

حياتنا

مؤسسة محمد الخامس  
للتضامن تنشي منصة  
للسكن بدوار تولكين  
بإقليم الحوز

صحتنا

السمنة تطال أكثر  
من مليار شخص  
في العالم

افتتاحية

اليوم العالمي  
للمرأة بين  
المطرقة والسندان



# لويدجي

العدد 04 - مارس 2024

مجلة أسبوعية تلخص أهم ما جاء في لودجي عربي



رحيمة الوزاني

حزب الاستقلال اعتمد على الوسطية والاعتدال  
في مقترحاته من أجل مدونة الأسرة

خاص بمناسبة اليوم العالمي للمرأة



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO

# فهرس

أخبار الأسبوع	08
حياتنا	12
صحتنا	16
فن وفكر	19
أناقة وجمال	22



لوديجي ميديا - مؤسسة الرسالة الإعلامية

فريق النشر :  
سارة البوفي - أمل الهواري - سلمى الشاوي

تصميم ومونتاج :  
وفاء اسنيينة - ندى دحان

إدارة فنية وتقنية :  
محمد أيت بلحسن

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







---

**GRANDIR.ENSEMBLE.**

---



MARS

JOURNÉE INTERNATIONALE  
DES FEMMES



## اليوم العالمي للمرأة وصراع المطرقة والسندان



يصادف يوم المرأة العالمي تاريخ الثامن من شهر مارس، وهو عطلة وطنية في العديد من البلدان، ويقام تكريماً لإنجازات المرأة، وتعزيزاً لحقوقها، وقد اعتمد هذا اليوم من قبل الأمم المتحدة منذ عام 1975م، حيث ظهر في مطلع القرن العشرين في كلٍّ من أمريكا الشمالية وأوروبا، ومنذ ذلك الوقت أصبح يوم المرأة تاريخاً عالمياً خاصاً بالنساء في جميع بلدان العالم.

وعقد أول يوم وطني للمرأة في عام 1909م من قبل أحد الأحزاب الأمريكية، وذلك في حملة من أجل منح النساء حق التصويت، ثم انتشر في جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية، وفي عام 1910م وافق المؤتمر الدولي بتشجيع من ناشطة ألمانية على جعله عطلة رسمية في الولايات المتحدة، وفي تاريخ 19 مارس من عام 1911م عُقد أول يوم عالمي للمرأة في النمسا، والدنمارك، وألمانيا، وسويسرا، وقد حضر ما يزيد عن مليون شخص مسيرات بمناسبة هذا اليوم.

بالإضافة إلى عددٍ من النساء البارزات في مجال التعليم والتجارة وغيرها، ويتم التطرق في هذه الفعاليات إلى القضايا التي تتعلق بالمرأة؛ كأهمية منحها الحق في التعليم والعمل، وفعالية دورها وتأثيرها في المجتمع.

وتعد احتفالية هذه السنة 2024 باليوم العالمي للمرأة، احتفالية مغايرة عن احتفالية السنة الماضية، وذلك احتفاءً بالمدونة الجديدة، على غرار السنة الماضية التي عرفت مجموعة من مواجهات الشارع للدفاع عن المدونة عن طريق مسيرة الدار البيضاء والرباط، وانتقادات اليوم، من مظاهرات الشارع إلى مواقع التواصل الاجتماعي، والتي تمتلئ في خروج حزب العدالة والتنمية وأمينه العام، عبد الإله ابن كيران، المكثفة والمتركة حول موضوع تعديلات مدونة الأسرة، والتي تطورت إلى "مهاجمة" المجلس الوطني لحقوق الإنسان ومسؤولين بأحزاب سياسية لديها طرح مخالف لتصور "حزب الإسلاميين" عكستها المذكرات المقدمة للهيئة المكلفة بمراجعة المدونة.

وفي السنوات التي تلت ذلك تم الاحتفال بيوم المرأة العالمي في العديد من البلدان الأخرى وفي تواريخ مختلفة، ثم في عام 1921م تغيّر تاريخه رسمياً للثامن من شهر مارس.

وبعد يوم المرأة العالمي مناسبة يُحتفل فيها بالتقدم نحو ضمان حق المرأة في المساواة في جميع أنحاء العالم، بالإضافة إلى تمكينها، والاعتراف بإنجازاتها، ولهذا تهتم المنظمات العالمية مثل اليونسكو في تعزيز جميع المجالات التي من شأنها تحقيق المساواة بين الجنسين، وإلى جانب ذلك أصدر ميثاق الأمم المتحدة في عام 1945م، وهو أول اتفاق دولي يؤكد على مبدأ المساواة بين المرأة والرجل، ومنذ ذلك الوقت ساهمت الأمم المتحدة بوضع الاستراتيجيات، والمعايير، والأهداف المتفق عليها دولياً من أجل النهوض بوضع المرأة في جميع أنحاء العالم.

كما تُقام مجموعة من الفعاليات احتفاءً بيوم المرأة العالمي في كلِّ عام، فتُعقد المؤتمرات والندوات التي تتخللها موائد الطعام بحضور نخبة من النساء من القيادات السياسية والمجتمعية.



**SEULEMENT  
16%\* DES  
ENTREPRENEURS  
MAROCAINS  
SONT DES  
FEMMES**

**DÉFIE LES STATISTIQUES  
AVEC SAYIDATI PRO**

**Et commence ton projet**



## اليوم العالمي للمرأة بين المطرقة والسندان

ولم يدخر حزب "البيجدي" جهداً في مهاجمة "الصف الحدائي" بخصوص تعديلات المدونة، حتى أن زعيمه دعا المغاربة إلى "مسيرة مليونية"، رغم أن هيئة مراجعة المدونة تضمن التوازن داخلها واستمعت لكل الأطراف، وهذا ما أقره مصطفى الرميد، وزير العدل الأسبق.

وتطرح "مبالغة" حزب العدالة والتنمية في التركيز على نقاش مدونة الأسرة تساؤلات حول ما إن كان الأمر مرتبطاً بـ"تخوفات مشروعة" بخصوص تعديلات تمس الأسرة المغربية، أم أن الأمر مرتبط بتوظيف سياسي للموضوع من طرف حزب فقد كثيراً من رصيده السياسي خلال انتخابات الثامن من شتنبر، التي هوت به إلى الرتبة الثامنة في ترتيب القوى السياسية المغربية، بعد أن كان في الصدارة.

وكتبت بعض الجرائد الإلكترونية جيدة الاطلاع، أن شعرة معاوية بين عبد الإله بنكيران، الأمين العام لحزب العدالة والتنمية، ونبيل بنعبد الله، الأمين لحزب التقدم والاشتراكية، باتت مهددة بالانقطاع بعد الهجوم العنيف الذي شنّه الأول على الثاني في المهرجان الذي نظمته حزبه حول إصلاح مدونة الأسرة يوم الأحد الأخير.

ووفق المعطيات ذاتها، فإن بنعبد الله أسر لمقربين منه بأنه "لن يتصل بينكيران حول الموضوع، ولن يدخل معه في نقاش احتراماً له"، مؤكداً أن زعيم حزب "الكتاب" "غاضب بشدة من هجوم صديقه".

واكتفى حزب التقدم والاشتراكية بالرد على الأمين العام لحزب العدالة على لسان رئيس فريقه بمجلس النواب رشيد حموني.

واستبعد مصدران من فريق التقدم والاشتراكية والمجموعة النيابية للعدالة والتنمية بمجلس النواب أن تؤثر "تصريحات بنكيران على تنسيق أحزاب المعارضة بالغرفة الأولى من البرلمان"،

إلا أن هذه التصريحات "لا تضمن أي شيء، خصوصاً وأنهما أفرا بأن الخلاف سيكون على أشده بينهما في المرحلة المقبلة"، وذلك على خلفية مدونة الأسرة الجاري الاشتغال عليها.

