

7 أيار

حياتنا - أسرتنا

By Lodj

29-04-2026



المغرب يخصص 1.8 مليار دولار
لإصلاح النقل الحضري وتوسيع خدماته

الحكومة تقر زيادة 1000 درهم
لموظفي التعليم العالي بأثر رجعي

عيد الشغل يرفع ضغط السير..
تحذيرات لمستعملي الطرق
السيارة بالمغرب

المغرب يخصص 1.8 مليار دولار لإصلاح النقل الحضري وتوسيع خدماته

يشقّ المغرب طريقه نحو إعادة هيكلة عميقة لمنظومة التنقل داخل مدنه، عبر برنامج استثماري واسع يراهن على تحسين جودة الخدمات وتوسيع نطاقها، في سياق حضري يتسم بتزايد الطلب وضغط متنامٍ على البنى التحتية.

ويأتي هذا الورش بشراكة مع World Bank، التي عبّأت تمويلًا أولياً بقيمة 350.88 مليون دولار، ضمن برنامج حكومي شامل تصل كلفته إلى 1.8 مليار دولار، موجهٌ لدعم تحول نوعي في أنظمة النقل الحضري بالمدن الكبرى والمتوسطة على حد سواء.

ويمتد هذا المشروع ليشمل إعادة بناء المنظومة من جذورها، حيث لا يقتصر على اقتناء حافلات جديدة، بل يتجه نحو إرساء نموذج متكامل للتنقل يعتمد على النجاعة، والرقمنة، وربط مختلف وسائل النقل ضمن شبكة موحدة، بما يتيح للمواطنين تنقلاً أكثر سلاسة وأقل كلفة.

ويرتكز البرنامج على تحديث خدمات الحافلات عبر تعزيز الأسطول وتعميم أنظمة التذاكر الإلكترونية، إلى جانب إدخال أدوات متطورة لإدارة الأسطول وحركة المرور، بما يضمن تحسين وتيرة الرحلات وتوسيع التغطية الجغرافية، خاصة في الأحياء التي تعاني من ضعف الربط.

كما يراهن على تطوير ممرات النقل السريع بالحافلات (BRT)، التي باتت تمثل خياراً استراتيجياً للمدن الباحثة عن حلول فعالة بتكلفة أقل مقارنة بالبنى التحتية الثقيلة، حيث يرتقب إطلاق أربعة خطوط جديدة في Rabat الكبرى بطول يقارب 50 كيلومتراً، إلى جانب خطوط أخرى في Marrakech وTangier.

ولا يتوقف الطموح عند هذا الحد، إذ تشمل الرؤية أيضاً مشاريع مستقبلية لدمج أنظمة نقل إضافية، من بينها السكك الحديدية الحضرية وشبه الحضرية، في أفق بناء منظومة نقل متعددة الوسائط تستجيب لحاجيات المدن سريعة النمو.



وفي جانب مواز، يولي البرنامج أهمية خاصة لإصلاح الحكامة داخل القطاع، من خلال إحداث وكالات متخصصة في التنقل الحضري، وتعزيز قدرات التدبير على المستويين المركزي والمحلي، إلى جانب تطوير آليات تمويل أكثر استدامة، قادرة على مواكبة التحولات المنتظرة. ويأتي هذا التوجه في ظل واقع حضري متسارع، حيث تجاوزت نسبة السكان القاطنين بالمدن 60%، مع توقعات ببلوغ أكثر من 70% في أفق 2050، ما يجعل من مسألة التنقل أحد أبرز التحديات المرتبطة بالعدالة المجالية والاندماج الاقتصادي.

وتلعب المدن المغربية دوراً محورياً في خلق الثروة وفرص الشغل، غير أنها تواجه في المقابل اختلالات مرتبطة بصعوبة الولوج إلى الخدمات الأساسية، وهو ما يجعل من إصلاح منظومة النقل رافعة أساسية لتحقيق تنمية حضرية أكثر توازناً وشمولاً. وفي العمق، يعكس هذا البرنامج تحولاً في رؤية السياسات العمومية، من مقاربة جزئية تعالج مظاهر الأزمة، إلى تصور استراتيجي يسعى إلى إعادة تشكيل العلاقة بين المدينة وساكنتها، عبر جعل التنقل أداة للاندماج الاقتصادي والاجتماعي، وليس مجرد خدمة تقنية.

