

فن وفكر
افتتاح المعرض
المغربي للكتاب
بوجدة في نسخته
الرابعة

صحتنا
وزارة الصحة والحماية
الاجتماعية تخذ
الاسبوع الوطني
للتلقيح

أخبار الاسبوع
جلالة الملك يهنئ المنتخب
المغربي بعد فوزه بلقب
الامم الافريقية لكرة
القدم داخل القاعة



لو يكاند

العدد 11 - أبريل 2024

مجلة أسبوعية تلخص أهم ما جاء في لوديجي عربي



نزار بركة

“تجديد العهد من أجل الوطن والمواطن”



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO

فهرس

أخبار الأسبوع	06
حياتنا	12
صحتنا	16
فن وفكر	22
أناقة وجمال	26



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



صورة الأسبوع



ولي العهد الأمير مولاي الحسن يفتتح الدورة الـ 16
من المعرض الدولي للفلاحة بمكناس

الافتتاحية في فيديو

رسالة نزار بركة، الأمين العام لحزب
الاستقلال إلى المؤتمرات والمؤتمرات
استعدادا للمؤتمر 18 للحزب



تصريح الأسبوع

د

نفي رئيس الوزراء
الإسباني بيدرو سانثيز
مزاعم الفساد ضد زوجته،
لكنه قال إنه يفكر في
الاستقالة بعد فتح تحقيق
قضائي في اتهامات بأنها
استخدمت منصبها للتأثير
على صفقات تجارية.

بيدرو سانثيز
رئيس الوزراء الإسباني

جلالة الملك يهنئ المنتخب المغربي بعد فوزه بلقب الامم الافريقية لكرة القدم داخل القاعة

بعث صاحب الجلالة الملك محمد السادس ببرقية تهنئة إلى أعضاء المنتخب الوطني لكرة القدم داخل القاعة بمناسبة فوزه بلقب النسخة السابعة من كأس الأمم الأفريقية (المغرب 2024).



ومما جاء في برقية جلالة الملك " وبعد، فيسعدنا أن نتوجه إليكم بتنهائنا الحارة عقب فوزكم بلقب النسخة السابعة من كأس الأمم الأفريقية لكرة القدم داخل القاعة (المغرب 2024)، والتي استضافتها عاصمتنا الغالية الرباط بكل ما يليق بها من حفاوة استقبال وحسن تنظيم". وقال جلالة الملك " وإننا لفخورون جدا بما أظهرتموه من إصرار منيع على مواصلة حمل اللقب للموسم الثالث على التوالي، حافظكم في ذلك غير تكم الوطنية المثالية وانخراطكم الجاد في مسيرة الإشعاع الكروي والرياضي لبلادنا". وأضاف جلالتة "وإذ نجدد تهنئتنا لكم ولكافة الأطر التقنية والإدارية بالجامعة الملكية المغربية لكرة القدم، لندعو الله تعالى أن يوفقكم للمزيد من النجاح والتميز في خوض نهائيات كأس العالم أوزبكستان 2024، وفي سعيكم الدؤوب لامتناء أرقى منصات التتويج القارية والدولية".



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

المساواة هي مجرد كفاح مستمر ضد الفجوات

على الرغم من أن المساواة المطلقة لن تتحقق أبداً، إلا أن تصحيح الفجوات سيظل البرنامج السياسي الإنساني الحقيقي الوحيد. أنا ما زلت أؤمن بها مراراً وتكراراً.

الالتزام الإصلاحية والإنسانية المغربية كبوصلة المساواة هي مجرد الكفاح المستمر ضد الفجوات عشية المؤتمر الثامن عشر لحزب الاستقلال، وهو لحظة حاسمة لإعادة تعريف الالتزامات والطموحات، فإنه من الأمر الأساسي إعادة تأكيد إيماننا في قضية لا مفر منها: الكفاح ضد الفجوات. حقيقة حياتنا الخاصة هي أننا نولد ونموت غير متساوين. هذا البيان، على الرغم من أنه استسلام، لا يمكن أن يبرر السلبية السياسية أو الاجتماعية وتبقى الفجوات، بكل أشكالها، القتال الرئيسي في عصرنا. إنها تمتد من الاقتصاد إلى الثقافة، من العالم الحضري إلى الريف، وتمس كل جانب من جوانب الحياة البشرية. الكفاح من أجل المساواة وتبقى الفجوات، بكل أشكالها، القتال الرئيسي في عصرنا. إنها تمتد من الاقتصاد إلى الثقافة، من العالم الحضري إلى الريف، وتمس كل جانب من جوانب الحياة البشرية. الكفاح من أجل المساواة في الفرص والتنقل الاجتماعي هو الاعتقاد في إمكانية عالم أكثر عدلاً حيث يمكن لكل فرد أن يتحقق بالكامل.

إقرأ المزيد



رقم الأسبوع



طلب 65000 / 8500 قبول

تمكن برنامج الدعم المباشر للسكن، الذي أُطلق منذ أقل من أربعة أشهر، من تحقيق نجاح كبير بتلقيه نحو 65 ألف طلب.

البرنامج شهد إقبالاً كبيراً خصوصاً من المغاربة المقيمين بالخارج، حيث يأتي أكثر من واحد من كل خمسة طلبات من هذه الفئة، إضافة إلى مشاركة ملحوظة من النساء بنسبة 38% من الطلبات، مما يظهر تفاعلهم القوي مع البرنامج.

حتى الآن، تمكن 8500 مستفيد من شراء شققهم السكنية، ما يُعزز من هدف البرنامج في تسهيل الوصول إلى سكن لائق وتعزيز القدرة الشرائية للأسر المغربية.

افتتاح أشغال "المنتدى الدولي الأول حول الصحراء المغربية" بالداخلة

افتتحت، اليوم الأربعاء بالداخلة، أشغال "المنتدى الدولي الأول حول الصحراء المغربية"، الذي ينظمه المعهد الجامعي للدراسات الإفريقية والأورو متوسطية والإيبورو أمريكية بجامعة محمد الخامس بالرباط ومركز إشعاع للدراسات الجيو سياسية والاستراتيجية، بمشاركة ثلة من الخبراء والأكاديميين والباحثين.



هذا المنتدى، المنظم بشراكة مع مجلس جهة الداخلة - وادي الذهب والمدرسة الوطنية للتجارة والتسيير بالداخلة، ينعقد تحت عنوان "الصحراء المغربية كإرث حضاري وفضاء للاندماج في المحيط الإفريقي الأطلسي، انطلاقاً من الرؤية الملكية المتبصرة".

الملتقى يندرج في سياق مساهمة التحويلات التي تعرفها المملكة في إطار محيطها الجهوي والقاري والدولي، والجهود الرامية إلى المساهمة في استشراف توجهات الأحداث الدولية والإقليمية الجارية، ومتابعة خريطة التفاعلات الجيو-سياسية للمملكة مع هذه الأحداث، في إطار تموقع المغرب كقوة إقليمية صاعدة تظلم بدور حيوي في محيطها القاري والدولي.

كما يهدف إلى فتح نقاش علمي أكاديمي وتحليل استراتيجي حول الرهانات الجيو-اقتصادية قيد التشكل في هذا الفضاء الجيو-سياسي الجديد، الذي ستشكل فيه الأقاليم الجنوبية للمملكة نقطة أساسية لانطلاق العديد من المشاريع التنموية ذات الإمدادات الإقليمية والقارية، مما سيساهم في إنجاز مشاريع تنموية مهيكلت تستفيد منها ساكنة المناطق الجنوبية وباقي شعوب المنطقة.

ضمن تسعة طلبة على المستوى العالمي طالبة مغربية تحصل على منحة في جامعة أمريكية "البيتسيلفانيا"

حصلت الطالبة إكرام الركابي Ikrame Rekabi من حي سيدي موسى بسلا على منحة أمريكية كاملة للدراسة في الجامعة الأمريكية بمصر في مجال المعلومات ضمنه أسدس بالولايات المتحدة الأمريكية بنفس المنحة.

