

حياتنا
الضرائب..
الحكومة تتمسك
بالحجز من المنبع

صحتنا
تناول وجبة الفطور
بطريقة سريعة على
معدة فارغة قد
يتسبب في مضاعفات

أخبار الأسبوع
جلالة الملك يعطي
بالرباط انطلاقة
عملية "رمضان 1445"
لفائدة مليون أسرة



لو يكاند

للعدد 05 - مارس 2024

مجلة أسبوعية تلخص أهم ما جاء في لوديجي عربي



نبيل العياشي - أخصائي التغذية

احذروا المقلبات
والسكريات خلال رمضان!!!



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO

فهرس

أخبار الأسبوع	06
حياتنا	12
صحتنا	18
فن وفكر	22
أناقة وجمال	25



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





وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية

رمضان 1445
مارس / أبريل 2024

مواقيت الصلاة الخاصة بمدينة الرباط

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الشروق	الصبح	مارس / أبريل	رمضان	الأيام
19:51	18:37	16:00	12:42	06:38	05:13	12	1	الثلاثاء
19:52	18:38	16:00	12:42	06:37	05:12	13	2	الأربعاء
19:53	18:39	16:01	12:41	06:36	05:10	14	3	الخميس
19:54	18:39	16:01	12:41	06:34	05:09	15	4	الجمعة
19:55	18:40	16:01	12:41	06:33	05:07	16	5	السبت
19:56	18:41	16:02	12:41	06:32	05:06	17	6	الأحد
19:56	18:42	16:02	12:40	06:30	05:05	18	7	الاثنين
19:57	18:42	16:02	12:40	06:29	05:03	19	8	الثلاثاء
19:58	18:43	16:02	12:40	06:28	05:02	20	9	الأربعاء
19:59	18:44	16:03	12:39	06:26	05:00	21	10	الخميس
20:00	18:45	16:03	12:39	06:25	04:59	22	11	الجمعة
20:01	18:46	16:03	12:39	06:24	04:57	23	12	السبت
20:01	18:46	16:03	12:39	06:22	04:56	24	13	الأحد
20:02	18:47	16:04	12:38	06:21	04:54	25	14	الاثنين
20:03	18:48	16:04	12:38	06:20	04:53	26	15	الثلاثاء
20:04	18:49	16:04	12:38	06:18	04:51	27	16	الأربعاء
20:05	18:49	16:04	12:37	06:17	04:50	28	17	الخميس
20:06	18:50	16:04	12:37	06:15	04:48	29	18	الجمعة
20:07	18:51	16:04	12:37	06:14	04:47	30	19	السبت
20:08	18:52	16:05	12:36	06:13	04:45	31	20	الأحد
20:09	18:52	16:05	12:36	06:11	04:44	1	21	الاثنين
20:09	18:53	16:05	12:36	06:10	04:42	2	22	الثلاثاء
20:10	18:54	16:05	12:36	06:09	04:41	3	23	الأربعاء
20:11	18:55	16:05	12:35	06:07	04:39	4	24	الخميس
20:12	18:55	16:05	12:35	06:06	04:38	5	25	الجمعة
20:13	18:56	16:05	12:35	06:05	04:36	6	26	السبت
20:14	18:57	16:06	12:34	06:03	04:35	7	27	الأحد
20:15	18:58	16:06	12:34	06:02	04:33	8	28	الاثنين
20:16	18:58	16:06	12:34	06:01	04:32	9	29	الثلاثاء
20:17	18:59	16:06	12:34	05:59	04:30	10		الأربعاء حسب نتيجة المراقبة

مقتطف الأسبوع

دد

يعد التمويل بوابة من
أجل المساواة وتمكين
النساء وتعزيز مكانتهن
في جميع مناحي الحياة و
كذلك لمحاربة جميع
أشكال الفقر التي تؤثر
سلبا على المرأة و الفتاة

عواطف حيار

وزيرة التضامن والإدماج
الاجتماعي والأسرة

تصريح السيدة الوزيرة خلال مشاركتها في فعاليات المائدة الوزارية على
هامش الدورة الثامنة و الستون للجنة وضع المرأة

@lodjmaroc



جلالة الملك يعطي بالرباط انطلاقة العملية الوطنية "رمضان 1445" لفائدة مليون أسرة



أشرف صاحب الجلالة الملك محمد السادس، نصره الله، اليوم الأربعاء بمقاطعة يعقوب المنصور في الرباط، على إعطاء انطلاقة العملية الوطنية "رمضان 1445"، التي تنظمها مؤسسة محمد الخامس للتضامن بمناسبة شهر رمضان الأبرك، وتستفيد منها مليون أسرة أي حوالي 5 ملايين شخص.

وتعكس هذه المبادرة ذات الرمزية القوية في هذا الشهر الفضيل، والتي أضحت تقليدا سنويا على مدى 25 عاما من التنظيم، العناية الملكية الموصولة بالأشخاص في وضعية هشاشة اجتماعية، كما تأتي لتكريس القيم النبيلة للإنسانية والتضامن والتآزر والمشاركة التي تميز المجتمع المغربي. وتهم عملية "رمضان 1445"، التي خصص لها غلاف مالي يبلغ 347 مليون درهم، توزيع 34 ألفا و550 طنا من المواد الغذائية، تشمل الدقيق والحبوب والزيوت والسكر، ومركز الطماطم والمعجنات والعدس والشاي. وتروم هذه العملية تقديم المساعدة والدعم للفئات الاجتماعية الأكثر هشاشة، لاسيما النساء الأرمال والأشخاص المسنين وذوي الاحتياجات الخاصة. وتعرف هذه النسخة الـ 25 من "عملية رمضان"، استفادة 82 ألفا و40 أسرة، تتحدر من أقاليم الحوز وتارودانت وشيشاوة، متضررة من زلزال 8 شتبر 2023. وأخذ زخم "عملية رمضان" منى تصاعديا في السنوات الأخيرة ليصل عدد الأسر المستفيدة منها 1 مليون أسرة سنة 2023 (473 ألفا و900 أسرة سنة 2017 و600 ألف أسرة سنة 2020)، يتوزعون على 83 إقليما وعمالة بالمملكة، حيث يعيش 74 بالمائة من هذه الأسر المستفيدة بالوسط القروي. وتتسجم هذه العملية، المنظمة بدعم مالي من وزارة الداخلية ووزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، تمام الانسجام مع البرنامج الإنساني لمؤسسة محمد الخامس للتضامن، الرامي إلى تقديم الدعم للأشخاص الأكثر حاجة والنهوض بثقافة التضامن. ومن أجل ضمان السير الجيد لهذه العملية، تمت تعبئة آلاف الأشخاص، تدعمهم مساعدات اجتماعيات، ومتطوعون على مستوى 1304 نقطة توزيع تم اعتمادها على الصعيد الوطني، وسيسهرون على تسليم المساعدة الغذائية لأرباب وممثلي العائلات المستفيدة. ويخضع تنفيذ هذه المبادرة للمراقبة، لاسيما على مستوى لجنيتين، واحدة محلية والأخرى إقليمية، تسهران ميدانيا على مراقبة توريد مراكز التوزيع وتحديد المستفيدين وتوزيع المواد الغذائية. كما يخضع تحديد الأشخاص المستفيدين ككل سنة، إلى عمل ميداني تقوم به السلطات المحلية بما يمكن من تقييم ظروف عيش هؤلاء الأشخاص ووضعيتهم الحالية على أساس معايير سوسيو-اقتصادية.



