

حياتنا

تقرير دولي يتوقع  
زيارة 17 مليون سائح  
للمغرب

صحتنا

أضرار تناول الأطفال  
للأدوية التي لا يبعدها  
البالغون عن رؤيأهم

أخبار الأسبوع

تسليم جائزة الحسن الثاني  
الكبرى العالمية للماء:  
تكريم لالتزام الفاو  
بالأمن الغذائي



# هو يكانا



نبيل بلحريش

الكوميديا و الأضواء وسط الاككتاب



# فهرس

الافتتاحية	04
أخبار الأسبوع	06
حياتنا	10
صحتنا	14
فن وفكر	18
أناقة وجمال	22



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](http://www.pressplus.ma)



# تصريح الأسبوع

دد

إن مطالبة الفنادق للمواطنين بالإدلاء بعقد الزواج قبل الموافقة على منحهم غرفا "عمل دون سند قانوني"، 20 عاما وأنا أبحث عن السند القانوني الذي يدعم طلب هذه الوثائق، ولم أجده، إن من يطلب هذه الوثائق مخالف للقانون ويجب متابعتها قضائيا.

عبد اللطيف وهبي  
وزير العدل



## رقم الأسبوع



### 160 مليون درهم

مؤسسة محمد السادس للترويج للأعمال الاجتماعية للتربية والتكوين تكلف 3 شركات بتزويد عشرات الآلاف من أجهزة الكمبيوتر المحمولة للمعلمين في 12 أكاديمية جهوية للتربية والتكوين. يتجاوز إجمالي تكلفة هذا العقد، المكون من 5 مجموعات، 160 مليون درهم. يأتي هذا العقد الضخم في إطار الشراكة بين مؤسسة محمد السادس للترويج للأعمال الاجتماعية للتربية والتكوين ووزارة التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة (MENPS) المتعلقة بتنفيذ خارطة الطريق 2022-2026 من أجل "مدرسة عمومية ذات جودة للجميع".

## تسليم جائزة الحسن الثاني الكبرى العالمية للماء: تكريم للترام الفاو بالأمن الغذائي

شهد المنتدى العالمي العاشر للماء، المنعقد في بالي، أندونيسيا، حدثاً مميزاً يوم الاثنين، حيث تم تسليم النسخة الثامنة من جائزة الحسن الثاني العالمية الكبرى للماء لمنظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة (الفاو). وجاء هذا التكريم اعترافاً بالترام الفاو بصالح أجندة الماء العالمية والأمن الغذائي، وتقديراً لجهودها الرائدة في تحسين توفر المياه للإنتاج الزراعي وتحقيق الأمن الغذائي.



وتم اختيار منظمة الفاو لهذه الجائزة المرموقة بناءً على دورها الهام في دعم الدول حول العالم، سواءً عبر التقنيات أو السياسات أو الاستراتيجيات، في مجال تحقيق الأمن المائي والأمن الغذائي. وتعد هذه الجائزة تكريماً لكل مبادرات ومشاريع الفاو التي أثرت بشكل مباشر على حياة الناس وجودتها. جاءت هذه الجائزة بعد استلام 84 طلب ترشيح للدورة الثامنة من جائزة الحسن الثاني العالمية الكبرى للماء، والتي تعكس مستوى متقدماً من الجودة والمعرفة في مجال تدبير الموارد المائية من قبل الجهات المختلفة التي تعمل من أجل قضية الماء.

تم تسليم الجائزة خلال حفل الافتتاح بحضور كبار المسؤولين، بينهم رئيس الحكومة السيد عزيز أخنوش ووزير التجهيز والماء السيد نزار بركة، بالإضافة إلى رئيس المجلس العالمي للماء السيد لويك فوشون. وتم تسليم الجائزة في شكل شيك بقيمة 500 ألف دولار أمريكي بالإضافة إلى درع وشهادة تقدير. وفي كلمته خلال الحفل، أكد السيد أخنوش أن مهمة لجنة تحكيم الجائزة لم تكن سهلة نظراً للعدد الكبير من الترشيحات التي تم التوصل بها، والتي تنوعت في مواضيعها وأصولها، مما يعكس مستوى عالياً من الجودة والتنوع في مجال تدبير الموارد المائية.

تجدر الإشارة إلى أن النسخة الثامنة لجائزة الحسن الثاني العالمية الكبرى للماء نظمت تحت شعار: "تأمين الموارد المائية من أجل السيادة الغذائية والازدهار المشترك". وتعتبر هذه الجائزة تكريماً للجهود المستمرة في تعزيز التعاون الدولي والتضامن لتدبير مستدام للموارد المائية. بهذا، يستمر المغرب في تأكيد دوره القيادي في مجال تدبير الموارد المائية على المستوى الدولي، ويظل من المشاركين البارزين في المنتديات والفعاليات التي تسهم في تعزيز الوعي بأهمية المياه وضرورة توفيرها للحفاظ على الأمن الغذائي والتنمية المستدامة.

## توقعات بار تفاع واردات القمح لثلاث دول أفريقية

توقعات مُشجعة تبرز في ساحة تجارة القمح بأفريقيا للعام القادم. يتوقع أن تشهد القارة تحولات ملحوظة في وارداتها للقمح، وذلك نتيجة لتأثر بعض الدول بالجفاف. تصدر مصر القائمة كأكبر مستورد للقمح في العالم للموسم المقبل، حيث من المنتظر أن تصل وارداتها إلى 12 مليون طن، وهذا يعكس استعادة البلاد لاستقرارها المالي وجهودها في تجديد مخزوناتها. من المهم أيضاً أن نلاحظ زيادة في واردات دول أخرى في شمال أفريقيا، مثل المغرب، الذي يواجه تحديات الجفاف والتي قد ترتفع وارداته لتصل إلى 7.5 مليون طن.



ومع ذلك، فإن الأمر ليس محصوراً في الواردات فحسب، بل يتمثل التحدي أيضاً في تعزيز القدرة التصديرية، حيث يُتوقع أن تظل دول البحر الأسود مثل روسيا، الرائدة في توريد أفريقيا بالقمح، وهذا يعتبر بالتأكيد خبراً جيداً للدول الأفريقية التي تعتمد بشكل كبير على هذه الواردات. يجب أن تُراعى تلك التطورات في الاستراتيجيات الفلاحية والتجارية لدول أفريقيا، وذلك من خلال تعزيز الإنتاج المحلي وتعزيز التبادل التجاري الإقليمي، لتحقيق الاكتفاء الذاتي والحد من التبعية على الواردات الخارجية في مواجهة التحديات المستقبلية.

# LODJ .INFO

## فـيـديـو الأـسـبـوع



SCAN ME

@lodjmaroc



## زيادة الاقبال على المنتجات الوطنية في المغرب: وزير الصناعة والتجارة يكشف عن نسبة تفضيل المستهلكين

أكد وزير الصناعة والتجارة، رياض مزور، اليوم الاثنين، خلال جلسة الأسئلة الشفوية بمجلس النواب، أن 62% من المستهلكين المغاربة يفضلون المنتج الوطني على المنتج الأجنبي.