الطالبة تابعت مسيرة تفوقها وتميزها ومشاركتها في عدة برامج جمعوية تحت إشراف المهندسة سمية المصمودي Soumaya Mesmoudi ورئيس جمعية للتنمية Seddik Seddik Essemmlali. وتم قبولها في أرقى الجامعات الأمريكية و لكي تتمكن من متابعة مسيرتها الدراسية يجب تجميع جزء من المصاريف وبذلك قررت طلب الدعم عن طريق crowdfunding وشاركت طلبها بصفحتها الفيسبوكية. -إكرام تم إختيارها ضمن ستة أشخاص على صعيد المغرب للحصول على المنحة. كما تم قبولها ضمن تسعة طلبة على المستوى العالمي في جامعة أمريكية "البيتسيلفانيا".



تغذية السدود الرئيسية لتحقيق هدف تعبئة 1.4 مليار م³: وزارة التجهيز والماء تتخذ إجراءات

وزارة التجهيز والماء تسرع في إيجاد حلول للحفاظ على الثروات المائية، وتغذية السدود الكبرى تحقيقاً لهدف تعبئة 1.4 مليار م³

تعمل وزارة التجهيز والماء بسرعة على إيجاد حلول لتقليل استنزاف الثروات المائية والحفاظ عليها، بما في ذلك استغلال العيون المائية وتفعيل شرطة المياه، بالإضافة إلى بناء سدود جديدة وتغذية السدود القائمة، وفي هذا السياق، تعمل المصالح الخاصة بالوزارة على إنجاز ثلاثة مشاريع رئيسية في أقاليم وجهات مختلفة، وهي تغذية ثلاثة سدود: سد محمد الخامس في شرق المملكة، سد المختار السوسي في جهة سوس ماسة، وسد إمفوت في جهة الدار البيضاء سطات.

وتهدف عملية تغذية هذه المنشآت المائية إلى تحقيق تعبئة موارد مائية هامة بإجمالي يبلغ 1.4 مليار متر مكعب بعد الانتهاء من أعمال التغذية.

ومن المتوقع أن يصل حجم تخزين سد محمد الخامس بعد التغذية إلى 980 مليون متر مكعب، بينما سيصل حجم تخزين سد المختار السوسي بعد التغذية إلى 281 مليون متر مكعب، وستصل حجم تخزين سد إمفوت بعد التغذية إلى 146 مليون متر مكعب.



شخصية الأسبوع

شيء من نجاحات الوزير رياض مزور الذي حطم كل الأرقام السابقة تقريبا.

نجحت الحكومة في شخص الاخ Ryad Mezzour - رياض مزور في تحسين قيمة الصادرات الصناعية بالثلث في الفترة ما بين 2021 و2023، حيث تم:

- رفع صادرات السيارات بين 2018 و 2023 بنسبة 90 % بعائدات تقدر ب 142 مليار درهم سنة 2023، مرتفعة بنسبة 27,4% مقارنة بسنة 2022؛
- مواصلة العمل على الرفع من مستوى الإدماج المحلي إلى 80 % ومن الطاقة الإنتاجية إلى مليون سيارة سنويا بحلول 2025؛
- ارتفاع صادرات الصناعات الإلكترونية والكهربائية بحصة 24 مليار درهم سنة 2023، بارتفاع بلغ 78 % مقارنة مع سنة 2021؛
- رفع صادرات صناعة الطيران لبلوغ 22 مليار درهم بزيادة تتاهز 38% مقارنة بسنة 2021؛
- بلوغ الصناعات الكلاسيكية، لاسيما صناعة النسيج والجلد، نسبة صادرات قاربت 46 مليار درهم سنة 2023، بزيادة 27 % عن 2021.



رياض مزور
وزير الصناعة والتجارة

الرقم الاستدلالي للأثمان عند الاستهلاك السنوي يسجل ارتفاعا طفيفا خلال مارس 2024



سجل متوسط الرقم الاستدلالي للأثمان عند الاستهلاك السنوي سجل، خلال شهر مارس 2024، ارتفاعا بنسبة 0,9 في المائة بالمقارنة مع نفس الشهر من سنة 2023.

هذا الارتفاع قد نتج عن تزايد أثمان المواد الغذائية بـ 0,9 في المائة وأثمان المواد غير الغذائية بـ 1,1 في المائة، حسب ما أفادت به المندوبية السامية للتخطيط بأن في مذكرتها الإخبارية المتعلقة بالرقم الاستدلالي للأثمان عند الاستهلاك، المذكرة أفادت ان نسب التغير للمواد غير الغذائية تراوحت ما بين انخفاض قدره 1,2 في المائة بالنسبة للصحة وارتفاع قدره 3,3 في المائة بالنسبة لـ "المطاعم والفنادق".

وبالمقارنة مع شهر فبراير 2024، فقد سجل الرقم الاستدلالي للأثمان عند الاستهلاك ارتفاعا بـ 0,7 في المائة. ونتج هذا الارتفاع عن تزايد الرقم الاستدلالي للمواد الغذائية بـ 1,7 في المائة والرقم الاستدلالي للمواد غير الغذائية بـ 0,1 في المائة. وهمت ارتفاعات المواد الغذائية المسجلة ما بين شهري فبراير ومارس 2024، على الخصوص، أثمان "السّمك وفواكه البحر" بـ 11,6 في المائة و "الفواكه" (3,1) في المائة و "الخضر" (2,5) في المائة و "اللحوم" (1,7) في المائة و "الطّيب والجبن والبيض" (1,4) في المائة و "السكر والمربى والعسل والشوكولاتة والحلويات" (0,3) في المائة و "الزيوت والدهنيات" و "القهوة والشاي والكاكو" (0,1) في المائة. وبخصوص المواد غير الغذائية، فإن الارتفاع هم على الخصوص أثمان الملابس والأحذية بـ 0,4 في المائة. وسجل الرقم الاستدلالي أهم الارتفاعات في الحسيمة (1,5 في المائة) وفي العيون (1,3 في المائة) وفي طنجة وآسفي (1,2 في المائة) وفي مراكش والداخلة (1,1 في المائة) وفي القنيطرة والرشيدية (1,0 في المائة) وفي أكادير وتطوان وبنو ملال (0,9 في المائة) وفي فاس ووجدة (0,8 في المائة) وفي الرباط وسطات (0,7 في المائة) وفي مكناس (0,6 في المائة) وفي كلميم (0,4 في المائة) وفي الدار البيضاء (0,3 في المائة). وهكذا، يكون مؤشر التضخم الأساسي، الذي يستثني المواد ذات الأثمان المحددة والمواد ذات التقلبات العالية، قد عرف خلال شهر مارس 2024 ارتفاعا بـ 0,3 في المائة بالمقارنة مع شهر فبراير 2024 وبـ 2,4 في المائة بالمقارنة مع شهر مارس 2023.

سبب انخفاض أسعار الدواجن في المغرب: تحليل العوامل المؤثرة

لقد شهدت أسعار الدواجن في المغرب انخفاضا ملحوظا منذ نهاية شهر رمضان المبارك. حيث تتراوح أسعار الدجاج الأبيض حاليا في بعض أحياء الدار البيضاء بين 16 و17 درهماً للكيلوغرام. هذا الانخفاض الملحوظ دفع الكثير من المواطنين لزيادة إقبالهم على شراء الدواجن، خاصة بعد أن وصل سعر الكيلوغرام الواحد إلى حدود 24 درهماً خلال شهر رمضان.

