفال صغار. وأكد الطبيب البيطري الأمريكي مايكل ديليون على ضرورة التنظيف المستمر، وإجراء فحوصات بيطرية دورية، ومنع القطط من دخول أماكن النوم الخاصة.

بينما قد تكون مشاركة السرير مع القطط مريحة، إلا أن المخاطر الصحية المحتملة تجعل من الضروري اتخاذ الاحتياطات اللازمة لحماية صحة الإنسان.



تستعد مدينة الداخلة لاستقبال أول حفل خاص بفن الراب في تاريخها، والذي سيقام يوم السبت 31 ماي المقبل، في المركز الثقافي "قصر المؤتمرات".

هذا الحدث الفني يُعتبر الأول من نوعه في الساحة المغربية، وسيستضيف الفنان "STORMY"، الذي سيكون أول مغني راب مغربي يصعد على منصة في قلب الصحراء المغربية.

ويمثل هذا الحفل في الداخلة محطة مميزة في مسيرة "STORMY"، الذي سيُقدم عرضاً رائعاً يمزج بين إيقاعات الراب المغربي وجمال الصحراء. ويُذكر أن هذا الحفل من تنظيم "Goats Productions" وبشراكة محلية مع المدرسة الوطنية للتجارة والتسيير بالداخلة "ENCG Dakhla".



شهدت مراكش واقعة غريبة أثارت جدلاً على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تم تصوير ثلاث شابات أثناء استخدامهن سيارة إسعاف للحماية المدنية للتجول في المدينة. واحدة منهن تظاهرت بأنها تعاني من آلام شديدة في البطن، مما دفع رفيقاتها لطلب التدخل العاجل. بدلاً من الحاجة الطبية، كان هدفهن الترفيه. هذا التصرف أثار غضباً كبيراً على المنصات الاجتماعية، حيث طالب العديد من المستخدمين بمعاقبتهم على استخدام موارد الإسعاف بشكل غير لائق.

TOP & FLOP

الكاتبة ليلى السليمانى ضمن لجنة تحكيم مهرجان كان السينمائي



اقرأ المزيد

جاء اختيار الروائية الفرنسية-المغربية ليلى السليمانى ضمن لجنة تحكيم الدورة الـ 78 من مهرجان "كان" السينمائي، ليؤكد مرة أخرى الحضور البارز للأقلام النسائية في المشهد الثقافي الدولي، ويمنح بعداً جديداً لمشاركة المغرب في واحد من أعرق المواعيد السينمائية العالمية. المهرجان، الذي ستنتقل فعالياته في الفترة ما بين 13 و24 ماي المقبل، كشف أن لجنة التحكيم ستتولى مهمة اختيار الفيلم الفائز بـ "السعفة الذهبية"، أرفع جائزة سينمائية يمنحها المهرجان

وتترأس لجنة التحكيم هذه السنة النجمة الفرنسية جوليت بينوش، في تشكيلة دولية تضم تسعة أسماء بارزة تنتمي لعوالم مختلفة من الفن والإبداع، أبرزهم الممثلة والمخرجة الأمريكية هالي بيرى، والمخرجة الهندية بايال كاباديا، والممثلة الإيطالية ألبا رورفاكر. وتضم اللجنة أيضاً مخرجين ومنتجين من إفريقيا وآسيا وأمريكا اللاتينية، من بينهم الكونغولي ديودو حمادي، والكوري هونغ سانغسو، والمكسيكي كارلوس ريغاداس، إلى جانب الممثل الأمريكي المعروف جيريمي سترونغ. ويُنْتَظَر أن تعلن اللجنة عن اختياراتها خلال حفل الاختتام المقرر في 24 ماي.

أما ليلى السليمانى، فقد أصبحت واحدة من أبرز الأسماء الأدبية المتداولة في فرنسا منذ إصدارها أولى رواياتها "حديقة الغول" سنة 2014 عن دار النشر "غاليما". غير أن روايتها الثانية، "أغنية هادئة"، هي التي صنعت اسمها العالمي، بعد أن فازت بجائزة الغونكور سنة 2016، أعرق الجوائز الأدبية في الفضاء الفرنكفوني. الرواية، التي تطرقت فيها السليمانى إلى تراجمي معاصرة بكل جرأة أدبية ونفس تحليلي، لاقَت انتشاراً واسعاً وترجمت إلى أكثر من 40 لغة.

