7 أيام
By Lodj
حياتنا - أسرتنا
11-02-2026

رمضان والأسعار: بين تحديات السوق وانتظارات المستهلك

المبادرة الوطنية للتنمية البشرية تتدخل لإيواء أكثر من 1100 متضرر من فيضانات وادي سبو بسيدي سليمان

ولادة أول زرافة بالمغرب بحديقة "دريم فيلاج" بالمحمدية.. خطوة نوعية في حماية الحياة البرية

رمضان والأسعار: بين تحديات السوق وانتظارات المستهلك

في ظل اقتراب شهر رمضان وما يرافقه من ارتفاع ملحوظ في وتيرة الاستهلاك، عاد المرصد المغربي لحماية المستهلك إلى دق ناقوس التنبيه بخصوص ما اعتبره اختلالات مقلقة تطبع سوق المواد الغذائية الأساسية، محذرا من ممارسات وصفها بغير المشروعة يقوم بها مضاربون ووسطاء خارج الإطار المنظم، تسهم بشكل مباشر في الرفع غير المبرر للأسعار، خاصة في ما يتعلق بالخضر والفواكه واللحوم الحمراء.

وأكد المرصد أن السوق الوطنية تشهد، خلال الأسابيع الأخيرة، زيادات متفرقة وغير متناسقة في أسعار عدد من المواد الاستهلاكية، لا تعكس في جوهرها منطق العرض والطلب، بقدر ما تفضح أعطابا عميقة في سلاسل التسويق والتوزيع. واعتبر أن هذه الوضعية تضغط بشكل متزايد على القدرة الشرائية للأسر، خصوصا الفئات الهشة وذات الدخل المحدود، التي تجد نفسها في مواجهة موجات غلاء متكررة كلما اقتربت المناسبات الاستهلاكية الكبرى.

وأوضح المرصد، في تفاعل له عبر منصات التواصل الاجتماعي، أن بعض العوامل الموضوعية، مثل التقلبات المناخية أو ارتفاع تكاليف الإنتاج والنقل، قد تساهم جزئيا في تفسير جزء من هذه الزيادات، غير أنها لا يمكن أن تبرر، حسب تعبيره، الفوارق الصارخة المسجلة بين أسعار الجملة وأسعار البيع بالتقسيط، وهو ما يعزز فرضية وجود مضاربة مفرطة وتعدد غير مبرر للوسطاء، إلى جانب ضعف آليات المراقبة الاستباقية.

وفي هذا السياق، شدد المرصد على أن الظاهرة لم تعد ظرفية أو مرتبطة فقط بفترة رمضان، بل أضحت سلوكا موسميا متكررا يستغل ارتفاع الطلب لفرض زيادات مفتعلة، محذرا من انعكاسات ذلك على التوازن الاجتماعي وثقة المستهلك في السوق. ودعا إلى تجاوز المقاربة الموسمية في المراقبة، واعتماد استراتيجية دائمة تضمن شفافية الأسعار واستقرارها على مدار السنة.

وطالب المرصد السلطات العمومية بإطلاق حملات مراقبة صارمة ومستمرة، تشمل مختلف حلقات سلسلة التوزيع، من الضيعات والأسواق الكبرى إلى نقاط البيع النهائية، مع تشديد المراقبة القبلية واليومية قبل وخلال شهر رمضان. كما دعا إلى تفعيل صارم لمقتضيات القانون رقم 104.12 المتعلق بحرية الأسعار والمنافسة، بما يفرض إشهار الأسعار، واحترام هوامش الربح القانونية، والتصدي الحازم لكل أشكال الاحتكار والاستغلال.

وفي مقابل ذلك، وجه المرصد نداء إلى المستهلكين من أجل التحلي باليقظة وترشيد الاستهلاك، وعدم الانسياق وراء موجات الشراء المفرط، مع التشجيع على التبليغ عن أي ممارسات مشبوهة أو تجاوزات تمس بحقوقهم. واعتبر أن حماية القدرة الشرائية خلال هذه المرحلة الحساسة مسؤولية جماعية، تستدعي تضافر جهود السلطات والمهنيين والمستهلكين على حد سواء.

وختم المرصد موقفه بالتأكيد على أن استقرار الأسعار وضمان عدالة السوق لا يمكن أن يتحققا دون ربط المسؤولية بالمحاسبة، واعتماد الشفافية كقاعدة أساسية في المعاملات التجارية، بما يعزز ثقة المواطن في السوق الوطنية ويحميه من تقلبات الأسعار المفتعلة.

