

# 7 أيار

By Lodi

## حياتنا - أسرتنا

27-11-2025



## حملة وطنية لمناهضة العنف الرقمي.. المغرب يرفع شعار "منسكتوش على العنف"

طلبة بدون دراسة واحتجاجات متصاعدة  
أكادير ENSA تهدد السنة الجامعية ب

قافلة طبية بمغراوة تُوفر خدمات مجانية  
لأزيد من 589 مستفيداً بتازة

## حملة وطنية لمناهضة العنف الرقمي.. المغرب يرفع شعار "منسكتوش على العنف"



أطلق المجلس الوطني لحقوق الإنسان، اليوم الأربعاء بالرباط، حملة وطنية واسعة لمناهضة العنف الرقمي ضد النساء والفتيات، تحت شعار "منسكتوش على العنف"، والتي تمتد إلى غاية 10 دجنبر. وجاءت الانطلاقة ضمن ندوة وطنية بعنوان: "العنف الذي تيسره التكنولوجيا ضد النساء والفتيات، جائحة رقمية صامتة"، في إطار المشاركة في الحملة الدولية "متحدون لإنهاء العنف الرقمي ضد جميع النساء والفتيات".

انطلاقة وطنية من الرباط لمواجهة عنف يتسلل عبر الشاشات اللقاء هدف إلى وضع حماية النساء والفتيات في صلب النقاش الرقمي، وتطوير وعي جماعي حول الأمن الإلكتروني، وتشجيع الفتيات على التبليغ عن العنف الذي قد يتعرضن له في العالم الافتراضي. كما تمّ التركيز على مسؤولية المنصات الرقمية الكبرى في الحد من الانتهاكات وتأثيراتها الخطيرة على الضحايا.

بوعياش: العنف الرقمي أصبح من أخطر الانتهاكات الحقوقية  
رئيسة المجلس الوطني لحقوق الإنسان، آمنة بوعياش، شددت على أن العنف المنتشر عبر المنصات الرقمية اليوم يعدّ أحد أخطر أشكال الانتهاكات، خاصة مع سرعة انتشار المحتوى وقدرته على تجاوز الحدود. وأكدت أن هذا العنف يمسّ كرامة النساء وسلامتهن الجسدية والنفسية، ويتحوّل من مجرد اعتداء افتراضي إلى تهديد يطال الحياة اليومية للضحايا.

تحول رقمي يخلق أشكالاً جديدة من الإقصاء والتمييز  
بوعياش أوضحت أن التحول الرقمي فتح الباب أمام أشكال مستحدثة ومعقدة من العنف، تشمل التحرش الإلكتروني، الابتزاز، التشهير، والتنمر الرقمي. وكشفت أن حملة هذا العام ستعتمد على القرب الميداني، من خلال قافلة تجوب 12 جهة خلال 16 يوماً، إضافة إلى رواق تفاعلي للتوعية بالمخاطر الرقمية.

بنموسى: النساء والشابات والعازبات الأكثر عرضة للعنف الرقمي  
المنذوب السامي للتخطيط شكيب بنموسى أكد أن انتشار الوسائط الرقمية ساهم في اتساع رقعة العنف الرقمي، ليطال بالخصوص النساء والشابات، الطالبات، والعازبات، واللواتي يتم استهدافهن بأشكال مختلفة مثل التشهير والابتزاز والتعليقات المهينة والتنمر الإلكتروني.

رغم التراجع.. العنف ما يزال قائماً ويحتاج إلى رؤية واضحة  
بنموسى أشار إلى أن العنف ضد النساء سجّل تراجعاً بين 2009 و2019، خصوصاً في المدن، لكن استمرار الظاهرة يفرض رؤية شمولية تعتمد على تحليل العوامل الاجتماعية والنفسية المؤثرة. وأوضح أن المندوبية مستمرة في إصدار بحوث ميدانية ومعطيات دقيقة مصنفة حسب الجنس لتعزيز قاعدة البيانات الوطنية حول النوع.

