

# لويدجاند

مجلة لودجي ميديا الأسبوعية



## إحاطة دي ميستورا الأخيرة خطاب متذبذب يكشف ضياع بوصلة الوساطة في قضية الصحراء المغربية



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO  
العدد 53 - أبريل 2025

### حياتنا

وهبي : الاعتراف بالعمل  
المنزلي غير المؤدى عنه  
للمرأة ضرورة لتحقيق  
العدالة داخل الأسرة

### أخبار الأسبوع

في ظل الاختراقات  
المتزايدة.. هل "جيتكس"  
كاف لتأكيد ريادة  
المغرب في عالم الرقمنة ؟





## يحدث في آخر 24 ساعة



# معرض

الافتتاحية	04
أخبار الأسبوع	06
حياتنا	12
صحتنا	16
فن وفكر	22
أناقة وجمال	28



لوديجي ميديا - مؤسسة الرسالة الإعلامية

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

تصميم : ندى دحان

مونتاج : هند الدبالي

إدارة فنية وتقنية :  
محمد آيت بلحسن

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



# إحاطة دي ميستورا الأخيرة: خطاب متذبذب يكشف ضياع بوصلة الوساطة في قضية الصحراء المغربية



رغم ما يوحي به خطاب دي ميستورا من حرص على إحراز تقدم في ملف الصحراء، إلا أن الإحاطة الأخيرة أمام مجلس الأمن كشفت مرة أخرى عن ميل واضح نحو خطاب تقليدي يستبطن أكثر مما يصرح، ويكاد يعيد إنتاج نفس اللغة القديمة التي ظلت تتجنب مواجهة الإشكاليات الحقيقية للصراع. فالحديث عن «فرصة» لحل الأزمة مع نهاية السنة لا يبدو إلا محاولة للتغطية على انسداد سياسي لم يعد من الممكن إخفاؤه، وعلى عجز مزمّن في فرض دينامية أممية جديدة.

ما يلفت الانتباه في إحاطته، هو تلك النزعة العاطفية التي رافقت بعض مقاطع التقرير، خصوصاً حين استعمل شهادة انتقائية لشابة من مخيمات تندوف وكأنها تختصر معاناة شعب كامل. إنه توجه دعائي، يعيد استنساخ الخطاب الإنساني الذي طالما وظفته جبهة البوليساريو وحلفاؤها لخلق تعاطف دولي، رغم غياب أي مجهود لرصد معاناة الصحراويين المحتجزين في ظروف استثنائية.

لأدهى أن المبعوث الشخصي للأمم العام، الذي يفترض فيه التحلي بالحياد، أغفل بشكل واضح دعوة باقي الأطراف إلى تحمل مسؤولياتها. فبينما يشترط على المغرب توضيح مبادرة الحكم الذاتي،

ماركو روبيو، بتاريخ 8 أبريل 2025، لم يكن غائباً عن ذهنه، لا سيما أن واشنطن جدّدت عبر هذا التصريح اعترافها بسيادة المغرب على أقاليمه الجنوبية، ودعمها الواضح لمقترح الحكم الذاتي باعتباره الحل الوحيد الواقعي والدائم للنزاع. الإلحاح على مفهوم «الاستقلالية الحقيقية» في مقترح الحكم الذاتي، فهو يشي بمحاولة لإعادة فتح نقاش تجاوزه الواقع الدبلوماسي. ذلك أن مبادرة المغرب، التي حظيت بدعم قوى دولية كبرى من بينها الولايات المتحدة، لم تعد مجرد خيار تفاوضي،

ا تجنب ديميستورا توجيه أي انتقاد صريح للجزائر، والتي تبقى الفاعل الرئيسي في النزاع. هذا التواطؤ الصامت يعكس خللاً في مقاربة ديميستورا، الذي فضل الاستكانة إلى التوازنات السياسية بدل ممارسة الضغط حيث يجب. وما يثير الانتباه أكثر، هو أن ديميستورا لم يمنح الحيّز الكافي للموقف الأمريكي الذي بات يشكل تحولاً نوعياً في تعاطي القوى الكبرى مع الملف. فالثابت من إحاطته، أن التصريح الرسمي الصادر عن وزير الخارجية الأمريكي،





ويواصل التصعيد السياسي والإعلامي بدل المساهمة في التهدئة

إن استمر المبعوث الشخصي للأمين العام للأمم المتحدة في تبني مقاربات مترددة، وتغليب التحيز بالخطاب الإنساني، فإن أفق التسوية سيظل مغلقاً، القضية لم تعد في حاجة إلى تقارير مبللة بالحذر، بل إلى إرادة سياسية صادقة، ووساطة تملك الشجاعة لتسمية الأطراف وتحميلها المسؤولية بشكل مباشر

بقلم عائشة بوسكين

أكفأل مركزي في استقرار المنطقة، وكشريك موثوق في ملفات استراتيجية مثل الأمن والهجرة والطاقة. وهذا التجاهل ليس بريئاً، بل يبدو كأنه جزء من محاولة إبقاء الملف في زمنه البارد، مع تجاهل التحولات المتسارعة التي يفرضها الواقع.

ثم إن تفادي أي إحالة إلى مسؤولية الجزائر المباشرة، رغم أنها الدولة الحاضنة والممولة والداعمة دبلوماسياً للبوليساريو، يُعدّ تناقضاً جوهرياً في منطق الإحاطة. لا يمكن الحديث عن حل سياسي شامل دون الاعتراف بأن طرفاً محورياً لا يزال يرفض الجلوس على طاولة المفاوضات كطرف رئيسي

أما بل باتت أساس أي تسوية محتملة. الإصرار على «توضيح» مضمونها لا يُفهم إلا كنوع من التشكيك المتجدد في صدقيتها، في وقت كان يُفترض أن يتم تثمينها كحل عملي وممكن.

والمقلق أكثر هو إعادة إدخال مصطلح «تقرير المصير» في سياق إحاطة يُفترض بها أن تعكس توازن المواقف. فالمصطلح، وإن ورد موارد، يعيد النقاش إلى مأزق الاستفتاء الذي ثبت فشله منذ عقود. الإصرار على هذا الخيار لم يعد يمثل حلاً، بل يشكل عائقاً نفسياً وسياسياً يحول دون تقدم أي مسار تفاوضي جدي.

ما على مستوى التوقيع الإقليمي، فإن إحاطة دي ميستورا تجاهلت عمداً الأبعاد الجيوسياسية الجديدة التي تؤكد دور المغرب

## في ظل الاختراقات المتزايدة.. هل "جيتكس" كافٍ لتأكيد ريادة المغرب في عالم الرقمنة؟



مع كل الزخم الإعلامي والدبلوماسي الذي رافق تنظيم معرض "جيتكس أفريقيا 2025"، تتزايد التساؤلات حول قدرة المغرب على الوفاء بتموحيته الرقمية في ظل بنية تحتية سيبرانية هشّة. فالهجمات الأخيرة التي استهدفت مؤسسات حكومية أعادت إلى الواجهة نقضاً واضحاً في حماية المعطيات الرقمية للمواطنين، وكشفت عن الفجوة الكبيرة بين الخطاب الرسمي والواقع الأمني الفعلي

هذه الاختلالات تقوّض الثقة في الخطابات الرسمية حول الرقمنة، وتضع موضع تساؤل مصداقية البرامج والاستراتيجيات المعلنة، مثل "المغرب الرقمي 2030". فليس من المنطقي التباهي بريادة تكنولوجية مزعومة، بينما لا تزال بيانات المواطنين مهددة، ومؤسسات الدولة عاجزة عن تأمين بنياتها الرقمية.

ورغم ذلك، يشكل "جيتكس أفريقيا" فرصة مهمة للمغرب لتثبيت حضوره في المشهد التكنولوجي الإفريقي، حيث يجمع المعرض شركات ناشئة ومقاولات عالمية، ويستعرض تطبيقات متقدمة في مجالات الذكاء الاصطناعي، الصحة والتعليم.

إلا أن النجاح الحقيقي في قيادة التحول الرقمي لا يُقاس بعدد الزوار أو حجم الاستثمارات، بل بقدرة الدولة على ترجمة طموحاتها إلى واقع ملموس، يضمن أمان الفضاء الرقمي ويؤسس لبنية تحتية تكنولوجية قوية وشفافة.

الاعتبارات الحقيقية للرقمنة في المغرب لا تكون على منصات العرض، بل في صمود المواقع الحكومية أمام الهجمات، وفي ثقة المواطن في خدماته الرقمية، وفي إحساسه بأن بياناته ليست مجرد فرائس سهلة للقرصنة، لذلك، فإن المعرض لا ينبغي أن يتحول إلى واجهة للتغطية على أعطاب الداخل، بل يجب أن يكون لحظة صراحة ومراجعة نقدية لطريقة تدبير الرقمنة، واستشرافاً جاداً لمستقبل رقمي آمن، عادل، ومستدام.

اقرأ المزيد

## شراكة استراتيجية بين البريد بنك و PayTic من أجل رقمنة المدفوعات

البريد بنك، الرائد في مجال الشمول المالي بالمغرب يوقع شراكة استراتيجية مع شركة PayTic الرائدة في التشغيل الي نظمة النقدية .

ويهدف هذا التعاون إلى مواصلة رقمنة معالجة العمليات النقدية المفعلة من طرف البنك، من خلال التركيز على التشغيل التلي لعمليات التسوية وإدارة المنازعات، وإعداد التقارير التنظيمية، وبفضل منصة SAAS المبتكرة لشركة PayTic، سيتمكن البريد بنك من الاستفادة من حل متكامل وتلقائي يتوافق مع المعايير الدولية لشبكات المدفوعات.



وصرح السيد الأمين النجار رئيس مجلس الإدارة الجماعية للبريد بنك: " تندرج هذه الشراكة مع استراتيجيتنا للابتكار التكنولوجي لصالح زبائننا. وهو ما يعكس رغبتنا في إدارة أكثر سلاسة وكفاءة لعمليات الأداء لدى البنك".