ولم يستسغ كثير من قادة حزب التقدم والاشتراكية الهجوم "غير المبرر" من بنكيران على أمينهم العام، وربطه بموقفه من إدريس لشكر، الكاتب الأول للاتحاد الاشتراكي، المعروف بخلافه الكبير معه.

وأوردت بعض المصادر المطلعة، أن موقف بنكيران "لم يتزحج قيد أنملة من لشكر"، إذ وصفه في لقاء حضره رئيس فريق حزب "الوردة" بمجلس النواب بـ"الغدار"، وأكد لبنعبد الله أكثر من مرة أنه "لن يضع يده في يد لشكر حتى لو انطبقت السماء مع الأرض".

ويبدو أن العداء المستحكم بين بنكيران ولشكر ستكون له "تأثيرات واضحة" على مستقبل التنسيق بين أحزاب المعارضة في مجلس النواب، خصوصاً وأن هذا الأمر كان أساسياً في التأثير على أداء المعارضة خلال النصف الأول من الولاية التشريعية الجاريّة، وأن الأغلبية الحكومية ستكون "أكبر مستفيد" من الصراعات القائمة بين "البيجدي" من جهة و"الاتحاد" و"التقدم والاشتراكية" من جهة ثانية على خلفية مدونة الأسرة.

وخرج رشيد حموني رئيس فريق التقدم والاشتراكية بالبرلمان، قائلاً "هي ليست الأولى من نوعها، ولكنها الأخطر على مجتمعنا المغربي وتجربتنا الديمقراطية الناشئة"، واعتبر الحموني أن تصريحات عبد الإله بنكيران، الذي تحقّل يوماً ما مسؤولية رئاسة الحكومة المغربية بما كان يفترض أن يجعل منه رجل دولة، هي تصريحات مُحَرَّصَة على الفتنة والانقسام المجتمعي، وتتطوي على تهديد صريح بـ"الانقراض" ضد أيّ إصلاحٍ تحديتيّ لمدونة الأسرة".

وأوضح، أنه "ليس معقولاً ولا منطقياً أن يُوجي الرجلُ بأن الحل لظاهرة مغادرة الفتيات للدراسة هو تزويجهن دون سن 18! كما ليس من العقل إيهام الناس بأن من يدعو إلى تجريم تزويج الطفلات قسراً هو ضد الإسلام والقرآن الكريم!".

وأشار الحموني أن تصريحات بنكيران، "وصلت مَدَاهَا حينما تجرأ على إدراج نعت "القَتْلَة" في حق المدافعين عن إمكانية الإيقاف الطبي للحمل عندما يشكل هذا الأخير خطراً على حياة الأم أو على صحتها وفي حالات الحمل الناتج عن اغتصاب أو زنا المحارم وحالات التشوهات الخلقية الخطيرة والأمراض الصعبة التي قد يُصاب بها الجنين مع الإبقاء على تجريم الإجهاض غير الشرعي. مع العلم أن هذا الموقف كان خلاصة موضوعية وحكيمة تمخضت عن استشارات واسعة جداً، في سنة 2015، وكان قد رفَعَ هذه الخلاصة السادة المصطفى الرميد وزير العدل والحريات آنذاك والسيد أحمد التوفيق وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية والسيد إدريس اليزمي رئيس المجلس الوطني لحقوق الإنسان آنذاك، إلى النظر السامي لجلالة الملك".

واعتبر حزب العدالة والتنمية، "أن المجلس الوطني لحقوق الإنسان، قام بتمرير التوصيات والمقترحات المتعلقة بمدونة الأسرة، والمصادقة عليها، بشكل لا يراعي التعددية، ولا يتقيد بقواعد الديمقراطية والشفافية الذي يفترض أن تُؤطر عمل مؤسسة دستورية وطنية".

وقال حزب العدالة والتنمية، في مذكرته الجوابية على مقترحات المجلس الوطني لحقوق الإنسان المتعلقة بمدونة الأسرة، إن المنهجية التي اعتمدها المجلس الوطني لحقوق الإنسان في إعداد مذكرته بشأن مراجعة مدونة الأسرة، "تجاهل من خلالها كونه مؤسسة تعددية ومستقلة، يفترض فيها أن تسهر على حماية حقوق الإنسان ومن ضمنها حقوق أعضائها".

وأوضح حزب المصباح، أن المجلس الوطني لحقوق الإنسان، قدم مذكرته إلى الهيئة المكلفة بتعديل المدونة، "في نفس اليوم الذي تم فيه عرض المذكرة على الجمعية العامة للمجلس"، وهو ما يطرح حسب مذكرة الحزب، "سؤال مدى احترام المجلس لحق أعضاء الجمعية العمومية في الاطلاع المسبق والوافي عليها، وحقهم في مناقشتها مناقشة حقيقية، وفي تعديلها قبل المصادقة عليها". **اقرأ المزيد**



## صورة الأسبوع



### بليكنك وسيدة أمريكا الأولى يتوجان المغربية رابحة الحيمر

تشكل "الجائزة الدولية للمرأة الشجاعة 2024"، التي تم منحها أمس الاثنين بواشنطن للمغربية رابحة الحيمر، إشادة بالإصلاحات التي أطلقها المغرب في مجال حقوق النساء، تحت القيادة المستتيرة لصاحب الجلالة الملك محمد السادس.

وتم تسليم هذه الجائزة لرابحة الحيمر من طرف السيدة الأولى للولايات المتحدة، جيل بايدن، ووزير الخارجية الأمريكي، أنتوني بليكنك، خلال حفل تم تنظيمه بالبيت الأبيض وحضره، على الخصوص، سفير جلالة الملك بواشنطن، يوسف العمراني.



## السيدة الأولى لكوت ديفوار تحل بالمغرب من أجل أعمال خيرية

حلت السيدة الأولى لكوت ديفوار دومينيك واتارا، بعد ظهر اليوم الثلاثاء بسلا، في زيارة عمل للمغرب في إطار إطلاق المرحلة الثانية من الحملة الإيفوارية "متحدون، نسمع بشكل أفضل"، التي تهدف إلى تمكين الأطفال الأفارقة المعوزين من استعادة حاسة السمع.

ولدى نزولها من الطائرة بمطار الرباط-سلا، وجدت واتارا في استقبالها الأميرة للأسماء.

وبعد استعراض تشكيلة من القوات المساعدة التي أدت التحية، تقدم للسلا على الأميرة للأسماء، والسيدة الأولى لكوت ديفوار، والي جهة الرباط-سلا-القنيطرة عامل عمالة الرباط محمد يعقوبي، ورئيس جهة الرباط-سلا-القنيطرة رشيد العبدوي، وعامل عمالة سلا عمر التويحي.

كما تقدم للسلا على الأميرة للأسماء ودومينيك واتارا، كل من رئيس مجلس عمالة سلا نور الدين الأزرق، ورئيس المجلس الجماعي لسلا عمر السنتيسي، ونائب رئيس "ليونز إنترناشيونال" وممثل "ليونز إفريقيا" مانوج شاه، ومنسق مؤسسة للأسماء كريم الصقلي، وسفير المملكة بأبيدجان عبد المالك الكتاني.

إثر ذلك، تقدم للسلا على الأميرة للأسماء أعضاء الوفد المرافق للسيدة الأولى لكوت ديفوار، الذي يضم، على الخصوص، القائم بأعمال سفارة جمهورية كوت ديفوار بالمغرب السيد إيف تادي، ومديرة الديوان بانريسيا سيلفي ياو، والمديرة الوطنية لمؤسسة "أطفال إفريقيا" نادين سانغاري.

وبعد ذلك، قدم للسيدة الأولى لكوت ديفوار الطيب والتمر جريا على العادة المغربية الأصيلة.

