

مطبخ لالة فاطمة

شهيوات سهلة

خاصة

بعيد الحب

## زواج على حافة الانهيار ونصائح لإنقاذه

✓ وصال وعلي : من حب بين  
الجبال إلى عالم الشهرة

زينب مصطفى

أمي منحنتني الحب  
من خلال أكلاتها الشهية

سعيدة شرف

الملحفة تأشيرة جميلة تحمل رسائل  
ضمنها مغربية الصحراء

داليدا خليل

القبطان كيان مستقل  
في الموضة الشرقية

جمال

وصفات طبيعية لتفتيح  
وترطيب جميع أنواع البشرة

موضة

فساتين بلون

عيد الحب





شاي سفينة الصحراء شعرة ، لحظات الشاي و المؤانسة

# المسابقة الكبرى لوصفات الطبخ ساعة شاي

مسابقة حلوى الكيك والتورتي (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 دجنبر، تعتبر لاجية ولا تدخل في إطار المسابقة

**جوائز قيمة في انتظاركم**

## إرادة الحياة تنتصر



الرئيس المدير العام

كمال لحلو

مدير التحرير

رفيق لحلو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

رئيسة التحرير ومديرة النشر

زهرة إيدموح

هيئة التحرير

خولة دحو

سمية كرايمو

مروى الفن

ليلي كندي

سمية بنصات

المراسلون

مراكش: هشام لمغاري

التصوير الفوتوغرافي

توفيق مؤنس / مصطفى الرامي

الإخراج والتصميم

خالد الساعد

هشام بلهلال

مديرة القسم التجاري والعلاقات العامة

عائشة بلحاج - الهاتف: 0522 54 81 62

المحمول: 06 61 49 26 83

a.belhaj@newpublicity.ma

contact@newpublicity.ma

الإشهار

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

البريد الإلكتروني: contact@newpublicity.ma

المسؤول عن الإشتراك والتوزيع

ياسين دنيبة - الهاتف: 0522 54 81 97

البريد الإلكتروني: y.dinia@leseditionsdelagazette.com

الطباعة: إيدبال

سحب من هذا العدد: 50.000

التوزيع: سبريس

ملف الصحافة 52 ص 06 بتاريخ 2002 10 03

عنوان لالة فاطمة

58, شارع الجيش الملكي, برج الأحباس, الطابق 13

الدار البيضاء 2000, المغرب

الهاتف: 0522 54 81 50 / 53 / 58 / 59

الفاكس: 0522 31 80 94

البريد الإلكتروني:

contact@lallafatema.ma

www.lallafatema.ma

### فلافاطمة

www.lallafatema.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

مجلة لالة فاطمة

سكّان «scannez» الكود QR للولوج

مباشرة إلى موقع لالة فاطمة





## أخبار

● بعد سنوات من الاعتزال.. عبد الهادي بلخياط يعود للفناء

## روبرقاج

● افتتاح أول روض أطفال يهودي أرثوذكسي بالدار البيضاء

## جمال

● لجمالک وصفات طبیعیة لتفتیح وترطیب جمیع أنواع البشرة

## صحة

● كل ما يجب معرفته عن الإكزيما الذهنية عند الرضيع

مطبخ لالة فاطمة

● وصفات لالة فاطمة



# فساتین بلون عید الحب



جلالة الملك محمد السادس يتلقى الجرعة الأولى من اللقاح المضاد لكورونا



كل ما يجب معرفته عن طرق التخلص من الوزن



زواج على حافة الانهيار  
ونصائح لانقاذه

contact@lallafatema.ma

contact@lallafatema.ma



# BOTANIKA

MARRAKECH



---

OUVERTURE DE NOTRE NOUVELLE  
BOUTIQUE À CASABLANCA

5 avenue du dr med Sijelmassi  
Triangle d'or Casablanca  
+212 6 61 22 22 88  
[www.botanikamarrakech.ma](http://www.botanikamarrakech.ma)





## جلالة الملك محمد السادس يتلقى الجرعة الأولى من اللقاح المضاد لكورونا

تلقى صاحب الجلالة الملك محمد السادس، بالقصر الملكي بفاس، الجرعة الأولى من اللقاح المضاد لفيروس كورونا، ليعطي رسمياً إشارة انطلاق حملة التلقيح ضد الفيروس التاجي في المغرب.

وطبقا للتعليمات الملكية السامية، ستكون حملة التلقيح مجانية لجميع المواطنين، وذلك لتحقيق المناعة لجميع مكونات الشعب المغربي (على أن يتم تلقيح حوالي 80 في المائة من السكان)، وتقليص ثم القضاء على حالات الإصابة والوفيات الناتجة عن الوباء، واحتواء تفشي الفيروس، في أفق عودة تدريجية لحياة عادية.

وستتم هذه الحملة بطريقة تدريجية، وعلى أشطر، ويستفيد منها جميع المواطنين المغاربة والمقيمين، الذين تفوق أعمارهم 17 سنة بطريقة تدريجية.





## تهنئة

تحتفل الأسرة الملكية الشريفة والشعب المغربي قاطبة، في 28 من فبراير الجاري، بالذكرى 14 لميلاد صاحبة السمو الملكي الأميرة المحبوبة للا خديجة.

يستحضر الشعب المغربي، بهذه المناسبة الاحتفالات البهيجة التي أعقبت الإعلان عن ميلاد للا خديجة، حيث أطلقت المدفعية 21 طلقة احتفاء بميلاد سموها، كما توافدت جموع من المواطنين بشكل تلقائي على ساحة المشور بالقصر الملكي بالرباط، للتعبير عن فرحتهم الكبرى. وبهذه المناسبة السعيدة تتقدم أسرة مجلة «لالة فاطمة» بأحر التهاني والتبريك إلى السدة العالية بالله، جلالة الملك محمد السادس، راجين المولى عز وجل أن يديم الأفراح على الأسرة الملكية وعلى الشعب المغربي كافة.



# عقد قران للا نهيلة بوشنتوف كريمة صاحبة السمو الملكي الأميرة للا أسماء على الشاب علي الحاجي



أعلنت وزارة القصور الملكية والتشريفات والأوسمة، مساء يوم الأحد الماضي، أنه «بمباركة من صاحب الجلالة الملك محمد السادس، نصره الله، تم حفل عقد قران المصونة للا نهيلة بوشنتوف، كريمة صاحبة سمو الملكي الأميرة للا أسماء، بالشاب علي الحاجي». واحتراما للتدابير الصحية الوقائية المتخذة لمواجهة جائحة «كورونا»، فقد تم هذا الحفل في إطار عائلي خاص. في ما يلي بلاغ لوزارة القصور الملكية والتشريفات والأوسمة «تعلن وزارة القصور الملكية والتشريفات والأوسمة أنه بمباركة من صاحب الجلالة الملك محمد السادس، نصره الله، تم حفل عقد قران المصونة للا نهيلة بوشنتوف، كريمة صاحبة سمو الملكي الأميرة للا أسماء، بالشاب عادل الحاجي. واحتراما للتدابير الصحية الوقائية المتخذة لمواجهة جائحة كورونا، فقد تم هذا الحفل في إطار عائلي خاص. حفظ الله مولانا الإمام بما حفظ به الذكر الحكيم، وجعل أيام جلالته حافلة بالأفراح والمسرات، وأدام على جلالته نعمة الصحة والسلامة وطول العمر، وأقر عينه بولي العهد صاحب سمو الملكي الأمير مولاي الحسن، وبصاحبة سمو الملكي الأميرة للا خديجة، وشد أزره بصاحب سمو الملكي الأمير مولاي رشيد ويسائر أفراد الأسرة الملكية الشريفة، إنه سميع مجيب الدعاء.



# الجمعية الوطنية للإعلام و الناشرين: ما بثته قناة الشروق الجزائرية عمل مدان لا يمت بصلة لأخلاقيات مهنة الصحافة



بحجة حرية التعبير لأن آخر شيء يوجد في الجزائر هو حرية التعبير.

ودعت الجمعية الوطنية للإعلام والناشرين بهذه المناسبة جميع وسائل الإعلام المغربية سواء كانت عمومية أو خاصة للاستمرار في الدفاع عن وحدة المملكة ومساندة مؤسسات البلد وعلى رأسها المؤسسة الملكية في معركتها المقدسة لاستكمال الوحدة الترابية، مسجلة أن هذه المعركة معركتنا جميعا وعلينا أن نكون موحدين أكثر من أي وقت مضى لخوضها حتى النصر.

كما دعت الجمعية عقلاء الجزائر في الحقل الإعلامي إلى إدانة هذا السلوك المنحط الصادر عن قناة الشروق، والاحتكام لأخلاقيات مهنة الصحافة والالتزام بالحدود الدنيا للمهنة في التعاطي مع الشأن المغربي وخاصة مع المؤسسة الملكية التي يعتبرها المغاربة خطأ أحمر لن يسمحوا بتجاوزه.

عمل مدان ولا يمت بصلة لأخلاقيات مهنة الصحافة والإعلام».

وشدد البلاغ على أن الجمعية الوطنية للإعلام والناشرين تحذر من مغبة التماهي في هذا الأسلوب المستفز الذي يمس أب الأمة وضامن استقرارها وحامي حدودها، لأن كل مس بشخص الملك هو مس بشخص كل المغاربة داخل المغرب وخارجه.

وأضاف البلاغ أن وظيفة الإعلام الأساسية عندما يتطرق للشأن الخارجي والعلاقة مع الجيران هي تقديم المحتويات الهادفة التي تخدم التقارب والتعاون الأخوي، وفي أسوأ الحالات الإعراض عن الإذابة والنزول إلى مستنقع الضحالة والسب والشتيم، وهو للأسف ما تخصصت فيه منابر وقنوات جزائرية لسنوات طويلة في التعاطي مع المغرب ومؤسساته وصل اليوم حد محاولة التعريض والسخرية الفجة من ملك البلاد، وهو أمر لا يمكن معه التغاضي أو السكوت

أكدت الجمعية الوطنية للإعلام والناشرين أن ما بثته قناة الشروق الجزائرية الرسمية من تهجم لا أخلاقي على المؤسسات المغربية، وعلى رأسها المؤسسة الملكية بأسلوب بذيء ومنحط هو عمل مدان لا يمت بصلة لأخلاقيات مهنة الصحافة والإعلام.

وأشار بلاغ للجمعية إلى أن "مدراء النشر وأرباب المقاولات الإعلامية المنضوية تحت لواء الجمعية الوطنية للإعلام والناشرين، إذ يعبرون عن أسفهم للمستوى المنحط والهابط واللاأخلاقي الذي وصلت إليه هذه القناة الممولة من جيوب دافعي الضرائب الجزائريين في التعاطي مع شخص الملك الذي يحظى بالاحترام والتقدير داخل المغرب وخارجه، نود أن نحذر القناة المعنية ومعها سائر وسائل الإعلام الرسمية في الجزائر أن ما تقوم به من تهجم لا أخلاقي على المؤسسات المغربية وعلى رأسها المؤسسة الملكية بأسلوب بذيء ومنحط هو



## صوفيا الشريف الصقلي تتوج بطلة «هوندا كلاسيك للغولف» بأمريكا

تواصل لاعبة الغولف المغربية الشابة صوفيا الشريف الصقلي ذات الـ 11 ربيعا حصدها للألقاب بأمريكا، بحيث كان آخر أداء كبير ومشرف لها هو فوزها في التظاهرة الرياضية جونيور هوندا كلاسيك، بفلوريدا، والتي نظمت ما بين 2 و 3 يناير الماضي.

فازت صوفيا ببطولة جونيور هوندا كلاسيك، في فئة الفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 10 و 12 عاما، والتي تم التنافس عليها في PGA National Resort & Spa في فلوريدا.

ويعتبر "جونيور هوندا كلاسيك" هو اللقب الثالث لصوفيا الشريف الصقلي في الولايات المتحدة. توجت لاعبة الغولف المغربية الشابة بطلة العالم في بطولة العالم الأمريكية للأطفال 2020 (30 يوليو 2020)، على حلبة "بينهورست بولاية نورث كارولينا"، في فئة الفتيات بعمر 11 سنة. وفي أكتوبر 2020، فازت أيضا بلقب PGA Golf Club Invitational في ملعب Ryder في قرية PGA في بورت سانت لوسي.

## نزهة بيدوان ... ضمن 50 امرأة أثرن في عالم الرياضة النسائية حسب مجلة فرنسية

اختارت المجلة النسائية الفرنسية "Elle"، الاحتفاء بالنساء اللائي تركن بصمتهن في عالم الرياضة النسائية، وذلك بمناسبة اليوم العالمي للرياضة النسائية، الذي صادف 24 يناير الماضي، بجرد بانورامي سريع لأهم محطات الرياضيات اللواتي أحدثن ثورة على مستوى تواجهن في الميدان ندا للرجل.

اختارت المجلة الفرنسية "Elle" أيقونة ألعاب القوى المغربية والبطلة العالمية نزهة بيدوان لتاريخها الرياضي الحافل بالانتصارات، ولأنها إن غادرت حلبة المنافسة بعد اعتزالها، فلم تغادر ساحة الرياضة بل ظلت عينها على الأجيال الصاعدة من خلال التدريب والتكوين وتسخير الرياضة لخدمة المجتمع بعد تعيينها أول رئيسة للجامعة الملكية المغربية للرياضة للجميع، فضلا عن انخراطها في العمل الجمعوي، من خلال مبادرات إنسانية تسعى لدمج ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع.





## الباحثة المغربية هاجر المصنف تحصد جائزة الذكاء الاصطناعي "ويمن تيك"



أحرزت الباحثة في الذكاء الاصطناعي والأستاذة بجامعة القاضي عياض بمراكش، هاجر المصنف، الجائزة الأولى ضمن فئة "الذكاء الاصطناعي الشامل والمندمج"، وذلك في إطار جائزة "ويمن تيك" المرموقة، التي تكافئ النساء اللواتي يحققن إشعاعا دوليا في مجال التكنولوجيات المتقدمة.

وعبرت الباحثة المغربية عن سرورها وفخرها الكبير ببلدها المغرب وامتنانها لجميع المغربية على دعمهم ومساندتهم، معتبرة هذا التتويج مفخرة للمرأة المغربية والعربية وجامعة القاضي عياض بمراكش خصوصا.

وأشارت إلى أنها اشتغلت بشكل كبير، خلال السنوات الأخيرة، على الذكاء الاصطناعي وحول عدد من المشاريع ذات الصدى العالمي، مؤكدة أن المغرب يتوفر على كفاءات كبيرة في مجال الذكاء الاصطناعي، يجب أن تحظى بالاهتمام والدعم الكبير.

## اليونيسيف تعين مريم أمجون كمناصرة يافعة لقضايا حقوق الطفل

عينت منظمة "اليونيسيف" التابعة للأمم المتحدة من مريم أمجون، كمناصرة يافعة لقضايا حقوق الطفل، بمناسبة اليوم العالمي لحقوق الطفل، الذي يخلده العالم يوم 20 نونبر المقبل.

وأكدت منظمة الأمم المتحدة لرعاية الأمومة والطفولة "اليونيسيف"، أن تعيين الطفلة المغربية جاء كتتويج للعمل الدؤوب الذي قامت به، من أجل تعزيز ثقافة حقوق الطفل منذ بداية أزمة كوفيد 19 بالمغرب.

وأضاف مكتب المنظمة في المغرب أن مريم، تميزت هذه السنة، بالمشاركة القوية في مبادرات مختلفة ليونيسيف المغرب، من بينها المساهمة في نداء الطفولة الذي أطلقته اليونيسيف في أبريل الماضي.





## "سول دموعي" مسلسل جديد يجمع زهير بهاوي ونجوم آخرون



يشارك لأول مرة المغني الشاب زهير البهاوي في مسلسل رمضاني يحمل عنوان "سول دموعي" لمخرجه إبراهيم الشكري والذي سيعرض على قناة "إم بي سي 5". وشارك بهاوي متابعيه هذا الخبر عبر حسابه الرسمي على موقع تبادل الصور "إنستغرام"

يشار إلى أن المسلسل يندرج ضمن خانة الدراما، ويتكون من 03 حلقة، ويعرف مشاركة زهير بهاوي وثلة من النجوم وهم رفيق بوبكر، سهام آسيف، ربيع الصقلي، وقمر السعداوي، وآخرون.



## بعد سنوات من الاعتزال.. عبد الهادي بلخياط يعود للغناء

عاد الفنان القدير عبد الهادي بلخياط للغناء، بعد اعتزال دام سنوات، وذلك من خلال عمل وطني اختار له عنوان "خويا الصحراوي". وجاء اختيار الفنان المذكور للأغنية كإهداء خاص لبلاده خصوصا مع أحداث الكركرات وقضيتنا الوطنية. وقام عبد الهادي بلخياط بكتابة كلمات الأغنية وتلحينها بنفسه، كما حرص فيها على ذكر صفات التآخي والتآزر التي تجمع بين المغاربة في جميع بقاع العالم. الجدير بالذكر أن الفنان عبد الهادي بلخياط قد أعلن اعتزاله عالم الغناء منذ حوالي 9 سنوات.



## "ملكنا يا حبيب الروح" جديد البشير عبدو الفني

يعود الفنان القدير البشير عبدو للغناء، بعد غياب طويل عن الساحة الفنية، من خلال إصدار أغنية وطنية اختار لها عنوان "ملكنا يا حبيب الروح". ونشر ابنه النجم المغربي سعد لمجرد تدوينة على حسابه الرسمي على موقع تبادل الصور إنستغرام يعلن من خلاله عن تاريخ طرح أغنية والده.



## سعد المجرد وصابر الرباعي وريدوان في ثلاثي غنائي



كشف نجم البوب المغربي سعد لمجرد، عن تحضيره أغنية "تريو" تجمع بينه وبين الفنان صابر الرباعي، والفنان العالمي "ريدوان".  
وصرح سعد لمجرد خلال لقاء له مع برنامج "إي تي" بالعربي، أن "ريدوان" هو الذي جمع بينه وبين صابر الرباعي في "تريو" الذي سيقدمه، معربا عن مدى سعادته بهذا العمل

وأضاف لمجرد أن "تريو" يتضمن ثلاثة أصوات يختلف كل منها عن الآخر، حيث سيقوم فريق صابر الرباعي بكتابة الجزء العربي منها، و"ريدوان" بكتابة الجزء الآخر باللغة الإنجليزية.



depuis 1989



# رفوف التخزين على المقاس

## 0522 33 63 95/96

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





## يوسف الجندي وسعد موفق وفدوى الطالب يجتمعون في السلسلة الكوميدية "صلا وسلام"

اجتمع لأول مرة مجموعة من الفنانين المغاربة "يوسف الجندي، فدوى الطالب، سعد موفق وزينب الناجم ويونس الهري" في سلسلة كوميدية للمخرجة زكية الطاهري، والتي اختارت لها عنوان "صلا وسلام". وتدور أحداث السلسلة حول كريمة التي أصيب بخيبة أمل في الحب لتقرر بعدها العودة إلى مدينة أبي جعد من أجل تصفية إرث أمها، قبل أن تتطور الأحداث وتلتقي بأصدقاء طفولتها، ونجد نفسها مجبرة على مزاوله حرفة والدتها التي كانت تعمل قيد حياتها "نكافة"، وتؤسس رفقة أصدقائها الفاشلين مشروعا لتنظيم الأعراس. مجلة «لالة فاطمة» كانت حاضرة مع فريق عمل هذا المسلسل الذين زحذثوا لنا بشغف عن أدوارهم في هذا المسلسل الجديد الذي يجمع بين الكوميديا والدراما والرومانسية.





## زكية الطاهري مخرجة المسلسل

لطالما رغبت في إخراج هذا المسلسل، أنا أعشق القصص البسيطة التي تغير مجرى الحياة، فمسلسل «الصلاة والسلام» يحكي عن الفرحة والزواج وكل واحد منا يعيش هذا الأمر في الواقع، المسلسل هو هدية لكل العاملين في مجال تنظيم الأعراس الذي افتقدناه حاليا بسبب الأزمة التي نعيشها في المغرب بسبب تفشي فيروس كورونا.

أتمنى أن ينال هذا العمل الفني إعجاب الجمهور المغربي، لأننا اشتغلنا عليه بجهد وبحب، كما كنت جد صارمة مع الكل أثناء التصوير، احترمنا البروتوكول التي فرضته وزارة الصحة فيما يخص تطبيق إجراءات التباعد الاجتماعي وارتداء الكمامات، والحمد لله مرت أجواء التصوير على أحسن ما يرام.

أرغب في توجيه رسالة شكر وامتنان للممثلين الذين شاركوا في السلسلة والذين أعطوا من وقتهم الكثير، منهم من تخطى عن زوجته وأطفاله لمدة تزيد عن







ثلاثة أشهر مثال يوسف الجندي، يعني كان هناك التزام تام من فريق العمل، وكل ما قمنا به هو من أجلنا جميعا.

## يوسف الجندي في دور سلمان

سلمان شخصية تعيش مجموعة من الاضطرابات النفسية التي تؤثر على محيطه وحياته، سلمان رجل يمتلك مجموعة من المشاريع الخاصة به، لكنه مدمن قمار الأمر الذي لا يسمح له بالتفكير في مستقبله، إنسان فاشل، وما عندو زهر»، حاول أكثر من مرة وضع حد لحياته لكن محاولاته باءت بالفشل.

