

# العلم

By Log

## حياتنا - أسرتنا

# أي 7

31-12-2025



**برادة : تعليم التعليم الأولي بالعالم القروي  
بلغ 81 في المائة متتجاوزا بذلك الوسط  
الحضري**

Royal Air Maroc تطلق منتجات Chiils  
لتجربة حسية مبتكرة على متن رحلاتها

المغرب يستثمر 184 مليون درهم  
لتنمية نقل الكهرباء بخط جديد من  
سيدي بنور إلى لعوامر

كشف وزير التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة، محمد سعد برادة، عن معطيات لافتة بخصوص وضعية التعليم الأولي في المغرب، مؤكدا أن العالم القروي بات يتقدم بخطى ثابتة في هذا المجال، بعدما بلغت نسبة تعليم التعليم الأولي به 81 في المائة، متداولا بذلك الوسط الحضري، في تحول يعكس دينامية جديدة في السياسات التعليمية الموجهة للفئات القروية.

وأوضح الوزير، خلال جلسة الأسئلة الشفوية بمجلس النواب، أن هذا التطور الإيجابي يرتبط أساسا بعوامل بنوية وتنظيمية، في مقدمتها غياب إشكالية العقار في المناطق القروية، إلى جانب الدور المحوري الذي تضطلع به المبادرة الوطنية للتنمية البشرية منذ سنة 2018، خاصة في ما يتعلق بتمويل بناء المؤسسات التعليمية وتوسيع عرض التعليم الأولي.

وسجل برادة أن مسار تعليم التعليم الأولي عرف قفزة نوعية خلال السنوات الأخيرة، إذ انتقلت نسبة التعليم بالعالم القروي من 35 في المائة سنة 2018 إلى 81 في المائة حاليا، مؤكدا التزام الوزارة بمواصلة هذا المسار من أجل بلوغ التعليم الكامل في أفق سنة 2028.

وفي هذا السياق، أبرز الوزير اعتماد مقاربة جديدة ترتكز على التخطيط المحلي، تقوم على إدماج جميع الأطفال في منظومة "مسار" الخاصة بالتعليم الأولي، ما يتيح تبيعا دقيقاً لعدد الأطفال المتمدرسين وغير المتمدرسين، ويساعد على تحديد مناطق الخصاص والتدخل لمعالجتها بشكل استباقي.

وأشار المسؤول الحكومي إلى أن منظومة التعليم الأولي تضم حاليا نحو 50 ألف مربية ومربي، من بينهم حوالي 20 ألفا يزاولون مهامهم بالعالم القروي، مبرزا أنه تم خلال السنة البارية إدماج حوالي 42 ألف تلميذ إضافي وإحداث 1500 قسم جديد، وهو ما يتوقع أن يرفع نسبة التعليم إلى 85 في المائة مع نهاية السنة.

**برادة: تعليم التعليم الأولي بالعالم القروي بلغ 81 في المائة متداولا بذلك الوسط الحضري**



وعلى مستوى التأطير والتكوين، أوضح الوزير أن عدد ساعات التكوين الأساسي لكل مربية ومربي بلغ نحو 950 ساعة، إلى جانب اعتماد عقود غير مدددة المدة، حيث جرى توجيه الجمعيات المشرفة على القطاع إلى التخلص عن العقود المؤقتة واعتماد عقود دائمة، بما يضمن الاستقرار المهني والاستفادة من التعويض عن الأقدمية.

كما شدد برادة على حرص الوزارة على انتظام صرف مستحقات الجمعيات المشرفة على التعليم الأولي داخل الأجال القانونية، المدددة في فاتح شتنبر وفاتح يناير، تفادياً لأي تأخير في أجور المربيات والمربين، مؤكدا أن هذا الملف يحظى بتتبع مباشر ومركزي من طرف الوزارة.

أطلقت مؤسسة محمد السادس السادس للأعمال الاجتماعية لموظفي الأمن الوطني عملية صرف مساعدة مالية استثنائية لفائدة الدفعة الثانية من الأرامل والمتقاعدين المنتسبين لأسرة الأمن الوطني، في إطار تنفيذ مخططها الاجتماعي السنوي.