وبعد استراحة قصيرة بالقاعة الشرفية للمطار، توجه موكب الأميرة للأسماء، والسيدة الأولى لكوت ديفوار، إلى قصر الضيافة، مقر إقامة دومينيك واتارا.

## السيد ناصر بوريطة يتباحث بالجامعة مع الأمين العام للجامعة العربية

أجرى وزير الشؤون الخارجية والتعاون الإفريقي والمغاربة المقيمين بالخارج، ناصر بوريطة، اليوم الأربعاء بالقاهرة، مباحثات مع السيد أحمد أبو الغيط، الأمين العام للجامعة الدول العربية.

وتناولت هذه المباحثات حصيلة رئاسة المغرب لمجلس الجامعة العربية على المستوى الوزاري في ظل ظروف وأوضاع إقليمية بالغة التعقيد والخطورة بسبب مواصلة إسرائيل حربها العدوانية على قطاع غزة.

كما تناولت المباحثات سبل تعزيز العمل العربي المشترك وتطوير آليات العمل الجماعي لتواكب التحولات المتسارعة على الساحة الدولية.





## الجمع العام التأسيسي لإحداث المؤسسة الأفريقية للتعليم مدى الحياة



نظمت اللجنة الوطنية للتربية والعلوم والثقافة الخميس 29 فبراير 2024 بالرباط الجمع العام التأسيسي لإحداث المؤسسة الأفريقية للتعليم مدى الحياة ، وذلك بمركز التكوينات والمليقات الوطنية بالرباط التابع لوزارة التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة.

• دعم مختلف الفاعلين في التعليم مدى الحياة في البلدان الأفريقية في تنفيذ خطط العمل؛  
• تعزيز قدرات مختلف الفاعلين في التعليم مدى الحياة على المستوى الوطني والإقليمي ولاسيما صناع القرار والمديرين والأساتذة والمكونين.  
ويأتي إحداث هذه المؤسسة ذات البعد القاري بهدف تعزيز فرص التعليم مدى الحياة بالقارة السمراء، وتقاسم التجارب والممارسات الفضلى بين الدول الإفريقية الأعضاء في التحالف، الذي تم إنشاؤه شهر شتبر الماضي بمبادرة من المملكة المغربية، بغية المساهمة في بناء مستقبل أفضل ودامج للجميع

وتجلى أبرز مهام المؤسسة في الجوانب التالية:  
• وضع سياسة واستراتيجية التعليم مدى الحياة وتحديد الأولويات الوطنية في هذا المجال وترجمتها إلى خطط عمل على مستوى كل دولة، بالتنسيق مع السلطات الوطنية المعنية؛  
• ضمان تنسيق تطوير التعليم مدى الحياة على المستوى الوطني، بالشاور الوثيق مع الجهات الفاعلة المسؤولة عن قطاعات التعليم والتكوين المهني والتعليم العالي ومحو الأمية والتربية غير النظامية واللانظامية والقطاع الخاص والغرف المهنية والسلطات المحلية والمنظمات غير الحكومية؛  
• المساهمة في تنمية وتطوير التعليم مدى الحياة داخل الدول الأفريقية الأعضاء في تحالف اللجان الوطنية ومدن التعليم الأفريقية؛

## مجلس جهة الدار البيضاء يصادق على مشاريع واتفاقيات تنموية



أعطى مستشاروا مجلس جهة الدار البيضاء - سطات، اليوم الاثنين 4 مارس 2024، الموافقة المبدئية على الاقتراض من صندوق التجهيز الجماعي FEC عبر فتح خط اعتماد في حدود 1 مليار درهم

وقال رئيس مجلس جهة الدار البيضاء - سطات، عبد اللطيف معزوز إن القرض المذكور سيخصص للمساهمة في تمويل المشاريع المدرجة في إطار برنامج التنمية الجهوية لجهة الدار البيضاء - سطات 2022-2027، مضيفاً: « الجهة لديها إمكانيات ولكن ككل مؤسسة لاستشراف المستقبل يجب تعبئة موارد مالية عبر قروض التي سيتم تسديدها جزئياً أو كلياً من خلال ما سيجري استخلاصه من مردودية المشاريع الاقتصادية التي نبرمجها.»

ووافق المجلس على اقتراض 1 مليار درهم من صندوق التجهيز الجماعي في حدود 1 مليار درهم. كما قدم المستشارون الموافقة المبدئية على إصدار سندات ديون من أجل توفير المساهمات المالية لمجلس جهة الدار البيضاء-سطات والمتعلقة بإنجاز المشاريع المدرجة في إطار برنامج التنمية الجهوية 2022-2027... إقرأ المزيد

## مجلس المستشارين.. رئيس لجنة العدل والتشريع وحقوق الإنسان يتباحث مع وفد برلماني أردني



أجرى رئيس لجنة العدل والتشريع وحقوق الإنسان بمجلس المستشارين، عزيز مكيف، أمس الثلاثاء بمقر المجلس، مباحثات مع وفد عن اللجنة القانونية بمجلس النواب الأردني برئاسة السيد هيثم زيادين. وذكر بلغ لمجلس المستشارين أن الجانبين استعرضا خلال هذا اللقاء التجريبتين البرلمانيتين في البلدين، مشيرا إلى أن الوفد الأردني عبر عن رغبته في الاستفادة من التجربة المغربية، وذلك في سياق الإصلاحات التي تشهدها المملكة الأردنية الهاشمية

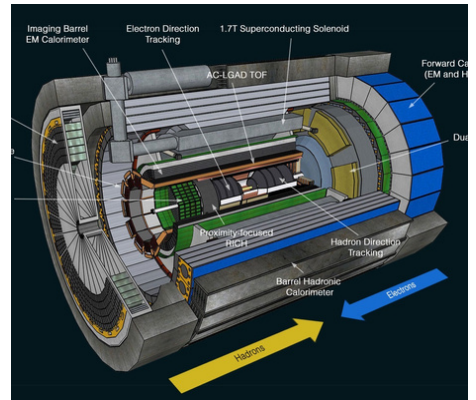
كما تم التطرق، يضيف البلاغ، إلى الوظائف الأساسية للمؤسستين التشريعتين في البلدين، لا سيما فيما يتصل بتطوير حقوق الإنسان وتأهيل المنظومة الدستورية والقانونية والمؤسسية.

وفي هذا الإطار، قدم رئيس لجنة العدل والتشريع وحقوق الإنسان رفقة المستشارتين البرلمانيتين، سلمية زيداني وزهرة محسن، شروحات للوفد الأردني حول مكانة اللجنة في النظام البرلماني المغربي وسموها الدستوري من خلال تخصيص رئاستها للمعارضة ثمينا لدور هذه الأخيرة في التشريع والمراقبة وتقييم السياسات العمومية... إقرأ المزيد

## المغرب ينضم إلى مجموعة تعاون مشروع مصادم الإلكترون- بروتون / أيون (ePIC)

تم الإعلان عن الموافقة على ترشيح المغرب، الذي تم تقديمه إلى مجلس التعاون لـ ePIC (مصادم الإلكترون- البروتون والأيونات) خلال اجتماعه المنعقد في يناير الماضي بمختبر أرجون الوطني في شيكاغو.

ePIC عبارة عن مجموعة من مئات العلماء والمهندسين المتحدين في السعي لفهم بنية المادة لكشف أسرار الجسيمات والقوى الأساسية للكون. سيؤدي التعاون إلى بناء كاشف الجسيمات الأكثر تطوراً في العالم لتحليل الاصطدامات بين الإلكترونات والبروتونات أو النوى الأخرى من مصادم الإلكترونات والأيونات المستقبلي في مختبر بروكهافن... إقرأ المزيد



## توفير 1,2 مليون بطاقة أنترنت عالي الصبيب لفائدة طلبة الجامعات المغربية

ترأس وزير التعليم العالي والبحث العلمي والابتكار، عبد اللطيف ميراوي، والرئيس المدير العام لشركة « إنوي » عز الدين المنتصر بالله ورئيس جامعة القاضي عياض - مراكش، بلعيد بوكادير، الثلاثاء 5 مارس 2024 بكلية العلوم السملاية بمراكش، حفل تقديم مشروع « المركب الجامعي المتصل »، تحت عنوان " المركب الجامعي المتصل: من أجل نموذج مبتكر للجامعة ».

