





نشاط اميري

للا حسناء تترأس حفل العشاء  
الدبلوماسي الخيري السنوي



ترأسَت الاميرة للا حسناء، أول أس الأخت بالرباط، حفل العشاء الدبلوماسي الخيري السنوي، المنظم بمبادرة من المؤسسة الدبلوماسية وبشراكة مع سفارة المملكة المغربية لدى السويد. وأضحت هذا الحفل، بالنظر تحت الرعاية السامية للملك محمد السادس، وجميع الفئات والأمم الخيرية حول العالم، الدبلوماسية الأجنبية بالرباط، بعداً سنوياً يقام بمبادرة من المؤسسة الدبلوماسية والسفارات الأجنبية بالرباط لفائدة الساكنة المعوزة. وتروم هذه المبادرة التي تعرف مشاركة دبلوماسيين ورجال أعمال وفنانين، جمع الأموال قصد المساهمة في العمل الاجتماعي بالرباط، من خلال تمويل العديد من المشاريع الجمعية، لا سيما في مجالات حماية الطفل، والنهوض بأوضاع المرأة القروية، وتعزيز قدرات الفتيات ودعم الشباب. وتخلل حفل العشاء، الذي عرض شروط فيديو وسطاء قصص، على العشرات من الزوارات الفعالة للاميرة للا حسناء، لهذا الحدث، وبرزت توعية الملك الدبلوماسي لفائدة هذه القضية النبيلة وفي كلمة بالمناسبة، أشاد سفير المملكة المغربية بالسعودية بالرباط، ساسي بن عبد الله بن عثمان الصالح، بالالتزام الثابت للاميرة للا حسناء، التي تشهد لها بعطائتها غير المحدودة، ودعمها اللا متناهي لكل المبادرات الخيرية النبيلة والأعمال الإنسانية الخيرة. وأبرز ساسي بن عبد الله بن عثمان الصالح، باسم الجمعية، عن كل الشكر والتقدير على ما تقوم به جمعية «الأسماك الملوك» للاميرة للا حسناء، وما تقدمه من مختلف أشكال الرعاية وقضايا إنسانية، وما تبذله من مجهودات مقدرة لدعم العمل الخيري التطوعي من جانبها، حرصاً من رئيس المؤسسة الدبلوماسية، عبد العاطي خاد، على أن يربح للاميرة للا حسناء، عن جليل الشكر على دعم سموها للموصل وعلى رعايتها الفاتحة لهذا الحفل السنوي. إثر ذلك، تم تسليم درع الحفل الدبلوماسي 2026 للاميرة للا حسناء، التي اتخذت لسموها هذه المناسبة صورة تذكارية مع أعضاء لجنة المؤسسة الدبلوماسية.

اعلن رئيس حزب التجمع الوطني للأحرار أن ولايته على راس حزب الحماة ستتهدى بتنظيم مؤتمر وطني الشهر المقبل، وأنه لن يترشح مرة أخرى للرئاسة. وشدد في لقاء صحفي على أن فكرته دائماً كانت ضد الترشح المفتوح وأنه يرى الأفضل في حصر مدة انتداب الرئيس في ولايتين فقط، وهو ما يطابق أيضاً الفصل 34 من النظام الأساسي للحزب.

اعلن عن تنظيم حزبه لمؤتمر استثنائي وأنه لن يترشح للرئاسة

أخنوش.. نهاية المشوار



الرباط الجبالي بنطيمه

في خطوة مفاجئة متتبعي الشأن السياسي بالمغرب، أعلن عزيز أخنوش عدم استمراره في قيادة حزب التجمع الوطني للأحرار، بعدما طالب ساعات قبل ذلك من المجلس الوطني لحزبه السماح بتمديد ولاية هياكل الحزب بسنتين. المدة الفاصلة بين اجتماع برلمان الحزب، يوم السبت الماضي واجتماع طارئ للمكتب السياسي أول أمس الأحد، كانت كافية لتقلّب فيها أمور القيادة داخل التجمع، فالعديد من المسار داخل حزب الأحرار، التي تناولت معها «الأحداث المغربية» موضوع خيار أخنوش الابتعاد عن قيادة الحزب لم تكن بهذا القرار لأنه، وحسبها، لم يكن مطروحاً، قبل أن يمسح هو الموضوع الأساسي منذ اجتماع المكتب السياسي. ثلاثة قرارات خرجت دفعة واحدة، في هذا الاجتماع، وفي ابتعاد أخنوش عن القيادة وتحديد موعد ومكان انعقاد المؤتمر الاستثنائي في السابع من الشهر القادم بمدينة الجديدة، وفتح باب الترشيحات لخلافة عزيز أخنوش مدة عشرة أيام. واعتبر المكتب السياسي، في بلاغ صادر يوم الأحد الماضي، أنه وارتباطاً بتمديد هياكل وأجهزة الحزب، وبمبادرة من «الرئيس، يقتر المكتب السياسي عقد مؤتمره الاستثنائي بمركز المعارض بمدينة الجديدة، يوم 7 فبراير 2026، ابتداء من الساعة الرابعة بعد الزوال. وعلا بمقتضى النظام الأساسي للحزب صادق المكتب السياسي على لائحة اللجنة التحضيرية للمؤتمر الاستثنائي التي ستعقد على التحضير لهذا الاستحقاق التنظيمي، وفي هذا الإطار يعلن عن تلقي الترشيحات لرئاسة الحزب بالادارة المركزية بالرباط، ابتداء من 12 يناير 2026 إلى غاية 21 يناير 2026، مع تمام الساعة الثانية عشرة والنصف ووالاً». لكن تمسح بالشأن الحزبي اعتبروا أن غاية مؤتمر الجديدة كانت محدودة في استصدار قرار الترشيد لهياكل الحزب لمدة سنتين، وهي

المدة الزمنية الكافية لتدبير محطتين انتخابيتين تشريعية وجماعية، قبل أن يصبح شغل المؤتمر الشاغل هو اختيار رئيس جديد للحزب مع الحفاظ على باقي الأجهزة، وهو ما يجعل مهمة هذا المؤتمر هي تمديد عمل هياكل الحزب ما عدا الرئيس، وهذا من أوجه الغرابة في قرار عزيز أخنوش بالتخلي عن قيادة الحزب. الملاحظة الثانية، التي وقف عندها متابعو الاجتماع المكتب السياسي لحزب التجمع الوطني للأحرار، هي أن عزيز أخنوش بقراره منحه من قيادة الحزب يكون قد اختار التخلي عن الرئاسة حتى قبل انتهاء مدة ولايته الثانية التي ستنهي في شهر مارس المقبل، وهذا يطرح السؤال الأهم في نظر هؤلاء وهو لماذا لم يتد عقد مؤتمر عادي أمامان من موعده لا تفصله سوى أيام قليلة عن موعد المؤتمر؟

العديد من المصادر داخل حزب الأحرار التي تناولت معها «الأحداث المغربية» موضوع خيار أخنوش الابتعاد عن قيادة الحزب لم تكن بهذا القرار تتكون من موعدها إلى أن غابته انتهاء ولايته الدستورية.

قانون مجلس الصحافة.. الحكمة الدستورية تفتح باب الملاحظات

فحّت الحكمة الدستورية باب إيداء الملاحظات حول القانون رقم 026/25 المتعلق بإعادة تنظيم المجلس الوطني للصحافة، في وجه أعضاء مجلس المستشارين، حسب ما ورد في مراسلة وجهها رئيس الغرفة الثانية للبرلمان محمد ولد الرشيد لرئيس، الفرق ومندوبي المجموعات وأعضاء المجلس غير المنسبين. والخير ولد الرشيد المستشارين بأنه توصل بكتاب من الحكمة الدستورية، يفيد بوصولها بإحالة من خمس أعضاء مجلس النواب قصد البت في مطابقة قانون المجلس الوطني للصحافة للدستور، مؤكداً أن بإمكان المستشارين البرلمانيين إيداء ما يرونه من ملاحظات كتابية حول القانون داخل أجل أقصاه 15 يناير على الساعة الثانية عشرة زوالاً، وموافاته بإحالتها إلى الحكمة الدستورية. وكانت مكوثات من المعارضة بمجلس النواب قد أودعت، قبل أيام قليلة، عريضة ضد لدى الحكمة الدستورية، للبت في مقترح مشروع القانون رقم 26/25 المتعلق بتنظيم المجلس الوطني للصحافة، وذلك عقب المصادقة عليه من طرف الأغلبية البرلمانية، رغم الاعتراضات الواسعة التي رافقت مسارعه التشريعي داخل البرلمان. وكانت مكوثات المعارضة لا أجورهما إلى القضاء الدستوري جاء، بعد الاستماع لجميع مسارات النقاش والتعديل داخل المؤسسة التشريعية، في ظل ما وصفته بإسراء الحكومة على تمرير التشريعات، بأغليتها العديدة دون التفاعل الجدي مع ملاحظات الهيئات السياسية والأدبية والتنظيمات المهنية العاملة في قطاع الصحافة والنشر.



قال محمد ولد الرشيد، عضو اللجنة التنفيذية لحزب الاستقلال، إن «الرجاء التي نعنيها اليوم هي رحلة الصمود ومرحلة تثبت الهيئات الفة الوحدة الثابتة، واستكمال مسار الحسم النهائي النزاع المتعل في إطار المبادرة المغربية للحكم الذاتي تحت سيادة المغرب». وأردف عضو اللجنة التنفيذية، خلال إيداء حزب الاستقلال بالعين توكري 11 يناير، بحضور أزيد من 37 ألف مشارك، أن المغرب يعيش اليوم لحظة أخرى لا تقل دلالة عن 11 يناير، تكرر تقديم وثيقة المطالبة بالاستقلال، مستحضراً إعلان الملك محمد السادس 31 أكتوبر عيداً وطنياً تحت اسم عيد الوحدة، في أعقاب القرار التاريخي لمجلس الأمن، وواضح ولد الرشيد أنها لحظة أمجاد أناسي دولي بالقدرة على المغرب، وتماثل لشويعته التاريخية وتكرس لبناؤه السياسي. لحظة، جالجت فيها شامس الأحرار لروح شهداء القضية الوطنية، لحظة ميّتت في أمانتها صور تضحيات ساكنة الصغرى، ولتألمهم الذين حول العرض العلوي الجيد.

إحداث مجلس الدولة كمؤسسة مستقلة ذاتية في المغرب يقدر رهينا بتوفر إطار دستوري واضح ومتكامل يوطد صلاحياته وطبيعته الشفافية وموقعه ضمن الهندسة الدستورية للمملكة، وهو ما يقتضي نقاشاً مؤسساتياً وطنياً معمقاً.



عبد الطيف وهبي:

الأمين العام لحزب الاستقلال يحذر من وضعية الشباب دون عمل وتكوين

بركة: نرفض جعل المال بوصلة المجتمع

المواطنون في الاقاليم الجنوبية، من برلمانيين ورؤساء الجماعات الترابية والتجارتين ورؤساء الحرف المهنية والمستشارين الجماعيين. وأوضح الأمين العام لحزب الاستقلال، أول أمس الأحد، خلال التجمعات الحزبية والجماعية المركزية بمناسبة تذكروا الذكرى 82 لتقديم وثيقة المطالبة بالاستقلال أن هذا التجمع بمناسبة تخليد الذكرى 82 لتقديم وثيقة المطالبة بالاستقلال، ليس بهدف أساساً إلى التعريف بمضامين مقترح الحسم الذاتي وممدراته، وتعبئة الساكنة وتاطيرها من أجل اختراق واسع وفعلي في إحداث تنزيل هذا المقترح تحت إشراف الحكومة، مع تعزيز الوحدة الوطنية وصيانة المكتسبات التي تحققت خلال الخمسين سنة الماضية للفائدة ساكنة الصحراء المغربية. وفي سياق حديثه عن بناء مغرب صاعد، بق ترار بركة ناقوس الخطر بشأن الأوضاع التي يعيشها آلاف الشباب المخاربة الذين يجدون أنفسهم دون

المواطنون في الاقاليم الجنوبية، من برلمانيين ورؤساء الجماعات الترابية والتجارتين ورؤساء الحرف المهنية والمستشارين الجماعيين. وأوضح الأمين العام لحزب الاستقلال، أول أمس الأحد، خلال التجمعات الحزبية والجماعية المركزية بمناسبة تذكروا الذكرى 82 لتقديم وثيقة المطالبة بالاستقلال، ليس بهدف أساساً إلى التعريف بمضامين مقترح الحسم الذاتي وممدراته، وتعبئة الساكنة وتاطيرها من أجل اختراق واسع وفعلي في إحداث تنزيل هذا المقترح تحت إشراف الحكومة، مع تعزيز الوحدة الوطنية وصيانة المكتسبات التي تحققت خلال الخمسين سنة الماضية للفائدة ساكنة الصحراء المغربية. وفي سياق حديثه عن بناء مغرب صاعد، بق ترار بركة ناقوس الخطر بشأن الأوضاع التي يعيشها آلاف الشباب المخاربة الذين يجدون أنفسهم دون

رقم

96

أبرز وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية، أحمد التوفيق، يوم الثلاثاء، الأخير، بمجلس المستشارين الأسبوع الماضي، أن تدبير الرصيد العقاري الوظيفي يستند إلى مجموعة من المعايير، في مقدمتها تحفيظ الملك الجبوسي، حيث بلغ عدد ممتلكات الحفظ الراجعة 96 ألفاً و 147 مطلباً، في حين بلغ عدد الرسوم العقارية المؤسسة لفائدة الأوقاف 46 ألفاً و 286 رسماً، بمساحة إجمالية تقارب 23 ألفاً و 562 هكتاراً، وهو ما يعكس حجم المجهودات المبذولة لحماية وتنشيط الملك الوظيفي. وعلى مستوى تنشيط الملك الجبوسي، أوضح المتحدث أن ذلك يتم، أولاً، عبر تأهيل وصيانة الأملاك الوظيفية البنية، حيث خصص خلال سنة 2025 غلاف مالي يقو 10 ملايين درهم لصيانة 109 بنايات و 3 مساحات، كما شملت العمليات ترميم المباني الأيلة للسطوح. وخلال السنة نفسها، تم تهيئة 15 ملكاً وظيفياً بكلفة إجمالية بلغت 2,78 مليون درهم.







