

لويدجاند

مجلة لودجي ميديا الأسبوعية



جلالة الملك يقود من نيس التحول البيئي الإفريقي نحو اقتصاد أزرق واعد



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO
العدد 60 - يونيو 2025

أخبار بلا حدود

المفوضية الأوروبية تصنف
الجزائر "عالية المخاطر" في
غسل الأموال وتمويل
الإرهاب

آخر الأخبار

بتعليمات ملكية..
انطلاق عملية
"مرحبا 2025"
لاستقبال مغاربة العالم

ICI, VOUS ÊTES
CHEZ VOUS

مرحبا
بكم
فبلادكم



مؤسسة محمد الخامس
للضامن
مؤسسة
للضامن





يحدث في آخر 24^h ساعة



الزلزولي قريب بمشي
لإيطاليا.. تحت قيادة
فابريغاس!

@lodjmaroc



بلاغ هام للتلاميذ وأولياء
الأمر : نتائج البكالوريا قريبة!

@lodjmaroc



كازا فقاائمة أحسن المدن
فالعالم فمجال مواهب
التكنولوجيا

@lodjmaroc



حاتم عمور يُخرج عن صمتو :
فين الفنان المغربي
فمهرجانات البلاد؟

@lodjmaroc



حافلات سياحية ذات
طابقين قريبًا فالرباط

@lodjmaroc



عطب عالمي كيضرب
خدمات Google

@lodjmaroc

معرض

الافتتاحية	04
آخر الأخبار	06
أخبار بلا حدود	11
حياتنا	17
صحتنا	21
فن وفكر	25
أناقة وجمال	31
تكنو لايف	35
كلاكسون	39



لوديجي ميديا - مؤسسة الرسالة الإعلامية

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

تصميم : ندى دحان

غلاف ومونتاج : عماد بن بورحيم

إدارة فنية وتقنية :
محمد أيت بلحسن

اقرأ أعدادنا القديمة :
www.pressplus.ma



افتتاحية

جلالة الملك يقود من نيس التحول البيئي الإفريقي نحو اقتصاد أزرق واعد



موضحاً مبادرة الدول الإفريقية الأطلسية التي تهدف إلى تحويل هذه الواجهة إلى فضاء للحوار الأمني والاقتصادي والتكاملي على أساس إدارة جماعية.

كما أكد الملك أن رؤية المغرب للأطلسي الإفريقي تشمل ليس فقط الدول الساحلية، بل كذلك دول الساحل التي تحتاج إلى منافذ بحرية موثوقة، مشيراً إلى مشروع أنبوب الغاز الإفريقي الأطلسي الذي يفتح آفاقاً جديدة للفرص الاقتصادية في غرب إفريقيا.

واختتم الملك رسالته بالتأكيد على أن المحيطات ستظل رابطاً حيوياً ومساحة مشتركة يجب حمايتها وإدارتها بحكمة لتكون منطلقاً للسلم والاستقرار والتنمية، مع تجديد التزام المغرب بدوره عبر مساحاته البحرية وسواحله الممتدة في هذه المسيرة الطموحة التي تضع إفريقيا في قلبها

كما أبرز أهمية القطاعات المرتبطة بالاقتصاد الأزرق مثل الاستزراع المائي المستدام، الطاقات المتجددة البحرية، الصناعات المينائية، التقنيات الحيوية البحرية، والسياحة الساحلية المسؤولة، مشيراً إلى ضرورة تطوير هذه القطاعات عبر هيكلة متكاملة وربطها بسلسلة قيمة معززة بالاستثمارات والمعايير اللازمة لتحقيق مستقبل أفضل. وأشار الملك إلى مشاريع كبرى أطلقها المغرب مثل ميناء طنجة المتوسط والموانئ المستقبلية في الناظور والداخل، معتبراً إياها محركات أساسية للنمو والتنمية الاجتماعية والاقتصادية، داعياً إلى توحيد الجهود لمواجهة التحديات البحرية التي تتجاوز الحدود الوطنية لتشمل القارة بأسرها.

ودعا إلى اعتماد مقاربة مشتركة لإدارة وحماية المحيط الأطلسي، مؤكداً على ضرورة تعاون دول إفريقيا لتعزيز سلاسل القيمة البحرية وتأمين طرق التجارة والحصول على نصيب عادل من الثروات البحرية، مع التأكيد على أهمية حماية التنوع البيولوجي البحري وتعزيز الأمن البحري وتوحيد المواقف الإفريقية في المحافل الدولية المتعلقة بالمحيطات. وشدد على أن الشريط الأطلسي الإفريقي لم يحظ بالاهتمام الكافي، رغم إمكاناته الكبيرة في ربط القارة وفتح آفاق التنمية،

وجه جلالة الملك محمد السادس رسالة مهمة خلال قمة "إفريقيا من أجل المحيط" التي انعقدت يوم أمس الاثنين في مدينة نيس الفرنسية، أكد فيها أن الاقتصاد الأزرق لم يعد خياراً بيئياً ثانوياً، بل أصبح ضرورة استراتيجية أساسية لمستقبل القارة الإفريقية. وقد تلا نص الرسالة الأميرة للا حسناء نيابة عن الملك الذي يرأس هذه الدورة إلى جانب الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون.

وأشاد الملك في كلمته بالتزام الرئيس الفرنسي تجاه قضايا المحيطات، مشيراً إلى أن هذا الالتزام يتماشى مع طموحات إفريقيا في تعزيز صوتها البحري والدفاع عن مصالحها في المحيطات التي تعد شرياناً حيوياً يمتد على أكثر من 30 ألف كيلومتر من السواحل الإفريقية المشتركة. وأكد أن المحيطات الإفريقية رغم غناها بالثروات، تعاني من ضعف في الاستثمار واقتدار للحماية الكافية، داعياً إلى التحول من مجرد استغلال الإمكانات إلى تملك هذه الثروات وتنميتها بشكل فعال.

وذكر الملك أن البيئة تشكل ركيزة في إدارة المحيطات، لكنه شدد على أن المحيط يمثل أكثر من ذلك بكثير، فهو يشكل مصدراً للغذاء، وركيزة لمواجهة التغيرات المناخية، وقاعدة للأمن الطاقوي، ورافداً للتكامل والتماسك الإقليمي، فضلاً عن كونه جزءاً من هوية القارة وتراثها الذي سترك للأجيال القادمة.

تصريح الأسبوع



إن تنظيم هذه القمة
برعاية مشتركة بين
المغرب وفرنسا
يعكس عمق الروابط
التاريخية والالتزام
المشترك نحو بناء
مستقبل مستقر

إيمانويل ماكرون
رئيس الجمهورية الفرنسية

بتعليمات ملكية.. انطلاق عملية "مرحبا 2025" لاستقبال مغاربة العالم



أفادت مؤسسة محمد الخامس للتضامن عن انطلاق عملية "مرحبا 2025" لاستقبال أفراد الجالية المغربية المقيمة بالخارج، وذلك ابتداءً من يوم الثلاثاء 10 يونيو، بتوجيهات من الملك محمد السادس الذي يتابع هذه العملية بشكل شخصي منذ بدايتها. في بلاغ رسمي، ذكرت المؤسسة أنها تعمل بالتعاون مع جميع الفاعلين المعنيين لتفعيل مجموعة من الخدمات المتكاملة، بهدف تقديم الدعم والمرافقة للمغاربة المقيمين في الخارج، وذلك في كل من المغرب وفرنسا وإسبانيا وإيطاليا.

و تتميز النسخة الخامسة والعشرون من هذه العملية بتشغيل فضاءات جديدة في مطاري العيون والداخلية، مما يرفع عدد مراكز الاستقبال إلى 26 مركزاً. وتشمل هذه المراكز 20 موقعاً في موانئ طنجة المتوسط، طنجة المدينة، الحسيمة والناظور، بالإضافة إلى مطارات الدار البيضاء، الرباط، وجدة، والناظور، وأكادير، وفاس، ومراكش، والعيون، والداخلية، بالإضافة إلى بلحات الاستراحة في طنجة والمتوسط والجهة وتازاغن وسمير، ومعبري باب سبتة ومليية

[اقرأ المزيد](#)

المغرب في قلب الاقتصاد الإفريقي : ترتيب قوي بين أكبر 5 اقتصادات لعام 2025

تتجه الأنظار بقوة نحو القارة الإفريقية خلال السنوات القادمة، حيث تشير توقعات صندوق النقد الدولي إلى تغييرات مهمة في ترتيب أكبر الاقتصادات الإفريقية بحلول عام 2025. وتعكس هذه التوقعات حجم التحولات الاقتصادية التي تشهدها القارة، إضافة إلى التحديات والفرص التي تواجهها الدول الكبرى في مسار التنمية الاقتصادية.

وتتصدر جنوب إفريقيا قائمة أكبر اقتصادات القارة الإفريقية، بناتج محلي إجمالي متوقع يصل إلى 410.3 مليار دولار، مما يؤكد مكانتها الاقتصادية القوية والتي تمزج بين تنوع صناعي وموارد طبيعية ضخمة. هذه القفزة الاقتصادية تجعلها لاعباً مركزياً ليس فقط في إفريقيا، بل في الاقتصاد العالمي، حيث تعتمد على قطاعات متعددة من التعدين إلى الخدمات المالية والصناعات التحويلية.

تأتي مصر في المرتبة الثانية، بمعدل نمو مستمر يعكس جهودها الحثيثة في تطوير بنيتها التحتية وتنويع اقتصادها بعيداً عن الاعتماد التقليدي على السياحة والقناة الدولية. الناتج المحلي الإجمالي المتوقع لمصر في 2025 يبلغ 347.3 مليار دولار، مما يعكس دينامية سوقها الداخلي وحجم الاستثمارات الضخمة التي تستهدف قطاعات الطاقة المتجددة والصناعات الثقيلة.

الجزائر تحتل المركز الثالث في الترتيب، بفضل مواردها الطبيعية الكبيرة وخاصة النفط والغاز، حيث من المتوقع أن يصل ناتجها المحلي الإجمالي إلى 268.9 مليار دولار.

[اقرأ المزيد](#)



89 حالة لسعة عقرب و3 حالات لدغة أفعى، في أزيلال ف10 أيام فقط



كشفت المندوبية الإقليمية للصحة والحماية الاجتماعية بأزيلال أنها سجلت ما بين 1 و10 يونيو 2025، ما مجموعه 89 حالة لسعة عقرب و3 حالات لدغة أفعى، أغلبها وقعت في المناطق القروية والجبلية بالإقليم.



البواري : الفلاحة المغربية تتعافى.. ونتوقع نمواً بـ5.1% هذا الموسم

أكد وزير الفلاحة والتنمية القروية والمياه والغابات، أحمد البواري، أن الموسم الفلاحي الحالي يحمل مؤشرات إيجابية بعد سنوات متتالية من الجفاف، مشيراً إلى توقعات بنمو القطاع الفلاحي بنسبة 5.1%، وهي قفزة مهمة مقارنة بالتراجع المسجل السنة الماضية الذي بلغ -4.8%. واعتبر الوزير أن هذا التحول يعكس دينامية جديدة بدأت تتشكل بفضل الأداء الجيد للعديد من سلاسل الإنتاج والظروف المناخية المتحسنة نسبياً.

وخلال جلسة الأسئلة الشفوية بمجلس المستشارين، أوضح البواري أن التحسن في إنتاج الحبوب والمراعي ساهم بشكل مباشر في دفع عجلة القطاع نحو الانتعاش. ولفت إلى أن التساقطات المطرية الأخيرة كان لها وقع ملموس على تحسين الغطاء النباتي ورفع مردودية المحاصيل، خاصة في المناطق الفلاحية الملائمة، مشيراً إلى أن هذا التحسن من شأنه أن ينعكس إيجاباً على سوق الشغل الفلاحي.

وبحسب الوزير، فإن محصول الحبوب هذه السنة مرشح لبلوغ 44 مليون قنطار، أي زيادة قدرها 41% مقارنة مع الموسم الماضي، رغم أن مساحة الحبوب الخريفية المزروعة ظلت محدودة نسبياً بسبب تأخر التساقطات خلال الفترة ما بين نونبر وفبراير. وأكد أن 21% من هذه المساحات تم حصدها إلى حدود اليوم، مما يشير إلى بداية مبشرة رغم التحديات.

