

الـ 7

By Lodi

حياتنا - أسرتنا

الـ 7

04-02-2026



## تضامن مغربي واسع مع ساكنة القصر الكبير بعد الفيضانات

بطاقة التخفيض للقطارات لفائدة الأشخاص  
في وضعية إعاقة تدخل الخدمة الفعلية

المبادرة الوطنية للتنمية البشرية تتدخل  
لإيواء أكثر من 1100 متضرر من فيضانات  
وادي سبو بسيدي سليمان

## تضامن مغربي واسع مع ساكنة القصر الكبير بعد الفيضانات

شهدت منصات التواصل الاجتماعي المغربية تفاعلاً كبيراً من طرف الرواد، مع التضامن الذي أبداه المواطنون تجاه سكان مدينة القصر الكبير والمناطق المجاورة، بعد الغمر الذي شهدته المدينة بسبب الفيضانات الأخيرة.

ودعا النشطاء إلى تعزيز التنسيق بين مختلف الفاعلين المدنيين والدولة لضمان وصول المساعدات إلى المستفيدين بشكل منظم وفعال، بما يخفف من آثار هذه المحنّة على المتضررين، ويؤسس لنهج مستقبلي أكثر استعداداً للتعامل مع الكوارث الطبيعية.

وأبرز رواد التواصل الاجتماعي أن هذا الزخم التضامني يعكس روح التلّاحم الوطني في مواجهة الكوارث، مؤكدين ضرورة استثماره لدعم جهود إعادة التأهيل، ووضع برامج ل الوقاية والحد من آثار الفيضانات المستقبلية.

وفي هذا الصدد، قال عبد الإله الخضري، رئيس المركز المغربي لحقوق الإنسان بالقصر الكبير، إن التفاعل الواسع الذي أبان عنه المغاربة عبر مواقع التواصل الاجتماعي يعكس عمق القيم التضامنية المتتجذرة في المجتمع المغربي، ويشكل دليلاً على قدرة المواطنين على التكافّل في أصعب الظروف.

يأتي هذا التفاعل الاجتماعي المتميز في وقت تعكف فيه السلطات المحلية والجهات المختصة على مواصلة الجهود الميدانية لإغاثة المتضررين وإعادة تأهيل المناطق المنكوبة، وهو ما يعزز من جدوى التضامن الشعبي ويبيرز قوة الروابط المجتمعية في مواجهة الكوارث الطبيعية.



كثفت المبادرة الوطنية للتنمية البشرية تدخلاتها الإنسانية في إقليم سيدي سليمان لمواجهة آثار التساقطات المطرية الغزيرة التي أدت إلى ارتفاع منسوب مياه وادي سبو، وتأمين حماية السكان الأذير عرضة للخطر، بالتنسيق مع السلطات المحلية والفرق الأمنية.

وتأتي هذه الجهود ضمن خطة استعجالية وضعتها المبادرة الوطنية للتنمية البشرية، تهدف إلى ضمان إيواء وإنسان الأسر المتضررة، وذلك عبر تجهيز مراكز الإيواء المؤقتة في المدارس الداخلية ودور الشباب ودور المسنين، مع توفير أغطية وأفرشة ووجبات غذائية ساخنة، فضلاً عن دعم نفسي للنجين لمساعدتهم على تجاوز صدمة الفيضان. عملياً، تدخلت فرق المبادرة الوطنية للتنمية البشرية بمساعدة القوات المسلحة الملكية والوقاية المدنية، مستخدمة الزوارق المطاطية والمعدات البحرية لفك العزلة عن الدواوير المحاصرة بالمياه، ونقل السكان العالقين نحو مراكز الإيواء المجهزة.

