

# لويدجاند

مجلة لودجي ميديا الأسبوعية



## الطفولة ووسائل التواصل الاجتماعي كيف نحمي الأصغر سنًا في العصر الرقمي؟



SCAN ME!

WWW.LODJ.INFO

العدد 44 - فبراير 2025

### حياتنا

شبح البطالة يخيم على  
المغاربة..  
أكثر من 1.6 مليون  
بدون عمل

### أخبار الأسبوع

ألباريس : العلاقات مع  
المغرب في أفضل مراحلها  
والمغرب ثالث شريك  
تجاري لإسبانيا



## يحدث في آخر 24<sup>h</sup> 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](http://www.pressplus.ma)



## الطفولة ووسائل التواصل الاجتماعي: كيف نحمي الأصغر سنًا في العصر الرقمي؟



في عصر التكنولوجيا الرقمية، يكبر الأطفال في عالم متصل حيث تحتل وسائل التواصل الاجتماعي مكانة مركزية في حياتهم اليومية. ورغم أن هذه المنصات توفر فرصًا للتعليم والإبداع والتواصل، إلا أنها تعرّض الأطفال لمخاطر متعددة، مثل التنمر الإلكتروني، والتعرض لمحتويات غير ملائمة، وتأثيرات سلبية على صحتهم النفسية، واستغلال بياناتهم الشخصية. وأمام هذه التحديات، قام المجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي (CESE) بدراسة معمقة حول ضرورة إنشاء بيئة رقمية شاملة وآمنة للأطفال، من خلال تقديم توصيات تهدف إلى تحقيق التوازن بين التطور التكنولوجي وحماية الطفولة.

عالم متصل، ولكن بأي ثمن؟

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءًا لا يتجزأ من حياة الأطفال والمراهقين، حيث يستخدمها أكثر من 21 مليون شخص في المغرب، أي ما يعادل 66% من السكان. ورغم أن هذه المنصات توفر فرصًا للتعليم والإبداع والتفاعل الاجتماعي، إلا أنها تعرض الأطفال لمخاطر كبيرة مثل التنمر الإلكتروني، والإدمان، والتعرض لمحتويات غير لائقة، مما قد يؤثر على صحتهم النفسية. وفي مواجهة هذه التحديات، نشر المجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي (CESE) تقريرًا يهدف إلى إنشاء بيئة رقمية أكثر شمولية وأمانًا للأطفال.

### مخاطر متزايدة تهدد الطفولة المغربية

أصبحت المخاطر المرتبطة بالاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية مقلقة للغاية، حيث كشفت دراسة أجراها المركز المغربي للأبحاث متعددة التخصصات والابتكار (CMRPI) أن 43% من الأطفال يعانون من اضطرابات النوم بسبب الاستخدام المفرط للشاشات، بينما أبلغ 35.6% عن توترات عائلية، و41.5% عن تراجع في الأداء الدراسي. علاوة على ذلك، يتعرض طفل واحد من كل ثلاثة لحالات التنمر الإلكتروني، بينما يشارك 40% منهم ببياناتهم الشخصية مع الغرباء دون إدراك العواقب المحتملة.

إلى جانب ذلك، فإن التعرض للمحتوى العنيف، والأخبار الكاذبة، وخطاب الكراهية يشكل مصدر قلق كبير. ففي عام 2019، سجلت مؤسسة Internet Watch Foundation أكثر من 132,000 صفحة إلكترونية تحتوي على صور لانتهاكات جنسية للأطفال، مما يعكس مدى هشاشة الأطفال في البيئة الرقمية. كما أن انتشار التحديات الخطيرة عبر الإنترنت، التي تروج لسلوكيات مدمرة مثل إيذاء النفس والانتحار، يزيد من المخاطر النفسية على الأطفال والمراهقين. إطار قانوني غير كافٍ

رغم أن المغرب صادق على اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل، ويمتلك عدة قوانين لحماية القاصرين في الفضاء الرقمي، إلا أن هذه الآليات تظل غير كافية لمواكبة التطورات التكنولوجية السريعة. وعلى عكس دول مثل فرنسا، التي تحظر على الأطفال دون سن 15 عامًا التسجيل في وسائل التواصل الاجتماعي دون موافقة الوالدين، لا يزال المغرب يفتقر إلى تشريعات صارمة تنظم وصول القاصرين إلى هذه المنصات.

إضافة إلى ذلك، يفتقر التنسيق بين مختلف الجهات الفاعلة في حماية الطفولة إلى رؤية موحدة، حيث تبقى المبادرات الحكومية، والجمعيات المدنية، والقطاع الخاص، مجزأة وغير منسقة، مما يضعف الجهود المبذولة لإنشاء بيئة رقمية آمنة للأطفال. توصيات المجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي لبيئة رقمية أكثر أمانًا.

بناءً على هذا التشخيص، يقترح المجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي مجموعة من الإجراءات لضمان حماية أكبر للأطفال في الفضاء الرقمي:

بقلم: عدنان بن شقرون

## افتتاحية

# الطفولة ووسائل التواصل الاجتماعي: كيف نحمي الأصغر سنًا في العصر الرقمي؟



- متابعة وتقييم مستمر: من الضروري إصدار تقرير سنوي حول وضعية حماية الأطفال في الفضاء الرقمي، يتم تقديمه إلى اللجان البرلمانية المختصة لضمان تتبع تنفيذ التدابير المقترحة.

### نحو فضاء رقمي أكثر مسؤولية

إن التحول الرقمي يمثل فرصة عظيمة لتنمية الأطفال وتعزيز مهاراتهم، لكنه في الوقت ذاته يفرض تحديات خطيرة تستدعي استجابة فورية. إن تنفيذ توصيات المجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي يتطلب تعبئة جماعية تشمل السلطات العامة، والمنصات الرقمية، وأولياء الأمور، والمربين، من أجل ضمان بيئة رقمية آمنة تتيح للأطفال الاستفادة من الإمكانيات الهائلة للتكنولوجيا الحديثة، دون التعرض لمخاطرها.

بقلم: عدنان بن شقرون

- تعزيز التربية الرقمية: ينبغي إدراج تعليم الوعي الرقمي في المناهج الدراسية، بدءًا من سن مبكرة، مع التركيز على تنمية التفكير النقدي، والتحقق من صحة المعلومات المتداولة عبر الإنترنت.

- دعم أولياء الأمور: يجب تكثيف حملات التوعية حول مخاطر الإنترنت، وتوفير أدوات فعالة لمساعدة الآباء على مراقبة استخدام أطفالهم لوسائل التواصل الاجتماعي.

- استخدام الذكاء الاصطناعي: يمكن توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي لرصد المحتوى الخطير، وتحليل السلوكيات الرقمية، وتطوير أدوات متطورة للرقابة الأبوية، مما يساهم في استجابة أسرع وأكثر كفاءة لمخاطر الإنترنت.

- تعديل الإطار القانوني: يجب موازنة القوانين الوطنية مع المعايير الدولية، من خلال تحديد الجرائم الرقمية، وتوضيح مسؤوليات الشركات التكنولوجية ومشغلي الاتصالات في حماية القاصرين.

- تحديد سن الرشد الرقمي: ينبغي تحديد سن أدنى للوصول إلى منصات التواصل الاجتماعي، مع فرض إجراءات ملزمة على الشركات لمنع تسجيل الأطفال دون موافقة الوالدين.

- تعزيز التعاون مع المنصات الرقمية: يتعين على السلطات المغربية العمل مع الشركات التكنولوجية لتحسين آليات الإبلاغ عن المحتوى الضار وحذفه بسرعة.

# تصريح الأسبوع

## دد

ستتولى الولايات المتحدة السيطرة على قطاع غزة. سنزيل القنابل غير المنفجرة، ونطهر المنطقة من الأنقاض، ونخلق مشاريع تنموية توفر عددًا لا محدودًا من المساكن والوظائف لسكان المنطقة. سننجز عملاً حقيقيًا، شيئًا مختلفًا تمامًا، فلا يمكننا العودة إلى الوراء كما حدث طوال المئة عام الماضية.

ترامب يعلن خطة السيطرة على غزة في تصريح صادم أمام نتنياهو

## وفاة طفل بسبب تحدي على تيك توك يعيد النقاش حول مسؤولية المنصات الرقمية

لم تعد التحديات المنتشرة على تيك توك تقتصر فقط على المحتوى الترفيهي فقط، بل تحولت إلى تهديد حقيقي قد تكون عواقبه مأساوية، كما حدث مؤخراً مع طفل أمريكي يبلغ من العمر 11 عاماً فقد حياته بسبب تناول جرعات كبيرة من الباراسيتامول، يكشف هذا الحادث عن المخاطر المتزايدة للمحتويات السامة على وسائل التواصل الاجتماعي، وي طرح تساؤلات جادة حول مسؤولية المنصات الرقمية في الحد من هذه الظواهر القاتلة

### تحدٍ مميت وعواقب وخيمة

نشأ هذا التحدي من مصدر غير معروف على تيك توك، حيث يطلب من المشاركين تناول جرعات زائدة من الباراسيتامول خلال فترة قصيرة، ورغم أن هذا الدواء يُستخدم عادة كمسكن للألم، فإن تجاوز الجرعات المسموح بها قد يؤدي إلى فشل كبد حاد وتسمم خطير قد يكون قاتلاً.

وفي حادثة مأساوية، حاول الطفل تنفيذ التحدي، لكنه سرعان ما دخل في حالة حرجة نُقل على إثرها إلى المستشفى، حيث فشلت جهود الأطباء في إنقاذه. أثارت وفاته صدمة كبيرة وأعادت الجدل حول خطورة التحديات الرقمية وتأثيرها المدمر على حياة الشباب والمراهقين.



### تيك توك تحت المجهر مجدداً

ليست هذه المرة الأولى التي تتعرض فيها تيك توك لانتقادات بسبب انتشار محتويات خطيرة، فقد سبق أن ظهر تحدي "بينادريل"، الذي دفع المراهقين إلى تناول جرعات زائدة من مضادات الحساسية، و"تحدي الإغماء"، الذي حث الشباب على حبس أنفاسهم حتى فقدان الوعي، ما أدى إلى حوادث مأساوية مشابهة.

ورغم محاولات تيك توك لمراقبة المحتوى وحذف الفيديوهات التي تروج لهذه التحديات، إلا أن سرعة انتشارها تظل مصدر قلق كبير. فالخوارزميات التي تعتمد على المنصة تروج للمحتويات المثيرة للجدل بهدف تحقيق تفاعل واسع، حتى لو كان ذلك على حساب حياة المستخدمين.

