

حياتنا

توقيع مذكرة تفاهم
لإحداث 1500 فرصة
عمل في المجال
الرقمي بالمغرب

صحتنا

الماء بعد القهوة:
ماذا يحدث عندما
تجتمع القهوة بالماء؟

أخبار الأسبوع

"برقية تهنئة من جلالة
الملك إلى نزار بركة بمناسبة
إعادة انتخابه أمينا عاما
لحزب الاستقلال



لو كان

العدد 12 - ماي 2024

مجلة أسبوعية تلخص أهم ما جاء في لودجي عربي



الحوار الاجتماعي

زيادة 10% في الحد الأدنى للأجور
من الرابع؟ من الخاسر؟



SCAN ME!

WWW.LODJI.INFO

الافتتاحية	06
أخبار الأسبوع	04
حياتنا	10
صحتنا	16
فن وفكر	22
أناقة وجمال	26



لوديجي ميديا - مؤسسة الرسالة الإعلامية

فريق النشر :
سارة البوفي - أمل الهواري - سلمى الشاوي

تصميم ومونتاج :
وفاء اسنينة - ندى دحان

إدارة فنية وتقنية :
محمد أيت بلحسن

اقرأ أعدادنا القديمة :

www.pressplus.ma



LODJ.INFO

صورة الأسبوع



الكونفدرالية.. جامعة الكرة تعلن
تأهل نهضة بركان إلى النهائي

افتتاحية

عودة زيادة الأجور إلى الواجهة: التحديات والفرص

كما يمكنها أيضاً تقديم حوافز للشركات التي تزيد من الأجور دون التأثير على تنافسيتها.

5. التحديات الاجتماعية:

تُعَدُّ زيادة الأجور أيضاً فرصة للحد من الفقر وتحسين مستوى المعيشة للعمال وعائلاتهم، وتعزيز التسامح الاجتماعي والاستقرار الاقتصادي.

بالتالي، يظهر أن ملف زيادة الأجور يتضمن تحديات متعددة تتطلب توازناً دقيقاً بين حقوق العمال واحتياجات الاقتصاد، لأنها تعد مبادرة، من شأنها أن تساهم في تحسين مستوى حياة العمال بشكل شامل، وتمكن العمال من تلبية احتياجاتهم الأساسية مثل السكن اللائق والتعليم والرعاية الصحية. وتعد مشجعة أيضاً لقطاع الشغيلة بشكل عام، لكنها تبقى نسبة غير كافية، بالمقارنة مع القوة الشرائية للطبقة المتوسطة، والتضخم في السنين الأخيرة بنسبة 20 في المئة.

الذين قد يرون أن هذه الزيادة قد تؤدي إلى زيادة التكاليف وتقليل الربحية.

2. تأثيرات الزيادة في الأجور على التضخم:

قد تسهم زيادة الأجور في زيادة التضخم إذا لم ترافق مع زيادة في الإنتاجية الاقتصادية. هذا يعني أن الأسعار قد ترتفع نتيجة لزيادة الطلب على السلع والخدمات بسبب زيادة الدخل لدى الأفراد.

3. الأثر على النمو الاقتصادي:

قد تؤثر زيادة الأجور على النمو الاقتصادي، حيث يمكن أن تزيد من الإنفاق الاستهلاكي للأفراد وتعزز الطلب الداخلي، ومن ثم تحفز النشاط الاقتصادي. ومع ذلك، قد تزيد زيادة الأجور من تكاليف الإنتاج لدى الشركات، مما قد يؤدي إلى تقليل الاستثمارات وخلق بعض التوترات في السوق العمل.

4. السياسات الحكومية:

يمكن أن تلعب الحكومات دوراً هاماً في تنظيم زيادة الأجور من خلال تحديد الحد الأدنى للأجور ووضع سياسات تشجيعية للشركات لزيادة الرواتب.

عاد موضوع الزيادة في الأجور إلى الواجهة بعد التوقف الذي عرفه منذ أبريل 2022، بسبب الحرب الأوكرانية والتضخم الاقتصادي، والجفاف، وعدة أزمات أخرى، وتم الاتفاق أخيراً على أن هذه الزيادة، بحيث ستتقسم على قسطين متساويين، و فقط بالنسبة للذين لم يستفيدوا بعد من مراجعة أجورهم؛ الأول ابتداء من فاتح يوليوز 2024، والثاني ابتداء من فاتح يوليوز 2025، وفق ما نص عليه محضر الاتفاق الموقع صباح اليوم الاثنين.

موضوع زيادة الأجور يعتبر أحد المواضيع الهامة والتي تثير الكثير من النقاشات والتحليلات في العديد من البلدان حول العالم. لنلق نظرة على بعض الجوانب المتعلقة بملف زيادة الأجور:

1. التوازن بين الحقوق العمالية والمصالح الاقتصادية:

زيادة الأجور تعتبر طريقة هامة لتحسين مستوى معيشة العمال وتحقيق العدالة الاجتماعية. ومع ذلك، قد تواجه زيادة الأجور اعتراضاً من قبل أصحاب العمل والقطاع الاقتصادي،



تصريح الأسبوع

١١

ميثاق الاستثمار الجديد
يضمن العدالة المجالية في
توزيع الاستثمارات،
الرؤية الملكية واضحة بشأن
تحفيز الاستثمار في مختلف
مناطق المملكة، إذ توزعت
المشاريع الاستثمارية
والصناعية بين طنجة والرباط
والدار البيضاء وبولقنادل،
وأكادير، وكذا فاس
ومكناس، ومشددا على أن
الجهود المبذولة حاليا
تستهدف بلوغ مختلف أنحاء
التراب الوطني.

رياض مزور، وزير الصناعة والتجارة
عن سعي وزارته إلى استرجاع العقارات
الصناعية التي لم يجر استغلالها من قبل
المستفيدين منها في المناطق الصناعية
الجديدة والأحياء الصناعية القديمة، عن
طريق القضاء

30 برلمانياً متابعون قضائياً بتهم مشينة وخطيرة: الفساد يطال الحياة السياسية في المغرب

قال محمد الغلوسي، رئيس الجمعية المغربية لحماية المال العام، إن هناك برلمانين متابعين قضائياً بتهم مشينة وخطيرة، تتعلق بتبديد واختلاس أموال عمومية والتزوير وغيرها من الجرائم الخطيرة، مشيراً إلى أن عددهم يصل إلى 30 برلمانياً.



وأشار المقال إلى مطالب الغلوسي بتجميد عضوية كافة أعضائها المتهمين في جرائم الفساد، وعدم السماح بترشيحهم لأي مسؤولية عمومية، وتكليفهم بأي تمثيل برلماني داخل المغرب أو خارجه، مع اتخاذ البرلمان قراراً نافذاً في حقهم يقضي بوقف صرف أجورهم وتعويضاتهم.

الخبر الذي نُشر في يومية "الصباح" في عددها الصادر يوم الثلاثاء 30 أبريل 2024، يوضح أن الغلوسي أفاد بأن هؤلاء البرلمانيين يتقاضون 36000 درهم شهرياً لكل واحد منهم، أي مجموعه مليون و80 ألف درهم شهرياً، فضلاً عن تعويضات وامتيازات أخرى، معتبراً هذا الأمر تبديداً وهدراً للأموال عمومية، وتعميقاً للريع والفساد في الحياة العامة.

