

العدد: 105  
04-07-26

# المجلة

By Lodj

مجلة لودجي الاسبوعية



## أكثر من 5000 درهم لكل ضحية...

### الاحتيال الرقمي يضرب جيوب المغاربة بامت



www.lodj.info

#### أخبار بلا حدود

إسبانيا تسجل أكثر من  
ألف وفاة بسبب موجة  
الحر

#### آخر الأخبار

الاتحاد الوطني للمهندسين  
المغاربة يجدد دعوته إلى  
توحيد الصف الهندسي



# LODj

LODj  
LODj  
LODj

أخبار سريعة

# يحدث في 24 ساعة



غرائب  
تعلمت قيادة مروحية... لتحرّر زوجها من سجن في قلب باريس!



SONARA  
LAND OF SOUND  
LODj  
MPAK  
موسيقى  
مراكش غادي تعيش على إيقاع عالمي مع SONARA : LAND OF SOUND IV



تكنولوجيا  
3 مغاربة ضمن أفضل 100 باحث ومطور في الروبوتات



رياضة  
بونو أول كارس فتاريخ المونديال كيشد ركلة ترجيح فالثالث العلوي



فن وثقافة  
رحيل "لقرع".. المغرب يفقد أحد أبرز رواد فن الحكاية



رياضة  
وليد الركاكي علي رادار منتخب العراق؟



@lodjmaroc



# فهرس

04

الافتتاحية

07

آخر الأخبار - أخبار بلا حدود

18

حياتنا - أسرتنا

36

فن وفكر

29

صحتنا

50

جيل X-Y-Z

43

اقتصاديات



مطابع الرسالة

لوديجي ميديا - مؤسسة الرسالة الإعلامية

المدير التنفيذي للوديجي ميديا  
عدنان بن شقرون

رئيس مؤسسة الرسالة  
حسن السنتيسي الإدريسي

LODj

تصميم وغللاف المجلة

عماد بن بورحيم

مونتاج

خولة محفوضي

فريق النشر

سارة البوفي - عائشة بوسكين  
ياسين أيت حدو

إدارة فنية وتقنية

محمد أيت بلحسن

اقرأ أعدادنا القديمة :

[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)



# الاحتيال الرقمي يضرب جيوب المغاربة بصمت

## أكثر من 5000 درهم لكل ضحية... الاحتيال الرقمي يضرب جيوب المغاربة بصمت

لم يعد النصب الإلكتروني في المغرب مجرد رسائل مزعجة تصل إلى الهواتف ثم تختفي. نحن أمام نزيف مالي صامت يتوسع بسرعة، ويضرب آلاف المغاربة في جيوبهم وثقتهم في العالم الرقمي. بضغطة واحدة على رابط مزيف، قد يفقد شخص مدخرات شهر كامل، وقد تتحول رسالة قصيرة تحمل شعار بنك أو مؤسسة معروفة إلى فخ يسلب الضحية آلاف الدراهم في دقائق معدودة.

الأرقام لم تعد قابلة للتجاهل، دراسة حديثة لشركة Kaspersky كشفت أن متوسط خسائر ضحايا الاحتيال عبر تطبيقات المراسلة في المغرب بلغ حوالي 504 دولارات، أي ما يقارب خمسة آلاف درهم لكل ضحية. والأخطر أن نحو 8 في المائة من الضحايا خسروا أكثر من 13 ألف درهم، فيما تتم قرابة نصف عمليات النصب المبلغ عنها في أقل من ثلاثين دقيقة فقط.

هذا يعني أننا لم نعد نتحدث عن حالات معزولة أو أخطاء فردية، بل عن صناعة احتيال رقمية متطورة تستهدف المغاربة بشكل يومي، مستفيدة من توسع الخدمات الإلكترونية واعتماد المواطنين المتزايد على الهواتف الذكية والتطبيقات البنكية وخدمات الأداء الرقمي.

المقلق أن أكثر من المحتالين أصبحوا أكثر احترافية من أي وقت مضى. لم تعد الرسائل المليئة بالأخطاء اللغوية هي السائدة، بل ظهرت عمليات نصب تستنسخ بدقة شعارات الأبنك والمؤسسات الرسمية وشركات التوصيل والمنصات الرقمية، لدرجة تجعل التمييز بين الرسالة الحقيقية والمزيفة أمرا صعبا حتى على المستخدمين الحذرين.

خلال الأشهر الأخيرة، اضطرت عدة مؤسسات مغربية إلى إصدار تحذيرات رسمية بسبب تصاعد عمليات الاحتيال الرقمي.

فقد حذرت وزارة العدل من رسائل وهمية تطلب من المواطنين أداء غرامات عبر روابط مزيفة، بينما نهبت "نارسا" إلى انتشار رسائل احتيالية تدعي وجود مخالفات سير وتضغط على الضحايا للدفع السريع. كما أطلقت اتصالات المغرب تنبيهات بشأن عروض وهمية تستغل اسم الشركة للإيقاع بالزبناء وسرقة بياناتهم البنكية.

الأمر لم يعد يتعلق فقط بخسائر مالية، بل بدأ يمس الثقة العامة في الرقمنة نفسها. فعندما يصبح المواطن مترددا في فتح رسالة من بنك أو مؤسسة رسمية خوفا من الاحتيال، فإن المشكلة تتحول من جريمة إلكترونية إلى أزمة ثقة رقمية.



# افستتاحتية

وفي الوقت الذي يواصل فيه المغرب تسريع التحول الرقمي، من الأداء الإلكتروني إلى الخدمات الإدارية عن بعد، تتطور شبكات النصب بالسرعة نفسها، وربما أسرع. المحتالون اليوم لا يعتمدون فقط على التكنولوجيا، بل على فهم عميق لسلوك الناس: الخوف، الاستعجال، الطمع، أو حتى الرغبة في حل مشكلة بسرعة. رسالة تقول إن حسابك البنكي سيتوقف، أو أن طردا ينتظرك، أو أن لديك فرصة استثمار "مضمونة"، قد تكون كافية لدفع كثيرين إلى الوقوع في الفخ.

الخطر أيضا أن جزءا كبيرا من الضحايا لا يبلغون عن تعرضهم للنصب، إما خوفا من الإحراج أو اعتقادا بأن استرجاع الأموال مستحيل. وهذا يعني أن الأرقام الحقيقية قد تكون أكبر بكثير من المعطيات المعلنة.

اليوم، لم يعد الأمن السيبراني قضية تخص الخبراء فقط، بل أصبح قضية مجتمعية واقتصادية تمس الأسر والمؤسسات والدولة. لأن خسارة خمسة آلاف درهم بالنسبة لكثير من المغاربة ليست مجرد رقم، بل قد تعني كراء شهر، أو أقساط مدرسة، أو مصاريف علاج، أو ميزانية أسرة كاملة.



المغرب لا يحتاج فقط إلى حملات تحذير موسمية، بل إلى ثقافة رقمية حقيقية تبدأ من المدارس وتصل إلى كل مستخدم للهاتف والإنترنت. فالمعركة المقبلة لن تكون فقط ضد الفيروسات والاختراقات، بل ضد التلاعب بثقة الناس واستغلال جهلهم الرقمي.

وفي عالم أصبحت فيه الهواتف بمثابة محافظ بنكية ومكاتب إدارية وحياة شخصية كاملة، قد يتحول الجهل الرقمي إلى أحد أخطر أشكال الهشاشة الاجتماعية في السنوات القادمة

# تمريح الأسبوع

٤٤

بزاف ديال  
الناس كان  
يسحاب ليهم  
أن اللي دارو  
المغرب  
ف 2022 كان  
مجرد زهر

٤٤

أشرف حكيمي

لاعب المنتخب المغربي



وجه الاتحاد الوطني للمهندسين المغاربة، خلال الجلسة الافتتاحية للمؤتمر الوطني الرابع للنقابة الوطنية للمهندسين المغاربة، رسالة قوية تجاوزت الإطار المهني الضيق، لتلامس أحد الأسئلة الجوهرية المرتبطة بمستقبل التنمية في المغرب: كيف يمكن لبلد يفقد أورشاً استراتيجية كبرى أن يحقق طموحاته دون إطار هندسي موحد، قوي ومنظم، يضع الكفاءة الوطنية في قلب المشروع التنموي؟

وفي كلمة ألقاها رئيس الاتحاد، المهندس عزيز هيلالي، بحضور وزير الصناعة والتجارة، المهندس رياض مزور،

## الاتحاد الوطني للمهندسين المغاربة يجدد دعوته إلى توحيد الصف الهندسي: نحو مهنة قوية تواكب رهانات مغرب المستقبل

إلى جانب ممثلي الهيئات والجمعيات الهندسية الوطنية، برز خطاب يدعو إلى الانتقال من مرحلة تشتت المبادرات إلى مرحلة توحيد الرؤية والعمل المشترك، انطلاقاً من قناعة مفادها أن المهندس المغربي لم يعد مجرد منفذ للمشاريع، بل أصبح شريكاً أساسياً في التخطيط وصناعة القرار ومواجهة التحولات الاقتصادية والتكنولوجية التي تعرفها المملكة.

وأكد المهندس هيلالي أن الظرفية الحالية تفرض تعبئة شاملة لمختلف التنظيمات المهنية والنقابية والجمعية العاملة في المجال الهندسي، مع فتح المجال أمام جيل جديد من المهندسين والمهندسين للمساهمة في تجديد العمل النقابي والمهني، وضخ دماء جديدة قادرة على مواكبة التحولات المتسارعة التي يعرفها العالم في مجالات الرقمنة، والذكاء الاصطناعي، والطاقات المتجددة، والبنى التحتية، والصناعة.

ولم يقتصر الخطاب على الدفاع عن المطالب المهنية، بل ربطها بشكل مباشر بالرهانات الوطنية الكبرى، معتبراً أن تعزيز مكانة المهندس المغربي يمثل استثماراً في السيادة التقنية للمملكة، وفي قدرتها على إنجاز مشاريعها الاستراتيجية بكفاءات وطنية مؤهلة، في وقت أصبحت فيه الخبرة الهندسية أحد أهم عناصر القوة الاقتصادية والتنافسية للدول.



وفي هذا السياق، جدد الاتحاد الوطني للمهندسين المغاربة تمسكه بالمطالب الاستراتيجية التي سبق أن أقرها مؤتمره الوطني التاسع، وفي مقدمتها مراجعة النظام الأساسي للمهندسين والمعماريين العاملين بالقطاع العام، وإحداث هيئة وطنية للمهندسين المغاربة تتولى تنظيم المهنة وتأطيرها، إلى جانب إقرار اتفاقية جماعية لفائدة المهندسين الأجراء بالقطاع الخاص، بما يضمن حماية حقوقهم المهنية والاجتماعية وتحسين أوضاعهم.

كما أبرزت كلمة رئيس الاتحاد أن هذه المطالب لم تعد تحظى فقط بدعم الجسم الهندسي، بل بدأت تجد صدى لدى عدد من المراكز النقابية والقوى الوطنية، التي أقرت بعدالتها وأهميتها،

[اقرأ المزيد](#)

By Lodj

ريلز  
الاسبوع



في ضيافة أحمد تاصفصافت ، صاحب مأوى زروال  
السياحي الإيكولوجي والبيولوجي بايموزار مرموشة.



# آخر الأخبار

## أكثر من 154 ألف مسافر يعبرون نحو المغرب في إطار عملية "مرحبا"



تشهد عملية "مرحبا 2026" دينامية متواصلة مع تزايد تدفق المغاربة المقيمين بالخارج نحو أرض الوطن، حيث سجلت الأسابيع الأولى من العملية ارتفاعاً في عدد المسافرين والمركبات مقارنة بالفترة نفسها من السنة الماضية، ما يعكس استمرار الإقبال الكبير على العبور خلال الموسم الصيفي.

وأظهرت معطيات صادرة عن المديرية العامة الإسبانية للحماية المدنية والطوارئ أن عدد العابرين خلال الأسبوعين الأولين من العملية بلغ أكثر من 154 ألف مسافر، إضافة إلى ما يفوق 41 ألف مركبة، تم نقلهم عبر 942 رحلة بحرية، بزيادة بلغت 1.8 في المائة في عدد الركاب و1 في المائة في عدد السيارات مقارنة بعملية "مرحبا 2025".

[اقرأ المزيد](#)

## مجلس النواب يصادق على قانون جديد لحماية الحيوانات الضالة

شهدت الجلسة التشريعية بمجلس النواب المصادقة على ثلاثة مشاريع قوانين جديدة، من بينها مشروع يتعلق بحماية الحيوانات الضالة والوقاية من الأخطار المرتبطة بها، إلى جانب نصوص تهم تنظيم مهنة الخبراء القضائيين وتحيين الإطار القانوني للمركز الوطني للبحث العلمي والتقني.

وحظي مشروع القانون رقم 19.25 الخاص بحماية الحيوانات الضالة بتأييد أغلبية النواب البرلمانيين،

[اقرأ المزيد](#)



## Santé : réformer l'hôpital public



## رابطة الأطباء الاستقلاليين: إصلاح المستشفى العمومي هو الضامن الحقيقي لنجاح ورش التغطية الصحية

أكدت رابطة الأطباء الاستقلاليين أن تعميم التأمين الإجباري الأساسي عن المرض شكّل محطة مفصلية في مسار إصلاح المنظومة الصحية بالمغرب، غير أن نجاح هذا الورش الوطني يظل رهيناً بقدرة المستشفى العمومي على توفير خدمات علاجية ذات جودة، تُمكن المواطنين من الاستفادة الفعلية من حقهم في العلاج.

[اقرأ المزيد](#)

# TOP



لعقود، ارتبط اسم هولندا بأسلوب "Total Football"، القائم على الاستحواذ، التحرك المستمر، والسيطرة على مجريات اللعب.

لكن أمام المغرب، انقلبت الأدوار. أسود الأطلس أكملوا 801 تمريرة في المباراة، ليصبحوا ثاني منتخب فقط بعد إسبانيا يتجاوز حاجز 800 تمريرة ناجحة في مباراة بكأس العالم، منذ بدأت Opta بتسجيل هذه الإحصائيات.



