

# 7 أيار

حياتنا - أسرتنا

By Lodj

20-11-2025

## إطلاق مشروع نفق سكي ضخم بين وادي أبي رقرق والرباط-أكادال

المغرب يحتل المرتبة السادسة عالمياً  
في مؤشر الأداء المناخي العالمي  
CCPI 2026

وزارة التربية الوطنية تعتمد إجراءات  
صارمة لضمان نزاهة امتحانات  
الكفاءة المهنية 2025

## إطلاق مشروع نفق سككي ضخم بين وادي أبي رقراق والرباط-أكدال

تواصل المملكة المغربية تعزيز بنيتها التحتية للنقل عبر إطلاق مشروع نفق سككي ضخم يربط وادي أبي رقراق بمحطة الرباط-أكدال، ضمن مشروع القطار فائق السرعة LGV القنيطرة-مراكش. يمتد هذا النفق لما يقارب 3.300 متر ويضم مسارا مزدوجا تحت الأرض، إضافة إلى خندق مغطى بأربعة مسارات، ما يتيح دمج البنية التحتية الجديدة مع الخطوط القائمة، بتكلفة إجمالية تصل إلى نحو 1.4 مليار درهم.

ينفذ المشروع تحالف بين شركة البناء المغربية SGTM والشركة الصينية Sinohydro، ويتوقع أن يستغرق إنجازه حوالي 42 شهرا. ويعتبر النفق خطوة استراتيجية ضمن مشروع LGV، إذ سيسهم في تسريع الربط بين الرباط والقنيطرة ومراكش، ما يسمح للقطارات بالوصول إلى سرعات تصل إلى 320 كيلومترا في الساعة على امتداد حوالي 450 كلم من الخط، ما يقلص أوقات التنقل بشكل كبير ويعزز الحركة بين المدن الكبرى.

كما يسهم المشروع في تحسين شبكة السكك الحديدية في العاصمة، ويخفف الضغط على الطرق البرية، ويعزز النقل الحضري المستدام. وبالإضافة إلى ذلك،



فإن تنفيذ هذا النفق سيخلق فرص عمل ويجذب استثمارات محلية ودولية، مع الاستفادة من الخبرة التقنية للشركات المشاركة في مشروع بهذا الحجم.

يمثل هذا النفق جزءا أساسيا من استراتيجية المغرب لتحديث شبكة النقل السككي وربط المدن الكبرى بكفاءة أعلى، مع توفير بنية تحتية قوية تدعم التنمية الاقتصادية والاجتماعية وتلبي احتياجات الحركة السريعة والآمنة بين المدن.

علاوة على ذلك، يعكس المشروع التزام المملكة بتطوير مشاريع كبرى تعزز الربط بين المناطق وتدعم التنمية المستدامة، ليكون هذا الإنجاز علامة فارقة في مجال النقل السككي الحديث بالمغرب، وبرز القدرة التقنية والإدارية للمملكة في تنفيذ مشاريع بنية تحتية متقدمة



أصدرت وزارة التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة مجموعة من الإجراءات الجديدة لضمان شفافية ومصداقية امتحانات الكفاءة المهنية لسنة 2025، مؤكدة أن كل المترشحين سيحظون بفرص متساوية، وأن الاستحقاق والإنصاف سيكونان معياراً أساسياً في تقييم نتائجهم.

ووفق مذكرة رسمية للوزارة، فقد تم اتخاذ تدابير متقدمة لمكافحة الغش، أبرزها الاعتماد على نظام إلكتروني للرصد الأوتوماتيكي داخل القاعات، بالتنسيق مع الأكاديميات الجهوية والمديريات الإقليمية. ويشمل ذلك منع دخول الهواتف النقالة بشكل صارم، مع تطبيق الإجراءات القانونية في حالة ضبط أي مخالفة. كما حددت الوزارة تواريخ إجراء الامتحانات، بحيث ستجرى جميع الاختبارات يوم السبت 6 دجنبر 2025،

[اقرأ المزيد](#)

## وزارة التربية الوطنية تعتمد إجراءات صارمة لضمان نزاهة امتحانات الكفاءة المهنية 2025



## حماية الطفولة: شراكة ناجحة بين جمعية "بيتي" والاتحاد الأوروبي

اختتم مشروع "لنتحرك من أجل الوقاية وحماية الأطفال"، الذي استمر لمدة عامين ونصف، مساراً غنياً من الخبرات الإنسانية والمؤسسية، بعد أن حقق نتائج ملموسة على أرض الواقع.

