



العدد: 90

28 - 02 - 26

لوجديني By Lodj

مجلة لودجي الاسبوعية



بنات لالة منانة بين مطرقة الجراة الدرامية وسندان الثوابت المجتمعية



www.lodj.info

أخبار با حدود

ألباريس: العلاقات بين
إسبانيا والمغرب من بين
الأكثر متانة في العالم

أخبار الأخبار

الركاكي والجامعة: بين
الإشاعة والبلاغ.. مسلسل
ما كيساليش



LODj

LODj
LODj
LODj

حدثنا
أخبارنا

يحدثنا كل 24 ساعة

By Lodj



"غضب الحق" يشعل الحدود... غارات باكستانية على نكزهار وتصعيد عسكري مع أفغانستان

@lodjmaroc

❤️ 💬 📍 📌

By Lodj



"صبغة" فالكروفيث؟ ردوا باللحم من اللون الأحمر الخداع فالمارشي!

@lodjmaroc

❤️ 💬 📍 📌

By Lodj



كازا : افتتاح أول "Gaming Center" عمومي فقلب المعاريف!

@lodjmaroc

❤️ 💬 📍 📌

By Lodj



ميرفي أويل تدخل المغرب... تشغيل مربع بحري عميق يفوق 16 ألف كلم²

@lodjmaroc

❤️ 💬 📍 📌

By Lodj



المغرب يتقدم في سوق أوروبا... 19% من صادرات الأسمدة مقابل تراجع روسيا

@lodjmaroc

❤️ 💬 📍 📌

By Lodj



إغلاق مؤقت لميناء الدار البيضاء بعد سقوط 85 حاوية من سفينة ليبيرية

@lodjmaroc

❤️ 💬 📍 📌

@lodjmaroc



فهرس

04

الافتتاحية

07

آخر الأخبار - أخبار بلا حدود

21

حياتنا - أسرتنا

39

فن وفكر

32

صحتنا

53

جيل X-Y-Z

46

اقتصاديات



مطابع الرسالة

لوديجي ميديا - مؤسسة الرسالة الإعلامية

مدير النشر

عدنان بن شقرون

LODj

تصميم وغللاف المجلة

عماد بن بورجيم

مونتاج

خولة محفوظي

فريق النشر

سارة البوفي - عائشة بوسكين

إدارة فنية وتقنية

محمد أيت بلحسن

اقرأ أعدادنا القديمة :

www.pressplus.ma



أفكار

"بنات لالة منانة" بين مطرقة الجراءة الدرامية وسندان الثوابت المجتمعية



برز المسلسل المغربي "بنات لالة منانة" في جزئه الثالث كواحد من أكثر الأعمال الدرامية إثارة للجدل في رمضان 2026، حيث تحول من عمل يوثق لجماليات الشمال المغربي وهويته البصرية إلى منصة للصراع القيمي والفكري بين تيارات مجتمعية متباينة.

إن تفكيك شفرات هذا الجدل يقتضي النظر إليه ليس كخلاف حول "مشهد تلفزيوني" فحسب، بل كمرآة تعكس انقساماً عميقاً في بنية المجتمع المغربي حول ثنائية (التشبث بتماغريبية وةالانفتاح على الثقافة المشرقية) و(الدين والحرية الفنية). واللافت أن هذا العمل، الذي يستلهم روحه من تراجميا "فيدريكو غارثيا لوركا" في مسرحيته الشهيرة "بيت برناردا ألبا" (La Casa de Bernarda Alba)، قد انتقل من صراع "سلطة الأم" داخل الأسرة، ليصطدم بسلطة "المجتمع" في فضاء رقمي مغربي لم يعد يقبل المرور العابر للرسائل المشفرة

سيمولوجيا اللباس بالمغرب: بين "الخصوصية المغربية" و"سوطوة" النمط المشرقي"

انطلق الجدل من مشهد "الخمارة الأسود"، وهو مشهد يحمل شحنة سيميائية قوية في الوجدان المغربي. يرى التيار المؤيد للمسلسل أن الدراما هنا تمارس دوراً "حمائياً" للهوية الوطنية، فالدعوة لاستبدال الخمار بـ"الطايك" أو "الجلباب المغربي" ليست هجوماً على الحجاب بحد ذاته، بل هي محاولة لإعادة الاعتبار للموروث المغربي الأصيل في مواجهة "الوافد المشرقي" الذي ارتبط في السياق الدرامي للعمل بتنظيمات متطرفة. من وجهة النظر هذه، يعتبر الخمار الأسود "دخيلاً ثقافياً" يطمس ملامح الشخصية المغربية، والعمل هنا يحاول فك الارتباط بين "التدين" وبين "اللباس الأفغاني أو السوري".

اتهامات "التناول على الدين" والنزعة المحافظة

في المقابل، يقرأ تيار عريض من المتابعين هذه المشاهد بوصفها "تنميطاً سلبياً" للمرأة المحجبة أو المنقبة. يرى أصحاب هذا الطرح أن ربط الخمار دائماً بالإرهاب أو الجهل أو "الجن والإنس" هو استهداف مباشر لشعائر دينية يمارسها جزء من المجتمع. بالنسبة لهؤلاء، لا تملك الدراما الحق في تصنيف "درجات التدين" أو السخرية من خيارات لباس معينة تحت ذريعة محاربة التطرف. هذا التيار يتهم القائمين على العمل بمحاولة "تغريب" المجتمع وتمرير أجندات تهدف إلى خلخلة القيم المحافظة التي تشكل أغلبية النسيج المغربي

مأزق "المشاهدة العائلية" والرقابة المجتمعية

انتقل النقاش من الأيديولوجيا إلى "الأخلاق العامة" بعد ظهور مشاهد واحتوائها على إبداعات وصفت بـ"الجريئة". هنا يبرز مفهوم "حرمة رمضان" في الثقافة المغربية، حيث يتحول التلفزيون إلى طقس جماعي يجمع العائلة بمختلف أجيالها. يرى المنتقدون أن إقدام حركات أو عبارات تخدش الحياء العام يكسر "العقد الضمني" بين القناة العمومية والأسرة المغربية. هذا النوع من الاحتجاج يعكس رغبة مجتمعية في بقاء الدراما ضمن حدود "الوقار التقليدي"، بينما يرى صناع العمل أن الفن يجب أن يكون مرآة للواقع بكل جرأته، وأن تقييد الإبداع بـ"الرقابة الأخلاقية" يقتل قدرة الدراما على معالجة الظواهر المسكوت عنها.

سيكولوجية الشخصيات : من قمع "منانة" إلى تمرد الأبناء

في زاوية تحليلية جديدة، يطرح الجزء الثالث إشكالية "انتقال الصدمات عبر الأجيال". فإذا كان النص الأصلي لـ "لوركا" يركز على كبت البنات، فإن النسخة المغربية لعام 2026 تذهب أبعد لتسلط الضوء على "الأبناء" الذين كبروا في ظل أمهات عانين من تسلط الجدة "منانة". ظهور "الخمارة" هنا ليس مجرد قطعة ثوب، بل هو أداة درامية لتمثيل "التمرد المتطرف" للجيل الجديد على سطوة العائلة التقليدية. المسلسل يحاول أن يقول إن القمع الأسري القديم قد يولد تطرفاً فكرياً أو سلوكياً لدى الأحفاد، وهو تحليل سيكولوجي عميق يربط بين "انغلاق البيت" وانفتاح الأبناء على "أيديولوجيات الخارج" العابرة للحدود، مما يحول "بيت لالة منانة" من سجن عاطفي إلى ساحة مواجهة فكرية عالمية.

خارج "الكادر" الدرامي: تحول المشاهد المغربي من "مستهلك" إلى "محلل أيديولوجي"

بعيداً عن الشاشة، أثبت الجدل أن المسلسل أصبح ساحة لـ "حرب ثقافية" باردة في المغرب. فالمجتمع لم يعد يكتفي بالاستهلاك السلبي، بل صار "ناقداً أيديولوجياً" يفكك الخلفيات السياسية والتمويلية خلف كل مشهد. الأسئلة التي طُرحت من قبيل "من يقف وراء هذا العمل؟" و"ما هي الرسائل المراد تمريرها؟" تعكس حالة من "تسييس الفن"، حيث يُنظر للدراما كأداة لتشكيل الوعي المجتمعي. إن الصراع بين "الحداثيين" الذين يدافعون عن تعرية الواقع وتحرير المرأة، وبين "المحافظين" الذين يرون في ذلك "إفساداً منظماً"، يؤكد أن "بنات لالة منانة" نجح في كشط القشرة السطحية للنقاش العمومي ليغوص في أعماق أزمات الهوية المغربية المعاصرة.

ختاماً، يمكن القول إن "بنات لالة منانة" في نسخته لعام 2026 قد تجاوز كونه مجرد اقتباس مغربي ناجح لعمل "لوركا"، ليصبح "مختبراً" سوسيولوجياً يقيس درجة حرارة التحولات في المغرب. فالمجتمع اليوم لم يعد يكتفي بالاستهلاك السلبي للدراما، بل صار "ناقداً" أيديولوجياً يفكك الرسائل المشفرة خلف كل مشهد. إن الصراع حول "الخمارة" أو "الإبداعات" هو في جوهره تدافع بين رؤيتين للمغرب المستقبلي: رؤية تناشد التحرر من "المشرقية" الوافدة، ورؤية تتشبث بالوقار التقليدي وتعتبره خط الدفاع الأخير عن الأخلاق العامة، ليظل المسلسل بذلك وثيقة درامية تؤرخ لصدام فكري وقيمي في مغرب يتحول بسرعة.

بقلم: عائشة بهسكين



تمصريح الأسبوع

“

أندم لأنني لم
أتعلم الإنجليزية
عندما كنت طفلا.
كان لدي الوقت
للدراسة، لكنني لم
أفعل. كنت أحمق.
لاحقا وجدت
نفسي في
مواقف جمعتني
بأشخاص مهمين
ومميزين، وكان
بإمكاني التحدث
معهم. لكن بدلا
من ذلك، شعرت
أنني جاهل.

“

ليونيل ميسي

لاعب كرة قدم أرجنتيني



الركراكي والجامعة: بين الإشاعة والبلاغ.. مسلسل ما كيساليش

أصدرت الجامعة الملكية المغربية لكرة القدم، مساء اليوم الثلاثاء 24 فبراير، بلاغاً رسمياً نفت من خلاله جميع الأخبار المتداولة التي تحدثت عن رحيل المدرب الوطني وليد الركراكي عن قيادة المنتخب الوطني المغربي.

وجاء في البلاغ أن الأخبار التي أشارت إلى إقالة الركراكي غير صحيحة، مؤكدة أن المدرب سيستمر في مهامه بشكل طبيعي، وأن هذه الشائعات لا أساس لها من الصحة. وأضافت الجامعة أن هذه الأخبار جاءت نتيجة انتشار محتويات رقمية وتقارير وصفحات على مواقع التواصل الاجتماعي تحدثت عن انفصال الركراكي عن المنتخب، مما أثار جدلاً واسعاً في الأوساط الرياضية والجمهيرية.

وأكد المصدر ذاته أن مثل هذه الشائعات تأتي في وقت حساس بالنسبة للمنتخب الوطني، الذي يستعد بخطى ثابتة لخوض مباراتين وديتين خلال الفترة المقبلة، ضمن التحضيرات النهائية لنهائيات كأس العالم 2026 المقررة في الصيف المقبل بالولايات المتحدة وكندا والمكسيك. ويأتي ذلك في إطار حرص الجامعة على توضيح الحقائق للجمهور وتفادي انتشار الأخبار المغلوطة التي قد تؤثر على استقرار الفريق وهدوء أجواء التحضيرات.

من جهة أخرى، يشهد المنتخب الوطني المغربي تحضيرات مكثفة، حيث يواصل الركراكي وفريقه الفني دراسة جميع الجوانب الفنية والتكتيكية لضمان أفضل جاهزية للفريق قبل الانطلاق في المنافسة العالمية. كما أن الإدارة التقنية تسعى لضمان تواصل إيجابي وشفاف مع وسائل الإعلام والجمهور لتوضيح جميع المستجدات المتعلقة بالمنتخب الوطني.



ويعتبر هذا البلاغ بمثابة تأكيد رسمي على الثقة المستمرة في المدرب الوطني وليد الركراكي، الذي قاد المنتخب في مشوار التصفيات السابقة وحقق نتائج مهمة، ويأمل الجميع أن يواصل تحقيق النجاحات مع الأسود في المحفل العالمي القادم.



الجامعة الملكية المغربية لكرة القدم
Fédération Royale Marocaine de Football

By Lodj

ريلز
الاسبوع



راحة البال فرمضان مع صوفية
تنظيم النوم: مفتاح الطاقة والهدوء فرمضان



APSIA تستقبل جامعة محمد السادس لتعزيز التعاون الأكاديمي العالمي



أعلنت جامعة محمد السادس متعددة التخصصات التقنية، الثلاثاء 25 فبراير 2026 بالرباط، انضمام كلية الحكامة والعلوم الاقتصادية والاجتماعية التابعة لها إلى الشبكة العالمية لـ Association of Professional Schools of International Affairs (APSIA)، لتصبح أول مؤسسة في إفريقيا ومنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا تنخرط في هذا التحالف الأكاديمي الدولي المتخصص في الشؤون الدولية.

وأكد بيان للجامعة أن هذا الانضمام يشكل محطة بارزة في مسار الانفتاح الدولي للجامعة، مشيراً إلى أن الكلية ستسهم في شبكة APSIA بمقاربات مستمدة من التجربة الإفريقية في مجالي الحكامة والتنمية، لتعزيز البعد متعدد الثقافات في برامج التكوين والبحث والتعليم.

[اقرأ المزيد](#)

إحالة أشرف حكيمي إلى المحاكمة: تطور جديد في قضية تعود إلى 2023

شهدت قضية الدولي المغربي ونجم باريس سان جيرمان منعطفاً قانونياً جديداً، بعدما تقرر رسمياً إحالة أشرف حكيمي إلى المحاكمة على خلفية تهمة الاغتصاب التي تلاحقه منذ فبراير 2023، وفق ما أكدته محامية اللاعب والنيابة العامة في نانتير في تصريحات نقلتها وكالة الأنباء الفرنسية (AFP).

ويأتي هذا القرار بعد أزيد من سنتين من التحقيقات التي أثارت اهتماماً إعلامياً واسعاً داخل فرنسا وخارجها، بالنظر إلى المكانة الرياضية التي يحظى بها اللاعب على الصعيدين الأوروبي والدولي.

[اقرأ المزيد](#)



إشادة البلدان الإفريقية الثلاث في مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة بمبادرة الدار البيضاء

أشادت البلدان الإفريقية الثلاثة الأعضاء غير الدائمين في مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة، وهي جمهورية الكونغو الديمقراطية والصومال وليبيريا، بتنظيم المملكة المغربية للمائدة المستديرة الخاصة بشركاء جمهورية إفريقيا الوسطى التي انعقدت في الدار البيضاء خلال شتنبر الماضي. وتهدف هذه المبادرة إلى تعبئة التمويلات اللازمة لتنفيذ المخطط الوطني للتنمية للفترة 2024-2028، في خطوة ترمي إلى دعم جهود التنمية والاستقرار في هذا البلد الإفريقي.

وأوضحت نائبة الممثل الدائم لجمهورية الكونغو الديمقراطية، جوسلين لوكوندولا، في إعلان باسم الدول الإفريقية الثلاث خلال جلسة إحاطة أمام مجلس الأمن

[اقرأ المزيد](#)



TOP



حققت جامعة محمد السادس متعددة التخصصات التقنية (UM6P) إنجازاً تاريخياً موريا ما ولات كلية الحكامة والعلوم الاقتصادية والاجتماعية التابعة ليها أول مؤسسة ف إفريقيا ومنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا كتنضم للشبكة العالمية المرموقة لجمعية المدارس المهنية للشؤون الدولية (APSIA).



هاد الانضمام كيعتبر اعتراف دولي بالتميز الأكاديمي المغربي، ويسمح للكلية باش تفرض الرؤية الإفريقية ومنظور "دول الجنوب" ف نقاشات السياسة والتنمية العالمية وسط هاد الائتلاف اللي كيجمع أرقى الجامعات ف العالم.

FLOP



حالة من القلق والترقب كتعيشها جهة سوس ماسة موريا ما بانوا أسراب ديال الجراد الصحراوي اللي كيهددوا "القلب النابض" للفلاحة المغربية. الأرقام اللي كشفوا عليها الخبراء؛ كتخلع؛ حيث سرب واحد يقدر يجمع حتى لـ 80 مليون حشرة، وف ظرف نهار واحد، كياكل كمية ديال الماكلة اللي كيتحتاجها 35 ألف شخص!

