

الزوج المراهق وكيفية التعامل معه

لنؤن العالم
برتقالياً

حملة لوقف العنف
ضد النساء

✓ زواج وطلاق المشاهير
في زمن كورونا

جيل بيدن في حوار خاص
مع مجلة «لالة فاطمة»

المرأة المغربية لا تنتظر شخصا آخر
ليمنحها الفرصة... هي ماضية بمفردها

موضة

قفاطين تجمع بين سحر
الألوان وإبداع التصميم

تغذية

أغذية تشعرك بالدفء
في فصل الشتاء

أولادنا

كيف تحمين طفلك
من التمرد داخل
المدرسة

جمال

وصفات طبيعية تخلصك
من تجاعيد العين

مطبخ لالة فاطمة
شهيات سهلة
خاصة
برأس السنة

برامج متنوعة ومحتوى مميز يأتيك على منصات مختلفة وقتما تريد.. كيفما تريد.. أينما تريد.



افتتاحية

بعيدا عن "دوران المال" مجانية التلقيح ضد كورونا لجميع المغاربة



الرئيس المدير العام

كمال لحلو

مدير التحرير

رفيق لحلو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

مديرة النشر ورئيسة التحرير

رحمة الجوهرى

سكرتير التحرير

زهرة إيدموح

هيئة التحرير

خولة دحو

سمية كرايمو

مروى الفن

ليلى كندي

سمية بنصات

المسؤولة عن موقع lallafatema.ma

إلهام زدوحي

المراسلون

مكتاس: جواد الرامي/مراكش: هشام لمغاري

وجدة: زهر الدين الطليبي

التصوير الفوتوغرافي

توفيق مؤنس/ مصطفى الرامي

الإخراج والتصميم

خالد الساعد

هشام بلهلال

المالية والحسابات

حسين بن بوي

مديرة القسم التجاري والعلاقات العامة

عائشة بلحاج - الهاتف: 0522 54 81 62

المحمول: 06 61 49 26 83

a.belhaj@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

منشورات لاغازيت

La Gazette

Challenge

W

فلافاطمة

فلافاطمة

www.lallafatema.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



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



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



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

سكّان «الكوود» QR للولوج

مباشرة إلى موقع لالة فاطمة



أخبار

- 24

الحدث

- 70

جمال

- 76

الملف الطبي

- 86

مطبخ لالة فاطمة

-
- جلالة الملك محمد السادس يأمر باعتماد التلقيح المجاني ضد فيروس كورونا

6

جلالة الملك محمد السادس يأمر باعتماد التلقيح المجاني ضد فيروس كورونا



32

الزوج المراهق وكيفية التعامل معه



14

زواج وطلاق المشاهير
في زمن كورونا



قفاطين تجمع بين سحر الألوان
وإبداع التصميم



غلاف

[illegible]

جيل بايدن في حوار حصري
مع مجلة "لالة فاطمة"
المرأة المغربية لا تنتظر شخصا آخر
ليمنحها الفرصة .. هي ماضية بمفردها

36

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

contact@lallafatema.ma



"هو تجعل
مساراتك كلها متعة"
سامية أقرىو و أصدقائها

يمكن للمرء التنقل داخل المدينة البيئية زناتة على متن دراجته الهوائية، فالمدينة توفر له، على طول 44 كلم، ممرا مخصصا للدراجات وللراجلين يسهل عليه عملية التنقل ويشعره بالمتعة والأمان أثناء رحلته.

مشروع لمجموعة صندوق الايداع و التدبير

المدينة البيئية زناتة
44 كلم من ممرات خاصة بالدراجات والراجلين



ECOCITÉZENATA / ZENATAECOCITY.MA / #VIVREECO



جلالة الملك محمد السادس يأمر **باعتتماد التلقيح المجاني** ضد فيروس كورونا

أصدر صاحب الجلالة الملك محمد السادس، أخيراً تعليماته للحكومة باعتماد مجانية التلقيح ضد وباء كوفيد-19 لجميع المواطنين المغربية.. وتتدرج هذه العملية في إطار التوجيهات الملكية بإطلاق عملية مكثفة للتلقيح ضد الفيروس في غضون الأسابيع المقبلة. وكان جلالة الملك قد ترأس في نوفمبر الماضي جلسة عمل، خصصت لإستراتيجية التلقيح ضد كوفيد 19، وذلك في إطار تتبعه المتواصل والمستمر لتطور جائحة كورونا والتدابير لمكافحة انتشارها وحماية صحة وسلامة المواطنين .

وأثنى المغربية قاطبة على المبادرة الملكية، الهادفة إلى استفادة كل مغربي، من التلقيح ضد مرض كوفيد 19، لتعود الحياة إلى طبيعتها ،بعد أشهر طويلة من الحجر الصحي الشامل ثم الجزئي.

يشار إلى أن عملية التطعيم سيستفيد منها في المرحلة الأولى من هم في الصفوف الأمامية ،كما جاء في بيان القصر الملكي أنه سيتم تلقيح «المواطنين الذين تزيد أعمارهم عن 18 سنة، بحسب جدول لقاحي في حقتين»، مضيفاً أنه «ستعطى الأولوية على الخصوص للعاملين في الخطوط الأمامية، وخاصة العاملين في مجال الصحة، والسلطات العمومية، وقوات الأمن والعاملين بقطاع التربية الوطنية (التعليم)، وكذا الأشخاص المسنين والفئات الهشة للفيروس، وذلك قبل توسيع نطاقها.

وقال الدكتور الطيب حمضي، رئيس النقابة الوطنية للطب العام بالقطاع الخاص في المغرب، في حديث مع DW: «إن اللقاح الذي يعتزم المغرب استخدامه في بداية حملة التلقيح هو اللقاح الذي طورته شركة «سينوفارم» الصينية، والذي يحمل اسم «كورونافاك». وأضاف الطيب حمضي أنه من المرتقب أن يستلم المغرب الشهر المقبل 10 ملايين جرعة من اللقاح الصيني. وكانت السلطات المغربية قد وقعت اتفاقاً مع «سينوفارم» في شهر غشت الماضي حول المرحلة الثالثة لتجارب سريرية على لقاح مضاد للفيروس».



وضع حجر الأساس لمقر القنصلية العامة الأمريكية الجديد بالدار البيضاء

نظمت القنصلية العامة الأمريكية بالدار البيضاء ، مؤخرا ، حفلا جرى خلاله وضع حجر الأساس لمقرها الجديد ، الواقع بالقطب الحضري الجديد " كازا أنفا " ، والذي خصص له ميزانية تفوق 300 مليون دولار .

هذا المقر، الذي من المقرر أن تنتهي به الأشغال سنة 2024، سيعمل على خلق فرص شغل بالمغرب، بما معدله 300 إطار أو عامل مغربي في كل مرحلة من مراحل تنفيذ المشروع ، كما سيضخ ما يناهز 100 مليون دولار في الاقتصاد المغربي. وتم وضع الجانب البيئي في صلب الاهتمام ، عند تصميم هذا المقر الجديد، الذي يتميز بجداثته المتناهية، حيث سيتوفر المجمع على نظام للطاقة الشمسية الكهروضوئية بغرض تقليل استهلاك الطاقة بنسبة 25 في المائة. وللحفاظ على الموارد المائية، سيتم تزويد المجمع بمعدات مائية فعالة ونظام تجميع مياه الأمطار، بالإضافة إلى المساحات الخضراء التي تم اختيار نباتاتها بعناية فائقة عبر التركيز على نباتات محلية ومقاومة للجفاف. وأكد السفير فيشر خلال مراسيم وضع حجر الأساس

أن "الولايات المتحدة تُراهن على مستقبل الدار البيضاء كمركز إقليمي في مجالات الأعمال والتجارة والثقافة والسفر في وقت تتحقق فيه رؤية الملك محمد السادس بجعل المغرب بوابة لأفريقيا. وسواء تعلق الأمر بالخدمات القنصلية أو العلاقات الاقتصادية أو التجارية أو التواصل الثقافي وغيرها، فإننا نقوم ببناء قنصلية عامة عالمية الطراز ترقى للمستوى الذي تستحقه الدار البيضاء." وصرحت القنصل العام جنيفر راساميمانانا بهذه المناسبة: "لقد كان لي شرف العيش في هذه المدينة الديناميكية وأن أكون شاهداً مباشراً على الصداقة القوية والدائمة التي ننميها على مختلف المستويات الاقتصادية والثقافية المتعددة بين الدار البيضاء والولايات المتحدة. وبفضل جمعها بين مركزنا الثقافي دار أمريكا ومرافق الخدمات القنصلية والتجارية الفسيحة والرحبة، فإن القنصلية العامة الجديدة ستواصل تعميق شراكتنا مع المغرب وتعزيزها.

ومع

المغرب ينضم إلى مجلس إدارة معهد (اليونسكو) للتعليم مدى الحياة

أفاد بيان لوزارة الشؤون الخارجية والتعاون الإفريقي والمغاربة المقيمين بالخارج، أخيرا بأن المملكة المغربية انضمت إلى مجلس إدارة معهد (اليونسكو) للتعليم مدى الحياة الذي يتواجد مقره بمدينة هامبورغ الألمانية.

وستمثل المملكة داخل مجلس الإدارة في شخص السيدة زهور العلوي، سفيرة جلالة الملك بألمانيا والرئيسة السابقة للدورة الـ 39 للمؤتمر العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو)، لولاية مدتها أربع سنوات.

وأضاف المصدر ذاته أن "هذا التعيين في إطار الرؤية السامية المتبصرة والاستباقية لجلالة الملك محمد السادس، نصره الله، الرامية إلى تعزيز حضور بلادنا في مختلف الهيئات والتنظيمات الدولية وتنويعه" ويشجع المعهد التعلم مدى الحياة ويدعمه، مع التركيز على تعليم الكبار والتكوين المستمر ومحو الأمية والتعليم الأساسي غير النظامي. كما



تركز أنشطته، أساسا، على تحقيق أكبر قدر من المساواة في التعليم للفئات الهشة وفي البلدان الأكثر تضررا من الفقر والنزاعات.

يذكر أن معهد (اليونسكو) للتعليم مدى الحياة سيعقد مؤتمره الدولي السابع حول تعليم الكبار (CONFINTTEA VI) في المغرب سنة 2022. وأشار البلاغ إلى أن المملكة ستكون أول دولة عربية وإفريقية وإسلامية تستضيف هذا المؤتمر الذي يعقد، بشكل عام، كل 12-13 سنة.

ومع

عيشوا تجربة الشاي الأصيل الصحراوي



شاي سفينة الصحراء شعرة ، لحظات الشاي و المؤانسة



سفينة الصحراء

شاي سفينة الصحراء شعرة
لحظات الشاي و المؤانسة

تقاسموا الشاي رمز المؤانسة واللمة



المسابقة الكبرى لوصفات الطبخ ساعة شاي

مسابقة الحلويات المغربية والبسكويت المرافقين للشاي
من 06 رجنبر إلى 04 يناير 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 لاغية ولا تدخل في إطار المسابقة

جوائز قيمة في انتظاركم

مريم بلكيحل..

مغامرة تجوب جبال المغرب عبر دراجة هوائية

مريم بلكيحل، شابة مغربية عشرينية مغامرة، اختارت أن تجوب جبال الأطلس بدراجتها رافعة شعار التحدي رغم الأزمة الصحية الحالية. في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد، تمكنت مريم بلكيحل من القيام بجولة عبر دراجة هوائية في قرى الأطلس الكبير. كما تخطط مستقبلا للقيام بجولة في إفريقيا.

بعد تسليقها قمتي توبقال وإيغيل مكنون، قررت بلكيحل البالغة من العمر 25 سنة خوض مغامرة من نوع آخر، بحيث فكرت بالقيام برحلة عبر دراجة هوائية، باعتبارها وسيلة تتيح مشاهدة الطبيعة واستكشاف الجديد عن قرب، بعيدا عن الوسائل المختلفة المعتمدة والمعروفة خلال السفر. وطلبت المغامرة التي تعمل بشركة متعددة الجنسيات، متخصصة في مجال المعلومات منحها إجازة، من أجل بدأ رحلتها التي

انطلقت يوم الجمعة 11 شتبر على الساعة الرابعة زوالا على متن دراجتها الهوائية، لاكتشاف مناطق الأطلس الكبير النائية. وكانت انطلاقا المغامرة من الدار البيضاء ووصلت إلى سطات عبر دراجتها الهوائية، استقلت الحافلة باتجاه قلعة السراغنة، لتكمل باقي جولتها على الدراجة الهوائية. ووصلت إلى دمنات، وفي اليوم الموالي توجهت إلى آيت علا، ثم غسات. بعد وصولها إلى سكورة طلبت من بعض سكان المنطقة أن يسمحوا لها بالمبيت داخل المسجد، ولم يعترضوا على الفكرة، وفي اليوم الموالي توجهت إلى قلعة مكونة، ثم بومال دداس، فتغير، وتودغة، وإملشيل، ثم بوتفردة، والقصيبة، ومنها إلى مدينة بني ملال. ولم تكن رحلتها سهلة ويسيرة حيث اعترضتها العديد من العقبات كان يمكن أن تعرض حياتها للخطر.

نور عيادي عازفة بيانو مغربية تسعى إلى العالمية

تستعد عازفة البيانو المغربية الشابة نور عيادي، لإحياء حفل بمسرح لونغيمو (إيسون) الفرنسي في الـ 27 من مارس 2021، وذلك في إطار كونشيرتو رقم 1 لبيانو شوبان "بيانو رومانسي".

وقالت الفنانة المغربية الشابة (21 عاما) عن حفلها المرتقب أنه "يشكل فرصة استثنائية لتقديم أشهر المعزوفات الأوبرالية أمام جمهور تمرّس على سماع الموسيقى السيمفونية وخبرها جيدا".

يذكر أن نور عيادي، فازت بجائزة كورتو العالمية للبيانو في العاصمة الفرنسية باريس سنة 2019. وقال منظمو هذه التظاهرة الموسيقية العالمية، إن المغربية نور، هي أول امرأة تفوز بهذه الجائزة. يذكر أن لجائزة كورتو للبيانو، قيمة فنية كبرى عند عازفي آلة البيانو، وهي

ناعبة من "المدرسة الوطنية للموسيقى ألفريد كورتو". وسبق لنور أن فازت بالجائزة الكبرى للأميرة للا مريم، في المباراة الدولية للبيانو التي أقيمت سنة 2016 بالمغرب. يشار إلى أن نور عيادي، تتابع دراستها الجامعية في معهد الدراسات السياسية بباريس، وفي الوقت ذاته، ستقدم عروضاً على البيانو في بحر شهر يونيو الجاري في مهرجانات عدة في فرنسا، من بينها مهرجان «شوبان نوهانت»، «ليالي البيانو» ومهرجان «أورليان للبيانو». بدأت نور، تعلم العزف على آلة بيانو وعمرها لم يتجاوز الست سنوات، في مدرسة نيكول سالو بالدار البيضاء. فتعلمت على يد موسيقيين مشهورين أمثال "جان إيفلام بافوزيت" و"سيدريك بيسكيا" وميشيل بيروف. ثم سافرت إلى باريس، في عمر 16 لمتابعة دراستها الموسيقية بالمدرسة الوطنية للموسيقى وبالمعهد الموسيقي بباريس، وفازت بالعديد من الجوائز في مسابقات دولية.





جمعية أصدقاء كرة السلة تعزز ثقافة الرحلات لدى منخرطيها

«تسعى الجمعية الرياضية Ami basket» أصدقاء كرة السلة إلى تنمية شخصية لاعبيها البالغه أعمارهم ما بين 10 و14 سنة من خلال دمج ثقافة اكتشاف كنوز بلادنا .

فنظمت الجمعية رحلة سياحية إلى مدن مغربية معروفة بمعالمها التاريخية ،وهكذا سيجمع الفتية بين لعب كرة السلة وزيارة آثار حضارتنا الضاربة في عمق التاريخ .

يذكر أن جمعية أصدقاء كرة السلة التي يرأسها يونس صدقي ،تأسست سنة 2014 . وهي جمعية رياضية غير ربحية .



depuis 1989



رفوف التخزين على المقاس

0522 33 63 95/96

www.plumag.com  plumag

إصدار جديد

«سلا في القرن السابع عشر»
"جمهورية القراصنة"
لمحمد الصديق معنيو



صدر حديثاً عن دار أبي رقرق للطباعة والنشر مؤلف جديد بعنوان (سلا في القرن السابع عشر "جمهورية القراصنة") للكاتب الإعلامي محمد الصديق معنيو ويحاول هذا الكتاب، الذي يقع في 902 صفحات من الحجم المتوسط، "نفخ الغبار عن النادر من الأخبار" في تاريخ المغرب، والانتقال من الأسطورة والخرافة إلى المقرب المعتمد على الحجج والوثائق. يحكي المؤلف في هذا الكتاب عن أحداث وقعت بهذه البقعة الأرضية الصغيرة، طبعت تاريخ المغرب وكيفت سياسته ورهنت مستقبله، حيث حط الأندلسيون المهجرون، وتحرك القراصنة والمجاهدون مروراً بتأسيس "جمهورية القراصنة" وانتخاب أجهزتها التنفيذية والتشريعية ويتناول الكتاب أيضاً محطات من حياة المجاهد العياشي، وكيف رابطت على مدخل الوادي الأساطيل الأوروبية إلى جانب وصول المبعوثين والسفراء، وكيف تقاطر التجار والقناصل والمغامرون والوسطاء على المدينة بحثاً عن المال والغنى السريع.



