

7 أيب

By Lodi

حياتنا - أسرتنا

24-12-2025



بنسعيد يكشف عن تأهيل 450 مؤسسة
شبابية ويركز على الرقمنة والتطوع لتعزيز
قدرات الشباب

بالأرقام.. اختلالات قطاع سيارات الأجرة
تجر 1500 سحب لرخص الثقة

لفتيت : المخطط الوطني لمواجهة
موجة البرد شمل 833 ألف نسمة

بنسعيد يكشف عن تأهيل 450 مؤسسة شبابية ويركز على الرقمنة والتطوع لتعزيز قدرات الشباب



كشف محمد المهدي بنسعيد، وزير الشباب والثقافة والتواصل، يوم الاثنين خلال جلسة برلمانية بمجلس النواب، عن حصيلة مهمة لعمل وزارته في مجال تأهيل البنيات التحتية الموجهة للشباب. وأكد الوزير أن الحكومة تسعى بشكل متسارع لمواكبة التحولات الرقمية وتطلعات الجيل الصاعد، من خلال تجهيز فضاءات شبابية حديثة ومتنوعة تلبي احتياجات الشباب في جميع جهات المملكة.

وأوضح بنسعيد أن المغرب يتوفر حالياً على شبكة واسعة من المؤسسات والشبكات الشبابية، تشمل أكثر من 685 داراً للشباب، و167 مركزاً سوسيو-رياضياً للقرب، بالإضافة إلى 53 مركز استقبال و42 مركز تخييم، لتوفير فضاءات متنوعة للأنشطة التربوية والثقافية والرياضية.

وفي إطار الجهود الإصلاحية والتجهيزية للوزارة، أوضح الوزير أن حوالي 450 مؤسسة شبابية قد تم تأهيلها خلال الولاية الحكومية الحالية، تشمل 316 دار شباب، و52 مركزاً سوسيو-رياضياً، و40 مركز استقبال، و42 مركز تخييم، وأشار إلى أن هذا التأهيل لم يقتصر على الجانب العمراني فحسب، بل شمل أيضاً تطوير الخدمات والأنشطة المقدمة للشباب، بما يضمن استقبال المرتفقين في فضاءات حديثة ومجهزة تجهيزاً جيداً.

وأشار الوزير إلى أن الاستراتيجية الجديدة للوزارة تركز على تقديم أنشطة نوعية تشمل الورشات الرقمية مثل "Gaming" و"Coding"، والأنشطة العلمية والتربوية، إلى جانب الخدمات الثقافية والفنية والرياضية، فضلاً عن تنظيم مواعيد مستديرة للتوجيه والتحسيس. ويهدف هذا التنوع إلى صقل مهارات الشباب وتمكينهم من مواجهة تحديات العصر الرقمي والمجتمعي بشكل فعال.

وعلى صعيد تشغيل الشباب، أوضح بنسعيد أن الوزارة تساهم في هذا المجال رغم أنه ليس ضمن اختصاصها المباشر، من خلال "بوابة التكوين"، التي توفر فرص تكوين للشباب، وخصوصاً النساء والفتيات، لتمكينهن اقتصادياً وتعزيز استقلاليتهن المالية.

كما استعرض الوزير البرامج الوطنية التي أطلقتها الوزارة لتعزيز اندماج الشباب سوسيو-اقتصادياً، وعلى رأسها برنامج "جواز الشباب"، الذي يوفر امتيازات وخدمات متنوعة للشباب، إضافة إلى برنامج "متطوع"، الذي يركز على تعزيز قيم المواطنة والمشاركة المجتمعية وتنمية مهارات الشباب الشخصية والمهنية، مما يفتح أمامهم آفاقاً جديدة للتطور والابتكار.



وأكد بنسعيد أن هذه المبادرات تأتي في إطار رؤية شاملة للنهوض بالقطاع الشبابي في المغرب، وتعكس الالتزام الحكومي بتمكين الشباب، وتجهيزهم بالمهارات الرقمية والاجتماعية اللازمة، وتعزيز روح التطوع والانخراط المجتمعي، بما يساهم في بناء جيل قادر على مواجهة تحديات المستقبل والمساهمة في التنمية المستدامة للمملكة.

