



محاميتان عن جدارة و استحقاق

الجامعة

منبر طلبة جامعة الأخوين



بنات لالة منانة يبحثن عن عريس في الأخوين

ملف خاص عن الثورات في العالم العربي

افتتاحية



الحياة الجامعية تظل على قرانها في عدد ربيعي جديد. مواضع هذا العدد ثورية بامتياز، تأثرت بوضعية العالم العربي. موجات الثورات والتغيير تسير بسرعة فائقة وتبين أن الشعب العربي لم يمت يوما بل استغرق في نوم عميق على أمل أن يستيقظ يوما وأن يغير مجرى التاريخ. نعم، لقد استيقظ الشعب العربي، وأصبح له صوت يخترق الظلام الدامس ليلتقط ببديه نور السماوات. أصبح الشاب العربي رمز قوة وشجاعة، واقف أمام أيادي الذل والطغيان وقفه رجل واحد. فهل نحن نحلم أم أننا نعيش الحقيقة؟ إنتصارات عظيمة حققتها الشعوب العربية على من سفك الدماء، وحل وحرم في الأعراس، وخنق صوت الشعوب فكادت أن تلتف أنفاسها الأخيرة. إنتصارات نقشت في كتب التاريخ بدماء الشهداء الأبطال الذين حملوا بغير أفضل لأبنائهم، واستطاعوا تغيير مجرى الأمور. ناقشنا في هذا العدد مختلف الثورات الإنسانية التي إختارت العالم العربي مسرحا لها. فكل صحفي حاول أن يناقش الموضوع من منظوره الخاص الذي أعطي للموضوع صبغة خاصة به. قلوبنا جميعا مازالت مع الشعب الليبي الذي مازال يعاني الأمرين، ويجاهد من أجل تحقيق الحرية المنشودة لشعب مازال يسبح في دمايته. شعب دفنت إرادته، وحطمت أحلامه، وشرذ أطفاله من طرف زعيم يقال أنه قائد ثورة يسهر على رعاية شعبه وتحقيق الديمقراطية في ليبيا، ديمقراطية قذافية بامتياز تختلف عن باقي ديمقراطيات العالم. إذن ففي جعبتنا لكم ملف خاص عن ثورات عربية ستغير مجرى التاريخ لا محالة.



من خلال افتتاحية هذا العدد أود أن أوجه التحية والسلام لكل من الطاقم الأكاديمي والإداري للجامعة، لكل عامل سهر على سلامتنا وعلى رعايتنا لسنوات طويلة، لكل صديق وزميل رافق دربي الأكاديمي الأول، لكل صحفي جريدة الحياة الجامعية الذين لم يترددوا ولو لدقيقة واحدة في تطوير مستوى الأعداد المنشورة. تحية مني لكل شخص يحمل وحمل يوما البطاقة الأيوبية.

و ها أنا مقبلة على أبواب التخرج من جامعة الأخوين، سنين مرت كأنها شهور معدودة. أبواب جديدة و افاق كثيرة ستفتح من أجل فرض الذات والإندماج داخل المجتمع بطريقة ستساهم في تطوير القطاع السياسي، الإقتصادي، التنموي، والإجتماعي للشعب المغربي. هدفنا جميعا كان ولا يزال المساهمة في تطوير مستوى بلادنا الحبيب. فالوقت قد حان من أجل العمل والسير ببلادنا نحو غد مشرق لأبنائنا. تحية طيبة مني للجميع وكلمة وداع للمجتمع الأيوبي بكل فئاته، فموعدي معكم سيبتدع عمًا قريب من منبر آخر لا محالة.

مع تحيات أمينة فوزي زيزي



براق : كابوس الأزمات النفسية

طلبة الأخوين يشهدون تأسيس منظمة المدن الشقيقة إفريقيا



«و أنت تشاهد الفيلم، تحس بعد مرور كل خمس دقائق نفسك مرة أخرى و سطر مناهة. تتساءل: من الأم، من الأب، من القاتل، من المريض و من هو الطبيب، لتصرخ: 'باراكا راه ضرني راسي'» صفحة 4

حول موضوع «تعريف جديد لمهمة جديدة»، إن منظمة المدن الشقيقة إفريقيا، مستقلة لا تسعى إلى الربح كما تعتبر شريكا للمنظمة العالمية للمدن الشقيقة التي يوجد مقرها الأم بواشنطن. صفحة 3

تم الإعلان يوم 12 فبراير 2011 بمدينة الدار البيضاء عن إنشاء «منظمة المدن الشقيقة إفريقيا» و اختيار المغرب مقرا لها. وقال السيد بوبكر مازوز، الرئيس المؤسس للمنظمة، خلال لقاء

في هذا العدد

2. بدون ربطة عنق
3. بنات لالة منانة
4. النادي المتعدد الثقافات يعود من جديد
5. محاميتان عن جدارة و استحقاق
7. ثورة أرض الكنانة
7. يوميات منزل أيل للسقوط
8. خيط دخان
8. 'الفيديو' محرك الثورة المصرية
9. شعب يحمي عرشا
10. انتفاضة الياسمين
11. كأس أمم إفريقيا: المغرب 2015
11. الكرة المغربية إلى أين ؟
12. فنجان قهوة
13. خواطر
15. زووم
16. رجال و نساء في الظل
17. كتاب وقضية
18. الكلمة للمجتمع المدني
19. صحتي

كلية إدارة الأعمال: مستقبل و آفاق



أمينة فوزي زيزي

الإسم و النسب: وفاء الكارح

المهنة: عميدة كلية إدارة الأعمال بجامعة الأخوين

الطبق المفضل: الكسكس

الكتاب المفضل : Tuesdays With Morrie لصاحبه Mitch

Albom

الموسيقى المفضلة : الموسيقى الكلاسيكية

الصفات الشخصية: مثابرة، عملية، شغوفة.

كان لنا شرف استجواب أول امرأة عميدة في تاريخ الحياة الجامعية ، إنها الدكتورة وفاء الكارح. شخصية مرحة، جديّة، و طموحة إلى أبعد الحدود. أجرينا معها حوارا و غصنا في رؤيتها و أهدافها و أحلامها. المزيد و المزيد ستجدونه في نص المقال.

على توافق تلك المتطلبات مع متطلبات سوق الشغل الخارجي و المغربي على وجه الخصوص. و في هذا النطاق أطلعنا عن المشروع الذي تم الإتفاق عليه مؤخرا و الذي يخص دورات تدريبية لطلبة المالية من طرف شركة «أرقام» بدبي. و أشارت أنها تتمنى أن تتكرر هذه المبادرة بباقي شعب كلية التجارة و التسيير.

بالإضافة الى ذلك، أعلنت لنا الدكتورة وفاء عن استعداد الكلية لاضافة شعبة اللوجستية ضمن شعب الماجستير لما لها من أهمية بالمغرب، بعد توجه هذا الأخير في الأونة الأخيرة لمشاريع ك«طنجة ميد» و التي تشكل ملاذا لهذه الشعبة.

سألنا الدكتورة الكارح عن بعض المشاريع التي تعطيها أهمية فيما يخص رؤيتها للكلية كعميدة.

أقرت الدكتورة على القيام ببرنامج استراتيجي لإعادة النظر في تطلعات الكلية و أهدافها بالموازاة مع الأهداف العامة للجامعة سواء تعلق الأمر بالطلبة أو الأساتذة، و ذلك حرصا

تتمنى العميدة أن

تتمى نسبة البحوث

التي يقوم بها الأساتذة

وأن توظف بطريقة

عملية، و لما لا تشجيع

طلبة البكالوريوس

في المشاركة في

هذه البحوث من

أجل تعزيز تجربتهم

الأكاديمية بالبعد

العملي و التطبيقي. كما

انها تتمنى أن يستغل

الطلبة فرصة الدورات

التبادلية للإستفادة من

التجربة التي سوف

تضفي امتيازا على

شخصيتهم و و رؤيتهم

المستقبلية.

وقد أثارت الدكتورة

نقطة مهمة التي تتجلى

في المساهمة الإيجابية

التي قد تأتي بها جمعية

خريجي الجامعة.

فأهداف الجمعية تقارب

إلى حد كبير الأهداف

التي تسعى إليها كلية

إدارة الأعمال و التي

تمثلها الدكتورة وفاء

الكارح.

الأعمال من بين خمس أحسن جامعات في منطقة الشرق الأوسط و إفريقيا. أحلام كبيرة الحجم و الأهمية ذات بعدين أكاديمي و عملي في نفس الوقت. و لكننا متأكدون أن هذه الأحلام أو بمعنى أصح الأهداف لا بد أن ترى النور يوما نظرا لاحترافية الدكتورة الكارح و شغفها و حماسها الكبيرين.

الأكاديمي و التصدي للمشاكل الممكنة. من أجل مساعدة الطالب في الولوج إلى سوق العمل، تنصح الدكتورة الكارح الطلبة بالقيام بالكثير من التداريب و المشاركة في مختلف الأندية التي تمنح للطلاب شخصية قيادية قد تكون و بلا شك مفتاح الولوج إلى سوق العمل من بابه الواسع.

من أهداف كلية التجارة و التسيير أن تصبح معتمدة من طرف الجهات المختصة، أن تنال كلية إدارة الأعمال المرتبة الأولى بالمغرب، و الحصول على الرتبة الأولى بشمال أفريقيا.

ليس هذا فحسب و إنما تطمح الدكتورة وفاء الكارح إلى أن تكون كلية إدارة

قد سمعنا عن برنامج الإعتماد الذي حازت عليه كلية إدارة الأعمال، الدكتورة وفاء تؤكد أنها ليست نهاية المطاف بل بدايته. إذ أنها تعتبرها أولا دعوة لإعادة اعتبار المنهج الذي تتبعه الكلية و دراسته و تقييمه من أجل إضافة امتياز خاص للجامعة.

هذا البرنامج يعتبر محركا لمشاريع الجامعة ككل، إذ تقول العميدة انه في نهاية المطاف كل الطلبة يستفيدون من هذه الثقة التي منحها لهم المؤسسة الأوروبية EPAS.

تؤمن عميدة كلية التجارة و التسيير بأهمية الحوار، لذلك فهي على إتصال دائم بالطلبة من أجل تتبع مسارهم

الأكاديمي و التصدي للمشاكل الممكنة. من أجل مساعدة الطالب في الولوج إلى سوق العمل، تنصح الدكتورة الكارح الطلبة بالقيام بالكثير من التداريب و المشاركة في مختلف الأندية التي تمنح للطلاب شخصية قيادية قد تكون و بلا شك مفتاح الولوج إلى سوق العمل من بابه الواسع.

من أهداف كلية التجارة و التسيير أن تصبح معتمدة من طرف الجهات المختصة، أن تنال كلية إدارة الأعمال المرتبة الأولى بالمغرب، و الحصول على الرتبة الأولى بشمال أفريقيا.

ليس هذا فحسب و إنما تطمح الدكتورة وفاء الكارح إلى أن تكون كلية إدارة

أسرة التحرير

رئيسة التحرير

أمينة فوزي زيزي

الإشراف العام

الداودي رشيد

إعداد الصفحة

الداودي رشيد

عبد الرحيم اعزازة

أعضاء التحرير

الصديق بوعبيدي

أمينة فوزي زيزي

إنعام مسايدي

بشرى ميكو

حسام بنطالب

عبد الرحيم اعزازة

عبد الفتاح نغم

رونق و خلو

زاهية العبراني

سكينة حامية

سلمى فوزي زيزي

سهام رحلوني

الطالب الطوي لبراني

لييا. الحايك

ليلى كعيش

مراد غانم

هند المنبهي

هند المنبهي

بنات لالة منانة يبحثن عن عريس في الأخوين



الداوي رشيد

قامت فرقة مسرح «طاكون» بعرض مسرحيتها «بنات لالة منانة» مساء يوم الأربعاء 32 فبراير 1102 بمسرح جامعة الأخوين بدعوة من مكتب الأنشطة الطلابية للجامعة. مسرحية «بنات لالة منانة» مقتبسة من نص «لاكازا دي برناردا ألبا» للشاعر الإسباني الكبير فيديريكو كرسيا لوركا، وحوار نورا اصقلي وإخراج سامية أفرىو، وتشخيص نخبة من أجود الممثلات المغربيات، مثل السعدية أزكون، سامية أفرىو، نورا الصقلي، هند السعديدي، هدى الريحاني.

عرفت مسرحية «بنات لالة منانة» نجاحاً باهراً على خشبات المسارح المغربية والعالمية، وقد جاء الإقتباس في شكل يجعل المسرحية تعبر عن الواقع الاجتماعي المغربي من وجهة نظر نسوية محضة، مما زاد المسرحية جمالية ورونقا خاصا، فهي تعد تجربة مسرحية فريدة و جديدة في الآن نفسه كون الفرقة المسرحية مكونة فقط من نساء، كما تم تقديم المسرحية في إطار مسرحي متكامل يجمع بين الكوميديا، التراجيديا، التعبير الجسدي والغناء.

تتحدث مسرحية «بنات لالة منانة» عن هوس ام بعد وفاة زوجها الثاني، بالتحكم بمصير بناتها الأربع خوفاً عليهن من الوقوع في براثن الرجال و«كيدهم»، ويستمر هذا الوضع على هذا الشكل، حيث تحرم هذه الأم بناتها من حريتهن

ساهمت في نجاحها حنكة الممثلات على الركب و تمكنهن من شد انتباه الجمهور على مدى ساعتين و نصف دون تسلل الملل أو الضجر.

سكينة حمية

منانة» في النهاية إلى الإنتفاض ضد تحكم أمهن المبالغ فيه. حوار المسرحية السهل جعلها أكثر قربا من الجمهور الأخوين الذي تعالت ضحكاته و تصفيقاته فملأت المكان طوال عرض المسرحية و التي

آخر يحبها. وهو ما سيجعل مضمون هذه المسرحية يفتح لمعالجة ظاهرة العنوسة والأسباب الكامنة وراءها، وفي مقدمتها سلبية بعض النساء وعدم قدرتهن على تحقيق شخصياتهن كما يجب. وهو ما سيدفع بنات «لالة

ومن تكوين شخصياتهن كما يجب، تحت مبرر ضرورة الإلتزام بالتقاليد والعادات. لكن الأمر سيختلف ما أن يتقدم رجل للزواج من واحدة منهن، إذ ستنشأ الصراعات بينهن، وتصبح كل منهن راغبة في امتلاك هذا الرجل أو

طلبة الأخوين يشهدون تأسيس منظمة المدن الشقيقة إفريقيا

انتشار مرض السل. وقد عرفت هذه الندوة التي شهدت ولادة منظمة المدن الشقيقة إفريقيا، مشاركة طلبة من جامعة الأخوين ممثلين بذلك النادي الدبلوماسي للجامعة و صحفيين من الحياة الجامعية، و قد كانت هذه التجربة فرصة مهمة لطلبة الأخوين التقوا من خلالها بدبلوماسيين و ممثلين حكوميين لدول افريقية و أمريكية، حيث تدارس الطلبة و المشاركون مجموعة من المواضيع أهمها، مفهوم دبلوماسية الشعوب و كذا مستقبل العلاقات الدبلوماسية الإفريقية الأمريكية. تخلل البرنامج حلقات للنقاش جمعت بين طلبة جامعة الأخوين و شباب يمثل مختلف أحياء الدار البيضاء، كما استفاد الطلبة من زيارة لمختلف معالم المدينة السياحية منها و الاجتماعية، و اللقاء مع مسيرتها، مثل المركز المبادرة الوطنية للتنمية البشرية، و كذا المركز الثقافي سيدي مومن، الذي نظم حفلا ضخما على شرف ممثلي جامعة الأخوين و البعثة الإفريقية الأمريكية.

سكينة حمية

الشراكات بين المدن الأمريكية والأجنبية من خلال برامج التوأمة والاعتماد على دبلوماسية الشعوب، فضلا عن كونها رائدة في مجال تنمية المجتمعات المحلية والعمل التطوعي. و قد نظم على هامش هذه الندوة، دورة تكوينية دامت لمدة أسبوع، استفاد منها عمداء و ممثلون ومدن و بلدان عربية، إفريقية و أمريكية، مثل، المغرب ممثلاً بمدينة الدار البيضاء، ميلووكي، جمهورية مصر العربية، غانا، جنوب إفريقيا، واشنطن العاصمة.... و قد كان الهدف وراء تنظيم هذه الورشة التطبيقية، تكوين ممثلي مختلف البلدان في كيفية إنشاء المشاريع من الفكرة، إلى التفعيل، و من تم الإنشاء و التسيير، و تجدر الإشارة إلى أن مدينة الدار البيضاء قدمت مشروعا لفت انتباه جميع المشاركين في الدورة، و يتعلق الأمر بإنشاء مركز طبي للقرب لفائدة مرضى السل بحي سيدي مومن عاصمة مدن الصفيح في المغرب مقراً له، و هو يعد أول مركز طبي من نوعه في المغرب، كما أنه اتخذ من الدار البيضاء مركزاً له نظراً لكونها تحتل المرتبة الأولى بين المدن في المغرب بخصوص

مستقرة في إفريقيا، من أجل تشجيع عمليات التوأمة والشراكات، بهدف تقليص الهوة بين الشمال والجنوب، والتعرف على ثقافة الآخر والعمل على التقارب بين الشعوب. وأشار إلى أن هذا التقارب يعتمد على اقتراح وتنسيق وتشجيع المبادرات الرامية إلى إنجاز أعمال و برامج من شأنها تقوية الروابط بين المواطنين، وتبادل التجارب الناجحة في عدة مجالات، وتشجيع العلاقات الثقافية والاحترام المتبادل، وتصحيح بعض المفاهيم الخاطئة وتقوية العلاقات والصداقات بين الشعوب باختلاف أفكارها وديانها وثقافتها. و قد تم الإعلان خلال نفس الندوة عن خطة عمل المنظمة و التي ضمت تنظيم المنتدى السنوي الثالث للمدن الأمريكية والعربية الذي احتضنته الدار البيضاء في نهاية السنة المنصرمة، فضلا عن تنظيم دورة تدريبية لفائدة ممثلي المدن الإفريقية والأمريكية في إطار العمل على تحسين المستوى المعيشي للسكان والقضاء على الفقر. ومن جهته، أبرز السيد جيم دوماس، نائب رئيس المنظمة العالمية للمدن الشقيقة، أن هذه المنظمة العالمية، تعمل على تطوير وتعزيز

تم الإعلان يوم 12 فبراير 2011 بمدينة الدار البيضاء عن إنشاء «منظمة المدن الشقيقة إفريقيا» و اختيار المغرب مقراً لها. وقال السيد بوبكر مازوز، الرئيس المؤسس للمنظمة، خلال لقاء حول موضوع «تعريف جديد لمهمة جديدة»، إن منظمة المدن الشقيقة إفريقيا، مستقلة، لا تسعى إلى الربح كما تعتبر شريكا للمنظمة العالمية للمدن الشقيقة التي يوجد مقرها الأم بواشنطن. انبثقت فكرة تأسيس «منظمة المدن الشقيقة إفريقيا» إنطلاقاً من إيمان قوي بضرورة خلق، تعزيز وتطوير الشراكات بين المدن الإفريقية من جهة و كذا بينها و بين المدن الأمريكية من جهة أخرى، كما تضع المنظمة نصب أعينها أهمية تفعيل الشراكات « جنوب جنوب» نظراً للتجارب الغنية والخبرات العالية التي تتوفر عليها البلدان الإفريقية، لذا جاءت هذه المنظمة كجسر تواصل لتبادل المعارف و المهارات و تعميق الشراكات البناءة و المثمرة بين المدن الإفريقية. وأضاف الرئيس المؤسس لمنظمة المدن الشقيقة إفريقيا أن رؤية المنظمة تكمن في خلق أرضية

براق : كابوس الأزمات النفسية

هو الطبيب ، « لتصرخ : « باراكاراه
ضرني راسي . إنه فيلم ذكي لمخرج
ذكي لا يستغبي مشاهديه ، و لا يقدم
الفيلم للمشاهد على طبق من ذهب ،
بل يقدم له مساحة للتفكير و الاستنتاج
، فيصبح بذلك المتفرج شخصية من
شخصيات الفيلم .

بعد عرض فيلم البراق ، كان موعد
الجمهور الأخوين مع مناقشة الفيلم
بحضور مخرج الفيلم محمد مفنكر
و منتجه فؤاد شالة الذين أبوا إلا أن
يجيبوا عن تساؤلات الطلبة و الأساتذة
التي تنوعت بين منتقد و مهني بكل
رحابة صدر و التي دامت إلى حدود
الساعة الثانية عشر و النصف بعد
منتصف الليل ، أبان فيها طلبة الأخوين
عن شغفهم بالفن السابع و حبهم للسينما
الوطنية و لخبر دليل على ذلك هو عدم
مغادرة أي طالب للصالة أثناء عرض
الفيلم و كذا بقاؤهم إلى نهاية مناقشة
الفيلم التي دامت إلى ساعة متأخرة من
الليل .

سكينة حامية



ياسين كاوي



استقبلت جامعة الأخوين يوم الثلاثاء
22 فبراير 2011 المخرج المغربي
محمد مفنكر بدعوة من النادي السينمائي
للجامعة الذي أبان عن احترافية كبيرة
و عمل دؤوب على مستوى تنظيم
الحدث دون أن ننسى مستوى الضيوف
الذين حضروا عرض الفيلم كمخرج
الفيلم و منتجه و المستوى الفني العالي
للفيلم في حد ذاته و الذي يحمل اسم
«براق».

يعالج الفيلم قضايا نفسية، حيث تدور
أحداثه داخل مستشفى للأمراض
النفسية، إذ يعهد رئيس المستشفى
لزنب مهمة معالجة فتاة متوترة تعتقد
أنها حامل. لكن الأوراق تختلط على
زنب أمام لغز تلك الشابة فتفقد سريعا
سيطرته على الوضع.

وينمو الفيلم متقدما على خطوط الحياة
الداخلية على يدي مخرج يتمتع بمستوى
معالجة بصرية وصور متقنة إضافة
إلى حسن استخدامه للمؤثرات الصوتية
والموسيقية التي ابعدها، هذا بالإضافة
إلى الأداء الجيد و المفعم بالأحاسيس
للممثلين .