تقرير حقوقي يرصد أوضاع النازحين داخليًا في المغرب جراء الفيضانات ويقدم توصيات لحماية حقوقهم

في سياق الفيضانات التي شهدتها عدة مناطق بالمغرب خلال الأسابيع الأخيرة وما صاحبها من عمليات إجلاء واسعة للسكان، أصدرت رابطة حقوقية تقريرًا أوليًا لتقييم أوضاع النازحين داخليًا، ومدى احترام المعايير الدولية والدستورية خلال مرحلتي الإجلاء والإيواء.

ويحمل التقرير عنوان: "النازحون داخلياً بسبب الفيضانات بالمغرب: تقرير حقوقي أولي حول أوضاع الإجلاء والإيواء ومدى احترام المعايير الدولية والدستورية"، ويهدف إلى الوقوف على ظروف التكفل بالأسر المتضررة ورصد التحديات القائمة، بالإضافة إلى تقديم توصيات عملية تساهم في حماية كرامة وحقوق الفئات المتضررة. وأشار التقرير إلى أن الفيضانات دفعت السلطات إلى نقل عدد من السكان نحو مراكز إيواء مؤقتة، وهو ما يطرح، وفق التقرير، "إشكالات حقوقية مرتبطة بحماية النازحين داخلياً وضمان حقوقهم الأساسية خلال مرحلة الطوارئ وما بعدها".

إقرأ المزيد

ولادة أول زرافة بالمغرب بحديقة "دريم فيلاج" بالمحمدية.. خطوة نوعية في حماية الحياة البرية

شهدت حديقة الحيوانات "Dream Village" بإقليم المحمدية، خلال الأيام الأخيرة، حدثًا غير مسبوق تمثل في ولادة أول زرافة بالمغرب، في إنجاز يُعد محطة بارزة في مسار تطوير برامج العناية بالحياة البرية وحماية الأنواع المهددة بالانقراض داخل المملكة.

وأفادت إدارة الحديقة أن المولودة الجديدة هي زرافة أنثى، وُلدت يوم 5 فبراير الجاري على الساعة الحادية عشرة صباحًا، بعد فترة حمل دامت حوالي 15 شهرًا. وأكدت الإدارة أن حالة الزرافة الصحية مستقرة، وأنها تخضع لمتابعة دقيقة من طرف الفريق البيطري المختص، في إطار بروتوكول صحي يهدف إلى ضمان نموها في ظروف ملائمة. وفي تصريح صحافي بالمناسبة، عبّر محمد أمغرفاوي، الرئيس المدير العام لحديقة "دريم فيلاج"، عن سعادته الكبيرة بهذا الحدث،

إقرأ المزيد

تضامن ميداني لضمان تمدرس أطفال القصر الكبير بعد فيضانات وادي اللوكوس

تشهد عمالة المضيق–الفنيدق تعبئة إنسانية وتربوية لافتة من أجل دعم تمدرس أطفال مدينة القصر الكبير وعائلاتهم المتضررين من فيضانات وادي اللوكوس، والذين جرى إجلاؤهم إلى مراكز إيواء مؤقتة بتراب العمالة. مبادرات تعكس روح التضامن والتآزر التي انخرط فيها المجتمع المدني، بشراكة وثيقة مع السلطات المحلية والقطاعات الحكومية المعنية، للتخفيف من معاناة الأسر المتضررة وضمان استمرارية المسار الدراسي للأطفال رغم قسوة الظروف.

هذه الجهود تندرج في إطار تنفيذ دعوة الأكاديمية الجهوية للتربية والتكوين لجهة طنجة–تطوان–الحسيمة، التي حثّت كافة المؤسسات التعليمية العمومية والخصوصية بالجهة على استقبال تلميذات

إقرأ المزيد

كيف تصنع التربية الإيجابية أطفالًا لطفاء وواعين: 13 طريقة وفق الخبراء

أثبتت الدراسات أن الأطفال الأكثر لطفًا ورحمة في سلوكهم هم أولئك الذين نشأوا في بيئة أسرية تعتمد أساليب تربوية محددة تهدف إلى تعزيز القيم الإيجابية والثقة بالنفس. وتشير الخبراء إلى أن سر التربية الفعّالة يكمن في توقعات الأهل من أطفالهم، وهي عنصر أساسي غالبًا ما يكون غير مرئي ولكنه جوهري.