اقرأ المزيد



أجي تقرا العجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

تعزيز الشراكة بين القطاعين العام والخاص لتطوير الكفاءات الرقمية في المغرب

أكدت الوزيرة المنتدبة لدى رئيس الحكومة المكلفة بالتنقل الرقمي وإصلاح الإدارة، أمل الفلاح السغروشنى، خلال زيارتها لمقر شركة كابجيميني (Capgemini) في الدار البيضاء، أهمية الشراكة بين القطاعين العام والخاص في تسريع بروز كفاءات رقمية تتماشى مع تحديات المستقبل. وأوضحت الوزيرة أن "المستقبل الرقمي للمغرب يُبنى الآن"، مشددة على أن تطوير الرأسمال البشري هو أحد ركائز الاستراتيجية الوطنية "المغرب الرقمي 2030".

برنامج JobInTech: نموذج للتعاون المثمر

أبرزت السغروشنى، في تصريح لوكالة المغرب العربي للأنباء، الدور المحوري لبرنامج JobInTech، الذي تم تنفيذه بشراكة مع كابجيميني. يهدف هذا البرنامج إلى توفير تكوين مكثف للشباب الحاصلين على شهادات جامعية، مما يمكنهم من اكتساب مهارات نوعية في مجالات حيوية مثل تطوير الويب، الأمن السيبراني، تحليل البيانات، والذكاء الاصطناعي. ويعد هذا البرنامج مثالا حيا على التعاون بين الوزارة، صندوق الإيداع والتدبير، ومجموعة "المغرب الرقمي كلوستر"، بمساهمة فعالة من القطاع الخاص.

تطوير الكفاءات الرقمية: رافعة للتحويل الاجتماعي

من جانبها، أكدت المديرية العامة لشركة كابجيميني المغرب، بكرة حمداوة، أن الرقمنة تمثل محركاً قوياً للتحويل الاجتماعي، مشيرة إلى أهمية التركيز على تطوير الكفاءات الرقمية. وأوضحت أن هذه الجهود تساهم في جعل الرقمنة رافعة للإدماج والتقدم لكافة الأجيال المغربية.

مطور جديدة للتعاون

خلال هذه الزيارة، ناقش الشركاء محاور جديدة لتعزيز التعاون، شملت تعميم المحتوى التعليمي، اعتماد التكوين المتخصص على مستوى جهات المملكة، وتحفيز القابلية للتشغيم.

اقرأ المزيد





بيل غيتس يعلن من إثيوبيا التبرع بـ 99٪ من ثروته لإفريقيا

أعلن الملياردير الأمريكي بيل غيتس، خلال زيارته لمقر الاتحاد الإفريقي في أديس أبابا، عزمه التبرع بنسبة 99٪ من ثروته المتوقعة والتي قد تصل إلى 200 مليار دولار بحلول عام 2045 لصالح القطاعات الحيوية في إفريقيا، مع ترك 1٪ فقط من أمواله لأفراد أسرته.

المفوضية الأوروبية تصنف الجزائر "عالية المخاطر" في غسل الأموال وتمويل الإرهاب

في خطوة تحمل أبعاداً استراتيجية تتجاوز الجانب المالي، أدرجت المفوضية الأوروبية الجزائر ضمن قائمة الدول "عالية المخاطر" في ملف غسل الأموال وتمويل الإرهاب. هذا القرار الذي فاجأ الأوساط السياسية والاقتصادية ليس فقط لما يحمله من تداعيات اقتصادية، بل لأنه يشكل ضربة ثقيلة لصورة الجزائر الدولية التي تسعى إلى ترسيخ موقعها كشريك استراتيجي في الضفة الجنوبية للبحر الأبيض المتوسط.



يكتسب هذا التصنيف الأوروبي أهمية بالغة، لا سيما أنه صدر في وقت تتطلع فيه الجزائر لتوسيع شبكة علاقاتها الدولية، خصوصاً مع أوروبا وآسيا، وتعمل على تعزيز حضورها في ملفات الطاقة والأمن والتكنولوجيا. غير أن بروكسيل، من خلال هذا التصنيف، تبرز قلقها من خلل تشريعي ومؤسسي عميق في الجزائر، خصوصاً فيما يتعلق بالتتبع المالي وتحليل تدفقات الأموال المشبوهة.

المفوضية الأوروبية لم تعتمد خطأً تصعيداً أو إجراءات عقابية فورية، بل فضّلت التريث عبر خطوة رسمية تصعب التعامل المالي مع الجزائر. هذه الرسالة "الناعمة" تكشف عن تحديات حقيقية تواجه النظام المالي الجزائري في تلبية معايير الشفافية والرقابة المطلوبة، مما يضع العقوبات أمام المستثمرين والشركات الأوروبية ويؤثر مخاوف من تجميد الاستثمارات وتأخير التحويلات المالية.

تعتمد المفوضية الأوروبية في قراراتها على تقييمات مجموعة العمل المالي الدولية (GAFI)، التي تعد المرجع العالمي في مراقبة التزام الدول بمكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب. الجزائر، رغم موقعها الجيوسياسي المرموق، تجد نفسها إلى جانب دول تواجه أزمات مالية وسياسية عميقة مثل لبنان وفنزويلا، مما يقلل من مصداقيتها ويؤثر سلباً على مكانتها الدولية.

اقرأ المزيد



أجي تقرا العجلة الشهرية ديالنا

L'Espresso i-MAG

ترامب يأمر بنشر 2000 عنصر من الحرس الوطني في لوس أنجلوس لمواجهة الاحتجاجات

قام الرئيس الأمريكي، دونالد ترامب، مساء الاثنين، بإصدار أمر بنشر ألفي عنصر إضافي من الحرس الوطني في لوس أنجلوس، غرب الولايات المتحدة، حيث تستمر الاحتجاجات منذ يوم الجمعة الماضي على اعتقال المهاجرين غير القانونيين.

وأوضح المتحدث باسم وزارة الدفاع، شون بارنيل، عبر منشور على شبكة (X)، أن "وزارة الدفاع قامت بتعبئة ألفي عنصر إضافي من الحرس الوطني في كاليفورنيا بناءً على أمر من الرئيس".

وأشار بارنيل إلى أن هذه القوات ستدعم إدارة الهجرة والجمارك، سينضم الجنود الجدد إلى ألفين آخرين تم نشرهم يوم السبت الماضي، على الرغم من معارضة حاكم كاليفورنيا، غافين نيوسوم، الذي صرح بأنه تم استدعاء 300 جندي فقط من الحرس الوطني للمشاركة في السيطرة على المتظاهرين.

اعتبر نيوسوم في منشور له على (X) أن "الرئيس ترامب يسعى إلى إثارة الفوضى من خلال نشر أربعة آلاف جندي على الأراضي الأمريكية". يأتي قرار نشر ألفي جندي إضافي بعد إعلان البنتاغون، مساء الاثنين، عن عزمه نشر 700 جندي من مشاة البحرية لحماية الموظفين والممتلكات الفيدرالية.

وفي وقت سابق من نفس اليوم، أعلن الحاكم نيوسوم عن نشر أكثر من 800 ضابط إضافي من قوات الأمن على مستوى الولاية والمحلي، "لضمان أمن" السكان في لوس أنجلوس. وقد اندلعت أعمال الشغب بعد اعتقال عناصر شرطة مكافحة الهجرة لأكثر من 100 مهاجر غير قانوني، والذين سيواجهون إجراءات الترحيل.

اقرأ المزيد





المغرب يترقّب تنظيم مونديال 2030، وهو حلم كبير. وخطوة على الساحة العالمية. لكن العديد من المغاربة يعبرون عن مخاوف مشروعة: هل سيكون هذا الحدث فرصة لتعزيز السلوك المدني وتحسين صورة البلد؟ أم سيتحوّل إلى مناسبة للربح السريع وانتشار الغش والفوضى في الشوارع؟



SCAN ME

@lodjmaroc



الجيش الإسرائيلي يحتجز سفينة "مادلين" ويعتقل متضامين دوليين متجهين لغزة



أقدم الجيش الإسرائيلي، في الساعات الأولى من صباح الاثنين، على اعتراض سفينة "مادلين" واحتجاز جميع من كانوا على متنها من نشطاء ومتضامين دوليين، خلال رحلتهم نحو قطاع غزة ضمن محاولة رمزية جديدة لكسر الحصار البحري المفروض على القطاع منذ سنوات.

ووفق ما أعلنه "إنتللف أسطول الحرية" عبر قنائه على تلغرام، فقد فقد الاتصال بشكل كامل بالسفينة منذ لحظة صعود القوات الإسرائيلية إليها، واصفاً العملية بأنها "اختطاف" بحق متطوعين سلميين كانت وجهتهم غزة المحاصرة.

في المقابل، نقلت صحيفة "يسرائيل هيوم" أن الجيش الإسرائيلي شرع فعلاً في تنفيذ عملية سيطرة على السفينة تمهيداً لسحبها إلى ميناء أسدود، بينما أكدت القناة "12" العبرية أن النشطاء الإثنين عشر الذين كانوا على متن السفينة اعتُقلوا دون تسجيل أي إصابات.

وقد سبق هذا الاقتحام تخليق طائرات مسيّرة في سماء المنطقة، أطلقت فوق السفينة سائلاً أبيض غامضاً، كما ظهر في البث المباشر الذي نقله المتضامنون قبل انقطاع الاتصال، في وقت كانت الزوارق الحربية الإسرائيلية تطوق القارب وتصدر أوامرها برفع الأيدي.

اقرأ المزيد



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

LODJ I-MAG

المحكمة الوطنية الإسبانية ترفض طلب لجوء عائلة مغربية بسبب نقص الأدلة على الاضطهاد

أصدرت المحكمة الوطنية الإسبانية مؤخراً قراراً برفض طلب لجوء قدمته عائلة مغربية، بعد عدم اقتناعها بالروايات المقدمة حول تعرض أفراد العائلة لتهديدات بالقتل والاعتداءات الجسدية في المغرب نتيجة نزاع حول الميراث، القرار، الذي صدر بتاريخ 9 ماي الماضي، أكد على أن العائلة لم تقدم أدلة كافية تثبت تعرضها للاضطهاد، وهو شرط أساسي للحصول على اللجوء أو الحماية الفرعية.

تفاصيل القضية

تقدمت العائلة المغربية بطلب اللجوء في إسبانيا في مارس 2021، بعد حوالي أربع سنوات من وصولها إلى البلاد في شتنبر 2017. وادعت العائلة أنها تعرضت لتهديدات بالقتل واعتداءات جسدية في المغرب بسبب نزاع عائلي على الميراث، مما دفعها إلى مغادرة البلاد.

مبررات المحكمة لرفض الطلب

أوضحت المحكمة الوطنية الإسبانية في قرارها أن منح اللجوء يتطلب إثبات تعرض طالبي اللجوء للاضطهاد بسبب أحد الأسباب المنصوص عليها في القانون الدولي، مثل العرق أو الدين أو الجنسية أو الانتماء إلى فئة اجتماعية معينة أو الآراء السياسية. وأكدت المحكمة أن العائلة لم تتمكن من تقديم أدلة كافية على أن التهديدات أو الهجمات التي تعرض لها أفراد آخرون من العائلة تدخل ضمن تعريف الاضطهاد.

كما أشار القرار إلى أن التأخير الطويل بين وصول العائلة إلى إسبانيا في عام 2017 وتقديم طلب اللجوء في مارس 2021 يلقي بظلال من الشك على مصداقية الطلب. واعتبرت المحكمة أن هذا التأخير يعكس عدم وجود خوف حقيقي ومبرر من الاضطهاد.



تقييم المخاطر

فيما يتعلق بمخاطر العودة إلى المغرب، خلصت المحكمة إلى أن العائلة لا تواجه خطر التعرض للأذى الجسيم كما هو منصوص عليه في القوانين الدولية. وأكدت المحكمة أن العائلة لا تواجه تهديدات تشمل التعذيب أو المعاملة اللاإنسانية أو المهينة أو عقوبة الإعدام، وهي المعايير التي تعتبر ضرورية لمنح الحماية الدولية.

اقرأ المزيد



نفت وزارة العدل المغربية اليوم الأربعاء، حقيقة ما تم تداوله في بعض المنصات الإعلامية ووسائل التواصل الاجتماعية بخصوص تسريب بيانات إلكترونية، ومزاعم بشأن اختراق خارجي لأنظمتها المعلوماتية.