# FLOP



كشفت معطيات حديثة صادرة عن المندوبية السامية للتخطيط ضمن نتائج البحث الوطني حول التشغيل لسنة 2025 عن استمرار ظاهرة تشغيل الأطفال بالمغرب في مستويات مقلقة،

وأظهرت الأرقام الرسمية أن حوالي 103 آلاف طفل يشتغلون على المستوى الوطني، من بينهم نحو 59 ألف طفل يمارسون أعمالاً مصنفة ضمن الأنشطة الخطيرة، وهو ما يمثل 58,4 في المائة من مجموع الأطفال العاملين بالمملكة.

## إسبانيا تسجل أكثر من ألف وفاة بسبب موجة الحر

تواصل موجة الحر القوية التي تضرب إسبانيا إلقاء بظلالها الثقيلة على الوضع الصحي بالبلاد، بعدما ارتفعت حصيلة الوفيات المرتبطة بدرجات الحرارة المرتفعة إلى ما لا يقل عن 1028 حالة وفاة، في واحدة من أشد الفترات المناخية التي تعرفها أوروبا خلال السنوات الأخيرة.

وكشفت بيانات حديثة صادرة عن معهد كارلوس الثالث للصحة في مدريد أن عدد الضحايا المسجل خلال شهر يونيو فقط عرف ارتفاعاً كبيراً مقارنة بالفترة نفسها من السنة الماضية، حيث كانت الحصيلة آنذاك في حدود 407 وفيات، رغم أن يونيو 2025 كان يعتبر من أكثر الأشهر حرارة.

ويعكس هذا التطور حجم التأثيرات الصحية المتزايدة لموجات الحر، خاصة على الفئات الهشة، من كبار السن والمصابين بالأمراض المزمنة، في ظل استمرار الارتفاع القياسي لدرجات الحرارة بعدد من المناطق الإسبانية.

وفي السياق ذاته، أعدت الوكالة الوطنية الإسبانية للأرصاد الجوية أن النصف الأول من سنة 2026 يعد الأكثر حرارة منذ بداية تسجيل المعطيات المناخية، بعدما تجاوز متوسط الحرارة المعدلات العادية بحوالي 1.6 درجة مئوية.

وأوضحت الوكالة، عبر بيان نشرته على منصة "إكس"، أن السنوات العشر الأخيرة شهدت تسجيل سبعة من أشد الفترات حرارة منذ انطلاق السجلات المناخية سنة 1961، وهو ما يعزز المخاوف المرتبطة بتسارع التغيرات المناخية عالمياً.



وتعيش عدة دول أوروبية بدورها على وقع موجات حر استثنائية دفعت السلطات إلى إصدار تحذيرات صحية واتخاذ تدابير وقائية، من بينها دعوة السكان إلى تجنب التعرض المباشر للشمس والإكثار من شرب المياه، خاصة خلال ساعات الذروة.

ويرى مختصون أن تكرار موجات الحر بهذه الحدة بات يشكل تحدياً حقيقياً للأنظمة الصحية والبنيات التحتية، في وقت تتزايد فيه التحذيرات من تداعيات الاحترار المناخي على صحة السكان والبيئة والاقتصاد.

كما تثير هذه التطورات مخاوف من استمرار تسجيل درجات حرارة قياسية خلال فصل الصيف الجاري، خصوصاً مع توقعات الأرصاد الجوية باستمرار الأجواء الحارة في عدد من البلدان الأوروبية خلال الأسابيع المقبلة.

LODj



# لنخبرك By Lodj فجيبك

تابعوا أحدث الأخبار وآخر المستجدات بشكل مستمر عبر منصتنا، ولاتفوتوا أي خبر



www.lodj.info

## زلزال فنزويلا يرفع حصيلة القتلى إلى 2295 شخصاً

تعيش فنزويلا على وقع واحدة من أعنف الكوارث الطبيعية التي شهدتها خلال السنوات الأخيرة، بعدما خلف الزلزالان العنيفان اللذان ضربا البلاد حصيلة ثقيلة من الضحايا والخسائر المادية، وسط استمرار عمليات الإنقاذ والبحث عن المفقودين تحت الأنقاض.

وأعلنت السلطات الفنزويلية ارتفاع عدد القتلى إلى 2295 شخصاً، إلى جانب إصابة أكثر من 11 ألفاً،

[اقرأ المزيد](#)



## واشنطن تعزز اتفاق التجارة مع كندا والمكسيك وترفض التمديد

دخل اتفاق التجارة الحرة بين الولايات المتحدة وكندا والمكسيك مرحلة جديدة من الغموض، بعدما أعلنت واشنطن رسمياً رفضها تجديد الاتفاق بصيغته الحالية، مفضلة الإبقاء على باب التفاوض مفتوحاً من أجل التوصل إلى ترتيبات تعتبرها "أكثر توازناً" للمصالح الأمريكية.

القرار الأمريكي جاء مباشرة بعد اجتماع افتراضي جمع مسؤولين من الدول الثلاث، غير أن اللقاء لم ينجح في تقريب وجهات النظر أو التوصل إلى تفاهم يسمح بتمديد الاتفاق لسنوات إضافية كما كان منتظراً.

[اقرأ المزيد](#)

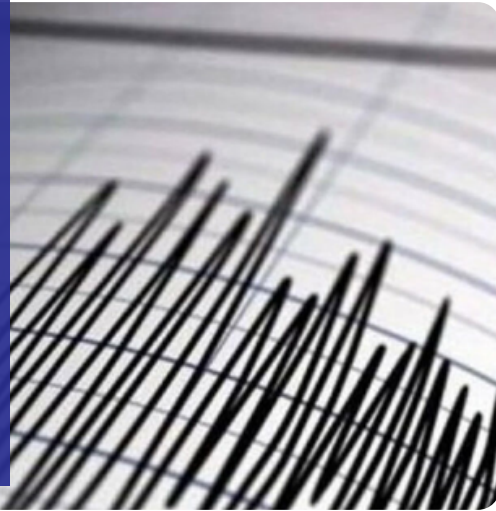


شهدت ولاية سينالوا الواقعة شمال غرب المكسيك، الثلاثاء، زلزالاً بلغت قوته 6.1 درجات على سلم ريختر، ما أثار حالة من القلق في عدد من المناطق، دون تسجيل خسائر بشرية أو أضرار مادية، بحسب ما أعلنته السلطات المكسيكية.

وأوضحت هيئة الرصد الزلزالي الوطنية أن مركز الزلزال حُدد في خليج كاليفورنيا، على بعد نحو 116 كيلومتراً جنوب غرب مدينة غواسافي، وعلى عمق خمسة كيلومترات، مشيرة إلى أن الهزة وقعت حوالي الساعة 13:45 بالتوقيت المحلي.

[اقرأ المزيد](#)

## زلزال بقوة 6.1 درجات يعز شمال غرب المكسيك





# الذكاء الاصطناعي

ملي كمنستعملو الذكاء الاصطناعي، كمنشوفو غير شاشة وجواب سريع. ولكن فالخلفية كايينين مراكز بيانات كبار، سيرفرات خاصها تبرد باستمرار، وبعض أنظمة التبريد كتستهلك الماء بشكل مباشر أو غير مباشر عبر إنتاج الكهرباء.



## المنتخب المغربي يحتفي بأطفال مؤسسة للا أسماء من المكسيك

وجه لاعبو المنتخب الوطني المغربي لكرة القدم رسالة إنسانية مؤثرة إلى أطفال مؤسسة للا أسماء، عبروا من خلالها عن إعجابهم الكبير بعزيمتهم وإصرارهم على النجاح، مشجعين إياهم على مواصلة الدراسة والتشبث بأحلامهم رغم مختلف التحديات.

وجاءت هذه الرسالة المصورة من مدينة مونتيري المكسيكية، حيث يواصل "أسود الأطلس" مشاركتهم في نهائيات كأس العالم 2026، وتم عرضها خلال حفل نهاية السنة الدراسية 2025-2026 لمؤسسة للا أسماء، الذي ترأسته صاحبة السمو الملكي الأميرة للا أسماء. وأكد لاعبو المنتخب الوطني، في رسالتهم، أن القيم التي تقوم عليها كرة القدم



## حمل بتسعة أجنة بعد تناول منشطات للمبايض دون إشراف طبي.. قصة نادرة تعيد التحذير من مخاطر العلاج العشوائي

أثارت قصة طبية نادرة تداولتها منصات التواصل الاجتماعي خلال الساعات الأخيرة موجة واسعة من التفاعل، بعدما كشف تصوير بالموجات فوق الصوتية (الإيكوغرافي) عن حمل سيدة مصرية بتسعة أجنة دفعة واحدة، في حالة استثنائية سلطت الضوء مجدداً على المخاطر التي قد تنجم عن استعمال منشطات المبايض دون إشراف طبي متخصص. ووفقاً لما تم تداوله، فإن السيدة أقدمت على تناول منشطات للمبايض بشكل عشوائي، من دون استشارة طبيب مختص أو الخضوع للمتابعة الطبية اللازمة. وكانت المفاجأة



## جهة الرباط سلا القنيطرة تعزز حضورها الدولي داخل شبكة Regions4 وتختتم ولاية مشعرة في تعثيل إفريقيا

أكدت جهة الرباط سلا القنيطرة مرة أخرى مكانتها كفاعل ترابي مؤثر على الساحة الدولية، من خلال مشاركتها المتميزة في أشغال الجمع العام للشبكة الدولية Regions4، التي تُعد من أبرز المنصات العالمية المعنية بتعزيز دور الجهات والجماعات الترابية في مواجهة التحديات البيئية والتنمية. وقد شكل هذا الموعد الدولي محطة لتقييم حصيلة العمل المشترك، ورسم ملامح المرحلة المقبلة في ظل التحولات المناخية والرهانات العالمية المتسارعة. وشارك المهندس عزيز هيلالي، نائب رئيس مجلس جهة الرباط سلا القنيطرة، في أشغال هذا الجمع العام،



Mr. Aziz Hilali

Second Vice President of the Regional Council of Rabat-Salé Kenitra  
(Representing the Regions4 Vice-President for Africa)



جهة الرباط سلا القنيطرة

107- 004 08 21 3802

## الكونغو الديمقراطية تسجل أزيد من 1 300 إصابة بفيروس إيبولا

كشفت السلطات الصحية في جمهورية الكونغو الديمقراطية عن تسجيل 1307 حالات إصابة مؤكدة بفيروس إيبولا، من بينها 377 حالة وفاة، في ظل استمرار الجهود الرامية إلى احتواء انتشار الوباء داخل عدد من المناطق المتضررة.

وأوضحت المعطيات الرسمية أن أغلب الإصابات تم رصدها في مقاطعات إيتوري وكيفو الشمالية وكيفو الجنوبية، التي تعد من أكثر المناطق تأثراً بالموجة الحالية من الفيروس.



## حظر شامل لمن هم دون 16 عاما على مواقع التواصل في أستراليا

صعدت أستراليا من إجراءاتها الرامية إلى الحد من استخدام القاصرين لوسائل التواصل الاجتماعي، عبر تشديد القوانين المتعلقة بالحظر المفروض على المستخدمين الذين تقل أعمارهم عن 16 عاما، في خطوة تعكس تنامي المخاوف الرسمية من التأثيرات النفسية والاجتماعية والأمنية للعالم الرقمي على الأطفال والمراهقين.

وأعلنت الحكومة الأسترالية اعتماد تدابير أكثر صرامة تستهدف منصات التواصل الكبرى، مع رفع سقف العقوبات المالية المفروضة على الشركات التي لا تلتزم بالقوانين الجديدة،

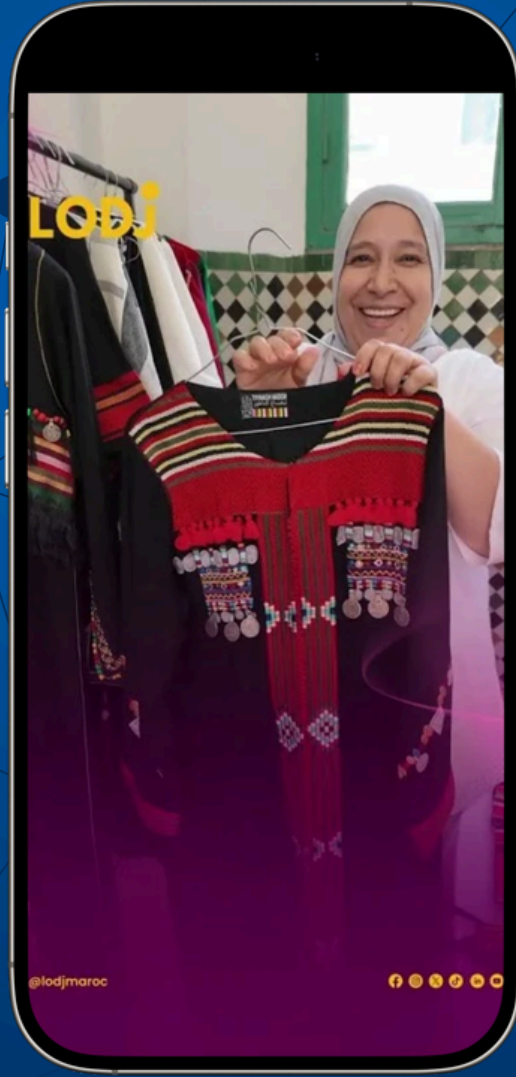


## أسعار النفط تصعد بفعل مخاوف الإمدادات في الشرق الأوسط

عادت أسعار النفط إلى الارتفاع في الأسواق العالمية مع بداية الأسبوع، مدفوعة بتجدد التوترات السياسية والأمنية في منطقة الشرق الأوسط، خاصة بين الولايات المتحدة وإيران، وهو ما أعاد المخاوف المرتبطة باستقرار الإمدادات العالمية إلى صدارة اهتمامات المستثمرين والمتعاملين في أسواق الطاقة. وسجل خام برنت ارتفاعا بنحو 58 سنتا ليستقر عند 72.57 دولارا للبرميل، فيما صعد خام غرب تكساس الوسيط الأمريكي بـ88 سنتا ليصل إلى 70.11 دولارا للبرميل، في مؤشر على عودة القلق إلى الأسواق بعد فترة من التراجع النسبي في الأسعار.