يقول المؤلف ألفي كوهين: "إذا تعاملت مع طفلك وكأنه لا يفعل أبدًا أي شيء جيد، سرعان ما سيصدق ذلك ويصبح واقعًا". وعلى النقيض، عندما ينطلق الأهل من مبدأ أن الطفل يسعى دائمًا لفعل الصواب، فإن ذلك يشجعه على الوفاء بهذه الثقة، ويحفزه على التصرف بطريقة إيجابية ومسؤولة.

وتتضمن هذه الأساليب التربوية 13 طريقة رئيسية، منها تعزيز التواصل المفتوح مع الطفل، الاستماع لمشاعره وأفكاره، تشجيعه على المشاركة والتعاون مع الآخرين، تعليم قيم الاحترام والمساعدة، والاهتمام بتقديم القدوة العملية في السلوك والأخلاق. كما يشمل ذلك المكافأة المعنوية والثناء عند التصرفات الجيدة، وتوجيه النقد بطريقة بنّاءة بعيدًا عن الإحباط أو التقليل من الذات.

باختصار، الأطفال اللطفاء والرحيمون ليسوا مجرد نتيجة طبيعية للشخصية، بل ثمرة بيئة تربوية واعية، حيث يتم زرع الثقة والاحترام والتشجيع منذ الصغر. وعليه، فإن الاستثمار في أساليب التربية الإيجابية لا يقتصر على تعزيز سلوك الطفل فحسب، بل يبني شخصيته ويهيئه ليصبح فردًا مسؤولًا ومتعاطفًا في المجتمع..

أفضل سن لإعطاء الهاتف المحمول للأطفال وفقًا للخبراء

أوضح خبراء التربية والتكنولوجيا أن هناك "السن الأمثل" لمنح الطفل هاتفًا محمولًا، وذلك بهدف الحد من المخاطر المحتملة المرتبطة باستخدام الأجهزة الذكية في سن مبكرة.

وأكد الباحثون أن الظروف العائلية المختلفة تجعل بعض الأطفال بحاجة للهاتف قبل سن 12 عامًا، مثل الأطفال من أسر منفصلة، أو من يعانون من أمراض مزمنة، أو لديهم احتياجات خاصة تستدعي التواصل الدائم مع الأهل أو المعنيين برعايتهم. وتشدد الدراسات على أن الهدف ليس توجيه اللوم للوالدين، بل تقديم إرشادات واضحة تساعدهم على اتخاذ قرار واعٍ. وأشار الباحث ران بارزيلاي إلى أن البيانات تعكس مستوى عامًا، لكن هناك استثناءات فردية، حيث يمكن لبعض الأطفال الأصغر سنًا الاستفادة من الهاتف بشكل آمن وضروري. وأضاف أن تجربته الشخصية كوالد أثبتت أن أطفاله الأكبر سنًا

إقرأ المزيد

دور الأجداد في رعاية الأحفاد يحمي من تراجع القدرات العقلية

أظهرت دراسة حديثة أن الأجداد الذين يشاركون بانتظام في رعاية أحفادهم يتمتعون بفوائد معرفية واضحة مقارنة بمن لا يشاركون في هذا الدور. حيث أظهرت النتائج أن هؤلاء الأجداد يسجلون نتائج أفضل في اختبارات الذاكرة والقدرة على التعبير اللفظي، وهو ما يشير إلى تأثير إيجابي على الصحة العقلية.

ولم تحدد هذه الفوائد العمر أو الحالة الصحية أو العوامل الأخرى، مما يعكس قوة العلاقة بين المشاركة العائلية والصحة الدماغية. إذ يبدو أن الانخراط في نشاطات مع الأحفاد يشكل نوعًا من التمارين الذهنية والاجتماعية التي تساهم في تحفيز الدماغ وتقليل خطر التراجع المعرفي المرتبط بالتقدم في العمر.

إقرأ المزيد

تطبيقات المواعدة بعد سن الثلاثين: رحلة صعبة نحو العثور على "الشريك المناسب"

بدأت استخدام تطبيقات المواعدة منذ اللحظة التي أُتيحت لي فيها الفرصة، عند بلوغي الثامنة عشرة. أتذكر بوضوح إنشاء أول حساب لي على OKCupid داخل مقهى ستاربكس المتواجد في أحد فروع IKEA، حيث كنت قد طلبت أن يُوصلني إلى هناك لأشتري مستلزمات ترتيب غرفتي في أول سنة جامعية.