وفي إطار الحديث عن "المنتجات المحلية"، أوضح الوزير أن هذه النسبة كانت تبلغ 30% قبل خمس سنوات، مؤكداً أن الوزارة تعمل على بناء ثقة المغاربة في المنتج الوطني لتعزيز الصناعة المحلية وتعزيز الطلب الخارجي على المنتجات المغربية. وأشار الوزير إلى أن "الرهان على الصناعة أساسي لتطوير المغرب وخلق فرص العمل للشباب"، معتبراً أن المغرب دخل في "عهد صناعي جديد بفضل التوجيهات الملكية السامية". وأكد الوزير على أهمية تعزيز الصناعة المحلية من خلال بلورة حلول مغربية وابتكارات في مختلف المجالات، بما في ذلك الصناعات التقليدية مثل النسيج والصناعات الغذائية. وخصوصاً إعادة هيكلة الأحياء الصناعية ناقصة التجهيز، أشار الوزير إلى أنه تم تأهيل 900 هكتار منذ خمس سنوات في 116 منطقة صناعية، مع تأهيل 431 هكتار منذ بداية عمل الحكومة، مع إضافة 200 إلى 300 هكتار كل عام لتحصين البنية التحتية والخدمات في تلك المناطق.



أعلنت الحكومة المغربية مساء أمس الأحد 19 ماي 2024، عن الشروع في تقليص جزئي للدعم الموجه لقنينات غاز البوتان، وذلك ابتداءً من اليوم الاثنين 20 ماي.

يهدف هذا القرار إلى ترشيد استهلاك غاز البوتان وتوجيه الدعم بشكل أفضل إلى الفئات المستحقة، في إطار إصلاح شامل لمنظومة الدعم الاجتماعي بالمغرب.

تبلغ الزيادة في سعر قنينات غاز البوتان 25 دراهم بالنسبة لقنينة غاز البوتان من فئة 3 كيلوغرام، و10 دراهم لقنينة غاز البوتان من فئة 12 كيلوغرام.



## رفع الدعم الجزئي عن قنينات الغاز ابتداء من 20 ماي 2024



## أزيد من 310 ألف شخص زائر للمعرض الدولي للنشر والكتاب بالرباط

اختتمت فعاليات الدورة 29 للمعرض الدولي للنشر والكتاب بالرباط، التي نظمتها وزارة الشباب والثقافة والتواصل تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس، يوم الأحد 19 ماي 2024، بعد تحقيق نجاح باهر على جميع المستويات.

شهد المعرض إقبالاً جماهيرياً كبيراً، حيث زاره أكثر من 316 ألف زائر، بزيادة بلغت 32 في المائة مقارنة مع الدورة السابقة. يعكس هذا الإقبال الكبير مدى الاهتمام المتزايد بالقراءة والكتاب في المغرب، وحرص مختلف الفئات العمرية على الاستفادة من المعرض لاقتناء الكتب والتعرف على آخر الإصدارات في مختلف المجالات.

لوجا .INFO

# كيسولة الأسبوع



SCAN ME

@lodjmaroc [f](#) [@](#) [X](#) [T](#) [in](#) [v](#)

## مراحل متقدمة في مشروع تثليث الطريق السيار بين الدار البيضاء وبرشيد بنسبة إنجاز 70%



بلغت أشغال إنجاز مشروع تثليث الطريق المداري للدار البيضاء والطريق السيار الدار البيضاء- برشيد مراحل هامة، إذ وصلت نسبة تقدم الأشغال إلى ما يناهز 70 في المائة، ومن المتوقع أن تنتهي جميع الأعمال بنهاية عام 2024. مشروع التثليث بمقطع طريق سيار يبلغ طوله 60 كيلومتراً، ممتداً من مفترق المحمدية إلى مفترق الطريق السيار برشيد، مروراً ببدال سيدي معروف في اتجاه محطة الأداء بوسكورة.

وأوضح محمد أمين الزاه، رئيس قسم التنمية والمشاريع بالشركة الوطنية للطرق السيارة بالمغرب، أن المشروع يتضمن توسعة 60 كيلومتراً من الطرق السيارة، وبأبي في إطار البرنامج المهيكل الذي يهدف إلى تحسين ظروف النقل وزيادة مستوى السلامة الطرقية في المحاور التي تشهد حركة سير كثيفة.

وأضاف الزاه أن الأشغال تشرف على نهايتها، حيث بلغت نسبة التقدم حوالي 70 في المائة، ومن المتوقع أن تنتهي جميع الأعمال المتعلقة بالتشوير وتجهيزات السلامة بنهاية عام 2024. يُذكر أن المشروع انطلق منذ عام 2016 وتشرف عليه شركات مغربية، وخصص له ما يناهز مليار درهم لإنجازه.

## المديرية العامة للأمن الوطني تكشف عن النموذج المغربي من دورية «غيات» الذكية لأول مرة

كشفت المديرية العامة للأمن الوطني عن النموذج المغربي من دورية «غيات» الذكية لأول مرة. هذه السيارة الدورية من الجيل الجديد مجهزة بكاميرات بزاوية 360 درجة وطائرة بدون طيار. تُعرف باسم «Ghiath Smart Patrol»، وقد أثبتت فعاليتها بالفعل في شرطة دبي، حيث قامت الشركة المصنعة W Motors بتوريد دفعة أولى من 400 وحدة.

من بين مجموعة الوسائل والتجهيزات اللوجستية التي عُرضت يوم الخميس 16 مايو في أكادير، خلال انطلاق الأيام المفتوحة للمديرية العامة للأمن الوطني، جذبت هذه السيارة الجديدة اهتمام الجمهور بشكل خاص. إنها سيارة دفع رباعي مهيبة، تنتمي إلى جيل جديد من مركبات الدوريات الذكية، المصممة لتعزيز قدرات التدخل للشرطة المغربية في مكافحة الجريمة.

وأفادت مصادر مطلعة أن هذه السيارة الذكية هي النسخة المغربية من «غيات سمارت باترول»، وهي مركبة أثبتت فعاليتها بالفعل مع شرطة دبي، والتي تم تطويرها من قبل قسم المشاريع الخاصة في شركة W Motors، الشركة المصنعة ومقرها الإمارات العربية المتحدة.

وأكدت المديرية العامة للأمن الوطني أن "المركبة المرتبطة بقواعد البيانات الأمنية المختلفة، سيتم اختبارها أولاً لمدة ستة أشهر، بالتعاون مع شرطة دبي، قبل الشروع في تقييم قدرتها على تحسين الخدمات المقدمة للمواطنين".