الفنانة ليلى الكوشي تحيي "نشوات أندلسية" وتستعيد تراث خالد

أحيت المغنية ليلى الكوشي، أخيراً حفلاً غنياً بالألوان حمل عنوان "نشوات أندلسية"، وذلك في إطار الدورة الـ 12 لمهرجان العالم العربي بمونتريال. وفي حديث لوكالة المغرب العربي للأنباء، تكشف الفنانة المغربية-الكندية أسرار هذه الرحلة الموسيقية الروحية، التي أتحت من خلالها الفنانة بمعية مجموعتها الموسيقية الحضور، بباقة من الأعمال الغنائية التي يزخر بها الريبيرتوار المغربي والشرقي، من قبيل الموشحات والقُدود على إيقاعات ساحرة ونغمات عربية أندلسية.

رحيل الفنان محمود الإدريسي إثر إصابته بفيروس كورونا



غادرنا الفنان الكبير المطرب، أحد رواد الأغنية المغربية محمود الإدريسي إلى دار البقاء، عن عمر ناهز 27 عاماً إثر إصابته بفيروس كورونا. عرف الإدريسي، بأغاني ستظل راسخة في ذاكرة الجمهور المغربي، مثل «ساعة سعيدة» «محال ينسلك البال» و«اصبر يا قلبي» وغيرها من الأعمال التي ستحفظها الذاكرة المغربية على مر العصور.. ونعت نقابة الموسيقيين الراحل قائلة في بيان له: «ساهم في العديد من الملاحم الوطنية التي أزكت الشعور بالوطنية والتلاحم لبناء المغرب، كما عُرف الفقيه بثقافته التضامنية خدمة للقضايا الوطنية عامة ولقضايا الفنان المغربي على وجه الخصوص. كما نعاه عدد من الفنانين، ينتمون لمراحل عمرية مختلفة. ولد الإدريسي في مدينة الرباط عام 1949 وبدأ مشواره الفني في منتصف الستينات من القرن الماضي قبل أن تذيب شهرته في السبعينات والثمانينات من القرن الماضي..»

BOTANIKA

MARRAKECH



OUVERTURE PROCHAINE

5 avenue du dr med Sijelmassi
Triangle d'or Casablanca
0661222288

رغم الظروف التي يعيشها العالم بسبب تفشي جائحة كورونا إلا أن بعض المشاهير، زحدوا هذا الفيروس رافعين شعار «الحب والزواج في زمن كورونا»

■ مروي الفن

زواج وطلاق المشاهير في زمن كورونا



الأميرة بياتريس

أعلن القصر الملكي رسمياً، عن زفاف الأميرة بياتريس، من رجل الأعمال إدواردو مابيلي موتزي في قلعة ويندسور، بحضور الملكة إليزابيث، وبعض أفراد الأسرة الملكية والقليل من الأصدقاء فقط .

ما ميز حفل الزفاف، ظهور الأمير والعروس بفستان ارتدته الملكة إليزابيث خلال مناسبة رسمية في سنة 1962، وجرت عليه بعض التعديلات .



ديانا كرزون

تزوجت المغنية الأردنية ديانا كرزون، بالاعلامي اليمني معاذ العمري، ولفقت الأنظار بفستان باللون البيج، وأطلت كأمية بتاج فخم لأن الفيروس منتشر، فضل العروسين، إقامة مراسم الزفاف في منزل العروس. بحضور عدد قليل من المدعوين .



ياسمين صبري وأحمد أبو هشيمة

احتفلت النجمة المصرية ياسمين صبري بحفل زفافها من رجل الأعمال المصري أحمد أبو هشيمة ، رغم أزمة فيروس كورونا ، في حفل ضيق حضره المقربون فقط.



زفاف ملكة جمال الكون

جرت مراسم زفاف ملكة جمال الكون ديمي لاي نيل بيترس في كاب تاون الواقعة جنوب أفريقيا، وعلقت العروس قائلة « لقد فعلتها، وكما أردت كل شيء كان رائعاً». وحضر حفل الزفاف حوالي 260 شخصاً جلسوا لمشاهدة عقد القران عند غروب الشمس.



نيللي كريم وعمر إسلام

لم تشارك النجمة المصرية نيللي كريم متابعتها أي صورة من حفل خطوبتها من رجل الأعمال عمر إسلام الذي تم في أزمة جائحة كورونا

غادة عبد الرازق وهيثم زنيता

أعلنت الفنانة غادة عبد الرازق عن زواجها من هيثم زنيता مدير تصوير مسلسلاتها الأخير «سلطانة المعز» وظهرت في مشهد احتفالي واقعي أثناء كواليس تصوير المسلسل قبل أن يحتفلا بعقد قرانهما.



درة زروق

احتفلت الفنانة التونسية درة زروق بحفل زواجها على رجل الأعمال المصري هاني سعد في حفل عرق حضور العائلة وأصدقائهما من الفنانين. غير أن زواجهما لم يمر بسلام حيث تلقت درة مجموعة من الانتقادات كون زوجها على ذمة امرأة وأخرى ولديه أطفال ما ترفضه السفارة التونسية.



محمد الشرنوبي وراندا رياض

شارك محمد الشرنوبي متابعيه صور عقد قرانه من راندا رياض مديرة أعمال الفنانة أنغام. وقرر الزوجان تأجيل حفل الزفاف لما بعد انتهاء أزمة كورونا واقتصرا على حفل ضيق حضره المقربون فقط



إيمان رمضان وحسام حامد

تزوجت سيدة الأعمال إيمان رمضان أخت الأسطورة محمد رمضان بزواجها من حسام حامد والذي ورغم التزام العديد من الحاضرين في الحفل على ارتداء الكمامة إلا أن الحفل شهد تجمعات كبيرة، ما أدى إلى إلقاء القبض على العريس حسام حامد مباشرة بعد العرس قبل أن يتم الإفراج عنه بكفالة



طلاق مريم باكوش

اختارت الفنانة المغربية مريم باكوش على عكس باقي الفنانين الانفصال عن زوجها رجل الأعمال الوجدي الأصل توفيق التانوتي. طلاق سري بعد قصة حب جميلة وزواج دام أزيد من سنة.



Telecontact.**ma**

Renseignez-vous sur le professionnel de votre choix
et exprimez à votre tour **vos avis** sur vos **prestataires**



Se renseigner

Consultez les avis partagés
sur votre sélection de
professionnels



Choisir

Faites facilement le bon
choix de votre futur
prestataire.



Patager

Partagez votre
expérience afin de servir
toute la communauté.

+ de 161 000 Professionnels référencés sur Telecontact !

"Ensemble pour soutenir les professionnels en cette période inédite"

فيروس كورونا حذر مشاهير وقتل بعضهم

أعلن العديد من المشاهير المغاربة، والعرب والعالميين من مختلف المجالات إصابتهم بفيروس كورونا منهم أمراء، ورؤساء دول، ووزراء وفنانون وهناك من قتلهم هذا الوباء، هؤلاء بعض المشاهير الذين أصيبوا بمرض «كوفيد 19».

■سمية بنصات

■ المغرب



عبد القادر اعمارة

أكد بلاغ صادر عن وزارة التجهيز والنقل و اللوجستيك و الماء أن وزير التجهيز والنقل و اللوجستيك و الماء عبد القادر أعمارة، بعد عودته من مهام رسمية بدول أوروبية، و إحساسه بتعب غير عادي، مصحوب بالآلام في الرأس، تقدم إلى المصالح الطبية، حيث أجريت له الفحوصات و الاختبارات الضرورية، التي أكدت تعرضه للإصابة بفيروس كورونا المستجد.



لبنى جواهري

صدمت الكوميديا المغربية لبنى جواهري متابعيها، بعد تأكدها من إصابتها بفيروس كورونا ،وهي المتواجدة في بلد الإمارات بعيدا عن مواساة أسرته لها فشاركت فيديو مع متابعيها على حسابها على انستغرام وهي تجهش بالبكاء ،وخوفها من العيش وحيدة في ظل معاناة صحية مع كورونا .



الدوزي

أعلن الفنان المغربي عبد الحفيظ الدوزي في حسابه الرسمي على الإنستغرام عن إصابته وشفائه من فيروس كورونا المستجد، وطمأن جمهوره ومتابعيه على صحته كما حذرهم من عدم الاستهانة بالفيروس الخطير القاتل.



ريدوان

أصيب الموزع والمنتج المغربي العالمي نادر خياط المعروف بريدوان «Red One» بفيروس كورونا المستجد، وأكد عبر تصريحات إعلامية، أنه علم بإصابته بالفيروس بعد إجرائه لاختبار كورونا، قبل السفر إلى إسبانيا والذي جاءت نتيجته إيجابية.



جاد المالح

أصيب الممثل والكوميدي المغربي جاد المالح بفيروس كورونا المستجد، حيث أكد أنه قضى 10 أيام بمنزله، تحت تأثير الحمى وتشنجات عضلية، قبل أن يخضع ليومين آخرين للاستشفاء.



أسامة رمزي

أعلن الفنان الكوميدي أسامة رمزي، أنه أصيب بفيروس كورونا المستجد، مؤكدا أن هذا ما جعله يخفي عن مواقع التواصل الاجتماعي.



فاتي جمالي

أكدت فاتي إصابتها بفيروس كورونا المستجد، ونشرت صورة التحاليل التي كانت إيجابية، وانهالت عليها مساندة أصدقائها المشاهير ومعجبيها يدعون لها الشفاء العاجل.



ماريا نديم

أعلنت الفنانة المغربية ماريا نديم عن توقف أغنياتها مع الرابور داراغانوف بفعل إصابتها بفيروس كورونا، حيث نشرت نادين عبر خاصية ستوري، خبر إصابتها بكورونا، بعد أن أكدت المسحة التي خضعت لها بأنها إيجابية.



عزيزة العيوني

أصبحت الإعلامية الشهيرة بالقناة الثانية عزيزة العيوني بفيروس كورونا المستجد، وأكدت صاحبة برنامج "كيف الحال" الذي يبث على القناة الثانية، خبر إصابتها وأنها تتلقى البروتوكول العلاجي لوزارة الصحة ببيتها.



هشام الوالي

أصيب الممثل المغربي هشام الوالي وزوجته لمياء بفيروس كورونا المستجد، بعد إجرائهما للفحوصات الخاصة بكوفيد-19 التي جاءت النتيجة إيجابية، وتقاسم الوالي خبر الإصابة مع متابعيه وطمنهم على حالته الصحية من خلال منشور له على حسابه الرسمي "انستغرام".



بدر هاري

أعلن البطل المغربي بدر هاري، عن إصابته بفيروس كورونا ودخوله الحجر الصحي، وكشف عن إصابته من خلال تدوينة نشرها عبر حسابه الرسمي على انستغرام، قال فيها إنه خضع لعملية الكشف عن الفيروس التاجي، وأن نتائج التحاليل جاءت إيجابية، و يخضع للحجر الصحي في منزله.

العالم العربي



داليا البكري

كشفت الفنانة المصرية داليا البكري عبر حسابها على الفيسبوك عن إصابة زوجها بفيروس كورونا، نظرا لأن نتيجة تحليله المخبري كانت إيجابية، وأجرت بدورها التحليل رفقة أطفالها ومساعدتها في البيت ليتأكدوا من عدم انتقال العدوى إليهم، ولحسن حظهم كانت كل نتائج التحليل سلبية.



عمرو واكد

كشف الفنان المصري عمرو واكد إصابة ونجله بفيروس كورونا وشفاتهما منه، وذلك عبر تغريدة له على حسابه بموقع تويتر.



فايق عزب

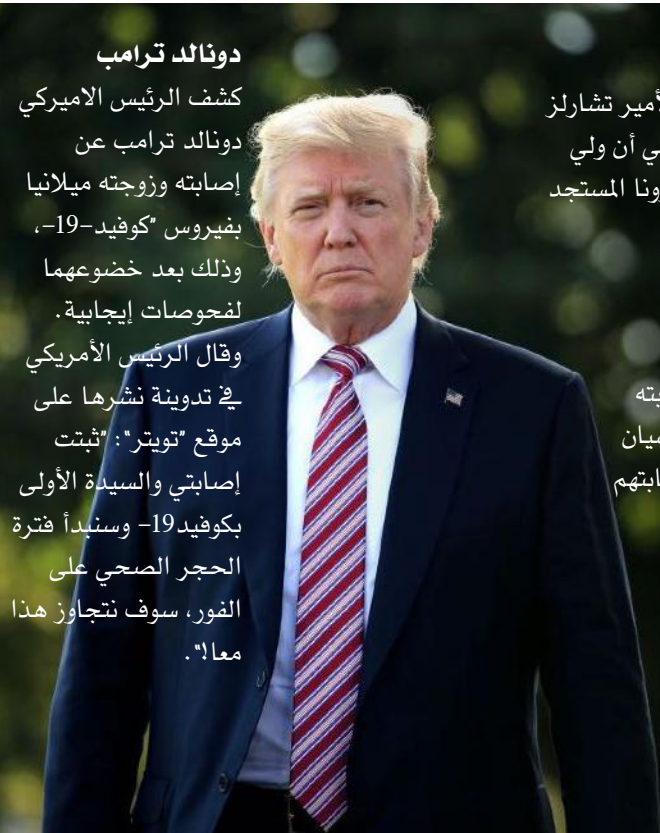
توفي الفنان المصري فايق عزب، البالغ 77 عاما بعد صراع مع المرض، وإصابته بفيروس كورونا وكان الممثل فايق عزب يعاني من مضاعفات عمل جراحي خضع له مؤخراً، لتوسيع الحبل الشوكي بسبب سقوطه على رقبته.



رجاء الجدادي

توفيت الممثلة المصرية، رجاء الجدادي، بعد معاناة مع فيروس كورونا، عن عمر ناهز 82 سنة. وكانت قد أصيبت بالفيروس، في ماي الماضي ونقلت إلى المستشفى لتلقي العلاج، لكن نظرا لتقدمها بالسن، ظلت الجدادي تعاني تحت اجهزة التنفس الاصطناعي إلى أن وافتها المنية.

العالم



دونالد ترامب

كشف الرئيس الأميركي دونالد ترامب عن إصابة وزوجته ميلانيا بفيروس "كوفيد-19"، وذلك بعد خضوعهما لفحوصات إيجابية. وقال الرئيس الأمريكي في تدوينة نشرها على موقع "تويتر": "ثبتت إصابتي والسيدة الأولى بكوفيد-19- وسندأ فترة الحجر الصحي على الفور، سوف نتجاوز هذا معاً".

الأمير تشارلز

أعلن القصر الملكي البريطاني، عن إصابة ولي العهد البريطاني الأمير تشارلز بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، وذكر القصر الملكي البريطاني أن ولي العهد البريطاني الأمير تشارلز خضع لكشف إصابة بفيروس كورونا المستجد والتي كانت نتيجة إيجابية.



دواين جونسون

أعلن النجم الأمريكي دواين جونسون الشهير بـ"ذا روك" خبر إصابته وعائلته بفيروس كورونا المستجد، وقال دواين أن زوجته لورين هاشيان وابنتيهما، تيانا التي تبلغ عامان وباسمين أربع سنوات، تأكدت إصابتهم بالوباء، مشيراً إلى أنهم في المرحلة الأخيرة من العدوى.



توم هانكس

أكد الممثل الأمريكي توم هانكس، من خلال تغريدة على صفحته على إنستغرام، أنه أصيب وزوجته الفنانة ريتا ويلسون بفيروس كورونا، وذلك أثناء إقامتهما في أستراليا.





Likez,

إعجاب



lallafatema.ma



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

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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



المغرب يحصد اغلبية جوائز مسابقة المهرجان المغربي للفيلم بوجدة في دورته التاسعة

المهرجان في شتى بقاع العالم، تنظيم هذه الدورة وبث مختلف برنامجها على المنصات الرقمية ومنصات التواصل الاجتماعي، "قصد المساهمة في تنشيط الساحة الفنية المغربية، وتقوية العلاقات بين الشعوب والثقافات.

جائحة كورونا. وحسب المنظمين فقرار التنظيم الافتراضي لنسخة هذه السنة من المهرجان، يأتي بعدما ارتأى أعضاء الجمعية المنظمة، باستشارة مع المؤسسات المعنية، ويتوافق مع أصدقاء

عرفت الفترة الممتدة ما بين 25 و29 نونبر الماضي، تنظيم فعاليات الدورة التاسعة لمهرجان الفيلم المغربي بوجدة، تحت شعار "وجدة، ملتقى السينما المغربية". نظم الأخير على منصات التواصل الاجتماعي بسبب تفشي



ولجنة التحكيم منحت لفيلم " طيف الزمكان " للمخرج المغربي كريم تجاوت، فيما عادت جائزة الإخراج لشريط "TRUE STORY" للمخرج التونسي أمين لخنش.