عيد الشغل يرفع ضغط السير.. تحذيرات لمستعملي الطرق السيارة بالمغرب

تستعد شبكة الطرق السيارة بالمغرب لاستقبال موجة تنقلات استثنائية تزامناً مع عطلة عيد الشغل والعطلة المدرسية ونهاية الأسبوع، ما يضع مستعملي الطريق أمام تحدي التنقل الآمن في ظل ارتفاع ملحوظ في حجم السير على مختلف المحاور الرئيسية، وفي هذا السياق، دعت الشركة الوطنية للطرق السيارة بالمغرب إلى توخي الحذر واتخاذ الاحتياطات اللازمة، مشيرة إلى أن فترات الذروة ستتركز أساساً مساء يومي الجمعة والسبت، إضافة إلى صباح يوم الأحد، وكذا يوم العودة من العطلة، حيث يُتوقع تسجيل ضغط كبير على حركة المرور.

[اقرأ المزيد](#)



شفشاون: أسر متضررة من الانهيارات تنتظر استكمال السكن المؤقت

تعيش عدد من الأسر بدواوير أغبالو وبحروين وأمكن، التابعة للجماعتين القرويتين تنقوب والغدير بإقليم شفشاون، أوضاعاً اجتماعية صعبة، بعد انهيارات كلية وجزئية طالت مساكنها، ما أدى إلى تشريد السكان في حوادث وُصفت بغير المسبوقة بالمنطقة.

ووفق مصادر محلية، فإن المتضررين ما زالوا ينتظرون استكمال عملية تجهيز السكن المؤقت الذي تم الإعلان عنه لإيوائهم، في إطار تدبير استعجالي يهدف إلى التخفيف من آثار الكارثة وإعادة إيواء الأسر المتضررة في ظروف تحفظ كرامتها. وأوضحت المصادر أن السلطات المحلية، بالتنسيق مع المجلسين الجماعيين،

[اقرأ المزيد](#)

الحكومة تقر زيادة 1 000 درهم لموظفي التعليم العالي بأثر رجعي

أفردت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والابتكار عن الصيغة النهائية لصرف الزيادة الشهرية المحددة في 1000 درهم لفائدة موظفات وموظفي القطاع، والتي ستتم بموجب مرسوم خاص وفق الصيغة المعتمدة في قطاع التربية الوطنية. هذا الاتفاق جاء ثمرة جولة جديدة من الحوار الاجتماعي القطاعي مع النقابات الأكثر تمثيلية، حيث تم التأكيد على ضرورة صرف هذه الزيادة بأثر رجعي. وبالإضافة إلى التعويضات المالية، شدد اللقاء على تسريع إخراج "النظام الأساسي" الخاص بموظفي التعليم العالي بالتنسيق مع وزارة المالية، مع الشروع ابتداءً من هذا الأسبوع في عقد اجتماعات اللجان الثنائية للبت في ملفات الترقّي بالاختيار،

[اقرأ المزيد](#)



الآباء المؤذون: 7 عبارات تترك آثاراً نفسية تمتد بعد الطفولة

هناك كلمات لا تمرّ مروراً عابراً في حياة الإنسان، بل تستقرّ في أعماقه لسنوات طويلة. وعندما تصدر هذه الكلمات عن أحد الوالدين، فإن تأثيرها يكون أعمق بكثير، لأنها تأتي من الشخص الذي يُفترض أن يمثل الأمان والحب غير المشروط والدعم النفسي.

في مرحلة الطفولة، لا يمتلك الطفل الأدوات الكافية لفهم السياق الكامل للكلام، لذلك يتعامل مع العبارات الموجهة إليه بشكل مباشر وحرفي، ما يجعل بعض الجمل البسيطة ظاهرياً تتحول إلى "بذور" تؤثر لاحقاً على صورته الذاتية وثقته بنفسه.

من بين أكثر العبارات التي قد تترك أثراً نفسياً عميقاً، تلك التي تحمل تقييلاً من القيمة مثل "أنت لا تفهم شيئاً"، أو المقارنات المستمرة مع الآخرين، أو التشكيك في القدرات الشخصية للطفل. هذه الجمل، حتى وإن قيلت في لحظات غضب أو توتر، قد تُترجم في ذهن الطفل على أنها حقيقة ثابتة عن ذاته.

ومع مرور الوقت، لا تختفي هذه التأثيرات بسهولة، بل تستمر في تشكيل طريقة تفكير الفرد في نفسه وفي علاقاته، حيث قد يصبح أكثر حساسية تجاه النقد، أو أقل ثقة في قراراته، أو متردداً في التعبير عن مشاعره.

