

# 7 أيب حياتنا - أسرتنا

25-03-2026



دراسة دولية للتعليم والتعلم : نحو ربع أساتذة المغرب يفكرون في مغادرة التدريس بسبب الإرهاق وضعف الأجور

بعد عملية التقييم... لجان محلية تشرع في مراقبة إناث الماشية عبر مختلف جهات المملكة

انجراف الرمال وارتفاع مياه شاطئ مهدية يهددان البنيات التحتية في القنيطرة

## دراسة دولية للتعليم والتعلم : نحو ربح أساتذة المغرب يفكرون في مغادرة التدريس بسبب الإرهاق وضعف الأجور

أظهرت نتائج الدراسة الدولية للتعليم والتعلم TALIS 2024 في المغرب أن حوالي ربع الأساتذة يفكرون في مغادرة مهنة التدريس، مع ارتفاع هذه النسبة إلى أكثر من 59% بين الأساتذة الذين تتجاوز أعمارهم 50 سنة، نتيجة الإرهاق المهني وشيخوخة المهنة. وجرى عرض هذه النتائج يوم الثلاثاء 24 مارس 2026 من قبل الهيئة الوطنية للتقييم لدى المجلس الأعلى للتربية والتكوين والبحث العلمي، في محاولة لتقديم صورة واضحة عن واقع قطاع التعليم ومستويات رضا العاملين فيه

واعتمدت الدراسة على استبيانات للأساتذة والمديرين باستخدام معاينة عشوائية طبقية على مستويين (المؤسسات ثم الأساتذة)، مع مقارنة نتائج المغرب بعدة دول، من بينها الاقتصادات الناشئة ودول الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، بالإضافة إلى أنظمة تعليمية متقدمة مثل فنلندا واليابان، بهدف توجيه السياسات التعليمية الوطنية وتحسين أداء المنظومة بشكل مستدام.

وأبرزت الدراسة أن الأجور تمثل مصدر قلق رئيسي للأساتذة، حيث أبدى 21% من أساتذة التعليم الابتدائي و39% من أساتذة الثانوي الإعدادي عدم رضاهم عنها، رغم تقييمهم الإيجابي لبقية ظروف العمل. أما مستوى الضغط النفسي، فيظل معتدلاً، إذ شعر 13% من أساتذة الثانوي الإعدادي و18% من أساتذة الابتدائي بقدر كبير من الضغط، وهي نسب أقل من المتوسطات الدولية المسجلة في دول منظمة التعاون والتنمية الاقتصادية، بينما تجاوزت نسبة الجهد البدني المتوسط العالمي، لتصل إلى 17% في الثانوي الإعدادي و21% في الابتدائي، مقابل 8% فقط في الدول الأخرى المشاركة.



وشملت أبرز مصادر الضغط النفسي إعداد الدروس وتصحيح الفروض بنسبة 81,5% في الابتدائي، إلى جانب عبء العمل المرتفع، في حين تعتبر المهام الإدارية أقل إشكالية نسبياً. كما تبين أن أكثر من ربع الأساتذة يضطرون إلى تنفيذ إصلاحات دون توفر الموارد الكافية، خاصة في المناطق الحضرية، ما يؤثر تساؤلات حول مسألة الإنصاف بين المؤسسات التعليمية. ويظهر أن الضغط النفسي المرتبط بالتوجهات ضعيف نسبياً (16% إلى 17%)، بينما يمثل تنفيذ الإصلاحات تحدياً أكبر، خصوصاً بالنسبة للأساتذة الأكثر خبرة.

وعلى صعيد العلاقة مع التلاميذ، أظهرت الدراسة أن غالبية الأساتذة، أي حوالي 9 من كل 10، لديهم علاقات إيجابية مع التلاميذ، ويهتمون برعايتهم النفسية ودعم ذوي الاحتياجات الخاصة. كما أبدى غالبية الأساتذة شعوراً بتقدير التلاميذ لجهودهم، بنسبة 88% في الابتدائي و78% في الثانوي الإعدادي، فيما ظل التواصل المستمر مع أولياء الأمور منخفضاً نسبياً، حيث لم تتجاوز نسبته 28% في الابتدائي و14% في الثانوي الإعدادي، مقارنة بالمتوسطات الدولية.