سجل سعر الذهب، الأربعاء، مستوى قياسيًا جديدًا تجاوز 4500 دولار للأونصة، في ظل مخاوف جيوسياسية متصاعدة بين الولايات المتحدة وفنزويلا، وتوقعات استمرار خفض معدلات الفائدة من قبل الاحتياطي الفيدرالي الأمريكي خلال العام المقبل.

وارتفع سعر الذهب إلى 4519.78 دولارًا لكل 31.1 غرامًا، مسجلًا ارتفاعًا يزيد عن 70 في المائة منذ بداية العام 2025، في مؤشر واضح على قوة الطلب على الملاذات الآمنة وسط حالة من التوتر في الأسواق العالمية. كما شهدت أسعار المعادن الأخرى ارتفاعات قياسية؛ فقد سجلت الفضة والنحاس مستويات غير مسبوقة، فيما بلغ البلاتين أعلى مستوياته منذ مايو 2008، مدعومًا بالضغط الاقتصادي والسياسية العالمية. ويرجع المحللون جزءًا من هذه الارتفاعات إلى تصاعد التوترات بين واشنطن وكراكاس.

[اقرأ المزيد](#)

الذهب يرتفع إلى مستوى قياسي فوق 4500 دولار للأونصة مع تصاعد المخاطر الجيوسياسية



بالأرقام.. اختلالات قطاع سيارات الأجرة تجر 1500 سحب لرخص الثقة

سلّطت وزارة الداخلية، من خلال معطيات رقمية لافطة، الضوء على حجم الاختلالات التي ما تزال تطبع قطاع سيارات الأجرة بالمغرب، في وقت تتزايد فيه شكاوى المواطنين من جودة الخدمات المقدمة. فقد كشف وزير الداخلية عبد الوافي لفتيت، خلال جلسة عمومية للأسئلة الشفوية بمجلس النواب، أن المصالح المختصة سجلت ما يقارب 5 آلاف مخالفة في حق سائقي سيارات الأجرة، أسفرت عن سحب نحو 1500 رخصة ثقة، في إطار تشديد المراقبة واحترام التسعيرة القانونية ومعايير جودة الخدمة وأخلاقيات المهنة.

وأكد لفتيت أن هذه الإجراءات تندرج ضمن مقاربة ترمي إلى إعادة الانضباط إلى القطاع والتصدي لكل الممارسات المخالفة للقوانين الجاري بها العمل.

[اقرأ المزيد](#)



لفتيت : المخطط الوطني لمواجهة موجة البرد شمل 833 ألف نسمة

في إطار الاستعدادات لموسم البرد الحالي، كشف وزير الداخلية، عبد الوافي لفتيت، عن حجم التغطية التي يشملها المخطط الوطني للتخفيف من آثار موجة البرد، والذي يستهدف حوالي 833 ألف نسمة موزعين على 167 ألف أسرة، داخل 2018 دوار تابع لـ 231 جماعة ترابية عبر 28 عمالة وإقليمًا. ويأتي هذا المخطط ضمن جهود الوزارة الرامية إلى حماية الساكنة، خصوصاً في المناطق الجبلية والنائية، وضمان استمرارية الخدمات الأساسية خلال الظروف المناخية القاسية.

وأوضح الوزير، خلال جلسة الأسئلة الشفوية بمجلس النواب، أن تدخلات المخطط تعتمد على تصنيف المناطق المعرضة للخطر إلى ثلاثة مستويات: الأحمر ويشمل 382 دوارًا و 24 ألف أسرة،

[اقرأ المزيد](#)



لطالما ارتبطت صورة البنت الكبرى في المخيال الاجتماعي بالدور "العاقل" و"المسؤول" داخل الأسرة. فهي أول من يُطلب منه المساعدة، وأول من يُنتظر منه التفهم، وغالباً آخر من يُسمح له بالخطأ. هذه التجربة المشتركة بين أجيال من النساء لم تعد اليوم مجرد حكايات متداولة على وسائل التواصل الاجتماعي،

متلازمة البنت الكبرى: العلم يؤكد ما كانت تشعر به الأجيال السابقة

بل أصبحت تُعرف بمفهوم نفسي يُطلق عليه "متلازمة البنت الكبرى"، وهو مفهوم بدأت الأبحاث العلمية تسلط الضوء عليه وتؤكد آثاره النفسية والسلوكية.