# LODJ.INFO

## پوست الأسبوع



اتخذت الممثلة الأمريكية سكارليت جوهانسون إجراءً قانونيًا ضد شركة OpenAI الرائدة في مجال الذكاء الاصطناعي، وذلك بعد أن كشف النقاب عن تقليد صوتها بشكل لافت للنظر في أحد نماذج اللغة الخاصة بالشركة والمسمى ChatGPT.

تدعي جوهانسون بأن شركة OpenAI عرضت عليها التعاون في مشروع ChatGPT سابقًا، إلا أنها رفضت العرض. والآن تتهم الشركة باستخدام صوتها دون إذنها، واصفةً ذلك بأنه "سرقة لصوتها وهويتها".

@lodjmaroc

## انهيار عمارة في طنجة: انتشار جثة الحارس وفتح تحقيق لمعرفة ملاسبات

**الحادث** تمكنت فرق الوقاية المدنية، مساء اليوم الأربعاء، من انتشار جثة حارس العمارة التي انهارت مساء أمس الثلاثاء في حي الرهراه وسط مدينة طنجة.

وتأتي عملية انتشار جثة الهالك بعد مرور أكثر من 19 ساعة من بدء السلطات المحلية وفرق الوقاية المدنية أعمال الحفر والبحث، بالتعاون مع جرافات وآليات الحفر وتقطيع الحديد لإزالة حطام أساسات البناء التي انهارت على الحارس الليلي الذي كان يبيت بالمكان. وتدخلت ثلاث جرافات بإشراف الوالي التاري، لتمكين العثور على جثة الهالك الذي لقي مصرعه مباشرة بعد حادث انهيار أساسات بناء العمارة التي كانت في طور البناء. تم نقل جثة الضحية البالغة من العمر 55 عامًا إلى مستودع الأموات بطنجة، حيث سيتم إجراء تشريح طبي بإشراف النيابة العامة لتحديد أسباب الوفاة، قبل تسليمها للأسرته لدفنها بمسقط رأسه في ضواحي مدينة سيدي قاسم، وبشكل متصل، فتحت السلطات التحقيق لمعرفة تفاصيل وملاسات انهيار أساسات بناء العمارة السكنية التي توجد ضمن مشروع سكني تم توقيف الأشغال به بناءً على تقارير تحذيرية بخطورة البناء وعدم توافر شروط السلامة بالمنطقة، التي تشهد في الآونة الأخيرة انتشاراً للبناءات العشوائية وغير القانونية، والتي قد تسبب في كوارث مميتة في أي لحظة.



## أمير المؤمنين جلالة الملك يدعو الحجاج المغاربة إلى تمثيل المملكة أكمل تمثيل والتخلي بقيم الإسلام المثلى

دعا أمير المؤمنين صاحب الجلالة الملك محمد السادس، نصره الله، الحجاج المغاربة إلى تمثيل، المملكة، في موسم الحج، أكمل تمثيل، متخليين بقيم الإسلام المثلى، من أخوة صادقة وتسامح شامل وتضامن فعال.

وقال جلالة الملك، في الرسالة السامية الموجهة إلى الحجاج المغاربة بمناسبة سفر أول فوج منهم إلى الديار المقدسة لموسم 1445 هـ، اليوم الخميس "نخاطبكم من منطلق حرصنا الدائم على رعاية المقدسات الدينية وإظهار حرصنا الفائق على أن تمثلوا بلدكم، المملكة المغربية، في موسم الحج العظيم، أكمل تمثيل، متخليين بقيم الإسلام المثلى، من أخوة صادقة وتسامح شامل وتضامن فعال".

وحدث أمير المؤمنين في هذه الرسالة التي تلاها وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية، أحمد التوفيق بمطار الرباط - سلا، الحجاج المغاربة على تمثيل المغرب، وتجسيد حضارته العريقة، التي اشتهر بها الأسلاف على مر التاريخ في الوحدة والتلاحم والتشبث بالمقدسات الدينية والوطنية القائمة على الوسطية والاعتدال، والوحدة المذهبية. ودعا جلالاته الحجاج إلى أن يكونوا سفراء للمغرب في إعطاء هذه الصورة الحضارية المضيئة، مذكرا إياهم بأن هذه القيم والثوابت هي التي جعلت المغرب ينعم بالأمن والاستقرار، ويواصل مسيراته الطاهرة بقيادة جلالاته الرشيدة نحو المزيد من التقدم والازدهار. وفي سياق متصل، أشار جلالة الملك إلى ما يتطلبه القيام بفريضة الحج في هذه البقاع المقدسة من تقيد والتزام بالتدابير التثبيعية التي اتخذتها السلطات المختصة في المملكة العربية السعودية الشقيقة، التي توفر لضيوف الرحمن كل أسباب الاطمئنان. وأضاف جلالاته أن هذه التدابير تتوخى جعل موسم الحج يتم على ما يتعين أن يكون عليه من نظام وانتظام، وأمن وأمان، بتوجيهات سامية من "أخينا الأعز الأكرم، خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز، عاهل المملكة العربية السعودية، متع الله بالصحة وطول العمر،



[اقرأ المزيد](#)

## شخصية الأسبوع



كيت بلانشيت تثير الجدل في مهرجان  
كان... فستان يحمل ألوان علم  
فلسطين!

حضرت النجمة كيت بلانشيت، البالغة من العمر 55 عاماً، العرض الأول لفيلم في مهرجان كان السينمائي "The Apprentice"، مرتدية فستاناً من الساتان من تصميم جان بول غوتيه، أبدعه المصمم الكولومبي الفرنسي حيدر أكرمان. وتميز الفستان بألوان متعددة بتوقيع أكرمان المعروف بإبداعاته، حيث كان اللون الأسود طاغياً، مع بطاقة خضراء من الداخل.

## أضرار تناول الأطفال للأدوية التي لا يبعدها البالغون عن رؤياهم

يعتبر تناول الأطفال للأدوية التي لا يتم إبعادها عن رؤياهم من قبل البالغين من المخاطر الصحية الجسيمة التي يمكن أن تؤدي إلى عواقب وخيمة. عدم الانتباه لتخزين الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال يمكن أن يتسبب في حالات تسمم خطيرة تتطلب تدخلاً طبياً عاجلاً.



### المخاطر الصحية

**التسمم الدوائي:** الأطفال لديهم حساسية أكبر للمواد الكيميائية الموجودة في الأدوية، وتناولهم لكميات قليلة يمكن أن يؤدي إلى تسمم خطير. بعض الأدوية يمكن أن تكون سامة بجرعات صغيرة، خاصة المسكنات والأدوية المهدئة.

**التفاعلات السلبية:** يمكن أن يتفاعل جسم الطفل بطريقة غير متوقعة مع الأدوية، حتى لو كانت بجرعات صغيرة. هذه التفاعلات قد تشمل أعراضاً مثل الغثان، التقيؤ، الدوخة، وفقدان الوعي.