وكشف المحامي عن تلامي مستوى الفساد، مشيراً إلى تراجع المغرب في تصنيف الشفافية العالمي، وتأثير الفساد على البرامج التنموية للمملكة، وجرى فضحه من قبل تقارير المجلس الأعلى للحسابات.

وأضاف المقال أن الغلوسي أكد في تدويته له على موقع التواصل الاجتماعي، نشرها نهاية الأسبوع الماضي، أن ذلك يحدث دون أن يقال لهم "كونوا تحشمو شويًا"، بل إنهم يتمتعون بشجاعة قل نظيرها، ويستمررون في تقلد مسؤوليات حزبية وبرلمانية وغيرها، مع دعوته لجمع المؤسسات المعنية لوقف نزيف الريع والفساد.



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

برقية تهنئة من جلالة الملك إلى نزار بركة بمناسبة إعادة انتخابه أميناً عاماً لحزب الاستقلال

بعث صاحب الجلالة الملك محمد السادس برقية تهنئة إلى السيد نزار بركة، وذلك بمناسبة إعادة انتخابه أميناً عاماً لحزب الاستقلال.

وأعرب جلالة الملك في هذه البرقية عن خالص تهانته للسيد بركة على تجديد الثقة الذي حظي به من طرف المجلس الوطني للحزب تقديراً لعمله الحزبي المثمر.

كما أعرب جلالة الملك عن متمنياته بكامل التوفيق للسيد بركة في مواصلة النهوض بمهامه الحزبية على أحسن وجه من أجل تحقيق تطلعات هيأته السياسية لتوطيد مكانتها في المشهد السياسي الوطني، وتعزيز اضطلاعها بمهامها الدستورية بروح المسؤولية العالية والغيرة الوطنية الصادقة، بما يسهم في خدمة المصالح العليا للوطن والمواطنين. ومما جاء في برقية جلالة الملك "وإننا إذ نطالب منك إبلاغ كافة مناضلات ومناضلي حزب الاستقلال عبارات تقديرنا السامي، لعرب لك عن سابع عطفنا وموصول رضانا".



رقم الأسبوع



45000 حادث / 2000 وفاة
سنويا

أعلنت المنظمة الديمقراطية للشغل في المغرب أن عدد حوادث العمل التي تم الإبلاغ عنها لشركات التأمين وصل إلى 45000 حادث سنويًا، بالإضافة إلى تسجيل 2000 حالة وفاة كل عام نتيجة هذه الحوادث.

وأشارت المنظمة إلى أن التأمين ضد حوادث العمل يبقى محدودًا، خاصة في القطاع الخاص، مما يزيد من تعقيدات المشكلة ويحد من الحماية المقدمة للعمال. هذه الأرقام تسلط الضوء على الحاجة الماسة لتحسين إجراءات السلامة وتوسيع نطاق التأمين ليشمل المزيد من العاملين في مختلف القطاعات.

الانتخابات التشريعية والجهوية بطوغو رئيسة الهيئة العليا للاتصال السمعي البصري في مهمة ملاحظة التغطية الإعلامية

بمناسبة تنظيم الانتخابات التشريعية والجهوية بطوغو يوم 29 أبريل المقبل، أجرت السيدة لطيفة أخرباش، رئيسة الهيئة العليا للاتصال السمعي البصري والرئيسة الحالية للشبكة الإفريقية لهيئات تقنين الاتصال، مهمة ملاحظة التغطية الإعلامية بلومي إلى جانب نظرائها بكل من السنغال، كوت ديفوار، بنين، بوركينا فاسو ومالي. الهدف من هذه المهمة التي تندرج في إطار الممارسات الفضلى التي طورتها الشبكة الإفريقية في مجال تقنين التعددية والتنوع في الإعلام، الاطلاع على الترتيبات والإمكانات التي وفرتها السلطات الطوغولية لتأمين ولوج منصف للمرشحين للانتخابات إلى وسائل الإعلام العمومية والخاصة.

اقرأ المزيد



بوريطة يستقبل وزير الخارجية الغامبي حاملا رسالة خطية إلى جلالة الملك من رئيس غامبيا

استقبل وزير الشؤون الخارجية والتعاون الإفريقي والمغاربة المقيمين بالخارج، ناصر بوريطة، الاثنين (29 أبريل) بالرباط، وزير الشؤون الخارجية والتعاون الغامبي، مامادو تانغارا، حاملا رسالة خطية إلى صاحب الجلالة الملك محمد السادس من رئيس جمهورية غامبيا، أداما بارو.

ونوه تانغارا في تصريح للصحافة عقب هذا اللقاء، بتحقيق الأهداف المسطرة من أجل إفريقيا مزدهرة بالعلاقات المتميزة بين المغرب وغامبيا، مشيدا بمتضامنة ومستقرة، مؤكدا أهمية المبادرة الملكية بدعم الملموس الذي تقدمه المملكة، بقيادة جلالة من أجل الأطلسي التي تعد "ضمانة للاستقرار والرخاء" من جهة أخرى، اغتتم رئيس الدبلوماسية الإسلامية الملك، من أجل إنجاز قمة منظمة التعاون والغامبية هذه المناسبة لتجديد تأكيد دعم بلاده للوحدة الإسلامية المزمع عقدها يومي 4 و5 ماي المقبل الترابية للمغرب ولسيادة المملكة على كامل أراضيها، بغامبيا.

وجدد الوزير الغامبي في هذا الصدد، التأكيد على عزم بما فيها الصحراء المغربية، بلاده على العمل سوية مع المغرب

عودة الحديث عن التعديل الحكومي بعد إعادة انتخاب نزار بركة أمينا عاما لحزب الاستقلال

بعد إعادة انتخاب نزار بركة بالإجماع لولاية ثانية كأمين عام لحزب الاستقلال خلال المؤتمر الثامن عشر للحزب الميزان يوم الأحد، من المتوقع أن يعود الحديث عن التعديل الحكومي إلى الواجهة.

أعلن عزيز أخنوش، رئيس الحكومة، خلال مشاركته في برنامج خاص مشترك على الفئتين الأولى والثانية يوم الخميس الماضي (25 أبريل 2024)، عن تشاور بين الأحزاب المكونة للحكومة (التجمع الوطني للأحرار والأصالة والمعاصرة والاستقلال) بشأن التعديل الوزاري. وأشار إلى أنه بعد انتهاء فصل مهم يمثل في عقد مؤتمرات الأحزاب، من المتوقع بدء التفاوض بشأن التعديل الحكومي.

أكد أخنوش على أهمية تحديد أولويات جديدة في منتصف فترة الولاية الحكومية، مشيراً إلى أن هذه المرحلة تتطلب اتفاق وتوافق بين جميع أحزاب الأغلبية المشاركة في الحكومة.

ويجدر بالذكر أن الحكومة الحالية، التي بدأت مسؤولياتها في أكتوبر 2021، تتكون من 24 وزيراً ووزيراً منتدباً، حيث يمثل 17 منهم أحزاب الأحرار والأصالة والمعاصرة والاستقلال، في حين يشغل سبعة منهم مناصبهم بدون انتماء سياسي.



