

# لويدجاند

مجلة لودجي ميديا الأسبوعية



## عمر حجيرة : المغرب ومصر.. صفحة جديدة في العلاقات التجارية



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO  
العدد 56 - ماي 2025

### حياتنا

لجنة التعليم والثقافة  
والاتصال تناقش ملفات  
التعليم العالي  
في المغرب

### أخبار الأسبوع

باكستان تغلق مجالها  
الجوي لمدة 48 ساعة  
وتحول الرحلات إلى كراتشي



## 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 - سلمى الشاوي  
عائشة بوسكين - هند الدبالي

تصميم : ندى دحان

مونتاج : هند الدبالي

إدارة فنية وتقنية :  
محمد أيت بلحسن

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



## افتتاحية

# تعزيز العلاقات الاقتصادية والتجارية بين مصر والمغرب: شراكة استراتيجية نحو التكامل والتنمية



### منتدى الأعمال والشراكة الاقتصادية

على هامش الزيارة، تم عقد منتدى الأعمال والشراكة الاقتصادية B2B تحت رعاية السيد حسن الخطيب، وزير الاستثمار والتجارة الخارجية بجمهورية مصر العربية، والسيد عمر حجيبة، كاتب الدولة المكلف بالتجارة الخارجية بالمملكة المغربية. شارك في المنتدى العديد من الشركات التجارية والصناعية وممثلي منظمات رجال الأعمال والجهات الحكومية من البلدين.

استعرض المنتدى الفرص التصديرية المتاحة أمام المصدرين المغاربة في السوق المصري، وناقش سبل التعاون في قطاعات واعدة تشمل:

الفلحة والصناعات الغذائية ومنتجات البحر.  
صناعة السيارات وقطع الغيار.  
الصناعات الكهربائية والإلكترونية.  
صناعة الأدوية والأجهزة الطبية.  
إصلاح وتفكيك السفن.  
مستحضرات التجميل.

لم ينعكس ذلك بشكل كافٍ على حجم التبادل التجاري بين البلدين، وهو ما دفع الطرفين إلى الاتفاق على إزالة العوائق التي تعيق التدفقات التجارية وتشجيع القطاع الخاص على استغلال الفرص الاستثمارية والتجارية المتاحة.

### وتتمتع مصر والمغرب بشبكة قوية من الاتفاقيات التجارية التفضيلية مثل:

اتفاقية تيسير وتنمية التبادل التجاري بين الدول العربية.

برنامج إنشاء منطقة التجارة الحرة العربية الكبرى.

اتفاقية أغادير.

اتفاقية منطقة التجارة الحرة القارية الإفريقية.

وقد تم التأكيد على أهمية هذه الاتفاقيات كإطار قانوني لتعزيز التعاون التجاري بين البلدين، مع العمل على تطوير آليات جديدة تساهم في تحقيق التوازن في الميزان التجاري.

في إطار تعزيز العلاقات الاقتصادية والتجارية بين جمهورية مصر العربية والمملكة المغربية، قام السيد عمر حجيبة، كاتب الدولة لدى وزير الصناعة والتجارة المكلف بالتجارة الخارجية بالمملكة المغربية، بزيارة رسمية إلى مصر يوم 4 مايو 2025، برفقة وفد رفيع المستوى يضم ممثلي القطاعات الاقتصادية والصناعية المغربية. جاءت هذه الزيارة في سياق الجهود المشتركة التي تبذلها حكومتا البلدين تحت القيادة الرشيدة لجلالة الملك محمد السادس وفخامة الرئيس عبدالفتاح السيسي، بهدف تعزيز التعاون الاقتصادي والتجاري وتطوير المبادلات التجارية بين البلدين.

### فرص التعاون المشترك بين مصر والمغرب

ركزت المباحثات الثنائية خلال الزيارة على أهمية تنوع وتعزيز المبادلات التجارية بين البلدين، خاصة في ظل الإمكانيات الكبيرة التي تزخر بها اقتصاديات مصر والمغرب. ورغم الفرص الواعدة المتاحة،

# افتتاحية



الصناعة الكيماوية وشبه الكيماوية. صناعة النسيج.

## الاتفاقيات والتوصيات الأساسية

أسفرت المباحثات بين الجانبين عن مجموعة من الاتفاقيات والتوصيات التي تهدف إلى تعزيز التعاون وتحقيق التكامل الاقتصادي، ومن أبرزها:

إحداث منصة للتعاون المشترك بين حكومتي البلدين وإنشاء لجنة مشتركة تضم ممثلي القطاعين العام والخاص لإزالة العوائق التي تحد من التدفقات التجارية. تنسيق المواقف في المنتديات القارية والدولية لتعزيز المبادلات التجارية مع الدول الإفريقية في إطار منطقة التجارة الحرة القارية الإفريقية.

عقد اللجنة التجارية المشتركة خلال الربع الأخير من العام الجاري.

تنظيم منتدى أعمال دوري بين رجال الأعمال من البلدين، بالإضافة إلى إقامة أسبوع اقتصادي مغربي في مصر وأسبوع اقتصادي مصري في المغرب.

توقيع مذكرة تفاهم لتعزيز وتسهيل حركة التبادل التجاري بين الجانبين.

التنسيق بين البلدين بشأن التمويع في الأسواق الإفريقية، حيث يستفيد المغرب من التواجد المصري في شرق إفريقيا، وتستفيد مصر من التواجد المغربي في غرب إفريقيا.

وتُعد هذه الزيارة خطوة هامة نحو تحقيق التكامل الاقتصادي بين مصر والمغرب، حيث تفتح آفاقاً جديدة للتعاون التجاري والاستثماري بين البلدين. ومع استمرار التنسيق والعمل المشترك، يُمكن للبلدين الاستفادة من إمكانياتهما الاقتصادية الكبيرة لتعزيز مكانتهما في الأسواق الإقليمية والدولية، وتحقيق التنمية والازدهار لشعبيهما.

بقلم سارة البوفي

تسهيل نفاذ العلامات التجارية الوطنية لكلا البلدين في أسواق بعضهما البعض لتحقيق نجاحات على المدى القصير والمتوسط.

والجانبان بالإنجازات التي تم تحقيقها منذ الاجتماع الذي عُقد خلال زيارة السيد حسن الخطيب إلى الرباط في فبراير الماضي، والتي شملت تكثيف اللقاءات الثنائية وتنفيذ الاتفاقيات التي تم التوصل إليها. وأكدت هذه الزيارة على التزام البلدين بتعزيز الشراكة الاقتصادية والتجارية بما يحقق المصالح المشتركة ويسهم في تحقيق التنمية المستدامة.

## باكستان تغلق مجالها الجوي لمدة 48 ساعة وتحول الرحلات إلى كراتشي



أعلنت وسائل إعلام باكستانية مساء اليوم الثلاثاء 6 مايو 2025 أن السلطات قررت إغلاق المجال الجوي للبلاد أمام جميع الرحلات الداخلية والدولية لمدة 48 ساعة.

وأفادت مصادر في قطاع الطيران بأن مطار إسلام آباد الدولي قد تم إغلاقه بالكامل أمام حركة الطيران، مما أدى إلى تحويل جميع الرحلات القادمة والمغادرة إلى مطار كراتشي.

ومن بين الرحلات التي تأثرت بالإغلاق، تم تحويل رحلة الخطوط الجوية السعودية رقم SV-726، التي كان من المقرر أن تهبط في مطار إسلام آباد، إلى مطار كراتشي.

وفي هذا السياق، نصحت السلطات المسافرين بعدم التوجه إلى المطارات والعودة إلى منازلهم حتى إشعار آخر.

أوضحت هيئة الطيران المدني الباكستانية أن الرحلات الجوية ستُستأنف بشكل طبيعي بمجرد استقرار الوضع، دون تحديد إطار زمني دقيق لذلك. ورغم أن الأسباب الدقيقة وراء هذا الإغلاق لم تُعلن رسمياً بعد، إلا أن مسؤولين أشاروا إلى أن القرار يأتي كجزء من إجراء أمني واسع النطاق.

هذا الإجراء المفاجئ أثار تساؤلات عديدة في الأوساط المحلية والدولية حول طبيعة التهديدات الأمنية التي دفعت الحكومة الباكستانية إلى اتخاذ مثل هذا القرار، في انتظار المزيد من التوضيحات الرسمية خلال الساعات القادمة.

## البرلمان المغربي وقضية الصحراء المغربية: دبلوماسية موازية لتعزيز الوحدة الترابية

شهدت قضية الصحراء المغربية تطورات نوعية في مسارها الدبلوماسي، بفضل الجهود المبذولة تحت قيادة صاحب الجلالة الملك محمد السادس، والتي أثمرت عن تحقيق مكاسب هامة على الصعيدين الإقليمي والدولي. وفي هذا السياق، نظم مجلس المستشارين ندوة وطنية بعنوان "البرلمان المغربي وقضية الصحراء المغربية: من أجل دبلوماسية موازية ناجعة وترافع مؤسساتي فعال"، حيث أبرز الخبراء المشاركون التحولات الإيجابية التي عرفتها القضية الوطنية.

خلال الجلسة الموضوعية التي تناولت تطورات قضية الصحراء المغربية وآفاق الحل النهائي، أكد الخبراء أن المقترح المغربي للحكم الذاتي يحظى بدعم متزايد من قبل العديد من الدول، وهو ما يعكس وجهة الدبلوماسية المغربية. وأشار إدريس العوفير، ممثل وزارة الشؤون الخارجية والتعاون الإفريقي والمغاربة المقيمين بالخارج، إلى أن القرارات السيادية التي تعترف بمغربية الصحراء تتماشى مع المعايير الدبلوماسية الدولية، خاصة اتفاقية فيينا لعام 1963.

وأوضح العوفير أن هذا الدعم تجسد من خلال عقد لجان مشتركة بين المغرب وعدد من الدول الإفريقية في مدينتي العيون والداخلة، إلى جانب الزيارات الاقتصادية المنتظمة للوفود الأجنبية، مما يعزز التنمية في الأقاليم الجنوبية. كما دعا الأمم المتحدة إلى أخذ هذه الاعترافات بعين الاعتبار عند معالجة الملف. من جانبه، استعرض الموساوي العجلوي، الباحث بمركز إفريقيا والشرق الأوسط للدراسات، المسار التاريخي لقضية الصحراء المغربية، مشدداً على أن مبادرة الحكم الذاتي التي تقدم بها المغرب تُعد حلاً واقعياً ومتكاملاً يتماشى مع المشروعية الدولية. وأشار إلى أن هذه المبادرة تعكس رؤية المغرب للاستباقية لحل النزاع بشكل نهائي بحورها، أكدت عائشة الدويهي، رئيسة المرصد الدولي للسلام والديمقراطية وحقوق الإنسان، أن المغرب انتقل من مرحلة الدفاع إلى مرحلة المبادرة، عبر تقديم حلول عملية وواقعية انسجمت مع المرجعيات الدولية. كما أبرزت الدور المهم الذي لعبته المقاربة الحقوقية في تعزيز حضور المغرب داخل أليات الأمم



المتحدة، حيث أشادت تقارير المنظمة الدولية بالتفاعل الإيجابي للمغرب ومجهوداته التنموية في الصحراء.

وفي سياق متصل، أوضح المحلل السياسي سعيد التمساني أن الصحراء المغربية أصبحت منطقة جذب جيو-اقتصادي بفضل المشاريع الكبرى التي أطلقها المغرب، مثل ميناء الداخلة الأطلسي وأنبوب الغاز نيجيريا-المغرب. ويعتبر أن هذه المشاريع تعزز مكانة المغرب كفاعل إقليمي ودولي في المجال الاقتصادي. وأكد الخبراء المشاركون على أهمية مؤسسة العمل الدبلوماسي البرلماني من خلال إنشاء مجموعة برلمانية دائمة للدفاع عن قضية الصحراء المغربية. ودعا التمساني إلى توسيع الحضور المغربي داخل الهيئات البرلمانية القارية والدولية، وتوجيهها نحو تبني مواقف مؤيدة لمقترح الحكم الذاتي، بهدف تعزيز دبلوماسية برلمانية استباقية وفعالة. إن التحولات الإيجابية التي تعرفها قضية الصحراء المغربية تعكس نجاح الدبلوماسية المغربية في كسب المزيد من الدعم الدولي لمغربية الصحراء، وبظل تعزيز الدبلوماسية الموازية، سواء البرلمانية أو الحقوقية، أمراً ضرورياً لترسيخ المكاسب المحققة، وتسريع مسار الحل النهائي لهذا الملف في إطار احترام السيادة الوطنية للمغرب.