ومن جانبه، أضاف عماد بومهدي، الرئيس التنفيذي لشركة PayTic: " نحن فخورون بدعم البريد بنك في تحوله الرقمي. هذه الشراكة تعكس التزامنا المشترك بتحسين الأداء التشغيلي مع ضمان مستوى عال من المطابقة وإمكانية التتبع".

وتؤكد هذه الشراكة على الدور الأساسي الذي تلعبه PayTic في التحول الرقمي للمؤسسات المالية، سواء في المغرب أو على المستوى الدولي، وتوضح عزم البنك على مواصلة رقمنة وتحديث عملياته لتقديم تجربة محسنة لزبائنها.



# تصريح الأسبوع

## دد

«القفطان  
المغربي تعرض  
لمحاولات سطو  
من جهات "الله"  
يهددهم علينا»

المهدي بنسعيد  
وزير الشباب و الثقافة و الرياضة

## كأس العالم 2030: رهان تنموي يشمل القرى والجبال ويعيد رسم خريطة المغرب المجالي

مع اقتراب موعد تنظيم كأس العالم 2030، تتصاعد مؤشرات الأمل من القرى والجبال المغربية. وعلى خلاف المخاوف المتكررة من تهميش المناطق القروية خلال التظاهرات الكبرى، جاء تأكيد وزير الداخلية عبد الوافي لفتيت لبيد هذه المخاوف معلناً أن العالم القروي سيكون في صلب هذا المشروع الوطني الكبير. فقد تم إطلاق خطة استراتيجية ضخمة بقيمة 243 مليار درهم، تشمل 2100 مشروع بنية تحتية، لا تقتصر على المدن الكبرى، بل تمتد لتُحدث تحولاً عميقاً في المجالات القروية والجبلية

هذه المشاريع لا تركز فقط على تهيئة الملاعب والفنادق في المدن المضيفة، بل تأتي في إطار رؤية ملكية متكاملة، ترمي إلى تحقيق تنمية ترابية عادلة ومتوازنة. الهدف واضح: تحويل كأس العالم إلى رافعة للنمو المستدام، تعالج الفوارق المجالية وتُشرك كافة المواطنين، بما فيهم سكان المناطق النائية.

الطرق، الجسور، شبكات الكهرباء والماء، والربط الرقمي... كلها تدخل ضمن هذا الورش التنموي الواسع، لتحسين الترابط الترابي وتسهيل تنقل السكان، وتيسير ولوجهم إلى الخدمات الأساسية. مشاريع ستُخرج العديد من المناطق من عزلتها، وتفتح أمامها آفاقاً جديدة للتنمية الاقتصادية والفلاحية والسياحية.

يسشارك في تنفيذ هذه البرامج عدد من القطاعات الوزارية والجماعات الترابية، في إطار مقارنة تعتمد الحكامة الجيدة، وفعالية الإنجاز، واستمرارية الأثر. فالرهان لا ينحصر في نجاح التظاهرة الكروية، بل يتعداه إلى بناء إرث تنموي دائم يعود بالنفع على الأجيال المقبلة، ويعزز اللحمة الوطنية ويرسخ العدالة الاجتماعية.

اقرأ المزيد



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ

## المغرب وقطر يعززان تعاونهما في النقل الجوي استعداداً لكأس العالم 2030

في إطار الجهود الرامية إلى تعزيز التعاون الثنائي بين المغرب وقطر في قطاع النقل الجوي، أجرى وزير النقل واللوجستيك عبد الصمد قيوح، صباح اليوم الاثنين بالعاصمة القطرية الدوحة، مباحثات مع نظيره القطري الشيخ محمد بن عبد الله بن محمد آل ثاني. اللقاء الذي جرى على هامش المؤتمر الدولي الذي تنظمه منظمة الطيران المدني الدولي (إيكاو) حول تسهيل مستقبل النقل الجوي، حضره السفير المغربي لدى قطر محمد ستري وأعضاء الوفد المغربي المشارك

وخلال هذه المحادثات، استعرض الوزير المغربي مختلف الأوراش التي يخطط فيها المغرب لتطوير قطاع الطيران المدني، مشدداً على أهمية تحسين انسيابية النقل الجوي والرفع من مستوى السلامة والأمن للمسافرين، وفق أعلى المعايير الدولية. كما سلط الضوء على مشاريع البنية التحتية التي يجري تنفيذها تحت التوجيهات الملكية، والتي تروم تعزيز قدرات المملكة استعداداً لتنظيم كأس العالم 2030، وكذا لما بعد هذا الحدث الرياضي العالمي.



وأوضح قيوح في تصريح للصحافة، أن المغرب لا يعتبر سنة 2030 محطة نهائية، بل بداية لمرحلة جديدة من التطوير المستدام في قطاع النقل، لافتاً إلى أن المشاريع الجارية تشمل توسيع شبكة الطرق السيارة، وتطوير الجيل الجديد من السكك الحديدية، والرفع من عدد القطارات فائقة السرعة، إضافة إلى توسعة المطارات الوطنية وتحديث أسطول الطائرات. وتهدف هذه المشاريع إلى رفع الطاقة الاستيعابية لمطارات المملكة من 38 مليون إلى 80 مليون مسافر سنوياً بحلول 2030.

وأكد أن المغرب يسعى بشكل دائم إلى خلق بيئة دولية مستقرة قائمة على مبادئ احترام حقوق الإنسان والنزاهة في العلاقات بين الدول، مشدداً على ضرورة تعزيز التواصل والحوار بين البرلمانات من مختلف أنحاء العالم للتوصل إلى حلول فعالة للتحديات العالمية المعاصرة.

وفي إطار احتفال المؤتمر بمرور 70 عاماً على روح باندونغ، أكد ولد الرشيد أن البرلمانات مدعوة لتولي دور أكبر في تعزيز الحوار الدولي وفتح آفاق جديدة للتعاون الفاعل بين الدول، بما يساهم في بناء حلول مبتكرة لمختلف التحديات التي تواجه المجتمعات

اقرأ المزيد



## عائدات العمرة تتجاوز 32 مليار دولار سنويًا والمملكة تطلق مرحلة جديدة من الخدمات الذكية



تجاوزت العائدات السنوية للعمرة حاجز 32 مليار دولار، في مؤشر واضح على الأهمية الاقتصادية المتنامية لهذا القطاع ضمن جهود تنويع مصادر الدخل للمملكة العربية السعودية . ويأتي ذلك في إطار رؤية 2030، التي تهدف إلى تعزيز قطاعي الحج والعمرة وتحويلهما إلى رافد اقتصادي متكامل يساهم في دعم الناتج المحلي الإجمالي.

وفي هذا السياق، تستعد المملكة لإطلاق مرحلة جديدة من الخدمات الذكية الموجهة لخدمة المعتمرين تتماشى مع المعايير العالمية، ويعزز من جودة الخدمات المقدمة لملايين المعتمرين سنويًا.



## فرنسا تعلن تمسكها بموقفها الثابت من مغربية الصحراء وتدعم الحكم الذاتي



جددت فرنسا اليوم الثلاثاء التأكيد على موقفها "الثابت" بشأن قضية الصحراء المغربية، وذلك في بلبغ رسمي أصدرته وزارة أوروبا والشؤون الخارجية، عقب اللقاء الذي جمع بين وزير الخارجية الفرنسي جان نويل بارو، ووزير الشؤون الخارجية والتعاون الإفريقي والمغاربة المقيمين بالخارج، ناصر بوريطة. اللقاء الذي جرى في العاصمة الفرنسية باريس، تمحور حول العلاقات الثنائية بين البلدين، خاصة في ظل المستجدات الإقليمية والدولية

في بداية البلبغ، أكدت الخارجية الفرنسية على تأكيد الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون في رسالته إلى الملك محمد السادس في 30 يوليوز 2024، حيث أوضح أن فرنسا تعتبر أن حاضر ومستقبل الصحراء المغربية يندرج بشكل كامل ضمن السيادة المغربية. البلبغ أضاف أن هذا الموقف هو جزء من سياسة فرنسا الثابتة في التعامل مع النزاع الإقليمي حول الصحراء، وأن باريس تلتزم بالعمل بشكل متناغم مع هذا الموقف على الصعيدين الوطني والدولي.

من جانبه أكد وزير الخارجية الفرنسي على أن بلاده تدعم بشكل "واضح وثابت" المبادرة المغربية المتعلقة بالحكم الذاتي كحل سياسي وحيد لتسوية النزاع حول الصحراء.

هذه المبادرة، بحسب البلبغ، هي "الأساس الوحيد" الذي يمكن من خلاله الوصول إلى تسوية سياسية دائمة، وقد أشار الوزير إلى أن التوافق الدولي حول هذه المبادرة يتسع باستمرار. وأوضح بارو أن فرنسا تلتزم بدورها الكامل في دعم هذا التوجه الدولي، بما يخدم الأمن والاستقرار الإقليميين.

إقرأ المزيد



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

## اللجنة المركزية للإحصاء العسكري تحدد معايير استدعاء الشباب للخدمة العسكرية لسنة 2025

انعقد اليوم الخميس في الرباط اجتماع مهم للجنة المركزية المكلفة بالإحصاء الخاص بالخدمة العسكرية، حيث تم التركيز على وضع المعايير اللازمة لاختيار أسماء الشباب المدعوين للمشاركة في ملء استمارة الإحصاء لأداء الخدمة العسكرية لفوج 2025.

وفقاً لبيان صادر عن وزير الداخلية وتوجيهات من صاحب الجلالة الملك محمد السادس، القائد الأعلى ورئيس أركان الحرب العامة للقوات المسلحة الملكية، تم التأكيد على أهمية اتخاذ الإجراءات الضرورية لإدماج الفوج الجديد من المجندين في الخدمة العسكرية في سبتمبر 2025. وأعلن الوزير أن عملية الإحصاء ستجري من 25 أبريل إلى 23 يونيو 2025.

