

السا
لم

By Logj

حياتنا - أسرتنا

أي 7

14-01-2026



العفو الملكي في ذكرى 11 يناير: رسالة إنسانية متعددة تجسد ثوابت الدولة المغربية

الوصف الصوتي يدخل مدرجات كان 2025 : المغرب يفتح كرة القدم أمام المكفوفين

المغرب يعلن الخروج من دائرة الجفاف بعد سبع سنوات من الضغط المائي

العفو الملكي في ذكرى 1 يناير: رسالة إنسانية متعددة تجسد ثوابت الدولة المغربية

بمناسبة تخليد الذكرى المجيدة لتقديم وثيقة المطالبة بالاستقلال، تفضل صاحب الجلالة الملك محمد السادس، نصره الله، بإصدار عفوه السامي على مجموعة من المحكومين، سواء الم وجودين في حالة اعتقال أو في حالة سراح، في التفانة ملكية سامية تعكس عمق البعد الإنساني في ممارسة السلطة بالمملكة المغربية، وترسخ تقليداً راسياً من تقاليد الدولة في ربط المناسبات الوطنية الكبرى بقيم العفو والرحمة.

ووفق البلاغ الصادر عن وزارة العدل، فقد شمل العفو الملكي لهذه السنة ما جموعه 1386 شخصاً، صدرت في حقهم أحكام عن مختلف محاكم المملكة، وتوزعوا بين نزلاء المؤسسات السجنية ومستفيدين في حالة سراح، في خطوة تعكس حرص جلالة الملك، حفظه الله، على تعزيز قيم إعادة الإدماج الاجتماعي ومنح الفرصة الثانية.

وبحسب البلاغ، استفاد من العفو الملكي السامي 1157 نزيلاً كانوا في حالة اعتقال، توفرت حالاتهم بين العفو مما تبقى من العقوبة السالبة للحرية، والتخفيض من مدة العقوبة، إضافة إلى تحويل عقوبة السجن المؤبد إلى سجن محدد لفائدة أحد النزلاء. كما شمل العفو 214 شخصاً في حالة سراح، تنوعت استفادتهم بين العفو من العقوبات الحبسية أو الغرامات أو هما معاً، وفق ما تقتضيه الحالات القانونية لكل مستفيد.

ولم تقتصر الدلالة العميقية لهذا العفو الملكي على الأرقام فحسب، بل امتدت لتشمل بعداً فكرياً وأمنياً بالغ الأهمية، حيث أبن جلالة الملك، دام له النصر والتمنّ، إلا أن يشمل بعفوه المولوي الكريم مجموعة من المحكومين في قضايا التطرف والإرهاب، بعدما أغلقوا تشبيهم بثوابت الأمة ومقدساتها، ومؤسساتها الوطنية، ونبذهم لل الفكر المتطرف، ومراجعتهم لقناعاتهم السابقة، في انسجام تام مع المقاربة المغربية القائمة على المصالحة وإعادة الإدماج.



يعكس هذا القرار الملكي السامي الرؤية المتبصرة لجلالة الملك محمد السادس في معالجة القضايا المعقدة، من خلال الموازنة بين متطلبات الأمن والاستقرار، ومبادئ الرحمة والإنصاف، واعتماد المقاربة الإصلاحية بدل العقابية الصرف، بما يعزز السلم الاجتماعي ويكرّس نموذجاً مغربياً متميزاً في تدبير الشأن الديني والأمني.

إن العفو الملكي، في هذه المناسبة الوطنية الخالدة، لا يُعد فقط إجراءً قانونياً ذا طابع إنساني، بل يحمل رسالة سياسية وأخلاقية قوية مفادها أن الدولة المغربية، بقيادة جلالة الملك، تظل وفية لقيمها التاريخية القائمة على التسامح، وصيانة الكرامة الإنسانية، والحرص على لم الشمل الاجتماعي.

وبهذه المناسبة السعيدة، يظل العفو الملكي تجسيداً ساماً لروح وثيقة المطالبة بالاستقلال، التي لم تكن فقط تعبيراً عن إرادة التحرر، بل أيضاً عن تطلع المغاربة إلى دولة الحق والعدل، تحت القيادة الرشيدة لأمير المؤمنين، حامي الملة والدين، وضامن وحدة الأمة واستقرارها.

ترأس صاحبة السمو الملكي الأميرة للا حسناء،اليوم الأحد بالرباط، حفل العشاء الدبلوماسي الخيري السنوي، المنظم بمبادرة من المؤسسة الدبلوماسية وبشراكة مع سفارة المملكة العربية السعودية، في موعد إنساني ودبلوماسي بات يشكل تقليداً سنوياً راسخاً يجمع بين العمل الخيري والدبلوماسية التضامنية.

