

# 7 أيام

By Lodi

## حياتنا - أسرتنا

18-03-2026

مالك "سيتي كلوب" يواجه تهمة  
"بيع الرضع" و"الاتجار بالبشر" بإنكار مطلق.

المنذوبية العامة للسجون تمنح النزلاء  
قفة المؤونة ابتداءً من ثاني أيام عيد الفطر

الحكومة تطلق دعماً استثنائياً لمهنيي  
النقل الطرقي لمواجهة ارتفاع أسعار  
المحروقات

## مالك "سيتي كلوب" يواجه تهمة "بيع الرضع" و"الاتجار بالبشر" بإنكار مطلق.

عقدت غرفة الجنايات بمحكمة الاستئناف بالدار البيضاء، يوم الثلاثاء 17 مارس، جلسة جديدة لمحاكمة رجل الأعمال جوناثان هاروش، مؤسس مجموعة القاعات الرياضية "سيتي كلوب". وشهدت الجلسة التي ترأسها القاضي علي الطرشي استنطاق المتهم بخصوص تهمة تتعلق بالاتجار بالبشر، والابتزاز، والتحرش الجنسي.

تفاصيل الاستنطاق وردود المتهم

خلال الجلسة، نفى جوناثان هاروش جميع التهم الموجهة إليه، مؤكداً أنه لم يسبق له استغلال أي مستخدمة لديه جنسياً مقابل منحها راتبها الشهري. ووصف المتهم هذه الادعاءات بأنها تندرج ضمن "حملة تشهير" منظمة تستهدف شخصه ومصالحه الاستثمارية في المغرب.

من جانبه، واجه رئيس الجلسة المتهم بإفادة إحدى المصريحات في الملف، والتي ادعت فيها أن هاروش ساومها على إقامة علاقة جنسية بغرض الحمل، مقابل حصولها على شقة وسيارة ومبلغ مالي قدره 50 مليون سنتيم، مع الالتزام بتسليم المولود لجهات أخرى. وقد رد هاروش على هذه الإفادة بنفي قاطع، واصفاً الرواية بأنها "غير واقعية".

دفعات هيئة الدفاع

وفي سياق متصل، أوضح المحامي محمد أغناج، عن هيئة الدفاع، أن السيدة التي أدلت بهذه التصريحات لم تكن تربطها أي علاقة شغل مع مجموعة "سيتي كلوب". وأشار الدفاع إلى أن لديه من الحجج ما يفند هذه الادعاءات، لافتاً الانتباه إلى ظهور المعنية بالأمر في مقاطع فيديو سابقة على مواقع التواصل الاجتماعي، مما يثير تساؤلات حول خلفيات إدراج اسمها في الملف.



ملايسات التوقيف وحيازة المخدرات

وبخصوص ظروف اعتقاله، أقر هاروش أمام الهيئة بصحة واقعة توقيفه داخل فندق بالدار البيضاء رفقة فتاتين، كما اعترف بحيازته لكمية من مخدر "الكوكايين" ومبالغ مالية كانت مخصصة لمرافقاته. ومع ذلك، شدد المتهم على أن هذه الواقعة لا علاقة لها بجناية الاتجار بالبشر التي يتابع من أجلها.

وبعد الاستماع إلى ردود المتهم وتوضيحات الدفاع، قررت محكمة الاستئناف رفع الجلسة وتأجيل مواصلة المحاكمة إلى غاية يوم 21 أبريل المقبل، وذلك لاستكمال إجراءات الاستماع لباقي الأطراف والشهود في القضية.



## الحكومة تطلق دعماً استثنائياً لمعنيي النقل الطريقي لمواجهة ارتفاع أسعار المحروقات

أعلنت الحكومة المغربية اليوم الثلاثاء عن إطلاق دعم استثنائي لمعنيي قطاع النقل الطريقي للبضائع والأشخاص، في ظل الارتفاع الحاد لأسعار النفط في الأسواق الدولية وتأثيره المباشر على أسعار المحروقات على الصعيد الوطني.

