

# لويكاند

مجلة لودجي ميديا الأسبوعية



ALLO TBIB



## منصة لودجي : جيل صاعد يتصدر المشهد

مقدمون وضيوف شباب في الواجهة



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO

العدد 35 - نونبر 2024

### حياتنا

تأثير عملية  
"استيراد اللحوم"  
على أسعار اللحوم  
الحمراء

### أخبار الأسبوع

الحكومة تتدارس إجراءات  
تفعيل قانون العقوبات  
البديلة للحد من  
الاكتظاظ بالسجون



## يحدث في آخر 24<sup>h</sup> ساعة



# معرض

الافتتاحية	04
أخبار الأسبوع	06
حياتنا	12
صحتنا	17
فن وفكر	23
أناقة وجمال	27



لوديجي ميديا - مؤسسة الرسالة الإعلامية

فريق النشر :  
سارة البوفي - أمل الهواري  
سلمى الشاوي - عائشة بوسكين

تصميم ومونتاج :  
وفاء - ندى دحان

إدارة فنية وتقنية :  
محمد أيت بلحسن

اقرأ أعدادنا القديمة :  
[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)



## منصة لوديجي : جيل صاعد يتصدر المشهد مقدمون وضيوف شباب في الواجهة

بغينا نبينو كيفاش كيتعاملوا النساء مع هاد الأمور، ونسهلوا النقاش حول حقوق النساء والمساواة في المجتمع. هذا البودكاست مفتوح للجميع، سواء كانوا رجال أو نساء، وكيستهدف الناس اللي باغين يفهموا أكثر قضايا المرأة ويشاركوا في النقاشات. في كل حلقة، غادي نستضيفوا ضيوف مختلفين، منهم خبراء وناشطين، لي غادي يشاركونا آراءهم وتجاربهم. بالإضافة لهاد الشيء، غادي نأولوا نديرو حلقات خاصة تسلط الضوء على قصص نجاح النساء في مجالات مختلفة، وكيفاش قدروا يتجاوزوا الصعوبات. الهدف هو خلق حوار ملهم ونقاشات جديدة حول الدور ديال النساء في المجتمع المغربي.

### بودكاست ألو طيب

بودكاست "ألو طيب" هو لبودكاست الجديد اللي كنتعرفو فيه كل ما يتعلق بالصحة من خلال استضافتنا لخبراء في مختلف المجالات الطبية. فهاد الحلقة، استقبلنا الدكتورة هاجر أعماروش، طبيبة اختصاصية في أمراض الجلد، باش نهضرو على أهمية حماية البشرة ديالنا من الشمس. اكتشفوا المخاطر المرتبطة بالتعرض المفرط للشمس، بعض الفوائد، وأفضل طرق الحماية لضمان سلامة بشرتكم. تابعونا باش تكونو على اطلاع بأحدث المعلومات الصحية!

### بودكاست كليسة مع بسمه

كليسة مع بسمه، بودكاست مصور كنستأضفو فيه شخصيات معروفة من صناع محتوى و فنانيين فمجالات مختلفة اللي كيخلي الناس يتعرفو عليهم أكثر فجو مرح وبلد زواق.

### بودكاست التيلت

واش جاهزين تحديو الواقع وتغوصو في مناقشات كترعزع الأفكار العادية ؟ "بودكاست التيلت" جاي يعطيكم فرصة تكتشفو الأعماق ديال القضايا المجتمعية، الثقافية والفكرية بطريقة جريئة وجديدة. غادي نحللو الأحداث من زوايا مختلفة ونطرحو الأسئلة لي كتثير التفكير وتدفع للنقاش. كل حلقة غادي تكون رحلة جديدة كنكشفو فيها على الطبقات المتعددة ديال الواقع اللي كنعيشو، مع مطورين متخصصين وضيوف يشاركو تجاربهم الشخصية وآرائهم الفريدة.

اشتركو دابا وكونو جزء من هاد الرحلة المعرفية، وبالله نبدوا مع بعضياتنا نركو الفكر ونزعزو القواعد.

### بودكاست هي مغربية

"Hiya Maghribiya" هو بودكاست كيههدف باش يسلط الضوء على قضايا النساء في المغرب. في كل حلقة، غادي نهضرو على مواضيع متنوعة تتعلق بالحياة اليومية ديال النساء، سواء في السياسة، المجتمع، أو الصحة النفسية. بغينا نقدموا فضاء آمن للنقاش، وينقدروا نسمعو لقصص ملهمة من نساء جاتهم تجارب صعبة أو ناجحة. الهدف ديالنا هو تحسيس المستمعين بقضايا كتهتم النساء، بحال العنف الرقمي، الصور النمطية، والتحديات الاجتماعية.

منصة لوديجي كتمثل جيل جديد من الشباب لي كيتصدر المشهد، وكتعكس روح رأي الشباب بطريقة حديثة. هاد الجيل ماشي غي كيتذكر الماضي ولا كيقول "كان زمان أحسن"، ولكن كيسعى لبناء مستقبل جديد متصل، لي كيتوق للحرية المسؤولة والتغيير المستدام.

الشباب اليوم عندهم طموحات كبيرة وآفاق إيجابية، وكيشوفو المستقبل كفرصة للتطور والانفتاح. المنصة كتسعى لتوفير فضاء مفتوح وثقافة بلا حدود، لي تمكن الشباب من التعبير عن آرائهم ومشاركة أفكارهم.

من خلال مقالات و بودكاست ومقاطع فيديو، وكذا برامج وبث مباشر (راديو ويب)، لوديجي كتهتم بتغطية مواضيع كثيرة تهتم الشباب المغربي. هاد المواضيع كتكون متنوعة، بحال الرفاه، الصحة، الثقافة، البيئة، الرقمية، الاقتصاد، السياسة، أسلوب الحياة، والموسيقى.

كنقدمو محتوى يهم الشباب ويعكس اهتماماتهم وطموحاتهم. لوديجي كتعتبر منصة تفاعلية، حيث الشباب كيمكنهم يشاركو أفكارهم وتجاربهم، ويكونو جزء من الحوار المجتمعي.

بفضل هاد المبادرات، الشباب المغربي كيلقى الفرصة لي يعبر عن نفسه، ويتواصل مع الآخرين، ويحقق التغيير لي كيتمنوه. لوديجي كتشجع على التفكير النقدي والإبداع.

# تصريح الأسبوع

## دد

المغرب  
يخصص  
126 مليون  
درهم للتوجيه  
الديني للجالية  
بالخارج

أحمد التوفيق  
وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية

## صاحبة السمو الملكي الأميرة للا مريم تتراس التوقيع على ثلاث اتفاقيات خلال الذكرى الـ 25 لبرلمان الطفل

ترأست صاحبة السمو الملكي الأميرة للا مريم، رئيسة المرصد الوطني لحقوق الطفل، اليوم الثلاثاء بجامعة محمد السادس متعددة التخصصات التقنية للرباط، حفلا بمناسبة الذكرى الـ 25 لبرلمان الطفل.

وخلال الحفل، عبرت مريم أمجون باسم الأطفال البرلمانيين، عن عميق امتنانها لصاحب الجلالة الملك محمد السادس نصره الله، لالتزامه الراسخ من أجل جعل المملكة، نموذجا يحتذى به في مجال حماية الطفولة، وكذا لصاحبة السمو الملكي الأميرة للا مريم على جهودها الدؤوبة من أجل جعل برلمان الطفل منبرا حقيقيا يتيح لهؤلاء الأطفال التعبير عن آرائهم.

إثر ذلك، تابعت صاحبة السمو الملكي أشرطة مؤسسية تسلط الضوء على 25 سنة من عمل برلمان الطفل، اشتملت على شهادات ومسارات لأطفال برلمانيين سابقين، وتبرز دينامية وتطلعات نادي قدمة برلمان الطفل من أجل تعزيز قيم المواطنة والتضامن.



كما تابعت صاحبة السمو الملكي الأميرة للا مريم وصلة فيديو حول أهم لحظات المعسكر التدريبي بشأن زيادة الأعمال لفائدة الأطفال البرلمانيين، وهي مبادرة أطلقها المرصد الوطني لحقوق الطفل، وترمي بالأساس إلى تكوين 395 من الأطفال البرلمانيين في مجال المناهج المقاولانية من خلال توفير المواكبة لهم عبر تكوينات مختلفة.

وبهذه المناسبة، سلمت صاحبة السمو الملكي الأميرة للا مريم جوائز "أصوات المستقبل" "Voix d'Avenir"، و "قلب مواطن" "Coeur Citoyen" و "صناع التغيير الشباب" "Young Change Makers" لفائدة الأطفال الباطمين لأفضل ثلاثة مشاريع تم تقديمها في ختام المعسكر، فضلا عن جائزتين لأفضل اختيار "أصوات الحرية" "Voix de la Liberté" و "تألق بلا حدود" "Briller sans limites" لطفلين برلمانيين تميز مشروع كل منهما بطابعه الأصيل خلال هذا التكوين.

بعد ذلك، ترأست صاحبة السمو الملكي حفل التوقيع على ثلاث اتفاقيات ثنائية، تتعلق الأولى، التي وقعها وزير الإدماج الاقتصادي والمقاولة الصغرى والتشغيل والكفاءات، يونس السكوري وبحسو، ونائبة رئيسة المرصد الوطني لحقوق الطفل، غزلان بنجلون، بمواكبة الأطفال البرلمانيين في مشاريعهم المهنية.

وتهم الاتفاقية الثانية، التي وقعها وزير الشباب والثقافة والتواصل، محمد مهدي بنسعيد، والسيدة بنجلون، تعزيز التعاون والتنسيق من أجل دعم أنشطة برلمان الطفل.

أما الاتفاقية الثالثة، التي وقعها السفير، المدير العام للوكالة المغربية للتعاون الدولي، السيد محمد ميثال، والسيدة بنجلون، فتتعلق بإرساء تعاون من أجل توفير الوسائل والكفاءات بشكل مشترك بهدف ضمان إنجاز المشاريع ذات التوجه الإفريقي في مجال أنشطة المرصد ونطاق تدخل الوكالة المغربية للتعاون الدولي.

ولدى وصولها إلى جامعة محمد السادس متعددة التخصصات التقنية، استعرضت صاحبة السمو الملكي الأميرة للا مريم تشكيلات من القوات المساعدة أدت التحية، قبل أن يتقدم للسلاط على سموها رئيس مجلس النواب، راشد الطالب العلمي، والرئيس المنتخب للمجلس الأعلى للسلطة القضائية، الرئيس الأول لمحكمة النقض، محمد عبد النباوي، ووزير التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة، محمد سعد براهيم.

## الحكومة تدارس إجراءات تفعيل قانون العقوبات البديلة للحد من الاكتظاظ بالسجون

تسابق الحكومة المغربية الزمن لتفعيل القانون المتعلق بالعقوبات البديلة، حيث تم تحديد مهلة خمسة أشهر لإعداد وإصدار المراسيم التنظيمية المرتبطة به. يأتي هذا التوجه في إطار معالجة التحديات المرتبطة بالاكتظاظ في السجون، مع التركيز على تقليل الآثار السلبية للعقوبات السالبة للحرية قصيرة الأمد.

