



أخبار الأسبوع

قراءة 90 في المائة
من المشاركين غير راضين
عن المخطط الأخضر

أناقة وجمال

القفطان المغربي
يتألق في مونتريال

حياتنا

أزمة التوظيف
تهدد خطة
المغرب 2030

هو يكاند



قانون العقوبات البديلة يخرج من حيز التنفيذ



فهرس

الافتتاحية	04
أخبار الأسبوع	06
حياتنا	14
صحتنا	18
فن وفكر	22
أناقة وجمال	26



لودجي 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



تصريح الأسبوع

دد

إفريقيا
ستجد
مكانها في
عالم الذكاء
الاصطناعي
"دون أي
تعقيد"

السيد أزولاي

مستشار جلالة الملك ورئيس مؤسسة البحث والتطوير والابتكار في
العلوم والهندسة

مجلس المستشارين يصادق بالأغلبية على مشروع القانون المتعلق بالعقوبات البديلة

وفق القواعد الموضوعية لمجموعة القانون الجنائي المرتبطة بالعقاب، أو من خلال وضع آليات وضوابط إجرائية على مستوى قانون المسطرة الجنائية تهم تتبع وتنفيذ العقوبات البديلة.

كما يهدف النص، يضيف الوزير، إلى إيجاد حلول للإجرام البسيط وفق مقارنة تأهيلية وإدماجية بعيدة عن السجن وغرس روح المواطنة والواجب والالتزام خاصة من خلال عقوبة العمل من أجل المنفعة العامة، إلى جانب المساهمة في الحد من حالات الاكتظاظ داخل المؤسسات السجنية.

من جانبهم، أكد المستشارون البرلمانيون أن مشروع القانون، يقدم مفهوما جديدا للعقاب لإرساء سياسة عقابية متجددة وأكثر فعالية في إعادة التأهيل، بالإضافة إلى الحد من اكتظاظ المؤسسات السجنية، مبرزين أن التصويت على الجيل الجديد من هذه العقوبات سيعزز الترسانة التشريعية ذات الصلة بإصلاح منظومة العدالة.

وثنى المستشارون البرلمانيون مضمين مشروع القانون والمسار الذي عرفته مناقشة مضمينه، مؤكداً في المقابل على التسريع بإخراج مشاريع القوانين ذات الصلة لاسيما مشروع القانون الجنائي والمسطرة المدنية والجنائية بالإضافة إلى تعبئة الموارد المالية والبشرية لتنفيذه.

مستحضراً في هذا السياق، دعوة صاحب الجلالة الملك محمد السادس إلى اعتماد نظام العقوبات البديلة في خطابه السامي بمناسبة الذكرى 56 لثورة الملك والشعب.

وأشار الوزير إلى أنه تم في إعداد هذا النص، استحضار جل المرجعيات والقواعد والمعايير الدولية المعتمدة وعلى رأسها المبادئ العامة الواردة في قواعد الأمم المتحدة الدنيا النموذجية للتدابير غير الاحتجازية، لضمان التوازن بين حقوق المحكوم عليهم وحقوق الضحايا وحقوق المجتمع في الأمن العام ومنع الجريمة، من خلال توسيع دائرة الاستفادة مع استثناء الجرائم الخطيرة والأشخاص العائدين والتنشيط على تدابير إصلاح أضرار الجريمة.

كما ارتكزت مضمين مشروع القانون، يضيف الوزير، على توفر الصلح أو تنازل الضحايا في أهمها وخضوع ذلك لرقابة القضاء سواء عند تقرير العقوبة البديلة أو حق المنازعة فيها لتصحيح ما قد يشوب تحديدها وفق مساطر محددة ومبسطة لإضفاء المرونة، إلى جانب الحرص على مراعاة عدم التمييز عند تطبيقها على أفراد المجتمع بغض النظر عن وضعيتهم الاجتماعية والاقتصادية كما هو الحال بالنسبة للعقوبة البديلة المتعلقة بالغرامة اليومية.

وبحسب الوزير، فإن مضمين مشروع القانون لم تغفل أيضاً مراعاة كرامة المحكوم عليهم عند تطبيق العقوبات البديلة وحياتهم الخاصة ووضعية بعض الفئات الخاصة كالنساء والأحداث والمسنين وذوي الإعاقة، مبرزاً أن هذا النص يروم وضع إطار قانوني متكامل للعقوبات البديلة سواء من حيث تأصيلها

صادق مجلس المستشارين، بالأغلبية، على مشروع القانون رقم 43.22 المتعلق بالعقوبات البديلة وذلك خلال جلسة عامة تشريعية عقدها مساء الثلاثاء.

وفي كلمة تقديمية لمشروع القانون، الذي حظي بموافقة 36 مستشاراً برلمانياً وامتنع 6 مستشارين برلمانيين عن التصويت، قال وزير العدل، عبد اللطيف وهبي، إن العقوبات البديلة تشكل وجهاً مشرقاً في تاريخ السياسة الجنائية وأضحت خياراً أساسياً وركيزة من الركائز الأساسية في السياسات العقابية الحديثة، حملت تغييراً عميقاً في فلسفة العقوبة ووظائفها عبر تدعيم غايتها الإصلاحية والإدماجية على حساب البعد الانتقامي.

وسجل الوزير أن جل الأنظمة الجنائية الحديثة راهنت بشكل كبير على تبني نظام العقوبات البديلة كسبيل لتحديث وتطوير سياستها العقابية والحد من إكراهات الوضع العقابي القائم نتيجة الاكتظاظ داخل المؤسسات السجنية والتغلب على مساوئ العقوبات السالبة للحرية قصيرة المدة التي لا تكفي زمنياً لتحقيق البرامج التأهيلية والتكوينية، بل بالعكس تسهم سلباً في إدماج المحكومين بها بفعل الاختلاط مع من هم أكثر خطورة.

واعتبر الوزير أن اعتماد نظام العقوبات البديلة في المنظومة القانونية العقابية والتأهيلية الوطنية أصبح مطلباً أساسياً دافع عنه العديد من الفاعلين الحقوقيين والقانونيين، وتم استحضاره في العديد من المحطات منها أشغال هيئة الإنصاف والمصالحة ومناظرة مكثرت حول السياسة الجنائية والحوار الوطني حول الإصلاح العميق والشامل لمنظومة العدالة،

LODJM .INFO

إشاعة



الكاف تنفي اتخاذ قرار نهائي بخصوص موعد كأس أمم إفريقيا

أكدت الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، عبر خبر نشرته على حسابها الرسمي، أن جميع الأخبار المتداولة، بخصوص تأجيل كأس أمم إفريقيا المغرب 2025 إلى غاية 2026 غير صحيحة، وأن المكتب التنفيذي للكاف سيجتمع لاتخاذ قرارات بهذا الخصوص، وسيتم نشرها بشكل رسمي.

استطلاع للرأي: "قراءة 90 في المائة من المشاركين غير راضين عن المخطط الأخضر"

89,3 في المائة من المشاركين في استطلاع للرأي، حول مخطط المغرب الأخضر الذي أنجزه المركز المغربي للمواطنة غير راضين عنه. الاستطلاع تم إنجازه خلال الفترة ما بين 3 و31 مارس 2023 من خلال استبيان إلكتروني عرف مشاركة 4864 شخصا.

مخطط المغرب الأخضر، بعد 15 سنة من إنطلاقه، و الذي بَشَّر بإحداث نقلة نوعية في القطاع الفلاحي، يرى 94,2 في المائة من المشاركين في الاستطلاع المذكور، أنه لم يتمكن من خفض أئمة المنتوجات الفلاحية، فيما 83,7 في المائة يعتبرون أن المخطط لم ينجح في تعزيز الأمن الغذائي الوطني. واعتبر 86,8 في المائة من المشاركين أن المخطط لم ينجح في تحسين ظروف عيش ساكنة العالم القروي، ورأى 93,9 في المائة أن المستفيد الرئيسي منه هم الفلاحون الكبار.



وحسب نتائج الاستطلاع أن 72,7 في المائة يرون أن المخطط لم يتوقف في دعم الشباب لإحداث مشاريع في القطاع الفلاحي، فيما 57,2 في المائة من المشاركين يعتبرون أنه لم ينجح في خلق فرص شغل إضافية في هذا القطاع. وحسب نفس الاستطلاع فإن 85,2 في المائة من المستطلعين يرون أن مخطط المغرب الأخضر لم يساهم في الزيادة في كمية المنتوجات الفلاحية المتوفرة في السوق الوطني، بينما يرى 56,5 في المائة منهم أن مخطط المغرب الأخضر لم يتمكن من الرفع من الإنتاج الفلاحي الوطني.

النتائج نفسها، تؤكد أن 88,4 في المائة من المشاركين يرون أن مخطط المغرب الأخضر استهدف التصدير وجلب العملة الصعبة على حساب تحقيق الأمن الغذائي للمغرب، فيما يعتقد 91,2 في المائة أن التزليل الميداني للمخطط لم يكن في مستوى تطلعاتهم وانتظاراتهم.

وذكرت النتائج أن 87,8 في المائة من المشاركين يعتبرون أن النتائج المحصل عليها في إطار المخطط لا تبرر الأموال العمومية التي صرفت عليه، بينما 91,5 في المائة يرون أن البرلمان لا يقوم بدوره في تتبع وتقييم المخطط.

المديرية العامة للأمن الوطني تطلق منصة للإبلاغ عن المحتوى غير المشروع



شرعت المديرية العامة للأمن الوطني، انطلاقا من بداية الأسبوع الجاري من شهر يونيو، في العمل بالمنصة الرقمية "إبلاغ" المخصصة للتبليغ عن المحتويات غير المشروعة على شبكة الأنترنت، والتي يمكن الولوج إليها من داخل المغرب وخارجه عبر جميع وسائط وتطبيقات تصفح الأنترنت على الأجهزة الثابتة والمحمولة.