وأشار رئيس الجمعية الوطنية لمنتجي لحوم الدواجن بالمغرب، السيد مصطفى المنتصر، إلى أن هذا الانخفاض في الأسعار هو مرحلي وليس دائما. حيث أوضح أن سعر الدواجن الحالي لا يغطي التكلفة، ويتسبب في خسارة تتراوح ما بين درهم ودرهم ونصف للكيلوغرام الواحد بالنسبة للمزارعين، وأشار إلى أن سعر الدواجن في الضيقة يتراوح بين 13 و14 درهماً، بينما تتراوح التكلفة بين 15 و16 درهماً للكيلوغرام الواحد.



وأضاف المنتصر أنه من المتوقع أن يشهد العرض انخفاضا خلال الأربعة أيام المقبلة، بسبب الخسائر التي يتكبدها المزارعون. وأشار إلى أن هذا الوضع قد يؤدي إلى تراجع في الإنتاج والعرض مستقبلا، مما سيؤدي إلى ارتفاع الأسعار مرة أخرى. وعزا المنتصر السبب الرئيسي في ارتفاع تكلفة إنتاج الدواجن في المغرب إلى ارتفاع أسعار الأعلاف، مثل الدرّة والصوجا، على الرغم من انخفاضها عالميا. وأشار إلى أن الشركات المصنعة للأعلاف ترفض خفض أسعارها، على الرغم من انخفاض أسعار الأعلاف عالميا.

وختتم المنتصر حديثه بالتأكيد على أن السعر الحالي للأعلاف في المغرب مرتفع بشكل غير متناسب مقارنة بالأسعار الدولية. وقد راسلت الجمعية الشركات المنتجة للأعلاف بغية خفض الأسعار، إلا أنها رفضت الاستجابة، مما يؤثر سلبا على صناعة الدواجن ويعرضها لمزيد من التحديات في الفترة المقبلة.

LODJ.INFO

پوست الأسبوع



تشهد القناة الثانية المغربية في مايو المقبل، تحولاً تاريخياً في صناعة الموسيقى التلفزيونية بإطلاقها لبرنامج "جام شو"، أول برنامج مخصص بالكامل لموسيقى الراب. يهدف هذا المشروع، الذي تنتجه شركة "بابلوك إيفنيمون برودكشن"، إلى إبراز المواهب الناشئة في موسيقى الراب المغربية وتقديم منصة لهم لعرض فنهم والتواصل مع جمهور واسع على المستوى الوطني.

سيتم بث "جام شو" أسبوعياً، وفي كل حلقة سيحظى المشاركون بفرصة لعرض مهاراتهم أمام لجنة تحكيم تضم أسماء لامعة في موسيقى الراب المغربي مثل الغراند طوطو وديزي دروس.

@lodjmaroc



الدرك الملكي بسبت الكردان تتمكن من حجز كميات مهمة من المخدرات داخل ضيعة فلاحية ضواحي مدينة تارودانت

تمكنت مصالح الدرك الملكي التابعة للمركز الترابي بسبت الكردان بسرية تارودانت من حجز كميات مهمة من المخدرات داخل ضيعة فلاحية ضواحي مدينة تارودانت.

وذكرت مصادر اعلامية بأن المصالح الدركية تفاعلت بسرعة مع شكاية لمواطن تعرض للإعتداء من طرف أحد أخطر الجانحين بمنطقة سبت الكردان، حيث تمت مطاردته بالغابة المجاورة ليتم توقيف خليلته، فيما تمكن الجانح من الفرار صوب وجهة مجهولة.



وأضافت ذات المصادر بأن عمليات الترصّد والمطاردة مكنت من الوصول إلى ضيعة فلاحية مهجورة، ليتم العثور على على كميات مهمة من مخدر الكيف وطابا، بالإضافة إلى حوالي كيلوغرام من مخدر الشيرا. هذا، وقد تم إخضاع الخلية لتدابير الحراسة النظرية من أجل إستكمال الأبحاث التي تشرف عليها النيابة العامة المختصة. في الوقت الذي تم فيه تحرير برقية بحث في حق الجانح الفار.

وزير الفلاحة يدعو إلى التعاون لتحقيق الأمن الغذائي في إفريقيا



دعا وزير الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات، محمد صديقي، السبت بالرابط، إلى تضافر 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».

وبهذه المناسبة، تطرق صديقي للمناقشات المعمقة والمثمرة التي جرت خلال المؤتمر، مشيرا إلى أن مساهماتها كانت حيوية لتنفيذ القرارات المعتمدة وتحفيز التغيير الضروري في الأنظمة الفلاحية والزراعية لإفريقيا.

وأشار إلى أن هذا المؤتمر رفيع المستوى، الذي ترأسه المغرب، شكل خطوة حاسمة في التعاون جنوب-جنوب، وألقى الضوء على التزام القارة الإفريقية بتحويل النظم الغذائية لمواجهة التحديات المناخية المتفاقمة. وقد ركزت المناقشات، التي عرفت مشاركة 40 وزيرا ووفدا، على استراتيجيات تعزيز قدرة الفلاحين على الصمود والتكيف مع التغيرات البيئية. وأوضح الوزير أن الاستراتيجية المغربية «الجيل الأخضر 2020-2030» كانت في صلب هذه المناقشات، مبرزا المبادرات المتمحورة حول الحفاظ على الموارد الطبيعية، على رأسها المياه، فضلا عن تحسين خصوبة التربة. كما شكلت التحديات ذات الصلة بتدبير المياه محور الاهتمامات، مع التركيز بصفة خاصة على البرامج الرامية إلى الاقتصاد في استعمال هذا المورد الحيوي وتعبئته.

وعلاوة على ذلك، تدارس المشاركون عن قرب ممارسات الإنتاج الحيواني والنباتي، بحثا منهم عن طرق لتحسين كفاءتها مع تقليل بصمتها البيئية. وخلص إلى أن هذه المناقشات مكنت من بلورة خارطة طريق دقيقة للسنتين المقبلتين، مبرزا أهمية استمرار التعاون بين الدول الإفريقية لرفع هذه التحديات المشتركة.

ويذكر أن هذا المؤتمر، الذي نظم تحت رعاية المملكة المغربية على مدى ثلاثة أيام، شكل مناسبة هامة للدول الإفريقية لمناقشة الحلول العملية والملموسة لتحقيق الأمن الغذائي وتحسين الإنتاج الزراعي، وكذا تحديد الأولويات مع منظمة الأغذية والزراعة للسنتين المقبلتين، بهدف تحقيق تغيير مستدام في النظم الغذائية والزراعية في جميع أنحاء القارة.

تراجع أسعار النفط في الأسواق العالمية

سجلت تراجعاً في أسعار النفط عند افتتاح التعاملات الآسيوية يوم الاثنين الماضي، متأثرة بتجدد التركيز على أساسيات السوق بعد تخفيف تصريحات إسرائيل وإيران من مخاطر التصعيد في الشرق الأوسط. وبلغت الانخفاضات 54 سنتاً، أو ما يعادل 0.6 في المئة، في عقود خام برنت ليصل سعر البرميل إلى 86.75 دولارًا، بينما انخفض خام غرب تكساس الوسيط الأمريكي إلى 82.9 دولار للبرميل. في الأسبوع السابق، شهد الزمان القياسيان أكبر خسارة أسبوعية منذ فبراير، جراء تراجع المخاوف من التصعيد في الشرق الأوسط، مما أدى إلى انخفاض الأسعار بشكل حاد بعد ارتفاعها بأكثر من 3 دولارات للبرميل في البداية.



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG



تأثير الإضرابات على سير العمل في الجماعات الترابية

تعتبر الإضرابات من الوسائل التي يستخدمها الموظفون للتعبير عن مطالبهم والدفاع عن حقوقهم في بيئة العمل. ومع ذلك، فإن هذه الإضرابات قد تلحق أضراراً بسير العمل وتشل الخدمات في الجماعات الترابية، مما يؤثر على الحياة اليومية للمواطنين ويضعف الثقة في السلطات المحلية.

