

# لويدجاند

مجلة لوديجي ميديا الأسبوعية



## اليوم العالمي لحقوق المرأة المغرب يقترب من تحقيق مكتسبات حقوقية جديدة عبر إصلاحات مدونة الأسرة



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO  
العدد 48 - مارس 2025

### حياتنا

لمغاربة في المرتبة الثانية  
ضمن أكثر الحاصلين على  
الجنسية الأوروبية  
عام 2023

### أخبار الأسبوع

بوريطة يؤكد دعم المغرب  
المستمر لفلسطين في  
القمة العربية



المملكة المغربية

# LODJ.INFO

## يحدث في آخر 24<sup>h</sup> ساعة



# معرض

الافتتاحية	04
أخبار الأسبوع	08
حياتنا	14
صحتنا	20
فن وفكر	27
أناقة وجمال	32



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)



## افتتاحية

# في اليوم العالمي للمرأة : المغرب يقترب من تحقيق مكتسبات حقوقية جديدة عبر إصلاح مدونة الأسرة



في 8 مارس من كل عام، يحتفل العالم باليوم العالمي للمرأة، في المغرب، يعد هذا اليوم مناسبة للاحتفاء بمسيرة النساء المغربيات ومكتسباتهن في مجال حقوق الإنسان والمساواة. منذ عقود، كانت المرأة المغربية جزءاً لا يتجزأ من الحراك الاجتماعي والسياسي، ولعبت دوراً كبيراً في تغيير واقعها، لتصل إلى العديد من الحقوق التي مكنتها من المشاركة الفاعلة في بناء مجتمع أكثر عدلاً ومساواة

### أي مكتسبات حقوقية وقانونية حققتها المرأة المغربية على مر العقود؟

منذ الاستقلال وحتى اليوم، تمكنت المرأة المغربية من تحقيق تقدم ملحوظ في مجال حقوقها، وذلك بفضل سلسلة من الإصلاحات القانونية والسياسات الوطنية التي تهدف إلى تعزيز مكانتها في المجتمع.

وقد شكل تعديل مدونة الأسرة سنة 2004 محطة بارزة في هذا المسار، حيث تم إقرار العديد من الحقوق التي حسّنت وضعها القانوني والاجتماعي. فقد تم رفع سن الزواج إلى 18 عاماً، مما ساهم في الحد من ظاهرة الزواج المبكر التي كانت تؤثر سلباً على الفتيات وتعليمهن ومستقبلهن.

. فقد تم إطلاق برامج لتمكين النساء اقتصادياً، من خلال دعم المقاولات النسائية وتوفير قروض ميسرة للمشاركة التي تقودها النساء. كما شهدت العقود الأخيرة ارتفاعاً ملحوظاً في معدلات تدرّس الفتيات، وتنامي حضور المرأة في مناصب صنع القرار، سواء في المؤسسات الحكومية أو القطاع الخاص. وكانت جهود الجمعيات النسائية والمجتمع المدني حاسمة في إحداث هذا التغيير، حيث لعبت دوراً مهماً في التوعية بحقوق المرأة والدفاع عنها

إلى جانب دعم الدولة لهذه المبادرات من خلال سياسات وبرامج لتعزيز المساواة بين الجنسين. ومع ذلك، لا تزال هناك تحديات تستدعي المزيد من الجهود لضمان تحقيق العدالة والمساواة الكاملة في مختلف المجالات

كما تم تعزيز حق المرأة في الطلاق عبر توسيع الحالات التي يمكنها فيها طلب الانفصال، وهو ما منحها حرية أكبر في اتخاذ القرارات التي تهم حياتها الشخصية والعائلية، خاصة في حالات الضرر أو غياب التوافق داخل الأسرة.

بالإضافة إلى ذلك، مُنحت المرأة حق الحضانة بشكل أكثر إنصافاً، بما يضمن استقرار الأطفال بعد الطلاق، وتم تقييد التعدد بشروط صارمة تتطلب موافقة الزوجة الأولى وإثبات القدرة على تحقيق العدل بين الزوجات، وهو ما ساهم في الحد من هذه الظاهرة.

علوّة على ذلك، صدرت قوانين جديدة لحماية النساء من العنف الأسري، حيث تم اعتماد قانون مكافحة العنف ضد النساء سنة 2018، والذي شدد العقوبات على المتحرشين والمعتدين ووسع نطاق الحماية القانونية لضحايا العنف.

لم تقتصر المكتسبات على الجانب القانوني فحسب، بل شملت أيضاً مجالات أخرى مثل التعليم والتمكين الاقتصادي والمشاركة السياسية

بقلم: عائشة بوسكين



# لودجي أنفو - بلاطفورم الشباب

جريدة الكترونية مغربية متجددة على مدار الساعة

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



www.lodj.info



SCAN ME!

@lodjmaroc



# في اليوم العالمي للمرأة : المغرب يقترب من تحقيق مكتسبات حقوقية جديدة عبر إصلاح مدونة الأسرة



تعديل مدونة 2004 : الحاجة إلى إصلاح يواكب التحولات المجتمعية

رغم الإصلاحات الجوهرية التي حملتها مدونة الأسرة لعام 2004، إلا أنها لا تزال تشوبها مجموعة من النواقص التي أثارت جدلاً واسعاً بين الحقوقيين والقانونيين، خصوصاً فيما يتعلق بتحقيق المساواة الكاملة بين الجنسين وضمان العدالة في القضايا الأسرية.

أحد أبرز الإشكالات المطروحة هو استمرار الاستثناءات التي تسمح بزواج القاصرات، إذ رغم تحديد سن الزواج في 18 سنة، إلا أن المادة 20 من المدونة تمنح القضاة سلطة تقديرية لمنح الإذن بزواج الفتيات دون هذا السن، وهو ما أدى إلى استمرار ظاهرة زواج القاصرات، مما يتعارض مع مقتضيات حماية الطفولة ويعرض الفتيات لمخاطر اجتماعية واقتصادية جسيمة.

كما أن مسألة التعدد لا تزال تثير خلافات واسعة، فرغم التشديد في شروطه، إلا أن القضاء لا يزال يمنح الإذن في حالات متعددة، مما يجعل الحد من التعدد غير فعال بالشكل الكافي.

إضافة إلى ذلك، يطرح موضوع الولاية الشرعية إشكالات قانونية، حيث لا تزال المادة 236 تمنح الأب صفة الولي الشرعي الأساسي على الأبناء، بينما لا تحصل الأم على نفس الحق إلا في حالات استثنائية، وهو ما يعكس عدم التكافؤ في الأدوار الأسرية،

بالإضافة إلى ذلك، لا تزال المدونة تفتقر إلى نصوص واضحة بشأن تقسيم الممتلكات المكتسبة خلال الزواج، حيث يترك الأمر للاتفاق المسبق بين الزوجين، وهو ما لا يتم في أغلب الحالات، مما يؤدي إلى تضرر النساء اللواتي ساهمن في بناء الثروة الأسرية دون أن يكون لهن حق قانوني في اقتسامها عند الطلاق.

كما أن المدونة لم تواكب بشكل كافٍ التحولات الاجتماعية المتعلقة بوضعية المرأة العاملة ودورها الاقتصادي، حيث لم يتم منحها امتيازات قانونية تعكس واقع مساهمتها في إعالة الأسرة، وهو ما يستدعي إدراج تعديلات تعزز الإنصاف في العلاقات الأسرية وتقاسم الأعباء المالية بين الزوجين.

خاصة في ظل التطورات المجتمعية التي أصبحت فيها المرأة تتحمل مسؤوليات مادية ومعنوية مساوية للرجل داخل الأسرة.

أما فيما يتعلق بحقوق المرأة في الطلاق، فرغم أن المدونة منحتها إمكانية طلب التطليق في حالات متعددة، إلا أن الإجراءات المسطرية الطويلة والمعقدة تجعل النساء يواجهن صعوبات كبيرة في الحصول على الطلاق، خاصة حين يكون الزوج ممتنعاً عن الحضور أو يستغل الثغرات القانونية لعرقلة المسطرة، مما يؤدي إلى إطالة أمد النزاعات وتأخير تحقيق العدالة.

مسألة النفقة هي الأخرى لا تزال تشكل معضلة حقيقية، حيث تعاني العديد من النساء المطلقات من تأخر تنفيذ الأحكام المتعلقة بالنفقة، في ظل غياب آليات فعالة تضمن استخلاصها بشكل سريع ومنصف، مما يؤثر سلباً على أوضاع الأمهات المطلقات وأبنائهن.

## افتتاحية

# في اليوم العالمي للمرأة : المغرب يقترب من تحقيق مكتسبات حقوقية جديدة عبر إصلاح مدونة الأسرة



## مشروع تعديل مدونة الأسرة : بين الجدل المجتمعي والنقاش الديني في المغرب

في الختام، يمكن القول إن مسار تحسين حقوق المرأة المغربية شهد تقدماً ملموساً، إلا أن الطريق لتحقيق العدالة والمساواة الحقيقية لا يزال يتطلب تضامناً وجهوداً جماعية. يبقى تعديل مدونة الأسرة خطوة هامة، ولكن يجب مواصلة العمل على تنفيذ هذه التعديلات وتفعيلها على أرض الواقع، مع مراعاة متطلبات العصر والتحديات الاجتماعية والدينية

من ناحية أخرى، قبول التعديل بانتقادات من بعض الأوساط الدينية، التي رأت في بعض البنود المساس بالقيم الدينية والأعراف التقليدية. فقد أثار التعديل المتعلق بزواج القاصرات جدلاً كبيراً، حيث يرى البعض أن فرض قيود صارمة على زواج القاصرات يتعارض مع بعض التفسيرات الدينية التي تبيح هذا النوع من الزيجات في حالات معينة، كما أبدت بعض القوى المحافظة تخوفها من أن يؤدي تعزيز حقوق المرأة إلى تهديد هيبة الرجل داخل الأسرة المغربية، وبالتالي التأثير على استقرار العلاقات الأسرية بشكل عام

شهد مشروع تعديل مدونة الأسرة الأخير ردود فعل واسعة سواء على المستوى المجتمعي أو الديني، مما أضاف إلى النقاش الجاري تعقيدات جديدة.