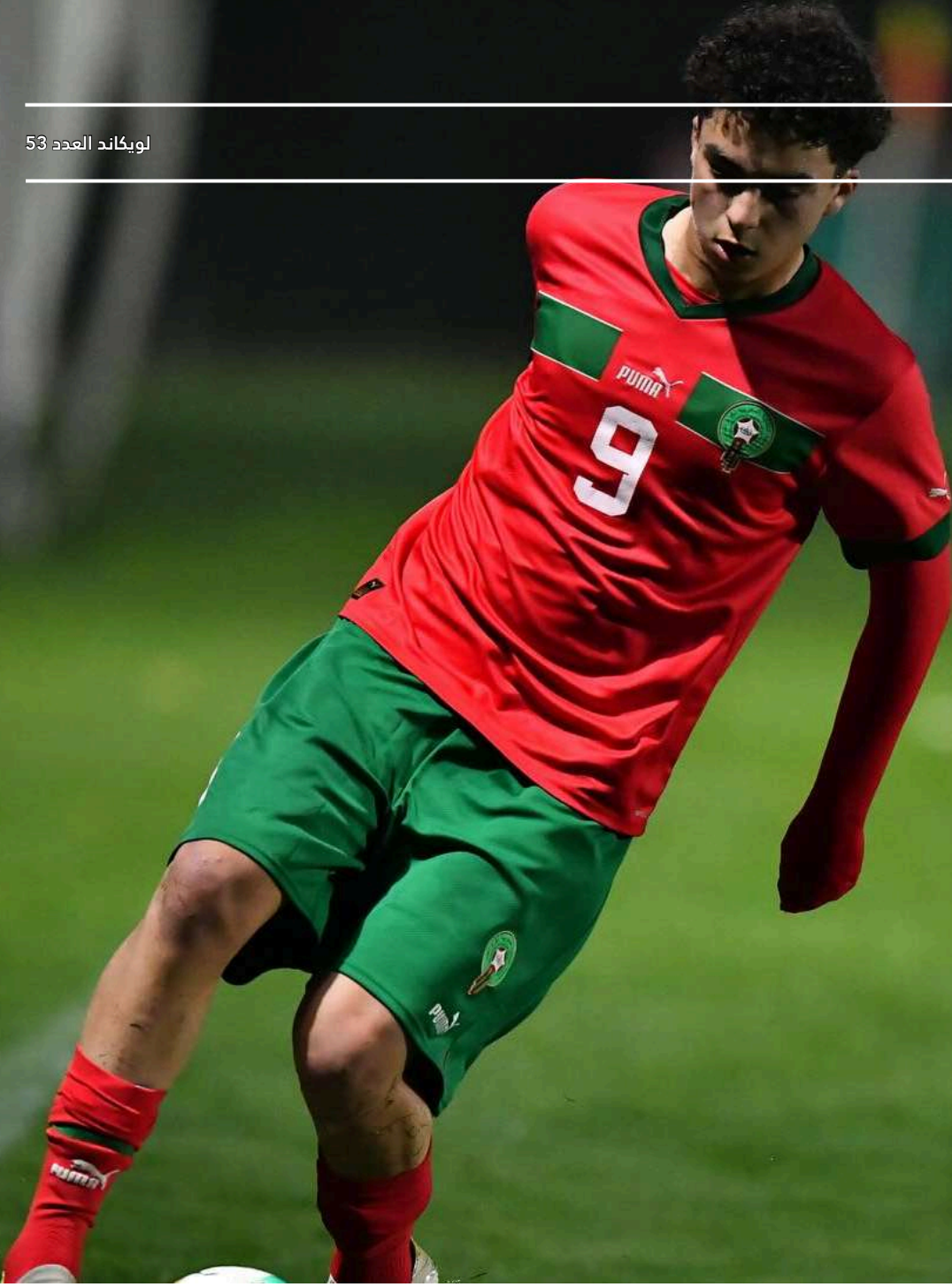
خلال الاجتماع الذي ترأسه رئيس غرفة محكمة النقض في مقر وزارة الداخلية، تم تحديد المعايير التي ستعتمد لاختيار الأسماء من قاعدة البيانات التي أعدها الوزارة. وستبدأ عملية حصر الأسماء وتوزيعها حسب العمالات والأقاليم.



كما ستقوم الجهات المعنية بطبع إشعارات الإحصاء وتسليمها للشباب المعنيين. ودعا وزير الداخلية الشباب الذين يتلقون هذه الإشعارات إلى الإسراع بملء استماراتهم عبر الموقع الإلكتروني المخصص لذلك (www.tajnid.ma).

هذه الخطوات تأتي في إطار الجهود المبذولة لضمان تنظيم عملية الإحصاء بسلاسة وفعالية، وتحقيق الأهداف المرجوة من الخدمة العسكرية في تعزيز قدرات الشباب وإعدادهم لخدمة الوطن.





## زياد باها ... موهبة مغربية تفرض نفسها في سماء الكرة القارية و التمهيد لظهوره دوليًا

يواصل زياد باها، لاعب المنتخب المغربي لأقل من 17 سنة، لفت الأنظار بأدائه اللافت في المنافسات القارية، بعدما برز بقوة خلال مشاركته في كأس أمم إفريقيا للفتيان، مسجلاً أهدافاً حاسمة ومؤثراً بشكل مباشر في مشوار "أشبال الأطلس" نحو الأدوار النهائية. المهاجم الواعد، الذي ينشط حالياً ضمن الفئات السنية لنادي ريال بيتيس الإسباني، يُعد من أبرز الأسماء الصاعدة في الكرة المغربية، حيث نجح في إثبات ذاته على المستوى الدولي في سن مبكرة، وبرز بقدرته التهديفية العالية وحسمه في اللحظات الحاسمة. يحظى باها بمتابعة واسعة داخل الأوساط الرياضية، ويُتوقع أن يكون أحد الركائز المستقبلية للكرة المغربية، في ظل ما يقدمه من مستويات تقنية وتكتيكية متميزة تؤهله للعب في أعلى المستويات مستقبلاً.

## وهبي : الاعتراف بالعمل المنزلي غير المؤدى عنه للمرأة ضرورة لتحقيق العدالة داخل الأسرة

رغم التحولات القانونية والمؤسسية التي شهدتها المغرب في العقود الأخيرة، ما زال العمل المنزلي غير المؤدى عنه، والذي تقوم به النساء في الغالب، يُطرح كإشكال عالق في منظومة العدالة الأسرية، خصوصاً عند الطلاق وتقاسم الأعباء الاقتصادية. هذه الإشكالية، التي تتقاطع فيها أبعاد اجتماعية وحقوقية واقتصادية، دفعت وزارة العدل، بشراكة مع الاتحاد الأوروبي ومجلس أوروبا، إلى تنظيم ندوة دولية رفيعة المستوى يوم 15 أبريل 2025 بالرباط، لمناقشة سبل الاعتراف بقيمة هذا العمل داخل الإطار القانوني المغربي، والاطلاع على التجارب المقارنة في هذا المجال.

وقد جاءت هذه المبادرة ضمن المسار الإصلاحية الذي أطلقه المغرب بخصوص مدونة الأسرة، في ظل الإرادة السياسية المعبر عنها لتعزيز المساواة بين الجنسين وترسيخ مبادئ العدالة الاجتماعية داخل المؤسسة الأسرية. فالعمل غير المأجور الذي تقوم به المرأة داخل بيتها لا يزال، في الغالب، غير مرئي من الناحية القانونية، وهو ما يفضي إلى غبن اقتصادي واضح عند انتهاء العلاقة الزوجية.

نيابة عن وزير العدل، أُلقت ريماء بلليلي، مديرة التعاون والتواصل بالوزارة، الكلمة الافتتاحية، حيث أكدت على أن هذا الجانب من العمل المنزلي لطالما تم تجاهله، رغم كونه يمثل جهداً يومياً يتطلب الاعتراف به كقيمة اقتصادية لها أثر فعلي على استقرار الأسرة وتنميتها. وشددت على أن إصلاح المادة 49 من مدونة الأسرة، التي تنظم الذمة المالية بين الزوجين، أصبح ضرورياً لإدماج هذا النوع من المساهمات غير النقدية ضمن الحسابات القانونية في حالات الطلاق.



اقرأ المزيد

## بنسعيد : مليون شاب مغربي ينخرطون في برنامج "جواز الشباب" لتعزيز فرصهم المستقبلية

أعلن محمد المهدي بنسعيد، وزير الشباب والثقافة والتواصل، أن أكثر من مليون شاب وشابة مغاربة قد انخرطوا حتى الآن في برنامج "جواز الشباب"، الذي يهدف إلى توفير مجموعة من الامتيازات والفرص للشباب في مجالات متعددة مثل الصحة والتنقل والتكوين والسكن، فضلاً عن المجالين الثقافي والرياضي. جاء ذلك خلال جواب الوزير على سؤال شفوي بمجلس النواب يوم الإثنين، حيث سلط الضوء على الدور المحوري الذي يلعبه الشباب في المستقبل، مؤكداً أن "الحكومة تعمل بجد لتقديم المبادرات التي تساهم في تحسين ظروفهم".



اقرأ المزيد

وأشار الوزير إلى أن "جواز الشباب" هو جزء من سلسلة من المبادرات الحكومية التي تستهدف تحسين حياة الشباب في مختلف المجالات، ويشمل تقريباً جميع القطاعات الحكومية. وقال بنسعيد: "هذا البرنامج لا يقتصر فقط على تقديم الامتيازات، بل يساهم في تعزيز تفاعل الشباب مع مؤسسات الدولة، بما يحقق لهم فرصاً أفضل في جميع المجالات".

في نفس السياق، أقر الوزير بوجود تحديات اقتصادية واجتماعية كبيرة، مشيراً إلى أن هذه التحديات هي نتيجة "تراكم سياسات فاشلة" من الماضي. ومع ذلك، شدد على أن الحكومة الحالية تبذل جهوداً حثيثة لتحسين الوضع، قائلاً: "نحن نعمل بجد، والنتائج بدأت تظهر، ونحن عازمون على تحقيق التغيير الإيجابي لصالح شبابنا".