منظومة "إبلاغ" هي عبارة عن منصة رقمية تفاعلية، تسمح لمستخدمي شبكة الأنترنت ورواد مواقع التواصل الاجتماعي بالتبليغ الفوري والأمن عن كل المحتويات الرقمية الإجرامية والعنيفة، أو تلك التي تتضمن تحريضا على المساس بسلامة الأفراد والجماعات، أو تنطوي على إشادة بالإرهاب والتحريض عليه، أو تمس بحقوق وحرمان الأطفال القاصرين وغيرهم.

وقدمت الحرص في تطوير وبناء هذه المنصة الجديدة على مراعاة مجموعة من الضوابط والأخلاقيات المتعلقة بآليات استقبال ومعالجة تبليغات المواطنين عن المحتويات الرقمية غير المشروعة، خصوصا في الجوانب المتعلقة بتأمين حماية صارمة للمعطيات الشخصية لمستخدمي هذه المنصة، علما أن آلية التبليغ نفسها التي تم اعتمادها توفر عدة خيارات تتيح للمستخدمين إما التصريح بمعطياتهم التعريفية أو عدم كشفها.

وتكرس هذه المنصة مركات ومفاهيم أمنية ضرورية، من بينها الإنتاج المشترك للأمن الذي يجعل المواطن شريكا في توطيد الأمن في مفهومه الواسع، من خلال التبليغ عن كل التهديدات والمخاطر المحتملة، كما تجسد هذه المنصة كذلك واجب التحذير الذي يفرض على الجميع الإخطار والتبليغ عن كل الجرائم ومحاولات الجرائم التي تتهدد أمننا الجماعي.

وتراهن مصالح الأمن الوطني من خلال تطوير وإطلاق المنصة الرقمية "إبلاغ" إلى تدعيم الإحساس العام بالأمن، وتعزيز التفاعل بين المؤسسة الأمنية ومحيطها المجتمعي، وكذا تطوير آليات عملية وناجعة لمكافحة الجرائم المرتبطة بالتكنولوجيات الحديثة عبر إشراك المواطنين في تحقيق الأمن الرقمي وصيانة الأنترنت كفضاء آمن وخال من التهديدات والسلوكيات الإجرامية.

إقرأ المزيد

صورة الأسبوع



ترأس صاحب السمو الملكي ولي العهد الأمير مولاي الحسن حفل توزيع جوائز نهاية جائزة الحسن الثاني برسم بطولة المغرب لفنون الفروسية التقليدية "التبوريدة" في دورتها الثالثة و العشرون

مجلس النواب الأمريكي يوافق على فرض عقوبات على المحكمة الجنائية الدولية بسبب مذكرات اعتقال ننتياهو

صوت مجلس النواب الأمريكي مؤخرا لصالح مشروع قانون لمعاقبة أعضاء المحكمة الجنائية الدولية. تم اتخاذ القرار ردا على إعلان المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية كريمة خان إصدار مذكرات اعتقال بحق رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتياهو ومسؤولين إسرائيليين آخرين بتهمة ارتكاب جرائم حرب مزعومة تتعلق بالنزاع المستمر في غزة.

وأعرب رئيس مجلس النواب مايك جونسون عن معارضته الشديدة للقرار، واصفا مذكرات الاعتقال بأنها "بدون سبب" وندد بما يعتبره اتهامات "غير موجودة" ضد القادة الإسرائيليين. وأكد جونسون أن الولايات المتحدة لن تقبل "البيروقراطيين الدوليين" الذين يصدرون مذكرات اعتقال بحق القادة الإسرائيليين، مضيفا أن "الكونغرس يدرس جميع الخيارات، بما في ذلك العقوبات، لمعاقبة المحكمة الجنائية الدولية وضمان أن يواجه قادتها عواقب إذا اتبعوا هذا المسار" (بوليتيكو) (تايمز أوف إسرائيل).



وقد أيد هذا الموقف العديد من المشرعين الجمهوريين المؤثرين، بمن فيهم السناتور ليندسي غراهام، الذي وعد بالعمل مع زملائه من كلا الحزبين لفرض عقوبات قاسية على المحكمة الجنائية الدولية. كما انتقد السناتور توم كوتون قرار المحكمة الجنائية الدولية، واصفا المحكمة بأنها "الكنغر" واتهم المدعي العام خان بإجراء تحقيق بدوافع سياسية ومعاد للسامية (بوليتيكو) (جويش إنسايدر).

كما أدان الرئيس جو بايدن ومسؤولون ديمقراطيون آخرون قرار المحكمة الجنائية الدولية. ووصف بايدن مذكرات الاعتقال بأنها "شائنة" وشدد على أنه لا يوجد تكافؤ بين تصرفات إسرائيل وأفعال حماس. وأضاف وزير الخارجية أنتوني بلينكن أن الاتهامات ضد إسرائيل "مخزية" وأكد مجددا دعم الولايات المتحدة الثابت لأمن إسرائيل (NY1) (تايمز أوف إسرائيل). ومع ذلك، فإن هذا الموقف ليس بالإجماع داخل الحزب الديمقراطي. وأشاد بعض التقدميين بمبادرة المحكمة الجنائية الدولية، بحجة أنه لا ينبغي لأحد أن يكون فوق القانون، ولا حتى القادة الإسرائيليين. وقد أعربت شخصيات مثل النائب مارك بوكان عن دعمها لأوامر الاعتقال، مشددة على الحاجة إلى تحقيق العدالة لجميع الأطراف المشاركة في الصراع (NY1).

لا يزال الوضع معقدا ومنقسما، مع تداعيات كبيرة محتملة على العلاقات الدولية والدبلوماسية الأمريكية. يستمر الجدل حول شرعية المحكمة الجنائية الدولية وسلطانها في إثارة ردود فعل عاطفية من كلا جانبي الطيف السياسي في الولايات المتحدة وحول العالم (جويش إنسايدر).



صاحب السمو الملكي ولي العهد الأمير مولاي الحسن يترأس بالقنيطرة حفل تخرج ألفوج 24 للسلك العالي للدفاع والفوج 58 لسلك الأركان

بتعليمات سامية من صاحب الجلالة الملك محمد السادس، القائد الأعلى ورئيس أركان الحرب العامة للقوات المسلحة الملكية، ترأس صاحب السمو الملكي ولي العهد الأمير مولاي الحسن، اليوم الأربعاء، بالكلية الملكية للدراسات العسكرية العليا بالقنيطرة، حفل تخرج الفوج 24 للسلك العالي للدفاع، والفوج 58 لسلك الأركان.

ولدى وصوله إلى مقر الكلية الملكية للدراسات العسكرية العليا، تقدم للسلام على صاحب السمو الملكي ولي العهد الأمير مولاي الحسن، الفريق أول، المفتش العام للقوات المسلحة الملكية وقائد المنطقة الجنوبية، والعميد، مدير الكلية الملكية للدراسات العسكرية العليا، قبل أن يستعرض سموه تشكيلة من القوات الملكية الجوية أدت التحية.

كما تقدم للسلام على سموه كل من الفريق أول، قائد الدرك الملكي، وضباط سامون من القيادة العامة للقوات المسلحة الملكية، ووالي جهة الرباط - سلا - القنيطرة، وعامل إقليم القنيطرة، والقائد المنتدب للحامية العسكرية بالقنيطرة، والأساتذة الجامعيين وضباط سلك التدريس بالكلية. وبعد أن تابع سموه عرضا حول "القوات المسلحة الملكية و تدبير الأزمات" من تقديم ضابطين متدربين، أشرف صاحب السمو الملكي ولي العهد الأمير مولاي الحسن، على تسليم شهادات التعليم العسكري العالي بدرجة ماستر متخصص في الدفاع الوطني، وشهادات سلك الأركان، على التوالي، لكل من الضباط المتخرجين من السلك العالي للدفاع وسلك الأركان المغاربة والأجانب.

اقرأ المزيد

ز.د.ج.إ.ن.ف.و

پوست الأسبوع



نتائج استطلاع "المركز المغربي للمواطنة" تُظهر غياب ثقافة التصدق بلحم الأضاحي في المجتمع المغربي، حيث صرح 55% من المشاركين في الاستطلاع بأنهم يستعملون كل الأضحية للاستهلاك الأسري، بينما صرح 37% بأنهم يتقاسمون جزءاً من لحم الأضحية مع المحتاجين.

@lodjmaroc





توقيع اتفاقية للشراكة والتعاون بين المؤسسة المحمدية للأعمال الاجتماعية لقضاة وموظفي العدل ومجلس المستشارين.

شرف رئيس مجلس المستشارين السيد النعم ميارة، بمعية وزير العدل السيد عبد اللطيف وهبي، يومه الأربعاء 05 يونيو 2024 بمقر المجلس على توقيع اتفاقية للشراكة والتعاون بين المؤسسة المحمدية للأعمال الاجتماعية لقضاة وموظفي العدل ومجلس المستشارين.

وتهدف هذه الاتفاقية إلى مد أواصر التعاون وتوطيده في إطار شراكة مثمرة يستفيد منها المنتمون إلى المؤسستين، في المجالات الاجتماعية والترفيهية والرياضية والثقافية والعلمية. وبمقتضى هذه الاتفاقية سيستفيد موظفو مجلس المستشارين، عن طريق جمعية الأعمال الاجتماعية، من الخدمات والأنشطة التي تقدمها المؤسسة المحمدية، والتي ليس لها انعكاس مالي، بنفس الشروط المطبقة على منخرطي المؤسسة المحمدية.



