

لويكاند

مجلة لودجي ميديا الأسبوعية



”بوحمرون“ يثير القلق في المغرب هل يتحول إلى وباء؟



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO

العدد 42 - يناير 2025

حياتنا

أسعار اللحوم والدجاج
والسمك ترتفع قبيل
رمضان.. والأسر تحت
وطأة الغلاء"

أخبار الأسبوع

تعميم خدمات جواز الشباب
على المستوى الوطني:
خطوة نحو دعم الشباب
المغربي

PASS JEUNES
ساهر
و فابور

Google Play
App Store

يحدث في آخر 24 ساعة



معرض

الافتتاحية	04
أخبار الأسبوع	06
حياتنا	12
صحتنا	18
فن وفكر	24
أناقة وجمال	30



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



تصريح الأسبوع

دد

إن الوضعية الحالية
لانتشار داء "بوحمرين"
لدى المغاربة يمكن أن
نطلق عليها وباء، إن
الوضعية هي "غير عادية"
منذ شتنبر 2023.

إن "هناك انتشارا واسعا
لـ"بوحمرين"، إذ منذ
شتنبر 2023 تم تسجيل
25 ألف حالة؛ في حين كنا
نسجل، في وقت سابق،
ثلاث إلى أربع حالات
سنويا".

محمد اليوبي
مدير مديرية علم الأوبئة
ومحاربة الأمراض

تعميم خدمات جواز الشباب على المستوى الوطني: خطوة نحو دعم الشباب المغربي

أعلن محمد المهدي بنسعيد، وزير الشباب والثقافة والتواصل، عن تعميم خدمات "جواز الشباب" على الصعيد الوطني، خلال حفل رسمي أقيم يوم الاثنين 20 يناير، بحضور عدد من الوزراء ورؤساء الجهات والمؤسسات والمقاولات العمومية.

نجاح المرحلة التجريبية وتمديدتها وطنياً وأوضح الوزير في كلمته أن الوزارة عملت على مدار ثلاث سنوات على بناء الثقة بين الشباب والمؤسسات، وتشجيع الشباب على تحقيق طموحاتهم من خلال ما أطلق عليه "الحلم المغربي". وحقق المشروع نجاحاً لافتاً خلال مرحلته التجريبية في جهة الرباط-سلا-القنيطرة، حيث بلغ عدد المسجلين 250 ألف شاب وشابة.

وأضاف بنسعيد أن الوزارة تستهدف الوصول إلى 2.6 مليون شاب بحلول عام 2026، من أصل 8.5 مليون شاب مستهدفين على المستوى الوطني. وأكد أن "جواز الشباب" يحمل أثراً اقتصادياً مهماً من خلال الخدمات التي يقدمها في مجالات متعددة، أبرزها القطاع البنكي، حيث يُسهل الجواز الولوج إلى الخدمات البنكية، مما يُمكن الشباب من تحسين مستوى معيشتهم واستغلال الفرص الاقتصادية المتاحة.



خدمات متعددة تشمل الرياضة والثقافة والنقل يشمل "جواز الشباب" حزمة من الخدمات التي تهدف إلى تحسين حياة الشباب المغربي، منها:

ولوج المنشآت الرياضية والثقافية والصحية.

الاستفادة من خدمات بنكية بطرق تفضيلية.

الدخول المجاني أو بتخفيضات إلى المآثر التاريخية والمتاحف والمواقع الأثرية.

تخفيضات في وسائل النقل.

وأصبحت هذه الخدمات متاحة لجميع الشباب المغاربة الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و30 سنة عبر تحميل التطبيق الخاص بـ "جواز الشباب" والتسجيل فيه. دعم اقتصادي واجتماعي للشباب المغربي

يمثل تعميم خدمات "جواز الشباب" خطوة استراتيجية لدعم الشباب المغربي وتحفيزهم على تحقيق إمكاناتهم الكاملة. كما يُعد المشروع جزءاً من رؤية وطنية أوسع لتعزيز دمج الشباب في التنمية الاقتصادية والاجتماعية للبلاد.

وأكد بنسعيد في ختام كلمته على أهمية المشروع كوسيلة لتعزيز الثقة بين الشباب والمؤسسات، وتمكينهم من المشاركة الفاعلة في بناء مستقبلهم ومجتمعهم.

طنجة تحتفي بافتتاح منشأة رياضية جديدة لعناصر الأمن

افتتحت ولاية أمن طنجة، قاعة رياضية متعددة التخصصات، ضمن جهودها المستمرة لتعزيز الخدمات الاجتماعية والرياضية الموجهة لمنخرطي مؤسسة محمد السادس للأعمال الاجتماعية لموظفي الأمن الوطني.

موقع متميز وتجهيزات حديثة

تم تدشين القاعة الرياضية الجديدة في حي بني مكادة بمدينة طنجة، وهي مجهزة بأحدث معدات اللياقة البدنية ومرافق متكاملة، بما في ذلك غرف لتبديل الملابس ومرافق صحية، بالإضافة إلى تقديم دروس متخصصة في رياضات الفنون الدفاعية.

تطوير شامل للبنية التحتية الأمنية

يأتي هذا المشروع كجزء من خطة واسعة تبنتها المديرية العامة للأمن الوطني خلال السنوات الأخيرة، تهدف إلى تحديث البنية التحتية للمرافق الشرطية، بما فيها المنشآت الرياضية. هذه المبادرات تسعى إلى توفير بيئة مدمجة تجمع بين العمل وتطوير المهارات الفكرية والبدنية لجميع عناصر الأمن الوطني.

تأثير إيجابي على عناصر الأمن والمجتمع

تشكل هذه القاعة إضافة نوعية للبنية الرياضية في طنجة، حيث ستستفيد منها العشرات من نساء ورجال الأمن، مما يعزز من جاهزيتهم البدنية والذهنية للقيام بواجباتهم. كما تعكس هذه الخطوة التزام المديرية العامة للأمن الوطني بتوفير خدمات اجتماعية ورياضية تليق بعناصرها، ما يعزز من رضاهم المهني ودورهم في خدمة المجتمع.

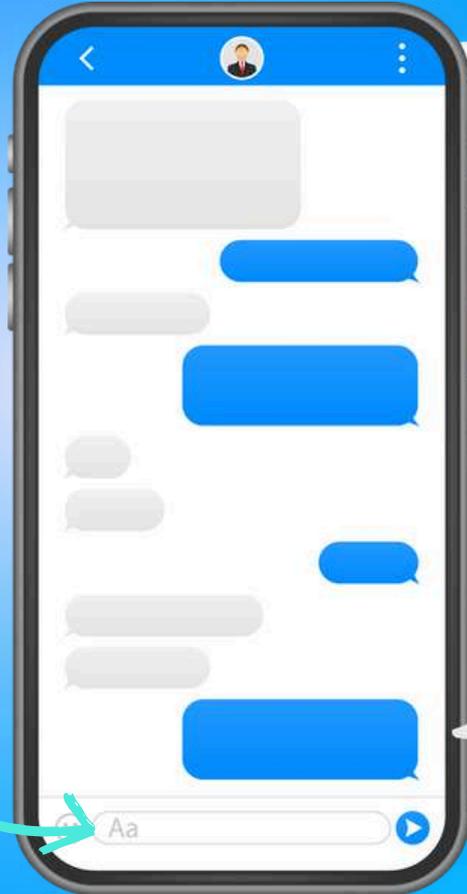
اقرأ المزيد



LODJ .MA

شات بوت

www.lodj.ma



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



SCAN ME

مغريبات يُواجهن الطرد من مطار دبي رغم استيفائهن الشروط

شهد مطار دبي خلال الأسبوع الماضي تكراراً لحوادث توقيف مغربيات عند وصولهن، حيث خضعن للاستجواب وتفتيش وثائقهن قبل أن تُمنعن من دخول الإمارات. ورغم حملهن للتأشيرات والوثائق الرسمية، تم إصدار قرارات بإعادتهن إلى المغرب، مما أثار موجة استياء واستغراب بين المسافرات.

قرار مفاجئ يُثير الجدل

بحسب ما أوردته يومية "الصباح" في عددها ليوم الأربعاء 22 يناير 2025، فإن السلطات الإماراتية، ممثلة في شرطة الحدود التابعة للهيئة الاتحادية للهوية والجنسية والجمارك وأمن المنافذ، اتخذت هذه الإجراءات دون تقديم أسباب واضحة. ورغم أن بعض المغربيات كن يحملن ما يُثبت أهداف سفرهن المشروعة، مثل العمل أو المشاركة في تكوين علمي ومهني، فإن السلطات تجاهلت هذه الوثائق واعتبرت قرارها لا رجعة فيه.



رواية متداولة تثير التساؤلات

تشير مصادر إلى أن هذه الإجراءات قد تكون مرتبطة بمنشور على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث ادّعت شابة مغربية تعرضها لاعتصام جماعي من قبل شخصيات معروفة أثناء وجودها في دبي. ورغم أن هذه الرواية لم تؤكد أي جهة رسمية، إلا أنها أثارت جدلاً واسعاً يُحتمل أن يكون له تأثير على القرارات الأخيرة.

الإجراءات القانونية تحت المجهر

يصف مراقبون هذه القرارات بأنها مخالفة لقانون دخول وإقامة الأجانب في الإمارات لسنة 2021. وتنص المادة العاشرة من هذا القانون على ضرورة وجود أسباب تتعلق بالمصلحة العامة أو مخالفة أحكام القانون لإلغاء التأشيرات، وهو ما يجعل الإجراء المفاجئ عرضة للنقد.

[اقرأ المزيد](#)

حموشي يستقبل المفتش العام للشرطة بالنيابة بوزارة الداخلية الباكستانية لتعزيز التعاون الأمني

استقبل عبد اللطيف حموشي، المدير العام للأمن الوطني ولمراقبة التراب الوطني، يوم الاثنين بالرباط، سلمان الشودي، المفتش العام للشرطة بالنيابة بوزارة الداخلية الباكستانية، الذي يقوم بزيارة عمل للمملكة المغربية على رأس وفد أمني رفيع المستوى.