تشير دراسات نفسية واجتماعية حديثة إلى أن البنات الأكبر سناً في العائلة غالباً ما يُدفعن، بشكل واعٍ أو غير واعٍ، إلى تحمّل أدوار تتجاوز أعمارهن. فمع ولادة الإخوة الأصغر، تتحول البنت الكبرى تدريجياً إلى "مساعدة ثانية للأم"، تتكفل بالاعتناء، والتهذبة، والمساندة العاطفية، وأحياناً حتى بتحمل أعباء نفسية لا تُطلب من غيرها.

هذا الدور المبكر يخلق لدى البنت الكبرى إحساساً عميقاً بالمسؤولية، يجعلها أكثر استقلالية وتنظيماً، وأكثر قدرة على حل المشكلات واتخاذ القرار. وهي صفات إيجابية تُترجم لاحقاً إلى نجاح دراسي ومهني، ومهارات قيادية واضحة في العمل والعلاقات الاجتماعية.

غير أن الجانب المشرق لهذا الدور لا يخلو من كلفة نفسية. فالبنات الأكبر غالباً ما يشعرن بأن عليهن أن يكنّ "قويات دائماً"، وأن يُخفين مشاعر الضعف أو التعب حتى لا يخذلن الأسرة. هذا الكبت العاطفي قد يؤدي، على المدى الطويل، إلى القلق المزمن، والشعور بالذنب عند طلب المساعدة، وصعوبة في وضع الحدود داخل العلاقات.

وتُظهر بعض الدراسات أن البنت الكبرى قد تواجه صعوبة في الاسترخاء أو الاعتماد على الآخرين، لأنها اعتادت منذ الصغر أن تكون هي الداعمة لا المدعومة. كما قد تعاني من إرهاق عاطفي ناتج عن الإحساس الدائم بأنها المسؤولة عن توازن الأسرة وسلامتها النفسي.

لا يتوقف أثر متلازمة البنت الكبرى عند حدود الأسرة، بل يرافقها إلى المدرسة والجامعة وسوق العمل. ففي هذه البيئات، تميل البنت الكبرى إلى تحمل مهام إضافية، والالتزام الزائد، والسعي للكمال، أحياناً على حساب صحتها النفسية. وغالباً ما تجد نفسها في مواقع القيادة أو التنسيق، لأنها تشعر تلقائياً بأن "الأمر ستنهار" إن لم تتدخل.

وعي الأهل... مفتاح التوازن

يؤكد المختصون أن الاعتراف بوجود هذه المتلازمة لا يعني اعتبارها مشكلة بحد ذاتها، بل خطوة أساسية لفهم احتياجات البنت الكبرى النفسية. فالعدالة داخل الأسرة لا تعني فقط توزيع المهام، بل أيضاً توزيع الدعم والاهتمام العاطفي.

إن منح البنت الكبرى مساحة للخطأ، والاستماع لمخاوفها، وتشجيعها على الاعتناء بنفسها، يساعدها على تحويل مسؤوليتها المبكرة من عبء نفسي إلى قوة متوازنة. فالبنت الكبرى، حين تُدعم وتُفهم، يمكن أن تنشأ واثقة بنفسها، قائدة بطبعها، دون أن تدفع ثمناً نفسياً باهظاً.

خلاصة القول: متلازمة البنت الكبرى ليست خرافة اجتماعية، بل ظاهرة نفسية حقيقية تؤكد التجارب والدراسات. والوعي بها هو الخطوة الأولى لبناء أسر أكثر توازناً، وبنات أكبر سناً أكثر صحة وطمأنينة.