حنان الخضر تعود بأغنية "زادو في جهدي" بعد ست سنوات من الغياب

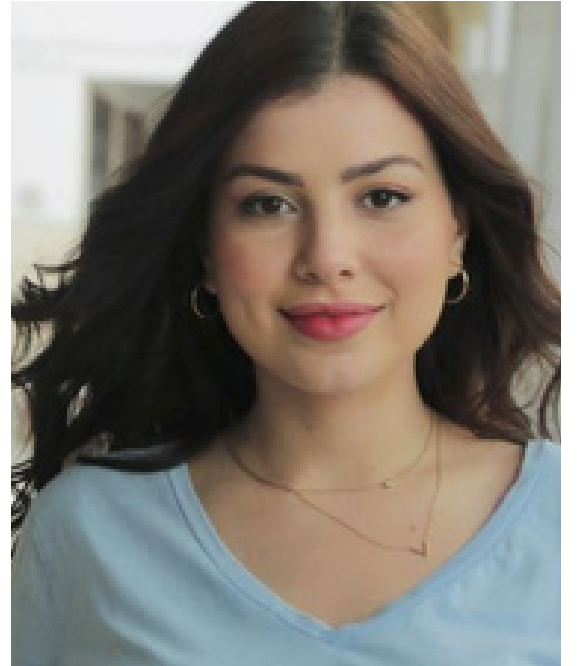
تستعد الفنانة المغربية حنان الخضر للعودة القوية إلى الساحة الفنية بعد غياب طويل دام ست سنوات، من خلال إطلاق أغنيتها الجديدة "زادو في جهدي"، والتي يرتقب صدورها يوم الخميس المقبل عبر قنواتها الرسمية على منصة "يوتيوب". هذا العمل، الذي يأتي بعد سنوات من التوقف الفني والابتعاد عن الأنواء، يعكس لحظة شخصية عميقة من حياة الفنانة، وتحولاً جديداً في مسارها الفني والإنساني

في منشور مؤثر على حسابها الرسمي بـ "إنستغرام"، شاركت حنان جمهورها "تيزر" الأغنية مرفقة بإياه برسالة صادقة استحضرت فيها محطات من تجربتها الفنية منذ مشاركتها في برنامج "ستار أكاديمي" سنة 2015، مؤكدة أن رغم اختفائها عن الساحة، فإن جمهورها ظل وفياً ومسانداً لها. وكتبت: "غبت عليكم شحال من عام، ولكن دوماً كنتو معاي، كتنساوني وكندعموني... ودأب رجعت نشارك معاكم تجربة عشتها بكل صدق، وغنيت الأغنية من القلب".

حنان الخضر، التي عرفها الجمهور بإحساسها العالي وصوتها المميز، عبّرت عن فخرها بالعودة إلى الفن، معتبرة إياه المساحة التي تجد فيها نفسها حرة وقوية. وأضافت في نفس التدوينة: "رجوعي للموسيقى هو عودة للذات، رجوع لحاجة كتحليلني نحس براسي عيشة... اليوم كنبدا فصل جديد من حياتي".

ولم تكتفِ حنان بطرح أغنية جديدة، بل وّجّهت رسالة دعم وأمل لكل من يمرون بظروف صعبة، دعّتهم فيها إلى الصبر والمثابرة، وعدم الاستسلام. وقالت: "الناس اللي كيدوزو من مراحل صعبة، متخليشو اليأس يسيطر... تيقو فراسكم، فالحلم ديا لكم، وربي دوما معاكم".

وتشكل أغنية "زادو في جهدي" عودة حقيقية لحنان الخضر إلى مجال الغناء بعد آخر إصدار لها قبل سنوات بعنوان "شاني"، والتي حققت حينها نجاحاً لافتاً قارب 5 ملايين مشاهدة على "يوتيوب". أما آخر ظهور فني لها فكان من خلال مشاركتها في الفيلم الرمضاني "طريق الليسي"، الذي عرض خلال الموسم الرمضاني الماضي.





هذف ثالث لعيالاتنا على طريقة كابتن ماجد



SCAN ME

@lodjmaroc



الفنانة سعيدة باعدي تناقش الصعوبات التي واجهتها في مسيرتها الفنية وقرارها بالعودة إلى السيتكوم

تحدثت الممثلة المغربية سعيدة باعدي بصراحة عن مسيرتها الفنية، مؤكدة أنها لم تضطر يوماً لقبول أدوار لا تؤمن بها، وذلك بفضل استقرارها المالي الذي أتاح لها الحرية في اختيار الأعمال التي تتماشى مع رؤيتها الفنية. وأعربت عن استمتاعها بخوض مغامرات فنية مدروسة لاكتساب تجارب جديدة.