9.23 درهم







## قضية طبية

يتعرض الرحم للنزول والهبوط نحو وداخل المهبل نتيجة ضعف الأربطة والعظلات التي تعمل على تثبيته بمنطقته التي تكمن في الحوض، الشيء الذي يتولد عنه بروز الرحم من المهبل أو نزول أعضاء الحوض الأخرى كالمثانة والمستقيم، فما هي الأسباب الرئيسية وراء هذا النزول وهل هناك من علاج لهبوط الرحم؟

إعداد حياة ابديري

## تعرفي على أعراضه وأسبابه وطرق علاجه

# هبوط الرحم.. وقاية وعلاجات غير جراحية

التي تزيد وتدعم من قوة عضلات المهبل مثل تمارين "كيجل"، استخدام هرمون الإستروجين، اللجوء إلى أجهزة تساعد على تثبيت الرحم، واستقراره عن طريق إدخالها في المهبل مع علاقتها لعنق الرحم، حيث يمكن ارتداء آلة في ملاء عن جهاز يتم ارتدائه داخل المهبل تحت عنق الرحم، ويساعد هذا الجهاز على دفع وتثبيت الرحم وعنق الرحم.

### علاجات جراحية

وتتمكن هذه العلاجات التي ينصح بها الطبيب المختص بعد تشخيصه لنزول الرحم، في استئصال الرحم والعمل على إزالة شكل كامل عن طريق البطن أو المهبل، أو إبقاء الرحم وإصلاحه عن طريق إعادته إلى مكانه الأصلي وتثبيت أربطة الحوض أو استخدام مواد جراحية، وفقد الجراحة فعالة جداً، إلا أنها لا تعد مناسبة للمرأة التي تخطط لإنجاب المزيد من الأطفال، وذلك لأن الحمل والولادة قد يؤديان إلى فشل العملية الجراحية.

### طرق تقوية من هبوط الرحم

يمكن الوقاية من هبوط الرحم بسبب انقطاع الطمث باستخدام كريم هرمون الإستروجين، وذلك لتعويض مستويات الهرمون، باعتباره يساعد الحوض على البقاء قويا، بالإضافة إلى ممارسة تمارين "كيجل" لتقوية عضلات الحوض، (حيث يعد تمارين "كيجل" تمريناً مخصصاً للمنطقة السفلية من الحوض فبعداً لتقوية عضلات المهبل)، والعمل على تقادي كل الأسباب الأخرى، التي تؤدي إلى هبوط الرحم. يجب تجنب السعال المزمن والصابون المتكرر، فعضلات الهوائية والربو بالعلاج المتكرر، والفتحات التي ينجم عن الإمساك، وعدم تجنب الجلوس والعمل على تفريغ المثانة في الوقت المناسب، والعمل على ممارسة الرياضة من أجل مقاومة السمنة التي تعد من أسباب هبوط الرحم، وذلك من خلال رياتها في الإجهاد التي يمكن أن ينجم عنها هبوط الرحم في الوقت المناسب وعدم التخلي عن ذلك.



يقوم الطبيب باختبارات عدة لتحديد العلاج المناسب، باللجوء إلى استخدام جهاز يمكن رؤية المهبل والقناة المهبلية والرحم لتحديد درجة هبوط الرحم، وبذلك يتم تحديد طرق العلاج حسب ما توصل إليه الطبيب في تشخيصه للمرض.

### علاجات غير جراحية

تتضمن العلاجات غير الجراحية، التي يحددها الطبيب المختص، في التخلص من السمنة والوزن الزائد، باعتبارهما يشكلان ضغطاً على الحوض، ونصح المريضة بعدم رفع أو حمل أية أوزان ثقيلة أو تآكيد على المريضة بممارسة تمارين الحوض

في الأنسجة الضامة، ويمكن أن تسبب سرطانات الحوض هبوطاً بالرحم ولكن بشكل نادر، كما يشكل الخسوف لعمليات جراحية سابقة للحوض دوراً في خسارة الدعم الخارجي للرحم، وبالتالي التسبب في هبوط بالرحم.

### تشخيص نزول الرحم

قبل شروع الطبيب المختص في علاج هبوط الرحم يعمل على التشخيص أولاً لمعرفة الأسباب وراءها، النزول وتحديد العلاج المناسب له، حيث يقوم الطبيب باختبارات عدة لتحديد العلاج المناسب،

هذه العضلات نتيجة عدة أسباب منها الحمل، صعوبة المخاض، ولادة واحدة أو أكثر أو ولادة طفل كبير الحجم، زيادة الوزن والسمنة، حمل الأشياء الثقيلة بشكل كبير ومتكرر، انخفاض بعض الهرمونات خصوصاً بعد انقطاع الطمث مثل انخفاض هرمون الإستروجين، الإرساء الشديد وصعوبة التبرز وبذل الجهد أثناء ذلك، التهابات الشعب الهوائية والسعال الحاد، كما يمكن أن يكون تجمع السوائل في البطن أحد أسباب هبوط الرحم، ويزداد خطر الإصابة بنزول الرحم مع التقدم بالعمر وتعرض الحوض إلى جراحات سابقة ووجود تاريخ عائلي يشير إلى ضعف

بعد الحوض المنطقة التي يتواجد بها الرحم، ويتم تثبيت الرحم في مكانه بواسطة مجموعة من الأربطة والعضلات، والتي من الممكن أن تضعف وتصبح غير قادرة على حمل ودعم الرحم، الشيء الذي يؤدي إلى عدم استقراره بمكانه وبالتالي هبوطه نحو أو داخل المهبل، مما يسبب بروز الرحم من المهبل أو نزول أعضاء الحوض الأخرى كالمثانة والمستقيم، ويعد نزول الرحم لدى كبار السن الذين تجاوزوا سن 55 عاماً من أكثر أسباب عمليات استئصال الرحم شيوعاً، ويزداد خطر الإصابة بنزول الرحم في حالات زيادة الوزن أو الفترة التي تلي إقطاع الطمث أو الحمل والولادة.

### اختلاف درجات نزول الرحم

تتدرج وتختلف أعراض هبوط الرحم من مكانه ما بين الهبوط الخفيف والمعتدل، الذي لا تده فيه ملاحظة أية علامات أو أعراض، وما بين النزول الحاد، الذي تبرز فيه علامات هبوط الرحم واضحة وتنتج عنه أعراض مزجة تعيق القيام بالأنشطة العادية، الشيء الذي يستوجب ضرورة المراجعة الطبية، وبذلك يقسم هبوط الرحم إلى أربع درجات، درجة أولى يهبط فيها عنق الرحم داخل المهبل، درجة ثانية يهبط فيها عنق الرحم إلى مستوى فتحة المهبل، درجة ثالثة يهبط فيها عنق الرحم خارج فتحة الرحم، ودرجة رابعة يهبط فيها الرحم بأكمله خارج المهبل.

### مشاكل بولية وجنسسية

من أبرز أعراض هبوط الرحم صعوبة في التبرز والتبول، وشعور المرأة وكأنها تجلس على كرة أو تزيق في المهبل أو زيادة الإفرازات أو مشاكل في الجماع، وبمضيئة أخرى الإحساس بالثقل والانتفاخ في البطن السفلي، وخروج شيء من المهبل أو بروز بعض الأنسجة منه، مشاكل بولية، مثل السلس البولي والإحتباس البولي، مشاكل جنسية كارتخاء في نشاط نسيج المهبل.

### ضعف عضلات الرحم

تكمن أهم الأسباب الرئيسية لهبوط الرحم في ضعف عضلات الحوض والأربطة، التي تعد هي السبب الرئيسي وراء نزول الرحم، حيث تضعف

## أسئلة وأجوبة

## تقدير الذات.. الأساس النفسي للصحة العقلية والتوازن الشخصي



د. ب. ح.

■ ما قيمة تقدير الذات وأهميتها لدى الأشخاص؟

1

تقدير الذات هو التقييم العام الذي يكونه الفرد عن قيمته الشخصية وقدرته على الكفاءة والجدارة بالاحترام. ووفق علم النفس يعد مفهوم مركزي في بناء الشخصية، ويتشكل من خلال الخبرات الحياتية، الأساليب التنشئة الاجتماعية، والتفاعلات الاجتماعية. تشير دراسات عالم النفس روزنبرغ إلى أن تقدير الذات يعكس مدى تقبل الفرد لذاته، إيجاباً أو سلباً، ويؤثر مباشرة في سلوكه وفعاليته.

وتؤكد دراسات نفسية عديدة أن ارتفاع تقدير الذات يرتبط بالصحة النفسية الجيدة، والقدرة على التكيف مع الضغوط، واتخاذ قرارات مرتبطة بالقرار. ذوو تقدير الذات المرتفع يتمتعون بثقة أعلى، علاقات اجتماعية أكثر استقراراً، ودافعية أعلى للإنجاز. كما تظهر أبحاث في علم النفس الإيجابي أن تقدير الذات الإيجابي يساهم في الوقاية من الاكتئاب والقلق، ويعزز الإحساس بالرضا عن الحياة.

■ مخاطر فقدان تقدير الذات

2

تشير الدراسات إلى أن انخفاض تقدير الذات يرتبط بزيادة مخاطر الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، القلق الاجتماعي، واضطرابات الأكل. كما قد يؤدي إلى ضعف الأداء الدراسي والمهني، الميل إلى العزلة، وصعوبة بناء علاقات صحية. يعرض الأبحاث ارتباط فقدان تقدير الذات بالسلوكيات الخطرة، كالإفراط في الخسوف للعنف نتيجة الشعور بعدم القيمة أو العجز.

■ كيف يمكن تقوية تقدير الذات وتعزيزه؟

3

تؤكد الدراسات المعرفية السلوكية أن تعزيز تقدير الذات يبدأ بتحديد الأفكار السلبية عن الذات، وتعلم تقبل الأخطاء باعتبارها جزءاً من التعلم. كما ينصح بموضع أهداف واقعية، تنمية المهارات، وممارسة الإمتان الواعي بالإنجازات الصغيرة، الدعم الاجتماعي والتغذية الراجعة الإيجابية. وقد أثبتت التدخلات النفسية المبررة فعاليتها علمياً في تحسين تقدير الذات على المدى الطويل.

## غرافيك

## «الفليو» لدعم صحة الجهاز التنفسي والاسترخاء

### تهدئة التوتر ودعم الاسترخاء

يستعمل فليو في تهدئة التوتر ودعم الاسترخاء، حيث يساهم في تقليل التوتر العصبي وتحسين الشعور بالاسترخاء. رائحة العطر تساعد بعض الأشخاص على تهدئة الأعصاب وتحسين المزاج، خاصة عند استخدام كاشي بافي في الاستنشاق الخفيف. ومع ذلك، ينصح بالاعتدال وتجنب الجرعات العالية، لأن التركيزات القوية قد تكون غير آمنة دون إشراف مختص.

### خصائص مضادة للميكروبات العناية بالبشرة

يعرف فليو بخصائصه المضادة للبكتيريا والفطريات، ما يجعله خياراً في العناية بالبشرة عند استخدامه موضعياً بشكل مخفف. قد يساعد في تخفيف الجلد وتقليل الشوائب والروائح غير المرغوبة، كما يستعمل تقليدياً لتهدئة تهيجات جلدية بسيطة. يراعى أيضاً تخفيف الزيت العطري جيداً قبل الاستعمال، وتجنب وضعه على البشرة الحساسة أو الجروح، مع اختبار تحسس سبيل للتحقق من آني تفاعل.

### تحسين النوم وتقليل الاضطرابات المعوية

يساهم فليو في تحسين عملية الهضم والتقليل من الانتفاخ والغازات بفضل خصائصه المسهلة للريح والمهدئة لتشنجات الأمعاء. يستخدم تقليدياً بعد الوجبات الدسمة للمساعدة على راحة المعدة وتنشيط الإحساسات الهضمية. كما قد يخفف من الشعور بالغثاس ويسرع هضمه الخفيف، ويغسل لتسليمه باعتماد لأن الإطراء قد يسبب تهيجاً معروياً، خاصة عند استخدام الزيت المركز دون تخفيف مناسب.

### دعم الجهاز التنفسي وتخفيف نوبات الربو

تستعمل عشبة فليو تقليدياً لدعم صحة الجهاز التنفسي، لا تساعد على تخفيف السعال وتهنئة التهاب الحلق وتقليل احتقان الأنف. تحتوي على مركبات عطرية ذات خصائص مطهرة ومضادة للالتهاب، ما يساهم في تسهيل التنفس خلال نوبات الربو والإنفلونزا. كما يعتقد أنها تساعد على إزالة الملحوم وتحسين إخراجها، خاصة عند تناولها كشاي دافئ بجوارات معتدلة وتحت إشراف مختص.





## حوار طبي

تؤكد المعالجة والاختصاصية النفسية الإكلينيكية سومية بنحداش، بخصوص اضطراب الهستيريا أو ما يطلق عليه اضطراب التحول أو اضطراب الأعراض العصبية الوظيفية، إن الأعراض الجسدية ذات المنشأ النفسي حقيقية وليست تمثيلا أو ضعفا في الشخصية، وإن الجسد قد يتكلم حين يعجز الكلام عن التعبير الشيء الذي ينصح معه بعدم تجاهل الألم النفسي، وعدم الاستخفاف بمعاناة المصاب وطلب المساعدة النفسية في الوقت المناسب.

### الاختصاصية النفسية سومية بن حداث تشخص الأعراض وتقدم العلاج

# الهستيريا.. عندما يعجز الكلام عن التعبير يتكلم الجسد!

يعتمد علاج اضطراب الهستيريا أساسا على العلاج النفسي، الذي يهدف إلى مساعدة المريض على فهم العلاقة بين النفس والجسد، والتعرف على الصراعات النفسية الكامنة وراء الأعراض. وبعد العلاج النفسي الديناميكي فعالا في العمل على الصدمات والتكيف العاطفي، بينما يساعد العلاج المعرفي السلوكي على تعديل أنماط التفكير وتعليم مهارات التعامل مع التوتر. كما يمكن إعادة بناء العلاقة مع الجسد بطريقة آمنة. في بعض الحالات، يستخدم العلاج الدوائي لعلاج القلق أو الاكتئاب المصاحب، وليس لعلاج الأعراض الجسدية مباشرة.