فمن جهة، حظي التعديل بدعم كبير من فئات المجتمع المدني، وخاصة الحركات النسائية والحقوقية، التي اعتبرت أن هذا التعديل يعد خطوة نحو تحقيق المزيد من العدالة والمساواة بين الجنسين في الحياة الأسرية

## بوريطة يؤكد دعم المغرب المستمر لفلسطين في القمة العربية



كد ناصر بوريطة، وزير الشؤون الخارجية والتعاون الإفريقي والمغاربة المقيمين بالخارج، في تصريح له خلال مشاركته في القمة العربية غير العادية بالقاهرة، على التزام المملكة المغربية الثابت والمستمر بدعم الشعب الفلسطيني في نضاله من أجل استعادة حقوقه المشروعة.

وأوضح بوريطة أن رؤية جلالة الملك محمد السادس حول القضية الفلسطينية كانت دائماً واضحة، وهي تركز على اعتبار القضية الفلسطينية جزءاً لا يتجزأ من القضية الوطنية للمملكة، فضلاً عن الدعم الكامل لجميع المبادرات الرامية إلى تحقيق حقوق الفلسطينيين.

وأشار الوزير إلى أن القمة التي انعقدت في القاهرة في ظرف حساس وصعب، في ضوء العدوان الإسرائيلي المستمر على غزة طوال عام ونصف، جاءت في وقت حساس حيث تتوالى المبادرات والأفكار بشأن مستقبل القطاع، ما خلق حالة من الضبابية والضغط في المنطقة.

وأضاف بوريطة أنه وفقاً لرؤية الملك محمد السادس، فإن الموقف المغربي يركز على أن غزة، مثل الضفة الغربية، جزء لا يتجزأ من الأراضي الفلسطينية، وللشعب الفلسطيني وحده الحق في تقرير مصيرها.

وأوضح أن عملية إعادة إعمار غزة يجب أن تتم بعد تثبيت وقف إطلاق النار، وتقديم المساعدات، والانتقال إلى مرحلة من وقف دائم للعدوان. وأشار بوريطة إلى أن إعادة الإعمار ليست مجرد مسألة مالية وتقنية، بل يجب أن تتم ضمن إطار سياسي يشمل جميع الفاعلين الإقليميين والفلسطينيين لضمان نجاحها. وأضاف أن النجاح يعتمد على وضع رؤية سياسية واضحة للمنطقة، فضلاً عن وقف الاعتداءات والتصريحات التحريضية، وتعزيز منطق السلام.

كما حذر من أن التركيز على غزة يجب ألا يؤدي إلى نسيان الوضع في الضفة الغربية والقدس، مشدداً على الموقف الثابت للمغرب بخصوص الحفاظ على الوضع القانوني والتاريخي للقدس، ودعم صمود أهلها في مواجهة التحديات الراهنة. وأكد أن البيان الختامي للقمة العربية تضمن إشارة قوية لدور لجنة القدس برئاسة الملك محمد السادس، وتأمين دور بيت مال القدس الشريف في دعم صمود المدينة.

وفيما يخص خطة إعادة البناء والإعمار، شدد بوريطة على ضرورة العمل بشكل جاد على إيجاد الدعم الدولي والإقليمي لهذا المشروع، مبرراً أهمية إيجاد رؤية سياسية متكاملة ترافق عملية الإعمار، والتأكيد على الحل السياسي القائم على حل الدولتين، وإقامة دولة فلسطينية مستقلة على حدود 1967 وعاصمتها القدس الشرقية.

## حساب وهمي يستغل اسم رئيس الحكومة

كد ناصر بوريطة، وزير الشؤون الخارجية والتعاون الإفريقي والمغاربة المقيمين بالخارج، في تصريح له خلال مشاركته في القمة العربية غير العادية بالقاهرة، على التزام المملكة المغربية الثابت والمستمر بدعم الشعب الفلسطيني في نضاله من أجل استعادة حقوقه المشروعة.

في بيان رسمي، أكد المكتب أن هذا الحساب لا علاقة له برئيس الحكومة أو بالمؤسسة التي يُمثلها، مشدداً على أن الحساب الرسمي والوحيد لنقل أنشطة رئيس الحكومة على X هو: ChefGov\_ma.

ودعا البيان جميع المواطنين والمستخدمين لوسائل التواصل الاجتماعي إلى توخي الحذر وعدم الانسياق وراء الأخبار المزيفة التي ينشرها هذا النوع من الحسابات، مشدداً على ضرورة الاعتماد فقط على المصادر الرسمية للحصول على معلومات دقيقة وموثوقة حول أنشطة الحكومة.

في ظل انتشار الأخبار الزائفة على وسائل التواصل الاجتماعي، يصبح التأكد من صحة المعلومات أكثر من ضروري، حيث يشكل انتحال الهوية الرقمية خطراً على مصداقية المؤسسات واستقرار الفضاء الرقمي. لهذا، يُنصح الجميع بالتأكد من مصادر الأخبار وعدم التفاعل مع الحسابات المشبوهة التي تهدف إلى تضليل الرأي العام.



# تصريح الأسبوع

دد

تنظيم شعبية  
الأضحية وفق  
الظروف  
الاقتصادية  
ليس بدعة بل  
ضرورة شرعية

الشيخ مصطفى بنحمزة  
عضو المجلس العلمي الأعلى

## حزب الأصالة والمعاصرة يعلن عن مبادرة "جيل 2030" لإشراك الشباب في السياسة



أعلن حزب الأصالة والمعاصرة عن مبادرة جديدة تحمل اسم "جيل 2030"، تهدف إلى تعزيز مشاركة الشباب المغربي في صياغة السياسات العمومية وتمكينهم من الإسهام في التحولات التي تشهدها البلاد. وجاء الكشف عن المبادرة خلال حفل احتضنه مسرح محمد الخامس بالرباط، بحضور مسؤولين حكوميين وقيادات حزبية وشباب من مختلف التوجهات، إلى جانب ممثلي المجتمع المدني.

المبادرة، التي اختير لها شعار "الشباب محور التغيير والبناء"، تسعى إلى خلق فضاءات للحوار بين الشباب وصناع القرار السياسي، من خلال اعتماد مقاربة تشاركية قائمة على الاستماع إلى آرائهم وطموحاتهم، واقتراح حلول عملية للتحديات التي تواجههم، خصوصاً في مجالات التشغيل والتعليم والاندماج الاجتماعي.

كما تهدف إلى تقوية جسور الثقة بين الشباب والمؤسسات السياسية عبر تبني خطاب حديث يواكب العصر الرقمي ويلبي تطلعات الأجيال الصاعدة.

محمد المهدي بنسعيد، عضو الأمانة العامة للحزب، أوضح أن هذه الخطوة جاءت استجابة لانتقادات سابقة حول ضعف انخراط الأحزاب في قضايا الشباب، واعتبر أن المبادرة نشأت من داخل الحزب، لكنها تستهدف جميع الشباب المغربي، سعياً إلى توسيع نطاق الحوار والاستماع إلى آرائهم ومقترحاتهم، خاصة في ظل التحولات التكنولوجية التي فرضت أشكالاً جديدة من التفاعل والتواصل.

[اقرأ المزيد](#)

## المغرب وإسبانيا يوقعان إعلان نوايا مشترك لتعزيز التعاون القضائي استعداداً لكأس العالم 2030

في إطار التحضيرات لتنظيم كأس العالم 2030، وقع وزير العدل المغربي عبد اللطيف وهبي ونظيره الإسباني فيليكس بولانيوس غارسييا، يوم الثلاثاء 4 مارس 2025، إعلان نوايا مشترك في مجال العدالة، وذلك خلال زيارة رسمية قام بها الوزير المغربي إلى مقر وزارة العدل الإسبانية في مدريد.

### تعزيز التعاون القضائي لمواجهة التحديات المشتركة

يهدف هذا الإعلان المشترك إلى تعزيز التعاون القضائي بين المغرب وإسبانيا، مع التركيز على مكافحة الجريمة العابرة للحدود والجريمة المنظمة. وأكدت وزارة العدل المغربية، في بلاغ لها، أن الاتفاق يسعى إلى تكثيف الحوار وتبادل المعلومات والخبرات بين البلدين، بالإضافة إلى تفعيل اللجان المشتركة المنصوص عليها في اتفاقيات التعاون القضائي المدني والجنائي.



كما يهدف الإعلان إلى تحديث النظام القضائي وتعزيز كفاءته من خلال التحول الرقمي، تسهيل الولوج إلى العدالة، واعتماد آليات بديلة لحل النزاعات. ويأتي هذا التعاون في سياق دعم التحضيرات لتنظيم كأس العالم 2030، حيث يشكل القضاء عنصراً أساسياً لضمان بيئة قانونية فعالة وآمنة لإنجاح هذا الحدث الرياضي الدولي.

### لجنة ثلاثية لدعم تنظيم كأس العالم

وفي إطار الوفاء بالتزامات سابقة مع وزير العدل البرتغالي، اتفق الوزيران المغربي والإسباني على إحداث لجنة مشتركة للعدالة بين المغرب وإسبانيا والبرتغال. وستعمل هذه اللجنة على وضع إطار خاص للتعاون القضائي بين الدول الثلاث، بما يشمل إعداد خطط عمل وبرامج متخصصة لدعم التحضيرات لكأس العالم 2030.