كما تقوم المصالح الاجتماعية للقوات المسلحة الملكية، والدرك الملكي، ووزارة الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات، ووزارة التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة، والتعاون الوطني، والإذاعة الوطنية، والمكتب الوطني للكهرباء والماء الصالح للشرب والسلطات المحلية بتقديم المساعدة لمؤسسة محمد الخامس للتضامن من أجل ضمان السير الجيد لهذه العملية التضامنية. وتسهر وزارة الصحة والحماية الاجتماعية والمكتب الوطني للصحة والسلامة للمنتجات الغذائية، من جانبهما، على مراقبة جودة المنتجات الغذائية الموزعة. وبهذه المناسبة، سلم جلالته الملك، نصره الله، بشكل رمزي قففا من المواد الغذائية لـ 10 أشخاص من أرباب أو ممثلي العائلات المستفيدة من عملية "رمضان 1445"، قبل أن تؤخذ لجلالة الملك صورة تذكارية مع متطوعين مشاركين في هذه العملية التضامنية. ومنذ إنطلاقها سنة 1998، عبأت العملية الوطنية للدعم الغذائي غلغا ماليا إجماليا يفوق 2 مليار درهم، فيما ارتفع عدد الأسر المستفيدة من 34 ألفا و100 أسرة سنة 1998 إلى 1 مليون أسرة انطلاقا من سنة 2023.

وهكذا، تأتي عملية "رمضان 1445" لتضاف إلى مختلف العمليات والمبادرات الإنسانية، التي يقوم بها صاحب الجلالة الملك محمد السادس، بغية النهوض بثقافة التضامن وتحقيق تنمية بشرية مستدامة وشاملة.

صورة الأسبوع

المغرب يستهل رمضان بإنزال المساعدات على غزة



قامت ثلاث طائرات نقل من طراز C130H بتوجيه مساعدات إنسانية فوق قطاع غزة بأمر من الملك محمد السادس، رئيس لجنة القدس، القائد الأعلى ورئيس أركان الحرب العامة للقوات المسلحة الملكية. هذه الخطوة تأتي في إطار الجهود الإنسانية لتقديم الدعم والمساعدة.

الدعم الإنساني المغربي لفائدة الفلسطينيين، بتعليمات سامية من جلالة الملك، “يكتسي طابعا غير مسبوق” (رئيس المجلس الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للاتحاد الإفريقي)

أكد رئيس المجلس الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للاتحاد الإفريقي، خالد بودالي، أن المساعدات الإنسانية التي تم توجيهها، أمس الثلاثاء، عن طريق البر، لفائدة السكان الفلسطينيين في غزة ومدينة القدس الشريف، بتعليمات سامية من صاحب الجلالة الملك محمد السادس، “تكتسي طابعا غير مسبوق”، وستخفف من معاناة الساكنة المنكوبة، خاصة مع بداية شهر رمضان المبارك.



وأضاف السيد بودالي أن هذا العمل الإغاثي، الذي يتجاوز مجرد إرسال شحنة من المساعدات، يتردد صداه كرمز قوي للتعاطف الملكي تجاه ساكنة تعالي، “إنه عمل يستمد جذوره من تقليد عريق من التضامن النشط، الذي يعكس إرث مملكة وضعت الإنسانية دوما في صلب اهتماماتها. في الواقع، تجد هذه المبادرة الإنسانية الكبرى زخمها في السخاء العظيم لجلالة الملك، الذي تكفل، من مال جلالاته الخاص، بجزء كبير من المساعدة المقدمة، لا سيما تلك الموجهة للرضع والأطفال الصغار. وأشار إلى أن هذه المساعدة، في شهر رمضان المبارك، شكلت بلسما حقيقيا للنفوس المنكوبة، مما يعكس التزام المغرب الثابت بدعم القضية الفلسطينية. وأعرب السيد بودالي، باسم المجلس الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للاتحاد الإفريقي، **...إقرأ المزيد**

وقال السيد بودالي، في تصريح لوكالة المغرب العربي للأنباء، إنه في أعقاب الأعمال العدائية الأخيرة التي أدمت غزة، ينبثق بضيء أمل من المملكة المغربية، مدفوع بقرار تاريخي نابع عن صاحب الجلالة الملك محمد السادس، رئيس لجنة القدس. هذا القرار السامي، الذي يحمل أهمية إنسانية ودبلوماسية، يكتسي طابعا غير مسبوق وسيخفف من معاناة الساكنة المنكوبة، خاصة مع بداية شهر رمضان المبارك. وأبرز رئيس المجلس الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للاتحاد الإفريقي أن “المساعدات السخية التي أمر بها صاحب الجلالة الملك محمد السادس تعبر عن عمل تضامني غير مسبوق، يتدفق عبر البر وصولا إلى غزة، لافتا إلى أن هذه المبادرة غير المسبوقة تضع المغرب على رأس الأمم التي تقدم مساعدة مباشرة رغم التوترات. وهكذا أصبح المغرب رائدا في تحقيق “أختراق إنساني كبير”، معربا بشكل ملموس عن دعمه الثابت للشعب الفلسطيني، ولا سيما ساكنة غزة ومدينة القدس الشريف.”

الحكومة تطلق “عرض المغرب” من أجل تطوير الهيدروجين الأخضر

أصدرت الحكومة، اليوم الإثنين 11 مارس 2024 بالرباط، منشور تفعيل “عرض المغرب” من أجل تطوير قطاع الهيدروجين الأخضر، والذي يعد عرضا عمليا وتحفيزيا يشمل مجموع سلسلة القيمة للقطاع، ويتمشى مع احتياجات المستثمرين بهدف جعل المملكة فاعلا تنافسيا في هذا القطاع.

العرض يضمن تهيئة المؤهلات التي تترز بها بلادنا، والاستجابة لمشاريع المستثمرين العالميين، في هذا المجال.

وذلك عبر استثمار المكانة الرائدة للمملكة، ومواردها الطبيعية الغنية والمتنوعة وموقعها الجغرافي الاستراتيجي، وبنيتها التحتية ذات المستوى العالمي، ورأسمالها البشري المؤهل، الشيء الذي سيمكن المغرب من لعب دور رئيسي في مجال الانتقال الطاقي على الصعيد العالمي، وإعادة تشكيل التدفقات الناتجة عنه **...إقرأ المزيد**



رصد

شخصية الأسبوع



كريمة كمال

مؤسسة مجموعة مدارس رياض الفكر وأنجاد الفكر
- مستشارة بجماعة سلا

نظمت مجموعة مدارس أنجاد الفكر ورياض الفكر بسلا، حفلا تربويا
فنيا بمناسبة اليوم العالمي للمرأة، وذلك اعترافا من المؤسسة
بمجهودات النساء التربويات والنساء المناضلات في شتى مجالات
الحياة.....[اقرأ المزيد](#)

أمير المؤمنين يتبادل التهاني بمناسبة حلول شهر رمضان

في هذا الشهر الفضيل، وبمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، قام أمير المؤمنين الملك محمد السادس بإرسال بطاقات تهنئة إلى أشقائه، أصحاب الجلالة والفاخرة والسمو، ملوك ورؤساء وأمراء الدول الإسلامية. في هذه البطاقات، أعرب جلالته عن أطيب التمنيات، وقدم دعاءً للمولى جل وعلا بأن يعيد عليهم هذا الشهر الكريم بكل الخير والبركات.