ما هي أهم النصائح التي يمكن تقديمها للمغاربة في هذا الصدد؟  
من الضروري التأكيد على أن الأعراض الجسدية ذات المنشأ النفسي حقيقية وليست تمثيلا أو ضعفا في الشخصية. الجسد قد يتكلم حين يعجز الكلام عن التعبير. لذلك، ينصح بعدم تجاهل الألم النفسي، وعدم الاستخفاف بمعاناة المصاب، وطلب المساعدة النفسية في الوقت المناسب. كما يعد الدعم الأسري، نشر الوعي بالصحة النفسية، ومكافحة الوصم الاجتماعي، عناصر أساسية للوقاية والعلاج وأن الاهتمام بالصحة النفسية هو وعي مسؤولة فردية وجماعية.

«معالجات نفسية إكلينيكية - معالجة نفسية

الاجتماعي، الصراعات الداخلية بين الرغبات الشخصية والتوقعات المفروضة، إضافة إلى الحاجة الواجبة للحماية أو الاهتمام. كلها عوامل قد تساهم في ظهور هذا الاضطراب. في السياق الثقافي المغربي قد يتحول الألم النفسي إلى أعراض جسدية بسبب الخوف من الوصم الاجتماعي أو ضعف الوعي بالصحة النفسية.

ما هي المخاطر التي يمكن أن تنجم عن هذا الاضطراب في حالة عدم العلاج؟  
في حال عدم علاج اضطراب الهستيريا قد تكرر الأعراض وتصبح أكثر شدة واستمرارية، مما يؤثر بشكل مباشر على جودة حياة الشخص. قد يدخل المريض في مسار طويل من الفحوصات الطبية غير الضرورية، ويطور شعورا دائما بالعجز وفقدان السيطرة على الجسد. كما قد تتأثر حياته المهنية والاجتماعية بسبب الإعاقة المؤقتة أو المتكررة التي تفرضها الأعراض. إضافة إلى ذلك، قد تظهر اضطرابات نفسية مرافقة مثل الاكتئاب، القلق المزمن أو الاعتماد المفرط على الآخرين، مما يزيد من حدة المعاناة النفسية ويؤخر التعافي.

ما هي في نظركم أهم طرق علاج اضطراب الهستيريا؟

بالعنف، فقدان، الإهمال أو الاعتداءات الجسدية أو النفسية، خصوصا في مرحلة الطفولة. كما يلعب كبت المشاعر دورا محوريا، خاصة في البيئات التي لا تسمح بالتعبير عن الغضب، الحزن أو الخوف. الصدمة، الصرامة، الضغط



يعتمد علاج اضطراب الهستيريا أساسا على العلاج النفسي، الذي يهدف إلى مساعدة المريض على فهم العلاقة بين النفس والجسد، والتعرف على الصراعات الكامنة وراء الأعراض الجسدية.

العمى المؤقت، الصمم المؤقت أو الشعور بالتمثيل والوخز. كما قد تظهر أعراض مرتبطة بالكلام والتواصل مثل فقدان الصوت، صعوبة النطق أو التأتأة المفاجئة. وغالبا ما ترافق هذه الأعراض مظاهر نفسية كالتوتر الشديد، القلق، نوبات البكاء والانهايار العاطفي.

ما هي في نظركم أهم أسباب اضطراب الهستيريا؟  
يرتبط اضطراب الهستيريا بتفاعل معقد بين عوامل نفسية، اجتماعية وثقافية. من أهم أسبابه الصدمات النفسية غير المعالجة، خاصة تلك المرتبطة

#### تأثيرات حياة البديري

كيف تعرفون اضطراب الهستيريا (اضطراب التحول)؟  
الهستيريا، والتي يطلق عليها في التصنيفات النفسية الحديثة اسم اضطراب التحول أو اضطراب الأعراض العصبية الوظيفية، اضطراب نفسي يظهر من خلال أعراض جسدية حقيقية لا يمكن تفسيرها بوجود خلل عضوي واضح. يتم التعرف على هذا الاضطراب عندما يعاني الشخص من أعراض عصبية أو حسية مفاجئة، مثل الشلل، فقدان الإحساس، التشنجات أو فقدان الصوت، في حين تكون الفحوصات الطبية والتحاليل العصبية سليمة. وهذه الأعراض لا تكون مقصودة ولا ناتجة عن تمثيل، بل هي تعبير لا واع عن صراع نفسي أو ضغط داخلي لم يتمكن الشخص من التعبير عنه بالكلام.

ما هي أهم أعراض اضطراب الهستيريا؟  
تنوع أعراض الهستيريا وتختلف من شخص لآخر، لكنها غالبا ما تشمل أعراضا حركية، حسية ونفسية. من بين الأعراض الحركية نجد شللا مؤقتا في أحد الأطراف، صعوبة في المشي، فقدان التوازن أو تشنجات تشبه نوبات الصرع دون وجود نشاط عصبي غير طبيعي. أما الأعراض الحسية فتشمل فقدان الإحساس بالألم أو اللمس،

#### الوقاية خير من العلاج

#### الأكثر من الألياف الطبيعية لصحة الأمعاء

تلعب الألياف الغذائية دورا أساسيا في الحفاظ على صحة الأمعاء وتنظيم حركتها. فالإكثار من الخضروات، الفواكه، الحبوب الكاملة والبقوليات يساعد على تغذية البكتيريا النافعة وتحسين الهضم. كما تساهم الألياف في الوقاية من الإمساك والانتفاخ، وتقلل خطر الإصابة باضطرابات القولون. إدخال الألياف تدريجيا في النظام الغذائي مع شرب الماء الكافي يمنح الأمعاء توازنا صحيا واستقرارا وظيفيا دائما.

#### شرب الماء بانتظام وكميات كافية

يعد الماء عنصرا حيويا لسلامة الجهاز الهضمي. إذ يساعد على تليين الفضلات وتسهيل مرورها داخل الأمعاء، تقصير شرب الماء قد يؤدي إلى الإمساك واضطرابات هضمية مزعجة. كما يساهم الماء في دعم البكتيريا النافعة وتنقية الجسم من السموم. الحفاظ على عادة شرب الماء طوال اليوم، خاصة بين الوجبات بعد خطوة وقائية بسيطة لكنها فعالة لصحة الأمعاء.

#### تقليل التوتر والضغط النفسي

يرتبط الجهاز الهضمي ارتباطا وثيقا بالحالة النفسية. لذلك يؤثر التوتر سلبا على صحة الأمعاء، فالتقليل من التوتر يساهم في تحسين الهضم. يمكن الاعتماد تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق، المشي أو التمارين الرياضية على تهدئة الأمعاء وتحسين وظائفها. الحفاظ على توازن نفسي بعد وقاية حقيقية من العديد من الاضطرابات المرتبطة بمحور الأمعاء والدماغ.

#### الانتظام في مواعيد الأكل والمضغ الجيد

يساعد تناول الوجبات في أوقات منتظمة على تنظيم عمل الأمعاء وتحسين الهضم. كما أن الأكل ببطء والمضغ الجيد يخفف العبء على الجهاز الهضمي ويقلل الغازات والانتفاخ. العناية الغذائية السريعة وتجنب الأطعمة الدسمة والوجبات السريعة، مثل الوجبات السريعة، يساهم في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.

#### الاعتدال في استخدام الأدوية والعرض على الحركة

الإفراط في استعمال بعض الأدوية، خاصة المسكنات والمضادات الحيوية دون ضرورة، قد يضر بتوازن البكتيريا المعوية. كما أن قلة الحركة تبطئ عمل الأمعاء وتزيد خطر الإمساك. ممارسة نشاط بدني معتدل، مثل المشي اليومي، تحفز حركة الأمعاء وتحسن الهضم. وتجنب الوقاية الدوائية على غرار دوائي ينظم حياة نشط يحافظ على أمعاء سليمة.

### أهمية الزائدة الدودية في دعم المناعة وصحة الأمعاء

وبيئت نتائج الدراسة أن الزائدة تحتوي على أغشية حيوية تحمي البكتيريا المفيدة، إلى جانب تسخير مناعية نشطة تساهم في دعم المناعة المضيفة. وتبرز الدراسة أنه بالرغم من أن التهاب الزائدة الدودية ما يزال حالة طبية طارئة تتطلب التدخل الجراحي، مؤكدة أن استئصالها لا يسبب عادة آثارا صحية طويلة الأمد. ويأمل الباحثون أن تفتح هذه النتائج آفاقا جديدة لفهم أمراض الجهاز الهضمي وتعزيز الوقاية الصحية.

كشفت دراسة علمية حديثة نشرت في مجلة Gut Pathogens المتخصصة في الزائدة الدودية تؤدي دورا بيولوجيا مهما في الحفاظ على توازن البكتيريا النافعة داخل الأمعاء، خلافا للاعتقاد السائد بأنها عضو بلا وظيفة. وأوضح فريق البحث، بقيادة كل من Sagor M. S. وعدد من الباحثين الدوليين أن الزائدة الدودية تعمل كمستودع آمن لميكروبيوم الأمعاء، مما يساعد الجسم على استعادة التوازن البكتيري بعد الإصابة بالإسهال أو التهابات الموعية أو استخدام المضادات الحيوية.

### دراسة حديثة تكشف مؤشرات مبكرة للزهايمر

أظهرت دراسة علمية حديثة أجريت في المملكة المتحدة، أن ما يقرب من 10% من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاما قد يحملون مؤشرات بيولوجية مبكرة لحض الزهايمر في الدم، حتى قبل ظهور الأعراض السريرية الواضحة. وقد استخدم الباحثون تحليلا جديدا لبروتينات مرتبطة بالمرض (p-tau217) في الدم، مما يوفر أدق بيانات سكانية حقيقية حتى الآن حول انتشار هذه التغيرات في الدماغ لدى كبار السن.

وتشير النتائج إلى أن العدد المحتمل للأشخاص الذين قد يستفيدون من علاجات تهدف إلى إبطاء تطور الزهايمر قد يكون أكبر بكثير من التقديرات السابقة، وهو ما يثير تحديات تتعلق بتوفير الرعاية الصحية والتكلفة داخل أنظمة العلاج. ويؤكد الباحثون أن تشخيص المرض في مرحلة مبكرة يمكن أن يفتح آفاقا جديدة للتدخل العلاجي قبل تفاقم الأعراض، ما يجعل هذه الدراسة خطوة مهمة نحو فهم أفضل لكيفية تطور الزهايمر في المجتمع.

#### العقل السليم في الجسم السليم

## أهمية الفرح للجسم والعقل



القدرة على التفكير الإيجابي وحل المشكلات، كما يقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق ويمنح الإنسان شعورا بالرضا والطمأنينة. فالشخص الذي يعيش لحظات من الفرح يكون أكثر مرونة في مواجهة الضغوط، وأكثر قدرة على التكيف مع صعوبات الحياة. ويسهم الفرح كذلك في تحسين العلاقات الاجتماعية، حيث يعزز التواصل الإيجابي مع الآخرين ويقوي الروابط الأسرية والصداقات. وهذه العلاقات الداعمة تعد بدورها عاملا مهما في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية. وبالتالي فالفرح ليس ترفا، بل ضرورة صحية. فالعقل السليم يحتاج إلى مشاعر إيجابية لمزدهري، والجسم السليم يتقوى بفعلها. ومن ثمة فالسعي إلى الفرح ونشره في حياتنا اليومية يعد استثمارا حقيقيا في صحتنا الشاملة.

والنفس بعد الفرح غداء أساسيا للدماغ، إذ يساعد على تحسين التركيز والذاكرة ويعزز

ينعكس إيجابا على النشاط اليومي. وعلى المستوى العقلي

ولا يمكن إغفال دور الفرح في تحسين جودة النوم وزيادة الطاقة الجسدية، الأمر الذي

أثبتت دراسات علمية عديدة أن المشاعر الإيجابية تلعب دورا أساسيا في تقوية المناعة وتحسين وظائف الدماغ. ويعد الفرح من أهم المشاعر الإيجابية التي يحتاجها الإنسان للحفاظ على توازنه النفسي والجسدي، فهو ليس مجرد إحساس عابر بالسعادة، بل طاقة حيوية تؤثر بعمق في صحة العقل وسلامة الجسم.

فبالفرح، يساهم، على القلب، إضافة إلى تعزيز جهاز المناعة، مما يجعل الجسم أكثر قدرة على مقاومة الأمراض.



أدت الخلافات السياسية بين المنتخبين في عدد من الجماعات إلى بلوكاج حقيقي لفرص التنمية المحلية وإلى تعطيل مصالح المواطنين وتضييع منافع كثيرة على الجماعات المعنية بهذه الصراعات، التي غالبا ما تنتهي بالعزل بعد أن تكون أرخت بظلالها على الجماعة وحرمتها من مشاريع تنمية.

مجالس منتخبة تتحول إلى حلبة صراعات بجهة مراكش

# خلافات تضيع فرص التنمية

الإدارة المؤدية، ومن المفروض تطويق الصراعات بانتخاب سريع لمجالس بلدية تقسم المجالس لمواصلة فعالية تلك المجالس قبل نهاية الولاية الانتخابية. وإضافة إلى الأسباب المتعلقة بالقانون هناك أسباب أخرى تتعلق بتدخل الأحزاب السياسية للمكونة للتحالفات داخل المجالس، إذ تكون عملية التأثير والتأثير جارية في كثير من الأحيان في حال اندلاع خلاف بين أحد مكونات المجالس لتصل إلى حد توقف سير تلك المجالس عن دورها ووظيفتها ما ينعكس سلبا على المصلحة العامة للجماعة.

