

لويدجاند

مجلة لودجي ميديا الأسبوعية

القانون الجنائي، أزمة الماء والتعليم
وغلاء المعيشة على طاولة نقاش برنامج
بلافيلتر مع رشيد افيلال



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO

العدد 25 - سبتمبر 2024

حياتنا
المغرب الثالث عالميا
لأكثر الدول جاذبية
للتجارة في إفريقيا

آخر الأخبار
تاونات: تدشين
أول معمل لتحويل
القنب الهندي المشروع



محتوى

الافتتاحية	04
أخبار الأسبوع	06
حياتنا	10
صحتنا	18
فن وفكر	20
أناقة وجمال	24



لودجي ميديا - مؤسسة الرسالة الإعلامية

فريق النشر :
سارة البوفي - أمل الهواري
سلمى الشاوي - سلوى الخليوي

تصميم ومونتاج :
وفاء اسنيينة - ندى دحان

إدارة فنية وتقنية :
محمد أيت بلحسن

اقرأ أعدادنا القديمة :
www.pressplus.ma



تصريح الأسبوع



إن رفع "الرسوم
الدراسية" يجب أن
يقابله التحسين من
جودة الخدمات
المقدمة من طرف
الإدارة والأطر التربوية
باعتبار أن العديد من
الأباء يضطرون للجوء
إلى الديون لتغطية
التكاليف الدراسية
المتزايدة."

تصريح خاص للوديحي أنفو

@lodjmaroc



افتتاحية

القانون الجنائي و أزمة الماء وأزمة التعليم وغلاء المعيشة على طاولة نقاش برنامج بلا فيلتر مع رشيد افيلال

جب على المعنيين بالقطاع مناقشتها وحلها في قبة البرلمان، كغلاء الكتب والواجب الشهري في القطاع الخاص وضرورة رد الاعتبار للمدرسة العمومية التي كان لها الفضل في تخرج وتكوين العديد من الكفاءات الوطنية.

وبخصوص وضعية الحزب الراهنة، أكد ذات المتحدث على ان حزب الاستقلال غني بالكفاءات التي تشكل افتخارا للحزب والتي من شأنها المساهمة في بناء مستقبل المملكة والخدمة لصالح الوطن والمواطنين. المزيد من التفاصيل تجدونها في الحوار الذي خصه البرلمان رشيد افيلال لصالح " لوديجي أنفو"، من خلال برنامج " بلا فيلتر".

آمال الهواري

طرف الحكومة في اخراج قوانين مهمة هدفها الدفاع عن حقوق المواطن، من بينها قانون الملكية المشتركة، وقانون الوعد بالبيع، وقانون السجون وكذا قانون العقوبات البديلة الذي يعتبر ثورة حقيقية في مجال حقوق الانسان.

وتطرق البرلمان رشيد افيلال الى موضوع الغلاء، وأعزى الامر الى عدة أسباب من بينها المضاربة والتصدير إلى أوروبا خاصة، و العرض والطلب وكذا الجفاف، كما اشاد بمشاريع تحلية مياه البحر والتي سيتمكن من النهوض بالقطاع الفلاحي ومجال سقي المساحات الخضراء وغيرها من القطاعات المتعلقة بالمجال.

من جهة اخرى تحدث البرلمان افيلال، عن الإكراهات المتعددة التي يعرفها قطاع التعليم العام والخاص منه، وانه لازال العديد من الاشكالات التي

في حوار مع البرلماني الاستقلالي رشيد افيلال العلمي الادريسي، تم مناقشة العديد من المواضيع السياسية والاجتماعية، مواضيع تتعلق بالمواطن كغلاء المعيشة وإكراهات قطاع التعليم خاصة التعليم الخاص، وكذا الجديد في القانون الجنائي.

و في مستهل الحوار أكد افيلال انه أصّر على الممارسة السياسية في منطقة عين السبع التي كان ينشط فيها والده النقابي عبد الرزاق افيلال، كونها مسقط رأسه، وأنه يعرف واقعها وعائش سكانها ويعرف خصوصياتها عن ظهر قلب.

وبخصوص المسطرة الجنائية والمسطرة المدنية ، أكد ذات المتحدث انه رغم الجدل الذي يعرفه هذا الموضوع، إلا انه لا يمكن انكار المجهود المبذول من

رشيد أفيلال بلا فيلتر



SCAN ME



تاونات: تدشين أول معمل لتحويل القنب الهندي المشروع

أشرف المدير العام للوكالة الوطنية لتقنين الأنشطة المتعلقة بالقنب الهندي، محمد الكروج، اليوم الثلاثاء، على تدشين أول معمل لتحويل القنب الهندي المشروع بإقليم تاونات.

المشروع سيمكن من خلق فرص الشغل، وتطوير سلسلة ذات قيمة مضافة عالية، تهدف إلى تحسين الاقتصاد المحلي والنهوض بصناعة أكثر مسؤولية، كما سيمكن من فتح آفاق جديدة للاقتصاد المحلي. المشروع جاء بفضل الجهود المشتركة للحكومة والوكالة الوطنية لتقنين الأنشطة المتعلقة بالقنب الهندي.

يذكر ان الوكالة أطلقت برنامجا للمراقبة الصارمة، لضمان معايير الجودة كما ، سيخضع للتقييم بشكل منتظم من أجل ضمان فعاليته ومواكبته لتطورات القطاع. جدير بالذكر أيضا، أن هذه الوحدة الجديدة لتحويل القنب الهندي هي ثمرة استثمار يقدر ب 20 مليون درهم، ورؤية بعيدة المدى بالنسبة للجهة.

كما أن المصنع أنجز على مساحة إجمالية تقدر بأزيد من 3000 متر مربع، يشمل على مشاتل ووحدات استخلاص صناعية متطورة. كما سيمكن من إحداث 25 منصب شغل قار، تنضاف إليه أزيد من 300 منصب شغل موسمي تتوزع على مدار السنة. وهو ما يمثل فرصة حقيقية لليد العاملة المحلية ودفعه لاقتصاد إقليم تاونات.



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

البريد بنك يهنئ الأبطال البارالمبيين في نسخة باريس 2024

يتقدم البريد بنك بتهانيه للرياضيين المغاربة الذين تألقوا في دورة الألعاب البارالمبية في نسخة باريس 2024، مع تنويه خاص للرياضي أيوب السادني الذي يرعاه البنك. وبمناسبة اختتام دورة الألعاب البارالمبية باريس 2024، يود البريد بنك أن يشيد بالرياضيين المغاربة ويتقدم لهم بأحر التهاني على النتائج الجدي إيجابية التي حققوها خلال هذه الألعاب، والتي تم من خلالها تحقيق 15 ميدالية في مختلف التخصصات.

وبفضل عزمهم وإرادتهم القوية، حمل هؤلاء الرياضيون ألوان المغرب عاليا وبكل فخر. ولم يقتصر دورهم على المساهمة في رفع مكانة الرياضة الوطنية على الساحة الدولية فحسب بل كانوا أيضا مصدر إلهام للرياضيين الشباب، حيث عززوا الاندماج.

وللتذكير، فإن البريد بنك يدعم ويرعى البطل المغربي أيوب السادني الذي فاز بالميدالية الفضية في سباق 400 م ت 47، والذي يتقدم له البنك بأحر التهاني على هذا اللقب الجديد.

ومن خلال هذه الرعاية، يؤكد البريد بنك من جديد التزامه كبنك مواطن وشمولي في خدمة جميع مواطنيه.



برنامج "علماء أوباما" يختار شابة مغربية

أعلنت "مؤسسة أوباما" عن اختيار المغربية إيمان برشاني، المؤسسة المشاركة لمشروع "Robots & More" و"LOOP" للعلوم والتكنولوجيا، ضمن الدفعة السابعة من برنامج "علماء أوباما". يضم البرنامج 30 قائداً ناشئاً من جميع أنحاء العالم، للمشاركة في برنامج تعليمي مكثف بجامعة كولومبيا أو جامعة شيكاغو خلال العام الدراسي 2024-2025.



دراسة بريطانية : المغرب ضمن أكبر البلدان الملوثة للبيئة بالبلاستيك

صنفت دراسة بريطانية حديثة المغرب في المرتبة 33 عالمياً من أصل 246 دولة من حيث التلوث البيئي بالبلاستيك، حيث تخلص المغرب من 385,558 طناً من البلاستيك الملوث للبيئة خلال عام 2020. الدراسة، التي أجريت بجامعة "ليدز"، أثارت جدلاً تزامناً مع معطيات كشفت عنها وزارة الانتقال الطاقوي والتنمية المستدامة حول استيراد 1.2 مليون طن من النفايات غير الخطرة من دول أجنبية كفرنسا وإسبانيا والسويد وإيطاليا بين 2021 و2023، بهدف التثمين الصناعي والطاقوي.

