

# 7 أيار

By Lodi

## حياتنا - أسرتنا

14-01-2026



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

الوصف الصوتي يدخل مدرجات كان  
المغرب يفتح كرة القدم أمام  
المكفوفين

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

## العفو الملكي في ذكرى 11 يناير: رسالة إنسانية متجددة 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 الموجودين في حالة اعتقال أو في حالة سراح، في التفاتة ملكية سامية تعكس عمق البعد الإنساني في ممارسة السلطة بالمملكة المغربية، وترسخ تقليدًا راسخًا من تقاليد الدولة في ربط المناسبات الوطنية الكبرى بقيم العفو والرحمة.

ووفق البلاغ الصادر عن وزارة العدل، فقد شمل العفو الملكي لهذه السنة ما مجموعه 1386 شخصًا، 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 نزيلًا كانوا في حالة اعتقال، توزعت 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 شخصًا في حالة سراح، تنوعت استفادتهم بين العفو من العقوبات الحبسية أو الغرامات أو هما معًا، وفق ما تقتضيه الحالات القانونية لكل مستفيد.

ولم تقتصر الدلالة العميقة لهذا العفو الملكي على الأرقام فحسب، بل امتدت لتشمل بعدًا فكريًا وأمنيًا بالغ الأهمية، حيث أبى جلالة الملك، دام له النصر والتمكين، إلا أن يشمل بعفوه المولوي الكريم مجموعة من المحكومين في قضايا التطرف والإرهاب، بعدما أعلنوا تشبثهم بثوابت الأمة ومقدساتها، ومؤسساتها الوطنية، ونبذهم للفكر المتطرف، ومراجعتهم لقناعاتهم السابقة، في انسجام تام مع المقاربة المغربية القائمة على المصالحة وإعادة الإدماج.



ويعكس 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 الصرفة، بما يعزز السلم الاجتماعي ويكرّس نموذجًا مغربيًا متميزًا في تدبير الشأن الديني والأمني.

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

وبهذه المناسبة السعيدة، يظل العفو الملكي تجسيدًا ساميًا لروح وثيقة المطالبة بالاستقلال، التي لم تكن فقط تعبيرًا عن إرادة التحرر، بل أيضًا عن تطلع المغاربة إلى دولة الحق والعدل، تحت القيادة الرشيدة لأmir المؤمنين، حامي الملة والدين، وضامن وحدة الأمة واستقرارها.



ترأست 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 تقليدًا سنويًا راسخًا 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 تعبئة جماعية لفائدة الساكنة المعوزة ودعم المشاريع الاجتماعية ذات الأثر المباشر. ويروم هذا الحفل الخيري جمع التبرعات قصد تمويل عدد من المشاريع الجمعوية، خصوصًا في مجالات حماية الطفولة، والنهوض بأوضاع المرأة القروية.

[اقرأ 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 لسبع 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، مشيرًا 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.

[اقرأ 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 وشمولاً، 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 برز 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 فوراً يصف بدقة تحركات اللاعبين، وتمركز الكرة، واللحظات الحاسمة التي تصنع الفارق في المباراة.

[اقرأ المزيد](#)



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

## القلق السياسي أو القلق الناتج عن الأحداث العامة

هذا النوع من القلق يمتد إلى محادثتنا اليومية، نومنا، وحتى مزاجنا. بعض الناس يجدون أنفسهم مستيقظين منتصف الليل لمتابعة الأخبار، كما حدث مع كليلر (52 عامًا) 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 شعورًا بعدم الأمان تجاه عالم سريع التغير، حيث تتداخل الأزمات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والبيئية لتغذي القلق الجماعي.

## كيف تتسبب الأخبار في إرهابنا النفسي

يعتبر بعض الخبراء، مثل ميشيل لوجوييه، أن القلق السياسي هو شكل حديث من اضطرابات القلق التقليدية، يحوّل 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 عاطفيًا.

## تأثير القلق السياسي على حياتنا اليومية

- الإرهاق الذهني: متابعة الأخبار بشكل دائم تسبب توترًا وقلقًا مستمرين.
- اضطرابات النوم: الكثير من الأشخاص يستيقظون في منتصف الليل لمتابعة الأخبار.
- تأثير على العلاقات: يصعب الحديث عن السياسة سببًا للخلافات والمشاحنات مع الأقارب.
- السلوكيات التعويضية: يلجأ البعض إلى الكحول أو المخدرات أو المهدئات لمحاولة التخفيف من القلق، مما يزيد المشكلة سوءًا.

## القلق السياسي: كيف تؤثر الأخبار اليومية على صحتنا النفسية؟



## 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 لتخفيف التوتر.
- الكتابة والإبداع: تدوين الأفكار والمشاعر أو ممارسة الأنشطة الإبداعية لتفريغ الطاقة العاطفية.
- العمل على مستوى الفرد والمجتمع: تحويل 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 بعيدًا عن الهستيريا الإعلامية. "أفضل مصاد للقلق بشكل مزمن مع تأثير على النوم، الشهية، أو العلاقات.