وفي بعض الأحيان يتدخل الخلاف بسبب الأضرار الإدارية التابعة للجماعة من خلال خلاف إداري يتعلق بمصلحة إدارية لفائدة أحد السكان التابعين لدائرة منتخب معين قد يكون الرئيس طرفا فيها بدافع مؤازرة الإطار الإداري، الذي قد يكون تجاوزا لصالحاته، في هذا الشأن تتم الإشارة على سبيل المثال إلى الحصر، إلى الشكوى التي قدمها مستشارو مجلس مقاطعة مراكش المدينة إلى والي الجهة بتاريخ 25 أكتوبر 2025، توصلت الجريدة في هذا الشأن بالرجوع، إلى أنه، في كل الأحوال، تنسب هكذا خلافات في بعض مصالح السكان، ضياء الزمن التنوي وفوقيت فرض الدفع بعجلة التنمية المحلية، تنعكس سلبا على مستقبل تقدم المبادرات الترابية خصوصا إن كانت مبهمة تعاني من خصائص تنموي كبير.

تداعيات تضييع الزمن التنموي

تتسبب الخلافات السياسية المتكررة إلى عتق في عجلة التنمية المحلية، وهي سبب مباشر في ضياع الزمن التنموي وفرصة ذات النفع على المواطن داخل الجماعات الترابية. في هذا الصدد يوضح بونس التايب الباحث المتخصص في الحكامة الترابية وسياسات الإدماج قائلا في حديث مع الجريدة: «على اعتبار أن تسخير مجالس الجماعات الترابية مرتبط بتوفير أغلبية سياسية مدعومة لرئيس الجماعة، من المؤكد أن أي تغيير في مكونات تلك الأغلبية، وكل اختلاف في المواقف السياسية حول طريقة التدبير وترتيب الأولويات، يؤثر بشكل أو بآخر على قدرة على دينامية عمل الجماعة وعلى قدرته، واللجان المكونة لمجالسها على إنجاز برنامج العمل الجماعي. لذلك حاول المشرع في القوانين التنظيمية توفير حماية أكبر للرئيس من خلال تقنين أكبر شروط لانتخابه، لكن ذلك لم يمنع عددا من الجماعات الترابية من السقوط في وضعية البلوكاج حين يقف الرئيس أغلبية ويصبح تقريبا غير قادر على التدبير الإداري وتوظيف الإمكانيات وبرمجة الاستثمارات». واعتقد الدكتور بن طلحة الكعالي، أستاذ العلوم السياسية بجامعة القاضي عياض بمراكش، أن تداعيات الخلافات السياسية والحزبية على تدبير المجالس الجماعية سلبية جدا، وتؤدي إلى شلل في اتخاذ القرارات، تأخير المشاريع، تبذير الموارد، تشتت الجهود، وخدعة مصالح صعبة بدلا من الصالح العام، مما يعيق التنمية المحلية ويضر ثقة المواطنين، حيث تتحول المجالس من فضاء للنخبة إلى ساحة صراعات سياسية تؤثر على تقديم الخدمات الأساسية وتبذير الشأن العام بقاءة.



مراكش  
حسن مهنقي

تزايدت حدة الخلافات داخل المجالس الجماعية خلال الولاية الحالية في بعض الجماعات الترابية التابعة لجهة مراكش أسفي، وتسببت في توقف جوانب عدة من مصالح المواطنين وصل بعضها إلى شلل في المبادرات لسنة أو أكثر.

خلافات ذات بعد سياسي وتديري حاد أحيانا تظهر جليا خلال دورات المجلس حيث ينتهي تبادل التهم والعنف الجسدي واللفظي برفع جلسات الدورات وغيرها من السلوكات المؤدية إلى وضع المجلس ومعها الجماعة برميتها على صفيح ساخن، ما يتسبب في بعض المجالس بعزل الرئيس أو بعض أعضاء المجلس، أو فصل الأمور إلى انتخابات جزئية تعيد تركيبة المجلس برمته.

ويتربط عن هذه المواجهات وما يليها من إجراءات إدارية تعطل مصالح المواطنين لا سيما تجديد برنامج الجماعة الذي يعد وثيقة مرجعية لعمل الجماعة لولاية كاملة بما تحمله من أمل لفائدة الساكنة وفرصة تنمية قد ترمع ألعاب التنمية داخل الجماعة. الحديث ليس عن الخلافات المعروفة التي لا تخرج عن الإطار الإداري الذي يعزز تجويد السياسات العمومية المحلية ومن خلالها تجويد تدبير تطلعات القرب في إطار ضوابط تدبير الشأن المحلي، ولكن الأمر هنا يتعلق بالخلافات التي تخرج عن إطار حفظ مصلحة المواطنين من باب المسؤولية الملقاة على عاتق المنتخب من قبل منتخب.

صراعات المنتخبين.. أسباب التزول

هذه الخلافات استقطبت كثيرا خلال السنوات الماضية وتعود لعوامل متعددة تدور في فلك ما هو ذاتي أحيانا وما هو موضوعي أحيانا آخر. حسب تعود الأساليب ذاتية، حسب أغلب المهتمين بالشأن المحلي جهة مراكش أسفي، إلى المستوى المغربي للتحب الحزبية المتخفة خاصة بسبب الأهمية الوظيفية المتعلقة بالوعي بقل المسؤولية الملقاة على عاتقهم من قبل المواطنين والمواطنات الذين وضعوا فيهم الثقة وجعلوهم ممثلين عنهم في تلك المجالس للترافع عنهم وضون كرامة عيشهم من خلال رفع سقف مطالبهم التنموية وتحقيق جودة الخدمات المقدمة لهم.

ونذهب بعض المهتمين بالشأن المحلي إلى القول أن العامل الأساس المحدد لمستوى إدراك المنتخب بالresponsabilité يعود إلى اختيار المواطن أو المنتخب في حد ذاته، مؤكدا أن المواطن يساهم بشكل جلي في إفراز ذلك النوع من المنتخبين إما عن طريق المحاباة أو تلقى مقابل عن التصويت في تغليب للمصلحة الخاصة الأنية الضيقة على حساب المصلحة العامة ذات البعد الاستراتيجي. وذلك يكون الناخب هو المحدد الأساسي للتحب الانتخابية كمن اشترى سلعة وأعيدت له في حالة خسران.

وفي السياق ذاته، أوضح بونس التايب أن أسباب الخلافات والتراعات تخرج للإعلام في عدد من الجماعات الترابية، بين فرقاء سياسيين يبدون مجالسها، وبشكل خاص الخلافات التي تطرا في «وسط الطريق» المدة الانتخابية، بعد أن كانت البداية جيدة بالاتفاق على شخص الرئيس وبطبيعة الاندفاع في خال التجارب المسجلة في واقع التدبير الجماعي بالمغرب. ولا مفر من الإفراز بأن الاختلافات الذاتية المتعلقة بمصالح الفقاء السياسيين

للجماعات الترابية، يؤكد خبير قانوني أنه رغم جدوى القانون السالف الذكر وجودة بنوده في محاصرة ظاهرة خلافات المنتخبين داخل المجالس إلا أن تلك الخلافات شر لا بد منه، لكون العملية برمتها متعددة الإبعاد يصعب تطويقها بالنظر لتعدد أطراف الصراع يزيد مدا طول المدد المساطر

كالتمعير والمنشقة وتديبر منج المصالحات، مثلا. بشكل عام، ربما تكون السياسة خاضرة في تدبير الشأن المحلي على مستوى الجماعات الترابية، من خلال التكتلات التي تمنحها الأحزاب للمترشحين للانتخابات، لكن السياسة والمقاربات الابدولوجية لا تحصر بالقدرة المستطاعة، غير تنوع البرامج واستنائها، أوضاعها وضعية وغير الالتزام ببرامج انتخابية دقيقة يتم تقديمها للمنتخبين. وبالتالي هناك هامش كبير لتطوير الحكامة على مستوى عمل الجماعات الترابية، ويتعين الاشتغال على هذه النقطة في الاستحقاقات الانتخابية المقبلة، لأنه شرط محوري لتطوير تدبير التنمية وتحقيق تطلعات المواطنين.

في ما يخص الجانب المتعلق بالأسباب الموضوعية التي يأتي في مقدمتها القانون 14/113 المنظم



تحول الخلافات السياسية المتكررة إلى عتق في عجلة التنمية المحلية، وهي سبب مباشر في ضياع الزمن التنموي وفرصة ذات النفع على المواطن داخل الجماعات الترابية

## أمثلة لها إشعاع واسع

من بين المجالس التي اندلعت داخلها شرارة الخلاف في الأونة الأخيرة مجلس جماعة أمزميز الذي عاش على إيقاع الخلاف منذ بداية الولاية الحالية، والذي وصل حد الشلل التام المبرمجة، حيث تطورت الأحداث وتسارعت لتنتهي بعزل الرئيس وأحد نوابه بعد أن باشروا عامل الإقليم الجديد المعين حديثا مسطرة العزل المحمول بها قانونيا في حق الرئيس ذاته. وقد استجابت الحكمة الإدارية لطالب العامل بناء على المساطر القانونية الجاري بها العمل في مثل هذه القضايا. بعد عملية العزل هذه تواصلت الإجراءات من أجل إخراج مجلس جديد إلى حيز الوجود حسب ما يملئه القانون المنظم للجماعات.

في كل الأحوال، حسب مهتمين بالشأن المحلي بأمزميز، فإن هذا الخلاف دفع ثمن تبعاته المدينة برمته، حيث فوت عليها فرصة تنمية خصوصا وأن المدينة عاشت كارثة

غير مسبقة تتمثل في الزلزال الذي خلخل أوصالها وأعاها سنوات إلى الخلف في حين تتطلع المدينة إلى غد أفضل. في السياق ذاته عاش مجلس مولاي إبراهيم ذاته الحزب بسبب الخلافات ذاتها، أوصال الرئيس التي ردمت المحاكم وتوقفت عجلة التنمية ومعها مصالح المواطنين بشكل ما يأخر لسنة أو أكثر.

مجالس غير مستقرة وإن لم تصل الحد الذي وصلت إليه بعض المجالس من البلوكاج ولكن تلك الخلافات بين المنتخبين غالبا ما تتدلج بين الأغلبية والمعارضة ينضم فيها جزء من أعضاء الأغلبية إلى صفوف المعارضة وتتقلب الأدوار، حيث تصبح الأغلبية أقلية والأقلية أغلبية وينعكس ذلك على عملية التصويت على القرارات المحتملة اتخاذها بما فيها التصويت على الميزانية.



**الأحداث المغربية**  
**في «كان المغرب»**  
تغطية شاملة  
تجمع بين الرياضة  
والاقتصاد والفن،  
على امتداد أيام كأس  
إفريقيا للأمم «المغرب  
2025»، ستجرى بكم  
جريدة «الأحداث  
المغربية» في رحلة  
يومية تسير  
أغوار  
وكواليس  
الحدث  
الكروي القاري  
الأبرز، عبر  
صفحات  
يومية  
بالإضافة إلى  
ملحق أسبوعي  
يتضمن أخبارا  
وحوارات حصرية  
وربورتاجات  
وبورتريهات من قلب  
المونديال الإفريقي.



الجوانب التكتيكية وضبط الإيقاع والتحويلات السريعة

# أسلحة الأسود في مواجهة النمسور

طاقم الأسود يحضر كل السيناريوهات لمواجهة الحاسمة مع نيجيريا

حرص الطاقم التقني للأسود بقيادة الناخب الوطني وليد الركراكي خلال الحيتين التدريبيتين لاول امس الأحد وامس الإثنين، على اختبار السيناريوهات التكتيكية التي قد يلجأ إليها المنتخب النيجيري، بهدف وضع اللاعبين في أجواء المباراة قبل خوضها فعليا.

الانسجام بين خطوط الدفاع والهجوم، ورفع مستوى التواصل داخل الملعب، ما يعكس حرص الطاقم التقني على تجهيز كل عنصر في الفريق بشكل كامل. بهذه التحضيرات المكثفة، يطمح المنتخب الوطني إلى الظهور بأفضل صورة ممكنة في نصف النهائي، مع الاستعانة بالطاقة الجماعية للفريق، والروح المستعينة العالية للاعبين، لتجاوز عقبة نيجيريا، والتأهل إلى النهائي التاريخي، حيث يتطلع الجميع إلى رؤية أسود الأطلس يتخطون مجددا قصة نجاح جديدة على أرض المغرب، ويقربون الجماهير من حلم فوزها فعليا. هذه التمسكات الأخيرة تعتبر ضرورية لضمان

واستغلال الفرص الهجومية، وضبط إيقاع اللعب الجماعي. كما ركز الركراكي على إدارة الجهود البدنية للاعبين لضمان وصولهم إلى ذروة الأداء دون إرهاق، خصوصا مع كثافة المباريات والجهود الكبيرة التي يبذلها نصف النهائي. كما حرص الطاقم التقني على اختبار بعض السيناريوهات التكتيكية التي قد يلجأ إليها المنتخب النيجيري، بهدف وضع اللاعبين في أجواء المباراة قبل خوضها فعليا. هذه التمسكات الأخيرة تعتبر ضرورية لضمان

**كان الركراكي حريصا على متابعة كل تفاصيل التداريب عن قرب، مع تصحيح بعض التحويلات داخل الملعب، والتركيز على التنظيم الدفاعي، واستغلال الفرص الهجومية**

الدقيقة وضمان التنافس بين خطوط الفريق. وكان مدرب المنتخب الوطني، وليد الركراكي، حريصا على متابعة كل تفاصيل التدريب عن قرب، موضعا ومصححا بعض التحويلات داخل الملعب، مع التركيز على التنظيم الدفاعي، واستغلال الفرص الهجومية



تدريبية استثنائية للأسود، تميزت بالانضباط والجدية العالية من قبل جميع اللاعبين. الحضور الجماعي والالتزام الكامل جعل أجواء حيوية، حيث بدأ واضحا أن كل لاعب يدرك حجم المسؤولية الملقاة على عاتقه في هذا الموعد المصيري. وتنوعت التمارين بين الجوانب البدنية التي تهدف للحفاظ على اللياقة، والجوانب التكتيكية التي ركز عليها الركراكي لتصحيح الأخطاء

يواصل المنتخب الوطني المغربي تكتيف استعداداته لمواجهة المنتظرة ضد المنتخب النيجيري، يوم غد الأربعاء، برسم نصف نهائي كأس الأمم الإفريقية 2025، التي تحتضنها بلادنا حتى 18 يناير الجاري. ومع اقتراب لحظة الحسم، ازدادت وتيرة التركيز والأصرار، في ظل رغبة اللاعبين والطاقم التقني في كتابة صفحة تاريخية جديدة بإيصال «أسود الأطلس» إلى النهائي والتتويج باللقب القاري. واحتضن مركب محمد السادس لكرة القدم في العمورة أول امس الأحد حصة

يوسف بصور

جديد «الكان»

## أمرابط جاهز لمواجهة نيجيريا

ي يوسف

تلقى المنتخب الوطني المغربي بفرصة ممتعة قوية بعدما أنهى سفيان أمرابط برنامجه العلاجي بنجاح، وأصبح جاهزا من الناحية البدنية للمشاركة في مواجهة نيجيريا البرمجة غدا الأربعاء، برسم نصف نهائي كأس أم إفريقيا للأمم بالمغرب. وشهدت الحصة التدريبية لأول أس الأحد مشاركة أمرابط في تداريب «أسود الأطلس»، وفق برنامج إعدادي خاص تحت إشراف الطاقم الطبي والتقني، من أجل تجهيزه بشكل كامل وتغذي أي مضاعفات محتملة، بعد الإصابة التي أصبته في المباريات الأخيرة. وأكدت مصادر من داخل المنتخب أن اللاعب أظهر تحويلا إيجابيا مع البرنامج التأهيلي، كما عبر عن جاهزيته ورغبة قوية في مساهمة الجبهة خلال هذه المرحلة الحاسمة من المنافسة خاصة بالنظر إلى الدور الحوري الذي يلعبه في رسم اللبلان سواء على مستوى التوازن الدفاعي أو في عملية بناء اللعب.