وشهد يوم الأربعاء اجتماعاً رفيع المستوى ترأسه رئيس الحكومة عزيز أخنوش بالرباط، حضره وزراء ومسؤولون من قطاعات العدل وإدارة السجون والمالية، إلى جانب المدير العام لصندوق الإيداع والتدبير.

وناقش الحاضرون سبل تفعيل القانون الجديد، مع التركيز على الجوانب الإدارية والتقنية والمالية اللازمة لتنفيذ هذا الورش، حيث تم الاتفاق على تشكيل لجنة قيادة ولجان فرعية لمتابعة تنفيذ المشروع بفعالية.

القانون رقم 43.22، المنشور في الجريدة الرسمية في غشت 2024، يهدف إلى استبدال العقوبات السالبة للحرية بأربعة أنواع من البدائل، تشمل "العمل لأجل المنفعة العامة"، و "الغرامات اليومية"، و "المراقبة الإلكترونية"، و "تقييد بعض الحقوق مع فرض تدابير رقابية أو علاجية أو تأهيلية". ومن المنتظر أن تساهم هذه التدابير في تحقيق العدالة الإصلاحية، مع مراعاة البساطة النسبية للجنح التي لا تتجاوز عقوبتها الحبسية سنتين.

اقرأ المزيد

# 140 مليار درهم



تضاعف إجمالي رساميل الاستغلال للمشاريع الصناعية المصادق عليها عشر مرات خلال الفترة من ماي 2023 إلى نونبر 2024، مسجلا ما قيمته 140 مليار درهم (وفق الصيغة الجديدة)، مقارنة بنفس المدة الزمنية الممتدة من أكتوبر 2021 إلى أبريل 2023 (13 مليار درهم -الصيغة القديمة قبل الميثاق).

## المغرب ينضم إلى المبادرة العالمية لمكافحة المعلومات المضللة حول تغير المناخ

أعلنت الأمم المتحدة واليونيسكو والبرازيل، يوم أمس الثلاثاء في ريو دي جانيرو، إطلاق المبادرة العالمية لسلامة المعلومات المتعلقة بتغير المناخ، بالتزامن مع قمة قادة مجموعة العشرين، ويعد المغرب من أوائل الدول المنخرطة في هذه المبادرة، التي تهدف إلى التصدي للمعلومات المضللة التي تعرقل الجهود الدولية لمواجهة الأزمة المناخية.

وتمثل هذه المبادرة خطوة هامة نحو تعزيز التعاون الدولي في مكافحة تحديات تغير المناخ، خاصة في ظل ما وصفته الأمم المتحدة بـ"نقطة الانهيار المناخي"، حيث تواجه الدول ضغوطاً متزايدة للحد من آثار الكوارث البيئية.

ويعكس التزام المغرب بهذه المبادرة دوره الريادي في التكيف مع تغير المناخ، إذ تشكل الطاقات المتجددة حوالي 40% من إجمالي السعة الإنتاجية للكهرباء حالياً، ومن المتوقع أن ترتفع هذه النسبة إلى 52% بحلول عام 2030.



كما انضمت دول أخرى مثل الشيلي والدنمارك وفرنسا والمملكة المتحدة والسويد إلى المبادرة، التي تدعو الدول والمنظمات ذات الاهتمامات المشتركة لتوحيد جهودها في مكافحة الأخبار المضللة حول المناخ.

وخلال الجلسة العامة الثالثة لقمة العشرين، أكد الرئيس البرازيلي لولا دا سيلفا على أهمية هذه المبادرة في التصدي للإنكار والتضليل بشأن المناخ. وأوضح أن مؤتمر الأطراف "كوب 30"، الذي ستستضيفه البرازيل عام 2025، يشكل "فرصة حاسمة" لتجنب انهيار النظام المناخي، داعياً إلى إنشاء مجلس أممي للتغيرات المناخية لتوحيد الجهود والإجراءات.

بحوره، شدد الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش، على ضرورة التصدي للمعلومات المضللة، التي تتخذ أشكالاً متعددة مثل إنكار التغير المناخي وتزييف الحقائق. وأشار إلى أن المبادرة العالمية لسلامة المعلومات ستعمل على تمويل الأبحاث وتعزيز الجهود الدبلوماسية للقضاء على هذه الظاهرة. وتهدف المبادرة إلى تعزيز مصداقية المعلومات حول تغير المناخ ودعم حملات التوعية والمجتمع المدني والمجموعات العلمية، إضافة إلى مكافحة الأخبار الكاذبة المتزايدة عبر وسائل التواصل الاجتماعي والذكاء الاصطناعي التوليدي.

وأكدت اليونيسكو أن المعلومات المضللة المتعلقة بالمناخ تؤدي إلى تقويض الإجماع العلمي وإضعاف قدرة السلطات على التعامل مع الأزمة، فضلاً عن تهديدها لسلامة الصحفيين والناشطين البيئيين.

## زيبير : كوفيد-19 عمق من آثار الفساد وأبرز مواطن الضعف المجتمعي



أكد رئيس مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة، السفير عمر زيبير، يوم الاثنين بجنيف، أن جائحة (كوفيد-19) كشفت بشكل جلي عمق الأضرار التي يسببها الفساد، مشيراً إلى أن هذه الآفة أسهمت في تفاقم التحديات الاجتماعية والاقتصادية التي تواجه الفئات الأكثر هشاشة.

وأوضح زيبير، خلال ندوة خبراء مجلس حقوق الإنسان حول العلاقة بين الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية ومكافحة الفساد في مرحلة التعافي من الجائحة، أن الأزمة الصحية العالمية سلطت الضوء على أوجه القصور في النظم الاجتماعية، حيث يؤدي الفساد إلى تعميق الفقر والتمييز وحرمان الفئات المهمشة من الخدمات الأساسية.

وشدد زيبير على أن الفساد يمثل واحدة من أخطر العقبات أمام التنمية المستدامة، حيث يؤثر بشكل خاص على النساء والشباب والفئات الضعيفة، ويزيد من انعدام المساواة، ويعيق الاستثمارات، ويؤثر سلباً على الأسواق وفرص العمل. وأضاف أن معالجة الفساد ليست مجرد قضية سياسية أو اقتصادية، بل هي في جوهرها قضية حقوق إنسان، تتطلب التزاماً دولياً وجهوداً متضافرة لحماية الحقوق المدنية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية.

وأشار زيبير إلى أن مكافحة الفساد تحتاج إلى إرادة سياسية قوية ومشاركة فعالة من جميع أفراد المجتمع، مع توفير الحماية اللازمة للمبلغين والنشطاء، والصحفيين المعنيين بمكافحة هذه الظاهرة، لضمان بيئة آمنة ومحفزة لعملهم.

وفي سياق حديثه عن الأولويات التي ركز عليها المغرب خلال فترة ترؤسه لمجلس حقوق الإنسان، أكد زيبير أن تعزيز حقوق الإنسان بمختلف أبعادها كان في صميم عمل المجلس. كما سلط الضوء على القضايا ذات الصلة مثل تغير المناخ، الأمن الغذائي، والصحة، والتحديات الرقمية، مشيراً إلى ترابطها الوثيق مع مكافحة الفساد.

وقد شارك المغرب في هذه الندوة ممثلاً برشيد لمدور، نائب رئيس الهيئة الوطنية للنزاهة والوقاية من الرشوة ومطابقتها. وركزت المناقشات على استكشاف سبل مبتكرة لتعزيز الصلة بين مكافحة الفساد وإعمال الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، خاصة في سياق التعافي من تداعيات جائحة (كوفيد-19).



## وصول أولى شحنات اللحوم المستوردة



في مواجهة غلاء اللحوم الحمراء، استقبل المغرب أولى الشحنات المستوردة من الخارج، حيث وصلت 3 شاحنات إلى جهة الدار البيضاء سطات وشاحنة واحدة إلى جهة فاس مكناس. لكن هذه اللحوم لم تجد طريقها إلى الأسواق بعد، بانتظار موافقة الجهات المعنية.

هشام الجوابري، الكاتب الجهوي لتجار اللحوم بالدار البيضاء، أكد أن الكميات المستوردة "جد ضئيلة"، مشيرًا إلى أن الأسعار قد تنخفض إلى 83-85 درهماً للكيلوغرام إذا بدأ التسويق فوراً.

## أخنوش : الصادرات الصناعية تتضاعف وبلغت 377 مليار درهم في 2023

في جلسة عمومية شهرية بمجلس المستشارين، أعلن رئيس الحكومة عزيز أخنوش أن القطاعات الصناعية أصبحت تشكل محركاً رئيسياً لصادرات المغرب، مشيراً إلى أن قيمة الصادرات الصناعية بلغت نحو 377 مليار درهم خلال سنة 2023، وهو ما يمثل ضعف ما سجلته سنة 2015 التي لم تتجاوز 184 مليار درهم.



وأوضح أخنوش أن الصادرات الصناعية ساهمت العام الماضي بنسبة 87% من إجمالي صادرات السلع، بفضل الأداء المميز للقطاعات الصناعية المختلفة، مما أدى إلى تحقيق زيادة نسبتها 33% مقارنة بسنة 2021، وواصلت هذه الصادرات مسارها التصاعدي في سنة 2024، حيث بلغت قيمتها نحو 291 مليار درهم حتى نهاية شتبر.

وأكد رئيس الحكومة أن تطوير القطاع الصناعي يعد من الأولويات الحكومية، كونه يمثل ركيزة أساسية لتعزيز التشغيل المستدام والإنتاجية الوطنية. وأشار إلى أن مرحلة ما بعد كوفيد-19 شهدت إطلاق برنامج "بنك المشاريع"، الذي يهدف إلى تنويع الاقتصاد الوطني وتعزيز الإنتاج المحلي من خلال تعويض الواردات بمنتجات وطنية.

وذكر أخنوش أن البرنامج ساهم في تحديد 1,864 مشروعاً استثمارياً موزعاً على مختلف جهات المملكة، باستثمارات متوقعة قدرها 119 مليار درهم، ما سيشجع خلق أكثر من 181,000 فرصة عمل مباشرة. وكشف أيضاً عن توقيع عقود تمويل لـ 654 مشروعاً استثمارياً بقيمة 78 مليار درهم، ستوفر حوالي 89,000 فرصة عمل جديدة. كما أشار إلى أن اللجان الجهوية الموحدة للاستثمار عالجت حتى الآن 2,012 مشروعاً صناعياً، باستثمارات تجاوزت 800 مليار درهم، مما سيمكن من خلق أكثر من 275,000 فرصة عمل مباشرة.



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ  
I-MAG

## إسبانيا تعلن تسوية أوضاع 300 ألف مهاجر سنوياً لمدة ثلاث سنوات



أعلنت الحكومة الإسبانية بقيادة بيدرو سانشيز عن إصلاح جديد يستهدف تسوية أوضاع مئات الآلاف من المهاجرين سنوياً، وذلك على مدى السنوات الثلاث المقبلة. وزيرة الدمج والهجرة، إلما سايز، أكدت أن الهدف الأساسي لهذا الإصلاح هو تمكين المهاجرين من الاندماج الكامل في المجتمع الإسباني، ليصبحوا أفراداً يتمتعون بالحقوق نفسها ويتحملون واجبات المواطنين الإسبان.

