

مطبخ لالة فاطمة

شهيات سهلة
واقترادية

lallafatema.ma

فلا فاطمة

مجلة المرأة والعائلة المغربية

العدد 161 - يونيو / يوليوز 2021

شهر العسل .. نصائح لحياة زوجية سعيدة

اليوتوبر سكيينة

مهندسة ميكانيكية عشقت
«الشهيات والتاويل»

أهم خطوات تأثيث
بيت الزوجية

صحة

فقر الدم عند الطفل
أطعمة تساعد على علاجه

خاص / أعراس

« كل ما يجب معرفته عن أحدث صيحات عالم الأعراس

« موضة خواتم الزواج .. وأطقم الذهب لهذا الموسم

« طقوس وعادات العرس المغربي

« ضرورة الفحص الطبي قبل الزواج

« أهمية الجانب الغذائي للعروس

« نصائح ووصفات طبيعية قبل موعد الزفاف

كتقلب على معلم ؟

يمكن لك تلاقاه
على الموقع :

www.bricall.ma



0% عمولة



مُعَلِّمِينَ مُؤَهَّلِينَ



أكثر من 12 حرفة



مصطفى أ.

12 سنة من الخبرة

4.98★ (64 تعليق)



BRICALL

BRICALL خدمة مقدمة من طرف DIGISERV فرع ل BMCI و BNP PARIBAS، الكائن في تجزئة التوفيق، زنقة 1 و 3، سيدي معروف، الدار البيضاء.
رأس المال 1 000 000 درهم - س.ت رقم 952234 - رقم التعريف لجمالي 34470818. يبقى المعلمين و مستعملي موقع BRICALL المسؤولين
الوحيدين عن العلاقات الناشئة بينهم، تظل DIGISERV أجنبية عن كل العلاقات الناشئة بين المعلمين ومستعملي موقع BRICALL.

افتتاحية

نموذج تنموي جديد يمكن النساء اجتماعيا وحقوقيا



الرئيس المدير العام

كمال لحلو

مدير التحرير

رفيق لحلو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

رئيسة التحرير ومديرة النشر

زهرة إيدموح

هيئة التحرير

سمية كرايمو

مروى الفن

ليلى كندي

سمية بنصات

المراسلون

مراكش: هشام لغاري

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 الإشتراك 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

منشورات لاغازيت

La Gazette

Challenge

V

للالفاطمة



جاء تقرير اللجنة المكلفة بإعداد النموذج التنموي الجديد، والذي يرأسها شكيب بن موسى، بعمل أهدافا نوعية وكمية واضحة، وسطهر الإستراتيجية شاملة ستحدث تغييرات جذرية في البنية التنموية في أفق سنة 2035

طبعا لا يعمل النموذج الجديد عشا سحرية يضرب بها يمينا وشمالا ويتغير كل شيء في لحظة بصر، وإنما هو قاعدة جوهرية سينطلق منها المغرب والمغاربة من فاعلين سياسيين واقتصاديين وثقافيين وإعلاميين لتكوين رؤية واضحة عملية وعقلانية، تبعد لغة متجددة تتماشى والظرفية الجديدة لتغيير جذري في حياة المواطن المغربي الاجتماعية والاقتصادية ...

كان إذن الرأسمال البشري في صلب اهتمام المشرفين على التقرير، حيث لوحظ أنه رغم كل الإصلاحات التي عرفها المغرب خلال العقود الأخيرة وكانت لها نتائج ملموسة على أكثر من مستوى، لكن لم يكن لها الأثر المباشر على الحياة العيشية للسكان خاصة على أولئك الذين يعيشون حالة هشاشة.

وعليه يعتزم المغرب من خلال النموذج التنموي الجديد، مضاعفة نهيب الفرد من الناتج الاقتصادي، سعيا منه للحد من عنصر الهشاشة وخفض التفاوت الاجتماعي. وذلك من خلال تحقيق معدل نمو يفوق 6 في المائة، لأن النسبة هذه ستسمح بارتفاع الناتج الداخلي للفرد إلى ما يزيد عن الضعف في الفترة القادمة. ما سيفتح المجال بولوج فئة الشباب إلى سوق الشغل وتحسين مستوى عيشهم.

تمكين المرأة المغربية كان حاضرا أيضا في تقرير النموذج التنموي الجديد، ويطمح إلى تحسين وضعيتها واحترام حقوقهن، حيث ستبلغ نسبة النساء النشيطات 45 في المائة، وسيتم تعيين النساء - حسب النموذج الجديد - بمرسوم في المناصب العليا بنسبة 35 في المائة. علاوة على القضاء على زواج القاصرات بشكل نهائي، وعمل الفتيات دون سن 15، في مقابل تمدد سن كل الفتيات ...

نموذج تنموي سيرسم صورة جديدة للمغرب يستمد نقاط قوته من مجموعة من العناصر انفردت بها المملكة، وتغزرت في ظل سياسة حكيم ورشيده لصاحب الجلالة الملك محمد السادس.

للالفاطمة

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



أخبار

- 42

خاص

- 54

جمال

- 64

صحة

- 70

مطبخ لالة فاطمة

-
- 6
- لجنة «النموذج التنموي» تدعو إلى الحد من الفوارق بين الجنسين
و مواصلة النقاش حول الإجهاض

6

لجنة «النموذج التنموي» تدعو إلى الحد من الفوارق بين الجنسين
و مواصلة النقاش حول الإجهاض



38

شهر العسل : نصائح لحياة زوجية سعيدة



12

مهندسة ميكانيكية عشقت
«الشهوات والتأويل»



24

الممثلة منى فتو للأمهات
"حبوا أولادكم وعنقوهم"

أما إذا جئنا لتعريف ما يدعى "مركبة" فإن التعريف ولو كان يعجز عن التفسير، أم التعليل، فلهذا يمكننا أن نقولها:

المركبة هي مجموعة من:

أولاً: العناصر، من أي نوع، التي تشكلت على درجة انماضي، سواء كانت مواداً أو عناصر، على وجه التحديد، وذلك وفقاً لمبدأ أن كل شيء من العناصر يتغير.

ثانياً: وذلك وفقاً لمبدأ أن كل شيء من العناصر يتغير، وذلك وفقاً لمبدأ أن كل شيء من العناصر يتغير، وذلك وفقاً لمبدأ أن كل شيء من العناصر يتغير.

فمن هذا نرى، إذن، أن المركبة هي مجموعة من:

[illegible]

26

فالقائمة تنتظر اقتراحاتكم و ملاحظاتكم،

تشارككم أفراحكم وتفتح ركنا لنشر صور حفلات

الزفاف، العقيقة، ختان وأعياد ميلاد فمرحبا

بصورتكم وإهداءاتكم. أفراحكم هي أفراحنا.

راسلونا على البريد الإلكتروني :

contact@lallafatema.ma

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





لجنة «النموذج التنموي» تدعو إلى الحد من الفوارق بين الجنسين و مواصلة النقاش حول الإجهاض

تحد من مشاركة النساء من خلال تعزيز الحماية الاجتماعية للنساء النشيطات والمساواة في الأجر وتطوير الخدمات والبنيات التحتية.

وتشير الرافعة الأساسية الثانية إلى ضرورة دعم آليات التربية والتكوين والإدماج والمواكبة والتمويل المخصصة للنساء، وذلك يمكن أن يتأتى من خلال دعم مكثف لمجهودات محاربة الأمية والهدر المدرسي للبنات في التعليم الإعدادي والثانوي. كما يتطلب الأمر حماية المرتبطة بالرأس المال والعقار لا سيما بمواصلة مبادرات تمليك أراضي الجموع لفائدة النساء القرويات، ناهيك عن إنعاش المقاولات النسائية من خلال تحسين الولوج للتمويل والدعم العمومي.

أما الرافعة الثالثة، فتشمل النهوض بقيم المساواة والمناصفة وتنميتها وعدم التسامح كلياً مع كافة أشكال العنف والتمييز إزاء المرأة؛ وذلك من خلال أنشطة تحسيسية منذ سن مبكرة لتغيير التمثيلات بشأن دور المرأة داخل المجتمع، ودعم هيئة المناصفة ومكافحة كل أشكال التمييز، ودعم التكفل بالنساء ضحايا العنف، وحماية النساء في الفضاءات وسائل النقل العمومية.

وتدقيق وتقييد السلطة الممنوحة للقضاة فيما يخص الترخيص بزواج القاصرات.

كما تضمن التقرير توصيات بإعطاء الولاية القانونية على الأطفال للوالدين معا. وبخصوص الإرث، رأى خبراء اللجنة أنه يمكن التفكير في ألا يكون التعصيب خياراً تلقائياً وإنما دراسة الإمكانية، في إطار الهيئات المؤهلة، في أن يتم إخضاع تطبيقه لتقدير القضاة حسب كل حالة.

ويعتبر الحد من الفوارق بين الرجال والنساء فيما يخص الولوج للشغل أحد الرهانات الكبرى للمغرب الحديث، حيث أشار التقرير إلى أن ذلك سيساهم في الرفع من الناتج الداخلي الخام بنسبة تتراوح بين 0,2 و1,95 في المائة، فضلاً عن انعكاساته الاقتصادية الاجتماعية، تم التشديد على أن المساواة بين الجنسين والمشاركة النسائية تعتبر من الشروط الضرورية لمجتمع منفتح ومتناسك ومتضامن.

ومن أجل توسيع مشاركة النساء في المجالات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، فإن المغرب مطالب بالعمل على ثلاث رافعات أساسية:

الرافعة الأولى رفع الإكراهات الاجتماعية التي

يهدف النموذج التنموي المقترح لمغرب المستقبل، كما اقترحت اللجنة الخاصة التي يرأسها شكيب بنموسى إلى خلق الانسجام بين المنظومة التشريعية والقانونية في مجملها والمبادئ الدستورية الهادفة إلى المساواة في الحقوق المناصفة، كما دعت إلى خلق فضاءات للنقاش المجتمعي والفقهى باعتباره إطاراً هادئاً ورصيناً قصد التقدم في مناقشة بعض القضايا المجتمعية..

كما يسعى النموذج التنموي إلى تعزيز حقوق النساء في ارتباط بمبادئ الدستور، وفي هذا الصدد اقترح إعمال فضائل الاجتهاد فيما يخص المفاهيم الدينية بما يتماشى مع السياق الحالي وتطورات المجتمع. وذكر التقرير العام بعضاً من القضايا المجتمعية التي تحتاج إلى النقاش المجتمعي والفقهى، على رأسها الإجهاض والوضع القانوني للأمهات العازبات وزواج القاصرات والولاية القانونية على الأطفال، وذلك بمشاركة ممثلي الهيئات الدينية والفاعلين المعنيين بالمجتمع المدني والخبراء

وبالإضافة إلى مواصلة نقاش الإجهاض، دعت اللجنة الخاصة بالنموذج التنموي إلى إقرار مسؤولية الأب في حالة ولادة طفل خارج إطار الزواج واعتماد التقنيات والاختبارات الجينية،

BOTANIKA

MARRAKECH

*Quand
l'instant
s'épanouit ...*

5 avenue du dr Med Sijelmassi
Triangle d'or Casablanca
www.botanikamarrakech.ma
05 22 39 56 28
06 61 22 22 88

تقديم التقرير السنوي الأول للجنة الوطنية للتكفل بالنساء ضحايا العنف



قدمت اللجنة الوطنية للتكفل بالنساء ضحايا العنف، أخيرا بالرباط، تقريرها السنوي الأول، من أجل النهوض بحماية النساء ضحايا العنف، تفعيلًا لمقتضيات القانون رقم 103.13. ويتضمن التقرير، والذي يستعرض في 76 صفحة معطيات تتعلق بمناهضة العنف ضد النساء خلال 2020، الإحصائيات المنجزة من طرف عدد من القطاعات المعنية بمعالجة حالات العنف ضد النساء، من بينها عدد من القطاعات الوزارية والسلطات القضائية والأمن الوطني والدرك الملكي. وأصدرت اللجنة الوطنية مجموعة من التوصيات المتعلقة، على الخصوص، بتجويد منظومة التكفل، وتيسير ولوج النساء المعنفات إلى العدالة، وتطوير آليات المراقبة واليقظة، وتعزيز الشراكات وتقوية آليات الرصد وجمع المعطيات.

وفي تصريح لوكالة المغرب العربي للأنباء، أبرزت رئيسة اللجنة الوطنية للتكفل بالنساء ضحايا العنف، زهور الحر، أن التقرير الأول يعد ثمرة فتح حوار واسع وتواصل مع الفاعلين والمتدخلين سواء على مستوى الخلايا أو اللجان المحلية والجهوية التي تتعامل بشكل يومي مع حالات العنف. وأشارت إلى أن هذا الحوار مكن من الوقوف على الإكراهات والمعوقات وأيضا الممارسات الناجحة التي يتعين تعميمها، مضيفة أن اللجنة فتحت حوارا مع المجتمع المدني بالنظر للتجربة التي راكمها في المجال.

وسجلت أن الاجتماع مع مختلف الفاعلين والمتدخلين مكنت من صياغة اقتراحات وتوصيات وملاحظات من أجل تجاوز الإكراهات التي تتم مواجهتها خلال التعامل مع حالات العنف ضد النساء، موضحة أنه سيتم رفع هذه التوصيات إلى مختلف القطاعات المعنية، خاصة الصحة والأمن الوطني والدرك الملكي والعدل.

من جهتها، أكدت وزيرة التضامن والتنمية الاجتماعية والمساواة والأسرة، جميلة المصلي، في تصريح مماثل، أنه سيتم، بنهاية سنة 2021، إحداث 85 فضاء لمناهضة العنف ضد النساء بمجموع التراب الوطني، موضحة أن هذه الفضاءات تعد بنيات قرب اجتماعية تحقق التقائية مختلف المتدخلين. ورصدت الوزيرة الكلفة الباهظة للعنف ضد النساء، ومن ثم الحاجة لتبني مقاربة تشاركية في المجال من أجل مناهضة الظاهرة والقضاء عليها.

المغربية لبنى السراج من بين المرشحين لجائزة "أورونج" الإفريقية

تأهلت لبنى السراج، كاتبة وناشرة مغربية، لنهائي جائزة «أورونج» للكتاب في إفريقيا 2021 بروايتها *pourvu qu'il soit de bonne humeur* الصادرة عن دار النشر «La Croisée des Chemins». وشهدت الدورة الثالثة من المسابقة مشاركة 74 رواية لـ 44 دار نشر من 16 دولة إفريقية وتم اختيار ست روايات من ضمنهم رواية المغربية السراج، من قبل 5 لجان قراءة مقرها في كل من تونس وغينيا والكاميرون والكويت ديفوار ومالي. يذكر أن مؤسسة أورونج للأعمال الخيرية بالتعاون مع المعهد الفرنسي، أطلقت جائزة أورونج للكتاب في القارة الإفريقية في أكتوبر سنة 2019.



تمنح جائزة أورونج لرواية كتبت باللغة الفرنسية ونشرت من طرف دار نشر مقرها في القارة الإفريقية. وتقدر قيمة الجائزة 10 آلاف أورو، سيعلم عنها أواخر شهر يونيو في العاصمة التونسية. يشار إلى أن الكتاب المتنافسين الستة، هم الجزائري أحمد قاسمية والسينيغالي إبراهيم هان، والكنغولي مونيكا إلبودو، والتونسي سامي مقدم، ودافينا إيتو من جزر الموريس.

المؤسسة المغربية للطالب تطلق سباق التضامن بشراكة مع مركز المسيرين الشباب



أعلنت المؤسسة المغربية للطالب عن إطلاق سباق التضامن وذلك بشراكة مع مركز المسيرين الشباب، والذي يهدف إلى السماح للخريجين الشباب من الاستفادة من برامج المنح الدراسية التي تسهل عليهم تحقيق مشاريعهم.

وانطلق رئيس المؤسسة المغربية للطالب طارق زبيدي، يوم فاتح يونيو في رحلة عبر دراجته ستدوم 30 يوما، من مدينة طنجة مروراً عبر مجموعة من المدن المغربية وصولاً إلى مدينة الداخلة، بهدف جمع التبرعات التي من شأنها أن تدعم 24 شاب وشابة حاصلين على البكالوريا بامتياز، أي اثنين من كل منطقة، سيستفيدون من المنحة الدراسية لمدة 5 سنوات. يشار إلى أن المؤسسة المغربية للطالب تأسست سنة 2001، وهي مؤسسة غير ربحية تأسست سنة 2013، ووضعت على عاتقها مهمة دعم الشباب الحاصلين على شهادة البكالوريا بامتياز والمقيمين بدور الرعاية الاجتماعية والمنحدرين من أوساط اجتماعية محدودة لاستكمال دراستهم وفق مستواهم الأكاديمي في أحسن مدارس ومعاهد التكوين العالي العمومية أو الخاصة الشريكة للمؤسسة.

إحداث الجواز التلقيحي للأشخاص الذين تلقوا جرعتين من اللقاح

أحدثت الحكومة الجواز التلقيحي الذي يمكن للأشخاص الذين تلقوا جرعتين من اللقاح المضاد لكورونا تحميله اعتباراً من 7 يونيو الموقع الإلكتروني www.liqahcorona.ma.

وذكر بيان للحكومة أن هذا الجواز التلقيحي يشكل وثيقة رسمية آمنة ومعترفاً بها من طرف السلطات، تسمح لحاملها، دون الحاجة إلى التوفر على وثيقة إضافية، بالتجوال عبر جميع أنحاء التراب الوطني دون قيود، والتقليل بعد الحادية عشرة ليلاً وكذا السفر إلى الخارج.

وأضاف البيان، أنه يمكن تحميل الجواز التلقيحي، الذي يحتوي على رمز الاستجابة السريعة (code QR) يمكن التحقق من صحته عبر تطبيق مخصص لهذا الغرض، في شكل قابل للطباعة أو في صيغة إلكترونية يمكن عرضها على هاتف ذكي.

ويمكن أيضاً سحبه، في شكل ورقي، لدى السلطات المحلية التي يقع ضمن اختصاصها مركز التلقيح الخاص بالشخص المعني.



