

lallafatema.ma

فلالفا طمة

مجلة المرأة والعائلة المغربية

تغذية

نصائح لتقوية
المناعة في فصل
الخريف

اكتشفي علامات الحب
عند الزوج الكتوم

قلوب مفتوحة

فشلت في مشروع

مسار امرأة

مغربية تتخلى عن عملها
لتنفرد لمشروع سياحي
في منطقة مغمورة

سحر الصديقي

«الراجل خاصو يكون متفهم»..

ورزان غيرت حياتنا

جمال

تقنية جديدة
تصحح لون البشرة

صحة

مخلفات كورونا قد
تلازمك طول حياتك

أولادنا

كل ما يجب معرفته
عن الأقدام المسطحة

موضة..

تألقي بتشكيلة أنيقة
من القفطان بألوان راقية

La vie nous rapproche

Malgré nos différences, tant de choses nous rapprochent !

La vie ne manque pas de nous le rappeler chaque jour. Parfois, un mot n'a pas besoin d'être prononcé pour tout dire. Il y a la confiance qui, une fois partagée, se donne toujours sans compter. Sans oublier le petit coup de main qui arrive toujours à temps pour régler un contretemps.

Parce que plus on se rapproche plus la vie devient facile, aujourd'hui, Atlanta et Sanad s'unissent pour que l'assurance soit plus simple et toujours plus proche de vous.



AtlantaSanad

ASSURANCE

افتتاحية

شرف كورونا



الرئيس المدير العام

كمال لحلو

مدير التحرير

رفيق لحلو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

مديرة النشر ورئيسة التحرير

رحمة الجوهري

سكرتير التحرير

زهرة إيدموح

هيئة التحرير

خولة دحو

سمية كرايمو

مروى الفن

ليلى كندي

سمية بنصات

المسؤولة عن موقع lallafatema.ma

إلهام زدوحي

المرسلون

مكتاس: جواد الرامي/مراكش: هشام مغاري

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

فلاحاتمة

قد يبدو عنوان هذه الافتتاحية غريبا وصادما بعض الشيء، إذ كيف يتصور ويعقل أن يكون للأمراض والأوبئة الفتاك القاتلة كجائحة كورونا التي لم ينفع معها لح الساعة دواء ولا علاج، شرف.. أي شرف هذا الذي يسلب الحياة..

لكن ما يلبك هذا الاستغراب أن ينجلي إذا ما علمنا أن الأمراض بصفة عامة شأنها شأن أي معركة، بقدر ما تختلف من خسائر في الأجساد والأرواح، بقدر ما يكون فيها منتصر ومنهزم، ورابع وخاسر، فيناك المنتصر الرابع شرف الفوز والانتصار ويناك الخاسر عام الهزيمة.

تلك سنة 2020 تغادرننا ولانزالك جائحة كورونا تفتك بالأجساد وتحصد الأرواح، مختلفة دمارا نفسيا واجتماعيا واقتصاديا سبقي، ولا شك، آثاره ممتدة في المكائن والزمان، لكن دعونا ننظر الى الجانب المملوء من الكأس والجانب المشرق من المسألة، لتأمل جيدا في واقع الأمر، أليست جائحة كورونا في آخر المطاف معركة كغيرها من معارك الدنيا نخوضها فننتصر أو ننهزم؟ نعمنا من يصبر ويقاوم ويعتصم أمره لله بعد الأخذ بالأسباب الطبية ويتعافى وينتصر ومنا من يتخاذل ويستسلم فينهزم ويخسر مرتين نفسه وجسده، وقد يتماثل للشفا، لكنه حتما لن يحسن بنشوة وطعم الانتصار طالما لم يصبر ويقاوم.

أوليس لك من فارقنا بسبب كورونا الى دار البقاء شهيد في الدنيا والآخرة بشهادة الجيب المصطفى عليه أفضل الصلوة والسلام.

هذه ليست دعوة للمواجبة الباسرة مع كورونا، فلا غنى لك واحد منا عن اتباع الارشادات والتوجيهات الوقائية الصحية والالتزام بالمعايير الطبية، فالوقاية تبقى خير سبيل للعلاج، لكن إذا ما حدث وابتلي بعضنا بجائحة كورونا، فيجب أن نعتبرهم جنودا مخلصين خاضوا ساحة الوغى برؤوس مرتفعة، ليس لهم من أسلحة سوى قوة إيمانهم وصلابة عزمهم، مهيرهم الفوز والانتصار في كل الأحوال.

هذا ليس مجرد كلام نسرده، بل واقع، شأوت الأقدار الإلهية أن تعيش أسرتي الصغيرة جزءا منه، بعدما شرفتنا كورونا وحلت بدارنا، فأصابني زوجي وابني ذو 11 سنة وابنتي الصغيرة ذات الثلاث سنوات، ولأنها كريمة استثنيتني لح الساعة أنا وابنتي ذات 14 ربيعا، وفرضت علينا رقة المعركة بالحجر الصحي داخل حدود جدران بيتنا المتواضع، لكنها وجدتنا متضامنين وصابرين قانتين مؤمنين مناضلين ومقاومين، نرفض الخنوع والاستسلام والهزيمة، حتى صارت هذه الكورونا مبعث غبطة وفرح وسرور بأن ابتلانا بها رب السماوات والأرض.

فهك هناك شرف أكبر من هذا، شرف نيك رضا الرحمان الرحيم دنيا وآخرة، وعلى حد تعبير زوجي وهو يمازحني خلال فترة الحجر الصحي، لقد شرفتنا كورونا وحلت ضيفا بدارنا يجب أن نكرمها، فقلت له كيف، فأجابني بأن نحسن ضيافتها ونكرم مقامها حتى تمل وتيقن بأنها أخطأت المكائن والعنوان... فبادلت المزاح قائلة، على الأثك سينالنا شرف مواجبتها وسيكون لنا بعد اندثارها إلى غير رجعة ما نعليه ونتفاخر به، فمن عاش المعركة ليس كمن كان يكتمني بالتفرج عليها...

هذا حال العديد من الأسر المغربية وهي تقاوم وباء كورونا وترفض الهزيمة وتتوق للانتصار، عافانا الله وعافاكم ووقاكم شر الأسقام.

فلاحاتمة

www.lallafatema.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mg
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

سكّان «الكوود» QR للتولوج
مباشرة إلى موقع لالة فاطمة



في هذا العدد

6

أخبار

- تعيين وزيرتان من أصل مغربي في الحكومة البلجيكية الجديدة
- لقاح فيروس "كورونا" .. الفنانة أحلام أول المستفيدين

22

الحدث

- اختطاف وقتل الأطفال في المغرب وجدلية تطبيق عقوبة الإعدام

58

جمال

- تقنية جديدة لبشرة أكثر إشراقا ونضارة

62

صحة

- مخلفات فيروس كورونا قد تلازمك طول الحياة

70

مطبخ لالة فاطمة

- وصفات لالة فاطمة



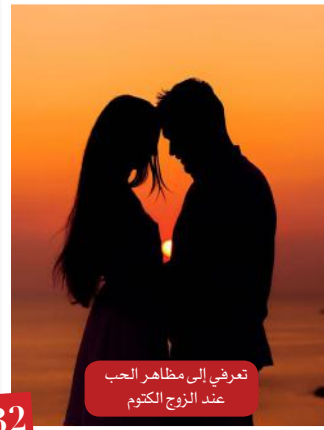
10

عيلة الصوفي تحضر لعمل رفقة جاكى شان وتطلق حملة لمرض السرطان



6

تعيين المغربية أسمهان الوافي في منظمة الزراعة والتغذية « الفاو »



32

تعرفي إلى مظاهر الحب عند الزوج الكتوم



24

أخطر ما واجهته المرأة في زمن كورونا هو العنف الأسري



48

تألقي بتشكيلة أنيقة من القمطان بألوان راقية



36

سحر الصديقي

أنا مع الجرة البعيدة عن الميوعة.. والامومة غيرت حياتي

غلاف

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

contact@lallafatema.ma

#نستهلكو منتوجنا

#CONSOMMONSMAROCAIN



نستهلكو
100% مغربي

**CONSOMMONS
100% MAROCAIN**



Initiative solidaire de l'agence :

PAR3COM+

تعيين المغربية أسمهان الوافي في منظمة الزراعة والتغذية «الفاو»

بصمت المغربية أسمهان الوافي على حضور متميز على المستوى الدولي بعد أن تم تعيينها في منصب كبير العلماء في منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو). ويعد هذا التعيين الأول من نوعه لمغربية في منظمة الأمم المتحدة التي يوجد مقرها بالعاصمة الإيطالية روما، وتم الإعلان عن تقلد أسمهان الوافي لهذا المنصب الكبير من خلال تصريح للمدير العام لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، شو دونيو، بمناسبة المؤتمر الإقليمي الـ35 للمنظمة لمنطقة الشرق الأدنى وشمال إفريقيا، معتبراً أن تقلدها هذا المنصب سيساهم في تعزيز البعد التقني والعلمي لعمل المنظمة. وقد عقد المؤتمر عبر تقنية الفيديو في سلطنة عمان، وعرف مشاركة 30 دولة عضواً في المنظمة، إلى جانب ممثلين عن المنظمات الشريكة والمجتمع المدني والقطاع الخاص والأوساط الأكاديمية لمناقشة حلول مبتكرة تتعلق بموضوع هذا العام وهو «إجراء التحول في النظم الغذائية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة»، واعتبرت المنظمة في بلاغ لها أن أسمهان الوافي تمتلك معرفة علمية غنية وواسعة بمنطقة الشرق الأدنى وشمال إفريقيا وستشكل ثروة حقيقية للاستجابة للتحديات التي تواجه المنطقة.

تعيين وزيرتان من أصل مغربي في الحكومة البلجيكية الجديدة

ظفرت بلجيكيتان من أصل مغربي بحقيبتين وزاريتين مهمتين ضمن التشكيلة الوزارية الحالية، وذلك بقيادة الليبرالي الفلاماني ألكسندر دو كرو. فبعد تألقها بالبرلمان وعلى رأس حزبها «إيكولو»، الذي تنتمي إليه، تم تعيين البلجيكية من أصل مغربي زكية الخطابي وزيرة للبيئة والمناخ. وسلكت الخطابي مسارا أكاديميا في مجال البحث، وأمضت الوزيرة المنحدرة من مدينة تطوان، أول ولاية لها كعضو في مجلس الشيوخ (رئيسة مجموعة) من 2009 إلى 2014، وهي السنة التي استبدلت فيها بمقعدها كعضو في مجلس الشيوخ آخر لا يقل عنه أهمية بمجلس النواب، حيث لم تقض به سوى عام واحد فقط، لأنها كانت مضطرة للاستقالة بمجرد انتخابها رئيسة لحزب «إيكولو»، بالنظر إلى أن القانون الداخلي للحزب لا يسمح بمراكمة المناصب. وبعد الانتخابات التشريعية لسنة 2019، عادت الخطابي لشغل مقعدها كعضو في مجلس النواب إلى غاية تعيينها اليوم وزيرة فيدرالية. أما البلجيكية-المغربية الثانية، التي يتم تعيينها لأول مرة بالحكومة الفيدرالية، فهي مريم كثير، التي تولت حقيبة التعاون الإنمائي وسياسة المدينة. وناضلت كثيرا، هي العاملة المكافحة المنحدرة من ورزازات، في صفوف الحزب الاشتراكي الفلاماني لعدة سنوات، لتصبح فيما بعد رئيسة مجموعته بمجلس النواب. وفي عام 2006 جرى انتخابها بالمجلس البلدي لمدينتها ماسميخلن، لتشغل مقعدا بمجلس النواب بعد الانتخابات الفيدرالية لـ 2007. وخلال السنوات الأولى زاوجت كثير بين هذه الولاية وعملها في مصنع فورد بمدينة جينك، حيث انخرطت في النشاط النقابي في سن مبكرة.

مرصد حقوق الطفل يطلق دينامية لمناهضة العنف والاستغلال الجنسي

بعد تواتر حالات الاعتداءات الجنسية على الأطفال خلال الآونة الأخيرة في المغرب، وما واكبها من جرائم قتل عصفت خلال الشهر الأخير بروحي الطفل عدنان في طنجة والطفل نعيمة في زاكورة، أطلق المرصد الوطني لحقوق الطفل دينامية وطنية للتصدي للاستغلال الجنسي والعنف ضد الأطفال. وتروم الدينامية التي تم التوقيع على اتفاقيات الشروع في تنفيذها مع بعض القطاعات الشريكة، منها المركز الاستشفائي ابن سينا بالرباط والمركز الاستشفائي ابن رشد بالدار البيضاء، (تروم) وضع خبرة المرصد رهن إشارة جميع الفاعلين الحكوميين والمدنيين للتصدي لظاهرة الاعتداءات الجنسية ضد الأطفال. وسيوفر المرصد الوطني لحماية حقوق الطفل، الذي ترأسه الأميرة لالة مريم، الدعم التقني والمالي بأكثر من مليون درهم للجمعيات المحلية العاملة في مجال حماية الطفولة بمختلف جهات المملكة، كما سيشرف على تنظيم دورات تكوينية في مجال حماية الطفل لفائدة المسؤولين وكذا الأطفال أنفسهم.



ملكة جمال تايلاند 2020 تتعرض لتعليقات عنصرية بسبب لون بشرتها

تعرضت ملكة جمال تايلاند 2020، Patcharaporn Chantarapadit البالغة من العمر 22 سنة، إلى العديد من التعليقات العنصرية على وسائل التواصل الاجتماعي منذ فوزها باللقب يوم 20 شتبر. حيث قال أحد رواد مواقع التواصل الاجتماعي: «إنها أبشع ملكة جمال رأيتها في حياتي، اعتقدت أنها ملكة جمال من إفريقيا». وقال أحد الأمريكيين في منشور على فيسبوك: «إنها جميلة، البشرة الداكنة رائعة». وقالت صحيفة محلية تايلاندية، إن الأشخاص المنحدرين من أصل أفريقي أو ذوي البشرة الداكنة شائعون في البلد. ومن جهة أخرى يُنظر إلى البشرة الداكنة في تايلاند على أنها علامة على المكانة المتدنية، وأنهم مرتبطون بالعمال ومزارعي الأرز الذين يحتاجون إلى العمل في الشمس ليعيشوا، ويكونون غالبا ضحايا لتصريحات غير إنسانية.