### الحاجة إلى وعي أكبر ومسؤولية جماعية

في ظل تكرار مثل هذه الحوادث، يؤكد الخبراء أهمية دور العائلات في مراقبة المحتوى الذي يتابعه الأطفال على الإنترنت وتوعيتهم بمخاطر التجارب العشوائية مع الأدوية. كما تتزايد المطالب بفرض رقابة أكثر صرامة على المنصات الرقمية، إلى جانب تعزيز التوعية الرقمية لدى الشباب لمساعدتهم على التمييز بين المحتوى الآمن والخطير.

لا شك أن المسؤولية تقع على عاتق الجميع، بدءاً من الأسر والمدارس وصولاً إلى الشركات التكنولوجية والجهات التنظيمية. فغياب الوعي والإجراءات الوقائية سيجعل هذه التحديات الخطيرة تستمر في حصد المزيد من الضحايا، ما يستدعي تحركاً فورياً وحازماً لحماية الأجيال الشابة من المخاطر الرقمية المتزايدة.

## ألباريس : العلاقات مع المغرب في أفضل مراحلها والمغرب ثالث شريك تجاري لإسبانيا

أكد وزير الخارجية الإسباني، خوسيه مانويل ألباريس، أن العلاقات بين إسبانيا والمغرب تشهد اليوم "أفضل لحظة في تاريخها"، حيث بلغ حجم التبادل التجاري بين البلدين 24 مليار يورو. ويضع هذا التبادل التجاري المغرب في المرتبة الثالثة كأكبر شريك تجاري لإسبانيا، بعد الولايات المتحدة والمملكة المتحدة



وأشاد ألباريس بالعمق الكبير للتعاون الثنائي بين إسبانيا والمغرب، مشيراً إلى أنه يحظى بتقدير واسع من قبل الشركاء الأوروبيين. وركز الوزير على المجالات الحيوية التي تتعاون فيها الدولتان، خاصة في مراقبة تدفقات الهجرة غير النظامية ومكافحة الإرهاب، حيث أصبحت هذه الشراكة نموذجاً يُحتذى به في التعاون بين دول الجوار.

من جهة أخرى، تطرق ألباريس إلى العلاقات مع الجزائر، مؤكداً أن العلاقات الدبلوماسية بين البلدين تسير في اتجاه طبيعي، بعدما عاد السفير الجزائري إلى مدريد منذ أكثر من عام، بينما ظل السفير الإسباني في الجزائر طوال هذه الفترة دون أي انقطاع.

كما أشار إلى استئناف العلاقات الاقتصادية بين البلدين، مشيراً إلى أن الجزائر قد قررت في نوفمبر الماضي رفع القيود التي كانت قد فرضتها على العمليات التجارية مع إسبانيا بعد الأزمة الدبلوماسية التي نشأت بينهما.

وفي سياق هذه التطورات الإيجابية، أكد ألباريس أن سنة 2024 شهدت تطوراً ملحوظاً في العلاقات الثنائية بين المغرب وإسبانيا. فقد أكد الطابع الاستراتيجي لهذه العلاقات التي تجمع بين البلدين الجارين، والتي تقوم على أسس من الاحترام المتبادل والصداقة والتضامن.

### اقرأ المزيد

## السلامة الطرقية : توزيع 50.000 خوذة لحماية سائقي الدراجات النارية ضمن خطة وطنية طموحة

في مواجهة الارتفاع المقلق لحوادث السير التي تشمل الدراجات النارية، أطلقت السلطات المغربية خطة وطنية لتعزيز السلامة الطرقية، تتضمن توزيع 50.000 خوذة على السائقين في مختلف أنحاء البلاد. تهدف هذه المبادرة إلى الحد من الوفيات الناجمة عن إصابات الرأس الخطيرة، وتحفيز السائقين على تبني سلوك أكثر مسؤولية على الطرقات





## خارطة طريق جديدة لتطبيق الذكاء الاصطناعي في الإدارات المغربية

أعلنت وزيرة الانتقال الرقمي وإصلاح الإدارة، أمل الفلاح السغروشني، عن إطلاق خارطة طريق تهدف إلى تطبيق حالات استخدام الذكاء الاصطناعي ذات الأولوية داخل الإدارات المغربية، وذلك في إطار تعزيز رقمنة الخدمات العمومية. جاء ذلك خلال عرض قدمته الوزيرة أمام لجنة مراقبة المالية العامة والحكامة بمجلس النواب، حيث أبرزت الجهود المبذولة في مجال التحول الرقمي بالمغرب.



وأكدت السغروشني أن الوزارة قامت بتفعيل توصيات اليونسكو المتعلقة بأخلاقيات الذكاء الاصطناعي، سعياً لتعزيز التزام المملكة بأفضل الممارسات العالمية في هذا المجال. كما حددت الوزارة أولويات استخدام الذكاء الاصطناعي بهدف تحسين جودة الخدمات العمومية وزيادة رضا المواطنين، مشيرة إلى إطلاق مبادرات قوية لدعم هذا التحول الرقمي.

استراتيجية دعم الاقتصاد الرقمي في سياق متصل، كشفت الوزيرة عن الخطوط العريضة لبرنامج العمل الذي يهدف إلى تطوير الاقتصاد الرقمي من خلال دعم منظومة الذكاء الاصطناعي وتعزيز مكانة الشركات الناشئة في هذا المجال، لا سيما تلك التي تنشط في القطاعات ذات القيمة المضافة العالية.

وشددت على أهمية مواكبة البحث والتطوير وتشجيع الابتكار في الذكاء الاصطناعي، إلى جانب جذب شركات دولية متخصصة وتشجيع الشركات الوطنية على تقديم خدمات رقمية متطورة.

إقرأ المزيد



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ-MAG

## انفجار نفق سد المختار السوسي : تحقيق وزاري وإجراءات لتعزيز السلامة في الأوراش الكبرى

أعلنت وزارة التجهيز والماء عن إرسال لجنة وزارية للتحقيق في الحادث المأساوي الذي وقع بأحد أنفاق ورش سد المختار السوسي بإقليم تارودانت، والذي أسفر عن وفاة خمسة أشخاص جراء انفجار ناتج عن تسرب غاز البوتان. غير أن اللجنة لم تتمكن من دخول النفق بسبب احتمال انتشار غاز سام في الموقع، مما دفعها إلى اعتماد تحقيق ميداني يستند إلى إفادات العاملين وعناصر فرق الإنقاذ



وكشف وزير التجهيز والماء، نزار بركة، خلال جلسة مجلس النواب أن وزارته بادرت بإرسال لجنة مركزية تضم ممثلين عن المديرية العامة لهندسة المياه والمفتشية العامة للوزارة، بهدف الوقوف على ملبسات الحادث واقتراح تدابير وقائية لتفادي وقوع حوادث مماثلة مستقبلاً.

وقد استمعت اللجنة إلى المعنيين بالأمر والتقت بأفراد فريق الإنقاذ التابع لمنجم زكندر، الذين ساهموا في انتشار جثث الضحايا من داخل النفق. وأكد بركة أن اللجنة تعمل حالياً على تحليل المعطيات المتوفرة لإعداد تقرير شامل حول أسباب الحادث، متضمناً توصيات لتعزيز إجراءات السلامة داخل الأوراش الكبرى. كما أشار إلى إصدار الوزارة لحدوثية جديدة تهدف إلى تشديد معايير الحماية المطبقة في مختلف مواقع الأشغال العامة. وأوضح الوزير أن التشريعات الجاري بها العمل تلزم المقاولات باتخاذ التدابير اللازمة لضمان سلامة المستخدمين، مشيراً إلى أن دفاتر الشروط الخاصة بالمشاريع تتضمن معايير دقيقة للسلامة، تتفاوت حسب طبيعة الأشغال المنجزة، سواء تعلق الأمر بتشييد السدود أو تنفيذ أنفاق مائية.

إقرأ المزيد

## 291 نائبا برلمانيا تغيبوا عن جلسة التصويت على قانون الإضراب



شهدت الجلسة التشريعية لمناقشة مشروع القانون التنظيمي رقم 97.15 غياب 291 نائبا برلمانياً، حيث حضر فقط 104 نواب من أصل 395، مما يعكس نسبة غياب تصل إلى 74%! رغم ذلك، صوتت 84 نائبا لصالح المشروع، بينما عارضه 20 نائبا دون أي امتناع. هذا الغياب يثير تساؤلات حول مدى التزام النواب بالمشاركة في القرارات التشريعية المهمة. تمت المصادقة النهائية على المشروع يوم الأربعاء 5 فبراير 2025 بعد إحالة من مجلس المستشارين.

## قطاع الخدمات يخلق 160 ألف فرصة عمل خلال 2024

كشفت المندوبية السامية للتخطيط أن قطاع الخدمات ساهم بشكل ملحوظ في تعزيز سوق الشغل خلال سنة 2024، بإحداث 160 ألف منصب عمل جديد، موزعة بين 141 ألف منصب في الوسط الحضري و18 ألفا في الوسط القروي.



وأوضحت المندوبية، في مذكرتها الإخبارية حول وضعية سوق الشغل لعام 2024، أن هذه الزيادة تعود بشكل أساسي إلى نمو فرص العمل في قطاع التجارة الذي وفر 51 ألف منصب، يليه قطاع الخدمات الاجتماعية المقدمة للمجتمع بـ 44 ألف منصب، ثم قطاع الأنشطة المالية والتأمين والعقار والخدمات العلمية والتقنية والإدارية الذي أضاف 39 ألف منصب.

تطور فرص العمل في القطاعات الأخرى إلى جانب قطاع الخدمات، ساهم قطاع الصناعة في خلق 46 ألف منصب شغل، منها 35 ألفاً في المدن و11 ألفاً في القرى. أما قطاع البناء والأشغال العمومية، فقد شهد إحداث 13 ألف وظيفة جديدة، رغم تسجيل 36 ألف منصب إضافي في الوسط القروي، إلا أنه فقد 24 ألف منصب في الوسط الحضري.

في المقابل، تعرض قطاع الفلحة والغابات والصيد إلى تراجع حاد، بفقدانه 137 ألف وظيفة، نتيجة انخفاض 146 ألف منصب في الوسط القروي، مقابل إحداث 9 آلاف منصب في الوسط الحضري.

توزيع الوظائف حسب طبيعة الأجر من حيث نوعية الوظائف، كان لقطاع الخدمات النصيب الأكبر من الوظائف المؤدى عنها، حيث أضاف 159 ألف وظيفة مدفوعة الأجر، مقابل 1,000 منصب غير مدفوع.

كما أضاف قطاع الصناعة جميع مناصبه الجديدة، البالغة 46 ألفاً، ضمن الوظائف المؤدى عنها.

