

حياتنا

قرصنة بطاقات
بنكية تسقط ثلاثة
أشخاص في قبضة
الأمن

صحتنا

السجائر الإلكترونية
تخرب الحمض النووي
مثل التقليدية

أخبار الأسبوع

فتيحة المودني
رئيسة جديدة لمجلس
جماعة الرباط



لو يكاند

العدد 07 - مارس 2024

مجلة أسبوعية تلخص أهم ما جاء في لوديجي عربي



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO

فرص الشغل

المغرب يمكن أن يخلق أكثر!

فهرس

أخبار الأسبوع	04
حياتنا	10
صحتنا	14
فن وفكر	20
أناقة وجمال	24



لوديجي ميديا - مؤسسة الرسالة الإعلامية

فريق النشر :
سارة البوفي - أمل الهواري - سلمى الشاوي

تصميم ومونتاج :
وفاء اسنيينة - ندى دحان

إدارة فنية وتقنية :
محمد أيت بلحسن

اقرأ أعدادنا القديمة :
www.pressplus.ma



فيديو الأسبوع



نزار بركة : فرص الشغل، المغرب يمكن أن يخلق أكثر!

تسريع وتكثيف وتجويد خلق فرص الشغل
أشغال الندوة الهامة التي تنظمها لجنة الشؤون الاقتصادية والتنمية المستدامة
المنبثقة عن اللجنة التحضيرية الوطنية للمؤتمر العام الثامن عشر لحزب الاستقلال
حول موضوع "تسريع وتكثيف وتجويد خلق فرص الشغل.. التحديات والآفاق"
برئاسة الأخ نزار بركة الأمين العام لحزب الاستقلال

رسمياً.. فتيحة المودني رئيسة جديدة لمجلس جماعة الرباط

انتُخبت صباح اليوم الإثنين 25 مارس الجاري، فتيحة المودني، عن حزب التجمع الوطني للأحرار رئيسة جديدة لمجلس جماعة الرباط، خليفة لأسماء أغللو التي قدمت استقالتها.

العملالانتخابية تمت ب66 صوتاً لصالح المودني، مقابل رفض 7 أعضاء عن فريق العدالة والتنمية، وامتناع 3 أعضاء عن التصويت.

يذكر ان المودني كانت قد ترشحت دون منافس، لمنصب رئيسة المجلس عقب إعلان والي جهة الرباط سلا القنيطرة، عامل عمالة الرباط، محمد اليعقوبي، عن فتح باب الترشيح لمنصب رئيس جماعة الرباط، وذلك ابتداءً من يوم 16 مارس 2024 إلى غاية يوم 20 مارس.



ملف إسكوبار الصحراء: الكشف عن قائمة التهم الموجهة لبعيوي و الناصري بعد انتهاء مراحل التحقيق



تم الكشف عن قائمة التهم الموجهة لرئيس جهة الشرق، عبد النبي بعوي، ولرئيس مجلس عمالة الدار البيضاء، والبرلماني سعيد الناصري بعد انتهاء مراحل التحقيق مع 28 شخصاً، في قضية مثيرة للجدل يتابع 26 متهما فيها في حالة اعتقال واثنان في حالة سراح.

وأحال قاضي التحقيق نتائج التحقيق على الوكيل العام للملك في انتظار تحديد موعد لأولى جلسات محاكمة المتهمين.

ووجه قاضي التحقيق لبعدي بعوي تهماً تتعلق بالتروير في محرر رسمي باصطناع اتفاقات واستعماله، والمشاركة في تزوير سجل عمومي، ومحرر عمومي، وكذا حنهم المشاركة في مباشرة عمل تحكيمي ماس بالحرية الشخصية والفردية بقصد إرضاء أهواء شخصية، والإرشاء، وتسهيل خروج ودخول أشخاص مغاربة من وإلى التراب المغربي بصفة اعتيادية وفي إطار عصابة واتفاق، فضلاً عن المشاركة في اتفاق قصد مسك المخدرات والاتجار فيها ونقلها وتصديرها، ومحاولة تصديرها، وإخفاء أشياء متحصل عليها من جنحة طبقاً للفصل 571 من القانون الجنائي، والمشاركة في شهادة الزور.

قاضي التحقيق لرئيس جهة الشرق وجّه تهماً أخرى تتعلق باستعمال محررين عرفيين مزورين واستخدام مركبات دون الحصول على شهادة التسجيل، علاوة على جنحة محاولة تصدير المخدرات بدون تصريح ولا ترخيص، ناهيك عن جنحة المشاركة في تسديد مباشر بالعملة لبضائع أو خدمات داخل التراب الوطني، بالإضافة إلى جنحة المشاركة في تسديد بدون إذن من مكتب الصرف من طرف اجانب لعمليات متعلقة بشراء عقارات متواجدة بالمغرب بوسائل اخرى غير تفويت العملات الاجنبية لبنك المغرب.

ووجه قاضي التحقيق للناصرى تهماً تتعلق بالتروير في محرر رسمي باصطناع اتفاقات واستعماله

اقرأ المزيد

غادرتنا إلى دار البقاء



فاطمة الوكيلى

إعلامية وسيناريسست

ببالغ الأسى والحزن، تودع الدار البيضاء الإعلامية والسيناريسست البارعة فاطمة الوكيلى بعد معاناة طويلة مع مرض السرطان.

وقد كانت الوكيلى شخصية بارزة في المشهد الإعلامي والسينمائي المغربي. إذ امتزجت مواهبها بالإعلام والسينما ببراعة فريدة، حيث برزت كإعلامية مميزة وكاتبة سيناريو مبدعة.

اختلاق جريمة وهمية على قناة إذاعية يجر شخصين للمساءلة القضائية

فتحت المصلحة الولائية للشرطة القضائية بمدينة الدار البيضاء بحثاً قضائياً تحت إشراف النيابة العامة المختصة، نهاية الأسبوع المنصرم، وذلك لتحديد جميع المتورطين في اختلاق جريمة وهمية، ونشر خبر زائف يمس بالإحساس بالأمن لدى المواطنين بواسطة الأنظمة المعلوماتية، وإهانة هيئة منظمة عبر الإدلاء ببيانات زائفة.



ومكنت التحريات المتواصلة في هذه القضية من توقيف المشارك الثاني في ارتكاب هذه الأفعال الإجرامية، التي تمس بالشعور بالأمن والسكينة العامة، والذي تبين أنه سبق أن قام بعدة عمليات تديسية مماثلة وفق نفس الأسلوب الإجرامي.

وتواصل المصلحة الولائية للشرطة القضائية أبحاثها في هذه القضية تحت إشراف النيابة العامة، حيث يجري حالياً إجراء خبرات رقمية دقيقة بغرض التحقق من إمكانية وجود تحريض أو تنسيق مسبق بين المشتبه فيهما وطاقم البرنامج الذي تلقى هذا الاتصال، والذي تضمن عناصر تأسيسية مادية ومعنوية لعدد من الجرائم المعاقب عليها قانوناً.

