

مطبخ لالة فاطمة
شهيات سهلة
خاصة
برمضان

تشتيت شمل أسربسبب
«ترمضين» الأزواج

ألاكير جيمس
سودانية بروح مغربية
عانت من التمر

خاص / رمضان

◀ كيف نستقبل رمضان؟

◀ صيام الطفل لأول مرة .. متى يسمح به؟

◀ أخطاء غذائية يجب على الصائمين تجنبها

◀ التمور والشريحة، والشباكية نجوم مائدة رمضان .. أنواعها وأهميتها

◀ أخطاء العناية بالبشرة في شهر الصيام

فاطمة الزهراء القرطبي

المرأة المغربية عظيمة بكل المقاييس
وهي باختصار «لالة ومولاتي»

صحة

موت القلب الفجائي
كيف ولمن يحدث؟

جلابة وقفطان لمناسبة
رمضان وعيد الفطر

20



شاي سفينة الصحراء شعرة ، لحظات الشاي و المؤانسة

المسابقة الكبرى لوصفات الطبخ ساعة شاي

مسابقة حلوى الكيك والتورته (Cakes et tartes) المرافقين للشاي
من 06 فبراير إلى 31 مارس 2021

كيفية المشاركة:

تبعث المشاركات بالوصفة مكتوبة مرفوقة بصورة للنتيجة النهائية للوصفة عبر رقم الواتساب التالي 0696419496 مع الاسم الشخصي والعائلي والمدينة

كل وصفة لم يتم التوصل بها قبل 25 مارس، تعتبر لاغية ولا تدخل في إطار المسابقة

جوائز قيمة في انتظاركم

مناهضة العنف ضد المرأة تجربة مغربية رائدة



الرئيس المدير العام

كمال لحلو

مدير التحرير

رفيق لحلو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

رئيسة التحرير ومديرة النشر

زهرة إيدومح

هيئة التحرير

سمية كرايمو

مروى الفن

ليلي كندي

سمية بنصات

المراسلون

مراكش: هشام لغاري

التصوير الفوتوغرافية

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 - Les Editions de La Gazette

البريد الإلكتروني: contact@newpublicity.ma

المسؤول عن الإشهار والتوزيع

ياسين دينية - الهاتف: 0522 54 81 97

البريد الإلكتروني: y.dinia@leseditionsdelagazette.com

الطباعة: إيدبال

سحب من هذا العدد: 50.000

التوزيع: سبيري

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

فلافاطمة

www.lallafatema.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

سكّان «scannez» الكود، QR للولوج
مباشرة إلى موقع لالة فاطمة



في هذا العدد

8

أخبار

• ترشيح المغربية أمال الفلاح سفروشنى لجوائز "بيركلي" ضمن فئة "سيده السنة"

• حملة تحسيسية تواجه ظاهرة استغلال الأطفال في التسول بالمغرب

32

روبرتاج

• قصة نساء يشتغلن في نشاط بيع وتوصيل السمك

72

جمال

• أخطاء العناية بالبشرة في شهر الصيام

74

صحة

• زرع نخاع العظام طريقة علاجية لبعض أنواع السرطان

90

مطبخ لالة فاطمة

• وصفات لالة فاطمة



6

زينب العدوي أول امرأة ترأس المجلس الأعلى للحسابات



38

تشتيت شمل أسير بسبب «ترمضين» الأزواج



12

حفل تضامني وإنساني لفائدة تلاميذة وسكان قلعة تاسراغنة



56

أناقة الجلابية والقفطان
لمناسبة رمضان وعيد الفطر



44



فلا فاطمة تنتظر اقتراحاتكم وملاحظاتكم،

تشارككم أفراحكم وتفتح ركننا لنشر صور حفلات

الزفاف، العقيقة، ختان وأعياد ميلاد فمردبا

بصوركم وإهداءاتكم. أفراحكم هي أفراحنا.

راسلونا على البريد الإلكتروني :

contact@lallafatema.ma



ntla9awfbladna.ma



هنا السطوري

مراكش - أكفاي



*جميع الوجهات السياحية تظل
خاضعة لرفع أو تخفيف قيود السفر

المكتب
الوطني
للسياحة
نتلاقوا فبلادنا



زينب العدوي أول امرأة ترأس المجلس الأعلى للحسابات

أفاد بيان صادر عن الديوان الملكي، أن جلالة الملك محمد السادس استقبل السيدة زينب العدوي، بالقصر الملكي بفاس أخيرا، وعينها في منصب الرئيس الأول للمجلس الأعلى للحسابات، خلفا للسيد ادريس جطو.

ازدادت السيدة زينب العدوي، في 2 أبريل سنة 1960 بالجديدة، وحاصلة على دبلوم الدراسات المعمقة في العلوم الاقتصادية، تخصص الاقتصاد العام من جامعة محمد الخامس بالرباط. في سنة 1984 تولت منصب أول قاضية للحسابات، وفي سنة 2004 تقلدت منصب رئيسة المجلس الجهوي للحسابات بالرباط. في 2010 عينت السيدة العدوي عضوا في اللجنة الاستشارية للجهوية، وحظيت السيدة زينب العدوي بالثقة السامية لجلالة الملك محمد السادس، حيث عينها جلالته في منصب والي جهة الغرب -شراة- بني حسن، عامل إقليم القنيطرة بتاريخ 20 يناير 2014. كما حظيت السيدة زينب العدوي مجددا بالثقة المولوية، حيث عينها جلالة الملك واليا على جهة سوس -ماسة، عاملا على عمالة أكادير -إداوتان بتاريخ 13 أكتوبر 2015، ثم واليا مفتشا عاما للإدارة الترابية في 25 يونيو 2017.

والسيدة العدوي حاصلة على وسام المكافأة الوطنية من درجة ضابط كبير سنة 2013، وهي متزوجة ولها ابنان.

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

ترشيح المغربية أمال الفلاح سفروشنى لجوائز "بيركلي" ضمن فئة "سيدة السنة"



تم ترشيح المغربية أمال الفلاح سفروشنى، الخبيرة الدولية في الذكاء الاصطناعي وعضو اللجنة العالمية لأخلاقيات المعارف العلمية والتكنولوجية بمنظمة "اليونسكو"، لنيل جائزة "بيركلي" لتحليلات الأعمال العالمية، ضمن فئة "سيدة السنة".

وتحتفي جوائز "بيركلي" بجميع الشخصيات التي تعمل من أجل مقاربة أكثر أخلاقية وإنسانية، وأكثر اتصالا بالتكنولوجيا واستخدام البيانات. ويعد هذا الاستحقاق الذي يضم ثلاث جوائز: "سيدة السنة" و"مشروع السنة" و"أفضل موهبة شابة في السنة"، تتويجا فخريا يروم تكريم الفاعلات والفاعلين الذين يعملون على تطوير تحليلات الأعمال.

وتحتفي جوائز "بيركلي" لتحليلات الأعمال العالمية، التي تنظم للمرة الأولى، النساء اللواتي يعملن يوميا داخل منظومات للابتكار عبر جميع أنحاء العالم. وستكون القارة الإفريقية ممثلة بعشر سيدات في هذه المسابقة، المنظمة من طرف "فيشر سانتور فور بيزنيس أناليتيكس"، أحد مراكز الأبحاث بمدرسة "بيركلي هاس للأعمال"، وهي مؤسسة معترف بها كواحدة من أكثر المؤسسات شهرة في العالم.

الداخلة سبوت.. كتاب بديع صادر عن (الداخلة ميديا) بتعاون مع المكتب الوطني المغربي للسياحة

صدر حديثا عن "الداخلة ميديا"، بتعاون مع المكتب الوطني المغربي للسياحة، كتاب بديع تحت عنوان "الداخلة سبوت". ويشكل هذا المؤلف، الذي يقع في 240 صفحة، دعوة للسفر للداخلة باعتبارها واحدة من أجمل وجهات المغرب، من خلال إبراز ميزات السياحة. ويتوزع هذا الكتاب على تسعة محاور تشمل "مميزات الداخلات"، و"نباتات وحيوانات فريدة"، و"نشاط سياحي مزدهر"، و"الداخلة عاصمة الكايت سورف"، و"أنشطة متعددة للممارسة"، و"وجهة مسؤولة بيئيا"، و"أرض ورجال"، و"جهة تراهن على بنيتها التحتية"، و"ورش كبير في الهواء الطلق". ويبرز هذا المؤلف، الذي كتب تقديمه مولاي عبد العزيز السنوسي، المدير العام لشركة "الداخلة ميديا"، وألف مقدمته العامة، عادل الفقير، المدير العام للمكتب الوطني المغربي للسياحة، المميزات السياحية لمدينة الداخلات، الوجهة المفضلة لسنة 2021.



وكتب السيد الفقير "بالنسبة للمكتب الوطني المغربي للسياحة، يتمثل هدفنا اليوم في جعل الداخلات وجهة ساحلية قائمة بذاتها و متألقة على الساحة الدولية من خلال جعل (الداخلات) علامة تجارية قوية معترف بها في جميع أنحاء العالم". ويتضمن المؤلف شروحات للنصوص عن طريق صور حصرية لمصورين محترفين اثنين، معروفين بحبهما لمدينة الداخلات، ويتعلق الأمر بكل من ماريانو أرياس ولودوفيك سوفور أنطوان. و.م.ع

رقمياً أو في الأكشاك

باستمرار
دعمكم كقراء
نستطيع الارتفاع

الصحافة
المغربية دائماً
في الخطوط
الأمامية



الصحافة المحترفة.
لقاح ضد فيروس الأخبار الرائفة

لجنة المنشأة الصحفية وتأهيل القاطع

حملة تحسيسية تواجه ظاهرة استغلال الأطفال في التسول بالمغرب



"الخير لي دِير فيه... هو ما تعطيش"، شعار حملته جمعية "جود" لرعاية المتشردين أثناء حملتها التحسيسية للتوعية ضد تسول الصغار.

وتهدف الجمعية إلى حث المواطنين على عدم التصديق على الأطفال المتسولين، الذين يتم استغلال فئة كبيرة منهم في التسول إما من طرف أمهاتهم وآبائهم وإما من طرف أشخاص غرباء يستأجرونهم للغرض ذاته.

وقالت هند العايدي، رئيسة ومؤسسة جمعية جود لرعاية المتشردين، «إن الأطفال المستغلون في ظاهرة التسول، يحصلون على تعاطف الناس من خلال دغدغة مشاعرهم، فيبادرون إلى منحهم مساعدات مالية، غير أن تقديم المال لهؤلاء الأطفال، تضيق المتحدثة، تكون له تبعات سلبية على مستقبلهم، لأن ذلك المال لا يذهب إلى جيوب الأطفال بل إلى جيوب من يتسفلونهم في التسول».



تتويج ملكة الأنامل الذهبية بمدينة بن سليمان

نظمت أخيرا، جمعية أنوار لتنمية المرأة القروية، حفل تتويج ملكة الأنامل الذهبية بإقليم بن سليمان بقاعة نادي الغولف للمدينة، كان هذا الحدث الوطني، بمثابة مسابقة لاكتشاف أحسن منتجة، حيث توجت هند المخنتر بلقب ملكة الأنامل الذهبية، فيما فازت بلقب الوصيفة الأولى بشرى الحمامي، أما الوصيفة الثانية فكانت من نصيب فاطمة المجاري، كما ثم تتويج الدكتورة سميرة بغداد بلقب سفيرة أنوار السلام من مدينة الداخلة نظرا لتفانيها في عملها الجمعوي. وقالت نادية أنوار رئيسة الجمعية، إن الهدف من هذه التظاهرة هو تشجيع المرأة المنتجة في جميع أنحاء المغرب.

وموازة مع حفل التتويج، ثم تنظيم معرضا مصغرا لمنتجات المتوجات. وفي نهاية الحفل تم تكريم الفنانة عزيزة ملاك وعتيقة عمار عربونا ووفاء لمسارهم الفني الحافل بالعطاء. والبطلة المغربية في سباق السيارات هند اباتراب.

«ملكنا نور البلاد» و «يحيى الوطن» جديد الفنان ابراهيم حركات



ارتأت جمعية «أسما» والتي تضم ألمع الفنانين الشعراء والملحنين المغاربة أن تقوم بتسجيل ألبوم غنائي يضم أربع أغاني؛ اللي فالقلب ما يتساش من كلمات مونية بركات وألحان عز الدين منتصر، وغناء «ابراهيم بركات» ثم أغنية «غالية يا واحة» من تأليف مولاي ادريس بنلفقيهو ألحان «شكيب العاصمي» وغناء المطربة الصحراوية «نغم زاكور».

وأغنية أناشي من كلمات مونية بركات و ألحان عز الدين منتصر، وغناء «ابراهيم بركات»، فأغنية النصر من الله من كلمات محمد عبد الجليل الهجراوي وألحان وغناء ابراهيم بركات.

الألبوم الغنائي تم بدعم من وزارة الثقافة والشباب والرياضة قطاع الثقافة برسم سنة 2020.. يذكر أن الفنان ابراهيم بركات يقوم بتسجيل أغنيتين وطنيتين، بعنوان «ملكنا نور البلاد» وأغنية «يحيى الوطن» من تأليف أحمد حيدر وألحان شكيب العاصمي.



Depuis 1987



LE RAYONNAGE SUR MESURE

رفوف التخزين على المقاس

0522 33 63 95/96

www.plumag.com plumag

دخل لحاق السيارات العتيقة للتضامن محطته الأخيرة ، أخيرا بقلعة السراغنة، في تظاهرة نظمت سلسلة من المبادرات التضامنية الإنسانية والرياضية، لفائدة الساكنة والتلاميذ المتمدرسين المتحدرين من الوسط القروي، والأطر التربوية التي تركت بصمتها في الحقل البيداغوجي والتربوي على صعيد الإقليم.

حفل تضامني وإنساني لفائدة تلاميذة وسكان قلعة تاسراغنة



وصول لحاق السيارات العتيقة



تلميذات يعرضن لوحاتهن



لهم. ومن جهة أخرى، سنؤسس لتظاهرة سنوية ستظل تقليدا في قلعة السراغنة، نستحضر من خلالها تاريخ من كانوا يوما معلمونا، وفي الوقت ذاته ندخل البهجة إلى هوس أسرهم.

هذه المبادرة الإنسانية، يرى حسن لوحمادي، برز فيها جانب آخر هو التضامني الذي مس 250 طفلا من ضعاف البصر، استفادوا من نضارات من قبل الفدرالية المغربية للسيارات العتيقة.

حيث نهلنا جميعنا من المدرسة العمومية، -يضيف لوحمادي-، حين كانت تؤطرها قوانين وطقوس وأجواء الاستقامة وانضباط مؤطريها، الذين ساهموا بما يملكون من معارف، في تكوين أجيال متتالية، في المقابل لم يحصل هؤلاء على أي التفاتة سواء من طرف المجتمع المدني أو من الجهات الرسمية.

لذلك - يسترسل ابن مدينة قلعة السراغنة- جاء تنظيم هذه القافلة الإنسانية وهذه الالتفاتة لتكريم هؤلاء الناس ورد الاعتبار

نظم النشاط من طرف الفدرالية المغربية للسيارات العتيقة والمديرية الإقليمية للتربية والتكوين بإقليم قلعة السراغنة وجمعية دعم التنمية المدرسية بشراكة مع الإتحاد الوطني للدبلوماسية الموازية.

وقال حسن لوحمادي ابن مدينة قلعة السراغنة: إن الهدف من تنظيم هذا اللقاء هو إحياء القيم المدرسية التي كانت سائدة في ستينيات وسبعينيات القرن الماضي مع استحضار هذه الذاكرة الجماعية،



أعضاء من اللجنة المنظمة



السيارات العتيقة



فاطمة الكزراء قرطبي وسميرة البلوي



أحد المشاركين



وكرمت ثلاثة نساء ينتمين لقطاع التعليم، ولجن المجال في فترة لم تحض فيه بعد المرأة المغربية بكامل حقوقها خاصة في مجتمع قروي.

كما نسعى يخلص حسن لوحمادي، للترويج للمدينة لأن شخصيات وفعاليات وطنية تزور المنطقة لأول مرة، كما قمنا بمبادرات متعددة كتتظيم مقابلات في كرة القدم تجمع قدماء المنتخب الوطني واللاعبين السابقين للقلعة. وتنظيم قافلة تضامنية لفائدة الخيرية أو الأطفال في وضعية صعبة أو فئات هشة أي نحاول أن نزاوج ما بين الجانب الرياضي والتضامني الإنساني.

وبهذه المناسبة، نظم حفل كبير بحضور فنانيين كسعيد موسكير وفاطمة الزهراء قرطبي والفنان الشعبي حميد السريغيني فضلا عن شخصيات إعلامية، ومدير الأكاديمية الجهوية للتربية والتكوين بمراكش آسفي، مولاي أحمد الكريمي، ومسؤولين بالأكاديمية، والرئيس الشرفي للفيدرالية المغربية للحاق السيارات العتيقة، عبد الله عبدلاوي، والتلاميذ وجمعيات آباء وأولياء التلاميذ.

وعلى مدى يومين، جاب المشاركون في هذا للحاق، على متن 25 سيارة عتيقة، الطرق الجميلة بالملكة قصد معاينة المشاهد الطبيعية بمدن الدار البيضاء ومراكش وقلعة السراغنة.

من جهته أكد نائب رئيس الفيدرالية المغربية للسيارات العتيقة، رفيق لحلو، في تصريح لوكالة المغرب العربي للأنباء: «أن هذه التظاهرة الرياضية تروم الجمع بين العمل الاجتماعي والشغف بالسيارات العتيقة ورياضة السيارات، ولقاء جمعيات المجتمع المدني. وأضاف رفيق لحلو، أن هذه التظاهرة تسعى

إلى نقل هذا الشغف وتعزيز الالتزام عبر سلسلة من المبادرات الإنسانية الرامية إلى تشجيع تمدرس الأطفال ومحاربة الهدر المدرسي، مشيرا إلى أن أقوى لحظات هذا اللقاء تمثل في توزيع نظارات طبية لفائدة الأطفال الذين يعانون من ضعف النظر.

وأبرز السيد لحلو روح المواطنة والوطنية التي تسم أعضاء هذه الفيدرالية، مشيرا إلى زيارة المركز الحدودي الكركرات سنة 2020 بعد تأمينه من طرف القوات المسلحة الملكية.

وتجمع الفيدرالية المغربية للسيارات العتيقة، المحدث سنة 2018، نوادي الشغوفين بالسيارات العتيقة، لإبراز هذا التراث الفني، أملا في تكريسه والحفاظ عليه.