**التأثيرات طويلة الأمد:** تناول الأدوية بشكل غير مناسب قد يؤدي إلى مشاكل صحية طويلة الأمد مثل الفشل الكبدي أو الكلوي، ومشاكل في الجهاز العصبي.

**الأسباب المؤدية للحوادث:** الإهمال في التخزين، ترك الأدوية في أماكن يسهل الوصول إليها مثل الطاوات، والحقائب، والرفوف المنخفضة، يسهل على الأطفال تناولها دون رقابة.

**التعبئة غير الآمنة:** بعض العبوات لا تحتوي على أغطية أمان تجعل من الصعب على الأطفال فتحها، مما يزيد من خطر التسمم. **عدم التوعية:** قلة الوعي بأهمية تخزين الأدوية بشكل آمن وعدم شرح المخاطر المرتبطة بالأدوية للأطفال.

### الإجراءات الوقائية

**التخزين الآمن:** يجب تخزين الأدوية في أماكن مرتفعة وبعيدة عن متناول الأطفال، ويفضل أن تكون مغلقة في خزانات مقفلة. **استخدام عبوات آمنة:** التأكد من استخدام عبوات بأغطية أمان صعبة الفتح للأطفال، وتأكد من إغلاقها بإحكام بعد كل استخدام.

**التوعية والتثقيف:** تعليم الأطفال أن الأدوية ليست طوى وأن تناولها يجب أن يكون تحت إشراف البالغين فقط.

**التصرف السريع في حالة الطوارئ:** في حال تناول الطفل للدواء بشكل خاطئ، يجب الاتصال فوراً بمركز مكافحة السموم أو الذهاب إلى أقرب مستشفى، مع أخذ عبوة الدواء لتحديد نوعه وجرعته.

تناول الأطفال للأدوية بسبب الإهمال في تخزينها بعيداً عن رؤياهم هو خطر صحي جسيم يمكن تجنبه بسهولة. من خلال اتخاذ بعض الإجراءات الوقائية البسيطة، يمكن حماية الأطفال من التسمم الدوائي والحفاظ على سلامتهم. الوعي والتثقيف هما الأساس في تجنب هذه الحوادث وحماية الجيل الصاعد من المخاطر الصحية المرتبطة بالأدوية.

## فوائد الرضاعة للأطفال حديثي الولادة: بناءً لمستقبل صحي وقوي

تعتبر فترة الرضاعة الطبيعية للرضع حديثي الولادة من أهم المراحل التي تؤثر بشكل كبير على صحتهم ونموهم البدني والعقلي. فالرضاعة الطبيعية تمنح الطفل العديد من الفوائد التي تشكل أساساً لحياة صحية ومستقبل مزدهر. دعونا نلقي نظرة على بعض هذه الفوائد:

توفير التغذية المثلى: تحتوي طيب الأم على مجموعة واسعة من العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل في مرحلة النمو المبكرة، مثل البروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن. هذه العناصر الغذائية تعزز نمو الجهاز المناعي والجهاز الهضمي وتساعد في تطوير الدماغ والأعصاب.

تعزيز الجهاز المناعي: يحتوي طيب الأم على أجسام مضادة ومواد مضادة للعدوى تساعد في حماية الطفل من الأمراض المعدية وتعزز من جهازه المناعي. كما أن الرضاعة الطبيعية تساعد في تكوين طبقة واقية على غشاء المعدة للطفل، مما يحميه من الالتهابات والحساسيات.

تقليل مخاطر الأمراض المزمنة: أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يتمتعون برضاعة طبيعية لفترة طويلة يكونون أقل عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة في مرحلة الطفولة والحياة البالغة.

[اقرأ المزيد](#)



## برنامج الأسبوع



### طموشي هو أن يصل التراث الفني المغربي والأغنية الأمازيغية إلى مستوى العالمية

أم نادين تستضيف ببرنامج موعد الفنانين الفنان المتألق حميد باشتي. موعد اليوم مع صوت يشدو مواويل الأطلس، يلقبونه بسفير الأغنية المغربية بالديار الفرنسية، يؤدي جميع الأنماط الغنائية ويولي حيزا أكبر للأغنية الأمازيغية، في رصيده العشرات من الأغاني المتميزة، وهو صاحب شركة للإنتاج السمعي البصري ورئيس المنتدى الدولي للفنانين والمبدعين، حائز على الجائزة الأولى في العزف على آلة البوزق بأرض الكنانة مصر، رسالته ترسيخ الموروث الفني المغربي الأصيل لدى الجيل الحالي، مع إضافة التجديد بلمسة إبداعية متميزة.

أكثر من ثلاثين سنة من العطاء بكل سخاء، ومشوار فني شيق وغني سنرويه مع ضيف موعد اليوم، الفنان المتألق حميد باشتي



## الخطوة الأساسية نحو اللياقة وفقدان الوزن

رياضة الحبل هي واحدة من أنواع التمارين البسيطة والفعّالة التي يمكن أن تساعد في عملية التخسيس وتحسين اللياقة البدنية بشكل عام. تُعتبر رياضة الحبل تمريناً شاملاً يستهدف العديد من المجموعات العضلية في الجسم، وتساهم في زيادة حرق السعرات الحرارية وتعزيز عملية الأيض. فيما يلي مقال يسلط الضوء على منافع رياضة الحبل للتخسيس:

**فوائد رياضة الحبل للتخسيس:**

**1. زيادة حرق السعرات الحرارية:**

رياضة الحبل تعد من الأنشطة البدنية القوية التي تستهلك الطاقة بشكل كبير. باستخدام الحبل بشكل صحيح، يمكنك زيادة معدل حرق السعرات الحرارية وبالتالي المساهمة في عملية فقدان الوزن.

**2. تقوية العضلات:**

تعمل رياضة الحبل على تقوية العديد من العضلات في الجسم، بما في ذلك العضلات الأساسية والذراعين والساقين. هذا يعني أنها لا تساعد فقط في التخلص من الدهون، ولكنها تساعد أيضاً في تحسين تعريف العضلات وتحسين القوة العامة.

**3. تحسين اللياقة البدنية:**

بالنظر إلى كون رياضة الحبل تعمل على تحفيز القلب والجهاز القلبي الوعائي، فإنها تحسن القدرة القلبية والرؤية واللياقة البدنية العامة. بممارسة هذه الرياضة بانتظام، ستلاحظ زيادة في مستوى الطاقة والقدرة على التحمل.

**4. تعزيز الحركة الإيقاعية:**

رياضة الحبل تتطلب تناعماً بين اليدين والأرجل والجسم بشكل عام، مما يعزز الحركة الإيقاعية والتنسيق بين العضلات والأعضاء. هذا يمكن أن يكون مفيداً للتنسيق العام والقدرة على القيام بالأنشطة اليومية بفاعلية أكبر.