وكانت مصالح الأمن بمدينة الدار البيضاء قد تفاعلت بجديّة كبيرة مع اتصال هاتفي توصلت به محطة إذاعية خاصة، يتحدث عن ملابس سرقة مزعومة وعن تقاعس مفترض من جانب مصالح الأمن، حيث تعاملت معه على أنه تليغ عن جريمة حقيقية، وفتحت بشأنه بحثاً قضائياً بغرض توقيف المشتبه فيهم وتحديد المسؤوليات القانونية اللازمة. وقد أوضحت الأبحاث المنجزة، بتسيق مع مصالح المديرية العامة لمراقبة التراب الوطني، أن الشخص المتصل انتحل هوية مغلوطة، واختلق واقعة سرقة وهمية بمشاركة شخص ثان، ولم يراجع أي مصلحة أمنية، وأنه تحصل على الهاتف بغرض تحقيق منافع شخصية والرفع من مشاهدات الإذاعة المذكورة.



نور الدين مزيان يجمد عضويته من رئاسة الفريق الاستقلالي للوحدة والتعددية بمجلس النواب

تلقى الأمين العام للحزب رسالة من السيد نور الدين مزيان، عضو اللجنة التنفيذية للحزب، يعلمه فيها بقراره بتجميد مسؤوليته كرئيس للفريق الاستقلالي للوحدة والتعددية في مجلس النواب. يأتي هذا القرار احتراماً لسلطة القضاء، وتحقيقاً للوحدة الحزبية، وتقديراً لجهود بعض القادة الحزبيين. كما يهدف إلى منع استغلال مسؤوليته في المجلس النيابي من قبل خصوم حزب الاستقلال لغايات الهجوم والتصعيد.

شركة NewMed Energy العملاقة تشرع في التنقيب عن الغاز الطبيعي بالصحراء المغربية

كشفت تقارير إعلامية أن شركة الغاز العملاقة NewMed Energy أعلنت عن استقرارها بالمغرب من خلال مشروع للتنقيب عن الغاز الطبيعي قبالة سواحل بوجدور.

وأبرزت نفس المصادر أن شركة NewMed Energy، المعروفة سابقاً باسم Delek Drilling، ستكون مرفوقة بدعم شريكها رجل الأعمال المعروف ياريف الباز في هذا المشروع بالمملكة. ويقع مشروع بوجدور في المحيط الأطلسي، حيث وقعت الشركة اتفاقية مع وزارة الانتقال الطاقوي والتنمية المستدامة، والشركة المغربية "أداركو إنيرجي"، لاستكشاف وإنتاج الغاز الطبيعي بهذه المنطقة.

و أضافت نفس المصادر أنه، من خلال الاحتياطات المحتملة الكبيرة، يمكن للمشروع أن يساهم أيضاً في تنوع مصادر الطاقة في المغرب وتقليل اعتماده على الواردات.

ووفقاً للاتفاق، سيكون للشركاء الحق في البحث عن الهيدروكربونات في منطقة الترخيص لمدة 8 سنوات، مع مراعاة الامتثال لخطة العمل المقررة، التي يمكن تمديدتها في حالة اكتشاف الغاز.



مقتطف الأسبوع

١١

نقابة الاتحاد المغربي
للشغل، تقترح رفع
الحد الأدنى للأجور إلى
5000 درهم

الميلودي موخاريق
الكاتب العام للاتحاد المغربي للشغل

ناصر بوريطة يستقبل الممثل الأعلى للاتحاد الإفريقي بمالي والساحل

وبهذه المناسبة، أكد السيد بوريطة، أن المغرب يظل متشبهاً باستقرار وتنمية منطقة الساحل، المنطقة التي تتقاسم معها المملكة تاريخاً مشتركاً وروابط إنسانية قوية.

وقال السيد بوريطة في تصريح للصحافة عقب مباحثات أجراها مع الممثل الأعلى للاتحاد الإفريقي بمالي والساحل، مامان سامبا صديقو، إن جلالة الملك محمد السادس طالما اعتبر أن المقاربات التبسيطية في منطقة الساحل منزورة للفشل، وأن تدبير المنطقة يجب أن يتم بمسؤولية وهدوء، مع الانكباب بشكل شامل على معالجة جميع إكراهاتها.

وأضاف الوزير أنه "لسوء الحظ، تميز العقد الأخير بتنام للمبادرات وتعبئة للموارد وتضاعف للأحداث الدبلوماسية لكن بنتائج ضئيلة، مضافاً أنه من المهم اليوم بالنسبة للمجتمع الدولي والاتحاد الإفريقي تحيين هذه المقاربة، وتكييفها مع الإكراهات والحقائق الجديدة بالمنطقة، مع استخلاص العبر الضرورية من التجربة السابقة. وأكد السيد بوريطة في المقابل "دعم المغرب الكامل" للسيد سامبا صديقو بعد تعيينه ممثلاً أعلى للاتحاد الإفريقي بمالي والساحل.

اقرأ المزيد

استقبل وزير الشؤون الخارجية والتعاون الإفريقي والمغاربة المقيمين بالخارج، السيد ناصر بوريطة، الجمعة 2 يوليوز بالرباط، الممثل الأعلى للاتحاد الإفريقي بالساحل ومالي، السيد مامان سامبو صديقو



الحكومة تشرف على انطلاق جولة جديدة للحوار الاجتماعي



انطلقت اليوم الثلاثاء 26 مارس 2024 بالرباط، جولة جديدة للحوار الاجتماعي برئاسة رئيس الحكومة، وبحضور كل من وزيرة الاقتصاد والمالية، ووزير الإدماج الاقتصادي والمقاولة الصغرى والشغل والكفاءات، والوزير المنتدب المكلف بالميزانية، والوزير المنتدب المكلف بالعلاقات مع البرلمان -الناطق الرسمي باسم الحكومة، والوزيرة المنتدبة المكلفة بالانتقال الرقمي وإصلاح الإدارة.

واستقبل رئيس الحكومة اليوم مرفوقاً بالوزراء سبقي الذكر، وفدا من الاتحاد المغربي للشغل (UMT) برئاسة أمينه العام السيد الميلودي المخارقي، حيث تم خلال هذا اللقاء الذي مر في أجواء إيجابية تتسم بالنقاش المسؤول والبناء، التداول بشأن الأوراش الإصلاحية التي تباشرها الحكومة، تنفيذاً للتوجيهات الملكية السامية، والاتفاق على مواصلة العمل والتفكير المشترك للإجابة على مختلف التحديات الاجتماعية، على غرار ورش إصلاح أنظمة التقاعد الذي تعتره الحكومة تنزيهه خلال السنة الجارية.

اقرأ المزيد

المركز القضائي للدرك الملكي بالرشيدية يلقي القبض على تاجر مخدرات الشهير بـ "المكناسي" بحوزته بقايا خرطوشات



أحالت الضابطة القضائية بالمركز القضائي، التابعة للقيادة الجهوية للدرك الملكي بالرشيدية، يوم الإثنين 25 مارس الجاري، مبحوثاً عنه في مجال الاتجار في المخدرات وحيارة خراطيش خاصة ببندقية صيد وسلاح أبيض على أنظار النيابة العامة لدى المحكمة الابتدائية بالرشيدية.