رفوف التخزين على المقاس

0522 33 63 95/96

www.plumag.com [f plumag](https://www.facebook.com/plumag)

انتخاب السيد كمال لحلو في ثمرة «الأنوكا» مشوار رياضي بروح وطنية وإشعاع عالمي



■ عبد الله المكناسي

هذه القارة للمغرب هو انحصار وانكسار للأطروحتها الزائفة المزعومة، التي تهدف الى تهميش المغرب والتشويش على مساره التنموي والديمقراطي. من هنا فانتخاب السيد كمال لحلو لهذه المهمة هو انتصار للرياضة المغربية ولكن أيضا هو انتصار لوجه آخر من الديبلوماسية الناعمة، التي تعتمد الاشتغال بهدوء وذكاء وتنسيق. طبعاً ككل الاجتماعات من هذا الحجم، فرضت نقاشاً حول مجموعة من الملفات ومنها بنود الميزانية الجديدة، وطبعاً ضمن جدول أعمال الجمعية العمومية العادية للاتحاد، والذي تضمن إجراء انتخابات مجلس الإدارة لمدة أربع سنوات، وذلك بحضور رؤساء اللجان الأولمبية الإفريقية. لقد مثل المغرب في الاجتماع وفد ضم كلا من بشري حجيج رئيسة الاتحاد الإفريقي لكرة الطائرة وعضو لجنة المناصفة والمرأة بالهيئة الأولمبية القارية، وكمال لحلو نائب رئيس اللجنة الوطنية الأولمبية المغربية، فضلاً عن عبد اللطيف إدماحما الكاتب العام للجنة الوطنية الأولمبية المغرب، وبالتالي نحن أمام رسالتين تضمنها الوفد الرسمي:

سابقى يوم الثلاثاء 25 ماي بالقاهرة، على هامش أعمال الدورة 19 للجمعية العمومية العادية للجن الوطنية الأولمبية الإفريقية «الأنوكا» تاريخاً ناصعاً للرياضة الوطنية بانتخاب السيد كمال لحلو، نائباً ثالثاً لرئيس الجمعية. هذا الانتخاب وهذه الثقة هي ثمرة من ثمار مسار رجل، فالرياضة غير بعيدة عن السياسة، وخاصة حين يتعلق الأمر بإفريقيا التي تحصى فيها جارتنا الجزائر أنفاسنا، وتعتبر أي مكسب في

الجمعية العمومية



كل المحطات والمنتديات والجهات الدولية، ولا شك أن معركة تطوير الرياضة الإفريقية، والسعي للرفع بمكانتها الى أن تصل المستوى اللائق بها عالميا ستكون من أهداف المغرب، خاصة وأن أعمال الجمعية العمومية عرفت مشاركة ممثلي اللجان الأولمبية الإفريقية، وبحضور مجموعة من الضيوف وقيادات اللجان الأولمبية من مختلف دول العالم، وعدد من وزراء الرياضة بالدول الإفريقية

لقد كان من حسن القضاء والقدر أن تتاح الفرصة للمرة الأولى أن يتولى فيها إطار مغربي لهذا المنصب الذي وهب حياته خدمة للرياضة عن قناعة واقتناع، حبا لقيم السلم والسلام بين الأمم والشعوب، رجل خبير بالرياضة عبر مختلف أروقة السياسة والرياضة.

إذا كانت رهانات القارة مشتركة، فالرجل وراءه مشوار حافل بالعطاء، وفي عمر الحكمة ونضج المواقف والقرار، ومن هنا يعد هذا الانتخاب دليلا آخر على العودة القوية للمغرب إلى حظيرة الهيئات الرياضية الإفريقية، وقبل ذلك ثمرة ذلك ما نهجه المغرب من سياسة مسؤولة اتجاه الإفريقية، وهي سياسة حكيمة يقودها الملك محمد السادس.

● مكانة المرأة المغربية في المشهد الرياضي، إذ يمثل حضورها في المحافل الدولية ثمرة سياسة حكيمة، تجعل المرأة المغربية شريك في الوطن وشريك في تمثيله،

● مكانة رجل جمع بين موهبة الاعلام وعشق الرياضة بروح وطنية عالية، فحضور المغرب في هذا المستوى يعكس الثقة في الرجل من جهة، والكفاءة والمسؤولية من جهة أخرى، خاصة وأن خصومنا لا يدخرون جهدا في قطع الطريق عن الوصول ولكن هياها هياها أن تشكو النخلة ممن نزل بعروشها.

إن انتخاب السيد كمال لحلو، نائبا لدى رئاسة جمعية اللجان الوطنية الأولمبية الإفريقية "الأكنوا" هو دعم لتتمة الرياضة الإفريقية مستقبلا، خاصة وأن المغرب يوم عاد الى الحضن الإفريقي رفع والتزم بشعار الدفاع عن إفريقيا في



عشقت سكيانة صاحبة قناة «شهيوات وتاويل داري» الطبخ منذ نعومة أظافرها، وبأناملها الذهبية تغنت في رسم لوحات مميزة للطبخ المغربي بألمانيا سواء في طريقة التحضير أو التقديم. كان لمجلة «لالة فاطمة» لقاء مع اليوتوبر سكيانة، تفاصيله في الحوار التالي :

اليوتوبر سكيانة

مهندسة ميكانيكية عشقت «الشهيوات والتاويل»

■ مروي الفن

قناة على اليوتيوب، أشارك فيها متابعاتي كل ما له علاقة بالشهيوات وتاويل البيت. ولأني كنت أعيش بمفردي، كنت أحضر أطباقا في وجبات مختلفة، فتفجرت لدي الرغبة في تحضير شهيوات . بعدها تزوجت وتعمقت أكثر في تفاصيل الطبخ وأصبحت عاشقة له. أبداع في تحضير مختلف الأصناف بطريقة راقية تنال إعجاب الجميع.

متى اكتشفت موهبة الطبخ عند سكيانة؟ تعلمت الطبخ في سن صغيرة، كنت أدخل المطبخ في غالب الأحيان ، وخاصة في العطل المدرسية . وفي مرحلة شبابي انتقلت إلى ألمانيا لإكمال دراستي،

من هي سكيانة عرفينا عنك أكثر؟

سكيانة من مدينة مكناس، متزوجة وأم لطفلين، أعيش حاليا بألمانيا. أعشق كل ما هو تاويل في الديكور والمطبخ، وصاحبة

نحدد بعد تاريخ العودة، يعني نرغب في تحسين وضعنا أولا قبل كل شيء. وحقيقة لا شعور أحسن من العيش رفقة العائلة والأحباب في تراب البلد وأظن أن جميع الجالية المغربية المقيمة في الخارج ترغب في هذا الأمر.

ما الرسالة التي تودين توجيهها لزوجك؟

زوجي أول سند لي في الحياة أشكره كثيرا على مساندته وتشجيعه الدائم لي، «الحمد لله احنا متعاونين على الحياة يعني» ما كاينش الدرك على واحد فينا دائما هو بجني في الأوقات الصعبة وكذلك الجميلة، أتمنى من الله أن يحفظه لي من كل شر».

ماذا عن أطفالك؟

أولادي هم قرة عيني، غيروا حياتنا بأكملها، كنت وزوجي نعيش ملل الروتين اليومي، لكن اليوم وبفضلهم نشعر بسعادة عارمة، ما شاء الله كلهم نشاط وحيوية، أتعلم منهم الكثير. أطلب من الله عز وجل أن يجعلهم من الذرية الصالحة.

ما هي أهدافك مستقبلا؟

أول هدف أرغب بتحقيقه إن شاء الله هو الحصول على الماجستير في الهندسة الميكانيكية (ضاحكة) يعني أعلم أن دراستي بعيدة كل البعد عن الشهوات، كما أرغب في تحقيق مشروع لازلت وزوجي نخطط له.

حقيقة لاقت تفاعلا كبيرا من حيث المشاهدات بالرغم من أنني قليلة الظهور في اليوتيوب.

من شجعك في العائلة؟

أمي هي أكثر من شجعني على دخول اليوتيوب، وزوجي كذلك، ولا أنسى أيضا صديقاتي ومتتبعاتي اللواتي تحرصن دائما على تشجيعي على إعطاء المزيد.

كيف يجد الألمان الأكل المغربي؟

لدي العديد من الأصدقاء الألمان والأجانب أيضا، وفي أغلب العزومات أحرص على أن أحضر لهم الأطباق المغربية بطريقة تقليدية لكي يتعرفوا على طبخنا الذي يمزج بين الحلو والمالح ما يعتبره الأجنبي غريبا في الطبخ، لكنه يميز مطبخ مغربنا الذي يحافظ على تقاليدنا العريقة.

الوسيلة التي تجذب سكينه أكثر الانستغرام أم اليوتيوب؟

بالنسبة لي يعد الانستغرام أسهل طريقة لمشاركة متابعي فيديوهات قصيرة وسهلة وكذلك الصور التي لا أستطيع نشرها على اليوتيوب الذي يتطلب الكثير من المجهود لا من ناحية التصوير أو المونتاج، عكس الانستغرام.

هل تفكرين في العودة إلى المغرب والاستقرار فيه؟

ناقشت الفكرة وزوجي واتخذنا قرار العودة إلى أرض الوطن والاستقرار فيه، لكننا لم

كيف جاءت فكرة الدخول إلى عالم اليوتيوب؟

جاءت الفكرة بعد طلب للعديد من الفتيات اللواتي ينتمين لمجموعة فيسبوكية كنت قد أسستها قبل سنوات خاصة بـ «الشهيات والتاويل»، حيث طلبن مني مشاركتهن طريقة تقديمي للأطباق كي يستفدن أكثر من مهاراتي. لببت طلبهن وفتحت القناة، وأصبحت أشاركهن فيديوهات متنوعة، والتي



أولادي هم قرة عيني،
غيروا حياتنا بأكملها،
كنت وزوجي نعيش
ملل الروتين اليومي،
لكن اليوم وبفضلهم
نشعر بسعادة عارمة

«غالية ربحانة ساهيلي» ، أصغر وأشهر فاشنيستا وهي فقط في التاسعة من عمرها ، تقلد المشاهير الذين اكتسحوا مواقع التواصل الاجتماعي. وتشارك من خلال حسابها على إنستغرام صور لها وهي تقلد هذه الشخصيات المعروفة سواء من المغرب أو من جميع أنحاء العالم وخصوصا العربي منه. لا يقتصر الأمر على نسخ أسلوب المشاهير فحسب، بل تقلد أيضًا تعابير الوجه وطريقة التموضع أمام الكاميرا، الأمر الذي جعل معظمهم يحبها ويعيد نشر صورها. حسابها على إنستغرام يحتوي على أزيد من 219 ألف متابع وتديره والدتها فاطمة الزهراء ساهيلي، التي تواصلنا معها من أجل أن تقرّبنا أكثر من غالية خلف وسائل التواصل الاجتماعي وغالية الطفلة البريئة، وبحكم أنها لا تتقن الدارجة المغربية كثيرا فأماها كانت خيط الربط بيننا لتجيبنا على كل هذه الأسئلة.

■ سمية بنصات

غالية ربحانة أصغر وأشهر فاشنيستا رفضت التمثيل في ديزني من أجل دراستي

من هي غالية ربحانة؟

غالية ربحانة ساهيلي، هي فتاة صغيرة تبلغ من العمر 9 سنوات ازدادت في الولايات المتحدة وبالضبط في ولاية فيرجينيا لديها العديد من الهوايات مثل، لعب التنس، والعزف على البيانو، والكتابة وتصميم الأزياء

لماذا أصبحت غالية قليلة الظهور على مواقع التواصل الاجتماعي؟

اختفت ربحانة عن مواقع التواصل الاجتماعي لعدة أسباب أولا بسبب فيروس كورونا والحجر الصحي، وثانيا لأنها كبرت وأصبحت لها شخصية ولم تعد تريد أن تلتقط الصور وأنا بصفتي أمها لا أرغمها





تلقت عرضا للتمثيل في فيلم في ديزني، أنا كنت أريدها أن تشارك لكن والدها رفض



بتاتا أن تفعل شيئاً وهي لا تريد فعله، وثالثا هي تتعلم من البيت وبرنامجها ممتلئ على آخره بسبب الدراسة

**لاحظنا أنها تصمم الفساتين، هل تريد
أن تلج هذا الميدان في المستقبل أم
مجرد هواية؟**

معتقدين أننا نستغل طفلتنا من أجل المال والشهرة، ولكن عندما تابعونا ولاحظوا كيف نتعامل معها وقلتها لهم في إحدى المرات «أنا لا أبيع وأشتري في ابنتي لأنها ليست سلعة، والهدف من هذه الصور ليس الربح»، في الأخير تأكد الناس وتحولت التعليقات إلى إيجابية.

هل يمكن أن تستفيدوا من الصفحة ماديا في المستقبل؟

كما سبق وقلت هو حساب ترفيهي بالنسبة لنا، كنت سأقوم بإعلانات إن كنت أنا من يظهر فيه ولكنها ابنتي و لا أريدها أن تكون مدخل ربح لنا «الحمد لله عندنا رزقنا».

هل يمكن أن تنسحب من الأضواء وتركز على دراستها؟

لا أظن أنها مستوعبة فكرة أنها مشهورة لأنه كما تعرفين نحن نعيش في أمريكا وهنا الكل يعيش حياته ولا يكثر للآخر إلا إذا التقت مغاربة يعرفونها، نحن مشهورون أكثر في المغرب العربي عكس هنا. صراحة نحن نركز على دراستها في المقام الأول لأنها هي التي

بالنسبة لتصميم الفساتين فحاليا هي ليست في مرحلة تسمح لها بأخذ القرار، ففي كل مرة تقوم بأمر معين، في بعض الأحيان تأخذ الورق وتبدأ في الخريشة أو ترسم في جهازها «ipade»، على حسب مزاجها وكما قلت لك أنا لا أرغمها على فعل شيء هي لا تريده وغير مقتنعة به، لأن صفحتها على الإنستغرام هي مجرد وسيلة للترفيه لا نستفيد منها ماديا .

فهذا الحساب هو متنفس لنا خصوصا نحن نعيش في أمريكا ومن خلاله تعرفت على العديد من الناس وأصبح جزءا من حياتنا ..

كيف تتعاملون مع التعليقات السلبية في مواقع التواصل الاجتماعي؟

حقيقة في البداية كانت تصلنا تعليقات سلبية من رواد مواقع التواصل الاجتماعي



ستفيدها، نريدها أن تشتغل بعرق جبينها وان تعلم أن مواقع التواصل الاجتماعي مجرد عالم افتراضي يمكن أن تكسب منه المال ولكنه غير دائم.

هل تلتقت عروض إشهارات، أو عروض أزياء، أو تمثيل...؟

بالفعل تلتقت عرضا للتمثيل في فيلم هنا في ديزني، أنا كنت أريدها أن تشارك لكن والدها رفض وأقنعني أن هذا القرار قد يآثر علي دراستها، وأجلنا الموضوع للمستقبل وعندما تتضح ربما سيكون هناك قرار آخر.

لماذا لا نرى غالية باللباس التقليدي المغربي؟

بالعكس لديها الكثير من اللباس التقليدي، و دائما عندما أريد أن أخطط قطعة أضعها في الحسبان لتكون متشابهتين في الإطلالة، ترتدي اللباس التقليدي وتلتقط الصور، ومؤخرا ارتدت القفطان في عيد الفطر كنت قد اشتريته لها من المغرب وتحبه

جدا، وحتى خلال السنة الماضية في رمضان ذهبت للمدرسة بالجلابة، بجانب تعريفنا بالمغرب نعرف كذلك بديننا فمثلا أطفالي يقدمون هدايا لأساتذتهم وأصدقائهم في رمضان لكي يعرفوا بالإسلام والصوم وفي نفس الوقت يحترمون دين أصدقائهم ولا يحسون أنهم غرباء عنهم

من القدوة بالنسبة لغالية؟

ام غالية تسألها بالإنجليزية: ريحانة سألتنا من هي قدوتك في الحياة؟

غالية: مامي

ام غالية: لا حبيبتي شخص آخر غيري؟

ام غالية: «تضحك» قدوتها في الحياة هي أنا ووالدها.

ماهي النصيحة التي يمكن أن تقدميها للأمهات اللواتي يسعين إلى تحقيق حلم بناتهم؟

أؤكد على أن السوشيال ميديا غير دائمة، فالدخول إليها يجب أن يكون عن حب وليس من أجل كسب المال.

كلمة أخيرة

شكرا لمجلة «لالة فاطمة» على اهتمامها وغالية ريحانة ستكون فخورة بمرورها معكم.

BOTANIKA

MARRAKECH

*Quand
l'instant
s'épanouit ...*



5 avenue du dr Med Sijelmassi
Triangle d'or Casablanca
www.botanikamarrakech.ma
05 22 39 56 28
06 61 22 22 88



ضيفا هذا العدد «الكوبل المشاكس» مغربي وسورية جمعهما الحب في المغرب منذ 6 سنوات ويعيشان في أمريكا، حكيم اليوسفي مشرف في شركة خاصة وسارة دينز مهندسة ديكور، أثمر زواجهما عن طفلتين هما تالية وميلا.

■ سمية بنصات

هي: أمتص غضبه بالكلام الطيب والأكل

سارة دينز

المهنة: مهندسة ديكور
عدد الأطفال: طفلتين

ماذا عن الغيرة هل هي موجودة في حياتكما؟

أول ما أثار إعجابي في حكيم نظراته الصادقة عندما ينظر إلي.

كيف تم زواجكما؟

نعم بالطبع الغيرة موجودة لكن في حدود، ولها حلاوتها وهنا اتكلم عن الغيرة بدون شك بين الطرفين.

التقيت بحكيم أثناء زيارتي للمغرب، أعجب بي و أعجبت به و تزوجنا على الطريقة المغربية.

ما هو أسلوبك في مواجهة المشاكل التي تعترض البيت والأسرة؟

ماهي وصفتكم ليدوم الزواج طويلا؟

حلها بعقلانية و بطريقة ديموقراطية وديبلوماسية.

وصفتي للزواج الناجح، هي الاحترام، و الصدق و أهم شيء الحب.

هي: «غير لي حياتي كلها بوجوده معي...»

حكيم في سطور؟

حكيم هو الأب المثالي و الرجل الوفي و الصديق الصدوق و الفكاهي ودواء قلبي.

أول شيء شدك إليه؟



كيف تمتصين غضب حكيم؟

بالكلام الطيب و بالأكل.

هل صحيح أن أقصر طريق لقلب الرجل معدته؟

نعم، نعم ونعم لأنه يعشق معدته أكثر من أي شيء في الحياة.

آخر هدية تلقيتها من زوجك؟

قطعة من ذهب.

ماذا تقولين لحكيم زوجك عن طريق لالة فاطمة؟

بدي اشكر زوجي حكيم لأنه بحياتي، غيرلي حياتي كلها بوجوده معي وخلاني اعيش مع زوج و صديق بنفس الوقت.

هل صحيح أن أقصر طريق لقلب المرأة هي الهدية؟

«يضحك»، وaaaaاايهه اختي.

هل تتذكر تاريخ زواجكما؟

نعم، إنه يوم الجمعة يناير 2016 الساعة: الرابعة مساء.

هل تغار عليها ؟

نعم إنه أمر طبيعي بالنسبة لأي رجل.

ما هو سر الزواج الطويل والناجح؟

الصراحة و النية الصادقة، و طنش تنتعش.

رسالة لسارة عبر «لالة فاطمة»

الله يحفظك ليا و يخليك ليا يا شريكة حياتي.

عندما تغضب سارة كيف تراضيها؟

أخذها لمكان تحبه وغالبا يكون مركز تجاري «مول».

آخر هدية تلقيتها منها؟

عطر.

حكيم يوسف

مشرف في شركة «الامزون»

مدة الزواج: 6 سنوات

هو: «الله يخليك ليا يا شريكة حياتي...»

حدثنا عن سارة

سارة المشاكسة، سارة الام الحنونة، و زوجة صالحة، و امرأة حياتي.

ما الذي شدك إليها أول مرة؟

شدني إليها عيونها الزرقاء و ابتسامتها الجميلة.



