

# لويدجاند

مجلة لوديجي ميديا الأسبوعية



## لكم علمانيتكم ولنا علمانيتنا

## رؤية المغرب تُوازن بين الدين والدولة الحديثة !

THE KINGDOM OF MOROCCO



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO

العدد 36 - نونبر 2024

### حياتنا

تيك توك أعلنت عن موافقتها الشروع في حوار مع المغرب لمحاربة المحتوى الهابط

### أخبار الأسبوع

توقيع بروتوكول اتفاق بين المرصد الوطني للتنمية البشرية والبنك الدولي



## يحدث في آخر 24 ساعة



# معرض

الافتتاحية	04
أخبار الأسبوع	06
حياتنا	12
صحتنا	18
فن وفكر	24
أناقة وجمال	28



لوديجي ميديا - مؤسسة الرسالة الإعلامية

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

تصميم ومونتاج :  
وفاء - ندى دحان

إدارة فنية وتقنية :  
محمد أيت بلحسن

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



# التوفيق : العلمانية في المغرب تعني حرية المعتقد و"لا إكراه في الدين"



بعد الجدل الواسع الذي أثارته تصريحاته بشأن وصفه للمغاربة بأنهم "علمانيون"، خرج وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية أحمد التوفيق ليقدم توضيحات وشرحاً لمفهوم العلمانية خلال مداخلة أمام لجنة الخارجية بمجلس المستشارين، حيث قام بتفسير مقولة العلمانية التي دارت بينه وبين وزير الداخلية الفرنسي، موضحاً أبعادها التاريخية والفلسفية، ومبرزاً الاختلافات الجوهرية بين التطبيق الفرنسي لهذا المفهوم ورؤية المغرب القائمة على التوازن بين الدين والدولة.

وفي حديثه، أشار التوفيق إلى أن الوزير الفرنسي قد قال له أن "علمانيتنا تثير دهشتكم"، ليرد عليه بأن الأمر ليس مدعاة للدهشة، موضحاً أن العلمانية تستند تاريخياً إلى فلسفة سياسية تركز على مبادئ الحرية، العقل، الأخلاق، والمعنى، وأضاف أن "المعنى" تحديداً يظل غائباً في النسخة الفرنسية من العلمانية، حيث يقتصر تطبيقها على فصل الدين عن الدولة دون التطرق للجوانب الروحية التي تلبى احتياجات الأفراد.

وتحدث التوفيق عن مفهوم "البيعة" في المغرب، الذي يقوم على عقد بين الحاكم والشعب، يلتزم بموجبه الحاكم بحماية الدين، الأمن، العقل، المال، والكرامة، وأكد أن هذا النظام يتسم بالشفافية والمسؤولية.

يظلون ملتزمين بدينهم، مشيراً إلى أن العلمانية الغربية تسعى لتقليص دور الإيمان والاعتماد على العقل وحده، وهو ما يفتقد البعد الروحي.

وأوضح الوزير أن النقاشات التشريعية في المغرب تستند إلى العقل المستنير بقيم الإسلام، دون اللجوء إلى النصوص الدينية في القضايا ذات الطابع المدني أو السياسي.

واختتم حديثه بالإشارة إلى أن القيم الدينية تظل راسخة في الهوية المغربية، مؤكداً أن الملكية في المغرب تضطلع بمسؤولية حماية هذه القيم ضمن رؤية شاملة تحفظ مصالح البلاد وتراعي التوازن بين الدين والعقل

بقلم عائشة بوسكين

مشددًا على أن الأمة لها الحق في محاسبة الحاكم إذا أخل بأي من هذه الالتزامات

وقارن الوزير بين النموذج الفرنسي ونماذج أخرى، مشيراً إلى أن ألمانيا تعتمد نظاماً يخصص موارد مالية ضخمة لدعم المؤسسات الدينية، بينما في فرنسا، لا توفر الدولة التمويل للمساجد أو الكنائس، وأوضح أن المغرب، بالمقابل، يعتمد نظام إماراة المؤمنين الذي يحمي الدين ضمن إطار شامل يشمل الأمن والتنمية والكرامة.

كما استعرض التوفيق أوجه الحرية في الدين داخل المغرب، موضحاً أن الإيمان في الإسلام يقوم على الالتزام الحر دون إكراه، وأكد أن المغاربة، رغم حريتهم الكاملة في ممارسة الدين،

# تصريح الأسبوع

**دد**  
الفساد في  
الجماعات  
الترايية  
لا يتجاوز 1%  
والتعميم  
غير مبرر

عبد الوافي لفتيت  
وزير الداخلية

## توقيع بروتوكول اتفاق بين المرصد الوطني للتنمية البشرية والبنك الدولي

جرى اليوم، 27 نونبر 2024، توقيع بروتوكول اتفاق بين المرصد الوطني للتنمية البشرية، والبنك الدولي، خلال حفل رسمي نظم بالرباط، وذلك بغية وضع إطار للتعاون بين المؤسستين، بما ينسجم مع مهامهما واختصاصاتهما، لتنفيذ أنشطة مشتركة تهدف إلى تتبع وتقييم مختلف البرامج المرتبطة بالورش الملكي للدولة الاجتماعية.

تندرج هذه الاتفاقية، التي وقعها السيد عثمان كابر، رئيس المرصد الوطني للتنمية البشرية، والسيد أحمدو مصطفى ندياي، المدير الإقليمي للبنك الدولي بمنطقة المغرب الكبير ومالطا، في إطار التوجهات الاستراتيجية للمرصد، الرامية إلى إنشاء منظومة مؤسسية لدعم اتخاذ القرار، تتيح الاستجابة بشكل موضوعي واستباقي للاحتياجات المتعلقة بتحليل وتتبع وتقييم برامج الدولة الاجتماعية.

ويسعى هذا البروتوكول إلى إرساء التعاون في مجالات تتبع وتقييم برنامج الحماية الاجتماعية، وتعزيز قدرات المنظومة التربوية، وتحليل وصياغة نماذج للسياسات العمومية الاجتماعية. وفي هذا الإطار، سيقدم البنك الدولي، دعمها للمرصد الوطني للتنمية البشرية، خاصة فيما يتعلق بتتبع وتقييم تنفيذ نظام الاستهداف من خلال السجل الوطني للسكان، والسجل الاجتماعي الموحد، وبرنامج الدعم الاجتماعي المباشر، وإعداد مؤشرات لتقييم تأثير البرامج الاجتماعية على تقليص معدلات الفقر، وتحسين الولوج إلى الخدمات الأساسية، وتعزيز الإدماج الاجتماعي.



كما سيوفر البنك الدولي، دعماً تقنياً للمرصد الوطني للتنمية البشرية، من أجل تطوير أنظمة تتبع وتقييم تقدم مستوى التلاميذ، وتحديد المجالات التي تتطلب تحضراً إضافياً.

وسيوكلب البنك الدولي، علوة على ذلك المرصد الوطني للتنمية البشرية، في إجراء دراسات لمحاكاة دقيقة لتقييم تأثير السياسات العمومية التي تعنى بالحماية الاجتماعية، والتعليم، والصحة، وتنمية الطفولة الصغرى، على الأسر والأفراد، وتطوير نماذج استشرافية لتوجيه صياغة السياسات العمومية استناداً على بيانات موثوقة وسيناريوهات واقعية، وتقييم نظام الاستهداف، وتعزيز آلية الأبحاث الميدانية حول الأسر التي يشرف عليها المرصد.

حضر مراسيم توقيع بروتوكول الاتفاق ممثلون عن القطاعات الوزارية، والمؤسسات العمومية المعنية بتنفيذ الورش الملكي للدولة الاجتماعية، إضافة إلى الوكالات الشريكة ضمن منظومة الأمم المتحدة بالمغرب، وجامعيون وفعاليات مدنية.

المرصد الوطني للتنمية البشرية، مؤسسة أنشئت بمبادرة من صاحب الجلالة الملك محمد السادس سنة 2006، تتولى مهمة دراسة وتحليل آثار برامج التنمية البشرية المنجزة وتقييمها من خلال نظام يركز على الرصد، التحليل، وقياس آثار التدخلات العمومية في المجالات الاجتماعية.

يسعى المرصد إلى إنتاج معلومات موضوعية وتوفير بيانات دقيقة وموثوقة حول الأبعاد الرئيسية للتنمية البشرية، بما يساهم في تعزيز اتخاذ القرارات المتعلقة بالسياسات العمومية الاجتماعية، وبناء نظام تدخل عمومي فعال، عادل، شفاف، ومنفتح على المجتمع لتحقيق الإدماج والحماية الاجتماعية.

## المجلس الاقتصادي والاجتماعي يدعو لإطلاق صندوق لدعم الابتكار في الذكاء الاصطناعي



في سياق تعزيز التحول الرقمي وتحقيق استفادة مثلث من الذكاء الاصطناعي، أوصى المجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي بإنشاء صندوق استثماري لدعم الابتكار والمشاريع المرتبطة بهذه التكنولوجيا المتقدمة، ويهدف هذا الصندوق، الذي يقترح إنشاؤه بشراكة بين القطاعين العام والخاص، إلى تمويل الابتكارات الرقمية، وتقديم منح ورؤوس أموال مجازفة للمشاريع الناشئة في مجال الذكاء الاصطناعي، مما يعزز مناخ الاستثمار في التقنيات الحديثة.

وفي إطار تعزيز التشريعات، دعا المجلس إلى مراجعة القانون رقم 09.08 المتعلق بحماية المعطيات الشخصية، بهدف تضمين متطلبات البيانات المتولدة من الذكاء الاصطناعي وضمان توافق القانون مع المعايير الدولية، يأتي هذا المقترح كخطوة أساسية لتحقيق التوازن بين الاستفادة من الذكاء الاصطناعي وحماية الخصوصية.

من ناحية أخرى، أكد التقرير أهمية التوسع في استخدام الذكاء الاصطناعي بشكل منهجي في مختلف القطاعات، خاصة العمومية والخاصة، ولتحقيق ذلك أوصى بوضع مخطط لدعم المقاولات الصغيرة والمتوسطة، يشمل توفير الموارد المالية والمادية والتكوينية المتخصصة، ما يساهم في تعزيز جاهزية هذه المقاولات لتبني التقنيات الرقمية.

وأشار المجلس إلى ضرورة تحرير المعطيات العمومية، وتسهيل الوصول إليها واستخدامها بشكل بيني، باعتبارها أساساً لتطوير تطبيقات مبتكرة في مجال الذكاء الاصطناعي. كما اقترح تقديم تحفيزات ضريبية للمقاولات التي توظف هذه التكنولوجيا لتحسين إنتاجيتها، مع مراجعة ميثاق الاستثمار ليصبح أكثر توافقاً مع احتياجات الشركات الناشئة العاملة في المجال الرقمي.

اقرأ المزيد



# SEAFOOD 4 AFRICA

## FORUM AFRICAIN DE L'INDUSTRIE DE LA PÊCHE ET DE L'AQUACULTURE

Espaces des Expositions - Bd. Al Oualaa, Dakhla  
04 AU 06 DECEMBRE 2024



Sous le Thème  
" Partenariats pour une Économie Bleue et un Commerce Intra-Africain Durable "

Organisateur

Partenaire Organisationnel

Sponsors

Partenaire Media



Partenaires Institutionnels



## أمل السغروشني: الذكاء الاصطناعي محور أساسي في استراتيجية المغرب الرقمي 2030

استعرضت الوزيرة المنتدبة لدى رئيس الحكومة المكلفة بالانتقال الرقمي وإصلاح الإدارة، أمل الفلاح السغروشني، خلال جلسة الأسئلة الشفهية بمجلس النواب، مساهمة قطاعي ترحيل الخدمات والمقاولات الرقمية الناشئة في تعزيز فرص العمل بمجال الرقمنة بالمغرب.

