

# لويكاند

مجلة لودي جي ميديا الأسبوعية



## تركيا على صفيح ساخن.. مظاهرات عارمة احتجاجا على اعتقال رئيس بلدية إسطنبول المنافس للدود لأردوغان



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO  
العدد 50 - مارس 2025

### صحتنا

لقاحات السرطان: هل تفتح  
أبواب الأمل للقضاء  
على المرض الخبيث؟

### أخبار الأسبوع

ترامب يمنح إسرائيل  
الضوء الأخضر لاستئناف  
الحرب على غزة



## يحدث في آخر 24<sup>h</sup> ساعة



# معرض

الافتتاحية	04
أخبار الأسبوع	08
حياتنا	12
صحتنا	16
فن وفكر	22
أناقة وجمال	28



الرسالة  
ARRISSALA  
مطابع الرسالة



منصة الشباب  
LODJA

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

# مصير تركيا على المحك : اعتقال "إمام أوغلو" غريم أردوغان الأول يُشعل فتيل الأزمة ويعصف بالاستقرار السياسي



أحدث اعتقال أحمد داوود أوغلو، أحد الشخصيات البارزة في المشهد السياسي التركي، زلزالاً سياسياً هز أروقة السلطة وأعاد تسليط الضوء على طبيعة الصراع القائم داخل النخبة الحاكمة ، فالتهم الموجهة إليه، والتي تتراوح بين الفساد واستغلال النفوذ، لم يقرأها البعض في سياقها القانوني فحسب، بل رأى أنصاره أنها محاولة ممنهجة لإقصائه من الساحة السياسية، وتقويض حضوره في السباق الانتخابي المنتظر، لا سيما في ظل الانتقادات العلنية التي وجهها لنظام الحكم الحالي، وهنا يبرز السؤال: هل التهم الموجهة لإمام أوغلو قائمة على أدلة حقيقية، أم أنها جزء من حملة لتصفية الحسابات السياسية؟

تمثل الانتخابات الرئاسية لعام 2028 نقطة تحول فارقة في السياسة التركية، ففي ظل التصاعد المستمر للتوتر بين السلطة والمعارضة، أصبح الصراع على السلطة أكثر تعقيداً من أي وقت مضى.

أكرم إمام أوغلو، الرجل الذي يبرز كأحد أقوى خصوم الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، استطاع أن يحقق انتصارات انتخابية غير مسبوقة لصالح المعارضة، وأصبح رمزاً سياسياً لدى شريحة واسعة من الشعب التركي الذي يطمح إلى تغيير سياسي حقيقي.

وفي اللحظة التي كانت فيها الشرطة تدهم منزل إمام أوغلو، قام الأخير بتسجيل مقطع فيديو حيث وجه رسالة قوية إلى أنصاره. وقال في الفيديو: "لا يمكن إسكات إرادة الشعب"، مؤكداً تمسكه بمبادئ الديمقراطية والعدالة. وأضاف أنه سيواصل المعركة من أجل حقوق الشعب التركي وحرياته الأساسية، وأنه سيظل صامداً في مواجهة كل محاولات القمع. واختتم قائلاً: "المئات من عناصر الشرطة وصلوا إلى منزلي، سأسلم نفسي إلى الشعب"، مما يعكس عزمه الثابت على عدم التراجع عن قضيته.

**إلغاء الشهادة الجامعية لإمام أوغلو: هل يبدد هذا القرار حلمه في الرئاسة؟**

أصدرت جامعة إسطنبول التي قد سبق وتخرج منها إمام أوغلو بإجازة في إدارة الأعمال قراراً بإلغاء شهادته الجامعية، وأكدت أنها سترسل جميع المستندات والوثائق ذات الصلة بقرارها إلى مكتب المدعي العام في إسطنبول وإلى مجلس التعليم العالي، من جانبه، اعتبر إهان أوزغال، نائب رئيس حزب الشعب الجمهوري، أن إلغاء شهادة عمدة بلدية إسطنبول هو هجوم غير قانوني، مضيفاً: "من الظلم أن تُسحب منه شهادته التي حصل عليها قبل 31 عاماً"

ومع أن هذا الصعود السريع قد عزز مكانته في قلوب مؤيديه، إلا أنه وضعه في مرمى نيران السلطة التي لم تتردد في توجيه تهم مثيرة للجدل ضده، في خطوة تُقرأ على نطاق واسع عند البعض أنها محاولة لإقصائه سياسياً قبل المعركة الانتخابية القادمة

**اعتقال إمام أوغلو : إقصاء سياسي أم تطبيق للقانون ؟**

تتعدد التهم الموجهة إلى أكرم إمام أوغلو، رئيس بلدية إسطنبول، وهي تهم ذات طابع سياسي وقانوني معاً، وقد أثيرت في سياق مناخ سياسي يشهد توترات بينه وبين الحكومة التركية بقيادة الرئيس رجب طيب أردوغان. أبرز التهم الموجهة له تتعلق بالتلاعب في الوثائق الرسمية أثناء فترة توليه رئاسة البلدية، بالإضافة إلى مزاعم فساد وتقديم الدعم لجماعة إرهابية، بالإضافة إلى الاشتباه في قيادته لمنظمة إجرامية.

في إطار التحقيقات المرتبطة بهذه القضايا، قامت الشرطة التركية باعتقال نحو 100 شخص، شملوا سياسيين وصحفيين ورجال أعمال، وهو ما يثير تساؤلات بشأن مدى ارتباط هذه الاعتقالات بالصراع السياسي المستمر في البلاد.

# تصريح الأسبوع

## دد

الجواهري:  
ضعف التعليم  
والتكوين  
المهني وراء  
ارتفاع البطالة  
في المغرب  
عبد اللطيف الجواهري  
والي بنك المغرب

@lodjmaroc



# مصير تركيا على المحك : اعتقال "إمام أوغلو" غريم أردوغان الأول يُشعل فتيل الأزمة ويعصف بالاستقرار السياسي

لم يقتصر الأمر على تفريق الاحتجاجات، بل شمل فرض قيود مشددة على الإنترنت، حيث قامت السلطات بحجب مواقع التواصل الاجتماعي و إبطاء خدماتها لمنع انتشار دعوات التظاهر.

في السياق نفسه، قالت منظمة مراقبة الإنترنت (نت بلوكس) إن تركيا قيدت الوصول إلى العديد من منصات التواصل الاجتماعي، من بين أبرزها منصة إكس ويوتيوب وإنستجرام وتيك توك يوم الأربعاء.

هذه الإجراءات ليست جديدة في تركيا، لكنها أصبحت أكثر تكراراً في السنوات الأخيرة، مما يعكس توجه النظام نحو تعزيز الرقابة وإحكام السيطرة على الجو العام في البلاد. إغلاق الفضاء الرقمي أمام المعارضين يعكس إدراك السلطة لأهمية هذه المنصات كأدوات لنقل الحقيقة وكشف التجاوزات. لكن السؤال الأهم هو: هل يمكن لمثل هذه الإجراءات أن تقضي على الحراك المعارض، أم أنها ستؤدي إلى مزيد من الغضب الشعبي؟

### انعكاسات القضية على الاقتصاد التركي والاستحقاقات الانتخابية القادمة

من البديهي أن الأزمات السياسية الكبرى لا تبقى حبيسة أوراق القضاء، بل تمتد تداعياتها إلى المجال الاقتصادي والدولي، حيث تسببت قضية إمام أوغلو في اضطراب الأسواق المالية. فالليرة التركية قد شهدت انخفاضاً ملحوظاً عقب انتشار خبر الاعتقال، وسط مخاوف من تأثيرات طويلة الأمد على الاستثمارات الأجنبية. فالمناخ السياسي المضطرب عادة ما يثير قلق المستثمرين الذين يبحثون عن الاستقرار قبل ضخ أموالهم في أي اقتصاد.

من قبضة حزب العدالة والتنمية. فهذه المدينة ذات التمرکز الحضري الضخم، تُعتبر القلب السياسي والاقتصادي لتركيا، ومن يسيطر عليها يحكم قبضته على المشهد السياسي ككل لذا، فإن صعود إمام أوغلو مثل تهديداً مباشراً لمكانة أردوغان

وقد حقق أكرم إمام أوغلو فوزاً كبيراً في الانتخابات المحلية العام الماضي، عندما تمكن من الحصول على ولاية ثانية كرئيس لبلدية إسطنبول. هذا الفوز كان بمثابة ضربة قوية لحزب العدالة والتنمية الحاكم، حيث تراجع الحزب في عدة مدن رئيسية مثل إسطنبول وأنقرة. وكانت هذه أول هزيمة لحزب أردوغان على المستوى الوطني منذ أن تولى السلطة، ما جعل من فوز إمام أوغلو حدثاً مفصلياً في المشهد السياسي التركي.

خسارة حزب العدالة والتنمية كانت صدمة بشكل خاص في إسطنبول، التي تعد القلب الاقتصادي والسياسي لتركيا. ففي مايو 2019، تم إلغاء الانتخابات بسبب مزاعم بوجود مخالفات في عملية التصويت، مما دفع السلطات إلى إعادة الانتخابات.

على الرغم من الضغوط والتحديات الكبيرة، عاد إمام أوغلو ليفوز مرة أخرى في انتخابات الإعادة بنسبة 55% من الأصوات، متفوقاً على مرشح حزب العدالة والتنمية، في انتصار يُعتبر ضربة قوية للرئيس أردوغان، الذي كانت حزبه يدير إسطنبول لمدة 25 عاماً.

**قمع المظاهرات وحظر مواقع التواصل: تداعيات أوسع على الحريات**  
اعتقال شخصية بحجم أوغلو لم يمر دون ردود فعل شعبية، إذ خرجت مظاهرات منددة بالقرار في عدة مدن تركية، ما استدعى تدخلًا أمنياً صارماً.

وفي خطوة تصعيدية، أعلن محامو إمام أوغلو عن نيتهم الطعن في القرار أمام المحكمة الدستورية العليا، وهي أعلى سلطة قضائية في تركيا. وفي حال لم يصب الحكم لصالحه، فقد يلجأ محاموه إلى المحكمة الأوروبية لحقوق الإنسان، وهو ما قد يعزز من تعقيد القضية ويزيد من تعقيد المشهد السياسي في تركيا

وتعود قضية تزوير شهادة إمام أوغلو الجامعية إلى سبتمبر الماضي، حين أثرت شكوك حول انتقاله من جامعة في قبرص إلى جامعة إسطنبول. ووفقاً لهذه المزاعم، التي نفاها إمام أوغلو بشكل قاطع، قيل إنه بدأ دراسته في جامعة "جيرنا" الأميركية في شمال قبرص، حيث كان يدرس الهندسة، قبل أن ينتقل إلى كلية إدارة الأعمال في جامعة إسطنبول الحكومية، بينما لم تكن الجامعة الأميركية معترفاً بها من قبل مجلس التعليم العالي التركي في ذلك الوقت.