# فيديو الأسبوع



فتيحة تعزيوت، رئيسة تعاونية تيفيناغ للخياطة والأعمال اليدوية، في قلب قمة دار المعلمة بالدار البيضاء



## إصلاح المستشفى العمومي... المدخل الحقيقي لإنجاح ورش التأمين الإجباري عن المرض

يشكل تعميم التأمين الإجباري الأساسي عن المرض أحد أبرز الأوراش الاجتماعية التي أطلقها المغرب خلال السنوات الأخيرة، في إطار تكريس الحق في الولوج إلى الخدمات الصحية وتوسيع مظلة الحماية الاجتماعية. غير أن نجاح هذا الورش، رغم أهميته، يظل رهيناً بوجود منظومة صحية عمومية قادرة على الاستجابة لحاجيات المواطنين، إذ إن التغطية الصحية وحدها لا تكفي إذا لم تتوفر مؤسسات علاجية فعالة تقدم خدمات ذات جودة.

وفي هذا السياق، برزت دعوات متزايدة إلى ضرورة جعل إصلاح المستشفى العمومي أولوية وطنية، باعتباره الركيزة الأساسية لضمان استدامة نظام التأمين الإجباري عن المرض، وليس مجرد مرفق يحتاج إلى الإنقاذ. فالتأمين الصحي يوفر آليات التمويل والتعويض، لكنه لا يستطيع تعويض النقص في الأطباء أو الأسرة أو التجهيزات أو الخدمات الاستعجالية، وهي عناصر تظل أساس الحق الفعلي في العلاج.

ويأتي هذا النقاش في أعقاب مداخلات الأمين العام لحزب الاستقلال، نزار بركة، خلال لقاء نظمه رابطة الأطباء الاستقلاليين، حيث شدد على أن مستقبل ورش التغطية الصحية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بقوة المستشفى العمومي وقدرته على تقديم خدمات صحية متكاملة للمواطنين.

ويرى متابعون أن أي اختلال في أداء المستشفيات العمومية سيدفع أعداداً متزايدة من المؤمنين إلى اللجوء إلى المصحات الخاصة، وهو ما سيرفع من كلفة العلاج على صناديق التأمين وعلى الأسر، ويهدد التوازن المالي لمنظومة التأمين الصحي على المدى البعيد.

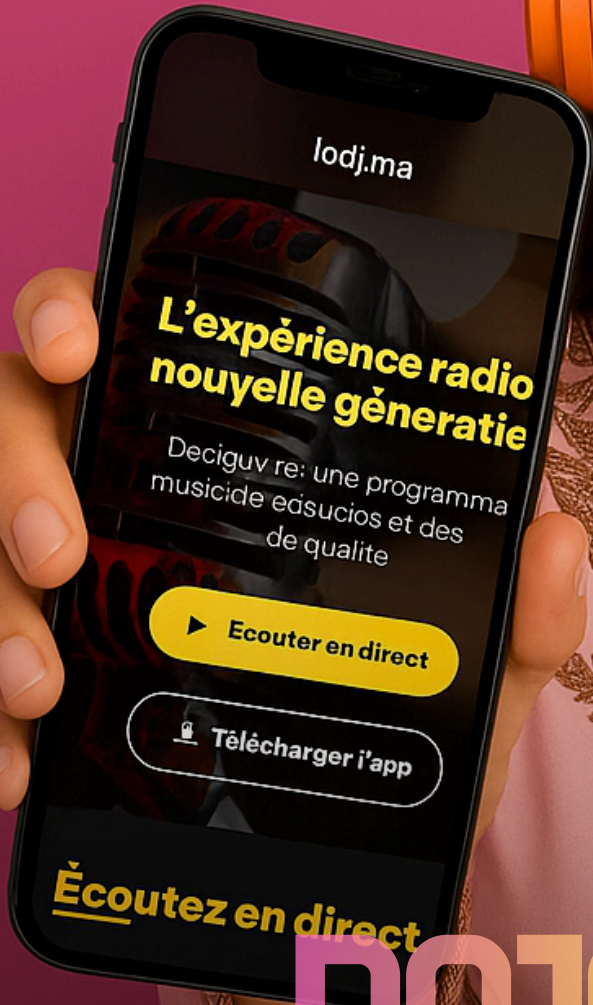


وتشير المعطيات التي تم عرضها خلال اللقاء إلى أن غالبية نفقات المؤمنين لدى الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي والصندوق الوطني لمنظمات الاحتياط الاجتماعي تتجه نحو القطاع الخاص، الذي يقدم خدمات بتكاليف أعلى مقارنة بالمؤسسات الصحية العمومية، الأمر الذي يطرح تساؤلات حول مدى قدرة منظومة التأمين الإجباري على الاستمرار بنفس الوتيرة إذا استمر هذا التوجه.

ولا يتعلق الأمر، بحسب المتدخلين، بالمفاضلة بين القطاعين العام والخاص، فلكل منهما دور أساسي داخل المنظومة الصحية، غير أن المستشفى العمومي يظل الضامن الأول لتقديم الخدمات الاستعجالية، ورعاية الحالات المعقدة، واستقبال الفئات الهشة، وتأمين استمرارية المرفق الصحي في مختلف الظروف. ومن بين الأولويات المطروحة أيضاً، إعادة الاعتبار للرعاية الصحية الأولية وتقوية مراكز القرب، عبر تعميم طب الأسرة، وتوفير طبيب مرجعي للمواطن، وتحسين التنسيق بين مختلف مستويات العلاج، بما يخفف الضغط عن أقسام المستشفيات التي أصبحت تستقبل حالات كان من الممكن علاجها في المراكز الصحية المحلية.

[اقرأ المزيد](#)

By Lody



# ويب راديو R212

مغاربة العالم



[WWW.LODJ.MA](http://WWW.LODJ.MA)

## التوفيق : تأهيل 2200 مسجد بالمغرب كلف 3.87 مليارات درهم

أكد وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية أحمد التوفيق أن ملف المساجد المغلقة ما يزال يشكل أحد أبرز التحديات التي تواجه الوزارة، بالنظر إلى حجم الاعتمادات المالية المطلوبة وطبيعة الأشغال التقنية المرتبطة بإعادة التأهيل أو إعادة البناء.

وأوضح التوفيق أن الوزارة تواصل تنفيذ برنامج واسع لتأهيل المساجد المغلقة منذ سنة 2010، في إطار جهود الحفاظ على سلامة المصلين وضمان استمرارية أداء الشعائر الدينية في ظروف مناسبة.

[اقرأ المزيد](#)



## العثور على مصممة الأزياء بشرى المرزوقي متوفاة داخل سيارتها بالمنصورية

فتحت مصالح الدرك الملكي، بتعليمات من النيابة العامة المختصة، تحقيقاً للكشف عن ملابسات العثور على مصممة الأزياء المغربية بشرى المرزوقي جثة هامدة داخل سيارتها بمنطقة المنصورية التابعة لإقليم بنسليمان.

وبحسب المعطيات المتوفرة، فقد جرى العثور على سيارة الراحلة مركونة بإحدى المناطق التي تعرف أشغال تشييد فيلات سكنية، حيث ظل وجودها بالمكان عادياً في البداية قبل أن تنبعث منها روائح كريهة أثارت انتباه الحراس،

[اقرأ المزيد](#)

## ميداوي : 60 ألف سرير جامعي فقط مقابل حاجيات تصل إلى 400 ألف

أبرز وزير التعليم العالي والبحث العلمي والابتكار، عز الدين ميداوي، أن السكن الجامعي والمنح الدراسية يشكلان ركيزتين أساسيتين لضمان تكافؤ الفرص بين الطلبة، خاصة المنحدرين من الفئات الهشة، وتمكينهم من متابعة دراستهم في ظروف ملائمة.

وأوضح الوزير، خلال جلسة الأسئلة الشفوية بمجلس النواب، أن نسبة الاستجابة لطلبات الاستفادة من المنح الجامعية

[اقرأ المزيد](#)



# هبيت الأسبوع

رامي جمال و سعد لمجرد - ليله ورا ليله



@lodjmaroc

## التربية العالية تبدأ من المنزل.. كيف نغرس قيمة المال في نفوس الأطفال؟

لم يعد تعليم الأطفال كيفية التعامل مع المال ترفاً تربوياً، بل أصبح جزءاً أساسياً من إعدادهم للحياة وبناء شخصيات مستقلة وقادرة على اتخاذ قرارات مالية مسؤولة في المستقبل. ويؤكد خبراء التربية أن الوعي المالي يبدأ منذ سنوات الطفولة الأولى، من خلال الممارسات اليومية البسيطة داخل الأسرة، وليس فقط عند بلوغ الأبناء سن المراهقة.

ويشير المختصون إلى أن منح الطفل مصروفاً منتظماً، وتعليمه كيفية التخطيط لإنفاقه، يساعده على إدراك قيمة المال وأهمية الادخار، كما يتيح له اكتساب مهارات اتخاذ القرار وتحمل مسؤولية اختياراته. فالتجارب الصغيرة التي يعيشها الطفل في المنزل تشكل الأساس الذي يبني عليه سلوكه المالي في مراحل لاحقة من حياته.

وفي ظل الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي وما تفرضه من أنماط استهلاكية ورغبة في اقتناء العلامات التجارية، يواجه الآباء تحدياً متزايداً في تعليم أبنائهم التمييز بين الحاجات الحقيقية والرغبات المؤقتة. ويؤكد الخبراء أن شعور الطفل بالإجباط عند رفض بعض طلباته ليس أمراً سلبياً، بل يمثل فرصة لتعلم الصبر، وفهم حدود الإمكانيات، وإدراك أن الحصول على كل ما يرغب فيه ليس ممكناً دائماً.

كما يشدد المختصون على أهمية الحوار داخل الأسرة حول القضايا المالية، بعيداً عن التخويف أو المبالغة، حتى يكتسب الطفل علاقة صحية مع المال تقوم على المسؤولية والاعتدال، وليس على القلق أو الإسراف. فإشراك الأبناء، بحسب أعمارهم، في بعض القرارات المتعلقة بالمصاريف أو الادخار يعزز لديهم الشعور بالمسؤولية ويقوي ثقتهم بأنفسهم.



ويجمع خبراء التربية على أن التربية المالية لا تقتصر على تعليم الأطفال كيفية الإنفاق أو الادخار، بل تمتد إلى غرس قيم العمل والاجتهاد واحترام الجهد المبذول لكسب المال، بما يؤهلهم لبناء مستقبل أكثر توازناً واستقلالية، ويمنحهم الأدوات اللازمة للتعامل مع التحديات الاقتصادية بثقة ووعي.



# كتاب الأسبوع

الحيسان



أحمد العمرابي

## عندما لا ينام الرضيع... خبيرة نوم تنصح الآباء بإعادة تنظيم الليالي بدل تبادل الأدوار

يواجه كثير من الآباء تحديًا يوميًا مع اضطرابات نوم الرضيع، خاصة خلال الأشهر الأولى من عمر الطفل، حيث تتحول الليالي المتقطعة إلى مصدر للإرهاق والتوتر داخل الأسرة. وفي هذا السياق، قدمت طبيبة التخدير واختصاصية طب النوم، الدكتورة كريستيل، نصيحة مختلفة عن الأسلوب التقليدي الذي يعتمد على تبادل الوالدين مسؤولية الاستيقاظ مع الطفل.

اقرأ المزيد



## كلمات بسيطة تصنع فرقًا كبيرًا.. عبارات من الأجداد تعزز ثقة الأطفال وشعورهم بالأمان

لا يقتصر دور الأجداد في حياة الأطفال على تدليلهم أو قضاء أوقات ممتعة معهم، بل يمتد إلى بناء شعور عميق بالأمان والانتماء، من خلال كلمات بسيطة تترك أثرًا نفسيًا يدوم لسنوات طويلة.

ويؤكد خبراء التربية أن الأجداد يشكلون في كثير من الأحيان مصدرًا إضافيًا للدعم العاطفي، إذ يمنحون الأحفاد مساحة مختلفة عن تلك التي توفرها العلاقة اليومية مع الوالدين، قائمة على الاحترام والإنصات والطمأنينة. ومن بين العبارات التي يرى المختصون أنها تعزز هذا الرابط العاطفي قول الجد أو الجدة للطفل: "أنت هنا في بيتك"، وهي رسالة تمنحه إحساسًا بالانتماء والقبول. كما أن عبارة

اقرأ المزيد

## تقليد عائلي يثير الجدل.. أم تحتفل بأول قبلة في حياة أبنائها

أثارت أم موجة واسعة من الجدل على مواقع التواصل الاجتماعي بعد كشفها عن تقليد عائلي غير مألوف، يتمثل في الاحتفال بأول قبلة يعيشتها أحد أبنائها، معتبرة أن هذه اللحظة تمثل محطة مهمة في رحلة النمو واكتشاف الذات.

وبحسب ما شاركته عبر حسابها على منصة "إنستغرام"، تحرص الأم على تحويل هذه المناسبة إلى احتفال عائلي بسيط، في خطوة ترى أنها تعكس انفتاح الأسرة وتشجع الأبناء على الحديث عن تجاربهم

اقرأ المزيد



By Lodj

السلوك  
المدني

الانخراط

القيم  
الخمس

لهديجي ميديا

المشاركة

المواطنة

التطوع

## مهنيون ينتقدون تأخر الدعم الحكومي لقطاع النقل

عادت أزمة قطاع النقل الطرقي للبضائع إلى الواجهة من جديد، بعدما عبرت تنسيقية النقابات الوطنية للقطاع عن استيائها من تأخر الإعلان عن دفعة جديدة من الدعم المخصص للمهنيين، محذرة من تداعيات الوضع الحالي على استمرارية عدد من المقاولات العاملة في المجال.