وأكدت الوزيرة أن قطاع ترحيل الخدمات قد سجل أرقاماً قياسية في عام 2023، إذ بلغت عائداته 17.9 مليارات درهم، وأسهم في خلق 141 ألف وظيفة، بزيادة 41 ألف وظيفة مقارنة بعام 2021. كما أعلنت عن توقيع اتفاقيات مع فاعلين دوليين لخلق آلاف الوظائف الجديدة خلال السنوات المقبلة.

وتطرقت الوزيرة إلى عقد برنامج 2030-2024 لتطوير قطاع ترحيل الخدمات، والذي يهدف إلى خلق 130 ألف فرصة عمل بحلول عام 2030. وفيما يتعلق بالمقاولات الرقمية الناشئة، أكدت أن الوزارة تعمل على بناء منظومة وطنية لدعم إحداث هذه الشركات وتطويرها.



كما تم إطلاق برامج لتأهيل الكفاءات الرقمية وزيادة عدد الخريجين من 8 آلاف إلى 22,500 سنوياً بحلول عام 2027، مع تطوير برامج تدريبية مكثفة مثل برنامج "Job Indec"، الذي حقق نتائج مشجعة في نسخته التجريبية.

وفي سياق الحديث عن التحول الرقمي، أوضحت الوزيرة أن استراتيجية "المغرب الرقمي 2030" تتطلب جهداً جماعياً لتنفيذ مشاريعها المهيكل ذات الأولوية. وشددت على أن الذكاء الاصطناعي يشكل جزءاً محورياً من هذه الاستراتيجية، مشيرة إلى انضمام المغرب لمبادرة اليونسكو بشأن أخلاقيات الذكاء الاصطناعي وتشكيل لجنة وطنية لتقييم استعداد البلاد لتبني هذه التوصيات.

أما في مجال نزاهة مباريات التوظيف، أكدت الوزيرة التزام الحكومة بتفعيل القوانين المتعلقة بالمساواة وتكافؤ الفرص، مشيرة إلى الإجراءات المتخذة لضمان الشفافية، مثل نشر إعلانات ونتائج المباريات على بوابة التشغيل العمومي، والتي نظمت عبرها أكثر من 27 ألف مباراة منذ 2020.

ورغم هذه الجهود، أثارت بعض الأصوات البرلمانية انتقادات حول النزاهة ومكافحة الغش في المباريات، مشيرة إلى تحديات تتعلق بتطور وسائل الغش وضعف الرقابة في بعض الحالات.

وأثارت هذه الانتقادات تساؤلات حول مستوى استجابة الحكومة لتعقيبات النواب، حيث اعتُبر غياب الردود التفصيلية استخفافاً بدور البرلمان في مراقبة الأداء الحكومي، ما يعكس حاجة ملحة لتفعيل الحوار البناء بين الجانبين لضمان تحقيق أهداف التنمية الرقمية والإدارية.

## بعد استوزارهم، نواب جدد يدخلون قبة البرلمان خلفاً لزملائهم



أدى التعديل الحكومي الأخير إلى شغور خمسة مقاعد في مجلس النواب، بعدما تم تعيين البرلمانيين المعنيين في المناصب الحكومية. وقد أصدرت المحكمة الدستورية قراراً يقضي بشغور هذه المقاعد، على أن يتم تعيين المترشح الذي يأتي بعد آخر منتخب في كل للائحة ترشيح متعلقة بالمقعد الشاغر.

المقاعد التي تم شغلها تتعلق بكل من عبد الصمد قيوح، وعمر احجيرة، وأديب بن إبراهيم، وهشام صابري، ولحسن السعدي، الذين تم انتخابهم في دوائر انتخابية مختلفة مثل تارودانت الجنوبية، وجدة-أنكاد، الرباط-شالة، بني ملال، وتارودانت الشمالية.

وبناءً على قرار المحكمة الدستورية، سيؤول المقعد الذي كان يشغله عبد الصمد قيوح، المنتمي لحزب الاستقلال، إلى لحسن أمروش، وصيفه في اللائحة الانتخابية. أمروش هو رئيس جماعة أركانة بتارودانت ورئيس لجنة المالية في المجلس الإقليمي لتارودانت.

أما في ما يتعلق بمقعد عمر احجيرة، الذي تم تعيينه كاتباً للدولة لدى وزير الصناعة والتجارة، فقد آل المقعد إلى عصام عيساوي، الذي كان وصيفاً في لائحة الحزب. عيساوي، وهو طبيب مختص في أمراض النساء والتوليد، يعد من الوجوه المعروفة في الشبيبة المدرسية لحزب الاستقلال وكان له دور بارز في نادي مولودية وجدة لكرة القدم.

في المقابل، سيؤول المقعد الذي كان يشغله أديب بن إبراهيم عن حزب الأصالة والمعاصرة إلى وصيفه عزيز الميني. الميني هو عضو في فريق الحزب بمجلس جماعة الرباط، وقد شغل منصب النائب الأول لرئيسة المجلس الجماعي فتيحة المودني.

أما المقعد الذي كان يشغله هشام صابري عن حزب الأصالة والمعاصرة، فسيذهب إلى وصيفه في اللائحة رضوان نظير، بعد أن أصبح صابري كاتباً للدولة مكلفاً بالشغل. نظير، الذي يشغل أيضاً منصب نائب رئيس مجلس جهة بني ملال خنيفرة، يعد من الشخصيات السياسية البارزة في المنطقة.

تجدر الإشارة إلى أن المادة 14 من القانون التنظيمي المتعلق بمجلس النواب تنص على أن العضوية في البرلمان تتنافى مع صفة عضو في الحكومة. وبناءً على ذلك، فإن المحكمة الدستورية تُعلن شغور المقعد في حالة تعيين النائب عضواً في الحكومة، وذلك بناءً على طلب رئيس مجلس النواب.

## إطلاق أسبوع الفيلم لحقوق المرأة والفتاة



## إطلاق أسبوع الفيلم لحقوق المرأة والفتاة

إطلاق أسبوع الفيلم لحقوق المرأة والفتاة، يوم الاثنين 25 نوفمبر، في إطار شراكة استراتيجية بين وزارة الشباب والثقافة والتواصل وهيئة الأمم المتحدة للمرأة. ندعوكم للانضمام إلينا لبقية فعاليات الأسبوع! من خلال عروض الأفلام، نؤكد أن السينما ليست مجرد فن، بل هي أيضاً رافعة قوية للتغيير الاجتماعي، تسهم في تسليط الضوء على قضايا المساواة بين الجنسين وتمكين النساء والفتيات.

## السكوري يناقش شروط ممارسة حق الإضراب مع الأغلبية والمعارضة

واصل وزير الإدماج الاجتماعي والمقاولة الصغرى والتشغيل والكفاءات، يونس السكوري، تعزيز المشاورات السياسية بشأن مشروع القانون 97.15 المتعلق بتنظيم شروط وكيفيات ممارسة حق الإضراب، وذلك من خلال عقد لقاءات مكثفة مع ممثلي الأغلبية والمعارضة البرلمانية.



وفي سياق هذه النقاشات، برزت مسألة تأجيل تقديم التعديلات على مشروع القانون التنظيمي الذي كان مقرراً اليوم الثلاثاء، ليتم تأجيله لمدة يومين إضافيين بناءً على مقترح وافقت عليه الأغلبية. ووفقاً للوزير، فإن هذا التأجيل يهدف إلى منح مزيد من الوقت للتوافق حول التعديلات المقترحة وضمن صياغة نهائية تعكس توازن مصالح مختلف الأطراف.

وكان الوزير قد راسل مختلف النقابات، بما فيها تلك غير المنخرطة في الحوار الاجتماعي، يوم 8 من الشهر الجاري، داعياً إياها إلى تقديم مذكرات تتضمن مقترحاتها وتعديلاتها على مشروع القانون، كما أكد انفتاح الحكومة على جميع المقترحات الواردة من الفرقاء السياسيين والنقائين، مشيراً إلى استعدادها للتجارب مع التعديلات المطروحة.

وقد تضمنت التعديلات المقترحة من طرف النقابات جملة من النقاط الهامة، أبرزها حذف العبارات العقابية واعتماد لغة قانونية مرنة، مع اقتراح إضافة ديباجة توضيحية غير موجودة في النص الحالي.

كما شملت المقترحات تعريفاً واضحاً للإضراب وضمن عدم منع أي شكل من أشكاله أو حصر الجهة الداعية إليه، كذلك دعت النقابات إلى تعديل المقترحات الخاصة بممارسة الإضراب في القطاع العام وتحديد دواعي وأجال الإضراب، مع رفض أي عقوبات سلبية للحرية أو جنحية. هذا النقاش حول مشروع القانون التنظيمي يعكس اختلافاً في الآراء، حيث يرى البعض ضرورة إعادة النص إلى طاولة الحوار الاجتماعي لمزيد من التوافق، بينما يعتقد آخرون بأهمية السماح للبرلمان بالمضي قدماً في المبادرة التشريعية، من جهتها، أبدت الوزارة مرونة لافطة بالتأكيد على نيتها دعم الحق في الإضراب وتجنب أي قيود تحد من ممارسته.

ومن المنتظر أن يعرض مشروع القانون التنظيمي للإضراب للمصادقة في مجلس النواب بداية الأسبوع المقبل، في خطوة قد تشكل علامة فارقة في تنظيم هذا الحق الدستوري وتحديد ضوابطه بشكل متوازن بين حقوق العمال ومتطلبات الاستقرار الاقتصادي والاجتماعي.

## سيطابيل : السكك الحديدية في إفريقيا جسر للتكامل والنمو الاقتصادي



تطرقت سميرة سيطابيل، سفيرة المغرب في فرنسا، لأهمية شبكة السكك الحديدية المغربية ودورها الاستراتيجي في تطوير البنية التحتية على المستويين الوطني والإفريقي، وذلك خلال مداخلتها في المؤتمر الخامس عشر للسفراء الأفارقة الذي عُقد في باريس تحت عنوان "شبكات السكك الحديدية.. بنية تحتية استراتيجية لتنمية إفريقيا في المستقبل".

واستعرضت سيطابيل تجربة المغرب الناجحة في هذا المجال، مشيرة إلى الإنجاز البارز لخط القطر فائق السرعة الذي يربط بين طنجة والدار البيضاء، والذي دُشن عام 2018. وأكدت سيطابيل على الطموح المستمر للمملكة لتعزيز هذه الشبكة، من خلال مشاريع مستقبلية، أبرزها تحديد الخط فائق السرعة إلى مدينة مراكش، وشددت على أن مشاريع السكك الحديدية تساهم في بناء الجسور بين الدول والمدن، مما ينعكس إيجاباً على تعزيز الروابط الاقتصادية والاجتماعية داخل القارة الإفريقية.