وأكد الوزيران أن هذه اللجنة ستشكل إطاراً منظماً للتنسيق والعمل المشترك، بهدف ضمان الأمن القانوني والتنظيم الجيد لهذا الحدث الرياضي العالمي، مع التركيز على إدارة القضايا ذات الطابع العابر للحدود.

[اقرأ المزيد](#)

# مليون قفة رمضان



بتعليمات سامية من صاحب الجلالة الملك محمد السادس، نصره الله، أشرف صاحب السمو الملكي ولي العهد الأمير مولاي الحسن، وصاحبة السمو الملكي الأميرة للا خديجة، اليوم الاثنين بحي أبي رقراق (مقاطعة اليوسفية) بالرباط، على إعطاء انطلاقة العملية الوطنية "رمضان 1446"، التي تنظمها مؤسسة محمد الخامس للتضامن بمناسبة شهر رمضان الأبرك، وتستفيد منها مليون أسرة، أي حوالي 5 ملايين شخص. وتعكس هذه المبادرة الكريمة ذات الرمزية القوية في هذا الشهر الفضيل، والتي أضحت تقليدا سنويا منذ أزيد من 25 عاما من التنظيم، العناية الملكية الموصولة بالأشخاص في وضعية هشاشة اجتماعية، كما تأتي لتكريس قيم الإنسانية، والتضامن، والتآزر والمشاركة التي تميز المجتمع المغربي.

@lodjmaroc



## القمة العربية تدعو إلى خفض التصعيد في فلسطين خلال رمضان



عقدت القمة العربية الطارئة اجتماعاً لمناقشة مستجدات القضية الفلسطينية، حيث أكد البيان الختامي على ضرورة اتخاذ خطوات حاسمة لدعم حقوق الشعب الفلسطيني ومواجهة التصعيد في المنطقة.

شددت القمة على أهمية خفض التوتر خلال شهر رمضان المبارك داعية إلى السماح بحرية العبادة في المسجد الأقصى والحفاظ على الوضع القانوني والتاريخي للمقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس المحتلة. كما أكدت على ضرورة إلزام إسرائيل بتنفيذ قرارات الشرعية الدولية التي ترفض أي تغيير ديموغرافي في الأراضي الفلسطينية المحتلة.

وفي سياق تعزيز الأمن في قطاع غزة، رحبت القمة بالمبادرة الأردنية-المصرية لتدريب وتأهيل الشرطة الفلسطينية، لضمان قدرتها على حفظ الأمن بفعالية. كما شددت على أهمية احترام دور إدارة أوقاف القدس الأردنية، بصفتها الجهة الوحيدة المخولة بإدارة شؤون المسجد الأقصى بموجب الوصاية الهاشمية.

على الصعيد الإنساني، دعت القمة إلى إنشاء صندوق دولي خاص برعاية أيتام غزة، الذين يقدر عددهم بعشرات الآلاف، بالإضافة إلى تقديم الدعم للمصابين، خاصة الأطفال الذين فقدوا أطرافهم نتيجة القصف الإسرائيلي. وفي خطوة قانونية، تم تكليف لجنة عربية بدراسة تصنيف تهجير الفلسطينيين ضمن جرائم الإبادة الجماعية، في ظل الانتهاكات الإسرائيلية المتواصلة.

اقرأ المزيد



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ-MAG

## حوض أم الربيع يواجه تحديات مائية حادة في 2025: أرقام مقلقة تستدعي حلولاً مستدامة

يواجه حوض أم الربيع، أحد أهم الأحواض المائية في المغرب، تحديات كبيرة تتعلق بتراجع الموارد المائية، مما يهدد الأمن المائي للسكان والقطاعات الحيوية. وتشير الأرقام الحديثة لسنة 2025 إلى استمرار انخفاض مخزون السدود المائية بشكل مقلق، ما يفرض ضرورة تبني حلول مستدامة وعاجلة لمواجهة هذا الوضع المتفاقم.

أرقام مقلقة لسنة 2025

وفقاً للبيانات الصادرة عن وكالة الحوض المائي لأم الربيع، بلغ حجم المياه المخزنة في السدود الرئيسية للحوض 240 مليون متر مكعب فقط حتى يناير 2025، وهو ما يمثل 4.9% من إجمالي السعة الاستيعابية لهذه السدود. ورغم أن هذا الرقم يمثل ارتفاعاً طفيفاً مقارنة بـ 209 مليون متر مكعب المسجلة في يناير 2024، إلا أنه يظل بعيداً عن المستوى المطلوب لضمان الأمن المائي. تتفاوت نسب الملء بين السدود الرئيسية في الحوض، حيث سجل سد بين الويدان نسبة تعبئة بلغت 4.9%، وسد الحسن الأول 42.9%، بينما وصلت النسبة في كل من سد مولاي يوسف وسد أحمد الحصالي إلى 5.2%. أما سد المسيرة، وهو أحد أكبر السدود في المغرب، فلا يزال يعاني من مستويات تعبئة ضعيفة للغاية، مما يعكس استمرار أزمة المياه في المنطقة.



تدهور مستمر خلال العقد الأخير

تشير الإحصائيات إلى تراجع حاد في نسبة الملء الإجمالية لسدود الحوض خلال السنوات العشر الأخيرة. ففي سنة 2015، كانت نسبة الملء تبلغ 78%، لكنها انخفضت تدريجياً إلى 72% في 2016، و49% في 2017، ثم 21% في 2018. ورغم تحسن طفيف في 2019 (49%)، عادت النسبة للانخفاض بشكل متسارع إلى 28% في 2020، و15% في 2021، و10% في 2022. أما في 2023 و2024، فقد وصلت النسبة إلى 8% و4% على التوالي، مع توقعات بنسبة 5% فقط في سنة 2025.

اقرأ المزيد

## استلام ست مروحيات قتالية من طراز «أباتشي AH-64E»



تنفيذا للتعليمات السامية للملك، القائد الأعلى ورئيس أركان الحرب العامة للقوات المسلحة الملكية، تم اليوم الأربعاء، بالقاعدة الجوية الأولى التابعة للقوات الملكية الجوية بسلا، تنظيم حفل استلام الدفعة الأولى من ست مروحيات قتالية من طراز «أباتشي AH-64E».

وذكر بلاغ للقيادة العامة للقوات المسلحة الملكية أن مراسم الحفل جرت بحضور الوزير المنتدب لدى رئيس الحكومة المكلف بإدارة الدفاع الوطني، عبد اللطيف لوديي، ووزير الصناعة والتجارة، رياض مزور، والوزير المنتدب لدى وزيرة الاقتصاد والمالية المكلف بالميزانية، فوزي لقجع، والفريق أول محمد بريظ، المفتش العام للقوات المسلحة الملكية وقائد المنطقة الجنوبية، والفريق أول محمد هرمو قائد الدرك الملكي، والفريق الجوي محمد كديح مفتش القوات الملكية الجوية.

## لمغاربة في المرتبة الثانية ضمن أكثر الحاصلين على الجنسية الأوروبية عام 2023



أفادت بيانات حديثة صادرة عن معهد الإحصاء الأوروبي "يوروستات" بأن أكثر من 106 آلاف مغربي حصلوا على جنسية إحدى دول الاتحاد الأوروبي خلال عام 2023، ما جعلهم ثاني أكبر مجموعة أجنبية تحصل على الجنسية الأوروبية بعد السوريين.

ويعكس هذا الرقم تصاعداً مستمراً في أعداد المغاربة الحاصلين على جنسيات أوروبية، حيث ارتفع العدد من 69 ألفاً عام 2020 إلى أكثر من 86 ألفاً في 2021، فيما سجل عام 2023 منح 179 ألف تصريح إقامة لمغاربة في مختلف دول الاتحاد، بزيادة تجاوزت 4% مقارنة بالسنة السابقة.

في المقابل، رُصد وجود نحو 77 ألف مغربي في وضعية إقامة غير نظامية داخل أوروبا خلال الفترة نفسها، في حين تصدر السوريون قائمة الحاصلين على الجنسيات الأوروبية بأكثر من 107 ألف شخص، وجاء الألبان في المرتبة الثالثة بما يزيد عن 44 ألف مجنس وتجاوز إجمالي عدد الأشخاص الذين حصلوا على جنسية إحدى دول الاتحاد الأوروبي خلال 2023 حاجز 1.1 مليون شخص، بزيادة 6% مقارنة بعام 2022، وهو ما يعادل أكثر من 60 ألف مجنس إضافي.

إسبانيا كانت الدولة الأكثر منداً للجنسية الأوروبية، حيث منحت أكثر من 240 ألف جنسية، أي ما يعادل 23% من إجمالي الجنسيات الممنوحة في الاتحاد الأوروبي، تلتها إيطاليا التي منحت أكثر من 213 ألف جنسية، ثم ألمانيا بأكثر من 199 ألف مجنس.

أما على مستوى معدلات التجنيس، فقد سجلت السويد النسبة الأعلى في الاتحاد الأوروبي، حيث منحت 7.9 جنسيات لكل 100 مقيم أجنبي، تلتها رومانيا بمعدل 5.9، ثم إيطاليا بـ 4.1 لكل 100 أجنبي مقيم. في المقابل، سجلت دول البلطيق أدنى معدلات التجنيس، حيث لم تتجاوز النسبة في ليتوانيا 0.1، بينما بلغت في لاتفيا و0.5 في إستونيا.

ووفقاً للتقرير، فإن 87% من الحاصلين على الجنسية الأوروبية عام 2023 ينحدرون من دول خارج الاتحاد الأوروبي، في حين شكل مواطنو الدول الأعضاء الذين حصلوا على جنسية دولة أوروبية أخرى 10.7% من إجمالي المجنسين.