ادريس الروخ

حظي مسلسل «بنات العساس» بإعجاب كبير من طرف الجمهور المغربي داخل وخارج أرض الوطن، خلال عرضه في شهر رمضان المنصرم، بحيث احتل صدارة المسلسلات الأكثر مشاهدة. «لالة فاطمة» التقت بمخرج العمل التلفزيوني الدرامي إدريس الروخ وكان هذا الحوار.

ادريس الروخ الوجوه الشابة الجديدة «حمرو ليا الوجه»

■ تيلي كندي



ادريس الروخ مع فريق العمل

كيف جاءت فكرة مسلسل «بنات العساس»؟

عادت كتابة السيناريو إلى بشرى مالك التي أهدتنا عالما من الأحداث والشخصيات، فكانت بارعة في ذلك.. أما فكرة المسلسل فجاءت من واقع المجتمع المغربي، وتعيشها أغلب البيوت المغربية.

قربنا من ظروف وكواليس التصوير في ظل جائحة كورونا ؟

إن التصوير في ظل الظروف الحالية وانتشار فيروس كورونا، شيء صعب للغاية،



أنحاز إلى شجرة الإبداع بكل مكوناتها

هذا الفيلم الذي كتب السيناريو الخاص به كل من إدريس الروخ وعدنان موحاجة، عدد من الوجوه الفنية المعروفة من بينها عبد الرحيم المنياري، وكريم بولمال، والممثلة فاطمة الزهراء بناصر وآخرون. وأشتغل أيضا على أعمال تلفزيونية أخرى.

كلمة لقراء مجلة «لالة فاطمة»...

أشكر مجلة «لالة فاطمة» على هذا التواصل الفعلي والمتواصل مع الفن والفنانين وأقول لقراء المجلة بأنني أحبهم، وسأكون دائما عند حسن ظنهم ومحبتهم.

الوجوه الجديدة التي وقع الاختيار عليها، والحمد لله حمرو ليا وجهي».

قدمت في مسيرتك كفنان ومخرج أعمال ناجحة، فإلى أي منهما تنحاز؟

ببساطة إدريس الروخ ينحاز إلى شجرة الإبداع بكل مكوناتها، يعني كثيرة هي النواحي الإبداعية التي يمكنني تقديمها، بشرط التوفر على أدوات خاصة لإنجاح العمل ويكون إضافة لمسيرتي الفنية.

ماذا عن أعمالك القادمة؟

أشتغل على فيلم سينمائي جديد يحمل عنوان «جرادة مالحة التائهة» ويشارك في

وبذلنا أقصى جهدنا لإخراج عمل جيد وفي المستوى مع التزامنا بالإجراءات الاحترازية المفروضة. كما تم عمل التحاليل المخبرية الخاصة بفيروس كوفيد 19 بصفة مستمرة، وحرصنا على وجود مسافات بيننا أثناء التصوير، مؤكدا أن عملية التعقيم تكون بشكل مستمر مع حرصنا على استخدام المطهرات الشخصية بصفة مستمرة.

شاهدنا وجوها شابة جديدة في مسلسل «بنات العساس»، كيف وقع الاختيار عليها؟ وما هو رأيك في أدائهم؟

كان اختيارا فنيا استندت فيه بالأساس على البناء النفسي للشخصيات وقوة العطاء والقدرة على التقمص التي تمكنت منها



أمنية الشفشاوني ابنة مدينة الرباط تبلغ من العمر 20 سنة حاصلة على شهادة البكالوريا شعبة علوم فيزيائية، تدرس التمثيل في السنة الثانية بالمعهد العالي للفن المسرحي والتنشيط الثقافي، أول أعمالها الفنية كان سلسلة «فرصة ثانية» من إخراج إدريس الروح، عرفها الجمهور المغربي في السلسلة الرمضانية «بنات العساس» حيث جسدت شخصية أسماء، الدور الذي تألقت فيه وجعلها نحظى باهتمام جماهيري كبير يشهد لها بموهبتها وإتقانها. في حوارنا اليوم سنتعرف أكثر على أمنية الإنسانية، أمنية الطالبة الطموحة والمهتمة الصاعدة.

أمنية الشفشاوني

قلبي ينبض لمزيد من الاشتغال

■سمية بنصات

لديهم فكرة التحاق بالتمثيل بعد، لكن مع مرور الوقت افتتحو بموهبتي تكبر يوما و العائلة تبقى أساس النجاح للكثيرين وهي الانتماء الأول للإنسان.

البكالوريا.

هل واجهتك عقبة موافقة الأسرة على الالتحاق بالتمثيل؟

هل في قلبك نبض لحبيب؟

كانت عائلتي في الأول مترددة، ولم تترسخ

كيف بدأت علاقتك بالتمثيل؟

موهبة التمثيل كانت بداخلي منذ سن صغيرة، وكبرت معي لأقرر صقلها بالتكوين الأكاديمي بعد حصولي على شهادة

«بنات العساس» واعتبرهم أصدقائي.

حدثينا عن الأعمال التي تحضرين لها؟

في الواقع لحد الآن لم أوقع لصالح أي عمل يمكن أن يعرض السنة المقبلة.

كلمة أخيرة لقراء مجلة لالة فاطمة

من لا يشكر الناس لا يشكر الله، أود أن أشكر أول الداعمين لي؛ المخرج ادريس الروح الذي اعطاني فرصة الاشتغال معه في أول عمل في سلسلة «فرصة ثانية» و ثم سلسلة «بنات العساس»، و بطبيعة الحال عائلتي الصغيرة و صديقاتي المقربات اللواتي دائماً بجانبني بدعهم و تشجيعهم، كما أشكر مجلة «لالة فاطمة» على الحوار الجميل وكذلك الجمهور المغربي على دعمه واتباعه وتحفيزه وثقته التي وضعها في وعلى الكم الهائل من رسائل الحب التي تصلني كل يوم.



شخصية أسماء بعيدة كل البعد عن شخصيتي، كونها فتاة طائشة ومدمنة

قلبي ينبض نحو المستقبل و المزيد من الاشتغال ...

أين تخفي أمنية أسرارها؟

الأم تبقى هي أجدر إنسانة للنقاش و حفظ الأسرار

كيف تعاملت مع شخصية أسماء في السلسلة الرمضانية «بنات العساس»؟

شخصية أسماء بعيدة كل البعد عن شخصيتي، كونها فتاة طائشة ومدمنة على الهاتف ومنغمسة في عالمها الافتراضي، فعندما عرض علي الدور بحثت في الشخصية وحاولت أن أعطيها حقها وبذلت جهدا كبيرا كي تكون في المستوى وتدخل قلوب المغاربة.

وكيف كان وقع نجاحها على حياتك؟

فرحة نجاحي في السلسلة «بنات العساس» كانت كبيرة جدا ولا يمكن وصفها، هي فرحة، جهد، تعب، ومحاولات والكثير من الأشياء بالطبع كان لها تأثير إيجابي في حياتي وأيضا محفز من أجل مضاعفة مجهودي وتقديم الأحسن في الأعمال والأدوار المقبلة إنشاء الله.

امرأة مغربية تتخذونها قدوة لك؟

المرأة المغربية بصفة عامة هي قدوة.

أصدقاؤك من الوسط الفني؟

صراحة، تربطني علاقة طيبة مع جميع الفنانين، المخرجين والممثلين الذين اشتغلت معهم سواء في سلسلة «فرصة ثانية» أو في



أمنية وادريس الروح

سارة فارس

«بداخلي حب وسعادة أخبئهما لشريك حياتي..»



سارة فارس ممثلة مغربية درست الإعلام وفازت بلقب ملكة جمال المغرب سنة 2015، أطلقت على الجمهور المغربي من خلال سلسلة «بنات العساس» بأدائها المتميز وجمالها الفريد. سارة فتحت قلبها لمجلة لالة فاطمة، حدثنا عن تفاصيل بداياتها في عالم الفن. وعن مشاركتها في مسلسل بنات العساس، والحب في حياتها، ومشاريعها المستقبلية.

■ سمية بنصات

كيف بدأت علاقتك بالتمثيل؟

علاقتي بالتمثيل بدأت منذ الطفولة حيث احتضنتني خشبة المسرح في سن 13 من خلال المسرح المدرسي وفي نفس الوقت تلقيت تكويناً أكاديمياً على يد أستاذي الفنان الراحل صلاح الدين الهليل.

وعندما اكتشف بداخلي موهبة التمثيل قدم لي عرضاً للإلتحاق بفرقة المسرحية «فرقة التواصل للمسرح» وهنا بدأ مساري الاحترافي من خلال مشاركتنا بمهرجانات وطنية و دولية و حصولي على جائزة أحسن ممثلة أكثر من مرة.

حدثينا عن مشاركتك في مسلسل «بنات العساس»

وكيف كانت التجربة؟

«بنات العساس» بالنسبة لي تجربة ميزت مساري واختبرت قدراتي الفنية و التي ستظل مفخرة أعمالي طيلة حياتي الفنية، لان مسلسل بنات العساس فتح لي أبواب كان من الصعب الوصول إليها، مثل الاشتغال الى جانب نجوم و أسماء وازنة و متميزة في الساحة الفنية المغربية والجميل في الأمر أننا لم نكن ولو للحظة نشعر أننا نتنافس على نجاح أدوارنا بقدر ما كنا نقدم الدعم لبعضنا البعض حتى نخرج كل ما بداخلنا من أحاسيس و مشاعر حقيقية، ما جعل كل المشاهد حقيقية من أحاسيس دموع و فرح كان نابعا من القلب لذلك وصل إلى قلب الجمهور بسهولة.

شخصية نجوى خلقت جدلا واسعا وعرضتك للانتقادات فهل كنت تتوقعين هذا النجاح؟

في الحقيقة لم أتوقع نجاح شخصية «نجوى» أن يكون بهذا الكم، أقول دائما إن نجاح أي شخصية يكمن في الإيمان بها و تصديقها و فهم كل أبعادها النفسية و الاجتماعية.

«نجوى» اثارت قلقا شديدا بداخلي في البداية لأنها شخصية مختلفة تماما عن شخصيتي وهذا ما جعلني أتحدى نفسي من خلالها و أكتشف قدراتي، صدقيني الجميل في الأمر هو أن تشعر بما يشعر به الآخر وتجد تفسيراً و مبرراً لكل تصرفاته و أنا وجدت مبرراً لتصرفات نجوى و فهمتها و أحسستها مما جعلني أقمصها بصدق لدرجة أن الجمهور لم



يستطع أن يفرق بين «نجوى» و «سارة فارس».

اليوم من خلالكم أقول لجمهورنا، أحبكم و أحب انتقاداتكم وأقدرها وهي كانت موجهة لنجوى وأنا أوافقكم الرأي .. لكن لا تخلطوا بين التمثيل و الحقيقة إن تعرفتم علي ستجدون الفرق الكبير بيني و بين «نجوى».



**أنا إنسانة عاطفية
تؤثر في نفسي أبسط
الأشياء وفي الكثير من
الأحيان يحكم قلبي
المواقف. بداخلي طفلة
لا تنام مستيقظة في
كل حين..**

**هل هناك جزء ثاني من مسلسل
بنات العساس؟**

لا أتوقع أنه سيكون جزء ثان ل «بنات العساس» حققنا نجاحا كبيرا و متميزا و اليوم عملنا يعتبر أحسن عمل بالمغرب العربي، فلا نريد أن نغامر و نكسر هذا النجاح، من الأفضل أن نحافظ على هذا الاستمتاع الذي نعيشه اليوم وإن كان لأبد من جزء ثان فهذا يتطلب الكثير من التركيز و العمل.



كيف هي علاقتك بمواقع التواصل الاجتماعي؟

أعتبر نفسي غير نشيطة على مواقع التواصل الاجتماعي، أفضل دائماً أن أظل بعيدة عن الأنظار لأنني خجولة بطبعي وأحب أن أظل على متابعيني بعمل فني جديد ومشرف.

أين تخفي سارة أسرارها؟

أسراري كلها في بئر آمن لن يطل عليها أحد، أسراري موجودة مع ماما الحظن الدافئ والقلب الصادق.

ما هو الوجه الآخر لسارة؟

ليس لدي وجه ثان .. غير أنني واقعية وجدية وصارمة في قراراتي لا أحب التهاون و أفضل العزلة حتى لا ألتقي الكثير من الطعنات.

هل للحب مكان في حياتك؟

الحياة بدون حب ليس لها معنى، أنا إنسانة عاطفية. تؤثر في نفسي أبسط الأشياء وفي الكثير من الأحيان يحكم قلبي المواقف. بداخلي طفلة لا تنام مستيقظة في كل حين..

أحب الحياة و أحب أن أفرح من حولي، بداخلي حب كبير و كل هذا مخبأ لشريك حياتي الذي يجب عليه تحمل تلك الطفلة البريئة التي تبحث عن الأمان، الاهتمام، المشاعر الصادقة و بالمقابل سيجد قلباً لا ينكر الجميل و لا يتخلى مهما حصل.

قفطان من قطعتين، بثوب
أورغانزا و درابي حرير،
مطرز بالأحجار والعقيق

أدركت منذ طفولتها أن مسارها في الحياة المهنية سيكون مختلفا، أحبت الرقص والغناء والتمثيل في الصغر، ثم إبداعا على الثوب من خلال تصميم الأزياء في بداية مرحلة الشباب، فممثلة نالت إعجاب المخرجين منذ أول عمل فني. هي منى فتو "عيشة" في بنات العساس، الهادئة والجميلة وملتزمة في مواعيدها، التقتها "لالة فاطمة" في الحوار التالي :

حوار: زهرة إيدموح

تصوير: توفيق مؤنس

المصمم: عبد الحنين راوح

مجوهرات: Mounier & Bouvard

صالون: SAMIRAS سميرة ديبون

شكر خاص لفندق:

Sofitel Casablanca Tour Blanche

الممثلة منى فتو للأمهات

"حبوا أولادكم وعنقوهم"

أما زالت منى تعيش في جلاب "عيشة" بنت العساس ولو في بعض التفاصيل أم انفصلت عنها وتعيش حياتها الطبيعية بشخصية منى؟

في العمل الدرامي، من البديهي أن أقمص الشخصية، بعد أن أشتغل عليها، لأصل لدرجة التماهي معها، وهذا يتطلب مني جهدا وتركيزا وطاقة، لذلك صعب أن أتجرد من الشخصية بمجرد الانتهاء من العمل، بل تسكنني لبعض الوقت وتتسحب مني بشكل تدريجي إلى أن تختفي نهائيا.

فهل هناك تقارب بين الشخصيتين أم تباين ؟

هناك تقارب وتباين في بعض التفاصيل، تجمعني بعيشة صفات كالحنان "أحب أن أكون الأم الحنون على إخوتي وأسرتي بشكل عام، حتى في وجود والدتي أطال الله في عمرها، أمتلك ذلك الرابط الأسري القوي، مثل عيشة في بنات العساس، نلتقي أيضا في صفة الصبر، فمنى فتو صبورة، تحاول أن تتجاوز صعوبات ومشاكل الحياة، لكن نفترق في أن منى "مكتسمحش في حقها" على عكس عيشة حتى في علاقتها مع ابنتها.

هل أخبرتم بالتحضير للجزء الثاني من سلسلة "بنات العساس"؟

أعتقد أن شركة الإنتاج وكاتبة السيناريو السيدة بشرى مالك قررا الاكتفاء بجزء أول فقط ، لان المواضيع التي طرحت في المسلسل وصلت إلى ذروتها ونهايتها ولا داع لجزء ثان.

من وجهة نظرك ، ما هي نقاط القوة في مسلسل "بنات العساس" والتي جعلت منه الأكثر مشاهدة في رمضان الفات ؟

بالنسبة لسلسلة "بنات العساس" ،أعتبر نقطة قوته تكمن في النص، لان بقية العناصر متوفرة دائما ،يوجد تقنيون جيدون وتمثيل وإخراج جيدين ،كانت المشكلة المطروحة دائما في المغرب ،هي "مشكلة كتابة" بكل صراحة ، فكتابة جيدة وموضوع يلامس هموم الجمهور المغربي، تكمله العناصر الأخرى التي تحدثنا عنها من كاستينغ وإخراج و .. ،فحتما سيكون تفاعل الجمهور ايجابيا وسيكتب النجاح لا محالة لهذا العمل الإبداعي .

لماذا ينزعج بعض الممثلين من دخول مشاهير انتستغرام إلى المجال الفني ،علما أن نجوما في بلدان أخرى منهم من جاء مثلا من عالم الأزياء أو ملكات جمال ،فتفوقن في مسارهن الفني ؟

سأتحدث عن نفسي ،شخصيا لا مشكلة لدي مع أي شخص يرغب ولوج مجال التمثيل ،فمرحبا به ،سواء كان منتميا لعالم الانستغرام أو تكوينه أكاديميا أو غيره ، هذا المجال لا يحتفظ سوى بالأفضل ومن يملك موهبة حقيقية يشتغل عليها ؛ فالمجال واسع



جيل اليوم يحتاج للحب وللتواصل و للحنان

والمقاعد ما تزال شاغرة .

هل يشاركك ابنك هم التحضير للعمل الدرامي؟

ابني لا يشاركني التحضير للعمل الفني ،لكنه متابع جيد، ويكتفي بإبداء ملاحظاته.





قفطان من قطعتين
بقماش التول وساتان
دوشيز، مطرز بالأحجار

قفطان من قطعتين، نوع
القماش بروشي حرير،
والتول مطرز بالزواق



علاقتك بزملاء وزميلات عمل "بنت العساس"؛ الفنانة دنيا بوطازوت وسعاد خيي وعزيز حطاب ومحسن ماليزي ؟

علاقاتي بزملائي في الحقل الفني عموما جيدة ملؤها الإخاء و الاحترام والمودة . هذه صفات أساسية يجب أن يتحلى بها كل فنان .

أما علاقتي بفنانين العمل؛ دنيا وسعاد وعزيز ومحسن وبقية الفنانين الشباب ممتازة ،وبحكم أن دنيا بوطازوت جمعتنا مشاهد كثيرة ،كان بيننا تناغم جميل انعكس إيجابا على أحداث السلسلة الدرامية ودنيا بوطازوت فنانة رائعة .

ماذا تحملين من ذكريات عن طفولتك في المدرسة والشارع ؟

منذ طفولتي توقعت أن أصبح فنانة، لكن لم تحدد مخيلتي الصغيرة مجال إبداعي، كنت أحب الرقص والتمثيل والغناء،كنت أؤمن أنني لن أصبح طبيبة أو مهندسة كما كل أحلام الصغار ،وإنما مسارا مختلفا يحمل خصوصية ،وفعلا ذاك ما كان .

كنت طفلة عادية ،تلميذة مجتهدة لا اختلق المشاكل لا في المدرسة ولا في البيت ،عشت طفولة هادئة نسبيا .

وماذا تغير اليوم عن أمس ،أمازالت الطفلة تعيش مرحلتها العمرية والشابة كذلك أم كبرنا قبل الوقت كما يقال ؟

تراودني تارة مشاعر الطفلة، وتارة أخرى أحاسيس المرأة الناضجة والجميل ألا نستغني عن طفولتنا وحمولتها في

دواخلنا،لأنها عنوان للبراءة والتلقائية، ولا أسدي النصائح. التي سنواجه بها صعوبات الحياة المادية.