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا



بنكرير تستضيف نهائي مسابقة ديكاتلون الطاقة الشمسية الأفريقي

أقيمت المباراة النهائية لمسابقة ديكاتلون الطاقة الشمسية الإفريقي - تحدي التصميم 2024 بنجاح في مركز البنايات الخضراء والذكية في حرم جامعة محمد السادس متعددة التخصصات التقنية بنكرير. وقد أبرز هذا الحدث الدولي الكبير، المخصص للابتكار والتنمية المستدامة في مجال العمارة والبناء المستدام، مهارات وإبداع الفرق المشاركة من جميع أنحاء العالم.



ينظم ديكاتلون الطاقة الشمسية الإفريقي - تحدي التصميم 2024 ينظم بمبادرة من معهد البحث في الطاقة الشمسية والطاقات الجديدة (IRESEN)، تحت إشراف وزارة الانتقال الطاقوي والتنمية المستدامة للمملكة المغربية، بتعاون مع مركز الطاقة الخضراء (Green Energy Park) وجامعة محمد السادس متعددة التخصصات التقنية، وبشراكة مع وزارة الطاقة الأمريكية. يجمع تحدي هذا العام فرقاً متعددة التخصصات من طلاب الجامعات لتصميم مبانٍ عالية الأداء ذات بصمة كربونية منخفضة. يجب أن تستجيب هذه المباني للقضايا الحرجة مثل المرونة المناخية والقدرة على تحمل التكاليف والعدالة البيئية.

في فعاليات هذا العام، قدمت الفرق المشاركة في المسابقة، التي ضمت أكثر من 250 طالباً وباحثاً من 6 دول مختلفة يمثلون أكثر من 70 جامعة وكلية، نماذج أولية لمنازل ذات نجاعة طاقة عالية وتتضمن أحدث التقنيات، وشملت الابتكارات البارزة ما يلي:

- أنظمة كهروضوئية متقدمة: استخدمت الفرق ألواحاً شمسية من الجيل الجديد، تم تحسينها لتحقيق أقصى إنتاجية للطاقة حتى في ظروف الإضاءة المنخفضة.
- أنظمة لتخزين الطاقة: باستخدام بطاريات عالية السعة وطول التخزين الحراري، مما يضمن استقلالية أكبر للطاقة.
- إدارة ذكية للطاقة: تكامل أنظمة إدارة الطاقة القائمة على الذكاء الاصطناعي، مما يتيح تحسين استهلاك الطاقة في الوقت الفعلي.

إقرأ المزيد

رقم الأسبوع



400 ألف

كشفت وزيرة الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات، محمد صديقي أن المغرب تمكن لحدود نهاية ماي المنصرم من استيراد 450 ألف رأس من الأغنام الأوربية.



افتتاح القمة الكورية الإفريقية الأولى بسيول، بمشاركة المغرب

افتتحت اليوم الثلاثاء بمدينة سيول، أشغال القمة الكورية - الإفريقية الأولى، تحت شعار "المستقبل الذي نبنيه معا: نمو مشترك، استدامة وتضامن".

ويمثل صاحب الجلالة الملك محمد السادس في هذه القمة، رئيس مجلس النواب، السيد راشيد الطالبي العلمي.

ويشارك في هذه القمة، التي أعطى انطلاقها الرئيس الكوري، يون سوك يول، أكثر من 45 بلدا إفريقيا، ستعمل على مدى يومين، على بحث سبل تطوير التعاون بين كوريا والدول الإفريقية، خاصة في مجالات الاقتصاد، والطاقة، والرقمنة.

وتهدف هذه القمة إلى إرساء أسس تعاون وثيق بين إفريقيا وكوريا، التي كانت قد أعلنت سنة 2006 عن "المبادرة الكورية للتنمية الإفريقية"، والتي تؤكد من خلالها هذه الدولة الآسيوية التزامها بمشاركة تجارها التنموية مع القارة الإفريقية.

الأسد الإفريقي 2024.. توشيح عدد من القيادات العسكرية الأمريكية بأوسمة ملكية

تم، الخميس، بمقر قيادة المنطقة الجنوبية بأكادير، تنظيم حفل لتوشيح عدد من القيادات العسكرية الأمريكية، بأوسمة ملكية أنعم بها عليهم جلالة الملك، القائد الأعلى ورئيس أركان الحرب العامة للقوات المسلحة الملكية.



ويتعلق الأمر، بكل من الفريق جيش مايكل لانغلي، قائد القيادة الأمريكية في إفريقيا (USAFRICOM)، الحاصل على وسام الاستحقاق العسكري من درجة ضابط كبير، والفريق تود واسمون، قائد فرقة العمل التابعة للجيش الأمريكي في جنوب أوروبا - إفريقيا، الحائز على وسام الاستحقاق العسكري من درجة قائد.

وخلال الحفل الذي أقيم بحضور سفير الولايات المتحدة الأمريكية بالمغرب، بونيت تالوار، تم أيضا منح الرقيب مايكل وودز، أحد كبار ضباط الصف بالقيادة الأمريكية في إفريقيا، وسام الاستحقاق العسكري من درجة فارس، إضافة إلى المخططة اللوجستية للتدريب، المساعدة هايدي إنجل، التي وشحت بوسام الاستحقاق العسكري من درجة فارس.

وفي كلمة بالمناسبة، أشاد الفريق أول المفتش العام وعلى هامش هذا الحفل، تم تدشين معرض للصور الفوتوغرافية يرصد أبرز أحداث الدورات للقوات المسلحة الملكية قائد المنطقة الجنوبية، بمساهمة العشرين للتدريب المغربي الأمريكي المشترك "الأسد الإفريقي"، الذي أضحى ملتقى هام هؤلاء الضباط الأمريكيين في تعزيز التعاون مع القوات تبادل فيه الأطر العسكرية المعلومات والإجراءات والخبرات، لا سيما في مجالي التكوين المسلحة الملكية.

وأضاف أن "جلالة الملك، من خلال منحهم هذه الأوسمة، كما وقع بالمناسبة، الفريق أول المفتش العام للقوات المسلحة الملكية قائد المنطقة يشيد أيضا بكل من ساهم، بشكل مباشر أو غير مباشر، في الجنوبية و الفريق جيش مايكل لانغلي، قائد القيادة الأمريكية في إفريقيا، على مذكرة تفاهم استدامة وتميز العلاقات المغربية الأمريكية".

إقرأ المزيد

LODJ
.INFO

رييل الأسبوع

REEL OF THE WEEK



@lodjmaroc





أزمة التوظيف تهدد خطة المغرب 2030

على الرغم من التوقعات الاقتصادية الواعدة لعام 2030، لا يزال سوق العمل في المغرب مصدر قلق. في عام 2023، شهدت البلاد فقدان 157,000 وظيفة، مما أثار قلقاً بشأن استدامة الطموحات الاقتصادية للمغرب.

تسلط هذه الخسائر الوظيفية الكبيرة الضوء على الحاجة الملحة للإصلاحات الهيكلية لتحقيق استقرار ونمو سوق العمل. تهدد هذه الوضعية بإخراج أهداف خطة المغرب 2030 عن مسارها، والتي تهدف إلى رفع الوضع الاقتصادي للبلاد وتحسين مستوى المعيشة. معالجة مشكلة التوظيف أمر بالغ الأهمية لتحقيق الأهداف طويلة المدى المحددة في الخطة الاستراتيجية، مما يستدعي تدخلات سياسية فورية وفعالة لعكس الاتجاه السلبي.

هكذا سيعمل المغرب على تعزيز عدد السياح الصينيين

على الرغم من التوقعات الاقتصادية الواعدة لعام 2030، لا يزال سوق العمل في المغرب مصدر قلق. في عام 2023، شهدت البلاد فقدان 157,000 وظيفة، مما أثار قلقاً بشأن استدامة الطموحات الاقتصادية للمغرب.



أتأتي هذه الخطوات الاستراتيجية لوعي المغرب بأهمية الفرص التي يمنحها السياح الصينيين، ليس فقط بالأعداد بل كذلك بقدرته على تنشيط مختلف القطاعات الاقتصادية في المغرب. هذان دون اهمال امكانية الاستثمارات في البنية التحتية المناسبة وتعزيز استراتيجيات الترويج الفعالة، يستطيع المغرب تأسيس نفسه كواجهة رئيسية للسياحة الصينية.

يعمل المغرب على تعزيز جلب السياح الصينيين. قبل ظهور جائحة COVID-19، تحديداً في العام 2019، استقبل المغرب قرابة 180000 زائر صيني، ما يعكس القوة والفرص العظيمة التي يحملها هذا السوق. ولكننا نعرف ما نتج عن الوباء من انخفاض كبير في أعداد السياح، ولكن شهدنا بوادر انتعاش، وإن كانت متواضعة، في عام 2023. لذلك عمل المغرب على وضع استراتيجية محروسة وعلى تنفيذ مبادرات موجهة، بإمكان المغرب ليس فقط إعادة جذب عدد السياح الذي كان قبل الجائحة، بل تجاوزه أيضاً.

91% من المواطنين في المغرب يعارضون فكرة التعايش بالمساكنة

يسبب الجدل الدائر حول الاعتراف القانوني بالمساكنة في المغرب نقاشات معمقة ومشحونة بالعواطف، ويكشف عن التوتر القائم بين التقاليد والحداثة في بلد متمسك بقيمه الإسلامية التقليدية. رغم كون هذه الممارسة غير قانونية، فإنها تحظى بقيمة بالنسبة لبعض الشباب المغاربة. من الممكن التساؤل عن جدوى الالتزام بالقوانين التي يتم التغاضي عنها بشكل متكرر، بينما يمكن أن يكون من الواقعي أكثر تبني تشريعات تتماشى مع الواقع الاجتماعي لمختلف الفئات في المجتمع المغربي.