وردت بلدية إسطنبول بنشر شهادة إمام أوغلو من كلية إدارة الأعمال في جامعة إسطنبول، كما أشار مستشاره الإعلامي مراد أونغون إلى أنه قام أيضاً بمشاركة شهادة الماجستير التي حصل عليها إمام أوغلو لتفنيد هذه الادعاءات.

خفايا الصراع بين إمام أوغلو وأردوغان : كيف اشتعل التنافس بينهما على إسطنبول؟

ليس خفياً أن العلاقة بين أردوغان وإمام أوغلو ظلت تشهد توتراً متزايداً منذ أن تمكن الأخير من انتزاع بلدية إسطنبول

## 31.220 بطاقة بنكية مغربية



كشفت شركة Cypherleak أن بيانات 31.220 بطاقة بنكية مغربية تسربت على الشبكة المظلمة، مما يشكل خطراً كبيراً على حامليها. التقرير أشار إلى أن أكثر من 21.000 بطاقة تتضمن رمز التحقق (CVV)، بينما توجد أكثر من 5.500 بطاقة صالحة للاستخدام، ما يعرض أصحابها لاحتيايل مالي محتمل.

توصيات لحماية نفسك:

راقب حسابك البنكي باستمرار للتأكد من عدم وجود أي نشاط مشبوه.

بلغ البنك فوراً إذا لاحظت أي عملية غير عادية.

فعل المصادقة الثنائية لتعزيز أمان معاملاتك الإلكترونية.

انضم لخدمات مراقبة البيانات المسروقة لتلقي تنبيهات فورية.

## ترامب يمنح إسرائيل الضوء الأخضر لاستئناف الحرب على غزة



ذكرت صحيفة "وول ستريت جورنال" أن الرئيس الأمريكي السابق، دونالد ترامب، منح إسرائيل الضوء الأخضر لاستئناف عملياتها العسكرية ضد حركة "حماس" عقب رفض الأخيرة الإفراج عن الرهائن. ونقلت الصحيفة عن مسؤول إسرائيلي تأكيد أن تل أبيب أبلغت واشنطن مسبقاً بنيتها بدء الهجوم على قطاع غزة

وأكدت المتحدثة باسم البيت الأبيض، كارولين ليفيت، في مقابلة مع شبكة "فوكس نيوز"، أن إسرائيل قدمت إشعاراً مسبقاً بالعمليات العسكرية، محذرة "حماس" من أنها ستدفع "ثمنًا باهظًا"، في تكرار لتهديدات سابقة أطلقها ترامب.

وكان الرئيس الأمريكي السابق قد مارس ضغوطاً لإطلاق سراح جميع الرهائن، ملوفاً بأن استمرار احتجازهم سيؤدي إلى تصعيد عسكري واسع.

وتشير التقديرات الإسرائيلية إلى أن من بين 59 رهينة لا يزالون في غزة، هناك ما يصل إلى 24 شخصاً يُعتقد أنهم على قيد الحياة، بينهم الأمريكي مزدوج الجنسية عيدان ألكسندر، الذي اختطف أثناء خدمته في الجيش الإسرائيلي خلال هجوم 7 أكتوبر 2023.

من جانبها، حملت حركة "حماس" رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو وحكومته مسؤولية تعريض حياة الرهائن للخطر بعد إنهاء وقف إطلاق النار واستئناف العمليات العسكرية.

وأعلن الجيش الإسرائيلي فجر الثلاثاء أنه ينفذ عملية واسعة في قطاع غزة ضد أهداف تابعة لـ "حماس"، تنفيذاً لتوجيهات القيادة السياسية. وأفادت هيئة البث الإسرائيلية "كان" أن نتنياهو ووزير الدفاع الإسرائيلي أعطيا تعليمات للجيش بتكثيف الهجمات.

وفي السياق نفسه، أفادت مصادر طبية فلسطينية بسقوط أكثر من 200 قتيل وإصابة العشرات جراء الغارات الإسرائيلية التي استهدفت مناطق متفرقة من القطاع فور إعلان استئناف الحرب.

## فاس تحتضن اجتماعاً لبحث مشاريع مائية هامة في إطار وكالة الحوض المائي لسبو

أكد نزار بركة، وزير التجهيز والماء، يوم الإثنين في فاس، أن المشاريع الكبرى المائية التي يتم تنفيذها في منطقة وكالة الحوض المائي لسبو ستسهم في رفع السعة التخزينية الإجمالية لسدود المنطقة إلى 8.14 مليار متر مكعب، بدلاً من 6.1 مليار متر مكعب، مما يضيف أكثر من 2 مليار متر مكعب من المياه

وأفاد الوزير خلال ترؤسه لمجلس إدارة الوكالة في دورة سنة 2024 أن العام الماضي شهد بدء ملء حقيبة سد مدار في إقليم صفرو بسعة تخزين تبلغ 700 مليون متر مكعب، إلى جانب الانتهاء من أشغال سد كدية البرنة في إقليم سيدي قاسم الذي يستوعب 12 مليون متر مكعب من المياه، مخصصة للسقي ومياه الشرب.



وفي إطار المشاريع الجاري تنفيذها، أشار بركة إلى أن السدود الأخرى في إقليم تاونات، مثل سد سيدي عبو (الذي تصل سعته إلى 200 مليون متر مكعب) وسد الرتبة (بسعة 1.9 مليار متر مكعب)، في مراحل متقدمة من التنفيذ، حيث بلغت نسبة إنجاز الأول 87%، بينما وصل الثاني إلى 33%.

وأضاف أن سد الرتبة سيسهم في الحماية من الفيضانات ويقلل من توحل سد الوحدة، كما سيساعد في نقل الفائض المائي من حوض سبو إلى حوض أبي رقرق.

وتطرق بركة أيضاً إلى مشاريع أخرى مهمة، مثل سد رباط الخير في إقليم صفرو الذي سيساهم في تزويد المنطقة بمياه الشرب والسقي، إلى جانب السد الصغير "حمد الله" في إقليم سيدي قاسم، كما ذكر بضرورة متابعة مشروع تحويل المياه بين حوض سبو وحوض أبي رقرق، الذي ساهم في توفير أكثر من 610 مليون متر مكعب من المياه لتلبية احتياجات مياه الشرب في المنطقة الساحلية من الرباط إلى شمال الدار البيضاء.

اقرأ المزيد

## النقابات التعليمية تحذر من احتقان جديد في قطاع التعليم وتنتقد منهجية الوزارة



أعلنت خمس نقابات تعليمية عن رفضها لما وصفته بـ"المنهجية الحالية لوزارة التربية الوطنية والتعليم الأولي في التعامل مع ملفات أسرة التعليم"، محملة الوزارة مسؤولية ما قد يؤدي إلى عودة الاحتقان إلى قطاع التعليم، في ظل ما اعتبرته إخلالاً بالالتزامات السابقة وغياب التفاعل الإيجابي مع الملفات العالقة.

انتقادات حادة لمنهجية الحوار القطاعي في بيان مشترك عبرت النقابات التعليمية الخمس الأكثر تمثيلية، وهي: الجامعة الوطنية للتعليم التابعة للاتحاد المغربي للشغل، النقابة الوطنية للتعليم التابعة للكونفدرالية الديمقراطية للشغل، الجامعة الحرة للتعليم التابعة للاتحاد العام للشغالين بالمغرب، الجامعة الوطنية للتعليم التوجه الديمقراطي، والنقابة الوطنية للتعليم التابعة للفيدرالية الديمقراطية للشغل، عن استيائها من "منهجية الحوار القطاعي". وانتقدت النقابات ما وصفته بـ"تمطيط الاجتماعات والتراجع غير المبرر عن النتائج المتقدمة لعدد من الملفات"، خاصة تلك التي تم التوافق عليها خلال اجتماع 9 يناير 2025 وما قبله.

وأشار البيان إلى أن هذا التراجع شمل ملفات مهمة مثل المواد 81، 89، 77، 61، 62، ومعتبراً ذلك "إخلالاً صريحاً بالالتزامات الموقعة، ودفناً متعمداً نحو تضارب المعطيات". كما أعلنت النقابات عن تعليق مشاركتها في أشغال اللجنة التقنية كخطوة احتجاجية وإندارية، مطالبة بتصحيح مسار ومنهجية العمل.

### اقرأ المزيد



أجي تقرا العجلة الشهرية ديالنا



## المغربية أميمة سملالي تحصد جائزة أفضل حكمة في بطولة العالم للملاكمة النسوية

حققت المغربية أميمة سملالي إنجازاً بارزاً في عالم التحكيم الرياضي، بعد فوزها بجائزة أفضل حكمة في بطولة العالم للملاكمة النسوية، التي احتضنتها مدينة نيش الصربية خلال الفترة الممتدة من 8 إلى 16 مارس الجاري. ويأتي هذا التتويج ليؤكد المكانة المرموقة التي باتت تحظى بها الكفاءات المغربية في مجال التحكيم الرياضي على الساحة الدولية

وفي هذا السياق، أشادت الجامعة الملكية المغربية للملاكمة بالإنجاز الذي حققته سملالي، حيث نشرت على صفحتها الرسمية بموقع فيسبوك منشوراً جاء فيه: "تهانينا الحارة للحكمة أميمة سملالي على فوزها بجائزة أفضل حكمة في بطولة العالم للملاكمة النسوية IBA (إي بي أي)، فهي مثال للتفاني والتميز الرياضي". ويعكس هذا التتويج مدى تفوق الحكام المغربية في المحافل الدولية، خاصة في الرياضات القتالية التي تتطلب دقة كبيرة في التحكيم واتخاذ القرارات الصائبة في لحظات حاسمة.

ولم يكن هذا الإنجاز الوحيد للمغرب في البطولة، إذ تألقت الملاكمة وداد برطال بشكل لافت، حيث تمكنت من تحقيق لقب بطلة العالم في فئة 52-54 كغ، بعد انتصارها المستحق في المباراة النهائية على التركية خديجة أكباش،



التي تعد واحدة من أقوى الملاكمات في العالم، إذ سبق لها التتويج ببطولة العالم عام 2022 وحصدت الميدالية الفضية في أولمبياد باريس 2024. واستطاعت برطال التفوق بالنقاط (5 مقابل 2)، ما يعكس قوة أدائها وجاهزيتها للمنافسات العالمية الكبرى.

ولم تتوقف الإنجازات المغربية عند هذا الحد، فقد تمكنت الملاكمة حسنة لرتي من الظفر بالميدالية البرونزية، بعد تألقها في فئة 75-81 كغ، حيث بلغت الدور نصف النهائي بفوزها على البلغارية فيكتوريا كيبكافا، وذلك بعد قرار الحكام إيقاف النزاع بسبب التفوق الواضح للملاكمة المغربية. وبشكل هذا الإنجاز دفعة قوية للملاكمة المغربية، التي بدأت تفرض نفسها على الساحة الدولية، بفضل المجهودات التي تبذلها الجامعة الملكية المغربية للملاكمة في تأطير الأبطال وصقل مهاراتهم للمنافسة على أعلى المستويات.