تبادل قادة العالم الإسلامي التهاني بحلول شهر رمضان المبارك، حيث وصلت برقيات التهنة من عدة دول، بما في ذلك المملكة العربية السعودية، ومملكة البحرين، وسلطنة عمان، والأردن، ودولة الكويت. في هذه البرقيات، أعرب القادة عن تمنياتهم بالصحة والسعادة للملك محمد السادس ولشعب المملكة المغربية، وبالتقدم والازدهار للعالم الإسلامي.



وزراء حكومة أخنوش يشنون حملة على الموظفين الأشباح



يشن وزراء في حكومة عزيز أخنوش حملة طرد صامتة وسط الموظفين الأشباح، ضمنهم من انقطع عن العمل منذ شهور، وفضحتهم تقنية «البوانتاج»، بعد استفادتهم من «تواطؤ» وتستر من قبل مديري الموارد البشرية في بعض القطاعات الحكومية.

الخير أوردته يومية «الصباح»، في عددها الصادر ليوم الجمعة 8 مارس 2024، مشيرة إلى أن وزراء لم يترددوا في منح الضوء الأخضر لإدارات عمومية ومؤسسات تابعة لهم، في إنهاء مسيرة نحو 200 موظف «شبح»، منذ شروع حكومة عزيز أخنوش في ممارسة مهامها، وإذار نحو 400 كاشفة نقلا عن مصادر وصفتها بـ«المطلعة»، أن حملة طرد الموظفين «الأشباح»، لم تطل بعض الموظفين، الذين يحتمون بمظلات نافذين، ونجوا من تلقي الورقة الحمراء بسبب تستر وزراء ومديري مؤسسات عمومية، ورؤساء مجالس منتخبة عليهم... **اقرأ المزيد**

قائمة الدول العشر الأكثر تأثرا في إفريقيا

يظهر التصنيف السنوي الذي نشرته براند فينانس «Brand Finance» للدول الأكثر تأثرا في العالم، والذي يغطي 193 دولة، تأثير الدول الإفريقية الضئيل. ثلاثة منهم فقط، بما في ذلك المغرب، يظهرون في قائمة الخمسين الأوائل.

يصنف مؤشر القوة الناعمة العالمية 2024 الدول على أساس القوة الناعمة، أي قدرة الدولة على ممارسة تأثير معين على الساحة الدولية، خارج الأدوات القسرية للقوة الصلبة أو الساخنة، مثل القوة العسكرية.

لوضع هذا التصنيف، يعتمد «Brand Finance» على ثلاثة عوامل أساسية: الحضور والتأثير والسمعة بالإضافة إلى مجموعة من ثمانية معايير أخرى: الأعمال والتجارة، والعلاقات الدولية، والعلوم والتعليم، والثقافة والتقاليد، والإعلام والاتصال، والسكان والقيم، والحكمة والمستقبل المستدام. في المجمل، تتم معالجة 55 مؤشرا لوضع تصنيف بناء على النقاط التي حصلت عليها البلدان المختلفة. كلما اقتربت دولة ما من النقطة 100، زاد تأثيرها.

ولوضع تصنيفه، يقوم المكتب البريطاني بإجراء دراسات ميدانية ومقابلات مع خبراء المكتب ويعتمد على استطلاعات تغطي عينة من 100 ألف شخص.



كيسولة الأسبوع





الضرائب.. الحكومة تتمسك بالحجز من المنبع

أكدت الحكومة متمسكة بالزامية حجز الضريبة في المنبع، مرجعة رفضها تحويله إلى نظام اختياري، إلى كون هذه الخطوة تتعارض مع أهداف القانون الإطار رقم 69.19 الخاص بإصلاح الجبايات، وخاصة تلك المتعلقة بتعزيز آليات مكافحة الغش والتهرب الضريبي.

وكتبت يومية «الأحداث المغربية» في عددها ليومه الجمعة، أن وزيرة الاقتصاد والمالية، نادية فتاح، أشارت ضمن جواب على سؤال كتابي للمستشار البرلماني، مصطفى الدحماني، إلى أن الضريبة التي تم تحصيلها عن طريق الحجز في المنبع برسم دخول الأجور والدخول المعتمدة في حكمها تمثل 82% من حصيلة مداخيل هذه الضريبة أي ما يعادل 38.290 مليون درهم (أزيد من 38 مليار درهم).

وأضافت المسؤولة الحكومية، وفقا للصحيفة، أن باقي الأصناف الأخرى لهذه الضريبة لا تمثل سوى 18% من الحصيلة الإجمالية لهذه الضريبة أي ما يعادل 8.517 مليون درهم (أزيد من 8 مليادر درهم).

وتقول الجريدة إنه وبخصوص إصاف الخاضعين لنظام الحجز من المنبع ومراجعة الأسعار المطبقة وفق هذا النظام وإمكانية تحويله من نظام إجباري إلى نظام اختياري، أوضحت الوزيرة أن القانون الإطار رقم 69.19 المتعلق لإصلاح الجبايات الصادر في يونيو 2021، والذي يؤطر سياسة الدولة في المجال الجباي، ينص على عدة أهداف أساسية لإصلاح الضريبة على الدخل.

وأوضحت الأحداث المغربية أن من هذه الأهداف أوردت وزيرة الاقتصاد والمالية التطبيق التدريج لمبدأ فرض الضريبة على الدخل الإجمالي للأشخاص الذاتيين وتخفيض العبء الجباي على الخاضعين للضريبة بالموازاة مع توسيع الوعاء الضريبي، وإدماج القطاع غير المهيكل في الاقتصاد المنظم، وتعزيز آليات محاربة الغش والتهرب الضريبيين.

وحسب الجريدة، فقد أوردت الوزيرة أنه في إطار التنزيل التدريجي لهذه الأهداف وتكريسا لمبدأ العدالة الجباية، تم بموجب قوانين المالية للسنوات من 2019 إلى 2023 التنصيص على عدة تدابير لإصلاح أنظمة فرض الضريبة على الدخل، منها التنزيل التدريج لمبدأ فرض هذه الضريبة على مجموع الدخل السنوي بأسعار الجداول التصاعدي

ارتفاع أسعار السلع مع بداية شهر رمضان: تحديات وسبل التكيف



داية أيام شهر رمضان غالبًا ما تشهد ارتفاعًا في الأسعار، وهذا يعود إلى طلب متزايد على السلع الأساسية والمنتجات الاستهلاكية خلال هذا الشهر الفضيل. يلجأ الناس إلى شراء الطعام والمشروبات بكميات أكبر لتحضير وجبات الإفطار والسحور، مما يؤدي إلى زيادة الطلب وبالتالي ارتفاع الأسعار. هذا الاتجاه يشمل مختلف السلع والخدمات، مثل الخضروات والفواكه، واللحوم، والأجهزة الكهربائية، وحتى التكايسي ووسائل النقل العام. ومن المعتاد أن يستمر هذا الارتفاع في الأسعار خلال الأسابيع الأولى من شهر رمضان، حتى يتعود السوق على التغييرات في الطلب والعرض.