# تصريح الأسبوع

## دد

صادق مجلس جماعة  
الدار البيضاء، يوم 7  
ماي 2025، على دفتر  
تحميلات ينظم حراسة  
السيارات ويأخذ بعين  
الاعتبار البعد  
الاجتماعي

نبيلة الرميلى  
عمدة مدينة الدار البيضاء

## سوق الشغل في المغرب: انتعاش حضري... مقابل هشاشة ريفية



في الثلاثة أشهر الأولى من سنة 2025، بدأ وكأن الاقتصاد المغربي قد استعاد عافيته بعد سنة 2024 التي شهدت فقدان 80 ألف منصب شغل. هذا الفصل، تم خلق 282 ألف منصب، جميعها تقريباً داخل المدن (+285 ألف)، مقابل خسارة 3 آلاف منصب في القرى. لكن، كما في كل "تحسن رقمي"، تختبئ خلف هذه الأرقام فجوات عميقة.

أغلب هذه الوظائف الجديدة كانت بأجر (+319 ألف)، بينما تم القضاء على 37 ألف وظيفة غير مؤدى عنها، ما يعني أن الفئات الأضعف خصوصاً في المناطق القروية، دفعت الثمن مجدداً. القطاعات الأكثر مساهمة في هذا التحسن كانت الخدمات (+216 ألف منصب)، الصناعة (+83 ألف)، والبناء والتشغيل العامة (+52 ألف). بالمقابل، القطاع الفلحي يستمر في التزيف، بخسارة 72 ألف منصب أي بانخفاض نسبته 3% من العاملين فيه.

ورغم هذا الانتعاش الظاهري، لا يزال الشباب هم الحلقة الأضعف. معدل البطالة في الفئة العمرية بين 15 و24 سنة بلغ 37,7% (+1,8 نقطة). نعم، هناك انخفاض طفيف في بطالة حاملي الشهادات (-0,9 نقطة، لتستقر في 19,4%)، خصوصاً لدى الحاصلين على تكوين تقني أو مهني. لكن، في المقابل، ارتفعت نسبة الشغل الناقص بشكل مقلق.

في سنة واحدة فقط، ارتفع عدد العمال في وضعية الشغل الناقص من 1,069,000 إلى 1,254,000 شخص، بزيادة 17%، خاصة في المناطق القروية (+93 ألف). البناء سجل أعلى نسب الشغل الناقص (22,6%؛ +3,6 نقاط)، تليه الفلحة (14,4%) ثم الصناعة (7,3%). كما ارتفعت نسبة من يعانون من ضعف في عدد ساعات العمل (من 5,6% إلى 6,3%) أو في التوافق بين المؤهلات والمنصب (من 4,8% إلى 5,6%).

اقرأ المزيد



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ

الذكاء ليس رابطاً سريعاً... فأين المغرب من تصنيف الIQ؟

من جديد، تتصدر الصين واليابان وكوريا ترتيباً عالمياً مثيراً للجدل حول "معدل الذكاء العالمي"، بناءً على اختبار IQ... عبر الإنترنت! وفي خضم التصفيق لتسيا الشرقية، يغيب المغرب كلياً عن القائمة. غياب قد يبدو مجرداً، لكن ربما هو نعمة متخفية في زمن أصبح فيه الذكاء مرهوناً بسرعة الضغط على الشاشة.

الختبار المستخدم؟ مصفوفات "رافن"، المشهورة بكونها "محايدة ثقافياً". لكن الحقيقة أن من يجيد ألعاب المنطق على الهاتف أو يمضي ساعاته في حل السودوكو، يحظى بالأفضلية. أما من يكافح من أجل جودة الاتصال بالإنترنت أو يلبق إشارة ال-Wi-Fi الهاربة، فمكانه خارج التصنيف. لا لضعف في الذكاء، بل لأن البوابة الإلكترونية أغلقت في وجهه منذ البداية وفيما يحتفل البعض بأرقام افتراضية، نغيب نحن، المغاربة، بصمت، لا مشاركة، لا تصنيف، لا جدل. ربما لأننا مشغولون بتدبير الذكاء اليومي الحقيقي: كيف نصلح جهاز التوجيه أو نرضي ضيفاً غير متوقع بثلاث مكونات فقط. ربما لأننا ندرك بالفطرة أن الذكاء ليس لعبة أرقام، بل فن العيش وسط التحديات. الطريف أن هذه التصنيفات تتناقل وكأنها وحى علمي، بينما تعتمد أحياناً على عينات هزيلة: في السنغال، بُني المعدل الوطني على 281 مشاركاً فقط! تخيل أن نقيس حرارة البحر بميزان حرارة الأطفال... نفس المنطق العبسي.



وعلى الرغم من كل ذلك، ما زال "الذكاء" يُختزل في مؤشر رقمي واحد. ننسى أن العالم تغير منذ زمن "رافن". عالم اليوم يحتاج إلى ذكاء متعدد الأوجه: من يفهم مشاعر الناس، من يبيع في الطبخ، من ينظم حفل زفاف عبر الهاتف أو من يحفظ التوازن في نقاش عائلي ملتهب.

في العالم العربي، لطالما عبّرت القصص الشعبية، والأهازيج، والحكم الجماعية عن ذكاء وجداني وجماعي لا تُقاس بالأرقام الغربية. ذكاء ناعم، مرن، لا يلمع في التصنيفات، لكنه يحافظ على النسيج الاجتماعي من التفتت.

فهل آن الأوان لتعيد تعريف الذكاء؟ لتتجاوز عبادة الأرقام؟ لنعترف بأن العالم لا يحتاج فقط لمن يحل المعادلات بسرعة، بل لمن يزرع الثقة، يحسن الإصغاء، ويُمسك بخيوط الحياة اليومية ببراعة؟



## حز 36 طناً من "البطيخ الأحمر" الفاسد بسيدي بنور



حزت السلطات المحلية بسيدي بنور، يوم الإثنين، 36 طناً من فاكهة البطيخ الأحمر غير الصالحة للاستهلاك، كانت في طريقها إلى السوق الأسبوعي بالمدينة. العملية تمت بناءً على معلومات دقيقة حول نية ترويح هذه الكمية الفاسدة بالتفسيط للمواطنين. وقد قامت اللجنة المختصة بإتلاف المحجوزات وفتحت تحقيقاً لتحديد المتورطين ومتابعتهم وفقاً للقانون.

## المغرب ودوره المحتمل في تهدئة التصعيد بين الهند وباكستان: دبلوماسية متوازنة في مواجهة التوترات الدولية



شهدت العلاقات بين الهند وباكستان تصعيداً خطيراً، بعد إعلان الهند بدء عملية عسكرية ضد أهداف في باكستان، ورد الأخيرة بإسقاط خمس طائرات هندية مقاتلة. هذا التصعيد العسكري، الذي يُعد الأسوأ منذ أكثر من 20 عاماً بين الجارتين المسلحتين نووياً، أثار قلق المجتمع الدولي، بما في ذلك المغرب، الذي يرتبط بعلاقات متميزة مع كلا البلدين.

### التصعيد وأثره على العلاقات التجارية مع المغرب

يشير الخبراء إلى أن التصعيد العسكري بين الهند وباكستان قد يؤثر سلباً على العلاقات التجارية بين المغرب وهذين البلدين، اللذين يعتبران من الأسواق المهمة للمملكة. في هذا السياق، أكد عباس الوردي، أستاذ العلاقات الدولية، أن المغرب كغيره من الدول، يشجب اندلاع هذا النزاع، مشدداً على أن التصعيد العسكري سيؤثر على ميزان العلاقات التجارية، خاصة أن الهند تُعد سوقاً واعدة وقوة اقتصادية وعسكرية كبيرة.

### المغرب كوسيط محتمل: تجربة وخبرة في حل النزاعات

بفضل العلاقات المتينة التي تجمع المغرب بكل من الهند وباكستان، يرى الخبراء أن المملكة المغربية يمكن أن تضطلع بدور الوسيط لتقريب وجهات النظر بين الطرفين. وأوضح الوردي أن المغرب يمتلك خبرة طويلة في التوسط لحل النزاعات الإقليمية والدولية، مشيراً إلى أن لطفاء المغرب قد يساهمون في تسريع إنهاء هذا النزاع لتجنب تأثر المصالح المشتركة.

لحسن أقرطيط، الأستاذ الباحث في العلاقات الدولية، أكد بدوره أن المغرب يتمتع بدبلوماسية قوية ومستقلة، تمكنه من إدارة علاقاته مع شركاء مختلفين أو حتى متعارضين. وأضاف أن المملكة، بفضل سياستها الخارجية المبنية على السيادة والاستقلالية، قادرة على لعب دور إيجابي في تهدئة التوتر بين الهند وباكستان، خاصة أن العلاقات المغربية مع كلا البلدين تتميز بخصوصية فريدة.

### اقرأ المزيد



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

## المغرب يتصدر قائمة الوجهات السياحية في إفريقيا لعام 2024

أفادت صحيفة «إول» الجنوب إفريقية أن المغرب يحتل، وبفارق كبير، المرتبة الأولى كوجهة سياحية على مستوى القارة الإفريقية، متفوقاً على دول عربية في المجال السياحي مثل مصر وجنوب إفريقيا. ويعود هذا التفوق إلى ما يزرخ به المغرب من مواقع تاريخية فريدة، ومناظر طبيعية متنوعة تشمل الجبال والصحارى والشواطئ، بالإضافة إلى غناه الثقافي الذي يجذب الزوار من مختلف أنحاء العالم.

وفقاً للصحيفة، استقبل المغرب خلال عام 2024 حوالي 17.4 مليون زائر، متجاوزاً مصر التي سجلت 15.7 مليون زائر، وتونس بـ 10.25 مليون زائر، وجنوب إفريقيا بـ 8.92 مليون زائر، بينما استقبلت كينيا 2.4 مليون سائح. هذه الأرقام تعكس النمو المتزايد الذي تشهده السياحة في القارة الإفريقية، حيث أصبحت وجهة مفضلة للسفر والاستكشاف.

كتبت الصحيفة أن إفريقيا عادت لتتصدر خريطة وجهات السفر العالمية، سواء لاكتشاف جمال المغرب وسحر أسواقه التقليدية، أو لاستكشاف أهرامات مصر، أو لخوض مغامرات السفاري في كينيا. وأوضحت أن السياحة الإفريقية تشهد نمواً مطرداً بفضل تزايد اهتمام السياح من مختلف أنحاء العالم بتجارب السفر التي تمنح بين الطبيعة والتاريخ والثقافة.

الإحصائيات الأخيرة لعام 2024 تظهر ارتفاعاً ملحوظاً في أعداد الوافدين الدوليين إلى القارة، حيث سجلت العديد من البلدان زيادات كبيرة مقارنة بالعام السابق. ويعكس هذا التطور الإيجابي تحسن البنية التحتية، وتعزيز الربط الرقمي، والجهود المبذولة للترويج للوجهات المحلية، مما جعل السفر إلى إفريقيا أكثر سهولة وجاذبية. يظل شمال إفريقيا، وخاصة المغرب ومصر، في طليعة الوجهات السياحية بالقارة. ويعود ذلك إلى قرب هذه الدول من أوروبا، وتوفيرها على مواقع جذب متنوعة تشمل المعالم التاريخية والشواطئ الساحرة، والأسواق التقليدية، ما يجعلها وجهات مفضلة لدى الزوار الدوليين.