هاد "الغزو" كيهدد بشكل مباشر محاصيل الحوامض والخضرة والفواكه اللي كيعتمد عليها الاقتصاد الوطني وقفة المواطن المغربي.

ألباريس: العلاقات بين إسبانيا والمغرب من بين الأكثر متانة في العالم

أكد وزير الشؤون الخارجية والاتحاد الأوروبي والتعاون الإسباني، خوسي مانويل ألباريس، أن العلاقات بين إسبانيا والمغرب تُعد من بين "الأكثر متانة في العالم"، مشدداً على عمق الشراكة الاستراتيجية التي تجمع البلدين في مختلف المجالات السياسية والاقتصادية والأمنية.

وفي حديث خص به صحيفة إل بيرويوكو، قدم رئيس الدبلوماسية الإسبانية حصيلة إيجابية لمسار التعاون الثنائي، معتبراً أن العلاقات بين الرباط ومدريد تمر حالياً بـ"أفضل لحظة تاريخية"، في إشارة إلى مستوى الثقة والتنسيق غير المسبوق بين العاصمتين.

دينامية اقتصادية قياسية

وسلط ألباريس الضوء على قوة المبادلات الاقتصادية بين البلدين، موضحاً أن حجم التبادل التجاري الثنائي بلغ مستوى قياسياً يناهز 21 مليار يورو، ما يعكس تصاعد الدينامية التجارية وتنامي الاستثمارات المتبادلة.

ويُبرز هذا الرقم المكانة التي بات يحتلها المغرب كشريك اقتصادي رئيسي لإسبانيا خارج الاتحاد الأوروبي، في وقت تتعزز فيه سلاسل الإنتاج المشتركة والتكامل الصناعي بين الضفتين.

تعاون أمني "نموذجي"

على الصعيد الأمني، أشاد الوزير الإسباني بالتعاون "النموذجي" في المجالين الشرطي والقضائي، مؤكداً أن التنسيق الوثيق بين الأجهزة المختصة في البلدين يساهم بشكل حاسم في مكافحة الجريمة المنظمة والإرهاب، فضلاً عن التدبير الفعال لتدفقات الهجرة غير النظامية.



بعد إنساني وثقافي متجذر

وفي ختام حديثه، توقف الوزير عند البعد الإنساني والثقافي للعلاقات الثنائية، مذكراً بأن المغرب يحتضن أكبر شبكة لمعهد معهد سيرفانتس في العالم، وهو ما يعكس حيوية التبادلات الثقافية وعمق الروابط بين الشعبين.

وتؤكد هذه التصريحات، في مجملها، أن العلاقات المغربية الإسبانية تجاوزت منطق الجوار الجغرافي إلى مستوى الشراكة الاستراتيجية الشاملة، القائمة على المصالح المشتركة والاحترام المتبادل والتنسيق المستمر في مواجهة التحديات الإقليمية والدولية.



رمضان كريم
By Lodj



موائد

الطبخ والكوزينة فرمضان

الطيباب فرمضان حكاية كتحي قبل ما تذاق

عقد المندوب الوزاري المكلف بحقوق الإنسان، محمد الحبيب بلكوش، مداخلة بجلسة رفيعة المستوى أمام مجلس حقوق الإنسان المنعقدة في جنيف، أعلن فيها عن تنظيم المملكة المغربية لتظاهرات دولية قريبتين تهدفان إلى تعزيز التعاون متعدد الأطراف وترسيخ التوافق حول المعايير الأساسية لحقوق الإنسان.

وأوضح المسؤول أن التظاهرة الأولى ستأخذ شكل "خلوة تفكير" متخصصة، يرتقب تنظيمها قبل حلول فصل الصيف، وستركز على مناقشة سبل تطوير آلية الاستعراض الدوري الشامل في ظل اقتراب دورتها الخامسة. وتطمح هذه المبادرة إلى بلورة أفكار عملية تساهم في تحسين فعالية الآلية الأممية وتعزيز دورها في تقييم أوضاع حقوق الإنسان بشكل موضوعي وتشاركي.

[اقرأ المزيد](#)

المغرب يعلن مبادرات دولية جديدة لتعزيز حقوق الإنسان وتطوير آليات التعاون الأممي في جنيف



التزام كريمة بنيعيش بالتحول الرقمي: رؤية المملكة المغربية في قمة الأمن السيبراني بمدريد

أكدت كريمة بنيعيش، سفيرة المملكة المغربية لدى إسبانيا، التزام بلادها الاستراتيجي بالتحول الرقمي الآمن والشامل المتمحور حول الإنسان، وذلك خلال القمة ما قبل الوزارية حول الفرص والأمن السيبراني والعدالة التي احتضنتها مدريد، حيث حل المغرب ضيف شرف في هذا الحدث الدولي.

وأبرزت السفيرة في مداخلتها الإنجازات التي حققها المغرب في مجال تحديث البنيات التحتية التكنولوجية وتطوير استراتيجيات الأمن السيبراني، ما مكّنه من الارتقاء إلى مراتب متقدمة عالمياً في مؤشر الأمن السيبراني. واعتبرت أن هذه النتائج تعكس رؤية استراتيجية قائمة على تعزيز البنية الرقمية وحماية الفضاء السيبراني، بما يواكب التحولات العالمية في مجال التكنولوجيا، كما شددت على أن الإصلاحات الهيكلية التي اعتمدها المملكة عززت جاذبيتها لدى المستثمرين الدوليين،

[اقرأ المزيد](#)

فتحت استقالة وزيرة الثقافة الفرنسية صفحة جديدة في المشهد السياسي بباريس، بعدما قررت رشيدة داتي مغادرة الحكومة للتفرغ الكامل للسباق نحو رئاسة بلدية العاصمة. فقد قدمت، أمس الأربعاء، استقالته إلى رئيس الجمهورية إيمانويل ماكرون الذي سارع إلى قبولها، منهيًا بذلك مرحلة استمرت قرابة عامين على رأس وزارة الثقافة.

وجاء قرار داتي في توقيت حساس، قبل أقل من ثلاثة أسابيع على انطلاق الجولة الأولى من الانتخابات البلدية في باريس، حيث تخوض مرشحة اليمين معركة انتخابية تصفها بأنها "معركة حياتها". وأكدت في تصريحات لوسائل إعلام فرنسية أنها وضعت استقالته "صباح الأربعاء" بين يدي رئيس الدولة.

[اقرأ المزيد](#)

قبل أسابيع من الانتخابات.. داتي تغادر الحكومة وتتفرغ للسباق البلدي





الأسرة

واش عندك شي أخت ف الدار اللي ما كتسكتش من الهضرة؟ وخوا بعض المرات تقدر "تصدعك"، دراسة حديثة من جامعة "بريغهام يونغ" الأمريكية كشفت بلي هاد الأخت اللي كتهضر بزاف كتلعب دور "مضاد طبيعي للاكتئاب" داخل الأسرة بلا ما تحس.



بكالوريا 2026 : وزارة التربية الوطنية تطلق عملية "التدقيق الرقمي" لضمان موثوقية ترشيحات المتدربين.



أطلقت وزارة التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة يوم 23 فبراير 2026 عملية "التدقيق الرقمي" للمتدربين والمدرسين بالقطاعات العام والخصوصي لاجتياز امتحانات البكالوريا دورة 2026، ضمن استراتيجية التحول الرقمي لمنظومة التربية والتكوين. وتهدف هذه المبادرة إلى تحسين جودة تدبير الامتحانات، وتقليص الأخطاء البشرية، وضمان صحة البيانات الشخصية والإدارية للمتدربين، بما يعزز صدقية قاعدة البيانات الوطنية ويضمن تطابق المعلومات مع الشواهد النهائية والملفات الجامعية المستقبلية. وحددت الوزارة الفترة من 23 فبراير إلى 23 مارس 2026 كمهلة نهائية لإتمام تدقيق البيانات، مع التركيز على صحة الاسم الكامل باللغتين العربية والفرنسية، وتاريخ ومكان الازدياد، مع إمكانية تقديم طلب تصحيح رقمي فوري في حال وجود أي تباين.

توقيف مشتبه فيه في إعداد وترويج الصواعق الكهربائية بين القنيطرة والرباط

أوقفت المصلحة الولائية للشرطة القضائية بالقنيطرة، مساء الثلاثاء 24 فبراير، شخصاً يشتبه في تورطه في إعداد وترويج الصواعق الكهربائية، في إطار جهود الأمن الوطني لمكافحة الاتجار غير المشروع بالوسائل الخطيرة التي تهدد سلامة الأشخاص والممتلكات.

وجاءت عملية التوقيف بعد رصد إعلانات على مواقع التواصل الاجتماعي تعرض صواعق كهربائية للبيع بشكل مخالف للقوانين. وأسفرت التحريات التقنية والميدانية عن تحديد هوية المشتبه فيه، الذي تم توقيفه بمدينة الرباط، حيث أسفرت عملية التفتيش عن حجز صاعقين كهربائيين جاهزين، إضافة إلى بطاريات ومكونات إلكترونية ومواد وأدوات يشتبه في استعمالها لتصنيع هذه الأجهزة.



إقليم سيدي قاسم: استكمال إعادة الساكنة المُجلية بعد زوال مخاطر التقلبات المناخية

أعلنت عمالة إقليم سيدي قاسم عن استكمال إعادة جميع السكان الذين تم إجلاؤهم مؤقتاً بسبب التقلبات المناخية الاستثنائية، مؤكدة أن العملية جرت بشكل منظم وتحت إشراف السلطات المحلية والمصالح المختصة. ويأتي هذا الإجراء ضمن التدابير الاحترازية التي تم اعتمادها منذ بداية الأزمة لضمان عودة آمنة للمواطنين بعد التأكد من استيفاء شروط السلامة الضرورية، سواء على مستوى البنية التحتية أو الظروف الصحية والمعيشية بالمناطق المتضررة. وقبل إعادة الساكنة، باشرت السلطات تقييماً ميدانياً شاملاً، شمل معاينة الأضرار الناتجة عن التساقطات والفيضانات، وفحص سلامة المنازل والمنشآت، والتأكد من جاهزية الطرق والشبكات الأساسية. وقد تم اتخاذ قرار العودة فقط بعد زوال المخاطر المحتملة، خاصة المرتبطة بارتفاع منسوب المياه أو تضرر بعض البنيات.



أثار اكتشاف قذيفة مدفعية حية داخل جسم شاب يبلغ 24 عاماً حالة استنفار أمنية وطبية في مستشفى رانغويل بتولوز. وصل الشاب وهو يعاني من آلام شديدة، وكشفت الفحوص الطبية وجود جسم غريب، تبين لاحقاً أنه قذيفة من الحرب العالمية الأولى بطول نحو 20 سنتيمتراً. ونتيجة لخطورة الوضع، تم إخلاء قسم الطوارئ وتطوير الموقع، واستدعاء خبراء المتفجرات للتعامل مع القذيفة غير المنفجرة.

خضع الشاب لعملية جراحية عاجلة لاستخراج القذيفة، بينما باشرت فرق مختصة فحصها للتأكد من نوعها ومصدها، وتبين أنها استخدمت من قبل الجيش الألماني في نهاية الحرب. لم تُصدر السلطات الفرنسية توضيحاً حول كيفية وصول القذيفة إلى جسم الشاب، ما أدى إلى فتح تحقيقات موسعة تشمل استجواب المريض وفق القوانين الصارمة المتعلقة بالذخائر القديمة.

حادث قذيفة مدفعية من الحرب العالمية الأولى يثير الاستنفار في مستشفى رانغويل بتولوز



معاونة قطاع غزة في رمضان: تحديات إنسانية ودعوات لحماية المدنيين

يعيش سكان قطاع غزة رمضان هذا العام في ظروف إنسانية صعبة للغاية، نتيجة تدهور الأوضاع المعيشية ونقص حاد في الاحتياجات الأساسية، فيما يزيد الطقس البارد والممطر معاناة النازحين في الخيام غير المجهزة. وتفاقم الوضع استمرار الخروقات لاتفاق وقف إطلاق النار، حيث أطلقت زوارق الاحتلال نيرانها باتجاه شاطئ مخيم الشاطئ، ما أسفر عن إصابات، فيما تشير الإحصاءات منذ 11 أكتوبر الماضي إلى سقوط 618 قتيلًا وإصابة 1,663 شخصاً وانتشار 726 جثماً.

وأكدت الأونروا على أولوية حماية المدنيين وضمان وصول المساعدات الإنسانية بأمان واستمرار تقديم الخدمات الأساسية من تعليم ورعاية صحية ودعم غذائي، مع تأمين سلامة العاملين في المجال الإنساني. كما دعت إلى جهود دولية لضمان وصول المساعدات للفئات الأكثر حاجة، لا سيما الأسر النازحة التي تواجه نقص الغذاء والمياه والإيواء.



تضامن عالمي مع أسرة تواجه تحديات الحياة في الصين

أثارت قصة الطفلة الصينية ذات السبع سنوات "سان منغرو" اهتماماً واسعاً، بعد أن تولت رعاية والدها المريض في مستشفى بهيلونغجيانغ، متحملة مهام صعبة مثل متابعة الإجراءات الطبية وحجز المواعيد وشراء الاحتياجات اليومية، رغم صغر سنها. تعكس هذه القصة معاني المسؤولية المبكرة وقوة الروابط الأسرية، خاصة في ظل ظروف أسرتها المعقدة؛ فالوالدان منفصلان، وجدتها مسنة، وأقاربها يعملون بعيداً، مما اضطر الطفلة لتحمل هذه المسؤوليات. وأدى تداول الفيديو إلى موجة تضامن واسعة تضمنت تبرعات ومساعدات للأسرة، بالإضافة إلى تخفيض المستشفى لتكاليف العلاج. وأوضح والدها أن حالته تحسنت وأصبح قادراً على الاعتماد على نفسه جزئياً. تبرز القصة أهمية دعم الأسر التي تواجه ضغطاً اقتصادياً واجتماعياً، والحاجة إلى شبكات حماية للأطفال لضمان ألا يتحملوا مسؤوليات تفوق طاقتهم. كما تؤكد قدرة المجتمعات على التعاطف والتضامن، وتظهر أن النضج الإنساني يرتبط بالقدرة على المسؤولية والعطاء، وليس بالسن.





جاءك الأسرار

« نفت الجامعة الملكية المغربية لكرة القدم
الأخبار المتداولة بشأن انفصالها عن المدرب
وليد الركراكي »

توقيف عشريني بفاس للاشتباه في تورطه في سرقة موزعي طلبيات تحت التهديد بالسلح الأبيض



تمكنت المصلحة الولائية للشرطة القضائية بفاس، بناءً على معلومات من المديرية العامة لمراقبة التراب الوطني، من توقيف شاب يبلغ من العمر 20 سنة للاشتباه في تورطه مع آخرين في سرقة موزعي طلبيات تحت التهديد بالسلح الأبيض، يوم الثلاثاء 17 فبراير 2026. وقد قام المشتبه فيه وشريكان له باستدراج الضحايا إلى مناطق خلاء وضربهم وسلبهم متعلقاتهم الشخصية ودراجاتهم النارية، ما يعكس خطورة هذا النشاط الإجرامي على فئة مهنية تمارس عملها اليومي في ظروف تتطلب الحيطة والحذر. أسفرت التحريات عن تحديد هوية المشتبه فيهم، وحجز دراجة نارية يشتبه بأنها من المسروقات، وتم إخضاع الموقوف للحراسة النظرية تحت إشراف النيابة العامة، بهدف الكشف عن كافة ملبسات القضية وتوقيف باقي المتورطين المحتملين.

رحيل وزير النقل والملاحة التجارية الأسبق عبد السلام زينند عن عمر يناهز 92 عامًا

توفي اليوم الأربعاء في الرباط الوزير الأسبق للنقل والملاحة التجارية، عبد السلام زينند، عن عمر يناهز 92 عامًا، مخلصًا إرثًا طويلًا من العطاء السياسي والدبلوماسي. وُلد الراحل عام 1934 بمدينة وزان، وشغل خلال مسيرته السياسية عدة مناصب بارزة، منها وزير السياحة، ووزير منتدب مكلف بالشؤون المغربية والعالم العربي والإسلامي، وكاتب دولة مكلف بالشؤون العامة والصحراء.

كما لعب دورًا دبلوماسيًا مهمًا، ممثلًا المغرب سفيرًا في عواصم دولية عدة، من بينها بغداد ولندن وموسكو، مسهمًا في تعزيز مكانة المملكة على الصعيدين الإقليمي والدولي. ويعد زينند من مؤسسي حزب التجمع الوطني للأحرار، وساهم بخبرته الطويلة في رسم سياسات وطنية ودبلوماسية متوازنة.