بالنسبة لنسبة 91% من المغاربة الذين يرفضون التقنين تكشف دراسة أجرتها "مجموعة صنيرجيا" لصالح "ليكونوميست" عن آراء المغاربة بشأن هذه القضية الحساسة، مشيرة إلى مجتمع يعيش حالة انقسام بين الوفاء للتقاليد والترحيب بالتغيير الاجتماعي.

المساكنة، التي تعني حياة الزوجين من دون عقد زواج في المغرب، ما زالت تعتبر موضوعاً محظوراً في العديد من الدول الإسلامية بما في ذلك المغرب. يتناول التحقيق الأخير لمجموعة Sunergia قضية تقنين هذه الظاهرة، وخاصة بعد مناقشة البرلمان المغربي للاعتراف بها.



[اقرأ المزيد](#)



برنامج الأسبوع



الرياضة المغربية تحتاج إلى تشريعات جديدة.. منصف اليازغي في الزاوية 90

قال الدكتور منصف اليازغي ان القانون المتعلق بالممارسة الرياضية له محطات تاريخية يجب الاشارة اليها والحديث عنها، بسبب السياق الزمني والسياسي الذي كان محددًا في وضع تشريعات رياضية ضرورية.



SCAN ME

@lodjmaroc

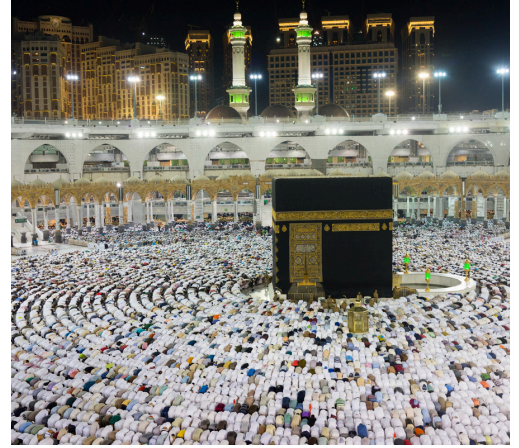


السعودية: السجن والغرامة لمخالفين ينقلون عددا ممن لا يحملون تصاريح أو تأشيرات حج

أصدرت السلطات السعودية أمس قرارات بتنفيذ عقوبات بالسجن لمدة خمسة عشرة يوما والغرامة 10 آلاف ريال، والإبعاد بحق مخالفين لأنظمة وتعليمات الحج، بعد توقيفهم أثناء قيامهم بنقل عدد ممن لا يحملون تصاريح أو تأشيرات حج نظامية.

وقالت وزارة الحج والعمرة السعودية، عبر حساباتها على مواقع التواصل الاجتماعي تحت وسم #حج_بلا_تصريح، إن الحملات الأمنية تعمل على مدار الساعة في نطاق مكة المكرمة، لضبط المخالفين وإدانتهم للسلطات المختصة لتطبيق العقوبات عليهم بشكل صارم. من جانبها ذكرت وزارة الداخلية السعودية أن اللجان الإدارية الموسمية بالمديرية العامة للجوازات أصدرت ثمانية قرارات إدارية تضمنت: عقوبة السجن لمدة 15 يوما لكل ناقل، وغرامة مالية قدرها 10000 ريال، بحق من تم ضبطهم، وبينهم مقيمون ومواطنون سعوديون، مشيرة إلى أن الغرامة تتعدد بتعدد كل مخالف يتم نقله، إضافة إلى التشهير بالمخالفين وترحيل الناقلين من الوافدين ومنعهم من دخول المملكة العربية السعودية، وفقا للمدد المحددة نظاما بعد تنفيذ العقوبة مع المطالبة بمصادر 3 مراكبات مستخدمة في النقل قضائيا.

ودعت وزارة الداخلية جميع المواطنين والوافدين إلى التقيد بالالتزام بأنظمة وتعليمات الحج لينعم ضيوف الرحمن في أداء مناسكهم بالأمن والأمان والراحة والطمأنينة.



نادية فتاح: مشروع القانون المتعلق بالضمان الاجتماعي يندرج ضمن تدابير إنجاح ورش الحماية الاجتماعية



خلال جلسة الثلاثاء، بالغرفة الثانية، قالت وزيرة الاقتصاد والمالية، نادية فتاح، أن مشروع القانون المتعلق بالضمان الاجتماعي، يندرج في إطار التدابير المعتمدة من طرف الحكومة "لإنجاح تنزيل ورش تعميم الحماية الاجتماعية كما جاء في الرؤية التي سطرها صاحب الجلالة الملك محمد السادس".

وأكدت السيدة فتاح، في عرض تله نيابة عنها، وزير الإدماج الاقتصادي والمقاولة الصغرى والتشغيل والكفاءات، يونس السكوري، خلال اجتماع عقده لجنة التعليم والشؤون الثقافية والاجتماعية، "أصبح من الضروري إدخال بعض التعديلات على الظهير الشريف بمثابة قانون رقم 172.184 المتعلق بنظام الضمان الاجتماعي لضمان إنجاز جهود تعميم التغطية الصحية، وهو ما جعل الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي يواكب هذا الورش، باعتباره ركيزة أساسية لتنزيل التوجه الاستراتيجي للدولة في مجال الحماية الاجتماعية وبحكم تديره لمجموعة من الأنظمة لفائدة فئات متعددة من المواطنين". وتتمثل أهداف مشروع القانون رقم 02.24 بتغيير وتنظيم الظهير الشريف بمثابة قانون رقم 172.184 المتعلق بنظام الضمان الاجتماعي، وفقا للمسؤولية الحكومية، في "تعزيز حكمة الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي وتعميم قدراته في مجال تحصيل ديونه مع الحرص على تأطير مساطر بها مصالحه، وكيفية النظر في التظلمات والطعون المتعلقة بنتائج مهام المراقبة والتفتيش التي تقوم بها مصالحه".

مشروع القانون "يشكل فرصة لمواصلة وفاء الحكومة بالتزاماتها المضمنة في الاتفاق الاجتماعي الموقع بتاريخ 30 أبريل 2022 مع المراكز النقابية الأكثر تمثيلية والمنظمات المهنية، لا سيما من خلال تحديد عدد الأيام المخولة للحق في راتب الشيخوخة في 1320 يوما عوض 3240 يوم وكذا تقويل الحق للأجراء الذين لا يتوفرون على 1320 يوما من الاشتراك من حق استرداد الاشتراكات المتعلقة بحصتي الأجير والمشغل بعد تحيينهما"، حسب ماجاء خلال العرض.

وجاء أيضا، خلال المداخلة نفسها، انه وإلى جانب تنفيذ القرارات المضمنة في الاتفاق الاجتماعي أبريل 2022، أوردت الوزيرة أن من أهم مقتضيات المشروع "تحسين حكمة الصندوق، وتحسين جودة الخدمات، وإرساء حق الطعن في نتائج المراقبة والتفتيش، فضلا عن تعزيز آليات التحصيل وتأطير وعاء الاشتراك وتحسين التبرير المالي".

وفيما يتعلق بأبرز المقتضيات المتعلقة بتحسين حكمة الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي، أشارت الوزيرة إلى أنها تتجلى في توسيع مجالات الاشتغال الخاصة بالصندوق وتحديد وضعية الصندوق القانونية وتعزيز صلاحياته، إضافة إلى تأطير كل من "كيفية تعيين أعضاء المجلس الإداري، واختصاصات المجلس الإداري واختصاصات المدير العام".

اقرأ المزيد

BUZZ



فاجعة سيدي علال التازي : 10 وفيات و 156 إصابة بالتسمم بالميثانول

تعرضت مدينة سيدي علال التازي لكارثة مروعة راح ضحيتها 10 أشخاص وأصيب 156 آخرين إثر تسمم جماعي بمادة الميثانول.

تسببت هذه الواقعة في غثيان وقيء وآلام في البطن وصداع ودوار وضيق في التنفس وفقدان البصر والغيوبة للمصابين، ويُعتقد أن الميثانول قد تم خلطه مع الإيثانول عن طريق الخطأ أو العمد، أو تم بيع مشروبات مغشوشة تحتوي عليه.

تم نقل المصابين إلى المستشفيات، وفتح تحقيق لمعرفة أسباب الواقعة ومحاسبة المسؤولين، مع حث المواطنين على توخي الحذر وعدم شراء أو استهلاك أي مشروبات روية من مصادر غير موثوقة.



الصحة المتصلة رقمياً : المغرب متخلف؟

رغم مكانته الرائدة في إفريقيا واعتماد لوائح منذ عام 2015، لا يزال التطبيق عن بعد يواجه تحديات في المغرب. يتمثل أكبر العوائق في ضعف الوعي لدى الأطباء والمرضى وعدم وجود إطار منظم لتسعير الخدمات وسداد تكاليفها.

منذ أواخر التسعينيات، اتجه المغرب نحو أخذ دور ريادي في مجال التطبيق عن بعد بإفريقيا. من خلال إطلاق مشاريع تجريبية مدعومة من المنظمات الدولية. وفي عام 2015، جاء القانون 131-13 ليؤسس إطاراً قانونياً يُنظم هذه الممارسة المستقبلية.

بالتوازي، يبدو أن تبني التطبيق عن بعد بشكل أوسع في المملكة ما زال يواجه بعض العراقيل. ومن أبرز العوائق:

المواقف المتباينة من الأطباء: بينما يحتضن بعض مقدمي الرعاية الصحية فكرة دمج التطبيق عن بعد في ممارستهم، يبقى الآخرون متحفزين، إذ يعربون عن قلقهم بشأن الأخلاقيات وسرية البيانات الطبية والمسؤولية في حال حدوث مضاعفات.