كما يمكن لهذه التجارب أن تؤثر على مفهوم الحب لدى الشخص لاحقاً، إذ قد يربط بين القبول العاطفي والشروط أو الأداء، بدلاً من الشعور بالقبول غير المشروط الذي يحتاجه كل طفل في سنواته الأولى.



ويؤكد المختصون في علم النفس أن أثر الكلمة في الطفولة لا يقل أهمية عن أي تجربة أخرى، بل قد يكون أكثر تأثيراً لأنه يتراكم داخل الذاكرة العاطفية مع مرور الزمن. لهذا، تصبح مسؤولية الوالدين كبيرة في الانتباه إلى اللغة المستخدمة داخل البيت، لأن الكلمات لا تُقال فقط في لحظتها، بل تبني أيضاً صورة طويلة المدى عن الذات لدى الطفل، قد تستمر معه حتى مرحلة البلوغ.

وفي النهاية، لا يتعلق الأمر بالبحث عن الكمال في التربية، بل بالوعي بأثر الكلمة، واختيار خطاب أكثر دعماً وتفهماً، يزرع في الطفل شعوراً بالأمان بدل الشك، وبالقيمة الذاتية بدل الانكسار.



تُعدّ الثقة بالنفس واحترام الذات من أهم الأسس التي تُبنى في مرحلة الطفولة، حيث تلعب العلاقة بين الطفل ووالديه دوراً محورياً في تشكيل نظرتهم لنفسهم ولمحيطهم. فكل تفاعل عاطفي داخل الأسرة يترك أثراً مباشراً على شعور الطفل بالأمان والقيمة الذاتية.

كيف نساعد الطفل على حب ذاته؟ 7 نصائح لتعزيز ثقته بنفسه



وفي هذا السياق، تؤكد العديد من الدراسات التربوية أن جودة التفاعل اليومي والدعم العاطفي يمثلان حجر الأساس في بناء تقدير الذات. فالتشجيع المستمر، والعناق، والاعتراف بجهود الطفل حتى في أبسط إنجازاته، كلها عناصر تعزز إحساسه بأنه محبوب وقادر على النجاح. كما يُعتبر السماح للطفل بارتكاب الأخطاء جزءاً ضرورياً من عملية النمو، إذ تساعد هذه التجارب على التعلم واكتساب المرونة النفسية. فبدلاً من الخوف من الفشل، يتعلم الطفل أن الخطأ خطوة طبيعية نحو التطور.

[اقرأ المزيد](#)

الأجداد الأكثر حبا لأحفادهم: 10 سلوكيات يتجنبونها لضمان علاقة صحية ودافئة

في العلاقات العائلية، يحتل الأجداد مكانة خاصة في قلوب الأحفاد، إذ يمثلون غالباً مصدر الحنان غير المشروط والدعم العاطفي. غير أن هذا الدور الدافئ لا يتحقق تلقائياً، بل يرتبط بقدرة الأجداد على تجنب بعض السلوكيات التي قد تُضعف الروابط داخل الأسرة.

وبحسب المعالج النفسي دان نيوهارث (Dan Neuharth)، فإن الأجداد الأكثر قرباً ومحبة لأحفادهم يشتركون في تجنب مجموعة من السلوكيات التي قد تبدو بسيطة في ظاهرها، لكنها تحمل تأثيراً عميقاً على توازن العلاقات الأسرية. في مقدمة هذه السلوكيات تأتي الانتقادات المتكررة، سواء تعلق الأمر بطريقة تربية الوالدين أو أسلوبهم في التعامل مع الأبناء.

[اقرأ المزيد](#)

في عالم العلاقات العاطفية الحديثة، يطرح كثيرون سؤالاً متكرراً حول نوعية الأشخاص الذين يبدو أن حياتهم قائمة على الإغواء المستمر وتعدد العلاقات دون استقرار عاطفي واضح. فهل يتعلق الأمر بمجرد نمط في الشخصية، أم أنه مؤشر على خلل أعمق في طريقة بناء العلاقات؟

هؤلاء الذين يُوصفون غالباً بـ"المغوين الدائمين" أو أصحاب النزعة الإغوائية المستمرة، لا يخفون ميلهم لافتتاح علاقات جديدة بسهولة، بل يبدو أن حياتهم الاجتماعية بأكملها تدور في فلك التعارف والمواعدة المتواصلة. فهم ينجذبون بسرعة، ويظهرون اهتماماً سريعاً، لكنهم في المقابل نادراً ما يُكملون علاقة واحدة إلى نهايتها الطبيعية. هذا النمط من السلوك، الذي يُشبه في صورته المعاصرة شخصية "كازانوفيا" الشهيرة، يعكس في كثير من الأحيان دينامية قائمة على البحث المستمر عن الإثارة العاطفية أكثر من البحث عن الاستقرار أو الالتزام.