ويستهدف هذا الدعم للأرامل اللواتي يتلقين معاشًا يساوي أو يقل عن 2000 درهم، والمتقاعدين الذين لا يتجاوز معاشهم الشهري 2500 درهم، مسجلًا بذلك التزام المؤسسة بتحسين الظروف المعيشية لفائدة الأكثري هشاشة. وتأتي هذه المبادرة انسجامًا مع توجيهات المدير العام للأمن الوطني، عبد اللطيف حموشي، التي تؤكد على تعزيز الرعاية الاجتماعية لجميع مكونات الأسرة الأمنية، مع توسيع قاعدة المستفيدن لتشمل هذه السنة 4570 أرملة و654 متقدعاً ومتقاعدًا.

[اقرأ المزيد](#)

**مؤسسة محمد السادس  
للأعمال الاجتماعية  
تصرف مساعدات  
استثنائية لـ 4570 أرملة  
و 654 متقدعاً بالأمن  
الوطني**



## تجربة Chiils تطلق منتجات Royal Air Maroc حسية مبتكرة على متن رحلاتها

أعلنت شركة الطيران المغربية الوطنية، Royal Air Maroc، عن إدخال منتجات Chiils على متن رحلاتها، في خطوة تهدف إلى تقديم تجربة حسية مبتكرة للمسافرين.

وتأتي هذه المبادرة ضمن جهود الشركة لتعزيز جودة الخدمات المقدمة على متن طائراتها، ورفع مستوى الراحة والمتاعة خلال الرحلات. وتعكس الشراكة مع Chiils رغبة الشركة في توفير منتجات مبتكرة تلبي تطلعات المسافرين الباحثين عن تجربة مختلفة وفريدة أثناء السفر. ووفقاً للمصادر، ستشمل تجربة Chiils عناصر متنوعة تساهم في تعزيز الإحساس بالاسترخاء والراحة، ما يجعل الرحلة أكثر متاعة ويفضي بعدهاً جديداً على الخدمات المقدمة على متن الطائرات.

[اقرأ المزيد](#)

## المغرب يستثمر 184 مليون درهم لتنمية نقل الكهرباء بخط جديد من سidi بنور إلى لعوامر

أعلن المكتب الوطني للكهرباء والماء الصالح للشرب عن إنجاز جديد في قطاع الطاقة بال المغرب، تمثل في تشغيل خط كهربائي مزدوج من الجهد جد العالي (400 كيلوفولط) يربط بين منطقتي سidi بنور ولعوامر، في خطوة مهمة لتعزيز قدرة الشبكة الوطنية على نقل الطاقة الكهربائية وضمان استمرارية التزويد للمواطنين والصناعات على حد سواء.

ويأتي هذا الإنجاز في إطار الاستراتيجية الوطنية لتطوير الشبكة ومواكبة أوراش الانتقال الطاقي، حيث يمثل خطوة أساسية نحو تحسين موثوقية الشبكة وفعاليتها على المستوى الوطني، وتلبية الاحتياجات المتزايدة للمملكة من الطاقة الكهربائية في ظل دينامية التنمية الاقتصادية والتحولات الطاقية الجارية.

[اقرأ المزيد](#)



القلق لا يؤثر فقط على الفرد، بل يمكن أن يكون له أثر كبير على العلاقة الزوجية. فالشعور المستمر بعدم الأمان والخوف من فقدان الشريك يجعل كل تصرف أو صمت يبدو مقلقاً، مما يزيد من صعوبة التواصل بين الزوجين. وفقاً لماركو كوفار،

مؤلف حساب "Bonjour Anxiété" على إنستغرام، فإن القلق يمكن أن يكبر الأمور الصغيرة و يجعل الشخص يبحث باستمرار عن دليل على الحب والاهتمام.

وفيما يلي أبرز العلامات التي تشير إلى تأثير القلق على العلاقة:

**تحليل كل كلمة أو تصرف للشريك**  
يبحث القلقون دائماً عن علامات رفض أو فقدان اهتمام، ما يزيد شعورهم بعدم الأمان.

**التخيل الأسوأ عند التأثر في الرد**  
أي تأخير بسيط في الرد يُفسّر على أنه مشكلة كبيرة أو تهديد للعلاقة.

**الشعور بعدم الكفاية رغم بذل الجهد الكبير**  
القلق يجعل الشخص يشعر دائماً أنه لم يفعل ما يكفي لإرضاء الشريك.

**ال الحاجة المستمرة للطمأننان**  
خوفاً من التخلي أو الهرج، يطلب القلقون تأكيد الحب بشكل دائم.

**التضحيّة بالذات لتجنب غضب الشريك**  
كثير من القلقين يكتبون رغباتهم لتجنب الصراع أو فقدان الشريك.

**الشعور بالغيرة بشكل متكرر**  
ضعف الثقة بالنفس ينعكس في الغيرة المستمرة تجاه الشريك.



تجنب الصراعات بأي ثمن حتى لو لم تتحقق احتياجاتهم، يخاف القلقون من الخلاف ويتبعون عن النقاشات الصريحة.

