

لويدجاند

مجلة لوديجي ميديا الأسبوعية

الجزائر : الحكم العسكري هو المشكل الأول والأخير



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO

العدد 37 - دجنبر 2024

حياتنا

الداخلية تغلق 462
محلا تجاريا غير ملتزم
بالمعايير الصحية

أخبار الأسبوع

بن يحيى : إدماج 27 ألف
طفل في وضعية إعاقة
ضمن المنظومة التعليمية
لعام 2024



يحدث في آخر 24 ساعة

مجتمع

لقجع ينتقد أنشطة شركة 1XBET الروسية للمراهات الرياضية

@lodjmaroc

اقتصاد

المغرب يحتل المرتبة 28 عالمياً في مؤشر الشفافية الضريبية

@lodjmaroc

تكنولوجيا

رغم الحظر، "تيك توك" يحقق مبيعات ضخمة خلال الجمعة السوداء

@lodjmaroc

فن وثقافة

القفطان المغربي يتألق في الدوحة

@lodjmaroc

اقتصاد

المغرب يخطط لاستيراد مليون ونصف طن من القمح الروسي

@lodjmaroc

مجتمع

"إن درايف" تطالب بتحقيق شامل في حادث اعتداء على سائقها في الدار البيضاء

@lodjmaroc

معرض

الافتتاحية	04
أخبار الأسبوع	06
حياتنا	12
صحتنا	18
فن وفكر	24
أناقة وجمال	28



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



الجزائر: الحكم العسكري هو المشكل الأول والأخير..



وليد لكبير: اعلامي وناشط سياسي و رئيس الجمعية المغربية للسلام والتعاون والتنمية...

أهم ما جاء في هذا الحوار مع أمل الهواري ووليد لكبير :

- النظام الجزائري هو المشكل في عزلة الجزائر ولن يكون الحل إلا في تغييره...
- النظام الجزائري : المتسبب في كل ماتعيشه البلاد من عزله..بقيت له عشر سنوات على أقصى تقدير ليلفظ انفاسه الأخيرة...
- الجزائر هلكتها غطرسة العسكر الذي قتل بوضياف وحارب الشاذلي.. ولن يغيره إلا حراك شعبي حقيقي...
- ما قام به النظام العسكري الجزائري في حق شعبه وفي حق البلد..لم يقم به الاستعمار الفرنسي..

فحلقة جديدة من برنامج بلا فيلتر، تم تسليط الضوء على التأثير السلبي للحكم العسكري الجزائري، مع التركيز على الدعاية ضد المغرب، والعزلة الدولية للجزائر، وضرورة الإصلاح الديمقراطي لتجنب الفوضى المستقبلية.

بدأ الحديث بتحليل التلاعبات التاريخية التي نظمها الحكم الجزائري، بما في ذلك إنشاء "دولة وهمية" في 1976 لتبرير النزاعات مع المغرب.

تم الإشارة أيضًا إلى الصراعات الداخلية داخل أجهزة الاستخبارات الجزائرية، مما يكشف عن تفكك يعقد التنسيق ويعزز التوترات داخل النظام العسكري.

دعا وليد لكبير إلى تفكير عميق في عواقب السياسة الحالية على العلاقات بين الجزائر والمغرب، محذراً من تصاعد العنف والمعلومات المضللة. غياب مشروع بديل قد يؤدي إلى زيادة الفوضى وعدم الاستقرار.

لتجنب الفوضى، من الضروري بناء جمهورية ثانية في الجزائر، مع معارضة موحدة وفعالة. كما أكد المتحدث على ضرورة العودة إلى حكومة شعبية وعادلة، من أجل إعادة السلطة إلى الشعب وضمان المساواة في الحقوق لجميع الجزائريين.

أمل الهواري

انتقد المتحدث، وليد لكبير، شرعية الجزائر في التحدث عن ماضيها الاستعماري، بينما أشار إلى فشل نظامها في تلبية الاحتياجات الاجتماعية والاقتصادية الحقيقية للبلاد.

تجد الجزائر نفسها اليوم تحت السيطرة العسكرية، حيث يتم اتخاذ القرارات السياسية من قبل الجيش، مما يبعد البلاد عن الواقع المعاصر. هذه الوضعية تتفاقم بسبب التوترات الداخلية وغياب التفكير في القضايا الاجتماعية والسياسية الحالية.

تمت مناقشة قضية الصحراء الغربية، مع تسليط الضوء على عواقب العلاقات الدبلوماسية بين الجزائر والمغرب. زيادة القنصليات في المنطقة تشير إلى تغيير في الديناميات الدبلوماسية، بينما يبدو أن النظام الجزائري يريد الحفاظ على ملف الصحراء مفتوحاً.

تصريح الأسبوع

دد

السائح
المغربي
هو الزبون
الأول لقطاع
السياحة في
المغرب

فاطمة الزهراء عمور
وزيرة السياحة والصناعة التقليدية
والاقتصاد الاجتماعي

بن يحيى : إدماج 27 ألف طفل في وضعية إعاقة ضمن المنظومة التعليمية لعام 2024

أعلنت وزيرة التضامن والإدماج الاجتماعي والأسرة، نعيمة بن يحيى، خلال جلسة الأسئلة الشفوية بمجلس المستشارين، أن عدد الأطفال المتمدرسين في وضعية إعاقة خلال عام 2024 بلغ 27 ألفاً و500 طفل، مع تخصيص ميزانية تُقدّر بـ396 مليون درهم لدعم تعليمهم ودمجهم. وذكرت أن الجهود شملت تقديم معينات تقنية وطبية لحوالي 19 ألف شخص، ومواكبة ألف حامل مشروع بميزانية تصل إلى 53.5 مليون درهم، بالإضافة إلى مبادرات أخرى لتحسين القدرة الشرائية للأسر التي تعيل أفراداً من ذوي الإعاقة.

وأشارت الوزيرة إلى أن هذه التدابير تأتي في إطار السياسة العمومية المندمجة للنهوض بحقوق الأشخاص في وضعية إعاقة، والتي تمتد من 2015 إلى 2025. تهدف هذه السياسة إلى تحقيق التنسيق التشريعي والتنظيمي المطلوب، ودمج بعد الإعاقة في الخطط التنموية على المستويين الوطني والترابي. كما تسعى الوزارة إلى تعزيز الوعي المجتمعي وتحفيز الأسر على تسجيل أفرادها ذوي الإعاقة للاستفادة من الخدمات التي توفرها الدولة.

وأوضحت الوزيرة أن المصادقة على المرسوم الخاص بمنح بطاقة شخص في وضعية إعاقة لعام 2024 أسفر عن إطلاق نظام جديد لتقييم الإعاقة. يهدف هذا النظام إلى تحسين الوصول إلى الخدمات المتنوعة بشروط تفضيلية، مما يعكس التزام الحكومة بتسهيل حياة الأشخاص في وضعية إعاقة وتحقيق إدماجهم الكامل في المجتمع.



في سياق آخر، كشفت الوزيرة عن تنظيم لقاءات تشاورية بمناسبة اليوم العالمي للأشخاص في وضعية إعاقة، الذي يُحتفل به في الثالث من دجنبر سنوياً. تهدف هذه اللقاءات إلى صياغة مخطط العمل الوطني للفترة 2025-2026 بالتعاون مع الجمعيات الفاعلة في هذا المجال. وأشادت بالدور المحوري الذي تلعبه الجمعيات في تقديم الدعم وتنفيذ المشاريع الرامية إلى تحسين جودة حياة الأشخاص في وضعية إعاقة.

وأبرزت الوزيرة أهمية التعاون بين الدولة والمجتمع المدني لتحقيق أهداف الإدماج والتنمية الشاملة، مؤكدة أن الجهود المبذولة تُعد خطوة نحو بناء مجتمع متضامن يُعلي من قيمة الإنسان ويضمن حقوق الجميع دون استثناء.

الوالي امهيدية يقود معركة شرسة ضد المنتجات الفاسدة بجهة الدار البيضاء-سطات



في إطار الجهود المبذولة لحماية صحة المواطنين وضمان سلامة المواد الغذائية المتاحة في الأسواق، أصدر الوالي محمد امهيدية توجيهاته بتكثيف الحملات الميدانية لمكافحة ترويج المنتجات الفاسدة في جهة الدار البيضاء-سطات.

تأتي هذه الإجراءات استجابة للمخاوف المتزايدة من انتشار مواد غذائية غير مطابقة للمعايير الصحية، والتي تشكل تهديداً حقيقياً لصحة المستهلكين.

منذ نوفمبر الماضي، بدأت السلطات المحلية في جهة الدار البيضاء-سطات بتنفيذ سلسلة من العمليات الرقابية الشاملة، بما في ذلك حملات مدمجة نفذتها السلطات في أولاد زيان بالتنسيق مع عامل إقليم برشيد. في إحدى هذه العمليات، تم العثور على أكثر من 14 طناً من المواد الغذائية الفاسدة داخل معمل سري لتحضير "مخللات الزيتون"، حيث تم إتلافها فوراً نظراً لخطورتها الصحية.

كما شملت الحملة الرقابية في مقاطعة درب السلطان-الفداء زيارات ميدانية لعدد من محلات بيع الوجبات السريعة، حيث تم اكتشاف مخالفات مثل استخدام مواد غذائية مجهولة المصدر والعمل في بيئات غير صحية.

تم توجيه إنذارات للمخالفين مع تحذيرات بعقوبات قانونية في حال تكرار هذه المخالفات. وفي سوق الحي الحسني، قامت السلطات بضبط كميات كبيرة من اللحوم الفاسدة المخزنة في ظروف سيئة.

بلغت الكميات المحجوزة نحو 98 كيلوغراماً من المنتجات غير الصالحة للاستهلاك، حيث تم تعقيم هذه اللحوم لضمان عدم إعادة استخدامها، قبل أن يتم نقلها إلى أماكن الإتلاف. تأتي هذه الإجراءات في وقت يشهد فيه المواطنون غضباً متزايداً بسبب تلعب بعض التجار بصحة المنتجات الغذائية، مما يعرض حياة الأسر للخطر. وقد أكد أحمد بيوض، رئيس جمعية "مع المستهلكين"، على ضرورة تعزيز الرقابة الصحية على المطاعم والمحلات التجارية، بالإضافة إلى متابعة المصانع السرية في المناطق المحيطة.

ومن خلال هذه الحملات، تتضح الحاجة الملحة إلى تكامل الجهود بين جميع الجهات المعنية، بما في ذلك السلطات المحلية، المجتمع المدني، والمستهلكين، لضمان بيئة غذائية آمنة وحماية صحة المواطنين من المخاطر الصحية المحتملة.