Les Éditions de La Gazette Bilan et CPC (Exercice 2020)

Tableau T01 (3/4)

BILAN - ACTIF				
LES ÉDITIONS DE LA GAZETTE				
Éléments	Exercice		Exercice précédent	
	Brut	Amort. & Prov.	Net	
IMMOBILISATION EN NON VALEUR (a)	0.00	0.00	0.00	0.00
Frais préliminaires	0.00	0.00	0.00	0.00
Charges à répartir sur plusieurs exercices	0.00	0.00	0.00	0.00
Primes de remboursement des obligations	0.00	0.00	0.00	0.00
IMMOBILISATIONS INCORPORELLES (b)	468 145.00	482 901.00	6 144.00	8 192.00
Immobilisations en recherche et développement	0.00	0.00	0.00	0.00
Brevets, marques, droits et valeurs similaires	468 145.00	482 901.00	6 144.00	8 192.00
Fonds commercial	0.00	0.00	0.00	0.00
Autres immobilisations incorporelles	0.00	0.00	0.00	0.00
IMMOBILISATIONS CORPORELLES (c)	1 483 043.51	1 480 543.50	2 560.01	48 507.06
Terreurs	0.00	0.00	0.00	0.00
Constructions	0.00	0.00	0.00	0.00
Installations techniques, matériel et outillage	85 000.00	85 000.00	0.00	0.00
Matériel de transport	7 360.00	7 360.00	0.00	0.00
Mobilier, matériel de bureau et aménagements divers	1 390 683.51	1 388 183.50	2 560.01	48 507.06
Autres immobilisations corporelles	0.00	0.00	0.00	0.00
Immobilisations corporelles en cours	0.00	0.00	0.00	0.00
IMMOBILISATIONS FINANCIÈRES (d)	38 884.80	0.00	38 884.80	38 884.80
Prêts immobiliers	0.00	0.00	0.00	0.00
Autres créances financières	38 884.80	0.00	38 884.80	38 884.80
Titres de participation	0.00	0.00	0.00	0.00
Autres titres immobilisés	0.00	0.00	0.00	0.00
ÉCARTS DE CONVERSION - ACTIF (e)	0.00	0.00	0.00	0.00
Diminution des créances immobilisées	0.00	0.00	0.00	0.00
Augmentation des dettes de financement	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL I (a+b+c+d+e)	2 010 073.31	1 962 544.50	47 528.81	93 583.86
STOCKS (f)	0.00	0.00	0.00	0.00
Marchandises	0.00	0.00	0.00	0.00
Matières et fournitures consommables	0.00	0.00	0.00	0.00
Produits en cours	0.00	0.00	0.00	0.00
Produits intermédiaires et produits finis	0.00	0.00	0.00	0.00
Produits finis	0.00	0.00	0.00	0.00
CRÉANCES DE L'ACTIF CIRCULANT (g)	20 647 379.20	265 965.00	20 381 414.20	23 553 331.75
Fournisseurs débiteurs, avances et acomptes	5 620.00	0.00	5 620.00	0.00
Clients et comptes rattachés	19 156 736.78	265 965.00	18 890 773.78	19 724 030.54
Personnel	4 000.00	0.00	4 000.00	2 600.00
État	1 328 505.42	0.00	1 328 505.42	3 680 642.21
Comptes d'associés	0.00	0.00	0.00	0.00
Autres débiteurs	151 159.00	0.00	151 159.00	148 159.00
Comptes de régularisation actif	1 356.00	0.00	1 356.00	0.00
TITRES ET VALEURS DE PLACEMENT (h)	0.00	0.00	0.00	0.00
ÉCART DE CONVERSION - ACTIF (i) (2) (3) (4) (5)	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL II (a+b+c+d+e+f+g+h+i)	20 647 379.20	265 965.00	20 381 414.20	23 553 331.75
TRESORERIE - ACTIF	1 383 880.48	0.00	1 383 880.48	1 622 447.10
Chèques et valeurs à encaisser	0.00	0.00	0.00	0.00
Banques, T.G. & C.P.	1 377 877.60	0.00	1 377 877.60	1 608 190.71
Caisse, régies d'avances et acomptes	6 002.88	0.00	6 002.88	14 256.39
TOTAL III	1 383 880.48	0.00	1 383 880.48	1 622 447.10
TOTAL GÉNÉRAL III+II	24 041 332.99	2 228 509.50	21 812 832.49	25 269 382.71

Tableau T01 (2/4)

BILAN - PASSIF				
LES ÉDITIONS DE LA GAZETTE				
Éléments	Exercice		Exercice précédent	
	Brut	Amort. & Prov.	Net	
CAPITAUX PROPRES	8 287 283.23	0.00	8 287 283.23	7 218 680.56
Capital social ou personnel (1)	100 000.00	0.00	100 000.00	0.00
moins : Actions propres, capital souscrit non appelé - dont versé	0.00	0.00	0.00	0.00
Prime d'émission, de fusion, d'apport	0.00	0.00	0.00	0.00
Écarts de réévaluation	0.00	0.00	0.00	0.00
Réserves légales	20 000.00	0.00	20 000.00	0.00
Autres réserves	0.00	0.00	0.00	0.00
Rapport à nouveau (2)	7 068 080.50	0.00	5 363 689.07	0.00
Résultat net en instance d'affectation (2)	0.00	0.00	0.00	0.00
Résultat net de l'exercice (2)	1 009 202.73	0.00	1 704 411.43	0.00
TOTAL DES CAPITAUX PROPRES (a)	8 287 283.23	0.00	8 287 283.23	7 218 680.56
CAPITAUX PROPRES ASSIMILÉS (b)	0.00	0.00	0.00	0.00
Subventions d'investissement	0.00	0.00	0.00	0.00
Provisions réglementées	0.00	0.00	0.00	0.00
DETTES DE FINANCEMENT (c)	0.00	0.00	0.00	0.00
Emprunts obligataires	0.00	0.00	0.00	0.00
Autres dettes de financement	0.00	0.00	0.00	0.00
PROVISIONS DURABLES POUR RISQUES ET CHARGES (d)	0.00	0.00	0.00	0.00
Provisions pour risques	0.00	0.00	0.00	0.00
Provisions pour charges	0.00	0.00	0.00	0.00
ÉCARTS DE CONVERSION - PASSIF (e)	0.00	0.00	0.00	0.00
Augmentation des créances immobilisées	0.00	0.00	0.00	0.00
Diminution des dettes de financement	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL I (a+b+c+d+e)	8 287 283.23	0.00	8 287 283.23	7 218 680.56
DETTES DU PASSIF CIRCULANT (f)	13 525 540.26	0.00	13 525 540.26	18 051 302.21
Fournisseurs et comptes rattachés	6 917 448.59	0.00	6 917 448.59	11 183 135.25
Clients créditeurs, avances et acomptes	0.00	0.00	0.00	0.00
Personnel	4 325.00	0.00	4 325.00	78 525.00
Organismes sociaux	34 083.84	0.00	34 083.84	63 051.53
État	3 896 256.00	0.00	3 896 256.00	4 044 685.80
Comptes d'associés	32 993.62	0.00	32 993.62	32 993.62
Autres créanciers	2 640 432.61	0.00	2 640 432.61	2 648 621.01
Comptes de régularisation - passif	0.00	0.00	0.00	110.00
AUTRES PROVISIONS POUR RISQUES ET CHARGES (g)	0.00	0.00	0.00	0.00
ÉCARTS DE CONVERSION - PASSIF (h) (2) (3) (4) (5)	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL II (f+g+h)	13 525 540.26	0.00	13 525 540.26	18 051 302.21
TRESORERIE PASSIF	0.00	0.00	0.00	0.00
Crédits d'escompte	0.00	0.00	0.00	0.00
Crédit de trésorerie	0.00	0.00	0.00	0.00
Banques (soldes créditeurs)	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL III	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL I+II+III	21 812 823.49	0.00	21 812 823.49	25 269 382.71

(1) Capital personnel débiteur
(2) Bénéficiaire (+) - déficitaire (-)

Tableau T02 (3/4)

COMPTE DE PRODUITS ET CHARGES (HORS TAXES)				
LES ÉDITIONS DE LA GAZETTE				
Éléments	Exercice		Exercice précédent	
	Progres à l'exercice	Concernant les exercices précédents	Totaux de l'exercice	
I PRODUITS D'EXPLOITATION	7 046 688.30	0.00	7 046 688.30	13 436 796.81
Ventes de marchandises	0.00	0.00	0.00	0.00
Ventes de biens et services produits	7 046 688.30	0.00	7 046 688.30	13 436 796.81
Coutils d'affaires	0.00	0.00	0.00	0.00
Variation de stock de produits	0.00	0.00	0.00	0.00
Immobilisations produites pour l'axe grille mine	1 363 622.29	0.00	1 363 622.29	1 515 625.00
Subvention d'exploitation	0.00	0.00	0.00	0.00
Autres produits d'exploitation	0.00	0.00	0.00	0.00
Rapports d'exploitation, transfert de charges	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL I	8 410 310.59	0.00	8 410 310.59	14 972 391.81
II CHARGES D'EXPLOITATION	7 437 376.78	0.00	7 437 376.78	12 713 271.20
Achats revendus de marchandises	0.00	0.00	0.00	0.00
Achats consommés de matières et de fournitures	3 613 755.78	0.00	3 613 755.78	7 796 581.88
Autres charges externes	873 682.14	0.00	873 682.14	1 323 032.18
Impôts et taxes	45 361.32	0.00	45 361.32	41 294.72
Charges de personnel	2 858 342.48	0.00	2 858 342.48	3 235 372.37
Autres charges d'exploitation	0.00	0.00	0.00	0.00
Dotations d'exploitation	46 055.05	0.00	46 055.05	315 020.65
TOTAL II	7 437 376.78	0.00	7 437 376.78	12 713 271.20
III RESULTAT D'EXPLOITATION (I - II)	972 933.81	0.00	972 933.81	2 259 120.61
IV PRODUITS FINANCIERS	0.00	0.00	0.00	0.00
Produits des titres de participation et autres titres immo.	0.00	0.00	0.00	0.00
Gain de change	0.00	0.00	0.00	0.00
Intérêts et autres produits financiers	0.00	0.00	0.00	0.00
Rapports financiers, transfert de charges	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL IV	0.00	0.00	0.00	0.00
V CHARGES FINANCIÈRES	0.00	0.00	0.00	0.00
Charges d'intérêts	0.00	0.00	0.00	0.00
Pertes de changes	0.00	0.00	0.00	0.00
Autres charges financières	0.00	0.00	0.00	0.00
Dotations financières	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL V	0.00	0.00	0.00	0.00
VI RESULTAT FINANCIER (IV - V)	0.00	0.00	0.00	0.00
VII RESULTAT COURANT (III + VI)	972 933.81	0.00	972 933.81	2 259 120.61

(1) Variation de stocks = stocks final - stocks initial augmentation (+), diminution (-)
(2) Achats revendus ou consommés - achats - variation de stocks

Tableau T02 (2/4)

COMPTE DE PRODUITS ET CHARGES (HORS TAXES) (Suite)				
LES ÉDITIONS DE LA GAZETTE				
Éléments	Exercice		Exercice précédent	
	Progres à l'exercice	Concernant les exercices précédents	Totaux de l'exercice	
VIII RESULTAT COURANT (Report)	0.00	0.00	972 933.81	2 259 120.61
IX PRODUITS NON COURANTS	0.00	0.00	0.00	0.00
Produits des cessions d'immobilisations	0.00	0.00	0.00	0.00
Subventions d'équipement	0.00	0.00	0.00	0.00
Rapports sur subventions d'investissement	0.00	0.00	0.00	0.00
Autres produits non courants	30 004.80	419 858.30	449 863.10	171 850.98
Rapports non courants, transfert de charges	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL IX	30 004.80	419 858.30	449 863.10	171 850.98
X CHARGES NON COURANTES	0.00	0.00	0.00	0.00
Valeurs nettes d'amortissement des immo. obsoles.	0.00	0.00	0.00	0.00
Subventions accordées	0.00	0.00	0.00	0.00
Autres charges non courantes	52 554.74	0.00	52 554.74	124 905.16
Dotations non courantes aux amortissements et provisions	0.00	0.00	0.00	0.00
TOTAL X	52 554.74	0.00	52 554.74	124 905.16
XI RESULTAT NON COURANT (IX - X)	0.00	0.00	397 308.36	46 945.82
XII RESULTAT AVANT IMPÔTS (VII + XI)	0.00	0.00	1 370 242.17	2 306 066.43
XIII IMPÔTS SUR LES REVENUS	0.00	0.00	301 079.44	601 685.00
XIV RESULTAT NET (XII - XIII)	0.00	0.00	1 069 162.73	1 704 411.43
XV TOTAL DES PRODUITS (I + IV + VII)	0.00	0.00	8 410 310.59	15 144 242.70
XVI TOTAL DES CHARGES (II + V + VIII)	0.00	0.00	7 437 376.78	13 436 796.81
XVII RESULTAT NET (XV - XVI)	0.00	0.00	1 069 162.73	1 704 411.43



توفيت الفنانة الشعبية الحاجة الحمداوية فجر يوم ، كان يستعد لإسدال خيوط شمسه الأولى على الكون ، بعد أن عانت من مرض لم يتحمله جسدها النحيف ، فأسلمت الروح لبارئها بأحد مستشفيات العاصمة الرباط ، ليوارس جثمانها بمقبرة الشهداء بالدار البيضاء .

الحاجة الحمداوية تغادر إلى دار البقاء

■ زهرة إيدموج

المرض عليها .

إلى أن تدخلت جهات عليا ، وعادت الحاجة الحمداوية مرة أخرى، إلى الأضواء وإلى فنها وجمهورها .

اسمها الحجاجية، نسبة إلى منطقة سيدي حجاج، والحمدادوية هو لقبها الفني، نسبة لابن أحمد المنطقة التي تتحد منها الراحلة . ولدت الحمداوية بزقة الشمال بدرب

السلطان، أعرق الأحياء المغربية، وهناك عاشت طفولتها وبين أزقتها كانت بداياتها في مجال التمثيل، ثم التحقت بعد ذلك بالجوق الوطني مع المعطي البيضاوي بمدينة الدار البيضاء .

غنت الحمداوية وهي طفلة ، وفي عمر 17 سنة، بدأت التمثيل وبعدها انتقلت لعالم الغناء . وانطلقت في مجال الغناء بعد طلاقها وإنجابها لابنها الوحيد .

تعتبر الراحلة التي فارقت الحياة عن عمر ناهز 91 سنة، علامة فارقة في تاريخ الفن الشعبي المغربي حيث اقترن اسمها بفن العيطة، وظلت الراحلة الحاجة الحمداوية وفيه لفنها، رغم تعرضها لعدة كبوات في مسيرتها منها، الصحية والمادية، لم تستطع معها تحقيق حتى أبسط حاجياتها اليومية، حين اشتد



نص الحوار الذي أجرته «لالة فاطمة» مع الراحلة الحاجة الحمداوية

**كيف عشت بداياتك في مرحلة كان يعيش فيها المغرب
فترة الاستعمار الفرنسي؟**

الكثير من القطع الغنائية أثارت حفيظة الفرنسيين، خصوصا لما رددت في إحدى القطع بعض الجمل التي تندد ببعض العملاء، الذين كانوا يعملون لصالح المستعمر الفرنسي، وهذا ما جعلني ملاحقة من طرف الشرطة، وشحال من مرة مشيت للكوميسارية وودزت الحبس فباريس.

**اشتغلت مع سالم الهلالي، ماذا يمكنك أن تقولي عن
هذا الرجل الذي قدم الكثير للأغنية المغاربية؟**

نعم اشتغلت عنده في ملهاه "الديك الذهبي" بمدينة الدار البيضاء، والمطرب اليهودي سالم الهلالي كان إنسانا قبل أن يكون فنانا، فكان مثالا في حسن المعاملة. وقد كان سالم أول من عمل على نشر الأغنية المغاربية والمغربية بالخصوص، وقد خلق بها في بقاع العالم، وكان فنانا عالميا بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، ورغم أنه قد ودعنا إلى عالم



البقاء، إلا أنه خلف لنا أرشيفا غنيا لازال يردده رواد الفن الشعبي والتراثي في الدول المغاربية إلى يومنا هذا، وفنه أغنى الخزانة الفنية المغاربية واليهودية بالمغرب العربي.

ما قصة المغنية اللبنانية مريم فارس؟

اتصلت بي وطلبت مني العمل معها على أغنية مغربية. التقينا في تطوان، وتحدثنا عن مشروع أغنية تجمعنا معا، لكنها لم تعاود الاتصال مرة أخرى. هناك أيضا الفنان خالد سليم الذي صرح أكثر من مرة بأنه معجب بصوتي، ويأمل في أغنية تجمعنا..

أغنية "الكاس حلو" مع حميد بوشناق لقيت إقبالا كبيرا، فكيف جاءت فكرة الاشتغال معه؟

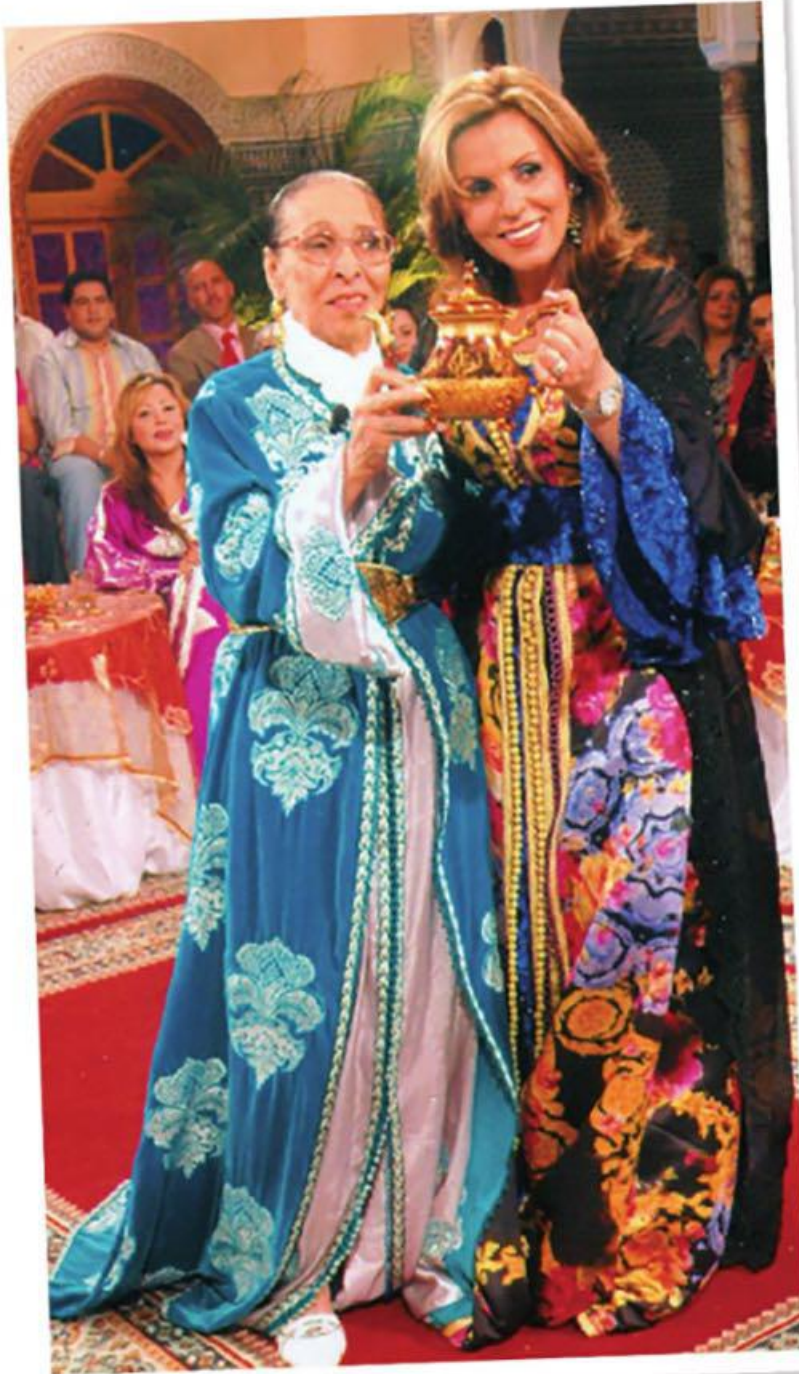
"الكاس حلو" في الأصل للفنان الحسين السلاوي، فأعدت الاشتغال عليها رفقة حميد بوشناق، بعد أن غيرنا بعضا من كلماتها. كذلك الشأن بالنسبة لأغنية خربوشة التي اشتغلت عليها أيضا بطريقة عصرية، وأدخلت عليها بعض الكلمات.

غنيت أيضا بباريس واستقرت هناك لأزيد من ستة أشهر، فماذا كانت دواعي هذه الزيارة؟

"راهم هربوني لباريس كيف ما قلت ليك من بعد ما غنيت على الخونة". وبعد ذهابي إلى هناك واشتغالي بأحد الملاحى وجدت الشرطة تلاحقني، وقد قضيت

عقوبة حبسية هناك بأحد السجون الباريسية. ثم عدت بعدها للمغرب.

قبل حصول المغرب على الاستقلال. لكن بعد ذلك اشتغلت في ظروف مريحة.



بعد عطائك الكبير في هذا المجال، ماذا أعطاك الفن؟

أعطاني كل خير، بالحق راه يدي حنينة وتتفق في سبيل الله.

مع من تعاملت طيلة مسارك الفني، ومن كتب لك أشهر أغانيك؟

أشهر أغاني هي من التراث الشعبي، وأعدت الاشتغال عليها بطريقة عصرية، وقد أدخلت آلات حديثة على العيطة. راه ما كنتش قارية باش يكتبو ليا وأنا نحفظ، لهذا كنت أعيد الاشتغال على ما هو موجود، علما أنني أدت النمط التونسي، واشتغلت على مواويل جزائرية، وتعاملت مع صباح الشحرورة، وكانت لي علاقات طيبة مع عمالقة الفن العربي.

الآن كيف ترين الأغنية المغربية؟

كل وقت وجيلها، نحن عشنا زمننا، والشباب اليوم يعيش زمنه بطريقته الخاصة.

من من الفنانين اليوم ترين أنه يحمل مشعل الأغنية الشعبية وفن العيطة؟

أعتبر كل الفنانين أبنائي، وأحبهم جميعهم دون استثناء. ولكل مغني نمطه الخاص وأداءه المتميز، وصعب التفريق بينهم.



حمزة الفيلالي منشط ، وممثل وكوميدي من مواليد 1987، قدم مجموعة من العروض على خشبات المسارح العالمية، شارك في مسلسلات كوميدية، قام بتنشيط العديد من البرامج التلفزيونية، ويمكن بتلقائيته وعفويته وابتسامته التي لا تفارق وجهه من دخول قلوب جميع المغاربة. كان لمجلة «لالة فاطمة» لقاء مع حمزة الفيلالي الذي كشف لنا عن دوره في سيتكوم «القيصرية»، غيابه عن منصات التواصل وغيرها من الأمور التي ستجدونها في هذا الحوار.

حمزة الفيلالي شباب يعشق كل الفتيات

■ مروي الفن

وهذا نداء للمنابر الصحفية «ما تبقاوش تبعو بحال هاد الناس حيث نتوما لي كتعاونوهم يتشهرُوا»، تجدين طفلا ذو 13 سنة أو 14 من عمره في سن المراهقة «باقي ما عارف والوا فهاد الحياة، وكيشوف واحد غير كيخربق». والطامة الكبرى هنا أنه عندما يبذل الشخص ويقدم للجمهور المغربي محتوى يستحق فعلا التشجيع كبرنامج ثقافي، أو بحث في موضوع هام، لا يلقى إقبالا

ولو 1 في المائة، أما إذا كان شيئا تافها «صباح الخير.. أنا هنا إلخ» أفضل عدم التحدث فيه. حاليا أصبحنا نشاهد ونشجع التفاهات فقط، للأسف الانترنت «داروه» للاستفادة وللمضي قدما وليس لتضييع الوقت والتلاعب بعقول المغاربة، والمشكلة هنا أن كل ما يروج حاليا أصبح مستهلكا من قبل رواد منصات التواصل، نجعل من الأشخاص التافهين نجوما معروفين،

ما سبب غياب حمزة عن منصات التواصل؟

«ما بقاش كيحببني» حقيقة كل ما يتم تداوله على مواقع التواصل أصبح تافها، إذا كنت سأقدم عملا جيدا للجمهور أكيد سأشاركهم الأمر حتى لو استفادوا مني



«البوز» «ولا أحد يهتم له. شخصيا أنصح الآباء بإبعاد الهاتف النقال عن الأطفال الذين لا يتجاوز سنهم 16 سنة، لتجنب العواقب الوخيمة لمواقع التواصل.