وأوضح بلاغ وزارة النقل واللوجستيك أن المهنيين المعنيين يمكنهم، ابتداءً من الجمعة 20 مارس 2026، ولوج المنصة الرقمية <https://mouakaba.transport.gov.ma> لإيداع طلبات الاستفادة من الدعم وتتبعها بشكل إلكتروني. وتأتي هذه العملية على غرار الدعم الذي أقرته الحكومة في مارس 2022، مع اعتماد نفس الآلية الإلكترونية التي أثبتت فعاليتها في ضمان وصول الدعم بسرعة إلى المستفيدين. وأكد البلاغ أن مصالح وزارة النقل واللوجستيك على المستويين المحلي والمركزي ستظل متاحة لتقديم كافة التوضيحات اللازمة حول هذه العملية.

[اقرأ المزيد](#)



## المنذوبية العامة للسجون تمنح النزلاء قفة المؤونة ابتداءً من ثاني أيام عيد الفطر

مع اقتراب عيد الفطر لعام 1447 هـ الموافق لسنة 2026 م، أعلنت المنذوبية العامة لإدارة السجون وإعادة الإدماج عن السماح للنزلاء بتلقي قفة المؤونة ابتداءً من ثاني أيام العيد ولمرة واحدة فقط، في إطار استثناء خاص يتعلق بالأعياد الدينية. وتأتي هذه المبادرة ترسيخاً للقرارات السابقة التي تستثني الأعياد الدينية من منع تسليم قفة المؤونة، انطلاقاً من الدور الإيجابي الذي تلعبه هذه المناسبة في تحسين الحالة النفسية للنزلاء وتعزيز الروابط الأسرية والاجتماعية التي تجمعهم بعائلاتهم.

وأوضحت المنذوبية أن عملية تسليم قفة المؤونة ستتم من طرف الأشخاص المسموح لهم بالزيارة، بالإضافة إلى أعوان التمثيل الدبلوماسي

[اقرأ المزيد](#)

## تحسن الموارد المائية بالمغرب بعد سنوات من الجفاف: أمل حذر في الأمن المائي

بعد سنوات متتالية من الجفاف والإجهاد المائي، بدأت المؤشرات المائية في المغرب تظهر علامات تحسن ملحوظ خلال الموسم الحالي، مدفوعة بتساقطات مطرية وثلجية مهمة أعادت الأمل في استعادة جزء من التوازن المائي بالمملكة.

وأكد المصطفى العيسات، خبير في المجال البيئي والتنمية المستدامة والمناخ، أن حصيلة الموارد المائية بلغت حوالي 12.4 مليار متر مكعب، أي ما يعادل 71.6 في المائة من حجم الواردات المائية وحقينة السدود،

[اقرأ المزيد](#)



## "اليوم أكثر من أي وقت مضى": ما الذي يحتاجه الأطفال أولاً من والديهم؟ رأي علماء النفس

في عالم يتغير بسرعة وتزداد فيه الضغوط والتحديات التي يواجهها الأطفال والمراهقون، يؤكد علماء النفس أن هناك حاجة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها في التربية الحديثة: وجود إطار واضح وثابت يضعه الوالدان. فالأطفال، رغم رغبتهم في الاستقلال والتجربة، يحتاجون في العمق إلى الشعور بأن هناك حدوداً وقواعد تحميهم وتمنحهم الإحساس بالأمان.

وترى خبيرة التربية وعلم النفس الأسري Becky Kennedy أن أحد أكثر الأمور التي تمنح المراهقين الطمأنينة هو شعورهم بأن الإطار الذي يحيط بهم ثابت ومتناسك. أي أن يعرفوا أن والديهم قادرين على وضع القواعد والالتزام بها والاستمرار في تطبيقها بشكل متوازن.

وتوضح الخبيرة أن هذا النوع من التنظيم الأسري يشكّل ما يسميه علماء النفس "الاحتواء العاطفي"، وهو مفهوم يشير إلى قدرة البيئة الأسرية على استيعاب مشاعر الطفل أو المراهق، حتى عندما تكون هذه المشاعر قوية أو متقلبة. فوجود حدود واضحة لا يعني القسوة أو التسلسل، بل يمنح الطفل مساحة آمنة للتعبير عن نفسه دون أن تتحول مشاعره إلى حالة من الفوضى أو الاندفاع غير المنضبط.

