7 أيام
By Lodj
حياتنا - أسرتنا
24-06-2026

108 ألف مستفيد من دعم السكن بالمغرب وتوسيع جديد يشمل مدنا صغرى ومتوسطة

زيت قلي عمره أكثر من ستين عاماً يثير الجدل في اليابان

ولوج المسبح الكبير بالرباط بـ15 درهماً بدل 10 دراهم

108 ألف مستفيد من دعم السكن بالمغرب وتوسيع جديد يشمل مدنا صغرى ومتوسطة

سجل برنامج الدعم المباشر للسكن في المغرب توسعاً ملموساً على مستوى عدد المستفيدين وتوزيعهم الجغرافي، حيث بلغ عدد المستفيدين إلى حدود اليوم 108.459 شخصاً من مختلف جهات المملكة، في سياق مراجعة شاملة أعادت رسم معايير الاستفادة من هذا الورش الاجتماعي.

وكانت الصيغة الأولى من البرنامج تعتمد سقف دعم يصل إلى 250 ألف درهم للوحدة السكنية، غير أن تطبيقه العملي كشف عن مجموعة من القيود التقنية والتنظيمية، من أبرزها شرط إنجاز 500 وحدة سكنية، وهو ما أدى إلى حصر العرض في عدد محدود من المنعشين العقاريين، إضافة إلى تركيز الاستفادة في حوالي ست جهات فقط دون امتداد متوازن لباقي المناطق.

هذا الوضع دفع إلى إعادة النظر في آليات الاستهداف، بما يسمح بفتح المجال أمام فاعلين عقاريين أكثر تنوعاً، وإدماج مدن صغرى ومتوسطة ظلت خارج دائرة الاستفادة الواسعة خلال المراحل الأولى من البرنامج.

ومع الصيغة الجديدة، توسعت الخريطة الجغرافية للمستفيدين لتشمل مدناً إضافية لم تكن حاضرة بشكل قوي سابقاً، من بينها فاس ومحيطها، وبرشيد، والقنيطرة، والجديدة، وبنسليمان، وسطات، ووجدة، وبركان، في مؤشر على تحول تدريجي نحو توزيع أكثر توازناً للدعم على المستوى الترابي.

كما تعكس هذه المعطيات انتقال البرنامج من منطق التركيز القطاعي والمجالي المحدود إلى مقاربة أكثر انفتاحاً على الطلب السكني في مختلف المناطق، خاصة تلك التي تعرف ضغطاً متزايداً على العرض العقاري وتفاوتاً في فرص الولوج إلى السكن.

ويبرز هذا التطور في أرقام المستفيدين، التي تجاوزت 108 آلاف حالة، أن البرنامج دخل مرحلة جديدة قائمة على توسيع قاعدة الاستفادة بدل حصرها في نطاقات جغرافية أو فئات محددة، مع ما يرافق ذلك من إعادة تشكيل تدريجي لسوق السكن الاجتماعي والمتوسط في المغرب

15 شهرا لإعادة تأهيل ملعب مراكش ضمن مشروع ضخم بقيمة 902 ملايين درهم

تسارعت خلال الأيام الأخيرة وتيرة التحضيرات المرتبطة بتحديث الملعب الكبير بمدينة مراكش، بعدما دخل المشروع مرحلة تنفيذية جديدة ستشهد إعادة تهيئة واسعة لمختلف مرافق المركب الرياضي، في أفق تحويله إلى واحدة من أكثر المنشآت الرياضية تطورا بالمملكة خلال المرحلة المقبلة.

ودخل الورش فعليا مرحلة الأشغال الكبرى بعد إسناد الحصة الأولى من المشروع إلى شركة "TGCC"، التي ستتكلف بإنجاز مجموعة من التدخلات التقنية والهندسية داخل الملعب، ضمن صفقة مالية تناهز 902 ملايين درهم. ويعكس هذا الغلاف المالي الكبير

إقرأ المزيد

210 ألف طفل وشاب في المخيمات.. موسم 2026 برؤية اجتماعية وتربوية جديدة

كشف وزير الشباب والثقافة والتواصل محمد مهدي بنسعيد، خلال جوابه بمجلس النواب حول موسم التخييم لسنة 2026، عن توجه حكومي جديد يروم إعادة صياغة هذا البرنامج الوطني ليصبح أكثر شمولاً وتنظيماً، مع رفع عدد المستفيدين وتحسين جودة التأطير والخدمات، في سياق يزاوج بين البعد التربوي والاجتماعي ومبدأ الإنصاف المجالي.