وذكر بيان صادر عن المديرية العامة للأمن الوطني والمديرية العامة لمراقبة التراب الوطني أن المباحثات بين الجانبين تناولت سبل تعزيز التعاون الثنائي في المجال الأمني، مع التركيز على تطوير آليات جديدة للتنسيق المشترك، كما تم تسليط الضوء على الجهود المشتركة لمواجهة التحديات الأمنية المعاصرة، بما في ذلك مكافحة شبكات الهجرة غير الشرعية والاتجار بالبشر.

تقدير باكستاني للدور المغربي في عمليات الإنقاذ

استغل المسؤول الباكستاني هذه المناسبة لتوجيه شكره وامتنانه، باسم السلطات العليا في بلاده، إلى نظيرتها المغربية وكافة الجهات التي شاركت في عمليات الإنقاذ والتدخل عقب الحادث المأساوي الذي أودى بحياة عدد من المواطنين الباكستانيين إثر انقلاب قارب للهجرة السرية قرب سواحل الداخلة.

التصدي للإرهاب محور رئيسي للمباحثات

كما ناقش الطرفان أهمية تعزيز التعاون في مكافحة الإرهاب، في ظل التهديدات المتزايدة التي تواجه البلدين. وتم التأكيد على ضرورة تبادل الخبرات والمعلومات للتصدي للأنشطة الإرهابية، خاصة مع قربهما الجغرافي من مناطق تشهد نشاطا مكثفا لجماعات إرهابية تابعة لتنظيمي "القاعدة" و"داعش" شراكة استراتيجية لمحاربة الجريمة المنظمة.

وأكد البيان أن اللقاء شكل مناسبة لاستعراض آفاق الرفع من مستوى التعاون الأمني بين المغرب وباكستان، من خلال تبادل الممارسات الفضلى والمعلومات الأمنية لمواجهة التهديدات المشتركة. كما أبرزت الزيارة أهمية الشراكة الاستراتيجية بين البلدين في جهود محاربة الإرهاب والجريمة المنظمة العابرة للحدود.

[اقرأ المزيد](#)

أمريكي من أصل مغربي ينفذ عملية طعن في تل أبيب



شهدت مدينة تل أبيب عملية طعن خطيرة أسفرت عن إصابة 4 أشخاص، من بينهم اثنان في حالة حرجة. المنفذ، المدعو عبد العزيز قاضي (30 عامًا)، مغربي يحمل الجنسية الأمريكية، قُتل في مكان الحادث بعد أن أطلقت مواطنة إسرائيلية النار عليه بمسدسها الشخصي.

العملية أثارت جدلاً واسعاً حول الإجراءات الأمنية، حيث دخل المنفذ إلى إسرائيل في 18 يناير رغم توصيات مفتشي مطار بن غوريون بعدم السماح له بالدخول. وزير الداخلية الإسرائيلي دعا إلى تحقيق عاجل لاستخلاص العبر، مع تصاعد حالة التأهب الأمني في المنطقة.

سميرة المليزي مديرة جديدة للمكتبة الوطنية

صادق مجلس الحكومة، امس الخميس، على مقترحات تعيين في مناصب عليا طبقا للفصل 92 من الدستور، ومن ضمنها مقترح تعيين السيدة سميرة المليزي مديرة للمكتبة الوطنية للمملكة المغربية.

وقد راكمت السيدة سميرة المليزي مسيرة مهنية مشرفة حضيت خلالها بالاحترام وتقدير ومحبة أطر وموظفي قطاع الثقافة الذي قضت به معظم تجربتها الوظيفية.

فقبل تعيينها في المنصب الجديد، شغلت السيد المليزي منصب الكاتبة العامة لقطاع الثقافة ما بين سنة 2023 وسنة 2024، وقبل ذلك تدرجت في مناصب المسؤولية من إطار بمصلحة الصفقات والمسابقات بوزارة الثقافة ما بين سنتي 2000 و2006، إلى رئيسة لنفس المصلحة ما بين 2006 و2008، قبل أن تخوض تجربة قصيرة بوزارة الصيد البحري كإطار بالقسم المالي والمسابقي ما بين 2008 و2011،



لتعود إلى قطاع الثقافة رئيسة لمصلحة الصفقات والمسابقات ما بين 2011 و2017، قبل أن تشغل منصب رئيسة قسم الميزانية ما بين 2017 و2019، لتشغل بعد ذلك منصب مديرة الشؤون الإدارية والمالية بقطاع الثقافة ما بين 2019 و2023. ويذكر ان السيدة سميرة المليزي الحاصلة على الماجستير في الإدارة والتدقيق والجودة والصناعة والخدمة مشهود لها بالكفاءة والنزاهة والمتابعة والاجتهاد والتواضع.

ارتفاع أسعار القطناني في سوق الحبوب بالدار البيضاء وسط موجة برد قاسية

تشهد الأسواق المغربية، وخاصة سوق الحبوب والبقوليات بالدار البيضاء، ارتفاعاً ملحوظاً في أسعار القطناني الأكثر استهلاكاً، مثل العدس، الحمص، الفول، والفاصوليا. هذا الارتفاع يأتي في ظل موجة البرد القارس التي تزيد من الإقبال على هذه المنتجات الأساسية لتحضير أطباق دافئة تناسب فصل الشتاء.



عوامل متعددة وراء ارتفاع الأسعار يعزو التجار والمختصون هذا الارتفاع إلى عدة عوامل رئيسية، أبرزها زيادة الطلب بشكل يفوق العرض، إلى جانب التكاليف المتزايدة للاستيراد، وفرض ضريبة القيمة المضافة على بعض المواد المستوردة، مما رفع التكلفة النهائية على المستهلكين.

تصريحات التجار: العدس والحمص الأكثر تأثراً

أوضح عزيز وتيق، أمين سوق الحبوب بالدار البيضاء، أن أسعار العدس الكندي تتراوح حالياً بين 12.50 و12.80 درهم للكيلوغرام الواحد، مع توقعات بزيادات إضافية مع اقتراب شهر رمضان، حيث يرتفع الاستهلاك بشكل ملحوظ خلال هذه الفترة.

فيما شهد الحمص ارتفاعاً بمقدار 2 إلى 3 دراهم، مع توقعات بمزيد من الزيادات في الأسابيع المقبلة. أما الفول، فقد ارتفع سعره بشكل طفيف من 10 إلى 10.50 دراهم، بينما زادت أسعار الفاصوليا بنحو 80 سنتيماً إلى درهم واحد.

العدس الأحمر يسجل أكبر ارتفاع

أشار المتحدث نفسه إلى أن العدس الأحمر عرف ارتفاعاً حاداً، حيث قفز سعره من 10.50 دراهم إلى 15 درهماً. ويعود ذلك إلى ارتفاع الطلب بالإضافة إلى تأثير الضريبة المفروضة على الواردات.

تفاوت تأثير الزيادات على الأنواع المختلفة

رغم هذه الزيادات، أشار بعض التجار إلى أن أسعار بعض المنتجات، مثل الفاصوليا المحلية والمستوردة من مصر، ظلت مستقرة نسبياً بسبب انخفاض الطلب عليها مقارنة بأنواع أخرى.

اقرأ المزيد



الابتدائية بمدينة الرباط، اليوم الأربعاء، حكمًا يقضي ببراءة 27 طالبًا للطب والصيدلة كانوا متابعين في حالة سراح، من التهم الموجهة إليهم. وفقًا لمصدر من التنسيق الوطنية لطلبة الطب، فإن التهم شملت العصيان، المشاركة في تجمهر غير مسلح، وعدم الانسحاب منه بعد توجيه الإنذارات القانونية. اعتقال الطلبة جاء على خلفية مشاركتهم في مسيرات احتجاجية سلمية، ما أثار موجة من الانتقادات من طرف نشطاء، الذين طالبوا بإسقاط المحاكمات منذ البداية، مؤكدين على حقهم في التعبير السلمي عن مطالبهم.



SCAN ME

أسعار اللحوم والدجاج والسّمك ترتفع قبيل رمضان.. والأسر تحت وطأة الغلاء



تعاني الأسواق المغربية من موجة غلاء تجتاح الموائد وتُثقل كاهل الأسر، حيث تصاعدت أسعار اللحوم والأسماك والدجاج لمستويات تعجز جيوب المستهلكين عن اللطاق بها. هذه المنتجات، التي كانت تُعتبر الملاذ الغذائي لمختلف الطبقات، تحوّلت إلى عبء ثَقِيل ينضاف على واقع اقتصادي منهك.

فيما يتعلق باللحوم الحمراء، ورغم الانخفاض المسجل في المجازر الكبرى والجملة بفضل تدفق واردات جديدة، إلا أن الأسعار لدى الجزائريين لم تنزح، لتبقى مرتفعة بشكل يعكس هوامش ربح مبالغ فيها.

في بعض المدن، تصل أسعار الكيلوغرام الواحد إلى 130 درهماً، رغم تراجع أسعار الجملة إلى ما بين 70 و87 درهماً. هذا الوضع يبرز انعدام توازن السوق، حيث تتحكم أطراف محدودة في حركة الأسعار دون مراعاة للقدرة الشرائية للمواطنين.

أما أسعار الدجاج، فقد شهدت ارتفاعاً جنونياً هي الأخرى، ليصل سعر الكيلوغرام إلى 30 درهماً، نتيجة أزمات متعددة تواجه الضيعات المنتجة. ارتفاع كلفة الكتاكيت من درهمنين إلى 13 درهماً، إلى جانب زيادة أسعار العلف والمواد الأولية، أضحت كالأصفاذ التي تكبل المنتجين وتدفع العديد منهم إلى إغلاق ضيعاتهم، ومع قرب شهر رمضان، الذي يزداد فيه الطلب، يخشى أن يتحول هذا الغلاء إلى كابوس للأسر محدودة الدخل.