ومع مرور الوقت، ومع كل مرة أفتح فيها تطبيق Tinder أو Hinge، تعودني كلمات شارلوت يورك في مسلسل Sex and the City: "أخرج مع الناس منذ أن كنت في الخامسة عشرة من عمري. أنا مرهقة. أين هو الشخص المناسب؟" هذه الجملة تعكس شعور الإرهاق النفسي الذي يصاحب البحث المستمر عن الشريك المثالي، خصوصًا بعد سن الثلاثين، حيث تصبح الخيارات محدودة والتوقعات أكبر.

إقرأ المزيد

التحديات اليومية للعائلات مع المسن المصاب بالخرف: فهم السلوك واحتواؤه

تواجه الأسر تحديات كبيرة عند رعاية المسن المصاب بالخرف، إذ لا يقتصر الأمر على ضعف الذاكرة، بل يشمل تغيرات سلوكية وتقلبات مزاجية تؤثر في توازن الأسرة وأدوار أفرادها. قد تظهر سلوكيات مفاجئة مثل العدوان اللفظي، الشكوك غير المبررة أو اضطراب الهوية، ما يسبب ضغطًا نفسيًا للعائلة.

يوضح المختص هشام العفو أن هذه التصرفات ناتجة عن اضطراب عصبي يؤثر في الإدراك والذاكرة والانفعالات، وليست سلوكًا مقصودًا للإيذاء. لذلك، يُعد فهم الخلفية النفسية والعصبية أساسًا لتحويل الصدام إلى احتواء ودعم.يشدد الخبراء على أهمية الصبر والوعي العلمي بآليات الخرف لتخفيف التوتر وتطوير طرق تواصل فعالة تحافظ على كرامة المسن واستقرار الأسرة. كما يُنصح باللجوء إلى الاستشارات النفسية والدورات التوعوية لاكتساب مهارات التعامل مع نوبات الغضب والارتباك، وتحويل التجربة إلى مسار قائم على التفهم والتضامن الأسري.

مجانية الوقوف بجميع المراكن بسوق السبت أولاد النمة لحماية المواطنين وتنظيم الفضاء العام

أعلن رئيس المجلس الجماعي لمدينة سوق السبت أولاد النمة بإقليم الفقيه بنصالح عن قرار يقضي بمجانية جميع محطات الوقوف داخل النفوذ الترابي للجماعة، بهدف حماية المواطنين وتنظيم الفضاء العام. وأكد الإعلان إعفاء المواطنين من دفع أي رسوم مقابل الوقوف في المراكن العمومية، مع منع أي جهة أو شخص من فرض مبالغ مالية دون سند قانوني.وشدد المجلس على أن كل مخالفة أو محاولة استغلال المواقف لابتزاز المواطنين ستواجه بإجراءات قانونية صارمة بتنسيق مع السلطات المختصة، داعيًا الساكنة إلى التبليغ عن أي تجاوزات.ويأتي القرار استجابةً لشكايات متزايدة بشأن الاستغلال غير القانوني لبعض الفضاءات العمومية من طرف أشخاص يفرضون رسوماً دون ترخيص. ويعكس هذا الإجراء حرص المجلس على صون حقوق المواطنين، وتعزيز الشفافية والعدالة في تدبير المرافق العمومية، بما يسهم في تحسين جودة الحياة وتنظيم حركة السير داخل المدينة.

الأرصاد الجوية تحذر من تساقطات مطرية قوية ورياح عاصفية بعدد من مناطق المغرب

أعلنت المديرية العامة للأرصاد الجوية بالمغرب عن تحذير من تقلبات جوية مرتقبة تشمل تساقطات مطرية قوية ورياح عاصفية في عدة مناطق. ومن المتوقع أن تتراوح سرعة الرياح بين 40 و60 كلم/س في عمالات وأقاليم طنجة-أصيلة، والمضيق-الفنيدق، وفحص-أنجرة، وشفشاون، وتطوان، والعرائش، ووزان، اعتبارًا من الساعة 11 صباح اليوم الاثنين وحتى منتصف نهار الثلاثاء.