إطلاق مشروع جديد لتشجيع تسجيل الأطفال بالحالة المدنية بشفشاون

أنجزت المنظمة الدولية غير الحكومية "آيدا" (مساعدة، تبادل وتنمية) بشراكة مع جمعية تلامسطن للبيئة والتنمية بشفشاون، مشروعا للنهوض بالتسجيل في الحالة المدنية بإقليم شفشاون مكن من تسجيل أزيد من 497 طفلا. ويروم هذا المشروع، الممول من قبل الوكالة الإسبانية للتعاون الدولي والتنمية والذي يندرج في إطار ضرورة استعمال المعطيات الشخصية للتلاميذ، لاسيما حالتهم المدنية والمعلومات المتعلقة بأولياء أمورهم من أجل التسجيل القبلي بالسنة الأولى من سلك التعليم الأولي، تمكين هؤلاء التلاميذ من الولوج إلى حقهم في التعليم. وأوضحت حبيبة الذهبي، خبيرة في مجال حماية الطفولة بمنظمة آيدا، في تصريح لوكالة المغرب العربي للأنباء، أن هذا المشروع شمل خمس جماعات قروية تابعة لإقليم شفشاون من بينها ووزكان وتاموروت وبني سميح بالإضافة إلى مدينة شفشاون. وأوضحت الذهبي أن المشروع يركز على ثلاثة محاور تتمثل في تحسين السكينة والسلطات المحلية بأهمية التسجيل في الحالة المدنية، وتحسين التسجيل في الحالة المدنية، وتقديم مخطط ترافي لست جمعيات بشمال المملكة وتعزيز آليات المواكبة، وصياغة توصيات من شأنها تحسين الوضعية المرتبطة بالتسجيل في الحالة المدنية. من جهة أخرى، أكدت المتحدثة أن المشروع مكن من تحسيس أزيد من 2500 شخص ومواكبة ما يربو عن 858 من الأطفال والآباء بالإقليم، الذين تمت معالجة ملفاتهم بالمحكمة.



المغرب يقدم تسهيلات سفر للسياح الأجانب لتجاوز أزمة «كورونا»

بعد إعلان المغرب فتح مجاله الجوي في وجه الأجانب الراغبين في زيارة البلاد، بعد أزيد من ستة أشهر من الإغلاق الذي فرضته جائحة «كورونا»، تتجه المملكة إلى إعلان تسهيلات جديدة لفائدة السياح الأجانب، وذلك بهدف تشجيع قطاع السياحة الذي تضرر بشكل كبير بسبب أزمة «كورونا». وسيتم التخلي عن بعض اختبارات «كورونا» للدخول إلى التراب المغربي، وفقاً لما نقلته الخطوط الملكية الجوية في صفحتها الرسمية على «تويتر»، مبرزة أنه «بالنسبة لجميع الرحلات الجوية إلى المغرب سيتم التخلي عن الاختبار المصلي، لكن تم الاحتفاظ بشرط تقديم اختبار PCR سلبي بالنسبة لكل راكب». وصار بإمكان الأجانب السفر إلى المغرب بعد قرار وزارة الخارجية فتح المجالات الجوية في وجه الوافدين، شرط تقديم حجز فندقية واختبار PCR، على أن تكون نتائجه أقل من 72 ساعة، مع احترام الشروط الصحية المعمول بها في البلاد. كما أن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 11 سنة سيتم إعفاؤهم من الاختبار.

من قلب مختبر التحليلات الطبية casalab palmier كل ما يجب معرفته عن فحص كورونا



مدخل خاص بكوفيد



غرفة أخذ العينات الخارجية لكوفيد

مختبر «كازالاب بالمير» Casalab Plamier ينتمي إلى 25 مختبر خاص للتحاليل الطبية المعتمدة، من أجل إجراء PCR-Sérélogie التحليل الخاص بكوفيد-19. في هذا المقال يتحدث كل من الدكتور محمد بزازي مؤسس المختبر وكوثر وازاني عن كل المعلومات التي تهم اختبارات كوفيد التي يقومون بها في مختبرهم.

■ مروي الف

الخاصة تقوم باختبارات كوفيد19 مثل المختبرات العمومية، حيث يتم إجراؤها لجميع الفئات العمرية كبارا وصغارا، أو مخالطين، وكذا في الشركات في حال وجود حالة مصابة أو بعد الدخول من إجازة العمل. ومن جهته أفاد الدكتور محمد بزازي أن مختبر «كازالاب» Casalab تم إعادة تنظيمه من أجل إدارة اختبارات كوفيد19-، لكن كان من الضروري التغلب على العديد من الصعوبات للامتنال لدفتر التحملات، والحصول على

PCR) تسمح لنا بالتعرف على ما إذا كان الشخص حاملا للفيروس أم لا، وذلك عن طريق أخذ مسحة للأنف أو الحنجرة، مضيئة أن «النتائج تظهر في ظرف 24 ساعة». وفيما يخص الاختبارات المصلية فهي للبحث ما إذا كان الشخص قد طور رد فعل مناعي أو حدث أي تلامس مع الشخص المصاب بالفيروس، ويتم عن طريق إجراء فحص للدم. وأوضحت كوثر الوزاني أن اليوم جميع المختبرات

أكدت المديرية الطبية لمختبر «كازالاب» كوثر الوزاني أن هناك نوعان من الاختبارات الخاصة بكوفيد19، التي تكشف عن الأشخاص المصابين بهذا الفيروس، والاهتمام بهم، من أجل منع انتقال العدوى وكذا السيطرة على تطور الوباء في المغرب. وتابعت ذات المتحدث « الاختبارات الفيروسية (RT

استمارة المعلومات الخاصة



الدكتور محمد بزازي والمديرة الطبية كوثر وازاني





العلاج والأمصال



أخذ العينة عن طريق أخذ مسحة الأنف



تخزين العينة قبل المعالجة

المواد الضرورية، وكذا إدارة تدفق المرضى وتلبية طلباتهم ناهيك عن إعطائهم النتائج في أقرب أجل. وأضاف الدكتور بزازي أنه تم بدل الكثير من الجهود وأخذ مواعيد سريعة، كما جرى أيضا الالتزام بمجموعة من التدابير الوقائية التي شددت عليها وزارة الصحة، وإعطاء المرضى النتائج في الوقت المحدد. وفيما يهم المواعيد أكد نفس المتحدث أن مختبر «كازالاب» يدير جميع المراحل الخاصة بالفحص والتي تبدأ بأخذ الموعد، استقبال المريض مع احترام الإجراءات الوقائية المنصوح بها، أخذ العينة بأمان، وبعدها تحليل العينة بتكنولوجيا متقدمة من قبل موظفين مؤهلين، ويتم الحصول على النتائج في وقت وجيز، وهنا يجب أن نحي الجهود التي بذلها فريق مختبر «كازالاب بالملي» الاستجابة لجميع المرضى مع احترام دفتر التحملات الخاص بوزارة الصحة. وقالت الدكتورة كوثر الوزاني إن جميع النتائج الخاصة بالتحليلات التي يقومون بها في المختبر يتم إرسالها لوزارة الصحة، التي تجمع البيانات الخاصة بجميع المختبرات العمومية والخاصة المعتمدة، والحصيلة يتم الكشف عنها يوميا من قبل وزارة المختصة.



غرفة المزيج (adn أو arn)



تطهير



تفسير النتائج



استقبال المرضى الغير المصابين بكوفيد19

الدوزي يعيد إحياء "نديرك أمور" أشهر أغاني الشاب نصرو



أصدر النجم المغربي عبد الحفيظ الدوزي أغنيته الجديدة بعنوان "نديرك أمور" على قناته الرسمية على موقع رفع الفيديوهات يوتيوب. الأغنية عاطفية ورومانسية، تعتبر الرابعة بعد أغنية خليك معايا وخلوها تهدر ولوكان جا قلبك، وهي عودة جديدة من الدوزي إلى موسيقى الراي بعد الطلب الكبير من قبل كل محبيه والتي غاب عنها مدة 15 سنة. ونظرا للظروف التي يعيشها العالم بسبب جائحة كورونا فقد تم تصوير الكليب داخل أحد الاستوديوهات في بلجيكا مع القيام بعمل الاحترازاات الوقائية لفريق عمل التصوير.

أغنية "نديرك أمور" هي أغنية للنجم الجزائري الشاب نصرو والتي غناها من حوالي 30 سنة في التسعينيات وقد قام الفنان دوزي بإعادة غنائها وأعطائها شكلا جديدا مع الموزع مراد مجود وتم تسجيلها في أكبر الاستوديوهات بأوروبا. ويضع الدوزي اللمسات الأخيرة على مشروع كليب غنائي في أول تعاون رسمي بين الدوزي ومنصة أنغامي للموسيقى برفقة المخرج اللبناني جاد شويري، والمقرر صدورها في الأسابيع القليلة القادمة.



عبله الصوفي تحضر لعمل رفقة جاكى شان وتطلق حملة لمرض السرطان

أطلقت العارضة المغربية العالمية عبلة الصوفي حملة تحمل اسم "مارتن"، التي تهدف إلى دعم طفل يعاني من مرض السرطان، حيث أجرت جلسة تصوير خاصة لفائدة المجلة العالمية "L'Officiel" بنسختها العربية لدعم هاته الحملة. وفي لقاء لها في أحد البرامج التلفزيونية أكدت أن الحملة بالأساس لدعم أطفال السرطان وخصيصا للطفل مارتين الذي يبلغ من العمر 5 سنوات ويعيش في أمريكا. واختارت عبلة الصوفي أن تكون إطلالتها خلال جلسة التصوير لا تتضمن ألوانا كثيرة تماشيا مع الحملة التي أطلقتها وكذا احتراما لهذه القصة الإنسانية. كما كشفت الفنانة المذكورة في ذات الحوار أنها تعمل حاليا على مشروع آخر بلوس أنجلوس رفقة المخرج بريد براتير لفيلم العالمي جاكى شان وأنه بسبب فيروس كورونا تأخر المشروع.

مسلسل هائية يحصد نسب مشاهدة عالية



حقق المسلسل المغربي "هائية" عدد كبير من المشاهدات بعد عرضه على القناة الأولى خلال الأسبوع الأخير من شهر شتنبر. وحسب الموقع الخاص بقياس نسب المشاهدات "ماروك ميتري"، تمكن مسلسل هائية من بطولة الممثلة زينب عبيد وفاطمة بوحالة و أنس الباز، من تصدر لائحة البرامج والانتاجات الأكثر مشاهدة، حيث حققت حلقة الرابعة أزيد من 4 ملايين مشاهدة. وأضاف الموقع أن المرتبة الثانية كانت من نصيب نشرة حالة الطقس، أما المرتبة الثالثة فكانت للأخبار باللغة العربية، ثم في الرتبة الرابعة السلسلة الاجتماعية "مداولة" وبعدها مسلسل "الدنيا دوارة" الذي تابعه 2 مليون و123 ألف مشاهد. وأشار موقع ماروك ميتري من جهة أخرى، أن القناة الثانية مازالت تعتمد على الانتاجات التركية لرفع نسب المشاهدة، ونجد مسلسل الوعد الذي يتابعه 7 مليون ونصف مشاهد، وبعدها مسلسل حب أبيض بـ 6 مليون مشاهد، يليه مسلسل رهينة الحب.



الشاب فضيل يعود بأغنية «إيستوار شابة»

أصدر الشاب فضيل جديد أعماله الفنية، أغنية بعنوان "إيستوار شابة"، التي طرحها على قناته الرسمية بموقع الفيديوهات يوتيوب.

وتشكل هذه الأغنية المستوحاة من تراث فن الراي الجزائري، تكريما وتقديرا للفنان الجزائري الشهير الشيخ المازوزي، وهو أحد رواد هذا اللون الموسيقي خلال فترة السبعينيات من القرن الماضي. وتعاون الشاب فضيل في هذا العمل، مع الموزع المغربي المنحدر من مدينة وجدة، هشام خاتير، الذي منح للأغنية روحا جديدة من خلال إضافة لمسة شبابية عصرية. كما اختار الشاب فضيل، تصوير فيديو الكليب عمله الجديد، بمدينة الرباط، تحت إشراف المخرج المغربي رشيد نيبو، في ديكور داخلي، بسبب الظرفية الحالية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد «كوفيد 19».

من جهة أخرى، يستعد "أمير الراي"، لولوج عالم التمثيل من جديد، من خلال عمل درامي سيجمعه مع وجوه تلفزيونية مغربية، ينتظر أن يشرع في تصويره خلال الأيام القليلة المقبلة. كما يرتقب أن يقدم الشاب فضيل، في الأسابيع المقبلة، عملا مشتركا "ديو" مع فنانة جزائرية، وعمل مشترك "ديو" آخر مع فنان مغربي. تجدر الإشارة إلى أن آخر عمل مشترك "ديو" قدمه الشاب فضيل، جمعه مع الفنان الفلسطيني محمد عساف، نجم برنامج "أراب أيدول"، والذي حقق نسب متابعة عالية على المنصات الرقمية.



الموت يفجع قلب الفنانة رجوى الساهلي

أعلنت الفنانة الشابة رجوى الساهلي، عبر حسابها الشخصي بموقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، بكلمات مؤثرة عن وفاة والدتها التي تقطن بمدينة وجدة. ونشرت رجوى تدوينة قالت فيها: "ماما ماتت عاد دابا في وجدة وأنا هنا في كازا وماقدرتش نعتقها ولا نشوفها ولا نبوسها ولا نعنقها تخيالو الاحساس ديالي".

وأضافت: "مشات وتهرس ليا الضهر مشات وحتى انا مت من موراهما ماعرفت واش كتعلم ولا شنو كيقعلي احساس صعب ماعرفتش نوصفه غير انني كنموت". ويشار إلى أن عدد من متابعي وزملاء الفنانة المغربية رجوى الساهلي، قدموا لها التعازي في وفاة والدتها من خلال مجموعة من التعليقات على التدوينة التي نشرتها.



لقاح فيروس "كورونا" .. الفنانة أحلام أول المستفيدين

أعلنت الفنانة الإماراتية أحلام، عن تطوعها لتلقي جرعة تجريبية من لقاح فيروس كورونا المستجد.