لوجي .INFO

كبسولة الأسبوع



SCAN ME

@lodjmaroc



توقيع مذكرة تفاهم لإحداث 1500 فرصة عمل في المجال الرقمي بالمغرب



وقعت غيثة مزور، الوزيرة المنتدبة المكلفة بالانتقال الرقمي وإصلاح الإدارة، يوم الاثنين الموافق 29 أبريل 2024، في الرباط، بالتعاون مع الوزير المنتدب المكلف بالاستثمار والالتقائية وتقييم السياسات العمومية، محسن الجزولي، والرئيس التنفيذي لمجموعة Inetum، جاك بومرو، مذكرة تفاهم تهدف لإحداث 1500 منصب شغل ذي قيمة مضافة عالية في المجال الرقمي بحلول عام 2027. تأتي هذه المذكرة تنفيذاً للرؤية الملكية لجلب المزيد من الاستثمارات الأجنبية وتحقيق انخراط المغرب في القطاعات الواعدة.

وتهدف المذكرة إلى توظيف الكفاءات المغربية في مجالات التكنولوجيا والبرمجة، وتوفير فرص عمل لخريجي المدارس الكبرى في مختلف مناطق المملكة. وفي كلمتها، أكدت غيثة مزور على أهمية هذه الشراكة لخلق فرص عمل ذات قيمة مضافة عالية، وتعزيز الدينامية في قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات بالمغرب، مشيرة إلى جاذبية البلاد للمستثمرين في هذا المجال بفضل الموارد البشرية المؤهلة والدعم المستمر من الحكومة.

ومن جانبه، أشار محسن الجزولي إلى أن هذه المبادرة تعكس التزام Inetum بدعم التنمية الاقتصادية والتكنولوجية في المغرب، وتعزيز فرص العمل المؤهلة للشباب الخريجين.

ارتفاع قياسي في أسعار اللحوم الحمراء بمدينة أكادير

يشهد سوق اللحوم الحمراء زيادة قياسية في الأسعار. يثير هذا الارتفاع الدراماتيكي انتباه الكثيرين ويطرح تحديات اقتصادية جديدة على المستهلكين والمحللات التجارية على حد سواء.

بما كانت أسعار اللحوم الحمراء تتذبذب في الأشهر السابقة، فإن الارتفاع الحاد الذي شهدته في الأسابيع الأخيرة لا يمكن تجاهله. وفقاً للخبراء، يعزى هذا الارتفاع إلى عدة عوامل بما في ذلك زيادة في تكاليف الإنتاج والتسويق، وتقلبات في سوق العرض والطلب، وتأثيرات عوامل جوية.



مع اقتراب شهر رمضان، يصبح تأثير ارتفاع أسعار اللحوم أكثر حساسية، حيث يتزايد الطلب عليها بشكل كبير في هذه الفترة. وبالتالي، يواجه المستهلكون والمحللات التجارية تحديات جديدة في مواجهة هذه الزيادة الكبيرة في الأسعار.

في هذا السياق، يطالب البعض باتخاذ إجراءات من قبل السلطات المحلية للحد من هذه الزيادة الكبيرة في الأسعار، بينما يعبر آخرون عن قلقهم إزاء تأثير هذا الارتفاع على قدرتهم الشرائية وميزانياتهم الشهرية.

باختصار، تشهد أسواق اللحوم في مدينة أكادير تحديات كبيرة نتيجة للزيادة القياسية في الأسعار، ويبقى السؤال حول كيفية تأثير هذه الزيادة على المستهلكين والاقتصاد المحلي موضوعاً للمتابعة والنقاش في الفترة القادمة.



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

شخصية الأسبوع



منال بنشليخة تتوج بجائزة "فنانة في الموضة" في حفل "إيميغالا" في دبي

توجت النجمة المغربية منال بنشليخة بجائزة "فنانة في الموضة" خلال حفل "إيميغالا" الذي أقيم في دبي. في هذا الحدث البارز، قدمت بنشليخة أغنياتها "نية"، وسط حضور كبير من نجوم الوطن العربي. أبهرت منال الجمهور بإطلالتها الأنيقة، حيث اختارت القفطان المغربي التقليدي لتبرز جمالها وتميزها في هذه المناسبة المميزة، مؤكدة مرة أخرى على تميزها في عالم الأزياء والموسيقى.

حريق مهول يندلع بسوق المتلاشيات بإنزكان مخلفا خسائر فادحة

في ساعات متأخرة من مساء أمس الإثنين، اندلع حريق مهول في سوق المتلاشيات بمدينة إنزكان، متسبباً في خسائر مادية فادحة. لم يتم تسجيل أي خسائر في الأرواح. الحريق بدأ بشكل مفاجئ في إحدى المحلات وانتقل إلى عشرات المحلات الأخرى، حيث أنتت النيران على جميع محتوياتها. لا تزال أسباب الحريق مجهولة. أسنة النيران امتدت لتشمل مساحة شاسعة وسط السوق، مخلفة خسائر مادية جسيمة.



أصوات انفجارات لقنينات الغاز، والدخان غطى سماء المدينة. تم استنفار السلطات المحلية والأمنية وعناصر الوقاية المدنية للسيطرة على الحريق ومنع امتداده إلى باقي أجزاء السوق. تم فتح تحقيق للكشف عن ظروف وملابسات هذا الحادث.

يذكر أن سوق المتلاشيات بإنزكان قد تعرض للحريق عدة مرات، وهو ما دفع ببعض المهتمين للمطالبة بتكثيف حملات التوعية والمراقبة لضمان احترام التدابير الوقائية من قبل التجار داخل السوق.



وزير التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة يوقع مذكرة تفاهم مع وزير التربية وتنمية الطفولة المبكرة في نيو برونزويك - كندا

دعا وزير الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات، محمد صديقي، السبت بالرباط، إلى تظافر الجهود والتعاون الجماعي من أجل رفع التحديات المعقدة التي تواجه القارة الإفريقية، بما في ذلك الأمن الغذائي والاستدامة البيئية والتنمية القروية. وأكد صديقي، في ختام الدورة الثالثة والثلاثين للمؤتمر الإقليمي لمنظمة الأغذية والزراعة لأفريقيا، أنه «من خلال العمل معا، بإمكاننا إحراز تقدم هائل ومستدام لمستقبل الفلاحة الأفريقية».

وقع وزير التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة، شكيب بنموسى، الإثنين 29 أبريل 2024 بالمقر الرئيسي للوزارة، مذكرة تفاهم وتعاون مع السيد بيل هوغان، وزير التربية وتنمية الطفولة المبكرة في نيو برونزويك - كندا، وذلك في إطار العلاقات الودية التي تجمع بين الطرفين ورغبتهما في تعزيز روابط التعاون والشراكة في مجال التربية والتعليم.

وتهدف مذكرة التفاهم هاته، إلى تحديد شروط وسبل التعاون وتبادل الخبرات في المجالات ذات الأولوية وعقد شراكات تتعلق بمجالات التربية والتعليم، خاصة ما يتعلق بتعزيز التعليم الأولي، والتعليم العام ودمج التكنولوجيا الحديثة للمعلومات والاتصالات في نظم التعليم والرفع من قدرات هيئة التدريس وتعزيز أنشطة الحياة المدرسية والرياضة المدرسية، بالإضافة لإرساء توأمة بين المؤسسات التعليمية بالبلدين.

□ وخلال هذا اللقاء، تطرق الوزير، لأهمية افتتاح المدرسة العمومية على محيطها، لإنجاح مشاريع إصلاح المنظومة التربوية، وتحقيق أهداف والالتزامات خارطة الطريق 2022-2026 إذ يتم حالياً تنزيل هذا الورش الوطني بالمؤسسات التعليمية عبر تنفيذ مجموعة من التدابير والبرامج التي تهدف إلى تجويد التعليمات وتعزيز التفتح لدى التلميذات والتلاميذ والحد من الهدر المدرسي، وإرساء مدرسة عمومية ذات جودة للجميع.