غادرنا إلى دار البقاء

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ



الحكومة تعتمد تعديلات جديدة على آجال الإضراب والتفاوض في القطاعين العام والخاص

في خطوة تهدف إلى تنظيم أفضل لحق الإضراب في المغرب، وافقت الحكومة على تعديل الآجال المحددة في مشروع القانون رقم 97.15، الذي يحدد شروط وكيفية ممارسة هذا الحق. جاء ذلك خلال اجتماع لجنة القطاعات الاجتماعية بمجلس النواب، حيث تم التصويت بالأغلبية على التعديلات المقترحة.

التعديلات الرئيسية:

القطاع العام: تم تحديد أجل 45 يومًا لتقديم الملف المطليبي، مع إمكانية تمديده لمدة 15 يومًا إضافية بطلب من الأطراف المعنية. يأتي هذا التعديل بعد مراجعة الآجال السابقة التي كانت تُعتبر غير كافية للتوصل إلى حلول حقيقية، خاصة في القطاعات التي تتطلب تنسيقًا مع وزارات متعددة.

القطاع الخاص: تم الاتفاق على تحديد أجل 15 يومًا لتقديم الملف المطليبي، مع إمكانية تمديده لمدة 15 يومًا إضافية. يُعزى ذلك إلى ضرورة التنسيق مع مجالس الإدارة، التي قد تستغرق اجتماعاتها 15 يومًا وفقًا للقوانين المعمول بها.

القضايا الخلافية: بالنسبة للقطاع العام، تم تحديد أجل 30 يومًا للتفاوض حول القضايا الخلافية، نظرًا لوجود نقابات وإدارات قطاعية تضمن تطبيق القانون. أما في القطاع الخاص، فقد تم تحديد أجل 10 أيام، إلا إذا كانت الجهة الداعية للإضراب ترغب في التفاوض لحل النزاعات.



حالت الخطر الحاد: تم التوافق على تخفيض المدة إلى 3 أيام في حالات الخطر الحاد، حيث يمكن للجهة الداعية للإضراب ممارسة حقها بعد هذه المدة إذا لم يتم التوصل إلى اتفاق. تهدف هذه التعديلات إلى تحقيق توازن بين حق العمال في ممارسة الإضراب وضرورة الحفاظ على استمرارية الخدمات الأساسية، مع التأكيد على أهمية التفاوض كوسيلة لحل النزاعات قبل اللجوء إلى الإضراب.

ماكرون يشيد بجهود المغرب في مجال تدبير المياه على هامش قمة الرياض

خلال كلمته في قمة "المياه الواحدة" التي انعقدت في الرياض، أثنى الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون على الجهود الرائدة التي بذلها المغرب في مجال تدبير المياه واستدامة الموارد المائية.

وأشار ماكرون إلى أن المغرب يُعد نموذجًا يحتذى به على مستوى المنطقة، بفضل مشاريعه الطموحة واستراتيجياته المبتكرة لمواجهة تحديات ندرة المياه. المغرب: رائد في إدارة الموارد المائية المملكة المغربية تبنت على مدار السنوات الماضية خططًا شاملة لإدارة الموارد المائية، تشمل إنشاء السدود، وتطوير أنظمة الري الحديثة، واعتماد حلول تقنية متقدمة لإعادة تدوير المياه وتحلية مياه البحر.

هذه الجهود لم تسهم فقط في تحسين توفر المياه، بل أصبحت أيضًا عنصرًا محوريًا في تعزيز التنمية المستدامة. وقد ركز ماكرون في خطابه على أهمية التعاون الإقليمي لمواجهة التحديات المناخية التي تؤثر بشكل مباشر على الموارد المائية، مشيدًا بالدور الذي يلعبه المغرب في دعم المبادرات الإقليمية والعالمية لتحقيق الأمن المائي.

قمة المياه الواحدة:

منصة للحوار والتعاون تعد قمة "المياه الواحدة" مبادرة تهدف إلى جمع قادة العالم وصانعي القرار لمناقشة القضايا المرتبطة بالمياه، مثل ندرة الموارد، وارتفاع الطلب، وتداعيات التغير المناخي. ويأتي إشادة ماكرون بجهود المغرب كجزء من رؤية أوسع لتسليط الضوء على الحلول المستدامة التي يمكن تبنيها في مناطق أخرى تواجه تحديات مشابهة.

التعاون المغربي-الفرنسي في قطاع المياه

التصريحات الإيجابية للرئيس الفرنسي تفتح الباب لتعزيز الشراكة المغربية-الفرنسية في مجالات المياه والتغير المناخي. فمن المتوقع أن تكون هناك مشاريع مشتركة تهدف إلى تبادل الخبرات، وتطوير تقنيات مبتكرة لإدارة الموارد المائية بشكل أكثر كفاءة واستدامة.

رسالة أمل في مواجهة التحديات

أشاد الحاضرون في القمة بالجهود المغربية التي تعكس التزام المملكة بتوفير حلول عملية وفعالة لإدارة الموارد المائية. ومن خلال توجيه الشكر للمغرب، وجه ماكرون رسالة واضحة بأن التعاون الدولي هو السبيل الأمثل لمواجهة التحديات البيئية المتزايدة. يمثل هذا التكريم الدولي تأكيدًا على ريادة المغرب في المجال البيئي والمائي، ودعوة للاستمرار في مسيرته نحو تحقيق التنمية المستدامة.

القفطان المغربي يتألق في الدوحة



ضمن فعاليات السنة الثقافية المغرب-قطر 2024، شهدت العاصمة القطرية الدوحة عرضاً استثنائياً للقفطان المغربي، بحضور شخصيات بارزة من المغرب وقطر، على رأسهم محمد المهدي بنسعيد، وزير الشباب والثقافة والتواصل.

الحدث الذي استضافه متحف الفن الإسلامي أتاح لحوالي 300 مدعو اكتشاف إبداعات 10 مصممين مغاربة، منهم أمينة بنموسى وياسمين بن يحيى. تميز العرض بجمالية مذهلة أظهرتها 25 عارضة أزياء مغربية، حيث عكست التصميم عراقة التراث المغربي وأناقة القفطان المتجددة عبر الزمن.

مزور يبسط "وصفة نجاح" التحول الصناعي.. الاستقرار وبعْد النظر والتفاني

في إطار فعاليات منتدى إفريقيا للاستثمار 2024، سلط وزير الصناعة والتجارة المغربي، رياض مزور، الضوء على التجربة المغربية الناجحة في مجال التصنيع، التي اعتمدت على ثلاثية محورية: الاستقرار السياسي، الرؤية طويلة الأمد، والتفاني في تنفيذ المشاريع.



جاء ذلك خلال مائدة مستديرة ناقشت تطوير تحفقات استثمارية جديدة في إفريقيا، بمشاركة مستثمرين ومسؤولين من مختلف أنحاء القارة والعالم.

معالم النجاح المغربي ركز مزور على تحول الاقتصاد المغربي نحو قطاعات استراتيجية، مثل: صناعة السيارات؛ حيث أضحت المملكة من بين أكبر مصدري السيارات في إفريقيا، بطاقة إنتاجية تبلغ 700 ألف سيارة سنوياً، مع طموحات للوصول إلى مليوني سيارة بحلول 2030، مع التركيز على السيارات الكهربائية. صناعة الطيران: التي استفادت من بيئة داعمة للبحث والتطوير وقوة عاملة مؤهلة، مما عزز مكانة المغرب كقطب إقليمي.

الطاقات المتجددة: كمحرك للتنمية الصناعية المستدامة. البنية التحتية ورؤية 2035 أكد مزور أن المغرب يملك بنية تحتية حديثة، مثل ميناء طنجة المتوسط، ومشاريع ميناء الداخلة الأطلسي والناظور غرب المتوسط. هذه المشاريع ساهمت في تقليل تكاليف اللوجستيك وزيادة جاذبية المملكة للاستثمار الصناعي.

وأشار الوزير إلى رؤية المغرب لعام 2035، التي تتبنى نهجاً استباقياً لمواجهة التحولات الديموغرافية والاقتصادية، قائلاً: "نحن لا نغير سياساتنا مع الحكومات بشكل دراماتيكي، بل نعمل على رؤى طويلة الأمد".

مرونة أمام التحولات العالمية فيما يتعلق بالتحديات التجارية العالمية أكد مزور أن الحروب التجارية تمثل فرصاً لتحسين الإنتاجية، مشدداً على أهمية التكيف المستمر مع التحولات الاقتصادية الدولية لضمان الاستفادة القصوى منها.

نحو استدامة صناعية شاملة تُظهر التجربة المغربية أهمية التكامل بين رؤية واضحة، بيئة مواتية للاستثمار، والاستفادة من الإمكانيات المحلية. ويبدو أن هذا النموذج يشكل عاملة لتعزيز الشراكة الإفريقية والدفع نحو تحقيق تنمية صناعية مستدامة على مستوى القارة

بنسعيد: تظاهرة "عرض أزياء القفطان" بالدوحة تجسد قوة الدبلوماسية الثقافية المغربية في شقها اللامادي

شهدت العاصمة القطرية الدوحة تظاهرة ثقافية مميزة في "دار المغرب"، حيث تم تنظيم عرض أزياء القفطان المغربي بحضور نخبة من الشخصيات البارزة، بما في ذلك صاحبة السمو الملكي الأميرة للا حسناء وسعادة الشبيخة المياسة بنت حمد آل ثاني. هذه الفعالية، التي تعتبر احتفاءً بجمال وأصالة القفطان المغربي، جاءت لتسلط الضوء على عمق وقوة الدبلوماسية الثقافية المغربية، خاصة في شقها اللامادي.

القفطان: أكثر من مجرد زي القفطان المغربي ليس مجرد لباس تقليدي، بل هو رمز حضاري يحمل في طياته تاريخاً عريقاً وثقافة غنية. يتميز بتصميمه الفريدة وتطريزه المتقن الذي يعكس تنوع الحرف اليدوية في المغرب. ومن خلال هذه التظاهرة، تم استعراض روعة القفطان بلمسات عصرية تعكس تطور الموضة مع الحفاظ على أصالته.

الدبلوماسية الثقافية المغربية في الواجهة في تصريحاته خلال الحدث، أكد وزير الشباب والثقافة والتواصل، السيد محمد المهدي بنسعيد، أن هذه التظاهرة تعكس قوة الدبلوماسية الثقافية المغربية. فقد أصبح القفطان رمزاً يجمع بين الجمال والتاريخ، مسهماً في تعزيز صورة المغرب عالمياً كبلد يحتضن التنوع الثقافي والابتكار الفني.

وأوضح الوزير أن مثل هذه الفعاليات لا تقتصر على إبراز التراث، بل تساهم أيضاً في مد جسور التواصل بين الشعوب وتعزيز الحوار الثقافي. تأثير الحدث على العلاقات الثقافية حظي عرض القفطان بإشادة واسعة من الحضور، مما يعكس دوره كأداة للتقارب الثقافي بين المغرب وقطر.