أما بلدان شرق وجنوب القارة، مثل كينيا وجنوب إفريقيا، فتتميز بسياسة الطبيعة والحياة البرية، حيث تقدم تجارب السفاري والمناظر الطبيعية الخلابة التي تستهوي عشاق المغامرات. وتستمر هذه الوجهات في جذب السياح بفضل ما تقدمه من تجارب أصيلة ومميزة.

وتختتم الصحيفة بالقول إن النمو المتواصل في قطاع السياحة الإفريقية يعكس تنوع القارة وثراءها الثقافي والطبيعي، فضلاً عن الجهود المبذولة لجعل السفر إليها أكثر سهولة وجاذبية. ومع تزايد الاهتمام العالمي بتجارب السفر الأصيلة، سواء كانت ثقافية أو بيئية، تظل إفريقيا وجهة واحدة ومميزة على خريطة السياحة العالمية.





## قلعة مكنونة تتوج فاطمة الزهراء البرماكي ملكة جمال الورد 2025

توجت الشابة فاطمة الزهراء البرماكي، المنحدرة من قلعة مكنونة، بلقب "ملكة جمال الورد 2025" خلال فعاليات الدورة الستين للمعرض الدولي للوردة العطرية، التي نظمت يوم الإثنين 5 ماي 2025. وقد اختيرت البرماكي بناءً على معايير تشمل الجمال، والتواصل، والثقافة العامة، إضافة إلى مهاراتها في زراعة الوردة العطرية وقطفها وتقطيرها. وشهدت سهرة التتويج عروضاً فنية قدمتها فرق أمازيغية وكناوية وحسانية، وسط حضور جماهيري كبير احتفى بجمال وتراث المنطقة.

## لجنة التعليم والثقافة والاتصال تناقش ملفات التعليم العالي في المغرب

تضع لجنة التعليم والثقافة والاتصال بمجلس النواب ملفات التعليم العالي والبحث العلمي والابتكار تحت المجهر، حيث تعقد اليوم الأربعاء اجتماعاً هاماً لمناقشة عدد من القضايا المتعلقة بهذا القطاع الحيوي، تجاوباً مع طلبات تقدمت بها فرق نيابية.

يتصدر موضوع المنح الجامعية جدول أعمال الاجتماع، حيث تتم مناقشة معايير وشروط توزيع المنح الجامعية على عماليت وأقاليم المملكة. وقد تقدم فريق التقدم والشراكة بطلب لمناقشة هذا الموضوع، بينما ركزت المجموعة النيابية للعدالة والتنمية على المعايير الجديدة للاستفادة من المنح الجامعية. كما انضم الفريق الحركي إلى هذا النقاش بطلب لتبسيط الضوء على هذا الملف المهم. تأتي هذه المناقشات في وقت يطالب فيه الطلبة وأسرهم بالمزيد من الشفافية والعدالة في توزيع المنح الجامعية التي تُعتبر عاملاً أساسياً لدعم الطلاب في مساهمهم الدراسي، خاصة في ظل التحديات الاقتصادية والاجتماعية التي تواجه الأسر المغربية.



## بوابة المنح الجامعية

portail des bourses universitaires

إلى جانب ملف المنح الجامعية، تسلط اللجنة الضوء على تحسين جودة التعليم العالي، حيث تقدمت فرق الأغلبية والفريق الدستوري الديمقراطي الاجتماعي والفريق الاشتراكي المعارضة للتحديات بمقترحات تهدف إلى تقديم إجراءات عاجلة ومتوسطة وطويلة الأجل لتطوير منظومة التعليم العالي والبحث العلمي والابتكار.

### اقرأ المزيد

## ذوو الإعاقة يحتجون أمام البرلمان: لا تراجع عن الحقوق والكرامة

أعلن الاتحاد الوطني للأشخاص في وضعية إعاقة عن تنظيم وقفة احتجاجية وطنية أمام مقر البرلمان، يوم الأربعاء 7 ماي 2025، ابتداءً من الساعة 11 صباحاً، تعبيراً عن رفضه لما وصفه بـ"التهميش الممنهج والإقصاء المستمر لقضايا الأشخاص في وضعية إعاقة".

وجاء في بلاغ توصلت به جريدة "عبر" الإلكترونية، أن هذه الخطوة تأتي بعد "سنوات من الوعود الكاذبة التي لم تُترجم إلى أفعال ملموسة أو إرادة سياسية حقيقية"، مؤكداً أن الوقفة الاحتجاجية ستُنظم تحت شعار: "ذوو الإعاقة صف واحد... وحقوقنا عهد لا يتبدد". الاتحاد لم يُخفِ استياءه من تجاهل السلطات لقضايا الإعاقة، محملاً الحكومة والدولة مسؤولية ما وصفه بـ"استمرار معاناة الآلاف من المواطنين في وضعية إعاقة"، وعدم تفعيل بطاقة الإعاقة رغم المصادقة عليها ونشر مرسومها في الجريدة الرسمية. كما أشار البلاغ إلى حرمان هذه الفئة من حقوقها الأساسية في مجالات الصحة، والنقل، والتعليم، والعيش الكريم.

وفي هذا السياق، طالب الاتحاد بـ"تفعيل فوري وشامل لبطاقة الإعاقة"، بحيث تشمل كامل سلة الخدمات، إلى جانب إقرار منحة شهرية تضمن كرامة الأشخاص في وضعية إعاقة. كما شدد على ضرورة تمتيع هذه الفئة بكافة حقوقها، دون تأجيل أو مماطلة. واعتبر الاتحاد أن هذه الوقفة ليست سوى بداية لسلسلة من الأشكال النضالية المتصاعدة، في حال لم تستجيب الجهات المعنية للمطالب المشروعة والعدالة التي لطالما تُودي بها، وظلت، إلى اليوم، حبراً على ورق.

## جدل واسع حول حملة جمع تبرعات للاحتفال بعيد ميلاد المؤثرة مايا ديبش

أثارت حملة جمع مبلغ 10 آلاف دولار أميركي للاحتفال بعيد ميلاد المؤثرة المغربية المثيرة للجدل، مايا ديبش، موجة غضب وسخرية واسعة بين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في المغرب. وقد انقسمت الآراء بين من اعتبر الأمر شكلاً جديداً من "التسول الإلكتروني"، ومن رأى أن لكل شخص الحق في الاحتفاء بمؤثرته المفضلين بالطريقة التي يراها مناسبة.

بدأت مايا ديبش مسيرتها كراقصة شعبية تحيي حفلات الأعراس والملاهي الليلية، قبل أن تتحول إلى "كوتش نسائي" مثيرة للجدل، تُعرف بنصائحها الجريئة التي تدعو النساء إلى "التمرد على الرجال" وتشجيع الطلاق، وفقاً لمنتقديها. وقد تصاعدت شهرتها بشكل كبير خلال جائحة كورونا، بعد انتشار مقطع فيديو لها وهي ترقص بلباس البحر على يخت خاص، ما جعلها محط انتقادات واسعة من الرأي العام المغربي.

الجدل تجدد هذا الأسبوع بعد إطلاق معجبي مايا ديبش حملة لجمع التبرعات عبر منصة GoFundMe، بهدف شراء هدية خاصة بمناسبة عيد ميلادها الأربعين. المفاجأة كانت في النجاح السريع للحملة، حيث تم جمع مبلغ 10 آلاف دولار خلال أقل من يومين، بالإضافة إلى أكثر من 500 تبرع عبر منصة PayPal.

### اقرأ المزيد





نشر لاعب ريال مدريد، إدواردو كامافينغا، صوراً له وهو يرتدي الزي المغربي التقليدي، وذلك خلال زيارته الأخيرة للمملكة المغربية وقد لاقى الصور تفاعلاً واسعاً على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث عبّر العديد من المتابعين عن إعجابهم بإطلالته واحترامه للثقافة المغربية.

## إصلاح أنظمة التقاعد في المغرب: بين الجدل والضرورة

وفي ظل التوتر الاجتماعي المتصاعد بالمغرب، يتجدد النقاش حول إصلاح أنظمة التقاعد، الذي أصبح أحد أبرز ملفات الصراع بين النقابات والحكومة. التحذيرات تتزايد من قرب انهيار صناديق التقاعد وفقدانها القدرة على الوفاء بالتزاماتها تجاه المتقاعدين والمساهمين.

هذا الملف الذي ظل معلقاً لسنوات، عاد للواجهة بقوة خلال احتفالات عيد الشغل في فاتح ماي. تميزت هذه الاحتفالات بسباق اقتصادي واجتماعي معقد، مع غلاء المعيشة وتراجع القدرة الشرائية، مما دفع النقابات لتحويل هذه المناسبة إلى منصة للاحتجاج.

في الدار البيضاء، نظمت الكونفدرالية الديمقراطية للشغل تجمعاً جماهيرياً طالبت فيه بإصلاح عادل لأنظمة التقاعد دون المساس بحقوق الموظفين. نائب الكاتب العام للكونفدرالية أكد على رفض أي إصلاح يمس بالحقوق المكتسبة، محملاً الدولة والقطاع الخاص مسؤولية أعطاب النظام الحالي.

ونظمت المركزيات النقابية الأخرى، مسيرات حاشدة تحت شعار "الحوار الجاد والمثمر"، معبرة عن نفاذ صبرها من جلسات الحوار التي لم تقدم سوى وعود مؤجلة. المشاركون نددوا بما وصفوه بـ"جمود الحكومة" في التعاطي مع مطالبهم، خاصة فيما يتعلق بإصلاح التقاعد ورفع الأجور.



الاتحاد المغربي للشغل عبّر عن رفضه لأي تعديل لأنظمة التقاعد، متهمًا بعض الصناديق بسوء التدبير. كما حذّر من رفع سن التقاعد وزيادة الاقتطاعات وتقليص المعاشات، مؤكداً أن أي إصلاح على هذه الأسس سيكون مرفوضاً.

ومن جهة أخرى، حرصت الحكومة على توجيه رسائل تطمين. أكد نزار برقة، الأمين العام لحزب الاستقلال، أن أي إصلاح للتقاعد لن يتم دون توافق مع الفرقاء الاجتماعيين. وزيرة الاقتصاد والمالية نادية فتاح العلوي صرّحت بأن الإصلاح سيتم بشراكة مع النقابات لضمان استدامة الصناديق.

[اقرأ المزيد](#)

## المؤتمر العاشر للجمعية المغربية لطب الأسرة بدكار: تعزيز التعاون الطبي بين المغرب والسنغال

انطلقت يوم السبت في العاصمة السنغالية دكار أشغال المؤتمر العاشر للجمعية المغربية لطب الأسرة، بمشاركة نخبة من الأطباء والمهنيين في قطاع الصحة من المغرب والسنغال، يمثلون القطاعين العام والخاص. ويعد هذا الحدث العلمي، الذي يستمر على مدى ثلاثة أيام، فرصة متميزة لتبادل الخبرات وتعزيز التعاون بين البلدين في مجال الصحة، مع التركيز على الدور المحوري لطبيب الأسرة في النهوض بالصحة العامة.

وفي كلمته الافتتاحية، أكد سفير المغرب بالسنغال، حسن الناصري، على أهمية المؤتمر كمنصة لتعزيز التعاون جنوب-جنوب بين المغرب والسنغال، مشيراً إلى الروابط التاريخية العميقة التي تجمع بين البلدين. وأشاد السفير بالجهود التي تبذلها الجمعية المغربية لطب الأسرة لتطوير طب القرب الإنساني والميسر، الذي يمثل ركيزة أساسية في النهوض بقطاع الصحة.

كما أشار الناصري إلى أن التعاون بين المغرب والسنغال في المجال الصحي يمتد لعقود طويلة، حيث تم تكوين أجيال من الأطباء المغاربة في الجامعات السنغالية، كما استفاد العديد من الأطباء السنغاليين من برامج التكوين والتدريب بالمغرب. وأكد أن هذا التمازج الفكري والإنساني عزز التضامن بين البلدين وأسهم في تطوير الكفاءات الطبية.