■ وفي الختام أكد الطرفان على استعدادهما المتواصل لبذل الجهود وتبادل الخبرات والتجارب التي من شأنها الارتقاء بجودة التعليمات وخدمة المنظومة التعليمية بالبلدين

LODJ.INFO

پوست الأسبوع



أسترازينيكا تعترف وتعويضات قد
تصل للملايين.. وفيات وأمراض
خطيرة بعد لقاح كورونا!

@lodjmaroc



في سياق الجدل الدائر حول الآثار الجانبية للقاحات كوفيد-19، أقرت شركة "أسترازينيكا" لأول مرة بأن لقاحها يمكن أن يسبب في حالات نادرة جدًا مرضًا يُعرف باسم TTS، وهو يتضمن تجلط الدم مع متلازمة نقص الصفائح. هذا الاعتراف جاء بعد مواجهة الشركة لعدة دعاوى قضائية، حيث رفعت 51 دعوى قضائية أمام المحكمة العليا بالمملكة المتحدة، تطالب بتعويضات تصل إلى 100 مليون جنيه إسترليني.

@lodjmaroc



AngryGF: تجربة التعامل مع الغضب بذكاء الاصطناعي

يبدو أن التطبيق يهدف إلى تعليم المستخدمين مهارات التواصل من خلال تجربة محاكاة للتعامل مع سيدة غاضبة باستخدام الذكاء الاصطناعي.

التكنولوجيا المستخدمة: يتم استخدام نموذج GPT-4 الذي لفهم المواقف وتحليل ردود الفعل للمستخدمين.

مجال العمل الرئيسي: التطبيق يستهدف تطوير مهارات التواصل والتعامل مع المشاعر العاطفية، مما يجعله مشروعًا موجهًا نحو التطوير الشخصي والتعليم.

المستهدفون الرئيسيون: يبدو أن المستخدمين هم الأفراد الذين يرغبون في تحسين مهاراتهم في التعامل مع الغضب والمواقف العاطفية.



نموذج العائد المالي: يتم تقديم بعض السيناريوهات والمواقف مجانًا، ولكن يتوجب على المستخدمين الاشتراك في الإصدار المدفوع إذا أرادوا استخدام التطبيق بشكل متكرر. يبدو أن العائد المالي يأتي من الاشتراكات الشهرية.

التوسع المستقبلي: يمكن توسيع مجال العمل لاحقًا ليشمل مجموعة أوسع من الحالات العاطفية والتفاعلات الاجتماعية. استنادًا إلى هذه المعلومات، هناك عدة نماذج عمل محتملة يمكن تنفيذها.

نموذج الاشتراك الشهري: حيث يقوم المستخدمون بدفع رسوم شهرية للوصول إلى جميع الميزات والسيناريوهات المتاحة في التطبيق.

باصوي في الدار البيضاء: تخطي المليون رحلة ونجاحات النقل الحضري

تجاوزت عدد رحلات وسيلة النقل الحضري "باصوي" في الدار البيضاء سقف المليون رحلة، منذ انطلاق خدمات هذه الحافلات عالية الجودة في الأول من مارس الماضي.

وفقًا لأرقام كشفت عنها شركة "الدار البيضاء للنقل"، بلغ عدد الرحلات التي قامت بها حافلات الباصوي في شوارع المدينة المتروبولية مليون رحلة في فترة لم تتجاوز شهرين، بعدما انطلقت خدمات هذه الوسيلة بتاريخ 1 مارس 2024.

حافلات "الباصوي" تنقل يوميًا حوالي 30 ألف راكب، حيث تتيح هذه الحافلات طاقة استيعابية تصل إلى 196 مسافر في الحافلة، بأسطول يشمل 40 عربة بطول 21 متر وبطبقة منخفضة مدمجة لتسهيل الولوج.

وتتوفر مسارات خطوط الباصوي على 42 محطة ركاب، 3 منها محطات مواصلة مع مختلف خطوط الطرامواي، حيث يمكن الانتقال بينها مجانًا في حدود 30 دقيقة باحتساب المدة بين التأشير عند الخروج والتأشير عند الدخول في محطتي المواصلة.



وتتمتد مسارات الباصوي على طول 24.5 كيلومتر، وترتبط منطقة ليساسفة بالسالمية في الخط الأول، ومنطقة ولاد عزوز بالمعاريف في الخط الثاني.

أما بالنسبة للتذاكر، فتكلف سعر التذكرة ستة دراهم، مع إمكانية المواصلة بين الطرامواي والباصوي مجانًا في حدود 30 دقيقة باحتساب المدة بين التأشير عند الخروج والتأشير عند الدخول في محطتي المواصلة.

BUZZ



4 سنوات نافذة لصاحب فيديو "شر كبي أتاي"

قضت المحكمة الابتدائية بفاس بإدانة صاحب شريط الأغنية المعروفة بـ "شر كبي أتاي" بسنتين حبسا نافذة لكل واحد منهما (أربع سنوات)، مع غرامة مالية، تهمة "تحريض القاصرين على الدعارة أو البغاء، والتحريض على ارتكاب جناية أو جنحة بواسطة وسيلة إلكترونية تحقق شرط العلنية والمشاركة في ذلك".

تأثير التلجة على العقاقير: بين الحفاظ على الفعالية وسلامة الاستخدام

تعتبر التلجة من الأدوات المنزلية الضرورية التي نعتد عليها في حفظ الطعام والمشروبات، ولكن هل فكرت يوماً في استخدامها لحفظ الأدوية؟ قد يكون هذا الأمر غير معتاد للبعض، ولكن التلجة قد تلعب دوراً هاماً في الحفاظ على فعالية العقاقير وسلامتها.



ومعظم الأدوية تحتوي على مكونات حساسة قد تتأثر بظروف الحفظ، مثل درجة الحرارة والرطوبة. وبالتالي، يمكن أن يؤثر تعرض الأدوية لظروف بيئية غير مناسبة على فعاليتها وسلامة استخدامها. هنا يأتي دور التلجة في توفير بيئة مناسبة للحفاظ على العقاقير.

أحد التأثيرات الرئيسية لتخزين الأدوية في التلجة هو تباطؤ عملية تدهورها. تعمل درجة الحرارة المنخفضة داخل التلجة على تقليل سرعة تفاعلات الكيمائية التي قد تؤدي إلى تدهور المواد الحوائية. وبالتالي، يمكن أن يساعد تخزين الأدوية في التلجة على الحفاظ على جودتها وفعاليتها لفترة أطول.

علاوة على ذلك، قد تكون بعض الأدوية حساسة لارتفاع درجة الحرارة، وخاصة الأدوية التي تحتوي على مكونات حيوية أو الأدوية السائلة مثل الشراب والمستحضرات الحقنية. في هذه الحالات، يمكن أن يكون تخزين الأدوية في التلجة ضرورياً لمنع تدهورها وفقدان فعاليتها.

مع ذلك، يجب الانتباه إلى بعض النقاط عند تخزين الأدوية في التلجة:

تعليمات التخزين: يجب دائماً مراجعة تعليمات التخزين الموجودة على عبوات الأدوية. قد توجد توصيات خاصة بشأن درجة الحرارة والرطوبة المناسبة للحفاظ على العقار.