اقرأ المزيد



أشادت الممثلة الإيطالية الشهيرة مونیکا بيلوتشي بالمغرب كوجهة مفضلة للإنتاجات السينمائية الدولية الكبرى، وذلك خلال مشاركتها في المهرجان الدولي للفيلم بمراكش.

وقالت بيلوتشي: "يشرفني أن أشارك للمرة الثالثة في هذا المهرجان الرائع الذي يحتفي بالتنوع الفني ويجمع أبرز نجوم السينما من جميع أنحاء العالم."



SCAN ME

الداخلية تغلق 462 محلاً تجارياً غير ملتزم بالمعايير الصحية



في تقرير حديث، أعلنت وزارة الداخلية عن تكثيف جهودها الرقابية في الأسواق المغربية خلال الفترة الممتدة من يناير إلى نهاية سبتمبر 2024، وشملت العمليات التفتيشية حوالي 237,000 نقطة تشمل المتاجر، محلات الإنتاج، التخزين، ونقاط البيع بالجملة والتقسيت في مختلف المدن والقرى، ما أفضى إلى تسجيل 13,792 مخالفة، بزيادة 9% مقارنة بنفس الفترة من العام الماضي.

التقرير أشار إلى أن 2,878 مخالفة تلقت إنذارات، فيما أُحيلت 10,914 مخالفة إلى القضاء. وشملت التجاوزات المرصودة عدم إشهار الأسعار، غياب الفواتير، ورفع أسعار المواد المدعمة بشكل غير مشروع. الوزارة أكدت حرصها على تحسين جودة المنتجات المتداولة بالتعاون مع المكتب الوطني للسلامة الصحية ومصالح الجماعات المحلية، حيث تم تسجيل 299 مخالفة لشروط السلامة، ما أدى إلى إغلاق 462 محلاً وحجز 642 طناً من المواد الغذائية غير الصالحة.

وفي سياق مكافحة الأكياس البلاستيكية، رصدت الوزارة 3,523 مخالفة خلال الفترة نفسها، بزيادة 19% عن العام السابق. ورغم التحديات، تم اتخاذ إجراءات قانونية مشددة، مع مواصلة حملات التوعية لتشجيع استخدام البدائل الصديقة للبيئة.

من جانب آخر، أظهرت مقارنة المؤشرات بين عامي 2023 و2024 انخفاضاً بنسبة 11% في عدد نقاط البيع الخاضعة للتفتيش، بينما ارتفعت المخالفات الإجمالية بنسبة 9%. كما سجل عدد المحاضر المحررة زيادة 10%، وارتفعت الإنذارات بنسبة 7%. وعلى النقيض، تضاعف عدد المحلات المغلقة بشكل لافت بنسبة 158%، ما يعكس تشديد الرقابة على الالتزام بالمعايير الصحية والجودة.

التقرير أشار أيضاً إلى انخفاض كميات المواد الغذائية المحجوزة بنسبة 21%، حيث بلغت 642 طناً مقارنة بـ 813 طناً في العام السابق. ورغم التحديات الاقتصادية، شددت الوزارة على استمرار جهودها لضمان استقرار الأسواق وحماية المستهلكين، عبر تعزيز قدرات فرق المراقبة ودعمها بالموارد اللازمة لتحقيق أقصى فعالية في الميدان.

كما تضمنت التدابير إصدار توجيهات موجهة إلى السلطات المحلية لتحسين آليات ضبط الأسواق، وضمان الشفافية في المنافسة، واحترام أسعار المواد المقننة، مع التصدي لظواهر الاحتكار والمضاربة. الوزارة أكدت أنها ستواصل العمل لضمان سلامة وجودة المنتجات المتداولة، مع تشديد الرقابة على الالتزام بإشهار الأسعار وحماية حقوق المستهلكين.

المغرب يحتل المرتبة 107 عالمياً في مؤشر حقوق المرأة لعام 2024



احتل المغرب المرتبة 107 عالمياً في "مؤشر حقوق المرأة" لعام 2024، وفقاً لتقرير أصدره تحالف "تشايلد فاند"، وبلغت درجة المغرب 54.2 نقطة، مما جعله يصف ضمن فئة "التطبيق المحدود لحقوق الإنسان"، أما في مؤشر السياق العام المرتبط بحقوق المرأة والطفل، فقد حقق المغرب درجة 73.7 نقطة، ما يضعه في المرتبة 57 عالمياً ضمن فئة "التطبيق المعتدل لحقوق الإنسان".

ورغم أن هذه النتائج تعكس تقدماً نسبياً مقارنة بدول عربية وإفريقية، إلا أنها تظل بعيدة عن المستويات التي تحققها الدول المتقدمة مثل أيسلندا، التي سجلت 92.6 نقطة.

وفي "مؤشر الطفل"، حصل المغرب على درجة 62.1 نقطة، ليحتل المرتبة 94 عالمياً، ضمن فئة "التطبيق الأساسي لحقوق الإنسان"، وعلى الرغم من التحسن الملحوظ في معدلات التعليم والرعاية الصحية للأطفال، فإن الفجوة لا تزال قائمة بين المناطق الحضرية والقروية، خصوصاً فيما يتعلق بجودة التعليم وتوفير الخدمات الأساسية.

وأشار التقرير إلى أن المغرب حقق تقدماً في بعض المجالات، لكنه ما زال يواجه تحديات كبيرة لتحقيق المساواة والعدالة الاجتماعية، واعتبر أن تعزيز حقوق المرأة والطفل يشكل عنصراً محورياً في تحقيق التنمية المستدامة، مما يتطلب جهوداً أكبر واستثمارات استراتيجية في هذه المجالات.

ورغم الخطوات الحكومية التي شملت تعزيز تمثيل المرأة في المناصب العامة وتشجيع ريادة الأعمال النسائية، فإن التقرير شدد على ضرورة وضع سياسات أكثر شمولية لمعالجة التمييز الاجتماعي والثقافي، كما دعا إلى تعزيز مكانة المرأة في المجتمع لضمان مشاركتها الفاعلة في مختلف المجالات.

[اقرأ المزيد](#)

أكثر من 800 مليون درهم



كشفت وزيرة الأوقاف والشؤون الإسلامية، أحمد التوفيق، عن تخصيص المغرب ميزانية تجاوزت 96 مليون درهم لعام 2024 لدعم التأطير الديني للجالية المغربية بالخارج. وأوضح أن هذه الخطوة تأتي في إطار الجهود المبذولة لتعزيز الهوية الثقافية والدينية للمغاربة المقيمين بالخارج، وحمايتهم من التحديات الفكرية التي قد تهدد استقرارهم الروحي.

مزور : "مول الحانوت" يقرض كل أسرة مغربية 840 درهما في المتوسط

أظهرت معطيات أخيرة لوزارة الصناعة والتجارة أن التاجر الصغير، المعروف بـ"مول الحانوت"، يلعب دورًا حيويًا في دعم الأسر المغربية، حيث يمنحها قروضًا بمعدل 840 درهمًا للأسرة الواحدة، وتشير المعطيات إلى أن 30% من هذه القروض لا ترتبط مباشرة بالسلع المباعة، بل تُخصص لتسييد فواتير أو تقديم أموال نقدية.



وفي جلسة الأسئلة الشفوية بمجلس النواب أكد وزير الصناعة والتجارة، رياض مزور، أن الحكومة تعمل على تنويع مصادر دخل التجار الصغار، حيث أصبحت تعبئة الهوائف تمثل 30% من مداخيلهم

وأضاف أن الوزارة أحزرت تقدمًا ملموسًا في تنفيذ توصيات المنتدى المغربي للتجارة الذي انعقد عام 2019، حيث جرى تفعيل 70% منها، مع استمرار العمل على تنفيذ ما تبقى.

وأشار مزور إلى تنظيم يوم وطني سنوي للتاجر، يهدف إلى تقييم الإنجازات ومناقشة المشاريع المستقبلية مع ممثلي القطاع، مؤكدًا أن التاجر الصغير يعد حلقة وصل أساسية بين التجارة الإلكترونية والمستهلك، مما يعزز دوره كمكون رئيسي في الاقتصاد الوطني.

وأوضح الوزير أن توقعات انتشار الشبكات الحديثة للتجارة كانت تشير إلى سيطرتها على 50% من السوق، لكنها لم تتجاوز 20% حتى الآن، وهو ما يعزز أهمية دعم التجار الصغار في مواجهة هذا التحدي. وأكد أن التكامل بين التجارة التقليدية والشبكات الحديثة يشكل أحد أهداف الحكومة، لاسيما أن تجارة القرب لا تزال تسيطر على 80% من السوق الوطنية، بفضل انتشار حوالي 250 ألف متجر صغير مقارنة بألف وحدة فقط للشبكات الحديثة.

وشدد المسؤول الحكومي على أهمية التاجر الصغير في توفير خدمات مالية مباشرة للمواطنين، مما يجعله عنصراً محورياً في النسيج الاقتصادي والاجتماعي، وتعمل الحكومة حالياً على برامج متعددة لتعزيز هذا الدور وتمكين التجار من مواكبة التحولات الاقتصادية، مع الحفاظ على مكائهم كداعم رئيسي للتجارة المحلية



أجي تقرا العجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

3 ملايين يورو.. لإطلاق مشروع لتغيير مصابيح الإنارة العمومية بفاس

تعرف مدينة فاس انطلاق عدة مشاريع تتعلق بالبنية التحتية وإعادة الهيكلة استعداداً لاستقبال مونديال 2030، ومن بين المشاريع نذكر انطلاق مشروع جديد يهدف إلى تعزيز النجاعة الطاقية في مجال الإنارة العمومية، بتمويل ضمن برنامج تحويل الدين الخارجي المغربي لدى المملكة الإسبانية إلى استثمارات عمومية.

وخصص للمشروع غلاف مالي أولي بقيمة تقارب 3 ملايين يورو، ومن المتوقع استكمال تنفيذه خلال مدة لا تتجاوز 7 أشهر. وسيشمل المشروع مختلف الشوارع والأحياء على امتداد تراب مدينة فاس.

ويأتي هذا المشروع ضمن استراتيجية شاملة تستهدف استبدال جميع المصابيح التقليدية بمصابيح ليد (LED) ذات الكفاءة العالية والجودة المتميزة، كما يعد ثمرة للتعاون بين مختلف الأطراف، بما في ذلك مصالح مركزية بوزارة الداخلية ووزارة للاقتصاد والمالية والسلطات المحلية، والوكالة المستقلة لتوزيع الماء والكهرباء، إلى جانب الشركاء الإسبان.

المشروع يهدف إلى تحسين مستوى الإنارة بالمدينة وتقليص استهلاك الطاقة الكهربائية، من خلال استبدال حوالي 16 ألف مصباح تقليدي بمصابيح ليد (LED)، بالإضافة إلى تركيب مصابيح تعمل بالطاقة الشمسية في مرحلة أولى.