وأكدت التنسيقية، في بلاغ لها، أن مهنيي النقل الطرقي ما زالوا يواجهون ضغوطاً مالية متزايدة نتيجة ارتفاع تكاليف التشغيل، وعلى رأسها أسعار المحروقات، رغم التراجع النسبي الذي تعرفه الأسواق الدولية خلال الفترة الأخيرة. واعتبرت النقابات المهنية أن غياب أي إعلان رسمي بخصوص صرف دعم إضافي يزيد من حالة القلق داخل القطاع،



## أرقام مقلقة.. أكثر من نصف الأطفال العاملين بالمغرب يشتغلون في أعمال خطيرة

كشفت معطيات حديثة صادرة عن المندوبية السامية للتخطيط ضمن نتائج البحث الوطني حول التشغيل لسنة 2025 عن استمرار ظاهرة تشغيل الأطفال بالمغرب في مستويات مقلقة، خاصة مع اتساع دائرة الأعمال الخطيرة التي يزاولها عدد كبير من الأطفال في سن مبكرة.

وأظهرت الأرقام الرسمية أن حوالي 103 آلاف طفل يشتغلون على المستوى الوطني، من بينهم نحو 59 ألف طفل يمارسون أعمالاً مصنفة ضمن الأنشطة الخطيرة، وهو ما يمثل 58,4 في المائة من مجموع الأطفال العاملين بالمملكة.



## انطلاق أشغال إنجاز ملعب الناظور الجديد بسعة 20 ألف متفرج

بدأ مشروع ملعب الناظور الجديد يدخل مرحلة التنفيذ الفعلي على أرض الواقع، بعد استكمال الإجراءات المتعلقة بإستناد صفقة أشغال الحفر والتهيئة الأرضية لشركة STAM، في خطوة تعكس تقدماً ملموساً في مسار إنجاز واحد من أبرز المشاريع الرياضية المنتظرة بجهة الشرق. ويمثل هذا المشروع دفعة قوية للبنية التحتية الرياضية بالإقليم، خاصة في ظل تزايد المطالب بإنشاء مرافق حديثة تستجيب لتطلعات الشباب والفرق المحلية، وتوفر فضاءات رياضية قادرة على احتضان المنافسات في ظروف تنظيمية



## لماذا قد ينزعج بعض الإخوة من خطوبة أشقائهم؟.. علم النفس يفسر ما وراء هذه المشاعر

قد يكون إعلان الخطوبة مناسبة مليئة بالفرح داخل الأسرة، إلا أنها لا تمر دائماً بالطريقة نفسها لدى جميع أفراد العائلة. ففي بعض الحالات، قد يُبدي أحد الإخوة أو الأخوات ردود فعل تبدو سلبية أو غير متوقعة، وهو ما يفسره علماء النفس باعتباره انعكاساً لمشاعر أعمق من مجرد عدم الارتياح للمناسبة.

ويشير عالم النفس باسكال أنجيه إلى أن خطوبة أحد أفراد الأسرة قد تدفع الإخوة إلى إجراء مقارنة تلقائية بين حياتهم الشخصية وحيات شقيقهم أو شقيقتهم، وهو ما قد يثير لديهم مشاعر مختلطة تتراوح بين الفخر والسعادة، وبين الحزن أو الإحباط أو الشعور بالتأخر في تحقيق أهدافهم الخاصة.



## عادة قديمة في العلاقات الزوجية ما زال الخبراء ينصحون بها... هل أفست الرسائل الفورية المساحة الشخصية بين الشريكين؟

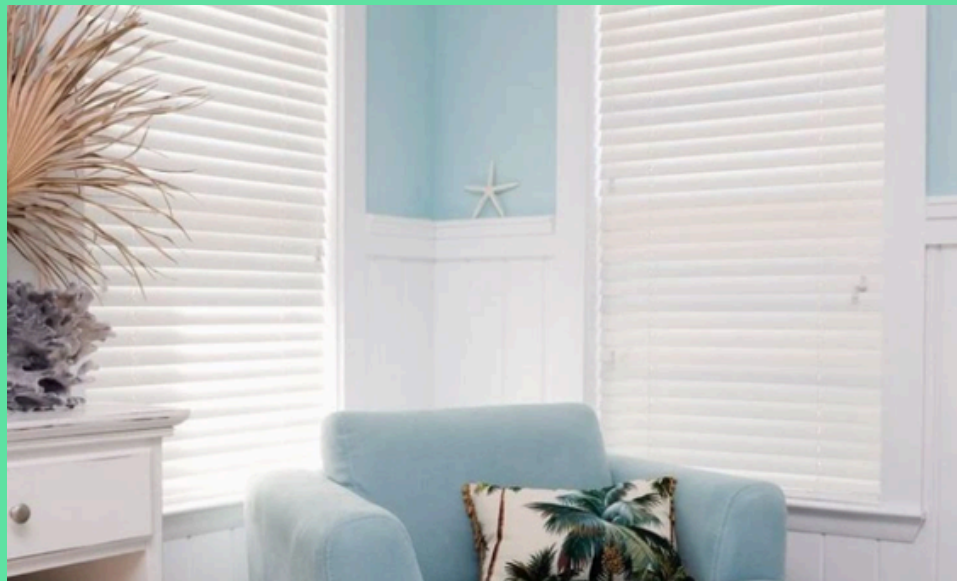
يرى مختصون في العلاقات الأسرية أن إحدى العادات التي ميزت الأزواج الذين عاشوا بين ستينيات وثمانينيات القرن الماضي ما تزال تحتفظ بقيمتها حتى اليوم، رغم التحولات التي فرضتها التكنولوجيا ووسائل التواصل الحديثة.

ففي تلك الفترة، كان خروج أحد الزوجين من المنزل صباحاً يعني بداية يوم يقضيه كل طرف في ممارسة أنشطته بعيداً عن التواصل المستمر، قبل أن يلتقيا مجدداً في نهاية اليوم. هذا الانفصال المؤقت لم يكن يُنظر إليه باعتباره ابتعاداً عاطفياً، بل كان يتيح لكل منهما مساحة للاستقلالية والتجربة الشخصية.



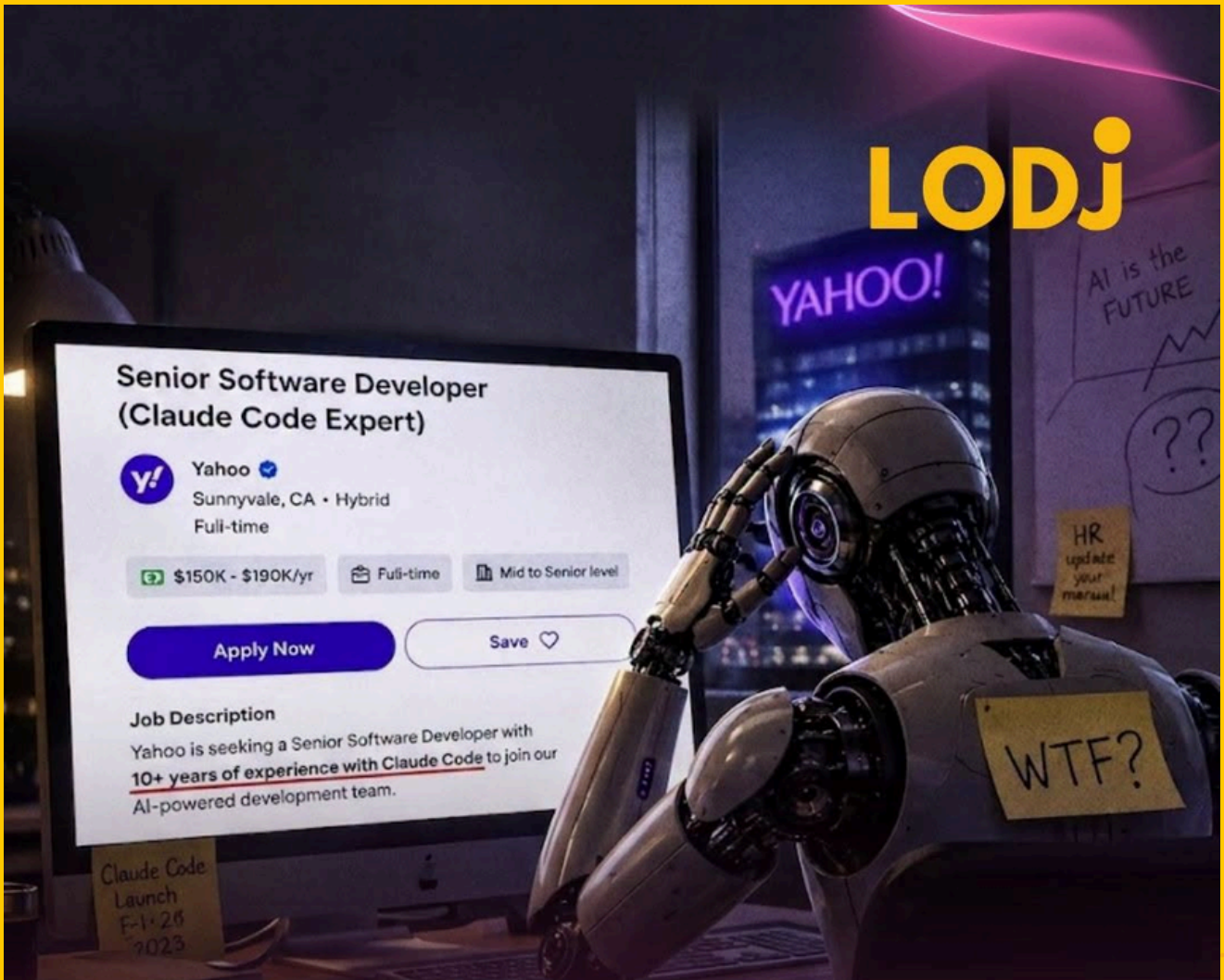
## لون الجدران وتأثيره على برودة المنزل خلال موجات الحر

مع عودة فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة، يبحث الكثيرون عن حلول عملية تساعد على تخفيف الإحساس بالحرارة داخل المنزل، خصوصاً في فترات موجات الحر التي تجعل الأجواء الداخلية أقل راحة. وبينما ترتبط أفكار التبريد غالباً باستخدام المكيفات أو المراوح، تظهر طريقة بسيطة يمكن أن تساهم في تحسين الإحساس بالانتعاش داخل الفضاءات المنزلية، وهي اختيار ألوان الجدران بعناية. فاللون ليس مجرد عنصر جمالي يحدد شكل الديكور، بل يمتلك تأثيراً نفسياً وبصرياً على طريقة إدراكنا للمكان.



# انسيولبيت الاسبوع

مطلوب خبير في CLAUDE CODE...  
بخبرة 10 سنوات في أداة عمرها عام واحد!



## مباريات المونديال الليلية.. كيف تستمتع بكرة القدم دون أن تدفع صحة نومك الثمن؟

مع انطلاق منافسات كأس العالم، يجد كثير من عشاق كرة القدم أنفسهم أمام تحدٍّ لا يقل أهمية عن متابعة المباريات نفسها، خاصة عندما تُقام بعض اللقاءات في ساعات متأخرة من الليل أو قبيل الفجر، ما يجعل التوفيق بين متعة التشجيع ومتطلبات العمل أو الدراسة في اليوم التالي أمرًا صعبًا.

ويؤكد مختصون في طب النوم أن الاستيقاظ خلال ساعات الليل لمتابعة المباريات قد يربك الساعة البيولوجية للجسم، ويؤثر في جودة النوم والتركيز خلال اليوم التالي، لاسيما إذا تكرر الأمر على مدى أيام أو أسابيع. ومع ذلك، يمكن الحد من هذه الآثار السلبية باتباع بعض العادات البسيطة التي تساعد الجسم على التكيف مع هذا التغيير المؤقت.

ومن أبرز النصائح التي يقدمها الخبراء محاولة النوم لبضع ساعات قبل انطلاق المباراة، خصوصًا إذا كانت تُقام في وقت متأخر من الليل أو عند الفجر. فالساعات الأولى من النوم تُعد الأكثر أهمية لاستعادة النشاط، لأنها تتضمن مراحل النوم العميق التي يحتاج إليها الجسم والدماغ. ويتيح هذا الخيار للمشجع الحصول على قدر من الراحة قبل الاستيقاظ لمتابعة المباراة.

أما إذا كانت المباراة تبدأ في وقت متأخر من المساء، فيمكن الاستفادة من قيلولة قصيرة في نهاية فترة ما بعد الظهر أو بداية المساء، على ألا تكون طويلة حتى لا تؤثر في القدرة على النوم لاحقًا.

وينصح الأطباء أيضًا بالابتعاد عن المشروبات المنبهة، مثل القهوة ومشروبات الطاقة، لأنها قد تجعل العودة إلى النوم بعد نهاية المباراة أكثر صعوبة. كما يُفضل تجنب تناول المشروبات الكحولية، والحرص على شرب كميات كافية من الماء، خاصة خلال فترات ارتفاع درجات الحرارة، إلى جانب تناول وجبة عشاء خفيفة لا ترهق الجهاز الهضمي.



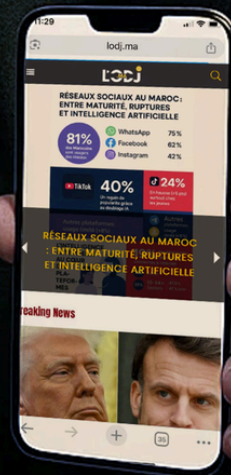
وخلال متابعة المباراة، يُستحسن الحفاظ على أجواء تساعد على اليقظة، من خلال الجلوس في مكان جيد الإضاءة وتهوية الغرفة بانتظام، مع استغلال فترة الاستراحة بين الشوطين للحركة وشرب الماء، بدل البقاء مستلقيًا على الأريكة، حتى يتلقى الدماغ إشارات واضحة بأنه في حالة استيقاظ.

وبمجرد انتهاء اللقاء، ينصح الخبراء بالتوجه مباشرة إلى النوم، وتجنب تصفح مواقع التواصل الاجتماعي أو متابعة التحليلات الرياضية، لأن التعرض المستمر للشاشات والضوء الأزرق يؤخر إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم النوم، ويصعب عملية الاستغراق فيه. ولتعويض قلة النوم، يمكن أخذ قيلولة قصيرة لا تتجاوز عشرين دقيقة في اليوم التالي، مع الحرص على التعرض لضوء النهار في الصباح، والعودة إلى مواعيد النوم المعتادة في المساء، بما يساعد الساعة البيولوجية على استعادة توازنها سريعًا.