سلط هذا اللقاء، الذي تم تنظيمه من طرف الوزارة وبشراكة مع شركة " إنوي " وبتعاون مع كل من المركز الوطني للبحث العلمي والتقني والوكالة الوطنية لتقنين المواصلات، الضوء على حصيلة المنجزات وما يوازيها من تطورات مشروع المركب الجامعي المتصل من خلال عقد جلستين موضوعيتين، كما شكل مناسبة لإبراز دور الرقمنة في تحول منظومة التعليم العالي والبحث والابتكار... إقرأ المزيد







## برنامج الأسبوع



برنامج الزاوية 90 يستضيف الدكتور حرمة الله الخبير الدولي في كرة القدم

أماط الدكتور حسن حرمة الله الخبير الدولي في كرة القدم، ان الادارة التقنية الوطنية تعيش أسوء حالاتها سواء على مستوى التدبير في انتاج النخب الرياضية او التدبير المتعلق باستراتيجية محكمة لها أبعادها الإيجابية، لا سيما في وجود أجانب ليس لهم معرفة دقيقة بالهوية الوطنية.

وأضاف حرمة الله في نقاش عميق مع الزاوية 90 ان المنتج الكروي المغربي ينقصه الكثير بخصوص اداء اللاعبين، بينما البنية التحتية المتوفرة هي نقطة ايجابية تفيد ان سياسة الدولة في تنمية المنظومة الكروية.

@lodjmaroc



## جهة الشرق تتحول إلى قطب اقتصادي واجتماعي ناشئ



تحولت جهة الشرق بالمغرب إلى قطب اقتصادي واجتماعي جذاب وناشئ، بعدما كانت تعتمد قبل عقد من الزمن بشكل شبه كلي على التهريب.

وقال رشيد رامي، مدير قطب التحفيز الاقتصادي والعرض الترابي بالمركز الجهوي للاستثمار لجهة الشرق، إن الجهة تعرف اليوم تطورا ملموسا من ناحية جذب الاستثمارات، سواء كقأ أو كقفا.

وأضاف، في تصريح له، أنه من ناحية الكم فقد عرف عدد المشاريع وعدد المستثمرين المهتمين بتوطين مشاريعهم، ارتفاعا ملموسا، ومن ناحية الكيف، فقد نمت نوعية المشاريع والقطاعات التي يرغب المستثمرون بإقامتها بالجهة، واعتبر المسؤول الاقتصادي أن هذا التطور «هو نتيجة لعديد كبير من العوامل، من أبرزها التطور الكبير الذي عرفته الجهة من ناحية البنية التحتية، منذ إطلاق المبادرة الملكية السامية سنة 2003، وهو ما يعني عشرين سنة من الاستثمارات العمومية، والتي مكنت الجهة من أن تتوفر على بنية تحتية من مستوى عالمي، إضافة إلى مناطق صناعية، وإعادة تأهيل وتجهيز المدن، بكل ما ينبغي من ظروف العيش والاستثمار، كالمطارات وبنية تحتية فندقية وسياحية».

## كل ما تود معرفته عن أسعار الشاي والقهوة خلال رمضان



لا يكاد يخلو بيت مغربي من مادتي الشاي والبن، حيث يتربع «أتاي» والقهوة على عرش المشروبات الأكثر شعبية عند المغاربة، ومع اقتراب حلول شهر رمضان يزداد الإقبال على استهلاك هاتين المادتين في موائد الإفطار. وهو الأمر الذي يجعلنا نتساءل عن حجم تموين الأسواق من الشاي والقهوة، وكذا مدى تأثرهما بالتضخم الذي مس مجموعة من المواد الغذائية الأخرى؛ سيما وأن المغرب يعتمد كليا على الاستيراد لسد احتياجات السوق المحلي من مادتي البن والشاي.

وللإجابة عن هذه الأسئلة وأخرى، حاورنا محمد أسطايب، رئيس الجمعية المغربية لمصنعي الشاي والقهوة، الذي أطلعنا عن حجم تموين السوق المحلي من مادتي الشاي والبن، وكذا مدى تأثر ميزان العرض والطلب ونحن على بعد أيام قليلة من الشهر الفضيل.

**هل جرى تسجيل زيادات في أسعار الشاي والقهوة، مؤخرا، وهل من المتوقع أن ترتفع هذه الأسعار خلال شهر رمضان؟**

شهدت الأشهر الأخيرة استقرارا نسبيا في أسعار القهوة والشاي، حيث لم تسجل هذه السلع ارتفاعا ملموسا في الدول المنتجة. وطالما يحافظ الموردون الخارجيون على أسعارهم ولا يوجد أي عامل خارجي يبرر زيادة الأسعار؛ فلن يكون هناك سبب لتوقع تغيير محتمل في الأسعار على الصعيد المحلي. وبناء على ذلك سيتم الحفاظ على استقرار الأسعار دون الأخذ في الاعتبار أي عامل خاص قد يؤثر على زيادة الاستهلاك المحلي، كما هو الحال... إقرأ المزيد



## مؤسسة محمد الخامس للتضامن تنشي منصة للسكن بدوار تولكين بإقليم الحوز



قامت مؤسسة محمد الخامس للتضامن بإعداد منصة للسكن لإعادة إيواء ساكنة دوار تولكين المتواجدة على علو 1700 متر التابع للجماعة القروية أزكور بإقليم الحوز المتضررة من زلزال 8 شتبر 2023.

تأتي هذه المبادرة التضامنية الجديدة التي أطلقتها المؤسسة الأربعاء 6 مارس 2024 بتعاون مع مجموعة « رنو » المغرب، في إطار التدخلات الميدانية التي تقوم بها مؤسسة محمد الخامس للتضامن لفائدة ساكنة الدواوير المتضررة من الزلزال.

وتتدرج هذه المبادرة الإنسانية في إطار الزخم التضامني مع ساكنة المناطق المتضررة من الزلزال الذي ضرب إقليم الحوز وعددا من مناطق المملكة، وتروم توفير سكن آمن ومستدام لفائدة الأسر المتضررة.

ويتعلق الأمر بتسليم 44 مسكن وهي عبارة عن حاويات للنقل البحري تم تحويلها إلى مساكن وتجهيزها بالأفرشة ومستلزمات المطبخ ومواد التنظيف، لحوالي 220 شخصا منهم 12 أرملة و14 من الأشخاص المسنين وعائلات مع أشخاص يعانون من الإعاقة، فضلا عن توفير 4 مرافق صحية وتجهيز قسمين للتعليم الأولي داخل المدرسة الابتدائية بالدوار الذي يعاني من صعوبة المسالك... إقرأ المزيد.

## البهارات: فوائدها وأضرارها

تصنع البهارات والتوابل من معظم أنواع النباتات، مثل الأوراق، والبذور، والجذور، والثمار، واللحاء، ويتم إضافتها إلى الطعام بكميات مناسبة، لإعطاء نكهات مختلفة للأكلات والمشروبات المختلفة.