مع نهاية هذا الفيلم، وبعد تحقيق الطيبة

و من أي مكان جغرافي معين إلى بيئة
قد تقع في أماكن مختلفة. و أنت تشاهد
الفيلم ، تحس بعد مرور كل خمس
دقائق أنك فهمت الفيلم و استوعبت
كل ما قيل و لم يقال ، ما شاهدت و
لم تشاهد ، إلا و أنه بعد مرور خمس
دقائق أخرى تتبدد كل أفكارك و تتبعثر
كل أوراقك و تجد نفسك مرة أخرى و
سط متأهة ، تتساءل : « من الأم ، من
الأب ، من القاتل ، من المريض و من

ثلث الساعة من نهاية الفيلم، نكتشف
أن الطيبة النفسية هي ذاتها المريضة
و كانت طيلة الفيلم تلعب دور الطيبة
هربا من واقعها، موت حبيبها و الحب
الجنوني الذي يكنه لها والدها و الذي
أودى به إلى اغتصابها.
إنه العمل الأول لمخرجه محمد مفنكر ،
و هو ارتأى معالجة الموضوع بتكثيفات
عناصر درامية وفنية، بحيث تنقل العمل
من أي حاضر محدد إلى زمن مفتوح،

النفسية لحالة فتاة كانت عهدت إليها (من
مطلع الفيلم) تردد الكلمتين: شقيقتي،
ابنتي.. شقيقتي، ابنتي. فالفتاة هي ابنتها
من ذلك الأب الذي كان قد اعتدى عليها.
لقد خط لنفسه طريقا شاقا انتقل فيه من
وإلى مشاهد متكررة طويلا ليقدم في
كل مرة قدرا قليلا من الإضافة، وكلما
فعل انزاح إما الاهتمام بكينونة ذلك
الغموض المنشود أو الغموض نفسه،
بحيث بات من المستطاع، قبل نحو

النادي المتعدد الثقافات يعود من جديد



Multiculture club

الرصيف كانت اخر محطة لنا قبور المرينيين،
هاته الاسوار المتراكمة الصامدة رغم مرور
العصور، شاهدة على حضارة دولة اتخذت من
مدينة فاس عاصمة لها لتساهم في بناء تاريخ هذه
المملكة. وقفنا لتأمل المنظر الجميل البانورامي
للمدينة الامبراطورية ثم عدنا الى إفران، مدينة
الجمال والهدوء.

لمياء الحايك

اتجهنا مباشرة الى رياض ثرية لتناول الغداء
وتفاجأنا بالترحيب الحافل الذي قوبلنا به. كان كل
شيء معدا لاستقبالنا، وكانت الموسيقى الأندلسية
الهادئة تملأ المكان، كما أن الهندسة المعمارية
النموذجية التي تميز منازل المدينة العتيقة
بفسيفسائها الجميلة وأبوابها الخشبية المزركشة
أضفت على المكان رونقا وبهجة. تناولنا الغداء ثم
الحلويات المغربية مع الشاي قبل أن نتابع طريقنا
في الأزقة الضيقة للمدينة العتيقة وصولا الى باب

الفهرية كأول جامعة في العالم. فهي أقدم من
أكسفورد و هارفرد وقد كان وما زال يقصدها
طلاب من شتى بقاع العالم طلبا للعلم والمعرفة.
كان وقت الغداء قد حان، لكننا ارتأينا أن نمر أولا
بالضريحين: ضريح المولى ادريس باني مدينة
فاس والذي مازال يزوره بعض المغاربة طلبا
للبركة، و ضريح احمد التيجاني الذي يعد قبلة حج
سنوي لمختلف الأفاقة خصوصا من السنغال.

نظم النادي المتعدد الثقافات (AUI
Multicultural Club) رحلة ثقافية الى
مدينة فاس يوم السبت 26 فبراير 2011 حيث
كان الهدف منها رؤية هذه المدينة التاريخية
من منظور ثقافي. توجهنا الى مدينة فاس وقد
كنا أحد عشر طالبا وطالبة بما في ذلك أعضاء
المجلس الأربعة. التقينا بالمرشد السياحي على
الساعة التاسعة والنصف في الساحة الخارجية
للقصر الملكي، والذي يعد أكبر قصر في المملكة
حيث يحتوي على سبعة أبواب رئيسية. مررنا
بعد ذلك بالملاح (الحي اليهودي) حيث شاهدنا
المنازل التي تختلف في بنائها عن تلك الموجودة
بالمدينة العتيقة التي كان يسكنها المغاربة في ذلك
الوقت حيث أن النوافذ المطللة على الخارج كانت
صغيرة مقارنة مع تلك الموجودة داخل المنازل،
في حين أن منازل الملاح تحتوي على شرفات
كبيرة مطللة على الشارع الرئيسي. توقفنا بعد
ذلك عند باب المكينة التي تقام عندها الاحتفالات
وخاصة مهرجان الموسيقى الروحية والذي
يحضره فنانون وفنانات من بقاع العالم إضافة الى
شخصيات اخرى مرموقة. غير بعيد عن هناك،
دخلنا الى «جنان السبيل» لرؤية المنتزه العمومي
الذي تم تجديده مؤخرا وتزيينه بمختلف الأشجار
والأزهار والبرك والنافورات. تابعنا طريقنا
مرورا بثانوية مولاي ادريس و التي هي أقدم
ثانوية بفاس الى أن وصلنا الى باب بوجلود، أحد
الأبواب السبعة عشر للمدينة القديمة اجتزنا هذه
البوابة التاريخية للغوص في المدينة القديمة ذات
الملاح المتعددة الثقافات التي أنشأتها مجموعة
من السلالات و العائلات الملكية على مدى
العصور. كانت أول محطة لنا مقهى الساعة والذي
تعود تسميته الى الساعات الشمسية الكبيرة التي
كانت معلقة على الحائط الخارجي للمنزل والتي
كانت شاهدة على التقدم التكنولوجي الذي عرفته

محاميتان عن جدارة و استحقاق

يستقبل مكتب الإستشارة النفسية يوميا العديد من الطلبة و الأساتذة، لكن يبقى عدد الطلبة أكبر و أهم إذ قالت المستشارة شرلي « ٩٥% من زائرنا طلبة و نستقبل تقريبا نفس العدد من الطلبة و الطالبات و غالبا ما يكون لهم نفس المشاكل» في كلمة أخيرة لهما دعت كل من المستشارتين مني و شيريل إلى القدوم إلى مكتبهم للتحدث عن أي مشكل يعكر مزاجهم أو يعرقل مسيرتهم الدراسية في أقرب وقت ممكن قبل أن يتدهور المشكل أو يتعقد. في وصف لها للشخصية الإنسانية، قالت شرلي «الإنسان شبيه ببركان، فالإنسان عبارة عن مجموعة من الطاقات التي تريد أن تخرج و تندفق إلى السطح، فإذا ما دفعنا هذه الطاقات إلى الداخل، ستفجر انفجارا مدويا و ستؤدي إلى أزمة، لذا مرادنا هو مساعدة الناس قبل وقوع الأزمة أو الانفجار»

فهلما أيها الطلبة و شاركو مشاكلكم و همومكم مع ذواتي الصدور الراحبة، المحاميتين عن جدارة و استحقاق... المستشارتين النفسيتين MINIE WOEHR CHERYL و ALMANDAR

فكرة : زاهية العمراني

من تحرير: هناء الرايس

حوار من إنجاز: هناء الرايس

زاهية العمراني

في مقارنة من الدكتورة CHERYL بين المشاكل التي يعاني منها الطلبة المغاربة بالمقارنة مع الطلبة الأجانب، صرحت الدكتورة ما يلي: «الضغط العائلي هو الضغط الوحيد و الكبير للطلبة المغاربة و هذا يشمل عدم التفوق أو عدم الوصول إلى مستوى توقعات عائلاتهم أو التخصص في شعبة باكره عنهم» المستشارة النفسية تعتبر وسيطا بين الطلبة و أساتذتهم أو أصدقائهم أو الموظفين. بل و أكثر من ذلك فتصف المستشارة النفسية CHERYL نفسها بكونها محامية الطلبة المستشارين النفسيين في الحرمات الجامعية بمثابة محامين لهم، دورهم الرئيسي هو التقرب منهم و مساعدتهم على النجاح في دراستهم و التعامل مع الأساتذة و الأطر الإدارية. كما وضحت كل من المستشارتين أن خدمة الإستشارة النفسية ليست مخصصة للطلبة فقط، بل للأساتذة و الأطر الإدارية أيضا. فهذهما هو مساعدة كل من الأساتذة و الطلبة المغاربة و الأجانب في الانسجام في الثقافة المغربية و فهمها. و هذا ما صرحت فيه المستشارة CHERYL «من أحد الأسباب التي شجعتني للقدوم إلى المغرب هو محاولة فهم كيف يندمج الناس في ثقافة غريبة، فتجاوز الثقافات هي من أكبر إهتماماتي» و أضافت المستشارة مني بأن الإستشارة النفسية في الجامعة لأساتذة إيجابي «كلما استهدفنا الأساتذة للاستماع إلى مشاكلهم و مساعدتهم في حلها، كلما كان نجاحهم أكبر و كانوا سعداء في عملهم»

أنا أستطيع حل كل مشاكلي بنفسي و لا أحتاج لأي مساعدة من أحد، و أما البعض الآخر سيتساءل كيف لي أن أتق بشخص غريب و أحكي له مشاكلي الخاصة و أروح له عن أسراري ... لكن كل هذه الأفكار خاطئة عزيزي القاري الإستشارة النفسية لا تهم لا الحمقى ولا المضطربين نفسيا بل هي موجهة لكل الطلبة و تهدف لبناء شخصية قوية و متوازنة لهم. «CAD» إذ لكليهما نفس الهدف ألا و هو مساعدة الطالب في النجاح في حياته الدراسية. و هذا ما أكدته المستشارة نفسية CHERYL «أدرس أحد فصول «كاد» كل دورة خريف هذا لان كل منهما يسعى إلى تنمية الفرد من الجانب الشخصي و الأكاديمي»

تلعب الإستشارة النفسية دورا مهما في حياة الطلبة إذ تساعدهم على الاندماج في الحياة الجامعية بشكل أفضل. هذا ما أكدته الدكتورة شرلي «الإستشارة النفسية تشمل كل صغيرة و كبيرة في حياة الطلبة فهي تهم من مشاكل النوم ، المشاكل العاطفية ، رومات ، كيفية التواصل مع الأساتذة، مشاكل في الدراسة أو الحصول على نقط ضعيفة، التوازن بين الحياة الإجتماعية و الشخصية و الدراسية.. فهناك من يقصدني قائلا «أريد أن أغير شعبي و لا أستطيع التناقص مع عائلتي» «إذن فالإستشارة النفسية هي جزء لا يتجزأ من الحياة الجامعية و الأكاديمية»

يستفيد طلبة جامعتنا من توفر عدة خدمات تستجيب لحاجياتهم و تلبى طموحاتهم من أهمها الإستشارة النفسية. هذا ما يميز جامعتنا و يجعلها تصنف من بين أحسن الجامعات المغربية. في محاولة منا للتعرف عن قرب عن هذه الخدمة، أجرينا حوارا مع المستشارتين النفسيتين ALMANDAR و WOEHR CHERYL. التحقت WOEHR CHERYL بالجامعة في خريف 2009، قادمة من ولاية نيفادا و قد سبق لها أن زارت المغرب في 1974 فأعجبت بالثقافة المغربية و هذا ما دفعها للالتحاق بالجامعة للتعرف عن قرب عليها من خلال حرم جامعي يضم طلبة من مختلف مناطق المغرب وكذا من مختلف دول العالم. شرلي حصلت على إجازة في علم النفس و دكتوراه في الإستشارة النفسية. الثانية MINIE ALMANDAR فهي حديثة الالتحاق بالجامعة، فلم يمر شهر على قدومها من ولاية أريزونا الأمريكية. هي حاصلة على إجازة في الصحة العامة و دكتوراه في الإستشارة النفسية تخصص المناهج الدراسية، صرحت مني وهي مكسيكية الأصل ما يلي «هناك العديد من أوجه التشابه بين ثقافتنا و الثقافة المغربية لذا أنا أستمتع بوجودي هنا»

لعل البعض منكم يا أعزائي القراء يتساءلون لماذا يا ترى سأحتاج إلى إستشارة نفسية و أنا في كامل قواي العقلية و لا أشكو من أي اضطراب نفسي و الحمد لله و لعل البعض الآخر منكم يقول



إن لم تستحيوا فافعلوا ما شئتم

وقابلية انصياع قادتها . وبما أن هذه هي مطالب 20 فبراير، فكيف يمكننا نحن أن نعتبرها خيانة مناهضة لمبادئ الروح الوطنية؟

لكن في الوقت عينه، فالسؤال الذي يجب أن نطرحه على أنفسنا، قيل اللجوء إلى الشارع كوسيلة للجهر بمطالبنا، وحيث نكون قد أقدمنا على حرق جميع المراحل الأولية للمطالبة بالحقوق المدنية و السياسية، هو هل نحن حقاً قادرين على توفير كل المستلزمات والمطالبات الجوهرية التي سنتماشى مع تعديل الفصل الثاني [و خصوصاً البند 19 كما تطالب بذلك اقلية في طريق النمو، يتقدمها مناضلو الحزب الاشتراكي الموحد والذي اعتبر بعض قادته ان هذا البند بمفرده هو بمثابة دستور] من دستور 1996 لإنشاء ملكية برلمانية دستورية تحكم ولا تسود، على غرار النموذجين الإسباني والبريطاني و... ، خصوصاً في وقتنا الراهن، حيث نسبة الأمية (ربما الجهل سيعبر أكثر) لازالت توتي على الأخضر واليابس منا، وحيث الطبقة المتوسطة المتقفة التي تعتبر بمثابة العمود الفقري الذي يثبت لحمة الديمقراطية لازالت في الحضيض، أم أنه شتانا فرقا بيت الفصح السياسي بالمجتمع الإسباني والبريطاني وو... من جهة ونظيره لدى احفاد عبد الكريم الخطابي من جهة أخرى. هذا هو السؤال الأبدي الذي نتمنى أن يجيب عنه كل من الشيخ عبد الكريم مطيع، والصحفي المشاكس رضى بنشمسي والأمير المثقف هشام (مع كامل وصدق احتراماتنا لهم كابناء الوطن ولأراءهم الشخصية التي نتمنى ان تكون نابعة من حبهم لوطنهم) وكل من يسير على نهجهم.

فما أحوجا حقا إلى مساندتهم لنا يوم لبينا نداء الوطن واصطفنا في كل عواصم العالم ، لمساندة اخواننا الذين احتشدوا إلى العاصمة الاقتصادية، للتعبير بصوت واحد عن مصداقية مشروعنا، أم أن الوطنية والدفاع عن حقوق المغاربة تتمثل فقط في أمور وتزول في أخرى.

« بالعربية تاعرابت » نحن لسنا بحاجة لدروس كل الذين يتخذون مطالبنا المشروعة كذريعة لتصفية حساباتهم الشخصية أو الجماعية (لا اعني من ذكرت سالفاً، تعبير يشمل العموم) . وكما جاء على لسان صاحب الجلالة في أقوى خطاب له، لا مجال للتمتع بحقوق المواطنة والتتكز لواجباتها ، فإما أن تكون مواطناً أو خانناً ولا منزلة بينهما.

كتب بتاريخ 2 مارس 2011
عبد الرحيم اعزارة

على الكفاءة أثناء الإنتقاء. على كل من يتخذنا ككائنات ساذجة ان يعلم ، أننا لسنا ضد معظم مطالب 20 فبراير، فهي حق مشروع، رغم تحفظاتنا على بعضها لأنها اولا سابقة لأوانها، وربما هذا ما أراد صاحب الجلالة أن يلمح إليه أثناء خطابه بمناسبة ترسيم المجلس الإقتصادي والإجتماعي بالدار البيضاء. ثانياً لاننا لسنا بعد مستعدين لتحمل عواقب تحقيق تلك المتطلبات. ومن أجل التوضيح أكثر، فنحن غير مؤهلين بما فيه الكفاية ، على الأقل في الوقت الراهن، للمطالبة بتعديل الدستور لتقليص سلطات وصلاحيات المؤسسة الملكية، لاننا لازلنا غير قادرين حتى على اختيار منتخبين مؤهلين يمثلوننا بعد (بكل ما للتمثيلية من معنى). ناهيك عن تدخل

الإدارة الفاسدة المفسدة، بشكل أو بآخر، لاضافة بعض اللمسات الاخيرة على النتائج الانتخابية، اضافة الى القابلية الفطرية لعينة كبرى من المواطنين لبيع أصواتهم وضمائرهم مقابل أبخس الأثمانه

(بقاتلك غير فالمظاهرة) . « لا يغير الله ما يقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم». صدق الله العظيم.

لكي لا تؤول كلماتي وأفهم بشكل مغلو، أنا لا اعني هنا أنه ليس من حقنا أن نطالب بكل ماورد اعلاه، علما ان الديمقراطية الحقيقية لا تقوم إلا بتواجد مؤسسات حكومية منتخبة بطريقة مباشرة وغير مباشرة، مما يعطيها مشروعيتها، تعطيها معظم السلط [وهنا يكمن بيت القصيد] لكي تحاسب عليها من طرف الشعب. كما أن هذه الديمقراطية لا تترسخ إلا بقيام أحزاب وطنية متعددة ذات مصداقية شعبية واسعة تنبني على تساوي فرص قيادتها بين كافة أعضائها، وتتمتع بحق المشاركة في الحكومة بناء على مدى ثقة الشعب بها، عن طريق الانتخابات الشفافة، وليس اعتمادا على قربها من دوائر اتخاذ القرار ومدى ليونة مواقفها

يخلط بين وظيفتين متنافرتين طبيعياً (عندما سيكون بإمكاننا ان نعزز هذه النقطة بالأمثلة الواقعية، دون ان نخوف من التبعات، ستكون بلادنا انذاك قد بلغت مرحلة توطيد الديمقراطية). ولعل تصريحات بعض المسؤولين الدبلوماسيين والسفراء الأمريكيين السابقين (بالمغرب) التي نشرت بكل من جريدتي الكارديان البريطانية و ا لبا ييس الإسبانية (عن موقع أسانج)

لتوسيع صلاحيات بعثتها إلى أقاليمنا الجنوبية، المينورسو ، لتشمل مراقبة استغلال الثروات الطبيعية واحترام حقوق الإنسان بالمنطقة. وهو ما كانت لتعوضه، لو تحقق لا سمح الله، لا تقليص صلاحيات امبراطورية آل عباس ولا حل الحكومة والغرفتين ولا... بكل بساطة لأن هذا يمثل خسران قضية مصيرية تتعلق بسيادتنا.

ثانياً، لم نخرج لحسن نيتنا وأملنا أن تتحرك ضمائر «ممثلينا» وكل من يتموقع في مركز يؤهله للشروع في تغييرات جذرية تتماشى مع متطلبات الشعب، التي على ما يبدو لم تبقى منحصرة في العيش الكريم والمساواة المدنية والحقوقية بل تعدت إلى المطالبة بالحقوق السياسية والإدارية. وفي نفس السياق، يجب على جميع حا ملي

الحقائب الوزارية وكل من يطل علينا بوجهه البشوش بعد كل زوال عبر شاشتي فتاتينا الشبه الجافتين من المادة السياسية والثقافية ، بل حتى الفنية (ماخاصنا

غير مدبلاجات «اين ابي» و اشباهها، كولو بعدا اين ميزانيتي، اين ممثلي ونائبي البرمالاني...) ، ليسكننا بالأرقام الزائفة التي تبعث على السخرية اذا ما قورنت بما هو منجز على أرض الواقع، والوعود الفضاضة التي يعتبر انتظار تحقيقها كمن ينتظر السماء أن تمطر ذهباً ، أن يعلم أن صمت اليوم لن يدمم ويعيش طويلاً مادامت جميع أنواع وأشكال الزبونية والمحسوبية واستغلال النفوذ متفشية في بلدنا.

فنحن نشكل الاستثناء مقارنة مع باقي الدول العربية الأخرى، فقط فيما يخص النسب المئوية، أما فيما يتعلق بالنوعية والأسباب ف: « مسقيين بمغرب واحد». فنحن أيضاً، لازلنا «نتباهي» بجميع أشكال ودرجات الرشوة، لاسيما تلك المدرجة نامبروان منها ، والتي يتقن أصحابها استعمالها للظفر بالصفقات العمومية الكبرى التي من المفروض أن تخضع للمناقشة العلنية كما ان هناك، وهذا هو الخطيبيير، من

إن الواجب الوطني يقتضي من كل مسؤول في هذه البلاد ، مادامت بيده سلطة وصلاحيات لإتخاذ بعض القرارات، بغض النظر عن كبر أو صغر شأنه، أن يتخذ العبرة من أحداث ربيع العرب ومن مستجدات « انتفاضة» أو بالاحرى، احتجاجات 20 فبراير، والتي تعتبر [رأي شخصي قابل لجميع انواع الانتقاد البناء] أكثر من 99% من مطالبها مشروعة لولا أن الوقت والزمان غير ملائمين لتطبيق بعضها، كما أن الظروف الراهنة لا تسمح لنا حتى بالمطالبة بالبعض الآخر.

إن كل المسؤولين، وعلى رأسهم الحكومة، «زوار» الغرفتين وجميع أنواع البيروقراطيين، ملزمون اليوم أكثر من أي وقت مضى بأن يتقيدوا بواجباتهم التي تقتضي منهم خدمة المواطنين أولاً وليس المصلحة الشخصية. كما عليهم أن يعلموا أن هذا الشعب المغربي الأبي العظيم، الذي خرج بالملايين للدفاع عن القضايا العادلة والمشروعة، الوطنية منها أو غير الوطنية، وآخرها قضية وحدتنا الترابية، حيث أظهرنا للعالم بأسره، أصدقاء وخصوما وحتى محايدين، أننا جنود مجندة ليل نهار وراء ملكيتنا المشروعة، مادامت في خدمة الشعب، مستعدون للدفاع عن وحدتنا الترابية ضد كل من سولت له نفسه الخبيثة العيث والتلاعب بمقدساتنا. [، لهو نفس الشعب الذي قرر جله الصمت وعدم الخروج يوم 20 فبراير للجهر بمطالبه المشروعة، تماشياً مع الروح الوطنية التي تقتضي منا العمل بمنطق احترام الأولويات وعدم المقامرة بالمصالح الكبرى للبلاد .

لكن، وفي نفس الوقت، على هؤلاء المسؤولين ، إن جاز نعت معظمهم كذلك، أن يتيقنوا أن عدم خروجنا إلى الشارع لا يعني أننا سدج أغبياء لازلنا نعمل بمقولة « كولو العام زين» بل على العكس، فنحن لزمانا الهدوء وضبط النفس، أولاً، لعلنا اليقين أن هناك مصالح جوهرية ذات أولويات كبرى استنزفت ولازالت تستنزف من أجلها خيراتنا، واستشهد جلاء الدفاع عن مشروعيتها أجدادنا وأبائنا، بل حتى إخواننا . ولهذا، فلا يحق لنا نحن، جيل اليوم، أن نطعن في مصداقيتها من أجل تحصيل مطالب تدرج ضمن المرتبة الثانية في قائمة الأولويات. حيث كنا سنعطي خصومنا فرصة تاريخية وثمينة كانوا ينتظرونها على أحر من الجمر، ولأشك أنهم أعدو العدة والعتاد لإستغلالها بالتخريب والنهب والسلب ثم الترويج لأطروحتهم الزائفة، التي أكل عليها الدهر وشرب، بعد اتخاذ احتجاجاتنا المشروعة دعامة أساسية للضغط على هيئة الأمم المتحدة

ثورة أرض الكنانة

الثورة وضرب أولوياتها، فنظم الشعب جمعة الرحيل لكن الرئيس ركز على ضرورة استمرار الحياة في مصر طبيعية وتعود لما كانت عليه لكن المظاهرات استمرت فمألت هذه المرة جميع أرجاء البلاد معلنين راية التغيير ليصدر مبارك بيانا يؤكد فيه أنه باق وأنه سيصلح ما أفسد ومع ذلك استمرت المطالبات برحيله ليعلم السيد عمر سليمان تنحية الرئيس حسني مبارك وتخليه عن الحكم يوم 10 فبراير فتنفس المصريون الصعداء واشتموا هواء الحرية وبقي عليهم العمل على إرساء قواعد الحرية واستثمار الوقت، فالوقت في حال الثورة المصرية ليس من ذهب، بل من دم، وعلى المعارضة التي التحقت بالثورة، أن لا تتجاوز القيادات الشبابية التي صنعت الثورة، وأن تتوافق مع بعضها ومع شباب الثورة على ضرورة طرح البديل الجماعي، دون إلغاء أي طرف، لطرف آخر

الطالب العلوي لمراني

للإستجابة لمطالبهم فازدادوا تشبنا بمطالبهم العادلوا أعلنوا عن جمعة الغضب ثم رفعت الجماهير الثائرة الشعار الناظم لتحركها وهو: «الشعب يريد إسقاط النظام»، فحاول الرئيس مبارك إحتواء الأزمة بأن أقر مجموعة من الإصلاحات كتعيينه لأول مرة نائباً للرئيس وهو مدير المخابرات اللواء عمر سليمان وتكليفه بتشكيل حكومة جديدة، بعد إقالته لحكومة أحمد نظيف رد الشعب بتطوير الشعار نحو «إسقاط عمر سليمان وإسقاط حكومة الفريق أحمد شفيق وكذلك دعوا إلى مسيرة مليونية يوم الجمعة فاستجاب جميع مكونات الشعب وفاقته جميع التوقعات.