في حديثها، تطرقت باعدي إلى الجدل حول احتكار بعض الأسماء لشاشة التلفزيون، واعتبرت أن هذا النقاش لا يعدو كونه "جدلاً فارغاً"، مشددة على أن الأرزاق موزعة بطرق لا يمكن لأحد التدخل فيها. أوضحت أن الجمهور قد يسيء فهم الأمر عندما يتم تصوير أعمال مختلفة في فترات متباعدة، بينما تقوم القنوات ببرمجتها في وقت واحد، مما يخلق انطباعاً خاطئاً. وأكدت أن البرمجة ليست من اختصاص الفنان، معبرة عن أملها في أن تتاح الفرص للجميع مع زيادة الإنتاجات الفنية مؤخرًا.

أما عن عودتها إلى السيتكومات، فقد قررت باعدي العودة بعد غياب طويل، حيث وجدت في سيناريو "مبروك علينا" عملاً مميزاً يعكس الثقافة والحضارة المغربية بشكل قوي. رفضت تصنيف هذا السيتكوم ضمن الأعمال التي توصف بـ "الحموضة"، وأكدت أنها لم تشعر بأي تخوف من هذه التجربة، معبرة عن استعدادها للمشاركة في أي عمل فني يحترم معايير الجودة في الكتابة والإخراج والإنتاج، بالإضافة إلى فريق العمل الفني.



أجي تقرا العجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

إليسا تتألق في دوسلدورف: لحظة إنسانية تلهب الحفل

أحييت الفنانة اللبنانية إليسا حفلاً غنائياً مميزاً في مدينة دوسلدورف بألمانيا مساء السبت، حيث شهد الحفل لحظة إنسانية مؤثرة عندما صعد أحد معجبيها من ذوي الاحتياجات الخاصة إلى المسرح.

في مشهد مؤثر، ظهر الشاب وهو يصعد بصعوبة إلى المسرح، ليحظى بترحيب دافئ من إليسا التي احتضنته بحب وحنان. هذا التفاعل الإنساني لم يقتصر على إليسا فقط، بل امتد ليشمل جمهور الحفل الذي تفاعل بحرارة مع هذه اللحظة، خاصة عندما قام الشاب بتقبيل يدها تعبيراً عن امتنانه.

أشعلت إليسا أجواء الحفل بمجموعة من أغانيها التي يعشقها جمهورها، مثل "أنا سكتين"، "كرهني"، "عيشالك"، "سهرنا يا ليل"، و"من أول دقيقة". هذه الأغاني لم تكن مجرد أداء فني، بل كانت جسراً للتواصل بين إليسا وجمهورها، مما جعل الحفل تجربة لا تُنسى.

هذا الحفل يأتي بعد نجاح إليسا في إحياء حفل آخر في مسرح أوليمبيا بباريس، حيث أثبتت قدرتها على التأثير في جمهورها عبر مختلف العواصم العالمية. إن نجاح إليسا في التواصل مع جمهورها ليس فقط من خلال الموسيقى، بل أيضاً عبر اللحظات الإنسانية التي تظهر جانبها الدافئ والحنون.

تواصل إليسا إيهار جمهورها بأدائها الفني المتميز وقدرتها على خلق لحظات إنسانية تلهب الأرواح. إن تفاعلها مع معجبيها يعكس روحها الطيبة ويعزز مكانتها كفنانة محبوبة على الساحة العالمية.



ندوة .MA

ندوة

الصحة
الحوضية،
والولادة،
موضوع
مهم
ومغفول عنه
لصحة المرأة

WATCH NOW



SCAN ME!



"الحاج طاهر": مغامرة كوميدية جديدة تجمع رشيد رفيق وسحر الصديقي

يستعد الفنان الكوميدي رشيد رفيق للعودة مجدداً إلى شاشة التلفزيون عبر مشاركته في السلسلة الفكاهية الجديدة "الحاج طاهر"، المرتقب عرضها على القناة الأولى. العمل يحمل توقيع المخرجة لميس خيرات وإنتاج شركة "إيماج فاكستوري" التي تديرها المنتجة هنده سقال، ويعد بمزيج من الكوميديا والطرح الاجتماعي الخفيف، مما يمنح رفيق مساحة جديدة لاستعراض طاقته الفنية.