## إسرائيل تستأنف غاراتها على غزة وسط سقوط مئات الضحايا



استأنفت إسرائيل عملياتها العسكرية في قطاع غزة، فجر اليوم الثلاثاء، منهيّة بذلك اتفاق وقف إطلاق النار الذي دخل حيز التنفيذ منذ 19 يناير الماضي. وأسفرت الغارات الجوية العنيفة عن سقوط مئات الضحايا بين قتيل وجريح، معظمهم من النساء والأطفال، وفق ما أكدته وزارة الصحة الفلسطينية

وأشارت المصادر الطبية إلى أن حصيلة القتلى تجاوزت 413 شخصًا، بينما لا يزال العديد من الضحايا تحت أنقاض المباني التي استهدفتها الضربات.

وأفاد الدفاع المدني بأن الغارات الإسرائيلية تجاوزت 200 هجوم جوي، رافقها قصف مدفعي مكثف، مما صعب عمليات الإنقاذ والإغاثة في المناطق المنكوبة، خاصة في شمال ووسط القطاع.

في المقابل، بررت إسرائيل عودتها للقتال برفض حركة حماس إطلاق سراح الأسرى الإسرائيليين، حيث أكد وزير الدفاع، إسراييل كاتس، أن الجيش الإسرائيلي مصمم على مواصلة العمليات حتى تحقيق كافة أهدافه، متوعدًا بأن غزة ستشهد تصعيدًا غير مسبوق. كما صرح مندوب إسرائيل لدى الأمم المتحدة بأن بلاده لن تتوقف عن القتال حتى استعادة جميع الأسرى، مشيرًا إلى أن أي جهود دبلوماسية لن تثني إسرائيل عن مواصلة الهجوم.

اقرأ المزيد



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'Objet

## أمطار مارس تعيد الأمل لإقليم مولاي يعقوب وتنعش الموسم الفلاحي

شهد إقليم مولاي يعقوب، على غرار العديد من مناطق المملكة، تساقطات مطرية هامة خلال الأيام الأخيرة، مما أنعش القطاع الفلاحي وأسهم في تحسين ظروف الإنتاج الزراعي. هذه الأمطار جاءت بعد سنوات من الجفاف، تجاوزت الستة أعوام، لتعيد الأمل للفلاحين في تحقيق موسم زراعي ناجح يعوضهم عن الخسائر التي تكبدوها في المواسم السابقة.

تفاؤل الفلاحين بعودة الأمطار

في حوار سبع رواضي بجماعة سيدي داود، يعم التفاؤل بين المزارعين والفلاحين الذين يرون في هذه التساقطات فرصة ذهبية لتحسين إنتاجهم الزراعي، خاصة المحاصيل الربيعية مثل القمح والشعير والبقوليات والخضروات. وقد عبر العديد من الفلاحين في تصريحات متفرقة عن ارتياحهم لهذه الأمطار، مشيرين إلى أنها ستساهم في تحسين المراعي وتوفير الكلال للماشية، مما يقلل من تكاليف الأعلاف ويزيد من مردودية القطاع الفلاحي.

دعم إنتاج الزيتون وتحسين الغطاء النباتي إضافة إلى تأثيرها الإيجابي على المحاصيل الزراعية، تأتي هذه الأمطار في وقت حاسم بالنسبة لأشجار الزيتون، التي تخرج حاليًا من مرحلة السبات. ومن المتوقع أن تسهم التساقطات المطرية في تعزيز نموها وإنتاجيتها، مما يعوض التراجع الكبير الذي عرفه إنتاج الزيتون خلال الموسم الماضي بسبب ضعف التساقطات وتوالي سنوات الجفاف.



تحسن منسوب السدود والمجاري المائية

انعكست التساقطات المطرية أيضًا على منسوب حقينة السدود في جهة فاس-مكناس، حيث ساهمت في إعادة الحياة إلى العديد من الأنهار والوديان التي جفت خلال السنوات الماضية. وعادت الأنهار الكبرى مثل نهر ورغة ونهر سبو ونهر إيناون للتدفق بحمولات مائية أكبر، إلى جانب العديد من الشبّاب الصغيرة التي تلعب دورًا حيويًا في دعم الاقتصاد القروي وري الحقول الزراعية.

اقرأ المزيد

## الرباط: إعادة فتح الحمامات التقليدية طيلة أيام الأسبوع بعد قرار الإغلاق المؤقت



أعلن ربيع أوغشي، رئيس الجامعة الوطنية لجمعيات أرباب ومستغلي الحمامات التقليدية والرشاشات بالمغرب، أن حمامات مدينة الرباط ستفتح أبوابها طيلة أيام الأسبوع ابتداءً من اليوم الأربعاء، وذلك بعد استجابة والي جهة الرباط سلا القنيطرة للمطالب التي رفعها أرباب الحمامات.

جاء هذا القرار بعد المراسلات المتكررة التي وجهها المهنيون إلى السلطات، خاصة بعد التساقطات المطرية الأخيرة التي عرفتها البلاد، والتي ساهمت في تحسين الموارد المائية. وكان قرار إغلاق الحمامات لمدة ثلاثة أيام أسبوعياً قد اتخذ سابقاً كإجراء لترشيد استهلاك المياه، لكن استجابة والي جاءت للتخفيف من الأعباء الاقتصادية التي تواجهها هذه المؤسسات ولتمكين المواطنين من الاستفادة من خدمات الحمامات بشكل طبيعي.

## تيزنيت: توقيف المشتبه فيه الرئيسي في حريق مخيم المهاجرين العشوائى



تمكنت عناصر الدرك الملكي بجماعة القليعة، إقليم اشتوكة أيت باها، مساء الأحد، من توقيف المشتبه فيه الرئيسي في اندلاع الحريق الذي أتى على مخيم عشوائى يؤوي مهاجرين غير نظاميين من دول إفريقيا جنوب الصحراء بمدينة تيزنيت. الحادث المأساوي خلف خسائر بشرية ومادية جسيمة، وأثار حالة من الهلع وسط السكان.

### تحقيقات تكشف ملابس الحريق

وفقاً لمصادر مطلعة، فتحت الشرطة القضائية بالمنطقة الإقليمية للأمن بتيزنيت تحقيقاً تحت إشراف النيابة العامة المختصة لمعرفة أسباب وملبسات الحريق. وأشارت المعطيات الأولية إلى أن المشتبه فيه، الذي كان على خلافات مع عدد من المهاجرين داخل المخيم، يُعتقد أنه المسؤول عن إشعال النيران. كما تبين وجود نزاعات شخصية بينه وبين مهاجرة من كوت ديفوار، لقيت مصرعها مع ابتها القاصر في الحادث.

### توقيف المشتبه فيه

بعد اندلاع الحريق، غادر المشتبه فيه المخيم متوجهاً إلى منطقة القليعة. وبعد تحديد هويته واستجماع المعلومات حول تحركاته، نسقت الشرطة مع عناصر الدرك الملكي بالقليعة، ليتم توقيفه بحى التقدم، رفقة ابنه القاصر. المشتبه فيه سُلم إلى الشرطة لاستكمال التحقيقات وكشف كافة التفاصيل المرتبطة بهذا الحادث.

### حجم الخسائر

الحريق، الذي اندلع خلف أحد الفنادق المصنفة قرب المدارة الكبرى بمدينة تيزنيت، تسبب في دمار واسع النطاق. النيران التهمت أكثر من 30 كوخاً خشبياً وبلاستيكياً، وساهم انفجار قنينات الغاز في انتشار اللهب بسرعة كبيرة. الحادث أسفر عن مصرع سيدة من كوت ديفوار وابتها القاصر، فيما أصيب العشرات بجروح متفاوتة الخطورة. وتم نقل المصابين إلى المركز الاستشفائي الحسن الثاني بتيزنيت، بينما تم توجيه الحالات الحرجة إلى المركز الاستشفائي الجهوي الحسن الثاني بأكادير.

### اقرأ المزيد

## أمطار الخير ... هل تكفي لإنهاء أزمة الجفاف؟

شهدت مناطق مختلفة من المغرب خلال الأيام الأخيرة تساقطات مطرية مهمة أعادت الأمل في تحسن الموارد المائية، بعد سنوات من المعاناة مع الجفاف. غير أن خبراء المناخ والبيئة يؤكدون أن هذه الأمطار، رغم أهميتها، لا تكفي لضمان التعافي الكامل من أزمة مائية مستمرة منذ أكثر من ست سنوات، مشددين على ضرورة استمرار تدبير الموارد المائية بحذر وعقلانية.

### جفاف مستمر رغم الأمطار

هذه التساقطات لا تعني نهاية أزمة الجفاف، حيث لا تزال السدود والأحواض المائية تعاني من مستويات متدنية، ويوضح أن الجفاف أصبح ظاهرة هيكلية مرتبطة بالتغيرات المناخية، حيث أدى اضطراب الفصول وارتفاع درجات الحرارة إلى تراجع كميات المياه المخزنة رغم التساقطات الأخيرة.

كما أن القطاعات الأكثر استهلاكاً للمياه، مثل الفلاحة والصناعة، مطالبة بتبني سياسات أكثر رشداً في استغلال الموارد المائية، خصوصاً أن ارتفاع درجات الحرارة المتوقع خلال الأشهر القادمة قد يؤدي إلى تبخر سريع لكميات كبيرة من المياه المخزنة في السدود.

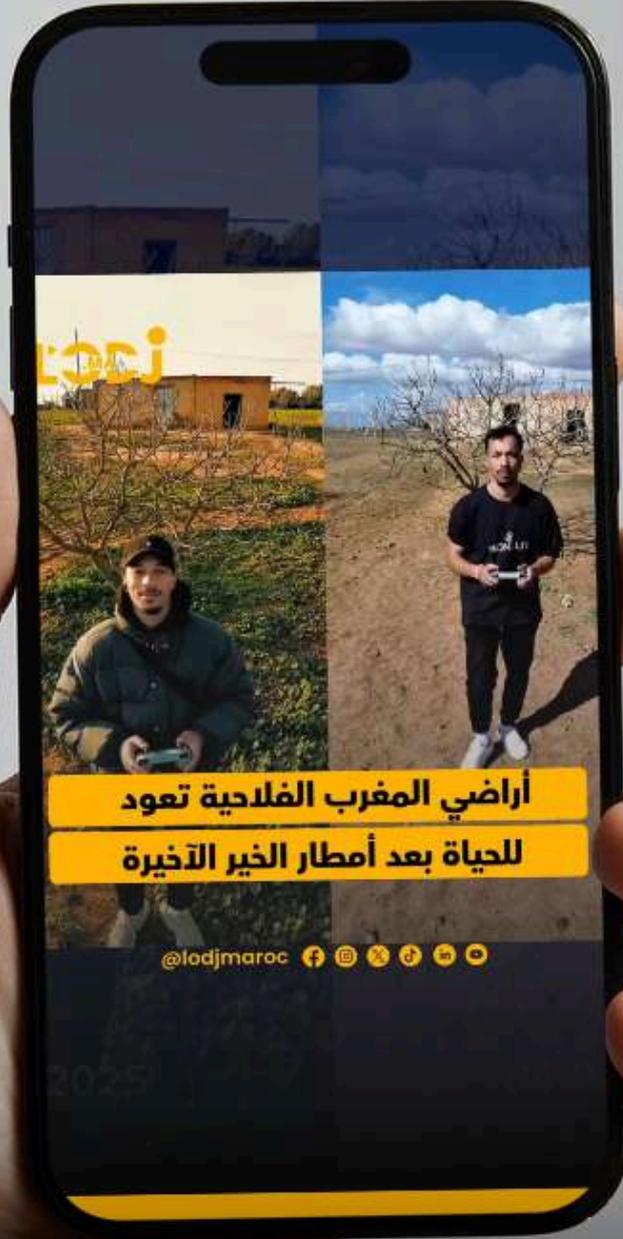
الأمطار الأخيرة هذه لا ينبغي أن تدفع إلى التراجع عن سياسات الترشيد، لأن ندرة الموارد المائية باتت واقعاً مستمراً. وأوضح أن الأمطار التي انتظرها الفلاحون منذ شهور جاءت متأخرة، مما يجعل تأثيرها محدوداً على الموسم الفلاحي الحالي.