تجنب التجميد: يجب تجنب وضع الأدوية في الجزء الأكثر برودة من التلجة قدر الإمكان، حيث قد يتسبب التجميد في تغيرات كيميائية تؤثر على فعالية العقار.

تجنب التعرض للرطوبة: يجب وضع الأدوية في عبوات محكمة الإغلاق لمنع تعرضها للرطوبة داخل التلجة.

تفادي التخزين المشترك: يجب تجنب وضع الأدوية مع الأطعمة أو المشروبات في التلجة لتفادي التلوث المحتمل.

باختصار، يمكن أن تكون التلجة أداة قيمة في الحفاظ على فعالية وسلامة الأدوية. باستخدامها بشكل صحيح وفقاً لتعليمات الصيدلي أو الطبيب، يمكن للتلجة أن تساعد في تمديد عمر الصلاحية للأدوية وضمان استخدامها بشكل آمن وفعال.

الماء بعد القهوة: ماذا يحدث عندما تجتمع القهوة بالماء؟

قد يكون شرب القهوة في الصباح جزءاً لا يتجزأ من روتين العديد منا. تُعتبر القهوة مصدرًا رائعًا للطاقة والتعب في بداية اليوم، ولكن هل فكرت يوماً في دور الماء بعد القهوة؟ قد يكون شرب الماء بعد تناول القهوة أمراً مهماً يجب أخذه بعين الاعتبار للحفاظ على صحتنا وراحتنا اليومية.

ومع ذلك، يعتبر شرب الماء بعد القهوة

1. تعويض الجفاف:

وسيلة فعالة للمساعدة في توازن تأثير الكافيين وتحسين وظائف الدماغ، مما يؤدي إلى تحسين الأداء العقلي والانتباه.

تُعتبر القهوة مشروباً مُنشطاً، ولكنها في الوقت ذاته تعمل كمُنبه قوي يُسبب فقدان السوائل والجفاف في الجسم. لذلك، فإن شرب الماء بعد القهوة يُعتبر خطوة هامة

3. تهدئة الجهاز الهضمي:

قد يؤدي تناول القهوة إلى زيادة حموضة المعدة والتهيج في الجهاز الهضمي لبعض الأشخاص. في هذه الحالة، يُعتبر شرب الماء بعد القهوة طريقة فعالة لتهدئة الجهاز

لتعويض الجفاف الذي قد يحدث نتيجة لتأثير القهوة على الجسم.

2. تحسين التركيز والأداء:

قد يؤثر تناول القهوة بشكل مفرط على مستويات التركيز واليقظة بسبب تأثير الكافيين القوي

الحفاظ على صحة المعدة.

[اقرأ المزيد](#)



برنامج الأسبوع



كل حي في المغرب كانت لديه فرقة غيوانية،
وهذا هو البوز الحقيقي..

أم نادين تستضيف برنامج موعد الفنانين نجم مجموعة صابا الفنان كريم قدوس.

موعد اليوم مع فنان إستثنائي، خلا جميع الأنماط الغنائية ومشا كيعوم فبحر فني خاص، وقال للجميع: أنا كنعوم فبحر الغيوان، وبحر الغيوان ما دخلتو بلعاني، الولاة والعشيق ديالو لهذ التراث الفني خلاه يأسس مجموعة جيران الغيوان، صال وجال فكل مكان، وقرر يخرج من جلباب الغيوان، ويصدر أغاني وإبداعات جديدة بلمسة تراثية، وجات مجموعة صابا، وتحدي الجميع وبرهن أن الأغنية الغيوانية يمكن تتطور مع العصر... مسار فني شيق كله تألق، تحدي واجتهاد مع فنان غيواني حتى النخاع، سنرويه لأهل الجود والرضى، ونقوليكم يا أهل الحال يا أهل الحال، وجدو الصينية مع ضيف برنامج موعد الفنانين، رئيس مجموعة صابا، الفنان المتميز: كريم قدوس

استكشاف فوائد الأفوكادو: ثمرة صحية تنمو على فصل الصحة

منذ فترة طويلة، اعتبر الأفوكادو تحفة طبيعية لمحبي الطعام الصحي وعشاق التغذية الجيدة. هذه الثمرة الخضراء الكريمة ليست فقط لذيذة بل ومليئة بالعديد من الفوائد الصحية أيضًا. دعونا نلقي نظرة على بعض الأسباب التي تجعل الأفوكادو خيارًا ممتازًا لتضمينه في نظامك الغذائي.

1. مصدر غني بالعناصر الغذائية:

الأفوكادو مليء بالعناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها جسمك، فهو يحتوي على الدهون الصحية مثل الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، والتي تعتبر مفيدة لصحة القلب وتقليل مستويات الكوليسترول الضار. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الأفوكادو على العديد من الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين E وفيتامين K والبوتاسيوم، والتي تعزز الصحة العامة وتقوي الجهاز المناعي.

2. دعم لصحة القلب:

الأبحاث العلمية أظهرت أن استهلاك الأفوكادو يمكن أن يساهم في تحسين صحة القلب، فالدهون الصحية الموجودة في الأفوكادو تساعد في خفض مستويات الكوليسترول السيء في الدم، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.



اقرأ المزيد

فوائد الرياضة لصحة الجسم ورشاقتها



الرياضة لها فوائد كثيرة لصحة الجسم ورشاقتها، وتشمل هذه الفوائد:

5. تعزيز القوام وتحسين الشكل الجسدي: تساعد الرياضة على بناء العضلات وتقوية الجسم، مما يؤدي إلى تحسين القوام والشكل الجسدي.
 6. تعزيز القوة والمرونة: تساهم ممارسة الرياضة في زيادة القوة والمرونة العضلية، مما يجعل الجسم أكثر قدرة على الحركة والأداء.
 7. تحسين نوعية النوم: يساعد النشاط البدني المنتظم على تحسين نوعية النوم، مما يؤدي إلى شعور أفضل بالراحة والانتعاش في الصباح.
 8. تحسين الهضم والتمثيل الغذائي: يعزز ممارسة الرياضة الهضم ويحسن التمثيل الغذائي، مما يساعد في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.
 9. تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة: تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض السرطان وأمراض العظام مثل التهاب المفاصل.
 10. تعزيز الثقة بالنفس: يعزز ممارسة الرياضة الثقة بالنفس والشعور بالانتعاش والنشاط، مما يساعد على تحقيق التوازن والسعادة الشخصية.
- باختصار، ممارسة الرياضة بانتظام لها تأثير إيجابي كبير على صحة الجسم والعقل، وتساهم في تعزيز اللياقة البدنية والصحة العامة، بالإضافة إلى تحسين الشكل الجسدي ورشاقتها.

1. تحسين اللياقة البدنية: يساعد ممارسة الرياضة على تحسين القدرة البدنية والقوة العضلية، مما يجعل الجسم أقوى وأكثر قدرة على الأداء.
2. تقليل الوزن وحرق الدهون: تساهم الرياضة في زيادة معدل الأيض الأساسي، مما يعني حرق المزيد من السعرات الحرارية وتقليل الدهون في الجسم.
3. تحسين الصحة القلبية: تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول الضار، والذبحة الصدرية.
4. تعزيز الصحة العقلية: يعزز ممارسة الرياضة إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين، مما يساعد على تقليل التوتر والقلق وتحسين المزاج.