خلال أشهر الحمل، تكتشف كثير من النساء تغيرات جسدية غير مألوفة، من بينها انتفاخ اليدين والقدمين، أو الشعور بالخدر والوخز في الأصابع. ورغم أن هذه الأعراض قد تثير القلق، فإنها في الغالب جزء طبيعي من التغيرات التي يمر بها جسم الحامل، خصوصاً مع تقدم الحمل. لكن يبقى السؤال:

انتفاخ وخدر اليدين والقدمين أثناء الحمل.. متى يكون أمراً عادياً ومتى يدق ناقوس الخطر؟



متى يكون الانتفاخ طبيعياً؟ ومتى يتحول إلى علامة تستدعي الانتباه الطبي؟ يحدث الانتفاخ نتيجة تغيرات فسيولوجية ضرورية لدعم نمو الجنين، غير أن تفاعل عدة عوامل داخل الجسم يجعل هذه الظاهرة أكثر وضوحاً لدى بعض النساء مقارنة بغيرهن. منذ الأسابيع الأولى للحمل، يزداد حجم الدم والسوائل في جسم الأم بشكل تدريجي، بهدف إصال الأكسجين والعناصر الغذائية للجنين.

[اقرأ المزيد](#)



المال في الحياة الزوجية: مسألة شخصية واستراتيجية

عندما يسود الحب بين الشريكين، قد يُظن أن الحديث عن المال أمر ثانوي أو حتى غير ضروري. لكن الواقع يختلف: التواصل حول المال يُعد عنصراً أساسياً للحفاظ على استقرار العلاقة الزوجية. من المهم مناقشة كيفية الكسب، توزيع المصروفات، ووضع خطط للادخار، لضمان شفافية مشتركة وتفادي الخلافات المستقبلية.

المال ليس مجرد وسيلة لتلبية الحاجات اليومية، بل يرتبط أيضاً بمسائل التخطيط طويل الأمد، خصوصاً عند وجود أطفال. التحضير لنقل الممتلكات أو إدارة الأموال في حال الطلاق أو وفاة أحد الشريكين يتطلب حواراً مبكراً وصريحاً، لتفادي أي سوء تفاهم لاحق. في زمن تتنوع فيه البنى العائلية وتزايد الحسابات المصرفية والمنتجات المالية، يصبح التعاون المالي بين الزوجين ضرورة استراتيجية. كما أن التغيرات الضريبية والقوانين المالية تتطلب من الأزواج اتخاذ قرارات مدروسة للحفاظ على مصالح الأسرة واستغلال الموارد بأفضل شكل.

[اقرأ المزيد](#)

اللقاح السنوي ضد الإنفلونزا: خطوة بسيطة لحماية الأطفال هذا الشتاء

مع حلول فصل الخريف، تتكرر نفس التساؤلات لدى الأهـل في عيادات الأطفال: هل يجب إضافة لقاح الإنفلونزا إلى سجل التطعيمات المزدحم بالفعل لأطفالهم؟ بعد موسم 2024-2025 المبكر والشديد، الذي شهد ضغطاً كبيراً على المستشفيات، تعود حملة 2025-2026 لتضع التطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية في قلب النقاشات الأسرية.

ويشدد أطباء الأطفال على أهمية هذا اللقاح لكونه خط الدفاع الأول ضد الفيروسات الموسمية، التي يمكن أن تتسبب في مضاعفات خطيرة لدى الصغار، بما في ذلك حالات استشفاء متزايدة. التطعيم لا يحمي الطفل فقط، بل يقلل من انتقال العدوى بين أفراد الأسرة والمجتمع، ما يساهم في تخفيف الضغط على المرافق الصحية خلال فصل الشتاء.

[اقرأ المزيد](#)



انعقد بمقر عمالة إقليم تاوريرت اجتماع للجنة الإقليمية المكلفة بتحديد المباني الآيلة للسقوط ومتابعة التجديد الحضري، بحضور مسؤولي الجماعات الترابية، السلطات الإدارية، وممثلي المصالح اللاممركزة. ركز الاجتماع على وضع برنامج استعجالي لتقييم المباني المهددة، إنشاء قاعدة بيانات دقيقة تشمل موقع المبنى، وصفه، درجة الخطورة، والإجراءات الواجب اتخاذها، مع التنسيق بين جميع المتدخلين.

وشدد المشاركون على تطبيق قرارات الإخلاء فوراً للمباني الخطرة، خصوصاً في الأحياء ذات الكثافة السكانية العالية، ومراقبة رخص البناء لمنع أي مخالفات تهدد السلامة. كما تقرر إحداث مكتب لتلقي بلاغات المواطنين ومتابعة التدخلات بسرعة، إلى جانب حملات توعوية لتعريف الساكنة بخطورة المباني المتهالكة وأهمية الالتزام بالإجراءات الوقائية.