SCAN ME

@lodjmaroc



حملة مقاطعة ضد شركة "أرماس" بعد اختفاء شاب مغربي



أطلق مغاربة مقيمون بالخارج، وخاصة من أبناء منطقة الريف، حملة مقاطعة واسعة ضد شركة النقل البحري الإسبانية "أرماس"، احتجاجاً على صمتها تجاه اختفاء الشاب المغربي مروان المقدم، الشاب البالغ من العمر 19 عاماً كان قد صعد على متن إحدى سفن الشركة يوم 24 مايو 2024 من ميناء بني أنصار في المغرب باتجاه ميناء مونتريل بإسبانيا، لكنه لم يصل إلى وجهته، مما أثار موجة من التساؤلات والغضب.

تفاصيل الحادثة

اختفى مروان المقدم في ظروف غامضة أثناء رحلته على متن باخرة "أرماس". ورغم تأكيدات بأنه صعد إلى السفينة، إلا أن الشركة لم تقدم أي توضيحات حول ملبسات اختفائه أو نتائج التحقيقات المحتملة. هذا الصمت أثار استياءً واسعاً بين الجالية المغربية، التي طالبت الشركة والسلطات المغربية والإسبانية بتحمل مسؤولياتها وكشف الحقيقة لعائلة الشاب.

حملة المقاطعة

عبر وسم #كلنا_مروان المقدم، دعا مطلقو الحملة المغاربة في الخارج إلى إلغاء رحلتهم على متن سفن شركة "أرماس"، حتى لو كانوا قد حجزوا مسبقاً، تعبيراً عن تضامنهم مع عائلة مروان.

واحتراماً لحقها في معرفة مصيرهم. ويعتقد المشاركون في الحملة أن استمرار التعامل مع الشركة سيؤدي إلى ترسيخ الإهمال وانعدام الشفافية فيما يتعلق بشروط السفر والسلامة البحرية.

اقرأ المزيد



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا



استمرار القصف الإسرائيلي على غزة: 82 شهيداً في يوم واحد

في اليوم السادس والثمانين من استئناف العدوان الإسرائيلي على غزة، ارتفعت حصيلة الضحايا إلى 82 شهيداً منذ فجر يوم أمس الثلاثاء، بينهم 20 شخصاً كانوا ينتظرون الحصول على المساعدات الإنسانية التي توزعها شركة أميركية قرب أحد مراكزها في محور نتساريم، الذي يفصل بين شمال وجنوب قطاع غزة.

استهداف المدنيين: جريمة جديدة

وصفت حركة المقاومة الإسلامية (حماس) هذا الاستهداف بأنه "مستوى غير مسبوق من الوحشية والجرائم". وأكدت الحركة أن هذا الهجوم يكشف عن نية جيش الاحتلال الإسرائيلي في خنق كل أدوات النجاة والبقاء في القطاع المحاصر، مما يزيد من معاناة السكان المدنيين الذين يعيشون أوضاعاً كارثية.

دعوة للمجتمع الدولي

طالبت حماس المجتمع الدولي والأمم المتحدة بتحمل مسؤولياتهم القانونية والأخلاقية في مواجهة الجرائم الإسرائيلية. كما دعت إلى مناسبة قاعة الاحتلال على جرائم الإبادة التي ترتكب بحق الشعب الفلسطيني، مؤكدة أن مصداقية المنظومة الدولية أصبحت على المحك أمام هذا الامتحان التاريخي.

الرواية الإسرائيلية

من جانبهم، صرح جيش الاحتلال الإسرائيلي بأن قواته أطلقت "طلقات تحذيرية" على مجموعة من الفلسطينيين الذين اقتربوا من القوات الإسرائيلية في منطقة ممر نتساريم، مشيراً إلى أنهم شكلوا تهديداً في منطقة وصفها بأنها "منطقة قتال نشط". وأضاف الجيش أن الحادث وقع على بعد مئات الأمتار من موقع توزيع المساعدات وقبل ساعات من فتحه، مدعياً أن الفلسطينيين تجاهلوا التحذيرات.



كما أكد جيش الاحتلال أنه "على علم بالتقارير التي تفيد بوقوع إصابات"، وأنه يجري حالياً تحقيقاً معمقاً في الحادث.

اقرأ المزيد



أدى أمير المؤمنين الملك محمد السادس، نصره الله، مرفوقًا بولي العهد الأمير مولاي الحسن والأمراء مولاي رشيد ومولاي أحمد ومولاي إسماعيل، صباح السبت 10 ذي الحجة 1446 هـ الموافق 7 يونيو 2025، صلاة عيد الأضحى المبارك بمسجد الحسن الثاني بتطوان. وبعد الصلاة، نحر جلالته أضحيتين، واحدة باسمه الشريف، وأخرى نيابة عن الشعب المغربي، في مبادرة رمزية تعبّر عن عناية جلالته بأفراد شعبه في هذه المناسبة المباركة.

البواري : صادقنا على 58 مشروعاً لتربية الماشية باستثمار يقارب 500 مليون درهم

أكد وزير الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات، أحمد البواري، أن الوزارة صادقت إلى حدود اليوم على 58 مشروعاً للفلاحة التضامنية موجهة لتربية الماشية، باستثمار يقارب 500 مليون درهم. هذه المشاريع، التي تندرج ضمن خطة وطنية لإعادة توجيه الفلاحة التضامنية نحو دعم قطاع المواشي، تم توزيعها على 39 إقليمًا و180 جماعة، ويستفيد منها أكثر من 25 ألف فلاح

وتتضمن هذه المبادرات توزيع نحو 37 ألف رأس من الأغنام والماعز والأبقار والإبل، إلى جانب توفير الأعلاف ومعدات سقي المواشي، وإنشاء 99 وحدة متخصصة في إنتاج الشعير المستتبت.

كما تشمل إحداث 9 مراكز للتسمين، وحظيرتين خاصتين بالأبقار والأغنام، وتوفير 963 طنًا من بذور الأعلاف وزراعة 5000 هكتار من الشجيرات العلفية، بالإضافة إلى تجهيز 124 نقطة ماء.

وفي السياق نفسه، أُحدثت عشر تجعّعات لمربي الأغنام والماعز، بهدف التحسين الوراثي ومواكبة التعاونيات الفلاحية تقنيًا. ويتوقع أن يرتفع عدد المشاريع الإجمالية في هذا المجال ليبلغ 200 مشروع مستقبلاً.

[اقرأ المزيد](#)



أزمة ثقافية أم تقصير مؤسساتي؟ 73% من المغاربة غير راضين عن نظافة الأماكن العامة



في قلب المدن المغربية، من الأزقة المتواضعة إلى الأحياء الراقية، يتكرر مشهد التدهور البيئي بشكل يومي، وكأن العطب لم يعد في البنية، بل في الوعي ذاته. نفايات مكدّسة عند زوايا الشوارع، علب معدنية مرمية في الحقائق، مقاعد عمومية مكسورة، وروائع خانقة تزكم الأنوف... هي بعض من مظاهر أزمة صامتة، تتجاوز الإهمال العرضي لتكشف عن اختلال ثقافي وسلوكي أعمق. دراسة حديثة للمركز المغربي للمواطنة تكشف أن 73,5% من المغاربة غير راضين عن نظافة الفضاءات العامة، ما يعكس حالة من الاستياء الواسع حيال ما يُفترض أنه ملك جماعي.

الحقائق، التي من المفترض أن تكون المتنفس الحضري لسائكة المدن، أصبحت بدورها عرضة للتخريب والتهميش، حيث يرى 66,8% من المستجوبين أنها مهددة بشكل مستمر. أطفال دون ألعاب، مقاعد بلا ألواح، وممرات تعجّ بالبلاستيك والزجاج المهشم...

[اقرأ المزيد](#)

إصلاح شامل لبرامج الدعم المدرسي : مبادرة "مليون محفظة" تتحول إلى دعم مالي مباشر

أعلنت وزارة التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة عن تغييرات عميقة في منظومة الدعم المدرسي، شملت إعادة هيكلة برنامجي "تيسير" و"مليون محفظة"، وذلك في إطار إصلاح أوسع يهدف إلى ترشيد الاستفادة من الدعم وتوجيهه للفئات المستحقة بدقة أكبر، تماشيًا مع القانون الجديد رقم 72.18 الذي دخل حيز التنفيذ لتنظيم آليات الاستهداف الاجتماعي

وفي هذا السياق، أكد وزير التعليم محمد سعد برادة، في رده على سؤال برلماني تقدم به النائب إدريس السنتيسي، أن برنامج "تيسير" أصبح جزءاً من منظومة الدعم الاجتماعي المباشر، حيث سيستفيد التلاميذ المعنيون من منح مالية شهرية عوضاً عن النظام السابق للتحويلات المشروطة.

وبخصوص مبادرة "مليون محفظة"، فقد استبدلت الوزارة توزيع اللوازم المدرسية بمنح مالية مباشرة تصرف سنوياً خلال شهر شتنبر. وتحدد القيمة بـ200 درهم لكل تلميذ في السلك الابتدائي أو الإعدادي، وترتفع إلى 300 درهم لتلاميذ التعليم الثانوي التأهيلي. ويعتبر هذا التحول مضاعفة تقريبية لقيمة الدعم السابق، الذي لم يكن يتجاوز في المتوسط 105 دراهم لكل مستفيد سنوياً.

[اقرأ المزيد](#)



رحيل عبد الحق المريني.. مؤرخ القصر وذاكرة الأدب المغربي

غيب الموت مساء الاثنين 2 يونيو 2025، أحد أبرز رجالات الدولة في المغرب، عبد الحق المريني، الناطق الرسمي باسم القصر الملكي ومدير القصور الملكية والتشريفات والأوسمة السابق، عن عمر ناهز 91 سنة، بعد مسيرة طويلة حفلت بالعطاء الفكري والإداري.



احتلال الملك العمومي والتحرش والنظافة... تحديات تسبق صافرة مونديال 2030

مع اقتراب موعد احتضان المغرب لكأس العالم 2030 بالشراكة مع إسبانيا والبرتغال، يبدو أن التحدي الأكبر لا يكمن في المنشآت أو الجاهزية التقنية، بل في صورة البلد التي ستنتطح في ذاكرة الزوار من خلال سلوك مواطنيه في الفضاء العام. دراسة حديثة أصدرها "المركز المغربي للمواطنة" تحت عنوان "دراسة حول السلوك المدني للمغاربة"، أنجزت بين شهري فبراير ومارس 2025 وشملت 1173 مستجوباً، جاءت لتسلط الضوء على واقع مقلق يحتاج إلى مساءلة وطنية عاجلة

نتائج الدراسة كشفت أن 2,9% فقط من المغاربة يعتبرون مستوى السلوك المدني مرتفعاً، بينما يرى 57,6% أن هذا المستوى ضعيف للغاية. التقييمات كانت أكثر حدة عندما تعلق الأمر بالاحترام المتبادل: 52,2% أعربوا عن عدم رضاهم إزاء تعامل الشارع مع النساء، و44,4% عبروا عن سخطهم من سلوك الديران، فيما أبدى 47,2% تخوفاً من غياب الاحترام الموجه للفئات الهشة كالمرضى والمسنين والأشخاص في وضعية إعاقة. المفارقة المؤلمة هنا أن المغاربة الذين طالما افتخروا بقيم التضامن والكرم والاحترام، يواجهون اليوم انهياراً صامتاً في الممارسات اليومية.

من جانب آخر، النظافة العامة شكلت موضوع إجماع سلبي. فقد عبّر 73,5% من المشاركين عن استيائهم من تدهور نظافة الأماكن العمومية، ورأى 66,8% أن المساحات الخضراء تتعرض للإهمال أو التخريب، بينما صرح 69,8% بأن التجهيزات العمومية غير محفوظة أو مهددة بالتخريب.



[اقرأ المزيد](#)

موجة حرارة وصمت قاتل: سكان إقليم الرحامنة بين خطر لسعات العقارب وضعف البنية الصحية



شهد منطقة الرحامنة، وخصوصاً صخور الرحامنة، هذه الأيام موجة حر شديدة تزيد من معاناة السكان المحليين، خاصة في الدواوير القروية المعزولة. ومع ارتفاع درجات الحرارة، تتزايد المخاوف من لسعات العقارب ولدغات الأفاعي، التي تنشط بشكل كبير في مثل هذه الظروف المناخية، مهددة حياة الأطفال وسكان المناطق النائية.

وشدد الرميذ على أن الملك، بصفته أميراً للمؤمنين والمُحمّل بالأمانة الدينية العظمى، لم يكن ليقدّم على هذه الخطوة غير المسبوقة إلا بعد تفكير عميق وتردد مدروس، واستحضار للمقاصد الشرعية التي تجعل رفع الحرج وتجنب الضرر مقدّمين على الاسترسال في ممارسة الشعائر. واعتبر الرميذ أن دعوة الملك لا تمس بحرمة الشعيرة، بل تندرج في إطار فقه الموازنات، إذ إن ذبح الأضاحي، رغم كونه سنة مؤكدة، قد يتحول في ظل الأوضاع الحالية إلى مشقة اجتماعية واقتصادية تلحق ضرراً بالغاً بالفئات الضعيفة، لاسيما بعد توالي سنوات الجفاف.