وفاة شخص بعد محاولته الانتحار بمقر الفرقة الوطنية للشرطة القضائية بالدار البيضاء

أفادت مصادر الأمن الوطني بمدينة الدار البيضاء بأن شخصًا حاول الانتحار يوم الأربعاء 18 فبراير 2026، بالقفز من نافذة مكتب علوي تابع للفرقة الوطنية للشرطة القضائية، وقد توفي لاحقًا في المستشفى متأثرًا بجروحه.

ووفق المعلومات المتوفرة، تم نقل جثمان الهالك إلى مستشفى المستودع الأموات لإخضاعه للتشريح الطبي، بهدف تحديد سبب الوفاة بدقة. وفي الوقت نفسه، تواصل مصالح الشرطة الوطنية التحقيقات تحت إشراف النيابة العامة المختصة، للكشف عن جميع الظروف والملابسات المحيطة بالحادثة، بما في ذلك دوافع محاولة الانتحار وإمكانية وجود عوامل خارجية أو شخصية أدت إلى الواقعة.



توفيت صانعة المحتوى الأمريكية سارة بينيت بعد صراع طويل وصامت مع مرض التصلب الجانبي الضموري (ALS)، الذي بدأ بخدر بسيط في يدها اليمنى عام 2022 خلال عملها كمعلمة. وبعد تشخيص مؤلم، اكتشفت أن المرض عصبي تنكسي لا علاج له، مع متوسط عمر متوقع لا يتجاوز خمس سنوات، ما اضطرها للتقاعد عن التدريس. رغم الصعوبات، حوّلت سارة معركتها الشخصية إلى رسالة عامة عبر حسابها على إنستغرام @TheAnandaPivot، حيث وثّقت يومياتها مع المرض، وشاركت متابعيها مخاوفها وألمها وامتنانها للحياة، لتصبح مصدر إلهام لأكثر من 113 ألف شخص. في رسالة وداعية، أكدت سارة استمرارها في الضحك والتحرك والتحدث، معبرة عن حبها للحياة وامتنانها للوقت الذي قضيته فيها. وقررت هي وزوجها راستي، بدلاً من تلقي الزهور أو التعازي، توجيه التبرعات لحسابات الإذاعة الجامعي لطفليهما لينكولن وويليام، مؤكّدين أن مستقبلهما كان دائماً أولوية. تُذكر رحلة سارة بينيت بالقوة والشجاعة وأثر المشاركة مع الآخرين حتى بعد الرحيل.

رحيل صانعة المحتوى الأمريكية سارة بينيت بعد صراع مع مرض التصلب الجانبي الضموري



إسرائيل تستعد لاحتمال شن هجوم على الصواريخ الباليستية الإيرانية بالتنسيق مع الولايات المتحدة

أفادت تقارير عبرية أن إسرائيل تستعد لاحتمال شن هجوم على منظومة الصواريخ الباليستية الإيرانية بالتنسيق مع الولايات المتحدة، في ظل تصاعد التوترات حول البرنامج النووي الإيراني. وجاءت هذه التحضيرات بعد جولة المباحثات الأخيرة في جنيف بين واشنطن وطهران، التي لم تسفر عن اتفاق نهائي بسبب الخلافات الجوهرية، أبرزها مطالبة الولايات المتحدة إيران بالتخلي عن تخصيب اليورانيوم على أراضيها، مما يرفع احتمالات اللجوء للخيار العسكري.

وأكدت المصادر أن الجيش الإسرائيلي قد يشارك بشكل فعال في أي عملية محتملة، مستفيداً من التنسيق الاستخباراتي والتقني مع الولايات المتحدة، بما يشمل الدفاع الجوي والقدرات العسكرية المشتركة. ويأتي ذلك في سياق دولي حساس، حيث يراقب المجتمع الدولي الملف النووي الإيراني عن كثب، وسط مخاوف من تداعيات تصعيد عسكري على الأمن الإقليمي وأسواق الطاقة العالمية.



أعلن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب عن تأسيس "مجلس السلام" في واشنطن، بهدف تعزيز جهود إعادة إعمار قطاع غزة وتنسيق الدعم الدولي للمشاريع الإنسانية والبنية التحتية في المنطقة. ويشارك في المجلس أكثر من 20 دولة، ويخصص له ميزانية تبلغ 5 مليارات دولار، تُدار تحت إشرافه لضمان استغلال الموارد بفعالية وشفافية.

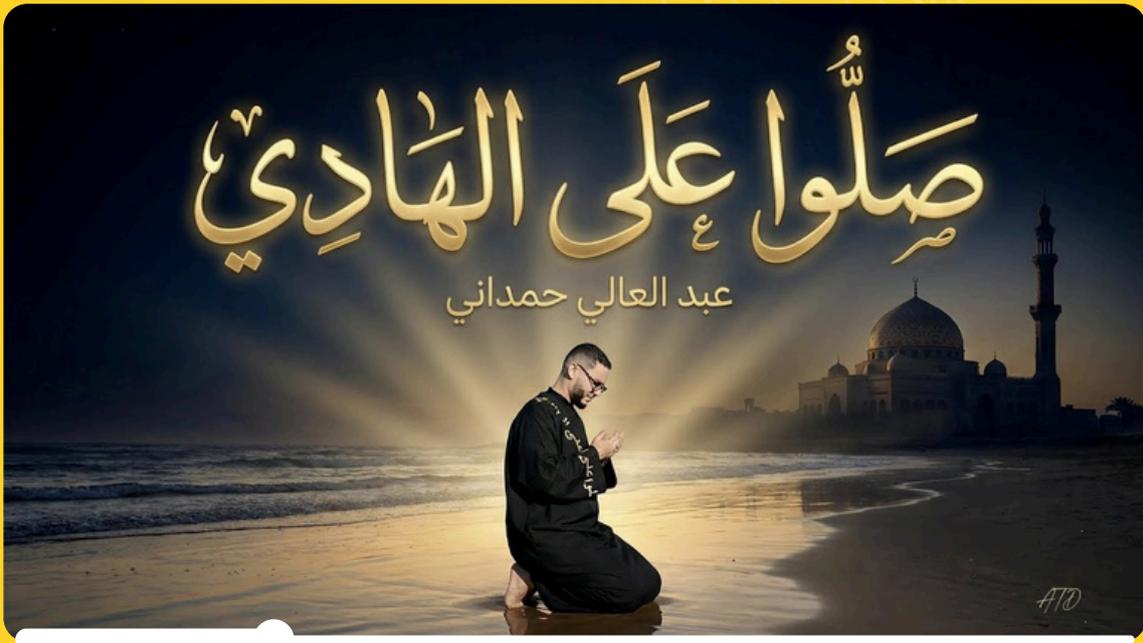
تأتي هذه المبادرة بعد اجتماع رفيع المستوى لمجلس الأمن الدولي لمناقشة اتفاق وقف إطلاق النار في غزة، وتعكس رغبة الإدارة الأمريكية في وضع آلية دولية منسقة لدعم الاستقرار الإقليمي ومواجهة التحديات الإنسانية في الأراضي الفلسطينية. ويسعى المجلس إلى إشراك الدول الفاعلة في المنطقة والعالم لضمان نجاح عمليات إعادة الإعمار وتحسين ظروف السكان.

ترامب يطلق "مجلس السلام" لتعزيز جهود إعادة إعمار غزة بمشاركة أكثر من 20 دولة



شِبْتِ الأَسْبُوعِ

Abdelali Hamdani -Salo Ala Lhadi



@lodjmaroc

الحكومة تعتمد مرسومين لاستكمال إصلاح أراضي الجماعات السلالية وتسريع عملية التمليك

صادق مجلس الحكومة، المنعقد الخميس بالرباط، على مشروعين مرسومين يتعلقان بأراضي الجماعات السلالية، قَدَّمهما وزير الداخلية، في خطوة تُعد محطة حاسمة ضمن مسار استكمال ورش إصلاح هذه الأراضي وتحويلها إلى رافعة للتنمية الاقتصادية والاجتماعية لفائدة ذوي الحقوق.

وتأتي هذه المبادرة تنفيذاً للتوجيهات الملكية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس، التي أكدت، في أكثر من مناسبة، ضرورة تحديث الإطار المنظم للأراضي الجماعية، والبناء على مخرجات الحوار الوطني حول أراضي الجماعات السلالية المنعقد سنة 2014، بما يضمن تهمين هذه الأراضي وتعزيز إسهامها في التنمية، وتمكين ذوي الحقوق من الاندماج في الدينامية الوطنية. كما شدد جلالته على أهمية تنسيق الجهود لإنجاح عملية تمليك الأراضي الجماعية الواقعة داخل الدوائر السقوية لفائدة ذوي الحقوق، وبالمجان.

وبحسب بلاغ للوزارة المكلفة بالعلاقات مع البرلمان، فقد تم إعداد المرسومين بهدف استكمال إصلاح منظومة أراضي الجماعات السلالية وإرساء آليات قانونية وإدارية تسمح بتوسيع عملية التمليك لتشمل بعض أراضي البور، أسوة بما هو معمول به في الأراضي الجماعية الواقعة داخل المحيطات السقوية.

ويتعلق النص الأول، مشروع المرسوم رقم 2.25.1141، بإعفاء الأراضي الفلاحية البورية التابعة للجماعات السلالية والمخصصة للتمليك من رسوم المحافظة العقارية، بما يخفف الأعباء الإدارية والمالية وييسر مساطر التحفيظ والتسوية لفائدة ذوي الحقوق. أما النص الثاني، مشروع المرسوم رقم 2.25.540، فيُعدّل المرسوم رقم 2.19.973 الصادر في 9 يناير 2020، المُتخذ لتطبيق القانون 62.17 المتعلق بالوصاية الإدارية على الجماعات السلالية وتحرير ممتلكاتها، وذلك لتعزيز آليات الحكامة القانونية والإدارية وتأمين تنفيذ أكثر فعالية وشفافية للإصلاح.



وتروم هذه الإجراءات تهمين الأرصدة العقارية الجماعية ورفع مردوديتها التنموية، إلى جانب ترسيخ الإدماج الاجتماعي والاقتصادي لذوي الحقوق، عبر إطار مؤسساتي محكم يضمن التسريع في وتيرة التمليك وتوسيع نطاقه، وتحديث منظومة التدبير على امتداد التراب الوطني.



حياة متعجلة

كتاب الأسبوع



بريجيت جيرو

استفادت 5464 أسرة في إقليم السمارة من عملية "رمضان 1447 هـ" التي تنظمها مؤسسة محمد الخامس للتضامن ضمن مبادراتها السنوية الهادفة إلى تقديم الدعم للفئات الاجتماعية الأكثر هشاشة، لا سيما النساء الأرمال، وكبار السن، والأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة.

وتوزعت الأسر المستفيدة بين 3086 أسرة في الوسط القروي و2378 أسرة في الوسط الحضري، ما يعكس حرص العملية على تغطية مختلف المناطق والوصول إلى الفئات الأكثر حاجة للدعم. وقد جرت عملية توزيع المساعدات بمركز التربية والتكوين السمارة 2 التابع للتعاون الوطني، في أجواء تنظيمية أشرف عليها إبراهيم بوتوميلت عامل الإقليم، في إطار مواكبة السلطات المحلية لهذه المبادرة الإنسانية.

[إقرأ المزيد](#)

عملية "رمضان
1447 .. دعم
اجتماعي يعزز التضامن
في إقليم السمارة



مبادرة إنسانية ملكية: توزيع 150 ألف وجبة إفطار دعماً للأسر المعوزة والمتضررة

على غرار كل سنة، وتنفيذاً للتعليمات الملكية السامية لصاحب الجلالة محمد السادس، القائد الأعلى ورئيس أركان الحرب العامة للقوات المسلحة الملكية، شرعت الحرس الملكي المغربي خلال شهر رمضان الكريم في تحضير وتوزيع 150 ألف وجبة إفطار لفائدة الأسر المعوزة في عدد من مدن المملكة، وذلك بتنسيق مع السلطات المحلية في مختلف نقاط التوزيع.

وتأتي هذه العملية الإنسانية في إطار المبادرات الاجتماعية التي دأب جلالته الملك على توجيهها سنوياً، بهدف دعم الفئات المحتاجة وتعزيز قيم التضامن والتكافل خلال الشهر الفضيل. وتستهدف المبادرة هذه السنة عدداً من المناطق الحضرية التي تشهد كثافة سكانية وحاجيات اجتماعية متزايدة.

[إقرأ المزيد](#)

المنظمة المغربية لحقوق الإنسان تدعو لتوسيع لائحة المناطق المنكوبة وتعزيز العدالة في التعويض عن آثار الفيضانات

أكدت المنظمة المغربية لحقوق الإنسان أن تدخل السلطات العمومية الاستباقي خلال الفيضانات الأخيرة ساهم في الحد من الخسائر البشرية وصور الحق في الحياة، مثمناً حركية المؤسسات في تعزيز الحماية والسلامة الجسدية للمواطنين بالمناطق المتضررة. ومع ذلك، انتقدت المنظمة استثناء بعض المناطق من إعلانها ضمن المناطق المنكوبة، وهو ما يحرم ساكنتها من حق التعويض وجبر الضرر وفقاً للقانون 110.14 المتعلق بتغطية عواقب الوقائع الكارثية.

[إقرأ المزيد](#)



انسولبيت الاسبوع

« صداقة فزمن "الريلز" .. قصة طفل بلغ على صاحبو حيت ما صيفط ليه
والو هادي يومين »



تأثير شهر رمضان على الحياة اليومية: العمل والدراسة والأسرة

يُعدّ شهر رمضان المبارك أكثر من مجرد فترة للعبادة والتقرب إلى الله، فهو شهر يترك أثراً واضحاً على نمط الحياة اليومية للمسلمين، سواء على مستوى العمل أو الدراسة أو الحياة الأسرية. ومع حلول هذا الشهر، يضطر الكثيرون إلى إجراء تعديلات على روتينهم اليومي للتكيف مع متطلبات الصيام.

على الصعيد المهني، يفرض الصيام تحديات تتعلق بمستوى الطاقة والتركيز، خصوصاً في ساعات النهار المتأخرة. وقد يعكس ذلك على وتيرة الإنتاجية في بعض الأعمال التي تتطلب جهداً بدنياً أو تركيزاً عالياً. لهذا السبب، تعتمد العديد من المؤسسات ترتيبات خاصة خلال رمضان، مثل تقليص ساعات العمل أو اعتماد جداول مرنة تتيح للموظفين التوفيق بين التزاماتهم المهنية وظروف الصيام. هذه المرونة تساهم في الحفاظ على التوازن بين العمل والصحة النفسية والجسدية.

أما في المجال الدراسي، فإن الطلاب بدورهم يواجهون تحديات مرتبطة بتنظيم الوقت والطاقة. فالدراسة أثناء الصيام قد تكون أكثر صعوبة، خصوصاً مع اقتراب الامتحانات. لذلك تلجأ بعض المؤسسات التعليمية إلى تعديل جداولها أو توفير دعم أكاديمي إضافي لمساعدة الطلاب على مواصلة تحصيلهم العلمي. ويصبح رمضان فرصة لتعلم الانضباط وإدارة الوقت بفعالية أكبر.

على مستوى الأسرة، يتميز الشهر الفضيل بأجواء اجتماعية خاصة. فموائد الإفطار الجماعية تشكل لحظات مميزة تجمع أفراد العائلة، حيث يسود جو من الألفة والتواصل. هذه اللقاءات اليومية تعزز الروابط الأسرية وتمنح فرصة لتبادل الحديث وتقوية العلاقات. كما يساهم رمضان في إحياء قيم التضامن والمشاركة داخل الأسرة والمجتمع.



ومع ذلك، لا يخلو الشهر من تحديات. فالتكيف مع الصيام، وتنظيم المواعيد، والتعامل مع ضغوط العمل والدراسة قد يشكل عبئاً لدى البعض. لذلك تبرز أهمية التخطيط المسبق وإدارة الوقت بحكمة، حتى يتمكن الصائم من الاستفادة من روحانية الشهر دون أن تتأثر مسؤولياته اليومية.

في النهاية، لا يقتصر رمضان على الامتناع عن الطعام والشراب، بل هو مناسبة لإعادة ترتيب الأولويات وتعزيز قيم الصبر والتكافل. وإذا ما تم التعامل معه بروح إيجابية وتنظيم مناسب، فإنه يمكن أن يكون فرصة للنمو الشخصي والاجتماعي، وتعميق العلاقات مع الآخرين، وتحقيق توازن أفضل بين مختلف جوانب الحياة.