## شرطة النظافة بالدار البيضاء.. فرق جديدة لمراقبة السلوكيات البيئية

قررت جماعة الدار البيضاء، برئاسة العمدة نبيلة الرميلى، منح رؤساء المقاطعات والجماعات الحضرية صلاحية اختيار الموظفين الذين سيتولون مهام "شرطة النظافة"، وذلك وفق معايير محددة تتماشى مع اختصاصات هذه الفرق. وقد بدأت بعض المقاطعات بالفعل في إرسال قوائم الموظفين المرشحين، على أن تخضع هذه اللوائح للمراقبة من طرف الجماعة قبل اعتمادها.

وسيخضع هؤلاء الموظفون لتكوين قصير الأمد قبل الشروع في العمل، حيث تتولى شركة "كازا بيثة" مسؤولية الإشراف على الجوانب الإدارية والتقنية واللوجيستية لهذه الفرق.

ووفقاً لمولاي أحمد أفيلايل، نائب العمدة المكلف بقطاع النظافة، فقد تم توجيه مراسلات لرؤساء المقاطعات لاختيار أربعة موظفين كدفعة أولى، مع تعميم التجربة لاحقاً على جميع المناطق.

الموظفون المعنيون سيصبحون محلفين بعد اجتيازهم التكوين، مما يخول لهم صلاحية تحرير المخالفات وإعداد التقارير. وقد شددت الجماعة على ضرورة توفر المرشحين على مستوى تعليمي لا يقل عن سنتين بعد البكالوريا، لضمان كفاءة عالية في تنفيذ مهامهم. [اقرأ المزيد](#)



## المجلس الإفريقي للذكاء الاصطناعي: خطوة نحو اقتصاد رقمي مستدام



في خطوة استراتيجية لتعزيز موقعها في الاقتصاد العالمي للذكاء الاصطناعي، أطلق تحالف "سمارت أفريقيا"، الذي يضم 40 دولة إفريقية، بما فيها المغرب، المجلس الإفريقي للذكاء الاصطناعي. وجاء الإعلان خلال منتدى الأمن السيبراني الإفريقي، المنعقد في الرباط بين 3 و5 فبراير 2025، حيث تهدف هذه المبادرة إلى جعل القارة قوة رائدة في هذا المجال، ودفع عجلة التحول الرقمي على نطاق واسع.

تمتلك إفريقيا أكبر شريحة شبابية وأسرع معدل نمو سكاني في العالم، مما يمنحها فرصة استثنائية لاستثمار إمكانيات الذكاء الاصطناعي. فهذه التكنولوجيا تمثل محركاً رئيسياً لإعادة تشكيل سوق العمل وتعزيز القدرة التنافسية للاقتصاد الإفريقي. وأكد تحالف "سمارت أفريقيا" أن تطوير الذكاء الاصطناعي سيسرع من الرقمنة ويوفر حلولاً...

[اقرأ المزيد](#)

## شبح البطالة يخيم على المغاربة.. أكثر من 1.6 مليون بدون عمل



كشفت المندوبية السامية للتخطيط عن تسجيل ارتفاع في عدد العاطلين بالمغرب خلال الفترة بين عامي 2023 و2024، حيث زاد العدد بـ58 ألف شخص، ليصل إلى مليون و638 ألف عاطل، بزيادة نسبتها 4%. وأوضحت المندوبية أن هذا الارتفاع يعزى إلى زيادة عدد العاطلين بـ42 ألفاً في المناطق الحضرية و15 ألفاً في المناطق القروية.

وأبرزت المذكرة الإخبارية للمندوبية حول سوق الشغل لعام 2024 أن معدل البطالة ارتفع من 13% إلى 13.3%، حيث شهد الوسط القروي زيادة من 6.3% إلى 6.8%، بينما عرف الوسط الحضري ارتفاعاً طفيفاً من 16.8% إلى 16.9%. كما سجلت البطالة ارتفاعاً ملحوظاً بين النساء، حيث قفزت النسبة من 18.3% إلى 19.4%، في حين ارتفعت لدى الرجال بشكل طفيف من 11.5% إلى 11.6%.

وشمل هذا الارتفاع جميع الفئات العمرية، حيث ارتفع معدل البطالة بـ0.9 نقطة بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و24 سنة، ليصل إلى 36.7%. كما ارتفع بـ0.4 نقطة بين الفئة العمرية 25-34 سنة، وبـ0.2 نقطة بين الفئة 35-44 سنة، بينما زاد بـ0.3 نقطة بين الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 45 سنة.

وحسب مستويات التعليم، سجل معدل البطالة استقراراً نسبياً بين حاملي الشهادات، إذ انخفض بشكل طفيف من 19.7% إلى 19.6%. في المقابل، ارتفع بين غير الحاصلين على أي شهادة من 4.9% إلى 5.2%. كما شهدت البطالة ارتفاعاً ملحوظاً بين خريجي التأهيل المهني، حيث زادت بـ1.5 نقطة لتصل إلى 23.9%، تليهم حاملو شهادات التعليم الثانوي التأهيلي الذين سجلوا زيادة بـ1.3 نقطة ليبلغ معدل البطالة بينهم 24.6%. كما أظهرت البيانات زيادة نسبة العاطلين عن العمل حديثاً، إذ ارتفعت نسبة الأشخاص الذين لم يتجاوز مدة بطالتهم سنة واحدة من 33.3% إلى 37.1%، مما أدى إلى انخفاض متوسط مدة البطالة من 32 شهراً إلى 31 شهراً. وأسارت المعطيات إلى أن 30% من العاطلين وجدوا أنفسهم في هذه الوضعية نتيجة الطرد أو توقف نشاط مشغلهم، بينما 25.6% أصبحوا عاطلين بعد إنهاء دراستهم.

وفيما يتعلق بخصائص العاطلين، كشفت الإحصائيات أن 50.7% منهم سبق لهم العمل، و80% منهم يقطنون في الوسط الحضري، بينما يشكل الذكور نسبة 77.5%. كما أن الفئة العمرية ما بين 15 و34 سنة تمثل أكثر من نصف العاطلين، بنسبة تصل إلى 57.5%. من جهة أخرى، فإن 72% من العاطلين الذين سبق لهم العمل حاصلون على شهادات، منهم 45.2% بمستوى تعليمي متوسط و26.8% بمستوى عال. أما بخصوص القطاعات الأكثر تأثراً، فقد كان 85.8% من العاطلين سابقاً مستأجرين، و12.8% يعملون لحسابهم الخاص. وكان أكثر من نصفهم (55.6%) يعملون في قطاع الخدمات، يليه قطاع البناء والأشغال العمومية بنسبة 17.7%، ثم قطاع الصناعة بنسبة 15.7%.

## السلامة الطرقية : توزيع 50.000 خوذة لحماية سائقي الدراجات النارية ضمن خطة وطنية طموحة

في مواجهة الارتفاع المقلق لحوادث السير التي تشمل الدراجات النارية، أطلقت السلطات المغربية خطة وطنية لتعزيز السلامة الطرقية، تتضمن توزيع 50.000 خوذة على السائقين في مختلف أنحاء البلاد. تهدف هذه المبادرة إلى الحد من الوفيات الناجمة عن إصابات الرأس الخطيرة، وتحفيز السائقين على تبني سلوك أكثر مسؤولية على الطرقات.

تشير الإحصائيات إلى أن الدراجات النارية تمثل نسبة كبيرة من الحوادث المميتة، ويُعد عدم ارتداء الخوذة أحد الأسباب الرئيسية لخطورة الإصابات. استجابة لهذه التحديات، قررت السلطات اتخاذ تدابير ملموسة، تبدأ بتوفير الخوذات مجاناً ضمن استراتيجية وطنية متكاملة، مصحوبة بحملات توعوية تسلط الضوء على أهمية الالتزام بقوانين السير. ورغم أن توفير المعدات الوقائية خطوة مهمة، إلا أن نجاح المبادرة يعتمد على رفع مستوى الوعي لدى السائقين، خصوصاً في المناطق القروية والمحيطة بالمدن...



[اقرأ المزيد](#)



أثرت إشاعة إلغاء عيد الأضحي بشكل كبير على أسواق الأغنام والماعز، مما دفع التجار إلى تأجيل عمليات الاقتناء، ما انعكس سلباً على الطلب. وفقاً ليومية "الصباح"، تسرع المربيون لبيع أضحياتهم خوفاً من تأكيد الإلغاء، مما أدى إلى رفع العرض وانخفاض الأسعار. تراجع الطلب تسبب في تخفيضات وصلت إلى 1000 درهم للرأس، في ظل غموض الوضع وعدم صدور أي بلاغ رسمي من الحكومة. ينتظر 214 ألف مربي ماشية عيد الأضحي بفارغ الصبر بعد سنوات من الجفاف وارتفاع الأسعار. إحياء هذه الشعيرة يمثل أهمية كبيرة للمربين، حيث تجاوز رقم المعاملات 15 مليار درهم في السنة الماضية. ومع استمرار الغموض، قد تستمر الأسعار في التراجع.



SCAN ME

@lodjmaroc



# 127 مليون درهم في 2024



شهدت القاعات السينمائية في المغرب انتعاشًا كبيرًا خلال عام 2024، حيث استقطبت مليونين و200 ألف متفرج، محققة مداخيل بلغت 127 مليون درهم، وفقًا لما أعلنه وزير الشباب والثقافة والتواصل، المهدي بنسعيد، خلال جلسة الأسئلة الشفوية بمجلس النواب. وأوضح أن هذا الرقم يعكس تطورًا ملحوظًا مقارنة بالسنوات السابقة، حيث سجلت القاعات السينمائية مداخيل بقيمة 89 مليون درهم في 2023، و77 مليون درهم في 2022، بينما لم تتجاوز 33 مليون درهم في 2021

## عروض سكنية بتخفيضات تصل إلى 100 ألف درهم لحاملي جواز الشباب

في خطوة تهدف إلى تمكين الشباب المغربي من الولوج إلى السكن في ظروف أكثر يسراً، تم التوقيع، صباح اليوم الخميس، على اتفاقية شراكة بين وزارة الشباب والثقافة والتواصل، ووزارة إعداد التراب الوطني والتعمير والإسكان وسياسة المدينة، ومجموعة العمران. تهدف هذه الاتفاقية إلى منح امتيازات خاصة للشباب الحامل لجواز الشباب، عبر تخفيضات على أسعار العقارات التي توفرها مجموعة العمران في مختلف جهات المملكة

ووقع الاتفاقية كل من وزير الشباب والثقافة والتواصل، محمد المهدي بنسعيد، وكاتب الدولة المكلف بالإسكان، أديب بنبراهيم، والرئيس المدير العام لمجموعة العمران، حسني غزاوي. وتندرج هذه الخطوة ضمن رؤية الدولة لتعزيز فرص الشباب في امتلاك سكن خاص بهم، خاصة مع التحديات الاقتصادية وارتفاع تكاليف العقارات في السنوات الأخيرة. بموجب هذه الاتفاقية، سيتمكن الشباب المغربي، سواء القاطنون داخل البلاد أو المقيمون بالخارج، من الاستفادة من تخفيضات بنسبة 5% على جميع المشاريع السكنية التي تطرحها مجموعة العمران، سواء تعلق الأمر بشقق أو قطع أرضية معدة للبناء.