## مدرب نيجيريا: أرفع القبة للركراكي

ي يوسف



أمام إريك شيل، مدرب المنتخب النيجيري، يقف المنتخب المغربي وبالعامل الكبير الذي يقف خلف نتاجه في كأس أم إفريقيا، معتبرا أن «أسود الأطلس» يعدون من بين أقوى المنتخبات في القارة خاصة في ظل الضغط الكبير الذي يرافق أي منتخب يستضيف البطولة. وأكد شيل أن خوض «الكان» على أرض البلد للظلم ليس بالامر السهل، كما يعتقد البعض، موضعا أن الضغط الجماعي والإعلامي يمكن مضاعفها، مضيفا: «أد يعتقد البعض أن المغرب واجه صعوبات في بداية مشواره، لكن الحقيقة أنه منتخب كبير، وما وصل إليه اليوم هو نتيجة عمل متواصل وجهود شخخ خلف الكواليس». وتوقف مدرب نيجيريا عند الدور الحوري الذي يلعبه وليد الركراكي، مشيدا بذكائه وجودة تعامله مع الفريق، وفي ضمه المنتخب المغربي، وأضاف شيل قائلا: «أرى له قيمة، فالمرحى بالله، وتبادل مباركة جميع المنتخبات المشاركة، ونحن نتحدث هنا عن دراسة أكثر من مئة مباراة، وأشأ شيل إلى أن تأهل المغرب إلى نصف النهائي جاء عن جذارة واستحقاق معمرها عن مساهمات كبيرة بنجاح الركراكي وطاقمه».



**نياكاتي:**  
**شكرا للمغرب**



لم يخف موسى نياكاتي، لأعب المنتخب السنغالي، إعجابه الكبير بالنسخة الحالية من كأس أمم إفريقيا المقامة بالمغرب، معبرا عن تقديره العميق للمستوى الرفيع الذي ظهر به التنظيم، ومؤكدا أن ما يعيشه اللاعبون والوفود المشاركة يعكس صورة مشرقة عن كرة القدم الإفريقية وتطورها المتسارع على مختلف المستويات.

وأكد نياكاتي أن الاستقبال الذي حظي به المنتخب السنغالي كان في مستوى عال من الاحتراف والدفع الإنساني، مشيراً إلى أن الإقامة داخل الفنادق وفرت كل شروط الراحة والتركيز.

وأضاف أن التعامل اليومي، سواء من طرف الأطر المشرفة أو العاملين بالفنادق، كان راقيا ومميزا، مبرزا أن كرم الضيافة المغربي ترك أثرا إيجابيا واضحا في نفوس اللاحين، جعلهم يشعرون وكأنهم في بلدهم الثاني.

وأوضح اللاعب السنغالي أن نجاح البطولة لا يقتصر فقط على حسن الاستقبال، بل يتجلى بشكل أكبر في جودة البنيات التحتية والملاعب والمنشآت الرياضية، التي وصفها بالنموذجية.

واعتبر أن هذه المرافق تعكس حجم الاستثمارات التي رصدتها المغرب لتطوير كرة القدم، وتؤكد قدرته على احتضان تظاهرات كبرى وفق أعلى المعايير الدولية، مضيفاً أن هذه النسخة من «الكان» تعد من بين الأفضل في تاريخ المسابقة.

وفي ختام حديثه، ربط نياكاتي بين المستوى التنظيمي المتميز والجانب الرياضي، مشيراً إلى أن بلوغ أقوى المنتخبات الإفريقية للمربع الذهبي دليل واضح على عدالة المنافسة وتطور مستوى اللعبة داخل القارة.

وختم قائلاً إن هذه البطولة تبعث برسالة قوية مفادها أن إفريقيا تسير بثبات نحو المستقبل، موجهاً شكره الخاص للمغرب على حسن التنظيم ودفع الاستقبال، وعلى تقديمه صورة مشرفة للقارة الإفريقية أمام العالم.

أكد «الكاف» أنه يدين بشدة أي سلوك غير مناسب يحدث خلال المباريات، خاصة تلك التي تستهدف طاقم التحكيم أو منظمي المباريات، مشددا على أنه سيتم اتخاذ الإجراءات المناسبة بحق أي شخص لا يتماشى سلوكه مع قواعد الاحتراف المعمول بها في فعاليات «الكاف».

## أحال الأحداث للجنة الانضباط وتوعّد باتخاذ الإجراءات المناسبة

# الكاف يدين ويحقق في الشعب الجزائري

برسم ربع نهاية كأس أمم إفريقيا.  
وأحال (الكاف) هذه القضية إلى  
لجنة الانضباط للتحقيق، ودعا إلى  
اتخاذ الإجراءات المناسبة في حال ثبوت  
ارتكاب الأشخاص المعنيين لأي مخالفات.  
كما يراجع «الكاف» لقطات مصورة  
لحادثة تورط محتمل لبعض ممثلي  
وسائل الإعلام في سلوك غير لائق داخل  
المنطقة المختلطة.

وأكد «الكاف» أنه يدين بشدة أي سلوك غير مناسب يحدث خلال المباريات، خاصة تلك

الملعب، وفق تقارير متطابقة، قبل أن تتمكن العناصر الأمنية من إعادة النظام وأحواله العنصر.

وحسب بلاغ نشره الموقع الرسمي للاتحاد الإفريقي لكرة القدم «الكاف»، فقد جمع هذا الأخير تقارير وأدلة مصورة تشير إلى سلوك قد يكون غير مقبول من بعض اللاعبين والمسؤولين، وفتح تحقيقا بخصوص الأحداث التي شهدتها مباراة منتخب الجزائر ومنتخب نيجيريا

موتور كاد أن يتطور إلى صدام مباشر، لولا التدخل السريع لقوات الأمن التي حالت دون تفاقم الوضع أو انزلاقه إلى مواجهة مفتوحة بين الطرفين.

ولم تتوقف أحداث الشغب عند هذا الحد، بل امتدت إلى المدرجات، حيث حاولت مجموعات من الجماهير الجزائرية اختراق الحواجز الأمنية، ما أسفر عن أضرار مادية داخل

رغم احتفال المنتخب النيجيري بتهالته المستحق إلى الدور نصف النهائي. وشهدت أرضية الميدان محاصرة لاعبي وطاقم المنتخب الجزائري لحكم المباراة عيسى غسي وطاقمه، على خلفية احتجاجات غاضبة على بعض القرارات التحكيمية، وحاول اللاعبون الاعتداء على الحكم في مشهد

□ یوسف بصور

فتح الاتحاد الإفريقي لكرة القدم  
«كاف» تحقيقا رسميا على خلفية أحداث  
العنف الخطيرة التي أعقبت مباراة  
نيجيريا والجزائر، برسم دور ربع نهائي  
كأس أمم



حالات  
مجموعات  
من الجماهير  
الجزائرية  
اختراق الحواجز  
الأمنية، ما  
أسفر عن أضرار  
مادية داخل  
الملعب، وفق  
تقارير متطابقة

إفريقيا الحارية بالمغرب، والتي انتهت بتفوق المنتخب النيجيري بهدفين دون رد، في لقاء تحول بعد صافرة النهاية إلى مشاهد فضوئية أبطلها لاعبو ومشجعو وحتي إعلاميو الجار الشرقي للمغرب. وخرجت المواجهة عن إطارها الرياضي مباشرة بعد إطلاق الحكم صافرة النهاية، حيث عمت حالة من الفوضى داخل أرضية الملعب ومحيطه،

التي تستهدف طاقم الحكيم أو  
منظمي المخابرات، منسدا على أنه سيتم  
اتخاذ الإجراءات المناسبة بحق أي شخص  
إي يقاتلنا سلوكه عن قواعد الاحتراف  
المعمول بها في فعاليات "الكاف".  
وسيطرنا تجربتنا بشكل شبيه  
كامل على منافساتنا في السنوات الأولى من  
مباراة مع الهنائي، لكنها اهدرت العديد  
من الفرص القريبة، لمخرج المتعادل  
السليم. قبل أن يحرز فكتوت أواسين  
الهدف القوي للنسور، الخصم، في مطلع  
الشوط الثاني. وفي الدقيقة 57  
تجديروا الهدف الثاني، عن  
أحماز أدامز.

## رقم

119

دخلت نسخة «كان المغرب 2025» التاريخ من باب الأرقام، بعدما سجلت غزارة تهديدية لافتة بلغت إلى حدود الآن 119 هدفا، معادلة الرقم القياسي المسجل في النسخة السابقة بكونت ديفوار.

هذا المعطى لا يمكن فصله عن التحول الواضح في فلسفة اللعب لدى المنتخبات الإفريقية، التي باتت أكثر جرأة وانفتاحاً هجومياً. فقد ارتفع النسق، وتعددت الحلول التكتيكية، وتراجعت الحسابات الدفاعية المغلقة، ما ساهم في خلق مباريات مفتوحة ومثيرة.

كما لعب التالقي اللافت للمهاجمين ونجاعة الخطوط الأمامية دورا محوريا في هذا الرقم، ليصبح «الكان» الحالي بطولة للفرجة بامتياز، أعادت الاعتبار لمتعة كرة القدم.

## صيد الكاميرا

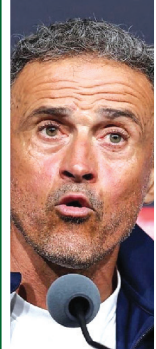
**أفضل جمهور**



تصویر  
محمد وراق

من مختلف  
الفئات العمرية قدم  
الجمهور المغربي  
أداء استثنائياً  
في مباريات  
المنتخب الوطني،  
وخاصة في مباراة  
ربع النهائي  
ضد منتخب  
الكامبيون،  
ويتنظر أن يكون  
الأداء أكثر إبهاراً  
في مباراة الغد ضد  
منتخب نيجيريا  
برسم الدور نصف  
النهائي من كأس  
الأمم الأفريقية  
(الغد 2025)».

**قالوا**



□ لويس انريكي:

«حكيمي بخير، وقد لعب المباراة الأخيرة كاملة. هو حاضري نصف النهائي، وهذا أمر مهم بالنسبة لنا».



# عقول إفريقية تقود الحلم القاري

إلى الأذهان نسخة 1965، التي كانت آخر مرة شهدت حضوراً كاملاً للمدربين الأفارقة في المربع الذهبي، ومنذ ذلك التاريخ، ظلت هذه المرحلة حكراً في الغالب على مدارس تدريبية أجنبية، قبل أن تنجح نسخة المغرب 2025 في كسر هذا القالب التقليدي. وقاد هذا الإنجاز كل من وليد الركراكي مدرب المنتخب الوطني المغربي، وإيريك تيل مع نيجيريا، وحسام حسن رفقة مصر، وياب تياو على رأس الطاقم التقني للسفاح، بعدما بصموا على مسارات تنافسية قوية اتسمت بالانضباط

## الأحداث المغربية

سجلت كأس الأمم الإفريقية 2025 منعطفاً لافتاً في تاريخ المنافسة، بعدما تحول الدور نصف النهائي إلى مساحات خالصة للكفاءات الإفريقية على القيادة التقنية. فبيلوغ أربعة مدربين أفارقة هذا الدور الحاسم، دخلت البطولة مرحلة رمزية جديدة تعكس التحول العميق الذي تعرفه المدرسة التدريبية داخل القارة.

هذا المشهد غير المسوق منذ ستة عقود يعيد



صالح: «كان المغرب» هي الأفضل

الكامل على الجانب الرياضي، وهو ما ينعكس إيجاباً على مستوى المنافسة داخل المستطيل الأخضر. وأكد نجم ليفربول أن ما يقدمه المغرب في هذه النسخة يعكس التطور الكبير الذي تعرفه كرة القدم الإفريقية، وقدرته القارة على تنظيم تظاهرات كبرى بمعايير عالمية، مبيناً أن «كان 2025» يشكل نموذجا يحذى به في المستقبل.

وعبر صالح عن إعجابه الكبير بجودة اللاعبين والمرافق الرياضية، إلى جانب حسن الاستقبال الذي حظيت به المنتخب المشاركة منذ وصولها إلى المغرب، مشيراً إلى أن كل التفاصيل كانت مدروسة بعناية لتوفير أفضل الظروف الممكنة للاعبين والطاقم التقنية. وأضاف الدولي المصري أن الإقامة والمعدات التدريبية ساعدت اللاعبين على التركيز

أشاد النجم المصري محمد صالح، عميد المنتخب المصري، بالمستوى الرفيع لتنظيم كأس أمم إفريقيا 2025 المقامة بالمغرب، مؤكداً أن هذه النسخة تعد الأفضل على الإطلاق في تاريخ البطولة القارية من حيث التنظيم والبنية التحتية والأجواء العامة.