التعلق المفرط بسرعة الرغبة الماسة في الأمان والحب يجعل الشخص يتسبّب بالعلاقة، حتى لو ظهرت علامات تحذير للعلاقة غير الصحيحة.

**كيفية كسر حلقة القلق**  
لا يعني الشعور بالقلق أنك تسبّب "بشكل زائد" أو "بشكل خاطئ"، بل يشير إلى الحاجة للأمان والثقة بالنفس. يمكن مواجهة القلق بعدة طرق: العلاج النفسي، الاسترخاء، التأمل، تمارين التنفس، الموسيقى، الكتابة التعبيرية أو حتى الأدوية، حسب ما يناسب كل شخص. كما توصي الأخصائية النفسية فاني تريس بالتركيز على الحاضر و"إيقاف حلقة القلق تدريجياً"، لتفعيف التوتر واستعادة التواصل الصحي مع الشريك.

القلق يؤثر بشكل مباشر على الانسجام والثقة داخل العلاقة الزوجية. الوعي بالعلامات المبكرة واتخاذ خطوات للتعامل مع القلق يمكن أن يحافظ على الحب والطمأنينة بين الزوجين، ويحول العلاقة إلى مساحة أمان ودعم متبادل بدلاً من التوتر والخوف المستمر.

الرضاعة الطبيعية لطفلك هي فعل طبيعي وقائم، لكنها قد ترافقها أحياناً توترات وألم في منطقة الظهر والكتفين. يقضى التباء والأمهات ساعات طويلة في حمل الطفل، تعذيته، تهديته واحتضانه، مما يضع ضغطاً إضافياً على العضلات والمفاصل.

## الرضاعة الطبيعية براحة: خمس تمارين لتخفييف آلام الظهر والكتفين

لتجنب هذه الآلام والشعور بعدم الراحة، يمكن لبعض الحركات البسيطة والمستهدفة أن تحدث فرقاً كبيراً وتساعدك على تجربة الرضاعة بشكل أكثر راحة وسلامة. هذه الحركات تساهم في:

- تحفييف التوتر في عضلات الرقبة والكتفين.
- تحسين وضعيّة الجسم أثناء الرضاعة.
- منع تشنجات الظهر والإرهاق العضلي.
- تعزيز الشعور بالاسترخاء والاستمتاع بلحظات الرضاعة.

[اقرأ المزيد](#)



## القاعدة الذهبية: السر الأول للزواج السعيد

في العلاقات العاطفية، لا يمكن تجنب الخلافات والصراعات بين الزوجين، ولكن الطريقة التي يدار بها الخلاف هي ما يُحدث الفارق الحقيقي بين علاقة ناجحة وأخرى مضطربة. وفقاً لخصائص علاج الأزواج التي عملت مع أكثر من 100 زوجين، هناك تقنية بسيطة وفعالة تساعد على منع تصاعد المشكلات والخلافات.

تبدأ النزاعات غالباً من أمور صغيرة: نسيان، كلمة غير محسوبة، أو تصرف عابر، لكنها قد تتفاقم بسرعة إذا لم يُعالج الوضع بحكمة. السر الذي تتبعه الأزواج الأكثر سعادة هو الاستماع بعناية وفهم مشاعر الطرف الآخر قبل الرد أو الدفاع عن النفس.

لماذا هذه القاعدة مهمة؟  
تفادي التصعيد: الاستماع بعناية يمنع الكلمات من الانفجار ويحد من سوء الفهم.  
تقوية الترابط: الشعور بأن الآخر يفهمك يعزز الثقة والألفة بين الزوجين.  
تحويل الخلاف إلى فرصة للنمو: بدلاً من أن تصبح المشاجرة سبباً للانفصال، تتحول إلى فرصة لتعزيز الدوار وبناء تفاهم أفضل.

[اقرأ المزيد](#)

## لننهي عدّ دقائق الشاشة: كيف نساعد أطفالنا على العيش في العصر الرقمي

في عصر تتتسارع فيه التكنولوجيا وتصبح الأجهزة الرقمية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، تواجه العديد من الأسر تحدياً حقيقياً في تربية الأطفال. كثير من الآباء والأمهات يعيشون صراغاً بين الشعور بالذنب والواقع الرقمي، فيبينما نصحتنا مراتاً وتكراراً بأن "الإفراط في استخدام الشاشات يضر بالأطفال"، نجد أنفسنا نعد الدقائق، نخفي الأجهزة اللوحية، ونضع قواعد صارمة، وفي الوقت نفسه نشعر بالضغط كلما مندنا أطفالنا بعض الوقت أمام الشاشة للحصول على هدوء مؤقت.