أطاحت عناصر المركز القضائي للدرك الملكي، تحت الإشراف الفعلي للقائد الجهوي وقائد السرية بالرشيدية، يوم السبت 23 مارس، من إيقاف أخطر مروج للمخدرات بمدينة الرشيدية والنواحي المحعو سعيد والملقب بـ «المكناسي» والبالغ من العمر 50 سنة، وهو من ذوي السوابق القضائية ومبحوث عنه بموجب عدة محكمات فاقت 20 مذكرة بحث على الصعيد الوطني لتورطه في حيارة وترويج المخدرات لدى مصالح الدرك الملكي والمصالح الأمنية، وورود هويته في العديد من المساطر المرجعية بعد إيقاف عدد من المدمنين على استهلاك المخدرات بشتى أنواعها وبحوزتهم كميات محجوزة، لما يزيد عن 6 سنوات بمنطقة أرفود و12 سنة بالرشيدية وهو في حالة فرار. وهو ينشط في ترويج المخدرات داخل المدار الحضري التابعة للشرطة.

اقرأ المزيد

صورة الأسبوع



جبال الأطلس الكبير تكتسي حلة بيضاء

خطير.. قرصنة بطاقات بنكية تسقط ثلاثة اشخاص في قبضة الأمن



تمكنت عناصر المصلحة الجهوية للشرطة القضائية بمدينة الرشيدية، مساء أمس الاثنين 25 مارس 2024، من توقيف ثلاثة أشخاص، تتراوح أعمارهم ما بين 22 و 33 سنة، أحدهم من ذوي السوابق القضائية، وذلك للاشتباه في تورطهم في قرصنة بطاقات الأداء البنكي، واستعمالها في اقتناء بضائع وخدمات على شبكة الأنترنت.

وأوضح مصدر أمني أن مصالح الأمن كانت قد نسقت مع مركز الأداء النقدي الوطني بخصوص عمليات اقتناء تديسية باستعمال بطاقات أداء صادرة عن دولة جنوب إفريقيا، حيث تم فتح بحث قضائي مكن من توقيف أحد المشتبه بهم بمدينة الرشيدية، وهو في حالة تلبس باقتناء هاتف محمول باستعمال بطاقة أجنبية في اسم الغير.

وأضاف المصدر نفسه أن الأبحاث المتواصلة في هذه القضية مكنت من توقيف اثنين من المساهمين في ارتكاب هذه الأفعال الإجرامية، وحجز دعوات رقمية ومعدات معلوماتية، يشتبه في تسخيرها لغرض قرصنة بيانات بطائق الأداء البنكي.

وقد تم إخضاع المشتبه فيهم الثلاثة لتدبير الحراسة النظرية على ذمة البحث القضائي الذي أمرت به النيابة العامة المختصة، وذلك للكشف عن جميع ظروف وملابسات هذه القضية، ورصد امتداداتها وارتباطاتها الوطنية والدولية.

توقعات بتراجع أسعار البيض واستقرارها خلال النصف الثاني من شهر رمضان



شهدت أسعار البيض في المغرب تراجعاً خلال هذا الأسبوع، حيث سجلت استقراراً في سوق الجملة بالدار البيضاء. وباتت أسعار بيع البيض بالجملة تتراوح ما بين درهم واحد ودرهم و20 سنتيماً، بعد أن كانت في بداية شهر رمضان الحالي تقدر بـ 1.40 درهم، وبين 1.70 درهم و2 دراهم في البيع بالتفصيل.

أوضح خالد الزعيم، نائب رئيس الجمعية الوطنية لمنتجي بيض الاستهلاك، أسباب استقرار أسعار البيض في السوق المغربية، وأشار إلى أن ثمن البيض قد شهد تراجعاً مع منتصف شهر رمضان، نتيجة لانخفاض الطلب عليه من قبل المواطنين مقارنة بفترة منتصف شهر شعبان. وأكد الزعيم أن سعر البيض في سوق الجملة يتراوح الآن ما بين درهم و120 درهم، وأنه في التفصيل قد يصل إلى 1.30 درهم، ما يعتبر ثمناً مناسباً للمربين والمنتجين والمواطنين.

اقرأ المزيد

شبكة تهريب المخدرات والمؤثرات العقلية بمراكش

"توقيف ثلاثة أشخاص في مراكش بشبهة انتمائهم إلى شبكة إجرامية متورطة في تهريب المخدرات والمؤثرات العقلية، بالتعاون بين الشرطة المحلية ومصالح المديرية العامة لمراقبة التراب الوطني".

ووفقاً لمصدر أمني، تم إيقاف اثنين من المشتبه فيهما على متن سيارة نفعية تحمل لوحات ترقيم مزورة، فور وصولهما إلى مراكش قادمين من إحدى مدن شمال المملكة، تم ضبطهما وهما في حالة تلبس بتسليم شحنة من المخدرات للمشتبه فيه الثالث.

وفي سياق العملية الأمنية، تم ضبط كميات كبيرة من المخدرات، حيث تم حجز طن و55 كيلوغراماً من مخدر الكيف، و260 كيلوغراماً من التبغ المهرب، إضافة إلى 38 كيلوغراماً من مخدر الشيرا ومبلغ مالي يقدر بـ 120 مليون سنتيم، والذي يشتبه في كونه من عائدات النشاط الإجرامي.

تم تقديم المشتبه فيهم للبحث القضائي بإشراف النيابة العامة المختصة، لتحديد مدى تورطهم في هذا النشاط الإجرامي، وتحديد أي مشتركين آخرين في الجريمة لاتخاذ الإجراءات اللازمة.



LODJ.INFO

پوست الأسبوع



أطلقت الفنانة المغربية دنيا بطمة عملاً غنائياً جديداً بعنوان "تفكرت الميمة"، وذلك رغم الظروف الصعبة التي تمر بها واحتجازها بسجن الأوداية في مراكش على خلفية حكم قضائي في قضية "حساب حمزة مون بيبي". هذا العمل الفني ليس سوى جنريك للفيلم السينمائي "البوز" الذي تم تصويره العام الماضي في أكادير، والذي ينتظر عرضه في القاعات السينمائية المغربية. الإعلان عن الأغنية الجديدة كشفته ابتسام بطمة، شقيقة دنيا، مما أثار موجة من الدعم والتفاؤل بين محبي الفنانة.

@lodjmaroc



فاطمة الزهراء عمور تترأس الاجتماع الثاني للجنة القيادة لبرنامج «الكنوز الحرفية المغربية» بالتعاون مع منظمة اليونسكو

قامت فاطمة الزهراء عمور، وزيرة السياحة والصناعة التقليدية والاقتصاد الاجتماعي والتضامني، برئاسة الاجتماع الثاني للجنة القيادة لبرنامج «الكنوز الحرفية المغربية»، وهو برنامج في إطار شراكة مع منظمة اليونسكو، يهدف إلى الحفاظ على المعارف والمهارات المرتبطة بحرف الصناعة التقليدية المهتدة بالانقراض من خلال ضمان انتقالها للشباب الناشئ.



وأكدت التزام الوزارة على انجاح النسخة الثانية وتحقيق الهدف المسطر في أفر 2026 في الحفاظ و ضمان إنتقال 32 حرفة مهتدة.

كما أشار إريك فالت، ممثل اليونسكو للمغرب العربي، إلى طابع هذا المشروع الفريد في القارة الإفريقية بأكملها، مؤكداً على تعبئة اليونسكو في دعم هذا المشروع.