حدثنا عن مشاركتك في سيتكوم «القيسارية»..

سيتكوم القيسارية، أكيد أنه سيعجب المغاربة ليس لأنني مشارك فيه ولكن لأنه تم الاشتغال عليه بطريقة احترافية، خصوصا وأنه من إخراج رشيد الوالي الذي صراحة لا يبخل علينا بنصائحه ويساعدنا كثيرا ويقف على أدق التفاصيل، وأكررها للمرة الثانية السيتكوم سينال إعجاب المغاربة كثيرا.

ما الدور الذي تلعبه في السيتكوم؟

ألعب دور رشيد يمتلك وكالة للأسفار تحمل اسم «أسفار الحب» ويحب جميع الفتيات (ضاحكا) هذه ليست شخصيتي الحقيقية لأكون واضحا مع الجمهور ولكن رشيد هو شاب يعشق جميع الفتيات وفي الأخير ستكون هناك مفاجئة كبيرة.

هل لك أن تقربنا من العلاقة التي تجمعك بالفنان رشيد الوالي؟

أعتبر رشيد الوالي أبي الروحي، فنيا وإنسانيا ومن بين أحسن الأشخاص الذين التقيت بهم وأيضا من بين الذين لا يمكنني نسيانهم أبدا، لأنه من خلال الدور الذي ألعبه تمكن من تغيير نظرتي إلى التمثيل والضحك والكوميديا.

ما هي مشاريعك القادمة؟

ستكون هناك برامج تلفزيونية على القناة الثانية ومسلسلات نتمنى أن تلقى استحسان المشاهد المغربي، ومشاريع أخرى سأبوح بها قريبا لكم أنتم الصحافة النبيلة التي توصل الأمانة كما هي، وتعطي المعلومة للناس وليس الصحافة الصفراء التي تشجع كل ما هو تافه.

كلمة أخيرة لقراء مجلة «لالة فاطمة»

شكرا لكم على هذا الحوار وتتبعكم لجديدنا الفني، وأتمنى أن أكون عند حسن ظن الجمهور المغربي «والله يخليكم لنا».



أصبحنا نشاهد
ونشجع التفاهات
فقط



سعد رمضان فنان لبناني بدأ مسيرته عام 2008 من خلال مشاركته في برنامج اكتشاف المواهب ستار أكاديمي حيث تعرف عليه المغاربة، أصدر العديد من الأغاني والكليبات ساهموا أكثر في شهرته، يتابعه على الانستغرام أزيد من مليون ونصف من المتابعين. كان لـ «إالة فاطمة» لقاء معه تحدث فيه عن مجموعة من الأمور.

■ سمية بنصات

الفنان سعد رمضان

كورونا علمتني أن الصحة والحرية أهم شيء في الحياة

أحييت حفلة عيد الحب في برلين سنة 2020 وبعدها حفلة بدار الأوبرا شهر 11، يعني حفلتين في سنة واحدة هو عدد قليل جدا ولكن نقول الحمد لله على كل شيء هذه المصيبة ليست حكرا علينا فقط بل على كل المجالات في العالم. انشاء الله سيعود كل شيء كما كان من قبل. أما بخصوص إنشاء مشروع بعيدا عن المجال الفني، فهذا الموضوع كنت أفكر فيه منذ مدة طويلة وقبل جائحة كورونا وحاليا أنا أشتغل عليه بجدية أكبر. كيف حالك مع الأجواء الأخيرة في

تأثر المجال الفني بالحجر الصحي، فهل يفكر سعد في إنشاء مشروع بعيدا عن الفن؟

بالفعل أثر علينا موضوع كورونا بشكل كبير جدا، وتحديدًا المجال الفني الغنائي، إذ مرت مدة طويلة منذ أن أقمنا حفلات؛

في أي وقت أريد .

والله أعلم..

لبنان وخصوصا في ظل فيروس كورونا؟

صراحة حالي مثل جميع اللبنانيين، أولا الوضع في لبنان فيما يخص كورونا صعب جدا والفيروس أصبح منتشرا بشكل كبير، أتمنى انشاء الله أن تمر هذه الأيام على خير، ونحاول قدر المستطاع أن نبقي في المنزل وعدم الاختلاط مع الناس.

ما هو الشيء الذي تعلمه سعد من فترة الحجر الصحي، وماذا تغير في روتينه ؟

منذ سنة 2020 لحد اليوم، وأنا أقول لأصدقائي أنني كبرت 10 سنوات لأن هذه السنة كانت صعبة جدا، تعلمنا منها عدة أشياء، شخصيا تعلمت أن الحياة عبارة عن صحة و حرية، هذين الشيئين افتقدناهم هذه الفترة كنا خائفين عن صحتنا وبنفس الوقت لم تكن عندنا الحرية، لحد ما كاننا نعيش في سجن فتعلمت أن هاذين الأمرين تحديدا الحرية والصحة أهم شئ في الحياة.

كيف هي الأحوال مؤخرا في لبنان؟

صراحة الأحوال في لبنان صعبة جدا بعيدا عن فيروس كورونا الذي بالنسبة لي أخف مشكلة يعيشها بلدي الحبيب رغم أنها من أقسى المشاكل التي يعيشها العالم . لبنان يواجه مشاكل أصعب من الكورونا وأتمنى أن تمر هذه المرحلة على خير وإنشاء الله يرجع لبنان كما كان في السابق.

متى سنرى سعد عريس؟

أنا أتمنى أن أتزوج قريبا ولكن لا أعرف

هل يمكن أن نرى سعد متزوجا من مغربية؟

«يضحك» أكيد إن لم أقل ممكن جدا، أصلا الكثير من الناس يظنون أنني على علاقة ببنت مغربية وأتشرف بلا شك، البنت المغربية بنت جميلة وبنت بيت وعربية بكل ما للكلمة من معنى.

من من الفنانين المغاربة يرغب سعد في تحضير عمل مشترك معه؟

يوجد الكثير وأغلبيتهم أصدقائي حاتم عمور، عبد الفتاح الجريني، الدوزي، سعد لمجرد العديد منهم وأتمنى أن لا أكون نسيت أحد منهم، أحبهم كلهم بشكل شخصي وأيضا أحب أعمالهم الفنية جدا.

مرت مدة طويلة ولم يطلق سعد عملا غنائيا باللهجة المغربية؟

صحيح، مرت مدة طويلة منذ أن أطلقت آخر أعمالتي الغنائية بالدارجة المغربية «واعرة» ولم أقدم أي أغنية من بعدها رغم أنني شخص يعشق اللهجة المغربية ، وكل الناس تعلم أن سعد رمضان يحب المغرب وأغانيه ، فتأخرنا هذه الفترة لأننا كنا نستعد لإطلاق سينغل، وإنشاء الله إذا حضرنا ألبوم ستكون أغنية مغربية حاضرة، لأنني أجد نفسي في اللهجة المغربية.

هل ممكن أن يدخل سعد يوما ما مجال اليوتيوب، ويشارك حياته اليومية مع جمهوره؟

أظن أنني أحاول قدر المستطاع مشاركة حياتي اليومية مع جمهوري في جميع وسائل التواصل الاجتماعي، أمثال الإنستغرام والتيك توك .. أما على اليوتيوب أفضل أن أركز على مشاركة الأغاني وآخر أعمالتي.

ما هي الاكلة المغربية المفضلة لدى سعد؟

أتذكر عندما كنت اسافر إلى المغرب، كنا نطلب «الطاجين» في الساعة الرابعة صباحا ونأكله، أعرف أن هذا إجرام ولكنني أحب الطاجين لدرجة أكله



عشق كل ما له علاقة بالجمال، واستطاع أن يثبت نفسه في هذا المجال، ارتبط اسمه بالعديد من الفنانات الشهيرات اللواتي اخترنا التعامل معه، هو خير التجميل جواد قنانة أو «جواد بينغو». جواد لم يكتف فقط بالجمال بل اقتحم مجال التمثيل من خلال مشاركته في فيلم الشطاح، كما ينوي أيضا إطلاق أغنيته الأولى. كان لمجلة «لالة فاطمة» لقاء معه نحدث فيه عن جديده الفني، وعن مشاريعه المستقبلية.

■ مروي الفن

جواد قنانة

أحضر لأغنية جديدة ولا تهمني الانتقادات



جواد قنانة

حدثنا عن مشاركتك في فيلم «الشطاح»..

جاءت مشاركتي في فيلم الشطاح، بعد ما طلب مني مخرجه لطفي الجاوي الانضمام إلى فريق العمل رفقة مجموعة من الفنانين من بينهم أسماء الخمليشي، جواد السايح، بنعيسى الجيراري، قمر السعداوي وأميمة باعزية، وهذا حقا شرف لي.

ماذا عن الدور الذي تلعبه في الفيلم؟

جسدت دور إنسان كوميدي «فيه التحرميات» ويريد الوصول لكل شيء مهما كان ثمن ذلك وكل هذا في نطاق الضحك والكوميديا، وحقيقة أحس أنني أبدعت وأتقنت الدور وأتمنى أن ينال إعجاب المشاهد المغربي.

نحاسها..

ماذا عن مشاريعك القادمة؟

أنتظر فقط أن يتم فتح الحدود من أجل فتح فرع لصالون للحلاقة الخاص بي في باريس، وأتمنى أن تيسر الأمور.

جواد من بين المؤثرين الذين يتعرضون للكثير من الانتقادات في منصات التواصل، كيف تتعامل معها؟

هناك فئة في مجتمعنا تعتبر كل حلاق للنساء «كوافور ديال العيالات» مثلي وهذا الأمر خاطئ، أنا شخصيا أعتبر هذه الفئة جاهلة وغير واعية، ولا تهمني أبدا الانتقادات لأنني ناجح في حياتي، «واكل وشارب ومغطي ما كيدق عليا مول الكرا ولا مول الرهن لي بغى يهضر يهضر»، أشتغل بجد على نفسي ولا أنتظر أي شيء من أحد ولا أهتم أساسا لكلامهم.

كلمة أخيرة لقراء مجلة «لالة فاطمة»..

شكرا لكم على هذا اللقاء الجميل (وهو يغني) «لالة فاطمة وعار ربي غير كليلة»..



ماذا عن إنقاصك للوزن؟

لأكون صريحا معك، صحتي قبل كل شيء، لم تكن لدي أبدا عقدة حول وزني الزائد «الغلظ»، ولكن عندما أصبح لدي مشكل في التنفس وعلى مستوى الركبة اضطررت إلى اتباع حمية غذائية والابتعاد عن النشويات والسكريات وممارسة الرياضة لساعة واحدة يوميا، والحمد لله تمكنت من إنقاص 27 كيلوغراما وأنا في تقدم، ولكن أفضل حاليا أن أبقى في هذا الوزن الذي أنا عليه (ضحكا) «نبقى مبيطبطب».

ما حقيقة زواج أميمة باعزية؟

باعزية ليست متزوجة، كنا فقط نضحك رفقة بعض الأصدقاء، «باقا ديال راسها صولو، الله يجيب ليها شي نقرة فين يغبر



أثناء حضوري للأعراس وفي المطاعم أحمل المايكروفون وأغني، فهي تجربة لا أقل ولا أكثر

وماذا عن الأغنية التي تحضر لها..

فعلا أحضر لأغنية من ألحان وكلمات محمد الرفاعي، كنت سأقوم بتصويرها في الصيف الماضي ولكن لم نتمكن من ذلك بسبب الحجر الصحي، لكن سنصورها في رمضان القادم، وستجدون جواد بإطلالة غير متوقعة وبعيدة كل البعد عن شخصيتي.

من شجعك على الغناء؟

كان من عادتي عند حضوري للأعراس وفي المطاعم أحمل المايكروفون وأغني، فهي تجربة لا أقل ولا أكثر.

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



هي فتاة تتحدر من جنوب السودان، حصلت على منحة دراسية من أجل إتمام دراستها في جامعة محمد الخامس بالرباط في شعبة علم النفس. اسمها ألاكير جيمس، سمراء، طويلة، نحيفة عمرها 24 عاما. إلى جانب دراستها، تقوم بعرض الأزياء من أجل أن تعيل نفسها وفي بعض الأحيان عائلتها. تشارك الأاكيريومياتها والتعليق بما فيه السلبية مع متابعيها على صفحتها على الإنستغرام. الأاكير تفتح قلبها لمجلة «لالة فاطمة» فكان الحوار التالي.

ألاكير جيمس

سودانية بروح مغربية عانت من التمر

■ سمية بنصات

يشمل جلسة تصوير، فوافقت وبعدها اكتشفت أنه نشر الصور في مجلة «فوغ الإيطالية» فرحت «بزاف» وكانت تجربة جميلة.

كيف تحضرين لمقابلتك مع الجمهور على مواقع التواصل الاجتماعي؟

أرد بعفوية دائما، أي لا أفكر في ماذا يجب أن أقول أو أخطط مسبقا للرد، أفتح كاميرا هاتفي وأعبر عن الأشياء التي أحس بها ووجدت أن الكثير من الناس تفاعلوا مع فيديوهات وعجبتهم وكتبوا لي تعليقات جميلة ومنها السلبية ولكن الحمد لله.

هل ستستقرين في المغرب أم هو مجرد محطة بالنسبة لك؟

صراحة في البداية أتيت إلى المغرب من أجل الدراسة، ولكن بعدما عشت هنا وعاشرت الناس أصبحت أفكر في الاستقرار وإذا وجدت فرصة في بلد آخر ستساعدني من أجل مستقبل أفضل، سأنتهزها طبعاً.

كيف جاءتك فكرة عرض الأزياء في المغرب؟

الفكرة كانت من قبل مصور يقطن في مدينة الدار البيضاء، قدم لي عرضاً

من هي ألاكير جيمس؟

طالبة من جنوب السودان، أتيت إلى المغرب سنة 2019 من أجل الدراسة الجامعية.

كيف تعلمتي الدارجة المغربية بهذه السرعة؟

تعلمت الدارجة المغربية من مواقع التواصل الاجتماعي وبمساعدة إحدى صديقاتي المغربيات

معروفة، كما أرغب أن أحقق الكثير من الإنجازات في حياتي، عندي أشياء كثيرة وأتمنى تحقيقها.

ماهي الرسالة التي تريد أن توجهي لأي أحد تعرض أو يتعرض للعنصرية والتنمر؟

أريد أن أقول للذين يتعرضون للتنمر والعنصرية، حاولوا أن تتمتعوا بروح إيجابية، لا تركزوا على الأشياء التي تحطم معنويتكم، كونوا سعداء، ابتسموا، افرحوا رغم أنه يوجد الكثير من الأشياء السلبية التي تحطم الشخص وتجعله يعيش تجربة بشعة ولكن الحياة جميلة، حاولوا أن تكون شخصيتكم قوية وان تكونوا نموذجا مثاليا في واقع غير مثالي.

رسالة أخرى توجهيها لأسرتك وأنت في بلد بعيد عنهم؟

أقول لهم توحشتكم بزاف وخلي بالكم على أنفسكم واخا أنا في الغربة وصعوبة بزاف ولكن أتمنى في يوم من الأيام تكونوا جنبي وحدايا وبزاف ديال الحب ليكم وتهلاو في راسكم..... وتبكي.

كلمة أخيرة باللهجة السودانية

عايزة كولكم يا إخواني وأخواتي لمغاربة شكرا لكم جدا، للناس لي يتفاعلوا معايا ويرسلوا ليا رسائل كثيرة وأنا حبيتها وأديكم حب كثير من قلبي وشكرا ليكم على كل حاجة قلتموها ليا وفرحتوني بيها وشكرا للناس وحب كثير للي دايمًا يقول لي مرحبا بك في بلدك الثاني.

وهم أيضا دائما يسألون عني لذلك أنا حاليا متواجدة من أجلهم.

كيف كانت ردة فعل عائلتك عندما شاهدوا فيديوهاتك؟

عندما شاهدت أمي الفيديوهات ضحكت، ولم تصدق الفكرة، بأن تابعتني الكثير من الناس وأنني أصبحت مشهورة في المغرب، ولكن ساندتني وقالت لي أحسنت واصلي واجتهدي وخذي حذر من ردة فعلك لأنك الآن دخلتي عالما صعبا.

كيف وجدت المغرب؟

أصلا قبل أن آتي للمغرب، بحثت في الأنترنيت عن كل ما يخص هذا البلد «تضحك»، أردت أن أعرف هل المغرب دولة يقطنها المسيحيون؟ وهل تتوفر على الكنائس؟ ولكنني وجدت أنه لا تتوفر على الكنائس عكس عندما أتيت وجدت العديد منها وهذا الشيء أعجبني، وتقول وهي تضحك «بصراحة كلشي زوين في المغرب لماكلة، الهضرة الداريجة بحبها بزاف بزاف، حيث دابا أنا وليت كنهضر مع أصدقائي السودانيين بالدارجة».

كيف كان إحساسك عندما ارتديت القفطان المغربي لأول مرة؟

أتذكر أنني لبست ثوبا جميلا جدا، كنت أريد أن أهرب به لم أكن أريد أن أخلعه لأنه «جا معايا واعر جاني زوين بزاف وحببتو، بصراحة هي لبسة جميلة جدا ومريحة».

ماهي طموحاتك في المستقبل؟

أطمح أن أصبح عارضة عالمية وممثلة

كيف تكون ردة فعل المغاربة عندما تتحدثين معهم بالدارجة؟

تضحك وتقول « كيتصدموا بزاف حينت هما كيصحاب ليهم أنا مكنعرفش اللغة العربية، كيتكلموا معايا بالفرونسي ولما أرد عليهم بالعربية كيتصدموا » وتضحك.



أطمح أن أصبح عارضة عالمية وممثلة معروفة، كما أرغب أن أحقق الكثير من الإنجازات في حياتي

هل تتعرضين للتنمر في الشارع المغربي؟

في الحقيقة التمر موجود ولكن ليس بتلك النسبة الكبيرة، فقط في بعض المواقف، مثلا عندما أكون أتمشى في الشارع أجد مجموعة من الناس يضحكون علي أو يوجهون لي تعابير عنصرية ولكن أنا لا أعيرهم أي اهتمام، أحيانا أضحك أو أرد باستهزاء بطريقة غير مباشرة.

هل ستستمرين في مواقع التواصل الاجتماعي؟

لا أعرف ولكن نوعا ما مازلت أتخوف من السوشل ميديا، لا أظن أنني سأستمر رغم أنني حاليا عندي جمهور صغير أحب أن أحكي له وأشاركه كل ما يجري في حياتي



هدى الكبداني مدربة خيول وجدت ملاذها في المملكة العربية السعودية

قادها حبها للخيل إلى الاجتهاد والمثابرة من أجل تحقيق حلمها الذي سعت إليه طويلاً ، فتقدمت في البداية لتعلم ركوب الحصان، لكن الأقدار ستحول مسارها إلى تدريب الخيول وتعليم الناس طريقة ركوبه والسيطرة عليه. هي هدى الكبداني مدربة معالجة وفارسة خيول في المملكة العربية السعودية تقربنا أكثر من عمل المدرب والمتخصص في الخيول.

■ سمية بنصات



منذ متى بدأ عشقك للخيل؟

اكتشفت حبي وعشقي للخيل عندما كنت أبلغ من العمر 10 سنوات .

متى ولجت مجال رياضة ركوب وتدريب الخيل؟

منذ 20 سنة مضت وأنا أمارس رياضة ركوب الخيل ، درست كل ما يتعلق بهذا المجال حيث حصلت على شهادة وأصبحت أدرّب الفارسات على ركوب الخيل وأدرّب كذلك الخيول.

من ساندك؟

سندي في الحياة هم أسرتي، خاصة والدتي وأختي، اللتان شجعاني ودعماني ماديا ومعنويا .

هل صحيح أن هواية ركوب الخيل مكلفة؟

نعم صحيح، هواية ركوب الخيل مكلفة جدا، إذ تفرض عليك امتلاكك لحصان خاص بك ، له سكنه ومأكله فضلا عن حرس له . هواية أحببتها لدرجة أنني كنت أمارسها يوميا ليس مرة في الأسبوع أو الشهر، ما يزيد من حجم التكاليف .

كم يلزم من الوقت لكي يتعلم الشخص ويكون من السهل عليه ركوب الخيل؟

حسب إرادة الشخص ومدى حبه لهذه الهواية أو الحصان عموما، فالشخص الذي تكون لديه رغبة كبيرة للتعلم

يستجيب بسرعة مع المدرب والخيل ويتعلم في وقت وجيز، ولكن عندما يكون الإنسان متطفلا على ميدان الفروسية لا يتعلم بسرعة

هل لركوب الخيل سن معينة؟

ركوب الخيل لا يشترط السن، أي شخص في أي عمر يريد تعلم ركوب الخيل فيمكنه ذلك، وبالنسبة للأطفال يبدأون من سن الـ 10 سنة .

ما هي طموحاتك للمستقبل؟

طموحي أن أبرهن عن كفاءتي في مجال الفروسية، وأن أكون أول مغربية مدربة فروسية في دول الخليج وبالضبط في المملكة العربية السعودية

رسالتك للمرأة المغربية؟

المرأة المغربية متفوقة في جميع المجالات، فأريد أن أقول لها اجتهدى وأعطي كل ما لديك خصوصا السيدات اللواتي يشتغلن في الخليج، حاولن أن تتركن انطبعا ايجابيا وصورة جميلة .