ولكن ماذا لو غيرنا هذا المنظور؟ بدلاً من مراقبة كل دقيقة يقضيها الأطفال أمام الشاشة، يمكننا التركيز على مراقبتهم وتوجيههم في عالم رقمي لم يعد اختياراً بل ضرورة. هذا النهج لا يعني السماح بالاستخدام المفرط،

[اقرأ المزيد](#)



تكشف الحصيلة الأسبوعية لحوادث السير داخل الوسط الحضري عن استمرار التزيف الطرقى بالمدن المغربية خلال الفترة الممتدة من 22 إلى 28 دجنبر، حيث تم تسجيل 1941 حادثة سير أسفرت عن مصرع 15 شخصاً وإصابة 2559 آخرين بجروح متفاوتة الخطورة، من بينهم 102 حالة حرجة. وتعكس هذه الأرقام حجم التحديات التي ما تزال تواجه السلامة الطرقية داخل المجال الحضري.

وأفادت المديرية العامة للأمن الوطني أن الأسباب الرئيسية لهذه الحوادث تعود أساساً إلى السلوكيات غير المسؤولة لمستعملي الطريق، وعلى رأسها عدم انتباه السائقين، وعدم احترام أسبقية المروّر، والسرعة المفرطة، إضافة إلى فقدان التحكم في المركبات وعدم احترام مسافة الأمان. كما ساهم عدم انتباه الرجالين وعدم الامتثال لعلامات التسويق وإشارات المرور في ارتفاع عدد الحوادث.

حصيلة مقلقة  
لحوادث السير  
الحضرية : 15  
قتيلًا وأكثر من  
2500 جريح



## ربع سكان المغرب سيكونون مسنين بحلول 2050 و المندوبية تحدث على سياسات شاملة لمواكبة الشيخوخة

يشهد المغرب تحولاً ديمغرافيًّا متسارعاً يتمثل في تزايد نسبة السكان المسنين، حيث تجاوز عدد الأشخاص البالغين 60 سنة فما فوق خمسة ملايين سنة 2024، أي ما يعادل 14% من مجموع السكان. ويعكس هذا التطور تغيراً عميقاً في البنية العمرية للمجتمع. بعد ارتفاع عدد المسنين بنحو 59% خلال العقد الأخير، مقابل نمو سكاني عام ضعيف. ومن المتوقع أن يبلغ عدد المسنين حوالي 10 ملايين شخص بحلول 2050، ما يعني أن ربع سكان المغرب سيكونون من هذه الفئة.

وتشير معطيات المندوبية السامية للتخطيط إلى ارتفاع مؤشر الشيخوخة وتزايد الضغط على الفئة النشطة اقتصادياً، مع تفاوتات بغرافية واضحة بين الجهات. كما تشكل النساء أغلبية المسنين، في ظل هشاشة اجتماعية تتجلّى في ارتفاع الأممية وضعف التغطية التقاعدية والاعتماد الكبير على الدعم العائلي.



## جامعات المغرب تشهد استعدادات مكثفة لامتحانات الدورة الخريفية 2025-2026

تشهد الجامعات المغربية استعدادات مكثفة مع اقتراب امتحانات الدورة الخريفية للموسم الجامعي 2025-2026، حيث توقفت الدراسة في عدد من الكليات لاتاحة الوقت الكافي للطلبة من أجل المراجعة والتحضير. ومن المرتقب أن تنطلق الامتحانات ابتداءً من مطلع شهر يناير، مباشرةً بعد عطلة الأسدس الأول، على أن تُنظم الدورة الاستدراكية خلال شهر فبراير 2026.

وقد توقفت الدراسة بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بفاس-سايس منذ 21 دجنبر، بينما أعلنت مؤسسات أخرى، من بينها كلية العلوم القانونية والاقتصادية والاجتماعية بأكادير، انتهاء الدروس ببعض تخصصات الإجازة. ويعتبر الطلبة أن مدة المراجعة الممنوحة غير كافية، خاصة مع كثرة الوحدات الدراسية، غير أنهما يسعون إلى تحقيق نتائج إيجابية في الدورة العادية لتفادي الاستدراكية والانطلاق بشكل أفضل في الأسدس الموالي. كما تُعد هذه الفترة فرصة للمراجعة الجماعية والتعاون بين الطلبة.