اقرأ المزيد



شبكة المغربية لهيئات المتقاعدين تطالب بتحسين المعاشات والخدمات

توافد متقاعدون ومتقاعدات من مختلف مناطق المغرب إلى العاصمة الرباط، للمشاركة في وقفة احتجاجية أمام مبنى البرلمان، نظمها ممثلو "الشبكة المغربية لهيئات المتقاعدين"، وقد سبقت هذه الوقفة ندوة صحفية يوم الخميس الماضي، تناولت أسباب ودوافع الاحتجاجات.



وتحت شعار "الوحدة والنضال سبيل المتقاعدين لرفع الحيف والإقصاء وانتزاع الحقوق وصيانة الكرامة"، تجمع العشرات للتعبير عن استيائهم من الوضع الراهن، وهو ما انعكس في تصريحات أدلى بها مشاركون، أكدوا فيها استمرار تجاهل الحكومة لمطالبهم رغم سنوات من الخدمة الوطنية والمناشآت المتكررة. وطالب المحتجون خصوصاً بزيادة المعاشات لتناسب مع غلاء المعيشة، وإدراج هذا المطلب ضمن التعديلات الجارية على مشروع قانون المالية لعام 2025. ورفع المشاركون شعارات قوية تندد بسياسة الإقصاء والتهميش التي تطال فئة المتقاعدين، سواء من المدنيين أو العسكريين، مؤكدين أن مطالبهم العادلة تستحق اهتماماً أكبر من الحكومة، واعتبروا أن السياسة المالية الحالية تعكس غياب التقدير لمساهمات هذه الفئة في بناء الوطن.

عروض حمادي، رئيس الجمعية الوطنية لمتقاعدي الإدارات التربوية وعضو مؤسس للشبكة، أشار في تصريحاته إلى معاناة المتقاعدين، مشدداً على أنهم يواجهون الإهمال ووسط ظروف معيشية صعبة تتسم بارتفاع التكاليف وأمراض مزمنة، ما يدفعهم إلى مواصلة النضال من أجل تحقيق مطالبهم، وأوضح أن على رأس هذه المطالب زيادة فورية في المعاشات وإدراجها ضمن الميزانية العامة للدولة. كما أكد حمادي ضرورة تحسين الخدمات الصحية وتوفير التغطية الشاملة، منتقداً غياب التشاور مع المتقاعدين بشأن خطط دمج صناديق التقاعد. ورغم إشاداته بمواقف بعض النقابات الداعمة لهذه المطالب، دعا إلى تفعيل الاتفاقيات السابقة، مثل اتفاق أبريل 2011، مؤكداً أن الشبكة تعمل بشكل مستقل عن أي تنظيم نقابي.

[اقرأ المزيد](#)

الطهراوي يكشف عن تدابير لتقليص أسعار الأدوية وتعزيز الإنتاج المحلي

أوضح وزير الصحة والحماية الاجتماعية، أمين الطهراوي، خلال مداخلة في مجلس المستشارين، أن أسعار الأدوية في المغرب تخضع لتنظيم دقيق بموجب مرسوم 13 دجنبر 2013، الذي يحدد معايير واضحة لتحديد الأسعار، بما في ذلك هامش التصنيع وهامش الربح للموزعين والصيدلة. وأشار الوزير إلى أن الحكومة بصدد مراجعة بعض هذه المعايير لضمان تحقيق توازن بين توفير الأدوية بجودة عالية وأسعار مناسبة للمواطنين.

وقال الوزير إن هناك توجهاً حالياً لإعادة النظر في بعض المعايير التي تؤثر على تحديد هذه الأسعار، بما في ذلك هامش التصنيع والعوامل التي تحدد تكاليف الإنتاج والنقل، وأوضح أن الهدف من هذه المراجعة هو تحسين قدرة المواطنين على الحصول على الأدوية بأسعار مناسبة، مع ضمان توفرها بكميات كافية في السوق المحلية. وأشار الطهراوي إلى أن الوزارة تسعى بشكل مستمر لتحسين السياسات الدوائية بما يضمن جودة الأدوية وضمان توفرها للمواطنين بأسعار معقولة، وأكد أن تعزيز التصنيع المحلي للأدوية أصبح ضرورة ملحة في هذا السياق، حيث يسعى المغرب إلى تقليل اعتماده على استيراد الأدوية من الخارج. وأضاف أن الوزارة بصدد اتخاذ مجموعة من التدابير الفعالة لدعم صناعة الأدوية المحلية وتشجيع إنتاج الأدوية الجنيسة التي تمثل جزءاً كبيراً من الحل لتوفير الأدوية بأسعار أقل، بما يساهم في تقليص فاتورة الاستيراد.



وأكد الطهراوي أن المغرب يعتمد على مقارنة أسعار الأدوية مع عدة دول لتحديد الأثمان، مشيراً إلى أن الوزارة تقوم بمقارنات مباشرة وغير مباشرة مع حوالي 20 دولة، مثل فرنسا وإسبانيا والسعودية.

من خلال هذه المقارنات، تضمن الوزارة تحديد أسعار تتماشى مع الوضع الاقتصادي المحلي، مع مراعاة معايير الجودة والمنافسة العالمية، كما أضاف الوزير أن هذه المقارنات تساعد على تبني سياسة دوائية شفافة تعزز من مصداقية النظام الصحي في المغرب.

[اقرأ المزيد](#)

هل هاتف "تسلا" حقيقة أم مجرد شائعة؟

في الفترة الأخيرة، انتشرت شائعات حول هاتف ذكي جديد يحمل توقيع تسلا، والذي وصفه البعض بأنه "Tesla Phone" قادر على تغيير قواعد اللعبة في سوق الهواتف. لكن خلال مقابلة مع إيلون ماسك في برنامج Joe Rogan Experience، أوضح ماسك الحقيقة. قال ماسك إن تصنيع هاتف ذكي ضمن قدرات تسلا، ولكنه ليس ضمن أولويات الشركة حالياً.

هل سيصبح هاتف تسلا واقعاً يوماً ما؟ الوقت وحده سيخبرنا، ولكن تسلا الآن تركز على مستقبل أكثر استراتيجية واستدامة.



الجوع العاطفي وعلاقته بالصحة النفسية: عندما يصبح الطعام وسيلة للتعبير عن المشاعر

الجوع العاطفي ظاهرة نفسية شائعة يعاني منها الكثيرون، حيث يتحوّل الطعام إلى وسيلة للتعامل مع المشاعر بدلاً من تلبية احتياجات الجوع الجسدي. يمكن أن تظهر هذه الظاهرة نتيجة مشاعر متنوعة مثل التوتر، القلق، الحزن، أو حتى الفرح الشديد، ما يجعلها مشكلة عاطفية ترتبط بشكل مباشر بالصحة النفسية، وتؤثر بدورها في الصحة الجسدية إذا لم يتم التعامل معها بفعالية.



ما هو الجوع العاطفي؟

يعني الجوع العاطفي استخدام الطعام كوسيلة للهروب من المشاعر السلبية أو تحسين الحالة المزاجية، بدلاً من تناوله لسد حاجة الجسم الغذائية. على سبيل المثال، قد يلجأ الشخص إلى تناول الحلوى أو الأطعمة الدسمة بعد يوم عصيب في العمل، دون أن يكون جائعاً فعلياً. غالباً ما تشمل هذه الأطعمة سرعات حرارية مرتفعة، ما يؤدي إلى زيادة الوزن ومشكلات صحية أخرى على المدى الطويل.

الفرق بين الجوع العاطفي والجوع الحقيقي

- الجوع العاطفي: يحدث فجأة وبشكل مفاجئ، ويرتبط بالرغبة الشديدة في تناول أطعمة معينة، مثل الحلويات أو الوجبات السريعة. غالباً ما يشعر الشخص بالذنب بعد الانتهاء من الأكل.

- الجوع الحقيقي: يتطور تدريجياً مع مرور الوقت، ويمكن إشباعه بتناول أي طعام متوفر. كما يختفي بمجرد تلبية احتياجات الجسم الغذائية، دون أن يترك مشاعر سلبية.

أسباب الجوع العاطفي

1. الضغط النفسي: يُحفز الجسم على إفراز هرمون الكورتيزول الذي يزيد الشهية، خاصة للأطعمة غير الصحية.
 2. الحزن والقلق: يُعتبر الطعام وسيلة للحصول على شعور مؤقت بالراحة وتخفيف الضغوط النفسية.
 3. الملل أو الوحدة: قد يستخدم الأشخاص الطعام لملء الفراغ العاطفي.
 4. الذكريات المرتبطة بالطعام: قد تكون بعض الأطعمة مرتبطة بذكريات سعيدة من الماضي، ما يدفع الشخص للجوء إليها عندما يشعر بالضعف.
- علاقة الجوع العاطفي بالصحة النفسية
- للجوع العاطفي آثار سلبية متعددة على الصحة النفسية والجسدية، تشمل:
- اضطرابات نفسية: مثل القلق والاكتئاب نتيجة الشعور بالذنب بعد الأكل.
 - اضطرابات الأكل: مثل الشره المرضي أو اضطراب نهم الطعام.
 - انخفاض الثقة بالنفس: بسبب زيادة الوزن وصورة الجسم السلبية.
 - مشكلات صحية: مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم والسكري.