تاويرت: لجنة إقليمية تُعزز إجراءات السلامة وتطلق برنامج استعجالي لمباني الإقليم الآيلة للسقوط



مؤسسة محمد الخامس للتضامن توزع المساعدات على ساكنة الريف المتضررة من البرد القارس

شرعت مؤسسة محمد الخامس للتضامن، بتعليمات ملكية سامية، في توزيع المساعدات على الساكنة المتضررة من البرد القارس بجهة طنجة-تطوان-الحسيمة. وقد وصلت فرق المؤسسة الميدانية إلى أكثر من 5400 أسرة في الجماعات القروية بسلسلة جبال الريف الأوسط، مع تركيز خاص على إقليمي شفشاون والحسيمة.

في جماعة تموروت بإقليم شفشاون، تم توزيع 300 حصة غذائية وأغطية على الأسر المستحقة في دواوير موايسيف، أزفان، وبوسماح، بتنسيق مع السلطات المحلية. وتشرف على العملية أطر مؤسسة محمد الخامس ومديرية المصالح الاجتماعية للقوات المسلحة الملكية، ضمن مجهود لوجستي وبشري متواصل يهدف لتخفيف حدة البرد وضمان وصول الدعم إلى الفئات الأكثر هشاشة.



المتصرفون التربويون يعلنون عن إنزال وطني يوم 24 دجنبر احتجاجاً على التأخر في الاستجابة لمطالبهم

أعلن التنسيق النقابي الخامس للـمتصرفين التربويين عن تنظيم إنزال وطني يوم الأربعاء 24 دجنبر 2025، احتجاجاً على ما وصفه بعدم تفاعل وزارة التربية الوطنية مع مطالبهم المهنية. يهدف التحرك للضغط من أجل الإفراج عن النصوص التنظيمية المؤطرة لعمل هيئة الإدارة التربوية، بما يشمل مرسوم النظام الأساسي، وقرار شغل مناصب الإدارة، ومرسوم تدقيق المهام.

كما يطالب المتصرفون بتحسين التعويضات المرتبطة بالإطار والمهام واحتسابها ضمن التقاعد، ورفع تعويض التنقل وتعميم التعويض الخاص بمدارس الريادة، إضافة إلى تعويضات الامتحانات ومعالجة أضرار الترقيات خلال 2021-2023. وشددوا على ضرورة مراجعة التعويض التكميلي بما يتناسب مع حجم المسؤوليات، وإحداث درجة جديدة للترقي.



حين يختار الصمت أو المغامرة .. كيف يتعامل الرجل مع الفقد؟

الفقد تجربة مؤلمة يعيشها الرجال غالباً في صمت، بسبب ثقافة تربط الرجولة بالكتمان والتحمل. بدل التعبير بالكلام أو الدموع، يلجأ كثيرون إلى العمل المفرط، السفر، المغامرة أو الانسحاب العاطفي، في محاولة للهروب من الألم أو استعادة السيطرة على الحياة. تشير أبحاث نفسية، من بينها دراسة طويلة لجامعة هارفارد، إلى أن فقدان العلاقات العميقة يجعل الرجال أكثر عرضة للاكتئاب والعزلة، خاصة مع محدودية شبكات الدعم لديهم. كما تلعب العوامل البيولوجية دوراً في اختلاف طريقة التعامل مع الحزن بين الرجال والنساء. الحزن المكبوت قد ينعكس سلباً على الصحة الجسدية، رافعاً مخاطر أمراض القلب والوفاة المبكرة. ويظل الدعم الاجتماعي وطلب المساعدة المهنية من أهم مفاتيح التعافي، إذ إن مشاركة الحزن تخفف ثقله وتحمي الصحة النفسية والجسدية.