أما جوائز مسابقة الأفلام الروائية الطويلة التي أعلنت عنها لجنة تحكيم الدورة التاسعة للمهرجان المغربي للفيلم بوجدة .منحت الجائزة الكبرى للشريط المغربي " مباركة " للمخرج محمد زين الدين، فيما الجائزة الخاصة للجنة التحكيم عادت للفيلم التونسي " فاتاريا " للمخرج وليد الطابع، أما جائزة الإخراج منحت للفيلم المغربي " من أجل القضية، للمخرج حسن بنجلون.

وأوصت لجنة التحكيم الرسمية عقب الاعلان عن نتائج الدورة، بإضافة حيز أو فقرة للفيلم الوثائقي في الدورات القادمة للمهرجان، والعمل على اختبار الجودة في الأفلام المشاركة وانتقاءها بشكل جيد في الدورات القادمة للمهرجان.

وتجدر الإشارة، أن الأفلام السينمائية المغربية فازت بحصة الأسد في هذه الدورة من خلال مشاركتها المشرفة إن على مستوى الفيلم القصير أو الطويل، وحازت بالمناسبة على أربعة جوائز مهمة من أصل ستة، فيما حازت تونس على جائزتين، وهما الجائزة الخاصة بلجنة التحكيم في الفيلم الطويل، وجائزة الإخراج في الفيلم القصير..

وضمت المسابقة الرسمية الأفلام الطويلة "الطريق المستقيم" للمخرج الجزائري عكاشة تويته، و "فاتاريا" للتونسي وليد طابع، و"من أجل القضية" للمغربي حسن بنجلون، و"الموسم الخامس" للجزائري أحمد بنكاملة، و"مباركة" للمغربي محمد زين الدين، و"أمواج متلاطمة" للتونسي حبيب مستيري.

أما فئة الأفلام القصيرة فضمت "الصيف المغدور" (الجزائر) و "وحدي" (تونس) و "مداد أخير" (المغرب) و"دجال" (تونس) و"عطر" (المغرب) و"جميلة في زمن الحراك" (الجزائر) و"طيف الزمكان" (المغرب) و"خرجت ولم تعد" (موريتانيا) و "ألوسي" (المغرب) و"كازا جميلتي" (المغرب) و"قصة حقيقية" (تونس) و"الموجة الأخيرة" (المغرب)..

وترأس المخرج والسيناريست والمنتج المغربي عبد السلام الكلاعي لجنة تحكيم الدورة، والتي ضمت في عضويتها المخرج الموريتاني سيدي محمد شيكر والممثلة الجزائرية ريم تاكوش، والممثلة التونسية عائشة بن أحمد، والمخرج الليبي أسامة رزق.

جوائز

منحت لجنة التحكيم الجائزة الكبرى للفيلم الروائي القصير، لشريط " عطر " للمخرج المغربي الحسين شأني، والجائزة الخاصة

وأبرزت جمعية "سيني المغرب"، المنظمة للمهرجان، أن اختيار الصيغة الرقمية خلال هذه الدورة سيمكن من الالتقاء افتراضيا بشريحة واسعة من الجمهور ببلدان المغرب الكبير وخارجه، مبرزة أن الهدف يكمن في "المساهمة في تنشيط المشهد الفني المغربي وتعزيز الروابط بين الشعوب والثقافات"



خالد سلي مدير المهرجان

وأكد مدير المهرجان، خالد سلي، في كلمة خلال الافتتاح، أن مهرجان الفيلم المغربي بوجدة لم يفتأ عن التطور واكتساب مزيد من النضج والشهرة على مر الدورات، قبل أن ينجح في جعل مدينة الألفية، وجدة، وجهة سينمائية مغربية وعربية بامتياز

وتميز حفل الافتتاح بتقديم لجنة تحكيم هذه الدورة والأفلام المشاركة في المسابقة الرسمية، وبتكريم الممثل عز العرب الكفاط، عرفانا بالمسار الفني المتألق لهذا الوجه البارز للسينما المغربية.

ووفاء لروح المهرجان وقيم المشاطرة والتبادل، يتضمن برنامج هذه الدورة تنظيم ندوات افتراضية وتكوينات ماستر كلاس حول مهن السينما بتأطير من ثلة من السينمائيين والممثلين المغاربة.

الأفلام المشاركة

كما تم بث الأفلام الستة الطويلة و 12 القصيرة المشاركة في المسابقة الرسمية للدورة التاسعة للمهرجان المغربي للفيلم بوجدة على الموقع الإلكتروني للمهرجان www.festivalmaghrebinfoilm.ma الذي أحدث خصيصا لهذه الدورة.



أطلقت وزارة التضامن والتنمية الاجتماعية والمساواة والأسرة، الحملة الوطنية الثامنة عشر، لوقف العنف ضد النساء تحت شعار «مغاربة متحدين وللعنف ضد النساء رافضين».

حملة مغربية لوقف العنف ضد النساء بالروبوت «شامة»

قالت جميلة المصلي، وزيرة التضامن والتنمية الاجتماعية والمساواة والأسرة، في كلمة لها في افتتاح أشغال اللقاء الوطني لإطلاق هذه الحملة، والذي ترأسه رئيس الحكومة سعد الدين العثماني، إن التركيز على موضوع

«التكفل بالنساء ضحايا العنف» جاء للتعبير على الانشغال العميق بضرورة تكثيف الجهود لضمان ولوج النساء ضحايا العنف للخدمات في كل المجالات والسياقات.



البيانات التي يمكن أن تحسن الخدمات الرامية لصون المرأة والفتاة. وموضوع اليوم الدولي للقضاء على العنف ضد المرأة لهذا العام هو تحويل العالم إلى البرتقالي: «مُولُوا، واستجبوا، وامنعوا، واجمعوا». وتُسق الجهود ذات الصلة بهذه المناسبة لإضاءة المباني والمعالم الشهيرة باللون البرتقالي تذكيرا بالحاجة إلى مستقبل خالٍ من العنف.

تدابير الإغلاق لوقف انتشار فيروس كورونا، حيث زادت المكالمات إلى أرقام المساعدة خمسة أضعاف. وركزت حملة اتحدوا التابعة للأمين العام للأمم المتحدة لإنهاء العنف ضد المرأة - التي تعد حملة متعددة السنوات تهدف إلى منع العنف ضد المرأة والفتاة والقضاء عليه، والتركيز على تعزيز الدعوة إلى اتخاذ إجراء عالمي لجسر ثغرات التمويل، وضمان الخدمات الأساسية للناجيات من العنف خلال أزمة كوفيد - 19 - على الوقاية وجمع

وذكرت المصلي في هذا السياق، بالمجهودات التي قامت بها الوزارة لتطوير منظومة إيواء والتكفل بالنساء ضحايا العنف، مشيرة إلى التوقيع على 3 اتفاقيات شراكة مع التعاون الوطني من أجل إحداث أزيد من 65 فضاء متعدد الوظائف للنساء تؤمن خدمات متنوعة بدءا بالاستقبال ومرورا بالإرشاد والتوجيه والمواكبة والإيواء المؤقت للنساء ثم الوساطة الاجتماعية وغيرها

وأبرزت المصلي، أن تنظيم هذه الحملات السنوية يعكس الرغبة في إذكاء وعي جماعي لنبد العنف ضد النساء بمختلف أشكاله،.. مضيفة أنه لا يمكن تصور ديمقراطية حقيقية في غياب مشاركة فعالية للنساء وتوفير بيئة آمنة كشرط أساسي لتمكين ولوج النساء لمختلف المجالات.

إلى ذلك ما تزال تسجل أرقاما متصاعدة، في العنف ضد النساء، رغم المجهودات المبذولة، على المستوى الوطني والأممي أيضا .

الربوت المغربية شامة

أطلق صندوق الأمم المتحدة للسكان، أول امرأة-روبوت 100 في المائة مغربية، حملة ضد العنف القائم على النوع الاجتماعي، من خلال شريط فيديو تم إطلاقه على المنصات الرقمية لصندوق الأمم المتحدة للسكان. استدعي فيه صناع القرار والشركاء وقادة الرأي وشخصيات أخرى للانضمام إلى شامة، من خلال الحملة الرقمية #JoinSHAMA للإعلان بصوت واحد عن عدم التسامح مطلقاً مع العنف والممارسات التي تؤذي النساء والفتيات.

وعلى المستوى الدولي، صادف اليوم الدولي للعنف ضد النساء إطلاق 16 يوم من النشاط اختتم في العاشر من ديسمبر الجاري، والذي يصادف اليوم العالمي لحقوق الإنسان .

تحويل العالم إلى البرتقالي

اشدد العنف ضد المرأة وبخاصة العنف المنزلي في بعض البلدان، مع تنفيذ البلدان



بشرى كربولي

أول مغربية تقود مباراة لكرة القدم «رجال»

■ مروي الفن

حكمة امرأة لم يكن من السهل أبداً، وتضيف بشرى: «اجتزت مجموعة من المراحل قبل أن أصل لما أنا عليه اليوم، كنت أعاني كثيراً مع الجمهور في المباريات وأيضاً مع بعض الفرق، ولكن مع مرور الوقت وظهور بعض الحكيمات بدأت الأمور تسهل، والدليل على ذلك في المباراة التي جمعت فريقي المغرب التطواني و أولمبيك خريبكة في الجولة الأخيرة من البطولة الاحترافية. وعن الصدى والشهرة التي تلقتها مباشرة بعد ظهورها في المباراة أكدت بشرى

هي حكمة دولية تتحدر من مدينة تازة و تبلغ من العمر 33 سنة. ولجت ميدان التحكيم عام 2001 بتازة، وفي سنة 2007 أصبحت حكمة وطنية، قبل أن تحصل على الشارة الدولية سنة 2016، وبعد ذلك أدرجها الاتحاد الإفريقي لكرة القدم ضمن حكيمات الدرجة الأولى منذ سنة 2018 التي تعتبر نفس السنة التي شاركت فيها في نهائيات كأس إفريقيا للأمم لكرة القدم السنوية ومرشحة أيضاً لقيادة مباريات نهائيات كأس العالم لكرة القدم السنوية.

انتقلت بشرى كربولي، من مدينة تازة صوب مدينة مكناس لتصبح بذلك شرطية بولاية أمن مكناس، والمغربية التي دخلت تاريخ كرة القدم كأول سيدة تدير مباراة الجولة الأخيرة من الدوري المغربي لكرة القدم، وهي أيضاً أم لطفلة تبلغ من العمر 3 سنوات.

وتقول بشرى: «واجهتها مجموعة من الصعوبات في بداياتها في ميدان التحكيم، فتقبل الرجال

وآمني بقدراتك واجتهدي لكي تحققي مبتغاك». «.. وحول التوفيق بين عملها والبيت تصرح بشرى أنها لا ترتاح أبداً وتشتغل طيلة الأسبوع، وتحاول قدر المستطاع أن توفق بين عملها كشرطية وتدريباتها كحملها و ربة بيت، مشيرة إلى أن زوجها أكبر مساند وداعم لها بحكم اشتغالهما في نفس الميدان «التحكيم» وبأنه نقطة إيجابية بالنسبة لها..

أنها حضرت نفسها جيداً قبل المباراة، للانتقادات السلبية والإيجابية، قبل أن تفاجأ بالكلم الهائل من التعاليق الجميلة التي أسعدها كثيراً والتي لم تكن تخطر على بالها أبداً. ووجهت أيضاً الحكمة بشرى كربولي رسالة للنساء المغربيات جاء فيها «إذا كانت عندك موهبة وهواية معينة في أي ميدان بدون شك ستلاحقك الصعوبات، وأصلي طريقك



في جولة لنا مع نساء
منطقة جرسيف، توقفنا
عند السيدة مينة المنصورية
الشهيرة بالكعك الوجدي
و «المردود»، التي زحذت
لنا عن مشروعاتها والصعوبات
التي واجهتها فيه، كما
تطرقنا إلى كيفية صنع
«المردود» والكعك والآلات
المستخدمة فيه، ووجهت
أيضا نصيحة للنساء اللواتي
يرغبن في إنشاء مشروع
خاص بهن، مزيدا من
التفاصيل نجدونها في هذا
الحوار.

مينة ابنة كرسيف..

تبدع في إعداد الكعك الوجدي و «المردود»

■ مروي الفن

وخصوصا في هذا الموسم، وفي الطريقة الثانية
يمكن تحضيره بالمرق والكيل، والطرق المتبقية
بالحليب والحمص أو على طريقة «سيكوك»
أي باللبن.

ومن عادات المدينة أيضا تحضير «بركوكش»
للمرأة الحديثة الولادة خصوصا في ثلاثة أيام،
حيث تقوم بصنعه بالكيل والتي هي عبارة عن
لبن نقوم بطبخه ثم تصفيته وبعدها تجفيفه
إلى أن نحصل على هذه المادة.

ما هي طموحاتك مستقبلا؟

تمنأياتي أن يكبر مشروعي أكثر مستقبلا وأن
ألتقى العديد من الزبائن.

ما هي نصيحتك للسيدات؟

نصيحتي لكل سيدة أن تكون لديها العزيمة
والإرادة وأن تشق طريقها نحو النجاح بدون
تردد.

كنا نجد صعوبة في تحضير الكعك بالطريقة
اليديوية، وافقوا على طلبنا وسعدنا كثيرا ومن
هذا المنبر أوجه لهم جزيل الشكر.

كم من الوقت يأخذ منك تحضير هذه الحلويات؟

إذا كنا سنحضر كمية كبيرة تأخذ منا وقتا
طويلا، عكس الكميات الصغيرة التي تحضر
بسرعة أي في أقل من ساعة ونصف.

كيف يتم صنع «المردود» وما هي المواد المستخدمة فيه؟

نستخدم القمح أو الدقيق والسמיד الذي يفضل
أن يكون من «النوع الغليظ» (باش نبركشوه)،
يعني جل المواد المستخدمة تكون طبيعية.

كما أن هناك مجموعة من الطرق التي يمكن
بها تحضير «المردود»: وتكون الطريقة الأولى
بالفول، الذي تمتاز بها منطقة جرسيف

كيف جاءت فكرة تأسيس هذا المشروع؟

كنت أطمح و3 من أخواتي وصديقتان لنا في
إنشاء مشروع خاص بنا، وبحكم أننا نبدع في
تحضير الكعك والمملحات والحلويات وكذا
«المردود»، وجميع أنواع العجائن والشباكية يعني
نستطيع تحضير ما لذ وطاب من الأطعمة.

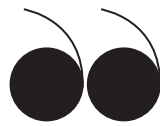
متى بدأت مشروعكم؟

بدأنا مشروعنا في شهر شتنبر من سنة 2017،
في الأول كنا نمتلك فرنا عاديا وبعدها تعرفنا
على مجموعة من الأشخاص الذين اقترحوا
علينا فكرة طلب الدعم من مؤسسة محمد
الخامس للتضامن من أجل مساعدتنا في كل
الآلات الخاصة بصنع الحلويات والحفاظ
عليها، من فرن وثلاجة وآلات، بحكم أننا



حنان الغزواني مغربية عاشت طفولتها في المغرب . تزوجت وهاجرت إلى هولندا لتقرر مع توالي الأيام ، ولوج عالم الموضة والأزياء ، وترك بصمة مغربية أصيلة على حقائب اليد بمختلف أنواعها . وحملت لقب اسم استوحته من إسم ابنتها نورة Noras حقائب نوراس وصلت إلى العالمية ، حملتها شخصيات عالمية ، وأيضا صاحبة السمة الملكي الأميرة لالة مريم في لقاء تاريخي جمعها بابنة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب أيفانكا ترامب..

حنان الغزواني مصممة تنقل الفسيفساء من الجدران إلى الحقائب اليدوية



المرأة المغربية لديها
الموهبة وتحتاج فقط
إلى صقلها

■ سمية بنصات
التقليدية التي اعتبرها نعمة من الله لبلدنا المغرب . وهكذا، تكونت عندي فكرة الدخول إلى غمار تجربة مجال الأزياء والموضة، خاصة بعد مغادرتي المغرب واستقراري في هولندا .

هل لديك تكوين خاص في هذا المجال؟

اعتقد أن التكوين الأكاديمي في مجالي التصميم والموضة مهم جدا، ولكن عن نفسي اجتهدت وثابرت لأتعلم كل ما يهم المجال من

كيف ولجت مجال الأزياء والموضة ؟

كان حبي لمجال الإبداع ، وعشقي المتواصل لموروثنا الثقافي الغني منذ طفولتي ، عاملين أساسيين لولوج عالم الموضة والأزياء، ما جعلني أرسم مساري خطوة بخطوة في مجال تصميم الأزياء والاكسسورات ، ولأترك لمسة المغربية



ترامب خلال زيارتها إلى المغرب، شعرت بالفخر والاعتزاز، وقررت أن أستمّر في الإنتاج بكل جهد ومثابرة، فتراثنا لقي إعجاب العديد من الشخصيات النسائية المرموقة في أكثر من بلد..