وشاركت أحلام متابعتها عبر حسابها الشخصي على موقع تبادل الصور "إنستغرام"، مقطع فيديو يوثق للحظة تلقيها جرعة اللقاح. وأكدت الفنانة الإماراتية، أنها انضمت إلى التجارب السريرية للقاح فيروس كورونا، إيمانا منها، وتقديرا للجهود المبذولة في بلادها، وذلك برغبة منها في المساهمة في انتهاء جائحة فيروس العصر "كورونا". وتجري الإمارات حاليا، التجارب السريرية، بعد اتفاق بين مجموعة "جي 42" في دولة الإمارات، وشركة "تشاينا ناشونال بيوتك جروب" الصينية.





من جديد.. نعمان لحلو يفاجئ وزارة الثقافة

وجه الفنان المغربي، نعمان لحلو، رسالة لوزارة الثقافة المغربية، بهدف سحب اسمه من لائحة المستفيدين من الدعم، الذي خصصته هذه الأخيرة للمشاريع الفنية. ونشر لحلو نسخة من الرسالة عبر صفحته الرسمية عبر موقع التواصل الاجتماعي "فايسبوك"، وجهها لمحمد بن يعقوب، مدير مديرية الفنون بوزارة الثقافة، وجاء فيها: «أطلب منكم أن تسحبوا اسمي من لائحة المستفيدين من طلبات العروض هاته، كما أنني سوف أنتج أعمالاً فنية من موارد المالية الشخصية كما العادة».

وأكد الموسيقار المغربي في رسالته، أنه تقدم كباقي المبدعين المغاربة بملف طلبات عروض مشاريع القطاعات الفنية، الذي تدخل فيه الوزارة كشريك بنسبة 60 بالمائة مع شركة "Coquelicot Production"، وذلك بغيت "إخراج أعمال فنية للوجود كما هو الأمر لبرنامجكم الثقافي هذا الساري به العمل منذ 2008".

وقال لحلو في السياق ذاته: "بعد خطأ لفظي وقع فيه السيد الوزير لما سمي هاته العملية بـالدعم الاستثنائي، مشيراً إلى أن الأمر اختلط على عموم الشعب المغربي، فظن وله الحق في ذلك، أنه دعم اجتماعي يدخل جيبنا من المال العام في وقت يعيش فيه الناس أزمة اقتصادية خانقة". وتابع قائلاً: "في الوقت الذي كنا ننتظر فيه خروج توضيح آنذاك من الوزارة تزيل فيه اللبس وتحدد فيه عنا عملياً الهجوم التي تعرضنا له من وسائل الإعلام والمواقع، وجدنا أمامنا الصمت الذي يضعنا في دائرة الاشتباه أمام الرأي العام".

يشار إلى أن نعمان لحلو أعلن قبل ذلك، تخليه عن حصته من الدعم العمومي، المخصصة لمشروعه الفني، والبالغة قيمتها 16 مليون سنتيم، وطالب حينها بتخصيصها لصالح صندوق كورونا.



رباب أزمارني تنتظر مولودها الثاني

شاركت اليوتيوبوز المغربية وزوجة الفنان فريد غنام، رباب أزمارني، مع متابعيها بموقع التواصل الاجتماعي "انستغرام" خبر حملها للمرة الثانية على التوالي.

ونشرت رباب أزمارني صورة لها عبر حسابها بـ"انستغرام"، تظهر من خلالها وهي ترتدي فستان وردي وصورة بجانبها ترتدي فستان باللون الأزرق، وعلقت عليها قائلة: «ولد أم بنت ؟! لي بغا يشوف الفيديو على اليوتيوب».

وجدير بالذكر رباب أزمارني هي أم لطفلتها الأولى سمر التي ازدادت شهر دجنبر من عام 2016 من زوجها الفنان فريد غنام، وهي حالياً تنتظر مولودها الثاني.

بسبب كورونا.. "أمينوكس" يمتنع عن إصدار الفيديو كليب

كشف الفنان الشاب أمين الثمري، المعروف بـ"أمينوكس"، عن سبب غيابه عن الساحة الفنية وعدم إصداره كليبات، وذلك نتيجة تخوفه من الإصابة بفيروس "كورونا" المستجد، على حد قوله.

ونشر "أمينوكس" تدوينة مطولة عبر حسابه بـ"انستغرام"، كتب فيها: "حبابي الغاليين، بغيت نقلكم بلي الغياب ديالي فهاذ السنة على المنابر الاعلامية و الكليبات كان بسبب المرحلة لي كنتمو منها".

وأضاف: "خاصكم تعرفوا بلي الواحد فاش كيدوز مرض بحال السل كيخلي فيه اثار لي متسمحش ليه يعاود يغامر خصوصاً ان فيروس كورونا كيقدر لا قدر الله يقيس الرثة..وخوكم ديجا كلاها، "لهذا كثر من تسع اشهر وانا فتباع اجتماعي..ولكن واخا هاكاك كنخدم عن بعد و فالدار و وجدت ليكم واحد الميني اليوم ان شاء الله فهاذ الايام تسمعوهم نتمنا يعجبكم".

وختم تدوينته قائلاً «كنبغيكم ونتمنا تفهموني وتحسوا بيا هاكا أنا ديما

معاكم نيسان نيسان، ماتيقوشي بأي حاجة سمعتوها من شي صفحات راه غير البيع والشر هاداك».





سلمى رشيد تكشف عن ملامح ابنها يانيس في ذكرى ميلاده الأول

اختارت النجمة المغربية سلمى رشيد أن تكشف أخيرا عن ملامح وجه طفلها "يانيس" وذلك بمناسبة ذكرى ميلاده الأول.

وشاركت سلمى رشيد متابعيها فيديو يجمعها بعائلتها الصغيرة يوثق لحظات احتفالهم بعيد الميلاد الأول لفلذة كبدها يانيس، عبر قناتها بموقع يوتيوب، والذي تمكنت من خلاله من التربع على عرش الطوندونس المغربي.

كما نشرت أيضا مجموعة من الصور عبر حسابها الرسمي على موقع تبادل الصور انستغرام من جلسة التصوير التي قامت بها وابنها خلال الحفل، حيث انهالت عليها مجموعة من التعليقات جمهورها الذين أكدوا أن طفلها يشبهها كثيرا، فيما آخرون أوضحوا أن يشبه والده أكثر.

وأرفقت سلمى رشيد الصور بتعليق قائلة " الصورة تعبر عن كل شيء في قلبي لك يا حبيبي، انت السعادة والحياة والروح، الله يحفظك ليا، عيد ميلاد سعيد ابني أحبك".



Innovation
that excites

NISSAN MICRA ENFIN UNE BOUFFÉE D'AIR FRAIS

Freinage d'Urgence Intelligent
Intelligent Emergency Braking



1 AN D'ASSURANCE OFFERT
1 AN D'ENTRETIEN GRATUIT
PAIEMENT DIFFÉRÉ DE 3 MOIS

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

NISSAN.MA GROUPE AUTO HALL

وفجأة.. أسدل الستار على مسيرة فنان معطاء، كرس حياته للمسرح وللتلفزيون، مخلفا إرثا فنيا توزع بين التشخيص والتأليف والإخراج. عزيز سعد الله يرحل إلى دار البقاء في صمت، حيث لم يمهله المرض طويلا، حتى أزهق روحه وهو في السبعين من عمره. التقته يوما «لالة فاطمة» فكان مرحبا وراقيا في سلوكه، وفنانا في أجوبته وإنسانا جميلا رحمه الله.

عزيز سعد الله يرحل عن عالمنا مخلفا إرثا فنيا متميزا



قال عزيز سعد الله عن نفسه: «إني إنسان بسيط، رأى النور في مدينة الدار البيضاء، وأصولي من مدينة تارودانت، والذي لم يدخل المدرسة ومع ذلك يقرأ الجريدة. كان يصغر أن تنال البنت نصيبها من التعليم كما الولد، وكانت نتيجة ذلك شقيقة أستاذة الرقص، وأخرى صيدلانية وأخرى مهندسة في اللكسمبورغ.»

من أعماله في المسرح (سعدك يا مسعود، النخوة على لخوا، خلي بالك من مدام، برق ماتقشع وكوسطة يا وطن)، وفي السينما (ساعي البريد، عرس الآخرين، بيبضاوة، نامبر وان وزمن الإرهاب)، وفي التلفزيون السلسلة الشهيرة «لالة فاطمة» و«بنت بلادي»...

حصل على جائزة أفضل ممثل في مهرجان مونتريال بكندا وفي مهرجان باستيا بفرنسا أسس فرقة مسرح الثمانين مع زوجته الممثلة خديجة أسد، وقدم مسرحيات عدة في العالم العربي وفي أوروبا وأمريكا وكندا، فضلا عن جولات فنية في جميع ربوع المملكة المغربية.

قالت عنه رفيقة دربه وشريكة حياته الفنانة القديرة خديجة أسد في لقاء سابق مع لالة فاطمة: «عزيز سعد الله رجل طيب يحترم الآخرين. رجل عاطفي يحب البحر والمسرح والجاز وعبيدات رمى.»

فيما يلي فقرات من الحوار الذي أجرته لالة فاطمة مع الفنان الراحل عزيز سعد الله.

■ زهرة ايدموح

تقمصت في فيلم «نامبر وان» شخصية الرجل المتسلط في بيته وعمله، كيف جاء اختيارك لهذا الدور، وهل فعلا لازال الرجل «مانشو» يعيش في مجتمعنا المغربي؟

ما أثار انتباهي في فيلم «نامبر وان» أنه يتطرق إلى

للرجل. الوجه الآخر والجميل في الفيلم، حينما سيغير بطل الفيلم من سلوكياته تجاه المرأة، و إذاك سيكتشف سعادة كانت غائبة عنه، ستظهر في الاهتمام بتفاصيل بيته، مثلا انتباهه لاهتمام زوجته بشكلها، ثم إلى حاجة ابنته الصغرى في أن يحضنها ويداعبها، وهو الذي لم يع فيما قبل بهذه الحاجة الطبيعية.

هذه التصرفات ستدفع الرجال إلى أن يشوروا ضدّه ويعتقدون حسب المصطلح الدارج «أنه ضُسر النساء على

موضوع مدونة الأسرة والعلاقة ما بين المرأة والرجل من وجهة نظر امرأة، هي المخرجة زكية الطاهري على خلاف ما هو جار في السينما المغربية، حيث تطرح العلاقة ما بين الجنسين من منظور رجالي.

الشخصية عبارة عن رجل «مانشو» سلطوي في بيته ومع محيطه من النساء، حيث يسير معمل للخياطة، يضطهدهن، ويعيش في ذلك العالم الذكوري الذي يقيم كل من حوله من النساء. عالم لا سلطة ولا كلمة فيه إلا



الرجال»، وكانت نتيجة هذه الثورة في سلوك البطل، أنه سيطر من العمل كدلالة من الباطرون أن النساء وجب اضطرادهن حسب المفهوم الشعبي السائد، عاملات العمل سيتضامن مع رئيسهن وسيضربن عن العمل، وكانت النتيجة عودة الأمور إلى نصابها واستئناف البطل لعمله. هذا بشكل عام ما تطرق إليه فيلم «نامبر وان»

هل ترى أن الفيلم قد يغير من سلوكيات مجتمعنا الذكوري؟

الفيلم نقطة في بحر وهو يحاول أن يساهم في حركية التغيير التي يعرفها المجتمع المغربي، لا ننكر أن مستويات التغيير بطيئة جدا، لكن علينا أن ندرك أيضا أن عقلية قرون طويلة لا يمكن تغييرها في سنوات قليلة. المهم في اعتقادي أن يعي الرجال بعمق المشكلة، بأنهم سلطويون تغلب عليهم النعرة الرجولية لأنهم نشأوا في مجتمع يعطي الأولوية للرجل على حساب المرأة.

وما نصيب عزيز سعد الله من هذه القلعة الذكورية هل يمكن اعتبارك سلطويا في البيت؟

لا اعتقد، أومن بالحرية وبالحوار، صحيح تربية في أسرة كانت تعطي الأفضلية للرجل، لكن في بيتي ومع أسرتي، أنا إنسان ديمقراطي، أعطي لكل ذي حق حقه، كما أنني لا أرغب أن يمارس رجل سلطته على ابنتي أو على أخواتي. ثم بأي حق سأقمع زوجتي خاصة أننا نشغل في المجال الفني، وعمر زواجنا تجاوز الثلاثين وكنا أصدقاء قبل أن نكون زوجين.

هل ترى أن المرأة تساهم بشكل أو بآخر في تكريس هذه الوضعية؟

ربما، مازالت النساء حتى المثقات منهن، أو المنفتحات

على العالم الخارجي، يركزن اهتمامهن على الولد على حساب البنت إلى اليوم.

ما هي وجهة نظرك حول الكوميديا المغربية؟

للأسف المستوى ضعيف وليس هناك اجتهاد، أضحت الكوميديا هي «تعواج الفم والكلام» وغابت الكوميديا التي تعتمد على الحالة والكلمة والموقف والدراما أيضا، فشارلي شابلن كان ينتحر والمشاهد يضحك. أعتقد أن خيال المبدعين توقف، ويكفي من اعتماد الضحك من أجل الضحك.

والسينما؟

اليوم في المغرب نهضة سينمائية حقيقية.

والمسرح؟

الدعم أرجع المسرح خطوات إلى الوراء.

من هو عزيز الإنسان؟

إنسان بسيط من مواليد الدار البيضاء، أصولي ه مدينة تارودانت، والذي لم يدخل المدرسة ومع ذلك ية الجريدة اليوم. كان يصير أن تال البنت نصيبها من التعل كما الولد، وكانت نتيجة ذلك شقيقة أستاذة الرقص وأخرى صيدلانية وأخرى مهندسة في اللكسمبورغ.

ما الذي يفضبك؟

الكذب والنفاق السائد في المجتمع بشكل خطير، حتى في حواراتنا التلفزيونية يطغى هذا الجانب، ليس هناك وضوح عند الإنسان المغربي.

من هي خديجة أسد الزوجة؟

هي المسؤولة وهي الحب والتسامح.