[إقرأ المزيد](#)

المبادرة الوطنية  
للتنمية البشرية تتدخل  
لإيواء أكثر من 1100  
متضرر من فيضانات  
وادي سبو بسيدي  
سليمان



## ارتفاع وفيات حوادث السير عند الرجال وسائقي الدراجات المجلس الأعلى للحسابات يقر بفشل الاستراتيجية الوطنية

رغم الجهود المبذولة على مدى السنوات الماضية، خلص المجلس الأعلى للحسابات إلى أن الاستراتيجية الوطنية للسلامة الطرقية 2017-2026 لم تحقق أهدافها المرحلية بشكل ملموس، خصوصاً فيما يتعلق بتقليل عدد الوفيات على الطرق. وبينما كانت الاستراتيجية تهدف إلى تقليل الوفيات بشكل تدريجي خلال الفترة الممتدة بين 2017 و2026، أظهرت الإحصائيات الرسمية ارتفاعاً مستمراً في أعداد الضحايا في بعض الفئات، ما يثير التساؤل حول فعالية آليات التنفيذ ونوعية التدابير المتخذة على أرض الواقع.

أورد التقرير أن عدد الوفيات الناتجة عن حوادث السير بلغ 3.685 حالة سنة 2021، وانخفص قليلاً إلى 3.499 سنة 2022، في حين كانت الاستراتيجية تهدف إلى تسجيل أقل من 2.800 وفاة على التوالي.

[إقرأ المزيد](#)

## بطاقة التخفيض للقطارات لفائدة الأشخاص في وضعية إعاقة تدخل الخدمة الفعلية

أعلنت كتابة الدولة المكلفة بالإدماج الاجتماعي عن دخول بطاقة التخفيض للتنقل عبر القطارات لفائدة الأشخاص في وضعية إعاقة حيز التنفيذ اعتباراً من اليوم 2 فبراير 2026. وتأتي هذه الخطوة ضمن الجهود المتواصلة لتعزيز اندماج الأشخاص في وضعية إعاقة وتسهيل تنقلهم، انسجاماً مع التوجيهات السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس نصره الله وأيده في مجال ضمان المساواة وتكافؤ الفرص.

وتمكن هذه البطاقة المستفيدون من تخفيض بنسبة 50% على أسعار تذاكر القطارات، وتشمل الاستفادة أيضاً مرافقي الأشخاص في وضعية إعاقة بصرية، وذلك تنفيذاً لاتفاقية الشراكة المبرمة

[إقرأ المزيد](#)



## الدراسات تكشف أفضل عمر لإعطاء الطفل هاتفًا ذكيًا لتفادي المخاطر الصحية

أكّد خبراء الصحة والتربية أن هناك عمرًا محدّدًا يعتبر الأنسب لإعطاء الطفل هاتفًا ذكيًا، وذلك للحد من المخاطر الصحية المحتملة المرتبطة باستخدام الأجهزة الإلكترونية في سن مبكرة.

وأظهرت دراسة حديثة نشرتها مجلة Pediatrics نتائج مهمة استندت إلى بيانات أكثر من 10,500 طفل، لتحليل تأثير العمر الذي يحصل فيه الطفل على الهاتف الذكي على صحته الجسدية والنفسية.