[اقرأ المزيد](#)

NARSA تفعل رادارات متطورة لرصد مخالفات السير ابتداء من 16 يونيو

تستعد الوكالة الوطنية للسلامة الطرقية (NARSA) لإطلاق مرحلة جديدة في مسار تحديث آليات مراقبة السير والجولان بالمغرب، من خلال تفعيل نظام متطور لرصد المخالفات المرورية بواسطة رادارات آلية ثابتة ومتحركة، وذلك ابتداءً من يوم 16 يونيو 2025. وتندرج هذه الخطوة ضمن رؤية شمولية ترمي إلى تعزيز السلامة الطرقية والحد من السلوكيات الخطرة التي تؤدي إلى حوادث مميتة ومآسٍ اجتماعية واقتصادية

ووفق البلاغ الرسمي للوكالة، فإن هذا النظام يأتي لتكريس مبدأ العدالة في تسجيل المخالفات عبر آليات تكنولوجية قادرة على رصد مختلف التجاوزات بدون تمييز، بما فيها تلك التي كانت تفلت من المراقبة التقليدية. فالرادارات الجديدة ستقوم بتسجيل المخالفات من جميع الاتجاهات، سواء كانت المركبة قادمة من الأمام أو تمر بجانب جهاز الرصد، ما يعني تغطية أشمل وأكثر دقة.

ويتعلق الأمر بتقنية متقدمة تسعى إلى إرساء الإنصاف بين مستعملي الطريق، وضمان عدم الإفلات من العقاب، وهي مقارنة تسعى NARSA من خلالها إلى بناء ثقة أكبر بين المواطنين ومؤسسات السلامة الطرقية، عبر تطبيق القانون على الجميع دون استثناء.



[اقرأ المزيد](#)

بشرى بيبانو.. سيدة مغربية تتسلق أعلى قمم العالم



نجحت المهندسة المغربية بشرى بيبانو في أن تصبح أول عربية وإفريقية تتسلق قمم الجبال العالمية السبع، متغلبة على تحديات ومخاطر واجهتها خلال مغامراتها، واضعة اسمها بين عدد قليل من المغامرين الذين حققوا هذا الإنجاز.

وبشرى التي تبلغ من العمر 55 عامًا، هي مهندسة اتصالات وأم لطفلة، بدأت رحلتها في تسلق قمم الجبال عندما كانت في الـ 25 من عمرها، مستمدة قوتها من شغفها ودعم أسري قوي، لتتحول بعد ذلك إلى "أيقونة" في بلادها.

التهراوي : ندرس إمكانية تعويض المنتجات الخالية من الغلوتين لتخفيف عبء مرض السيلياك

أعاد رد أمين التهراوي، وزير الصحة والحماية الاجتماعية، على سؤال كتابي قدمه المستشار البرلماني خالد السطحي، عن فريق الاتحاد الوطني للشغل بالمغرب، تسليط الضوء على التحديات التي تواجه مرضى السيلياك في المغرب، وخاصة فيما يتعلق بنقص الدعم المالي لتغطية تكاليف الحماية الغذائية الخاصة بهم.



وجاء السؤال البرلماني متطرقاً لموضوع إدراج المواد الغذائية الخالية من الغلوتين ضمن قائمة المنتجات المشمولة بالتعويض في إطار التغطية الصحية الأساسية، نظراً لما يفرضه هذا المرض من التزام دائم بحمية غذائية مكلفة، تؤثر سلباً على المرضى وأسرهم، وخصوصاً ذوي الدخل المحدود.

و أكد الوزير التهراوي أن التشخيص متاح عبر المؤسسات الاستشفائية العمومية ويشمله نظام التأمين الإجباري عن المرض، لكنه أقر بوجود صعوبات حقيقية في توفير المستلزمات الغذائية الخاصة بمرضى السيلياك.

وأوضح أن الوزارة تدرس حالياً إمكانية إدراج هذه المواد ضمن قائمة التعويضات، وذلك بهدف تخفيف العبء المالي على الأسر المصابة، مع اعتماد مقارنة صحية تركز على مبدأ الإنصاف وإعادة النظر في سلة العلاجات والخدمات المقدمة ضمن نظام التغطية الصحية الأساسية، مع تركيز خاص على الفئات الأكثر تضرراً اجتماعياً.

كما شدد التهراوي على أن مرض السيلياك يستدعي التزاماً مدى الحياة بنظام غذائي صارم، ما يجعل كلفة العلاج الغذائي أعلى مقارنة بأمراض أخرى، مما يحتم ضرورة تبني استراتيجية شمولية تجمع بين التوعية والتشخيص المبكر، بالإضافة إلى إمكانية تصنيف المرض ضمن قائمة الأمراض المزمنة التي قد تتيح دعماً مباشراً أو تعويضاً جزئياً لتكاليف المنتجات الخالية من الغلوتين.

أشار الوزير إلى التنسيق القائم مع الوكالة الوطنية للتأمين الصحي لتوسيع نطاق التكفل العلاجي والاجتماعي لمرضى السيلياك، خاصة في ظل تزايد عدد الحالات المشخصة. ولفت إلى أن أي تعديل في سلة العلاجات سيتم بعد دراسة دقيقة تراعي الإمكانيات المالية للدولة وحجم الحاجيات الملحة، مع متابعة توصيات جمعيات المرضى.

[اقرأ المزيد](#)

دعوة لتعزيز الاهتمام بالوضعية الصحية للمرأة في سن اليأس: إلهام الساقبي تدعو إلى وضع برنامج خاص

دعت إلهام الساقبي، عضو فريق الأصالة والمعاصرة بمجلس النواب، إلى ضرورة وضع برنامج خاص وشامل يهدف إلى تحسين الوضعية الصحية للمرأة في سن اليأس، مؤكدة على أهمية هذا الموضوع في إطار تعزيز الصحة العامة للنساء. وجاءت هذه الدعوة في سؤال كتابي وجهته الساقبي إلى أمين التهراوي، وزير الصحة والحماية الاجتماعية، حيث سلطت الضوء على التحديات الصحية والنفسية التي تواجه النساء في هذه المرحلة العمرية.



سن اليأس: مرحلة تحتاج إلى اهتمام خاص

أوضحت الساقبي أن سن اليأس يُعد إحدى المراحل الطبيعية في حياة المرأة، لكنه يترافق مع العديد من التغيرات الهرمونية والجسدية التي تؤثر بشكل مباشر على الصحة الجنسية والإنجابية للنساء. وأشارت إلى أن العديد من الدراسات والأبحاث الطبية تهمل النساء اللواتي يصلن إلى هذه المرحلة أو يتجاوزنها، مما يؤدي إلى غياب برامج صحية متخصصة تلبي احتياجاتهن.

نقص في البرامج الصحية الموجهة للمرأة في سن اليأس

على الرغم من أن الاستراتيجية الوطنية للصحة الجنسية والإنجابية (2021-2030) تناولت موضوع سن اليأس لدى المرأة، إلا أن الساقبي ترى أن هذه الاستراتيجية غير كافية. وأكدت على ضرورة تخصيص برنامج متكامل وشامل يعنى بالمرأة في هذه المرحلة، ويشمل جوانب متعددة مثل الدعم النفسي، التوعية والتحصين، بالإضافة إلى توفير الرعاية الصحية اللازمة.

أهمية الدعم النفسي والتوعية

شدت الساقبي على أهمية إدراج الدعم النفسي ضمن البرامج الصحية الموجهة للنساء في سن اليأس، لما لهذه المرحلة من تأثيرات نفسية قد تكون عميقة. وأكدت أيضاً على ضرورة إطلاق حملات تحسيسية وتوعوية تسلط الضوء على هذه المرحلة، وتوفر للنساء المعلومات اللازمة للتعامل مع التغيرات الصحية والجسدية المرتبطة بها.

[اقرأ المزيد](#)



UNE PRÉSENCE FORTE SUR LES RESEAUX SOCIAUX



167,2K
FOLLOWERS



412K
FOLLOWERS



1,2M
FOLLOWERS



138K
FOLLOWERS

QUI DIT MIEUX ?

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX
ET RECEVEZ NOS DERNIÈRES ACTUALITÉS



الأسبوع الوطني للصحة العقلية: حملة توعوية بإقليم أزيلال للتركيز على اكتئاب ما بعد الولادة

يحتفل العالم اليوم باليوم العالمي للعب، مناسبة تحمل أبعاداً تتجاوز مجرد الترفيه إلى جوهر ضروري لنمو الأطفال نفسياً واجتماعياً، ولتكوين مهارات حياتية أساسية لا يمكن تجاهلها في أي مجتمع يسعى للتقدم والتنمية. اللعب ليس ترفاً أو فراغاً يُشغل الطفل، بل هو أداة تعليمية وتنموية فريدة تساهم في بناء الشخصية وصل المهارات الاجتماعية، وتُعد مدرسة لا يدرسها المنهج الرسمي

الواقع أن اللعب يشكل البيئة الأولى التي يتعلم فيها الطفل التفاعل مع محيطه ويكتسب قواعد الحياة من خلال الممارسة العملية: احترام الأدوار، انتظار الفرصة، التعاون، إدارة الصراع، والتعبير عن الذات. هذه "المهارات الناعمة" التي تتركز بها بيئة اللعب أصبحت اليوم مطلباً ملئاً لسوق العمل الحديث. وغالباً ما تغيب عن برامج التعليم التقليدية، ما يطرح تساؤلات جدية حول جدوى نظامنا التعليمي الذي يركز على الحفظ والمادة النظرية على حساب بناء الشخصية المتكاملة.



الواقع أن اللعب يشكل البيئة الأولى التي يتعلم فيها الطفل التفاعل مع محيطه ويكتسب قواعد الحياة من خلال الممارسة العملية: احترام الأدوار، انتظار الفرصة، التعاون، إدارة الصراع، والتعبير عن الذات. هذه "المهارات الناعمة" التي تتركز بها بيئة اللعب أصبحت اليوم مطلباً ملئاً لسوق العمل الحديث. وغالباً ما تغيب عن برامج التعليم التقليدية، ما يطرح تساؤلات جدية حول جدوى نظامنا التعليمي الذي يركز على الحفظ والمادة النظرية على حساب بناء الشخصية المتكاملة.

[اقرأ المزيد](#)

ارتفاع حالات الإصابة بـ"كوفيد-19" مجدداً بسبب المتحور الجديد "NB.1.8.1"



أعلنت منظمة الصحة العالمية، يوم السبت، عن تسجيل ارتفاع جديد في حالات الإصابة بفيروس "كوفيد-19"، نتيجة ظهور المتحور الجديد "NB.1.8.1". وأوضحت المنظمة، في بيان صادر عن مكتبها الإقليمي لشرق المتوسط، أن هذا المتحور يخضع حالياً للرصد والدراسة لتحديد خصائصه بدقة، مؤكدة في الوقت ذاته أنه لا يشكل خطراً صحياً إضافياً مقارنة بالمتحورات السابقة.

وعلى الرغم من ذلك، حذرت المنظمة من استمرار تطور الفيروس، مشددة على أهمية اتخاذ التدابير الوقائية اللازمة للحد من انتشار العدوى. وأشارت إلى أن غياب استجابة سريعة قد يؤدي إلى موجات جديدة من الإصابات خاصة مع النشاط الموسمي للفيروس، الذي يتزامن مع نفس الفترة من العام الماضي. وأكدت منظمة الصحة العالمية أن الزيادة الحالية في الحالات تعتبر متوقعة، نظراً للطبيعة الموسمية للفيروس، ودعت الأفراد إلى الالتزام بالإجراءات الوقائية مثل ارتداء الكمامات، غسل اليدين بانتظام، وتجنب الأماكن المزدحمة. كما أكدت أن اللقاحات الحالية لا تزال فعالة ضد المتحور الجديد، حيث تلعب دوراً محورياً في الوقاية من الأعراض الحادة وتقليل الوفيات.

