

# 7 أيام حياتنا - أسرتنا

20-05-2026



مغاربة يختارون الضيعات الفلاحية لاقتناء  
أضاحي العيد هرباً من فوضى الأسواق

إقبال واسع على الأبواب المفتوحة  
للأمن الوطني بالرباط في الذكرى  
الـ70 لتأسيس المؤسسة

تراجع أسعار الدجاج والبيض بالمغرب  
يثير شائعات.. ومهنيون يوضحون  
حقيقة الوضع في السوق

## مفاربة يختارون الضيعات الفلاحية لاقتناء أضاحي العيد هرباً من فوضى الأسواق

مع اقتراب عيد الأضحي، يتجه عدد متزايد من المواطنين في المغرب إلى اقتناء أضاحي العيد مباشرة من الضيعات الفلاحية، في سلوك بات يفرض نفسه تدريجياً كبديل عن الأسواق التقليدية، التي يشكو منها الكثيرون بسبب الازدحام وارتفاع الأسعار وغياب التنظيم.

ويبرر عدد من الأسر هذا التوجه الجديد بالرغبة في تفادي ما يصفونه بـ"فوضى الأسواق"، حيث تتكرر خلال هذه الفترة مظاهر الاكتظاظ وصعوبة المقارنة بين الأسعار، إضافة إلى مخاوف تتعلق بجودة الأضاحي وظروف تربيتها ونقلها.

في المقابل، توفر الضيعات الفلاحية تجربة مختلفة للمستهلكين، إذ تتيح لهم مشاهدة القطيع في بيئته الطبيعية والاطلاع المباشر على ظروف التربية، ما يمنحهم قدراً أكبر من الثقة في عملية الاختيار، ويقلل من الشكوك المرتبطة بالوسطاء والسماسرة.

كما يرى عدد من المهنيين في القطاع الفلاحي أن هذا التحول يعكس تغيراً تدريجياً في سلوك المستهلك المغربي، الذي أصبح أكثر ميلاً إلى البحث عن الشفافية والجودة، حتى وإن كان ذلك يتطلب التنقل خارج المدن نحو المناطق القروية وشبه الحضرية.

غير أن هذا الخيار ليس دائماً في متناول الجميع، إذ يشير مواطنون إلى أن التنقل إلى الضيعات يتطلب وقتاً وجهداً إضافيين، فضلاً عن الحاجة إلى تنظيم أكبر لعمليات البيع داخل هذه الفضاءات، لضمان احترام شروط السلامة وتفادي أي ممارسات عشوائية.

من جانب آخر، يحذر فاعلون في السوق من أن تزايد الإقبال على البيع المباشر قد ينعكس على دينامية الأسواق التقليدية، التي تشكل دورها فضاءً اقتصادياً مهماً لعدد كبير من الوسطاء والكسابة الصغار، الذين يعتمدون على هذه المناسبة كمصدر دخل أساسي سنوياً.



وبين هذا وذلك، يبدو أن سوق أضاحي العيد في المغرب يشهد تحولاً تدريجياً في أنماط الاستهلاك، حيث لم يعد المواطن يكتفي بالسوق التقليدية، بل أصبح يبحث عن بدائل أكثر شفافية وأقرب إلى مصدر الإنتاج.

ويفتح هذا التوجه نقاشاً أوسع حول مستقبل تنظيم أسواق المواشي خلال المناسبات الدينية، وضرورة تطوير آليات التوزيع والبيع بما يضمن التوازن بين حماية المستهلك والحفاظ على استقرار الفاعلين في سلسلة الإنتاج.

## الحي الحسني: توقيف شاب من ذوي السوابق في قضية سرقة موصوفة باستعمال سيارة مسروقة

أحالت فرقة الشرطة القضائية بمنطقة أمن الحي الحسني بمدينة الدار البيضاء على النيابة العامة المختصة شخصاً يبلغ من العمر 27 سنة، من ذوي السوابق القضائية، للاشتباه في تورطه في قضية تتعلق بالسرقة الموصوفة تحت التهديد بالسلاح الأبيض، في واقعة تعكس استمرار الجهود الأمنية لمكافحة الجريمة وتعزيز الإحساس بالأمن لدى المواطنين.