## عملية "رمضان 1446" تعتمد لأول مرة على السجل الاجتماعي الموحد

أشرف ولي العهد الأمير مولاي الحسن برفقة الأميرة للا خديجة، مساء الإثنين، على انطلاق عملية "رمضان 1446" بحي أبي رقرق في الرباط، تنفيذاً لتوجيهات الملك محمد السادس. هذه النسخة من العملية تحمل بصمة جديدة، حيث يجري لأول مرة استخدام السجل الاجتماعي الموحد لتحديث لوائح الأسر المستفيدة، وفق معايير دقيقة تشرف عليها وزارة الداخلية

العملية، التي تنظم منذ أكثر من 25 عاماً، تشهد هذه السنة تحولاً مهماً عبر اعتماد بيانات الأسر المسجلة في السجل الاجتماعي الموحد، ما يضمن تحديد الفئات الأكثر استحقاقاً للدعم الغذائي بناءً على معطيات اجتماعية واقتصادية دقيقة.

مديرة المشاريع بمؤسسة محمد الخامس للتضامن، سعاد بولويز، أكدت أن هذا الإجراء يهدف إلى تحسين استهداف الأسر الهشة وتعزيز نجاعة البرامج الاجتماعية. وأوضحت أن مليون أسرة ستستفيد من الدعم هذه السنة، حيث تنتمي 74% منها إلى العالم القروي.



[اقرأ المزيد](#)

# L'ODJ .INFO



معاشات البرلمانين و الوزراء بالمغرب



SCAN ME

@lodjmaroc



## مخالفات تجاوز السرعة ضد سيارات الإسعاف تصل إلى البرلمان: مطالب بإجراءات عاجلة لمعالجة الإشكالية

أثار فريق الأصالة والمعاصرة بمجلس النواب قضية تسجيل مخالفات السرعة ضد سيارات الإسعاف التابعة للجماعات الترابية بإقليم تارودانت، مطالبًا وزير النقل واللوجستيك، عبد الصمد قيوح، بالكشف عن التدابير والإجراءات التي ستتخذها الوزارة لمعالجة هذه الإشكالية التي تؤثر على دور سيارات الإسعاف في إنقاذ الأرواح.

مخالفات متكررة رغم الطبيعة الاستعجالية لمهام سيارات الإسعاف أوضح البرلمان عن حزب الأصالة والمعاصرة، الحسين بوالرحيم، أن العديد من الجماعات الترابية بإقليم تارودانت تتلقى سنويًا استعاءات من المحاكم لتسديد مبالغ مخالفات تجاوز السرعة المسموح بها. هذه المخالفات يتم تسجيلها بواسطة الرادارات الثابتة المنتشرة في مختلف الطرق داخل الإقليم وخارجه، مما يضع عبئًا إضافيًا على هذه الجماعات. أشار البرلمان إلى أن "سائقي سيارات الإسعاف يبذلون جهودًا مضاعفة لنقل المرضى، خاصة في الحالات الحرجة التي تتطلب سرعة كبيرة للوصول إلى المراكز الصحية أو المستشفيات".



[اقرأ المزيد](#)

## تدهور أسعار الأغنام بجهة الشرق: الكسابة بين أزمة اقتصادية ومطالب بالدعم الحكومي

يشهد سوق عين بني مطهر الأسبوعي، أحد أكبر أسواق الماشية بجهة الشرق، أجواء من القلق والاستياء في صفوف الكسابة، نتيجة الانخفاض الكبير في أسعار الأغنام، الذي وصل إلى حوالي 50%. يأتي هذا الوضع في ظل قرار ملكي سام يدعو المواطنين إلى عدم إقامة شعيرة عيد الأضحي، وهو القرار الذي استقبله الكسابة بترحيب كبير، معتبرين أنه خطوة استراتيجية، رغم معاناتهم المتزايدة بسبب غياب الدعم الكافي من وزارة الفلاحة.



انخفاض الأسعار وضغوط المنافسة الخارجية

أكد عدد من الكسابة، في تصريحات متفرقة، أن انخفاض أسعار الأوكاش أثر بشكل كبير على أرباحهم، حيث باتت الأغنام التي كانت تُباع بـ4000 درهم تُعرض الآن بأسعار لا تتجاوز 2200 أو 2300 درهم. وأوضحوا أن السبب الرئيسي وراء هذه الأزمة هو المنافسة "غير العادلة" التي يواجهونها من الأغنام المستوردة من الخارج، خاصة من البرتغال وإسبانيا. وأشار أحدهم إلى أن الأغنام المستوردة تحظى بحمم مالي يصل إلى 500 درهم للرأس، مما يجعل أسعار بيعها أقل بكثير من أسعار القطيع المحلي، وهو ما تسبب في تضيق الخناق على الكسابة المغاربة.

[اقرأ المزيد](#)

## زكية الدريوش: إجراءات جديدة لتنظيم مهنة بيع السمك بالجملة وتطوير القطاع

أكدت كاتبة الدولة المكلفة بالصيد البحري، زكية الدريوش، أن الحكومة اتخذت إجراءات لتنظيم مهنة بائع السمك بالجملة بهدف تقليص عدد الوسطاء وتعزيز مهنية هذه المهنة. وذكرت في ردها على سؤال برلماني، أن تنظيم المهنة ساهم في محاربة البيع غير المنظم، وتسهيل تتبع مسار المنتجات البحرية، فضلًا عن ضمان سلامتها الصحية.

وأضافت الدريوش أن إفراغات منتجات الصيد البحري في المغرب بلغت 1.42 مليون طن في العام الماضي، محققة زيادة سنوية بنسبة 1.7% بين عامي 2010 و2024. وأشارت إلى أن الحكومة تسعى من خلال استراتيجية "اليوتيس" إلى تنشيط السوق المحلي للمنتجات البحرية، وزيادة الاستهلاك مع ضمان الجودة في كافة مراحل التفرغ والتسويق، ما سيسهم في تعزيز الأمن الغذائي للمغرب.



[اقرأ المزيد](#)



صاحب السمو الملكي ولي العهد الأمير مولاي الحسن  
وصاحبة السمو الملكي الأميرة للا خديجة يعطيان بالرباط  
انطلاقة العملية الوطنية "رمضان 1446"



في إنجاز سينمائي بارز، فاز فيلم "No Other Land" بجائزة أفضل فيلم وثائقي في حفل الأوسكار 2024، حيث يروي قصة الفلسطينيين في مسافر يطا الذين يناضلون لحماية منازلهم من الهدم وسط الاحتلال الإسرائيلي. الفيلم من إخراج باسل عدرا، يوفال أبراهام، حمدان بلال، وراشيل سزور، الذين وجهوا نداءً عالمياً من أجل العدالة خلال تسلم الجائزة. باسل عدرا: "أملي أن لا تعيش ابنتي الخوف والتهجير الذي يعيشه مجتمعي يومياً". بينما أكد يوفال أبراهام أن الفيلم جاء ليُظهر أن "أصواتنا معاً أقوى".



SCAN ME

@lodjmaroc



# LODJ .MA

## شات بوت

[www.lodj.ma](http://www.lodj.ma)



تحدث إينا من خلال برنامج الدردشة الآلي الجديد الخاص بنا  
واحصل على إجابات فورية ، فهو هنا لمساعدتك على مدار 24  
ساعة في اليوم



SCAN ME

## انخفاض متواصل في حالات الحصبة بالمغرب ووزارة الصحة تمدد حملة التلقيح



تشهد حالات الإصابة بفيروس الحصبة في المغرب انخفاضاً مستمراً، وفقاً لما أعلنته وزارة الصحة والحماية الاجتماعية، التي أكدت استمرار هذا التراجع للأسبوع الخامس على التوالي. وأمام هذا التطور الإيجابي، قررت الوزارة تمديد الحملة الوطنية الخاصة بالتلقيح حتى نهاية شهر مارس الجاري، بهدف تعزيز المناعة الجماعية وضمان استفادة أوسع من اللقاحات الأساسية.

وكشفت الوزارة، استناداً إلى معطيات النظام الوطني لليقظة الوبائية، أن معدل الإصابات تراجع بنسبة 13% خلال الفترة الممتدة من 24 فبراير إلى 2 مارس 2025، حيث تم تسجيل 2481 حالة جديدة، مقارنة بـ 2863 حالة في الأسبوع الذي سبقه والذي شهد انخفاضاً بنسبة 14.9%.

ورغم هذا التراجع الملحوظ، دعت وزارة الصحة المواطنين إلى البقاء على درجة عالية من اليقظة، مشيرة إلى أن انتشار المرض لا يزال متفاوتاً بين الأقاليم، ما يستدعي مواصلة الجهود لتعزيز التغطية بالتلقيح. كما حثت الأسر على اصطحاب أطفالها إلى المراكز الصحية للاستفادة من اللقاحات المجانية، باعتبارها الوسيلة الأكثر فاعلية للوقاية من الحصبة وتقليل مخاطرها الصحية.

وفي هذا السياق، شددت الوزارة على أهمية انخراط الجميع في الحملة الوطنية للتلقيح، مؤكدة أن القضاء على الحصبة يتطلب التزاماً جماعياً لضمان حماية الفئات الأكثر عرضة للخطر، خاصة الأطفال.

## علامات نقص فيتامين ب12 على الجلد وأعراضه الأخرى

يُعتبر فيتامين ب12 أحد الفيتامينات الأساسية القابلة للذوبان في الماء، وهو ضروري لصحة الجسم بشكل عام، حيث يلعب دوراً محورياً في إنتاج خلايا الدم الحمراء، ودعم الجهاز العصبي المركزي، وتعزيز وظائف الجسم الحيوية. يتوافر هذا الفيتامين بشكل رئيسي في المنتجات الحيوانية مثل اللحوم، الأسماك، البيض، ومنتجات الألبان. ومع ذلك، قد يعاني البعض من نقص فيتامين ب12، خاصة النباتيين وكبار السن، ما يؤدي إلى ظهور أعراض متعددة قد تشمل الجلد، العضلات، والجهاز العصبي.