ويُنظم هذا الحدث تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس، نصره الله، ويستقطب أعضاء السلك الدبلوماسي الأجنبي المعتمد بالمغرب، إلى جانب شخصيات من عالم المال والأعمال والفن، في إطار تعنية جماعية لفائدة الساكنة المعوزة ودعم المشاريع المجتمعية ذات الأثر المباشر. ويرسم هذا الحفل الخيري جمع التبرعاتقصد تمويل عدد من المشاريع الجمعوية، خصوصاً في مجالات حماية الطفولة، والنهوض بأوضاع المرأة القروية.

[إقرأ المزيد](#)

الأميرة للا حسناء ترأس حفل العشاء الدبلوماسي الخيري: الدبلوماسية في خدمة العمل الإنساني



المغرب يعلن الخروج من دائرة الجفاف بعد سبع سنوات من الضغط المائي

أعلن وزير التجهيز والماء، نزار بركة،اليوم الاثنين، من داخل قبة مجلس النواب، عن خروج المغرب رسميًا من وضعية الجفاف التي امتدت لسبعين سنوات متتالية، في تصريح يحمل مؤشرات إيجابية على مستوى الوضعية المائية للمملكة، بعد سنوات من التحديات المناخية الحادة.

وأوضح الوزير، خلال جلسة الأسئلة الشفهية، أن المعايير العلمية المعتمدة لتوصيف السنة الجافة تؤكد هذا التحول، مشيراً إلى أن السنة تعتبر جافة عندما ينخفض معدل التساقطات المطرية بأكثر من 20 في المائة مقارنة مع المعدل السنوي الطبيعي، وهو ما لم يحدث خلال الموسم الحالي.

[إقرأ المزيد](#)

الوصف الصوتي يدخل مدرجات كان 2025 : المغرب يفتح كرة القدم أمام المكفوفين

تحولت مدرجات بعض ملاعب كأس الأمم الإفريقية 2025 في المغرب إلى فضاء أكثر انفتاحاً وشمولأ، بعدما جرى إدماج تقنية متطورة للوصف الصوتي مكنت المشجعين المكفوفين وضعاف البصر من عيش تفاصيل المباريات بكل حواسهم، في سابقة لافتة داخل تاريخ هذه البطولة القارية.

وقد برع هذا الابتكار بشكل واضح خلال مباراة ربع النهائي التي جمعت بين السنغال ومالي، حيث تابع عدد من المشجعين المكفوفين أطوار المواجهة من داخل الملعب وهم يرتدون سماعات رأس خاصة، تنقل لهم تعليقاً صوتياً فورياً يصف بدقة تحركات اللاعبين، وتمرّكز الكوة، واللحظات الباسمة التي تصنع الفارق في المباراة.

[إقرأ المزيد](#)



القلق السياسي: كيف تؤثر الأخبار اليومية على صحتنا النفسية؟

تشبه الأخبار اليومية اليوم مسلسلاً لا ينتهي، يثير أعصابنا ويغمّرنا بالقلق: صراعات مسلحة، أزمات مناخية، حكومات متذبذبة، توترات اجتماعية... كل صباح يحمل معه أخباراً جديدة تثير الخوف والتوتر. تصف الفيلسوفة والمحللة النفسية إلسا غودار هذه الظاهرة بأنها "السياسة القائمة على القلق"، حيث لا يتعلق الأمر بعدم الدكتراث، بل بالتعود على الخوف الذي يفرض نفسه تدريجياً.

القلق السياسي أو القلق الناتج عن التحديات العامة
هذا النوع من القلق يمتد إلى مدادتنا اليومية، نومنا، و حتى مزاجنا. بعض الناس يجدون أنفسهم مستيقظين منتصف الليل لمتابعة الأخبار، كما حدث مع كلير (52 عاماً) التي أصبحت شبه مهووسة بمتابعة تطورات السياسة اليومية.

ظهر مصطلح "القلق السياسي" لأول مرة في الولايات المتحدة عام 2016 بعد انتخاب دونالد ترامب، وانتقل بسرعة إلى دول أخرى مثل فرنسا. تشير الدراسات إلى أن القلق السياسي اليوم لا يقتصر على الانتخابات فقط، بل يعكس شعوراً بعدم الأمان تجاه عالم سريع التغير، حيث تتدخل الأزمات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والبيئية لتغذي القلق الجماعي.