وأوضحت الدبلوماسية المغربية أن البنية التحتية للسكك الحديدية تلعب دوراً استراتيجياً في تسهيل التجارة وتحسين التنقل بين المدن والمناطق الحضرية، وأشارت إلى أن هذه الشبكات تساهم بشكل كبير في تحقيق التكامل الإقليمي وتفعيل منطقة التجارة الحرة القارية الإفريقية، ما ينعكس على تعزيز الاقتصاد الإفريقي ككل. وأضافت أن فوائد هذه البنية لا تقتصر على تحسين النقل فحسب بل تمتد إلى خلق فرص عمل مباشرة وغير مباشرة، وفتح آفاق التنمية للمناطق النائية، وتقليل التكاليف والأثر البيئي على حد سواء.

وأبرزت سيطابيل أن وجود هذه الشبكات المتطورة يجذب الاستثمارات الأجنبية إلى القارة الإفريقية، مما يعزز مكانتها في الديناميكيات الدولية، كما سلطت الضوء على رؤية المغرب التي يقودها الملك محمد السادس، للتعاون جنوب-جنوب، والتي تقوم على أسس التضامن والتنمية المشتركة، مع تركيز خاص على تحسين البنية التحتية لتحقيق نهضة شاملة للقارة.

اقرأ المزيد



أونسا تؤكد سلامة اللحوم المستوردة والمحلية عبر إجراءات صارمة يحرص المكتب الوطني للسلامة الصحية للمنتجات الغذائية "أونسا" في المغرب على ضمان جودة وسلامة اللحوم الموجهة للاستهلاك، سواء كانت محلية أو مستوردة. ويؤكد المكتب أن جميع الأبقار والأغنام الموجهة للذبح تخضع لفحص قبلي ومراقبة بعدية دقيقة داخل المجازر الوطنية من قبل المصالح البيطرية التابعة له، وذلك بهدف حماية صحة المستهلكين وضمان توفير منتجات غذائية آمنة.



SCAN ME

## بتسعيد : تيك توك أعلنت عن موافقتها الشروع في حوار مع المغرب لمحاربة المحتوى الهابط



أعلن المهدي بنسعيد وزير الشباب والثقافة والتواصل، عن مبادرة هامة لمواجهة انتشار المحتويات الهابطة على منصات التواصل الاجتماعي، حيث كشف عن فتح حوار مع شركة "تيك توك" بهدف التصدي للتأثيرات السلبية التي يسهم التطبيق في نشرها داخل المجتمع المغربي.

وأكد الوزير، في رده على الأسئلة الشفوية بمجلس المستشارين، أن الشركة أبدت استعدادها لفتح مكتب بالمغرب بهدف تعزيز فهمها للثقافة المحلية، مما يمثل خطوة نحو تقليص الفجوة بين المنصات الرقمية والخصائص المجتمعية.

وأشار الوزير إلى مساعٍ مغربية لتكوين كتل عربي يهدف إلى فتح قنوات تواصل مع شركات التكنولوجيا الكبرى، التي تُعرف عالمياً باسم "الجافا"، وتهدف هذه الجهود إلى معالجة التحديات التي تواجه القيم والمفاهيم الثقافية في المجتمعات العربية، بما فيها مفهوم "تمغرايت"، والعمل على تحديد خطوط فاصلة بين المحتوى المقبول والمرفوض.

وأكد الوزير على أهمية تقوية التكتلات الإقليمية العربية لتعزيز القدرة على التفاوض مع هذه الشركات العملاقة التي تتصرف وكأنها دول مستقلة، من خلال تعيين مسؤولين مختصين بمداورة الحكومات. وأشار إلى أن بناء قوة سياسية واقتصادية واجتماعية موحدة في المنطقة هو السبيل لمواجهة تلك التحديات بفعالية.

وفي سياق متصل، شدد الوزير على دور الأسرة في مراقبة استخدام الشباب لهذه المنصات، مؤكداً أن الحكومة يمكنها إطلاق مبادرات توعوية، لكن المراقبة الأبوية تظل ركيزة أساسية للحد من الآثار السلبية.

كما دعا إلى تفعيل القوانين المتعلقة بالتشهير والأخبار الزائفة، مؤكداً ضرورة أن يلجأ المتضررون إلى القضاء بدلاً من انتظار تدخل السلطات. من جهة أخرى، أوضح مجموعة من المستشارين أن منصة "تيك توك" باتت مصدراً لنشر مظاهر الانحراف والسلوكيات السلبية، مما يهدد القيم الدينية والأخلاقية للمجتمع، وأكدوا في المقابل أن العديد من الدول قد اعتمدت إجراءات صارمة للحد من هذه الظاهرة، منها حظر التطبيق أو فرض رقابة صارمة على المحتوى والعائدات المالية التي تحققها المنصات الرقمية.

كما أشاروا إلى أن غياب جهاز متخصص في المغرب لمراقبة المحتوى الرقمي بشكل فعال، يزيد من تفاقم المشكلة، كما دعوا إلى تعزيز الدور التربوي للمؤسسات التعليمية والقيمين الدينيين، بالإضافة إلى إشراك المواطنين في مواجهة هذه الظاهرة.

## البواري : أسعار اللحوم ستشهد تراجعاً كبيراً تزامناً مع عملية الاستيراد



أكد أحمد البواري، وزير الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات، أن الحكومة تتوقع انخفاضاً إضافياً في أسعار اللحوم في الفترة المقبلة، وهو ما بدأ يظهر بشكل تدريجي في بعض الأسواق الممتازة.

أكد أحمد البواري، وزير الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات، أن الحكومة تتوقع انخفاضاً إضافياً في أسعار اللحوم في الفترة المقبلة، وهو ما بدأ يظهر بشكل تدريجي في بعض الأسواق الممتازة.

وأوضح الوزير خلال مناقشة مشروع الميزانية الفرعية لوزارة الفلاحة في لجنة القطاعات الإنتاجية بمجلس المستشارين، أن هذا التوجه يأتي في إطار الجهود المستمرة التي تبذلها الحكومة لضبط الأسعار والحفاظ على استقرار السوق، مشيراً إلى أن وزارة الفلاحة قامت بعدد من الإجراءات الاستباقية لتحقيق ذلك.

وأشار الوزير إلى أن من بين أهم الإجراءات التي تم اتخاذها لمكافحة ارتفاع أسعار اللحوم، هو استيراد كميات كبيرة من اللحوم لضمان تلبية احتياجات السوق. وأضاف أن هذا القرار جاء في وقت حساس، حيث شهدت الأسواق المحلية، وخاصة الشعبية منها، ارتفاعاً ملحوظاً في أسعار اللحوم بسبب تراجع العرض وتزايد الطلب. وأكد أن استيراد اللحوم يساهم في تعزيز العرض ويساعد على خفض الأسعار.

وأوضح البواري أن بعض الأسواق قد سجلت بالفعل تراجعاً في أسعار اللحوم، حيث تراوحت الأسعار بين 79 و89 درهماً للكيلوغرام في بعض المحلات التجارية. وأوضح أن اللحوم المستوردة تتمتع بجودة عالية جداً...

[اقرأ المزيد](#)

# 85 ألف ضحية



سجلت الأمم المتحدة أرقامًا صادمة تشير إلى مقتل ما لا يقل عن 85 ألف امرأة وفتاة عمدًا في مختلف أنحاء العالم خلال عام 2023. وشددت الإحصاءات، التي صدرت عن مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة وهيئة الأمم المتحدة للمرأة، على أن معظم هذه الجرائم ارتُكبت من قِبَل أفراد من عائلات الضحايا، وهو واقع يصفه التقرير بأنه "ينذر بالخطر".

## إطلاق الحملة الوطنية لوقف العنف ضد النساء والفتيات

أعلنت السلطات المغربية عن إطلاق الحملة الوطنية لوقف العنف ضد النساء والفتيات، وهي مبادرة تستهدف تعزيز الوعي المجتمعي بخطورة العنف ضد النساء والفتيات، وتسليط الضوء على الإجراءات المطلوبة لحماية الضحايا، وتحقيق المساواة بين الجنسين.



أهداف الحملة  
تركز الحملة، التي تنظم سنوياً بمشاركة المؤسسات الحكومية ومنظمات المجتمع المدني، على:  
التوعية بخطورة العنف: رفع مستوى الوعي العام بشأن الأشكال المختلفة للعنف، سواء الجسدي أو النفسي أو الاقتصادي أو الرقمي.  
دعم النساء والفتيات الناجيات: توفير آليات فعالة لحماية النساء الناجيات من العنف وضمان وصولهن إلى خدمات الدعم القانوني والنفسي والاجتماعي.  
تعزيز التشريعات: المساهمة في تحسين تطبيق القوانين المعنية بحماية النساء وضمان إنفاذ العقوبات بحق مرتكبي العنف.  
التأكيد على دور المجتمع: تشجيع الأفراد على المشاركة في جهود التصدي للعنف والتخلص من الأعراف والسلوكيات التي تُبرره.  
محاور الحملة الوطنية الحملة تعتمد على استراتيجيات شاملة تتضمن:  
برامج توعية: تنظيم ندوات وورش عمل وحملات إعلامية موجهة لتسليط الضوء على أسباب وآثار العنف ضد النساء.

الرقمنة: إطلاق منصات رقمية وتطبيقات تسهل التبليغ عن العنف وتوفر الدعم الفوري للضحايا.  
التعليم والتدريب: إدراج برامج تعليمية لتعزيز ثقافة احترام النساء والمساواة في المناهج الدراسية.  
الشراكات: تعاون مع منظمات محلية ودولية لدعم الجهود الوطنية وتبادل الخبرات.

[اقرأ المزيد](#)

## لفتيت : طمر النفايات وصل إلى 63 في المائة بفضل مطارح المراقبة

كشف وزير الداخلية عبد الوافي لفتيت أمام البرلمان تفاصيل شاملة حول تدبير النفايات المنزلية في المغرب، مشيراً إلى تحقيق نتائج ملموسة من خلال البرنامج الوطني للنفايات، حيث ارتفعت نسبة جمع النفايات إلى 96% مقارنة بـ44% عام 2008، وتم إنشاء 23 مطرماً مراقباً لفائدة 180 جماعة ترابية، مما أدى إلى زيادة نسبة الطمر إلى 63% بعدما كانت 11% فقط. إلا أن نسبة إعادة التدوير والتثمين لا تزال محدودة، إذ لم تتجاوز 8%.

وأوضح لفتيت أن التحديات الرئيسية تتعلق بصعوبة توفير العقارات اللازمة لإنشاء المطارح، ورفض السكان المحليين للمشاريع المجاورة لهم، ومحدودية التمويل. كما أشار إلى أن الدولة تعاني من تراكم المتأخرات في ديون الجماعات الترابية، مما يعيق تقدم المشاريع. وأشار الوزير إلى البروتوكول الموقع مع وزارات الطاقة والصناعة لتقليص كميات النفايات المطروحة بنسبة 45% بحلول 2030، والرفع من نسبة التثمين إلى 25%، كما سيساهم هذا البروتوكول في توفير وقود بديل ودعم قطاع الإسمنت وخلق فرص عمل صناعية جديدة.

وأكد لفتيت أن البرنامج الوطني لتثمين النفايات للفترة 2023-2034 يهدف إلى إنشاء 50 مركزاً إقليمياً للطمر وتأهيل المطارح القديمة وإغلاق 233 مطرماً عشوائياً، بتكلفة استثمارية تُقدر بـ21.14 مليار درهم.



وفي السياق ذاته، استعرض لفتيت توزيع هذه الاستثمارات على إنشاء مراكز الطمر والتثمين وإعادة تأهيل المطارح القديمة واقتناء معدات النظافة مع تقديم الدعم التقني للجماعات الترابية. كما أشار إلى أن وزارة الداخلية خصصت 800 مليون درهم لتسوية وضعية الجماعات الترابية، منها 400 مليون تم صرفها بالفعل.