وأشارت الدراسة إلى أن الاستقرار المهني يمثل عاملاً حاسماً لنحو نصف الأساتذة، بينما تعتبر مرونة العمل أقل أهمية. وفي المقابل، أكثر من 60% من الأساتذة يضعون أهمية كبيرة على تأثيرهم في الأجيال القادمة، رغم أن أقل من نصفهم يعتبرون دورهم أساسياً في تقليص الفوارق الاجتماعية بين التلاميذ. كما سجلت الدراسة أن متعة التدريس عالية، إذ تجاوزت 90% في السلكين الابتدائي والثانوي، فيما تراوحت نسبة الاستمتاع بتحديات المهنة بين 72% في الابتدائي و75% في الثانوي الإعدادي، مع رضا عام عن المهنة يصل إلى 92% و93% على التوالي.

اقرأ المزيد

## انجراف الرمال وارتفاع مياه شاطئ مهدية يهددان البنيات التحتية في القنيطرة

شهد شاطئ المهدية، الواقع ضمن تراب مدينة القنيطرة، تدهورًا بيئيًا متسارعًا، يؤثر قلق السكان والزوار قبل أسابيع قليلة من انطلاق موسم الاصطياف الذي يجذب عادة آلاف المصطافين من مختلف مناطق المملكة.

وأشار زوار الشاطئ إلى أن المظاهر الحالية للوضع تتجاوز حدود القلق العادي، إذ يبدو الشريط الرملي متآكلًا بشكل واضح، مع تقدم مياه البحر نحو الكورنيش ومناطق مجاورة للطريق الرئيسية. هذه التحولات أدت إلى صعوبات يومية في حركة السير وعرقلت تنقل المرتادين، مما يزيد من حدة المشكلة ويضع الشاطئ تحت ضغط مستمر. ويضيف التدهور البيئي أبعادًا إضافية، مع انتشار واضح للنفايات في مختلف أرجاء الشاطئ وتكاثر الكلاب الضالة، في ظل غياب تدخلات فعالة من الجهات المسؤولة. هذا الوضع يهدد جاذبية الشاطئ ويضعفه كمرفق سياحي مهم للمدينة والمناطق المحيطة بها.

[اقرأ المزيد](#)



## بعد عملية الترقيم... لجان محلية تشرع في مراقبة إناث الماشية عبر مختلف جهات المملكة

أعلنت وزارة الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات عن انطلاق عملية مراقبة الاحتفاظ بإناث الأغنام والماعز المخصصة للتوالد، ابتداءً من يوم الثلاثاء 24 مارس 2026، في إطار تنفيذ البرنامج الوطني لإعادة تكوين القطيع. ويأتي هذا الإجراء ضمن سلسلة من التدابير الرامية إلى دعم قطاع تربية الماشية وتعزيز قدرته على التعافي بعد التحديات التي واجهته خلال السنوات الأخيرة.

وتندرج هذه العملية في سياق تنزيل برنامج وطني يرمي إلى إعادة التوازن للقطيع الوطني من الأغنام والماعز، وذلك عبر تشجيع المربين على الاحتفاظ بالإناث القادرة على التوالد.

[اقرأ المزيد](#)



## انطلاق إنجاز محطة قطار حديثة بجانب ملعب الحسن الثاني في بنسليمان

فازت شركة Jet Contractors بصفقة مهمة لإنجاز محطة قطار حديثة بجانب ملعب الحسن الثاني بمدينة بنسليمان، وذلك بتكلفة إجمالية تقارب 415 مليون درهم، في إطار الجهود الرامية إلى تطوير شبكة النقل السككي بالمغرب. وتأتي هذه الصفقة ضمن البرنامج الاستراتيجي لتحديث البنية التحتية للنقل، الذي يشمل إنشاء محطات من الجيل الجديد وتوسيع الخطوط لتلبية احتياجات التنقل المتزايدة، وتحسين جودة الخدمات المقدمة للمسافرين. ومن المتوقع أن تستقبل المحطة الجديدة أكثر من 12 مليون مسافر سنويًا.