وتشتهر الهند بأنها بلد التوابل المتعددة والرائحة، كما أنه يرجح بأن كلمة بهارات التي نستخدمها كمرادف لكلمة التوابل هي تشير إلى الهند قديماً، وذلك لتمييزها في إنتاج العديد من التوابل المختلفة، والتي تستخدم في المطبخ الهندي لإعطاء الطعام والشراب نكهات رائعة ومختلفة، ومن أشهر هذه التوابل الكاري، والكرم، والقرفة، والقرنفل، والكمون، والكزبرة، والفلفل، والمستكة، والزنجبيل، وجوزة الطيب، والهيل، وحبّة البركة، والزعفران، وغيرها من البهارات والتوابل

### فوائد البهارات والتوابل:

ينصح علماء التغذية باستخدام البهارات والتوابل بكميات مناسبة، وبالأخص الأنواع القوية، حيث أنها تساعد على قتل البكتيريا، وتحتوي معظم أنواع البهارات على فوائد كثيرة تساعد على العلاج والوقاية من بعض الأمراض، ومن بعض هذه الفوائد:

1- تساعد أغلب أنواع البهارات والتوابل في عملية الهضم، وحماية الجهاز الهضمي من البكتيريا الضارة، حيث أنها تقلل من مدة بقاء الطعام في الجهاز الهضمي، وذلك لأنها تفرز الأحماض الصفراوية في الكبد، والتي تساعد في هضم الدهون وامتصاصها، كما أنها تفرز حمض الهيدروكلوريك، والذي يساعد على تدفق الدم في المعدة، وزيادة إفراز المادة المخاطية المحيطة بجدار المعدة، مما يساعد ذلك في الوقاية من قرحة المعدة.

2- تساعد بعض أنواع البهارات والتوابل في تسكين آلام عسر الطمث، مثل القرقة، كما أن الكمون يساعد في علاج تشنجات القولون... إقرأ المزيد



## يهم السائقين.. توقف مؤقت لحركة السير بمحور طرقي بالمحمدية



أعلنت الشركة الوطنية للطرق السيارة بالمغرب، الثلاثاء، عن توقف مؤقت لحركة السير بين بدالي المحمدية-وسط، والمحمدية-غرب، ابتداء من الساعة الـ11 ليلا من ليلة اليوم الثلاثاء إلى غاية الساعة السادسة صباحا من يوم غد الأربعاء، ومن الساعة الـ11 ليلا من ليلة يوم الخميس 7 مارس إلى غاية الساعة السادسة صباحا من يوم الجمعة 8 مارس

وعزا بلاغ للشركة أن هذا التوقف المؤقت إلى أشغال وضع أعمدة الممر العلوي خلال الفترتين المذكورتين، وذلك في إطار مشروع تشيية الممر العلوي على مستوى النقطة الكيلومترية PK52+300 امتدادا لشوارع فلسطين لمدينة المحمدية.

وبخصوص المسارات البديلة خلال ليلة اليوم الثلاثاء إلى غد، يضيف المصدر أنه سيكون على مستعملي الطريق السيار القادمين من الدار البيضاء والمتوجهين صوب الرباط مغادرة الطريق السيار على مستوى بدال المحمدية-غرب من أجل الولوج إلى الطريق السيار عبر بدال المحمدية-وسط.

وتابع البلاغ أنه سيكون على مستعملي الطريق السيار القادمين من الرباط والمتوجهين صوب الدار البيضاء خلال ليلة يوم الخميس 7 مارس إلى يوم الجمعة 8 مارس، مغادرة الطريق السيار على مستوى بدال المحمدية-وسط من أجل الولوج إلى الطريق السيار عبر بدال المحمدية-غرب... **اقرأ المزيد**

## أضرار استخدام زيت القلي أكثر من مرة

يستعمل البعض زيت القلي عدة مرات، بهدف توفير، إلا أن هذه الطريقة في الطهي قد تكون مسؤولة عن التسبب في مشاكل صحية خطيرة، ما هي؟

المشكلة أن هذه الزيوت المستخدمة للقلي هي في الأصل دهون مشبعة وإعادة استخدامها تجعلها أسوأ، إذ إن الدهون المتحولة في الجسم تشكل خطرا كبيرا على الصحة، حسب تقرير قدمته الجزيرة نت.

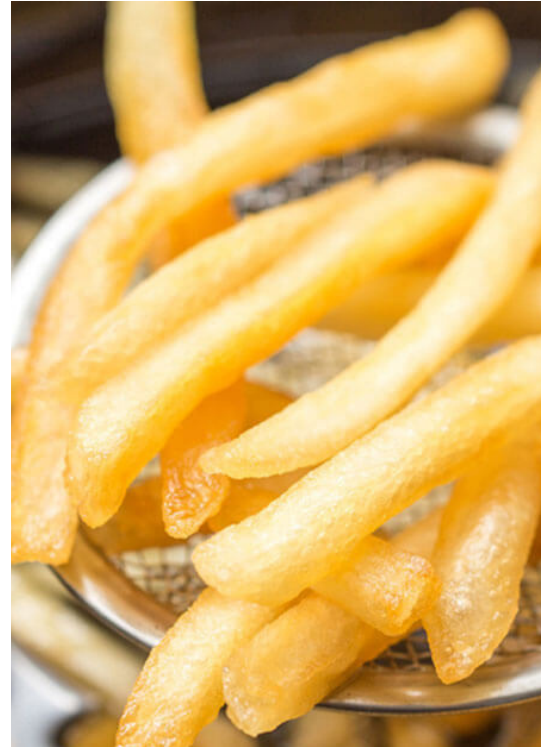
ومن الممكن أن تكون لزيت الطهي فوائد كبيرة للصحة، غير أن هذه الفوائد قادرة على التحول ببساطة إلى مخاطر جمة عند سوء الاستخدام، كاستعمال زيت القلي بشكل متكرر.

وقد لا يدرك كثيرون أن هذه الطريقة يمكن وصفها بالسامة للغاية، لما قد تسببه من مخاطر صحية مرتبطة بأمراض القلب والسرطان والمشاكل الإدراكية.

### الكوليسترول الضار

عندما يتعرض الزيت لدرجة حرارة عالية يتم تحويل بعض الدهون إلى دهون متحولة، كما أنه يتعرض لفقدان خواصه، مما يؤدي إلى إطلاق الجذور الحرة ذات التأثير الضار.

كما أن اتباع نفس العملية لفترة طويلة قد يقود إلى مضاعفات صحية، مثل السمنة وآلام المعدة وعسر الهضم وحتى أمراض القلب، إذ إن الاستهلاك العالي للدهون المتحولة يزيد مستويات الكوليسترول الضار في الجسم، ويؤدي لزيادة خطر الإصابة بالحموضة وحرقة المعدة.





## السمنة تطال أكثر من مليار شخص في العالم



باتت السمنة تطال أكثر من مليار شخص في كل أنحاء العالم، من بينهم أطفال ومراهقون، وفق دراسة نشرت قبل أيام قليلة من اليوم العالمي للسمنة في الرابع من مارس الجاري.