فمن خلال «الصلا والسلام» وجد سلمان معنى وطعم لحياته، بعد التقائه بمجموعة من الأصدقاء الذين درسوا معه سابقا، والذين سيقومون بتكوين فرقة لتنظيم الأعراس والحفلات التي تسعى إلى إدخال الفرحة لعائلات العروس والعريس رغم أنهم (الفرقة) في الواقع يعيشون مجموعة من المشاكل.

## فدوى الطالب في دور كريمة..



## زينب الناجم في دور ثريا

شخصية ثريا هي «كوافورة» تمتلك صالونا للحلاقة والتجميل بمدينة أبي الجعد، إنسانة بسيطة تحاول أن تحافظ على عائلتها وعلى زوجها «لي عينية زايغين»، وفيما بعد ستلتقي بصديقتها كريمة التي ستقترح عليها فكرة المشاركة في فرقة تنظيم الأعراس وأكد سترحب بالفكرة وهنا ستبدأ أحداث المسلسل.

## سعد موفق في دور جواد

شخصية جواد ابن أبي الجعد يعمل «كرصون» عند صاحب المقهى «سلمان» ويبيع «خرينكو»، يعشق الموسيقى والغناء ويحلم بأن يصبح نجما عالميا، وتبدأ مغامرته وأحلامه في التحقق مع فرقة «الصلا والسلام».

كريمة هي شخصية لفتاة درست القانون واشتغلت مع موثق بمدينة الدار البيضاء، فبعد وفاة والدتها التي كانت تعمل قيد حياتها «نكافة» تجد نفسها مجبرة على الذهاب إلى المدينة التي ولدت فيها من أجل الإرث، قبل أن تتطور الأحداث وتجد نفسها مجبرة على تأسيس مشروع خاص بتنظيم الحفلات والأعراس بمدينة أبي الجعد والتي اختارت لها اسم «الصلا والسلام»، رفقة أصدقاء الطفولة.



# BOTANIKA

MARRAKECH



---

OUVERTURE DE NOTRE NOUVELLE  
BOUTIQUE À CASABLANCA

5 avenue du dr med Sijelmassi  
Triangle d'or Casablanca  
+212 6 61 22 22 88  
[www.botanikamarrakech.ma](http://www.botanikamarrakech.ma)





أشرف حاخام المغرب الجديد «يوشياهو يوسف بينتو»، في يوم الأربعاء 13 يناير الماضي، وبحضور أفراد الطائفة اليهودية، على افتتاح دار حضنة يهودية أرثوذكسية في مدينة البيضاء، هي الأولى من نوعها في المملكة.

## افتتاح أول روض أطفال يهودي أرثوذكسي بالدار البيضاء

■ نيلي كندي  
ت. توفيق مؤنس

التي يوليها لهم، مضيفا أن جلالة الملك يمنح الطائفة اليهودية المغربية الطاقة والقوة لمواصلة العمل والاجتهاد في هذا الاتجاه، منوها في الوقت نفسه بأن اليهود المغاربة والمسلمين إخوة، يعيشون في أمان وسلام، مبرزا ميزة التعايش السلمي التي تتعم بها المملكة المغربية منذ أجيال وأجيال، مشيرا إلى أن جميع الأمم في العالم مرحب بها على المائدة الحلال اليهودية، التي منها يأكل جميع الشعوب، في حب ووئام وسلام.

بينتو»، بالمناسبة، كلمة عبر فيها عن سعادته الكبيرة لافتتاح، أول روض أطفال يهودي أرثوذكسي بالمملكة المغربية، مؤكدا أن هذا الإنجاز المهم الذي رأى النور بمدينة البيضاء، تحقق بفضل العناية السامية لجلالة الملك محمد السادس، بشؤون وأحوال الطائفة اليهودية المغربية.

كما عبر الحاخام الأكبر، عن إشادته بالملك محمد السادس ورعايته المهمة والكبيرة

وفي جو مليئ بالمحبة والتسامح بين أفراد الديانتين، تم إطلاق هذا المشروع في إطار جمعي تقوده منظمة عالمية تحت اسم «موسود شوفا» في جميع أنحاء العالم الراغبة في تعليم أبنائها بالدين، هذه المبادرة تعزز خطط الحاخام بينتو مقارنة بتهيئة بيئة تمكن من توقعات الأسر المغربية اليهودية الممارسة. ألقى الحاخام الأكبر، «يوشياهو يوسف





وفي حوار أجرته مجلة «لالة فاطمة» مع أحد الآباء من اليهود المغاربة القاطن بمدينة الدار البيضاء منذ أربعين سنة، عبر هذا الأخير عن سعادته الكبرى بافتتاح هذا الروض الذي يسمح للأطفال اليهود بتعلم الثقافة اليهودية بالمغرب. وأضاف قائلاً «مشينا ودرنا العالم ولكن بلادنا هي المغرب».

كما عبرت إحدى الأمهات عن فخرها واعتزازها بانتمائها للمغرب، بحيث أنها ازدادت بالدار البيضاء هي وعائلتها. كما أنها جد سعيدة لأن ابنتها التي تبلغ من العمر ثلاث سنوات تتكلم اللغة العربية وسيسمح لها هذا الروض بتعلم أصول الثقافة اليهودية وبهذا ستتوفر على مزيج هائل من الثقافات العريقة، وختمت كلامها قائلة «اللَّهُ ينصر سيدنا صاحب الجلالة الملك محمد السادس، وشكرا على كل مجهوداته، ونحن فرحين بمغربنا وجد مرتاحين».

الدلالة الرمزية الدينية المهمة، بعد توصل المغرب وإسرائيل إلى اتفاق على تطبيع كامل للعلاقات الدبلوماسية، وتم التوقيع بعدها على عدد من الاتفاقيات بحضور جلالة الملك محمد السادس، والتي يتم العمل على تفعيلها.

وتستند هذه الحضانة، المخصصة لأطفال العائلات اليهودية الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين و7 سنوات، خاصة إلى تعليم المداولات العبرية وقراءة التلمود والتوراة، وهي تعادل المدرسة القرآنية عند المغاربة المسلمين.

وتأتي هذه المبادرة الطموحة وذات





تتحدث من مدينة أكادير،  
اشتهرت على منصة تطبيق الصور  
والفيديوهات «انستغرام»، تميزت  
بمحتواها الخاص بالجمال والموضة،  
تعاملت مع مجموعة من الماركات  
العالمية سواء في المغرب أو خارجه،  
كما أنها نالت العديد من الجوائز  
والتكريمات.

هي أفراح جيورداني المؤثرة الطموحة  
على تطبيق انستغرام وسنا بشات،  
التي تمكنت من تحقيق شهرة واسعة  
رغم صغر سنها، بتلقائيتها وعفويتها  
دخلت قلوب جل المغاربة، يتابعها على  
حسابها بالانستغرام نصف من مليون  
متابع

مجلة «لالة فاطمة» كان لها لقاء  
مع البلوكرز الشابة التي كشفت لنا  
عن بداياتها في عالم الانستغرام و  
هدفها منه ومجموعة من الأمور  
التي نجدونها في هذا الحوار..

■ مروي الفن

## المؤثرة فراح جيورداني «ماشي أي واحد يقدر يربح الفلوس من انستغرام»



القيام بالمهنة التي تريدها عن حب وقناعة  
«والفلس كتجي مع الوقت».

## أنت قليلة الظهور على قناتك باليووتيوب، ما السبب؟

حقيقة، وجدت أن المحتوى الذي أقدم على  
الانستغرام هو نفسه في اليوتيوب، يعني  
وقعت في فخ التكرار، كما يمكن القول أيضا  
أن انستغرام له علاقة بحياتي ودراستي  
ويأخذ مني الكثير من الوقت، يعني لا  
أستطيع التفريق بينهما حيث أجد نفسي  
أعطي 25 في المائة هنا و 35 في المائة هناك  
وهذا غير كاف، لهذا اتخذت قرار التركيز  
فقط على الانستغرام.

### كلمة أخيرة..

أشكر لالة فاطمة على هذا الحوار وأنا من  
متابعاتكن أحبكم.

## ما هدفك من الانستغرام؟

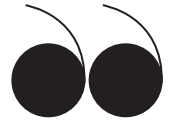
أولا أنني عاشقة لكل ما له علاقة بالموضة  
والفاشن والجمال، وأكون جد سعيدة  
ومرتاحة عندما أقدم لمتابعاتي نصائح  
مهمة تستفدن منها، فالحياة ليست فقط  
مكياف وإطلالات وجمال، هناك أمور في  
غاية الأهمية يجب أن نعيدها اهتماما  
أيضا، ودائما ما أقول لمن أنه يجب عليهن  
التطلع إلى الجانب المشرق من حياتهن.  
أحاول قدر الإمكان من خلال صفحتي أن  
أمنح الناس الطاقة الإيجابية التي يبحثون  
عنها وأن أوجه إليهم رسائل جميلة لأنهم  
يكونون في أمس الحاجة إليها، يعني أنا  
أبذل قصارى جهدي ليستفيد مني الكل  
وهذا حقا هو هدي الوحيد من انستغرام.

## ما رسالتك للمراهقات اللواتي يظن أن حياة المدونات كلها أفراح؟

لا تغرنكن المظاهر، فكل ما ترونه  
على الانستغرام هو فقط جانب  
مشرق من حياتنا، فنحن في الواقع  
كبقية الناس نعيش حياة عادية، نحن  
أيضا نواجه المشاكل والصعوبات،  
فهي التي تمنحنا القوة للنهوض  
والمضي قدما.

## نلاحظ مؤخرا أن الكل فتح حسابا على الانستغرام رغبة في كسب المال ما رأيك في الموضوع؟

لكي أكون صريحة مع الجميع،  
مهما كان الميدان الذي تطمحون  
الدخول إليه يجب أن لا يكون  
تركيزكم فقط على ربح المال  
لأنكم لن تكسبوا النقود من  
البداية، إنما يجب عليكم



## دائما ما أقول لمن أنه يجب عليهن التطلع إلى الجانب المشرق من حياتهن

## من أين جاءت فكرة دخولك لعالم التواصل الاجتماعي؟

صراحة هي صدفة، كنت أملك حسابا به  
عدد قليل جدا من المتابعين وأكثرهم من  
العائلة، وكنت عاشقة لكل ما هو موضة  
وجمال، يعني كنت أشاركهم وصفات  
تجميلية وبعض الروتينات التي أقوم بها  
من أجل العناية ببشرتي، الأمر الذي زاد  
من شهرتي حيث بدأت صفحتي تكبر و  
بدأت أحصد عددا هائلا من المتابعين.

## في نظرك هل شهرة المؤثرين على منصات التواصل الاجتماعي دائمة أم مؤقتة؟

نعيش في عصر وسائل التواصل  
الاجتماعي، لذلك لا أحد يعلم ماذا  
سيحصل فيما بعد، لكنني أظن أن المؤثر  
هو فقط من يستطيع فرض نفسه، يعني  
إذا قدم محتوى جيدا، فيه طاقة إيجابية  
ويستفيد منه الناس فأكيد سيثقون فيه  
وسيحصد نجاحا كبيرا، أما في حال قدم  
محتوى رديئا فكوني أكيدة أنه سينتهي  
في يوم ما.







## خاص

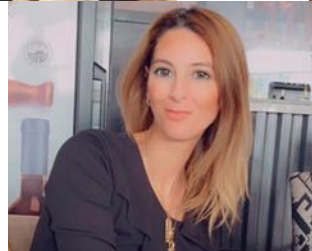
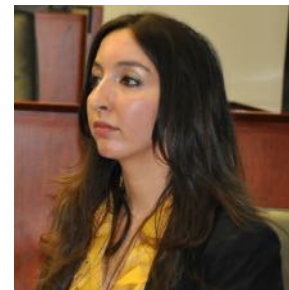


يرتبط عادة الثامن من مارس، بمستجدات المكتسبات التي تعزز مكانة المرأة في مجتمعها، ولكن مازلنا نستهلك الأجوبة ذاتها في كل سنة، بخصوص هذه الأخيرة. وحتى لا يظل هذا العيد، عيدا كرنفاليا، تسعى كل الفعاليات النسائية، أن تصبغ هذه المكتسبات، واقعا ملموسا، من خلال حسن تدبيرها، حتى لا تظل مجرد شعارات نستهلكها في كل مناسبة. لالة فاطمة تفتح ملفا، بالمناسبة، نسمع من خلاله لأصوات متعددة ومتباينة؛ صوت المرأة الصحراوية والأمازيغية والمرأة في كل بقعة من أرضنا العزيزة.

■ زهرة إيموح



## 8 مارس.. لا يكفي إهداء المرأة ورودا



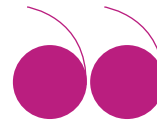


وتبذل الدولة تضيف الذهبية ،مجهودات في هذا الشأن فهي لازالت تعيش تحديات كبيرة تتطلب منها بذل مجهودات أكثر.كما يجب على الوزارة المعنية بالأمر مواكبة عمل الجمعيات التي تعمل في مجال محو الأمية بشكل مستمر وفتح باب الحوار والتواصل معها .

### احتفال بالمكتسبات

ويظل الثامن من مارس ،تخلص السيدة الذهبية الموساوي ، كما تعلمناه من خلال أجندة الأعياد ، هو احتفال واعتراف بالمجهودات التي بذلتها المرأة من أجل تحقيق مبدأ المساواة بينها وبين أخيها الرجل في الحقوق والفرص والمسؤولية .واحتفالا أيضا بالمكتسبات والإنجازات التي .حققتها في ظل التقدم الذي عرفته البلاد ..

أما بالنسبة للمرأة الصحراوية، تضيف: أصبحت كمنظيرتها في الشمال تحتفل بعيدها العالمي من اجل تكريس مبدأ المساواة وتكافؤ الفرص وتعزيز دور مقارنة النوع في تحقيق الديمقراطية التشاركية داخل الدينامية التنموية التي عرفتها المنطقة، لهذا غالبا مايكون الاحتفال بالنسبة لها هو تسليط الضوء على تلك المكتسبات والانجازات من خلال ندوات ومحاضرات ثقافية تنظمها النساء أو بعض المهتمين بالمرأة والطفل .



## الدور الريادي الذي لعبته المرأة الصحراوية، في ظل الدينامية التي شهدتها المناطق الجنوبية

في اتجاه محو أمية المرأة في المنطقة ،باعتبارها العائق الرئيس أمام تحقيق مطامحها وأهدافها، ورغبة منها أن تصبح متعلمة تتقن القراءة والكتابة وإيماننا منها بإمكانياتها ومؤهلاتها وقدرتها في التحرر من قيود الجهل والإقصاء .والتمهيش .وفي نفس الوقت رغبة منها في إثبات الذات وإقرار بأنها تستحق الاحترام والتقدير .

## المرأة الصحراوية قوة مؤثرة في كافة أوجه الحياة

### الذهبية الموساوي ، فاعلة جمعوية

لا يخفى على حد الدور الريادي الذي لعبته المرأة الصحراوية، في ظل الدينامية التي شهدتها المناطق الجنوبية من مشاريع تنموية، شملت جميع المجالات منها الاجتماعية والاقتصادية بالدرجة الأولى .

لذا كان الاهتمام دائما منصبا تقول الذهبية الموساوي ،فاعلة جمعوية بمنطقة سمارة ، حول إشراكها في اتخاذ القرارات، التي تخدم مصلحتها ومصلحة مجتمعها . لهذا نجدها تساهم في خلق تعاونيات وجمعيات بلورت من خلالها إبداعاتها التنموية من منتوجات تقليدية وعصرية في الوقت نفسه عادت عليها وعلى مجتمعها بالنفع المادي وكذا المعنوي حتى صارت عنصرا فاعلا ومنتجا لا يستغنى عنه في تحقيق تنمية مستدامة .ويفعل هذا الاهتمام الذي كان المجتمع يوليه للمرأة الصحراوية أصبحت الأخيرة قوة مؤثرة في كافة أوجه الحياة لدرجة أصبح يقاس تقدمه بتقدمها .

### عائق الأمية

وخاضت الذهبية تجربة في مجال محو أمية المرأة الصحراوية،تتحدث عن التجربة وتقول ،إن المنطقة عرفت إقبالا متزايدا

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



رأيتن بالداخلة والعيون وطانطان... نساء من مختلف الأعمار يبهرن كل من يتواصل معهن بحفاوة الاستقبال، قويات شجاعات متحديات و مكافحات، اخترن دروب العمل في تعاونيات تنوعت أنشطتها بين الكسكس الخماسي و « مارو » أو الكسكس بالآرز، والشاي والمنتجات التجميلية الطبيعية...

## النموذج التنموي الجديد في بعده النسائي آليات الانفتاح والتمكين الاقتصادي للمرأة الصحراوية



ملكة والياني

مشروع النموذج التنموي الجديد، الذي صاغته حكمة جلالة الملك محمد السادس لأقاليمنا الجنوبية والذي أثمر في العديد من المجالات...

والحديث عن النموذج التنموي الجديد في شقه النسائي بأقاليمنا الجنوبية، يتخذ منحى مفصليا واستراتيجيا، إذ لا يمكن أن نحصره في قطاع إنتاجي واقتصادي واحد بل متعدد ينسجم وإسهامات النساء في التنمية، كما لا يمكن بأي حال فصله عن إلزامية حضور المرأة الصحراوية بشكل أكبر في النسيج الجمعي وفي العمل السياسي، وهو ما يفيد أيضا بإلزامية

الانخراط الحقوقي الواعي في صيرورة القضاء على جميع أشكال التمييز ضد النساء كموروث ثقافي متغلغل، فضلا عن أهمية بناء منظومة قوية في مجال التربية والتعليم قصد تأمين قيمة المرأة ومكانتها

الحديث عن التعاونيات النسائية، كنموذج على سبيل المثال، يفسح المجال عن نساء متمرسات في تسيير تعاونياتهن عن حضور المرأة كفاعل اقتصادي بهذه الربوع العزيزة وعن محاولات جادة لاحتواء تنهجه بعض المؤسسات المواكبة للنشاط التعاوني، من بينها مؤسسة فوسبوكرا...

طبعاً لن أسهب في الحديث عن أنشطة تستحق بفضلها هذه المؤسسة وغيرها الثناء والتشجيع، بفعل الشراكات والتمويل والشبكات والأبعاد التنموية المختلفة... فكلها تنصهر في بوتقة واحدة هي التمكين الاقتصادي للنساء وتأهيلهن ونصرتهن وتطوير قدراتهن...

كل هذا الانخراط وكل هذه المحاولات الجادة تصب في اتجاه توفير وظائف جيدة للنساء في هذا القطاع المدر للدخل، وتطلق من مضمون ينشد تحقيق لبنات

الحقيقية في العمل السياسي والاجتماعي والاقتصادي...وهنا طبعاً نستحضر الدستور والقوانين بكل مرجعياتها المترابطة التي تؤسس لديمقراطية متينة بل ومتراصة البنیان...وهذا يعني أيضا



الجيدة بكل مستوياتها المؤسساتية والقانونية والتنظيمية، تظل بدورها رهانا للنجاح ولجعل النموذج التنموي في شقه النسائي في أقاليمنا الصحراوية العزيزة، مفخرة لنا جميعا، لجعل المرأة أكثر تميزا، فهو نموذج، يحفز على استقلالية النساء وتعزيز حضور وازن كان إلى أمد قريب حلما، لكنه تحقق بفعل الحكمة الملكية... ولنا في المستقبل القريب بالتأكيد صورا أكثر قوة وجلاء وأثرا مغربا في الإنتاج والاستهلاك، وتأميننا لتغطية اجتماعية طموحة تلبى الحاجيات.

فلسفة المساواة، كما يتجلى من رسالة جلالة الملك، تظل هي اللحمة، وهي البعد الأساس، رغم توفر الثروات، والرؤية المولوية السامية في مجال تعزيز المشاركة النسائية في التنمية الاقتصادية تركز على هذه الدعامات، وتتعداها إلى الحث على تفعيل القوانين والتشريعات وتشجيع الانخراط النسائي وتمكينهن أكثر من الانخراط في حلقات الإنتاج، ومن تجاوز العراقيل التي تواجههن في مسارهن المقاوالاتي.

طبعاً، لبنات البناء موجودة، والموارد المادية المرصودة بدورها محفزة وغنية عن أي تعليق أو جدال، وتحسين شروط العيش ضماناً لأي تحول منشود، والحكمة

أن البعد التنموي والاقتصادي ليس معزولاً عن القيم والحقوق والتخطيط لمجموعة من اللبانات والدعائم التي تترجم في أرض الواقع بل وتؤسس لتحقيقه بكل شروطه... وفي هذا الباب أستحضر بعداً من حكمة جلالة الملك، يتجلى في إحدى رسائله لتطوير عطاءات وكفاءات النساء وقدراتهن في المجال المقاوالاتي، والتي جاء فيها ما يلي: «ولنا اليقين بأن المسلسل التنموي الشامل الذي أطلقناه في بلدنا من منطلق اعتماد المساواة بين الرجل والمرأة على أرض الواقع، سيمنح المرأة مجالا أوسع للمشاركة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية، وخلق الثروات وإنشاء مقاولات عالية الأداء وقادرة على توفير المزيد من فرص الشغل».