وتطرق لجنة قيادة البرنامج، التي تعتبر هيئة الحكامة الرئيسية، إلى نتائج النسخة الأولى، التي مكنت في عام 2023 بتحديد ستة حرفيين ماهرين يمثلون حرفة تقليدية مميزة وهي البلوزة الوجدية، وصناعة السروج، وصناعة الآلات الموسيقية، والزليج التطواني، وصناعة الخيام وكذا الطرز السلوي. بفضل هذا البرنامج، قام هؤلاء الحرفيين الستة بمشاركة خبرتهم مع 57 متدرباً، من بينهم 72٪ من النساء.

إقرأ المزيد

توقعات بهطول أمطار غزيرة وتساقطات ثلجية ورياح قوية في عدة مناطق من المملكة يومي الثلاثاء والأربعاء

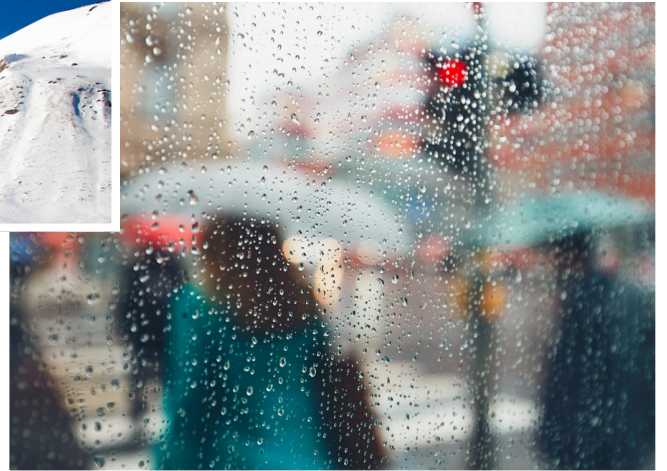
نشرة إنذارية جديدة تتوقع زخات رعدية محليا قوية مرتقبة اليوم الاثنين بعدد من مناطق المملكة



أفادت المديرية العامة للأرصاد الجوية بتوقعاتها بتأثر عدة مناطق من المملكة بأمطار غزيرة، وتساقطات ثلجية متوقعة فوق 1400 متر، إضافة إلى هبات قوية من الرياح وتطايير للغبار، خلال اليوم الثلاثاء وغدا الأربعاء.

توقعت المديرية العامة للأرصاد الجوية، في نشرة إنذارية من مستوى يقظة برتقالي، أن تشهد عدة مناطق من المملكة هطول أمطار قوية بين 20 و 40 ملم، وتساقطات ثلجية فوق 1400 متر، بالإضافة إلى هبات قوية من الرياح وتطايير للغبار، خلال يومي الثلاثاء والأربعاء.

كما أفادت المديرية أنه من المتوقع وجود هبات رياح قوية، مصحوبة بتطايير محلي للغبار بسرعة تتراوح بين 75 و 90 كيلومتراً في الساعة، في عدة مناطق من المملكة، بما في ذلك وجدة وأنجاد، وكرفيف وجردادة وفكيك وتاوريرت والناظور وبولمان وزاكورة وميدلت والرشيدية ووزازات وتتغير وطاطا. ومن المتوقع حدوث هذه الظواهر الجوية يوم الثلاثاء من الساعة الثانية عشرة ظهراً وحتى الساعة الثامنة مساءً



توقعت نشرة إنذارية جديدة زخات رعدية محليا قوية مرتقبة اليوم الاثنين بعدد من مناطق المملكة.

وأفادت المديرية العامة للأرصاد الجوية بأن زخات رعدية محليا قوية (من 20 إلى 35 ملم)، ستهم اليوم الاثنين عددا من مناطق المملكة. وأوضحت المديرية، في نشرة إنذارية من مستوى يقظة برتقالي، أن هذه الزخات الرعدية مرتقبة بكل من سيدي بنور والجديدة وبرشيد وأسفي، ابتداء من الساعة الثانية وإلى غاية العاشرة صباحا.

رقم الأسبوع



15 مليون امرأة خارج سوق الشغل

كشفت المندوبية السامية للتخطيط أن 15 مليون امرأة خارج سوق الشغل، وذلك نظرا لأن 81 في المائة منهن يشتغلن في الأشغال المنزلية والتنظيف وتربية الأطفال ولم يتجاوز معدل النشاط في صفوف النساء (عدد النساء اللواتي يشتغلن أو يبحثن عن شغل مقارنة بعددهن الإجمالي)، خلال 2023، 19 في المائة. وذلك حسب دراسة أنجزتها المندوبية السامية للتخطيط.

اليوم العالمي لداء السل: الجمعية الوطنية للتوعية ومحاربة داء السل تدعو للوقاية المبكر

تخليدا ليوم 24 مارس لسنة 2024 اختارت المنظمة العالمية للصحة شعار " نعم يمكننا القضاء على مرض السل " الذي يحمل رسالة أمل تيشير بإمكانية العودة الى المسار الصحيح ووقف الانتكاس في جهود مكافحة السل، وذلك بانخراط القادة على اعلى مستوى، وزيادة الاستثمارات، وتسريع اعتماد التوصيات الصادرة عن المنظمة العالمية للصحة.

"_ السعال المطول مصحوبة احيانا بالدم، اللام في الصدر، الضعف_ التعب، فقدان الوزن، الحمى، التعرق ليلا".
و تتوقف الاعراض التي يصاب بها الناس على الموضع الذي يصبح فيه السل نشطا في الجسم، وعلى الرغم من أن السل يؤثر عادة على الرئتين، فهو يؤثر أيضا على الكليتين و الدماغ و العمود الفقري والجذ. ان الوقاية بالتشخيص المبكر والعلاج ومحاربة المحددات السوسيو اجتماعية كالفقر والبطالة و السكن الغير اللائق وسوء التغذية والتدخين ومراقبة جودة المواد الغذائية كالطبيب و مشتقاته تظل السبل الفعالة لمحاربة هذا الداء وذلك بتضافر جهود كافة القطاعات الحكومية المعنية وليس وزارة الصحة والحماية الاجتماعية لوحدها فقط، يمكن الحد من تفشي مرض السل من خلال إيجاد حلول للعديد من المشاكل الاجتماعية والاقتصادية".

ان المغرب بالرغم من المجهودات المبذولة في مجال محاربة داء السل بحكم البرامج الوطنية والحملات التحسيسية والرفع من الميزانية المرصودة لداء السل فمازالت الارقام مقلقة حيث تم تسجيل حسب المنظمة العالمية للصحة 35000 حالة و انتكاسة جديدة مما يمثل 93 حالة لكل 100000 نسمة، يشكل منها 53 بالمائة داء السل الرئوي. الرئيس: حبيب كروم



وحسب ماجاء في بلاغ الجمعية، الجمعية الوطنية للتوعية ومحاربة داء السل فإن "داء السل يستمر في حصد ما يناهز 1,3 مليون شخص سنويا منهم 167000 شخص من المصابين بفيروس العوز المناعي البشري وعلى صعيد العالم، يمثل السل المرض المعدي الثاني الأشد فتكا بعد كوفيد_19 في عام 2022 اصيب ما يقدر بنحو 10,6 ملايين شخص في العالم بالسل، منهم 5,8 ملايين رجل و 3,5 ملايين امرأة و 1,3 مليون طفل. ان داء السل يمكن علاجه والوقاية منه بحكم اعراضه الشائعة والمتمثلة في:

السجائر الإلكترونية تخرب الحمض النووي مثل التقليدية

توصلت دراسة جديدة إلى أن مستخدمي السجائر الإلكترونية لديهم تغيرات مماثلة في الحمض النووي في خلايا الخد بشكل مماثل لمدخني السجائر التقليدية. وهذه التغييرات عادة ترتبط بزيادة احتمالية السرطان.