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

## 8 علامات تكشف تأثير القلق على علاقتك العاطفية

إلى أن القلق في العلاقة يكبر الأمور البسيطة ويجعل الشخص دائم البحث عن دليل على الحب والاهتمام، حتى عندما يستحق علاقة تمنحه 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.

[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 للمتخصصة النفسية كليز بيتين، هناك عدة أسباب تجعل الأشخاص غير الأكفاء يبرزون أكثر من ذوي الكفاءة.

1. القدرة على الترويج الذاتي  
الأشخاص غير الأكفاء يجيدون تسويق أنفسهم وأعمالهم، حتى لو كانت بسيطة أو محدودة. بينما يثق أصحاب الكفاءة بأن جودة عملهم ستحدث عنهم، يبرز غير الأكفاء عبر الكلام والتظاهر بالإلمام 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 يلمس 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 مواقع التواصل الاجتماعي.

الأم استخدمت أحمر الشفاه لرسم نصف قلب على خدها، ثم اقتربت من ابنتها بلطف ولصقت خدها ضد خد الفتاة. ما حدث بعدها كان لحظة ساحرة: اندمج نصفي القلب لتشكّل صورة قلب كامل على وجهيهما، كرمز صادق للترابط 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 مديونة مرحلة جديدة في مجال التنمية البيئية والاجتماعية بتحويل المطرح العمومي للنفايات إلى متنزه أخضر متكامل، ضمن رؤية حضرية مستدامة تهدف إلى تحويل الفضائات المتدهورة إلى مواقع 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 هكتارًا، ويضم 15 هكتارًا مزروعة بالأشجار و25 هكتارًا بالشجيرات والغطاء النباتي، مع تنوع بيولوجي يشمل 12 صنفًا من الأشجار و8 أنواع من الشجيرات، ما يعزز التوازن البيئي. المشروع لا يقتصر على الجانب البيئي، بل يشمل فضائات للرياضة واللعب والاستجمام، بما يعزز جودة الحياة وينصف مختلف الأحياء. بلغت نسبة تقدم الأشغال 93٪، وتقدر ميزانية المشروع بـ158 مليون درهم، ليصبح نموذجًا حديثًا لإعادة تأهيل المطرح وتحقيق التنمية المستدامة.

## مزلة مديونة تتحول من مطرح عمومي إلى متنزه أخضر متكامل



## مقبرة الإحسان بالدار البيضاء : خطوة مهمة لتخفيف أزمة الدفن

أثارت مقبرة الإحسان الجديدة بالدار البيضاء آمالًا كبيرة لدى المواطنين والمسؤولين في تخفيف أزمة الدفن المستمرة منذ سنوات بسبب الاكتظاظ في مقبرتي الغفران والرحمة. تقع المقبرة الجديدة بجماعة سيدي حجاج واد حصار بإقليم مديونة، 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 وتضمن كرامة الموتى، مشيرًا إلى ضرورة انتخاب مجلس مسير لضمان إدارة فعالة. من جانبه، شدد كريم كلايبي، نائب رئيس مقاطعة عين السبع، على أهمية التنظيم الجيد لمواجهة النمو الديمغرافي وتزايد حالات الوفاة.



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

شهد محور الجنوب السككي بالمغرب، صباح الأحد، توقف عشرات القطارات على خط مراكش-سيدي بوعثمان 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 تسخير فرق تقنية ووسائل لوجستكية لإصلاح العطب، أعاد التيار الكهربائي واستئناف حركة القطارات تدريجيًا حتى الساعة العاشرة والنصف صباحًا. وأبدى المكتب اعتذاره للركاب عن التأخير، مشيرًا إلى أن هذه الحوادث تؤثر على انتظام الخدمة وثقة المواطنين في النقل السككي. وأدان المكتب الأفعال التخريبية واعتبرها تهديدًا مباشرًا لسلامة المرافق العمومية وأمن تنقل الركاب، مؤكدًا أن حماية الشبكة تتطلب يقظة جماعية وتنسيقًا 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 يبدو أن تدهور التفاهم في العلاقة الزوجية غالبًا يعود إلى أخطاء تواصلية صغيرة ومتكررة، يمكن تحويلها لتعزيز العلاقة بدلًا من إيذائها. من أبرز هذه الأخطاء: الرد دفاعيًا، الذي يغلق الحوار بدل الاستماع وفهم شعور الشريك؛ التقليل من مشاعر الآخر، الذي يقلل من الانتباه للعاطفة ويُضعف الترابط؛ التمسك بالرأي دائمًا، الذي يقوّض التفاهم؛ مقاطعة الحديث، التي تمنع التعبير وتثير الانزعاج؛ استخدام التعميم بـ«دائمًا» و«أبدًا»، الذي يخلق شعور الهجوم الشخصي؛ الصمت لتجنب الخلاف، الذي يؤدي إلى فجوة عاطفية على المدى الطويل؛ وأخيرًا السخرية أو التهكم، التي تقلل احترام الطرف الآخر. الحل يكمن 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 فعّالة للوقاية من الحمل والأمراض المنقولة جنسيًا، ويمنح النساء القدرة على التحكم المباشر في صحتهم الجنسية. يتكون من غلاف مرّن من النيتريل أو اللاتكس أو البولي يوريثان، مع حلقتين مرنتين، ويُدخل داخل المهبل قبل العلاقة الجنسية بثمانين ساعة، ما يجعله مقاومًا للتمزق مقارنة بالواقي الذكري. تصل فعاليته النظرية لمنع الحمل إلى 95%، بينما تقل عمليًا إلى نحو 79% بسبب الأخطاء في الاستخدام. يوفر الواقي الأنثوي حماية مزدوجة، خيارات خالية من اللاتكس للحد من التحسس، وتحكمًا مستقلًا 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 محدودًا.