## حزب الاستقلال يواصل دعمه للفئات الهشة في النسخة الرابعة من برنامج "2025 سنة التطوع"

تحت شعار "2025 سنة التطوع"، نظم فرع السويبي ومنظمة المرأة الاستقلالية النسخة الرابعة من أنشطتهما الموجهة لدعم مراكز الرعاية الاجتماعية، في إطار جهود مستمرة لتعزيز قيم التضامن والتآزر ودعم الفئات الهشة في المجتمع. شهد مركز المنار، الذي تترأسه السيدة الأزرق أني، والمخصص لرعاية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. تميزت هذه الزيارة بأجواء إنسانية دافئة، حيث تفاعل المتطوعون مع الأطفال من خلال أنشطة تربية وترفيهية تهدف إلى إدخال البهجة إلى نفوسهم وتعزيز اندماجهم في المجتمع.

وقد أكد منظمو الفعالية أن هذه المبادرة تأتي ضمن رؤية البرنامج الوطني لتعزيز ثقافة التطوع، خاصة في المجالات الاجتماعية والإنسانية. كما أشاروا إلى أهمية العمل المشترك بين المجتمع المدني والمؤسسات المعنية لضمان استدامة هذه الجهود وتحقيق أثر إيجابي على الفئات المستفيدة.



اقرأ المزيد



## جمعيات حماية المستهلك تنبه المواطنين و تحذر من خطر الحليب غير المراقب



حذرت جمعيات حماية المستهلك، وعلى رأسها الجامعة المغربية لحقوق المستهلك، المواطنين من شراء الحليب ومشتقاته من المحلات والأماكن غير المرخصة التي لا تخضع لمراقبة صحية. وأوضح بوعزة الخراطي، رئيس الجامعة، أن أكثر من 50% من الحليب المتداول في السوق غير مراقب، مما يهدد بانتشار بكتيريا خطيرة قد تؤثر على العظام والمخ والأمعاء. وأكد الخراطي أن الخطر لا يتعلق بالحليب المعقم المصنع داخل الوحدات المرخصة، بل بالحليب المباع عشوائياً دون ترخيص أو رقابة من المكتب الوطني للسلامة الصحية للمنتجات الغذائية (أونسا).

وللتأكد من سلامة الحليب، نصحت الجامعة بالتحقق من رقم الترخيص الصحي الممنوح من "أونسا" على العبوة، وقراءة المعلومات المطبوعة على ظهر العبوة، فضلاً عن تفضيل الحليب المعقم أو المبستر والمغلف بطريقة صحية.

## التحديات التي تواجه قطاع الماشية في المغرب: دعوة للتدخل الحكومي العاجل

في خطوة جريئة، سلطت النائبة البرلمانية لبنى الصغيري الضوء على قضية حساسة تتعلق بقطاع الماشية في المغرب، من خلال توجيه سؤال كتابي إلى وزير الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية. تأتي هذه المبادرة في ظل غياب الإجراءات الحكومية الفعالة لمواجهة استنزاف قطاع الماشية، خاصة بعد القرار الملكي السامي بإلغاء شعيرة الذبح في عيد الأضحي لعام 1446 هـ، والذي كان يهدف إلى حماية القطيع الوطني ودعم الفلاحين.

أوضحت النائبة أن لوبي المضارين استغل الوضع لشراء الماشية بأسعار منخفضة، ثم بيع لحومها بأسعار مرتفعة، مما حرم المستهلك العادي من الاستفادة من أي انخفاض في الأسعار. واعتبرت أن هذه الممارسات تهدد استدامة القطاع وتستحق تدخلًا حكوميًا لضبط الأسواق وضمان عدالة الأسعار.

يأتي هذا التنبه في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة التي يمر بها المغرب، بما في ذلك الجفاف وارتفاع تكلفة الأعلاف، مما يعرض القطيع الوطني لخطر الاستنزاف. لذا، تطالب النائبة بتدخل حكومي عاجل لحماية الثروة الحيوانية وضمان توزيع المنافع بشكل عادل بين المربين والمستهلكين. كما دعت إلى التأكد من أن تخفيضات الأسعار تتعكس مباشرة على أسعار اللحوم في الأسواق لتحسين القدرة الشرائية للمواطنين.



تبرز هذه القضية أهمية الرصد والمراقبة الحكومية لحماية قطاع حساس وضروري لاقتصاد البلاد ومعيشة مواطنيها. إن التدخل الحكومي ليس مجرد خيار، بل ضرورة ملحة لضمان استدامة قطاع الماشية وتعزيز الأمن الغذائي في المغرب. يجب أن تتضافر الجهود لضمان أن تكون السياسات الزراعية فعالة وعادلة، بما يحقق التوازن بين مصالح المربين والمستهلكين ويعزز من قدرة القطاع على مواجهة التحديات المستقبلية.

## توقعات بانخفاض طفيف في أسعار المحروقات بالمغرب

من المتوقع أن تشهد أسعار المحروقات في المغرب تراجعاً طفيفاً ابتداءً من يوم الأربعاء 16 أبريل، وذلك في معظم محطات الوقود في البلاد.

من المنتظر أن ينخفض سعر البنزين بمقدار 20 سنتيماً، وكذلك سعر الغازوأل بنفس القيمة. يأتي هذا الانخفاض في ظل توقعات بانخفاض أكبر في أسعار المحروقات خلال الأسابيع المقبلة، وفقاً لتصريحات جمال زريك، رئيس الجامعة الوطنية للرياب وتجار ومسيري محطات الوقود بالمغرب.

وأوضح زريك أن هذا التراجع في الأسعار يأتي نتيجة لفقدان البترول توازنه في الأسواق الدولية، حيث واصل انخفاضه الذي بدأه الأسبوع الماضي. يُعزى هذا الانخفاض إلى تصاعد المخاوف من أزمة اقتصادية عالمية واحتدام الصراع التجاري بين الولايات المتحدة والصين. وأشار زريك إلى أن أسعار النفط شهدت انخفاضاً ملحوظاً يوم الاثنين الماضي، حيث تراجعت العقود الآجلة ل خام برنت بمقدار 2.28 دولار لتستقر عند 63.30 دولاراً للبرميل. كما انخفض خام غرب تكساس الأمريكي بمقدار 2.20 دولار ليستقر عند 59.79 دولاراً، وهي مستويات لم تُسجل منذ حوالي أربع سنوات.



اقرأ المزيد

## المغرب في الصدارة : أكثر من 355 ألف منخرط بالضمان الاجتماعي في إسبانيا

يتصدر المواطنون المغاربة قائمة العمال الأجانب المنخرطين في نظام الضمان الاجتماعي بإسبانيا، حيث بلغ عددهم إلى غاية نهاية شهر مارس 2025، ما مجموعه 355 ألفاً و296 شخصاً، بحسب ما أعلنت عنه وزارة الإدماج والضمان الاجتماعي والهجرة الإسبانية

ويحافظ المغاربة بذلك على موقعهم في المرتبة الأولى ضمن العمال من خارج الاتحاد الأوروبي، الذين يساهمون في هذا النظام، متقدمين على جنسيات أخرى مثل الرومانيين (339.527)، والكولومبيين (224.501)، والإيطاليين (197.113)، والفرنزويليين (181.917). أما على صعيد الأرقام العامة، فقد بلغ مجموع المنخرطين الأجانب في الضمان الاجتماعي بإسبانيا 2.921.205 شخصاً خلال شهر مارس، مسجلين ارتفاعاً بنسبة 1.6% مقارنة بفربراير، أي بزيادة تقارب 46.807 منخرطاً.

وتشكل نسبة العمال القادمين من خارج الاتحاد الأوروبي 68.8% من هذا الرقم، أي ما يفوق مليونين و7 آلاف شخص، فيما يمثل القادمون من بلدان التكتل 31.2%، بواقع 913.871 شخصاً.



اقرأ المزيد





سمية الادريسي لخشم امراة مغربية متميزة استطاعت  
التوفيق بين شغفها و ولعها بالرياضة و حياتها المهنية  
و الاسرية على حد سواء , سمية مثال للمرأة المغربية  
القوية الشغوفة بالحياة و الرياضة



SCAN ME

## هوامش ربح الصيدالة في المغرب: جدل يتجدد بين العدالة الصحية والمصالح الاقتصادية

أعاد فيديو متداول بقوة على مواقع التواصل الاجتماعي النقاش حول قضية حساسة تتعلق بهوامش ربح الصيدالة في المغرب، وهو موضوع يمتزج فيه الجانب الاقتصادي بالجانب الصحي، ويثير تساؤلات حول عدالة النظام التسعيري الحالي ومدى تأثيره على المواطنين، خاصة الفئات ذات الدخل المحدود. تعاون مشترك بين القطاعين العام والخاص .

### هوامش الربح: مقارنة تثير الجدل

المعطيات التي وردت في الفيديو تُظهر أن هوامش الربح التي يجنيها الصيدالة في المغرب تتجاوز بشكل كبير تلك المسجلة في دول أخرى مثل تركيا، بلجيكا، والبرتغال. هذا التفاوت يفتح الباب أمام تساؤلات مشروعة حول الأسباب التي تجعل النظام التسعيري المغربي منازلاً بشكل واضح لصالح الصيدالة، على حساب القدرة الشرائية للمواطنين.

في دول مثل تركيا والبرتغال، تعتمد الأنظمة الصحية على سياسات تسعير صارمة تهدف إلى ضمان وصول الأدوية بأسعار معقولة للجميع، في المقابل، يبدو أن النظام المغربي يفتقر إلى هذه الصرامة، مما يؤدي إلى ارتفاع أسعار الأدوية بشكل يثقل كاهل المواطنين، خاصة في ظل الأوضاع الاقتصادية الصعبة التي تعيشها البلاد.

### غضب شعبي ودعوات للتغيير

انتشار هذه المعطيات أثار موجة من الغضب الشعبي على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث عبر العديد من المواطنين عن استيائهم من الوضع الحالي وطالبوا بإصلاحات جذرية تضمن عدالة تسعير الأدوية. هذا الغضب يعكس إحساساً مشتركاً بضرورة إعادة النظر في هذا القطاع الحيوي الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحة المواطنين وحقوقهم في الحصول على العلاج بأسعار معقولة.