لوجي .INFO

إشاعة



مغني البوب الفرنسي كينجي جيراك يُصاب بطلق ناري في حادث عرضي - تحقيق في محاولة قتل عمد

أكد المغني الفرنسي كينجي جيراك أن إصابته برصاصة كانت نتيجة إطلاق نار عرضي، وذلك في إفادته التي أدلى بها للمحققين بعد يومين من الحادث. الجلسة التي عُقدت في مستشفى أوت ليفيك ببيساك استمرت لساعات، حيث أصر جيراك على نفس روايته دون أي تعديلات جوهرية. وقد كان في حالة سُكر شديدة لحظة الحادث، الذي أظهرت التحقيقات الأولية أن الرصاصة أُطلقت من داخل المقطورة التي كان موجودًا فيها.

@lodjmaroc



انطلاق فعاليات الدورة الـ34 للمؤتمر الدولي حول الصحة المهنية في مدينة مراكش



تجتمع الآن في مدينة مراكش أكثر من 1500 مهني وخبير وصانع قرار من مختلف أنحاء العالم في إطار الدورة الـ34 للمؤتمر الدولي حول الصحة المهنية. يشارك المحترفون والباحثون وممثلون عن منظمات غير حكومية في هذا المؤتمر الذي يعقد تحت الرعاية السامية للملك محمد السادس.

انطلقت فعاليات المؤتمر يوم الأحد الماضي ومن المقرر استمرارها حتى يوم الجمعة المقبل. يهدف المؤتمر، الذي يجمع مشاركين من 90 دولة، إلى تبادل ودراسة ومناقشة أفضل الممارسات والتجارب في مجال الصحة والسلامة المهنية، والمساهمة في تطوير السياسات والتدخلات ذات الصلة. تشمل المواضيع المطروحة في المؤتمر "الصحة المهنية في حالات الكوارث" و "توفير بيئة عمل آمنة وسليمة للجميع" و "الصحة المهنية والفضاءات العامة" و "الأمن والصحة المهنية في إفريقيا" و "المخاطر الناشئة والفرص المتاحة للصحة والرفاهية" وغيرها. ويعتبر هذا المؤتمر فرصة للتبادل وتعزيز الشبكات والتعاون بين الدول لمواجهة تحديات الصحة المهنية وتطوير بيئات العمل بشكل مستدام، كما يعكس التزام المؤسسات الدولية بتعزيز البحث والتعاون من أجل تحسين الصحة والسلامة في مختلف القطاعات المهنية.

فوائد السفر: تقليل القلق والتوتر وتعزيز الصحة النفسية

السفر هو تجربة مثيرة وممتعة تفتح أمامنا أبواباً جديدة للاكتشاف والاستكشاف. إنه ليس فقط وسيلة للاسترخاء والترفيه، بل هو أيضاً طريقة فعالة للتخلص من القلق والتوتر والتأثر النفسي. فعندما نترك روتين حياتنا اليومية ونغوص في تجربة سفر جديدة، نفتح أنفسنا لفرص جديدة للتعلم والنمو الشخصي. إليك بعض منافع السفر في تقليل القلق والتوتر النفسي:



توسيع آفاقنا: عندما نسافر، نتعرف على ثقافات جديدة وأساليب حياة مختلفة، مما يساعدنا على فهم العالم بشكل أوسع وأعمق. هذا التوسع في آفاقنا يمكن أن يقلل من القلق والتوتر الذي قد نشعر به في حياتنا اليومية، حيث يعيد التذكير بأن هناك الكثير من التنوع والجمال في العالم.

تجربة مواقف جديدة: عندما نسافر، غالباً ما نواجه تحديات جديدة ومواقف غير مألوفة. هذه التجارب تعلمنا كيف نتعامل مع المواقف الصعبة ونتكيف مع التغييرات، مما يعزز شعورنا بالقوة الشخصية ويقلل من التوتر النفسي.

[اقرأ المزيد](#)

حدث الأسبوع



طوطو يشعل حماس الجمهور في حفل استثنائي بمركب محمد الخامس

أحيا مغني الراب المغربي طوطو حفله الجماهيري الأول في مركب محمد الخامس بالدار البيضاء، مسجلاً سابقة في تاريخ الراب المغربي. الحفل الذي نظمته شركة Goats Prod واستقطب أكثر من 8000 متفرج، معظمهم من المراهقين والشباب، جاء ليؤكد على الشعبية الكبيرة التي يتمتع بها طوطو والراب المغربي بشكل عام.

ناصر الدين عقيل، مدير شركة Goats Prod، ذكر في تصريح لموقع le360 أن التحضير لهذا الحفل بدأ منذ نوفمبر الماضي، بالتزامن مع إصدار طوطو لألبومه الأخير. هذا الحفل لا يمثل فقط نجاحاً كبيراً لطوطو كفنان، بل يعكس أيضاً نمو واعتراف متزايد بفن الراب في المغرب.

طنجة تحتضن الحفل العالمي لموسيقى الجاز

أعلنت وزارة الشباب والثقافة والتواصل، خلال ندوة صحفية عُقدت يوم الاثنين 29 أبريل 2024، بمناسبة احتضان المغرب، كأول بلد إفريقي، لليوم العالمي لموسيقى الجاز.

ويحضر عدد من الفنانين والموسيقيين وأعضاء منظمة اليونسكو، تم تقديم الخطوط العريضة للحفل الموسيقي الذي سيُنتج مباشرة من قصر الفنون والثقافات إلى أكثر من 120 دولة في العالم. الحفل الذي يُقام في طنجة تحت الرعاية السامية للملك محمد السادس، أعلن فيه اختيار طنجة كأول مدينة بالمغرب وإفريقيا لاحتضان الحفل، والذي يلقي متابعة عالمية كبيرة خصوصاً وأن نجوم الجاز في العالم وإفريقيا حضروا هذا اليوم في طنجة.



إيران تحظر عرض مسلسل "الحشاشين" المصري على جميع منصاتها المحلية وسبب "تزوير حقائق تاريخية"



ومؤسس طائفة الحشاشين المعروفة في القرن الحادي عشر وأعضاؤها من الشيعة الإسماعيلية النزارية التي تشكل أقلية مسلمة صغيرة، دريها المعني بالأمر على ارتكاب اغتالات سياسية بين القرنين الحادي عشر والثاني عشر.

وحول أسباب الحظر، تتابع ذات المصادر، فقد اعتبر النظام الإيراني العمل المذكور عبارة عن تزوير "مزعوم" للتاريخ في محاولة لربط مهد الإرهاب بإيران.

أفادت مصادر إعلامية متطابقة، أن النظام الإيراني عمد إلى منع عرض المسلسل الرمضاني "الحشاشين" على كافة منصاته المحلية بدعوى أن العمل ذي الإنتاج المصري يتضمن تزويراً لحقائق تاريخية لم ترق النظام المللي.

واستناداً لذات المصادر، فإن المسلسل المكون من 30 حلقة من بطولة النجم المصري كريم عبد العزيز، استوحى أحداثه من تاريخ طائفة شيعية من العصور الوسطى بزعامة حسن الصباح وهو من مواليد بلاد فارس

أغنية الأسبوع



أنا اللي

رجاء بلمير و عمر بلمير



انطلاق فعاليات الدورة الـ 29 لمهرجان تطوان لسينما البحر الأبيض المتوسط



انطلقت، مساء السبت بسينما إسبانيول بتطوان، فعاليات الدورة التاسعة والعشرين لمهرجان تطوان الدولي لسينما بلدان البحر الأبيض المتوسط، المنظمة تحت الرعاية السامية للملك محمد السادس، بحضور ثلثة من مهنيي الفن السابع وشخصيات من عالم الثقافة والفنون.