نقص الوعي عند العامة: يجهل الكثير من المرضى الفوائد العديدة للتطبيق عن بعد، خصوصاً بما يخص وتسير الوصول إلى الرعاية في المناطق النائية أو لمن لديهم قيود حركية.

انعدام إطار تسعيري واضح: يؤدي الإرباك المحيط بتسعير خدمات التطبيق عن بعد وتعويضها من قبل منظومات التأمين الصحي إلى تثبيط الأخصائيين الصحيين عن الاستثمار في هذا المجال.

لكن على الرغم من ذلك، فإن للتطبيق عن بعد فوائد جمة تلامس كلا من المرضى ونظام الرعاية الصحية المغربي. من بينها: تحسين مستوى الوصول إلى الرعاية، خاصة بالنسبة للأفراد في المناطق النائية عن المدن الكبرى. خفض التباين في الوصول إلى الرعاية عبر توفير بديل مناسب للتواصل المباشر، الذي يمكن أن يكون مكلفاً وصعب الحصول عليه. التخفيف من الازدحام في المرافق الصحية عبر تمكين المراقبة الذاتية للمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة. تحسين التنسيق بين مقدمي الرعاية الصحية عن طريق تسهيل تبادل المعلومات واستشارات عن بعد.

[اقرأ المزيد](#)

آيت طالب يت رأس بجنيف جلسة عمل رفيعة المستوى حول تأثير العزلة الاجتماعية على الصحة العامة



ترأس وزير الصحة والحماية الاجتماعية، البروفيسور خالد آيت طالب، يومه الإثنين 27 ماي 2024، جلسة عمل رفيعة المستوى لمناقشة التأثيرات العميقة للعزلة الاجتماعية على الصحة العامة، نظمتها البعثة الدائمة للولايات المتحدة الأمريكية في جنيف بالتنسيق مع الدول الأعضاء الممثلة في لجنة الترابط الاجتماعي التابعة لمنظمة الصحة العالمية.

وفي هذا الصدد، شدد وزير الصحة والحماية الاجتماعية، في معرض كلمته على أهمية تعزيز الترابط الاجتماعي ودوره الحيوي في دعم صحة الأفراد والمجتمعات.

ولفت الانتباه إلى التحديات المتزايدة التي تفرضها العزلة الاجتماعية على الصعيد العالمي، قائلاً إن "العزلة الاجتماعية تمثل خطراً كبيراً على الصحة النفسية والجسدية، مما يؤثر بشكل مباشر على جودة حياة الأفراد"، مؤكداً أن هذا التهديد يتفاقم مع التغيرات الديموغرافية والاجتماعية مثل شيخوخة السكان وتأثير جائحة كوفيد-19، علاوة على التقدم التكنولوجي الذي قد يسهم في تعميق هذه العزلة.

أشار إلى أن الدراسات أظهرت أن العزلة الاجتماعية والوحدة تعتبران من عوامل الخطر الصحية المماثلة لأمراض مزمنة مثل السكري وتلوث الهواء والتدخين، مشيراً إلى أن منظمة الصحة العالمية تعترف بأهمية البيئات الاجتماعية في تعزيز الصحة العامة، حيث يُعدّ الترابط الاجتماعي أحد الركائز الأساسية إلى جانب الصحة البدنية والنفسية.

[اقرأ المزيد](#)

لوجا .INFO

كيسولة الأسبوع



SCAN ME

@lodjmaroc





اتباع نظام غذائي رديء يؤدي الدماغ

أظهرت دراسة هي الأولى من نوعها حول كيمياء الدماغ وبنيتها وجودة النظام الغذائي، أن اتباع نظام غذائي رديء الجودة قد يؤدي إلى تغييرات في الدماغ، ترتبط بالكتئاب والقلق.

وبينت فحوصات الدماغ لـ 30 شخصا تغييرات في النواقل العصبية وحجم المادة الرمادية بالدماغ، لدى من اتبعوا نظاما غذائيا رديئا، مقابل من يلتزمون بنظام البحر المتوسط الغذائي، والذي يعتبر صحيا للغاية.

ويقصد بالنظام الغذائي الرديء الجودة أنه النظام الذي لا يحتوي المغذيات المطلوبة مثل البروتينات الصحية كالبقول والأسماك والكربوهيدرات الصحية مثل الخبز الأسمر، ويتضمن الكثير من الوجبات السريعة والبطويات والأطعمة المصنعة.

وأجرى الدراسة باحثون من جامعة ريدنغ، وجامعة روهامبتون، وكينغز كوليدج لندن.

وعندما يتناول شخص ما نظاما غذائيا رديء الجودة، ينخفض حمض غاما أمينوبوتيريك (GABA) ويرتفع مستوى الغلوتامات، وكلاهما من النواقل العصبية، إلى جانب انخفاض حجم المادة الرمادية في المنطقة الأمامية من الدماغ.

وقالت الدكتورة بيريل هيسومالي من جامعة ريدنغ: "نرى أن الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا غير صحي، غنيا بالسكر والدهون المشبعة، يعانون من اختلال في الأعصاب، فضلا عن انخفاض حجم المادة الرمادية في الجزء الأمامي من الدماغ، الذي يلعب دورا في قضايا الصحة العقلية، مثل الاكتئاب والقلق". ولا يزال السبب الحقيقي وراء تأثير النظام الغذائي على الدماغ بهذه الطريقة قيد التحقيق.

وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين تناول الطعام بشكل جيد وصحي، والحصول على دماغ أكثر صحة وصحة عقلية أفضل.

مكونات التبغ وأضرار التدخين على الصحة



ويلقى 65 000 طفل حتفهم كل عام بسبب أمراض مرتبطة بالدخان غير المباشر. ويمكن أن يؤدي التدخين أثناء الحمل إلى عدة أحوال صحية يعاني منها الأطفال الرضع مدى الحياة.

وتحتوي منتجات التبغ المسخنة على التبغ وتعرض المستخدمين لانبعاثات سامة يسبب الكثير منها السرطان ويضر بالصحة. ولا تحتوي نظم إيصال النيكوتين الإلكترونية ونظم إيصال الإلكترونيات الخالية من النيكوتين، والمعروفة عامة باسم السجائر الإلكترونية، على التبغ وقد تحتوي أو لا تحتوي على النيكوتين، ولكنها ضارة بالصحة وغير آمنة بلا أدنى شك، ومع ذلك، فمن السابق لأوانه تقديم إجابة واضحة على الأثر الطويل الأجل لاستخدام منتجات التبغ المسخنة و/أو السجائر الإلكترونية.

يسبب النيكوتين الموجود في التبغ إدمانا شديدا، وبشكل تعاطي التبغ عامل خطر رئيسيا للأمراض القلبية الوعائية وأمراض الجهاز التنفسي، وأكثر من 20 نوعاً مختلفاً أو نوعا فرعيا من السرطان، والعديد من الحالات الصحية الموهنة الأخرى. وفي كل عام، يموت أكثر من 8 ملايين شخص بسبب تعاطي التبغ. وتحدث معظم الوفيات المرتبطة بالتبغ في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، التي غالباً ما تكون هدفاً لتدخل صناعة التبغ وتسويقه بكثافة.

ويمكن أيضا أن يكون التبغ مميتا لغير المدخنين. كما أن التعرض للدخان غير المباشر يؤدي إلى نتائج صحية ضارة، متسببا في وفاة 1.2 مليون شخص سنوياً. ويتنفس ما يقرب من نصف جميع الأطفال هواء ملوثا بدخان التبغ.

وفاة أول مصاب بشري بفيروس إنفلونزا الطيور



أعلنت منظمة الصحة العالمية الجمعة أن رجلاً أصيب بفيروس إنفلونزا الطيور "إتش5 إن2" في أول إصابة بشرية مؤكدة بهذه السلالة، توفي نتيجة عوامل عدة، مشيرة إلى أن التحقيقات مستمرة لمعرفة تفاصيل إضافية بشأن إصابته ووفاته.

وكانت منظمة الصحة العالمية أبلغت الأربعاء عن أول حالة إصابة بشرية مؤكدة مخبرياً بفيروس إنفلونزا الطيور "إتش5 إن2" في المكسيك.

وأوضحت وزارة الصحة المكسيكية أن الرجل البالغ 59 عاماً كان "مصاباً بأمراض مزمنة في الكلى وبالسكري من النوع الثاني، ويعاني ارتفاعاً في الضغط منذ فترة طويلة".

وكان طريق الفراش لـ 3 أسابيع قبل ظهور أعراض حادة عليه في 17 أبريل/نيسان، وهي حمى وضيق في التنفس وإسهال وانزعاج عام.

ونقل الرجل إلى أحد مستشفيات مكسيكو في 24 أبريل/نيسان وتوفي في اليوم نفسه.

وقال الناطق باسم منظمة الصحة العالمية كريستيان ليندمير، خلال مؤتمر صحفي في الجمعة، إن "الوفاة حصلت بسبب عوامل عدة لا بسبب إصابته بفيروس إن2".

وتابع "حضر المريض إلى المستشفى بعد أسابيع من معاناته جراء إصابته بأمراض أخرى". وأشار إلى أنه خضع لاختبار روتيني خاص بالإنفلونزا والفيروسات الأخرى، وتبين أنه مصاب بـ "إتش5 إن2".

وحدد 17 شخصاً خالطوا الرجل في المستشفى، وأنتج كل نتائج فحوصهم للإنفلونزا سلبية. وفي مكان إقامة الرجل، حدد 12 شخصاً خالطوه خلال الأسابيع السابقة، وكانت نتائج اختباراتهم سلبية أيضاً.