كيف تتسبب الأخبار في إرهاقنا النفسي
يعتبر بعض الخبراء، مثل ميشيل لوجوبيه، أن القلق السياسي هو شكل حديث من اضطرابات القلق التقليدية، يحول التركيز على السياسة كطريقة للهروب من التفكير في المشاكل الشخصية. وسائل الإعلام المستمرة ووسائل التواصل الاجتماعي تزيد من شعورنا بعدم الأمان وتستنزف طاقتنا، خاصة عند عرض الأخبار بطريقة مثيرة عاطفياً.

تأثير القلق السياسي على حياتنا اليومية

- الإرهاق الذهني: متابعة الأخبار بشكل دائم تسبب توترةً وقلقًا مستمرتين.
- اضطرابات النوم: الكثير من الأشخاص يستيقظون في منتصف الليل لمتابعة الأخبار.
- تأثير على العلاقات: يصبح الحديث عن السياسة سبباً للخلافات والمشاحنات مع الآخرين.
- السلوكات التعويضية: يلجأ البعض إلى الكحول أو المخدرات أو المهدئات لمحاولة التخفيف من القلق، مما يزيد المشكلة سوءاً.



استراتيجيات للتعامل مع القلق السياسي

- تقليل التعرض للأخبار: تحديد أوقات محددة لمتابعة الأخبار وإيقاف الشاشات خلال وجبات الطعام أو أوقات الأسرة.
- التركيز على ما يمكن التحكم فيه: العناية بالعلاقات الشخصية والأنشطة اليومية، وممارسة الهوايات والفنون لتخفيض التوتر.
- الكتابة والإبداع: تدوين الأفكار والمشاعر أو ممارسة الأنشطة الإبداعية لتفرغ الطاقة العاطفية.
- العمل على مستوى الفرد والمجتمع: تمويل القلق إلى طاقة للعمل، مثل الانخراط في أنشطة مجتمعية، إعادة التفكير في الاستهلاك، أو المشاركة في حوارات هادئة وبناءة مع الآخرين.
- استشارة مختصين عند الحاجة: خاصة إذا ظهر القلق بشكل مزمن مع تأثير على النوم، الشهية، أو العلاقات.

القلق السياسي وصحة المجتمع

تشير إلسا غودار إلى أن القلق السياسي ليس مجرد مسألة فردية، بل قضية ديمقراطية. المجتمع بحاجة إلى ممارسة التفكير النقدي، تعزيز الحوار المدني، واستعادة القدرة على النقاش العقلاني بعيداً عن الهستيريا الإعلامية. "أفضل مضاد للخوف السياسي هو الشجاعة المدنية والمشاركة الفعالة"، كما تقول.

القلق لا يقتصر على الفرد فقط، بل يمكن أن يتسلل إلى العلاقة العاطفية، و يجعل أبسط المواقف مصدراً للتوتر والانزعاج. يشير ماركو كويفارد، مؤلف حساب "Bonjour Anxiété" على إنستغرام،

إلى أن القلق في العلاقة يكبر الأمور البسيطة ويجعل الشخص دائم البحث عن دليل على الحب والاهتمام، حتى عندما يستنقع علاقة تمنه الطمأنينة والراحة.
العلامات الثمانية التي تشير إلى تأثير القلق على العلاقة

تحليل كل كلمة أو حركة للشريك الشعور المستمر بعدم الأمان يدفع الشخص إلى تفسير كل تصرف أو كلمة على أنها علامة على الرفض أو فقدان الاهتمام.

8 علامات تكشف تأثير القلق على علاقتك العاطفية



[اقرأ المزيد](#)

لماذا ينجح أحياناً الأشخاص غير الأكفاء أكثر من أصحاب الكفاءة في العمل؟

هل شعرت يوماً بالدهشة أو الإحباط لأن شخصاً أقل كفاءة يبدو أنه يحقق نجاحاً أكبر منك في العمل؟ يبدو أن هذا الأمر ليس مجرد صدفة، وفقاً للمختصة النفسية كلير بيتيين، هناك عدة أسباب تجعل الأشخاص غير الأكفاء يبرزون أكثر من ذوي الكفاءة.

1. القدرة على الترويج الذاتي
الأشخاص غير الأكفاء يجذبون تسويق أنفسهم وأعمالهم، حتى لو كانت بسيطة أو محدودة. بينما يثق أصحاب الكفاءة بأن جودة عملهم ستتعدد عنهم، يبرز غير الأكفاء عبر الكلام والتظاهر بالإيلام بالمهام، أحياناً على حساب جهود الآخرين.

2. الثقة المفرطة بالنفس
غالباً ما يتمتع هؤلاء الأشخاص بثقة عالية رغم نقص خبرتهم، وهو ما يفسر تأثير دانييغ كروجر: الأقل معرفة يعتقدون أنهم الأكثر كفاءة.