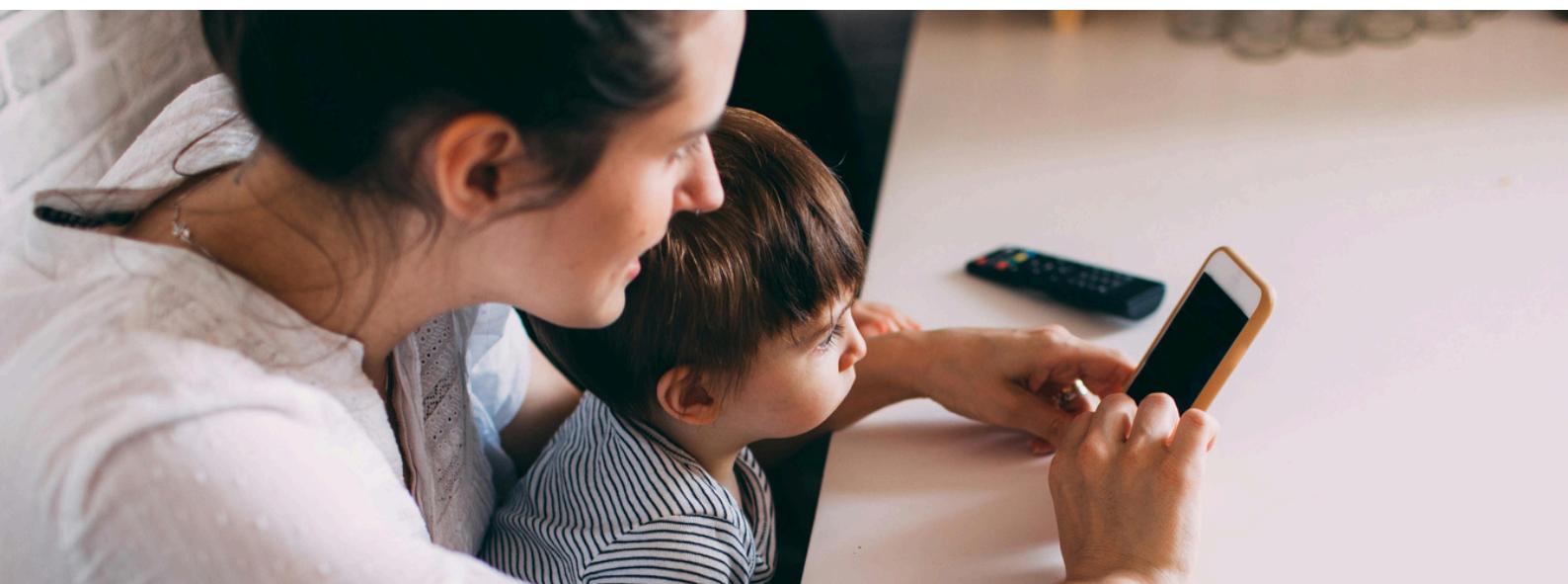
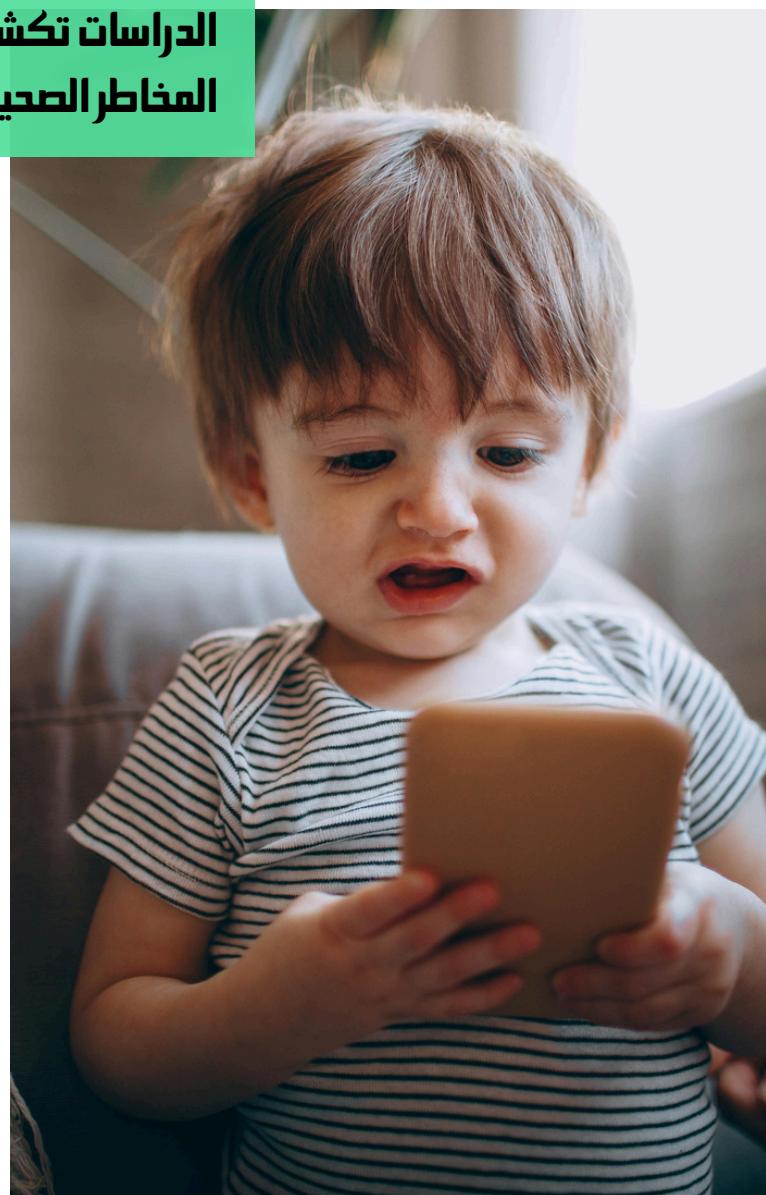
وكشفت النتائج أن الأطفال الذين يحصلون على الهاتف قبل السن الموصى به، معرضون بشكل أكبر للإصابة بـ:

- الالكتئاب، نتيجة الإفراط في التفاعل الرقمي وتأثير وسائل التواصل على المزاج.
- اضطرابات النوم، بسبب التعرض للشاشات لساعات طويلة قبل النوم.
- زيادة الوزن والسمنة، الناتجة عن قلة الحركة والانشغال بالألعاب الرقمية.

ويؤكد الباحثون أن تأجيل حصول الأطفال على الهواتف الذكية إلى العمر المناسب يقلل من هذه المخاطر، ويساعد في تطوير عادات صحية أفضل، بما يشمل النوم المنتظم والنشاط البدني والتفاعل الاجتماعي الواقعي.

وتوصي الدراسة الآباء والمربين بتحديد وقت استخدام الهاتف ومراقبة نوعية المحتوى المقدم للأطفال، مع تشجيعهم على الأنشطة التعليمية والترفيهية بعيدًا عن الشاشات قدر الإمكان.

إن الالتزام بهذه الإرشادات يساعد على حماية صحة الأطفال النفسية والجسدية، ويضمن لهم نمواً متوازناً في عالم تكنولوجي سريع التطور.



في عالم العلاقات العاطفية، قد يجد البعض أنفسهم غارقين في قصص حب لا وجود لها إلا في أذهانهم. يطلق على هذه الظاهرة اسم "Imaginationship"، أي العب التخييلي، حيث تتشكل صورة الشريك المثالي في العقل، فيبدو وكأنه يستمع إليك دائمًا.

يحبب على رسائلك بسرعة، يخصص وقتاً لرؤيتك، يقدم لك الهدايا بشكل مفاجئ، ويفتح شعوراً بالثقة والاطمئنان. قد يبدو هذا الشريك المثالي كحل لمشاكل الحياة العاطفية، لكن الحقيقة المؤلمة هي أن كل هذا موجود فقط في مخيلة الشخص. فالمشاعر، والتوقعات، والتفاعلات، كلها مجرد تصورات ذهنية، دون أي أساس واقعي في الحياة اليومية. قد يبدو هذا الشريك المثالي كحل لمشاكل الحياة العاطفية، لكن الحقيقة المؤلمة هي أن كل هذا موجود فقط في مخيلة الشخص. فالمشاعر، والتوقعات، والتفاعلات، كلها مجرد تصورات ذهنية، دون أي أساس واقعي في الحياة اليومية.

[إقرأ المزيد](#)

## "الحب الخيالي": عندما يكون الشريك المثالي موجوداً فقط في مخيلتك



## قاعدة 24 ساعة: سر الأزواج الذين يذومون معًا

في أي علاقة عاطفية، تمر اللحظات التي تكون فيها العواطف على أشدتها، حيث يدفعنا الغضب أو الانفعال للتصرف بسرعة دون تفكير. في مثل هذه اللحظات، يمكن للكلمات الجارحة والأنفعال المندفع أن تحدث أسرع مما نتوقع، وغالباً ما تترك آثاراً عميقاً على العلاقة إذا لم يتم التعامل معها بحكمة.

هنا تأتي قاعدة 24 ساعة لتكون أداة فعالة لحماية العلاقة العاطفية والحفاظ على استقرارها. هذه القاعدة تعتمد على فكرة بسيطة لكنها قوية: عدم اتخاذ أي قرار أو إصدار أي رد فعل مرتبط بالصراع خلال 24 ساعة من اندلاع التزاع. الهدف من ذلك هو: إعطاء الوقت لتهذئة العواطف: فالعاطفة المشتعلة غالباً ما تقود إلى ردود فعل متھورة وكلمات جارحة قد لا يشعر الطرف الآخر بالندم عليها إلا بعد فوات الأوان.