[اقرأ المزيد](#)

دعوات لتحديث الإطار القانوني للصحة النفسية بالمغرب في ضوء واقع مقلق ونقص حاد في الموارد

طالب خبراء ومشاركون في ندوة وطنية نظمت بفاس يوم 30 و 31 ماي، بضرورة مراجعة الإطار التشريعي المتعلق بالصحة النفسية والعقلية في المغرب، داعين إلى سن قانون جديد يأخذ بعين الاعتبار التطورات الحديثة والحقوق الدستورية للمواطنين، وخاصة في ما يتعلق بالجرائم المرتبطة بالاضطرابات النفسية

وفي تدخلها خلال هذا اللقاء العلمي، كشفت رتيبة العيادي، ممثلة المديرية الإقليمية للصحة بفاس، أن الظهير المعتمد منذ سنة 1959 لا يزال المرجع الوحيد في تنظيم هذا المجال، مشيرة إلى أن تقادمه يشكل عائقاً أمام أي تطور تشريعي أو مؤسساتي. وأضافت أن المنظومة الصحية تعرف خصوصاً مهولاً في الأطر المختصة، حيث لا يتجاوز عدد الأطباء النفسيين طبيباً واحداً لكل 100 ألف نسمة، في حين يصل المتوسط الأوروبي إلى 9.4 أطباء.

كما نبهت إلى أن النقص في الكفاءات يتقاطع مع استمرار النظرة المجتمعية السلبية للمرض

[اقرأ المزيد](#)





انضم إلى قناتنا على واتساب لتبقى
على اطلاع بأحدث الأخبار !



SCAN ME!

@lodjmaroc



كيفية استخدام جهاز الاستنشاق بشكل صحيح

يُعد جهاز الاستنشاق أداة أساسية للعديد من الأشخاص المصابين بالربو وأمراض الرئة، حيث يساعد على إيصال الدواء مباشرة إلى المجاري الهوائية لتحسين التنفس. ومع ذلك، فإن الاستخدام الصحيح لهذا الجهاز ضروري لضمان فعاليته. تنقسم أجهزة الاستنشاق إلى نوعين رئيسيين:

أجهزة استنشاق المسحوق: تعتمد على الشفط لإيصال الدواء. أجهزة الاستنشاق بالجرعات المقننة: تستخدم غازًا دافعًا لتسهيل وصول الدواء.

وفقًا لموقع "أبونيت.دي"، وهو البوابة الرسمية للصيادلة الألمان، يُفضل الاستنشاق أثناء الجلوس أو الوقوف بوضعية مستقيمة، مع الانتظار دقيقة واحدة على الأقل بين كل جرعة. كما يُنصح بغسل الفم بعد استخدام أجهزة استنشاق الكورتيكوستيرويدات وتناول شيء بسيط لتجنب الآثار الجانبية.

خطوات الخمس للاستنشاق الصحيح

1. الاستعداد للاستنشاق
انزع الغطاء الواقعي عن الجهاز.
أمسك جهاز الاستنشاق بين الإبهام والإصبع الأوسط أو السبابة، مع وضع الإبهام أسفل قطعة الفم.
إذا كنت تستخدم الجهاز لأول مرة أو بعد فترة طويلة من التوقف

اقرأ المزيد

مرض السيلياك في المغرب: تحديات المرضى وآفاق الدعم الحكومي

عاد النقاش حول مرض السيلياك إلى الواجهة في المغرب، بعد تصريحات وزير الصحة والحماية الاجتماعية، أمين التهراري، بشأن غياب دعم فعلي للمرضى الذين يضطرون للالتزام بنظام غذائي خالٍ من الغلوتين بتكاليف باهظة. هذه التكاليف تشكل عبئًا كبيرًا على الأسر المصابة، في ظل عدم إدراج المنتجات الخالية من الغلوتين ضمن لائحة المواد القابلة للتعويض.

الوضع الحالي للمرضى

أكد الوزير أن الكشف عن المرض متاح في المؤسسات الاستشفائية العمومية، ويشمله التأمين الإجباري عن المرض. لكنه أقر بوجود تحديات تواجه المرضى في الحصول على المستلزمات الغذائية الضرورية. وأشار إلى أن الوزارة تعمل على دراسة إمكانية إدراج هذه المنتجات ضمن لائحة المواد المشمولة بالتعويض، بهدف التخفيف من الأعباء المالية الثقيلة.

مقاربة شمولية قيد الدراسة

أوضح التهراري أن الوزارة تتبنى مقاربة شمولية تشمل:

التحسيس والتشخيص المبكر للمرض.

إعادة النظر في سلة العلاجات والخدمات التي يوفرها نظام التغطية الصحية الأساسية. دراسة إدراج السيلياك ضمن الأمراض المزمنة، مما قد يتيح دعمًا مباشرًا أو تعويضًا جزئيًا عن كلفة المنتجات الخالية من الغلوتين.

دور الجمعيات والجهود المستقبلية

تعمل وزارة الصحة على التنسيق مع الوكالة الوطنية للتأمين الصحي لتوسيع نطاق التكفل العلاجي والاجتماعي لمرضى السيلياك خاصة مع تزايد عدد الحالات المُشخصة. كما تتابع الوزارة توصيات الجمعيات المهتمة بالداء، التي تطالب بتسريع الإصلاحات وتوفير منتجات مدعمة بأسعار مناسبة.

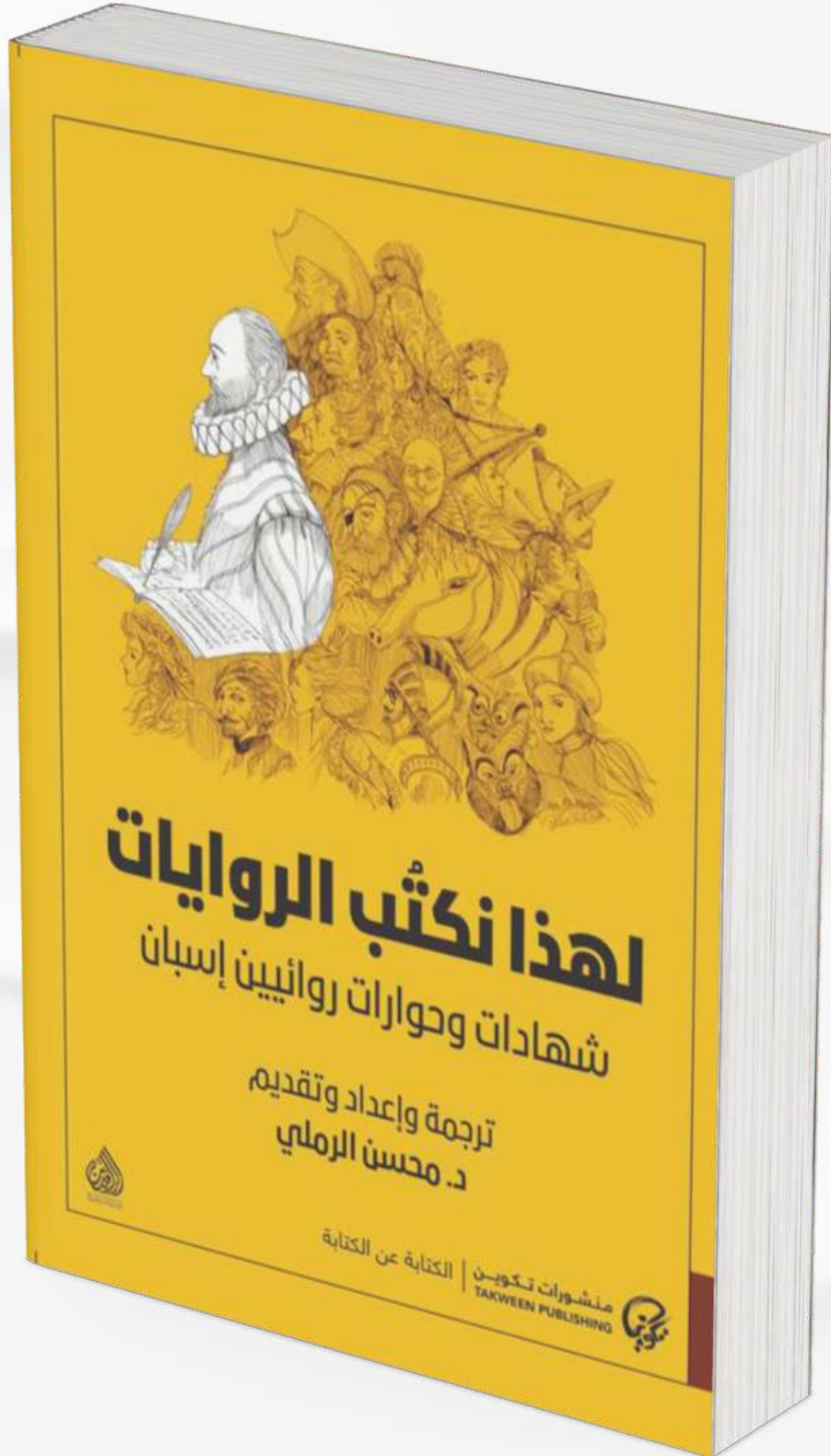
مطالب الجمعيات

إدماج مرض السيلياك ضمن البرامج الصحية ذات الأولوية. توفير منتجات خالية من الغلوتين بأسعار مدعومة في الصيدليات والمؤسسات الاستشفائية. تعزيز التكوين الطبي في مجال تشخيص المرض.



اقرأ المزيد

محسن الرملي لهذا نكتب الروايات



سلا تهمس بأشعار الملحنون من جديد: أيام نزهة الملحنون في دورتها الحادية عشرة



في مدينة سلا، التي تتنفس عبق التاريخ وتحتضن ضفاف نهر أبي رقراق بشموخ وحنين، تعود "نزهة الملحنون" لتغني ذاكرة الفن المغربي الأصيل، عبر الدورة الحادية عشرة لليوم الوطني لفن الملحنون، التي تنظمها جمعية إدريس بن المامون للبحث والإبداع بشراكة مع وزارة الشباب والثقافة والتواصل وجماعة سلا، من 12 إلى 15 يونيو 2025، تحت شعار بليغ ودال: "الاعتناء بأهل الملحنون.. وفاء - تنمية - استدامة."

عبد الرحمان الكرومبي... حضور رغم الغياب

هذا الموعد الثقافي، الذي ينتظره عشاق الملحنون بلهفة، يأتي هذه السنة وفاءً لاسم كبير خطّ حضوره بحبر من نور في صفحات التراث المغربي: الراحل عبد الرحمان الكرومبي، الباحث والفاعل الثقافي الذي ظلّ لسنوات مرجعاً وذاكرة حيّة لذاكرة سلا التراثية. في تكريم رمزي يتجاوز الحزن نحو الاحتفاء بما تركه من إرث، ستكون الدورة برمتها تحية مستحقة لمن عشق الملحنون وناضل من أجل استمراره.

ورشات، ندوات، وقصائد تنبع من القلب

البرنامج هذه السنة غني ومتعدد، يحاول أن يُنصت لكل الأذواق، ويمنح للملحنون فسحة إبداع وتأمل.

بين ندوات فكرية تغوص في أعماق هذا الفن، وورشات في النظم والإنشاد والعزف تفتح الأبواب لجيل جديد من المبدعين، وأمسيات فنية تكرم أعلامه، يسير المهرجان على نهج الاستمرارية المتناغمة بين الأصالة والتجديد.

اقرأ المزيد

نبيل عيوش وهشام العسري يقودان لجنتي تحكيم مهرجان الفيلم العربي بالدار البيضاء

يستعد عشاق السينما في المغرب والعالم العربي لموعد جديد مع الإبداع الفني، وذلك من خلال انطلاق الدورة السادسة من مهرجان الدار البيضاء للفيلم العربي، المزمع تنظيمها ما بين 13 و20 يونيو 2025. المهرجان الذي بات تقليداً سنوياً في الساحة الثقافية المغربية، يستمر في ترسيخ مكانته كمصنعة تحتفي بالسينما العربية في تنوعها وتعدد مقارباتها.

لدورة الجديدة ستعرف مشاركة مخرجين ومبدعين من مختلف الدول العربية، حيث ستنتطلق المنافسة الرسمية ضمن مسابقتين رئيسيتين: واحدة مخصصة للأفلام الطويلة وأخرى للأفلام القصيرة، وتشمل كلاهما صنفَي الروائي والوثائقي، في إشارة إلى رغبة المنظمين في الإبقاء على مساحة واسعة أمام تنوع أشكال التعبير السينمائي العربي.