هو يجمع بين عمله في الوظيفة العمومية وتوثيق حياته اليومية مع عائلته ومشاركتها مع متابعيه في قناته على اليوتيوب، وهي ربة بيت من الطراز الرفيع وسيدة أعمال تشق طريقها في مجال الجمال والأعمال وكذلك مشاركة فلوغات مع متابعيها على قناتها الخاصة في اليوتيوب. إنهما خالد المزروععي ومريم الميتراق. جمعتهما الأقدار في إمارة دبي، هي مغربية وهو إماراتي. أثمر زواجهما عن طفلين حمل اسم «ريم وحمدان»، اليوم سنكتشف معهم وصفاتهم من أجل استمرار الود والحب في الحياة الزوجية، نسأل عن الغيرة، أول هدية ونبحث عن الحب الحقيقي.

سمية بنصات

خالد ومريم: حب غير نظرة المجتمع لزواج مغربية من خليجي

مريم لميتراق

المهنة: ربة بيت ويوتيوبر
الأطفال: إثنان «ريم وحمدان»

وتجمعهم علاقة مميزة وكذلك يخاف
على أسرته.

أول هدية قدمها إليك؟

هل تغارين عليه؟

أول هدية قدمها لي هي حقيبة من
ماركة louis vuitton.

أغار عليه كأي امرأة عادية تحب زوجها.

هي: «أحبه وسأظل للأبد»

أول هدية قدمتها أنت إليه؟

هل تصالحينه إذا أغضبته؟

أول شيء شدك إليه؟

اشترت له ساعة فاخرة.

أكيد، يجب أن أصالحه أنا من الزوجات
اللواتي لا يرغبن أن تطول فترة الخصام

في بداية تعارفنا، أكثر ما شدني وجذبني
لخالد أنه إنسان يحب أولاده كثيرا



ما الذي يغضبك فيه؟

الحمد لله لا يوجد فيه شئ يغضبني، هو دائما يسعى لإرضائي وأن أكون مرتاحة.

وصفتك للزواج الناجح؟

أظن أن أنجح وصفة للزواج هي أن يكون التفاهم و الحب بين الطرفين وأهم شئ أن يكون الزواج مبني على الصدق والنية الحسنة بمعنى أن يؤسس الزوجين أسرة معا ويستمر رغم الصعوبات التي ستواجههما وأكد ربي سبحانه وتعالى سيبارك لهم في حياتهم الزوجية.

خالد المزروعي

المهنة : موظف ويوتيوبر

مدة الزواج: 3 سنوات

هو: ما شاء الله

عليها امرأة فيها كل المواصفات التي يتمناها أي رجل، مثل ما يقولون « كفيتي ووفيتي »

ما الذي شدك إليها أول مرة؟

الشئ الذي شدني وجذبني إليها هو أنه رغم صغر سنها ناضجة في تفكيرها فقلت ماشاء الله تبارك الله هذه هي السيدة التي سأكمل معها حياتي.

أول هدية منحتها إليها؟

أول هدية قدمتها لها هي سيارة كبيرة من نوع KIA.

ما الذي يغضبك فيها؟

صراحة، الشئ الذي يغضبني فيها هو هاتفها. كما قالت مريم، في الزواج لابد من أن يكون فيه احترام متبادل، والثقة، والحب والمودة.

إذا أغضبتها كيف ترضيها؟

أرضيها بالكلام الجميل والطيب، يعني عندما تكون غير سعيدة أحاول أن أخفف عنها وأراضيها.

كلمة في حقها؟

ماشاء الله عليها امرأة فيها كل المواصفات التي يتمناها أي رجل، مثل ما يقولون « كفيتي ووفيتي » وأريد أن أقول لها أحبك وشكرا على كل ما تقدميه لنا والله يخليك ليا.

وصفتك للزواج الناجح؟



في زمن كورونا وخاصة خلال فترة الحجر الصحي، تحولت شريحة واسعة من النساء العاملات اللواتي فقدن عملهن إلى صاحبات مشاريع صغيرة سعيًا منهن إلى ضمان مورد مالي مستمر وقار، لمساعدة أنفسهن على مواجهة تكاليف الحياة اليومية خلال هذه الفترة. ولجأت مجموعة متكونة من ثلاث نساء إلى فتح موقع على شبكة الإنترنت، وخاصة موقع «إنستغرام» مراهنات على العالم الرقمي للوصول إلى أكبر عدد من الزبائن الراغبين في الحصول على منتجات الأسماك الطرية وفي ظروف صحية ملائمة في نفس الوقت. التقت «لالة فاطمة» هؤلاء النسوة، وجميلة هي المتحدثة باسمهن، وكان هذا الحوار.

■ حوار ليلي كندي

قصة نساء يشتغلن في نشاط بيع وتوصيل السمك

قربينا أكثر من هن «les poissonnières» ؟

نحن مجموعة متكونة من ثلاث نساء، أنشأنا مشروعًا خاصًا بنا، يتمثل في إرسال جميع أنواع السمك الطري

إلى البيوت في ظروف صحية ملائمة، والفكرة نبعت خلال فترة الحجر الصحي إثر جائحة فيروس كورونا الذي تسبب في إغلاق تام لمحلات بيع السمك، وفكرنا في إرسال السمك الطري إلى البيوت في ظروف صحية ملائمة، وأيضًا لزيادة

الدخل المادي. **les poissonnières الثلاث نساء، كيف اجتمعن في مشروع واحد ؟**

فريق يتكون من ثلاث نساء، جارتني وأختها



نصيحة للسيدات الراغبات في إنشاء مشروع خاص بهن وعندهن تخوف؟

في رأيي الخاص المشاريع الصغيرة تفشل بسبب غياب التخطيط لها بشكل جيد وجدي. لذا أول شيء عليك فعله حتى قبل أن تبدئي العمل على إنشاء مشروع خاص بك هو التخطيط لكل صغيرة وكبيرة في المشروع، والوقوف على نقاط القوة ونقاط الضعف لضمان نجاح وصيرورة المشروع.

كلمة أخيرة لقراء مجلة «لالة فاطمة».

نشكر مجلة «لالة فاطمة» على هذه الالتفاتة الطيبة وإعطائها الفرصة للنساء المبتدئات في مشاريع صغيرة.

ساهم التفاهم
والاحترام في نجاح
المشروع

وأنا. تجمعنا صداقة طيبة وعلاقة مبنية على التفاهم والاحترام، وهذا ما ساهم في نجاح المشروع ونطمح في استمراره وتوسيع مجاله أيضا.

في أي مجال كانت تشتغل كل واحدة منكن؟

قبل الحجر الصحي، اثنتان منا ومن بينهما أنا، كنا موظفتين وشريكتي الثالثة ربة بيت، غير أنني فقدت عملي بشكل نهائي بسبب مخلفات جائحة كورونا الاقتصادية، وكما سبق وذكرت من هنا جاءت الفكرة في إنشاء مشروع لزيادة الدخل المادي والتغلب على متطلبات الحياة الكثيرة.

هل وجدتن صعوبات في بداية هذا العمل؟

طبعاً، بحكم أننا لم نكن على دراية بمجال الأسماك، كأنواعها، وكيفية تنظيفها وتخزينها. لكن بمساعدة زوج واحدة منا، يشتغل في مجال توصيل الأسماك الطرية للمطاعم الكبرى بالدار البيضاء الذي نقل لنا جميع أسرار مهنته وقدم لنا مجموعة من النصائح وكل الدعم والمساعدة.

التمر والشبكية وسلو (سفوف) مكونات أساسية لا تخلو منها مائدة مغربية خلال شهر رمضان، وهو ما يساهم في الرفع من وتيرة الإقبال عليها في الأسواق، وسط تنوع أصنافها وأشكالها، حيث تعرف المحلات الشعبية حركية غير معهودة لإقتنائها. مجلة «لالة فاطمة» انتقلت إلى درب ميلا شارع لأكرواد، وبعض المحلات الخاصة ببيع وحشو التمور، والتين والشبكية وجردت آراء التجار بخصوص هذا الموضوع..

■ مروي الفن

التمور و«الشريحة» و«الشبكية» نجوم مائدة.. رمضان أنواعها وأثمنتها



التمور والتين أنواعها وأثمنتها..

إلى دعوة كل من مر بجانب المحل لاكتشاف المنتجات المتنوعة خصوصا مع الشهر الفضيل الذي يكثر فيه الإقبال على التمور والتين.

يعرضون ذات المنتجات وبالشكل نفسه، يضعون صناديق التمور والتين والجوز على الواجهة الأمامية، وبعضا من الفواكه الجافة التي تلقى إقبالا كبيرا.

أصحاب هذه المحلات لا يفوتون الفرصة

معظم المحلات المصطفة بدرب ميلا،



كاش أحمد

ويؤكد كاش أحمد صاحب محل بدرب ميلا لمجلة «لالة فاطمة»، أن أكثر الأنواع التي يقبل عليها المغاربة هي تلك التي تتراوح أثمانها ما بين 35 درهما إلى 40 درهما، حيث تتنوع أسعار التمور «تمور لبلاد» على حسب نوعيتها فمثلا تمر «الجيهل» يتراوح ما بين 26 و28 درهما، فيما يبلغ ثمن تمر «بوقفوس» و«المعسل» 40 درهما وهذان يعتبران أكثر التمور طلبا، أما تمر «السكري السعودي» فيصل ثمنه إلى 40 درهما، وتمر الإمارات بين 26 و27 درهما، أما العراق فهو من بين أرخص التمور حيث يبلغ ثمنه من 13 إلى 15 درهما.



خلال رمضان، حيث تعتمد عليها الأسر المغربية في تزيين مائدة الإفطار وأيضا لفوائدها الصحية المتعددة، وتختلف أثمانها حسب نوعيتها وجودتها حيث يمكن أن يصل ثمن الكيلوغرام الواحد إلى 70 درهما لأن ثمنها يرتفع خلال هذا الشهر، هناك من يختار النوع الأفضل بينما آخرون يفضلون النوع الرخيص.

حشو التمور بطريقة عصرية

فدوى بن منصور صاحبة محل خاص ببيع التمور المحشوة والشكولاتة، مغربية تطمح إلى إيصال التقاليد المغربية إلى العالمية، تشتغل باحترافية وتتفنن في صنع ما لذ وطاب من المأكولات التقليدية، أبدعت في صنع الشباكية بأحجام صغيرة وأخرى بدون فرن، كما

ويتابع كاش أحمد حديثه لمجلة «لالة فاطمة» قائلا «هناك أيضا تمر المجهول أجنبي اكتسب شهرة عالمية، باعتباره من أرقى التمور وأغلاها، فهو يتكون من ثلاثة أنواعه «لارج، جامبو واكسترا جامبو» فثمنه يتراوح ما بين 150 و180 درهما وهذا النوع من التمور تفضله العائلات الراقية حيث تختاره في العزائم والمناسبات الخاصة.

أما عن تمر المجهول المغربي فقال أحمد أنه يتوفر في حجمين «ميدوم» و«أكسترا» الذي يبلغ ثمنه بين 100 و110 درهم وحتى حجمه يكون أصغر من تمر مجهول إسرائيل. وعن صلاحية التمور يؤكد أحمد أنها تبقى صالحة لمدة سنة شريطة أن تبقى في الثلاجة أو في درجة حرارة معتدلة لكي يبقى مذاقه حلوا كالمعسل، أما في حال لم يكن في الثلاجة فيبقى صالحا لمدة تتراوح بين 10 و20 يوما على أبعد تقدير.

أما بالنسبة للتين (الشريحة) يضيف ذات المتحدث فإن الإقبال عليها يتضاعف



أبدعت في حشو التمور بطريقة عصرية
وبأنواع متعددة من الحشوات مزجت فيها
بين المذاقات المالح والحلو.

وتصرح فدوى لمجلة «لالة فاطمة» أنها
تفضل الاشتغال بتمر المجهول لأنه هو الذي
يكون مناسباً في جميع المناسبات، حيث
تقوم بحشوه بحشوات كثيرة وبمذاقات
متنوعة «ganache : croquant, passion
réglice» والكرايميل، والشكولاتة،
القهوة وحتى الشاي، النعناع والعطرشة
، وبالنسبة للأشخاص الذين يحبون
التمر المحشو بالحار أو المالح يتم حشوه
بالهريسة، الزعفران الحر، والزعرتر .

وعن مزجها بين المذاقات الحلو والمالح،
قالت فدوى «معروف علينا المزج بين
المذاقات المالحة والحلوة سواء في
السلطات أو غيرها من الأطعمة، والجميع
يحب الأكل الآسيوي الذي يجمع بين هذه
المذاقات، وأنا دائماً ما أرغب في التجديد
والمزج بين التقليدي والعصري، حيث قمت
بحشو التمور بـ«الفواكرا» وجبن الماعز
والسلمون .

حشو التمور بجبن الماعز والسلمون

ومن جهة أخرى سألنا فدوى بنمصور
عن أنواع الشباكية التي حضرته لرمضان
وأكدت لها أن قامت بتحضير شباكية
بأحجام صغيرة جداً الأمر الذي لاقى
إستحسان زبائنها لأن معظم يفضلون
تناول حبة واحدة لما تحتويه من دهنيات
وسكريات، وحضرت أيضاً شباكية في
الفرن يعني غير مقلية وصحية مائة في
المائة «محمرة في الفرن ومعسلة».

وعن سلو أو «السفوف» فضلت فدوى
تحضيره بطريقة صحية أكثر وبأشكال
عصرية على طريقة الحلويات ومزينة
بالشكولاتة والنوكة ، مشيرة إلى أنه عادة
ما يرفض الأطفال تناوله ولكن بهذه
الطريقة الجديدة الكل سيتناوله.

وتتراوح الأثمان لديها ما بين 100 درهم
إلى ما لا نهاية يعني على حسب طلبية
الزبون.

وفيما يخص المراحل التي يمر من خلالها
تحضير التمر تؤكد فدوى، نقوم بمسح
جميع التمور بماء الزهر، «عاد كيتخدم
وكنحيدو ليه العظم دبالو» ثم نبدأ في
تحضير الحشوات التي تحضر يوماً قبل،
وبعدها نمر لمرحلة الحشو، وتبقى مدة
صلاحيته لأسبوع.



يستعد المغاربة لشهر رمضان بمجموعة من الطقوس والعادات التي يتوارثها الأبناء عن الأجداد.
صنع أو تحضير الشباكية واحدة من عادات المطبخ ، التي لا يمكن أن يستغني عنها بيت مغربي طيلة شهر الصيام ..

تصوير: توفيق مؤنس



تعانى الكثير من الزوجات من سوء مزاج أزواجهن في شهر رمضان، ما تصبح معه الحياة اليومية عسيرة، قد تصل في بعض الأحيان إلى استعمال العنف، وهكذا تختفي ملاحة الرحمة وحسن المعاملة التي ينادي بها ديننا الحنيف في مثل هذا الشهر الفضيل.

تشتيت شمل أسر بسبب «ترمضين» الأزواج



«ومنها حالات أغلقت عليها باب الصلح نهائيا فتشتت شمل الأسرة بالكامل».

غياب السكينة

تقول سناء، موظفة في عقدها الثالث وأم

سلوكاته داخل البيت، فتعيش الأسرة أياما في الجحيم، إذا كان المعني بالأمر هو رب الأسرة.

شهادات نساء النقتهم «لاله فاطمة» يحكى عن عذاباتهم مع الزوج المتقلب المزاج في رمضان، أو ما يسمى بالدارجة «الترمضين

يرجع الاختصاصيون تغير المزاج في شهر رمضان إلى عادات سيئة نمارسها في حياتنا اليومية، منها التدخين والإدمان على المنبهات كشرب القهوة، علاوة على تعاطي البعض للمخدرات. عوامل تؤثر سلبا على مزاج الإنسان، فتتغير

لتغيرات في المزاج بسبب الانقطاع عن التدخين أو شرب القهوة أو بسبب ما يطلق عليها بالعامية «الترمضين» باعتبارها كلمة شائعة في المجتمع المغربي، وهي حالة تنعكس سلبا اجتماعيا ونفسيا على الأشخاص المحيطين بالشخص المعني.

ونادي سعيد الهلاوي بضرورة التشبث بقيمتنا الإسلامية الداعية للسلم والإيحاء خصوصا في هذا الشهر الفضيل، شهر التوبة والمغفرة وصلة الرحم، ومحاولة تجنب المعاصي كيفما كان نوعها، لتكتمل لدينا شروط الصوم الصحيح حسب قوله. كما عبر عن استيائه من تصرفات هؤلاء الذين يلقبون أنفسهم بـ«المرمضين» داعيا إياهم إلى ضرورة مراعاة أجواء رمضان، والابتعاد عن إزعاج المحيطين بهم بتصرفات بعيدة كل البعد عن ما يدعو إليه ديننا الحنيف.

أطعمة تساعد في التغلب على تقلب المزاج في رمضان

البابونج: يساهم البابونج في القضاء على التوتر والقلق
التمر: يحتوي على فيتامين «ب» الذي يساهم في سلامة الجهاز العصبي ويقضي على توتر الأعصاب.
الموز: يساعد الموز في خفض درجة التوتر لاحتوائه على البوتاسيوم
الفاصوليا: غنية بالبوتاسيوم والبروتين
والبوتاسيوم، وتساعد في تخفيف من الاضطرابات النفسية .
السبانخ: وهي غنية بحامض «الفلويك» الذي يعزز الشعور بالسعادة
البطاطا الحلوة: تساعد في تحسين الصحة العقلية لتوفرها على فيتامين B6 .

المحكمة وطلبت الطلاق بالشقاق، وبعد سنة كاملة تزوجت حليلة مرة أخرى، وتركت الأبناء عند جدتهم، وتعيش اليوم حياة أخرى مع زوج ثان، فيما تجهل مصير زوجها المسبب حسب قولها لتشتت شمل الأسرة

انعكاس «الترمضين» على المحيط الأسري



سعيد هلاوي
أستاذ مادة علم الاجتماع

يقول سعيد هلاوي، أستاذ مادة علم الاجتماع الأسري بجامعة محمد الخامس بالرباط، بأن رمضان هو شهر التقوى والتقرب إلى الله من أجل مغفرة الذنوب، لما لهذا الشهر من مكانة مميزة لديه سبحانه وتعالى، بالرغم من بعض الشوائب الاجتماعية التي نراها ونعاينها بأنفسنا في الشارع من قبل أشخاص يطلق عليهم اسم «المرمضين».

واعتبر الهلاوي بأنه في هذا الشهر الفضيل من المفروض أن تلين القلوب تجاه ذوي القربى بشكل خاص، وتجاه المحيطين بنا بشكل عام، إسوة بما يؤكد عليه ديننا الحنيف، وهو ما نرى ونشهد عكسه في الشارع خلال شهر الصيام حسب قوله .

وفي نفس الصدد، تكثر المشاحنات والمشاجرات بين جميع الفئات المجتمعية بنسب متفاوتة لأسباب أو لأخرى، إما

لطفلة بالكاد تحبو، وتخلق بهجة في البيت، أساس الزواج هو تحقيق السكينة النفسية، وعندما يزيغ عن هذا المبدأ، فالحياة تصبح جحيما لا تطاق، وهذا كان حال زوجي في رمضان، يحمل عصا بين يديه يضرب بها يمينا وشمالا كل يوم وكأنه يريد أن يقول أن البيت وما يشمل فهو له وما نحن «أنا وابنتي» إلا رقمان مزعجان له.

لعلني أصبحت أتحدث باستعمال رموز وشفرات، نعم كل هذا بسبب زوجي المتقلب المزاج، عندما عرفته كان شابا ودودا محبا للحياة . تعاهدنا على الحب الأبدي وعلى أن يكون كلانا بمثابة شجرة يستظل بها الآخر.

لم يستمر هذا الوضع إلا 8 أشهر، حتى يفضح شهر رمضان عيوب زوجي، فهو متقلب المزاج، يمارس عنفا لفضيا وجسديا، حاولت أن أتجاوز سلوكه بالصبر والحكمة، وقررت الانفصال عنه وتجاهله مع الاحتفاظ بالمكوث في بيتي، حتى يغير من سلوكه الناتج عن تقلبات مزاجه .

والأحظ اليوم، أن هناك تغييرا طفيفا في طبيعة تعامله معي، وأتمنى أن يتحسن ميزاجه وتعود الحياة إلى طبيعتها بيننا .

ترمضين وطلاق

حليلة تبلغ من العمر 28 سنة، أم لطفلين، تحكي عن مزاج زوجها المتقلب في رمضان، نتيجة تعاطيه للمخدرات، تقول أنها حاولت كثيرا وطويلا تجاوز طبعه العنيف، حيث يعتمد في شهر رمضان إلى تعنيفها وتعنيف أبنائها، خاصة في الشهر الذي يكون عاطلا فيها عن العمل، حليلة تقول خلال رمضان الفات، ضربها بعنف وكادت تفقد عينيها، وبعد أن هدأت الأمور قليلا، توجهت إلى



LALLAFATEMATV

قائمة بفيديوهات lallafatematv الأكثر مشاهدة خلال شهري فبراير وأبريل.
لالة فاطمة، منتج إعلامي شامل (مجلة، موقع إلكتروني، قناة على اليوتيوب وبرنامج إذاعي على إم.اف. إم). تنقل لكم الأحداث من قلب الحدث.