كما توقعت المديرية تساقطات مطرية معتدلة إلى قوية (25-30 ملم) في كل من القنيطرة، وتاونات، وسيدي قاسم، وتازة، والحسيمة، من الساعة 11 صباحًا إلى 11 مساء اليوم. وفي مناطق تازة، وكرسيف، وتاوريرت، وبولمان، وفكيك، وميدلت، قد تصل سرعة الرياح إلى 75-80 كلم/س، من الساعة 11 صباحًا إلى 7 مساء.

شاشات الأطفال في عطلة الشتاء 2026: بين الرغبة بالترفيه والوقت العائلي

أظهرت دراسة حديثة أن 96% من الأطفال بين 3 و10 سنوات يستخدمون شاشة واحدة على الأقل يوميًا خلال عطلة الشتاء 2026، بمتوسط تعرض يبلغ ساعة و51 دقيقة يوميًا. كما يقضي ثمانية من كل عشرة أطفال ساعة أو أكثر أمام الشاشات، وهو معدل أعلى مقارنة بفترة الدراسة، حيث ينخفض المتوسط إلى نحو ساعة يوميًا. تعكس هذه الأرقام التحدي الذي يواجهه الآباء في تحقيق التوازن بين استخدام التكنولوجيا ورغبة الأطفال في قضاء وقت ممتع مع العائلة. فالعطلة، رغم كونها فرصة للتقارب الأسري، تشهد ارتفاعًا في الاعتماد على الأجهزة الرقمية للترفيه.

لذلك يبرز دور الوالدين في تنظيم وقت الشاشات ووضع حدود واضحة، مع تشجيع الأنشطة العائلية المشتركة مثل الألعاب، الخروج، والأنشطة الإبداعية. ويمثل هذا الواقع فرصة لإعادة تقييم العادات الرقمية للأطفال، وخلق توازن صحي بين الترفيه الإلكتروني والتفاعل الواقعي، بما يدعم نموهم الجسدي والعاطفي والاجتماعي.

خمسة عادات أسبوعية تميز العلاقات الزوجية الناجحة

يؤكد الخبراء أن العلاقات الزوجية الناجحة لا تعتمد على لفتات كبيرة بقدر ما تقوم على عادات أسبوعية بسيطة وفعّالة، خاصة خلال عطلة نهاية الأسبوع. من أبرز هذه العادات احترام الوقت الشخصي لكل شريك، إذ يُنظر إلى ممارسة الهوايات الفردية أو قضاء الوقت مع الأصدقاء كعلامة ثقة وأمان، لا كتهديد للعلاقة. هذه المساحة الخاصة تساعد على تجديد الطاقة ومنع الشعور بالملل أو الضغط.

في المقابل، يحرص الأزواج المستقرون على خلق طقوس مشتركة منتظمة، مثل تناول وجبة معًا، الخروج في نزهة، أو مشاهدة فيلم. ورغم بساطتها، فإن هذه اللحظات تعزز التقارب العاطفي وتدعم التواصل المستمر بين الشريكين.

عندما يتحول الحزن العاطفي إلى تحدٍ للصحة النفسية وأداة تسويقية

تُعدّ الانفصالات العاطفية تجربة مؤلمة قد تخلّف آثارًا نفسية وجسدية عميقة، مثل الحزن المستمر، فقدان الثقة بالنفس، اضطرابات النوم، تغير الشهية وارتفاع القلق. وبالنسبة لكثير من الشباب، تكشف نهاية العلاقة عن هشاشة نفسية كانت كامنة. تشير إحصاءات IFOP إلى أن 53% من الفرنسيين عانوا من ضغوط نفسية خلال العام الماضي، بينما يرى 75% أن الصحة النفسية لا تزال موضوعًا محرّمًا، ما يؤكد الحاجة إلى كسر الصمت وتعزيز الوعي والدعم بعد التجارب العاطفية الصعبة. في المقابل، تحوّل الحزن العاطفي لدى بعض الجهات إلى أداة تسويقية عبر محتوى وخدمات تستهدف الشباب، ما يثير تساؤلات حول الفاصل بين الدعم الحقيقي واستغلال المشاعر لأغراض تجارية. يبقى الحزن العاطفي تحديًا يتطلب دعمًا أسريًا ومجتمعيًا ووعيًا شخصيًا، مع ضر التمييز بين الرعاية النفسية الفعلية والحملات التجارية لضمان حصول الشباب على مساندة صادقة وآمنة.

موعد

الطبخ والكوزينة فرمضان

الطياب فرمضان حكاية كتحكى قبل ما تذاق

@lodjmaroc