تصاعد الإضرابات والاحتجاجات في قطاع الجماعات الترابية، مع استمرار غضب وتذمر الموظفين والموظفات من وضعهم المتردي، الذي يتخلله الحيف والتمييز. يعزى هذا الغضب إلى ما يعتبرونه سياسة "الإضراب المفتوح عن الحوار الاجتماعي" التي تتبعها الوزارة الوصية، والتي تتجاهل مطالبهم المشروعة.

وفي هذا السياق، قرر الموظفون المنضون تحت لواء المنظمة الديمقراطية للجماعات الترابية (ODT) تكثيف جهودهم النضالية من خلال تنظيم إضراب جديد يمتد لثلاثة أيام بدلاً من يومين، مصحوباً بمسيرة وطنية احتجاجية تنطلق من أمام مبنى البرلمان. وفي تصريح له، أكد محمد النبلي، الكاتب الوطني للمنظمة الديمقراطية لموظفي الجماعات المحلية، أن هذه الخطوة الاحتجاجية تأتي في إطار مواصلة معركة الإنصاف والمماثلة والعدالة الأجرية في قطاع الجماعات الترابية. وأضاف النبلي أن هذا القطاع يعاني من الجاذبية المنخفضة للعمل، مقارنة بالقطاعات العمومية الأخرى.

ويعبر الإضراب عن استياء الموظفين من سياسة الكيل بمكيالين وتغيب الإدارة الحقيقية في معالجة مطالبهم، وتقدير الوظيفة العمومية الترابية. وفي هذا السياق، دعت المنظمة الديمقراطية للجماعات الترابية وزارة الداخلية إلى العودة إلى طاولة المفاوضات والاستجابة السريعة للمطالب العادلة والمشروعة لموظفي وموظفات الجماعات الترابية.

ومن بين المطالب الملحة التي ينادون بها، تقديم نظام أساسي منصف ومحفز وعادل يحقق المماثلة والإنصاف ويضمن الوظيفة العمومية الترابية، بالإضافة إلى تحسين الأوضاع المادية والمعنوية للموظفين والموظفات، ورفع كل أشكال الحيف والتمييز السلبي. وتشمل المطالب أيضاً توفير سلة تعويضات شهرية تصل إلى 3000 درهم، إقرار علوية الأداء السنوية ومكافأة سنوية تصرف خلال شهري دجنير ويونيو على التوالي. كما يطالبون بتسوية الوضعيات الإدارية وتحسين فرص الترقية والتعويضات للموظفين، بالإضافة إلى توفير فرص التحسين المهني والتدريب.



أطفالنا كانبغيوهم... بالتلقيح نحميوهم...

متوفر آمن فعال

الأسبوع الوطني للتلقيح من 22 إلى 26 أبريل 2024

يونيسف
تكل طفل

الوزارة المغربية للصحة
والحماية الاجتماعية

صحتي

وزارة الصحة والحماية الاجتماعية تخذل الأسبوع الوطني للتلقيح

يخذل المغرب، على غرار باقي دول العالم، الأسبوع الوطني للتلقيح، خلال الفترة الممتدة ما بين 22 و26 أبريل الجاري تحت شعار "أطفالنا كانبغيوهم.. بالتلقيح نحميوهم" ويعكس الاحتفاء بهذا الأسبوع الأهمية التي يكتسيها التلقيح في حماية وتعزيز الصحة العامة.

ويهدف هذا الأسبوع إلى تحسيس الساكنة ومختلف الفاعلين بأهمية تلقيح الأطفال كتدخل فعال للوقاية من الأمراض المعدية والخطيرة والتي تشمل بعض أنواع السرطانات، وكذا ترسيخ دور التلقيح في تفادي مضاعفات هذه الأمراض التي قد تكون مميتة، كما يروم التذكير بضرورة احترام مواعيد تلقي الجرعات المحددة في الجدول الوطني للتلقيح

ويتزامن تخليد الأسبوع الوطني للتلقيح هذه السنة مع الاحتفال بالذكرى الخمسين لإطلاق البرنامج الموسع للتلقيح، والذي يشكل مناسبة هامة للاحتفاء بالأثر الإيجابي للتلقيح على الصحة العامة، والدور الكبير الذي يلعبه في تفادي الإصابة بعدد من الأمراض، وإنقاذ حياة العديد من الأشخاص.

وتجدر الإشارة، إلى أنه بفضل الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس، نصره الله، والإشراف الفعلي لصاحبة السمو الملكي الأميرة الجليلة لالة مريم، تمكن المغرب من ضمان ولوج الأطفال لأثنا عشرة لقاح بشكل آمن، فعال ومجاني بجميع ربوع المملكة. ويتم إدراج هذه اللقاحات في الجدول الوطني للتلقيح وفقا لتوصيات منظمة الصحة العالمية واللجنة الوطنية العلمية والتقنية الاستشارية للتلقيح.

ويمثل هذا الحدث فرصة سانحة لتعبئة كل من المتدخلين والمجتمع المدني وكذا مهنيي الصحة وجميع الشركاء من أجل الانخراط في هذا الحدث، إذ باشرت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية، في نفس السياق وتعاون مع منظمة اليونيسف، إنجاز مجموعة من الدعامات التواصلية التي سيتم إطلاقها على المستويين الوطني والجهوي حتى يتسنى وصول الرسائل التحسيسية لجميع الفئات وتحقيق الأهداف المتوخاة من هذا الحدث.

وبالرغم من إحراز المغرب تقدما كبيرا في مجال التلقيح ضد الأمراض المستهدفة التي كانت مسؤولة في السابق عن ارتفاع معدلات المراضة والوفيات لدى الأطفال أقل من خمس سنوات، وذلك بفضل الجهود المبذولة في إطار البرنامج الوطني للتلقيح، إلا أنه من الضروري الحفاظ على المكتسبات وكذا على نسبة تغطية عالية للتلقيح ضد الأمراض المستهدفة لمواجهة التحديات ومواصلة حماية صحة أطفالنا.

Royaume du Maroc
Ministère de la Santé
et de la Protection Sociale



المملكة المغربية
+305447184066
وزارة الصحة والحماية الاجتماعية
+305447184066 | +305447184066

أطفالنا كانبغيوهم... بالتلقيح نحميوهم...