وتفيد المعطيات الرسمية أن المشتبه فيه اعتمد أسلوباً إجرامياً يقوم على الاستدراج، حيث قام باستدراج سائق سيارة أجرة والاستيلاء

[إقرأ المزيد](#)



## تراجع أسعار الدجاج والبيض بالمغرب يثير شائعات.. ومهنيون يوضحون حقيقة الوضع في السوق

يشهد السوق المغربي في التونة الأخيرة تراجعاً ملحوظاً في أسعار الدجاج والبيض، وهو انخفاض رافقته موجة من الشائعات على منصات التواصل الاجتماعي، ربطت بين هذا التراجع وتغييرات مفترضة في النمط الغذائي للمغاربة، تحت ما يتداول حوله باسم نظام "الطييات"، إضافة إلى ادعاءات أخرى تشكك في جودة وسلامة هذه المنتجات الأساسية.

وقد أثارت هذه الروايات الرقمية جدلاً واسعاً بين المستهلكين، في وقت أكد فيه مهنيون في قطاع الدواجن أن هذه الادعاءات لا تستند إلى أي معطيات علمية أو واقعية،

[إقرأ المزيد](#)



## غضب في قطاع النقل بعد تقليص دعم الوقود

يشهد قطاع النقل المهني حالة من التوتر المتصاعد عقب قرار تقليص دعم المحروقات، وهو القرار الذي أثار موجة من الاحتجاجات في صفوف مهنيي النقل بمختلف فئاتهم، وسط تحذيرات من تداعيات اقتصادية واجتماعية قد تمس المهنيين والمواطنين على حد سواء.

ويؤكد عدد من المهنيين أن هذا التقليص يأتي في ظرفية صعبة تتسم بارتفاع تكاليف التشغيل واستمرار تقلبات أسعار الوقود في الأسواق الدولية، ما يزيد من الأعباء المالية التي يتحملها السائقون وأرباب المقاولات الصغيرة والمتوسطة العاملة في القطاع. ويرى المحتجون أن دعم المحروقات

[إقرأ المزيد](#)