## غانا: الظروف المثالية قلصت هامش المفاجآت

وأوضح غانا أن توفر ظروف مثالية قلص هامش المفاجآت، وجعل التفوق التقني عاملاً حاسماً في تحديد هوية المتأهلين. فحين يكون التنظيم متكاملاً، يصبح تعبيره، نظراً لقيمة المنتخبات الكبرى وسرعة، وهو ما يفسر حضور الأسماء الثقيلة في الأرواح المقدمة من المسابقة. وأضاف نجم خط الوسط السنغالي أن المنتخبات التي بلغت ربع النهائي تمثل نخبة كرة القدم الإفريقية في الوقت الراهن، مؤكداً أن التنافس ما يزال مفتوحاً على مواجهات قوية ومباريات متعقدة، خاصة في نصف النهائي والنهائي، حيث تحسم التفاصيل الصغيرة.



## دياز من «الكان» إلى البريميرليغ؟

موقع «فشاخيس»، فإن إدارة «السيمير» قد درس إمكانية تقديم عرض مالي ضخم قد يناهز 60 مليون يورو، في خطوة تهدف إلى ضم دماء جديدة في الخط الامامي القريب.

هذا الاهتمام لم يأت من فراغ، إذ شكل تاليف دياز في «الكان» نقطة تحول في مساره خلال الأسابيع الأخيرة. حضوره الذهني، وجرأته في المواجهات الفردية، وقدرته على الصمغ في اللحظات الصعبة، جعلت منه أحد أبرز الأسماء الصاعدة في البطولة، وأسهمت في رفع قيمته السوقية بشكل ملحوظ، فأنشأ أصابع أبواب اهتمام أوروبي واسع.

في المقابل، يتعامل ريال مدريد مع هذا الملف بهدوء محسوب، فالنادي الملكي يدرج جيداً القيمة الفنية التي يمثّلها اللاعب، خاصة في ظل مرونته التكتيكية وقدرته على اللعب في أكثر من مركز هجومي، وهو ما يمنح الطاقم التقني حلولاً إضافية خلال الموسم. لذلك، فإن أي نقاش حول مستقبله لن يكون مرتبطاً بالجانب المالي فقط، بل بمدى تأثير رحيله على توازن المجموعة.

عاد اسم ريال مدريد لطفو بقوة على سطح أخبار الميركاتو الأوروبي، بعدما أصبح أحد لاعبيه محط أنظار ناد إنجليزي يبحث عن حل هجومي جاهز، ويتعلق الأمر بالدولي المغربي إبراهيم دياز، الذي خطف الأضواء بقميص «أسود الأطلس» خلال مشاركته الالافقة في كأس الأمم الإفريقية المقامة بالمغرب، ما أعاد ترتيب أوراقه داخل حسابات الأندية الكبرى.

وبعداً توتنهام يرسم ملامح تحرك محتمل نحو دياز، مستنداً إلى التقارير التقنية التي تابعت مردوده في البطولة القارية، حيث ظهر كلاعب قادر على كسر التوازن، وصناعة الفارق في المساحات الضيقة، وقراءة اللعب بدقة في الثلث الأخير من الملعب، ووفق معطيات أوردتها

## مدرب الفراعنة: الكان تسير بنجاح

وفي تقييمه العام للبطولة، أكد حسام حسن أن كأس إفريقيا للأمم بالمغرب تسير بنجاح كبير، سواء على مستوى التنظيم أو الإقامة، مبدياً في الآن ذاته رغبته في أن يخطف منتخب بلاده بدعم جماهيري مغربي كبير، وإن كان يعترف بأن المساعدة لم تكن كاملة في جميع المباريات.

وختم مدرب «الفراعنة» تصريحاته بالتشجيع بمدينتي الكادير وجميع المدن المغربية التي استضافت المنافسات، مؤكداً أن المنتخب المصري يشعر بالراحة، وأنما حل بالملعب، سواء في أكادير أو طنجة، بفضل تشابه الظروف ووجودها: ما يجعل الفريق دائم الاستعداد لأي تحد قائم.

وسيجتاز المنتخب المصري مواجهة قوية أمام نظيره السنغالي، يوم غد الأربعاء، يرسم نصف نهائي البطولة، انطلاقاً من الساعة السادسة مساءً، على أرضية الملعب الكبير بمدينة طنجة، في لقاء يعد بالكثير من الإثارة والتشويق.

عبر حسام حسن، مدرب المنتخب المصري، عن تقديره الكبير للأجواء التي رافقت مشاركة «الفراعنة» في البطولة القارية المقامة بالمغرب، موجهاً في مستهل حديثه تهنئة صادقة للمنتخب المغربي بمناسبة بلوغه الدور نصف النهائي، ومشيداً في الوقت ذاته بحسن الاستقبال والتنظيم في مدينة الكادير، التي وفرت، حسب تقديره، ظروفًا مثالية انعكست إيجاباً على الحالة النفسية للاعبين والطاقم التقني.

وأبرز مدرب المنتخب المصري أن الجماهير الأكاديمية لعبت دوراً لافتاً في دعم فريقه خلال بعض المباريات، إلى أن توجت وكأنهم يخوضون لقاءاتهم على أرضية ملعب القاهرة، في إشارة إلى دفة الأجواء وقوة المساعدة التي حظي بها المنتخب المصري.



مع بلوغ محطة نصف النهائي، دخلت كأس أمم إفريقيا «المغرب 2025» مرحلة النخبة، حيث اجتمعت القوى التقليدية للقارة، وتقاطعت مسارات النجوم الكبار ليصبح «الكان» موعداً استثنائياً يكتبها فصولاً ذهبية جديداً في ذاكرة الكرة الإفريقية. وما يمنح هذا المربع الذهبي طابعاً فريداً وتادراً هو كونه مسرحاً لتجمع استثنائي لنجوم القارة السمراء، حيث يتواجد خمسة من المتوجين بالكرة الذهبية الإفريقية في مشهد غير مسبوق. يتعلق الأمر بكل من أشرف حكيم، وأديمولا لوكمان، وفيكتور أوسيمين، وساديو ماني، ومحمد صلاح. أسماء صنعت أجيالاً فردية وجماعية داخل إفريقيا وخارجها.

## 5 كرات ذهبية في نصف نهاية الكأس الإفريقية

# المربع الذهبي.. لاعبون من ذهب

ماني، آداء حاسم  
قدم ساديو ماني، قائد منتخب السنغال، أداء حاسم في كأس الأمم الإفريقية 2025 المقامة في المغرب، ليحقق «الأسود» الفوز بـ 3 أهداف في المباراة الذهبية. وأثبت ماني، بطل نسخة 2021، أنه ما يزال القوة الدافعة لفريقه رغم غزارة النجوم في البطولة. في مباراة ربع النهائي أمام مالي التي فازت بها السنغال، عزز ماني مكانته كأفضل صانع أهداف في تاريخ البطولة منذ عام 2006، وساهم ماني بما مجموعه 4 مساهمات تهديفية (هدف واحد و 3 تمريرات حاسمة) في 5 مباريات لعبها، مؤكداً دوره كصانع لعب أكثر منه هداف في هذه النسخة. وتتطلع السنغال لمواجهة مصر في نصف النهائي يوم غد الأربعاء.

وساهم اللاعب بشكل مباشر في 7 أهداف (3 أهداف و 4 تمريرات حاسمة) خلال 4 مباريات فقط في البطولة حتى الآن.  
كان لوكمان حاسماً في انتصارات نيجيريا بدور المجموعات، وقدم أداء مثيراً أمام موريتانيا في دور الـ16. بفضل قيادته، وأدائه القوي في دور ربع النهائي أمام الجزائر، وصلت نيجيريا إلى نصف النهائي وتطلعت لواصلها للشوار نحو اللقب القاري عند مواجهتها غداً الأربعاء المنتخب الوطني المغربي.

صلاح قائد الحلم  
يواصل محمد صلاح، عميد المنتخب المصري، تألقه في «الكان» 2025، مؤكداً مكانته كقائد حقيقي داخل وخارج الملعب. فقد لعب دوراً حاسماً في مواجهة كوت ديفوار، وقاد «الفراعنة» بفعالية كبيرة، مسجلاً الهدف الثالث وأربعاً رصيده في البطولة إلى أربعة أهداف. صلاح لا يخشع من الدور في التسجيل فقط بل يمنح منتخب بلاده حلولاً تكتيكية متعددة، ويقود المجموعة بخبرته الكبيرة في المواعيد الحاسمة. حضوره يزرع الثقة في صفوف زملائه، ويجعل المنتخب المصري خصماً عتيباً في كل مواجهة. ومع اقتراب الأدوار الحاسمة، يبدو نجم ليفربول مصمماً على قيادة مصر نحو لقب جديد يعزز أسطورة القارة.

الحسم، براهن الجمهور المغربي على حكمي لقادة الأسود نحو المجد القاري، وترجمة طموح أمة بأكملها إلى إنجاز تاريخي.

أوسيمين سلاح نيجيريا  
تفرض فيكتور أوسيمين نفسه كالعنصر الحاسم في تشكيلة المنتخب النيجيري. وأحد أبرز نجوم البطولة، ففي مواجهة الجزائر، قدم الأداء النيجيري أداءً متكاملًا. افتحه برأسية قوية، قبل أن يصنع هدفاً حاسماً لأكور ادمان، مؤكداً قيمته الفنية العالمية.

أوسيمين لا يمثل مجرد هداف، بل يشكل نقطة ارتكاز هجومية بفضل تحركاته الذكية وضغطه المتواصل على دفاعات الخصوم. هذا التآلف يعكس نضج اللاعب واستعداده لقيادة «التسور» الخضر نحو المجد القاري.

لوكمان، أداء بطولي  
يواصل النجم النيجيري أديمولا لوكمان تألقه في كأس الأمم الإفريقية 2025 المقامة حالياً بالمغرب. لوكمان، الذي قاد أتلانتا للفوز بالبطولة الأوروبية الموسم قبل الماضي، ثبت قيمته كأحد من أفضل اللاعبين في القارة السمراء من خلال أدائه البطولي مع منتخب بلاده.

يواصل أشرف حكيم ترسيخ مكانته كأحد أبرز قادة المنتخب المغربي وأهم نجوم البطولة، مؤكداً أن دوره يتجاوز حدود مركزه كظهير أيمن ليصبح المحرك الحقيقي لإيقاع «الأسود» الأطلسي. حكيم، كان حاضراً بقوة في مختلف مراحل «الكان» 2025، بإدارته المتوازنة بين الصلابة الدفاعية والاندفاع الهجومي، حيث شكل مصدر إزعاج دائم لدفاعات الخصوم بفضل سرعته وقدرته على الاختراق وصناعة الفارق. كما إبان عن نضج تكتيكي كبير، سواء من خلال التمرير الذي أو المساند للزميل في الهجوم، إضافة إلى حضوره القيادي داخل الملعب ومع اقتراب لحظة





يعتمد الحليقي  
على جسده  
لدرجة الأولى، ثم  
على فنية إلقائه  
حواراته، أو سرده  
حكاياته، وكذلك  
على دماغه وخفّته



## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسطالب تنفيذ: البنك المغربي للتجارة  
الخارجية

منفذ عليه بناصر عبد الرحيم

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة البنك المغربي للتجارة الخارجية عنوانه فاس . الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس ضد أبا احمد عبد الوهاب وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية فاس زواعة مولاي يعقوب تحت عدد 27026/69 والمعروف باسم «بول» اريان «8» عبارة عن شقة بالطابق الثاني الكائن بفاس بنسودة مساحته 60,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق مبلغ 175000.0000 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0082

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد 2019/8516/366  
طالب التنفيذ: البنك المغربي للتجارة  
في شخص مديرها وأعضاء مجلسها الاداري  
منفذ عليه: هروشي مليكة

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 1 بتاريخ 03/03/2026 على الساعة 13:00 لفائدة البنك المغربي للتجارة الخارجية ش م في شخص مديرها وأعضاء مجلسها الاداري عنوانه شارع الحسن الثاني الدار البيضاء. الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ سعيد ابن الحاج السلمي المحامي بهيئة فاس ضد . هروشي مليكة وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية فاس تحت عدد 76148/07 والمعروف باسم و المرحاض ومطبخ الكائن بحي الرجا، ووسط الزنقة 1 رقم 5 الطابق الأرضي مولاي الكامل فاس مساحته 69,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 210000.0000 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0083

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد: 2020/8516/640  
طالب التنفيذ: شركة التجاري  
وفا بنك

منفذ عليه: بودار ابراهيم ومن معه

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة شركة التجاري وفا بنك عنوانه فاس . الجال محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس ضد بودار ابراهيم و من معه وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية فاس تحت عدد 07/87888 والمعروف باسم علي 3 و الشتمل على شقة بالطابق الأول الكائن بحي لخلياط العمارة 7 الطابق الأول مساحته 72,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 160000,00 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0084

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد 2020/8516/375  
طالب التنفيذ وفا إيموبيلي  
منفذ عليه حناش عبد القادر

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة وفا إيموبيلي عنوانه فاس . الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس ضد حناش عبد القادر وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية زواعة فاس تحت عدد 07/156360 والمعروف باسم لزعر 6 و هو عبارة شقة الطابق الثاني الكائن بتجزئة فدوي زواعة القطعة 43-45 فاس مساحته 71,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 160000,00 درهم .