الأسماك التي كانت تُعرف بـ "زاد الفقراء" هي الأخرى لم تسلم من موجة الغلاء، حيث تجاوز سعر السردين، رمز البساطة الغذائية، 25 درهماً للكيلوغرام. العوامل الطبيعية مثل وفرة سمك الإسقمري وتأثيرها على تكاثر السردين، إلى جانب الممارسات الاحتكارية، ساهمت في تقليص العرض وزيادة الأسعار. في الوقت ذاته، يحقق تصدير المغرب لكميات ضخمة من ثروته السمكية أرباحاً هائلة، فيما يجد المواطن المحلي نفسه متفريجاً على ثروته تُصَدَّر بعيداً عن متناول يده.

هذا الوضع يدق ناقوس الخطر، ويستدعي مراجعة جذرية للسياسات الاقتصادية. تنظيم الأسواق، تعزيز الرقابة، ودعم المنتجين بأساليب تضمن خفض التكاليف أصبحت ضرورات ملحة. كما يتطلب الأمر إرادة سياسية لتوجيه الثروة الوطنية نحو خدمة المواطنين، بدلاً من تحويلها إلى مكاسب خارجية، مع دراسات شاملة لاحتياجات السوق المحلي، لتعيد للمواطن المغربي حقه في منتجات بلاده دون أن تُحرقه نيران الأسعار.



78 ألف محاولة



تمكن المغرب خلال عام 2024 من تحقيق إنجازات ملموسة في مواجهة ظاهرة الهجرة غير النظامية، حيث أجببت السلطات 78,685 محاولة للهجرة غير القانونية، وجرى تفكيك 332 شبكة للاتجار بالبشر. هذا النجاح يعكس فعالية أنظمة المراقبة المتطورة التي يعتمدها المغرب لحماية حدوده وسواحله، ما يجعل منه شريكاً أساسياً في تعزيز الأمن الإقليمي ومواجهة تحديات الهجرة العابرة للحدود

تدابير استباقية لمواجهة موجة البرد تستهدف 1000 أسرة بإقليم فجيج

شهد مقر عمالة إقليم فجيج ببوعرفة، يوم أمس الاثنين، انعقاد اجتماع تنسيقي خصص لدراسة التدابير الاستباقية لمواجهة موجة البرد القارس التي يشهدها فصل الشتاء الجاري.

للجتماع، الذي ترأسه عامل إقليم فجيج، محمد ضرهم، يأتي في إطار تنفيذ التعليمات الملكية السامية التي تهدف إلى اتخاذ الإجراءات العاجلة لدعم الساكنة المتضررة من الظروف المناخية القاسية، وضمان سلامتها وكرامتها خلال هذه الفترة.

تعبئة شاملة لحماية الساكنة أكد العامل، في كلمته خلال اللقاء، أن هذا الاجتماع يندرج في إطار التعبئة الشاملة التي تنفذها اللجنة الإقليمية لليقظة، والتي تم إنشاؤها لتفعيل المخطط الإقليمي للتخفيف من آثار موجة البرد. وشدد على أهمية تعزيز الجاهزية لدى الفرق الميدانية، لضمان التدخل الفوري والسريع عند الحاجة، ومتابعة تنفيذ الإجراءات المتخذة بشكل فعال.



استهداف 1000 أسرة في خمس جماعات

تم خلال الاجتماع استعراض التدابير المتخذة لتقديم الدعم اللازم لنحو 1000 أسرة، موزعة على 11 دواراً في خمس جماعات: تالسينت، بومريم، معتركة، تندرارة، وبني كيل. وأكد ممثلو القطاعات المعنية على التعبئة الكاملة للموارد البشرية والوسائل اللوجستية لضمان تقديم المساعدة الضرورية للساكنة المتضررة.

[اقرأ المزيد](#)



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا



وزارة التربية الوطنية تطلق مسابقة وطنية لمحاربة التدخين

أعلنت وزارة التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة عن انطلاق منافسة وطنية للأندية الصحية المخصصة لمحاربة التدخين في المؤسسات التعليمية، برسم الموسم الدراسي 2024/2025. يهدف هذا البرنامج، الذي يندرج ضمن مشروع "إعداديات وثانويات بدون تدخين"، إلى خلق بيئة مدرسية خالية من التدخين وتعزيز السلوكيات الصحية بين التلاميذ

في مذكرة موجهة للأكاديميات الجهوية، أوضحت الوزارة أن هذه المبادرة تأتي تنفيذاً للالتزامات خارطة الطريق وبرنامج الشراكة بين وزارتي التربية الوطنية والصحة، بدعم من مؤسسة لالة سلمى للوقاية وعلاج السرطان، وتحضيراً للتحفال باليوم العالمي للتدخين في 31 ماي.

المسابقة تستهدف الأندية الصحية بمؤسسات التعليم الإعدادي والثانوي على المستوى الوطني، وتعمل على تعزيز روح الابتكار والمنافسة الإيجابية بين المؤسسات، وتشجع الأندية على إعداد خطط عمل شاملة لمكافحة التدخين تشمل مشاركة التلاميذ والنظر التربوية وجمعيات المجتمع المدني.

شروط المشاركة تشمل إعداد برامج عمل سنوية مدمجة ضمن مشاريع المؤسسة، وتنوع الأنشطة بما يتماشى مع الشعار السنوي لمنظمة الصحة العالمية، بالإضافة إلى إنتاج وسائل تواصلية مبتكرة تخاطب الفئات المستهدفة بشكل مباشر.



المنافسة تمر بمراحل تنظيمية تبدأ على المستوى الإقليمي، حيث يتم اختيار ثلاثة أندية من كل سلك تعليمي، ثم ترتقي إلى مستوى جهوي لاختيار ناديين متميزين، قبل أن يتم تحديد الفائزين على المستوى الوطني بواسطة لجنة مركزية.

لتحفيز المشاركة، ستُمنح جوائز وشهادات تقديرية للأندية المتفوقة إقليمياً وجهوياً، فيما يحصل الناديين الفائزان وطنياً على تجهيزات تقنية ولوجستية لدعم أنشطتهما في مجال التوعية الصحية.

المغاربة يخصصون 500 درهم شهرياً للملابس: موسم التخفيضات يعيد التوازن للمستهلكين

تعج واجهات المحلات التجارية في المغرب بلافتات التخفيضات مع الأسبوع الثالث من يناير الجاري، عقب عروض "بلاك فرايدي" في نوفمبر الماضي وعروض نهاية العام. ورغم تقارب الفترات الزمنية للتخفيضات، لا تزال هذه العروض تحظى بإقبال كبير من المستهلكين، وفقاً لتقرير نشرته يومية "الصباح" يوم الأربعاء 22 يناير 2025.

شغف بالبحث عن التخفيضات

شهدت ثقافة التسوق في المغرب تغيراً ملحوظاً، حيث أصبح العديد من الأشخاص متخصصين في تتبع التخفيضات، سواء لشراء الملابس الجاهزة أو منتجات أخرى. المثير للاهتمام أن بعض هؤلاء يتخذون من هذه الفرص مصدراً للدخل، من خلال إعادة بيع المشتريات عبر منصات التواصل الاجتماعي، وتحقيق أرباح إضافية.

زيادة الإنفاق الشهري: 500 درهم للملابس

أظهرت الأبحاث أن متوسط إنفاق الفرد المغربي ارتفع بنسبة 50% خلال العامين الأخيرين، إذ انتقل من 8280 درهماً سنوياً إلى أكثر من 19 ألف درهم. ومن بين هذه النفقات، يخصص المغاربة 500 درهم شهرياً لشراء الملابس، مع تنظيم ميزانيات منتظمة لتلبية احتياجات التسوق ومواكبة أحدث صيحات الموضة.

الإقبال الكبير على المراكز التجارية

تشهد المراكز التجارية الكبرى إقبالاً لافتاً خلال أيام الأسبوع، يتضاعف في نهايات الأسبوع بفعل التخفيضات المغرية. وتتنوع العروض المقدمة لتناسب مختلف الفئات الاجتماعية، ما يعزز من جاذبية هذه المراكز باعتبارها وجهة تسوق رئيسية.

وقد عملت العديد من المساحات التجارية على تقديم خدمات متكاملة، مثل توفير ممثلين لشركات التمويل داخل هذه المراكز، لتقديم تسهيلات للراغبين في اقتناء منتجات متنوعة.

اقرأ المزيد

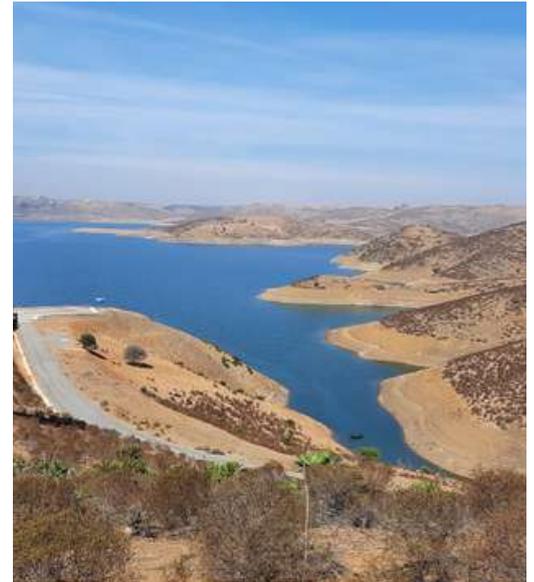
تحذيرات أممية : المغرب يواجه نقصاً حاداً في المياه وتأثيرات مناخية خطيرة

كشفت تقرير حديث صادر عن المرصد العالمي للمياه لعام 2024، التابع لمكتب الأمم المتحدة للحد من مخاطر الكوارث، عن أزمة مائية متفاقمة تواجهها المملكة المغربية، حيث أظهر أن البلاد سجلت أحد أدنى مستويات المياه السطحية على مستوى القارة الإفريقية. ووفقاً للتقرير، فإن هذه الأزمة لم تقتصر على نقص الموارد المائية فحسب، بل تفاقمت بفعل عدد قياسي من أيام الصقيع التي أثرت بشكل كبير على الإنتاج الزراعي، مهددة الأمن الغذائي للسكان

وأوضح التقرير أن المغرب شهد في العام الماضي تراجعاً ملحوظاً في مستويات المياه السطحية، ليكون ضمن 15 دولة إفريقية تعاني من هذه الظاهرة، وهو مؤشر واضح على تصاعد الضغوط الناتجة عن تغير المناخ. منصة "الماء ديانا" أكدت بدورها أن هذا الوضع يعكس تحديات بيئية خطيرة، تتطلب تضامناً الجهود المحلية والدولية لمواجهة التأثيرات السلبية للتغيرات المناخية.