[اقرأ المزيد](#)

## الملتقى الوطني الأول للطلبة الدكاترة في القانون: الرقمنة والاستثمار تحت مجهر البحث الأكاديمي

نظم نادي الطلبة الدكتوراه في القانون بكلية الحقوق بطنجة، بتنسيق ودعم من جامعة عبد المالك السعدي ومركز الدراسات الدكتوراه، الملتقى الوطني الأول للطلبة الدكاترة في القانون تحت شعار: "أي دور للجامعة في دعم مخطط الرقمنة والاستثمار؟". وقد عُقد الملتقى يومي 2 و3 ماي 2025، بمشاركة نخبة من الأساتذة الجامعيين والباحثين والفاعلين في المجال القانوني والاقتصادي، حيث ناقشوا موضوع الرقمنة والاستثمار من زوايا متعددة، من خلال جلسات علمية مكثفة.

استهلّت أشغال الملتقى بجلسة افتتاحية مساء يوم الجمعة 2 ماي 2025، بحضور شخصيات أكاديمية ومؤسسية وزانة. افتتح الجلسة السيد رئيس نادي الطلبة الدكاترة بكلمة ترحيبية أشاد فيها بجهود المنظمين والمشاركين، تلتها كلمة السيد عميد كلية الحقوق بطنجة، د. أحمد العلال، الذي أكد على أهمية مثل هذه المبادرات في تعزيز البحث العلمي وربط الجامعة بقضايا التنمية الوطنية. كما ألقى د. عبد الواحد الخمال، رئيس شعبة القانون بكلية المتعددة التخصصات بالعرانش ومنسق الملتقى، كلمة ركز فيها على دور الجامعة في دعم الرقمنة والاستثمار.



[اقرأ المزيد](#)

## المغاربة يخلدون الذكرى الـ22 لميلاد ولي العهد الأمير مولاي الحسن



يحتفي المغاربة، يوم غد الخميس 8 ماي، بالذكرى الثانية والعشرين لميلاد صاحب السمو الملكي ولي العهد الأمير مولاي الحسن، وهي مناسبة وطنية تعبّر عن مشاعر المحبة والوفاء للأسرة الملكية، وتجدد التأكيد على رمزية مؤسسة ولاية العهد كضامن لاستمرارية الدولة.

وقد شهد العام الماضي حضور سمو ولي العهد في عدد من المحطات البارزة، من بينها ترؤسه لانطلاق أكبر محطة لتحلية المياه في إفريقيا، وتمثيله للمملكة في زيارات دبلوماسية رفيعة، إلى جانب إشرافه على مبادرات إنسانية خلال شهر رمضان.

## العلاج المناعي: خطوة واعدة نحو علاج السرطان دون جراحة

كشفت دراسة جديدة أن العلاج المناعي قد يُحدث ثورة في علاج مرضى السرطان، حيث يُمكن أن يساعدهم على تجنب العمليات الجراحية. ويُعد هذا التطور خطوة كبيرة نحو تبني العلاجات غير الجراحية، مما يُعيد الأمل لآلاف المرضى حول العالم.

وأجريت الدراسة من قبل باحثين في "مركز ميموريال سلون كيتريغ للسرطان" ومراكز بحثية أخرى في الولايات المتحدة، وتم عرض نتائجها في أبريل الماضي خلال الاجتماع السنوي لجمعية أبحاث السرطان الأمريكية. كما نُشرت الدراسة في مجلة "نيو إنغلاند الطبية" (The New England Journal of Medicine) وحظيت بتغطية إعلامية واسعة من قبل مجلة "نيوزويك" (Newsweek).

ركزت الدراسة على فعالية العلاج المناعي باستخدام دواء "دوستاراليماب" (Dostarlimab)، الذي يعمل على تعزيز قدرة الجهاز المناعي للجسم على اكتشاف وتدمير خلايا السرطان. وأظهرت النتائج أن العلاج يمكن أن يقلص الأورام بشكل كبير، مما يُغني عن الحاجة إلى التدخل الجراحي في بعض الحالات. أظهرت الدراسة نتائج مذهلة، حيث:

- في حالات سابقة، أُثبت العلاج المناعي فعاليته مع مرضى سرطان المستقيم، حيث بقي جميع المشاركين الذين تلقوا العلاج معافين من السرطان بعد مرور 4 سنوات.

- في الدراسة الحالية، التي شملت مرضى يعانون من أنواع مختلفة من السرطان مثل القولون، المريء، والمعدة، أظهرت النتائج أن 92% من المرضى لم تظهر عليهم أي علامات للمرض بعد عامين من العلاج.

هذه النتائج تُظهر إمكانيات العلاج المناعي في التعامل مع السرطان حتى في المراحل المتقدمة، مما يُعد إنجازاً طبياً كبيراً.

ويعمل العلاج المناعي، مثل "دوستاراليماب"، على تعزيز قدرة الجهاز المناعي للجسم في التعرف على الخلايا السرطانية وتدميرها. يتم ذلك من خلال تحفيز استجابة مناعية قوية تمنع الخلايا السرطانية من التهرب من الجهاز المناعي، مما يتيح للجسم مطاربتها بفعالية.

ويخطط الباحثون لمتابعة المرضى لفترات أطول وإجراء المزيد من التجارب السريرية لتحديد فعالية العلاج المناعي على المدى الطويل في أنواع ومراحل مختلفة من السرطان. وإذا استمرت النتائج في الاتجاه الإيجابي، فقد يُصبح العلاج المناعي خياراً أساسياً في علاج السرطان، مما يُعيد صياغة طرق رعاية المرضى ويُقلل من الاعتماد على العمليات الجراحية والعلاجات التقليدية.



### اقرأ المزيد

## دراسة: الرجال أكثر عرضة للوفاة بسبب ضغط الدم والسكري والإيدز مقارنة بالنساء

كشفت دراسة علمية حديثة نشرتها الدورية الطبية "PLoS" أن احتمالات الوفاة الناتجة عن الإصابة بأمراض مثل ضغط الدم، السكري، والإيدز، تكون أعلى لدى الرجال مقارنة بالنساء، رغم تساوي فرص الإصابة بهذه الأمراض بين الجنسين. وأكدت الدراسة على أهمية تكثيف الجهود لتشجيع الرجال على الانخراط في برامج الرعاية الصحية والطب الوقائي.

وأوضحت الباحثة أنجيلا تشانج، المتخصصة في مجال الصحة العامة بجامعة جنوب الدنمارك، أن هناك فروقاً واضحة بين الجنسين فيما يتعلق بالرعاية الصحية والعلاج. وأشارت إلى أن هذه الفروق تتجلى في جميع مناحي الصحة العامة، مثل ارتفاع معدلات التدخين لدى الرجال، مقابل ارتفاع معدلات السمنة لدى النساء.

وأظهرت الدراسة أن الرجال والنساء يحصلون على أشكال مختلفة من الرعاية الصحية عند الإصابة بأمراض مثل ضغط الدم، السكري، والإيدز، وأن العوامل التي تزيد من احتمالات الإصابة تختلف بين الجنسين. فعلى سبيل المثال، يعد التدخين من أبرز المسببات للإصابة بضغط الدم، وهو أكثر شيوعاً بين الرجال في 86% من الدول، بينما ترتفع معدلات السمنة بين النساء مقارنة بالرجال في 65% من الدول.

دراساتهم على بيانات مستمدة من قواعد بيانات عالمية للرعاية الصحية والعلاج، بهدف تحديد الاختلافات بين الرجال والنساء في التعامل مع الأمراض المزمنة. وأظهرت النتائج أن الرجال أقل انخراطاً في برامج الوقاية والرعاية الصحية مقارنة بالنساء، مما يزيد من مخاطر الوفاة لديهم.

وأكد الباحثون أن هذه البيانات تسلط الضوء على الفجوات في الرعاية الصحية بين الجنسين، حيث تختلف أشكال الرعاية والخدمات الصحية التي يحصل عليها كل من الرجال والنساء من دولة إلى أخرى. كما أن تجارب التعامل مع برامج الرعاية الصحية تختلف بناءً على العوامل الثقافية والاجتماعية التي تؤثر على كل جنس بشكل مختلف.



### اقرأ المزيد





انضم إلى قناتنا على واتساب لتبقى  
على اطلاع بأحدث الأخبار!



SCAN ME!

## المغرب يعزز شراكته مع منظمة الصحة العالمية: إصلاحات صحية طموحة ورؤية ملكية رائدة

استقبل وزير الصحة والحماية الاجتماعية، السيد أمين التهرراوي، يوم الاثنين 5 ماي 2025 بالرباط، الدكتورة حنان حسن بلخي، المديرية الإقليمية لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، التي تقوم بزيارة عمل للمغرب. ويأتي هذا اللقاء في إطار تعزيز علاقات التعاون بين المملكة المغربية ومنظمة الصحة العالمية، باعتبار المغرب فاعلاً رئيسياً في تنفيذ البرامج الصحية والمشاريع المشتركة على المستويين المحلي والإقليمي.

وخلال هذا الاجتماع، استعرض السيد الوزير التقدم الذي أحرزته المملكة المغربية في إطار الإصلاحات الكبرى التي أطلقها جلالة الملك محمد السادس نصره الله، وعلى رأسها مشروع تعميم الحماية الاجتماعية والتغطية الصحية الشاملة. وقد أكد السيد التهرراوي أن هذه الإصلاحات تواكبها جهود كبيرة لتأهيل القطاع الصحي الوطني، بما يشمل تعزيز البنية التحتية الصحية، تحسين جودة الخدمات، وتوسيع نطاق التغطية الصحية لتشمل جميع المواطنين.

كما أبرز الوزير دور المغرب كمركز إقليمي للبرامج الصحية، مشيراً إلى قدرة المملكة على أن تكون شريكاً رئيسياً في تنفيذ المبادرات الصحية الدولية، بفضل خبراتها المتراكمة وبنيتها التحتية المتقدمة. وأكد أن التعاون الدولي والإقليمي في المجال الصحي يشكل أولوية لمواجهة التحديات الصحية وتحقيق أهداف التنمية المستدامة.

وناقش الطرفان سبل تعزيز التعاون المشترك في إطار استراتيجية التعاون بين المغرب ومنظمة الصحة العالمية للفترة 2023-2027، والتي تركز على أربعة محاور رئيسية:



1. تعزيز المنظومة الصحية الوطنية: دعم الجهود المبذولة لتعميم التغطية الصحية الشاملة وتحسين جودة الخدمات الصحية.
2. تعزيز مرونة النظام الصحي: الاستعداد لمواجهة الطوارئ الصحية والتحديات الناشئة.
3. تعزيز الحوكمة الصحية: دعم ديناميكيات إصلاح النظام الصحي الوطني وتحسين الكفاءة الإدارية.
4. تعزيز صحة المواطنين ورفاهيتهم: معالجة المحددات الاجتماعية والبيئية للصحة وتعزيز النهج متعدد القطاعات لتحقيق المساواة الصحية.

### اقرأ المزيد

## أفضل المشروبات الطبيعية لتخفيف التوتر والقلق: حلول مدعومة علمياً

في ظل الضغوط اليومية التي يواجهها الكثيرون في حياتهم، أصبح البحث عن حلول طبيعية بديلة للأدوية أمراً شائعاً لتخفيف التوتر والقلق. ومن بين هذه الحلول، تبرز المشروبات الطبيعية التي تحتوي على مكونات مهدئة ومدعومة علمياً بقدرتها على تحسين الحالة المزاجية وتعزيز الاسترخاء.