فتيحة عكري

تخوض المرأة الإعلامية الصحراوية، نضالات لإثبات وجودها في الحقل المتشعب مساراته، واحدة منهن تستضيفها «لالة فاطمة»، فتيحة عكري في الحوار التالي لتقربنا من عملها بقناة العيون الجهوية، وبوضع المرأة الصحراوية عموماً، على اعتبار أنها عضو المركز المغربي لمناهضة العنف ضد النساء بالأقاليم الجنوبية.

■ حوار ليلي كندي

## مشاركة المرأة الصحراوية في مجال التنمية وتدبير الشأن المحلي

الحقوقي والاجتماعي من خلال التعريف بالقانون الدولي للحقوق الذي يعطي للمرأة كل الحقوق الواردة في المعاهدات والآليات لتنفيذ ذلك من خلال تطبيق وتنفيذ تلك الأهداف والحرص على حماية الحقوق المشمولة من خلال القانون والتشريع الوطني، وما اتفاقية التمييز ضد المرأة سوى برهان قوي للعمل المشترك والتنفيذ الشامل لإعطاء المرأة المكانة التي تليق بها في المجتمع.

### كلمة أخيرة لقراء مجلة «لالة فاطمة» عامة وللنساء خاصة

أتقدم بالشكر لمجلة «لالة فاطمة» على هذه الالتفاتة القيمة لشخصي كامرأة بالأقاليم الجنوبية المغربية بصفة خاصة وهذا الاهتمام بالمرأة ما هو إلا دعم وتحفيز للتعريف بالكفاءات المحلية والجهوية والوطنية.

الجهات الجنوبية من تبو المكانة اللائقة في مجال التنمية المستدامة، فنجدتها على جميع المستويات تلعب دائماً دورها المنشود وأنه لمن دواعي سرورها أن تجد المغرب ينعم بالأمن والسلام ويلعب دوره الإفريقي في سبيل تحقيق ذلك.

### ماذا يشكل لك الثامن من مارس اليوم العالمي للمرأة؟

يشكل الثامن من مارس للاحتفال باليوم العالمي للمرأة، فرصة للوقوف على معرفة أدوار المرأة ومشاركتها وتعزيز ذلك من خلال الانخراط المؤسساتي وإدماج دور المرأة في السياسات العمومية المحلية والجهوية وإعطائها المكانة اللائقة بها.

### أي دور للمرأة الصحراوية في تغيير وضعها الحقوقي والاجتماعي؟

المرأة لها عدة أدوار في تغيير وضعها

### ماهي قراءتك لوضعية المرأة الصحراوية اليوم كإعلامية وناشطة حقوقية؟

أصبحت المرأة الصحراوية، على هرم القرار بالمشاركة في مجال التنمية و تدبير الشأن المحلي، وهذا نابع من المناخ العام بالأقاليم الجنوبية المغربية سياسياً واقتصادياً واجتماعياً، ونابع كذلك من دورها الرائد الذي كانت تتميز به قديماً حيث كانت لها المكانة اللائقة بها في المجتمع.

### هل ممكن استشراف وضع أكثر فعالية للمرأة الصحراوية في ظل الدينامية التي تعرفها القضية الوطنية من مشاريع للتنمية وغيرها؟

في ظل الدينامية التي تعرفها القضية الوطنية والتنمية المنشودة بالأقاليم الجنوبية المغربية، لعبت المرأة دورها الوطني وواجبها المرسخ في سبيل الوحدة الوطنية، وتمكين



Likez,

إعجاب



[lallafatema.ma](http://lallafatema.ma)



[lallafatema.mag](http://lallafatema.mag)

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



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



## شخصيات نسائية طبعت الثقافة والحضارة الأمازيغية

فوزية والكور: رئيسة جمعية «إيلي»



أجمعت كل الدراسات التاريخية الانثروبولوجيا والاثنولوجية والسociولوجية على المكانة والدور البطولي الذي كان للمرأة الأمازيغية عبر العصور سواء على عهد الممالك والدول الأمازيغية منذ ما قبل الميلاد أو على عهد حكم القبائل الأمازيغية بعد انهيار الإمبراطورية الرومانية التي استعمرتها في 476م..

هذا الدور البطولي النضالي لم تكن لتتخلى هذه المرأة عنه، عندما اجتاحت منطقة شمال إفريقيا الموطن الأصلي للاما زيغ، موجات متتالية من الغزو والاحتلال، بدء بالفتوحات الإسلامية، وانتهاء بالاحتلال الفرنسي والاسباني لها مروراً بالاحتلال الأيبيري لسواحلها خلال القرن 15 و 16 الميلادي ..

هذه المرأة الأمازيغية، تجدر دورها في محيطها السوسيو ثقافي، الذي جعل منها القائدة و الزعيمة «تامغارت» إلى جانب ندها الرجل «امغار».. كما جعل منها المحاربة والمنجبة و المربية في ظل مجتمع «أموسي» كانت فيه الريادة للمرأة، وفي ظل تقاسم الأدوار جعل دور رب الأسرة من نصيب المرأة وحق الانتماء لها «اوما» «تاوما» ..

هذه المرأة التي رسخت قيم وثقافة الامازيغ حظيت بتقدير كبير لدى قومها وتحكي الوقائع التاريخية عن أدوار لها اختلط

الملكة ديهيا عاشت في القرن السادس للميلاد بمنطقة الاوراس، تصدت للجيش التي كانت تتزعمها بشكل بطولي لبقايا الاحتلال الروماني لشمال إفريقيا، كما تصدت للغزو الإسلامي الذي أصبح يتطلع لاحتلال المنطقة، واستغلال خيراتها وجبي أتواتها ورسومها، ثم سبي أطفالها ونسائها، وذلك خلال فترة حكم الخلافة الإسلامية الأولى في عهد الدولة الأموية.

جمعت هذه الملكة كل القبائل حولها لمواجهة الغزو الإسلامي، وتمكنت من هزم حسان بن النعمان أقوى قائد جيش على عهد عبد الملك بن مروان، ودفعت بجيشه إلى مصر. وكما عبر عن ذلك المؤرخ بن عذارى «جميع من بأفريقيا من الرومان منها خائفون... وجميع من فيها من الامازيغ لها مطيعون..» «لم تضرب يوما لتحتل أو تخرب، كان هدفها طرد الأغراب عن أوطانها فقط.»

قتلت ديهيا غدرا بعد أن رجعت جيوش

التاريخي فيها بالميتولوجي أحيانا... هذا في الوقت الذي كانت فيه المرأة محترمة في المجتمعات الشرقية، والتي دأبت على وأد بناتها.

تين هنان أو ملكة الطوارق أو معبودة الهكار، كما يلقبونها حكمت المغرب الأوسط الجنوبي وامتد نفوذها إلى ما دون ذلك خلال القرن الخامس الميلادي، شكلت فدراليات قبلية ترجع إليها زعامتها وكان السيف بينها وبين كل من حاول اقتحام مجالها..



تين هنان



زينب النفزاوية

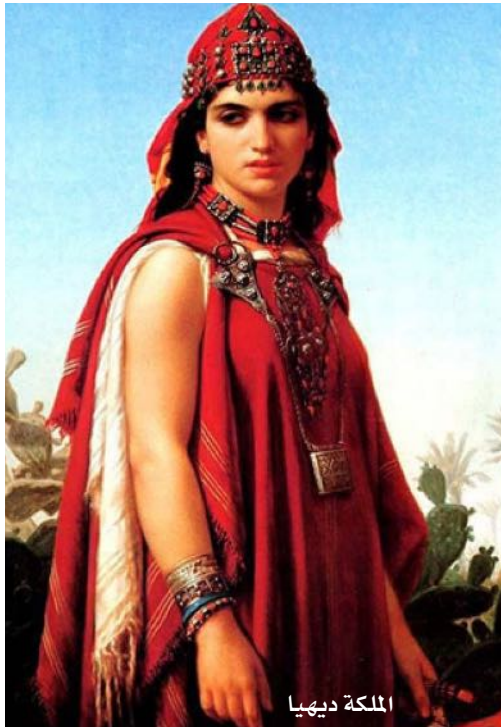
مدافعة عن المجال الجغرافي وسكانته وقاطنيه وحاميته... تقاسمت هي والرجل الحرب والحزن تقاسمت معه الخوف وصنعت معه المقاومة فتحقق الانتصار.

## الأمازيغية المبدعة

وقفت شامخة في رقصة احيديوس جنباً إلى جنب مع الرجل، يوحى لي بشموخ جبال الأطلس و الريف التي أنجبته وتربت في أحضانها... تذكرني برواسب المجتمع الاميسي الذي منحها الريادة، فلم تتخل عنها يوماً رغم كيد الكائدين الذين حاولوا النيل منها ومن شرفها تحت أغطية عدة خاصة الغطاء الديني.

وقوفها في كل مجالات الحياة، وهي تبعد وتقايض وتبيع وتبتع يؤكد لي أن المرأة الأمازيغية «حرة» بكل ما تعنيه تلك الكلمة.

نساء حملن السلاح سواء في منطقة الاحتلال الإسباني أو الفرنسي.. قد نسجت الذاكرة الشعبية الجماعية حولها ملاحم يشيب لها الرضيع.. ملاحم حول الحس النضالي القوي والذي لم تتل منهن قوة المحتل وجبروته و شراسته... بكل البوادي المغربية.. بالمناطق الجبلية...



الملكة ديهيا

ابن النعمان وتوطأ معه أعرابي ربه وأحسنن إليه.. وكما وصفها ابن خلدون «فارسة الامازيغ التي لم يأت بها زمان.

نعتها العربي المحتل بالكاھنة أو كاهنة الأرباب الأمازيغية ومنها الالاهة تانيت -إلهة امازيغية- لإضفاء الصبغة الدينية على حروبه معها كما وصفوها بالساحرة لتبرير هزائمهم أمام جيوشها.

نساء عدة وصمن تاريخ المغرب الأمازيغي، بعد تكوين الدولة المركزية الحديثة منذ 1200 سنة.. ولأجل من الدور الذي لعبته كنزة «الوريابلية» الأوربية والتي كان لها الدور الرئيس في تكوين الدولة الادريسية واستمرارها على عهد ابنها إدريس الثاني ثم حفيدها محمد بن ادريس. والتي كانت دولة أمازيغية بامتياز.

بل إن زينب النفزاوية غيرت مجرى تاريخ الدولة المرابطية عندما نقلت الملك من ابي بكر بن عمر إلى يوسف بن تاشفين وكانت الملكة المستشارة في أمور الدنيا والدين.

ولالا عودة الأميرة المرينية... والسيدة الحرة الحاكمة على عهد الدولة الوطاسية.. وخاتمة بنت بكار على عهد الدولة العلوية الاسماعيلية.. وكل إيوان ملك.. وكل حرملك ما سلم من وجود عالما و فقيها وشاعرات ومناضلات وسياسيات.. امازيغيات...

## نساء تأبطن السلاح للدود عن الوطن

يحكي التاريخ المعاصر روايات عن





## هناك النجار

## نتمنى تطوير وضع المرأة السياسي بعيدا عن «الكوتا»

### وضعها الاقتصادي والاجتماعي ؟

يبدأ تغيير وضع المرأة، بتربية نشأ سليم متوازن فكريا، رافضا للفكر الذكوري الذي يلغي كيانها ووجودها ويعرقل نجاحها، هذا على المدى البعيد، كما أرى أنه من بين أدوارنا المهمة، هي جعل المرأة واعية بكافة حقوقها وإيمانها بمبدأ المناصفة، عكس اعتقادها بأنها مجرد كائن ضعيف مقارنةً بنظيرها الرجل، اجتماعيا و اقتصاديا،

تتبوؤها النساء في كافة المصالح العمومية بل حتى على الصعيد الدولي. لكن فيما يخص الجانب السياسي لازالت الأوضاع تمشي بخطى متعثرة بعض الشيء، وهذا ما نتمنى تطويره مستقبلا بعيدا عن «الكوتا» التي يفرضها القانون.

**هل ترين أن هناك فرصة بالمناطق الشمالية أو لنقل حولا، يمكن أن تعتمد المرأة في اتجاه تغيير**

### كيف تقرئين وضع المرأة المغربية الاجتماعية والحقوق في المدن التقليدية المحافظة في شمال المغرب؟

رغم أننا نعيش في مدن تقليدية ومحافظة، إلا أننا نرى أن المرأة تناضل من أجل إبراز حقها في كافة الأشياء، بدءا من التعليم وانتهاء بحقوقها الذي خوله لها القانون، ونرى ذلك بوضوح في المناصب التي



جديدة عن الواقع المعاش و كذا طريقة تفكيرنا في إصلاح هذا الأخير.

لذلك قامت الجمعية في ذلك الفترة بخرجات توعوية وتحسيسية ، كما قامت بندوات على الصعيد الوطني والدولي عبر تقنيات «زووم» و تكوينات مع الشباب المغاربة عن بعد و كذلك خرجات خيرية على الصعيد الإقليمي.

تتطلع الجمعية حاليا بالعمل مع المغرب العربي ككل عبر تأسيس ملتقى عربي تشرك فيه تجاربها على الصعيد الدولي والأوروبي خاصة.

الشئ الذي ينتج عنه نساء مضطهدات..

وأتكلم هنا عن فئة العاملات خصوصا الذي يجب على المجتمع المدني القيام بدوره المنوط حيالهم والذي يكمن بالنهوض بهم والدفاع عنهم والمطالبة بقوانين تحميهم من الظلم والإجحاف الممارس عليهم من أجل لقمة العيش المرة طيلة السنة وليس فقط يوم 8 مارس.

**على مستوى جمعيتكم، ماذا تحمل اجندتكم من مواعيد عملية ستعتمدونها بعد جائحة كورونا؟**

بغض النظر عن المواقف الصعبة التي مر بها المجتمع المغربي، في فترة الحجر الصحي و بعده، والتي أعطتنا نظرة

كما يجب عليها إن تواكب العصرنة و التكوينات المستمرة، لكي تكون دائما على دراية بما يدور حولها لان هذه التكوينات ستساعدنا على المعرفة وبالتالي على التطور في مجالها والنجاح فيه بتميز.

**هل الثامن من مارس يمكن أن يعد فرصة أمام نساء من المجتمع المدني، للمطالبة بتغيير وضعهم، أم هي مناسبة عابرة للذكرى فحسب؟**

بالرغم من أن الثامن من مارس، يوم تذكيري للمرأة بحقوقها المهضومة عامة، وكذلك يوم لسن مطالب جديدة والوقوف عند القوانين المسطرة، التي تبقى مجرد حبر على ورق في العديد من المجالات،





عديدات هن المغربيات الرائدات اللواتي سطعن زجهن في سماء المجال السياسي والاقتصادي والاجتماعي والثقافي والطب والرياضة والفلك وسائر العلوم والفنون، فبرزت على الساحة الوطنية والدولية وجوه نسائية متميزة، منهن العالمات، الوزيرات، البرلمانيات، السفيرات، الناشطات الحقوقيات و الجمعويات، الفنانات ...

## العبقرية والنبوغ سمة مغربيات رائدات بين الأمس واليوم

المرأة المغربية كانت ولا زالت رائدة في مختلف المجالات، سواء على المستوى العربي أو الإسلامي، وهو واقع يثني كل متردد في الاعتراف برياديتها في جل الميادين، واقع لا يرفع، وحقيقة فرضت نفسها بفعل نضالات يومية، وثمر باهظ، كلف أحيانا النفس كحال القبطان الشاوي، فمن واجبنا نفض الغبار عما يزخر به المغرب من كفاءات نسائية معاصرة.

سنحاول أن نسلط الضوء على ثلة من نساء مغربيات معاصرات، يشتغلن ويناضلن في مجالات شتى رغبة منهن في تنمية بلدهن وتشريفه على المستوى العربي والإسلامي وكذلك الدولي.

■ مريم الشرقاوي: كاتبة وباحثة في قضايا النوع



## مريم شديد عاشقة للنجوم والمجرات

أستهلن بالسيدة مريم شديد أول رائدة فضاء عربية مسلمة شرفت المغاربة والعرب والمسلمين حين استطاعت الوصول إلى القطب الجنوبي المتجمد في مهمة استكشافية، لترفع علم بلادنا عاليا لايزال خفاقا يشهد على أن امرأة مغربية وصلت منطقة متجمدة يعتبرها العديد بأنها قارة العالم السادسة. فقد قامت مريم بوضع جهاز تلسكوب لاحتساب لمعان النجوم هناك. و مريم شديد خبيرة بمرصد كوت أزور لفيزياء الفضاء، وأستاذة محاضرة بجامعة نيس كما أنها حاصلة على دبلوم الدراسات المعمقة في الصورة في ميدان العلوم..

مريم شديد

أضيف إلى السيدة مريم رشيد الرائدة في المجال العلمي اسما آخر أثبت ريادته مؤخرا في الطب، إنها الدكتورة **رجاء غانمي** التي فازت بجائزة أحسن طبيبة عربية ، بالعاصمة البريطانية لندن ، وذلك من خلال مشاركتها ببحث يتعلق بدروس وتحليل أعراض سرطان الغدد اللمفاوية الخبيثة وطرق الوقاية والعلاج.



رجاء غانمي



## أول عالمة فضاء عربية

اسم آخر يضاف إلى عقد درر المغريبات اللامعات، يتعلق الأمر هذه المرة بأمنية الصنهاجي، أول امرأة عربية مسلمة تلتحق بوكالة ناسا الفضائية في الستينات كعالمة فضاء، في زمن كانت التكنولوجيا ومصطلحاتها قليلة التداول إن لم أقل شبه منعدمة في العالم العربي.

وفي إطار استحضاري لهذه النساء اللاتي ساهمن في صنع أمجاد بلدنا الحبيب، لا يسعني إلا أن أقف إجلالا وتقديرا لهن، لما حققته من تميز، فطوبى للمغرب بهن.



خاتة بنونة

## خاتة بنونة

إن المرأة المغربية لم تكتف بتحقيق الريادية في المجال العلمي فقط، بل تجاوزته إلى رحاب الأدب والفنون وكنموذج لأمثال هؤلاء النساء أثارني اسم لسيدة جمعت بين الحسنيين: الأدب و النضال، الروائية والقاصة **خاتة بنونة**، التي قال في حقها الروائي العراقي الدكتور عبد الرحمان مجيد الربيعي في دراسة له عن عملها «كتابات مغامرة عن كتابات جل النساء الكاتبات العربيات لأنها متحررة من الجسد والأنوثة، وأن قلمها ينغمس في القضايا المصيرية والساخنة والخطيرة» وحول هذه الشهادة أكدت خاتة بنونة بأنها تعز كونها أنثى. فكتابات قال عنها العديد من الأدباء بأنها ترهص بكل ما هو مستقبلي فكرا وعملا. هي المرأة المغربية، الكاتبة، الروائية و المناضلة، ترعرعت وسط أسرة راكمت النضال منذ عهد الأندلس وتوج مسارها الحافل إبداعا بجائزة القدس التي أبت إلا أن تقدم قيمتها المالية لبيت مال القدس نصرة للقضية الفلسطينية.



فاطمة بوبكيدي

## سيدة فن الحكى بلا منازع

من رحاب الأدب أننتقل إلى عالم الفن، وأنتقي المخرجة الأمازيغية القديرة **فاطمة بوبكيدي**، التي نهلت من التراث المغربي وقدمته في أبهى حلة أذهلت محبي التلفاز المغاربة، لتحصل أعمالها على نسب عالية من المشاهدة، فالمخرجة فاطمة بوبكيدي حاصلة على دبلوم من المعهد العالي للتمثيل والتشيط المسرحي، وتعتبر سيدة فن الحكى بلا منازع. ومن منا لم يتابع «رمانة وبرطال» و«أمود» و«سوق النساء» و آخرها « حديدان». دون احتساب أعمالها الأمازيغية مثل «حمو اونمير».

## نبوغ المرأة المغربية في الخارج

النبوغ و العبقرية سمة المرأة المغربية ،سواء داخل المملكة أو خارجها ،ومن النساء اللاتي برز نجمهن خارج أرض الوطن اخترت اسمين أولهما السيدة **نجاة فالو بلقاسم**، التي تولت حقيبة التربية والتعليم العالي والبحث العلمي في الحكومة الفرنسية، لتصبح أول امرأة تتولى هذا المنصب في الجمهورية الفرنسية. ونجاة بلقاسم سياسية فرنسية وقيادية في الحزب الاشتراكي الحاكم، وكانت ناطقة باسمه خلال حملتيه الأخيرتين لانتخابات الرئاسة، كما تولت وزارة حقوق المرأة والمدينة والرياضة والشباب في حكومة فالس الأولى، قبل أن تصبح وزيرة للتربية والتعليم العالي والبحث العلمي، متبوئة المرتبة الثالثة في وزراء التشكيلة الحكومية.