خبراء أميركيون يرفضون الترخيص لدواء قائم على مخدر إكستاسي

قررت لجنة استشارية أميركية تضم خبراء -أمس الثلاثاء- رفض الترخيص في الولايات المتحدة لدواء لاضطرابات ما بعد الصدمة قائم على مادة "إم دي إم إيه" (MDMA) وهي مخدر يعرف أيضاً باسم "إكستاسي" Ecstasy ويستهلك بشكل غير قانوني خلال الحفلات.

وتتولى شركة "ليكوس ثيرابوتيكس" Lykos Therapeutics إنتاج هذا الدواء الذي يعطى للمرضى بالتوازي مع جلسات علاج نفسي، وأجريت عليه تجارب سريرية، لكن الخبراء خلصوا إلى عدم كفاية الإجراءات المستخدمة لإجراء هذه التجارب ومدى قوة النتائج.

ودعت إدارة الأغذية والعقاقير "إف دي إيه" لجنة الخبراء المستقلين هذه إلى الالتزام للاستئناس برأيها في هذه البيانات، ومع أن الهيئة غير ملزمة بما تتوصل إليه هذه اللجنة، ويندر ألدأخذ برأيها. وفي التصويت الذي أجري عصرًا، رأى 9 خبراء من أصل 11 أن الدواء لم يثبت فعاليته في علاج اضطراب ما بعد الصدمة، واعتبر 10 من أصل 11 أن منافعه لا تفوق مخاطره.



وقال أحد الخبراء وهو بول هولتر هايمر من المركز الوطني لاضطراب ما بعد الصدمة "أعتقد أنه دواء مثير للحماسة، وأفر بأننا في حاجة إلى أدوية جديدة وأفضل لاضطراب ما بعد الصدمة" لكنه أعرب عن اعتقاده بأن "من المبكر (التصريح به) إن من حيث فعاليته أو سلامة" استخدامه.

ويحدث الإجهاد اللاحق للصدمة بعد وقوع حدث صادم، ويعانيه حوالي 5% من الأميركيين على سبيل المثال. ويكون المعنيون به أكثر عرضة لخطر السلوك الانتحاري وإدمان المخدرات، وسوى ذلك، ولا يتوافر رهنًا سوى دوائين معتمدين بالولايات المتحدة، لكنهما لا يتمتعان دائمًا بالفعالية.

وتحسن سريع

وبشارك حوالي 200 شخص في تجربتين سريريتين متشابهتين تلقى فيهما نصف المشاركين الدواء القائم على "إم دي إم إيه" (أو الميديومافيتامين) والنصف الآخر دواء وهميًا خلال 3 جلسات مدة كل منها 8 ساعات، تفصل بينها أسابيع، وأجريت بحضور معالج نفسي.

وأفادت المديرية العلمية لشركة "ليكوس ثيرابوتيكس" بيرا يازار كلوسينسكي بأن التجربة أجريت في "غرفة مريحة تحوي أريكة" وتتوافر فيها "إضاءة ناعمة".

[اقرأ المزيد](#)

جائزة الحسن الثاني لفنون الفروسية التقليدية (كبار).. تتويج سرية المقدم رشيد سكاكس من برشيد بلقب الدورة الـ 23



توجت سرية المقدم رشيد سكاكس من جهة الدار البيضاء-سطات (عمالة برشيد)، اليوم الأحد، بلقب الدورة الـ 23 لجائزة الحسن الثاني لفنون الفروسية التقليدية (التبويدية)، برسم بطولة المغرب لفئة الكبار لسنة 2024، التي أقيمت بدار السلام بالرباط من 27 ماي المنصرم إلى 2 يونيو الجاري.

وتقدمت سرية المقدم رشيد سكاكس في هذا الحدث الرياضي، المنظم تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس، على سرية المقدم شرف البحراوي من جهة مراكش-آسفي (عمالة مراكش) التي فازت بالميدالية الفضية، وسرية المقدم عبد الغني بنخدة من جهة بني ملال-خنيفرة (عمالة بني ملال) الحائزة على الميدالية البرونزية.

وأل لقب المنافسات الخاصة بفئة الشبان لسرية جهة الدار البيضاء-سطات برئاسة المقدم بدر زريزغ من عمالة برشيد، متبوعة بسرية جهة بني ملال-خنيفرة رفقة المقدم محمد غربو من عمالة بني ملال، تليها في المركز الثالث سرية جهة الشرق بمعوية المقدم يوسف السببي من عمالة تاوريرت.

وعرف الدور الأول من نهائيات هذه التظاهرة الرياضية، المنظمة تحت إشراف الجامعة الملكية المغربية للفروسية، مشاركة 18 سرية (كبار) تبارت على مدى أربعة أيام، وتأهلت منها عشر سريات إلى النهاية.

كما شاركت في منافسات فئة الشبان (12-16 سنة) ست سريات مثلت جهات الدار البيضاء-سطات (سطات ومديونية) والشرق (وجدة أنجاد وتاوريرت) وفاس-مكناس (مولاي يعقوب) وبني ملال-خنيفرة (بني ملال).

ونال بطل المغرب في فئة الكبار جائزة تبلغ قيمتها 500 ألف درهم، و300 ألف درهم للوصيف و200 ألف درهم لصاحب الميدالية البرونزية (المركز الثالث).

فيما نال صاحب المركز الرابع 60 ألف درهم والخامس 50 ألف درهم. أما صاحب المركز السادس فنال 45 ألف درهم. وحصل صاحب المركز السابع على 43 ألف درهم، و40 ألف درهم للثامن و37 ألف درهم للتاسع و35 ألف درهم للعاشر. أما أصحاب المراتب من 11 إلى 18 فتلقوا مبلغ 30 ألف درهم لكل سرية.

ويتضمن برنامج التباري الإنجازات التي يحققها فرسان "السرية" تحت قيادة "المقدم" والتطابق الحركي الجماعي والسير بانضباط (الهدية أو التشويرية) ووحدة حركة البنادق والطلقة الجماعية الموحدة ووحدة اللباس والسروج.

ويؤخذ بعين الاعتبار التنسيق بين فرسان السرية ودرجة التواصل والسيطرة على الجواد، بالإضافة إلى طريقة الركوب والهيئة العامة للفارس والجواد، وفق معايير يحددها الحكام التابعون للجامعة الملكية المغربية للفروسية.

وكان لقب الدورة الـ 22 لجائزة الحسن الثاني لفنون الفروسية التقليدية في فئة الكبار قد عاد لسرية المقدم حارث اليوسفي من جهة الدار البيضاء-سطات (عمالة الجديدة).

نورا فتحي تطلق أغنياتها المرتقبة "نورا" في 6 يونيو وتصدر تزامناً الفيديو المصوّر الخاص بالأغنية

أصدرت النجمة العالمية نورا فتحي أغنيها المنفردة الجديدة التي طال انتظارها بعنوان "نورا" فتحي هي فنانة متعددة المواهب جمعت بين الغناء والرقص والتمثيل، وقد جذبت موسيقاها بالفعل ملايين المعجبين، ومليارات المشاهدات والاستماع حول العالم.

[اقرأ المزيد](#)



حدث الأسبوع

**الأيام الوطنية
لنزهة الملحنين
سلا تحتفي بفرن الملحنين تراثا عالميا**

تحت شعار
فرن الملحنين: تراث أصيل بعمق مغربي وامتداد عالمي

UNESCO

الفترة الممتدة ما بين:
05 يونيو إلى 09 يونيو 2024
www.ass-malhounne.ma

بالمؤسسات:
- ساحة سوق الغزل بالمدينة العتيقة بسلا
- مؤسسة أوبكر القادري للفكر والثقافة ببطانة
- سينما هولبود بحي كريمة بسلا



الأيام الوطنية لنزهة الملحنين بسلا

تحتفي سلا بفرن الملحنين تراثا عالميا حيث ستتطلق اليوم بإذن الله فعاليات الدورة العاشرة للأيام الوطنية لنزهة الملحنين تحت شعار: فن الملحنين: تراث أصيل بعمق مغربي وامتداد عالمي. و الذي سيمتد ما بين 6 و 9 يونيو 2024 و سيتوزع البرنامج المتنوع ما بين السهرات الملحونية و الندوات الفكرية و الورشات الفنية و يختتم بجولة بالمراكز التقليدية في نهر أبي رقرق.



فيلم "على الهامش" ينال جائزة في هولندا

تمكنت المخرجة المغربية جيهان البحار الظفر بجائزة جديدة على المستوى الدولي على شريطها السينمائي الأخير "على الهامش"، تتضاف إلى سلسلة من التتويجات المهمة التي أغنت خزيتها الفنية في عالم السينما والتلفزيون.

وأعلنت لجنة تحكيم مهرجان الفيلم المغربي بأرليم بهولندا عن فوز الفيلم الطويل الثاني في مسار جيهان البحار "على الهامش" بجائزة الجمهور، وهو الأمر الذي عبرت عن سعادتها البالغة به بعد مجموعة من الجولات التي حظ فيها الفيلم رحاله، مبرزة أن نجاح هذا الأخير جاء نتاج مجهود جماعي لكل الطاقم التقني والفني.

مهرجان الداخلة للفيلم يكرم البوجداني

عرف افتتاح مهرجان الداخلة الدولي للسينما في نسخته الثانية عشرة، تكريم عبد العزيز البوجداني، مدير المركز السينمائي المغربي، بتكريم خاص، يوم الثلاثاء.

"تكريم البوجداني يعتبر عرفانا لما يقدمه الرجل من دعم ونكران ذات لتطوير السينما الوطنية"، لافتين الانتباه إلى أن "بوجداني يظل رجل التوافقات من لدن الفاعلين السينمائيين لما يتمتع به من كاريزما وحسن تواصل مع الجميع"، حسب ارتسامات المنظمين.