كما توفر الاتفاقية تخفيضاً إضافياً بنسبة 2% في حالة وجود عروض خاصة، مما يجعل إجمالي التخفيض يتراوح بين 15 ألف درهم و100 ألف درهم، وفقاً لقيمة المشروع. ويمكن أن يكون التخفيض أكبر إذا تجاوزت قيمة العقار 2 مليون درهم، مما يمنح الشباب فرصة مثالية لامتلاك سكن بأسعار تنافسية مقارنة بالسوق.

[اقرأ المزيد](#)



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ-MAG

## الحكومة تؤكد وفرة المواد الاستهلاكية واستقرار أسعارها استعداداً لشهر رمضان

أكدت الحكومة المغربية حرصها على ضمان وفرة المواد الاستهلاكية بأسعار معقولة خلال شهر رمضان المبارك لعام 1446 هـ، وذلك في إطار جهودها المستمرة لمراقبة الأسواق وتأمين تموينها بالمنتجات الأساسية.



جاء ذلك خلال الاجتماع الذي عقدته اللجنة الوزارية المشتركة لليقظة وتتبع تموين الأسواق والأسعار، حيث شدد عدد من الوزراء على اتخاذ كافة التدابير اللازمة لضمان توافر المنتجات التي تشهد إقبالاً متزايداً في هذا الشهر الفضيل.

وفي هذا السياق، صرح وزير الصناعة والتجارة، رياض مزور، بأن الحكومة تعمل على تعبئة شاملة لضمان توفر جميع المواد الأساسية للمغاربة بأثمان مناسبة، مؤكداً عدم وجود أي نقص في التوريد بالمنتجات الضرورية.

من جانبه، أوضح وزير الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات، أحمد البوارى، أن الوزارة تتابع عن كثب إنتاج المواد الأكثر استهلاكاً في رمضان مشيراً إلى أن هذه المنتجات ستكون متاحة بوفرة وبأسعار تنافسية.

وفيما يتعلق بالمنتجات البحرية، أكدت كاتبة الدولة المكلفة بالمكلفة بالصيد البحري، زكية الحريوش، أن قطاع الصيد يعمل سنوياً على توفير السمك المجمد بأسعار مناسبة، لافتة إلى أن العام الجاري سيشهد توسيع نقاط البيع من 22 مدينة إلى 35 مدينة. كما أشارت إلى أن أسعار المنتجات البحرية ستتراوح بين 17 و100 درهم، وفقاً لنوع السمك.

[اقرأ المزيد](#)

## بركة : مراجعة تسعيرة الأداء خيار مطروح لدعم توازن "لوتوروت"

يعمل المغرب على مراجعة إستراتيجية تمويل الشركة الوطنية للطرق السيارة بهدف تحقيق توازنها المالي وضمان استدامة استثماراتها المستقبلية. وفي هذا السياق، كشف وزير التجهيز والماء، نزار بركة، عن دراسة حلول تمويلية مبتكرة، من بينها إمكانية تعديل تسعيرة الأداء، فضلاً عن ربط المساهمة في رأس المال بحجم حركة المرور في المقاطع الطرقية الجديدة



وأشار الوزير، خلال مناقشة تقرير المهمة الاستطلاعية حول الشركة بلجنة البنيات الأساسية، إلى أن الإجراءات السابقة، مثل تعزيز الأصول الذاتية وإعادة هيكلة المديونية، ساهمت في تقليص الديون من 40 مليار درهم عام 2020 إلى 37 مليار درهم في 2023، وهو ما خفض تكاليف خدمة الدين بنحو 5 مليارات درهم حتى عام 2032.

ورغم هذه الجهود، تواجه الشركة تحديات كبيرة، إذ تعاني أكثر من 500 كيلومتر من الشبكة من حركة سير ضعيفة، ما يساهم في عجز مالي سنوي يناهز مليار درهم، ويتوقع استمراره حتى عام 2033. ومع ذلك، أكد الوزير أن الشركة تحافظ على قدرتها على تمويل استثماراتها وتشغيلها دون الحاجة إلى دعم مباشر من ميزانية الدولة.

على مستوى الموارد البشرية، تعمل الشركة على تطوير كفاءاتها وتأهيل موظفيها لمواكبة التحولات التكنولوجية والرقمية. وذكر الوزير أن الأكاديمية التابعة للشركة تقدم برامج تكوينية متخصصة في البناء والصيانة والسلامة الطرقية، إضافة إلى شراكات مع جامعات ومراكز بحثية لتعزيز قدرات الأطر التقنية.

[اقرأ المزيد](#)

## موجة البرد تعلق الدراسة في 157 مؤسسة تعليمية بالحسيمة وشفشاون

في خطوة احترازية لضمان سلامة التلاميذ والأطر التعليمية، قررت اللجنة الإقليمية لليقظة في كل من إقليم الحسيمة وشفشاون تعليق الدراسة في 157 مؤسسة تعليمية، معظمها تقع في المناطق القروية، وذلك بسبب موجة البرد القارس والتساقطات الثلجية والمطرية التي تشهدها المنطقة.

### تعليق الدراسة في المناطق الجبلية

يشمل القرار 72 مؤسسة تعليمية في إقليم الحسيمة و85 مؤسسة في إقليم شفشاون، استجابةً للنشرة الإنذارية الصادرة عن المديرية العامة للأرصاد الجوية قبل يومين، والتي حذرت من انخفاض حاد في درجات الحرارة وتساقط الثلوج بالمناطق الجبلية. وحسب مصادر مطلعة، فإن التعليق طال 14 جماعة قروية في إقليم الحسيمة، خصوصاً المناطق الجبلية القريبة من جبل تيزي إفري، الذي لا يزال يشهد تساقطات ثلجية ومطرية. كما تم اتخاذ الإجراء نفسه في بعض الجماعات التابعة لإقليم شفشاون، خاصة في مناطق باب برد، العناصر، أونان ومناطق جبلية أخرى، حيث أصبحت ظروف التنقل إلى المدارس صعبة بسبب تراكم الثلوج.

### استمرار الإجراء وفق تطورات الطقس

وأوضحت المصادر ذاتها أن تعليق الدراسة سيظل سارياً حتى إشعار آخر، حيث سيتم تقييم الوضع لاحقاً بناءً على التطورات الجوية. وإذا استمرت الأحوال الجوية السيئة وصدرت نشرة إنذارية جديدة، فقد يتم تمديد فترة الإغلاق، بينما ستستأنف الدراسة فور تحسن الظروف.

[اقرأ المزيد](#)







الثلوج تبلغ 10 سنتيمترات في "بويلان"

## بعد أمراض القلب.. السرطان ثاني أبرز سبب للوفيات في المغرب



يستمر السرطان في حصد أرواح المغاربة ليصبح ثاني أكثر الأسباب المسببة للوفاة في المملكة بعد أمراض القلب والشرابين. رغم الجهود المبذولة في مكافحة المرض، فإن الواقع يكشف عن تحديات كبيرة في علاج المصابين به، وهو ما يعكس ضعف النظام الصحي في توفير رعاية طبية شاملة لجميع الفئات الاجتماعية. وبالرغم من التكلفة العالية التي تتحملها الدولة لتوفير الأدوية والعلاجات، إلا أن الوصول إلى العلاج يبقى معقداً بالنسبة للكثيرين، خصوصاً في المناطق النائية

تتزايد أعداد المصابين بالسرطان بشكل مستمر في المغرب، حيث تسجل البلاد سنوياً حوالي 40 ألف حالة جديدة. ورغم الاستثمارات الضخمة في القطاع الصحي، فإن المرض لا يزال يسبب معاناة كبيرة للمواطنين، خاصة أولئك الذين يعانون من ضعف الإمكانيات المادية.

مما يساهم في تفاقم الوضع الصحي في المملكة بالإضافة إلى ذلك يظهر التقرير أن المغرب لم يصل بعد إلى مرحلة مريحة في مواجهة السرطان، حيث تتطلب الأزمة الصحية مزيداً من التنسيق بين المؤسسات الحكومية والمنظمات المدنية. ويظل الإشكال الأكبر هو كيفية ضمان الوصول المتساوي للعلاج لجميع المغاربة، خاصة أولئك الذين يعانون من الفقر والضعف المادي، وهو ما يظل نقطة ضعف كبيرة في النظام الصحي. وعلى الرغم من الدعم المقدم من الحكومة، فإن المشهد العام يظل بحاجة إلى المزيد من الإجراءات الحاسمة للتأكد من أن كافة المواطنين، بغض النظر عن وضعهم الاجتماعي، يمكنهم الحصول على العلاج في الوقت المناسب وبالأسعار المناسبة

كما أن المراكز المتخصصة التي تم إنشاؤها لم تعمّم بشكل كامل على جميع المناطق، مما يجعل وصول المرضى إلى العلاج في الوقت المناسب أمراً صعباً، ويزيد من معاناتهم في ظل غياب الكفاءات الطبية في بعض المناطق. ورغم الشراكات مع المؤسسات العالمية والمحلية، لا تزال بعض العوامل تؤثر بشكل سلبي على جودة الرعاية الصحية المقدمة لمرضى السرطان. فمن جانب، تظل مشكلة التوعية والوقاية من المرض ضعيفة في بعض المناطق، ما يؤدي إلى تأخر اكتشاف المرض وبالتالي تقليل فرص العلاج الناجح. ومن جانب آخر، تبقى تكلفة العلاج والعقبات المالية من أبرز العوامل التي تعيق تقديم العلاج لكافة فئات المجتمع.