[اقرأ المزيد](#)

LODJ

# خليفة JEUNIE



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



SCAN ME

## SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE L'OPINION DES JEUNES

POLITIQUE, ÉCONOMIE, SANTÉ, SPORT, CULTURE, LIFESTYLE, DIGITAL, AUTO-MOTO  
ÉMISSION WEB TV, PODCASTS, REPORTAGE, CONFÉRENCES, CHRONIQUES VIDÉOS

مع الارتفاع المتواصل لدرجات الحرارة بعدد من مناطق المغرب، عادت التحذيرات المرتبطة بالسلامة الغذائية إلى الواجهة، في ظل تزايد الإقبال على الوجبات السريعة والأطعمة المعروضة في الشوارع، خاصة تلك التي تفتقر لشروط الحفظ والتبريد الضرورية.

## موجة الحر تثير مخاوف من انتشار التسممات الغذائية بالمغرب

ويرى مهتمون بحماية المستهلك أن الأجواء الحارة تشكل بيئة ملائمة لتكاثر البكتيريا والجراثيم، ما يجعل بعض المواد الغذائية أكثر عرضة للتلف خلال وقت قصير، خصوصاً اللحوم، ومشروبات الحليب، والصلصات، وغيرها من المنتجات الحساسة للحرارة. وفي هذا الإطار، نبه بوعزة الخراطي، رئيس الجامعة المغربية لحقوق المستهلك، إلى أن عدداً من عربات الأكل والمطاعم

[اقرأ المزيد](#)



## الدكتور الطيب حمضي: التوقيت الشتوي أكثر انسجاماً مع الصحة العامة وجودة الحياة

أكد الدكتور الطيب حمضي، الطبيب والباحث في السياسات والأنظمة الصحية، أن الجدول المرتبط بالتوقيت الرسمي لا يتعلق فقط بتقديم أو تأخير الساعة، بل يرتبط بشكل مباشر بالصحة العامة وجودة الحياة والتنظيم اليومي للمجتمع.

وأوضح أن اختيار التوقيت الأنسب يجب أن يستند إلى عدة اعتبارات، أبرزها احترام الساعة البيولوجية للإنسان، والاستفادة من ضوء النهار الطبيعي، إلى جانب تنظيم أوقات الدراسة والعمل والتنقل وتعزيز السلامة الطرقية.

[اقرأ المزيد](#)

## وزارة الصحة : تسجيل 20 ألف حالة لسعات عقارب و405 لدغات أفاعٍ سنة 2025

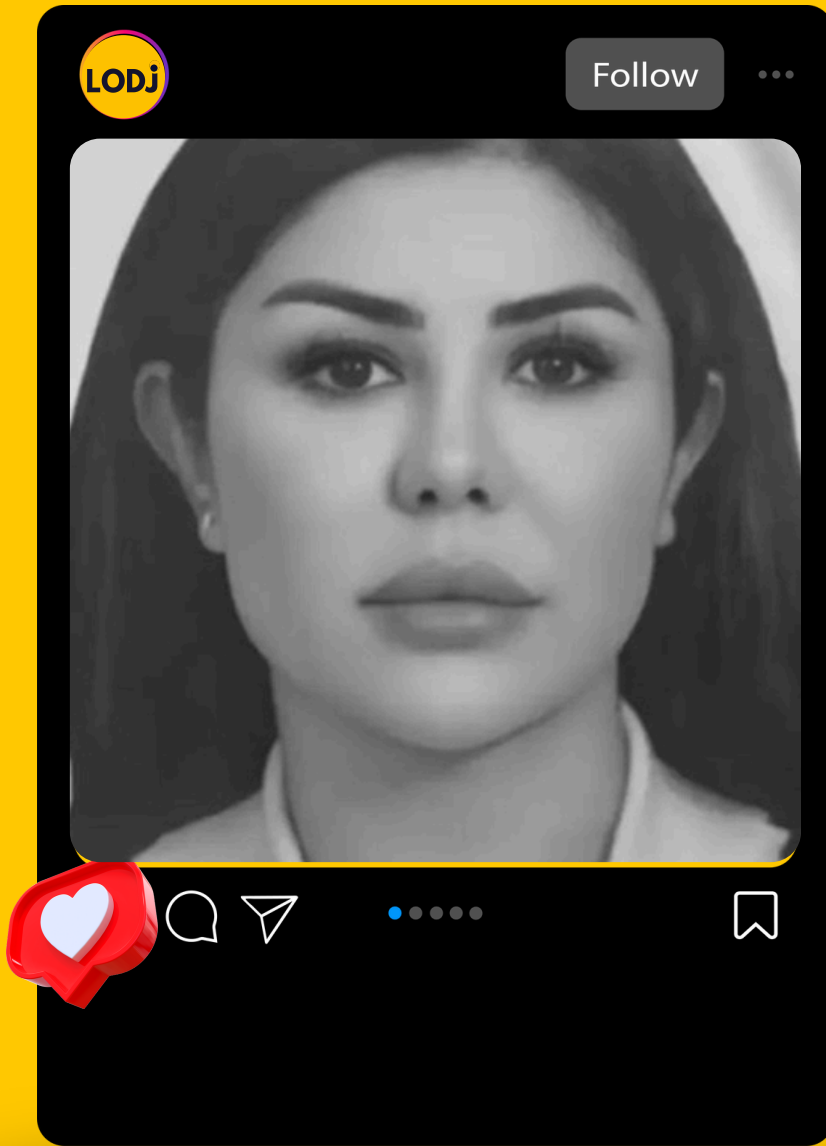
أطلقت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية، الثلاثاء، من إقليم قلعة السراغنة، فعاليات الأسبوع الوطني للوقاية وتعزيز القدرات حول مكافحة التسممات الناتجة عن لسعات العقارب ولدغات الأفاعي، في إطار مواصلة الجهود الرامية إلى الحد من هذه الظاهرة التي ما تزال تشكل تحدياً صحياً بعدد من مناطق المملكة.

ويُنظم هذا الأسبوع الوطني، الممتد من 30 يونيو إلى 3 يوليو 2026، تحت شعار: "من الوقاية إلى التكفل: لنعمل بفعالية ضد التسممات الناتجة عن لسعات العقارب

[اقرأ المزيد](#)



فتحت مصالـح الدرك الملكي، بتعليمات من النيابة العامة المختصة، تحقيقاً للكشف عن مـلابسات العـثور على مصممة الأزياء المغربية بشرى المرزوقي جثة هامة داخل سيارتها بمنطقة المنصورية التابعة لإقليم بنسليمان.



تفـتح  
الـمـصـالـح  
الـدرك  
الـمـلـكي  
لـلـكـشـف  
عـن  
مـلابـسـات  
العـثور  
عـلى  
مـصـمـمة  
الأزياء  
المغربية  
بشرى  
المرزوقي  
جثة  
هامة  
داخل  
سيارتها  
بمنطقة  
المنصورية  
التابعة  
لإقليم  
بنسليمان.

## ارتفاع الكوليسترول.. متى تكفي تغييرات نمط الحياة ومتى يصبح الدواء ضرورة؟

يُعد ارتفاع الكوليسترول من أكثر عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إلا أن الخبراء يؤكدون أن تشخيصه لا يعني بالضرورة البدء الفوري في العلاج الدوائي. ففي كثير من الحالات، يمكن لتعديل نمط الحياة أن يحقق نتائج ملموسة خلال بضعة أسابيع أو أشهر، ويساهم في خفض مستويات الكوليسترول وتحسين صحة القلب.

ويشير أطباء القلب إلى أن الكوليسترول مادة دهنية ينتج الجسم معظمها في الكبد، بينما يأتي الجزء المتبقي من الغذاء. ورغم سمعته السلبية، فإنه يؤدي وظائف حيوية داخل الجسم، من بينها المساهمة في بناء أغشية الخلايا، وإنتاج بعض الهرمونات.



## موجة الحر في فرنسا.. حصيلة الوفيات مرشحة للارتفاع مع استمرار تقييم الأثر الحقيقي

رغم انحسار موجة الحر الاستثنائية التي اجتاحت فرنسا خلال الأيام الماضية، فإن تداعياتها الصحية لم تنته بعد، إذ تشير السلطات الصحية إلى أن الحصيلة الأولية للوفيات المرتبطة بهذه الموجة مرشحة للارتفاع خلال الأسابيع المقبلة، مع استكمال جمع البيانات وتحليلها.

وكانت هيئة الصحة العامة الفرنسية قد أعلنت، في تقييم أولي، تسجيل نحو ألف وفاة إضافية منذ 24 يونيو مقارنة بالمعدل المعتاد للفترة نفسها من السنوات السابقة. غير أن الهيئة أوضحت أن هذه الأرقام تظل مؤقتة وغير مكتملة، لأنها تستند إلى شهادات الوفاة الإلكترونية التي لا تغطي سوى جزء من حالات الوفاة على المستوى الوطني.



كشفت دراسة علمية حديثة عن وجود ارتباط بين انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون لدى الرجال وارتفاع خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان أو الوفاة بسببها في مراحل لاحقة من الحياة، ما يفتح الباب أمام استخدام هذا الهرمون كمؤشر بيولوجي يساعد على تقييم المخاطر الصحية مبكراً.

واعتمدت الدراسة، التي نُشرت في مجلة Lancet Healthy Longevity، على تحليل بيانات أكثر من 26 ألف رجل شاركوا في 11 دراسة أُجريت في عدة دول، حيث قارن الباحثون بين مستويات الهرمونات لديهم والنتائج الصحية التي ظهرت بعد سنوات طويلة من المتابعة.

## دراسة: انخفاض هرمون التستوستيرون قد يكون مؤشراً مبكراً على خطر الإصابة بالسرطان



يثير توقيت تناول البروتين جدلاً واسعاً بين المهتمين بالتغذية والرياضة، إذ يعتقد البعض أن وجبة الإفطار هي الوقت المثالي للحصول عليه، بينما يفضل آخرون تناوله بعد التمارين الرياضية أو خلال وجبة العشاء. غير أن خبراء التغذية يؤكدون أن العامل الأكثر أهمية لا يتمثل في توقيت تناول البروتين، بل في الكمية الإجمالية المستهلكة على مدار اليوم وكيفية توزيعها بين الوجبات.

وتوضح اختصاصية التغذية أن الجسم يحتاج إلى البروتين بشكل مستمر، لأنه يدخل في بناء العضلات وتجديد الأنسجة وإنتاج الإنزيمات والهرمونات، لذلك فإن تزيده بكميات معتدلة ومنتظمة خلال اليوم يعد أكثر فائدة من استهلاك كمية كبيرة في وجبة واحدة.

## متى يكون تناول البروتين أكثر فائدة؟ خبراء التغذية يجيبون



## اضطرابات التوازن.. عندما يفقد الجسم بوصلته الطبيعية

تُعد اضطرابات التوازن والدوار من أكثر الأسباب التي تدفع الأشخاص إلى زيارة الطبيب، إذ يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من الشعور بعدم الثبات أثناء المشي أو الإحساس وكأنهم يفقدون السيطرة على حركتهم، وهو ما قد يؤثر بشكل كبير في حياتهم اليومية ويزيد من خطر السقوط والإصابات، خاصة لدى كبار السن. ويؤكد المختصون أن الحفاظ على التوازن يعتمد على منظومة عصبية وحسية معقدة تعمل بانسجام تام،



## رهاب الأنفاق أثناء القيادة.. عندما تتحول رحلة قصيرة إلى تجربة مقلقة

بالنسبة لكثير من السائقين، يمثل المرور عبر الأنفاق جزءاً عادياً من الطريق، إلا أن آخرين يعيشون خلال هذه اللحظات حالة من القلق الشديد قد تصل إلى نوبة هلع حقيقية. ورغم أن هذا النوع من المخاوف لا يحظى بكثير من الاهتمام، فإن المختصين يؤكدون أنه أكثر شيوعاً مما يعتقد كثيرون، ويرتبط في الغالب باضطرابات القلق وليس بخطورة النفق في حد ذاته. ويشير خبراء الصحة النفسية إلى أن الأنفاق تجمع عدة عوامل قد تحفز استجابة الدماغ للتوتر، مثل الانخفاض المفاجئ في الإضاءة، وضيق المجال البصري، والإحساس بالانغلاق، إضافة إلى صعوبة التوقف أو تغيير المسار داخل النفق. هذه الظروف





By Lodj



انضم إلى قناتنا  
على واتساب

لتبقى على اطلاع بأحدث الأخبار !



www.lodj.ma

## تحضير أكبر طبق رفيصة بالمغرب خلال المهرجان الدولي للمأكولات التقليدية بأسفي

احتضنت مدينة أسفي فعاليات النسخة الثالثة من المهرجان الدولي للمأكولات التقليدية، في تظاهرة تحتفي بثراء المطبخ المغربي وتجمع طهاة شباباً من مختلف جهات المملكة، إلى جانب محترفين وضيوف من عدة دول، بهدف إبراز التراث الغذائي المغربي وتعزيز حضوره على الساحة الدولية.

وبعد النجاح الذي حققته مبادرة إعداد كرات السردين العملاقة في دورة سابقة، تستعد المدينة هذه السنة لخوض تحدٍ جديد يتمثل في إعداد أكبر طبق رفيصة بالمغرب، يمتد على طول أربعة أمتار، ويُحضّر باستعمال نحو 200 دجاجة، بمشاركة نخبة من الطهاة المغاربة الشباب.

وأكدت ليلى العيديد، منظمة المهرجان، أن هذه الدورة تروم جعل فن الطبخ التقليدي وسيلة للحفاظ على التراث الثقافي غير المادي للمملكة، وفضاءً لتبادل الخبرات بين الطهاة وإبراز مواهب الشباب في إعداد الأطباق المغربية الأصيلة.

وأضافت أن الهدف يتمثل في صون أصالة المطبخ المغربي، ونقل المهارات والوصفات التقليدية إلى الأجيال الجديدة، مع منح الطهاة الشباب فرصة لإظهار إبداعاتهم وتطوير قدراتهم في فنون الطهي.