[اقرأ المزيد](#)



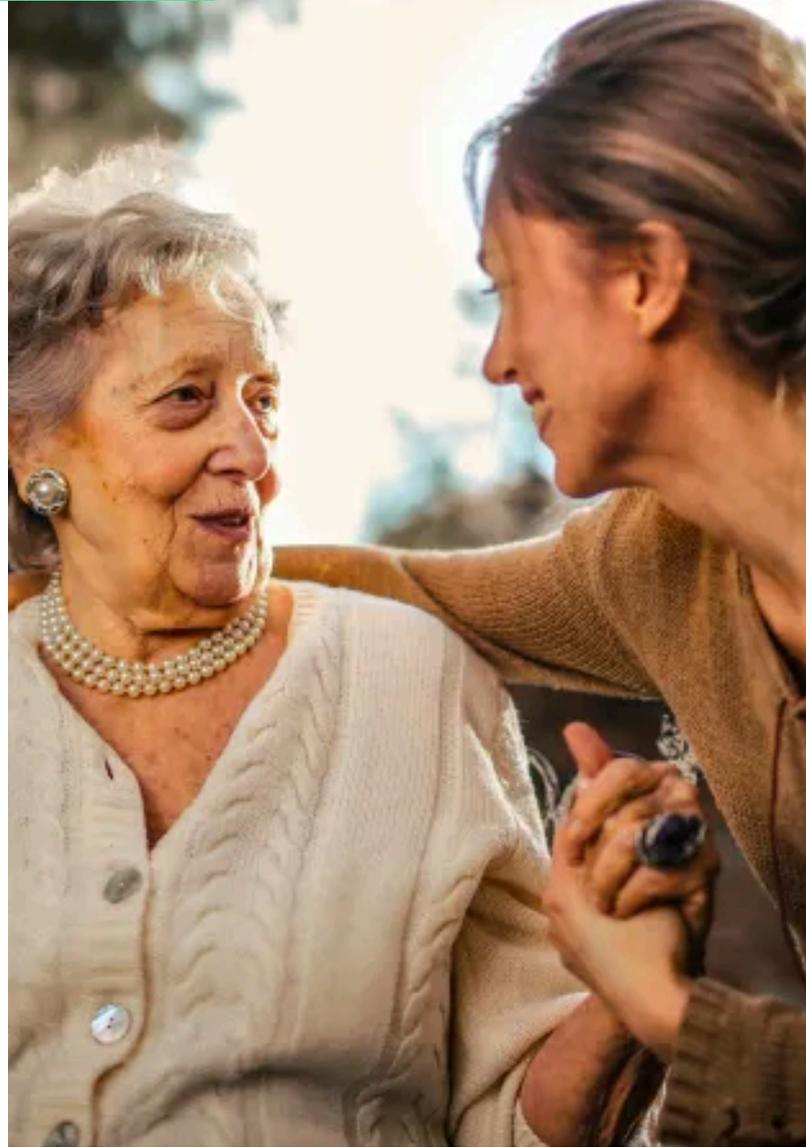
## عيد الأم في المغرب: هدايا قد تجرح وعادات يومية تصنع سعادة حقيقية للأمهات

في كل سنة، ومع حلول عيد الأم، تتسابق العائلات للاحتفاء بالأمهات، عبر الهدايا والكلمات الدافئة، في لحظة تبدو استثنائية على مدار العام. غير أن هذا الاحتفاء، رغم رمزيته، يطرح سؤالاً عميقاً: هل يكفي يوم واحد لردّ جميل سنوات من العطاء والتضحيات؟ واقع الحال يُظهر أن الأمهات، سواء في المغرب أو عبر العالم، يعشن تحت ضغط يومي متواصل، يجمع بين المسؤوليات الأسرية والالتزامات المهنية وأعباء الرعاية، ما يجعل من الاهتمام بهن ضرورة مستمرة، لا مجرد مناسبة عابرة.

أمهات تحت الضغط... وأرقام لا تُكذّب تشير دراسات دولية إلى أن نسبة كبيرة من الأمهات يعانين من ضغوط نفسية وبدنية متزايدة، حيث تُظهر المعطيات أن أكثر من ثلثي الأمهات يشعرن بالإرهاق، فيما تعاني نسبة مهمة منهن من القلق أو الاكتئاب بدرجات متفاوتة.

ولا يختلف الوضع كثيراً في المجتمعات العربية، إذ تتحول الأم في كثير من الأحيان إلى "محور العائلة"، تتحمل مسؤوليات متعددة قد تمتد لتشمل رعاية أفراد آخرين، ما يضاعف من حجم الضغط ويجعلها في حاجة ماسة إلى دعم حقيقي ومستمر.