TOP & FLOP

263 مليون متر مكعب



مكّنت التساقطات المطرية الأخيرة، التي شهدتها المملكة، من تخزين أكثر من 263 مليون متر مكعب، بمختلف السدود المغربية، وهو ما يفوق الاحتياجات السنوية من الماء الصالح للشرب للدار البيضاء-سطات.

وقالت وزارة التجهيز والماء، في بلاغ لها، إن بلادنا شهدت، في الفترة الأخيرة، هطول أمطار غزيرة مصحوبة بعواصف رعدية قوية، مما ساهم بشكل نسبي في تحسين الوضعية المائية بعدة سدود، مشيرة إلى أنه، منذ 22 غشت 2024، شهدت الوضعية الهيدرولوجية تحسناً في 6 أحواض مائية من أصل 10 بالمملكة، مما يمكن السدود على بلوغ نسبة ملء إجمالية وصلت إلى 27.9% بحلول 10 شتنبر 2024، مقارنة بـ 26,7 في اليوم نفسه من السنة الماضية.



القنصل العام للولايات المتحدة الأمريكية تزور "مارشي سنطرال" بالدار البيضاء

قامت القنصل العام للولايات المتحدة الأمريكية بالدار البيضاء، ماريسا د. سكوت، أمس الخميس، بزيارة إلى السوق المركزي بقلب العاصمة الاقتصادية.

وفي تصريح لوسائل الإعلام، عبّرت القنصل العام للولايات المتحدة الأمريكية بالدار البيضاء عن سعادتها بالزيارة التي قامت بها إلى هذا السوق التاريخي.

من جهته، قال حسن البركاني، رئيس غرفة الصناعة والتجارة والخدمات بجهة الدار البيضاء-سطات، إن الزيارة تأتي في سياق دعم التجار خاصة المقاولات الصغيرة والصغيرة جدا.

وأوضح المسؤول ذاته، أن زيارة الدبلوماسية الأمريكية إلى هذا السوق المركزي من شأنها تشجيع السياح على زيارة هذا المكان التاريخي الذي يمتد تاريخه إلى عقود من الزمن.

كما حضر أيضا رئيس الفيدرالية المغربية للامتياز التجاري محمد الفن، إضافة إلى شخصيات أخرى.

" فوزي القجع " يلعب دور الحكم قبل الموعد "

حدد الوزير المنتدب المكلف بالميزانية، نهاية شهر سبتمبر كموعدهم نهائي لتقديم البرلمانين لملاحظاتهم ومقترحاتهم حول مشروع " إصلاح القانون التنظيمي المتعلق بقانون المالية".

يهدف هذا الإصالح إلى تعزيز الشفافية، وتحسين إدارة المالية العامة، وتوفير ترجمة أفضل لسياسات التنمية للمملكة في النصوص المالية. من خلال تعديل بعض أحكامه. يسعى مشروع الإصالح إلى تحسين فعالية النفقات العامة، وتعزيز الحكومة المالية، وموائمة السياسة المالية مع أهداف النمو للاقتصادي والتنمية المستدامة. وقد يمثل هذا الموعد النهائي الذي فرضه فوزي القجع نقطة تحول حاسمة في تحديث المالية العامة المغربية.



" أزمة الميكروبيزنس " أزيد من 40,000 شركة صغيرة جداً على حافة الهاوية



تدق الكونغرسالية المغربية للمقاولات الصغيرة جداً والصغيرة والمتوسطة ناقوس الخطر وفقاً لتوقعاتها، قد يصل عدد الشركات المهتدة بالتعثر إلى نحو 40,000 بنهاية عام 2024، مقارنة بـ 33,000 في عام 2023.

يكشف هذا الرقم المقلق عن اتجاه يندرج بالخطر يضرب بشكل خاص الشركات الصغيرة جداً، التي تمثل 99% من حالات الإفلاس المحتملة. هناك عدة عوامل تساهم في هذا الوضع الحرج، بما في ذلك نقص التمويل، وانخفاض الطلبات العامة، وتأخر أو رفض الدفع. وقد تفاقم الصعوبات المالية المتراكمة منذ جائحة كوفيد-19، مما يهدد بدفع عدد متزايد من رواد الأعمال إلى دوامة من المشاكل التي يصعب التغلب عليها.

مما قد تؤدي هذه الأزمة الوشيكة إلى تفاقم البطالة وتبطل الانتعاش الاقتصادي، مما يتطلب تدابير عاجلة ومناسبة لدعم هذا النسيج الاقتصادي الحيوي للمملكة.

البريد بنك تطلق مشروع صناعي ضخم لأنشطة توصيل الطرود

في مواجهة النمو السريع لسوق الطرود، كشفت شركة بريد المغرب عن مشروع صناعي ضخم لأنشطة توصيل الطرود.



تعتمد هذه الاستراتيجية على مضاعفة القدرة على المعالجة بحلول عام 2030، من خلال الأتمتة وتحديث البنية التحتية القائمة. من المقرر تشغيل المنشآت الجديدة في يناير 2026، وهي جدول زمني طموح يواجه الضغط المتزايد للمنافسة في هذا السوق. من خلال تحديث شبكتها اللوجستية، تهدف بريد المغرب إلى تلبية احتياجات عملائها والتنبؤ بالاتجاهات المستقبلية للتجارة الإلكترونية في المغرب. يعكس هذا المشروع رغبة المجموعة في أن تصبح الرائدة بلا منازع في قطاع التوصيل والمشاركة بنشاط في التنمية الاقتصادية للبلاد.

" بوغطاط " الدخول المدرسي



عندما أردت الكتابة عن موضوع التعليم الخاص، المدارس الخصوصية، الرسوم المدرسية، التكلفة الشهرية لكل تلميذ، تكلفة الكتب الباهضة، وتغييرها كل سنة، وكذا رفض الاغلبية الساحقة من المدارس تسلم مبلغ الواجب الشهري عبر البطاقة البنكية، مشاكل بالجملة، أحسست بالحرز من كون أن هذا الموضوع وإثارته يعود للواجهة مع كل بداية سنة دراسية، وتساءلت من جدوى التكرار بما ان لشيء يتغير، بل ان حتى مسؤولية ماتؤول إليه أوضاع هذا القطاع لازالت غير واضحة، هل الوزارة المعنية، هل القوانين في حد ذاتها، هل المستثمرين، هل النقابات المتواطئة في غالب الاوقات ام جمعيات اولياء التلاميذ أم الاولياء الذين يقبلون بالأوضاع وينصاعون لتغول المستثمرين ويستسلمون لطلباتهم الشرهة...

بل وحتى تقرر هل تقبله ام انت سيتوجب عليها بدل مجهود كبير في تعليمه اذا كان " دون المستوى"!!!!، يال الهول، مضحك مخزي مقلق و غير مقبول، فكيف تقبل الوزارة المعنية والنقابات والجمعيات هذه الممارسات، وكيف يستبيحها الاولياء على ابناءهم، أهذا الحد ليس اهم خيار آخر؟!.. ويبقى اللوم هنا على جميع الفاعلين الذين لا يدركون ساكنا امام تغول لوبي قطاع التعليم الخاص الذي ينخر جيب الطبقة المتوسطة التي انهكها غلاء المازوط والخضروات والفواكه والبيض والدجاج والسكن... وكذلك اللوم ايضا للولياء الذين لم يقاطعو التعليم الخاص ولم يطالبو الوزارة بايجاد حل لهم ولابنائهم ولجوبيهم، ويبقى الحال على ما هو عليه بل وسيزداد سوءا ويبقى نحن وامثالنا من الصحفيين نكتب المقالات ونعبر عبر مواقع التواصل ونحس في كل مرة بالحرز في كتابة نفس المحتوى ونفس المعطيات كل بداية سنة درتسي دراسية، بسبب بقاء الحال على ما هو عليه.