### كيف يحدث نقص فيتامين ب12؟

يمكن أن يحدث نقص فيتامين ب12 لسببين رئيسيين: عدم الحصول على كميات كافية من الفيتامين؛ كما هو الحال عند الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً صارماً. ضعف امتصاص الجسم للفيتامين: نتيجة لحالات مرضية تؤثر على الجهاز الهضمي، مثل التهاب المعدة أو اضطرابات الامتصاص. لعلامات نقص فيتامين ب12 على الجلد من أبرز العلامات التي قد تظهر على الجلد نتيجة نقص فيتامين ب12:



### علامات نقص فيتامين ب12 على الجلد

من أبرز العلامات التي قد تظهر على الجلد نتيجة نقص فيتامين ب12:

شحوب البشرة: قد تبدو البشرة باهتة أو شاحبة نتيجة انخفاض إنتاج خلايا الدم الحمراء.  
تغيرات في اللسان: يمكن أن يصبح اللسان منتفخاً وأحمر اللون، مع شعور بالألم أو الوخز.  
تقرحات الفم: قد تظهر قرح صغيرة داخل الفم أو على اللسان، ما يسبب شعوراً بعدم الراحة أثناء الأكل أو التحدث.

أعراض أخرى لنقص فيتامين ب12

إلى جانب العلامات الجلدية، يمكن أن يؤدي نقص فيتامين ب12 إلى مجموعة من الأعراض الأخرى التي تؤثر على الجسم والعقل،

[اقرأ المزيد](#)

## طفل يؤم المصلين في صلاة التراويح بأحد مساجد بلجيكا



SCAN ME

@lodjmaroc



## الحزام الناري: الأسباب، الوقاية، والعلاجات وفقاً للخبراء

الحزام الناري، المعروف أيضاً باسم الهربس النطاقي أو القوباء المنطقية، هو مرض فيروسي يسببه فيروس Varicella-zoster، الذي يُعد المسبب الأساسي لجدري الماء. يظهر هذا المرض على شكل طفح جلدي مؤلم يأخذ شكل حزام على أحد جانبي الجسم، وغالباً ما يصيب منطقة الجذع. ويصيب الحزام الناري النساء أكثر من الرجال، خاصة بعد سن الخمسين، مما يجعله تحدياً صحياً يتطلب الوقاية والعلاج الفوري.

كيف يحدث الحزام الناري؟

تحدث الإصابة بالحزام الناري نتيجة إعادة تنشيط فيروس Varicella-zoster الكامن في الخلايا العصبية بعد الإصابة بجدري الماء. عند ضعف الجهاز المناعي، يعيد الفيروس نشاطه، مسبباً طفحاً جلدياً حويصلياً مؤلماً يظهر في منطقة محددة من الجسم. ويؤثر المرض بشكل كبير على الأعصاب، مما يسبب ألماً شديداً قد يستمر لفترة طويلة حتى بعد شفاء الطفح الجلدي.

من هم الأكثر عرضة للإصابة بالحزام الناري؟ وفقاً للدكتورة منى المروي، استشارية الأمراض الجلدية ورئيسة شعبة الأمراض الجلدية في جمعية الإمارات الطبية، هناك عدة فئات أكثر عرضة للإصابة بالحزام الناري، منها:

لشخص فوق سن الخمسين: يُعد انخفاض المناعة الخلوية الخاصة بفيروس جدري الماء العامل الرئيسي لإعادة تنشيط الفيروس، مما يجعل كبار السن أكثر عرضة للإصابة.  
الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة: مثل متلقي زراعة الأعضاء أو المرضى الذين يخضعون للعلاج الكيميائي أو الكورتيزون، وكذلك المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية.  
مرضى المناعة الذاتية: مثل المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي أو أمراض الأمعاء الالتهابية، خاصة عند استخدامهم أدوية مثبطة للمناعة.

[اقرأ المزيد](#)

## أهم السلوكيات الصحية اليومية خلال شهر رمضان: نصائح لتحسين نمط الحياة

يُعد شهر رمضان الكريم فرصة ذهبية لتحسين العادات الغذائية والصحية، حيث يمكن استغلال هذه الفترة لتبني أسلوب حياة صحي ومتوازن. مع الالتزام بالعادات الغذائية السليمة، يمكن للصائمين تجنب العديد من المشاكل الصحية والاستفادة من الآثار الإيجابية للصيام. في هذا المقال، نستعرض أهم السلوكيات الصحية التي يُنصح باتباعها خلال رمضان، كما توضحها الدكتورة نيفين بشير، أستاذة محاضرة واختصاصية في علم التغذية والهندسة الغذائية.

**نظام صحي متوازن خلال رمضان**

اتباع نظام غذائي صحي خلال شهر رمضان لا يقتصر على نوعية الطعام فقط، بل يشمل أيضاً الحركة البدنية والروتين اليومي. فيما يلي أبرز النصائح التي تساعد في الحفاظ على صحة الجسم خلال الصيام:

**الالتزام بنظام غذائي متوازن**

احرصي على تناول وجبات تحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية، بما في ذلك البروتينات، النشويات، الدهون الصحية، الفيتامينات، والمعادن. التنوع في مصادر الغذاء يضمن حصول الجسم على احتياجاته.

**عدم تفويت وجبة السحور**

تُعتبر وجبة السحور أساسية لتزويد الجسم بالطاقة اللازمة خلال ساعات الصيام الطويلة. يُفضل تأخيرها قدر الإمكان لتقليل الشعور بالجوع والعطش خلال النهار.

**ممارسة التمارين الرياضية**

يُنصح بممارسة تمارين خفيفة مثل المشي قبل الإفطار بنصف ساعة، لتحفيز الدورة الدموية وتحسين عملية الهضم.



[اقرأ المزيد](#)

الزعفران والنكهات، المفهوم الطهوي الجديد بتوقيع الشيف سيمو و TV5 Monde

تُثري منصة TV5 Monde Plus محتواها بإبداع جديد يحمل عنوان "الزعفران والنكهات". هذه السلسلة المصغرة، المتاحة مجاناً، تجمع بين الشيف سيمو ورفيقه الافتراضي زعفران، حيث يكشفان في كل حلقة عن وصفة تجمع بين فن الطهو العالمي ونكهات التراث المغربي، ليكون المطبخ المغربي هو الخيط الرابط لهذا التجربة الفريدة.



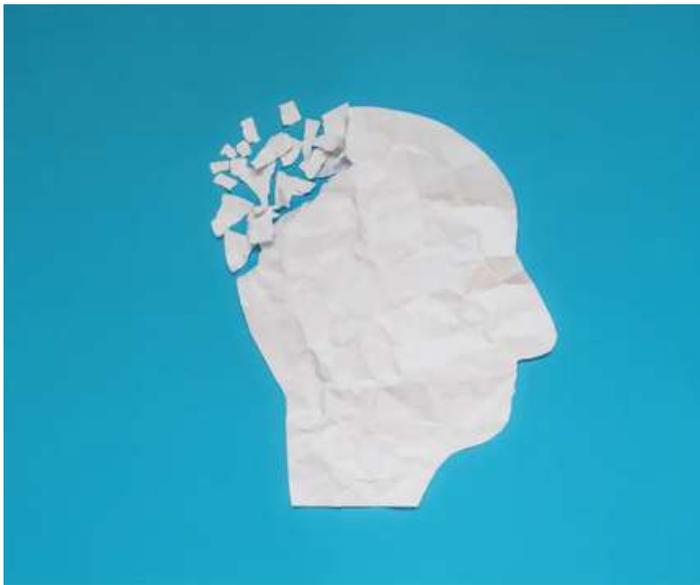
رغم اضطرابات التصدير نحو الأسواق الإفريقية، لم تنخفض أسعار الطماطم في المغرب كما كان متوقعاً، حيث تراوحت بين 9 و11 درهماً للكيلوغرام في أولى أيام رمضان.

تضاعف تكلفة الإنتاج 3 مرات بسبب غلاء الأسمدة والأدوية الفلاحية.

ارتفاع أجور العمال في الضيعات الفلاحية. تراجع الإنتاج مع تقدم الموسم، مما يقلل من العرض في الأسواق.

الفلاحون يحذرون: إذا لم يكن هناك دعم، فإن استمرار زراعة الطماطم في خطر! هل نحتاج لتدخل حكومي لضبط الأسعار؟

## TOP & FLOP



## علاج محتمل لمرض الزهايمر: دراسة علمية تكشف آفاقاً جديدة

يُعد مرض الزهايمر أحد أكثر أنواع الخرف شيوعاً، حيث يؤثر على الذاكرة، التفكير، والسلوك، وفقاً لجمعية الزهايمر الأميركية. ومع تفاقم الأعراض بمرور الوقت، يصبح المريض غير قادر على أداء الأنشطة اليومية الأساسية مثل تناول الطعام، مما قد يؤدي في النهاية إلى الوفاة. لكن الأبحاث العلمية الحديثة تحمل بارقة أمل جديدة لعلاج هذا المرض الذي لا يزال يشكل تحدياً كبيراً للطب الحديث.