فعال

آمن

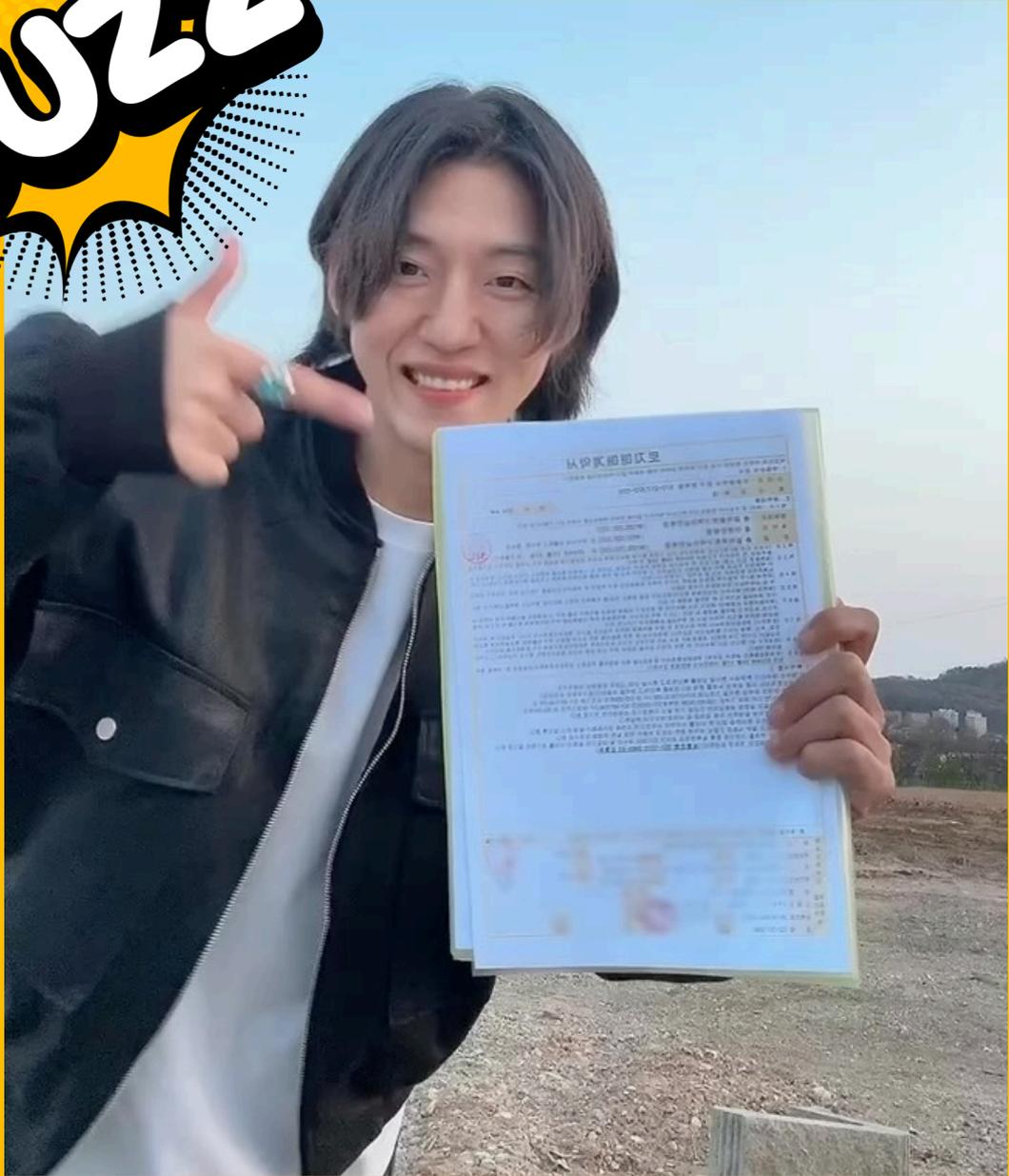
متوفر

الأسبوع الوطني للتلقيح من 22 إلى 26 أبريل 2024



Sehati / صحتي

BUZZ



أثار اليوتيوبر الكوري المسلم، داود كيم، جدلاً واسعاً في وسائل الإعلام الكورية الجنوبية ومواقع التواصل الاجتماعي، إثر اتهامه باستغلال متابعيه المسلمين من جميع أنحاء العالم لجمع تبرعات لحسابه الخاص لمشروع بناء مسجد في إحدى المدن الكورية. دون وجود خطة واضحة أو شفافية في كيفية استخدام الأموال. حيث يُعدّ بناء مسجد في كوريا الجنوبية أمراً صعباً للغاية، كما ينصّ القانون الكوري على ضرورة تسجيل أي حملات جمع تبرعات رسمياً لدى الحكومة والحصول على تصريح باسم الشخص، وهو ما لم يفعله داود كيم. وعلى مواقع التواصل الاجتماعي تباينت الآراء فمن هم من اتهم داود كيم، وطالب البعض بتحقيقات رسمية، وآخرون يدافعون عن نواياه ويشككون في صحة الاتهامات.

برنامج الأسبوع



أم نادين تستضيف المطرب محمد العربي..
كفى من العداوة والحسد بين الفنانين وكفى من التمر

موعد اليوم مع أحد النجوم الفنية التي تساهم في تطوير ونشر الأغنية المغربية دوليا، فنان متكامل، مطرب ملحن وكاتب كلمات، من طنجة العالية علاصيته كصوت طربي متميز، ليتألق نجمه من خلال مشاركته المتميزة في برنامج نجوم ونجوم على القناة الثانية دوزيم سنة 2001، ولجودة أدائه حصل على عدة عقود عمل محليا، ثم انطلق نحو الإحتراف بدول الخليج كسفير للأغنية المغربية، في رصيده أغاني رائعة ساهمت في إغناء الخزانة الفنية، مساره الفني كله تشويق وإثارة سنرويه مع ضيف برنامج موعد الفنانين الفنان المتألق محمد العربي

فوائد شاي الزنجبيل والليمون: الصحة والنشاط والجمال

في فوائد الزنجبيل والليمون تجتمع الطبيعة الغنية لكل منهما لتقديم مجموعة متنوعة من الفوائد الصحية. بدءًا من الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، حيث يعمل الزنجبيل على تهدئة الغثيان والتقيؤ، ويساهم في علاج عسر الهضم، بينما يساهم الليمون في تعزيز عملية الهضم وتحسين حركة الطعام عبر الجهاز الهضمي.



وعندما يتعلق الأمر بتقوية المناعة، يعتبر الليمون مصدرًا ممتازًا لفيتامين C ومضادات الأكسدة، في حين يمتلك الزنجبيل خصائص مضادة للالتهابات التي توفر حماية ضد بعض البكتيريا الضارة.

وتعد فوائد الزنجبيل والليمون في الوقاية من أمراض القلب والشرايين ذات أهمية بالغة، حيث يساهم الليمون في تعزيز تدفق الدم ومنع تجلطات الدم، بينما يقلل الزنجبيل من ارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول في الجسم، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وفيما يتعلق بفقدان الوزن، يساعد شاي الزنجبيل بالليمون في تعزيز عملية التمثيل الغذائي وتقليل الشهية، مما يساهم في إنقاص الوزن الزائد.

لا تقتصر فوائد الزنجبيل والليمون على الصحة البدنية فحسب، بل تمتد إلى العناية بالبشرة والشعر، حيث تعمل العناصر الغذائية الموجودة فيهما على تحسين حالة البشرة وتقوية الشعر.

بالإضافة إلى ذلك، يعمل مشروب الزنجبيل والليمون على تخفيف آلام الدورة الشهرية لدى النساء وتحسين المزاج وتقليل القلق خلال هذه الفترة الحساسة.

باختصار، تقدم فوائد الزنجبيل والليمون مجموعة شاملة من الفوائد الصحية التي تشمل الجهاز الهضمي، والمناعة، والقلب والشرايين، وفقدان الوزن، والبشرة والشعر، وصحة المرأة.

فوائد نبات التيزانة: العطر الطبيعي الذي يحمل خزانة من الصحة والعافية

تُعتبر التيزانة واحدة من النباتات العطرية المعمرة المميزة، حيث تتميز بأوراقها الملساء وقممها المزهرة التي تبعث منها رائحة عطرية تشبه رائحة الليمون. تُعرف هذه النبتة بأسماء مختلفة مثل "لوزية" و"راعي الحمام"، وفي الجزائر تُعرف باسم "التيزانة".

وتتمتع التيزانة بالعديد من الفوائد الصحية المذهلة، حيث يُستخدم جزءها المستخدم من الأوراق والقمم المزهرة في العديد من العلاجات الطبيعية. فهي تُستخدم لتخفيف تشنجات العضلات، والتقليل من الألم المصاحب لالتهابات الأعصاب في الأذن، وحتى في علاج الروماتيزم. ويُشار إلى أن تناول مغلي التيزانة يُمكن أن يُساعد في التخفيف من القلق والتوتر قبل فترة الحيض، كما أنه يُستخدم لتحسين الصحة الجلدية والتخلص من السموم من خلال زيادة التعرق والتبول.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد التيزانة في علاج أمراض الأسنان واللثة، وتخفيف حدة الصداع النصفي، وتقليل احتمالية الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية. وأخيرًا، فإن تناول شاي التيزانة يُساعد في تحسين المزاج والتخفيف من القلق والإرهاق، مما يُضفي الهدوء والاسترخاء على الجسم والعقل.





أسعار اللحوم الحمراء تنخفض في المغرب..