أغنيك المفضلة؟

الجاز وبيدات الرمي

تحية أخويه صادق
لهاتف محلة للاجاطمة
عزيز سعد الله
محمد اله





حسنا لعكوبي، ممثلة مغربية، موديل دولية ومقدمة برامج بأحد القنوات التلفزيونية بالجمهورية المصرية، بدأت مسيرتها الفنية بالمغرب واختارت التوجه إلى بلد الفن لأنها وجدت فيه فرصا أكثر لصقل مواهبها. في هذه الدردشة سنتعرف أكثر عن حسنا.

حسنا لعكوبي إتقان اللهجة كان من بين الصعوبات لدخول المجال الفني في مصر

■ بيلي كندي

مصر، وكان مطلوب متسابقات من المغرب، وتم اختيار 5 مغربيات، وكان لي الشرف الفوز باللقب.

في نظرك وبحكم تجربتك، ما هو الفرق بين المرأة المغربية والمصرية؟

هناك تشابه كبير بين المرأة المغربية والمصرية، فكلاهما منفتحت ومحبات للحياة، غير أن الرجال المشاركة يتجهون للزواج بالمرأة المغربية لكونها صبورة وتحافظ على بيتها. أأ

كلمة أخيرة لقراء مجلة «لالة فاطمة».

أنصح أي امرأة لديها هدف وطموح في الحياة، أن تتحلى بالإرادة والصبر رغم العقبات، والابتعاد عن اليأس والمثابرة في الميدان الذي اختارته للوصول إلى الهدف والأهم التشبث بمبادئها.

التقديم التلفزيوني والتحقت بعدة قنوات إعلامية متدربة، وبعد ذلك تم اختياري لتقديم برنامج تلفزي بقناة «حدث اليوم»، وقناة «مصر البلد».

لماذا اخترت الاستقرار بمصر؟

اخترت الاستقرار في مصر، لأنه بلد الفن، وفيه فرص أكثر من المغرب.

هل كان هناك من احتضنك في مصر؟

طبعاً وجدت صعوبات كثيرة في المجال الفني بمصر، وأول عائق هو اللهجة المصرية، فقررت التسجيل في ورشات لتعلم اللهجة وإتقانها.

فرت بلقب ملكة جمال الأناقة، قريباً أكثر من هذه المسابقة؟

ملكة جمال الأناقة، هي مسابقة تنظم كل سنة في

في أسطر، عرفنا أكثر عن حسنا لعكوبي؟

حسنا لعكوبي ممثلة مغربية وموديل دولية درست المسرح في المغرب بالمعهد البلدي بالدار البيضاء 5 لمدة سنوات، بدأت مشواري الفني بالمغرب، حيث اشتغلت في أعمال فنية من بينهم فيلم «المنسيون» لحسن بن جلون، «الدار الكبيرة» لمخرجه لطيف لحلو، مسلسل «الأبرياء» لعلي الظاهري والفيلم القصير «الحب الأسود» للمخرج نبيل اهطال الذي حزت فيه على جائزة أحسن ممثلة وفيلم «أخلاق للبيع» للمخرج رشيد بوفارس.

كيف دخلت مجال الإعلام والتقديم التلفزيوني؟

درست الإعلام بمصر من خلال ورشات عدة في



«اسطاون قلبي»، ديوان زجل خطت حروفه الشاعرة العروصي مباركة نوال، تتحدث عنه في هذا الحوار الذي خصت به مجلة «لالة فاطمة» بكل حب وشاعرية، تغنت فيه بالمرأة المغربية، ونحدثت عن أمور جوهرية تلامس قضية المرأة في عمقها.

العروصي مباركة نوال كلما كانت وضعية المرأة داخل أسرتها مستقرة كانت لها حرمة واحترام

■ زهرة ايدموح

مسامعها أشعاري كي تعطيني رأيها.

ما هي قراءتك لوضعية المرأة المغربية في ظل أزمة كورونا؟ هل نظرة الرجل إلى المرأة ستتغير أم ستظل سيادة المجتمع الذكوري مستمرة؟

في عز جائحة كورونا والحجر الصحي المفروض على بلادنا، أبانت المرأة المغربية عن نضال وصمود من نوع خاص، من أجل محاربة هذا الوباء وظلت في الواجهة دون كلل أو ملل إضافة إلى عملها خارج البيت. تحملت مهام التوعية والإجراءات الاحترازية الوقائية وتلبية طلبات الأسرة ومتابعة تعليم الأبناء عن بعد إلى غير ذلك من المهمات

من هي امباركة نوال العروصي؟

العروصي امباركة نوال هي امرأة مغربية بسيطة، من مواليد مدينة الرباط، شعارها في الحياة: التطوع عنوان للوطنية، بطلة سابقة في رياضة التيكواندو، كاتبة وشاعرة وزجالة وفاعلة جمعوية، متزوجة وأم لبنتين (جواهر و ملاك). لها نظرة خاصة للحياة وتحب كل ما هو جميل فيها.

كيف كانت تجربتك مع إنتاجك الإبداعي الثاني ديوان الزجل «اسطاون قلبي»؟

هي فعلا تجربة مختلفة ومتنوعة وجميلة وحلوة، بمجهود فردي وأقارنها بمولود جديد يستحق الفرح والاحتفاء به. هذا الديوان سيظل حاملا لاسمي للأبد، وموجود في سيرتي الذاتية، وأعتبره تعريف لي ولموهبتي المتواضعة في هذا العالم. فكل واحد منا في هذا الكون له الحق في الإبداع بالطريقة التي تناسبه، كما أن للمتلقي الحق في النقد والذي يمكن أن نستفيد منه. وأعتبر هذا الديوان عمل معنوي في المقام الأول، جمعت حروفه من أجل المجد الثقائي وليس المادي.

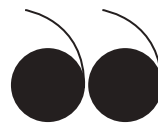
لماذا «اسطاون قلبي»، وبمن تأثرت؟ وماهي الصعوبات التي واجهتك؟

اسطاون قلبي: معنى كلمة أساطين تعني كبار وعظماء الفن والعلم، وأنا اخترت اسم اسطاون قلبي لأن والدتي أطال الله في عمرها، عندما أجدها تحدث نفسها بعض اللحظات أسألها مع من تتحدثين، فتجيبني: أتكلم مع اسطاون قلبي وكم أحب هذا الجواب، ومن هنا جاءت فكرة تسمية ديواني بهذا الاسم. وفعلا من غرف القلب ومن عمق الوجدان ولدت خلجات هذا الديوان الزجلي، فقصاصدي دائما تجسد واقع المحيط الذي أعيش به، والذي يؤثر على وجداني. يوجد في هذا الديوان قصائد تتغنى بالمرأة المغربية، وأخرى تتكلم عن الطلاق أو عن الهجرة وعن الحب. وملهمتي هي فنانة الريشة والمبدعة والدتي، إنها أول من ألقى على

وألاحظ أننا دائما نتكلم عن المرأة وننسى أن هناك رجالاً يمارس ضدهم العنف أيضاً من طرف زوجاتهم. فالعنف ضد الرجل موجود في مجتمعا ولا يمكننا إنكاره رغم تكتم أغلبية الرجال عما يتعرضون له من إساءة وإهانة، وذلك لكي يحافظوا على رجولتهم وكبريائهم. وأظن أن تحمل المرأة مسؤولية البيت والأولاد تدفعها إلى استعمال العنف لأنها تقلدت مكانة الرجل. وجوابا على سؤالك لسيادة المجتمع الذكوري، أقول إن السنة الكونية تفرض أن ما ينقص الرجل تكمله المرأة. وما ينقص المرأة يكمله الرجل، ولكل منهما طابع قد تتوافق وقد تختلف وأقولها دائما فكلما كانت وضعية المرأة داخل أسرتها متينة ومستقرة كانت لها حرمة واحترام ومساواة حسب ظروف كل أسرة.

هل تلمسين متغيرات تحدث في حياة المرأة المغربية؟

إن المتغيرات الفكرية التي حدثت في حياة المرأة دليل قوي على المدى الذي قطعته المرأة المغربية للارتقاء بذاتها، كما أن جهود الأجهزة السياسية والثقافة والمجتمعية مع قضايا المرأة دليل قوي على مدى المكانة التي أصبحت تحظى بها المرأة في مجتمعا. وبفضل مناخ الحرية والديمقراطية التي تنعم بها المملكة المغربية من طنجة إلى الكويرة استطاعت المرأة المغربية إبراز مؤهلاتها السياسية وقدرتها على تدبير الشأن العام والحكمة الجيدة وانخراطها إلى جانب شقيقها الرجل في تدبير الشأن المحلي. بالإضافة أنها تبوأ مكانة وازنة ليس على الصعيد الوطني فحسب بل من خلال تمثيلها للمملكة في المنظمات والمليقات والمحافل الدولية. ولا زالت بفضل نضجها، تساهم اليوم في تأطير المجتمع وتعبئته في شتى المجالات وهي عازمة على مواصلة تعزيز حضورها في شتى مجالات التنمية والدفاع عن ثوابت الأمة. خلال فترة هذه الجائحة لمست تغييرا في أسلوب حياة بعض النساء المغربيات اقتصاديا واجتماعيا وثقافيا، فكل شيء تعترم عمله لا بد من الإجراءات الاحترازية والوقائية، فهذا الوباء علمها كيفية الحفاظ على الصحة والمال وتدبير شؤون البيت وكل واحدة أخرجت ما بي جعبتها من فن وإبداع كيفما كان نوعه..



**قصائدي دائما تجسد
واقع المحيط الذي
أعيش به، والذي يؤثر
على وجداني**

الأخرى. ونتيجة للضغوط النفسية المرتبطة بوضعية الحجر الصحي، بالإضافة إلى القهر والجهل والهشاشة التي تعاني منها بعض الأسر والخوف من المجهول والتدهور الاقتصادي أدى إلى استياء الحالة النفسية للمغاربة بشكل عام. وتزايدت وقائع العنف ضد النساء والإكراه الجسدي والنفسي. وقد لاحظنا تعالي أصوات الجمعيات الحقوقية للتنبيه إلى هذه الآفة. فالحجر الصحي ألزم بعض الرجال البيت وهم غير معتادين على هذا الوضع مما نتج عنه احتكاك يومي بمشاكل البيت، والحالة الويائية زائد العقلية الذكورية عند البعض وبدون تعميم، التي تعرف فقط إعطاء الأوامر كانت سببا في خلق تشنجات وحالات عصبية بين أفراد العائلة.



▶ LALLAFATEMATV

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



أسامة كوينهاجن... حلمي الوحيد هو نمشي لإيطاليا
وبعت الحمارة ديالي باش تعلمت اللغة في المدرسة



في أول خروج إعلامي: سعيد من مسلسل "هاينة" ..عجبني
تفاعل الناس الكبير مع الدور لي جسدت



الدكتورة إيمان السلاوي تكشف عن تقنية جديدة لعلاج
تشققات الجلد والحروقات والندبات



بسمة أصغر بوليسية في المغرب تكرم من طرف عبداللطيف
الحموشي



بشري علمي تتحدث عن انتقالها من مليحة العرب إلى مغنية
وجرة صورها..وها شنو تيجمعها بالفنانة شريهان



فوزيل يتحدث عن أغنيته إستوار شابة.. وعن تمثاله بفرنسا والدوزي والمفاجأة لي تيحضرها لجمهوره



محمد الغاوي يتحدث عن دعم وزارة الثقافة للفنانين وطريقة توزيعه



أول ظهور لليوتيوب عالم شروق للتنظيم والوصفات وهادشي علاش مكانتش كتبين وجها



سارة السالمي "شخصية خربوشة ما معروفاش عند الناس وهادي مناسبة باش نحيوها"



فاجعة زاكورة: هذه تفاصيل قصة جريمة قتل الطفلة نعيمة الروحي



خديجة النوري تعلن عن تقنية جديدة لبشرة أكثر نضارة وإشراقا



لطيفة من جرسيف عاشقة للخياطة العصرية والتقليدية
تفتح مشروعا خاصا بها وتعلم النساء الحرفة



أميمة الصديقي... أنا متزوجات وهادشي علاش درت
لفيديو وهادي حقيقة أنني كنشرب



الباقوت تحكي عن زواجها من باكستاني / موافقة
العائلتين على الزواج / اليوتيوب / المحببات والموضة



سعيدة الغريب حققت حلمها ودارت أوبرج خاص بها رغم
الصعوبات لي واجهتها فحياتها



الوجه الآخر للغطاسة رقية الهولندية بعيدا عن ما تم
تداوله. ولأول مرة تحكي ابنيتها الظروف التي عاشوها



لأول مرة حسام يتكلم عن سبب طلاق فائزة وهادي هي
العلاقة لي كتجمعهم وها كيفاش تعرفوا على بعضياتهم



في أول خروج إعلامي لها.. المغربية الحرة في مصر..
زوجي غادي يحماق ونستقرو فالمغرب



خبيرة في التجميل الطبيعي تكشف عن وصفة سحرية
لجسم أكثر بياض ونعومة



حليمة ماهر " من بعد مرض زوجي وليت كنسوق
الطاكسي.. كارياب ب ٨٠٠ درهم للشهر والأزمة أثرات
علي بزاف "



صناعة "باروكات".. مبادرة إنسانية لخبيرة التجميل لمياء
أشيابري لمرض السرطان



نيوز: بألم وحزن رجوى تودع أمها.. عزيزة لعيوني تصاب
بكورونا ومفاجئة من نعمان لحلو



بسبب حلقة إذاعية.. رشيدة تجد أمها بعد ٥٠ سنة من
الحرق



هزت جريمة قتل عدنان بوشوف بطنجة والطفلة نعيمة القاطنة بدوار تفركالت بإقليم زاكورة الرأي العام المغربي، وسط مطالب نادت بتطبيق الإعدام في حق الجناة، وأخرى دعت إلى الهدوء والتفكير المعقلن، بينما واصل حقوقيون مطلبهم بضرورة إلغاء عقوبة الإعدام في المغرب...

اختطاف وقتل الأطفال في المغرب وجدلية تطبيق عقوبة الإعدام

■ زهرة ايدموح



آمنة بوعياش

نشر المجلس الوطني لحقوق الإنسان، رأي رئيسه بوعياش التي رأت «أن عقوبة الإعدام» تظل بالفعل أحد الانتهاكات الجسيمة

للحق في الحياة»، مضيفة أنه «بدون هذا الحق الأصلي والسامي والمطلق لا وجود لأي حرية أو عدالة». وتابعت رئيسة المجلس الوطني لحقوق الإنسان «أن إلغاء هذه العقوبة ضروري لكل مجتمع عادل وحر، إذ لا تحظى كرامة المواطنين بالاحترام فحسب، بل وتحظى بالحماية أيضا».