**اقرأ المزيد**

## مرض العين الكسولة، ما هي أعراضه وطرق العلاج؟



### أعراض العين الكسولة

غالباً ما تظهر أعراض العين الكسولة في مرحلة مبكرة من الطفولة، وتظهر مجموعة من العلامات مثل ميلان الرأس نحو العين المصابة، إطباق الأجفان المتكرر، حول العينين، تحلي الجفن العلوي، فقدان التركيز الذهني، التعثر وتكرار السقوط أرضاً

### أسباب الإصابة بالعين الكسولة

هناك حالتين من الإصابة بالعين الكسولة، إما أن يزداد الرضيع بها أو أن يصاب بها في فترات مبكرة من الطفولة، وغالباً ما يكون الطفل قد عانى إما من الولادة المبكرة أو الولادة بحجم أصغر من الحجم العادي، أو أن له تاريخ عائلي ووراثي من الحول أو أنه ازداد بإعاقه في النمو

### أساليب العلاج من العين الكسولة

إذا كانت العين الكسولة ناتجة عن مشاكل في انكسار الضوء مثل قصر النظر أو طول النظر، يمكن للنظارات الطبية أو العدسات اللاصقة تصحيح الرؤية وتحسين وظيفة العين الضعيفة

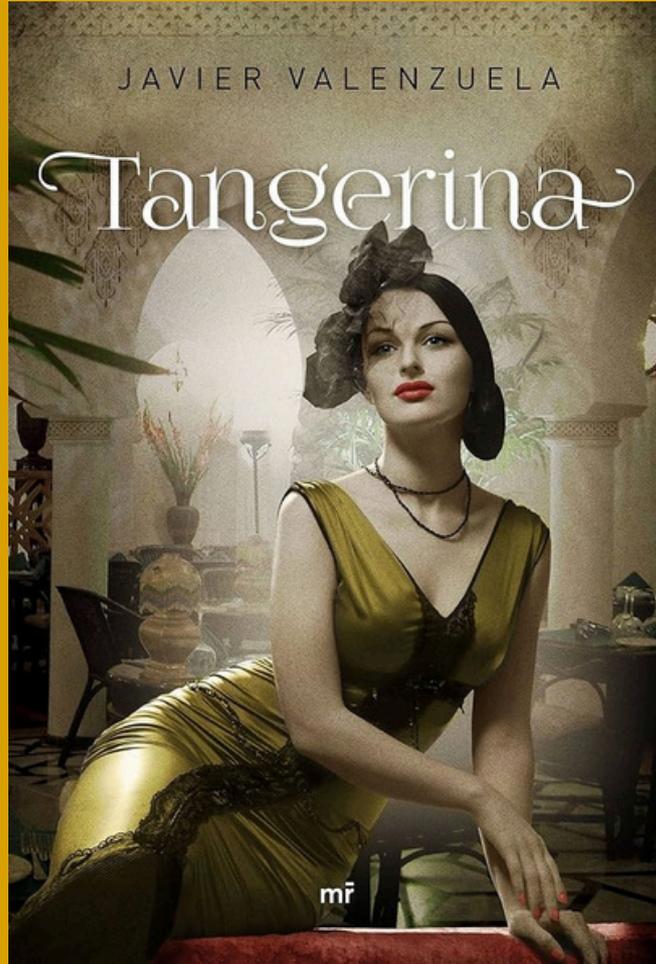
**اقرأ المزيد**

مع كثرة استخدام الهواتف الذكية والشاشات الإلكترونية لساعات طوال، بات من الصعب جداً الحفاظ على صحة العينين خاصة عندما يتعرض الفرد لفترات طويلة للضوء الأزرق المنبعث من الشاشات، والذي في الغالب ما يؤدي إلى مجموعة من التحديات البصرية أبرزها إشكالية العين الكسولة، فما هو هذا المرض، ما هي أعراضه وطرق العلاج؟

### ما هو مرض العين الكسولة؟

كسل العين أو ما يعرف طبياً بالغمش، هو نوع من أنواع ضعف الرؤية والذي يؤثر على وظائف عين واحدة فقط، ويأتي هذا المرض نتيجة خلل في عمل الدماغ والعين معاً، حيث لا يستطيع الدماغ التعرف على البصر من خلال عين واحدة، ومع مرور الوقت، يصبح الدماغ يعتمد أكثر فأكثر على العين الأخرى التي تكون الأقوى، بينما ينقص البصر في العين الأخرى

# كتاب الأسبوع



## صدور الترجمة العربية لرواية «طنجرينا» للكاتب الإسباني خابيير بالينثويلا

تواصل دار النشر المتوسط في إيطاليا الاهتمام بالإنتاج الثقافي المغربي من خلال إصدار الترجمة العربية لرواية «طنجرينا» للكاتب الإسباني خابيير بالينثويلا، بترجمة الكاتب محفد العربي غجو.

## مختبر السرديات بالدار البيضاء في حلقة نقاشية حول وضعية الكتاب في

المغرب ينظم مختبر السرديات بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بنسبيك يوم الأحد 19 مايو 2024 حلقة نقاشية حول وضعية النشر والكتاب في المغرب.

وحسب بيان المختبر، «تستند فكرة هذه الحلقة النقاشية على التقرير الذي أعدته مؤسسة عبد العزيز آل سعود للدراسات الإسلامية والعلوم الإنسانية، والذي يغطي وضعية النشر والكتاب بالمغرب في مجالات الأدب والعلوم الإنسانية والاجتماعية لعامي 2022 و2023».



هذا التقرير يعد من التقاليد التي دأبت هذه المؤسسة على إرسائها، عاماً بعد آخر، بهدف تزويد المجتمع الثقافي وكل المعنيين بالمعلومات الدقيقة والضرورية في هذا المجال. يشير التقرير إلى أن حصيلة عامي 2022-2023 بلغت 3482 عنواناً، أي بمعدل سنوي قدره 1741 عنواناً، شملت الإنتاج الرقمي والورقي؛ حيث نال الإنتاج الورقي نصيب الأسد بنسبة 92% في قطاعات العلوم الإنسانية والاجتماعية والإبداع الأدبي، بينما لم يتجاوز الإنتاج الرقمي نسبة 8%، ومعظمه مكتوب باللغتين الفرنسية والإنجليزية (67%) وصادر عن مؤسسات عمومية وجهات رسمية ومؤسسات البحث العلمي».