وتدعم نتيجة الدراسة الاعتقاد أن هذه السجائر الإلكترونية ليست خالية من المخاطر.

وأجرى الدراسة باحثون بقيادة الباحثة الدكتورة كيارا هيرزوغ من جامعة إنسبروك في النمسا، ونشرت في مجلة أبحاث السرطان، وكتب عنها موقع يورنيوز.

ودرس الباحثون آثار التدخين واستخدام السجائر الإلكترونية على طريقة عمل الجينات. ووجد الباحثون أن الخلايا المبطنة للفم لديها "تغيرات جينية كبيرة" لدى المدخنين. كما تبين لهم حدوث تغيرات مماثلة في خلايا مستخدمي السجائر الإلكترونية.

وأضاف الباحثون أن هذه التغييرات كانت مرتبطة سابقا بالسرطان. وقالت هيرزوغ إنه رغم أنهم لا يستطيعون تحديد-من خلال دراستهم- أن السجائر الإلكترونية تسبب السرطان، فإن التغييرات كانت مثيرة للاهتمام وترتبط بنمو الخلايا التي غالبا ما تتحول إلى سرطان.

[اقرأ المزيد](#)



كيسولة الأسبوع



وزارة الصحة والحماية الاجتماعية تطلق حملة وطنية استدرائية واسعة لتعزيز التلقيح ضد الحصبة (بوحمرور)



أعلنت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية عن رصدها لحالات جديدة من الإصابة بمرض الحصبة (بوحمرور) ببلادنا، مما يثير القلق بإمكانية انتشار هذا الفيروس.

وفي إطار سياستها الاستباقية للحد من تفشي الأوبئة والتصدي السريع لها، تعلن وزارة الصحة والحماية الاجتماعية عن إطلاق حملة وطنية واسعة استدرائية وتعزيزية للتلقيح ضد الحصبة (بوحمرور)، بهدف الرفع من مستويات التلقيح عند الأطفال إلى مستويات ما قبل جائحة كوفيد-19، والتي كان لها أثر سلبي على معدلات التغطية بالتلقيح في معظم وأقاليم وجهات المملكة.

وفي هذا الصدد، تهيب الوزارة بكافة الأسر، وبشكل خاص الآباء والأمهات وأولياء الأمور، إلى الإسراع بمراجعة الدفاتر الصحية لأطفالهم في المراكز الصحية والعيادات الخاصة من أجل التأكد من حصولهم على الجرعات اللازمة للوقاية من الحصبة (في الشهر التاسع والشهر الثامن عشر)، كما تشدد على ضرورة إعطاء جرعتين من اللقاح للأطفال الذين لم يتم تلقيحهم بعد، وكذا استكمال الجرعات لمن تلقى جرعة واحدة فقط.

وتؤكد وزارة الصحة والحماية الاجتماعية على أهمية هذه الحملة كإجراء وقائي لحماية المواطنين والمجتمع من خطر الإصابة بالحصبة (بوحمرور)، وتدعو جميع الفئات المعنية للمشاركة الفعالة والتوجه للمراكز الصحية لأخذ اللقاح المتوفر مجاناً.

تغذية الدماغ: الأطعمة المناسبة للحفاظ على صحته

يتفق الأطباء جميعاً على أهمية النظام الغذائي الصحي والمتوازن لصحة الدماغ والجهاز العصبي. للحفاظ على ذاكرة قوية ونشطة، يحتاج الجسم إلى تغذية صحية.

وتتضمن نصائح الأطباء إدراج مجموعة متنوعة من الأطعمة لتنشيط الذاكرة في النظام الغذائي اليومي، ومع ذلك يجب تناولها بكميات معقولة.

الأسماك: تحتوي الأسماك على فوائد مهمة للجسم، مثل تنشيط الذاكرة وتعزيز نمو وعمل الدماغ والخلايا العصبية.

الفواكه المجففة والمكسرات: مثل المشمش والجوز والبندق، غنية بالفيتامينات والمعادن المهمة لنشاط العقل وتحفيز الخلايا العصبية.

الشوكولاتة الداكنة: تحتوي على الفيتامينات وتنشط الذاكرة وتحسن المزاج. من المستحسن تناول مربع صغير يومياً.

النشويات: مثل البطاطا والخبز والأرز، تساعد على الشبع والنشاط، كما يمكن اعتماد الحبوب الكاملة، القهوة: تحفز قدرات الدماغ وتساعد على بدء النهار بنشاط وحيوية، لكن يجب تناولها بشكل معتدل.

الفراولة: تحتوي على مواد مانعة لأكسدة الخلايا وتساعد على الحفاظ على شبابه. الماء: يساعد على تنشيط الدماغ والحفاظ على ترطيب الجسم، ويمكن إضافة المشروبات الأخرى لتحقيق الترطيب اللازم. كما ينصح بالحفاظ على التوازن في تناول هذه الأطعمة والمشروبات لتعزيز صحة الدماغ والحفاظ على ذاكرة قوية ونشطة.



شخصية الأسبوع



رئيس دولة السنغال
"باسيرو ديوماي فاي"

الرئيس السنغالي الجديد في مأزق !!!
باسيرو ديوماي فاي مطالب باختيار السيدة الأولى بين زوجته

فوائد الصيام: تأثيراته على صحة الجسم وفقدان الوزن



لصيام في شهر رمضان المبارك آثار على جسم الصائم تشمل النواحي البدنية والنفسية. وإذا تم اتباع نظام غذائي صحي، فإن الصيام يحدث تأثيرات إيجابية لصحة الصائم، وهذا وفقاً لعدة دراسات علمية وتوصيات خبراء وأطباء. تشمل الفوائد الصحية للصوم كلا من مستوى السكر في الدم ومستوى الدهون فيه والوزن ومعامل كتلة الجسم ومحيط الخصر، إضافة إلى تحسين ضغط الدم الانقباضي والانبساطي وتقليل مستوى التوتر وعوامل الالتهاب والسرطان. وبداية، نؤكد أن النصائح هنا للاستشارة وليست بديلاً عن توصيات الطبيب. الأشخاص المصابون بأمراض حادة أو مزمنة يجب أن يستشيروا الطبيب قبل الصيام، خاصة الذين يعانون من أمراض خطيرة أو غير مستقرة، حيث قد يكون للصيام تأثيرات سلبية عليهم.