وقد تم تنفيذ هذا المشروع من قبل جمعية "بيتي"، بدعم من الاتحاد الأوروبي، واستهدف مدن الدار البيضاء، الصويرة، والمناطق الريفية في القنيطرة، حيث تم تقديم الدعم لمئات الأطفال وأسراهم الذين يواجهون ظروفاً من الهشاشة والتحديات الاجتماعية. وشمل المشروع مجموعة من الأنشطة والبرامج الميدانية، التي ركزت على:

الوقاية من المخاطر التي تهدد الأطفال في مختلف البيئات.

[اقرأ المزيد](#)

## عبد اللطيف حموشي يكرم أبناء وأيتام أسرة الأمن الوطني خلال حفل التميز السنوي

شهد مسرح محمد الخامس بالرباط، مساء الثلاثاء، حفل التميز السنوي لمؤسسة محمد السادس للأعمال الاجتماعية لموظفي الأمن الوطني، تخليداً للذكرى السبعين لعيد الاستقلال، تحت إشراف المدير العام للأمن الوطني ومراقبة التراب الوطني، عبد اللطيف حموشي.

وحضر الحفل عدد من موظفي الأمن الوطني من مختلف الرتب والتخصصات، إلى جانب متقاعدي الشرطة وأبناء وأيتام الأسرة الأمنية، بالإضافة إلى شركاء المؤسسة من جامعات ومؤسسات عمومية وخاصة.

[اقرأ المزيد](#)



تمر المرأة الحامل بتجربة فريدة تجمع بين الجمال والإبداع الطبيعي، والتحديات الجسدية والنفسية. وعلى الرغم من أن الحمل يعد مرحلة سحرية تمنح المرأة القدرة على خلق الحياة داخلها، إلا أن هناك جوانب قد لا يتم الحديث عنها كثيرًا، لكن من المهم معرفتها للتخضير لمواجهة ما قد يطرأ خلال هذه المرحلة.

## الحمل بلا فلتر: دليل صريح وواقعي لتجربة الأمومة

يبرز موقع MadreShoy أن الحمل ليس مجرد تجربة رومانسية، بل يحمل تغيرات جسدية ونفسية عميقة تشمل:

تغيرات في المزاج والطاقة نتيجة التغيرات الهرمونية. أعراض جسدية قد تكون مزعجة، مثل الغثيان، التورم، وأحياناً الألم العضلي أو المفصلي. ضغوط نفسية مرتبطة بالقلق حول الولادة وصحة الجنين، إضافة إلى التخطيط للمستقبل والأعباء اليومية.



ويؤكد الخبراء أن الوعي المسبق بهذه التحديات يمكن أن يخفف من التوتر ويعزز تجربة الحمل الإيجابية، كما يشددون على أهمية استشارة الأطباء بانتظام لمتابعة الحالة الصحية للمرأة والجنين.

التحلي بالصبر والرعاية الذاتية من خلال التغذية الصحية والنوم الكافي والتمارين المناسبة.

البحث عن الدعم النفسي والعاطفي من الشريك والعائلة والأصدقاء لتجاوز الصعوبات العاطفية والمزاجية.

إن الهدف من هذا الدليل هو تقديم صورة واقعية وشاملة للحمل، تساعد المرأة على التعامل مع المرحلة بشكل واعٍ والاستمتاع بجمال تجربة الأمومة مع التهيؤ لما قد يكون صعباً أو غير متوقع.