وبحسب التقديرات الحكومية، يتوقع أن يؤدي هذا الإصلاح إلى تسوية أوضاع نحو 300 ألف مهاجر سنوياً، وهو ما يعكس التزام إسبانيا بانتهاج سياسة انفتاحية ومستدامة.

وذكرت الوزيرة سايز أن الأرقام تشير إلى تسجيل حوالي 210 آلاف مهاجر بنهاية عام 2023 ضمن مسارات تؤدي إلى التجنيس، وهو ما يمثل زيادة بنحو 85 ألفاً مقارنة بعام 2022.

وفي سياق توضيح أهمية هذا التوجه، أشارت سايز إلى الحاجة الملحة للاستقطاب حوالي 250 إلى 300 ألف عامل أجنبي سنوياً من أجل الحفاظ على استقرار مستوى المعيشة في البلاد، وأضافت أن هذا الإصلاح يعكس خيار الحكومة في بناء دولة منفتحة ومزدهرة بدلاً من الانغلاق والفقير، على حد تعبيرها.

وتأتي هذه الخطوة في وقت يواجه فيه الملف تحديات، لا سيما في جزر الكناري التي شهدت احتجاجات واسعة بسبب تزايد أعداد المهاجرين الوافدين عبر القوارب. ومع ذلك، تؤكد الحكومة الإسبانية التزامها بمواصلة تطوير سياسات تهدف إلى دعم المهاجرين وتحقيق الاستفادة المتبادلة. يذكر أن إصلاحات الهجرة الجديدة تعد جزءاً من استراتيجية أكبر تهدف إلى تعزيز النمو الاقتصادي والاجتماعي في إسبانيا، مع التأكيد على أن هذا المسار هو الخيار الأنسب لتحقيق الازدهار في البلاد.



حقق مجموعة من التلاميذ المغاربة إنجازاً مميزاً بفوزهم بأربع ميداليات في الدورة الرابعة للأولمبياد العربية في الرياضيات - قطر 2024، التي استضافتها العاصمة القطرية الدوحة بين 10 و14 نونبر الجاري.



SCAN ME

## تأثير عملية "استيراد اللحوم" على أسعار اللحوم الحمراء.. حوار مع رئيس الجامعة المغربية لحماية المستهلك الدكتور خراطي بوعدة



قدمت الحكومة منذ شهور دعماً لمستوردي الأبقار والخرفان لضمان تموين الأسواق المغربية، لكن ذلك لم يكن كافياً لوقف الغلاء. وتضمن مشروع موازنة 2025 دعماً لاستيراد اللحوم، منها الإعفاء من الضريبة على القيمة المضافة للاستيراد، ووقف استيفاء رسوم الاستيراد المطبقة على الحيوانات الحية من فصيلة الأبقار والأغنام والماعز والجمال وعلى اللحوم الحمراء، إضافة إلى الاستمرار في دعم الأعلاف.

**س: في نظرك هل هذا القرار سيحل أزمة ارتفاع أسعار اللحوم الحمراء بالمغرب، وماهو تقييمك كرئيس الجامعة المغربية لحقوق المستهلك؟**

**ج:** يشهد المغرب، مع بداية الربع الثالث من عام 2024، ارتفاعاً في أسعار المنتجات والخدمات ويؤثر بشكل خاص على الضروريات الأساسية مثل اللحوم الحمراء والبيضاء ومنتجات صيد الأسماك. ولم تعد الأسباب التي قدمها كافة الفاعلين السياسيين لتفسير هذه الزيادات، قادرة على إقناع المستهلكين وطمأنتهم. وهذا الأخير الذي يضع يده في جيبه ليدفع ثمن منتج أو خدمة ما، يفكر عدة مرات قبل أن يقتني أي شيء.

يجب القول أنه من المؤكد أن أسعار المواد الأولية العالمية انخفضت بشكل كبير مقارنة بالأسعار السائدة في ذروة التضخم (2022-2023).

إلا أن هذا الأخير، رغم استيراده إلى المغرب، استمر في العمل رغم الإجراءات التي اتخذتها الحكومة.

ومن بين هذه الإجراءات المهمة التي اتخذت لخفض الأسعار، ارتأت الحكومة أنه من المناسب فتح السوق الخارجي للسماح باستيراد احتياجات اللحوم الحمراء من الحيوانات الحية واللحوم المجمدة أو الطازجة.

يجب أن نذكر أيضاً، أن اللجوء إلى استيراد المنتجات المجمدة والحلّل يدل على فشل تجربة دعم الأغنام المستوردة لعيد الأضحي المعتمدة سابقاً. في الواقع، ألا ينبغي لنا أن نقوم بتقييم الواردات المسموح بها منذ نهاية كوفيد-19؟ اللحوم الحمراء ضرورية للنظام الغذائي للإنسان. إن توفره وإمكانية الوصول إليه في السوق يدل على السيادة الغذائية للبلاد.

فجميع الجهود المبذولة لضمان إمدادات السوق من خلال الواردات يجب أن تكون مؤقتة فقط.

والواقع أن إعادة هيكلة قطاع الثروة الحيوانية أصبحت أولوية بالنسبة للحكومة. لأن سعر اللحوم الحمراء كان ولا يزال هو السعر المرجعي لارتفاع الأسعار.

**س: هل سيكون لقرار فتح الحدود مع الإعفاء من ضريبة القيمة المضافة والضرائب الجمركية تأثير على حواتر اللحوم الحمراء لتشهد انخفاض أسعارها؟**

**ج:** حسب دراسة قمنا بها، في الجامعة المغربية لحقوق المستهلك، فإن استيراد الماشية في حدود 150 ألف رأس - استيراد الأغنام في حدود 700 ألف رأس - استيراد الماعز في حدود 20 ألف رأس - استيراد الإبل في حدود 15000 رأس - اللحوم المجمدة والطازجة في حدود 40 ألف طن. أيضاً : متوسط وزن الذبيحة - الماشية : 200 كيلو جرام - الأغنام : 16 كيلو - الماعز : 14 كيلو جرام - الجمل العربي: 200 كجم لذلك سيتم استيراد:  $150,000 \times 200 = 30,000,000$  كجم = 30,000 طن -  $11,200 \times 14 = 156,800$  كجم = 156,800 طن -  $15,000 \times 200 = 3,000,000$  كجم = 3,000 طن إجمالي 44.480 طناً من اللحوم من مصادر حية و40.000 طن (مجمدة + طازجة) > إجمالي الواردات 84,480 طن. و بخصوص الاستهلاك الوطني فإن عدد الأسر بالمغرب: 14,000,000 - متوسط استهلاك الأسرة الواحدة سنوياً: 56 كجم > الاستهلاك السنوي سنوياً: 784.000 طن لن تغطي الواردات سوى 11% من احتياجات اللحوم الحمراء، وسيكون تأثيرها على انخفاض الأسعار ضعيفاً جداً وحتى غير محسوس بالنسبة للمستهلك.

ولذلك ينبغي البدء في تدابير الدعم في نفس الوقت الذي يتم فيه تسويق هذه اللحوم. أولاً : - تعزيز الرقابة على عرض الأسعار - تعزيز الرقابة الصحية على طول سلسلة القيمة - يجب إنشاء مراقبة لتطور هيكل الأسعار. - إحداث خطوط مباشرة للحيوانات المستوردة: من المزارع إلى المسالخ

**س: ماذا تقصد بهذا؟**

**ج:** أقصد يجب منع مرور الحيوانات المستوردة في الأسواق.

**س: انتم كجامعة حماية المستهلك، لكم علاقة مباشرة مع المستهلك، ماهي توصيلتكم للحكومة في هذا الموضوع؟**

**ج:** ندعو الحكومة إلى دراسة إمكانية تحديد سقف لأسعار المنتجات المدعومة مثل السكر والدقيق اللين المدعوم وغاز البيوتان. لأن أي منتج مدعوم يجب أن يكون محدوداً أو منظماً من قبل الحكومة\*. كما ندعوها للدفاع عن هذا المفهوم الجديد "الذي تشرف عليه الحكومة" من أجل الاستقرار الاجتماعي للبلاد

# L'ODJ .INFO



**فشل مخطط المغرب الأخضر:  
هل حان وقت التغيير؟**



SCAN ME

@lodjmaroc



## تشغيل الأطفال.. معاناة مستمرة في القرى ومساعٍ حكومية للتغيير

### تشغيل الأطفال في المغرب: بين تحديات الحاضر ورهانات المستقبل

تشكل ظاهرة تشغيل الأطفال في المغرب واحدة من أكثر القضايا المجتمعية حساسية وتعقيدًا، حيث ترتبط مباشرة بالتحديات الاقتصادية والاجتماعية التي تواجه المجتمع المغربي، خاصة في المناطق القروية والأحياء الشعبية. وبرغم الجهود المبذولة للحد من هذه الآفة، إلا أن الطريق نحو القضاء عليها تمامًا لا يزال مليئًا بالعراقيل.



تشغيل الأطفال: واقع مقلق تشير الإحصائيات إلى انخفاض نسبة الأطفال العاملين في المغرب إلى 1.6% من مجموع الأطفال الذين يبلغ عددهم حوالي 7 ملايين، حسب المندوبية السامية للتخطيط. ورغم هذا التقدم الملحوظ، فإن الظاهرة تظل متمركزة في المناطق القروية بنسبة تصل إلى 90%، حيث يُجبر العديد من الأطفال على الانخراط في الأعمال العائلية. الفئة الأكثر تضررًا هي الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و17 سنة، والذين يعانون بشكل كبير من الانقطاع عن الدراسة. هذه الظاهرة تجعلهم عالقين في دائرة الفقر والحرمان من التعليم، مما يقلل فرصهم في تحسين مستقبلهم المهني والاجتماعي. جهود حكومية مستمرة استعرض يونس السكوري، وزير الإدماج الاقتصادي والمقاولة الصغرى والشغل والكفاءات، خلال الدورة الوطنية لبرلمان الطفل 2023-2025، الجهود التي تبذلها الحكومة لمواجهة تشغيل الأطفال.

وأوضح أن هذه الجهود تهدف إلى معالجة الظاهرة من جذورها، عبر التركيز على الجانب التعليمي والاقتصادي بشكل متزامن. كما سلط الوزير الضوء على برامج حكومية مثل "أوراش"، التي ساهمت في تشغيل ذوي الاحتياجات الخاصة وإنشاء مقاولات صغيرة ومستدامة. هذه البرامج تُظهر نهجًا شموليًا يعالج قضايا الفئات الهشة في المجتمع، بما فيها الأطفال العاملين...

[اقرأ المزيد](#)

## المجلس الاقتصادي: غياب الإطار القانوني يعرقل فعالية المجتمع المدني في مواجهة الكوارث الطبيعية

أشار المجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي إلى أن غياب إطار قانوني واضح يحدد أدوار ومسؤوليات المجتمع المدني في حالات الكوارث الطبيعية يعوق فعالية الجمعيات في مواجهة الأزمات، داعيًا إلى تعزيز دور المساجد في نشر الوعي بمخاطر الكوارث الطبيعية

وأوضح المجلس في تقريره، الذي أطلق عليه اسم "من أجل تدبير ناجع واستباقي لمخاطر الكوارث الطبيعية، أدوار وقدرات الفاعلين الترابيين"، أن دستور 2011 مكن الجمعيات من دور محوري في تدبير الشأن العام، مشيرًا إلى المواد التي تعزز هذا الدور. كما أبرز التقرير أن أزمة كوفيد-19 أبرزت قدرة المواطنين على الالتزام بالإجراءات الحكومية، مثل الحجر الصحي، والتدابير الاحترازية، وهو ما تجلّى كذلك في التضامن المجتمعي عقب زلزال الحوز، من خلال مشاركة مكثفة من الجمعيات والقطاع الخاص. كما أشار التقرير إلى دخول القانون رقم 06.18 حيز التنفيذ في 2023، والهادف إلى تنظيم العمل التطوعي التعاقدية، غير أن التقرير لفت إلى أن ثقافة العمل التطوعي في المغرب لا تزال بحاجة إلى مزيد من التأييد والحعم.