تشهد أسعار اللحوم الحمراء في السوق المغربية ارتفاعاً ملحوظاً منذ نهاية شهر رمضان، حيث وصلت إلى مستويات قياسية غير مسبوقة، خاصة لحم الغنم الذي تجاوز سعره 140 درهماً مغربياً للكيلوغرام الواحد. هذا الارتفاع جعل شراء هذا النوع من اللحوم بعيد المنال عن الكثير من الأسر المغربية، لا سيما تلك التي تعتمد على شراء اللحوم بالتقسيط.

فوائد الشاي الأخضر: الصحة والعافية في كوب واحد

الشاي الأخضر هو من بين أنواع الشاي الأكثر استهلاكاً في العالم، وتعود أصوله إلى الصين حيث كان يُعرف منذ آلاف السنين. يُعتبر الشاي الأخضر مشروباً صحياً وله العديد من الفوائد الصحية المثبتة علمياً. في هذا المقال، سنلقي نظرة شاملة على فوائد شرب الشاي الأخضر ودوره في دعم الصحة والعافية العامة.



تأثيرات مضادة للأكسدة:

الشاي الأخضر يحتوي على مركبات مضادة للأكسدة مثل الكاتيكينات والفلافونويدات والبوليفينولات. هذه المركبات تساعد في مكافحة الجذور الحرة في الجسم، التي قد تسبب الأضرار للخلايا وترتبط من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب.

تحسين صحة القلب:

عدة دراسات أظهرت أن شرب الشاي الأخضر يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. يُعزى هذا التأثير جزئياً إلى القدرة على خفض مستويات الكوليسترول الضارة (LDL) في الدم ورفع مستويات الكوليسترول الجيدة (HDL).

دعم صحة الدماغ:

يحتوي الشاي الأخضر على مركبات تُعرف باسم الكافيين واللافينين، والتي يُعتقد أنها قادرة على تحسين اليقظة والتركيز. بالإضافة إلى ذلك، تشير الأبحاث إلى أن الشاي الأخضر قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض مثل الزهايمر ومرض باركنسون.

تعزيز فقدان الوزن:

يُعتقد أن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في تسريع عملية حرق الدهون في الجسم، مما يساهم في فقدان الوزن. تحتوي الكاتيكينات الموجودة في الشاي الأخضر على خصائص حرق الدهون وتحفيز الأيض.

[اقرأ المزيد](#)

النوم المبكر والتأثير الإيجابي على الصحة العامة

يُعتبر النوم المبكر عادةً أمرًا ضروريًا لصحة الجسم والعقل. فهو يساعد على استعادة الطاقة، وتجديد الخلايا، وتعزيز الأداء العقلي والجسدي. إليك بعض الفوائد الرئيسية للنوم المبكر:

تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية: يؤدي الحصول على كمية كافية من النوم في وقت مبكر إلى تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض الشرايين.

تحسين الاستقرار العاطفي: يعزز النوم المبكر التوازن العاطفي ويقلل من الإجهاد والقلق، مما يساعد على تحسين المزاج والعلاقات الاجتماعية.

تعزيز الذاكرة والتركيز: يؤثر النوم المبكر بشكل إيجابي على وظائف الدماغ مثل التركيز والذاكرة، مما يزيد من القدرة على التعلم وأداء المهام بفعالية.

تحسين الهضم والتمثيل الغذائي: يساعد النوم المبكر على تحسين عملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية، مما يؤدي إلى تعزيز الصحة العامة والشعور بالنشاط.

تعزيز النشاط البدني: يساهم النوم المبكر في زيادة الطاقة والحماس، مما يجعل من الأسهل ممارسة التمارين الرياضية والنشاطات البدنية اليومية.

تحسين صحة الجلد: يساهم النوم المبكر في تجديد خلايا الجلد وتحسين إنتاج الكولاجين، مما يساعد على الحفاظ على بشرة صحية وشابة.

تعزيز نمط الحياة الصحي: يشجع النوم المبكر على تبني نمط حياة صحي، بما في ذلك تناول وجبات متوازنة، وممارسة الرياضة بانتظام، وتجنب التوتر والإجهاد.



افتتاح المعرض المغربي للكتاب بوجدة في نسخته الرابعة

بدأت وجدة، يوم الأربعاء الموافق 17 أبريل 2024، في استضافة فعاليات الدورة الرابعة لمعرض الكتاب "آداب مغربية"، برعاية سامية من جلالة الملك محمد السادس. يشرف على تنظيم المعرض وكالة تنمية جهة الشرق، بالتعاون مع عدة جهات محلية ووطنية من بينها وزارة الشباب والثقافة والتواصل وولاية جهة الشرق ومجلس الجهة، وغيرها من الجهات ذات الصلة.

تتميز هذه النسخة بتنوعها الثقافي واللغوي، حيث يتم مناقشة مواضيع متعددة باللغة العربية والأمازيغية والفرنسية، من بينها "الكتابة والزمن" و"زمن الإسلام" و"الجاليات والهجرة" و"العالم والرقمنة" وغيرها الكثير. يشارك في هذا المعرض الثقافي كتاب وباحثين وروائيين وفنانيين وشعراء من مختلف الدول العربية والإفريقية والأوروبية.

إلى جانب عروض الكتب والمناقشات الثقافية، يقدم المعرض أيضًا فضاءات للمقاهي الأدبية وورش العمل للشباب والأطفال، وأمسيات شعرية تعزز التواصل الثقافي بين الحاضرين. كما يشمل المعرض أنشطة ثقافية موازية في مؤسسات جامعية وتربوية وحتى في المؤسسة السجنية، بهدف تعزيز قيم الثقافة والقراءة في المجتمع.

[اقرأ المزيد](#)



من بينها البيضاء والرباط.. هيئة الأفلام السعودية تطلق فعاليات "ليالي الفيلم السعودي" في 5 دول انطلاقا الجولة العالمية



أعلنت هيئة الأفلام السعودية عن إطلاق فعاليات "ليالي الفيلم السعودي" في نسختها الثانية، وذلك في 5 دول حول العالم. ستبدأ الجولة العالمية من المغرب، من خلال تقديم عروض سينمائية مميزة في كل من مدينتي الدار البيضاء والرباط، وذلك خلال الفترة الممتدة ما بين 23 إلى 26 أبريل الجاري، في سينما ميغاراما.

وسيتم خلال فعاليات "ليالي الفيلم السعودي" عرض مجموعة مختارة من الأفلام الطويلة والأفلام القصيرة، إلى جانب عقد لقاءات وجلسات نقاش مفتوحة على شكل أسئلة وأجوبة مع فرق الأفلام المعروضة.

اللقاءات هي فرصة من أجل خلق لقاء غني مع السينمائيين والأكاديميين والطلاب والنقاد، كل هذا في جوودي حيث يمكن للجمهور اكتشاف العروض الأولية للفن السعودي السابع، وهي الأعمال التي تأسفت في العديد من المهرجانات الإقليمية والدولية.

وفي هذا الصدد، قال عبد الله بن ناصر القحطاني، المدير العام لهيئة الأفلام السعودية: "تعكس فعاليات ليالي الفيلم السعودي التزامنا بتعزيز الثقافة السينمائية في المملكة، كما تسليط الضوء على الإمكانيات الواعدة للأفلام السعودية في جذب الجماهير العالمية. هذه السنة، نسعى إلى توسيع دائرة تأثير الحدث السينمائي، من خلال تقديمه في دول أخرى حول العالم، بهدف دعم المواهب المحلية وزيادة مكانة الإنتاج السينمائي السعودي على الصعيد الدولي."

واختارت لجنة الاختيار المؤلفة من اثنين من الناقد السينمائيين المغاربة بلال مرميد وسعيد المزوراري مجموعة من أفضل الإنتاجات السعودية.