### تقدم علمي في فهم بروتين تاو

في دراسة حديثة نُشرت في مجلة "Alzheimer's & Dementia"، استطاع فريق بحثي من جامعة كولونيا تحقيق تقدم هام في فهم دور بروتين تاو في مرض الزهايمر. باستخدام الخلايا الجذعية متعددة القدرات البشرية (iPSCs)، تمكن الباحثون من تحديد شكل معين من بروتين تاو، يُعرف باسم 1N4R، باعتباره مسؤولاً عن التوسُّط في التأثيرات السامة للكتل البروتينية التي تتراكم في خلايا الدماغ البشرية.

قاد هذه الدراسة الدكتور هانز زيمبل من معهد علم الوراثة البشرية بجامعة كولونيا، بالتعاون مع فريق دولي من الباحثين. وقد استخدم الفريق تقنيات متقدمة مثل تحرير الجينات CRISPR/Cas9 وتصوير الخلايا الحية، لتحليل تأثير الشكل البروتيني 1N4R على الخلايا العصبية.

### اقرأ المزيد

## أفضل الأوقات لممارسة الرياضة في رمضان: نصائح من اختصاصية تغذية

تعتبر الرياضة وسيلة فعّالة لتعزيز المناعة، الحفاظ على اللياقة البدنية، والوقاية من الأمراض. ومع ذلك، فإن ممارسة الرياضة في رمضان تحتاج إلى تخطيط دقيق لتجنب أي مخاطر صحية قد تنتج عن الصيام، مثل نقص السوائل والطاقة. في هذا السياق، توضح د. هاجر عبد الدايم، اختصاصية التغذية العلاجية وعلاج السممنة والنفافة، الحاصلة على ماجستير جودة الرعاية الصحية والبورده الأمريكي في التغذية، أفضل الأوقات والأساليب لممارسة الرياضة خلال الشهر الفضيل.

- الوقت المثالي لممارسة الرياضة في رمضان
1. التمارين الخفيفة وتمارين الكارديو قبل الإفطار بساعة أشارت د. هاجر عبد الدايم إلى أن ممارسة التمارين الخفيفة مثل المشي أو تمارين الكارديو بجهد متوسط قبل الإفطار بساعة هو التوقيت المثالي. يساعد هذا التوقيت في تحسين الدورة الدموية وحرق الدهون دون التسبب في إجهاد الجسم. بعد التمارين، يُنصح بتناول وجبة الإفطار مباشرة لتعويض السوائل والطاقة المفقودة أثناء التمرين.
  2. التمارين عالية الشدة بعد الإفطار بثلاث ساعات أما بالنسبة للتمارين عالية الشدة مثل تمارين المقاومة أو تمارين HIIT، فمن الأفضل ممارستها بعد الإفطار بثلاث ساعات. يتيح هذا التوقيت للجسم فرصة لهضم الطعام واستعادة الطاقة، مما يقلل من خطر الإجهاد الناتج عن نقص السوائل والطاقة أثناء الصيام، ويعزز من حرق السعرات الحرارية بشكل أفضل.



### لماذا يجب اختيار التوقيت المناسب؟

خلال ساعات الصيام، يعاني الجسم من انخفاض نسبة السوائل والطاقة، مما يزيد من خطر الإصابات الناتجة عن نقص السوائل المحيطة بالمفاصل وارتفاع لزوجة الدم. لذلك، يُفضل ممارسة التمارين بجهد منخفض إلى متوسط أثناء الصيام لتقليل المخاطر الصحية.

### اقرأ المزيد



انضم إلى قناتنا على واتساب لتبقى  
على اطلاع بأحدث الأخبار!



SCAN ME!

## مؤتمر علمي يناقش الأمازيغية بين الامتداد الإفريقي والتأثير المتوسطي



تستعد مدينة أكادير لاستضافة المؤتمر العلمي الدولي الـ19، الذي تنظمه الجامعة الصيفية خلال شهر يوليوز المقبل، تحت عنوان: "الأمازيغية والجيو ثقافي بين الامتداد الإفريقي والتأثير المتوسطي". يهدف هذا الحدث إلى استكشاف البعد الجيو ثقافي للأمازيغية من خلال تحليل تأثيراتها الإفريقية والمتوسطية، ودورها التاريخي والحضاري كجسر للتواصل بين الثقافات.

### الأمازيغية: لغة وثقافة عريقة

بحسب توطئة المؤتمر، تُعد الأمازيغية من أعرق اللغات والثقافات في شمال إفريقيا، حيث لعبت دوراً محورياً في التفاعل الحضاري بين إفريقيا والبحر الأبيض المتوسط. وقد شكّل الأمازيغ عبر التاريخ عنصراً أساسياً في التطور الثقافي والاقتصادي والسياسي للمنطقة، مما جعلهم نقطة وصل بين المجالين الإفريقي والمتوسطي وبين الشرق والغرب.

تاريخياً، تأثرت الثقافة الأمازيغية وأثرت في الحضارات التي تفاعلت معها، بدءاً من الحضارات الفرعونية والقرطاجية والرومانية، مروراً بالعصر الوسيط الذي شهد دوراً بارزاً للأمازيغ في الحركات السياسية والدينية والفكرية، وصولاً إلى العصر الحديث الذي عرف تحولات عميقة على المستويات السياسية والاجتماعية واللغوية والثقافية.

### البعد الجيو ثقافي للأمازيغية

يركز المؤتمر على البعد الجيو ثقافي للأمازيغية كمحفل هام لدراسة الامتداد الحضاري والثقافي لشعوب شمال إفريقيا وعلاقتها بمحيطها الإفريقي والمتوسطي. ويبرز هذا البعد في مجالات عديدة، مثل الفكر، الأنثروبولوجيا، اللغات العادات الفنون، العمران، التقاليد الاجتماعية، والممارسات الرمزية والقيمية.

كما يشير المؤتمر إلى دور السياسات الثقافية واللغوية في تحديد موقع الأمازيغية ضمن المشهد الإفريقي والمتوسطي، سواء من خلال تعزيزها وإحيائها أو عبر تهميشها وتقييد انتشارها. ويُعتبر هذا النقاش فرصة لتسليط الضوء على التحديات التي تواجه الأمازيغية في ظل التحولات الجيوسياسية والعولمة.

### تحديات الحاضر وآفاق المستقبل

في ظل التحديات الراهنة التي تشمل العولمة والتحول الجيوسياسية، يطرح المؤتمر تساؤلات حول مستقبل الأمازيغية الإقليمية ودورها في الفضاء الجغرافي والثقافي بين إفريقيا جنوب الصحراء والصفة الشمالية للبحر الأبيض المتوسط. ويهدف إلى دراسة آليات التفاعل بين الامتداد الإفريقي والتأثير المتوسطي، بالإضافة إلى التحديات التي تواجه الأمازيغية وإمكاناتها المستقبلية.

### محاور المؤتمر

سيشهد المؤتمر مناقشة عدة محاور رئيسية، من بينها: الأمازيغية كعامل تواصل حضاري بين إفريقيا والبحر الأبيض المتوسط. تأثير السياسات الثقافية واللغوية على مكانة الأمازيغية. التحديات الراهنة والفرص المستقبلية للأمازيغية في ظل العولمة. التراث الأمازيغي ودوره في تعزيز الهوية الثقافية لشمال إفريقيا.

### رسالة المؤتمر

يسعى المؤتمر إلى تعزيز الفهم العميق للأمازيغية كجزء لا يتجزأ من الهوية الثقافية لشمال إفريقيا، وكعنصر أساسي في التفاعل الحضاري بين إفريقيا والبحر الأبيض المتوسط. كما يهدف إلى إبراز أهمية الحفاظ على التراث الأمازيغي ونقله للأجيال القادمة، مع التركيز على دوره في بناء جسور التواصل بين الثقافات.

ويمثل المؤتمر العلمي الدولي الـ19 فرصة هامة للباحثين والمتقنين والسياسيين لمناقشة موقع الأمازيغية في السياقات الجيو ثقافية الراهنة، واستشراف مستقبلها في ظل التحديات الحالية. ومن المتوقع أن يساهم هذا الحدث في تعزيز الحوار الثقافي والعلمي حول الأمازيغية، كجزء من الهوية المشتركة لشعوب المنطقة.



## إبراهيم دياز يتوج بجائزة لاعب الشهر في ريال مدريد!

تُوج الدولي المغربي إبراهيم دياز بجائزة أفضل لاعب في صفوف ريال مدريد عن شهر فبراير الماضي، بعد تألقه اللافت خلال مباريات الفريق.

وتفوّق دياز في سباق الجائزة على أسماء بارزة، مثل فينيسيوس جونيور، رودريغو، جود بيلينغهام، ولوكا مودريتش، ليحصد الجائزة المستحقة بفضل أدائه المميز.

وجاء هذا التتويج بعد مساهماته البارزة خلال الشهر، حيث نجح في تسجيل هدف ثمين أمام مانشستر سيتي في إياب الملحق المؤهل إلى ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، كما أحرز هدفاً آخر في المواجهة التي خسرها فريقه أمام ريال بيتيس (2-1) في الدوري الإسباني. بصمات دياز المميزة جعلته يحظى بتقدير جماهير وإدارة النادي، ليتم اختياره الأفضل خلال فبراير.

## الممثلة عالية الركاب تدعو لتوزيع عادل للفرص في صناعة الفن

في مقطع فيديو نشرته عبر قناتها على يوتيوب، قالت الركاب إن المعاهد الفنية التي تنتج منها المئات من الطلاب سنويًا، مثل المعهد العالي للفن المسرحي والتنشيط الثقافي، لا تجد خريجها فرصة حقيقية للعمل في التلفزيون، بل يتعين عليهم الانتظار سنوات طويلة في ظل التهميش المستمر.

وأضافت أن العديد من هؤلاء الفنانين يضطرون إلى تغيير مجالهم أو التوقف عن العمل بسبب الفجوة الواسعة بين عدد الخريجين وفرص العمل المتاحة لهم.