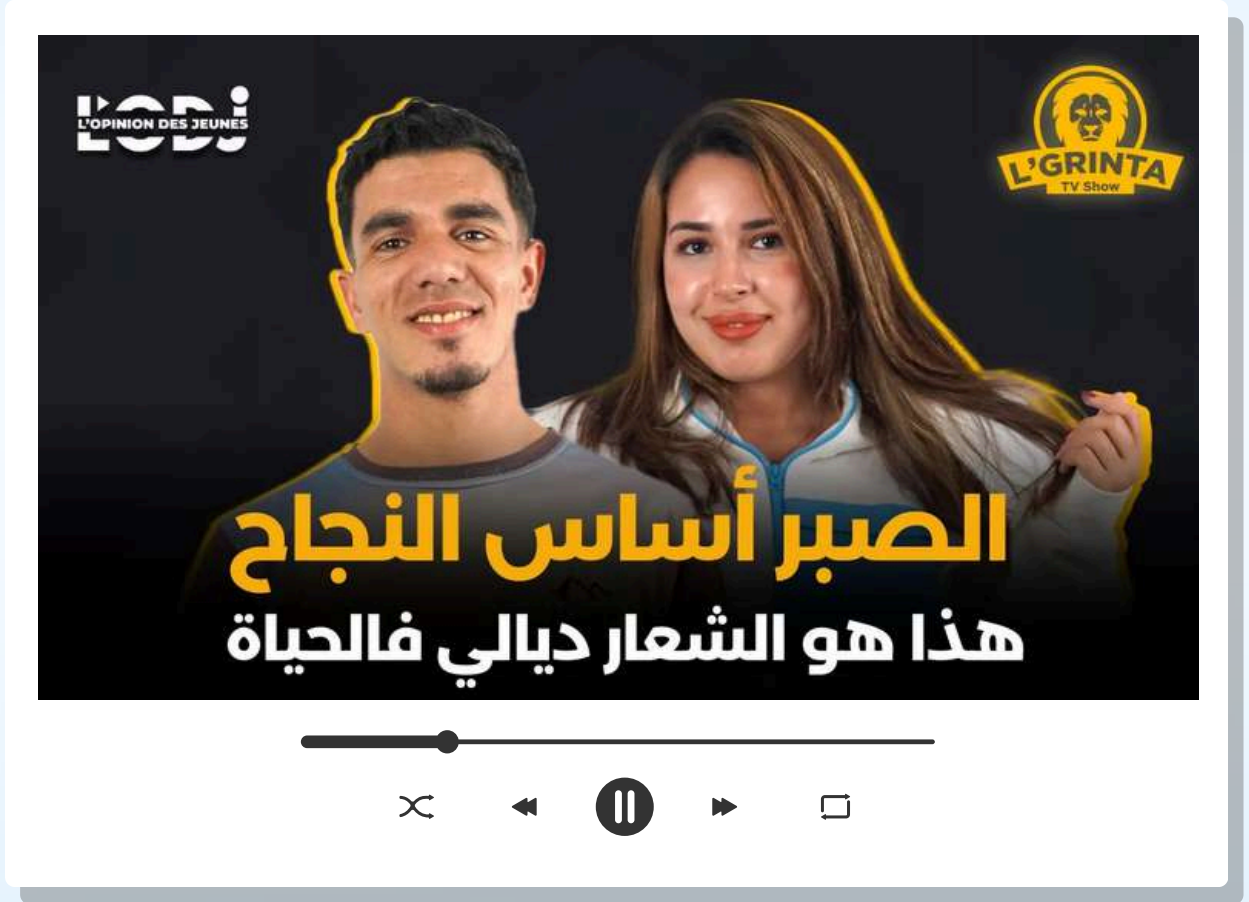


كيفية التعامل مع الجوع العاطفي

- التعرف إلى المشاعر: تحديد المشاعر التي تؤدي إلى الجوع العاطفي، كأن تسأل نفسك: "هل أنا جائع بالفعل أم أشعر بالتوتر؟"
- البحث عن بدائل صحية: مثل ممارسة الرياضة، القراءة، أو التحدث مع صديق مقرب.
- اتباع نظام غذائي متوازن: تناول وجبات متوازنة بانتظام يساعد على تقليل نوبات الجوع العاطفي.
- طلب المساعدة: استشارة متخصص نفسي أو اختصاصي تغذية عند مواجهة صعوبة في التحكم بالجوع العاطفي.
- تقنيات الاسترخاء: مثل التأمل والتنفس العميق لتخفيف التوتر.
- كتابة اليوميات: توثيق المشاعر والعادات الغذائية لتحديد الأنماط والعمل على تحسينها.

الجوع العاطفي هو تحدّي نفسي يمكن أن يؤثر في الصحة النفسية والجسدية إذا لم يتم التعامل معه بطريقة صحيحة. بناء علاقة صحية مع الذات وفهم المشاعر يعدّان الخطوة الأولى نحو التغلب على هذه الظاهرة. تذكر أن الطعام ليس الحل الدائم لمواجهة المشاعر السلبية، وأن اللجوء إلى متخصصين يمكن أن يساعدك على تحسين جودة حياتك والعيش بطريقة أكثر صحة وتوازناً.

الصبر أساس النجاح، هذا هو الشعار ديالي فالحياء.. يوسف أيت مسكوك فلكرينطا



SCAN ME

فوائد الخضار الورقية الخضراء للنساء

الخضار الورقية مثل الجرجير، السبانخ، السلق، والهندباء تتميز بكونها منخفضة السعرات الحرارية وغنية بالماء، مما يجعلها خياراً مثالياً للحفاظ على اللياقة البدنية أو تعزيز فقدان الوزن. كما تحتوي على حمض الفوليك، المغنيسيوم، والكلوروفيل، وهي عناصر تساهم في تحسين وظائف الكبد والهضم، منع الإمساك، تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، وتحسين البصر. بالإضافة إلى ذلك، توفر دعماً مهماً لصحة الجنين أثناء الحمل وتحافظ على صحة العظام والعضلات.



التجربة الشخصية للسيدة وسام مع الخضار الورقية تروي السيدة وسام (60 عاماً) تجربتها مع الخضار الورقية الخضراء قائلة: "بدأت بإدراج الخضار الورقية في نظامي الغذائي منذ الأربعينيات من عمري، وذلك عندما قررت اتباع نظام صحي لخسارة الوزن. رغم بعض الانزعاجات الأولية مثل الصداع وانتفاخ البطن، التي أوضحت لي اختصاصية التغذية أنها ناتجة عن إزالة السموم من الجسم، إلا أنني استمررت في تناولها بانتظام.

واليوم، أتمتع بوزن مستقر وفحوص دم طبيعية بفضل هذا النظام الغذائي الغني بالألياف والخضروات. " تعزيز القدرات العقلية تشير الدراسات العلمية إلى أن الخضار الورقية تلعب دوراً مهماً في تعزيز القدرات العقلية وحماية الدماغ. وفق دراسة نشرت في *Frontiers in Aging Neuroscience*، تحتوي الخضروات ذات اللون الأخضر الداكن مثل السبانخ والبروكلي على مادة اللوتين التي تحمي الأعصاب وتعزز الأداء المعرفي للدماغ. وأظهرت الدراسة أن ارتفاع مستويات اللوتين يرتبط بزيادة سمك المادة الرمادية في الدماغ ونتائج أفضل في اختبارات الذكاء. غنية بمضادات الأكسدة

تتميز الخضار الورقية بمحتواها العالي من مضادات الأكسدة مثل فيتامين أ، فيتامين سي، وفيتامين ك، ما يجعلها أداة فعالة لحماية الخلايا من التلف. إضافة إلى ذلك، تعمل الألياف الغذائية الموجودة فيها على تحسين الهضم وتنظيم مستويات السكر في الدم، مما يعزز الصحة العامة للجسم. [اقرأ المزيد](#)

النعناع: الحل الطبيعي لتقليل التوتر لدى النساء



التوتر أصبح جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية، خصوصاً مع التحديات التي تواجهها النساء في العمل والأسرة والحياة الاجتماعية. لكن هناك حلاً طبيعياً بسيطاً وفعالاً يمكنه تقديم العون في مواجهة القلق والتوتر: النعناع.

يُعرف النعناع بفوائده الصحية العديدة، وخصائصه المهدئة التي تساعد على استرخاء العقل والجسم. يحتوي النعناع على مركب المنثول، الذي يتميز بقدرته على تهدئة الجهاز العصبي وتقليل مستويات هرمون التوتر "الكورتيزول".

كيف يساعد النعناع في تقليل التوتر؟

العلاج بالروائح

رائحة النعناع ذات تأثير مهدئ ومريح. استنشاق بخار النعناع المغلي يمكن أن يُحدث فرقاً كبيراً في تحسين المزاج وتقليل التوتر، إذ تحفز الرائحة الجهاز العصبي وتُطلق الإندورفين الذي يبعث شعوراً بالراحة.

تحسين النوم

النوم الجيد عامل أساسي لإدارة التوتر. تناول النعناع الأخضر المغلي قبل النوم يساعد على تهدئة الأعصاب، مما يعزز النوم العميق ويحسن الحالة النفسية.

التأثير الإيجابي على الدماغ

تؤكد الدراسات أن النعناع يعزز التركيز وشفاء الذهن. لذا، يتم استخدامه قبل الامتحانات أو المهام الصعبة لتحسين الأداء الذهني.

تقليل الإجهاد التأكسدي

يحتوي النعناع على مضادات الأكسدة التي تساعد الجسم في مواجهة الإجهاد الناتج عن الجذور الحرة. هذه الخاصية تجعل النعناع مفيداً في تقليل التوتر الناتج عن الضغوط الحياتية.

فوائد إضافية للنعناع

يعالج مشاكل الجهاز الهضمي ويخفف من آلام القولون العصبي...

[اقرأ المزيد](#)

المغرب ينجح في سحب القفطان من ملف الجزائر باليونسكو

تمكنت المملكة المغربية يوم الأربعاء، في جمهورية الباراغواي، من إفشال محاولة جديدة من الجزائر لسرقة التراث غير المادي المغربي. وتتمثل هذه المحاولة في إدخال صورة للقفطان المغربي ضمن ملف يتحدث عن الزي الجزائري، وهو ما دفع السفير المغربي لدى منظمة اليونسكو، سمير الدهر، إلى تقديم اعتراض رسمي ضد هذه المحاولة.



تجربتي مع الحجامة لأول مرة: أماكن الحجامة للنساء وأفضل أوقات إجرائها

الكتفان: تستخدم لعلاج التوتر وآلام الرقبة والكتفين الناتجة عن الإجهاد.
الأطراف: في حالات مشاكل الدورة الدموية مثل الأوردة المتضخمة في الساقين أو الفخذين.

الحجامة هي واحدة من أقدم الممارسات الطبية التقليدية، وقد استخدمت لعدة قرون في علاج العديد من الأمراض والآلام. وعلى الرغم من تطور الطب الحديث، لا تزال الحجامة تحتفظ بمكانتها بين العلاجات الشعبية التي يثق بها كثيرون.

ما هي الحجامة؟

الحجامة عبارة عن إجراء علاجي يتم فيه وضع أكواب على الجلد بهدف إحداث شفط لتحسين تدفق الدم وتخفيف التوتر العضلي وإزالة السموم.

تتضمن الحجامة نوعين رئيسيين:

الحجامة الجافة: تعتمد على الشفط فقط.

الحجامة الرطبة: تشمل الشفط مع إجراء شقوق سطحية صغيرة للسماح بسحب كمية من الدم. يعتمد الطب التقليدي الصيني على فكرة تحسين تدفق الطاقة الحيوية في الجسم، بينما يُفسر تأثير الحجامة علمياً بأنها تحسن الدورة الدموية وتقلل الالتهابات.

أماكن الحجامة للنساء

تختلف أماكن تطبيق الحجامة حسب الحالة الصحية للمريضة والغرض العلاجي منها.

ومن بين المناطق الأكثر شيوعاً لإجراء الحجامة:

الظهر: يُعتبر من أكثر المناطق استخداماً بسبب شيوع آلام العمود الفقري وأسفل الظهر.



أفضل أوقات إجراء الحجامة رغم عدم وجود دليل علمي قطعي حول أوقات الحجامة، يوصي الطب النبوي والتقاليد العلاجية بأفضلية إجرائها في الصباح الباكر على معدة فارغة، خاصة خلال الأيام الفردية من الشهر القمري (مثل اليوم السابع عشر أو التاسع عشر أو الحادي والعشرين).