ما أفضل أنواع الفواكه للصائم؟



خلال شهر رمضان، يحرص الصائم على تناول الفواكه بين وجبتي الفطور والسحور نظراً لفوائدها الكبيرة على تعزيز قدرة الجسم على الصيام وتخفيف الشعور بالعطش والجوع على مدار اليوم. وفيما يلي أبرز الفواكه التي يُنصح بتناولها والتوقيت المناسب لذلك

التمر: يُعتبر التمر من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية والطاقة، ويُنصح بتناوله خلال وجبة الإفطار لتعويض الجسم عن السكريات والطاقة التي مُقدت خلال النهار.

البرتقال والفواكه الحمضية: تعتبر هذه الفواكه مصدراً غنياً بفيتامين C والماء، مما يساهم في ترطيب الجسم وتعزيز جهاز المناعة. يُنصح بتناولها خلال وجبة السحور.

البطيخ والشمام: تحتوي هاتان الفاكهتان على نسبة عالية من الماء، مما يُساعد على ترطيب الجسم وتعويض السوائل التي مُقدت خلال الصيام. يُفضل تناولهما خلال وجبة الإفطار.

الموز: يُعتبر الموز مصدراً جيداً للبتواسيوم والسكريات الطبيعية، مما يُساعد على منح الجسم الطاقة اللازمة خلال النهار. يمكن تناول الموز قبل أو بعد الصيام. التوت والفرولة: تحتوي هاتان الفاكهتان على العديد من الفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة، وتُعتبر مثالية لتقوية الجهاز المناعي. يُفضل تناولهما في وجبة السحور.

باختيار الفواكه المناسبة وتوزيع تناولها بين وجبتي الإفطار والسحور، يمكن للصائم الاستفادة القصوى من فوائدها خلال شهر رمضان.

L'ODJ
PRESSPLUS.MA

MAG
LE MAGAZINE MENSUEL
100% CONNECTÉ & AUGMENTÉ

Retrouver tous les anciens numéros de notre MAG sur :
www.lodj.ma/magazine

L'ODJ - MAG
AZIZA LAAYOUNI

لويكاند
WEEK
LES HEBDOMADAIRE EN BRÈVES

Retrouver tous les anciens numéros de notre L-WEEK sur :
www.pressplus.ma

SCANNEZ LES QR-CODE ET VIVEZ UNE EXPÉRIENCE INÉDITE !



هيرفي رونار

مدرّب منتخب المغربى موندىال 2026 !!!

أعلن هيرفى رونار، مدرّب المنتخب الفرنسى للسيدات، عن رغبته فى المشاركة فى كأس العالم للرجال 2026، وذلك بعد تأكيد مغادرته لمنصبه الحالى فور نهاية الألعاب الأولمبية القادمة التى تحتضنها باريس فى صيف 2024.

وقال رونار: "فى ذهنى كأس العالم 2026، وآمل بأن تكون هذه كأس العالم الثالثة لى كمدرّب لأمثل بلدا مختلفا أو قد لا يكون مختلفا"

وفاة الإعلامية والسيناريست فاطمة الوكيل تهنز الساحة الإعلامية

ببالغ الأسى والحزن، تودع الدار البيضاء الإعلامية والسيناريست البارعة فاطمة الوكيل، التي وافتها المنية صباح اليوم الثلاثاء الموافق 26 مارس 2024، بعد معاناة طويلة مع مرض السرطان.

وقد كانت الوكيل شخصية بارزة في المشهد الإعلامي والسينمائي المغربي. إذ امتزجت مواهبها بالإعلام والسينما ببراعة فريدة، حيث برزت كإعلامية مميزة وكاتبة سيناريو مبدعة. كما عرفت الوكيل بتقديم برامج إعلامية ناجحة على الإذاعة والتلفزيون المغربي، بالإضافة إلى تأليف عدة أفلام سينمائية نالت إعجاب الجمهور والنقاد على حد سواء. أما في مسارها المهني، فتميّزت الوكيل بتنوع أدوارها، حيث جمعت بين العمل الإعلامي والإبداع الفني في عالم السينما، وقدمت مساهمات قيمة في هذين المجالين. رحم الله الفقيده وألهم أهلها ومحبيها الصبر والسلوان



الرباط.. افتتاح معرض «ترانيم الحروف من الأقصى إلى الأقصى» في مقر وكالة بيت مال القدس الشريف

افتتح اليوم الثلاثاء، 26 مارس 2024، في مقر وكالة بيت مال القدس الشريف بالرباط، معرض فنون الخط والحروفية والزخرفة المغربية: "ترانيم الحروف من الأقصى إلى الأقصى" الذي تنظمه الوكالة بالتعاون مع جمعية ملتقى الرباط لإحياء الموروث الثقافي والفني، ليخصص ريعه وعائد بيع لوحاته لفائدة مشاريع الوكالة في القدس الشريف.



وأضافت المليزي أن معرض "ترانيم الحروف من الأقصى إلى الأقصى" يبرز كذلك أن المملكة المغربية تتوفر على فنانيين وخطاطين من مستوى عال، يعملون على إبراز عراقة الخط المغربي، مشيرة إلى أن وزارة الشباب والثقافة والتواصل تعمل على الحفاظ على التراث المغربي، وإشعاعه وطنيا ودوليا، وكذا إبراز غنى وأهمية فن الخط المغربي، باعتباره تراثا ثقافيا وطنيا. وفي كلمة مماثلة، قال محمد سالم الشرقاوي إن المعرض يأتي في إطار التضامن المبدئي والثابت للمغاربة، بقيادة صاحب الجلالة الملك محمد السادس، حفظه الله، رئيس لجنة القدس، مع الفلسطينيين،

[اقرأ المزيد](#)

وشهد افتتاح المعرض حضور الكاتبة العامة لوزارة الشباب والثقافة والتواصل-قطاع الثقافة، سميرة المليزي، والمدير المكلف بتسيير وكالة بيت مال القدس الشريف، محمد سالم الشرقاوي، ورئيس جمعية ملتقى الرباط لإحياء الموروث الثقافي والفني إدريس الإدريسي، إلى جانب أعضاء الجمعية، وعدد من السفراء وممثلي السلك الدبلوماسي والمنظمات الدولية المعتمدة في المغرب.

وفي كلمة لها بالمناسبة، قالت سميرة المليزي: إن هذا المعرض يبرز غنى وتنوع التراث الثقافي المغربي غير المادي، ويساهم في إيصال رسائل هادفة للجيل الحالي والأجيال القادمة حول الخط المغربي. مشيرة إلى الاهتمام الخاص الذي ما فتى صاحب الجلالة الملك محمد السادس، حفظه الله، يولييه لهذا الخط، من خلال إطلاق جلالته جائزة محمد السادس لفن الخط المغربي.

عن شوق الام.. دنيا باطمة تطلق أغنية من داخل أسوار السجن

رغم كونها تقضي فترة عقوبتها في السجن، في قضية حساب "حمزة مون بيبي" الشهيرة، دنيا بطمة تطلق أغنية جديدة عن الشوق للأم.

ونشر حساب الفنانة المغربية دنيا بطمة عبر إنستغرام منشورا جاء فيه أن أغنية "تفكرت ميمتي" تم إطلاقها الأحد بمناسبة "يوم الأم" الذي صادف 21 مارس. وذكر الحساب في المنشور: "صباح الخير أغنية الفنانة دنيا بطمة (تفكرت ميمتي) الآن على اليوتيوب بقناة شركة إنتاج فيلم "البوز".