بوغطاط أو جاثوم بداية الموسم الدراسي يطبق على صدور اولياء التلاميذ، حتى ان احد الباء الذين اعرفهم شخصيا يروي لي قصيته مع ابنته التي تعاني من فرط الحركة واضطراب الانتباه والتركيز، مع اني احتفظ على كلمة تعاني، لانها ربما تعاني مع من يحيط بها وليس مع نفسها شخصيا، قلت ان اللب ايضا يعاني على مستويين او بالحرى على عدة مستويات، اولها انه لاوجود لمدارس مخصصة لهذا النوع من الاطفال. ثانيا ان المدارس خاصة بالداربيضاء وصلت الائمة الى خمساللاف درهم او اكثر، (صاير على قدو) ولا مجال للقول ان كل مواطن ومقدرته لن في المنطقة التي يقطن بها(النواصر) صال وجال عدة ايام بحثا عن مدرسة بائمة معقولة، بل حتى انه لاوجود لمدرسة عمومية على الإطلاق، ومرايكم بعد كل هذا، العديد من المدارس الخاصة تجبر الاطفال واقول للاطفال في سن الخامسة على امتحان قبول الالتحاق بالمدرسة!!!، نعم يسمى test، حتى تعرف مستوى الطفل،

أبل تعلن عن iPhone 16 والنسخ الجديدة من AirPods و Apple Watch



في مؤتمرها السنوي بكوبرتينو، أعلنت أبل عن إطلاق سلسلة هواتف iPhone 16 بألوان جديدة وتصميمات محدثة، بالإضافة إلى الجيل العاشر من Apple Watch بشاشة أكبر وتقنيات متقدمة. وكشفت أبل أيضاً عن النسخة الثانية من Apple Watch Ultra ، والجيل الرابع من AirPods ، و AirPods Pro 2، مزودة بتحديثات مبتكرة لتحسين تجربة المستخدم، بما في ذلك تقنيات الذكاء الاصطناعي!

iPhone 16 يأتي بشريحة A18 الأقوى والأسرع، وميزات تصوير احترافية بكاميرا 48 ميجا بيكسل ، بينما Apple Watch Series 10 تتميز بشاشة أكبر، شحن أسرع، وتقنيات صحية متقدمة لمراقبة النوم والتنفس. ستصل المنتجات الجديدة للأسواق في 20 سبتمبر، ويمكن الطلب المسبق بدءاً من اليوم!

"قادوس كازا" يغرق سوق الجملة بالفيضان

من بين أكثر الكوارث الطبيعية التي قد تؤثر وبشكل مباشر على الحياة اليومية للمواطن هي "البنية التحتية الهشة" والتي تعجز عن تصريف مياه واد الحار بشكل فعال. فإذا كانت هذه الشبكات غير قادرة على استيعاب كميات كبيرة من المياه أو تعاني من إنسداد متكرر بسبب التآكل أو الإهمال قد ينتج عنه فيض في المياه المجتمعة .



في تصريح خص به رئيس مصلحة إعداد الأثمان بسوق الجملة بالدار البيضاء "سعيد بوسمارة" لموقع لويجي أنفو، قائلًا: إن الفيضانات تسببت في إنقطاع الطريق أمام مدخل السوق مما تسبب في عرقلة لسير ومن منع المواطنين الدخول إلى السوق جملة بالدار البيضاء. ورجح سعيد بوسمارة أن سبب وقوع الفيضانات هو إنسداد في "قادوس واد الحار" الذي له علاقة مباشرة بخط "الطرامواي" الذي لم يكن مجهزا للتعامل مع كمية الأوساخ والنفايات التي تسببت في منع تدفق المياه مما نتج عنه حدوث فيضانات كشفت عن هشاشة البنية التحتية وسوء تدبير المال العام .

[اقرأ المزيد](#)

13 شخصا في قبضة الأمن بتهمة التحريض على اقتحام سبتة المحتلة

بتهمة التحريض على الهجرة غير الشرعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، أوقفت الأجهزة الأمنية 13 شخصا بعد دعوات للاقتحام الجماعي لمدينة سبتة المحتلة في 15 شتنبر الجاري.

و انتشرت دعوات على منصات التواصل الاجتماعي، تحث على التوافد الجماعي إلى مدينة الفينديق المجاورة لسبتة من أجل محاولة دخول المدينة عن طريق البحر أو عبر اختراق السياج الحدودي الفاصل. هذه الدعوات تشكل تهديداً للنظام العام وتحريضاً مباشراً على الهجرة غير النظامية، ما دفع السلطات إلى التحرك بشكل فوري.

ونجحت في تحديد هوية المسؤولين عن تلك الصفحات والمجموعات الإلكترونية التي أطلقت الدعوات. وفي إطار التحقيقات المستمرة، تم إصدار مذكرات توقيف بحق عشرات الأشخاص الآخريين المتورطين في هذه التحركات.

وبالتزامن مع هذه الإجراءات، عززت السلطات الأمنية في منطقة المضيق الفينديق، القريبة من سبتة، التدابير الأمنية الميدانية لمنع أي محاولات للهجرة غير الشرعية، وسط ارتفاع ملحوظ في وتيرة تلك المحاولات خلال الأيام القليلة الماضية.

هذه التدابير تندرج في إطار استراتيجية استباقية تهدف إلى ضمان الاستقرار والأمن في المنطقة، مع تشديد المراقبة على المعابر الحدودية والمناطق الساحلية المخاضية.



توقيع بروتوكول اتفاق بين المغرب ومنظمة التعاون والتنمية الاقتصادية

وقّع رئيس الحكومة عزيز أخنوش، والأمين العام لمنظمة التعاون والتنمية الاقتصادية، ماتيئاس كورمان، اليوم الأربعاء بالرباط، بروتوكول اتفاق يهدف إلى تعزيز التعاون بين المغرب والمنظمة حول الأولويات الاستراتيجية الجديدة.

ويدشن هذا البروتوكول، الذي جرى التوقيع عليه خلال حفل اختتام البرنامج القطري الثاني المغرب -منظمة التعاون والتنمية الاقتصادية، بحضور، على الخصوص العديد من الوزراء، مرحلة جديدة من الشراكة بين المغرب والمنظمة، تتسم بتبني مقاربة أكثر مرونة وابتكاراً، ومنسجمة مع الأولويات الاستراتيجية للمملكة. وتروم هذه المرحلة الجديدة تقوية مكتسبات المراحل السابقة من خلال الاستجابة للتحديات الراهنة، وذلك بفضل أهداف أكثر دقة تتلاءم مع الخصائص المغربية. وبموجب ذلك، سيتواصل التعاون بين المغرب ومنظمة التعاون والتنمية الاقتصادية في إطار دينامية التحديث والإصلاح، وبطموح دعم التنمية الاقتصادية والاجتماعية للمملكة، مع تعزيز التزاماتها الدولية.

وأكدت وزيرة الاقتصاد والمالية، نادية فتاح، في كلمة بالمناسبة، على أهمية هذا التعاون، وهو علاقة متعدد الأبعاد انطلقت في سنة 2005 وتم تعزيزها بإطلاق البرنامج القطري الثاني في سنة 2019.



[اقرأ المزيد](#)

... X

لوجيا

سياحة

المغرب ثاني أفضل وجهة سياحية متفوقا على جنوب إفريقيا

Like Comment Share

حقق المغرب تقدماً ملحوظاً في التصنيف الجديد للوجهات السياحية في إفريقيا، حيث احتل المركز الثاني متفوقاً على جنوب إفريقيا، وفقاً لتقرير صادر عن شركة "بلوم للاستشارات" الإسبانية، المتخصصة في تحليل العلامات التجارية للدول.



SCAN ME

مقترح جديد لحل أزمة كليات الطب

قدم المركز المغربي للمواطنة مقترحاً جديداً لحل أزمة كليات الطب، بإقرار الخدمة الصحية الوطنية كوسيلة لتجاوز الخلاف حول تقليص مدة التكوين من سبع سنوات إلى ست سنوات.

حيث يقترح المركز أن تُحتسب السنة السابعة ضمن سنتين من الخدمة الصحية الوطنية: السنة الأولى تُعتبر جزءاً من التكوين، والسنة الثانية تُؤدى بعد التخرج.

يؤكد المركز على أهمية تقديم رواتب كاملة للأطباء خلال هذه الخدمة، مع توفير التأطير اللازم، مما سيسهم في سد النقص في الأطر الطبية. كما يدعو إلى التزام الأطباء بالبقاء لفترة زمنية محددة في القطاع العام بعد انتهاء الخدمة. يهدف هذا المقترح إلى التوفيق بين حقوق الطلبة الأطباء وضرورة تعزيز النظام الصحي، مع مراعاة استثمارات الدولة في تكوين الأطباء ومنع هجرتهم بعد التخرج.