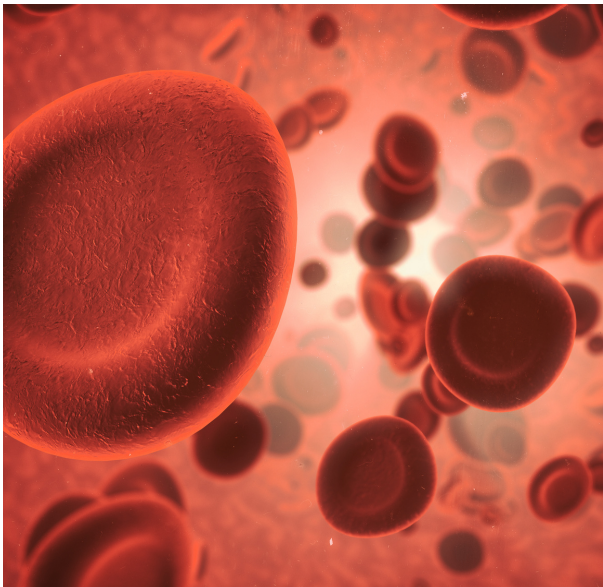
وأظهرت الدراسة، التي نشرتها مجلة «لانسييت» العلمية البريطانية بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، أن معدلات السمنة بين البالغين زادت في كل أنحاء العالم أكثر من الضعف ما بين عامي 1990 و2022، وأربع مرات لدى الأطفال والمراهقين بين 19 و5 سنوات. وبينت الدراسة، التي استندت إلى بيانات نحو 220 مليون شخص في أكثر من 190 بلداً، أن عدد الأشخاص الذي يعانون السمنة ارتفع من 195 مليون بالغ عام 1990 إلى نحو 880 مليوناً، من بينهم 504 ملايين امرأة و374 مليون رجل. وزاد معدل السمنة بين الرجال ثلاث مرات تقريبا، إذ ارتفع من 4,8 في المائة عام 1990 إلى 14 في المائة في 2022، وأكثر من الضعف لدى النساء، إذ كان 8,8 في المائة وأصبح 18,5 في المائة، مع فوارق بين البلدان. والمقلق أكثر، حسب المصدر ذاته، أن عدد الأطفال والمراهقين المصابين بهذا المرض ارتفع في 30 عاما من 31 مليوناً عام 1990 إلى نحو 160 مليوناً في 2022، من بينهم 94 مليون فتى و65 مليون فتاة. ولأحدثت الدراسة أن معدلات السمنة في بعض البلدان منخفضة أو متوسطة الدخل، ولا سيما في بوليفيا وميكرونيزيا ومنطقة البحر الكاريبي والشرق الأوسط وشمال إفريقيا، أعلى من تلك المسجلة في الكثير من البلدان الصناعية، وخصوصا في أوروبا. وتعاني بلدان كثيرة منخفضة ومتوسطة الدخل من «العبء المزدوج» المتمثل في نقص التغذية والسمنة، إذ لا يحصل جزء من سكانها إلى اليوم على عدد كاف من السعرات الحرارية، فيما لم يعد قسم آخر يعاني هذه المشكلة، لكن نظامهم الغذائي رديء النوعية

## فقر الدم اعراضه وكيفية الوقاية منه

يعد فقر الدم الناجم عن نقص الحديد أحد أنواع فقر الدم الشائعة، وهي حالة يفتقر فيها الدم إلى ما يكفي من خلايا الدم الحمراء السليمة. تنقل خلايا الدم الحمراء الأكسجين لأنسجة الجسم.

كما يتضح من الاسم، يحدث فقر الدم الناجم عن نقص الحديد نتيجة لنقص عنصر الحديد. فمن دون وجود كمية كافية من الحديد، لا يستطيع جسمك أن ينتج ما يكفي من مادة خلايا الدم الحمراء التي تمكنها من نقل الأكسجين (الهيموجلوبين). ونتيجة لذلك، قد يجعلك فقر الدم الناجم عن نقص الحديد تشعر بالتعب وضيق النفس. يمكنك عادةً علاج فقر الدم الناجم عن نقص الحديد بمكملات الحديد. ويلزم أحياناً إجراء المزيد من الاختبارات أو العلاجات لفقر الدم الناجم عن نقص الحديد، ولا سيما إذا كان طبيبك يرتاب في وجود نزيف داخلي.

... إقرأ المزيد



## شخصية الأسبوع



### فوزية تالوت المكناسي

صحافية وفاعلة جمعوية مغربية

حقيية "شدي" مغربية الصنع في أسبوع الحرفيات المغربيات بباريس

في إطار الدورة الثانية من أسبوع الحرفيات المغربيات بباريس (SEFARM)، المقامة فعالياتها خلال الفترة من 19 فبراير إلى 17 مارس 2024 افتتح، أمس الثلاثاء بساحة 10SIGN Artisanat، معرض يضم أعمال 100 صانعة تقليدية مغربية، تحت عنوان "رموز ومواد" بالإضافة إلى تقديم الحقيية المغربية "شدي".



## هذه أسلحة الطب في مواجهة القولون العصبي



يعاني العديد من الأشخاص من الإصابة بمرض القولون العصبي، الذي يؤثر على الإنسان خلال ممارسته لأنشطته اليومية المعتادة، وتختلف أعراض الإصابة به من شخص إلى آخر، ومنها الشعور بالعياء والإرهاق المستمر، والتشنجات والمغص الذي يصيب منطقة البطن، وفيما يلي نعرض لكم أسباب الإصابة بهذا المرض أعراضه، إلى جانب طرق علاجه:

أسباب الإصابة بالقولون العصبي قد يؤدي حدوث تقلصات في عضلات الأمعاء، التي تتسبب في الانتفاخ والغازات والإسهال، إلى الإصابة بهذا المرض، أو عند التعرض للضغط النفسي المستمر، أو تناول بعض أنواع من الأطعمة منها منتجات الألبان والحمضيات، والمشروبات الغازية والبقوليات بشكل مفرط، أو حين تصاب الأعصاب التي توجد في الجهاز الهضمي بالتشنجات، أو الإصابة بالالتهابات في الأمعاء. وعادة ما تكون النساء أكثر عرضة للإصابة بالقولون العصبي، ويكون هذا بسبب التغيرات الهرمونية خاصة أثناء فترة الطمث.

### أعراض الإصابة بالقولون العصبي

تختلف أعراض الإصابة من شخص إلى آخر كما سبق الذكر، ومن بينها شعور المريض بالقلق والاكئاب، على المستوى النفسي... [اقرأ المزيد](#)

## الفلل الحار.. فوائد علاجية عديدة

لللفل الأخضر الحار العديد من الفوائد المتنوعة للصحة والجمال، إليك أهمها:

كما أثبت الفلفل الحار فاعليته في علاج التهاب الأعصاب بحسب الأطباء، والتهاب الأعصاب هو الضرر الذي يلحق بالأعصاب الطرفية وغالباً ما يسبب الضعف، التمل، الألم في اليدين والقدمين ويمكن أن يؤثر على مناطق أخرى في الجسم، والأشخاص المصابون بالتهاب الأعصاب يشعرون بحرقة في أطرافهم، كما أن 60 إلى 70% من استهلاك الفلفل الحار يساعد على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، حيث يؤدي تناوله إلى دفاع الجسم ضد تطور متلازمة التمثيل الغذائي التي تعتبر أحد أسباب أمراض القلب. كما يخفض الفلفل الحار من مستويات الكوليسترول في الدم، وتم تسجيل تأثيره المضاد للأكسدة أيضاً، مما يؤدي إلى تقليل الالتهاب.

...[اقرأ المزيد](#)



## تأثيرات جديدة لفيروس كورونا على الدماغ

تهدف أحد أكثر المناقشات المستمرة حول فيروس كورونا إلى محاولة معرفة السبب وراء الأعراض العصبية لمرض كوفيد-19.

ومنذ ظهور الجائحة في أواخر عام 2019، عُرف الفيروس بتأثيراته الجديدة على الدماغ، مثل الشعور بالتعب الشديد والتشنجات المعرفية وفقدان حاسة الشم والذوق وضبابية الدماغ، وتسعى الدراسات العلمية إلى محاولة تحديد كيفية تسبب كوفيد-19 في حدوث تلك الأعراض بالضبط.