ليوديجات

سانتديو



محكمة: أشرف حكيمي سيمثل أمام القضاء
بتهمة الاغتصاب



محكمة: أشرف حكيمي سيمثل أمام القضاء
بتهمة الاغتصاب



في عطلة بالمغرب عائلة تتلقى فاتورة هاتفية
بقيمة 48 ألف يورو مقابل 8 ساعات على تيك توك



في عطلة بالمغرب عائلة تتلقى فاتورة هاتفية
بقيمة 48 ألف يورو مقابل 8 ساعات على تيك توك



كرة القدم: وليد الركراكي يواصل مهامه مدربًا للمنتخب
المغربي، تعلن الجامعة الملكية المغربية لكرة القدم



كرة القدم: وليد الركراكي يواصل مهامه مدربًا
للمنتخب المغربي، تعلن الجامعة الملكية المغربية
لكرة القدم



كرة القدم: «سأبقى أسدًا إلى الأبد» رومان سايس
يعلن اعتزاله الدولي



كرة القدم: «سأبقى أسدًا إلى الأبد» رومان سايس
يعلن اعتزاله الدولي



اتخاذ القرارات الكبرى في العلاقة الزوجية ليس دائماً أمراً بسيطاً. الانتقال إلى مدينة جديدة، اختيار مكان الإجازة، أو حتى تبني حيوان أليف... كلها قرارات قد تتحول إلى نقاش طويل، وأحياناً إلى صراع خفي بين رغبة كل طرف وما يراه مناسباً للعلاقة.

"اثنان نعم، واحد لا": هل يمكن لهذه القاعدة أن تنقذ علاقتك الزوجية؟

هذا ما يشير إليه الباحث مارك ترافرز حين يذكر بأن الحياة الزوجية ليست مجموعة قرارات فردية، بل عملية تشاركية تحتاج إلى توازن بين الطموحات الشخصية واحتياجات الشراكة. هنا تبرز فكرة "Deux oui, un non" أو "نعم اثنان، لا واحد". القاعدة بسيطة لكنها فعّالة: أي قرار كبير في العلاقة لا يتم اتخاذه إلا إذا قال كلا الطرفين "نعم". أما إذا اعترض أحدهما، فالمشروع يُؤجل أو يُعاد التفكير فيه. بمعنى آخر، لا يكفي أن يوافق طرف واحد، لأن القرارات التي تؤثر على حياة الاثنان تحتاج إلى قبول مشترك.



[اقرأ المزيد](#)



دعوة للكشف عن الحقيقة... منظمة "touche Pas à Mon Enfant" تفتح باب الشهادات في قضية "جاك ليفوغلي"

أطلقت touche Pas à Mon Enfant نداءً عاجلاً للشهود في إطار قضية قضائية ذات أبعاد دولية تتعلق بالمواطن الفرنسي البالغ من العمر 79 سنة، جاك ليفوغلي. وجاء هذا النداء في سياق سعي المنظمة إلى جمع المعلومات والشهادات التي قد تسهم في كشف ملابسات القضية، وحماية حقوق الضحايا المحتملين.

ودعت المنظمة كل من يملك معلومات ذات صلة، أو أي شخص قد يكون تعرض لوقائع مرتبطة بالقضية، إلى التواصل معها في أقرب وقت ممكن، مؤكدة أن سرية المعطيات والشهادات ستُحفظ وفق الإجراءات القانونية المعمول بها.

[اقرأ المزيد](#)

العلاقات السامة: ما هي تقنية "فتات الخبز" في التلاعب العاطفي؟

في عالم العلاقات العاطفية، لا يكون الألم دائماً ناتجاً عن الانفصال الصريح أو الصراعات الكبيرة. أحياناً يكمن التلاعب في تفاصيل صغيرة: رسائل متقطعة، إعجابات عابرة على وسائل التواصل، إشارات اهتمام لا تتطور إلى ارتباط حقيقي. هذه الممارسة تُعرف في علم العلاقات بمصطلح "breadcrumbing" أو "فتات الخبز".

الفكرة بسيطة لكنها مؤذية. الشخص الذي يمارس هذا السلوك يمنح الطرف الآخر جرعات صغيرة جداً من الاهتمام—مثل فتات خبز متناثر—تكفي لبقاء الأمل حياً، لكنها لا تقود إلى علاقة مستقرة أو التزام حقيقي. الرسالة قد تصل صباحاً أو مساءً، إعجاب هنا أو تعليق هناك، لكن دون أي خطوات فعلية لبناء علاقة متوازنة.

[اقرأ المزيد](#)



أكدت مصادر مطلعة بلي الحكومة قرارات تحافظ على عبارات دينية محددة فجنبات سيارات نقل الأموات، بحال: "لا إله إلا الله محمد رسول الله"، و"كل نفس ذائقة الموت"، و"نقل أموات المسلمين". هاد الخطوة جات مورا صدور قرار مشترك بين وزير الداخلية ووزير الصحة والحماية الاجتماعية، كيهدف لتغيير بعض مقتضيات القرار اللي صدر ف ماي 2025.



تقريباً

مع حلول شهر رمضان 2026، تواجه العديد من الأسر المغربية ضغوطاً مالية رغم تباطؤ التضخم الرسمي، إذ ترتفع نفقات الاستهلاك على المواد الأساسية مثل الخضر والفواكه واللحوم والأسماك، إضافة إلى السلع الموسمية الخاصة بالشهر الفضيل. يُرجع الخبراء هذا الضغط إلى آثار التضخم التراكمي للسنوات الماضية، واختلالات سلاسل التوزيع، وتعدد الوسطاء، إضافة إلى السلوكيات الاستهلاكية كالتخزين المفرط. التضخم المستمر عند مستويات مرتفعة يعني أن أي زيادة في الأجور لا تعوض فقدان القدرة الشرائية، خصوصاً مع التأثير بأسعار الطاقة والحبوب العالمية وتأثيرها على الواردات. ويؤكد الاقتصاديون أن السياسات النقدية وحدها غير كافية للسيطرة على الأسعار. ولتخفيف "الإجهاد المالي"، يدعو الخبراء إلى تعزيز الرقابة على الوسطاء، دعم الإنتاج الوطني، تحسين سلاسل التوزيع، وغرس ثقافة ترشيد الاستهلاك وتجنب الهدر الغذائي. فالمشهد الاقتصادي الرمضاني يعكس تحديات مستمرة تتطلب حلولاً شاملة لمعالجة جذور المشكلة وتحقيق استقرار القدرة الشرائية للأسر المغربية.

"الإجهاد المالي" للأسر المغربية في رمضان.. بين تباطؤ التضخم وضغط المعيشة



فوضى الأسواق العشوائية تترك السير في الدار البيضاء

تشهد أحياء الدار البيضاء خلال شهر رمضان زيادة في احتلال الملك العمومي، إذ تتحول الأرصفة وممرات الرجاكين إلى أماكن عرض للسلع الموسمية مثل التمور والشياكية والخضر والفواكه، إضافة إلى الملابس والأواني المنزلية. تنتشر العربات المجرورة في الشوارع، ما يخلق ازدحاماً ويعرقل حركة السير، خصوصاً قبيل الإفطار، ويضطر المارة لاستخدام الطرقات بدل الأرصفة، مما يعرضهم للخطر.

يرى المراقبون أن الظاهرة تعكس تحديات اقتصادية واجتماعية، لكنها تستدعي حلولاً تنظيمية تحفظ حقوق الباعة في كسب الرزق دون المساس بحقوق السكان في الفضاءات العامة. يطالب المواطنون بتدخل السلطات لتنظيم البيع وضبط استخدام الملك العمومي، مع توفير بدائل تراعي البعد الاجتماعي للباعة. وتبرز الحاجة إلى مقاربة متوازنة تجمع بين تطبيق القوانين ودعم المبادرات الاقتصادية المنظمة، لضمان حركة تجارية مستمرة دون الإضرار بالمشهد الحضري.



برنامج دعم عاجل لمتضرري فيضانات العرائش والقنيطرة.. تعبئة شاملة ومقاربة تضامنية بضوابط دقيقة

استجابة للفيضانات التي شهدتها أقاليم العرائش والقنيطرة وسيدي سليمان، أطلقت السلطات برنامج دعم عاجل يقدم مساعدات مالية مباشرة تصل إلى 6000 درهم لكل أسرة متضررة، ضمن مقاربة تضامنية تهدف للتخفيف من الآثار الاجتماعية والمادية. وتُحصر الاستفادة وفق معايير دقيقة تشمل التأكد من الإقامة الفعلية للأسر في المناطق المتضررة والإجلاء الفعلي خلال الفيضانات، مع اعتماد آليات تقنية تمنع الازدواجية وتضمن الشفافية والاستحقاق.

كما تم إنشاء لجان ميدانية في كل جماعة ترابية لحصر الأضرار، تشمل تقييم المساكن المتضررة أو المنهارة، وجرد المحلات التجارية الصغيرة المتأثرة، مع تحديد نوعية البناء ونطاق الأضرار. تضم هذه اللجان ممثلين عن السلطات المحلية، الأمن، قطاعات التجارة والصناعة والسكنى، لضمان مقاربة تشاركية متعددة الاختصاصات.



القلق حول صدق المشاعر ليس ساذجاً، بل يعكس حاجة طبيعية للاطمئنان وفهم طبيعة العلاقة. يظهر هذا الشك غالباً بسبب الخوف من الارتباط أو الرفض، غياب التواصل الواضح، أو تجارب عاطفية مؤلمة سابقة، إضافةً إلى التصرفات الغامضة للطرف الآخر التي تزيد من الشكوك.

الحب الصادق يمكن التمييز به من خلال الاحترام المتبادل، الحوار المفتوح، والرغبة في بناء علاقة آمنة للطرفين. إشارات إيجابية تشمل اهتمام الشريك بحياتك وطموحاتك، ودعمه لك دون فرض قراراته، واحترام خصوصيتك وهويتك الشخصية. في المقابل، العلاقات المتقلبة والغموض المستمر قد تستدعي إعادة تقييم الوضع، إذ أن الحب لا يقوم على التخمين بل على الوضوح والشفافية. الثقة تُبنى عبر التواصل، وليس عبر تحليل كل حركة أو كلمة. الحب الحقيقي لا يزيل كل الصعوبات، لكنه يمنح شعوراً بالأمان والدعم المشترك، ويتيح بناء علاقة متوازنة تقوم على المشاركة والاحترام، لا على الكمال أو الشك الدائم.

كيف نعيّز الحب الصادق؟



سر تنظيم خزانة الملابس حتى لا تحتار كل صباح

يعاني كثيرون من الحيرة أمام خزانة الملابس كل صباح، رغم امتلائها بالقطع المختلفة. المشكلة غالباً لا تكمن في نقص الملابس، بل في كثرتها وعدم تنظيمها، إذ تتكدس قطع لم تعد تُرتدى أو لم تعد تناسب المقاس أو الذوق. هذا الازدحام يجعل الاختيار مرهقاً ويحوّل مهمة بسيطة إلى مصدر توتر يومي.

الحل يبدأ بعملية فرز واعية: الاحتفاظ بالملابس التي نحبها ونستخدمها فعلياً، والتخلي عن القطع غير المستعملة عبر التبرع بها أو إعادة توظيفها. كما يساعد ترتيب الملابس حسب الفئات أو الألوان على تسهيل تنسيق الإطلالات بسرعة. ومن العادات المفيدة أيضاً اختيار الملابس في المساء لتجنب ضغط القرارات الصباحية.



9 حقائق يمكن أن نفكر فيما حتى عندما نحب شريكنا

الحب لا يعني غياب الخلافات أو كبت المشاعر المزعجة، بل يقوم على الصراحة والاحترام المتبادل. في العلاقات الصحية قد نشعر بالحب والتقدير، وفي الوقت نفسه بالاستياء أو القلق، والتعبير عن هذه المشاعر لا يُضعف العلاقة بل يساعد على تقويتها. من الطبيعي مثلاً أن تتأذى من طريقة حديث جارحة، أو نشعر بأننا نبذل جهداً أكبر، أو نحتاج إلى مساحة شخصية. كما أن الاختلاف في الآراء، أو الشعور أحياناً بالوحدة، أو الحاجة إلى دعم أكبر، كلها أمور يمكن مناقشتها دون أن تعني غياب الحب.

الحب لا يفرض قبول كل السلوكيات، ولا يمنع طرح الشكوك بهدوء لتجنب تراكمها. العلاقة الناجحة تتطلب جهداً متبادلاً وتوازناً في العطاء والمسؤولية. فالحوار الصادق هو الأساس لبناء تفاهم أعمق، والوضوح يعزز الثقة ويمنح العلاقة فرصة للنمو المشترك. الحب الحقيقي ليس صمتاً عن الألم، بل قدرة على التعبير والعمل معاً من أجل علاقة أكثر توازناً واستقراراً.



By Lodj

رَضَانَا



ودنيك
تستاهل ما حسن..

موسيقى كتنقي الروح من الصداغ

الصيام والقولون العصبي... كيف يعرّض رمضان بأقل إزعاج؟

مع حلول شهر رمضان، تتجدد تساؤلات فئة واسعة من المغاربة المصابين بمتلازمة القولون العصبي حول مدى قدرتهم على الصيام دون تفاقم الأعراض. هذا الاضطراب الهضمي الشائع، الذي يتجلى في آلام البطن والانتفاخ والتقلصات واضطراب الإخراج بين الإمساك والإسهال، يفرض تحديات خاصة خلال فترات الامتناع الطويل عن الطعام. غير أن خبراء الصحة يؤكدون أن الصيام ليس ممنوعاً في أغلب الحالات، بل يمكن ممارسته بأمان إذا تم احترام قواعد التنظيم الغذائي وحسن اختيار الوجبات.

لماذا تتفاقم الأعراض في رمضان؟
يرجع المختصون تفاقم أعراض القولون العصبي خلال رمضان إلى التحول المفاجئ في نمط الأكل. فبدل توزيع الطعام على ثلاث أو أربع وجبات صغيرة، يتركز الاستهلاك الغذائي في وجبتين أساسيتين غالباً ما تكونان غنيتين وكبيرتين.

هذا التغيير قد يؤدي إلى تناول الطعام بسرعة، ما يسبب ابتلاع كميات من الهواء وتمدد المعدة بشكل مفاجئ، الأمر الذي يساهم في زيادة الغازات والشعور بالانتفاخ وتحفيز التقلصات المعوية. كما أن الإفراط في المأكولات الدسمة والمقلية والحلويات الثقيلة يضاعف من حدة الأعراض لدى بعض المرضى.

الإفطار المتدرج... خطوة أساسية للراحة
ينصح الأطباء باعتماد أسلوب الإفطار المتدرج لتفادي الصدمة الهضمية. ويقوم هذا الأسلوب على كسر الصيام بوجبة خفيفة، مثل تمرات بكمية معتدلة مع الماء أو حساء دافئ، ثم الانتظار ما بين 10 و15 دقيقة قبل تناول الطبق الرئيسي. هذا التدرج يمنح المعدة والأمعاء فرصة للاستعداد، ويقلل من الضغط المفاجئ على الجهاز الهضمي. كما يُفضل أن تتكون الوجبة الرئيسية من بروتينات خفيفة كالدجاج أو السمك المشوي، إلى جانب كربوهيدرات سهلة الهضم مثل الأرز أو البطاطا المسلوقة، مع خضروات مطهية بدل النيئة لتقليل فرص الانتفاخ.



سحور ذكي ليوم هادئ

لا يقل السحور أهمية عن الإفطار، إذ يساعد التوازن الغذائي خلاله على استقرار حركة الأمعاء طيلة النهار. وينصح بأن يتضمن السحور مصدراً للبروتين كالبيض أو الزبادي، إضافة إلى كربوهيدرات معقدة مثل خبز الحبوب الكاملة (إذا كانت محتملة من طرف المريض). كما يُستحسن تجنب البقوليات والمشروبات الغازية والأطعمة كثيرة التوابل قبل النوم، لأنها قد تزيد من الانتفاخ أو الحموضة، خاصة لدى من يعانون من حساسية تجاه بعض الأطعمة القابلة للتخمّر.

الماء... عنصر حاسم في الوقاية من الإمساك
يشدد المختصون على أن الجفاف قد يزيد من مشكلة الإمساك لدى بعض مرضى القولون العصبي، لذلك يُنصح بتوزيع شرب الماء تدريجياً بين الإفطار والسحور، بدل استهلاك كميات كبيرة دفعة واحدة. الحفاظ على ترطيب الجسم يساعد على تحسين حركة الأمعاء ويقلل من الإحساس بالثقل أو الانزعاج الهضمي خلال ساعات الصيام.

عادات بسيطة تُحدث فرقاً
إلى جانب تنظيم الوجبات، ينصح الأطباء بمجموعة من السلوكيات اليومية التي تخفف الأعراض، من بينها تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً لتقليل دخول الهواء إلى الجهاز الهضمي، والابتعاد عن الإفراط في الحلويات الرمضانية الغنية بالدهون والسكريات. كما أن ممارسة مشي خفيف بعد الإفطار يمكن أن تساعد في تحفيز حركة الأمعاء وتقليل الشعور بالانتفاخ. ومن المفيد أيضاً تدوين الأطعمة التي تثير الأعراض وتفاقيها قدر الإمكان.