وأضاف البيان: «يشكل الإنتاج الرقمي المكتوب باللغة العربية حوالي الثلث، ومعظمه مترجم عن مصادر بلغات أجنبية. ومن الجوانب التي توقفت عندها التقرير، الإبداع الأدبي والعلوم الاجتماعية والإنسانية، حيث أشار إلى أن المكتوب باللغة العربية مثل 78.29% من مجموع ما نُشر، مما يعكس تزايد نسبة تعريب الثقافة والنشر في المغرب سنة بعد سنة أخرى. وفي المقابل، سجل التقرير تراجع الإصدارات باللغة الفرنسية بنسبة 16.72% في حقل الإبداع الأدبي. وبخصوص النشر باللغة الأمازيغية، أشار التقرير إلى النسبة المتواضعة للإنتاج الأدبي التي لم تتجاوز 6.53% خلال الفترة التي يغطيها التقرير (53 مؤلفاً ورقياً)، مشيراً إلى المشاكل المتعلقة بتوحيد الخط الذي تُكتب به الأمازيغية، رغم اعتماد خط تيفناغ (39 إنتاجاً: 20 بالخط اللاتيني فقط، و19 بخط مزدوج (لاتيني-تيفناغ)، و7 عناوين بتيفناغ فقط».



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

## "ذكرياتي في الحركة الوطنية": بودكاست لإحياء تاريخ المغرب

تطلق مؤسسة أبو بكر القادري للفكر والثقافة بشراكة مع مجلس جهة الرباط سلا القنيطرة، سلسلة من البودكاست بعنوان "ذكرياتي في الحركة الوطنية"، بهدف غمر الأجيال الشابة في تاريخ المغرب، يرويه الراحل أبو بكر القادري. يهدف هذا المشروع إلى إيقاظ التاريخ وتعزيز الهوية الوطنية من خلال قصص مشوقة وتعليمية.



صف المخرج وليد أيوب هذا المشروع بأنه "رحلة صوتية" تترك المستمع يتخيل، ويستند هذا البودكاست إلى كتاب يحمل نفس الاسم لأحد رواد الحركة الوطنية، أبو بكر القادري، وبعد تجربة غامرة من خلال "التواريخ الكبرى والأحداث الملحة في تاريخ المغرب المعاصر كما عاشها أبو بكر القادري"، بدءاً من الحلقة الأولى حول الدر البربري في 16 مايو 1930، التي تم بثها يوم الخميس 16 مايو. وبالنسبة لأبو بكر القادري، كان من المهم أن تعرف الأجيال الشابة تاريخ بلادهم، لأن ذلك يعزز الهوية الوطنية، وفقاً لتصريح خالد القادري، رئيس مؤسسة أبو بكر القادري وابن الراحل أبو بكر القادري.

اقرأ المزيد

## إشاعة



أرباب المخابز يؤكدون عدم الزيادة في سعر الخبز  
"في الوقت الحالي" مع رفع ثمن غاز البوتان

أكدت الفيدرالية المغربية للمخابز والحلويات على عدم وجود أي نية لزيادة سعر الخبز في الوقت الحالي، بينما شددت على ضرورة فتح حوار جاد مع الحكومة لمناقشة التحديات التي تواجه القطاع.

ويأتي هذا التأكيد في ظل تداول أنباء عن احتمال زيادة أسعار الخبز، خاصة مع ارتفاع قنينات غاز البوتان اليوم الاثنين.

## قوة القراءة في تجنب الخرف وتعزيز الفكر التنويري

القراءة تلعب دوراً بارزاً في تنشيط الذاكرة والحفاظ عليها، فهي تعتبر عملية صحية تساعد على تقوية الذاكرة والتفكير بطريقة مختلفة، بفضلها، يستخدم المرء النظر والتأمل بدلاً من الاجترار والتكرار.

بالإضافة إلى ذلك، تساهم القراءة في طرد أشباح الجهل وإقامة فكر تنويري يرفض الثبات ويعتبر التغيير جوهرياً. هذا النمط من التفكير يهدم الأفكار السطحية ويبحث على النقد وثقافة عدم الاستقرار. ومع ذلك، يظل الفكر التقليدي سائداً في مجتمع مغربي معطل، حيث ينعدم الاهتمام بالحدائق والتجديد. يدعو أن الثقافة لا تزال تابعة للسياسة، والتي تظل محرماً للثقافة بدلاً من أن تكون مجرد متكفل لها. القراءة تؤثر في تكوين الشخص وتوجهه الاجتماعي. إذا كان المرء يقرأ كتابات من الأدب السياسي والفلسفي، فمن المستحيل ألا يتأثر بالأفكار السياسية والفلسفية العميقة. تصبح القراءة عنصراً أساسياً في تشكيل مسار الفرد وفهمه للواقع وتحليله له. في الختام، يجدر بالمجتمعات أن تعتمد على القراءة كأداة رئيسية لتحقيق التحول الثقافي والسياسي والفكري، حيث تساهم في بناء ثقافة تنويرية ترفض الثبات وتحث على التحليل والنقد.



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

## افتتاح الموقع الأثري لشالة بعد جهود ترميم مميزة



بعد جهود متواصلة وإنجازات ملموسة، تُعلن شركة التنمية الجهوية "الرباط الجهة للتراث التاريخي" عن فتح أبواب الموقع الأثري لشالة أمام الزوار. بعد أن بدأت عام 2021، انتهت أعمال الترميم الهامة، وتجدر الإشارة إلى أن هذا الموقع يحمل تصنيفاً كمعلم تاريخي منذ عام 1920، وتمت إدراجه في قائمة التراث العالمي لليونسكو في عام 2012. يشغل هذا الموقع مكانة استراتيجية في قلب العاصمة، إذ يتمتع بقيمة تاريخية وأثرية لا تُقدَّر بثمن، وقد وُصف بأنه "كنز ثقافي حقيقي" يحظى بالحماية والترميم المستمر.

تتناول هذه الأغنية قصة المرأة الصبورة والقوية، التي تكافح من أجل الحب والعلاقة التي تربطها بالشخص الذي تحبه، رغم كل التحديات التي تواجهها في طريقها.

حظيت هذه الأغنية بإعجاب كبير من قبل مستخدمي منصات التواصل الاجتماعي، حيث عبروا عن إعجابهم بكلماتها وألحانها. يجدر بالذكر أن صابرينة بلفقيه شاركت في برنامج "اكس فاكتر" في نسخته الإسبانية، حيث نالت إعجاب الجمهور وأعضاء لجنة التحكيم بموهبتها وأدائها.

ومن الجدير بالذكر أن لصابرينة بلفقيه العديد من الأغاني الناجحة التي حققت نجاحاً كبيراً في عدد المشاهدات والاستماع، مثل "Loquita"، و"ها ماما"، و"حبيبي أنت"، بالإضافة إلى تعاونها مع الفنان الإسباني Mayel Jiménez. تتميز صابرينة بلفقيه بارتداء الزي المغربي في حفلاتها خارج المغرب، بهدف التعبير عن ثقافة بلادها والتأكيد على المكانة الهامة التي تحتلها المرأة المغربية على الصعيد الدولي.