[اقرأ المزيد](#)

الفُغوي الدائر: مجرد سمة شخصية أم علامة تحذير حقيقية؟



تعكس التحركات الأخيرة في سوق الحبوب الدولية حضوراً متزايداً للمغرب ضمن أبرز الفاعلين في استيراد المواد الفلاحية الأساسية، خاصة في ظل التحولات التي تشهدها سلاسل التوريد العالمية وتزايد الطلب على مدخلات الإنتاج الحيواني.

ووفق المعطيات الأسبوعية الصادرة عن US Department of Agriculture، برز المغرب كأحد أهم وجهات تصدير الذرة الصفراء انطلاقاً من الموانئ الأمريكية المطلة على المحيط الأطلسي، حيث استقبل، خلال الأسبوع المنتهي في 23 أبريل، نحو 29,800 طن، متقدماً بفارق ملحوظ على أسواق أخرى مثل جامايكا وماليزيا. ويعكس هذا التدفق المنتظم ارتباط المملكة المتزايدة بشبكات الإمداد الدولية، في سياق يتسم باضطراب الأسواق الزراعية وارتفاع الطلب العالمي على الحبوب، خصوصاً تلك الموجهة لقطاع تربية الماشية، الذي يعتمد بشكل كبير على الذرة الصفراء كمكون أساسي في الأعلاف المركبة.

المغرب يتصدر مستوردي الذرة الأمريكية ويعزز موقعه في السوق الدولية للحبوب



وزارة التربية تغلق باب الترشيحات للحركة الانتقالية لمديري المؤسسات التعليمية 2026

انطلقت مرحلة جديدة في تدبير الحركة الانتقالية الوطنية الخاصة بمديرات ومديري مؤسسات التربية والتعليم العمومي، بعد أن أعلنت وزارة التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة، يوم الثلاثاء 28 أبريل 2026، عن إغلاق باب إيداع الطلبات، لتبدأ مباشرة مرحلة الفرز والمعالجة الإدارية على المستويين الإقليمي والجهوي، في إطار مسطرة رقمية مؤطرة بمذكرة تنظيمية رسمية وشهدت الفترة الممتدة من 24 إلى 28 أبريل إقبالا من طرف الأطر الإدارية المعنية، حيث تم إيداع الترشيحات حصرياً عبر البوابة الإلكترونية المخصصة للحركات الانتقالية، مع إلزام المترشحين باختيار المناصب وترتيبها وفق أولوية دقيقة، قبل إحالتها عبر السلم الإداري إلى الأكاديميات الجهوية من أجل التدقيق والمصادقة.



مع اقتراب عيد الأضحى : جمعية حماية المستهلك تحذر من المضاربين جراء ارتفاع الأسعار

أعربت الجمعية المغربية لحماية المستهلك، في بلاغ أصدرته بمناسبة عيد الشغل الذي يصادف فاتح ماي 2026، عن قلقها المتزايد من استمرار تآكل القدرة الشرائية للأسر المغربية، في ظل موجة غلاء وصفتها بالمستمرة والممتدة، داعية إلى تدخلات عاجلة وملموسة لحماية الفئات الهشة والطبقة المتوسطة من تداعيات هذا الوضع الاقتصادي الضاغط. وسجلت الجمعية أن وتيرة ارتفاع الأسعار لم تعد مرتبطة فقط ببعض المواد الغذائية الأساسية، بل أصبحت تشمل مختلف جوانب الحياة اليومية، من غذاء ونقل وخدمات، ما أدى إلى ضغط كبير على ميزانيات الأسر، خصوصاً تلك التي تعتمد على دخل محدود أو غير قار. وأشارت إلى أن عدداً متزايداً من المواطنين بات يلجأ إلى الاقتراض لتغطية النفقات اليومية الأساسية، في مؤشر على اتساع دائرة الهشاشة الاجتماعية.