واختير المخرج والمنتج المغربي نبيل عيوش لرئاسة لجنة تحكيم مسابقة الأفلام الطويلة، وهو اسم لامع في السينما المغربية والدولية، ومعروف بخياراته الجريئة ومقارباته للمواضيع الاجتماعية الشائكة. وسيشاركه في مهمة تقييم الأفلام نخبة من السينمائيين العرب، من بينهم الممثلة المغربية نسرين الراضي، والمخرج العراقي أحمد ياسين الدراجي، إلى جانب الممثل المصري باسم سمرة، والناقدة التونسية هنده حوالة.

أما لجنة تحكيم الأفلام القصيرة، فقد أوكلت رئاستها إلى المخرج المغربي هشام العسري، الذي يُعد أحد أبرز الأصوات السينمائية التجريبية بالمغرب، حيث تميزت أعماله بأسلوبها الخاص وانفتاحها على أشكال سرد غير تقليدية. ويشاركه في اللجنة كل من الممثلة المصرية شيري عادل، والمخرجة الأردنية دارين سلام، التي برز اسمها في فضاء السينما المستقلة العربية.

اقرأ المزيد



الجامعة الأورومتوسطية بفاس الأولى وطنيا والثانية إفريقيا

احتلت الجامعة الأورومتوسطية بفاس المرتبة الأولى وطنيا والثانية على المستوى الإفريقي، و ال 353 عالميا، وفق التصنيف الدولي المرموق "Round University Ranking". وبحسب بلاغ للجامعة الأورومتوسطية بفاس، فإن هذا التصنيف الدولي يقوم بتقييم الجامعات على مستوى العالم اعتمادا على معايير دقيقة توفرها قاعدة بيانات "طومسون رويترز"، تشمل جودة التعليم، والإنتاج العلمي، وأثر البحث، إضافة إلى الانفتاح الدولي.



وزير الداخلية يعفي والي جهة مراكش

وزارة الداخلية أعفت فريد شوراق من منصبه كوالي جهة مراكش آسفي، بعد ظهوره في فيديو وهو ينحر أضحية العيد نيابة عن سكان الجهة، ما أثار جدلاً واسعاً. وتم تعيين رشيد بنشيخي والياً بالنيابة. القرار يندرج في إطار تفعيل مبدأ ربط المسؤولية بالمحاسبة، حيث تم استدعاء الوالي إلى الرباط في انتظار التحقيق في ملابسات الواقعة



TOP & FLOP

مي فاروق تشوق جمهورها لأغنياتها الجديدة "بنات الخلق"

أعلنت الفنانة المصرية مي فاروق عن موعد إصدار عملها الفني الجديد بعنوان "بنات الخلق"، الذي من المقرر طرحه على جميع المنصات الرقمية بعد غد الخميس.



ونشرت مي فاروق عبر حسابها الرسمي على منصة "إنستغرام" بوستر الأغنية الجديدة، حيث ظهرت بإطلالة كلاسيكية أنيقة باللون الأسود، مما يوحي بأن الأغنية تحمل طابعاً رومانسياً حزيناً. وقد أثار هذا المنشور حماس جمهورها، الذي ينتظر العمل بفارغ الصبر.

تشويق الجمهور

في منشورها، شوقت مي فاروق متابعيها لأغنية "بنات الخلق"، حيث لم تكشف عن تفاصيل كثيرة حول العمل، تاركة الجمهور في حالة من الترقب والتشويق. الإطلالة الكلاسيكية التي ظهرت بها في البوستر تعكس أجواء الأغنية، التي يتوقع أن تكون مليئة بالمشاعر العاطفية واللحن الهادئ.

مي فاروق: صوت يعيدنا للزمن الجميل

تُعرف مي فاروق بصوتها العذب وأدائها المميز، الذي يعيد الجمهور إلى زمن الطرب اللّصيل. وقد اشتهرت بحفلاتها الساحرة في دار الأوبرا المصرية، حيث تقدم باقة من أجمل أغاني الزمن الجميل التي تأسر قلوب الحاضرين.

[اقرأ المزيد](#)



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

بسمة بوسيل تؤجل تصوير مشاهدها في فيلم "بيج رامي" بسبب وعكة صحية لنجلها

اضطرت الفنانة المغربية بسمة بوسيل إلى تأجيل تصوير المشاهد الأخيرة من فيلمها الجديد "بيج رامي"، الذي يُعد أولى تجاربها التمثيلية، وذلك بسبب وعكة صحية تعرض لها نجلها آدم، ابن الفنان تامر حسني. وقد دخل الطفل المستشفى لتلقي العلاج، مما دفع بسمة إلى طلب تأجيل التصوير لحين اللطمئنان على حالته الصحية.

رامز جلال يستأنف تصوير الفيلم
أعلن الفنان رامز جلال، بطل فيلم "بيج رامي"، استئناف تصوير العمل بعد تأجيل مشاهد بسمة بوسيل المتبقية. وأكد رامز أن الأولوية لصحة نجل زميلته في العمل، متمنياً له الشفاء العاجل. ويواصل فريق العمل تصوير بقية المشاهد استعداداً لطرح الفيلم في دور السينما خلال الصيف الحالي.

فيلم "بيج رامي": كوميديا مليئة بالمفاجآت

فيلم "بيج رامي" من بطولة مجموعة من النجوم، على رأسهم رامز جلال، بسمة بوسيل، محمد عبد الرحمن توتا، محمد أنور، نسرين أمين، محمود حافظ، وهدي البتري، بالإضافة إلى عدد كبير من ضيوف الشرف الذين لم يُكشف عن أسمائهم بعد، مما يجعلهم مفاجأة للجمهور. الفيلم من تأليف فاروق هشام ومصطفى عمر، وإخراج محمود كريم، وتدور أحداثه في إطار كوميدي مليء بالمواقف الطريفة والمفاجآت.

بسمة بوسيل: أول تجربة تمثيلية

تخوض بسمة بوسيل، المعروفة كمغنية ومصممة أزياء، أولى تجاربها التمثيلية من خلال هذا الفيلم. وقد أعربت عن حماسها الكبير لهذه الخطوة الجديدة في مسيرتها



الفنية، مؤكدة أنها تجربة مميزة ستضيف لها الكثير. ومع ذلك، أكدت بسمة أن صحة أبنائها تأتي في المقام الأول، مما دفعها إلى تأجيل تصوير مشاهدها لحين اللطمئنان على نجلها آدم.

[اقرأ المزيد](#)



تم توقيف التيك توكر العالمي خابي لام، المعروف بصمته الساخر وحركاته الميمية، من قبل شرطة الهجرة الأمريكية، وذلك بعد تجاوزه مدة التأشيرة الممنوحة له



SCAN ME

خولة مجاهد تستعد لإطلاق أغنياتها الجديدة

تستعد الفنانة المغربية خولة مجاهد، المعروفة باسمها الفني "جايلان"، لإصدار عمل فني جديد يحمل طابعا مغربيا أصيلا. وقد أعلنت عن ذلك عبر حسابها الرسمي على منصة "أنستغرام"، حيث شاركت فيديو ترويجيا للعمل المنتظر، مؤكدة أن موعد الإصدار سيكون يوم الجمعة 13 يونيو 2025.

الطابع المغربي في العمل الجديد

تميز الفيديو الترويجي الذي نشرته جايلان بلمسات مغربية واضحة، مما يعكس ارتباطها بجذورها وهويتها. وقد أرفقت الفيديو بعبارات باللغة الإنجليزية: "ROOTS, IDENTITY, & PRIDE"، والتي تعني "جذور، هوية وفخر"، مما يوحي بأن الأغنية الجديدة ستحتفي بالهوية المغربية وتعكس شعورا بالفخر بالتراث.

النجاحات السابقة

يأتي هذا العمل الجديد بعد نجاحات كبيرة حققتها أغنيها السابقة مثل "يا سلام" و"روحاني"، مما يعزز مكانتها كواحدة



اللتان حظيتا بتفاعل واسع من الجمهور وحققتا نسب مشاهدة عالية على المنصات الرقمية. وتواصل جايلان بذلك تعزيز مكانتها كواحدة من أبرز الفنانات المغربيات اللواتي يجمعن بين الأصالة والحداثة في أعمالهن.

اقرأ المزيد

منصور بدري يعود للشاشة بمسلسل "الصديق": دراما إنسانية بلمسة فنية مميزة

يستعد الفنان المغربي منصور بدري، المعروف بموهبته اللامعة وحضوره القوي في الساحة الفنية، للعودة إلى الشاشة من خلال عمل درامي جديد يحمل عنوان "الصديق". هذا المسلسل، الذي يترقبه الجمهور بشغف، يتميز بطابعه الإنساني العميق وقوة طاقمه التمثيلي، مما يجعله واحداً من أبرز الإنتاجات المرتقبة في الفترة القادمة.

تفاصيل العمل الدرامي

الصديق "هو مسلسل درامي مكون من 15 حلقة، تصل مدة كل حلقة إلى 52 دقيقة. يتناول العمل قصة شاب مصاب بالتوحد يكتشف شغفه بعالم الأزياء والتصميم، رغم التحديات الاجتماعية والنفسية التي يواجهها، يقرر هذا الشاب الانخراط في شركة عائلية تعاني من أزمات متعددة، ليصبح عنصراً فعالاً في إنقاذها من مشاكل مالية وتنظيمية. يعكس المسلسل رحلة هذا الشاب في التغلب على

طاقم العمل وأداء متوقع

الفنان منصور بدري يؤدي دوراً محورياً في هذا المسلسل، حيث ينتظر منه تقديم أداء غني يعكس خبرته الطويلة في مجال الدراما. اعتاد الجمهور على رؤية بدري في أدوار مميزة، مما يزيد من الترقب لاكتشاف هذا الدور الجديد الذي يمنحه فرصة لإبراز طاقته الفنية بأسلوب مختلف، بالعقبات وإحداث تغيير إيجابي في حياته وحياة من حوله.

إلى جانب بدري، يضم العمل نخبة من النجوم المغاربة، مثل ناصر أقباب، فاطمة

الزهراء قنبوع، ندى الهودي، رشيدة منار، ونوفيسة بنشهيبة. هذا التنوع في الشخصيات والأداء يعزز من قوة العمل ويعد بتقديم تجربة درامية متكاملة تجمع بين التأثير الإنساني والجودة الفنية.

إخراج متميز وقضايا هامة

المسلسل من إخراج إبراهيم الشكري، الذي بدأ مؤخراً تصوير مشاهدته. يتميز الشكري بأسلوبه الإبداعي في تقديم القصص الإنسانية، مما يضيف بُعداً خاصاً لهذا العمل. كما أن المسلسل يسلط الضوء على قضايا هامة مثل التوحد، بأسلوب درامي راق، بالإضافة إلى فتح نافذة على عالم الموضة والتصميم، مما يعكس طموحات الشباب والتحديات التي يواجهونها داخل محيطهم العائلي والاجتماعي.

اقرأ المزيد



زاد.ما

د

عبد القادر الخراز:
خطب الجمعة
خاصها تعطى
للأساتذة
الجامعيين..
وبعض
المواطنين الى
ماضرا بناهمش
لجيبهم ماعمرهم
يوعاو

WATCH NOW



SCAN ME!



جمالك في الحمل لا يحتاج مغامرة... هل تستحق صبغة الشعر هذا الخطر؟

تجد كثير من النساء أنفسهن خلال الحمل أمام تحدٍ نفسي وجسدي، فمع تقلبات الهرمونات وتغير شكل الجسم، تزداد الحاجة للتمسك بمظاهر الأناقة كوسيلة للتوازن الداخلي. صبغات الشعر ومنتجات فردة كالكيراتين والبروتين تبدو اختيارات بسيطة، لكنها قد تخفي تهديدات صحية، خصوصاً للجنين .



تلجأ الحوامل غالباً إلى هذه المنتجات لأسباب متعددة: الشعور بالرغبة في التغيير، مناسبات اجتماعية، أو حتى ضغط الصور النمطية المنتشرة عن "الحامل الجميلة". لكن الواقع أن بعض المكونات الكيميائية في الصبغات قد تمثل خطراً لا يُستهان به.

من أبرز هذه المكونات:

الأمونيا، المهيجة للجهاز التنفسي والتي قد تؤثر على الجنين عند التعرض المتكرر.
الفورمالدهايد، الموجود في أغلب منتجات فرد الشعر، والمصنف كمادة مسرطنة من قبل منظمة الصحة العالمية.
البارافينيلين ديامين، المستخدم في الصبغات الداكنة، وقد يرتبط باضطرابات عصبية جنينية.
العطور الصناعية والمواد الحافظة، التي قد تؤثر على التوازن الهرموني وتزيد خطر التشوهات الخلقية.