### 1. الكاكاو بالحليب: مشروب غني بالعناصر المهدئة

يعد الكاكاو بالحليب أحد أكثر المشروبات فعالية لمقاومة التوتر اليومي، وفقاً لما أوضحه الأخصائي يفغيني أرازاماستسيف. يتميز هذا المشروب بغناه بالمغنيسيوم، وهو معدن أساسي يلعب دوراً هاماً في تنظيم عمل الجهاز العصبي وتخفيف تشنجات العضلات الناتجة عن التوتر. بالإضافة إلى ذلك، يحفز المغنيسيوم إنتاج الناقل العصبي المهدئ GABA، مما يساعد على تهدئة الأعصاب.

كما يحتوي الكاكاو بالحليب على الكالسيوم، الذي يدعم نقل الإشارات العصبية بسلسلة، مما يعزز الشعور بالراحة النفسية. وينصح الخبراء بتناول الكاكاو مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً، بجرعة 200 مل في كل مرة للحصول على فوائده المهدئة دون الإفراط.

### 2. مغلي البابونج والنعناع مع الليمون: زيوت عطرية مهدئة

من المشروبات الطبيعية النخري التي تساعد على التخفيف من التوتر مغلي البابونج أو النعناع مع الليمون. تحتوي هذه الأعشاب على زيوت عطرية لها تأثير مهدئ على الجهاز العصبي، مما يجعلها خياراً مثالياً للأشخاص الذين يعانون من القلق أو صعوبة الاسترخاء بعد يوم طويل.

البابونج: معروف بخصائصه المهدئة والمضادة للالتهابات، ويساعد على تحسين جودة النوم.

النعناع مع الليمون: يعمل على تهدئة الأعصاب وتحسين المزاج بفضل زيوتها العطرية المنعشة.

ومع ذلك، يشير الأخصائي إلى ضرورة توخي الحذر عند استخدام هذه الأعشاب، خاصة للأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاه بعض النباتات الطبية أو مشكلات في الجهاز الهضمي.

### 3. شاي الزنجبيل: مشروب مهدئ ومفيد للصحة

يعتبر شاي الزنجبيل من المشروبات الطبيعية المفيدة لتخفيف التوتر والقلق. يمكن تحضير هذا المشروب بسهولة عن طريق تقطيع الزنجبيل الطازج ووضعها في ماء ساخن، ثم تصفيته وإضافة العسل وعصير الليمون. يحتوي الزنجبيل على مركبات طبيعية مضادة للأكسدة والالتهابات، مما يساعد على تهدئة الأعصاب وتحسين التركيز.



### اقرأ المزيد

## كيفاش تولي بطل ماراطون ؟ مع عبد الحق خبيزا



SCAN ME

## التحديات الغذائية في المدن الكبرى: بين السرعة وصحة الأفراد



في ظل إيقاع الحياة السريع الذي يميز المدن الكبرى، يجد العديد من الأفراد أنفسهم مضطرين لتبني أنماط غذائية تتماشى مع هذا الإيقاع. بين ضغوط العمل وضيق الوقت، يلجأ كثيرون إلى تناول الوجبات السريعة أو الأكل أثناء التنقل، مما يعكس تحولاً واضحاً في عادات الأكل حيث يطغى الجانب العملي على حساب البُعد الصحي.

وتشير دراسات متعددة إلى أن سكان المدن الكبرى يقبلون على الوجبات السريعة بسبب ضغوط الحياة اليومية. هذا النمط الغذائي يؤدي إلى تغذية غير متوازنة تعتمد على الملح والزيوت المهدرجة والسكريات، مما يسبب التهابات مزمنة وأمراض مناعية.

المخاطر الصحية المرتبطة بهذا النمط تشمل اختلالات استقلابية مثل مقاومة الأنسولين وارتفاع الكوليسترول، وهي عوامل مرتبطة بأمراض خطيرة كداء السكري ومشاكل القلب.

ومن بين الحلول العملية المقترحة، يأتي تنظيم الوقت لتحضير وجبات منزلية بسيطة ومتوازنة، حيث يعتبر الغذاء الصحي مفتاح الصحة الجيدة. تشمل الاستراتيجيات أهمية الإفطار المنزلي وتحضير وجبات خفيفة للعمل، والاختيار الواعي للوجبات الجاهزة الصحية.

توضح الأبحاث أن وتيرة الحياة السريعة أثرت على نمط الغذاء، مع تحول بنية الحياة اليومية حيث أصبح الزوجان يعملان وتضاعفت الالتزامات الأسرية. هذا الواقع يدفع الأسر إلى التخلي عن وجبة الفطور واللجوء إلى الوجبات السريعة.

## الأقراص الفوّارة: خطر محتمل على مرضى ارتفاع ضغط الدم

حدّر مركز استشارات المستهلك في ولاية شمال الراين وستفاليا بألمانيا من استخدام الأقراص الفوّارة من قبل مرضى ارتفاع ضغط الدم، مشيراً إلى أن هذه الأقراص قد تشكل خطراً على صحتهم بسبب احتوائها على "كربونات الصوديوم"، أو ما يُعرف ببساطة بالملح. وكما هو معروف، فإن استهلاك كميات زائدة من الملح قد يؤدي إلى تفاقم مشكلة ارتفاع ضغط الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بمضاعفات صحية خطيرة.

### محتوى الملح في الأقراص الفوّارة

وأوضح المركز أن متوسط محتوى الملح في الأقراص الفوّارة التي تحتوي على المعادن والفيتامينات يبلغ حوالي 0.67 غرام لكل جرعة. وتُعد هذه الكمية مرتفعة نسبياً عند مقارنتها بالحد الأقصى الموصى به يومياً. ووفقاً لتوصيات الجمعية الألمانية للتغذية، فإن الحد الأقصى لاستهلاك الملح يجب ألا يتجاوز 6 غرامات يومياً، بينما تنصح منظمة الصحة العالمية بخفض هذه الكمية إلى 5 غرامات يومياً.

بدائل أكثر أماناً

لتجنب المخاطر المرتبطة بزيادة استهلاك الملح، ينصح الأطباء مرضى ارتفاع ضغط الدم بتفضيل المكملات الغذائية المتوفرة في صورة كبسولات أو أقراص عادية بدلاً من الأقراص الفوّارة. فهذه البدائل لا تحتوي على كربونات الصوديوم، وبالتالي تُعد أكثر أماناً لمرضى الضغط المرتفع.

### التغذية الطازجة كبديل صحي

ومن الأفضل دائماً، إذا أمكن، تجنب اللجوء إلى المكملات الغذائية تماماً، والاستعاضة عنها بتناول الخضروات والفواكه الطازجة التي توفر للجسم احتياجاته من الفيتامينات والمعادن بشكل طبيعي. فعلى سبيل المثال، يمكن الحصول على فيتامين "C" من خلال تناول الفواكه الحمضية مثل البرتقال واليوسفي، بالإضافة إلى الجوافة، الكيوي، البروكلي، والفلفل الحلو. هذه الأغذية ليست فقط غنية بالفيتامينات، بل تحتوي أيضاً على عناصر غذائية مفيدة للجسم دون أي تأثير سلبي على ضغط الدم.

### أهمية الوعي الغذائي

تُبرز هذه التوصيات أهمية الوعي الغذائي لدى مرضى ارتفاع ضغط الدم، حيث يجب عليهم مراقبة استهلاكهم اليومي من الملح، سواء من خلال الطعام أو المكملات الغذائية. كما يُنصح دائماً باستشارة الطبيب أو أخصائي التغذية قبل تناول أي مكمل غذائي لضمان ملاءمته للحالة الصحية.

وتشكل الأقراص الفوّارة خياراً غير مناسب لمرضى ارتفاع ضغط الدم بسبب محتواها العالي من الملح. ولهذا، يُفضل اللجوء إلى البدائل الآمنة مثل الكبسولات أو الأقراص العادية، أو الاعتماد على نظام غذائي غني بالخضروات والفواكه الطازجة لتلبية احتياجات الجسم من الفيتامينات والمعادن. الحفاظ على توازن النظام الغذائي والالتزام بتوصيات الخبراء يُعد خطوة أساسية للحفاظ على صحة القلب وضغط الدم ضمن المعدلات الطبيعية.





مرور عام على اعتماد بنك الأسئلة الجديد في امتحانات الحصول على رخصة السياقة، عبّر عدد من أرباب مدارس تعليم السياقة عن قلقهم من الارتفاع الموهول في نسب الرسوب، والتي بلغت في بعض الحالات 90%. وتؤكد الرابطة المهنية للقطاع أن الأسئلة المعتمدة حالياً تتسم بالغموض وتضم مصطلحات تقنية وعلمية معقدة، مثل "الطاقة الحركية" و"القوة النابضة"، وهي بعيدة عن واقع السياقة اليومي بالمغرب. كما نهت إلى غياب تكوين كافٍ للممتحنين، وانعدام مراجع رسمية واضحة تساعدهم على الاستعداد، إلى جانب إقصاء اللغة الأمازيغية رغم طابعها الرسمي



SCAN ME

## الفيلم المصري "سيكو سيكو" يحقق نجاحاً في القاعات السينمائية المغربية



تشهد القاعات السينمائية بالمغرب عرض الفيلم المصري الكوميدي "سيكو سيكو"، الذي نجح بشكل لافت في دور العرض المصرية خلال موسم عيد الفطر، حيث تمكن من تصدر الإيرادات بفضل حبكة البسيطة وأجوائه الفكاهية. هذا النجاح دفع إلى استقدام الفيلم للسوق المغربية، حيث بدأ عرضه في عدد من المدن الكبرى وسط إقبال جماهيري ملحوظ.

"سيكو سيكو"، الذي يلعب بطولته الثنائي طه دسوقي وعصام عمر، يقدم حبكة تجمع بين الكوميديا والدراما الاجتماعية الخفيفة. تدور أحداث الفيلم حول شايبين يجدان نفسيهما فجأة في مغامرة غير متوقعة بعد عثورهما على طرد بريدي يحتوي على شيء مريب. تنطلق بعدها سلسلة من المواقف الساخرة والمفاجآت التي تجعل من الفيلم تجربة ممتعة ومليئة بالضحك.

وتترأس لجنة التحكيم هذه السنة النجمة الفرنسية جوليت بينوش، في تشكيلة دولية تضم تسعة أسماء بارزة تنتمي لعوالم مختلفة من الفن والإبداع، أبرزهم الممثلة والمخرجة الأمريكية هالي بيرري، والمخرجة الهندية بايال كاباجيا، والممثلة الإيطالية أليا رورفاكر.

وتضم اللجنة أيضا مخرجين ومنجيين من إفريقيا وآسيا وأمريكا اللاتينية، بينهم الكونغولي ديودو حمادي، والكوري هونغ سانغسو، والمكسيكي كارلوس ريغاداس، إلى جانب الممثل الأمريكي المعروف جيريمي سترونغ. ويتنظر أن تعلن اللجنة عن اختياراتها خلال حفل اللختتام المقرر في 24 ماي. أما ليلان السليماني، فقد أصبحت واحدة من أبرز الأسماء الأدبية المتداولة في فرنسا منذ إصدارها أولى رواياتها "حديقة الغول" سنة 2014 عن دار النشر "غاليمار". غير أن روايتها الثانية، "أغنية هادئة"، هي التي صنعت اسمها العالمي، بعد أن فازت بجائزة الغونكور سنة 2016، أعرق الجوائز الأدبية في الفضاء الفرنكفوني. الرواية، التي تطرقت فيها السليماني إلى تراجمها معاصرة بكل جرأة أدبية ونفس تحليلي، لاققت انتشاراً واسعاً وترجمت إلى أكثر من 40 لغة.

### اقرأ المزيد

## القراءة في المغرب: تحديات الواقع وآفاق المستقبل

لا يختلف اثنان على أن القراءة تمثل ركيزة أساسية في بناء الفرد والمجتمع، فهي مرآة تعكس دينامية الأمم في مسار التنمية والتحول الحضاري. غير أن واقع القراءة في المغرب، رغم ما تحمله الخطابات الرسمية من آمال، لا يزال يواجه تحديات عميقة ومتعددة الأبعاد، تتداخل فيها عوامل اقتصادية، تربوية، وسوسيولوجية. فمؤشرات العزوف عن القراءة، خصوصاً في صفوف الشباب، تثير تساؤلات جوهرية حول مكانة الكتاب في المنظومة التعليمية والثقافية، وتدفع إلى إعادة تقييم المبادرات القائمة.