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0085

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد: 2019/8516/180  
طالب التنفيذ: التجاري وفابنك  
منفذ عليه: ابا احمد عبد الوهاب

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة التجاري وفابنك عنوانه فاس . الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس ضد أبا احمد عبد الوهاب وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية المحافظة العقارية زواعة مولاي يعقوب تحت عدد 18830/69 والمعروف باسم رجا، 4 للشتمل على شقة بالطابق الثاني منها 5 س كبروز و شرفة الكائن بشارع مولاي رشيد رقم 38 زنقة الكوثر الزهور 1 فاس مساحته 65,00 متر مربع (سنتيار)

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0086

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد: 2020/8516/648  
طالب التنفيذ: التجاري وفا بنك  
منفذ عليه: نصري بدر و من معه

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة التجاري وفا بنك عنوانه فاس . الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس ضد نصري بدر و من معه وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية فاس زواعة مولاي يعقوب تحت عدد 134105/69 والمعروف باسم سطار سكن 8 الكائن بفاس مقاطعة زواعة تجزئة ستار سكن بنسودة مساحته 55,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 120000.0000 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0087

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد 2021/8516/226  
طالب التنفيذ: البنك الشعبي لفاس مكناس  
منفذ عليه علوي محمد

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة البنك الشعبي لفاس مكناس عنوانه فاس . زروق المحامي بهيئة فاس ضد . علوي محمد وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية المحافظة العقارية زواعة مولاي يعقوب تحت عدد 69/43595 والمعروف باسم العنبرة 2 الكائن ببالرنقة 26 رقم 42 حي العنبرة الطابق الأرضي عين السمن فاس مساحته 33,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 70000.0000 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0088

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد 2020/8516/267  
طالب التنفيذ: البنك الشعبي لفاس مكناس  
منفذ عليه حموش زينب

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة البنك الشعبي لفاس مكناس عنوانه فاس . زروق المحامي بهيئة فاس ضد حموش زينب وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية فاس تحت عدد 181810/07 والمعروف باسم تضامن 8 - الشتمل على شقة بالطابق الثالث منها 2 س بروز الكائن بالشقة 8 الطابق 26 التضامن صريع كنارة فاس مساحته 80,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 190000.0000 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0089

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد 2020/8516/201  
طالب التنفيذ: البنك الشعبي لفاس مكناس  
منفذ عليه بوجدين عبد السلام

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة البنك الشعبي لفاس مكناس عنوانه فاس . الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس ضد . بوجدين عبد السلام وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية المحافظة العقارية زواعة مولاي يعقوب تحت عدد 69/93829 والمعروف باسم الزيتون 4 الكائن بتجزئة الزيتون راس الماء رقم 96 الطابق الثاني بنسودة فاس مساحته 62,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 140000.0000 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

## القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0090

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد 2018/8516/269  
طالب التنفيذ: البنك الشعبي لفاس مكناس  
منفذ عليه شبيبة نورالدين

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة البنك الشعبي لفاس مكناس عنوانه فاس . الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس ضد شبيبة نورالدين وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية فاس زواعة مولاي يعقوب تحت عدد 43938/69 والمعروف باسم دلية 105 الشتمل على شقة بالطابق الثاني الكائن برقم العمارة 4 الطابق 2 تجزئة دلية زواعة بفاس مساحته 75,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 170000.0000 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0091

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد 2018/8516/77  
طالب التنفيذ: البنك الشعبي لفاس مكناس  
منفذ عليه: السعيدني نجيب

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة البنك الشعبي لفاس مكناس عنوانه فاس . الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس ضد السعيدني نجيب وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية زواعة فاس تحت عدد 128409/07 والمعروف باسم نرجس 1 الشتمل على متجر بالطابق الأرضي منها 22 س عبارة عن ساحة الكائن بب 107 شارع الفيروان قطعة 47 الترجيب ف فاس مساحته 108,00 متر مربع(سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 100000000000 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0092

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد 2020/8516/351  
طالب التنفيذ: البنك الشعبي لفاس مكناس  
منفذ عليه: ملولي حميد

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة البنك الشعبي لفاس مكناس عنوانه فاس . الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس ضد . ملولي حميد وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية زواعة فاس تحت عدد 98361/69 والمعروف باسم انبعاث 85 الشتمل على شقة بالطابق الثالث منها 14 س كبروز و شرفة الكائن ببرقم 92 قاعة كاديبا سكن تجزئة الانبعاث زليليك فاس مساحته 53,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 80000.0000 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0093

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد 2018/8516/130  
طالب التنفيذ: البنك الشعبي لفاس مكناس  
منفذ عليه جديري ادريسني نورالدين

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة البنك الشعبي لفاس مكناس عنوانه فاس . الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس ضد . جديري ادريسني نورالدين وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية فاس تحت عدد 29278/f والمعروف باسم زهرة 2 الكائن ب 125 اقامة وفاء الطابق الشقة 8 شارع محمد الخامس فاس مساحته 110,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 600000,00 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0094

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاس

## المحكمة التجارية بفاس

ملف تنفيذ عدد 2020/8516/216  
طالب التنفيذ: البنك الشعبي لفاس مكناس  
منفذ عليه كرامي بشري و من معه  
إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة البنك الشعبي لفاس مكناس عنوانه فاس . الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس ضد كرامي بشري و من معه وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية المحافظة العقارية زواعة مولاي يعقوب تحت عدد 75406/69 والمعروف باسم الدالية 91 الشتمل على شقة بالطابق الثالث الكائن بالدالية 1 منزل 13 R الشقة 13 بنسودة فاس مساحته 60,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 160000,00 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0095

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد 2018/8516/238  
طالب التنفيذ: البنك الشعبي لفاس مكناس  
منفذ عليه: البقدام ماجدة و من معه

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة البنك الشعبي لفاس مكناس عنوانه فاس . الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس ضد البقدام ماجدة و من معه وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية فاس زواعة فاس تحت عدد 77997/69 والمعروف باسم GH3-3G2 الشتمل على شقة بالطابق الثالث منها 1س كبروز من العمارة رقم G الكائن ببالطابق الثالث عمارة ج تجزئة شمس 2 طريق بنسودة فاس مساحته 56,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 160000,00 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0096

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد 2017/8516/397  
طالب التنفيذ: البنك الشعبي لفاس مكناس  
منفذ عليه: فتح الله عزيزة

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة البنك الشعبي لفاس مكناس عنوانه فاس . الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس ضد فتح الله عزيزة وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية المحافظة العقارية فاس تحت عدد 200697/07 والمعروف باسم عزيزوي 1 الشتمل على شقة بالطابق الأرضي منها 14 س ساحة الكائن بتجزئة رياض الماسمين بقعة س 536 طريق عين الشقف فاس مساحته 77,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 540000,00 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0097

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد 2018/8516/102  
طالب التنفيذ: البنك الشعبي لفاس مكناس  
منفذ عليه: ازويني نجيب

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة البنك الشعبي لفاس مكناس عنوانه فاس . الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس ضد ازويني نجيب وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية زواعة فاس تحت عدد 69/98307 والمعروف باسم انبعاث 31 الكائن براس الماء زليليك العمرة 3ه الشقة 4 فاس مساحته 52,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 80000,00 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0098

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد 2020/8516/229  
طالب التنفيذ: البنك الشعبي لفاس مكناس  
منفذ عليه: الهلال فؤاد

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة البنك الشعبي لفاس مكناس عنوانه فاس . الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس

## ضد الهلال فؤاد

وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية المحافظ على الاملاك العقارية بزواعة تحت عدد 77086/69 والمعروف باسم انبعاث 1B-212-3 الكائن برقم 212 عمارة B1 تجزئة الانبعاث عين الشقف زليليك فاس مساحته 45,00 متر مربع (سنتيار)

الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 80000.0000 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0099

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف التجارية بفاس  
المحكمة التجارية بفاسملف تنفيذ عدد 2020/8516/200  
طالب التنفيذ: البنك الشعبي لفاس مكناس  
منفذ عليه روكاني فاطمة

## إعلان عن بيع عقار

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة التجارية بفاس أنه سيقع بيع قضائي بالقاعة 2 بتاريخ 05/02/2026 على الساعة 10:00 لفائدة البنك الشعبي لفاس مكناس عنوانه فاس . الجاعل محل المخبرة مع بمكتب الأستاذ عبد المجيد زروق المحامي بهيئة فاس ضد روكاني فاطمة وذلك للعقار المحفظ والمسجل بالمحافظة العقارية زواعة فاس تحت عدد 69/94131 والمعروف باسم الدالية 32 الكائن بتجزئة الدالية منزل 66/4 الطابق الأول بنسودة فاس مساحته 63,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 150000,00 درهم مع اضافة الضريبة القضائية.

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة التجارية بفاس 26/0100

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف بتطوان  
المحكمة الابتدائية بتطوان

## إعلان عن بيع عقار

ملف تنفيذي عدد 100/6101/2025

يعلن رئيس مصلحة كتابة الضبط بالمحكمة الابتدائية بتطوان أنه سيقع بيع قضائي بقاعة البيوعات. بتاريخ 2026/02/03 ابتداء من الساعة 11:00 صباحا لفائدة السيدة المفضلة الخميسي ورثة محمد العسري الجاعلين محل مخبرة معهم بمكتب د/ محمد كمال مهدي محام بهيئة تطوان. ضد العسري الزهرة وذلك للعقار المحفظ : وهو عبارة عن شقة بمستوى الطابق الأول مع جزء عاري من السطح وتقدر المساحة الداخلية 75 متر مربع بعد حذف مساحة الدرج المشترك والغناء. الكائن بحي القدس الملاح زنقة نابلس درب الشجرة رقم 10 تطوان مساحته 75,00 متر مربع (سنتيار) الثمن الافتتاحي للبيع بالمراد العلني سينطلق من مبلغ 180.000 درهم .

ومن أراد الزيادة في الإيضاح وتقديم العروض يمكنه الاتصال بمصلحة التنفيذ بالمحكمة الابتدائية بتطوان 26/0101

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

محكمة الاستئناف ببسطات  
المدنية  
المحكمة الابتدائية ببسطات  
كتابة الضبط عدد  
مؤسسة القنم  
ملف: تليفي  
رقم: 2025/6606/428إعلان بإشهار حكم قضائي  
في إطار مقتضيات الفصل 441 من قانون  
المسطرة

بناء على الملف التبليغي رقم: 2025/6606/428. واستنادا إلى الفصل 441 من قانون المسطرة المدنية. يعلن القنم بالمحكمة الابتدائية ببسطات. ان هذه المحكمة اصدرت حكما باسم جلالة الملك وطبقا للقانون بتاريخ 07/09/2024 تحت عدد 60 في الملف الاسري رقم: 1615/01/2023 الذي كان رانجا بين السادة: الدغاية رشد بنت السماحي، رشيدة لاجية جميلة محمد عبد الخالق عبد الرحيم عبد الله عبد العزيز لقيهم جميعا ميروك والدم محمد سعيد - سهام - هشام محمد والدم عبد العاطي ميروك بن محمد سكتاهما جميعا بحي ادريسية 01 الزنقة 38 الرقم 17 الدار البيضاء، النائب عنهم جميعا الأستاذ عزيز راضي المحامي بهيئة الدار البيضاء.

بصفتهم الطرف المدني. وبين السيد المير بن الحاج عمرو، الساكن بدوار سي المعروف باسم انبعاث 2 - سطات. بصفته المدعى عليه. قضت فيه بجلسته العلنية ابتدائيا وحضوريا في حق

وتعاقبا بوكيل في حق المدعى عليه. في الشكل: قبول الطلب. في الموضوع: 1- باقتدار المدعى عليه ميتا حكما لغيبته. 2- تحصيل الطرف المدني الصائر وبمضمنه. حرر هذا الإعلان القضائي. لتعليقه بلوحة الاعلانات القضائية بهذه المحكمة ابتدائية سطات ونشره بإحدى الجرائد الوطنية.

26/0102

## المملكة المغربية

## وزارة العدل

المحكمة التجارية بالدار البيضاء  
ملف التنفيذ رقم:  
2024/8512/1284

## بيع منقول بالمراد العلني

إن مأمور التنفيذ الموقع أسفله السيد بونس المراتب مندوب قضائي بناء على طلب شركة D.J.K INVEST في ش.م ق الجاعل محل المخبرة معهم بمكتب الأستاذ عبد الكريم بوعايلي المحامي بهيئة الدار البيضاء في مواجهة شركة ENERGIE J 2 TERRE في ش.م ق يعلن أن بناء الفصول 462 463 و 464 من قانون المسطرة المدنية. وبناء على مقتضيات الفصل 447 من ق.م ق، وبناء على محضر الاسترجاع المؤرخ في: 12/26/2024 انه سيتم البيع بالمراد العلني بتاريخ 2026/01/23 على الساعة 4 ز لولا

للمنقولات الخاصة بملف التنفيذ عدد 2024/8512/1284

وسيتم البيع بالملح الكائن 7 زنقة السعودي فيلا سابقا حي راسين الطابق الأول رقم 3 البيضاء موضوع الرسم العقاري عدد 71/9004 الدار البيضاء. كما يؤدي الشئ نأجرا مع زيادة 10% لفائدة الخزينة. والزيادة في الإيضاح الاتصال بقسم التنفيذ التابع للمحكمة التجارية بالدار البيضاء.

26/0103

## المملكة المغربية

وزارة الانتقال الطائي والتنمية المستدامة  
قطاع الانتقال الطائيمديرية الشؤون الإدارية ونظم المعلومات  
إعلان عن طلب عروض مفتوح دولي  
بعروض الأمتان

رقم: 2025/ 12م/ش.إن.م

في يوم 05 فبراير 2026 على الساعة العاشرة صباحا سيتم بمكاتب مديرية الشؤون الإدارية ونظم المعلومات، الطابق الثالث، العمارة ب، بقعاء الانتقال الطائي، وزارة الانتقال الطائي والتنمية المستدامة - اكل الرباط فتح الأ





## صيد الكاميرا

### الأحداث المغربية

احتضن المركز الثقافي محمد المنوني مكتاس كبرى احتفاء بالنسبة الأمازيغية الجديدة 2076، وذلك على نخات فنون أحيدوس والروايس وأحواش، وقدمت فريق فلكلورية تحمل هذه المكونات التراثية والحضارية للمملكة، غروضا فنية متميزة، جسدت لوحات تقليدية استثنائية، نالت استحسان جمهور متنوع ضم شبابا وشيوخا ورجالا، يتبحرون من حديقة مكتاس ونواحيها.