رأي الأطباء يحذر من استخدام الصبغات خلال الثلث الأول من الحمل، إذ يكون الجنين في طور التكوين الأكثر حساسية. كما يُمنع تماماً استخدام الكيراتين في أي مرحلة حمل، بسبب ارتباطه بتقلصات، طفح جلدي، أو حتى حالات إجهاض.

اقرأ المزيد

صباح بن الصديق: دموع مؤثرة ورسالة صادقة عن التحديات النفسية والجسدية

في لقاء صادق ومؤثر، أطلقت الفنانة المغربية صباح بن الصديق وهي تذرف الدموع، متحدثة عن زميلها الفنان المهدي بلخياط وعن التحديات التي تواجهها في حياتها الشخصية والمهنية. هذا المشهد لم يمر مرور الكرام، إذ أثار اهتمام الجمهور والمتابعين الذين تأثروا بحدة المشاعر التي أظهرتها الفنانة، خاصة عندما عبرت بصراحة عن حالتها النفسية والجسدية، قائلة: "أنا مبليا بالرياضة". هذه العبارة التي تحمل في طياتها معاناة وضغوطاً تجسد ما تعيشه صباح من صعوبات وتحديات.

الرياضة كملاذ من الضغوط

رغم التعب والإرهاق الذي تعيشه صباح بن الصديق، أكدت أن الرياضة أصبحت جزءاً لا يتجزأ من يومياتها، مشيرة إلى أنها تمثل وسيلة لتحسين صحتها النفسية والجسدية. ورغم التحديات الكبيرة التي تواجهها في التوفيق بين حياتها المهنية كفنانة وانشغالها اليومي، أوضحت صباح أن الاستمرار في ممارسة الرياضة هو بمثابة تحدٍ كبير، لكنها تسعى للتمسك به كوسيلة لتحسين جودة حياتها.

تجربة صباح مع الرياضة تعكس أهمية البحث عن طرق للتعامل مع الضغوط النفسية والجسدية، خاصة في ظل الحياة المليئة بالمسؤوليات التي يعيشها الفنانون. وقد أظهرت الفنانة شجاعة كبيرة في الحديث عن هذا الجانب من حياتها، مما يجعلها نموذجاً للعديد من الأشخاص الذين يبحثون عن التوازن بين العمل والحياة الشخصية.

اقرأ المزيد





SCAN ME!

ويب راديو مغاربة العالم

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC
ÉCOUTER NOUS SUR : WWW.LODJ.MA/RADIO

@lodjmaroc



عادة يومية بسيطة قد تسرّع ظهور التجاعيد حول الفم

يسعى الكثير من الأشخاص إلى الحفاظ على شباب بشرتهم ونضارتها، حيث ينفقون مبالغ كبيرة على مستحضرات العناية بالبشرة، وأقنعة الوجه المتطورة، وحتى الإجراءات التجميلية مثل عمليات شد الوجه. ومع ذلك، قد تكون بعض العادات اليومية البسيطة سبباً في تسريع ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة، دون أن يدركوا ذلك.

التأثير الخفي لاستخدام المصاصة في شرب الماء

على الرغم من أن شرب الماء بوفرة يُعدّ من العادات الصحية التي تعزز ترطيب البشرة والجسم عمومًا، إلا أن الطريقة التي يتم بها شرب الماء قد تؤثر سلبيًا على البشرة الرقيقة المحيطة بالفم. فقد حذرت الدكتورة كيت جيمسون، المديرة الطبية في "مختبر الشباب" بأستراليا، من أن استخدام الزجاجات المزودة بفوهة أو مصاصة (شفافة) بشكل متكرر قد يؤدي إلى ظهور التجاعيد الدقيقة حول الفم.

وأوضحت جيمسون أن حركة الشفاه المتكررة أثناء استخدام المصاصة تشبه تلك الناتجة عن التدخين، ما يؤدي إلى ما يُعرف بـ "خطوط المدخنين". هذه الخطوط هي تجاعيد دقيقة تنشأ نتيجة انقباض العضلات المتكرر حول الشفاه، مما يسرّع في تراجع الكولاجين، وهو البروتين الأساسي للحفاظ على مرونة البشرة وشبابها.

لماذا تتأثر منطقة الفم بسرعة؟

[اقرأ المزيد](#)



روتين العناية بالشعر لتعزيز كثافته وصحته

يلعب روتين العناية بالشعر دورًا محوريًا في الحفاظ على صحته ولمعانه، وكثافته. إن الحصول على شعر طويل وكثيف ليس بالأمر السهل، بل يتطلب الالتزام بخطوات متعددة تشمل اعتماد أقنعة طبيعية، تناول مكملات غذائية، واتباع نظام غذائي متوازن. في هذا المقال، سنتعرف على مجموعة من النصائح والخلطات الطبيعية التي تساهم في تعزيز صحة الشعر وكثافته.

أهمية النظام الغذائي لصحة الشعر

يُعد النظام الغذائي المتوازن أساسًا لنمو الشعر الصحي. للحصول على شعر كثيف وقوي، يجب التركيز على تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات، الحديد، الزنك، الأحماض الدهنية الأساسية، والفيتامينات مثل A، B، C، و E. هذه العناصر الغذائية تعزز من نمو الشعر وتحافظ على قوته ولمعانه.

من الأطعمة التي ينصح بها:

للحوم والأسماك،
الفواكه والخضروات الموسمية،
المكسرات والزيوت النباتية.

كما يُمكن تعزيز وجود الكيراتين في الجسم، وهو عنصر أساسي لصحة الشعر، من خلال تناوله كمكمل غذائي في حال كان الشعر يفتقد إلى كثافته المعتادة أو عند الرغبة في زيادة حجمه.

أقنعة طبيعية لتعزيز كثافة الشعر

1. قناع الحناء
تُعتبر الحناء مكونًا طبيعيًا فعالًا لتغليف الشعر بطبقة حماية تعزز من كثافته. يُفضل استخدام الحناء غير الملونة للحفاظ على لون الشعر الطبيعي. لتحضير القناع:



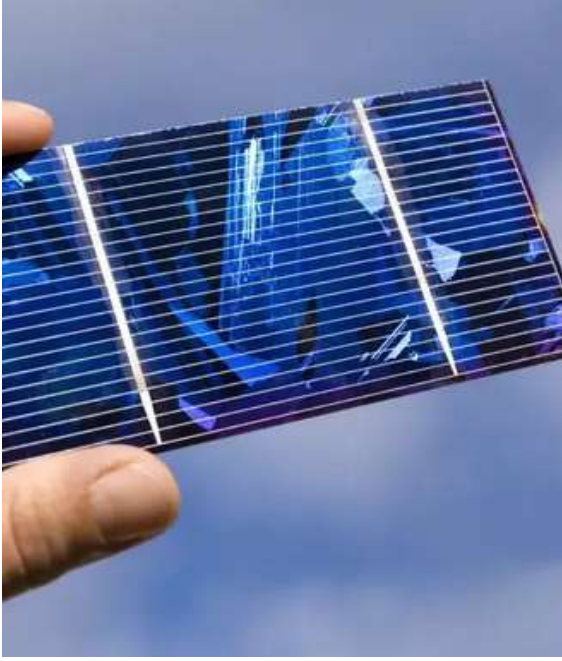
[اقرأ المزيد](#)

دخول المؤثرين لعالم التمثيل، وشنو كيتخبى ورا هاد الظاهرة من تحديات نفسية وفنية ومهنية فالميدان الفني فالمغرب.



SCAN ME

ثورة طاقة شمسية في متناول اليد : ألمانيا في طليعة الابتكار الطاقى



ألمانيا، المعروفة غالباً بالتزامها بالطاقة المتجددة، حققت مؤخرًا خطوة كبيرة في مجال الطاقة الشمسية. أعلن باحثون ألمان عن تطوير ألواح شمسية بحجم كف اليد، قادرة على امتصاص الضوء بكفاءة تفوق ألف مرة مقارنةً بالنماذج التقليدية. هذه الخطوة قد تعيد تشكيل المشهد الطاقى العالمى وتضع ألمانيا في صدارة السباق نحو الطاقة النظيفة.

ألواح شمسية صغيرة، طاقة ضخمة

تتجلى هذه الابتكارات في تقنية بلورية ثورية. تتكون الألواح الجديدة من طبقات رقيقة للغاية، لا تتجاوز سمكها 200 نانومتر، مصنوعة من مواد غريبة مثل الباريوم، والسترونتيوم، والكالسيوم، مع استبعاد السيليكون. هذه التركيبة الفريدة تمكن الألواح من إنتاج قدرة هائلة، حيث يمكن أن تنتج سنتيمتر مربع واحد من السطح طاقة تعادل تلك التي تنتجها عشرة أمتار مربعة من الألواح الشمسية التقليدية.

التأثير المحتمل لهذه الألواح هائل. يمكن أن ينتج متر مربع واحد حتى 50 كيلو واط من الطاقة في الساعة، وهي إنجاز قد يغير الطريقة التي نتخيل بها إنتاج الطاقة الشمسية. هذه الاكتشافات، التي نشرت في مجلة "Science Advances"، تبرز ليس فقط القدرات التقنية للبحث الألماني، ولكن أيضاً دورها كفائد في الانتقال الطاقى العالمى. بينما تهيمن دول أخرى مثل الصين واليابان تقليدياً على هذا القطاع، قد تتمكن ألمانيا من تغيير القواعد.

خطوة تربوية ذكية : الصين تقطع الاتصال بالذكاء الاصطناعي خلال امتحانات البكالوريا

في خطوة مثيرة للجدل، أعلنت شركات التكنولوجيا الكبرى في الصين عن تعطيل خاصية التعرف على الصور في تطبيقات الذكاء الاصطناعي خلال فترة امتحانات الـ "غاوكاو"، المعادل الصينى للبكالوريا. هذا الإجراء أثار تفاعلاً واسعاً، ليس فقط داخل الصين، بل عبر العالم، وطرح تساؤلات عميقة حول العلاقة المعقدة بين التكنولوجيا والمنظومة التربوية

بينما يتجه العالم نحو رقمنة متسارعة لكل مناحي الحياة، تقف الصين لحظة تأمل وتُفرمل جزءاً من هذه الاندفاع. على الأقل خلال أحد أكثر الأحداث حساسية في حياة شبابها. تعطيل وظائف معينة للذكاء الاصطناعي خلال الامتحانات لم يكن فقط خطوة تنظيمية، بل تحول إلى رسالة تربوية ذات حمولة رمزية. إنها لحظة يختبر فيها المجتمع الصينى مبدئياً: من الذى يجب أن يقود التخر؟ الإنسان أم الآلة؟

يعكس هذا القرار إدراكاً متقدماً بقدرة الذكاء الاصطناعي على التأثير في جوهر العملية التعليمية. فقد باتت أدوات الذكاء الاصطناعي تقدم إجابات فورية من خلال تحليل الصور، ما يعنى أن الطالب لم يعد في حاجة إلى شريك بشري للغش، بل فقط إلى هاتف متصل بشبكة. وهنا تتجاوز المسألة بُعدها التقني، لتلمس جوهر القيم التي تؤسس للنزاهة في التعليم.

اللفت أن هذا القرار لم يفرض من قبل الدولة، بل نبع من التزام طوعي بين شركات عملاقة متنافسة. وقد يُقرأ هذا الموقف كنوع من "التضامن التربوي"، ورسالة ضمنية بأن المنافسة على الذكاء لا يجب أن تتجاوز حدود الأخلاق. إنه تناغم نادر بين الربح والمسؤولية، يوضح كيف يمكن للتكنولوجيا أن تُدار بذكاء اجتماعي، لا فقط بخوارزميات.

تجربة الصين سلطت الضوء على غياب إطار عالمي واضح لتنظيم استخدام الذكاء الاصطناعي في الفضاءات التربوية. من فرنسا إلى المغرب، يختلف التفاعل مع هذه الأدوات. بين من يفكر في الحظر المطلق، ومن يسمح باستخدامها دون رقابة. وبين الموقفين، تطرح التجربة الصينية بديلاً ثالثاً: تدخل انتقائي، يحرص للحظة التقييمية ويصون معناها.

[اقرأ المزيد](#)





وسط أجواء تصوير برنامج "المطعم الصيني" ف مدينة طنجة، فريق البرنامج خلق لحظة ما كتتشاش!
عرسان صينيّين دارو عرس مغربي على حقو وطريقو، بالقفطان، اللبسة التقليديّة، وطبعا العماريّة لي ما كيتكمل حتى عرس بلا بيها!