رشيد رفيق، الذي رسّخ حضوره ضمن أبرز وجوه الكوميديا المغربية، استطاع أن يكون قاعدة جماهيرية واسعة بفضل أسلوبه التلقائي وقدرته على تجسيد شخصيات قريبة من نبض الشارع. موهبته لا تقتصر على الإضحاك فقط، بل تمتد إلى بث رسائل اجتماعية بلمسة فكاهية ذكية جعلت منه اسماً مألوفاً لدى مختلف الفئات العمرية.



ضمن أحداث "الحاج طاهر"، سيطل رفيق بشخصية جديدة تحاكي مواقف من الحياة اليومية بطابع ساخر يلامس الواقع بخفة ومرونة. وإلى جانبه، تشارك الفنانة سحر الصديقي، ما يُنتظر أن يخلق توازناً فنياً يضيف إلى نكهة السلسلة ويزيد من جاذبيتها للمشاهدين المغربيين. تعول لميس خيرات على خبرتها في الأعمال الكوميدية لصياغة رؤية إخراجية متجددة تجمع بين الإبداع والاحترافية، مستهدفة تقديم سلسلة قادرة على مخاطبة الجمهور بروح خفيفة دون السقوط في التكرار أو اللبثال. في ظل هذا الزخم الإبداعي، يبدو "الحاج طاهر" مرشحاً ليكون واحداً من الأعمال الكوميدية اللافتة لهذا الموسم، خصوصاً أنه يراهن على مقاربة اجتماعية مرحة قد تعزز موقع الكوميديا الراقية في الإنتاجات المغربية.

تأجيل المهرجانات في المغرب: أزمة مالية أم تهميش ثقافي؟

تشهد الساحة الثقافية المغربية حالة من القلق بعد تأجيل عدد من المهرجانات البارزة، وهو ما أثار تساؤلات حول الأسباب الحقيقية وراء هذه القرارات. من بين هذه الأحداث، تأجيل الدورة الـ14 من مهرجان بني عمار الشهير إلى العام المقبل، وتغيير موعد انطلاق الدورة الـ30 لمهرجان تطوان لسينما البحر الأبيض المتوسط من أبريل إلى أكتوبر.



في ظل هذه التحديات، يبقى السؤال حول كيفية توفير دعم مستدام لهذه المهرجانات. فالدعم القار من الجهات المعنية يمكن أن يضمن استمرار هذه الفعاليات الثقافية ويعزز من تأثيرها الاجتماعي والتنموي في المناطق الريفية.

إن تأجيل المهرجانات في المغرب يسلط الضوء على الحاجة الملحة لدعم الثقافة في جميع أنحاء البلاد، خاصة في الأرياف والقرى التي تسعى للنهوض ثقافياً وفنياً. ويبقى الأمل في أن تجد هذه التظاهرات الدعم اللازم لتواصل مسيرتها وتحقيق أهدافها في تعزيز الوعي الثقافي والاجتماعي.

المتاعب المالية كانت العامل المشترك بين قرارى التأجيل، حيث يواجه مهرجان بني عمار صعوبات تحول دون تنظيم دورته الجديدة حتى العام المقبل، بينما سيُعقد مهرجان تطوان هذا العام مع تأخير لمدة ستة أشهر. هذه القرارات أثارت دهشة الكثيرين في المشهد الفني والثقافي المغربي، خاصة وأن مهرجان بني عمار يتميز بفعالياته الفريدة مثل "كرنفال الحمير"، الذي يجذب أسماء بارزة في مجالات الفن والموسيقى.

على الرغم من نجاح الدورة الـ13 لمهرجان بني عمار، فإن عدم الدعم من المجالس المنتخبة والمؤسسات العمومية يبقى عائقاً كبيراً أمام استمرارية المهرجان. ورغم تصنيفه كموروث ثقافي غير مادي من قبل وزارة الثقافة، إلا أنه لم يحصل على الدعم الكافي ليصبح حدثاً ثابتاً ومستقلاً.

أما بالنسبة لمهرجان تطوان لسينما البحر الأبيض المتوسط، فقد كان التأجيل نتيجة "الصعوبات المالية واللوجستية"، وهو أمر أثار استغراب العديد من المتابعين، خاصة وأن المهرجان يحتفل بعامه الـ30، مما كان يجب أن يوفر له نوعاً من الحصانة ضد هذه العثرات.