و الحل يكمن في تعزيز الاستثمارات في الموارد غير التقليدية مثل تحلية مياه البحر وربط الأحواض المائية، وهي مشاريع تعمل الدولة على تنفيذها لمواجهة شح المياه. كما شدد على ضرورة تكثيف حملات التوعية حول أهمية الحفاظ على الماء وترشيد استهلاكه، سواء على مستوى الأفراد أو القطاعات الاقتصادية.

### اقرأ المزيد

# LODJ.INFO



أراضي المغرب الفلاحية تعود  
للحياة بعد أمطار الخير الآخيرة



SCAN ME

@lodjmaroc



## بحيرة "بئر السودان" تعود إلى الحياة..

بعد سنوات طويلة من الجفاف الذي أصاب منطقة باب برد ومحيطها، عادت بحيرة "بئر السودان" الشهيرة إلى الحياة بفضل التساقطات المطرية والثلجية الأخيرة التي شهدتها مقدمة جبال الريف. البحيرة، التي كانت جافة لعقدين من الزمن، امتلأت بالمياه العذبة التي فاضت من كل جوانبها، محولة المنطقة إلى وجهة سياحية جذابة تستقطب عشاق الطبيعة والثلوج.

بحيرة وسط لوحة طبيعية خلابة تقع بحيرة "بئر السودان" وسط غابة كثيفة بين منطقتي باب الأرز و باب الصم، التابعتين لجماعة تمرورت بإقليم شفشاون، وتبعد حوالي 20 كيلومتراً عن مركز باب برد على الطريق الوطنية رقم 2 المؤدية إلى مركز إيساكن بإقليم الحسيمة. هذه البحيرة الطبيعية، المحاطة بأشجار الأرز الكثيفة، تحولت إلى ساحة بيضاء مغطاة بالثلوج، ما جعلها وجهة مفضلة لمحبي الشتاء والطبيعة.

سطح متجمد ومناظر خلابة مع انخفاض درجات الحرارة إلى 4 درجات تحت الصفر خلال الأيام الماضية، تجمد سطح البحيرة، لتتحول إلى لوحة فنية ساحرة زادت من جاذبيتها.



[اقرأ المزيد](#)

## رمضان الدفء والاستقرار: متضررو زلزال الحوز يستقبلون الشهر الكريم في منازلهم الجديدة

مع حلول شهر رمضان المبارك، تعود أجواء الدفء والروحانية إلى منازل المتضررين من زلزال الحوز، الذين عاشوا العام الماضي تجربة قاسية في الخيام وسط ظروف صعبة. اليوم، وبعد إعادة بناء منازلهم بفضل المبادرة الملكية السامية، يستقبلون رمضان في أجواء مختلفة تماماً، مليئة بالاستقرار والأمل.



**عودة الحياة إلى طبيعتها**

في دوار أكادير الفقرا، بجماعة أغواطيم التابعة لإقليم الحوز، تعكس مشاهد الإفطار داخل المنازل الجديدة عودة الحياة إلى طبيعتها. الأسر التي كانت تعيش رمضان الماضي في العراء، وسط معاناة البرد وقلة الإمكانيات، اجتمعت هذا العام حول موائد الإفطار في بيوت أعيد بناؤها، توفر لهم الدفء والكرامة.

حيث بدت الأسر وهي تضع اللمسات الأخيرة على موائدهم، وسط رائحة الحساء والشاي المغربي التي تعبق المكان. مشاهد الأطفال وهم يضحكون، والأمهات وهن يجهزن الإفطار، تعكس روحاً جديدة من الأمل والاستقرار داخل هذه البيوت.

[اقرأ المزيد](#)

## التساقطات المطرية تكشف هشاشة المباني القديمة وتهدد حياة الأسر

تسببت الأمطار الغزيرة التي شهدتها عدة مدن مغربية خلال الأيام الماضية في تفاقم المخاطر التي تهدد سكان المباني الآيلة للسقوط، خاصة في الأحياء العتيقة. ومع استمرار التساقطات بكميات استثنائية، تزايدت حالات الانهيارات التي طالت منازل مأهولة وأخرى مهجورة، ما خلف خسائر بشرية ومادية وأثار حالة من الذعر بين القاطنين

ومن بين الحوادث الأليمة التي سجلت خلال هذه الفترة، وفاة سيدة جراء انهيار مفاجئ لمنزل قديم في أحد الأحياء الشعبية بالرباط، في مشهد يعكس هشاشة الوضع في عدد من البنايات المتهاكلة.

كما شهدت مدينة فاس حادث انهيار جزئي لحمام تقليدي خلال أشغال ترميمه، مما زاد من المخاوف بشأن سلامة المباني العتيقة ومدى صمودها أمام الظروف المناخية القاسية.

[اقرأ المزيد](#)



## الحلقة 3# حاكمة المغرب الغامضة | بصمة التراث



SCAN ME

## لقاحات السرطان: هل تفتح أبواب الأمل للقضاء على المرض الخبيث؟



في السنوات الأخيرة، شهد العالم تطوراً كبيراً في مجال الطب، لا سيما في الأبحاث المتعلقة بعلاج السرطان. ومن بين الابتكارات الواعدة التي تثير اهتمام العلماء والمرضى على حد سواء، تأتي "لقاحات السرطان"، التي تمثل خطوة جديدة في مجال العلاج المناعي. لكن، كيف تعمل هذه اللقاحات؟ وهل أثبتت نجاحها؟ الإجابات العلمية تجديدها في السطور التالية.

### لقاحات السرطان: كيف تعمل؟

بحسب معهد أبحاث السرطان Cancer Research Institute، تُعد لقاحات السرطان أحد أشكال العلاج المناعي التي تهدف إلى "تنقيف" الجهاز المناعي ليتمكن من التعرف على الخلايا السرطانية والقضاء عليها. على عكس اللقاحات التقليدية التي تُستخدم للوقاية من الأمراض المعدية مثل شلل الأطفال أو الجدري، فإن لقاحات السرطان تواجه تحديات فريدة نظراً لطبيعة المرض المعقدة.

فالخلايا السرطانية تشبه إلى حد كبير خلايا الجسم السليمة، مما يجعل من الصعب على الجهاز المناعي التعرف عليها كأجسام غريبة. بالإضافة إلى ذلك، تختلف خصائص الأورام من شخص لآخر، مما يستدعي اتباع أساليب دقيقة ومتطورة لتطوير لقاحات فعالة.

### لقاحات الوقاية من السرطان: نجاحات ملموسة

الوقاية من السرطان أصبحت ممكنة في بعض الحالات بفضل اللقاحات الوقائية. فالعديد من أنواع السرطان تنشأ نتيجة عدوى فيروسية. على سبيل المثال، يرتبط فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) بسرطان عنق الرحم وسرطان الرأس والرقبة، بينما يُعد فيروس التهاب الكبد الوبائي بي (HBV) سبباً رئيسياً لسرطان الكبد.

لذلك، تم تطوير لقاحات وقائية مثل لقاح HPV ولقاح التهاب الكبد الوبائي B، التي أثبتت فعاليتها في الحد من مخاطر الإصابة بالسرطانات المرتبطة بهذه الفيروسات. وقد وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) على أربعة لقاحات وقائية للسرطان، مما يعكس نجاح هذه الاستراتيجيات في الوقاية من بعض أنواع السرطان.

### لقاحات السرطان العلاجية: خطوة نحو الأمام

في مجال العلاج، تُعد لقاحات السرطان العلاجية أكثر تعقيداً، حيث يتم تصميمها لاستهداف خصائص معينة في الخلايا السرطانية لكل مريض. على سبيل المثال، حصل لقاح Sipuleucel-T على موافقة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية عام 2010 لعلاج سرطان البروستاتا المتقدم. يعمل هذا اللقاح على تحفيز الجهاز المناعي للتعرف على بروتينات معينة تُنتجها الخلايا السرطانية بمستويات غير طبيعية. بالإضافة إلى ذلك، يُستخدم لقاح BCG المضاد للسسل كمحفز عام للمناعة، وقد أصبح أول علاج مناعي معتمد لعلاج سرطان المثانة في مرحلته المبكرة منذ عام 1990.

### لقاحات السرطان المُخصصة: نحو علاج دقيق

من بين التطورات الحديثة الواعدة، تأتي "لقاحات المستضدات الجديدة" أو New Antigens Vaccines، التي تُصمم خصيصاً لكل مريض بناءً على الطفرات الجينية الفريدة في خلاياه السرطانية. تعمل هذه اللقاحات على تدريب الجهاز المناعي على استهداف الخلايا السرطانية فقط، مع تجنب الخلايا السليمة، مما يقلل من الآثار الجانبية للعلاج.

حالياً، تُجرى تجارب سريرية حول العالم لاختبار فعالية هذه اللقاحات، سواء بمفردها أو بالتزامن مع علاجات أخرى، لعلاج مجموعة متنوعة من أنواع السرطان.

### نتائج واعدة: تجربة ناجحة على لقاح السرطان

في إنجاز جديد، أفاد باحثو معهد دانا فاربر للسرطان في فبراير 2025 عن نتائج مشجعة لتجربة سريرية على لقاح مُخصص لعلاج سرطان الخلايا الكلوية الصافية (أحد أشكال سرطان الكلى). شارك في التجربة تسعة مرضى خضعوا لجراحة لإزالة الورم، وتم إعطاؤهم اللقاح لتدريب جهاز المناعة على القضاء على أي خلايا سرطانية متبقية.

بعد فترة متابعة استمرت بمتوسط 34.7 شهراً، أظهرت النتائج أن جميع المرضى ظلوا خاليين من السرطان، مما يعكس فعالية هذا النهج العلاجي.