تشير التقارير والدراسات الميدانية إلى أن معدل القراءة الفردية في المغرب لا يزال ضعيفاً مقارنة بدول أخرى، سواء داخل العالم العربي أو خارجه. ويعود هذا الضعف إلى عدة عوامل، منها قلة المكتبات العمومية وضعف الإقبال على اقتناء الكتب بسبب الكلفة المرتفعة، بالإضافة إلى التحول الرقمي الذي غيّر من عادات التلقي والاستهلاك الثقافي. كما أن الدور المحوري للمدرسة في ترسيخ عادة القراءة تراجع بشكل ملحوظ، مما زاد من تعقيد هذا الواقع.

رغم هذه التحديات، شهد المغرب إطلاق عدد من المبادرات التي تهدف إلى تعزيز ثقافة القراءة داخل المجتمع. من بين هذه المبادرات، برز "المشروع الوطني للقراءة"، الذي يسعى إلى إحداث دينامية جديدة داخل المؤسسات التعليمية، وتحفيز المتعلمين على القراءة الحرة. يعتمد المشروع على مقاربة تشاركية تستهدف المتعلمين والمدرسين والمؤسسات عبر مسابقات، جوائز، وأليات تتبع. ورغم أهمية هذا المشروع، تبقى فعاليته مرهونة بمدى قدرة المدرسة المغربية على خلق بيئة محفزة للقراءة، سواء عبر تكوين المدرسين، أو تعزيز المكتبات المدرسية، أو دمج القراءة ضمن الممارسات التربوية اليومية.

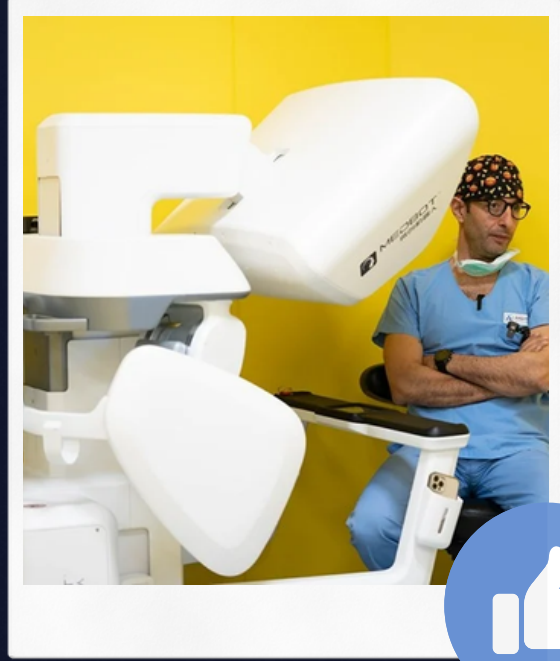
في السياق ذاته، أفرز "تحدي القراءة العربي"، الذي أطلقته دولة الإمارات العربية المتحدة، حضوراً قوياً للمغرب. وقد برز عدد من التلاميذ المغاربة في مراتب متقدمة على مستوى العالم العربي، مما أعاد تسليط الضوء على الإمكانيات الفردية الكامنة، وعلى الدور الذي يمكن أن يلعبه التحفيز والمنافسة في نشر ثقافة القراءة. ومع ذلك، يظل نجاح هذه التجربة مهدداً إذا لم تتحول القراءة من مجهود ظرفي إلى ممارسة مستدامة. فالاعتماد على الجوائز وحدها لا يكفي، ما لم تصاحبه سياسات ثقافية شاملة وبنية تحتية تدعم الكتاب وتيسر الوصول إلى المعرفة.

### اقرأ المزيد



حققت مجموعة "أكديطال" إنجازاً غير مسبوق في تاريخ الطب بالمغرب، بعد تنفيذ أول عملية جراحة عن بُعد يوم 2 ماي 2025، بين مدينتي الدار البيضاء والعيون، حيث أجرى الدكتور عادل أوزان عملية استئصال بروساتانا بواسطة روبوت جراحي متطور، يتحكم فيه عن بُعد عبر اتصال فائق السرعة.

هذا النجاح يمهد الطريق نحو لامركزية الطب عالي التقنية، ويجعل المغرب في طليعة الابتكار الطبي في المنطقة.



مجتمع  
9 قتلى و7 جرحى  
إثر انهيار مبنى بحي  
الحسني بفاس

شهدت مدينة فاس، صباح الجمعة، فاجعة مؤلمة إثر انهيار مبنى من أربعة طوابق، خلف تسعة قتلى بينهم أطفال، وسبعة مصابين. ورغم تصنيفه كمنزل آيل للسقوط، لم تتخذ أي إجراءات وقائية، فيما تواصل فرق الإنقاذ البحث عن مفقودين تحت الأنقاض.

## مطلّات صامتة للفنانة حليلة الفراتي في رواق محمد الفاسي

تقيم الفنانة التشكيلية حليلة الفراتي معرضا فنيا فرديا جديدا تحت عنوان "مطلّات صامتة" وذلك في الفترة ما بين 9 و23 ماي 2025 برواق محمد الفاسي بمقر وزارة الثقافة بشارع غاندي بالرباط.



وسيفتح المعرض يوم الجمعة 9 ماي 2025 على الساعة السادسة مساء، وسيضمّن المعرض مجموعة مختارة من أعمالها الحديثة، التي تعكس نضجها الفني وتعمّقها في استلهام التراث المغربي بأسلوب عصري مذهش. لوحاتها في "مطلّات صامتة" لا تنطق بالكلام، بل تهمس بالحكايات، وتتأمل العالم من زوايا صغيرة لكنها مشبعة بالرمزية والانتماء. المعرض سيكون بمثابة احتفال بالرؤية الفنية الخاصة لهذه الفنانة، وبأسلوبها الذي يحاكي صمت الأمكنة وثرأ التفاصيل.



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

## ربيع الجكرندا المتوسطي في رحاب رياض السلطان

يواصل مسرح رياض السلطان تقديم عروضه الفنية الدسمة المبرمجة ضمن اجندة شهر ماي، ليلبي الشغف الكبير لجمهوره الوفي، من خلال عروض النسخة الثانية من "ربيع الجكرندا للمسرح المتوسطي" الغنية بتنوع وتعدد تجاربها.

هكذا وبعد تقديم: "أح وبربات" يوم الخميس فاتح مايو، من اخراج محمود الشاهدي عن نص لأحمد السبياع، ثم "ماشى أنا" يوم 2 ماي، وهو عرض فكاخي ساخر قدمه الفنان حسن البوشاني.

وبعد تقديم العرض المسرحي "عن بعد" يوم 3 مايو، الذي اخرج مسعود البوعزاوي، سيكون موعد جمهور المسرح مع حفل قيتارة ورقص "فوق الجبال"، يوم الخميس 8 مايو، وهو عرض أدائي يجمع بين الموسيقى الحية والرقص المعاصر في تجربة صوتية وعاطفية فريدة. من تقديم جواو ليما وأليسيا سوتو. يدمج الجمهور في العرض كعنصر فعال، في رحلة لفك العقد الداخلية واكتشاف الذات. من تقديم جواو ليما وأليسيا سوتو، وفي اليوم الموالي، الجمعة 9 أبريل في الساعة الرابعة مساء مع ندوة على هامش معرض "رؤية الفنان في عصر الرقمية"، ترافق هذه الندوة معرض الفن الرقمي، حيث يتم استكشاف أشكال الإبداع الجديدة في عصر التكنولوجيا، حيث يناقش الفنانون والخبراء تأثير الرقمنة على الفن المعاصر.



ويستأنف مسرح رياض السلطان تقديم عروض النسخة الثانية من تظاهرة "ربيع الجكرندا" للمسرح المتوسطي يوم السبت 10 أبريل على الساعة مساء، بعرض مسرحية "كراش"، لكاتبها ومخرجها فاطمة الزهراء لهويتر. المسرحية تحكي عن مواجهة درامية بين حنان ووالدتها لطيفة، تفتح جراح الطفولة المرتبطة بنقص الحنان الأمومي.

وسيكون لجمهور طنجة العالية العاشق للمسرح، موعد مع عرض "لحليقية شو" الذي يستحضر في رحاب رياض السلطان، أجواء الحلقة المغربية، وذلك يوم الأربعاء 14 مايو على الساعة السابعة مساء، حيث تقدم فرقة "نجوم الحكى" سرداً يمزج بين الموسيقى، الرقص، والحكايات الشعبية، في رؤية شبابية حديثة وحماسية للقصص التي شكلت الثقافة المغربية والعالمية.

واستحضارا لروح جان جينيه الذي يجسد تلاقح الثقافات بين الضفتين ستعقد يوم الجمعة 16 ماي على الساعة الرابعة بعد الزوال، ندوة علمية تحت عنوان «جان جينيه الصوت المتعدد في ملتقى المتخيلات المتوسطية»، يؤطرها عمر فرتات، بيار كاتوسوزوفسكي، رشيد منتصر، الزهرة مكاش، عبد المجيد أروين، عبد الرزاق العمري، محمد سيف وأبيير ديشي. لقاء تكريما لدور كتابته المسرحية كجسر يربط بين عوالم تبدو متباعدة لكنها تتطور فيما بينها.

يلها في نفس اليوم على الساعة مساء لقاء مناقشة مع حسن كوياطي، مخرج مسرحي وممثل بارز. وهي فرصة للحوار حول مسيرته الفنية ورؤيته للمسرح وتجربته في المشهد المسرحي المعاصر، إلى جانب أستاذه المخرج بيتر بروك.

بينما يأخذنا الفنان فوزي بنسعيد يوم السبت 17 مايو الساعة السابعة مساء، من خلال عرضه الفردي "تُنسى، كأنك لم تكن"، بأسلوب يمزج بين الألم والحنين بين الحب والحرب واليوميات بنفحة رقيقة من السخرية.



# L'ODJ .INFO



مرسيدس-بنز تحتفل بذكرى 25 عامًا لأسبوع القفطان  
تحت شعار التميز



SCAN ME

@lodjmaroc      

## أمسية احتفائية بالشاعر عبد الله زريقة

يستضيف بيت الشعر في المغرب وجمعية أنفاس للثقافة والفن الشاعر المغربي عبد الله زريقة في أمسية احتفائية تقديراً لمساره الإبداعي الذي يمثل علامة متوهجة في مدونة الشعر المغربي الحديث.

تتعدّد الأمسية، بتعاون مع المسرح الوطني محمد الخامس، يوم الأحد 4 ماي 2025 في الساعة السابعة مساءً، ويتضمّن برنامجها الفقرات التالية:

- كلمة بيت الشعر في المغرب
- قراءات شعرية للشاعر عبد الله زريقة،
- توقيع كتاب ("هُم" وجسدي ما يبقى من الكتابة - دراسات، إضاءات، شهادات")؛
- عرض مسرحية "هُم" عن نصّ للشاعر عبد الله زريقة وإخراج أسماء هوري، ومن إنتاج فرقة مسرح أنفاس.



جديرٌ بالذكر أنّ عبد الله زريقة شاعر وروائي وكاتب مسرحي. انخرط منذ ديوانه الأول "رقصة الرأس والوردة" الصادر سنة 1977 في مكابدة شعرية مختلفة، من سماتها الحوار والمحو والمجازفة والانتماء لأفق شعري متحرّر من عضوية البناء ونقاء المعجم وسمو الرسالة. من بين إصداراته الشعرية: ضحكات شجرة الكلام 1982، زهور حجرية 1983، تفاحة المثلث عمل مشترك مع الفنان عباس صلاحي، 1985، فراشات سوداء 1988، فراغات مرقعة بخيط الشمس 1995، حشرة اللامتتهى 2003، إبرة الوجود 2008، سلحفاة المحو 2018، سُكَّر المحو 2020.