وتتحدث الجهة المنظمة لمهرجان بني عمار عن "الحيف والتمييز" الذي يعاني منه المهرجان بسبب عدم دعم المجالس المنتخبة والمؤسسات العمومية. وتؤكد أن هذا التمييز يعكس تقسيماً غير عادل بين المدن والقرى، حيث تحظى المدن بالدعم بينما تهمل الأرياف.

فرحة عارمة للنخبة الوطنية بعد تحقيق إنجاز تاريخي بتتويجها بكأس إفريقيا للفوتسال داخل الصالات للسيدات

استطاع المنتخب الوطني المغربي لكرة القدم داخل القاعة للسيدات الفوز بكأس أمم إفريقيا بعد تغلبه على المنتخب التنزاني بثلاثة أهداف مقابل هدفين، في مباراة أقيمت على أرضية قاعة المركب الرياضي الأمير مولاي عبد الله في مدينة الرباط، وذلك في إطار نهائي المسابقة.



إطلالة ميساء مغربي: تألق يجمع بين الفخامة والبساطة

أبهرت الفنانة ميساء مغربي جمهورها بإطلالة ساحرة، حيث اختارت فستاناً أسود مرصعاً بالترتر، ليمنحها مظهرًا يجمع بين الفخامة والأناقة العصرية. التصميم الفريد للفستان عكس ذوقها الرفيع في الموضة، وبرز شخصيتها بأسلوب راق وجذاب. اللون الأسود المعروف بسحره وغموضه، انسجم بشكل مثالي مع ملامحها، مما أشعل منصات التواصل الاجتماعي بالتعليقات الإيجابية وال الإعجاب.



لم يكن اختيار ميساء لهذا الفستان مجرد صدفة؛ بل جاء ليعبر عن شخصيتها الفريدة. الفستان تميز بتصميمه الأنيق الذي يتناسب مع قوامها بشكل مثالي، بينما أضاف الترتر بريقاً خاصاً للفستان، مما جعله ينبض بالحياة تحت الأنوار. هذا الانسجام بين اللون الأسود والتفاصيل الدقيقة منحها مظهرًا ملكيًا يفيض بالفخامة والجاذبية.

إلى جانب الفستان، اختارت ميساء تسريحة شعر انسيابية طبيعية مع تموجات ناعمة عند الأطراف، مما أضاف إليها لمسة أنثوية ورقية. هذه البساطة في تسريحة الشعر جعلت ملامحها تتألق بطريقة طبيعية وساحرة، مكملة لإطلالتها بأسلوب يعكس الثقة والجاذبية. أما المكياج، فقد اختارت ميساء مكياجاً متناغمًا مع فستانها الأسود اللامع، حيث ركزت على إبراز عينيها بظلال دخانية تضيف عمقاً على نظراتها. لون الشفاه الناعم الذي اختارته أضاف لمسة متوازنة تجمع بين الجراءة والأنوثة، مما عزز من تألقها وجعلها تبدو بإطلالة متكاملة.

إطلالة ميساء مغربي الأخيرة لم تكن مجرد اختيار للموضة، بل تعبير عن شخصيتها التي تدمج بين الأناقة والفخامة بأسلوب فريد. مرة أخرى، تثبت أنها من أكثر النجمات تألقاً على الساحة الفنية، حيث تحرص دائماً على اختيار ما يبرز جمالها بأسلوب يعكس شخصيتها الفريدة.

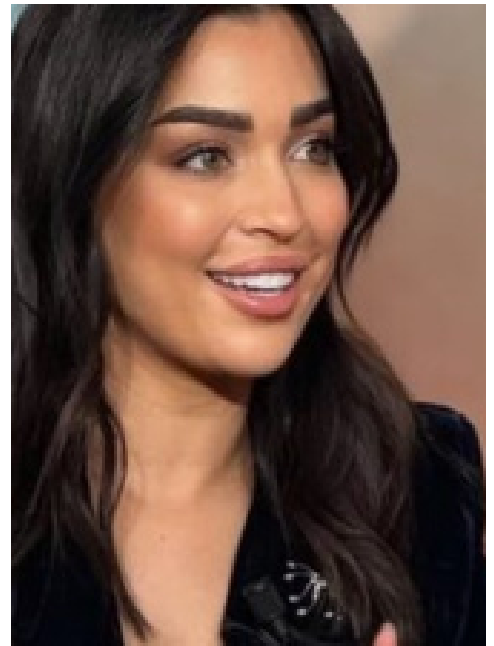
فرح الفاسي تبرز بإطلالة حديثة وجذابة مع اللون الأسود بلمسات تقليدية جميلة

تألقت الفنانة فرح الفاسي بإطلالة عصرية ساحرة، حيث اختارت اللون الأسود ليكون عنوان أناقتها وتميزها. اللون الأسود، المعروف برمزيته للراقي والبساطة، أضاف لها لمسة خاصة جعلتها محط أنظار عشاق الموضة.