وأوضحت الركاب أن اللوم لا يقع على الفنانين الذين يحصلون على العديد من العروض، بل على الجهة التي تمنحهم هذه الفرص بشكل مفرط، مما يحد من فرص الآخرين. ورغم احترامها الشديد للمعهد الذي درست فيه، فقد انتقدت غياب الشفافية في توجيه الطلاب بشأن التحديات التي قد يواجهونها في سوق العمل بعد التخرج.

انتقدت الممثلة المغربية عالية الركاب بشدة احتكار بعض الوجوه الفنية لإنتاجات الأعمال الرمضانية، مشيرة إلى أن هذا الاحتكار يساهم في تهميش الفنانين الشباب والرواد. واعتبرت الركاب أن معظم الأعمال التي تعرض على القنوات المغربية في شهر رمضان تركز على نفس الأسماء كل عام، ما يجعل المتفرج يشعر وكأن المغرب لا يملك سوى عدد محدود من الفنانين.



اقرأ المزيد



أجي تقرا العجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

## ثلاثة أعمال مغربية تتألق في القوائم القصيرة لجائزة الشيخ زايد للكتاب بدورتها

19

أعلنت جائزة الشيخ زايد للكتاب، في دورتها التاسعة عشرة، عن القوائم القصيرة للأعمال المرشحة في مختلف فروعها، حيث تميزت هذه النسخة بحضور لافت للمغرب من خلال ثلاثة أعمال تأهلت في فروع أدب الطفل والناشئة، الترجمة، والفنون والدراسات النقدية. وتأتي هذه الأعمال لتؤكد مكانة المغرب في المشهد الثقافي العربي والدولي.

### أدب الطفل والناشئة: "طيف سببية" يضيء القائمة

في فرع أدب الطفل والناشئة، تأهلت للقائمة القصيرة قصة "طيف سببية" للمغربية لطيفة لبصير، إلى جانب عمليتين آخريين هما "ميمونة وأفكارها المجنونة" للردنية شيرين سبانخ و\*\*"تعلب الديجيتال" للمصرية هجرة الصاوي. وتتناول هذه الأعمال موضوعات متنوعة تجمع بين الخيال والإبداع، مع التركيز على تقديم رسائل تربوية هادفة للأطفال والناشئة.

### الترجمة: "شيطان النظرية" بلمسة مغربية

في فرع الترجمة، برز اسم المترجم المغربي حسن الطالب الذي تأهل للقائمة القصيرة عن ترجمته لكتاب "شيطان النظرية: الأدب والحس المشترك" للكاتب أنطوان كومبايون من الفرنسية إلى العربية. ورافقه في القائمة عمليتان آخريتان: ترجمة كلوديا أوت من ألمانيا لكتاب "ألف ليلة ويلة: كتاب الحب" من العربية إلى الألمانية، وترجمة ماركو دي برانكو من إيطاليا لكتاب "هروشبوش" من العربية إلى الإنجليزية.

### الفنون والدراسات النقدية: "الطعام والكلام" في الصدارة

في فرع الفنون والدراسات النقدية، تأهل الباحث المغربي سعيد العوادي بعمله "الطعام والكلام: حقايات بلغية ثقافية في التراث العربي"...



اقرأ المزيد

## بنك المغرب يحذر من منصة استثمارية وهمية تنتحل هويته!

أصدر بنك المغرب تحذيرًا رسميًا بشأن محتوى إعلامي مزيف يروج لمنصة استثمارية مزعومة تحمل اسمه، عبر رابط ينتحل صورة موقع إخباري. البنك أكد أن هذا المحتوى يستخدم هوية المؤسسة وصورة والي بنك المغرب بشكل احتيالي، مستغلًا تقنيات الذكاء الاصطناعي، ويقدم وعودًا كاذبة بأرباح مالية. بنك المغرب ينفي هذه الادعاءات تمامًا، ويؤكد اتخاذ إجراءات قانونية صارمة لحماية صورته وحقوقه. كن حذرًا من مثل هذه الخدع



## مهرجان فاس للموسيقى العريقة يعود في دورته الـ28 تحت شعار "انبعاثات"

شعار "انبعاثات": رسالة التجديد والتلاحق الثقافي إن اختيار شعار "انبعاثات" يعكس الدور الفريد للمغرب كفضاء للتجديد الثقافي والروحي والفني. ويأتي هذا الشعار ليبرز التزام المهرجان، بعد 28 عامًا على تأسيسه، بنشر القيم النبيلة وترسيخ روح مدينة فاس كمركز للإشعاع الحضاري والثقافي.

تستعد مدينة فاس لاستضافة الدورة الثامنة والعشرين من مهرجان فاس للموسيقى العالمية العريقة، الذي سيقام خلال الفترة من 16 إلى 24 ماي 2025، تحت شعار "انبعاثات". ويستمر المهرجان في أداء رسالته المتمثلة في تعزيز قيم التعايش والتسامح والتلاحق الثقافي، ليؤكد مكانته كواحد من أبرز الفعاليات الثقافية والفنية ذات الطابع الروحي على المستوى العالمي.



### مشاركة دولية واسعة

ستشهد هذه الدورة مشاركة أكثر من 200 فنان من 15 دولة، منها إيطاليا، تركيا، فرنسا، إسبانيا، سويسرا، سلطنة عمان، بالإضافة إلى عدد من الدول الإفريقية مثل السنغال، كوت ديفوار، غانا، بروندي، الطوغو وغيرها. وعلى مدى تسعة أيام، ستتحول العاصمة العلمية للمملكة إلى منصة عالمية تحتفي بالموسيقى العريقة والثقافات المتنوعة.

### حفل افتتاحي مميز

من أبرز محطات المهرجان، الحفل الافتتاحي الذي سيجتمع بين الإبداع السينوغرافي والموسيقي، ليأخذ الجمهور في رحلة فريدة عبر الزمن والثقافات. وسيكون هذا الحفل بمثابة نافذة لاستكشاف عوالم روحانية وحضارية مختلفة، مما يعزز الطابع المميز للمهرجان كملتقى للثقافات.

[اقرأ المزيد](#)

## تعيين أعضاء جدد للجنة دعم الإنتاج السينمائي بالمغرب

أشرف وزير الشباب والثقافة والتواصل، محمد مهدي بنسعيد، يوم الجمعة 28 فبراير 2025، على مراسم تعيين أعضاء لجنة دعم إنتاج الأعمال السينمائية، وذلك خلال لقاء احتضنه مقر الوزارة بالرباط، بحضور الكاتب العام لقطاع التواصل ومدير المركز السينمائي المغربي بالنيابة، عبد العزيز البوجداني.

تشكيلة اللجنة الجديدة

بحسب بلوغ صادر عن وزارة الشباب والثقافة والتواصل، تم تعيين المخرج أمين ناسور رئيساً للجنة، إلى جانب عضوية كل من:

بيسان خيرات  
كريم الحويشي  
بشرى مازيه  
محمد السعودي  
فؤاد شالة  
وجدان خالد  
سيدي محمد الإدريسي

شناز العكريشي (ممثلة لوزارة الشباب والثقافة والتواصل – قطاع التواصل)



عبد الله صادق (ممثلًا لوزارة الشباب والثقافة والتواصل – قطاع الثقافة)  
خديجة فضي (ممثلة للمركز السينمائي المغربي).

جهود لتطوير الصناعة السينمائية الوطنية استغل الوزير هذا اللقاء لعرض الجهود التي تبذلها الوزارة، بتعاون مع المركز السينمائي المغربي، للنهوض بالصناعة السينمائية الوطنية وتطويرها بما يواكب تطورات المرحلة. وأوضح أن هذه الجهود تعتمد على مقاربة تشاركية تضم المنظمات المهنية للصناعة السينمائية ومختلف الفاعلين في القطاع، بهدف تنفيذ مقتضيات القانون رقم 18.23 المتعلق بالصناعة السينمائية وإعادة تنظيم المركز السينمائي المغربي، الذي سيدخل حيز التنفيذ في فاتح أكتوبر المقبل.

كما شدد الوزير على أهمية تعزيز حضور السينما المغربية في الخارج، بهدف استكشاف فرص جديدة لتمويل وتسويق الإنتاجات السينمائية الوطنية على المستوى الدولي.

[اقرأ المزيد](#)

غادرتنا إلى دار البقاء



الفنانة نعيمة سميح في ذمة الله

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

@lodjmaroc



## أجمل إطلالات مدونات الموضة المحجبات في رمضان 2025

في أول أيام شهر رمضان 2025، أبهرتنا مدونات الموضة المحجبات بأروع الإطلالات الشرقية المحتشمة التي تجمع بين الأناقة والروحانية. من القفاطين الفاخرة إلى العبايات المميزة والفساتين الطويلة، قدمت كل واحدة منهن أسلوبها الخاص الذي يعكس شخصيتها وابتكارها. إذا كنتِ تبحثين عن أفكار لإطلالات رمضان محتشمة وعصرية، فقد جمعنا لك مجموعة من الإطلالات التي يمكنك استلهاها لتتألقي هذا الموسم.

### العباية الدنيم بأسلوب أماني فوزي

لإطلالة كاجوال بلمسة شرقية مميزة، يمكنك استلها فكرة العباية المصنوعة من الدنيم التي اعتمدها مدونة الموضة أماني فوزي. ارتدت عباية دنيم واسعة مع فستان دنيم مزين بحزام يحدد الخصر، وأكملت إطلالتها بطرحة سوداء وكلاش ذهبي. انتعلت حذاء Mule أبيض بكعب قصير، ما يجعل هذه الإطلالة مثالية لعزومات رمضان الصباحية أو المسائية.