في هذا الشأن، ظهرت فرضيتان حيث رجحت إحدى المدارس الفكرية أن هذه المشاكل العصبية ناجمة عن تسلل الفيروس مباشرة إلى الدماغ وإصابة خلاياه. ومن خلال هذه العملية، يتم تدمير الخلايا العصبية وتتسبب الاستجابة الالتهابية للجسم في مزيد من الضرر... [اقرأ المزيد](#)



# إشاعة



## الممثلة فاطمة الزهراء بناصر تتفي خبر إصابتها بمرض السرطان

منصات التواصل الاجتماعي انتشرت مؤخراً أخبار تزعم إصابة الممثلة المغربية المعروفة، فاطمة الزهراء بناصر، بداء السرطان وتحديدها للمرض من خلال استمرارها في تصوير مشاهدتها بمسلسل درامي رمضاني. لكن تبين أن هذه الأخبار ليست إلا إشاعات لا تمت للواقع بصلة.



## الممثلة التونسية فاطمة ناصر: السينما المغربية ذات حضور كبير في المهرجانات العالمية

تعتبر الممثلة فاطمة ناصر من الوجوه الفنية البارزة داخل الساحة الفنية التونسية. ذلك إن أدوارها تتميز دوماً بقوة على مستوى الأداء، إذ تنسج من خلالها صورة مركبة على ما ينبغي أن يكون عليه الممثل دائماً وأبداً.

في هذا الحوار، تقول فاطمة ناصر بأن المخرج حسن بنجلون هو من اختارها لدور «هبة» في فيلمه «جلال الدين» بعد صدفة اللقاء في مهرجان الإسكندرية حيث عرض عليها سيناريو الفيلم. وتقول أن دورها هذا مختلف بشكل كلي عن جميع الأدوار التي اشتغلت عليها في مسارها الفني. ذلك إن «هبة» هي أم وزوجة نعيش معها حالة توديع بحكم مرضها وعلى أهبة توديع الحياة. فممنذ قراءتها للسيناريو أحسّت ناصر بمدى قربها للشخصية بحكم أنها شخصية مركبة وقوية تطرح علينا الكثير من الأسئلة الوجودية.

وعن أسباب مشاركتها في فيلم مغربي ترى فاطمة ناصر أنها في البداية لم يكن لها معرفة كبيرة بالسينما المغربية. لكن دور «هبة» جعلها تقبل بالمشاركة بدور البطولة في الفيلم مع ياسين أحجام. وتعتبر الممثلة أنها المغرب يتوقّر على الكثير من المهرجانات السينمائية وهو أمرٌ مهمّ بالنسبة لتجربتها، إذ يجعلها هذا الأمر تتعرّف على كتاب سيناريو ومخرجين. خاصة في وقت أضحت فيه السينما المغربية تمثل الساحة العربية في مهرجانات كبيرة وتحصد جوائز هامة.



LODJ.INFO

موقع مغربي إخباري شامل



## ادريس اكديرة يحيي ليالي الطرب الأندلسي طيلة شهر رمضان بالرباط

تحت شعار "الموسيقى التراثية والطربية واجهة مشرقة للهوية المغربية"، يحيي رباعي جوق الرباط للمنوعات الطربية، تحت إشراف الفنان الأستاذ إدريس اكديرة، أمسيات موسيقية تراثية بفضاء ميغامول- الرباط يومياً طيلة شهر رمضان الأبرك لعام 2024.

وذلك من فاتح الشهر الكريم إلى منته. ويشتمل العرض الموسيقي اليومي، وكما جرت العادة بذلك، على وصلات من طرب الآلة الأندلسية المغربية، ومختارات من ربرتوار الأغنيتين المغربية والعربية، والتراث الشعبي لشمال المملكة. ندعوكم للحضور بكثافة وإقبال كبيرين من أجل الاستمتاع بعذب الطرب والنغم. العرض الموسيقي ينطلق يومياً في الساعة التاسعة والنصف ليلاً إلى غاية منتصف الليل. حضوركم شرف ودعم للنغم والإبداع، فكونوا في الموعد لنجدد معا عهداً فنية في أفق مستقبل موسيقي واعد، والسمو بالروح في ظل فن عريق أصيل

لوجا R212

# أغنية الأسبوع



مارادونا

ستورمي





## سلطات وجدة تمنع حفلا لـ«مغنية» جزائرية معادية للمغرب



أكد مصدر موثوق، أن السلطات المحلية بمدينة وجدة منعت حفلا لـ«مغنية» جزائرية «معادية» للمغرب ووحدته الترابية، كان من المرتقب أن تحييه بإحدى القاعات المخصصة للأعراس والحفلات بضواحي عاصمة جهة الشرق

كانت «المغنية» شاهيناز اليحياوي، المعروفة باسم «الشابة شينو» تستعد لإحياء سهرة خاصة بإحدى القاعات المتواجدة على الطريق المؤدية إلى الحدود المغربية الجزائرية بوجدة، بعد منع حفل مماثل لها بمراكش، على خلفية خراجتها ضد الوحدة الترابية للمغرب. وأكد المصدر ذاته أن السلطات بمدينة وجدة كانت صارمة في قرارها، خاصة بعد الحملة الواسعة التي شنّها نشطاء مواقع التواصل الاجتماعي بالمغرب، والتي دعت إلى منع حفلاتها بالمغرب، وكذا من دخول التراب الوطني... إقرأ المزيد

## أبو ظبي تحتضن القمة الثقافية السادسة بمشاركة المغرب



تحتضن أبو ظبي حاليا، أعمال الدورة السادسة للقمة الثقافية تحت شعار: «مسألة وقت» بمشاركة ونخبة من قادة الفكر والفنانين والمتخصصين في المجال الثقافي ومسؤولين من عدة بلدان من بينها المغرب.

يمثل المغرب في هذه القمة، التي تشمل سلسلة حوارية جديدة بعنوان «الحوار الوزاري» الذي تنظمه دائرة الثقافة والسياحة بأبو ظبي واليونسكو، فضلا عن جلسات حول الذكاء الاصطناعي، والسرد السينمائي، بحضور وزير الشباب والثقافة والتواصل، محمد مهدي بنسعيد.

وتتيح القمة، التي يحضرها أيضا، سفير المغرب بدولة الامارات العربية المتحدة، أحمد التازي، الفرصة لوزراء الثقافة لتبادل الأفكار مع قطاع الثقافة والإبداع العالمي حول نتائج مؤتمر اليونسكو «موندياكولت» لعام 2022... إقرأ المزيد

## أمين بن كيران يعيد إحياء موسيقى الروك المغربية



أطلق أمين بن كيران، المغني الشاب وكاتب الكلمات، أغنيته الجديدة «ننساك» مساء الاثنين 4 مارس، وهي بمثابة تكريم يقدمه لروح جدته، باعتبارها شخصية مؤثرة في حياته.

وحسب البلاغ، فالأغنية هي تقدير وعرفان لجدته لحبها الكبير واللامشروط له ودعمها القوي له خاصة في لحظات ضعفه، وتحثي هذه الأغنية بذكرى المرأة التي كانت دوما صديقتها المقربة والوفية، حيث تقدم الأغنية قطعة موسيقية ذات لحن يمزج ما بين تأثيرات موسيقى الروك والأسلوب الفريد لهذا الفنان الشاب.

أكثر من مجرد أغنية عادية وبسيطة، تقدم «ننساك» تجربة موسيقية فريدة من نوعها، فقد اختار أمين غناء هذه الأغنية الجديدة، ذات السرد المؤثر، بالدارجة المغربية، وهي اللهجة التي كان يعبر بها ويتواصل بها مع جدته والتي اختارها لكتابة كلمات الأغنية التي تحمل مجموعة من الرسائل، بأصالة نادرة، يسافر هذا العمل الفني بالمستمعين إلى عالم يذكر المستمع بالحنين المرتبط بفقدان أحد أفراد الأسرة.