[إقرأ المزيد](#)

## العمر والحب: متى يعتبر الإنسان كبيراً جداً ليقع في الحب؟

كشف تقرير حديث أجرته خدمة المواعدة الرائدة في الولايات المتحدة، ونقلته مجلة Psychologies، عن نتائج مثيرة تتعلق بكيفية تعامل الأفراد، خصوصاً جيل الببي بي بومرز، مع الحب والعلاقات الحميمة في المراحل العمرية المتقدمة.

أوضحت الدراسة أن الحب ليس حكراً على الشباب، وأن القدرة على الوقوع في الحب أو الانخراط في علاقة عاطفية جديدة لا تتوقف عند عمر معين. إلا أن هناك تصوراً اجتماعياً شائعاً يعتبر أن الأشخاص المتقدمين في السن قد يكونون "كباراً جداً" لتجربة مشاعر الحب من جديد، وهو تصور يرى الخبراء أنه غير دقيق ويحتاج إلى إعادة النظر.

[إقرأ المزيد](#)



شهد سوق الشغل بالمغرب خلال 2025 تدولات متباعدة، إذ انخفض معدل البطالة الوطني إلى 13% بانخفاض 0,3 نقطة مقارنة بسنة 2024، مع تراجع عدد العاطلين بنحو 17 ألف شخص ليصل إلى 1.621.000. الانخفاض كان أكبر في الوسط الحضري، فيما ارتفعت البطالة لدى النساء إلى 20,5% والشباب 15-24 سنة إلى 37,2%.

أما البطالة طويلة الأمد فارتفعت إلى 64,8%， والعاطلون الجدد الذين لم يسبق لهم الاشتغال إلى 52,9%. حاملو الشهادات شهدوا انخفاضاً طفيفاً في البطالة، خاصة التقنيون والأطر المتوسطة والتأهيل المهني، ما يبرز تأثير التأهيل على الإدماج في سوق العمل. بالموازاة، ارتفع حجم الشغل الناقص من 1.082.000 إلى 1.190.000 شخص، مع ارتفاعات متفاوتة بين القطاعات الاقتصادية، خصوصاً البناء والخدمات والفلحة، ما يعكس تحديات الاستفادة الكاملة من الفرص المتاحة.

**المندوبية : البطالة بالمغرب تتراجع إلى 13% سنة 2025 مع انخفاض 17 ألف عاطل**



## توقف القطارات بين سidi يحيى ومشروع بلقصيري بسبب الأمطار الغزيرة

أعلن المكتب الوطني للسكك الحديدية عن تعليق حركة القطارات بين سidi يحيى ومشروع بلقصيري يوم الاثنين ابتداءً من الساعة 18:15، نتيجة التساقطات المطرية الغزيرة وعملية تفريغ سد الوحدة، ضمن التدابير الوقائية لضمان سلامة المسافرين وحماية البنية التحتية. وشمل التوقف القطارات الكلاسيكية بين سidi يحيى وطنجة وسidi قاسم وطنجة، في انتظار استقرار الوضع. بالمقابل، واصلت قطارات "البراق" عملها بشكل طبيعي بين القصر الكبير وطنجة، مع توحيد التعريفة لتناسب مع الأسعار على الخطوط الكلاسيكية، مما يتيح للمسافرين الوصول إلى القنيطرة والرباط والدار البيضاء دون اضطراب كبير. وأكد المكتب تعينة فرق العمل لمتابعة الوضع والتنسيق مع السلطات المحلية لاستئناف السير العادي للقطارات في أقرب الآجال، مع الحفاظ على سلامة الركاب والبنية التحتية.

## وزير الصناعة والتجارة يطمئن المواطنين بشأن وفرة العواد الأساسية قبل رمضان

طمأن وزير الصناعة والتجارة، رياض مزور، المواطنين بشأن وفرة المواد الأساسية واستقرار الأسعار قبل شهر رمضان، مؤكداً أن الأسواق ممونة بشكل جيد. وأوضح خلال جلسة الأسئلة الشفوية بمجلس النواب أن الحكومة تعتمد عملية استثنائية سنوية لمواكبة هذه الفترة الحساسة.