تميزت إطلالتها بحقيبة سوداء أنيقة، مزينة بتطريزات تقليدية ناعمة، ما أضفى عليها جمالية تعكس روعة الحرف اليدوية المغربية. لم تكن الحقيبة مجرد أكسسوار، بل كانت قطعة فنية تدمج بين الحداثة والجمال التقليدي، متناسقة مع بقية تفاصيل الإطلالة، بما في ذلك الحذاء الأسود الذي زين بنفس التطريزات المميزة.

اختارت فرح تسريحة شعر بسيطة وأنيقة، حيث تركت شعرها منسدلاً بحرية، مما أضفى عليها مظهرًا طبيعيًا وراقيًا. أما المكياج، فقد كان خفيفاً، مما أبرز ملامح وجهها بأسلوب ناعم وطبيعي، ليكمل جمال الإطلالة دون مبالغة.

شاركت فرح هذه الإطلالة عبر حسابها على إنستغرام، مرفقة بصور وتعليق يحمل معنى عميق: "الحب لا يمكن أن يحدث بين شخصين أذكاء يجب أن يكون أحدهما أحمق." كلماتها لم تكن مجرد تعليق، بل تعكس رؤيتها الشخصية للحياة والعلاقات، مضيئة بعداً فلسفياً لإطلالتها الأنيقة.



في متهات الأستاذ ف. ن. الرواية الجديدة للمميز عبد المجيد سباطة



إن السيرة الفعلية لأي إنسان لا تبدأ بولادته، وقد لا تنتهي أيضاً
بوفاته، كما أن الحقيقة واحدة، وإن تعددت طرق قراءتها،
وسبل الوصول إليها...

التأثير المخفي للنساء الريفيات في المغرب: دورهن المحوري في الزراعة

تُعتبر النساء الريفيات في المغرب من الركائز الأساسية في القطاع الزراعي، حيث تلعبن دورًا حيويًا في تحقيق التنمية المستدامة. كشفت الأثروبولوجية ليزا بوسنبروك عن التأثير الكبير لهؤلاء النساء، اللواتي يشاركن في 60% من الأنشطة الزراعية. هذا الدور لا يقتصر فقط على العمل الجسدي، بل يمتد ليشمل نشر الابتكارات الزراعية والمساهمة في تحسين الإنتاجية الزراعية.

تعد النساء الريفيات القوة الدافعة في الزراعة المغربية، حيث يشاركن في مختلف مراحل الإنتاج الزراعي، بدءًا من زراعة المحاصيل إلى حصادها. هذه المشاركة ليست مجرد عمل تقليدي، بل هي جزء من عملية تطويرية تهدف إلى تحسين جودة الإنتاج وزيادة الكفاءة.

وتلعب النساء الريفيات دورًا محوريًا في نشر الابتكارات الزراعية، حيث يستخدمن شبكات التواصل الاجتماعي والتعاونيات كوسيلة لنقل المعرفة والتجارب. هذه الابتكارات تشمل استخدام تقنيات جديدة في الزراعة، مثل الزراعة العضوية والحفاظ على الموارد الطبيعية، مما يساهم في تعزيز التنمية المستدامة.

وتساهم النساء الريفيات في تعزيز الاقتصاد المحلي من خلال مشاركتهن الفعالة في الزراعة، مما يخلق فرص عمل ويعزز من الاستقرار الاقتصادي في المناطق الريفية. بالإضافة إلى ذلك، فإن تأثيرهن يمتد إلى المجتمع بأسره، حيث يساهمن في تحسين الظروف الاجتماعية من خلال التعاونيات والمبادرات المحلية.

وتسلط دراسة ليزا بوسنبروك الضوء على أهمية دعم النساء الريفيات لتحقيق التنمية المستدامة في القطاع الزراعي. يتطلب هذا الدعم توفير التدريب والموارد اللازمة لتمكينهن من تطبيق الابتكارات الزراعية بشكل فعال. كما أن تعزيز دورهن في اتخاذ القرارات الزراعية يمكن أن يساهم في تحقيق نتائج إيجابية على المدى الطويل.