علوة على ذلك، أدرج المغرب في قائمة الدول الثماني عالمياً التي سجلت أدنى مستويات لمؤشر الغطاء النباتي لعام 2024، وهو ما يعكس حجم الضرر الذي لحق بالنظم البيئية نتيجة الجفاف والصقيع. كما كان ضمن 11 دولة سجلت تراجعاً حاداً في توازن المياه الجوفية، مما يضع البلاد أمام تحديات متزايدة تتعلق بالحفاظ على الموارد الطبيعية الأساسية. التقرير أبرز أن هذه الظواهر المناخية المتطرفة، بما فيها الفيضانات الشديدة والجفاف الطويل، أصبحت تشكل تهديداً مباشراً للمجتمعات والبنية التحتية والنظم البيئية. هذه التغيرات المناخية لم تؤثر فقط على وفرة المياه، بل امتدت آثارها لتطال الاستقرار الاقتصادي والاجتماعي للمجتمعات، مما يضع المغرب أمام ضرورة وضع خطط استراتيجية عاجلة للتكيف مع هذه التحديات...

اقرأ المزيد





دخلت سجن صيدنايا ومصنع المخدرات في سوريا (الأقذر والأكثر وحشية بالعالم)



SCAN ME

فوائد النوم العميق للصحة الجسدية والنفسية: ضرورة لا غنى عنها



يجمع الأطباء على أن النوم الجيد والعميق هو مفتاح صحة سليمة، إذ يساعد الجسم على التخلص من السموم والنفائات المتراكمة ويعزز التعافي الجسدي والفكري والنفسي. في هذا المقال، نسلط الضوء على أهمية النوم العميق وفوائده المذهلة.

ما هو النوم العميق ولماذا هو مهم؟

يقع النوم العميق ضمن مرحلة "نوم الموجة البطيئة"، وهي المرحلة الأكثر أهمية خلال الليل. في هذه المرحلة، تتباطأ بعض وظائف الجسم مثل التنفس وضغط الدم، بينما تنشط وظائف أخرى كالتعافي وتجديد الخلايا. وفقاً لـ Medecin Direct، يلعب النوم العميق دوراً حاسماً في تعزيز نمو الجسم، تقوية المناعة، وتحسين وظائف الدماغ.

فوائد النوم العميق

1. التعافي الجسدي والنفسي

النوم العميق يساعد في استعادة النشاط بعد يوم شاق، حيث يخزن الدماغ الطاقة اللازمة لليوم التالي. بالنسبة للأطفال، تعد هذه المرحلة أساسية لإنتاج هرمونات النمو التي تساهم في نموهم الصحي.

2. تقوية الذاكرة

أثناء النوم العميق، يعيد الدماغ ترتيب المعلومات اليومية، مما يرسخ الذكريات ويعزز التعلم. كما يتم التخلص من السموم، مثل بروتين بيتا أميلويد المرتبط بمرض الزهايمر، مما يحمي الدماغ من الأمراض العصبية.

3. دعم الجهاز المناعي

النوم الجيد يعزز إنتاج هرمونات المناعة التي تقاوم العدوى، ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري من النوع الثاني. النوم الكافي ضروري أيضاً للشفاء السريع عند المرض.

4. تجديد الخلايا وإصلاح الأنسجة

أثناء النوم العميق، تتجدد خلايا الجلد والعضلات والعظام بمعدل أسرع. إفراز هرمون النمو خلال هذه المرحلة يساهم في شفاء الجروح وإصلاح الأنسجة التالفة.

5. زيادة الكفاءة والنشاط الفكري

يؤدي نقص النوم إلى انخفاض الأداء الذهني والجسدي، بينما يساهم النوم العميق في تحسين التركيز وزيادة الإنتاجية. وقد أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يحصلون على قسط كافٍ من النوم العميق يحققون أداءً دراسياً أفضل، كما يتمتع البالغون بكفاءة أعلى في العمل.

6. تحسين الحالة المزاجية

قلة النوم ترتبط بتقلبات المزاج وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب أو فرط النشاط. النوم العميق يمنح الجسم والذهن فرصة للراحة، مما يحسن الحالة النفسية.



كيف تحسن جودة النوم العميق؟

ممارسة الرياضة: يمكن أن تساهم التمارين الرياضية خلال فترة بعد الظهر في تحسين جودة النوم، بشرط أن تُمارس قبل 3 ساعات من النوم. تجنب الأدوية المنومة: على الرغم من توفر أقراص منومة، فإنها ليست حلاً دائماً للنوم العميق، وقد تؤدي إلى تأثيرات جانبية. اتباع نظام حياة صحي: تجنب الكافيين قبل النوم، والتزم بروتين نوم منتظم للحصول على أفضل النتائج.

النوم العميق ليس رفاهية

النوم العميق ضرورة حيوية للجسم والعقل. من خلال العناية بجودة النوم، يمكننا تحسين صحتنا العامة ومواجهة تحديات الحياة بطاقة متجددة. لذا، اجعل النوم العميق أولوية لتحقيق حياة صحية ومتوازنة.

أزمة الطاكسيات والنقل عبر التطبيقات: ملحين عبد المجيد يفجر حقائق لأول مرة.. حادثة الدبلوماسي الروسي



SCAN ME

العلاقة بين الصحة النفسية والسلوك الغذائي

الاضطرابات النفسية تسبب تغيرات في الشهية. بعض الأشخاص يفقدون شهيتهم تحت الضغط، بينما يتجه آخرون لتناول الأطعمة عالية السعرات كآلية للتغلب على التوتر. وفقاً لمجلة *Journal of Obesity*، يؤدي الإجهاد المزمن إلى زيادة هرمون الكورتيزول، مما يعزز الرغبة في تناول الدهون والسكريات.

الكسل وقلة الحركة

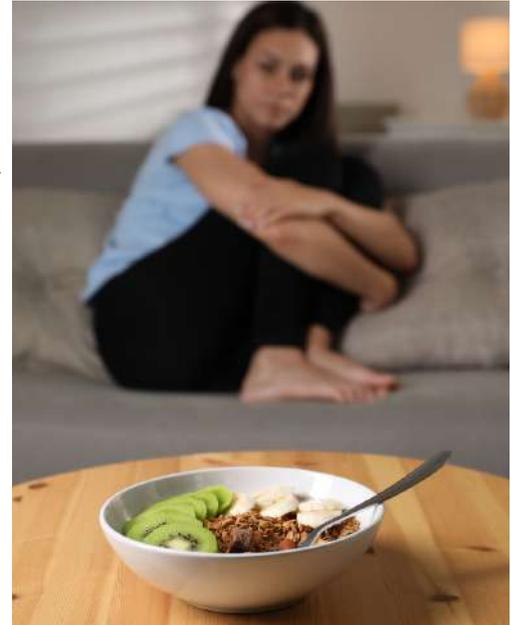
الاكتئاب والتوتر يسببان انخفاض مستويات الطاقة والدافع لممارسة الرياضة. هذا ما أكدت عليه مجلة *American Journal of Psychiatry*، حيث يرتبط الاكتئاب بانخفاض هرموني السيروتونين والدوبامين، مما يؤدي إلى قلة النشاط البدني. الرياضة، في المقابل، تحفز إفراز الإندورفينات التي تحسن المزاج وتقلل التوتر، ما يساعد في إنقاص الوزن.

اضطراب عملية الأيض

الصحة النفسية تؤثر أيضاً على الأيض. الإجهاد النفسي يؤدي إلى تباطؤ معدل الحرق بسبب تأثيره على الغدة الكظرية وإفراز هرمونات التوتر. الدراسات تشير إلى أن التوتر المزمن يبطئ عملية الأيض، مما يجعل فقدان الوزن أكثر صعوبة. طرق تحسين الصحة النفسية لفقدان الوزن

العلاج النفسي

العلاج السلوكي المعرفي يُعد من أكثر الوسائل فعالية لتحسين الصحة النفسية. يعمل هذا النوع من العلاج على تغيير التفكير السلبي وتعزيز العادات الصحية، مما يدعم فقدان الوزن بشكل مستدام.



[اقرأ المزيد](#)

الغيوبة الكبدية: الأسباب، الأعراض، والعلاج

الغيوبة الكبدية هي حالة مرضية خطيرة تنتج عن تراكم السموم في الجسم، وخاصة الأمونيا، نتيجة فشل الكبد في أداء وظيفته الأساسية المتمثلة في تنقية الدم من المواد السامة. تُعد هذه الحالة من المضاعفات الشائعة في مرضى تليف الكبد، وتتطلب تدخلاً طبياً عاجلاً لتجنب تفاقمها.

أسباب الغيوبة الكبدية

وفقاً لمجلة *Cleveland Clinic*، تحدث الغيوبة الكبدية عندما يعجز الكبد عن تنقية الدم من السموم. الأسباب الرئيسية تشمل: تليف الكبد: السبب الأكثر شيوعاً، حيث يؤدي إلى تدهور وظائف الكبد. العوامل المحفزة: مثل النزيف المعوي، العدوى البكتيرية، الجفاف الشديد، الإفراط في تناول البروتينات، واستخدام بعض الأدوية مثل المهدئات. الأعراض الأولية للغيوبة الكبدية تتراوح أعراض الغيوبة الكبدية من خفيفة إلى شديدة، وقد تتطور تدريجياً. حسب مجلة *British Liver Trust*، تشمل الأعراض المبكرة:

اضطراب في المزاج.