ومن جهته، أوضح سعيد المزوراري: "عرف الإنتاج السعودي المعاصر نموا ملحوظا وحيوية ملموسة، وهذه الأفلام التي سيتم عرضها تعطي لمحة عن الحيوية الموضوعية وإبداع للمخرجين الشباب لتمثيل تحديات المجتمع المتجدد."

وسيمكن عشاق السينما المغربية من اكتشاف فيلمين روائيين: "الهامور ح.ع." لعبد العلا القرشي الذي سيحضر بهذه المناسبة؛ وكذلك "هجان" للمخرج أبو بكر شوقي، والذي ستمثله الممثلة الرئيسية الشيماء طيب. كما سيشمل البرنامج عرض 3 أفلام قصيرة، هي "أنا وأيدروس" لسارة بالغنيم، و"رقم هاتف قديم" لعلي سعيد، حيث سيكون المخرجان حاضرين في العروض، بينما ستمثل الممثلة عائشة الرفاعي

[اقرأ المزيد](#)

أغنية الأسبوع



كازا

OUIDAD



لأول مرة في المغرب: الغراندي طوطو وديزي دروس يشكلان لجنة تحكيم في مسابقة راب 100% على القناة الثانية

لأول مرة في المغرب، تستضيف القناة الوطنية القناة الثانية برنامجًا مخصصًا بالكامل لموسيقى الراب، "جام شو"، مما يمثل نقطة تحول تاريخية في صناعة الموسيقى التلفزيونية المغربية. هذه المسابقة الموسيقية الجديدة، التي تنتجها شركة بابليك إيفنيمون برودكشن، مخصصة لإبراز المواهب الناشئة في موسيقى الراب المغربية، وتوفر لهم منصة فريدة لعرض فنهم والوصول إلى جمهور وطني. بوجود 24 متسابقًا في البداية و4 نهائين، يعد "جام شو" بستة أسابيع من العروض الرائعة. كل حلقة مدتها 60 دقيقة ستكون واجهة لهؤلاء الفنانين المتحمسين الذين سيتمكنون من عرض أدائهم أمام لجنة تحكيم مرموقة تتألف من شخصيات بارزة في موسيقى الراب المغربي، ولا سيما الغراندي طوطو وديزي دروس.



عضو لجنة التحكيم، ديزي دروس هو شخصية بارزة في موسيقى الراب المغربي، معروف بكونه واحدًا من الأصوات الأكثر تأثيرًا واحترامًا في جيله مع أسلوبه الفريد وكلماته القوية. حاصل على لقب أفضل فنان رجل في شمال إفريقيا في جوائز أفريقيا للموسيقى عام 2021، يقدم ديزي دروس فرصة للمواهب الشابة للاستفادة من خبرته ورؤيته الفنية ونهجه المبتكر في الموسيقى. بعدًا إضافيًا، يعد بتوجيه وإلهام موجة جديدة من مغني الراب المغاربة من خلال هذه المنصة الثورية.

من جانبه، الغراندي طوطو هو اليوم الفنان العربي الأكثر تصديرًا والأكثر استماعًا على مستوى العالم. ظاهرة حقيقية في موسيقى الراب المغربي تستمر في إحداث موجات في الصناعة الموسيقية. يقدم الغراندي طوطو ليس فقط خبرته الفنية التي لا مثيل لها ولكن أيضًا تجربته كأيقونة موسيقية استطاعت أن تأسر الجمهور العالمي.

[اقرأ المزيد](#)

فريق برنامج "اكتشف" يشارك في فعاليات العام الثقافي قطر-المغرب 2024 بزيارة إلى المغرب



نظم برنامج "اكتشف: المغرب" رحلة تعليمية إلى المغرب، ضمن فعاليات العام الثقافي قطر-المغرب 2024، يشارك فيها ثمانية فنانين قطريين. الهدف من البرنامج السنوي، الذي يتم تنظيمة بالشراكة مع متحف الفن الإسلامي، هو دعم الفنانين وتعزيز مهاراتهم في الفنون التقليدية والإسلامية.

وتشمل الرحلة زيارة لمدن ومواقع تاريخية في المغرب، لاستكشاف العمارة الإسلامية والمشاركة في ورشات عمل فنية لتعلم الفنون التقليدية. كما سيتم عقد معرض لأعمال الفنانين المشاركين في متحف الفن الإسلامي.

كما يشمل فريق الفنانين المشاركين المصور عبد الهادي المري، والرسامة وفنانة الأعمال الخزفية الجازي المعاضيد، ومصممة الأزياء دانة الملا، وفنانة الخط فاطمة الشرشني، ومصمم المجوهرات حمد المحمد، والفنانة التشكيلية هدى اليافعي، ورائدة الأعمال ومصممة الأزياء مريم المطوع.

وسيستمد تركيز البرنامج إلهامه من فن الزخرفة الإسلامية، وسيشمل زيارة لمدينة مراكش ومشاركة في ورشات عمل لتعلم الفنون التقليدية، مثل التصميم والرسم الهندسي والنحت على الجص ورسم زواقة الزليج (البلاط)، وغيرها.

ويعتبر هذا البرنامج فرصة للفنانين لاكتشاف الجمال الدائم للفن الإسلامي وتأثيره في جميع أنحاء العالم، وستكون مصدر إلهام لإنتاج أعمال فنية جديدة تثرى المشهد الثقافي في قطر.

كتاب الأسبوع



الملائكة لا تطير

فاطمة بن محمود

تتعلق أحداث الرواية في تونس بعد اندلاع الثورة " وتسلم الترويك الحكم بقيادة قيادة حزب النهضة الديني. الرواية تفضح الإسلام السياسي الذي هيمن على المشهد العام في تونس و أتى بمأزق حقيقية مثل الإرهاب وبمشاكل وهمية مثل " ختان البنات "، الذي وقع الترويج له في تونس عندما زارها الداعية المصري وجدي غنيم. لذلك تلتقط المؤلفة هذه اللحظة الحقيقية وتقدم رواية عن عائلة تتبني تفكير متعلق للدين و تدفع بابنتها إلى أزمة نفسية حادة خاصة عندما تحاول استكشاف جدها ما يجعلها تعيش وضعيات قاسية.

اختيار الماسكرا المثالية نصائح للفتيات الأنيفات



تعتبر الماسكرا أحد أهم أدوات المكياج التي تضيف جمالاً وجاذبية للعيون، وتعكس أسلوب وشخصية المرأة. ولكن مع توافر مجموعة كبيرة من الماسكرا في السوق، قد يكون من الصعب اختيار النوع المناسب الذي يناسب الاحتياجات الخاصة بك. إذا كنت من الفتيات الأنيفات اللواتي يبحثن عن الماسكرا المثالية، فإليك بعض النصائح لمساعدتك في اتخاذ القرار الصحيح:

اختبار اللون والمظهر: قبل الشراء، جربي الماسكرا على رموشك للتأكد من أن اللون والمظهر يتناسبان مع لون بشرتك وشعرك والمكياج الذي ترغبين في ارتدائه.

باختيار الماسكرا المناسبة، يمكن للفتيات الأنيفات تحسين جمال وجاذبية أعينهن بطريقة آمنة وفعالة، وتضيف لمسة ساحرة لإطلالتهن اليومية.

ويرجى ملاحظة أنه يجب دائماً إزالة الماسكرا قبل النوم لتجنب التهيج والالتهابات في المنطقة الحساسة حول العينين.

اخترى الفرشاة التي تناسب شكل وحجم رموشك للحصول على تطبيق دقيق ومظهر مثالي.

التحقق من التركيبة: تحقق من تركيبة الماسكرا للتأكد من أنها خالية من المواد الضارة مثل البارابين والألوان الصناعية. يفضل اختيار الماسكرا التي تحتوي على مكونات طبيعية وتكون غنية بالفيتامينات والزيوت المغذية لتقوية وتغذية رموشك.