وأوضحت أن إعداد أكبر طبق رفيصة بالمملكة يحمل دلالة رمزية تعكس الاعتراز بالموروث الغذائي المغربي، وتكريماً للحرفيين والطهاة الذين يساهمون في الحفاظ على هذا الإرث الثقافي.



ومن خلال هذه المبادرة، تواصل مدينة أسفي تعزيز مكانتها كوجهة ثقافية وسياحية، تجمع بين فنون الطهي والمنتجات المحلية والإبداع، بما يساهم في الترويج للهوية المغربية وإبراز غنى المطبخ الوطني داخل المغرب وخارجه.

# حديث الاسبوع



## الدقيقة 86 ما كانتش رحيمة مع المنتخبات الإفريقية فموندial 2026

في أكثر من مباراة، تحوّلت الدقائق الأخيرة إلى لحظة قاسية على المنتخبات الإفريقية... أهداف متأخرة قلبت الحسابات وبدّلت مصير التأهل.

## بنسعيد يطلق أشغال المدينة السينمائية بورزازات باستثمار 240 مليون درهم

أعطى وزير الشباب والثقافة والتواصل، محمد مهدي بنسعيد، بمدينة ورزازات، الانطلاقة الرسمية لأشغال مشروع المدينة الدولية للإنتاج السينمائي، باستثمار إجمالي يبلغ 240 مليون درهم، في خطوة تروم تعزيز مكانة المملكة كوجهة إقليمية ودولية لصناعة السينما والإنتاج السمعي البصري.

ويتمد المشروع على ثمانية أقطاب متكاملة، تضم استوديوهات حديثة للتصوير، ومركزاً لما بعد الإنتاج مجهزاً بمختبرات رقمية وقاعات للمونتاج، إلى جانب قطب للتكوين والبث، فضلاً

[إقرأ المزيد](#)



## الصويرة تختتم مهرجان كناوة 2026 بحضور أكثر من 300 ألف زائر

أسدل الستار، مساء السبت بمدينة الصويرة، على فعاليات الدورة السابعة والعشرين لمهرجان كناوة وموسيقى العالم، التي أقيمت بين 25 و27 يونيو 2026، وسط نجاح جماهيري وفني لافت، حيث استقطبت التظاهرة أكثر من 300 ألف زائر وشاركت فيها 460 فناناً و43 معلماً كناوياً من المغرب ومختلف أنحاء العالم.

وأكد المنظمون، في بلاغ اختتامه، أن المهرجان واصل ترسيخ مكانته كواحد من أبرز المواعيد الثقافية بالمغرب وإفريقيا،

[إقرأ المزيد](#)

## «دار المغرب» بأمستردام تحتضن أول تظاهرة فنية وثقافية لتعزيز إشعاع الثقافة المغربية

احتضن المركز الثقافي المغربي «دار المغرب» بمدينة أمستردام، يوم 27 يونيو 2026، أول تظاهرة فنية وثقافية ضمن برنامج يهدف إلى التعريف بالثقافة المغربية وتعزيز الحوار الثقافي بين المغرب وهولندا.

وشهدت الفعالية حضور الكاتب العام لقطاع المغاربة المقيمين بالخارج، إسماعيل لمغاري، وسفير المملكة المغربية لدى هولندا، محمد البصري، إلى جانب نحو مائة مدعو من شخصيات ثقافية وفنية هولندية، وممثلين عن وزارة الخارجية الهولندية وبلدية أمستردام،

[إقرأ المزيد](#)



# شخصية الأسبوع



3 مغاربة دخلو قائمة أفضل  
100 مطور التكنولوجيا فالعالم

## انطلاق الأيام الثقافية المغربية بباريس لتعزيز الحوار بين الثقافات وإبراز التراث الوطني

افتُتحت، مساء السبت، فعاليات الأيام الثقافية المغربية بالعاصمة الفرنسية باريس، وسط أجواء احتفالية مميزة، احتضنتها ساحة أندري هونورا بالدائرة السادسة، بحضور جمهور غفير جاء لاكتشاف غنى التراث والثقافة المغربية. وتُنظم هذه التظاهرة بمبادرة من القنصلية العامة للمملكة المغربية بباريس، بشراكة مع بلدية الدائرة السادسة، حيث تتحول ساحة أندري هونورا والفضاءات المجاورة لها، بما في ذلك حديقة لوكسمبورغ، إلى فضاء مفتوح للاحتفاء بالمرورث الثقافي المغربي إلى غاية 6 يوليوز. وتهدف هذه الفعالية إلى إبراز تنوع الثقافة المغربية، والتعريف بالصناعة التقليدية والمنتجات المحلية، إلى جانب تعزيز علاقات الصداقة والتعاون التاريخية التي تجمع بين المغرب وفرنسا.



## إلغراندي طوطو ومراد يشعلان منصة موازين بعرض استثنائي في ملعب الأمير مولاي عبد الله

شهد ملعب الأمير مولاي عبد الله بالرباط، مساء السبت 27 يونيو 2026، واحدة من أكبر سهرات الدورة الحالية لمهرجان موازين – إيقاعات العالم، بعدما قدّم كل من نجم الراب المغربي إلغراندي طوطو ومغني الراب الإسباني من أصول مغربية مراد عرضاً فنياً ضخماً، حوّل مدرجات الملعب إلى فضاء نابض بالحماس والإيقاعات، وسط حضور جماهيري غفير.

وأكد الحفل المكانة التي بات يحتلها إلغراندي طوطو في الساحة الفنية المغربية، بعدما رسخ اسمه خلال السنوات الأخيرة كأحد أبرز نجوم الراب، ونجح في نقل هذا اللون الموسيقي إلى منصات محلية ودولية كبرى. كما شهدت السهرة مشاركة مراد، أحد أبرز نجوم الراب الحضري في إسبانيا والمنحدر من أصول مغربية تعود إلى مدينة الناظور.



## عرض «ضحك ونشاط» يجمع يسار وزكرياء الغافولي ويحقق نجاحاً كبيراً في فاس

نجح العرض الفني «ضحك ونشاط» في استقطاب أكثر من 1200 متفرج بمدينة فاس، مساء السبت، مقدماً تجربة فنية جمعت بين الفكاهة والأغنية الشعبية المغربية في أجواء احتفالية تزامنت مع نهاية الموسم الدراسي والجامعي.

واحتضنت إحدى كبريات قاعات الاستقبال بالعاصمة العلمية هذا العرض، الذي جمع الفكاهي يسار والفرانكوفوني زكرياء الغافولي، حيث تناوبت الفقرات الكوميدية والوصلات الغنائية في خلق تفاعل مستمر مع الجمهور، الذي ضم عائلات وشباباً من محبي الفن والترفيه.



## رحيل الدكتور حسن الزين الفيلاي... فاس تودع عالماً ومربياً ورمزاً وطنياً

بقلوب مؤمنة بقضاء الله وقدره، تلقت مدينة فاس، ومعها الأسرة الاستقلالية، نبأ وفاة الدكتور سيدي حسن الزين الفيلاي، أحد أبرز أعلام المدينة وعلمائها، الذي أfnس حياته في خدمة العلم والفكر والتربية والعمل الوطني والجمعي، تاركاً وراءه إرثاً إنسانياً وعلمياً سيظل شاهداً على مسيرة حافلة بالعطاء. ويعد الفقيد من الشخصيات التي طبعت تاريخ فاس الحديث ببصمات راسخة، إذ جمع بين العالم المتمكن، والمربي المخلص، والمثقف الملتزم، والداعية إلى قيم الوسطية والإصلاح، فضلاً عن حضوره الفاعل في مختلف المبادرات الثقافية والاجتماعية والوطنية. وقد عُرف بحبه الصادق لوطنه، وغيته على ثوابته، وإيمانه العميق برسالة العمل العام، وهو ما جسده من خلال التزامه الحزبي



## هوبا هوبا سبيريت.. ثلاثون عاماً من العزج الموسيقي وتأملات المجتمع المغربي

على امتداد ما يقارب ثلاثة عقود، نجحت فرقة «هوبا هوبا سبيريت» في ترسيخ مكانتها كواحدة من أبرز الفرق الموسيقية المغربية، بفضل أسلوبها الذي يمزج بين الروك وكناوة والريغي والراي والشعبي وموسيقى الجاز والإيقاعات الأمازيغية، في تجربة فنية تتجاوز الحدود التقليدية للأنماط الموسيقية.

وانطلقت الفرقة من مدينة الدار البيضاء، حاملة مشروعاً موسيقياً يقوم على الانفتاح والتنوع، حيث تغني بالدارجة والعربية والفرنسية والإنجليزية، مع توظيف مفردات أمازيغية ولغات أخرى، في انعكاس للتعدد الثقافي الذي يميز المجتمع المغربي.



أسدل الستار على فعاليات الدورة الأولى من المهرجان الثقافي والفني "النساء وعوالم الإبداع"، الذي نظمته مؤسسة خديجة طنانة للثقافة والفنون يومي 26 و27 يونيو بمقر المؤسسة بجبل زمزم، جماعة المضيق، في تظاهرة ثقافية وفنية استقطبت نخبة من الفنانين والمثقفين والباحثين والإعلاميين، إلى جانب جمهور تابع باهتمام برنامجاً متنوعاً جمع بين الفن التشكيلي والسينما والأدب والشعر والفكر والموسيقى.

وافتحت فعاليات المهرجان بمعرض تشكيلي جماعي شاركت فيه الفنانات خديجة طنانة، ريم اللعبي، أمينة رزقي، نرجس الجباري، شدين حنون، وهاجر موسى، حيث عكس المعرض ثراء التجارب التشكيلية النسائية وتنوع رؤاها الجمالية وأساليبها التعبيرية. تلا ذلك حفل الافتتاح الرسمي، الذي ألقته خلاله رئيسة المؤسسة.

## مهرجان "النساء وعوالم الإبداع".. دورة أولى تؤسس لحوار الفنون وتحتفي بالمبدعات



# صهوة السهم

انهار نجل المدرب محمد وهبي باكياً متأثراً، عقب التأهل التاريخي  
لأسود الأطلس على حساب هولندا



## تراجع عدد الوكالات البنكية بالمغرب سنة 2025.. ورقمنة الخدمات تعيد رسم خريطة القطاع

شهدت الشبكة البنكية بالمغرب خلال سنة 2025 تقلصاً ملحوظاً في عدد الوكالات البنكية، في مقابل استمرار توسع البنوك التشاركية، وفق ما كشف عنه التقرير السنوي حول التمركز البنكي الصادر عن بنك المغرب. ويعكس هذا التطور التحولات التي يشهدها القطاع المصرفي، في ظل تسارع الرقمنة وتغير سلوك الزبناء واعتمادهم المتزايد على الخدمات البنكية الإلكترونية.

وأفاد التقرير بأن العدد الإجمالي للفروع والوكالات البنكية انخفض من 5701 وكالة سنة 2024 إلى 5550 وكالة سنة 2025، أي بتراجع صافي بلغ 151 وكالة. ويعود ذلك إلى افتتاح 29 وكالة جديدة فقط، مقابل إغلاق 180 وكالة خلال السنة، في إطار سياسة إعادة هيكلة الشبكات التقليدية التي تنهجها المؤسسات البنكية بهدف تحسين النجاعة التشغيلية وترشيد التكاليف.

وكانت البنوك التقليدية الأكثر تأثراً بهذا التراجع، إذ انخفض عدد وكالاتها من 5486 إلى 5331 وكالة. وسجلت البنك الشعبي أكبر عدد من الإغلاقات بإغلاق 66 وكالة، تلتها بنك إفريقيا بإغلاق 43 وكالة، ثم التجاري وفا بنك بإغلاق 27 وكالة، وهو ما يعكس توجهاً واضحاً نحو تقليص الاعتماد على الفروع التقليدية لصالح الخدمات الرقمية.

في المقابل، واصلت البريد بنك تعزيز حضورها الترابي، بعدما افتتحت سبع وكالات جديدة دون إغلاق أي وكالة، ليرتفع عدد فروعها إلى 950 وكالة، في خطوة تؤكد استمرار اهتمامها بتقريب الخدمات البنكية من المواطنين، خصوصاً في المناطق التي تحتاج إلى تعزيز الشمول المالي.



أما البنوك التشاركية، فقد واصلت مسارها التصاعدي، إذ ارتفع عدد وكالاتها من 206 إلى 210 وكالة، بفضل افتتاح أربع وكالات جديدة دون تسجيل أي إغلاق. ويعكس هذا النمو الإقبال المتزايد على المنتجات والخدمات المالية التشاركية، التي أصبحت تفرض حضورها تدريجياً داخل السوق البنكية المغربية. وعلى المستوى الجهوي، حافظت جهة الدار البيضاء-سطات على صدارتها من حيث عدد الوكالات البنكية بـ1559 وكالة، رغم تسجيلها أكبر عدد من الإغلاقات خلال السنة. وجاءت جهة الرباط-سلا-القنيطرة في المرتبة الثانية بـ829 وكالة، تليها جهة فاس-مكناس بـ645 وكالة، فيما ظلت جهة الداخلة-وادي الذهب الأقل تغطية بـ32 وكالة فقط.

كما أبرز التقرير تفاوتاً في مؤشرات الكثافة البنكية بين الجهات، حيث سجلت جهة الشرق أفضل معدل تغطية، بواقع 3460 راشداً لكل وكالة، تليها جهة الدار البيضاء-سطات بـ3681 راشداً لكل وكالة.

[اقرأ المزيد](#)

By Lodj

# فوليو عليك

## الخبر علينا..

تابعونا لتغطية  
إخبارية موثوقة  
ومستمرة.



lodjmarocofficiel

## "كايشا بنك" يطلق منصة "thanX" بالمغرب لتبسيط المعاملات الدولية للمقاولات

أعلن بنك CaixaBank الإسباني، الأربعاء بمدينة طنجة، عن إطلاق منصة "thanX" في المغرب، وهي حل رقمي متكامل يهدف إلى تبسيط تدبير المعاملات المالية الدولية لفائدة المقاولات، خاصة الصغرى والمتوسطة، والشركات الناشئة، إلى جانب المستوردين والمصدرين.