ضعف التركيز والدرتبات.

اضطرابات النوم.

رعشة اليدين.

إذا لم يُعالج المريض، قد تتفاقم الحالة إلى فقدان الوعي الكامل، مما يتطلب تدخلاً طبياً فوراً.

[اقرأ المزيد](#)



دنيا بوظازوت تعبر عن استيائها من تسريب مشهد من مسلسلها الرمضاني "الدم المشروك"

أعربت الفنانة المغربية دنيا بوظازوت عن انزعاجها الكبير بعد تسريب مقطع من مسلسلها الرمضاني المرتقب "الدم المشروك"، والذي كشف عن تفاصيل شخصيتها في العمل قبل موعد العرض الرسمي. وأكدت بوظازوت أن هذا التسريب أثار استياءها، حيث كانت تأمل أن يتم الكشف عن الشخصية بطريقة تليق بجهود فريق العمل، وفي الوقت المناسب. ووصفت هذا التصرف بـ"غير الاحترافي"، قائلة: "عندما تصبح الاحترافية بدون معنى فهنيئاً لنا، تا واحد ما يبقى يقول ليا ما تصويريش مع الناس باش متحرقيش اللوك".





أخطاء شائعة يجب تجنبها عند ممارسة الرياضة

تعتبر ممارسة الرياضة جزءًا أساسيًا من نمط الحياة الصحي، لكنها قد تصبح عبئًا على الصحة إذا اقترنت ببعض الأخطاء الشائعة. الدكتورة نيفين بشير، أستاذة في علم التغذية وخبيرة بالكيمياء العضوية والهندسة الغذائية، تسلط الضوء على أبرز هذه الأخطاء التي قد تؤثر سلبًا على الأداء الرياضي وتعرض الجسم للإصابات.

1. التغذية السليمة قبل التمارين

تلعب التغذية السليمة دورًا رئيسيًا في تعزيز الأداء الرياضي والتعافي العضلي. من الضروري تناول وجبات متوازنة تحتوي على البروتينات والكربوهيدرات والدهون الصحية قبل ممارسة الرياضة. تجنب تناول وجبات دسمة أو المنبهات مباشرة قبل التمرين؛ لأن عملية الهضم تحتاج إلى وقت كافٍ مما يقلل من احتمال الإصابة بعسر الهضم. كذلك، شرب كميات كافية من الماء أمر لا غنى عنه للحفاظ على ترطيب الجسم.

2. الإحماء الكافي

الإحماء قبل التمارين ليس مجرد خطوة اختيارية؛ بل هو ضرورة لزيادة تدفق الدم إلى العضلات وتحسين مرونتها. يمكن أن يشمل الإحماء الجري الخفيف أو تمارين التمدد وتحريك المفاصل، مما يقلل من خطر الإصابات ويحسن الأداء.

3. الإفراط في التمارين

ممارسة التمارين المكثفة دون أخذ فترات راحة كافية قد تؤدي إلى الإجهاد العضلي والإصابات، من المهم تخصيص يوم أو يومين للراحة أسبوعيًا، وتجنب تكرار التمارين الشديدة يوميًا دون تنويع الأنشطة الرياضية.

4. اختيار الوزن الصحيح

استخدام وزن غير مناسب أثناء التمارين يؤدي إما إلى عدم تحقيق النتائج المرجوة أو إلى التعرض للإصابات. الوزن المثالي هو الذي يسمح لك بإكمال التمارين بصعوبة مع الحفاظ على التقنية الصحيحة.

5. تجاهل تقنيات التنفس

التنفس السليم خلال التمارين يساعد على تحسين الأداء الرياضي وزيادة تدفق الأكسجين إلى العضلات. التنفس ببطء وعمق من خلال الأنف والزفير عبر الفم يساهم في تقليل التعب وتحسين التركيز.

دراسة جديدة : فيتامين ك2 يقلل من تقلصات الساق الليلية لدى كبار السن

على الرغم من ارتباط هرمون التستوستيرون بالرجال كهرمون ذكورة، إلا أنه يُعدّ أحد الهرمونات الأساسية في جسم المرأة، ويلعب دورًا حيويًا في تعزيز وظائف مثل بناء العضلات والحفاظ على صحة العظام. مع ذلك، فإن ارتفاع مستوياته عن المعدلات الطبيعية لدى النساء يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية وظواهر مزعجة. في هذا المقال، سنتناول أسباب ارتفاع هرمون التستوستيرون، أعراضه، وتأثيره على الصحة، بالإضافة إلى أبرز طرق العلاج.

ما هو هرمون التستوستيرون؟

التستوستيرون هو هرمون ينتج في المبايض والغدد الكظرية لدى النساء، ويُعدّ ضروريًا للحفاظ على توازن الهرمونات والوظائف الجسدية الطبيعية. لكن ارتفاعه يمكن أن يؤثر على المظهر الخارجي والصحة العامة بشكل كبير.

أسباب ارتفاع هرمون التستوستيرون عند النساء

متلازمة تكيس المبايض (PCOS):

تُعدّ السبب الأكثر شيوعًا لارتفاع التستوستيرون. تؤدي هذه المتلازمة إلى خلل في إنتاج الهرمونات، مما يسبب مشكلات مثل زيادة نمو الشعر وحب الشباب. مشكلات الغدد الكظرية:

تؤدي اضطرابات الغدد الكظرية، مثل تضخم الغدة الكظرية الخلقى، إلى زيادة إنتاج الهرمونات الذكورية.

أورام المبايض أو الغدد الكظرية:

قد تسبب الأورام النادرة في هذه المناطق ارتفاعًا كبيرًا في مستوى التستوستيرون...



[اقرأ المزيد](#)

أشاد وزير العدل الفرنسي، جيرالد دارمانان، بالتنسيق الأمني المتميز مع المملكة المغربية، الذي أسفر عن توقيف أحد أخطر تجار المخدرات الفرنسيين وزعيم مافيا "مارسيليا يودا"، المعروف بلقب "القط"، وبدء إجراءات تسليمه إلى فرنسا.

تم توقيف المواطن الفرنسي، فيليكس بينغي، البالغ من العمر 34 سنة، في مدينة الدار البيضاء بعد عملية أمنية دقيقة نفذتها المديرية العامة للأمن الوطني في مارس 2024. العملية شملت رصدًا مكثفًا لجميع المواقع المحتملة لاختبائه في عدة مدن مغربية.



يُعتبر سمك السردين من أهم العناصر الغذائية في النظام الغذائي المغربي، حيث يُشكل خيارًا شائعًا بسبب قيمته الغذائية العالية وسعره المعتدل، خاصة لدى الأسر ذات الدخل المحدود. إلا أن هذا المصدر الغذائي الحيوي بات اليوم عبئًا اقتصاديًا على الكثير من المواطنين، بعد أن قفزت أسعاره إلى مستويات تتراوح بين 25 و30 درهمًا للكيلوغرام الواحد، مما أثار استياء الأسواق المغربية.

التفاصيل <https://tinyurl.com/8fny5tk6>

TOP & FLOP

افتتاح ملحقة للمعهد الوطني للفنون الجميلة بأكادير لتعزيز المشهد الثقافي والفني



شهدت مدينة أكادير، افتتاح ملحقة جديدة للمعهد الوطني للفنون الجميلة، وذلك خلال حفل رسمي حضره وفد حكومي. يأتي هذا المشروع في إطار تعزيز البنية الثقافية والفنية بالمدينة، بفضل شراكة بين وزارة الشباب والثقافة والتواصل وجماعة أكادير، باستثمار إجمالي بلغ 16 مليون درهم.

زيادة الطاقة الاستيعابية وتنوع التكوين

تم تأهيل الملحقة الجديدة لرفع الطاقة الاستيعابية للمعهد إلى 80 طالباً في الموسم الدراسي 2025-2026. وستتيح المؤسسة الفرصة للطلبة للالتحاق بثلاث شعب أساسية ضمن سلك الإجازة، تشمل: الفنون التشكيلية / التصميم والمجتمع / فنون السرد البصري

دعم الصناعة الثقافية الوطنية

أشاد وزير الشباب والثقافة والتواصل، السيد محمد مهدي بنسعيد، بالدور الذي تلعبه هذه الملحقة في تعزيز شبكة المؤسسات الفنية بالمغرب. وأكد أن المعهد الوطني للفنون التشكيلية يُعد ركيزة أساسية في النهوض بالصناعة الثقافية الوطنية، من خلال تكوين موارد بشرية مؤهلة لدعم هذا القطاع الحيوي.

وأضاف الوزير أن ملحقة أكادير تُعتبر إضافة هامة إلى الملحقتين القائميتين في كل من وجدة وسلا، في إطار استراتيجية الوزارة لتوسيع التكوين الفني عبر مختلف جهات المملكة.

فضاءات للإبداع ومحيط محفز

شملت زيارة الوفد الرسمي جولة في حديقة عبد الرحمن اليوسفي، الواقعة بالقرب من الملحقة الجديدة.

تُشكل هذه الحديقة فضاءً مميزاً للإبداع بالنسبة لطلبة المعهد، مما يعزز من بيئة التكوين الفني في أكادير ويُسهم في دعم المواهب الناشئة

مستقبل واعد للفنون بأكادير

يُتوقع أن تُسهم هذه الملحقة في تعزيز المشهد الثقافي والفني بمدينة أكادير ووجهة سوس ماسة، من خلال توفير تكوين أكاديمي عالي الجودة وتشجيع الإبداع الفني بين الشباب.

وتُعد هذه الخطوة دليلاً على التزام المغرب بتطوير الفنون وتعزيز دورها في بناء ثقافة معاصرة ومتجددة تُواكب التطورات العالمية.