وعبر العزيز البوجداني في كلمة القاها خلال تكريمه عن امتنانه الشديد لهذا التكريم بمدينة الداخلة، جوهرة الأقاليم الجنوبية، متمنيا التطور والازدهار للمجال السينمائي بالأقاليم الجنوبية؛ كما ثمن مجهودات محمد المهدي بنسعيد، وزير الشباب والثقافة والتواصل، مؤكدا أنه "يسعى دائما إلى وضع السينما الوطنية في مصاف الكبار، وهو ما تبين بالملاموس خلال الأشهر الأخيرة، حيث تمكنت عديد الأفلام المغربية من التواجد بكبرى المهرجانات الدولية، بل والفوز بجوائزها"



مدحت العدل ضمنة لجنة تحكيم "الداخلة بروجيكت" وسناء العلوي تعود لللبساط الأحمر



يحل المنتج والسيناريست العالمي المصري مدحت العدل بالداخلة لحضور الدورة الـ12 للمهرجان الدولي للفيلم حيث يشارك في لجنة تحكيم "الداخلة بروجيكت" التي تعتبر جديد ونقطة قوة الدورة ببعدها

المغربي والأفريقي والعربي، والتي تروم تقديم المساعدة المادية والتكوينية لمشاريع سيناريوهات لأفلام طويلة قيد الإعداد، سواء كانت روائية أو وثائقية.

وتهم المنتجين والمخرجين على حد سواء، المقيمين في المنطقة العربية أو الأفريقية أو الدياسبورا.

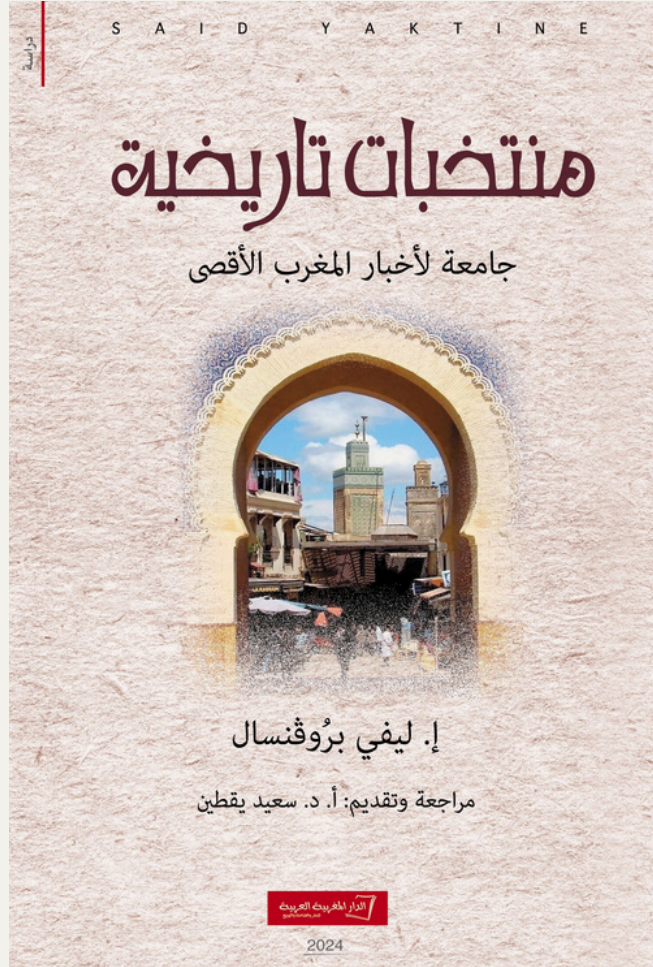
وهكذا تم اختيار عشرة مشاريع أفلام من كل من السنغال وكوت ديفوار وكندا والمغرب وتونس ومصر. وستبث في أحقيتها للدعم لجنة دولية مختصة تتكون من المخرجة فريدة بلزيز من المغرب، ومنذوب مهرجان واغادوغو أليكس موسى سواديوغو من بوركينافاسو، والمخرج موسى توري من السنغال، والكاتب والسيناريست مدحت العدل من مصر.

كما تحضر الممثلة المغربية المخضمة سناء العلوي ضيفة بهاته الدورة التي تمتد ما بين 3 و9 يونيو.

سناء العلوي التي عاشت بفرنسا لفترة حيث درست السينما بإحدى الجامعات في باريس ثم المسرح ب كور فلورون الرائدة، شاركت في أكثر من أربعين إنتاجا منها المغربي والدولي بخمس لغات الفرنسية الإسبانية الإنجليزية الألمانية والعربية حيث لعبت دورا رئيسيا في عدد من الأفلام الأجنبية منها "صياد يصطاد امرأة" والفيلم الإسباني "basque de sylvia".

كما لعبت في فيلم واد الورد للمخرج لحسن زينون وحازت جائزة التشخيص بالمهرجان الوطني للفيلم بطنجة وجائزة الموهبة الجديدة بروما. سناء التي بدأت خوض غمار كتابة السيناريو حديثا شاهدها الجمهور المغربي أكثر في دورين رئيسيين ضمن مسلسل "بين القصور" و مسلسل "أحلام بنات" اللذان عرضا على شاشة mbc5 رمضان الماضي ولقيا نسبة مشاهدة عالية.

كتاب الأسبوع



منتخبات تاريخية جامعة لأخبار المغرب الأقصى

“منتخبات تاريخية جامعة لأخبار المغرب الأقصى”، صدرت عن الدار المغربية العربية، راجعها وقدم لها الأكاديمي سعيد يقطين، مع التنبيه إلى أن “القراءة الملائمة تنظر إلى النص التاريخي السرد في ضوء العصر السياسي والاجتماعي والثقافي، والسياق الذي ظل يحدده، ليس بهدف التفاخر بما وقع أو استهجان ما حدث، ولكن بهدف فهم آليات الفعل البشري في الزمن، واستخلاص التجربة الإنسانية في تطور الوقائع وسبب وقوع الأحداث”.



القفطان المغربي يتألق في مونتريال

تم، في مونتريال، الاحتفاء بالقفطان باعتباره أحد مظاهر التراث المغربي الأصيل، وذلك خلال حدث ثقافي عرف مشاركة العديد من المصممين والمبدعين.

وسلط عرض الأزياء، المنظم تحت عنوان "قفطان المغرب"، الضوء على ثراء التظاهرة، إن تنظيم عرض الأزياء "قفطان وجمالية الأزياء التقليدية للمملكة، وكذا خبرة "المعلمين" الذين يستلهمون إبداعاتهم من تراث عريق.

وقال المصمم أمين لمراني، منظم "قفطان المغرب"، الضوء على ثراء التظاهرة، إن تنظيم عرض الأزياء "قفطان وجمالية الأزياء التقليدية للمملكة، وكذا خبرة "المعلمين" الذين يستلهمون إبداعاتهم من تراث عريق.

تميزت هذه الأمسية بحضور شخصيات بارزة من عالم السياسة والدبلوماسية، من بينها سفيرة المغرب في كندا، سورية عثمانى، وكذا مهنيين في مجال الموضة وإعلاميين.

وقد تم مؤخرا الاحتفاء بالقفطان المغربي ومهارات الصانع التقليديين ضمن فعاليات الأسبوع الإفريقي لمنظمة الأمم المتحدة، للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو)، باريس، حيث كان المغرب ضيف شرف المستعدين، ومليكة موزيين، ونسرین الزاكي.

وأشار المنظمون، في بلاغ صحفي، إلى أن هذه التظاهرة شكلت مناسبة لتقديم مجموعات راقية من إبداعات القفطان المغربي، تحمل توقيع مصمحات بارزات، من قبيل سهام الهبتي، وهند برادة، وإنصاف بنعيسى، ورقية آيت بلال، وفاتن الزاكي.

العدس لبشرة جميلة وصحية

العدس من البقوليات المستخدمة في المطبخ على نطاق واسع في العالم، فهو غني بالعديد من الفيتامينات والمعادن والألياف الطبيعية، ويتميز بلونه الجذاب والمتمثل في اللون الأصفر والرمادي والبني، إضافة إلى ذلك له فوائد جمالية عديدة للحفاظ على نضارة بشرتك وتفتيحها تعرفي معنا على الطريقة وفقا لموقع «الجميلة».

فوائد ماسك العدس للبشرة:
العدس غني بالفيتامينات والمعادن للبشرة ويقضي على البثور والرؤوس السوداء بالبشرة.

يقوم ماسك العدس بتفتيح البشرة وتوحيد لونها.
يعالج التصبغات ويقضي على النمش الموجود بالبشرة - كما يمنح البشرة النعومة والنضارة مما يبقها مشرقة.
يعزز من صحة البشرة فماسك العدس غني بالفيتامينات والمعادن.
يعمل على تقشير البشرة وإزالة بقايا الجلد الميت من البشرة.

قناع العدس وماء الورد للتخلص من الرؤوس السوداء
المكونات وطريقة التطبيق:

- 4 ملاعق كبيرة من العدس المسلوق.
- ملعقة ونصف صغيرة من ماء الورد.
- 3 ملاعق صغيرة من الدقيق.
- 6 قطرات من عصير الليمون.



اقرأ المزيد

شخصية الأسبوع



كنزة ليلي: مؤثرة مغربية افتراضية في
نهائيات مسابقة ملكة جمال الذكاء
الاصطناعي

برز مؤخرا اسم المؤثرة المغربية كنزة ليلي، التي أنشأها الذكاء الاصطناعي، لتحصد خلال وقت قصير آلاف المتابعين على مواقع التواصل الاجتماعي.

وتمكنت الشابة المحجبة من الوصول إلى المراحل النهائية من مسابقة هي الأولى من نوعها في العالم، حيث تنافس على لقب ملكة جمال الذكاء الاصطناعي "Miss AI"، بعد أن نجحت في حجز مكان لها ضمن قائمة تضم 10 أسماء من كل أنحاء العالم.

