



TOKYO 2020



فلافاطمة

أولمبياد طوكيو 2020 جيبوها يا البنات



رقمياً أو في الأكشاك

باستمرار
دعمكم كقراء
نستطيع الارتقاء

الصحافة
المغربية دائماً
في الخطوط
الأمامية

الصحافة المحترفة
لقاح ضد فيروس الأخبار الزائفة

لجنة المنشأة الصحفية وتأميل القطاع

© Myriam Hammich



افتتاحية

أولمبياد طوكيو وحلم اعتلاء منصة التتويج



الرئيس المدير العام

كمال لحو

مدير التحرير

رفيق لحو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

رئيسة التحرير ومديرة النشر

زهرة إيدموح

هيئة التحرير

سمية كرايمو

مروى الفن

سمية بنصات

المراسلون

مراكش: هشام لمغاري

التصوير الفوتوغرافي

توفيق مؤنس / مصطفى الرامي

الإخراج والتصميم

خالد الساعد

هشام بلهلال

مديرة القسم التجاري والعلاقات العامة

عائشة بلحاج - الهاتف: 0522 54 81 62

المحمول: 06 61 49 26 83

a.belhaj@newpublicity.ma

contact@newpublicity.ma

الإشهار

0522 30 97 07 - الفاكس: Les Editions de La Gazette

البريد الإلكتروني: contact@newpublicity.ma

المسؤول عن الإشهار والتوزيع

ياسين دينية - الهاتف: 0522 54 81 97

البريد الإلكتروني: y.dinia@leseditionsdelagazette.com

الطباعة: إيدبال

سحب من هذا العدد: 50.000

التوزيع: سبريس

ملف الصحافة 52 ص 06 بتاريخ 2002 10 03

عنوان لالة فاطمة

58, شارع الجيش الملكي, برج الأحباس, الطابق 13

الدار البيضاء 2000, المغرب

الهاتف: 0522 54 81 50 / 53 / 58 / 59

الفاكس: 0522 31 80 94

البريد الإلكتروني:

contact@lallafatema.ma

www.lallafatema.ma

تتجه أنظار العالم إلى العاصمة اليابانية طوكيو، حيث فتح ستارا الأولمبياد الذي ظلك مغلقاً لسنة إضافية بفعل جائحة نزلت الأرض تحت أقدام البشرية، وفرضت نفسها عدواً يحفظت ذوبنا من بين أمضاتنا، بعدما انهارت الأنظمة الصحية حتى التطورة منها عالياً.

مرت الأيام والأسهر نحصي موتانا في كل مكان من الأرض، بينما واصلت الأبحاث العلمية عملها، لاختراع وصناعة لقاح ينقذ البشرية. وإنها ليست المرة الأولى التي يعلن فيها الحرب على مرض بالحماية والتحصين، والتي ينتشر فيها العلم على الجوائح والأوبئة، فالجذري قتل 350 مليون شخص عبر العالم في القرن الماضي، حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية وقبله الكوليرا والطاعون، كل ضحاياهم تجاوزت 200 مليون شخص عبر العالم. اليوم مانك المرض موجودا هنا أو هناك، لكن لا يخلف وفيات.

فيروس كورونا والألعاب الأولمبية جنباً إلى جنب، حيث فقدت العاصمة طوكيو الكثير من جاذبيتها السياحية، لكن مع وجود اللقاح خفت صوت الموت قليلاً. لكن أصوات من داخل اليابان تحتج على إقامة الألعاب الأولمبية واعتبرتها مخاطرة قد تجعل من اليابان بؤرة عميقة للفيروس، لكن اللجنة المنظمة ولجنة الاتحادات الدولية، تلمئن وتعود على سلاح "اللقاح" الذي أخذه جميع المشاركين والمشاركين في أولمبياد طوكيو في دورتها 32، فضلاً عن إجراءات احترازية قامت بها الدولة المحتضنة للألعاب، تبعد من خلالها خطر تفشي الفيروس في البلاد.

في هذه الظروف الاستثنائية، سيدخل لاعبونا حلبات التباري، 48 رياضياً من الذكور و 15 من الإناث، يمثلون 18 نوعاً رياضياً، جاهزون ومستعدون لاعتلاء منصات التتويج والحصول على الميداليات الذهبية. إلى ذاك الحين تمنياتنا لأبطالنا المغاربة بالفوز...

فلا فاطمة

www.lallafatema.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@lallafatema



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

مجلة لالة فاطمة

سكّان «scannez» الكود QR للولوج

مباشرة إلى موقع لالة فاطمة



في هذا العدد

6

أخبار

- مريم حرتي.. أول مغربية تال دكتوراه الهندسة المعمارية
- علامة كيم كارداشيان للملابس الداخلية حاضرة في الألعاب الأولمبية

56

روبرتاج

- قصص أطفال دفعتهم الحاجة إلى العمل صيفاً بدل الاستمتاع بأجوائه

58

صحة

- الأمراض الجلدية في الصيف وطرق الوقاية منها

66

جمال

- استعدي رشافتك مع أحدث تقنية لنحت الجسم بدون جراحة

84

مطبخ لالة فاطمة

- وصفات لالة فاطمة



لؤلؤ المتوكل
حلم التتويج بميدالية ذهبية
أولمبية افتقدناه منذ 2004



سامي طبّاخ في عمر السنتين

10



ديو غنائّي جديد يجمع بين
عايشة الوعد ومهدي عبده

12

خاص أولمبياد طوكيو 2020

أولمبياد طوكيو 2020

48 رياضيا مغربيا مشاركا ينتظروهم المغاربة اعتلاء منصة التتويج

تحتفل المغرب بـ 48 رياضيا مغربيا مشاركا في أولمبياد طوكيو 2020. هذه المشاركة هي الأكبر منذ المشاركة المغربية في الألعاب الأولمبية الصيفية عام 1964. شارك المغرب في الألعاب الأولمبية الصيفية عام 1964 في طوكيو، حيث شارك 48 رياضيا مغربيا. شارك المغرب في الألعاب الأولمبية الصيفية عام 1964 في طوكيو، حيث شارك 48 رياضيا مغربيا. شارك المغرب في الألعاب الأولمبية الصيفية عام 1964 في طوكيو، حيث شارك 48 رياضيا مغربيا.

16



العطلة الصيفية ونار الخلافات الزوجية

52

فلا فاطمة تنتظر اقتراحاتكم وملاحظاتكم،
تشارككم أفراحكم وتفتح ركننا لنشر صور حفلات
الزفاف، العقيقة، ختان وأعياد ميلاد فمرحبا
بصوركم وإهداءاتكم. أفراحكم هي أفراحنا.
راسلونا على البريد الإلكتروني :
contact@lallafatema.ma

BOTANIKA

MARRAKECH



OUVERTURE DE NOTRE NOUVELLE
BOUTIQUE À CASABLANCA

5 avenue du dr med Sijelmassi
Triangle d'or Casablanca
+212 6 61 22 22 88
www.botanikamarrakech.ma

العداء المغربية لمياء الهبز تعلن اعتزالها



قررت لمياء الهبز بطلة المغرب في رياضة ألعاب القوى، اعتزالها بشكل رسمي بعد مسيرة طويلة امتدت قرابة العشرين سنة حققت خلالها مجموعة من الانجازات والألقاب.

وعبرت لمياء الهبز عبر صفحتها الرسمية على الفيسبوك، عن فخرها واعتزازها لما قدمته طيلة

مشوارها الرياضي من انجازات، معلنة اعتزالها الميدان.

وقالت البطلة المغربية إنها كانت ترغب بإنهاء مشوارها في أكبر محفل رياضي وهو الألعاب الأولمبية، لكن للأسف لم يكن ذلك من نصيبها.

ووجهت العداء المغربية رسالة شكر لكل مدربيها والمساهمين في تحقيق إنجازاتها، إضافة لأفراد عائلتها وزوجها الذي ساعدها للعودة بعزيمة وإرادة بعد وضعها لمولودها الأول وختمت الهبز حديثها قائلة: «بقلب حزين أعلن اعتزالي عن هذه اللعبة التي أعطيتي الشيء الكثير خصوصا حب اناس وتعلمت منها الكثير، وكانو عائلتي الثانية قضيت معهم أجمل الاوقات ..شكرا شكرا لكل مقومات ألعاب القوى وأتمنى التوفيق للجميع..تستمر الحياة».

جدير بالذكر أن لمياء الهبز هي عداءة مغربية مثلت المغرب في تظاهرات دولية عديدة، منها بطولة العالم لألعاب القوى سنة 2007، بالإضافة إلى تتويجها بعدة ميداليات طيلة مسارها الحافل.

مريم حرتي.. أول مغربية تنال دكتوراه الهندسة المعمارية



تمكنت المغربية مريم حرتي من الحصول على شهادة الدكتوراه في الهندسة المعمارية، وهي بذلك تسجل اسمها كأول امرأة مغربية تحقق هذا الإنجاز.

وناقشت مريم حرتي، أطروحة الدكتوراه في المدرسة الوطنية للهندسة المعمارية بالرباط، تحت إشراف الدكتورة منى المحمدي وخديجة كربيبي.

يشار إلى أن مريم حرتي، تتحدر من مدينة الصويرة وهي أم لثلاثة أطفال ولدت سنة 1983، حاصلة على دبلوم في الهندسة المعمارية سنة 2008 بالمدرسة الوطنية للهندسة المعمارية بالرباط، أيضا تحصلت على دبلوم الدراسات العليا المعمقة في هندسة التراث المعماري سنة 2019 من طرف كل من المدرسة السالفة الذكر، ومدرسة الهندسة والتراث بباريس..

منع عازيات مغربيات من الولوج إلى فندق بمراكش

انتفضت نساء مغربيات على قرار مؤسسة فندقية بمدينة مراكش، حين منعت 4 فتيات من الولوج إلى المؤسسة، تحت ذريعة قانون داخلي يمنع على النساء المغربيات العازيات وغير مصحوبات بأسرهن الاستمتاع بالمبيت في هذا الفندق.

قرار غريب، يضرب حقوق المرأة المكتسبة في عمقها، ويؤكد صراحة على التمييز بين الجنسين

وفي خطوة لامتناس غضب الجمعيات الحقوقية والمغاربة بشكل عام، وخاصة النساء اللائي شعرن بالإهانة نتيجة هذا القرار، قررت إدارة الفندق، إقالة المسؤول عن التواصل، التي تقول الإدارة إنه المسؤول عن القرار السالف الذكر، ثم منحهن ليلة مبيت مجانية

مقابل حجز ليومين أو أكثر في الفندق، والعرض حسب إدارة الفندق ساري المفعول طيلة شهر يوليوز وغشت.

فهل سيطفي اعتذار الوحدة الفندقية غضب النساء المغربيات؟



BOTANIKA

MARRAKECH



OUVERTURE DE NOTRE NOUVELLE
BOUTIQUE À CASABLANCA

5 avenue du dr med Sijelmassi
Triangle d'or Casablanca
+212 6 61 22 22 88
www.botanikamarrakech.ma

علامة كيم كارداشيان للملابس الداخلية حاضرة في الألعاب الأولمبية



أعلنت نجمة تلفزيون الواقع كيم كارداشيان أن علامتها التجارية للملابس، ستزود فريق الولايات المتحدة الأمريكية بالملابس الداخلية وملابس النوم والبيجامة لدورة الألعاب الأولمبية والبارالمبية في طوكيو.

وتتضمن مجموعة الملابس النسائية حمالات الصدر الرياضية، القمصان، السترات، السراويل القصيرة للدراجة والسراويل القصيرة عالية الخصر المطبوعة بالأعلام الأمريكية والحلقات الأولمبية الخمس وعلامة فريق الولايات المتحدة الأمريكية.

الفنان قادر يوجه كلمة مؤثرة إلى ابنته في ليلة زفافها



احتفل نجم الراي الشاب قادر بزواج نجلته ثريا إيناس بالشاب سمير أخيرا في فرنسا. وقد مر حفل الزفاف في أجواء عائلية. وشاطر الشاب قادر الخبر مع جمهوره على صفحاته عبر مواقع التواصل الاجتماعي بكلمة مؤثرة قال فيها: "كم أنا جد سعيد بمشارككم هذه اللحظات المهمة في حياتي وهي زواج ابنتي ثريا إيناس مع سمير يومه الجمعة 9 يوليوز 2021". وقد بدت العروس ثريا إيناس في قمة الجمال والرقّة في فستان الزفاف الأبيض وهي برفقة والدها وعريسها الشاب سمير.



رفوف
التخزين
على المقاس

0522 33 63 95/96

www.plumag.com plumag



تعليق

Commentez,



lallafatema.ma



[lallafatema.mag](https://www.facebook.com/lallafatema.mag)

مجلة لالة فاطمة



[@لالة فاطمة](https://twitter.com/لالة_فاطمة)



[LALLAFATEMATV](https://www.youtube.com/channel/LALLAFATEMATV)



[lallafatema.official](https://www.instagram.com/lallafatema.official)

فينك يا غالي



نظم الثنائي عايشة الوعد ومهدي عبده ندوة صحفية أخيرا في أحد الفنادق الكبرى بالبيضاء، للإعلان عن جديدهما الفني، أغنية من التراث المغربي رائعة من روائع الفنان التونسي الراحل محمد الجموسي بعنوان « فينك يا غالي . »

ديو غنائي جديد يجمع بين عايشة الوعد ومهدي عبده

ستصدر الأغنية حسب عايشة وعبداه أيام عيد الأضحى المبارك، وقالت في تصريح لمجلة لالة فاطمة « إن الأغنية صورت على شكل فيديو كليب، وشارك في إخراج هذا المنتج المتميز، فنانون ومبدعون من المغرب وتونس ومصر . »

وأضافت المطربة الوعد " أن إعادة غناء "فينك ياغالي" هي بمثابة حفاظ على التراث العربي والموروث الغنائي المغربي، وهي احترام للمشارك الثقافي والحضاري المتبادل بين الشعوب سواء عربيا أو أمازيغيا، وهي في المحصلة بمثابة تكريم لروح فنان كبير اسمه محمد الجموسي. »

وأبرزت أن استعادة هذه الأغنية المغربية لفنان تونسي "لم تكن أمرا اعتباطيا، فهي أغنية عشقناها ورددناها طويلا، وهي بحق واحدة من الروائع المغربية والعربية»

وشددت عايشة الوعد، بالمناسبة، على أن رسالة الفنانين العرب الأساسية الآن هي التعريف بالتراث الموسيقي والغنائي، وفسح المجال للجيل الجديد لتمثل تراثه والاقتراب منه والتعرف عليه وعلى شخصه.

وتابعت أن إعادة غناء رائعة " فينك ياغالي" رفقة الفنان مهدي عبده "تمشي في هذا النهج ولا يراد من ورائها ربح مادي أو غاية ما، سوى الغاية النبيلة وهي إعادة الاعتبار للتراث الموسيقي المغربي الرائعة « فينك يا غالي » من تأليف وألحان محمد الجموسي، وعزف الفرقة المصرية وتوزيع محمد يسري .

و تم تصويرها ،في منطقة بن سليمان ،حيث الطبيعة الخلابة التي تعكس جمال المملكة المغربية .



حمزة الصنهاجي، كوميدي شاب يشق طريقه في سماء عالم الكوميديا. في مدة ليست بالطويلة، تمكن من خلالها من تقديم فيديوهات تظهر فيها نماذج من شخصيات مختلفة نعيشها في الواقع ما أثار إعجاب الكثيرين من نشطاء منصات التواصل الاجتماعي. وفي لقاء له مع موقع "لالة فاطمة" تحدث الكوميدي الشاب عن العديد من الأمور التي نجدونها في هذا الحوار..

■ حوار: مروي الفن

حمزة الصنهاجي

كوميدي يعشق إضحاك الناس



بداية من يكون حمزة؟

اسمي حمزة الصنهاجي عمري 26 سنة من مدينة الدار البيضاء، لكني أعيش في باريس، وأقوم بنشر فيديوهات طريفة على الانترنت.

متى بدأ شغف الكوميديا عند حمزة؟

منذ صغري وأنا أعشق الكوميديا، في الابتدائي أتذكر كنت دائما ذلك العنصر المشوش والمزعج في القسم.

كيف جاءت فكرة مشاركة متابعيك لفيدويوهات طريفة على الانستغرام؟

جاءت الفكرة بطريقة تلقائية، قلت لنفسني في يوما لماذا لا أنشر فيديو خاص بتعليم السياقة «فاش المغربي كيدوز البيرمي في فرنسا»، وكان ينقصني الشخص الثاني لكي أباشر التصوير.. اتصلت بصديقة لي اقترحت عليها الفكرة ووافقت، بعدها صورنا الفيديو الذي مر في أجواء جميلة وممتعة للغاية، نشرته على الانستغرام ومن هناك بدأت مسيرتي في الكوميديا.

هل كنت تتوقع هذا النجاح؟

صراحة لا، والحمد لله أنا جد سعيد لأن الناس أحبوا



فيديوهااتي وهذا الأمر يصرنى كثيرا .

في معظم فيديوهااتك تقوم بالمقارنة بين المغاربة والأوروبيين ما السبب؟

صحيح، في الكثير من الأحيان قمت بالمقارنة بين الثقافات، ولكن هذا الأمر حدث لأنني شخص أهتم كثيرا بمختلف الثقافات «وكيفما حنا كناخذوا من عندهم شي حوايج حتى هما نفس الشيء».

من أين تستوحي شخصياتك؟

أستوحي الشخصيات من واقعنا اليومي، يعني يمكن أن أكون في نزهة مع أصدقائي حتى تراودني الفكرة التي فور العودة إلى المنزل أبدأ بتنفيذها وبطريقة تلقائية، يعني لا أفكر كثيرا لكن أعرف جيدا ما أفعل. ما الذي يميز حمزة عن باقي الكوميديين؟ صراحة لكل كوميدي لمسة خاصة به، لهذا أظن أن كل شخص لديه شيء ما ليقدمه، فأنا دائما ما أحاول أن أجد أفكارا جديدة التي دائما ما تكون مقتبسة من المحيط الذي أعيش فيه، لكي أشوق الناس دائما لجديدي وتقديم أمور غير متوقعة.

ماذا عن قناتك على اليوتيوب؟

فتحت قناة باليوتيوب عام 2018، بدأت فيها بالفلوغات ، وفي عام 2019 انشغلت قليلا وأخذت وقت استراحة لي، وبعدها عدت لمشاركة الفيديوهاات، لكنني حقيقة أرتاح أكثر في الانستغرام.

كيف هي علاقتك بمونيا الصنهاجي؟

مونيا الصنهاجي هناك مجموعة من الأخبار الكاذبة على السوشل ميديا حول علاقتنا،

مونيا هي أختي الكبرى أختي كبرنا معا وأنا أعزها كثيرا وهي تعرف جيدا هذا الأمر، هي امرأة من ذهب، قلبها أبيض وأكيد طيبة، وهي أول إنسانة وقفت إلى جانبي عندما أطلقت أول فيديو لي ، ومن هنا أود أن أشكرها كثيرا .

هل تفكر في العودة إلى المغرب والاستقرار فيه؟

نعم أفكر في الأمر، ولكن ليس الآن..

ما هي طموحاتك مستقبلا؟

الكثير من النجاحات، الكثير من الفيديوهاات، وطالما الناس يعجبهم ما أقوم به فأنا جد سعيد .

كلمة أخيرة لقراء مجلة «لالة فاطمة»..

أشكركم كثيرا على هذه الاستضافة التي تمت من بعيد، وأشكر جميع الأشخاص الذي قدموا لي الدعم وأيضا على رسائلهم الجميلة.



سامي هذا الطفل الصغير الذي لا يتعدى سنتين من العمر تمكن من خطف قلوب كل من شاهده على منصات التواصل الاجتماعي، وهو ما يعرف باسم «الشيف سامي»، صاحب صفحة «Sami Ewing» على الإنستغرام. يطل سامي في كل فترة بفديو طريف ومضحك وهو يرتدي زبي الشاف أو ملابس عادية، ليظهر بعض الأطباق البسيطة (بمساعدة والدته التي لا تظهر في الفيديو)، فيضيف التوابل ويخلط المقادير ويعجن العجائن بيديه الصغيرتين بطريقة تخطف قلوب كل من رآه وترسم الابتسامة على وجوههم. «لالة فاطمة» كان لها لقاء مع والدته الشيف الصغير.. تفاصيل أكثر نجدونها في هذا الحوار..

■ حوار: مروى الفن

سامي طبّاخ في عمر السنتين خطف قلوب المغاربة وهذه حكايته مع المطبخ

بداية عرفينا بنفسك؟

اسمي إيمان أعبيد مغربية مقيمة بسكوتلاندا، هاجرت إلى بريطانيا بعد زواجي وصاحبة فكرة «Sami's Table».

من يكون الشيف سامي؟

الشيف سامي ابني الذي يبلغ من العمر سنتين.

كيف اكتشفت أن سامي عاشق للأكل؟

سامي منذ نعومة أظافره لا يعاني من مشاكل مع التوابل ومختلف النكهات، وكان دائما ما يدخل معي المطبخ، وفي كل مرة كنت أعطيه بعض المواد الغذائية لاكتشافها واللعب بها، ومن هناك جاءتني فكرة أن أدخله معي إلى المطبخ من أجل مساعدتي في إحضار الطعام «كيخريق معايا شويا».

كيف جاءت فكرة فتح قناة على اليوتيوب؟

فكرة اليوتيوب جاءت بعدما كنت أطمح لفتح قناة لي خاصة بالطبخ المغربي باللغة الإنجليزية لكي أعرف البريطانيين على ثقافة طبخنا المغربي، والمكونات التي نستعملها، ولكن بحكم الوقت والعمل وسامي كذلك، لم أجد الوقت الكافي لفتحها، لهذا فكرت بعد نقاش مع صديقي أطلس نوما

ونضحك، وأكد عندما أحس أنه لا يرغب في القيام بها أو غير مرتاح، نقوم بأنشطة أخرى كالصباغة أو اللعب أو السباحة أو الرسم، يعني لا أجبره على التصوير.