سعد لمجرد يشعل مواقع التواصل بأغنيته الخليجية الجديدة "علي ما بيدو"

أطلق الفنان المغربي سعد لمجرد، مساء الأربعاء 22 يناير، أغنيته الجديدة باللهجة الخليجية بعنوان "علي ما بيدو"، والتي أصبحت متاحة على قناته الرسمية عبر موقع يوتيوب. وقد حققت الأغنية نجاحاً باهراً منذ اللحظات الأولى لإصدارها، حيث تجاوزت مشاهداتها حاجز 200 ألف خلال الساعات الأولى فقط، لتدخل سريعاً قائمة الأكثر تداولاً في الموسيقى، محتلة المرتبة الثالثة.

إعلان رسمي وتفاعل جماهيري سعد لمجرد أعلن عن إطلاق الأغنية عبر حسابه الرسمي على إنستغرام، حيث شارك تدوينة كتب فيها: "أغنية 'علي ما بيدو' أصبحت متوفرة الآن على يوتيوب! استمعوا إليها الآن واستمتعوا باللحن". كما أرفق رابط الأغنية ودعا متابعيه للاستماع إليها عبر قصصه اليومية.

التدوينة لاقت تفاعلاً كبيراً من جمهور النجم المغربي، حيث حصدت أكثر من 15 ألف إعجاب خلال وقت قصير، بالإضافة إلى تعليقات مشجعة من عدد من المشاهير والمتابعين. من بين هؤلاء، المؤثر إسماعيل حميش الذي عبّر عن إعجابه بالأغنية من خلال رموز تعبيرية مشجعة والممثلة نسرین المناجي التي شاركت حماسها بوضع قلوب حمراء.

أغنية رومانسية بإبداع خليجي "علي ما بيدو" أغنية عاطفية تحمل طابعاً موسيقياً مميزاً، وهي من كلمات الشاعر ضياء الميالي، وألحان الموسيقار الدكتور طلال، وتوزيع موسيقي لجلال الحمداوي، تحت إشراف خالد أبو منذر...

اقرأ المزيد





بارون ترامب يخطف الأضواء ويُشيد بدوره في استراتيجية والده الانتخابية

في حفل تنصيب أقيم في Capital One Arena، عزّف الرئيس الأمريكي دونالد ترامب الحشد بابنه "طويل القامة"، بارون ترامب، مشيدًا بدوره البارز في استراتيجيات كسب أصوات الناخبين الشباب. ترامب وصف بارون بأنه كان على دراية كبيرة بتوجهات الشباب، وقال: "لقد فزنا بأصوات الشباب بفارق 36 نقطة، وذلك بفضل نصائحه. كان يقول: أبي، عليك أن تفعل هذا أو ذلك، وقد التزمنا بالكثير مما اقترحه".

بارون كان أحد العقول التي دفعت والده للظهور في بودكاست جو روغان، وهو ما اعتبره ترامب خطوة استراتيجية قوية للتواصل مع الجيل الجديد

أكاديمية المملكة المغربية تسلط الضوء على خصوصية الثقافة وكونية التراث

تواصل أكاديمية المملكة المغربية في الرباط سلسلة ندواتها الفكرية والعلمية الهادفة إلى استكشاف التراث الثقافي المغربي وتقاطعاته مع الثقافات العالمية. وفي هذا السياق، نظمت الأكاديمية يوم الخميس 23 يناير 2025 ندوة دولية تحت عنوان: "الثقافة والتراث.. بين الخصوصية والكونية".

أهمية إعادة النظر في التراث والثقافة

تأتي هذه الندوة كمبادرة لإعادة إحياء النقاش التاريخي والفكري حول مفاهيم التراث والثقافة، التي أصبحت تشكل محوراً حيوياً في تنشيط السياسات العمومية. ولم يعد التراث يُنظر إليه كمجرد إرث رمزي، بل تحول إلى أداة استراتيجية في تفعيل مشاريع التنمية الثقافية، باعتباره رافداً رئيسياً لدعم الاقتصاد ووسيلة للتأثير في المجتمعات الحديثة.

مشاركة دولية لتعزيز الحوار العلمي

حرصت الأكاديمية على الطابع الدولي لهذه الندوة، من خلال استضافة مجموعة من الباحثين المتخصصين في مجال التراث والثقافة، مما أضاف بعداً أكاديمياً ومصداقية علمية على محاور النقاش. ويهدف هذا التوجه إلى توسيع آفاق الحوار وتبادل الرؤى حول كيفية تعزيز التراث الثقافي واستغلاله بطرق مبتكرة تساهم في التنمية المستدامة.

[اقرأ المزيد](#)



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ
I-MAG

إصدار جديد يسلم الضوء على أحد رواد الصحافة المغربية: سعيد حجي

في إطار جهودها لإحياء التراث الفكري والثقافي المغربي، أصدرت مؤسسة أبو بكر القادري للفكر والثقافة كتاباً جديداً بعنوان "سعيد حجي.. دراسة عن حياته ونشاطه الثقافي والسياسي وبعض إنتاجه"، الذي يهدف إلى تسليط الضوء على شخصية من أبرز رواد الصحافة والفكر في المغرب الحديث.



الكتاب، الذي يقع في 367 صفحة من الحجم الكبير، يُعتبر تجميعاً لعمليتين أنجزهما الأستاذ أبو بكر القادري، حيث يبرز مسيرة سعيد حجي من خلال استعراض تفاصيل حياته، صداقاته، اهتماماته المتنوعة، بالإضافة إلى نماذج من رسائله ومقالاته وإبداعاته. كما يُبرز الكتاب دوره الثقافي والإصلاحي في سياق مرحلة تاريخية مهمة، ما يجعله مرجعاً مهماً لفهم حقبة اليقظة والانبعث التي شهدتها المغرب الحديث.

وحسب بيان صادر عن المؤسسة، فإن الكتاب يُعطي القارئ فرصة للقاء مع مقالات وأبحاث وكتابات متنوعة أبدعها سعيد حجي خلال العقد الثالث من القرن العشرين. بعض هذه الكتابات نُشر في الصحافة المغربية، وبعضها الآخر قُدِّم في مؤتمرات ومحافل، فيما بقي جزء كبير منها ضمن محفوظات وأوراق سعيد حجي الخاصة التي جمعها واحتفظ بها الأستاذ أبو بكر القادري، رفيق دربه وزميل كفاحه.

سينوغرافيا غامرة ذات طابع باروكي

ويُشيد الكتاب بالجهود التي بذلها الأستاذ القادري في جمع هذا التراث، حيث وضع بين أيدي الأجيال الحالية والمقبلة صفحات ثمينة من نضال قلم كان يُعتبر في زمانه نموذجاً للتفوق والإبداع المبكر. فقد كان سعيد حجي كاتباً متمرساً، وصافياً قديراً، وأديباً مرهف الحس، يتقن فن التعبير بأسلوب سلس ومشرق، ويملك قدرة فريدة على تطوير اللغة لخدمة أفكاره وتحليلاته العميقة.

[اقرأ المزيد](#)

إلياس المالكي يعبر عن حبه لريم فكري: حقيقة أم ترويج فني؟

في خبر أثار جدلاً واسعاً على مواقع التواصل الاجتماعي، تداولت صفحات غير موثوقة إشاعة مفادها أن الستريريم المغربي الشهير إلياس المالكي قد عبّر عن حبه للفنانة الشابة ريم فكري عبر تعليق مباشر على أحد فيديوهاتها. ووفقاً لهذه الادعاءات، كتب المالكي كلمة "أحبك" على فيديو نشرته ريم وهي تؤدي أغنياتها الجديدة، لترد عليه برمز قلب أحمر. إعلان عن علاقة رومانسية؟ هناك من اعتبر أن هذا التصرف هو بداية لعلاقة حب بين النجمين الشبابين، خاصة مع الرد العاطفي من ريم فكري. ترويج فني؟ في المقابل، رأى آخرون أن ما حدث قد يكون مجرد خطوة ذكية للترويج للأغنية ريم الجديدة، خاصة أن مثل هذه التفاعلات أصبحت شائعة في عالم الفن.



المركز الثقافي "إكليل الرباط" يحتفي باليوم العالمي للثقافة الأفريقية 2025

تنطلق فعاليات هذا الحدث تحت شعار "الثقافة، رافعة للسلام في أفريقيا"، حيث سيتم تسليط الضوء على الدور الرئيسي للثقافة في تعزيز التماسك الاجتماعي والسلام والأمن في أفريقيا وخارجها.

ستشهد هذه التظاهرة الثقافية مشاركة دولة مدغشقر كضيف شرفه مما يؤكد على عمق ومثانة العلاقات المتميزة بين المملكة المغربية وجمهورية مدغشقر الشقيقة. في هذا الإطار، ستعرف المناسبة مشاركة سعادة السيد جوهاري هولدا راجوبسون، سفير مدغشقر في المغرب وأول ممثل دبلوماسي ملغاشي في الرباط.

يتضمن برنامج هذا الحدث:

- ندوة حوارية تديرها مجموعة من الخبراء والباحثين الجامعيين، سيرتكز النقاش خلالها حول أربعة محاور:
 - 1- الثقافة والهوية والانتماء؛
 - 2- الحوار بين الثقافات والأديان لتبادل القيم المشتركة واحترام التنوع؛
 - 3- دور الثقافة كأداة لتحقيق السلام وحل النزاعات؛
 - 4- التعليم والتوعية بثقافة السلام والتسامح.



ينظم كل من المركز الثقافي "إكليل الرباط"، التابع لمؤسسة محمد السادس للنهوض بالأعمال الاجتماعية للتربية والتكوين، وجمعية "منتدى نساء أفريقيا" (Africa Women's Forum)، النسخة الثانية من احتفالية اليوم العالمي للثقافة الأفريقية 2025، المعتمد من طرف منظمة اليونسكو، وذلك يوم الجمعة 24 يناير 2025 بمركز الاستقبال والندوات التابع للمؤسسة بالرباط، ابتداء من الساعة الثانية بعد الزوال.

اقرأ المزيد

الفنان عبد الكبير ربيع يستعد لإطلاق معرضه الجديد في مراكش

يستضيف رواق خالد للفنون الجميلة – حمام الباشا بمدينة مراكش، بين 28 يناير و15 مارس 2025، معرضاً فنياً بعنوان "فحيمات نورانية" للفنان التشكيلي المغربي عبد الكبير ربيع. يُعدّ هذا الفنان من أبرز الأسماء في المشهد التشكيلي المغربي وأحد الرواد الذين ساهموا في إغناء الحركة التشكيلية بالمملكة.