عثر على جثة الطفلة نعيمة المختنية منذ أكثر من شهر مرمية في الخلاء بعد قتلها وطمس ملامح وجهها، وهي لا تعلم بأي ذنب قتلت... التقارب الزمني للجريمتين، جعل المدافعين من العامة عن حق الطفولة في الحياة، تطالب بالقصاص من الجناة، وتطبيق عقوبة الإعدام، بينما دعا آخرون إلى التهذؤ والتفكير بعد حين، لكن كان للمدافعين عن حقوق الإنسان وإلغاء عقوبة الإعدام رأي آخر.

هول الصدمة

في هذا الصدد لم تخفف آمنة بوعياش رئيسة المجلس الوطني لحقوق الإنسان، من هول الصدمة ولا ومن وحشية الفعل الجرمي الذي مس أطفال أبرياء. لكنها دافعت عن مبدأ إلغاء عقوبة الإعدام.

عدنان الطفل النجيب البالغ من العمر 11 سنة، خرج كعادته يوما لقضاء بعض الحاجيات، لكن أسدل الستار عن حياته ووجد مقتولا ومدفونا بإحدى الحدائق العمومية بالقرب من سكناه بعاصمة البوغاز طنجة.

انخرط المغاربة في عملية البحث عنه، كل حسب إمكانياته المعرفية والتكنولوجية، وعلا الأمل وجوه الكثير في العثور عليه حيا، لكن تبددت كل الآمال وكانت الصدمة قوية، حينما أعلنت سلطات طنجة، أن الطفل عدنان، لن يعود إلى الحياة مرة أخرى... لم تمر إلا أيام معدودة، حتى سمع ذوي صدمة أخرى في جميع أرجاء المغرب.



إشكالية الاغتصاب والاعتداء الجنسي على الأطفال في المغرب، لأن الأحكام القانونية ذات الصلة تظل أحكاماً ملتبسة ومرتبكة وغير استباقية، علاوة على أن القانون لا يطبق بشكل مؤسّس وممنهج.

هتك العرض في ميزان القانون

وحسب ما ينص عليه الفصل 486، يعاقب على الاغتصاب، الذي يعتبر جريمة، بالحبس خمس سنوات في الحد الأدنى و الغريب في قانوننا الجنائي -تقول بوعياش- هو أنه في حالة «مواقعة رجل لامرأة بدون رضاها» وعندما يكون الرجل المغتصب زوج المرأة المغتصبة، لا يعتبر ذلك فعل اغتصاب، رغم أن هذا الاستثناء غير منصوص عليه بالمرّة في القانون.

ويصنف القانون الجنائي جميع الحالات الأخرى، سواء تعلق الأمر بأطفال قاصرين، من كلا الجنسين، أو اغتصاب شخص بالغ لشخص بالغ من نفس الجنس، ضمن حالات «هتك العرض»، التي تعتبر جنحة عندما ترتكب دون عنف، ويعاقب عليها بالحبس من سنتين إلى خمس سنوات؛ وتعتبر جريمة في حال كان ارتكابها مقرونا باستخدام العنف.

تجدر الإشارة في هذا السياق إلى أن القانون الجنائي لا يقدم أي تعريف لمصطلح «هتك العرض»، بحيث يمكن، على سبيل المثال، أن تطبق الأحكام المتعلقة بجنحة «هتك العرض بدون عنف» في حالات زنا المحارم ضد أطفال قاصرين كما يمكن تطبيقها في قضية يافعين، فتاة وصبي، في حالة ما إذا ضبطا ممسكين بيدي بعضهما البعض في الشارع العام»

لها تأثير همجي على المجتمع. لا ينبغي أن نتفاجأ، بالتالي، من أن مواطنو المجتمعات التي تطبق فيها عقوبة الإعدام، وبالتالي لا تحترم فيها الدولة بنفسها الحق في الحياة، أقل ميلاً لاحترام هذا الحق، وأن يسجل بهذه المجتمعات ميل أكبر إلى ارتكاب أفظع الجرائم وأكثرها وحشية. ذلك لأنه ليس لعقوبة الإعدام أي تأثير رادع؛ بل على العكس من ذلك، فهي تغذي دائرة العنف التي تحاصروا مجتمع، الذي يتبنى منطق الانتقام كإطار جنائي.

هذا ما يؤكده ونستشفه، تضيف بوعياش، أيضاً من انخفاض معدلات جرائم القتل في الدول التي ألغت عقوبة الإعدام. من المستحيل، إذن، استنتاج أي فعالية لهذه العقوبة. على العكس، لن يؤدي تطبيق عقوبة الإعدام إلا إلى إثارة شعور عميق بالظلم والتعطش المستمر للعنف والترهيب.

برامج إعادة الإدماج

والأخرى، يبقى اليقين من المتابعة الحتمية عند ارتكاب أي جرم، وليست تصفية الشخص، مقرونا بالوقاية من حالات العود، أنجح الطرق وأكثرها فعالية في مكافحة الجريمة، سواء من خلال رفع المؤهلات التقنية والعلمية للشرطة وتعزيزها من أجل حل أكبر عدد ممكن من القضايا، وهذا أمر رادع في حد ذاته، أو من خلال برامج إعادة الإدماج الاجتماعي والدعم السيكولوجي لمنع حالات العود قدر الإمكان.

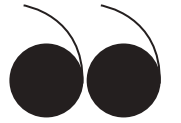
عقوبة مضرة بالمجتمع

وفيما يخص قضية الطفل عدنان ترى أمانة بوعياش، حتى لو نفذ الإعدام في حق الجاني من باب الافتراض، والتي تعتبرها عقوبة غير رادعة ومضرة بالمجتمع «فإن ذلك لن يحل بأي حال من الأحوال

وعززت أمانة بوعياش موقف المجلس الوطني لحقوق الإنسان، حول فكرة إلغاء العقوبة، بالمبادئ التي تأسست عليها منظومة حقوق الإنسان في العالم، حيث أشارت إلى أن النظام الأساسي للمحكمة الجنائية الدولية لا ينص على عقوبة الإعدام ضمن العقوبات التي يحددها، رغم أن الأخيرة «تنظر في الجرائم الأكثر خطورة والأكثر بشاعة والأكثر همجية التي يمكن تصورها، كالإبادة الجماعية وجرائم الحرب والجرائم ضد الإنسانية، وإن دل على شيء فإنه في الحقيقة يدل على أن هذه العقوبة تبقى خطأ أحمر لدى كل من يدافعون بكل صدق عن الكرامة والعدالة».

في السياق ذاته، استرسلت أمانة بوعياش وقالت إن الدستور المغربي «لا ينص على أي استثناءات للحق في الحياة، كيفما كانت، بل يضع أيضاً على عاتق المشرع الواجب الدستوري لحماية هذا الحق من أي مس أو انتهاك».

إلى ذلك توجهت بوعياش بالقول إلى أن «المرتددين الحائرين في مسألة لا دستورية إلغاء عقوبة الإعدام»، فإن الفصل 22 من الدستور جاء «ليرفع كل لبس ولا يترك أي مجال للشك بتأكيد على أنه لا يجوز المس بالسلامة الجسدية أو المعنوية لأي شخص، في أي ظرف، ومن قبل أي جهة كانت، خاصة أو عامة، وحسب رأيها دائماً تقول «لا يمكن أن يكون هناك حظر قاطع أكثر من هذا».



حتى لو نفذ الإعدام في حق الجاني، فلن يحل إشكالية الاغتصاب والاعتداء الجنسي على الأطفال في المغرب

عقوبة لا دستورية

وزادت رئيسة المجلس الوطني لحقوق الإنسان قائلة: إن عقوبة الإعدام ليست عقوبة لا دستورية فقط لأنها تقوض الحق المقدس في الحياة، بل لأنها أيضاً عقوبة تؤدي إلى تعنيف (brutalization) المجتمع و



مرية الشرقاوي .. أخطر ما واجهته المرأة في زمن كورونا هو العنف الأسري



مرية الشرقاوي ..
كاتبة وباحثة في قضايا النوع الاجتماعي

نحتفل المرأة المغربية في العاشر من أكتوبر بعيدها الوطني الذي أعلنه صاحب الجلالة الملك محمد السادس، وهي تعيش ظروفًا خاصة في زمن كورونا تتفاوت قسوتها بين فئة وأخرى. رغم الإقصاء والتهميش الذي تعانيه المرأة المغربية في بعض المجالات، فمعاناتها لا تنتهي من أجل الحصول على مكاسب تبوئها مكانة مميزة في مجتمعاتها. في الحوار التالي مع مربية الشرقاوي، الكاتبة والباحثة في قضايا النوع الاجتماعي، نقارب الموضوع من زوايا عدة.

■ زهرة إيدموح

زمن كورونا سأتحدث عن ربة البيت، وعن العاملة، والموظفة، إلى غير ذلك، حيث تختلف الوضعية هنا من فئة لأخرى، وإن كانت تتقاسم بعض الجوانب والتي سأتى على ذكرها.

بالنسبة للمرأة العاملة أو المستخدمة، فالعديد منهم فقدن عملهن، حين إعلان المغرب لحالة الطوارئ الصحية، كالعاملات في المقاهي والمطاعم، والمساعدات في البيوت، والعاملات في الحمامات

في اليوم الوطني للمرأة الذي يصادف العاشر من أكتوبر، ماهي قراءتك لوضعية المرأة المغربية، في ظل أزمة عصفت باقتصاديات العالم؟

إذا أردت الحديث عن وضعية المرأة المغربية، في



وصالونات التجميل إلى غير ذلك من الأعمال التي توقفت، سيما خلال فترة الحجر الصحي الشامل. هذه الفئة من النساء، وجدن أنفسهن، ما بين عشية وضحاها بدون عمل وبالتالي بدون دخل، وما يزيد الوضع حدة، أن العديد منهن يعتبرن المعيل الوحيد للأسرة وبالرغم من اللتفاتة الحكومية لهذه الفئة والتي تتمثل في الدعم الذي خصص لها من صندوق مواجهة كورونا، إلا أنه يبقى غير كاف، مقارنة مع متطلبات الحياة اليومية المكلفة.

هناك أيضا فئة النساء اللواتي يشتغلن في بعض الشركات، أو يشتغلن في الضيعة لم يتوقفن عن عملهن لكن كانت أحيانا النتائج كارثية، كما حدث لعاملات الفراولة بلالة ميمونة وبعض الشركات التي لم تطبق التدابير اللازمة لوقاية العمال.

في جانب آخر، - وهو مهم جدا - نجد المرأة بمختلف الفئات التي ذكرت، زمن كورونا، قد أثقل كاهلها بأشغال البيت والتي تتطلب مجهودا جبارا ومضافا للأيام العادية نظرا لضرورة النظافة بشكل زائد عن العادي وضرورة التعقيم التي تتطلبها الوقاية من الوباء سيما ونحن كمجتمع مغربي لازلنا نعتبر أشغال المنزل من المهام المنوطة بالمرأة سواء كانت زوجة أو ابنة أو أخت، ومما زاد من حدة المشكل أن الأسر التي كانت تعتمد على مساعدات البيوت تخلت عنهن خوفا من العدوى.

في ظل كل هذا نستنتج أن غياب مقاربة النوع وضعف الحماية الاجتماعية والاقتصادية كان لهما الأثر الكبير على المرأة في زمن كورونا الشيء الذي يجب تداركه مستقبلا.

لكن يبقى أخطر ما واجهته المرأة هو العنف الأسري، الذي استفحل في ظل أزمة كورونا نتيجة الاحتكاك اليومي داخل البيت، سيما في فترة الحجر الصحي الشامل والتي دام ثلاثة أشهر متتالية، وقد اعتبرت المندوبية السامية للتخطيط، في إحدى تقاريرها أن المنزل يعد من أكثر الأمكنة التي تتعرض فيها النساء المغربيات للعنف حيث تصل إلى 52 في المائة، واستفحال العنف في هذه الأزمة يعزى أيضا لتفاقم الآثار الاجتماعية والاقتصادية الناتجة عن إعلان المغرب لحالة الطوارئ الصحية.

كيف كان انخراط المرأة المغربية في أزمة كورونا؟ وكيف تفاعلت مع الأزمة؟ أين نجحت وأين تراجعت ...؟

كانت المرأة المغربية ولازالت وستظل في صلب الأحداث والمحطات التي مر ويمر منها الوطن،

شبه الطبية مما يعني أن نسبة النساء في هذا القطاع والتي كانت قاب قوسين أو أدنى من الوباء تجاوزت النصف.

ما الجديد الذي سيأتي به من وجهة نظرك اليوم الوطني للمرأة لهذا العام ونحن نعيش ظرفا استثنائيا؟

دائما ما اعتبر، سواء اليوم العالمي للمرأة أو يومها الوطني الذي يصادف العاشر من أكتوبر من كل سنة، والذي نحن على مشارفه محطة سنوية مهمة لتقييم وضعية المرأة، وذلك بتقديم ما حققت من مكتسبات وما أخفقت في تحقيقه ومحطة أيضا لاستشراف الآفاق وما ينبغي تحقيقه من مكتسبات.

والتاريخ يحكي عن نساء شاركن في المقاومة جنبا إلى جنب مع الرجل فكن مقاومات شرسات، شاركن في المسيرة الخضراء وكن في الصفوف الأمامية، والآن وفي أزمة كورونا كانت المرأة في موعدها اتجاه واجبه نحو وطنها فكانت في الخط الأمامي لمواجهة الجائحة، ظهرت عبر المنصات الالكترونية كسياسية وجمعية للتأسيس بمخاطر الوباء و سبل الوقاية منه..