الأمم المتحدة للمرأة: تحتاج إلى مقاربة شاملة تدمج التوعية والحماية والقانون  
ممثلة هيئة الأمم المتحدة للمرأة بالمغرب، مريم أوثن النصيري، شددت على أن التصدي للعنف الرقمي يتطلب مقاربة شاملة تجمع بين التوعية، الحماية، وتطوير الإطار القانوني، معتبرة أن الفضاء الرقمي أصبح في كثير من الأحيان مجالاً لممارسة التحرش، الابتزاز وخطاب الكراهية بشكل غير مسبوق.

فئات هشّة تواجه عنفاً مضاعفاً: المسنات وذوات الإعاقة في الواجهة  
المفوضة الإفريقية لحقوق الإنسان، ماري لويز أبومو، نبّهت إلى أن النساء المسنات وذوات الإعاقة يتعرضن لأشكال مضاعفة من العنف الرقمي، بسبب وضعهن المزدوج الذي يجعلهن أكثر هشاشة، إضافة إلى الإقصاء المجتمعي ومحدودية القدرة على التبليغ أو التعبير.

[اقرأ المزيد](#)

تمكن المكتب المركزي للأبحاث القضائية بالمغرب، استناداً إلى معلومات دقيقة وفرتها مصالح المديرية العامة لمراقبة التراب الوطني، من تفكيك شبكة إجرامية تنشط في الاتجار والتهريب الدولي للمخدرات، كانت تستغل الشواطئ المحاذية لمدينة الدار البيضاء كنقطة انطلاق للتهريب عبر المسارات البحرية باستخدام الزوارق المطاطية.

المكتب المركزي للأبحاث القضائية يحجز 16 طناً من الشيرا ويوقف 8 أشخاص بينهم امرأتان وأفاد بلوغ للمكتب بأن العملية، التي جرت يوم الثلاثاء، أسفرت عن توقيف 8 أشخاص من بينهم امرأتان في مدينتي القنيطرة والدار البيضاء، تتراوح أعمارهم بين 32 و60 سنة.

[اقرأ المزيد](#)

**المغرب: تفكيك  
شبكة دولية  
للاتجار بالمخدرات  
تستعمل  
الشواطئ البحرية  
لدار البيضاء**



## العلاقات الأمنية المغربية الإسبانية نموذج للتعاون في مكافحة الجريمة والإرهاب

أكد المدير العام للشرطة الوطنية الإسبانية، فرانسيسكو باردو بيكراس، اليوم الأربعاء بمراكش، أن العلاقات الأمنية بين المغرب وإسبانيا تمثل "نموذجاً للفعالية والتعاون"، مشدداً على أهمية تعزيز التنسيق الثنائي في مواجهة التهديدات الأمنية المشتركة.

وجاءت تصريحات بيكراس عقب مباحثاته مع المدير العام للأمن الوطني ولمراقبة التراب الوطني المغربي، عبد اللطيف حموشي، على هامش أشغال الدورة الـ93 للجمعية العامة للأنتربول، التي تحتضنها المغرب من 24 إلى 27 نونبر الجاري. وأكد المسؤول الإسباني أن التعاون بين الشرطة الوطنية الإسبانية والمديرية العامة للأمن الوطني المغربي .

[اقرأ المزيد](#)

## قافلة طبية بمغراوة تُوفر خدمات مجانية لأزيد من 589 مستفيداً بتازة

شهد دوار تيسيدال بجماعة مغراوة التابعة لإقليم تازة، اليوم الأربعاء، تنظيم قافلة طبية متعددة التخصصات، استفاد منها ما يقارب 589 شخصاً. وتندرج هذه العملية الصحية ضمن انطلاق برنامج "رعاية 2025-2026"، المخصص للمناطق الجبلية المهتدة بموجات البرد، خصوصاً بدواوير تيسيدال والصهريج.

تدخل صحي لمواجهة موجة البرد في المناطق الجبلية القافلة جاءت نتيجة شراكة بين المبادرة الوطنية للتنمية البشرية، والماندية الإقليمية لوزارة الصحة والحماية الاجتماعية، وجماعة مغراوة، بهدف تقريب الخدمات الصحية من الساكنة المعزولة وتخفيف الضغط عن المراكز الصحية بالمنطقة.