هل يمكن أن نراك يوما ما معه في الفيديوها؟

حاليا لا أفكر في الموضوع (موجهة الكلام إلى سامي) «سامي يمكن ليك تخدمني معاك؟»، صراحة لا نعرف ماذا يمكن أن يحصل في المستقبل.

ما هي متمنياتك لسامي مستقبلا؟

أتمنى أن يكون سامي بكامل صحته وعافيته، سعيدا ومرتاحا، وأن يكون له مستقبل مزدهر، كما أتمنى أن يصبح لاعب كرة قدم مشهور مع فريق «ليفربول» أو المنتخب المغربي لما لا.

بحكم أن سامي لا يزال صغيرا في السن، ولكن الطريفة التي وقعت مؤخرا هي أن سامي يخاف كثيرا من الخلط الكهربائي، وعندما كنا نرغب في تصوير لقطة به ظل بيكي لمدة ساعة تقريبا، واضطررنا إلى عدم تصوير اللقطة الأخيرة المتعلقة بالخلط.

هل يمكن القول أنك أول أم مغربية تقدم مثل هذا المحتوى على اليوتيوب؟

حقيقة ليس لي علم بهذا الموضوع، لكنني متأكدة أن هناك العديد من الأمهات المغربيات اللواتي يقمن بمثل هذه الأنشطة مع أطفالهم الذين يتمتعون بمواهب متعددة.

إذا تلقى سامي عروضاً إشهار هل ستسبحين له بذلك؟

يبقى ذلك على حسب العرض، لأن سامي لا يزال صغيرا، يعني إذا لم يكن مرتاحا في الأمر الذي يقوم به فلا أظن أنه سيعطي فيه، لكن إذا كانت الشروط

ألا ترين أن الشهرة يمكن أن تحرم سامي من طفولته؟

الأنشطة التي أقوم بها وطفلي سامي هي أمور نقوم بها يوميا وبدون كاميرا يعني هو تعجبه هذه الأمور نمرح

الذي كان له الفضل والذي ساعدني كثيرا في فتح القناة لسامي، والقيام بالأمر التي أريدها وأرغب فيها وفي نفس الوقت مرتاحة من جهة سامي «وهادي شي حاجة لي كنغيو نديروها بجوج».

هل كل ما يحضره سامي هو الذي تطبخينه في الفيديو؟

طبعا لا، (ضاحكة) ليس كل ما يحضره سامي نأكله لأنه يكثر من التوابل وخصوصا الملح، يعني نضطر إلى إعادة تحضير الأطباق من بعده.

كيف تجدين الشيف كوبي، هل من عنده استوحيت الفكرة؟

الشيف كوبي تبارك الله «غزيول وكيدخل القلب» مثل باقي الأطفال الصغار، وحقيقة أنا وصديقي أطلس نوما عندما كنا نناقش الفكرة لم نكن على دراية بوجود الشيف كوبي الشهير، ولكن الفكرة بحد ذاتها يمكن أن تكون عند الكثير من الأشخاص لكن تبقى مسألة من الذي كان سباقا في نشرها.

هل تجدين صعوبات مع سامي وأنت تصويرين الفيديوها؟

صراحة لا أجد صعوبات، لأن التصوير يمر في أجواء رائعة، نضحك ونمرح ونلعب، يعني نكون نشطين ونحن نصور. الصعوبة الوحيدة هي «ذاك الجميع من ورا الكارثة لي كيدير سامي».

ماذا عن بعض الطرائف التي حصلت لكما أثناء التصوير؟

هناك العديد من الطرائف التي وقعت،



أولمبياد طوكيو 2020

48 رياضيا مغربيا مشاركا ينتظرهم المغاربة اعتلاء منصة التتويج



ممثلوا التايكواندو المغربي في الألعاب الأولمبية، أميمة البوشتي وأشرف محبوبوي وندى لعرج ، يكشفون النقاب عن الزي الرسمي الذي سيرتديه المغاربة خلال حفل أولمبياد طوكيو 2021.

تطلق الدورة 32 للألعاب الأولمبية الصيفية في 23 من الشهر الجاري، وتستمر إلى الثامن من غشت في العاصمة اليابانية طوكيو، وفي 24 من غشت إلى غاية 4 شتبر ستقام الألعاب البارالمبية.

وتعتبر هذه الدورة حسب المتخصصين مميزة، حيث ستقام تحت وطأة جائحة عالمية وفيرس يتربص بالجميع. كما أن تأجيلها لعام كامل للسبب ذاته، سيجعل طوكيو تدخل تاريخ الألعاب الأولمبية. في السياق ذاته، أصرت اللجنة الولبية الدولية على عدم تأجيل الألعاب هذه السنة، رغم الجائحة، التي أجبرت اليابان أن تعلن حالة طوارئ صحية.

10 آلاف متفرج

وعن حضور الجماهير لهذه التظاهرة الرياضية العالمية، بالرغم من التحذيرات التي أطلقها العاملون في القطاع الصحي، سيسمح لحضور 50 في المائة من الجمهور، أي حوالي 10 آلاف متفرج، وسيفرض عليهم ارتداء الكمامة وعدم الصراخ أو

التكلم بصوت مرتفع، علاوة على إجبارية التباعد بين الأفراد.

إنها المرة الثانية التي تؤثر فيها الظروف العالمية على مجريات الألعاب الأولمبية ويكون مقرها بطوكيو، حيث كان مقررا أن تشهدها العاصمة اليابانية في صيف 1940، إلا أنها ألغيت بسبب اندلاع الحرب العالمية الثانية. والقرار نفسه أتخذ لأول مرة في تاريخ

تتصدر ألعاب القوى عدد المشاركين في الألعاب الأولمبية بـ 15 رياضيا (2 إناث و 13 ذكور)، ثم الملاكمة بـ 7 ملاكمين (4 ذكور و 3 إناث)، الفروسية والقفز على الحواجز بخمسة فرسان ذكور، ثم التايكواندو بـ 3 مشاركين (2 إناث و 1 ذكر)، فضلا عن التجديف، كانو كاياك، سباق الدراجات، المسابقة، رفع الأثقال، الغولف، الجيدو، الكراطي، المصارعة، السباحة، ركوب الأمواج، الرماية، الترياتلون، الكرة الشاطئية الطائرة

في سنة 2014، دعت اللجنة الأولمبية إلى المساوات بين الجنسين في الألعاب الأولمبية، وهكذا يسجل مشاركة 49 في المائة من الإناث، مقابل 2 في المائة سنة 1900، مع اقتحامهن لأغلب الرياضات المقامة والمشاركة في أولمبياد طوكيو.

مشاركة مغربية

يشارك المغرب في دورة طوكيو 2020، بـ 48 رياضيا (33 من الذكور و 15 من الإناث)، يمثلون 18 نوعا رياضيا. ويبلغ عدد الأطقم التقنية 17 فردا.

الألعاب الأولمبية في سنة 1916، بسبب الحرب العالمية الأولى.

أنوثة ومساوات

منذ الدورات الأولى للألعاب الأولمبية، دخلت المرأة غمارها، لكن بشروط الانتماء لألعاب دون أخرى، وقد حددت اللجنة المنظمة مشاركتها في كرة المضرب والغولف والفروسية، ما جعل أعدادهن بسيطا ويكاد لا يذكر أمام حجم الذكور المشاركين في الألعاب الأولمبية على مدى سنوات.

الرياضيين المغاربة المؤهلين لدورة الألعاب الأولمبية المقبلة في طوكيو



ألعاب القوى



رباب العراي
م 800 و 1500م



سفيان بوقنطار
م 5000



عبد الكريم بنزهة
م 3000



سفيان البقالي
م 3000م و مواضع و 1500م



محمد رضى العربي
الماراطون



رقية المكي
الماراطون



عثمان الكومري
الماراطون



عبد العاطي الكس
م 800



الرياضيين المغاربة المؤهلين لدورة الألعاب الأولمبية المقبلة في طوكيو

ألعاب القوى



حمزة السهلي
10000م



محمد تندوف
5000/10000م



محمد تندوف
3000م



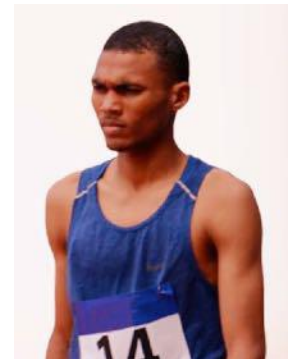
أنس الساعي
1500م



مصطفى سماعيل
800م



نبيل اسامة
800م



عبد اللطيف صديقي
1500م



التجديف الأحادي



سارة فرنكات



خديجة المرصي
(وزن 75 - 96 كغ)



محمد الصغير
(وزن 75-81 كغ)



يونس بعلل
(وزن 81-91 كغ)

الملاكمة

الملاكمة



أمينة بلحبيب
(وزن 64-69 كغ)



رباب شضار
(وزن 48-51 كغ)



محمد حموت
(وزن 52-57 كغ)



عبد الحق ندير
(وزن 63-69 كغ)



الكانوي المتعرج



جودار سيليا (الكايك المتعرج)



سودي ماتيس (الكايك المتعرج)



سباق الدراجات



محسن الكوراجي (السباق على الطريق)



المسابقة



حسام الكرد (سيف المبارزة)



رفع الأثقال



عبد الرحيم موم (أقل من 73 كغ)



الغولف



مها الحديوي



الرياضيين المغاربة المؤهلين لدورة الألعاب الأولمبية المقبلة في طوكيو



الجيدو



أسماء نيانغ
(وزن أقل من 70 كلغ)



سمية إيراوي
(وزن أقل من 52 كلغ)

الكراطي



ابتسام سادينني
(وزن أقل من 61 كلغ)

المصارعة



زياد أيت أوكرام
(المصارعة اليونانية الرومانية - وزن 77 كلغ)



السباحة



سامي بوطويل
(100م سباحة حرة)



لينا خيارة
(200م سباحة حرة)



ركوب الموج



رمزي بوكخام



الفروسية



عبد الكبير ودار



علي الأحرش



سامي كولان



غالي بوقاع



ياسين الرحيموني



الرماية الرياضية



ايتسام مريغي
(سكيت)



الترياثلون



مهدي الصديق



التايكواندو



أميمة البوشتي (وزن أقل من 49 كغ)



ندي لهرج (وزن أقل من 57 كغ)



أشرف محبوبوي (وزن أقل من 80 كغ)



الكرة الطائرة الشاطئية



زهير الكراوي ومحمد عبيشة

ابتسام صديني

أول مغربية في رياضة الكاراتي تشارك في أولمبياد طوكيو وعينها على الذهب



تخوض البطلة المغربية ابتسام سادني، غمار المنافسة في دورة طوكيو للألعاب الأولمبية وكلها رغبة وأملا في تحقيق الفوز والظفر ب إحدى الميداليات .

«لالة فاطمة» التقتها بمقر الجامعة الملكية للكاريتي في الرباط ، قبل انتقالها والفريق التقني إلى العاصمة اليابانية.

ابتسام سادني ،ابنة مدينة مارتيل ،تبلغ من العمر 23 سنة ، ولجت مجال رياضة الكاراتي إسوة بوالدها عبد السلام وإخوتها ،الذين اختبروا دروب هذه الرياضة. فلقد كانوا ابتسام أهم قواعد هذه اللعبة،التي لا تتفوق فيها المرأة المغربية دوليا أو عالميا .

كبر الحلم مع ابتسام منذ أول مشاركة وطنية لها في سنة 2011،وكانت حينها لا تزال طفلة تتلمس طريقها،حيث حصلت على بطولة وطنية ،ستفتح أمامها كل الآمال كي تصبح بطلة دولية، ثم عالمية ،ولم لا والرياضية ابتسام تسير بخطى ثابتة.



ابتسام تتوسط محمد مقتبل رئيس الجامعة الملكية للكراتي والمدرّب السيد الفقي



بدأت ابتسام تدق مسمار النجاح في البطولات الدولية والعالمية، حيث حصلت على أول ميدالية برونزية، لتكثف التدريبات وتبذل المزيد من المجهود، وهي مساندة من قبل أسرتها والجامعة الملكية المغربية للكراتي في شخص رئيسها السيد محمد مقتبل ومدرّبها التقني المصري السيد الفقي .

دخلت ابتسام سادني غمار المنافسات للفوز ببطاقة التأهل إلى أولمبياد طوكيو، ففازت بالميدالية الذهبية وزن 61 كغ في دوري باريس المفتوح، شارك فيه 494 لاعبا يمثلون 98 دولة.

تتوقع ابتسام أن تفوز بإحدى الميداليات الأولمبية وتراها ذهبية، حيث ستكون أول امرأة مغربية تفوز في الألعاب الأولمبية .



ابتسام ماريغي مغربية تخوض منافسات رياضة الرماية «سكيت» في الألعاب الأولمبية بطوكيو، وهي المرة الأولى التي يشارك فيها المغرب في هذا النوع من الرياضات، التي عرفت زمير المرأة المغربية. «لالة فاطمة» التقت ابتسام في مرحلة التدريب فكان هذا الحوار.

ابتسام مريغي بطلة الرماية من «التبوريدة» إلى حلبة الألعاب الأولمبية

■ سمية بنصات

ألا تخشين من المنافسة القوية للاعبين لهم تجربة أكبر؟

طبعاً المشاركة في الألعاب الأولمبية ليست بالعمل الهين، لكن بالإرادة القوية والتحضير الجيد سيعطي أكله لا محالة، وإذا كنت تملكين إرادة قوية، فلن يكون مهماً أو عائقاً حجم الخصم. سندخل غمار اللعب بروح عالية وعزيمة قوية ونتمنى أن نكون من الفائزين.

عدة بطولات، كما تواجدنا في معسكرات مختلفة وطنية ودولية، ساهمت بشكل كبير في تأهلنا لأولمبياد طوكيو.

فالمشاركة والمجهود لم يكن فردياً، وإنما نشغل ضمن مجموعة متكاملة العناصر يؤئتها مدرب خبير ومحترف.

لذلك فالتحضير كان كبيراً، ولم يعد مهما المشاركة في هذا التافس الأولمبي وإنما الفوز بميدالية تشرف بلدي المغرب.

الرماية المغربية «سكيت» تدخل غمار مسابقات الأولمبياد، كيف كانت حيثيات التحضير؟

يشرفني التواجد ضمن الفريق الوطني المشارك في أولمبياد طوكيو، وأشكر الجامعة الملكية المغربية للرماية الرياضية التي وفرت لنا الظروف الملائمة للمشاركة في



ما هي قصتك مع الرماية ؟

قصة عميقة وجميلة في الوقت ذاته ،قادني ولعي وعشقي للصيد ،إلى الاهتمام بتفاصيل هذه الهواية ، التي دأب والدي على ممارستها كل نهاية أسبوع ،فكان يعلمني ، طريقة حمل البندقية وكيف أوجهها إلى الهدف وتحميلها بالرصاص، تفاصيل كلها علمني إياها والدي وأنا طفلة صغيرة،

ومع مرور الأيام كسبت تجربة أو خبرة أكبر أهلتني إلى أن أكون ضمن الفريق الوطني للرماية ،من مميزات هذا الفريق ،تستشعر الدفء الأسري؛ الود يجمعنا والتعاون شعارنا . هو مسار طويل إذن ،تعلمت خلاله قواعد وتقنيات الرماية .

الجميل تجدين المرأة المغربية في كل الرياضات والتخصصات ؟

المرأة المغربية معروف عنها شجاعته ومبادراتها الحسنة التي تتم عن قوة وعمق شخصيتها، قد تصادفها حواجز أو مطبات ،لكن سرعان ما تتغلب عليها . للمرأة المغربية إرادة قوية ،تجعلها تلج مسارات صعبة ويكتب لها التوفيق والتميز .

بعيدا عن الرماية ما هي هواياتك الأخرى ؟

هواية ليست بعيدة عن الرماية ،فهي ركوب الخيل ،حيث خضت تجربة جميلة في سباق الخيل «تبوريدة» وجنبا إلى جنب مع الرجل ،ويمكن القول إنها من المنافسات الرياضية الأولى التي خضتها .



رباب عرافي ابنة مدينة خريبكة، دخلت مجال رياضة ألعاب القوى وهي في ال 15 سنة من عمرها لتشارك في عدة منافسات مهمة وتصبح عداءة متخصصة في مسافة 800 و 1500 متر وهذه السنة ستمثل المغرب في الألعاب الأولمبية التي ستقام في طوكيو.

المغربية رباب عرافي مستعدة للفوز باللقب وأن أجعل بلدي يفتخر بي

■سمية بنصات

ما هي الصعوبات التي واجهتك أثناء الاستعداد للمسابقة؟

هذه السنة لم تكن سهلة على الإطلاق تزامنا مع الظروف التي مر بها العالم بسبب وباء كورونا، فالاستعدادات لم تكن متواصلة، والمثليات الرياضية كان يتم إلغائها بعد

وتأهلي للأولمبياد وهي المشاركة الثانية لي في الألعاب الأولمبية من بعد ري ودي جانيرو، أتمنى أن أكون موفقة و أمثل المغرب أحسن تمثيل..

ما هو إحساسك بتأهلك للألعاب الأولمبية التي ستقام في طوكيو؟

أنا جد سعيدة بتحقيقي هذه النتيجة

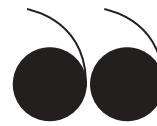


كيف جاء دخولك لمجال الرياضة وبالضبط ألعاب القوى؟

دخولي لمجال الرياضة وخصوصا ألعاب القوى جاء صدفة وأول مشاركة لي كانت في الألعاب المدرسية، كنت متفوقة وجئت في المرتبة الأولى فأحسست أن أملك الموهبة، لذلك قررت أن ألج هذا الميدان بشكل احترافي .

لو لم تكوني عداءة، ماذا ستكون مهنتك؟

أظن أنني كنت سأكون في المجال ذاته، أمارس رياضة أخرى، لأن الشخص الرياضي لا يمكن أن يقوم بأي عمل عادي.



الشخص الرياضي لا يمكن أن يقوم بأي عمل عادي

برمجتها ، ولكن رغم كل شئ الحمد لله نحن مستعدين للألعاب الأولمبية، وحاليا نتمرن بين مدينتي الرباط وإفران لكي نكون في المستوى المطلوب، وأريد أن أشكر الجامعة الملكية المغربية لألعاب القوى لأنها أتاحت لنا الفرصة لكي نتدرب ونستعد .

ماهي متمنياتك في الأولمبياد؟

أتمنى أن أحقق نتيجة إيجابية ومشرفة في الألعاب الأولمبية « نفرح بيها المغربية»، وإنشاء الله سأكون ضمن الثلاثة الأوائل في نهائي 1500 أو 800 متر، وحظ موفق لي لأن النهائيات والتأهل ليست بالأمر السهل في الألعاب الأولمبية.

من قدوتك في المجال الرياضي؟

قدوتي !! في الحقيقة ترعرعت وأنا أشاهد متحمسة أبطال كثر يحققون الإنجازات ويفوزون وأتمنى في يوم من الأيام أن أكون مثلهم في هذه الرياضة .

ما هو رأي عائلتك في دخولك مجال الرياضة وبالضبط ألعاب القوى؟

عائلتي هي مساندي منذ اليوم الأول الذي اخترت أن أمارس فيه هذه الرياضة شجعوني وفرحوا من أجلي لأن أقوم بشيء جميل ومشرف وليس العكس.

من تريد أن تشكري ومن ساندك وأنت في هذه المرحلة؟

أشكر الناس الذين يسهرون على استعدادي للألعاب الأولمبية منهم زوجي ومدربي فؤاد الكعام وكذلك المدربون في المنتخب الوطني وزملائي العدائين المتواجدين معي في التدريب.

كلمة في حق زوجك ومدربك العداء فؤاد الكعام؟

الكثير من الناس لا يعرفون أن فؤاد الكعام هو زوجي ومدربي، وكذلك هو عداء في سباق 1500 متر له تجربة كبيرة وهو الذي يساعدني في التدريب ويقدم لي أشياء لا يمكن من أي مدرب أن يقدمها ودائماً يشجعني وبسببه وصلت لهذا المستوى، أريد أن أشكره وأن أوجه له تحية حب كبيرة من مجلتكم.





زوج رباب.. لديها حظوظا وافرة للفوز

فؤاد نريد كلمة في حق رباب وزوجتك ورباب العداءة

بالنسبة لرباب كعداءة أتمنى لها التوفيق في الألعاب الاولمبية التي ستقام في طوكيو لديها حظوظ كبيرة في 800 أو 1500 متر نتمنى أن تكون النتيجة إيجابية وأن تشرف المغرب والجامعة الملكية للألعاب القوى وكذلك الحرس الملكي الذي تنتمي له ويبقى الكمال على الله ، ورباب الزوجة أريد أن أقول بأنني أتمنى لها ما أتمناه لنفسني.

ما هي نصيحتك للرياضيين الشباب؟

نصيحتي لأي شاب أو شابة يريدون دخول لألعاب القوى أنه يجب أن يكون الصبر أول شيء والمثابرة في العمل وأتمنى لهم حظا موفقا لأنها رياضة ليست بالسهلة تتطلب الراحة النفسية والاجتهاد لأن التداريب يجب أن تكون مرتين في النهار وأيام الراحة تكون قليلة جدا

هل تجددين مشكل في التوفيق بين حياتك الزوجية و حياتك الرياضية؟

حياتنا منظمة لأنه أيضا عداء ويعرف السلبيات والإيجابيات ولا نواجه أي مشكل بهذا الخصوص على الإطلاق، يعني نعيش حياة زوجية داخل المنزل وحياة رياضية في مضمار الجري..