## الأميرة للا حسناء تزور المهرجان الدولي للسجاد بأذربيجان احتفاءً بالتراث الثقافي العريق

قامت صاحبة السمو الملكي الأميرة للا حسناء، رئيسة مؤسسة المحافظة على التراث الثقافي لمدينة الرباط، يوم الأحد بزيارة للمهرجان الدولي للسجاد بأذربيجان، الذي ينظم في المدينة القديمة "إتشييري شهر"، إحدى أبرز المناطق التاريخية في البلاد. ويُعد هذا المهرجان مناسبة للاحتفاء بالموروث الثقافي الغني لأذربيجان وتكريم الحرفيين المهرة الذين حافظوا على تقاليد نسج السجاد، أحد أكثر الفنون رمزية في الهوية الأذربيجانية.



ويأتي هذا المهرجان في إطار الاحتفال بالذكرى الخامسة والعشرين لإدراج مآثر "إتشييري شهر" على قائمة التراث العالمي لليونسكو، والذكرى الخامسة عشرة لإدراج فن نسج السجاد الأذربيجاني على قائمة التراث الثقافي للامم المتحدة. ويُبرز هذا الحدث أهمية التعاون الثقافي بين الشعوب ودور الفنون التقليدية في تعزيز الهوية الوطنية والحوار الثقافي العالمي.

وتجسد زيارة صاحبة السمو الملكي الأميرة للا حسناء للمهرجان الدولي للسجاد بأذربيجان، التزامها بحم التراث الثقافي والحفاظ عليه، سواء في المغرب أو على المستوى العالمي. كما تُبرز هذه الزيارة أهمية الحرف التقليدية في تعزيز الروابط الثقافية بين الدول، وإبراز قيم الإبداع والتميز الفني التي توحد الشعوب عبر الزمن.

ويُسلط المهرجان الدولي للسجاد الضوء على الفن التقليدي لنسج السجاد، الذي أدرجته منظمة اليونسكو عام 2010 على قائمتها التمثيلية للتراث الثقافي اللامادي للإنسانية. ويُعتبر نسج السجاد في أذربيجان رمزاً للتعبير الفني والهوية الثقافية، حيث يعكس تنوع المناطق الأذربيجانية وتاريخها العريق من خلال الأشكال الهندسية والزخارف الدقيقة والألوان المتناغمة.

عند وصول الأميرة للا حسناء، التي حلت ضيفة شرف على المهرجان، استقبلها السيد أمين محمودف، رئيس مجلس إدارة مؤسسة "أخر خالتشه"، والسيد رأفت محمود، عمدة المدينة القديمة "إتشييري شهر"، بحضور سفير المملكة المغربية لدى أذربيجان، السيد محمد عادل أمبارش، والمدير العام لدار الصانع، السيد طارق صديق.

وخلال جولتها، زارت صاحبة السمو الملكي أروقة المهرجان التي تمثل حوّلاً مشاركة مثل كازاخستان وتركمانستان وأوزبكستان وباكستان وتاتارستان، مما يعكس الطابع الدولي لهذا الحدث الثقافي المتميز.

كما قامت الأميرة للا حسناء بزيارة مركز الفنون التقليدية الأذربيجاني، الذي يُعد مؤسسة رائدة في صون الحرف التقليدية وتطويرها. يعمل هذا المركز على تكوين فنانين وحرفيين شباب في مجالات متنوعة مثل السيراميك وصناعة المجوهرات ونحت الخشب و"الباتيك"، مما يضمن استمرارية هذه الفنون ونقلها للأجيال القادمة.

وتابعت صاحبة السمو الملكي مراحل نسج ومعالجة السجاد الأذربيجاني، الذي يتميز بتنوع تقنياته وتصاميمه. وقدمت المصممة نرجس أسغروفا شروحات حول الإبداع الرقمي "زمن"، وهو مشروع مبتكر يروج للثقافة الأذربيجانية بأسلوب حديث، حيث يدمج بين الزخارف التقليدية والهندسة المعمارية للمدينة القديمة "إتشييري شهر"، في تجربة رقمية تفاعلية تأخذ الزوار في رحلة عبر الزمن. ويشكل المهرجان الدولي للسجاد بأذربيجان منصة بارزة لتكريم الحرفيين الذين يُعتبرون المؤتمنين الحقيقيين على مهارة نسج السجاد، التي تنتقل من جيل إلى آخر. ومن خلال المعارض التفاعلية والبرامج التربوية، يسعى المهرجان إلى صون هذه التقاليد العريقة وتعزيز مكانتها في المشهد الثقافي والفني لأذربيجان.

زهدا .MA

دد

أنا ضد أي  
رابور تيطلع  
لايف  
وتيستعمل  
المخدرات،  
حيث هادشي  
كيعطي صورة  
خايبة على  
الراب

WATCH NOW



SCAN ME!



## الأناقة والجمال في البدلات العصرية الكلاسيكية

تعتبر البدلات الكلاسيكية رمزاً للأناقة والتميز في عالم الموضة، حيث تجمع بين الجاذبية والتصميم الراقى. تظل هذه البدلات الخيار الأمثل للعديد من الرجال والنساء الذين يسعون للتعبير عن شخصياتهم بأسلوب أنيق وراقٍ.



تعود أصول البدلات الكلاسيكية إلى القرن التاسع عشر، حيث كانت تُرتدى في المناسبات الرسمية والاجتماعات الهامة. ومع مرور الوقت، تطورت تصميماتها لتناسب مع مختلف الأذواق والاحتياجات، مع الحفاظ على طابعها الراقى. التصميم المتقن: تعتمد البدلات الكلاسيكية على قصات دقيقة تبرز تفاصيل الجسم بشكل أنيق، مما يمنح مرتديها مظهراً مميزاً وجذاباً. الأقمشة الفاخرة: تُصنع البدلات الكلاسيكية من أقمشة عالية الجودة مثل الصوف والحريز، مما يضفي لمسة من الفخامة والراحة. الألوان المحايدة: غالباً ما تأتي البدلات الكلاسيكية بألوان محايدة مثل الأسود، الرمادي، والكحلي، مما يجعلها مناسبة لمختلف المناسبات والأوقات. وفي السنوات الأخيرة، شهدت البدلات الكلاسيكية تطوراً لتواكب العصر الحديث. تم إدخال عناصر جديدة مثل الألوان الزاهية والنقوش الجريئة، مما أضفى عليها طابعاً عصرياً دون المساس بجوهرها الكلاسيكي.

### كيفية اختيار البدلة المناسبة

المناسبة: يجب اختيار البدلة بناءً على نوع المناسبة، حيث تختلف البدلات الرسمية عن تلك اليومية أو الكاجوال. المقاس: من المهم التأكد من أن البدلة تناسب مقاسات الجسم بشكل مثالي لضمان إطلالة أنيقة. الإكسسوارات: تلعب الإكسسوارات مثل ربطة العنق والأحذية دوراً هاماً في إكمال المظهر وتقديم لمسة شخصية. وتظل البدلات الكلاسيكية العصرية الخيار الأمثل لمن يسعى للجمع بين الأناقة والحداثة. بفضل تصميماتها المتقنة وأقمشتها الفاخرة، تقدم هذه البدلات إطلالة راقية تناسب مختلف المناسبات والأذواق. سواء كنت تفضل الطابع التقليدي أو العصري، فإن البدلة الكلاسيكية تظل دائماً رمزاً للجمال والأناقة.

## دليل شامل لتوحيد لون البشرة بطرق طبيعية

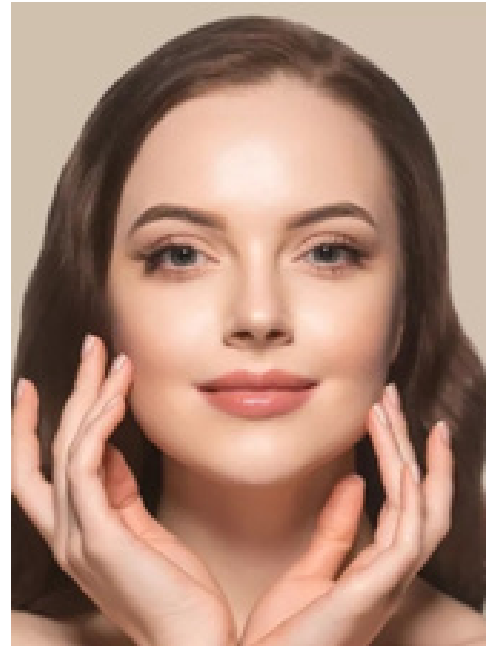
توحيد لون البشرة ليس مجرد هدف جمالي، بل هو رحلة مليئة بالشغف والاهتمام بالنفس، تشبه زراعة حديقة صغيرة في قلبك تنتظرين أن تزهر بالنعومة والنقاء. لأنك تستحقين بشرة تنبض بالحياة وتشعرك بالثقة في كل تفاصيل يومك، نقدم لك اليوم دليلاً شاملاً عن أفضل الطرق الطبيعية لتوحيد لون البشرة. هذه الطرق بسيطة، نقية، ومفعمة بالحب، وسترافك خطوة بخطوة حتى تری النتيجة تلمع بين يديك.

1. استخدام ماء الورد الطبيعي يومياً  
ماء الورد هو أحد أبسط وألطف الوسائل لتوحيد لون البشرة، ويستخدم منذ القدم بفضل خصائصه الفريدة.  
كيفية الاستخدام:  
- بللي قطعة قطنية بماء الورد ومرريها على بشرتك صباحاً ومساءً بعد تنظيف الوجه.  
- يمكنك أيضاً استخدامه كدخاخ منعش خلال النهار.  
الفوائد:  
- يعزز تجديد خلايا البشرة.  
- يهدئ الالتهابات الخفيفة.  
- يوازن درجة الحموضة الطبيعية للبشرة، مما يساعد على تفتيح البقع الداكنة مع الوقت.
2. ماسك العسل والليمون لتفتيح البشرة

"العسل" مضاد طبيعي للبكتيريا، بينما "الليمون" غني بفيتامين C الذي يعزز تفتيح البشرة.

كيفية التحضير:

- امزجي ملعقة صغيرة من العسل مع بضع قطرات من عصير الليمون.
- ضعي الخليط على وجهك لمدة 10-15 دقيقة.



اقرأ المزيد

## أختناق جماعي لأزيد من 100 عاملة بمصنع للكابلاج في القنيطرة

شهدت وحدة صناعية متخصصة في صناعة الأسلاك الكهربائية (الكابلاج) بالمنطقة الصناعية لمدينة القنيطرة، مساء الإثنين، حالة اختناق جماعي لأزيد من 100 عاملة، تم نقلهن على وجه السرعة إلى المستشفى الإقليمي الزموري. وأفادت مصادر محلية بوجود مخاوف من احتمال تسرب غازي داخل المصنع، في ظل استمرار الاستنفار الأمني وتوافد سيارات الإسعاف وعائلات العاملات على المستشفى. ولم تُعرف بعد طبيعة الإصابات، فيما لم تُصدر السلطات أو إدارة المصنع أي بلاغ رسمي بشأن الحادث حتى الآن.



## 5 خرافات شائعة عن العناية بالشعر: الحقيقة وراء المعتقدات الخاطئة

العناية بالشعر هي جزء أساسي من الروتين الجمالي للكثيرين، ولكن هناك العديد من المعلومات المتداولة التي تُعتبر خاطئة وتؤثر سلبًا على صحة الشعر وحيويته. في هذا المقال، نستعرض أبرز الخرافات الشائعة حول العناية بالشعر ونكشف الحقيقة العلمية وراءها.