## لماذا يفضل البعض الرسائل النصية على المكالمات الهاتفية؟ أسرار نفسية يوضحها المختصون

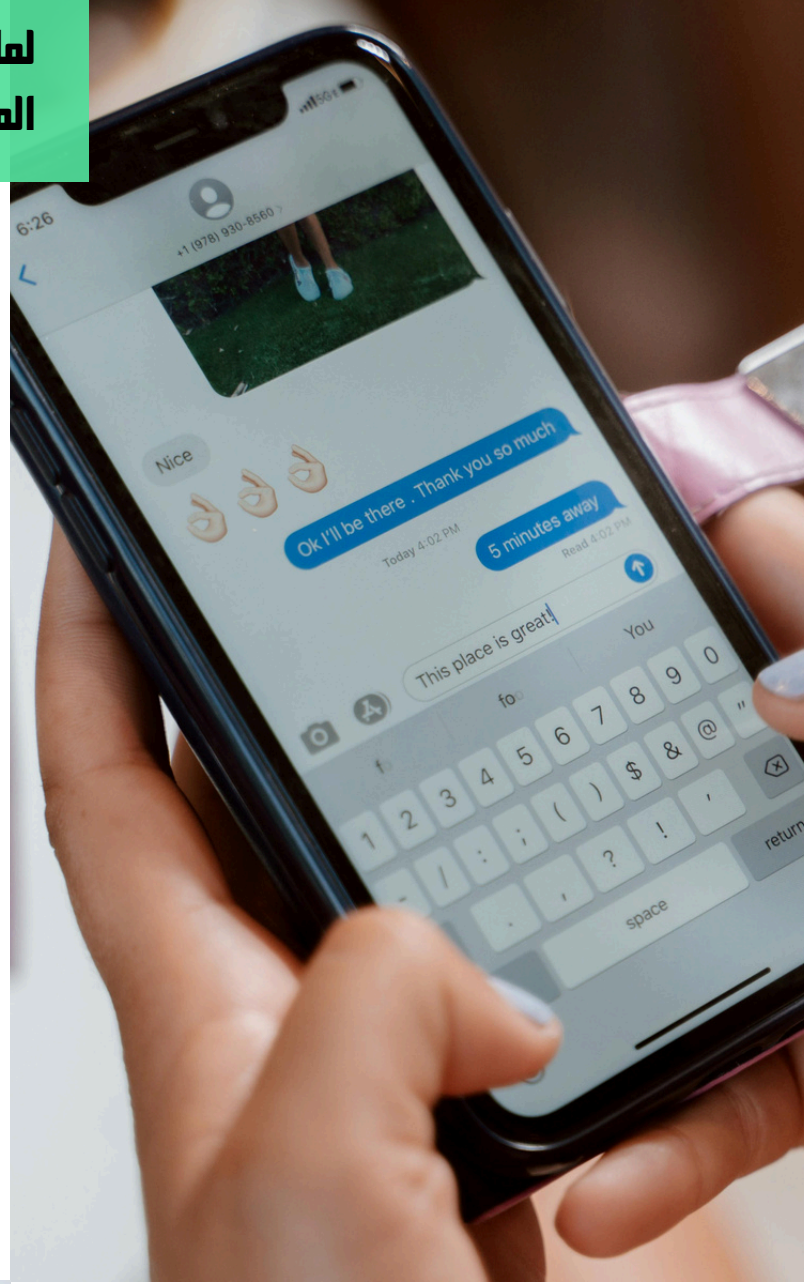
تشير بعض الدراسات في علم النفس السلوكي إلى أن تفضيل الرسائل النصية على المكالمات الهاتفية، خاصة لدى بعض الأجيال الشابة، لا يرتبط بالضرورة بضعف في العلاقات الاجتماعية، بل يعكس مجموعة من السمات النفسية وأنماط التواصل المختلفة.

فبحسب هذه الرؤية، يميل بعض الأفراد إلى الاعتماد على الكتابة باعتبارها وسيلة أكثر وضوحاً ودقة للتعبير، حيث يتيح لهم تنظيم أفكارهم بشكل أفضل مقارنة بالتواصل الشفهي الفوري. كما أن الرسائل النصية تمنحهم فرصة أكبر للتفكير قبل الرد، مما يقلل من احتمال سوء الفهم أو التسرع في التعبير.

ومن جهة أخرى، يشير مختصون إلى أن هذا التفضيل قد يرتبط أيضاً بالحاجة إلى الاحتفاظ بسجل مكتوب للمحادثات، إذ يساعد الرجوع إلى الرسائل السابقة على تذكر المعلومات بدقة وتجنب نسيان التفاصيل أو إعادة طرح نفس الأسئلة.

كما يُفسَّر هذا السلوك أحياناً بسمات شخصية تميل إلى الانطواء أو التحفظ، حيث يستهلك التواصل المباشر، مثل المكالمات الهاتفية، قدراً أكبر من الطاقة النفسية، خصوصاً بعد يوم مليء بالتفاعلات الاجتماعية. لذلك، قد يجد البعض أن الرسائل النصية تمثل وسيلة أكثر راحة وأقل إجهاداً.

وفي هذا السياق، يتحدث بعض الباحثين أيضاً عن مفهوم "الرصيد الاجتماعي المحدود"، أي أن بعض الأشخاص يفضلون توزيع طاقتهم الاجتماعية بحذر، ما يجعلهم يميلون إلى التواصل غير المباشر الذي يمنحهم مرونة أكبر في إدارة تفاعلاتهم اليومية.



وبهذا المنظور، فإن هذا السلوك لا يعكس بالضرورة ابتعاداً عاطفياً، بل هو اختلاف في أسلوب التواصل وطريقة إدارة العلاقات حسب طبيعة كل شخص.



تشير بعض التقارير والدراسات الحديثة إلى أن بيئات الألعاب الإلكترونية أصبحت من الفضاءات الرقمية التي تستدعي مزيداً من الانتباه، خاصة فيما يتعلق بحماية الأطفال والمراهقين من المخاطر المحتملة للتواصل عبر الإنترنت.