ماذا سيكون إحساسك إذا فزت في الألعاب الأولمبية؟

سأكون جد فرحة لأنني تعذبت كثيرا، مساري ونتائجي أكبر دليل على أنني يجب أن أكون من بين الثلاثة الأوائل وكذلك لأنني أقوم بتدريبات جد صعبة ومنضبطة، ضحيت بالكثير من الأشياء لا أرى عائلتي حتى في المناسبات من أجل التركيز على عملي وتشريف بلدي الحبيب «صراحة حنا مغربين واخا في بلادنا لأنني من مدينة خريكة وتداريب دياالي كيكونوا مابين رباط وإفران» في بعض الأحيان لا أرى عائلتي لمدة 7 أو 8 أشهر الموضوع ليس بالأمر بالهين.

كلمة أخيرة لقراء مجلة لالة فاطمة

أريد أن أشكر الناس الذين يساعدوني كثيرا في تداريبي والأشخاص الذين أجدهم دائما بجانبني ويدعموني معنويا ويشجعوني ويحسوني لأن هذه الرياضة تتطلب القوة البدنية وبالأخص الذهنية لأن المشاركة والمنافسة ليست بالسهلة، كما أريد أن أقدم الشكر الكبير لمجلة «لالة فاطمة» على تشجيعها لي قبل مشاركتي في الألعاب الاولمبية ..



ندى لعرج

«نتمنى الفوز بميدالية ذهبية ألي مقدرش التكونان دو المغربي يحصل عليها لحد الآن»

يذكر أن التايكواندو المغربي، تصدر سبورة ترتيب الميداليات في الألعاب الإفريقية، وذلك ب 11 ميدالية ذهبية، منها 5 ذهبيات و 2 فضية و 4 برونزية .

وعن جاهزية الفريق الوطني للتايكواندو لخوض غمار المبياد طوكيو قال مدرب الفريق الوطني الفرنسي سيكو: «خضع فريق التكونان دو لعدة تربيصات تدريبية ، رغم ظروف جائحة كورونا القاسية، إلا أننا جاهزون لخوض المنافسات ، وسيدخل اللاعبون النزال على أنه المباراة النهائية ، ويجب أن يثق اللاعب في إمكانياته وقدراته ، وان يعطي كل ما في وسعه للفوز بالأربع مراحل في

عمت جائحة كورونا العالم ،وأغلقت جميع النواخذ المؤدية للخارج .

تقول ندى ل «لالة فاطمة » لم نقف مكتوفي الأيدي أمام جائحة جورونا ،بل بحثت الجامعة الملكية للتايكواندو عن بدائل عملية لمواصلة التداريب ، بداية عن بعد وعبر تقنية زوم مع المدرب سيكو، ثم سافرنا إلى الديار الفرنسية ، وهناك واصلنا التداريب بشكل مكثف،وتقلنا ما بين إيطاليا واسبانيا ، فجاءت المشاركة في تركيا التي حصلت فيها على الميدالية الفضية،ثم مشاركتي في الألعاب الإفريقية التي كانت والفريق الوطني موفقة جدا، حيث حصلت على وصيفة بطلة افريقيا.

التحقت بناد للتايكواندو وعمرها لم يتجاوز أربع سنوات ،كانت مواظبة على التداريب بمساعدة والدتها التي تمنى أن تصبح يوما بطلة ،وتشاهد صورها على صدر الصحف المغربية والعربية أوعلى شاشات التلفزيون .والدها كان ممارسا لرياضة التايكواندو ،وفي جو يغمره حماس وحب لهذه الرياضة ،شبت الفتاة ندى لعرج ، مدعومة بمدربرها بوجمعة بن جويده ،فسلكت طريقا لم يكن سهلا،حتى تأهلت لأولمبياد طوكيو 2020 .

تبلغ ندى اليوم 20 سنة ،وكلها طموح وأمل بالفوز بميدالية ذهبية . تحكي ندى عن ظروف التداريب حيث



المدرّب دافيد سيكو



✓ أميمة البوشتي في وزن أقل من 49 كغ ستواجه منافستها من كوريا
✓ وأشرف محبوب في وزن أقل من 80 كغ سيواجه منافسا له من الكوت ديفوار.

ندى عضو الفريق الوطني لرياضة التايكوندو مؤهلة للالعاب الالمبية 2020 الي تاجلوا الى 2021 بفعل جائحة كورونا السن 20 سنة الوزن اقل من 57 كغ.

وتختّم البطلة ندى لعرج قولها : نتمنى أن نحصل على ذهبية التايكوندو في أولمبياد طوكو التي لم يستطع المغرب الحصول عليها إلى اليوم .

النزال للتتويج بالميدالية الذهبية .

وهذه أسماء الأبطال المغاربة الذين سيمثلون المغرب في طوكيو:

✓ ندى لعرج في وزن اقل من 57 كغ ستواجه في الدور الأول منافستها من الولايات المتحدة الأمريكية



مها حديوي ،مغربية فرضت اسمها في عالم كبار لاعبي رياضة الغولف ،رياضة لا تعرف ممارستها الكثير من النسوة في العالم العربي ،لكن مها وبتشجيع من أسرتها ،ولجت المجال بكل ثقة ،وهي التي كانت نحسبها رياضة خاصة بكبار السن .

سافرت حديوي إلى الخارج كي تعزز مسارها الاحترافي ،وتقول في حوار مع «لالة فاطمة » إن الطريق لم يكن مفروشا بالورود ،وإنهما واجهتني صعوبات عدة ،لكنها لم توقف مسيرتي،بل وبدعم من أسرتي ،كانت محفزة لي للاستمرار وحصولي على بطاقة ولوج الدوري الأوروبي سيدات سنة 2010 .
واصلت المسير بكل عزم وإرادة حتى تمكنت من تسجيل اسمي ضمن البطلات 60 اللواتي تأهلن لأولمبياد طوكيو .

في عمر 12 ولجت مها حديوي معترك رياضة الكولف بمدينة أكادير ،وفي سنة 2011 ،بصمت اسمها في البطولات الأوروبية ودخلت باب الاحتراف من بابه الواسع .
مها الحديوي سفيرة المغرب في رياضة الكولف إلى أولمبياد طوكيو متفائلة جدا ومتحمسة لخوض البطولة الأولمبية قصد الحصول على ميدالية ولم لا ذهبية .

سفيرة الكولف المغربي مها حديوي التأهل لأولمبياد طوكيو كان صعبا



**وقد تأهلت إلى أولمبياد طوكيو
،هل السبيل أضحى ميسرا للحصول
على ذهبية الأولمبيات ؟**

المنافسة ستكون قوية بمشاركة بطلات من العالم ،لكن هذا لن ينقص من حماسي للحصول على ميدالية ذهبية ،وتختلف رياضة الكولف عن رياضات أخرى ،حيث بإمكان أي مشارك أن يخلق المفاجأة باحتلال المركز الأول ،مع ذلك لا ارغب اللعب تحت أي ضغط ،أملك أهدافا واضحة ،وإذا حققت بعضها في مساري هذا ،قد أحصل على ميدالية أولمبياد طوكيو .

كان التأهل صعبا جدا ،لان البطولات كانت تحت وقع جائحة كورونا ،حيث تم إلغاء مجموعة من البطولات في الدور الأوروبي .

**لماذا اختارت مها الكولف دون
رياضة أخرى ؟**

كنت أسكن في بيت يقرب من ملعب الكولف بمدينة أكادير ،فقدتني الصدفة يوما للذهاب إلى هناك ،رفقة أسرتي ،ثم توالى الزيارات إلى المكان ذاته ،وبدأ يكبر عشقي للعبة الكولف ،حتى أصبح مهنتي . سافرت إلى الولايات المتحدة الأمريكية وواصلت هذا الشغف برياضة الكولف .

**ماهو دور الأسرة في تحفيزك
للاستمرار؟**

كانت أسرتي داعمة لي، سواء زوجي أو بقية أفراد العائلة في تأسيس مساري المهني ،وكانت تشجعني للحضور أو المشاركة في البطولات الرياضية ،وهذا

حفزني للتأهيل لأولمبياد طوكيو .مثال أني خلال الفترة السابقة شاركت في بطولات رياضية امتدت لشهرين ،ودعمتني خلالها أسرتي معنويا ،حتى حققت نتيجة التأهل للألمبياد .



سمية الإيراوي ذات الـ 25 سنة
لأعبة المنتخب الوطني للجودو،
مؤهلة إلى الألعاب الأولمبية
بطوكيو 2021، خريجة المعهد
الملكي للأطر معهد مولاي رشيد،
اختارت سمية رياضة الجودو بحكم
دراستها لمجال التدريب الرياضي.
شاركت في مجموعة من البطولات
الجهوية والوطنية والأفريقية
(الكادي، جونيور وسينيور) وعدة
بطولات دولية وأيضاً بطولة
العالم.
كانت لمجلة «لالة فاطمة» لقاء مع
لأعبة «الجودو» سمية الإيراوي،
تفاصيل أكثر نجدونها في هذا
الحوار..

سمية الإيراوي «الجودو علمني الصبر والانضباط»

■ حوار: مروى الفن

واجهت العديد من الصعوبات، يجب عليك
أولاً أن تعرفي أن «الجودو» رياضة صعبة
للاعبة، هناك مجموعة من التقنيات التي
يجب تعلمها ومجموعة من الصفات التي
يجب أن تتوفر لديك.

قبل أن تبدأ في ممارسة الرياضة يجب
أن تكون بدنياً مستعداً، رشيقاً ومرناً، وأن
تعرف كيف تتساقط بين اللعب الأرضي واللعب

أثناء تجمع عائلي اقترح علي عمي الذي
يمتلك ناد خاص بالرياضة فكرة أن أجرب
رياضة الجودو، ذهبت إليه وأعجبت كثيراً
بهذه الرياضة ومن هناك بدأت مسيرتي
الرياضية إلى الآن.

**ما هي الصعوبات التي واجهتها في
هذه الرياضة؟**

**كيف بدأ مشوارك في الجودو؟
ولماذا اخترت هذه الرياضة بالذات؟**

كنت في صغري طفلة كثيرة الحركة وعاشقة
للرياضة والجري واللعب، في سنة 2010



في «التاتشي وازا»، وهذا الأمر يحتاج للكثير من الصبر والاشتغال والاجتهاد والانضباط، لكي تستمر في ممارسة هذه الرياضة.

ما هي الجوانب التي استفدت منها في ممارسة هذه الرياضة؟

«الجودو» علمني الكثير من الأمور من بينها الثقة في النفس، الصبر والمثابرة، يعني لكي أصل إلى هدفي يجب علي الاشتغال كثيرا وأن أصبر كثيرا، كما علمني مشاركة جميع الأشياء التي تعلمتها مع أشخاص آخرين.

أنت ضمن الفريق المشارك في أولمبياد طوكيو، ماذا يعني لك ذلك؟

فرحت كثيرا عندما تأكد خبر تأهيلي للأولمبياد، أحسست بفخرويشرف كبيرين، أنني سأكون من ضمن الفريق الوطني الذي سيمثل المغرب في طوكيوس ولكن قبل كل هذا تأهيلي هو مسؤولية كبيرة يعني وجب علي الاستعداد جيدا لأشرف رياضة الجودو، وأتمنى من الله أن يوفقني لتمثيل المغرب على أحسن وجه.

كيف هي استعداداتك لأولمبياد طوكيو 2021؟ وماذا عن طموحاتك معها؟

الاستعدادات تمر ما بين التحضير البدني وتدريبات «الجودو» وأيضا بعض الحصص الخاصة بالإعداد الذهني، الحمد لله الاستعدادات تمر على أحسن ما يرام، يعني نستعد بكل جدية وكل مثابرة ونحن في الطريق الصحيح. ففي التحضيرات البدنية نشغل على التدريبات الخاصة

ذهبية؟

بالقلب والوزن، وفي «الجودو» أيضا نركز على «الكارديو»، وأكثر ما نشغل عليه هما المواجهات والتقنيات القوية لدى، لكي استعد بشكل جيد المنافسة القادمة.

هل تتوقعين الحصول على ميدالية

هدفي من أولمبياد طوكيو هو أن أمثل المغرب ويكون أدائي جيدا، وأن أسير إلى أبعد حدود في المنافسة ولم لا تتويج وميدالية، وأكثر ما أنا متأكدة منه هو أنني سأعطي

فريق اليابان كثيرا، وتعجبني طريقة لعبهم
أشاهدهم كثيرا فهم مصدر إلهامي.

ما الذي في نظرك ينقص المنتخب المغربي في رياضة الجودو؟

صحيح أن الاهتمام بدأ بهذه الرياضة ،
وهناك تطور كبير فيها بالمغرب، لكن لايزال
ينقصنا القليل من الاهتمام والدعم.

أهدافك وطموحاتك مستقبلا؟

أرغب في أن أصل لأهدافي وأحقق البطولات
والألقاب العالمية وأن أكون فخرا للمغرب
وخير مثال لجميع «جودوكا» المستقبل.



مع حنان الكرومي و عبد الله الكايدي

نصيحتك للفتيات الرياضيات..

ثقي وآمني بقدراتك، وضعي هدفك أمامك،
اشتغلي عليه جيدا واصبري وثابري،
فالمثابرة والصبر هما أساس النجاح،
وأتمنى الخير لجميع بطلات المغرب.

كلمة أخيرة..

أود أن أوجه رسالة شكر لجميع الأشخاص
الذين ساندوني وشجعوني وأخص بالذكر
عائلتي التي أشكرها على دعمها المتواصل
لي وحبها أيضا.

هل فكرت بلحظة في ترك رياضة الجودو؟

بكل صراحة نعم، لقد واجهت العديد من
الصعوبات التي دفعتني إلى الشك في
قدراتي، في بعض الحالات كنت دائما ما
أقول أنا إنسانة غير مؤهلة لأن أكون بطلة
في الجودو وهذه ليست طريقي «خاصني
نحبس»، هو فقط تفكير لحظي، بعده
مباشرة أبدأ في التفكير في الأمور التي
ستجعلني أحسن من نفسي وأعطي أكثر في
هذا المجال الذي اخترته وأن أمضي قدما
لتحقيق هدي. ويبقى الهدف وحب هذه
الرياضة أكبر من تلك الأفكار واللحظات
السلبية التي نعيشها في بعض الأحيان.

من تتخذينه مثلا أعلى لك في رياضة الجودو؟

هناك مجموعة من الأبطال الذين يعجبونني،
ولكن كاسم واحد «ماكينش»، يعني يلهمني

كل ما أملك لكي تكون النتيجة مشرفة.

في حال حصلت على التتويج كيف سيكون إحساسك؟

أكيد شعور يصعب وصفه وتخيله حاليا،
هي فرحة كبيرة وأتمنى من كل قلبي أحصل
على الميدالية.

كلمة في حق مدريك..

حقيقة أرغب في شكرهم كثيرا، بداية
من مدربي في النادي «عمي عبد اللطيف
الإيراوي»، وأيضا المدربين الذين يساهمون
على تدريبي في المنتخب الوطني وهم
«حنان الكرومي، أيوب سحيطة وكل الطاقم
التقني الذي رافقني طيلة خمس سنوات
وليس فقط في هذه التحضيرات الخاصة
بالأولمبياد، أشكرهم كثيرا وأتمنى أن يكونوا
فخورين بي وبالعامل الذي قاموا به معي في
الأولمبياد.

مجهودات كبيرة، أحيي سمية وجميع الأبطال الذين يجتهدون ويشغلون للوصول إلى هذا المستوى العالي.

ما هي تنبؤاتك للمنتخب المغربي للجدو في الأولمبياد؟

ألعاب طوكيو 2021 هي حلم جميع الأبطال في العالم بأسره، وبكل صدق فإن التأهيل بحد ذاته للبطلة الإيراوي نتيجة إيجابية، تأهلها مع الأوائل، نظرا لسنها وعملها فهذا بحد ذاته تتويج، يبقى الحلم أن تسير بعيدا، والتتويج يتطلب العديد من العوامل والرياضة تبقى حظ، وهناك أيضا عوامل خارجية مثل التحكيم، ففي ظروف كورونا العوامل لم تكن سهلة في العالم كله، وبالأخص دول المغرب وإفريقيا يعني الدول المتقدمة تتوفر على إمكانيات كانوا يشغلون بها في ظل كوفيد19، سواء من منازلهم أو مراكز خاصة، نحن تقريبا بقينا لمدة 9 أشهر «وحنا واقفين»، ولكن هذا الأمر لا يمنع ولا يعني أننا نختبئ وراء المشاكل الخارجية.

الإيراوي سمية شابة سنها لا يتجاوز 25 سنة، ورياضة «الجدو» من الرياضات التي تتطلب نضجا، يعني في «الحجم لاستيك» يجب على اللاعبين أن يكونوا صغيرين في السن، السباحة أيضا، أما في «الجدو» فالعطاء والإنتاج يكونان من 22 سنة حتى 30 سنة، وسمية هي مشروع بطلة نتمنى لها التوفيق في الألعاب الأولمبية.



عبد الله الكايدي المدير التقني الوطني للتأهل للأولمبياد يلزمك 8 سنوات من العمل المتواصل

و تأطير في المستوى و جامعة وبلد خلفك بصحافته والعائلة والأصدقاء، إذن التأهيل للألعاب الأولمبية ليس سهلا لأنه يتطلب استعدادات قوية فهي مهمة ومسؤولية البطل لأنه سيمثل بلده، العمل جاد ومستمر وفيه تضحية من الوقت خاصة أن البطلة سمية الإيراوي خريجة معهد مولاي رشيد كانت طيلة فترة التدريب تزوج بين دراستها والتدريب القوية الخاصة بالألعاب الأولمبية لأنها تتطلب

هل لك أن تحدثنا عن تأهل المنتخب المغربي للجدو إلى أولمبياد طوكيو؟

تظاهرة الألعاب الأولمبية هي تظاهرة دولية يشارك فيها العالم بأسره، وهذا حلم جميع الدول وبطبيعة الحال الأبطال، نحن هذه السنة ممثلين ببطلتين الإيراوي سمية وأسماء نيونغ، التهيئات تأخذ وقتا طويلا، يعني للمشاركة في الألعاب الأولمبية والتأهل يلزمك 8 سنوات من العمل المتواصل والمثابرة

لأنهم نقاط القوة عندها، نحاول أن نركز على الخصم وطريقة اللعب معهم في ألعاب طوكيو.

هل تتوقعين تتويج المنتخب المغربي للجدو والحصول على الميدالية؟

لا وجود للمستحيل إن كان الشخص يتوفر على العزيمة والإرادة ويضع هدفا أمامه، وبالنسبة للبطل سمية فهي كثيرا في الميدالية وتشريف المغرب، فهي من اللاتعبات التي لديها طموح وتستحق الميدالية بجدارة، لاسيما أنها تتوفر على قدرات تسمح لها بهذا التتويج. وكما نعرف جميعا «كاين الريح وكاينة الخسارة» ولكننا نستطيع أن نبحث عن الميدالية.

ما رسالتك لسمية؟

كنت جد فرحة بتأهلها للأولمبياد، خصوصا وأنني أعرف أن الجدو الخاص بالإناث في المغرب ليس متطورا، لكننا حاولنا في مدة أربع سنوات أن يكون لدينا العدد الكثير، نتمنى أن يزيد عدد الإناث وأن نحقق نجاحا كبيرا، يعني بدلا من أن نرى سمية الإيراوي وأسماء نيونغ، نرغب في أن نرى العديد من أسماء الإناث المؤهلة في الألعاب الأولمبية، وهذه مبادرة طيبة لأنها حفزتنا على أن نعطي أكثر في هذه الرياضة، وأن نوسع قاعدة «جودو» الإناث في المغرب، وأتمنى من الله أن يوفقها ويوفق جميع المشاركين في ألعاب طوكيو، وأن نحقق تتويجا يخول لنا تطوير «الجودو» في المغرب.



حنان الكرومي مدربة المنتخب الوطني "فئة الإناث"

«كاين الريح وكاينة الخسارة» ولكننا نستطيع البحث عن الميدالية

أكثر على نقط الضعف عندها وحتى برنامجها أصبح محددا، حيث أضفنا لها مدرب خاص بالرياضة الجوجيتسو لإضافة بعض التقنيات الخاصة بهذه الرياضة، فالجوجيتسو والجودو ليس لهما نفس الانضباط، لكنها تعمل على تقوية تقنية «لوصول»، وبالموازاة مع ذلك نقوي لها الهجمات في «الدوبو»

كيف جرت التدريبات الخاصة بأولمبياد طوكيو 2021؟

منذ أربع سنوات وأنا أقوم بتدرب سمية الإيراوي، تستحق فعلا كلمة بطلة فبفضل إرادتها والتدريبات المكثفة تمكنت من تحقيق التأهل لأولمبياد طوكيو 2021. ونحن حاليا بعد تأهل سمية أصبحنا نركز



YouTube LALLAFATEMATV



شاهد بالصورة والصوت استعدادات فريق الإناث المتأهل لأولمبياد طوكيو وماذا قالوا لـ «لالة فاطمة» قبل مغادرتهم أرض الوطن.

لالة فاطمة، منتج إعلامي شامل (مجلة، موقع إلكتروني، قناة على اليوتيوب وبرنامج إذاعي على إم.اف.إم). تنقل لكم الأحداث من قلب الحدث.