الدعوات للتغيير لا تقتصر فقط على مراجعة هوامش الربح، بل تشمل أيضاً وضع آليات رقابة فعّالة لضمان الشفافية في إدارة القطاع، وكسر الاحتكار الذي يسيطر على سوق الأدوية. هذه المطالب تعكس رغبة واضحة في تحقيق عدالة اجتماعية وصحية، بما يضمن مصلحة المواطن كأولوية.



[اقرأ المزيد](#)

## العنف ضد رجال ونساء التعليم: أسباب وحلول من منظور نفسي واجتماعي

في ظل تزايد حالات الاعتداء الجسدي على نساء ورجال التعليم من طرف بعض التلاميذ والطلبة، يبرز نقاش عميق حول الأسباب النفسية والاجتماعية والثقافية لهذه الظاهرة. هل تعكس الاعتداءات هشاشة نفسية يعيشها المعتدون، خاصة عندما يكونون ضحايا لظروف قاسية تُضعف قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم؟

### الصحة النفسية كمفتاح للفهم

ندى الفضل، أخصائية نفسية، تؤكد أن الاعتداءات ليست مجرد تصرفات عدوانية لحظية، بل تعبر عن هشاشة نفسية عميقة. هذه السلوكيات غالباً ما تكون ناتجة عن تراكمات مثل الحرمان العاطفي أو الأسري، والتنمر والضغط الاجتماعي، مما يؤدي إلى شعور بالغضب والإحباط.

### دور التواصل والأسرة

تشير الفضل إلى أهمية التواصل الفعال مع التلاميذ، حيث يجب على الأساتذة فهم الضغوط النفسية التي يمر بها الشباب. كما تدعو إلى تعزيز ثقافة الحوار داخل الأسرة والمدرسة لتقديم الدعم العاطفي، والتعاون مع الأخصائيين النفسيين عند ملاحظة تغييرات حادة في السلوك.

### تساؤلات مستقبلية

مصطفى السعليتي، أستاذ علم النفس الاجتماعي، يلفت الانتباه إلى موجة العنف المقلقة في الوسط التعليمي. هذا العنف لا يسيء فقط لمكانة مهنة التعليم، بل يشوه صورة التلميذ. يتساءل السعليتي عن كيفية إنتاج المجتمع لشخصيات عدوانية، ويؤكد على ضرورة إدماج أطر متخصصة في علم النفس داخل المؤسسات التعليمية للمساعدة في التشخيص والمواربة.

### مسؤولية الأسرة والمدرسة

المصطفى صائغ، رئيس الفيدرالية الوطنية المغربية لجمعيات آباء وأمهات وأولياء التلاميذ، يؤكد أن أزمة المدرسة العمومية وتراجع مردوديتها يلعبان دوراً كبيراً في تفشي العنف. يشير إلى ضرورة ترميم العلاقة بين الأسرة والمدرسة، باحترام كل طرف لدوره التربوية والاجتماعية والمعرفية.



[اقرأ المزيد](#)



## من مايكروسوفت للمقاولة فالمغرب : قصة نجاح سمير بن مخلوف



SCAN ME

## تأثير الاستخدام المفرط للهواتف الذكية على صحة الدماغ: تحذيرات من جامعة هارفارد

كشفت الدكتورة سورا سيني، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي وعضو هيئة التدريس في جامعة هارفارد، عن عادة يومية شائعة تساهم في تدمير الدماغ، وهي الاستخدام المفرط للهواتف الذكية. بتحذير عاجل، أشار إلى الآثار السلبية لهذه العادة على الصحة العقلية والوظائف الإدراكية.

### تأثير الدوبامين على التركيز

وفقاً لتقرير "ديلي ميل" البريطانية، أكد الدكتور سيني أن الاستخدام المستمر للهاتف يغمر الدماغ بالدوبامين، مما يجعله يتوق إلى مكافآت سريعة. هذا التدفق المستمر للدوبامين قد يُصعب التركيز على مهام تتطلب جهداً مثل القراءة أو حل المشكلات، والتي لا توفر إشباعاً فورياً.

### تعطيل هرمون الأوكسيتوسين

أوضح الدكتور سيني أن وسائل التواصل الاجتماعي تُعطل هرمون الأوكسيتوسين، المسؤول عن الشعور بالتواصل الاجتماعي. بدلاً من تعزيز مشاعر التقارب، فإن تصفح صور مثالية لحياة الآخرين قد يُشعرك بالقلق والوحدة، مما يساهم في زيادة الشعور بالانعزال.

### الإرهاق الذهني

الإفراط في استخدام الشاشات يؤدي إلى إرهاق ذهني. تدفق الدوبامين المستمر يُرهق الدماغ، مما يزيد من مستويات التوتر ويقلل من القدرة على التركيز.



نصائح للتقليل من التأثيرات السلبية

ينصح الدكتور سيني بممارسة أنشطة غير متصلة بالإنترنت مثل الرياضة أو قضاء الوقت مع الأصدقاء، لتعزيز التركيز وتقليل التوتر. هذه الأنشطة تساعد في إعادة التوازن للدماغ وتعزز الصحة النفسية والاجتماعية.

### اقرأ المزيد

## فعالية العلاجات غير الجراحية لآلام أسفل الظهر

كشفت دراسة حديثة أن معظم العلاجات غير الجراحية لآلام أسفل الظهر قد لا تكون فعالة كما كان يُعتقد. قام باحثون من جامعة نيو ساوث ويلز في أستراليا وجامعات أخرى بتحليل نتائج عدد من الدراسات لتحديد العلاجات الأكثر فعالية. نُشرت النتائج في مجلة "بي إم جي الطب المبني على الدليل"، وأظهرت أن تأثير العلاجات الدوائية وغير الدوائية كان طفيفاً مقارنةً بالعلاج الوهمي.

### العلاجات الدوائية وغير الدوائية

شملت الدراسة تحليل تأثير الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية مثل الأيبوبروفين، ومركبات العضلات، بالإضافة إلى العلاجات غير الدوائية مثل التمارين الرياضية والتدليك والعلاج اليدوي لتقويم العمود الفقري. تُظهر النتائج أن هذه العلاجات لها تأثير محدود في تخفيف الألم.

### آلام أسفل الظهر: الأسباب والتأثير

تؤثر آلام أسفل الظهر على الأشخاص بغض النظر عن العمر أو الجنس، وهي مشكلة شائعة عالمياً. يُصنف 90% من هذه الآلام على أنها مجهولة السبب، وقد تكون حادة أو مزمنة. يُوصى بالعلاجات غير الجراحية كخيار أولي، لكن مع تعدد الخيارات يصبح من الصعب تحديد العلاج الأكثر فعالية.

### العلاجات الفعالة وغير الفعالة

وفقاً للدراسة، فإن مضادات الالتهاب غير الستيرويدية فعالة لآلام أسفل الظهر الحادة، بينما هناك عدة خيارات فعالة للآلام المزمنة مثل التمارين الرياضية والعلاج اليدوي واللصقات الطبية ومضادات الاكتئاب. في المقابل، لم تظهر فعالية الباراسيتامول والرياضة في علاج الآلام الحادة، كما أن المضادات الحيوية والمسكنات الموضعية لم تكن فعالة للآلام المزمنة.

### الحاجة إلى المزيد من الأبحاث

أشار الباحثون إلى أن فعالية معظم العلاجات تبقى غير مؤكدة بسبب محدودية عدد المشاركين في التجارب ونتائجها غير المتوافقة. هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات لتحديد العلاجات الأكثر فعالية لآلام أسفل الظهر.







على بعد أيام من افتتاح المعرض الدولي للنشر والكتاب بالرباط، بدأت أغلفة الكتب تثير نقاشاً غير مسبوق في الوسط الثقافي المغربي: هل نحن أمام بداية عصر يغزو فيه الذكاء الاصطناعي مهنة التصميم الجرافيكي؟ العديد من دور النشر المغربية والعربية المشاركة هذه السنة لجأت إلى أدوات الذكاء الاصطناعي لتصميم أغلفة كتبها، مستفيدة من سرعة الإنجاز وتكلفة منخفضة، في وقت تتراجع فيه القدرة الشرائية ونسب المقرئية.



SCAN ME

@lodjmaroc



## فيتامين "ك" يعزز القدرة على التعلم ويساعد في الوقاية من ضعف الذاكرة



تناولت دراسة حديثة تأثير فيتامين ك على صحة الدماغ والوظائف الإدراكية، مشيرة إلى دوره الحيوي في حماية الذاكرة وتعزيز القدرة على التعلم مع التقدم في العمر. وأكدت الدراسة أن الحصول على كميات كافية من فيتامين ك من خلال نظام غذائي متوازن، يتضمن الخضروات الورقية والزيتون النباتية، يلعب دوراً مهماً في دعم وظائف الدماغ.

وأجريت هذه الدراسة في جامعة تافتس ونشرت في مجلة التغذية، حيث كشفت أن نقص فيتامين ك يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستويات الميناكينون-4 في الدماغ، مما يسبب تدهوراً إدراكياً وضعفاً في القدرة على التمييز والتعلم.

وأظهرت التجارب التي أجريت على الفئران أن نقص فيتامين ك أدى إلى صعوبة في التمييز بين الأجسام ومعاناة في تعلم مهام جديدة. كما لاحظ الباحثون انخفاضاً في عدد الخلايا العصبية في منطقة الحُصين، وزيادة في نشاط الخلايا المناعية، مما يشير إلى وجود التهاب عصبي.

تسلط الدراسة الضوء على أهمية تناول فيتامين ك من مصادره الطبيعية، مما يعزز الفهم العام لدور العناصر الغذائية في حماية صحة الدماغ. وهذا يدعو إلى ضرورة الحفاظ على نظام غذائي متنوع ومتوازن.