المغرب الثالث عالميا لأكثر الدول جاذبية للتجارة في إفريقيا

المغرب يتقدم بواقع مرتبة واحدة في تصنيف حديث صدر عن مؤسسة دولية متخصصة في الاستشارات الاقتصادية وتصنيف الدول بشأن مجال التجارة، ليصير الثالث، مسبقا فقط بكل من جنوب إفريقيا الأولى ونيجيريا الثانية.

وحصد المغرب ثمار برونزه كـ"واحد من الوجهات التجارية الأكثر جاذبية في قارة إفريقيا" بوصوله للمرة الأولى إلى المركز الثالث بين البلدان الإفريقية في تصنيف العلامات التجارية القطرية لشركة "Bloom Consulting" (بلوم للاستشارات، ومقرها إسبانيا)، حسب التصنيف "إصدار 2024-2025"، وتحسن تصنيف المغرب في التجارة والخدمات مكنه من تجاوز دول واقتصادات إفريقية وازنة عديدة، أبرزها مصر التي حلت رابعا (تقدمت بمرتبة واحدة أيضا)، ثم غانا الخامسة.

كما حلت التجارة المغربية، بفضل ديناميتها وجاذبيتها، قبل كل من دول إثيوبيا والسنغال وأوغندا وكينيا وتونس، وفقا لبيانات المصدر سالف الذكر. الجهة المُصدرة للتصنيف، صنفت المملكة على قائمة "الدول الإفريقية التي شهدت أكبر التحسينات والتطورات"، معلقة بأنه "عرف صعودا إلى المراكز الثلاثة الأولى قاريا وجهويا، مدعوما باستقرار الاستثمار الأجنبي المباشر بالمملكة، فضلا عن تزايد الطلب الرقمي والأداء عبر الإنترنت"، وهي العوامل التي شكلت محط تحليل الباحثين في شركة الاستشارات ذاتها.

"يُعكس التحسن في درجة تصنيف المغرب وحضوره على وسائل التواصل الاجتماعي وتحليل عمليات البحث عنه على شبكة الإنترنت تأثير المملكة المتزايد وموقعها الاستراتيجي في التجارة الإفريقية"، أوردت "بلوم للاستشارات" معلقة ضمن تقريرها، مشددة على حفاظ المغرب على "تصنيف الدول من فئة A".



LODJ .INFO



فن تالك : يستضيف اليوم الفنانة
الموهوبة وفاء خريجة



SCAN ME

@lodjmaroc



الحقن الحديثة لعلاج السكري: ثورة في الوقاية والعلاج

في الآونة الأخيرة، أحدثت ثورة طبية في عالم علاج السكري عبر الحقن الحديثة GLP1، والتي أصبحت وسيلة فعالة للوقاية من مرض السكري من النوع الثاني، خاصة بين الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. ومع ذلك، تحولت هذه الحقن أيضًا إلى هدف للأشخاص الذين يسعون لخسارة الوزن دون إشراف طبي، ما أثار جدلاً واسعاً حول استخدامها. ولإلقاء الضوء على هذا الموضوع، أجرينا حواراً مع الدكتور محمد صنيدي، اختصاصي الغدد الصماء والسكري والرئيس الإقليمي للاتحاد الدولي للسكري.



وتعد حقن GLP1 نقلة نوعية في علاج السكري والوقاية منه، ولكن من الضروري استخدامها تحت إشراف طبي مختص. الاستخدام العشوائي أو غير الموجه لهذه الحقن قد يعرض المريض لمخاطر صحية، لذلك ينبغي على المرضى الالتزام بالإرشادات الطبية لتفادي أي مضاعفات.



ما هي الآثار الجانبية المحتملة؟ تختلف استجابة المرضى لهذه الحقن، فمنهم من يحقق نتائج سريعة بجرعات صغيرة، ومنهم من يحتاج إلى جرعات أكبر. وأضاف الدكتور أن بعض المرضى قد يعانون من آثار جانبية مثل الغثيان وآلام البطن، مما قد يستدعي التوقف عن استخدام الحقن والبحث عن بدائل علاجية أخرى. هل يمكن أن تساعد الحقن في مقاومة الأنسولين؟

تعد مقاومة الأنسولين من المراحل التي يمر بها العديد من مرضى السكري. ووفقاً للدكتور صنيدي، "يمكن لهذه الحقن أن تساعد بشكل كبير في تقليل مقاومة الأنسولين، وتحسين عملية التمثيل الغذائي". كما أشار إلى أن الهيموغلوبين السكري A1C هو الفحص الأدق لتشخيص السكري، وليس فحص مستويات الأنسولين فقط.

هل هناك مخاطر لاستخدام الحقن لغايات غير علاجية؟

أكد الدكتور صنيدي أن الشركات المصنعة لهذه الحقن تؤكد على أنها علاج مخصص للوقاية والعلاج من مرض السكري، وليس لغراض أخرى مثل خسارة الوزن من دون إشراف طبي. وأعرب عن قلقه من أن استخدام هذه الحقن لغايات أخرى "قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، تمامًا مثل أي دواء يتم استخدامه بغير هدفه الأساسي".

ما هي حقن GLP1؟ ومن هم المرشحون لتلقيها؟

حقن GLP1 هي حقن حديثة تؤخذ بجرعة أسبوعية، وتستهدف الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري، لا سيما الذين يعانون من السمنة. وفقاً للدكتور صنيدي، فإن "هذه الحقن ليست فقط وسيلة لعلاج مرضى السكري، بل يمكنها أيضاً أن تقني من الإصابة بالمرض". وأثبتت الدراسات أن فقدان 10% من الوزن يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بالسكري، ويعيد الجسم إلى مسار صحي. وأوضح الدكتور أن "هذه الحقن تحقق نتائج مذهلة تصل إلى 100% في بعض الحالات، بشرط أن تتم بإشراف طبي دقيق".

فعالية الحقن ومدى نجاحها

بالرغم من النتائج المذهلة التي تحققها هذه الحقن، فإن نسبة نجاحها قد تتفاوت بين 90 و95% حسب الحالة الصحية للمريض. وأشار الدكتور صنيدي إلى أن المرضى الذين يتلقون هذه الحقن وفقاً لتوصيات الأطباء يحققون عادة خسارة في الوزن تصل إلى 7 كيلوغرامات شهرياً. لكنه شدد على ضرورة أن يتم استخدام الحقن تحت إشراف طبيب مختص، "فالاستخدام العشوائي قد يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة".



هواوي تطلق هاتف MATE XT ثلاثي الطي
الأول من نوعه في العالم



الإسعافات الأولية: مهارات أساسية لإنقاذ الحياة في حالات الطوارئ

يحتفل العالم في شهر سبتمبر من كل عام باليوم العالمي للإسعافات الأولية، وهو فرصة للتوعية بأهمية تعلم أساسيات الإسعافات الأولية التي قد تنقذ حياة الأشخاص في حال تعرضهم لأي حادث أو حالة صحية طارئة. فعند حدوث طارئ صحي أو حادث، قد يفقد الشخص حياته إذا لم يتدخل المحيطون سريعاً لإجراء الإسعافات الأولية المناسبة. نظراً لتعدد الحالات الطارئة، من الضروري أن يكون الجميع على دراية بالقواعد الأساسية للإسعافات الأولية التي تتنوع وفقاً للحالة.

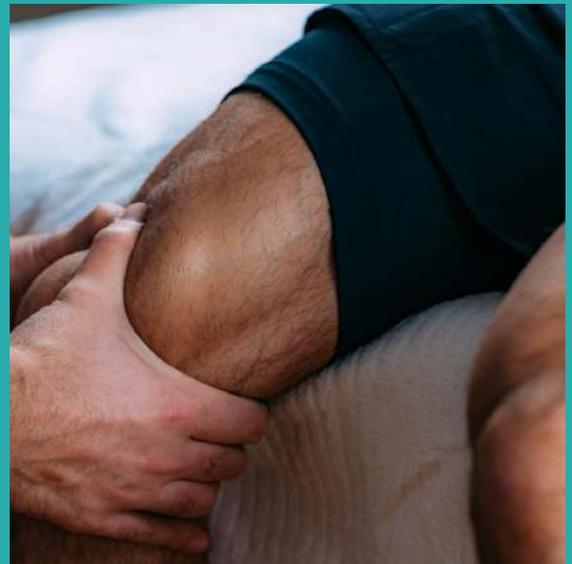
[اقرأ المزيد](#)

فوائد تدليك الأنسجة العميقة وأهميته وفق اختصاصية

لا شك أن التدليك العلاجي، الذي يتم إجراؤه على أيدي متخصصين، يسهم بفعالية في تخفيف الآلام الجسدية، خاصة إذا كان جزءاً من توصيات الطبيب لعلاج حالات معينة. يعتبر تدليك الأنسجة العميقة من أبرز أنواع التدليك التي تعالج العديد من المشكلات الجسدية، وتستعرض لنا الاختصاصية في الطب البديل والتدليك العلاجي، عايدة صبرا، فوائده العديدة في هذا المقال.