نوال المتوكل تتحدث عن القافلة التضامنية التي نظمتها بزاكورة وعدد المستفيدين منها



"شيماء حاحظ" سر نجاحي هو تعاملتي مع فريق متمكن وهذه علاقتي بالرابور البنج



"حسنة الإدريسي.. تحكي قصة تبرعها بكلوة لشقيقها وفكرة تأليفها لكتاب "كلية الجنان"



أفكار متنوعة لتنسيق حجابك في الصباح والمساء



أفكار لارتداء وتنسيق الفساتين الواسعة والفضفاضة



الشيخة "تسونامي" تتحدث عن أول فيديو كليب لها "راه ديتو" // وخسارة الوزن



الدكتورة إيمان السلاوي تتحدث عن التقنية الجديدة لنحت الجسم بدون عمليات جراحية



الصدفة تقود شيماء إلى منافسة كبار الطباخين



الشيف رضوان أعشق إعداد الأطباق الخاصة بالسماك وهذه نصيحتي لطهاة المستقبل



الطرق السليمة للعناية بالبشرة مع الدكتورة أحلام أسريري



الطرق السليمة للعناية بالبشرة خلال شهر رمضان



الكوتش الرياضي ياسين يتحدث عن تجربته مع المشاهير وعن الأخطاء التي ترتكبها النساء في إنقاص الوزن



الكوبل المشاكس سارة وحكيم يتحدثان عن علاقة الحب بينهم وتكلم سارة بالدارجة



اليوتوبر سكينة تعشق التاويل وتتفنن في تقديم المائدة "الألمانيين كيحبهم الأكل المغربي لي كنحضر"



كلنا مغاربة" جديد الفنان بدر رامي



جواد قنانة "الناس كيفكروا أن أي كوافور ديال العيالات مثلي وهذا غلط كبير وما كيهمونيش الانتقادات"



تعرفوا على الطريقة الصحية لتجميد وتبريد الأغذية



رئيسة جمعية "جود" لرعاية المتشردين تقربنا من مبادرتها الجموعية خلال رمضان



حمزة الفيلالي يوجه رسالة مؤثرة لرشيد الوالي ويقصف الصحافة الصفراء التي تشجع التفاهات



شروق الشلواطي تفتتح مشروعها الخاص وتؤكد "نبيل بن عبد الله جارنا من كثر من ٢١ سنة هو صديق وأخ"



سندريلا المغربية.. فارس أحلام الفتاة هو قرايتها وأخلاقتها



قصة مؤثرة لفتاة تزوجت بماليزي في عمر ١٧ تفاجأت أنه مزوج وعندو أولاد قدي فالعمر وهذه رسالتي للمغربيات



فاطمة الزهراء الموسولي "زوجي أول من شجعني على الغناء وهذه حقيقة صوت سعد لمجرد في أغنيتي"

فاطمة الزهراء قرطبي مطربة مغربية نهلت من المدارس الموسيقية العربية العريقة، تتلمذت على يد أساتذة الطرب الغرطاني بمدينة وجدة. درست الهندسة وتفوقت فيها. إنسانة حساسة وشفافة وأشياء أخرى نتعرف عليها من خلال الحوار التالي .

■ حوار: زهرة إيدموح
تصوير: مصطفى الرامي
المصممة: سميرة الحدوشي
مجوهرات : Bijoux Alaor
ماكياج: لطيفة آيت بعدي
صالون: Jean Marc

فاطمة الزهراء القرطبي

المرأة المغربية عظيمة بكل المقاييس وهي باختصار «لاله ومولاتي»



العنف ضد
المرأة جريمة
لا تغتفر

على الدراسة مساحة مهمة في مرحلة الطفولة .

فاطمة الزهراء الشابة، تحملت مسؤولية أكبر من ذي قبل. اتسعت مداركي وازدادت يقينا بأن العمل الجاد سنجني ثماره لا محالة .

فاطمة الزهراء الطفلة من تكون؟ في المدرسة، مع بنات جيلها في الشارع؟ وماذا تغير اليوم في فاطمة الزهراء الشابة والفنانة؟

طبع طفولتي الجو والحضن العائلي الدافئ، كنت كبقية أقراني في المدرسة ألعب وأمرح، لكن كان للجدية والمواظبة



قفطان من قطعتين
يتكون من الدانتيل
بزواق لمعلم

وانت صغيرة أي مهنة كنت تتمنين امتهائها؟

وأنا طفلة كانت أحلامي صغيرة ، لا
تتعدى التحصيل الدراسي ، ومع
مرور الأيام ، بدأت تتضح الرؤية أكثر
، فاخترت دراسة الهندسة التي تحتاج
للصبر والإصرار والعمل المتواصل
حتى تحقق ذاتك .

دور الأسرة في حياتك الفنية هل هو مشجع أم رافض لمجال الغناء؟

بداية ، كان هناك تخوف من أن
يأخذني المجال الفني ، خاصة أن
موهبتني ظهرت منذ الصغر ، أثناء
مشاركتي في الحفلات المدرسية وفي
مسابقات تجويد القرآن ، وبين خوف
والدي وشغفي للموسيقى ، تعمدت أن
أجتهد أكثر في دراستي وأكون ضمن
المتفوقات حتى لا أحرم من متابعة
الدراسة في معهد الموسيقى .



النميمة "لهلا يبلينا"





جلاية Robe بالطرز



جلاية مخزنية ثوب
مليفة بالطرز

الجانب في شخصيتي، حساسة وشفافة، وقد أتأثر أمام أي موقف، إن كان سعيدا أم حزينا، وأهم ما نعبر به عن دواخلنا هي الأغنية، وفي كل مرة أتفاعل مع الكلمات وكأنني أعيش القصة التي تحكيها الأغنية، لذلك أتأثر إلى حد البكاء.

هل عانيت من خيانة المقربين منك، اقصد الأصدقاء أو الزملاء؟

أكيد عانيت من الخيانة ولا يوجد أحد لم يعان من الخيانة، وعن هؤلاء غنيت موال "حزام راشي".

ما هو ملاذك الأمن أو أين؟

الأول يتمثل في حضن أسرتي، حيث ارتاح من صخب الحياة، والثاني اكتشفته مع تجربتي مع مرض كوفيد 19، عندما شفيت توجهت إلى البحر حيث السكينة، وأجريت معه حوارا داخليا بدون قناع أو حواجز أحدثه عما يخالجني فأرجع مرتاحة النفس مطمئنة القلب.

مغنيون مغاربة كتب لهم النجاح الباهر وآخرون ما يزالون في الظل رغم توفرهم على إمكانيات صوتية مهمة، لماذا من وجهة نظرك

أهي ضربة حظ أم مجهود وعمل مضني بذل؟

شخصيا أومن بالقدر، هناك من كتب له النجاح والشهرة بعد عمر طويل، ولنا في المجال الفني العربي أمثلة كثيرة، المهم ألا يستسلم الفنان، ويجتهد ويكد وسيأتي يوما يصبح فيه مشهورا.



الرجل المغربي كريم ومرضي الوالدين

على يد من تتلمذت من الفنانين ولماذا كان اختيارك للفن الطربي؟

نظريا، نهلت من مدارس عربية عريقة كالمدرسة الفيروزية والكثومية، كنت أستمع وأستمتع بالقصائد والموشحات، في البيت وبفضل أسرتي، وفي سن 16 انضمت لفرقة الطرب الغرطاني بمدينة وجدة، فتتلمذت على يد الأستاذ سي محمد الفقير ومع فرقة زرياب والطرب الغرناطي، هذا الفن الجميل والأصيل تذوقته بكل حواسي، ويمكنني القول أن هذه التوليفة الجميلة، كانت السر وراء أن أجمع بين كل ما هو كلاسيكي ومقامات عربية وما هو تراثي من غرطانة أو ما يسمى بالتراث المغربي إن صح القول.

هل ندمت أنك اخترت مجال الغناء؟

الموهبة اختارتي وفرضت نفسها علي، ولو لم ألب دعوتها، لأثرت على نفسي سلبا ذات يوم، لذلك أنا جد مسرورة أن أشارك جمهوري موهبتي الذي أكن له كل الحب والاحترام حينما أكون على ركح المسرح أغني ويشاركني هذا الجمهور الغناء.

فكيف اندم على مجال يقربني من الجمهور ومن حبه لي، وقناعتي كلما احترمت الجمهور وذوقه سيبدلك الشعور ذاته.

هل ما زالت الهجرة الفنية ضرورة لفرض الفنان نفسه في العالم العربي أم أضحت الأمر

متجاوزا اليوم؟

لم تعد الهجرة ضرورة اليوم في زمن العولمة والتكنولوجيا المتطورة، يكفي أن تضع فيديو على قناتك على مواقع التواصل الاجتماعي، حتى يشاهدها العالم دون أن تتحرك من مكانك، في السابق كان عليك أن تسافر وتستقر في مصر التي كانت قبلة للفنانين العرب، اليوم لم تعد الهجرة ضرورة ملحة، بل يكفي أن تسجل أغانيك وتصل إلى جمهورك عبر السوشل ميديا، حتى تصبح نجما.

ما الذي يجعل عيون فاطمة الزهراء تدمع وهي تؤدي أغنية عاطفية، أهو حين أم خيانة أم....؟

ببساطة، لأنني أحس بالأغنية، أنا إنسانة حساسة جدا والمقربون يدركون هذا

في سطور

العنف ضد المرأة؟

جريمة لا تغتفر

المرأة المغربية؟

امرأة عظيمة بكل المقاييس وهي باختصار "لالة ومولاتي"

الحب؟

إحساس رائع ونبييل ويمكن أن يصنع المعجزات

الغيرة؟

شعور عادي ولكن إذا أصبحت الغيرة حادة وغير عقلانية يمكن أن تصبح مرضا خطيرا ومدمرا.

القبطان و الجلالة المغربية؟

هو ميراث تركه لنا أجدادنا و يعبر عن أصالتنا التي نعتز بها ويجب أن نحافظ على هذا الموروث ونورثه لأحفادنا.

الرجل المغربي؟

رجل كريم ومسؤول ومرضي والديه

النميمة؟

من أبشع الصفات التي يمكن أن يتصف بها أي إنسان "لهلا يبلينا بها".
جاء ذمها في القرآن الكريم والتنديد به في الآيات الكريمة وفي الأحاديث الكريمة "ولا تطع كل حلاف مهين، هماز مشاء بنميم، مناع للخير معتد أثيم".

كلمة أخيرة

تحية لكل قارئات وقراء مجلة "لالة فاطمة" الرائعة وأتمنى لكم دوام الاستمرار.



جلاية على شكل كندورة
بالطرز والرندة



جلاية Robe بخدمة لمعلم



جلاية من قطعتين على
شكل كندورة بالطرز



جلاية من قطعتين على
شكل كندورة بالطرز



فاطمة الزهراء القرطبي والمصممة سميرة الحدوشي

تصميم: التوام أسماء الصحبي وآسيا
العارضة: إلهام بالغريب
صالون: The Lounge Trendy
Imane Makeup Artist
تصوير: توفيق مؤنس

أناقة الجلابة والقفطان لمناسبة رمضان وعيد الفطر

جلابة جبيلية مخدومة
بزواق لمعلم



جلاية جبيلية مخدومة
بزواق لمعلم



جلاية مخدومة
بالرأدة على شعرة



جلاية مخدومة بزواق
لمعلم على شعرة



قفطان من قطعتين
مخدوم بالطرز
الرياضي باليد

ققطان فصالة جبليّة
مخدومة بالطرز
رياضي باليد





قفطان مخدوم بالطرز
رياضي



قفطان مخدوم بالطرز
رياضي باليد



قفطان فصالة جبلية
مخدوم بالطرز الريايطي

قفطان مخدوم بزواق
للعلم



المصممة فاتن بن شقرون











يؤدي عدم شرب كميات كافية من الماء، خلال شهر رمضان إلى العديد من المشاكل السلبية على بشرة بعض النساء اللواتي يشتكين من إصابتهن بجفاف البشرة، أو يعانين من مشكلة حب الشباب. فما هي فوائد الصيام للبشرة؟ وما هي الطرق السليمة للاعتناء بها خلال رمضان؟ وكيف يؤثر النظام الغذائي غير المتوازن على صحة البشرة والشعر؟ أسئلة وغيرها نجيبنا عنها الدكتورة نادية رضوان عبد العالم اختصاصية الأمراض الجلدية والتناسلية في حوار مع «لالة فاطمة».

أخطاء العناية بالبشرة في شهر الصيام



■ ليلي كندي

ومفيدة، وأنصح بغسل البشرة بصابون يتوافق مع نوعها واستعمال كريمات مرطبة واستعمال واقي الشمس.

ما هي الطرق السليمة للاعتناء بالبشرة خلال رمضان؟

للحفاظ على رونق البشرة وحيويتها خلال فصل الصيام، يجب الاهتمام بالنظام الغذائي، الذي يحتوي على مواد طبيعية

كيف نعتني بالشعر خلال شهر الصيام؟

فيما يخص الاعتناء بالشعر أولا يجب



نادية رضوان عبد العالم
أخصائية الأمراض الجلدية



شرب كميات كبيرة من الماء، بين لتر ونصف وثلاث لترات، بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون الرياضة التي تؤدي إلى التعرق فيمكنهم شرب كمية أكبر من الماء، كما يجب تجنب الأطعمة الدهنية كالمقليات، والحرص على إتباع نظام صحي متكامل. بالإضافة إلى استعمال شامبو مناسب لفروة الرأس.

هل التعرض لأشعة الشمس بشكل كبير خلال شهر الصيام يؤثر على البشرة؟

أنصح بالابتعاد عن التعرض المباشر لأشعة الشمس خلال الصيام لما في ذلك من تأثير سلبي على البشرة، وخاصة من الساعة 10 صباحا إلى 4 مساء، حيث تكون البشرة جافة وأشعة الشمس قاسية، مما يؤدي إلى ظهور التصبغات وترهلات الجلد، وأؤكد على ضرورة استعمال واقي الشمس حسب نوع البشرة لحمايتها.

الظهور والترهلات في الوجنتين، والبشرة تفقد لمعانها، وفي هذه الحالة يجب التوجه لكريمات ضد شيخوخة البشرة، تكون إما عبارة عن أحماض الفواكه أو كولاجين يتم على الوجه في الصباح أو المساء ويمكن إضافة فيتامين «سي».

نصائح عامة للمحافظة على جمال البشرة وشبابها تزامنا مع شهر رمضان.

أكد أن الحفاظ على البشرة يبدأ من التغذية الصحية، والتقليل من الدهون والسكريات، وشرب الماء بكميات كافية، والإكثار من تناول الألياف الطبيعية كالخضر والفواكه. ثم العناية بالبشرة من خلال المداومة على ترطيبها بكريمات ملائمة واستعمال صابون حسب نوع البشرة وكما سلفت الذكر ضرورة استعمال واقي الشمس.

كيف يؤثر النظام الغذائي غير متوازن على صحة البشرة والشعر؟

النظام الغذائي المعتمد في موائد الإفطار المغربية خلال شهر رمضان هو نظام غذائي فاشل، يؤثر بشكل كبير على صحة البشرة، ويساهم في ظهور حب الشباب والبثور، كما أن خلط الأغذية كتناول البيض والسمك يؤدي إلى ظهور حساسيات، كالحساسية الدهنية.

كيف تعتني المرأة ببشرتها في مختلف مراحل العمر؟

الاعتناء بالبشرة يكون منذ نعومة الأظافر ويجب إدراجه في ثقافتنا. بالنسبة للمرأة في سن الثلاثين أنصح بغسل البشرة بصابون يتوافق مع نوعها واستعمال كريمات مرطبة واستعمال واقي الشمس. وكلما تقدمت المرأة في السن تبدأ التجاعيد في



أنصح بالابتعاد عن التعرض المباشر لأشعة الشمس خلال الصيام لما في ذلك من تأثير سلبي على البشرة



زرع نخاع العظام هو علاج يمكن تقديمه للمرضى الذين يعانون من بعض أنواع السرطان أو أمراض الدم الأخرى. فضلا عن إضاءة دلالات هذه التقنية وكيفية إجرائها. تقربنا الدكتورة جيهان توغرا، متخصصة في زرع الخلايا الجذعية وسرطان الدم عند الأطفال، بمستشفى جامعة الشيخ خليفة الدولي بالدار البيضاء، في هذا الحوار مع «لالة فاطمة» من تفاصيل أول عملية زرع نخاع العظام بالمتشفى لطفلة تبلغ من العمر 13 سنة، مشيرة إلى أنه علاج يمكن تقديمه للمرضى الذين يعانون من بعض أنواع السرطان أو أمراض الدم الأخرى.

زرع نخاع العظام طريقة علاجية لعلاج بعض أنواع السرطان



جيهان توغرا
متخصصة في زرع الخلايا
الجذعية وسرطان الدم

■ ليلي كندي

السليمة للمرضى الذين تعرض نخاعهم العظمي للتلف، أو عندما لا يعمل نخاع العظام بشكل صحيح. الهدف من عملية زرع نخاع العظام هو زرع جهاز المناعة. في الواقع، يعتبر زرع نخاع العظام علاجاً يمكن تقديمه للمرضى الذين يعانون من

**هل يمكنك أن تطلعينا على ماهية
زرع نخاع العظام؟**

زرع الخلايا الجذعية المكونة للدم



بعض أنواع السرطان أو أمراض الدم الأخرى. يمثل زرع نخاع العظام اليوم طريقة علاجية مهمة لعلاج اللوكيميا والأورام اللمفاوية والورم النخاعي وأمراض الدم الخطيرة الأخرى.

كيف يتم إجراء تقنية زرع نخاع العظم؟

يتم تقديم المريض خلال اجتماع الهيئة الطبية متعددة التخصصات في مستشفى جامعة الشيخ خليفة الدولي، لمناقشة الحالة. تشير التقديرات إلى أن لدينا فرصة بنسبة 25 إلى 30% في وجود متبرع مماثل في الأشقاء.

وعندما يتم تحديد المتبرع المتوافق، يتم نقل المريض إلى المستشفى للاستفادة من التكييف، الذي يؤدي إلى فقر الدم اللاتنسجي العلاجي الحاد. نتيجة لذلك، يتم إدخال المريض إلى المستشفى في وحدة الزرع وهو قطاع معقم، قبل 15 يوما من تاريخه. ثم يتم اتخاذ احتياطات خاصة فيما يتعلق بالمخاطر المعدية: غرفة معقمة، وإزالة التلوث من الجهاز الهضمي، والوقاية من الأدوية والأغذية المعقمة.

يتكون يوم الزرع من نقل الخلايا الجذعية المزروعة، والتي سوف تستقر في نخاع العظام وتنتج خلايا دم جديدة بعد 10

إلى 20 يوما.

المريض الذي يعاني من نقص المناعة، يبقى في المستشفى في غرفة معقمة في وحدة الزرع، حتى نمو الزرع. هذه هي فترة العناية المركزة حيث يتم معالجة المضاعفات السامة المختلفة الناتجة عن التكييف والمعدية والمناعة المتعلقة بالتفاعل ضد التطعيم. ثم نرى عودة ظهور خلايا الدم الحمراء وخلايا الدم البيضاء والصفائح الدموية، التي يصنعها النخاع الجديد. بعد ذلك، تتم متابعة تطورات المريض.

ما هي تكلفة هذه التقنية؟

تجدر الإشارة إلى أن زراعة نخاع العظم يغطيها عمليا التأمين الصحي المتبادل التقليدي. تظل التكلفة أرخص بكثير مما هي عليه في فرنسا، على سبيل المثال، بنفس التكنولوجيا، والخبرة الطبية وشبه الطبية.

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.officiel



توقف القلب المفاجئ أو موت القلب المفاجئ هو موت غير متوقع، سببه فقدان وظيفة القلب التي تضخ الدم إلى أعضاء الجسم. موت القلب الفجائي هو أكبر سبب للموت الطبيعي. فما هي أسباب توقف القلب المفاجئ عند الكبار وصغار السن والرضع أيضا؟ أسئلة وغيرها يجيبنا عليها الدكتور نجيب كارثي أخصائي في أمراض القلب والشرايين في حوار مع «الفاطمة».

موت القلب الفجائي كيف ولمن يحدث؟

■ ليلي كندي

عن 50 في المائة من حالات موت مرضى أمراض القلب.

ما هي أسباب توقف القلب المفاجئ؟

ماذا يقصد بتوقف القلب المفاجئ؟



لجيب كارثي
أخصائي في أمراض القلب
والشرايين

جل الموت الفجائي سببه اختلال في ضربات القلب وتسمى ارتجاج البطين، التي تعتبر ضربات عشوائية غير منتظمة تنشئ في البطين وحينما تحصل يفقد القلب وظيفة ضخ الدم، ويقع الموت

توقف القلب المفاجئ أو موت القلب المفاجئ هو موت غير متوقع، سببه فقدان وظيفة القلب التي تضخ الدم إلى أعضاء الجسم. موت القلب الفجائي هو أكبر سبب للموت الطبيعي، وهو مسؤول

في بضع دقائق إن لم يكن هناك علاج.



ما هي الأعراض؟

بعض الناس يشعرون بخفقان القلب أو دوخة تبتهم بأن هناك مشكل قلبي كبير، غير أن نصف الحالات تكون بدون إشعار.

ما هي أسباب توقف القلب المفاجئ عند صغار السن والأطفال الرضع؟

بالنسبة للرضع، فالأمر مختلف، فالموت الفجائي هو موت غير منتظر يقع خلال نوم الرضيع بين الشهر الأول والسنة الأولى من ولادته، بالنسبة لأسبابه غير معروفة ولكن الأرجح أن عدم نضوج منطقة المخ المسؤولة عن الجهاز التنفسي. في حين أن عوامل الخطر فهي معروفة ويجب تجنبها وهي كالتالي: ممنوع نوم الرضيع على بطنه في السنة أشهر الأولى، عدم مقاسمة فراش النوم مع شخص آخر، والتدفئة المفرطة، تدخين الأم عند الحمل واكتظاظ سرير النوم باللعب والأغطية.

ما هي حالات القلب التي يمكن أن تؤدي إلى سكتة قلبية مفاجئة؟

بالنسبة لحالات القلب التي يمكن أن

تؤدي إلى سكتة قلبية مفاجئة، نجد أولا

نصائح للعناية بصحة القلب عامة.