### هل نحن أمام ثورة في علاج السرطان؟

تفتح لقاحات السرطان آفاقاً جديدة في مكافحة هذا المرض الخبيث. ورغم أن الطريق لا يزال طويلاً أمام تعميم هذه العلاجات، إلا أن النتائج الأولية مشجعة وتبشر بإمكانية تحقيق تقدم كبير في الوقاية والعلاج. ومع استمرار الأبحاث، قد نشهد في المستقبل القريب نقلة نوعية تجعل من السرطان مرضاً يمكن السيطرة عليه بسهولة، بل وربما القضاء عليه نهائياً.



لطالما كان المؤثرون البشريون القوة المسيطرة على عالم التسويق الرقمي، لكن دخول الشخصيات الافتراضية إلى الساحة يغير قواعد اللعبة. هذه الشخصيات، التي تم إنشاؤها عبر الذكاء الاصطناعي، تتميز بمظهر واقعي وتفاعل ديناميكي، مما يجعلها منافساً جدياً للمؤثرين التقليديين. تستفيد الشركات من المؤثرين الافتراضيين بفضل السيطرة الكاملة على صورتهم ورسائلهم التسويقية، مما يقلل من المخاطر المرتبطة بالفضائح أو التصرفات غير المتوقعة. كما يتيح لهم العمل دون توقف، ما يوفر حملات تسويقية مستمرة دون الحاجة إلى إجازات أو استراحات، فضلاً عن المرونة العالية في التكيف مع الأسواق والعلامات التجارية المختلفة.



SCAN ME

@lodjmaroc



## إزالة دهون الكبد: دليل شامل للحفاظ على صحة الكبد

تُعد دهون الكبد، أو ما يُعرف بـ"الكبد الدهني"، من أكثر الحالات الصحية شيوعًا في العصر الحديث، حيث تنتج عن تراكم الدهون في خلايا الكبد. قد تكون هذه الحالة غير ضارة في البداية، لكنها إذا تُركت دون علاج يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل التهابات الكبد أو تليفه. في هذا المقال، سنستعرض أهم أسباب دهون الكبد، طرق الوقاية والعلاج، وأبرز النصائح لإزالة الدهون واستعادة صحة الكبد.

### ما هو الكبد الدهني؟

الكبد الدهني هو حالة تتراكم فيها الدهون داخل خلايا الكبد. يمكن أن تكون هذه الحالة نتيجة عوامل مختلفة، مثل النظام الغذائي غير الصحي، السمنة، أو حتى بعض الأمراض المزمنة. هناك نوعان رئيسيان من الكبد الدهني: الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD): يحدث بسبب عوامل غير مرتبطة بتناول الكحول، مثل السمنة أو مقاومة الأنسولين. الكبد الدهني الكحولي (AFLD): يحدث نتيجة الإفراط في تناول الكحول.



أسباب تراكم الدهون في الكبد

تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى تراكم الدهون في الكبد، ومنها:

السمنة وزيادة الوزن: تعد السمنة من أبرز أسباب الكبد الدهني، حيث تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم بشكل عام، بما في ذلك الكبد. النظام الغذائي غير الصحي: تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والسكريات يزيد من خطر تراكم الدهون في الكبد. الإفراط في تناول الكحول: يؤدي إلى تلف خلايا الكبد وتراكم الدهون. مقاومة الأنسولين: ترتبط هذه الحالة بمرض السكري من النوع الثاني ومتلازمة التمثيل الغذائي.

### اقرأ المزيد

## قلة النوم ومرض السكري: دراسة تكشف العلاقة وتأثيرها على الصحة

قلة النوم ليست مجرد مشكلة عابرة تؤثر على النشاط اليومي، بل هي عامل خطر قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة مثل زيادة الوزن، الاكتئاب، وحتى الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. دراسة حديثة نشرت في مجلة JAMA Network Open بتاريخ 5 مارس 2025، تسلط الضوء على تأثير النوم غير الكافي أو النوم المتأخر على مستويات السكر في الدم، مما يفتح الباب أمام فهم أعمق للعلاقة بين عادات النوم وتنظيم الجلوكوز.



### اقرأ المزيد

النوم وتأثيره على مستويات السكر في الدم

تشير الدراسة، التي أجراها المعهد الوطني للصحة والبحوث الطبية الفرنسي (Inserm)، إلى أن النوم غير الكافي قد يؤدي إلى تعطيل الساعة البيولوجية للجسم، مما يؤثر على إفراز الهرمونات المرتبطة باستقلاب الجلوكوز مثل الكورتيزول والميلاتونين. هذا الاضطراب في الإيقاع البيولوجي يزيد من الالتهابات ويؤثر سلباً على تنظيم مستويات السكر في الدم. الدراسة تابعت أكثر من 1100 مشارك تتراوح أعمارهم بين 46 و83 عاماً، بهدف تقييم العلاقة بين مدة النوم، توقيته، وتقلبات مستويات السكر في الدم. النتائج كشفت أن قلة النوم والنوم المتأخر لهما تأثير مباشر على تقلبات مستويات الجلوكوز، مما يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري.

أنماط النوم وتأثيرها على مستويات الجلوكوز

صنّف الباحثون المشاركون إلى أربع مجموعات بناءً على مدة نومهم:

قلة النوم الشديدة: ينامون ما بين 4.1 و4.7 ساعات في الليلة.

النوم غير الكافي المعتدل: ينامون ما بين 5.5 و6 ساعات.

النوم غير الكافي الخفيف: ينامون ما بين 6.8 و7.2 ساعات.

النوم الكافي: ينامون ما بين 8 و8.4 ساعات.



أمين الناجي في شخصية "كتبغا"، أحد أبرز قادة جيش هولاكو، في المسلسل التاريخي "سيوف العرب"



## أكثر من 1800 مستفيد من قافلة طبية في المناطق النائية بجماعة أكوديم

استفاد أكثر من 1800 شخص من قافلة طبية متعددة التخصصات نظمت نهاية الأسبوع الماضي لفائدة سكان جماعة أكوديم بإقليم ميدلت، في إطار مبادرة إنسانية تهدف إلى تعزيز الرعاية الصحية وتقريب الخدمات الطبية من المناطق النائية ذات التضاريس الصعبة وجاء تنظيم هذه القافلة بمبادرة من عدد من الهيئات الطبية والجمعية، وبتنسيق مع المنذوبة الإقليمية للصحة والحماية الاجتماعية، حيث تضمنت تقديم خدمات طبية شاملة تغطي عدة تخصصات حيوية، من بينها الطب العام، وطب الأسنان، وأمراض القلب والشرابين، وطب الأطفال، والطب الباطني، وطب النساء والتوليد، فضلاً عن فحوصات الكشف المبكر عن بعض الأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم.

وفي هذا السياق، أكد أشرف حسناوي، رئيس لجنة تنظيم القافلة، أن هذه المبادرة ذات الطابع الإنساني والاجتماعي تهدف بالأساس إلى خدمة الفئات الأكثر هشاشة، لا سيما النساء والأطفال وكبار السن والأشخاص الذين يواجهون صعوبات في التنقل إلى المراكز الصحية..

ولتوفير خدمات طبية متكاملة، تمت تعبئة فرق من الأطباء والممرضين والتقنيين، إلى جانب توفير معدات وأجهزة طبية حديثة لضمان تقديم الفحوصات والعلاجات في ظروف جيدة، مع الحرص على اتباع معايير السلامة الطبية اللازمة، كما استفاد المرضى من استشارات مجانية وتوجيهات طبية تساعدهم على تحسين أوضاعهم الصحية والوقاية من بعض الأمراض الشائعة.

[إقرأ المزيد](#)

## رمضان والصحة: أليكم أهم النصائح لصيام صحي

افطار صحي:

1. الإفطار بثمرتين أو ثلاث (طاقة وألياف)، وماء، شوربة خفيفة، حريرة، للحصول على الطاقة الفورية وإعادة ترطيب الجسم قبل الوجبة الرئيسية.
2. تجنب الأطباق المالحة والحلوة والأطعمة الثقيلة والمقلية، فهي بالإضافة لكونها قنابل من السعرات الحرارية، تجعل عملية الهضم أكثر صعوبة.
3. تفضيل الأسماك والدواجن واللحوم الخالية من الدهون والأرز البني والمعكرونة مصحوبة بالكثير من الخضار الخضراء.
4. تناول الفواكه والخضروات.
5. أخذ الوقت الكافي عند تناول الطعام ومضغه جيداً للمساعدة على الهضم ومنع زيادة الوزن. فالإحساس بالشبع يتكون في المتوسط بعد 20 دقيقة من بدء الوجبة، وهو الوقت الذي يتطلبه وصول إشارات الشبع من المعدة إلى الدماغ.



سحور صحي:

6. أخذ السحور في وقت متأخر قدر الإمكان، لإعادة شحن الطاقة الضرورية لمواجهة يوم طويل، دون أفراط.
7. السحور المتوازن: أطعمة غنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب والحبوب والجبن ومشتقات الحليب والفواكه والخضروات.
8. اختر الأطعمة ذات المؤشر السكري المنخفض التي تطلق الطاقة ببطء طوال اليوم مثل الخبز متعدد الحبوب والقمح الكامل والياقوتة.
9. اشرب الكثير من الماء والحليب وعصائر الفاكهة الطازجة للبقاء رطباً خلال ساعات الصيام.
10. تجنب القهوة والشاي: هذه مدرات للبول تسبب التبول وتسرع الجفاف.
11. تجنب المشروبات الغازية.
- النشاط البدني المعتدل:
12. ممارسة الرياضة باعتدال. يساعد الحفاظ على النشاط وتقليل التعب ويساعد في إنقاص الوزن.
13. ينصح بممارسة الرياضة بعد ساعات قليلة الإفطار -ساعتان كحد أدنى - أو قبل السحور بالنسبة للتمارين الاحترافية.
14. رمضان هو أفضل فرصة لتبني العادات الصحية والتخلي عن العادات السيئة مثل إدمان التبغ وغيرها، والأهم المحافظة على هذه المكتسبات بعد رمضان.

زاد .MA

درد

ضيف برنامج  
"موعد الفنانين"

المعلم رضوان القصري

الفن الكناوي  
أصبح عالمياً  
بفضل مهرجان  
الصويرة

WATCH NOW



SCAN ME!





## الرباط تحتضن أول مهرجان دولي لفيلم الأركيولوجيا والتراث

تستعد مدينة الرباط لاحتضان الدورة الأولى من المهرجان الدولي لفيلم الأركيولوجيا والتراث، الذي ينظمه مركز الدراسات والأبحاث في التراث الأركيولوجي والأنثروبولوجي للأطلس المتوسط، بدعم من وزارة الشباب والثقافة والتواصل وولاية جهة الرباط سلا القنيطرة. وسيُقام هذا الحدث الفريد من نوعه خلال الفترة الممتدة من 23 إلى 26 أبريل 2025، ليكون منصة استثنائية للاحتفاء بالتراث الثقافي والإنساني من خلال السينما الوثائقية.