إقرأ المزيد

فيديو الأسبوع



"حديث في التربية" مع المحبوب ادريوش : حين تصبح التربية قضية رأي عام.. قريبا



أعلن مختبر Opella Healthcare يوم 23 فبراير عن سحب بعض دفعات دواء "دولبيران 2,4%" المخصص على شكل محلول للأطفال، وذلك بسبب خلل في الماصة (pipette) المرفقة مع العبوة. ويهم هذا الإجراء بعض الدفعات التي تبين أن تدريجات الماصة قد تتلاشى تدريجياً عند غسلها بالماء الفاتر أو الساخن، ما قد يؤدي إلى صعوبة في قراءة الجرعات بشكل دقيق.

خطر جرعة زائدة من الباراسيتامول

رغم أن المشكلة لا تتعلق بالمادة الدوائية نفسها، فإنها قد تشكل خطراً غير مباشر. فالخلل في الماصة يمكن أن يؤدي إلى خطأ في تقدير الجرعة، ما يرفع احتمال تناول جرعة زائدة من الباراسيتامول لدى الرضع والأطفال (من 3 إلى 26 كيلوغراماً). تحذر الجهات الصحية من أن الجرعة الزائدة من الباراسيتامول قد تسبب أضراراً للكبد، خصوصاً إذا تكررت الجرعات بكمية أعلى من الموصى بها. ورغم أن المخاطر تبقى محدودة، فإنها قائمة، لذلك توصي السلطات بالتحقق من الدفعات المتضررة.

[اقرأ المزيد](#)

سحب بعض دفعات دواء دولبيران للأطفال: ما يجب معرفة



دراسة جديدة: أدوية علاج ألزهايمر قد تملك فعالية طويلة المدى رغم قرار عدم تعويضها

كشفت دراسة علمية حديثة أثارت اهتمام الأوساط الطبية أن أدوية من فئة "مضادات الكولينستراز" المستخدمة في علاج مرض ألزهايمر قد تظهر فعالية على المدى الطويل، رغم أنها لم تعد مشمولة بالتعويض من قبل نظام الضمان الصحي في بعض الدول بسبب تقييم سابق اعتبر فائدتها السريرية محدودة.

هذه الأدوية التي تشمل جزيئات مثل دونيبيرزيل وغالانتامين وريفيستغمين، حصلت على موافقة الاستخدام في أوائل الألفية الجديدة لعلاج الأشكال الخفيفة والمتوسطة من ألزهايمر. لكنها فقدت حق التعويض الصحي عام 2018 بعد إعادة تقييم رأت أن فائدتها على المدى البعيد غير كافية لتبرير تمويلها عمومًا.

[اقرأ المزيد](#)

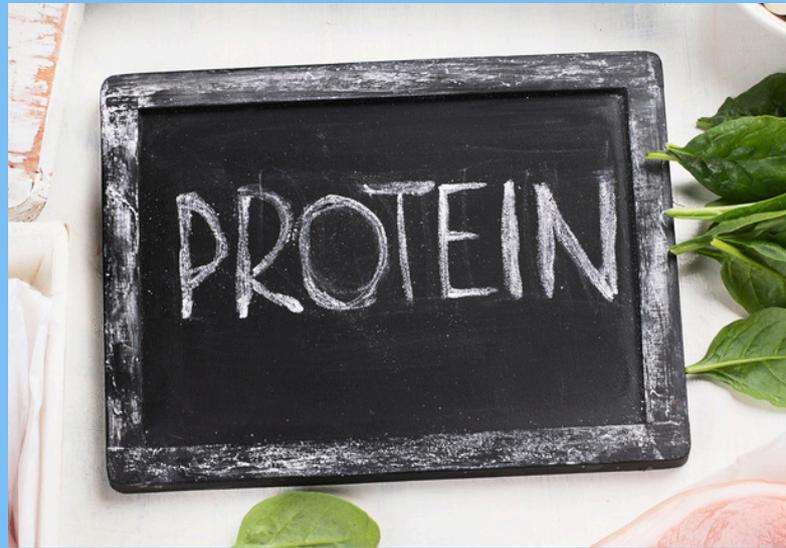
دراسة أمريكية: بروتين مرتبط بتخفيف الألم يظهر بكثرة لدى ذكور الفئران... ماذا يعني ذلك للبشر؟

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون من قسم الفسيولوجيا في جامعة ولاية ميشيغان عن دور بروتين محدد في تنظيم الألم، مع ملاحظة أنه يوجد بنسبة أعلى لدى الفئران الذكور مقارنة بالإناث. وتسلط النتائج الضوء على آليات بيولوجية قد تفسر الفروق بين الجنسين في الإحساس بالألم واستمراره.

الألم المزمن: مشكلة صحية واسعة الانتشار

يُعد الألم المزمن من المشكلات الصحية الكبرى. ففي فرنسا وحدها، يعاني نحو 12 مليون شخص بالغ من آلام مزمنة متوسطة إلى شديدة، وفق تقرير صادر عن هيئة الصحة العليا لعام 2024. كما تشير بيانات بحثية أخرى إلى أن النساء أكثر عرضة للألم المزمن مقارنة بالرجال، حيث تمثلن 57% من المصابين.

[اقرأ المزيد](#)



By Lodj



رُضَانَا

كلنا
مَجْرُوحِين

وكلنا محتاجين نهضرو

يُعد البيلاتس تمريناً يعتمد على الحركات الدقيقة والتنفس المنضبط، ويركز على تقوية العضلات العميقة وتحسين القوام والوضعية الجسدية، دون زيادة حجم العضلات أو حرق سعرات كبير كما في تمارين الكارديو. يعمل على تقوية عضلات البطن والظهر والمجموعات العضلية الأخرى، ما يمنح الجسم استقامة ورشاقة، ويزيد من الوعي بالجسد، مما قد يساعد على اتخاذ خيارات غذائية أفضل.

مع ذلك، تأثير البيلاتس المباشر على إنقاص الوزن محدود، ولا يمكن الاعتماد عليه وحده لتحقيق فقدان الوزن، بل يجب دمجه مع نظام غذائي صحي ونشاط بدني إضافي مثل الجري أو ركوب الدراجة. البيلاتس يتميز بكونه تمريناً خالياً من الصدمات، مناسباً لجميع الأعمار ومستويات اللياقة، ويساهم في تحسين التوازن والمرونة ودعم صحة الظهر. بالتالي، البيلاتس ليس وسيلة سحرية لإنقاص الوزن، لكنه جزء مهم من نمط حياة صحي، يعزز قوة العضلات، ويحسن جودة الحركة، ويعد مكملاً للتمارين الهوائية والنظام الغذائي المتوازن.

هل يساعد البيلاتس على إنقاص الوزن؟



هل "أزمة الكبد" سبب الغثيان والثقل؟ الحقيقة ليست دائماً في الكبد

يشعر كثيرون بالغثيان والثقل في المعدة وينسبون ذلك أحياناً إلى "أزمة الكبد" أو الكبد المتعب، لكن الخبراء يؤكدون أن الكبد نادراً ما يكون السبب المباشر لهذه الأعراض. فالكبد عضو صامت لا يسبب الألم عادةً حتى عند تعرضه للإجهاد، وغالباً ما تعود هذه الانزعاجات إلى اضطرابات هضمية مرتبطة بالمعدة أو الأمعاء أو بالعادات الغذائية السيئة، مثل الإفراط في الطعام الدسم أو قلة النشاط البدني. يمكن تحسين الحالة عبر تبني نمط حياة صحي يشمل نظاماً غذائياً متوازناً، تقليل استهلاك الكحول، وممارسة النشاط البدني بانتظام، ما يساعد الكبد على أداء وظائفه بكفاءة. الكبد يمتلك قدرة كبيرة على التجدد والتخلص من السموم بشكل طبيعي، لذا لا حاجة لمشروبات "الديتوكس" أو حميات قاسية. باختصار، الشعور بالغثيان أو الثقل لا يعني بالضرورة وجود مشكلة كبدية، والتشخيص الطبي يبقى ضرورياً عند استمرار الأعراض لضمان صحة الكبد والجهاز الهضمي.

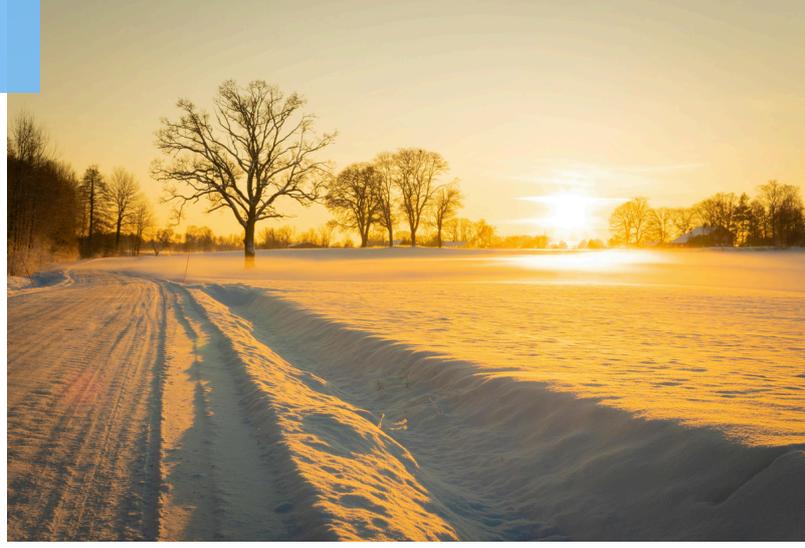
موجة حبوب اللقاح: ارتفاع درجات الحرارة يزيد خطر الحساسية... نصائح للوقاية

مع ارتفاع درجات الحرارة خلال الأيام المقبلة، يتوقع المختصون زيادة انتشار حبوب لقاح شجرة "الألدر" في فرنسا، ما قد يزيد من معاناة المصابين بالحساسية. هذه الحبوب الصغيرة والخفيفة تنتقل بسهولة عبر الهواء، مسبباً أعراضاً مثل العطس، انسداد الأنف، حكة العين، تهيج الحلق، والسعال، وقد تصل صعوبة التنفس لدى المصابين بالربو. ينصح الخبراء باتخاذ إجراءات وقائية للتقليل من التعرض، مثل ارتداء النظارات الشمسية أو الطبية، تهوية المنزل في الصباح الباكر أو بعد الغروب، غسل وتمشيط الشعر قبل النوم، وإبقاء النوافذ مغلقة في الأيام ذات مستويات اللقاح المرتفعة، بالإضافة إلى تجنب العوامل المهيجة كالروائح النفاذة ودخان السجائر. في حال ظهور أعراض مزعجة، يُستحسن استشارة الطبيب للحصول على مضادات الهيستامين أو التقييم لدى مختص الحساسية لتحديد إمكانية العلاج بالتخفيف التدريجي.



شمس الشتاء : خطر قد يُهدد صحة البشرة

يُعتقد غالباً أن الحماية من الشمس ضرورية فقط في الصيف، لكن أشعة UVA الضارة تبقى حاضرة طوال السنة، حتى في الأيام الغائمة والشتاء، وتخترق الغيوم لتصل إلى سطح الأرض، حسب طبيبة الجلد Audrey Melin. هذه الأشعة تتغلغل في عمق الجلد، مسببة شيخوخة مبكرة، تجاعيد، تغيرات تصبغية، وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد، على عكس أشعة UVB التي تسبب الحروق المباشرة. في المدن، يكون التعرض المباشر أقل، لكن ينصح بحماية الوجه والمناطق المكشوفة، خصوصاً للبشرة الفاتحة أو عند التعرض المنتظم للشمس، باستخدام واقي بعامل حماية SPF بين 15 و30 و50 للأشخاص الحساسين أو عند التعرض الطويل. كما أن أشعة UVA قد تحفز الميلانين، مسببة احمراراً بسيطاً للجلد، لكنها ليست علامة على صحة البشرة.



هل تساعد المشروبات الطبيعية في التحكم بضغط الدم؟ نصائح بسيطة لدعم صحة القلب

يسعى الكثيرون للبحث عن مشروبات طبيعية تساعد في ضبط ضغط الدم المرتفع، لكنها لا تُعد بديلاً عن العلاج الطبي، بل تكمل نمط حياة صحي. يُعتبر الماء الأساس للحفاظ على صحة الجسم والدورة الدموية، وينصح بشرب 1.5 إلى 2 لتر يومياً، مع تجنب المشروبات الغازية والمحلاة، وتوزيع الشرب على فترات اليوم.

أما الشاي الأخضر أو الأسود أو الأبيض، فهو غني بمضادات الأكسدة والبوليفينولات التي تدعم مرونة الأوعية الدموية وتقليل الإجهاد التأكسدي، ما قد يساهم في خفض الضغط بشكل طفيف على المدى الطويل، مع الالتزام بعدم إضافة السكر وتجنب شربه في ساعات متأخرة بسبب الكافيين. بعض العصائر الطبيعية، مثل عصير الشمندر، قد تدعم الدورة الدموية، بينما العصائر الصناعية قد ترفع الوزن وتزيد خطر ارتفاع الضغط.

الشك في الحب : قراءة نفسية لمشاعر القلق العاطفي

الشك في حب الشريك شعور شائع في العلاقات العاطفية، سواء في بدايتها أو بعد سنوات من الاستقرار، لكنه قد يتحول إلى قلق مزمن يؤثر على جودة الحياة. غالباً ما ينبع هذا الشعور من غموض العلاقة، خفوت العاطفة، أو تجارب عاطفية سابقة تركت آثاراً نفسية. كما يمكن أن يرتبط بالخوف من الارتباط، ضعف التواصل، أو تصرفات غامضة من الطرف الآخر.

لا توجد علامات مطلقة تثبت الحب، فالأفعال الظاهرة مثل الهدايا أو الكلمات الرومانسية ليست دائماً مؤشراً على المشاعر العميقة، بينما الاحترام المتبادل والاهتمام والدعم في الأوقات الصعبة تعتبر مؤشرات أكثر موثوقية للتعامل مع الشك، يُنصح بالتواصل الصريح مع الشريك للتعبير عن المشاعر والمخاوف بهدوء، بدلاً من التخمين أو الإفراط في تفسير التصرفات. وفي حال استمرار القلق، قد يكون التحدث مع مختص نفسي مفيداً لفهم جذوره والتعامل معه بشكل صحي. الحب الحقيقي يقوم على الاحترام والدعم والتواصل، وليس على اليقين المطلق أو التحليلات المستمرة.



رمضان كريم
By Lobj



"حرفنة وحكاية"

شكون حنا ؟ رحلة فعمق ثقافتنا باش
نعاودو نكتشفو هويتنا المغربية

توج المخرج الأميركي Paul Thomas Anderson بجائزة أفضل مخرج خلال حفل BAFTA Awards، الذي أقيم مساء الأحد، عن فيلمه الجديد "Une bataille après l'autre"، في اعتراف جديد بمسيرته السينمائية الحافلة بالأعمال المؤثرة. وبعد هذا التتويج الأول لأندرسون في فئة الإخراج ضمن البافتا، رغم ترشيحه سابقاً مرتين، ما يضيف على الجائزة طابعاً خاصاً في مساره الفني.

فيلم سياسي بطابع تراجمي-ساخر الفيلم الفائز، "Une bataille après l'autre"، يقدم معالجة تراجمية-ساخرة لقضية حساسة في المجتمع الأميركي، حيث يتناول قصة ملاحقة ناشطين ثوريين سابقين من طرف جماعات متطرفة تنتمي إلى تيار تفوق العرق الأبيض.

اعتمد أندرسون في هذا العمل على أسلوب بصري مكثف وسرد درامي يمزج بين التوتر السياسي والبعد الإنساني، ما جعل الفيلم يحظى بإشادة نقدية واسعة منذ عرضه الأول. العمل لا يكتفي بسرد أحداث مطاردة، بل يطرح أسئلة عميقة حول الذاكرة الجماعية، والعنف السياسي، والتحول الاجتماعي في الولايات المتحدة.

منافسة قوية بين كبار المخرجين شهدت فئة أفضل مخرج منافسة قوية هذا العام، حيث ضمت قائمة المرشحين أسماء بارزة في الساحة السينمائية العالمية، من بينهم Yorgos Lanthimos عن فيلم "Bugonia"، و**Chloé Zhao** عن "Hamnet"، و**Josh Safdie** عن "Marty Supreme"، و**Joachim Trier** عن "Valeur Sentimentale"، إضافة إلى Ryan Coogler عن "Sinners".

هذا التنوع في المدارس السينمائية، بين الأوروبية والأميركية، عكس حيوية الإنتاج السينمائي العالمي خلال السنة المنصرمة، وجعل من فوز أندرسون تتويجاً جاء بعد سباق محتدم.