القلب وخاصة ضربات البطين. أنصح الأمهات بالانتباه كثيرا للرضيع، إذ يجب أن ينام على ظهره في الشهور الأولى، ولا ينام في نفس الفراش مع أمه أو أحد أفراد عائلته، فالرضيع يجب أن ينام في سريرته الشخصي حتى بلوغه عامه الأول بدون وسادة أو ألعاب مجاورة له، أما بالنسبة للبالغين يجب الحرص على زرع أجهزة الصعقة الكهربائية عند المرضي المعرضين للموت المفاجئ.

الانسداد الكامل للشرايين التي تغذي القلب، قد تصيب بارتجاج في ضربات القلب و تؤدي إلى الموت إن لم يكن هناك تدخل سريع في مكان الحادث والصعقة الكهربائية قبل وصول الإسعاف، وهناك حالات يكون فيها احتمال الموت المفاجئ كبير، كالهبوط الكبير في قوة القلب لأقل من 35 في المئة، والتي يجب فيها زرع جهاز الصعقة الكهربائية عند هذه العينة من المرضى لحمايتهم وكذلك في بعض الحالات المرضية الوراثية التي قد تؤدي إلى اضطراب خطير في ضربات

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.officiel



أصببت والدتي بمرض الزهايمر، وكانت صدمة كبيرة للعائلة، بهذه الكلمات المؤثرة، بدأت غيثة متقي الله، رئيسة جمعية Rotary Casablanca la Sqala في سرد قصتها مع هذا المرض الذي حول حياتها وحياة عائلتها إلى معاناة يومية انتهت ب وفاة والدتها بعد سنوات من المرض. وفي حوار مع «إالة فاطمة» ستقربنا غيثة أكثر من تجربتها مع والدتها التي كانت مصابة بمرض الزهايمر.

مرض الزهايمر صعب والتعامل مع المصابين به أصعب



غيثة متقي الله

■ تيلي كندي

ومرافقيهم أيضا. فمريض الزهايمر يصبح بعد مراحل من هذا المرض الذي يؤثر على خلايا الدماغ، عاجزا تماما عن القيام بوظائفه الطبيعية، وبالتالي يحتاج للرعاية اليومية الكاملة من قبل عائلته. فقررنا العمل على التعريف بهذا المرض والتحسيس به وإخراجه من الطابوهات المجتمعية إلى دائرة الضوء، فهو مرض صعب والتعامل مع المصابين به أصعب تقول غيثة.

حدثنا عن تجربتك مع والدتك التي كانت مصابة بمرض الألزهايمر؟

أعتبرها مرحلة صعبة جدا في حياتي، عندما أصببت والدتي بمرض ألزهايمر كنت شابة في العشرين من عمري، وأمي كانت تبلغ من العمر 54 عاما، وكانت امرأة مثقفة، ذكية وأنيقة جدا. فعندما أصببت والدتي بمرض الزهايمر، وكانت صدمة كبيرة للعائلة. بدأت تنسى شيئا فشيئا،

كيف تعرف غيثة للقراء جمعية Rotary Casablanca la Sqala ؟

جمعية Rotary Casablanca la Sqala هي جمعية حديثة النشأة، ويشغل فيها تقريبا 900 شخصا، لمد يد المساعدة للفتات المحتاجة، ونحن جد فرحين بهذا العمل.

من أين نبعث فكرة التحسيس بمرض الألزهايمر داخل الجمعية؟

تعمل الجمعية على العديد من الأنشطة التحسيسية والتوجيهية لمختلف الأعمار، غير أنه فكرنا في تخصيص حيز من أعمال وندوات الجمعية لكبار السن، واتفقنا جميعا على أن مرض ألزهايمر مرض خطير ويحتاج للتحسيس والتوعية أكثر بخطورته، وكذا بمواكبة المرضى

ومع مرور الأحداث التي أكدت أنها تحتاج لتدخل طبي، سافرنا إلى فرنسا من أجل عمل الفحوصات اللازمة، وحينها أخبرنا البروفيسور الذي كان مشرفا عليها أنها مصابة بمرض ألزهايمر. ثم بدأت المعاناة، لكن رغم صغر سني، تحليت بالقوة واستطعت الاعتناء بوالدتي، وهنا أريد الإشارة إلى نقطة مهمة تتعلق بمرافق المريض الذي هو بدوره يحتاج إلى التوجيه حول كيفية التعامل مع المريض ليتجنب هو الآخر الوقوع في الاكتئاب ومضاعفات صحية أخرى.



Likez,

إعجاب



lallafatema.ma



lallafatema.mag
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



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



العلاج الذاتي والعلاج بالطاقة ،
ظهر في السنوات الأخيرة في
المغرب وذاع صيتهما ، فهل لهما
فعلا فوائد على الصحة الإنسانية ..
فما هو العلاج الذاتي وما هي
تقنياته ، وغيرها من الأسئلة
نتعرف على أجوبتها مع عبد
السلام الشرفاوي كوتش معالج
اختصاصي في العلاج الذاتي
والرعاية الصحية.

العلاج الذاتي فوائده في علاج أمراض مزمنة



عبد السلام الشرفاوي
كوتش

الذاتي وهي كالتالي:

**ماهو العلاج الذاتي وعلاقته
بالصحة ؟**

1 - تقنية السوجوك: هو العلاج الأسرع

والأوفر في العالم لعلاج الأوجاع والألم
الجسدية.

كلمة سوجوك مكونة من مقطعين
سو+جوك :سو تعني اليد و جوك تعني
القدم

إن جسم الإنسان كله مرسوم على كف
اليد والقدم على شكل شبكة من النقاط
وكل نقطة متصلة بعضو معين.

مجرد تحفيز هذه النقاط وبطرق خاصة
يؤثر مباشرة على العضو التابع لها مما
يؤدي إلى العلاج والشفاء.

العلاج الذاتي عبارة عن منظومة علاجية
شاملة، تتواجد داخل جسم الإنسان
تحقق له الشفاء الذاتي، حيث يتم القيام
بتحفيز مسارات الطاقة المتواجدة داخل
الجسم من خلال الضغط والترييب على
نقط معينة ما يؤدي للعلاج الكامل والشامل
لكافة الأمراض الجسدية والنفسية.

**ماهي أهم تقنيات العلاج الذاتي
والرعاية الصحية ؟**

توجد خمس تقنيات أساسية للعلاج

2 - تقنية الرفلكسولوجي: يعتبر
الرفلكسولوجي العلاج الشامل للجسم من
خلال القدمين وهو علم يهتم بالضغط
على نقاط معينة في القدمين تسمى
مناطق ردود الفعل. وخلال الضغط على
هذه النقاط حيث تقوم بتفتيت الترسبات
المتراكمة تحت الجلد، تسير نبضات



الشفاء عبر الجهاز العصبي المركزي إلى الغدد والأعضاء المراد تحفيزها.. مما يؤدي إلى حدوث تأثير إيجابي على العضو المتابع لكل نقطة. ويعتبر الرفلكسلوجي من أهم الخطوات للتمتع بالصحة الجيدة والاسترخاء والعيش بسلام.

3- تقنية إزالة المشاعر السلبية

تعتبر أقوى العلاجات النفسية الذاتية في تخفيف المعاناة والضغطات النفسية والذكريات المؤلمة. هدف هذه التقنية هو تحرير الأفكار والمشاعر السلبية كالخوف المرضي والفضوبيا من الأماكن المغلقة والعمامة والخوف من الحشرات، علاوة على ذلك، تعطي حيوية و طاقة إيجابية للشخص وتمنحه السلام وراحة البال. وهي فعالة فورية لإزالة المشاعر السلبية والعاطفية والوسواس والاكتئاب وجميع أنواع المخاوف.

النوع من العلاج الذاتي الأسرع هو بوابتك نحو الصحة والعافية.

إتباعه. كل تقنيات العلاج الذاتي هي آمنة وسليمة وتساعد على الشفاء الداخلي.

هل هناك حالات حقيقية تم علاجها باستعمال تقنيات العلاج الذاتي والرعاية الصحية؟

نعم هناك حالات كثيرة جدا، تم علاجها وشفائها بشكل عجيب والتجربة هو أكبر دليل.

هل هناك جهة رسمية تصادق على هذه التقنيات أو هذا النوع من العلاجات؟

كل هذه التقنيات العلاجية المعتمدة التي أطبقها شخصيا هي موثوقة ومعترف بها من طرف منظمة الصحة العالمية والمجلس الأمريكي.

ما هي أهم الأمراض الجسدية والنفسية التي يمكن علاجها في هذا الإطار؟

من خلال استعمال تقنيات العلاج الذاتي، يشعر الشخص بالارتياح والراحة بغض النظر عن نوع المرض ونوع الشعور. طبعا، العلاج الشامل قد يحصل عندما يتم تطبيق هذا البرتوكول العلاجي بكل تقنياته. لكن نذكر بالخصوص أنه تساعد بشكل كبير على تحسين صحة ونفسية الإنسان وبشكل ملحوظ.

للإشارة، إن كان لديك ألم مزمن في الظهر والرقبة والركبتين أو تعاني من ضغوطات نفسية مزمنة أو مرض مزمن فتطبيق هذا

4- تقنية ift: وتساعد على تجاوز مشاكل الجهاز التنفسي ومن جهة أخرى تساهم في علاج الآخرين رغم بعد المسافة من خلال الصوت والتربيت على أماكن معينة.

5- تقنية NAET: أو ما يسمى ب التحسس عند وهي تقنية تساعد في علاج جميع أنواع الحساسية الشخص.

هل العلاج الذاتي يعالج الأمراض المزمنة، وهل يقتضي ذلك تناول الأقرص وأدوية معينة؟

لا نستعمل أي دواء في العلاج الذاتي، ولا نأمر الشخص بإتباع أي نظام أو عدم



يسبب إيقاع الحياة السريع والتغذية الخاطئة في ارتفاع نسبة المصابين بالسمنة في المغرب كما في العالم، ما سرع من وتيرة البحث عن تقنيات بدائل للتخفيف أو التخلص نهائيا من مشكلة السمنة. الدكتورة سناء الغانمي اختصاصية في طب التجميل تقربنا من الموضوع.

فوائد وأضرار البالون للتخفيف من الوزن



سناء الغانمي
إختصاصية في طب التجميل

وبأوروبا، وعرفت في المغرب خلال الشهور الفارطة. ما يميز هذه التقنية الجديدة، الأولى من نوعها في العالم، أنها تتم بدون تخدير أو جراحة وبدون منظار المعدة. وهي إجراء لإنقاص الوزن، يتضمن وضع بالون سيليكوني مملوء بمحلول ملحي في معدتك، يساعد على إنقاص الوزن عن طريق الحد من مقدار ما يمكنك تناوله من طعام و جعلك تشعر بالشبع بصورة أسرع، فالعملية لا تستغرق سوى 15 دقيقة فقط، ويعتمد هذا الأسلوب حسب ما ذكرته الدكتورة سناء الغانمي، من أول الأطباء التي استعملت التقنية بالمغرب، على ابتلاع الشخص لبالون يشبه في

من الجراحات المعروفة؛ كالتكميم وربط المعدة إلى تقنيات البالون الحديثة المتبعة لعلاج السمنة وفقدان الوزن، والتي تعد أسرع وأسهل للبعض وهذا ما جعل من بالونة المعدة أشهر العمليات وأكثرها انتشارا في العالم، والتي تعد من أبسط الحلول، للقضاء نهائيا على مشكلة السمنة. وكما هو الحال في جميع الإجراءات الطبية، فإن بالون المعدة له فوائد ومضاعفات.

يعتبر بالون المعدة، أحد الوسائل الذي يقترحها البعض في الآونة الأخيرة، وهو تقنية ظهرت لأزيد من سنة بأمريكا

شكله قرص دواء و مصنوع من مادة السيليكون، ففور دخول القرص إلى المعدة يملأ بسائل بواسطة أنبوب رفيع موصول به، فينتفخ و يستقر في أعلى المعدة وهو ما يعطي للفرد إحساسا بالشبع، وتقل



الرغبة لديه في تناول الطعام ، كما يمكن للشخص الواحد وضع أكثر من بالون في المعدة وذلك اعتمادا على درجة فقدانه للوزن ، أو شعوره بالشبع أو الامتلاء، ويظل البالون في المعدة لفترة تصل لـ 6 أشهر مع متابعة دائمة مع المريض، وهذا خلال 16 أسبوعا يفقد الفرد وزنه بشكل تدريجي وتنتهي مهمة البالون عند ثقبه و من ثم سحبه أو يخرج عند الذهاب إلى المرحاض.



بالون المعدة يقلل من مخاطر المشاكل الصحية الخطيرة المحتملة

مشاكل صحية

فبالون المعدة يقلل من مخاطر المشاكل الصحية الخطيرة المحتملة المرتبطة بالوزن، مثل: أمراض القلب أو السكتة الدماغية و ارتفاع ضغط الدم ، كما لا يتم إجراء عملية بالون المعدة وغيرها من إجراءات فقدان الوزن، أو العمليات الجراحية عادة إلا بعد فشل محاولاتك في إنقاص وزنك عن طريق تحسين النظام الغذائي وممارسة الرياضة.

و كحال أي إجراء طبي فلبالون المعدة الكثير من المميزات و التي جعلت منها

تقريباً بالألم والغثيان بعد فترة قصيرة من إدخال بالون المعدة.و مع ذلك، فإنه عادةً ما تستمر هذه الأعراض لبضعة أيام بعد وضع البالون. ويمكن التحكم في هذه الأعراض عادةً من خلال تناول الأدوية الفموية في المنزل.

وعلى الرغم من ندرة الآثار الجانبية الخطيرة، إلا إنها قد تحدث بعد وضع بالون المعدة. اتصل بطبيبك على الفور إذا أصبت بغثيان وقيء وألم في البطن في أي وقت بعد العملية الجراحية. وتتضمن المخاطر المحتملة انكماش البالون. ففي حالة انكماش البالون، سيكون هناك خطر أيضاً من تحركه عبر جهازك الهضمي. وقد يتسبب ذلك في حدوث انسداد، الأمر الذي قد يتطلب الخضوع لإجراء إضافي أو عملية جراحية لإزالة الجهاز.

وتشتمل المخاطر المحتملة الأخرى على فرط الانتفاخ، أو التهاب البنكرياس الحاد، أو حدوث تقرحات في جدار المعدة، وهي حالات قد تحتاج للعلاج جراحياً.

الخيار الأول للكثير من أصحاب الوزن الزائد ، و من أهم هذه المميزات أن الشخص لا يخضع للجراحة أثناء العملية ،و لكن يتم تركيب البالون عن طريق الفم . كما أن بالونة المعدة تشغل مساحة ثلثي المعدة تقريبا مما يجعل الشخص لا يوجد عنده رغبة في تناول الطعام و هذا يؤدي لفقدان الوزن بشكل ممتاز وفي أسرع وقت، و يمكن للشخص تركيب أكثر من بالونة مما يسهل عملية خسارة الوزن بشكل كبير، كما يمكن بعد مرور ستة أشهر تغيير البالونة القديمة واستبدالها ببالونة جديدة، و تعد من أرخص العمليات سعرا، مما يجعلها متاحة للكثير من الأشخاص الراغبين في فقدان وزنهم ، فبعد عملية بالونة المعدة يبدأ الشخص بالشعور بتحسن كبير في صحته ، فالشخص الذي يعاني من سكر أو ضغط يبدأ معدلهم في النزول للمعدل الطبيعي

سليبات التقنية

أما بالنسبة لسليبات هذه التقنية و مخاطرها تتمثل في إصابة ثلث الأشخاص



خلال شهر رمضان تتضاعف الحاجة إلى الاهتمام بالتغذية السليمة، التي تعتمد على تزويد الجسم بغذاء صحي ومتوازن. ولا تتحقق هذه المعادلة إلا بمراعاة أسس التغذية، والابتعاد عن العادات الغذائية الضارة. فما هو النمط الغذائي الصحي خلال شهر رمضان؟ وما هو الأسلوب الأمثل لتغذية الحامل في رمضان؟ وما الذي يجب تجنبه في عادات الطعام؟ أسئلة وغيرها يجيبنا عنها لطفي الزغاري دكتور باحث في مجال التغذية وعلوم الرياضة.

أخطاء غذائية

يجب على الصائمين تجنبها

■ ليلى كندي

رمضان، وما هي كمية الطعام ونوعيته؟



لطفي الزغاري
باحث في مجال التغذية
وعلوم الرياضة

يجب تناول كمية صغيرة، والثاني في مضغ الطعام أمر مهم لتجنب الإصابة باضطرابات المعدة وعسر الهضم. ويفضل أن يبدأ الصائم إفطاره بتناول التمر، لأن السكريات التي يحتوي عليها سهلة الامتصاص وسرعان ما تصل إلى الدم، مما يسهل على الجسم استعادة توازنه، ثم تناول حساء خفيف أولاً قبل الأطباق الرئيسية. وأنصح بتناول الفواكه والإكثار من تناول الخضروات بكثرة.

ما هو النمط الغذائي الصحي خلال شهر رمضان؟

النمط الغذائي الصحي خلال شهر رمضان هو نفسه خلال باقي الشهور، يجب الابتعاد عن كثرة السكريات والمقلبات، والحرص على ممارسة الرياضة، وتناول الطعام بحدس متفرقة، وبكميات قليلة.

كيف يمكن تنظيم الغذاء في



ما هي الأطعمة التي يجب تناولها من أجل سحور صحي؟

وجبة السحور مهمة جدا، يجب الحرص على تناول الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة خلال الساعات الطويلة من الصوم، وبالتالي تكون صعبة الهضم كالخبز الكاملة مثل الشوفان، أو الخبز الكامل. وأنصح بتناول اللبن البلدي، ويجب تجنب الأطعمة الغنية بالملح للحد من الشعور بالعطش أثناء ساعات النهار.

ما الذي يجب تجنبه في عادات الطعام في رمضان؟

معظم الصائمين يتناولون وجبة الفطور بسرعة والإفراط في تناول الدهون والسكريات، ما يتسبب من اضطرابات في الجهاز الهضمي ويتسبب في السمنة. فيجب مراعاة الحدود المعقولة وعدم المبالغة في الطعام.

لماذا يصاب بعض الصائمين بالسمنة في رمضان؟

الشخص الذي يزداد وزنه خلال شهر الصيام هو الشخص الذي يتناول غالبا مرة واحدة في اليوم وبشراهة وبكميات كبيرة، وبالتالي في العشر الأيام الأولى من رمضان الجسم يتكيف مع الوضع ويخزن ولا يحرق مما يؤدي إلى الزيادة في الوزن.

ما هي أهم النصائح لمريض السكري في شهر الصيام؟

مرض السكري مرض حساس بالنسبة لفترة الصيام. يجب استشارة الطبيب قبل شهر رمضان، والقيام بمجموعة من التحاليل في الدم للتأكد من نظام السكر إذا كان منتظما أم لا، وإذا منع عليك

الطبيب الصيام فيجب إتباع التعليمات.

ما هو الأسلوب الأمثل لتغذية الحامل في رمضان؟

بالنسبة لصيام المرأة الحامل، هذا الأمر يحسم فيه الطبيب المختص المتابع لحملها، في حالة الصيام يجب على الأم الحامل الابتعاد عن تناول السكريات غير طبيعية، لأن هناك نوع من السكري يسمى «سكري الحمل»، ويجب أخذ الاحتياطات اللازمة والوقائية لضمان صحة الحامل وجنينها.

نصائح عامة لنظام غذائي صحي وللمحافظة على الرشاقة في نفس الوقت؟

أنصح جميع الصائمين بتناول كميات صغيرة ومتفرقة من الأطعمة الصحية، والحرص على ممارسة الرياضة بانتظام لكن ليس قبل الفطور. والحرص على شرب كميات كبيرة من الماء بين لتر ونصف إلى لترين ونصف حسب الحاجة.



مع حلول الشهر الفضيل، يصبح الطفل شديد الحماس للصيام وتقليد والديه، لكن قرار السماح له بالصيام يعتمد بشكل أساسي على مجموعة من العوامل الصحية التي سنتعرف عليها مع أخصائية طب الأطفال الدكتورة بشرى أبابا.

صيام الطفل لأول مرة متى يسمح به

■ مروة الفن

والتي لا يمكن أن تؤثر عليه، إلا في حال كان يعاني من أمراض مزمنة.

متى يمنع الطفل من الصيام؟

نقوم بمنع الطفل من الصيام إذا كان يعاني من أمراض مزمنة، مثل فقر الدم أو من مشاكل فقدان الشهية، فالصيام في هذه الحالة يؤثر بشكل كبير على صحته، وهناك أيضا فئة أخرى من الأطفال الذي

متى يسمح للطفل بالصوم؟

يفضل أن يصوم الطفل ابتداءً من سن العاشرة، ففي هذه السن يمكن أن نقول أنه وصل لمرحلة النمو وأصبح قادراً على تحمل عدد ساعات الصيام في اليوم



بشرى أبابا

إختصاصية طب الأطفال



يعانون من مرض السكري، الذين يمنع عليهم كليا الصيام، ناهيك عن أصحاب الأمراض المزمنة مثل الكلي والقلب والذين يتناولون بشكل دائم الأدوية، هذه الفئة من الأطفال بالذات يتوجب عليهم شرب كمية كبيرة من الماء في اليوم، الأمر الذي يصعب عليهم عملية الصيام.