يلحظ بعض الآباء والأمهات أن أطفالهم يجدون صعوبة في اللعب بمفردهم، ويظلون في حاجة دائمة إلى حضور الوالدين أو إلى لفت انتباههم أثناء اللعب، سواء عبر النداء المتكرر أو طلب التأكيد المستمر. هذه السلوكيات، رغم شيوعها، قد تعكس درجة من التعلق الزائد باهتمام الكبار أكثر من كونها مشكلة سلوكية بحد ذاتها.

في هذا السياق، يوضح جان-فيليب جيفريو (Jean-Philippe Geffriaud)، وهو معلم ومستشار في التربية، أن الطفل الذي يعتمد بشكل كبير على نظرة والديه أو موافقتهم أثناء اللعب، قد يحتاج إلى بعض التعديلات البسيطة في طريقة التفاعل معه، من أجل مساعدته على تطوير استقلاليته تدريجياً. فحسب رأيه، لا يتعلق الأمر بمنع الطفل من طلب الانتباه أو التفاعل، بل بتشجيعه على بناء مساحة خاصة به داخل اللعب، تسمح له بتطوير خياله وقدرته على التركيز دون تدخل مستمر من الآخرين.

طفلك لا يستطيع اللعب بمفرده؟ إليك ما قد يساعدك



حين تتحول التطبيقات الرقمية إلى أدوات لمراقبة الحبيب السابق

بعد انتهاء أي علاقة عاطفية، لا تنتهي القصة دائماً عند حدود الانفصال، بل تبدأ مرحلة أخرى أكثر تعقيداً، تتداخل فيها المشاعر بالفضول، والحنين بالشك، ليجد كثيرون أنفسهم في دوامة من التتبع الصامت للطرف الآخر عبر العالم الرقمي. ففي زمن أصبحت فيه التطبيقات جزءاً من تفاصيل الحياة اليومية، تحولت منصات مثل سبوتيفاي وسترافا وإير بي إن بي وبينتريست إلى فضاءات غير متوقعة لممارسة ما يمكن وصفه بـ"المراقبة العاطفية" أو التتبع غير المباشر بعد الانفصال. في هذا السياق، لم تعد العلاقات تنتهي فعلياً بمجرد الفراق، بل تستمر بشكل خفي عبر إشارات رقمية دقيقة: استماع لشعارات موسيقية قد تحمل دلالات عاطفية،



لماذا نتجذب أو نهرب في العلاقات؟ بين أنماط التعلق وعالم الأبراج

في كثير من العلاقات العاطفية، لا يكون السؤال الحقيقي هو "هل أحب؟"، بل "لماذا أتصرف بهذه الطريقة عندما يقترب الآخر مني؟". هذا السؤال يقودنا إلى مفهوم نفسي أساسي يُعرف بـ"نمط التعلق"، والذي يساعد على فهم الطريقة التي نتعامل بها مع القرب العاطفي والارتباط. قبل الدخول في عالم الأبراج والتفسيرات الرمزية، من المهم التوقف عند هذا المفهوم النفسي البسيط في شكله والعميق في أثره. فنمط التعلق هو ببساطة الطريقة التي نَظهر بها ردود أفعالنا عندما تبدأ العلاقة في التحول إلى علاقة حميمة أو أكثر قرباً.



By Lodj WEB TV



THANK YOU



NUUS SOMMES DEJÁ DEMAIN

www.neolmou.com www.ksouss.com



LODJ24

3209 75 - 10 mbrenia - 234 videos

Gaffe èndd fecerna le LOD LI Mierùr - pha

web flastbook.rrom/LOD liidn Officath où surcia loris

Actualités

Actual

Video

In direct

Podcasts

Playàsts

Tay do -abine fan

Top SintoGI



Parocheiq.faukharànlle Latine
Xica fùr ocauolò
èlèndd



Ono MÈR. aprèviale à coprdí
Wèlèthmaus lénddèr
Vènddèr



Adhèe Recvèrèrdé Akawèrèrè
Gvènddèr
èlènddèr



Aona Ohojle fo caones parr Gvènddèr
èlènddèr
Vènddèr



L Cèrèrèrdèr èlènddèr èlènddèr
èlènddèr èlènddèr
èlènddèr



Gdènddèr èlènddèr
èlènddèr èlènddèr

100% digitale 100% Made in Morrocco



WWW.LODJ.MA