ويأتي إعداد نسخة 2026 من البرنامج في سياق يصفه المسؤول الحكومي بأنه مرحلة تثبيت المكتسبات

إقرأ المزيد

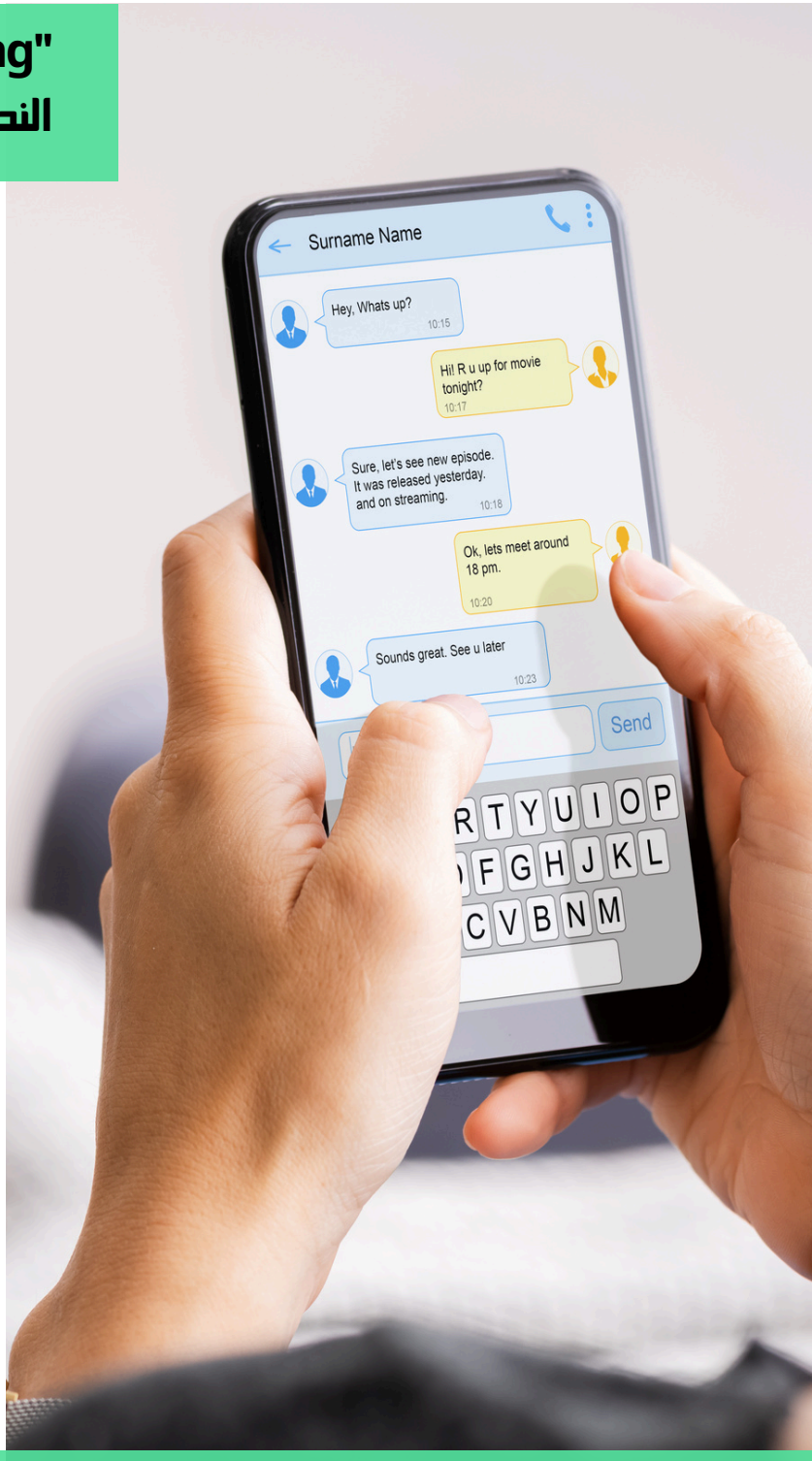
ولوج المسبح الكبير بالرباط بـ15 درهماً بدل 10 دراهم