خرج حسني مبارك ليعلم عدم رغبته في الترشح للرئاسة مجدداً وكذلك أمره بتعديل الدستور لرفض جماهير الثورة، ومن خلفها كافة القوى الوطنية، هذا السيناريو المكشوف الذي يستهدف إطالة عمر النظام وخرجت جماهير مؤيدة للرئيس لتتشابك مع المعارضين وتطيح عددا كبيرا من الإصابات لأن النظام لا زال يراهن على مرحلة مبرمجة أخرى من الإنفلات الأمني لإرباك

لازل العالم مشغولا بماحدث في تونس عندما أصبحت كل شاشات التلفزيون تسلط الضوء عما يحدث في مصر، لقد فهمت الشعوب أنها هي التي تملك كلمة الفصل وتستطيع أن تقرر مصيرها فلا شيء يمكن أن يقف في وجه من أراد الحياة بكرامة و لعل ثورة مصر خير دليل على ذلك. أطلق الشباب المصري على الفيس بوك دعوة للتظاهر يوم 25 يناير اعتراضا على تزوير الانتخابات مطالبا بإصلاحات سياسية حقيقية فحقق الشعب المصري معجزة عظيمة طالما حلم بها المناضلون من أجل الحرية في مصر وفي العالم، ونجح بشجاعته وعزيمته و تضحياته في خلق الثورة من عمق الوجع والمعاناة، لقد عانى المصريين من سنوات الظلم والكتب فخرجوا باحثين عن العدالة الإجتماعية، عن المساواة، عن الكرامة وعن لقمة عيش دون خوف أو إذلال، لكن قوات الأمن كانت لهم بالمرصاد، فواجهتهم بشراسة أوقعت جرحى وقتلى فهاج الشعب مطالبا بإسقاط النظام واتخذوا من ميدان التحرير مقرا لهم لما له من دلالات تاريخية، فهو رمز للحرية لكن النظام لم يتحرك

يوميات منزل آيل للسقوط

خشية ان يتوه بين ثنايا دهاليزه . كل هذه العوامل، جعلت الأطفال يفقدون الأمل في غد افضل ، فمن جهة هم يفقدون إلى قنوة حسنة ناجحة يتبعون خطاها ، و من جهة اخرى تولي الشارع تربيتهم جعلهم يفوقن عمرهم البيولوجي بعقود، كما أن تدرج معظمهم بالسجون و الإصلاحيات دفعهم إلى دخول عالم الجريمة و الإدمان من اوسع ابوابه ، كيف لا ؟؟؟!!! فحين يصبح الشخص يعيش حياة مع وقف التنفيذ منبؤا من طرف الجميع ، محط شكوك الجميع و محروما من ولوج اماكن عامة . حين يغيب دقئ الأسرة و تجهل هوية الأب ، و تنتشر الأمية و الجهل بكل اصنافه فيصبح تاجر المخدرات بطلا و بائعة الهوى مثالا اعلى ، فلن نتنظر من اطفال فتحوا اعينهم في هذا المحيط ان يصبحوا اطباء، مكوني اجيال او رجال شرطة يسهرون على أمن الآخرين .

انا ليلي كعيش، عضوة في جمعية الأحياء إدماج ابنة الحفرة ابنة دار الحية الفخورة باصولها و حيا. حي الحفرة، الذي رغم سوداويته ، تعلمت رؤية جانبه المضيء ، حي الحفرة الذي رغم قباحته فقد تعلمت رؤية مكانه جماله، حي الحفرة، الذي رغم خطورته تعلمت رؤية الجانب الأمن منه . لقد تعلمت منذ ان دخلت جمعية الأحياء إدماج حياتي، ان احب الحفرة كما هي ، بغبارها ، ب«عوينتها» و بمنزلها المهترئة ، لقد تعلمت ان ارى الحفرة بنظرة اخرى ، نظرة الفاعل ، المؤمن بالتغيير لا الساخط المتعطف للتدمير التي يسعى الكثيرون إلى غرسها في رؤوس الأطفال و الشباب.

ليلي كعيش
طفلة من مركز سيدي مومن

طرفا في الحديث حتى ولو كان في غاية الحميمة، توبيخ الأباء لابنائهم يصبح حدثا شعبيا، و خصام الأزواج حدثا علنيا تلوكه ألسن جيران استرقوا السمع غصبا عنهم ، عوض ان يكون محصورا بين جدران الغرفة ، عفوا!!! اقصد الغار او الجحر كما يحلو للبعض تسميتها، فكيف يمكن تسميتها غرفة و مساحتها لا تتعدى 3 امتار مربعة تأوي

تنتمي إلى بيت ذائع الصيت يطلق عليه سكان الحي «دار الحية» لا من فرط سكانه في « الحيوخ و القصاير» كما يدل اسمه ، و لكن ذلك راجع إلى كثرة العائلات التي اتخذت حيطانه المهترئة موطنها وجيرانه شعبا مختلفا عن كل منازل الحفرة . الحركة في «دار الحية» لا تهدأ ، فالطالع و النازل ، الخارج و الداخل يجعل الكل يحس كما

تذوقوا مرارة الفقر، ذنبهم الوحيد انهم لم يختاروا قدرهم بأيديهم و لم يسلموا من نظرة الآخر الدونية التي لا ترحم ، هذا الآخر الذي الصق بهم نعوتا و ألقابا نمت مع الأطفال حتى اصبحت جزءا من هوية كل طفل ، فهم تارة ينعنون «فئران» ، « همجيين» ، «مصوفجين» او في احسن الحالات « آدميون يعيشون تحت الأرض» .



بقلم:

ليلي كعيش

طفلة من مركز سيدي مومن



اسرة من 7 افراد، بدون نافذة، إن فتح باب الغرفة تجمدوا بردا و إن اوصدوه خنقوا من فرط استنشاق ثاني اكسيد كربون بعضهم البعض. حتى ان سكان الدار المتمتعين دائما بروح الدعابة، ينصحون كل زائر للدار بان يسلم نفسه بخريطة مفصلة للبيت قبل دخوله

و لو ان المنزل يحتضن كل يوم عرسا، حتى ان البعض ذهب بعيدا و اصبح يلقب «دار الحية» بقيسارية، الداخل إليها مفقود و الخارج منها مدهول من هول ما رأى بام عينه. لا وجود للخصوصية ب«دار الحية» فجميع الجيران يصبحون

«دار بارك» هي مثال حي عن هذه المعاناة ، يسكنون غرفة شربت على مر السنين مطر فصل الشتاء حتى الثمالة فاصبح النطق بالشهادتين قبل الخلود إلى النوم عرفا لا يمكن التخلي عنه خوفا من ان يقع السقف وهما فوق رؤوسهم و هم نيام. غرفة «با بارك»

أكثر ما يثير الغرابة و الإندهاش ، هو ان صاحب المنزل و رغم الأرباح التي يجنيها شهريا لقاء تاجيره غرف المنزل لعائلات مختلفة، فإنه لم يفكر يوما في توفير مرخاض بيستر عورات السكان صيفا و شتاء، نساء، اطفالا او رجالا كانوا، او على الأقل ركنا يقبهم رمقات الناس المباغثة عندما يجبرون على تلبية ابسط حاجاتهم البيولوجية و الإنسانية خارج المنزل و في العراء، او في افضل الحالات يستعملون بانيو يزكم انوفهم برائحة كريهة صعب عليهم التعود عليها حتى مع مرور عقود على اقتسامهم نفس الغرفة مع «البانيو المشهور» .

رحلة العذاب هذه ترافق اي روح تزور المكان او كتب لها ان تصبح من ساكني هذا المكان، فالأطفال و لدوا و حرموا حق العيش فحملوا معهم منذ نعومة اظفارهم وصمة عار لم يستطيعوا التخلص منها . إنه لإحساس فظيع بالغبن، و انت ترى الأطفال كيف هجروا حجرات الدراسة ليرتموا بين احضان الشارع و ذئاب ليله، حفاة، نصف عراة و بشعر مشعث، ضحكاتهم و سكناتهم تزين و تؤثث الأزقة، اطفال عاشوا الحرمان و

«الفيس بوك» محرك الثورة المصرية

وقد أشادت صحيفة «نيويورك تايمز» الأمريكية في تقرير لها بقدرة الشباب المصري على تطوير وسائل التكنولوجيا الحديثة في الترتيب للقيام بثورته السلمية، ومدى حريتهم وتنظيمهم.

وأشادت الصحيفة بمهارة الشباب

الذين استخدموا الإنترنت لمراوغة الشرطة السرية، ونشر الشائعات لخداع جواسيس الشرطة، والعمل على «الاختبار الميداني» في أحياء القاهرة الفقيرة قبل وضع خطط لمعاركهم، فضلاً عن أنهم خططوا لمظاهرات أسبوعية للاحتفاظ بقوتهم، وهذا يساعد على شرح مرونة الانتفاضة المفاجئة.

وكان القائمون على الدعوة في البداية عددًا بسيطاً من الأشخاص، بينهم وائل غنيم، الذي اعتقل لمدة 21 يوماً، وخرج يكمل ما بدأه من وراء لوحة مفاتيحه على أرض الواقع، إلا أن الدعوة أخرجت ما يقرب من 10 ملايين مصري من بيوتهم للتظاهر، معظمهم من الشباب؛ المهنيين والأطباء والمحامين، الذين ولدوا تزامناً مع اعتلاء الرئيس مبارك للسلطة قبل 03 عاماً، وقضوا حياتهم معترضين على القيود التي تفرضها عليهم الدولة، وتعرض بعضهم للاعتقال والتعذيب بسبب ذلك.

سهام الرحلوني



لمدة 21 يوماً.

ورداً من الحكومة المصرية على النشطاء والمتظاهرين المصريين الذين لجؤوا إلى الهواتف المحمولة وشبكة الإنترنت لتجميع الصفوف وتنسيق المظاهرات والتحرك الاحتجاجية ضد النظام، أوقفت «الفيس بوك» في مصر، وذلك بعد حجب موقع «تويتر».

وفي يوم الجمعة، 28 يناير، أوقفت السلطات خدمة الإنترنت في كل مصر، الأمر الذي أثر على أداء قطاعات وشركات اقتصادية هامة، ثم عادت الخدمة للعمل يوم الأربعاء 2 فبراير.

واستمرت ثورة الغضب حتى نيل المراد، واتخذت من ميدان التحرير ساحة للاعتصام حتى تنفيذ الطلبات، وبدخل الميدان تجد شعارات موجهة من «شباب الفيس بوك» أو إليهم، كـ«عملوا شباب الفيس بوك»، و«شكراً لكم شباب الفيس بوك»، بالإضافة إلى قيام بعض المجموعات والصفحات في الموقع بعمل مقررات لها في الميدان.

قبل أسابيع قليلة كانت النغمة السائدة عن العالم العربي، أنه عالم استهلاكي لكل ما ينتجه الغرب.. عالم لا ينتج.. عالم يستهلك كل ما يقابله، سواء كان مفيداً أو ضاراً، وبما أن فئة الشباب هي النسبة الأكبر في هذا العالم، فإن هذه السلبية كانت موجّهة لهم بوجه خاص، إلا أن ثورة 25 يناير في مصر غيرت هذه الفكرة.

انطلقت انتفاضة الغضب المصرية من عدة صفحات على «الفيس بوك»، منها «كلنا خالد سعيد» و«شباب 6 أبريل» بالتعاون مع نشطاء مصريين على الموقع ذاته، منتمين لعدد من الأحزاب والجماعات السياسية المعارضة أو غير منتمين، وذلك بالتزامن مع يوم الشرطة الذي كان مقرراً الاحتفال به يوم الثلاثاء 25 يناير 2011، وهو اليوم الذي دُعي بالخروج فيه بمظاهرات احتجاجية على الأوضاع المعيشية والسياسية والاقتصادية السيئة، وكذلك على ما اعتبر فساداً في ظل حكم الرئيس المصري محمد حسني مبارك.

وقد أنشئت صفحة «كلنا خالد سعيد» في «فيس بوك» على يد المواطن المصري وائل غنيم (ناشط على الإنترنت، المدير التنفيذي لشركة جوجل في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا). وخالد سعيد هو شاب مصري قتل في الإسكندرية في 6 يونيو عام 2010 م بعد أن تم تعذيبه حتى الموت على أيدي اثنين من مخبري شرطة قسم سيدي جابر، مما أثار احتجاجات واسعة مثلت دورها تمهيداً هاماً لاندلاع الثورة، وقد اعتقل غنيم بعد اندلاع الثورة بيومين

خيطة دخان

فسحة أمل. تمضي الأيام لتجبرنا على قراءة الكتب التي لم تكون تنتظرنا لنقرأها و تدفعنا لاتخاذ قرارات لم تكن يوماً على خارطة حياتنا. قد يطلب منا يوماً أن نختار بين اختياريين أحلاهما مر، فنفضل حينها الهرب بعيداً أو الإستسلام، لكن نعلم في قرارة أنفسنا أنه لا جدوى من ذلك كله لأن هناك طريق واحد لا غير، والإختيار مفروض. فنضحي ثم نضحى ثانية، و نستمر في التضحية إلى أن يشاء الله. لكن مكافأة صبرنا يأتيها من حيث لا نحسب. فلا فائدة إذن من إرجاع الزمان إلى الوراء، و لا حتى إيقافه. فكلما التمني لا تسمن و لا تغني من جوع. و لو وضعنا في نفس المكان و الزمان لاخترنا نفس الاختيارات و لاكوفنا نفس المكافأة.

قد نشعر بالضجر أحياناً، فنتساءل طويلاً عن سبب بؤسنا أو حزننا لكن دون إجابة. و في بحثنا الدؤوب عنها نفع في فخ تذكر الأشياء التي قد نسيناها، فنعيش على أطلال الماضي و نهمل كل النعم التي وهبت لنا في الحاضر. لكن في الأخير نصل إلى الإعراف بأن تصرفنا هذا لا فائدة منه.

فسر الحياة رؤية الجمال في القبح، و استحضر الصبر عند الضعف، و التمسك بالإيمان و الأمل في لحظات اليأس. كل شيء مرتبط برويتنا لذواتنا وللعالم من حولنا. فمن إستطاع منا مراوغة الحزن و التثني عن طريق الإستسلام فلا خوف عليه في الدنيا و لا الآخرة.

بشرى ميكو

«و ستعلم بعد مضي العمر أنك كنت تصارع خيطة دخان» هكذا قال الشاعر في وصفه للحياة. فهناك من سماها اللعبة الغامضة، و هناك من قال عنها الحبيبة الخائنة و هناك من وصفها بالنافهة. تختلف الأوصاف و الحياة واحدة.

و تمضي الأيام، و مع مرور الزمن نكتسب أشياء و نخسر أخرى، و نتعلم أن الدنيا قاموس يضم كل مرادفات الفناء، نلاقي أشخاصاً و نفارقههم، نعتاد على أماكن و نهجرها، و نبنى قيماً و نتخلي عنها و هكذا دواليك. و في خضم هذا السير السريع، نقف أحياناً لتتساءل عن سبب وجودنا و مصيرنا، نتساءل عن مقدار الخير و الشر في نفوسنا، عن مدى صحة اختيارنا و قراراتنا، و يبقى السؤال: هل يجب أن نحزن على ما واجهتنا به الحياة، أم نفرح لما استرقناه من السعادة؟

الزمن يمر و عمرنا يتلاشى، مروره السريع قد يشعل الثورة عند الإنسان أحياناً ليصرخ توقف أيها الزمن، لا تمر و تنهي سعادتني المتواضعة. و لكن بعض ذلك ندرك أن الزمن نفسه ضمد جراحنا بمهارة مذهلة. ينسى الإنسان كل شيء، ينسى الأيام الصعبة التي عاشها، ينسى مرارة الفراق و لوعة الندم. فجأة يلتفت لينظر خلفه، فيبتسم لملء شفثيه، في ذلك الحين فقط يكون قد استوعب أن كل لحظة من لحظات حياته، المفرحة منها و المؤلمة، هي درس ملقته الدنيا، كراسته الزمن و قلمه الإنسان ذاته. فما قيمة الدنيا دون مصاعب و ما أصعب العيش لولا

أيها الشعب العربي.... أنا آسفة !!

يستنشق أطفالك ريح الحرية، و أن تعلق أحلامهم لكي تصل الى الأفق. و علمت حينها أنك شعب واع، بل تعديت حدود الوعي بكثير. و أصبحت أيها الشعب الطاهر، شعب شجاع، مقدم، يضرب بك المثل. فلقد وقفت أمام الظلم وقفة رجل واحد، و جعلت صورة الديكتاتوريين تدور حول دائرة مغلقة، يعلمون جيداً مدخلها و لكنهم يجهلون المخرج كل الجهل.

إنها صرخة شعب دونت في كتاب التاريخ بحروف من الظلم و نقشت بدم الشهداء، شهداء الحرية و الإصلاح و التغيير. صرخة شعب سئمت عهد هضم الحقوق فقررت أن تثور، و أن تنقذ الأطفال من غطرسة ديكتاتوري سرق الأموال من الأجداد، و قد حان وقت استرجاعها. أيها الشعب العربي، الظلم ليل أسود لا يدوم، فشمس الفجر لا بد لها من بزوغ. و اعلموا أن رياحا عاصفة مقبلة عليكم، فتمسكوا و اتحدوا، و اصبروا و صابروا كي تعلق كلمة الحق في العلالى. إنني أعلم كل العلم اليوم أن الشعب العربي نام في الماضي و لكنه لم يمت و لن يموت بعد الآن.

أمينة فوزي زيزي

أيها الشعب العربي، يجب أن أقدم اعتذاري لك. ظننتك بالأمس سلبياً جباناً، قاسي القلب، لا تبحث إلا عن مصلحتك. شعب عششت النداءة في دمه، فنخرت عظامه. شعب أصبح يعجز أن يتطلع للأفق، شعب فاقد للأمل، شعب استسلم لأيادي البطش و الظلم. أيادي حلت و حرمت في مصيرك، و سقت أرضها بدمائك. و بين عشية و ضحاها، و بعد أن طال الليل بجلته السوداء الفحمية، بيزغ نور الفجر بقميصه الأبيض الثلجي، فنسمع جميعاً صرخة شعب مدوية اخترقت شريان كل عربي. صرخة من أعماق القلب انطلقت و سلكت طريق الحرية المنشودة. صرخة جهلت معناها فلقد ظننت أنك لا زلت تغط في سباتك العميق، و صرختك تلك كانت صرخة كابوس ألقى منامك بعد وجبة عشاء دسمة. أيها الشعب العربي، إنني أعتذر. أيها الشعب الطاهر، لقد صنعت الصرخة التي بيدها أن تغير مجرى التاريخ. صرخت وسمع العالم ذلك الصوت القوي الذي يدعو إلى التغيير و الإصلاح. فعلمت حينها أنك من كابوسك قد أفتت، و أنك مصر على تحقيق الحلم مهما كلف ذلك من ثمن. مصر أن يتلذذ أطفالك بطعم الديمقراطية، و العيش الكريم، و تكافؤ الفرص. مصر أن

جيل الفيس بوك

facebook

تعبوية، و دردشات مقتضبة حلت محل بيانات رسمية، و فيديوهات قصيرة أخذت مكان أفلام وثائقية مطولة. و الأهم أنها باتت تحتكر المشهد الإعلامي الجديد و تثبت تأثيرها على الرأي العام، ولكن الأکید أن الملايين يشكرون يومياً مارك زوكنبورغ و جاك دورسي اللذان فتحا أبواب الحرية أمام الشباب.

إنعام مسايدي

هاته و السبب أن القاعدة الأولى في هذه المواقع، هي أن ينصت لكل ما يقال حيث توفر هذه الوسائل اليات تواصل جديدة تستطيع أن تنقل الواقع بدون تلوين أو تشويش. الفيس بوك هو الداعم الأول الذي يغذي نيران الإحتجاجات و الثورات في الشارع التونسي والمصري والآن الليبي، فهو نشرة الأخبار الممددة التي بات يطلع عليها العالم بأسره.

تعليقات قصيرة عوضت خطابات

شعب يحيي عرشا

(، وفي الماضي القريب وتحديد بعيد الاستقلال سيعيش المغاربة (الخوف) من أجل (الأمن) في عهد الحسن الثاني، كان الرجل سياسيا ممتازا، و الظروف المحيطة آنذاك التي كانت متجسدة في الحاجة الملحة إلى إعادة بناء الشرعية والمشروعية السياسية معا، كانت تحتم الحكم بقبضة من حديد، لذلك لعبت شخصية للحسن الثاني، وتشرذم الفواعل السياسيين و طفوليتهم الايديولوجية - لعبت اهم عوامل بناء تلك الحالة.

كان حظ الإنسان المغربي من هذا تحصيل كم هائل من الرعب، فتقنع الخوف بالولاء، والعقل لا يمكن أن ينفي الخوف من نفس الإنسان إزاء السلطة في مراحل لاحقة، وإلا لما كانت هناك سلطة!! بعد تلك المحطة ستطالع صورة الملك الشاب، وملك الفقراء، و الملك العامل، و الملك الرؤوف الرحيم، ستطالع هذه الصورة أذهان وأعين المغاربة، لقد اقتنع المغاربة فعلا أن محمد السادس لا يني عن البحث عن راحة شعبه وسعادته، أحبه المغاربة لهذا نجدهم حتى في انتفاضاتهم التي يتم قمعها بشراسة يحملون صورهم و يهتفون بحياته، علاوة على ما يروج حول أخلاقه، وما يلاحظه البعض من تجولاته اعزلا و بلا حرس، أو في سيارة مكشوفة!

فمحمد السادس سياسي جيد، لا يضع نفسه في الواجهة إذا تعلق الأمر بالاحتجاجات الشعبية، وإنما يترك الأمر للجهات الحكومية، التي يوجه إليها المغاربة اتهامهم بالفساد و اللصوصية، و لا يتردد في توجيههم وإلقاء المسؤوليات على عاتقهم في خطبه، هذا الاحساس الشعبي اتجاه الملك كان يتم مع الحسن الثاني بدافع هيبته لدى رعيته، أما محمد السادس فنجد في كسب ود المغاربة بدل اخافتهم، وان كان منطلق العلم السياسي يعلمنا ان أي نظام لديه مرجعية و اهداف و مصالح يحافظ عليها بأي وجه كان.