ويعرّف هذا القانون العمل التطوعي التعاقدية على أنه نشاط يتم بشكل طوعي ودون أجر بموجب عقد مكتوب، مع التركيز على احترام الاستقلالية وحقوق المتطوعين.

وأكد المجلس على ضرورة تعزيز ثقافة العمل التطوعي وإشراك الجمعيات بشكل أكثر انتظامًا في الوقاية والتأطير ومتابعة الأزمات. وشدد التقرير على أهمية عمليات المحاكاة كوسيلة لرفع جاهزية الفاعلين.

وفيما يتعلق بالجهات الترابية، نوه التقرير بمساهمة الهيئات المكلفة بالمرافق العامة، مثل شركات توزيع الماء، في إدارة مخاطر الكوارث بالتعاون مع السلطات، إلا أن مساهمة القطاع الخاص تبقى محدودة لغياب الحوافز الملزمة.

ودعا المجلس إلى تعزيز دور المؤسسات التعليمية والمساجد في توعية المواطنين بثقافة إدارة المخاطر، مؤكدًا على أهمية هذه الفضاءات في ترسيخ الوعي المجتمعي حيال الوقائع الكارثية

## أرباب المقاهي والمطاعم يواصلون تصعيد احتجاجاتهم ضد قرارات الضمان الاجتماعي

تعتزم الجامعة الوطنية لأرباب المقاهي والمطاعم في المغرب تنظيم احتجاجات أمام البرلمان في 18 دجنبر 2024، في خطوة تصعيدية ضد الغرامات والتدابير التي يفرضها الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي. وتشمل هذه التدابير حجز الأصول التجارية والحسابات البنكية للمهنيين بسبب التأخير في سداد المستحقات، وهو ما يعتبره أرباب المقاهي عبئاً ثقيلاً على القطاع.



في اجتماع المكتب الوطني للجامعة الذي انعقد يوم السبت 16 نونبر 2024 بمدينة القنيطرة، تم تحديد تواريخ مهمة أبرزها المجلس الوطني للجامعة المزمع عقده في طنجة يومي 10 و 11 دجنبر، كما تم الإعلان عن تنظيم المعرض الدولي لمهنيي المقاهي والمطاعم في نفس المدينة المقرر إقامته أيام 11 إلى 14 دجنبر 2024، والذي يهدف إلى تسليط الضوء على التحديات والفرص في القطاع.

وتستند احتجاجات الجامعة إلى ما تصفه بالممارسات "التعسفية" التي ينتهجها الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي، مثل فرض الغرامات الباهظة والحجز على الأصول بسبب التأخر في دفع المستحقات. وقد انتقدت الجامعة هذه الإجراءات في بيان سابق، مشيرة إلى ما يعتبره المهنيون "قوانين غير عادلة" تعيق قدرتهم على تقديم حقوق العاملين في القطاع.

[اقرأ المزيد](#)

## أطباء القطاع العام يواصلون الضغط على الحكومة عبر إضرابات ووقفات احتجاجية

أعلنت النقابة المستقلة لأطباء القطاع العام عن استمرار سلسلة من الاحتجاجات التي تشمل إضرابات وطنية وأسبوعاً من الغضب، بالإضافة إلى تنظيم وقفات احتجاجية في مختلف الجهات، وذلك على خلفية رفضها لاتفاق يوليوز 2024، الذي اعتبرته النقابة مجرد وثيقة لا تمثل سوى حلقة من المشاكل المستمرة في القطاع الصحي.

وأوضحت النقابة أن هذا الاتفاق لم يساهم سوى في تعقيد الأوضاع في قطاع الصحة، إذ استمر استهداف حقوق العاملين فيه، خصوصاً الأطباء والصيدلة وجراحي الأسنان، مع منح الحكومة الضوء الأخضر لمواصلة المساس بالمكتسبات السابقة ويتضمن البرنامج الاحتجاجي، وفق بيان النقابة، إضراباً وطنياً في الأيام 19 و20 و21 نونبر 2024 بجميع المؤسسات الصحية باستثناء أقسام المستعجلات والإنعاش. وسيخصص الأسبوع الثاني لتنظيم "أسبوع غضب طبيب القطاع العام" في الفترة من 25 نونبر إلى 1 دجنبر 2024، مترافقاً مع وقفات احتجاجية جهوية وإقليمية، إضافة إلى تعليق جميع الفحوصات الطبية بمراكز التشخيص خلال هذا الأسبوع. كما ستعقد جموع عامة محلية وجهوية استعداداً للمجلس الوطني للنقابة.

[اقرأ المزيد](#)



## المجلس الاقتصادي يوصي بتحديد سن الرشد الرقمي لحماية الأطفال

أوصى المجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي في تقريره الأخير بضرورة تحديد سن الرشد الرقمي، بما يمنح الأطفال فرصة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بشكل منظم، مع تمكين أولياء الأمور من تعليق حسابات أبنائهم عند الضرورة لضمان حمايتهم.



[اقرأ المزيد](#)

وركز التقرير، الذي جاء تحت عنوان "نحو بيئة رقمية دامية تحمي الأطفال"، على أهمية تحديث الإطار القانوني ليتواءم مع التحولات الرقمية المتسارعة، مشيراً إلى أن هذا التحديث يعد جزءاً من أهداف السياسة المندمجة لحماية الطفولة، التي تهدف إلى تقوية القوانين وجعلها أكثر ملاءمة للتحديات الراهنة.

وأكد التقرير على ضرورة وضع شروط واضحة بشأن عمر الأطفال المسموح لهم باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي دون موافقة آبائهم، داعياً إلى سن آليات قانونية تلزم الشركات المزودة لهذه الخدمات بالالتزام بالإجراءات المنصوص عليها.

كما دعا إلى تنسيق القوانين الوطنية مع المعايير الدولية لحقوق الطفل، بما يشمل تصنيف الجرائم الإلكترونية وتوضيح المسؤوليات القانونية لمزودي خدمات التكنولوجيا وشبكات الاتصال، لضمان حماية الأطفال من أي انتهاكات.



أسرة الأمن الوطني تحتفي بأبنائها  
المتفوقين دراسياً ورياضياً وفنياً



## شبكة الحق في الصحة : ارتفاع أسعار الأدوية يشكل عبئاً كبيراً على النظام الصحي

حثت الشبكة المغربية للدفاع عن الحق في الصحة والحق في الحياة على التدخل العاجل لمعالجة ارتفاع أسعار الأدوية في المغرب، مؤكدة أن هذه الأزمة تثقل كاهل المواطنين وتؤثر سلباً على استقرار النظام الصحي الوطني.



وأشارت الشبكة، في بلوغ لها، إلى أن الأدوية تمثل حوالي 40% من تكاليف النظام الصحي بالمغرب، ما يزيد من الضغوط على الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي الذي يعاني عجزاً مالياً متزايداً. وأضافت أن هذا الوضع يهدد التوازن المالي للنظام الصحي ويعرضه لمخاطر كبيرة.

وانتقدت الشبكة إخضاع أسعار الأدوية لتليات السوق الحر، معتبرة أن الدولة تتحمل مسؤولية تحديد أسعار الأدوية بما يضمن جودتها وتوافرها بأسعار مناسبة للمواطنين. واعتبرت أن استمرار ارتفاع الأسعار سيؤدي من النجباء المالية على النسر، بل وسيؤدي إلى زعزعة استقرار المنظومة الصحية.

واقترحت الشبكة مراجعة المرسوم رقم 2.13.852 لسنة 2013 الذي ينظم طريقة تسعير الأدوية، مؤكدة أن هذا المرسوم أدى إلى تحقيق شركات الأدوية المستوردة أرباحاً غير مبررة بسبب ارتفاع هوامش الربح. وطالبت بإصلاحات قانونية شاملة تشمل تعديل القوانين الخاصة بالأدوية والصيدلة، بالإضافة إلى إعداد مدونة جديدة للأدوية ووضع نظام حديث لتحديد الأسعار، بهدف مكافحة الاحتكار وضمان العدالة الاجتماعية.

ودعت الشبكة إلى تعزيز الصناعة الوطنية للأدوية والمستلزمات الطبية، مشددة على أهمية دعم الاستثمارات المحلية وتخفيف الضرائب على الأدوية المستوردة، إلى جانب وضع آليات صارمة لضبط الأسعار ومكافحة الاحتكار، بما يعزز السياحة الصحية للبلاد ويضمن توفير الأدوية بأسعار مناسبة. كما أوصت الشبكة بوضع نظام دوري لمراقبة أسعار الأدوية يعتمد على معايير شفافة تشمل التغيرات في أسعار الصرف، التضخم، وتكاليف التصنيع، على أن يتم تحديث هذه المعايير بشكل منتظم لضمان عدم استغلالها من قبل الشركات لتحقيق أرباح غير مشروعة.

وأبرزت الشبكة ضرورة تفعيل القانون رقم 10-22 والمراسيم التطبيقية المرتبطة به، مشيرة إلى أهمية دور الوكالة المغربية للأدوية والمنتجات الصحية في تطبيق السياسة الدوائية الوطنية وتقييم فعاليتها، بما يضمن استدامة توفر الأدوية وتحسين جودتها. وأكد البلاغ أن مواجهة التحديات التي يعانيها قطاع الأدوية تتطلب إصلاحات عميقة للمنظومة القانونية والتنظيمية. كما شددت على ضرورة تبني إجراءات قانونية صارمة لمكافحة الإثراء غير المشروع من قبل لوبيات صناعة الأدوية، ودعت إلى إرادة سياسية قوية لحماية حق المواطنين في الرعاية الصحية واستدامة النظام الصحي الوطني.

## بسمة البنيحياتي تبتكر حلاً مغربياً للكشف المبكر عن سرطان الثدي

حقق مشروع مبتكر للكشف المبكر عن سرطان الثدي نجاحاً كبيراً في الدورة الأولى لجائزة المغرب للشباب، حيث حصلت الباحثة بسمة البنيحياتي على المرتبة الثانية في فئة "الابتكار التكنولوجي"، ويتميز هذا المشروع، الذي يعتمد على تقنية متقدمة للتشخيص الطبي، بكونه مغربياً بالكامل ويركز على تقديم فحوص دقيقة وميسورة التكلفة.