من جهة أخرى، تطرق الوزير إلى موضوع الملك العمومي، مشدداً على ضرورة حمايته من اللتداءات المتكررة، سواء من الباعة الجائلين أو المقاهي، وأوضح أن الوزارة تعمل على تحرير هذا الملك ووضعه تحت تصرف الجماعات الترابية، مع تقديم حلول مبتكرة لإعادة إيواء مستعمليه بطرق تحفظ كرامتهم وتساهم في تنمية الجماعات.



## مشروع النفق البحري بين المغرب وإسبانيا يقترب إلى خطوة الحسم

بعد سنوات من الجمود والتأجيل، يقترب مشروع النفق البحري الذي يربط المغرب بإسبانيا عبر مضيق جبل طارق من خطوة حاسمة قد تغير وجه التعاون بين القارتين. فقد أظهرت التقارير الإسبانية أن تحسن العلاقات الدبلوماسية بين البلدين قد ساهم في إحياء هذا المشروع الطموح، الذي يعد من أبرز المشاريع البنية التحتية في المنطقة.



في الآونة الأخيرة، تم التوقيع على عقد لاقتناء أجهزة قياس زلزالي بحرية، مما يعد خطوة مهمة لاستكمال دراسات الجيولوجية. هذه الأجهزة الحديثة، التي استأجرتها الشركة المشرفة على المشروع، ستستخدم لمدة ستة أشهر بتكلفة تصل إلى 486 ألف يورو، لإجراء دراسة شاملة في منطقة المضيق. هذه الدراسات ستساعد في تحديد المخاطر الزلزالية وتقييم التربة البحرية، وهو ما يعد ضرورياً لإنجاز المشروع بأمان وفعالية.

يعتبر مشروع النفق البحري بين المغرب وإسبانيا إنجازاً غير مسبوق، إذ سيساهم في تعزيز العلاقات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية بين أوروبا وإفريقيا. فبمجرد اكتماله، سيفتح النفق آفاقاً جديدة للتكامل القاري، مما يسهل حركة البضائع والأفراد بين القارتين. هذه الخطوة ستعزز من فرص الاستثمار والتعاون التجاري، وتساهم في تعزيز السياحة بين المغرب وإسبانيا.

كما أن هذا المشروع يعكس الرغبة المشتركة بين الحكومتين في تعزيز التعاون الثنائي وتجاوز التحديات التي قد تعترض سبيل التنمية. ومن المتوقع أن يكون للنفق تأثيرات إيجابية على الاقتصاد المغربي، حيث سيساهم في خلق فرص عمل جديدة وتعزيز البنية التحتية. إضافة إلى ذلك، يعكس هذا المشروع أهمية التعاون الدولي في مواجهة التحديات العالمية، مثل تغير المناخ والتنمية المستدامة. فالنفق البحري ليس مجرد وسيلة نقل، بل هو رمز للتواصل والتعاون بين الثقافات والشعوب.

في الختام، يبقى أن نتظر نتائج الدراسات الجيولوجية والزلزالية التي ستحدد مصير هذا المشروع الطموح. إذا سارت الأمور كما هو مخطط لها، فقد نشهد قريباً بداية عصر جديد من التعاون بين المغرب وإسبانيا، يعزز من الروابط التاريخية والثقافية بين الشعبين.

## جدل في البرلمان بسبب "سحب قوانين مكافحة الفساد والإثراء غير المشروع"

شهدت الجلسة البرلمانية الأخيرة في المغرب نقاشات حادة ومحتدمة بين النواب والوزراء، وذلك على خلفية قرار الحكومة بسحب مجموعة من مشاريع القوانين التي تهدف إلى محاربة الفساد والإثراء غير المشروع. هذا القرار أثار موجة من الانتقادات من قبل المعارضة وبعض النواب المستقلين، الذين طالبوا بتوضيحات حول دوافع هذا القرار ومدى ارتباطه بالتزام الحكومة بمكافحة الفساد وتعزيز الشفافية.

في خضم هذه النقاشات، أعرب النواب عن قلقهم البالغ من عدم تقديم الحكومة لمخطط تشريعي واضح يحدد الأولويات ويرسم ملامح الإصلاحات المنتظرة. ورأى البعض أن غياب هذا المخطط يعكس تذبذباً في الرؤية وافتقاراً للبوصلية التشريعية، مما يثير تساؤلات حول جدوى الجهود المبذولة لمكافحة الفساد.

كما أشار بعض النواب إلى التأثير السلبي للفساد المستشري في الإدارات المغربية على مناخ الاستثمار. فقد أظهرت الدراسات أن تكلفة الاستثمار في المغرب ترتفع بنسبة تصل إلى 20% بسبب الرشوة والمحسوبية، مما يزيد من الشكوك حول قدرة البلاد على جذب المستثمرين الأجانب. وفي هذا السياق، تساءل أحد النواب عن مدى استعداد الحكومة للالتزام بتعهداتها، خاصة وأن ولايتها التشريعية قد تجاوزت 80% من الزمن السياسي دون تحقيق تقدم ملموس في هذا الملف الحيوي.



وترى المعارضة أن سحب مشروع قانون الإثراء غير المشروع هو خطوة إلى الوراء في معركة الإصلاحات، حيث يعتبرون أن هذا القرار يمثل تراجعاً عن الالتزامات التي تعهدت بها الحكومة أمام الشعب. ويظل ملف مكافحة الفساد في المغرب تحدياً مركزياً يتطلب إرادة سياسية قوية ورؤية واضحة، حيث يتساءل الكثيرون: إلى متى سيبقى هذا المشروع حبيس الأدرج؟

في ختام الجلسة، أثبتت تساؤلات حول فعالية الإجراءات الحالية، خاصة وأن نظام التصريح بالامتلاكات الذي اعتمده المغرب لم يستطع حتى الآن محاصرة ظاهرة الإثراء غير المشروع. يبقى الأمل معقوداً على أن تتخذ الحكومة خطوات جادة وفعالة لمواجهة هذا التحدي، وتحقيق الإصلاحات الضرورية التي يحتاجها المغرب.

## حقيقة إلغاء الصين التأشيرة لحاملي جوازات السفر المغربية؟

انتشرت مؤخرًا تقارير تفيد بأن الصين أعفت المواطنين المغربية من تأشيرة الدخول، عقب زيارة الرئيس الصيني شي جين بينغ إلى المغرب في 22 نوفمبر. و بعد التحقق، تبين أن هذه المعلومات غير صحيحة. لم تصدر وزارة الخارجية الصينية أي إعلان بشأن إعفاء حاملي جوازات السفر المغربية من التأشيرة. في 22 نوفمبر، أعلنت الصين عن توسيع سياسة الإعفاء من التأشيرة لتشمل تسع دول جديدة، منها اليابان وبلغاريا ورومانيا وكرواتيا والجبل الأسود ومالطا، دون إدراج المغرب ضمن هذه الدول.



## إطلاق 5 مراكز صحية جديدة في إقليم وادي الذهب

في إطار تعزيز قطاع الصحة في المملكة وتحقيق الأهداف الوطنية المرتبطة بتوفير رعاية صحية شاملة لجميع المواطنين، أطلق أمين التهرأوي، وزير الصحة والحماية الاجتماعية، يوم أمس من مدينة الداخلة، خمس مراكز صحية جديدة في إقليم وادي الذهب. وتهدف هذه المبادرة إلى تعزيز البنية التحتية الصحية في الأقاليم الجنوبية للمملكة، التي تشهد نموًا سكانيًا متزايدًا وحاجة ملحة إلى خدمات صحية قريبة وميسرة.



وتشمل هذه المراكز الصحية مركزين حجريين من المستوى الثاني وهما « السلام » و« بئر أنزران »، بالإضافة إلى مركزين حجريين من المستوى الأول هما « المسيرة » و« مولاي رشيد »، إضافة إلى مركز قروي من المستوى الأول « العرقوب ».

وتمثل هذه الخطوة جزءًا من خطة أوسع تهدف إلى إصلاح وتطوير النظام الصحي الوطني بشكل عام، بما يتماشى مع رؤية المملكة 2030 ومشروعاتها المتعلقة بتوسيع نطاق الحماية الاجتماعية وتوفير تغطية صحية شاملة لجميع المواطنين، خاصة في المناطق النائية والبعيدة. وتأتي هذه المبادرة في وقت حساس تشهد فيه المملكة موجة من الإصابات في القطاع الصحي بهدف تسريع وتيرة تقديم الخدمات الأساسية وتحقيق العدالة الصحية بين مختلف الفئات والجهات.

ومن خلال هذه المراكز الصحية الجديدة، تسعى وزارة الصحة والحماية الاجتماعية إلى تحقيق أهداف متعددة، أبرزها توفير رعاية صحية أولية عالية الجودة بالقرب من الساكنة، وتقليص الفوارق في الوصول إلى الخدمات الصحية بين المدن الكبرى والأقاليم الجنوبية. فقد تم تصميم هذه المنشآت الصحية لتلبية احتياجات المجتمع المحلي، خاصة في ظل تزايد الطلب على الخدمات الصحية في المناطق النائية. كما تم تجهيز هذه المراكز بتقنيات طبية حديثة وأسطول من المعدات اللازمة التي تضمن تقديم الرعاية الصحية في أفضل الظروف.

وتعد هذه المراكز بمثابة نقطة انطلاق لتقديم خدمات صحية شاملة تشمل الاستشارات والفحوصات الطبية العامة، والعلاجات التمريضية، وتشخيص وعلاج الأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم، وهي أمراض تؤثر بشكل كبير على السكان في المناطق الصحراوية. كما تهدف هذه المراكز إلى تقديم خدمات متخصصة في صحة الأم والطفل، والتي تعتبر ركيزة أساسية في تطوير صحة المجتمع على المدى الطويل. كما تم تخصيص حيز كبير من هذه المراكز لتقديم خدمات طب الأسنان، والصحة المدرسية، والتوعية الصحية التي تشمل محاضرات وبرامج تهدف إلى تعزيز الوقاية من الأمراض.

إضافة إلى ذلك تسعى هذه المراكز إلى تحسين الوصول إلى الرعاية الصحية من خلال إنشاء آليات لتوفير خدمات طبية متنقلة إلى المناطق التي يصعب الوصول إليها بسبب البعد الجغرافي أو الظروف الطبيعية. وهذا سيحسن من فرص الحصول على الرعاية الصحية في الوقت المناسب، ويقلل من معدل الوفيات والأمراض التي يمكن الوقاية منها أو علاجها مبكرًا.

ومن جانب آخر، أكد البلاغ الصادر عن وزارة الصحة أن هذه المراكز الصحية الجديدة لن تقتصر فقط على توفير الخدمات الطبية الأساسية، بل سيتم تزويدها أيضًا بخدمات التوجيه والإرشاد الصحي المتكامل. وقد تم تعيين كوادر طبية وتمريضية مؤهلة ومتخصصة في جميع هذه المراكز لضمان تقديم أفضل مستوى من الخدمة للمواطنين. بالإضافة إلى ذلك سيتم عقد دورات تدريبية وورش عمل للكادر الطبي والتمريضي من أجل تطوير مهاراتهم وتعزيز قدراتهم على التعامل مع الحالات الصحية المعقدة.