فوائد الحجامة وفقاً للعلم تشير الدراسات الحديثة إلى أن الحجامة يمكن أن تُقدم فوائد صحية منها:

تخفيف الألم: تساعد في تقليل آلام العضلات، الظهر، والصداع النصفي.
تحسين الدورة الدموية: يُعزّز الشفط تدفق الدم إلى المناطق المتضخمة.

اقرأ المزيد

كيف تبدأين رحلتك مع الدايت بطريقة صحيحة؟ نصائح من اختصاصية تغذية

عندما تقررين بدء رحلة الدايت، قد تبدو المهمة شاقة، خاصة مع التحديات اليومية المتعلقة بالطعام والنشاط البدني. لذلك، من الضروري أن تسلكي الطريق الصحيح منذ البداية لضمان النجاح والاستمرارية. في هذا المقال، نقدم لك خطوات عملية، بناءً على توجيهات اختصاصية التغذية جنس حرب، لمساعدتك على تحقيق التوازن بين الالتزام بالنظام الغذائي والاستمتاع بحياتك اليومية.

الخطوة الأولى: تحديد أهداف واقعية

قبل الانطلاق، اسألي نفسك: ما الهدف من الدايت؟ هل هو فقدان الوزن، تحسين الصحة العامة، أو تعزيز الطاقة؟ تأكدي من أن أهدافك واضحة وقابلة للتحقيق. بدلاً من التركيز على خسارة سريعة للوزن، اجعلي هدفك هو فقدان تدريجي ومستدام، مثل 0.5-1 كغم أسبوعياً.

الخطوة الثانية: تقييم العادات الغذائية الحالية

ابدئي بتسجيل ما تأكلينه يومياً لمدة أسبوع. هذه الخطوة ستكشف العادات التي تحتاج إلى تعديل، مثل تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية أو تخطي الوجبات الرئيسية.

الخطوة الثالثة: استشارة اختصاصية تغذية

اختصاصية التغذية ليست فقط مصدرًا للمعلومات، بل شريكة تدعمك بخطة مخصصة تأخذ في الاعتبار عمرك، ووزنك، ونشاطك البدني، وأي ظروف صحية تعانين منها. التخطيط المخصص يزيد من فرص تحقيق أهدافك بشكل صحي وآمن.



اقرأ المزيد

أعلنت الحكومة يوم أمس عن موافقتها على تعديلات تتعلق بإعفاء المعاشات التقاعدية من ضريبة الدخل، وذلك استجابة لمطالب اجتماعية دامت لمدة طويلة، وقد تم التوصل إلى هذا القرار بعد مقترحات تقدمت بها فرق الأغلبية البرلمانية والاتحاد العام لمقاولات المغرب، والتي تهدف إلى إلغاء الضريبة على المعاشات المدفوعة بموجب أنظمة التقاعد الأساسي



أمر قاضي التحقيق بمحكمة الاستئناف بالدار البيضاء، مساء الاثنين، بإيداع سائق سيارة أجرة السجن المحلي عين السبع، ومتابعة ثلاثة سائقين آخرين في حالة سراح، على خلفية اعتدائهم على سائق يعمل عبر تطبيقات النقل الذكية كان يقل دبلوماسياً روسياً وزوجته. وقع الحادث أمام أحد الفنادق بشارع الجيش الملكي في الدار البيضاء، حيث تسبب في حالة هلع للمسؤول الدبلوماسي وزوجته. ورفض الدبلوماسي الروسي التنازل عن حقه، مصرّاً على متابعة السائق قضائياً بعد احتجازه وتهديده داخل السيارة رفقة زوجته.

TOP & FLOP

وفاة مصطفى الزعري: نجم الساحة الفنية المغربية يترجل عن خشبة الحياة



رحل عن عالمنا صباح أمس، 2 ديسمبر 2024، الممثل المغربي مصطفى الزعري، الذي يُعدّ واحدًا من أبرز رموز الفن المسرحي والسينمائي في المغرب. ترك الزعري خلفه إرثًا فنيًا غنيًا ومتنوعًا، امتد عبر المسرح، التلفزيون، والسينما، ليصبح اسمه محفورًا في ذاكرة الصناعة الفرجوية المغربية.

لبدايات: بين درب السلطان وعشق المسرح
وُلد مصطفى الزعري في مدينة الدار البيضاء ونشأ في بيئة متواضعة بدرب السلطان، حيث لم يكن للفن حضور يُذكر في محيطه. ومع ذلك، شجعت والدته، بعد وفاة والده، على الانضمام إلى النوادي المسرحية في المدينة. تلك النوادي أصبحت المدرسة الأولى التي تعلم فيها أسس الأداء المسرحي، ليبدأ علاقة عشق مع المسرح استمرت طوال حياته.
في درب السلطان، كان الزعري يعيش بين عالمين: حياته اليومية المليئة بالتحديات، وعالم المسرح الذي مكّنه من التعبير عن آمله وأحلامه. وقد تعزز حبه للفن من خلال مشاركته في العروض المسرحية التي كانت تُقام بالمخيمات الصيفية، حيث تعلم أهمية الكوميديا ودورها في خلق البهجة.

التحول إلى الاحتراف
رغم التحاقه بمهنة التعليم في مقتبل شبابه، إلا أن الزعري سرعان ما أدرك أن شغفه الحقيقي يكمن في الفن، وليس في تقديم الدروس. بعد تجربتين قصيرتين في التعليم، قرر الاستقالة والتوجه نحو المسرح بشكل احترافي. انضم إلى «المعهد البلدي» حيث درس على يد أسماء بارزة مثل الطيب الصديقي وأحمد الطيب لعلي، مما ساهم في صياغة رؤيته الفنية وتطوير مهاراته.

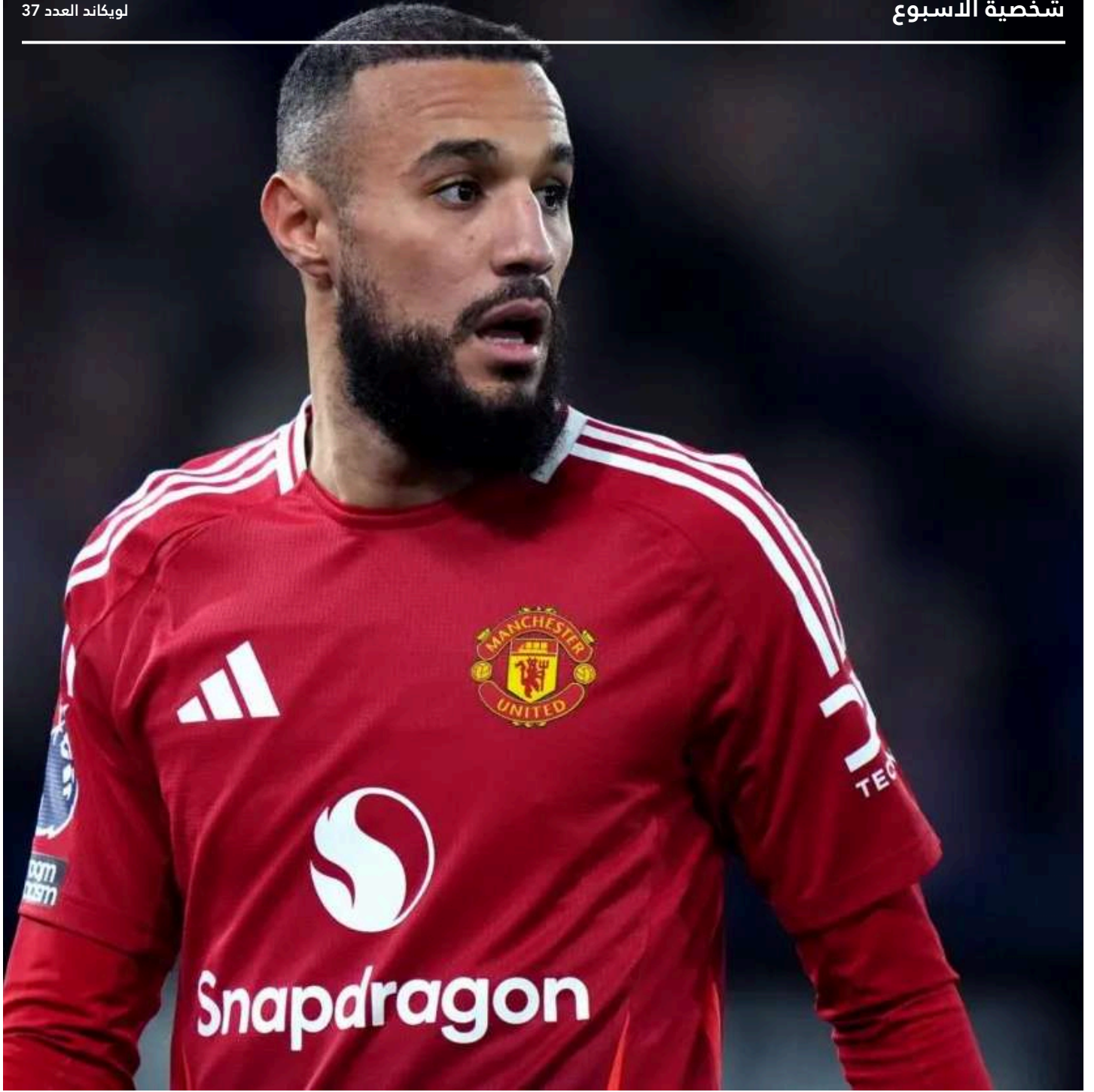
الإبداع الفني: المسرح كمنصة للمقاومة
على مدار مسيرته، اعتبر الزعري المسرح أكثر من مجرد وسيلة للترفيه، بل كان أداة للمقاومة الثقافية والاجتماعية. تأثر برؤية الطيب الصديقي التي ترى في المسرح وسيلة لتغيير المجتمع وتهذيبه. ومن خلال أعماله، سعى الزعري لتقديم فن يلامس القضايا الفكرية والاجتماعية، بعيدًا عن التسطيح والابتذال.

لشراكة الفنية مع مصطفى الداسوكين
خلال الثمانينيات، شكّل الزعري مع مصطفى الداسوكين ثنائيًا فنيًا مميزًا. قدّم الاثنان العديد من الأعمال المسرحية والسكيتشات التي نالت استحسان الجمهور المغربي. كانت تلك الفترة بمثابة عصر ذهبي للفن الكوميدي في المغرب، حيث استمتع الجمهور بأدائهما المميز والمفعم بالفحوة والذكاء.
تجربة لا تُنسى وأثر لا يُمحى
مع نهاية الثمانينيات، قرر الزعري إنهاء تجربة الثنائي مع الداسوكين لشعوره بتكرار الأفكار. لكنه استمر في تقديم أعمال مميزة في المسرح والسينما، مؤكدًا أن الفن يجب أن يبقى وسيلة للتعبير عن القضايا العميقة.