شاهد: اللحظات الأخيرة للمتأهلات لألمبياد طوكيو قبل المغادرة



المغربية رباب عرافي: مستعدة للفوز باللقب وأن أجعل بلدي يفتخر بي



سمية الإيراوي "تأهلي في أولمبياد طوكيو شرف كبير لي وأرغب كثيرا في الحصول على الميدالية"



بطلة التكوندو أميمة البوشتي: تدريبنا مزيان والذكي هو الي غادي يربح



ابتسام ماريغي من "التبوريدة" إلى حلبة الألعاب الأولمبية بطوكيو



أول مغربية في رياضة الكاراتي تشارك في أولمبياد طوكيو وعيناها على الذهب



ندى لعرج.. كنتمنى الفوز بميدالية ذهبية ألي مقدرش التكوندو المغربي يجيبها

نزهة بدوان عداء مغربية استثنائية، لمع اسمها في ألعاب القوى المغربية سنة 1997 حين حازت على أول لقب عالمي لها بأثينا حيث حطمت الرقم القياسي الإفريقي وعاشر رقم عالمي في سباق 400 متر حواجز. وفي سنة 2001 حازت اللقب العالمي في سباق 400 متر حواجز، وبذلك تكون أول امرأة عربية تفوز بلقب بطولة العالم مرتين .

بعد هذه البطولات التي خفقت لها قلوب المغاربة ، اعتزلت نزهة بدوان الرياضة في سنة 2005 ، وكرست جهودها نحو العمل الاجتماعي ودعوة الجميع لممارسة الرياضة ...

«لالة فاطمة» التقت بنزهة بدوان ونحدثت عن مسارها الرياضي وعن أشياء أخرى .

البطلة العالمية نزهة بدوان

ألعاب القوى رياضة صعبة وغريبة

■ حوار: ليلي كندي

تظاهرة «سفراء أسبوع التضامن»، وفكرت بعد الاعتزال ما هو المكان المناسب لنزهة بدوان بعد مشوارها الرياضي. وانتميت لجمعية المرأة والمستقبل التي تتكلف بالمرضى المصابين بمرض السرطان. وهنا بدأ توجهي للعمل الجمعوي. وبدأنا بأول تظاهرة التي عرفت مشاركة 15000 مشاركة. وبعدها تم تنظيم تظاهرة سباق النصر في مدينة الرباط الحدث الأكبر والبارز، وهناك أعمال أخرى التي أفضل عدم الحديث عنها، لأنها تبقى خاصة وسرية مع الأشخاص الذين نتعامل معهم، وكذلك الجمعيات. وبعد مرور 15 سنة من تأسيس الجمعية نحن جد فخورين بكل

أهميتها، خصوصاً في المناطق النائية في بلدي الحبيب، وهذا ما خولني لأن أكون عضواً في الجامعة الملكية المغربية للرياضة للجميع، وسنة 2016 ترشحت لمنصب رئيسة الجامعة التي لا أزال رئيسة لها للولاية الثانية.

من أين نبعت فكرة تأسيس جمعية «المرأة إنجازات وقيم»؟

تأسست جمعية «المرأة إنجازات وقيم» سنة 2006، بعد اعتزالي ممارسة ألعاب القوى. وفي سنة 1997 شاركت ضمن

رئيسة الاتحاد الملكي المغربي للرياضة للجميع..هل هذا المنصب بمثابة تكريم لك؟

قبل ترؤسي الجامعة الملكية المغربية للرياضة للجميع، أسست مباشرة بعد اعتزالي «جمعية المرأة إنجازات وقيم»، وتعنى بالرياضة للجميع، وقد ساهمت في تنظيم تظاهرات رياضية من أجل التشجيع على ممارسة الرياضة وإظهار





ما نقوم به داخل الجمعية.

أن الشيء الأهم هو النتيجة. «، فأنا أيضا
أطرح نفس السؤال عند النظر للميزانية
المرصودة وتوفر جميع الشروط لتحقيق
إنجازات

هل نتوقع إنجازات مهمة في ألعاب القوى خلال دورة طوكيو؟

إمكانيات جامعة ألعاب القوى هي إمكانيات مهمة أكيد،
والإنجازات تبقى راجعة لها. فمثلا خلال مشواري الرياضي
لم أدخل يوما في الإمكانيات المادية لجامعة ألعاب القوى،
مع العلم أنني حصلت على إنجازات مهمة عالمية وأولمبية
ولكن تبقى النتيجة هي التي تحكم هل في المستوى المطلوب
أم العكس. حتى في التظاهرات التي أقوم بتنظيمها يطرح
السؤال حول الإمكانيات وكلفة التنظيم ولكن أكد مرة أخرى

في نظر نزهة بدوان ما هي الخطوات العملية للنهوض بألعاب القوى مرة أخرى؟

ألعاب القوى هي رياضة غريبة وجد
صعبة، ونحن كمغاربة نأخذ من ألعاب
القوى فقط ابتسامة الانتصار والعلم



المغربي يرفرف عاليا، لكن ننسى ونغفل عن سنوات من التحضيرات والتدريبات الشاقة، وعلى سبيل المثال قمت بعملتين جراحتين على مستوى الرجل، ورغم ذلك نجحت في مشواري الرياضي. وبالنسبة للخطوات العملية للنهوض بألعاب القوى..«والله ما نكذب أنا براسي ما عنديش الجواب».

ما هي تنبؤاتك حول نتائج ألعاب طوكيو 2021؟

لا لا أبدا أبدا، لا أتنبأ أبدا، حتى في مشواري الرياضي أترك نتيجة المسابقة بعد المجهودات المبذولة للحظة الحسم.

ماهي النصيحة التي تقدمها إلى أي امرأة رياضية تطمح إلى الوصول لمراتب عالمية على خطاك؟

نصيحتي هي التزام بالأهداف التي تصبو إليها كل رياضية، وذلك بالثابرة والتضحية وعدم الرجوع إلى الوراء كلما صادفتها عراقيل أو عوائق، إذ يجب إبراز موهبتها وكفاءتها من أجل تحقيق المبتغى.



تنطلق دورة الألعاب الأولمبية طوكيو 2020 رسمياً في الفترة الممتدة من 23 يوليو حتى 8 غشت الجاري، وستشهد الألعاب الأولمبية 339 حدثاً رياضياً ضخماً مقسماً على 33 رياضة. وسيعرف الأولمبياد مشاركة العديد من المرشحين المغاربة في مختلف الرياضات. وفي هذا الصدد التقت مجلة «لالة فاطمة» مع العداءة السابقة نوال المتوكل أول امرأة مغربية وعربية وإفريقية تفوز بميدالية ذهبية يوم 8 غشت 1984 بالألعاب الأولمبية بلوس أنجلوس في سباق الـ 400 متر حواجز، ولا تزال الوحيدة حتى الآن. للحديث أكثر عن ألعاب طوكيو وتنبؤاتها حول النتائج.

نوال المتوكل

حلم التتويج بميدالية ذهبية أولمبية افتقدناه منذ 2004

■ حوار: مروى الفن

الأولمبية، القاعات المغطاة، الملاعب، النقل

وغيرهم ..

وهذه المسائل كلها تتطلب بدون شك ميزانية، فقط الدولة بإمكانها توظيفها لتسريع الحلم الذي ربما يمكن أن يتحقق على بعد 70 سنة، كما يمكنها أن تعمل على تقليص وقت توظيف الميزانية والمشروع والحلم في ظرف 7 سنوات، عن طريق بناء الطرق السيارة وعدد من المسائل.

هذا المشروع هو حلم بلد يمكن أن تستفيد

الأولمبية.

والتتظيم لهذه الألعاب الأولمبية لا يكون من طرف البلد المنظم فحسب، إنما بمساعدة عدد من الشركاء ومن ضمنهم اللجنة الأولمبية التي تكون حاملة للمشروع بمعية الدولة المنظمة و شركاء آخرون ينتمون للاتحادات الدولية والتي يفوق عددها 30 اتحاد دولي، فضلا عن الممولين، والصحافة المكتوبة والمرئية والمسموعة، والأبطال (اللاعبون) الذي بدونهم لن يتحقق هذا الحلم، وبالتالي توجب توظيف الظروف الملائمة لهم، والتي تتضمن كل من البنية التحتية، الفنادق، القرية

بعد مسيرة موفقة في الألعاب الأولمبية كيف سنستقبلها هذه السنة مع مشاركة مغربية لأبأس بها وكيف للبلد المنظم أن يستفيد منه؟

الألعاب الأولمبية تكون في الأول عبارة عن حلم شعب ودولة وأمة برمتها ويتم التحضير لها لسنوات، وذلك الحلم يصبح حقيقة عندما يفوز البلد المنظم بالألعاب

المستقبل، وكيف ستكون ميزانيتها دائما في المستوى، لكي لا توضع في سلة المهملات ، مثلما نلاحظ في العديد من الدول فور انتهاء الألعاب الأولمبية. هنا تكمن عقلنة التدبير والتسيير في البنية التحتية لكي تكون دائما في المستوى المرغوب به. وعكس ما يقال، أنا أرى تصورا عاما للبنية التحتية التي يجب أن تكون في مستوى عال من التألق لكي تبقى معلمة راسخة ومميزة.

في نظر نوال المتوكل ما هي الخطوات العملية للنهوض بألعاب القوى مرة أخرى على الصعيد الوطني؟

بالنسبة لأي رياضة من ضمنها ألعاب القوى، يجب أولا أن تكون متشعبة بالرسالة الملكية التي تم طرحها سنة 2008 خلال المناظرة الوطنية حول الرياضة والتي كانت رسالة قوية المضامين على جميع المستويات، يعني أشارت إلى البنية التحتية و التكوين المستمر ،وإلى الحكامة ، التمويل، محاربة المنشطات والغش، ونحن كشعب نؤمن بالرياضة و نحب صانعي الانتصارات من الرياضيين ،فمثلا في ظرف ثوان تجددين الشعب المغربي فرحا للفوز وإذا أخفق عداء أو أي بطل ترين كيف يتولد لديهم الإحباط.

وهنا أوجه رسالة ونداء للمسيرين، وهو أن يتشبعوا بروح الرسالة الملكية فهي بنفسها ورقة طريق واضحة المعالم، يعني إذا كان الجموع العامة في المستوى، وإذا كان هناك ضخ دماء جديدة للهيئات التي



أوجه رسالة ونداء للمسيرين، وهو أن يتشبعوا بروح الرسالة الملكية فهي بنفسها ورقة طريق واضحة المعالم

منه أيضا الجهة، وهنا أود أن أذكر بالألعاب الأولمبية الخاصة بريو في البرازيل، لقد كانت مشروع مدينة وحلم بلد الذي هو البرازيل، وأيضا حلما محمولا من كل القارة لجنوب أمريكا والتي استفاد منها عدد من الدول المجاورة، فالسياح قدموا لذلك البلد واستفادوا من تلك الألعاب الأولمبية وبالتالي أنا أظن أن هذه الألعاب الأولمبية يستفيد منها البلد المنظم وكل المتدخلين، ولو أننا في الماضي تعرضنا لانتقادات كثيرة، ونفس الشيء اليوم يقولون أن الألعاب الأولمبية تنسف ميزانية ضخمة وليست لها أي قيمة مضافة، وأنا شخصيا أظن أن العكس هو الصحيح لأن الدولة والأبطال معا يستفيدان منها.

لهذا يجب بعد الانتهاء من الألعاب الأولمبية، أن يكون دور اللجنة الأولمبية المنظمة هو كيفية إطالة الحلم في الزمن لمئات السنين، وهذا ما لاحظناه في الألعاب الأولمبية لموسكو، يعني كيف كانت البنية التحتية سنة 1980، والتي جرى التفكير فيها قبل الألعاب الأولمبية بموسكو بـ 20 سنة، والبنية التحتية لحدود الساعة إن رأيتها كأنها بنيت أمس، ولا يزال الأبطال يستفيدون منها حاليا، وحتى موسكو قررت أن ترشح نفسها للألعاب الأولمبية سنة 2012 ولم تتوفق، وقدمت ملفها بنفس البنية التحتية الخاصة بعام 1980، التي بقيت كما هي.

وقبل أن أنهي هذه النقطة، فالبلد المنظم بمعية اللجنة الدولية الأولمبية، عندما يرشحون أنفسهم يعملون وفق مشروع بتصور معين حول البنية التحتية التي سيتم تجهيزها ، وكيف يمكن أن توظف في



نوال المتوكل تحتالي منصة التتويج بعد حصولها على ذهبية الألعاب الأولمبية في لوس أنجلوس 1984





صعبة، وستلعب على أذهان أبطالنا، فجلهم سيقولون أن ألعاب طوكيو كانت صعبة، لكن يجب عليهم أن يعرفوا أن الظروف التي سيعيشونها هي نفسها التي سيعيشها أبطال الجنسيات الأخرى، لهذا يتوجب عليهم احترام جميع القيود المفروضة من الحكومة اليابانية.

ما هي تنبؤاتك حول نتائج ألعاب طوكيو 2021؟

كما سبق وقلت لك نمتلك فريقا قويا و 43 بطلا تأهلوا ينتمون لمجموعة من الألعاب الرياضية ، كانوا في الأول 4 أو 5 رياضات حاضرة في الالمبيات، والآن العدد ارتفع، هناك أبطال في ألعاب القوى، رياضة الجيدو ، السورف، الترياتلون، الملاكمة ... ، كما سيكتشف المتفرجون لأول مرة في الألعاب الأولمبية رياضة

تسهر على تسيير وتكوين الجامعات أو الاتحادات، والعنصر النسوي أيضا يلعب دورا حيويا داخل هذه الجامعات، أكيد سيكون هنالك مستوى عال.

أملتي هو أن أرى عداء أو أي لاعب مغربي واقفا على المنصة الأولمبية ويتوج بالميدالية الذهبية، وهو حلم افتقدناه منذ سنة 2004 والتي كانت آخر سنة أخذ فيها هشام الكروج ذهبيتين، وكانت هذه المحطة صعبة للغاية بطوكيو، يعني نعرف أن جميع الظروف التي سيتم فيها تنظيم هذه الألعاب الأولمبية ستكون



نوال المتوكل مع كمال لحلو عضو اللجنة الأولمبية الدولية

الكاراطي التي تم تأهيلها وترشيحها سنة 2016 في مدينة ريو وغيرها من الرياضات التي سيتم تنظيمها لأول مرة في ألعاب طوكيو.

وأنا شخصيا أهنئ بطلات رياضتنا التي تم اختيارهن في ألعاب طوكيو، وكلمانية أربب بأن يكون العلم المغربي خفاقا في المحفل الدولي لكي نستعيد بريق الرياضة المغربية، ولا ننسى الراحل عبد السلام الراضي الذي فاز بميدالية في طوكيو، لهذا يجب علينا أن نعود من طوكيو ونحن حاملين ميداليات متعددة وليس واحدة فقط.

ما هي النصيحة التي تقدمينها إلى أي امرأة رياضية تطمح إلى الوصول لمراتب عالمية على خطاك؟

أظن أن الشخص يجب أن يكون طموحا في الحياة، ومولعا بالأشياء التي يقوم بها يعني أنت كصحفية وأنا كرياضية والشخص الآخر كفنان، أي كل واحد منا لديه موهبة، فالميلول يجب أن يكون بطريقة قوية لكي لا يشعر الرياضي بأيام التداريب والساعات والأعوام، وعندما يعطي كل طاقته وحبه «ربي كيسر» وخصوصا إذا كان الإيمان قويا وحب الوطن كذلك.

فأنا ومنذ صغري وأنا أحلم رغم قصر قامتي ورغم انتمائي لبلد ربما كان «محجور» يعني يقولون نوال متوكل هي مغربية عربية مسلمة افريقية دون الإمكانات المادية ولكنهم نسوا أن هناك إيماننا قويا وأيضا حبا كبيرا للبلد ورضا

والوالدين وتشجيعات العائلة والأصدقاء والوزارة وأيضا تشجيعات صاحب الجلالة الملك الراحل الحسن الثاني طيب الله ثراه، وجلالة الملك محمد السادس.

كان بإمكان نوال المتوكل أن تقف سنة 1984، وتقول انتهى مشواري الرياضي بهذه النتيجة فقط، وأن أعيش سنوات بتلك الأحلام «ونعاود السينة فمخي» ولكني قلت لا مساري لم يتوقف بعد، البلاد والرياضة لا تزال في حاجة إلي وهذا ما دفعني إلى المضي قدما.

ونصيحتي للنساء والفتيات الرياضيات، أنتن حاملات المشعل، «حنا دوزنا وقتنا 60 سنة الله يجعل البركة» أضع كل ثقتي في الجيل الصاعد لكي لا يكون هناك بؤس ويأس والأفكار السوداء «أنا ما غنقدرش وأنا وأنا...»، بالعكس تحمسن بكل قواكن وأعطين ما في طاقتكن لألعاب القوى.

حدثينا عن نوال السياسية، حيث أنكم مقبلون على محطة

ماذا عن الجمعية المغربية رياضة وتنمية؟

عقدنا نهاية شهر يونيو اجتماعا مهما من أجل تقييم الست الأشهر الأولى من هذه السنة، كما قمنا أيضا بتقديم برنامج الست أشهر القادمة.

وبعيدا عن القيل والقال في الفترة التي تفصلنا عن الانتخابات، حاولنا أن يكون اللقاء أولا تواصلياً ولقاء شكر لمتطوعي الجمعية والأيادي الخفية وأيضاً الأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين 6 سنوات و10 سنوات الذين يقومون بجمع الملابس، والذين غرسنا فيهم روح العطاء وحب التفاني.

ومن هنا أود أن أشكر مجلة «لالة فاطمة» ومجلة «vh»، والسيد كمال لحلو والطاخم الإداري والتقني وكل الأطقم الذين يقومون بتغطية جميع الأنشطة الرياضية التي تقوم بها جمعيتها.

كلمة للختام..

أترحم أولاً على الراحلة «لالة فاطمة بنيس» التي كانت بالنسبة لنا امرأة مناضلة، امرأة تمتلك روح العطاء وحب الآخر، هي دائماً حاضرة في ذهننا، كما أود أن أشكركم على سهركم على هذه المجلة وأتمنى لكم كل التوفيق والنجاح.



أفتخر بانتمائي لهذا الحزب

انتخابية مهمة كيف ترين الحزب في ظل المشهد السياسي الحالي ؟

أنتمي سياسيا لمكتب التجمع الوطني للأحرار منذ ما يزيد عن 17 سنة، هو حزب منفتح على نفسه وعلى محيطه، لديه أكثر من 40 سنة من النضال، تم تسييره من قبل نساء ورجال من مستوى عال. تحملوا مسؤوليات متعددة وحققوا وزارية مهمة ونجحوا في مهامهم، والنتائج واضحة للعيان اليوم، من بينهم السيد عزيز أخنوش وزير الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات.

السيد عزيز أخنوش عندما تحمل مسؤولية الحزب أخذ الأخير منعرجا قويا، ووتيرة سريعة مدهشة. تجولنا في جل أنحاء المملكة المغربية شمالا وجنوبا شرقا وغربا. التقينا مع أغلب المناضلين والمناضلات والمتعاطفين مع الحزب.

هناك ثلاث نقاط أساسية جوهريّة يركز عليها الحزب من خلال اللقاءات التواصلية التي تقوم بها مع المناضلين المحليين والأشخاص الذين يناضلون من أجل الحزب ومن أجل الوطن، تعتمد أولا على الصحة، ثم الصحة ثم الصحة، والتعليم ثم التعليم، ثم التعليم، والتشغيل ثم التشغيل ثم التشغيل، هذه النقاط من بين النقاط المتعددة من المشاريع أو المواضيع التي تم فتحها أو نقاشها مع جل ساكنة المملكة المغربية والتي فاق عددها 300 ألف مواطن تم الاتصال بهم مباشرة من خلال الحملات التي قمنا بها.

نحن مقبلون على الانتخابات التشريعية إن شاء الله، وأملنا أن يتحمل السيد عزيز أخنوش المسؤولية فهو رجل مناسب وأكد

سيكون في المكان المناسب، وكما سبق لي وقلت له في أحد الاجتماعات، «عندو طول النفس وفنفس الوقت عنده الدقة في الأداء وعالي التفكير ومخطط من مستوى دقيق، هو بطل من مستوى عال كيشوف خط الانطلاقة منين كيبدأ وخط الوصول فين كاين وأن الطريق شاق وكياخذو بواحد الذكاء ومهنية عالية لأنه ما خاصوش يسخف وسط الطريق»، ودائما ما أقرانه ببطل أولمبي ماراطوني وفي نفس الوقت رياضي الحواجز لأنه يقفز في كل حاجز على حدة ويعرف كيف يصل بدون عياء، يعني باختصار هذا جوابي على سؤالك وأفتخر بانتمائي لهذا الحزب.



توصل المهتمون بشؤون الأسرة ، أن الخلافات الزوجية تشتد حداثها مع العطلة الصيفية ، خاصة في السنوات العشر الأخيرة ، حيث سادت ثقافة السفر قصد الترويح عن النفس عند المغاربة . فما هي الأسباب التي يختلف عليها الأزواج في العطلة الصيفية ، خاصة إذا علمنا أن بعض هذه الخلافات تقود ثلثة منهم إلى ردهات المحاكم .