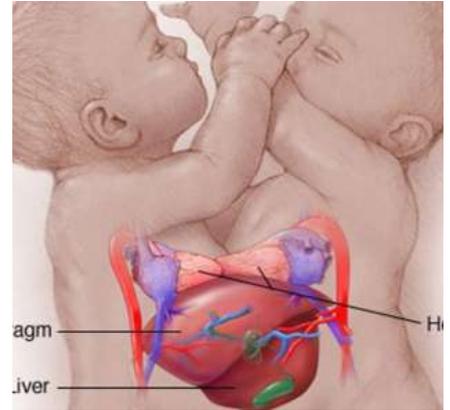
# واش السياسة غير ديال الرجال ؟ يونس بلعايدي فبودكاست هي مغربية



SCAN ME

## نجاح 4 عمليات لفصل توائم ملتصقة في المغرب

أفاد المستشار بالديوان الملكي السعودي والمشرف العام على مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية، عبدالله بن عبدالعزيز الربيع، أن برنامج فصل التوائم الملتصقين قد شمل عدة دول إفريقية، بما في ذلك المغرب. وأوضح الربيع أنه تم إجراء أربع عمليات ناجحة لفصل التوائم الملتصقين في المغرب، مشيراً إلى أن هذه العمليات تكللت بالنجاح التام، مما يعكس التقدم الكبير الذي أحرزه البرنامج السعودي في هذا المجال الإنساني.



وأشار الربيع في ندوة صحفية إلى أن المركز يولي أهمية كبيرة لنقل المعرفة، لا سيما في الدول العربية، من خلال إشراك المهنيين الطبيين والجراحين والخبراء في مجال فصل التوائم الملتصقين لتبادل الخبرات والمهارات. وأضاف أن البرنامج قام بدراسة 143 حالة حتى الآن من 26 دولة عبر ثلاث قارات، وأجرت 61 عملية فصل توائم، منها العديد من الحالات المعقدة.

وفي سياق متصل، كشف الربيع أن الأمم المتحدة اعتمدت يوم 24 نوفمبر يوماً عالمياً للتوائم الملتصقين، وذلك بمبادرة من المملكة العربية السعودية. ويهدف هذا اليوم إلى رفع الوعي حول هذه الحالات الإنسانية، فضلاً عن الاحتفاء بالإنجازات التي تحققت في مجال عمليات فصل التوائم الملتصقين. وأعلن أن مركز الملك سلمان سيُنظم مؤتمراً دولياً في الرياض تحت رعاية خادم الحرمين الشريفين، الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، بمناسبة مرور أكثر من 30 عاماً على بدء البرنامج السعودي لفصل التوائم.

كما أشار إلى تنظيم المنتدى الدولي الإنساني في دورته الرابعة في فبراير 2025 بمدينة الرياض، والذي سيشهد جلسات علمية وإنسانية وعرضاً لعدد من الفعاليات التي تبرز الريادة الدولية للمملكة في المجال الإنساني، خاصة في مجال فصل التوائم الملتصقين.

[اقرأ المزيد](#)

## الغازات الصدرية: أعراضها وكيفية التمييز بينها وبين النوبات القلبية



تعد الغازات الصدرية من الحالات الشائعة التي قد تتسبب بألم في منطقة الصدر، وغالباً ما يختلط الأمر على المصابين بينها وبين أعراض أمراض القلب. لفهم طبيعة هذه المشكلة بشكل أفضل، نقدم في هذا المقال معلومات شاملة حول أعراضها، أسبابها، طرق علاجها، وكيفية التمييز بينها وبين النوبات القلبية.

### ما هي الغازات الصدرية؟

الغازات الصدرية ليست مرضاً بحد ذاتها، بل تنتج عن تراكم الغازات في الجهاز الهضمي، خصوصاً في المعدة أو القولون. هذا التراكم يسبب ضغطاً على الحجاب الحاجز، العضلة الفاصلة بين الصدر والبطن، مما يؤدي إلى ألم في منطقة الصدر قد يُشبه أعراض النوبات القلبية.

### أعراض الغازات الصدرية

1. ألم في منطقة الصدر يشعُر المصاب بالألم يتراوح بين الخفيف والحاد في الصدر، وقد يظهر في جانب واحد أو في المنتصف. أحياناً، قد يبدو الألم شبيهاً بأعراض النوبات القلبية.

### 2. الانتفاخ والشعور بالضغط

يشمل الانتفاخ البطن والصدر، ويولد شعوراً بضغط غير مريح، إضافة إلى صعوبة محتملة في التنفس بسبب الضغط على الحجاب الحاجز.

### 3. التجشؤ المتكرر

محاولة الجسم التخلص من الغازات الزائدة في المعدة عبر المريء تؤدي إلى التجشؤ المتكرر، الذي يمكن أن يخفف الألم مؤقتاً لكنه قد يسبب انزعاجاً إذا تكرر بشكل ملحوظ.

### 4. الغثيان

الشعور بالغثيان أو الامتلاء من الأعراض المرافقة لتراكم الغازات، وفي بعض الحالات قد يصل الأمر إلى القيء.

### 5. تفاقم الألم بعد تناول الطعام

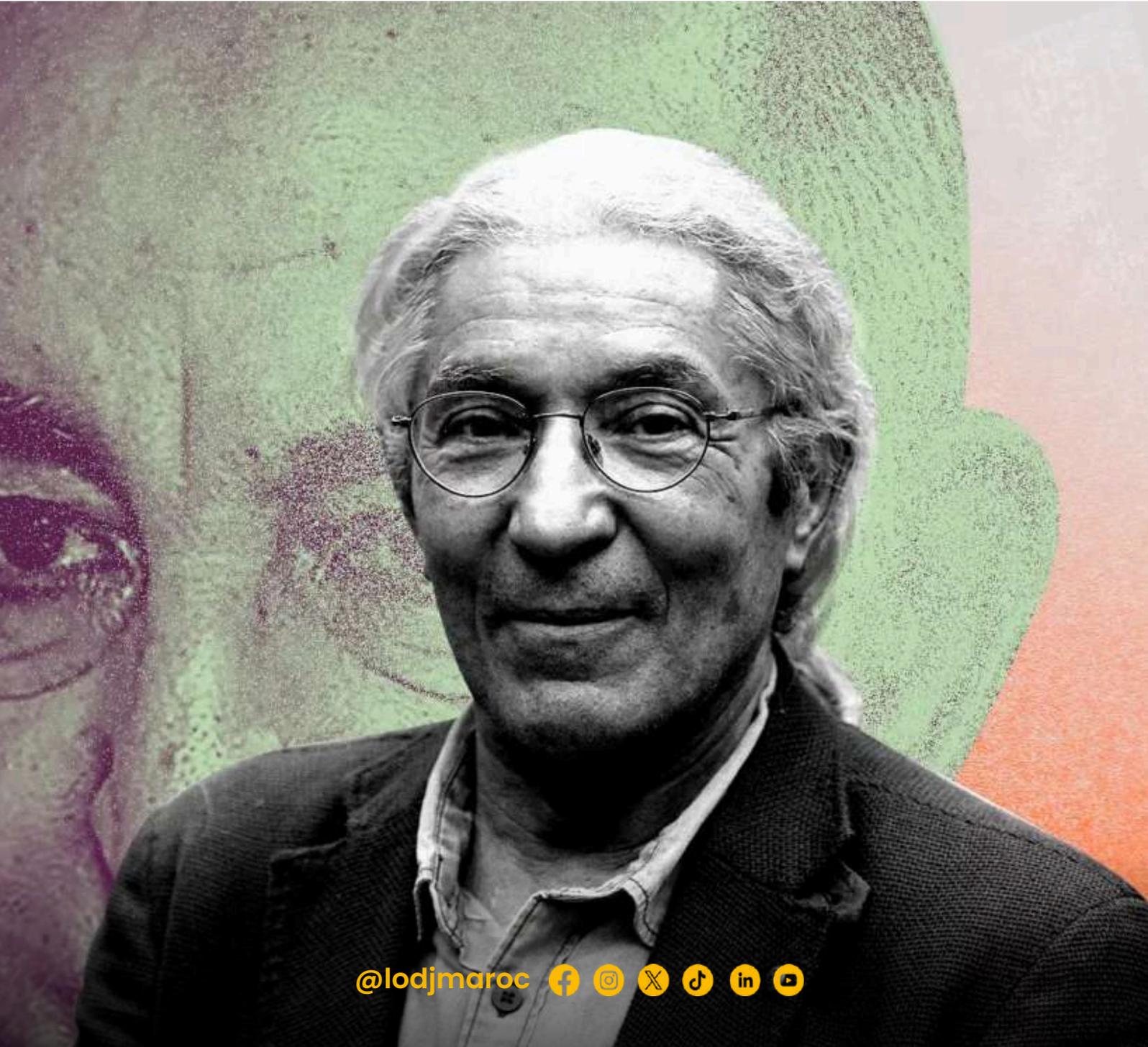
تناول الأطعمة الدسمة أو المسببة للانتفاخ مثل البقوليات والمشروبات الغازية قد يزيد الأعراض سوءاً، كما أن الإفراط في الطعام يؤدي إلى زيادة الألم.

[اقرأ المزيد](#)

## اختفاء الكاتب الجزائري الفرنسي بوعلام صنصال يثير الجدل

تظل أخبار الكاتب بوعلام صنصال منقطعة منذ وصوله إلى مطار الجزائر العاصمة يوم السبت الماضي قادمًا من باريس.

تشير تقارير إلى احتمالية توقيفه من قبل السلطات للتحقيق في تصريحاته الأخيرة المثيرة للجدل، التي تناولت تاريخ الجزائر وعلاقتها مع المغرب. هذه التصريحات أثارت استنكارًا واسعًا، حيث اعتبرت بعض الأوساط أنها تجاوزت "الخطوط الحمراء"



## فيتامين B3: النياسين ودوره في خفض الدهون وتعزيز الصحة

1. تحسين مستويات الكوليسترول منذ خمسينيات القرن الماضي، استُخدم النياسين لعلاج اضطرابات الكوليسترول. أظهرت الدراسات السريرية أن الجرعات العالية منه (500 إلى 3000 مجم يومياً) يمكن أن ترفع مستويات الكوليسترول الجيد (HDL) بنسبة تتراوح بين 20-35%، كما تخفض الكوليسترول السيئ (LDL) والدهون الثلاثية.

ورغم فعاليته، فإن الآثار الجانبية المحتملة للنياسين، مثل احمرار الجلد أو مشكلات الجهاز الهضمي، جعلت استخدامه أقل شيوعاً مقارنةً بالاستاتينات، على الرغم من تكلفته المنخفضة.

2. الوقاية من تصلب الشرايين يساهم النياسين في خفض مستويات الدهون في الدم، مما يجعله عنصراً فعالاً في إبطاء تطور تصلب الشرايين. تشير الدراسات إلى أن مزيج النياسين مع أدوية أخرى مثل الستاتينات يمكن أن يعزز مرونة وسماكة الشرايين، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

### اقرأ المزيد

يُعدّ فيتامين B3، المعروف أيضاً بالنياسين أو PP، من العناصر الغذائية الأساسية لصحة الإنسان. يضمّ هذا الفيتامين مركّبين رئيسيين هما حمض النيكوتينيك والنيكوتيناميد، اللذان يشتركان في دعم وظائف حيوية متعددة في الجسم. من تعزيز إنتاج الطاقة وتنظيم التمثيل الغذائي إلى تحسين صحة القلب والشرايين، يقدم النياسين فوائد لا يمكن تجاهلها.