[اقرأ المزيد](#)

لحظة حب مرسومة: ابتكار أم يملئ القلوب

في عالم يزدحم بالمسؤوليات اليومية، أحياناً تكون أبسط الأفكار هي الأجمل. إحدى الأمهات ابتكرت طريقة لطيفة ومبتكرة للتعبير عن الحب بين الأم وابنتها، لدرجة أن الفكرة أصبحت محط إعجاب واسع على موضع التواصل الاجتماعي.

الأم استخدمت أحمر الشفاه لرسم نصف قلب على خدتها، ثم اقتربت من ابنتها بلطف ولصقت خدها ضد خد الفتاة. ما حدث بعدها كان لحظة ساحرة: اندمج نصفي القلب لتشكل صورة قلب كامل على وجهيهما، كرمز صادق للارتباط والمحبة التي تجمع بين الأم والابنة. الجمال في هذه الفكرة يكمن في بساطتها وعمقها في الوقت ذاته. لم تكن هناك ألعاب باهظة الثمن، ولا تجهيزات معقدة، بل لمسة بسيطة من الإبداع والحنان.

[اقرأ المزيد](#)



بدأت مدينة مرحلة جديدة في مجال التنمية البيئية والاجتماعية بتحويل المطرح العمومي للنفايات إلى متنزه أخضر متكامل، ضمن رؤية حضرية مستدامة تهدف إلى تحويل الفضاءات المتدهورة إلى موقع حيوية. يشرف على المشروع شركة الدار البيضاء للبيئة، ويشمل تنظيف الموقع، تسوية الأرض، إعادة تأهيل كتلة النفايات، ووضع أغطية عازلة لمنع التسرب، إضافة إلى إنشاء شبكة لتجميع العصارة ومياه الأمطار. يمتد المتنزه على 65 هكتاراً، ويضم 15 هكتاراً مزروعة بالأشجار 25 هكتاراً بالشجيرات والغطاء النباتي، مع تنوع بيولوجي يشمل 12 صنفاً من الأشجار و8 أنواع من الشجيرات، ما يعزز التوازن البيئي. المشروع لا يقتصر على الجانب البيئي، بل يشمل فضاءات للرياضة واللعب والاستجمام، بما يعزز جودة الحياة وينصف مختلف الأحياء. بلغت نسبة تقدم الأشغال 93%， وتقدر ميزانية المشروع بـ 158 مليون درهم، ليصبح نموذجاً حديتاً لإعادة تأهيل المطرح وتحقيق التنمية المستدامة.

**مزبلة مدينة
تحول من مطرح
عمومي إلى متنزه
أخضر متكامل**



مقبرة الإحسان بالدار البيضاء: خطوة مهمة لتخفييف أزمة الدفن

أشارت مقبرة الإحسان الجديدة بالدار البيضاء آمالاً كبيرة لدى المواطنين والمُؤْثِرِين في تخفيف أزمة الدفن المستمرة منذ سنوات بسبب الاكتظاظ في مقبرتي الغفران والرحمة. تقع المقبرة الجديدة بجماعة سidi حجاج واد حصار بإقليل مدينة، وقد خضعت لزيارة ميدانية من طرف عامل الإقليم ووفد رسمي للاطلاع على جاهزيتها، شملت عرض تجهيزاتها عبر فيديوهات درون، بعد افتتاح المسجد المرافق لها. وأكد أحمد ابريجة، رئيس لجنة المرافق العمومية، أن المقبرة ستخفف الضغط على المقابر القديمة وتحسن كرامة الموتى، مشيراً إلى ضرورة انتخاب مجلس مسير لضمان إدارة فعالة. من جانبه، شدد كريم كلايبسي، نائب رئيس مقاطعة عين السبع، على أهمية التنظيم الجيد لمواجهة النمو الديمغرافي وتزايد حالات الوفاة.

تخريب على خط مراكش-سيدي بوعلام يشل قطارات الجنوب لأكثر من ساعتين

شهد محور الجنوب السككي بالمغرب، صباح الأحد، توقف عشرات القطارات على خط مراكش-سيدي بوعلام لأكثر من ساعتين، ما أربك حركة المسافرين وأثار تساؤلات حول السبب. وأوضح المكتب الوطني للسكك الحديدية أن التوقف، نجم عن تخريب استهدف خط إمداد الكهرباء المغذي للشبكة، وليس عن خلل تقني عابر. وتم تفعيل خطة تدخل استعجالية، حيث جرى تسيير فرق تقنية ووسائل لوجستيكية لصلاح العطب، أعاد التيار الكهربائي واستئناف حركة القطارات تدريجياً حتى الساعة العاشرة والنصف صباحاً. وأبدى المكتب اعتذاره للركاب عن التأخير، مشيراً إلى أن هذه الحوادث تؤثر على انتظام الخدمة وثقة المواطنين في النقل السككي. وأدان المكتب النفعال التخريبية واعتبرها تهديداً مباشرًا لسلامة المرافق العمومية وأمن تنقل الركاب، مؤكداً أن حماية الشبكة تتطلب يقظة جماعية وتنسيقاً دائمًا للحفاظ على هذا المرفق الحيوي من أي اعتداء أو عبث.