عندما تتحول الهدايا إلى رسائل مؤلمة ورغم حسن النية، قد تتحول بعض الهدايا إلى مصدر إزعاج أو حتى جرح معنوي للأمهات. من بين هذه الهدايا، تلك المرتبطة بمقاومة الشيخوخة، مثل منتجات العناية المكثفة بالبشرة أو الإجراءات التجميلية، التي قد تُفهم على أنها تلميح غير مباشر بعدم الرضا عن مظهر الأم أو تقدمها في السن. كما أن تكرار نفس نوع الهدايا كل سنة، حتى وإن كانت باهظة الثمن، قد يفقدها معناها الحقيقي، خاصة إذا لم تكن مرتبطة بشخصية الأم واهتماماتها.



في المقابل، يؤكد مختصون في العلاقات الأسرية أن "قيمة الهدية لا تُقاس بثمنها، بل بمدى قربها من قلب الأم"، فهدية بسيطة نابغة من فهم عميق لاهتماماتها قد تكون أكثر تأثيراً من هدية فاخرة بلا روح.

### "الشغف"... مفتاح الهدية المثالية

اختيار الهدية المناسبة يبدأ من معرفة ما تحبه الأم فعلاً. فقد تكون تحب القراءة، السفر، الحرف اليدوية، أو حتى قضاء وقت هادئ بعيداً عن الضغوط. هنا، تصبغ الهدية وسيلة لإحياء هذا الشغف، سواء عبر كتاب، أو اشتراك في تطبيق ثقافي، أو رحلة قصيرة، أو حتى نشاط بسيط يُعيد لها الإحساس بذاتها خارج دائرة المسؤوليات اليومية.

### من هدية موسمية إلى عادات يومية

لكن الأهم من الهدية نفسها، هو تحويل الاهتمام بالأم إلى سلوك يومي. فالعناية الحقيقية لا تُختزل في يوم واحد، بل تُبنى عبر تفاصيل صغيرة تصنع فرحاً كبيراً في حياتها.

اقرأ المزيد

في ظل التحولات الاقتصادية التي يعرفها العالم، لم تعد الضغوط المالية حكرًا على الكبار فقط، بل أصبحت تمتدّ بصمت إلى داخل البيوت، حيث يلتقط الأطفال إشارات التوتر حتى وإن لم تُقال بصراحة. فالتغيرات الصغيرة في نمط العيش، مثل تقليص الخرجات أو تأجيل المشتريات، لا تمرّ مرور الكرام على أعينهم، بل تثير في داخلهم أسئلة قد تتحول إلى مخاوف حقيقية

## كيف تشرح لأطفالك الأزمة العالية للأسرة دون أن تزرع الخوف؟ دليل عملي للآباء في زمن الغلاء



إذا لم تجد تفسيرًا واضحًا في السياق المغربي، حيث تواجه العديد من الأسر تحديات معيشية متزايدة، يبرز سؤال حساس: هل يجب إخبار الأطفال بالوضع المالي للأسرة؟ أم أن حمايتهم تعني إبعادهم عن هذه التفاصيل؟ الجواب ليس بسيطًا، لكنه يبدأ من فهم أن الطفل يشعر أكثر مما يُعتقد.

[اقرأ المزيد](#)

## كل مرحلة عمرية نظام غذائي خاص: كيف يؤثر طعامك اليوم على شيخوختك الصحية غدًا؟

في زمن تتسارع فيه وتيرة الحياة وتزايد فيه الأمراض المزمنة، لم يعد الحديث عن التغذية الصحية مجرد رفاهة، بل أصبح ضرورة ملحة ترتبط مباشرة بجودة الحياة وطولها. وتشير أحدث الدراسات، خاصة تلك الصادرة عن جامعة هارفارد، إلى أن أقل من 10% فقط من البشر يحققون ما يُعرف بـ"الشيخوخة الصحية"، أي بلوغ سن السبعين أو أكثر دون الإصابة بأمراض مزمنة مع الحفاظ على صحة جسدية وعقلية جيدة. هذه الأرقام تطرح سؤالًا جوهريًا: هل يمكن لما نأكله اليوم أن يحدد شكل حياتنا في المستقبل؟ الجواب، بحسب الخبراء، هو نعم... وبقوة.

على عكس الاعتقاد الشائع، لا يستفيد الجسم من نفس الأطعمة بنفس الطريقة في مختلف مراحل الحياة.