تبدأ الحياة الداخلية للأطفال منذ سن مبكرة، وتشمل الأفكار، المشاعر، والتمثيلات الذهنية التي قد تكون واعية أو غير واعية. ويشير الطبيب النفسي ألين براكونيه، في كتابه الأخير "أسرار طفلك" (Odile Jacob)، إلى أن هذا "الذات المخفية" تعد ركيزة أساسية لتطورهم النفسي.

## احترام الخصوصية النفسية للأطفال: كيف نحافظ على الثقة دون انتهاك "حديثهم السري"

ويضيف براكونيه أن اللعب بلعبة الغمضة أو الاختباء ثم الظهور يعكس تجربة الطفل الأولى في الاحتفاظ بالأسرار والتمتع بالتحكم بما يشاركه مع الآخرين. كما يعكس الرغبة في الاكتشاف الذاتي وملاحظة ردود أفعال الآخرين، وهي مهارة مهمة لتطوير الوعي الذاتي والقدرة على التواصل الاجتماعي.

اقرأ المزيد



## الغضب السريع في العلاقات: 3 نصائح بسيطة للبقاء هادئاً أثناء الخلافات

تواجه العديد من الأزواج صعوبة في التحكم بالغضب أثناء المناقشات والخلافات اليومية، حيث تصبح الاستجابة العاطفية التلقائية هي السيطرة: شد العضلات، رفع الصوت، والدفاع عن النفس بشكل مبالغ فيه. وتشير الدراسات النفسية إلى أن هذه الاستجابة غالباً ما تكون ناتجة عن ارتفاع مستويات التوتر في الجسم، ما يؤدي إلى تسارع ضربات القلب وتشتت الأفكار.

ويعتبر الوعي باللحظة والتوقف قبل الرد أحد أهم الأدوات للتحكم في هذه المشاعر. ينصح الخبراء بثلاث خطوات بسيطة لكنها فعّالة: التنفس العميق: أخذ بضع شهيقات وزفيرات عميقة يساعد على تهدئة الجهاز العصبي، وخفض التوتر الفسيولوجي، وإعادة التفكير قبل التصرف.

اقرأ المزيد



## الأعمال المنزلية للأطفال: 20 مهمة يمكنهم القيام بها بسهولة في البيت

يسعى العديد من الآباء إلى تعليم أطفالهم المسؤولية وتنمية مهاراتهم التنظيمية من خلال مشاركتهم في الأعمال المنزلية. وبحسب موقع AuFeminin، هناك قائمة من المهام البسيطة التي يمكن للأطفال القيام بها بشكل مستقل، لتعزيز شعورهم بالمسؤولية وتنظيم يومهم.

في غرفة النوم:

ترتيب السرير كل صباح.

جمع الألعاب ووضعها في أماكنها.

تنظيم الغرفة بحيث تبقى نظيفة ومرتبّة، دون استخدام أدوات معقدة.

في الأعمال المتعلقة بالملابس:

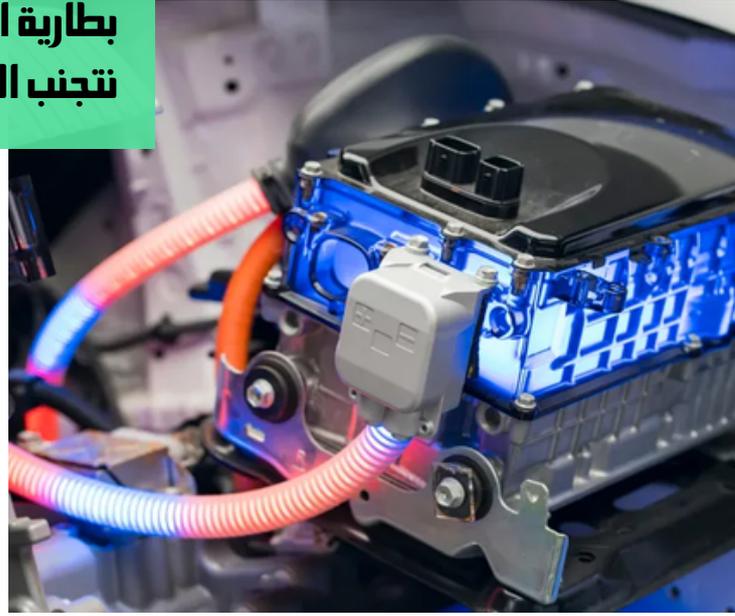
المساعدة في فرز الملابس عند الغسيل، حسب اللون والنوع.