ويُعتبر دور النساء الريفيات في المغرب محوريًا في تحقيق التنمية الزراعية المستدامة. إن دعمهن وتمكينهن يمثل خطوة أساسية نحو مستقبل زراعي أكثر استدامة وازدهارًا، مما يعزز من مكانة المرأة في المجتمع ويساهم في تحقيق التنمية الشاملة.

صيحات موضة ربيع وصيف 2025: تنوع وأناقة للمحجبات

تتميز صيحات ربيع وصيف 2025 بالتنوع الكبير في الموديلات والألوان، حيث تبرز القطع الفاخرة والطبقات الجريئة والقصات العصرية. تسعى مدونات الموضة المحجبات إلى تلخيص هذه الصيحات من خلال إطلالاتهن على إنستغرام، مما يساعدك في اكتشاف ما يمكنك إضافته إلى خزانة. نقدم لك أفكارًا متنوعة لتنسيق إطلالاتك الربيعية بستايل محتشم وفريد.

1. الجلبية لإطلالة أنيقة

لا تزال صيغة الطبقات تحتفظ بمكانتها هذا الربيع. يمكنك تعزيز أناقتك النهارية بارتداء جلبية بحون أكمام، بلون أبيض كريمي أو بيج فاتح، مع قميص أبيض وتنورة سوداء طويلة. أكملها بإطلالتك بحذاء باليرينا يجمع بين البيج والأسود، وحقيبة سوداء مزودة بسلسلة ذهبية.

2. العبايات الساتان كبديل لفساتين السهرة

أصبحت خامات مثل الحرير والساتان جزءًا من العبايات الخفيفة، مما يجعلها بديلاً رائعاً لفساتين السهرة. جربي ارتداء عباية ساتان مزينة بالدانتيل مع توب وبنطلون أسود، وأكملها بإطلالتك بحذاء مرصع وحقيبة صغيرة.

3. الفساتين طويلة بخصر للمحجبات

الفساتين الطويلة بخصر منخفض تناسب المحجبات هذا الموسم. إذا كانت قامتك قصيرة، يفضل ارتداء الفساتين عالية الخصر. اختاري فستاناً بخصر منخفض وزينيه بحزام متناسق، مع حقيبة وحذاء من نفس اللون.

4. البلوزة الشيفون الموردة

أضيفي البلوزات الشيفون المطرزة إلى خزانة هذا الموسم. اختاري بلوزة مطبوعة بزهور ناعمة ونسقيها مع بنطلون زهري فاتح. أكملها بالإطلالة بطرحة بيضاء ومجوهرات من الذهب الأبيض.

5. البنطلون الواسع بطبقات برية

طبقات الحيوانات تسيطر على موضة ربيع وصيف 2025. نسقي بنطلوناً مزداناً بنقوش برية مع توب وطرحة باللون البني الداكن، ومعطف ساتان برغندي.

6. السكارف المطبوع لتزيين الخصر

استخدمي السكارف الصغير لتزيين الخصر، ونسقيه مع ملابس سادة. اختاري ألواناً متناسقة مع إطلالتك وأكملها بإكسسوارات ذهبية.

اقرأ المزيد



صيحات ربيع وصيف 2025: أفكار تحتاج إلى إعادة نظر

في ظل ميل وجوه الموضة نحو الأسلوب الهادئ الذي يعكس أناقة الأثرياء، تظهر على الساحة صيحات غريبة قد تفسد أناقتك. نقدم لك 10 صيحات موضة رصدت حضوراً غير مسبوق على مدار ربيع وصيف 2025، لكن من الأفضل التفكير في الابتعاد عنها إذا كنت تفضلين الأسلوب الأنيق والمرتب.