وثانيهما السيدة **ليلي حنفي** الشابة الواعدة، المتميزة، فهي محامية أمريكية مغربية، وجه من الوجوه القانونية للعدالة الجنائية، بالثابرة والثقة بالنفس فرضت كفاءتها في دولة متقدمة تقود العالم، انها الولايات المتحدة الأمريكية، وهي في عقدها الثاني استطاعت أن تؤسس لمفهوم العدالة الدولية، من خلال عملها كمنسقة إقليمية لمنطقة الشرق الأوسط و شمال إفريقيا بالتعاون مع المحكمة الجنائية الدولية، فليلي حنفي مستشارة في مجال الحكامة و العدالة بمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، ومديرة مشاريع في مركز مارتي اتيزاري «الرئيس الفنلندي السابق» لسيادة القانون، ومنسقة برنامج الحكامة الجيدة للشرق الأوسط وشمال إفريقيا بالبنك الدولي، حائزة على جائزة القيادة الشبابية في واشنطن من المنظمة الدولية للتنمية، وهي أستاذة باحثة في القانون الدولي بعدة جامعات أمريكية، كجامعة جورج تاون، وجامعة جورج واشنطن،.....ومن خلال هذه المنابر تقدم ليلي حنفي نموذجا صارخا لترسيخ القانون في المغرب، إضافة لحضورها البين كإطار فعال في البنك الدولي.



ليلي حنفي



## جرأة وتميز المرأة الصحراوية

ومن صحرائنا المغربية، لمعت وجوه نسائية شاركت بجرأة وفعالية في الحياة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية، كحال «مباركة بوعيدة» المنحدرة من جماعة لقصابي الواقعة على النفوذ الترابي لعمالة إقليم كليميم، الفائزة بلقب «قائدة عالمية شابة» في مجال السياسة لسنة 2012، في منتدى دافوس الاقتصادي العالمي، وذلك تكريماً لمساهماتها المتعددة في المجتمع. هي وزيرة منتدبة لدى وزير الشؤون الخارجية والتعاون في الحكومة الحالية، خريجة المدرسة العليا للتسيير بالدار البيضاء سنة 1996، وحاصلة على الماجستير في إدارة الأعمال من جامعة غرينتش بلندن سنة 2002، بالإضافة إلى الماجستير في التواصل من جامعة تولوز بفرنسا. فمباركة بوعيدة كانت أصغر برلمانية مغربية في البرلمان السابق، وهي نائبة رئيسة المنتدى البرلماني الدولي من أجل الديمقراطية بالولايات المتحدة الأمريكية، وعضو تحالف الحضارات للأمم المتحدة، بالإضافة لعضويتها بمجلس شمال جنوب الأوروبي، ولجت كذلك عالم الأعمال، فهي تتأخر شركة بتروم للمحروقات، كما أنها من المؤسسين والمساهمين الرئيسيين في إذاعة راديو مارس المتخصصة في الرياضة، إضافة إلى ترأسها للقطاع النسائي لفريق الوداد الرياضي لكرة القدم منذ سنة 2008



مباركة بوعيدة

## مناضلات في المجال الحقوقي

وجه نسائي آخر ينشط داخل المغرب وخارجه، أثار انتباهي وألحقته بالعقد الفريد، هي باختصار السيدة أمينة بوعياش التي شرفت المغرب والعرب عموماً بتبوءها لمنصب حقوقي انتزعت من عدة رجال، بل من عدة أقطار منافسة، فبعد مسيرة حقوقية حافلة داخل المغرب وخارجه حملت فيها شعارات «الحق في الحياة» و«الدفاع عن المظلومين» «توفير المحاكمة العادلة» ثم «المساواة أضعف الحقوق الكونية»... انتخبت مؤخراً المناضلة أمينة بوعياش بأغلبية مريحة كأمنية عامة للفيدرالية الدولية لحقوق الإنسان في نهاية أشغال المؤتمر الداخلي باسطنبول، وهي التي تدرجت داخل هذه الهيئة، كما تدرجت سلالمة المنظمة المغربية لحقوق الإنسان التي كانت أول سيدة تنتخب لرئاستها عبر ولايتين ..



أمينة بوعياش



نجا مجيد



عائشة الشنا

في الإطار الحقوقي ذاته، نجد السيدة عائشة الشنا رئيسة جمعية التضامن النسوي التي تقدم خدمات المساعدة القانونية والاقتصادية والنفسية للنساء، خصوصا فيما يخص تسهيل المساطر القانونية والإدارية وكل ما يتعلق بتسجيل الأطفال في «الحالة المدنية» (الصفحة غير موجودة) «الحالة المدنية»، بالإضافة إلى تحسيس النساء بخطورة العلاقات الجنسية خارج إطار الزواج. وفي نفس المجال، نجد كذلك السيدة نجا مجيد، رئيسة جمعية بيتي التي انطلقت قبل عشر سنوات للعمل في مجالات الإدماج الأسري لأطفال الشوارع والأطفال العاملين والأطفال ضحايا العنف والأطفال المتخلى عنهم والمجرمين القاصرين والأطفال المستغلين جنسيا.

في المجال الرياضي برزت السيدة نوال المتوكل: أول عداء عربية مسلمة، تفوز بميدالية ذهبية في العالم العربي والإسلامي سنة 1984 وحينها هتف كل العرب فرحا وغبطة لأن مغربية رفعت راية المغرب، فأكدت على أن العرب ليسوا مجرد تابعين وإنما هم أسلاف كل المبادرات، وقد تولت في فترة سابقة حقيبة وزارة الشباب والرياضة.



نوال المتوكل





مريم بنصالح شقرون

أما مجال المال والأعمال والمقاولات فقد لمعت في عليائه السيدة **مريم بنصالح شقرون**، التي تم انتخابها مرشحة وحيدة، بأغلبية مطلقة، كرئيسة للاتحاد العام لمقاولات المغرب، وبذلك أصبحت أول امرأة تقود هيئة أرباب المقاولات في تاريخ المغرب. وهي خريجة من جامعة دالاس بتكساس في «المتحدة الأمريكية، حيث حصلت منها على درجة الماجستير في الإدارة والنشاطات المالية الدولية. ومريم بنصالح شقرون شغلت كذلك منصب مديرة تنفيذية لشركة المياه المعدنية «أولماس»، التي نجحت في تحويلها إلى رائدة في السوق على مستوى القطاع، وهي عضو في مجلس إدارة بنك المغرب على رأس لجنة التدقيق، إضافة إلى أنها مديرة منتدبة بجامعة الأخوين، وتترأس المجلس الأوروبي-متوسطي للوساطة والتحكيم، كما عينها جلالة الملك محمد السادس كمفوضة لتنظيم اليوم العالمي للأرض والبيئة. وتنشط بنصالح كعضو داخل هيئات اقتصادية دولية، بما فيها مجلس الأعمال العربي، التابع للمنتدى الاقتصادي العالمي

## أول امرأة والي في تاريخ المغرب



زينب العدوي

صنف آخر من النساء اللواتي ولجن سلك السلطة نفت إليه الأنظار وأسأل الكثير من المداد، إنها السيدة **زينب العدوي**، التي عينت أول والي جهة الغرب الشارقة بني احسن وعامل لإقليم القنيطرة، من مواليد الجديدة سنة 1960، رئيسة المجلس الجهوي للحسابات بالرباط منذ سنة 2004، وعينت من قبل الملك عضوا في اللجنة الاستشارية للجهوية، وكذلك عضو بالهيئة العليا للحوار الوطني حول الإصلاح العميق والشامل لمنظومة العدالة، ونشطت عدة دورات و ورشات عمل خصوصا في مجال مراقبة المالية العمومية والتدبير والتدقيق. فالعدوي، التي تعد أول امرأة في تاريخ المغرب، تمثل جيلا جديدا من القادة المغاربة.



حسناء الشناوي



مارية نظيف



سعيدة عباد

في نادي حصري لسائقات النقل العمومي في المغرب، فتعطي بذلك نموذجا للمرأة الناجحة في مجال ظل حكرا على الرجل لسنوات طويلة.

**الدكتورة حسناء الشناوي** : أول مغربية في العالم العربي والإسلامي تحصل على جائزة الأكاديمية الفرنسية لعلم النيازك.

تبرز إمكانياتها كامرأة عاملة قادرة على المساهمة في تنمية وطنها المغرب .

**السيدة مارية نظيف** : أول سائقة للطرامواي ، خريجة كلية الأدب العربي ، عمرها تجاوز الثلاثينات ، وهي واحدة من خمس نساء سائقات يعملن لدى شركة طرامواي الرباط سلا ، ما جعلها تدخل

وقبل أن أسدل الستار على أسماء الرائدات، درر العقد المغربي النسائي الفريد لا غرو في أن أذكر:

**السيدة سعيدة عباد** : أول إمرة عربية مسلمة تسوق القطار في العالم العربي الإسلامي و ذلك سنة 1981 واستطاعت بذلك أن تفرض وجودها واحترامها و



كريمة غانم

بلدنا الحبيب، كان، ولا زال، وسيظل ولادا لنساء عبقريات نابغات ،ومن بين الوجوه الشابة التي تعد بغد أفضل يحضرني اسم **كريمة غانم** ،اسما يمثل الجيل الجديد من النساء القيادات الشابات ، فهي وجه فاعل للدبلوماسية الموازية. يطلق عليها لقب ابنة بطوطة، سافرت لأكثر من 40 دولة في العالم لتنقل ثقافة المغرب والإصلاحات التي همت مختلف القطاعات خصوصا منها المتعلقة بالحريات العامة والشباب والمجتمع المدني.



إلهام أشماكو سيدة مغربية تبلغ من العمر 35 سنة، ازدادت وترعرعت في مدينة الدار البيضاء. كأي فتاة مغربية، اشتغلت إلهام في مصنع بنواحي المدينة لتساعد عائلتها في توفير أساسيات الحياة اليومية، حتى التقت بزوجها المستقبلي المسقر في الديار الأمريكية، تزوجا وذهبت لتعيش معه في بيئة وجو مختلف عن المغرب. تمكنت بعد جهر من تأسيس مشروع The royal dishes by ilham ومن خلاله تبعت رسالة جميلة حول المطبخ والمرأة المغربية في الغرب.

■ سمية بنصات

## إلهام أشماكو

# «تمغرابيت فمريكان حاضرة بقوة من مغرفة ديال لعود لطبسيل ديال لفخار»



### كيف جاءت فكرة الهجرة إلى أمريكا؟

لم أكن أنوي أبدا أن أغادر بلدي المغرب ولكن شاءت الأقدار، أن أتزوج برجل يعشش في الديار الأمريكية. تزوجنا ثم التحقت به.

### ماهي الصعوبات التي واجهتك في أمريكا ؟

لم أواجه صعوبات كبيرة، ولكن الأشياء التي واجهتها في بداية سفري لأمريكا أولا ابتعادي عن العائلة والإخوة والأصدقاء والإحساس بالوحدة في الغرب خصوصا أنني كنت في بداية تكوين عائلتي الصغيرة أما المشكل الثاني الذي صادفني هو مشكل اللغة، ولكن دخلت مدرسة للغة، فتعلمت الإنجليزية، ولم يمر وقت طويل حتى تأقلمت في المجتمع الأمريكي.

### هل من السهل الاندماج في المجتمع الأمريكي ؟

الاندماج صعب في أي مكان وليس فقط الولايات

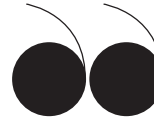


المتحدة الأمريكية، فالمجتمع الأمريكي يختلف فيه الثقافات والجنسيات وكذلك نمط الحياة عن بلدنا المغرب، ولكن مع الوقت اندمجت وبدأت أحس أنني أنتمي لهذا البلد.

## كمحبة، هل أصبح من السهل تقبل المرأة المسلمة في المجتمع الأمريكي؟

بكل صراحة منذ قدومي للولايات المتحدة وهي مدة تفوق الـ 12 سنة لم أواجه أي مشكلة بخصوص حجابي كما أنني لم أتعرض للعنصرية بالعكس، فهم يأمنون باختلاف الثقافات والديانات والحرية الشخصية، فالحمد لله المرأة المسلمة لا تواجه أي مشكل بخصوص مظهرها، وهذه أيضا شهادة الكثير من النساء أعرفهن من جنسيات عربية أخرى لم يسبق لهن أن تعرضن للمضايقة.

المستلزمات المغربية التي تميز البيت المغربي والمرأة المغربية وحتى المجتمع المغربي أفخر بها وأحب أن أقدم الطبخ المغربي التقليدي في الأواني التي أطبخ فيها على الطريقة المغربية ..



## المرأة المغربية متميزة دائما بذكاؤها، وأناقته، وجمالها

### كيف جاءت فكرة The royal dishes by ilham وما الهدف منه؟

The royal dishes by ilham هو مشروع لتنظيم الحفلات طبعا بحضور الأكل المغربي من أجل مناسبات، حفلات، خطوبة، العقيقة ....، المشروع بدأته من لاشئ وهو الآن يكبر بخطوات ثابتة، والهدف منه التعريف بالمطبخ المغربي خصوصا في ولاية فرجينيا.

وبعد أن جربوا طبخي أصبحوا يفكرون في زيارة المغرب وبالفعل البعض منهم زاره من أجل التعرف على الثقافة المغربية والحمد لله هذه الأشياء تفرحني.

### هل للمرأة المغربية حضور في المجتمع الأمريكي؟

أكد، المرأة المغربية تفرض وجودها في جميع المجالات، أصبحنا نجد في المجتمع الأمريكي نساء مغربيات رائدات فهناك الطيبة، المحامية، مستشارات..... المرأة المغربية متميزة دائما بذكاؤها، وأناقته، وجمالها... وأتمنى لها المزيد من العطاء والتألق..

### هل استطعت إيصال رسالة إيجابية عن المغاربة من خلال الطبخ؟

أكد استطعت أن أوصل رسالة إيجابية عن الطبخ المغربي وعن المغاربة من خلال أطباقي وأيضا بالتعريف بالمنتجات المغربية المتنوع، كثير من المواطنين في الولايات المتحدة، لم يسبق لهم أن سمعوا عن الأكل المغربي أو تذوقوه،

### ماذا تقولين للمرأة المغربية؟

المغربية امرأة مجتهدة و صبورة ومكافحة وطموحة تثبت ذاتها في أي شئ تحبه وتحقق أحلامها وتصل لمبتغاه. فأريد أن أقول لها حافظي على اجتهادك وعلى الثقافة والهوية المغربية.

### إلى أي درجة تحضر « تامغريت » في أعمال إلهام؟

تمغرايت حاضرة عندي في أبسط الأشياء، من «مغرفة ديال لعود لطبسيل ديال لفخار لطنجرة ديال نحاس .....» يعني أن أصغر





وصال وعلي، زوجين من نواحي مدينة شفشاون والضب، من قرية «بني حمد». التقيا أول مرة عند بقال، كانت وصال في 13 من عمرها وعلي يبلغ 18 سنة، أول ما جذبها إليها، أنها كانت تمتلك مقومات بدنية جميلة، وعندما حاول التحدث إليها ضربته بحداتها وهربت، حينها أصر على، على أن وصال هي الزوجة التي يريد أن يكمل معها حياته، بعد أن أصبح أما لأولاده. تزوجا في عرس متواضع في قريتهم وعاشا كأبي عائلة مغربية بسيطة ومتواضعة، إلى أن شاءت الأقدار أن يدخلها مجال التكنولوجيا وخصوصا عالم اليوتيوب حيث يشاركان نمط حياتهم في بيتهم وسط الجبال كنموذج مثالي للزوجين، لديهما طفلتين ويحبان بعضهما، بدون شروط ولا قيود.

■ سمية بنصات

## وصال وعلي: من حب بين جبال شفشاون إلى عالم الشهرة

### وصال الحداد

المهنة: ربة بيت ويوتيوبر  
الأطفال: بنتين «مريم ومروى»

**هبي: أغار عليه كأبي امرأة عادية وأهم تنبيد هو رضا زوجي عني**

### أول شيء شدك إليه؟

عندما رأيته أول شيء شدني إليه وأثار إعجابي، هو رجولته، وشهامته وطيبوبته

وشخصيته الفريدة من نوعها.

### هل تغارين عليه؟

نعم أغار عليه كأبي امرأة عادية تحب زوجها، وتهتم به ولكن في حدود، لأن الغيرة الزائدة تسبب المشاكل.

### هل تصالحينه إذا أغضبتة؟

نعم دائما أبادر وأطلب منه السماح إذا أغضبتة وأهم شيء هو رضا زوجي عني.

### أول هدية قدمها إليك؟

أول هدية قدمها لي كانت مباشرة بعد خروجنا من عند القاضي الذي زوجنا، أعطاني هاتف نقال من أجل أن نظل على تواصل، قبل حفل زفافنا.

### أول هدية قدمتها أنت إليه؟

أول هدية قدمتها إليه هي قلادة من الفضة، بسيطة ورخيصة أتذكر أنني اشتريتها ب 100 درهم، بعد أسبوع من زواجنا وكنت جد خجولة ومتخوفة من أن لا يحبها، ولكنه فرح، وقال لي «عجباتني



كن جبتي غا مسكة ههه».

### ما الذي يغضبك فيه؟

الشئ الذي يغضبني في علي هو أنه لا يستمع لكلامي ويفعل عكس ما أطلب منه تماما حتى لو قلت له لا تفعل هذا الشئ فهو مضر لنا، ولكن لا حياة لمن تنادي سيفعل ما يقوله له عقله فقط، وفي آخر المطاف يندم ويعترف لي بغلطه.

### وصفتك للزواج الناجح؟

وصفتي للزواج الناجح هي الاحترام و الثقة والصبر، فإذا كانت الزوجة تحترم وتثق في زوجها وتحبه بصدق فحاشي لله أن يخيبها في إنجاح العلاقة الزوجية كما أن الصبر ضروري لاستمرار الحياة الزوجية.

### وصفتك للزواج الناجح؟

نصيحتي للزواج الناجح أولا أن يكون الاحترام بين الزوج والزوجة، ثانيا الصبر، ثالثا الثقة، إذا كانت هذه الصفات فأكد أن الزواج سيكون ناجح مئة في المئة وأهم شيء سيكون الحب.

### كلمة في حقها؟

أشكرها على صبرها معي في المواقف الصعبة التي عاشتها معي منذ أن تزوجنا حتى الآن، والحمد لله تحترمني وتهتم لأمرى وتربي بناقنا « الله يحفظها لنا ويحفظنا ربي للبنيات ديانا وبارك لنا في حياتنا...».

### ما الذي يغضبك فيها؟

الشئ الذي ينفزني فيها هو عندما أطلب منها أن تفعل لي شئ تقول لي سوف أفعل وتتسى، مع الوقت عندما أسألها أجدها لم تطبق ما قلت لها فأتعصب.

### إذا أغضبتك كيف ترضيها؟

إذا أغضبتك أراضيتها بالاعتذار، فنحن دائما نعتذر من بعضنا حتى لو تفاقمنا وتخاصمنا لا نتجاوز الدقيقة ونرجع نضحك ونتحدث مع الاعتذار بطبيعة الحال، وهذا أهم شئ في الزواج أن يكون الإنسان متسامح وغير أناني من أجل أن تستمر العلاقة الزوجية.

### عبد العالي الأزرق

المهنة : تاجر ويوتيوبير

مدة الزواج: 13 سنة

**هو: « الله يحفظها لنا ويحفظنا ربي للبنيات ديانا وبارك لنا في حياتنا...».**

### ما الذي شدك إليها أول مرة؟

بصراحة لم أكن أعرف عنها أي شئ، وأول شئ شدني إليها هو جمالها لحقت بها إلى بيت والديها وتوكلت على الله ولم يخيبني وجدتها جميلة قلبا وقالبا الحمد لله.

### أول هدية منحتها إليها؟

أول هدية منحتها لها هي هاتف نقال لأن عندما كتبنا عقد القران كانت وصال





عندما تشتد المحن ونصل بعلاقة زوجية إلى حافة الانهيار، هل نستسلم لهذا الوضع، ونقول، إن علاقتنا خرجت عن السيطرة، ولا حل لها سوى كلمة الفصل التي ينطقها قاضي الأسرة. أم لا زال هناك أمل في الخروج بها من نفق مظلم إلى بر أمان، نصلح فيه ما أفسدته تصرفاتنا وعنادنا وربما حتى طيشنا. «لالة فاطمة» تفتح نافذة أخرى، على المجتمع المغربي، لسماع صوت هؤلاء الذين عاشوا هذه التجربة المريرة، مع الأخذ بعين الاعتبار صوت المختص النفسي والمعالج الأسري.

## زواج على حافة الانهيار ونصائح لإنقاذه

تصرفات زوجي، لم أعد بالنسبة إليه امرأة مغرية، بل «مولات الدار إلي تنظف وتقابل دراري»، علما أن دراري الآن كبوا ومنهم من تزوج و من غادر بيتنا إلى مكان عمله في

تزوجت والسلام، وانخرطت في مسؤوليات البيت والزوج ثم الأبناء، منحت هذه العلاقة من جسدي وروحي، لم أعرف طعم الراحة يوما، إلى أن بلغت سن 50، لاحظت تغييرا في

سواء تبلغ من العمر 56 سنة، وأم لثلاثة أبناء، متزوجة منذ أكثر من 20 سنة، تقول: تزوجت في سن مبكرة، لم أكن مجبرة على ذلك، لم أحمل أفكارا رومانسية تتعلق بفتى أحلامي

تجرد و بعيدا عن الانفعالية من كل طرف على حدة و السؤال هو : هل هناك أسباب و عوامل تدفعني إلى التمسك بهذا الزواج و ما هو حجم التنازلات التي أنا مستعد لتقديمها في سبيل إنقاذه و من طبيعة الحال يكون ذلك بعد أن يتحمل الشخص مسؤوليته الكاملة و يعترف بكل الأخطاء التي ارتكبها في سيرة الوصول بالعلاقة الزوجية لطريق شبه مسدود و بالتالي يدفعه ذلك إلى الاعتذار للطرف الآخر عن كل ما صدر منه من تقصير و الالتزام بمجموعة أمور لمحاولة بداية صفحة جديدة على أسس متينة و يمكن القول أن هذا التصرف هو صعب للغاية من الناحية العملية نظرا لطغيان الأنا على الشخص و نظرا لصفة العناد و الميولات الانتقامية التي تطغى عليه في ظل علاقة زوجية متوترة يغلب عليها طابع المعاناة و الألم النفسي.