عبد الكبير ربيع ومسار مغاير في الفن التشكيلي المغربي ينتمي عبد الكبير ربيع إلى جيل من الفنانين المغاربة الذين سعوا إلى صياغة هوية فنية متميزة داخل المشهد التشكيلي المغربي، جنباً إلى جنب مع أسماء لامعة مثل فريد بلكاية، وأحمد الشرقاوي، ومحمد الملبحي، ومحمد شبعه. في وقت اتسم بالسعي للتحرر من الإرث الفني الغربي، تميز ربيع بخط مختلف حيث اتجه إلى اعتماد نمط فني صوفي عميق ذي طابع هندسي فريد.

لوحات عبد الكبير ربيع لا تعتمد فقط على الرؤية البصرية، بل تلامس إحساس المشاهد بانسيابية الأشكال وحرّيتها في فضاء اللوحة. ووفقاً لنقاد الفن، فإن أعماله تدعو المتلقي إلى إعادة تعريف علاقته بالفن عبر بوابة الحواس والانفعالات، ما يجعل تجربته الفنية تبرز بوضوح في الساحة الفنية المغربية.

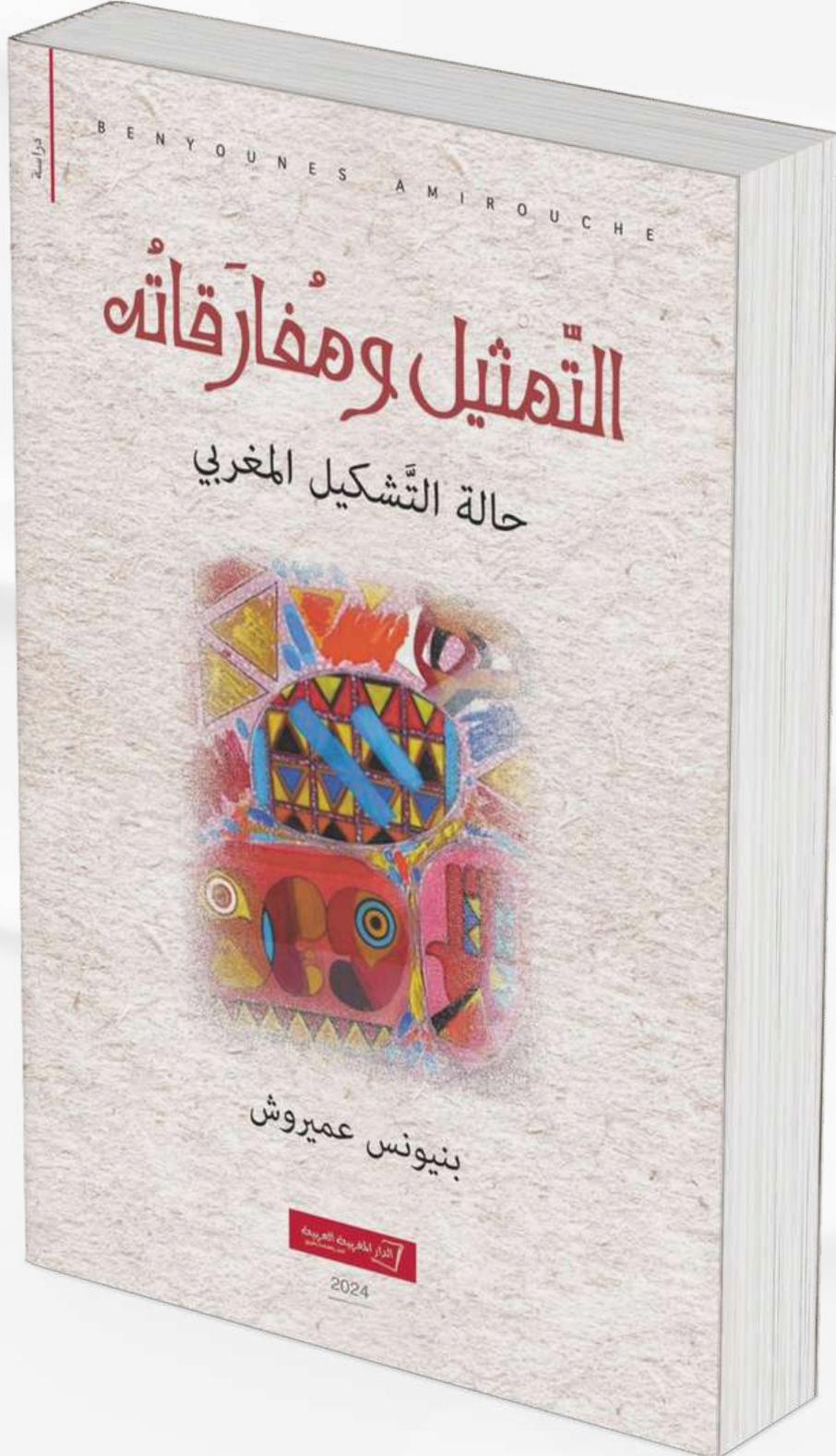


البدايات والتأثيرات

في تصريحات سابقة، أوضح عبد الكبير ربيع أن علاقته بالفن التشكيلي بدأت منذ الصغر، حيث أثرت الصور المرافقة للكتب المدرسية في وعيه البصري، لتتحول مع مرور الزمن إلى شغف جدي تجسد في ممارسته التشكيلية الاحترافية. وأشار ربيع إلى أن الطابع الصوفي الذي يصفه به النقاد ليس جزءاً من خطاب متعمد، وإنما هو انعكاس لرؤيته الذاتية كفنان. ويعتبر أن اللوحة الفنية بالنسبة له ليست مجرد وسيلة تعبير، بل هي مساحة للقلق الإبداعي، حيث يسعى من خلالها إلى طرح أسئلة وجودية وتأملية، في محاولة لإيجاد إجابات ضمنية داخل العمل الفني ذاته.

اقرأ المزيد

التمثيل ومفارقاته حالة التشكيل المغربي بنيونس عميروش



متحف YSL يكشف عن مجموعة هاميش بولز



من 31 يناير 2025 إلى 4 يناير 2026، يدعوكم متحف إيڤ سان لوران بمراكش إلى معرض "إيف سان لوران: مجموعة هاميش بولز"، حيث يتم عرض خمس وخمسون قطعة تجسد الأناقة في أبهى صورها، بفضل إغارة استثنائية تلهب الحواس.

سينوغرافيا غامرة ذات طابع باروكي من خلال السينوغرافيا التي وضعها المخرج الأوبرالي الأنجلو-أيرلندي باتريك كينمونث، يدعو المعرض الزائر إلى تجربة غامرة تمزج بين ثلاث فترات بارزة من إبداعات إيڤ سان لوران: بداياته في كريستيان ديور (1958-1960)، دار إيڤ سان لوران (1961-2002)، وتطور سان لوران ريف غوش.

بتقديمه منظور شخصي على عبقرية إيڤ سان لوران، يحتفي هذا العرض الرائع - الموثق بشكل غني بفيلم من وراء الكواليس من إخراج ديفيد بوتمان، والمصحوب بكتالوج باللغتين الفرنسية والإنجليزية - بالحدائق الخالدة لأعمال المصمم، بينما يدعو الزوار المغاربة والعالميين للغوص في إرث فريد تم التقاطه من خلال نظرة عاشقة من قبل هاو استثنائي.

من 31 يناير 2025 إلى 4 يناير 2026، يكشف متحف إيڤ سان لوران بمراكش عن بُعد جديد من أعمال المصمم الكبير من خلال مجموعة استثنائية مُعارة من هاميش بولز، جامع مقتنيات لا مثيل له ومؤرخ أزياء مرموق. قدّم المتحف لهاميش بولز حرية كاملة في إعداد المعرض، مما يتيح للزوار فرصة حصوية لاستكشاف وجهة نظر جامع المقتنيات حول قطع إيڤ سان لوران، وذلك لأول مرة. القطع الخمس والخمسون المعروضة لا تنتمي إلى أرشيفات المؤسسات، بل تأتي مباشرة من مجموعة هاميش بولز الخاصة. يُعد بولز خريجًا متميزًا من المدرسة المرموقة سنترال سانت مارتنز في لندن، ويتميز برؤية دقيقة ومعرفة موسوعية في تاريخ الموضة وفنون الخياطة، وقد شكّل شغفه العميق بالأزياء حجر الأساس لمسيرته ككاتب موضة، وصحفي، ومؤرخ ومنسق معارض.

مجموعة نابضة بالحياة

لا تقتصر مجموعة هاميش بولز على إرث المصمم فقط، بل تجسد استمرارية سلسلة بين تصاميم الحياة اليومية وعروض الأزياء الاستثنائية. كل قطعة تحكي قصة، وكل شكل يعبر عن شعور، مقدمة تحية إلى الأبدية في عبقرية إيڤ سان لوران. هذا المعرض يتجاوز مجرد النظرة الاستيعادية ليقدّم تجربة غامرة ومحفزة، داعية الزائرين للاحتفال بالتأثير الأبدي لهذا الرائد في عالم الأزياء. من فستان الكوكيتيل خريف-شتاء 1957 (عصر ديور) إلى الزي الأزرق من "إيف سان لوران" ريف غوش الذي ارتدته بيتي كاترو، يشمل المعرض 55 تصميمًا، مصحوبا برسوم توضيحية، بطاقات ورش العمل، ورسومات من أرشيف المتحف، كاشفا عن الاندماج الفريد بين واقع حياة وإبداع المصمم ويشمل الأزياء التي ارتدتها شخصيات بارزة مثل نان كيمبر وليلي صفرا، إضافة إلى أزياء نساء مجهولات. أخيرًا، يثير طقم من رقع القماش لعام 1969 تأثير مراكش على إبداعاته، مشيرًا إلى الهالة الخاصة التي لا تزال تحيط بإيف سان لوران، الذي لا يزال مصدر إلهام للنساء من الأوس إلى اليوم في جميع أنحاء العالم.