إرث خالد

مصطفى الزعري لم يكن فقط فنانًا، بل مثقفًا يعي دور الفن في تعزيز الوعي المجتمعي. لقد ترك خلفه إرثًا غنيًا من الأعمال التي ستظل مصدر إلهام للأجيال القادمة.
بوفاته، يفقد المغرب أحد رموز الفن الذين أثروا في وجدان الشعب، ليبقى اسمه خالدًا في تاريخ المسرح المغربي.





مانشستر يونايتد يتراجع عن ارتداء سترة دعم المثليين بسبب نصير مزاوي

قرر لاعبو مانشستر يونايتد التراجع عن ارتداء ستترات بألوان قوس قزح لدعم المثلية خلال مباراة الدوري الإنجليزي أمام إيفرتون، بعد أن أعلن الدولي المغربي نصير مزاوي رفضه ارتدائها لأسباب دينية.

⚽ موقف مزاوي حظي بدعم زملائه الذين قرروا التضامن معه ليتجنبوا ظهوره بمفرده في هذا القرار، رغم استياء بعض مكونات النادي.

باحثون مغاربة يقدمون أفكار ريتشارد شيكنر للقارئ العربي



أهمية الكتاب للمسرحيين والباحثين
 يمثل الكتاب إضافة نوعية للمكتبة المسرحية العربية، حيث يُقدّم للقارئ مجموعة من المفاهيم والأفكار التي تُلقى الضوء على أهمية الأداء كعنصر مركزي في العرض المسرحي. هذه الأفكار لا تقتصر على تقنيات الأداء فقط، بل تتعمق في الجوانب الأنثروبولوجية والثقافية المرتبطة به. يعد هذا الكتاب مرجعاً لا غنى عنه للمخرجين، الممثلين، والباحثين المهتمين بتطوير فهم شامل للعرض المسرحية وتفاعلها مع الجمهور. لطالما كانت كتابات شيكنر النقدية بمثابة مرجع أساسي للمسرحيين حول العالم، إذ تتناول براديجمات الفرجة المسرحية وتحلل آلياتها المختلفة. ومن هنا، فإن هذا الإصدار يُمكن أن يشكل نقطة انطلاق جديدة للباحثين المغاربة للتعلم في نظريات الأداء ودورها في تحقيق مفهوم "الفرجة المسرحية".

رؤية شيكنر: الكونية والخصوصية في الأداء
 يطرح شيكنر مفهوماً لافتاً حول الكونية والخصوصية في الأداء المسرحي. يرى أن كل عرض مسرحي يحمل في طياته صبغة كونية تعكس تجارب إنسانية مشتركة، ولكنه في الوقت ذاته يتسم بخصوصية ترتبط بالسياق الثقافي والاجتماعي الذي يُقدّم فيه.

لتوضيح فكرته، يستشهد شيكنر بـ "الأذنان" كمثال حيّ على هذا التداخل بين الكونية والخصوصية. يقول:

"نداء المسلم إلى الصلاة هو نفسه في كل مكان، لكنه يختلف في كل مرة يُرفع فيها يومياً، حسب المكان، المزاج، والظروف المحيطة".

أصدر الناقد والأكاديمي المغربي خالد أمين، بالتعاون مع مجموعة من الباحثين المغاربة، كتاباً جديداً ضمن سلسلة منشورات "فرجة" بعنوان "عوالم الأداء: دراسات في الأنثروبولوجيا والمسرح". يُعدّ هذا الإصدار ترجمة لعدد من أفكار وأعمال المخرج والناقد المسرحي الأمريكي الشهير ريتشارد شيكنر، الذي يُعتبر من أبرز رواد فن الأداء المسرحي على المستوى العالمي.

اقرأ المزيد

مونيكا بيلوتشي تستعرض حياة ماريا كالاس في فيلم وثائقي بمهرجان مراكش

في إطار الدورة الـ 21 للمهرجان الدولي للفيلم بمراكش، عرضت الممثلة الإيطالية الشهيرة مونيكا بيلوتشي فيلمها الوثائقي "ماريا كالاس-مونيكا بيلوتشي: اللقاء"، الذي يتناول حياة مغنية الأوبرا الأسطورية ماريا كالاس، وتزامن عرض الفيلم مع لقاء جمع بيلوتشي بعدد من الصحافيين والمختصين في الشأن السينمائي، حيث عبرت عن سعادتها الكبيرة بتواجدها للمرة الثالثة في هذا الحدث الثقافي الهام الذي يجمع أبرز الأسماء السينمائية العالمية.

وخلال هذا اللقاء، عبرت مونيكا بيلوتشي عن تقديرها العميق للمهرجان الدولي للفيلم بمراكش، مشيرة إلى أنه أصبح واحداً من المهرجانات الأكثر تأثيراً في العالم، وقالت إنها تشعر بالفخر الكبير كونها جزءاً من هذا الحدث الذي يتيح للمبدعين من جميع أنحاء العالم فرصة عرض أعمالهم، ويمثل منصة حيوية للمواهب المغربية والدولية على حد سواء.

وأضافت بيلوتشي أن المغرب يعتبر اليوم وجهة مفضلة للعديد من الإنتاجات السينمائية العالمية الكبرى، وهو ما يجعل من المهرجان نقطة انطلاق قوية للكثير من الأفلام التي تتيح للسينما المغربية والدولية التواصل وتبادل الخبرات، وأشادت بيلوتشي بمستوى التنظيم والتنوع الثقافي الذي يقدمه المهرجان، معتبرة إياه منصة فريدة تحتفي بالفن السابع بكافة تجلياته.

أما بالنسبة للفيلم الوثائقي الذي قدمته، فقد استعرضت مونيكا بيلوتشي عبره الحياة الحافلة بمجد ومعاناة ماريا كالاس، واحدة من أعظم مغنيات الأوبرا في التاريخ. عملها استعرض رحلة حياة هذه الفنانة التي ولدت في نيويورك لعائلة من أصول يونانية وصارت واحدة من أكبر الأسماء في عالم الأوبرا العالمية.

و يتطرق الفيلم الوثائقي لمسارها الفني منذ بداياتها المتواضعة وصولاً إلى نجاحاتها العالمية، حيث تظهر حياة كالاس في قالب إنساني بعيد عن الأسطورة التي يحيطها بها الجمهور.

كما أوضحت بيلوتشي أن الفيلم لا يقتصر على تسليط الضوء على الجانب الفني فقط، بل يذهب أبعد من ذلك ليتناول الجوانب الإنسانية العميقة في شخصية ماريا كالاس، إذ يتم عرض مذكرات ورسائل وصور نادرة لم يسبق أن عرضت من قبل، مما يضيف بعداً إنسانياً وفنياً للعمل، ويرسم صورة واقعية لحياة كانت مليئة بالضغوطات والتحديات.

وفي أحد المشاهد، ارتدت بيلوتشي القفطان المغربي، وهو ما اعتبرته تعبيراً عن "أناقة المرأة المغربية"، وقالت إن القفطان يمثل جزءاً من الثقافة المغربية العريقة ويعكس فيها الرقي والجمال، مشيرة إلى أنها كانت سعيدة بتجسيد جزء من هذه الثقافة في الفيلم.



كتاب جديد للدكتور إبراهيم العمري يفحص في إشكالات النص الرقمي وأدبيته



أبرز موديلات التنانير القصيرة لشتاء 2025: كيف تبرز طول القامة بأسلوب أنيق؟



تشكل الملابس أداة هامة للتأثير على المظهر العام، ليس فقط من حيث التصميم والألوان، بل أيضاً من حيث قدرتها على إبراز معالم الجسم أو إخفاء العيوب. من بين هذه القطع المميزة، التنانير القصيرة التي تمنح مظهراً أطول وأقل حجماً عند اختيارها وتنسيقها بالشكل الصحيح. في موسم شتاء 2025، قدمت دور الأزياء العالمية تصاميم متنوعة وملفتة للتنانير القصيرة التي تتماشى مع أحدث صيحات الموضة.

تنانير بحواف غير متساوية لإطلالة جريئة

تميزت بعض التنانير بقصات غير تقليدية مثل الحواف غير المتساوية التي ظهرت في عروض Balmain. تصميم باللون البيج القريب من لون البشرة نسق مع جاكيت جلدي أسود مزدان بأزرار ذهبية. هذه الإطلالة يمكن استكمالها بأحذية وحقائب سوداء لإطلالة كلاسيكية، أو بكنزة بياقة عالية ومعطف ترنش لتصميم نهاري أنيق.

قصات مبتكرة وأقمشة متنوعة

لم تقتصر تنوعات هذا الموسم على التصاميم فقط، بل شملت أيضاً الأقمشة المستخدمة. قدمت العلامات الشهيرة تنانير مصنوعة من الدنيم، والصوف، وجلد اللاتكس الذي عاد بقوة، بينما سيطرت الألوان الداكنة والإطلالات الأحادية على أغلب العروض، مع وجود بعض الخيارات المشجرة لإطلالات نهائية مشرقة.

إضافة لمسة حيوية إلى خزانة الشتاء. تصميم التنورة الزرقاء مع كنزة سوداء قصيرة وحذاء مدبب يجعل الإطلالة أنثوية وأنيقة، خاصة عند إضافة معطف مستقيم القصة.

التنانير المكسرة لإطلالة شبابية

أعدت Tommy Hilfiger صيحات التنانير المكسرة التي تتسم بأسلوب مدرسي شبابي، حيث قدمت تنورة سوداء نسقت مع كنزة قصيرة وبوت طويل. هذه الإطلالة المونوكروم تضيف مظهراً أنيقاً وممشوقاً يناسب الإطلالات اليومية.

جلد اللاتكس: عودة قوية للأضواء

قدم Philosophy di Lorenzo Serafini تصاميم مميزة من جلد اللاتكس، من بينها تنورة قصيرة بنية ملتفة حول الجسم. يمكن تنسيقها مع كنزة ومعطف بألوان محايدة لإطلالة عصرية ومتجددة.

اقرأ المزيد

تنانير قصيرة بطبقات لمظهر مفعم بالحيوية

أعدت Carolina Herrera صيحة التنانير القصيرة متعددة الطبقات إلى الأضواء، خاصة بتصميمها الأرجواني المزين بنقوش الأزهار. يمكن تنسيق هذه التنورة مع بلوزة بيضاء ومعطف متوسط الطول وحزام بنفس اللون لإطلالة القامة. لإكمال الإطلالة، يفضل اختيار حذاء مدبب وحقيبة صغيرة متناسقة.

الدنيم: الخيار الشبابي الدائم

استمر الدنيم في إثبات حضوره القوي، حيث قدم Elie Saab إطلالات كاملة من الدنيم، من بينها تنورة قصيرة بكسرات واسعة نسقت مع قميص من نفس اللون. يمكن إضافة لمسة شتوية دافئة على هذه الإطلالة بإضافة معطف طويل بلون محايد.