اقرأ المزيد



## بطارية السيارة في الشتاء.. لماذا تتعطل أكثر وكيف تتجنب المفاجآت الصباحية؟

مع دخول الشتاء، تواجه السيارات مشكلة شائعة: ضعف البطارية صباحاً، سواء في السيارات التقليدية أو الكهربائية، إذ تعتمد جميعها على بطارية 12 فولت لتشغيل الأنظمة الأساسية. تتباطأ التفاعلات الكيميائية في الطقس البارد، ما يقلل قدرة البطارية على توليد الطاقة، وتزداد المشكلة مع البطاريات القديمة أو الرحلات القصيرة التي لا تمنح الدينامو وقتاً كافياً لإعادة الشحن. تجهيزات الراحة مثل تدفئة المقاعد والزجاج والإضاءة تستهلك الطاقة بسرعة أكبر. لتجنب الأعطال، يُنصح بالقيادة الطويلة بين الحين والآخر، ترشيد استخدام تجهيزات الراحة، ومراقبة علامات ضعف البطارية مثل خفوت الأضواء وبطء دوران المحرك. في السيارات الكهربائية، بطارية 12 فولت قد تضعف أيضاً، ويمكن شحنها عبر شاحن خاص أو المساعدة الخارجية.



## الملح الخفي.. كيف نخدعنا الأغذية اليومية وترفع ضغط الدم؟

الصوديوم الخفي يشكل خطراً كبيراً، إذ يستهلك معظم الناس كميات عالية يومياً دون إدراكهم، لأنه موجود في العديد من الأغذية المصنّعة والمعلّبة مثل الخبز، البييتزا، المعكرونة، اللحوم الباردة، الصلصات والمشروبات الغازية، وليس فقط في ملح الطعام. يتسبب الإفراط في الصوديوم في احتجاز الماء وارتفاع ضغط الدم، ما يزيد خطر أمراض القلب والكلى والسكتة الدماغية. لتقليل استهلاكه، يُنصح بقراءة الملصقات، تفضيل المنتجات قليلة الصوديوم، الابتعاد عن الأطعمة الجاهزة، استخدام الأعشاب بدلاً من الملح، اختيار اللحوم والخضروات الطازجة أو المجمدة، وشطف المعلبات لتقليل محتواها من الصوديوم، حفاظاً على صحة القلب.



## الجانب السلبي للإشعارات الرقمية وتأثيرها على الصحة النفسية

أصبح الاستخدام المكثف للأجهزة الرقمية والتطبيقات الذكية مصدرًا رئيسيًا للإشعارات اليومية، التي غالبًا ما تتجاوز حاجتنا الفعلية وتتسبب في تشتت ذهني مستمر. تشير الدراسات إلى أن الفرد يتلقى أكثر من 200 إشعار يوميًا، ما يزيد من التوتر والقلق والإرهاق النفسي، ويؤثر على التركيز وإتمام المهام، بل ويخل بنمط النوم. يُعزى هذا جزئيًا إلى «الاستجابة المتقطعة»، حيث تقطع الإشعارات الانسياب المعرفي. لتجنب هذه الآثار، ينصح الخبراء بتحديد أوقات للتحقق من الإشعارات، تفعيل وضع الصمت أو عدم الإزعاج، تصنيف الأولويات، وتعزيز الوعي الرقمي للحفاظ على الصحة النفسية وجودة الحياة.