نساء السلطة خرجن للشوارع والأزقة بكل شجاعة وبدون خوف من الإصابة بالعدوى فظهرن بلباسهن الرسمي وهن يقمن بواجبهن جنبا لجنب مع الرجل للحرص على تطبيق قانون الطوارئ الصحية وفي المجال الصحي وحسب تقرير عن المندوبية السامية للتخطيط مثلت نسبة النساء في القطاع الصحي 58 في المائة من الأطر الطبية و 67 في المائة من الأطر



عبير غردان، سيدة أعمال مغربية تعيش في بلجيكا، منذ أزيد من 12 سنة، حققت ذاتها في مجتمع مختلف نهاما عن وطنها الأم، ووصلت إلى أعلى المراتب في مجال الاقتصاد وإدارة الأعمال، وكل هذا لم ينسها مسؤولياتها كأم وزوجة. «لالة فاطمة» كانت لها معها هذه الدردشة.

عبير غردان شغف التعلم وتطوير الذات كانت وراء فكرة الهجرة

■ ليلي كندي

ما طبيعة عملك الحالي؟

اشتغلت في مجال محاربة الجريمة المالية وغسيل الأموال في قطاع corporate banking

(يعني بنك الشركات، وهو مختلف كثيرا على بنك الأشخاص). طوال الخمس سنوات التي اشتغلت في هذا البنك، كنت مسؤولة على قسم الجريمة المالية وقبول الزبناء الجدد داخل إدارة تطوير المبيعات، وكان مديري المباشر هو المدير التنفيذي - المسؤول عن الزبناء والمبيعات -، حيث كان كل الزبناء عبارة عن شركات عالمية. بعد مرور عدة سنوات في البنك، قدمت استقالتني والتحققت بالبنك الأمريكي State Street، بعد ذلك حصلت حصلت على عرض من شركة Accentur. وحاليا أعمل كمستشارة في ميدان الجريمة المالية، الشيء الذي مكنتني من العمل على عدة مواضيع وشركات مختلفة ومع مكاتب بمناطق مختلفة كاللکسمبورغ، بروكسل، لندن، دبلن، باريس وبوسطن.

في نفس الوقت، أعمل كرئيسة مجلس الإدارة بأكاديمية القيادة - The Leadership Academy - التي أسستها منذ ثلاث سنوات. الأكاديمية تتوفر على مركز أبحاث في إدارة الأعمال وفن القيادة، وعلى برامج ودروس في «البنس»، مجال فن القيادة، ومبادرة تمكين المرأة من الوصول إلى مناصب عليا في الشركات الكبرى. بجانب دوري كرئيسة مجلس الإدارة أقوم كذلك ببحوث وأقدم دروس داخل الأكاديمية وكذلك بمدارس عليا بلجيكا واللكسمبورغ. الأكاديمية وسعت نشاطها في عدة دول: كاللکسمبورغ، ألمانيا، بلجيكا، فرنسا، المملكة المتحدة، أيرلندا، موناكو و المغرب. وأخيرا، أعمل كرئيسة

جمعية إنقاذ ابتسامة التي تتكلف بالأطفال المصابين بالسرطان.

كيف جاءت فكرة الهجرة إلى خارج المغرب؟

الفكرة كانت عبارة عن تحد كبير وفي نفس الوقت كان عندي شغف التعلم والتطوير من شخصيتي من خلال خوض هذه التجربة.

بعد استقرارك خارج المغرب، هل كان من الصعب عليك التأقلم داخل مجتمع جديد مختلف في التقاليد والعادات، أم العكس؟

بالعكس تماما عشت في عدة دول أوروبية وأحمل الجنسية البلجيكية ولم أشعر يوما بصعوبة في التأقلم. أكيد أن المجتمع مختلف بتقاليد وعاداته ومقدساته وأفكاره، ولكن تعلمت احترام الآخر والاحترام المتبادل يساعد كثيرا على العيش بدون صعوبات. أنا متشبثة كثيرا بأصولي المغربية، «فين ما مشيت باش نتكلم فشي ندوة تتطلب دائما يضيفو الأصل ديالي فالتقديم»، ومتشبثة أكثر بديانتي الإسلامية، و«الحمد لله بلادنا علماتنا الكرم وديننا علمنا الاحترام - بجانب التربية من الوالدين»، كل هذا ساعدني على التأقلم داخل كل دولة أوروبية (سواء فغرب أو شرق أوروبا).

هل تراودك فكرة العودة والاستقرار في بلدك الأم؟

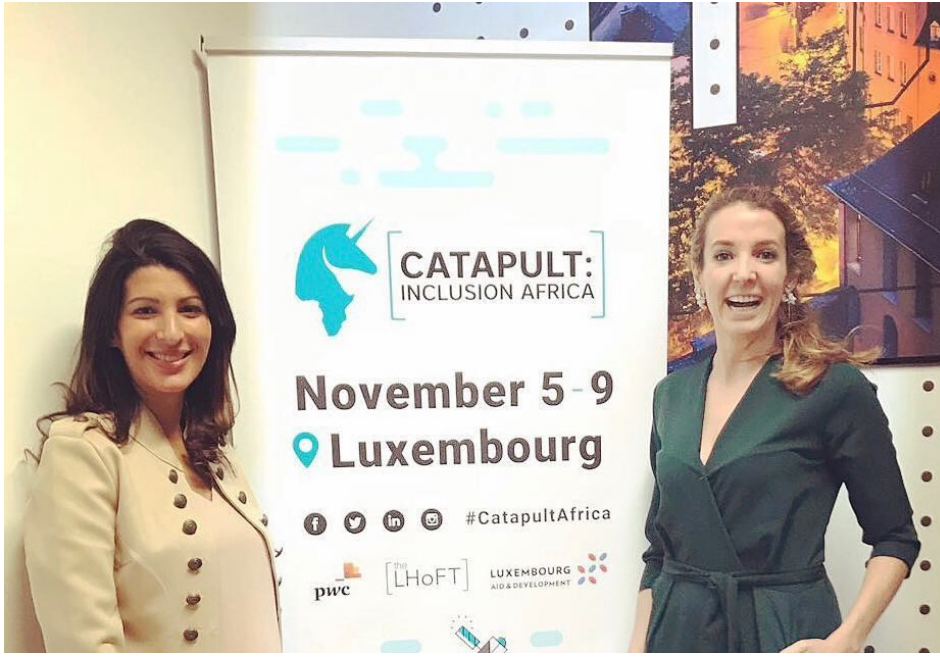
صراحة، لا أفكر في الاستقرار في المغرب حاليا، لأنني أقتل كثيرا من دولة إلى أخرى، لكن على المدى البعيد

بداية كيف تعرف عبير نفسها للقراء؟

اسمي الكامل عبير غردان. ولدت بمدينة أسفي. والذي - رحمه الله - كان رئيس الصحة المدرسية بالجهة، ووالدتي كانت يده اليمنى ونائبته بالمكتب. عشت طفولة رائعة الحمد لله، وسط مكتبة في المنزل مليئة بالكتب التاريخية والعلمية، ترعرعت وسط أسرة كانت تقدر العلم بشتى صوره.

قربنا أكثر من مسارك الدراسي؟

بعد حصولي على شهادة البكالوريا، توجهت نحو فرنسا لمتابعة دراستي بالأقسام التحضيرية في العلوم السياسية والإقتصادية بستراسبورغ. كانت مرحلة جد صعبة في حياتي، وجدت نفسي وحيدة في الغربة، بعيدة عن الأسرة، مسؤولة عن نفسي وفهمت أن الحياة فيها صعوبات كبيرة. أكملت دراستي بلجيكا في مجال القانون واخترت تخصص investment funds في اللکسمبورغ - بشراكة بين الجامعة التي أدرس فيها وبنك BNP Paribas - بحكم أن اللکسمبورغ هو ثاني مركز investment funds في العالم وكان قريب لي في بلجيكا. أكملت دراستي الجامعية وحصلت على أعلى معدل في المدرسة في التخصص السابق الذكر، ومنحني بنك BNP Paribas عقد عمل.



الفكرة واردة كما أود أن أساهم «فيلادي أكثر من الأكاديمية والجمعية، ويمكن مجال السياسة، لما لا، إلا كان ممكن نجيب أفكار جديدة للمغرب اللي تنفعه».

حصلت سنة 2015 حصلت على جائزة الابتكار قربنا أكثر من الجائزة؟

بالفعل، حصلت على أول جائزة للابتكار Grand Prize ، بعد ما اشتغلت على مشروع تطوير المبيعات بمنطقة اللكسمبورغ في العالم واستقطاب شركات عالمية للاستقرار باللكسمبورغ، فبالرغم من صغر مساحة هذه الدولة، تتوفر على مؤهلات مهمة.

لماذا اخترت مجال الاقتصاد وإدارة الأعمال بالتحديد والتعمق في دراسته؟

شعرت في وقت من الأوقات أنني لست من النوع الذي يريد الاشتغال طوال حياته داخل شركة وأن هديتي هو بناء مشاريع وشركة خاصة بي، لأنني أحب الإبداع.



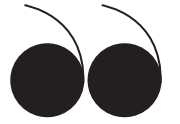
التركيبة العجيبة التي تمزج ما بين الرقة والقوة. المرأة يمكنها الجمع ما بين مهارات الذكاء المعرفي والعاطفي بصورة استثنائية، تستطيع لعب عدة أدوار في المجتمع بمهارة، والنجاح بصفة عامة يتطلب الثقة في النفس. وفيما يخصني أرتب الأولويات والمسؤوليات حسب الأهمية وأعمل على تنظيم وقتي. وأؤمن بفكرة أننا بشر ولسنا مثاليين، الكمال لله عز وجل، وضروري من بعض التوضيحات.

بحكم أنك سيدة أعمال، كيف يمكن للمرأة تطوير نفسها وعملها لتصبح أكثر نجاحاً؟

من خلال قراءة الكتب أو المقالات، لأن الفكر والعقل يتفتح ويفكر بطرق أحسن. والابتعاد عن التقليد، والعمل على الإبداع والابتكار. والتعرف على نقاط ضعفها وتحاول تحسينهم. وأنصح بالانفتاح على ثقافات أخرى للاستفادة من مختلف الخبرات والتجارب الناجحة.

كيف ظهرت فكرة إنشاء جمعية خيرية لمساعدة الأطفال المرضى في المغرب؟

انطلقت الفكرة من المبدأ الذي تربيت عليه وهو التضامن مع الغير ومد يد المساعدة للمحتاجين. دوري في المجتمع لا يمكن أن يكون محدوداً في كوني ربة أسرة وسيدة أعمال وباحثة. كما أنني لا أقبل تحت أي ظرف أن يكون التطبيق امتياز تتمتع به فئة معينة من المجتمع، فهو حق أساسي لكل شخص كيفما كان وضعه الاجتماعي، ولكن «مازال نتلقا - في العالم كله وليس فقط في المغرب - حالات لا تستطيع تلقى العلاج بسبب التكاليف الباهظة. فالجمعية لديها هدف التكلفة بمصاريف العلاج للأطفال المصابين بالسرطان، وكذلك هدف آخر هو اقتراح تغييرات في القوانين. حالياً، نطلب من الحكومة اللكسمبورجوازية أن تقبل بسماع بيع أدوية



المرأة المغربية تمتلك كل المعايير لتكون منافسة قوية للمرأة الأوروبية والآسيوية والأمريكية في جميع الميادين

وبالرغم من أنني أتوفر على مهارات لأكون سيدة أعمال، لكنني أردت أن أفهم بعمق بعض الجوانب في إدارة الأعمال، كالمالية والتخطيط الاستراتيجي وبحكم أن MBA يعطي فرصة استثنائية لدراسة حالات معينة من المشاريع العالمية المهمة - case studies - التي تحضرها جامعة هارفرد، من خلال هذه الدراسات تعلمت العديد من الأمور التي جعلتني أرى الأمور بطريقة جديدة وبعقل منفتح.

يحتاج عملك ودراساتك ودورك كزوجة وأم الكثير من الجهد والوقت، فكيف توفقين بين كل هذه المهام؟

المرأة هي كائن عجيب لأنها تستطيع أن تكون الحنونة وسط أسرته، وفي نفس الوقت القوية في عملها، والشرسة في مواجهاتها للدفاع عن مبادئها، والأنيقة المدلة كامرأة. أظن أن كل النساء تتوفر على هذه

كيمياوية من أجل حالات في المغرب.

ما نصيحتك لكل امرأة مغربية؟

أول نصيحة، أن تكون دائماً متشبثة بمبادئها. والنجاح لن يكون له أي قيمة إذا تخلت المرأة عن كرامتها ومبادئها. وأنصحها برسم رؤى وأهداف واضحة لحياتها وتعمل على تحقيقها. ونصيحة للمرأة المغربية بصفة عامة؛ لا تتنازلي أبداً عن كرامتك تحت أي ظرف. فالمرأة المغربية تمتلك كل المعايير لتكون منافسة قوية للمرأة الأوروبية والآسيوية والأمريكية في جميع الميادين، الدليل أننا نرى نساء مغربيات تتقلدن مسؤوليات ومناصب مهمة في العالم. وطبعاً أشجع النساء بإتباع طريق العلم وتعلم المهارات التي تجعل منهن مفيدات لأنفسهن ومجتمعهن أيضاً.



رحلة تغيير بصيغة «هي»



عائدة قباج
عن قضاء مستشار الحياة المحترف

هذه الحكمة البليغة:
" وحدهم الذين يطبّقون يتطوّرون".

اشتغالها المستمر والعميق على ذاتها واكتسابها لحزمة من التقنيات والمهارات، خلال البرنامج التكويني، ساهم في تحسين علاقاتها بمحيطها الأسري كما أهلها لتقديم يد المساعدة له.

المرحلة الثانية: التخصص في العلم

فور تخرجها من البرنامج التكويني واحتفالها بشهادتها، شعرت بعطش متجدد للعلم ففكرت في ولوج باب التخصص في احدى مجالات الاستشارة قصد إتقانها وامتلاك ناصية العلم بها. اختلت يوما بنفسها وتساءلت: ما المجال الذي إذا تخصصت فيه وأتقنته، عاد علي أولا وعلى أسرتي

هي امرأة مثل كثير من النساء، متزوجة، أم لطفلين وموظفة. تحاول جاهدة خلق التوازن في حياتها فتارة تنجح وتارة تفشل.