وأوضحت البنيحياتي أن تطوير هذا الطقم التشخيصي، الذي يعتمد على تقنية RT-qPCR، جاء كاستجابة مباشرة للحاجة الملحة لمواجهة سرطان الثدي، أحد الأسباب الرئيسية للوفاة بين النساء في المغرب. وأكدت البنيحياتي أن المشروع مر بمراحل عديدة من البحث والدراسة والتطوير بالتعاون مع مختبرات محلية ودولية لضمان جودة النتائج وملاءمتها للمعايير الطبية العالمية. في حديثها عن التحديات، أشارت إلى أن التمويل وضمان توافق المشروع مع معايير التشخيص العالمية كانا من أبرز الصعوبات التي واجهتها. ومع ذلك، أكدت أن هذه العقبات عززت إصرارها وفريقها على تحقيق الهدف المنشود.

كما أن المشروع لا يقتصر على الابتكار التقني فقط، بل يسعى للتوسع في المستقبل ليشمل المستشفيات والمراكز الطبية داخل المغرب وخارجه، عبر التعاون مع شركة MOLDIAG المتخصصة في تسويق الأطقم الطبية...



اقرأ المزيد

## حقيقة صورة أسطورة الملاكمة مايك تايسون بالعلم الفلسطيني

انتشرت صورة للملاكم الأميركي مايك تايسون وهو يحمل العلم الفلسطيني بالتزامن مع عودته إلى حلبات الملاكمة وخسارته أمام صانع المحتوى جايك بول. الصورة لاقت إشادات واسعة على مواقع التواصل الاجتماعي باعتبارها موقفًا مؤيدًا للقضية الفلسطينية. لكن الحقيقة؟ التدقيق كشف أن الصورة مزيفة وتم إنشاؤها باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي.



## أفضل الأنظمة الغذائية للرياضيين للحصول على الفيتامينات اللازمة

الرياضيون بحاجة إلى تغذية متوازنة لتعزيز الأداء وتحسين الصحة العامة. تختلف احتياجاتهم الغذائية قليلاً عن الأشخاص العاديين نظراً لشدة التمارين وكثافتها، مما يتطلب الاهتمام بنظام غذائي غني بالعناصر الغذائية الأساسية.

### ما الذي يميز النظام الغذائي للرياضيين؟

بحسب اختصاصية التغذية ناني كالوسديان، النظام الغذائي الصحي للرياضيين يعتمد على المبادئ نفسها لأي شخص يريد الحفاظ على صحته، مع بعض التعديلات التي تتناسب مع طبيعة النشاط الرياضي.

**الكربوهيدرات:** تمثل المصدر الأساسي للطاقة. يوصى بأن تتراوح نسبتها بين 45-65% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية. الكربوهيدرات المعقدة، كالحبوب الكاملة، البطاطس، والشوفان، توفر طاقة مستدامة للرياضيين.

البروتين: يلعب دوراً في بناء العضلات وإصلاحها، ويجب أن يشكل حوالي 15-25% من النظام الغذائي. يمكن الحصول عليه من مصادر مثل الدجاج، البيض، الأسماك، والمكسرات.

**الدهون الصحية:** تُشكل حوالي 20-35% من النظام الغذائي وتدعم الوظائف الحيوية مثل صحة البشرة والشعر. ينصح باختيار الدهون غير المشبعة مثل زيت الزيتون والمكسرات.

فوائد التغذية السليمة للرياضيين

اتباع نظام غذائي متوازن يعود بالعديد من الفوائد، منها:

تحسين الأداء البدني.

الوقاية من الإصابات.



### اقرأ المزيد

## ارتفاع إصابات الحصبة عالمياً بنسبة 20% في 2023

أظهرت دراسة حديثة أن حالات الإصابة بمرض الحصبة، الذي يعد من الأمراض شديدة العدوى، شهدت زيادة بنسبة 20% على مستوى العالم خلال عام 2023.

ووفقاً للتقرير الذي نشرته منظمة الصحة العالمية والمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، تم تسجيل نحو 10.3 مليون حالة من هذا المرض في جميع أنحاء العالم، ما أسفر عن وفاة حوالي 107,500 شخص، غالبيتهم من الأطفال دون سن الخامسة.

وقالت الدراسة إن السبب الرئيس وراء هذه الزيادة هو نقص التغطية التلقيحية الكافية، حيث أوضحت ضرورة تلقي 95% من الأطفال جرعتين من لقاح الحصبة والحصبة الألمانية للحد من انتشار المرض. كما تم تحديد 57 دولة شهدت انتشاراً واسعاً للمرض خلال 2023، مقارنة بـ 36 دولة في العام السابق، مع نصف هذه الحالات في إفريقيا. وأعلنت منظمة الصحة العالمية والمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض عن قلقهما من أن هدف القضاء على الحصبة بحلول 2030 قد يصح بعيد المنال.



## عقار جديد يفتح آفاقاً جديدة في معالجة السممة وضمور العضلات

أظهرت دراسة جديدة نتائج إيجابية تبشر الأشخاص الذين يواجهون صعوبة في تخصيص الوقت لممارسة الرياضة، تتعلق هذه الدراسة بابتكار أقراص تحاكي التأثيرات الصحية للنشاط البدني، وخاصة في مجالات نمو العضلات وتعزيز اللياقة البدنية.

و يمثل هذا الاكتشاف بديلاً واعداً للراغبين في تحسين صحتهم وأدائهم البدني دون الحاجة لممارسة التمارين، مما يُعتبر خبراً مشجعاً لأولئك الذين يجدون الرياضة عبئاً أو يصعب عليهم ممارستها بسبب انشغالهم اليومية.

العقار الجديد، الذي يأتي نتيجة لسنوات من الأبحاث المتطورة، يعد بتحقيق تقدم كبير في مجالي الطب واللياقة، فهو لا يساعد فقط في تحسين الأداء البدني ونمو العضلات، بل يتعدى ذلك ليعالج بعض المشكلات الصحية مثل السممة وضمور العضلات.

و وفقاً للأطباء الذين أجروا تجارب أولية على الفئران، يساهم هذا العقار في تقليل المخاطر المرتبطة بتقدم العمر، بما في ذلك الخرف وفشل القلب وتدهور وظائف الكلى...



### اقرأ المزيد

## رقمنة تذاكر المباريات إجراء سيفيد المتفرج.. زكرياء لحرش في الزاوية 90



SCAN ME

## علامة على الأظافر قد تكون تحذيراً مبكراً لارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم

ولكن عند اختلال هذا التوازن، تبدأ المخاطر الصحية بالظهور. علاقة الأظافر بارتفاع الكوليسترول أشارت الطبيبة مونيكا واسرمان إلى أن الأظافر قد تعكس صحة الجسم بشكل عام، حيث يمكن أن تكون شحوب الأظافر أو هشاشتها علامة تحذيرية على ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار في الدم.

وأكدت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية أيضاً أن أظافر القدم الهشة قد تكون من بين المؤشرات المبكرة لهذه المشكلة. عندما يتسبب الكوليسترول في تقليل تدفق الدم بسبب انسداد الأوعية الدموية، تصبح الأنسجة، بما في ذلك الأظافر، غير قادرة على الحصول على التغذية الكافية، مما يؤدي إلى ضعفها وشحوبها. مخاطر ارتفاع الكوليسترول ارتفاع خطيرة، تشمل: أمراض القلب التاجية؛ نتيجة تضيق الشرايين التي تغذي القلب. **السكتة الدماغية:** بسبب انسداد الأوعية الدموية التي تغذي الدماغ. ارتفاع ضغط الدم؛ نتيجة زيادة مقاومة تدفق الدم...

[اقرأ المزيد](#)



علامات غير شائعة على الأظافر قد تنذر بارتفاع الكوليسترول في الدم يُعد الكوليسترول مادة دهنية تلعب دوراً حيوياً في جسم الإنسان، إذ يساهم في بناء الخلايا وإنتاج بعض الهرمونات الأساسية. ومع ذلك، فإن ارتفاع مستويات الكوليسترول، خاصة النوع الضار (LDL)، قد يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة، مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية.

وفي حين يُعرف ارتفاع الكوليسترول بأنه "القاتل الصامت" نظراً لغياب الأعراض الواضحة في مراحله الأولى، كشفت دراسات طبية حديثة عن ظهور علامات غير شائعة على الأظافر قد تكون مؤشراً على هذه الحالة الصحية الخطيرة. ما هو الكوليسترول؟ الكوليسترول هو مادة شمعية ينتجها الكبد وتوجد في بعض الأطعمة.

**ويوجد نوعان رئيسيان للكوليسترول:**

**الكوليسترول الضار (LDL):** عندما يرتفع مستواه يمكن أن يتراكم على جدران الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى تضيقها أو انسدادها.

**الكوليسترول الجيد (HDL):** يساعد في إزالة الكوليسترول الزائد من الدم ونقله إلى الكبد للتخلص منه. التوازن بين النوعين ضروري لصحة الجسم.

## أعشاب طبيعية لتهدئة الأعصاب وعلاج الاكتئاب: نصائح وتوجيهات من اختصاصية

تُعد مشكلات الاكتئاب والقلق من أبرز الاضطرابات النفسية التي تؤثر في صحة الإنسان وجودة حياته. وبينما يلجأ الكثيرون إلى الأدوية الطبية لعلاج هذه الحالات، يفضل آخرون الحلول الطبيعية، مثل استخدام الأعشاب، التي أثبتت فعاليتها في تهدئة الأعصاب وتحسين المزاج.

**أعشاب فعالة لتخفيف الاكتئاب والتوتر**

اختصاصية علم النفس فانيسا حداد، تقدم في هذا السياق قائمة بأبرز الأعشاب المفيدة، إلى جانب توجيهات لاستخدامها بأمان وفعالية.

**1. البابونج**

يُعرف البابونج منذ القدم بقدرته على تهدئة الأعصاب وتقليل التوتر بفضل مركباته التي تساعد الجهاز العصبي على الاسترخاء. تشير الدراسات إلى أن له خصائص مضادة للاكتئاب تعزز الشعور بالراحة. طريقة الاستخدام: حضر شاي البابونج عن طريق نقع ملعقة صغيرة من زهور البابونج في كوب من الماء الساخن لمدة 5-10 دقائق. يُفضل تناوله قبل النوم لتحسين جودة النوم وتخفيف التوتر.

**2. اللافندر (الزاسمي)**

اللافندر من الأعشاب العطرية ذات الاستخدام الواسع في العلاج العطري. استنشاق رائحته أو استخدام زيت يساهم في تقليل القلق وتحسين الحالة المزاجية.



[اقرأ المزيد](#)

## طفلة برلمانية تنتقد وزير التشغيل لاستخدامه اللغة الفرنسية في مداخلته



SCAN ME

@lodjmaroc



## المهرجان الدولي لفن الفيديو بالدار البيضاء يحتفي بالإبداع الإسباني



تستعد مدينة الدار البيضاء لاستضافة النسخة الثلاثين من المهرجان الدولي لفن الفيديو، الذي يُعدّ أحد أبرز الأحداث الثقافية في المغرب، وذلك في الفترة الممتدة من 25 إلى 30 نونبر الجاري. يتميز هذا العام بتخصيص احتفاء خاص بالإبداع الإسباني، حيث يهدف المنظمون إلى تعزيز الروابط بين المشهد الإبداعي المغربي ونظيره الإسباني، مع التركيز على فن الفيديو باعتباره أداة تعبير فنية حديثة. تسليط الضوء على الإبداع الإسباني يأتي تكريم الإبداع الإسباني في هذه الدورة كجزء من استراتيجية المهرجان الرامية إلى تعزيز التبادل الثقافي والفني بين المغرب وإسبانيا. يهدف الحدث إلى فتح آفاق جديدة للتعاون بين الفنانين والمهنيين من البلدين، خاصة في مجالات الفن الرقمي وفن الفيديو. ويسعى المنظمون إلى خلق فضاءات تفاعلية لتبادل الأفكار والرؤى، ما يعزز من تلاقح الثقافات والتجارب الإبداعية.