قراءة التقييمات والمراجعات: قبل الشراء، قومي بقراءة التقييمات والمراجعات عبر الإنترنت للمنتجات المختلفة لتتعرفي على تجارب الآخرين وما إذا كانت الماسكرا تلي توقعاتهم أم لا.

ولتأكد من الجودة يجب أن تكون الجودة هي الأولوية عند اختيار الماسكرا، فاخترى الماركات الموثوقة والمعروفة بجودة منتجاتها لضمان الحصول على نتائج ممتازة دون التسبب في التهيج أو الحساسية.

البحث عن الصيغة المناسبة: هناك أنواع مختلفة من الماسكرا مثل الماء، والزيوت، والكريمات. اخترى الصيغة التي تناسب نوع بشرتك وتلي احتياجات رموشك، سواء كنت تبحثين عن الطول الإضافي، أو الكثافة، أو التموج الطبيعي.

اختيار الفرشاة المناسبة: تأتي الماسكرا بأنواع مختلفة من الفرش، مثل الفرشاة القوسية، والفرشاة المدببة، والفرشاة الكروية.

سراويل النساء الكلاسيكية: تاريخ طويل من الأناقة والأنوثة عبر العصور

في عالم الموضة، تمتلك سراويل النساء الكلاسيكية مكانة خاصة وتاريخاً طويلاً من الأناقة والأنوثة. تعتبر هذه القطعة الأساسية جزءاً لا يتجزأ من خزانة الملابس لدى العديد من النساء، حيث تجمع بين الراحة والأناقة بطريقة لا تضاهى. دعونا نستكشف معاً سحر سراويل النساء الكلاسيكية وسرّ جاذبيتها الدائمة.

سواء كنت ترتديها في المكتب أو خلال نزهة في الهواء الطلق، فإنها تضيء لمسة من الأناقة والراحة على إطلالتك.

قابلية التنسيق: تتيح سراويل النساء الكلاسيكية إمكانية التنسيق مع مجموعة متنوعة من الملابس الأخرى بسهولة. يمكنك تنسيقها مع القمصان البسيطة لإطلالة يومية عارضة، أو مع البلوزات الأنيقة للمناسبات الرسمية، أو حتى مع السترات والجاكيتات لإضفاء لمسة عصرية على مظهرك.

اقرأ المزيد

تأتي سراويل النساء الكلاسيكية في مجموعة متنوعة من الأساليب والقصات التي تناسب مختلف الأذواق والمناسبات. من السراويل الواسعة الساق إلى السراويل الضيقة والمستقيمة، ومن السراويل القصيرة إلى الطويلة، يمكن للمرأة العثور على الأسلوب الذي يعكس شخصيتها ويناسب إطلالتها.

الراحة والأناقة: بفضل استخدام مواد عالية الجودة وتصميمات مدروسة، توفر سراويل النساء الكلاسيكية الراحة طوال اليوم دون التضحية بالأناقة.



اكتساب قوة الأظافر بوسائل طبيعية



الأظافر القوية والصحية تعكس ليس فقط الجمال الخارجي، بل تعتبر أيضًا علامة على الصحة العامة. وبينما تقدم الصناعات الكيماوية العديد من المنتجات لتقوية الأظافر، إلا أن هناك العديد من الطرق الطبيعية التي يمكن اللجوء إليها لتحقيق نفس النتائج بشكل آمن وفعال.

التغذية السليمة:

تلعب التغذية السليمة دورًا حاسمًا في صحة الأظافر. يحتاج الجسم إلى العديد من الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين هـ وفيتامين بيوتين (بيتا كاروتين)، والكالسيوم، والزنك، والحديد، والبروتين للحفاظ على صحة الأظافر. يمكن الحصول على هذه العناصر الغذائية من تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة مثل السبانخ، والجزر، والبيض، والسلمك، واللحوم البيضاء، والمكسرات، والبطيخ.

الترطيب:

مثل البشرة، تحتاج الأظافر إلى الترطيب للحفاظ على قوتها ومرونتها. يُنصح بتطبيق زيت الزيتون أو زيت جوز الهند على الأظافر وتدليكها بلطف لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة قبل النوم. يمكن أيضًا استخدام كريمات ترطيب الأظافر المتاحة في الأسواق، والتي غالبًا ما تحتوي على مكونات مرطبة تساعد في تقوية الأظافر.

[اقرأ المزيد](#)

نصائح وأفكار لاختيار الخاتم المثالي

اختيار محاسن الزواج هو قرار مهم يتطلب بعض التفكير والتخطيط. إليك بعض النصائح التي قد تساعدك في هذا العمل

تحديد الميزانية: قبل البدء في اختيار محاسن الزواج، يجب تحديد الميزانية المخصصة لهذا الغرض. يمكن أن تتراوح أسعار المحاسن بشكل كبير، لذا من الضروري أن تحدد الميزانية المتاحة بدقة.

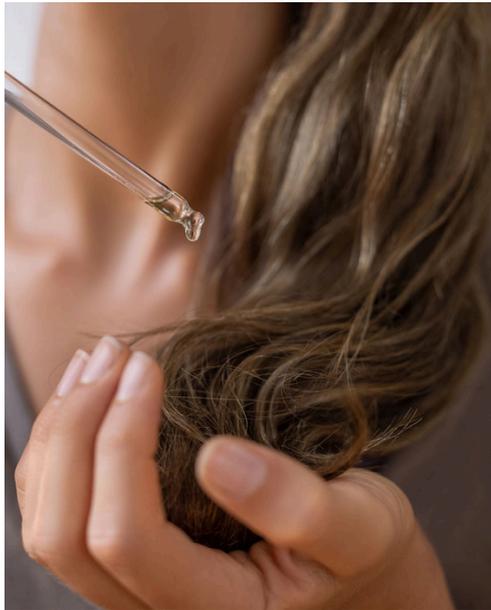
البحث والتصفية: قم بالبحث عن محلات بيع المحاسن وتصفح مجموعاتهم عبر الإنترنت لاختيار الأنماط والتصاميم التي تعجبك. يمكنك أيضًا مشاهدة المجلات الخاصة بالزفاف والمواقع الإلكترونية للحصول على الأفكار.

الاهتمام بالجودة: تأكد من اختيار محاسن ذات جودة عالية ومصنوعة من مواد متينة. فالمحاسن هي رمز للحب والالتزام، ويجب أن تدوم طويلًا.

[اقرأ المزيد](#)



فوائد زيت الزيتون للشعر



زيت الزيتون ليس فقط منتجًا طبيعيًا للطعام، بل يعتبر أيضًا مصدرًا غنيًا بالعناصر الغذائية والدهنية المفيدة للشعر وفروة الرأس. فيما يلي مقال يستعرض فوائد زيت الزيتون للشعر:

1. **ترطيب الشعر وفروة:** زيت الزيتون، الذي يعتبر منتجًا طبيعيًا غنيًا بالعناصر المغذية، له فوائد متعددة للشعر. إليك بعض الفوائد الرئيسية لاستخدام زيت الزيتون لتحسين صحة وجمال الشعر:

2. **تقوية الشعر:** فيتامين E الموجود في زيت الزيتون يعمل على تقوية بصيلات الشعر وتحسين قوتها. هذا يساعد في الحد من تساقط الشعر وتقليل فقدانه.

3. **تحسين مظهر الشعر:** استخدام زيت الزيتون يمكن أن يعطي للشعر مظهرًا لامعًا وصحيًا. يمكن استخدامه كعلاج للأطراف المتقصفة لتقليل الجفاف وتقليل ظهور التقصف.

[اقرأ المزيد](#)

LODJ
.INFO

رييل الأسبوع REEL OF THE WEEK





WATCH NOW



SCAN ME!

ڳليسة مع بسمة

حبي للمطور جا صدفه

و خلاني نتبت و جودي

عفاف حمدون