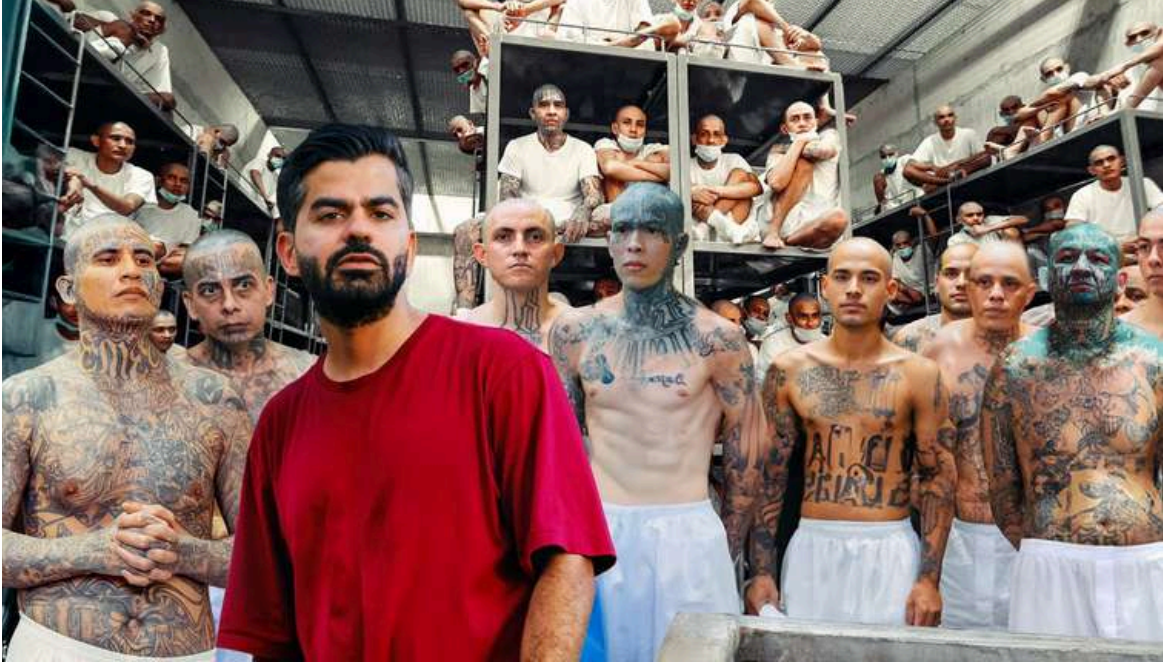
## 80% من الأطباء المغاربة يرغبون في تعميق معرفتهم بتبرع الأعضاء

كشف استطلاع للرأي أجرته جمعية "REINS" أن 74% من الأطباء في المغرب يجهلون القانون المنظم لعملية التبرع وزراعة الأعضاء، بينما 77% لا يعرفون موقف الإسلام بشأن التبرع بالأعضاء.

يحتفل المغرب، مثل باقي دول العالم، بيوم 17 أكتوبر باليوم العالمي للتبرع بالأعضاء والأنسجة البشرية. ويشكل هذا اليوم فرصة لتسليط الضوء على أهمية التبرع بالأعضاء في تحسين نوعية حياة الكثير من الأشخاص وإنقاذ الأرواح. كما يهدف إلى توعية الجمهور بالقضايا المتعلقة بالزراعة وأهمية التبرع بالأعضاء. وتوضح حملات التوعية التأثير الإيجابي الذي يمكن أن يحدثه التبرع بالأعضاء في حياة المتلقين وعائلاتهم. في هذا الإطار، تقوم جمعية "REINS"، برئاسة البروفيسور أمل بورقية، بجهود متواصلة لتعزيز هذا الفعل الإنساني والتضامني الذي ينقذ الأرواح. هذا العام، كشفت الجمعية عن نتائج استطلاع جديد أجري على الأطباء في المغرب، حيث شمل الاستطلاع 47% من الأطباء العاملين في القطاع العام و53% في القطاع الخاص



## دخلت أخطر سجن بالعالم !! (سجن العصابات في السلفادور) CECOT



SCAN ME

## برادة يصدر لائحة العقاقير المحظورة في الرياضة لعام 2025

أصدر وزير التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة، سعد برادة، قرارًا جديدًا يتضمن تحديد لائحة العقاقير والوسائل المحظورة في مجال الرياضة لعام 2025، والذي سيتم تطبيقه اعتبارًا من تاريخ نشره في الجريدة الرسمية. ويهدف هذا القرار إلى تعزيز مكافحة المنشطات وضمان نزاهة المنافسات الرياضية في المملكة

ويستند القرار إلى القانون رقم 97.12 المتعلق بمكافحة تعاطي المنشطات في مجال الرياضة، الذي صدر بموجب الظهير الشريف رقم 1.17.26 بتاريخ 30 غشت 2017. كما يعتمد القرار على المرسوم رقم 2.18.303 الصادر في 5 يوليو 2019، والذي يحدد كيفية تطبيق القانون وتحديثه بما يتماشى مع المعايير الدولية في مكافحة المنشطات.



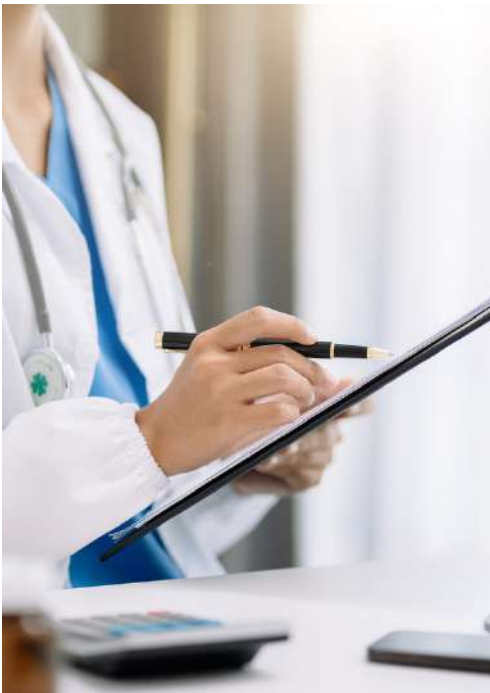
وتتضمن اللائحة الجديدة حظرًا دائمًا لاستخدام جميع العقاقير الصيدلانية التي لم تُعتمد من قبل السلطات الصحية المغربية لأغراض علاجية. كما تُحظر استخدام العقاقير التي تؤثر على الأداء البدني للرياضيين بطرق غير قانونية، مثل الهرمونات الببتيدية وعوامل النمو. وتشمل هذه المواد تلك التي تُستخدم لتحفيز النمو العضلي أو تحسين القدرة على التحمل، والتي تُعدّ من بين العقاقير الأكثر شيوعًا في عالم المنشطات الرياضية.

إضافة إلى ذلك، يمنع القرار استخدام الأدوية التي تؤثر بيولوجيًا على الجسم وتسبب تأثيرات سلبية على صحة الرياضيين، مثل العوامل المنشطة التي تحفز نقص الأوكسجين في الجسم. كما يشمل الحظر مجموعة من المواد الكيميائية الأخرى، مثل مثبطات الجاتا، ومثبطات إشارة عامل تحويل النمو بيتا، ونواهض مستقبل الترميم الفطري، وكذلك هرمونات الببتيد وعوامل إفرازها.

[اقرأ المزيد](#)

## إطلاق 3 مراكز صحية حضرية في جهة كلميم-واد نون: خطوة نحو تحسين الوصول إلى الرعاية الصحية

في 6 نوفمبر، أطلق وزير الصحة والحماية الاجتماعية، خالد آيت الطالب، خطوة هامة نحو تطوير النظام الصحي المغربي، من خلال تدشين ثلاثة مراكز صحية حضرية في جهة كلميم-واد نون. تهدف هذه المبادرة إلى تحسين الوصول إلى الرعاية الصحية لسكان هذه المناطق الريفية وشبه الحضرية، وتعزيز البنية التحتية الصحية المحلية استجابة للطلب المتزايد على الخدمات الصحية.



مراكز صحية حديثة ومجهزة

تم إنشاء ثلاثة مراكز صحية جديدة في مواقع استراتيجية في الجهة، وهي:  
المركز الصحي الحضري من المستوى الأول في أمهييريش في إقليم كلميم،  
المركز الصحي الحضري من المستوى الأول في حي الفلحي في إقليم آسا-الزآك،  
المركز الصحي الحضري في حي الجديد في إقليم طانطان.

هذه المراكز ستوفر خدمات صحية أساسية، بالإضافة إلى أنها ستزود بمعدات طبية متطورة، مثل الأجهزة البيوميديا الحديثة. سيساهم ذلك في تقديم خدمات صحية عالية الجودة، فضلاً عن متابعة دقيقة للمرضى. كما سيتم تركيب نظام معلوماتي متكامل يسجل البيانات الرقمية للمرضى، مما يتيح لهم الوصول إلى ملفاتهم الطبية بسهولة في جميع المؤسسات الصحية، سواء على المستوى الجهوي أو الوطني.

مبادرة حيوية لتعزيز النظام الصحي

تأتي هذه المراكز في وقت يشهد فيه الطلب على الرعاية الصحية زيادة ملحوظة، خاصة في المناطق البعيدة عن المراكز الحضرية. مع تزايد عدد السكان وزيادة الحاجة إلى خدمات طبية عالية الجودة، ستلعب هذه المراكز دورًا حيويًا في تحسين الوصول إلى الرعاية الصحية، وتقليل الفوارق الصحية بين مختلف مناطق المملكة.

[اقرأ المزيد](#)

## "أجاكس قنيطرة" منبع كرة القدم للصالات والمنتخب النسوي خصو تجمعات كثيرة



SCAN ME



## الشباب الفئة الأقل ثقة في المؤسسات ويعتبرون مكافحة الفساد مجرد شعارات

أكد محمد بشير الراشدي، رئيس الهيئة الوطنية للنزاهة والوقاية من الرشوة ومماربتها، أن المؤشرات الوطنية والدولية تكشف عن وجود تراجع مستمر في ثقة المواطنين في المؤسسات، خاصةً بين فئة الشباب التي تعد الأكثر انتقاداً للسياسات العمومية. وفي كلمة له خلال ندوة وطنية تحت عنوان "الالتزام المواطن والمساهمة في تدبير الشأن العام ومكافحة الفساد"، التي نظمتها الهيئة بشراكة مع المجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي، أوضح الراشدي أن هذا التراجع في الثقة يتطلب الوقوف عنده وتحليله، معتبراً أن استعادة الثقة في المؤسسات ضرورة لتعزيز دور المواطنين في إنجاح الأوراش المجتمعية.



وأضرار القلب وارتفاع ضغط الدم.

## التغذية في عصر السرعة: كيف تؤثر الأطعمة السريعة على صحتنا؟

في عالمنا المعاصر، حيث تسود السرعة وتزدحم الجداول اليومية، أصبحت الأطعمة السريعة الخيار المفضل لدى الكثيرين بفضل سهولة تحضيرها وتوافرها على مدار الساعة. لكن مع هذه الراحة، تنشأ تحديات صحية خطيرة نتيجة الاعتماد المفرط على هذا النمط الغذائي. فما تأثير الوجبات السريعة على الصحة؟ وما البدائل التي يمكن أن توازن بين السرعة والتغذية السليمة؟

### ما هي الوجبات السريعة؟

تُعرف الوجبات السريعة بأنها الأطعمة التي يتم تحضيرها وتقديمها بسرعة، مثل البرجر، البييتزا، الحجاج المقلي، البطاطس المقلية، والوجبات الجاهزة المليئة بالصلصات والمضافات الغذائية. ورغم جاذبية مذاقها، إلا أنها غالباً ما تحتوي على مستويات مرتفعة من الدهون المشبعة، السكريات، والأملاح، مع افتقارها للعناصر الغذائية الأساسية مثل الفيتامينات والمعادن.