وقد نجح محمد السادس أيضا في كونه اخرج النخب المخزنية من تقوقعها و جمودها، وجعل الطلائع الثورية كحالم في اول ليل طويل، و اسس لثورة « الإصلاح»، فهل تفسر القواعد المخزنية و تهشيم الحراك الاجتماعي يطال موقع الملكية السياسي والاقتصادي مثلا؟

تناولت بعض المنابر الإعلامية أجرة الملك، وثروة الملك، وأملاك العائلة الملكية وغيرها، ويشيع بشكل غير رسمي نقاش واسع حول التكاليف التي تتحملها خزينة الدولة جراء تنقلات الملك، و كل ذلك يذوب بمقولات السخاء الملكي تجاه بعض المحتاجين و كأن الامر يتعلق ببر و احسان و ليس بواجب في حق الملك كرئيس للدولة!!!

اننا امام شعب يحيي عرشا، شعب يتألم تحت وطأة الاستغلال، و مع ذلك لا يجرؤ على التفكير في التغيير الجذري، الا ان هذا التغيير في المرحلة الراهنة هو سيف ذو حدين، فاما ان يقضي على الاستغلال الطبقي، و إما ان يطيل عمره، و على الشعب أن يختار أحد الأمرين: إما أن يدفع النظام الى أن يقضي نحبه في خضوع تام لمنطق التاريخ و بأسرع وقت ممكن، أو أن يدفع التاريخ الى إنجاب ثورة جنينية عبر ولادة فيصيرية.

عبد الفتاح نعوم

يبعث طاقم الحياة الجامعية دائما عن الرأي الآخر. قررنا في هذا العدد أن نكتشف و أن نفتح على طلاب من جامعات مغربية أخرى. وسقط الاختيار على الطالب عبد الفتاح نعوم، ماستر علوم سياسية، جامعة محمد الخامس، الرباط. ولكم الآن مقال كتب بقلمه، و نسجت أفكاره مخيلته و تكوينه العالي، و وصل بذلك إلى صفحات جريدة الحياة الجامعية.

قراءة ممتعة. إن التعاطي العلمي مع الغليان الجاري في مجتمعاتنا يحتاج منا إلى أن نأخذ منه مسافة زمنية و نقدية، حتى لا نتعامل مع مجرد فوران الأحداث كما تفعل الصحافة، كما سنصير هذه الأحداث مدخلا مناسبيا الى التأمل في الوضع الكلي للمغرب، فهل أثارت الشعوب المقهورة هذه الزويدة انسجاما مع قانون الضغط بولد الانفجار؟ أم أن الأمر موكل لأسباب لا نعلمها الآن، و الإفصاح عنها لن يكون إلا من قبيل نظرية المؤامرة؟

ذهب جل المتعاطين مع أحداث المنطقة الى اعتبارها ثورات، و أنا استغرب لهذا الوصف سيما و أنني اعلم أن من بين ما تؤدي إليه الثورة هو هدم البنية التي كانت قائمة قبل الثورة، و قيام الثوار بقيادة طلبتهم بالقطع مع النظام الذي كان قائما، و انتقال السلطة من طبقة الى طبقة اخرى، هذا الفعل التاريخي لا بد أن يوطئه الوعي و النضج من بدهه إلى منتهاه، و أن يأتي في سياق موضوعي يتسم بإنتاج نظام معين لتناقضاته، أين تونس و مصر و غيرها من هذا و نحن نلحظ الضبابية في مواقف الشعوب من جيوشها و كأن الرئاسة شيء و الجيش شيء اخر!! ليس الوضع و الحالة هذه سوى إعادة إنتاج للاستمرارية؟ ثم أين المغرب من كل هذا؟

فتونس مثلا ساعد على اشعال فتيل الاحتجاج بداخلها صغر مساحتها، و مصر ساعدتها بؤرية ميدان التحرير و من تم مكانة القاهرة جغرافيا، لكن المغرب لديه خصائص تميزه، اذ يعزل النظام الانتفاضات الغير الناضجة في امكان قضية عصبية على الانتشار من جهة، و يقدم نموذج الرحمة (في الخطاب) من خلال العمال و الولاة، كما يسمح بحرية التعبير في مستويات معينة، و أهمية هذا التوجه و الانتهاج السياسيوي يكمن في مدى تنفيسه للضغط الذي يعتمل في المجتمعات التي قد تقع فريسة نظام سياسي احتكاري قمعي.

يصعب راهنا التكن بوقوع ((ثورة)) في المغرب ايضا، و لعل وضع الدولة في المغرب قد استهلكه علماء السياسة و الاقتصاد و الانثروبولوجيا و الاجتماع، و لا يحتاج إلى أكثر من ذلك، و يهمني كثيرا أن أفق على خصوصية الملكية من جهة و ملكية محمد السادس في سياق التراكمات الاقتصادية و السياسية، فالمغاربة و رغم صراهم العفوي ضد الاستغلال، الا انهم يحبون محمد السادس، و السبب في ذلك ماضوي و فعلاني و في آخر المطاف هو تاريخي.

يكمن سر العلاقة بين الشعب و الملكية، في القناعة التي رسختها هذه الاخيرة لدى الشعب بضرورة وجودها (الملكية

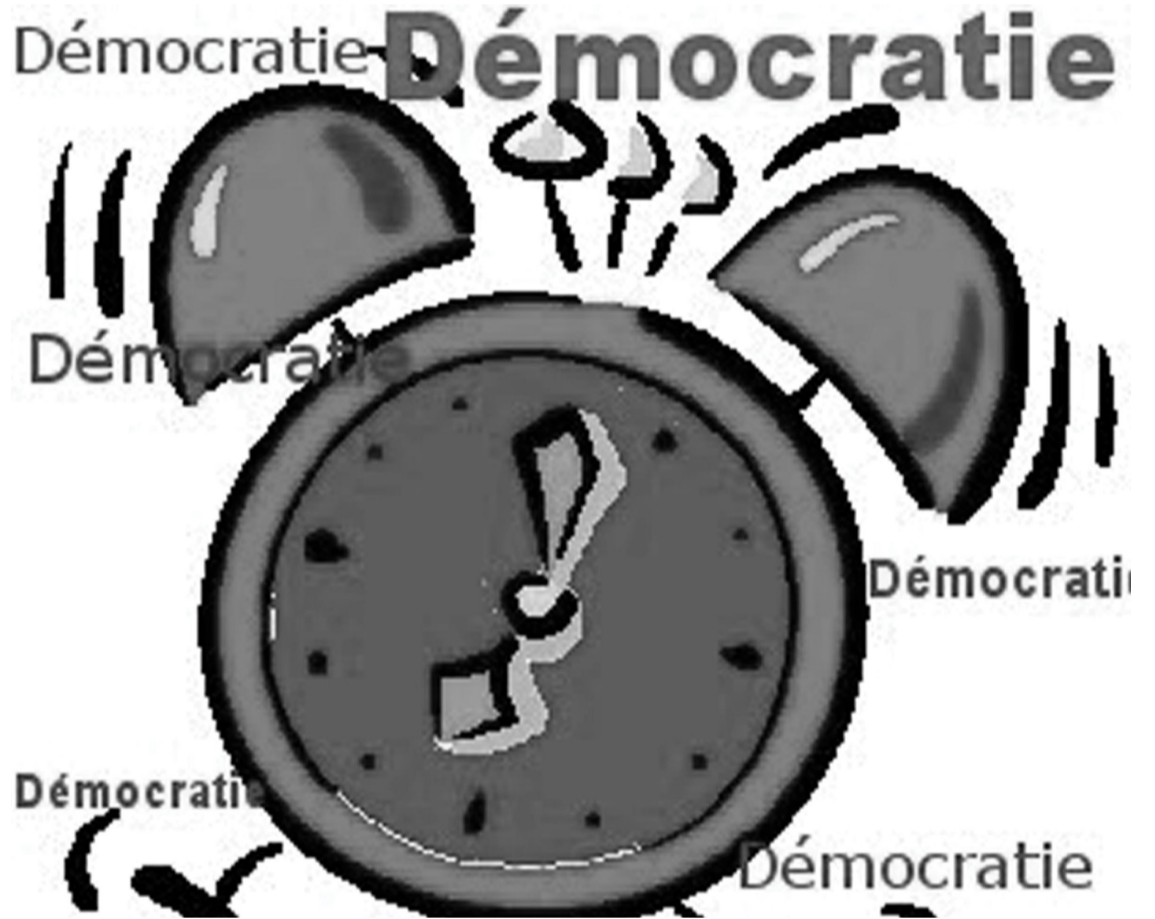
الحكام العرب و شبخ الثورة

المخلوع زين (الهاربين). و الآن وقد تنحى الطاغية بعد طول إنتظار وصل إلى ١٨ يوما و فوضت شؤون البلاد إلا المجلس الأعلى للقوات المسلحة. تنفس الشعب الصعداء و استرجع نسيم الحرية الذي حرم منه ل ٣٠ سنة خلت و ربما ل ٣٠ أخرى لو تولى نجله جمال مبارك الحكم. و وصول مصر إلى هذه المرحلة الدقيقة من تاريخها ليس إلا البداية صوب تأسيس بلد ديمقراطي و تدليل كافة العقبات التي تنصبها ذبول الحكم السابق. فيالرغم من

التونسيين، حيث أنها كانت بمثابة الدرس الذي كان على بن علي أن يتلقتة لكنه و يا للأسف فهمه متأخرا. فقد بدأ الشباب المخضرم يسير على خطى البوعزيزي و يكمل مسيرته بالرغم من أن هذا الأخير لم يسعفه الحظ في أن يقف على ما صنعه يده من تغيير في بلاده التي لطالما تغنى أبو القاسم الشابي بحريتها في أبياته الشعرية. و الآن فقد لاذ الطاغية بالفرار أخذا معه أموال و ثروات شعبه الثائر و لكن ذلك كله لا يهم إذا كان سيسهم في المضي

لم يكون يدري البوعزيزي و هو يضرم النار في جسده كردة فعل على الصفة التي تلقاها من إحدى الموظفات بالبلدية، أنه سوف يدخل التاريخ من أوسع أبوابه و يرسم عهدا جديدا صوب مستقبل مشرق، أنه سيغير ملامح الرئاسة في الدول العربية بشكل جذري.

البوعزيزي لم يضرم النار في جسده فقط بل في نفوس و ضمائر كل الشباب الذي مل من كثرة المصادرات التي يتلقاها ممن هم أعلى شأنًا و مركزًا. لقد استفاقوا



تحقق المطلب الرئيسي لكافة الشعب ألا و هو الإطاحة برأس السلطة، لا يزال الطريق شاقا و مليئا بالأشواك فالشعب لن يكف عن التظاهر إلا بعد تحقيق جميع المطالب التي من ضمنها الإفراج عن كافة معتقلي الرأي، حل مجلسي الشعب و الشورى ثم إلغاء قانون الطوارئ الذي ظل يلاحق المواطنين ككابوس مزعج لسنوات طوال، و غيره من المطالب التي لا تزال على طاولة النقاش و المداولة. و أخيرا و ليس أخرا، هل ثورة ٢٥ من يناير هي فعلا بداية عهد جديد لمصر؟ و هل سيخيم شبخ الثورة على كافة البلدان العربية من حكومة الدمى بالعراق وصولا إلى شعب المليون شهيد الجزائر؟ هذا ما سندعه لأيام القليلة المقبلة لتكشف لنا عنه.

سلمى فوزي زيزي

بالبلاد إلا الأمام و يغير من واقعها. و من جهة أخرى، فقد شرعت رقعة الثورة في التوسع، حيث ساهمت المواقع الاجتماعية في إشعال فتيل الحماس في مصر أو أم الدنيا كما يقال، فيالرغم من أن وزير التنمية الاقتصادية المصري حاول أن يثبط من عزيمة الشعب المصري و يحبط مساعيه من خلال قوله أنه شعب مسالم بطبيعته و لن يكون شأنه شأن الشعب التونسي، إضافة إلى أنه يعيش في رفاهية و نعيم كبيرين و لا ينقصه أي شيء. شرع الشعب المصري في رسم مخططه الثوري بقيادة الشباب ليقفوا وقفة رجل واحد بميدان التحرير، املين في تحقيق ما وصلت إليه تونس الخضراء، و طرد الفرعون الدكتاتور من بلادهم ليلتحق بدوره بالطائرة المتوجهة نحو السعودية ليمكث بجوار زميله

أخيرا بعد أن كانوا يغطون في نوم عميق مصحوب بكبت و قهر و أحلام مزعجة، و خرجوا من صمت مطول يحكمه المستبدون و الديكتاتوريين من قبيل ابن علي و أمثاله. فيالرغم من بلوغه من الكبر عتيا ظل يزداد تجبرا و غطرسة يوما من بعد يوم، فلم يترك مسجدا إلا و أغلقه أو بريئا إلا و أدخله ظلمة السجون، فزين العابدين و هو اسم على غير مسمى لم يكن يهيمه سوى نهب أموال البسطاء ليعيش على حسابهم. و علاوة على ذلك فقد فصل الدستور على مقاسه حتى يتسنى له أن يظل ماسكا بزمام الحكم إلى أجل غير مسمى و يورثه إلى صهره بعد ذلك. لكن جاءت الرياح بما لا تشتهي السفن فقد كانت فاجعة البوعزيزي النقطة التي أفاضت كأس الصبر و عذاب الفقر المدقع لدى المواطنين

إما أن يكون المواطن مغربيا أو غير مغربي

شعرة في المملكة المغربية العلوية بل سيزيدها قوة و عظمة لأن ذلك إن دل فإنما يدل على وجود مساحة كبرى للتعبير و حرية الرأي في ظل الملكية الدستورية الذي ينتقدها بعض المنافيين الذين أبانوا عن نواياهم السيئة و يجحدون بخير و نعمة هذا الوطن عليهم و يريدون بيع وطنهم بأبخس الأثمان فهم يريدون أن يخدموا أجندة سياسية لبعض خصوم الوحدة الترابية من أجل تقسيم المغرب وإضفاء الفوضى والفتنة الشئ الذي قد يدمر ما بنينا طويلا و يذهب عناء السنين سدى و في الأخير أناشد الجميع العودة إلى صوابهم و الكف عن الأذى الذي قد يلحق البلاد.

قال تعالى: {وإذا قيل لهم لا تفسدوا في الأرض قالوا إنما نحن مصلحون ألا إنهم هم المفسدون ولكن لا يشعرون }

الطالب العلوي لمراي

بأفكار أكل الدهر عليها و شرب، هم في الحقيقة يريدون إشاعة الفتنة و العنف و مس أمن المواطنين كما أن هناك فئة من هؤلاء الذين يريدون الإصلاح من ذوي الأفكار الشاذة و المرفوضة دينيا و مجتمعا، أقول لهم و بكل صدق قبل أن تطالبوا بإصلاح الدولة قوموا بإصلاح أنفسكم أولا. إن الشعب المغربي يد في يد مع عاهل البلاد جلالة الملك محمد السادس أسد العلويين حامي حمى الوطن و الدين حامل لواء الإصلاح و التغيير و الكرامة و التنمية البشرية منذ عقد من الزمن فنحن معه و سنظل معه مؤمنين كل الإيمان بقدرته و عدله وفي إصلاحاته و مشاركته العملاقة التي تصب في مصلحة الشعب المغربي. كلنا ضد المنافيين الذين يديرون ظهورهم لأوطانهم، عاش المغرب و عاش شباب المغرب الصالحون و عاش الملك محمد السادس. إن ما أقدم عليه هؤلاء الخونة لن يغير



أن قوتهم و إتحادهم تحت راية واحدة فكلنا مغاربة و نعتز بمغربيتنا و بملكنا الذي لا يتوانى عن الدفاع عن وطننا الحبيب و عن وحدة ترابه الملك الذي يحبه الشباب بل ينحني الكل لهيبته لمجرد رؤيته يمر أمامه، الملك الذي تهتف بإسمه طواعية و بكل تلقائية لمجرد رؤية يده الكريمة تحيك من بعيد.

فاليوم حان الوقت لنقف و نتحد ضد أصحاب النفوس المريضة، أعداء الوحدة الترابية للمملكة ضد الفوضى و الشغب و الأعمال التخريبية و النهب و السلب و السرقة و نناشد قوات الأمن و القوات المساعدة و قوات مكافحة الشغب و الدرك الملكي أن تضرب بيد من حديد على كل من خولت له نفسه الإعتداء على الغير و ممتلكاته. هؤلاء المتظاهرون هم مجموعة من الطلبة الفاشلين يمكن تصنيفهم من الخونة و أعداء الوطن الذين لازالوا يؤمنون

حان الأوان لمعرفة مدى غيرة المواطن المغربي الحر على وطنه الذي يعرف المعنى الحقيقي للوطنية، هذه الوطنية التي تتجلى في حفظ المصلحة العامة للمواطنين و مكتسباتهم. ونحن الآن بأمس الحاجة للشباب الواعي و المثقف الذي يعرف أين ومتى وكيف يتظاهر الذي يعي أن التظاهر في هذا الوقت الحساس يمس بأمن و إستقرار بلاده، المواطن المغربي الذي يعلم أن تنظيم المظاهرات يأتي كخطوة أخيرة عند غياب الحوار مع الدولة. من المعروف أن شباب المغرب أذكى من أن يقع في فخ 20 فبراير التي سهرت على تنظيمها أيادي خفية إستغلت الإحتجاجات المقامة في الدول العربية لتنتقل إلينا العدوى للمس بمقدسات الوطن الحبيب، هذا الوطن الذي ضحى أجدادنا بالغالي و النفيس و استشهدوا من أجله، هكذا عهدنا أبناء الوطن الأحرار الذين فطنوا و فهموا

انتفاضة الياسمين



حماة الحمى يا حماة الحمى
هلموا هلموا لمجد الزمن
لقد صرخت في عروقنا الدما
نموت نموت ويحيا الوطن
إذا الشعب يوما أراد الحياة
فلا بد أن يستجيب القدر
ولا بد لليل أن ينجلي
ولا بد للقيد أن ينكسر
حماة الحمى يا حماة الحمى
هلموا هلموا لمجد الزمن
لقد صرخت في عروقنا الدما
نموت نموت ويحيا الوطن

الوزراء الحكم قبل أن يتم انتخاب رئيس جديد. لقد صدق الشاعر التونسي أبو القاسم الشابي عندما قال: إذا الشعب أراد الحياة فلا بد أن يستجيب القدر، ولا بد لليل أن ينجلي ولا بد للقيد أن ينكسر. إن الاضطهاد الذي مورس على الشعب التونسي جعله ينتفض بكل ألوانه و أطيافه ليبرز فجر الحرية، إن هذا الإنجاز التاريخي قد حرر البلاد من الظلم و الطغيان فهي بداية عهد جديد نتمنى أن يحسنوا استثماره وأن تكون بداية حقيقية لحياة أفضل.

الطالب العلوي لمراي

إلى الشعب يعلن فيه عدة إصلاحات وأنه لن يترشح إلى الرئاسة مجددا ثم قام بإقالة وزير الداخلية و جينيرالا في الجيش لكن قرارته هذه المرة أنت متأخرة لم تشفع له عند شعبه الذي ظل يطالب برحيله يوم 14 يناير و الذي كان بمثابة يوم الحسم في تاريخ تونس و رئيسها، حيث قام بن علي بالتحدي عن الرئاسة و الفرار من تونس ليلا و اللجوء إلى فرنسا التي رفضت استقباله ثم اللجوء إلى السعودية التي اعتبرت وجوده استثنائيا كلاجئ سياسي. لم تقف الثورة التونسية عند هذا الحد و إنما إستمرت إلى أن تم إسقاط جميع رموز النظام السابق وتولى رئيس

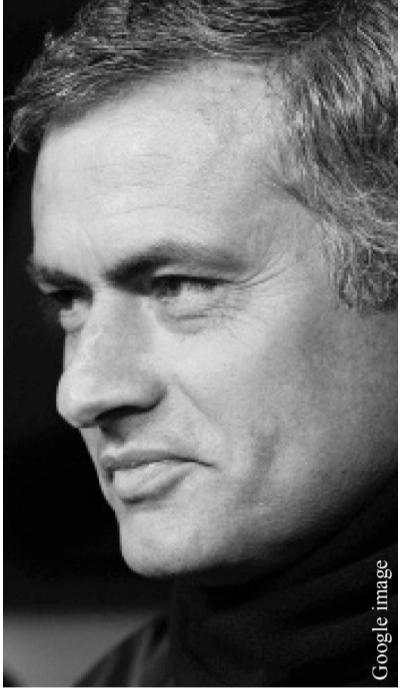
المواطنين للتعبير عن سخطهم إزاء وضعيتهم المزرية من غلاء المعيشة و ما يصاحبها من أزمات. مات محمد البوعزيزي متأثرا بجروحه لكنه أحيا بموته شعور التونسيين بالإضطهاد و الرغبة في العيش الكريم فخرج ملايين التونسيين يطالبون برحيل النظام و قطع رؤوس الفساد الذين سيطروا مدة 42 سنة و نهبوا خيرات البلد، لكن قوات الأمن كانوا بالمرصاد فتدخلوا تدخلًا عنيفا جدا مما أسقط عدة قتلى و جرحى فما كان من الشعب إلا أن ازداد تمسكا بمطالبه و حرصا على دم شهدائه. يوم 31 يناير قام الرئيس المخلوع زين العابدين بتوجيه خطاب

تونس عمره 62 سنة من خريجي إحدى الجامعات التونسية عاطل عن العمل يبحث عما يسد به رمق عيشه، فوجد في بيع الخضروات على عربة الحل صعبت عليه نفسه حيث أحس بالظلم والقهر والكبت وكان بمصادرة بضاعته قد صادروا حقه في الحياة و ليزيدوا الطين بلة قامت امرأة من قوات الأمن بصفحه و أشبعوه ضربا فقام بالإحتجاج بإضرام النار في نفسه؛ نفس النار التي اشتعلت في جسد الشاب اشتعلت أيضا في أركان نظام زين العابدين بن علي فهتته كما هدت جسم البوعزيزي فتلك الحادثة كانت النقطة التي أفاضت الكأس فخرج آلاف

لقد كانت أنظار المجتمع العالمي متجهة للأزمات الإقتصادية التي يعرفها العالم نظرا لارتفاع ثمن البترول و الكوارث الطبيعية التي ألمت بالبلدان من فيضانات و براكين و زلازل التي من المرجح أن تتزايد بفعل التغير المناخي. لكن سنة 1102 فجرت مفاجأة من العيار الثقيل لم يحسب لها أحد حسابا غداة الإحتفال بالسنة الميلادية الجديدة استيقظ العالم على وقع زلزال مدمر هذه المرة ليس زلزالا أرضيا وإنما زلزال من نوع آخر، إنه زلزال سياسي إذ أن العالم كله لم يحسب حساب التغيرات التي حدثت في هذه الفترة لا أحد كان يتصور أن صفقة في وجه شاب فقير ستتهي سنوات من الظلم و الطغيان و ستطيح بنظام لطالما اعتقد الجميع أنه باق و مسيطر لقد كان يعتقد العالم أن تونس دولة آمنة و مطمئنة تعاني من المشاكل العادية التي تواجه كل الدول فهو سائر على طريق النمو و التقدم و الشعب يبدو فرحا بما يحققه و راض عن سياسة نظامه و فجأة انقلبت الصورة تماما، شعب ثائر، غاضب، كاره للنظام الذي حكمه و نزع عنه كرامته و إرادته و أصبح مجرد شئ مسير لم يكن نظام بنعلي يحتاج لأكثر من بضعة أيام ليصبح في خبر كان و يصبح من كان سيد القوم يبحث عن مكان يأويه. بدأت أول شرارة الثورة عندما تعرض محمد البوعزيزي للضرب و التنكيل و مصادرة عربته من طرف رجال الشرطة الذين لا يعرفون الرحمة اعتادوا على التسلط و القيام بما يلحوا لهم متجاهلين مشاعر الناس و محمد البوعزيزي و هو شاب

كأس أمم إفريقيا: المغرب 2015

جوزيه مورينهو.