أحست في فترة من حياتها بحاجة ماسّة إلى التغيير، إلى تطوير ذاتها وتطوير علاقتها بأسرتها وبمحيطها، فخطت الخطوة الأولى نحو إشباع حاجتها هذه عبر كتابة هدفها والتخطيط المحكم لتحقيقه. وهكذا بدأت رحلتها للتغيير عبر مراحل:

المرحلة الأولى: حيازة العلم والعمل به

انخرطت في برنامج تكويني في مجال الاستشارة مكّنها من التعرف أكثر على ذاتها، حيث اكتشفت مكان من قوتها فازدادت ثقته بنفسها ومكان من ضعفها فسعت جاهدة إلى تجاوزها واضعة نصب عينيها

الصغيرة ثانيا بالنفع؟ لم يكن الجواب عن هذا السؤال صعبا، فأطفالها كانوا وسيظلون أولويتها الأولى كما تقول دائما، وهذا يقتضي منها تربيتهم تحفظ لهم فطرتهم السليمة وتؤهلهم لاختيار حياة طيبة حافلة بالإنجاز

واجهته بعبارة إيجابية حاسمة قائلة: "حتى وإن لم أتمكن من تعلم هاته المهارة، سألجأ إلى مختص في المجال وسأنجز كبسولاتي" فيرجع الخوف من حيث أتى خائبا خاسئا.

أول خطوة عملية في مشروعها كانت البحث في الشبكة العنكبوتية عن بعض البرمجيات التي تمكن من إنجاز الكبسولات، وكم كانت مفاجأتها كبيرة عندما أسفر أول بحث لها عن الحصول على برنامج سهل الاستعمال، ولا يتطلب تعلم أي مهارة اضافية كالرسم، علاوة على أنه مجاني.

أليست هذه هدية من السماء لكل من يبذل الجهد ولا يأبه بالخوف ويعقلها ثم يتوكل؟ حقا "إن يعلم الله في قلوبكم خيرا يؤتكم خيرا".

الوقت والجهد الذي وفرته لها هدية السماء جعلها تتطلق بسرعة لكتابة أول سيناريو لها، وكان اليسر السمة الملازمة لهذا العمل: فالمادة كانت متوفرة والخيال كان واسعا وحتى التأطير

والدعم كان متوفرا من لدن أصحاب الهمم العالية والقلوب السخية.

وكانت كلما واجهها عسر تقني، لجأت إلى "اليوتيوب" وبحث عن الحلول ولم تعد مرة خاوية الوفاض.

احتاجت خلال التسجيلات إلى أصوات أطفال، ففكرت في إشراك أطفالها في المشروع. رحبوا بالفكرة وانخرطوا فيها فورا.

فكانت التسجيلات الصوتية فرصة سانحة للأم لتشرح لأبنائها محتوى السيناريو حتى يتقنوا الأداء الصوتي. وكانوا يقضون وقتا ممتعا ومرحا مع أمهم، يتشاركون معها شغفها بما تقوم به ويكونون أول مستفيد من المحتوى التربوي.

بدأت مشاركة الأطفال في المشروع بالتسجيلات الصوتية فقط، ثم توسعت لتشمل استشارتهم في اختيار المواضيع وكيفية تقديم المعلومات ومدى جودة التقنيات الموظفة، وكانوا ولا يزالون أول من يشاهد الكبسولة بعد إنجازها لإبداء ملاحظاتهم.

لاحقا ساعدها ابنها في إنشاء قناة على اليوتيوب، وأمدتها بكل المعلومات المتعلقة بهذا المجال.

والسعادة وترك الأثر الطيب.

لذا قررت التخصص في مجال الوالدية الإيجابية. وكانت مرحلة التخصص مفيدة ممتعة كسابقتها، حازت خلالها ثلة من القواعد الأساسية في التربية الوالدية عملت على تطبيقها داخل أسرتها وتشاركت ما عاشته من تجارب التطبيق مع زملائها من الآباء والأمهات الأفاضل الذين يجمعهم نفس الهدف النبيل: تربية أبنائهم التربية الإيجابية.

كل ذلك نقل إلى الأفضل علاقاتها بأسرتها ككل بعد أن نجحت في تبني معادلة تربوية قائمة على التوازن بين جناحين اثنين: "الحب والصرامة".

المرحلة الثالثة: تقاسم العلم

فور تخرجها من التخصص واحتفالها بشهادتها، وجدت أن عطشها للعلم لم ينضب بعد وأدركت أن العلم يرسخ بل ويزداد بتقاسمه مع الآخرين.

وكان سؤالها: كيف لي بإضافة مسؤولية جديدة إلى مسؤولياتي الكثيرة تجاه أسرتي ووظيفتي؟ وما هي أفضل وسيلة ستساعدني على تقاسم ما تعلمته مع محيطي الكبير، دون أن يؤثر ذلك على دوري كأم ما زال أطفالها بحاجة إلى حضورها الفعلي بجانبهم؟

ومرة أخرى، ساعدتها جلساتها مع الذات وطرح الأسئلة على نفسها تارة وعلى من تثق باستشارتهم تارة أخرى في إيجاد الحل.

فكرت في بلورة مشروع، تشارك من خلاله ما تعلمته في مجال التربية الإيجابية، يقوم على إنتاج كبسولات ونشرها على مواقع التواصل الاجتماعي.

كتبت هدفها كما العادة وخطمت له آخذة بعين الاعتبار ما يتطلبه إنجاز الكبسولات من مهارات وجب حيازتها: فكتابة السيناريو تستدعي التفكير في موضوع ذي فائدة مع القدرة على تخيل وضعيات من الواقع المعاش تجسد من خلالها بعض المفاهيم النظرية.

وهنا بالذات ظهر الجانب الفني في شخصية هذه السيدة والذي يبدو أنه كان كامنا ينتظر الفرصة ليبر عن نفسه.

كما أن إنجاز الكبسولات رهين بتعلم تقنيات الكرافيزم. وقد شكلت هذه النقطة أكبر تحدٍ بالنسبة لها وأكثر ما كان يثير مخاوفها في البداية، فهي لا تجيد الرسم ولم تتلق أي تكوين في هذا المجال.

السيدة الواثقة في نفسها لم تترك الفرصة أبدا للخوف ليعوق تحقيقها لهدفها، فكان كلما زارها



وكما تقول دائما: ومن الصغار نتعلم الكثير.

توالى إنجاز الكبسولات، وكانت كل كبسولة تحمل تعلمات جديدة للأسرة ككل، وكانت كل كبسولة محاولة للتجويد المستمر.

وخلال عام واحد، بلغ الإنتاج ولله الحمد 13 كبسولة في مجال التربية الوالدية يطلع عليها الآباء والأمهات متى ما شاؤوا.

ليس هذا فحسب، بل أصبحت هذه الكبسولات توظف في بعض المحاضرات التي تتطرق لنفس الموضوع...

بني هذا المشروع على أساس شغف لتقاسم علم ينتفع به، فانضم إليه أولاد ترجو الأم أن يكونوا من الصالحين فيدعون لها، كما تطلب المشروع إنفاق بعض المال وهي ترجو أن يكون صدقة جارية لها.

هي عائدة إلى ربها فيما قامت وستقوم به، راجية منه أن يجعلها ممن قال فيهم: "وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون".

نافذة نطل من خلالها على مشاكل وهموم الأسر.. نناقشها مع الاستشاريين والمختصين لإيجاد حلول تذيب الجليد وتعيد الدفء للبيوت المغربية.

إهانة أختي

كنت أعيش مع أمي وزوجتي وأولادي في نفس الشقة، وقد عانيت الكثير من المشاكل بسبب هذا الوضع، فقررت السفر للخارج. أنا حاليا مقيم بدولة أجنبية، ومع زوجتي وأولادي، وقد انتقلت أمي إلى نفس البلد لتقيم مع أختي. مؤخرا حدث خلاف كبير بيني وبين شقيقتي في بيتها، وأهانتي هي وزوجها في حضور أمي وأولادي، فقررت أن أبتعد عنها، وألا أدخل بيتها مرة أخرى. فقاطعتني أمي بسبب ما وقع، وترفض التواصل معي.. أخشى أن ينقضي أجل أمي وهي تقاطعني، ولا أعلم إن كنت بذلك أعق أمي، يشهد الله أنني لم أتعرض لها بأي أذى، فقط قررت الابتعاد عن أختي وزوجها لتجنب المشاكل والإهانات المتكررة..

شكرا أخي الكريم على رسالتك وأسأل المولى سبحانه أن يجعل النجاح حليفك في مقبل الأيام.

بداية أنه بقرارك الجريء بالولوج الى عالم المشاريع والانهاء عن العمل (عند الناس) كما أسميته، فهو قرار لا يقدم عليه إلا قليل من الأشخاص الذين يتميزون بثقة من الصفات الإيجابية.

وغير خاف عنك أن عالم المشروع الخاص يحمل معه الكثير من الإيجابيات كما تكتنفه بعض المخاطر ثم إن الشخص الذي يجرب قد يصيب وقد يخطئ وقد ينجح وقد يتعثر ولكنه في جميع الحالات يتعلم ويراكم الخبرة. وقصص الناجحين المعروفين مليئة بمراحل من الفشل تعلموا منها الكثير.

أخي الفاضل، ليس واضحا في رسالتك نوع المشروعات التي استثمرت فيها ونوع الخبرة التي تتوفر عليها وماهي الخيارات المتوفرة لديك حتى تكون إجابتنا دقيقة.

وفي غياب ذلك، دعنا نتكلم عموما فنقول:

أول خطوة هي أن تقبل الواقع الحالي وكأنك اخترته حتى تهدأ وتفكر بعقلانية. لا تلتفت للآخرين فأنت من خضت التجربة وليسوا هم ولا تحزن فالحزن يضعف العزيمة ويدعو للهزيمة وأبشر بما يسرك.

قم بفحص جيد ومتأن وموضوعي للأسباب التي أوصلت المشاريع إلى ما وصلت إليه كي تدرك الثغرات أو الهفوات (أسباب شخصية، أسباب أخرى).

حدد كل البدائل المتاحة لديك الآن (الاستمرار في نفس المشروع بعد تصحيح الأخطاء، البداية في مشروع أو مجموعة مشاريع شخصية، الاستثمار في مشروع غير شخصي، العودة للعمل عند الناس هنا، السفر للخارج...)

قرر واختر بعد دراسة جدوى متقنة واستشر ذوي الخبرة ثم استخر ربك وتوكل عليه

تذكر تجاربك السابقة ونجاحاتك التي حققتها على مر الثلاثين سنة بدءا من الحبو إلى المشي إلى الجري، فقد قمت وتعثرت وسقطت ثم نهضت من جديد، المهم أنك استطعت وقس على ذلك في تجارب أخرى ستذكرها بالتأكيد " فالضربة التي لا تقصم ظهرك تزيدك قوة ".

أنا متأكد أخي الكريم أنك بحول الله وقوته ستتجاوز الوضع وستعاود الكرة وتجتهد وتتجح بامتنياز، فما تحتاجه هو دفعة وشحنة أمل جديدة تذكي بها حماسك لتواصل اجتهادك.

يسر الله أمرك.

فشلت في مشروعني

أنا شاب ثلاثيني، أمضيت سنوات مغتربا أعمل عند الناس، وأعمل جاهدا لإنجاح مشروعني الشخصي، وكل المحاولات باءت بالفشل رغم كل الدراسات والاحتياطات. عدت لبلدي نهائيا، بعد أن وضعت جزء من مدخراتي في مشروع وبدأت متوكلا على الله، الشهر الأول كانت بشائر ممتازة، لتتوالى الشهور ويفشل المشروع، وأنا الآن محتار.. هل أقبل بالخسائر الأولية التي قد أكون قادرا على استيعابها مع الحسرة؟ وما يقلقني أكثر هو خجلي أمام أولادي وأهلي بسبب فشلي، فقد أصبحت منعزلا عنهم وحزينا جدا..ساعدوني أرجوكم

والدتي تقلل من قيمتي

أنا شاب ولدت يتيما، من عائلة فقيرة جدا، مكونة من ولدين وبنات والوالدة. منذ صغري ومع كل الظروف الصعبة المحيطة بنا، كنت ناجحا في تعليمي، أنهيت التعليم الثانوي بتفوق، وأكملت تعليمي الجامعي بمجهودي الخاص، حيث إنه وطول فترة التعليم وأنا أعمل من أجل توفير مصروفي الجامعي. حاليا عمري 27 سنة، لدي وظيفة محترمة، لكنني أعاني وبشكل خاص من سوء معاملة والوالدة، السب والشتم والتقليل من القيمة والمقارنة بالآخرين. في الفترة الأخيرة أصبحت عدوانيا بشكل غير طبيعي، كثير العصبية، أفقد السيطرة على نفسي، وأعتدي على والدتي بالضرب لكن والله بلا إرادة وتحكم.. ساعدوني أرجوكم

السلام عليكم ورحمة الله اختي الفاضلة
بداية أسأل المولى سبحانه أن يذهب عنك الحيرة والتردد وأن يلهمك الرشيد ويوفقك لقرار الخير.
ما الحياة إلا مجموعة من المراحل العمرية إحداها وربما أطولها وأهمها هي مرحلة الزواج التي من المفترض أن تستمر إلى حين وفاة أحد الزوجين، ومن المفترض أيضا أن يترتب عليها تكون أسرة وبنين وحفدة يستمرون في التكاثر إلى نهاية الحياة على الأرض، لهذا فمسألة الاقدام على الزواج ليست أمرا يسيرا بل تحتاج للإجابة عن السؤال التالي:
هل مشروع الزواج من هذا الخاطب سيمكنني من بناء أسرة صالحة تتكاثر إلى يوم القيامة ومن أن أكون سعيدة في الدنيا وفي الآخرة؟
وسؤال آخر يأتي قبله:

• ما هي الموصفات التي أريد أن تتوفر في زوجي؟
عموما أختي الكيسة الفطنة، الاختيار يعود إليك وليس لشخص آخر كما هو معلوم، والاختيار نعمة عظيمة أرجو أن تحسني استخدامها.
ولا تنسي أن الخطوبة هي مرحلة مهمة شرعا ديننا الحنيف بشروط منضبطة قصد الحصول على معطيات تساعد كلا الطرفين على حسن الاختيار واتخاذ القرار الرشيد: أما الماضي قدما في الزواج أو التراجع وفسخ الخطبة (لأنها مجرد وعد بالزواج).