### بلاغة جديدة لخطاب معاصر

برنامج المهرجان

يتضمن برنامج المهرجان الدولي لفن الفيديو بالدار البيضاء مجموعة متنوعة من الفعاليات الفنية والثقافية، من بينها: معارض للفيديوهات الفنية: سيتم عرض مجموعة مختارة من الأعمال الإسبانية والمغربية التي تعكس تنوع المشهد الإبداعي وتطور فن الفيديو.

**ورشات عمل وندوات:** تهدف إلى تعليم المهتمين بأسرار الفن الرقمي وفن الفيديو، مع التركيز على التجارب الإسبانية والمغربية المتميزة.

**عروض حية ومناقشات:** تجمع بين الفنانين المشاركين لعرض تجاربهم ومناقشة رؤاهم حول مستقبل هذا الفن. أهداف المهرجان يهدف المهرجان إلى تحقيق مجموعة من الأهداف الثقافية والإبداعية، من أبرزها:

**تعزيز الحوار الثقافي:** بناء جسور بين المغرب وإسبانيا عبر الفن الرقمي. دعم الفنانين الشباب: تمكين المواهب الصاعدة من الوصول إلى جمهور أوسع ومنحهم فرصاً للتفاعل مع فنانين محترفين.

**نشر ثقافة فن الفيديو:** تعزيز الوعي بأهمية هذا النوع الفني كوسيلة تعبير حديثة ومتطورة. أهمية فن الفيديو يعتبر فن الفيديو من الفنون المعاصرة التي تدمج بين الإبداع التكنولوجي والرسالة الفنية.

وقد أصبح هذا الفن وسيلة للتعبير عن القضايا الاجتماعية والثقافية بشكل مبتكر، حيث يعتمد على استخدام الوسائط البصرية والحركية لإيصال أفكار ورسائل عميقة.

### شراكة ثقافية طويلة الأمد

يرتبط المغرب وإسبانيا بعلاقات ثقافية وتاريخية عريقة، ويعدّ هذا المهرجان فرصة جديدة لتجديد هذه العلاقات عبر الفن والإبداع، خاصة مع التطورات التي يشهدها فن الفيديو في كلا البلدين. الخلاصة يشكّل المهرجان الدولي لفن الفيديو بالدار البيضاء منصة ثقافية مميزة تتيح للجمهور المغربي الاطلاع على إبداعات فنية من مختلف أنحاء العالم، مع التركيز هذا العام على الإبداع الإسباني. يمثل هذا الحدث فرصة لتعزيز التعاون الثقافي بين البلدين، ما يساهم في ترسيخ مكانة المغرب كمركز للفن الرقمي والإبداع المعاصر في المنطقة.

## من بينهم سعد لمجرد وسميرة سعيد: نجوم مغاربة ينافسون على جوائز "جوي أواردرز"

كشفت مسابقة «جوي أواردرز» عن الأسماء المرشحة لجوائز 2025، متضمنة نخبة من الفنانين المغاربة الذين تألقوا هذا العام وحققوا إنجازات بارزة. وأتاحت المسابقة للجمهور فرصة اختيار الفائزين عبر التصويت من خلال التطبيق الرسمي، مما يمنحهم دوراً فعالاً في دعم نجومهم المفضلين والمشاركة في هذا الحدث الفني المميز.

ومن بين الأسماء المغربية المرشحة، يتنافس الفنان سعد لمجرد على جائزة «الأغنية المفضلة» عن أغنيته الأخيرة «بشوفك»، التي قدمها باللهجة المصرية. كما تترشح الفنانة سميرة سعيد في نفس الفئة بأغنياتها «كذاب»، التي لاقت إعجاباً واسعاً. وفي فئة «الفنان المفضل»، يظهر النجم عبد الفتاح الجريني كأحد الأسماء البارزة التي تألقت هذا العام. بينما تنافس الفنانة منال بنشليخة على جائزة «الفنانة المفضلة»، بعد النجاح الذي حققته في مسيرتها الفنية مؤخراً.



[اقرأ المزيد](#)

## الدوبامين والمشاعر : هرمون الصحة النفسية.. محمد أمين رحو فبودكاست ألو طبيب



SCAN ME



## مراكش تستضيف الملتقى العربي الثاني للتنمية السياحية

هذا الحدث الذي يندرج ضمن فعاليات "مراكش من جانبها، عبرت عمدة مراكش، فاطمة الزهراء عاصمة الثقافة في العالم الإسلامي" لعام المنصوري، عبر كلمة ألقاها نيابة عنها نائبها 2024، جاء بهدف تبادل الرؤى والخبرات لتطوير الأول محمد الإدريسي، عن اعتزاز المدينة السياحة الثقافية والتراثية، وتعزيز استراتيجيات السياحة الثقافية والتراثية، مشيرة إلى دوره في تسويقها بما يخدم للاقتصاد المحلي والعربي. تعزيز التعاون العربي وتبادل الخبرات في مجال وفي كلمته الافتتاحية، شدد المدير العام للسياحة الثقافية والتراثية، كركيزة أساسية للمنظمة العربية للتنمية الإدارية، ناصر الهتلن القحطاني، على أهمية إيجاد توازن بين حماية المواقع التاريخية واستثمارها سياحياً، مع ضرورة مواجهة التحولات السريعة في القطاع السياحي بما يضمن تطوير البنية التحتية والخدمات مع الحفاظ على الطابع التاريخي والديني للمواقع. التراث اللامادي ودور السياحة الدولية في تنمية المدن التراثية. بينما تطرقت جلسة "التراث والمعنوي وسحر التاريخ" إلى نماذج من التراث الإسلامي وتجربة جامع الفنا. دعم التعاون العربي في المجال السياحي.



استضافت مدينة مراكش اليوم الاثنين، الملتقى العربي الثاني للتنمية السياحية، الذي ركز على موضوع "تحديات ورؤى التنمية السياحية في مقاصد التراث الإسلامي"، بمشاركة واسعة من ممثلين عن الدول العربية والمؤسسات المعنية، وبتنظيم مشترك بين المنظمة العربية للتنمية الإدارية وجامعة الدول العربية وجهات محلية عدة.

### اقرأ المزيد

## صوفيا المريخ تعود بأغنية «بويا» تكريماً لوالدها الراحل

أصدرت الفنانة المغربية صوفيا المريخ أغنيها الجديدة «بويا»، يوم الخميس 14 نونبر 2024، بعد تأجيل إطلاقها تضامناً مع الأوضاع الصعبة التي يمر بها لبنان. الأغنية تحمل في طياتها رسالة عاطفية عميقة، حيث تعد تكريماً خاصاً لوالدها الراحل، الذي كان يمثل الدعم الأكبر في حياتها.

### مشاعر صادقة ولغة موسيقية مبتكرة

صوفيا المريخ لم تكتمل فقط بغناء «بويا»، بل قامت بكتابة كلماتها وتلحينها بنفسها، مضيئة لمسمة خاصة عبر دمج الدارجة المغربية بعبارات فرنسية بسيطة. هذا المزج أضفى طابعاً مميزاً على العمل، يعكس جزءاً من هويتها الفنية والشخصية.

### تصوير في أجواء مميزة

تم تصوير الفيديو كليب تحت إدارة المخرج قاسم الصقلي في منطقة أكافاي قرب مراكش، حيث أبرز العمل موهبة صوفيا في التمثيل، إلى جانب التعبير الغنائي.

### اقرأ المزيد

## الإعلان عن العروض المختارة للمسابقة الرسمية بالمهرجان الوطني للمسرح في دورته الـ 24

كشفت وزارة الشباب والثقافة والتواصل عن قائمة العروض المسرحية التي تم اختيارها للمشاركة في المسابقة الرسمية للمهرجان الوطني للمسرح، الذي سينظم تحت الرعاية السامية للملك محمد السادس، خلال الفترة الممتدة من 22 إلى 29 نونبر الجاري بمدينة تطوان.

عملية الانتقاء: جودة فنية وتنوع ثقافي  
أوضحت الوزارة في بلاغ لها أن لجنة انتقاء الأعمال المسرحية انعقدت يومي 5 و6 نونبر لدراسة طلبات الترشيح المقدمة. وأسفرت المداولات عن اختيار 12 عرضاً مسرحياً للمشاركة في المسابقة الرسمية، تميزت جميعها بتفاوت مستويات الجودة الفنية.

تشكيل لجنة الانتقاء  
ترأس لجنة الانتقاء الحسن النفالي، وضمّت في عضويتها كلاً من عادل مديح (مقرراً)، رفيقة بنميمون، وسيلة صابحي، أحمد طنبيش، سيدي رضوان الشراوي، ورحمة الناجي.  
جوائز المسابقة الرسمية

يتنافس المشاركون في المهرجان لنيل الجائزة الوطنية للمسرح، التي تشمل عدة أصناف، أبرزها: جائزة التأليف / جائزة الإخراج / جائزة السينوغرافيا / جائزة الملابس / جائزة التشخيص - إناث / جائزة التشخيص - ذكور / جائزة الأمل / الجائزة الكبرى للمهرجان / العروض المسرحية المختارة

### اقرأ المزيد



أعلنت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) عن نيتها مناقشة إدراج الحناء ضمن القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية خلال شهر ديسمبر المقبل، يأتي هذا الترشيح الذي تقدمت به 16 دولة عربية، بينها المغرب، كخطوة تعكس أهمية الحناء ليس فقط كموروث تقليدي بل كعنصر يعبر عن الهوية الثقافية الجامعة ويجمع بين الجوانب الجمالية والاجتماعية.



وزير الصحة يكشف  
عن رصد خروقات في  
56 مصحة خاصة



كشف وزير الصحة والحماية الاجتماعية، أمين التهرابي، عن استمرار العمل بالإجراءات التي بدأها سلفه خالد آيت الطالب لمكافحة التجاوزات في المصحات الخاصة، والتي تتعلق بفرض "النوار" وشيك الضمان على المرضى وذويهم. وأوضح الوزير أن المفتشية العامة للوزارة قامت بحملات تفتيش مفاجئة في المصحات الخاصة والمؤسسات الصحية المماثلة، بهدف كشف المخالفات والتأكد من التزام هذه المؤسسات بالقوانين والأنظمة الصحية.

## TOP & FLOP

## الذكاء الاصطناعي و تصميم العطور

في السنوات الأخيرة، شهدت صناعة العطور تحولًا كبيرًا بفضل دخول الذكاء الاصطناعي إلى هذا المجال، مما أضاف بعدًا جديدًا للإبداع والابتكار. يُعتبر الذكاء الاصطناعي أداة قوية تساعد في تطوير عطور جديدة بطرق لم تكن ممكنة من قبل. ورغم أن البعض قد يرى أن الجمع بين العطور والذكاء الاصطناعي غير منطقي، إلا أن الواقع أثبت عكس ذلك مع ظهور نتائج مبهرة في هذا المجال.