يجب أن نحب أبناءنا ونشعرهم بذلك الحب العميق تجاههم ،نحن جيل تشبعنا بلفظة "حشومة" أكثر من مشاعر الحب الطبيعية، وجيل اليوم يحتاج للحب وللتواصل وللحنان، عانقوا أبناءكم تحدثوا إليهم كثيرا وطويلا تقربوا منهم ولا تبعدوا تحت أي ظرف كيفما كان .

كأم وامرأة ماهي النصائح التي توجهينها للأمهات المغربيات للحفاظ على قيمنا المغربية الجميلة كما شاهدناها في سلسلة "بنات العساس"؟

يمكن أن أشارك القراء تجربتي الخاصة،



قفطان من الساتان دوشيز
مطرز وبأكمام من قماش
جورجيت



في سطور

العنف ضد المرأة؟

العنف بجميع أنواعه مرفوض سواء ضد المرأة أو الرجل أو الابن وليس هناك ما يبرره.

إدمان المخدرات ؟

الإدمان خطير، صحيح هناك مدمنون كبار، لكن الأغلبية من فئة الشباب، وليس فقط إدمان المخدرات بل أيضا إدمان الهواتف، القمار اللعيب ... علينا أن نرافق أبناءنا ونتواصل معهم لغرس الثقة في نفوسهم قبل " ما توقع الفاس فالراس " كما نقول .

الجورة أو الجيران؟

النبي صلى الله عليه وسلم وصى على سابع جار، الجيران هم عائلتك يجب أن يسود الحب والاحترام بينهم والجميل في مجتمعاتنا الإسلامية، أننا نتكاثف في وقت الشدة ونذوب في بعضنا البعض، هذه خاصية كنز وجب الاحتفاظ عليها .

الحمام المغربي ؟

هو المتنفس الأول، أعشق الحمام وافتقدته أثناء الحجر الصحي، لهلا يخطي الحمام علينا .

المرأة المغربية؟

امرأة تستحق كل التقدير والإعجاب والاحترام، لأنها إنسانة خلوقة وصبورة. يقال عنها " سحارة تخطف الرجال" ، نعم هي ساحرة بجمالها وأناقته وراقيها، تمتلك صفاتا يتمناها كل رجال العالم ، فتحية للمرأة المغربية .

الرجل المغربي ؟

هو رجل شهم بمعنى الكلمة، يملك مقومات روحية وإنسانية؛ يضحى من أجل أسرته ، يقدر المرأة ويحترمها ، هذا بشكل عام ، لكن هناك استثناءات ، حيث لم يستطع بعض الرجال مواكبة التطور الذي عرفه مسار المرأة المغربية.





شهر العسل : نصائح لحياة زوجية سعيدة



تبدأ العلاقة الزوجية بشهر العسل، لذلك يصبح الأخير بوصلة لتوجيه مسار الحياة الزوجية إما صوب الاستقرار، أو إلى المشاكل والخلافات التي عادة ما تنتهي بالانفصال .
إن ظروف كورونا ،منعت الأزواج من إقامة حفلات الأعراس ،لكن هذا لم يمنع ،من تحقيق أرقام لابس بها ممن دخلوا بيت الزوجية ، واحتفلوا معا بشهر عسل ،حتما سيحدد مسار حياتهم القادمة .

«لالة فاطمة» تقدم للمقبلات على الزواج نخبنا يحمل لهن خبرات زوجات واجهن شهر العسل، ولنتبين كيف أثر في مسيرة الزواج من بعده.

حياة مستقرة

«حنان»، تلخص حكايتها مع الزواج فتقول: تجربتي الزوجية ناجحة ومستقرة لأن شهر العسل كان ناجحا، فقد حرصت أن لا يكون هناك أي مشكلة مع زوجي، كنت أتوقف عن الحوار إذا أحسست أنه سيتطور إلى خلاف، أسكت ولا أعلق إذا أحسست أن ما سأقوله لن يكون مناسباً، حرصت أن لا تكون غرفة النوم مكانا للحوار أو النقاش، فالأزواج الذين يحملون همومهم إلى الفراش يفضلون، أدخل إلى الفراش بلا هموم أو غضب، أكون في أبهى صورة، ألبس أجمل ملابس النوم، وأحرص على أن أتعطر، واستخدمت نوعاً واحداً من العطور طوال شهر العسل، وفضلت أن يكون عطراً خفيفاً، فالعطور المركزة قد تسبب صداعاً للزوج، لم أغير العطر ليحفظ زوجي رائحتي ولا تزول من ذاكرته أبداً، كنت دائماً أهتم بأسناني فرائحة الفم الطيبة هي أساس الجاذبية الحميمية، وفي الفراش أتجاوب مع زوجي ولكن بحذر وبخجل، الزوج يحب أن تكون زوجته خجولة على الأقل في البدايات.

شهر العسل طبع حياتنا الحميمية بذات الطابع رغم مرور سنتين على الزواج، صحيح أن اللقاءات الحميمية أصبحت أقل عدداً، لكن مازال لها نفس المذاق، انتهى

شهر العسل منذ سنتين، ولكني مازلت أحافظ على أن تستمر أسباب النجاح، ورغم ضغوط العمل وصعوبات الحياة المتزايدة، والمشاكل التي تواجهنا.

الاحترام

سميرة، متزوجة منذ أربع سنوات تتكلم عن تجربتها مع شهر العسل: لم أكن خائفة من العلاقة الحميمية رغم كل ما سمعته



الأزواج الذين يحملون همومهم إلى الفراش يفضلون

عن الألم والتوتر الذي ينتظر العروس، كنت أثق أن الأمر فطري، وأنه سيكون ميسراً، ما كان يشغلني هو شيء أكثر أهمية بالنسبة لي وهو الاحترام، لا أقبل أن يتبسط معي أحد وينعتني بلفظ أو يناديني بصفة تحط من قيمتي ولو على سبيل المزاح، كنت أخاف أن الزوج قد يعطي لنفسه هذا الحق لأنني زوجته وأقيم علاقة حميمية معه، الاحترام لدي أهم حتى من الحب، والعلاقة الحميمية لا تعني أبداً انتهاك هذه القيمة السامية، بل أراها نوعاً من الاحترام الواجب لفاتن الجسد ولصاحبة هذا الجسد، وعند أول لفظ مبتذل في الفراش صبرت حتى انتهاء العلاقة الحميمية، ونهت زوجي أن ذلك لا يناسبني، بل وينتقص من سعادتني، غضب زوجي، فتجاوزت معه في الأمر وبكل الحب والهدوء، وصارحته بأنني أحب أن نتبادل نفس المعاملة الراقية التي أعاملها بها حتى في الفراش، فلم يصمد غضبه طويلاً أمام محاولاتي المستمرة لإقناعه، ولأنه يعرف أنني أحبه وفضلته على كثيرين تقدموا للزواج مني، تقبل الأمر، وبعد أيام من غياب التواصل الحميمي بيننا، عاد زوجي إلى الفراش مراعيًا لمشاعري ولم يعد يكرر ما كان يزعجني، وإن حدث وأفلتت منه كلمة أو أتى بفعل يعرف أنني لا أقبله فسرعان ما يعتذر، وأنا أسارع دون تردد إلى

قبول اعتذاره.

نجحت تجربتي واستمرت للآن بفضل الحسم المبكر في أمر ما كنت لأصبر عليه كثيرا، أما ترك العادات السيئة تتكرر لتصبح عادة أو حقا مكتسبا فتلك كارثة لن يجدي معها إصلاح ولا علاج.

طفل كبير

وأما «نبيلة» الزوجة التي مازالت في عامها الأول من تجربة الزواج فلها فلسفتها الخاصة، تكشف عن الأسرار بصوت هامس قائلة: كنت أعرف أن الزوج هو طفل كبير، وأنه يمكن للعروس أن تكسب حبه بأشياء غاية في البساطة، تماما كالطفل تسعده أمور صغيرة جدا، فقط اجعليه يشعر أن ما يقوم به شيء متميز وأنه لا مثيل له في العالم، وأنه بطلك الرائع، عندها سيتفانى ليحافظ على صورته المثالية في عينيك، ولا تختلف العلاقة الحميمة عن باقي تصرفات الزوج، كنت أخبره في كل مرة أنني سعدت جدا وما كنت أنفض بعدها لأقدم له كأسا من عصير فاكهة طازجة، أقدمها له كأنها جائزة لطفلي الكبير الذي يفرح بكونه ناجحا متميزا، أعتقد أنه بسهولة يمكن للزوجة أن ترضي زوجها وتسعده بل وتمتلكه، مع أنه من الصعب جدا أن يفهم الزوج ما يسعد زوجته وما يدور في خاطرها ويشغل قلبها، ألم أقل أن الزوج كالطفل، يمكنك أن تعرفي ما يدور في رأسه وتؤثري عليه بكل سهولة، وبعيدا عن العلاقة الحميمة، فإن أي إطراء من أي نوع وعلى أي تصرف يسعد الزوج بشكل كبير، فإن أهداني شيئا ولو بسيطا، أشيد بذوقه الرفيع واختياره الموفق، فأجده يحرص على أن يهديني المزيد والمزيد، مادام يحصل على ما يتوقعه ويحتاجه من إطراء، وأتعجب من سيدات يشكين من صعوبة التواصل مع أزواجهن، فهل هناك أطفال لا يمكن الوصول إلى قلوبهم بكل سهولة لقاء

أشياء غاية في البساطة؟

أهمية السنة أولى زواج



المهدي العلوي الامراني، مختص في العلاج السلوكي المعرفي و العلاج الأسري النسقي

يعتبر الأستاذ مهدي الأمراني العلوي استشاري في العلاقات الزوجية أن السنوات الأولى للزواج ذات أهمية قصوى وخاصة السنة الأولى التي تتميز بالنسبة للزوجين بصعوبة في التأقلم في ظل العيش سويا تحت سقف واحد، وهذه بعض النصائح لتمر هذه السنة في أحسن الظروف، حيث إنها ستكون الحجر الأساس لعلاقة زوجية دائمة ومتوازنة:

- الاقتناع بأن ما عاشه الفرد قبل الزواج ليس حبا ولكن فقط انجذاب وميول لبعضهما البعض، وأن الحب سيبنياه سويا على مدار الحياة الزوجية.
- الوعي أن الحب هو مسار وطريق طويل يلزمه مجهود متواصل من الطرفين
- توخي الكثير من الواقعية جراء انتظارات و توقعات ما قبل الزواج و أيامه الأولى
- حرص كل طرف على تقبل الطرف الآخر كما هو: عاداته، طقوسه، طبعه، مزاجه....
- التغافل عن بعض سلبيات الطرف الآخر دون هاجس تغييرها
- أهمية التنازل في بعض الأمور دون الانجرار للغة التحدي والمواجهة

- اهتمام كل طرف بملاحظة ودراسة شخصية الطرف الآخر للتأقلم معها ومعاملتها على أساسها
- التعرف سريعا على الحاجات الأساسية للطرف الآخر والعمل على إشباعها خاصة منها الحاجات النفسية
- مدح مزايا الطرف الآخر خصوصا في وجود أهله ومدح أهل الطرف الآخر أمامه
- تجنب تدخل الأهل بين الزوجين والاتفاق على الحد الأدنى لتدخل محتمل لأنه أحيانا يصعب تفاديته
- التعود على الحوار والنقاش في جو هادئ و مرح حتى في الأمور المختلف عليها
- الاتفاق على أمور محددة في حال انفعال أحد الطرفين لأي سبب من الأسباب
- التعاون سويا على الانفصال التدريجي عن الأهل نظرا لصعوبته بالنسبة للبعض
- الحرص على علاقة ود مع أهل الطرف الآخر
- حرص كل طرف أن يتمتع الطرف الآخر بعلاقة ممتازة مع أهله ودفعه لزيارتهم إن كان مقصرا في ذلك
- ضرورة بناء أنشطة مشتركة ملؤها المرح وتقاسم السعادة
- التعبير لبعضهما البعض عن مشاعر الحب بطرق مختلفة
- بناء العلاقة على أسس الثقة والاحترام والمصارحة منذ البداية
- اهتمام كل طرف بواجباته قدر اهتمامه بحقوقه
- حفاظ كل طرف على حد أدنى من الاستقلالية والخصوصية
- الاهتمام بتطوير العلاقة الحميمة تدريجيا وفق حاجات كل طرف وعدم الانغلاق أو الحشمة في حالة وجود مشكلة في هذا الجانب
- التخطيط سويا لمستقبل الأسرة وبناء مشاريع مشتركة.



تعليق

Commentez,



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



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

تتذكر مدن وقرى مغربنا، بتراث تاريخي غني بمقومات اجتماعية وثقافية توارثت عن الأجداد. عرفت الأخيرة، عبر الزمن تغيرات وتحولات، لكن ظلت محافظة على أصالتها وطقوس يومياتها، رغم زحف الحداثة والتكنولوجيا.

طقوس وعادات العرس المغربي



الأقل منذ تدوين أو توثيق الزواج.

محطة بين مرحلتين

إن المتغير في غالب الأحيان، في هذه العادات حسب مناطقنا، هو طريقة الاحتفال بمناسبة الخطوبة وفي بعض التفاصيل.

الخطوبة محطة مهمة، تفصل بين مرحلتين في حياة الإنسان، مرحلة العزوبية ومرحلة الزواج، لذلك يعطى لها أهمية خاصة من قبل العامة في تاريخ البشرية، أو على

في تقاليدنا تظهر مميزات ثقافتنا المغربية المتنوعة والمختلفة، عبر مناطق المملكة لكنها تتوحد جميعها في تقديس يوم حفل الزواج، لأنه بداية لتأسيس أسرة وحياة جديدين، تمتد معها الأسر، وأولى خطوات الزواج هي الخطوبة.



والعطر والصابون بأنواعه المختلفة.

وفي صينية أخرى، يضعون ملابس العروس، من قفطان وشربيل وبيجاما، حسب إمكانيات العريس أو الأسرة.

طقوس وعادات سلا

تختلف تقاليد مدينة سلا في الخطوبة عن المناطق المجاورة لها، ببعض التفاصيل. تقاليد وطقوس مدينة سلا هي مزيج ثقافات مرت أو استوطنت المدينة، فظلت تتوارثها الأجيال في هذه المناسبة. ففي سلا، أول من تطرق باب أسرة العروس هي امرأة « تسمى «زكلاية» تحمل مشموم الورد. فإن وافقوا تأتي بعدها أم العريس

في أزرو زمان مثلاً، لم يكن من السهل إيجاد فتاة للزواج، ولم يكن يهتم أهل العريس بجمال الفتاة، بقدر ما كانوا يركزون على انتمائها لأسرة بعينها، تحضى مثلاً باحترام وتقدير عند العامة.

يتوجه أهل العريس عند بيت الفتاة محملين بهدايا، منها خاتم من فضة وملابس وسكر وحناء...

وفي مدينة فكيك، مازالوا متمسكين بزواج العائلة إلى اليوم. حيث تستدعي قبل يوم الخطوبة أسرة العريس الفتاة للإقامة عندهم بالبيت لعدة أيام، حتى تتعرف عليها الأسرة والزوج معا.

في نفس يوم الخطوبة يتم الاتفاق على كل تفاصيل العرس من صداق ومقداره وعلى الهدايا ولوازم العرس، حيث يبدأ الطرفان في التحضير للعرس بعد الخطوبة مباشرة.

أما في أصيلا، جوهرة المحيط الأطلسي، والمحافضة على عمرانها الأندلسي، تحدثنا «الزيانة» نجاة وتقول:

كنت أذهب وأنا طفلة صغيرة في سبعينيات القرن الماضي، مع والدتي، لتزيين العروس في ليلة عمرها.

وكانت الأسر قديما في أصيلا، تبحث عن عروس ضمن العائلة، وتكون البنت معروفة لديها سلفا.

تذهب الأم، لطلب يد العروس محملة بالسكر والشاي، وإن وافق الأهل على عريس ابنتهم، يطلبون منهم معاودة الزيارة للحديث في التفاصيل،

لكن إذا رفضوا، تضيف السيدة نجاة، يعبرون عن رفضهم بإرجاع السكر والشاي.

أما إن تمت الموافقة، تذهب العائلة، دون العريس، وفي صينية يضعون الحناء



ومعها نسوة أخريات قد يصل عددهن إلى 10 نساء.

يتم التعرف على البنت المراد تزويجها، فتطلب منها بعض الأشياء حتى يتأكدن من أنها قادرة على تحمل أعباء الحياة. ثم تأتي المرحلة الثانية، التي يحضر فيها الرجال وهي المرحلة الأخيرة يتم الاتفاق فيها على المهر ومستلزمات العرس..

من «العدلان» إلى «شد أوال»

تجد التميز والاختلاف في عادات وتقاليده مدينة الناظور، حيث تعرف فترة الخطوبة بـ «العدلان»، تذهب خلالها الأم رفقة فردين من الأسرة بهدف التعرف على البنت، وهل يرغب أهلها في تزويجها لأسرة الخاطبة.

عند الموافقة المبدئية، يتوجه الرجال فقط لطلب يد البنت، دون اصطحاب النساء، وتكون الجلسة رجالية بامتياز وتسمى «شد أوال» يعني «إعطاء الكلمة»

في مرحلة الخطوبة أو ما يسمى «شد أوال تطهوا النسوة الناظوريات أكلة تسمى «أوريف»

وشربيل لام العروس و«بلغة» لوالدها، فضلا عن الحناء والفواكه الجافة والسكر...

أما في مكناس، فلا يتوجه أهل العريس لطلب يد فتاة ابنتهم، إلا بعد اتفاق مسبق، يحدد في يوم الخطوبة التي يحضر فيها أفراد من أسرة العريس، دون حضوره شخصيا.

والأم دائما في المجتمع المكناسي زمان كما في بقية المناطق المغربية، هي من تسعى إلى تزويج ابنها والبحث له عن عروس

لأهل العريس بتزويج ابنتهم له. في هذه المرحلة أيضا ضروري أن تكون «الذبيحة» ويتم الاتفاق على جميع نقاط العرس من قبيل المهر، والملاحظة أن بالناظور يكون المهر «غال» وكثير من الزيجات لم تكتمل بسبب غلائه. وفي مرحلة الخطوبة أو ما يسمى «شد أوال تطهوا النسوة الناظوريات أكلة تسمى «أوريف».

بعد الاتفاق الأولى تكون «يوم الخطبة الكبيرة». تحمل في ذلك اليوم النسوة مرفوقات بعدد من الرجال بهدايا تتمثل في قفطان للعروس كان يسمى بالمنصورية





تحمل من الصفات التي ترغب فيها هي،
قبل ابنها .

عندما تجد الفتاة المناسبة، تلتقي بوالدتها
وتطلعها على رغبتها في تزويج ابنتها
لأحد أبنائها، ثم تتصرف بعد ذلك، وتترك
التفاوض حول الموضوع لأهل العروس.
في حالة ما وافقوا، يحدد يوم الخطوبة
وتتوجه الأسرة لطلب يد البنت كما قلنا
سلفا .