## صورة الأسبوع



في موكب مهيب..  
حفظة القرآن بالمدرسة العتيقة اشتوكة بأروقة  
الأبواب المتوحة للأمن الوطني بأكادير

## آخر صيحات المجوهرات في عالم الموضة

تشهد صناعة المجوهرات تطوراً مستمراً يعكس التغيرات في أذواق المستهلكين وتفضيلاتهم، وتقدم كل موسم صيحات جديدة تعكس روح العصر والتوجهات الحديثة في عالم الموضة. في عام 2024، برزت العديد من الاتجاهات المبتكرة والمثيرة للاهتمام في مجال المجوهرات، تتنوع بين البساطة الفائقة والفخامة المطلقة، مما يوفر خيارات متنوعة تلي مختلف الأذواق. إليكم نظرة على أبرز صيحات المجوهرات لهذا العام.

7. المجوهرات الصديقة للبيئة مع تزايد الوعي البيئي، يتجه العديد من المصممين إلى استخدام المواد المعاد تدويرها والأحجار المستخرجة بطرق أخلاقية. هذا التوجه لا يلبى فقط متطلبات الجمال والرفاهية، بل يعكس أيضاً التزاماً بالممارسات المستدامة وحماية البيئة.

8. اللؤلؤ العصري اللؤلؤ، الذي كان يُعتبر سابقاً قطعة كلاسيكية، يُعاد تقديمه الآن بتصميمات عصرية ومبتكرة. يتم دمجها مع المعادن المختلفة والأحجار الكريمة لإنتاج قطع فريدة تناسب المرأة العصرية التي تبحث عن التميز.

9. المجوهرات ذات الطبقات ارتداء عدة طبقات من المجوهرات يُعد من الصيحات التي تتيح لمحبى الموضة التعبير عن شخصيتهم بطرق مبتكرة. يمكن تنسيق عدة قلادات بأطوال وأشكال مختلفة، أو دمج العديد من الأساور والخواتم لإطلالة غنية بالتفاصيل.

10. المجوهرات التكنولوجية المجوهرات الذكية تجمع بين الأناقة والتكنولوجيا، حيث توفر ميزات مثل تتبع النشاطات الصحية، والتنبيهات الذكية، فضلاً عن إمكانية تخصيصها بطرق متعددة لتناسب الأذواق الشخصية.

وتعكس صيحات المجوهرات لعام 2024 التنوع الكبير في الأذواق والاتجاهات، مما يتيح للجميع العثور على ما يناسبهم. سواء كنت تفضلين البساطة الكلاسيكية أو الجرأة العصرية، فإن هذا العام يقدم لك العديد من الخيارات لتألقي بأسلوبك الخاص.

4. المجوهرات القابلة للتخصيص تزايد الاهتمام بالقطع الشخصية والفريدة، أصبحت المجوهرات القابلة للتخصيص من أبرز الصيحات. سواء من خلال الأحرف الأولى للأسماء، أو الرموز الخاصة، أو التواريخ المهمة، توفر هذه المجوهرات لمسة شخصية تعزز من قيمتها العاطفية.

5. الألماس المتناثر الألماس المتناثر أو ما يُعرف بتقنية "Pavé" يشهد رواجاً كبيراً. يتميز هذا النمط بترصيع قطع المجوهرات بأحجار ألماس صغيرة متقاربة بشكل يخلق تأثيراً متلألئاً يشبه الطريق المرصوف بالألماس. يُستخدم هذا النمط في الخواتم، الأساور، وحتى الساعات الفاخرة.

6. المجوهرات ذات الطابع الهندسي التصميمات الهندسية والمستوحاة من الأشكال الهندسية البسيطة باتت من الصيحات الحديثة. الأشكال مثل المثلثات، والمربعات، والدوائر تمنح المجوهرات مظهراً عصياً ونقياً يناسب الإطلالات اليومية والمناسبات الرسمية على حد سواء.

الأحجار الكريمة الملونة الأحجار الكريمة الملونة تعود بقوة إلى الواجهة، مع تزايد الإقبال على الأحجار ذات الألوان الزاهية مثل الياقوت الأزرق، الزمرد الأخضر، والعقيق الأحمر. تستخدم هذه الأحجار ليس فقط في الخواتم والقلائد، بل أيضاً في الأساور والأقراط، مما يضفي لمسة من الحيوية والتميز على أي إطلالة.

المجوهرات الكبيرة والملفتة القطع الكبيرة والجريئة هي الأخرى تسيطر على المشهد. سواء كانت قلادات ضخمة أو أقراط متدلية بطول الكتفين، فإن هذه المجوهرات تصنع بياناً واضحاً وتعكس الثقة والشجاعة في التعبير عن الذات. تُصمم هذه القطع غالباً من المعادن الثمينة وتزين بالأحجار الكريمة، مما يمنحها تأثيراً بصرياً قوياً.

الذهب الوردي الذهب الوردي لا يزال يحتفظ بمكانته كخيار رائع، بفضل لونه الدافئ الذي يناسب مختلف ألوان البشرة. يُستخدم الذهب الوردي في تصميمات متنوعة تشمل الخواتم، الأساور، والأقراط، وغالباً ما يُدمج مع الألماس أو الأحجار الكريمة الملونة لتعزيز جماله.



## حدث الأسبوع



### صاحبة السمو الملكي الأميرة للا حسناء تدشن المنتزه التاريخي لحبول في مكناس بعد تجديده

أشرفت صاحبة السمو الملكي الأميرة للا حسناء، رئيسة مؤسسة محمد السادس لحماية البيئة، على تدشين المنتزه التاريخي لحبول بمكناس، بعد خضوعه لأشغال تجديد.

## الشموع الرومانسية ودورها في تزيين البيت

الشموع الرومانسية ليست مجرد مصدر للضوء، بل هي عنصر جمالي يضفي جواً خاصاً على أي مكان توضع فيه. منذ العصور القديمة، كانت الشموع تستخدم لإضاءة المنازل والكنائس والمناسبات الخاصة. ومع مرور الوقت، تطورت استخداماتها لتصبح جزءاً من ديكور المنازل، خاصة عندما يتعلق الأمر بإضافة لمسة من الرومانسية والدفء.

### تاريخ الشموع الرومانسية

تعود أصول استخدام الشموع في تزيين المنازل إلى الحضارات القديمة، حيث استخدمها المصريون والرومان في مناسباتهم الاحتفالية والدينية. في العصور الوسطى، أصبحت الشموع أكثر شيوعاً في المنازل الأوروبية، واستخدمت لإضاءة جو خاص في المناسبات الرومانسية والعائلية.

### دور الشموع الرومانسية في تزيين البيت

خلق جو دافئ وحميمي: الشموع الرومانسية تُعتبر واحدة من أسهل الطرق لإضاءة جو دافئ وحميمي على أي غرفة. يمكن استخدام الشموع المعطرة لإضافة رائحة زكية تملأ المكان بالراحة والاسترخاء، مما يجعلها مثالية للأسيات الرومانسية أو لحظات الاسترخاء.