شهدت صناعة العطور تحولًا ملحوظًا في السنوات الأخيرة بفضل التطورات في مجال الذكاء الاصطناعي، الذي أصبح أداة رئيسية في تطوير وابتكار العطور بطريقة غير مسبوقة. قد يبدو للوهلة الأولى أن الجمع بين التكنولوجيا والعطور أمر غير متوقع، إلا أن الواقع يثبت أن هذه الشراكة قد أثمرت عن نتائج مذهلة.

بدأت هذه العلاقة في الظهور بشكل جلي منذ عام 2019، عندما قامت شركة O Boticario البرازيلية بإطلاق أول عطرين تم تطويرهما بمساعدة الذكاء الاصطناعي. كانت هذه الخطوة بمثابة نقطة تحول في صناعة العطور، حيث تم استخدام التكنولوجيا لتحليل البيانات وتقديم توصيات مبتكرة للتركيبات العطرية. وفي نفس العام، أطلقت شركة Etat Libre d'Orange الفرنسية عطرًا جديدًا باستخدام أداة الذكاء الاصطناعي Carto من شركة Givaudan السويسرية، مما أفضى بعدًا جديدًا للإبداع في هذا المجال.

إضافةً إلى ذلك، أطلقت دار Rabanne في عام 2021 عطر Phantom، الذي اعتمد على تحليل ملايين القراءات الدماغية للشباب لتحديد المكونات التي تعزز الثقة بالنفس. هذا النوع من الابتكار يُظهر كيف يمكن للذكاء الاصطناعي أن يلعب دورًا في فهم تفضيلات المستهلكين وتلبية احتياجاتهم بشكل أكثر دقة.

تعمل أدوات الذكاء الاصطناعي مثل AI-T-Aromag و Carto على تحليل البيانات وتصنيف المكونات العطرية وفقًا لعائلاتها المختلفة، مما يساعد صانعي العطور على ابتكار روائح جديدة ومميزة. كما تساهم هذه الأدوات في فهم الاتجاهات الجديدة في السوق وتقديم حلول مبتكرة تعزز من تجربة المستخدمين.

على الرغم من كل هذه التطورات، يظل التساؤل قائمًا حول ما إذا كان بإمكان الذكاء الاصطناعي أن يحل محل الخبراء في صناعة العطور، المعروفين باسم "الأنف". يرى الخبراء أن الذكاء الاصطناعي يمكنه دعم وتعزيز الإبداع، لكنه لا يمكن أن يحل محل الحس الفني والقدرة على ابتكار القصص والمشاعر التي ينقلها العطر، وهي جوانب تتطلب لمسة إنسانية لا غنى عنها.

في الختام، يمكن القول إن الذكاء الاصطناعي قدم إضافات قيمة لصناعة العطور، حيث ساعد في تسريع عملية الابتكار وتقديم منتجات تتماشى مع احتياجات المستهلكين المتغيرة. ومع ذلك، تبقى هذه الأدوات مكملًا للعنصر البشري وليست بديلة عنه. المستقبل يحمل الكثير من الفرص والتحديات، حيث من المتوقع أن تستمر هذه الشراكة بين الإنسان والتكنولوجيا في إثراء صناعة العطور بطرق جديدة ومبتكرة.

## "لم نعد أجوبة لهذه الأسئلة".. وزير التربية الوطنية يرتبك أمام أسئلة الأطفال بالبرلمان



SCAN ME



## أبرز الإطلالات على السجادة الحمراء

كانت ليلة الرياض أمسية من ألف ليلة وليلة، حيث خطف إيلي صعب الأنظار مجدداً بإبداعه الذي يعكس جمال المرأة وقوتها. فبين الإطلالات الملكية والتصاميم البراقة، نجح هذا الحدث في ترسيخ مكانة إيلي صعب كأيقونة عالمية للموضة.

### سيلين ديون: إشراقة ملكية

أطلت النجمة العالمية سيلين ديون بفستان شفاف من التول النيود، مزين بكاب طويل مطرز وأكمام طويلة، وقد استغرقت صناعته مئات الساعات من العمل اليدوي. الفستان توهج تحت الإضاءة، ما أضفى عليه طابعاً سحرياً يحاكي شروق الشمس. أضافت ديون بإطلالتها مزيداً من الرونق إلى الحفل الذي اختتم بعناق مؤثر بينها وبين المصمم إيلي صعب.

### هالي بيرى: الفضي الميتاليكي

اختارت النجمة هالي بيرى فستاناً براقاً مطرزاً بالترتر والخيوط الفضية مع ياقة Halter Neck، وأعربت عن سعادتها بقاء إيلي صعب لأول مرة.

### نانسي عجرم: أميرة الليل

ظهرت نانسي عجرم بإطلالة ساحرة مستوحاة من أجواء قصص ألف ليلة وليلة، بفستان أزرق ثلجي مزين بحبوب لامعة تحاكي سماً مرصعة بالنجوم. الفستان الضيق الخالي من الأكمام انسدل بتنورة متعددة الثنيات، ليبرز جمالها بشكل أنيق.

### جينيفر لوبيز: استعراض ساحر

خلال أدائها لأغنية Waiting for Tonight، أبهرت جينيفر لوبيز الحضور بفستان أبيض استعراضي مزين بالشراريب والتطريز البراق. أضافت إطلالتها لمسة من الجراءة والطابع العصري إلى الحدث.

### اقرأ المزيد

## نصائح لتنسيق نقشة النمر بإطلالة أنيقة

تعتبر نقشة النمر رمزاً للجراءة والأناقة في آن واحد، ومع التنسيق الصحيح، يمكنك اعتمادها بأسلوب راق بعيد عن الابتدال. سواء اخترت الفساتين أو التنانير أو المعاطف، ستضفي هذه الطبعة لمسة من الفخامة العصرية على إطلالتك الشتوية.

### 1. مزج نقشة النمر مع خامات كاجوال:

لتحقيق إطلالة تجمع بين الجراءة والبساطة، يمكنك ارتداء بلوزة مطبوعة بنقشة النمر مع بنطلون جينز واسع وحزام جلد بلون داكن، كما قدمت علامة Zimmermann.

### 2. اختيار قصات وموديلات هادئة:

يفضل أن تكون القطع بنقشة النمر متوسطة الطول أو ذات قصات واسعة وغير ملاصقة للجسم. على سبيل المثال، الفساتين الميدي التي تصل إلى الركبة أو منتصف الساق هي خيار مثالي لإطلالة أنيقة بعيدة عن المبالغة.

### 3. الإكسسوارات السادة خيارك الأفضل:

لتجنب الإطلالة المزحمة بالتفاصيل، اعتمدي الإكسسوارات السادة بألوان كلاسيكية، مثل الأسود والبني الداكن والبيج. اجعلي الحقيبة والهداء بتصميم بسيط لتحقيق توازن مثالي.

### 4. انتقاء المجوهرات بعناية:

تجنبي القلادات الكبيرة إذا كانت القطعة الأساسية بنقشة النمر، وبدلاً من ذلك، اختاري أقراطاً ناعمة وخواتم ذهبية بسيطة.

### 5. تنسيق ألوان راقية:

الألوان الترابية، البرغندي، والبني الداكن تعد من أفضل الخيارات لإبراز أناقة نقشة النمر. على سبيل المثال، يمكنك تنسيق فستان بهذه الطبعة مع معطف برغندي للحصول على إطلالة أنثوية فاخرة. إطلالات مقترحة بنقشة النمر:

### 1. جاكيتات مزينة بياقات فرو مطبوعة:

تصميم Isabel Marant لجاكيت كافي مزين بياقات فرو بنقشة النمر يُعد خياراً أنيقاً...

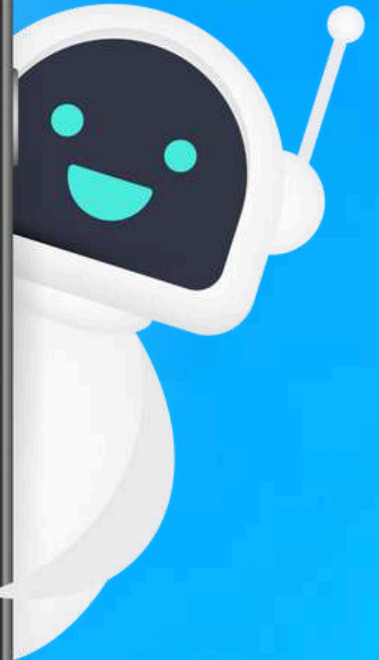
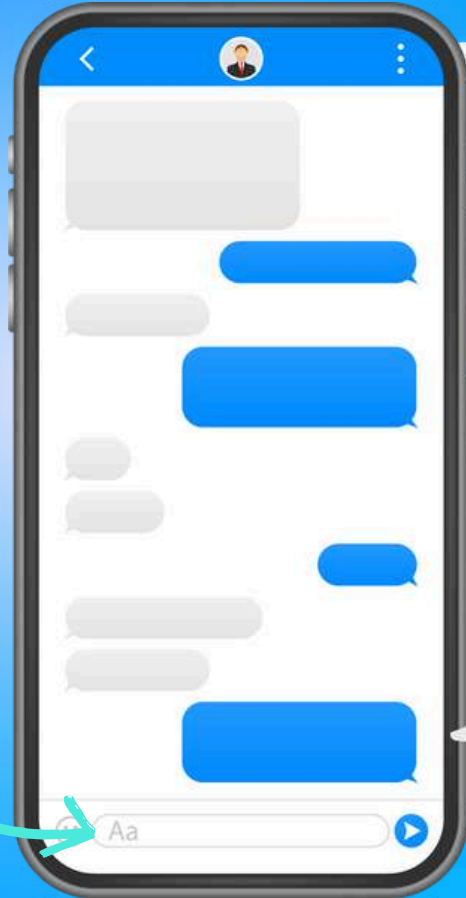


### اقرأ المزيد

# LODJ .MA

## شات بوت

[www.lodj.ma](http://www.lodj.ma)