وتميز افتتاح هذه التظاهرة، المنظمة من طرف مؤسسة المهرجان بشراكة مع وزارة الشباب والثقافة والتواصل والمركز السينمائي المغربي وشركاء مؤسساتيين آخرين، بتكريم الممثلتين التركيتين فيلدا أناسيفير والإيطالية إيزابيل راغونيز، بالإضافة إلى الاحتفاء بضيق شرف المهرجان الممثل التركي ميرت أرتيمسك.

كما تم خلال الافتتاح، الذي حضره على الخصوص عامل إقليم تطوان عبد الرزاق المنصوري، والكاتب العام لقطاع الاتصال عبد العزيز البوجديني، وسفير تركيا بالمغرب ومسؤولون جهويون ومحليون، عرض شريط "بنات أفة" للمخرجة التونسية كوثر بن هنية، التي وصلت إلى القائمة القصيرة للأفلام الأجنبية المرشحة للأوسكار.

وتكريما لروح الكاتب والسيناريست والناقد مصطفى المسناوي، الذي وافته المنية سنة 2015، أطلقت إدارة المهرجان اسمه على لجنة النقد، والتي تتشكل في هذه الدورة من الإعلامية التونسية شادية خضير، والناقد والجامعي المغربي رشيد نعيم، وكذا الناقد والصحفي المتخصص في الشأن السينمائي الإسباني فرانسيسكو غرينيان.

وتم قديم أعضاء لجنة تحكيم المسابقة الرسمية لفئة الأفلام الطويلة، والتي يرأسها المخرج الفلسطيني إليا سليمان، وتتشكل من الممثلة الفرنسية الشابة كوستالاجي مالاندا، وكاتبة السيناريو والمخرجة الإيطالية سيلفيا سكولا، والمخرج وكاتب السيناريو الروماني رادو ميلاهنو، والكاتبة والمخرجة الفرنسية المغربية سيمون بيتون.

مهرجان فيكام في دورته الـ 22 يعد جمهوره ببرمجة متنوعة وحضور أسماء عالمية

باعتبارها الدورة الـ 22 لمهرجان مكناس الدولي لسينما التحريك (فيكام)، والذي يحظى برعاية الملك محمد السادس وتنظيمه من قبل مؤسسة عائشة بشراكة مع المعهد الفرنسي بكناس، فإن فعاليات الحدث ستقام بين الجمعة 10 ماي والأربعاء 15 ماي 2024. تقدم هذه الدورة برمجة متنوعة على مدار 10 أيام في 11 مدينة مغربي

وفي تصريح له، أوضح محمد بيوض، المدير الفني للمهرجان، أن الفريق المنظم يعمل بجهد لتقديم تجربة سينمائية متنوعة وملهمة للجمهور، مع عروض أفلام حصرية وفرص للمشاهدة والتفاعل مع الأعمال. ومن بين النشاطات المقدمة سيكون هناك تكريم لعدد من المبدعين، بما في ذلك المخرج المغربي حميد سملاي والمخرج الأمريكي بيل كليتون، بالإضافة إلى ورش العمل والعروض للأطفال والكبار.

وبالنسبة للأفلام المشاركة، فستكون هناك مسابقة للأفلام الطويلة والأفلام القصيرة، مع مشاركة مبدعين شباب من المغرب وحضور استديوهات محلية في ملتقى مهن سينما التحريك.

إقرأ المزيد



كتاب الأسبوع

رواية

سارة البوفي

شوارع مظلمة

شوارع مظلمة

رواية

جلستُ وسط القادوس الإسمنتي قرب المرفأ، في أول الشارع. كان الجو بارداً، وضعت يدي في جيوبي لعلي أجد بعض الدفء. وبينما كنتُ أحاول أن أستقر في جلستي، شعرت أن برودة الإسمنت لسعت ردي، إلا أنني سرعان ما اعتدتها، ولم أعرف إن كان الإسمنت أخذ الدفء من جسمي أم أن جسمي صار بارداً. وهكذا اتفق أن كلينا تجاهل المسألة. تعودت عن حر وبرودة الشارع، لدرجة أنني لا أرى فرقا بين هذا الشارع أو ذاك، وأسقط نائماً حيث تتعب قدمي. اعتدت عن ضجيج وصخب الأصوات وكل أنواع الضجيج، حتى أنني أصبحت أحس بالفرغ حين تهدأ الأصوات من حولي وأستمر في مواجهة قدرتي بعد الغروب الذي يطرح في داخلي أننا نادراً ما نرى الشارع من الشارع رغم أنني جزء منه.

أنتسج وحيداً لأتني لم أعد أجيد شيئاً آخر. كلاب شاردة تركض في رأسي، تلهث بلا توقف. تُشعرنني أنني سوف أتقيأ هذا العالم بعد قليل. ولكن إلى أين سأذهب بعدها؟ لا أعرف. وأتق بأنني لن أطرق ذلك الباب مجدداً. كما أنا وأتق بأنني لا أستطيع إغلاق ذاكرتي. أربعة جدران بلون واحد، وضوء معلق في منتصف السقف، غرفة الميتم كانت تشبه الزنزانة، ربما كان ينقصني الحكم بالإعدام، لأنني كنتُ أحمل تلك الملامح، التي كانت فعلاً تنتظر الموت، كما ينتظر أحدهم إشارة المرور.

سارة البوفي
كاتبة وصحفية
- اعلامية باحدي المنصات الرقمية
- طالبة الهندسة المعلوماتية
- لها مجموعة من الإصدارات الأدبية

شوارع مظلمة

سارة البوفي

شوارع مظلمة"، رواية تتناول قضايا اجتماعية مُلحة، من خلال تسليط الضوء على حياة الأطفال المشردين والصراعات التي يواجهونها في محاولتهم للنجاة والبحث عن الأمان في عالم مليء بالظلم والحاجة والحرمان.

الرواية من تأليف الكاتبة سارة البوفي، حيث تُحاول من خلال حُبكتها السردية؛ استكشاف بواطن الشر في الطبيعة البشرية والظروف الاجتماعية التي تدفع الأطفال إلى الشوارع والتشرد والضياع، مع فتح بوابة الأمل والطموح والإرادة لشق الطريق نحو البحث عن حياة سوية كريمة وأدمية فيها نصيب من الحرية والاستقلال

تجدون رواية شوارع مظلمة بالمعرض الدولي للكتاب



روائح الرجال في عالم الأناقة: فن العطور الذكورية

تعتبر العطور جزءًا لا يتجزأ من هوية الرجل الأنيق، فهي تعكس شخصيته وتضفي عليه لمسة من الأناقة والجاذبية. تتنوع روائح العطور الرجالية بين العطور الخشبية والعطور العشبية والعطور الحمضية، مما يتيح لك الاختيار المناسب لتعبر عن ذوقك وشخصيتك بأناقة. دعنا نستكشف معًا عالم روائح الرجال في عالم الأناقة.

1. العطور الخشبية:

تتميز العطور الخشبية برائحتها الدافئة والأنيقة، حيث تجمع بين الروائح الخشبية مثل البتسول والسيدار والعود مع لمسات من الفانيلا والتوابل. تُعتبر هذه الروائح مثالية للرجال الذين يفضلون الأناقة الكلاسيكية والجاذبية الطبيعية.