في بداية شهر رمضان، شهدنا ارتفاعًا ملحوظًا في أسعار المواد الاستهلاكية الأساسية، وهو ما أثار قلقًا بشأن قدرة الأسر على تحمّل تكاليف هذا الشهر الفضيل. أوردت يومية «الأخبار» في عددها ليوم الثلاثاء 12 مارس 2024، تصريحات للخبير الاقتصادي محمد جديري، الذي أشار إلى أن التضخم الحالي في الاقتصاد الوطني قد وصل إلى مستويات قياسية.

وأوضح جديري أن القدرة الشرائية للأسر ذات الدخل المحدود والطبقة المتوسطة تعاني بشكل كبير هذا العام، حيث تجد بعض الأسر صعوبة في تلبية احتياجاتها الأساسية خلال شهر رمضان، وتضطر أخرى إلى الاقتراض لسد احتياجاتها. كما أشار إلى أن السوق الوطنية... **اقرأ المزيد**

إشاعة



الإشاعات الرائجة حول عدم سلامة منتج الفراولة المغربية "لا أساس لها من الصحة"

نفت وزارة الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات، اليوم الأحد، "نفيًا قاطعًا" صحة الإشاعات التي يتم تداولها في بعض وسائل ومواقع التواصل الاجتماعي التي تدعي وجود فيروس التهاب الكبد A بالفراولة المغربية، مؤكدة أنها "لا أساس لها من الصحة".



إيرادات الجمارك تصل إلى 14.54 مليار درهم حتى نهاية فبراير، وفقًا للخزينة العامة

أفادت الخزينة العامة للمملكة في نشرتها الشهرية حول إحصائيات المالية العمومية، بأن المداخيل الجمركية الصافية، التي تشمل الرسوم الجمركية وضريبة القيمة المضافة على الواردات وضريبة الاستهلاك الداخلي على المنتجات الطاقية، بلغت 14.548 مليار درهم بنهاية شهر فبراير 2024، مقارنة بـ 14 مليون درهم في نفس الفترة من العام السابق. وأوضحت النشرة أن هذه المداخيل تأخذ بعين الاعتبار المبالغ المستردة والإعفاءات والضرائب المستردة بقيمة 20 مليون درهم في فبراير 2024، مقابل 14 مليون درهم في فبراير من العام السابق.

وتراجعت الضريبة على القيمة المضافة المطبقة على المنتجات الطاقية بنسبة 6.1 في المائة، بينما ارتفعت تلك المطبقة على باقي المنتجات بنسبة 13 في المائة.

من ناحية أخرى، بلغ صافي المداخيل من ضريبة الاستهلاك الداخلي المطبقة على المنتجات الطاقية 2.929 مليار درهم، مقابل 2.283 مليار درهم في نفس الفترة من العام السابق، بارتفاع نسبته 28.3 في المائة. وبلغ إجمالي المداخيل من ضريبة الاستهلاك الداخلي المطبقة على المنتجات الطاقية 2.944 مليار درهم بنهاية فبراير 2024، مقابل 2.290 مليار درهم في فبراير 2023، بارتفاع نسبته 28.6 في المائة.

وبالنسبة للمداخيل الجمركية الخام، فقد بلغ إجماليها 14.568 مليار درهم بنهاية فبراير 2024، مقارنة بـ 12.704 مليار درهم في نفس الفترة من العام السابق، مسجلة ارتفاعًا بنسبة 14.7 في المائة.

وفيما يتعلق بتفاصيل المداخيل، فقد بلغ صافي المداخيل من الرسوم الجمركية 2.797 مليار درهم بنهاية فبراير، مقارنة بـ 2.297 مليار درهم في نفس الفترة من العام السابق، مسجلة ارتفاعًا بنسبة 21.8 في المائة. أما المداخيل الصافية من ضريبة القيمة المضافة عند الاستيراد، فقد بلغت 8.822 مليار درهم بنهاية فبراير، بزيادة قدرها 8.8 في المائة مقارنة بالسنة الماضية.

LODJ.INFO

موقع مغربي إخباري شامل

حجز شحنة من 26 كلغ مخدر الشيرا بباب سبتة

تم اليوم الأحد، خلال عملية مشتركة بين عناصر الجمارك والأمن الوطني، على مستوى معبر باب سبتة، ضبط وحجز أكثر من 26 كيلوغرامًا من مخدر الشيرا.

وفقًا لمصدر جمركي، نجحت قوات الجمارك والأمن الوطني في منطقة مغادرة المركبات بمعبر باب سبتة في إحباط محاولة تهريب كمية كبيرة من مخدر الشيرا تقدر بـ 26.8 كيلوغرام. تم اكتشاف المخدرات بعناية داخل خزان وقود سيارة خفيفة مسجلة بإسبانيا، والتي كان يقودها شخص مغربي مقيم بالخارج.

وأوضح المصدر أنه تم ضبط مبالغ مالية بقيمة تقارب 5600 يورو. لم يتم الإبلاغ عنها بشكل قانوني. وقد تمت إحالة سائق السيارة إلى الشرطة القضائية لاستكمال التحقيقات، فيما قامت الجمارك بحجز السيارة والمخدرات والأموال المضبوطة لاستكمال الإجراءات القانونية.



برنامج الأسبوع



بوعزة الخراطي يقول كل شيء.. حماية المستهلك: قلالين الضمير كايستغلون رمضان باش يزيدو الربح غير المشروع

في حلقة خاصة بشهر رمضان، يتحدث بوعزة عن مشكلة قلة الضمير بين بعض التجار، الذين يستغلون هذا الشهر الفضيل لزيادة أسعار المنتجات والخدمات دون مبررات واضحة. يُظهر بوعزة كيف يتم استغلال شهر رمضان في تضخيم الأرباح بشكل غير مشروع على حساب حقوق المستهلك.

التأثير البارز للجالية المغربية في إيطاليا خلال شهر رمضان



أثناء شهر رمضان المبارك في إيطاليا، يتبادل المسلمون التهاني مع الأصدقاء والزملاء غير المسلمين، وتبرز اهتمامات الفرق الكروية في البلاد بهذه المناسبة الدينية الخاصة. في هذا السياق، قام نادي إيه سي ميلان بإرسال رسالة تهنئة عبر حسابه الرسمي على وسائل التواصل الاجتماعي، معبراً عن أمنياته بأن يكون شهر رمضان مليئاً بالسلام والبركة. ونشر اللاعب البرتغالي رافائيل لياو، نجم فريق ميلان، رسالة تهنئة لمتابعيه المسلمين بمناسبة طول شهر رمضان الكريم، حيث قام بإعادة نشر تغريدة النادي مع تعليق يعبر عن تمنياته الصادقة بالخير والسلام في هذا الشهر الكريم.

وتعكس ثقافة وتقاليد الجالية المغربية في إيطاليا بشكل لافت، حيث يبدأ الناس في الاستعداد لهذا الشهر المبارك بتحضير المأكولات التقليدية المغربية في منازلهم. يُلاحظ وجود الصائمين في الأسواق، حيث يقومون بشراء وتجهيز المكونات اللازمة لإعداد وجباتهم الرمضانية، وتبدو الأسواق حيوية بالأصناف التي يحبها الجميع والتي تمثل جزءاً مهماً من تراثهم الغذائي في المغرب. كما يشهد المجتمع الإسلامي في البلاد نشاطاً مميزاً وتفاعلاً ملحوظاً يتوافد الناس على المحلات التجارية بشكل متزايد خلال هذا الشهر المبارك، حيث يبحثون عن المواد الاستهلاكية الضرورية والمنتجات الغذائية التي تسهل عليهم صيامهم وتقدير وجبات الإفطار.