### أهمية فيتامين B3

يحلّ النياسين في عملية تخليق اثنين من الإنزيمات المهمة لإنتاج الطاقة من العناصر الغذائية، كما يساهم في تصنيع الأحماض الدهنية وبعض الهرمونات، وفي تكوين خلايا الدم الحمراء. بالإضافة إلى ذلك، يلعب دوراً مهماً في تنظيم نشاط الجينات والعمليات الأيضية، مما يجعله ضرورياً للحفاظ على وظائف الجسم الأساسية.

### مصادر النياسين

يتوفر فيتامين B3 بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة، منها:

- اللحوم الحمراء والدواجن
- الأسماك
- الخضروات
- خميرة البيرة
- فوائد النياسين الصحية



## كيفية دمج التمارين الهوائية وتمارين القوة للحصول على جسم مشدود ومتناسق للعروس

تعتبر التمارين الهوائية وتمارين القوة من أساسيات الحصول على جسم متناسق ومشدود، خاصةً للعروس المقبلة على حياة جديدة. فالخبراء يؤكدون أن دمج النوعين معاً لا يحقق فقط مظهراً مثالياً، بل يحسّن من الصحة العامة، ويقلل من مخاطر الأمراض المزمنة. إليك التفاصيل حول فوائد التمارين وكيفية الاستفادة منها.

### فوائد تمارين القوة

تمارين القوة تمنح الجسم فوائد عديدة، تتعدى تحسين اللياقة البدنية. فهي: تقوي العضلات؛ تمنع ضعف العضلات الناتج عن التقدم في العمر وتحسن كثافة العظام، ما يقلل خطر الإصابة بهشاشة العظام.

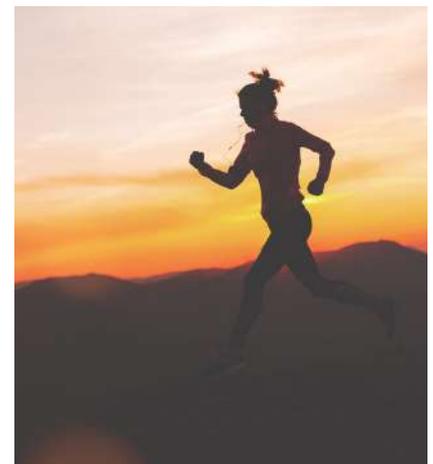
تحسن استجابة الأنسولين: تساعد على ضبط نسبة السكر في الدم وتقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري.

تعزز صحة الدماغ: تساهم في تحسين وظائف الدماغ وقدرته على التركيز.

تحسن قوة المفاصل: تقلل من خطر الإصابات، وتزيد من توازن الجسم وتناسقه.

تزيد من حرق الدهون: تعزز عملية الأيض وترفع مستويات الكوليسترول الجيد، مما يساهم في شدّ الجسم ومنع الترهلات.

تتضمن تمارين القوة: رفع الأثقال، تمارين الضغط، السباحة السريعة، ركوب الدراجة، والتدريبات باستخدام الأوزان.



### اقرأ المزيد



## كلمة مولاي رشيد بمناسبة المهرجان الدولي للفيلم بمراكش



صرّح الأمير مولاي رشيد، رئيس مؤسسة المهرجان الدولي للفيلم بمراكش، بأن هذا المهرجان، منذ تأسيسه في عام 2001، تمكن من استقطاب نخبة من أبرز نجوم السينما العالمية. وأكد أن هذا الإنجاز أسهم في تعزيز مكانة المغرب كوجهة مفضلة للإنتاجات السينمائية الكبرى، إلى جانب دعمه للتطور الذي تشهده الصناعة السينمائية الوطنية من خلال تنمية المواهب المحلية.

وأوضح الأمير، في كلمة منشورة على الموقع الإلكتروني الرسمي للمهرجان، بمناسبة دورته الحادية والعشرين التي تنطلق في الفترة من 29 نونبر إلى 7 دجنبر المقبل، أن المهرجان يلتزم، وفقاً لتوجيهات الملك محمد السادس، بدعم الطاقات الشابة في المجال السينمائي. وأضاف أن المهرجان ساهم في دعم مئات المشاريع السينمائية، مشيراً إلى تجربة المخرجة المغربية أسماء المدير، التي حصد فيلمها كذب أبيض النجمة الذهبية لمراكش، كأول إنجاز من نوعه في تاريخ المهرجان.

وبيّن الأمير مولاي رشيد أن الصناعة السينمائية المغربية تواصل تطويرها الملحوظ، حيث بلغ عدد الأفلام المنتجة في العام الماضي 34 فيلماً. وأشار إلى أن المهرجان، في إطار تعزيز المنظومة السينمائية الوطنية، قام بتوسيع برنامج ورشات الأطلس من خلال إطلاق "منصة الأطلس"، التي تهدف إلى دعم المهنيين الشباب وتطوير مهاراتهم، مما يتيح لهم الانفتاح على تجارب سينمائية دولية.

وأكد الأمير أهمية الدور الذي يلعبه النقاد والصحافيون في تطوير الصناعة السينمائية، موضحاً أن المهرجان عمل على تصميم برامج تدريبية خاصة بهم لرفع مستوى مؤهلاتهم وتعزيز حضورهم في المشهد السينمائي.

وفيما يخص الجانب الفني لهذه الدورة، أعلن الأمير مولاي رشيد عن تكريم ثلاثة رموز سينمائية بارزة، هم الفنانة المغربية الراحلة نعيمة المشرقي، التي تُعد من أبرز أيقونات السينما الوطنية، والممثل والمخرج الأمريكي شون بين، والمخرج الكندي ديفيد كروننبرغ. وأضاف أن لجنة التحكيم، التي سترأسها هذه السنة المخرج الإيطالي لوكا جوادانيينو، ستتولى مهمة اكتشاف المواهب السينمائية الواعدة. وختم الأمير مولاي رشيد بالإشارة إلى أن المهرجان يسعى ليكون فضاءً لتقاسم الخبرات وتلاقح الثقافات، مؤكداً أن هذه الدورة تحمل رسالة سلام وحوار بين الشعوب عبر العالم من خلال الفن السابع.



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

## مشاركة مغربية قوية في النسخة الأولى من جوائز بيلبوردي عربية للموسيقى 2024

تستعد العاصمة السعودية الرياض لاستضافة النسخة الأولى من جوائز بيلبوردي عربية للموسيقى، الحدث الموسيقي المنتظر الذي سيقام يوم 11 دجنبر 2024 في مركز الملك فهد الثقافي. وسيشهد الحفل مشاركة نخبة من نجوم العالم العربي وشمال إفريقيا، في أجواء من التنافس الحاد بين أفضل الفنانين والأعمال الموسيقية لهذا العام.

حضور مغربي مميز

تميزت الترشيحات النهائية لهذه النسخة بحضور مغربي قوي في عدة فئات، ما يعكس المكانة المرموقة التي يحتلها الفنانون المغاربة على الساحة الموسيقية العربية والدولية.



سعد لمجرد ينافس على أغنية العام 2024

يترشح النجم المغربي سعد لمجرد عن فئة "أغنية العام 2024" بعمله المميز "قلي متي"، الذي جمعه بالمغنية الهندية شريا غوشال والملحن راجات ناجبال. وقد حجزت الأغنية مكانها بين أقوى خمس أغنيات لهذا العام إلى جانب أعمال بارزة مثل "فوق" لأصالة، و"هيجيلي موجوع" لتامر عاشور، و"صبرا" و"يا ليل ويا عين" للفنان الشامي.

تاوسن وأيوب عنباوي يتألقان في فئة أفضل دويتو

ينافس الثنائي المغربي تاوسن وأيوب عنباوي على جائزة أفضل دويتو بالعربي 2024 بأغنيتهما الشهيرة "داويني". ويتنافس مع ثنائيات أخرى مميزة، من بينها أصالة وأحمد سعد بأغنية "سبب فرحتي"، وناصيف زيتون ورحمة رياض بأغنية "ما في ليل"، وسانت ليفانت وإم سي عبدول بأغنية "ديرة"، وأمين خطاب وعصام صاوا بأغنية "إحنا صيع منحرفين".

اقرأ المزيد



## الفنانة المغربية العالمية "فوزية" تتوج بجائزة "ضيافة" لأفضل فنان دولي لعام 2024

توجت الفنانة المغربية العالمية، فوزية، بجائزة أفضل فنان دولي لعام 2024، خلال حفل توزيع جوائز مهرجان "ضيافة" بالإمارات العربية المتحدة، في دورته الـ 18. وقد حرصت الفنانة المغربية، التي ولدت بمدينة الدار البيضاء وانتقلت للعيش مع أسرتها بكندا، في سن الخامسة، على التكلم بالدارجة المغربية، عند تسلم جائزة أفضل فنان دولي لعام 2024.

وقد تفاعل عدد من نشطاء مواقع التواصل الاجتماعي مع مقطع تتويج الفنانة المغربية العالمية، فوزية، وتحدثها بالدارجة المغربية، رغم عدم إتقانها بشكل كبير، معبرين عن إعجابهم بها وافتخارها بهويتها المغربية.

## المسرح الكبير بالدار البيضاء: معلم ثقافي معلق بين الإبداع والتعثر

منارة فنية بتصميم معماري فريد يقع المسرح الكبير بالقرب من ساحة محمد الخامس، ويجمع في تصميمه بين الحدائق والبرث الثقافي المغربي. يمتد المبنى على مساحة 47,000 متر مربع، ويتضمن: قاعة رئيسية تتسع لـ 1,800 مقعد مخصصة للعروض العالمية. قاعة متعددة الاستخدامات بسعة 600 مقعد للمناسبات الأكثر خصوصية. مسرح خارجي مفتوح يستوعب حتى 8,000 متفرج، مخصص للمهرجانات والعروض في الهواء الطلق. يشكل هذا الصرح مثلاً للتناغم بين الفن المعماري الحديث والتراث المغربي، ما يجعله تحفة معمارية غير مستغلة حتى اليوم.



منذ اكتمال بنائه في عام 2019، ينتظر المسرح الكبير بالدار البيضاء أن يفتح أبوابه للجمهور ويحقق الوعود الثقافية التي ارتبطت بإنشائه. هذا الصرح المعماري، الذي صممه المهندسان كريستيان دو بورتزامبارك ورشيد الأندلسي، يقف اليوم كرمز للتأخر الإداري والغموض الذي يعيق استغلاله بالشكل الأمثل.

عقبات إدارية تعطل الانطلاقة رغم تسليم المبنى في 2019، لا يزال المسرح مغلقاً بسبب عقبات إدارية متعلقة بنقل الصلاحيات بين الجهات المسؤولة. تشير مصادر مطلعة إلى أن شركة "الدار البيضاء للتهيئة" لم تسلم إدارة المسرح بعد إلى شركة "الدار البيضاء للتنشيط والتظاهرات"، المسؤولة عن التشغيل الفني للمنشأة.