العطلة الصيفية ونار الخلافات الزوجية

تقول سناء في عقدها الرابع ، «أعتقد أن الخلافات الزوجية غير مقرونة بحدث أو فصل أو عطلة ، وإنما قد تزداد حداثها في الصيف لأن الخلافات تظهر على السطح بشكل واضح ، ولا أظن شخصا أن تلك الخلافات هي وليدة اللحظة أو العطلة الصيفية ، وإنما هي تراكمات نفسية تخلق عند المرأة والرجل ، فتأتي العطلة لكي تفضحها ، لذلك تجد بعض الخلافات تؤدي للطلاق ، ليس بسبب



الدكتور علي شعباني، أستاذ باحث
في علم الاجتماع

الأسر المغربية إلى البحث عن أساليب جديدة لمواجهة ما تتطلبه العطل والأسفار من موارد مالية مهمة كإدخال مصاريف العطل ضمن المصاريف الاعتيادية والادخار من أجل ذلك، وفي بعض الأحيان اللجوء إلى مؤسسات القروض للحصول على سلف لذلك. وهذا السلوك الجديد عرف تطورا كبيرا وقد ساعدت عليه مؤسسات القروض الاستهلاكية التي أدخلت هذه الأبواب ضمن خدماتها. وقال الدكتور علي شعباني، أستاذ باحث في علم الاجتماع إن المغاربة أصبحوا يتبعون نمط عيش استثنائي مكلف ماديا، وهذا ما يضاعف المصاريف العائلية ويحدث ثقبوا واسعة في الميزانيات العائلية يصعب رتقتها. فعندما تجتمع مناسبات متتالية في وقت واحد، يشرح الدكتور شعباني، لا نستطيع توقع ما يمكن أن يحدث من مشاكل ومصاعب على مستوى تدبير هذه النفقات المكلفة، فالضرورة أصبحت ملحة لنشر ثقافة التدبير الجيد لميزانيات العائلات المغربية، والتخلي عن التصرف العشوائي في مداخل الأسرة. كما أن اللجوء إلى القروض الاستهلاكية لا يكون دائما الحل المناسب لمواجهة هذه المصاريف الزائدة التي تتطلبها مثل هذه المناسبات. فعلى الأسر المغربية إن أرادت العيش في انسجام بعيدا عن هموم المصاريف الطارئة، أن تتعلم كيف تكون واقعية مع حاجياتها.

من تثير الخلافات في العطل الصيفية عندما لا تراعي الظروف المالية للزوج، لكن زميلهم حسين قال، نحن الرجال أيضا جزء من هذه المشاكل، حيث لا نراعي ظروف الأولاد والزوجة التي تظل عاما كاملا حبيسة جدران بيتها، تلبي رغبات جميع أفرادها، وعندما تطلب الزوج بعطلة للراحة والاستجمام يتحجج بالمصاريف العالية والظروف المالية الصعبة.

العطلة ورتابة الحياة الزوجية

وتقول صليحة التجاني باحثة اجتماعية، إن للعطلة الصيفية الدور الأساس في تغيير رتابة الحياة الزوجية وتجديدها، ويجب أن لا نتجاهل أهمية التقاء الأسرة المغربية في مكان واحد، بعد أن أخذها العمل والدراسة ومواقع التواصل الاجتماعي. جو العطلة الصيفية تضيق التجاني، سيساهم على تجاوز خلافات زوجية إن وجدت، أو معالجة كل المطبات الأسرية، والعودة بروح ونفس جديدين. وحتى نتجاوز الخلافات المالية تستطرد صليحة التجاني، يجب أن يكون هناك تخطيط مسبق للعطلة، وأن يتوافق الزوجين على تدبيره على بعد شهور من العطلة، حتى تتجنب الأسر فتيل الخلافات التي نحن في غنى عنها أمام مشاكل ومصاعب الحياة اليومية.

المغاربة يتبعون نمط عيش مكلف ماديا

قال الدكتور علي شعباني، أستاذ باحث في علم الاجتماع أن أمورا كثيرة تغيرت، ولم يعد المغربي يقبل بقضاء عطلته الصيفية بمقر سكنه كما كان عليه الحال منذ عشرين أو ثلاثين سنة، وأصبح متشعبا بثقافة السفر والعطل وقضائها بعيدا عن بيت الأسرة الاعتيادي. هذا التحول دفع العديد من

العطلة وإنما الأخيرة هي العامل الذي فجر المشكلة والخلاف.

مشاكل بنوية

ولا يختلف كثيرا حميد الشاوي عن السيدة سناء، ويزيد عليها قائلا، انطلاقا من تجربتي الشخصية، أعاني من مشاكل جمّة مع زوجتي في البيت، نحن في خلاف دائم، وأتجاوزها بالكامل لأجل أطفالنا، فتأتي العطلة الصيفية لأجد نفسي وجها لوجه مع زوجتي، فتكثر الخلافات وتزيد حدتها، لأننا ملازمين لبعضنا وليس لأن المشاكل وليدة اللحظة. وهكذا تتجدد هذه الخلافات كل عطلة، لأننا نعيش مشاكل اعتبرها بنوية.

من جهتها ترى سميرة وهي ربة بيت، أن معاناتها تتكرر كل سنة مع كل عطلة صيفية، ببساطة لأن زوجها رجلا بخيلا، وتضطرم هذه الصفة مع رغبة الأولاد في التنزه كأقاربهم، وأضعف أمام توسلاتهم، لأفتح بعد ذلك باب جهنم أمامي، بقوله «أالة ما عندي فلوس والي بغا يمشي للبحر يمشي وما يرجعش» كلام قاس جدا أسمع، وأضطرم بعدها للاتصال بإخوتي لمساعدتي ماديا من أجل أولادي، حتى لا يشعروا بالنقص أمام أقرانهم.

مراعاة الظروف

في حين يرى حمزة التلموذي، أن الزوجة تعتمد إشارة المشاكل في العطلة الصيفية، وغالبية لا يراعي الظروف المادية للأزواج، فتزداد طلباتهم وطلبات الأولاد، ما يجعل الجو مناسبا لإثارة الخلاف من جديد وغالبا ما ينتهي، إما بإلغاء العطلة أو الذهاب عند القاضي.

ويشاركه زميله أحمد الرأي، ويرى أن الزوجة



حل أصغر زوجين نشطين على مواقع التواصل الاجتماعي «ضيؤفا على مجلة» لالة فاطمة «إنهما سليمة وأسامة . التقيا في المدرسة وأحبا بعضهما ليقررا الزواج سريعا وإنجاب طفلهم الأول إدريس، الكثير يقول إن علاقتهما في سن مبكر مغامرة كبيرة ولكن في نفس الوقت نجعل البعض يؤمن بأن الحب البريء الصادق يمكن أن يتوج برباط الزواج المقدس وينجح مع الاحترام والاهتمام.

■ سمية بنصات

أصغر زوجين على مواقع التواصل الاجتماعي «تعرفا على بعضهما في المدرسة وتزوجا»

سليمة

المهنة: ربة بيت، طالبة، صانعة محتوى الأطفال: طفل واحد «إدريس»

ماهي وصفتمك ليدوم الزواج طويلا؟

حسب تجربتي المتواضعة أظن أن الوصفة الناجحة لكي يطول الزواج هي الصبر والاحترام ويزاف ديال المودة.

ماذا عن الغيرة هل هي موجودة في حياتكم؟

نعم ضروري، أنا زوجة غيورة، فالغيرة تؤكد أن هناك اهتمام بين الطرفين كما أنها تعطي لمسة خاصة للعلاقة الزوجية.

يحترمني، و يحبني، يهتم لأُموري الصغيرة والكبيرة، أعتمد عليه وأثق به ثقة عمياء.

أول شيء شدك إليه؟

أول شئ جذبني لأسامة شخصيته المختلفة، إنه إنسان متحمس، رومانسي وفكاهي يحب أن يجعل الجميع من حوله سعيد ويترك بصمة إيجابية على أي شخص يتحدث معه.

كيف تم زواجكما؟

تعرفنا على بعض أثناء الدراسة، وقعنا في الحب وتزوجنا رغم أننا مازلنا في سن صغير.

هي: الله يحفظوا لنا ويسهل عليه

أسامة في سطور؟

أسامة هو الزوج، الأخ، الأب والصديق المقرب الذي أحكي له أي شيء وكل شيء دون أن أخاف من ردة فعله أو حتى أفكر، إنه



ماهو أسلوبك في مواجهة المشاكل التي تعترض البيت والأسرة؟

أحاول أن أكون عقلانية أكثر من عاطفية وأتوكل على الله هو لي بيديه كلشي.

كيف تمتصين غضب أسامة؟

عندما أرى أن أسامة ليس في مزاجه المعتاد، أحاول أن أبقى ساكنة ولا أتجاوب معه أتركه لوحده، كما يقولون «كبدل ساعة بأخرى» أتعامل عادي كأن شيء لم يكن، حتى أحس به مرتاحا ونناقش الموضوع الذي أغضبه ونحاول إيجاد حل.

هل صحيح أن أقصر طريق لقلب الرجل معدته؟

بالنسبة لأسامة لا.

آخر هدية تلقيتها من زوجك؟

آخر هدية تلقيتها من أسامة هي فستان. ماذا تقولين لأسامة زوجك عن طريق «لالة فاطمة»؟ الله يحفظك لينا ويسهل عليك ويوفقك

أسامة

المهنة: طالب: صانع محتوى عائلي
مدة الزواج:

هو: «كنموت عليها»

حدثنا عن سليمة

سليمة عنوان البراءة، الزوجة الحنونة، الصديقة الصدوقة حب حياتي وأم

عندما تغضب سليمة كيف تراضيها؟

طفتي.

أحاول أن أجعلها تضحك بشتى الطرق
آخر هدية تلقيتها منها؟

عطر رائحته رائعة

هل صحيح أن أقصر طريق لقلب المرأة هي الهدية؟

لا، بل أقصر طريق لقلب المرأة هو الاهتمام والحب.

هل تغار عليها ؟

طبعا أغار عليها فهي كل ما املك
رسالة لسليمة عبر «لالة فاطمة»
كنموت عليك

ما الذي شدك إليها أول مرة؟

ابتسامتها البريئة وعنادها الشرس.

هل تتذكر تاريخ زواجكما؟

بالطبع، كيف لي أن أنسى أعظم يوم في حياتي و كأنني ولدت من جديد .

ما هو سر الزواج الذي يدوم طويلا والناجح؟

سر الزواج الناجح بالنسبة لي هو الاحترام و الصبر.



يلجأ أطفال تتراوح أعمارهم ما بين الـ 15 و 17 يلجئون إلى الاشتغال في مجالات مختلفة، في العطل الصيفية، بغية تأمين مصاريف العام الدراسي الجديد، بسبب الأوضاع المعيشية المزرية. «لالة فاطمة» نزلت إلى الشارع المغربي والتقت بأطفال يشتغلون في فترة الصيف فكانت هذه قصصهم ..

قصص أطفال دفعتهم الحاجة إلى العمل صيفاً بدل الاستمتاع بأجوائه

■ مروى الضن

ويعملون في مهن بسيطة ومؤقتة بأجور زهيدة، لعلها تكفي لشراء حاجاتهم للدخول المدرسي من لوازم مدرسية وملابس ... توفير متطلباته الدراسية التي لا تنتهي، و الاعتماد على نفسه دون اللجوء إلى طلب المساعدة من والديه، قبل انطلاق الموسم الدراسي الجديد».

«أبيع القهوة لإعالة أسرتي» وتوفير مال الدراسة»

فيما نجد خالد الذي التقت مجلة «لالة فاطمة» بضواحي شاطئ «عين الذئاب» يتجول بإنائه أو بالمعنى الدارج «المقراج» يضع فيه قهوة سوداء -، يحتاجها لليوم

ويعملون في مهن بسيطة ومؤقتة بأجور زهيدة، لعلها تكفي لشراء حاجاتهم للدخول المدرسي من لوازم مدرسية وملابس ...

نسيم » 17 سنة « يحكي لمجلة «لالة فاطمة» عن تفاصيل عمله طوال فترة الصيف، حارسا للسيارات التي يركنها أصحابها ثم يختفون بعض الوقت أو ليوم كامل، مكتفين بوضع درهم وحيد في كف نسيم الصغيرة، ومع ذلك يقول إنه يضع الدرهم على الآخر حتى يستطيع

يلجأ أطفال تتراوح أعمارهم ما بين الـ 15 و 17 يلجئون إلى الاشتغال في مجالات مختلفة، في العطل الصيفية، بغية تأمين مصاريف العام الدراسي الجديد، بسبب الأوضاع المعيشية المزرية. «لالة فاطمة» نزلت إلى الشارع المغربي والتقت بأطفال يشتغلون في فترة الصيف فكانت هذه قصصهم .. يكبد هؤلاء الأطفال المنتمين لأسر فقيرة



الأبيض كما يقال- متسمة بالتوابل العطرة، حيث يطوف بها بين صفوف المصطافين ورواد الشاطئ مقابل درهمين للكوب الصغير الواحد .

وأكد لنا الأخير بملامح حزينة ، أنه أجبر على العمل في العطلة المدرسية ، نظرا لظروفه الاجتماعية المزرية و الصعبة، خاصة وأنه الطفل الوحيد في عائلته رفقة إخواته البنات، وذلك لتوفير قدر من المال للدراسة ومساعدة أسرته ،فوالده متوفى وأمه تشتغل كخادمة في البيوت مقابل 100 درهم إلى 200 درهما في بعض الأحيان، و لا تستطيع مجابهة تكاليف الكراء و الطعام و الصحة وتكاليف المدرسة .

«أريد أن أظهر بشكل لائق مثل رفقائي في الصف»..

«أشتغل صيفا لأربح المال وأصبح معلمة مستقبلا»

لا يتجاوز سنها 17 ، تشتغل خادمة في إحدى الفيلات بالعاصمة الاقتصادية بالدار البيضاء ؛هي فاطمة الزهراء التي تتابع دراستها في السنة الأولى من سلك البكالوريا بثانوية متواجدة بمدينة «جرسيف»، تقول في تصريح لمجلة «لالة فاطمة» تركت أهلي من أجل توفير مصاريف تضمن لي متابعة دراستها، فأبي رجل ذو دخل محدود و غير مستقر و أمي لا تشتغل نظرا لمرضها و لا يمكنهما أن يوفرا لي لوازم المدرسة من كتب و دفاتر و ملابس، لهذا اخترت العمل في هذا السن لأغطي مصاريف دراستي و لأساعد أسرتي و أستطيع تحقيق حلمي في أن أصبح معلمة في المستقبل».

أمثال هؤلاء الأطفال كثيرة، فالعديد من الأسر المغربية تعاني من أوضاع هشّة، ما يدفع هؤلاء الأطفال إلى الاشتغال قبل الأوان، والانغماس في الأعمال الشاقة اليومية والإنخراط في العمل خلال العطلة الصيفية، بدل الاستمتاع بأوقاتهم قبل انطلاق الموسم الدراسي الجديد، الذي هو رهين بما كسبوه من دراهم من أجل تغطية مصاريف الأدوات المدرسية.

صادفنا الطفل محمد بالقرب من إحدى الإشارات الضوئية ، يبيع العلكة وعلب المناديل الورقية، لسائقي السيارات المتوقفة للحظات قبل انطلاق صافرة إشارات المرور ، و عند سؤالنا عن السبب الذي دفعه إلى العمل، أجابنا و قد اغرورقت عيناه بالدموع «ظروفي المعيشية الصعبة التي لا تسمح لي بفرصة التمتع بالعطلة الصيفية واللعب واللهو والمرح و الاستجمام كباقي الأطفال».

وتابع أن والديه لا يمكنهما توفير مصاريف دراسته حيث إنه بحاجة إلى لائحة طويلة من الكتب والأدوات، بالإضافة إلى البذلة الرياضية وملابس مختلفة ليستأنف دراسته دون أن يلحظ أي فرق بينه وبين باقي رفقائه ممن ظروفهم ميسرة أكثر منه .



يصيب سرطان الجلد الكبار والصغار على حد سواء . فما هو هذا السرطان؟ ماهي أسبابه؟ وما علاقة الشامات به؟ ثم كيف يمكن حماية الجلد من هذا النوع من السرطان؟ الدكتور صفاء موافق اختصاصية في علاج أمراض السرطان تقربنا أكثر من المرض.

الأمراض الجلدية في الصيف وطرق الوقاية منها

■ نيلي كندي

محدد . وإجمالاً يمكن تعريف سرطان الجلد بأنه نمو غير طبيعي لخلايا الجلد وغالباً ما يحدث عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس الضارة.

كيف يمكن تعريف سرطان الجلد؟

السرطان بصفة عامة هو خلية تفقد توازنها ويقع بها خلل في صبغياتها، فيقع انقسام داخل هذه الخلية بطريقة عشوائية. وتصبح لديها القدرة للانتقال من مكان إلى آخر، وهنا تكمن خطورة مرض السرطان، لأن كل خلية داخل الجسم لها دور وعمر

ماهي أعراض الإصابة بسرطان الجلد؟

يتمركز سرطان الجلد بشكل كبير في الأماكن المعرضة للشمس كالوجه والأذنين



صفاء موافق
اختصاصية في علاج أمراض
السرطان



واليدين والكتفين..ومن بين العلامات تورم وتقرحات في الجلد، إذ بالرغم من استعمال بعض الأدوية لمعالجة هذه التورمات، إلا أننا لا نحصل على نتيجة ايجابية، في هذه الحالة لابد من زيارة اختصاصي الجلد للكشف عن هذه التقرحات، لأنه من الصعب التعرف عن سرطان الجلد بالعين المجردة ولابد من إجراء كشف مخبري. وعموما ينقسم سرطان الجلد إلى مرحلتين: موضعي، وفي هذه المرحلة يؤثر السرطان فقط على الجلد. وانتقالي أو المنتشر، وفي هذه المرحلة ينتشر السرطان خارج الجلد.

كيف يمكن حماية هذه الشامات من التحول لسرطان؟

ممكن، عن طريق استئصالها بصفة وقائية خصوصا إذا كانت في موضع معرض للاحتكاك.

هل تسمير البشرة اصطناعيا له انعكاسات سلبية على الجلد؟

تسمير الجلد عن طريق التعرض للمصاييح أو سرير التسمير لغرض التجميل قد يعرض الشخص لخطر سرطان الجلد، وذلك نتيجة تعرض الجلد للأشعة فوق البنفسجية المفرطة بغرض تسمير البشرة، وهنا أقول إنه في حال أراد الشخص القيام بالبرونزاج الاصطناعي، لابد له من استشارة طبيب الجلد، لأن هناك من لا يقبل جسمه التسمير..

ماهي النصائح التي يمكن تقديمها؟

يمكن لأي شخص من أي لون أن يصاب بسرطان الجلد، كما أن قلة صبغة الميلانين في الجلد تقلل الحماية من الأشعة فوق البنفسجية الضارة. فإذا كان الشخص فاتح اللون والشعر، يكون أكثر عرضة من غيره لحروق الشمس بسهولة، ومن ثم يكون أكثر عرضة للإصابة بسرطان الجلد، لهذا على هؤلاء تجنب ما أمكن التعرض لأشعة الشمس. بالإضافة طبعا لكل النصائح التي قدمتها في السابق. فقط أريد أن أضيف أن هناك بعض الأدوية التي في حال أخذها الشخص يجب عدم تعرضه للشمس كالعلاج بالأشعة الكيماوية، لاحتوائها على بعض المواد التي قد تحترق مع تعرض الشخص للشمس.

أغلب الناس يربطون بين الشامات وسرطان الجلد، فما صحة هذا الأمر؟

في البداية لابد من التوضيح أن هناك نوعين من سرطان الجلد، وهما سرطان الخلايا القاعدية: ويعتبر من أكثر أنواع سرطان الجلد انتشارا، وأكثر سهولة في العلاج. وسرطان الميلانوما وهو من أخطر أنواع سرطان الجلد، بحيث ينشأ ويتطور داخل الخلايا التي تكسب الجلد لونه وهي الخلايا التي تصنع الميلانين، وقد يصيب العينين أيضا. هذا النوع الثاني قد يظهر في الشامات أو أي مكان معرض للشمس، لهذا ننصح باستشارة الطبيب عند أي تغيير يطرأ على «الخالات»، سواء على مستوى الشكل أو الحجم أو في حال بدأ الشخص يشعر بالحكة»، أو بدأت تظهر حولها حبيبات صغيرة.



التسمم الغذائي، هو مرض يسببه تناول الطعام الملوث ويعرف بمجموعة من الاضطرابات على مستوى الجهاز الهضمي التي تكثر في فصل الصيف. الدكتورة نورا عقال اختصاصية الجهاز الهضمي تقربنا من الموضوع.

التسمم الغذائي كيف نقي أنفسنا منه



نورا عقال
اختصاصية الجهاز الهضمي

■ نيلى كندي

ما هي أسباب الإصابة بالتسمم الغذائي؟

تعد الجراثيم المعدية، بما في ذلك البكتيريا والفيروسات الطفيلية، أو سمومها السبب الأكثر شيوعاً للإصابة بالتسمم الغذائي، ومن المحتمل وجود بعض العوامل التي تساهم في التسمم الغذائي كالبيض النيء والعصير والحليب غير المبستر والأجبان واللحوم والمأكولات البحرية النيئة وغير المطبوخة

جيدا أو استخدام مواد وأدوات غير نظيفة ومعقمة أثناء تحضير الطعام. وتعد البكتيريا من أسباب التسمم الغذائي الأكثر شيوعاً، مثل السلمونيلا، يوجد أكثر من 20000 نوعاً مختلفاً منها وعادة ما ترتبط بالمنتجات الحيوانية كاللحوم والحليب والبيض إضافة إلى الماء والخضار النيئة، ومن الأنواع الأخرى للبكتيريا الـ E coli التي ترتبط بحلم البقر غير المطبوخ جيداً والمكسرات والماء.