مفهوم تدليك الأنسجة العميقة

تشرح الاختصاصية عايدة صبرا أن "الأنسجة العميقة هي تلك الموجودة في الطبقات الداخلية للعضلات والأنسجة الضامة". ويعتمد هذا النوع من التدليك على تقنيات الضغط العميق والقوي للوصول إلى تلك الأنسجة، بهدف علاج آلام العضلات وتحرير التوتر العضلي. كما يسهم في تحسين الدورة الدموية وتسريع عملية التئام الأنسجة.



[اقرأ المزيد](#)

خطة رجيم كيميائي لمدة شهر لخسارة 20 كيلوغراماً

مع تزايد الأنظمة الغذائية المتاحة اليوم، يبقى الوصول إلى نظام غذائي فعال يساعد على خسارة الوزن سريعاً دون إلحاق ضرر بالصحة تحدياً للكثيرين. من بين تلك الأنظمة التي حظيت برواج واسع مؤخراً هو الرجيم الكيميائي، الذي يعدّ بخسارة 20 كيلوغراماً أو أكثر خلال شهر واحد.

إذا كنت تبحثين عن نظام غذائي يساعدك على خسارة الوزن بشكل سريع وملحوظ، خصوصاً إذا كنتِ مقبلة على مناسبة خاصة أو تعانيين من الوزن الزائد بشكل كبير، فإن الرجيم الكيميائي قد يكون الحل المناسب. في هذا المقال، نقدم لك تفاصيل خطة رجيم كيميائي لمدة شهر.

قواعد أساسية لضمان نجاح الرجيم الكيميائي:

لضمان تحقيق النتائج المرجوة من الرجيم الكيميائي، إليك بعض القواعد الأساسية التي يجب اتباعها:

شرب الماء: احرص على شرب ما لا يقل عن 1.5 لتر من الماء يومياً.

الخضروات المسلوقة: تناولها دائماً الخضروات المسلوقة وتجنبني الدهون والزيوت تماماً.

الحد من الملح: قللي من تناول الملح قدر الإمكان.



[اقرأ المزيد](#)



فوائد الأناناس: تعزيز الصحة وتحسين جمال البشرة

الأناناس، تلك الفاكهة الصيفية المميزة بنكهتها الحلوة والحامضة، لا يتمتع فقط بمذاق لذيذ بل يحمل أيضًا مجموعة من الفوائد الصحية التي قد تكون غير معروفة للكثيرين. من بين هذه الفوائد، يعتبر الأناناس مصدرًا غنيًا بالفيتامينات والمعادن، مما يجعله خيارًا ممتازًا لتعزيز صحتك العامة ومظهرك الخارجي. نستعرض هنا أهم فوائد الأناناس وكيف يمكن أن يحسن حياتك.

الأناناس كمضاد أكسدة قوي

يعتبر الأناناس من الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، لاسيما فيتامين C، الذي يلعب دورًا مهمًا في حماية الجسم من الأضرار الناتجة عن الجذور الحرة. يحتوي الأناناس أيضًا على مجموعة من المغذيات التي تساعد في حماية صحة القلب، والوقاية من مرض السكري، ومنع الجهاد التأكسدي الذي قد يؤدي إلى الالتهاب المزمن وضعف الجهاز المناعي. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الأناناس على إنزيم هضمي يُسمى "البروميلين"، الذي يعزز عملية هضم اللحوم والبروتينات الصعبة، مما يجعله خيارًا مفيدًا لجهازك الهضمي.

الأناناس كمُسكن طبيعي

- إذا كنت تبحثين عن مسكن طبيعي للتوتر، فإن الأناناس يعد خيارًا ممتازًا. فهو يحتوي على مركبات تعمل على ضبط الهرمونات وتحسين حالة الأعصاب. بفضل احتوائه على الكالسيوم والمغنيز، يعزز الأناناس من صحة العظام، ويساعد على تقوية الأسنان وتحسين صحة اللثة. كما أن احتواء الأناناس على فيتامين C يساهم في تقوية الشعر وجعله أكثر انسيابية.
- مكونات الأناناس الغذائية
- يحتوي الأناناس على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن التي تساهم في تحسين الصحة العامة. كوب واحد من الأناناس يوفر النسب التالية من احتياجات الشخص اليومية:
- فيتامين C: 131%
- المنغنيز: 76%
- فيتامين B: 9.6%
- النحاس: 9%
- الثيامين: 9%
- الفولات: 7%
- البوتاسيوم: 5%
- المغنيسيوم: 5%
- النياسين: 4%
- حمض البانتوثنيك: 4%
- الريبوفلافين: 3%
- الحديد: 3%

[اقرأ المزيد](#)

شاي الماتشا للتنحيف: فوائد علمية مثبتة

شاي الماتشا هو نوع مميز من الشاي الأخضر المستخرج من نبتة *Camellia sinensis*، يتم قطفه قبل نضجه للحفاظ على العناصر الغذائية الأساسية داخله، التي تتمتع بقدرة فائقة على محاربة العديد من الأمراض، مثل أمراض القلب والسرطان. في السنوات الأخيرة، اكتسب شاي الماتشا شهرة واسعة بفضل خصائصه في فقدان الوزن.

تجربتي الشخصية مع شاي الماتشا للتنحيف

تروي السيدة رولا (43 عامًا) تجربتها مع شاي الماتشا قائلة: "سمعت كثيرًا عن هذا الشاي من خلال ابنتي التي عاشت في فرنسا. قررنا شراء كيس من الشاي من متجر عضوي في بيروت وبدأنا بشرب كوبين في الأسبوع." وأضافت: "جربناه مع الماء فقط وفي بعض الأحيان مع الحليب خالي الدسم ومحلي صناعي. في البداية، لم ألاحظ تغييرًا في وزني، ولكن عندما اتبعت نظامًا غذائيًا منخفض النشويات، بدأت أشعر بفقدان الوزن."

وُكِد رولا أن شاي الماتشا ساعد في تحفيز عملية الحرق بجسدها، مما سرّع من عملية فقدان الوزن عند اتباع نظام غذائي صحي. الفوائد المثبتة علميًا لشاي الماتشا إلى جانب التجارب الشخصية، تثبت الدراسات العلمية أن شاي الماتشا يحتوي على العديد من الفوائد الصحية: المساعدة في فقدان الوزن. أظهرت دراسة في عام 2020 أن تناول ما يصل إلى 500 ملغ من الشاي الأخضر يوميًا لمدة 12 أسبوعًا،

[اقرأ المزيد](#)



عندما يغزو التصميم المغربي فرنسا

من 5 إلى 9 سبتمبر 2024، تألق الحرفيون المغاربة في باريس خلال معرض "ميزون آند أوبجيه"، وهو حدث بارز للمحترفين في مجال التصميم والديكور الداخلي. من بين العارضين، لفتت F-Z. Ammor الأنظار بإبداعاتها الفريدة التي تجمع بين الحرف التقليدية المغربية والابتكار العصري.

جناحها، الذي كان بمثابة تحية للحرف اليدوية المغربية، عرض مجموعة من المنتجات من الأثاث إلى القطع الديكورية، كل واحدة منها تروي قصة من الثقافة والإبداع. مشاركة F-Z. Ammor في هذا المعرض الدولي تعكس اعترافاً بفن المغرب على الساحة العالمية وتشهد على صعود المصممين المغاربة في قطاع التصميم. يبرز هذا النجاح أيضاً أهمية تعزيز المواهب المحلية وتعزيز حضورها في الأحداث العالمية الكبرى.

«بيلبوردي عربية» تطلق نسختها الأولى في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

أعلنت «بيلبوردي عربية» عن تنظيم أول حفل لتوزيع جوائزها الموسيقية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، والمقرر انعقاده يوم 11 ديسمبر في مركز الملك عبد الله المالي في الرياض. يأتي هذا الحدث ضمن فعاليات "أسبوع الرياض الموسيقي الأول"، وهو جزء من مبادرات هيئة الموسيقى السعودية التي تسعى لجمع خبراء وصنّاع الموسيقى من مختلف أنحاء العالم في أحد أبرز مراكز الفعاليات والمهرجانات الموسيقية المتسارعة النمو في المنطقة.