وأضاف: "حسبي الله ونعم الوكيل فلي كان سبب في فراقك على ميمتك وعلى بناتك لي محتاجين ليك وبارب تخلي ليكم امهاتكم وترحم الي ماتو يارب".

[اقرأ المزيد](#)



برنامج الأسبوع



المغاربة مازال كاي تعاملو بالكاش
وما كاي تيقوش فالأبنك

المغاربة مازال كاي تعاملو بالكاش وما كاي تيقوش فالأبنك..
زكرياء كرتي بلا فيلتر

نسبة كبيرة ديال المغاربة مازال كاي تعاملو بالكاش. هادشي كاي تسبب فمشاكل كثيرة،
بحال صعوبة فاللتبع ديال لفلوس وصعوبة فالحصل على قروض.

جنان السبيل": نموذج للتراث التاريخي والثقافي في العاصمة الروحية



تعتبر جنان السبيل، الحديقة التاريخية، والتي تعبر عن ثراء التراث الحضاري والإنساني في مدينة فاس، العاصمة الروحية، وبعد مرور السنوات، استمر هذا الفضاء الذي يشتهر بتاريخه العريق في التأقلم مع متغيرات الزمن والحفاظ على جماله ورونقه التاريخي.

تعد حديقة "جنان السبيل" التاريخية مكاناً يعكس التنوع الحضاري والإنساني للعاصمة الروحية، فمنذ تأسيسها وحتى اليوم، استمرت في الازدهار والتكيف مع مختلف العصور والتحديات. تمتد هذه الحديقة على مساحة تقدر بنحو 7.5 هكتار وتحتضن حوالي ألف نوع من النباتات. تعتبر "جنان السبيل" مكاناً فريداً في جماله وتاريخه، حيث يمكن القول إنها تشبه حدائق الأندلس المفقودة، وهو ما يبرز من خلال مرافقها ومناظرها الطبيعية الخلابة. تحتوي الحديقة على ثمانية أبواب ضخمة مزركشة من الحديد تسهل مرور السكان بين المدينة القديمة والمدينة الجديدة

[اقرأ المزيد](#)

إطلاق نسخة جديدة من برنامج "بيركلي على الطريق" في مدينة الصويرة خلال شهر يونيو المقبل



أعلنت كلية بيركلي وشركة "A3 Communication"، المنتج والمنظم لمهرجان كناوة وموسيقى العالم، عن إطلاق نسخة جديدة من برنامج "بيركلي على الطريق" Berklee on the Road، والذي من المقرر عقده في الفترة من 24 إلى 29 يونيو المقبل في مدينة الصويرة

تقدم كلية بيركلي وشركة "A3 Communication"، المنتجة والمنظمة لمهرجان كناوة وموسيقى العالم، نسخة جديدة من برنامج "بيركلي على الطريق" Berklee on the Road، الذي سيعقد خلال الفترة من 24 إلى 29 يونيو المقبل في مدينة الصويرة. يهدف هذا البرنامج، الذي أطلق عليه اسم "Berklee at the Gnaoua and World Music Festival"، إلى تعزيز مهارات الموسيقيين المتحمسين، وخاصة العازفين، ويفتح أبوابه أمام الطلاب القادمين من خلفيات موسيقية متنوعة، بدءاً من الموسيقى الكلاسيكية إلى موسيقى كناوة، وصولاً إلى الموسيقى البوب والروك والجاز.

[اقرأ المزيد](#)

الأسماء السينمائية التي ستشكل لجنتي تحكيم مهرجان تطوان لسينما البحر الأبيض المتوسط

أفاد البلاغ أن لجنة تحكيم الأفلام الطويلة في مهرجان تطوان لسينما البحر الأبيض المتوسط ستضم الممثلة الفرنسية كوستالاجي مالاندا،

والكاتبة والمخرجة الإيطالية سيلفيا سكولا، والمخرج والكاتب السيناريو الروماني رادو ميلاهنو، بالإضافة إلى الكاتبة والمخرجة المغربية-الفرنسية سيمون بيطن، وسيترأس هذه اللجنة المخرج الفلسطيني العالمي إيليا سليمان.

أما لجنة النقد، فستشمل الإعلامية التونسية شادية خضير والناقد الجامعي المغربي رشيد نعيم، والناقد والصحفي المتخصص في الشأن السينمائي الإسباني فرانسيسكو غرينيان.

وأشار البلاغ إلى أن هؤلاء المبدعين والخبراء ذوي الخبرة الغنية قد أوكلت إليهم مهمة صعبة لإضاءة على الأفلام المقترحة واختيار الأكثر قوة وجاذبية ضمن برمجة فنية تميزت في دورات المهرجان السابقة بجرأتها وابتكارها.



أعلنت مؤسسة مهرجان تطوان لسينما البحر الأبيض المتوسط عن تشكيل لجنتي تحكيم أفلام الدورة التاسعة والعشرين من المهرجان، المقرر إقامتها ما بين 27 أبريل و04 مايو 2024. يتألف أعضاء اللجنتين من مجموعة من السينمائيين المبدعين والنقاد المرموقين الذين يمثلون مختلف البلدان المشاركة في منطقة البحر الأبيض المتوسط.

BUZZ



سراح مؤقت للمنشط الاعلامي محمد بوصفيحة وكفالة بقيمة 100 الف درهم.

مثل المنشط الإذاعي المعروف "مومو" أمام المحكمة الابتدائية بالدار البيضاء، حيث قرر وكيل الملك متابعته في حالة سراح مع أداء كفالة مالية قدرها 10 ملايين سنتيم. وتم تأجيل جلسة محاكمته إلى غاية 2 أبريل المقبل، وذلك بعد تسجيل أحد المحامين عن هيئة الرباط نيابته عنه في الملف.



Photo: selene.ma

تألق المرأة خلال رمضان: جلابيب وقفاطين تقليدية تجسد الأصالة والأناقة

يشهد مجمل محلات الخياطة وبيع الألبسة التقليدية في قصاري طنجة، خلال شهر رمضان، إقبالاً كبيراً من قبل النساء على اقتناء وخياطة الجلابيب والقفاطين التقليدية بأشكال وألوان متنوعة.

في هذا الشهر الكريم، تمثل محلات الخياطة والألبسة التقليدية وجهة رئيسية للنساء في طنجة، حيث يقبلن على اختيار وتصميم ملابسهن التقليدية بأصناف تتناسب مع أجواء رمضان. يعتبر رمضان فرصة مثالية بالنسبة للنساء في طنجة، وكذلك في باقي مدن الشمال، لاقتناء الألبسة التقليدية والاهتمام بتصميمها بطرق مختلفة، حيث يعتبر اللباس التقليدي جزءاً أساسياً من الهوية المغربية ويعبر عن الثقافة والتقاليد.

في هذا السياق، تختار النساء الشماليات، وخاصة الشابات، خلال شهر رمضان، ارتداء مجموعة متنوعة من الجلابيب والقفاطين التقليدية التي تتلدم مع هذا الشهر الفضيل. كما تلجأ إلى ارتداء ألبسة تقليدية مختلفة داخل المنزل وأثناء زيارة الأهل والأحباب.