مهرجان رائد في إفريقيا والعالم العربي يُعتبر هذا المهرجان الأول من نوعه في المغرب وإفريقيا والعالم العربي، حيث يجمع بين المهنيين المتخصصين في السينما الوثائقية المرتبطة بالأركيولوجيا والتراث. ويهدف إلى وضع المغرب ضمن الشبكة العالمية للمهرجانات المتخصصة في هذا المجال، والتي تُنظم في العديد من الدول مثل فرنسا، إسبانيا، إيطاليا، سويسرا، كرواتيا، اليونان، والولايات المتحدة الأمريكية.

### محور الدورة الأولى: البحر الأبيض المتوسط وفترة ما قبل التاريخ

اخترت الدورة الأولى للمهرجان محوراً رئيسياً يتمثل في "البحر الأبيض المتوسط وفترة ما قبل التاريخ"، وهو موضوع يتماشى مع الجهود المتواصلة لإبراز التراث المغربي والتعريف به على المستوى الدولي. وتحت شعار "شمال إفريقيا: إعادة كتابة لتاريخ الإنسانية"، سيكون المهرجان مناسبة لاستكشاف الإرث الحضاري لشمال إفريقيا ودوره في تطور المجتمعات الإنسانية.

### عرض وثائقي عن إنسان جبل إيغود

سيُفتتح المهرجان بعرض فيلم وثائقي يُسلط الضوء على أحد أهم الاكتشافات الأركيولوجية الحديثة في المغرب، وهو اكتشاف إنسان جبل إيغود، الذي أعاد تأريخ أقدم إنسان عاقل إلى حوالي 315,000 سنة. هذا الاكتشاف التاريخي لم يُثر فقط اهتمام الباحثين المغاربة، بل أثار أيضاً اهتماماً عالمياً، حيث ساهم في إعادة النظر في تطور الإنسان العاقل وأصوله.

### دينامية الاكتشافات الأركيولوجية في المغرب

شهد المغرب خلال السنوات الأخيرة دينامية متزايدة في مجال الاكتشافات الأركيولوجية، مما عزز مكانته كوجهة علمية وثقافية عالمية. ومن بين أبرز هذه الاكتشافات:

موقع أثري لإنتاج الحبوب خلال العصر الحجري الحديث بوادي بهت.

أقدم حلي في العالم بمغارة بيزمون.

أقدم قرية تعود إلى فترة ما قبل التاريخ بمنطقة كاش كوش نواحي تطوان.

هذه الاكتشافات تُعيد طرح أسئلة جديدة حول تطور المجتمعات في شمال إفريقيا قبل مجيء الفينيقيين، مما يُبرز غنى الإرث الحضاري للمنطقة.

### برنامج غني بأكثر من ثلاثين فيلماً

سيقدم المهرجان أكثر من ثلاثين فيلماً وثائقياً من مختلف أنحاء العالم، مما يتيح للجمهور فرصة للسفر عبر الزمن واكتشاف أصول الإنسانية في قارات مختلفة. وستكون هذه الأفلام نافذة على التراث الثقافي والحضاري لمجتمعات متنوعة، ما يجعل المهرجان تجربة فريدة تجمع بين المعرفة والترفيه.

### الرباط: عاصمة الثقافة والتراث

يأتي تنظيم هذا المهرجان في الرباط، التي تُعد عاصمة الثقافة المغربية، ليؤكد مكانتها كحاضنة للفعاليات الثقافية الكبرى. كما يُسلط الضوء على أهمية السينما الوثائقية كوسيلة للتعريف بالتراث الإنساني وتعزيز الحوار الثقافي بين الشعوب.

ويمثل المهرجان الدولي لفيلم الأركيولوجيا والتراث بالرباط خطوة مهمة في مسار تعزيز الوعي بالتراث الأركيولوجي والأنثروبولوجي، ليس فقط في المغرب بل على المستوى الدولي. ومن خلال هذا الحدث يُبرز المغرب دوره كجسر بين الماضي والمستقبل، وكمنصة للحوار الثقافي حول القضايا المتعلقة بالإنسانية وتاريخها المشترك.



# 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



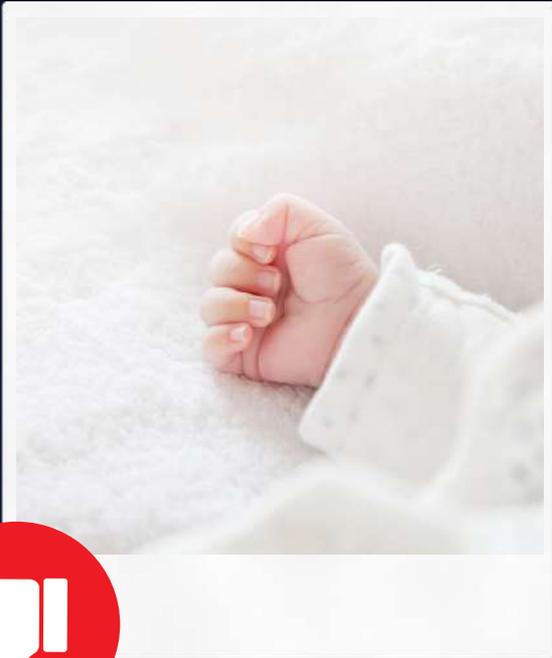


انضم إلى قناتنا على واتساب لتبقى  
على اطلاع بأحدث الأخبار!



SCAN ME!

في خطوة نحو تعزيز التنقل المستدام في المغرب، قامت شركة "Leader Location"، التابعة لمجموعة Auto Hall، بتسليم أسطول مكون من 150 سيارة كهربائية بالكامل إلى الخطوط الملكية المغربية. تمثل هذه المبادرة جزءاً من التزام المجموعة بدعم التحول نحو استخدام الطاقات النظيفة وتقليل الانبعاثات الكربونية.



أُلفت شرطة مدينة "تورينو" الإيطالية القبض على أربعة مواطنين مغاربة، منهم زوجان؛ وذلك للاشتباه في تورطهم في عملية نقل رضيفة من المغرب إلى إيطاليا على متن حقيبة للتسوق، بهدف بيعها إلى أسرة جديدة، حسب ما أفادت به وسائل إعلام محلية إيطالية.

وذكرت المصادر ذاتها أن الرضيفة، التي لا يتجاوز عمرها شهرين، وصلت إلى الأراضي الإيطالية دون أن يتم تسجيل اسمها ضمن قائمة الوافدين إلى إيطاليا، مشيرة إلى أن التحقيقات التي أجرتها الشرطة بعد توصلها بشكوى في هذا الصدد كشفت أن الرضيفة المسماة "عائشة" وُلدت في غشت من العام الماضي ووصلت إلى إيطاليا على متن حقيبة للتسوق في أكتوبر من السنة ذاتها.

## TOP & FLOP

## المغرب يعزز دبلوماسيته الموازية في حفل إفطار رسمي مع دبلوماسيين وفنانين

وكان الهدف من اللقاء تسليط الضوء على القيم المغربية الأصيلة مثل التعايش والتقارب بين الشعوب، وذلك في أجواء تعكس روح السلم والتضامن التي يميز شهر رمضان الفضيل. كما تم التأكيد على الدور الحيوي للمجالس الترابية في دعم الدبلوماسية الموازية من خلال تعزيز التعاون والحوار بين الثقافات

أقامت مقاطعة أكدال الرياض بالرياض حفل إفطار رسمي بمؤسسة دار الحديث الحسنية، حيث جمع هذا الحدث مجموعة من الشخصيات البارزة من دبلوماسيات وفنانات، إلى جانب ممثلي السفارات الأجنبية، رجال دين، أكاديميين، وإعلاميين.

و يعتبر هذا الحدث تجسيداً لانخراط المجالس الترابية كمؤسسات محلية تساهم في تعزيز الصداقة والعلاقات التعاونية بين المغرب وباقي دول العالم، ويعكس حرص المملكة على تعزيز موقعها الدولي عبر سياسات تقوم على القيم المشتركة والتفاهم المتبادل، تماشياً مع رؤية الملك محمد السادس.

كما تم تنظيم معرض "المملكة المغربية والقدس" في هذا السياق، الذي يبرز الدعم المغربي المتواصل للقضية الفلسطينية، وقد أضافت فقرات المديح والسماع الصوفي لمسمة دينية وثقافية للحدث.

في كلمته، أكد رئيس مجلس مقاطعة أكدال-الرياض، عبد الإله الإدريسي البوزيدي، أن المغرب يُعد نموذجاً في التعايش بين الأديان والتضامن الدولي...

[اقرأ المزيد](#)



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

## عرض فيلم "ألف شهر" للمخرج فوزي بنسعيد في خريبكة: دعوة للتأمل في الفن السابع

تنظم جمعية النادي السينمائي بخريبكة يوم الأربعاء 19 مارس 2025 عرضاً خاصاً لفيلم "ألف شهر" للمخرج المغربي فوزي بنسعيد، وذلك بالخرابة الوسائطية بمدينة خريبكة. هذا الحدث السينمائي يتيح للجمهور فرصة استثنائية للتفاعل مع أحد أبرز أعمال بنسعيد، الذي يعتبر من الأسماء اللامعة في السينما المغربية المعاصرة.

أهمية العرض السينمائي

يمثل عرض فيلم "ألف شهر" أكثر من مجرد تجربة مشاهدة سينمائية؛ فهو مناسبة للتأمل في الدور الذي تلعبه السينما في حياة الناس اليومية، خاصة في المدن التي غالباً ما تُعتبر هامشية على الخريطة الثقافية. مثل هذه العروض تساهم في استرجاع العلاقة التاريخية التي تربط بعض المدن المغربية بالفن السابع، وتبرز كيف يمكن للسينما أن تصبح أداة للتفكير في القضايا الاجتماعية والسياسية، وجعلها وسيلة لتجميل الحياة اليومية وإثراء الوعي الجماعي.

اختيار عرض هذا الفيلم، الذي يحمل توقيع مخرج بحجم فوزي بنسعيد، يعكس وعي الجهة المنظمة بأهمية الجاليات السينمائية وأثرها على المتلقي. كما يشير إلى رغبة الجمعية في تقديم أعمال تحمل أفكاراً ومواقف تعكس الواقع المغربي وتفتح المجال للنقاش حول الذات والتاريخ والمجتمع.

فوزي بنسعيد: سينما الأصالة والتجديد

يُعد فوزي بنسعيد، صاحب أفلام مثل "الثلاث الخالي" و"ليلي" و"ليلي"، من المخرجين الذين قدموا رؤية سينمائية أصيلة تعكس وعياً عميقاً بتحديات المجتمع المغربي. أفلامه لا تقتصر على السرد القصصي التقليدي، بل تتجاوز ذلك لتقدم تجربة فنية غنية بالتفاصيل، حيث يمتزج فيها الشعر بالواقع، وتُطرح الأسئلة الكبرى حول الوجود والهوية.