[اقرأ المزيد](#)



في العصر الرقمي الذي نعيش فيه، أصبح الإنترنت جزءًا لا يتجزأ من حياة الأطفال اليومية، سواء في التعلم أو اللعب أو التواصل الاجتماعي. ومع هذا الانتشار الواسع، تبرز أهمية التربية الرقمية، وهي عملية تعليم الأطفال كيفية استخدام الإنترنت بطريقة واعية وآمنة، تمكنهم من الاستفادة من فوائده دون التعرض للمخاطر.

## التربية الرقمية: كيف نعلم الأطفال استخدام الإنترنت بوعي وأمان

فالأطفال في هذه المرحلة العمرية يحتاجون إلى توجيه مستمر لفهم الحدود بين الاستخدام المفيد والإفراط أو التعرض للمحتوى الضار.

ويبدأ تعليم الأطفال الاستخدام الواعي للإنترنت بتعريفهم بالمخاطر المحتملة، مثل التنمر الإلكتروني، والمحتوى غير المناسب، والخصوصية الرقمية، وضرورة حماية المعلومات الشخصية. بالإضافة إلى ذلك، يجب تعليمهم مبادئ السلوك الرقمي الإيجابي، كالاحترام في التواصل مع الآخرين، وعدم الانسياق وراء الشائعات أو الأخبار الكاذبة، والتمييز بين المصادر الموثوقة وغير الموثوقة.



تلعب الأسرة والمدرسة دورًا رئيسيًا في التربية الرقمية، إذ يمكن للأهل مراقبة وقت استخدام الأطفال للإنترنت مع الحفاظ على مساحة من الحرية للتجربة والاستكشاف. من المهم أيضًا وضع قواعد واضحة للاستخدام، مثل أوقات محددة للعب أو الدراسة على الأجهزة الرقمية، وتشجيع الحوار المفتوح مع الأطفال حول تجاربهم على الإنترنت وما يواجهونه من مشكلات أو مخاطر. هذا الحوار المستمر يعزز ثقتهم بأهلهم ويجعلهم أكثر استعدادًا للتعرف بشكل مسؤول.

إلى جانب الرقابة والإرشاد، يمكن تعليم الأطفال مهارات التفكير النقدي الرقمية، مثل التحقق من صحة المعلومات، وتقييم المصادر، والتفكير قبل النشر أو المشاركة. هذه المهارات تتيح لهم الاستفادة من الإنترنت كأداة تعليمية وترفيهية بشكل آمن وفعال، وتساعدهم على تطوير وعيهم الرقمي منذ سن مبكرة.

التربية الرقمية ليست مهمة مؤقتة، بل هي عملية مستمرة تتطلب تحديث المعلومات ومواكبة التطورات التقنية، إذ يتغير عالم الإنترنت بسرعة، وتظهر طرق جديدة للتفاعل أو المخاطر. من خلال التعليم الواعي، يمكن للأطفال بناء علاقة صحية مع التكنولوجيا، تصبح جزءًا من مهاراتهم الحياتية، وتمنحهم القدرة على مواجهة تحديات العصر الرقمي بثقة ومسؤولية.



يُعد التنمر والعنف الأسري من أخطر الظواهر التي تؤثر على صحة الإنسان النفسية والجسدية، سواء كان طفلاً أو مراهقاً أو بالغاً. هذه الظواهر لا تترك أثراً مؤقتاً فقط، بل تمتد لتؤثر على الثقة بالنفس والعلاقات الاجتماعية وحتى مستقبل الفرد.

## أساليب مواجهة التنمر والعنف الأسري: حماية النفس وبناء الثقة

ما يجعل مواجهة هذه المشكلات أمراً ضرورياً للحفاظ على السلامة النفسية والجسدية. فالتنمر عبارة عن سلوك عدواني متكرر يهدف إلى الإيذاء الجسدي أو النفسي ويحدث غالباً بين الأطفال والمراهقين في المدارس أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي، بينما العنف الأسري يشمل الاعتداء الجسدي أو النفسي أو اللفظي داخل الأسرة ويؤثر على جميع أفرادها. ولمواجهة التنمر، من المهم تشجيع الأطفال والمراهقين على التحدث عن مشاعرهم والتواصل مع الأهل أو المعلمين أو المختصين النفسيين،

[اقرأ المزيد](#)



## التعامل مع المراهقين: فهم التحديات وبناء جسور التواصل

تعتبر مرحلة المراهقة واحدة من أصعب المراحل العمرية، فهي فترة انتقالية بين الطفولة والنضج، مليئة بالتغيرات الجسدية والعقلية والعاطفية. يواجه المراهقون خلالها تحديات متعددة، من بينها البحث عن الهوية، والرغبة في الاستقلال، والتعامل مع الضغوط المدرسية والاجتماعية. ولكي يتمكن الأهل والمربون من دعمهم بشكل فعال، يجب فهم طبيعة هذه المرحلة والتعامل معها بصبر ووعي.