إضافة لمسة جمالية: تأتي الشموع بأشكال وألوان متنوعة، مما يجعلها قطعة ديكور مثالية تتناسب جميع الأذواق والأنماط الديكورية. يمكن وضع الشموع في حوامل فاخرة أو على طاولات جانبية لإضافة لمسة من الأناقة والرقي إلى الغرفة.

إضاءة رومانسية منخفضة: الإضاءة المنخفضة التي توفرها الشموع تساعد في خلق أجواء مريحة ورومانسية. يمكن استخدام الشموع في غرف النوم، الحمامات، وحتى في غرف المعيشة لإضاءة جو من الهدوء والاسترخاء. التأكيد على نقاط التركيز: يمكن استخدام الشموع لتسليط الضوء على نقاط معينة في الغرفة، مثل القطع الفنية أو الزوايا الخاصة. هذا يمكن أن يضيف عمقاً وجاذبية للديكور العام.

التنوع في الاستخدام: الشموع الرومانسية ليست مقتصرة على المناسبات الخاصة فقط، بل يمكن استخدامها بشكل يومي لتزيين المنزل. يمكن وضعها على طاولات الطعام، رفوف الكتب، وجوف النوافذ لإضاءة جو من السحر والرومانسية في جميع الأوقات

[اقرأ المزيد](#)

## مجوهرات ملكية راقية ارتدتها ميغان ماركل في زفافها الأسطوري

يحتفل الأمير هاري وميغان ماركل اليوم بالذكرى السادسة لزواجهما، وفي هذه المناسبة المميزة، دعونا نعيد النظر معاً في إطلالة دوقة ساكس في يومها الخاص. فقد ارتدت ميغان تشكيلة متنوعة من المجوهرات، بعضها مُستعار من خزانة الملكة إليزابيث الثانية، والبعض الآخر كان يعود لحماها الراحلة، الأميرة ديانا، بالإضافة إلى مجوهرات عصرية مرصعة بالألماس من كارتيه.

أبرز مجوهرات حفل الزفاف الأسطوري لميغان ماركل: بدأت ميغان إطلالتها بفستان زفاف من تصميم جيفنشي Givenchy، الذي يتميز بياقة مستقيمة تكشف قليلاً عن الكتفين، وتميز تصميمه بالبساطة والأناقة. ولإكمال أناقتها، اختارت ميغان مجوهرات مرصعة بالألماس البراق، والتي شملت: تاج الملكة ماري Queen Mary Diamond Bandeau. كمعظم العرائس الملكيات السابقات، ارتدت ميغان تاجاً أبيضاً مرصعاً بالألماس لتثبيت طرحتها. هذا التاج، الذي اقترضته من خزانة جدة زوجها الملكة إليزابيث الثانية، يُعرف باسم Queen Mary Diamond Bandeau وكان ملكية للملكة ماري، زوجة الملك جورج الخامس. أقراط وسوار مرصع بالألماس من كارتيه Cartier.

[اقرأ المزيد](#)



لوجي .INFO

رييل الأسبوع  
REEL OF THE WEEK





## إطلاقات مبهرة للنجمات العرب بتوقيع مصممين عرب في مهرجان كان السينمائي 2024

تتألق بصمة المصممين العرب بقوة في مهرجان كان السينمائي لعام 2024، حيث يتألّفن بتصاميم فاخرة وفساتين تستحق التوقف عندها. بينما يخطفن الأنظار بأسلوب راقى وملفت، تبقى البصمة العربية حاضرة إلى جانب إطلاقات النجمات العالميات والعربيات على السجادة الحمراء.

ومن خلال الصور الملتقطة، نجد أناقة النجمات تبرز بوضوح بتوقيع المصممين العرب، حيث يرافقن أحدث صيحات فساتين السهرة الجريئة والفاخرة. تألقت النجمة إيزابيل فورمان بفساتان سهرة بلون بنفسجي داكن ملكي، حمل توقيع "إيلي صعب". الفستان الجريء بقصته الواسعة من الأسفل، وتفاصيل التول البارزة بأسلوب الحرير المنسدل، أضافت لجاذبيتها سحرًا خاصًا.

[اقرأ المزيد](#)

## طرق تنسيق القميص المخطط للمحبات لإطلالة عصرية ومحتشمة:

في عالم الموضة، تسعى الكثير من النساء المحبات لمتابعة أحدث الصيحات بطرق تعكس طابعهن الشخصي وتحترم قيم الحشمة في اللباس. ومع دخول فصل الربيع والصيف، تتجه الأنظار إلى أحدث توجهات الموضة لهذا العام، حيث تظهر موضة القمصان المخططة بقوة كبيرة في مجموعات المصممين العالميين. تعد هذه الموضة فرصة رائعة للمحبات لاعتماد إطلاقات عصرية ومحتشمة في الوقت ذاته، مما يسمح لهن بالمزج بين الأناقة والحشمة بطريقة متناغمة ومبتكرة. في هذا المقال، سنستعرض كيفية تنسيق القمصان المخططة للمحبات بأسلوب عصري يعبر عن أحدث صيحات الموضة لربيع وصيف عام 2024، مع إيلاء الاهتمام الكبير للحفاظ على الحشمة والأناقة في كل تفصيلة.

[اقرأ المزيد](#)



## إتيكيت ارتداء القفازات على طريقة الملكات والأميرات

سواء كان الأمر يتعلق بالمناسبات الملكية أو الحفلات الرسمية، فإن الملكات والأميرات حول العالم يعتمدن على ارتداء قفازات أنيقة تكمل إطلالاتهن وتضيف الكثير من الفخامة عليها.

وفقًا للخبراء، فإن ارتداء القفازات في المناسبات الرسمية يمثل تقليدًا عريقًا في صفوف الملوك والأرستقراطيين، وهو مشهور أيضًا في الثقافات الأخرى حول العالم. يُعتبر ارتداء القفازات رمزًا للإطلاقات الرسمية والتقاليد، ويعكس مكانة اجتماعية رفيعة.

تحرص الأسر المالكة على الالتزام بالبروتوكول والتقاليد، حيث يُعد ارتداء القفازات جزءًا من ذلك. يُرجى الانتباه إلى أن بعض الخبراء يعزّون ارتداء القفازات للنظافة الشخصية والحماية من الجراثيم، خاصة أثناء مصافحة الكثير من الأشخاص في المناسبات.

مع تطور الزمن، يفضل بعض أفراد الأسر المالكة عدم ارتداء القفازات في المناسبات غير الرسمية، محاولين الاقتراب من المواطنين.

[اقرأ المزيد](#)



# أغنية الأسبوع



زهير البهاوي  
"ماقدر"



WATCH NOW



SCAN ME!

# كليسفة مع بسمة

خدمتي فتصميم الأزياء كتعاون الحرفيين  
التقليديين على الاستمرار

فريد حسناء