في أكتوبر 2021، تم توقيع اتفاقية بين مجلس المدينة ومجلس الجهة وشركة الدار البيضاء للتهيئة، تقضي بأن تتولى "الدار البيضاء للتنشيط والتظاهرات" الإدارة الفنية للمسرح بعد فترة تدريب ودعم من شركة "فيملاك" الفرنسية، التي قامت بتأهيل فريق مغربي للإشراف على الجوانب التقنية. [اقرأ المزيد](#)

## مجلس المستشارين يصادق على قانون جديد لتنظيم الصناعة السينمائية



صادق مجلس المستشارين، يوم الثلاثاء 26 نونبر 2024، بالأغلبية، على مشروع القانون رقم 18.23 المتعلق بالصناعة السينمائية وإعادة تنظيم المركز السينمائي المغربي. وقد حظي القانون بتأييد 37 مستشاراً برلمانياً، فيما امتنع خمسة آخرون عن التصويت.

طوّر الصناعة السينمائية المغربية أكد وزير الشباب والثقافة والتواصل، محمد المهدي بنسعيد، في عرضه لمضامين هذا المشروع، أن الهدف الأساسي من القانون هو إحداث صناعة سينمائية متطورة تتماشى مع تطورات المملكة، وتعتمد على مبادئ الحكامة، التنافسية، وتكافؤ الفرص. وأضاف أن النص يسعى إلى ترسيخ الشفافية في جميع التعاملات المرتبطة بالصناعة السينمائية. وأوضح الوزير أن القانون يهدف إلى تأهيل القطاع السينمائي ليصبح محركاً للتنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، ودعم احترافيته لمواكبة المنافسة الدولية. كما يمنح المشروع المركز السينمائي المغربي اختصاصات جديدة تمكنه من تعزيز الصناعة السينمائية وترويج المغرب كوجهة لصناعة الأفلام.

[اقرأ المزيد](#)

## فيلم «ألف يوم ويوم: الحاج إدموند» ضمن بانوراما مهرجان مراكش السينمائي

يستضيف المهرجان الدولي للفيلم بمراكش، في نسخته الممتدة من 29 نوفمبر إلى 7 ديسمبر 2024، عرض فيلم «ألف يوم ويوم: الحاج إدموند» للمخرجة المغربية الفرنسية سيمون بيتون ضمن فقرة بانوراما للسينما المغربية.

ويتناول هذا الفيلم الوثائقي، الذي يمتد لـ 93 دقيقة، حياة الكاتب المغربي اليهودي إدموند عمران المالح، أحد أبرز رموز الثقافة المغربية الحديثة. يُسلط العمل الضوء على دوره كمثقف أصيل، مدافع عن المهمشين، وصوت إنساني قوي في مواجهة الأزمات العالمية. ويُبرز الفيلم مساهماته الأدبية المميزة، حيث كتب باللغة الفرنسية وترجمت بعض أعماله إلى العربية، ليتحول إلى أيقونة ثقافية مغربية في علاقتها بمفهوم الالتزام الإنساني. محتوى الفيلم وأبعاده:

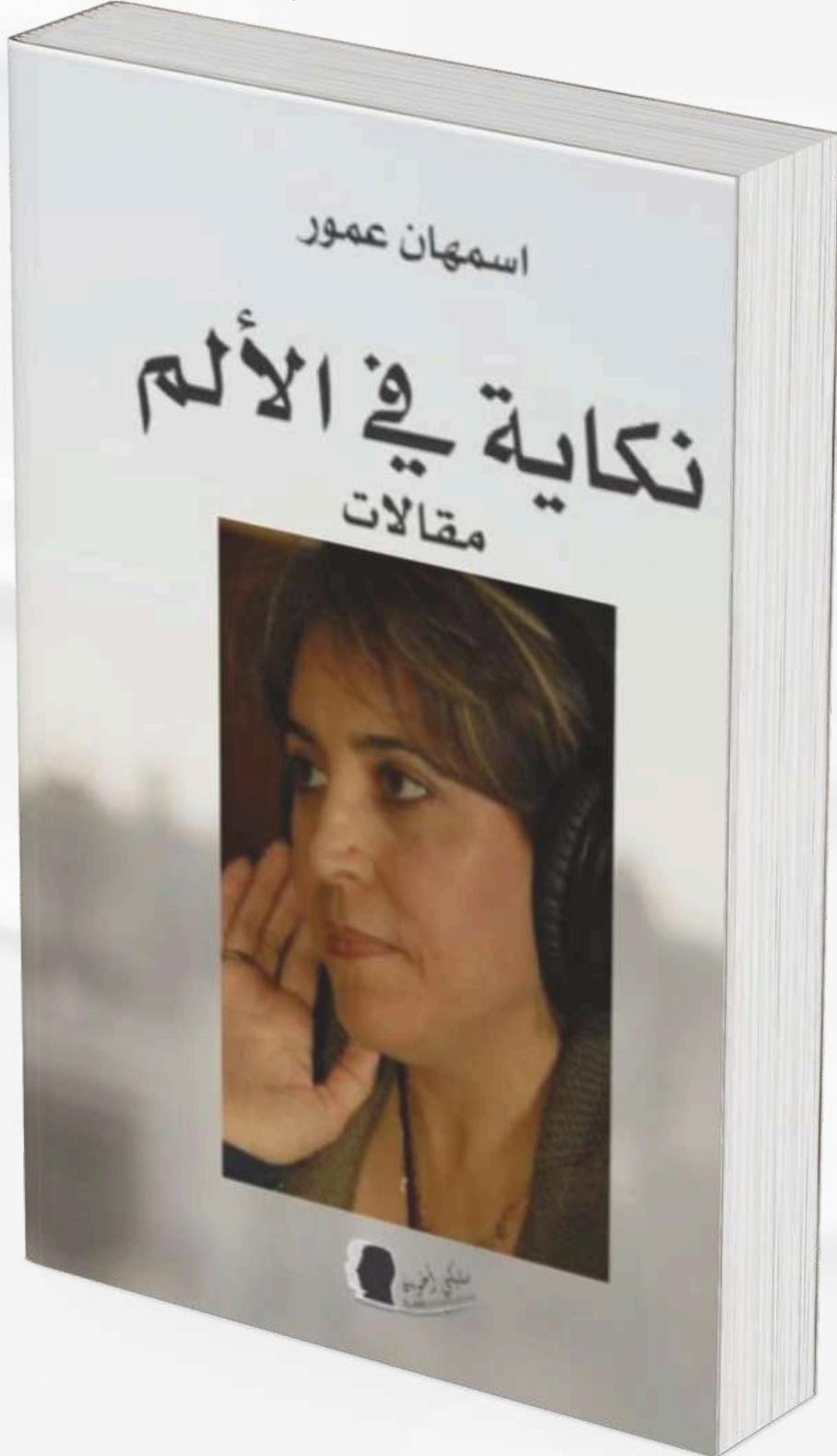
يقدم الفيلم سيرة ذاتية غنية، تجمع بين المذكرات الشخصية والجماعية. يتنقل بين مقتطفات من نصوص إدموند عمران المالح، صور أرشيفية، شهادات من شخصيات بارزة، وكلمات المخرجة سيمون بيتون نفسها. يُعالج العمل موضوعات متعلقة بالذاكرة والتاريخ، بما في ذلك رحيل اليهود المغاربة والنزوح الفلسطيني، ليشكل تكريماً سينمائياً لرجل مثقف أحب وطنه وانخرط في قضاياها الكبرى. شهادات قامات فكرية:

يتضمن الفيلم شهادات قوية من نخبة ثقافية بارزة، مثل محمد الطوزي، محمد بركة، ليلى شهيد، خليل الغريب، وحسان بورقية..



[اقرأ المزيد](#)

بعد 37 سنة من الاشتغال في الإعلام:  
"نكاية في الألم".. مولود جديد  
للإعلامية اسمهان عمور



## بين الجذور المغربية والتصميم العصري: مريم الأبيض تبرز هوية فريدة في عالم المجوهرات



تُجسد المصممة المغربية مريم الأبيض، المعروفة بعلامتها التجارية Mimia LeBlanc، رحلة استثنائية تجمع بين شغفها بالموضة وحبها للأحجار الكريمة، وجذورها المغربية العريقة. استطاعت من خلال إبداعاتها المزج بين التراث والحداثة، لتقدم تصاميم تحمل لمسات أصيلة وعصرية في آن واحد.

### رحلة شغف بدأت منذ الطفولة

بدأت مريم رحلتها مع عشق الموضة منذ نعومة أظافرها، حيث كانت تتصفح المجلات وتلعب بالمجوهرات، ليس فقط كهواية طفولية، بل كحلم أرادت تحقيقه. بعد دراستها للاتصالات والإعلان في فرنسا، عملت في مجال البيع بالتجزئة وأسست وكالة استشارات للزبناء في باريس. لكن حبها للأحجار الكريمة دفعها إلى دراسة تصميم المجوهرات وعلم الأحجار الكريمة، ومن ثم إطلاق خطها الخاص Mimia LeBlanc.

إلهام مستمد من التراث المغربي والطبيعة تستلهم مريم تصاميمها من الطبيعة، الفنون، والأسفار حول العالم، إلا أن التراث المغربي يظل المصدر الأساسي الذي يشكل هوية علامتها التجارية. تقول: "لقد لعبت جذوري المغربية دوراً كبيراً في هوية مجموعاتي، وكانت أكثر القطع مبيعاً مستوحاة من رموز بلدي مثل شعار المغرب ومجموعة التاج."

إبداعات تعكس التاريخ والجمال

في مجموعتها الأخيرة، اختارت مريم الأبيض أن تستوحي من التراث الأمازيغي والتأثيرات الأندلسية. تضمنت المجموعة ثلاث قطع مميزة:

قلادة "هواره": تكريم للمدينة الأمازيغية في إقليم تارودانت، وهي مزينة بأحجار اللازورد، الفيروز، المرجان، والألماس.

قلادة العملة المغربية: مستوحاة من التقليد الأمازيغي باستخدام العملات المعدنية كزينة، وتحمل عملة مغربية نادرة للملك الراحل محمد الخامس.

قلادة "السرودك": رمز أيقوني مستوحى من الثقافة الأندلسية، مرصعة بأحجار التسافوريت، الألماس، والياقوت الفاخر.

نظرة نحو المستقبل

نجحت مريم في جذب انتباه أبرز الشخصيات العالمية، مثل كيم كارداشيان وهيفاء وهبي، وتسعى لتوسيع انتشار علامتها دولياً. كما أعلنت عن مشاريع تعاون مرتقبة مع منصات عالمية لعرض مجوهراتها.

نصيحة للمصممين الطموحين

اختتمت مريم حديثها برسالة للمصممين الشباب: "كن فريداً، ثق برؤيتك، واستثمر في تطوير مهاراتك. مع العمل الجاد والإبداع، ستصل إلى تحقيق أحلامك."

إرث مغربي معاصر

مريم الأبيض ليست فقط مصممة مجوهرات، بل سفيرة للثقافة المغربية، تسعى لنقل التراث المغربي إلى العالمية من خلال تصاميم تعكس أصالة الماضي وجمال الحاضر.



# أهمية الذكاء العاطفي والاجتماعي.. متى تؤثر الكواب على علاقاتنا.. نصائح الكوتش عبد الرحمان سين



SCAN ME

## تنسيق الرمادي مع البني للمحجبات: إطلالات عصرية مستوحاة من مدونات الموضة



تصدر الألوان الترابية والدافئة قائمة صيحات موضة شتاء 2025، ويبرز الرمادي والبني كثنائي متناغم يعكس الأناقة والرقي. قدمت العديد من مدونات الموضة المحجبات أفكاراً مميزة لتنسيق هذين اللونين، مما يوفر للمرأة المحجبة خيارات عصرية تناسب مختلف الأذواق والمناسبات. إليك أبرز الأفكار المستوحاة من هذه الإطلالات لتضفي لمسة من التميز على مظهرك.