[اقرأ المزيد](#)

## 5 دقائق على الكرسي تنعش جسدك: تمارين جلوس سهلة لكل الأعمار

في عالم اليوم المزدحم، أصبح كثير من الناس يقضون ساعات طويلة جالسين أمام الشاشات، سواء في العمل أو الدراسة، أو حتى أثناء التنقل، ما يؤدي إلى إرهاق متواصل للجسم. ومع ضغوط الحياة اليومية، قد يكون الشعور بالخمول أول استجابة طبيعية، لكن الحركة البسيطة يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا في صحتك الجسدية والنفسية. الخبر الجيد هو أنه ليس من الضروري تخصيص وقت طويل أو استخدام معدات رياضية معقدة لتخفيف التوتر العضلي وتحريك الجسم. تمارين الجلوس على الكرسي، والتي يمكن القيام بها في خمس دقائق فقط،



[اقرأ المزيد](#)

شهد معبر باب سبتة الحدودي بين المغرب ومدينة سبتة المحتلة يوم الاثنين ازدحامًا غير مسبوق، أدى إلى توقف شبه كامل لحركة العبور، وفق تقارير صحيفة "إفارو-سبتة". امتدت الطوابير لعدة كيلومترات على الجانب المغربي، ما تسبب في معاناة المسافرين، خصوصًا العائلات والأطفال، الذين اضطروا للانتظار لساعات طويلة تحت أشعة الشمس.

وأكدت المصادر أن البطء في إجراءات التفتيش ونقص المعلومات الرسمية زاد من استياء العابرين، مشيرة إلى أن هذه الأزمة لم تعد طارئة، بل ظاهرة متكررة مرتبطة بالعطل الرسمية والمناسبات الدينية، وفترات ذروة حركة السفر مثل عملية "مرحبا" الصيفية. وطالب المسافرون بتحسين التنسيق وآليات العبور لتقليص أوقات الانتظار، فيما أشار التقرير إلى ضرورة تطوير البنية التحتية للمعبر، عبر إضافة ممرات إضافية، تحسين أنظمة التفتيش، واعتماد تقنيات حديثة لتسهيل مرور المسافرين. تواجه السلطات المغربية والإسبانية تحديًا كبيرًا في إدارة الحركة، ما يستدعي حلولًا مبتكرة لمنع تكرار حالات الازدحام الشديد مستقبلاً.

## ازدحام غير مسبوق في معبر باب سبتة يشل حركة العبور بعد عيد الفطر



## ملف الأقدمية يعيد التوتر إلى الجامعات... تنسيقية الأساتذة تعلن وقفة جديدة

أعلنت التنسيقية الوطنية للأساتذة الباحثين المتضررين من عدم احتساب الأقدمية العامة المكتسبة في الوظيفة العمومية عن تنظيم وقفة احتجاجية أمام مقر وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والابتكار يوم الخميس 9 أبريل 2026، بعد سنوات من تأجيل حل هذا الملف. ويطالب الأساتذة بالاعتراف بالسنوات التي قضوها في وظائف عمومية أخرى قبل التحاقهم بمهنة أستاذ باحث، معتبرين أن تجاهل هذه الخبرات المهنية يكرّس عدم الإنصاف داخل الجامعات المغربية، ويصل عدد المتضررين إلى نحو خمسة آلاف أستاذ. ويشير المحتجون إلى غياب تجاوب الوزارة والنقابة الوطنية للتعليم العالي، وعدم وجود تصور واضح لحل الإشكال، رغم الدعم المعلن سابقًا خلال جولات الحوار عام 2024.

## النيابة العامة تحسم: وفاة شخص داخل مقر الشرطة الوطنية كان نتيجة حادث انتحاري

أعلنت النيابة العامة بالدار البيضاء عن إغلاق التحقيق القضائي في وفاة شخص داخل مقر الفرقة الوطنية للشرطة القضائية، مؤكدة أن المعطيات أثبتت عدم وجود أي شبهة جنائية، ما دفعها إلى حفظ الملف. وأوضح البلاغ الرسمي أن الهالك ألقى بنفسه من نافذة بالطابق الرابع داخل المقر، ما أدى إلى إصابته بجروح بليغة توفي على إثرها في المستشفى، بعد أن كان موضوع بحث قضائي سابق.