مع بداية الموسم الصيفي، أعاد المسبح الكبير بمدينة الرباط فتح أبوابه أمام الزوار منذ 12 من الشهر الجاري، في خطوة تعيد تنشيط واحد من أبرز الفضاءات الترفيهية بالعاصمة، والذي يحتفظ بصفته كأكبر مسبح في القارة الإفريقية، وفق المعطيات المعلنة

ويأتي هذا الافتتاح في سياق تنظيم جديد يهم الولوج إلى الفضاء، حيث تم اعتماد تسعيرة محددة للأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 6 سنوات،

إقرأ المزيد

"Fexting".. عندما تتحول الرسائل النصية إلى ساحة للخلاف بين الأزواج



في زمن أصبحت فيه الهواتف الذكية جزءاً أساسياً من تفاصيل حياتنا اليومية، لم يعد التواصل بين الأزواج يقتصر على اللقاءات المباشرة أو المكالمات الصوتية، بل انتقلت حتى الخلافات والنقاشات الحادة إلى الشاشات. ومن هنا ظهر مصطلح جديد يعرف بـ"Fexting"، وهو مزيج بين كلمتي Fighting (الشجار) وTexting (إرسال الرسائل)، ويشير إلى ظاهرة الشجار عبر الرسائل النصية.

ويشمل هذا النوع من الخلافات كل أشكال النقاشات المتوترة التي تتم عبر الرسائل، سواء من خلال الرسائل القصيرة التقليدية أو تطبيقات مثل واتساب وغيرها. وقد يبدو هذا الأسلوب في البداية حلاً مريحاً، لأنه يمنح الشخص وقتاً للتفكير قبل الرد، ويجنب المواجهة المباشرة، لكنه في كثير من الأحيان قد يزيد الأمور تعقيداً.

فالكلمات المكتوبة تفتقد إلى نبرة الصوت وتعابير الوجه ولغة الجسد، وهي عناصر أساسية لفهم المشاعر والنوايا. وقد تُفسر رسالة قصيرة أو جملة عابرة بطريقة سلبية، فتتحول من مجرد محاولة للتعبير عن الانزعاج إلى سلسلة من سوء الفهم والاتهامات المتبادلة.

وقد اكتسب مصطلح "Fexting" انتشاراً واسعاً بعد حديث لجيل بايدن، زوجة الرئيس الأمريكي جو بايدن، حيث أشارت في مقابلة إلى أنها كانت تستخدم أحياناً هذا الأسلوب في النقاش مع زوجها لتجنب الجدال أمام عناصر الحماية الأمنية. ورغم أن القصة ارتبطت بشخصيات عامة، فإنها تعكس سلوكاً موجوداً لدى ملايين الأزواج حول العالم.

ويرى خبراء العلاقات أن التعبير عن المشاعر عبر الرسائل ليس مشكلة في حد ذاته، لكن المشكلة تظهر عندما تصبح الرسائل بديلاً دائماً عن الحوار المباشر. فالعلاقات الصحية تحتاج إلى القدرة على الاستماع، وفهم الطرف الآخر، وقراءة مشاعره بعيداً عن حدود الشاشة.

وقد يكون التواصل الكتابي مفيداً أحياناً لتنظيم الأفكار أو تهدئة الانفعال، لكنه لا يعوض دفء الحوار وجهاً لوجه، خاصة في المواضيع الحساسة التي تحتاج إلى تعاطف ومرونة.

في النهاية، يكشف "Fexting" جانباً جديداً من تأثير التكنولوجيا على العلاقات الإنسانية. فالهواتف قربت المسافات، لكنها جعلت بعض الخلافات أكثر تعقيداً. وبينما تبقى الرسائل وسيلة للتواصل، فإن بناء علاقة قوية يظل مرتبطاً بقدرة الإنسان على الحوار الحقيقي، حيث لا تُقرأ الكلمات فقط، بل تُفهم المشاعر التي تقف خلفها.