### 1. إضافة الحيوية بحقيبة صفراء

يمكن كسر رتابة الألوان الداكنة بإضافة أكسسوارات زاهية. استلهمي من إطلالة سمر البرشا التي نسقت كنزة بنية برقبة مرتفعة مع تنورة ميدي مطبوعة بتدرجات الرمادي والبني، وأضافت لمسة مشرقة بحقيبة كتف باللون الأصفر الخردلي. أكملت مظهرها ببوت طويل بني داكن وحجاب رمادي أنيق.

### 2. تنسيق الجاكيت البني مع الكنزة الرمادية

للحصول على إطلالة عملية ومواكبة للموضة، اعتمدي الجاكيت البني الواسع المصمم بياقات من الفرو مع كنزة رمادية بسيطة، كما فعلت دينا الخادم. أكملتي الإطلالة ببنطلون جينز من نوع Mom Jeans وحذاء رياضي أبيض، وأضيفي لمسة أنيقة بحقيبة Crossbody باللون الجملي.

### 3. الجاكيت الجلد البني: قطعة أساسية في خزانك

يمكنك تنسيق الجاكيت الجلد البني بطرق عصرية ومبتكرة، مثلما فعلت لينا الغوطي. ارتدت جاكيت جلدياً طويلاً مع قميص أبيض وبنطلون رمادي مزين بخطوط عامودية. أضفت رباط عنق بطبعات زهرية وأكملت مظهرها بحذاء بستايل رجالي وطرحة سوداء.

[اقرأ المزيد](#)

## 7 طرق أنيقة لارتداء الجلد باحتشام للمحجبات: إطلالات مستوحاة من مدونات الموضة

يعتبر الجلد أحد أبرز صيحات الموضة لموسم شتاء 2025، حيث سيطر على مدارج عروض الأزياء بأشكال متنوعة تناسب مختلف الأوقات والمناسبات. إذا كنت من المحجبات وتبحثين عن طرق تجمع بين الاحتشام والأناقة لتنسيق الملابس الجلدية، نقدم لك أفكاراً مستوحاة من مدونات الموضة المحجبات، اللواتي قدمن إطلالات راقية ومحتشمة يمكن أن تلهمك في تجديد خزانك.

### 1. جاكيت الجلد القصير مع الحجاب

لإطلالة تجمع بين العصرية والاحتشام، يمكنك ارتداء الجاكيت الجلد القصير بطرق مبتكرة. استوحدي من مدونة الموضة مريم قدسي التي نسقتها مع كنزة بيج وتنورة سوداء طويلة بخصر عالٍ. أضفت لمسة شتوية راقية بانتعال بوت أسود بكعب عريض وحملت حقيبة بيضاء، وغطت رأسها بطرحة شيفون رمادية. هذا التنسيق يمنحك مظهراً أنيقاً مع تعزيز طول القامة.

### 2. معاطف الجلد البرغندية: خيار الموسم

هيمن اللون البرغندي على موضة شتاء 2025، ما يجعله خياراً مثالياً لمعطفك الجلدي. اختاري معطفاً قصيراً إذا كنت من صاحبات القامة القصيرة، كما فعلت مدونة الموضة ياسمينا طلعت، التي ارتدت معطفاً مزوداً بحزام مع إطلالة سوداء بالكامل من كنزة وبنطلون مستقيم القصة، وأكملت الطلة بطرحة سوداء وحقيبة صغيرة.



### 3. فساتين الجلد مع الحجاب

يمكنك اعتماد الفساتين الجلدية بطريقة محتشمة عبر تنسيقها مع قطع أخرى. على غرار أماني فوزي، ارتدي فستاناً جلدياً أسود متوسط الطول فوق قميص أبيض، وزينه برباط عنق أسود. أضيفي جوارب طويلة بلون مميز مثل الأحمر للحصول على إطلالة مفعمة بالأناقة.

### 4. بدلات الجلد الحمراء: لموسم الاحتفالات

للإطلالات الشتوية الخاصة، يمكنك اختيار البدلة الجلدية الحمراء التي تبرز أناقتك مستوحاة من مدونة الموضة لينا الغوطي. ارتدي جاكيتاً واسعاً وتنورة متوسطة الطول مع كنزة سوداء وطرحة من اللون نفسه. أكملتي الطلة ببوت طويل أو حذاء مدبب.

### 5. الصديري الجلد القصير لإطلالة كاجوال

عادت صيغة الصديري القصير إلى الواجهة هذا الموسم. جربي تنسيقها على طريقة سمر البرشا، مع قميص أبيض طويل وبنطلون جينز واسع الأرجل، وانتعلي حذاء Loafers أسود. أضيفي حقيبة مزودة بسلسلة معدني لتضفي لمسة من الفخامة.

[اقرأ المزيد](#)



**HOMA DOL**  
**SAAD LAMJARRED**



SCAN ME

## عاشقات الموضة يجتمعن في حب "الإطلالات الكلاسيكية"



تعود موضة البرمودا الرمادي إلى الواجهة في شتاء 2025، لتصبح خياراً مثالياً للنساء اللواتي يفضلن المزج بين الأناقة والراحة في نفس الوقت. مع تنوع التصميمات وابتكار الأساليب العصرية، لا شك أن البرمودا الرمادي سيمتلك إطلالة مميزة في الموسم البارد، ويضفي لمسة من الجاذبية على اختياراتك اليومية. إليك بعض التصاميم الرائجة التي يجب أن تكون في خزانة هذا الشتاء.

### 1. البرمودا الكلاسيكي باللون الرمادي

يعد البرمودا الكلاسيكي باللون الرمادي من أبرز الخيارات التي تجمع بين الأناقة والبساطة. يتميز هذا التصميم بطول يصل إلى الركبة وقصة مريحة تناسب جميع الأعمار. يمكنك تنسيق هذا البرمودا مع جاكيت طويل أو فضفاض، مما يضفي على إطلالتك لمسة من الرقي. إذا كنت تبحثين عن إطلالة متألفة، يمكنك اختيار البرمودا مع جيوب أمامية كبيرة وأزرار صغيرة متدرجة، مما يمنحك إطلالة عصرية تناسب الأجواء الشتوية.

### 2. البرمودا الواسع باللون الرمادي اللامع

إذا كنت تفضلين الأسلوب العصري، فإن البرمودا الواسع المصمم من قماش رمادي لامع سيكون الخيار المثالي لك. من وحي تصاميم دار Michael Kors، يقدم هذا البرمودا قصة مستقيمة تخفي مفاتن الجسم بشكل مريح وعصري. قومي بتنسيقه مع قميص أزرق فاتح، مما يضفي على إطلالتك لمسة من الأنوثة والبساطة. هذا التصميم يناسب إطلالاتك اليومية في أماكن العمل أو اللقاءات غير الرسمية.

### 3. البرمودا الرمادي مع ثنيات الأقمشة

لمحبات الأناقة المريحة، يُعد البرمودا الرمادي المستقيم بأسلوب الكلاسيك العصري مع ثنيات الأقمشة خياراً رائعاً. من وحي دار Louis Vuitton، يتميز هذا التصميم بقصات بارزة بثنيات أقمشة عريضة ومتدرجة من الخلف، مما يمنحك إطلالة كاجوال وعصرية في الوقت نفسه. يمكنك تنسيقه مع جاكيت بيضاء مريحة ذات ياقات عالية وأقمشة جانبية وسحاب أمامي لزيادة أناقتك. يعتبر هذا الأسلوب مثالياً لإطلالاتك اليومية في الشتاء.

### 4. البرمودا المستقيم باللون الرمادي الداكن

يعتبر البرمودا المستقيم باللون الرمادي الداكن من دار Christian Dior أحد الخيارات المميزة لهذا الموسم. مع قصة الخصر العالي، يضفي هذا التصميم مظهراً مريحاً وأنيقاً في ساعات النهار. يناسب هذا البرمودا خوات القامات القصيرة، حيث يعزز من مظهر الجسم ويمنحه الطول المطلوب عند تنسيقه مع بوت أسود عالي الساق. إذا كنت تبحثين عن إطلالة مريحة وأنيقة في نفس الوقت، فلا شك أن هذا البرمودا هو الخيار المثالي.

## أريانا غراندي تسحر الجمهور بإطلالات ساحرة في حملة فيلم "WICKED"

في عالم الموضة، حيث يلتقي الإبداع بالجمال، تصبح الإطلالات أكثر من مجرد ملابس، بل لوحات فنية تنبض بالحياة. أريانا غراندي، النجمة العالمية التي حققت شهرة واسعة بموهبتها في عالم الموسيقى، أثبتت مرة أخرى قدرتها على التألق خارج إطار الغناء، حيث أضافت لمسة فنية مميزة إلى عالم الموضة خلال حملتها الترويجية لفيلمها المنتظر "WICKED". هذه الحملة لم تقتصر على الترويج للفيلم فحسب، بل كانت بمثابة عرض مذهل لأسلوبها الفريد الذي يجمع بين الأناقة والكلاسيكية.

خلال هذه الحملة، قدمت أريانا مجموعة من الإطلالات التي جمعت بين الأناقة الكلاسيكية واللمسات العصرية. أبرز تلك الإطلالات كان الفستان الورد من دار "Thom Brown" الذي ارتدته في العرض الأول للفيلم في لوس أنجلوس.

وقد تم اختيار اللون الورد بشكل رمزي للتعبير عن الأمل والبراءة، وهو ما يعكس روح شخصية "غليندا" الساحرة التي تجسدها أريانا في الفيلم. هذا الفستان، الذي يتميز بتفاصيله الدقيقة مثل التنورة المنفوخة والكثف المكشوف، جعل من أريانا مركزاً للأضواء، حيث أضافت لمسات فخمة إلى إطلالتها باستخدام أكسسوارات مثل الحذاء المرصع بالكريستال والقفازات القصيرة.

لكن الفستان الورد لم يكن الإطلالة الوحيدة التي لفتت الأنظار. أريانا تألفت أيضاً في فستان سيمون من "Bode" المستوحى من الخمسينيات، الذي جمع بين الأنماط الكلاسيكية والعصرية بفضل تصميمه الذي يتسم بالكروب توب المزين بالفيونكات وتنورة منفوخة من الحرير. هذه الإطلالة أكدت قدرة أريانا على التنقل بسلسلة بين الأدوار الفنية والأزياء، حيث جعلت من كل ظهور لها فرصة لإظهار لمستها الشخصية الفريدة.

إطلالات أريانا لم تكن مجرد ملابس، بل كانت وسيلة للتواصل مع جمهورها وتعزيز الأجواء السحرية لفيلم "WICKED".





انضم إلى قناتنا على واتساب لتبقى  
على اطلاع بأحدث الأخبار!



SCAN ME!

## PAUSE FLOW - Interview



SCAN ME

# L'ODJ .INFO



**"آلو طبيب" يناقش العلاقة بين الأسرة  
والظواهر الاجتماعية السلبية**



SCAN ME

@lodjmaroc



زمن .MA

درد

ضيف برنامج  
"بلا فيلتر"

رضا سلام

أغلبية المغنيين  
كيتمادوا على  
تقنية أوطوتون  
باش يخيو  
العيوب ديال  
صوتهم.. رضا  
سلام ضيف  
موعد الفنانين

WATCH NOW



SCAN ME!