1. ارتداء أكثر من حزام
رغم شعبية هذه الصيحة، إلا أنها قد تفسد إطلالتك بتكدس الأحزمة. يُفضل اختيار حزام عريض لتسليط الضوء على منطقة الخصر بدلاً من استخدام عدة أحزمة.
2. أقراط الخيوط والقماش
تعتبر أقراط الخيوط والقماش صيحة صيفية، لكنها قد تقلل من أناقتك إذا استخدمت خارج نطاق الشاطئ أو الرحلات. استعيني عنها بأقراط من الذهب أو الفضة لإضفاء لمسة راقية.
3. الجوارب التول والدانتيل
عادت هذه الجوارب لتتصدر المشهد، لكنها لا تناسب جميع الإطلالات. تجنبي استخدامها بشكل عشوائي مع الفساتين للحصول على إطلالة أنيقة.
4. التوب القصير
التوب القصير يناسب الأجسام المتناسقة. إذا كنت تعانين من بروز البطن، اختاري تنسيقه مع تنورة ميدي أو بنطلون واسع للحصول على إطلالة راقية.
5. ميداليات الحقايب
موضة ميداليات الحقايب قد تفسد أناقتك إذا استخدمت بشكل مفرط. اكتفي بميدالية واحدة بألوان ترابية تتناغم مع حقيبتك.
6. الأزياء الشفافة
الأزياء الشفافة قد تفسد أناقتك. يُفضل استبدالها بقطع قماشية مثل القطن أو الكتان لإضفاء فخامة على إطلالتك.



[اقرأ المزيد](#)

سميرة سعيد ذكريات الطفولة الفنية على إنستغرام

في لحظة مؤثرة، قامت الفنانة المغربية سميرة سعيد بمشاركة متابعيها على إنستغرام بفيديو نادر يعود إلى بدايات مسيرتها الفنية. يظهر الفيديو سميرة وهي طفلة صغيرة تؤدي أغنياتها الشهيرة "كيفاش تلاقينا" في إحدى الحفلات، مما يعكس البدايات الأولى لمشوارها الفني الطويل.

أرفقت سميرة الفيديو بتدوين تعبر عن مشاعرها الجياشة تجاه تلك الفترة. كتبت: "كلما أشاهد نفسي وأنا صغيرة، أبتسم وأنا أراقب حركاتي بعين طفلة تأخذ الأمر بجدية تامة، وكأنها مطربة محترفة تطول إثبات نفسها. تلك البراعة الممزوجة بالشغف تجعلني أضحك على بساطة وروعة البدايات." هذه الكلمات تعكس حينها لتلك الأيام وتقديرها للتطور الذي شهدته مسيرتها.

الفيديو أثار تفاعلاً كبيراً بين جمهور سميرة، الذين أعربوا عن إعجابهم بموهبتها منذ الطفولة. أشاد المتابعون بشغفها وحبها للفن الذي كان واضحاً منذ البداية، مما جعلها تبرز في الساحة الفنية المغربية والعربية مبكراً.

ومن خلال هذا الفيديو، استحضرت سميرة سعيد لحظات من الماضي شكلت انطلاقتها الفنية، مذكّرة جمهورها بالإصرار والتفاني اللذين اتسمت بهما منذ الصغر. تلك البدايات التي جمعت بين البراعة والعزيمة، مهدت الطريق لتصبح واحدة من أبرز الأسماء في عالم الفن.

ويُعد الفيديو لمحة عن رحلة فنية امتدت لعقود، حققت خلالها سميرة سعيد نجاحات كبيرة. ومن خلال كلماتها، يتضح أن مشاعرها تجاه تلك الأيام لا تزال تعكس الفخر والشغف اللذين دفعها للاستمرار والتقدم في المجال الفني.



غادرنا إلى دار البقاء

الفنان الممثل محمد الشوبي في ذمة الله

فقدت الساحة الفنية المغربية، اليوم الجمعة، أحد أبرز أعمدتها برحيل الفنان الكبير محمد الشوبي، بعد مسار فني طويل وغني جمع بين المسرح والسينما والتلفزيون، وترك خلاله بصمة لا تُنسى في قلوب زملائه والجمهور.

الراحل كان يتميز بثقافة واسعة، ومواقف جريئة، وتفان نادر في أداء أدواره، حيث عاش مخلصاً للفن، ومؤمناً بقوة كاداة للتعبير والوعي.



حتى وصلت ورجعت مشهور عادوليت حبيبهم وأنا الخطير في البندير..
حسن الحسيمي ضيف موعد الفنانين



SCAN ME



SAAD LAMJARRED - ZWINA BZZAF |
سعد لمجرد - زوينه بزاف | 2025



SCAN ME



لودجي أنفو - بلاطفورم الشباب

جريدة الكترونية مغربية متجددة على مدار الساعة

سياسة، رياضة، ثقافة، ديجيتال، طوموبيلات
برامج ويب تيفي، بودكاست، روبورتاجات، مؤتمرات، كرونيكات..



www.lodj.info



SCAN ME!

@lodjmaroc



CAF WOMEN'S FUTSAL AFRICA CUP OF NATIONS MOROCCO 2025