بالإضافة إلى ذلك، يشكل أداء صلاة التراويح جزءاً هاماً من تجربة شهر رمضان لدى الجاليات المسلمة، حيث يتوجه المصلون إلى المساجد والمراكز الإسلامية في أوقات الليل لأداء هذه الصلاة الخاصة، حيث يجتمعون لتلاوة القرآن الكريم والدعاء والذكر في جو من الخشوع والتأمل.

دور المرأة في بناء السلام في أفريقيا

على هامش الدورة 55 لمجلس حقوق الإنسان في جنيف، نظم مرصد جنيف الدولي للسلام والديمقراطية وحقوق الإنسان، ومقره جنيف (IOPDHR-GENEVA)، ندوة، في 12 مارس 2024، حول موضوع: "القرار 1325 بشأن المرأة والسلام والأمن: دور المرأة في بناء السلام في أفريقيا".

وجمعت الندوة، التي أدارتها السيدة كريمة غانم، رئيسة المركز الدولي للدبلوماسية، خبراء بارزين في قضايا المرأة والأمن.

وجمعت الندوة، التي أدارتها السيدة كريمة غانم، رئيسة المركز الدولي للدبلوماسية، خبراء بارزين في قضايا المرأة والأمن.

وركز المتحدثون على دور المرأة في السلام والأمن، وتحديات تنفيذ القرار 1325، ودور المجتمع المدني والوساطة في حل النزاعات، وآليات تعزيز مشاركة المرأة في مفاوضات السلام، فضلاً عن الحماية القانونية والاجتماعية ومكافحة العنف ضد المرأة في النزاعات المسلحة والكوارث الإنسانية.

السيدة نذاتي دينغ، محامية ورئيسة رابطة الأفروديسيه، جنيف لحقوق الإنسان، [اقرأ المزيد](#)



BUZZ



• يوميات سي الكالة ، مع الفنان الكوميدي محمد باسو في شهر رمضان الكريم
• على القناة الرسمية يوتيوب •

”سي الكالة“ بأسلوب ناقد وساخر ينجح “باسو” في تحقيق البوز

حققت الحلقة الأولى من سلسلة ”سي الكالة“ للكوميدي محمد باسو إنجازا استثنائيا، حيث حصدت أكثر من 300 ألف مشاهدة على يوتيوب في أقل من 24 ساعة! وتقدم السلسلة مزيجا فريدا من الفكاهة السياسية والواقعية، حيث ينتقد باسو بجرأة ظاهرة ”الكالة“ أو ”الوساطة“ المتفشية في المجتمع المغربي. وبأسلوب ناقد وساخر، نجح ”باسو“ في إثارة تفاعلا واسعا وسط الجمهور المغربي.



دعوة لصناع البوتوكس لتضمين تحذيرات بشأن خطر الإصابة بمرض مميت يصيب العضلات

دعت هيئة مراقبة المستهلك الأمريكية إلى مطابفة صنّاع البوتوكس بتضمين تحذيرات بشأن خطر الإصابة بمرض مميت يصيب العضلات

وقدمت مجموعة Public Citizen التماسا، بصح إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على إجبار الشركات المصنعة على تقديم تحذيرات أكثر وضوحا حول كيفية تسبب العلاج لتسمم محتمل، حتى عند الجرعات الموصى بها. وتحدث الحالة المميتة عندما تنتشر السموم المستخدمة في علاجات البوتوكس خارج مواقع العلاج المقصودة وتتسبب في ترهل العضلات. ويأتي الطلب بعد أن قامت المجموعة بتحليل 5400 تقرير عن الوفيات والأحداث التي تهدد الحياة والآثار الجانبية الأخرى المتعلقة بالبوتوكس، وعلاجات التجاعيد التجميلية الأخرى، التي تستخدم هذه السموم. وتم تقديم التقارير في الفترة ما بين يناير 1989 ومارس 2021، وتم تسجيلها في قاعدة بيانات الأحداث السلبية التابعة لإدارة الغذاء والدواء. وقالت المجموعة إن الالتماس "يطلب أن يوضح الصندوق الأسود التحذيري لكل من البوتوكس التجميلي والعلاجي والأدوية ذات الصلة أنها مرتبطة بالتسمم العلاجي المنشأ (Botulism)، والأعراض ذات الصلة، حتى عند استخدامها بالجرعات الموصى بها". كما طلبت من إدارة الغذاء والدواء إزالة فقرة ترويجية تنص على أنه "لا توجد تقارير نهائية عن أحداث سلبية خطيرة لانتشار التأثير السام" المرتبط بالبوتوكس، عند أخذه بالجرعة الموصى بها للاستخدام التجميلي وللحالات الصحية المزمنة مثل التعرق الزائد والصداغ النصف المزمّن.

وقالت عزة أبو داغا، باحثة الخدمات الصحية في مجموعة Public Citizen: "تستند عريضتنا إلى أدلة واضحة بعد التسويق تحضض الحعاية الصناعية التي تدعي أن البوتوكس والأدوية ذات الصلة "آمنة دائما" وأنه لا توجد حالات "تهائية" للتسمم مع الجرعات الموصى بها". ويعرف Botulism بأنه عدوى نادرة تحدث عندما تهاجم بكتيريا "كلوستريديوم بوتولينوم"، أو "كلوستريديوم بوتيركوم"، أو "كلوستريديوم باراتالي"، أعصاب الجسم لأنها تنتج سم البوتولينوم. ووفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن ذلك يؤدي إلى صعوبة في التنفس، وشلل العضلات، وازدواجية الرؤية، وتدلي الجفون، وتداخل الكلام، وصعوبة تحريك العينين. وإذا تركت دون علاج، فقد تؤدي إلى الشلل الدائم والوفاتة. وفي عام 2019، وفقا لأحدث البيانات المتاحة، سجلت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها 215 حالة من Botulism في الولايات المتحدة. وقالت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية إنها ستراجع الالتماس وترد مباشرة على Public Citizen.

تناول وجبة الفطور بطريقة سريعة على معدة فارغة قد يتسبب في مضاعفات الصائم في غنى عنها

أصبح الصيام المتقطع (Intermittent Fasting) من بين الأنظمة الغذائية الشهيرة التي تتمتع بشعبية متزايدة في مجال الصحة واللياقة البدنية. يهدف الصيام المتقطع إلى تحسين الصحة بشكل عام وخسارة الوزن بشكل خاص

هذه النظام الغذائي يعتمد على تناول فترات الصيام مع فترات الأكل، حيث يتم تحديد أوقات محددة لتناول الطعام وفترات محددة للصيام. وتختلف أنماط الصيام المتقطع حسب الفترات الزمنية المختلفة التي يتم فيها الصيام وتناول الطعام. يشمل فوائد الصيام المتقطع تحسين الصحة العامة، وخفض الوزن، وتحسين وظائف الجسم والعقل. وقد وجدت الدراسات أن الصيام المتقطع يمكن أن يحسن صحة القلب والدماغ، ويقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، ويساعد في تحسين مستويات الطاقة والنشاط. يمكن تنفيذ الصيام المتقطع بطرق مختلفة، مثل نمط 16/8 الذي ينطوي على صيام لمدة 16 ساعة متتالية تليها فترة زمنية محددة لتناول الطعام.