### التأثيرات الصحية للوجبات السريعة

#### 1. زيادة الوزن والسمنة

بسبب ارتفاع محتوى السعرات الحرارية في الأطعمة السريعة، تزداد احتمالية اكتساب الوزن بسرعة، مما يزيد من خطر الإصابة بالسمنة، والتي تعد من العوامل الرئيسية لأمراض مثل السكري من النوع 2.

#### 2. أمراض القلب والشرايين

تحتوي الوجبات السريعة على دهون مشبعة ومتحولة، مما يرفع مستويات الكوليسترول الضار في الدم، ويؤدي إلى تراكم الدهون في الشرايين، ما قد يسبب نوبات قلبية وسكتات دماغية.

#### 3. مشاكل الجهاز الهضمي

نظراً لنقص الألياف في معظم الأطعمة السريعة، يعاني كثيرون من اضطرابات هضمية مثل الإمساك والانتفاخ، مما يؤثر على صحة الأمعاء على المدى الطويل...

[اقرأ المزيد](#)

## الفيديوهات القصيرة وتأثيرها على الصحة النفسية: متعة مؤقتة أم إدمان رقمي؟

في عصر السرعة الرقمية، أصبحت الفيديوهات القصيرة على منصات مثل تيك توك، إنستغرام ريلز، ويوتيوب شورتس جزءاً لا يتجزأ من حياة الكثيرين، خاصة الأطفال والمراهقين. تقدم هذه الفيديوهات محتوى ترفيهياً جذاباً وسهل الاستهلاك، إلا أن انتشارها الواسع يثير تساؤلات حول تأثيرها على الصحة النفسية، ومدى خطورتها في التحول إلى إدمان رقمي، خصوصاً لدى الفئات الأصغر سناً.

جاذبية الفيديوهات القصيرة: لماذا يصعب مقاومتها؟

تمتاز الفيديوهات القصيرة بسرعة إيقاعها وتنوع محتواها، ما يجعلها قادرة على شدّ انتباه المشاهد خلال ثوان معدودة. بفضل عناصرها البصرية والصوتية الجذابة، تعمل هذه الفيديوهات على تحفيز نظام المكافأة في الدماغ، إذ يؤدي مشاهدتها إلى إفراز الدوبامين، وهو الهرمون المرتبط بالشعور بالسعادة. ومع كل مقطع جديد، تتكرر هذه العملية، مما يجعل المشاهد يرغب في الاستمرار بمشاهدة المزيد.

### التأثيرات النفسية للفيديوهات القصيرة

#### 1. تراجع القدرة على التركيز

أظهرت الدراسات أن التعرض المفرط للمحتوى السريع قد يؤدي إلى تراجع مدى الانتباه والتركيز، ما يجعل من الصعب على الأطفال متابعة الأنشطة التي تتطلب جهداً ذهنياً مثل الدراسة أو القراءة.



#### 2. زيادة القلق والتوتر

التمرير المستمر بين الفيديوهات يمكن أن يؤدي إلى حالة من الإرهاق الرقمي، حيث يشعر الأطفال والمراهقون بالضغط لمواجهة المحتوى الجديد أو المشاركة في التحديات الرائجة، ما يزيد من مستويات القلق والتوتر لديهم.

#### 3. المقارنة الاجتماعية وتأثيرها السلبي

كثيراً ما يتعرض الفيديوهات القصيرة صوراً مثالية للحياة مما يدفع الأطفال والمراهقين إلى مقارنة أنفسهم بما يرونه...

[اقرأ المزيد](#)

## "دوزيم" تعيد إحياء مسابقة "مواهب في تجويد القرآن الكريم" خلال رمضان



أعلنت القناة الثانية "2M" عن عودة مسابقة "مواهب في تجويد القرآن الكريم" بمناسبة شهر رمضان المبارك، وذلك بشراكة مع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية. تستهدف المسابقة الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و20 سنة، من الذكور والإناث، بهدف تشجيع المواهب الناشئة على تحسين وإتقان فن التجويد وفق القواعد الصحيحة.

انطلاقاً جديدة وفرصة لاكتشاف المواهب نشرت القناة مقطعاً ترويجياً للمسابقة عبر صفحتها الرسمية على فيسبوك، مؤكدة أن اللاتقاء الأولي للمشاركين سيبدأ في مدينة وجدة يوم 12 فبراير. كما دعت الراغبين في المشاركة إلى تقديم ترشيحاتهم عبر المنصات المخصصة، حيث سيحصل المتأهلون على فرصة للظهور على شاشة التلفزيون وإبراز مهاراتهم في تلاوة القرآن الكريم.

تفاعل واسع وحنين إلى الماضي لاقى الإعلان عن المسابقة تفاعلاً كبيراً على منصات التواصل الاجتماعي، حيث عبر العديد من المستخدمين عن سعادتهم بإعادة هذا البرنامج الذي كان جزءاً من ذكريات الطفولة بالنسبة للكثيرين.

تأتي هذه الخطوة في إطار جهود القناة الثانية لتعزيز الاهتمام بالموروث الديني والثقافي، وإحياء البرامج الهادفة التي تحظى بإقبال واسع لدى الجمهور المغربي، خاصة خلال شهر رمضان المبارك.

وكتب أحد المتابعين تعليقاً: "الله على نعمة، رجعتونا لذكريات الماضي، أجمل برنامج قرآني". فيما أشار آخر إلى أن هذه المبادرة فرصة ذهبية لاكتشاف الأصوات الواعدة في مجال التلاوة، متمنياً أن يتم توسيع الفئة العمرية للمشاركة.

## إدراج "سينما طرفاية" ومباني تاريخية ضمن لائحة آثار المملكة

معالم تاريخية تكتسب صفة أثرية شمل القرار "سينما طرفاية" بمدينة طرفاية، إلى جانب "قصر غرناطة" و"بناية فريس" بمدينة مراكش، حيث تم تقييدها رسمياً ضمن المباني الأثرية المحمية. ويهدف هذا التصنيف إلى الحفاظ على القيمة التاريخية والمعمارية لهذه المعالم، وضمان استدامتها للأجيال القادمة شروط صارمة لحماية المعالم المصنفة تنص المادة الثانية من القرار على أنه يُمنع إجراء أي تعديل أو تغيير في الشكل العام لهذه المباني دون إشعار المصالح المختصة بقطاع الثقافة، وذلك قبل ستة أشهر على الأقل من بدء أي أعمال، وفقاً لمقتضيات القانون رقم 22.80 المتعلق بالمحافظة على المباني التاريخية.

يأتي هذا القرار في إطار جهود وزارة الثقافة لحماية التراث المغربي المادي، وتعزيز وعي المواطنين بأهمية الحفاظ على الهوية المعمارية للمدن العريقة مثل مراكش وطرفاية، التي تزخر بموروث ثقافي غني يعكس أصالة وتنوع التاريخ المغربي.





أحرز الفريق الوطني المغربي المرتبة الأولى في الدورة الثانية من البطولة العربية لألعاب الرياضيات والمنطق، لفئة الأشبال (أقل من 14 سنة)، والتي نظمت تحت إشراف المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (الألكسو) من مقرها بمدينة تونس. وأفادت وزارة التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة بأن النتائج التي تم الإعلان عنها خلال حفل اختتام هذه التظاهرة، التي نظمت عن بعد، قد أفرزت، حصول الفريق الوطني على المرتبة الأولى، وذلك بإحرازه ثلاث ميداليات ذهبية وميدالية نحاسية.



شهد معهد باستور المغرب في الدار البيضاء، صباح أمس الثلاثاء، توافد المئات من المغاربة الراغبين في أداء مناسك العمرة للحصول على اللقاح المضاد لالتهاب السحايا "المينانجيت".

أعلنت وزارة الصحة أن اللقاحات متوفرة بكثرة في جميع الصيدليات، وذلك تلبية للإجراءات الجديدة من السلطات الصحية السعودية، وعبر العديد من المواطنين عن استيائهم من ثمن اللقاح (430 درهم)، متسائلين عن سبب ارتفاع تكلفته.

## TOP & FLOP

## مريم الزعيمي تنقل مسرحية «فوضى» إلى فاس بعد نجاحها الكبير

### رؤية جديدة لمسرح معاصر

تتنتمي المسرحية إلى فرقة "المسرحيين المتحدين"، ويشارك في بطولتها نخبة من الممثلين، من بينهم أمين ناسور، سارة مروك، ذكري بنويس، وأشرف مسياح، فيما يتولى عبد الفتاح عشيق مهمة مساعد المخرج. تناول الزعيمي من خلال هذا العمل رصد الفوضى التي تعم العالم المعاصر، وذلك عبر قصة اجتماعية تحو المشاهد إلى التأمل والتفكير في بعض الممارسات المرتبطة بمؤسسة الزواج في الزمن الحالي.

### مسرح للتفكير وطرح الأسئلة

تسعى الزعيمي إلى استثمار خشبة كمتبر فكري، حيث تستخدم تقنيات المسرح المعاصر لطرح تساؤلات جوهرية حول علاقة الفرد بالمجتمع، مقدمة رؤية إخراجية تسلط الضوء على التحديات الاجتماعية والإنسانية التي تواجهنا اليوم.

[اقرأ المزيد](#)

تستعد الممثلة والمخرجة المسرحية مريم الزعيمي لتقديم عرض جديد لمسرحيتها «فوضى» بالمركز الثقافي بمدينة فاس يوم 6 فبراير 2025، وذلك بعد أن حققت المسرحية نجاحاً لافتاً منذ عروضها الأولى، حيث حصدت عدة جوائز في المهرجان الوطني للمسرح، من بينها الجائزة الكبرى، وجائزة السينوغرافيا، وجائزة الأمل.



أجي تقرا العجلة الشهرية ديالنا

L'ODJ I-MAG

## مسلم يعود بقوة إلى الساحة الفنية بأغنيتها الجديدة "برّاني"

بعد غياب دام قرابة عام كامل، عاد مغني الراب مسلم بقوة إلى الساحة الفنية عبر إطلاق أغنيته الجديدة "برّاني"، التي حققت نجاحاً لافتاً فور صدورها على منصة "يوتيوب" والمنصات الرقمية الأخرى. واستطاع الفيديو كليب أن يجذب اهتمام الجمهور، حيث تجاوز حاجز 885 ألف مشاهدة في يومه الأول، محتلاً المرتبة الثالثة في قائمة الأكثر تداولاً على "يوتيوب" في المغرب.