Google image

لكل البطولات مع النادي الإيطالي تلقى مورينهو عرضا مغريا من مدير النادي الملكي ريال مدريد الذي كان يمر بتخبط كبير في المستوى نظرا لعدم الاستقرار سواء في طاقمه التدريبي أو في تشكيلاته البشرية. ولا يخفى على متابعي الكرة الإسبانية ولأخبار النادي الأبيض أن هذا العرض بقدر إغرائه بقدر تحدياته كون جمهور النادي مدريد متعطش دائما وأبدا للبطولات والفرجة مما يجعل مهمة أي مدرب يريد انتشال مدريد من براثن الإخفاق صعبة حتى وإن كان هذا المدرب مورينهو نفسه. لكن السببيل وان كما يجب أن يطلق عليه لم يخيب ظن من يعرفون شخصيته جيدا فقبل بتولي المهمة دون أي تردد ولكنه وعد جمهور الريال بالألقاب ابتداء من الموسم الثاني لان الموسم الأول مخصص لبناء فريق يقوم على أسس صحيحة. لكن و لحد الساعة فإن الكتيبة البيضاء لا تزال تتنافس على كل الجبهات حيث سيقاتلون في الأيام القادمة الفريق الفرنسي ليون الذي أقصاهم العام الماضي من نفس البطولة دوري أبطال أوروبا و من ذات الدور 16 كما يواجهون غريمهم التقليدي برشلونة في نهائي كأس الملك الإسباني مما يرجح إمكانية خروج النادي الملكي ببطولة على الأقل هذا الموسم. بالرغم من أن هناك الكثيرين من متابعي كرة القدم الذين يكرهون طرق مورينهو المستفزة في نظرهم إلا أنه من الصعب الإنكار بأنه من أفضل المدربين الذين عرفتهم اللعبة على الإطلاق يكفينا فقط أن جماهير كل من تشيلسي والانتز و مدريد هتفت باسمه مرارا وتكرارا و يكفينا ما قاله اللاعب الهولندي المخضرم شنيدر في حفل توزيع جوائز الفيفا الأخير لسنة 2010 و الذي فاز فيه مورينهو بجائزة أفضل مدرب في العالم : « مورينهو كان بمثابة الأب لنا و بالنسبة لي هو أفضل مدرب في العالم ».

رونق و خلو

اسمه جوزيه مورينهو ولد في 26 من فبراير 1963 هو مدرب من أصول برتغالية و المدرب الحالي لريال مدريد الإسباني . ينحدر مورينهو من أسرة رياضية بحيث أن والده كان حارس مرمى مميذا و هذا ما دفعه للتشبع بأخلاقيات اللعبة. ابتداء جوزيه مورينهو حياته المهنية الحافلة كلاعب كرة قدم، لكنه لم يكن يوما راضيا عن مستواه لاقتناده للمهارات الفنية و كذا للياقة البدنية المطلوبة، مما دفعه للتفكير جديا في التحول إلى الأمور الإدارية للأندية الكروية حيث أصبح مساعد مدرب و مدربا للشباب سنة 1990 . لكن المرحلة التي قلبت حياة جوزيه رأسا على عقب هي توليه لمهمة الترجمة للمدرب و اللاعب الإنجليزي السابق المميز بوبي روبنسون الذي عمل معه مورينهو في عدد من الأندية البرتغالية كسبورتينغ لشبونة و بورتو ليكتسب منه كما هائلا من الخبرة و الحنكة. بدء تفكير مورينهو ينصب على التدريب، فكان له ما أراد فقد حصل على فرصة لتدريب نادي بنفيكا و من ثم الاتحاد دي ليريا و قدم مع الفريقين مستوى رائع مما جعله من أميز المدربين الشباب آنذاك، و هذا ما أهله للعودة لبورتو مجددا سنة 2002 لكن كمدرّب هذه المرة. سطر المترجم كما يسميه البعض اسمه بحروف من ذهب مع النادي البرتغالي فقد حقق معه كل البطولات محلية و أوروبية، ففي عام 2003 حقق الدوري البرتغالي وكأس البرتغال والاتحاد الأوربي، ليعود سنة 2004 و يحقق الإنجاز الأعظم ألا و هو تتويجه بدوري أبطال أوروبا على حساب موناكو الفرنسي بثلاثية نظيفة ليختتم سنة النجاح هذه بحصوله على جائزة أفضل مدرب في العالم. قرر مورينهو بعد ذلك أن ينتقل إلى إنجلترا ليتابع تحقيق أحلامه بلندن و تحديدا بالستامفورد بريدج معقل النادي الأزرق تشيلسي الذي حقق معه في أول موسمين الدوري الإنجليزي و بضعة كؤوس أخرى، لكن طبعه الاستفزازي جعله غير محبوب من طرف الصحافة الإنجليزية التي أسهبت في انتقاده كلما سنحت لها الفرصة. لكن جوزيه لم يكون بتاتا بالصيّد السهل بحيث أن تحديات الصحافة كانت تجعله أكثر إصرارا على الفوز بأكبر النتائج و اعتبره مغامرة تستحق المجازفة. وسرعان ما انقلبت إدارة النادي الأزرق على المستفز مورينهو الذي لم يستطع البقاء أكثر في بيئة يصطاد سكانها في المياه العكرة لينتقل إلى ميلانو إيطاليا معلنا بذلك بداية فصول حكاية جديدة و موعد جديد مع التاريخ حيث قاد بطل إيطاليا انتر ميلان لـ مدة ثلاث سنوات محققا في أول موسم له الدوري الإيطالي ليتبعه بموسم تاريخي أحرز خلاله الثلاثية التاريخية بفوزه ببطولة الدوري والكأس ودوري أبطال أوروبا . و بعد تحقيقه



التي شيدت بكل من مراکش، طنجة، أكدير دون أن ننسى ملبي الرباط و الدار البيضاء. ولقد قرر الإتحاد الإفريقي تنظيم كأس أمم إفريقيا في الأعوام الفردية بدءا من 2013 وذلك لأن كأس أمم إفريقيا تقام منذ سنة 1968 كل عامين في الأعوام الزوجية لكنها كانت تصادف منافسات كأس العالم في العام ذاته كل أربع سنوات، حيث تنظم البطولة الإفريقية في مطلع العام و كأس العالم في الصيف مما يؤدي إلى ظهور المنتخبات الإفريقية بمستوى باهت في المونديال حيث لم تتجاوز المنتخبات الإفريقية عتبة الدور الربع النهائي. وستقام نسخة كأس الأمم الإفريقية القادمة سنة 2012 بكل من الغابون و غينيا الإستوائية تليها نسخة سنة 2013 بليبيا.

حسام بنطال

الكرة المغربية إلى أين ؟



Google image

من المعروف أن الشعب المغربي شعب شغوف بكرة القدم بحيث أنه يعشقها حتى النخاع، و هذا راجع للمستويات المميزة التي كان منتخبنا الوطني يقدمها في المحافل الدولية و كذا القارية، فلطالما أعتبر الفريق الوطني مفخرة للعرب و للقارة الإفريقية على حد سواء. من منا لم يسمع بمونديال المكسيك 1986 و الذي سطر فيه الجيل الذهبي للكرة المغربية اسمه كأول منتخب عربي و إفريقي يتأهل للدور الثاني بقيادة كل من المتميزين الذين شرفوا القميص الوطني: الزاكي، بودربالة، كريمو، الضلمي، التيمومي، حسينة وغيرهم. و من منا لم يتحسر على ضياع إمكانية تكرار نفس الإنجاز في مونديال فرنسا 1998 و الذي قدمت فيه العناصر الوطنية مستوى يليق بسمعة المغرب الكروية، حيث تغلبت على اسكتلندا بثلاثية نظيفة، بينما لم تتمكن البرازيل من الفوز على النرويج ليخرج المنتخب الوطني مرفوع الرأس من دائرة المنافسة. و من منا لم يسمع بكأس إفريقيا 1976 و التي فاز خلالها الفريق الوطني بهذه الكأس على نظيره الغيني. آخر الإنجازات كانت بالكأس الإفريقية لسنة 2004 و التي قاد فيها الزاكي

رونق و خلو

أمثال من التراث المغربي الأصيل

شَحَالَ مَا طَالَ اللَّيْلُ كَيْطَلَعِ النَّهَارُ

الْخُبْزُ وَالْمَا مَا تُخَلِّي عَلَى الْقَلْبِ غَمَّهُ

الْخَوْافُ مَا تُخَافُ عَلَيْهِ أُمَّه

اللَّهُمَّ بَحُوشَهُ وَتُونَسَ وَلَا يَا قُوْتَهُ وَنَهَّوْسَ

الدَّرَارِي مَا كَلْنَهُمْ تَجَارَهُ ، وَكَسَوْنَهُمْ خُسَارَهُ

رَضِيتُ بِالْوَيْلِ وَالْوَيْلُ مَا رَضِيَ بِي بَيْتُهُ عِنْدَ رَاسِي وَصَبَحَ عِنْدَ رِجْلِي

اللِّي كَيْعْمَلُهُ يَيْلِيْسُ فَعَامَ تَعْمَلُهُ الْعُكُوزَةُ فُسَاعَهُ

رَبِّي كَيْزَرَقَ كُلَّ رُوحٍ بِأَشْ تَرُوحَ



الخيمة الكبيرة، ايلا ما عشات تردف

دخلناهم يشربوا الرايب قالوا حقنا فالزرايب

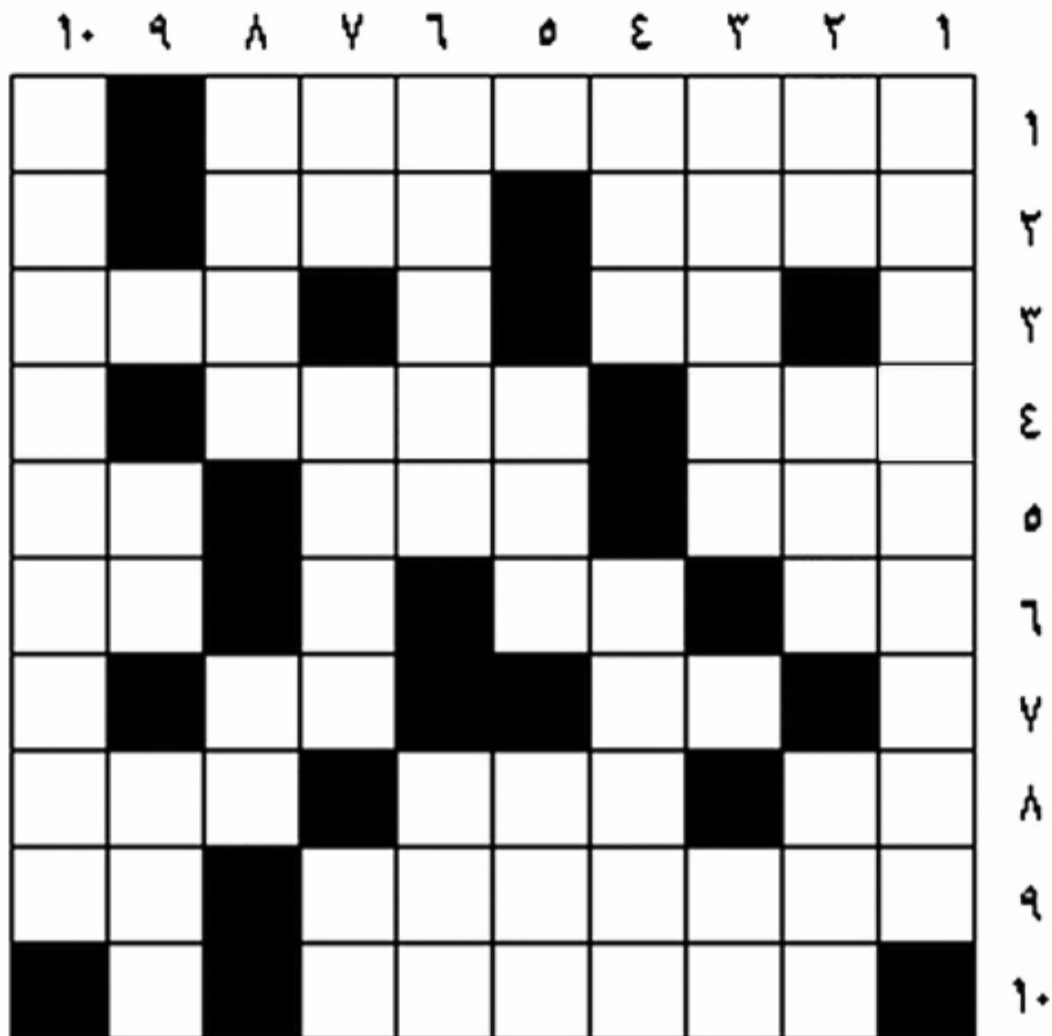
دعوة الشريف ولا دعوة العريف

الدنيا دراعة كل واحد كيلبسها ساعة

الخدمة جات يا الرجل طيح الباب وردھا مغازل

اخدم يا صغري لكبري ووفر يا غناي لفقري

كلمات متقاطعة



أفقي :

1. من دول أمريكا الجنوبية .
2. ملك فرنسي - متشابهات .
3. حرف جر - قطف الثمر .
4. من حروف الهجاء - داخل الذرة .
5. ظهر - قطع الأعضاء - حرف جر [معكوسة] .
6. متشابهات - حرف نصب [معكوسة] - مادة قاتلة [معكوسة] .
7. حرف عطف [معكوسة] - خاصتي [معكوسة] .
8. إله - متشابهات - كلمة تقال للحديث عن المستقبل .
9. الإعتقاد - أرض مرتفعة [معكوسة] .
10. أمر مطلوب من أصحاب المواقع العربية .

عمودي :

1. ملكة مصرية .
2. متشابهات - متشابهات - سلسلة جبال أوروبية [معكوسة] .
3. من الحمضيات - للتعريف .
4. علم مؤنث معناه النعاس - مضيق مائي [معكوسة] .
5. من مشتقات الحليب [معكوسة] - أم الكباتر [معكوسة] .
6. عاصمة عربية - من أخوات كان [معكوسة] .
7. متشابهات - اقذف - (+5) كتابة .
8. من البحار - مرض رئوي [معكوسة] .
9. بحر - ابن .
10. أحد أكبر المنتديات التطويرية العربية .

حياة مع وقف التنفيذ

أحلام عشت أو هام ،
 بنيت قصور و آمال
 حلمي ذاب ، قصري راب ،
 فبلاد المحال
 عذاب حياتي ، حياتي عذاب
 تسدو في وجهي جميع لبواب
 شايله و بيبيبيك أ للآ القيزة
 راكي على قلبونا ، عزيزة
 أشمن طريق نسلك؟؟ قبل ما نتهلك !!!
 و أشمن حيلة نعمل؟؟ قبل ما يهرب ليا لعقل !!!
 الليل و ظلامو !!! و الله لا ضربت حسابو
 و خي نكون عشوية للقرش بين نيابو
 و اللي سولكم ، مالو !!! أش جرالو !!! أشنو يكون كآع سبابو !!!»
 الفقر ، القهر ، و الزلطة جوابو
 خللا حبابو ، و صحابو
 و ارض غريبة عادت ترابو
 بغيت نهرب ، نعيش حياة منضومة
 فحالك أنت ، فحالك أنت ، فحالك نتومة
 بغيت نمشي ل پارني ، لا مدريد ، لا ، لا روما
 بغيت ننسى فيران لبريريكه !!
 بغيت ننسى فيران لبريريكه !!!
 أنضريها بواحد مولاتي درديكة
 أنوقف حتى لبلجيكنا . يتبع

سكينة حمية

إبكي زمامي...

أعيش بقلب كسير بزمان كان معي مرير
 بالحياة كان طريقي عسير و لم أتمنى سوى التيسير
 كنت بالأمس طيفا مجهولا يدور بعقارب الزمن الوضيع
 أفق بمفترق الطرقات أتأمل كل غريب
 أخط من دمعي بسمات و أنثرها على مدى الطريق
 أنغمس في بؤرة البؤس و من ثم يزداد الجرح نوى
 وحيدة هناك أوقد شموعي
 و أذرف دموعي
 فماذا تركت لي السنين
 إنتظرتك لتخفف حزني العميق
 إنتظرتك بشغف كبير
 إنتظرتك لتحبي إبتسامتي فكنت لي ألما جديدا
 حل علي كالعاصفة الهيجاء
 يعتقل مشاعري وحنيني
 كياني كتلة من الأشجان ليس له عنوان
 غدرتني الدنيا و قلبي إشتكى من كثرة الطعنات
 أصبحت تائهة ليس لي مكان أبحت عن مرفأ ترسو به العبرات
 هربت الحروف و أبت على أسطري أن تقف الكلمات
 كتبت بمأساتي أناشيد و روايات
 فتبعثرت دموعي هنا و هناك
 كبلورة حزينة تاهت في كبد السماء
 أتعبني الكلام ... و بدا عمري بالنقصان
 لم يبق لي الكثير و زمامي أقسم على التجريح
 فبهيات يا زمامي
 هيات ...



زاهية العمراني

مخطوبة قالوا عنها



سألت عنك الجيران
 مخطوبة عنك قالوا
 سألت عنك الخلان
 مخطوبة عنك قالوا
 كذبت هذا و ذلك
 و بالحجج و البراهين واجهوني
 و علمت أن الخميس زفافك
 و السبت يوم رحيلك
 و أدركت أن الأحد سأصير خبر كان

أهذا حظي يا زمامي ؟
 مابال أيام الدهر تذبذبي ؟
 و مابال الليالي المظلمة تقتلني ؟
 أهذا حظي يا زمامي ؟
 أحببتها في صمت الموتى
 و أهديتها قلبي و هي لا تدري
 زوجتها نفسي ، و الخاتم مازال في يدي
 رأيتها في منامي أم أطفالتي
 و رائحة طعامها لا تزال تغازلني
 فهل هذا حظي يا زمامي ؟
 دموع عيني تسيل كالسيل الفيض
 فالقلب مجروح ، و خنجر الحب غدار
 و ما في يدي حيلة ، فالدهر خداع

مظلوم أنا في بحر الهوى
 قدرني أن أكون السماء ، و أن تكوني أنت الهوى
 و قدره أن يكون الهوى نصيبه
 قدرني أن أعيش في الظل
 و قدره أن يكون بطل الأنوار
 قدرني أن أرتشف أكواب الذل
 و قدره أن يحجب عني الأنوار
 فهل هذا حظي يا زمامي ؟

هنينا لك يا صاحبي بمن أحب قلبي
 هنينا لك يا صاحبي بحورية جنتي
 هنينا لك يا صاحبي بمن تقول لها الشمس اشركي
 كفاني عذاب فزوجتي لي لن تكون
 كفاني عذاب فأطفالي بلا أم سيصبحون
 وانسى يا قلبي فيوم الخميس زفافها
 و السبت يوم رحيلها
 و يوم الأحد سأصير خبر كان

بقلم أمينة فوزي زيزي

توأم الروح

فزاد شوقي و حنيني
 الأخير ، لا تلغي قربك لي
 و لا أحد يرقى لمعزة الأخوة في حياتي
 بعيد عن القلب ، هكذا قيل لي
 ساكنة بفوادي ، مالكة لقلبي
 روح ميت ، و لا حياة بلا روحي
 فألمك ألمي ، و فرحك فرحي
 ضوء النجوم ، فتملا الدموع عينايا
 حتى يظهر ضوء نهار جديد و سحر القمر ينجلي
 و ابتساماتك التي لازالت تعزف لحنا في مسمعي
 عهدنا ، فأحس طيفك بجانبني
 أحلى صباح و أحر قبلائي ،
 و براكين حمم تتفجر لبعذك عني ،
 تشرب منه كلماتي ،
 سلامي ، و أهديك أبياتي.