وشملت التحقيقات استماعة لعناصر الشرطة، معاينات ميدانية دقيقة، تفرغ تسجيلات كاميرات المراقبة، وفحوصات مخبرية وتحليل طبية، التي أكدت أن الوفاة ناجمة عن رضوض وكسور متعددة ونزيف سحائي، دون أي مواد غير طبيعية في عيناته، وأن مكان الحادث خالٍ من أي أثر للأشخاص الآخرين.



مع حلول فصل الربيع، تواجه البشرة الجافة تحديات جديدة نتيجة فقدان الترطيب الطبيعي وضعف الحاجز الجلدي، ما يجعلها أكثر عرضة للجفاف وفقدان المرونة. لحماية البشرة والحفاظ على نضارتها، يحتاج الأمر إلى روتين متكامل يجمع بين العناية الداخلية والخارجية.

أولاً، يجب تقوية الحاجز الجلدي باستخدام زيوت نباتية مثل الجوجوبا واللوز لتعزيز امتصاص الرطوبة ومرونة البشرة. ثانياً، اختيار مكونات طبيعية مرطبة مثل العسل والألوفيرا يحسن ملمس الجلد ويمنحه إشراقاً صحية. ثالثاً، الترطيب الداخلي والخارجي معاً ضروري؛ شرب الماء وتناول الفواكه والخضراوات، إلى جانب استخدام كريمات وأمسال مرطبة. رابعاً، الاستفادة من الأحماض الدهنية الأساسية مثل أوميغا 3 وزيت الأرغان لتعزيز مرونة البشرة وتقليل الالتهابات. خامساً، الحد من التنظيف القاسي وتجنب المنتجات التي تحتوي على السولفات. سادساً، وضع المرطبات مباشرة بعد الاستحمام يزيد من فعاليتها.

## 7 طرق فعالة لترطيب البشرة الجافة خلال فصل الربيع والحفاظ على نضارتها



## عودة مطابخ الستينيات الملونة: دليل شامل لتصميم مطبخ كلاسيكي بعناصر عصرية

في السنوات الأخيرة، شهدت مطابخ الستينيات عودة قوية في عالم الديكور الداخلي، لما تحمله من ألوان زاهية وطابع دافئ ووظائف عملية تجعلها قلب المنزل. الألوان الجريئة، الأجهزة الملونة، الأرضيات الشطرنجية، والأسطح الخشبية الملونة تمنح المطبخ شخصية مميزة، بينما تدمج التصميمات الحديثة بين الحنين إلى الماضي والراحة العصرية. أبرز عناصر التصميم الكلاسيكي تشمل الأرضيات الشطرنجية بالأبيض والأسود، الأجهزة المنزلية بألوان فيروزية ووردي وأزرق، الأسطح الخشبية الملونة، ورق الجدران المزخرف، المقاعد الركنية المدمجة، والكراسي والمفارش الملونة. كما يمكن عرض أواني الطهي النحاسية واستخدام أبواب الخزائن المنزقة لإضافة لمسة كلاسيكية وعملية.



## حذاؤك يصرّ؟ حلول منزلية بسيطة لإسكات الصوت المزعج للأبد

صرير الحذاء من المشكلات المزعجة الشائعة التي قد تسبب إحراجاً أثناء المشي، لكنها غالباً قابلة للحل بسهولة عبر بعض الحيل المنزلية. أسباب الصرير متعددة، منها تراكم الرطوبة أو العرق داخل الحذاء، نوعية المواد المصنعة للنعل، عدم ملاءمة المقاس، أو نوعية الأرضية مثل الخشب والبلاط المصقول. لحل المشكلة، يمكن تجفيف الحذاء جيداً باستخدام الصحف والمنشفة، واستخدام بودرة الأطفال أو صودا الخبز لامتصاص الرطوبة. ارتداء جوارب تمتص العرق يساعد على تقليل الاحتكاك بين القدم والحذاء. الحذاء الجديد قد يحتاج لتليينه تدريجياً، بينما يمكن استخدام الفازلين أو شمع البارافين على النعل الداخلي والخارجي لتقليل الأصوات. تخشين النعل الخارجي على الأرضيات الملساء أو ترطيب الجلد الجاف أيضاً.



By Lodj

# فوليو عليك الخبر علينا...

تابعونا لتغطية  
إخبارية موثوقة  
ومستمرة.



lodjmarocofficiel