من من المشاهير حمل حقائب نوراس؟

هناك بعض الأميرات من دول العالم يحملن حقائب Noras، لكن لا أستطيع ذكر أسمائهن من أجل خصوصياتهن، وسوف تتعرفن عليهن عندما تنشر صورهن على مواقع التواصل الاجتماعي..

ماهي نصيحتك للسيدات اللواتي يريدن خوض مجال الموضة؟

بالتأكيد النساء المغربيات عززن مكانتهن في عدد من المجالات سواء في المجتمع المغربي أو في الخارج، وفي عدد من المجالات من بينها المجالات الإبداعية بكل اختلافاتها.. فالمرأة المغربية لديها الموهبة وتحتاج فقط إلى صقلها، وإمكانات تؤمن بفكرتها، لذا عليها أن تثق بنفسها وتسعى وراء حلمها وستحقق مبتغاه..

كورونا، ومشروع كباقي المشاريع تأثر بالوباء، لكن الحمد لله على كل حال كانت الجائحة مناسبة ولحظة تأمل للاستفادة من الأخطاء، وكذلك وقفة ضرورية للتفكير في طرق وأساليب جديدة للترويج والبيع الحقائب تتماشى مع الظرفية. وبما أنني أعيش في بلد أوروبي يعتمد على بنية اقتصادية قوية، كالبيع الرقمي، أعطاني فرصة كبيرة لأن يصبح مشروعني أكثر عالمية ويبيع في مواقع عالمية مثل أمازون....

كم تتراوح أسعار تصاميمك؟

أسعار تصاميمي للحقائب تتراوح ما بين 50 أورو و 400 أورو، وهناك بعض الطلبات الخاصة تكون فريدة تحمل توقيع الزبون تتراوح ما بين 1000 أورو و 5000 أورو.

كيف كان إحساسك عندما حملت الأميرة لالة مريم حقيبتك في لقاء تاريخي مع ابنة الرئيس الأمريكي السابق إيفانكا ترامب؟

الفرحة والسرور كانا عنوان اليوم الذي تلقيت فيه مقاطع من فيديوهات وصور لسمو الأميرة «لالة مريم» وهي تحمل واحدة من أنواع حقائب Noras خلال استقبال السيدة إيفانكا

خلال مشاركتي في دورات وعدد من المعارض التي تعرفت فيها على المصممين والمصممات، تقاسمت معهم معارفهم الأكاديمية وتعلمت منهم الكثير.

كيف جاءت فكرة تصميم ماركة خاصة بالحقائب؟

مع مرور الأيام وبعد اكتساب التجربة والخبرة اللازمة، قررت دخول مجال الموضة بمشروع يعكس ثقافتني وجذوري المغربية المتعددة الروافد مع لمسات عصرية.

ماذا تطلب منك المشروع ليصل لما هو عليه؟

المشروع تطلب مني جهدا دام لأكثر من أربع سنوات من البحث والتخطيط، وكذا لقاءات متعددة مع عدد من المبدعين، سواء في دول أوروبية أو المغرب، من أجل تحديد مكان الإنتاج، وكذا لأركز على تصميم حقائب عصرية تلائم مختلف الأعمار وكذا مختلف الجنسيات.

ماهي الألوان الدارجة لهذا الموسم في حقائب اليد؟

الألوان الدارجة لموسم 2020 وموسم 2021 هو اللون البنفسجي الذي يعتبر من الألوان المسيطرة هذه السنة في عالم الموضة إلى جانب اللون الأخضر، غير انه يبقى اللون الأسود والبني دائما في القمة.

ماهي اللمسة التي تمتاز بها تصاميمك؟

تصاميمي تحمل لمسة مأخوذة من البعدين التاريخي والجغرافي للمغرب مع لمسة عصرية، واستلهمت فكرة الفسيفساء «الزليج» في تصاميمي لأوجه رسالة افتخار واعتزاز بالصانع المغربي الذي تمكن بأدواته البسيطة أن يحيي موروثا قدم إلى المغرب بعد سقوط الأندلس ومنحه طعما مغربيا تجاوز الحدود وترجم لنا ذلك من خلال إبداعات جميلة تروي حضارة عميقة.

هل تأثر مشروعك بأزمة كورونا؟

لا أعتقد أن مشروعا كيف ما كان لم يتأثر بالأزمة التي خلفها الانتشار الكبير لفيروس

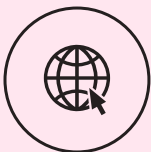
مجموعة حقائب Nora's بالزليج المغربي من توقيع حنان الغزواني





Partagez !

شارك



lallafatema.ma



lallafatema.mag
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



اسمه مهند وهو سوري وهي اسمها نورة من المغرب هو هرب من الحرب في سوريا وهي هربت من البطالة، فجمعتهم الصدفة في دبي بالإمارات العربية المتحدة، تعرفا على بعضيهما في إحدى المؤسسات الإدارية، وهنا بدأت قصة عشقهما تبادلا أرقام الهاتف لتبدأ علاقة حب، فخطوبة ثم زواج...

جمعتهم قصة عشق رغم الغربة والحرب

■ سمية بنصات

وعدم محاولته استغلالي في فترة الخطوبة، احترمني وقدرني وكان يلبي جميع طلباتي، هو إنسان سخي، ومحترم، طيب، حنون، خلوق هذه هي أول الصفات التي شدتني إليه وجعلتني أقول هذا هو الزوج الذي أريد أن أقضي معه ما تبقى من حياتي.

**هي: حب عمري وأريد أن
أقضي معه ما تبقى من
حياتي**

أول شئ شدك إليه؟
صراحة أول حاجة شدتني إليه هي، خجله

نورة الغزلاني

المهنة: ربة بيت
مدة الزواج: 5 سنوات



هل تغارين عليه؟

«تضحك» أكيد أغار عليه ،لكن في حدود ، ليست تلك الغيرة المرضية التي تجعلني أبحث دائما في هاتفه وأتبعه في كل خطوة، هو إنسان محترم لا يترك لي مجال للغيرة أو الشك، جميع الأنشطة نقوم بها معا نأكل معا ونخرج معا

هل تصالحينه إذا أغضبته؟

أجلس مع نفسي وأفكر،فإن وجدت أنني المخطئة، حتما أصر على مصالحته، فأتبعه إلى أن يتم الصبح ، أما إذا لم أكن المسببة للمشكلة مثلا، فلا أقوم بشيء ،أنتظره ليصالحني .

أول هدية قدمها إليك؟

أول هدية قدمها لي كانت في فترة الخطوبة هي «نونوس» اشترى لي أكبر دبدوب في المحل مع وردة لأنه عرف أنني أحب الدباديب والورود، وأتذكر أنه أعطاني الهدية مع بداية العام الجديد .

أول هدية قدمتها أنت إليه؟

تعلمين أن الرجال صعب اختيار هدية لهم، وصراحة «قررت نكبر بيه وشريت ليه تليفون» لأن الرجال يحبون الأشياء الالكترونية كثيرا .

ما الذي يغضبك منه؟

فيه شيء يعصبي جدا، هو عندما أكون غاضبة وأريد التكم في موضوع معين من أجل حله هو يريد أن يبتعد، يخرج أو ينام حتى تهدأ الأمور وهو ما يستفزني لأنني أريد مناقشة الأمر في وقته .

وصفتك للزواج الناجح؟

أولا، الزواج الناجح يبني على الصبر؛ هو الذي يطول في مدة الزواج، ثانيا: الاحترام، عندما نتخاصم أو نتناقش دائما باحترام، لا نتكلم عن عائلتي أو عائلته أو رجولته، يكبر بي أمام عائلته والناس وأنا كذلك أحترمه بيني وبينه وأمام الناس، وأخيرا أهم شيء هو الثقة، بدونها لا يوجد زواج ناجح وسليم .

مهند احمد القصاب

المهنة: حلاق

**هو: الله يخليلي ياكي
ويطول بعمرك وتشفوك
دايما مبسوط ومرتاح
وبحك**

ما الذي شدك إليها أول مرة؟
عفتيتها وطيبة قلبها وجمالها .

أول هدية منحتها إليها؟

بصراحة، كانت تحب الدباديب عندما التقينا أول مرة فكانت أول هدية أقدمها لها هي دبدوب كبير .

ما الذي يغضبك فيها؟

بصراحة أكثر شئ يغضبني فيها هو عندما

اتصل بها ولا تجيبني.

إذا أغضبتها كيف ترضيها؟

عندما أغضبها وأريد أن أصلحها، أذهب لأقرب متجر هدايا وأشتري لها لأرضيها .

وصفتك للزواج الناجح؟

أهم شيء في الزواج الناجح هو التفاهم والصدق بين الطرفين .

كلمة في حقها؟

الله يخليلي ياكي ويطول بعمرك وشوفك دايما مبسوط ومرتاح وبحك .



مع التقدم في العمر، نكتشف أن الحياة لا تتكيف بالضرورة مع الأنماط النظرية التي نديرها، فالمرحلة المتأخرة هي حقيقة لا يمكن أن يتجاهلها المختصون في علم النفس. المرحلة كمرحلة عمرية، هي جسر متواصل بين فترة الطفولة والبلوغ، تتسم بتقلبات مزاجية وتغيرات جسدية، وعدم استقرار عاطفي، يصل معها الطفل إلى مرحلة النضج الجنسي. لكن ماهي المرحلة المتأخرة، أو مرحلة «الأربعين» وهل كل شخص معرض لها؟

الزوج المراهق وكيفية التعامل معه

يفكر في الارتباط بامرأة ثانية حتى يثبت لنفسه قدرته الجنسية، وبأنه مازال قادراً على الاستمتاع بحياته وبرجولته. وعوضاً دائماً تتسم مرحلة المراهقة المتأخرة عند الرجل، بعدم التركيز واضطراب في النوم وغضب شديد.

وهناك مرحلة، يتعرض لها بعض الأشخاص في سن الأربعين أو الخمسين. ويقول عنها الاختصاصيون في علم النفس، أنها مرحلة سن اليأس عند الرجال أو أزمة منتصف العمر. كما تعتبر الحالة طبيياً طبيعية، حيث تعرف المرحلة بنقص في الهرمون الذكوري ما يؤثر على القدرة الجنسية عند الرجل. وتؤدي الحالة بالبعض إلى الاكتئاب، ما يجعله

يقسم علماء النفس التنموي المراهقة إلى ثلاث مراحل:

- ✓ المراهقة المبكرة، والتي تتراوح من 11 إلى 13 عاماً وتتوافق مع سن البلوغ.
- ✓ المراهق العادي الذي يتراوح عمره بين 13 و 17/16 سنة.
- ✓ والمراهقة المتأخرة والتي تشمل المرحلة بين 17/15 و 21 سنة.



محمد مقداد الاستشاري في العلاقات الزوجية

علاج الأزمة

يقول محمد مقداد الاستشاري في العلاقات الزوجية في تصريح للاله فاطمة إن المراهقة المتأخرة هي ظاهرة بتنا نتعقبها في مجتمعنا المغربي ، واستدل بالمثل الشائع «حتى شاب عاد علقوا عليه الحجاب» ففي لحظة مفاجئة، يتحول الزوج الوقور إلى صبي يطارد الفتيات، ويعانق الموضة، غير مسؤول عن تصرفاته ، يضيف محمد مقداد، فتحتار الزوجة، من أمر هذا الزوج الذي أحدث انقلاباً في سلوكاته وتصرفاته.

ويضيف مقداد أن الزوجة ضحت بعمرها وبوقتها وأحياناً بأسرتها لصالح هذا الزوج، فما عساها تفعل أمام وضع كهذا.

لكن يجب، يزيد الاستشاري في العلاقات الزوجية قائلاً، أن نفرق بين نوعين من الرجال، نرى لديهم سلوكيات مشابهة، هناك زوج، من أصبح بعد طول زمن يهتم بنفسه وبهندامه وبالعلاقات الاجتماعية، هذا الرجل لا يمكن أن نقول عنه «زوج مراهق»، بل كان يمر في وقت سابق بحالة نفسية جعلته يهمل نفسه وشكله و بات اليوم يعتني بها.

فللزوج المراهق، صفات تزيد عن الاهتمام بالهندام، إلى أخرى مريبة، لذلك فعلى الزوجة أن تكون حكيمة يقول مقداد، وأن تعمل على احتواء زوجها وليس استفزازها أو انتقاد سلوكه أو طريقته في اللباس بشكل عنيف. كوني صديقة حميمة له، واهتمي بنفسك وبأناقتك.

لكن يضيف محمد مقداد، عادة في مجتمعاتنا الشرقية، نرمي باللائمة على المرأة، بعدم اهتمامها بزوجها إلى أن تمرد وأضحى رجلاً آخر يتصرف تصرف المراهقين.

أطلب من الزوجة في هذه الحالة، التقرب من زوجها، إسداء له بعض الخدمات التي ربما يحتاجها، تقدره أمام أطفاله وأمام أسرته، وغيرها من السلوكيات التي تعيد له بعض ما شعر أنه فقدته كرجل مغربي، وبات يبحث عنه في الخارج من خلال تقمص شخصية الزوج المراهق.

التواصل الاجتماعي، وأيضا لساعات طويلة. إنسان متذمر باستمرار، لا يحاور زوجته، وإنما مشاكسات وصراخ متواصل بالبيت وعلى أتفه الأشياء.

✓ اهتمام مبالغ فيه بهندامه وبشكله، كأن يقوم بصباغة شعره ، يتابع الموضة بجميع تفاصيلها، وميوله دائما صوب موضة الشباب.

هل الكل معرضون لمراهقة الأربعين؟

يرى الاختصاصيون في علم النفس، أنه سلوك مؤقت يخضع له بعض الأشخاص، وقد يمتد لسنوات وتكون له عواقب وخيمة على الأسرة وعلى الشخص ذاته فيما بعد، حيث يجب العلاج في هذه الحالات. وتعود أسباب، هذا السلوك إلى اضطراب سكلوجي تعرض له الشخص في مرحلة الطفولة، فمثلا عاش في جو أسري غير مستقر، كتعنيف الأب له أو لوالدته، فيفتقد الطفل للأمان والدفع الأسري، فيعيش بذلك محروما عاطفيا.

مراهقة أم أسلوب حياة

تحكي ليلي البالغة من العمر 46 سنة بحسرة، تم طلاقي في وقت كنت فيه بأمس الحاجة إلى الدفء العائلي، ابنتي الوحيدة سافرت إلى الخارج، لتكمل تعليمها الجامعي هناك، طليقي بعد شهر من انفصالنا بدأ إجراءات الزواج بامرأة أخرى فأضحت حياتي فارغة من كل شيء، وبدون معنى.

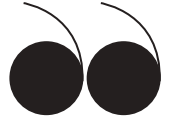
فجأة فكرت في أن أغير أسلوب حياتي، تعرفت إلى فتيات غير متزوجات عن طريق الفايس بوك منهن من في العشرينات وأخريات في الثلاثين من العمر، سافرنا إلى مدينة الشاون، كنا نرقص ونغني ونمرح، وهكذا بدأت أشعر أن شيئا ما تغير بحياتي، كنت أقلدهن في طريقة اللباس، حتى أعيش نفس مرحلتهم العمرية، وعند عودة ابنتي من فرنسا، تفاجأت بأسلوب حياتي وطريقة لباسي وتصرفاتي، بغضبتي مني جدا وقالت إنني أعيش مراهقة متأخرة، وهذا لا يجوز من وجهة نظرها.

وشخصيا لا اعتبرها مراهقة بقدر ما هي أسلوب حياة.

تمرد

تشتكي بعض الزوجات من تصرفات أزواجهن التي تصبح صبيانية غير مسؤولة خاصة إذا انعكست سلبا على توازن بيتهن النفسي والاجتماعي. يرى المتخصصون في علم النفس، أن غالبية الرجال قد يمرون بهذه المرحلة، في سن ما بعد الأربعين، قد يتوقون إلى نوع من الحرية، في جسدهم وفي سلوكياتهم، يعتبرونه نوعا من التمرد على الوضع المعيش، يخشون من تقدم العمر من جهة، ومن جهة أخرى يحدث لديهم نوع من الروتين، ساعين إلى تكسيره بهذه الطريقة كما يشرح المختصون في علم النفس. فينطلق الزوج في البحث عن علاقات جديدة، واليوم أتاحت مواقع التواصل الاجتماعي فرصة أكبر لهؤلاء، فيسعى إلى العيش في ذات الجلباب الذي عاش فيه وهو مراهق صغير، يهتم أكثر بهندامه، يضرب مواعيد للقاء مع هذه هنا وتلك هناك، وقد تمر هذه الأمور كلها أمام أعين زوجته، وهو غير مبال، بذلك بل منهم من يقصد إزعاج شريكته بهذه التصرفات كنوع من التمرد على الواقع المعاش.

لكن على الزوجة بالتدخل، قبل أن تفرق سفينة حياة الزوجين، ربما بالعلاج من خلال زيارة طبيب نفسي.