مع تنفيذ حوالي 30 ألف عملية مراقبة وتفتيش شهرياً منذ بداية العام، لضمان مطابقة المضاربة وضبط الأسواق. وأشار الوزير إلى بعض الإشكالات المتعلقة بما دعا إلى السردبين، مؤكداً اتخاذ التدابير اللازمة، خصوصاً مع قرب موسم الصيد الذي سيبدأ في 15 فبراير، ما يعزز توازن العرض. وشدد على متابعة الحكومة المستمرة لحالة التموين والأسعار لضمان استقرار الأسواق وحماية المستهلكين خلال رمضان.



أصبحت ظاهرة Cleantok على تيك توك من أكثر الاتجاهات انتشاراً في عالم الفيديوهات القصيرة، حيث تجذب ملايين المشاهدات بفضل نصائح سريعة ومقاطع تُظهر نتائج "سردية" في تنظيف المنازل. ويقدر خبراء Shark Clean أن عدد المنشورات المرتبطة بهذا الهاشتاغ تجاوز 352.6 مليون منشور، ما يعكس شعبيته الواسعة.

تعتمد هذه الفيديوهات على استخدام منتجات رغوية ومواد كيميائية قوية تجعل الأرضيات تبدو نظيفة ولامعة في وقت قياسي. غير أن خبراء النظافة وصيانة الأرضيات يذرون من مخاطر هذه الصيغات، إذ قد تؤدي بعض الطرق إلى تأكل الأرضيات، فقدان لمعان الخشب أو الرخام، وحتى تلف البلاط على المدى المتوسط. لذلك ينصح المختصون باختيار منتجات مناسبة لكل نوع أرضية، وقراءة التعليمات جيداً، وعدم الانسياق وراء الصيغات الفيروسية على حساب سلامتك المنزل ومتانة.

## كارثة على الأرضيات: نصائح تنظيف تيك توك قد تدمّر منزلك!



## أسرار طول عمر العلاقات الزوجية في السويد

يعكس منزلMari بوانيغان وكريستيان غوستافسون في ستوكهولم أجواء دافئة مليئة بالحب وروح العائلة، حيث تمتاز التفاصيل اليومية بالاحتفال البسيط. ترويMari بروح مرحة كيف اقتربت الزواج أكثر من مرة، ما يعكس الفكاهة والمرونة اللتين تعان عنصرين أساسيين في استقرار العلاقة. وتكشف التجربة الزوجية في السويد عن عوامل مهمة لنجاح العلاقات، أبرزها التواصل الصريح حول المشاعر والتوقعات، واحترام الاستقلالية الشخصية لكل طرف، إضافة إلى المساواة في المسؤوليات المنزليّة وتربية الأطفال. كما تلعب الفكاهة والقدرة على الضحك دوراً كبيراً في تجاوز التحديات اليومية. وتؤكد القصة أن سر طول عمر الزواج لا يكمن في المناسبات الكبيرة، بل في تقدير اللحظات الصغيرة، والرعاية اليومية، وبناء حياة مشتركة تقوم على الاحترام والمودة.



## الألوان المناسبة في الديكور: إلهام واتجاهات عام 2026

يعكس منزلMari بوانيغان وكريستيان غوستافسون في ستوكهولم أجواء دافئة مليئة بالحب وروح العائلة، حيث تمتاز التفاصيل اليومية بالاحتفال البسيط. ترويMari بروح مرحة كيف اقتربت الزواج أكثر من مرة، ما يعكس الفكاهة والمرونة اللتين تعان عنصرين أساسيين في استقرار العلاقة. وتكشف التجربة الزوجية في السويد عن عوامل مهمة لنجاح العلاقات، أبرزها التواصل الصريح حول المشاعر والتوقعات، واحترام الاستقلالية الشخصية لكل طرف، إضافة إلى المساواة في المسؤوليات المنزليّة وتربية الأطفال. كما تلعب الفكاهة والقدرة على الضحك دوراً كبيراً في تجاوز التحديات اليومية. وتؤكد القصة أن سر طول عمر الزواج لا يكمن في المناسبات الكبيرة، بل في تقدير اللحظات الصغيرة، والرعاية اليومية، وبناء حياة مشتركة تقوم على الاحترام والمودة.



# بوابك

## نحو آخر الأخبار



[www.lodj.info](http://www.lodj.info)



PRESSPLUS