## مفتاح الخروج من الأزمة

و يمكن الجزم أن مفتاح الخروج من النفق الضيق هو عمل جبار من كل طرف على تغيير الذات و مفاوضة حقيقية على مجموعة التزامات عملية حيث أن التحدي سيصبح هو التعاون سويا بجدية و مثابرة على بناء حياة زوجية جديدة بأسس الاحترام و الدعم و الصداقة الزوجية و هو ما يستدعي وضع كل ما حدث في الماضي على الهامش و التركيز على ما يمكن تحسينه و تحقيقه في المستقبل القريب و المتوسط و يستلزم تضحيات و انضباطا إلى أبعد الحدود و يمكن للقارئ أن يلاحظ أن صعوبة هذه الخطوات هي التي دفعتنا للبدء بالجواب على السؤال الجوهرى قبل أي شيء لأن من شأن ذلك أن يسهل إلى حد ما القيام بهذه الخطوات و السير فيها رغم الاكراهات و العراقيل التي قد تواجه الزوجين في هذه الطريق الوعرة.

فلا يعني بأي شكل من الأشكال، أن الأمور باتت خارج السيطرة بصفة نهائية، و أن الأمل في رجوع المياه إلى مجاريها قد اندثر، حيث يتوقف الأمر على الأسباب الحقيقية لتدهور العلاقة، خاصة أننا نلاحظ من خلال الممارسة، أن هذه الأسباب تكون في بعض الأحيان واهية و غير ذات قيمة و نخص بالذكر أثناء السنوات الأولى للحياة الزوجية، حيث نقص الخبرة و النضج لدى الأزواج و سهولة تصريف الانفعالات بطريقة سلبية مع تهويل ما يقع من توترات في العلاقة الزوجية.

و تظل مسألة رأب الصدع رهينة بشكل كبير بأسباب وقوع التوتر و ما ترتب عن هذا التوتر من سلوكيات و ردود فعل من الطرفين ففي الحالات التي يكون العنف بشكل من أشكاله قد استفحل في العلاقة الزوجية يصير الوضع معقدا ، و يصعب الوصول إلى حلول عملية تنهي الصراعات و تضمن إمكانية انطلاقة ايجابية للعلاقة و ذلك ينطبق على تصرفات يغلب عليها طابع الازدراء و الاحتقار مثلا و بصفة متكررة إلى الحد الذي تصبح طبيعية و مألوفا و ترخي بظلالها بشكل مدمر على الحياة الزوجية برمتها من جهة أخرى فقد أظهرت دراسات عديدة أن الخيانة الزوجية تكون سببا رئيسيا للطلاق و يصعب تفاديه خاصة أن هذه الخيانة تكون في الغالب تلك القطرة التي تفيض الكأس حيث أن المشاكل و التوترات تكون كثيرة و متراكمة بما في ذلك العنف و التباعد الجسدي و الجنسي و انعدام التواصل اليومي و ذلك لفترة طويلة.

## نصائح عملية

أما من جانب النصائح التي يمكن أن تساعد بها أزواج يعيشون مشاكل و يتصورون أن علاقتهم على حافة الانهيار، فنبدأها بضرورة الجواب على سؤال جوهري و بكل

مدينة أخرى .

كنت أعيش حياة روتينية مملة ،زوجي «ما كيعجبو أي حال » . وصلنا مرحلة الحديث عن الطلاق ،كي يستطيع كلانا مواصلة حياته بدون مشاكل .

في ليلة بيضاء ،رجعت بذاكرتي إلى السنوات الجميلة التي انقضت من عمري ،وفكرت أن أعالج مشاكلنا بالحكمة و طول البال ،و فعلا كانت المناسبة هي عيد الحب ،جلست إليه في هدوء قبل يوم واحد من هذا العيد ،الذي كنا نسمع عنه في التلفزيون فحسب ،وحاولت بعد عناء أن أقنعه بأن نبدأ صفحة جديدة من يوم 13 فبراير وننسى كل المشاكل ،لعل قطار حياتنا يمشي في سكتة بدون عثرات .

و فعلا ،نعيش في تناغم منذ 3 سنوات .وأنصح الفتيات والنساء عموما ،بأن يبحثن عن فرصة لخلق السعادة وتجاوز المشاكل ،وحتما سينجحن .



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

## نقص الخبرة والنضج

يرى المهدي العلوي الامراني، مختص في العلاج السلوكي المعرفي و العلاج الأسري النسقي، أن العلاقة الزوجية ،عندما تصل إلى لحافة

الانهيار، كما الحال بالنسبة للسيدة سناء





 LALLAFATEMATV

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



أجواء افتتاح روض ديني للأطفال اليهود المغاربة بالدار البيضاء



حصريا فدوى الطالب تصرح "هادي هي العملية لي درت الحمد لله قدرت نقزها وشكرا لكاع الناس لي سولوا فيا"



ابنة كولونيل بقلب محروق "قتلو ليا بابا حيث ما عطينا شيك للضمانة"



سعد موفق "كان شرف ليا التعامل مع ديزي دروس وانا باقي على تواصل مع سارة بيرليس"



زينب الناجم "بغيت نلعب دور فيه الاكشن وعمرني نفكر ندير قناة على اليوتيوب"





طرق مختلفة لارتداء الجاكيت الجلد لإطلالة مواكبة للموضة



شيماء شاي تتحدث عن الجراءة.. نجاحها و علاقتها بحمادة الشروقات



فتق الظهر أو ديسك الظهر أسبابه، أعراضه وطرق علاجه



علاجات منزلية لتخفيف آلام احتقان الصدر عند الرضع مع إحصائية الترويض الطبي غزلان رضى



فنانة مغربية تتحدث عن تعرضها للعنف من قبل زوجها



فدوى الطالب "طيحت ٢٥ كيلو وقدرت نلعب دور نكافة لي ماشي ساهل"





كل ما يجب معرفته عن الأكزيما الذهبية عند الرضيع مع أخصائية الجلد نادية رضوان



كل ما يجب معرفته حول اللقاحين المعتمدين ضد فيروس كورونا بالمغرب



كيفاش نعيشوا مرتاحين ومتوازنين بعد كورونا



كلنا مغاربة" جديد الفنان بدر رامي



لأول مرة في المغرب سببا للأطفال الصغار



لأول مرة سعيدة شرف تخوض تجربة التنشيط التلفزيوني.. تعرف إلى التفاصيل





للحالمين بالإنجاب أدوية المساعدة الطبية على الإنجاب تدخل " قائمة التعويض "



لأول مرة في المغرب غزلان تبعد في عالم الهدايا اليدوية



هذه هي قصة حمزة لي كيغني اغاني سعد لمجرد فالميترو ديال فرنسا وعلاقته بمونيا الصنهاجي



هذه هي "الاكير" صاحبة فيديوهات كنجماق على راسي و كتشبهني لمول زريعة لي حدانا



يوسف الجندي وسعد موفق وفدوى الطالب يجتمعون لأول مرة في السلسلة الكوميدية " صلا وسلام "



يوسف الجندي " شخصية سلمان صعبة بزاف وكنت باغي نتاخر "



لقاء عفوي جمع "لالة فاطمة" بالفنانة المغربية سعيدة شرف، تحدثت فيه عن آخر أعمالها الفنية وعن علاقتها غير الندية بزوجها، ومن خلال تجربتها الشخصية أسدت نصائح للمرأة المغربية في علاقتها الزوجية. فإلى الحوار التالي:

■ حوار: زهرة إيدموح

ت: توفيق مؤنس

المصممة: سليمة مناني

Maison du Caftan

ماكياج: هناء عصامي

تصنيف الشعر: أسماء Hairstyle

# سعيدة شرف الملحفة تأشيرة جميلة تحمل رسائل ضمنها مغربية الصحراء

المجتمع بأكمله؛ هي اللبنة والأساس، هي المربية داخل البيت وخارجه، لا أتكلم عن المرأة الزوجة فقط، وإنما المرأة الأم والأخت والصديقة والزميلة في العمل، عندما تأخذ زمام الأمور، تصل إلى النجاح، وكوني امرأة مغربية، أتطلع إلى أن تصبح في مناصب القيادة وتشغل مناصب أكبر، فهي موجودة في جميع مناحي الحياة، ربانة طائرة، وزيرة، برلمانية، طبيبة أضحت للمرأة المغربية كلمتها، وبالمناصب، سأسغل منصب سفيرة الأمم المتحدة للثقافة والفنون في شمال إفريقيا ابتداء من مارس القادم وبمناسبة عيد المرأة العالمي.

**الاحتفال باليوم العالمي للمرأة ألا ترين أنه يمر بشكل عادي في المغرب؟ وهل ترين أن المرأة المغربية حققت كل ما تصبو إليه؟**

لا يمكن القول، إن الاحتفال بعيد المرأة العالمي، يمر مرور الكرام في المغرب، هناك احتفالات متعددة، أحضرها بالمناسبة شخصيا، يتم خلالها تكريمي كفنانة أو كصحفية، وتكريم فعاليات نسائية أخرى. لكن أتمنى أن يأخذ طابعا أكبر، على اعتبار أن المرأة، ليست نصف المجتمع، وإنما













## حدثينا عن ألبومك الغنائي الجديد، وهل يشمل ديوهات مع فنانين آخرين؟

يحتوي ألبومي الجديد على أغاني مختلفة، ولأول مرة سأخوض تجربة غناء ألوان جديدة، كالراي والركادة، وبالنسبة للديوهات، أيضا هو موضوع أشتغل عليه حاليا، وضمن هذا الألبوم، هناك "ديو"، لكن سأحتفظ باسم الفنان، إلى حين إطلاق الألبوم، حتى تكون مفاجأة جميلة لجمهوري.

## لماذا لم تخض سعيدة تجربة الغناء الشرقي إن كان مصريا أو خليجيا؟

بالنسبة للغناء الشرقي، فهو اختيار، ذلك أن متبعي سعيدة شرف يوجدون بكثرة في المغرب وفي المغرب الكبير بشكل عام. سبق وأن غنيت مع المطرب الراحل وديع الصافي، والمطرب وائل جيسار، بعض الديوهات الغنائية التي قدمت في برامج تلفزيونية، لكن لا أستبعد، أن أغني في ألبوماتي القادمة اللون المصري أو الخليجي أو اللبناني، فهذا يشرفني، وسبق وغنيت هذه الألوان في مهرجانات كبرى في المغرب أو في خارجه. وأود أن أشير إلى أنه جرى حديث بيني وبين الفنانة الصديقة المغربية جنات بخصوص هذا الموضوع ولعله خيرا ويكتب للتجربة الغنائية النجاح في المستقبل القريب.



أنصح المرأة المغربية بالحنكة في التعامل في حياتها  
وعدم التسرع و "ما تسمعش لكلام الناس"



## وهل توصلت بعروض للمشاركة في دراما أو السينما المغربية؟

ليس سهلا المغامرة بمسار فني عمره 16 سنة في مجال الغناء، فلا يشفع لي أن أخوض تجربة درامية أو سينمائية، دون أن تضيف لخزائني ولمساري الفني، فعلا توصلت بعروض للتلفزيون والسينما، وأنا في طور دراستها، وأعد جمهوري بمفاجأة جميلة .

## سعيدة شرف والجمال ومواقع التواصل الاجتماعي؟ هل إطلائك ضرورية لفنانة لها شهرة داخل المغرب؟

نظرا لجائحة كورونا وللظروف التي مررنا بها جميعا، وتفاديا لأي ضغط نفسي أو اكتئاب قد أعيشه بسبب المرحلة، توجهت إلى "انستغرام" لإلهاء نفسي، من خلال أشياء كنت أشاركها مع متابعيي، أسعدهم بها .

## الملحفة الصحراوية لباس له مكانة عند المرأة الصحراوية، حافظت على بساطته رغم التطور الذي عرفه عالم الأزياء وإغراءاته؟

للملحفة مكانة خاصة ومهمة سواء عند أهل الصحراء أو في المغرب عموما، "الملحفة" مصطلح يحيلك على جمال الصحراء المغربية، وعلى مجموعة من رموزا لثقافة التي توارثها الصحراويون.

أعتبر الملحفة هويتي، وتأشيرة جميلة تحمل مجموعة من الرسائل، ضمنها مغربية



الصحراء، وجمالها، وبأنها جزء من التراث المغربي الأصيل، الذي وجب الحفاظ عليه.

### كيف يتم اختيار الثوب والألوان؟

أمتلك أنواعا مختلفة من الملاحف، منها ما هو مخصص للمناسبات والأعراس والحفلات، ومنها ما يتم ارتدائه بشكل يومي. الألوان حسب نوعية بشرة المرأة، إن كانت بيضاء أو سمراء أو قمحية، وأيضا حسب اختيارات المرأة. بالنسبة لي، أرتدي الملحفة تبعا للمناسبة إن كانت عيدا أو عرسا أو إحياء لحفل فني.



### كيف ستحتفلين بعيد الحب؟

سأحتفل بعيد الحب مع زوجي ورفيق دربي، كان مقررا أن نكون معا في الولايات المتحدة الأمريكية، لكننا متواجدين حاليا بالمغرب وسنحتفل به معا هنا، في جو عائلي، واحتراما لكل التدابير الاحترازية. المهم في عيد الحب " أن يكون فيه حب أصلا".

**حدثينا عن علاقتك بزوجك، وآثار البعد عليكما بسبب العمل، وهل تفكرين في الاستقرار في الولايات المتحدة الأمريكية؟**

آخر ما أفكر فيه في حياتي هو الاستقرار في أمريكا أو في أي دولة أخرى، استقرار في بلدي مقرون بمجموعة من الأشياء الثابتة، منها ما هو ذاتي وما هو موضوعي؛ أطفال، بلدي وحيي لبلدي، فلا أستطيع البعد عنه لأيام قليلة، فكيف البعد عنه لأشهر أو لسنوات؟

البعد عن  
الحبيب  
لأسابيع يترك  
مجالا للشوق  
والوحش الذي  
هو ملح الحياة  
الزوجية ويبعد  
عنك المشاكل





أما علاقتي بزوجي، فلم تتأثر بهذا البعد، لأنني أراه مرتين في الشهر، مرة هو يأتي للمغرب ومرة أنا نمشي عنده لأمریکا " فضلا عن ذلك ،البعد عن الحبيب لأسابيع يترك مجالا للشوق والوحش الذي هو ملح الحياة الزوجية ويبعد عنك المشاكل .  
أحمد الله على علاقتي بزوجي فيها الاحترام والحب وأشياء جميلة أخرى.

### هل استقلالية المرأة وقوة شخصيتها ضرورية أم هذا قد يسبب لها بعض المشاكل؟

سأتحدث عن نفسي ،انأ دائما شخصية مستقلة وقوية في عملي ، لكن مع الزوج ،فذاك شكل آخر لأنه لا مجال للقوة في علاقة زوجية حميمية، هذه الأخيرة تحكمها أشياء عدة ، نحن بشر قد نخطئ ونتعصب ولكن يجب احتواء المشكل ،لأنه تدير زوجي حكيم ،سيتيح لك المجال للتعامل مع الحياة ،لا تكوني ندية في العلاقة الزوجية ،وانطلاقا من تجربتي الشخصية، فعمر الإنسان ونضجه يحكمان تدير العلاقة الزوجية أيضا .



## لا مجال للقوة في علاقة زوجية حميمية

### هل الرجل المغربي اليوم تغير عن الزوج زمان؟

في كل زمن تجد رجال طيبون وآخرون "شوية واعرين الوقت كامل تغير نعم " ،اعتقد أن انشغالات الحياة هي من يفرض هذا التغيير ، في الماضي كان الرجل يعطي وقتا أكبر للبيت وللأسرة على عكس اليوم .

### من هن صديقات سعيدة شرف في المجال الفني؟

في المجال الفني لي زميلات كثيرات أشرف بهن .بالنسبة للصديقات فهي "عيشة تاشنويت" .

### بما تنصح سعيدة شرف المرأة المغربية ،في علاقتها بزوجها ،وبجمالها وبصديقاتها ؟

إن أساس نجاح العلاقة الزوجية ، هو الصبر والاحترام وكيفية التعامل مع كل أمور الحياة .أنصح المرأة المغربية بالحنكة في التعامل في حياتها وعدم التسرع و "ما تسمعش لكلام الناس"







## في سطور

### الغيرة؟

تعني الحب ولكن " بالقياس "

### الثقة؟

تعني رضوان زوجي

### الجمال؟

أراه في وجه كل امرأة مغربية طيبة، تكذب نجاح لان ما بداخل الإنسان ينعكس على وجهه.

### الحب؟

كل ما هو داخل بيتي فهو الحب

### القفطان؟

سليمة مناني، maison du caftan

### الوالدين؟

الوالدين نعمة حرمني منهما الموت ولكن يعيشان في قلبي دائما الله يرحمك يا احمد ورحمك الله يا الزهرة.

### الإخوة؟

الإخوة "عزوة في الحياة" عندما ارغب في العودة إلى حياتي البسيطة العادية، اتصل بإخواني، تربطني علاقة خاصة وكبيرة بأختي بشرى الله يخليها لي يا رب ويخلي لي بقية إخوتي جميعهم .

### ومجلة "لالة فاطمة"

هي مجلتي ومجلة كل امرأة مغربية حرة ، هي مجلة العائلة، مجلة الخير ومجلة المحبة والتآزر، شهادتي مجروحة في مجلة "لالة فاطمة" لأنني كنت من بين الأوائل من سكانها على غلافها . ستظل مجلة "لالة فاطمة" خالدة .





ت : توفيق مؤنس  
المصممة : فاتن بن شقرون  
ماكياج وتصفيف الشعر : سميرة ديبون  
شكر خاص لفندق Hôtel Kenzi Tower الدار البيضاء







# زينب مصطفى أمي منحنتني الحب والسعادة من خلال أكلاتها الشهية

استطاعت المغربية زينب مصطفى أن تعرف أصول وثقافة الطبخ المغربي للمصريين والعالم العربي أيضا، وذلك عن طريق تقديمها لبرنامج "بالصحة والراحة" على شاشة سي بي سي سفرة. وسرعان ما ظهر تعلق وإعجاب المشاهدين ببرنامجها، لتصبح من أسرع برامج "سفرة" في التحول من المسجل للهواء مباشرة. إنها زينب مصطفى سفيرة المطبخ المغربي بمصر تفتح لـ "لالة فاطمة" قلبها وزحكها عن تجربتها المهنية وعن جانب من حياتها الخاصة لأول مرة، وكان هذا الحوار.

■ حوار ليلى كندي



## عرفينا أكثر من هي زينب مصطفى؟

زينب مصطفى هي إنسانة طموحة، درست التجارة والاقتصاد واتجهت لمصر بهدف العمل في هذا المجال، لكن حبي للمطبخ جعلني أتجه لإدارة بعض المطاعم، ثم تحول المسار إلى التقديم التلفزيوني.

## درست التجارة و"البزنس" وذهبت لمصر للاشتغال في هذا المجال، كيف تحول المسار للإعلام؟

بالفعل، درست التجارة والاقتصاد واتجهت لمصر بهدف العمل في هذا المجال، لكن حبي للمطبخ جعلني أتجه لإدارة بعض المطاعم وعندما أثبت نجاحي في ذلك قررت افتتاح أول مطعم خاص بي ومن



## للشعب المغربي قدرة على صناعة المستقبل بقوة الماضي وحيوية الحاضر

قفطان مخدوم بالدنتيل  
و le tulle والأحجار  
لمناسبات الزفاف



## المرأة المغربية التي بداخلي هي التي تحرص على إطلاعاتي

تذوق أحد أصدقائي ومن بينهم عاملين في مجال الإعلام، الأكل المغربي الرائع يدعوني للعمل في برنامج طبخ. ثم بعد إصرار أحد القائمين على البرنامج قررت خوض هذه التجربة، في بادئ الأمر كنت خائفة من الكاميرا والأضواء لكن بعد أول تجربة أيقنت أنني في المكان الصحيح، والذي أكد لي ذلك حب الجمهور للمشروط وتفاعله، وهذه من أكبر النعم.

**هل من الممكن أن نرى زينب مصطفى يوما ما تقدم برامج بعيدة عن الطبخ؟**

هنا يتحدث القدر، غير أنني لا أفكر في تقديم برنامج آخر بعيد عن مجال الطبخ.

**هل زينب متزوجة؟**

نعم متزوجة، وأم لتوأم أحمد وعلي وتضيف قائلة بابتسامة كبيرة "وهما بالدنيا كلها وصايف".