بعدت المسافات بيننا
 لكن الحدود كما قلت في العناق
 كنت أعز رفيقة و مؤنسة لي ،
 البعيد عن العين بعيد ،
 فقلت لهم ، بعيدة عني ،
 فهي توأم روحي و الجسد بلا
 أشعر بك كما لو أنك معي ،
 أتذكر مسامراتنا الليلية تحت
 و مرافقتنا لموكب القمر الراحل
 أذكر كلماتك كبلسم للريح
 لازلت أتمشى صباحا كسابق
 فأرسل عبر النسيم العليل .
 قلبي سيظل بذكراك بستانا ،
 شوقي نبع قلبي و شهد
 فيا توأم روحي أبعث لك

هند المنبهي

بِكَيْتٍ مَعَ الشَّمْعَةِ



فَكَرَّتْ فِي أَيَّامٍ فَاتُوا
وَبِكَيْتٍ مَعَ الشَّمْعَةِ لِبَارِخٍ
بِدْمُوعِي ضَوْهَا طَفِينَتُو
وَبَقِيَّتِ عَلَيَّ الظُّلْمَةَ نَوْخٍ
وَرَجَعَتْ لِخَيْطِهَا شَعَلَتُو
وَكَاتَلِي خَلِينِي نَرِيحٍ
وَطَلَبْتُ مِنْهَا نَبَاتُو نَيْكِيُو
غَيْرِ إِيْلَى الصُّبَاخِ صَبِخٍ
دَارَتْ رَائِي وَسَاعِفَاتُو
وَكَالَتْ لِي شَعَلَنِي اللهُ إِسْمَخٍ
مَا عَمَّرَ المَظْلُومَ أَنَا حَرَمْتُو
اللي رَاهُ مَنْ قَلْبُو مَجْرَحٍ
وَكَلَّتْ لِيهَا صَحَّةُ الشَّمْعَةِ
أَنَا جُرَالِي مَا جُرَالِكُ
وَالخَيْرِ ضَرْبِي بِصَفْعَةٍ
وَنَتِي الخَيْرِ فِقَلْبِكُ حَرْقُكُ
دَارَتْ عَلَيْنَا السَّاعَةُ
رَاهُ حَالِي مِثْلَ حَالِكُ
وَحَتَّى أَنَا بَكَاتِنِي الخَدْعَةُ
وَنَتِي لِي بِكَ خَيْطُكَ
لَوْ مَا الخَيْطُ مَا تَجِيكَ دَمْعَةُ
وَلَا تَلْصَقُ نَارُ فِي جَنَابِكُ
أَزْهَاتُ الشَّمْعَةِ وَغَطَاتِنِي بِطَاعَةِ
وَكَالَتْ لِي الخَيْبِيبُ دِيرُ رَائِكُ
الشَّمْعَةُ وَالقَلْبُ فَرْحُو
وَهَدَفُو مَا بِالْمَعَانِي
الْحَائِنُ عَمَّرَكَ مَا تَفَرَّخُ لُو
وَلَا تَجِي شِي أَيَّامُ وَتَسْعَدُ لُو
لَا زَمَ مَا يَتَكَسَّرُ مِنْ جِنَاخُو
وَنَفَارَقُو وَنُولِي مَهْنِي
وَأَشْ كَابِنُ شِي حَدَّ لِي يَفْهَمْنِي
وَأَعْرَفْنِي أَشْ قَاوِدُ مِنْ مُعَانِي
يَبْكِي مُعَايَا وَ يَبْكِينِي
مَجْرُوحُ بِحَالِي مَا يَبْكِي عِي بَاطِلُ نَعْنِي
اللي نَجْرَحُ كَيْفِي يَعْذِرْنِي
أَنَا تَجْرَحْتُ وَ الخَيْرِ عَدْرْنِي
وَعَيَّرَ لِي حَالِي
سِنَاجِي يَرْجَعُ يَضْرِبْنِي
خَلِينِي نَبْكِي خَلِينِي
يَبْكِي مُعَايَا اللي وَخَدَانِي
وَقَلِيلُ الوَالِي
أَنَا رَبِّي رَادُ عَلِيَا
وَتَكْوِيْتُ بِهَذَا الكَيْتَةِ
نَدْبِيهَا لِلْقَبْرِ مُعَايَا
فِي اليَوْمِ التَّالِي
الخيرِ اللي طَفَرَهَا فَيَا
وَرَجَعَ رَاهُ بِصَحْحِكَ عَلِيَا
هَذِي هِيَ حَالَتُ النِّيَّةِ
وَقَطَعْتُ حَبَالُ
قَطَعْتُهُمْ وَ حَمَلْتُ الدِّيَّةِ
وَمَارَضِيْتُ بَحْدَ يَنْزَهْدِ بِي
وَلَا نُخْلِصُهَا بَعِينِي
وَالعزَّ العَالِي
يَا خَالِقِي رَانِي نَسْنِي
أَشْ نَبِيْنُ فِ اللي صَلَمُونَا هَذَاكَ مَا رَانِي نَتَمَنِّي
وَبَاقِي فِي بَالِي

الصادق بو عبيدي

أنا الوطن
وطن تونس و مصر و ليبيا

للدكتاتورية
أنا الشعب الذي صرخ بأعلى صوته لا
للإستبدادية
و رفع رأسه للسماء يتنفس الحرية
بعيدا عن من حلل و حرم في دماء التونسيين
بعيدا كل البعد عن من قهر و شرد المصريين
محاربين من استحلوا أرواح الليبيين
فسفك الدماء، و لا يزال على النهج يسير
الويل لكم يا قوم من شعب قد أفاق
الويل لكم يا قوم من شعب لا يخاف
الويل لكم يا قوم من شعب لا يعرف كلا و لا ملا

أنا الوطن يا شعبي المقدام
أنا الوطن الذي من أرضه خرج الرجال
أنا الوطن الذي تنفس من شريانه الأبطال
أنا الوطن الذي نام و دموع القهر تسيل
خوفا أن يطول سبات شعبي
خوفا أن يبيزغ الفجر دون أن يثور شعبي
بزع الفجر و بزغت معه ثورة الشعب الطاهرة
فتنفس الصعداء و علمت أن أحفاد الأبطال لا بد
لهم من يقظة

أيا شعب تونس، يا أرض الثورة
توشحت بالدم حتى نلت المنى
أيا شعب مصر، يا أرض الكنانة
توشحت بالصبر حتى ظهر الحق
أيا شعب ليبيا، يا أرض الصمود
إصبر و صابر،
فطاغوت ليبيا قذافي النوع
لا يزول أثره إلا بقذيفات الصبر و الإيمان
و إن الله لهالك الظالمين

شعبي، أنا أرض الوطن الطاهرة
الوطن الذي مات في الأيام الماضية
الوطن الذي ينتظر أن يرفع راية المظلوم
و أن يحلق بها في الأفق كالطير المذبوح
أنا الوطن يا شعبي المقدام
أنا الوطن الذي من أرضه خرج الرجال
أنا الوطن الذي تنفس من شريانه الأبطال
و ها أنا ذا أشهد ثورة شعوب الحق
فالنصر كل النصر للشعوب العربية

أمينة فوزي زيزي

شعبي، أنا أرض الوطن الطاهرة
الوطن الذي مات في الأيام الماضية
الوطن الذي ينتظر أن يرفع راية المظلوم
و أن يحلق بها في الأفق كالطير المذبوح

مرت الأيام و طال سباتك يا شعب
سبات هو بالموت شبيهه، و بالذل قرين
و ظننتك نسيت الوعد الذي جمعنا
و حسبت أن كلمة الرجال ماتت
و خشيت من إغتيال الرجال الأحرار
و أن يموت الوطن الذي عاش للشعب

شعبي، أنا أرض الوطن الطاهرة
الوطن الذي مات في الأيام الماضية
الوطن الذي ينتظر أن يرفع راية المظلوم
و أن يحلق بها في الأفق كالطير المذبوح

صرخات سمعت صداها في السماء الشامخة
صرخات هي أشبه بسمفونية الحرية المنشودة
صرخات أعادت الروح لأرضي المجروحة
صرخات من قلوب شعبي الحر انطلقت
و سلكت طريق الكبرياء و الكرامة
طريق غفل عنه أعداء الحرية
و قرروا دفن صوته في أرضي الطاهرة

و لكن هيهات هيهات
إرادة شعبي أقوى من كل الأنظمة الديكتاتورية
إرادة شعبي أمتن من الأيدي الدموية
قوة شعبي أبعد من الأهداف الهمجية
و أنا الوطن مع شعبي مهما حجبتم عنه الأنوار
الشمسية

أنا الوطن التونسي و المصري و الليبي
أنا الوطن المسلم و المسيحي
أنا الشعب العربي الحر الأبوي

شعبي، أنا أرض الوطن الطاهرة
الوطن الذي مات في الأيام الماضية
الوطن الذي ينتظر أن يرفع راية المظلوم
و أن يحلق بها في الأفق كالطير المذبوح

أنا الشعب قاهر الظلم و العدوان
أنا الشعب رافض الذل و الهوان
أنا الشعب الذي بيده غير مسرى التاريخ
أن الشعب الذي قال في يوم لا و ألف لا

تفاعلوا معنا على صفحة الفيسبوك

 Like

[facebook.com/AIAkhawayn](https://www.facebook.com/AIAkhawayn)

facebook

Adresse électronique

Mot de passe

Connexion

 Garder ma session active

[Mot de passe oublié ?](#)

Inscription

Facebook vous permet de rester en contact et d'échanger avec les personnes qui vous entourent.

جامعة الأنوين
AL AKHAWAYN
UNIVERSITY

Mur

Infos

Photos (1)

Vidéo

Événements

Articles

Discussions

Liens

À propos de

Live. Learn. Explore.

904

personnes aiment ça.

Intérêts

Afficher tout



Morocco
Encounter
Summer 2011



Lycée Descartes,
Rabat

Al Akhawayn University in Ifrane Photos

 J'aime

Université · Ifrane

Photos de Al Akhawayn University in Ifrane

Afficher tout : Photos · Vidéo



Photos du mur
3 photos



Ifrane's Third Snowfall -
March 2011
9 photos



Al Akhawayn Mascot
3 photos



Campus Tour
24 photos



Photos du profil
1 photo

Photos et vidéos de Al Akhawayn University in Ifrane

Afficher tout : Photos



الموارد البشرية: تحديات جديدة

جامعة الأنوين
AL AKHAWAYN
UNIVERSITY

The School of Humanities and Social Sciences

HR

The Human Resources Club

HRD FORUM

Social Compliance and Competitiveness:
The New HR Challenges
15-16 April 2011

Program

April 15th from 9:30 to 11:30

Workshop on "Social Compliance and Corporate Social Responsibility" - Venue: Boardroom, Building 1

Speaker: Mr. Ali BOUFOUS, Professor and HR Expert and Consultant, UNIVERSITY HASSAN II

April 15th from 11:30 to 12:30

Talk on "Social Responsibility Label - CGEM" - Venue: Boardroom, Building 1

Speaker: Mrs. Rajae TAZI SIDQUI, In Charge of the Social Responsibility Label - CGEM

April 15th from 14:30 to 17:30

Roundtable on "Social Compliance and Competitiveness: Best Practices" - Venue: Boardroom, Building 1

Speakers:

Mr. Jamal AMRANI, Director of JADH Conseil and Former HR Director of ATTJARIWAFI Bank and ACCOR Group

Mr. Mohamed Rachid AMOR, Director of Public Relations and Sustainable Development - LAFARGE Group

Mr. Fouad BENSEDIK, Director of VIGEO

Mr. Hamza EL HAJOU, Human Capital Director - CDG Group

Mr. Kamal FAHMI, Director of Sustainable Development - MANAGEM

Mr. Larbi KOULLOU, Consultant, Member of the Social Commission CGEM and Former HR Director of SOMACA & LAFARGE Group

Mrs. Rajae TAZI SIDQUI, In Charge of the Social Responsibility Label - CGEM

April 16th from 09:30 to 12:30

Workshop on "HR Marketing and Corporate Social Responsibility" - Venue: Boardroom, Building 1

Speaker: Mr. Jamal AMRANI, Director of JADH Conseil and Former HR Director of ATTJARIWAFI Bank and ACCOR Group

الأبواب المفتوحة

Vous êtes lycéen et vous cherchez...

- une expérience universitaire exceptionnelle?
- un grand choix de programmes?
- un enseignement en langue anglaise basé sur le modèle "liberal arts" américain?
- une éducation internationale, où vous pourrez voyager et vous faire des amis à travers le monde?
- une expérience résidentielle unique?

Venez découvrir notre campus à l'une de nos deux

Portes Ouvertes 2011

dimanche 8 mai — 9h00 - 17h00

spécialement conçues pour les futurs étudiants et leurs familles

Rencontrez professeurs, administrateurs, responsables des admissions, conseillers d'aide financière, faites le tour du campus, renseignez-vous sur les programmes académiques, et vous verrez pourquoi Ifrane et l'Université Al Akhawayn pourraient être

l'endroit idéal pour vous!

Pour plus d'informations, visitez: www.aui.ma/admissions



جامعة الأنوين
AL AKHAWAYN
UNIVERSITY

ملانكة الرحمان

قررنا في هذا العدد الإلتفاتة نحو ملانكة رحمة جامعة الأخوين. نساء لا يترددن و لو للحظة واحدة في تقديم المساعدة و الإستشارة الطبية للمجتمع الأخوين إيماناً منهن بأهمية الصحة، فالصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى. قام طاقم الحياة الجامعية باستجواب كل ممرضة على حدى من أجل تقريب صورتهم للمجتمع الأخوين. تحية منا جميعاً لكل فرد منهن، و شكرنا الجزيل لهن من أجل كل الجهود المبذولة من طرفهن.

على مضي ٢٤ ساعة من العمل المتواصل، فأشارت أنه متعب جداً و يستلزم منا مجهوداً كبيراً و منظماً من أجل السهر على راحة الطالب و الطاقم الأخوين. و لكنها أبانت عن رضاها و فخرها الكبيرين بعملها السامي و النبيل.

كان لي شرف إجراء استجواب مع ملك من ملانكة الرحمة بجامعة



الأخوين. إنها الممرضة هند المنبهي التي تعمل بالمركز الصحي بالجامعة.

درست هند المنبهي بشعبة البيولوجيا و الجيولوجيا بكلية العلوم بمكناس حيث، بالموازاة، اشتغلت بميدان الصيدلة. ثم التحقت بمدرسة الممرضات لمدة ثلاث سنوات حيث حازت على دبلوم التمريض. انتقلت بعد ذلك للإشتغال بغرفة العمليات. بعد ذلك التحقت بجامعة الأخوين.

حينما سألتها عن كيفية تعاملها مع مهامها الصعبة، أجابت مستشهدة بمقولة جبران خليل جبران الشهيرة "في سعادتك تكمن تعاستكم، و في تعاستكم تكمن سعادتك"، حيث لا بد من التعامل بإيجابية مع الحياة.

مهام هند تتجلى في إستقبال الطلبة، معاينة الحرارة و الضغط، كما أنها بخلاف باقي الممرضات تقوم بمهام إدارية كإنجاز إحصائيات المركز الصحي و تقارير طبية.

على طول الحوار كانت الممرضة تتصحنى بعدة نصائح طبية جد عملية.

بقلم: سهام رحلوني

لمدة 11 عاماً في مستشفى المدينة. التحقت بجامعة الأخوين منذ افتتاحها سنة 1995. عملها يتمحور عامة حول كل ما هو رعاية طبية، وإهتمام بسجلات الطلبة الطبية وكذا سجلات الأدوية إلى جانب تقديم الدعم النفسي و الإنساني لكل من كان في حاجة لذلك. و من خلال حديثي معها، اكتشفت فيها حبها لعملها و إهتمامها للهدف النبيل الذي تسعى إليه و هو مساعدة المريض و لو على حساب وقتها أو نفسها. فقد إستطاعت بجهداها، هي و زملائها، تخطي الأزمات الصحية التي واجهت الجامعة، و التي نذكر منها على سبيل المثال أزمة إنفلونزا الخنازير. فهي تعتبر نفسها تقوم بدور إنساني أكثر من ما هو مادي. و تصف مهنة التمريض بكونها مهنة مشرفة و فيها أجر كبير مع الله سبحانه و تعالى.

بقلم: بشرى ميكو



قمنا باستجواب السيدة فاطمة بوشعنين، و افتتحنا الحوار بنبذة عن مسارها الدراسي و المهني حيث أنها درست إلى السنة الثالثة الإعدادية ثم التحقت بالخميسات من 1982 إلى 1987، خلالها أجرت عدة دورات تدريبية. ثم عملت خلال أربع سنوات بمختبر لمزاولة أبحاث عدة من بينها الملاريا. التحقت بمدرسة الدولة للتمريض بالرباط لكي ينتهي بها المطاف بالحصول على دبلوم التمريض. عملت السيدة فاطمة بعد ذلك بعدة مستشفيات بنواحي أزرو. إلى أن التحقت بجامعة الأخوين منذ افتتاحها سنة 1995.

عندما سألتها عن المهام المسؤولة عنها، كانت إجاباتها كباقي الممرضات اللواتي أكدن على وجودهن بالأساس رهن إشارة الطلبة لأي سؤال أو إستشارة طبية. ثم سألتنا الممرضة عن كيفية تعاملها مع النظام الجديد الذي يجبرها



حليمة وداس، من مواليد مدينة إفران، ممرضة موجزة من طرف الدولة، بدأت مسيرتها الدراسية في ميدان التمريض بعد سنتها الثانية من التعليم الثانوي. فحصلت على دبلوم ممرضة ثم دخلت ميدان الشغل، فعملت لمدة أربع سنوات. بعد اكتسابها هذه الخبرة، قررت الإلتحاق بمدرسة التمريض الحكومية، التي تخرجت منها بشهادة ممرضة متعددة الإختصاصات.

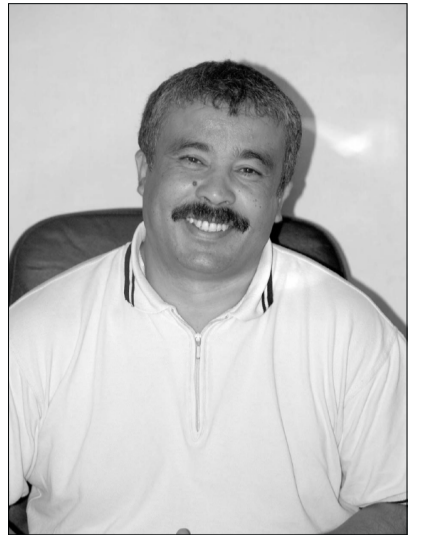
كان حلمها أن تعمل في ميدان التعليم، لكنها في الوقت ذاته سعيدة جداً بممارسة مهنة التمريض. رشحت للإلتحاق بجامعة الأخوين من طرف مندوب الجهة، و بالفعل التحقت بالمستوصف الجامعي في شهر ماي من السنة المنصرمة. تشتغل من الساعة الثامنة و النصف إلى الساعة الخامسة و النصف طوال الأسبوع بالإضافة إلى بعض الأوقات نهايات الأسبوع. و في الأخير وصفت تجربتها في الجامعة بالجيدة من حيث أجواء العمل و معاملة الطلبة.

نضيره سامية، ممرضه منذ عام 1979، تخرجت من معهد التمريض



بمراكش، عملت في البداية في ضواحي مدينة مراكش، ثم في مدينة مراكش، ثم انتقلت إلى إفران لتعمل

رجل المهمات الصعبة



علاقة بالصوت، الصورة، والإضاءة، بالإضافة إلى بعض المهام التقنية كعملية المونتاج مثلا. إذن فالسيد سعيد قاسيمي يقوم بعدة مهام بلا كلل و لا ملل، واضعا صوب عينيه الجودة في العمل.

من الواضح أن السيد سعيد قاسيمي يعتبر من قداماء المحاربين داخل الجامعة، أعطى الحرم الجامعي الشيء الكثير. فجامعة الأخوين تعتبر البيت الثاني له. لهذا فهو يتمنى من الجامعة أن تعتني بموظفيها و بأبنائهم كذلك، هذا سيساهم و بلا شك في زيادة الإنتاجية. إذن للسيد سعيد قاسيمي بعض المطالب الإجتماعية (على سبيل المثال لا الحصر: تنظيم رحلات للموظفين، تدخل الجامعة من أجل تسهيل عملية إقتناء و شراء بيت، منح الأطفال فرصاً أوسع للتمدرس...) لو تحققت سيشعر جميع الموظفين بشحنة أكبر من الإلتزام إلى هذه الجامعة.

للسيد سعيد قاسيمي أحلام لا تفارقه، فهو يتمنى أن يصبح إرسال الإذاعة و التلفزة الاخوينية إرسالا محليا على مستوى إفران، و أن يتم حفظ و تدوين الذاكرة الطلابية.

من هذا المنبر، و نيابة عن المجتمع الأخويني، فنحن نقدم للسيد سعيد قاسيمي الشكر الجزيل على جميع الجهود التي يقوم بها من أجل خدمة الطلبة و الجامعة. و نتمنى أن يحافظ على إبتسامته الطاهرة دائما و أبدا.

أمينة فوزي زيزي

الصوت الشجي الذي يحلق في سماء جامعة الأخوين

القرآن الكريم يتغلغل في شربانه فيمده قوة و إرادة. بعد حفظ القرآن الكريم توجه إلى العاصمة الرباط من أجل تحصيل العلم و دراسة علوم الشريعة و تجويد القرآن. استغرقت دراسته ست سنوات، و بالموازاة مع دراسته لم يتردد السيد زكرياء الخوي في المشاركة في عدة مسابقات وطنية و دولية حيث حصل على رتب جد متقدمة. و من بين الأشياء التي يتذكرها هي حصوله على وسام فخري من طرف الرئيس الجزائري عبد العزيز بوتفليقة. سألناه عن مشاريعه المستقبلية، فأجاب بكل عفوية أنه يتمنى أن يكون حسن الخلق مع الله و عباده، و أن يواظب على أداء الفرائض و الواجبات الدينية، و أن يطبق شرع الله و أن يكون دائما في خدمة القرآن الكريم. و أخيرا و ليس آخر يتمنى أن يظل دائما و أبدا الإبن البار الذي يحسن معاملة والده و يسعى إلى رضاها. نحن بدورنا نشكره على رحابة صدره، و نهنئه على دخوله القفص الذهبي، و نتمنى أن يقر الله عينيه بابنته البارة التي يبلغ عمرها عشرة أشهر، و أن يجعلها من حاملي و حافظي كتاب الله، و من شبه أباه فما ظلم.

مراد غانم

شخصية فريدة من نوعها، لا تفارق الإبتسامة وجهها، خدوم إلى أبعد الحدود، يعمل بكل تقاني و مستعد إلى أن يضحي بوقته من أجل تحقيق الجودة و الإلتقان العملي. شخصية هذا العدد من رجال في الظل هو السيد المحترم سعيد قاسيمي من مواليد مدينة أكادير. إلتحق بالجامعة سنة 1995 في إطار تثبيت الأجهزة السمعية البصرية الخاصة بالجامعة. و هو متزوج و أب لطفلين: مروة و ريان.