مستحضرات التجميل خلال الحمل: بين العناية بالجمال وضرورة حماية صحة الأم والجنين

تُعد فترة الحمل مرحلة مميزة في حياة المرأة، تحمل معها العديد من التغيرات الجسدية والنفسية، ومن بينها التغيرات التي تطرأ على البشرة. وبينما ترغب العديد من النساء في الحفاظ على إطلالتهن والعناية بجمالهن خلال هذه الفترة، يطرح استعمال مستحضرات التجميل تساؤلات مهمة حول مدى سلامتها وتأثير مكوناتها على صحة الأم والجنين.

إقرأ المزيد

عبارات بسيطة تصنع شخصيات قوية: ما يتعلمه الأبناء من التربية الاستثنائية

ليست التربية الناجحة مرتبطة فقط بما يقدمه الآباء لأبنائهم من تعليم أو رعاية مادية، بل أيضاً بالقيم الصغيرة التي يزرعونها في نفوسهم منذ الطفولة. فالكلمات التي يسمعها الطفل داخل البيت قد تتحول مع مرور السنوات إلى مبادئ توجه طريقة تعامله مع نفسه ومع الآخرين.

ومن بين العبارات التي تُنسب إلى التربية الراقية قول: "التعاطف لا يكلف شيئاً"، وهي جملة بسيطة تحمل معنى عميقاً. فهي تذكر الإنسان بأن اللطف وفهم مشاعر الآخرين لا يحتاجان إلى إمكانات كبيرة،

إقرأ المزيد

تطبيقات التعارف.. عندما تصبح أول رسالة سبباً في إنهاء الحوار قبل بدايته

أصبحت تطبيقات التعارف ومنصات التواصل الاجتماعي جزءاً من المشهد الجديد للعلاقات الإنسانية، حيث لم تعد اللقاءات التقليدية هي الطريق الوحيد للتعرف على أشخاص جدد، بل تحولت الفضاءات الرقمية إلى أماكن يلجأ إليها الكثير من الشباب لبناء علاقات أو اكتشاف فرص للتواصل العاطفي.

وتشير دراسات حديثة إلى أن نسبة كبيرة من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و30 سنة سبق لهم استخدام الإنترنت أو شبكات التواصل الاجتماعي من أجل المغازلة، تبادل الرسائل أو بداية علاقة جديدة،

إقرأ المزيد

في نيجيريا، تحوّلت قصة محمود ساديس بوبا من رمز محتمل لتمثيل الأشخاص في وضعية إعاقة إلى جدل سياسي واسع

بوبا، الذي ترشّح عن حزب المؤتمر التقدمي الحاكم لمقعد برلماني في ولاية كادونا، قدّم نفسه باعتباره ناشطًا شعبيًا يبلغ ثلاثين سنة وسائقًا سابقًا. لكن وثائق متداولة على مواقع التواصل، بينها بيانات هوية وجواز سفر وسجلات مدرسية، أثارت شكوكا حول عمره الحقيقي، إذ تشير إلى أنه أصغر بكثير من السن الذي صرّح به.

القصة فتحت سؤالًا محرجًا: كيف يمرّ مرشح إلى مرحلة الفحص الحزبي من دون تدقيق صارم في أبسط المعطيات، وعلى رأسها السن؟

عبقرية التسويق وراء حيلة جيليت

في عالم التسويق الحديث، لا تكون القواعد والقيود دائماً عائقاً أمام العلامات التجارية، بل قد تتحول أحياناً إلى فرصة لإظهار الإبداع والابتكار. وهذا ما حدث مع شركة "جيليت" (Gillette)، بعدما وجدت نفسها أمام قرار من الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) يقضي بإخفاء شعارها من ملعب "جيليت ستاديوم"، بسبب عدم كونها من الرعاة الرسميين لكأس العالم. وبدل الاكتفاء بإزالة العلامة التجارية بطريقة تقليدية، اختارت الشركة حلاً ذكياً لفت انتباه الجمهور، حيث قامت بتغطية الشعار بتصميم يشبه رغوة الحلاقة، في إشارة واضحة إلى مجال عملها ومنتجاتها، دون الحاجة إلى عرض الشعار بشكل مباشر.