الطبقات المشرقة لشتاء أكثر حيوية

من خلال عروض Erdem، برزت التنانير القصيرة المزينة بالورود كخيار مثالي



رعاية الوالدين الكبار: طلب المساعدة ماشي ضعف



SCAN ME

5 أفكار لتنسيق أقراط مرصعة بالألماس الأسود في موسم الاحتفالات



2. أقراط Sabbia من بوميلاتو Pomellato

لإطلالة عصرية وفاخرة، اختاري أقراط Sabbia بتصميمها الطويل الذي يناسب الوجوه الدائرية والبيضاوية. صُنعت الأقرات من الذهب الوردي والأبيض عيار 18 قيراطاً، ومرصعة بماسات سوداء وبنية وبيضاء بوزن إجمالي يقارب 14 قيراطاً.

[إقرأ المزيد](#)

يُعدّ الألماس الأسود من أندر أنواع الألماس وأكثرها جاذبية، إذ يتميز بلونه الداكن الذي يعكس الغموض والأناقة، ناتجاً عن وجود شوائب دقيقة تضيء عليه مظهراً فريداً. ومعظم أحجار الألماس الأسود غير شفافة وتتمتع بلمعان معدني، بينما قد تبدو بعضها شفافة قليلاً بلون بني أو أخضر داكن.

إذا كنتِ تبحثين عن إطلالة استثنائية لسهرات موسم الاحتفالات، فإن الأقرات المرصعة بالألماس الأسود تعد خياراً مثالياً. إليك 5 تصاميم مميزة وأفكار لتنسيقها مع إطلالتكِ:

1. أقراط Door Knocker من شاي Shay

الأقراط الحلقية الكلاسيكية تعد من التصاميم الخالدة التي لم تفقد جاذبيتها عبر العصور. اختاري تصميم Door Knocker من علامة Shay، المصنوع من الذهب عيار 18 قيراطاً ومرصعاً بماسات سوداء بوزن 9 قيراط.

تنسيق مثالي: ارتديها مع فستان ميدي أسود بأكتاف منسدلة وتوتورة ضيقة ذات شق جانبي صغير. أكملِي الإطلالة بحقيبة كلاتش مزينة بالكريستال الفضي، لتحصلي على إطلالة أنيقة تحبس الأنفاس.

عقود ذهبية فاخرة لتتألقي أكثر

إذا كنتِ تستعدين لحضور سهرة مميزة، فإن اختيار العقد المناسب سيضفي لمسة استثنائية على إطلالتكِ، لتصبدي محور الأنظار بأناقتكِ الترسية. فيما يلي نعرض مجموعة مختارة من أروع عقود الذهب التي قدمتها أبرز دور المجوهرات العالمية، لتختاري منها ما يناسب ذوقكِ.

عقد Tubogas Serpenti من Bulgari

يأتي هذا التصميم الأيقوني من مجموعة Serpenti الشهيرة لدار بلغاري، ليجسد الفخامة المتجددة. صُمم العقد على شكل أفعى من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً، حيث يرمز إلى التحول والقوة. يتميز تصميمه بمرونة استثنائية بفضل تقنية Tubogas، بينما تضيء الألماسات المرصوفة على رأس وذيل الأفعى بريقاً أخذاً. هذا العقد مثالي للنساء الباحثات عن الثقة والجاذبية.

عقد Clash de Cartier من Cartier

لإطلالة عصرية جريئة، يُعدّ عقد Clash de Cartier من الذهب الوردي خياراً مثالياً. بتصميم هندسي يُبرز رؤوساً تشبه الرصاصات الصغيرة، يضيء هذا العقد لمسة من الجرأة والتفرد. نسقيه مع فستان أحمر أو عباية برغندية، وأكملِي إطلالتكِ بمكياج سموكي لإطلالة تخطف الأنظار.



عقد Imperial Move من Messika

يُعيد عقد Imperial Move من ميسيك إحياء الفخامة الكلاسيكية بأسلوب عصري. صُمم العقد من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً على شكل ربطة عنق مبتكرة، يتزين بالألماس الأبيض المتناغم مع الذهب. ارتديه مع فستان أبيض بتصميم Off-Shoulder أو عباية مطرزة بتفاصيل كريستالية لإطلالة لا تُنسى.

عقد Classic من Yoko London

يبقى اللؤلؤ دائماً رمزاً للفخامة الكلاسيكية، وعقد Classic من يوكو لندن خير دليل على ذلك. بتصميمه المكون من طبقتين من اللؤلؤ الوردي المتناغم مع الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً، يُبرز هذا العقد جمالك الطبيعي بأسلوب راقٍ. ارتديه مع فستان بتصميم حورية البحر ولمسات مكياج وهدية ناعمة لإطلالة آسرة.

اختيار العقد المناسب سيمنحك لمسة من الفخامة والراقي في الاحتفال باليوم الوطني الإماراتي. اجعلي من هذه المناسبة فرصة للتألق بأسلوب استثنائي يبرز شخصيتكِ وأناقتكِ الفريدة، لتسحري القلوب بإطلالة لا تُنسى.



كأنك روح
جنات



SCAN ME

@lodjmaroc



موضة البناتيل اللامعة.. إطلالة جريئة وأنيقة لشتاء 2025



مع اقتراب موسم الشتاء، تبرز موضة البناتيل اللامعة كأحد الخيارات الأنيقة التي لا غنى عنها في خزانة كل امرأة عصرية. تمنح هذه الصيحة الإطلالات طابعاً استثنائياً يجمع بين الجاذبية والأنوثة، مما يجعلها مناسبة للمناسبات النهارية أو السهرات المسائية. في هذا المقال، نستعرض أبرز صيحات البناتيل اللامعة لتستوحي منها إطلالاتك المميزة.

البناتيل اللامعة الفضفاضة

تُعد البناتيل الفضفاضة اللامعة واحدة من أكثر الخيارات جرأة وتميزاً. على سبيل المثال، قدمت دار Giorgio Armani Privé تصاميم مذهلة بقماش ذهبي داكن وقصات فضفاضة لا تصل إلى الكاحل، مما يجعلها مثالية للإطلالات الكاجوال والشتوية. يمكن تنسيق هذه البناتيل مع قمصان مزخرفة ومعاطف طويلة للحصول على مظهر مميز ودافئ.

البناتيل اللامعة بحبيبات الباييت

إذا كنت تبحثين عن إطلالة براقة ومليئة بالأنوثة، فقدمت دار Shiatzy Chen بناتيل لامعة مزينة بحبيبات الباييت مع قصات واسعة ومريحة. يُمكنك ارتداؤها مع جاكيت قصيرة لامعة ذات تصميم أنيق وأكمام ضيقة، للحصول على إطلالة كاجوال لافتة ومميزة.

البناتيل اللامعة الفضية مع الزخرفات

تُضيف التصاميم الفضية المزخرفة بعداً راقياً ومبتكراً إلى صيحات الموضة. قدمت Giorgio Armani Privé تصاميم فضية مزينة بالزخارف الهندسية وحبيبات الستراس، مما يجعلها خياراً مثالياً للمناسبات المسائية. يمكن تنسيقها مع بلايزر قصيرة تصل إلى الخصر لإبراز القوام بأسلوب عصري.

البناتيل اللامعة بتدرجات الذهب

لإطلالة مميزة وساحرة، يمكنك اختيار البناتيل اللامعة بتدرجات ذهبية مثل تلك التي قدمتها Louis Vuitton. تتميز هذه البناتيل بتصاميم مريحة وواسعة مع زخارف هندسية تغطي كامل التصميم، يمكن تنسيقها مع جاكيت طويلة بسحاب أمامي وأكمام فضفاضة، مما يضيف مزيداً من الجاذبية إلى الإطلالة.

البدل الرسمية: خيار عصري وأنيق لإطلالات شتاء 2025

مع دخول موسم شتاء 2025، تبرز صيحة البدل الرسمية كأحد أبرز اتجاهات الموضة لهذا العام. تتنوع هذه الصيحة بين التصاميم الكلاسيكية والعصرية لتلائم مختلف الأنواع والمناسبات، بدءاً من الإطلالات اليومية الكاجوال شيك وصولاً إلى السهرات الفاخرة. في هذا المقال، نستعرض أبرز تصاميم البدل الرسمية التي تجمع بين الأناقة والدفء، مع نصائح لتنسيقها بما يناسب شخصيتك ومناسباتك.

الأقمشة الموسمية:

دفء وأناقة تأتي البدل الرسمية لهذا الشتاء بخامات شتوية فاخرة مثل التويد، المخمل، الجلد، والكشمير، ما يمنحها لمسة دافئة وفاخرة. على سبيل المثال، قدمت علامة Balmain بدلة رسمية من المخمل الأسود المزين بتطريزات باللون الأخضر الأميرالد، لتكون خياراً مثالياً لإطلالة شيك مليئة بالأناقة والغللمور. تناسب هذه التصاميم اللقاءات المميزة وتضيف لمسة من الفخامة إلى خزانة.

تصاميم عصرية للمرأة الجريئة

إذا كنتِ تبحثين عن إطلالة جريئة ومواكبة للموضة، فإن البدل الرسمية ذات القصات العصرية هي الخيار الأمثل. تميزت علامة Stella McCartney بتقديم بدلة رسمية بتصميم واسع (Oversized) يجمع بين العصرية والراحة، مما يجعلها مناسبة للإطلالات اليومية أو حتى المناسبات غير الرسمية. يمكنك تنسيق هذه البدل مع أكسسوارات بسيطة للحصول على مظهر أنيق وولفت.

التصاميم الكلاسيكية: أنيقة لا تنتهي

تظل البدل الرسمية الكلاسيكية خياراً لا يغيب عن ساحة الموضة. بألوان أساسية مثل الأبيض والأسود وتصاميم بسيطة وأنيقة، يمكنك ارتداء هذه البدل في مناسبات العمل أو الاجتماعات الرسمية. استوحي من إحدى الإطلالات التي ظهرت في Street Style، حيث اختيرت بدلة بيضاء بتصميم أنيق يعكس الثقة والاحترافية.



اقرأ المزيد



انضم إلى قناتنا على واتساب لتبقى
على اطلاع بأحدث الأخبار!



SCAN ME!

حزن ممزوج بفرح.. مهرجان مراكش يُكرم الراحلة نعيمة المشرقي وسط تصفيقات حارة لعمالقة السينما العالمية



SCAN ME



أشرف حكيمي يوثق جولته الليلية في شوارع
الدار البيضاء عبر "الطاكسي الصغير"



SCAN ME

@lodjmaroc



زودا .MA

درد

ضيفة برنامج
"موعد خاص"

رجاء بورحيم
حاكمة أندية الليونس الدولية

مهمتنا تركز
حول الأطفال
في وضعية
صعبة
وذوي الإعاقة

WATCH NOW



SCAN ME!