بعد ذلك، و في سنة 2006، إلتحق السيد سعيد قاسيمي بمكتب الأنشطة الطلابية. في حضان هذا المكتب يلعب السيد سعيد قاسيمي دورا مهما و جوهريا، حيث أنه يشارك في إدارة الأحداث المهمة داخل الجامعة. فهو مسؤول عن تسهيل عملية تنظيم مختلف المؤتمرات و الحلقات الدراسية. و مسؤول كذلك عن كل ما له



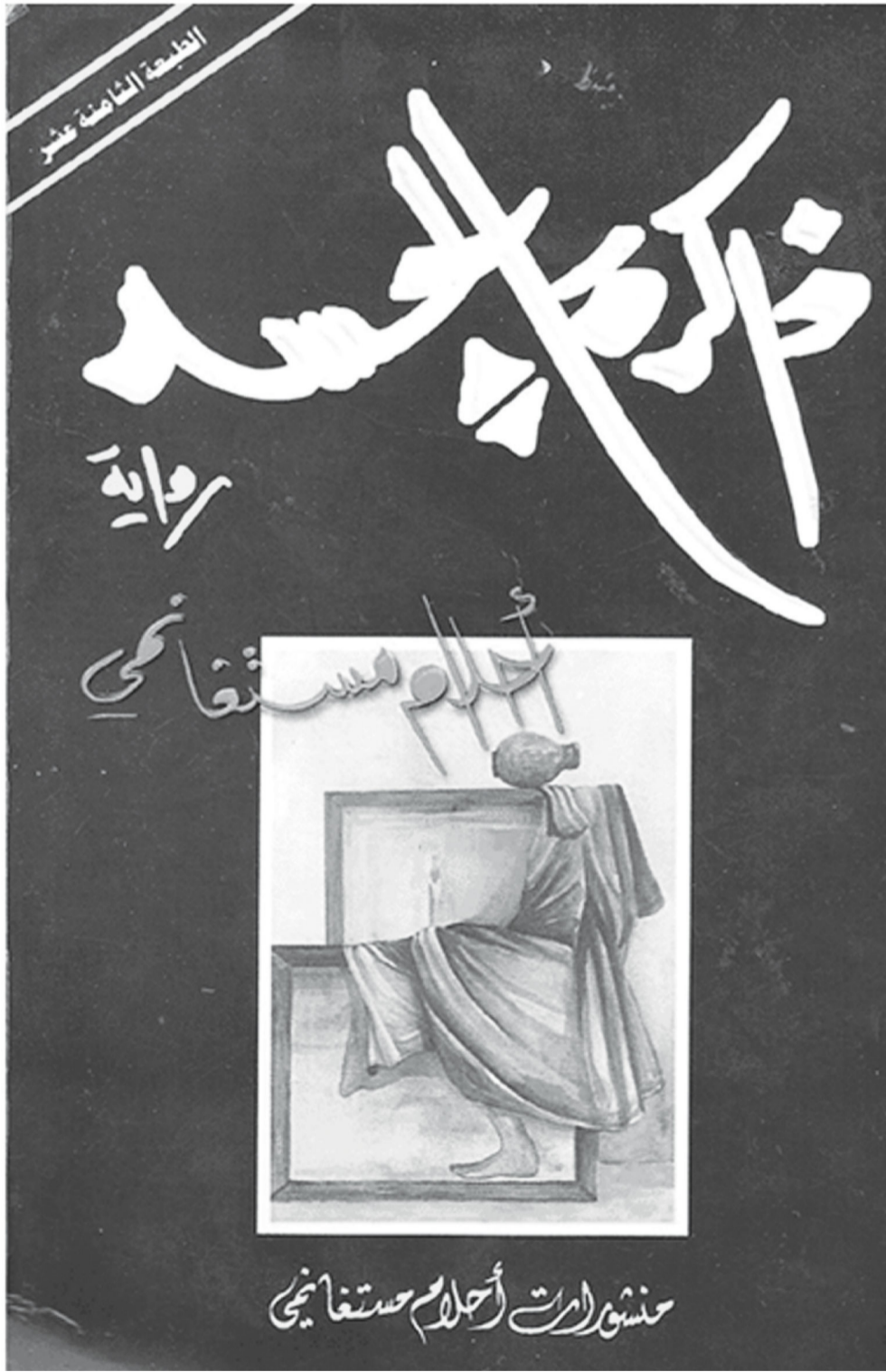
قرر طاقم جريدة الحياة الجامعية أن يلتفت التفاتة بسيطة إتجاه صوت عذب، شجي يغمر قلب الإنسان بالسكينة و الطمأنينة. محب و حافظ لكتاب الله، و حريص كل الحرص على تحفيظ و تعليم قواعد التجويد للطلبة و الأطفال. صاحب الصوت الذي يعزف على سمفونية روحية هو السيد زكرياء الخوي مأموم مسجد جامعة الأخوين، هو من مواليد إقليم سيدي قاسم سنة 1982. دفعه والده إلى حفظ القرآن الكريم في سن صغير جدا، فوجد حب

كتاب العدد: ذاكرة الجسد لأحلام مستغاني

ما زلت أذكر قولك ذات يوم :
«الحب هو ما حدث بيننا. والأدب هو كل ما لم يحدث».
يمكنني اليوم، بعد ما انتهى كل شيء أن أقول :
هنيئاً للأدب على فجيعتنا إذن فما أكبر مساحة ما لم يحدث . إنها تصلح اليوم لأكثر من كتاب .
وهنيئاً للحب أيضاً ...

فما أجمل الذي حدث بيننا ... ما أجمل الذي لم يحدث... ما أجمل الذي لن يحدث .
قبل اليوم، كنت اعتقد أننا لا يمكن أن نكتب عن حياتنا إلا عندما نشفى منها .
عندما يمكن أن نلمس جراحنا القديمة بقلم ، دون أن نتألم مرة أخرى .
عندما نقدر على النظر خلفنا دون حنين، دون جنون، ودون حقد أيضاً .
أيمكن هذا حقاً؟ نحن لا نشفى من ذاكرتنا .
ولهذا نحن نكتب، ولهذا نحن نرسم، ولهذا يموت بعضنا أيضاً ...

«ذاكرة الجسد الفصل الأول»



وقصة حب تبدو في كثير من مراحلها قصة من جانب واحد . هو جانب الرجل المناضل الذي فقد ذراعه فأصبح فنانياً تشكيمياً . وعندما جذبته الحب لفتاة وقفت أمام لوحاته في معرضه الفني بباريس التي انتقل للعيش فيها بعد خلافه مع رجال في السلطة كانوا من قبل رجالاً في الثورة . وإذا به يكتشف أن الفتاة التي أحبها هي ابنة قائده الراحل في الثورة ، والمدعش أن والدها كان قد أرسله إلى أمها في تونس منذ خمس وعشرين سنة ليُسجل اسمها الذي اختاره لها الأب .

فينتقل حب بطل الرواية لابنة قائده مع حب للوطن ولمدينته التي حفرت ذكرياتها كيانه وجسده . ولكن المناضل القديم يعيش في الوقت ذاته الصراع بين الوفاء للقائد والحب للابنة ثم إذا به ينتقل من هذا الصراع إلى شكوكه بأن حبيبته على علاقة بصديقه العزيز الشاب المناضل الفلسطيني الذي قدمه هو لها . فصديقه شاعر وهي روائية، وهو فنان تشكيلي ، فتقدم لنا الكاتبة ترصيعاً هو بين النقد الفني ، والنقد الثوري لتلك العلاقة الثلاثية المثيرة التي تنتهي باستشهاد صديقه في لبنان بعد أن ترك لديه حبيبته في شقته بباريس ، ليدخل في صراع نفسي جديد مع ذكرى شهيد آخر لمرحلة أخرى. إلى أن يفتح الحقيبة فلا يكتشف فيها ما يؤكد شكوكه حول علاقته بالفتاة التي أحبها ، بل يجد قصائد شعر عذبة حول النضال والغربة والأمل ، فيصبح همه الجديد هو أن يصدر هذه القصائد في ديوان شعر .

ومن صدمة إلى صدمة تأتيه دعوة حضور حفل زفاف حبيبته التي هجرته إلى أحد الأثرياء الجدد في الجزائر يلي الدعوة ويسافر إلى مدينة ((قسنطينة)). ومع اقترابه من شقيقه الذي أقام في بيته خلال الزيارة اكتشف أنه كان بعيداً عن همومه وعن الهموم الجديدة للوطن .

ثم مع حضوره حفل زفاف حبيبته يشعر بأنه قد شفى من حبه . ومع عودته مرة أخرى إلى باريس يعود إلى فرساته وإلى ذكرياته حول الأحبة الذين فقدهم .

قائده الشهيد القديم، و صديقه الشهيد الفلسطيني الجديد. ثم تأتي الصدمة الكبرى بفقد عزيز آخر ، ليس مناضلاً قديماً ولا جديداً .. إنه شقيقه ، لقد لقي مصرعه في العاصمة الجزائرية أثناء الاضطرابات التي لا علاقة لشقيقه بها . كل ما في الأمر أنه قد سافر إليها بحثاً عن وظيفة أخرى. وتنتهي الرواية بعودته إلى الوطن كما أصبحت العادة حيث لا يزور الغائبون أوطانهم إلا من أجل حضور فرح أو من أجل تشييع جنازة . ويعود فلا يعبأ موظف الجمارك بيده المقطوعة الناطقة بنضاله القديم، بينما آخرون يدخلون من الأبواب الشرفية بحقائب أنيقة دبلوماسية.

إن من يقرأ هاته الكلمات أو بالأحرى هاته المقطعات من رواية ذاكرة الجسد تتملكه أحاسيس ومشاعر لم يسبق له أن عايشها ، فيختلط عليه شعور ان شعور بالمتعة فهو يقف أمام نص فيه من الشعاعية الكثير، وشعور آخر بالحيرة والتساؤل. ماذا قصد الكاتب ولم تهدف تلك الرواية؟

صدرت رواية ذاكرة الجسد سنة ١٩٩٣ في بيروت للكاتبة الجزائرية أحلام مستغاني التي ولدت في (13 أبريل 1953)، عملت في الإذاعة الوطنية مما خلق لها شهرة كشاعرة، انتقلت إلى فرنسا في سبعينات القرن الماضي، حيث تزوجت من صحفي لبناني، وفي الثمانينات نالت شهادة الدكتوراة من جامعة السوربون. تقطن حالياً في بيروت. وهي حائزة على جائزة نجيب محفوظ للعام 1998 عن ذاكرة الجسد، التي اعتبرها النقاد أهم عمل روائي صدر في العالم العربي خلال السنوات الأخيرة، وبسبب نجاحاتها أثرت حولها الزواجر مما جعلها الرواية الأشهر والأكثر إثارة للجدل .

ذاكرة الجسد رواية تحمل أبعاد عدة؛ ففيها بعد تاريخي من خلاله استعرضت الكاتبة تاريخ الجزائر وعرضت لأحداث في الوطن العربي، كذلك تضمنت الرواية بعداً مجتمعياً وعقائدياً انتقدت فيه الكاتبة معظم المظاهر المجتمعية الشكلية وكذلك العقائد الدينية المزيفة في الأوطان العربية عموماً وفي الجزائر تحديداً . الرواية لا تقف عند هذا القدر فهي كذلك تعكس بعداً أيديولوجياً توضح فيه زيف الطبقات «الرأسمالية» في المجتمعات العربية وهشاشتها وعلاقات النفاق والتفريق التي تحكم أصحاب تلك الطبقة، معرجة إلى أولئك الذين انبطحوا بمبادئهم بعد الثورة وأخذوا يعقدون صفقات مع الدول الأجنبية تعود بالضرر على بلادهم ذلك كله بهدف إرباء ثروتهم.

كل ذلك تتعرض له أحلام بشكل روائي تتصافر فيه روعة السرد مع إتقان محكم لمصطلحات اللغة، سواء المباشرة أو الرمزية منها. وأن كل هذه الأبعاد التي حملتها الرواية تمر كي تتمحور جميعها حول حياة أحد الشهداء وابنته وأسرته في ضفيرة واحدة مع التفاصيل الدقيقة لمشاعر أحد الذين عملوا تحت قيادته دون أن ينال شرف الشهادة لكنه فقد مع العمليات العسكرية إحدى ذراعيه. فترصع بمهارة مرحلة النضال، وتوضح بجسارة ما تلا النضال من انهيار في الوطن ، وإذا بها تنجح في أن تفسر لي أنا القارئ غير الجزائري لماذا، ما في الجزائر الآن من عنف ومن تطرف . حيث رصدت الجانب الآخر لعنف وهو كالمعتاد مستنقع من الفساد والانهيار الأخلاقي.

وهي تنقل لنا كل هذا من خلال رواية رومانسية

مشاعر الشوق والانتظار ، وهذا التألق الشجي في استدعاء ذكريات زمن قد مضى . ثم تزداد الدهشة أمام كل ما تحتوي عليه رواية ((ذاكرة الجسد)) من ذوق أدبي رفيع تتميز به هذه الكاتبة المبدعة .

فتنتهي الرواية وكأنها تنعي لنا في خاتمتها فقدان ذاكرة الأمة، وكأنها تندب الموت بلا قضية، وكأنها تعتمر مع تسجيل لحظات الحب الذي كان ، ولحظات الأسى على الذي صار . فتتركك منبهاً بما فيها من مزج رائع بين الفن والوطن والحب بهذا التفوق الشديد في رصد لحظات الإبداع الفني ، وهذه البلاغة الفريدة في تسجيل

تقنية مازوز: تقنية مغربية وجدت طريقها إلى العالمية

أعضاء مكتبها يفوقون الستين السنة ، كيف يمكن لجمعية ما تسمية نفسها جمعية «من الشباب إلى الشباب» و أنت ترى الشباب فيها ليسوا إلا مجرد لوحات تزين بها كراسي الاجتماعات من أجل أخذ صورة تذكارية أو تصوير برنامج تلفزيوني أو ندوة صحفية . يجب أن يكون دور الشباب أعمق من ذلك . علينا الثقة أكثر بقدرات الشباب و مهاراتهم بجعلهم في قلب الحدث ، فمهمتهم لا يجب أن تقتصر فقط على

الأمريكية ، الذين يرغبون في تعميم تجربتكم الرائدة مع الشباب و المعروفة عالميا تحت مسمى La Méthode Mazoz و ذلك عبر تأسيس فروع لجمعية الأحياء إدماج بتلك البلدان ، هل لك أن تشرح لنا كيف استطعت من جعل La Méthode Mazoz تجربة عالمية و ما هو السر الكامن وراءها ؟

بوبكر مازوز: الفريد في تجربتي إدماج و المركز الثقافي سيدي مومن ، هو

سيدي مومن ، ابن امسيك ، 2 مارس ، الفداء ، عين السبع ، البرنوصي ، المحمدية الفرصة لتمثيل المغرب في تظاهرات عالمية عبر المشاركة في المؤتمر العالمي للشباب بالولايات المتحدة الأمريكية . اشتغلنا و تأسسنا للمركز الثقافي سيدي مومن ، جاء كثرة عملنا الدؤوب لسنتين طوال بمختلف احياء المدينة كما جاء في تسلسل زمني منطقي لبرنامج عملنا الذي سطرناه و الذي كان من ركائزه

بعد الهجمات الإرهابية ل 2003 أم هي رغبة منكم للاستفادة من تجربة الأمريكيين الطويلة في العمل الجماعي ؟

بوبكر مازوز : اولاً ، تأسس المركز الثقافي سيدي مومن من طرف جمعية توأمة الدار البيضاء شيكاغو ، و هي جمعية مغربية 100% ، جاء ميلادها كتفعيل للتوأمة التي وقعها المغفور له الملك الحسن الثاني في سنة 1982 ، كما أن أنشطتها تعود إلى ما قبل

تأسس المركز الثقافي سيدي مومن سنة 2007 من طرف السيد بوبكر مازوز ، رئيس جمعية توأمة الدار البيضاء شيكاغو و الرئيس المؤسس لجمعية الأحياء إدماج السيد بوبكر مازوز من الأشخاص الذين لا يمكن أن تجلس معهم دون الإنهيار بتقافتهم العالية و لباقتهم المنقطعة النظير . قضى جل حياته في كنف الجمعيات فوهب من وقته ، صحته و ماله الشيء الكثير دون أن يبخل على صغير أو كبير ، مثقف أو أمي ، غني أو فقير من علمه و تجربته ، فهو كتاب مفتوح تنهل منه الأجيال على إختلاف مشاربها و مقاصدها و ثقافتها . إنه رجل يعمل في الخفاء و لا ينتظر من أحد لا جزاء و لا شكورا ، لذا تجد اخباره قليلة على الصحف و المجالات و نادرا ما تتبعه كاميرات الإعلام خلال نشاط أو عمل خيري فهو يرفض المتاجرة بالأم الناس و معاناتهم أو جرح كرامتهم أو عزة أنفسهم بأي شكل من الأشكال . إنه أول عربي و مسلم يتسلم جائزة « سفير البشرية » العالمية و مبدع ، أناسا في جميع أنحاء العالم تبناوا بفضلها طريقة بروح مغربية في بلدانهم و أيقظت روح الفضول لدى محطات و مجالات عالمية مثل Jeune Afrique ، TIME Magazine ، Vogue ، ABC ، NBC : التي أنت خصيصا للمغرب لإكتشاف Mazoz على لسان مبدعها .

في هذا الحوار نغوص أكثر في عوالم السيد بوبكر مازوز ، من خلال أسئلة و أجوبة أبي إلا أن يجيب عليها بصدق و بكل تلقائية .



استقبال أفكار الغير واستهلاكها ، بل علينا تشجيعهم على الإبداع و إعطاءهم فرصة ارتكاب الأخطاء للتعلم منها . أنا أخالف كل رأي يصف شباب المغرب على أنهم شباب الأنترنت ، الفايبروك و القنوات الفضائية ، أو شباب عديموالمسؤولية يميلون أكثر إلى الخمول و الاعتماد على الغير . كلها أحكام مسبقة خاطئة نحن من جعلنا الشباب يؤمن بها . إن نحن أعطينا الشباب فرصة الإبداع عوض الإكتفاء فقط بالاستهلاك و الإستقبال ، إن نحن أعطينا الشباب فرصة صنع الحدث عوض تنفيذ ، إن نحن وثقنا بهم فسزداد ثقتهم بأنفسهم و سيصبحون قدوة و مثالا يحتذى به للعالم بأسره ، و لخير مثال على ذلك هو زيارة وفد أمريكي مكون من طلبة ثانويات و جامعات أمريكية مرفوقين بأساتذتهم و مدراء مدارسهم للمركز الثقافي سيدي مومن بالدار البيضاء ، زيارة ، شعارهم الأوحدها و الأول هو : نحن ، شباب الغرب ، أتينا للتعلم

إعطائنا الفرصة للشباب قولا و فعلا . فالجمعية من الشباب و الى الشباب تسعى إلى تقديم خدمات اجتماعية تنموية و تضامنية بفلسفة كونية حديثة متقدمة ، قادرة على معرفة حاجيات الشباب الدقيقة و الأنية ، من أجل تجاوز الوضعيات الاجتماعية الصعبة التي يعاني منها غالبية الشباب ، خصوصا في مجال محاربة الهشاشة و الإقصاء الاجتماعي ، كما تهدف الجمعية إلى محاولة إدماج الشباب في الأوراش الوطنية الكبرى ، كما تركز على العمل الميداني لخدمة القضايا الشبابية للتغيير .

« نحن ، شباب الغرب ، أتينا للتعلم من شباب المغرب » .

الحياة الجامعية : كلمة أخيرة **بوبكر مازوز :** إن المتأمل في حال العمل الجماعي في المغرب يصطدم للأسف بجمعيات تتخذ هذا العمل النبيل كمطية لنيل مآربها الشخصية ، و أهدافها السياسية ، مما يجعل الشباب يفقدون الثقة في العمل التطوعي . كما أن مشاركة الشباب تبقى شديدة الرمزية ، فكيف لنا أن نسمي جمعية ما جمعية شابة إذا كان رؤسها و

الاساسية لمس و محاولة تغطية جميع احياء المدينة . وإيماننا منا بالدور الفعال للشباب و حقهم في صنع القرار انبثقت فكرة تأسيس جمعية الأحياء إدماج للمضي قدما بالمشروع و التكفل بإدارة المركز الثقافي سيدي مومن ، بل و كذلك مركز ابن امسيك الذي يستفيد منه سكان كريان الحفرة . هدفنا الاول و الاخير من اشتغالنا بمنطقة سيدي مومن كان هو و سيبقى خدمة شباب المنطقة ، و يكفيننا اعتزازا أننا أول من أسس مركزا ثقافيا بحي سيدي مومن ، و أنه وسط آلاف الجمعيات التي تأسست بعد 2003 ، جمعيتنا هي واحدة من القلائل الذين لم تتوقف أنشطتهم على مدى سنوات لأن جمعيتنا تأسست بحب كبير لهذا البلد و شبابه و ليس بغية استعمالها لأهداف أخرى ، سياسية كانت أم إعلامية .

La Méthode Mazoz
حين يصبح شباب المغرب قدوة لشباب العالم
الحياة الجامعية : شهرة المركز الثقافي سيدي مومن و جمعية الأحياء إدماج ، تعدت أحياء الدار البيضاء ، لتصل إلى بلدان أخرى ، كغانا ، جنوب أفريقيا ، مصر ، و الولايات المتحدة

أحداث 2003 ، هي جمعية مغربية غير حكومية و ليس لها أي اغراض أو أهداف سياسية ، و لم تكن في يوم من الايام و لن تكون في خدمة أجندات سياسية داخلية كانت أو خارجية كما لم تؤسس من أجل تلميع صورة أي كان ، و لكن الهدف الأول و الأخير الذي لن تتخلى عنه هو دعمها و تشجيعها لديبلوماسية الشعوب و تقارب الأفراد و تعميق العلاقات الودية ، الأخوية بين مختلف عناصر المجتمع الدولي حتى يتسنى لكل فرد منا أن يصبح مواطنا عالميا مقلصا بذلك كل أشكال التباعد و الإختلاف عن طريق عقد مؤتمرات دولية أو تنظيم برامج تبادل ثقافي أو أنشطة ذات طابع اجتماعي ، ثقافي ، فني ، رياضي أو اقتصادي . أنشطة الجمعية ليست وليدة الأمس ، فلطالما كانت الأحياء المهمشة مسرحا لأنشطة مختلفة يستفيد منها شباب هاته المناطق إيماننا منا بضرورة إعطاء فرصة لجميع شرائح المجتمع للتعبير عن مواهبها و طاقاتها . و على سبيل المثال لا الحصر ، فقد كانت جمعيتنا السباقية ببدء برنامج توأمة الثانويات المغربية بنظيراتها الأمريكية منذ سنة 2001 ، كما أعطت لشباب أحياء

المركز الثقافي سيدي مومن
أو حين يصبح الحلم حقيقة
الحياة الجامعية : ما الذي يجعل تجربة المركز الثقافي سيدي مومن تجربة فريدة ؟

بوبكر مازوز: الفريد في المركز الثقافي سيدي مومن هو أنه أول مركز بالمملكة يؤسس من طرف جمعية غير حكومية ، كما أنه أول مركز ثقافي في منطقة سيدي مومن باكملها . بالإضافة إلى هذا ، يكمن تميز المركز الثقافي سيدي مومن ، في كونه مسير تماما من طرف شباب المنطقة ، شباب شرب من بحر العلم و الدورات التكوينية التي تقدمها جمعية الأحياء إدماج دوريا ، فأبوا إلا أن يشاطروا ما تلقنوه لأبناء جيلهم و أحيائهم .

الحياة الجامعية : تأسس المركز الثقافي سيدي مومن في سنة 2007 من طرف جمعية توأمة الدار البيضاء شيكاغو ، و هو الآن مسير كما قلت أنفا من طرف جمعية الأحياء إدماج ، هل لك أن تحدثنا عن الهدف الحقيقي وراء إنشاء مركز ثقافي بحي سيدي مومن بالذات ؟ هل هي رغبة أمريكية للحضور بقوة في حي خلق التاريخ

السهر يوم واحد يعادل المشي ميلين

بـ«أمراض العصر» وأفادت نتائج دراسة جديدة بأن النساء اللاتي ينامن أقل من 7 ساعات يوميا ربما تزيد لديهن مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. ووجد الباحثون، انه من بين أكثر من عشرة آلاف بالغة جرى تتبعهن على مدار خمس سنوات، كانت النساء اللاتي ينامن في المعتاد 6 ساعات أو أقل أكثر احتمالا من نظرائهن اللاتي ينامن جيدا للإصابة بارتفاع ضغط الدم. ومقارنة مع النساء اللاتي قلن إنهن ينامن في المعتاد 7 ساعات يوميا، زادت احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم بين النساء اللاتي ينامن 6 ساعات بواقع 42%، بينما أولئك اللاتي ينامن ليس أكثر من ست ساعات في المعتاد زادت لديهن احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم بواقع 31 بالمائة، لكن لا توجد علاقة واضحة بين ساعات النوم وضغط الدم بين الرجال، كما كتب الباحثون في دورية أمراض ضغط الدم.

النوم غير المنتظم يزيد الوزن
كشفت دراسة أمريكية حديثة أن النوم لفترات طويلة أو قصيرة بخلاف المعتاد يرفع معدلات تراكم الدهون في محيط الخصر.

وأظهرت مقارنة أجراها الباحثون بين أشخاص ينامون لفترة تتراوح بين 5 أو 8 ساعات يوميا أن مؤشر كتلة الجسم لدى من ينامون 5 ساعات أو أقل ارتفع خلال فترة 5 سنوات حوالي 1.8 كيلوجرام، فيما تكونت كميات أكبر من طبقات الدهون تحت الجلد في محيط الخصر، بينما ارتفع مؤشر كتلة الجسم لدى من ينامون 8 ساعات وأكثر بحوالي 0.79 كيلوجرام، بالإضافة إلى تكون كميات من الدهون حول الخصر.