بينما الليستيريا فهي بكتيريا غير عادية تنمو في درجات الحرارة الباردة كالثلاجة، توجد في الجبنة النيئة والأسماك المدخنة والبطاطس والهوت دوج واللحوم، الطفيليات تعد حالات

التسمم الغذائي الناجمة عن الطفيليات أقل شيوعاً من الحالات الناتجة عن البكتيريا، مثل الموجود في صناديق فضلات القطط TOXOPLASMOSIS الفيروسات يمكن أن يحدث التسمم الغذائي بسبب الفيروسات وقد تكون الحالات مميتة أحياناً، سهل



انتقالها والإصابة بها عبر الطعام hepatitis A حالة خطيرة في بعض الأحيان. يعد

لماذا يزداد التسمم الغذائي صيفا؟

يزداد احتمال الإصابة بالتسمم الغذائي خلال هذه الفترة نظرا لارتفاع درجات الحرارة التي تحفز تكاثر الجراثيم وكذلك نظرا لكون فصل الصيف فصل استراحة و استجمام.

ما هي الأعراض التي تظهر على الجهاز الهضمي؟

في المنطقة الواقعة أسفل الأضلاع وفوق الورك. آلام على مستوى البطن و المعدة تقيئ ويحدث عندما تبدأ عضلات البطن بالتقلص بقوة، ما يتسبب في دفع الطعام من المعدة إلى أعلى القناة الهضمية، وصولاً إلى الفم. إسهال و إخراج براز سائل لأكثر من مرتين أو ثلاث خلال فترة 24 ساعة فقط وتعب وإرهاق مع ارتفاع واضح في درجة حرارة الجسم .

كيف نقي أنفسنا من التسمم الغذائي؟

- ✓ التأكد من غسل الفاكهة والخضروات جيدا بالماء قبل تناولها .
- ✓ التأكد من تاريخ الصلاحية عند شراء

الأطعمة والمشروبات المعلبة .

- ✓ تجنب تناول الأطعمة المكشوفة والمعرضة للحشرات والتلوث.
- ✓ غسل اليدين جيدا قبل وبعد إعداد الطعام.
- ✓ يجب تناول الطعام المطهو مباشرة، وحفظه في الثلاجة بعد تبريده إذا دعت الحاجة.
- ✓ احترام سلسلة التبريد بالنسبة للأغذية التي يجب حفظها في الثلاجة مثل الحليب ومشتقاته واللحوم البيضاء والحمراء.

ما هي طرق العلاج؟

- ✓ الإكثار من شرب السوائل لتعويض المياه المفقودة ولتفادي الإجتفاف.
- ✓ أخذ قسط من الراحة وعدم بذل مجهود.
- ✓ عدم تناول أي نوع من الطعام خلال الساعات الأولى من الإصابة بالتسمم.
- ✓ يعطي الطبيب المعالج بعض الوصفات الطبية ضد الإسهال الذي يدوم أكثر من 48 ساعة ضد نوبات التشنج الشديدة في البطن ضد القيء.
- ✓ في حالات الإجتفاف يمكن علاج المريض في المستشفى عن طريق أدوية التي تمر عبر الوريد .

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



ما هو النظام الغذائي المناسب لفصل الصيف؟ وما هي السلوكيات الغذائية المضرة التي تؤدي إلى جفاف الجسم خلال فصل الصيف؟ أسئلة وأخرى يجيبنا عنها لطفي الزغاري دكتور باحث في مجال التغذية وعلوم الرياضة في حوار مع «لالة فاطمة».

طرق الحفاظ على رشاقة الجسم وسلامته خلال الصيف



لطفي الزغاري
باحث في مجال التغذية
وعلوم الرياضة

■ حوار ليلي كندي

من الليل. وبالتالي وكما هو معروف خلال السفر يكثر الإقبال على الأكلات السريعة والتي تسبب أضراراً كبيرة. لذا من الأفضل الحفاظ على النظام الغذائي الصحي المعتمد في البيت، والتقليل من المقلبات والحلويات، وعامة جميع المنتجات التي تزودنا بسعرات حرارية كثيرة وفي نفس الوقت لا تعتبر قيمة غذائية مضافة.

ما هو النظام الغذائي المناسب لفصل الصيف؟

يتغير النظام الغذائي خلال فصل الصيف، فهو فصل العطلات، والنزهات، والسفر، زد على كل هذا السهر لساعات متأخرة



ما هي الأطعمة التي ترطب الجسم وتحافظ على حيويته ونشاطه ؟

الأطعمة التي ترطب الجسم لبقائه في صحة جيدة والتي تساعد في مقاومة تعب فصل الصيف، أنصح شرب الماء بكميات كبيرة، وتناول الخضروات والفواكه لاحتوائها على نسبة كبيرة من المياه وغنية كذلك بالأملاح المعدنية، وتساعد على مقاومة الحر والحفاظ على الحيوية والنشاط.

ما هي الأطعمة التي يجب تجنبها أو عدم الإكثار منها خلال هذا الفصل ؟

الأكل السريع شعار أغلب الأسر خلال فصل الصيف. ماهي العناصر الغذائية الأساسية التي يجب أن يحتوي عليها؟

من الأفضل تجنب تناول الأكلات السريعة خارج البيت، وتحضيرها بطريقة صحية في البيت، ويجب أن يحتوي على البروتين والسكريات والقليل من الدهون والألياف، والخضر أيضا، وطهي الدجاج بطريقة صحية، ومن الأفضل تناول الخبز الكامل والتقليل من الملح.

نصائح لقراء مجلة لالة فاطمة

أنصح الجميع بالحرص على ممارسة الرياضة خلال فصل الصيف، واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن للحفاظ على رشاقة الجسم وتجنب زيادة الوزن.

أسس التغذية السليمة والصحية للأطفال خلال هذا الفصل ؟

الأطفال خلال فصل الصيف يقومون بجهد بدني كبير، نظرا لكثرة الحركة، وبالتالي يكونون أكثر عرضة لجفاف الجسم إذ يتبعون عادات غذائية غير سليمة، ولا يقبلون على تناول الطعام بسهولة بسبب اللعب واللهو، وهنا يأتي دور الأهالي بحيث يجب الحرص على توفير تغذية جيدة وسليمة لأطفالهم وتوفير جميع الأغذية التي تساعد في نموهم السليم، من خضروات وفواكه وغيرها.

يكثر في فصل الصيف الإقبال على المثلجات. هل لها أضرارا صحية؟

المثلجات من أكثر المنتجات التي تعرف إقبالا كبيرا خلال فصل الصيف، نظرا للبرودة التي تمنحها الشخص وتروي العطش أيضا. لكن إذا تم الإفراط في تناولها فإنها تصبح مضرة، وتسبب مشاكل على مستوى الجهاز الهضمي.

المقليات، والسكريات البسيطة، والمثلجات التي تزود الجسم بسرعات حرارية عالية، لقضاء عطلة صيفية بطريقة صحية وتجنب مضاعفات وخيمة بعد انتهاء موسم العطل والسفر.

ما هي أهم الفواكه التي تساعد على خفض درجة حرارة الجسم ؟

الموز خيار مثالي للطاقة نظرا لاحتوائه على البوتاسيوم والكاربوهيدرات، والبطيخ يحتوي على نسبة كبيرة من الماء وفيتامينات وتساعد على مجموعة من الوظائف، ومجموعة من الأملاح الأساسية المانيزيوم، البوتاسيوم والصوديوم التي تساعد على ترطيب الجسم، وفاكهة الخوخ التي تحتوي أيضا على الماء وغنية بعناصر غذائية ومضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الجسم من الفيروسات والأمراض وأيضا فيتامين وهذا الأخير له دور كبير في تحفيز جهاز المناعة. A و C

افتتحت فاطمة لشكر أول مركز لها خاص بالتجميل، وأكدت أن "صالون F Beauty" بالرباط، سيقدم جميع الخدمات المتعلقة بالجمال والتجميل من شعر و مكياج وعلاج للبشرة بالإضافة إلى حمام مغربي، السبا، خدمة تجميل الأظافر، وتوفير أفضل المستحضرات التجميلية للعناية بجمال المرأة.

لعاشقات الجمال أسرار للعناية بتفاصيله



ويمتد المركز والسبا على مساحة تتكون من طابقين، تحتوي على غرف خاصة بالاسترخاء والتدليك، السبا واستوديو خاص بالمكياج وصالون للشعر والعناية بالأطراف.



فاطمة لشكر

حفل الافتتاح عرف حضور عدد من النجوم في عالم الفن والغناء، كالفنانة دنيا بطمة، خولة بنعمران وزوجها اللبناني وسام أمير، وبشرى أهريش وآخرون، الذين شاركوا صاحبة المركز فرحة الافتتاح.

وبهذه المناسبة صرحت فاطمة لشكر صاحبة المركز أنها تعشق كل ما يخص الجمال، وافتتحت هذا المركز للسيدات اللواتي يرغبن في الحصول على خدمات تراعي أذواقهن واختياراتهن دون الحاجة للذهاب لمراكز أخرى.

المركز الكائن بحي الرياض، هو لعاشقات العناية بجمالهن، يتميز بديكور راق، تم تزويده بالعديد من عناصر الرفاهية المترفة عبر قطع من الأثاث الفاخر الذي يضفي على المكان رونقا خاصا.



Likez,

إعجاب



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



[LALLAFATEMATV](https://www.youtube.com/channel/LALLAFATEMATV)



[lallafatema.official](https://www.instagram.com/lallafatema.official)

توصل العلم بعد أبحاث ونجارب كثيرة إلى تقنية جديدة لنحت الجسم دون جراحة ،وقد استخدمت أكثر من 8 ملايين مرة. الدكتورة إيمان السلاوي، طبيبة اختصاصية في طب و مكافحة الشيخوخة والتغذية الدقيقة نحدثنا عن هذه التقنية وعن مدى فعاليتها ونجاحتها .

■ مروي الضن

استعيدي رشاقتك مع أحدث تقنية لنحت الجسم بدون جراحة



إيمان السلاوي

اختصاصية في طب ومكافحة الشيخوخة والتغذية

تحدثي لنا عن تقنية CoolSculpting لخسارة الوزن ..

هي تقنية تساعد على التخسيس ومحاربة الخلايا الدهنية المتراكمة عن طريق التبريد والتي تتيح تفتيت الرواسب الدهنية الموضعية دون الحاجة إلى عمليات جراحية.



متى ينصح باستعمالها؟

ينصح باستعمالها في حال كانت هنالك دهون متراكمة سواء في مناطق البطن أو الذقن المزدوج والمنطقة الداخلية للفخذين والطيّات الموجودة تحت الأرداف والذراع، يعني حتى لو فقدت السيدة الكثير من الوزن لا يمكنها أن تحرق الدهون المتراكمة في تلك المنطقة، كما يمكن أن تصلح للأشخاص الضعاف والذين لديهم بطن صغيرة وهذه التقنية هي التي يمكنها أن تساعد في إزالة الدهون غير مرغوب فيها.

ومتى يمنع استعمالها؟

تمنع طبعا على السيدة الحامل وتلك التي تعاني من أمراض جلدية يعني المنطقة التي سنضع عليها الآلة يجب أن لا تكون فيه تعفّنات، وأيضا السيدات اللواتي تعانين من حساسية البرودة ما يمكن أن ينتج عنه آلام في الأعصاب، ناهيك عن الأمراض النادرة التي لا تتواجد بكثرة والتي يمنع على صاحبها استعمال هذه التقنية.

كيف يتم تطبيق هذه التقنية وكم تأخذ من الوقت؟

هي تقنية سهلة للغاية تأخذ ما بين 35 دقيقة إلى ساعة وربع على حسب المنطقة التي سنقوم بنحتها، نقوم بوضع l'applicateur في المنطقة المرغوبة ويقوم بتجميدها لنقص 13 درجة، حيث يقتل ذلك التجميد الخلايا الدهنية، وبعدها يمتص الجسم خلال شهرين أو ثلاثة أشهر تلك الدهون ويزيلها كلياً، وتظهر النتيجة النهائية بعد شهرين أو ثلاثة أشهر.

ما مدى فعاليتها على المدى القريب والبعيد؟

هذه التقنية هي فعالة للغاية، عامة نحتاج إلى حصة أو حصتان أي الحصة الثانية تكون بعد شهرين، واستعمالها سهل ولا يتطلب العديد من الحصى، يعني هي نتاج سنوات من الأبحاث والتجارب وتم استعمالها أزيد من 8 ملايين مرة في العالم.

هل تتطلب هذه التقنية تتبع نظام غذائي معين من أجل المساعدة في التخلص من الوزن؟

عموما هذه التقنية لا تحتاج إلى إتباع نظام صحي لأنها تظهر النتائج التي ترغب بها السيدة، لكن في حال ساعدت بنظام غذائي متوازن وبممارسة الرياضة ستكون النتائج أكثر وفعاليتها أكبر.

هل يمكن أن يكسب المريض وزنا زائدا بعد إجراء هذه التقنية؟

أكد يمكن أن يكسب الوزن، مثل أي طريقة للتخسيس ولكن كما قلت سابقا في حالة الخلايا الدهنية المتراكمة والتي تكون على العموم وراثية وليس جراء الزيادة في الوزن فلن تعود أبدا، إلا في حال زيادة الشخص لـ 10 إلى 20 كيلوغراما، يعني حتى لو قام بعملية جراحية سيكسب الوزن.



عطلة فصل الصيف ونهاية الموسم الدراسي، هما ما ينتظره أي طفل، صراخه و بالغ، لكي يشعر بالحرية من جميع الالتزامات التي نحتّم عليه الاستيقاظ باكرا، والقيام ببرنامج معين، وهو فرصة للبدء في الاستعداد للسفر والاستمتاع بيوميه، فعلميا مثبت أن فكرة السفر لوحدها تترك إحساسا جميلا بالسعادة. أما جمع الحقيبة فهو شعور من نوع آخر. الاستاذة الجامعية والكوتش والمعالجة النفسية زبيدة بن المامون نحدثنا أكثر في الحوار التالي، عن الأثر النفسي الذي يتركه الاستعداد وجمع مستلزمات السفر.

حقيبة السفر هي منبع الطاقة الإيجابية للطفل و المراهق والبالغ



زبيدة بن المامون
كوتاش

له بطريقة سليمة كلما نضمن أن يكون السفر ممتعا وأن يمدنا بشحنة إيجابية خلال السنة فالدراسات العلمية أوضحت أن هناك هرمونات عديدة منها هرمون السعادة، هرمون النشاط الذي يفرز أثناء الاستعداد للسفر، فمدة الاستعداد تكون مهمة وتختلف من الطفل، المراهق إلى البالغ.

الطفل: بالنسبة له أهم شيء في السفر هو أنه سيقضي وقتا ممتعا مع والديه

أو عائلته لأنه طوال السنة يذهب إلى

■ سمية بنصات

ما أهمية اختيار مستلزمات السفر بالنسبة للطفل، المراهق والبالغ؟

اختيار مستلزمات السفر بالنسبة للطفل، المراهق والبالغ هي مهمة جدا لأنه في حد ذاته متعة، فكلما استعدنا



المدرسة ولا يحس أنه يملك الوقت الكافي للعب أو ليجلس مع والديه، حتى إذا كان يلعب بين الحين والآخر فهو بالنسبة له في العطلة يجب أن يلعب بحرية أكبر فاختيار مستلزمات السفر ستحقق له متعة أكبر من خلال جمع لعب، قصص وأيضا ملابس ممتعة التي لم يكن بإمكانه ارتداؤها خلال السنة، يجب ألا نفرض قراراتنا سواء على الطفل، المراهق وحتى البالغ لكي يكون السفر ممتعا أكثر لأنه طوال سنة نفرض عليهم ما يجبارتداؤه، وما يجب فعله فهذا قد يشكل ضغطا كبيرا وليس في صالح الأبناء أو الآباء.

أما المراهق فهدفه من السفر هو التحرر والشعور بالحرية، فهو يكون شخصيته ويحاول أن ينفرد بنفسه فأحسن شيء يمكن أن تقوم به الأم من أجل اختيار مستلزمات السفر أن تتركه يحس باستقلاليته وتقول له أنه ممكن أن يعطي رأيه وأن يحزم الأشياء التي يريد. ومن بين الأخطاء التي يقع فيها الآباء أنهم يفرضون على أطفالهم المراهقين أخذ الكتب من أجل قراءتها في السفر وهذا يشكل ضغطا كبيرا على الأبناء لأنهم يقرؤون طوال السنة وكذلك نفس الشيء بالنسبة للشخص البالغ يجب أن أفكر وأقرر هل سأسافر لكي أتمتع بالوقت أم مجرد سفر وما هي الأشياء التي ستلزمي وليس أن أحمل معي أي شيء رأيته أمامي لأن في بعض الأحيان نجمع أغراضنا فقط بدون سبب فإذا أخذت هذه الأشياء بعين الاعتبار أثناء استعدادي سأحس بمتعة واستمتاع أكثر.

لماذا الجانب النفسي مهم في هذه الأمور التي تبدو بسيطة؟

الناس أن أمضي سفري، فالحقيقة هي حقيقة أفكار قبل أن تكون للملابس أو الأغراض، فكلما أعطيت الوقت لإعداد الحقيقة النفسية كلما كانت عندي فرص كبيرة لأحس بالمتعة قبل، وأثناء وبعد الرحلة.

ماهي نصيحتك للأمهات

أول نصيحة للأمهات هي أحسوا بالمتعة استمتعوا بالوقت وحاولوا التقليل من توقعاتكم و المثالية لأن أغلب الأمهات يطلبن من أطفالهم التعامل بمثالية وإذا لم يتحقق هذا المطلب تتوتر وتتعب الأم ، فكلما كانت توقعاتها عالية كلما ستمضي عطلة صعبة جدا وأطفالها أيضا لن يستمتعوا، فمن الأجدر عدم التعامل بنفس الطريقة التي نتعامل بها في المنزل، وأتمنى للجميع عطلة سعيدة.

ولو أن هذه الأمور تبدو بسيطة إلا أنه في الجانب النفسي أو العقل الباطن يكون تراكم وتسلسل عدة أفكار وهذه الأغراض البسيطة ينتج عنها أفكار بسيطة وعندما تتراكم تتكون الأفكار الكبيرة وهو ما يمكن أن يؤثر على الشخص طوال حياته سلبيا أما إذا كان الاستعداد جيدا فستكون الأمور إيجابية.

هل هناك أمور معينة يجب أخذها بعين الاعتبار؟

الهدف من العطلة أو السفر هو أن نحس بالمتعة والتفريغ عن النفس، فالأمور التي يجب أن أخذها بعين الاعتبار هي عدم التفكير كيف أو أين يريدني



النقالة يؤخر النطق لدى الطفل تأخر النطق عند الأطفال يأتي من مشاكل التواصل بين الطفل ومحيطه، ويمكن تحديد ما إذا كان الطفل متأخراً بالكلام إذا تجاوز ثلاث سنوات، فقد تتطور قدراته الكلامية بشكل أبطأ من معظم الأطفال، وهذا ما يجعله يشعر بصعوبة التعبير عما يريد أو يحاول إيصاله، أو أن يصعب عليه فهم الآخرين أو إلزام الصمت الكامل، لذا يجب على والديه في هذه الحالة البحث عن الأسباب التي أدت إلى هذا التأخر وطرق علاجه، وهذا ما سنتحدث عنه مع أخصائية النطق سارة نجاج في هذا الحوار.

مشاهدة التلفاز واستعمال الهواتف يؤخر النطق لدى الطفل



سارة نجاج
أخصائية النطق

يبدأ بطريقة تدريجية عنده، كما يمر من مجموعة من المراحل. من خلال الأشهر الأولى من حياة الطفل، يبدأ في تعلم لغة التواصل واكتشاف لغة أصوات أمه، ويقوم باستعمالها في عدة مواقف لكي يتمكن من التواصل مع محيطه. يعني في البداية يبدأ الطفل بأصوات

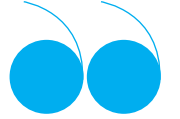
■ مروي الفن

كيف يجب التواصل مع الأطفال الذين يعانون من تأخر النطق؟

بداية يجب أن أشير إلى أن الطفل هو اجتماعي بطبعه، والنمو الطبيعي للكلام



تتحول مع الوقت إلى مقاطع كلمات ثم إلى كلمات موحدة وبعدها يبدأ في تطوير مهاراته في الفهم والاستيعاب. ومن خلال المراحل المذكورة يُكون الطفل رصيده اللغوي الذي يساعده على تكوين جمل مفيدة للتواصل مع محيطه.



من بين العلامات التي تشير إلى وجود مشكل في النطق عند الطفل، عندما لا ينطق الكلمات بطريقة صحيحة ومفهومة

ويتواصل عبر الإيماءات والإشارات للتعبير، يعني يفهم فقط الكلمات المتداولة بطريقة روتينية، ولا يستطيع تقليد بعض الأصوات ويعاني من مشاكل في الفهم، ولا يستطيع في بعض الحالات ربط الكلمات بالصور والأشياء المحيطة به، ونادرا ما يتعذر عليه تكوين جمل بسيطة للتعبير عن رغباته وطلباته.

عن رغباته، ما يسبب له مشاكل في الفهم يعني لا يفقه أي شيء في الكلام الموجه له، ولا يفهم الأمور التي تطلب منه من قبل والديه أو المحيطين به. وهذه بعض العلامات لأن الأسباب الناتجة عن التأخر في الكلام تختلف من طفل لآخر.

ما هي علامات تأخر الكلام عند الطفل؟

ماذا عن الأسباب الرئيسية وراء هذا التأخر؟

من بين العلامات التي تشير إلى وجود مشكل في النطق عند الطفل، عندما لا ينطق الكلمات بطريقة صحيحة ومفهومة، بالنسبة للأسباب تكون ناتجة عن مشاكل طبية أو سلوكية عند الطفل وعادة ما

ما هو تأخر الكلام عند الطفل؟

نستطيع التحدث عن تأخر الكلام عندما يكون هنالك تفاوت في مراحل النمو اللغوي كما ذكرت سابقا، يعني هذا الطفل يكون لديه رصيد لغوي ضعيف، الأمر الذي يصعب عليه تكوين جمل مفيدة، والتعبير

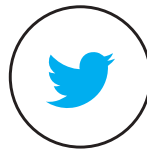
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



يكون هذا التأخر اللغوي عبارة عن مؤشر لأولياء الأمور من أجل الانتباه لأطفالهم، بحيث يمكن أن يعانون من مشاكل كضعف السمع أو ضعف في التواصل ، أو فرط في الحركة، أو تشتت في الانتباه أو مشاكل في عضلات الفم الأمر الذي يصعب عليه إخراج بعض الأصوات، أو اضطراب في النمو.