### العباية السوداء مع فستان أبيض نعيمة بيجوم

تظل العبايات السوداء الخيار الكلاسيكي الذي لا يغيب عن خزانة المرأة العربية، وقد برعت مدونة الموضة نعيمة بيجوم في تنسيقها بأسلوب بسيط وأنيق. اعتمدت عباية سوداء واسعة مع فستان أبيض فضفاض، مما أضفى على الإطلالة لمسة من الرقي والروحانية. يمكنك ارتداء هذه الإطلالة مع طرحة وحذاء باللون الأسود، وحمل حقيبة بلون حيوي مثل البرغندي أو الأخضر لإضافة لمسة مميزة.

فاطمة حسام بقفطان ميتاليك واسع لإطلالة فاخرة تناسب دعوات السحور، استلهمي من مدونة الموضة فاطمة حسام التي تألقت بقفطان Ombre واسع وغير محدد الخصر، يجمع بين درجات الرمادي والذهبي والأسود.

هذا اللوك يعكس الأناقة الشرقية بروح عصرية مميزة.



الفستان المفتوح مع بنطلون واسع بأسلوب سمر البرشا تألقت مدونة الموضة سمر البرشا بإطلالة جريئة ومحتشمة في الوقت نفسه، حيث نسقت فستاناً طويلاً باللون الأخضر الكاكي مع فتحة جانبية طويلة، ارتدته فوق بنطلون أبيض واسع. أكملت إطلالتها بطرحة من نفس لون الفستان، مع ترك طرفيها ينسدلان على الظهر، وانتعلت صندلاً أسود بكعب قصير لخطوات مريحة. لإضافة لمسة من الأناقة، اختارت أقراطاً ذهبية وخاتماً ناعماً، مع حقيبة Baguette سوداء. هذه الإطلالة مثالية لدعوات الإفطار أو السحور.

حنين الصيفي بفستان أصفر حريري تُعد الفساتين الطويلة الفضفاضة خياراً مثالياً للمحجبات في رمضان، وقد أبدعت مدونة الموضة حنين الصيفي في اختيار فستان حريري باللون الأصفر السادة، يتميز بقصته اللينسيابية وغطاء رأس من نفس اللون والخامة. يمكنك اعتماد هذه الإطلالة في دعوات السحور، مع حذاء ذهبي بكعب رفيع وأقراط ذهبية مرصعة بالألماس، واختيار كلاش بني داكن لإضافة لمسة أنيقة.

نسقت القفطان مع طرحة رمادية وحذاء بلون ترابي قريب من لون الجلد، مع حقيبة بيضاء صغيرة.

### سهى طه بإطلالة مونوكروم ناعمة

الإطلالات المونوكروم هي سر الجاذبية البسيطة، وقد أبدعت مدونة الموضة سهى طه في تنسيق فستان تركواز من قطعتين بأكمام واسعة مع طرحة من نفس اللون. أضافت لمسة أنيقة من خلال ارتداء أساور فضة عريضة، واختيار حقيبة Pouch وحذاء باللون البني الداكن. هذه الإطلالة مثالية للمرأة التي تبحث عن التميز والبساطة في آن واحد.

### الفستان الماكسي بأسلوب سمر شاكر

الفساتين الماكسي هي خيار لا غنى عنه في شهر رمضان، خاصة إذا كانت مصممة بخامات فاخرة وقصات أنيقة. ظهرت مدونة الموضة سمر شاكر بفستان سيمون مميز مع طرحة من اللون نفسه، وأكملت إطلالتها بأساور ذهب عريضة وكلاش باللون الذهبي. هذا اللوك يناسب الإطلالات اليومية والمناسبات الرمضانية على حد سواء.

شهر رمضان هو فرصة رائعة لتجربة إطلالات جديدة تجمع بين الاحتشام والأناقة. سواء كنتِ تفضلين العبايات الكلاسيكية أو الفساتين العصرية أو القفاطين الفاخرة، فإن مدونات الموضة المحجبات قدمن الكثير من الأفكار الملهمة التي يمكنك اعتمادها لإطلالاتك هذا الموسم. لا تترددي في إضافة لمساتك الشخصية من الأكسسوارات ولفات الطرح لتجعلني إطلالتك أكثر تميزاً.

# ليالي سوق الغزل الرمضانية

الدورة الثالثة 1446 / 2025



المهدي قاموم



زهير زائر



عبدالسلام السفياني



سكينة العسولي



عبد الإلاه زنبير



توفيق أبرام



ياسر الشرقي

• 11 مارس / 10 رمضان

الليلة العيساوية

• 20 مارس / 19 رمضان

الليلة الكناوية

• 21 مارس / 20 رمضان

ليلة فن الملحون

• 22 مارس / 21 رمضان

ليلة طرب الآلة

• 13 مارس / 12 رمضان

ليلة الحضرة النسوية

• 14 مارس / 13 رمضان

ليلة المديح والسماع

• 18 مارس / 17 رمضان

ليلة الكوميديا

بساحة سوق لغزل المريسة سالا





## أجمل تسريحات شعر النجمات في حفل أوسكار 2025: إبداع وأناقة على السجادة الحمراء



شهدت النسخة الـ 97 من حفل توزيع جوائز الأوسكار لعام 2025 لحظات مبهرة على السجادة الحمراء، حيث تنافست النجمات العالميات على تقديم أروع الإطلالات، ليس فقط من خلال الأزياء الفاخرة، بل أيضاً عبر تسريحات الشعر التي عكست مزيجاً من الإبداع والرقي. هذه التسريحات أصبحت مصدر إلهام لكل من تبحث عن الأناقة والجمال، إذ جمعت بين الكلاسيكية والجرأة، وأظهرت مهارة خبراء التجميل في إبراز جمال النجمات بأسلوب مثالي.

فيما يلي، نستعرض أجمل تسريحات شعر النجمات في حفل أوسكار 2025، التي لفتت الأنظار وأضفت لمسات ساحرة على الإطلالات.

سيلينا غوميز: تسريحة الكاربه ريترو بتموجات عريضة تألفت النجمة سيلينا غوميز بإطلالة ساحرة على السجادة الحمراء، حيث ارتدت فستاناً نيود مرصعاً بالكريستال، ونسقت معه تسريحة شعر كاربه بأسلوب ريترو مع تموجات عريضة. اعتمدت الفرق الجانبية للغرة، مما أضاف لمسة كلاسيكية أنيقة إلى مظهرها. تسريحة سيلينا كانت خياراً مثالياً لإبراز جمال وجهها وإضفاء طابع راقٍ على إطلالتها.

اقرأ المزيد



أجي تقرا العجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ-I-MAG

## كيف يمكن الوقاية من ترهل جلد الرقبة؟ نصائح من طبيبة جلدية

الرقبة، التي غالباً ما يتم إهمالها في روتين العناية بالبشرة، تُعد واحدة من أوائل المناطق التي تكشف عن علامات التقدم في العمر. فقدان التماسك، الخطوط الدقيقة، وتجاعيد الجلد... كلها مظاهر شائعة، لكن الخبر السار هو أنه يمكن الوقاية منها أو التخفيف من حدتها من خلال تبني عادات صحية واستخدام مكونات مناسبة للعناية بالبشرة.

لماذا تعتبر بشرة الرقبة أكثر عرضة للترهل؟

مع مرور الوقت، تخضع البشرة لتحولات طبيعية. إذ نفقد تدريجياً الكولاجين، الإيلاستين، وحمض الهيالورونيك، وهي العناصر الثلاثة الرئيسية التي تمنح البشرة تماسكها وترطيبها. هذا الفقدان يجعل البشرة أرق وأكثر هشاشة، مما يؤدي إلى استسلامها لجاذبية الأرض.

الرقبة، على وجه الخصوص، تُعد منطقة حساسة جداً بفضل رقة الجلد فيها وافتقارها للغدد الدهنية، مما يجعلها أكثر عرضة لعلامات الشيخوخة المبكرة. إضافة إلى ذلك، هناك عوامل أخرى تزيد من تفاقم المشكلة، مثل:

التعرض لأشعة الشمس دون حماية.

نقص الترطيب.

وضعيات الجسم المتكررة، مثل "رقبة التقنية" الناتجة عن استخدام الهواتف والشاشات لفترات طويلة.

التقدم الطبيعي في العمر.

ومع ذلك، يمكن الحد من هذه التأثيرات والحفاظ على بشرة مشدودة ونضرة دون الحاجة إلى اللجوء للجراحة التجميلية.

**المكونات الأساسية للحصول على بشرة أكثر تماسكاً**

لمنع ترهل الجلد، من الضروري إدخال بعض المكونات الفعالة في روتين العناية اليومي بالبشرة. وفيما يلي أبرز النصائح التي تقدمها أطباء الجلد:

اقرأ المزيد





## أهلا رمضان

بدر سلطان



SCAN ME

@lodjmaroc



## برنامج حكايات جدة - الحلقة 01 الحب كيف صنع المعجزات!



SCAN ME

@lodjmaroc



Ramadan  
Mubarak  
رمضان كريم



## موعد الفنانين خاص رمضان حكايات جدة - رد البال - عيق و فيق

برامج خاصة، موضة وموسيقى روحية  
طوال شهر رمضان على لودجي

**L'OPINION DES JEUNES**

@lodjmaroc



www.pressplus.ma



## الكشك الرقمي للوادي ميديا

100%  
FREE



پريس بلوس هو الكشك الرقمي والمعزز بنسبة 100٪ من لوديدي ميديا من مجموعة الرسالة الإعلامية ، والتي تسمح لك بقراءة المئات من مجلاتنا الأسبوعية والصحف اليومية مجاناً

سواء كنت تستخدم هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي أو حتى جهاز الكمبيوتر الخاص بك ، پريس بلوس يجلب الكشك مباشرة إلى منزلك



SCAN ME