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

تعد عطلة التزلج مع الأطفال تجربة ممتعة إذا اختار الوالدان منتجًا عائليًا ملائمًا، وخصوصًا تلك الحاصلة على شهادة "Famille Plus"، التي تضمن بيئة مريحة وآمنة لجميع أفراد الأسرة. تمنح هذه الشهادة، التي تأسست منذ 20 عامًا، ضمان رعاية 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 منتجات على هذه العلامة، وتنتشر في مواقع استراتيجية مثل Bernex و Thollon-les-Mémises قرب بحيرة ليمان، و Les Houches و Saint-Gervais Mont-Blanc قرب مون بلان، و Le Grand-Bornand بالقرب من Annecy. توفر هذه المنتجات تجربة مثالية للتزلج العائلي، مع مراعاة احتياجات الصغار والكبار، تنظيم جيد، مرافق مجهزة.



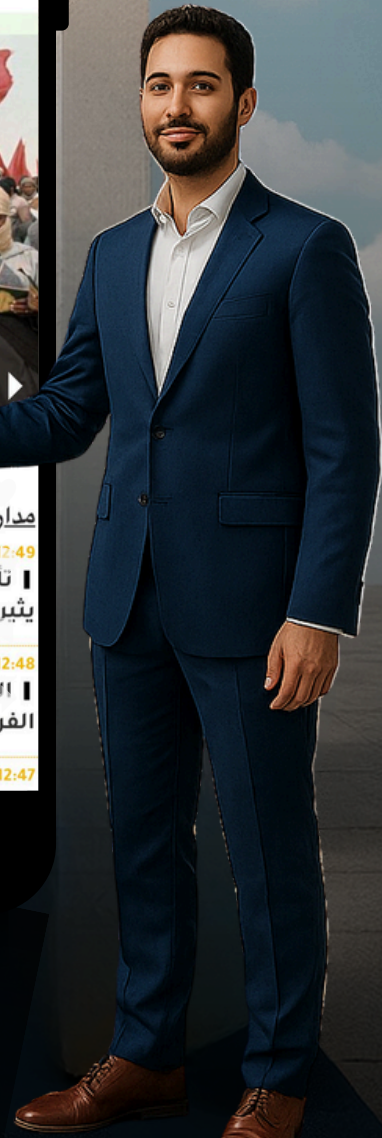
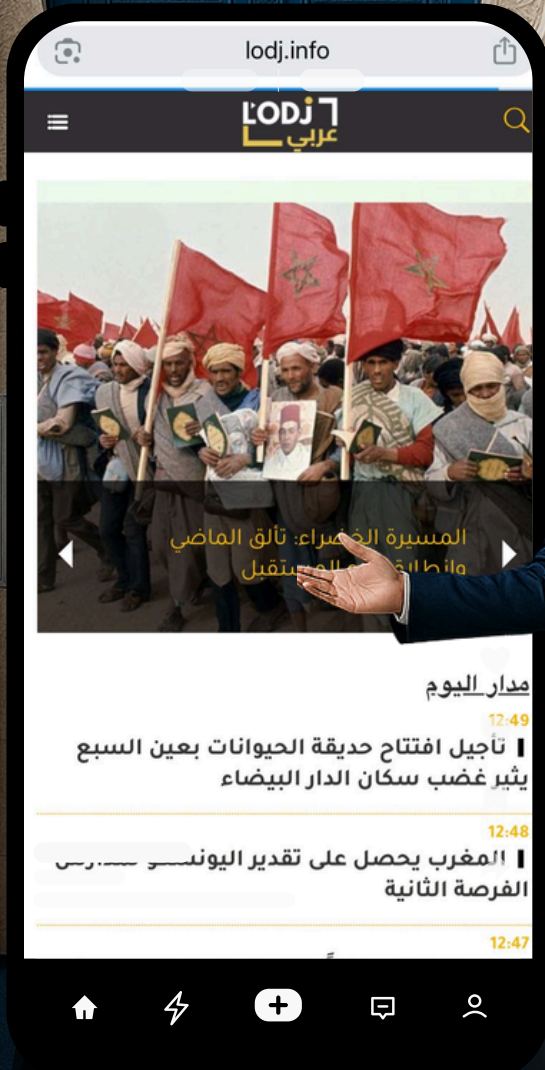


By Lodj

# بوابة

نحو آخر  
الأخبار

PRESSPLUS



www.lodj.info