تتويج مستحق...
بول توماس
أندرسون أفضل
مخرج في حفل
البافتا



البافتا... محطة أساسية قبل الأوسكار تعتبر جوائز البافتا من أبرز المحطات في موسم الجوائز السينمائية، وغالباً ما تشكل مؤشراً مهماً على اتجاهات التصويت في جوائز الأوسكار. ويعزز هذا التتويج حظوظ بول توماس أندرسون في سباق الجوائز العالمية، خاصة أن أعماله السابقة لطالما حظيت بإشادة نقدية واسعة، دون أن تحصد دائماً الجوائز الكبرى.

مسار فني قائم على الجرأة والاختلاف يُعرف أندرسون بأسلوبه الإخراجي المتفرد، الذي يجمع بين البناء الدرامي المعقد والاهتمام بالتفاصيل النفسية للشخصيات. وقد رسخ مكانته كأحد أبرز صناع السينما الأميركية المعاصرة، بفضل أعمال تتسم بالجرأة في الطرح والابتعاد عن القوالب التجارية التقليدية. فوزه هذه السنة يؤكد أن السينما ذات البعد الفكري والسياسي ما تزال تحظى بمكانة معتبرة داخل كبرى التظاهرات الدولية، وأن الرهان على الجودة الفنية يبقى عنصراً حاسماً في نيل الاعتراف العالمي.

قراءة في دلالات التتويج يحمل تتويج "Une bataille après l'autre" دلالات تتجاوز الإطار الفني، ليعكس اهتمام المؤسسات السينمائية الكبرى بالأعمال التي تلامس قضايا اجتماعية وسياسية راهنة. كما يؤكد أن السينما ما تزال وسيلة قوية لطرح الأسئلة المقلقة وتحفيز النقاش العمومي، خاصة في سياقات تعرف توترات سياسية وصعود تيارات متشددة.

اقرأ المزيد

حديث الاسبوع



« نهاية مرحلة الإجلاء... عودة ساكنة سيدي قاسم تمت بشكل كامل وآمن »

أعلنت عمالة إقليم سيدي قاسم عن الانتهاء الكامل من جميع مراحل إعادة الساكنة التي تم إجلاؤها مؤقتاً بسبب التقلبات المناخية الاستثنائية التي شهدتها الإقليم مؤخراً، مؤكدة أن العملية جرت في ظروف جيدة وتحت إشراف السلطات المحلية والمصالح المختصة. بلاغ صادر عن العمالة أوضح أن هذه الخطوة تأتي في إطار استكمال التدابير الاحترازية لضمان عودة آمنة ومنظمة للمواطنين، بعد التأكد من توفر شروط السلامة الضرورية، سواء على مستوى البنية التحتية أو الأوضاع الصحية والمعيشية بالمناطق المتضررة.

باحث مغربي في القائمة القصيرة لـ«جائزة الشيخ زايد للكتاب»

في إنجاز ثقافي جديد يُضاف إلى حضور المغرب في المحافل الأدبية العربية، أعلنت جائزة الشيخ زايد للكتاب، التي يشرف عليها مركز أبوظبي للغة العربية، عن القوائم القصيرة لدورتها العشرين (2025-2026)، متضمنة اسم الباحث المغربي مصطفى رجوان ضمن فرع "المؤلف الشاب". هذا الترشيح يعكس دينامية البحث النقدي المغربي، ويؤكد الحضور المتنامي للطاقت الأكاديمية الوطنية في أبرز الجوائز الثقافية العربية.

كتاب يراهن على تجديد قراءة الرواية العربية جاء اختيار مصطفى رجوان بناءً على كتابه «حبات وشخصيات: المقاربة البلاغية الحجاجية للرواية العربية»، الصادر سنة 2025 عن دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع.

إقرأ المزيد



NOCHES DE RAMADÁ
ليالي رمضان
Grupo Hamid A.
"Jinnan Al Andalus"
Lunes 23/02/2026 a la
L'INSMAC - Rabat

ليالي رمضان... جسور موسيقية بين المغرب وإسبانيا

احتفاءً بالشهر الفضيل، يطلق Institut Cervantes، بشراكة مع Ambassade d'Espagne au Maroc، دورة جديدة من تظاهرة "ليالي رمضان"، في موعد ثقافي بات يشكل محطة سنوية لعشاق الموسيقى الراقية. وتمتد هذه الفعالية من 23 فبراير إلى 11 مارس 2026، عبر تسعة حفلات موزعة على عدد من مدن المملكة، في برنامج فني يحتفي بالتلاقح بين التراث المغربي والإرث الأندلسي وروح المتوسط.

"جَنَان الأندلس"... افتتاح بنفَس صوفي

ينطلق البرنامج من العاصمة الرباط يوم 23 فبراير، على خشبة Institut national de la musique et des arts chorégraphiques "Jinnan Al Andalus"، بحفل بقيادة عازف الكمان المغربي Hamid Ajbar.

إقرأ المزيد

مكناس على موعد مع الدورة 24 لمهرجان "فيكام"

تستعد مدينة Meknès لاحتضان فعاليات الدورة الرابعة والعشرين من المهرجان الدولي لسينما التحريك FICAM، المرتقب تنظيمها ما بين 15 و20 ماي 2026، في موعد سنوي أصبح يشكل محطة أساسية في أجندة التظاهرات الثقافية بالمغرب وإفريقيا. وعلى امتداد أكثر من عقدين، رسّخ المهرجان مكانته كفضاء للاحتفاء بفن الرسوم المتحركة، ولتعزيز حضوره داخل المشهد السينمائي الوطني، سواء على مستوى الإبداع أو التكوين أو مواكبة التحولات التقنية التي يعرفها القطاع.

"الشباب يصنع سينما التحريك"... رهان على الجيل الجديد

تنظم هذه الدورة بمبادرة من Fondation Aïcha، بشراكة مع Institut français du Maroc، في Meknès، تحت شعار معبّر: "الشباب يصنع سينما التحريك". ويعكس هذا الاختيار توجهاً واضحاً نحو دعم الطاقات الصاعدة، عبر توفير منصة تمكن المبدعين الشباب من عرض تجاربهم، والاستفادة من خبرات محترفين مغاربة وأجانب.

إقرأ المزيد



صخرة الاسبوع

« إغلاق مؤقت لميناء الدار البيضاء بعد سقوط 85 حاوية
من سفينة ليبيرية »



أصدر الطالب المغربي عبد النور سرطيط روايته الأولى بعنوان "أريستوفانيس" عن دار القلم، لتكون باكورة إنتاجه الأدبي وتعكس طموحاً واضحاً في ولوج عالم السرد والتجريب الفني. تدور أحداث الرواية في الجنوب الشرقي للمغرب، مركزة على شخصية "بلال"، الطفل الحالم بالكتابة وسط ظروف أسرية فقيرة، ما يعكس صراع الموهبة مع الواقع الاجتماعي، فيما تمثل شخصية "با غلال" الحكمة والإرشاد الثقافي والأخلاقي، مانحة النص بعداً تربوياً وإنسانياً.

يمزج العمل بين السرد الروائي والشعر الحر، ليكسر الحدود بين الأجناس الأدبية ويمنح القارئ تجربة قراءة متعددة الطبقات، تجمع بين الحكمة والتأمل الشعري. ويُبرز إصدار سرطيط، الطالب بالمدرسة العليا للأساتذة بالرباط، مساهمة الشباب الجامعي في إثراء المشهد الثقافي الوطني، مع رسالة مهمة لإعادة الاعتبار للقراءة في زمن الوسائط الرقمية. "أريستوفانيس" تمثل تجربة واعدة، تؤكد حيوية المشهد الأدبي المغربي وفتح الباب أمام مسار إبداعي مستقبلي.

إصدار روائي أول... شباب مغربي يراهن على الأدب



"Une bataille après l'autre" يحصد جائزة أفضل فيلم في البافتا

تُوِّج فيلم "Une bataille après l'autre" بجائزة أفضل فيلم في حفل BAFTA Awards، فيما نال مخرجه Paul Thomas Anderson جائزة أفضل مخرج، ليؤكد العمل مكانته ضمن أبرز أفلام 2026. وكان الفيلم قد حقق حضوراً قوياً سابقاً في Golden Globe Awards، ما عزز حظوظه في سباق Academy Awards. العمل عبارة عن ملحمة سياسية تمزج بين التشويق والسخرية السوداء، وتتناول قضايا التطرف والصراع الإيديولوجي داخل المجتمع الأميركي بأسلوب بصري عميق يعكس رؤية أندرسون الفنية. وشارك في بطولته Leonardo DiCaprio، الذي حظي أدائه بإشادة واسعة. وتفوق الفيلم على أعمال بارزة مثل "Hamnet" و" Marty Supreme" و"Sinners"، ما يعكس تقدير لجان التحكيم للأفلام ذات البعد السياسي والفكري. بهذا التتويج، يرسخ العمل مكانته كأحد أهم أفلام العام وأكثرها تأثيراً نقدياً وفنياً.



لبنى الجوهرى تعانق الخشبة لأول مرة خلال تقديم أول عرض فكاهاى

تستعد الكوميديا المغربية لبنى الجوهرى لخوض أول تجربة مسرحية فردية في مسارها الفني، تزامناً مع الاحتفاء باليوم العالمي للمرأة، في خطوة تمثل تحولاً من الشهرة الرقمية إلى المواجهة المباشرة مع الجمهور فوق الخشبة. بعد سنوات من النجاح عبر منصات التواصل الاجتماعي ومشاركات تلفزيونية وسينمائية، قررت خوض تحدي "الستانداب" بثقة، معتبرة العرض تحقيقاً لحلم راودها منذ ثلاثة عقود.

ومن المرتقب أن يحتضن مسرح ديوان للفنون بمدينة الدار البيضاء العرض الافتتاحي، قبل الانطلاق في جولة وطنية. ويأتي هذا المشروع بعد مرحلة شخصية صعبة تحدثت فيها عن معاناتها مع الفلق والاكْتئاب، مؤكدة أن الوقوف على الخشبة يمثل انتصاراً ذاتياً.



السينما كفعل إصغاء: رؤية المخرجة خولة أسباب بنعمر للبحث والجمال

تعكس تجربة المخرجة المغربية خولة أسباب بنعمر رؤية سينمائية تقوم على التأمل والإصغاء بدل السعي لإثبات الذات أو رفع الشعارات. تعتبر السينما فعل بحث دائم، حيث يولد المعنى أحياناً خارج حدود النص، ويصبح الفيلم كائناً حياً يتشكل خلال التصوير. تؤمن بمرونة إخراجية تحترم السيناريو دون التقيد الصارم به، وترى في الإبداع انفتاحاً على الممكن. كما تنظر إلى الإخراج كشراكة مع الممثل، تقوم على الحوار والثقة لا على السلطة، بما يسمح بتكوين شخصية سينمائية نابضة بالحياة. اختيارها للأبيض والأسود يعكس توجهها فلسفياً نحو تجريد الصورة والتركيز على الجوهر بدل الزخرف البصري. تنطلق من هويتها المغربية كمنبع للكوني، معتبرة أن الصدق مع المحلي يفتح باب التواصل مع الجميع. وتبقى الأسئلة في أعمالها أهم من الأجوبة، إذ تسعى إلى سينما تدعو للتأمل وترك للمتفرج مساحة لاكتشاف المعنى بنفسه.



وداعاً لأسطورة السالسا... رحيل ويلي كولون عن 75 سنة

فقد عالم الموسيقى أيقونة السالسا الأمريكية Willie Colón عن عمر 75 عاماً، في خبر أزن عشاق الموسيقى اللاتينية حول العالم. وُلد سنة 1950 في حي البرونكس بـ New York City، واستطاع أن يحول تفاصيل حياته في بيئة صعبة إلى مشروع موسيقي متفرد جمع بين الإيقاع اللاتيني ونفس الجاز الأمريكي.

اشتهر كعازف ترومبون وقائد فرقة ومنتج مؤثر، وبرز مبكراً بإصداره أول ألبوم في سن السابعة عشرة. بلغت مسيرته أوجها من خلال تعاونه مع Héctor Lavoe، حيث شكلا ثنائياً أسطورياً في تاريخ السالسا. كما حقق نجاحاً كبيراً بألبوم Siembra رفقة Rubén Blades، الذي حمل رسائل اجتماعية حول الهوية والعدالة.



ذكرى رمضان... استحضار مسار الفنان بصم الذاكرة المغربية

في أجواء رمضان التي تستحضر رموز الفن المغربي، تعود كبسولة "ذكرى رمضان" للحديث عن الفنان الراحل مصطفى سلامات، أحد أعمدة المسرح والدراما، الذي وُلد سنة 1944 ورحل عام 2011 تاركاً إرثاً فنياً غنياً. بدأ مسيرته في ستينات القرن الماضي، في مرحلة مفصلية من تطور المسرح المغربي، حيث برز اسمه فوق الخشبة وتميز بأداء قوي وصادق، مؤمناً بدور المسرح كرسالة ثقافية وتربوية.

تعاون مع رواد المسرح، وشارك في أعمال خالدة مثل "سلطان الطلبة" و"عبد الرحمن المجذوب"، مجسداً شخصيات تاريخية وأدبية بعمق إنساني لافت. كما تألق في السينما والتلفزيون من خلال أعمال بارزة رسخت حضوره لدى الجمهور.



مصطفى سلامات

شخصية الأسبوع



« وداعاً
"الكابيتانو"..
رومان سايس
كيعلن اعتزال
اللاعب الدولي
مع المنتخب
الوطني »

بعد الراحة البيولوجية.. انتعاش قوي لمفرغات السردين بسواحل العيون وتوقعات بوفرة العرض

شهد ميناء العيون، الذي يعد الشريان الرئيسي للإمداد السمكي في المملكة، طفرة ملموسة في حجم مفرغات السردين، وذلك بعد انقضاء الأسبوع الأول من استئناف نشاط صيد الأسماك السطحية الصغيرة. هذا الانتعاش التدريجي جاء عقب رفع الحظر الذي كان مفروضاً بموجب قرار كتابة الدولة المكلفة بالصيد البحري، والذي امتد من فاتح يناير 2026 إلى غاية منتصف فبراير الجاري، في خطوة استراتيجية تروم حماية التوازن البيولوجي وضمان استدامة الموارد البحرية التي تزخر بها المنطقة، مما مهد الطريق لعودة قوية لأسطول الصيد الساحلي إلى أعالي البحار.

وعلى الرغم من البداية المتعثرة للموسم بسبب الظروف الجوية القاسية وانخفاض درجة حرارة المياه إلى ما دون 14 درجة مئوية، وهي عوامل أدت في البداية إلى خروج أكثر من 75 سفينة دون تحقيق حصيلة تذكر، إلا أن الانعطاف الحقيقية حدثت في الثاني والعشرين من فبراير. ففي هذا اليوم، سجلت السفن المينائية عودة ستة مراكب محملة بـ 102 طن من السردين بجودة عالية، مما أعطى إشارة انطلاق قوية شجعت أزيد من 75 مراكباً على الإبحار في اليوم الموالي، لتتوج الرحلة بتفريغ حمولة إجمالية تجاوزت الألف طن، مؤكدة استعادة الميناء لوتيرته الطبيعية.

وتسارعت وتيرة الإنزال بشكل لافت يوم الثلاثاء، حيث تمكنت 106 مراكب صيد ساحلي من تفريغ كميات قياسية بلغت 1.963 طناً من الأسماك السطحية، كان نصيب السردين منها الأسد بحوالي 1.817 طناً. هذه الوفرة المفاجئة في المعروض لم تكن مجرد أرقام تقنية، بل مثلت ضمام أمان لتزويد الأسواق الوطنية بالجملة، وهو ما سيؤدي بشكل مباشر إلى ضمان استقرار أسعار السردين وحماية القدرة الشرائية للمواطنين، خاصة مع اقتراب شهر رمضان المبارك الذي يزداد فيه الطلب على هذه المادة الحيوية.



وبالموازاة مع هذه الطفرة الإنتاجية، حرصت مندوبية الصيد البحري بالعيون، تحت إشراف المندوب محمد نافع، على تشديد الرقابة الميدانية والتقنية لضمان احترام القوانين الجاري بها العمل. وقد تم تسخير موارد بشرية ولوجستية هامة لمراقبة سفن الصيد بالشباك الجرافة عبر نظام رصد السفن بالأقمار الاصطناعية، بالإضافة إلى تكثيف التفتيش في أحواض الإنزال ومرافق معالجة الأسماك الصناعية (CAPI). تهدف هذه الإجراءات الصارمة إلى ضمان الامتثال الكامل للوائح الصيد المسؤولة، وضمان وصول منتجات سمكية ذات جودة عالية للمستهلك النهائي مع الحفاظ على المخزون السمكي للأجيال القادمة.