«إيسلي» بصحبة والديه إلى أهل العروس
تيسليت « لطلب يدها .

وفي حال تم قبول عرضهم، يتم تحديد
يوم آخر، لطرح ومناقشة تفاصيل تتعلق
بالزواج ، وفي هذه المرحلة تحمل أسرة
العريس الحناء والخاتم وبعض الهدايا
لتزيين العروس .وفي هذا اليوم يتم
الإعلان رسميا عن خطوبة الشابين .

الأولى تذهب الأم مع أحد من أفراد العائلة
من النسوة فقط للتعرف على البنت عن
قرب والتحدث إلى الأسرة بهذا الشأن
،ثم تحديد موعد للزيارة الثانية ،حيث
يتم خطب البنت بشكل رسمي وبحضور
جميع أفرادها (الأب والأم والإخوة وبقية
أفراد العائلة إن وجدوا).

«توترا» في ورزازات

لورزازات تقاليدها وطقوسها في الخطوبة
التي تسمى «توترا» يتقدم خلالها العريس

أما في وزان، فرغم مظاهر التمدن التي
تبدو عليها المدينة ،ماتزال متشبثة
ومتشعبة بتقاليدها ،حفاظا على هوية
المنطقة التي يتوارثها الأجيال .
تقلص عدد أيام حفل الزواج ، من 7 أيام
إلى 3 أيام ثم يوم واحد ، لكن ظلت عادات
وطقوس الخطوبة في جميع تفاصيلها
قائمة إلى اليوم، من هدايا وحضور أولياء
الأمر وإقامة وجبة عشاء يحضرها فقط
الرجال .. .

ومراحل الخطوبة في وزان تنقسم إلى
مرحلتين:



الفحص الطبي قبل الزواج ،هو فحوصات طبية يجريها المقبلون على الزواج، بهدف التأكد من عدمه من وجود بعض أمراض الدم الوراثية وبعض الأمراض المعدية. فما هي أهمية الفحص الطبي قبل الزواج؟ وما هو أفضل وقت لإجراء الفحوصات؟ الدكتور عبد الوهاب الزيزي، اختصاصي في أمراض النساء والتوليد والعقم يجيبنا عن هذه الأسئلة في حوار مع «لالة فاطمة».

الفحص الطبي قبل الزواج ضروري للحد من انتشار بعض أمراض

■ نيلي كندي

الأشخاص المقبلون على الزواج، إلى التأكد من وجود بعض أمراض الدم الوراثية وبعض الأمراض المعدية، ثم تعطى لهؤلاء الشباب ، مشورات طبية تبين احتمالية انتقال هذه الأمراض من طرف إلى آخر بعد الزواج، أو انتقال هذه الأمراض إلى الأبناء في المستقبل، كما تعرض لهم البدائل التي تساعد على التخطيط لأسرة سليمة صحيا.

ما هو الفحص الطبي قبل الزواج؟

تهدف الفحوصات الطبية التي يجريها



ما هي أهمية الفحص الطبي قبل الزواج؟

يعد الفحص الطبي قبل الزواج إجراء صحيا وقائيا، يهدف بدوره إلى الحد من انتشار بعض أمراض الدم الوراثي، كمرض الثلاسيميا المنجلي، وبعض الأمراض المعدية، مثل مرض الكبد الوبائي بنوعية ب و ج، ومرض نقص المناعة المكتسب، كما يهدف إلى تقليل الأعباء المالية التي ستكفلها الأسرة والمجتمع لعلاج تلك الأمراض، وإلى التخفيف من الضغط الواقع على المؤسسات الصحية وبنوك الدم، كما أنه وسيلة لرفع الحرج الذي يرافق طلب البعض إجراء هذا الفحص، ويساهم أيضا في نشر الوعي بما يعرف بالزواج الصحي الشامل.



عبد الوهاب الزيري
أخصائي النساء والتوليد

تحليل السائل المنوي للرجال، واختبار الإباضة عند للنساء. اختبار فصيلة الدم، الذي يهدف إلى اختبار الأمراض الطبية الوراثية والأمراض المزمنة المحتملة.

ما هو أفضل وقت لإجراء الفحوصات؟

أنصح بإجراء الفحوصات بعد مرحلة الخطوبة، بحيث يجب على الطرفين التأكد من نتيجة الفحوصات قبل بدء أخرى. تجهيزات الزواج، للتأكد من سلامة وصحة الطرفين قبل الخوض في مرحلة أخرى.

ما هي الفحوصات المخبرية قبل الزواج؟

الفحوصات المخبرية هي اختبار فيروس نقص المناعة البشرية، واختبار الأمراض الجنسية الأخرى، كالزهري والسيلان، والتهاب المهبل الجرثومي. اختبار مرض الخلايا المنجلية، التي هي عبارة عن حالة طبية مزمنة تنتج عن وجود عيوب في خلايا الدم الحمراء. بالإضافة إلى اختبار الخصوبة، وفيه يتم

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



فصل الصيف هو فصل الأعراس بامتياز، وفي هذا العدد اختارت لك سيدتي مجلة «لالة فاطمة» تقديم مجموعة من الأفكار والنصائح رفيعة سيدات من مختلف المجالات «تنكافت، طيافر، فساتين الزفاف، ونقش الحناء»، والتي تهم آخر مستجدات عالم الأعراس.

كل ما يجب معرفته عن أحدث صيحات عالم الأعراس



سكينة الفيلالي
مختصة في تجهيزات العروس

العروس أثناء تحضيرها لحفل الزفاف من «شوار العروس»، أفرشة السرير المطروزة وطقم غرفة النوم، وكذلك طقم الصالون الذي يضم «نابات مطروزة مع الإكسسوارات الخاصة بها»، وكذلك

■ مروي الفن

أكدت سكينة الفيلالي في لقاء لها مع مجلة «لالة فاطمة»، أنها اختارت هذه السنة أن تقدم مجموعة خاصة لكل ما تحتاجه



أن تحتاجها في «الدهاز»، «حمام العروس» وغيرها.

فستان مناسب

تقول خديجة في تصريح لمجلة «لالة فاطمة»، «كل فتاة تحلم بيوم زفافها الذي ترتدي فيه الفستان الأبيض، وتظهر



خديجة
مختصة في فستان العروس

كالأميرات ليلة العمر، ولهذا دورنا نحن كمختصين في فساتين العروس أن نسهل عليها عملية العثور على الفستان المناسب لها يعني على حسب لون بشرتها، شعرها وشخصيتها».

الديكورات الخاصة بتأثيث الحمام وأيضا مستلزمات تأخذها إلى بيتها الجديد من بنوار الحمام الخاص بالزوجين مع طرز اسم العريس والعروس عليه.

وتابعت سكيمة حديثها «قمنا بتحضير مجموعة من فساتين الزفاف التي تدخل في آخر صيحات الموضة من «تكشيطة، قفطان وجلابات»، والتي تبدأ من «ضرب الصدق إلى نهار الصبحي»، وأيضا اللباس الخاص بـ «العمارية، الحناء والعشاء»، يعني كل ما تحتاجه العروس في يومها الخاص».

وأضافت صاحبة فيل يدي أن «بيبي المجموعة هذا الموسم، ملابس النوم من ثوب الحرير بموديلات راقية وألوان نيود تناسب جميع العرائس حيث يمكن أن تلبسها في حفلة توديع العزوبية أو أثناء جلسة الميكاب يوم الزفاف.

كما أوضحت نفس المتحدثة على أنها تتوفر على مجموعة من الإكسسوارات التي يمكن للعروس ارتداؤها في حفل زفافها، ومختلف الحاجيات التي يمكن



ابتسام
منخصصة في الطيفر

وتخرج من المحل وهي سعيدة ومقتنعة،
لأن الفستان الأبيض يبقى أهم ما تتمنى
العروس ارتدائه يوم زفافها.

جديد الطيفر

تصرح ابتسام لمجلة «لالة فاطمة»، «لا
يمكن للعرس المغربي أن يتم إلا بوجود
«الدفع المغربي» الذي يحضره العريس
لزوجته يوم الزفاف أو ليلة الحناء، والذي

وأضافت خديجة « نحاول أن نوفر
للعروس موديلات مختلفة من الفساتين
البيضاء بموديلات راقية تتناسب وأذواق
جميع المقبلات على الزواج، إضافة إلى
ذلك الإكسسوارات التي تضيف لمسة
خاصة على إطلالتها من طرحة العروس
التي تكون متوسطة أو طويلة والمجوهرات
كالتاج المرصع بالأحجار والطقم الذي
يتكون من قلادة وحلق الذي يتناسب
وفستان زفافها.

وعن الفساتين الخاصة بالمحجبات تؤكد
خديجة «هناك أنواع وموديلات مختلفة
من الفساتين التي تتناسب والحجاب،
يعني على حسب اختيار الفتاة إن كانت
ترغب في فستان بسيط أو مطرز أو ذو
أكمام منفوخة أو موديل آخر، والتي تتوافق
مع جميع أحجام الأجسام، بالإضافة إلى
الإكسسوارات المصاحبة له من شالات
وتاج.

وختمت خديجة حديثها قائلة « نحاول
قدر الإمكان أن نلبي جميع طلبات
الزبونة وأن نحبيها في الفستان الأبيض





يشمل مجموعة من الهدايا للعروس في يومها الخاص. وتقول ابتسام «اخترنا هذا الموسم أن نقدم طيافر بتصميم مثالي وجذاب يواكب الموضة كما يجمع بين التقليدي والعصري لا من ناحية الألوان، النقوش أو الزخارف، يعني حاولنا التركيز أكثر على أنواع الطيافر الذي تفضله العائلات أكثر». وتضيف ذات المتحدث «أكثر الطيافر طلبا من الزيناء ذات الديكور التقليدي «البلدي» كالأخضر الملكي بموديل «مخزني»، والطيافر ذات الألوان الباستيل المزينة بأحجار الشورافزكي والمطرزة، يعني نبقى في التقليدي لإرضاء جميع الأذواق».

العريقة التي تتمسك بها المغريبات والتي تزين بها أيديهن، باعتبار الحناء من الطقوس المتوارثة بين العائلات.

وتؤكد سعاد أن أنواع الحناء اختلفت عن التي عهدناها سابقا حيث أصبح هناك نوع من الحناء السريع وهو الأكثر طلبا في عصرنا اليوم ويسمى بـ «الحناء السريعة» والتي تكون مصنوعة من مواد طبيعية وتجف بسرعة في اليد وتعطي لونا جميلا كما أنها لا تضر بالبشرة.

وعن الأشكال الجديدة للحناء، تتابع سعاد العلوي، «هناك العديد من الأشكال التي ظهرت في السنوات الأخيرة مثل النقش الهندي، المغربي، الإماراتي واليميني وبألوان متعددة كالأبيض، الأحمر، الأسود والأخضر، ولكي نحافظ على تقاليدنا المغربية توجب علينا أن نبدع في أشكال وأنواع الحناء لإرضاء جميع العرائس يوم زفافهن».

طقس متوارث

تقول سعاد العلوي نقاشة المشاهير أن



حفل الزفاف أو ليلة الحناء لا يمكن أن يتم بدون نقش الحناء، فهو من تقاليدنا

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



كل فتاة نحلم بالتألق يوم زفافها وظهورها في أبهى حلة والتمتع ببشرة صحية ومشرقة، لهذا يجب الاهتمام بالنظام الغذائي الذي له دور كبير جدا في صفاء ونظارة البشرة. فما هي الأغذية الضرورية للبشرة النضرة؟ وما هو النظام الغذائي لإمداد البشرة بالعناصر الغذائية الأساسية من الفيتامينات والمعادن؟ وما هي المأكولات التي يجب أن تبتعد عنها العروس؟ أسئلة وغيرها وغيرها يجيبنا عنها لطفي الزغاري دكتور باحث في مجال التغذية وعلوم الرياضة.

نظام صحي للعروس قبل حفل الزفاف



لطفي الزغاري
باحث في مجال التغذية
وعلوم الرياضة

الذي يحفز إنتاج مادة الكولاجين وتمنح نضارتها، ونجده في البرتقال. وأهم شيء شرب الماء بكمية كبيرة لأن له دورا مهما في ترطيب البشرة، وتناول الأسماك فهي غنية بأوميغا 3 التي تساعد في تجديد خلايا الجسم.

■ نيلي كندي

ما هي الأغذية الضرورية للبشرة النضرة؟

كثيرة هي الأغذية الضرورية لبشرة صحية، والتي تساعد العروس في الحصول على بشرة نضرة وصحية قبل يوم العرس، منها الإكثار من الخضراوات والفواكه كونها مصدرا مهما للفيتامينات والأملاح المعدنية وتناول المكسرات الغنية بالدهون الصحية، ولا ننسى كذلك فيتامين «س»

ما هو النظام الغذائي لإمداد البشرة بالعناصر الغذائية الأساسية من الفيتامينات والمعادن؟

الأطعمة الغنية بفيتامين C
س تناول الخضراوات والفواكه الغنية بفيتامين حيث يساعد في تحفيز عملية

إنتاج الكولاجين داخل خلايا البشرة، والذي يساعد على شد البشرة وتجنب ترهلاتها. كما أن نقص فيتامين س يساهم بشكل كبير في ظهور تجاعيد البشرة المبكرة.

ما هي نصائحك للعروس التي ترغب في إنقاص وزنها قبل حلول موعد الزفاف؟

لا يجب على الفتاة أن تنتظر موعد الزواج حتى تبدأ في الريجيم، يجب أن أن تبدأ بذلك بفترة طويلة، فإنقاص الوزن يجب أن يتم بشكل تدريجي تجنباً للعواقب الوخيمة، حتى لا يتم إرجاع الوزن بعد الزواج، فالتغذية السليمة مهمة جداً لكي تحافظ على صحة ورشاقة الجسم، فلا توجد وصفات سحرية بل هناك نمط صحي يجب إتباعه وهو كآتي: ممارسة الرياضة وإتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.

نصائح متنوعة للحصول على بشرة نضرة؟

أنصح كل فتاة مقبلة على الزواج، بعدم إهمال الجانب الغذائي لتكون في كامل جمالها ورشاققتها وتتمتع ببشرة نظرة ومشرقة، التي يجب أن تعتني بها بإتباع نظام غذائي سليم وممارسة الرياضة للتخلص من التوتر.

تتسبب في الكثير من المشاكل على مستوى البشرة، كظهور البثور وجفاف البشرة.

ما هي أفضل الفواكه المغذية لصحة وجمال العروس؟

من أحسن الأغذية المغذية للبشرة هي الغنية بمضادات الأكسدة، وتتمثل في جميع الفواكه الحمراء، كالرمان، التوت، الفراولة..الخ. تساعد مضادات الأكسدة في تخلص الجسم والبشرة من السموم المتراكمة بسبب نظام غذائي غير صحي، بالإضافة إلى الفواكه الصفراء الغنية بفيتامين «س»، بالإضافة إلى البرتقال.

مصادر فيتامين A2

كل الخضروات والفواكه ذات اللون الأحمر، البرتقالي أو الخضروات الورقية الخضراء هي كلها مصادر غنية بمادة البيتا كاروتين، التي تتحول إلى فيتامين A داخل الجسم.

الدهون الصحية

المكسرات من الأطعمة الغنية بالدهون الصحية التي يحتاجها الجسم. فهي غنية بالأحماض الدهنية من الأوميغا 3. احرصي على تناول حفنة من اللوز والجوز يوميا لتتمتعى ببشرة نضرة ونضرة.

الزنك والحديد

البيض، اللحوم الخالية من الدهون، المحار والحبوب هي من الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الزنك والحديد. مما يعطي نضارة وتألق لبشرتك بشكل طبيعي.

الماء:

اشربي كميات كافية من الماء خلال اليوم كي تحافظي على ترطيب بشرتك. لا تسمحى لنفسك بالشعور بالعطش، فيؤثر ذلك على نعومة البشرة ومظهرها الصحي.

ما هي المأكولات التي يجب أن تبتعد عنها العروس؟

أؤكد على ضرورة الابتعاد عن تناول الأغذية غير الصحية، خاصة تلك الغنية بالسكريات والدهون المشبعة الموجودة في المقلبات والحلويات..لأنها تراكم مجموعة من السموم وبالتالي



تسعى كل فتاة إلى ظهورها في أبهى حلة، خلال أيام عرسها، حيث تلجأ كل الأنظار إلى أميرة ليلة العمر.

«لالة فاطمة» تقترح عليك وصفات طبيعية، تعيد النظرة إلى بشرتك والبسمة إلى شفئك

وصفات طبيعية للعروس قبل موعد الزفاف

الكعبين واليدين والكوعين والركبتين، جفاف وتقصف الشعر، قشرة الرأس، محاربة الروائح الكريهة، تلون وتصبغ الجلد، التخلص من البثور والبقع السوداء، كما يجب أن تهتم بأظافرهم وتقويتها.

نظام غذائي صحي، بعيداً عن الدهون والمواد الحافظة، الإكثار من الخضروات والفواكه، لأنها تساعد في إظهار البشرة نضرة وجميلة.

وعلى الفتاة أن تعالج كل المشاكل الصحية التي تعانيها، من بينها: الهالات السوداء، جفاف البشرة، تشقق

يؤكد خبراء التجميل الطبيعي، أن استعدادات العروس، يجب أن تبدأ منذ ثلاثة أشهر، تتبع خلالها العروس خطوات منتظمة للعناية بجمالها ومن هذه الخطوات:

النوم لثمان ساعات، شرب الماء بنسب كافية، علاوة على سوائل أخرى كالعصائر) حوالي 3 لتر من السوائل يوميا (، ثم اعتماد



خطوات عملية يجب أن تعتمدها

✓ تدليك الجسم بالليفة المغربية (الكيس) كل أسبوع، لإعطاء الجلد مرونته وتجديد الخلايا.

✓ بعد الاستحمام وقبل تجفيف الجسم بالمنشفة لابد من مساج خفيف بحليب طبيعي مرطب أو زيوت طبيعية على جسم مبلل مثل (زيت الزيتون، أركان، اللوز..).

✓ شطف الجسم بماء منقوع به بعض الأعشاب المنشطة للدورة الدموية، والتي تحفز وصول الأوكسجين إلى خلايا الجلد مثل منقوع (الأزير، البابونج، الخزامى، الزعتر..).

✓ استعمال مقشرات للجسم والوجه مرة كل أسبوع للتخلص من المواد المتراكمة العميقة بالجلد.



مقشرات طبيعية للبشرة

صقلة العروس (من موروثات أجدادنا)

- 200 غ حناء
- 50 غ مطحون ورق السدر
- 50 غ حمص مطحون
- 50 غ ترمس مطحون
- 50 غ شاي أخضر مطحون
- 50 غ مطحون الأرز
- 50 غ بابونج
- 50 غ ورد مطحون
- 50 غ خميرة عشبة
- 50 غ أوراق سيدنا موسى مطحونة
- 50 غ مطحون عظم حبار

- طلاء للجسم مع خلطها بالماء مدة ثلاثين دقيقة، ثم نشطف بعد ذلك نقشر الجسم بالصابون.
- 250 غ صابون أسود (بلدي)
- 50 غ عظم زيتون مسحوق
- 50 غ عظم تمر مسحوق
- 10 غ شبة
- 10 غ فليو
- 10 غ عكر فاسي

يستعمل بعد طلاء صقلة العروس تم يفرك الجسم بالليفة أو الكيس.