**ما هي جنسية زوجك؟**

دائما يطرح علي لسؤال نفسه وتضحك... "وما كنبغيش نجاوب عليه باتفاق مع الزوج ديالي"، وحصريا أعلن أن زوجي من جنسية مغربية.

هنا كانت البداية.

**من أين نبع حب المطبخ؟**

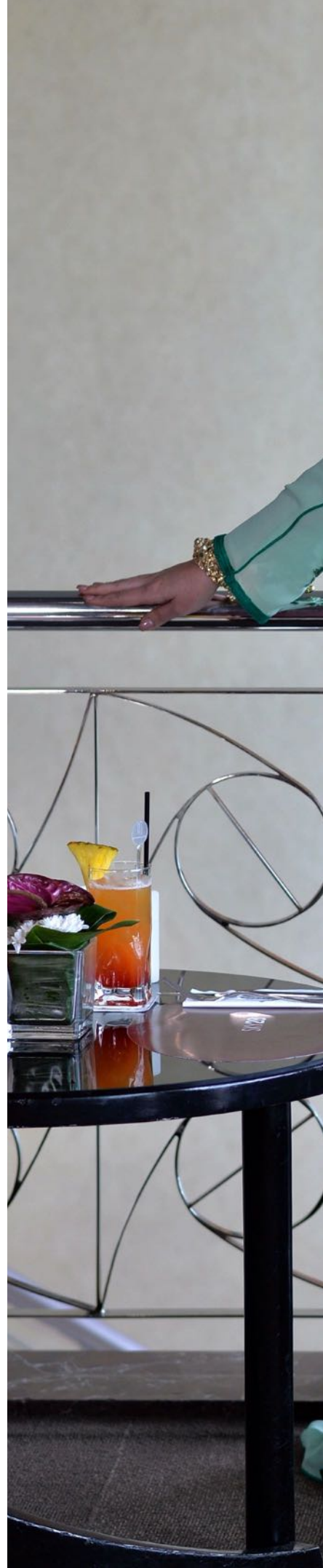
هذا بفضل أمي التي كانت تصر على منحنا الحب والسعادة من خلال أكلاتها الشهية، وكنت أحرص دائما على مرافقتها في المطبخ ومشاهدتها، واكتشفت أنها تضيف على جميع الأطباق التي تحضرها لمسات من الحب، فقد اكتسبت جميع مهارات الطبخ من والدتي.

**بعد استقرارك في مصر، هل اندمجت زينب مصطفى في المجتمع المصري بسهولة؟**

الشعب المصري شعب خلوق ومضياف وطيب، بصراحة لم أشعر أنني في الغربة أبدا، فأنا أحب مصر وشعبها الطيب، والحب بين الشعبين متبادل.

**كيف انضمت لقناة "cbc" سفرة وماذا أضاف لك برنامج "بالصحة والراحة"؟**

كما سبق وذكرت أنني افتتحت مطعما خاصا بي بمصر وكنت عاشقة للمطبخ ومحبة لعمل العزائم والسفريات الكبيرة لكل أصدقائي وكلما









قفطان ثوب كريب حرير  
اعتمد فيه على تقنية  
التسطار في الطرز، ألوان  
متناسقة لإعطاء القفطان  
حيوية







## كيف تعاملين من قبل الإعلاميين المصريين؟

أؤكد أن المنافسة الشريفة في جميع الميادين مطلوبة، هو أمر طبيعي، لكن زملائي محترمين وكانوا مرحبين جدا بي وكانوا أول المباركين لي على نجاح برنامج "بالصحة والراحة" الذي لاقى إعجاب وإستحسان فئة كبيرة من الجمهور المصري والعربي.

## حدث نزاع بينك وبين الشعب الجزائري، قربينا أكثر من التفاصيل؟

في أحد حلقات البرنامج قلت "القبطان المغربي وغيبقا مغربي"، وكان هذا سبب النزاع مع بعض المحسوبين على الشعب الجزائري الذين يحاولون جاهدين خلق الفتنة بين الشعوب، غير أنني أؤكد أنه كان هجوم منظم ضدي وضد البرنامج ككل الذي يسعى للتعريف بالثقافة المغربية العريقة بما في ذلك الطبخ، اللباس، المعمار... إلخ. وكناكد مرة أخرى القبطان مغربي وغيبقا دائما مغربي"، وأنا فخورة جدا بثقافتنا المغربية.

## هل تلقيت عروض من قناة MBC5 الموجهة للمغاربة؟

لا، صراحة لم أتلّق أية عروض من قناة إم بي سي 5، وبالمناسبة أنا لا أنوي مغادرة قناة "سي بي سي" لأنني أعتبر نفسي مولودة في هذه القناة.

## من يحرص على إطلااتك بالزري البلدي المغربي؟

تحرص على إطلااتني، فلا أنكر أنني أتعامل مع بعض المصممين، غير أن لمستني الخاصة وذوقي هما اللذان يتحكمان في جميع إطلااتني.

المرأة المغربية التي بداخلي هي التي



قفطان عصري ثوب  
Satin Duchesse Tulle  
مخدوم بالطرز وخدمة













بدر رامي  
◆◆ Badr Rami ◆◆

كلنا مغاربة

الفنان السوري  
بدر رامي

«كلنا مغاربة» أغنية تعبر  
عن حبي للمغرب الحبيب



سوري الأصل ،عشق المغرب فتكلم بلسان أهله.. يملك صوتا رخيمًا.. برع في أداء القدود الحلبية وأضحى أيقونة الفن الطربي العربي ،فلقب بخليفة الفنان القدير صباح فخري .إنه الفنان بدر رامي ،يمشي بخطوات ثابتة نحو تحقيق العالمية.. كان لمجلة «لالة فاطمة» لقاء معه تحدث لنا فيه عن مساره الفني وأشياء أخرى.

■ مروي الفن



## حدثنا عن أغنيك الوطنية «كلنا مغاربة»؟

ملحمة «كلنا مغاربة» هي أغنية وطنية تعبر عن نفسها، افتتحتها بالشعار الوطني المغربي المقدس «الله الوطن الملك» الذي يعني أننا كلنا مغاربة من «طنجة إلى الكويرة»، و متمسكين بالوحدة الترابية. أردت أن أعبر من خلالها عن حبي للمغرب الكريم الطيب، الذي ولدت ودرست فيه، فلم أجد طريقة لشكر هذا البلد؛ ملكا وشعبا غير هذا العمل الفني، فالمغاربة جميعهم أحبابي وسأظل مغربياً بقلبي وروحي ودمي رغم أصولي السورية.

## ماذا عن أعمالك الفنية المستقبلية؟

آخر عمل فني أصدرته هو ملحمة «كلنا مغاربة» وأحببت أن يكون أول فيديو كليب لي عبارة عن أغنية وطنية، كما أطلقت سنغل «بنت العشرين» وهو أغنية شبابية وطربية في آن واحد، كما أعد جمهوري بعمل جديد لي في القريب إن شاء الله وندعو الله أن يرفع عنا هذا الوباء وأن تعود المياه لمجاريها.

## كلمة أخيرة لقراء مجلة «لالة فاطمة»

كل الشكر لمجلة «لالة فاطمة» التي أتاحت لي فرصة اللقاء بجمهوري الحبيب بالمغرب وأنا جد سعيد ،وأتمنى أن نظل دائما على تواصل.

الفنانين المغاربة الذين أكن له كل الاحترام كما أوجه لهم التحية، منهم عمالقة الزمن الجميل كالأستاذ عبد الهادي بلخياط، نعيمة سميح، عبد الوهاب الدكالي ومحمد الحياي، دون أن أنسى الجيل الصاعد الذي إليه، والذين أوجه لهم التحية، لأنهم أوصلوا الأغنية المغربية إلى العالم العربي، مثال سعد لمجرد، حاتم عمور وأسماء المنور.

## نلاحظ أن الفنان بدر رامي قليل الظهور، ما السبب؟

بالفعل، أنا قليل الظهور ربما لأنني أنتج أعمالا بمجهوددي الشخصي، وكذلك بحكم أنني أرغب دائما في رؤية ردة فعل الجمهور، يعني هل العمل الذي قدمته لاقى استحسانهم أم لا، قد يكون هناك انتقاد أو أمر من هذا القبيل، يعني هاذة الأشياء تساعدني في تحسين إنتاجاتي مستقبلا.

## ما مدى تأثير الثقافة والفن المغربي في مسارك الفني؟

أصولي من مدينة حلب بسوريا، جاء جدي إلى المغرب مباشرة بعد الإستقلال، حينما احتاجت المملكة لأساتذة اللغة العربية والقانون، فكان جدي ضمن هؤلاء الأشخاص الذين ينتمون للبعثة الثقافية التي حطت الرحال بالمغرب. أنا مغربي بامتياز و متمسك بوطنييتي، فالثقافة المغربية امتزجت في كياني مع الثقافة الشرقية، وكلنا مغاربة عربا كنا أم أمازيغ.

## ماذا تمثل لك الأغنية المغربية، لمن تستمع بحب من الفنانين المغاربة؟

الأغنية المغربية حاضرة بقوة منذ زمن طويل، كما اليوم، والفضل يعود إلى أحبابي



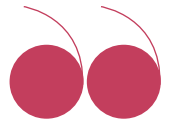
# الفنانة اللبنانية داليدا خليل القفطان المغربي كيان مستقل في الموضة الشرقية

جمعت بين مسارات فنية متعددة، ترى أن الموهبة الشاملة ليست بالمغامرة العابرة، وإنما هي كيان حقيقي يولد داخل الفنان. إنها الممثلة والمغنية وملكة جمال لبنان داليدا خليل. في حوار خاص مع مجلة "لالة فاطمة" نستكشف عوالم داليدا خليل الإبداعية.

■ حاورتها: زهرة إيدموح

**عندما يجمع الإنسان بين مسارات فنية متعددة ومتنوعة هل يتعب أم تستهويه مغامرة التنوع ويصبح أكثر إبداعاً كما هو الشأن بالنسبة لك حيث تجمعين بين التمثيل والغناء والرقص ؟**

أرى أن الموهبة الشاملة، ليست تجربة أو مغامرة عابرة على الإطلاق ، بل هي كيان حقيقي يولد داخل الفنان، ويأخذه إلى مسارات تشبه شخصيته، وهناك يكون للإبداع محطات متفاوتة، بحسب التجارب و قدرة المرء على العطاء و الاندفاع و الصبر و التحدي للذات قبل أي شيء كما أن التنوع في الفن، هو امتحان شاق ويتطلب طاقات خاصة ، لذا



للشعب المغربي قدرة على صناعة المستقبل بقوة الماضي و حيوية الحاضر







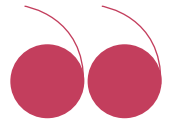
الإقبال على الشمولية في العطاء الفني قليلة وليست واسعة النطاق.

### نلاحظ أن الدراما العربية تشعل شرارة حرب في رمضان، أي موقع لدراما اللبنانية في هذه "الحرب"؟

ليس من المنصف أن نطلق كلمة حرب على أي منافسة فنية، لأن الإبداع عموماً في سباق نحو الأفضل، وهذا دليل عافية طالما أن الهدف يصب في خانة إضافة المتعة إلى أوقات الناس، ولاشك أن الدراما اللبنانية حازت لها مكاناً في السباق الدرامي الرمضاني، وأيضاً أضحت للنجوم اللبنانيين حضورهم في الأعمال العربية المشتركة.

### أي الأعمال الفنية سنرى من خلالها داليدا خليل قريباً؟

لست عشوائية في اختيار الأدوار التي تعبر عني أو تضيف إلى تجربتي بصمة جديدة، ومن البديهي أن تكون هناك مشاريع جديدة رغم كل ما نواجهه من مخاطر و حجب بفعل تفشي فيروس كورونا.



## النميمة هواية الفاشلين والعاطلين عن العمل





















**هل تختار داليدا الشخصيات التي تؤديها أم هي في مرحلة يجب أن تقبل كل الأدوار طالما هو دور البطولة؟**

سبق أن أكدت أنني لا أقبل بأي مشروع مطروح أمامي حتى لو كان الأمر يتعلق بدور البطولة، لذا أعتد على التأني والعمل في الإطار الذي أجد نفسي في مضمونه العام، وربما ادقق في التفاصيل الصغيرة حتى لا تأتي خطوتي ناقصة.

**كيف يمكن استثمار لقب ملكة جمال لاكتساب ثقة المخرجين والحصول على أدوار البطولة؟**

أنا دخلت إلى المجال الفني بثوب الممثلة و أدوات الموهبة، و لم أحمل تاج الجمال للفت انتباه المخرجين إلى كياني كفنانة، لذا مثل الجميع بدأت من الصفر وتعلمت و غامرت و نجحت و أخفقت و ترددت حتى كونت وجودي، فلم أكن الجميلة الصامتة.

**ماذا أضاف لك اللقب في مسارك الفني والإنساني؟**

ربما يكون للقب الجمالي فوائده الايجابية على تكوين شخصيتي تحت الأضواء، وذلك من خلال القدرة على التعامل مع الأضواء.

تجدده على مستوى التصاميم و الألوان.

**وماذا تعرفين عن الثقافة والفن والحضارة المغربية؟**

لا يمكن اختصار ثقافة و تاريخ و إبداع المغرب ببعض الكلمات، خصوصاً أن للشعب المغربي قدرة على صناعة المستقبل بقوة الماضي و حيوية الحاضر، ربما أكون تلميذة تتابع بشغف كل ما يتعلق بهذا البلد و شعبه الطيب.

ذهبت لدراسة الفن: التمثيل والإخراج / المسرح عن قرب، لكنني هناك كنت داليدا و ليس ملكة الجمال.

**ما السر في انجذابك صوب القفطان المغربي؟**

لقفطان المغربي كيان مستقل في الموضة الشرقية عموماً لم يقلد الغرب و لم يستنسخ خطوطه العريضة من تجارب الموضة العربية، لذا كان من الطبيعي أن يلفتني بفعل خصوصيته و روعة تنفيذه و

## دخلت إلى المجال الفني بثوب الممثلة و أدوات الموهبة، و لم أحمل تاج الجمال للفت انتباه المخرجين







# في سطور

## التحرش الجنسي؟

جريمة يعاقب عليها القانون

## النميمة ؟

هواية الفاشلين و العاطلين عن العمل

## زوجة تعمل وزوج جالس في البيت؟

أؤمن بالتعاون في الزواج و ليس بالزوج ألتكالي

## هل صحيح أن الحب إلا للحبيب الأول ؟

الحب يرتبط بنضوج المرء و ليس بالأرقام

## من يجد صعوبة في التعبير عن المشاعر المرأة أم الرجل؟

التعبير عن المشاعر الحقيقية ليس بجريمة يجب أن يأتي من الطرفين

## أسرارك من يقاسمك إياها؟

بالطبع أتعاسم أسراري مع أمي وهي أغلى ما أملك

## أغلى هدية تلقيتها ؟

أغلى هدية تكون بقيمتها المعنوي وليس المادية

## انستغرام وفيسبوك في حياة الفنان ؟

مواقع التواصل الاجتماعي باتت أمراً واقعاً في حياة كل الناس و ليس في حياة الفنانين و حسب.

## الثامن مارس ؟

هو يوم المرأة العالمي، أي الأم و الأخت و الزوجة و الصديقة و المريبة و المبدعة و العاملة أعاده الله على نساء العالم بالخير و البركة.



المصممة فاتن بن شقرون  
العارضة: إكرام كريم

جلابة ثوب مليفة  
مخدومة بالطرز وصقلي  
وتنبات



# سحر السلهام المغربي في بساطته





سلهام مخدوم  
بالصقلي



سلهام مخدوم بالعقد  
يمكن ارتدائه مع  
بنطلون الجينز





سليماء مخدوم بتقنية  
التعصاف على ثوب لليلة





سلهام مخدوم بالطرز  
والتنبات









سلهام مخدوم بالمعلم  
باليد





# فساتين بلون عيد الحب



اللباس من عند

MOXE



تصوير : توفيق مؤنس  
المصممة والعارضة : زويدة الزيغاوي  
العارض : بدر الدين سكواط  
ماكياج وتصفيف الشعر : سميرة ديبون  
مكان التصوير :  
Pralinor Galerie Marjane Rabat  
شكر خاص للسيدة حسناء مصمودي

فستان بلون أحمر  
من الستن دوشن









فستان بقبعة  
زمن الاربعينات  
الاثواب من الاوركنا  
والمويرة









فستان احمر من ثوب  
مليفة حرير











كومبينيزو بالأسود من ثوب  
حرير والأكتاف من الاركنزة  
باللون الأسود والأحمر مع  
القبعة









فستان كلوش أصفر  
ستن دوشيز ودونتيل  
اسود









فستان من المخمل  
الاسود كلوش والاكمام  
من الاركنزا





تتنوع الوصفات الطبيعية لسعد أحمد أخصاصي التجميل بين العناية بالبشرة والوجه وأخرى خاصة بالشعر. كان لمجلة "لالة فاطمة" لقاء معه قدم خلاله، فيه مجموعة من الوصفات التجميلية الطبيعية لتفتيح وترطيب جميع أنواع البشرة.

■ مروي الفن

# لجمالك وصفات طبيعية لتفتيح وترطيب جميع أنواع البشرة



سعد أحمد  
أخصاصي التجميل

✓ ملعقة كبيرة من الماء

**الطريقة:** تقومين بمزج المكونات مع بعضها، ثم يوضع الخليط على الوجه مع الفرك لمدة 6 دقائق بعد ذلك تغسلين وجهك بالماء الدافئ.

## لتبييض البشرة

تحتاجين في المكونات إلى:

✓ حبة من الموز

## للبشرة الجافة

**وصفة القهوة:** تعتبر القهوة منشطة لجميع

أنواع البشرة وللبشرة الجافة بشكل خاص

وللحصول على أفضل النتائج يجب فرك

البشرة بالقهوة لإزالة خلايا الجلد الميتة

وتنشيط ظهور الخلايا الجلدية الجديدة

تحتاجين في المكونات إلى:

✓ ملعقة كبيرة من القهوة المطحونة





✓ ملعقة صغيرة من زيت اللوز

**الطريقة:** يخلط الموز حيث يشكل على شكل عجينة ثم يضاف إليه زيت اللوز ويخلط جيداً. تُوضع العجينة على المنطقة المراد تفتيحها. تترك على البشرة لمدة 20 دقيقة ثم تغسل بالماء.

**ملاحظة:** يمكن تكرار هذه العملية يومياً للحصول على بشرة بيضاء نضرة

## الوقاية من ظهور حب الشباب

ستحتاجين إلى مكونين:

✓ الشوفان و الماء

**الطريقة:** تغسل البشرة جيداً، يعبدها نقوم بمزج كمية من دقيق الشوفان مع القليل من الماء للحصول على عجينة سميكة توزع العجينة على البشرة وتترك لمدة 10 دقيقة. تغسل البشرة بالماء الدافئ بعدها نضع كريما مرطبا.

## البشرة الدهنية

تحتاجين في المكونات إلى:

✓ البيض و العسل

**الطريقة:** يمزج صفار بيضة واحدة مع ملعقة صغيرة من العسل يوزع المزيج على البشرة ويترك لمدة 20 دقيقة ينزع القناع بلطف وتكرر الخلطة مرتان أسبوعياً.

## لتقشير البشرة

✓ ملاعق كبيرة من طحين الأرز

✓ ملعقة كبيرة من مسحوق الكركم

✓ القليل من الحليب

**الطريقة:** تخلط جميع المكونات معاً وتوضع على الوجه لمدة 15 دقيقة يغسل الوجه بعد ذلك.

## لتنظيف البشرة

✓ ملعقة كبيرة من دقيق الحمص

✓ ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم

✓ الحليب

**الطريقة:** تخلط المكونات جيداً يوضع المعجون على الوجه باستخدام أطراف الأصابع يترك على البشرة لمدة 20 ثانية، ثم يُفرك على الوجه بنفس طريقة فرك الصابون.

## لتغذية الشعر

✓ بياض بيضة

✓ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

✓ ملعقة كبيرة من العسل

**الطريقة:** تخلط جميع المكونات للحصول على عجينة، توضع العجينة على الشعر الرطب وفروة الرأس يغطى الشعر بقبعة الاستحمام لمدة 30 دقيقة، يغسل بعد ذلك بالشامبو والماء.

**ملاحظة:** يمكن تكرار هذه العملية مرة واحدة في الأسبوع للحصول على شعرٍ ناعم ولامع

## للحصول على بشرة ناعمة ومشرقة

✓ ملعقة كبيرة من قشور البرتقال مطحون

✓ ملعقة كبيرة من الزبادي

**الطريقة:** نقوم بتجفيف قشور البرتقال وطحنها لتتحول لمسحوق، بعد ذلك نخلط المكونات جيداً للحصول على عجينة ونضع العجينة على الوجه، تترك لمدة 20 دقيقة، بعدها يتم غسل الوجه بالماء الدافئ.

## لترطيب اليدين

تحتاجين في المكونات إلى:

✓ دقيق الحمص

✓ لبن رائب

**الطريقة:** يمزج المكونين معاً، ويوضع الخليط على اليدين يترك لمدة 15 دقيقة، بعد ذلك يتم غسله بالماء الدافئ.

## لتبييض اليدين

تحتاجين في المكونات إلى:

✓ عصير البطاطا

✓ عصير الليمون

**الطريقة:** نضع ملعقة كبيرة من عصير البطاطا مع ملعقة كبيرة من عصير الليمون ونخلط المكونات جيداً ثم ندهن اليدين ونتركه طوال ليلة كاملة ثم في الصباح نغسل اليدين بالماء.