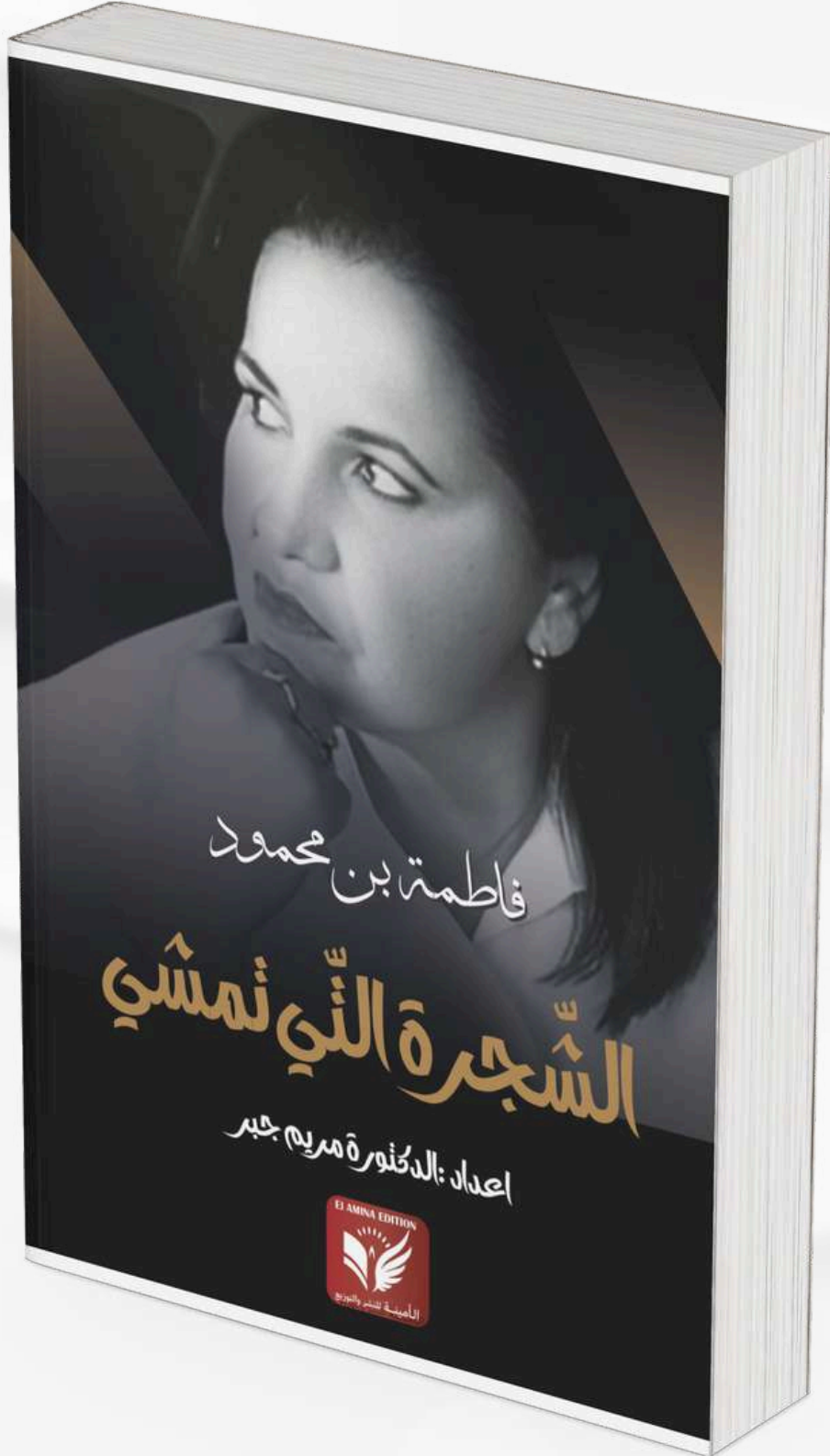


تحدث إينا من خلال برنامج الدردشة الآلي الجديد الخاص بنا  
واحصل على إجابات فورية ، فهو هنا لمساعدتك على مدار 24  
ساعة في اليوم



SCAN ME

# الشجرة التي تمشي للكاتبة فاطمة بن محمود





## كيف تختارين ملابس الفرو المناسبة لإطلالة شتوية أنيقة ومميزة؟

تتصدّر موضة الفرو الاصطناعي صيدات شتاء 2025، حيث تكتسب قطع الفرو من معاطف وجلبه وحتى الأحذية شعبية كبيرة لكونها تجمع بين الفخامة والأناقة، مما يجعلها اختياراً مثالياً لإطلالات المناسبات وأيام الشتاء الباردة. ولأن اختيار الفرو المناسب قد يبدو محيراً، إليك مجموعة من النصائح التي يقدمها خبراء الموضة لمساعدتك في اختيار قطع الفرو التي تلائمك وتحقق لك إطلالة متميزة.

### 1. اختيار اللون والأسلوب المناسبين

تبدأ عملية اختيار معطف الفرو المثالي بتحديد اللون والأسلوب الذي يناسبك. فمثلاً، أسألني نفسك: هل يناسبني معطف طويل أم متوسط الطول؟ ما هي الألوان والنقوش التي أفضلها؟ وهل سأرتدي هذا المعطف في مناسبات رسمية أو كجزء من إطلالات يومية؟ التوجه إلى المتاجر المتخصصة سواء في الأسواق أو عبر الإنترنت يُعطيك فرصة للاختيار من مجموعات واسعة وذات جودة عالية، ويتيح لك العثور على قطع بأسعار وقيمة مناسبة.

### 2. كيفية معرفة جودة معطف الفرو

اللمسة الناعمة والحريية هي أحد معايير جودة معطف الفرو، لكن هذا المعيار قد لا يكون مفيداً عند التسوق عبر الإنترنت. لذا، اطلعي على المواد المستخدمة في صنع المعطف ويفضل التسوق من مصنعين مهرة يعرفون معايير الجودة. فالفرو عالي الجودة يتطلب سنوات من التدريب والاحتراف لصنع قطع أنيقة تدوم طويلاً.

### 3. اعتبارات مهمة عند اختيار الفرو الصناعي

الفرو الصناعي يجب أن يكون ناعماً ومريحاً عند اللمس، بحيث يمنحك إحساساً بالفخامة. ومن المهم أيضاً أن يكون الفرو متيناً ومصمماً ليبقى على حاله رغم التنظيف والاستخدام المتكرر، ويجب أن يكون القماش الأساسي منسوجاً بإحكام للحفاظ على الشكل والمظهر.

### 4. تمييز الفرو الصناعي عن الطبيعي

من المهم التأكد من نوع الفرو الذي تشتريه؛ فبعض المنتجات التي تُعرض كفرو صناعي قد تكون من الفرو الطبيعي. عند الشراء، تحققّي من قاعدة الفرو؛ إذ يمكن معرفة أن الفرو صناعي إذا كانت قاعدته من القماش، بينما يحتوي الفرو الحقيقي على قاعدة من الجلد. إن اختيار الفرو الصناعي يساهم في الحفاظ على البيئة ويدعم حقوق الحيوان، وهو خيار أنسب للباحثات عن الأناقة بلا إيذاء للكائنات الحية.

### 5. الأنواع الرئيسية للفرو الصناعي

يوفر الفرو الصناعي تنوعاً رائعاً في الشكل والملمس، ويمكن أن يُصنع ليُشبه أنواعاً متنوعة من الفرو الطبيعي مثل فرو الأرنب، والثعلب، والصوف، وجلد الغنم، بالإضافة إلى الأنواع الفاخرة مثل المنك، والنمر، والسمور، والوشق. ومن الأنماط الجديدة التي تكتسب شعبية فرو الدب الاصطناعي، ما يتيح لك فرصة التميز بإطلالة مختلفة وفريدة.



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ-I-MAG

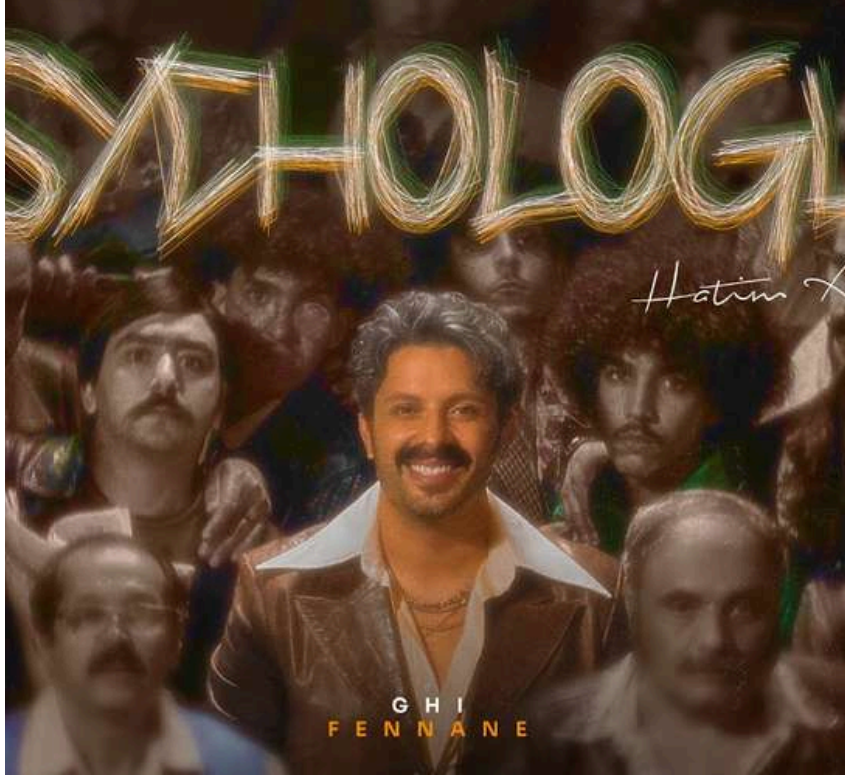
## سلاسل التشوكر الذهب لخريف 2024: لمسة من الأناقة العصرية



مع حلول خريف 2024، تتصدر سلاسل التشوكر الذهبية موضة المجوهرات بلمسات تجمع بين البساطة والفخامة. تقدم هذه السلاسل القصيرة لمسة أنيقة تناسب مختلف الإطلالات، سواء كانت يومية أو لمناسبات خاصة، حيث يمكن تنسيقها بسهولة مع فساتين مفتوحة الياقة أو إطلالات كاجوال.

وتتنوع التصاميم بين الكلاسيكية والعصرية، مثل سلسلة Move Uno Pavé Drop من Messika التي تتألق بالألماس، وسلسلة Love Baby Link من Shay التي تحمل كلمة "LOVE"، وسلسلة Trend من Yoko London التي تدمج اللؤلؤ مع الذهب. تتميز سلاسل التشوكر بخاصية التكديس مع قطع أخرى بأطوال مختلفة، ما يمنحك إطلالة متجددة ومواكبة لأحدث صيحات الموضة، لتعبري عن أسلوبك بأناقة وجاهزية.





## بسيكولوج

حاتم عمور



SCAN ME

@lodjmaroc





## براهيم دياز يحرز أول "هاتريك" في مسيرته مع المغرب

واصل براهيم دياز، لاعب ريال مدريد والمنتخب المغربي، تألقه مع أسود الأطلس بتسجيله هاتريك في شباك ليسوتو خلال مباراة تصفيات أمم إفريقيا 2025. حقق المنتخب المغربي فوزاً كاسحاً بسبعة أهداف دون رد في الجولة السادسة والأخيرة من التصفيات. افتتح دياز التسجيل في الدقيقة الخامسة بتسديدة أرضية بعد عرضية متقنة. وأضاف الهدف الثاني في الدقيقة 15 بتسديدة من مشارف منطقة الجزاء. وأكمل الهاتريك في الدقيقة 42 بعد تمريرة من سفيان رحيمي، حيث استغل تقدم الحارس ولعب الكرة من فوقه بطريقة مميزة.

بهذا الهاتريك، رفع دياز رصيده إلى سبعة أهداف مع المنتخب المغربي في ثماني مباريات، بالإضافة إلى صناعته لهدفين.

# | BUSINESS+ Talk | EP#17

## الشاف سيمو يكشف الوجه الآخر لعالم بيزنس المطاعم في المغرب



SCAN ME

زبدان  
.MA

درد

ضيفة برنامج  
" LGRINTA "

صفية صالح  
بطلة التايكوندو

يلا بغيتي  
توصل  
و تنجح فحياتك  
خاص تكون  
عند القرينة

WATCH NOW



SCAN ME!