اقرأ المزيد



لوج .INFO

رييلز الأسبوع



تناول وجبة الفطور بطريقة سريعة على معدة فارغة قد يتسبب في مضاعفات الصائم في غنى عنها



قال الدكتور الطيب حمضي الباحث في السياسات والنظم الصحية، إن الحفاظ على التوازن الغذائي في شهر رمضان المبارك، وكذا التوازن في نمط الحياة بصفة عامة، لا من حيث التغذية ولا من حيث الراحة والنشاط البدني ولا من حيث النوم، يتوجب شرب السوائل خارج أوقات الصيام أي بداية من الإفطار إلى غاية وجبة السحور، لكيلا يعاني جسمه من الجفاف طيلة اليوم، مضيفاً في حوار مع "العلم"، أن تأخير السحور مهم جداً حتى يكتسب الصائم الطاقة اللازمة والكافية خلال مدة الصيام التي قد تزيد عن 15 ساعة.

وتابع المتحدث، أن الإفطار مباشرة بعد أذان المغرب يبقى شيئاً إيجابياً من أجل منح الطاقة التي يحتاجها الجسم، مع التركيز على وجبتين أساسيتين خلال شهر رمضان، وإذا اقتضى الحال أو الضرورة إضافة وجبة ثالثة خفيفة بينهما، مشيراً إلى أن تناول وجبة الفطور يجب أن يكون على مهل على اعتبار أن الجسم ظل فارغاً طيلة اليوم، وحتى تهضم المعدة الأطعمة بشكل جيد دون الإضرار بها ودعا الباحث في السياسات والنظم الصحية الصائمين والصائمات إلى تجنب الأطعمة التي تحتوي على الدهون والسكريات لأنها تعسر الهضم وتؤدي إلى عمل المعدة بجهد كبير، وبالتالي يحدث صداع في رأس الشخص الذي يمنع من النوم بشكل جيد، مشدداً على أن السكريات تساهم في ارتفاع السكر في الدم... **اقرأ المزيد**

نوبات الهلع أو القلق -كيف تضع حدًا لنوبات القلق والخوف

الخوف هو رد فعل جسدي ناتج عن إفراز هرمون الكورتيزول، وهو هرمون التوتر، وقد يأتي على شكل نوبات قلق وذعر، ومع كل نوبة ذعر، يزداد القلق سوءاً. الميزة هي أنه عليك فقط إيقاف حالة القلق "مرة واحدة". ومع كل حالة ذعر تتغلب عليها، سيقبل قلقك قليلاً. حتى تصبح حياتك خالية تماماً من الخوف.

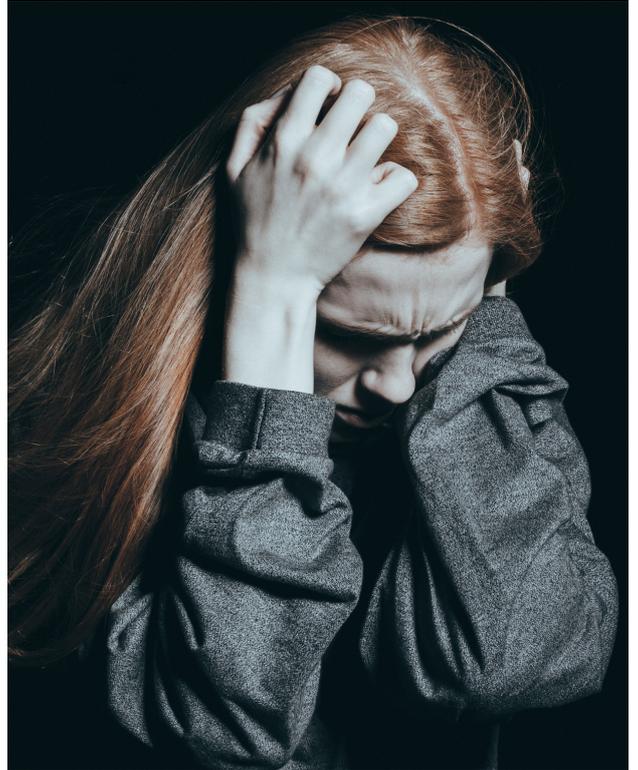
ماهي مسببات نوبات القلق؟

هناك العديد من الأسباب والمحفزات الصدمات العميقة لنوبات القلق: الأسرة، المسؤولية عن الأطفال، البحث عن الكمال، المرض، الصحة، مشاكل المال، المخدرات، أنفاق السيارات، العلاقات العاطفية والاجتماعية، العمل، بكاء الطفل، اختبارات الضغط، عدم معرفة كيف تقول "لا"... يمكن أن يحدث الذعر بسبب أحداث صغيرة أو كبيرة، حتى بدون سبب نفسي أو جسدي.

كيف يمكن التغلب على نوبات القلق؟

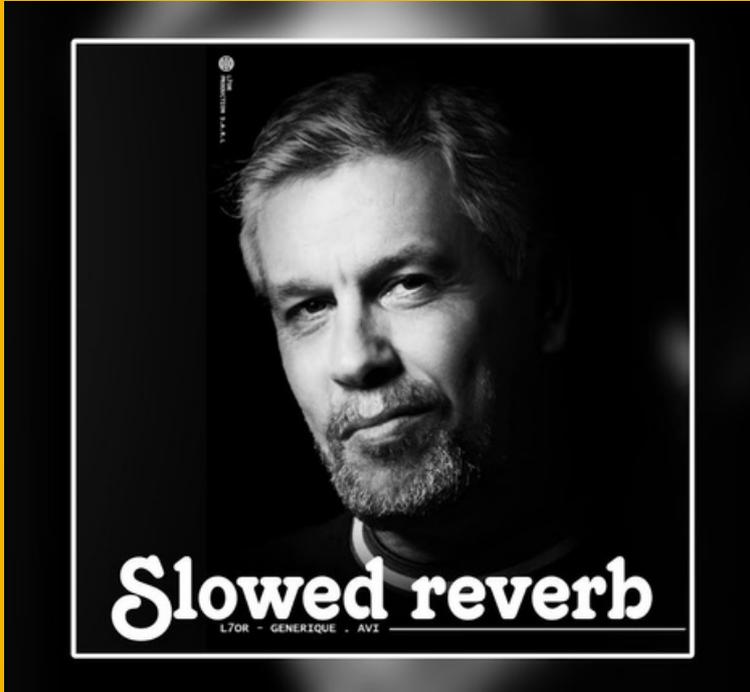
يمكن للجميع التغلب على الخوف، إلا أن الخبر السيئ حسب خبراء علم النفس؛ هو أنه لا يوجد تمرين واحد أو حبوب منع القلق، أو عصي سحرية تخفيه من الوهلة الأولى، أما الخبر السار، فهو أنه باستخدام بعض الطرق العلاجية النفسية والتي تعتمد على التمرين النفسي، يمكنك تغيير حياتك بطريقة إيجابية! لا يهم في أي مرحلة من الحياة أنت، سواء كنت شاباً أو أكبر.