[اقرأ المزيد](#)



هوس " الوجه الخفي لمواقع التواصل الاجتماعي

يستعد المخرج " إبراهيم الحسن الإدريسي " لعرض فيلمه الروائي الطويل إبتداء من 11 شتبر في القاعات السينمائية .

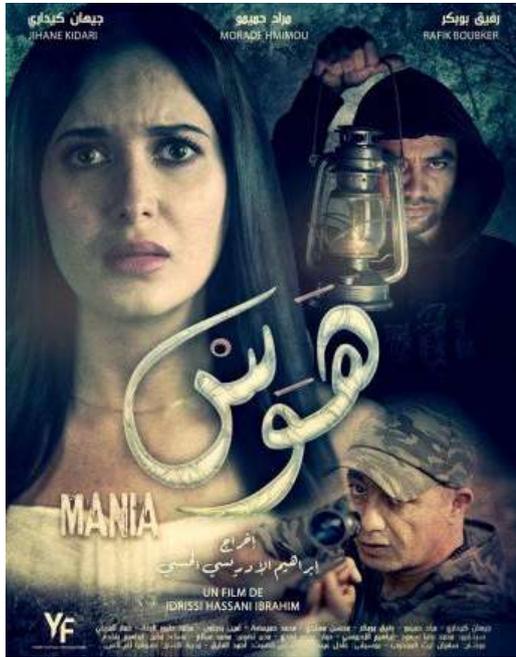
الفيلم يتمحور حول موضوع " السيكوباتية " وهي حالة مرضية تتفاقم بسبب تأثير وسائل التواصل الاجتماعي التي تساهم أحيانا في تغذية هذه الدوافع، مما يدفع البعض إلى فقدان الصواب ...

وفي حوار أجريناه رفقة مخرج الفيلم الروائي الطويل، السيد " إبراهيم الحسن الإدريسي لموقع " لوديجي أنفو " قائلا : أن فكرة الفيلم هي فكرة مبتكرة ولم يتم التطرق لها من قبل في شاشة السينما المغربية خاصة أن الظرفية الراهنة التي نعيشها جعلت من وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة من أجل الإستمتاع وتفضية الوقت .

من جهة أخرى أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي بوابة لإستكشاف وتغذية حب الإستطلاع عن من هم مهتمين لمعرفة أخبار الفنانين والمشاهير على " سوشيل ميديا " وعن كيفية قضائهم لحياتهم اليومية .

فمن خلاله حاولنا نحن كفريق عمل فيلم " هوس " التطرف لهذا الموضوع ورفع الستار عن مايقع خلف الشبكة العنكبوتية ...

[اقرأ المزيد](#)



فهم عقلية المال والأعمال في المغرب



SCAN ME

جائزة التصميم: عزيمة الشاوني تعيد ابتكار السكن المغربي

حازت المهندسة المعمارية المغربية عزيمة الشاوني على جائزة التصميم من معهد العالم العربي (IMA) عن نموذجها لـ"البيت المستدام المقاوم للزلازل". صُمم هذا المشروع الابتكاري في سياق زلزال الحوز، ويعتمد على استخدام مواد محلية ومستدامة لبناء منازل قادرة على الصمود أمام الزلازل.

بالإضافة إلى جوانبه البيئية، يتميز هذا المنزل بنهجه الشمولي الذي يأخذ في الاعتبار احتياجات المجتمعات المحلية. أظهر مكتب دراسات عزيمة الشاوني للمشاريع قدرة ملحوظة على دمج الابتكار المعماري مع المسؤولية الاجتماعية. وتأتي هذه الجائزة تكريماً لعمل يجسد السعي لتحقيق التنمية المستدامة والمرنة في مواجهة التحديات المناخية والطبيعية التي يواجهها المغرب.



السينما المغربية في طريقها إلى هوليوود

تم اختيار الفيلم الطويل "الجميع يحب تودا"، من إخراج نبيل عيوش، لتمثيل المغرب في فئة "أفضل فيلم دولي" في جوائز الأوسكار 2025. يستكشف هذا الفيلم، برقة وعاطفة، قضايا الهوية والذاكرة الجماعية في المغرب، وقد أشادت به النقاد لسرديته المؤثرة وإخراجه الجريء.

إلى جانب أعمال مغربية أخرى ملحوظة مثل "واحة المياه المجمدة" و"المجموعات"، يجسد فيلم عيوش تميز السينما المغربية على الساحة العالمية. يعكس اختيار هذا الفيلم من قبل المركز السينمائي المغربي (CCM) طموح المغرب في إسماع صوته في المشهد السينمائي الدولي. الآمال كبيرة بأن يجد هذا الفيلم، الذي يحمل رسالة عالمية، مكانه بين الأفضل في العالم.

وقفة فنية بتوقيع مريم بنكران

تستضيف غاليري 38 بالدار البيضاء، من 17 أكتوبر إلى 16 نوفمبر، معرض "Interlude" للفنانة مريم بنكران. هذه المجموعة الجديدة، التي تتميز باستكشاف جريء للأشكال والألوان، تمثل منعطفًا في مسار الفنانة.

من خلال "Interlude"، تستكشف بنكران مفاهيم الزمن والإدراك، وتدعو الزوار إلى تأمل داخلي حول فترات التوقف والتحويلات في الحياة. يقدم هذا المعرض غوصاً في عالم الفنانة الفريد، حيث نكتشف أعمالاً تدمج بين التجريد والتصوير في سيمفونية بصرية آسرة. من خلال هذا المعرض، تؤكد بنكران مكانتها كفنانة بارزة في الساحة المعاصرة المغربية، بينما تفتح آفاقاً جديدة لتفسيرات فنية.



سيلينا غوميز تكشف عدم قدرتها على إنجاب الأطفال

صدمت النجمة الأمريكية، سيلينا غوميز ، جمهورها بأحدث تصريحاتها في حوار مع مجلة "فانيتي فير" ، كشفت من خلاله عن عدم قدرتها على الإنجاب ، و تجربة احساس الأمومة.

و أشارت سيلينا غوميز في تصريحاتها، أنها تعاني مجموعة مشاكل صحية تمنعها من الحمل ، كونه قد يشكل خطرا حقيقيا على حياتها و حياة طفلها، رغم أنها كانت تحلم في أن تصبح أما في سن الخامسة والثلاثين بعد زواجها من النجم الأمريكي بيني بلانكو.

وقالت سيلينا في تصريحها : "لم أقل هذا من قبل لكنني للأسف لا أستطيع حمل أطفالٍ لدي الكثير من المشكلات الصحية التي قد تعرض حياتي و حياة طفلي للخطر، ومع ذلك أنا في مكان أفضل الآن، وأجد أنه من الرائع أن هناك أشخاصا مستعدين للحمل البديل أو التبني، وكلاهما احتمالات جيدة بالنسبة لي".



المصممون السعوديون: التأثير العالمي ودمج التراث الثقافي بالموضة المعاصرة



شهدت المملكة العربية السعودية في السنوات الأخيرة تحولًا كبيرًا في مجال تصميم الأزياء، مما أسهم في تعزيز مكانة المصممين السعوديين على الصعيد العالمي، حيث باتوا يعكسون من خلال تصاميمهم الجريئة والمبتكرة صورةً حديثة للثقافة السعودية. هؤلاء المصممون لم يقتصرُوا على استخدام التراث كعنصر إلهام فحسب، بل جمعوا بين التقاليد العريقة واتجاهات الموضة المعاصرة، ما جعلهم يحظون باعتراف دولي واسع النطاق. وقد تُوجَّ هذا النجاح بتكريم المصمم السعودي محمد أشي كأول مصمم خليجي يُدرج في اتحاد الكوتور الباريسي.

وهو ما جعله مقصدًا للنجمات حول العالم. تمكن يحيى من تأسيس علامة "يحيى كوتور" التي تعكس أسلوبه الخاص وشخصيته المبدعة، مستفيدًا من أصوله العربية وتطلعاته العالمية.