تتسم المراهقة بتغيرات جسدية واضحة، مثل النمو السريع وتغيرات الهرمونات، ما يؤدي أحياناً إلى تقلبات المزاج والاهتمام بالمظهر الشخصي. كما تتطور القدرات العقلية لدى المراهقين، حيث يصبح التفكير النقدي والاستقلالية جزءاً من شخصيتهم، مع ميل للتجربة والمغامرة. إدراك هذه الخصائص يساعد على التعامل مع المراهقين بفهم أكبر وتقليل الصدامات.

[اقرأ المزيد](#)



## العنف الاقتصادي في العلاقات الزوجية: العامل كدأة للسيطرة الصامتة

يظل العنف الزوجي مقصوراً في أذهان كثيرين على الاعتداء الجسدي أو اللفظي، إلا أن هناك أشكالاً أقل وضوحاً لكنها ذات تأثير بالغ، ألا وهي العنف الاقتصادي. هذا النوع من العنف يستهدف حرية واستقلالية المرأة المالية، ويحول المال إلى أداة للسيطرة والتحكم، مما يعيقها عن اتخاذ قراراتها والهروب من علاقة مؤذية.

تروي ماري، 42 عاماً، تجربتها الصادمة: «أظهرت السعادة، لكنني أمثل، لا أحد يعرف ما أعانيه، حتى أطفالتي البالغة 9 و16 عاماً». فقد استولى زوجها، المدمن على القمار، على حساباتها البنكية، واستولى على أوراقها الشخصية، وتعاقد على قروض باسمها دون علمها.

[اقرأ المزيد](#)



### الجلوس المطوّل... "داء العصر" وأطعمة بسيطة قد تخفف مخاطره

يحدّر خبراء الصحة من مخاطر الجلوس المطوّل، الذي بات يُشبه بالتدخين في تأثيراته، إذ يرفع خطر أمراض القلب بنسبة 150%، ويزيد احتمالات السكري والوفاة المبكرة، كما يؤثّر خلال ساعتين فقط على تدفق الدم إلى الدماغ ويُضعف العضلات. دراسة جديدة من جامعة برمنغهام تكشف أن تناول أطعمة غنية بالفلافانول—مثل التفاح، التوت، العنب، المكسرات والكاكاو—قد يخفف ضرر الجلوس على الشرايين. ففي تجربة شملت 40 مشاركاً، حافظ الذين تناولوا مشروباً عالياً بالفلافانول على وظائف أوعيتهم رغم جلوسهم لساعتين. يؤكّد الخبراء أن الحركة تبقى أساسية، ويوصون بالنهوض المتكرر، المشي خلال المكالمات، والوقوف لساعتين يومياً، مع اعتماد خيارات غذائية تدعم صحة القلب.



### تسعة عادات يومية للرضع قد تهدد صحتهم في المستقبل

تكشف دراسة لجامعة ولاية بنسلفانيا أن الأشهر الستة الأولى من حياة الرضع تشكّل مرحلة حساسة تحدد صحة الطفل المستقبلية، إذ يمكن أن تؤدي بعض العادات اليومية إلى زيادة خطر السمنة والسكري وأمراض القلب. رصد الباحثون تسع سلوكيات مرتبطة بارتفاع الوزن، أبرزها الإفراط في التغذية، استخدام رضاعات كبيرة، والرضاعة الليلية المتكررة. كما تبين أن النوم المتأخر، الاستيقاظ الليلي، والنوم قرب تلفاز يعمل تزيد مؤشرات السمنة. وفي ما يتعلق باللعب، فإن قلة التفاعل وانشغال الوالدين بالهواتف وضعف وقت اللعب على البطن تؤثر سلباً على النمو والتمثيل الغذائي. تؤكد الدراسة أهمية ترسيخ عادات صحية منذ الشهرين الأولين لحماية الطفل مستقبلاً.