### إجراء بسيط قبل الشتاء يحمي أطفالكم من الفيروسات ويتجنبهم دخول المستشفى

مع حلول فصل الخريف، يتعدد النقاش بين الأسر حول ضرورة تلقيح الأطفال ضد الإنفلونزا الموسمية، خاصة بعد موسم 2024-2025 الذي كان مبكراً وشديداً وتسبب في ضغط كبير على المستشفيات. حملة 2025-2026 تعيد هذا اللقاح إلى واجهة الاهتمام باعتباره إجراءً وقائياً بسيطاً وفعالاً. يؤكد أطباء الأطفال أن لقاح الإنفلونزا يمكن أن يقلل بشكل ملحوظ من خطر الإصابة بالفيروس، ويحدد من المضاعفات الخطيرة التي قد تستدعي دخول المستشفى. كما لا تقترن فائدته على حماية الطفل فقط، بل تمتد لتشمل أفراد العائلة والمحيطين به، خصوصاً كبار السن والأطفال الأكثر عرضة للمخاطر. التطعيم قبل فصل الشتاء يساهم في تقليل انتشار الفيروسات الموسمية، ويخفف العبء النفسي والصحي عن العائلات، إضافة إلى تقليل الضغط على المنظومة الصحية. لذلك، يُعد لقاح الإنفلونزا خياراً وقائياً ذكيّاً لضمان شتاء أكثر أماناً وصحة للأطفال.



### سبع أخطاء في التواصل يمكن أن تضر بالنسجم داخل العلاقة الزوجية

لا يخفى الحب فجأة داخل العلاقة الزوجية، لكن بعض التصرفات اليومية الصغيرة والمترکزة قد تؤدي تدريجياً إلى تراجع النسجم العاطفي بين الشريكين. وفقاً للمعالجة النفسية ومدرية العلاقات الزوجية مريم بيدو، فإن أخطاء التواصل هي السبب الرئيسي لهذا التآكل. من أبرز هذه الأخطاء: الرد بطريقة دفاعية بدل الاستماع، التقليل من مشاعر الشريك، الإصرار الدائم على الصواب، مقاطعة الحديث، التعيم باستخدام كلمات مثل «دائماً» و«أبداً»، الصمت لتجنب الصراع، وأخيراً استخدام السخرية أو التهكم. تؤكد بيدو أن هذه السلوكيات تغلق باب الحوار وتخلق مسافة عاطفية مع مرور الوقت. في المقابل، يمكن تدويلها إلى ممارسات إيجابية تقوم على الاستماع الفعال، الاعتراف بالمشاعر، التعبير الهدى عن الاختلاف، واحترام الطرف الآخر.



### 6 أنشطة شتوية مناسبة للحوامل

تُعد الحركة أثناء الحمل ضرورية للحفاظ على الصحة البدنية والنفسية، ولا ينبغي أن يمنع الطقس البارد المرأة الحامل من ممارسة نشاط بدني مناسب. يمكن للحوامل الاستمتاع بعدة أنشطة شتوية آمنة إذا تم اختيارها بعناية ومارستها دون مجازفة. من بين هذه الأنشطة التزلج الريفي، الذي يُعد أقل خطورة من التزلج على المغادرات، خاصة عند ممارسته بوتيرة هادئة. كما يعتبر المشي في الهواء الطلق تمريناً منخفض التأثير يعزز اللياقة القلبية. السباحة في المسابح المغطاة خيار ممتاز لأنها تخفف الضغط على المفاصل وتدعم الجسم. كذلك تساعد تمارين اليوغا والتوازن المخصصة للحوامل على الحفاظ على المرونة وتقليل التوتر. يمكن أيضاً ممارسة التزلج على الجليد بحذر شديد لمن لديهن خبرة مسبقة، إضافة إلى الأنشطة الترفيهية البسيطة كالمشي القصير أو اللعب بالثلج. الخلاصة أن الشتاء لا يمنع النشاط، بل يمكن أن يكون فرصة للحركة الآمنة والممتعة أثناء الحمل.



LODJ



# لُجُجُ يُبَكِّبُكُ By LODJ

تابعوا أحدث الأخبار وآخر المستجدات بشكل مستمر عبر منصاتنا، ولا تفوتو أي خبر



www.lodj.info