7 أخطاء في التواصل قد تقتل التفاهم في العلاقة العاطفية وكيفية تجنبها

توضح المعالجة النفسية مريم بيدو أن تدهور التفاهم في العلاقة الزوجية غالباً يعود إلى أخطاء تواصلية صغيرة ومتكررة، يمكن تحويلها لتعزيز العلاقة بدلاً من إيجادها. من أبرز هذه الأخطاء: الرد دفاعياً، الذي يغلق الحوار بدل الاستماع وفهم شعور الشريك، التقليل من مشاعر الآخر، الذي يقلل من الانتباه للعاطفة وبُيُضَعِّفُ الترابط، التمسك بالرأي دائمًا، الذي يقوّض التفاهم؛ مقاطعة الحديث، التي تمنع التعبير وتثير الانزعاج، استخدام التعميم بـ«دائماً» وـ«أبداً»، الذي يخلق شعور الهجوم الشخصي، الصمت لتجنب الخلاف، الذي يؤدي إلى فجوة عاطفية على المدى الطويل، وأخيراً السخرية أو التهكم، التي تقلل احترام الطرف الآخر. الحل يمكنه في التواصل الصادق، الاستماع النشط، التعبير عن المشاعر بوضوح واحترام، وتقبل اختلاف الآراء، ما يعزز الألفة والانسجام بين الزوجين ويقوي الحب والتفاهم على المدى الطويل.



التربية النسلية وتنظيم الأسرة: أساسيات الصحة الإنجابية والوقاية



الواقي الأنثوي هو وسيلة فعالة للوقاية من الحمل والأمراض المنقوله جنسياً، ويعمل النساء القدرة على التحكم المباشر في صحتهن الجنسية. يتكون من غلاف من النيترييل أو اللاتكس أو البولي يوريثان، مع حلقتين مرنتين، ويدخل داخل المهبل قبل العلاقة الجنسية بثماني ساعات، مما يجعله مقاوِماً للتمزق مقارنة بالواقي الذكري. تصل فعاليته النظرية لمنع الحمل إلى 95 %، بينما تقل عملياً إلى نحو 79 % بسبب الأخطاء في الاستخدام، يوفر الواقي الأنثوي حماية مزدوجة، خيارات خالية من اللاتكس للحد من التحسس، وتحكماً مستقلاً للمرأة دون الاعتماد على الشريك، ويقلل من الممارسات غير الآمنة مثل إزالة الواقي الذكري دون موافقة. ومع ذلك، يحتاج استخدامه إلى تدريب مسبق والتثقيف الصحي، إذ يظل انتشاره محدوداً.

عطلة عائلية على الثلج: أفضل 10 منتجعات للتزلج في هاوت-سافوا للأطفال

تعد عطلة التزلج مع الأطفال تجربة ممتعة إذا اختار الوالدان منتجعاً عائلياً ملائماً، وخصوصاً تلك الحاصلة على شهادة "Famille Plus"، التي تضمن بيئة مريحة وآمنة لجميع أفراد الأسرة. تمنح هذه الشهادة، التي تأسست منذ 20 عاماً، ضمان مراعاة ستة معايير أساسية تشمل أنشطة وترفيه لجميع الأعمار، مرافق وخدمات سهلة الوصول، استقبال عائلي مخصص، تسعير مناسب، أنشطة متنوعة للأطفال والكبار، واهتمام خاص براحة وأمان الأطفال. في هاوت-سافوا، حصل 10 منتجعات على هذه العلامة، وتنتشر في موقع استراتيجي مثل Thollon-les-Mémises و Saint-Gervais Mont-Blanc قرب بحيرة لييمان، Le Grand-Bornand بالقرب من Annecy. توفر هذه المنتجعات تجربة مثالية للتزلج العائلي، مع مراعاة احتياجات الصغار والكبار، تنظيم جيد، مرافق مجهزة.



بوابك

نحو آخر الأخبار



www.lodj.info



PRESSPLUS