الأصفر يتربع على عرش الألوان في صيف 2024



يتربع اللون الأصفر على عرش ألوان الموضة النسائية في صيف 2024 ليمنح المرأة إطلالة ساطعة ومشرقة تشيع أجواء البهجة والمرح والإقبال على الحياة.

وفي موسم الربيع تتجدد الألوان وتتفتح الزهور، ولكن هذا العام يبرز لونٌ مشرقٌ بشكلٍ خاص، فهو اللون الأصفر الذي يضيء على الموضة نفحة من الفرح والحيوية، وتعتبر موضة اللون الأصفر هذا العام مفاجأةً مَرَّجًا بها، حيث يظهر هذا اللون بأشكالٍ وتصاميم مختلفة على منصات عروض الأزياء العالمية.

تتميز القطع المستوحاة من اللون الأصفر في موضة صيف 2024 بتنوعها وتوفرها في جميع الأصناف، بدءًا من الفساتين الزاهية والقمصان الناعمة ووصولًا إلى الجاكيتات الأنيقة والأحذية العصرية.

وتضفي هذه القطع لمسة من الإشراق والحيوية على إطلالة المرأة، وهو ما يجعلها مثالية لأي مناسبة سواء أكانت نهائية أم مسائية.

[اقرأ المزيد](#)

وأوضحت مجلة "أل" (هي) أن اللون الأصفر يطل هذا الصيف بطيف لوني واسع يمتد من درجات الأصفر الباستيلي ذات الطابع الرومانسي الحالِم إلى الأصفر الفاقع.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن اللون الأصفر يمتاز بتنوع إمكانيات تنسيقه؛ فهو يخلق تباينًا مثيرًا يخطف الأنظار مع اللون الأسود، كما أنه يبدو أيقًا مع الرمادي.

ويتناغم اللون الأصفر أيضًا مع الدرجات الرملية، في حين تسجل التوليفة اللونية المكونة من الأصفر والأزرق السماوي حضورًا كبيرًا هذا الموسم.

ومن ترغب في إطلالة أكثر جاذبية، يمكنها اللجوء إلى إطلالة الأصفر الكاملة، والتي تعبر عن جرأة المرأة وتعكس ثقتها بنفسها وأسلوبها.

حلول طبيعية للتقليل من البقع الداكنة

تظهر البقع الداكنة في صورة علامات بنية في مناطق متفرقة من البشرة خصوصًا تلك التي تتعرض للشمس باستمرار.

هناك عوامل أخرى قد تؤدي إلى ظهور البقع الداكنة مثل الحمل والضغط النفسي واتباع نظام غذائي غير صحي.

لست بحاجة إلى اللجوء لمنتجات العناية بالبشرة باهظة الثمن لعلاج البقع الداكنة وتبييض البشرة، فمطبخك مليء بالأطعمة والوصفات التي تعالج البقع الداكنة بشكل طبيعي وآمن. إليك بعض من هذه الوصفات تعرفي عليها معنا وفقًا لموقع «أنوتة».

عصير الليمون

- يعرف الليمون بخصائصه الطبيعية الرائعة في تفتيح البشرة الداكنة، ليس هذا فحسب، لكنه يقوم أيضًا بترطيب البشرة والحفاظ على مظهرها الناعم واللامع.

- قومي بعصر ليمونة على قطعة قطن نظيفة وامسحي بها على المناطق المصابة.

- كرري هذه العملية بشكل منتظم لمدة ثلاثة أسابيع حتى تختفي البقع تمامًا.



الزبادي لعلاج بقع البشرة

- جربي وضع كوب من الزبادي على وجهك فالزبادي يحتوي على حمض اللاكتيك الذي يساعد على وقاية الجلد من ظهور أعراض الشيخوخة مبكرًا، كما أنه يعالج الحروق بطريقة فعالة ومثالية.

- ضعي كوب زبادي على وجهك بالكامل واتركي قناع الزبادي على وجهك لمدة 20 دقيقة.

- كرري تطبيقه مرتين في الأسبوع الواحد.

خل التفاح لتبييض البشرة

- خل التفاح من السوائل المعروفة بقدرتها السحرية في تبييض البشرة، ومع تكرار وضع خل التفاح على البشرة ستلاحظين اختفاء البقع الداكنة في غضون أسابيع قليلة.

- ضعي بضع قطرات من الخل على قطعة قطنية وامسحي بها على المناطق الداكنة من البشرة.

- اتركي هذه المادة المنقية على بشرتك لمدة عشر دقائق ثم اغسليها بالماء الدافئ.

[اقرأ المزيد](#)

لوجز .INFO

فيديو الأسبوع



SCAN ME





استقبلي الصيف بإطلالات منعشة بألوان الباستيل على طريقة الملكات والأميرات

يتزامن فصل الصيف مع الرغبة في ارتداء الألوان الزاهية والمشرقة، وعادة ما تعتبر ألوان الباستيل أكثر الألوان المتناسبة مع الربيع والصيف بسبب لونها الفاتح الذي يبعث السرور والراحة في النفوس. وكثيرًا ما تتقن الملكات والأميرات حول العالم لعبة تنسيق الألوان الباستيل، فنراهن وقد اخترن أجمل إطلالات الباستيل وأكثرها انتعاشًا في المناسبات المختلفة، وإن كنت تودين اعتماد إطلالة الباستيل في الصيف؛ فقد اخترنا لك مجموعة من أبرز الإطلالات الملكية بعدة ألوان باستيل لتستوحي منها ما يناسبك.

الملكة رانيا العبد الله وإشراقة الأصفر: في حفل تتويج الملك تشارلز الثالث والملكة كامبلا، اختارت الملكة رانيا العبد الله إطلالة الأصفر الباستيل الأنيق المنعش، حيث ارتدت فستانًا من تمارا رالف Tamara Ralph مع عقدة عند الكتفين تم تصميمه خصيصًا لها. الفستان الناعم مصنوع من كريب الحرير بقصة مستقيمة مع عقدة فوق الكتفين وأكمام نصف شفافة.

ميغان ماركل ولون بلاش المشمشي الناعم: وفي اليوم الأول من الزيارة التي قامت بها إلى نيجيريا برفقة زوجها الأمير هاري، اختارت دوقة ساسكس فستانًا من هيدي ميريك Heidi Merrick من مجموعة وندسور Windsor من حرير التولبلون بلاش الدراقن الناعم.

تستطيعين الاستلهام من هذه الإطلالات المميزة لتجعلي صيفك أكثر أناقة وجاذبية بألوان الباستيل الرقيقة والمنعشة.

كيت ميدلتون والأزرق الباستيل الحالم:

بدأت أميرة ويلز كيت ميدلتون شديدة الأناقة بإطلالة باللون الأزرق الحالم في حفلة الحديقة التي أقيمت بالتزامن مع تتويج الملك تشارلز الثالث العام الماضي. ارتدت كيت فستانًا أنيقًا من إيلي صعب Elie Saab تم تعديله لتصبح أكمامه طويلة، وازدان بالتطريز والكشاكش الناعمة من التول.

الملكة ليتيزيا ونعومة الزهري:

خلال حفل الغداء الذي أقيم على شرف الفائزين بجائزة سيرفانتيس لعام 2023 في القصر الملكي في مدريد، بدأت الملكة ليتيزيا بإطلالة أنيقة شديدة الرومانسية، حيث ارتدت فستانًا باللون الزهري الفاتح المبودر من تصميم بيدرو ديل هيررو Pedro del Hierro. الفستان تميز بأكتافه المحددة وأكمامه الطويلة وتورته المتسعة مع القليل من الكسرات تصل إلى أسفل الركبتين، وعند الكتف الأيمن والخصر تظهر زهور ثبتت فوق الفستان بكل نعومة، فيما تآثرت زهور أخرى فوق التورة. ولإكمال أناقة الفستان، انتعلت الملكة ليتيزيا حذاء باللون البيج مفتوحًا من الخلف ومجوهرات ذهبية اللون.

استكشاف أسلوب مميز: حذاء Valentino Garavani VLogo Locker Mary Janes



Maison Valentino تقدم حذاء Valentino Garavani VLogo Locker Mary Janes بأسلوب عصري وأثوي مميز. تتميز الحذاء بصورة ظلالية مثالية تجمع بين الكلاسيكية والحداثة، وتعبر عن لغة الموضة في الوقت الحالي. يمكن ارتداء هذا الحذاء بسهولة مع مجموعة واسعة من الإطلالات النهارية والمسائية. صُنع هذا الحذاء بشكل خاص باستخدام VLogo The Bold Edition الثمين، والذي يتميز بمعدن فاخر وشعار يبرز الأناقة الفريدة لهذا الموسم.

ويمتاز الحذاء بإمكانية فتحه بالكامل ويتميز بشريط مطاطي على الجانب الداخلي للحزام لزيادة الراحة وسهولة الارتداء. تمثل صورة ظلالية الأحذية الجديدة تقدمًا في التصميم من خلال قابليتها للطي، مما يعكس جودتها ويضمن راحة الارتداء طوال اليوم. هذا التصميم مناسب للإطلالات النهارية والمسائية وحتى للحفلات. تتميز الأقمشة المستخدمة بتنوعها، مما يتيح التعبير عن مزاج مختلف، وترتقي بالتصميم من خلال مواد دار الأرياء الفاخرة.

أغنية الأسبوع



DYSTINCT
ZAALIMA





WATCH NOW



SCAN ME!

ڱليسة مع بسمة

وصفاتي هما من ابتكاري الخاص
و الكوزينة معندهاش سن معين

الشاف أمل بنحيدة