محمد أشي: أول مصمم خليجي في اتحاد الكوتور الباريسي
أحدث محمد أشي ضجة كبيرة في عالم الأزياء بعد اختياره كأول مصمم خليجي يُدرج في روزنامة اتحاد الكوتور الباريسي. تأسس "Ashi Studio" في عام 2006، ومنذ ذلك الحين ارتدت تصاميمه نجومات عالميات مثل بيونسيه وليدي غاغا. يستمر أشي في تقديم عروضه في أسابيع الموضة العالمية، مما يعزز مكانة الموضة السعودية على الساحة الدولية.

هنيدة صيرفي: رائدة في عالم الأزياء
تُعتبر هنيدة صيرفي من أبرز المصممين السعوديين الذين جمعوا بين التقاليد والثقافة المحلية واللمسات العصرية. أسست علامتها التجارية "Honayda" في عام 2016، وقد أصبحت بسرعة علامة بارزة في الشرق الأوسط والعالم. تميزت صيرفي بتصاميمها الفريدة التي ارتدتها شخصيات شهيرة، ما رسخ مكانتها كرائدة في هذا المجال.

يوسف أكبر: فن يرتبط بالمشاعر
أسس يوسف أكبر علامته التجارية عام 2017، واستطاع في فترة قصيرة أن يترك بصمته في عالم الموضة. يُعرف أكبر بقدرته على تحويل المشاعر إلى فن يمكن ارتداؤه، وقد نالت تصاميمه إعجاب نجومات عالميات مثل نيكول كيدمان وشارون ستون، مما جعله واحدًا من أكثر المصممين تأثيرًا في هذا المجال.

[اقرأ المزيد](#)

التراث الثقافي السعودي في الأزياء المعاصرة

لطالما كانت الأزياء جزءًا أساسيًا من الهوية الثقافية للمملكة. ولكن في العقود الأخيرة، برزت موجة جديدة من المصممين السعوديين الذين استغلوا هذا التراث الغني لإبداع تصاميم حديثة تدمج بين الأصالة والتجديد. هؤلاء المصممون، مثل عدنان أكبر ويحيى البشري، وضعوا بصماتهم في عالم الموضة، معتمدين على أسلوب فريد يمزج بين الفخامة والأناقة التقليدية، والنظرة العصرية التي تلبي تطلعات جمهور عالمي واسع.

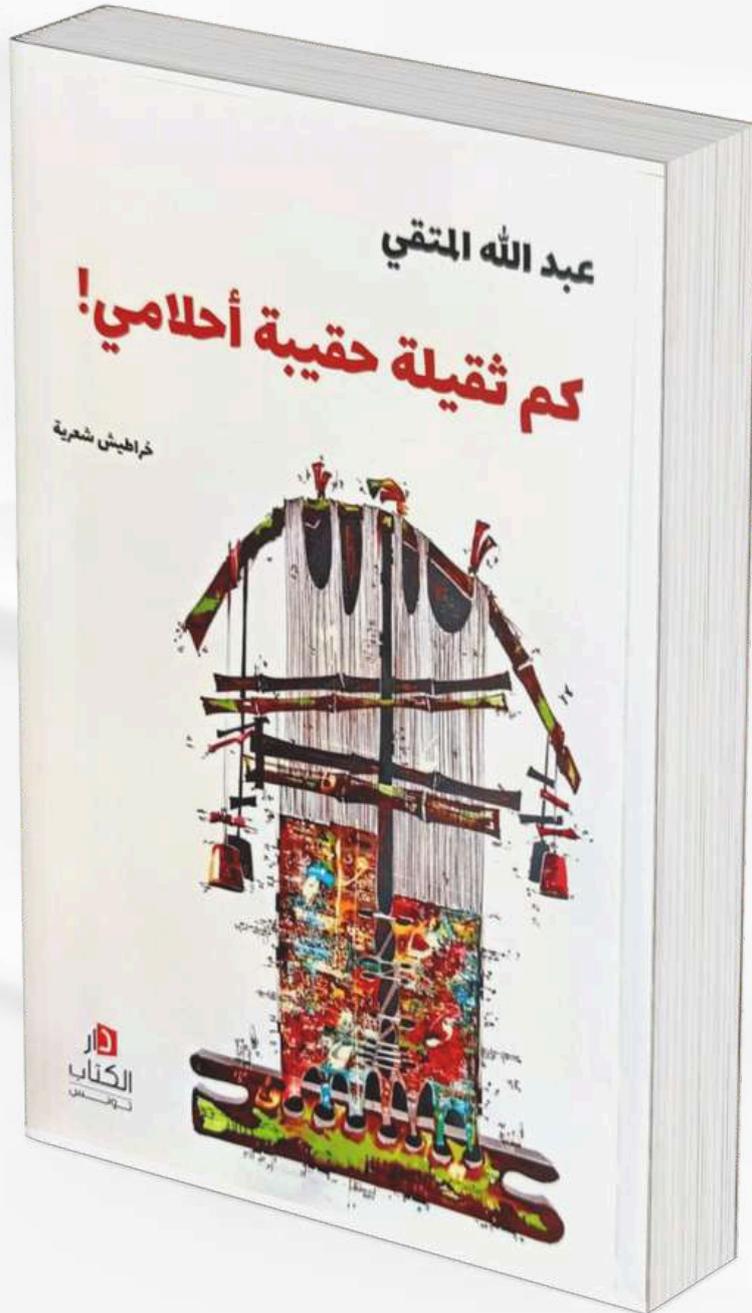
عدنان أكبر: من المحلية إلى العالمية

يُعد عدنان أكبر أول مصمم أزياء سعودي يصل إلى الساحة العالمية. بدأ مسيرته في تصميم ملابس والدته، ليقتحم لاحقًا عالم الموضة في ميلانو عام 1980، حيث عرض تصاميمه بحضور نخبة من خبراء الموضة الذين أثنوا على إبداعه. تلقى أكبر إشادة عالمية عام 1987 عندما عرض مجموعاته في مهرجان الأزياء الدولي في فرنسا. وقد حصل على لقب "سان لوران الشرق الأوسط"، مما عزز مكانته كرائد في صناعة الأزياء السعودية.

يحيى البشري: المصمم وراء فستان الأميرة ديانا

بدأ يحيى البشري مشواره في عالم الموضة نهاية الثمانينات، وحقق شهرة كبيرة بعد تصميمه فستانًا للأميرة ديانا. تميز البشري بقدرته على المزج بين التراث العربي والأسلوب العالمي،

كم ثقيلة حقيبة أحلامي



صدرت مؤخرًا في طبعة رشيقة عن (دار الكتاب) بتونس خراطيش شعرية للمبدع عبدالله المتقي جاءت بعنوان (كم ثقيلة احلامي !) ، تزين غلافه لوحة تشكيلية للفنان المغربي عبدالعزيز العباسي .



أسرار تجميلية تخص البشرة السمراء

قالت خبيرة التجميل والمتخصصة في تجميل العرائس ، السيدة " وتام البقالي " في تصريح خصت به موقع " لودجي أنفو " قائلة: أنه من الضروري ترطيب بشرة الوجه جيدا قبل وضع مستحضرات الميكاب عليه .

في حالة إذا كانت البشرة خالية من الشوائب وطبيعية فيمكننا إستعمال أي نوع من كريمات الترطيب.

كما نوهت أخصائية التجميل أن الميكاب بصفة عامة يليق وبشكل كبير بأصباغ البشرة السمراء لما تضيفه هاته النوعية من لمعان، وأضافت وتأم أنه من الضروري استعمال " البريمر " الذي يحتوي على نسب كبيرة من الإضاءة حتى تتمتعني سيدتي بإضاءة ولمعان أكثر، لذلك سيدتي لابد من وضع كمية من " البريمر " على الوجه وذلك مباشرة بعد الترطيب يمكنك وضع " الفونديشن " الخاص والمناسب لنوع بشرتك حتى تتمتعني بمكياج ساحر يدوم لساعات ...

وزادت قائلة "وتام البقالي " أنه من الضروري استعمال نوعية " فونديشن " المناسبة لكل بشرة لتتجنبي جفاف البشرة أوالعكس سيدتي.

وفي حالة جفاف البشرة فيمكنك سيدتي استعمال " فونديشن " خفيف و يحتوي على نسب من الزيوت لتفادي جفافها .

والعكس إذا كانت البشرة ذهبية يمكنك استعمال " فونديشن " جاف دون إحتوائه على أي نسبة من الزيوت .

وبخصوص الحيل والأسرار التي يمكنك سيدتي إستعمالها هي مزج نوعين من " الفونديشن " حسب درجة اللون ونوعيته وخط الإثنيين مع بعض اي درجة فاتحة اللون مع درجة غامقة لتحصلي على الدرجة التي تناسب بشرتك ونوعيتها .