**ملاحظة:** يجب تكرار هذه الوصفة بشكل يومي.



يحتفل العشاق في 14 فبراير بعيد الحب . مناسبة زمت عميقا في الزمن وترتبط بالقديس فلاننتين . من المغاربة من يبحث عن فرصة للاحتفال بالفرح ، فيجدها في عيد الحب ، حيث قد تنطلق شرارة حب جديد بين حبيبين . فيختار المحب في اختيار الهدية المناسبة للحبيب . «لالة فاطمة» تقترح عليك بعض أفكار الهدايا بهذه المناسبة .

## أفكار هدايا عيد الحب



تظل العطور أسهل الاختيارات لكن تبقى الصعوبة في إرضاء الأذواق



من الأشياء المميزة بهذه المناسبة عند النساء الشكولاتة بأنواعها المختلفة



تقديم باقة الورد في عيد الحب ولكل رجل أسلوبه في ابتكار مميز وغير تقليدي



إهداء علبة بها محفظة جلدية وقلم يحملان اسم الحبيب ..





106 أهمية العناصر الغذائية الأساسية في نمو الطفل

110 الدكتورة سعيدة الشات: لا أفضل العلاج النفسي للإكتئاب

112 كل ما يجب معرفته عن طرق التخلص من الوزن

114 كل ما يجب معرفته عن الإكزيما الدهنية عند الرضيع



# أهمية العناصر الغذائية الأساسية في نمو الطفل



## الزنك

يلعب الزنك دوراً مهماً في الجسم، بحيث يعتبر المسؤول عن ردود الفعل المناعية الوقائية وبالتالي حماية الجسم من الأمراض المختلفة. كما أنه يساهم في تطور الجسم، شفاء الجروح والحروق، ويحفز القدرات التعليمية والسلوكية كالتركيز والذاكرة. قد يؤدي نقص الزنك إلى تأخر في النمو، الإسهال، التهابات الجلد، وضعف الجهاز المناعي.

هذه المرحلة العمرية، من بين مضاعفاتها: خلل في نمو الطفل وتطوره، ضيق التنفس، ضعف الانتباه و التركيز و الشعور بالتعب أو الضعف دائماً.

## اليود

يعد اليود عنصراً غذائياً مهماً، يساهم في إفراز هرمونات الغدة الدرقية و في نمو الجسم وتطور الدماغ. من أعراض نقص اليود في الجسم: تأخر في نمو العقل والبدن، وضعف في الأداء المدرسي.

## خصائص وفوائد

من أبرز الخصائص والفوائد التي تتوفر عليها هذه العناصر الغذائية:

## الحديد

للحديد دور رئيسي في عملية نقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أنحاء الجسم بواسطة الهيموجلوبين الذي يوجد في خلايا الدم الحمراء، وينتج عن افتقاره في النظام الغذائي الخاص بالأطفال، مشكلة نقص الحديد التي تعد شائعة في





## تغذية متوازنة.. صحة سليمة

أكد تقرير لمنظمة الصحة العالمية أن العديد من البلدان النامية، من بينها المغرب، تعاني من سوء التغذية، خاصة عند النساء والأطفال، نظرا للنقص في العناصر الغذائية المهمة، كالحديد، اليود، الزنك وفيتامين «د» وفقا لخبراء التغذية والصحة، فإن سوء التغذية مقرون بجودة الغذاء وليس بكميته، حيث ينصحون باعتماد نظام غذائي متوازن، ويتوفر الكمية الموصى بها في اليوم من كل عنصر غذائي، لضمان النمو السليم لجسم و دماغ الطفل.

ولقد حددت هذه الحاجيات اليومية من اليود، الحديد، الزنك وفيتامين «د» كالتالي:

7 - 10 سنوات / 5.9 ملغ من الحديد

6 - 12 سنوات / 120 مكغ من اليود

7 - 10 سنوات / 5.6 ملغ من الزنك

7 - 10 سنوات / 5 مكغ من فيتامين «د»



تعتبر صحة الأطفال والبالغين عنصرا أساسيا في النسيج الاجتماعي والاقتصادي، واستثمارا مهما نحو بناء مجتمع صحي وسليم. من هذا المنطلق، يحتاج جسم الإنسان لمجموعة من العناصر الغذائية الضرورية، التي تساعد على تقوية جهازه المناعي لمواجهة مختلف الأمراض. وتتمثل هذه العناصر الغذائية في الفيتامينات والمعادن، كالحديد، الزنك، اليود وفيتامين «د» .

## فيتامين «د»

فيتامين «د» يقوي العظام ويحافظ على بنيتها مدى الحياة، حيث أن نقصه عند الأطفال، يسبب لهم مشاكل كثيرة كالكساح (حدوث لين في العظام)، زيادة احتمال تعرضه للكسر والإصابات المتكررة، كنزلات البرد وغيرها...



- ✓ الرفع من مستوى الثقة بالنفس عند الطفل.
- ✓ مساعدة الطفل على اكتساب حياة اجتماعية متطورة.
- ✓ القضاء على التوتر والقلق.
- ✓ تنمية مهاراته الحسية والسلوكية.
- ✓ خلق أسرة سعيدة ومتماسكة.

## علاقة تطور الطفل بالضحك

يبدأ الطفل بالضحك خلال السنة الأولى من ولادته، وهو تعبير إنساني بسيط عن الرضا والحب. وما يجب أن تحرص عليه الأم في علاقتها مع طفلها؛ هو التشجيع على اللعب والضحك، وغرس شعور الفرح والمرح منذ الصغر، حيث سيكسبه حسن التواصل مع الآخرين في الكبر. فجميل أن تبث الأم هذا الشعور الإنساني في نفسية الطفل، وتقرنه بنظام غذائي متوازن، غني بالعناصر الغذائية الأربعة كما ينصح بها دائماً صديق الأسرة «لافاش كيري»، الذي يواكب ويساعد الأسر على فهم نظام التغذية السليمة للطفل والأسرة بشكل عام. طورت لافاش كيري وصفاتها بمساعدة وخبرة إختصاصيين في الصحة والتغذية، لمواجهة نقص العناصر الغذائية الرئيسية الأربعة في تغذية الأطفال في المغرب، وذلك للمساهمة في نمو سليم لأطفالنا.



**الزنك:** المحار، الكاجو، لحم البقر، العدس والدواجن.  
**فيتامين «د»:** كبد البقر، أشعة الشمس، صفار البيض والسردين.

## الفوائد الصحية للضحك

بالإضافة إلى العناصر الغذائية الأساسية، يحتاج الطفل إلى صحة نفسية سليمة لضمان نمو متكامل لجسمه، تطوير لذاته وتنمية لشخصيته. أشارت دراسات علمية مختلفة إلى أهمية الضحك في التقليل من هرمون التوتر في الجسم، حفاظاً على صحته النفسية وتقوية جهازه المناعي. ومن فوائده :  
✓ المساعدة على النوم، من خلال تحفيز الإندورفين في الجسم.

## تغذية الطفل

يوصي خبراء الصحة بإتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، لأنه يساعد على نمو الطفل بشكل سليم وحمايته من الأمراض التي قد يتعرض لها. و ينصح بتناول من 2 إلى 4 منتجات الألبان (الحليب، ياغورت، الجبن...) يوميا من أصناف مختلفة لتعزيز نظامنا الغذائي. كما أن تشجيع الطفل على تناول الخضار والفواكه، والانتباه إلى عدم تجاوز كمية السكر المسموح بها في جسمه، ستجنبه مشكلة السمنة و تسوس الأسنان وأمراض أخرى.

## مصادر العناصر الغذائية الأساسية

لضمان حصول الجسم على الكميات الموصى بها من المعادن و الفيتامينات التي تساعد على نموه السليم، يحتاج الطفل إلى تناول أطعمة صحية، غنية بالعناصر الأساسية كالتالي :  
**الحديد:** الدواجن، اللحوم الحمراء، السمك، الفاصوليا و السبانخ.  
**اليود:** ملح الطعام، الأعشاب أو الطحالب البحرية، التونة و الياغورت.

تمكن قطعة واحدة من جبة® LaVache Qui Rit من تغطية الاحتياجات اليومية الموصى بها:

- ✓ الحديد : بنسبة 11 % للأطفال من 7 إلى 10 سنوات
- ✓ اليود : بنسبة 3 % للأطفال من 6 إلى 12 عاما
- ✓ الزنك : بنسبة 6 % للأطفال من 7 إلى 9 سنوات
- ✓ فيتامين «د» : 7.5 % للأطفال من 7 إلى 10 سنوات

لتحميل وصفات لافاش كيري اضغط هنا



# مغذيات أساسية + الضحيّة



باش الوليدات يكبروا ضاحكين

143 —

140 —

136 —

133 —



خليك ضاحك





الاكتئاب هو مرض يصيب النفس والجسم. يؤثر على طريقة التفكير والتصرف ومن شأنه أن يؤدي إلى العديد من المشاكل العاطفية والنفسية. عادة، لا يستطيع الأشخاص المصابون بمرض الاكتئاب الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية، إذ إن الاكتئاب يسبب لهم شعورا بانعدام أية رغبة في الحياة. فما هي الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب؟ وماهي طرق علاجه؟ أسئلة وأخرى نجيبنا عنها الأخصائية النفسية سعيدة الشات في حوار مع «لالة فاطمة».

## الدكتورة سعيدة الشات لا أفضل العلاج النفسي للاكتئاب



سعيدة الشات  
أخصائية نفسية

■ نيلي كندي

### كيف يمكنكم تعريف الاكتئاب؟

واضطراب نفسي يصيب الإنسان ويجعله منطوي على نفسه ويرفض القيام بأي نشاط، ضمنه لقاء الناس، كما يفقد المريض قدرته على الاستمتاع بمبهجات الحياة. وفي هذه الحالة تصبح

الاكتئاب هو تراكمات للحزن والقلق،





المساعدة الطبية ضرورية في أسرع وقت قبل تفاقم الحالة.

## ما هي الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب ؟

الاكتئاب يأتي نتيجة لعدد كبير من العوامل والتراكمات، ويمكن أن يكون نتيجة سبب للألم ومعاناة نفسية كبيرة، أو صدمة تعرض لها الشخص جعلته يحب العزلة أكثر فأكثر.

## وماذا عن أعراضه؟

من بين الأعراض التي تصيب فئة كبيرة هي فقدان المريض قدرته على الاستمتاع بمبهجات الحياة، حتى تلك الأمور التي كانت تشعره بالسعادة تصبح بلا قيمة، ويزداد الأمر سوءا مع استمرار حالة الاكتئاب لفترات طويلة.

حد المرض، الابتعاد عن أي مصدر فيه عملية العلاج لتحقيق التعافي للمريض. حديث عن ما نعيشه حاليا.

## كلمة أخيرة

أتمنى من الأسر المغربية خاصة في ظل هذا الوضع الوبائي، الاتحاد وخلق أجواء من الترفيه والعمل على نشر الحب فيما بينهم لأن العائلة لها دور كبير جدا في مواجهة هذا المرض، ومن خلال مجلة «لالة فاطمة» أطلب السلامة والعافية للجميع.

## بالنسبة لطرق العلاج ؟

يمكن أن يكون عن طريق استخدام الأدوية لعلاج الاكتئاب وعن طريق العلاج النفسي الذي يتم بواسطة جلسات. وأنا شخصيا لا أفضل العلاج النفسي، غير أنه إذا لاحظت أن المريض بحاجة ماسة للأدوية أوجهه لطبيب آخر. وبهذا يتحقق التكامل في

## ماذا عن الاكتئاب الحالي بسبب أزمة وباء كوفيد 19 ؟

أكد أن الوضع الحالي يتسم بقلق كبير، فمع تزايد انتشار الوباء، يشعر الجميع بالخوف والقلق، غير أن درجات التوتر تختلف من شخص لآخر. وأنصح جميع من يشعر بالحزن والقلق الشديدين

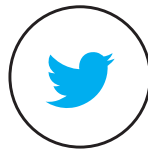
## شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official





تتبع مجموعة من النساء طرقاً مختلفة، للتخلص من الوزن الزائد. فمنهن من تختار الرياضة فقط ومن تختار فقدان الوزن باستخدام الآلات الخاصة والكثيرات تعتمد على الحمية دون استشارة الطبيب، وهنا ترتكب الأخطاء وغالباً ما تكون نتائجها عكسية على الصحة. وفي هذا الحوار الدكتورة سارة أهضمون أخصائية في طب التجميل والتغذية، ستشرح الأخطاء، وطريقة الصيام المتقطع وأيضا الحمية الواجب إتباعها وغيرها من النصائح التي ستفيدك سيدتي.

## كل ما يجب معرفته عن طرق التخلص من الوزن وعن الأخطاء المرتكبة ونصائح هامة



سارة أهضمون  
أخصائية في طب التجميل  
والتغذية

والحصول على نتائج سريعة وهذا الأمر مستحيل، لأنه مباشرة بعد بدأ الحمية الغذائية يجب إعطاء الجسم وقتاً كافياً للتعود على هذا الريجيم وبالتالي فقدان

أكبر. خطأ آخر تقع فيه فئة أخرى من النساء اللواتي تقررن فقدان الوزن وهو تناول وجبتين في اليوم فقط، أي تناول وجبة الفطور والاستغناء سواء عن وجبة الغذاء أو العشاء وهذا خطأ كبير، وما يجب معرفته أنه إذا لم تتناول السيدة وجبة الغذاء فلن تكون لديها الطاقة الكافية لبقية اليوم، وهذا ما سيدفعها لالتهام كميات كبيرة من الطعام في وجبة العشاء. وكما يعلم الجميع، فتناول الأكل في الليل يزيد من الوزن. وهنا أشير إلى نقطة أخرى، هناك فئة من النساء اللواتي ترغبن في فقدان الوزن

### ما هي الأخطاء الشائعة التي تقع فيها النساء أثناء فقدان الوزن؟

تقع العديد من النساء في فخ نقص كمية الأكل سواء في وجبة الفطور، أو الغذاء أو العشاء، وهي الخطوة التي تصعب مواصلة الحمية المتبعة حديثاً. ستصبر السيدة على اختيارها مدة يومين إلى أسبوع على أبعد تقدير، وبعد ذلك ردة فعل الجسم ستدفعها إلى الرجوع لعادات الأكل الماضية وبكميات

■ مروي الفن

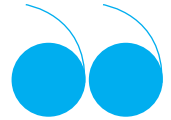




الوزن بطريقة صحية وسليمة.

## ما هي أخطر أنواع حميات تخسيس الوزن؟

من أخطر أنواع الحميات التي انتشرت بشكل كبير على مواقع التواصل الاجتماعي تلك التي يستعمل فيها مكون واحد، أي أن السيدة التي ترغب في خسارة الوزن تقوم بتناول فاكهة واحدة لمدة ثلاثة أيام أو خمسة وفي بعض الحالات تصل المدة إلى 10 أيام، وهذا أمر خاطئ طبعا ويشكل خطرا كبيرا على الصحة، إذ يؤدي إلى انخفاض حاد على مستوى السكر في الدم وإلى حالة غيبوبة لقدر الله. وبهذا الخصوص أود توجيه نصيحة لقراء «لالة فاطمة» وهي عدم تتبع هذا النوع من الحميات الغذائية لأن هذا الأمر سيعرضهم لمشاكل صحية كبيرة.



## من أخطر أنواع الحميات التي تلك التي يستعمل فيها مكون واحد

المفقودة وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب للمساعدة. هذه المراحل طبيعي أن تمر منها الباحثة عن الوزن المثالي، فقط يجب عليها المواصلة والتحدث مع طبيبها حول جميع المشاكل التي تعاني منها من أجل تجاوزها والوصول إلى هدفها.

أريد أن أشير إلى أن هناك أمور أخرى لا يهتم لها الأشخاص الراغبون في فقدان الوزن مثل النوم كافية يوميا وهذا الأمر يساعد كثيرا في فقدان الوزن. لأن قلة النوم تضر بالصحة كما ينتج عنه اضطرابات في نسب السكر في الدم ما يؤدي إلى فتح الشهية وبالتالي عدم فقدان الوزن بالطريقة الصحيحة.

وآخر نصيحة يجب التأكيد عليها هي شرب كميات وافرة من الماء في الصباح بعد الاستيقاظ وبين الوجبات، لأن الماء يساعد كثيرا في فقدان الوزن وعلى كل شخص شرب كميات الماء التي تتناسب ووزنه، وهو أمر يحدده الطبيب خلال الاستشارة.

سلوك غير سليم في الأكل، ومن الضروري تغييره إلى نمط غذائي صحي خاص بي وأتخذ قرار المداومة عليه لكي أتمكن من التخلص من الوزن الزائد.

ولكي أغير سلوكي يجب علي أن أتبع عادات جديدة تتأقلم وجسمي، طبعا يمكن للشخص تناول ما يريد في المناسبات والأعياد استثناء ولكن يجب الرجوع للسلوك الصحي الذي تعود عليها الجسم ما سيساعد في الحفاظ على مكتسباته وبالتالي عدم إرجاع الوزن المفقود.

## ما هي نصيحتك للسيدات اللواتي يرغبن في التخلص من الوزن؟

أول نصيحة هي أن تكون لديك الرغبة والعزيمة في فقدان الوزن فهي ليست بالمسألة السهلة.

الكثير من النساء تعانين من مشكلة التغذية يعني يتناولن الكثير من الأطعمة التي تزيد من وزنهن أو أخريات تبادرن في نقص كميات الأكل فتفقدن الكثير من الوزن ما يترتب عنه ارتفاع الرغبة في تناول الأطعمة من أجل استرجاع بعض الكيلوغرامات

## ما هي الطريقة السليمة للتخلص من الوزن؟

بداية يجب أن أعرف أنني اليوم أعاني من الوزن الزائد، وأن السبب الرئيسي وراءه هو





كثير من الناس على دراية  
بالإكزيما، لكن معظمهم لا  
يعرفون أنواعها المتعددة،  
وهي حالة جلدية مزمنة تؤثر  
على بشرتك بشكل سيئ. تصيب  
الإكزيما في الغالب الأطفال  
في الوجه وفروة الرأس والصدر  
والظهر، وهي حالة جلدية خطيرة  
نحتاج إلى رؤية طبيب أمراض  
جلدية، للتخلص من المشكلة. وهذا  
ما سنتحدث عنه مع الدكتورة  
نادية رضوان أخصائية طب الجلد  
والأمراض التناسلية والجميل..

# كل ما يجب معرفته عن الإكزيما الدهنية عند الرضيع



نادية رضوان عبد العالم  
أخصائية الأمراض الجلدية

التي تعطي المرأة الحامل لجنينها والذي  
يسمح للنشاط بأن يزيد أكثر فأكثر.

**ما هي الأعراض والعلامات  
المصاحبة لهذه الحساسية؟**

يولد الطفل الرضيع بقشرة الرأس  
والإكزيما الدهنية، يعني ممكن للرضيع  
أن يصاب بها، وما زال في رحم، أمه كما  
يمكن أن تظهر عليه، بعد 10 أو 15 يوما  
أو حتى شهرا كاملا من ولادته، وتتميز  
بوجود قشرة غليظة، وملينة بالدهنيات

■ مروي الفن

**ماذا نعني بالإكزيما الدهنية عند  
الرضيع؟**

الإكزيما الدهنية أو فروة الشعر عند  
الرضع أو قشرة الحليب هي عبارة عن  
التهاب لفروة الشعر وخصوصا الغدد  
الدهنية في فروة الشعر، هذا الالتهاب  
يأتي نتيجة النشاط غير المألوف لهذه  
الغدد وكذلك بالتفاعلات الهرمونية

وملتصقة بفروة الشعر، وهذا ما يميزها  
عن مجموعة من الأمراض التي تكون  
خاصة بقشرة الشعر.





وغالبا لا تتسبب في حكة أو إزعاج لدى الطفل الرضيع ولكن وجودها يقلق الأم خصوصا الأمهات الحديثات.

## الكثير من الأمهات تقمن بإزالة هذه القشرة بواسطة مشط هل هذا الأمر جيد؟

هناك مجموعة من الأمور التي تقوم بها الأمهات وتكون خاطئة وهي أولا القيام بإزالة القشرة لأطفالهن، ثانيا والتي تكون أكثر شيوعا هي أن الجدات يعتقدون، أن هذه القشرة تحمي فروة الشعر خصوصا وأنها تغطي يافوخ الرضيع الأمر الذي يجعلهم يخافون من لمسها أو إزالتها، ولكن يجب أن نعرف أن تراكمات القشرة على مرور الأيام يمكن أن يزيد من حدة الالتهاب والتعفن سواء التعفن الفطري أو التعفن البكتيري، كما يزيد من شدة تأزم الوضع.