كيف تساعد طفلك على النوم: نصائح وتقنيات فعّالة من الولادة حتى مرحلة الطفولة المبكرة

النوم عند الأطفال يشكل تحدياً كبيراً للوالدين الجدد، إذ يكون ثميناً ونادراً. لتسهيل نوم الطفل وتقليل القلق، يمكن اتباع عدة تقنيات فعّالة: الأصوات البيضاء لتغطية الأصوات المفاجئة وخلق شعور بالأمان، التقييط لمنح الرضّع شعوراً بالدفع وتقليل الحركات المفاجئة، والاحتضان والحمل لتهدئة الطفل عبر القرب الجسدي. للأطفال الأكبر، تساعد طريقة الكرسي على تعليمهم الاعتماد على أنفسهم تدريجياً للنوم. كل طفل فريد، لذا الصبر والتجربة ضروريان، مع الالتزام بروتين ثابت. كما أن هدوء الوالدين وراحة نفسياتهم لا يقلان أهمية عن التقنية نفسها، ففهم احتياجات الطفل وملاحظة ردود أفعاله وتوفير بيئة آمنة ومطمئنة هو أساس نوم هادئ ومستقر.



متلازمة القلب المتجمد: لماذا يصعب التعافي بعد الانفصال؟

متلازمة القلب المتجمد هي حالة نفسية تصيب البعض بعد الانفصال العاطفي، تجعلهم غير قادرين على الانفتاح على علاقات جديدة لفترة طويلة. تنتج عن الصدمة العاطفية العميقة، خصوصاً عند انتهاء العلاقة دون اختيار الشخص، فتتجمد المشاعر ويصعب استعادة الثقة بالآخرين، ويظهر الحزن مع ارتباك نفسي، فقدان الحافز، والشعور بالعجز أمام المستقبل العاطفي. التعافي يختلف من شخص لآخر، فالبعض يتجاوز مرحلة الحزن بسرعة، بينما يحتاج آخرون إلى وقت طويل لإعادة بناء الثقة والحب. في هذه المرحلة، يُنصح بالاعتناء بالصحة النفسية، ممارسة نشاطات مريحة، واللجوء للدعم الاجتماعي أو المهني. متلازمة القلب المتجمد تذكر بأن الانفصال ليس مجرد نهاية علاقة، بل تجربة تتطلب الصبر والمعالجة قبل فتح القلب مجدداً.

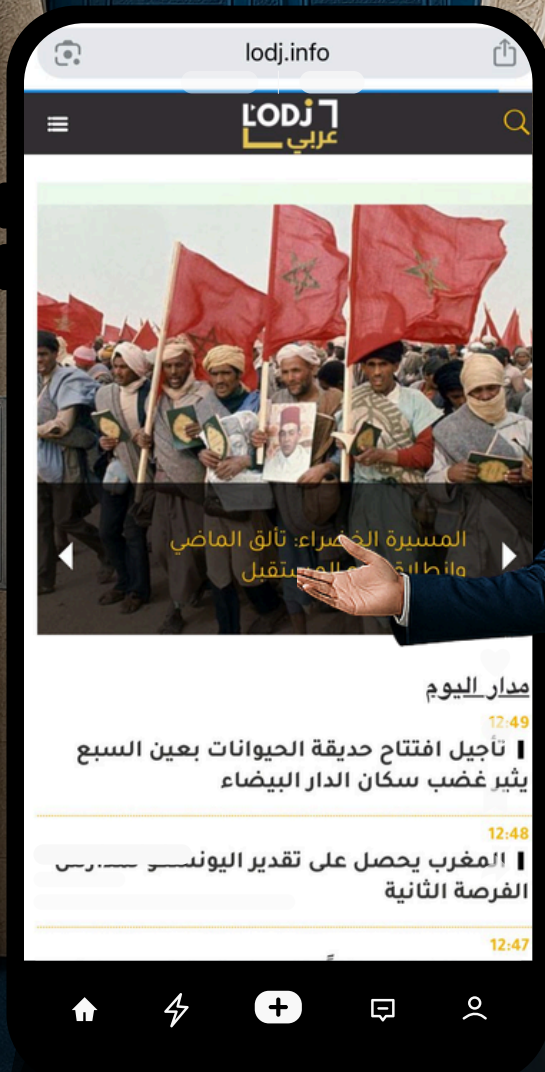


By Lodj

بوابة

نحو آخر
الأخبار

PRESSPLUS



www.lodj.info