نأخذ الكمية ونخلط الجميع ونحتفظ بها في مكان دافئ إلى حين الاستعمال. نأخذ مقدارا كافيا عند الاستحمام وتستعمل

تقشير الوجه

- ملعقة صغيرة باباي
- ملعقة صغيرة نخالة رقيقة
- نصف ملعقة خروع

يخلط الكل إلى حين الحصول على ماسك يستعمل لتقشير الوجه كل أسبوع.

مقشر للرجلين واليدين والكوعين والركبتين

- ملعقة بودرة مطحون عظم الأفوكا،
- ملعقة بودرة قهوة
- ملعقة لبن
- ملعقة حامض عصير
- ملعقة زيت الزيتون للدهن

نفرك اليدين والرجلين وكذلك المناطق الخشنة بالجسم مدة عشر دقائق ثم تغسل هذه المناطق وتدهن بزيت الزيتون. الحرص على استعمال كريمات وماسكات مبيضة للجسم والمناطق السوداء وكذلك كريمات مبيضة للوجه.

كريم مبيض للوجه

- ملعقة مطحون المانجو (غني بحمض الفاهيدوكس)
- ملعقة كريم فريش (قشدة طرية)
- نصف ملعقة نشا الذرة

- ملعقة صغيرة عصير الرانج (البرتقال البري)
- ملعقة خل التفاح
- ملعقة مسحوق اللؤلؤ
- ملعقة مسحوق الودعة (محار بحري)

يخلط الكل إلى حين الحصول على ماسك سهل الاستعمال مع إضافة ماء إذا تطلب الأمر ذلك. يوضع هذا الماسك على المناطق السوداء

ماسك مبيض للجسم والمناطق السوداء

- ملعقة مسحوق البيض
- طين أبيض
- نشا البطاطس





والبقع الداكنة بالجسم وليس للوجه.

الهالات السوداء

- محكوك خيار
- ملعقة شاي أخضر
- 5 وردات (ورد بلدي مكونة)



لتساقط الشعر

- ملعقة زيت الثوم
- 2 نقاط زيت عطري خزامي
- 50 غ خزامي
- 50 غ أوزير
- 50 غ زعتر
- 50 غ خشب السدر الأطلسي
- يخلط الكل ويستعمل لصباغة الأظافر كل يوم .
- ملعقة زيت زريعة الكتان

ينقع الكل في لتر ماء ساخن مدة ثلاث ساعات، ثم يصفى ويستعمل في بخاخ ترش به جلدة الشعر مرة كل يوم.

ماسك لفرد الشعر

- 250 غ أوراق الباباي مطحون
- موزة
- 60 ملل زيت الخروع
- 60 ملل زيت الكوك
- 250 غ صبار مقطعة إلى مربعات

نخلط الكل في الخلاط الكهربائي، ثم يوضع على الشعر خصلة خصلة كل أسبوع قبل الاستحمام بثلاث ساعات أو أكثر.



كريم ترطيب الرجلين

- ملعقة كبيرة فازلين
- ملعقة كبيرة زبدة الشيا
- ملعقة كبيرة زبدة الكوك
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- عكر فاسي للتلون
- ملعقة كبيرة منقوع عكر الفاسي

نسخن الكل بطريقة حمام مريم ثم نضيف شيئاً فشيئاً منقوع العكر الفاسي، ونحرك الكل جيداً إلى حين الحصول على كريمة للاستعمال اليومي للرجلين خصوصاً للكعبين لاسترجاع اللون الوردي.

سيروم لتقوية الأظافر

- ملعقة كبيرة زيت الخروع

يصاب بعض الأزواج بالحيرة عند تأثيث شقتهم ، ذلك أنهم ما يزالون في بداية الطريق ، والميزانية التي يعتمدونها ليست كبيرة ، ما يؤثر على طبيعة اختياراتهم في الديكور أو تجهيز البيت بشكل عام .
نصائح وتوجيهات تقدمها رانيا بركاش مهندسة ديكور .

أهم خطوات تأثيث بيت الزوجية



رانيا بركاش
مهندسة ديكور

ويمكن أيضا استعمال الألوان الترابية المحايدة، والهدف من استعمال هذه الألوان هو إظهار المساحة أوسع والإضاءة تكون جيدة، وتعطي لمسة جميلة وسهلة التنظيف وفي نفس الوقت، بالإضافة إلى أنها تتماشى مع جميع الإكسسوارات والأثاث المنزلية. فيما يخص الأثاث فلا حاجة لازدحام التفاصيل في ديكورات البيت لتعطي شكلا جذابا وملفتا .

■ حوار: ليلى كندي

ما هي أهم الخطوات من أجل تأثيث بيت الزوجية؟

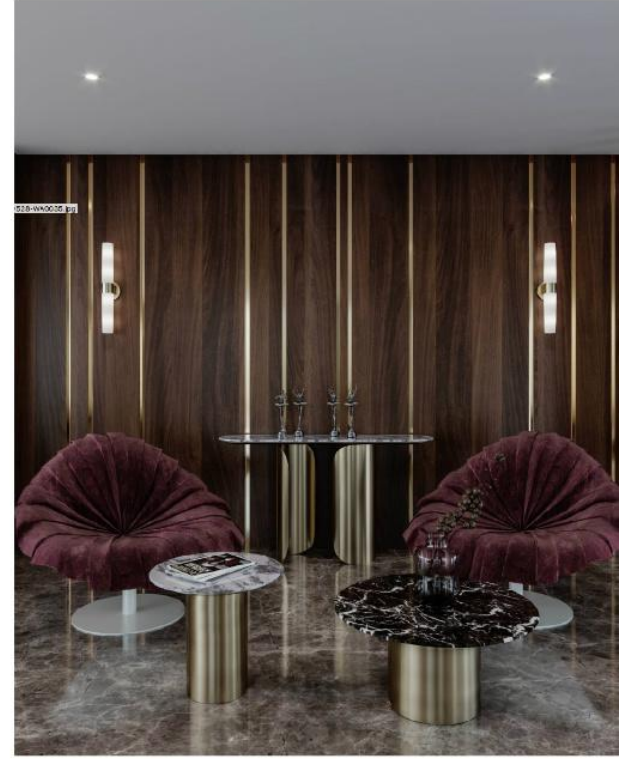
تؤكد رانيا على ضرورة معاينة العروسين لبيت الزوجية وهو فارغ بدون أثاث ولا ديكور، ومحاولة البحث عن ما هو جميل وإخفاء ما هو معيب، مع ضرورة تحديد طبيعة الديكور الذي يرغبان فيه. كما تؤكد على ضرورة توحيد درجات ألوان الجدران، وتجنب الألوان الفاقعة كالأحمر، الوردى، البنفسجي والبرتقالي، واعتماد الألوان الهادئة كالأبيض، والرمادي.

وبالتالي يجب تجنب طلاء الجدران بالألوان الفاقعة كالأحمر والأصفر، واعتماد ألوان هادئة التي تريح البصر كالرمادي، النحاسي، البرونزي، البيج. والموضوعة الرائجة في أسرة النوم هي

ما هي الموضوعة الدارجة في غرف النوم؟

غرفة النوم هي غرفة الراحة والاسترخاء،





تلك المغلفة بالثوب. وأنصح بعدم الإكثار من الأثاث داخل غرفة النوم، والحرص على اقتناء الأساسيات فقط. كما يمكن استخدام المرايا داخل الغرفة لإضفاء جو من الحركة على الجدران وتوسيع المساحة، والجدير بالذكر أنها جد دارجة على موضة ديكور غرف النوم، ونشتغل على ألواح ومرايا تمتد من الأرض إلى السقف تضفي أجواء مميزة على ديكور غرفة النوم.

ما هي أحدث موديلات الحمامات، وما هي معايير اختيارها كي نجعل من الحمام تحفة فنية؟

نصائح عامة للأزواج الجدد الراغبين في تأثيث بيت الزوجية ؟

النصيحة التي أقدمها للناس عامة وللأزواج الجدد الراغبين في تأثيث عش الزوجية على وجه الخصوص، أنصحهم باستشارة ذوي الخبرة والحرفيين في المجال للحصول على نتيجة مرضية وفي المستوى المطلوب.

بالنسبة للحمامات الرائجة حاليا هي الحمامات الإيطالية التي تتميز بجمال خاص ومميز، وألوانها التي تضفي لمسة خاصة على الحمامات. واللون الدارج هو الأبيض الذي يعطي مساحة أكبر، كذلك اللون الرمادي، والأخضر، وأصبحنا نستعمل الزليج باللون الأسود بحجم كبير والذي يتميز باللمعان ويجمع

ماذا عن أحدث ديكورات الصالونات العصرية والتقليدية؟

وبالنسبة لتصاميم الصالونات فهي تختلف من منزل لآخر حسب المساحة. وجاءت هذه الصالونات بمجموعة من اللمسات العصرية، غير أنها لا تزال تحافظ على اللمسة المغربية الأصيلة والقديمة، وبالتالي تم المزج بين الصيحات الجديدة في ديكور الصالونات بين الموديلات المغربية العريقة مع إدخال اللمسات العصرية الحديثة.



خديجة لحادبي
مصممة ديكور

تأثير الألوان

نعلم أن الألوان لها تأثير على الحالات النفسية والمزاجية، لذلك فاختيارها يجب أن يكون دقيقاً، وأشير أنه على مستوى الصبغة، هناك أنواع، دافئة وباردة وموحدة.

تتمثل الألوان الدافئة في الأشياء الساخنة (مثلاً الأحمر وعائلته من الألوان).

الألوان الباردة: تتمثل في ألوان الطبيعة مثل الأزرق والأخضر وعائلتهما أي نفس الدرجات.

الألوان الموحدة تتمثل في لون التراب والأبيض وكذلك ألوان في نفس درجاتهما.

الدافئة منها ستشعرنا بالدفء وبالطاقة والشغف: ولكي نوظف الألوان
الألوان الباردة: تشعرك بالراحة والاسترخاء النفسي.

كل فتاة تحلم بقصر جميل يحتوي أحلامها، تفكر في تفاصيل دقيقة لتجعل منه مريحاً وجذاباً، انطلاقاً من مدخل البيت ومروراً بكل الغرف إلى آخر ركن في البيت. وعليه تقول خديجة لحادبي مصممة الديكور الداخلي، إن أول نصيحة أقدمها للعrsan الجدد أثناء تجهيز مملكتهم الصغيرة، هي كيفية اختيار ديكور منزلهم من الصبغة والتأثير وتوزيع الديكور بميزانية معقولة ونتيجة مرضية.

أولاً تضيف خديجة، لا بد أن يكون هناك ترابط متوافق في جميع تفاصيل الديكور داخل البيت وللحصول على هذه النتيجة يجب مراعاة كل العلاقات التي تكمل بعضها، ابتداء من المرحلة الأولى المتمثلة في التخطيط للغرف كل على حدة، ثم الألوان فالأثاث.

وسنرى من خلال هذه الاستنتاجات أن الألوان الدافئة ينصح بها في الغرف التي تكون بها الحركة وتشهد جلسات يومية للعائلة مثل المطبخ وغرفة الجلوس والصالونات.
والألوان الباردة مثل غرف النوم والمكاتب والحمامات الخ.
وفي الأخير يمكنني القول إن عالم الصبغة والديكور هو فن بحره شاسع كما أن هناك أذواقاً مختلفة وقواعد تدخل في الموضوع.



توافق الصبغة مع الأثاث

تبقى نصيحتي أن نركز على الألوان التي نحبها ولكن نعمل دائما على ترابط وتنسيق بينها وبين لون الأفرشة ولون الستائر حتى في المساحات المفتوحة والمساحات المغلقة يجب أن يكون هذا التسلسل من خلال التقل بأعيننا داخل بيوتنا وهذا هو سر الديكور الداخلي، أن نسعى دائما إلى خلق التوافق بين الصبغة والأثاث والستائر والطابوهات ولون الخشب وأيضا لون الأرضيات لنخلق عالم متوازن لنا في مملكتنا.

ونصيحة أخرى تتدخل في نجاح إبراز جمالية الألوان وهي الإضاءة فهناك إضاءة ربانية وإضاءة صناعية.

وإذا كانت لديكم شقة صغيرة لابد من أن نعمل على اختيار صبغة موحدة جميلة، مثل الصبغات النارية اللامعة التي تترك لك عدة تفاصيل جميلة في تطبيقها على الحائط، ومنها الأبيض الفضي



والذهبي. عليها ديكور مختلف جميل متناسق مع الديكور الداخلي. ثم تختارون بعض الحوائط التي تجدونها أن تكون محط الأنظار وتستحق أن يطبق

يعتبر موسم الصيف موسم الخطوبة والأعراس بامتياز، وتلعب خواتم الزواج وأطقم الذهب دورا مهما خلال هذه المناسبة، فهو ليس مجرد خاتم إنما رمز للالتزام ودلالة على القيمة العاطفية. وفي هذا الصدد اختارت مجلة «لالة فاطمة» أن تقدم لك مجموعة من الموديلات لخواتم الزواج وأطقم الذهب الرائجة لمساعدتك في اختيار ما يناسبك.

■ مروى الفن

موضة خواتم الزواج وأطقم الذهب لهذا الموسم



طقم ذهب مميز وجذاب على شكل ورقة
ومرصع بالأحجار لمظهر مثير



خاتم بالذهب الأبيض
على شكل مربع بالألماس
لصاحبات الرقي

إن كنت من عشاق الذهب الأبيض والألماس
فهذه الخواتم أكيد ستنال إعجابك



خاتم كلاسيكي مكون من قطعتين
بالذهب الأصفر

طقم الفخامة يشمل قلادة مرصعة
بالأحجار، حلق وإسوار لإطلالة مميزة يوم
زفافك



خاتم باللون النحاسي والأحجار
موضة هذه السنة والأكثر طلبا



لعاشقات البساطة
طقم متكون من
قلادة حلق وإسوار
يتناسب وجميع أنواع
البشرات

النظارات والقبعات الشمسية من بين الإكسسوارات التي لا يمكن للفتاة أو السيدة أن تستغني عنهما في فصل الصيف، فهي تحمي من أشعة الشمس الحارة، كما تمنح إطلالتك زهيزا وأناقة. وفي هذا السياق، تقدم إليك سيدتي مجلة «لالة فاطمة» موديلات نظارات وقبعات شمسية تتناسب وجميع الأذواق لتتألقي بها في هذا الموسم.

■ مروى الفن

أحدث صيحات القبعات والنظارات الشمسية لهذا الصيف

قبعة شمسية لصاحبات
الرقى باللون الأبيض
مطرزة وبالصفيفة



نظارات شمسية باللون
النود تتناسب مع جميع
أشكال الوجوه



قبعة شمسية سوداء مزينة
بالنقط بالأحمر والأبيض
وأفعى على الجوانب



نظارات شمسية ذات عدسات باللون الأحمر
هي الدراجة هذا الموسم



نظارات شمسية مزينة
بالأحجار من الجوانب تعطي
لمظهرك أناقة وجمال



قبعة شمسية ذات تصميم
عصري مزينة برسومات



نظارات شمسية ذات شكل دائري وبألوان
صيفية تناسب صاحبات البشرة البيضاء



نظارة شمسية باللون الأسود
تواكب أحدث صيحات الموضة





فقر الدم هو اضطراب شائع في الدم، يحدث عندما يكون عدد الخلايا الدم الحمراء أقل من المعتاد، أو يكون هناك تركيز منخفض للهيموجلوبين في الدم. للحديث أكثر عن هذا المرض، التقينا اختصاصي طب الأطفال والرضع الطبيب جلال الدين الودغيري، مزيداً من التفاصيل تقرأونها في هذا الحوار.

فقر الدم عند الطفل أطعمة تساعد على علاجه



جلال الدين الودغيري
اختصاصي طب الأطفال

■ مروي الفن

عمر السنة والتي تكون نتيجة مشاكل عند الأم تكمن في خزان الحديد أو سوء التغذية.

كيف نعرف أن الطفل يعاني من فقر الدم؟

نقوم أولاً بإجراء تحاليل للطفل لمعرفة نسبة خلايا الدم الحمراء في جسمه، ونسبة خزان الحديد، ومن خلال هذه التحاليل نتعرف على المشكل.

ماهي أنواعه؟

هناك مجموعة من الأنواع الخاصة بفقر الدم، يعني كل ما يجعل خلايا الدم الحمراء تنقص كـ «النزيف، مشكل في صناعة خلايا

ماذا نعني بفقر الدم عند الطفل؟ وما هي أسبابه؟

فقر الدم عند الطفل هو نقص في خلايا الدم الحمراء في الجسم، وتركيز منخفض للهيموجلوبين في الدم، ما ينتج عنه مضاعفات عند الطفل من ناحية ملامحه حيث يبدو وجهه شاحبا ويشعر بالتعب كما تضعف مناعته، وهذا المشكل يمكن أن يظهر من البداية بسبب نقص الكويرات الحمراء والحديد عند الأم أثناء فترة حملها، ما يؤدي إلى نقص خلايا الدم الحمراء عند الطفل الرضيع وينتج عنه صعوبة في التنفس. وعامة أكثر الحالات تظهر على الطفل في

الدم الحمراء، نقص في الفيتامينات التي تساهم في نقص الكويرات الحمراء ما يؤدي إلى نزيف لكن الشائع كثيرا هو النقص في خزان الحديد الذي يكون ناقصا خاصة عند الأطفال الصغار لأنهم لا يأكلون جيدا، يعني لا يتناولون الأطعمة الغنية بالحديد، كما أن



إلى نقص في الحديد ونقص في خلايا الدم الحمراء.

ومن جهة أخرى، فإن الطفل ابتداء من 6 أشهر يلزمه على الأقل 20 غراما من اللحوم الحمراء أو السمك أو البيض يعني يمكن أن نبدأ له بربع بيضة سواء الصفار أو البياض، فهذه الطريقة تجعل الطفل يأكل جيدا ويستفيد من فوائد هذه الوجبات سواء من ناحية الحديد أو خلايا الدم الحمراء، وبهذا سيشفى مع الوقت من فقر الدم.

كذلك يجب إعطائه مواد تساعد الجسم على صنع خلايا الدم الحمراء مثل عصير الليمون الغني بالفيتامين «س» والفيتامين «ب» يعني هذه المواد تساعد على صنع خلايا الدم الحمراء.

وما هي الأطعمة التي يجب تفاديها؟

في مجتمعنا تقوم العديد من الأمهات بإعطاء الشاي لأطفالهن علما أنه يعمل على امتصاص الحديد، لهذا ينصح بعدم إعطائه دائما للطفل إلا في بعض الحالات مع الحرص على خلطه مع القليل من الماء، ومن الأفضل عدم تعويد الطفل عليه لأنه يخلق مشكل فقر الدم.