زيت قلي عمره أكثر من ستين عاماً يثير الجدل في اليابان

أثار مطعم ياباني شهير موجة واسعة من الجدل على مواقع التواصل الاجتماعي، بعدما كشف مالكه عن سر وصفته الخاصة في إعداد الدجاج المقلي، وهو السر الذي ساهم في حصول المطعم على ميدالية ذهبية في إحدى المسابقات اليابانية المتخصصة في هذا الطبق الشعبي.mوتعود تفاصيل القصة إلى مطعم "واكاتوري"، الذي أعلن أن الزيت المستعمل في قلي الدجاج يعود في أصله إلى سنة 1960، أي منذ افتتاح المطعم قبل أكثر من ستة عقود.

موجة الحر في المنزل: 15 خطوة عملية للحفاظ على البرودة دون مكيف هواء

مع ارتفاع درجات الحرارة خلال موجات الحر الشديدة، يتحول المنزل أحياناً إلى مساحة تخزن الحرارة بدل أن تكون ملاذاً للراحة. فكل درجة حرارة تدخل إلى البيت خلال النهار تبقى عالقة في الجدران والأسقف والأثاث، لتُعاد إلى الفضاء الداخلي ببطء خلال المساء والليل، وهو ما يجعل النوم والراحة أكثر صعوبة.

فالمنزل الذي ترتفع حرارته لا يتأثر فقط بأشعة الشمس المباشرة، بل أيضاً بالطاقة الحرارية التي تتسرب عبر النوافذ، خصوصاً الواجهات الجنوبية والغربية، إضافة إلى الجدران والسقف والأجهزة الكهربائية التي تبقى قيد التشغيل. ومع مرور الساعات تتراكم هذه الحرارة،

السرّ الصغير الذي يجمع الأزواج الأكثر سعادة عند بدء الحياة المشتركة

يُعد الانتقال للعيش معاً من أهم المراحل في حياة أي علاقة عاطفية، فهو لا يمثل مجرد تغيير في المكان، بل بداية مرحلة جديدة تختبر قدرة الشريكين على التفاهم والتكيف وتقاسم تفاصيل الحياة اليومية. وقد كشفت دراسات نفسية حديثة أن الأزواج الأكثر سعادة لا يعتمدون فقط على الحب أو الانسجام، بل يمتلكون عادة بسيطة قد تبدو غير ملحوظة، لكنها تلعب دوراً مهماً في نجاح العلاقة. وقد تابعت عالمة النفس كارلا فليدنر حوالي 200 زوجاً وزوجة من الشباب الذين كانوا قد انتقلوا حديثاً للعيش معاً،

لماذا يبدأ نجاح العلاقة من حب الإنسان لذاته؟

لطالما ارتبط الزواج في أذهان الكثيرين بصورة مثالية تشبه الحكايات الخيالية، حيث يلتقي شخصان ويعيشان حياة مليئة بالانسجام والسعادة الدائمة. غير أن الواقع يكشف أن الزواج ليس نهاية الرحلة، بل بداية مرحلة تحتاج إلى وعي ونضج وقدرة على بناء علاقة متوازنة بين شخصين مختلفين.

ومن أكثر الأفكار التي قد تضر بالعلاقات الاعتقاد بأن الشريك هو المسؤول الوحيد عن تحقيق السعادة للطرف الآخر. فالحقيقة أن الإنسان يبقى المسؤول الأول عن توازنه النفسي ورضاه عن حياته، ولا يمكن لأي شخص مهما كان قريباً أن يحمل هذه المهمة كاملة نيابة عنه. وتقوم العلاقات الناجحة، بحسب المتخصصين في علم النفس، على اجتماع شخصين مستقلين عاطفياً،

By Lodj
lodj.ma
L'expérience radio nouvelle généraţie
Deciguv re: une programma musicide eəsucios et des de qualite
Ecouter en direct
Télécharger i'app
Écoutez en direct
R212
ويب راديو
مغاربة العالم
WWW.LODJ.MA