وتُعد مرحلة المراهقة من أكثر الفترات حساسية في حياة الإنسان، إذ تتسم بشدة العواطف وسرعة ردود الفعل. ففي هذا العمر، تكون المشاعر أكثر حدة، بينما لا تزال القدرة على التحكم في الانفعالات في طور التطور. ولهذا السبب قد يتفاعل المراهقون بسرعة مع المواقف ويعيشون تجاربهم العاطفية بعمق كبير.



ومن هنا يؤكد المختصون أن دور الوالدين لا يقتصر على تقديم الحب والدعم فقط، بل يشمل أيضاً وضع قواعد واضحة وثابتة تساعد الأبناء على فهم الحدود والمسؤوليات. فهذه القواعد تمنحهم شعوراً بالاستقرار النفسي وتساعدهم تدريجياً على تعلم ضبط مشاعرهم واتخاذ قرارات أكثر نضجاً.

في النهاية، تبقى التربية المتوازنة قائمة على مزيج من الحنان والحرص في آن واحد؛ فحين يشعر الطفل بأن هناك من يسانده ويضع له إطاراً آمناً في الوقت نفسه، يصبح أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة بثقة واستقرار.



شهدت السنوات الأخيرة اعتماد العديد من الأسر على الأجهزة والأدوات التكنولوجية الحديثة لمتابعة أبنائهم، بهدف ضمان سلامتهم ومعرفة أماكن تواجدهم لحظة بلحظة. فمع تزايد المخاوف المتعلقة بالأمن الشخصي للأطفال، سواء داخل المدرسة أو خارجها، تسعى هذه الوسائل إلى توفير شعور بالطمأنينة لدى الآباء والأمهات.

## المتابعة التكنولوجية للأطفال: بين الأمن وقلق الآباء

تتيح هذه التقنيات للوالدين معرفة موقع أطفالهم في الوقت الفعلي، والتأكد من وصولهم إلى المدرسة أو المنزل بأمان، وكذلك مراقبة الأنشطة التي يقومون بها على الإنترنت أو في الحياة اليومية. كما يمكنها إرسال تنبيهات فورية عند وقوع أي طارئ، ما يعزز الشعور بالأمان ويقلل من المخاطر المحتملة. ومع ذلك، يثير هذا الاعتماد على التكنولوجيا مخاوف نفسية وأخلاقية. فالمتابعة المستمرة



[اقرأ المزيد](#)

## خبير في العلاقات يحذر: إذا كنتم تقومون بهذه الأمور السبعة داخل علاقتكم، فقد تكون النهاية قريبة

تمرّ العلاقات العاطفية بمراحل مختلفة، من الانسجام والتفاهم إلى التوتر والخلافات. غير أن بعض السلوكيات المتكررة قد تكون مؤشراً واضحاً على أن العلاقة تسير نحو الانفصال. فحين يصبح التوتر دائماً ويختفي الشعور بالأمان والراحة بين الشريكين، قد يكون ذلك علامة على وجود خلل عميق في العلاقة.

ويؤكد خبراء العلاقات أن هناك بعض التصرفات التي إذا أصبحت جزءاً من الحياة اليومية للزوجين، فقد تدل على أن العلاقة تواجه خطر الانهيار. إذا كان النقاش بين الشريكين يتحول دائماً إلى شجار، مهما كان الموضوع بسيطاً، فقد يكون ذلك مؤشراً على وجود توتر عميق داخل العلاقة. فالعلاقة الصحية تقوم على الحوار، لا على النزاع الدائم. عندما يعيش أحد الشريكين في حالة من القلق أو التوتر المستمر، وكأنه يسير على "حافة الخطأ"، فهذا يدل على غياب الشعور بالأمان العاطفي داخل العلاقة.

[اقرأ المزيد](#)

## جمعيات في المغرب: ثلاثة مشاريع تضامنية تستحق الدعم خلال شهر رمضان

يشكّل شهر رمضان في المغرب مناسبة مميزة تتعزز فيها قيم التضامن والتكافل الاجتماعي، حيث يتزايد شعور الأفراد برغبتهم في مد يد العون للفئات الهشة ودعم المبادرات الإنسانية. غير أن كثرة الجمعيات والمشاريع الخيرية قد تجعل من الصعب أحياناً تحديد الجهة التي يمكن أن يكون لدعمها أثر حقيقي وملمس.