كيف يتم علاج فقر الدم؟

العلاج يكون على حسب حدة فقر الدم، في حال كان الطفل يعاني من فقر دم مزمن يمكن أن نصل إلى مرحلة تزويد الطفل بالدم ولكن هذا في الحالات النادرة. وعامة نعطي للطفل أدوية خاصة بالحديد والتي تساهم في إصلاح فقر الدم عند الطفل وتشحن جسمه بنسبة الحديد الكافية، كما لا ننسى أيضا التركيز على الأغذية المناسبة بسن الطفل لكي يشفى من فقر الدم ولا يصاب به مرة أخرى.

الآباء بصفة عامة يظنون أن الحديد متوفر فقط في النباتي «العدس» ويجهلون توفره في اللحوم الحمراء، البيض والسمك والذي يفترض إعطائهم للطفل ابتداء من شهره السادس.

ماذا عن الأعراض المصاحبة لهذا المرض؟

يكون وجه الطفل شاحبا ويعاني من السواد تحت العينين، كما أن الطفل المصاب بفقر الدم لا يستطيع صعود الدرج ولا يلعب كثيرا مثل باقي الأطفال يعني في أي حركة يقوم بها يحس بالتعب الشديد، وأيضا يكون لديه ضعف في المناعة ما يمكن من إصابته بسرعة بالأمراض.

أما في الحالات الحادة فيمكن أن يؤدي فقر الدم إلى خلل في نمو الطفل يعني لا من ناحية طول له أو وزنه.

ما هي الأطعمة التي ينصح بتناولها أثناء إصابة الطفل بفقر الدم؟

أول نصيحة يجب على الأمهات القيام بها هي إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية لمدة 6 أشهر، بعدها يجب عليهن البدء في إدخال التغذية التي ذكرت سابقا في جدول طعام الطفل لأن الحليب في هذه الأشهر لا يصبح كافيا.

وهنا أود أن أشير إلى خطأ يقمن به أثناء إطعام أطفالهن، في بعض الأحيان عندما تعطين للطفل مكونا غذائيا يرفضه وساعتها تقمن بإرضاعه ولا تنتظرن حتى يتعود على ذلك المكون بحكم أنه ألف حليب الأم، يعني يجب أن يتذوق الأكل الجديد ويتأوله وتنتظر قليلا إلى أن يعتاد عليه، لأن حليب الأم في هذه الأشهر لا يكون كافيا ويمكن أن يؤدي



كثيراً ما يتوجه الآباء إلى عيادات طبيب الأطفال يشكوهم وجود تقوس في سيقان أطفالهم، وخاصة خلال السنوات الأولى من عمر الطفل. ومع أن معظمهم يكون قد شاهد أو سمع بالمشكلة، يزيد خوفهم من أن تسبب شللاً يصيب الجسم، أو أن تترك تشوهاً لا يمكن علاجه، لكن حقيقة الأمر، أن تقوس الساقين هو أحد أعراض مرض الكساح عند الأطفال.

سنحاول في هذا الحوار التعريف بهذا المرض، وأسبابه، وطرق علاجه، والوقاية منه مع أخصائي طب وجراحة الأطفال الدكتور بوشعيب يسري.

مرض الكساح تعرفي على أسبابه والوقاية منه

■ مروي الفن

أن الجسم لا يحسن استعمالهما خصوصاً وأنهما يعتبران عناصر مهمة في تطوير العظام عند الطفل.

ما هي الأسباب الرئيسية وراء إصابة الطفل بالمرض؟

ماذا نعني بمرض الكساح؟

الكساح عند الأطفال هو عبارة عن اضطرابات في الهيكل العظمي عند الطفل، يعني تقوس في الأعضاء السفلى أي الساقين، وتقوس في العمود الفقري أو في معظم عظام الطفل، وسبب هذا المرض ناتج عن نقص في الفيتامين «د» الذي يؤدي إلى مشاكل في الكالسيوم والفوسفور، يعني

كما سبق وذكرت، فإن أصل الفيتامين «د» يأتي من الجلد وأيضاً من التغذية، يعني في جلد الإنسان يتكون فيتامين «د»، لهذا يجب على الطفل أن يكون معرضاً لأشعة الشمس يومياً، لكي يتمكن من توظيف هذه المادة، وإلا فسيكون لديه نقص فيها ما ينتج



بوشعيب يسري

أخصائي طب وجراحة الأطفال

عنه هذا المرض.

كما أن النقص في التغذية، يمكن أن يصيب الطفل بهذا المرض، لأن فيتامين «د» يأتي



من المواد الغذائية كالحليب ومشتقاته، والبيض ولكن ليس كافي، ولهذا في البرنامج الوطني للتلقيح نعطي للأطفال بعد ولادتهم أي في الشهر الأول جرعة من الفيتامين «د» وجرعة ثانية في ست أشهر لكي نحاول أن نلبي للطفل جميع احتياجاته من الفيتامين «د»، لأنه مهم في تطوير عظامهم وبالأخص ما بين 6 أشهر وثلاث سنوات، ففي هذا السن يحتاج الأطفال كثيرا إلى هذه المادة التي تحميهم من العديد من المشاكل.

ماذا عن الأعراض المصاحبة لهذا المرض؟

يعرف المرض باعوجاج العمود الفقري، ولكن ليس هو العرض الوحيد لمرض الكساح لأن نقص الفيتامين «د» يؤدي إلى نقص في كمية الكالسيوم والفوسفور في الجسم بأكمله، وتصبح بذلك العظام هشّة ولينة، ما يسبب اعوجاجاً، كما يمكن أن يؤدي إلى تأخر في ظهور الأسنان عند الطفل حتى 9 أشهر أو سنة ونصف، لأنه لا يتوفر على الكالسيوم والفوسفور الكافي لتكوينه وتطويره.

وكذلك من بين الأعراض المصاحبة لهذا المرض، التأخر في المشي والوقوف عند الطفل، كسور وتأخر في النمو يعني (وزنه لا يواكب سنه)، ناهيك عن التشنجات العضلية نتيجة النقص في الكالسيوم، بعدها يبدأ اعوجاج الساقين أو بروز عظم القفص الصدري، وتقوس العمود الفقري يعني كلها أعراض تأتي بعد فترة.

أما الأعراض الأولى للمرض، فالطفل يعاني خلالها من تعب شديد «كيكون مرخي»، ويكون لديه تأخر في النمو (تأخر في المشي وتأخر في الوقوف)، وضروري أن

يعرض الآباء بعد ملاحظتهم لهذه الأعراض أطفالهم على الطبيب المختص، لأنه في هذه الحالة يمكن أن يكون طفلهم قد أصيب بمرض الكساح أو بأمراض أخرى. يحتاجها وبعد أشهر تصلح الأمور. ودورنا كأطباء أن نعرف الفرق ما إذا كان التقوس طبيعياً والذي يصيب الأطفال في سن المشي ويختفي بعدها، أم لا.

في أي وقت يتم تشخيص الإصابة؟ كيف يمكن الوقاية من مرض الكساح؟

كما ذكرت سابقاً في الأعراض المصاحبة للمرض، فالطبيب مباشرة بعد ملاحظة الطفل «مرخي» ويعاني من المشاكل الصحية التي أشرت إليها، فهنا يأتي دوره في معرفة الفرق ما إذا كان تقوس ساق الطفل طبيعياً أي الذي يأتي في سن المشي ويختفي بعدها، أو هو مرض الكساح أو مرض آخر.

وفي التشخيص نقوم أولاً بالفحص بالأشعة الذي يُظهر لنا إذا كان عظم الطفل جيد وطبيعي، أما في حال أظهرت الأشعة أعراضاً تشير إلى مرض الكساح، نقوم بإجراء تحاليل طبية لنقيس مستوى الفيتامين «د» في الدم والكالسيوم والفوسفور، وعند التأكد من وجود نقص في هذه المواد، حينها نقوم بتزويد جسم الطفل بهذه المواد التي

تبدأ الوقاية أساساً من التغذية أي من الحليب ومشتقاته، والبيض والسمك يعني هذه الأغذية هي التي توفر الفيتامين «د» لجسم الطفل.

وثانياً تعريض الطفل لأشعة الشمس يومياً لأنه بدون هذه الأشعة لا يمكنه أن يوظف الفيتامين «د» والكالسيوم أحسن توظيف. وثالثاً المواد التكميلية الخاصة بلقاح فيتامين «د» التي تعطى للطفل أثناء ولادته وبعد ستة أشهر.



يقترح المدرب المعروف كريم كانوط 10 نصائح ذهبية لمذاكرة مثالية لابنك، لكن بعيدا عن القواعد التقليدية، بل هو يذهب أعمق، فهو يتحدث عن الحلول الدائمة على مستوى النفسية وتغذية الحاجات الداخلية، وتهيئة الجو المثالي وتغيير العادات السيئة من الطفل والآباء، وهي كالتالي:

10 نصائح ذهبية لمراجعة دروس مثالية مع ابنك

1. كن مثالا له

فلا تطلب منه أن يكون مجدا مجتهدا متحركا متفاعلا، وأنت مسترخ على الأريكة تلعب الدراسة والمدرسين، وتلعب الشغل والمشغلين، وتتحدث عن المعلمين بسوء أو تقول تلك الجملة القاتلة: علاه للي قراو طفروه؟، فالأولى أن يكون الوالدان والأولياء هم القدوات لأبنائهم في حب العلم والدراسة والجد والاجتهاد والكفاح، احك له قصص نجاح وصلت بفضل المدرسة والتعلم، احك له عن جمال المدرسة والمدرسين، عن أهمية المدرسة والدراسة... الخ... كن له مثالا يحتذى قبل أن تطلب منه أي شيء.

2. وفر له جميع احتياجاته

وهنا لا نتكلم فقط عن توفير أدوات الدراسة أمامه، بل نقصد أساسا أن توفر

له «حاجياته الجسدية والنفسية أساسا» وهي ملخصة في هذا الهرم، المعروف بهرم ماسلو (يقرأ من الأسفل إلى أعلى حسب الأولوية)

وواضح من الهرم أنه إذا لم توفر له بيئة حاضنة مريحة من الحاجات الجسدية والحب والأمان والثقة، فلا تطالبه بأن يكون اينشتاين زمانه، وإلا كان العقاب مصيره، لأن هذا الأسلوب هو من خلق جيلا من كارهي المدرسة والتدريس.

3. ربه على عادات النجاح

التحفيز الذاتي، الثقة، تنظيم الوقت، تنظيم الأولويات، وغيرها كثير من «عادات النجاح» التي يجب على طفلك أن يتعلمها، ببساطة الكسل عادة، والاستهتار عادة، وضعف المردودية نتيجة عادات، لا حل لها إلا بتعويضها بعادات النجاح أهمها كما

قلنا تنظيم الوقت والتحفيز الذاتي.

4. ازرع فيه حب المعرفة

تذكرين سيدتي كم تعانين وأنت تطعمين طفلك؟ وأنت تحاولين إدخال الأكل في فمه رغما عنه؟ ماذا تكون النتيجة؟ يلقي بالأكل ويبيكي، لكن عندما تخلطينه بشيء يحبه، أو تلعبين معه لعبة، ماذا يحصل؟ يضحك ويلعب ويهرج ويأكل كل الأكل وقد يطلب المزيد.

إنها نفس التقنية التي يجب أن تستعملي مع ابنك حتى في الدراسة، بدل أن تقدمي الدرس بقسوة، لما لا تريه فيديو حول الدرس على الأنترنت؟ هناك العديد من الفيديوهات الممتعة بلغات العالم تعلم كل دروس الدنيا بكبسة زر، لما لا تجمعين أصدقاءه في البيت وتلعبون لعب حساب من الرياضيات، وتجارب من النشاط

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



العلمي، وهناك أفكار كثيرة مذهلة على مواقع الأنترنت المختلفة، جربوها !

5. حفزه وأيقظ فيه حب المعرفة

وهنا تحذير هام من «الجميل القاتلة للإبداع» من قبيل «أنت غبي، لا تفهم شيئاً، لماذا أكرر كلامي ولا تفهم؟ لماذا لا تكون مثل أقرانك؟»، وهي جمل يقولها الآباء عن حسن نية بغية أن يتحرك الأبناء أكثر للعمل والجد، لكن كريم كانوط يرى أن الأمر يأتي بنتائج عكسية فكل مايفعله أنه يجعل الطفل يصدق أنه فاشل، وبكثرة تكرار الآباء يتحول الأمر إلى يقين بداخل

الطفل بأنه فاشل، وأفضل تسمية لهذا النوع من التعامل مع الطفل هو «جريمة».

ما الحل؟ شجعه على كل إنجاز صغير حتى يحقق الشيء الكبير... النتيجة؟ تطور بطيء في البداية لكن مع قفزات سريعة في الإنجاز والتذكر والمردودية في وقت قصير !

6. خذ بعين الاعتبار مرحلته العمرية

يعامل بعض الآباء أبناءهم على أنهم كبار يفهمون كل شيء، أو يعاملونهم كصغار جداً منعدمي العقل، فخلال وقت المراجعة إما يحملونهم فوق طاقتهم أو يتساهلون معهم، يشرحون لهم دروساً لم يصلوا إليها، ينجزون التمارين معهم وفق قواعد لم يدرسوها بعد أو تتجاوزوها منذ زمن، لهذا وجب على الآباء أن يتعاملوا مع الطفل

وفق عمره.

7. وازب على الاستعانة بالمختصين

المدرسون والمتخصصون النفسيون، وكتب تربية الأطفال، والبرامج الإذاعية الأسرية كلها تساعد على تطوير معرفتك في كيفية التعامل مع طفلك عموما، ومعه أثناء المذاكرة خصوصا، فلا تتردد في الاستعانة بها بالمختصين.

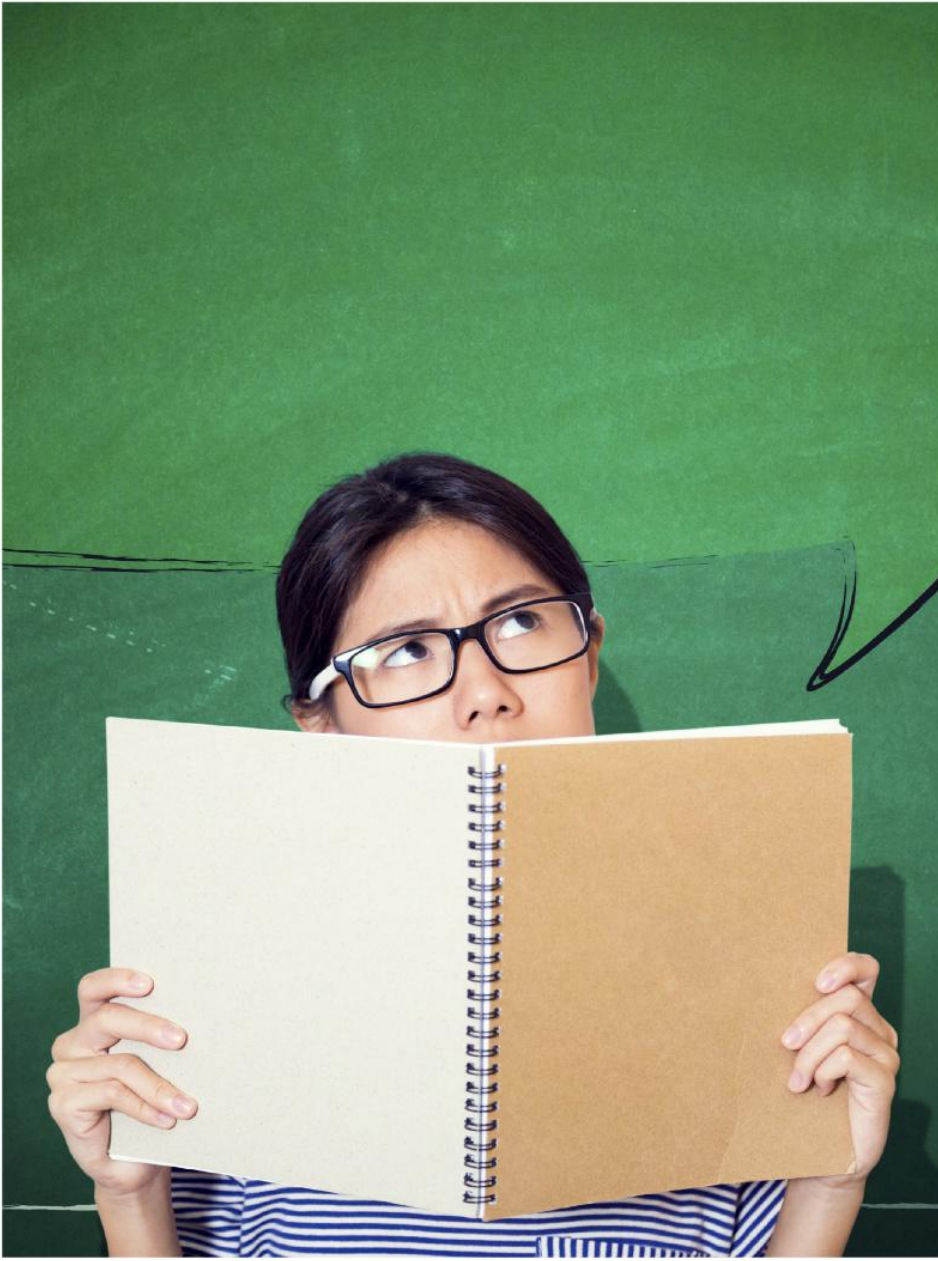
8. اعط قيمة لاهتماماته خارج إطار الدراسة

بعض الآباء يرون أن الطفل خلق للدراسة فقط، ففور عودتهم من عملهم يبدأون جلسة استنطاق حول ماذا درست وكيف درست وماذا ستدرس، ويضغطون عليه حتى يضيق عليه الخناق معتقدين أن ذلك يجعله يعمل أكثر ويحصل على نقط أكثر، لكن الحياة ليست دراسة فقط، وهناك حاجات يجب أن يشبعها الطفل عن طريق اللعب والركض والصراخ والرسم والاكتشاف، لذا اعط قيمة لاهتمامات طفلك البعيدة عن الدراسة.

9. اعطه أسئلة بدل الأجوبة

أثناء إنجاز التمارين مع الطفل، يقع الكثير من الآباء في فخ الإجابة مع الطفل وأحيانا الإجابة «بدله»، وهذا يعطل قدرات الطفل.

وقود عمل الأطفال هو الأسئلة، لذا ساعديه بطرح الأسئلة الصحيحة بدل



إعطائه الأجوبة الصحيحة.

10. أطلقه

امنح طفلك حرية القرار، اجعله ينظم وقته كما يشاء، أنت فقط حدد الإطار العام واترك له حرية التفاصيل، فليرتب كتبه وأدواته كما يشاء، دعه، يجرب، يسقط، يخطئ ينسى، أحيانا تحتاج إلى أن تتركه يتحمل عواقب خطئه، لأنها أحيانا هي الطريقة الوحيدة التي يمكنه أن تعلم بها، كذلك إعطائه هامش حرية يساعده كثيرا على بناء شخصية قوية متوازنة ومستقلة، أليس هذا هو الابن المثالي الذي تحلمون به؟

سلطة الكلمار



المقادير

- ربع كيلو كلمار 
- خس
- طماطم
- ذرة
- فجل
- ملح
- خل
- زيت زيتون
- زعتر

طريقة التحضير

نضع الكلمار في مقلاة مع زيت الزيتون والملح والزعتر حتى يستوي 
نصف الخس والطماطم والذرة والفجل، ونضيف الملح والخل وزيت الزيتون
ونضع الكلمار فوق ونقدمها.