كما أود أيضا أن أشير إلى ظاهرة الهواتف النقالة والتلفاز واللوحات الإلكترونية يعني هذه الأشياء تؤثر بطريقة سلبية على الأطفال بحيث لا تسمح للنطق والكلام بالتكوّن لديهم ويصبح كلامهم محدوداً جداً ، يعني لا ينمو الفهم والاستيعاب عندهم وأيضاً لا يترك للأطفال مجالاً للتداول وتكوين شخصيتهم ورصيدهم اللغوي.

ما هو سن ظهور هذه الأعراض؟

تظهر العلامات التي أشرت إليها سابقاً قبل ثلاث سنوات، لأن في هذا العمر يجب على الطفل أن يكون لديه رصيد لغوي غني جداً، وأن يكون لديه تواصل طبيعي وأن يتمكن من تكوين جمل مفيدة تسهل عليه عملية التواصل مع محيطه.

ما هو دور الأسرة في هذه الحالة؟

أنصح الآباء الذين لديهم أطفال يعانون من مشاكل في النطق، بالكشف المبكر، ولكن قبل القيام بهذا الكشف أي إذا كان الطفل أصغر من السنتين والنصف بالتواصل معه بطريقة مستمرة، عن طريق إصدار أصوات من أجل التفاعل مع أطفالهم، قراءة القصص، اختيار كتب تعتمد على الصور لكي يتمكن الطفل

ما هو السن المناسب لإجراء الفحوصات عند أخصائي النطق؟

عندما تلاحظ الأم أن طفلها يعاني من تأخر في النطق بالنسبة لعمره يعني من خلال العلامات التي ذكرتها سالفاً، تتوجه إلى أخصائي النطق، الذي يقوم بدوره بحصص توجيهية للآباء وإعطائهم أفكار من أجل تحفيز الطفل ومساعدته على التواصل معهم.

أما في حال كان الطفل قد تعدى السنتين والنصف، فنحن من يهتم به من خلال الحصص الترويضية.

من تكوين صورة ذهنية وينمي رصيده اللغوي.

وأهم أمر يتوجب على الآباء القيام به هو تجنب لغة الأطفال، والتركيز على استخدام لغة مفهومة ومتداولة في البيت.

كيف يكون علاج الطفل الذي يعاني صعوبة في النطق؟

نقوم أولاً بفحوصات طبية لتشخيص حالة الطفل ومعرفة ما إذا كان يعاني من مشاكل عضوية، بعدها يتدخل أخصائي النطق الذي يقوم باختبار فحص مشاكل النطق، الذي من خلاله نتعرف على العلاج المناسب للطفل.



Partagez !

شارك



lallafatema.ma



lallafatema.mag
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



[LALLAFATEMATV](https://www.youtube.com/channel/LALLAFATEMATV)



[lallafatema.official](https://www.instagram.com/lallafatema.official)



يعد فطام الطفل من بين أكبر المشاكل التي تواجه الأمهات المرضعات، إذ يصعب عليهن تعويد طفلهن على الحليب الصناعي والأطعمة الصلبة عند ما يحين الوقت لذلك. ومع أخصائية طب الأطفال الطبية بشرى أبابا، سنتعرف على الطريقة الصحيحة لفطام الطفل دون التأثير على صحته وحرمانه من فوائدها.

للأمهات : نصائح لفطام الطفل بدون مشاكل



بشرى أبابا
أخصائية طب الأطفال

■ حوار: مروى الفن

فيه ولا يكون هناك فشل.

والوقت المناسب لبدء عملية الفطام يكون على حساب رغبة الأم يعني هي الوحيدة التي بإمكانها اتخاذ القرار، ولكن يجب عليها أيضا مراعاة حالة الطفل لأنه لا ينبغي عليها أن تفتطمه إن كان مريضا أو في أشهره الأولى لأن حليبها يقوي مناعته، خصوصا إن كان طفلها يمرض كثيرا مع تغييرات الجو.

ما هي الطريقة الأفضل لفطام الطفل؟

يجب على الأم أن تبدأ الفطام بطريقة تدريجية، لكي يتمكن كل من الطفل والأم على استيعاب ذلك الفطام المفاجئ، لأن هذا الأمر له تأثير كبير على نفسية الطفل، فعندما نتحدث عن الفطام فهذا يعني الرضاعة الطبيعية التي تكون من ثدي الأم، فالطفل متعلق بشكل كبير بأمه، ولهذا يتوجب على الأم في هذه الحالة اختيار الوقت المناسب لبدء الفطام وأن تكون على كامل استعداداتها لكي تنجح

للطفل في الأشهر الست الأولى مهمة وضرورية، وبعدها يمكن للأم أن تدخل الطعام للطفل وأن تبدأ في إنقاص أوقات الرضاعة وتغيير نظامه الغذائي. لكن الوقت الأسهل للفطام يكون بين تسعة أشهر وسنة وحتى عامين، وهناك حقيقة علمية تقول إنه كلما تأخر الطفل في

وهنا أود أن أشير إلى أنه يمكن للأم أن تقطع طفلها في جميع الفصول شريطة أن تكون الأجواء معتدلة ولا تكون في فترة انتشار الأمراض لكي لا يصاب الطفل بها وتؤثر على صحته ونفسه. ولا ننسى أيضا أن الرضاعة الطبيعية



الرضاعة يصعب فطامه، كما أن مدة فطام الطفل تستغرق ما بين أسبوعين إلى ثلاث أسابيع، حيث يجب في كل أسبوع تبديل حليب الأم بالحليب الصناعي أو بعض الوجبات وهنا يبدأ الطفل بتقبل الأمر بكل سهولة.

في حال رفض الطفل الفطام، ماذا يجب على الأم أن تفعل؟

كما سبق وقلت إذا كان الطفل بين العام والنصف والسنين يصعب فطامه وإقناعه، وفي هذه الحالة يجب على الأم أن تكون أكثر صرامة وأكثر إقناعاً، أما بالنسبة للرضع الصغار أي بين تسع أشهر وسنة، يتعودون على الأمر تدريجياً.

ومن جهة أخرى، يجب تعويض كل وجبة ثدي بوجبة أخرى أي إما أن نستبدلها بحليب اصطناعي أو غذاء آخر «فاكهة أو ياغورت» ولكن من المؤكد أن تقوم الأم في كل أسبوع بإنقاص وجبة ثدي أي إذا كان يأخذ الطفل في الأسبوع الأول أربع وجبات، يجب في الأسبوع الثاني أن تعطيه فقط 3 وجبات إلى أن نصل إلى وجبتين، والمهم هو أن تكون تلك الوجبتين «الرضاعة الطبيعية» متباعدتين على الأقل 12 ساعة، لتجنب تحجر الثدي عند الأم، فإذا كانت الأم تقوم بإرضاع طفلها في الصباح والليل «هادشي غايخلي الثدي ديالها ادخل لواحد الدائرة باش ما يتجمعش ليها الحليب بزاف ويتحجر».

ماذا عن تغذية الطفل بعد فطامه؟

فيما يخص التغذية بعد الفطام، فيجب على الأم إعطاء حليب الثدي لطفلها في الصباح والمساء، ولهذا فإن أول وجبة ينبغي أن تفكر في استبدالها هي وجبة الثالثة زوالاً لأنه في الأصل سيأكل غذائه،

لم تساعد هذه العملية توجد هناك بعض النباتات مثل نبتة «الحكيم» المعروفة وكذا «البقدونس» و «النعناع» التي يمكن أن تتناولها فهي ستساعد على التخلص من صناعة الحليب بالثدي.

ماذا عن علاج تحجر الحليب في الثدي؟

تحجر ثدي المرأة يمكن أن يؤدي ذلك إلى تعفنات والتهابات، ويفضل في هذه الحالة اللجوء إلى الطبيب المعالج من أجل تفادي حدوث مشاكل أخرى، وهناؤكد على أن عملية الفطام يجب أن تكون بشكل تدريجي وأن تأخذ الأم الوقت الكافي و أن يكون الفطام منتظماً لكي تحافظ الأم على صحتها من جانب وتقوم بتعويد الطفل على ترك الرضاعة والاستغناء عنها بسهولة، و من جانب آخر نفسية الطفل تلعب دوراً كبيراً في المعاناة خلال مرحلة الفطام، كما يمكن أيضاً وضع الكمادات الساخنة على الثدي فهو يعمل على تخفيف الاحتقان بشكل كبير وإنقاص الحليب.

والتالي سيسهل عليه إزالة هذه الوجبة ولن تؤثر على أكله، أما وجبة العاشرة صباحاً فيمكن للأم أن تعطيه عصيراً أو أي شيء يمكن أن يعوض تلك الرضاعة.

ولهذا يجب على الأم أن تبدأ بالوجبات الأقل أهمية عند الطفل وبعدها الوجبات المهمة في الصباح «فاش كيفيق» والليل «قبل ما كينعس»، وكما ذكرت سابقاً التغذية تبقى كما هي حيث نضيف إليها مواد أخرى خاصة في عامه الأول، لأن شهيته تصبح مفتوحة ما يسمح له بالأكل مثل الطفل الكبير، ففي الفطور «كياكل الخبز والحليب والعسل» أما في الغذاء «خضر وفواكه» وفي المساء يمكن أن نعطيه ياغورت أو كيك أو بسكويت، والعشاء بنفس طريقة الغذاء وبالتالي لن يكون هناك تأثير إذا تم الفطام بطريقة تدريجية.

كيف يمكن التخلص من حليب الرضاعة بعد الفطام؟

بعد اتخاذ الأم قرار فطام طفلها تبدأ عندها معاناة تجمع الحليب بثديها، لهذا أول ما عليها فعله هو شفط القليل من الحليب من ثديها من أجل إنقاصه، وإذا



فعالية العلاج بالفن لتجاوز المشاكل النفسية للأطفال

في فترة صيف وخصوصا مع العطلة المدرسية، يغتنم أولياء الأمور الفرصة من أجل تحسين المستوى الدراسي لأطفالهم والاستعداد للسنة الدراسية المقبلة والحصول على نتائج مرضية ومميزة وكذلك التفرغ عن النفس وحل المشاكل والاضطرابات النفسية وكل هذا يكون من خلال العلاج بالفن.



ما معنى العلاج باستخدام الأنشطة الفنية؟

العلاج بالفن هو تفعيل القدرات الذاتية للشخص عبر الإبداع باستخدام الفن بجميع أنواعه إن كان الرسم أو الرقص والموسيقى والتمثيل وهذا النوع من العلاج ممتاز للأطفال الذين يعانون من مشكل في التعبير اللفظي عن الذات وكذلك لا يتطلب خبرة أو موهبة بل هو فقط تمارين يساعد الطفل أو المراهق على استخراج الأفكار والمشاعر سواء السلبية أو الإيجابية التي لا يستطيع التعبير عنها، كما يساعد على التعافي من بعض الأمراض العضوية والاضطرابات والمشاكل النفسية مثل القلق، والاكتئاب، والضغط العصبي وضعف الإدراك

فمثلا استعمال فن الرسم أو الأشكال والشخبطات التي يقوم بها الطفل أو المراهق في العلاج كلها لها معاني وأيضا الألوان لها دلالات، فاختيار الطفل للون الأحمر يعني أن عنده طاقة وحماس وعاطفة جياشة، فبعد تحليلنا النفسي نستنتج إذا كان الحماس سلبي أم إيجابي، أما اللون الأزرق فيدل على أن الطفل الذي اختاره لديه شخصية قوية وذكاء وفكر عال، واللون الأصفر يدل على أن الطفل سعيد.

إذن فدور المعالج النفسي، هو تحديد

معنى الألوان والأشكال لمعرفة شخصية الطفل والمراهق وتحديد سبب المشكل لكي يسهل العلاج.

ما هي الأمراض النفسية التي من الممكن أن تصيب الأطفال والمراهقين في فصل الصيف؟

بالنسبة للأمراض النفسية ليس لها وقت أو فصل محدد، الطفل أو المراهق يمكن أن تصيبه وأن يعاني من اضطرابات و

مشاكل نفسية في أي وقت ولكن الإيجابي أنه نلاحظ أن أولياء الأمور أصبحوا يولون



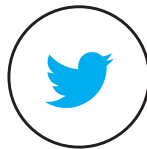
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



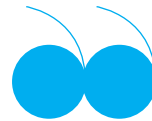
@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.officiel



العلاجات تكون في بعض الأحيان عن طريق جلسات إنفرادية لأن الطفل عندما يكون يرسم ويشخبط أو يرقص يحب أن يتكلم في أشياء غير مألوقة

هل يكون مفعوله سريع أم يتطلب حصصا طويلة؟

من المعروف علميا أن العلاج عن طريق الفن يكون مفعوله سريعا بالمقارنة مع العلاج النفسي العادي، ولكن لا يمكن تحديد عدد الحصص مسبقا لأنها تكون حسب المشاكل التي يعاني منها الطفل أو المراهق ولكن النتائج تكون سريعة ورائعة.

اهتماما كبيرا لشخصية طفلهم وليس فقط التركيز على علاماتهم ومستواهم في المدرسة والمواد التي لا يفهمونها جيدا بل هل يعانون من التمر، هل لديهم الثقة في أنفسهم، هل لديهم أصدقاء في المدرسة فالوالدين يستغلون فترة الصيف لكي يعالجوا أي مشكل يعاني منه طفلهم من أجل الاستعداد للعام الدراسي المقبل بشخصية ونفسية جديدة، ومن أحسن الطرق للعلاج هو عن طريق الفن لأنه ينمي المهارات الفنية للطفل وكذلك يعالج نفسيته وأي مشكلة واضطرابات يعاني منها.



هل ضروري أن يقوم اختصاصي بالعلاج بالفن أو أي شخص ؟

نعم، العلاج النفسي عن طريق الفن يجب ان يقوم به اختصاصي لأن هناك فرق شاسع بين القيام بأنشطة للترفيه والتي في بعض الأحيان لا يكون لها هدف وبين استعمال الأدوات الفنية كوسيلة للغوص في أعماق شخصية الطفل من أجل إيجاد حلول للمشاكل و الاضطرابات النفسية التي يعاني منها .

هل هذا العلاج يساعد المراهق على اكتشاف شخصيته؟

بالطبع فالعلاج بالفن يساعد المراهق على فهم التغييرات التي تحصل في ذاته وعندما يفهم شخصيته يقدرها، ولا يعيش حالة الانطوائية أو الانعزال التي يعيشها معظم المراهقين ولا يصطدم مع نفسه أو عائلته أو العالم الخارجي.

هل يكون العلاج في جلسات إنفرادية أم جماعية ولماذا؟

العلاجات تكون في بعض الأحيان عن طريق جلسات إنفرادية لأن الطفل عندما يكون يرسم ويشخبط أو يرقص يجب أن يتكلم في أشياء غير مألوقة ولا يجب أن يسمعه أحد لذلك يفضل أن تكون جلسات إنفرادية ليكون الطفل حرا للتعبير عن ذاته بكل أريحية، وأيضا تكون جلسات جماعية يكون مفعولها هائل في العلاج فالطفل يتعلم كيف يتواصل مع الغير لا يخاف من نظرات الناس لا يخشى تعبير مع الموسيقى بالرقص والغناء، ويبقى

دائما التواصل بين المريض والمعالج هو الأساس لنجاح العلاج.

ماهي النصيحة التي يمكنك أن تقدميها للأمهات؟

أولا وقبل كل شيء يجب أن تكون الصحة النفسية للأم جيدة وتكون هي مرتاحة لكي تضمن أن يكون تعاملها مع طفلها ممتاز ويكون طفلها مرتاح،
الأمهات اللواتي يعانين من مشاكل أو اضطرابات نفسية من فضلكم اعتنوا بأنفسكم وقوموا بالعلاجات المناسبة لأنكم تساعدون حتى أطفالكم، وثانيا على الأم أن لا تنتقد أولادها وأن تشجعهم لأنه كلما شجعتهم تتعزز الثقة في أنفسهم وتكون كبيرة، أحبوا أطفالكم بدون شروط وتمييز، ثالثا يجب أن يكون الحوار بينك وبين طفلك، يجب أن يحكي لك عن مشاكله، أحاسيسه، مشاعره، أحلامه المستقبلية هذا أمر مهم ومهم جدا.



أجمل الأماكن السياحية في المغرب ننصحك بزيارتها

تعد تجربة السفر في المغرب لا مثيل لها، يمكن أن نجد الأسواق الشعبية الممتلئة بالناس ورائحة أكواب الشاي المغربي الشعبي بالنعناع واللحم المشوي، وكذلك المحلات التجارية الكبرى العالمية والمطاعم، كل هذا له طعم أما إذا قام الزائر بمغامرة في بعض من أكثر المناظر الطبيعية الخلابة في شمال إفريقيا فهي تكون تجربة لا توصف. بالإضافة إلى رحلة في القرى البسيطة الجميلة، والمدن الملونة المشهورة عالميا التي تعطي جمالا و منظرا مبهرا من بين التلال والجبال، نجد القلاع والآثار التاريخية المبنية من الحجر القديم والتي صمدت أمام المطبات الجوية. المغرب هو البلد الوحيد الذي يجمع الثقافة الإفريقية والأوروبية في آن واحد مع المحافظة على طابعه وتقاليد وعاداته التي مرت عليها عصورا وما زالت تثير إعجاب وسحر كل من زارها. بعد تخفيف إجراءات الحجر الصحي وحالة الطوارئ الكثير من الأسر متشوقة للسفر وتغيير الجو لهذا في عدد هذا الشهر حاولنا أن ننتقي لكم بعض الأماكن السياحية الساحرة في المغرب والتي لاقت تقييما كبيرا في المواقع العالمية.



قصبة الوداية

من بين الأشياء التي تميز المغرب أزقته القديمة الضيقة وقصبة لوداية في مدينة الرباط واحدة منها، فهي منطقة قديمة شبه شعبية هادئة تتموقع في قلب المدينة ولكن يمكن رؤيتها من على بعد أميال بجدرانها الملونة بالأزرق السماوي والأبيض وممراتها المزينة بمختلف أنواع النباتات والغسيل الخفيف المنشور في الأسطح الذي يعطي اللمسة المغربية الشعبية البسيطة.

فاس البالي

لا تكفي الكلمات لوصف مدينة فاس سواء أكلها، الطرب الأندلسي، لباسها التاريخي الأصيل أم تعامل ناسها الذي لا مثيل له فهي تعد وجهة ثقافية كبيرة في المغرب يعشقها السياح لشدة جمال أزقتها التي تتبعث من كل ركن فيها رائحة التاريخ والأصالة من حيث الأزقة الضيقة، الأبواب القديمة التي تجعلك تريد أن تلتقط في كل شبر فيها صور للذكرى، أما مدابغ الجلد فهي من الأماكن الشعبية المحبوبة رغم رائحتها الحادة.

وليلي

وليلي هي من المآثر التاريخية التي لازالت صامدة في وجه المطبات الجوية المختلفة، تتميز بموقعها الجغرافي حيث يحيط بها الجبال والمناطق الريفية فتعطي جو رومانسي كلاسيكي لا مثيل له، هذا المعلم السياحي يمكن الاستمتاع به كرحلة ليوم واحد.

آيت بن حدو

وسط القرى، تعطي منظر مذهل وخيالي، وهي الوجهة المفضلة لصناع الأفلام في هوليوود، يمكن المبيت داخلها غير أن وسائل الراحة غير متوفرة.

لكل من شاهد أفلام هوليوود التاريخية وأحب القلعات وتمنى في يوم من الأيام أن يزورها فأيت بنحدو هي وجهتك، فهي تتميز بجارتها البرتقالية الشامخة

عرق الشبي

القليل يعرف عرق الشبي فهي بين مدينة أرفود والريصاني تتميز بكتبانها الرملية الضخمة والمتموجة يقصدها محبو المغامرة والتزلج على الرمال بسيارة رباعية الدفع، فأي شخص يريد أن يعيش الجو الصحراوي وركوب الجمال والاستمتاع ننصحك بعرق الشبي فهي تستحق عناء الرحلة الطويلة.



وادي درعة

وادي درعة أطول واد في المغرب ويربط بين جبال الأطلس الكبير إلى المحيط الأطلسي، تعد واحاته التي تنتشر في الطريق من أجمل الواحات في المملكة، طريقه لوحدها تزين بالقصبات الجميلة، النخيل وكذلك القرى الصغيرة، و قريبا منه نجد «قصبة ديس» في تمنوغالت، والتي تم التصوير فيها أفلام هوليود الشهيرة.



وادي دادس

وادي دادس هو فضاء شاسع لمحبي السكون والتأمل في الطبيعة، وهو مكان مناسب للأشخاص الذين يقطنون في المدن الكبرى المليئة بالناس والضوضاء من أجل تغيير الجو وإعادة شحن الطاقة الإيجابية، نجد في المنطقة قرى صغيرة بناسها المضيافين، البساتين، الحقول، الجبال والسماء الزرقاء في منظر مريح ومليء بالإبداع.