تتسم مرحلة المراهقة المتأخرة عند الرجل، بعدم التركيز واضطراب في النوم وغضب شديد

صفات الزوج المراهق

يؤكد المختصون في العلاقات الأسرية، على بعض الصفات التي يتسم بها الزوج المراهق وهي: ✓ الجلوس لساعات طويلة أما التلفزيون لمشاهدة برامج وأفلام يهتم بها الشباب. ✓ التواصل مع أصدقاء جدد عبر مواقع



ولدت جيل بايدن سنة 1951 في ولاية نيو جيرسي الأمريكية. حصلت على شهادتي ماجستير والدكتوراه في التعليم.

في سنة 1977 تزوجت جو بايدن ، وهو أب لولدين ، توفيت والدتهما على إثر حادث سير . في سنة 1981 رزقا جيل وجو بايدن بابنتهما الوحيدة أشلي . أسست جيل منظمة بايدن غير الربحية لصحة الثدي، وشاركت في تأسيس برنامج أصدقاء الكتاب. في سنة 2009 ، حملت جيل بايدن لقب سيدة أمريكا الثانية ، عندما كان زوجها نائبا للرئيس باراك أوباما . كانت بايدن مساندة هامة لزوجها في السباق نحو البيت الأبيض .

في مارس سنة 1975 ، التقت جيل بالسيناتور جو بايدن ، في لقاء دبره شقيق جو ، وكان قد تعرف عليها من خلال صورة لها في إعلان محلي . أعجبت جيل بجو ، رغم أنه كان يكبرها سنا ، وكانت حينها تضع اللمسات الأخيرة في عقد طلاقها مع زوجها السابق لاعب كرة قدم .

في زيارة لجيل بايدن لمدينة مراكش ، وعلى هامش حضورها فعاليات القمة العالمية لريادة الأعمال سنة 2014 ،

التقتها "لالة فاطمة" وأجرت معها حوارا زحذث فيه عن مشاركتها في القمة وعن دور المرأة المغربية الريادي وعن أشياء أخرى .

نعيد نشر الحوار بمناسبة تعيين جيل بايدن سيدة أولى للبيت الأبيض

■ حاورتها: زهرة إيدموح

جيل بايدن في حوار حصري مع مجلة " لالة فاطمة "

المرأة المغربية لا تنتظر شخصا آخر
ليمنحها الفرصة .. هي ماضية بمفردها



إلى أي مدى يمكن أن تساهم النساء في الانتعاش الاقتصادي لبلدانهن؟

النساء قادرات ومجبرات على المساهمة على جميع المستويات. إذ تشير الدراسات، وخصوصا في هذه المنطقة في العالم، إلى أن زيادة نسبة النساء في القوى العاملة يؤدي إلى زيادات كبيرة في الناتج المحلي الإجمالي. وحيث إننا نتحدث عن ذلك في القمة العالمية لريادة الأعمال، لا يمكن لبلد أن يصل إلى كامل إمكاناته الاقتصادية حتى تصل نساؤه إلى كامل إمكاناتهن.

في المغرب، نلاحظ أن القطاع الاقتصادي النسوي بدأ بالتشكل، ولكن لا يزال محصورا إلى حد كبير في القطاعات التجارية والخدمات. ما هي من وجهة نظركم الأدوات التي يمكن من خلالها تسريع دينامية ريادة الأعمال النسائية في المغرب؟

دعم ريادة الأعمال النسائية يتطلب أدوات وتدخلات على مدى حياة المرأة. هذا الدعم يبدأ بالتعليم والإلهام، والقُدوة في سن مبكرة، ويتطلب كذلك الاستثمار المدعم، ودعم قطاع الخدمات لمساعدة النساء أصحاب المشاريع في الحصول على رأس المال والتدريب اللازمين. وكل هذه القطاعات أساسية على مدى جميع مراحل التنمية. سواء كانت إعادة استعمال مهارات قديمة وتحولها إلى أخرى جديدة، أو تطوير مهارات جديدة كلياً، فسيئات الأعمال يحتجن إلى بيئة عمل داعمة للتغلب على الحواجز الاجتماعية، التي تمنعهن من بدء وتنمية أعمالهن الخاصة.

هناك خدمة داخل الولايات المتحدة ساعدت ريادة الأعمال النسائية ألا وهي المراكز التجارية النسائية، والتي تدعمها الإدارة الأمريكية للمقاولات الصغرى. هذه المراكز، التي تقع في جميع أنحاء الولايات المتحدة، توفر بيئة مناسبة للنساء صاحبات المشاريع لاكتساب التدريب على كيفية بدء المشاريع التجارية،

والتدريب على كيفية الوصول إلى التمويل الإضافي، وكيفية الحصول على فرص التمويل. إنها تساعد على ربط سيدات الأعمال بشبكات أخرى لشركات تملكها النساء في جميع أنحاء الولايات المتحدة.

هل خطة عمل الوفد الأمريكي إلى القمة العالمية لريادة الأعمال تتوفر على وسيلة لتعزيز دور سيدات الأعمال في المجتمع المغربي؟

تعزيز روح المبادرة، وخاصة لسيدات الأعمال



الملك محمد السادس لديه أيضا العديد من النساء بين كبار مستشاريه



دعم الشركات الصغيرة والمتوسطة؟

على الرغم من أنه يبدو في بعض الأحيان أن النساء مختلفات إلى حد كبير في جميع أنحاء العالم، نحن غالبا ما نواجه تحديات مماثلة. في حالة المقاولات النسائية، قد تبرز التحديات في محاولة تأسيس أعمال جديدة أو توسيع المشاريع القائمة. بعض من أكبر العقبات هي القوانين التمييزية وظروف العمل، فضلا عن الصعوبات التي تواجهها المرأة للحصول على حقوق الملكية والتمويل والتدريب والتكنولوجيا والأسواق،

هو مكون أساسي لدعم الحكومة الأمريكية للقيمة العالمية لريادة الأعمال. هذه هي السنة الأولى التي يجتمع فيها المجتمع العالمي لإطلاق يوم ريادة الأعمال النسائية، هي كذلك الذكرى السنوية الخامسة للقيمة العالمية لريادة الأعمال، وهذه هي المرة الأولى التي خصصت فيها القيمة العالمية لريادة الأعمال يوما كاملا يركز على دفع عجلة المشاريع النسائية. هناك كثير من الوسائل المتوفرة لدعم صاحبات المشاريع عالميا وإقليميا، وداخل المغرب. فمن خلال تعزيز الشراكات والتعاون، يمكننا الحصول على تأثير أكبر في مشاركة المرأة في ريادة الأعمال.

في السياق نفسه، كيف يمكن للدول الرائدة في العالم تقديم الدعم للمستثمرات، وخاصة في إطار



زيارة جيل بايدن لمركز تعليم المرأة بمراكش







الزميلة زهرة إيدموح تحاور جيل باتلين

والموجهين، والشبكات. أعتقد أن الجهات المانحة ومن ضمنها القطاع الخاص يمكنه دعم برامج تزويد النساء أصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة بالتدريب والمهارات والموجهين والشبكات. نحن بحاجة إلى مزيد من البرامج التي تركز على تحسين فرص حصولهن على المهارات والأسواق ورؤوس الأموال، وتطوير الدور القيادي للمرأة والتوجيه. يمكن للحكومات أن تعمل معاً لإصلاح النظم القانونية، لتمكين سيدات الأعمال من الازدهار.

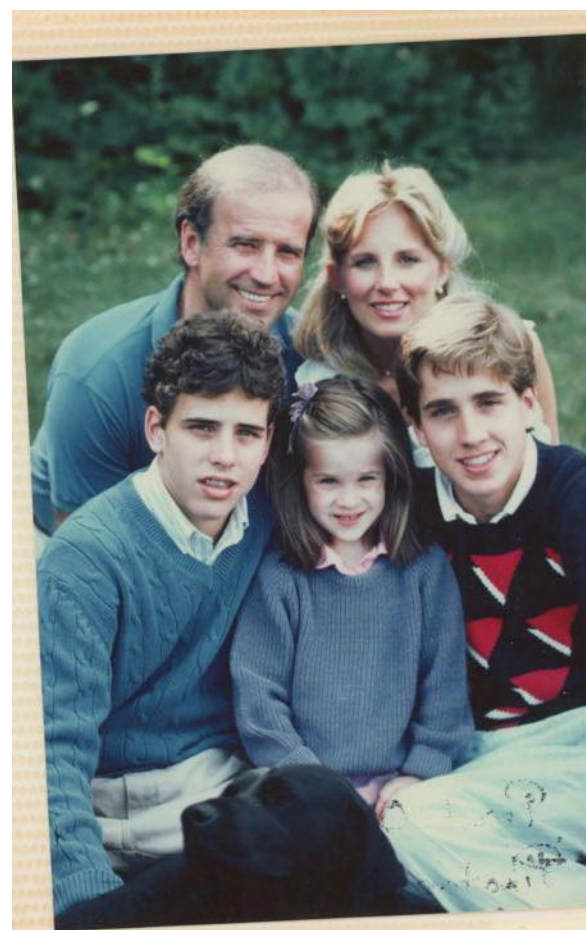
كيف ترون وضع المرأة المغربية في ضوء المكاسب التي حققتها المملكة المغربية في دستورها عام 2011؟

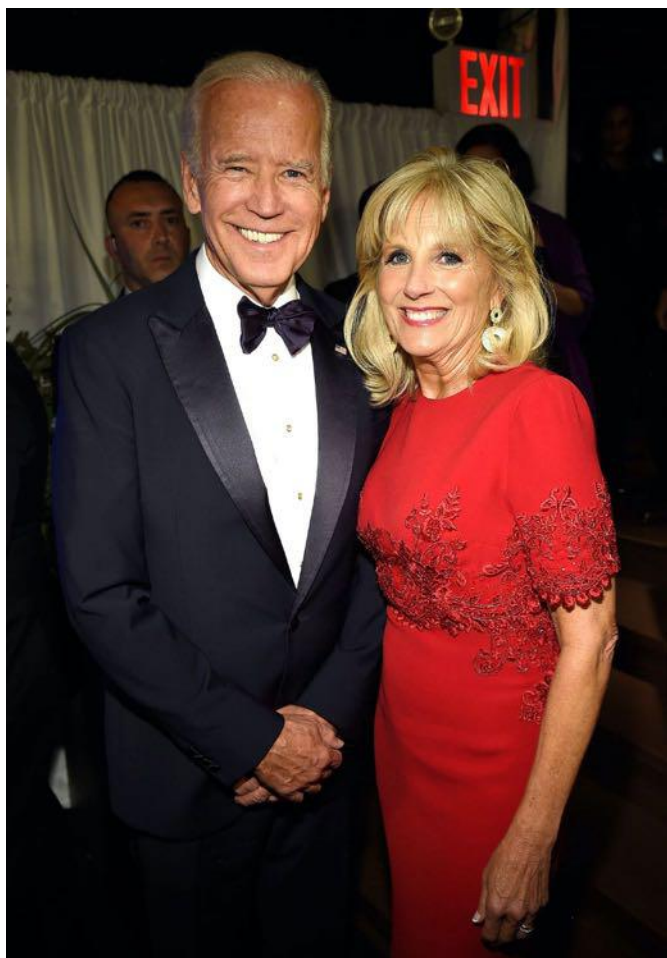
لقد زرت مركز تعليم المرأة الذي دشنته الملك محمد السادس، حيث تمكنت من مقابلة بعض النساء المميزات اللاتي يعملن على تحسين حياتهن، من خلال تعزيز تعليمهن، فالمرأة المغربية لا تنتظر شخصاً آخر ليمنحها الفرصة التي تسعى إليها، إنها ماضية قدماً بمفردها. في عام 2011 تم تعديل الدستور المغربي لتمكين المرأة من حقوق مدنية وسياسية واقتصادية واجتماعية متساوية، ويتطلب من الدولة العمل من أجل تحقيق المساواة بين الرجل والمرأة. وقد سعى الملك محمد السادس إلى تحسين وضع المرأة وتوسيع الأدوار العامة لها في كثير من النواحي. ودعم أيضاً سنة 2004 التعديلات الواسعة حول المدونة أو قانون الأسرة، الذي كان له دور أساسي في تحرير الحماية القانونية للمرأة. لديه أيضاً العديد من النساء بين كبار مستشاريه، وتعيين أول حاكم إقليمي امرأة هذا العام.

وشهدت انتخابات عام 2011 زيادة في عدد النساء في المجلس المكون من 325 عضواً. وبالإضافة إلى ذلك، عين الملك مزيداً من النساء في حكومته. إذ توجد نساء في المجالس الوطنية للأحزاب السياسية، وتشكل النساء 12 في المائة من المسؤولين المحليين المنتخبين.











LALLAFATEMATV



يتابع يوميا ملايين الأشخاص فيديوهات يوتيوب. هذه قائمة بفديوهات «لالة فاطمة» الأكثر مشاهدة خلال شهري نونبر ودجنبر. لالة فاطمة، منتج إعلامي شامل (مجلة، موقع إلكتروني، قناة على اليوتيوب وبرنامج إذاعي على إم.اف.إم). تنقل لكم الأحداث من قلب الحدث.

جيل بايدن في حوار حصري مع "لالة فاطمة" لدى الملك محمد السادس العديد من النساء بين كبار مستشاريه



غيرة الزوج من مراته سلوك أناني أم خاصها تراعي مشاعره



نيوز: "روتيني اليومي" دنيا بوطازوت تخرج عن السيطرة وعبير العابد تحلق شعرها بالكامل من جديد



نيوز: باسو يقصف صاحبات روتيني اليومي.. عبد الهادي بلخياط يعود من جديد وصور من تشوه وجه نادين نجيم



يوسف أوتول: اتجهت لمجال الراب والناس عجبهم الستايل.. وكورونا أثارت عليا بزاف



الحرشي فلوغ يتحدث عن طفولته الصعبة / الهجرة إلى إسبانيا / المحتوى الجريئ / أسامة كوبنهاجن / الحراكة



بمناسبة اليوم العالمي لذوي الإعاقة افتتاح مطعم يمكنهم من الإدماج في سوق العمل



هذه الملابس يجب أن تتوفر في خزانك في خريف 2020



نيوز: نورة فتحي تحتفل بمراكش | خبر سار للرابورة ختك | وفاة وحزن



ردوا بالكم يا البنات الحب والذل ما كيتلاقوش وها كيفاش



شاركوا في المسابقة للفوز بحقائب نوراس التي تبلغ ازيد من ١٠٠٠ درهم لإطلالة أنيقة



خلفات سحرية لتستعيدي نضارة بشرتك



نيوز: أحلام الزعيمى بإطالة مثيرة / طلاق سعيدة شرف وإصابة الصقلي وصديقه بالفيروس



شيف إلهام.... مثال المرأة المغربية الناجحة في الولايات المتحدة الأمريكية



تعرفوا على أنواع أجسام المرأة مع مصممة الأزياء زبيدة الزغاوي



أسامة بغري، فنان صاعد: لقيت صعوبات كثيرة فمجال الغناء وها كيفاش جاتني الفكرة نعمل "les covers"



نيوز: وفاة ابن الدكتور الحسن التازي/ ودنيا بطمة تشارك لأول مرة مراحل ولادتها



محمد الشابي "الأم ديالي هي كلشي فحياتي وهاشنو غادي يجمعني بعبد الله فركوس"



فريد القاطي: إلا كان شي عمل مشترك بيني وبين فنان مغربي آخر ما غنقولش لا



اليوتوبر وفاء لكرامي: ناس بزاف وقفوا في طريق زواجنا وأنا وأنس كنغيو بعضياتنا وهادي علاقتي بغزلان لاي



غيثة شفيق بطلة عالمية في الجوجيتسو تعلم الصغار هذا النوع من الرياضة وتوجه رسالة مؤثرة لوالديها



صابرين محاربة السرطان مثال للقوة توجه رسالة قوية لمرضى السرطان



منصف مالزي سحر هي "كلشي فحياتي" .. وأنا شغوف بمهنة الإخراج

قفاطين
تجمع بين
سحر الألوان
وإبداع
التصميم



تصوير: مصطفى الترامي
العارضتان: سالي وفاطمة
الاصمجة: سهام إسمان
خبرة التجميل: سميرة ديبون

ثيصة تليجة بالاسود و الذهبى
الخياطة: زواق المعلم و التنبؤات بالاحجار
الحزام ذهبى و حرير اسود





قفطان حرير أخضر ملكي بالثقبات
بالأنوار الحرّام ذهبي

قمطان اسود بروكار بالانكوان بالفتيات و
التيل اسود و الحزام ذهبي و حرير اسود



قفطان بروكار اخضر بالتنبات
بالوان ملائمة والحزام ذهبي و
مرصع بالاحجار





لبسة بروشي والحريرالابيض
و البرونز بالتنبات الاحجار
الحزام برونز بالاحجار



لبسة كريب الحرير السماوي بالطرز
الرباطي والتنبات بالكريستال الحزام
ذهبي



قفطان ازرق ذهبي حرير بالتنبات
بالالوان و الحزام بالتنبات نفس
الالوان



لبسة اخضر و قفطان حرير
فوشيا بالتنبات بالاحجار الحزام
حرير نفس لون القفطان



قفطان حرير بالطرز والخيطة
بالسفيفة عريضة الحزام موبرة
بالتنبتات

فاتن بن شقرون مصممة مغربية،
نحاول فرض بصمتها الجديدة
على الجلالة المغربية، حتى تصبح
اللباس اليومي لكل المغربيات،
وليس فقط مناسباتية.