## ألعاب الفيديو للأطفال: بين الترفيه والمخاطر الخفية للتواصل الرقمي

فقد أصبحت ألعاب "الأونلاين" لا تقتصر على الترفيه فقط، بل تحولت إلى فضاءات اجتماعية تتيح التفاعل المباشر بين اللاعبين. هذا التفاعل، الذي يقوم على التعاون داخل اللعب وتبادل المهام وتحقيق الأهداف المشتركة، يساهم في بناء نوع من الثقة السريعة بين المستخدمين، حتى وإن كانوا غرباء عن بعضهم البعض.



[اقرأ المزيد](#)



## العقاب عند الأطفال الصغار: لماذا لا يؤدي دائماً إلى نتائج إيجابية؟

تشير بعض الدراسات في علم الأعصاب وعلم النفس التربوي إلى أن أسلوب العقاب المباشر قد لا يكون دائماً الوسيلة الأكثر فاعلية في التعامل مع سلوكيات الأطفال الصغار، خاصة في السنوات الأولى من حياتهم.

فبحسب هذه المعطيات، فإن الطفل قبل سن السادسة أو السابعة لا يكون قد اكتمل لديه نضج القشرة الجبهية الأمامية في الدماغ، وهي المنطقة المسؤولة عن التحكم في الانفعالات واتخاذ القرارات.

[اقرأ المزيد](#)

## قناع الحمل: كيف يمكن الوقاية من الكلف خلال الصيف؟

تشير بعض المصادر الطبية الموجهة لفترة الحمل إلى أن التغيرات hormonales خلال هذه المرحلة تجعل البشرة أكثر حساسية للتعرض لأشعة الشمس، ما قد يؤدي إلى ظهور ما يُعرف بـ"قناع الحمل" أو الكلف (Melasma).

ويتمثل هذا الاضطراب الجلدي في بقع بنية اللون تظهر بشكل متناظر على مناطق مختلفة من الوجه، مثل الجبهة، الخدين، الأنف أو فوق الشفة العليا.

[اقرأ المزيد](#)



## انتشار "أكشاك الديسير" العشوائية بمراكش يثير جدلاً ومخاوف من تهديد السلامة الطرقية

يشهد عدد من الشوارع والمحاور الرئيسية بمدينة مراكش انتشاراً متزايداً لما يُعرف بـ"أكشاك الديسير"، وهي نقط بيع عشوائية لمنتجات الحلويات والمثلجات، ما أثار استنكاراً واسعاً في صفوف عدد من المواطنين والفاعلين المحليين، وسط مخاوف متصاعدة من تأثير هذه الظاهرة على السلامة الطرقية وتنظيم الفضاء العام. وتتمركز هذه الأكشاك في مواقع متفرقة قرب الطرق المزدهمة والتقاطعات الحيوية، حيث تُعرض المنتجات على مقربة مباشرة من حركة السير، في مشهد يعتبره متتبعون غير منظم ويشكل ضغطاً إضافياً على انسيابية المرور، خاصة خلال فترات الذروة السياحية التي تعرفها المدينة.



## إقبال واسع على الأبواب المفتوحة للأمن الوطني بالرباط في الذكرى الـ70 لتأسيس المؤسسة

شهدت مدينة الرباط صباح اليوم توافد أعداد كبيرة من المواطنين على فعاليات الدورة السابعة للأبواب المفتوحة للمديرية العامة للأمن الوطني، المنظمة تزامناً مع الاحتفال بالذكرى السبعين لتأسيس المؤسسة الأمنية في المغرب.

وعرفت هذه التظاهرة حضوراً لافتاً من طرف العائلات والأطفال والشباب، الذين حجّوا باكراً إلى فضاءات العرض من أجل التعرف عن قرب على مختلف مهام مصالح الأمن الوطني، واستكشاف التجهيزات الحديثة والتقنيات المتطورة المعتمدة في حماية المواطنين وضمان سلامة الممتلكات.