SCAN ME

هل فاتتك الكلمة الرئيسية لشركة Apple؟ إليك كل ما أعلنت عنه في WWDC 2025

خلال مؤتمر المطورين العالمي (WWDC) 2025، الذي أقيم في كوبيرتينو، كشفت شركة آبل عن مجموعة من الابتكارات التي تعد بتغيير تجربة المستخدمين على أجهزتها. في قلب هذا المؤتمر، جذب مفهوم "الزجاج السائل" الانتباه، حيث يمثل أكبر إعادة تصميم بصرية للنظمة تشغيل آبل منذ iOS 7 في عام 2013. يقدم هذا التصميم الجديد واجهة أكثر شفافية وديناميكية، مما يسمح للتطبيقات والقوائم بالتكيف بسلسلة أثناء التمرير. مستوحى من واجهة جهاز آبل فجن برو، قد يؤدي هذا التغيير البصري إلى ثورة في الطريقة التي يتفاعل بها المستخدمون مع هواتفهم وأجهزتهم اللوحية وأجهزة الكمبيوتر.

macOS Tahoe و iOS 26: ابتكارات تغير قواعد اللعبة

كما أثارت الإعلان عن النسخة الجديدة من iOS، التي تُعرف الآن باسم iOS 26، اهتمامًا كبيرًا. قررت آبل مواصلة ترقيم أنظمة تشغيلها، متبعة نهجًا مشابهًا للسيارات. وبالتالي، سيتم إطلاق macOS 26 و iOS 26 في نهاية العام، مع تقديم تحسينات كبيرة مثل صندوق وارد موحد للرسائل، ومؤشرات الكتابة للمحادثات الجماعية، وتحديثات لـ CarPlay. تهدف هذه الميزات إلى تحسين الإنتاجية وسهولة الاستخدام للأجهزة.

[اقرأ المزيد](#)

التسجيل مفتوح لمعرض المغرب للألعاب 2025

يستعد المغرب لاستضافة أحد أكثر الأحداث المنتظرة في السنة في مجال ألعاب الفيديو: معرض المغرب للألعاب 2025. أعلن عنه وزارة الشباب والثقافة والتواصل، حيث يمثل فتح باب التسجيل بداية مغامرة تعد بأن تكون غنية بالاكشافات والفرص للمحترفين وعشاق صناعة الألعاب. سيقام هذا الحدث في قصر الرياضة بالمجمع الرياضي الأمير مولاي عبد الله، وهو مكان رمزي سيستضيف الفاعلين من جميع أنحاء البلاد وخارجها.

الموعد الكبير لعالم الألعاب

يهدف المعرض إلى تسليط الضوء على النظام البيئي المغربي للألعاب الفيديو، الذي يعرف نموًا سريعًا في السنوات الأخيرة. مع ازدهار التكنولوجيا الرقمية وزيادة الاهتمام بألعاب الفيديو، يبرز المغرب كلاعب رئيسي على الساحة الأفريقية والدولية. يسعى معرض المغرب للألعاب 2025 إلى خلق مساحة للتبادل والتعاون بين المطورين والناشرين والشركات الناشئة واللاعبين المحترفين والمستثمرين والباحثين والطلاب.

تعد هذه النسخة بمثابة تقاطع حقيقي للأفكار والابتكارات، حيث سيتمكن المشاركون من اكتشاف أحدث الاتجاهات في القطاع، والمشاركة في ورش عمل ومؤتمرات ومسابقات. سيسعى المعرض أيضًا إلى تعزيز الإبداع وذكاء المواهب المحلية، مع تعزيز الشراكات الدولية. مع توقعات بمشاركة قياسية، يبدو أن معرض المغرب للألعاب 2025 سيكون حدثًا لا بد من حضوره لكل من يرغب في الغوص في عالم الألعاب الرائع.



المغرب vs Morocco



SCAN ME

L'Auto Occasion Salon 2025 : ثورة في سوق السيارات المستعملة بالمغرب



من 13 إلى 22 يونيو 2025، سيتحول أنفا برك في الدار البيضاء إلى ملتقى حقيقي لعالم السيارات مع معرض السيارات المستعملة. تحت رعاية وزارة الصناعة والتجارة، وتنظيم من قبل الوسيلة الإعلامية المتخصصة أوتونيوز، يعد هذا الحدث موعدًا حاسمًا لعشاق السيارات في سوق السيارات المستعملة. في ظل الظروف الاقتصادية الحالية، حيث يصبح شراء سيارة جديدة أكثر صعوبة، يظهر سوق السيارات المستعملة كحل عملي ومتاح للعديد من المغاربة.

معرض الثورة في عالم السيارات

لقد أدت الزيادة الكبيرة في أسعار السيارات الجديدة وشروط التمويل المتزايدة الصعوبة إلى دفع العديد من المستهلكين نحو سوق السيارات المستعملة. في عام 2024، سجل هذا القطاع رقمًا قياسيًا بلغ 121,775 تحويلًا، بزيادة قدرها 28.5% مقارنة بالعام السابق. تدعم هذه الديناميكية بشكل رئيسي السيارات الخاصة، التي تمثل حوالي 29% من الحجم الإجمالي. ومع ذلك، على الرغم من هذا النمو الملحوظ، يواجه القطاع تحديات كبيرة، بما في ذلك هيمنة الدوائر غير الرسمية ونقص التنظيم.

هدف معرض السيارات المستعملة 2025 إلى مواجهة هذه التحديات. على مساحة تزيد عن 10,000 متر مربع

[اقرأ المزيد](#)

المغرب: الرادارات ثنائية الاتجاه ستبدأ العمل ابتداءً من 16 يونيو

ابتداءً من 16 يونيو، سيقوم المغرب بخطوة هامة نحو تعزيز السلامة الطرقية مع إحلال الرادارات ثنائية الاتجاه. وقد أعلنت الوكالة الوطنية للسلامة الطرقية (نارسا) عن هذا النظام الجديد الذي سيمكن من كشف تجاوزات السرعة في كلا الاتجاهين، مما يمثل تقدماً كبيراً في محاربة المخالفات المرورية.

الرادارات ثنائية الاتجاه: نهاية تجاوزات السرعة في المغرب؟

تندرج هذه الخطوة ضمن جهود نارسا لتعزيز السلامة على الطرقات في المملكة. مع وجود إحصائيات مقلقة حول حوادث السير، أدركت الوكالة أهمية المراقبة الفعالة. تقدم الرادارات ثنائية الاتجاه حلاً عادلاً، حيث تسمح بمراقبة تجاوزات السرعة للسيارات القادمة كما للسيارات المغادرة. وهذا يعني أنه لا يمكن لأي سائق الهروب من رقابة السلطات، بغض النظر عن اتجاهه.

من خلال ضمان مراقبة دقيقة وموضوعية، تهدف نارسا إلى خلق جو من المسؤولية بين مستخدمي الطريق. تذكر هذه المبادرة جميع السائقين بأهمية احترام حدود السرعة وقواعد السير. فعلاً، السلامة الطرقية مسؤولية جماعية، ويجب على كل سائق أن يلعب دوره لتفادي المآسي على الطرق المغربية مع تنفيذ هذه الرادارات. يأمل المغرب في تقليل عدد الحوادث، كما يسعى لرفع وعي السائقين بمخاطر السرعة. التكنولوجيا، التي أصبحت حليفاً للسلامة، قد تغير سلوكيات السائقين، مما يجعل الرحلات أكثر أماناً للجميع. لذا، يُعنى المواطنون إلى اعتماد قيادة مسؤولة، لأن سلامة الجميع تعتمد على التزام الجميع.



Muslim - Khamri | مسلم - خمري



SCAN ME

@lodjmaroc



عندما يرقص الديزل والبنزين بنفس الإيقاع: تحليل الأسعار الموحدة

في مشهد سوق الوقود المغربي، ظهرت ظاهرة غريبة: أسعار الوقود تبدو متزامنة مع كل تغيير، مما يخلق توازنًا مثيرًا للدهشة بين مختلف العلامات التجارية. منذ 1 يونيو 2025، في الدار البيضاء، تتراوح الأسعار حوالي 10,57 درهم للتر للدiesel و12,65 درهم للبنزين. هذه التجانس يثير تساؤلات حول قانونية وأخلاقية هذه الممارسة.

أفريقيا على رأس الرقصة

كل أول وخامس من الشهر، يقوم الموزعون بتعديل أسعارهم بشكل شبه متزامن. هذه الحالة، التي يمكن تفسيرها كنوع من الاتفاق الضمني، هي في الواقع قانونية وفقًا لمجلس المنافسة. يشرح الخبراء أن هذه التعديلات تتزامن مع دورة إمداد الوقود. لذا، مع كل شحنة جديدة، يتم مراجعة الأسعار، مما يؤدي إلى رد فعل متسلسل بين محطات الوقود.

التشبيه بسوق الخضار هو أمر ذي صلة: عندما تصل البطاطس إلى السوق، يتماشى التجار بسرعة مع نفس السعر. بالمثل، في قطاع الوقود، جودة المنتج موحدة، مما يجعل من الصعب تبرير أي اختلافات في الأسعار. محطات الوقود، التي غالبًا ما تكون قريبة من بعضها البعض، مضطرة للتكيف حتى لا تفقد الزبائن. في الواقع، إذا كانت محطة تعرض أسعارًا أعلى، سيتوجه المستهلكون بسرعة إلى المنافسة.

في المغرب، تلعب أفريقيا دور القائد في هذا السوق، حيث تعد واحدة من أولى الشركات التي تعدل أسعارها. تتبعها العلامات التجارية الأخرى، مما يعزز هذه الديناميكية لتوحيد الأسعار. هذه الحالة تثير تساؤلات حول المنافسة الحقيقية في القطاع وتأثير هذه الممارسات على القدرة الشرائية للمستهلكين.



InDrive، التطبيق الذي يحول السائقين إلى رواد أعمال في منطقة رمادية قانونيًا

في خفايا ميكانيكية InDrive، التطبيق الذي أصبح مرجعًا في المغرب، تختبئ حقيقة معقدة وغالبًا ما تكون مجهولة. كل يوم، يتم إجراء آلاف الرحلات بواسطة السائقين في جميع أنحاء الدار البيضاء، ولكن خلف هذا النجاح الظاهر تكمن استراتيجية ذكية للتنقل في إطار قانوني غامض. في الساعة السادسة مساءً، على بوليفار عبد المومن، تجد امرأة تبحث يائسًا عن تاكسي. التاكسيات التقليدية، رغم أنها عديدة، غالبًا ما تتردد في قبول رحلات إلى وجهات أقل ربحية، مما يترك الركاب في حالة من الإحباط.

ثورة في النقل أم تجاوز للقوانين؟

في مواجهة هذه المعضلة، تظهر الحلول الحديثة على شكل InDrive، تطبيق تمكن، على الرغم من موقعه في منطقة رمادية قانونيًا، من فرض نفسه في حياة سكان الدار البيضاء. انطلق في عام 2013 في روسيا واستقر في المغرب في عام 2022، حقق InDrive بسرعة شعبية كبيرة. ليصبح أول تطبيق VTC في البلاد، متجاوزًا منافسين مثل Yangog وCareem. وفقًا لـ Data.ai، أصبح التّن التطبيق رقم 16 الأكثر تحميلًا في المغرب.

تكمن مفتاح هذا النجاح في عملية الانضمام المبسطة والرقمية بالكامل. أن تصبح لا يتطلب سوى بضع مسحات من الوثائق، مما يسمح للسائقين الجدد بالبدء "InDriver" في العمل في غضون 24 إلى 48 ساعة. ومع ذلك، فإن هذه السرعة تأتي بتكلفة: يجب على كل سائق تعبئة رصيد على التطبيق، يمثل دفعة مسبقة للعمليات المستحقة. هذا النظام، رغم كونه عمليًا، يثير تساؤلات حول التنظيم والضرائب مما يبسط InDrive. في المغرب VTC الضوء على التحديات التي يواجهها قطاع





لودجي أنفو - بلاطفورم الشباب

جريدة الكترونية مغربية متجددة على مدار الساعة

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



www.lodj.info



SCAN ME!

يتم اختيار الأخبار وإرسالها شهريًا عبر نشرتنا الإخبارية إلى 100,000 مشترك.

كما يتم نشر أخبارنا يوميًا على Google News

@lodjmaroc



www.pressplus.ma



الكشك الرقمي للوادي ميديا

100%
FREE



پريس بلوس هو الكشك الرقمي والمعرز بنسبة 100٪ من لوديبي 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