وفي هذا السياق، قامت منصة Shoelifer بتسليط الضوء على ثلاث جمعيات مغربية متميزة تنشط في خدمة الأطفال، وتعمل في مجالات اجتماعية وصحية وتعليمية مختلفة. هذه المبادرات ليست مجرد أعمال خيرية عابرة،

[اقرأ المزيد](#)



أصدرت المحكمة الابتدائية بسيدي سليمان حكماً يقضي بسجن المستشار البرلماني السابق إدريس الراضي لأربع سنوات نافذة، في قضية تتعلق بالاستيلاء على أراضٍ جماعية تابعة للجماعة السلاوية أولاد حنون، تمتد على نحو 83 هكتاراً، باستخدام وثائق مزورة. وترجع وقائع القضية إلى شكاية وزير الداخلية، التي أكدت استخدام الراضي محررات قانونية مزورة للحصول على شواهد إدارية بطريقة غير قانونية، ما يعد خرقاً للقوانين المنظمة للأراضي الجماعية. وشملت التحقيقات عدة أطراف من بينهم شقيق الراضي وبعض نواب الجماعة السلاوية وموظفين عموميين متهمين بالتواطؤ، بينما رفض الراضي جميع التهم مؤكداً أنه ضحية حملة لتشويه سمعته. وتعد هذه المحاكمة استكمالاً لحكم غيابي صدر في مايو 2025. يشكل الحكم خطوة مهمة لحماية الأملاك الجماعية وضمان تطبيق القوانين المنظمة للأراضي السلاوية، كما يعكس حرص القضاء المغربي على محاسبة كل من يحاول التلاعب بهذه الأراضي، ما يحافظ على الثروة الجماعية ويعزز الثقة في المؤسسات القانونية والإدارية.

## محكمة سيدي سليمان تقضي بسجن إدريس الراضي أربع سنوات في قضية أراضي جماعية



## الدار البيضاء : توقيف شبكة احتيال إلكتروني استهدفت البيانات البنكية

تمكنت فرق المصلحة الولائية للشرطة القضائية بالدار البيضاء من تفكيك شبكة إجرامية متخصصة في التلاعب بالأنظمة البنكية الإلكترونية، وأوقفت أربعة أشخاص مشتباه في تورطهم في عمليات احتيال باستخدام بيانات مصرفية بطريقة غير قانونية. واستغل الموقوفون ثغرات في أنظمة المعالجة البنكية للوصول إلى بطاقات العملاء وإتمام عمليات شراء عبر الإنترنت، ما مكّنهم من الحصول على مبالغ مالية كبيرة ومنتجات استهلاكية متنوعة. وخلال التفتيش، تم حجز جهازَي حاسوب محمول وخمسة هواتف محمولة ومبالغ نقدية ومواد استهلاكية، وهي أدوات يُعتقد أنها استُخدمت في تنفيذ الاحتيالات، وتخضع حالياً لتحقيق قضائي لتحديد مدى نشاط الشبكة وعلاقتها المحتملة مع شبكات دولية.



## وزير التعليم العالي يعلن إطلاق نموذج جديد للإيواء الجامعي بالمغرب

أعلن وزير التعليم العالي والبحث العلمي والابتكار، عز الدين ميداوي، عن إطلاق نموذج جديد لتوسيع قدرات الإيواء الجامعي بالمغرب، بهدف إضافة ما بين 400 ألف و500 ألف سرير بحلول عام 2030، عبر شراكة مع القطاع الخاص. وتستعد المرحلة الثانية من هذا النموذج التجريبي للانطلاق نهاية مارس الجاري، بعد نجاح المرحلة الأولى التي انطلقت في شتنبر الماضي، مع التركيز على تعزيز العرض الإيوائي وتحسين جودة الخدمات للطلبة. ويأتي هذا التوجه في ظل ارتفاع أعداد الطلبة بالجامعات المغربية، ما يستدعي تطوير حلول مبتكرة لإدارة الإيواء الجامعي وتخفيف الضغط على البنيات الحالية. كما تطرق الاجتماع إلى الإصلاحات التشريعية والمؤسسية في التعليم العالي، بما في ذلك تطبيق القانون الإطار للمنظومة الوطنية للتربية والتكوين والبحث العلمي، وتعزيز جودة التعليم وتطوير البحث العلمي والابتكار لدعم الاقتصاد المعرفي.