وقالت الدكتورة كريستن هيرستون معدة الدراسة التي نشرت في مجلة «النوم» الأمريكية إن الحصول على كمية كافية ومعتمدة من النوم مهم جدا للحفاظ على الوزن الصحي..

بثلاث مرات من زملائهم الذين يحصلون على حصة كافية من النوم. ووجد بحث أمريكي آخر أن أخذ قيلولة قصيرة لمدة ساعة، قد تعزز الدماغ وتعزز القدرة على التعلم، وأن تقليل ساعات النوم يبطئ من حركة العقل.



قلة النوم والإصابة بـ«أمراض العصر»
ويؤكد الأطباء أن النوم أحد العوامل المهمة في صحة الإنسان واحتمال تعرضه للأمراض بسبب نقصه، إذ أن هناك علاقة تربط ما بين النوم الصحي وبين سلامة حياة الإنسان وإصابته بأمراض من فصيلة السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة وأمراض شرايين القلب.

ويحاول الباحثون فهم آليات نشوء تلك الأمراض نتيجة لممارسة مستوى رديء من النوم، وأن يوظفوا تلك العلاقات المرضية المرتبطة بالنوم، في وضع وسائل علاجية أو وقائية للتغلب على النقشي الوبائي لتلك النوعية من الأمراض الموصوفة عادة

وقام فريق العمل بدراسة موجات دماغ فنان عملوا على بقائها يقظة لمدة عشرين ساعة على مدى خمسة أيام، وجرى التركيز على نشاط الموجة البطيئة الذي يكشف عن حاجة الفرد للنوم، فضلا عن عمق النوم الذي يلي فترة اليقظة.



وأكد الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية «الأكاديمية القومية للعلوم»، أن عدم الحصول على قسط كاف من النوم لعدة ليال، يمكن أن يؤثر على قدرة الفرد الإدراكية.

كما ذكرت الدراسة أن معظم الدراسات الحديثة على البشر، أظهرت أن عدم النوم لساعات كافية لخمس أيام، يؤدي للعجز التراكمي في اليقظة والإدراك. وقد تؤدي قلة النوم كذلك إلى زيادة مقاومة للإنسولين، مما قد يعرض لخطر الإصابة بالسكر.

كما كشفت الدراسة أن المراهقين الذين يعانون مشاكل في النوم ليلا، ويذهبون إلى المدرسة في اليوم التالي متكاسلين، هم عرضة للاكتئاب، أكثر

يكتشف العلم كل يوم ما يثبت أهمية النوم الجيد لصحة الإنسان، لكن بعض الناس يعتبرون النوم من الأمور التي ليست لها أولوية كبيرة في وسط زحام الحياة التي يعيشونها، لكن يجب أن نضع في اعتبارنا أن النوم هام للغاية بالنسبة للصحة، الجمال، الحيوية، كما أنه يساعد على الشعور بالانتباه والراحة في اليوم التالي بدلاً من الشعور بالعصبية وعدم التركيز.

وقد توصلت دراسة حديثة أن فقدان النوم ليلة واحدة يخسر الشخص كمية من الطاقة موازية لتلك التي يخسرها عند المشي مسافة ميلين.

وذكر موقع «هلت داي نيوز» الأمريكي أن الباحثين في جامعة كولورادو، وجدوا أن عدم النوم ليلة واحدة يمكن أن يترجم فقداناً لـ 135 وحدة حرارية، وهي الكمية الموجودة تقريباً في قطعتين من الخبز.

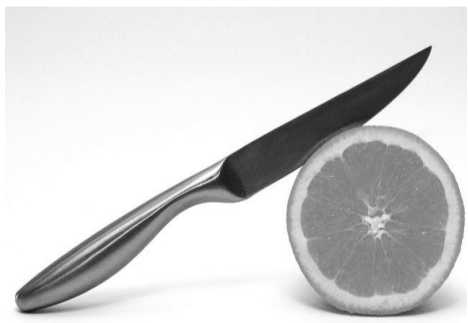
وأشار الباحث كينيث رايت المسؤول عن الدراسة «في حين أن كمية الطاقة التي توفر خلال النوم قد تكون صغيرة، إلا أنها في الواقع أكثر مما كنا نتوقع»، مضيفاً أن هذه الطاقة التي يتم توفيرها أثناء النوم يوميا مهمة فيزيائياً، ووجد الباحثون في دراستهم التي أجروها على 7 شباب، أنهم قد خسروا طاقة أكثر بنسبة 7% لدي حرمانهم النوم مدة 24 ساعة، مقارنة بليلة عادية ناموا خلالها 8 ساعات.

لكن العلماء حذروا من استخدام مسألة الحرمان من النوم كوسيلة لتخفيض الوزن إذ أن دراسات سابقة ربطت بينه وبين مشاكل في الذاكرة وزيادة الوزن

قلة النوم تؤثر على عقلك
كما توصلت دراسة أمريكية حديثة إلى أن قلة النوم تماثل عدمه في الإضرار بالدماغ، مشيرة إلى أن النوم لأقل من أربع ساعات على مدى خمس ليال متتالية، قد يضر بالدماغ على نحو مشابه لتأثير الحرمان الكلي من النوم.

وتصنيف نتائج الأبحاث التي أجريت على حيوانات، وقام بها باحثون من جامعة «ويسكنسون» الأمريكية، إلى الحقائق والأدلة المتوفرة بشأن الآثار السلبية لعدم أخذ قسط كاف من النوم، تأثيره على العقل والبدن.

إذا رغبت في محاربة أمراض السرطان تخلص من سكينك!!



تقشير الفاكهة والخضار

إن قشرة الفواكه تحسن المزاج وتحتوي على أنواع مختلفة من الفيتامينات. انقل لكم هذه الفائدة التي تكمن في قشور الخضروات والفواكه ومن المعلوم أن ما داخل الفاكهة مفيد جدا ولكن قشورها أيضا مفيدة بدرجة كبيرة ولكن بسبب المبيدات التي تصيب القشور يحذر من أكلها ويفضل تنظيفها جيدا.

الكوي:

قول خبراء التغذية إن قشرة الكوي تحتوي كمية من مضادات الأكسدة تفوق ما يحتويه اللب بثلاثة أضعاف وتقيد من البكتيريا مثل إي كولي E-Coli. أقضم حبة كوي ذهبية طازجة لأن كمية الوبير التي تغطيها أقل بنسبة 50%. يمكنك طحن عدد منها والتلذذ بطعمها المنعش.

البرتقال

يذكر الخبراء أن قشر البرتقال يحتوي مادة {دي ليمونين} التي تخفض نسبة الكوليسترول في الدم وتقلل من الآثار المضرة التي تخلفها الأشعة ما فوق البنفسجية بنسبة 70%. لذلك أنقذ أظفرك وتناول حبة برتقال كاملة. أضف قشر البرتقال المقطع أو المبروش إلى مختلف أنواع السلطة والقنبيط مع الجبن وسمك السلمون المطهي.

البطاطا

لم لا تحاول تناول البطاطا كما هي؟ اكتشف الخبراء أن قشر حبة بطاطا يزود الجسم بما يحتاج إليه من ألياف وبوتاسيوم وحديد وزينك وفيتامين C.

الموز

وجد الباحثون أن قشرة الموز تحتوي كميات كبيرة

حذار!!...المشروبات الغازية مرتبطة بالشيخوخة المبكرة

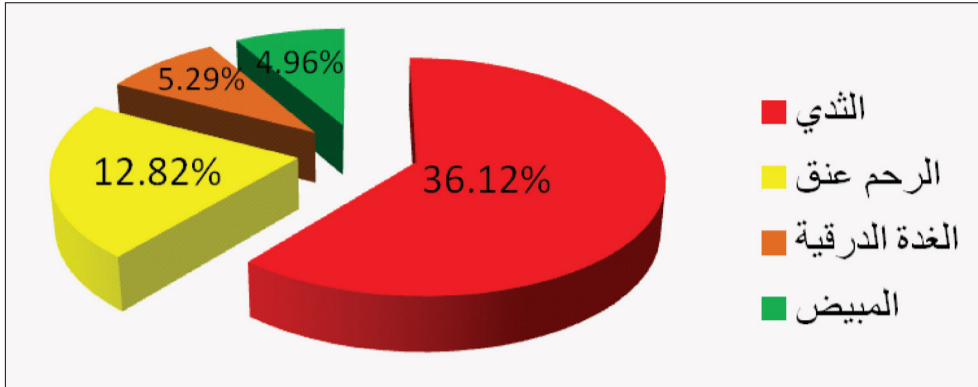


حذرت دراسة أمريكية حديثة أن المشروبات الغازية والأطعمة المعالجة ربما ترتبط بالشيخوخة المبكرة. وقال خبراء من كلية الطب، والعدوى والمناعة» بجامعة «هارفارد»، إن البحث أظهر إن الأغذية المعالجة والمشروبات الغازية التي تحتوي على معدلات عالية من الفوسفات، تسرع عملية الشيخوخة في فنان المختبرات، كما تساهم بالإصابة بأمراض مرتبطة بالتقدم بالعمر، كأمراض الكلى المزمنة. وبينت الدراسة التي نشرت في دورية «اتحاد الجمعيات الأمريكية لعلوم الأحياء التجريبية» FASEB أن المستويات العالية من الفوسفات لا تصيف مجرد النكهة لتلك المواد الغذائية المصنعة، بل تصيف كذلك سنوات إلى أعمارنا. ونصح أحد الباحثين: «تجنب سمية الفوسفات وتمتع بحياة صحية» ويضاف الفوسفات إلى معظم المشروبات الغازية، ليعطيها النكهة الفوارة المميزة المطلوبة، كما يضاف كمادة حافظة وإضافة النكهة إلى اللحوم

آثار سامة على الفئران، ويمكن أن يكون لها تأثير مماثل في غيرها من الثدييات، بما في ذلك البشر. ويذكر أن دراسة أمريكية أخرى نشرت الشهر الماضي كشفت عن رابط بين الزيادة في استهلاك المشروبات الغازية المحلاة، وزيادة حالات الإصابة بداء السكري وأمراض القلب. وجاء في الدراسة، التي قدمت في المؤتمر السنوي لجمعية القلب الأمريكية، أن الزيادة المطردة في استهلاك المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، بالإضافة إلى العصائر، نجم عنها الآلاف من الإصابات بالسكري وأمراض القلب، على مدى العقد الماضي. كما وجدت ثالثة إن تلك المشروبات قد تؤثر على خصوبة الرجل.

سرطان الثدي

المرأة عرضة أيضا لسرطان عنق الرحم و بنسبة لا بأس بها.



المصابة بالسرطان. الاكتشاف المبكر للورم سواء كان حميدا أو خبيثا يتيح إمكانية العلاج ب 92% لهذا المرأة مطالبة بالمراقبة المستمرة لحالات الثدي. ففي حالة إكتشاف كتلة بالثدي، يجب الإسراع لعيادة الطبيب؛ فكلما كان الاكتشاف مبكرا كان العلاج أسهل و أنجع؛ فطرق العلاج أصبحت متوفرة ومتقدمة و أحيانا تستعمل مختلف طرق العلاج في نفس الوقت وذلك حسب الحالة؛ إذ يلجأ المتخصصون للعلاج الجراحي أي استئصال الورم عندما لا يتعدى 3 سنتيمتر و يخضعون باقي الثدي للعلاج الإشعاعي المعتمد على إشعاعات قوية موضعية تقوم بتدمير الخلايا السرطانية لإيقاف نشاطها؛ أما إذا كان الورم قد تجاوز 3 سنتيمتر أو إنتشر إلى الغدد اللمفاوية فيضاف العلاج الكيميائي و هو علاج شامل يعطى على شكل حقن دوريا لقتل الخلايا السرطانية و أحيانا يلجأ المتخصصون إلى العلاج الهرموني الذي يمنع الخلايا السرطانية من تلقي واستقبال الهرمونات الضرورية لنموها.

رغم تحديث طرق علاج السرطان في المغرب، إلا أنه لازال المرض الخبيث و الفتاك إذ أصبح مشكل الصحة العمومية نظرا للأعداد المتزايدة للمصابين به سنويا؛ لهذا يجب التوعية و التحسيس بخطورته. في نطاق التوعية و التحسيس انطلقت يومه الجمعة 12 نونبر 2010، الحملة التحسيسية للتشخيص المبكر لسرطان الثدي و الرحم وذلك في إطار الخطة الوطنية لمحاربة داء السرطان، فقد وصل عدد الإصابة إلى 30 ألف حالة جديدة كل سنة، مع هذا التزايد يتفاقم مشكل المرض لاتخاذ ابعاد إجتماعية و إقتصادية خطيرة إذ تبلغ التكلفة الباهضة للعلاج بين 20 ألف و 150 ألف درهم في حين يشكو 80% من المصابين بعجز مالي، و عدم توفر التغطية الصحية يحول دون إتمام العلاج و الإستسلام لمرض إن صح القول الإستسلام للموت لوقف هذه المعاناة و ضمان التكفل العلاجي للمصابين المعوزين تمكنت «جمعية لالة سلمى لمحاربة داء السرطان» من وضع برنامج التكفل العلاجي المجاني يتحمل جميع تكاليف العلاج الكيميائي إثر عقد شراكة بين الجمعية و مختبر «روش» لعضوية بالمغرب.

أؤكد مرة أخرى على أن خطورة السرطان تتجلى في عدم ظهور الاعراض المرضية في بدايته، لهذا يجب على جميع العاملين بقطاع الصحة، الجمعيات، الإعلام السمعي والبصري و التعليم التجند لمحاربة هذا الداء؛ بتحديث برنامج وطني لمحاربة السرطان، الرفع من جودة التكفل الطبي و الاستشفائي دون نسيان الجانب النفسي للمرضى، جلب آليات و تقنيات جديدة و متطورة للعلاج، تنظيم حملات التحسيس و التوعية تشمل العوامل الدافعة إلى تزايد خطر الإصابة بعنوان «التدخين و السرطان»، «أهمية التشخيص المبكر»، «مسببات السرطان»، إضافة إلى تشييد مراكز الأندولوجيا في مختلف المدن المغربية، تجهيز المستشفيات الإقليمية بالأليات اللازمة للكشف المبكر عن السرطان و عدم حصر علاج السرطان بالمستشفيات الجامعية فقط.

*****نشكر الدكتور هشام البري على جميع الخدمات و الجهود التي قدمها للجامعة وللعاملين بها سلفا و نقدر و ننوه من هذا المنبر على مساعدهاتة الحالية القيمة.

هند المنبهي

مسببات سرطان الثدي غير معروفة كغيره من السرطانات إلى أن هناك عوامل خطيرة: * الوراثة * استعمال حبوب منع الحمل * كثافة نسيج الثدي * التهابات الفيروسية * المأكولات الدسمة * التعرض لبعض المواد الكيميائية لفترات طويلة * الأدوية الهرمونية * التعرض للإشعاعات بنسبة كبيرة و لفترات طويلة. هناك عوامل تزيد من إمكانيات الإصابة كتقدم العمر، الحمل بعد سن الثلاثين، التدخين، تناول الكحول، السمنة، إبتداء الدورة الشهرية قبل سن 12، استمرار الدورة الشهرية بعد سن الخمسين، الإصابة بسرطان في العائلة.

أعراض سرطان الثدي: كما هو متداول عند الجميع أن من أسباب وفاة المصابين هو عدم إكتشاف المرض مبكرا لعدم ظهور أعراض أو آلام واضحة في بداية الإصابة، لكن بالنسبة لسرطان الثدي يمكن ظهور الأعراض التالية: * تغيرات في حجم و شكل الحلمة و الثدي * كتل أو تجمعات بالثدي و بالمنطقة المحيطة به * إفرازات غير طبيعية من الحلمة أو دخولها داخل الثدي * آلام و تقل في الثدي * تغيرات بجلد الثدي إذ يصبح كقشرة البرتقالة * تورم أو ارتفاع حرارة الثدي.

كما أن هذه الاعراض قد تظهر أحيانا في حالة متأخرة فتبقى الوقاية أفضل سبيل لخفض خطر الإصابة بالسرطان، فالوقاية تتجلى في التدابير التالية:

* ممارسة الرياضة * الحمل المبكر * الرضاعة الطبيعية * عدم التدخين و عدم تناول الكحول * التغذية السليمة * الحفاظ على الوزن المناسب * مراقبة الحالة الصحية

* الفحص المبكر وذلك عن طريق الفحص الذاتي وان لزم الأمر بعدها الفحص عن طريق الماموجرافي أو الصور الإشعاعية للثدي.

بالنسبة للفحص الذاتي الشهري يستحسن المواظبة عليه بعض سن العشرين بين اليوم السابع و العاشر من الدورة الشهرية وذلك عندما يكون الثدي أقل احتقاناً أو نفس اليوم من كل شهر بعد إنقطاع الطمث وذلك باتباع الخطوات الآتية:

1-- الوقوف أمام المرأة و فحص الثديين إذا كان بهما ورم أو إحمرار.

2-- وضع اليدين خلف الرأس و الضغط بهما إلى الأمام دون تحريك الرأس اتناء النظر في المرأة.

3-- وضع اليدين على الوسط و الانحناء قليلا مع ضغط الكتفين و المرفقين إلى الأمام.

4-- رفع اليد اليسرى و استخدام اليد اليمنى في فحص الثدي الأيسر بشكل دائري من القسم الخارجي إلى الحلمة، مع التركيز على المنطقة بين الثدي و الإبط و أسفل الإبط.

5-- الضغط على الحلمة بلطف للتأكد إن بها إفرازات غير طبيعية.

6-- تكرار نفس الخطوات على الثدي الأيمن.

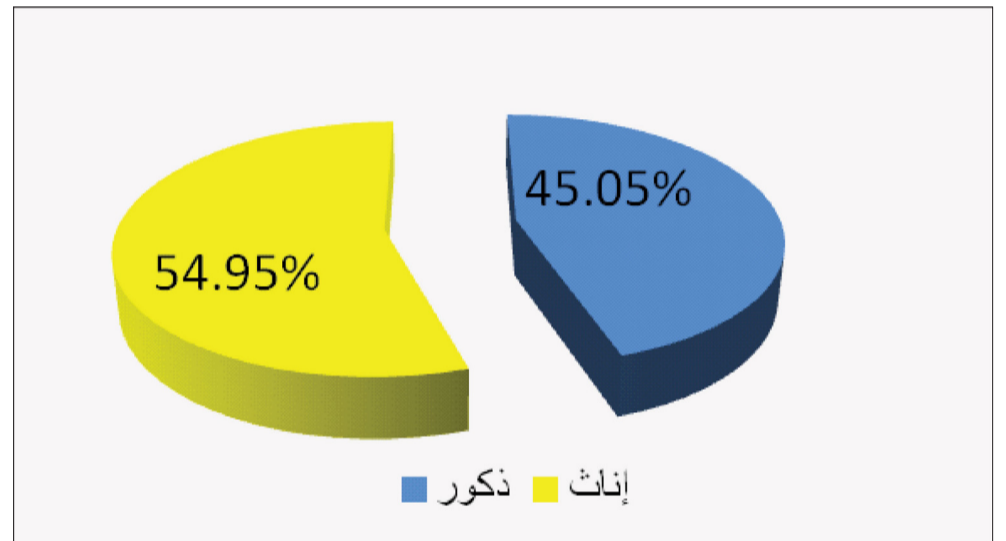
7-- الإستلقاء على الظهر و إعادة نفس الخطوات السابقتين.

بخصوص الفحص الطبي: يتعين إجراؤه ما بين 20 و 30 سنة كل 3 سنوات أما ما بعد 40 سنة يستحسن إجراء الفحص سنويا.

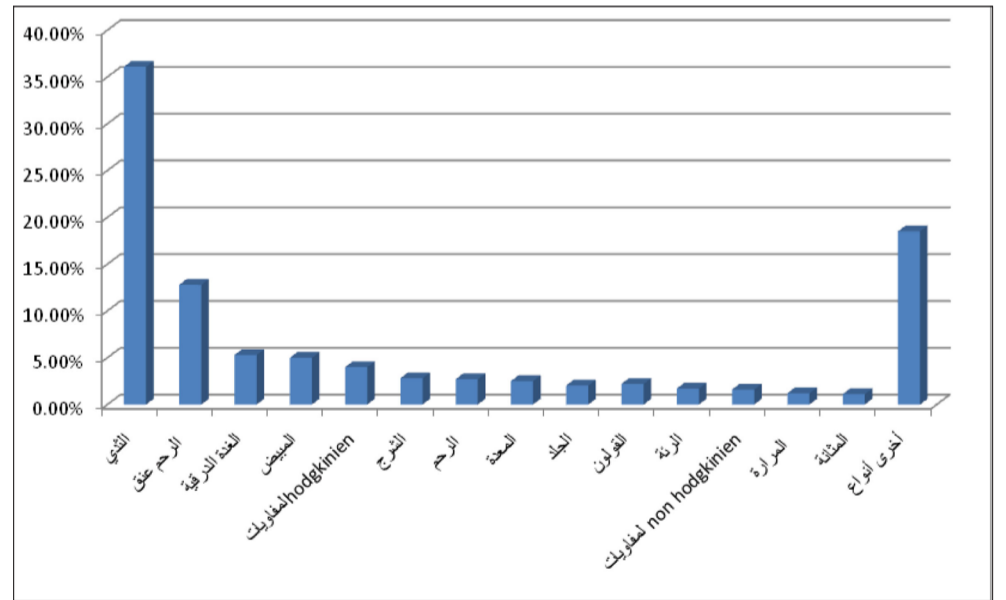
أما فحص الماموجرام يتعين إجراؤه بانتظام في سن 40 كل سنتين، و سنويا بعد سن 50. في حالة إصابة أحد أفراد العائلة فيتوجب إجراء فحص الماموجرام 10 سنوات قبل السن الذي أصيبت فيه

منه إلى أعضاء أخرى من الجسم كالرئة، الكبد، العظام،...

سرطان ثدي غير غازي أو موضعي Non Invasif: هو سرطان كامن أو «لا بد» إذ تبقى الخلايا السرطانية كامنة في قنوات و فصوص الثدي. تشير الإحصائيات المستمدة من طرف الدكتور هشام البري «رئيس مصلحة أمراض الشرايين و القلب بمديرية علم الأوبئة و مكافحة الأمراض» و المستنبطة من سجل الدراسات للأمراض السرطانية لسنة 2004 وذلك في غياب إحصائيات جديدة؛ أن نسبة الإصابة الإجمالية بالسرطان لدى الرجل و المرأة هي 101.7 حالة جديدة سنويا بالنسبة ل 100 000 ساكن أي مايعادل 30 500 حالة سرطان جديدة سنويا. بينت هذه الدراسة أيضا أن نسبة إصابة النساء بالسرطان تفوق نسبة الرجال كما هو مبين في المبيان الآتي:



أوضحت التقارير الإحصائية أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي تنصدر قائمة الإصابة بالسرطان لدى المرأة:



حسب الإحصائيات المعتمدة على عامل الفئة العمرية، سرطان الثدي يصيب النساء بنسبة أكبر بين سن 30 و 50، لهذا نحث على الكشف المبكر.