## تغيير التوقيت: من الخيار الأفضل إلى الأقل فائدة بالنسبة للصحة من بين الخيارات الأربعة الممكنة للمغرب؟

يعتمد اختيار الساعة الذي يجب تبنيه من قبل أي بلد على الأثر الصحي ومعايير أخرى: اقتصادية وتجارية واجتماعية وأمنية وطاقيّة وغيرها.. ويعتمد الحكم على وزن وأهمية هذه المعايير.

**بقلم: الدكتور الطيب حمضي، طبيب باحث في السياسات والنظم الصحية**  
تغيير التوقيت: من الخيار الأفضل إلى الأقل فائدة بالنسبة للصحة من بين الخيارات الأربعة الممكنة للمغرب؟

مع الأخذ بعين الاعتبار المعطيات العلمية المعترف بها والتي تم التذكير بها بإيجاز في نهاية هذه الورقة، فإن المغرب، من وجهة نظر صحية، لديه أربع خيارات فيما يتعلق باعتماد التوقيت، إما التوقيت الشتوي أو الصيفي بون أي تغيير على مدار السنة. إما أن يتم تغيير التوقيت مرتين في السنة بفاصل 5 إلى 7 أشهر (الشتاء / الربيع)، أو تغيير التوقيت مرتين في السنة بفاصل 6 أسابيع (رمضان). هناك سيناريو خامس لا مجال للتفكير فيه يتعلق بتغيير التوقيت أربع مرات في السنة (الشتاء / الربيع وشهر رمضان). باقي الدول العربية والإسلامية لا تغير توقيتها بمناسبة شهر رمضان لأنها تعتمد أوقاتها القانونية أصلاً أو لا ترى ضرورة لهذا التغيير.



إذا كان علينا أن نمنح من الأفضل إلى الأقل جودة من الناحية الصحية، من بين الخيارات الممكنة للمغرب، فإن أفضل خيار يحترم طبيعة الجسم البشري هو التوقيت الشتوي على مدار السنة دون أي تغيير.

الخيار الثاني هو التوقيت الصيفي على مدار العام دون أي تغييرات. ستكون هناك مشكلة في الساعة البيولوجية لجسم الإنسان، فقدان ساعة من النوم، الاستيقاظ في الصباح الباكر في الشتاء والنوم المتأخر في المساء في فصل الصيف.

[اقرأ المزيد](#)





أوقفت الشرطة بولاية أمن الدار البيضاء شخصين يبلغان 18 و21 سنة بتهمة حيازة سلاح أبيض ونشر محتويات تهدد السلامة. جاء ذلك بعد تفاعل الأمن مع صور على مواقع التواصل تُظهر المشتبه فيهما أمام دائرة الشرطة وبحوزتهما أسلحة. تم توقيفهما في ضواحي أبي الجعد وخضعا للبحث القضائي تحت إشراف النيابة العامة للكشف عن ملابسات القضية وتوقيف المشاركين.

## ضمن رواق جهة الرباط سلا القنيطرة .. منصة "L'ODJ Média" تسجّل حضورها في معرض الكتاب الدولي



في زمن تتغير فيه معالم النشر، وتُعاد فيه خريطة القراءة تحت تأثير الرقمنة، ويتلمّس فيه التعبير الفردي مسارات بديلة، تشارك مجموعة الرسالة في المعرض الدولي للنشر والكتاب بالرباط لعام 2025، من خلال منصتها "L'ODJ Média"، ليس لمجرد الحضور الرمزي، بل لتجديد التزام ثقافي وروحي وفيّ لنهج الراحل منير رحموني، مؤسس هذه المنصة التي احتضنت تنوع المغرب وأصواته المتعددة ما تُقدمه 'Média L'ODJ' يتجاوز الإعلام الكلاسيكي، ليُصبح مساحة تفاعلية تنبض بالأفكار والإبداع، وتحتضن مختلف أشكال التعبير الثقافي، حيث توفر فضاء حرا يجمع بين المقالات الرصينة، والخلصات الفكرية، والتعبيرات الشعرية والموسيقية، ومساهمات من كتاب شباب ومخضرمين، ومواطنين وجدوا في الكلمة وسيلتهم للتعبير عن واقعهم. وتأتي مشاركتها في هذا المعرض كفرصة لتقاسم تجربة فريدة عبر منصتها الرقمية Pressplus.ma، التي تقدم "رف البائع المتجول" كمكتبة إلكترونية حية، تتيح تصفح الكتب بحرية وتنزيلها دون قيود.

لد تقدم هذه المبادرة نفسها بديلاً عن دور النشر التقليدية، بل تُطرح كجسر نحو عالم النشر، ومساحة مفتوحة لمن لم يجدوا بعد منفذاً إلى الورق. قرابة أربعين عنواناً باتت متاحة اليوم، موقعة بأفلام كتاب من أجيال وتجارب متنوعة، يجمعهم الشغف بالحكي والبوح، والرغبة في إثبات الذات عبر الكلمة المكتوبة.

## حاتم عمور و"شباب" يجمعان بين الفكاهة والراب في "كازابلانكا ولا دبي"

أطلق الفنان المغربي حاتم عمور مساء الاثنين أحدث أعماله الغنائية بعنوان "كازابلانكا ولا دبي"، عبر قناته الرسمية على منصة يوتيوب، في تعاون فني غير تقليدي جمعه بفرقة "شباب" الكويتية المعروفة بأسلوبها الكوميدي.

العمل الجديد يأتي بروح مرحة تمزج بين الإيقاع الخليجي والطابع المغربي، حيث تكلفت فرقة "شباب" بكتابة كلمات الأغنية، فيما كتب مقاطع "الراب" الفنان علي المطروق. أما التلحين والتوزيع فكانا من توقيع "أزرايل"، في حين أشرف طيف عادل على عملية المكس والماسترينغ، ما أضفى على الأغنية لمسة احترافية تجمع بين التسلية والابتكار الموسيقي.

الأغنية طُردت على طريقة الفيديو كليب تحت إشراف المخرج سعود النجدي، وتم تصويرها في أجواء مرحة تعكس الطابع الساخر للنص. تنقلت مشاهد الكليب بين الدار البيضاء ودبي، في إسقاط رمزي خفيف حول المقارنة بين العاصمتين، وهو ما أضاف لمسة سينمائية مرئية دعمت مضمون العمل.

وقبل طرح الأغنية رسمياً، شارك حاتم عمور مع متابعيه على "إنستغرام" مقطعاً قصيراً منها، عبّر من خلاله عن سعادته بهذا التعاون وتمنّى أن يلقى العمل إعجاب الجمهور المغربي والعربي، خصوصاً عشاق الألوان الموسيقية المختلفة.

فرقة "شباب" الكويتية التي اشتهرت بمشاركتها الالفة في برنامج "Arabs Got Talent"، عُرفت بأسلوبها الطريف الذي يكسر الصورة التقليدية للغناء الجماعي. ويأتي تعاونها مع عمور كخطوة جديدة في مسيرتها، إذ تنتقل من المشهد الخليجي إلى تجربة مغربية - عربية توسع من قاعدة انتشارها الجماهيري.



اقرأ المزيد





انضم إلى قناتنا على واتساب لتبقى  
على اطلاع بأحدث الأخبار!



SCAN ME!

## مراد زاوي يشوق جمهوره بمشاركته في المسلسل الدرامي الجديد "على غفلة"

أثار الفنان المغربي مراد زاوي حماسة جمهوره بعد الإعلان عن مشاركته في المسلسل الدرامي الجديد "على غفلة"، الذي يشرف على إخراج المخرج المبدع هشام الجباري. من المتوقع أن يُعرض المسلسل قريباً، وقد زادت التوقعات والتشويق بعد أن نشر زاوي عبر حسابه الرسمي على "إنستغرام" صورة من كواليس التصوير، مرفقة بتعليق يشوق الجمهور لدوره في العمل.

دور مميز وقصة مشوقة في المسلسل، يؤدي مراد زاوي دور طبيب يندحر من عائلة ثرية، لكنه يكرس حياته لمساعدة الناس. وقد أشار زاوي إلى أن المسلسل يحمل في طياته دراما مشوقة وقصصاً جديدة لم تُروى من قبل، مما يعزز من حماس الجمهور لمتابعة هذا العمل المثير. وأعلن زاوي أن العرض الأول للمسلسل سيكون في 19 من هذا الشهر، داعياً متابعيه إلى تقرب القصة المثيرة التي سيشهدونها.

فريق عمل متميز يجمع مسلسل "على غفلة" نخبة من النجوم المغاربة، من بينهم فاطمة الزهراء بناصر، وسلوى زرهان، وكمال كاضي، ومريم الزعيمي، وأسامة بسطاوي، بالإضافة إلى مراد زاوي. كل واحد من هؤلاء الفنانين سيساهم في بناء حبكة درامية متكاملة، تعكس تنوع الشخصيات وتعدد قصصهم.



اقرأ المزيد



أجي تقرا العجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

## ربيع القاطي يخوض أولى تجاربه في التقديم عبر برنامج "بطولة الجماهير"

يخوض الفنان المغربي ربيع القاطي مغامرة جديدة بعيداً عن التمثيل، حيث يستعد لتقديم أول تجربة له في مجال تنشيط البرامج التلفزيونية، من خلال برنامج رياضي يحمل عنوان "بطولة الجماهير"، من المرتقب بثه قريباً على القناة الأولى.

هذا البرنامج يصنف ضمن برامج المسابقات الرياضية، ويعتمد على التفاعل الجماهيري، إذ يفتح المجال أمام مشجعي 16 فريقاً من أندية البطولة الوطنية للتنافس عبر اختبارات في الثقافة الرياضية، مما يمنح البرنامج طابعاً ترفيهياً وتفاعلياً في آن واحد.

ويشارك إلى جانب ربيع القاطي في البرنامج مجموعة من الأسماء المعروفة في عالم الرياضة والإعلام، إذ تضم لجنة التحكيم كل من اللاعب الدولي السابق عبد الحق السوادي، والصحافي الرياضي أيوب البصري، إلى جانب الفنان فليح صاحب أغنية "هلا هلا" التي رافقت مشاركة المنتخب المغربي في مونديال قطر، إضافة إلى الصحافية الرياضية الأمازيغية سعيدة العلوي.