دعوا حواسكم تنبهر أثناء استكشافكم لهذه الرحلة الرائعة التي تحققت بفضل شغف وتفاني جامع مقتنيات عالمي مشهور بخبرته وعيونه الحادة في عالم الموضة.

YVES SAINT LAURENT

The Hamish Bowles Collection



مجموعة إيلي صعب ما قبل خريف 2025: رحلة فاخرة في عالم الأناقة والجمال



تنقلنا مجموعة إيلي صعب ما قبل خريف 2025 إلى أجواء سحرية تجمع بين الماضي والمستقبل، مستوحاة من غموض وعظمة "أوريينت إكسبرس"، حيث تبرز المغامرات النهارية الجريئة مع الأناقة الليلية المتألقة. تتجسد في هذه المجموعة رؤية المصمم في دمج روح Belle Époque بألوانها الغنية مع لمسات السبعينيات العصرية، لخلق تصاميم تعبر عن المغامرات الراقية والثقة التي تنطلق نحو آفاق جديدة.

أناقة النهار: تصاميم بلمسات عصرية

ركزت المجموعة على فساتين النهار والتايورات ذات الجزئين التي تتألق بألوان الأصفر الكهرماني والبرتقالي المحروق، المصنوعة من شيفون بليسيه خفيف يضفي حركة وانسيابية على الإطلالة. جاءت بدلات السروال المريحة بألوان الزمرد والعنابي، مدمجة بين الخطوط النظيفة والتفاصيل الأنثوية مثل الرباط والجاكار الدقيق.

كما أضاف التويد الأحادي اللامع لمسة من الأناقة الكلاسيكية التي تناسب المرأة العصرية. أما الفساتين متوسطة الطول المزودة بأحزمة بنفس اللون، فقد ظهرت كخيار يجمع بين القوة والنعومة، خاصة عند تنسيقها مع أحذية عالية تصل إلى الركبة.

اقرأ المزيد



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

كيف تختارين فساتين السهرة في فصل الشتاء؟ نصائح مستوحاة من عروض الأزياء

المصمم بأكمام طويلة وثنيات تضفي لمسة أنثوية. يمكن تنسيقه مع توريان ساتان أسود وأقراط متدلية قصيرة لإطلالة راقية ومحتشمة.

2. فساتين السهرة بأكمام طويلة: أناقة لا تغيب

تعد الفساتين ذات الأكمام الطويلة خياراً مثالياً لعاشقات الإطلالات الكلاسيكية والراقية. لفت انتباهنا تصميم من بامبلا رولين Pamella Roland، حيث دمج بين اللون الأسود الراقى والتطريز الذهبي المتقن. يمكن إكمال الإطلالة بحذاء مذهب وكلائتش ذهبي صغير، مع أقراط ألماسية لإضفاء لمسة من الفخامة.

3. تصاميم بقصة المعطف: عصرية وجريئة

لمحبات التصاميم الجريئة، قدمت ماركة كريستيان سيريانو Christian Siriano فستاناً ذهبياً مستوحى من المعاطف الطويلة. هذا الموديل مثالي للسيدات الباحثات عن إطلالة متميزة ومريحة في الوقت ذاته. أضيفي إليه حذاءً أحمر مزوداً بسوار على الكاحل وحقيبة صغيرة متناعمة، مع مجوهرات ذهبية لإطلالة متألقة.

4. الأقمشة الفاخرة: التويد والمخمل في الصدارة

تميزت فساتين حفلات الشتاء لهذا الموسم باستخدام خامات راقية تناسب أجواء الشتاء الباردة:

التويد الفرنسي: خامة ارتبطت برقي دار شانيل Chanel، حيث استُخدمت لتصميم فساتين محتشمة توفر الدفء والأناقة. لفتنا الفستان الطويل بقصة A Line، الذي يمكن تنسيقه مع كلائتش مبطن وحذاء Slingback لإطلالة كلاسيكية مثالية.

المخمل الراقى: يبقى المخمل خياراً لا يمكن الاستغناء عنه، كما رأينا في عرض إيلي صعب ...Elie Saab

مع اقتراب فصل الشتاء، تبدأ عاشقات الموضة في البحث عن الفساتين المناسبة للحفلات والمناسبات، والتي لا تجمع فقط بين الأناقة والجمال، بل توفر الدفء والراحة أيضاً.

هذا الموسم، شهدت منصات عروض الأزياء لخريف وشتاء 2024-2025 تنوعاً لافتاً في تصاميم فساتين السهرة، مما يجعل اختيار القطعة المثالية مهمة أكثر سهولة وإلهاماً.

1. الفساتين بياقات عالية: صيحة الموسم الأبرز

تألقت الفساتين المصممة بياقات عالية على السجاد الأحمر وفي عروض الأزياء الكبرى هذا العام. هذه التصاميم ليست فقط أنيقة، بل توفر حماية مثالية من البرد خلال السهرات الطويلة. من بين الإطلالات البارزة، الفستان الأخضر من مجموعة ناردوس Nardos،



اقرأ المزيد

الكشاكش: عودة جريئة بروح حيوية وأسلوب عصري في موسم كروز 2025



شهدت صيحة الكشاكش عودة قوية ومبهرة في مجموعات كروز 2025، حيث تحولت من مجرد تفاصيل بسيطة إلى عنصر أساسي يزين العديد من التصاميم المبتكرة. أسماء لامعة مثل إيلي صعب، أليزتا فيريتي، جيامباتيستا فاللي، وفالنتينو قدمت الكشاكش بأساليب جديدة تمزج بين الجرأة والابتكار، مما يعكس روح الرحلات الصيفية ويضفي طابعاً مميزاً على الموضة.

ألوان مشرقة وحيوية تبعث التفاؤل

أبرز ما يميز الكشاكش في هذا الموسم هو الاستخدام المذهل للألوان الزاهية التي تعكس روح الصيف والرحلات. من الأبيض والبيج الكلاسيكيين إلى الوردي الفاتح والأزرق السماوي والأصفر المشرق، شكلت هذه الألوان لوحة فنية نابضة بالحياة. لم تعد الكشاكش تقتصر على تصميم أحادي اللون، بل أصبحت تحمل تنوعاً مذهلاً في الألوان والأشكال، ما يجعلها خياراً مثالياً لإطلالات مليئة بالبهجة والأناقة. هذه اللمسة اللونية تجعل من صيحة الكشاكش خياراً مميزاً للمرأة العصرية التي تبحث عن الراحة والجمال في الوقت ذاته، حيث تعزز هذه التصاميم من إحساسك بالأناثة والحيوية.

طرق تنسيق الكشاكش بأسلوب مميز

إذا كنتِ ترغبين في تبني صيحة الكشاكش في موسم كروز 2025، فإليك بعض الأفكار لتنسيقها بطريقة عصرية:

1. إطلالة أنثوية ناعمة

اختراري فستاناً مزيئاً بالكشاكش في الجزء السفلي أو الأكمام بألوان هادئة كاللأبيض أو البيج مع لمسات وردية أو زرقاء. أضيفي حداً بكعب عالٍ وأكسسوارات بسيطة لتحصلي على إطلالة رقيقة وأنيقة..

متحف اللوفر يحتضن عالم الموضة في معرض استثنائي للأزياء الراقية

لأول مرة في تاريخه، يفتح متحف اللوفر العريق أبوابه أمام معرض مخصص بالكامل لعالم الموضة والأزياء الراقية. الحدث، الذي ينطلق في 24 يناير الحالي، يعدّ تحية خاصة لأبرز دور الأزياء العالمية التي تركت بصمة لا تمحى في هذا المجال. المعرض سيقام في قاعات اللوفر التاريخية، ما يعكس التفاعل بين عراقة المتحف والفخامة التي تميز التصاميم الراقية.

احتفاء عالمي بالموضة

يتولى أوليفييه جايبته المدير السابق لمتحف الفنون الزخرفية بالتعاون مع ناتالي كرنيير، تصميم هذا المعرض الاستثنائي. كرنيير، التي اشتهرت بتنظيم معارض بارزة مثل معرض "ديور"، تستخدم تقنيات بصرية وضوئية لإبراز التداخل بين الموضة والفن. هذا المنهج يجعل من المعرض تجربة غامرة تأخذ الزائر في رحلة من الماضي إلى الحاضر والمستقبل.

مشاركة واسعة لأهم دور الأزياء

يضم المعرض مجموعة استثنائية من التصاميم التي قدمتها أشهر دور الأزياء العالمية مثل:

شانيل (Chanel)

ديور (Dior)

ألكسندر ماكوين (Alexander McQueen)

دولتشي آند غابانا (Dolce & Gabbana)

هيرميس (Hermès)

غوتشي (Gucci)

سان لوران (Yves Saint Laurent)

وغيرها الكثير من الأسماء اللامعة التي تقدم أرشيفها الراقى للجمهور.

رحلة عبر الزمن والفن

المعرض، الذي يمتد على مساحة 9,000 متر مربع، يُبرز 65 تصميمًا وأكثر من 30 إكسسواراً، موزعة بطريقة تتناغم مع القطع الفنية التاريخية.



اقرأ المزيد



فاتي فضيل



SCAN ME

@lodjmaroc



L'ODJ .INFO



العقوبات البديلة : الغرامة اليومية - تقييد
بعض الحقوق أو فرض تدابير رقابية أو علاجية
أو تأهيلية.



SCAN ME

@lodjmaroc



زودا .MA

درد

ضيف برنامج
موعد الفنانين

ياسين جبراري

المرأة المغربية
تستحق لقب "
للاهم" بين
نساء العالم..
من يزعجك
ويقلقك اعمل
له "unfollow"
من حياتك

WATCH NOW



SCAN ME!



www.pressplus.ma



الكشك الرقمي للوادي ميديا

100%
FREE



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

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



SCAN ME