2. العطور العشبية:

تعتبر العطور العشبية منعشة ومناسبة للارتداء اليومي، حيث تحتوي على نفحات من الأعشاب الطبيعية مثل البابونج والنعناع والإكليل، مما يضفي على الرجل إحساسًا بالانتعاش والنشاط طوال اليوم.

3. العطور الحمضية:

تتميز العطور الحمضية برائحتها الحيوية والمنعشة، حيث تجمع بين نفحات الحمضيات مثل البرتقال والليمون والجريب فروت مع لمسات من الأعشاب والتوابل. تُعتبر هذه الروائح مثالية للرجال النشيطين والمفعمين بالحياة.

4. العطور الشرقية:

تتميز العطور الشرقية برائحتها الفخمة والغامضة، حيث تجمع بين الروائح العطرية الشرقية مثل العود والينبر والبخور مع لمسات من الفانيلا والتوابل. تُعتبر هذه الروائح مثالية للرجال الذين يبحثون عن الأناقة والفخامة.

5. العطور البحرية:

تعتبر العطور البحرية منعشة ومناسبة للارتداء في الأيام الصيفية، حيث تحتوي على نفحات من روائح البحر والأعشاب البحرية مع لمسات من الحمضيات والتوابل. تُعتبر هذه الروائح مثالية للرجال الذين يفضلون الأناقة العصرية والمرحة.

باختيار العطر المناسب، يمكن للرجل الأنيق أن يضفي لمسة من الجاذبية والأناقة على إطلالته، مما يساعده على التألق والتميز في كل مكان يذهب إليه.



رحلة في عالم ساعات اليد الرجالية

تعد الساعة اليدوية للرجل ليست مجرد أداة لقياس الوقت، بل هي عنصر أساسي من عناصر الأناقة والذوق الرفيع. تحمل الساعة على المعصم ليست مجرد تصرف عادي، بل هي تعبير عن شخصية صاحبها وذوقه الفريد، وقدرته على تحديد هويته في عالم الموضة والأناقة.

ومع تطور الزمن بعيد، كانت الساعات اليدوية تعتبر رمزًا للثراء والرفاهية، ولكن اليوم، أصبحت أكثر من مجرد قطعة مجوهرات فاخرة، بل أصبحت جزءًا من لمسة الأناقة والأسلوب الشخصي. تأتي الساعات اليدوية بأشكال وتصاميم متنوعة، تناسب جميع الأذواق والأنماط، سواء كانت كلاسيكية، رياضية، أو عصرية.

وتعكس الساعات اليدوية للرجال مجموعة متنوعة من الجوانب الشخصية، مثل الذوق الفني، والمغامرة، والتطور التكنولوجي. فهي لا تقيس فقط الوقت، بل تعبر عن قيم أعمق مثل التفرد والتميز. للماء تعد خيارًا مثاليًا لك. **اقرأ المزيد**

ومع تطور التصميم والتكنولوجيا، أصبح من الممكن الآن العثور على ساعات تجمع بين الأناقة والوظائف العديدة مثل مقاومة الماء والتقويمات المتعددة وحتى الوظائف الذكية. ولا شك أن اختيار الساعة المناسبة يمكن أن يكون مهمة صعبة، خاصة مع تنوع الخيارات المتاحة. إذا كنت تبحث عن الأناقة الكلاسيكية، يمكنك الاختيار من بين تشكيلة الساعات الأنيقة التقليدية مثل الساعات الأوتوماتيكية أو الكرونوغراف. أما إذا كنت من محبي المغامرة والأنشطة الرياضية، فإن الساعات الرياضية المتينة والمقاومة للماء تعد خيارًا مثاليًا لك.

الكونسيلر وعالم المكياج



الكونسيلر هو منتج مهم في عالم المكياج يستخدم لتغطية العيوب الجلدية وإخفاء الهالات السوداء والبقع والتصبغات. يأتي الكونسيلر عادةً في صورة سائلة أو كريمية، ويتوفر بعدة درجات لونية تناسب ألوان البشرة المختلفة.

يعتبر الاختيار المناسب للون الكونسيلر أمراً حيوياً، حيث يجب أن يكون أقرب لونه للون البشرة للحصول على نتيجة طبيعية ومتناسقة. كما يمكن استخدام الكونسيلر بعد الأساس وقبل البودرة للحصول على تغطية أفضل ومثالية.

من الجدير بالذكر أن استخدام الكونسيلر بكميات مناسبة يعزز طبيعة المكياج، ويجب دمجه بشكل جيد لتجنب ظهور الخطوط والتكتلات. كما يمكن استخدامه أيضاً لإبراز ملامح الوجه مثل الحاجبين والشفاة لمظهر أكثر تناسقاً وتألقاً.

موضة التسعينات تعود بقوة في تصاميم المجموعة الصيفية لسنة 2024

عادت مجددا موضة حقبة التسعينات الذهبية لتكتسح معظم المجموعات الربيعية والصيفية لسنة 2024، فمعظم التصاميم التي طبعت تلك الفترة الزمنية قد استلهم منها كبار مصممي الأزياء، لما تتميز به من أناقة مفعمة بالحياة والألوان الزاهية

وحتى تتمكني سيدتي من مواكبة آخر صيحات الموضة، سأقترح عليك أبرز الاتجاهات الرائدة في ترند الملابس الصيفية لهذا الموسم حتى تتألقي بكل شيئاكية وأريحية

[إقرأ المزيد](#)



أبرز إطلالات المشاهير في احتفال لوريال بمرور 25 عاما من الجمال



مصمم بطريقة تجمع بين الراحة والأناقة، تميز التصميم من الأعلى بصيحة الكتف الواحد، فيما جاء سروال الجمبسوت بأرجل مريحة وواسعة. ولإكمال إطلالتها، اعتمدت هند صبري على اكسسوارات أنيقة وبسيطة، مما زاد من سحر وأناقة إطلالتها

اللون الأبيض أبرز ما طبع حفل لوريال

من بين الألوان التي سادت أرجاء حفل لوريال شذرات اللون الأبيض، أبرز من سرق الأضواء بهذا اللون النجمة ماغي بو غصن بفساتها الأبيض الأنيق والمجسم، حيث ينسدل بشكل راقى من الخصر ويأتي واسعاً حتى الأسفل، وبأكمام طويلة على شكل وشاح مفتوح من منتصف الذراعين، أما الجزء العلوي من الفستان فيتميز بتطريزات فضية لامعة و برقية مرتفعة تضيف أناقة مميزة على الإطلالة

[إقرأ المزيد](#)

حضر عدد كبير من نجومات السينما والتلفزيون في الذكرى الذهبية للوريال بمناسبة مرور 25 عاما من الجمال، وهو الحفل الذي أقيم في عاصمة دولة الإمارات المتحدة دبي، وكانت هذه الاحتفالية فرصة للكثير من النجمات لإظهار أناقتهن من خلال تألقهن بفساتين أبدع فيها أشهر مصممي العالم

إذا كنت سيدتي تهتمين بأخر ما جادت به صيحات الموضة، ولديك فضول لمعرفة ماذا اختار المشاهير من ملابس لجذب أنظار الجماهير والكاميرات، فتعالى لتتعرف عليها سويا

[هند صبري بجمبسوت أحمر فاقع](#)

في فعاليات حفل لوريال، لفتت النجمة التونسية هند صبري الأنظار بإطلالتها المتألقة، حيث ارتدت جمبسوت باللون الأحمر،



"هكذا تعرفات أغنية "العيون عينا
عالميا بفضل أصوات الكورال