وقد شرع القاطي في الترويج للعمل الجديد عبر فيديو قصير نشره على حساباته بمواقع التواصل الاجتماعي، ظهر فيه وهو يصور كواليس البرنامج دون الإفصاح عن تفاصيل دقيقة، الأمر الذي أثار تفاعلاً واسعاً من جمهوره، حيث توالى رسائل الدعم والتشجيع لتجربته الجديدة في عالم التقديم.

ويُعرف ربيع القاطي بموهبته اللافتة في الدراما المغربية، إذ حفر اسمه في قلوب المغاربة من خلال أدوار مؤثرة في عدد من الأعمال السينمائية والتلفزيونية، ويبدو أن الجمهور سيكون على موعد مع وجه جديد للفنان، هذه المرة على منصة المنافسات الرياضية.







## المهرجان الدولي الأول لفيلم الأركيولوجيا والتراث يحتفي بإيف كوبانس

ضمن فعاليات المهرجان الدولي الأول لفيلم الأركيولوجيا والتراث والذي سينظم بالعاصمة الرباط في الفترة ما بين 23 و 27 أبريل 2025 بالرباط. سيكون هناك احتفاء خاص بالباحث الأركيولوجي في حقبة ما قبل التاريخ (إيف كوبانس) وذلك نظير الخدمات العلمية الجليلة التي أسداها للبحث الأركيولوجي بالمغرب.

ويعتبر (إيف كوبانس) من أشهر الباحثين الأركيولوجيين في العالم، ولد بفرنسا سنة 1934، حصل على الدكتوراه من جامعة السوربون وفي سنة 1956 التحق بالمركز الوطني للبحث العلمي. وسيقوم رفقة فريق بحث فرنسي أمريكي بالإشراف على العديد من البعثات العلمية بإفريقيا حيث سيرتبط اسمه بالاكشاف الشهير للأوستراوبيتك (لوسي) سنة 1974 بأثيوبيا.

وبالنظر إلى علاقته مع الباحث (كاميل أرمبورغ) استطاع أن ينسج العديد من العلاقات مع الباحثين المغاربة. فأثمنه (كاميل أرمبورغ) على عظام لقي البحث الأثري ومنها جمجمتي جبل إيغود والفكين السفليين التي تم اكتشافهما بمنطقة سيدي عبد الرحمان. وقد قام إيف كوبانس بتقديم لقي البحث الأثري لجبل إيغود للمغفور له الحسن الثاني الذي دعاه لحضور الذكرى 53 للاحتفال بعيد الشباب. كما قام (إيف كوبانس) مع زميله في البحث الأركيولوجي (جان لويس هيم) بتقديم الجمجمتين إلى الملك الراحل الحسن الثاني.



### اقرأ المزيد

## "لحن الطفولة، أغاني الأمل" لأمنية كوكاس أغنية تذكرونا أن البراءة لا تسلب منا بمرور الأعمار

ديوان "لحن الطفولة، أغاني الأمل" للمبدعة أمينة كوكاس هو رحلة عبر الزمن، ولكنه أيضًا دعوة للتأمل في حاضرنا، في كيفية استرجاع تلك الأطلان الطفولية التي كنا نظنها قد تلاشت، لكنها تبقى حية في قلب كل واحد منا، طالما كانت لدينا القدرة على أن نرى الجمال في كل شيء حولنا، في تلك التفاصيل الصغيرة التي تمثل الحياة في أسمى صورها.

### بقلم: زهرة العسلي

ديوان "لحن الطفولة"، الصادر حديثًا عن منشورات النورس والموجه للأطفال والياافعين، يعيدنا إلى أنفسنا، ويذكرنا أن الحياة في أبهى صورها هي تلك التي نياها بأمل، وبحلم، وبتناغم مع كل ما حولنا.

ففي زمنٍ تتعالى فيه الأصوات، وتتشابك فيه الصور، يأتينا صوتٌ طفوليٌّ دافئ، يشبه نسمة الصباح النولى، يغني للحب، للمعلم، للكتاب، للطفل المتشرد، للألم، وللوطن. إنه صوت الشاعرة أمينة كوكاس، التي نسجت من الحروف ألحانًا من نور، وقدمت في هذا العمل الموجه للأطفال والياافعين باقةً من الأناشيد التي تحمل قيما سامية، وتوقظ في الناشئة بذور الأمل، وروح الإبداع، وحنين الانتماء.

"لحن الطفولة، أغاني الأمل" ليس مجرد ديوان، بل رحلة شعرية تربوية، تمشي بخطى الأطفال، وتحاكي وجدانهم، وتمنحهم الألوان ليعبروا عن ذواتهم في عالم يضحّ بالتحديات. في كل نص، نجد رسالة سامية:

في "المبدع الصغير"، نلمس فرح الاكتشاف والتعبير الفني.

في "كتابي"، نحيي قدسية المعرفة والقراءة.

في "معلمي"، نزرع بذور الاحترام والعرفان.

في "طفل الشارع"، نصغي لصوت منسيّ يحتاج إلى احتواء.

وفي "هكذا نسمو"، نرتقي بالخلق والحكمة والحوار.

هي أغاني الروح قبل الأذن، كتبت بلغة بسيطة وعذبة، محبة للطفل والمرابي معًا، يمكن إنشادها، تمثيلها، أو قراءتها في حصص التعبير والتربية والقيم.

### اقرأ المزيد





زوجة .MA

درد

لقب "  
الجاميكا"  
أخذتو من  
الوالدة،  
أما الشهرة  
أخذتها من  
برنامج "النجم  
الشعبي"

WATCH NOW



SCAN ME!



## وشم جورجينا رودريغيز باللغة العربية: بين الجدل والإثارة

في خطوة جديدة أثارت اهتمام المتابعين، قامت جورجينا رودريغيز، خلية اللاعب البرتغالي الشهير كريستيانو رونالدو، بوشم جديد على يدها مكتوب باللغة العربية. الوشم الذي حمل عبارة "وابعد عنا الشر أمين" جاء ليعكس رغبة جورجينا في الحماية من العين والحسد، بالرغم من حياتها التي تبدو كحياة الملوك.



ونشرت رودريغيز صورة ليدها على تطبيق إنستغرام، حيث ظهرت وهي تمسك حقيبة بنية فاخرة بيدها اليسرى، متزينة بخاتم ماسي ضخم وساعة مرصعة بالألماس، فيما بدا الوشم العربي واضحاً أسفل معصمها. هذه الصورة أثارت ردود أفعال كثيرة على منصات التواصل الاجتماعي، حيث تفاعل المئات من المتابعين بتعليقات متنوعة حول الوشم ومعانيه.

منذ انتقالها إلى المملكة العربية السعودية مع رونالدو بعد انضمامه إلى نادي النصر، أصبحت جورجينا محوراً للجدل والإثارة على مواقع التواصل الاجتماعي. فظهورها الجريء ومشاركاتها المتنوعة أدخلت نوعاً جديداً من الجرأة والإثارة إلى المملكة، التي كانت في وقت قريب تعتبر من الدول التي تجرم مثل هذه الظهورات.

تعيش جورجينا حياة مليئة بالتلف والرفاهية، لكن هذا لم يمنعها من التعبير عن مخاوفها من العين والحسد عبر وشمها الجديد. هذا الوشم يعكس جانباً شخصياً من حياتها، حيث تسعى للحماية والطمأنينة وسط الأضواء والشهرة.

في الختام، يبقى وشم جورجينا رودريغيز خطوة مثيرة للجدل، تعكس تداخل الثقافات وتواصلها، وتبرز كيف يمكن للشخصيات العامة أن تؤثر في الرأي العام وتثير النقاشات حول قضايا تتعلق بالثقافة والمجتمع.

## فوائد وطريقة عمل غسول الخزامى للمنطقة الحساسة

تبحث الكثير من النساء عن أفضل الطرق للعناية بالمنطقة الحساسة وتجنب الالتهابات المهبلية. يُعتبر غسول الخزامى خياراً طبيعياً فعالاً لتنظيف وتعقيم هذه المنطقة. في هذا المقال، سنتعرف على كيفية تحضير غسول الخزامى في المنزل، طريقة استخدامه الصحيحة، وأهم فوائده.

ما هو غسول الخزامى؟

غسول الخزامى هو مطهر طبيعي يتم تحضيره من عشبة الخزامى أو اللافندر، المعروفة برائحتها العطرية المميزة وخصائصها المضادة للالتهاب. تُستخدم هذه العشبة في صناعة العديد من المستحضرات الطبية نظراً لقدرتها على قتل البكتيريا والفطريات وتعطير المنطقة الحساسة.

فوائد غسول الخزامى للمنطقة الحساسة  
تعقيم المهبل: يقضي على الجراثيم والميكروبات ويعقم المنطقة الحساسة بشكل كامل.  
تقليل الإفرازات: يقلل الإفرازات المهبلية ذات الرائحة الكريهة بفضل خصائصه المضادة للالتهاب.



[اقرأ المزيد](#)



## ببدلة رقص نسائية محمد رمضان يثير الجدل في مهرجان "كوتشيللا"

ظهر محمد رمضان في مهرجان "كوتشيللا" مرتدياً بدلة رقص نسائية، مما أثار جدلاً واسعاً على منصات التواصل الاجتماعي. ورغم أن رمضان معروف بإثارته للجدل، فقد زادت الإنتقادات بسبب "بوستر" أغنيته الجديدة "هتجيلي"، والذي اعتُبر مسيئاً للفنانة ياسمين صبري.



## فوائد وأضرار غسل الشعر يومياً: كيفية الحفاظ على صحة الشعر

غسل الشعر يومياً يمنح إحساساً فورياً بالنظافة والانتعاش، وهو أمر مرغوب خاصة بعد ممارسة الرياضة أو التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة. يساهم غسل الشعر في إزالة التراكبات الدهنية من فروة الرأس ويمنع انسداد المسام، مما يساعد في الحد من ظهور القشرة. ومع ذلك، فإن هذه العادة يمكن أن تكون ضارة بصحة الشعر على المدى البعيد.