وتمكن المنصة المستخدمين من إنجاز مختلف العمليات المرتبطة بالتجارة الدولية عبر فضاء رقمي موحد،

[اقرأ المزيد](#)



## رئاسة النيابة العامة تفوز بجائزة "نزاهثون" عن منصة رقمية للتبليغ عن الفساد والرشوة

فازت رئاسة النيابة العامة بالجائزة الثانية في الفعالية الوطنية "نزاهثون"، التي اختتمت أشغالها يوم الأربعاء 1 يوليوز 2026، بفضل مشروعها الرقمي المبتكر "e-TABLIGH"، وهو منصة إلكترونية مخصصة للتبليغ عن جرائم الفساد والرشوة، في خطوة تعكس توجه المؤسسة نحو توظيف التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي لتعزيز الشفافية ومكافحة الفساد. وجاءت مشاركة رئاسة النيابة العامة في هذه التظاهرة، التي نظمتها الهيئة الوطنية للنزاهة والوقاية من الرشوة ومماربتها بمدينة الرباط.

[اقرأ المزيد](#)

## الخطوط الملكية المغربية تخصص 12 رحلة استثنائية إلى هيوستن لدعم "أسود الأطلس" في ثمن نهائي موندiales 2026

في خطوة تعكس التزامها بمواكبة المنتخب الوطني المغربي وجماهيره، أعلنت الخطوط الملكية المغربية عن إطلاق برنامج استثنائي يضم 12 رحلة جوية مباشرة بين الدار البيضاء ومدينة هيوستن الأمريكية، لتمكين المشجعين من مؤازرة "أسود الأطلس" في مباراتهم أمام المنتخب الكندي ضمن منافسات دور ثمن نهائي كأس العالم 2026.

وجاءت هذه المبادرة عقب تأهل المنتخب المغربي إلى هذا الدور بعد فوزه على المنتخب الهولندي، في إنجاز جديد يعزز المسار المتميز الذي يقدمه "أسود الأطلس" في البطولة، ويزيد

[اقرأ المزيد](#)



## « وزارة الصحة : تسجيل 20 ألف حالة لسعات عقارب و405 لدغات أفاع سنة 2025 »

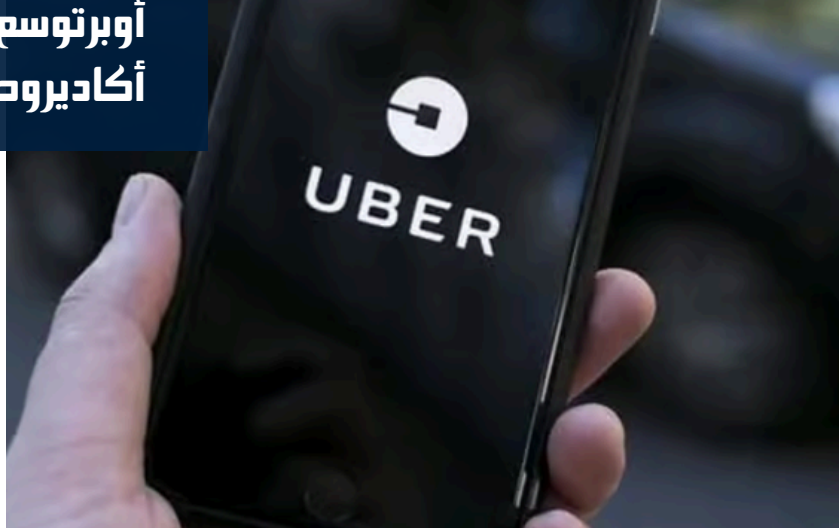
أطلقت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية، الثلاثاء، من إقليم قلعة السراغنة، فعاليات الأسبوع الوطني للوقاية وتعزيز القدرات حول مكافحة التسممات الناتجة عن لسعات العقارب ولدغات الأفاعي، في إطار مواصلة الجهود الرامية إلى الحد من هذه الظاهرة التي ما تزال تشكل تحدياً صحياً بعدد من مناطق المملكة.

صحة  
و  
وقاية  
من  
الأمراض  
والتسممات



### أوبر توسع نشاطها في المغرب بإطلاق خدماتها في أكادير وطنجة وتعزيز حضورها في الدار البيضاء والرباط

تواصل شركة أوبر العالمية، المتخصصة في خدمات النقل عبر التطبيقات الذكية، توسيع حضورها في السوق المغربية، بعدما أعلنت الإطلاق الرسمي لخدماتها في مدينتي أكادير وطنجة، بالتزامن مع تعزيز خدماتها في الدار البيضاء والرباط. وتندرج هذه الخطوة ضمن استراتيجية الشركة الرامية إلى مواكبة النمو المتسارع الذي يشهده قطاع السياحة بالملكة، وتطوير حلول التنقل الحضري لفائدة السكان والزوار على حد سواء. ويأتي هذا التوسع في وقت يرسخ فيه المغرب مكانته كواحد من أبرز الوجهات السياحية في المنطقة، مدعوماً بالاستعدادات الجارية لاستضافة تظاهرات دولية كبرى..



### التجارة الخارجية المغربية خلال الربع الأول من 2026.. تراجع طفيف في أسعار الواردات وارتفاع في قيمة الصادرات

سجلت مؤشرات التجارة الخارجية المغربية خلال الربع الأول من سنة 2026 تطورات متباينة، عكست استمرار دينامية الصادرات مقابل تراجع طفيف في مؤشرات الواردات، وفق أحدث المعطيات الصادرة عن المندوبية السامية للتخطيط. ويبرز هذا الأداء قدرة عدد من القطاعات الإنتاجية على تعزيز تنافسيتها في الأسواق الخارجية، رغم استمرار التقلبات التي تشهدها التجارة العالمية. وأفادت المندوبية بأن مؤشر القيم الوحدوية للواردات انخفض بنسبة 0,5 في المائة مقارنة بالفترة نفسها من سنة 2025، وهو تراجع يعزى أساساً إلى انخفاض أسعار عدد من السلع المستوردة،



### المندوبية السامية للتخطيط: الادخار الوطني يشكل 31,4 في المائة من الناتج الداخلي

كشفت المندوبية السامية للتخطيط عن تسجيل تحسن في مستوى الادخار الوطني خلال الفصل الأول من سنة 2026، حيث بلغ 31,4 في المائة من الناتج الداخلي الإجمالي، مقابل 29,5 في المائة خلال الفترة نفسها من السنة الماضية.

وأوضحت المندوبية، في مذكرتها الإخبارية حول الوضعية الاقتصادية الوطنية، أن هذا التطور جاء في سياق ارتفاع الناتج الداخلي الإجمالي بالقيمة بنسبة 5,7 في المائة، إلى جانب زيادة صافي المداخيل المتأتبة من بقية العالم بنسبة 23,8 في المائة.



### ابتداءً من فاتح يوليوز 2026.. المديرية العامة للضرائب تدخل إجراءات ضريبية جديدة حيز التنفيذ

دخلت حزمة من الإجراءات الضريبية الجديدة التي أعلنت عنها المديرية العامة للضرائب حيز التنفيذ ابتداءً من فاتح يوليوز 2026، في إطار مواصلة تحديث المنظومة الجبائية وتعزيز الشفافية في المعاملات المالية والعقارية. وتشمل هذه التدابير مقتضيات جديدة تتعلق بالضريبة على الشركات، والضريبة على الدخل، إلى جانب إحداث رسم إضافي على بعض عمليات تسجيل العقود الخاصة بالعقارات والأصول التجارية. ومن أبرز المستجدات التي جاءت بها هذه الإجراءات، إلزام الشركات التي تحقق رقم معاملات سنوي، دون احتساب الضريبة على القيمة المضافة، يساوي أو يفوق 500 مليون درهم، باقتطاع الضريبة من المنبع على المداخيل الناتجة عن كراء العقارات.



### الدار البيضاء - سطات تراهن على سياحة المدن وسياحة الأعمال لتعزيز جاذبيتها الدولية

تواصل جهة الدار البيضاء-سطات تعزيز مكانتها كوجهة سياحية واقتصادية رائدة، من خلال التركيز على تطوير سياحة المدن القصيرة (City Break) وسياحة الأعمال والمؤتمرات (MICE)، باعتبارهما من أبرز الرهانات القادرة على تسريع النمو السياحي واستقطاب مزيد من الزوار والاستثمارات. وفي هذا السياق، احتضن فندق سوفيتيل الدار البيضاء، يوم الأربعاء 1 يوليوز، الدورة الرابعة للمنتدى التفاعلي للسياحة، الذي نظمه المجلس الجهوي للسياحة لجهة الدار البيضاء-سطات بشراكة مع مؤسسة "الدار البيضاء للتنشيط والتظاهرات". واختير لهذه الدورة شعار: "ما هي روافع تسريع التنمية السياحية بجهة الدار البيضاء-سطات



### الذهب يواصل التراجع ويسجل أدنى مستوى في سبعة أشهر

واصلت أسعار الذهب تراجعها في الأسواق العالمية لليوم الثالث على التوالي، بعدما سجل المعدن النفيس أدنى مستوياته منذ سبعة أشهر، وسط ضغوط متزايدة مرتبطة بارتفاع عوائد سندات الخزانة الأمريكية وقوة الدولار. وشهدت معاملات الذهب الفورية انخفاضاً بنسبة 0.7 في المائة، ليستقر سعر الأوقية عند 3979.41 دولاراً، بعدما هبط خلال الجلسة السابقة إلى حدود 3942.99 دولاراً، وهو أدنى مستوى يسجله المعدن الأصفر منذ شهر نونبر الماضي.



# برنامج الأسبوع



نبض الأرشيف/الحلقة 6 : خلفيات الدعم الجزائري لحركة تقرير مصير واستقلال جزر الكناري (MPAIAC) سنة 1977



## انخفاض جديد في أسعار الوقود بالمغرب.. الديزل يتراجع بـ96 سنتيماً والبنزين بـ45 سنتيماً

بدأت شركات توزيع المحروقات بالمغرب، ابتداءً من الأربعاء 1 يوليوز 2026، تطبيق تخفيض جديد في أسعار الوقود، شمل مادتي الديزل والبنزين الممتاز، مواصلة بذلك المنحى التراجعي الذي تعرفه الأسعار منذ منتصف شهر يونيو.

وبحسب معطيات مهنيين في القطاع، انخفض سعر الديزل بنحو 96 سنتيماً للتر، فيما تراجع سعر البنزين الممتاز بحوالي 45 سنتيماً للتر، وذلك بعد التخفيض السابق الذي دخل حيز التنفيذ في 16 يونيو، والذي شمل خفضاً بـ60 سنتيماً للبنزين و40 سنتيماً للديزل.

ومن المرتقب أن يستقر سعر الديزل في عدد من محطات الوقود عند حوالي 12.61 درهماً للتر، مقابل نحو 13.57 درهماً قبل التخفيض، مع اختلافات طفيفة بحسب المنطقة وشركة التوزيع. كما يُتوقع أن ينخفض سعر البنزين الممتاز إلى حوالي 13.85 درهماً للتر بعد أن كان في حدود 14.30 درهماً.

ويُنتظر أن يخفف هذا الانخفاض من الأعباء المالية على مستعملي السيارات، خاصة العاملين في قطاعات النقل والخدمات اللوجستية والزراعة، التي تعتمد بشكل كبير على أسعار الوقود. كما قد يساهم، بشكل تدريجي، في تقليص تكاليف النقل وانعكاس ذلك على أسعار بعض السلع والخدمات.



ويأتي هذا التراجع نتيجة استمرار انخفاض أسعار النفط ومشتقاته في الأسواق العالمية، وهو ما ينعكس على أسعار المحروقات بالمغرب وفق تطورات السوق الدولية، في حين تبقى المراجعات المقبلة مرتبطة باتجاهات أسعار الطاقة خلال الأسابيع المقبلة.



## المغرب يعزز صناعة السيارات.. مجموعة "بنتيلر" الألمانية تدرشن مصنعها الجديد بالقنيطرة

واصل المغرب ترسيخ مكانته كوجهة صناعية رائدة في قطاع السيارات، بعد تدشين المصنع الجديد لمجموعة BENTELER الألمانية بالمنطقة الحرة الأطلسية بمدينة القنيطرة، في خطوة تعكس الثقة المتزايدة التي تحظى بها المملكة لدى كبار المستثمرين العالميين.

وجرى افتتاح الوحدة الصناعية بحضور وزير الصناعة والتجارة، رياض مزور، إلى جانب الرئيس التنفيذي للمجموعة، رالف غوتيل، ورئيس قطاع مكونات السيارات بأوروبا، ماتياس سيمر، وعدد من المسؤولين والشركاء الصناعيين.

[اقرأ المزيد](#)



## بورش تنتزع صدارة الجودة العالمية في 2026 وتزيح لكزس عن العرش لأول مرة منذ سنوات

في مفاجأة غير متوقعة لعشاق صناعة السيارات، كشفت مؤسسة JD Power الأمريكية عن نتائج دراستها السنوية للجودة الأولية لعام 2026، والتي حملت تحولاً لافتاً في ترتيب العلامات التجارية الأكثر جودة واعتمادية، بعدما نجحت بورش في انتزاع المركز الأول عالمياً، منهيةً سنوات طويلة من هيمنة لكزس على هذا التصنيف.

وتعد دراسة الجودة الأولية الصادرة عن المؤسسة من أبرز المؤشرات التي يعتمد عليها المستهلكون والشركات لتقييم

[اقرأ المزيد](#)



## مغامرة انتهت بكارثة.. غرق سيارة «أستون مارتن فانتاج» يسلط الضوء على مخاطر القيادة عبر المياه

تحولت لحظات قليلة من سوء التقدير إلى خسارة فادحة، بعدما انتشر على منصات التواصل الاجتماعي مقطع فيديو يوثق تعطل سيارة أستون مارتن فانتاج جديدة داخل بركة مياه عميقة في إحدى المناطق الريفية بالمملكة المتحدة، في حادثة أثارت اهتمام عشاق السيارات حول العالم، وأعدت التذكير بالمخاطر التي قد تواجهها السيارات الرياضية عند عبور الطرق المغمورة بالمياه.