عليك أول الاستعانة باستخدام التنفس العميق: يمكن أن يساعد التنفس العميق... **اقرأ المزيد**



لوج
R212

أغنية الأسبوع



الجينيرك

الحر



المهرجان الدولي للأشخاص في وضعية إعاقة يفتح باب المشاركة في وجه المواهب الشابة

فتحت جمعية التعاون الثقافي ومساندة ذوي الإعاقة، باب المشاركة في فعاليات النسخة الخامسة عشرة للمهرجان الدولي للأشخاص في وضعية إعاقة الذي ينتظم خلال الفترة الممتدة من 22 الى 27 ماي 2024 بالرباط.

وحسب البلاغ، فقد وضعت الجمعية رهن إشارة الراغبين والراغبات في المشاركة، الرابط الذي يحيل على استمارة المشاركة، محددة الشروط والمعايير. وشددت الجمعية على أن المشاركة مفتوحة في وجه كل أصحاب المواهب في كل الأصناف الفنية من ذوي الإعاقة، والتي تتوزع بين المسرح والغناء والتشكيل وفنون الشارع وغيرها. وإضافة إلى المعطيات الأساسية مثل الاسم والسن، حددت إدارة المهرجان النوع الفني الذي ينتمي إليه الراغب في المشاركة، وكذا نوع الإعاقة، كما ختمت استمارتها بفتح باب المقترحات، وذلك عبر مراسلتها على بريدنا الإلكتروني التالي festival.handicape@gmail.com المهرجان المنظم بشراكة وزارة الشباب والثقافة والتواصل، والجامعة الوطنية للتخميم، والذي بلغ عامه الـ15، يعتبر من المهرجانات التي تحرص على الاحتفاء والعناية بالشباب من ذوي الإعاقة وإشراكهم في الحياة المجتمعية والفنية والثقافية، إلى جانب إبراز مواهبهم التي تؤهلهم للتألق والنجاح.



LODJ.INFO

موقع مغربي إخباري شامل



"بيت الشعر" يتألق في سينما النهضة بالرباط

في يوم الأربعاء الموافق 6 مارس 2024، قدّمت مؤسسة "بين الشعر" أعمالها الشعرية والنقدية في حدث مميز، حيث أطلقت مجموعة من الديوانات الشعرية الجديدة التي أصدرتها المؤسسة. شهد هذا اللقاء الشعري حضوراً مميزاً لنقاد وأدباء ومثقفين مهتمين بالكتابة الشعرية ومناقشة أعمالها بشغف وتفانٍ.

إيقاع أغاني مغربية ونغمات موسيقية كلاسيكية، تألق بيت الشعر في سينما النهضة بالرباط، حيث أقيمت عروض شعرية مميزة تتخللها تقديمات نقدية من تأليف الكاتب حسن مخافي، الذي أبدع في تجليات الجمال الأدبي للكلمة. ولافت للنظر في هذا اللقاء الشعري الرائع هو حضور الجمهور الكبير والمتنوع من مختلف الأعمار، مما أضفى جواً من الحماس والتفاعل الإيجابي. بالإضافة إلى ذلك، أضفت المقاطع الموسيقية التي أرافقته القراءات الشعرية بعداً فنياً وجمالياً، مما أضفى على الأمسية لمسة فنية رائعة وجعلت تجربة الاستمتاع بالشعر تكتمل بطريقة مبهره.

على مدار السنوات، استطاع بيت الشعر في المغرب أن يثير اهتماماً خاصاً بالشعر المغربي... **اقرأ المزيد**

L'ODJ
TV

RDV
SPÉCIAL

WATCH NOW



SCAN ME!

رحيمة الوزاني ضيفة موعـد خاص مع نعيمة أم نادين
حزب الإسـتقلال اعتمد الوسـطية
والإعتدال في مقترحاته من أجل المدونة

أمسية موسيقية استثنائية تجمع بين ثريا الحضراوي وجون مارك مونتييرا في الرباط



تُنظّم فيلا الفنون بمدينة الرباط أمسية غنائية استثنائية تجمع بين مواهب مغربية وعالمية يوم السبت الموافق 16 مارس 2024. ويُحيي هذا الحفل الساحر المطربة المغربية ثريا الحضراوي برفقة الموسيقي الفرنسي العالمي جون مارك مونتييرا.

في ليلة بهيجة من ليالي الفن والإبداع، تتجسد الروح الفنية في مدينة الرباط بالمغرب، حيث تستضيف فيلا الفنون حفلاً فريداً يجمع بين موسيقى الموشحات وجمال الأداء الغنائي. يشهد هذا الحدث التاريخي انطلاقة مميزة، حيث يتألق كل من المطربة ثريا الحضراوي والموسيقي الفرنسي العالمي جون مارك مونتييرا في أمسية غنائية ساحرة. يأتي هذا الحدث كمحطة جديدة في رحلة الإبداع الفني، حيث يتميز بروح التجديد والتحدى في عالم الموسيقى... [اقرأ المزيد](#)

غزلان أسيف تصوّر أول فيلم طويل لها في مراكش



في مراكش، يتم حالياً تصوير الفيلم السينمائي الطويل "شتاء بارد"، بإخراج المخرجة المغربية غزلان أسيف وإنتاج المنتج الحسين المالكي، وتأليف جلال بلوادي.

ويشارك في هذا الفيلم مجموعة من نجوم السينما المغربية، بما في ذلك أمين الناجي، وجلييلة التلمسي، وفضيلة بنموسى، ومونية لمكيل، وعز العرب الكفاط، ومالك أخميس، وخديجة سكارين، بالإضافة إلى المغني حمزة فاضل وغيرهم. "شتاء بارد" يروي قصة "آمال"، سيدة شابة تفقد زوجها "مراد"، الذي ينهي حياته بظروف غامضة، بعد مرور سنة على وفاته، تبدأ "آمال" في الشعور بوجوده بجوارها، حيث تعتقد بأنه يراقبها بلا توقف في المنزل خلال فصل الشتاء.

"تمديد فترة الترشيح لبرنامج دعم مشاريع الجمعيات والهيئات الثقافية والمهرجانات"



"أعلنت وزارة الشباب والثقافة والتواصل - قطاع الثقافة، عن تمديد فترة الترشيح لبرنامج طلبات عروض مشاريع دعم الجمعيات والهيئات الثقافية والنقابات الفنية والمهرجانات والتظاهرات الثقافية والفنية للعام 2024، حتى يوم 20 مارس الجاري."

وتأتي هذه الخطوة في إطار سعي الوزارة لتعزيز النشاطات الثقافية والفنية في البلاد، وتوفير الدعم اللازم للجمعيات والهيئات العاملة في هذا المجال، بهدف تعزيز التنوع الثقافي وتمتية الحركة الثقافية والفنية في المجتمع.

وأوضحت وزارة الشباب والثقافة والتواصل، قطاع الثقافة، أن هدف تمديد فترة الترشيح لبرنامج دعم المشاريع الثقافية والفنية هو تعزيز مبدأ تكافؤ الفرص بين حاملي المشاريع من مختلف جهات المملكة، وتمكينهم من الوقت الكافي لتقديم مشاريعهم للدعم، وذلك وفقاً لمقتضيات دفتر التحملات.