### الجدات والأجداد: كنوز الحكمة وخزانات الخبرة للأطفال

يساهم الجدّات والأجداد بدور أساسي في حياة الأطفال، إذ يمثلون جسوراً بين الماضي والحاضر، وينقلون خبراتهم وقيمهم عبر القصص والتجارب. تزرع حكاياتهم مفاهيم الصبر والمثابرة وتساعد الأطفال على فهم الحياة والتعلم من التحديات دون الخوف من الفشل. كما يغرسون فيهم قيماً مثل الاحترام والصدق والتعاون، ويعرّفونهم بتقاليد الأسرة وثقافتها، مما يعزز شعورهم بالانتماء والثقة بالنفس. إضافة إلى ذلك، يوفر حضورهم دعماً عاطفياً يمنح الأطفال الأمان والاستقرار. يشكل الجدّات والأجداد مرشدين مهمين في تربية جيل واعٍ ومتربط مع جذوره، مما يجعل رابط الأجيال ثروة لا تُقدّر بثمن.



أكدت محكمة الاستئناف بالدار البيضاء الحكم الابتدائي الصادر بحق محمد بودريقة، الرئيس السابق لنادي الرجاء، والقاضي بسجنه خمس سنوات نافذة وتغريمه 664 ألف درهم، مع منعه من إصدار الشيكات لمدة سنة. وجاء القرار بعدما اعتبرت المحكمة التهم الموجهة إليه—من إصدار شيكات بدون رصيد، والنصب، والتزوير في محررات عرفية—ثابتة بالأدلة. وكان بودريقة قد غادر إلى ألمانيا قبل أن يتم تسليمه إلى المغرب عقب قرار من المحكمة العليا في هامبورغ. ويُعد هذا الحكم من أبرز القضايا التي شغلت الرأي العام الرياضي، إذ يسلط الضوء على ضرورة تعزيز الشفافية في تسيير المؤسسات الرياضية وترسيخ سيادة القانون.

**محكمة الاستئناف بالدار البيضاء تؤيد الحكم بسجن محمد بودريقة لخمس سنوات**



## طلبة بدون دراسة واحتجاجات متصاعدة تهدد السنة الجامعية بـENSSA أكادير

تواجه المدرسة الوطنية للعلوم التطبيقية بأكادير شللاً تاماً بعدما امتنعت إدارتها عن تنفيذ حكم قضائي يقضي بإلغاء نتائج امتحانات السنة الثانية للأقسام التحضيرية وإعادة المداولات. هذا التماطل ترك عشرات الطلبة خارج الدراسة منذ أشهر، رغم الغرامة التهديدية المفروضة على الإدارة. وقد صعد الطلبة وأولياء أمورهم احتجاجاتهم، وصولاً إلى اعتصام داخل رئاسة جامعة ابن زهر، مطالبين باحترام القانون وإنقاذ سنتهم الدراسية. ويحذر مراقبون من تداعيات قانونية أوسع قد تفاقم الأزمة إذا استمر الوضع دون تدخل عاجل من وزارة التعليم العالي.



## جمارك طنجة المتوسط تحبط عملية تهريب ضخمة لـ"غاز الضحك" القادم من إسبانيا

أحبطت جمارك ميناء طنجة المتوسط محاولة تهريب ضخمة لـ"غاز الضحك" (أكسيد النيتروس) قادمة من إسبانيا، حيث ضبطت 12,500 قنينة تكفي لملء أكثر من 2,5 مليون بالون للاستهلاك الترفيهي. ويُسْتعمل الغاز بين الشباب للشعور بالنشوة، لكنه يشكل خطراً على الجهاز العصبي وقد يؤدي للوفاة عند الإفراط. تأتي العملية بعد تفكيك الشرطة الإسبانية لشبكة دولية مشابهة. وتؤكد السلطات المغربية أن الضبط يعكس قدرة المراقبة الجمركية على التصدي لتهريب المواد المحظورة، وحماية المجتمع من المخاطر الصحية والاجتماعية المرتبطة بالاستهلاك غير المشروع لغاز الضحك.



By Lodj

# بوابة لك

نحو آخر  
الأخبار

PRESSPLUS



www.lodj.info