## بروش اناقة وجمال



يعتبر البروش ليس قطعة جديدة في عالم الموضة و لكن طرق وضع البروش تختلف عن الماضي و الطريقه الكلاسيكية هي وضع البروش على جاكيت البدله من أجل اضافته الوقار على مظهرك.

## اتيكت وضع البروش

بالنسبه للوشاح او السكارف لا يوجد مكان معين للبروش فمن الممكن ان يكون في الوسط او اوله او اخره وفي حالة ارتداء قميص فمكان البروش يكون على قبه القميص أو أحد جوانب القميص وكذلك القبعه من الممكن وضع رباط حولها ووضع البروش فوق الرباط.

ان كان الفستان ذو قصه ملفوفة على الخصر فبالامكان وضع البروش على منطقه الخصر في تلك الحالة.

ويكون البروش في الفستان و البلوزات المغلقه على الصدر اما ان كان قماش الفستان رقيقاً فمن الممكن وضع البروش على الكتف أما في حالة الفستان مفتوح الظهر فيتم وضع البروش على الظهر.

## وصفات طبيعية بالحنة لصحة الشعر ولمعانه..

تعتبر الحنة من أشهر منتجات العناية الطبيعية التي استخدمت منذ زمن طويل، فقد عرف عن الحنة فوائدها العديدة ل لشعر وليس مقتصرة فقط على صبغته أو تغيير لونه.

## • الحناء والصابون:

استخدام جيل الصبار مع الحنة أمر قد يبدو غريباً بعض الشيء، ولكن وضعهما كما سلك على الشعر فيعملان على ثقل الشعر وتطويله بشكل رائع، كما يمكنك استخدام هذا الماسك كل أسبوعين تقريباً...**اقرأ المزيد**



## موضة «صابون الحواجب»

## حواجب كثيفة و مرتبة...

للحصول على حواجب أكثر كثافة، قومي بتمشيطهما عكس الاتجاه قبل استخدام أي منتج، ضع القليل من «صابون الحواجب» أو أي صابون متوفر على فرشاة الحواجب، ثم قومي بتمشيط حاجبيك للأعلى للحصول على النتيجة التي ترغبين بها.

عند تطبيق المنتج بحركة ذات اتجاه علوي، قد تلاحظين شكلاً غير منتظماً للحواجب، نقترح ترتيبهما برفق بواسطة فرشاة الحواجب من الجهة العلوية للحصول على خط مرتب.

انتظري حتى يجف المنتج على حاجبيك ثم قومي بتعبئة الفراغات باستخدام قلم الحواجب، أو البودرة الخاصة بالحواجب.

في النهاية لتعزيز شكل حاجبيك أكثر، ننصحك بتطبيق كونسيلير تفتيح تحت الحاجبين ليرز شكل العينين و يعكس الإضاءة المطلوبة لعينين جذابتين.

أصبح ما يعرف باسم «صابون الحواجب» أحدث صيحات الجمال في الوقت الحالي، تقنية تستخدم للحصول على حاجبين أكثر ترتيباً وكثافة وتعتمدها كل شهيرات عالم الفن والموضة أبرزهن كيم كاردشيان، فبعدما عادت صيحة الحواجب الكثيفة، أصبحت كل محبات العناية بالجمال و الموضة تبحثن على طريقة لزيادة كثافة حواجبهن والبحث عن منتجات وتقنيات جديدة للمساعدة في تغذية حواجبهن والحصول على المظهر المثالي، ويتم تطبيق هذه الصيحة في أغلب الأحيان عن طريق استبدال جل الحواجب بقطعة من أي الصابون متوفر أو «صابون الحواجب»







# أجمل القصّات وتسريحات الشعر لعام 2024

لم تُعدّ الموضة تتعلق بالملبس والأكسسوارات فحسب، بل باتت تشمل كل ما يتعلق بالجمال، ومن بينها ألوان المكياج وتصفيف الشعر. ويتكر خبراء الجمال ومصمّمو الشعر كل عام قصّات جديدة وألوان صبغات مختلفة وكذلك تسريحات مميزة. نستعرض في هذا التقرير أبرز صيحات التسريحات وقصّات الشعر لعام 2024.

**غزّة الحاجبين:** تعود هذه القصة الناعمة مجدداً، وهي من القصّات الناعمة التي تغطي الحاجبين وتمنح الوجه جمالاً بارزاً مهما كان شكله، وتتاسب مختلف أنواع وأطوال الشعر وأشكال الوجه أيضاً.

**مدجّ قصير:** تعود موضة الشعر القصير الى الواجهة في العام الجديد، فإذا كنت من محبّي المظهر العشوائي، فقد تكون قصة الشعر المدجّجة مناسبة وملئمة لك، ولكل الصبایا اللواتي يتمتعن بوجه بيضاوي، حيث تمنحك القصة وجهاً ممتلئاً.

**تموّجات التسعينيات:** تعود هذه الصيحة بقوة في العام الجديد، وهي إحدى تسريحات الشعر المميزة للحصول على تموّجات ثابتة، حيث تُبرز طبقات الشعر المتمايلة كثافة في حجم الشعر مهما كان ضعيفاً، فتتدلّى الخصلات على وجهك ويصبح الشعر حيويًا وجميلاً.



## القفطان تاريخه وأنواعه

القفطان المغربي هو زيّ تقليدي نسائي مغربي، يُعتبر من أقدم الألبسة التقليدية في العالم يخص المغاربة، يعود ظهوره للقرن الثاني عشر خلال عهد الدولة الموحدية بالمغرب. يُعدّ رمزاً للنبلّة والأناقة والتراث والهوية في المغرب، خاصةً في المناسبات السعيدة مثل حفلات الزفاف والحنان.

### ظهور القفطان المغربي خلال العصر الموحد

تعود أصول القفطان المغربي إلى القرن الثاني عشر ميلادي في عهد الدولة الموحدية، حيث كان سلاطين الدولة الموحدية يحثون على لباس مهيب يليق بمكانة السلطان المغربي وُضِع هذا اللباس المغربي انطلاقاً من لباس قبائل مغربية ومزجه مع منسوجات السفيفة والعقاد التي كانت تصنع بفاس.

كانت فاس تعتبر المدينة الصناعية الأولى عالمياً سنة 600 هجرية الموافق ل 1203 ميلادية لما تحويه من معامل ومصانع لنسج الثياب ومنها كان يصنع القفطان المغربي. ويقول ليون الإفريقي في كتابه وصف إفريقيا عن مدينة فاس: «يوجد بفاس خمسمائة وعشرون دار للنساجين وهي أبنية كثيرة ذات طبقات عديدة وقاعات فسيحة كقاعات القصور، تضم كل قاعة عدداً كثيراً من عمال نسج الكتان.

وهناك أيضاً مائة وخمسون معملاً لقصاري الخيوط يقوم معظمها بجوار النهر...»

القفطان المغربي خلال القرن 12 كان داكن اللون بأكمام قصيرة، ارتدى الرجال من فوقه قطعة سوداء أو داكنة اللون من الصوف تسمى البرنوس. كان الجزء الأمامي من البرنوس أقصر من الظهر لتسهيل المشي أو ركوب الخيل. وكان له قب أو غطاء رأس يوفر الدفء في الشتاء. أيضاً، الجلابة مع البرنوس كانت شائعة جداً لدى الرجال المغاربة.

### قفطان النطع الفاسي:

من أقدم اللبسة المغربية وهو قفطان طويل وبأكمام طويلة يصنع من ثوب المخمل أو «المورة» الداخضر الملكي ويتم تزيينه بطرز النطع الفاسي وهو نوع من الطرز بخيوط الذهب إضافة إلى «السفيفة» و«العقاد» الذهبيتين...اقرأ المزيد

8

يوم العالم للمرأة

أسرة لوديبي ميديا تتمنى السعادة  
لكل السيدات في العالم