إن هذا الانتعاش لم يتوقف آثاره عند حدود الميناء، بل امتد ليشمل منظومة اقتصادية متكاملة، محفزاً قطاعات حيوية مثل نقل المأكولات البحرية، وتجارة الجملة، وصناعات التحويل. وتكرس هذه المعطيات مكانة الدائرة البحرية للعيون كقطب ريادي لا غنى عنه في الاقتصاد البحري الوطني، حيث تضم بنية تحتية ومهنية ضخمة تشمل 1008 قوارب صيد تقليدية، و350 سفينة صيد ساحلية، بالإضافة إلى 52 وحدة صناعية مخصصة لتحويل المنتجات البحرية، مما يجعلها القلب النابض لقطاع الصيد في الأقاليم الجنوبية للمملكة.

رمضان كريم
By Lodj

سالتني الماكلة؟



أجي دابا "تهضم" المعلومات

اقتصاديات

كشفت معطيات حديثة صادرة عن المكتب المغربي للملكية الصناعية والتجارية عن دينامية ملحوظة في مجال إحداث المقاولات والابتكار بالمملكة خلال سنة 2025، حيث بلغ عدد المقاولات المحدثّة 109 آلاف و644 مقاولاً، ما يمثل نمواً بنسبة 14,6 في المائة مقارنة بالسنة السابقة. وتعكس هذه الأرقام توسع قاعدة الاستثمار وحيوية النسيج الاقتصادي، سواء عبر الشركات أو المقاولات الفردية.

وأوضح المكتب أن الشركات ذات الشخصية الاعتبارية شكلت الغالبية، إذ تجاوز عددها 78 ألف مقاولاً، بنمو نسبته 15,9 في المائة. وتصدرت الشركات ذات المسؤولية المحدودة بشريك واحد قائمة الأشكال القانونية الأكثر طلباً بنسبة 64,7 في المائة، ما يدل على إقبال الفاعلين الاقتصاديين على نماذج قانونية مرنة تسهل إحداث المقاولات.

[اقرأ المزيد](#)

**حركة اقتصادية متنامية:
إحداث 109 آلاف مقاوله
في 2025 بقيادة المكتب
المغربي للملكية الصناعية
والتجارية وتعزيز الابتكار**



العلاق الأمريكي "MurphyOil" يرسو بالعياء الأطلسية : صفقة استراتيجية للتنقيب عن الهيدروكربورات بالمغرب

في خطوة استراتيجية تعزز تموقع المغرب كوجهة جاذبة للاستثمارات الطاقية العالمية، أعلنت شركة "Murphy Oil" الأمريكية عن دخولها الرسمي والمباشر إلى سوق الهيدروكربورات بالمملكة. وبأبني هذا الإعلان عقب توقيع اتفاقية رسمية تمنح الشركة حق تشغيل مربع "غرب ديب أوفشور" الواقع بالعياء العميقة قبالة السواحل الأطلسية، وهي الخطوة التي وصفتها منصات طاقة دولية بأنها تعكس الثقة المتزايدة في الإمكانيات الجيولوجية الواعدة التي يزر بها الجرف القاري المغربي، لا سيما في المناطق التي لم تستكشف بعد بشكل كامل.

وتمتد هذه المنطقة البحرية الجديدة على مساحة شاسعة تفوق 4 ملايين فدان، حيث تغطي تراخيص الاستكشاف

[اقرأ المزيد](#)

تعزيز دور المجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي في إفريقيا: دعوة لدبلوماسية المجتمع المدني والتنمية التشاركية

دعا رئيس المجلس الاقتصادي والاجتماعي والبيئي ورئيس اتحاد المجالس الاقتصادية والاجتماعية والمؤسسات المماثلة بإفريقيا، عبد القادر أعمار، إلى تعزيز دور المجالس الاقتصادية والاجتماعية والتنمية التشاركية في ترسيخ الديمقراطية التشاركية ودبلوماسية المجتمع المدني في إفريقيا، وذلك خلال افتتاح الدورة العادية الأولى للمجلس الاقتصادي والاجتماعي لبلين برسم سنة 2026، المنعقدة بكونتونو.

وأشاد أعمار، في كلمته الافتتاحية بحضور شخصيات رسمية ورؤساء مؤسسات دستورية، بالإصلاحات التي باشرتها السلطات البنينة بقيادة رئيس المجلس كونراد غباغيدي

[اقرأ المزيد](#)



« النقل الجوي: النقل الجوي: أكثر من 3,1 ملايين مسافر في يناير 2026 عبر مطار محمد الخامس الدولي »

استهلّ قطاع النقل الجوي سنة 2026 بأداء قوي، حيث سجّل ارتفاعاً في حركة نقل المسافرين بنسبة 14,7% خلال شهر يناير، متجاوزاً لأول مرة خلال هذا الشهر عتبة 3,1 ملايين مسافر، وذلك وفقاً لمديرية الدراسات والتوقعات المالية (DEPF).

تقرير



دعت وزارة السياحة والصناعة التقليدية والاقتصاد الاجتماعي والتضامني المستفيدين من برنامج "فرصة" الراغبين في تمديد أجل سداد القروض الشرفية لمدة سنة إضافية إلى تقديم طلباتهم عبر المنصة الإلكترونية الرسمية forsa.ma قبل 28 فبراير 2026. ويُقدّر عدد المشاريع المؤهلة بحوالي 21 ألف مشروع، في حين سجل نحو 4000 مستفيد تقديم طلباتهم بالفعل.

يتيح هذا التمديد تأجيل سداد الأقساط لمدة 12 شهراً مع إعادة جدولة تلقائية بعد انتهاء الفترة، ما يمنح رواد الأعمال مرونة مالية إضافية لتطوير أنشطتهم وتجاوز الصعوبات التشغيلية في المراحل الأولى. وتشدد الوزارة على ضرورة التفاعل السريع لتجنب ضياع فرصة التمديد، مؤكدة أن هذا الإجراء يندرج في إطار دعم حاملي المشاريع وتعزيز فرص نجاحها.

دعوة من وزارة
السياحة والصناعة
التقليدية والاقتصاد
الاجتماعي
والتضامني
للمستفيدين للتقديم
قبل 28 فبراير 2026

RSA
فرصة

قمة سياحية بالصويرة تجمع 60 من كبار المنعشين السياحيين إسبانيا

استضافت مدينة الصويرة، المعروفة بـ "مدينة الرياح التجارية"، حدثاً سياحياً مميزاً ضمن فعاليات "الصويرة كونكت" من 20 إلى 24 فبراير، جمع أكثر من 60 من كبار الفاعلين والمؤثرين في قطاع توزيع السياحة إسبانيا. وهدفت الندوة المهنية إلى تعزيز جاذبية الصويرة كوجهة أطلسية، من خلال استعراض البنية التحتية الفندقية المتطورة والتراث الثقافي الفريد، بما يجمع بين التاريخ العريق والخدمات الحديثة عالية الجودة. ركز اللقاء على استدامة الخطوط الجوية المباشرة بين الصويرة وبرشلونة وإشبيلية، بالتعاون مع شركة "فولينغ" للطيران والاتحادات المهنية الإسبانية، وتم توقيع اتفاقيات تجارية لتعزيز التدفقات السياحية وضمان ملء المقاعد على مدار السنة. تسعى الصويرة من خلال هذه المبادرة إلى ترسيخ مكانتها كوجهة سياحية فاخرة وأصيلة، مستفيدة من سمعتها العالمية في الموسيقى والتعايش، وتعزيز نسب الملء الفندقية وتنشيط المقاولات الصغيرة والمتوسطة المرتبطة بالقطاع، مع فتح آفاق لتوسيع شبكة الربط الجوي إلى مدن إسبانية وأوروبية أخرى.



التحول الطاقي في المملكة المغربية: استثمارات كبرى ومشاريع استراتيجية تعيد رسم ملامح قطاع الطاقة نحو الاستدامة والتنمية

يشهد قطاع الطاقة في المغرب تحولاً هيكلياً عميقاً خلال 2026 ضمن استراتيجية تهدف إلى تحديث البنية التحتية وتعزيز مكانة المملكة كمركز إقليمي للطاقة. وتشمل المشاريع الكبرى افتتاح ميناء الناظور العميق لاستقبال الغاز الطبيعي المسال وتعزيز الخدمات اللوجستية والطاقة، وإنشاء مصانع متقدمة لإنتاج البطاريات بالقيطرة لتلبية الطلب على السيارات الكهربائية وتخزين الطاقة، مع إدماج سلسلة القيمة محلياً. كما يحتل الهيدروجين الأخضر موقعاً محورياً ضمن الرؤية الصناعية، باستثمارات ضخمة تصل إلى 319 مليار درهم، مع شراكات دولية لتصدير المنتجات إلى الأسواق الأوروبية. وفي قطاع الغاز الطبيعي، بدأ الإنتاج التجريبي في حقل تندرارة، ما يساهم في تنويع مصادر الطاقة وتقليل الاعتماد على الاستيراد.



تستعد شركة أفريقيا مورو كو لينك (AML) لإطلاق خط بحري مباشر يربط بين ميناء الناظور وألميريا، في خطوة تهدف إلى تعزيز الحضور المغربي في النقل البحري الدولي وكسر هيمنة الفاعلين الأجانب. ويأتي هذا المشروع بعد أداء قوي سنة 2025، حيث نقلت الشركة نحو 1,2 مليون مسافر و250 ألف مركبة بأسطول من سبع سفن.

وستخصص AML سفينة بطاقة 1500 مسافر و400 مركبة، تدخل الخدمة مع انطلاق عملية "مرحبا 2026"، ما سيساهم في تخفيف الضغط على الموانئ وتحسين انسيابية العبور، خاصة للأفراد الجالية المغربية. كما تراهن الشركة على طاقم مغربي بالكامل لتعزيز جودة الخدمة والهوية الوطنية. ويرتقب أن يعيد الخط الجديد رسم خريطة العبور بالمنطقة الشرقية، ويدعم السيادة الوطنية وسلاسل الإمداد، في إطار استراتيجية تجعل من الشركة فاعلاً إقليمياً بارزاً في حوض المتوسط.

"AML" المغربية تكسر الهيمنة الدولية بخط جديد يربط ميناء الناظور بألميريا.



"أكديطال" تتجاوز 4 مليارات درهم مداخيل وتسرع وتيرة التوسع وطنياً ودولياً

سجلت أكديطال سنة 2025 نمواً قوياً، بعدما تجاوز رقم معاملاتها 4,4 مليارات درهم بزيادة 49%، مدفوعاً بافتتاح مؤسسات جديدة ساهمت بأزيد من مليار درهم، إلى جانب تحسن أداء المصحات القائمة. وحقق الربع الرابع وحده 1,28 مليار درهم، ما عزز النتائج السنوية.

رفعت المجموعة طاقتها الاستيعابية إلى 4505 أسرة موزعة على 41 مؤسسة، مع استثمارات صافية بلغت 2,09 مليار درهم لتحديث وتجهيز البنيات الصحية. كما أطلقت توسعاً دولياً بميزانية 589 مليون درهم شمل اقتناء أراضٍ في دبي والرياض، في خطوة نحو التحول إلى فاعل صحي إقليمي. في المقابل، ارتفع صافي المديونية إلى 4,24 مليارات درهم لتمويل التوسع، مدعوماً بإصدار سندات بقيمة 1,2 مليار درهم.



دينامية متواصلة في مجال الملكية الصناعية... أكثر من 32 ألف طلب لتسجيل العلامات التجارية خلال 2025

سجلت مؤشرات الملكية الصناعية والتجارية بالمغرب سنة 2025 نمواً ملحوظاً، حيث بلغ عدد طلبات تسجيل العلامات التجارية 32.092 طلباً بارتفاع 1,6% مقارنة بـ2024 و15,5% مقارنة بـ2023، مع هيمنة العلامات ذات الأصل المغربي بنسبة 68%. وتصدرت الصناعة الكيماوية قائمة القطاعات الأكثر نشاطاً، تليها خدمات الإشهار وإدارة الأعمال ثم المنتجات الصيدلانية.

في مجال براءات الاختراع، تم إيداع 2.983 طلباً بزيادة 2%، مع نمو قوي للطلبات المغربية بنسبة 34%، وقادت الجامعات هذا المجال بنسبة 64% من الإيداعات الوطنية. كما تم تسجيل 6.194 رسماً ونموذجاً صناعياً، 82% منها لمودعين مغاربة، خاصة في مواد التغليف.



رمضان كريم
By Lodj

مع
صوفية

راحة البال فرمضان

سلسلة بودكاست
على مهارات وسلوكات ناعمة و فعالة
باش ندوزو رمضان بنشاط وهدوء

«جيتور» تدخل السوق المغربي: «رسمياً» تفتتح أول صالة عرض للعلامة في الدار البيضاء

يشهد المشهد automobilistique المغربي وصول فاعل جديد؛ فقد افتتحت «سميا»، التابعة لمجموعة «سفاري» والموزع التاريخي في السوق الوطنية، أول صالة عرض للعلامة «جيتور» في المملكة بالدار البيضاء، معلنة الانطلاقة الفعلية للعلامة الصينية في فئة السيارات الرياضية متعددة الاستعمالات (SUV).

تمثل هذه الخطوة محطة هيكلية في استراتيجية انتشار «جيتور» بالمغرب. فالصالة، المصممة وفق المعايير الدولية للعلامة، تقدّم كفضاء تجربة متكامل يجمع بين هوية العلامة، وإبراز الجانب التكنولوجي، ومعايير الخدمة التي تتبناها «سميا». الهدف واضح: ترسيخ حضور «جيتور» محلياً عبر شبكة متماسكة ومرتكزة على الزبون.

وتزامن الافتتاح مع الإطلاق التجاري للنسخ بمحركات حرارية من موديلين رئيسيين: «جيتور T2» و«جيتور داشينغ». الأول يتميز بتموضع قوي وتصميم جريء يستهدف زبائن يبحثون عن التعددية وروح المغامرة، فيما يراهن الثاني على طابع حضري معاصر وخطوط ديناميكية ومكوّنات تكنولوجية تستهدف جمهوراً يهتم بالأناقة والابتكار.

بعد تقديم أولي للجمهور المغربي خلال «معرض السيارات» الأخير عبر نسخة هجينة قابلة للشحن من «T2»، يأتي طرح المحركات الحرارية اليوم ليؤشر على دخول مرحلة تجارية ملموسة. وتطمح «جيتور» بذلك إلى مواكبة توجهات السوق الراهنة، مع التحضير لتوسيع تدريجي لعائلة الطرازات.



من خلال هذه الإقامة، تعزّز «سميا» محفظة علاماتها وتؤكد طموحها لالتقاط دينامية فئة SUV، إحدى أكثر الفئات نمواً في السوق المغربي. وتشكل صالة الدار البيضاء اللبنة الأولى لانتشار وطني مرتقب خلال الأشهر المقبلة، بالتوازي مع صقل العلامة لتموضعها وتوسيع عروضها، في سياق تنافسي يسعى للجمع بين الوصلية والتصميم والمحتوى التكنولوجي لاستقطاب الباحثين عن بدائل جديدة في سوق SUV.

برنامج الأسبوع



"حرفة وحكاية" : الحلقة الشعبية.. الحلايقي.. حين كانت
الكلمة تمنع الإنسان قبل الشاشة



بيك أب للاستخدام العملي: قراءة معنية في مواصفات JMC Vegas 2026

تعد سيارات البيك أب من الخيارات التي تجمع بين القدرة على النقل والاستخدام اليومي، مع تفاوت كبير في مستويات التجهيز والاعتمادية. نموذج Vegas 2026 من JMC يقدم مقارنة موجهة نحو الاستخدام العملي، سواء داخل المدن أو في الرحلات البرية الخفيفة، مع خيارات متعددة في منظومة الدفع والمحركات.

نظام الحركة والأداء

يتوفر الطراز بخياري الدفع الخلفي والدفع الرباعي، ما يمنحه مرونة في التعامل مع ظروف الطرق المختلفة. النسخة المزودة بمحرك ديزل سعة 2.5 لتر تولد قوة تقارب 167 حصاناً، مع عزم دوران يصل إلى 410 نيوتن متر في نسخة الدفع الخلفي بناقل حركة يدوي، و430 نيوتن متر في نسخة الدفع الرباعي المرتبطة بناقل حركة أوتوماتيكي.

[اقرأ المزيد](#)



طرح عروض على سيارة زيكر 7X موديل 2026

أعلنت الشركة عن عروض مرتبطة بسيارتها الكهربائية 7X موديل 2026 ضمن حملات تسويقية تهدف إلى تشجيع تجربة القيادة الكهربائية. وتتضمن العروض باقة صيانة تمتد لثلاث سنوات أو حتى 60 ألف كيلومتر – أيهما يسبق – وهي ميزة قد تقلل من تكاليف الصيانة خلال السنوات الأولى من الاستخدام.