## وزارة التكوين المهني تعلن صرف الشطر الثالث من منح المتدربين ابتداء من اليوم

أعلنت وزارة الإدماج الاقتصادي والمقاولة الصغرى والتشغيل والكفاءات، قطاع التكوين المهني، عن انطلاق عملية صرف الشطر الثالث من منح متدربي التكوين المهني برسم السنة التكوينية 2025-2026، في خطوة تهدف إلى مواصلة دعم المتدربين وتحسين ظروفهم الاجتماعية والمالية خلال مسارهم التكويني

ووفق بلاغ صادر عن الوزارة، فقد تقرر الشروع في صرف هذه الدفعة ابتداء من يوم الأربعاء 20 ماي 2026، لفائدة المتدربين والمتدربات المنتميين لمختلف مؤسسات ومستويات التكوين المهني على الصعيد الوطني.



تشير بعض الدراسات في علم النفس العاطفي إلى أن استمرارية السعادة داخل العلاقة الزوجية أو العاطفية لا تعتمد فقط على الحب الأولي، بل على مجموعة من السلوكيات والعادات اليومية التي تحافظ على توازن العلاقة وتجدها مع مرور الوقت.

فعلى الرغم من أن العثور على شريك مناسب وبناء علاقة مستقرة ومليئة بالمشاريع المشتركة واللحظات الجميلة يبدو أمراً مثالياً على الورق، إلا أن الواقع يكشف أن الحب وحده لا يكفي دائماً لضمان استمرارية العلاقة. فمع مرور الوقت، قد تتسلل الروتينيات اليومية إلى الحياة الزوجية، لتصبح عاملاً مؤثراً يهدد حيوية العلاقة ويضعف تفاعل الطرفين. وفي هذا السياق، يلاحظ المختصون أن الأزواج الأكثر سعادة هم أولئك الذين ينجحون في كسر هذا الروتين عبر ممارسات بسيطة ومنتظمة، خصوصاً خلال عطلة نهاية الأسبوع. إذ تمثل هذه الفترات فرصة لإعادة التواصل، وتجديد المشاعر، وإعادة إحياء اللحظات المشتركة بعيداً عن ضغوط الحياة اليومية.

## كيف يحافظ الأزواج السعداء على استقرار علاقتهم رغم الروتين؟



## ثلاث حقائق صعبة داخل العلاقة العاطفية لكنها ضرورية لاستمرارها

تشير بعض المختصين في علم النفس العاطفي إلى أن العلاقات العاطفية لا تقوم على المثالية، بل على قدر كبير من الواقعية والتقبّل، وهو ما يجعل بعض الحقائق داخل الحياة الزوجية صعبة التقبّل لكنها ضرورية لاستمرار العلاقة بشكل صحي. ففي الحب، لا يوجد شريك كامل، كما لا يمكن لأحد أن يحقق صورة مثالية دائمة في نظر الطرف الآخر. ومحاولة فرض الكمال على الشريك أو السعي الدائم إليه داخل العلاقة قد يؤدي إلى خيبات أمل متكررة وإحباطات عاطفية يصعب تجاوزها مع الوقت. ومن هذا المنظور،

## عبارات حازمة لوضع الحدود مع السلوك التلاعبية دون تبرير مفرط

تؤكد المعالجة الزوجية إيلودي بونيطو أن التخلص من تأثير الشخص المتلاعب يمكن أن يتم عبر ثلاث عبارات حازمة توقف أسلوبه. وتوضح أن العبارة الأولى بسيطة لكنها قوية: «لا أقبل أن يخاطبني أحد بهذا الأسلوب». هذه الصياغة مباشرة وغير قابلة للتفاوض، إذ تضع حدوداً واضحة دون الحاجة إلى طلب إذن من الطرف الآخر. كما تشير إلى أنه لا داعي للإفراط في تبرير المشاعر أو الدخول في نقاشات مطوّلة، لأن شرح سبب الانزعاج قد يمنح المتلاعب فرصة لاستغلال الموقف. لذلك يُنصح بالاكْتفاء بردود واضحة ومحددة، مع تجنب التبريرات المرهقة وغير الضرورية.



By Lodj



# LA WEB TV

**100% digitale**  
**100% Made in Morocco**

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