وفي معرض جوابها بخصوص المستحضرات التجميلية التي تخص العيون ، أجابت " البقالي " أن مكياج العيون يختلف حسب حجم وشكل العين.

وشددت وتأم أنه من الأفضل استعمال رموش طبيعية عوض رموش اصطناعية المتوفرة في المحلات الكبرى وعلى الصفحات بالإنستغرام المتخصصة طبعا في بيع الرموش الطبيعية .

أما بخصوص " مصحح العيوب " أي " الكونسيلر " فهو يستعمل بالأساس من أجل إخفاء الحبوب والشوائب التي تكون على البشرة .

من جهة أخرى ف" الكونسيلر " يستعمل أيضا من أجل التقليل من الهالات السوداء لكن قبل ذلك لابد من وضع كمية من اللون البرتقالي بعد ذلك نضع كمية من مصحح العيوب ثم نضع بعد ذلك الكمية المناسبة من " الفونديشن "

وأضافت وتأم أنه من الضروري وضع مسحوق أي بمعنى " البكين باودر " فوق مستحضرات التجميل التي قمنا بدمجها من قبل على البشرة.

المسحوق يساعد من التخلص من الأخطاء التي قد تطرأ أثناء وضع الميكاب يكفي ان تزيدها بالفرشاة الخاصة بدمج الميكاب .

وإختتمت " وتام البقالي " ناصحتها لأصباغ البشرة السمراء في ما يخص " أحمر الشفاه " فمن الضروري استعمال لون يناسب لون الشفاه الأصلية حتى نحصل على لون مناسب لشفاه.

موضة قصات شعر خريف 2024: استوحى إطلالاتك من النجمات

مع اقتراب نهاية فصل الصيف، تسعى العديد من السيدات لتجديد إطلالاتهن استعداداً لفصل الخريف. وتعتبر قصات الشعر من أهم التغييرات التي يمكن أن تعزز جمال المرأة وتواكب صيحات الموضة. في خريف 2024، نلاحظ تنوعاً كبيراً في قصات الشعر التي تمزج بين الجرأة والأنوثة، ما يجعلها مناسبة لمختلف الأذواق. استوحى قصتك المثالية من إطلالات النجمات، سواء كنتِ ترغبين في إطلالة عصرية، كلاسيكية، أو متجددة.

قصة الكاربه مع الغرة القصيرة من سلاف فواخرجي

تعتبر قصة الشعر الكاربه من الخيارات الكلاسيكية التي لا تفقد رونقها، لكنها تعود هذا الخريف بلمسات عصرية مع إضافة الغرة القصيرة. النجمة سلاف فواخرجي تألفت بهذه القصة التي تناسب صاحبات الشعر الناعم والوجه الدائري. تمنح هذه الإطلالة لمسات متجددة من الأناقة والنعومة، وتعتبر من التسريحات السهلة والمثالية للخريف.



[اقرأ المزيد](#)

LODJ .MA

شات بوت

www.lodj.ma



تحدث إينا من خلال برنامج الدردشة الآلي الجديد الخاص بنا
واحصل على إجابات فورية ، فهو هنا لمساعدتك على مدار 24
ساعة في اليوم



SCAN ME

نادين نسيب نجيم ونور الغندور في الفستان نفسه: من تألقت به أكثر؟



يجمع الفستان بين الكلاسيكية والجرأة، إذ يظهر التناقض الساحر بين اللونين الأبيض والأسود، مما يضفي على الإطلالة لمسة فاخرة. كما يبرز التصميم الطابع الأنثوي من خلال قصته التي تزيد من ثقة المرأة بنفسها وتعزز حضورها الجذاب. الفستان متوفر أيضًا بنسخة معاكسة، حيث تأتي الخلفية بيضاء والوردة سوداء، لكن هذه النسخة التي ارتدتها النجمات تتميز بطول متوسط وتصميم ضيق.

[اقرأ المزيد](#)

ألوان هادئة لساعات الخريف: أناقة ورقية في تصاميم الموسم

مع اقتراب فصل الخريف، تبدأ الألوان النابضة بالحياة في التلاشي تدريجياً لتحل محلها لوحة ألوان هادئة ودافئة تتناسب مع الطابع المميز لهذا الموسم. وفي عالم الساعات، تبرز هذه التغييرات من خلال تصاميم تعتمد على درجات ألوان فاتحة وناعمة، تعكس الهدوء والرقية الذي يصاحب الخريف. هذا العام، تستعرض دور الساعات الفاخرة مجموعة من الساعات بألوان تتراوح بين البيج الدافئ، الرمادي الأنيق، والرملي الناعم، بالإضافة إلى درجات الباستيل الرقيقة، لتكون لمسات مثالية لإطلالتك خلال الموسم.

تأتي هذه الألوان الهادئة لتعكس جوهر الانتقال بين الفصول، إذ تضيء لمسة من الأناقة الرفيعة والتألق العملي على أي معصم. وسواء كنت تميلين إلى سحر البيج البسيط أو الأناقة الهادئة للرمادي، أو حتى الجاذبية الرزينة للألوان الرملية، فإن ساعات الخريف لهذا الموسم تأتي بعود لتضيف لمسات من الرقية إلى إطلالتك.

[اقرأ المزيد](#)



إعادة تعريف الفخامة في فيلا بدبي بتوقيع المهندسة حليلة مسقم

تعد المساكن امتداداً لهوية قاطنيها، تعكس أذواقهم، وأسلوب حياتهم من خلال تفاصيلها المعمارية والديكورية. ففي عالم التصميم الداخلي، تُعتبر كل قطعة أثاث، وكل لون واختيار مواد الديكور بمثابة تعبير بصري عن الشخصية والذوق. هذا ما يظهر جلياً في مشروع تجديد فيلا فاخرة بمنطقة "جراند فيوز" في ميدان بدبي، الذي أبدعت في تصميمه المهندسة المعمارية حليلة مسقم.



فيلا تجمع بين الأناقة والراحة

عند دخول المهندسة حليلة مسقم إلى الفيلا لأول مرة، شعرت بتناغم فوري مع المكان، وكان لديها رؤية واضحة لكيفية تحويل هذا المسكن إلى مساحة فريدة تعكس الفخامة والراحة في آن واحد. تقول حليلة: "عندما قابلت صاحبة الفيلا، أدركت على الفور أنها تمتلك ذوقاً راقياً، ما جعلني أشعر بأني على أعقاب مشروع مميز". أضافت المهندسة أن صاحبة الفيلا كانت تسعى لتصميم يجمع بين الأناقة والوظائف العملية، مع الحفاظ على دقة وراحة المساحة.

من البداية، كان هناك انسجام بين رؤية صاحبة الفيلا ولمسة حليلة الإبداعية، مما أدى إلى تصميم يعكس شخصيات الساكنين، ويعزز من جودة حياتهم.

[اقرأ المزيد](#)



CABARET MANAL



SCAN ME

@lodjmaroc





كريم موسطا يقطع 15 ألف كلم من الدار البيضاء إلى بكين بدراجته الهوائية في 7 أشهر

وصل الدراج المغربي كريم موسطا، البالغ من العمر 70 عامًا، إلى العاصمة الصينية بكين بعد رحلة استغرقت 7 أشهر قطع خلالها أكثر من 15 ألف كلم على دراجته الهوائية، عابراً 15 بلداً من أوروبا وآسيا، متحدياً التضاريس والمناخات المتقلبة. هذه المغامرة لم تكن الأولى له، فقد سبق له السفر من الدار البيضاء إلى مكة المكرمة في ظرف ثلاثة أشهر.

www.pressplus.ma



الكشك الرقمي للوادي ميديا

100%
FREE



پريس بلوس هو الكشك الرقمي والمعزز بنسبة 100٪ من لوديدي ميديا من مجموعة الرسالة الإعلامية ، والتي تسمح لك بقراءة المئات من مجلاتنا الأسبوعية والصحف اليومية مجاناً

سواء كنت تستخدم هاتفك المحمول أو جهازك اللوحي أو حتى جهاز الكمبيوتر الخاص بك ، پريس بلوس يجلب الكشك مباشرة إلى منزلك



SCAN ME

@lodjmaroc



زوديا .MA

درد

ضيقة بودكاست
"بلا فيلتر مع أمل"

المغامر العالمي
سعيد بن عمر الذي
قطع المحيط
الأطلسي
بالتجديف

قريباً على لودجي تيقي



SCAN ME!