احتل المغرب المرتبة السادسة عالمياً في مؤشر أداء تغير المناخ 2026، CCPI الصادر عن Germanwatch بالتعاون مع معهد NewClimate وCAN، ما يعكس التزام المملكة بتحسين أدائها البيئي وتقليل الانبعاثات خلال عشر سنوات من اتفاقية باريس. أبرز التقرير انخفاض انبعاثات الفرد، وتقدم الاستثمار في النقل العمومي، ووجود هدف مناخي قابل للتحقيق بحلول 2035، مع نمو إيجابي للطاقة المتجددة. المغرب هو أعلى دولة غير أوروبية في التصنيف، ما يعكس مكانته الرائدة في العمل المناخي عالمياً وإقليمياً. في المقابل، تراجعت الولايات المتحدة والسعودية وإيران، بينما أظهرت مجموعة العشرين تحديات بيئية كبيرة. المغرب يشكل نموذجاً للدول النامية في التحول البيئي المستدام.

## المغرب يحتل المرتبة السادسة عالمياً في مؤشر الأداء المناخي العالمي CCPI 2026



## مؤسسة محمد السادس لإعادة إدماج السجناء تدعم مشاريع مدرة للدخل لفائدة السجناء السابقين بكلميم

نظمت مؤسسة محمد السادس لإعادة إدماج السجناء، بشراكة مع ولاية جهة كلميم، حفلاً لتسليم مشاريع مدرة للدخل لـ 37 نزيراً سابقاً بالإقليم، بكلفة تجاوزت 1.3 مليون درهم. شملت المشاريع مطاعم، حرف يدوية، خدمات وفلاحة، بما يتوافق مع مهارات المستفيدين واحتياجات المجتمع المحلي، مع دعم مالي إضافي لتسهيل انطلاقها. تهدف المبادرة إلى إدماج السجناء السابقين اقتصادياً واجتماعياً، وتعزيز فرصهم في الكسب الشريف والاستقرار، وتجسد التزام المملكة بإرساء ثقافة إعادة الإدماج والتمكين الاجتماعي وفق رؤية إنسانية تركز على الكرامة والفرص المتساوية، بما يعكس توجيهات الملك محمد السادس.



## حصيلة إعادة إعمار مناطق زلزال الحوز تصل إلى 59 ألف بناية مرخصة

أعلنت وزيرة إعداد التراب الوطني والإسكان، فاطمة الزهراء المنصوري، أن أكثر من 14 ألف مواطن استفادوا من برنامج "مدن بدون صفيح" لأكثر من مرة بسبب ضعف الرقابة وسوء التدبير سابقاً، فيما ساهم إنشاء السجل الوطني في تصحيح هذا الوضع. كما كشفت عن تقدم جهود إعادة إعمار مناطق زلزال الحوز، حيث شمل الإحصاء الأول 170 ألف بناية، والثاني 160 ألفاً، ليصل مجموع المباني المرخصة إلى 58,968 وحدة. وتمت العملية بشفافية وبآليات مهنية، مع دعم التنقل، وإشراف لجنة بين وزارية، ومشاركة مكاتب الدراسات ومؤسسة العمران، لضمان إعادة الإيواء بأفضل الظروف رغم التحديات.



# By Lodj WEB TV



TRANK YOU



## NUAS SOMMES DEJÁ DEMAIN

[www.neolmou.com](http://www.neolmou.com) [www.ksous.com](http://www.ksous.com)



### LODJ24

3209 75 - 10 mibrenia - 234 videos

Gaffe èndd fecerna le LOD LI Mierùr - pha

web flastbook .rron/LOD liidn Officath où surcia loris

Actual

Video

In direct

Podcasts

Playàsts

Tay do -ahue fan

Top SintoGI



Parocceiq.fauàkarnùle Latine  
Xica ñià ocauòe  
èlèuòe



Ono MÈR. aprèvòale à coprdí  
Wèlèthèmas léuòe  
Vieùthèthè



Àqñle Recòuòeùe Àkèuòeùe  
Gèuòeùe  
èlèuòe



Aona Ohoùe fo caes par Gèuòe  
èlèuòe  
Vieùthèthè



L Cèuòeùe èuòeùe èuòeùe  
èuòeùe èuòeùe  
èuòeùe èuòeùe



Gèuòeùe èuòeùe  
èuòeùe èuòeùe

## 100% digitale 100% Made in Morrocco



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