[اقرأ المزيد](#)



## برطال تتوج ببطولة العالم للملاكمة

أحرزت الملاكمة المغربية وداد برطال يوم الأحد، في حصد ذهبية وزن 54 كلغ ببطولة العالم للملاكمة سيدات المقامة بمدينة نيش الصربية بعد فوزها على الملاكمة التركية خديجة أكباش 2-5.

وكانت الملاكمة المغربية حسنة لرتي قد فازت بالميدالية البرونزية، في بطولة العالم للملاكمة النسائية المقامة في نيش بصربيا، خلال الفترة الممتدة ما بين 8 و 16 مارس الجاري.

وضمنت لرتي الميدالية البرونزية عقب بلوغها الدور نصف النهائي (فئة 75-81 كلغ) على حساب البلغارية فيكتوريا كيببكا، بعد قرار الحكام إيقاف النزال.

## الألكسو تكرم الشاعر المغربي محمد بنيس في اليوم العربي للشعر

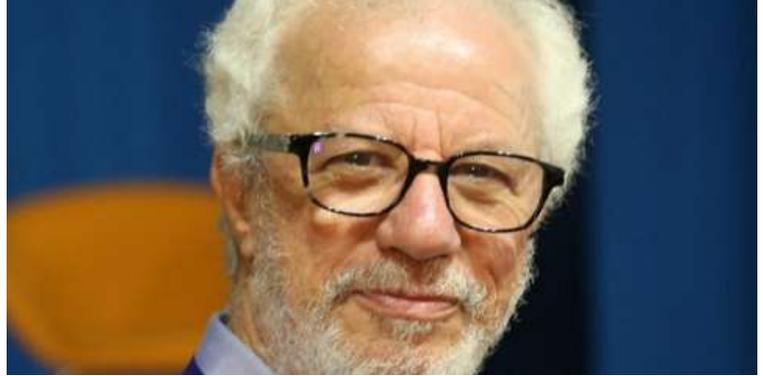
محمد بنيس: أيقونة الشعر العربي المعاصر اختارت الألكسو الشاعر محمد بنيس لتكريمه ضمن احتفالاتها باليوم العربي للشعر، إلى جانب رموز شعرية وثقافية عربية أخرى. ووفق بيان المنظمة، فإن هذا التكريم يهدف إلى التذكير بالقيم الإنسانية التي يحملها الشعر، ودوره في ترسيخ قيم المحبة والتعايش والإخاء. ويُعد بنيس أحد أعمدة الشعر العربي المعاصر، حيث شكلت أعماله علامة فارقة في مسار القصيدة المغربية منذ جيل السبعينيات.

بنيس ليس فقط شاعراً، بل هو أيضاً ناقد أدبي بارز، حيث كتب العديد من المؤلفات النقدية التي تناولت القصيدة من زوايا فكرية وجمالية. ومن بين أبرز أعماله النقدية كتاب "ما قبل الكلام"، الذي يعكس رؤيته العميقة للشعر كآلية فكرية تعالين تطوراتها وتحولاته. رؤية شعرية متجددة

ينتمي محمد بنيس إلى جيل السبعينيات، وهو الجيل الذي راهن على تجديد القصيدة العربية من خلال تبني أيديولوجيات ورؤى جمالية جديدة. وتميزت دواوينه الشعرية بقدرتها على التعبير عن التحولات الجمالية التي شهدتها القصيدة المغربية والعربية، ما جعله واحداً من أبرز رواد الشعر العربي الحديث.

[اقرأ المزيد](#)

احتفاءً باليوم العربي للشعر، الذي يصادف 21 مارس من كل عام، أعلنت وزارة الشباب والثقافة والتواصل، مساء السبت 15 مارس 2025، عن تكريم المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (الألكسو) للشاعر المغربي الكبير محمد بنيس. ويأتي هذا التكريم تقديراً لإسهاماته البارزة في إثراء الحركة الأدبية والثقافية العربية، وللدور الريادي الذي لعبه في إبراز الشعر المغربي على المستويين العربي والدولي.



## المخرج كمال لزرقي يتألق في مهرجان "فرانكوفيلم" بروما بفيلمه "عصابات"

حقق المخرج السينمائي المغربي كمال لزرقي إنجازاً جديداً للسينما المغربية بفوزه بجائزة كبرى في الدورة الخامسة عشرة لمهرجان "فرانكوفيلم" بروما، عن فيلمه المميز "عصابات". وأقيم المهرجان خلال الفترة الممتدة من 7 إلى 14 مارس الجاري، حيث شهد مشاركة واسعة من أفلام تنتمي إلى دول الفضاء الفرنكوفوني.

### إنجاز جديد للسينما المغربية

يأتي هذا التتويج ليؤكد مرة أخرى الحضور البارز للسينما المغربية على الساحة الدولية، ويعزز مكانتها كواحدة من أكثر السينمات متابعة في العالم العربي. فقد شهدت السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً في الإنتاج السينمائي المغربي، الذي بات ينجح في خلق جماليات جديدة تعكس الواقع وتستحضر التاريخ برؤية فنية مبتكرة.

ومنذ تتويج أفلام مغربية في مهرجانات عالمية كـ "مهرجان كان"، أصبحت السينما المغربية تحتل مكانة مرموقة ضمن المشهد السينمائي الدولي. وتمكنت من تجاوز الحدود الوطنية لتصل إلى جمهور عالمي، حيث تُعرض وتُقيم وتُكرم في كبرى المهرجانات، وهو ما يعكس تطوراً ملحوظاً في الجراة الفنية التي باتت تميز الإنتاجات المغربية.



### "عصابات": رؤية جمالية لعالم الجريمة

ينتمي فيلم "عصابات" إلى نوعية أفلام الجريمة، وهو نوع سينمائي ظل غائباً عن السينما المغربية لفترة طويلة. يختار كمال لزرقي في هذا الفيلم أن يغمس في العالم السفلي لمدينة الدار البيضاء، مقدماً رؤية فنية جريئة تكشف الواقع وتدين تناقضاته.

يمتاز الفيلم بلغته البصرية القوية، حيث تُظهر الصور أكثر مما تخفي، وتكشف عن تفاصيل دقيقة تعكس عمق التحولات الاجتماعية والجمالية التي يعيشها المغرب. ورغم الجدل الذي أثاره الفيلم منذ عرضه الأول، إلا أنه حظي بإجماع النقاد والجمهور على حد سواء، الذين اعتبروه عملاً مميزاً يُبرز نضج السينما المغربية وقدرتها على تقديم رؤى جديدة ومبتكرة.

### السينما المغربية: من المحلية إلى العالمية

إن تتويج فيلم "عصابات" في مهرجان "فرانكوفيلم" ليس مجرد تكريم لفيلم واحد، بل هو اعتراف بمسار السينما المغربية ككل...

[اقرأ المزيد](#)

## ساكنة إقليم بولمان تحت الصدمة بعد اكتشاف شبكة لاستغلال القاصرات

شهد إقليم بولمان فضيحة أخلاقية مدوية عقب تفجر قضية استغلال 14 فتاة قاصر بجماعة كيكو حسب ما يتم تداوله محليا، مما أثار موجة غضب واستنكار واسع في الأوساط الحقوقية والمجتمعية، التي ذهلت من المعطيات الصادمة التي أماطت اللثام عن واقع مرير تعيشه بعض الفئات الهشة، حيث تنتهك براءة الطفولة وتتحول إلى سلعة في أيدي شبكات الإجرام المنظم، ما يثير تساؤلات جدية حول فعالية التدابير الوقائية وآليات التصدي لمثل هذه الجرائم.

وتفيد المعطيات الأولية بأن الأمر يتعلق بشبكة يشتبه في تورطها في استدراج فتيات قاصرات وإجبارهن على الانخراط في أنشطة غير قانونية نتج عنها اغتصابهن، مستغلة هشاشتهن الاجتماعية والاقتصادية، حيث تشير التحقيقات إلى أن أفراد هذه الشبكة اعتمدوا أساليب الابتزاز والتفريغ لإحكام السيطرة على الضحايا، مستغلين ظروفهن القاسية لفرض واقع يصعب التمرد عليه، وسط حديث عن حمل ضحيتين.

## الملكة رانيا تتألق بإطلالة راقية من تصميم لبناني خلال حفل إفطار في عمان

حضرت الملكة رانيا العبد الله، زوجة الملك عبد الله الثاني بن الحسين، حفل إفطار في العاصمة الأردنية عمان، حيث تألقت بإطلالة أنيقة جمعت بين التراث والحداثة. وقد اختارت الملكة عباية باللون البرتقالي القريب من القرميدي الدافئ، نسقتها مع ثوب مطرز بحرفية يدوية، مما أضفى على إطلالتها لمسة من الفخامة والراقي.

### إطلالة مستوحاة من التراث بتصميم لبناني

الإطلالة التي خطفت الأنظار حملت توقيع دار الأزياء اللبنانية "ساراز باغ" (Sarah's Bag) للمصممة سارة بيضون، التي خصت مجموعة خاصة لشهر رمضان 2025. العباية جاءت مزدانة بصف من الأزرار الذهبية المطرزة بخيوط ذهبية، مع نقوش تراثية وزخارف جانبية ملونة تعكس ألوان التراب المتموجة تحت أشعة الشمس.

### إكسسوارات راقية ومستدامة

أكملت الملكة رانيا إطلالتها بحقيبة يد باللون الخردلي العسلي من الجلد الطري، من تصميم العلامة الفرنسية "نوديز" (Nodies). الحقيبة، التي تم تنفيذها بحرفية يدوية عالية، صُنعت من جلد مُعاد تدويره كان معدًا للتلف من دار عالمية. وقد أوضحت العلامة الفرنسية أن هذا التصميم يُصنع حسب الطلب، وتم إنتاج ثلاثة نماذج فقط منه، في انسجام مع مبادئ الاستدامة التي تتبناها الماركة.

كما زينت الملكة خصرها بحزام من الجلد النباتي الأسود، وهو ثمرة تعاون بين دار الأزياء الفرنسية "بالمان" (Balmain) وعلامة H&M. مجموعة مستوحاة من الصحراء

الحزام، المزخرف بنباتات معدنية ذهبية، ليس جديدًا في خزانة الملكة، حيث ظهرت به في مناسبات سابقة. أما الحذاء، فقد جاء باللون البني الكاراميل مع كعب عالٍ وإبزيم مثبت للقدم، من تصميم دار جينيفر شمندي (Jennifer Chamandi).

### خاتم ذكي للصحة والطاقة الإيجابية

إحدى القطع اللافتة التي ارتدتها الملكة رانيا كان خاتمًا ذكيًا من علامة Ouraring الفنلندية. هذا الخاتم، الذي يُعتبر أقرب إلى جهاز صحي، مصمم لمراقبة العادات الصحية وتحسين المزاج. وقد تم تصنيعه من البلاتينوم المستخرج من مصادر نادرة، ويُعتقد أنه يساعد في تعزيز الطاقة الإيجابية وتحسين الصحة النفسية.