وأوضحت الوزارة أن عملية الترشيح تتم إلكترونياً، حصراً، عبر المنصة المخصصة... [اقرأ المزيد](#)

أحجار الياقوت والزمرد من Gemfields تزيّن قطع مجوهرات جديدة تحمل توقيع علامة IVY نيويورك



يُسرّ شركة Gemfields الإعلان عن إطلاق شراكة جديدة مع علامة IVY نيويورك للمجوهرات الراقية. أبصرت علامة IVY النور على يد المصمّم "فلاد" يافورسكي، الذي يهوى الأحجار الكريمة منذ صغره، من وحي ولعه بالتصوير والسفر والفنّ والمجوهرات والكتب، وولعه الكبير بالأحجار النفيسة الملوّنة. فأنت هذه العلامة لتختزل كل هذه الهوايات في شكل فني واحد.

تشارك شركة Gemfields مع "فلاد" ولعه بالأحجار الكريمة، بصفتها الشركة الرائدة عالمياً في مجال استخراج الأحجار الكريمة الملوّنة بطريقة مسؤولة وصاحبة الحصّة الأكبر في منجم مونتنيوز للياقوت في الموزمبيق ومنجم كاجيم للزمرد في زامبيا... **اقرأ المزيد**

تُشكّل الألوان محور هذه المجموعة، وفي هذا الصدد يقول "فلاد": "لطالما نظرت إلى الألوان على أنها نافذة إلى روح الأحجار الكريمة"، مستذكراً رحلته قبل 35 سنة إلى سلسلة جبال "تيان شان" في آسيا الوسطى، ووصوله على متن حضان عجوز إلى كهف مليء بأبهى أحجار الياقوت الحمراء". وينظره، فإنّ الأحجار الكريمة، التي تكوّنت قبل ملايين السنوات في باطن الأرض، مرتبطة بشكل وثيق بالكوكب والطبيعة، فيشبهها بـ"قلب نابض تكوّن مع مرور السنوات".

"سكارف" أناقة وجمال للسيدات

إن سكارف ليس مجرد إكسسوار، بل هو تعبير عن أسلوبك وشخصيتك. يأتي هذا السكارف بتصميمه الأنيق والفريد الذي يجمع بين الجمال والفخامة، مما يجعله قطعة لا غنى عنها في خزانة كل امرأة أنيقة.

الاستعدّي لتألقي سيدتي بأناقة لا مثيل لها مع سكارف نسائي مزين برسومات فنية أنيقة وألوان راقية، هو تصميم يجمع بين الجمال الفني والأناقة الكلاسيكية، حيث يضفي لمسة فنية مميزة على إطلالتك. **اقرأ المزيد**



مجموعة متنوعة من المنتجات اليدوية في أسبوع الحرفيات المغربيات بباريس

في إطار الدورة الثانية من أسبوع الحرفيات المغربيات في باريس (SEFARM)، التي تقام من 19 فبراير إلى 17 مارس 2024، تم افتتاح معرض يضم أعمال 100 صانعة تقليدية مغربية، بعنوان "رموز ومواد"، في ساحة المعروضات 10SIGN Artisanat يوم الثلاثاء الماضي.

هذه الفعالية، التي تُنظمها غرفة الحرف والصناعة التقليدية في إيل دو فرانس، تهدف إلى تعزيز مسابقة أفضل حرفي في فرنسا بالتعاون مع شبكة الصانعات التقليديات في المغرب، دار المعلمة، وبدعم من وكالة الجهة الشرقية والمكتب الشريف للفوسفاط، ومجلة فرج. تمثل هذه الفعالية منصة لعرض مواهب وإبداع الصانعات التقليديات المغربيات اللواتي يتوارثن التقاليد والمهارات عبر الأجيال.. **اقرأ المزيد**

يستمر المعرض حتى 3 مارس الجاري، ويسلط الضوء على مهارة وإبداع المرأة المغربية في مختلف المجالات التقليدية. يقدم المعرض مجموعة متنوعة من المنتجات اليدوية مثل الطرز التقليدي، والقفاطين الفاخرة، والمجوهرات الثمينة، والسجاد التقليدي.





تعرف على تصميمات "الجينز" المميزة للمصمم المغربي فيصل مرزوق

"Ancestral Ground" عنوان للجودة العالية، من إبداع المصمم المغربي فيصل مرزوق الفرنسي من اصل مغربي المعروف بأسلوبه الفريد وتصميماته المميزة لـ "الجينز السلس" او "الجينز بدون خياطة"، يجمع التصور الأنيق لـ "Ancestral Ground" بين الحدائث والخلود، ومن نفس التصور ولد "Luv Sav Dnim" من إبداع فيصل مرزوق رفقة شريكه مايكل نوغيس، وهي علامة تجارية للتجارة الإلكترونية للجينز الراقي حتى يكون في متناول جميع المغاربة.

كانت "Ancestral Ground" في البداية مخصصة لفئة النساء بنسبة 100%، وقد أحدثت المجموعة الأولى ضجة كبيرة، حيث حصدت ثناء أسماء كبيرة في عالم الأزياء الراقية مثل جان كلود جيترويس، وجان بول غوتيه، وجان تشارلز من كاستيلباجاك..

ويجمع المصمم الشاب الذي علم نفسه بنفسه أفكاره، وجنونه لبيع حلم وينكر علامته التجارية الأولى من الجينز الراقي سنة 2015 وهو جينز بدون خياطة، الجينز الذي يرتدي صاحبه تحت اسم العلامة الفريدة "Ancestral Ground".

روما لم تشيد في يوم واحد، ولا فيصل مرزوق.. بدأ كل شيء عندما كان في العاشرة من عمره، وهو من أصل مغربي في مدينة تولوز الفرنسية، شغوف بالموضة والفن،

اقرأ المزيد



نصائح العناية بالبشرة خلال شهر رمضان

أثناء شهر رمضان، قد تتعرض بشرتك لتغيرات متعددة، من بينها جفاف الجلد وفقدان الإشرارة وظهور البثور نتيجة للصيام. لذا، يجب عليك إيلاء اهتمام خاص للحفاظ على بشرتك بصحة جيدة وإشرارة متجددة.

نصح بشرب السوائل بكميات كافية، بما لا يقل عن ثماني أكواب من الماء بين وجبتي الإفطار والسحور، وتجنب تناول المشروبات الغازية أو السكرية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين. كما يُفضل تناول الأطعمة الصحية الغنية بالألياف والمضادات الأكسدة.

لا تنسى استخدام مرطب للبشرة مرة أو مرتين يوميًا على الأقل لضمان ترطيب البشرة بشكل كافٍ. ويتصح أيضًا بالحصول على قسط كافٍ من النوم، يتراوح بين 7-8 ساعات، لتجديد البشرة وتجديدها.

في حالة مواجهة مشاكل جلدية مثل البقع الجافة أو الاحمرار أو البثور، بما في ذلك حب الشباب أو الصدفية أو التهاب الجلد، يُنصح بالتشاور مع طبيب الأمراض الجلدية، يُمكنك الحصول على استشارة عبر خدمة التطبيب عن بعد، أو زيارة المستشفى للحصول على العلاج المناسب لحالتك.



LODJ
NEWSLETTER

خليك آجور مع آخر مستجدات
النيوزليتر ديال لودجي





WATCH NOW



SCAN ME!

كليسفة مع بسمة

كنلقى مفعة خاصة

فاللعب مع الصغار

سارة بوغانم



نعيمة أم نادين تستضيف شيماء الرداف

إدراج اليونيسكو للملحون

كثرات ثقافي غير مادي للإنسانية

هو إعتراف أممي بهذا الفن الخالد

WATCH NOW



SCAN ME!