استخدام الشامبو بشكل يومي يؤدي إلى إزالة الزيوت الطبيعية من فروة الرأس، والتي تلعب دوراً مهماً في ترطيب وحماية الشعر. نتيجة لذلك، قد يصبح الشعر جافاً ومتقصفاً ويفتقد للحياة. بالإضافة إلى ذلك، قد تحفز فروة الرأس على إفراز المزيد من الزيوت كنوع من التعويض، مما يزيد من المشكلة.

### نصائح للعناية المتوازنة بالشعر

لحفاظ على صحة الشعر، يُنصح باتباع روتين عناية متوازن دون المبالغة في الغسل. إليك بعض النصائح المفيدة:

### استخدام الشامبو الجاف:

الشامبو الجاف يمتص الزيوت الزائدة ويمنح الشعر مظهراً منتعشاً دون الحاجة للماء. اختيار الشامبو الجاف المناسب:

للشعر الدهني: ابحث عن تركيبات تحتوي على النشاء أو الفحم النشط.  
للشعر الجاف أو المصبوغ: اختر منتجات تحتوي على مرطبات طبيعية.  
للشعر الخفيف: استخدم شامبو جاف يمنح الشعر حجماً إضافياً.

### تحضير شامبو جاف منزلياً:

يمكنك تحضير شامبو جاف في المنزل باستخدام مكونات طبيعية، مما يمنحك تحكماً كاملاً بالمكونات ويحافظ على الزيوت الطبيعية للشعر.

### اقرأ المزيد

## فاطمة الزهراء بلدي: أيقونة الأناقة التي تبرز بين التراث والحداثة

تعد الفنانة المغربية فاطمة الزهراء بلدي مثلاً حياً على كيفية دمج التراث المغربي الأصيل مع اللمسات العصرية في عالم الموضة. من خلال اختياراتها المليئة بالأناقة والجمال، تبرز فاطمة الزهراء قدرتها على التعبير عن هويتها المغربية بكل فخر واعتزاز.

### جلابة مغربية راقية: رمز للأصالة والحداثة

تظهر فاطمة الزهراء في إطلالتها الأخيرة جلابة مغربية راقية، تجسد فيها التراث المغربي الغني بالثقافة والتاريخ. اختيارها للجلابة يعكس ارتباطها العميق بجذورها المغربية، ويظهر كيف يمكن للأزياء التقليدية أن تتماشى مع الأذواق العصرية لتناسب ذوقها الرفيع.

### التصميم واللون: احتفاء بالمهارة الحرفية

اختارت فاطمة الزهراء جلابة باللون الأزرق الهادئ مزينة بزخارف ذهبية، مما يبرز براعة المهارة الحرفية المغربية التي يُحتفى بها في المغرب. هذا التصميم ليس مجرد اختيار للأزياء، بل هو رسالة تؤكد أن الأصالة يمكن أن تتعايش بسلاسة مع الحداثة والجمال.

### التفاصيل البسيطة: جمال طبيعي وانسجام

أكملت فاطمة الزهراء إطلالتها بتسريحة منسدلة بسيطة ومكياج خفيف وناعم، مما يعيد تدوير مفاهيم الجمال الطبيعي والانسجام. هذه التفاصيل البسيطة تضيف لمسة من الرقة، مما يجعل من ظهورها حدثاً يعلق في أذهان جمهورها كرمز للأناقة التي لا تنسى.



### اقرأ المزيد

## إصدار جديد سعيد رحيم - الهرمكة





## خواتم العروس المستوحاة من جمال الطبيعة: اختاري لمسة الربيع لإطلالتك



مع حلول فصل الربيع، تفتتح البراعم وتزدهر الطبيعة بأبهى حلّة، حيث تملأ الزهور والورود الأجواء بجمالها ورقتها، لتصبح مصدراً للإلهام في عالم المجوهرات. يُعتبر فصل الربيع فصل الولادة والتجدد، ومن وحي هذا الفصل الساحر، اخترنا لك مجموعة من تصاميم خواتم العروس التي تجمع بين الذهب والبلاتين والأحجار الكريمة، مستوحاة من عالم الزهور والورود. هذه التصاميم المفعمّة بالأنوثة والرقّة ستكمل إطلالتك في يوم زفافك وتمنحك لمسات مشرقة وجميّلة.

### خاتم Desert Rose من بوغوصيان Boghossian

يُجسد خاتم Desert Rose من بوغوصيان جمال الطبيعة الصحراوية بتصميم مستوحى من بتلات الزهور المتراصة. صُنِعَ هذا الخاتم من الذهب الوردي عيار 18 قيراطاً، الذي يعكس لون الرمال الدافئ، وزُين بأحجار ألماس متنوعة القطع، بما في ذلك قطع نصف قمر وبيضاوي ومثلث، بالإضافة إلى أحجار ألماس صغيرة قطع بريانت. يعكس التصميم أشعة الشمس المتلألئة فوق الرمال بطريقة تضيء عليه سحراً خاصاً.

### خاتم Fiery Trio من ميسिका Messika

خاتم Fiery Trio من ميسिका هو قطعة مميزة تجمع بين التصميم العصري والحسي. صُنِعَ من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً، ويتميز بتصميم ثلاثي البتلات المتداخلة، مرصع بحجرين من الألماس بيضاوي القطع. يُضفي هذا التصميم بريقاً فريداً على أحجار الألماس، مع لمسة غرافية مستوحاة من عالم النباتات، ليكون خياراً مثالياً للعروس الباحثة عن الأناقة العصرية.

### خاتم Lotus Flower من غارارد Garrard

يُعتبر خاتم Lotus Flower من غارارد قطعة فنية مستوحاة من جمال الزهور المائية. صُنِعَ الخاتم من الذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً، وزُين بأحجار باقوت أصفر والألماس تتداخل مع بعضها في رقصة بصرية آسرة. تبدو البتلات وكأنها تفتتح فوق الإصبع، مما يمنح التصميم حيوية وانسيابية شديدة الأنوثة، حيث تتغير ألوان الأحجار مع كل حركة لتخلق مزيجاً ساحراً من الضوء واللون.

### اقرأ المزيد

## تنسيق الحجاب مع الملابس: نصائح وأفكار مستوحاة من مدونات الموضة

مع انتشار حسابات مدونات الموضة المحجبات على "إنستغرام"، أصبح تنسيق الحجاب مع الملابس أكثر سهولة وإبداعاً. هذه الحسابات تقدم يومياً أفكاراً متنوعة لإطلالات أنيقة ومحتشمة تناسب مختلف المناسبات، مما جعلها مرجعاً أساسياً لكل امرأة محببة تسعى لمواكبة أحدث صيحات الموضة بأسلوب عملي ومناسب.

الحجاب الأبيض: خيار يناسب كل الإطلالات  
الحجاب الأبيض هو قطعة أساسية في خزانة كل امرأة محببة، إذ يناسب مختلف ألوان الملابس سواء السادة أو المطبّعة. مدونة الموضة دليل الدوب كانت من أوائل من اعتمدت الحجاب الأبيض في إطلالاتهن اليومية والرسومية، مما أضفى على أسلوبها طابعاً أيقونياً. في إحدى إطلالاتها الصيفية، نسقت دليل قميصاً أزرق مخططاً مع بنطلون أبيض وحجاب أبيض، وأكملت اللوك بحداء باليرينا أحمر وحقيبة رمادية صغيرة، ما يعكس بساطة وأناقة تنسيق اللون الأبيض مع ألوان أخرى. الحجاب الكريمي مع الفساتين المطبّعة  
تواجه الكثير من النساء صعوبة في اختيار لون الحجاب المناسب للفساتين المطبّعة. الحل بسيط، إذ يمكن تنسيق الحجاب مع أقل لون موجود في طبعة الفستان، أو اختيار طرحة بلون ترابي مابيد. مدونة الموضة سهى طه قدمت مثلاً رائعاً على ذلك، حيث نسقت فستاناً مطبّعاً بطرحة كريمة اللون، وأكملت الإطلالة ببت طويل جملي اللون، ما أضفى لمسة أنيقة ومتناغمة على مظهرها.

الحجاب من لون الأكسسوارات: قاعدة كلاسيكية لا تفشل  
إذا كنتِ من محبات تنسيق الأكسسوارات بنفس اللون، يمكنكِ اعتماد طرحة تتماشى مع لون الحذاء أو الحقيبة. مدونة الموضة سمر شاكر أظهرت مثلاً رائعاً على هذه القاعدة، حيث ارتدت فستاناً أبيض طويلاً زينته بسكارف أخضر مطبّع، ونسقت معه طرحة خضراء سادة وحقيبة صغيرة خضراء مزودة بسلسلة ذهبية. أكملت الإطلالة بحداء شفاف وسوار عريض، ما أضفى توازناً مثالياً بين الألوان.

### اقرأ المزيد



# غادرتنا إلى دار البقاء

## وفاة أستاذة اللغة الفرنسية بأرفود مغدورة على يد طالبها

أحدث خبر وفاة أستاذة اللغة الفرنسية في أحد معاهد التكوين المهني بأرفود صدمة كبيرة في الأوساط التعليمية، فضلاً عن باقي مكونات المجتمع المدني والرأي العام الوطني. فقد توفيت متأثرة بإصابة قوية تعرضت لها على يد أحد طلبتها في المؤسسة التي تعمل بها، وذلك في أواخر شهر رمضان الماضي، بعدما ظلت تتلقى العلاج في قسم العناية المركزة منذ ذلك الحين.



## بزاف دالرجال فاش كايطلقو كايتعرضوا للتعسف من طرف طليقاتهم ولكن ماكايرضاوش يهدروا !



SCAN ME





سيف نبيل وهند زيادي - ألو ألو  
SAIF NABEEL FT. HIND ZIADI - ALLO  
ALLO



SCAN ME

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

@lodjmaroc