[اقرأ المزيد](#)

أناقة المجوهرات حين يطوقها الجمال والفخامة

تتجسد أناقة الحلي والمجوهرات بأصناف متعددة وسناريات متنوعة، حيث يمكن أن يكون ذلك نتيجة لنوعية المواد المستخدمة وفخامتها، أو بفضل أسلوب التصميم وجمال الحلة، وأحياناً يعتمد على تفاصيل زخرفية تعزز جاذبية القطعة وتضيف لمسة من التألق.

اليوم، سنلقي نظرة على مجموعة من قطع المجوهرات ذات السناريات المبتكرة التي تحاكي الأناقة بأسلوب جميل وتضيف عليها لمسة ساحرة باستخدام مواد فاخرة تجعل كل قطعة منها لا تقاوم.

من بين تلك القطع، لدينا أقراط من بلغري Bulgari المستوحاة من تشكيلة Giardini Italiani، تتميز بأربعة قطع من الزمرد ذات القصة الفاخرة والتي تحيط بها مقابض ماسية تضيء عليها بريقاً لامعاً. كما نجد أيضاً أقراطاً بشكل كمشري من Boghossian تتميز بإطار مرصع بأشكال الكمشري والتي تحتوي بداخلها على أزهار الزئبق أو اللوتس، مما يمنحها مظهرًا مذهلاً بكل المقاييس.

[اقرأ المزيد](#)



صيحات أقراط الموضة المتميزة لعام 2024

ولمعرفة آخر صيحات الموضة في عالم الأقراط خلال عام 2023، يُنصح بمتابعة التقارير والمواقع المتخصصة.

أقراط الأذن الحلقية:

تُعتبر أقراط الأذن الحلقية من الإكسسوارات الأساسية التي تضيء لمسة أناقة وجاذبية على إطلالة المرأة. يُفضل الاستثمار في الأقراط الحلقية ذات الأقراص الذهبية والفضية، التي تعتبر عملية ومناسبة للاستخدام اليومي، وتُمكن من خلق مظهر فريد وعصري بسهولة.

أقراط اللؤلؤ:

اللؤلؤ يُعتبر من العناصر الكلاسيكية التي تحظى بشعبية كبيرة بين النساء، نظراً لشكله الفخم والأنيق في الوقت نفسه.

[اقرأ المزيد](#)

كثير من السيدات تسعى دائماً للعثور على الأشياء الجميلة التي تُضيء على إطلالتهن لمسة رائعة خلال المناسبات المختلفة. سواء كانت آخر صيحات الموضة، أو مستحضرات التجميل التي تتناسب مع بشرتهن، أو تسريحات الشعر التي تجعلهن يبدون مميزات ومثاليات في أي حفلة. وبالطبع، لا تكتمل الإطلالة الأنيقة إلا بارتداء الأقراط التي تضيء لمسة من السحر والأناقة.

تتعدد أشكال وأصناف الأقراط الأذن بشكل كبير، مما يسمح للنساء باختيار ما يناسب ذوقهن ويكمل إطلالتهن بأناقة وجمال.



لوجي .INFO

رييل الأسبوع
REEL OF THE WEEK





الجلباب المغربي: أناقة وجمال للرجال والنساء

لم يكن لفظ الجلباب شأنًا إلا في المغرب والأندلس؛ ويُعتقد أن أصله من الكلمة العربية "جلباب" كما أورد ابن منظور في لسان العرب؛ وكلمة "جلابية" في المغرب لم تكن تعني سوى لباسًا خاصًا بالرجال من اختصاص الفئات العامة والفقراء وتستهوئ الأشخاص والمحترفين للحراسة الليلية.

أولى الإشارات الدالة على أن الجلباب كان لباسًا خاصًا بالصلحاء ما ذكره صاحب كتاب "دوحة الناشر" في ترجمته لأحد صلحاء مدينة تطوان بداية القرن الخامس عشر، وذلك زمن السيدة الحرة؛ وكان أبو عبد الله محمد البهجة الأندلسي من أصحاب الشيخ أبي الحسن يشتري له أي الرجل الصالح - برنوسا وجلابية وشاشية". كما أن الإشارة إلى الجلباب قد وردت كذلك عند صاحب كتاب "الروض العطر الأنفاس" في ترجمته لأحد صلحاء فاس؛ وهو سيدي عزوز.

ولم يقتصر لبس الجلباب على الصلحاء من المغاربة فقط؛ بل كان لباس الفقراء كذلك؛ حيث إن الفرنسي مويط الذي قضى إحدى عشر سنة في الأسر زمن السلطان المولى إسماعيل العلوي؛ قد أشار إلى هذا اللباس باعتباره لباس الفقراء؛ حيث يقول في مذكراته التي ألفها بعد رجوعه إلى فرنسا: "وكان لباسنا عبارة عن جلباب من صوف ذي غطاء للرأس وكمين ككساء راهب؛ وكان يصلح كقبعة".

اقرأ المزيد

دليل شامل عن أحدث أنواع الحقائب الرياضية للنساء

تقدم الحقائب الرياضية حلاً رائعًا لنقل ملابس التمرين بسهولة وأناقة، وهي من بين العناصر الأكثر شعبية لدى النساء. تتميز حقائب التدريب بتصميم عصري وعملي يتناسب مع الحياة الحضرية، وتحتوي على العديد من الجيوب والمساحات المناسبة لحمل الملابس الرياضية والمعدات.

تتوفر حقائب اللياقة البدنية الحالية في مجموعة متنوعة من المواد، بما في ذلك الجلد، مما يمنحها ليس فقط مظهرًا أنيقًا ولكن أيضًا دورًا وظيفيًا في إكمال الإطلالة.

بالإضافة إلى ذلك، تُعتبر حقائب اللياقة البدنية التي تحتوي على مقصورات للأحذية مريحة للغاية للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو السفر. وتأتي بغالبية الأحيان مع حجرة خاصة للأحذية تسمح بسهولة الوصول إليها وتخزينها بشكل منظم.

أما بالنسبة للحقائب المدرسية للملابس الرياضية، فتأتي بأشكال متنوعة مثل الأربطة أو الحقائب الظهر أو اللوح، مما يجعلها سهلة الاستخدام ومريحة لحمل الملابس. وتتميز هذه الحقائب بموادها الخفيفة الوزن والتي تسهل التنظيف.

بالنسبة لحقائب الظهر، فهي تعتبر شائعة بين النساء والرجال النشطين في مختلف الرياضات والنشاطات. وتتميز بتصميمها المتعددة والمريحة والمتينة، وتتوفر بمقاسات وتصاميم مختلفة تناسب احتياجات كل نشاط رياضي.



أغنية الأسبوع



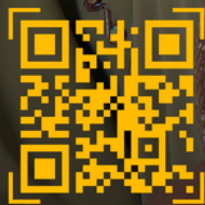
ربي عطيني جناح

ربي عطيني جناح

طه نوري



WATCH NOW



SCAN ME!

نعيمة أم نادين تستضيف سهيلة الصراوي

الملحون

من ديوان المغاربة إلى ديوان عالمي