جلابة بثوب لليفة مخدومة
بالصقلي عبارة عن مزيج
ألوان متناسق

بصمة جديدة للجلابة المغربية بأنامل المصممة المبدعة فاتن بن شقرون



جلاية بثوب لليفة
مخدومة بلون Rose



جلاية مختلفة مخدومة
بالزمواري . قصة عصرية مع
Chapeau اعطتها أناقة متفردة





قصة عصرية مخدومة
بالصقلي والطرز

جلاية بثوب للميفة مخدمفة
بالطرز والتنبات



جلابة بثوب المليضة ومخدومة
بالطرز الفاسي



جلاية مخدومة باليد أيضا
مع تناسق ألوان جميل وقصة
عصرية



فضالة عصرية قصيرة مخدومة
بالصقلي للمناسبات



نسعى جميعنا إلى التقرب، إلى من نحب بواسطة هدايا، قد نتعب أحيانا في العثور عليها بدون عناء، خاصة في مناسبة معينة، فنسقط في حيرة تستمر معنا لأيام. «لالة فاطمة» تقترح عليك بعض الأفكار هدايا، تستوحي منها فكرة هديتك في مناسبة رأس السنة الميلادية. 2021

هدايا رأس السنة.. لن تكون مهمة صعبة بعد الآن



علبة الشوكولاتة



طبق من «الفاكية»



مسك



مجموعة منتجات
جمالية



مزهريّة تحتوي على نبتة حية



انخراط في صالة الرياضة



علبة عطر والعود



[تابعونا على]



شاهدوا كل الفيديوهات مباشرة على lallafatemaTV

و على مواقع التواصل الاجتماعي



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.officiel



نعيمة حجي عاشقة لعالم التجميل والجمال. تدع في ألوان صبغات الشعر، هي أخت لاعبين شهيرين في كرة القدم، هما مصطفى ويوسف حجي. درست في فرنسا وفتحت صالونا هناك، لكن حبها لبلدها المغرب دفعها للعودة إليه، وفتحت (صالون) آخر بمدينة مراكش. التواضع عنوانها والخبرة والصناعة سلاحها، كان لمجلة «لالة فاطمة» لقاء مع نعيمة حجي، فتحدثت عن صبغات الشعر الدارجة لهذا الموسم وطرق العناية بالشعر المتضرر.

نعيمة حجي البروتين والطاينو لا يعالجان الشعر

■ مروي الضن

لكي يبدو أجمل، وبالنسبة لي تبقى ثقة المرأة بنفسها مفتاح الراحة.

ما هي ألوان الصبغات الدارجة هذا الموسم؟

أنا لا أتبع «الطوندونس»، «أنا كنشوف وجه السيدة» ومنه أحاول أن أجِد اللون الذي سيتناسب مع وجهها، في حال ما إذا طلبت مني الزبونة أن أصبغ لها شعرها بالأصفر «وبان لي ماجايش معاها» «أحاول قدر المستطاع إقناعها «باش ماديروش» لكي لا يهلكش شعرها ويصبح متقصفاً وجافاً.

ودائماً ما أقول لهن أن المواد الكيماوية تغير طبيعة الشعر، الأمر الذي سيدفعها للعناية الدائمة به يعني «ماشى غير آجي نصبغ

ما هي النصائح التي تقدمينها للسيدات قبل تغيير لون شعرها وكيف يأتي اختيار لون الصبغة؟

يجب على كل سيدة أن تعرف، أن ليس كل لون يمكن أن يُناسب وجهها وأن «ماشى أي طوندونس غادي تجي معاها». أول شيء أقوم به أطرح عليها مجموعة من الأسئلة حول كيفية اعتنائها بشعرها، وما هو نوعه، وما إن كانت تعاني من تقصف أو ما شابه، «كنشوف معاها شنو بغات واش خاصها تبدل شعرها بالكامل ولا غير شي حاجة خفيفة».

هناك بعض السيدات اللواتي أفضل عدم تغيير لون شعرهن، لأنه يناسب وجههن، فأقوم فقط بتغيير بسيط وخفيف مثل تغيير قصة الشعر

كأول مغربية تلقت تكويناً في صبغة الشعر عند الخبير اللبناني الشهير منير، كيف كان إحساسك؟

هي أولاً وقبل كل شيء مفاجأة دبرها زوجي، الذي كان يعلم بعشقي لمهارة الخبير اللبناني منير، وأمنيته في الاستفادة من خبرته، لذلك سعى زوجي إلى تحقيق هذه الرغبة، التي طالما راودتني، وفعلاً استفدت من التكوين عند الخبير اللبناني، ومع مرور الوقت صقلت موهبتي وأضحت لي بصمتي الخاصة في المجال.



شعري، بل خاصك تحملي العواقب». كما أنه يتوجب على كل سيدة أن تختار اللون المناسب لبشرتها وأن لا تتبع فقط الألوان الدارجة.

ما هي الألوان التي ترتاح فيها نعيمة حجي؟

أرتاح كثيرا في ombrés naturels لا أحبذ فكرة وضع الكثير من الألوان على الشعر لأن هذا الأمر يجعله متقصفاً. أعشق كثيرا السيدة التي تحافظ على هويتها، ولا تغير لون شعرها، نمتاز كمغربيات بالتنوع، فمننا الشقراوات والسمراوات... كل ما أحب فعله هو أن أضيف بعض الإضاءة على وجهها فقط لا غير.

ما هي أول مرحلة في الصبغة؟

أتحدث مع الزبونة، أرى ما إن كان شعرها في صحة جيدة وغير متقصف وجاف، ما إن وجدت بعض المشاكل فيه أطلب من الزبونة أن تعتني به جيدا في البيت عن طريق وصفات طبيعية وأن تقوم بقصه قليلا وأن لا تعود للصالون، إلا بعد حوالي ثلاثة أشهر، أطلب منهن أن يصبرن قليلا إن كن فعلا يرغبن في تغيير لون شعرهن يعني «ايلا درنا كاع داكشي لي بغات بزربة راه ماغاديش توصل للنتيجة لي بغات والشعر غادي يتكرض ويتهرس»، بالنسبة لي أهم شيء أن يبقى الشعر صحياً.

هل كثرة الصبغات تضر بالشعر؟

لا علاقة للتقنية أو الصبغة بتضرر الشعر، فبمجرد أن نضع المواد الكيماوية على فروة الشعر يفقد حيويته ويبدأ بالتكسر ويصبح ميتا، وهنا يتوجب قص أطرافه، وبعدها العناية به بالوصفات الطبيعية كحمام الزيوت من أجل علاج التقصف وبعدها نتركه ليرتاح.

بعض السيدات يفضلن البروتين والطاينو هل يساعدان في علاج الشعر؟

أبدا إذا كان الشعر مُتقصفا لا يمكن علاجه بهذان المنتجان، فهما فقط يساعدان على تمليس الشعر، وعلى سهولة في التمشيط والابتعاد قليلا عن البروشينغ لا أقل ولا أكثر، إذا كن يرغبن فعلا في إصلاح شعرهن يجب أن



يرجعن إلى وصفات أمهاتنا وجداتنا اللواتي يملكن شعرا جميلا.

الوصفات الطبيعية مهمة جدا كحمام الزيوت والحناء والأرز والشوفان وزيت الكوك، زبدة الكاريتيه وزيت أركان، الموز والأفوكا لأنها مواد مفيدة للشعر، يكفي فقط أن تبحثي وتكتشفي أي من هذه المواد ستصلح لشعرك.

ما هي طموحاتك مستقبلا؟

أولا أحمد الله تعالى على ما وصلت إليه اليوم، حلم سنوات تحقق بفضل الله تعالى وإخوتي مصطفى ويوسف حجي، اللذان سانداني وشجعاني منذ البداية ومن هذا المنبر أود شكرهما على كل

مجهوداتهما وعلى ما حققاه لي.

حول تقنيات صباغة الشعر وماستر كلاس، وكذا فتح مدرسة لتعليم الحلاقة، ناهيك عن فتح مجموعة من الفروع لصالوني بمختلف مدن المملكة كالدار البيضاء، الرباط ووجدة، ولكي أتمكن من تحقيق هذا الحلم يجب أن يكون ورائي فريق رائع وهذا الأمر يتطلب عملا جادا.

أنا مستعدة لمساعدة أي شخص يرغب في الوصول لما أنا عليه اليوم، أملك التقنيات، لكن أفضل استكمال دراستي، لأن هناك مجموعة من الأمور التي لا أعرفها ويمكنها أن تفيدني مستقبلا. غير هذا، أنا أرغب كثيرا في إجراء تكوينات



نصائح للاعتناء بالبشرة في الفصل الجاف

لكل فصل خصوصيته، وخلال فصل الشتاء حتى ولو كانت بشرتك ذهنية قد تلاحظين بعض الجفاف الذي يصيبها في الشتاء وهذا ينتج عن الطقس البارد والجاف وكذلك عدم شرب الماء الكافي. فما هي أهم مشاكل البشرة خلال فصل الشتاء التي نواجهها؟ وما هي طرق علاجها ونجنب جفافها؟ هذه الأسئلة وغيرها نجيب عنها الدكتورة نادية رضوان عبد العالم أخصائية الأمراض الجلدية والتناسلية.

■ ليلى كندي



ماهي أسباب جفاف البشرة خلال فصل الشتاء ؟

جفاف البشرة خلال فصل الشتاء راجع لعدة عوامل، من بينها برودة الطقس وجفاف الجو، وبالتالي انخفاض نسبة الرطوبة. وعوامل أخرى مرتبطة بسلوكياتنا اليومية من بينها الاستحمام بالماء الساخن الذي يزيل الدهون من الجلد واستعمال الصابون المعطر بكثرة كلها عوامل تؤدي إلى جفاف البشرة.

ماهي كمية الماء الواجب شربه لبشرة نضرة وصحية ؟

عادة ما نفتقد للرغبة في شرب المياه في فصل الشتاء، نظرا لبرودته الجو. لكن في فصل الشتاء، يحتاج الجسم أيضا إلى شرب كميات كافية من الماء يوميا. حيث يتعرض الجسم إلى الجفاف في هذا الفصل، مما يجعل شرب الماء ضرورة للتغلب على تلك المشكلة. وهي وسيلة ممتازة للحفاظ على صحة ونضارة البشرة خلال فصل الشتاء.

وكمية الماء الواجب شربها تتراوح بين 1 لتر ونصف إلى 3 لترات من الماء.

هل ننصح بالتقشير الكيميائي للبشرة؟

طبعاً أنصح بجميع التقشيريات الكيميائية خاصة في فصل الخريف والشتاء، وهذا الوقت هو أفضل فترة لذلك.

والهدف من هذا التقشير هو التخلص من طبقات الجلد الميت وتصبغات البشرة، إضافة إلى غلق مسامات البشرة وتنظيف مساماتها بعمق. لذا أنصح السيدات بالحرص على تقشير البشرة بانتظام للتمتع

ببشرة صحية ونضرة.



نادية رضوان عبد العالم
أخصائية الأمراض الجلدية

هل التعرض الكثير للماء والإفراط في التنظيف يمكن أن يؤدي إلى جفاف البشرة ؟

نعم التعرض الكثير للماء وخاصة الساخن يؤدي إلى جفاف البشرة، والإفراط في التنظيف أيضا يسبب جفافها خاصة التنظيف بالصابون المعطر.

أهم الطرق للعناية بالبشرة الجافة وترطيبها في فصل الشتاء ؟

للعناية بالبشرة الجافة خلال فصل الشتاء أنصح السيدات بالترطيب وأول مرحلة هي غسل الوجه بالصابون الخاص به والمرحلة

الثانية الحرص على ترطيب البشرة بالكريمات المرطبة ثم ضرورة وضع واقي الشمس حسب نوع البشرة. والحرص على شرب الماء بكثرة وتجنب غسل الوجه بالماء الساخن لأنه يسبب جفافها.

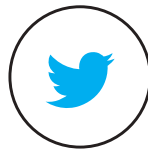
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



لجمالِك وصفات طبيعية تخلصك من تجاعيد العين



شامة نقود
خبيرة التجميل الطبيعي

نضيف كبسولات فيتامين «أ» ، نضع الخليط على تجاعيد العين . نتركه مدة ٥ دقائق ثم نغسله

الوصفة الثانية

- ✓ نصف ملعقة كبيرة دقيق الخرطال
- ✓ نصف ملعقة كبيرة من الطين البيض
- ✓ ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو
- ✓ 3 ملاعق كبار من خل التفاح

مع التقدم في العمر تزداد التجاعيد حول العينين ، مما يؤثر سلبا على جمالِك وعلى عمق رؤيتك للأشياء .

ولتخفيف عبء هذه التجاعيد ، ولإشراقة طلتك ، داومي على هذه الوصفات:

الوصفة الأولى

- ✓ زبدة الشيا
- ✓ 2 كبسولات من فيتامين E

نذيب زبدة الشيا في حمام ماريّا ، بعد ذلك

نخلط جميع المكونات ونعمل ماسك لمدة 30 دقيقة ونغسله



ندهن البشرة بالكريم 3 مرات في اليوم
لترطيب البشرة.

الوصفة الرابعة

- ✓ ملعقة كبيرة عسل الحر
- ✓ ملعقة صغيرة طين أخضر
- ✓ ملعقة صغيرة دقيق الذرة
- ✓ ملعقة كبيرة زيت الورد
- ✓ ملعقة كبيرة زيت السالمية

يخلط الكل ويوضع على شكل ماسك لمدة
40 دقيقة ثم يغسل

الوصفة الخامسة

- ✓ ملاعق كبار من زيت الخيار
- ✓ 3 ملاعق كبار من زيت الخوخ
- ✓ 4 ملاعق كبار من شمع النحل.

نجمع كل المكونات في حمام
مريم ثم نتركها حتى تبرد.



وأنت تتطلعين إلى المرأة
في الصباح، قد نجددين بشرتك
علاها الشحوب، وتبدو جافة
، تسمح ببروز بعض الخطوط
على جانبي عيونك، فيظهر
سنتك متقدما، هذه العلامات
تأتي نتيجة الفصل البارد
الجاف، وانعكاسه بشكل سلبي
على بشرتك
«لالة فاطمة» تقدم لك
بعض الوصفات الطبيعية،
تعيد النضارة لبشرتك وتزيل
الخطوط الدقيقة حول العين
، والبسمة لحياتك من اقتراح
خبيرة التجميل الطبيعي شامة
نقود .

الوصفة الثالثة

- ✓ ربع ملعقة صغيرة كوزة مطحون
- ✓ 6 حبات قرنفل
- ✓ حبات قعقلة
- ✓ 10 أوراق نعناع
- ✓ البشنيخة واحدة
- ✓ 2 كؤوس صغار زيت الزيتون

يغلى الخليط فوق النار ويترك 24 ساعة
ثم يصفى الزيت ويدهن به مدة 30 دقيقة
ويغسل.

تنتشر أمراض الجهاز التنفسي ونزلات البرد أكثر في فصل الشتاء، نظرا لبرودة الجو التي تسهل انتشار الفيروسات التي تنمو في رطوبة منخفضة. فما هي أكثر الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي خلال فصل الشتاء؟ كيف تنتقل العدوى بفيروس الأنفلونزا؟ وما هي طرق علاج برد الشتاء؟ أسئلة وأخرى يجيبنا عنها الدكتور عبد العزيز عيشان طبيب متخصص في أمراض الجهاز التنفسي والحساسية في حوار مع «لالة فاطمة».



الدكتور عبد العزيز عيشان المضادات الحيوية تؤخذ في حالة وجود تعفن بكتيري بسبب الأنفلونزا



عبد العزيز عيشان
طبيب متخصص في أمراض
الجهاز التنفسي والحساسية

■ تيلي كندي

بحيث خلال هذا الفصل تظهر مجموعة من الحساسيات، كالقرصيات، والطفيليات. ومرض الربو يصيب خاصة الأطفال. هناك أيضا التهابات القصبة الهوائية سواء العليا أو السفلى، وفي بعض الأحيان يكون التهاب جرثومي، خاصة عند الأشخاص المصابين بأمراض السكري، وقصور في القلب وقصور في الجهاز التنفسي.

ما هي أكثر الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي خلال فصل الشتاء؟

الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي بكثرة خلال فصل الشتاء هي أمراض الربو،



ما هي أعراض هذه الأمراض؟

تبدأ الأعراض بالسعال الجاف، نوع من الصغير في الصدر، واختناق في التنفس، خاصة في الليل بالنسبة للأشخاص المصابين بالربو. أما الأعراض الخاصة بكبار السن يكون هناك سعال مصحوب بإفرازات صفراء أو خضراء اللون، مما يعني وجود تعفن جرثومي وبالتالي ولا بد من استعمال المضادات الحيوية كعلاج.