### سائل إنسانية عميقة في "برّاني"

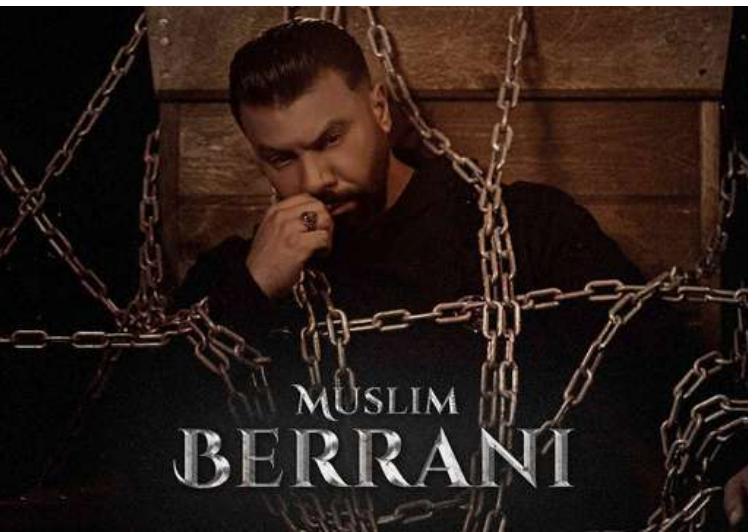
كعادته، قدم مسلم عملاً فنياً هادفاً يحمل رسائل إنسانية قوية، حيث يسلط فيديو كليب "برّاني" الضوء على حياة السجن بعد الإفراج عنه، والتحديات التي يواجهها عند الاندماج مجدداً في المجتمع. يعكس العمل الصعوبات النفسية والاجتماعية التي يمر بها الشخص بعد خروجه من السجن، مما يجعل حياته غير مستقرة بسبب النظرة السلبية التي تلحقه.

### فريق عمل احترافي وراء الكليب

شارك في إنتاج الأغنية فريق عمل متميز، حيث تولّى رضوان أكللي إخراج الفيديو كليب، فيما كتب مسلم كلمات الأغنية بنفسه، كما كان له دور في كتابة السيناريو الخاص بالكليب، بينما أشرف على التوزيع الموسيقي DJ Meed.

### تفاعل واسع وإشادة من الجمهور

حظيت الأغنية بتفاعل واسع على مختلف منصات التواصل الاجتماعي، حيث عبر العديد من المتابعين عن إعجابهم بالرسالة القوية للأغنية وأسلوبها الفني الراق.



[اقرأ المزيد](#)

## اعتقال بدر هاري في أمستردام بتهمة الاعتداء

أفادت وسائل إعلام هولندية باعتقال البطل العالمي في رياضة الكيك بوكسينغ بدر هاري مساء الأحد في أمستردام، بعد اتهامه بـ "الاعتداء" على زوجته السابقة دافني، أم أطفاله الخمسة. وفقاً لصحيفة "تليخراف"، قضى هاري الليلة في زنزانة الشرطة ويخضع للاستجواب منذ صباح يوم الإثنين. دافني تقدمت ببلغ رسمي للشرطة، تتهم فيه هاري بالاعتداء عليها عدة مرات، بعد أن تواصلت سابقاً مع الشرطة بشأن هذه الادعاءات دون تقديم بلاغ رسمي. الحادث الأخير وقع أثناء تسليم الأطفال بعد مشادة كلامية، حيث "وجه هاري عدة ضربات إلى وجه زوجته السابقة".



## ناصر زيتون يعود إلى المغرب بحفل غنائي ويكشف عن مشاريع فنية جديدة

وكشف زيتون عن رغبته في خوض تجربة جديدة من خلال التعاون مع فنان مغربي في عمل مشترك، سواء عبر ديو غنائي أو من خلال أداء أغنية باللهجة المغربية، مؤكداً أنه يولي اهتماماً خاصاً لهذه الخطوة نظراً لبعده العميق بالثقافة والموسيقى المغربية.

وأشار إلى أنه لطالما كان يطمح للعمل مع فنانين مغاربة، نظراً لما يميزهم من إبداع وحرفية، مشدداً على أن الموسيقى تظل لغة تجمع بين الشعوب وتساهم في تعزيز التقارب الثقافي.

وعلى صعيد آخر، عبّر ناصر زيتون عن حماسه لمواصلة مسيرته الفنية عبر طرح أعمال جديدة تحمل بصمته الخاصة، مؤكداً حرصه على التجديد في كل إصدار موسيقي، بما يتماشى مع تطلعات الجمهور وذائقته الفنية. كما نوه بالتطور السريع الذي يشهده المجال الموسيقي، وسعيه الدائم للمشاركة في هذا التقدم من خلال تقديم لمسات إبداعية مبتكرة.

وفي ختام حديثه، توجه بالشكر لجمهوره المغربي على دعمه المستمر له، معبراً عن امتنانه الكبير لمحبتهم وإقبالهم على أعماله، الأمر الذي يشجعه على تقديم المزيد من الإبداعات التي ترقى إلى مستوى تطلعاتهم.



أعرب الفنان السوري ناصر زيتون عن سعادته الغامرة بعودته إلى المغرب لإحياء حفل غنائي مرتقب خلال الأسابيع المقبلة، حيث يستعد للقاء جمهوره المغربي، الذي يُعرف بتفاعله الكبير وحماسه المتقد. وأكد أن الحفل، الذي سيقام في الدار البيضاء ضمن فعاليات "مومنت إيفنت"، سيكون فرصة لتقديم باقة من أنجح أغانيه التي لاققت استحسان الجمهور العربي.

## رشيد البقالي يتوج بجائزة عبد الله كنون عن دراسة حول اللغة العربية والعولمة

منحت جائزة عبد الله كنون للفكر والأدب المغربي للباحث رشيد البقالي عن دراسته التي تناولت موضوع "اللغة العربية وتحديات العولمة"، وذلك عقب تقييم لجنة تحكيم تضم نخبة من الأسماء البارزة في الساحة الفكرية المغربية.

وقد ترأس لجنة التحكيم محمد الكتاني، أمين السر المساعد للأكاديمية الملكية المغربية، وضمّت في عضويتها شخصيات مرموقة، منها رئيس مؤسسة عبد الله كنون للثقافة والبحث العلمي محمد كنون، ورئيس المجلس العلمي بوجدة مصطفى بنحمة، ومقرر أكاديمية المملكة مصطفى الزياخ، وعضو أكاديمية المملكة محمد نور الدين أفاية، إضافة إلى الأكاديميين محمد الروكي، حسناء داود، عبد اللطيف شهبون، وعبد الرحمان بودراع.

تم اختيار موضوع "اللغة العربية وتحديات العولمة" لهذه الدورة، التي اختتمت خلال ندوة علمية نظمتها أكاديمية المملكة المغربية بشراكة مع مؤسسة عبد الله كنون، في إطار تعزيز البحث العلمي وتشجيع الدراسات الفكرية حول قضايا الهوية والتراث.



وفي كلمته، أوضح محمد كنون الحسني، رئيس مؤسسة عبد الله كنون للثقافة والبحث العلمي، أن الجائزة، التي سبق لها أن كرمت أربعين عملاً بحثياً وأدبياً، عادت بعد توقف دام ست سنوات بسبب الجائحة، مشيراً إلى أن النظام الخاص بها قد جرى تجديده، كما خضعت مكتبة عبد الله كنون لعملية ترميم وإصلاح بدعم من جهة طنجة تطوان الحسيمة، وتحت إشراف والي الجهة، على أن تفتح أبوابها قريباً بحلة جديدة تليق باسمها ومكانتها الثقافية، مع الإعلان عن افتتاح فرع جديد لها داخل المدينة العتيقة في "دار عبد الله كنون للثقافة".

[اقرأ المزيد](#)



# دورة تكوينية في فن التصوير الفوتوغرافي **Photography Training Session**

**تدريب في تصوير المنتجات**

**فبراير  
2025**

*Join Us*

**15h00 - 17h00**

Register via the link in bio

## أسبوع كوبنهاغن للموضة يعيد أناقة الثمانينيات إلى الواجهة

مع بداية كل عام، تتجه أنظار عشاق الموضة إلى أسابيع الأزياء العالمية، حيث تتوالى العروض التي تحدد ملامح المواسم المقبلة. وبينما كانت منصات باريس تتألق بإبداعات الهوت كوتور، افتتحت كوبنهاغن أسبوعها للأزياء الجاهزة بعروض لفتت الأنظار، مستحضرة سحر الثمانينيات من خلال تصاميم تعكس الأناقة الكلاسيكية بلمسات عصرية.



### عودة قوية للفراء والأكتاف العريضة

#### التنانير القصيرة والستاييل المدرسي يعودان بقوة

احتلت التنانير المخططة القصيرة المستوحاة من الستاييل المدرسي مكانة بارزة في العروض، حيث ظهرت بتصاميم متنوعة، كما في إطلالة عارضة Baum und Pferdgarten، التي تألفت بتنورة رمادية مزينة بخطوط بيضاء، منسقة مع كُنزة سوداء وقميص كلاسيكي، ما أضفى على الإطلالة لمسة شبابية نابضة بالحياة.

هيمنت صيحة المعاطف والجاكيتات المصنوعة من الفراء على منصات كوبنهاغن هذا العام، بعد تراجعها في المواسم السابقة. وقدمت دور الأزياء تصاميم جريئة، بعضها مزين بطبعات برية، مثل الجاكيت القصير من Munthe، الذي تم تنسيقه بأسلوب مستوحى من الثمانينيات مع بنطلون Wide Leg Jeans وسكارف صوفي طويل.

### الجاكيتات الجلدية تنصدر مشهد الأناقة

تُعد الجاكيتات الجلدية من الصيحات التي لا تفقد بريقها مع مرور الزمن، وقد برزت بقوة هذا العام، خاصة بتصميم Biker Jacket المستوحى من موضة السبعينيات والثمانينيات. وشهد عرض Rotate Birger Christensen تجديدًا لهذه الصيحة، حيث قُدم الجاكيت بطول أطول من المعتاد مع حزام عريض، منسقًا مع بنطلون Leggings وحذاء بكعب عريض، ليعكس لمسة معاصرة أنيقة.

أما الأكتاف العريضة، التي تعد من أبرز رموز تلك الحقبة، فقد سجلت حضورًا بارزًا في مجموعة خريف وشتاء 2025 - 2026. وشاهدناها في البدلات الرسمية والمعاطف الطويلة، كما في تصميم Hershkind، حيث أتى المعطف البرغندي متوسط الطول بتنسيق أنيق مع تنورة قصيرة مستقيمة القصة، ما يعكس طابعًا عصريًا ممزوجًا بنفحات من الماضي.