سلطة الدجاج والفراولة الجافة

طريقة :

يحضر الدجاج الأبيض ويقطع على شكل قطع صغيرة، ويوضع في مقلاة ساخنة مع القليل من الزبدة والملح والفلفل حتى يأخذ اللون الذهبي. لتحضير الصلصة نمزج جيدا الخردل مع ثلاث ملاعق من الزيت ليصبح عاقدا، ثم نضيف الخل في النهاية مع الملح والفلفل. في ماء ساخن اغمسي الزبيب والمشمش ويسلق لمدة خمس دقائق لا أكثر، ينشف جيدا ويقطع المشمش على شكل أعواد طويلة وتقطع الطماطم قطعاً رقيقة. في إناء يمزج الدجاج مع الصلصة والفواكه الجافة والطماطم، ونضيف الملح والفلفل حسب الرغبة، ويضاف أيضا البقدونس المقطع. وتقدم السلطة بشكل متناغم كما هو مبين في الصورة.



المقادير



250 غرام من الدجاج
125 غرام من المشمش الجاف
75 غرام من الزبيب
2 حبات طماطم طازجة
1 ملعقة زيت الزيتون
1ملعقة خل
1ملعقة خردل
ملعقتين من زيت عباد الشمس
بقدونس

كريما الشوكولا واللوز

المقادير

- كوب وربع كريما سائلة
- 100 غ من الشوكولا
مقطعة
- 60 غ من السكر
- 3 صفار بيض
- بيضة كاملة
- 3 ملاعق كبيرة من
مسحوق الكاكاو
- ملعقة صغيرة من الفانيلا
- ملعقة صغيرة من
مستخلص اللوز (اختياري)
- كريما شانتيي مخفوقة
للتزيين



طريقة التحضير

في وعاء على النار، نسخن الكريما والشوكولا إلى أن تتجانس تماما .
يضاف السكر ويقلب إلى أن يذوب تماما .
في إناء نخفق البيض مع الفانيلا والكاكاو وروح اللوز
نضيفه بالتدريج إلى الكريما الساخنة. تصب في أكواب الفرن، توضع بحمام مائي وتخبز في فرن
متوسط 35 دقيقة. تزين بالكريما المخفوقة، وتقدم.



ترايفل الغابة السوداء

طريقة التحضير

المقادير

في وعاء يمزج الحليب مع الكاكاو ويغلى على النار. يخفق البيض والفانيليا والسكر والنشاء معا، ثم يسكبون فوق مزيج الحليب والكاكاو ... يحرك الكل جيدا، ويواصل التحريك إلى الحصول على خليط كثيف. يرفع من على النار ويترك جانبا. يقطع الكيك إلى قطع صغيرة.. يوضع في أكواب التقديم كطبقة أولى. قطعي الأناناس إلى مكعبات بعد تصفيته من العلبه، ثم ضعيه كطبقة ثانية فوق الكيك. اسقي الآن الطبقتين بشراب الأناناس، لكي تساعد الكيك على أخذ رطوبة ناعمة تتماشى مع الطعم المطلوب. يسكب مزيج الشوكولا المجهز فوق طبقات الكيك والأناناس كطبقة ثالثة، ويترك الكل في الثلاجة إلى أن يبرد تماما ويتماسك. يزين بالكرامة المخفوقة و الفاكهة الحمراء..ويقدم مع كامل الحب.



- شرائح من كيك شوكولاتة مجهز مسبقا
- علبة من الأناناس المعلب المتوفر في الأسواق
- كوبان من الحليب
- ملعقتان كبيرتان من نشا الذرة
- بيضتان
- ربع كوب من السكر
- أربع ملاعق كبيرة من مسحوق الكاكاو
- قليل من الفانيليا
- كريمة مخفوقة (شانتيي)
- كرز أحمر أو توت للتزيين



طيران الإمارات وفلاي دبي وخيارات متعددة من دبي



من المنتظر أن تغطي شبكة الخطوط المشتركة لطيران الإمارات وفلاي دبي 168 وجهة بحلول نهاية مايو الجاري، ما يوفر لعملائهما مزيداً من الخيارات للسفر براحة وسهولة وسلاسة.

ومنذ إعادة تفعيل شراكتهما الاستراتيجية، القائمة على المشاركة

بالرمز، في أوائل سبتمبر 2020، سافر نحو 500 ألف زبون على الشبكة المشتركة بين طيران الإمارات وفلاي دبي، مستفيدين من الجداول الزمنية والخيارات الموسعة ونقل الأمثلة عبر دبي بتذكرة واحدة. وتشمل أفضل الوجهات المحجوزة من خلال اتفاقية الرمز المشترك كلاً من كابول وكاثماندو وكيف والمالديف وزنجبار. ويمكن لزبناء طيران الإمارات الآن متابعة سفرهم بسلسلة إلى 56 وجهة على شبكة فلاي دبي عبر مطار دبي الدولي، كما يستطيع ركاب فلاي دبي الوصول إلى 82 وجهة لطيران الإمارات. ويمكن للعملاء أيضاً الاستفادة من الجدول المعزز الذي يغطي 30 وجهة مشتركة للناقلتين.

ايكيا تتأهب لافتتاح ثاني متجر كبير لها بالمغرب بتطوان

تعلن ايكيا، الرائد العالمي في الأثاث والديكور، عن الافتتاح المرتقب لثاني متجر كبير لها بالمملكة. وقد تطلب إنجاز هذا المتجر الجديد استثماراً مهماً يقارب 400 مليون درهم، سيساهم لا محالة في ضخ دينامية أخرى باقتصاد الجهة الشمالية للبلاد.



يقع المتجر الجديد بالمنطقة التجارية التابعة لمجموعة طنجة المتوسط والمسييرة من طرف طنجة المتوسط للمناطق، ومن المؤمل أن يساهم في اقتراح تجربة فريدة من نوعها لدى ايكيا لفائدة شريحة جديدة من الزبناء، مع المساهمة أيضاً في إحداث 500 منصب شغل مباشر و1000 منصب شغل غير مباشر بالجهة. يمتد هذا المتجر الجديد على مساحة 16100 متر مربع، ويتوفر على صالة عرض مساحتها 3700 متر مربع، بهو تجاري بمساحة 3450 متر مربع و مطعم لاستقبال 250 شخص.

مجموعة فنادق كنزي تضم مكانها كوجهة سياحية صحية آمنة



دعت مجموعة فنادق كنزي في بداية الأزمة الصحية CRISTAL INTERNATIONAL STANDARDS، الشركة الرائدة عالمياً في أنظمة وخدمات علامات الجودة، لتنفيذ حل تدقيق فحص نقاط البيع.

وذلك لتهيئة جميع الشروط اللازمة لمنع انتشار العدوى وضمان راحة وسلامة زبائنهم.. وبمجرد الحصول على الشهادات، حافظت المؤسسات على مستوى نموذجي من المتطلبات مكنها من صيانتها وتجديدها. يتم إجراء مراجعة كل شهرين لإظهار السيطرة الكاملة على مخاطر انتشار العدوى والأمراض.

واليوم تفتخر المجموعة الفندقية كنزي بالإعلان عن حصولها على العلامة الثانية WelcomeSafely.

تُظهر شهادتنا POSiCheck و WelcomeSafely لفنادق KENZI التزام المؤسسات بإثبات امتثالها لاحتزام بروتوكولات التحكم في COVID-19 وهي خطوة مهمة لضمان سلامة زبائنهم.

شراكة بين إريكسون وتيلاروس تستهدف 90 مليار دولار أمريكي في سوق الشركات الصغيرة والمتوسطة



تستهدف إريكسون (المدرجة في بورصة ناسداك تحت الرمز: ERIC) سوقًا للأعمال الصغيرة والمتوسطة بقيمة 90 مليار دولار أمريكي في الولايات المتحدة من خلال خدمة مساحة عمل افتراضية مجهزة بالجيل الخامس مصممة لتلبية احتياجات أكثر من 6 ملايين شركة، مما تمثل 40% من القوة العاملة الأمريكية. يزيل مكتب إريكسون اللاسلكي الاعتماد على الخبرة الداخلية في مجال تكنولوجيا المعلومات والتشبيكات والأجهزة مع توفير وصول موثوق وآمن للشبكة في أي مكان وزمان. يوفر إطار العمل الأمني المضمن خدمة وصول آمنة عن بُعد تتيح للشركات حماية تطبيقاتها من تهديدات الإنترنت مع الحفاظ على التحكم وإدارة الوصول عبر المتعاقدين والشركاء والموردين والموظفين. دخلت إريكسون في شراكة إستراتيجية مع تيلاروس، أكبر وكيل رئيسي مملوك للمقطاع الخاص في الولايات المتحدة، لتسويق مكتب إريكسون اللاسلكي من خلال نظامها البيئي الكبير من مستشاري التكنولوجيا.

«إيلي» وكالة استشارة الصورة وتنسيق المظهر



هند الغيام

اسمي هند الغيام، مستشارتكم الخاصة بالمظهر الخارجي، مهمتي هي مواكبتكم بكل ترفان والإنصات إليكم لنصل معا إلى الصورة التي تعبر بصدق عن جوهر شخصيتكم. لهذا الغرض، أسست وكالة خاصة بتنسيق إطلالاتكم وصورتكم. ومن أجل ذلك وبالإضافة إلى تكويني الأكاديمي في مجال التواصل، حصلت بعد تكوين متخصص في هذا المجال بالمعهد الفرنسي Chardon Savard بباريس على دبلوم مستشارة صورة ومظهر خارجي. تشتمل هذه المهنة على كل ما أحب؛ تقديم صورة إيجابية للأشخاص عن ذواتهم ومساعدتهم على تعزيز ثقتهم بالنفس. بالنسبة لي، أو من أنه من المهم جدا إعطاء كل شخص الوقت الكافي مع تقديم نصائح تتناسب مع ما يتطلع إليه. لكل منا شخصيته وظروفه ومحيطه، نحن مختلفون بالطبيعة، لهذا أنا جد فخورة لأنني أقوم بعمل يمكنني من مساعدتكم للوصول إلى أحسن صيغة وأحسن مظهر وإلى إبراز جمال شخصيتكم.

للتواصل: هند الغيام الرياط / باريس

الهاتف: 33 7 85 58 44 32

elhi.conseilenimage@gmail.co

سماعات HUAWEI FreeBuds 4i صوت عالي الجودة



صممت سماعات HUAWEI FreeBuds 4i لجيل الألفية الشباب، وسكان المدن المتقلين دائماً، بصوت عالي الجودة وبطارية طويلة العمر وإلغاء نشط للضوضاء وشحن سريع بالإضافة إلى تصميم أنيق وخفيف الوزن. وابتداء من يوم السبت 22 ماي

ستكون سماعات HUAWEI FreeBuds 4i متوفرة للطلب المسبق في كل من متاجر هواوي، ومنصة «هواوي مول» و«هواوي ستوري» فضلا عن إلكتروبلاانيت، مرجان وكوسموس وذلك بثمن 999 درهما..

بالإضافة إلى ذلك، تعد سماعات HUAWEI FreeBuds 4i متعة في الاستخدام مع عناصر تحكم حساسة ودقيقة توفر تجربة تفاعلية استثنائية.



هالة صدقي

برجك من شخصيتك مولودة برج الجوزاء

مولودة برج الجوزاء تتمتع بذكاء حاد، ولكن تمتلك شخصيتين مختلفتين، فهي اجتماعية وجاهزة للمرح وقد تتحول فجأة إلى شخص جدي ورصين ولا يهدأ. امرأة هذا البرج على العموم عاطفية جدا ومحبوبة من الجميع بسبب تواضعها وبساطتها في التعامل مع الغير. غير أنه من أبرز عيوبها تقلب المزاج وهذا الأمر ينعكس على حياتها المهنية والعاطفية على حد سواء، كذلك هي عنيدة ومتشبهة برأيها، كما أنها نحب أن تكون لها الكلمة الأخيرة في أي نقاش.



الحمل

21 مارس - 20 أبريل

شهر يونيو 2021 يتطلب من الحمل الثبات والإصرار والصبر وعدم الانفعال في خضم المشاكل والأوقات الصعبة. تبدو مخيفا عندما تكون غاضبا من شيء ما لدرجة أن المقربين منك يتجنبون التعامل معك عندما تكون غاضبا. تشعر وكأنك فقدت شهيتك للضحك والمرح.

الثور

21 أبريل - 20 ماي

شهر يونيو 2021 سيأتي حاملا معه

الصحة الجيدة والفرص الجديدة. من المتوقع أن تتعرف على شخص جديد يساعدك على تغيير مجرى حياتك. لا تقيد مشاعرك واتبعها ولن تندم لأنها من الممكن أن تكون مشاعر صادقة. فكر جيدا في مستقبلك ودائما تطلع للأفضل. ربما تحتاج إلى الاسترخاء في مكان هادئ فرصة كبيرة لعودة علاقة سابقة في حياتك مجددا.

الجوزاء

21 ماي - 21 يونيو

هناك دفء حقيقي في محيطك ومحيط الآخرين، ربما حضور مناسبة اجتماعية

مع الحبيب فرصة ممتعة لكلاكما. لكن ربما يكون من الأجمل إعادة سحر حبكما الخفي. لا تتردد إن عرض عليك أحد أصدقائك أن تذهب معه في رحلة. ربما تكتشف نفسك من جديد في هذه الرحلة. لا بد أنك تشعر بغضب شديد عندما تلتقي بشخص ما يستطيع أن يقرأ أفكارك لأنه ينجح في أن يفسد عليك خططك.

السرطان

22 يونيو - 22 يوليو

لا تتخوف من الوقوع في الخطأ ولكن احذر من أن تكرر الخطأ. حاول أن تجعل عواطفك تحت تحكمك كي لا تتصرف

ومبهجة حيث أنك تتفاهم جيدا مع جميع من حولك وكل من تتقابل معه.

الدلو

20 يناير - 18 فبراير

تشعر عائلتك وأصدقائك بانجذابهم إليك في الوقت الحالي، وسيمطرونك بالكثير من الاهتمام. لديك تأثير قوي وإيجابي على شريكك، ويعتبرك الآخرون كاتم أسرار ومستمعا جيدا. حان الوقت لإحياء صداقات قديمة ونسيان أي خلافات بينكما حدثت في الماضي. أنت لا تعرف كم تبدو ساحرا ومميزا بالنسبة للآخرين فبمجرد إيماءة أو حركة بسيطة تستطيع أن تلفت كل أنظار الناس إليك.

الحوت

19 فبراير - 20 مارس

ستجد صعوبة في الوصول إلى حلول في أمورك الشخصية. احذر من إلقاء اللوم على شريكك أو على الأصدقاء حتى لا تثير ذلك عداؤهم أكثر. حان الوقت لكي تنظر إلى نفسك في المرآة وأن تعاود التركيز والتفكير في أسلوبك تجاه الأشخاص المهمين في حياتك. من الواضح أنك لا تتسنى بسهولة المواقف التي تعرضت لها من قبل ولكن عليك أن تتعلم كيف تستفيد منها. لا شيء أفضل من الالتزام بالواقع وعدم الخروج على المؤلف لأن هذا سيسعرك براحة نفسية. تذكر الضحك قد يكون أفضل دواء في بعض الأحيان.

فلماذا لا تنمي إمكانياتك وتجعلها موافقة لحلمك! قد يقترح الحبيب عليك القيام برحلة ما. قد تكون هذه الرحلة إلى مكان ما كنت تتمنى رؤيته. قد لا تحب هذه الفكرة على الرغم من إلحاح الحبيب الشديد.

العقرب

23 أكتوبر - 21 نوفمبر

تعبيرات وكلمات غير مريحة من شخص ما قريب منك تجعلك تقع في مشكلة كبيرة. هل هذا الشخص مريض أم أنه منزعج بسبب حدوث بعض الأمور والمشاكل الخارجية عن إرادته؟ انتبه فربما لا يريد أن يتحدث عن هذا الأمر كثيرا. أعطه فرصة ليقص عليك ما يضايقه هذه الفترة.

القوس

22 نوفمبر - 21 ديسمبر

لا تورط نفسك في علاقة مع أشخاص أنت لست على دراية كافية بهم ولم تتعامل معهم من قبل. لا تحاول أن تكون مثاليا كي لا تشعر بالإحباط في عالم لا يعترف بالمثالية ولكن أهم شيء أن تتمسك بأخلاقياتك ولا تتعمد الخطأ في حقوق الآخرين. بدلا من الشعور بالإحباط أو الغضب أو التظاهر بأن كل شيء علي ما يرام، تحدث بوضوح مع حبيبك وامنحه الفرصة لتوضيح وجهة نظره.

الجدي

22 ديسمبر - 19 يناير

ربما يكون هناك بعض الأشخاص الذين يعتمدون استفزازك بمجرد رؤيتهم ولكنهم مهمين في حياتك ولا يمكنك أن تتجنب التعامل معهم لذا حاول بقليل من الحكمة أن تتكيف مع طباعهم وتركز فقط فيما تحتاجه منهم. أصبحت أيامك كلها سارة

بدون تفكير وتؤدي الآخرين دون دراية. قد تواجهك مشكلة ما تتعلق بالصرف في منزلك، خاصة إذا كان مطبخك كبير الحجم. قد تكون هذه المشكلة معقدة جدا خاصة إذا حاولت أن تحلها بنفسك. قم باستدعاء أحد المختصين بهذا الأمر ليحلوا لك هذه المشكلة فوراً.

الأسد

23 يوليو - 22 غشت

لديك مشاعر قوية نحو شخص مميز في حياتك وترفض التخلي عن مطاردته ومصارحته بحبك. تحتاج إلى صديق المقرب لكي يخفف عنك الحزن. ربما تلتقي بشخص ما يساعدك على الخروج من الحالة التي تعاني منها ويستطيع أن يواسيك. لا تقلق وتأكد أنك يوما ما ستصل إلى الشخص الذي تتمنى أن تلتقي به وتقضي معه رحلة حياتك.

العذراء

23 غشت - 22 شتنبر

أنت على علم بمدى اهتمامك بشخص كنت على وشك السماح له بالابتعاد والرحيل عنك نهائيا. قوة مشاعرك لن تسمح لك بذلك الآن. لديك فرصة رائعة اليوم للتعويض عما اقترفته سابقا وأن تجرب فتح قلبك له وإشعال لهيب الحب مجددا على مستوى أعمق بينكما. انتبه فربما تفقد شيئا ثمينا في مكان ما في المنزل، ولا تستطيع العثور عليه.

الميزان

23 شتنبر - 22 أكتوبر

إذا كان لديك حلم ولكنك لم تستطع أن تحققه، فلقد حان الوقت لتحقيق حلمك بمنتهى السهولة. هل من الممكن أن تحلم حلما أكبر من إمكانياتك؟ نعم بكل تأكيد، لأن إمكانياتك أنت التي تضعها لنفسك



Partagez !

شارك



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



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