يبدأ سعر السيارة المعلن من 179 ألف ريال سعودي شامل الضريبة، مع توفير شاحن منزلي بقوة 22 كيلوواط ضمن الباقة. هذه الإضافة تسهل عملية الشحن اليومي في المنزل، ما يمثل عاملاً مهماً لمستخدمي السيارات الكهربائية الذين يعتمدون على الشحن المنزلي كحل أساسي.

[اقرأ المزيد](#)



تصنيف 2026 الصادر عن Consumer Reports: تسلا في الصدارة وجيب تتذيل الترتيب... التفوق لمن يحقق الاتساق قبل الوهج التسويقي

أصدرت منصة Consumer Reports تقريرها السنوي لتصنيف علامات السيارات لعام 2026، متناولة 31 مصنعاً وفق درجة إجمالية على 100 نقطة تجمع بين اختبارات الطرق، أداء السلامة في اختبارات الاصطدام، الموثوقية المُصرَّح بها من طرف المالكين، ومستوى الرضا المعبر عنه عبر نية إعادة الشراء. الهدف، بحسب الجهة المُصدِّرة، ليس مكافأة الصورة أو الواجهة، بل قياس الاتساق الصناعي والتجربة الفعلية على المدى الطويل.

في صدارة الترتيب، تصعد تسلا إلى المركز الأول بدرجة 92/100 مدفوعة بتفوقها البرمجي ونظامها البيئي الكهربائي.

[اقرأ المزيد](#)



صداقة من الأرشيف



وزيرة الانتقال الرقمي تختتم فعاليات "RamadanIA Hackathon" بالداخلة وتؤكد تعبئة الكفاءات المغربية ضمن دينامية الوطنية «AI Made in Morocco»

اختتمت بمدينة الداخلة، يوم الأحد 22 فبراير 2026، فعاليات "RamadanIA Hackathon"، المبادرة الوطنية التي أطلقتها وزارة الانتقال الرقمي وإصلاح الإدارة ضمن إطار الدينامية الوطنية «AI Made in Morocco»، بهدف تعبئة الكفاءات المغربية في مجال الذكاء الاصطناعي وتطوير حلول مبتكرة ذات أثر ملموس على المستوى الجهوي، انسجاماً مع مخرجات المناظرة الوطنية للذكاء الاصطناعي وتفعيل استراتيجية المغرب الرقمي 2030.

وفي كلمة ختامية ألقها السيدة أمل الفلاح السغروشني، وزيرة الانتقال الرقمي وإصلاح الإدارة، بحضور ممثلي السلطات الترابية والمنتخبين ومسؤولي القطاعات الأمنية والعسكرية وشركاء المبادرة والمشاركات والمشاركين، ثمنت الوزيرة مستوى الالتزام والروح التنافسية العالية التي أبانت عنها الفرق المشاركة خلال ثلاثة أيام مكثفة، مؤكدة جودة النماذج الأولية التي جرى تطويرها في ظرف وجيز، وقدرتها على تحويل الأفكار إلى حلول عملية تستجيب لتحديات حقيقية ترتبط بخصوصيات جهة الداخلة – وادي الذهب وإمكاناتها الواعدة. واعتبرت الوزيرة ذلك مؤشراً قوياً على أن الرأسمال البشري المغربي قادر على الإبداع والمنافسة متى توفرت له الفرصة.

واعتبرت السيدة الوزيرة أن احتضان جهة الداخلة – وادي الذهب لهذه المحطة يندرج ضمن تعبئة وطنية تشمل مختلف جهات المملكة، تجسيدا للالتزام الحكومة بالعدالة المجالية في شقها الرقمي، بما يضمن تمكين كل جهة من تهمين مؤهلاتها الخاصة. وأبرزت أن الداخلة، بما تزخر به من مؤهلات طبيعية واستراتيجية، وما راكمته من كفاءات شابة وطموحة في مجالات التكنولوجيا والابتكار، تُشكّل فضاءً واعداً لاحتضان مبادرات نوعية من هذا القبيل، في انسجام مع الرؤية المتبصرة لصاحب الجلالة الملك محمد السادس، نصره الله، القائمة على تنمية متوازنة تجعل من الشباب ركيزة أساسية لبناء اقتصاد رقمي مندمج ومنتج للقيمة على امتداد التراب الوطني.



وفي سياق حديثها عن آليات المواكبة، أعلنت الوزيرة أن الوزارة ستعمل على احتضان المشاريع الواعدة وتأطير تجاربها النموذجية وربطها بالشركاء العموميين والخواص، والإعداد لمراحل التجريب والتعميم. كما أكدت الحرص على تمكين الحلول ذات الإمكانيات العالية من الحضور في محافل تكنولوجية دولية، من قبيل معرض GITEX، بما يعزز إشعاع الكفاءات المغربية ويكرّس تموقع المملكة كفاعل صاعد في مجالي الرقمنة والذكاء الاصطناعي.

وشددت السيدة الفلاح السغروشني على أن رهان الذكاء الاصطناعي هو رهان تنموي وأخلاقي في آن واحد: ذكاء يخدم المواطن، ويحسن جودة الخدمات الصحية والتعليمية، ويعزز تدبير الموارد الحيوية، ويدعم المقاولات الصغرى والمتوسطة في مسار تحولها الرقمي. وفي هذا الإطار، كشفت عن مشاريع بنوية تُبشرها الوزارة بمختلف الجهات، من بينها إطلاق مشروع مراكز البيانات الخضراء "Igoudar Dakhla"، وإحداث "معهد الجزري للذكاء الاصطناعي والانتقال الطاقوي" بالداخلة. وتوقفت الوزيرة عند جهود تعزيز البنية التحتية الرقمية، عبر توسيع التغطية بالصبيب العالي والعالي جداً، ورفع وتيرة تأهيل الرأسمال البشري من خلال إحداث شعب جامعية رقمية جديدة، وتوسيع دائرة المستفيدين من برامج التكوين ومبادرات الإدماج الرقمي لفائدة الأطفال والشباب، بما يضمن تحولاً شاملاً ومنصفاً.

إقرأ المزيد

By Lodj

لويدكاند

الخبر
فوقتو



www.lodj.info

تكنولوجيا

افتتحت شركة FBR CABLES، يوم الاثنين بمدينة برشيد، وحدة صناعية جديدة لإنتاج كابلات الألياف البصرية وكابلات الشبكات، بحضور وزير الصناعة والتجارة رياض مزور. ويأتي المشروع باستثمار إجمالي يبلغ 200 مليون درهم ويوفر 165 منصب شغل مباشر، على مساحة تقارب 15.000 متر مربع، مع قدرة إنتاجية سنوية تصل إلى 70.000 كيلومتر من كابلات الألياف البصرية، بهدف تغطية نحو 60% من احتياجات السوق الوطنية المقدّرة بين 120.000 و130.000 كيلومتر سنوياً.

وفي كلمة بالمناسبة، أكد الوزير مزور أن إطلاق هذه الوحدة المغربية بنسبة 100% يمثل محطة استراتيجية في مسار التنمية الصناعية للمملكة، مشدداً على انسجام المشروع مع التوجيهات الملكية السامية الرامية إلى تعزيز السيادة الصناعية والتكنولوجية.

[اقرأ المزيد](#)

برشيد تستقبل مصنعاً
جديداً لكابلات الألياف
البصرية باستثمار
200 مليون درهم لتعزيز سيادة
المغرب الرقمية

جيتكس إفريقيا المغرب 2026 في مراكش.. رهان الذكاء الاصطناعي لتسريع التحول الرقمي بالقارة

تستعد مدينة مراكش لاحتضان الدورة الرابعة من جيتكس إفريقيا المغرب، خلال الفترة من 7 إلى 9 أبريل 2026، تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس، في محطة تكنولوجية كبرى تؤكد طموح المملكة لترسيخ موقعها كجوابة رقمية لإفريقيا وفضاء جامع للابتكار والاستثمار التكنولوجي.

الذكاء الاصطناعي في قلب الرؤية الاستراتيجية للدورة الرابعة تحمل دورة 2026 شعاراً: "نحو توسيع آفاق الاقتصاد الرقمي الإفريقي بفضل الذكاء الاصطناعي"، وهو اختيار يعكس التحولات العميقة التي يعرفها العالم بفعل التسارع الكبير في تقنيات الذكاء الاصطناعي، وتأثيرها المباشر على سلاسل القيمة والإنتاج والخدمات المنظمون راهنوا هذه السنة على جعل الذكاء الاصطناعي محور النقاشات والشراكات، ليس فقط كأداة تقنية،

[اقرأ المزيد](#)

أورنج المغرب تطلق باقات YoMax 5G وجهاز Livebox 7 لمرحلة جديدة من التجربة الرقمية والبيت المتصل

نشرت أورنج المغرب باقات جديدة تحت اسم YoMax 5G إلى جانب طرح جهاز موّجه منزلي متعدد الوظائف Livebox 7، في خطوة تعكس تقدماً ملموساً في رقمنة الخدمات وتحسين تجربة المستخدم اليومية. وتستهدف هذه الابتكارات تلبية احتياجات العملاء عبر مزج اتصال فائق السرعة، وخدمات رقمية بريميوم، وخيارات تخصيص مرنة.

باقات YoMax 5G: تجربة قابلة للتخصيص لعشاق العالم الرقمي تتجاوز YoMax 5G مفهوم الباقة التقليدية، إذ تتيح للمستخدمين اختيار وتفعيل باقة من الخدمات المدمجة مباشرة عبر تطبيق Max it، وتشمل مجالات الألعاب الإلكترونية، الرياضة، المسلسلات والأفلام، الموسيقى والتعلّم.

[اقرأ المزيد](#)



رحلتنا إلى دار البقاء

« وفاة والدة الربورة ختك في ذمة الله »

عروض رمضان على سيارات إم جي: خيارات متعددة للمستهلك

قدمت شركة إم جي خلال شهر رمضان 2026 عروضاً متنوعة على طرازاتها لتلبية احتياجات مختلف العملاء، من سيارات عائلية ورياضية إلى كروس أوفر واقتصادية. تشمل العروض إمكانية الشراء النقدي بدون ضريبة القيمة المضافة لبعض الطرازات، إلى جانب خيارات تمويل بأقساط أسبوعية ميسرة دون دفعة أولى.

طراز RX9 يمثل خياراً عائلياً بسعر يبدأ من 99,500 ريال، مع ناقل حركة من شركة ZF الألمانية لتجربة قيادة سلسة. أما MG7 الرياضي فيبدأ من 81,400 ريال ويتميز بمحرك بقوة 261 حصان وتصميم داخلي وخارجي رياضي. بينما يوفر طراز HS كروس أوفر عملية ومريحة للعائلات بسعر 79,500 ريال، ويجمع بين المساحة الداخلية والمرونة. وأخيراً، يُعد ZS خياراً اقتصادياً للاستخدام اليومي داخل المدينة بسعر 60,400 ريال وأداء وقود اقتصادي.



عروض رمضان على سيارات كاديلاك عبر الجميع للسيارات: خيارات تمويلية لتسهيل التملك

أعلنت وكالة الجميع للسيارات عن عروض تمويلية بمناسبة شهر رمضان 2026 لتسهيل امتلاك سيارات كاديلاك، تتيح دفع نصف قيمة السيارة مقدماً وتأجيل النصف الآخر لمدة أربع سنوات دون فوائد أو رسوم إدارية. يأتي هذا العرض بالتعاون مع American Express، مع مزايا إضافية لحاملي بطاقات النخبة البلاطينية تصل إلى 25,000 ريال سعودي.

يشمل العرض طراز CT5 السيدان الفاخرة، مع نفس شروط التمويل، ويستهدف محبي الأداء المتوازن والفاخرة العملية. كما تتوفر عروض على طرازي XT5 وXT6 من فئة SUV، مع مزايا مثل باقة Premium Care، ضمان ممتد يصل إلى 6 سنوات، صيانة مجانية لمدة 5 سنوات أو 100,000 كلم، وخدمة المساعدة على الطريق لمدة 4 سنوات.



أعلنت شبكة التوزيع التابعة للجفالي للسيارات عن عروض رمضان لعام 2026 على طرازات مرسيدس-بنز، تشمل أسعاراً تنافسية وتسهيلات تمويلية لتسهيل امتلاك سيارات فاخرة. تتنوع الأسعار بحسب الطراز، مثل C-Class بسعر نحو 266 ألف ريال وقسط شهري 2,888 ريال، و E 200 بسعر 351 ألف ريال وقسط 3,876 ريال، و GLB 200 بسعر 264 ألف ريال وقسط 2,762 ريال، إلى جانب GLE Coupé 450 بسعر 459 ألف ريال وقسط 4,699 ريال، و GLA 200 بسعر 241 ألف ريال وقسط 2,533 ريال.

تعكس العروض توجه الوكلاء لتعزيز المبيعات الموسمية عبر توفير حلول دفع ميسرة، لكنها تبقى مرتبطة بالشروط المالية والملاءة لكل مشتري. القرار الأمثل للشراء يجب أن يقوم على تقييم شامل لاحتياجات المستخدم، مقارنة المواصفات التقنية، وتجربة القيادة الفعلية.

عروض أسعار وتسهيلات رمضان على طرازات مرسيدس-بنز عبر وكيلها الجفالي



تعتمد ميزة Opal الجديدة من Google على نموذج Gemini 3 Flash لتقديم وكيل ذكي قادر على تخطيط المهام وتنفيذها شبه ذاتياً انطلاقاً من أمر نصي واحد. يقوم النظام بتحليل الطلب، اختيار الأدوات المناسبة مثل Google Sheets لتخزين البيانات، ثم بناء التطبيق وإدارة عملياته دون تدخل برمجي مباشر. كما يتميز بطابع تفاعلي، إذ يطلب توضيحات من المستخدم عند الحاجة ويقترح مسارات بديلة، ما يمنح تحكماً أكبر ويقلل الأخطاء.

أطلق Opal في الولايات المتحدة عام 2025 قبل أن يتوسع إلى أكثر من 160 دولة ويُدمج ضمن منصة Gemini عبر واجهة ويب مبسطة. ويأتي هذا التطور في ظل منافسة متزايدة من منصات مثل Replit وغيرها، في سوق "البرمجة بالكلمات". ويعكس التوجه تحولاً نحو ديمقراطية رقمية تتيح لغير المتخصصين تحويل أفكارهم إلى تطبيقات بسهولة.

ثورة "Opal"..
حين تتحول
الكلمات إلى
تطبيقات ذكية



أخلاقيات الذكاء الاصطناعي تحت المجهر... "غوغل ديب مايند" تقترح معياراً جديداً

عاد الجدل حول أخلاقيات الذكاء الاصطناعي بعد نشر فريق Google DeepMind دراسة في مجلة Nature تدعو إلى إعادة النظر في طرق تقييم السلوك الأخلاقي للنماذج اللغوية. ويرى الباحثون أن الاختبارات الحالية تركز على "الأداء الأخلاقي" الظاهري، أي ما إذا كانت الإجابات تبدو مقبولة اجتماعياً، دون التأكد من وجود فهم حقيقي للأسس الأخلاقية.

تقترح الدراسة اعتماد مفهوم "الكفاءة الأخلاقية"، أي قدرة النظام على إصدار أحكام مبنية على منطق متماسك وقابل للتبرير، لا مجرد محاكاة أنماط لغوية. كما توصي بتطوير اختبارات استباقية تتضمن سيناريوهات غير مألوفة تكشف ما إذا كان النموذج يحلل فعلاً أو يكرر ما تعلمه إحصائياً.

"شات جي بي تي برو لايت" ... هل تستعد OpenAI لملء الفراغ السعري؟

تتجه الأنظار إلى OpenAI بعد تسريبات تقنية تشير إلى استعدادها لإطلاق فئة اشتراك جديدة ضمن خدمات ChatGPT باسم "Pro Lite" بسعر متوقع يبلغ 100 دولار شهرياً. وتأتي هذه الخطوة لسد الفجوة بين خطة Plus (20 دولاراً) وخطة Pro (200 دولار)، والتي اعتبرها كثير من المستخدمين قفزة سعرية كبيرة لا تناسب احتياجاتهم.

بحسب المعطيات المتداولة، قد توفر الخطة الجديدة قدرات أعلى من Plus، مثل زيادة حصة استخدام نماذج التفكير العميق وتحسين أدوات البرمجة، دون الوصول إلى تكلفة Pro. ويأتي هذا التوجه في ظل تحديات مالية تواجه الشركة رغم إيرادات ضخمة، إضافة إلى منافسة قوية من شركات مثل Google ونماذج أخرى في السوق.



رمضان كريم
By Lodj



الحريرة،
الشباكية،
ولو ديجي

"التريو" اللي مايمكنش تفرط فيه هاد رمضان

By Lodj

بوابة لك

نحو آخر
الأخبار

PRESSPLUS



www.lodj.info