### 1. يجب عدم غسل الشعر كل يوم

يعتقد البعض أن غسل الشعر يوميًا يؤدي إلى فقدان حيويته وزيادة إفرازاته الدهنية، بل وحتى تساقطه. ولكن الحقيقة هي أنه لا توجد أبحاث علمية تثبت صحة هذا الادعاء. يؤكد خبراء العناية بالشعر أنه يمكن غسل الشعر يوميًا عند الحاجة، بشرط اختيار شامبو ناعم خالٍ من الكبريتات. كما يشدد الخبراء على أهمية غسل فروة الرأس جيدًا وشطف الشعر بالماء للتخلص من أي بقايا قد تتراكم عليه. في المقابل، قلة غسل الشعر قد تؤدي إلى مشاكل في فروة الرأس مثل القشرة أو التهاب الجلد الدهني الذي يسبب الحكة والاحمرار. الزهم الذي تفرزه فروة الرأس ضروري لترطيب الشعر، ولكن تراكمه دون تنظيف قد يسبب مشاكل صحية.

### 2. قص الأطراف يحفز نمو الشعر

تُعتبر هذه المقولة من أكثر المعتقدات انتشارًا، لكنها خاطئة تمامًا. قص أطراف الشعر ضروري للحفاظ على مظهر صحي وحيوي للشعر والتخلص من الأطراف المتقصفة، لكنه لا يحفز نمو الشعر. نمو الشعر يعتمد على صحة فروة الرأس والبصيلات، وليس على أطراف الشعر. لذلك، يُوصي الخبراء بمعالجة مشكلة تساقط الشعر من الجذور باستخدام أمصال وأقنعة معززة لنمو الشعر، إلى جانب تدليك فروة الرأس لتحفيز الدورة الدموية. كما يُنصح بتناول مكملات غذائية تحتوي على الفيتامينات والمعادن اللازمة لنمو الشعر لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر للحصول على نتائج فعّالة.



## إقرأ المزيد

## رباب كويد: شغف التمثيل بين الحياة الشخصية والطموحات الفنية

تعتبر الفنانة المغربية رباب كويد واحدة من أبرز الممثلات الموهوبات في الساحة الفنية المغربية. بشغف كبير لمهنتها وحب عميق للتمثيل، استطاعت رباب أن تترك بصمة واضحة في الأعمال التي شاركت فيها. وفي تصريح صحفي حديث، تحدثت عن مسيرتها الفنية، طموحاتها المستقبلية، وأسباب غيابها المؤقت عن الساحة الفنية.

أوضحت رباب أن غيابها عن الساحة الفنية كان نتيجة لرغبتها في التركيز على حياتها الشخصية. وأشارت إلى أن هذا القرار كان ضروريًا للتمكين من تحقيق التوازن بين حياتها الخاصة والمهنية. استمرت فترة الراحة لمدة عام كامل، حيث خصصتها للتعرف على التحضير للزفاف وقضاء شهر العسل. وأكدت أن هذه الفترة كانت مهمة لإعادة ترتيب أولوياتها وضمن استقرار حياتها الشخصية قبل العودة إلى عالم الفن. على الرغم من الغياب المؤقت، أكدت رباب أنها عادت إلى الساحة الفنية بكل حماس، مشيرة إلى أنها تحب التمثيل وتسعى لتقديم أعمال تضيف لمسيرتها الفنية. عبّرت عن طموحها في الحصول على أدوار كبيرة تبرز موهبتها بشكل كامل، مؤكدة أن لديها طاقة دافئة ترغب في ترجمتها على الشاشة. وأوضحت الفنانة أنها أحيانًا تشعر بالرضا عن أدائها، ولكن في أوقات أخرى تجد نفسها غير مكتملة تمامًا، وهو ما يدفعها للاستمرار في العمل الجاد لتطوير مهاراتها. كما أشارت إلى أهمية أن تُتاح لها الفرصة لتقديم أدوار تعكس قدراتها الفنية بشكل أفضل.

تحدثت رباب عن مقومات نجاح أي عمل فني، مشددة على أهمية تضافر جهود عدة عوامل، بدءًا من المخرج المحترف إلى فريق العمل المتجانس، وصولًا إلى اختيار الأدوار المناسبة. وعبّرت عن تقديرها العميق لحنها وحبها للعمل الذي تقدمه، مبدية استعدادها لاستقبال الفرص التي تتيح لها تقديم أداء متميز يلقي استحسان الجمهور.

بعد فترة الراحة، أكدت رباب أنها قد استأنفت نشاطها الفني وشاركت في تصوير فيلمين تم الانتهاء من تصويرهما. وعلى الرغم من أنها لم تكشف عن تفاصيل مشاريعها المستقبلية، إلا أنها أوضحت أنها تخطط للمشاركة في العديد من الأعمال التي تطمح من خلالها إلى إظهار موهبتها وتقديم أعمال تليبي تطلعات جمهورها.

تجسد الفنانة رباب كويد نموذجًا للفنانة الشغوفة التي تسعى للتوازن بين حياتها الشخصية والمهنية. تعود إلى الساحة الفنية بروح جديدة وطموحات كبيرة، معبرة عن استعدادها لتقديم المزيد من الأعمال التي تعكس قدراتها الفنية وتليبي توقعات جمهورها. ويبقى جمهورها في انتظار ما ستقدمه من أعمال مستقبلية تضيف إلى مسيرتها الفنية المميزة.



## رواية المعلم للكاتب خالد أقلعي



رواية "المعلم" للكاتب خالد أزهري أقلعي هي واحدة من الأعمال الأدبية التي تتناول قضايا اجتماعية وإنسانية في المجتمع المغربي. تتمحور الرواية حول شخصية المعلم الذي يعتبر رمزاً للتعليم والتوجيه، وتستعرض تحدياته في مجتمعه والضغوطات التي يواجهها.

## سعاد خيي: نجمة ساطعة في سماء الدراما والمسرح المغربي



تعتبر الفنانة المغربية سعاد خيي واحدة من أبرز الأسماء في عالم الدراما والمسرح المغربي. بفضل موهبتها الكبيرة وأدائها المتميز، استطاعت أن تبني لنفسها قاعدة جماهيرية واسعة وتحجز مكانتها ضمن النخبة الفنية في المغرب. من بداياتها المسرحية إلى تألقها على الشاشة الصغيرة، تركت خيي بصمة واضحة في المشهد الفني المغربي.

### بدايات واعدة في المسرح

بدأت سعاد خيي مسيرتها الفنية من خشبة المسرح، حيث كانت هذه المرحلة نقطة انطلاقها إلى عالم التمثيل. تلقت تكويناً أكاديمياً في المسرح، ما ساهم في صقل موهبتها وتطوير أدائها التمثيلي. تميزت خيي في تقديم أدوار مسرحية ناجحة لاققت إعجاب الجمهور والنقاد على حد سواء. هذه التجربة المسرحية أكسبتها مرونة كبيرة في التعامل مع الشخصيات المعقدة والمواقف الدرامية المتنوعة، مما جعلها مؤهلة للتألق في مختلف المجالات الفنية.

### من المسرح إلى الشاشة الصغيرة

بعد نجاحها الكبير في المسرح، قررت سعاد خيي الانتقال إلى التلفزيون، حيث شاركت في العديد من الأعمال الدرامية المغربية التي حققت نجاحاً واسعاً. تميزت خيي بقدرتها على تجسيد شخصيات متنوعة، سواء درامية أو كوميدية، مما جعلها واحدة من النجمات البارزات في الساحة الفنية المغربية. أداؤها المميز على الشاشة الصغيرة ساهم في تعزيز شعبيتها وجعلها محبوبة لدى الجمهور.

### هاماتها في الدراما المغربية

على مدار مسيرتها الفنية، لعبت سعاد خيي دوراً كبيراً في رفع مستوى الدراما المغربية، حيث شاركت في أعمال تحمل رسائل اجتماعية هامة وتناقش قضايا تهم المجتمع المغربي. بفضل موهبتها واحترافيتها، أصبحت رمزاً للجودة الفنية، وأعمالها تحظى دائماً بإشادة النقاد وتحقق نسب مشاهدة مرتفعة، ما يعكس حب الجمهور لها وتقديره لإبداعاتها.

### اقرأ المزيد

## العكر الفاسي: رمز الجمال والتراث المغربي

يُعد العكر الفاسي من أبرز التقاليد الثقافية في المغرب، حيث يحتل مكانة مميزة في عالم الزينة التقليدية. بفضل أصوله العريقة واستخداماته المتنوعة، أصبح هذا المستحضر الطبيعي رمزاً للجمال والأناقة، خاصة في المناسبات الاجتماعية والاحتفالات المغربية. في هذا المقال، سنتعرف على تاريخ العكر الفاسي، طرق تحضيره، استخداماته، وفوائده الجمالية، بالإضافة إلى دوره في الثقافة المغربية.

### تعريف العكر الفاسي وتاريخه

العكر الفاسي هو مستحضر تجميلي تقليدي يُصنع من مواد طبيعية تُستخرج من نباتات معينة تُزرع في المغرب. يعود تاريخ استخدامه إلى العصور القديمة، حيث كان جزءاً أساسياً من طقوس الزينة للنساء المغربيات. وقد أطلق عليه اسم "العكر الفاسي" نسبةً إلى مدينة فاس، التي كانت مركزاً رئيسياً لإنتاج هذا المستحضر، مما يبرز ارتباطه الوثيق بالتراث المغربي.

### عملية التحضير

يتميز تحضير العكر الفاسي بعملية تقليدية دقيقة تعكس الحرفية والإبداع المغربي. تبدأ العملية بجمع المواد الخام من النباتات التي تجفف ثم تُطحن إلى مسحوق ناعم. بعد ذلك، يُخلط المسحوق مع زيوت طبيعية وعبور للحصول على المزيج النهائي. يتميز العكر الفاسي بلونه الأحمر الداكن ورائحته العطرية الفريدة، مما يجعله مستحضرًا مميّزاً وفريداً في عالم مستحضرات التجميل.

### طرق استخدام العكر الفاسي

يُستخدم العكر الفاسي بشكل رئيسي كنوع من مستحضرات التجميل للوجه والجسم. تُطبق النساء هذا المستحضر على البشرة باستخدام فرشاة ناعمة أو بأطراف الأصابع، حيث يمنح البشرة لوناً جميلاً ومميّزاً. كما يُستخدم في بعض الأحيان كمواد في مستحضرات العناية بالبشرة الأخرى، مثل الكريمات واللقنعة الطبيعية. يُعتبر العكر الفاسي إضافة رائعة لمجموعة الزينة التقليدية، حيث يُحسن من مظهر البشرة ويُعزز من جمالها.

### فوائد العكر الفاسي الجمالية

لا يقتصر دور العكر الفاسي على كونه مستحضر تجميل، بل يحمل فوائد جمالية عديدة للبشرة. فهو معروف بقدرته على ترطيب البشرة وتحسين مرونتها، مما يجعله مثالياً للعناية بالبشرة الجافة. كما يساعد في توحيد لون البشرة وتحسين إشراقها، مما يمنحها مظهرًا صحيًا وجذابًا. بفضل مكوناته الطبيعية، يُعتبر العكر الفاسي خياراً آمناً وفعالاً للعناية بالبشرة.

### اقرأ المزيد





# L'ODJ .INFO



صفاء المالكي كتدخل على الخط ف AMTILA  
CHALLENGE



SCAN ME

@lodjmaroc      



HANANE EL KHADER - ZADOU F JEHDİ  
حنان الخضر - زادو فجهدی



SCAN ME

SOUS LE HAUT PATRONAGE DE SA MAJESTÉ LE ROI MOHAMMED VI

# SALON INTERNATIONAL DE LA SANTÉ



FORUM  
AFRIQUE  
GLOBAL  
SANTÉ



PARTENAIRE

L'ODJ  
MEDIA

15 18 MAI 2025

INTERNATIONAL CORPORATE EVENTS CENTER  
ICEC - CASABLANCA

WWW.MMEDICALEXPO.MA

وزارة الصحة والتمهية الإجماعية

MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
ET DE LA PROTECTION SOCIALE



وزارة التعميم العالو والبء العلمو والإبتكار

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE ET DE L'INNOVATION



وزارة الصناعة والتجارة

MINISTÈRE DE L'INDUSTRIE  
ET DU COMMERCE



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