## الرباط.. معرض «إفريقيا تراث عالي»

### الأحداث المغربية

الحكايات والوجوه والمهارات، نسجت يد الإنسان وقوة الطبيعة في أن واحد. ويتجلى المعرض، الذي يقرب الزائر من جوهري إفريقيا، لخصوص في أعماق تآكل القارة واستيعاب جمالها ومدينتها، باستقل عن التراث كحضور في بريد الماضي. ويستعرض معرض «إفريقيا تراث عالي» رحلة عبر المناظر الطبيعية والحضارات والأصنام، الضوء على القارة باعتبارها أحد الجهود الأساسية للبشرية، حيث تشهد أحجارها ومواقعها وطقسها القديمة على كثافة التبادلات التي تعاقبت عبر القرون، وعلى عن التراث الإفريقي في أبهى تجلياته.

والفرنسية والإنجليزية، والوسائط الرقمية. يقدم هذا المعرض دعوة للسفر عبر الزمن والمكان، ترافعا مع احتضان المغرب لبطولة كأس إفريقيا للأمم 2025. محطات تكشف في خلالها الجمهور، موانع التربة هامة في القارة الإفريقية. حضارات قديمة، ومواقع مقدسة ومبانٍ بديلة، فضلا عن مناظر طبيعية خلابة. وعبر التقليل من فضاء إلى آخر، يسافر الزائر من سواحل الأطلس إلى موانئ المحيط الهندي، مروراً بضياف المتوسط والجبال والواحات والسهول، حيث يتجلى عالم من اللوحات التفسيرية بثلاث لغات «العربية



## «البولتيك».. موسيقى ولقاءات وورشات للتكوين

### الأحداث المغربية

أعلن البولتيك، أو المركز المخصص للموسيقى الحضرية والبديلة في المغرب، عن افتتاح عام 2026 بترجمة شهرية يناير وفبراير، ضمت حفوة إلى الحفاه، والأصغاء، والتشارك، ودرجات التكوين، وورشات العمل، وعقدت هذه الورش والاحتفاء بإيد بنابر (إيد أوسكوس)، رأس السنة الأمازيغية. تجمع هذه المرحلة الأولى من السنة بين أمسيات موسيقية، ولقاءات، ومحطات للتكوين. تجمع الأمسيات الموسيقية المقترحة في البولتيك فنانين ينتمون إلى تعبيرات جمالية متعددة، من أراب إلى الروك/الميتال، مروراً بالموسيقى التقليدية والأشكال الحديثة.



يومي الثلاثاء 13 يناير الجاري، يجمع الاحتفال بإيد أوسكوس بين ثلاثي AYIS وأحواش بنات نخات سوس، في أمسية تحتفي بالجماعي والفصح، حيث تجلج التقاليد الموسيقية والفنون الطبخ الأمازيغية في صحن طقوسية ومعاصرة في أن واحد. ويوم السبت 24 يناير، ينطلق Kaskar، وهي ثلاثة مشاريع تستكشف تقاطعات الترات الحلق مع التعابير المعاصرة والتجريب الصوتي. ويحتل أراب مكانة بارزة ضمن هذه المرحلة. ففي 31 يناير، يقدم DJ SIM-H بطاقة بضاء في البولتيك، تجمع بين ورشة من جاي للمهيب هوب وشوكير، بمشاركة ضيوف، في روح قائمة على نقل الخبرة وتقاسم التجربة. وتتواصل هذه الدينامية يوم السبت 7 فبراير القادم، من خلال أمسية إر بضمها Al Tassan و Dada.

يبلغ مشروع Agrow، A Third Circle، في إطار مشروع Avail، محالا للفتاح حول الذاكرة الجماعية، والشهوية، والأرشفات الحية، من خلال جلسة استماع تقيها علنا مسجل (25 يناير)، وتناقش مع السوسولوجية سوسيل كادو حول خطابها: language Provincialiser la colonialisme.

كما تستعمل هذه المرحلة بسلسلة من الدروس التمهيلية وورشات التكوين، من بينها HealthWay، HighWay، KineMobile، والمخصصة لصحة الموسيقين والموسميين، إضافة إلى ماستر كلاس حول رباب سوس (15 فبراير)، يظهرها لمسرحيات موسيقى متعدد الأوت وأستاذ الأرباب سوس في زوايا دار الحفاه، ودار كندية. استأثر الرباب والموسيقى بالمعهد الموسيقي الحاج بلعيد بمدينة تزنيت.

## فستان سيلينا.. 323 ساعة عمل

### الأحداث المغربية

لغت النجمة العالمية، سيلينا غوميز، الانتظار على السجادة الحمراء لحفل جوائز غولدن غلوب 2026، بإطلالة استثنائية من دار شاميل، استغرق تنفيذها ما يقرب من 323 ساعة عمل داخل مشال الدار الفرنسية العريقة.

وحضرت غوميز الحفل، الذي أقيم في مدينة لوس أنجلوس يوم الأحد الأخير، برفقة زوجها المنتج الموسيقي بيتي بلانكو، في أول ظهور رسمي لهما على السجادة الحمراء منذ زفافهما في أواخر شتنبير الماضي.



وسدت التلعة في حالة تالاق لانت، بإطلالة استوحيتها من أسلوب نجما، الأربعيات والمحميات، احتفالاً بترشيحها لجائزة أفضل أداء لحفلة في مسلسل تيلفزيوني عن دورها في مسلسل Only Murders in the Building، في خاس ترينج لها في مسيرتها ضمن جوائز غولدن غلوب. واختارت سيلينا فستانا أسود من المخمل بتصميم كورسيه، مزينا بنحو 200 عنصر مطرز من الزهور.

وأكد دار شاميل أن إنجاز هذا التصميم تطلب 323 ساعة من العمل المتواصل بين النص والتحرير. واكملت غوميز إطلالتها بحذاء أسود، إلى جانب أقراط وخواتم من مجوهرات شاميل الراقية، فيما اعتمدت تسريحة شعر قصيرة مموجة. ويعد هذا الحفل محطة مهمة أيضا للمصمم ماتي بلانكو، إذ تمثل جوائز غولدن غلوب 2026 أول موسم جوائز له بعد ظهوره الأول مع دار «شاميل».

ظهر الآلاف في الشوارع وهم يحتجون على الأوضاع الاقتصادية التي تعاني منها إيران، وسط سحب من الغاز المسيل للدموع، ولكن المشهد لم يدوم طويلا. ومع اقتراب قوات الأمن لرفع صوت الرصاص، وتحولت السيرة السلمية إلى قوضى ودم.

ضد المظاهرات. ونقلت الصحيفة، في تقرير نشرته أمس الاثنين، عن شهود عيان، قولهم أنه مع الارتفاع المتسارع في الأسعار، وتراجع الحريات عاما بعد عام، بدأ أن أصبحت لم يعد جدي. وفي مقطع فيديو، حصلت عليه «غارديان».

### الأحداث المغربية

رصدت صحيفة «غارديان» البريطانية مشاهد من المظاهرات المشعلة التي تطالب بإسقاط النظام الإيراني، وسط حمامات الدم في الشوارع، جراء حملة القمع التي تمارسها أجهزة الأمن الإيرانية.

## اختتام «الفن المستلهم من البركان»

### الأحداث المغربية

وباتى هذا الحدث ثمرة مبادرة مشتركة بين سفارة إيطاليا بالمغرب والمركز الثقافي الإيطالي بالرباط، بدعم من اللجنة الوطنية الإيطالية للموسيقى.



وأجست حفل الاختتام الفوق الموسيقي للحفزة الفرنسية الموسيقية للحفزة النسائية الشفافية، برئاسة رحوم البقالي، والتي تتكون من شابات تتراوح أعمارهن بين 15 و22 سنة، والمعروفة باسم «أخوات الفن الأصلي».

ومن خلال رصيدها الفني المستوحى من الحفزة الشفافية، ومن التقاليد الصوفية والشعبية المغربية، اختلفت الفرقة جوهرياً بعرضي تجمع بين الفصائل المغايرة، والأنتالات الروحية، والإيقاعات القوية، والحركات الفنية الدقيقة.

وتعزز السبع المتوسطي للحفل بمبادرة السوربانو الإيطالية ليتيسيا كالاندرا، مرفوقة بسونيا ماوريير على الغيتار، وفالنتينا فيرابولو على الدف، حيث أدرن مقطوعات من التراثين الإفريقي والأوروبي، كما أبرزت التقاطعات العاطفية والتأثيرات الثقافية المتبادلة بين التقاليد الموسيقية.

اختتمت فعاليات معرض «الفن المستلهم من البركان» يوم الأحد الأخير بطبعة، يحفل موسيقي بعنوان «أصوات النساء في المتوسط»، إذ قدم لحظة فنية مميزة جسدت روح الحوار الثقافي والموسيقي بين ضفتي البحر الأبيض المتوسط.

ونظف هذا الحدث تحت رعاية اللجنة الوطنية «جايبوليس 2500»، في إطار الاحتفالات بالذكرى 2500 لتأسيس مملكة تانوليس الإيطالية. ويمتازية ضرور، كمنع على العلاقات الدبلوماسية بين المغرب وإيطاليا.

## المغرب في مهرجان المسرح العربي

### الأحداث المغربية

تأليف أحمد السبياع وإخراج محمود الشاهدي، في توليفة فنية تجمع بين التجريب الجمالي والانشغال بالقضايا الاجتماعية الرامنة. إلى جانب حضور مختلف لعدد من النقاد المغاربة في الندوات الفكرية للمهرجان.

وفي هذا السياق، أكد المخرج أحمد أمين السبايل أن مسرحيته تمثل مسرح الهش وتحس هواجسه، كما تتركز على التجريب الفني والانفتاح على الطروحات، مع معالجة «قضايا حيانية» معاصرة وأسئلة وجودية واجتماعية.

وأضاف أن العمل يقدم نافذة على الحارة داخل سجن افتراضي، ويستعرض أدوات جمالية مبتكرة ولغة مسرحية، تراهن على كسر القوالب الحاضرة، مستخدما التجريب وابتكارا.

صنع فنية من خلال الكلمة والموسيقى. من جهة، أكد الفنان محمود الشاهدي، مخرج مسرحية «مواطني الاقتصادي»، أن مشاركة في هذا المهرجان تعد الثالثة بعد دورتي الدوحة المسرحية تثنالو الانتماءات السياسية لبعض الفنانين وعلاقتها بالرموز الوطنية.

شارك وفد مسرحي مغربي وإن في فعاليات الدورة السادسة عشر لمهرجان المسرح العربي، الذي تستمر فعالياتها إلى غاية 16 يناير الجاري، حيث يقدم المغرب عرضين مسرحيين يبرزان التجريب المسرحي المبتكر وعكس تنوع التراكيب الجمالية والفكرية للمبدعين المغاربة.

وتتمثل المشاركة المغربية في عملين مسرحيين، يتعلق الأول بمسرحية «widows F» لفرقة «أرت فرانس» من تأليف وإخراج أحمد أمين سبال. ويخص العمل الثاني مسرحية «مواطن الاقتصادي» لمخرج الفنان المسرحي.



### حالة الطقس

#### الدار البيضاء

#### درجات الحرارة

13  
17

#### سرعة الرياح

29-41 كم/س

#### شروق الشمس

AM 08:35

#### غروب الشمس

PM 06:43

#### الضغط الجوي

2.2 ملم

## باب فاس الذي لم يغلق.. الوصية التي صارت طريقا



ولما تنس الدعاء. اليوم الرابع: أحمد الذي صار يحمل مئادة داخل قبيلة. في كل مرة أحتاج دفعة صغيرة، أسمها تالوق: «ولدي سيدي أحمد... سر... راه الفتق منك». وعندما أبتسم رغم كل شيء، لأنتي أدركت أن بعض الألفاظ لا يمتن... بل يتحول إلى صوت داخلي يجرسك من الإنكسار. أول من سبط عن الشق، أو من زقاق في فاس، أو من طريق طويل نحو المستقبل، عرف يالينا: أن أحمد الذي خرج من هذه المحطة ليس هو أحمد الذي دخلها... وأن كفة... لم تتركني وحدي، بل تتركني محروضا ببناء لا ينتظلي. «ولدي سيدي أحمد...»

وقفت. لم أعرف ماذا أقول في البداية. ثم قلت ببساطة: «السلام عليك يا خالتي كفة... يا أمي الكاتبة». قرأت الفاتحة، ثم تحدثت معها كما كنت أتحدث معها في الطريق، عن التعب، عن الدراسة، عن الخوف الذي لا أقوله لأحد. شعرت أن الدعاء ليس وداعا... بل دعاء لقاء.

اليوم الثالث: المصالحة مع الغياب. حين كنت من فاس، اكتشفت أنني لم أعد أراها «أغايا». صرت أراها «حضورا» من نوع آخر. فهمت أن الأم التي ترحل لا تترك فراغا فقط، تترك أيضا اتجاهها. ومنذ ذلك اليوم، صرت أضع وصيتها أمامي كلما ضمت: زف فاس... زرها... زف الأحباب...

اليوم الأول: العودة إلى فاس كمن يعود إلى نفسه. بعد ذلك الحلم، فهمت شيئا لم أفهمه من قبل: أنني لم أكن من الحزن... لكنني كنت من اليأس. فاس ليست مدينة فقيرة، فاس عندي كانت صوت خالتي كفة. وكانت «ولدي سيدي أحمد» وهي تقال في دهايل رياض مغربي، وكانت الدعاء وهو يوزع على الناس كما توزع الكسرة الساخنة. عدت إلى فاس بعد مدة، لا كزائر حزين، بل كمن يلفظ وصية. مشيت في الأزقة... سلمت على الوجوه التي تعرفني من تلام خالتي، وشعرت أن المدينة لم تكن خالية... أنا الذي كنت خاليا.

اليوم الثاني: عند القبر. حين يصيح الدعاء لغة لقاء زرت قبرها.

## رحلة بين الماضي والحاضر



مكيها أحمد بوعروة

هذه ليست مجرد صفحات تسرد أحداث حياتي، بل هي نبض تجربة السرح، التلفزيون، الإعلام، وحتى الحفاه. أجمعها رحلة عبر مئة سنة بالمشق والإصرار، وثقوب صبرا مصريا وثقافيا.

وبدنيا، حملني من أضواء المسرح الساطعة، حيث نالت التحقيقات، إلى شابات التلفزيون التي جلت أهدالها الصفراء التي كانت سحلي طرطر الضحايا ورسم الكلمة، وكذاك مبادي الرابطة التي كانت متنتفا ومصدر الهام لا يقل أهمية.