كيف تنتقل العدوى بفيروس البرد والأنفلونزا؟

تنتقل العدوى بفيروس البرد والأنفلونزا عن طريق السعال، الكلام واللمس أيضا، وعن طريق الهواء مباشرة.

هل هناك مضاعفات خطيرة؟

طبعاً، خاصة عند الأشخاص المصابين بداء السكري، في بعض الأحيان تكون المضاعفات خطيرة كالتهاب السحايا والتهاب الكبد والقلب، وفي بعض الأحيان تصل حد الدخول في غيبوبة، لأن فيروس الأنفلونزا ليس بالأمر الهين، كما تشمل هذه المضاعفات الخطيرة أيضا كبار السن المدخنين، بحيث يتعرضون لتقيح على صعيد الرئة وجلطات أيضا، والأشخاص ذوي المناعة الضعيفة عامة.

لماذا تكثر نزلات البرد والأنفلونزا في فصل الشتاء؟

تكثر نزلات البرد والأنفلونزا في فصل الشتاء، لأنه خلال هذه الأشهر الباردة تظهر هذه الفيروسات، وتكثر بشكل كبير فهي مرتبطة بنقص درجات الحرارة وبرودة الجو مما يساعدها في النمو بصورة كبيرة.

طرق علاج برد الشتاء؟

فيما يتعلق بطرق علاج برد الشتاء، أنصح

الشاملة خلال فترة العلاج ضرورية جداً.

نصائح عامة للوقاية من هذه الأمراض ونزلات البرد؟

أنصح بلقاح الأنفلونزا خاصة بالنسبة للأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، كأمراض القلب والمفاصل والكلية والكبد ومرضى داء السكري. هذا اللقاح يضمن الحماية بنسبة 60 إلى 70 في المائة من خطر الإصابة بالأنفلونزا. وبالنسبة لمرضى الربو يجب أخذ العلاجات اللازمة لتجنب التعرض لمضاعفات خطيرة. وطبعاً أي شخص شعر بارتفاع في درجة الحرارة أو عياء على مستوى المفاصل، فمن الأفضل أن يأخذ قسطاً من الراحة والمكوث في البيت مع تناول مادة «الباراسيتامول» وأخذ فيتامين «سي».

الأشخاص الذين ترتفع درجة حرارتهم، وخاصة الأطفال أخذ مادة «الباراسيتامول» وهو دواء خافض للحرارة، وإلا فهناك خطر التعرض لمضاعفات على صعيد الجهاز العصبي والدماغ.

ما هي الفيتامينات التي ننصح بتناولها خلال هذه الفترة؟

أنصح بتناول فيتامين «سي»، لأنه يمنح القوة للإنسان ويقوي المناعة.

ما هو دور المضادات الحيوية؟

المضادات الحيوية تؤخذ في حالة وجود تعفن بكتيري، بسبب الأنفلونزا التي تكون مصحوبة بسعال حاد وإفرازات، كما أوصي بالراحة

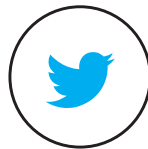
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.officiel



نحتاج المرأة في فترة النفاس، إلى العناية الصحية والجسدية، والتي تؤثر بشكل كبير على حياتها النفسية والزوجية. وتكون مرحلة الولادة متعبة جدا عند المرأة، ناهيك عن فترة النفاس، التي تسبب لها الكثير من المتاعب، حيث تأخذ المرأة فترة لتعود إلى طبيعتها وعلاقتها الزوجية.

نصائح لتجاوز متاعب «النفاس» وأهم أعراضها الإكتئاب

■ مروي الفن

الزيزي أخصائي النساء والتوليد وعلاج العقم، عن فترة النفاس باعتباره فترة مهمة للأم، من أجل استرجاع صحتها والاهتمام بنظافتها الشخصية، لكي لا تتعرض لما يصطلح عليه بحمى النفاس. يقول الدكتور عبد الوهاب الزيزي، إن فترة النفاس هي جد هامة بالنسبة للمرأة، بعد تسعة أشهر من الحمل، حيث تتعرض

في هذا المقال، يتحدث الدكتور عبد الوهاب



لمجموعة من للأمور التي تؤثر عليها بشكل كبير من بينها:

- ✓ دم النفاس لونه ورائحته
- ✓ آلام حادة في البطن لأن الرحم يرجع إلى حجمه الطبيعي
- ✓ العامل النفسي عند المرأة: يجب إعطاء أهمية كبرى للمرأة لأنها تعاني بعد الولادة من الاكتئاب بسبب الهرمونات وتحتاج في هذه الفترة دعماً من الزوج والوسط العائلي.

دم النفاس

فيما يخص دم النفاس، ومدته أكد الدكتور الزيزي أن هناك نوعان من العادة الشهرية: الأولى تسمى بالعادة الشهرية الصغيرة والتي يكون فيها نزيف قليل جداً و تعود بعد 15 يوماً بعد الولادة.

✓ أما الثانية فيطلق عليها اسم العادة الشهرية الكبيرة وتأتي بعد 40 يوماً من الولادة، سواء في الولادة الطبيعية أو القيصرية، وأيضا في حال لم تكن الأم ترضع مولودها.

✓ أما إذا كانت الأم ترضع جنينها، تتأخر العادة الشهرية إلى 3 أو 4 أشهر على الأقل.

تعفن داخل الرحم بعد الولادة، أو تعفن في «الغراز» لأنه لم تكن هناك نظافة مكثفة لهذه المنطقة.

الاكتئاب عند المرأة حديثة الولادة



عبد الوهاب الزيزي
أخصائي النساء والتوليد

يفيد الدكتور الزيزي، أن الأم الجديدة تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة، والذي يشمل مجموعة من التقلبات في المزاج ونوبات من البكاء والقلق وصعوبة في النوم، حيث تبدأ حالات الكآبة النفسية خلال يومين أو ثلاثة أيام بعد الولادة، وقد تستمر لمدة أسبوعين. وفي هذه الحالات يؤكد أخصائي النساء،

أن الأم حديثة الولادة لا تحتاج إلى علاج أو مراقبة نفسية، إنما تحتاج إلى مساندة ومساعدة، من طرف زوجها والأشخاص المحيطين بها من عائلة وأصدقاء.

النظافة الحميمة

هنا يؤكد أخصائي النساء، على ضرورة التركيز على النظافة الشخصية، سواء قبل أو بعد الولادة من أجل تجنب الوقوع في مجموعة من الأمراض.

كما أشار الزيزي، إلى مشكل حمى النفاس التي تكون دائماً مباشرة بعد الولادة، وتنخفض بعد 24 ساعة، ولكن في حال ما عادت بعد أربعة أو خمسة أيام، فتكون نتيجة

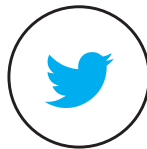
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

أغذية تشعرك

بالدفء في فصل الشتاء

نحتاج في فصل الشتاء، إلى الشعور بالدفء، حينها يدرك العقل أن الطعام يزيد من درجة حرارة الجسم، لذا يرسل إشارات تشجعك على تناول الطعام بطريقة صحيحة دون زيادة في الوزن. فلماذا نجوع كثيرا في فصل الشتاء؟ وهل معدل المشروبات الدافئة تغني عن شرب الماء؟ وهل هناك علاقة بين قلة التعرض للشمس والزيادة في الوزن؟ أسئلة وأخرى يجيبنا عنها لطفي الزغاري دكتور باحث في مجال التغذية وعلوم الرياضة.



لطفي الزغاري
باحث في مجال التغذية
وعلوم الرياضة

والأعشاب الطبية للحفاظ على جهاز المناعة والوقاية من الأمراض.

من شخص لآخر. لكن عامة معدل الحرق يكون أعلى في فصل الشتاء، لأنه مع انخفاض درجة الحرارة يقوم الجسم جاهدة للحفاظ على درجة حرارته، فيقوم بحرق الدهون المتراكمة به، للشعور بالدفء.

هل معدل المشروبات الدافئة تغني عن شرب الماء؟

لا يمكن الاستغناء عن الماء في فصل الشتاء، ولكن يمكن إضافة المشروبات الدافئة في كمية السوائل التي تدخل الجسم. ومن الضروري أيضا الحرص على تناول المشروبات الدافئة

■ ليلى كندي

لماذا نجوع كثيرا في فصل الشتاء؟

نظرا لانخفاض درجة حرارة الجسم في فصل الشتاء، فنحتاج لسعات حرارية مرتفعة ليحرقها الجسم، ويحصل على الطاقة والتدفئة اللازمة، لذلك نشعر بالجوع في فصل الشتاء.

هل معدل الحرق في الشتاء يقل خلال فصل الشتاء؟

لا يمكننا التعميم، لأن النشاط البدني يختلف



هل هناك علاقة بين قلة التعرض للشمس والزيادة في الوزن ؟

هناك مجموعة من الأبحاث التي تثبت هذه النظرية. ولكن الشمس لها علاقة بفيتامين «د» وهو مهم جدا لصحة الجسم عامة. وإذا كان نقص في هذا العنصر يحدث اضطراب في الهرمونات، وبالتالي يزداد الوزن رغم حرص الفرد على ممارسة الرياضة واعتماد نظام غذائي صحي، في هذه الحالة يجب استشارة طبيب مختص في الغدد الصماء لمتابعة التغيرات الهرمونية وغالبا ما يكون السبب الراجع لها هو فيتامين «د». والجدير بالذكر أن النساء هن أكثر عرضة لهذا النقص من هذا الفيتامين.

ماهي أفضل الوجبات التي تعطينا الشعور بالدفء في الشتاء ؟

أفضل الأغذية التي تعطينا الشعور بالدفء في فصل الشتاء هي القطاني، فهي غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية التي تعتبر أغذية واقية. وكذا الحرص على تناول الأعشاب الطبية التي تزخر بها بلادنا والتي تحفز جهاز المناعة وتدفع الجسم.

والتي أساسا قد تزداد كمياتها خلال فصل الشتاء، وبالتالي فإن ذلك قد يساهم في زيادة الوزن، ولا أنصح بالاستغناء عن الوجبات، بل يجب تغيير بعض العادات السيئة، والالتزام ببرنامج غذائي صحي وبسعرات حرارية مناسبة، والإقبال على تناول الأغذية الغنية بالألياف كالحبوب الكاملة، والخضراوات، وتناول المشروبات الساخنة المناسبة للحفاظ على الوزن كالشاي الأخضر والقرفة أو حتى الشوربات قليلة الدسم والتي قد تساعد في زيادة الإحساس بالشبع.

كم وجبة يجب تناولها خلال اليوم ؟

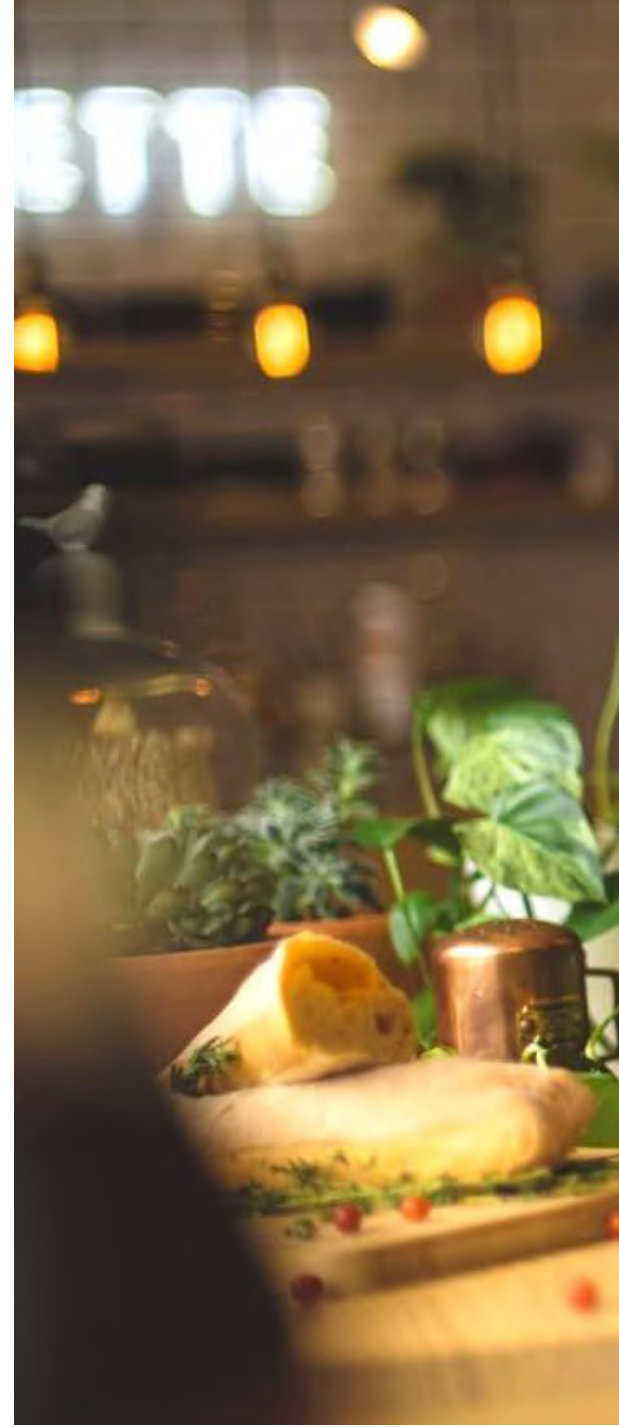
تنظيم الوجبات معيارا مهما في فصل الشتاء، وذلك بتناول ثلاث وجبات رئيسة وثلاث وجبات خفيفة حتى لا يشعر الجسم بالجوع، ويجب أن نعتني بنوعية الأكل وليس بكميته.

هل الرياضة مفضلة في الشتاء ؟

تعتبر الرياضة جزءا أساسيا من أي نمط صحي، فهي مفيدة في أي فصل من فصول السنة، فيجب أن لا ننسى الرياضة في فصل الشتاء، لأنها تزود الجسم بالطاقة وتساعد على الشعور بالدفء، وتساعد على تحسين الدورة الدموية.

معدل الوزن يزيد في فصل الشتاء هل يمكن الاستغناء عن بعض الوجبات مثل الإفطار أو العشاء لإنقاص من الوزن ؟

الحفاظ على الوزن شتاء، يعتبر التحدي الأكبر لمعظم الأشخاص، وقد نتساءل حول الأسباب التي قد تربط فصل الشتاء تحديدا بزيادة الوزن، فالشتاء هو الفصل المرتبط بالخمول وقلة الحركة، والجلوس المطول قرب مصادر الدفء، الطقس البارد عادة لا يشجع على الحركة، مما يعني نشاط بدني أقل، وقلة حرق في السعرات الحرارية المتأولة عادة،



أصبح التنمر في المدارس من الظواهر الخطيرة التي تهدد سلامة الأطفال، وسير عملية التدريس بشكل صحيح وسليم، إذ تؤثر هذه الظاهرة على نفسية الأطفال ومنعهم من الدراسة وتحقيق التفوق الدراسي، ومن إقامة صداقات وثيقة ومتينة فيما بينهم. في هذا الحوار سنسلط الضوء على موضوع ظاهرة التنمر في المدرسة، تعريفها، أسبابها، وطرق علاجها، مع الخصائية في الطب النفسي عند الأطفال الدكتورة إيمان أوزير.

■ مروي الفن

كيف تحمين طفلك من التنمر داخل المدرسة



ماذا نعني بالتنمر؟

هي ظاهرة يتعرض فيها الطفل للعنف إما من طرف مجموعة من الأطفال أو من طرف طفل واحد داخل المؤسسة المدرسية، ويكون إما بطريقة متكررة أو بطريقة دائمة، ولها نتائج سلبية على صحته النفسية أو على تدميره.

ما هي الأسباب الرئيسية المؤدية لهذا التنمر؟

بالنسبة للأسباب التي تؤدي بالطفل إلى أن يصبح متتمرا تكون، فردية أو مجتمعية، أو أخرى على مرتبطة بأسرته أو أسباب لها علاقة المؤسسة.

فبالنسبة للطفل الذي لا يمتلك الثقة في نفسه، تكون تلك هي الطريقة المثلى بالنسبة له لكي يُكوّن علاقات مع أطفال آخرين أو أن يهتموا به، كما يمكن أن يكون نفسه عرضة للتنمر وبالتالي يُعيد ذلك النموذج العلاقتي مع أطفال آخرين، حيث يمكن أن تكون بالنسبة له طريقة لكي يتفادى أن يُتَمر عليه، وبذلك يصبح طفلا مُتتمرا.

وهناك أيضا فئة من الأطفال الذين تعرضوا للعنف في مجتمعهم، الأمر الذي دفعهم ليصبحوا عنيفين، وفي بعض الحالات تكون له علاقة بالاضطرابات النفسية كحالات الاكتئاب أو تناول المخدرات وغيرها.