يجب على الأم تحضير طفلها جيدا للصيام وأن تشرح له ما هو الصوم وما هي الأمور التي يجب أن يقوم بها

الأطفال في رمضان؟

يمنع كليا على الطفل ممارسة الرياضة واللعب، أو القيام بمجهود جسماني خلال الصيام، لأن هذا الأمر يضعفه كثيرا. يجب على الأم تحضير طفلها جيدا للصيام وأن تشرح له ما هو الصوم وما هي الأمور التي يجب أن يقوم بها، لأن الذات في هذه الحالة تحتوي على نسبة معينة من الطاقة التي يتم تقسيمها في اليوم، لذلك يفضل عند استيقاظ الطفل أن يكون مرتاحا وأن يقوم بأنشطة خفيفة لا تعتمد على الطاقة والحركة لكي لا يضعف، وأن يركز أكثر في شهر رمضان على الصلاة وتلاوة القرآن وأن يتصرف مثل الكبار ولم لا يشاهد التلفاز ويستريح وأن لا يبذل طاقة كبيرة أثناء الصيام.

نصائح للتعامل مع صيام الطفل لأول مرة..

أنصح الأمهات بإعداد أطفالهن جيدا لأول صيام لهم، يعني مثلا أن تطلب منه عدم تناول الطعام والاكتفاء فقط بشرب المياه (هذا طبعا في حال شعُر بالعطش)، ويجب أن تحتوي كل من وجبتي الإفطار والسحور على المعادن والفيتامينات الصحية التي تساعد على تكوين جسم الطفل وتعويض العناصر الغذائية التي يفقدها أثناء الصيام، وأن تتفادى إعطائه أغذية تحتوي على المملحات، السكريات، المخللات، ونسب عالية من الدهون، لأنها تؤدي إلى العطش والجوع، والاعتماد على الأغذية الغنية بالألياف، ولا ننسى طبعا شرب كميات كافية من الماء قبل الصيام وبعده.

ما هو السن الأفضل لتعويد الطفل على الصيام؟

نقوم تدريجيا بتعويد الطفل على الصيام، يعني صيام لساعات قليلة أو خلال النهار، بعدها صيام كامل، لكن في حال ظهرت على الطفل علامات تعب وأصبح لونه شاحبا وشعُر بالغثيان، هناك يتوجب على الأم التدخل وقطع الصيام، لأنه لا يعتبر صوما إجباريا، هو صوم تطوعي من عند الطفل، يعني يجب علينا احترام العلامات التي يقوم بها جسم الطفل، وقطع الصيام وإعطائه وجبات تحتوي على السكريات ولا ننسى شرب الماء.

هل الرياضة واللعب يضعفون

دين ودنيا

إعداد: الفقيه الدكتور علال الفكية

أسئلة في الدين

كيف نستقبل رمضان ؟

من المعلوم بداية، أن هذا الشهر المبارك هو شهر أنزل فيه القرآن، فهو كما يقول الله تعالى " شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان " ومن حكمة الله تعالى، أنه اختار أفضل الشهور عنده كي ينزل القرآن ويظهر آثار عدله ورحمته في الكون.

فهذا الشهر فرصة للتصالح مع القرآن والإكثار من تلاوته وتدبره، ولهذا أوصى الله بذلك نبيه وأوصى النبي بقراءته. يقول أبو ذر الغفاري : قلت يا رسول الله أوصني، قال عيه السلام: عليك بتلاوة القرآن وذكر الله عز وجل، فإنه نور لك في الأرض وذكر لك في السماء .

وفي الصحيحين، أنه عليه الصلاة والسلام، كان يلقاه جبريل عليه السلام في كل ليلة فيدارسه القرآن.

وكان خباب بن الأرت الصحابي الجليل يقول "تقرب إلى الله ما استطعت، فإنك لن تقترب إليه، بشيء أحب إليه من كلامه "

وهذا أكده رسول الله عليه السلام بقوله " القرآن والصيام يشفعان للعبد .

ورمضان أيام معدودات، ولا يدري العبد لعله آخر رمضان في عمره، وبناء على ما سبق نقول: على المسلم أن يبادر بالأعمال التالية في رمضان، وأن يضع لها وردا يلتزم به في يومه وليلته.

أولاً: المحافظة على الصلوات الخمس، وفي الجماعة إن أمكن .

ثانياً: المحافظة على الأوراد في اليوم واللييلة .

ثالثاً: المحافظة على قراءة القرآن، عدداً من الأحزاب في اليوم واللييلة .

رابعاً : صلة الرحم

خامساً: إفطار الصائم للفقراء والمساكين

سادساً: الإكثار من ذكر الله والدعاء والاستغفار.

سابعاً: الإكثار من الصلاة على رسول الله صلى الله عليه وسلم .

ثامناً: الدعوة إلى الله

تاسعاً: المحافظة على صلاة التراويح إن أمكن وقيام الليل .

عاشرًا: المحافظة على مجالس الذكر

والإيمان مع البر والصدقة. وكل ذلك مع التخطيط والتقويم والمحاسبة (حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم، وتزينوا ليوم العرض الأكبر) كما قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه.

فالصوم هو لله ومن الله، يقول الرسول عليه الصلاة والسلام : " كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به ."

والصيام جنة ووقاية من الآفات والذنوب والأمراض، إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث يومئذ ولا يصخب، فإن شاتمته أحد أو قاتله فليقل: إني امرؤ صائم.

استشارة فقهية:

إذا كنتم ترغبون في الحصول على استشارة فقهية، ابعثوا بها على عنوان المجلة أو عبر البريد الإلكتروني contact@lallafatema.ma



Partagez !

شارك



lallafatema.ma



lallafatema.mag
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



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

حلوة السمسم المعسلة (أو بليغات الزنجلان على شكل وردة)



سهام بورهان

Siham's cooking channel



المقادير

2 كؤوس ونصف دقيق

كأس ونصف زنجلان

صفار بيضة

ملعقة نافع وحب حلاوة مطحونة

ملعقة قرفة

القليل من المسكة الحرة مدقوقة

مع القليل من السكر

قبصة ملح

ملعقة زيت الزيتون

نصف خمارة الحلوى

ربع كأس زهر ذائب فيه الزعفران

ملعقتين زبدة ذائبة

القليل من الماء لجمع العجين

الطريقة

الطريقة تخلط النواشف ثم نضيف الزيت وماء الزهر والزبدة والماء

لجمع العجين

تورق العجينة وتقطع على شكل دوائر نأخذ القليل من الماء وندهن

الدائرة الأولى ثم تطوى نفس الطريقة بالنسبة للدائرة الثانية ندهن

نصف الدائرة من فوق بالماء ونضع فوقها نصف الدائرة الثانية

ونضغط بالسكين من الوسط ثم نقلب من فوق ونشكلها على شكل

وردة مع فتح الجوانب ثم تقلى في زيت ساخن وتطفى في العسل

التزيين حسب الذوق

بريوش حلزوني بالسبانخ والجبن



كنافة بالجبن

المقادير

- 250 غ كنافة
- 100 غ جبن للدهن
- 150 غ زبدة ذائبة

الطريقة

نأخذ الكنافة وتقطع بالمقص وتدهن بالزبدة الذائبة نأخذ قوالب الحديد مخصصة للكتاب كيك ونضع القليل من الكنافة كطبقة أولى ثم نضيف الجبن ونغطي بطبقة ثانية من الكنافة نفس الطريقة في جميع القوالب. ندخلها للفرن لمدة 20 دقيقة حتى يصبح لونها ذهبيا ثم تسقى بالعسل أو بالقطر وهي ساخنة (للإشارة العسل أو القطر يجب لأن يكون باردا) بعدها نخرجها من القوالب وتزين ببعض المكسرات أو بالورد البلدي.



الطريقة

نخلط الدقيق مع المكونات المتبقية وتذلك العجين قليلا وتوضع جانبا كي ترتاح الحشوة في مقلاة نضع السبانخ مع القليل من الزيت والزبدة ونضيف القليل من الملح والابزار لمدة 5 دقائق ونزيلها من فوق النار ونضعها في مصفاة حتى تتخلص من السوائل ثم نأخذ الجبن أي نوع من الأجبان. هنا استخدمت جبن الموزاريلا ونخلط السبانخ مع الجبن نطلق العجين على شكل دائري نأخذ الحشوة ونضعها في الجوانب ثم نعمل خطوط بالسكين في رأس العجين ونغطي الحشوة من الأسفل إلى الأعلى "بحال كطوي الملاوي" وبعدها نشكلها على شكل حلزوني ثم ندهنها بالبيض والحليب وتزين بالحبة السوداء من الوسط والزنجلان من الجوانب وبعد نضعها في الفرن ساخن 180 درجة لمدة 25 دقيقة

المقادير

- 600 غ دقيق
- كأس حليب
- نصف كأس ماء
- نصف كأس زيت
- 20 غ ريدة
- بيضة
- قبصة ملح
- قبصة السكر
- الحشوة جبن الموزاريلا
- السبانخ
- ملح إزار
- التزيين
- صفار بيضة والقليل من
- الحليب للدهن
- حبة سوداء والزنجلان /
- السمنسم

تحليات ليالي رمضان tarte بالفواكه



الطريقة

المقادير

نأخذ الزبدة بدرجة حرارة المطبخ ونضيف إليها السكر ثم البيض بعدها نضيف المكونات الجافة بودرة اللوز والدقيق وتوضع في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل ساعتين لتحضير عجينة اللوز نخلط جميع المكونات دفعة واحدة حتى الحصول على كريمة اللوز كريم باتيسيير الحليب فوق النار هي إناء نخلط السكر مع كريم باتيسيير بودرة ونخلطها جيدا حتى نتخلص من الحبيبات ثم نضيف البيض مع التحريك عند غليان الحليب نضيف الخليط فوق النار على نار هادئة حتى يعقاد الخليط خارج النار نضع القليل من الزبدة ثم نغطي الخليط بالبلاستيك الغذائي حتى لا تتشكل عندنا طبقة فوق الكريمة بعد أن تبرد ندخلها الثلاجة كي تبرد تماما ملاحظة: بالنسبة للكريمة يمكن أن تعملها يوم من قبل التزيين، جميع الفواكه الموسمية يمكن أن تستخدمها

ملعقة كبيرة كريم باتيسيير بودرة (ممكن تعويضها بالنشا مع القليل من الفانيلا) بيضة من الحجم الكبير كريم باتيسيير 3 بيضات 2 معالق كريم باتيسيير بودرة ممكن تعويضها بالنشا كأس ونصف سنيدة نصف لتر حليب للتزيين الفواكه الموسمية حسب الذوق عجينة الصابلي بيضة 240 غ دقيق 30 غ بودرة اللوز اختيارية 150 غ سنيدة من النوع الرقيق 125 غ زبدة بدرجة حرارة المطبخ عجينة اللوز 100 غ لوز بودرة 100 غ سكرة سنيدة 100 غ زبدة



تحليات رمضان للسحور دانيت منزلي بكمية كبيرة

الطريقة

نأخذ الحليب والسكر مع الماييزينا يخلط الكل ويوضع فوق النار حتى يعقاد خارج النار نضيف الشكلاطة السوداء مع التحريك حتى تذوب، نترك جانبا حتى تبرد نطلع الكريمة مع القليل من السكر ونضيفها على خليط الشكلاطة وتوضع في كؤوس وتترك تبرد في الثلاجة التزيين حسب الذوق

المقادير

لتر حليب
200 غ شكلاطة سوداء
50 غ سكر سنيدة
3 معالق ماييزينا
120 غ قشدة طرية



سلو أو سفوف بالنوكاتين

المقادير

كيلو دقيق

كيلو لوز

كيلو ونصف زنجلان (سمسم)

60 غ حبة حلاوة

60 غ نافع

450 غ زبدة

4 كؤوس عسل من النوع

الجيد

القليل من المسكة الحرة

نصف حبة جوز الطيب أو

الكوزة محكوكة

2 معالق قرفة

النوكاتين

100 غ سكر

100 غ كليلكوز

110 غ زنجلان

الطريقة

يحمّر الدقيق ويحمص الزنجلان والنافع وحبة حلاوة ويحمص اللوز بقشرته في الفرن، نأخذ الزبدة ونضعها فوق نار هادئة حتى يصبح لونها بنديقي تصفى وتترك جانبا بعدها تطحن المكونات. بالنسبة للزنجلان نطحن نصف الكمية من الأحسن أن يطحن في آلة مخصصة للطحن متواجدة عند أصحاب بيع مستلزمات الحلويات . وتبقى كمية الزنجلان بدون طحن وكذا نصف كمية اللوز بنفس طريقة الزنجلان حتى يصبح "معلك" وكمية اللوز الثانية تهرش.

بالنسبة للنوكاتين

نضع السكر والكليكو فوق نار هادئة حتى يصبح لونه ذهبيا ، بعدها نضيف مباشرة الزنجلان مع التحريك المستمر لمدة 3 دقائق بعدها نضيف الزبدة مع التحريك ثم نخرجها من فوق النار ونضعها في السليكون حتى تبرد بعدها تكسر وتطحن في مطحنة جيدة حتى تصبح النوكاتين على شكل عجين.

في إناء نخلط جميع المكونات الجافة ثم بعدها المكونات السائلة . للإشارة إذا لم يتوفر العسل ممكن تعويضه بالسكر بودرة حسب الذوق

بريوش بمذاق و شكل بيتزا



المقادير

- 400 غ دقيق
- 10 غ خميرة العجين
- ملعقة الزعتر
- القليل من زيت الزيتون
- ملح
- خميرة العجين
- القليل من السكر
- بيضة
- كأس الحليب
- كاس ماء دافئ (حسب الخليط)
- 60 غ زبدة

الطريقة

تخلط المكونات الجافة بعدها نضيف البيض وزيت الزيتون والحليب الماء الكافي للعجين، هنا كمية الماء ممكن إضافتها حسب جودة الدقيق، تدلك العجينة جيدا بعدها نضيف الزبدة تدريجيا مع ذلك حتى تتجانس المكونات ثم نضع العجين في إناء ويغطى بالبلاستيك الغذائي وتترك تختمر. بالنسبة للحشوة نأخذ مقلاة ونضيف الزيت والزبدة فوق النار ثم نضيف البصل حتى يطبخ شوية ثم بعدها نضيف الكرعة الخضراء ثم الفلفل مقطعة بعدها نضيف ملح وابزار ثم الزعتر والهريسة مباشرة نضيف الكفتة ملي تطيب المكونات نصف الطيايب تخرج من فوق النار وتترك جانبا حتى تبرد نأخذ العجين ونشكل منها كويرات ونضع وسطها الحشوة ونضيف الجبن ونجمعها ونضعها في صينية للفرن حتى نكمل جميع الكويرات وتترك تختمر ثم ندهنها بالقليل من الحليب مع البيض وندخلها الفرن حتى يصبح لونها ذهبي فاتح ، بعدها نخرجها من الفرن ونعمل بها فتحات من فوق ونضع في تلك الفتحات الجبن المزريلا ونزين من فوق بالقليل من الزعتر وتدخل للفرن فقط كي يذوب الجبن وتقدم ساخنة .

- الحشوة
- كفتة
- بصلة
- الكرعة الخضراء
- فلفل خضراء مقطعة رقيقة
- كأس ونصف جبن
- ملح
- وابزار
- القليل من الزعتر
- زيت الزيتون
- القليل من الهريسة
- القليل من الزبدة



كرواصون بطريقة سهلة

الطريقة

نأخذ الدقيق ثم نضيف إليه الزبدة (للإشارة الزبدة لا يجب أن تكون بدرجة حرارة المطبخ يجب أن نخرجها من الثلاجة مباشرة نخدموا بها العجين) نضيف الملح والخميرة والسكر والماء يجمع الكل بدون ذلك. ثم نضع العجين فوق سطح العمل بالطول ثم تطوى على ثلاث مرات ونسرحها ثم نضعها في الثلاجة ترتاح لمدة نصف ساعة ثم نكرر العملية ثلاث مرات متتالية. بعدها نأخذ القليل من العجين ونضيف إليه بودرة الكاكاو ونسرحها كطبقة أولى أسفل العجين المورق ثم نضع العجين المورق فوق ونبدأ في تشكيل مثلثات الكرواصون ونبدأ بلفها ثم نتركها تختمر لمدة ساعة وبعدها تدهن بالقليل من الحلي وتدخل للفرن حتى تطهى بعدما تخرج من الفرن تدهن بالقليل من الناباج وتقدم ممكن أن ترافقها مع النوتيلا.

المقادير

- 250 غ دقيق
- 200 غ زبدة
- 60 غ سنيده
- 10 غ خميرة العجين
- القليل من الملح
- 125 غ ماء بارد
- 4 معالق بودرة الكاكاو

بريوات اللوز بنكهة الحامض الأخضر



الطريقة

يسلق اللوز ويزال قشرته ويقسم إلى اثنتين، النصف الأول نتركه جانبا والثاني يقلى في زيت ساخن حتى يحصل على اللون الذهبي

بعدها نأخذ اللوز المسلوق وبعدها ينشف تماما ويطحن مع السكر حتى نحصل على عقدة اللوز ثم يطحن اللوز المقلى بعدها نجتمع الكميتين في إناء ونضيف إليها 3 معالق من الزهر المسكة الحرة قشور الحامض الأخضر الزبدة للإشارة هنا الزبدة يجب أن تكون زبدة بمذاق البندق أي يجب التخلص من كمية الماء المتواجدة بالزبدة أثناء الذوبان ثم نضيف القرفة ويعجن الكل تشكل كرات وتترك جانبا ونأخذ ورقة البسطيلة ونقطعها على شكل شرائط ونبدأ في طي البريوات على شكل مثلثات صغيرة ونغلقها بالقليل من بياض البيض ونبقى على هذا المنوال حتى نكمل الكمية بعدها تقلى في زيت ساخن على نار هادئة حتى تحصل على لون ذهبي فاتح بعدها تصفى وتوضع مباشرة في العسل تبقى في العسل لوقت كافي حتى تتشرب العسل ثم بعدها تصفى وتقدم .
يمكن أن تزين باللوز أو بالزنجلان حسب الرغبة

المقادير

نصف كيلو لوز
كأس ونصف سكر
3 معالق زهر
30 غ زبدة
القليل من المسكة
أو(المسكة الحرة)
2 حامض أخضر أو
(الليمون الأخضر)
ورقة البسطيلة
زيت للقلي
العسل



إيمان بنموسى

المقادير

ملعقة نشا	جنواز بالشكولاته
ملعقة عصير	148 غرام دقيق
الحامض	40 غرام كاكاو
كريمة الماسكاربون	40 غرام بودرة اللوز
250 غرام	150 غرام سكر
ماسكاربون	سميد
300 غرام كريمة	سيرو للسقي
سائلة ذات 35%	100 غرام سكر
مواد دسمة	100 غرام ماء
80 غرام سكر	صلصة التوت
صقيل	البري
فانيلا	250 غرام توت



فوري نوار فردية بالتوت البري

الطريقة

الجنواز

- نسخن الفرن على درجة 180
- نطرب ابيض البيض بالخلط الكهربي حتى يصبح مثل الثلج، نضيف الأصفر شيئا فشيئا ثم السكر مع الاستمرار في التطريب حتى نمزج جميع المكونات.
- نخلط الدقيق و الكاكاو و بودرة اللوز في إناء.
- نضيف الناشف على الخليط الأول شيئا فشيئا ونحرك ببطء باستعمال ملعقة خشبية حتى يمزج الخليط.
- نسكب الخليط في إطار كبير 30/40 مغشى بورق الطهي و ندخله للفرن لمدة 10 دقائق .
- نخرجه و نتركه يبرد

السيرو

- نغلي الماء و السكر ثم نتركه يبرد
- نضع التوت البري في إناء و نضعه فوق نار هادئة حتى الغليان نضيف القليل من السكر حسب الذوق
- نخلط النشا مع عصير الحامض و نضيفه على التوت المغلي دائما فوق نار هادئة حتى يصبح الخليط ثقيلًا ثم نزله من فوق النار و نصفي الخليط و نتركه يبرد.
- **كريمة الماسكاربون**
- نضع الكريمة السائلة مع الماسكاربون و الفانيلا في إناء الخلاط ونضعه في المجمد لبضع دقائق
- نطرب الخليط باستعمال الخلاط

الكهربي، عندما تبدأ الكريمة بالتماسك نضيف السكر شيئا فشيئا و نتوقف فور الحصول على كريمة متماسكة.

الشكل النهائي

(نقطع الجنواز لدوائر متساوية قطرها 5 سنتيمترات (16 دائرة) نقوم بسقي الدوائر باستعمال السيرو. باستعمال كيس الكريمة نقوم بوضع دوائر كريمة فوق 4 دوائر جنواز في وسط كل دائرة نضيف ملعقة من صلصة التوت و نغطي بدائرة ثانية نعيد العملية مرة أخرى و نغطي بدائرة جنواز ثالثة. نحصل في الأخير على 5 قطع. نقوم بالتسويق باستعمال سكر الصقيل و التوت البري.



أم عمر

شورية الدنجال المشوي

المقادير

- 150 غ لحم
- بصلة
- بطاطا دنجال واحدة
- مشوية
- ملح وإبزار
- معجون طماطم
- زعر للترزين

الطريقة

في طنجرة : نضع ملعقة زيت و زبدة ونشحر طريقات اللحم مشرملين من قبل ونشحر بصلة وبطاطة ودنجال مشوية والملح والابزار ومعلقة صغيرة من معجون طماطم وماء الكافي و خلها طيب من بعد طحنها ورجعها تغلي و تقدم مزينة بالزعر.