### الدينيم بتصاميم مستوحاة من حقبة الثمانينات

استعادت بدلات الدينيم حضورها القوي هذا الموسم، حيث عادت التصاميم المستوحاة من نجومات السينما في الثمانينيات. وشهد عرض Gestuz إحياء هذه الصيحة من خلال جاكيت قصير بأكتاف بارزة، منسق مع بنطلون High-Waist Wide-Leg Jeans، بينما أضافت التطريزات البارزة لمسة عصرية مبتكرة.

### التنانير المشقوقة تواصل تألقها

لم تغب التنانير المشقوقة من الأمام عن مشهد الموضة، فقد ظهرت بتصاميم تجمع بين الكلاسيكية والحداثة. وتميزت إطلالة MKDT Studio بتنورة صوف بلون ترابي، منسقة مع قميص مخطط بياقات كبيرة، وكُنزة صوفية بياقة عالية، ما أضاف لمسة الأناقة الشتوية الدافئة.

### كوبنهاغن تعيد تعريف الأناقة الخالدة

عكست منصات أسبوع كوبنهاغن للأزياء الجاهزة حبًا واضحًا للموضة التي تتجاوز حدود الزمن، حيث استحضرت تصاميم الثمانينيات بأسلوب معاصر، يجمع بين الجرأة والأناقة الكلاسيكية. وإذا كنت تبحثين عن إطلالة خريفية تحمل في طياتها سحر الماضي بلمسة حديثة، فقد تكون هذه الصيحات خيارك الأمثل لموسم 2025 - 2026.

## رواية "على بياض" لخلود الراشدي.. تجربة فريدة تتناول موضوع الإدمان وتمزج فن الراب بالرواية



## أسبوع دبي للموضة يكشف عن أحدث صيحات الهوت كوتور وفساتين الزفاف لعروس 2025

مع انطلاق فعاليات أسبوع دبي للموضة، تألقت منصات العروض بمجموعة من أرقى تصاميم الهوت كوتور التي قدمت دور الأزياء العربية والعالمية، لتكشف عن أحدث الابتكارات في عالم فساتين السهرة والزفاف لموسم خريف وشتاء 2025 - 2026.

خصص الحدث يوميه الأول والثاني لاستعراض مجموعات الهوت كوتور، حيث شهدت العروض تنوعاً مذهلاً في القصات، ودقة متناهية في التطريز، ولمسات فنية تعكس مواكبة أحدث صيحات الموضة العالمية، التي تم الكشف عنها مؤخراً على أرقى منصات العرض الدولية.

ومن أبرز اللحظات التي جذبت الأنظار خلال الحدث، كانت عروض فساتين الزفاف، التي جاءت بتصاميم تحاكي الأعلام وتلبي تطلعات العرائس الباحثات عن إطلالة أيقونية في يومهن المنتظر. تميزت الفساتين بتفاصيل راقية، وخامات فاخرة، وقصات متنوعة تناسب مختلف الأذواق، ما يجعلها من أبرز الخيارات لعروس 2025.

اقرأ المزيد

Paolo Sebastian / Launchmetrics/Spotlight ©



أجي تقرا المجلة الشهرية ديالنا

L'Objet

## 7 طرق عصرية لارتداء البدلة السرّوالية

إليك 7 طرق عصرية لارتداء البدلة السرّوالية بكل أنيقة:

1. البدلة السرّوالية مع الأحذية الرياضية (Dad Shoes)

إذا كنتِ ترغب في إضافة لمسة غير تقليدية إلى بدلتك، لا تترددي في دمجها مع الأحذية الرياضية ذات المظهر الضخم والمعروف بـ "Dad Shoes". هذا المزيج سيعطيك مظهراً عصرياً وحيوياً بعيداً عن الرتابة المعتادة للبدلة الرسمية. ببساطة، ارتدي بدلة سرّوالية بألوان جريئة أو طبعات لافتة، وأضيفي إليها هذه الأحذية لتبدي أكثر عصرية.

2. البدلة السرّوالية مع التيشيرت الأبيض

أحد أساليب الموضة التي تجعل البدلة تبدو أكثر استرخاءً وبسيطة، هو دمجها مع تيشيرت أبيض كلاسيكي. يمكن اختيار بدلة ذات قصة مريحة أو حتى أكثر توسيعاً لتكتمل الإطلالة غير الرسمية. هذه الطريقة تعتبر مثالية للذهاب إلى المقاهي أو التنزه في الأوقات غير الرسمية دون أن تفقدي لمسة الأنيقة.

3. البدلة السرّوالية مع الأحذية ذات الكعب العالي

إذا كنتِ ترغبين في إطلالة أكثر رسمية وأنيقة، لا شيء أفضل من إضافة أحذية ذات كعب عالٍ إلى بدلتك السرّوالية. هذا الستايل يناسب المناسبات الرسمية أو لقاءات العمل، حيث يعطيك مظهراً راقياً ومتناسقاً مع الحواف العصرية للبدلة.

4. البدلة السرّوالية مع جاكيت كاروهات وينطلون بلون موحد

لإضفاء لمسة مبتكرة على إطلالتك، يمكن دمج الجاكيت الكاروهات وينطلون بلون موحد أو حتى بلون جريء مثل الأحمر أو الأزرق. هذا الستايل سيكسر الحدة التقليدية للبدلة ويمنحك مظهراً عصرياً ومميزاً يناسب العديد من الفعاليات.

اقرأ المزيد

البدلة السرّوالية كانت في البداية رمزاً للمرأة العاملة، ولكن سرعان ما أصبحت مرتبطة بالصرامة والجدية، لتتحول في كثير من الأحيان إلى أسلوب ممل وتقليدي. ومع ذلك، منذ عدة مواسم، عاد الزي المكون من قطعتين إلى الواجهة، سواء على منصات عروض الأزياء أو في خزانة محبات الموضة. من الألوان الجريئة مثل الوردية الفاقع والأزرق الباستيل إلى الطبقات المميزة مثل "برينسر" باتت البدلة السرّوالية أكثر تنوعاً وأكثر توافقاً مع اتجاهات الموضة المعاصرة.





## أفضل مستحضرات إخفاء العيوب لمظهر مشرق وخالٍ من التعب



للاختيار كونسيلر فعال، يجب مراعاة العمر، نوع البشرة، لونها، والتفضيلات الشخصية من حيث درجة التغطية. قد يناسب منتج معين شخصاً ما، لكنه قد لا يكون الخيار الأمثل لشخص آخر. لذلك، من الضروري البحث قبل شراء أي مستحضر لإخفاء العيوب.

لحسن الحظ، هناك العديد من المنتجات المبتكرة التي تُخفي الهالات السوداء بشكل مذهل. موقع Shefinds أعد قائمة بسبعة مستحضرات كونسيلر ثورية، تغطي مجموعة واسعة من الأسعار، وتناسب البشرة الناضجة لمنحها تغطية مشرقة وخالية من العيوب. سواء كنتِ ترغبين في إخفاء التجاعيد أو الخطوط الدقيقة أو الانتفاخ تحت العين، ستجدين بالتأكيد منتجاً مناسباً لك في هذه القائمة.

### 4 أنواع كونسيلر يُنصح بشرائها

1. كونسيلر طويل الأمد Milani Conceal+Perfect - بسعر 15.10 يورو

إذا كنتِ تبحثين عن خيار اقتصادي، فهذا المنتج مناسب لك. يتوفر بـ 18 درجة لون ويوفر تركيبة خفيفة مقاومة للماء تدوم حتى 12 ساعة. يحتوي على حمض الهيالورونيك، زبدة الشيا، وزيت الزيتون، مما يمنح البشرة ترطيباً ممتازاً مع تغطية مثالية لإخفاء التصبغات وعدم توحيد لون البشرة.

2. كونسيلر مرطب ومضيء Armani Luminous Silk - بسعر 48 يورو

يأتي بـ 20 درجة لون، وهو منتج فاخر لكنه يستحق ثمنه. يتميز بتركيبته متعددة الفوائد التي تعمل على تنعيم وإضاءة المنطقة تحت العين مع تغطية فعالة تشبه تغطية كريم الأساس الشهير من العلامة التجارية نفسها.

### اقرأ المزيد

## كيف تجعلين عطرك يدوم طوال اليوم؟

ليس من السهل جعل العطر يدوم طوال اليوم، ولكن هناك بعض الحيل التي يمكن أن تساعدك في تحقيق ذلك. كشف فينسننت ريكورد، خبير العطور في شركة TechnicoFlor، عن أسرار اختيار العطر المناسب وكيفية تطبيقه على البشرة لضمان ثباته لأطول فترة ممكنة.

### العوامل المؤثرة في ثبات العطر

بعض العطور، مثل العطور الشيبيرية، المسكية، أو الشرقية، تدوم لفترة أطول، بينما العطور الزهرية أو العطرية تتلاشى بعد بضع ساعات. يعود ذلك إلى عدة عوامل، من بينها:

تركيز العطر: العطور التي تحتوي على نسبة عالية من الزيوت العطرية تدوم لفترة أطول.  
تركيب العطر: المكونات الثقيلة مثل المسك، العنبر، والباتشولي تدوم أكثر من النغفات الحمضية والخفيفة.

كيمياء البشرة: كل بشرة تتفاعل بشكل مختلف مع العطور، مما قد يؤثر على مدى ثباته.  
الظروف البيئية: درجة الحرارة والرطوبة تؤثر على مدى بقاء العطر على الجلد.

### أفضل أنواع العطور من حيث الثبات

يشرح فينسننت ريكورد أن مياه العطر Eau de Parfum التي تحتوي على نسبة 10 إلى 15% من الزيوت العطرية تدوم لفترة أطول مقارنةً بمياه التواليت (8-10%) Eau de Toilette أو مياه الكولونيا (5%) Eau de Cologne. ويوضح قائلاً:

"العطور الطازجة مثل الكولونيا تتبخّر بسرعة بطبيعتها، بينما العطور الشرقية الثقيلة تبقى على الجلد لأيام."

كيف تجعل عطرك يدوم أطول؟

اختر العطور ذات القاعدة الثقيلة مثل الفانيليا، العنبر، المسك أو الأخشاب..

### اقرأ المزيد





## بانة عبد الفتاح جريني



SCAN ME



## DEEPSEEK : واش فOCUS : أسرع من شات ChatGPT ؟



SCAN ME

زودا .MA

درد

ضيف برنامج  
" ألو الطبيب "

وثأم الجاي  
أخصائية في علاج حول العين  
والإعاقات البصرية والتخطيط  
شبكة العين

كتحس  
بعينيك  
مرهقين؟  
اضطراب  
التقارب ممكن  
يكون السبب

WATCH NOW



SCAN ME!