## ما هي نصيحتك للأمهات من أجل التعامل مع هذا النوع من الحساسية؟

قشرة الشعر أو قشرة الحليب ليست بالأمر الصعب، لأنه بإمكان الأمهات علاجها في المنزل بدون الحاجة إلى طبيب خصوصا إذا لم تشكل طبقة هذه القشرة أي حكة أو إزعاج لدى طفلها. ويمكن أن نتعرف على هذا الانزعاج إذا لاحظنا بكاء الطفل المستمر، وقلة النوم لديه، أو في حال وجدنا طبقة غليظة جدا من القشرة التي يكون لونها أصفر «أولا كيخرج منها الماء»، وحتى في بعض الحالات نلاحظ ظهورها في أماكن أخرى مثل الحواجب الأنف وراء الأذن

بشوية وماشي فخطرة»، كما يجب أن تغسل شعر طفلها كل يوم، ووقت الغسل يفضل أن يكون ليلا ليرتاح الطفل وينام جيدا.

أما في المرحلة الثانية فهنا يجب عليها زيارة الطبيب، لأننا في هذه الحالة نجري فحصا شاملا للطفل الذي يكشف لنا عن إصابته بالإكزيما الدهنية، حيث نقوم بإعطائه مضادات للفطريات، والتي تكون مرتين في اليوم لمدة 15 يوما حتى الشهر ونرافقه بمرهمات الكورتيزون (هذه المادة تعطى بالوصفة الطبية) والنتائج تكون جيدة.

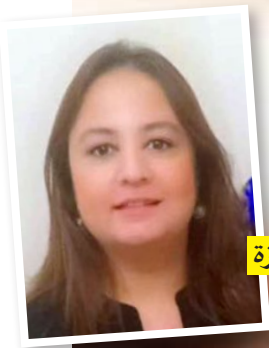
وفيما يخص التهاب الحفاض والتهاب الثآيا والتي تكون عبارة عن إحمرار، أكثر الأمهات تعتقدن أن ابنها يعاني من التهاب «طايب ليا الوليد ديالي والطيب ما بغيش ايسالي» رغم تغييرها للحفاض واستعمالها للكريمات المرطبة إلا أن الالتهاب لا يزال مستمرا، هنا يجب أن نعرف أنه فعلا يعاني من هذا النوع من الحساسية الجلدية.

الإبط والحفاظ، حيث تظهر في الإبط والحفاظ على شكل التهابات يعني «طيباب»، وهنا يتوجب على الأم التوجه إلى طبيب أخصائي لأنه في هذه الحالة لا يجب فقط الاقتصار على الترطيب بالفازلين والزيوت الخاصة بالطفل في البيت إنما يجب علينا إعطاء مرهمات مضادة للفطريات ومرهمات الكورتيزون التي تكون مهمة ليتخطى الطفل هذه المرحلة.

## كيف تعالج الإكزيما الدهنية؟

كما أشرت سابقا هناك مرحلتان في العلاج، المرحلة الأولى عندما تكون القشرة خفيفة ننصح بالفازلين وكريمات ملينة للشعر والتي نضع طبقة سميكة منها في الليل وفي اليوم الموالي نحاول أن نمشط الشعر عكس تسريحه، وذلك بواسطة مشط لينة وناعمة وذات أسنان متقاربة، كما يجب على الأم أن تعرف أيضا أنها يجب أن تزيل القشرة «بشوية





حنان أم حمزة

# دوائر الشكولا بالمكسرات في المنزل



## الطريقة

في صفيحة نضع المكسرات ندخلها إلى الفرن لمدة 10 دقائق (اتحمروا)  
نزِيل قشور نوازيط  
في حمام مريم نذيب الشوكولا من 50 إلى 52 درجة حرارية نزيله ونضعه في  
حمام من الثلج لانخفاض دراجة حرارته إلى 28 درجة ونعيده إلى حمام مريم  
الساخن لارتفاع درجة حرارته إلى 31 أو 32 درجة وهي الدرجة المطلوبة  
لاستخدام الشكولا الأسود  
نضع الشكولا في الجيب الحلواني ونشكل دوائر من الشكولا فوق صفيحة بها  
ورق الطبخ. نضع فوق كل دائرة المكسرات حسب الاختيار.  
نتركها تجف في حرارة المطبخ

## المقادير

- 300 غ شكولات أسود
- 100 غ نوازيط
- 100 غ اللوز
- 100 غ الكركاع
- 100 غ البيسطاش
- 100 غ زبيب
- 100 غ قشرة إلبرتقال معسلة



# كرات الشوكولا من الكناش les truffes



## المقادير

100 غ شوكولا اسود



فاني

150 غ كريمة المساءلة

20 غ عسل

20 غ زبدة

بودرة الكاكاو

## طريقة التحضير



نديب الشوكولا في حمام مريم

نضيف الفاني إلى الكريمة ثم العسل ندفيء الكريمة قليلا، نضيفها إلى الشوكولا الذائبة ثم نضيف الزبدة اللينة .

ندخل الخليط إلى الثلاجة (من الأفضل ليلة كاملة) (

نشكل كويرات و نمررها في بودرة الكاكاو .

ملاحظة:

يمكن تمرير الكرات في جوز الهند (الكوك) أو اللوز مبرمش





# حلوى الترقيم على شكل قلب

## المقادير

### طريقة البسكوي:

في إناء نضع البيض الكامل مع سكر كلاصي ثم بودرة اللوز نطرب الكل لمدة 10 دقائق + الزبدة المذابة.

نضيف الدقيق المغريل مع التخلط بالملعقة الخشبية .

نطلعو ابيض البيض مع سكر سنيده ( موراغ) نضيفه إلى خليط ( البيض الأول) مع التخلط برفق بحركات دائرية.

نفرغ الخليط في صفيحة مغطاة بورق الطبخ ندخلها إلى الفرن لمدة 10 دقائق درجة الحرارة 200

### الطريقة:

نضع أوراق الجيلاتين في ماء بارد نديب الشوكولا

في كاسرولة نضع نصف كمية الكريمة + الفاني فوق النار حتى الغليان ،نحتفظ بالنصف الآخر في الثلاجة. خارج النار نتركها تدفئ و نضيف إليها أوراق الجيلاتين و نصبها إلى الشوكولا الذائبة نخلط الكل مع إضافة بقية الكريمة الباردة و ندخل الكل للثلاجة لمدة 15 دقيقة . نخرج الكريمة ونطربها بالخلاط الكهربائي ونضعها في الجيب الحلواني .

نقطع البسكوي على شكل قلب نضع الكريمة على جوانب القلب+ قطع الفواكه الحمراء حسب الاختيار ثم نضع فوق الكريمة القطعة الثانية من البسكوي على شكل قلب ثم الكريمة و التزيين حسب الاختيار بالفواكه ،نقطع الشوكولا .

ملاحظة : من الأفضل تحضير الكناس أي الكريمة ليلة قبل

### مقادير البسكوي:

100 غ بودرة اللوز

100 غ سكر كلاصي

150 غ بيض كامل (3

بيضات)

90 ابيض البيض

25 غ دقيق

20 غ زبدة ذائبة

40 غ سكر سنيده

بعض الفواكه الحمراء

حسب الاختيار للتزيين

### مقادير الكريمة:

300 غ كريمة سائلة

68 غ شوكولا ابيض

ملعقة صغيرة بودرة

الثاني

2 أوراق الجيلاتين



# تشيز كيك بالفريز

## المقادير

- 150 غ بسكوي حسب الاختيار 
- 45 غ زبدة ذائبة
- قبصة ملح
- مقادير الكريمة المرافقة :
- 150 غ كريمة سائلة
- 100 غ فروماج فيلادلفيا
- 100 غ ماسكاربون
- 55 غ شكلاط ابيض
- 15 غ سكر كلاصي في حالة الكريمة بدون سكر
- قشور الحامض الأخضر
- ملعقة روح الفاني
- 500 غ فريز للتزيين
- كلاصاج :
- 250 غ كوفتير فريز
- 1 غ كاركاع
- حبات الفريز للتزيين



طريقة :

نطحن البسكوي نخلطه مع الزبدة المذابة + الملح نلبس المول بالبسكوي و نزين الجوانب بقطع الفريز و ندخله إلى المجمد .  
في هذه الأثناء نحضر الكريمة .  
نمزج فروماج فيلادلفيا مع الماسكاربون نطرب الكل بالطراب الكهربائي + شكولا ابيض ذائب + قشور الحامض الأخضر و روح الفاني .  
نطرب الكريمة السائلة مع السكر كلاصي في حالة كانت الكريمة مسوسة حتى نحصل على شانتى نمزجها مع خليط الفروماج و الشكولا بواسطة ملعقة خشبية .  
نخرج البسكوي من المجمد ونضع الكريمة حتى يمتلئ المول ندخلها إلى المجمد على أقل 6 ساعات  
في كاسرولة نضع الكوفتير مع الكاركاع فوق النار حتى الغليان نصفى نتركه يذوي و نفرغه على سطح تشيز كيك و نزين بقطع الفريز .



## سكاي واردرز طيران الإمارات يوفر لأعضائه الدعم والمرونة



أعلن سكاي واردرز طيران الإمارات، عن تدابير جديدة توفر لأعضائه مزيداً من الدعم والمرونة والاختيار، ما يتيح للأعضاء الاحتفاظ بفضاء العضوية حتى عام 2022. ويعد برنامج مكافأة ولاء المسافرين الدائمين مع طيران الإمارات وفلاي دبي الأول على مستوى العالم والمنطقة، الذي يقدم لأعضائه تمديداً سخياً لمواعيد مراجعة حالة الفئة المقرر إجراؤها في عام 2021، لمدة 12 شهراً إضافياً. ويواصل البرنامج، مع استمرار القيود المفروضة على السفر بسبب «كوفيد-19» ريادته العالمية في فتح سبل جديدة تمنح أعضاءه مزيداً من الطمأنينة خلال هذه الظروف.

## ليس فقط جهازاً لوحياً بل عملاً فنياً حقيقياً

يعتقد الكثير من الناس أنه عندما يتعلق الأمر بالأجهزة اللوحية، فقد ذهب التصميم الصناعي إلى أبعد حد. مع ميزات تعدد المهام الذكية، والبطارية الضخمة، والشحن



السريع وتجربة المكتب المحمول الرائعة، فإن جهاز HUAWEI MatePad Pro هو الجهاز اللوحي يجب امتلاكه الآن. ولكن ماذا عن تصميمه؟ تواصل هواوي ابتكارها وإنتاجها باستمرار لتصميمات جديدة ومتطورة. يمكن القول إن أحدث جهاز لوحي رائد، HUAWEI MatePad Pro، هو أجمل تصميم له حتى الآن. يتميز HUAWEI MatePad Pro بأعلى نسبة شاشة إلى الجسم لجهاز لوحي في العالم، بنسبة 90 في المائة، مع حواف ضيقة للغاية مقاس 4.9 مم تحيط بشاشة مقاس 10.8 بوصة 16:10. تثبت الأجهزة اللوحية وأجهزة الحواسيب والهواتف المحمولة من هواوي التزام الشركة بالتصميم الصناعي المبتكر، ويلفت هذا الجهاز اللوحي الانتباه على الفور بفضل شاشة العرض الكاملة. يأتي جهاز HUAWEI MatePad Pro مزوداً بلوحة IPS تتميز بدقة (2560 × 1600) 2K QHD بكثافة بكسل تبلغ 280 بكسل لكل بوصة. قادرة على عرض سلسلة الألوان السينمائية DCI-P3 بشكل كامل عند سطوع 540 شمعة في المتر المربع ونسبة تباين 1:1500، تقدم شاشة QHD تجربة ترفيه فائقة.

## أول مرة ماكدونالدز المغرب تكافئ وفاء زبائنها



أطلقت ماكدونالدز المغرب، ما أسمته ببرنامج الوفاء، وهو تطبيق يكافئ زبائنها الأوفياء في كل مرة يزورون فيها أحد مطاعم ماكدونالدز. يعتمد برنامج الوفاء على نظام لتجميع النقاط لتزويد زبائنها الأكثر وفاء، بمكافآت على شكل منتجات مهداة: BigMac™، Milkshake، Chicken McNuggets™، Big Tasty™.

«MyMcDonald's» هو عبارة عن برنامج رقمي. يمكن الولوج إليه، من خلال التطبيق. بحيث يطلب من الزبون تنزيل تطبيق ماكدونالدز، أو تحديثه، والولوج إلى برنامج «MyMcDonald's» أثناء أخذ طلبيته، سواء تم ذلك بعين المكان على مستوى محطات أخذ الطلبيات أو شبائيك الدفع داخل المطاعم، أو عند McDrive™، أو McCafés™.





Partagez !

شارك



[lallafatema.ma](http://lallafatema.ma)



[lallafatema.mag](http://lallafatema.mag)  
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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





أحلام

## برجك من شخصيتك مولودة برج الدلو

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



## الحمل

21 مارس - 20 أبريل

الصحة الجيدة والفرص الجديدة. من المتوقع أن تتعرف على شخص جديد يساعدك على تغيير مجرى حياتك. لا تقيد مشاعرك واتبعها ولن تندم لأنها من الممكن أن تكون مشاعر صادقة. فكر جيدا في مستقبلك ودائما تطلع للأفضل.

عندما تكون غاضبا. تشعر وكأنك فقدت شهيتك للضحك والمرح.

## الثور

21 أبريل - 20 ماي

شهر يونيو 2021 سيأتي حاملا معه

يتطلب من الحمل الثبات والإصرار والصبر وعدم الإنفعال في خضم المشاكل والأوقات الصعبة. تبدو مخيفا عندما تكون غاضبا من شيء ما لدرجة أن المقربين منك يتجنبون التعامل معك



## الجوزاء

21 ماي - 21 يونيو

هناك دفء حقيقي في محيطك ومحيط الآخرين، ربما حضور مناسبة اجتماعية مع الحبيب فرصة ممتعة لكلاكما. لكن ربما يكون من الأجمل إعادة سحر حبكما الخفي. لا تتردد إن عرض عليك أحد أصدقائك أن تذهب معه في رحلة.

## السرطان

22 يونيو - 22 يوليو

لا تتخوف من الوقوع في الخطأ ولكن احذر من أن تكرر الخطأ. حاول أن تجعل عواطفك تحت تحكمك كي لا تتصرف بدون تفكير وتؤدي الآخرين دون دراية. قد تواجهك مشكلة ما تتعلق بالصرف في منزلك، خاصة إذا كان مطبخك كبير الحجم. قد تكون هذه المشكلة معقدة جدا خاصة إذا حاولت أن تحلها بنفسك.

## الأسد

23 يوليو - 22 غشت

لديك مشاعر قوية نحو شخص مميز في حياتك وترفض التخلي عن مطارده ومصارحته بحبك. تحتاج إلى صديق المقرب لكي يخفف عنك الحزن. ربما تلتقي بشخص ما يساعدك على الخروج من الحالة التي تعاني منها ويستطيع أن يواسيك.

## العذراء

23 غشت - 22 شتنبر

أنت على علم بمدى اهتمامك بشخص كنت علي وشك السماح له بالابتعاد والرحيل عنك نهائيا. قوة مشاعرك لن تسمح لك بذلك الآن. لديك فرصة رائعة اليوم للتعويض عما اقترفته سابقا وأن

تجرب فتح قلبك له وإشعال لهيب الحب مجددا علي مستوى أعمق بينكما. انتبه فربما تفقد شيئا ثمينا في مكان ما في المنزل، ولا تستطيع العثور عليه.

## الميزان

23 شتنبر - 22 أكتوبر

إذا كان لديك حلم ولكنك لم تستطع أن تحققه، فلقد حان الوقت لتحقيق حلمك بمنتهى السهولة. هل من الممكن أن تحلم حلما أكبر من إمكانياتك؟ نعم بكل تأكيد، لأن إمكانياتك أنت التي تضعها لنفسك فلماذا لا تنمي إمكانياتك وتجعلها موافقة لحلمك! قد يقترح الحبيب عليك القيام برحلة ما. قد تكون هذه الرحلة إلى مكان ما كنت تتمنى رؤيته.

## العقرب

23 أكتوبر - 21 نونبر

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

## القوس

22 نونبر - 21 دجنبر

لا تورط نفسك في علاقة مع أشخاص أنت لست على دراية كافية بهم ولم تتعامل معهم من قبل. لا تحاول أن تكون مثاليا كي لا تشعر بالإحباط في عالم لا يعترف بالمثالية ولكن أهم شيء أن تتمسك بأخلاقياتك ولا تعتمد الخطأ في حقوق الآخرين.

## الجدي

22 دجنبر - 19 يناير

ربما يكون هناك بعض الأشخاص الذين يعتمدون استفزازك بمجرد رؤيتهم ولكنهم مهمين في حياتك ولا يمكنك أن تتجنب التعامل معهم لذا حاول بقليل من الحكمة أن تتكيف مع طباعهم وتركز فقط فيما تحتاجه منهم. أصبحت أيامك كلها سارة ومبهجة حيث أنك تتفاهم جيدا مع جميع من حولك وكل من تتقابل معه.

## الدلو

20 يناير - 18 فبراير

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

## الحوت

19 فبراير - 20 مارس

ستجد صعوبة في الوصول إلى حلول في أمورك الشخصية. احذر من إلقاء اللوم على شريكك أو على الأصدقاء حتى لا تثير ذلك عداؤهم أكثر. حان الوقت لكي تنظر إلى نفسك في المرآة وأن تعاود التركيز والتفكير في أسلوبك تجاه الأشخاص المهمين في حياتك. من الواضح أنك لا تنسى بسهولة المواقف التي تعرضت لها من قبل ولكن عليك أن تتعلم كيف تستفيد منها.



**PRALINOR**  
ARTISAN CHOCOLATIER  
حسنا مصمودي  
الهاتف 06 61 36 05 33  
مرجان. حي الرياض. الرباط

**La perle**  
haute couture  
المصممة زبيدة الزغوي  
الهاتف 06 24 64 31 28  
محل 31 الرباط شارع المقاومة  
المركز التجاري جوهرة المدينة

**STUDIO RAMI**  
PHOTOGRAPHY  
مصطفى الرامي  
الهاتف: 06 61 08 07 94

**samira's**  
صالون  
الهاتف 06 61 56 24 16

**المصممة زبيدة الزغوي**  
الهاتف 06 24 64 31 28  
محل 31 الرباط شارع المقاومة  
المركز التجاري جوهرة المدينة

**ALMASS EL AZRAK**  
— UNE HISTOIRE D'ÉMOTIONS DEPUIS 1958 —  
مجوهرات الأزرق  
الهاتف 06 61 09 35 25  
42 رواق الأميرات، شارع ابو بكر  
القادري سيدي معروف، البيضاء.

**KENZI TOWER HOTEL**  
Premium Signature  
توين سانت رشارع الزرقطوني  
الهاتف 05 22 97 80 00

**Fatine Benckroun**  
With love  
المصممة فاتن بن شقرون  
الهاتف 06 61 25 25 95  
حي الاميرات، زنقة 2،  
إقامة Marbelle البيضاء

**MOXE**  
مرجان حي الرياض، الرباط

## عناوين تهمةك

الرقم الأخضر للنساء والفتيات ضحايا العنف 08000 8888



جمعية بيتي

منظمة غير حكومية تعنى بالأطفال  
في وضعية صعبة  
الهاتف: 05 22 75 69 65/66  
الفاكس: 05 22 75 69 66

فضاء مستشار الحياة المحترف



الهاتف 07 67 39 46 17

معهد الأميرة للا مريم للأطفال  
الانطوائيين بطنجة

شارع البرانس، خلف معهد التقنيات  
التطبيقية، ص.ب: 6203 فال فلوري  
طنجة  
الهاتف والفاكس: 05 39 34 29 85

الودادية المغربية للأطفال المعاقين  
ذهنيا وحركيا



زنقة أحمد شرسي فيلودروم  
أنفا - الدار البيضاء  
الموقع الإلكتروني  
amimaroc@gmail.com

الجمعية المغربية لمساعدة  
الطفل والأسرة

العنوان: شارع عبد المومن زنقة ابن  
زيد رقم 120 حي المستشفيات  
الدار البيضاء  
الهاتف:

05 22 29 81 82/05 22 26 01 13  
الفاكس: 05 22 29 44 60

المنظمة العلوية لرعاية المكفوفين  
بالمغرب



العنوان: زنقة الحسين الأول  
رقم 8 الرباط  
الهاتف: 05 37 70 74 35  
الفاكس: 05 37 73 17 24

جمعية الأعمال الخيرية لعلاج القلب



الأعمال الخيرية لعلاج القلب  
BONNES ŒUVRES DU CŒUR  
association d'utilité publique

العنوان: 2، شارع الأبطال، زنقة واد  
زيز، الشقة رقم 12، الطابق الرابع،  
أكدا الرباط، المغرب  
الهاتف: 05 37 68 29 14  
الجوال: 06 61 09 00 23  
contact@lesbonnesoeuvresducoeur.com

جمعية شمل للأسرة والمرأة

العنوان: 232 تجزئة بسمه رقم 4  
اولاد اوجيه الفينطرة  
الهاتف: 05 37 26 37 68  
الفاكس: 05 37 37 11 57  
Cham\_\_ass@yahoo.fr





# [ تابعونا على ]



شاهدوا كل الفيديوهات مباشرة على lallafatemaTV

و على مواقع التواصل الاجتماعي



[lallafatema.ma](http://lallafatema.ma)



[lallafatema.mag](http://lallafatema.mag)

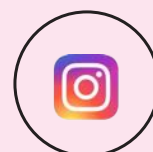
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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