### دعم المواهب العربية

الإطلالة المميزة للملكة رانيا ليست المرة الأولى التي تتعاون فيها مع المصممة اللبنانية سارة بيضون، إذ لطالما دعمت الملكة المواهب العربية، وظهرت في مناسبات سابقة وهي تحمل حقائب من تصميم المصممة. إلا أن هذه هي المرة الأولى التي ترتدي فيها الملكة عباية من توقيع الدار، وهو ما عبّرت عنه سارة بيضون بفخر عبر حسابها الرسمي على إنستغرام.



تأتي هذه العباية ضمن مجموعة رمضان 2025 التي أطلقتها سارة بيضون، والتي استوحيتها من ألوان التراب والشمس وطبيعة الصحراء. المجموعة تُبرز الحرفية اليدوية والاهتمام بالتفاصيل، مع تصاميم تجمع بين الأصالة والحداثة، ما يجعلها خيارًا مثاليًا لشهر رمضان وعيد الفطر.

مرة أخرى، تثبت الملكة رانيا العبد الله أنها أيقونة للأناقة والتميز، حيث تجمع في إطلالاتها بين دعم المواهب العربية والالتزام بمبادئ الاستدامة. إطلالاتها الأخيرة في حفل الإفطار ليست فقط تعبيرًا عن ذوقها الرفيع، بل هي أيضًا رسالة تحتفي بالتراث والحرفية اليدوية، وتجسد رؤية عصرية للمرأة العربية.

## الشاعرة مريم أبو سفيان.. "أجنحة هولدرلين" تحقيق نحو اللحم والجنون



## أجمل إطلالات الإفطار للعروس بتوقيع الماركات العالمية في رمضان 2025

مع حلول شهر رمضان المبارك، أطلقت العديد من الماركات العالمية مجموعات خاصة تحتفي بأناقة الشهر الفضيل. هذه التصاميم تعكس مزيجاً رائعاً من الفخامة والبساطة، مستوحاة من سحر الشرق وعموض الصحراء، مما يجعلها مثالية للعروس المقبلة على الزفاف. من العبايات الحريرية الناعمة إلى الكسوسوارات الفاخرة، نقدم لك دليلك الكامل لأبرز إطلالات الإفطار التي صُممت خصيصاً لتناسب أجواء رمضان 2025.

### 1. العباية البرتقالية من "ألْميس"

تميزت ماركة ألْميس (Almeiss) بتقديم عباية حريرية باللون البرتقالي المطبوعة برسومات تجمع بين الأزرق الحيوي والأصفر المشرق. أضافت الشراريب الزرقاء عند الأطراف لمسة حيوية تعكس الأناقة الشرقية. يمكن تنسيق هذه العباية مع صندل برتقالي مزدان بأحجار كريستالية متدلية من مجموعة رينيه كاوفيللا (Rene Caovilla)، ليمنحك إطلالة متألقة ومتكاملة. أما الحقيبة، فهي مصنوعة من الساتان البرتقالي الداكن ومرصعة بأحجار سواروفسكي براق، مما يمنحها شكلاً أنيقاً يشبه الكيس المزود بإغلاق علوي. هذه الحقيبة تضيف لمسة من الفخامة والراقي إلى إطلالتك.

### 2. العباية الزهرية من "سكيا باريللي"

إذا كنتِ تبحثين عن إطلالة ناعمة وبسيطة، فإن العباية الزهرية من تصميم سكيا باريللي (Schiaparelli) هي الخيار المثالي. تتميز هذه العباية بقصتها الواسعة ولونها الباستيل الزهري المونوكروم، مما يعكس الرقي والبساطة دون الحاجة إلى زخارف إضافية أو حزام للخصر.

[اقرأ المزيد](#)

## 7 صيحات أظافر لربيع وصيف 2025: لمسة جمالية متفردة لإطلالة متألقة

مع اقتراب موسم الربيع والصيف لعام 2025، تنصدر صيحات الأظافر المشهد الجمالي بأساليب مبتكرة تجمع بين الجرأة والأناقة. من الألوان الهادئة إلى التصاميم الجريئة، تنوعت اتجاهات الأظافر هذا الموسم بأسلوب يعكس النعومة والبساطة تارة، والقوة والتفرد تارة أخرى. وقد استعرضت منصات عروض الأزياء العالمية مجموعة من التصاميم المميزة التي ستزين إطلالتك بلمسات عصرية ومتفردة. إذا كنتِ من عاشقات التميز، استعدي لتجربة أجدد صيحات الأظافر التي ستضفي على إطلالتك لمسة من الجاذبية والتألق.

### 1. الأظافر الحادة المزودة باللون

صيحة الأظافر الحادة والطويلة تعود بقوة هذا الموسم، ولكن بأسلوب جديد يجمع بين الألوان المزودة المتناسقة. ظهرت هذه الصيحة في عرض Helen Anthony خلال أسبوع الموضة في لندن لربيع وصيف 2025، حيث تم المزج بين درجات النيود الفاتح والبني الداكن، مما أضفى لمسة أنيقة وعصرية على الأظافر. هذا التصميم مثالي لمحبات الإطلالات الجريئة التي تجمع بين الحداثة والراقي.

### 2. تصاميم مستوحاة من الألوان النابضة بالحياة

ألوان الطبيعة المشرقة والفنون التجريدية كانت مصدر إلهام رئيسي لصيحات الأظافر هذا الموسم. برزت هذه الصيحة في عرض Germanier خلال أسبوع الموضة في باريس، حيث تم استخدام ألوان زاهية مثل الأخضر، الورد، والأحمر مع لمسات فنية مستوحاة من فن الموزاييك. إذا كنتِ تبحثين عن إطلالة مرحة وحيوية تناسب أجواء الصيف، فإن هذه الألوان النابضة بالحياة ستكون خياراً مثالياً.

### 3. الأظافر الداكنة بالأشكال الهندسية

رغم سيطرة الألوان الزاهية على موسم الربيع والصيف، إلا أن الألوان الداكنة، وخاصة البني الغامق، تحتفظ بمكانتها هذا الموسم. في عرض Ahluwalia خلال أسبوع الموضة في لندن، تم تقديم تصاميم هندسية بارزة باللون البني الغامق، مما منح الأظافر مظهراً أنيقاً وفاخراً يناسب الإطلالات اليومية والمسائية على حد سواء...

[اقرأ المزيد](#)





شحاتل صعييب  
أسما لمنور



SCAN ME

@lodjmaroc



## خواتم الألماس لرمضان 2025: تصاميم راقية تعزز أناقتك



[اقرأ المزيد](#)

خاتم الألماس هو قطعة لا غنى عنها في إطلالات المرأة العصرية، فهو يضيف لمسة من الرقي والفاخرة لأي مظهر. سواء كنتِ تستعدين لإطلالة بسيطة أو تبحثين عن قطعة مميزة تكمل أناقتك، فإن خاتم الألماس سيظل الخيار المثالي. ومع قدوم شهر رمضان 2025، تزداد الحاجة إلى اختيار خواتم راقية تناسب أجواء الإفطار والسحور والسهرات مع العائلة والأصدقاء.

تسهيل عملية الاختيار، نقدم لك مجموعة من أجمل تصاميم خواتم الألماس من أشهر دور المجوهرات العالمية، لتتألقي في رمضان بإطلالة مميزة وراقية.

1. خاتم Vintage Alhambra من فان كليف أند آربلز Van Cleef & Arpels إذا كنتِ تبحثين عن تصميم مستوحى من الطبيعة، فإن خاتم Vintage Alhambra من فان كليف أند آربلز هو الخيار الأمثل. مستوحى من زهرة البرسيم، يُزين هذا الخاتم الأيقوني بإطار من الخرز الذهبي وترصيع الأحجار الكريمة، مما يضيف لمسة من الفخامة على إطلالتك.

مصنوع من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً بنقش غيوشيه. مرصوف بالعقيق الأزرق و0.04 قيراط من الألماس.

2. خاتم Quatre Radiant Edition من بوشرون Boucheron

إطلالة تعكس الأناقة والرقي، يمكنكِ اختيار خاتم Quatre Radiant Edition من بوشرون. يتميز هذا التصميم الهندسي بزخارف مفتوحة تعزز تأثيره في الضوء، مع خط من الألماس الأبيض يضيف لمسة من التألق.

## موديلات حقائب فاخرة تناسب العباية في رمضان 2025

مع اقتراب شهر رمضان المبارك، تزداد الحاجة إلى اختيار إطلالات أنيقة ومناسبة للمناسبات المسائية المهمة التي تكثُر خلال هذا الشهر الكريم. ومن بين العناصر الأساسية لإكمال أناقة العباية، تأتي الحقيبة كقطعة لا غنى عنها، سواء كانت بسيطة أو فاخرة. في هذا المقال، نقدم لك مجموعة من موديلات الحقائب الفخمة التي تتماشى مع العبايات، لتضفي لمسة من التميز والرقي على إطلالتك.

### 1- الحقيبة المستطيلة مع قفل معدني

لإطلالة عملية وأنيقة، تعد الحقيبة المستطيلة خياراً مثالياً. تتميز هذه الحقيبة بحجمها المناسب الذي يسع الأساسيات مثل الهاتف ومحفظة النقود، دون الحاجة إلى حمل أدوات زائدة. تصميمها البسيط مع قفل معدني يضيف لمسة كلاسيكية تناسب العبايات ذات الألوان المحايدة.

### 2- الحقيبة القفص

إذا كنتِ تبحثين عن تصميم مميز، فإن الحقيبة القفص من دار شانيل Chanel تعد خياراً مثالياً. مصنوعة من المعدن الذهبي، تضيف هذه الحقيبة لمسة فاخرة عند تنسيقها مع عباية تراثية بألوان الباستيل. تصميمها الفني يجعلها قطعة لافتة للنظر في أي مناسبة.

### 3- الحقيبة الصندوق

الحقيبة الصندوق هي خيار مثالي للعبايات السواريه البسيطة، مثل العبايات السوداء المصنوعة من خامة الفيلفت. تصميمها المستطيل مع التفاصيل الفاخرة يجعلها قطعة مميزة تناسب العبايات ذات الأكمام الواسعة، مما يبرز جمال التصميم ويكمل الإطلالة.

### 4- حقيبة الكلاتش

تعتبر حقيبة الكلاتش من الخيارات الكلاسيكية التي لا تفقد رونقها. يمكن اختيارها من الجلد أو القماش، أو بلون ذهبي مزين بالأحجار الكريستالية والزخارف المعدنية. تصميمها المتقن يجعلها مثالية للمناسبات الرسمية، خاصة مع العبايات المطرزة. وقد قدمت دار إيلي صعب تصميماً رائعاً يجسد هذه الفخامة.

[اقرأ المزيد](#)



# بوحمرن يقدر يضر عينيك ؟ و كيفاش الصيام كيأثر على النظر؟ وئام الجاي فبودكاست ألو طبيب



SCAN ME

@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