منتزه في طنجة Talassemiane الوطني
منتزه Talassemiane الوطني هو المكان المناسب للتمشي مع العائلة والحصول على نزهة بسيطة وسط الأشجار والمناظر الطبيعية، ويمكن للأطفال أن يلعبوا بالدراجة الهوائية بكل أريحية ودون خوف من السيارات

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



[lallafatema.mag](https://www.facebook.com/lallafatema.mag)



@لالة فاطمة



[LALLAFATEMATV](https://www.youtube.com/LALLAFATEMATV)



[lallafatema.officiel](https://www.instagram.com/lallafatema.officiel)



[تابعونا على]



شاهدوا كل الفيديوهات مباشرة على lallafatemaTV

و على مواقع التواصل الاجتماعي

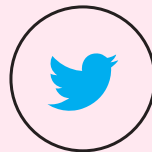


lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



[LALLAFATEMATV](https://www.youtube.com/LALLAFATEMATV)



[lallafatema.officiel](https://www.instagram.com/lallafatema.officiel)



عزيزة أم براء
قناة بسيط وبنين

كتف الغنمي مشوي في الفرن مرفوق بالروز



المقادير

كتف الغنمي

2 معالق كبار زبدة طرية

معلقة كبار فلفل احمر

كامون

فلفل اسود

خرقوم

قرفة

توابل اللحم

5 فصوص الثوم

ملح

طريقة التحضير

نأخذ الزبدة ونضيف لها التوابل المذكورة نخلط الكل جيدا حتى نحصل على بوماد نأخذ الكتف ونفله بسكين من كل الجهات ثم يتبل جيدا ويترك أطول مدة ممكنة ثم نأخذه ونلفه في ورق الطهي وورق الألمنيوم، ويوضع في صينية الفرن ونضيف فيها كأس ماء ويدخل الفرن حتى ينضج مدة ساعة ونصف ثم نزيل الورق ونتركه حتى يتحمر.

الروز المرافق

في طنجرة الضغط، نضع ملعقة كبيرة زبدة وملعقة كبيرة زيت نباتية نضيف لهم بصلة مبشورة و 3 فصوص الثوم مبشورين نضيف رلع كيلو من الكفتة ونترك الكل يتشحرو نتبل ب ملعقة صغيرة فلفل اسود زمعلقة صغيرة خرقوم و ملح وعود قرفه 3، حبات هيل وزلافة الروز ويشحر الكل جيدا ثم نضيف زلافة صغيرة زبيب و 2 زلايف من الماء ونقفل طنجرة الضغط مدة 15 دقيقة. على نار هادئة ويقدم مرافقا للكتف .

كرعين بالحمص والروز



المقادير



250 غ من الحمص
حبة بصل مبشورة
حبة طماطم مبشورة
قسبور وبقدونس

5 فصوص ثوم
3 معالق كبار روز
عود قرفه
فلفل احمر
سكنجبير
فلفل اسود

ملح
صلصة الطماطم
خليط زيت الزيتون والنباتية

طريقة :

نضع في طنجرة الضغط الكرعين والبصل والطماطم والقسبور والمعدنوس والثوم ثم الزيت والتوابل المذكورة ويشحر الكل جيدا ثم نضيف الحمص والماء الكافي للطهي ويقفل ويترك حتى ينضج وفي الأخير نضيف الروز وصلصة الطماطم ويترك حتى ينضج



الكبد المشرملة والمدغمرة



المقادير



الكبد
3 فصوص الثوم
معلقة كبيرة صلصة الطماطم
قسبر وبقدونس
فلفل احمر
كامون
فلفل اسود
ملح
وكاس ماء
ربع كاس زيت نباتية

طريقة :

نأخذ الكبد وتقطع شرائح طويلة وتتشف من الجهتين في مقلاة غير لاصقة في مقلاة أخرى نضع الزيت والثوم و صلصة الطماطم ويترك يتشحر ثم نضيف القسبر والمعدنوس والتوابل المذكورة وتطلق بكأس ماء وتترك حتى تتشحر ونضيف قطع الكبد ونتركها حتى تتشرب لصوص مدة 10 دقائق وتدغم.



القطبان بتتبيلة مميزة



المقادير

- كمية من اللحم مكعبات
- حبة بصل مفروم ناعم
- كمية من قسبر وبقدونس
- بدرة القسبر
- فلفل اسود
- كركم
- 2 فلفل احمر
- 2 كامون
- قرفة
- هريسة
- موطارد
- صوص الصوجا
- 2 خل تفاح
- 2 زيت نباتية
- ملح

طريقة التحضير

في إناء نضع أطراف اللحم ونضيف لهم التوابل المذكورة و القسبور والمعدنوس ونخدم الكل جيدا حتى تتدمج التوابل مع اللحم نضيف كذلك 2 معالق خل التفاح ووضعها ترتاح مدة 30 د وبعد ذلك في الأخير نضيف البصل المفروم والملح و2 معالق كبار زيت نباتية ويوضع في القطبان ويشوى على الفحم .

الكوطليط المشوي بدون فحم



المقادير

- 2 كغ من أطراف اللحم
- بدرة القسبر
- فلفل احمر
- هريسة
- فلفل اسود
- بدرة الثوم
- خرقوم
- ملح
- صوص الصوجا
- نصف كاس زيت نباتية

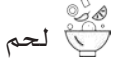
الطريقة

في إناء نضع التوابل المذكورة مع صوص الصوجا ونضيف كمية الزيت ونتبل أطراف اللحم جيدا ثم يترك يرتاح مدة 30 دقيقة على الأكثر .
في طنجرة الضغط نضع أطراف اللحم ونضيف لهم ما تبقى من زيت نباتية من فوق وتقل الطنجرة وتوضع على النار حتى تبدأ تصفر وتتركها على نار هادئة وتترك مدة 30 دقيقة حتى تطهى وتفتح الكوكوط وتترك حتى تتحمر

مروزية صحراوية



المقادير



لحم

ملعقة توم كبيرة محكوكة

خرقوم عرق

زنجبيل

ملح

ابزار

سمن

زعفران حر

2معالق عطرية خاصة

بالمروزية

ماء كافي

طريقة التحضير

ضعي العناصر كلها في إناء +لحم ثم فوق النار حتى ينضج تم نضيف له زبيب وعسل
عطرية المروزية:
بسيبيسة، قعقلة، كبابة، نويورة، زهر الفلفل، ابزار، ابيض، كوزة، عواد، قرفة، زنجبيل، خرقوم عرق، نافع



كوطليط مشوي في طنجرة ضغط



المقادير



كوطليط مغسول بملح

ابزار

فلفل احمر

كامون

قزير يابس مطحون

زيت زيتون

كاس خل بلادي (ادا لم يتوفر

خل بلادي ناخذ كاس ماء

+شوية ملح)

طريقة التحضير

الكل في طنجرة ضغط وعلى نار هادئة لمدة 30دقيقة



PEUGEOT LANDTREK الجديد يلتقي بالمغاربة في المدن والقرى



ستمضي قافلة Peugeot Landtrek Pick-up من 7 يونيو إلى 15 غشت القادم ، عبر مدن وبوادي المغرب وذلك في رحلة طريق حقيقية ، وستتوجه إلى قلب المغرب العميق ، خاصة لمقابلة الفلاحين. في مكناس ، مراكش ، ومروا بأزرو ، الخميسات ، إنزكان ، زمامرة ، الفقيه بن صالح ، أكادير ، الجديدة ، آسفي ، بني ملال ... والعديد من

المدن والقرى سيتم زيارتها من قبل الـ Pick-up الجديد لعلامة الأسد من خلال قافلة كبيرة التي بلا شك ستضع بصمتها خلال هذه الفترة الصيفية بفضل نظام استثنائي ، وطيلة أزيد من شهر ، يقترح Peugeot Landtrek الجديد على الجميع ترفيها موسيقيا هدايا واختبارات سياقة لاكتشاف العرض الجديد للسيارات المتعددة الاستخدامات من علامة Peugeot ، والتي اشتهرت دائما بقوتها وتكيفها مع جميع الاستخدامات ، منذ ما يقرب من قرن. متوفر من خلال فئتين: مقصورة مزدوجة ومقصورة مفردة. لديه حجم الأكثر اتساعا ونمطية متطورة في فئته.. يتم تسويق Peugeot Landtrek الجديد عبر شبكة Sopriam ابتداء من يونيو 2021.

ربط ويني أكثر كفاءة وأماناً في المنزل La Fibre Livebox: أورانج

تواصل أورانج الابتكار بهدف تمكينكم من أفضل حلول الويفي في المنزل، حلول فعالة وآمنة ، تضمنون توفركم على أفضل شبكة ويني في المنزل.

La Fibre Livebox، اختير منتج العام من طرف المغاربة تم إختيار جهاز La Fibre Livebox المزود ب



6 هوائيات، والذي تم اطلاقه منذ بضعة أشهر، كأفضل منتج لهذا العام في فئة أجهزة توجيه (روتور) الألياف البصرية ذات الصبيب العالي. يأتي هذا التتويج ليؤكد على تجربة الربط بالويفي المنقطعة النظير التي يوفرها جهاز التوجيه هذا، وذلك بفضل أدائه من حيث الاستقرار والسرعة والجودة، والتي نالت استحسان المشاركين في الاستطلاع.

لا فاش كيري تحتفل بمئويتها



تحتفل جينة لا فاش كيري بالذكرى المئوية لتأسيسها وتحفي بالضحك وتأثيره الإيجابي على حياتنا. فعلى الرغم من تقدم سننا، إلا أن الابتسامة لازالت مرسومة على وجه البقرة الضاحكة في دعوة واضحة إلى رؤية الحياة بنظرة إيجابية. طيلة هذه السنوات تمكنت وصفة الجبن المثلث من إسعاد الصغار والكبار في جميع أنحاء العالم والمغرب خاصة، حيث تعتبر العلامة التجارية الشهيرة جزءا لا يتجزأ من تراث الطبخ المغربي منذ ما يقرب من 60 عاما..

بمناسبة الاحتفال بالذكرى المئوية لتأسيسها، تطلق لا فاش كيري حملة عالمية شعارها الضحك، وتسلب الضوء على الشخصية الكوميديّة الشهيرة والتاريخية «شارلي شابلان» وكل مواقف الحياة التي ساعدتنا فيها الابتسامة على السير قدما وتخطي المصاعب. وفي المغرب، اختارت شركة مجانب Bel كسفير لحملتها أسطورة الضحك المحلية الفنان عبد الرحيم تونسي، الملقب بـ «عبد الرؤوف». كتكريم منها لما قدمه هذا الفكاهي، المحبوب من طرف الجميع، من أعمال فنية فكاهية جعلت أجيالا عديدة تتفاعل معها بالضحك والفرحة..

إعادة افتتاح مطعم ماكدونالدز كورنيش بالبيضاء



بعد أشغال الترميم الكبرى التي شهدتها مطعم ماكدونالدز كورنيش، يعود بنهج جديد يركز على أساس الاستدامة، احترام البيئة والرقمنة، بالإضافة إلى الراحة والأداء الوظيفي.

ويقدم ماكدونالدز كورنيش الجديد بفضل نظرته المستقبلية، تجربة جديدة، متطورة، توفر اتصالاً رقمياً وتحترم البيئة بل وأكثر دفئاً وودية.

وإدراكاً منه بأهمية تأثيره البيئي، يحترم مطعم ماكدونالدز كورنيش الجديد البيئة بشكل تام. وبالتالي يسלט الضوء على الطاقة الكهربائية لتوعية الزبناء بأهمية الطاقات المستدامة المتجددة. فهو يوفر دراجات للجمع بين الإفادة والمتعة، تمكن من إعادة شحن الهاتف النقال بمجرد استخدام الدواسة. وكسابقة بالمغرب، يوفر ماكدونالدز كورنيش الجديد محطات شحن للسيارات الكهربائية لتشجيع استخدام الطاقة المتجددة، تمكن 4 سيارات كحد أقصى من شحن بطارياتها في نفس الوقت.

هو مطعم ذكي، يتطلع بعزم نحو التكنولوجيا والرقمنة. فبفضل اتصال الـ WiFi آخر الابتكارات، 30 شاحناً حثياً، تكنولوجيا تعتمد على مبدأ الحث الكهرومغناطيسي.

إريكسون: أكثر من نصف مليار اشتراك في شبكات الجيل الخامس بنهاية عام

أشارت توقعات شركة إريكسون (المدرجة في بورصة ناسداك تحت الرمز ERIC) إلى أن اشتراكات الهواتف الذكية في تقنيات الجيل الخامس ستبلغ أكثر من 580 مليون اشتراك بحلول نهاية عام 2021، مدفوعة بانضمام نحو مليون اشتراك جديد يومياً وتعزز هذه التوقعات،

التي كشفها الإصدار العشرون من تقرير التنقل من إريكسون، الفرضية القائلة بأن تقنيات الجيل الخامس ستكون أسرع جيل تقنيات متقلة يتم تبنيها على الإطلاق، مع توقعات بأن يصل عدد الاشتراكات في كل أنحاء العالم إلى 3.5 مليار اشتراك تغطي 60 ٪ من سكان العالم بنهاية عام 2026. إلا أن وتيرة تبني هذه التقنيات ستتباين بشكل كبير بين منطقة وأخرى. وكانت أوروبا قد استهلت مشوارها على هذا الصعيد بداية بطيئة نوعاً ما، وتخلفت كثيراً عن أسواق الصين والولايات المتحدة وكوريا واليابان ودول مجلس التعاون الخليجي في وتيرة نشرها لشبكات الجيل الخامس..



شراكة بين مجابن بيل المغرب ومؤسسة زكورة لتطوير التعليم الأولي



وقعت شركة مجابن المغرب ومؤسسة زكورة على اتفاقية شراكة تخص التعاون في مجال التعليم الأولي وإنشاء مدارس في العالم القروي وتأتي هذه الشراكة في وقت أظهرت فيه العديد من الدراسات الدولية أنه خلال مرحلة الطفولة المبكرة، قبل سن السادسة، تتشكل

عند الطفل البنية والوظائف الأساسية للدماغ وتضيف الدراسات أن التعلم المبكر يسمح للأطفال بتحقيق نموهم المنتظر، ويبقى الوصول إلى تعليم أولي لجيد غير متاح بشكل كاف في بلدنا.. وتجدر الإشارة أن جلالة الملك محمد السادس جعل من التعليم الأولي أولوية وطنية تهدف بشكل خاص إلى الحد من اللامساواة السائدة بين المناطق الحضرية والقرية.



كارول سماحة

برجك من شخصيتك مولودة برج الأسد

صاحبة شخصية قوية، وحنونة في الوقت ذاته. فهي تتمتع بصفات أخرى نجعلها مميزة عن الأبراج كافة، ما يجعلها محط أنظار الجميع. نحب الحياة والمرح واللعب كما نحب لفت انتباه المحيطين إليها وتنجم في تحقيق ذلك، صريحة في آرائها و مواقفها. لكن، إذا غضبت لن تتردد في الإفصاح عن غضبها وإظهار الوجه الآخر. قد تستخدم قوة شخصيتها بطريقة مبالغ فيها بسبب ثقتها الزائدة بنفسها مما يجعلها في نظر البعض متغطسة و مغرورة.



الحمل

21 مارس - 20 أبريل

في نهاية الشهر، سترى بعض التغيير التدريجي في حياتك المهنية كما كشف عنه برجك برج الحمل في أغسطس 2021. سوف تنخفض وظيفتك تدريجياً. إن شخصية برج الحمل مستقلة وحازمة بطبيعتها، ولكن هذه المرة سيكون عليك تحسين مهاراتك الاجتماعية.

الثور

21 أبريل - 20 ماي

وفقاً لأبراج برج الثور في أغسطس 2021، ستهيمن شؤون الأسرة والمسائل

سيكون هناك اهتمام إضافي في الأنشطة الأكاديمية والروحية. سيتم تعزيز قدراتك العقلية وقدراتك على التواصل خلال الشهر.

السرطان

22 يونيو - 22 يوليو

التنبؤات الخاصة ببرج السرطان في أغسطس 2021 تفيد بأن الاهتمامات المحلية والاستقرار العاطفي ستكون محل تركيز. ومن ثم، سيتم تعليق الأمور المهنية والطموحات الشخصية هذا الشهر نتيجة الاستقلال الذاتي والإرادة الذاتية ستحدد شكل الأشياء.

الروحية هذا الشهر. لا تزال القضايا المهنية مهمة ولكنها ستكون في الخلفية في الوقت الحالي. ستكون شخصية الثور غير عملية للغاية وتميل إلى التفاخر هذا الشهر. هذا في الأساس ضد طبيعتهم. كما أنها تميل إلى الإهمال ونفاد الصبر.

الجوزاء

21 ماي - 21 يونيو

وفقاً لتوقعات برج الجوزاء في أغسطس 2021، ستهيمن القضايا المحلية والانسجام العاطفي هذا الشهر. ومن ثم لن تكون القضايا المهنية والمصالح الشخصية محل التركيز. يجب أن تستد جميع أفعالك على الاستقرار العاطفي.

الأسد

23 يوليو - 22 غشت

يتوقع أغسطس 2021 برج الأسد أن يكون التطوير الوظيفي والنمو الشخصي رائعا هذا الشهر. تشير تنبؤات إلى أن التطور الروحي سيطغى على جوانب أخرى من الحياة. سوف تسترشد بالرؤى والحس السادس. سيؤدي هذا إلى كل من المكاسب المالية والرضا العام. إذا كنت في مجال الفنون الجميلة أو صناعة الترفيه، فسوف تصل إلى ذروتك.

العذراء

23 غشت - 22 شتنبر

تشير توقعات برج العذراء في أغسطس 2021 إلى أن الاستقلالية والإرادة الذاتية ستكونان المسيطرتين هذا الشهر. لذلك حان الوقت لتحقيق الطموحات الشخصية. يمكنك إنشاء مصيرك الخاص ولا تعتمد على الآخرين. ليست هناك حاجة للتعاون أو التوفيق، يمكنك التخطيط لمستقبلك بعد تصحيح أخطاء الماضي.

الميزان

23 شتنبر - 22 أكتوبر

تشير توقعات برج الميزان في أغسطس 2021 إلى أن الشهر سيكون مزدهرا ومبهجا للغاية. سيكون لك مطلق الحرية في إملأ مسار العمل الخاص بك وإنجاز ما تريد. شخصية الميزان ستحصل على تعاون الآخرين. سيتم البث في جميع القضايا القانونية لصالحك. ستكون الصحة ممتازة وستساعد قدرات الاتصال الجيدة على ترويج مبيعات المشاريع. سيكون هناك الكثير من الفرص للترابط معا حتى يوم 22. خلال الأسبوع الأخير من الشهر، يمكنك الذهاب في عطلة مع

زوجتك أو شريكك.

العقرب

23 أكتوبر - 21 نونبر

يتوقع برج العقرب في أغسطس 2021 أن يتم التركيز على القطاع المهني هذا الشهر. لن تكون القضايا العائلية والمسائل الروحية مهمة هذا الشهر ومن ثم فإن الطموحات الشخصية والاستقلالية ستملي شكل مصيرك بنهاية الشهر. حتى ذلك الوقت، يتعين على شخصية برج العقرب التعاون والتوفيق مع الآخرين لتحقيق النمو. يتم تسريع تطورك الشخصي من خلال التأثيرات الرجعية المتناقضة للكواكب. كل من كوكب الزهرة والمشتري لها جوانب إيجابية منك هذا الشهر.

القوس

22 نونبر - 21 دجنبر

توقعات برج القوس في أغسطس 2021 شهرا ممتعا. سيكون الشهر مليئا بالسعادة الشخصية والإشباع الجسدي. على الرغم من أنك تحب أن تكون مستقلا وأن يكون لديك أشياء في طريقك، فإن الجوانب الكوكبية ستجعلك تعتمد على الآخرين. سيكون من الحكمة لشخصية القوس أن تراقب بصبر وتسمح بحدوث أشياء.

الجدي

22 دجنبر - 19 يناير

استنادا إلى توقعات شهر أغسطس 2021، سيتم التركيز على توقعات برج الجدي والمصالح الشخصية والرغبات الخارجية هذا الشهر. وبالتالي فإن الاهتمامات المحلية والاستقرار الروحي ستكون في خلفية شخصية الجدي. سيحكم الآخرون وسعادتهم على الاستقلالية والإرادة الذاتية. ومن ثم عليك أن تطلب مساعدة أشخاص آخرين للمساعدة

على نموك. حاول الحفاظ على رباطة جأشك والحفاظ على علاقة متناغمة مع شريكك. قد تربط العزاب في العلاقات الملزمة العقدة هذا الشهر.

الدلو

20 يناير - 18 فبراير

تشير التوقعات الخاصة بأبراج برج الدلو في أغسطس 2021 إلى أن الاهتمامات المهنية والشؤون الداخلية تتطلب اهتماما متساويا هذا الشهر. العوامل النفسية والرغبات الشخصية سيكون لها نفس الأولويات. يعتمد نجاحك على الآخرين وسيكون من الصعب أن يكون لديك طريقك. سيتعين على شخصية برج الدلو تقديم تنازلات للآخرين إذا كان عليهم أن ينجحوا في الحياة. يجب أن تكون متسامحا وتنتظر حدوث أشياء جميلة. قد يكون من الضروري استرضاء زوجك من خلال تقديم بعض التنازلات للحفاظ على تقدم الزواج.

الحوت

19 فبراير - 20 مارس

هذا الشهر سيتحول التركيز من الشؤون الداخلية والقضايا النفسية إلى النمو المهني والطموحات الشخصية. ستكون هناك احتفالات ولقاءات. ستكون علاقات الحوت الشخصية مليئة بالحب والعاطفة. إن الحيوية العالية ستساعد الرياضيين على التألق في أنشطتهم. ستكون المضاربات مربحة. يجب أن تتفاهم جيدا مع زوجك من خلال التواصل الجيد والمزيد من الرومانسية. سيكون الحب أكثر شغفا وستبلي بلاء حسنا.