[اقرأ المزيد](#)



# صداقة من الأرشيف



## «واتساب» يقترب من تجربة «سيفنال».. أسماء المستخدمين بدل أرقام الهواتف لتعزيز الخصوصية

في خطوة تعكس التوجه المتزايد نحو تعزيز خصوصية المستخدمين، يعمل تطبيق واتساب على إدخال ميزة جديدة تتيح استخدام أسماء المستخدمين (Usernames) بدلاً من أرقام الهواتف عند التواصل، مستلهماً هذه الفكرة من تطبيق سيفنال، الذي يعتمد هذا النظام منذ سنوات. ومن شأن هذه الخطوة أن تمثل تحولاً مهماً في طريقة استخدام التطبيق، وأن توفر مستوى أعلى من الأمان وحماية البيانات الشخصية.

ومنذ إنطلاقه، ارتبط واتساب برقم الهاتف باعتباره الوسيلة الأساسية للتعريف بالمستخدمين وإجراء المحادثات، وهو ما كان يفرض على الأشخاص مشاركة أرقامهم الشخصية مع الآخرين حتى يتمكنوا من التواصل. إلا أن هذا الأمر كان يثير مخاوف الكثير من المستخدمين، خاصة عند التعامل مع أشخاص غير معروفين أو عند الانضمام إلى مجموعات عامة أو مجتمعات رقمية.

ووفقاً للنظام الجديد، سيتمكن المستخدم من إنشاء اسم مستخدم فريد يمكن مشاركته مع الآخرين بدل رقم الهاتف، ما يسمح بإجراء المحادثات دون الكشف عن البيانات الشخصية، ويمنح الأفراد حرية أكبر في التحكم في هويتهم الرقمية وطريقة تواصلهم مع الآخرين.

ويرى خبراء الأمن السيبراني أن هذه الميزة ستشكل نقلة نوعية في مجال حماية الخصوصية، إذ ستقلل من مخاطر استغلال أرقام الهواتف في الرسائل المزعجة أو محاولات الاحتيال الإلكتروني، كما ستوفر للمستخدمين وسيلة أكثر أماناً للتواصل في البيئات المهنية والتعليمية والمجتمعات الرقمية.



ويأتي هذا التحديث في ظل المنافسة المتزايدة بين تطبيقات المراسلة الفورية، حيث أصبحت الخصوصية عنصراً أساسياً في استراتيجيات التطوير. وتسعى الشركات المطورة إلى تقديم مزايا تمنح المستخدمين تحكماً أكبر في بياناتهم، مع الحفاظ على سهولة الاستخدام وجودة الخدمات.

كما يعكس هذا التوجه تغييراً في مفهوم الهوية الرقمية، إذ لم يعد رقم الهاتف الوسيلة الوحيدة للتعريف بالمستخدم، بل بات اسم المستخدم يمثل بديلاً أكثر مرونة، يسمح ببناء شبكة تواصل واسعة دون المساس بالخصوصية الشخصية.

ومن المتوقع أن يحظى هذا التحديث بترحيب شريحة واسعة من المستخدمين، خصوصاً أولئك الذين يستخدمون واتساب في الأنشطة التجارية أو المهنية، أو الذين يفضلون عدم مشاركة أرقام هواتفهم مع أشخاص لا تجمعهم بهم علاقة مباشرة.

ويؤكد هذا التطور أن تطبيقات المراسلة الفورية تتجه نحو مرحلة جديدة يكون فيها الأمان الرقمي وحماية الخصوصية من أهم معايير الابتكار، في ظل تنامي الوعي العالمي بأهمية حماية البيانات الشخصية، وازدياد التحديات المرتبطة بالأمن السيبراني والهوية الرقمية.

By Lodj

# لويدكاند

الخبر  
فوقتو



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

## المغرب يتجاوز 41 مليون مشترك بالإنترنت و3.2 ملايين مستخدم لشبكة الجيل الخامس

واصل قطاع الاتصالات في المغرب تحقيق نمو ملحوظ خلال الربع الأول من سنة 2026، مدفوعاً بالانتشار المتسارع لخدمات الإنترنت والاعتماد المتزايد على شبكة الجيل الخامس، التي تواصل توسيع حضورها منذ إطلاقها التجاري أواخر سنة 2025.

وكشفت الوكالة الوطنية لتقنين المواصلات، في تقريرها الفصلي، أن عدد مشتركى شبكة 5G تجاوز 3.22 ملايين مستخدم حتى نهاية مارس 2026، بعد تشغيل نحو 8400

[اقرأ المزيد](#)



## «فورد» تعزز استثماراتها في الذكاء الاصطناعي بتوظيف 350 مهندساً

في خطوة تؤكد تسارع التحول الرقمي في صناعة السيارات، أعلنت شركة **«فورد»** عن توظيف 350 مهندساً متخصصاً في مجال الذكاء الاصطناعي، ضمن استراتيجية تستهدف تعزيز قدراتها التكنولوجية وتسريع وتيرة الابتكار، بما يضمن لها الحفاظ على موقعها التنافسي في سوق يشهد تغيرات متسارعة.

ويأتي هذا القرار في وقت أصبحت فيه تقنيات الذكاء الاصطناعي عنصراً محورياً

[اقرأ المزيد](#)



## حكم قضائي يلزم «غوغل» بدفع 126 مليون يورو لوسائل إعلام.. محطة جديدة في تنظيم سوق الإعلانات الرقمية

في تطور لافت يعكس تشديد الرقابة على شركات التكنولوجيا الكبرى، أُدّيت شركة **«غوغل»** بدفع تعويضات مالية بقيمة **126 مليون يورو** لفائدة عدد من المؤسسات الإعلامية، على خلفية ممارسات مرتبطة بسوق الإعلانات الرقمية. ويُنظر إلى هذا الحكم باعتباره محطة مفصلية في مسار تنظيم الاقتصاد الرقمي، ورسالة واضحة مفادها أن الشركات العملاقة لم تعد بمنأى عن المساءلة القانونية عندما يتعلق الأمر بقواعد المنافسة وحماية حقوق الفاعلين في القطاع الإعلامي.

[اقرأ المزيد](#)



# رحل إلى دار البقاء

وفاة أحد أبرز رواد فن الحكاية  
ياسين الركراكي "القرع"

## فولكس فاجن تكشف المقصورة الداخلية لسيارة «ID. Era 5S» العجينة بعدى يتجاوز 2000 كيلومتر

كشفت شركة فولكس فاجن عن التفاصيل الأولى للمقصورة الداخلية لسيارتها السيدان الهجينة القابلة للشحن الجديدة ID. Era 5S، في خطوة تعكس استراتيجية الشركة لتعزيز حضورها في أكبر أسواق السيارات الكهربائية والهجينة في العالم، حيث تستعد لطرح الطراز الجديد في السوق الصينية خلال العام الجاري.

وتعد السيارة ثاني أفراد عائلة ID. Era التي طورتها فولكس فاجن بالتعاون مع شركة SAIC الصينية، ضمن شراكة تهدف إلى إنتاج سيارات ذكية تستجيب لمتطلبات المستهلكين في الصين، الذين أصبحوا أكثر إقبالاً على المركبات الكهربائية والهجينة المزودة بأحدث التقنيات.



## بوغاتي تكشف نسخة استثنائية من «ميسترال» مرصعة بالبورسلان الحقيقي.. عندما تتحول السيارة إلى عمل فني

واصلت شركة بوغاتي الفرنسية ترسيخ مكانتها في عالم السيارات الفاخرة، بعدما كشفت عن نسخة استثنائية وفريدة من طراز Bugatti W16 Mistral Blanc Étemel، وهي سيارة لا تكتفي بأرقام الأداء الخارقة، بل تقدم مفهومًا جديدًا للفخامة من خلال دمج البورسلان الحقيقي المصنوع يدويًا في تصميمها الخارجي والداخلي، في سابقة نادرة بعالم صناعة السيارات.

وتحمل السيارة الجديدة توقيع برنامج Bugatti Sur Mesure المخصص لإنتاج النسخ الفريدة حسب الطلب، إذ صنعت منها نسخة واحدة فقط، ما يجعلها واحدة من أكثر السيارات نادرة في العالم، ويمنحها قيمة استثنائية لدى جامعى السيارات والتحف الميكانيكية.

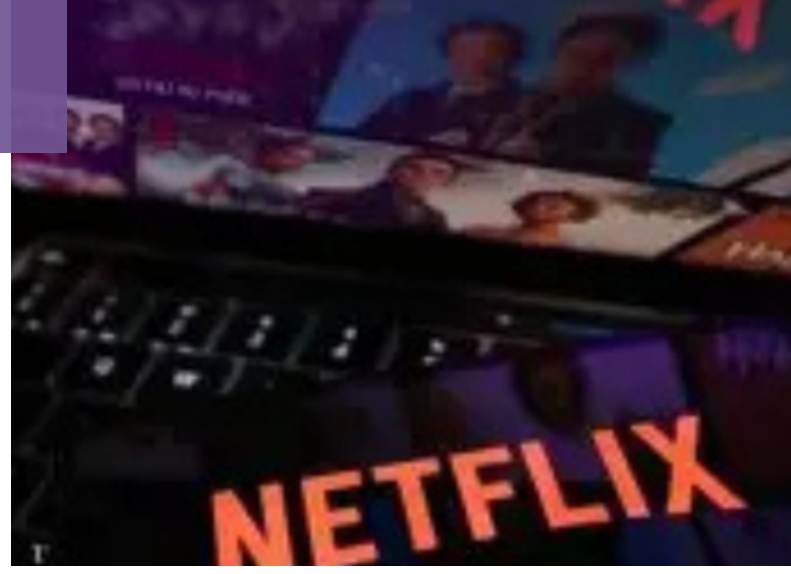
## هيونداي تكشف النسخة القياسية من «أيونيك 3» الكهربائية استعدادًا لطردها في الأسواق الأوروبية

كشفت شركة هيونداي عن النسخة القياسية من سيارتها الكهربائية الجديدة «أيونيك 3» (Hyundai Ioniq 3)، بعد أشهر من تقديم النسخة الرياضية N Line، لتمنح المستهلكين نظرة أوضح إلى الطراز الأساسي الذي تعول عليه الشركة لتعزيز حضورها في سوق السيارات الكهربائية الأوروبية. وتأتي السيارة الجديدة بتصميم أكثر هدوءًا مقارنة بالنسخة الرياضية، مع الحفاظ على الهوية البصرية التي تميز سلسلة «أيونيك». فقد اعتمدت هيونداي واجهة أمامية أكثر بساطة، مزودة بفتحة تهوية نشطة ومصابيح أمامية منقسمة، إضافة إلى توقيع ضوئي مميز يتكون من أربع نقاط يمنح السيارة شخصية عصرية دون المبالغة في الطابع الرياضي.



## «تفليكس» تشدد قواعد استخدام الحسابات.. نهاية مرحلة مشاركة الملفات الشخصية بحرية

تواصل منصة نتفليكس إعادة رسم سياساتها المتعلقة بإدارة حسابات المشتركين، من خلال اعتماد إجراء جديد يقضي بربط كل ملف شخصي (Profile) بعنوان بريد إلكتروني مستقل، في خطوة تهدف إلى الحد من مشاركة الحسابات خارج الإطار المسموح به، وتعزيز الرقابة على الاشتراكات المدفوعة. ويأتي هذا القرار ضمن استراتيجية تنتهجها الشركة منذ عدة سنوات لمواجهة ظاهرة تقاسم الحسابات بين أشخاص لا ينتمون إلى الأسرة نفسها، وهي الممارسة التي انتشرت بشكل واسع حول العالم، وأسهمت في تمكين ملايين المستخدمين من الاستفادة من خدمات المنصة دون الاشتراك بشكل مستقل.



## لماذا تظهر كلمة "Encrypted" في محادثات iMessage على آيفون؟ إليك السبب

بدأ عدد من مستخدمي هواتف آيفون يلاحظون ظهور كلمة "Encrypted" مرفقة بأيقونة قفل داخل بعض محادثات iMessage، ما أثار تساؤلات حول دلالتها وما إذا كانت تشير إلى وجود خلل في التطبيق.

في الواقع، تؤكد هذه العبارة أن المحادثة محمية بتقنية التشفير من طرف إلى طرف (End-to-End Encryption)، وهو ما يعني أن الرسائل لا يمكن الاطلاع عليها إلا من قبل المرسل والمستلم، بينما لا تستطيع شركة أبل أو شركات الاتصالات أو أي جهة أخرى الوصول إلى محتواها. ورغم أن خدمة iMessage تعتمد هذا النوع من التشفير منذ إطلاقها عام 2011 مع نظام iOS 5، فإن العملية كانت تتم سابقاً في الخلفية دون أي مؤشر ظاهر للمستخدم. أما اليوم، فقد أصبحت أبل تعرض عبارة "Encrypted"

## بريطانيا تتحرك للحد من هيمنة «أبل» و«غوغل» على مدفوعات التطبيقات

تتجه هيئة تنظيم المنافسة في المملكة المتحدة إلى اتخاذ إجراءات جديدة تستهدف الحد من هيمنة شركتي «أبل» و«غوغل» على أنظمة الدفع داخل متاجر التطبيقات، في خطوة تعكس تزايد الاهتمام العالمي بإرساء قواعد أكثر عدالة في الأسواق الرقمية، وتشجيع المنافسة بين مختلف الفاعلين في قطاع التكنولوجيا. وتأتي هذه المبادرة في ظل الانتقادات المتزايدة التي تواجهها الشركتان بسبب فرضهما على مطوري التطبيقات استخدام أنظمة الدفع الخاصة بهما عند إجراء عمليات الشراء داخل التطبيقات، وهو ما يترتب عنه اقتطاع عمولات يعتبرها العديد من المطورين مرتفعة، وتحد من قدرتهم على تقديم خدمات أكثر تنافسية للمستخدمين.



By Lodj

# بوابة لك

نحو آخر  
الأخبار

PRESSPLUS



www.lodj.info