شورية باللفت

المقادير

- بطاطا بصلة
- لفت
- فلقلة حمراء
- ملح وإبزار
- فرماج
- قسبور حبوب

الطريقة

في طنجرة نشحر بصلة مشلطة و حبة بطاطة مربعات و اللفت و الملح وابزار وماء كافي ونخليها تطيب من بعد طحنها مع الفرماج ورجعها للنار تغلي وأضيفي عليها الفلقله حمراء مقطعه رقيقه ومشحرة من قبل و خليها تغلي و نسميها بالقسبور حبوب.



شورية بالباربا

المقادير

زبدة
بصلة
ثوم
سكنجبير محكوك

الطريقة

في طنجرة نضع ملعقة زيت وملعقة زبدة وبصلة مشلطة و ثوم واحدة. شحري مزيان ربع ملعقة سكنجبير طري محكوك
2 بطاطا مقطعين مربعات و حبة باربا مقطعة وشحري مزيان والملح والابزار و قليل من عطرية الحوت والماء الكافي وخليها طيب من بعد طحنها مع الفرماج .



حساء بدقيق الذرة و حبة حلاوة

المقادير

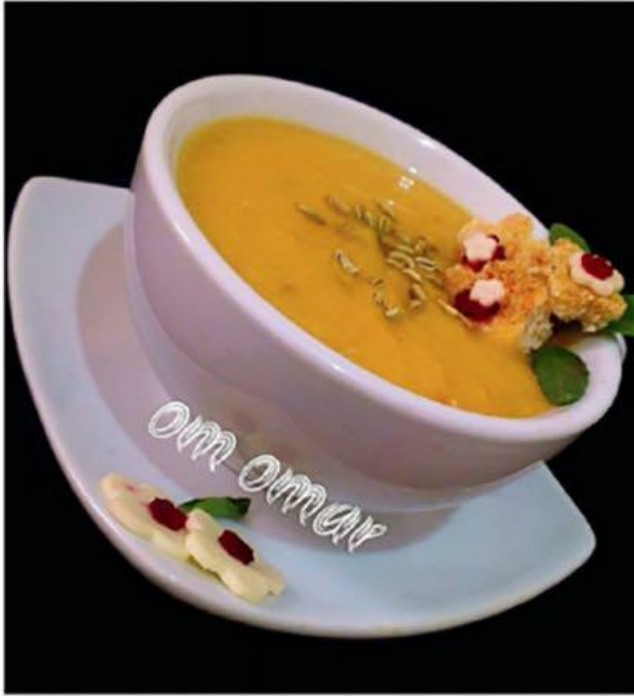
دقيق الذرة
الحليب
حبة حلاوة
الزيت
الملح و ابزار

الطريقة

خودي طنجرة وضعي فيها ماء كاف و ملعقتين من الزيت والملح و ابزار و زلافة من دقيق ذرة
حركي جيدا وضعيها على نار وخليها تطيب مزيان من بعد أضيفي الحليب و حبة حلوى وبالصحة والراحة.



شوربة بالبطاطا الحلوة و النافع



المقادير

- بصللة
- بطاطا حلوة
- جزر
- زيت وزبدة
- الملح وإبزار

الطريقة

في طنجرة نضع ملعقة زيت وزبدة ونشحر بصللة صغيرة أو بورو. 2 بطاطا حلوة والكرا الحمرء والجزر. شحري الكل مع الملح والإبزار والماء الكافي من بعد طحنها مع الفرماج. وتقدم بالصحة والراحة.

شوربة بالكرعة الحمرء والجزر



المقادير

- كرعة حمرء
- الجزر
- عود قرفة
- نخالة رقيقة
- كفتة

الطريقة

في طنجرة نضع ملعقتين من الزيت وبصللة، نشحرها جيدا و 250 غ الكرعة الحمرء مقطعة مربعات و 2 حبات من الجزر والماء الكافي وعود ديال القرفة وملح ومن بعد زولي لعود ديال القرفة و طحنها مع 2 ملاعق ديال نخالة رقيقة ورجعيها على نار و خودي كفتة كورها كويرات صغار وضعيهم في طنجرة و بالصحة والراحة.



الشاف حنان

بليغات بحلة جديدة



المقادير

- 300 غرام دقيق ذو جودة عالية
- 300 غرام زنجلان
- صفار بيضة
- معلقة صغيرة نافع مطحون
- معلقة صغيرة حبة حلاوة مطحونة
- معلقة كبيرة قرفة
- حبّتين مسكة حرة
- قبصة ملح
- معلقة زيت بلدية
- معلقة خل
- 5 غرام أو نص خميرة
- كيميائية "خمارة"
- ربع كأس زهر "دايب فيه الزعفران"
- ملعقتين زبدة
- كأس ماء حسب العجين

الطريقة

في "مهرّاز" نقوم بدق المسكة الحرة والقرفة جيدا، نضيف إليها الدقيق والزنجلان، النافع، حبة حلاوة، القرفة، الخمارة والملح ونخلط المقادير جيدا.

بعدها نضيف عليهم السوائل كاملة، ونخلط جيدا، ثم نبدأ بإضافة الماء تدريجيا حتى نحصل على عجينة رطبة.

ندلك العجين جيدا بعدها نقسمها على أربع كويرات نضعها في كيس بلاستيكي ونتركها تترتاح لمدة ساعة. وبعدها تترتاح العجينة سيصبح شكلها "قاصح" لأن الزنجلان يشرب الماء.

نقوم بتسريح العجين بالدلاك ونقطعها بكأس العنبة ونقوم بطيها "كنطويوها على جوج ومن بعد على 4" من أجل الحصول على الشكل الذي يظهر لكم في الصورة، نقليها في الزيت وبعدها نضعها في العسل.

بريوات بالكاوكاو و المشماش معسل



الطريقة

المقادير

نقوم بطحن 500 غرام من الكاوكاو جيدا في الطحانة حتى يصبح مثل "أملو" ونضعه على جنب.

بعدها نطحن 250 غرام من الكاوكاو المتبقية في الطحانة حتى يصبح شكل مثل البودرة ونضيفه على الخليط السابق.

نقطع المشمش قطعاً صغيرة الحجم ونضعه في كاسرونة، نضيف عليه الزبدة وملعقتين صغيرتين من السكر وملعقة صغيرة من ماء الزهر وملعقة صغيرة قرفة، وحبّة من المسكة الحرة المدقوقة، ونترك الخليط فوق النار حتى يصبح معسلاً، بعدها نتركه حتى يبرد ونضيفه على خليط الكاوكاو.

نضيف على الخليط السابق ملعقة صغيرة من القرفة وملعقة صغيرة من ماء الزهر والكوزة والملح ونقوم بمزج الخليط جيداً ونتركه يرتاح لمدة ساعة كاملة.

بعدها نشكل كويرات صغيرة الحجم التي نضعها وسط ورق البسطيلة نشكلها بريوات ونضعهم في زيت ساخنة حتى نحصل على لون ذهبي بعدها نزينهم بالكاوكاو "الهرمش".
وتقدم بالصحة والراحة.

- 750 غرام كاوكاو
- 250 غرام مشماش
- 2 معالق سكر سنيدة
- حبة واحدة من المسكة الحرة
- ملعقة كبيرة قرفة
- ملعقتين صغيرتين ماء الزهر
- ملعقة زبدة
- نصف ملعقة صغيرة كوزة أو
- جوز الطيب
- زيت للقلي
- عسل
- قبضة ملح
- ورقة البسطيلة

كريب مالح بالدجاج



المقادير



3 بيضات

نص لتر حليب

ربع كيلو دقيق

ملعقتين كبيرتين زيت العود

ملح ، إيزار ، زعتر ، ثوم

مجفف أو أي منسمات

الخبز المحمص المطحون la

chapelure

مقادير الحشوة:

صدر الدجاج مقطع صغير

بصل "مشلوظ"

ثوم، ملح، إيزار، زعتر، أزيز،

زنجبيل طري أو مطحون، و

الكوزة

صلصة بيضاء أو صلصة

البيشاميل

الجبن المبشور

الطريقة

نمزج الخليط كله مع بعضه "كنقليو فالملقاة" ، ثم نضيف الزبدة وملعقة دقيق فوق الدجاج ونبدأ بالخلط، نضيف عليهم الصلصلة البيضاء أو صلصلة البيشاميل والجبن المبشور والقليل من الكوزة ونقوم بخلط جميع المكونات حتى كتعاد وبعدها نتركها لتبرد.

بالنسبة للكريب:

نخلط جميع المكونات مع بعضها وبعدها نبدأ في طبخه.

نأخذ الكريب ونقوم بحشوه على شكل سيكار، بعدها نضعه في الدقيق والبيض الخبز المحمص

المطحون la chapelure ونقوم بقليلهم، وبعدها نقوم بتزيينهم.

نامبر كيك بالفرماج و السلمون

المقادير



3 بيضات

نص لتر حليب

ربع كيلو دقيق

ملعقتين كبيرتين زيت العود

ملح ، إبزار ، زعتر ، ثوم

مجفف أو أي منسمات

الخبز المحمص المطحون la

chapelure

مقادير الحشوة :

صدر الدجاج مقطع صغير

بصل "مشلظ"

ثوم ، ملح ، إبزار ، زعتر ، ازيزر ،

زنجبيل طري أو مطحون ، و

الكوزة

صلصة بيضاء أو صلصة

البشاميل

الجبن المبشور

الطريقة



يتم وضع بان دومي "وحدة على وحدة" حتى تشكل مربعا كبيرا ويتم تسريحهم
بالماء حتى يلتصقوا ببعضهم وبعدها يتم تقطيعهم على شكل قلب كما في
الصورة "تحتاجون لثلاث طبقات من القلب".

نقوم بتطريب القشدة الطرية بالخللاط الكهربائي حتى تصبح متماسكة ثم
نضيف عليها جبن الفيلاديلفيا ، و 8 قطع من الجبن المثلث بعدها نضيف
الملح الإبزار والشبت ونخلطها جيدا .

في الجيب الحلواني نضعوا الخليط ونبدأ في تزيين القلب على شكل وريدات
ونضيف عليهم السلمون المدخن، بعدها نضيف القلب الثاني ونكرر نفس
العملية .

في الأخير نقوم بتزيين القلب بالماكارون والجبن والطونة والفجل الذي نقطعه
على شكل قلب و les fleurs comestibles والجبن ونجيمات من السلمون،
ويقدم بالصحة والراحة .

لا فاش كيري وصفة جديدة غنية ب 4 عناصر غذائية أساسية



نظمت شركة مجابن المغرب Bel أخيراً بأحد الفنادق الكبرى بالدار البيضاء، ورشة عمل بعنوان «التغذية والضحك» تم خلالها تقديم وصفة لا فاش كيري، الجديدة والغنية. يمكن هذا اللقاء المشاركين، من الغوص في عالم لا فاش كيري وقيمتها الإيجابية. وقد تم إعداد وصفة لا فاش كيري الجديدة بشراكة مع أفضل الخبراء من أجل توفير قيمة غذائية ودعم النمو الصحي للأطفال في مرحلة النمو.

تمنح هذه الوصفة الجديدة للأطفال مذاق لا

فاش كيري الفريد، كما ستمكنهم من الاستفادة من 4 عناصر غذائية أساسية يفتر لها المغاربة في تغذيتهم. وهي اليود الذي يساهم في النمو وتطور الدماغ، الحديد الذي يعزز النمو المعرفي، الزنك الذي ينمي الذاكرة والتركيز والجهاز المناعي، وفيتامين د الأساسي لصحة العظام.

يضاف إلى هذا العناصر الغذائية المعززة مكمل صحي أساسي آخر، ألا وهو جرعة حيوية كبيرة من الضحك، والذي هو من بين أهم مكونات لا فاش كيري.

إيكيا تبتكر تشكيلة رمضان من الأكسسوارات

يعد الشهر الكريم فترة للتفكير في الذات والغوص في أغوار الجسد والروح. وهو مناسبة للجميع للارتباط بالجواهر، والاحتفاء بالروابط الاجتماعية التي تجمعنا بالآخرين.



وبهذه المناسبة، تم تصميم المجموعة

الجديدة LJUVAIRE لايكيا الخاصة بشهر رمضان لبعث الطاقة الموجودة بدواخلنا، وإضفاء أسلوب وديكور عصري على طقوس هذا الاحتفال التقليدي. مزيج جري ما بين عناصر التصميم الشرق الأوسطي والأسلوب الاسكندنافي؛ تلك هي مجموعة LJUVAIRE التي تكسر الحواجز الجمالية التي لطالما ميزت النفحات التقليدية لشهر رمضان الكريم. لمسات خزفية هادئة للبريق والقسمة، امتزجت بنقشات ذهبية لامعة، لتخلق بذلك أجواء احتفالية عصرية، مستوحاة من التقاليد العربية العريقة.

كولجيت "تطلق" حملة حول صحة الفم والأسنان



أطلقت العلامة التجارية "كولجيت" حصصاً تحسيسية عبر الإنترنت حول صحة الفم والأسنان تحت شعار "ابدأ قوياً، ظل قوياً". وقامت "كولجيت" في إطار هذه الحملة، ابتداءً من 19 مارس الماضي، بتنظيم سلسلة من فصول "ماستر كلاس" عبر الإنترنت يوظفها خبراء من أجل التحسيس بأهمية نظافة الفم والأسنان.

والهدف من هذه الحصص هو الإخبار والتوعية بعوامل الخطر، التي تعود أساساً إلى نقص نظافة الفم والأسنان، وإتباع نظام غذائي غير صحي.

ويأتي تحرك "كولجيت" في وقت تشير عدد من الدراسات إلى أن نسبة تسوس الأسنان تعرف ارتفاعاً كبيراً في المغرب، إذ يؤثر التسوس على 92 في المائة من البالغين، الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و44 سنة، وعلى 87 في المائة من المراهقين البالغة أعمارهم 15 سنة، وعلى 81 في المائة من الأطفال في سن 12 سنة.

سيكروين C5 : AIRCROSS SUV المغامرة بكل راحة

تم إطلاق C5 Aircross SUV في المغرب في ماي 2019، ضمن فئة سيارات الـ SUV وقد أبهرت بالفعل أزيد من 120.000 زبون حول العالم. عرض جديد في هذه الفئة بالنسبة لـ BVM و BVA، يوفر استجابة مناسبة ومختلفة، مستوحاة من منتظرات زبناء سوق السيارات، مبهرة بشخصيتها الفريدة والحيوية والأمنة، وهي جد حساسة لراحته ونمطيتها المعيارية: مجهزة بنظام توقف هيدروليكي Progressive مع مقاعد Comfort بـ 3 مقاعد خلفية قابلة للانزلاق، للإمالة وللسحب وتوفير حجم صندوق السيارة Best in Class يتراوح ما بين 580 و 720 لترا، C5 Aircross SUV هي سيارة الـ SUV في فئة الراحة.

تقدم C5 Aircross SUV اليوم مجموعة جديدة جذابة وملهمة مع اعتماد محرك BVM الفعال والمتوفر ابتداء من المستوى 1 والذي يتميز بـ:

- تصميمه: الذي يمنحه شخصية فريدة وإمكانية التشخيص.
- مستوى الراحة الذي توفره: تعتبر هذه السيارة رائدة برنامج Citroën Advanced Comfort، بحيث تقترح أفضل معايير الراحة.



تواصل ابتكاراتها التكنولوجية (OPPO)



باعتبارها علامة تجارية رائدة في عالم الهواتف الذكية، تواصل OPPO مشوار الابتكارات وتقدم الجديد في عالم التكنولوجيا وذلك من أجل تيسير وتحسين جودة حياة مستخدمي منتوجاتها. فخلال المؤتمر العالمي للهاتف النقال (MWC) الذي جرى تنظيمه مؤخرا في شنغهاي، اختارت (OPPO) أن تعرض أحدث إبداعاتها وابتكاراتها التكنولوجية لاسيما تلك المتعلقة بالتقنية الشهيرة المتعلقة بالشحن السريع (Flash Charge) والمنازل الذكية.

(Smart Homes OPPO) وهوائي الجيل الخامس (O'Reserve). وبحضور العديد من الشركات الآسيوية العالمية العملاقة في مجال التكنولوجيا الإلكترونية، مثل (China Telecommunication Technology Labs (CTTL وكذا العديد من الشركات الأخرى، في الجناح المخصص لـ (OPPO)، قدمت هذه الأخيرة عرضا وشرحا بخصوص تقنية الشحن السريع الرائدة المعروفة بـ (VOOC Flash Charge)، وهي تقنية تزود بها (OPPO) العديد من أجهزة الشحن بما في ذلك شاحن سريع بقوة 125 واط قادر على شحن هاتف من سعة 4000 مللي أمبير في 20 دقيقة فقط.

شركة فيفو إنيرجي المغرب تدعم الشباب المقاولين بشراكة مع جمعية إنجاز المغرب



تكشف شركة فيفو إنيرجي المغرب، الشركة المكلفة بتسويق وتوزيع الوقود والزيوت التي تحمل العلامة التجارية شال، وغاز النفط المسال للعلامة التجارية بوطاغاز، عن دفعتها الجديدة من الموظفين المتطوعين في إطار برنامج "المقاولة"

لجمعية إنجاز المغرب. ويهدف برنامج "المقاولة" الموجه للشباب من تلاميذ وطلبة، إلى إبراز الطاقات الكامنة لدى الشباب وإعدادهم للانخراط في سوق العمل. وساعدت الشراكة القائمة بين شركة فيفو إنيرجي المغرب وجمعية إنجاز المغرب منذ عام 2009، في تكوين أزيد من 10.000 طالب وطالبة في مجال ريادة الأعمال، وتأسيس 120 شركة فنية، وتطوير 28 مقالة ناشئة بفضل برنامج البداية الذكية (Smart start) لمواكبة إنشاء الشركات الموجه لخريجي جمعية إنجاز.



نانسي عجرم

برجك من شخصيتك مولودة برج الثور

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



الحمل

21 مارس - 20 أبريل

في نهاية الشهر، سترى بعض التغيير التدريجي في حياتك المهنية كما كشف عنه برجك برج الحمل في أبريل 2021. سوف تنخفض وظيفتك تدريجياً. إن شخصية برج الحمل مستقلة وحازمة بطبيعتها.

الثور

21 أبريل - 20 ماي

ستهيمن شؤون الأسرة والمسائل الروحية

هذا الشهر. لا تزال القضايا المهنية مهمة ولكنها ستكون في الخلفية في الوقت الحالي. ستكون شخصية الثور غير عملية للغاية وتميل إلى التفاخر هذا الشهر. هذا في الأساس ضد طبيعتهم. كما أنها تميل إلى الإهمال ونفاد الصبر. ستكون الحياة الزوجية هادئة وستساعدك جوانب الشمس على تكوين علاقة هادئة ودافئة.

الجوزاء

21 ماي - 21 يونيو

وفقاً لتوقعات برج الجوزاء في أبريل 2021،

ستهيمن القضايا المحلية والانسجام العاطفي هذا الشهر. ومن ثم لن تكون القضايا المهنية والمصالح الشخصية محل التركيز. يجب أن تستند جميع أفعالك على الاستقرار العاطفي. سيكون هناك اهتمام إضافي في الأنشطة الأكاديمية والروحية. سيتم تعزيز قدراتك العقلية وقدراتك على التواصل خلال الشهر. ستتفوق شخصية الجوزاء في مجالات الإبداع والتواصل في أنشطتها. سيكون هناك المزيد من الرومانسية وأقل شغف في الزواج.

السرطان

22 يونيو - 22 يوليو

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

الأسد

23 يوليو - 22 غشت

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

العذراء

23 غشت - 22 شتنبر

تشير توقعات برج العذراء في أبريل 2021 إلى أن الاستقلالية والإرادة الذاتية ستكونان المسيطرتين هذا الشهر. لذلك حان الوقت لتحقيق الطموحات الشخصية. يمكنك إنشاء مصيرك الخاص ولا تعتمد على الآخرين.

الميزان

23 شتنبر - 22 أكتوبر

تشير توقعات برج الميزان في أبريل 2021 إلى أن الشهر سيكون مزدهرا ومبهجا للغاية. سيكون لك مطلق الحرية في إملاء مسار العمل الخاص بك وإنجاز ما تريد.

شخصية الميزان ستحصل على تعاون الآخرين. سيتم البت في جميع القضايا القانونية لصالحك. ستكون الصحة ممتازة وستساعد قدرات الاتصال الجيدة على ترويج مبيعات المشاريع. سيكون هناك الكثير من الفرص للترابط معا حتى يوم 22. ستطور فهما جيدا لشريكك. خلال الأسبوع الأخير من الشهر، يمكنك الذهاب في عطلة مع زوجتك.

العقرب

23 أكتوبر - 21 نونبر

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

القوس

22 نونبر - 21 دجنبر

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

الجدي

22 دجنبر - 19 يناير

استنادا إلى توقعات شهر أبريل 2021، سيتم التركيز على توقعات برج الجدي

والمصالح الشخصية والرغبات الخارجية هذا الشهر. وبالتالي فإن الاهتمامات المحلية والاستقرار الروحي ستكون في خلفية شخصية الجدي. سيحكم الآخرون وسعادتهم على الاستقلالية والإرادة الذاتية. ومن ثمة عليك أن تطلب مساعدة أشخاص آخرين للمساعدة على نموك.

الدلو

20 يناير - 18 فبراير

تشير التوقعات الخاصة بأبراج برج الدلو في أبريل 2021 إلى أن الاهتمامات المهنية والشؤون الداخلية تتطلب اهتماما متساويا هذا الشهر. العوامل النفسية والرغبات الشخصية سيكون لها نفس الأولويات. يعتمد نجاحك على الآخرين وسيكون من الصعب أن يكون لديك طريقك. سيتمين على شخصية برج الدلو تقديم تنازلات للآخرين إذا كان عليهم أن ينجحوا في الحياة.

الحوت

19 فبراير - 20 مارس

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