أما بالنسبة للأسباب الأسرية: هم أطفال تربوا في أسرة تعتمد على العنف وتجده وسيلة للتربية، يعني طفل كُبر في محيط عنيف وأسرته لا تتوفر على الانسجام في طريقة التربية بين الأب والأم، أو لا يعتمدون على ضوابط في التربية الخاصة بهم.

وفيما يخص الأسباب المدرسية: هناك بعض المؤسسات مع الأسف، فقدوا الجانب التربوي الخاص بهم وأصبحوا يعتمدون أكثر على الدراسة وبذلك لم تعد لديهم السلطة الروحية على الأطفال أو المتدربين.

وطبعا في المجتمع ككل نلاحظ تزايد في أعداد حالات العنف وبذلك الطفل يتقبل استعمال العنف في سلوكه اليومي.

كيف يمكن للأب أن تكتشف أن طفلها يتعرض للتنمر؟

يمكن للأب أن تكتشف الأمر بعد ملاحظة



إيمان أوزير
أخصائية في الطب النفسي

تغيير في سلوكه، يعني يصبح الطفل مُغللقا على نفسه، عنيفا ويعاني من مشاكل في نومه أو يعاني من حالة الاكتئاب.

وهناك فئة من الأطفال الذين تولد لديهم فكرة الانتقام من الأطفال الذين تَتمروا عليهم وبذلك يصبح لديهم سلوك عنيف داخل المؤسسة، وهناك أيضا بعض الأطفال الذين يصلون مع كامل الأسف للهدر المدرسي والانقطاع عن الدراسة أو يصبحون غير مبالين للدراسة، كما يُمكن أن يصل لا قدر الله إلى حالات الانتحار.

ما هو دور الأسرة في هذه الحالة؟

إذا لاحظت الأسرة أن طفلها تعرض للتنمر من الضروري أن يكون هناك تدخل من طرف المؤسسة أو من طرف عائلة المُتَمر، كما لا يجب على أسرة الطفل عدم المبالاة لنفسية ابنها أو أن تطلب منه أن يصبح عنيفا مع المُتَمر.

بالعكس تماما على الأسرة التوجه إلى المؤسسة والتبليغ عن ذلك المُتَمر وإخبار أسرته لمعرفة الأسباب الرئيسية وراء سلوكه العنيف، وأيضا

على مستوى المؤسسة لكي يكون هناك تأطير ومتابعة قانونية في سلوكه في حال كان الطفل يبلغ أكثر من 13 سنة لكي يفهم خطورة الأمر، ولتفادي تعرض أطفال آخرين لهذه الظاهرة. والنقطة المهمة هنا هو مساعدة الطفل الذي تعرض للتنمر على استرجاع ثقته بنفسه وقوته وكيفية حماية نفسه في حال تعرض مرة أخرى للتنمر، وفي بعض الأحيان نحتاج إلى تدخلات أخصائيين نفسيين لكي لا تبقى هناك ترسبات من هذه التجربة.

يعود تاريخ استعمال الورق لتغطية الجدران إلى القرن 16 الميلادي، لكن كان يستخدم بشكل محدود وفي مساحات معينة، كان الغالب في بيوتات القرون الماضية هو طلاء الجدران مع اختلاف وتدرجات ألوانه .

5 ميزات لورق الجدران وأهم خطوات لتنظيفه



اليوم أضحت غالبية المساحات المنزلية، تعتمد على ورق الجدران في ديكور أركان البيت، لأنه يضفي لمسة مميزة عليه

ميزات ورق الجدران في الديكور يمكن حصرها في 5 ميزات

- ✓ يعطي للحائط شكلا مميزا، مقارنة بطلاء الجدران...
- ✓ ينعش البيت، ويجعله متجددا مفعما بالحياة والحيوية.
- ✓ يسهل تنظيف ورق الجدران لاحتوائه على الفينيل.



- ✓ ينصح به أحيانا للمرضى الذي يعانون من حساسية طلاء الجدران، ذلك أن الطلاء يحتوي على مادة كيميائية «اللاتكس» تتسبب في حساسية وغثيان لبعض الأشخاص الذي يعانون الربو.
- ✓ ورق الجدران أصبح متوفرا بكثرة بألوان مختلفة وأشكال متعددة، يرضي كل الأذواق، وحتى سعره أضحي مناسباً وفي متناول الجميع.

خطوات تنظيف ورق الحائط

تختلف جودة ورق الجدران، لذلك يجب مراعاة هذه النقطة عند تنظيف الورق، حيث هناك من يتسبب تنظيفه في تقشير، وإذا كانت الحالة هذه، يجب أخذ قطعة ثوب يفضل ان تكون من القطن، ويتم تبليلها في القليل من الماء، وتمرري بمسحة بسيطة على الورق لإزالة الغبار دون إزالة النقوش أو الرسوم التي عليه.

طرق إزالة ورق الجدران

يجب شراءها عند مختص، ويتم إزالة الورق بحذر، حتى تتجحي في المهمة. وإذا تعذر عليك ذلك يمكن الاستعانة بمختصين، محترفين يملكون الخبرة لإزالته في دقائق.

ليس سهلا إزالة ورق الجدران، حينما تملين منه، أو تضطرين لتغييره بتغيير ديكور بيتك، قد يستعمل البعض، بعض المواد الكيميائية التي



Commentez,

تعليق



lallafatema.ma



lallafatema.mag
مجلة لالة فاطمة



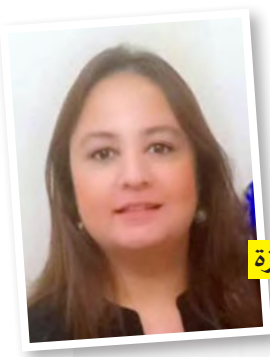
@لالة فاطمة



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



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



حنان أم حمزة



فينونسي شكولا

المقادير



- 130 غرام زبدة نوازيت
- 110 أبيض البيض
- 20 غرام دقيق
- 20 غرام ككاو
- 133 غرام سكر غلاصي
- 75 غرام بودرة اللوز
- قشور البرتقال معسلين

الطريقة



نغريل كل من الدقيق و بودرة اللوز و سكر كلاصي و بودرة الكاكاو و زبدة نوازيت
نطلعو ابيض البيض مورانغ ثم نضيفه على الخليط مع التخلط برفق من
الفوق إلى التحت
ملاحظة
زبدة نوازيت هي زبدة البندق للحصول عليها نذوب الزبدة الحيوانية حتى
يتغير لونها و نشم رائحة البندق.
نفرغ الخليط في مول السليكون فقط النصف وندخله للفرن 20 دقيقة
ودرجة الحرارة درجة 160



كيك براليني

المقادير



3 بيضات

125 غرام زبدة ذائبة

160 غرام دقيق

ملح

125 غرام سكر أشقر

50 غرام براليني

1 كيس خميرة كيماوية

طريقة التحضير



ندوب الزبدة نضيف السكر ونطرب الكل ثم نضيف بياض ببيضة، دائما مع

التطراب ثم

(الدقيق و الخميرة) والبراليني و نفرغ الخليط في المول .

ثم ندخله إلى الفرن ونسقي الكيك بسيرة القهوة.



المقادير

450 غرام دقيق 

185 غرام حليب

115 غرام ماء دافئ

7 غرام خميرة الخبز

20 غرام سكر

ملعقة ملح

35 غرام زبدة لينة

خبز الطوست منزلي

الطريقة

نخلط الحليب الدافئ نضيف الماء الدافئ و الخميرة للتفاعل في العجانة نمزج الدقيق مع الملح و السكر نفرغ الخليط السائل على النواشف ونعجن الكل لمدة 17 دقيقة ثم نضيف الزبدة ونعجن بسرعة عالية نتركها تخمر لمدة ساعة بعد مرور ساعة نفرغ العجين من الغازات تصنع مستطيل ثم نشكلها على حسب المول ونتركها تخمر للمرة الثانية . ندهن الخبز من فوق بالحليب و ندخله للفرن لمدة 25 دقيقة .



غراتان بخبز التوست

الطريقة

نضع في مول الغراتان خبز الطوست مبسط بالمدلك (ممكن تقطيع جوانب الخبز و الاستغناء عليها)
نضيف صلصة الكيش
2 بيضات و 2 كيسان كريمة الطبخ و فروماج محكوك و ملح وفلفل اسود الحشو
بصل مفروم و فلفل خضراء و حمراء و صفراء مقطعة و كفتة أو شرائح دجاج + التوابل و ملح وفلفل اسود.
في المول فوق الخبز نضع الصلصة و الحشو ثم طبقة ثانية من الخبز وفروماج محكوك و تدخله للفرن.

سموتي

المقادير

14 حبة فريز
1/2 ملعقة فاني
ملعقة كبيرة من
العسل
حبة موز
نصف كوب شوفان
كأس حليب

الطريقة

نخلط الكل في خلاط العصير ونزين
باللوز مهروش.
يقدم بارد وبالصحة والراحة.



توقعات الأبراج لسنة 2021

تعتبر أنثى برج الجدي من الشخصيات التي نحتاج إلى الدعم الكبير وإظهار الحنان المتواصل، إضافة إلى كونها شخصية اجتماعية لامعة، نحب الاختلاط بالناس في مناسبات اجتماعية. كما تعتبر أنثى الجدي من أكثر النساء استقلالية وانفتاحاً، كثيرة الحركة والسعي وراء المعرفة والاكتشاف لكل ما هو جديد ومثير وممتع. كما نمتلك امرأة الجدي ثقة عالية بنفسها تصل إلى حد الغرور أحياناً. وعلى المستوى العاطفي نمتاز امرأة الجدي بحبها للاستقلالية والحرية في حياتها وعلاقتها العاطفية، وكرهها لتلقي الأوامر من شريكها.



الحمل

21 مارس - 20 أبريل

تتنبأ التوقعات بأن يكون هذا العام هادئاً. بالنسبة للأغلبية، ستكون الأمور ثابتة. يمكن أن تأتي تغييرات مهمة، ولكن فقط إذا كنت الشخص الذي يقوم بها. إذا كنت عازباً أو وحيداً، فقد ترغب في الخروج مع أحد أصدقائك، ما قد يمكنك من العثور على الشريك ولو في أماكن غريبة. وستكون

المحتمل أنك ترغب في استعادة حياتك السابقة والتي اعتدت عليها، لكن هذا العام سيكون هادئاً وثابتاً طالما تتعلم كيف تسير بخطى سريعة. سيكون عليك التفكير في أشياء كثيرة هذه السنة عندما يتعلق الأمر بإجراء تغييرات. قد يجعل ذلك من الصعب الحفاظ على تركيزك، لكنك تحتاج إلى تجربة أصعب ما لديك. حياتك العاطفية ستستقر هذا

أسعد إذا ارتبطت مع شخص لديك الكثير من القواسم المشتركة معه هذا العام. ويتوقع أن تكون حياتك المهنية أكثر استقراراً هذا العام.

الثور

21 أبريل - 20 ماي

في العام الماضي، ربما اضطررت إلى التعامل مع العديد من التغييرات في حياتك، ومن

لإفساح المجال لمستقبل أفضل. يجب أن تكون صبوراً واجتماعياً هذا العام إذا كنت تريد إحداث تأثير.

الجدبي

22 دجنبر - 19 يناير

يتوقع أن تكون هذه سنة رائعة لتحسين نفسك. سواء كنت تحاول تحسين حياتك العاطفية أو الحياة الاجتماعية أو حياة العمل، فمن المؤكد أنك ستكون قادراً على فعل ذلك إذا وضعت عقلك عليها. ليس هناك ما هو بعيد المنال هذا العام إذا حاولت بجهد بما فيه الكفاية. من المحتمل أن تكون حياتك العاطفية هذا العام هي مركز اهتمامك.

الدلو

20 يناير - 18 فبراير

يتوقع أن العديد من الفرص الجديدة سوف تأتي في طريقك هذا العام. سيكون هذا العام رائعاً، لمحاولة تحسين نفسك ومحيطك. من المرجح أن تشعر بالاندفاع أكثر هذا العام، مما سيحلب بعض التغييرات في حياتك. أنت أيضاً أكثر مباشرة هذا العام، والتي يمكن أن تساعدك أيضاً على المضي قدماً. كن حذراً عندما يتعلق الأمر بالمضي قدماً في نفسك. من المرجح أن تشعر بحماس إضافي هذا العام مع شريك حياتك.

الحوت

19 فبراير - 20 مارس

ستبحث عن المزيد من الحركة والمغامرة في حياتك. سوف تشعر أنك أكثر اندفاعاً وثقة واستقلالية مما شعرت به في السنوات الماضية. في الوقت نفسه، ستكون أكثر واقعية وتفهماً للعالم من حولك. كل هذه الأشياء لا بد أن تحقق نوعاً من التغيير في شخصيتك. من المحتمل أن تكون علاقتك العاطفية هذا العام أفضل مما كانت عليه في السنوات الماضية.

العذراء

23 غشت - 22 شتنبر

سيكون عام 2021، غالباً مثل العام الماضي. هذا لا يعني أنه لا يمكنك تحسين الأمور. فقط عليك العمل على تحسين حياتك الشخصية، حتى لو كانت حياتك الاجتماعية والعملية قد تبدو راکدة. وإذا سارت الأمور بشكل جيد بالنسبة لك العام الماضي وأحببت حياتك العاطفية، فلا داعي لتغيير ما تقوم به. فلقد وجدت شيئاً مناسباً لك، لذا يجب عليك بذل قصارى جهدك للحفاظ عليه.

الميزان

23 شتنبر - 22 أكتوبر

يتنبأ أن تكون حياتك أسهل من المعتاد هذا العام. سيكون لديك مسؤوليات أقل ومزيداً من الوقت للقيام بالأشياء التي تريد القيام بها. 2021 هو عام رائع للتركيز على نفسك وعلاقاتك. إذا كنت قد واجهت مشاكل في علاقة عاطفية في الماضي، فلا تقلق بشأنها هذا العام. هناك احتمال ضئيل للاضطراب في علاقتك هذا العام وفرصة كبيرة للغاية للتناغم.

العقرب

23 أكتوبر - 21 نونبر

ستشعر بالتحرر من الماضي. أنت أكثر حرية في اتخاذ القرارات الخاصة بك هذا العام. هو عام رائع للتركيز على هواياتك والقيام بالأشياء الأخرى التي تحبها مرة أخرى. سيكون لديك المزيد من الطاقة وتكون أكثر سعادة هذا العام، لذلك تأكد من الاستفادة منها. وستستمر حياتك المحببة في نفس السياق الذي كانت عليه في العام الماضي.

القوس

22 نونبر - 21 دجنبر

ستشعر بمزيد من الثقة هذا العام. سوف يساعدك ذلك في العديد من جوانب حياتك المختلفة في عام 2021. ستشعر أنك تميل إلى حل أي مشاكل قد حدثت العام الماضي. إنه وقت رائع لتنظيف الماضي في الوقت الحالي

العام. ستجد الانسجام مع نفسك وشريكك. ستحتاج إلى التصرف بشكل خاص هذا العام إذا كنت ترغب في النجاح. ستكون مشغولاً طوال العام.

الجوزاء

21 ماي - 21 يونيو

هذا العام هو بداية جديدة بالنسبة لك. إذا بدت الأمور باهتة بالنسبة لك، فحاول تجربة شيء جديد. إذا كانت الأمور سريعة للغاية بالنسبة لك، فاترك بعض الأشياء وحاول أن تجعل حياتك أكثر روتينية. لا تقلق، لا تساو مع أي شخص آخر. ومن المحتمل أن تصبح حياتك الرومانسية أكثر كثافة هذا العام. قد تكون الأمور مملّة بالنسبة لك العام الماضي، ولكن هذه سنة رائعة مع شريك حياتك أخيراً. هذا العام في العمل، سوف تبذل قصارى جهدك إذا كنت تعمل بمفردك، من المحتمل أن تعمل بوتيرة جد سريعة.

السرطان

22 يونيو - 22 يوليوز

من المحتمل أن يكون هناك صراع في مكان العمل هذا العام. هذا لا يعني بالضرورة أنك ستقاتل مع شخص ما. من المحتمل أن تتنافس مع شخص ما. ستحتاج إلى العمل بجدية أكبر وأن تكون أكثر ثقة من زملائك في العمل إذا كنت ترغب في المضي قدماً هذا العام. ومن المرجح أن تجد الانسجام داخل علاقاتك الرومانسية.

الأسد

23 يوليوز - 22 غشت

يتنبأ برج الأسد بأن عام 2021 يدور حول التقدم الشخصي، والذي يجب أن يكون خبراً رائعاً لكل الأسود تقريباً. من المحتمل أن يكون لديك المزيد من الطاقة لإنجاز العمل وترك بعض الأطراف للحفلات لاحقاً. ستكون طاقتك الإبداعية في ذروتها، لكن من غير المحتمل أن تؤثر على شعورك بالواقعية. هذه سنة رائعة للعمل على الأهداف والأحلام الشخصية. يمكنك إنجاز أي شيء إذا حاولت بجهد بما فيه الكفاية حتى في الأوقات الصعبة.