تمرّ العلاقات العاطفية بفترات من التوتر نتيجة ضغوط الحياة اليومية والإرهاق النفسي، ما يقلل من مستوى التسامح والتفهم بين الشريكين. في هذه الحالات، قد تتحول مواقف بسيطة إلى خلافات أكبر، ليس بسبب الحدث نفسه، بل نتيجة مشاعر متراكمة مثل الإحباط أو الشعور بعدم العدالة في تقاسم المسؤوليات.

يُفسر المختصون هذا السلوك بما يُعرف بـ"الإسقاط السلبي"، حيث يُسقط أحد الطرفين توتره أو غضبه على مواقف عابرة. كما يساهم سوء التواصل في تفاقم المشكلة، إذ قد تُفهم الملاحظات البسيطة كأنها انتقادات شخصية، خاصة في حالات التعب والضغط. لذلك، يبقى الحوار الهادئ والتعبير الصريح عن المشاعر والاحتياجات من أهم وسائل الحفاظ على التوازن داخل العلاقة. كما أن تقاسم المسؤوليات يخفف من التوتر ويعزز التفاهم. في النهاية، تمثل هذه اللحظات فرصة لإعادة بناء الثقة وتقوية العلاقة بدل أن تكون سبباً في تدهورها.

## لماذا قد تكون لحظة هي نقطة تحوّل في بعض العلاقات



## العلاقات الزوجية: خمس عبارات يجب تجنبها لتحسين التواصل

منذ إطلاق تطبيق Tinder سنة 2012، أصبح من أشهر منصات التعرف بفضل خاصية "السحب" التي تتيح للمستخدمين اختيار الشركاء بسرعة. غير أن هذه الطريقة تعرضت لانتقادات بسبب تشجيعها على علاقات سطحية وسريعة.

في هذا السياق، تسعى الشركة إلى تحسين صورتها وتقديم تجربة أكثر عمقاً، دون التخلي عن ميزة السحب التي تظل جزءاً أساسياً من هوية التطبيق. وأكدت هيلاري باين أن المنصة تعمل على تطوير خوارزميات التوافق لتقديم اقتراحات أدق، مع إضافة أدوات تساعد المستخدمين على التعرف بشكل أفضل على اهتمامات وقيم الآخرين قبل بدء التواصل.



## ثلاث عادات تجذب الطاقة الإيجابية في العمل وتضاعف فرص النجاح المهني

لا يقتصر النجاح المهني على المهارات والخبرة فقط، بل يرتبط أيضاً بالطاقة الذهنية والطاقة اليومية. فبعض العادات البسيطة يمكن أن تُحدث فرقاً كبيراً في الأداء وتحقيق الأهداف. أولاً، ممارسة الامتنان في بداية اليوم من خلال التفكير في أشياء إيجابية، يساعد على تعزيز التفاؤل وزيادة الحافز والإنتاجية. ثانياً، نشر الإيجابية داخل بيئة العمل عبر التعامل بلطف مع الزملاء وتشجيعهم يخلق جواً مريحاً ويعزز روح الفريق، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الجماعي. ثالثاً، تحديد الأهداف بوضوح والتركيز على إنجاز المهام الأساسية يمنح العمل معنى واتجاهاً، ويزيد من الشعور بالإنجاز والثقة بالنفس.

رغم بساطة هذه العادات، فإن تأثيرها كبير على جودة العمل والطاقة اليومية. فالجمع بين الامتنان، والإيجابية، والتنظيم يساهم في خلق بيئة عمل صحية، ويجعل الطريق نحو النجاح المهني أكثر وضوحاً واستقراراً.



رمضان كريم  
By Lodj



الحريرة،  
الشباكية،  
ولو ديجي

"التريو" اللي مايمكنش تفرط فيه هاد رمضان