فراخ الرشيد أختي الفاضلة يمر عبر ثلاث مراحل:

دراسة المسألة جيدا والنظر إليها من كل الجوانب

استشارة ذوي الرأي السديد

الاستشارة (طلب الخير من الله فهو وحده من يعلم السر وأخفى)

ابعثوا بمشاكلكم الأسرية على عنوان المجلة أو عبر البريد الإلكتروني contact@lallafatema.ma
سيقوم استشاريوننا بالإجابة عنها.

السلام عليكم ورحمة الله أخي الفاضل

أهنتك بداية على طلب المساعدة وهو مؤشر قوي على رغبتك الأكيدة في تجاوز هذه العقبة وأرجو أن تكون رسالتي إليك فرصة لتتج في مسعاك وتسترجع السكينة والسعادة التي أنت لها أهل. أحبي فيك مجموع الصفات الإيجابية التي قدمت بها نفسك وهي تدل بلا شك على شخصية قوية لا تهزمها الصعاب من يتم وفقر، بوصلتها واضحة ومحددة فلا تترك إلى الشكوى والاستسلام بل تبحث عن الحلول والممكنات (الدراسة بجد لأجل التفوق، العمل الموازي لتدبير المصاريف).

شخصية مثل هذه لن تعدم الوسيلة لمواجهة باقي الصعاب التي ستواجهها في الامتحان الكبير للحياة، مستفيدة من تجاربها السابقة وتعلماتها المتراكمة. اختبار جديد هذا الذي يقف أمامك اليوم أخي الفاضل وأنت قادر على اجتيازه، فدعني أقدم لك بعض الخطوات المساعدة:

الوضوح سيكون قوة محررة لك ولطافاتك في سعيك لإيجاد الحل، فأسئلة كثيرة تحتاج إلى إجابة من مثل: متى بدأت أفي في شتمتي والتقليل من قيمتي؟ ولماذا تفعل ذلك؟ بمن تقارنني وفي أي الجوانب؟ هل لها عذر ما فيما تقوله؟

وهل رد فعلي على ما تفعله مناسب ومقبول وما عواقب ذلك؟
هذا السؤال الأخير بالذات هو ما يحدد منطقة تحكمك (أفكارك، مشاعرك، وسلوكك) وهي المنطقة التي تملك أن تغير فيها بإرادتك واختيارك.

من المستبعد جدا في نظري لشباب عاقل مثلك أن يكون غافلا عن مكانة الوالدين وعن خطورة التعرض لهما ولو بكلمة الضجر (آف) ولكن هي الذكري التي تنفع المؤمنين مثلك. في ذات الوقت لا أطلب منك أن تقبل من أي كان أن يقلل من شأنك ويهينك ولكن الغاية لا تبرر الوسيلة.

أقترح عليك أخي الفاضل أن تبادر إلى ثلاث أمور:

تلج على ربك بدعوات منتظمة في كل صلواتك لرفع هذا الغم عنك

توجه إلى أمك بطلب العفو والمغفرة عن ردود أفعالك

تبرمج معها جلسة حوار وفضفضة تنصت إليها جيدا لتفهم دوافعها ثم تطلب منها أن تنصت إليك جيدا وأنت تعبر عما يزعجك ويدفعك لسوء التصرف.

وحبذا لو أهديتها هدية تكون مفتاحا لاستئناف حب الابن لأمه والألم لابنها.

سأكون سعيدا بتلقي رسالة جديدة منك أخي الفاضل تخبرني والقراء الكرام بتمة قصتك التي أتوقع أن تكون جد مبشرة.

الزواج دون اقتناع

منذ أسابيع، أجبرني أبي على القبول بشخص تقدم لخطبتي.. لا أخفيكم أن الشخص محترم جدا، لكنني لم أستطع التعامل معه أو القبول به. الكل يقول إنني على خطأ وأنه شخص لا يعوز، ومع ذلك لم ولن أشعر بأي ميل تجاهه. ماذا أفعل؟ أنا محتارة.. هل القبول بالشخص أمر مهم في الزواج؟ أم أن الأمور ستتغير وأقبل به تدريجيا... ساعدوني. ما الحل؟



عبد الحليم الركراكي

رئيس فضاء مستشار
الحياة المحترف

فضاء
مستشار
الحياة المحترف

تغوص بعض العلاقات الزوجية، في بحر من المشاكل النافهة التي يمكن تجاوزها برجاحة عقل وتدبير سليم للوضعية الشاذة إن وجدت. في مجتمعاتنا التي ترزح تحت عبء التقاليد والأعراف، لا يزال الرجل يعتبر التودد لزوجته، من الأمور التي لا يجب القيام بها، حفاظا على نخوته، إن لم نقل رجولته. لكن لم تعد الحالة عامة، وخاصة في صفوف شباب اليوم، الذي أضحت يكسر بعض الصور التي نجعل منه رجلا رجعيا.. إليك بعض العلامات التي تدل على مشاعر الحب الخالصة من طرف زوجك، ما يعتبر سلاحا معنوياً لجعل الحياة الزوجية وردية.

■ زهرة إيدموح

تعرفني إلى مظاهر الحب عند الزوج الكتوم



الكثير من الأزواج، يعمد إلى إخفاء حقيقة مشاعره تجاه زوجته، لكن قد تفضحه بعض السلوكيات، أو يفضل البعض التعامل مع زوجاتهم بهذه الطريقة، نظرا لتراكمات عرفية أنتجتها السلطة المجتمعية.

التفاصيل البسيطة

من بين أهم العلامات التي تظهر حب زوجك لك، هو اهتمامه بالتفاصيل البسيطة والصغيرة في حياتك. قد يسألك زوجك، عن كيف كان يومك، بمن التقيت، وهل من أحد أزعجك، وهل تضايقك اليوم من طلبات الأولاد، وهل تشعرين بضيق تجاه أي شيء في ذلك اليوم.

إذا وجدت زوجك أو شريك حياتك، يهتم بهذه التفاصيل الدقيقة في حياتك اليومية فاعلمي أنه مغرم بك جدا، وعليك أن تبادليه المشاعر ذاتها والأسئلة نفسها، حتى يحصل نوعا من التكافؤ بينكما.



من سمة الرجل المحب، أن ينصت لشريكة حياته باهتمام بالغ

المساعدة في أشغال البيت

تكاد فكرة المساعدة في أعمال البيت، غائبة في مخيلة الرجل المغربي، والكثير يعتبرها من الأعمال التي تختص بها المرأة دون غيرها. لكن تجاوز البعض منهم الفكرة، وخاصة إذا كان الرجل محبا لزوجته، فهو لا يترك حمل أعباء البيت على المرأة وحدها، خاصة إذا كانت المرأة موظفة أو عاملة.

وهذه من أبرز علامات الرجل المحب، حين تجده منخرطا بالكامل في مساعدة زوجته، على تربية الأبناء، وعلى المساعدة المباشرة في تدبير البيت وحتى المطبخ.

حسن الإنصات والتواصل

من سمة الرجل المحب، أن ينصت لشريكة حياته باهتمام بالغ، يجالسها بهدوء، يستمع لآرائها ويناقشها

مخططاته وعلى مشاريعه المستقبلية إن وجدت.

الأصدقاء والعائلة

عادة ما تجد الرجل المحب لزوجته، والكتوم لمشاعره، يولي اهتماما خاصا بعائلة زوجته، ويبيدي لهم احتراما وتقديرا كبيرا، فتلاحظ أنه يعامل والديه، كوالديه، ويشاركهما أفراحهما أو بعض تعثرات الحياة كالمريض، أو مشكلة مادية ما مثلا، راغبا من وراء ذلك، إرضاء شريكة حياته التي يحبها بصمت. كما نلاحظ البعض من الأزواج يتقرب من أصدقاء زوجته، ويشاركهم الأوقات الجميلة، بالقيام بنزهة في عطلة نهاية الأسبوع، ويهدف الزوج من وراء ذلك إدخال الفرح والبسمة على زوجته.

حتى إن تجادلا فحب واحترام، دون التقليل منها، أو النظر إليها بدونية.

ومن شيم الرجل المحب، تقديم الدعم المعنوي لشريكة حياته، ومساندتها لتحقيق النجاح في مجالها المهني، ويعتبر الأخصائيون في العلاقات الزوجية، أن التواصل الودي بين الأزواج يذيب جليد الخلافات، وسر جوهري في إنجاح العلاقة الزوجية.

جسر الثقة

من علامات حب الزوج الكتوم، أنه يحاول بناء جسر الثقة مع شريكة حياته، حيث يؤكد الخبراء على عامل الثقة لرفع معنويات الزوجة وتعزيز العلاقة الزوجية، لأن الشك غالبا ما يهدم هذه العلاقة. فالرجل المحب يصارح زوجته بكل أفعاله، حتى أنه يطالعها على

في التعبير عن الحب بين الأزواج، بعيدا عن العرف والتقاليد اللذين يمتنعان ويبيحان حسب الأهواء البشرية، فنحن اليوم تسترسل صليحة التيجاني، في عالم اخترقت التكنولوجيا خصوصياتنا، وبتنا بصدد التعامل مع جيل لم يعد يقف عند تفاصيل الحياة ولا عند العرف والتقاليد، فكفانا من التعبير بوسائل معينة للوصول لهدف معين مثلا، يجب التعبير عن الحب بين الأزواج صراحة قولاً وفعلاً.

تقول صليحة التيجاني استشارية أسرية، «إن مراعاة الصحة النفسية للزوجات، يعتبر من الأمور النادرة التي يقف عليها الأزواج في العالم العربي والإسلامي، على الرغم من كونها عاملا أساسيا، لتحقيق مشاعر الأمن لدى النساء.

صحيح أن الرجل الكتوم، تضيف التيجاني، لديه أسلوبه الخاص في التعبير عن حبه لشريكة حياته، وهذا في اعتقادي «جيد إلى حد ما»، لكن يظل أسلوب المصارحة، هو الأسلوب المنطقي والصحي



مسافة كبيرة تفصل بين شمال افريقيا و آسيا ، زواج بدون لقاء ولا حب ، هذه قصة كل من المغربية نجية وزوجها الهندي فوزان ، اللذان تعرفا على بعضهما عن طريق مجموعة من الأصدقاء المشتركين ، قصة زجدها فقط في الأفلام والمسلسلات الهندية ، فبعد تواصل دام ثلاثة شهور وبدون لقاء ، اتفق الثنائي على الزواج ، وهنا بدأت قصة عشقهما .

■ سمية بنصات

زواج مغربية بهندي بدون لقاء ولا حب

محمد فوزان

المهنة: مدير حسابات
مدة الزواج: 5 سنوات

نجية اليماني

المهنة: أستاذة اللغة العربية
الأطفال: بنت

هو: الحمد لله الذي جعلها من نصيبي

ما الذي شدك إليها أول مرة؟
شخصيتها المرحية وطبيعتها وصدقها

أول هدية منحتها إليها؟
اللباس الهندي ومجوهرات هندية

ما الذي يغضبك فيها؟
لا أغضب منها

إذا أغضبتك كيف ترضيها؟
أتركها تهدأ أولاً ثم أعتذر منها وأحياناً أقدم لها هدية .

وصفتك للزواج الناجح؟
التحدث والاستماع، الإحترام والتقدير، التسامح والغفران، الاهتمام والثقة

كلمة في حقها؟
زوجة محترمة وملتزمة بدينها، الحمد لله الذي جعلها من نصيبي.

هي: الله يخليه ديماً تاج فوق راسي

أول شيء شدك إليه؟
طيبة قلبه وأخلاقه النبيلة .

هل تغارين عليه؟
علاقتنا أساسها الثقة ولكن الغيرة إحساس طبيعي وضروري في العلاقة الزوجية .

هل تصالحينه إذا أغضبتك؟
نعم

أول هدية قدمها إليك؟
لباس هندي ومجوهرات هندية

أول هدية قدمتها أنت إليه؟
مصحف ولباس مغربي

ما الذي يغضبك فيه؟
أحياناً يعمل بمثل «أصرف ما في الجيب يأتيك ما في الغيب»

وصفتك للزواج الناجح؟
المودة والرحمة، الصبر والتضحية، الصدق وكذلك التسامح والغفران.



سعيدة الغريب، امرأة في عقدها الخامس، تتحدث من مدينة جرسيف، مثقفة وواعية، كانت تعمل سابقا أستاذة في التعليم، قبل أن تقرر زوجها الراحل المغامرة وتأسيس منتجع سياحي بمنطقة «المريجة». بالجد والعمل زمكنت من وضع بصمة لمنتجعه، حيث أصبح الوجهة المفضلة للمغاربة والأجانب.

مغربية تتخلى عن عملها الأساس للتفرغ لمشروع سياحي في منطقة مغمورة

■ مروي الفض

مبتغاك في النهاية، فعلى سبيل المثال كنت في التعليم ولم أستطع الاستمرار في هذا الميدان خصوصا بعد وفاة زوجي، بعدها قررت أن أتقاعد لصعوبة التوفيق بين العاملين معا، أي التعليم وإدارة هذا المنتجع، هذا ما جعلني أقرر التفرغ لهذا الفضاء.

ما هي طموحاتك؟

أطمح أن تتمكن من توسيع المشروع السياحي، بإضافة مسبح خاص بالنساء، لأن الكثير من الزائرات يطالبن به، وأشير أننا حاليا نتوفر على 12 غرفة مبيت.

ماهي النصيحة التي يمكن تقديمها لكل سيدة ترغب في تأسيس مشروع خاص بها؟

نصيحتي الوحيدة لها بالصبر ثم الصبر ثم الصبر، لأنها إذا لم تصبر فلن تستطيع تحقيق ما ترغب فيه.

كلمة أخيرة..

أشكر مجلة «لالة فاطمة» على هذه الالتفاتة وخصوصا على اهتمامها بالمرأة المغربية وطموحاتها.

من المال، لكن مع مرور الوقت، بدأ الفضاء يعرف طريقه إلى الشهرة.

حاليا نحن فرحون وتنوعون بالنتيجة التي حققناها يعني «لي جا عندنا مرحبا بيه».

قبل أن نؤسس هذا الفضاء، كل من اقترحنا عليه الفكرة كان ضدها خصوصا وأن منطقة المريجة خالية تماما وهي منطقة فلاحية بامتياز، لكني والمرحوم أصرنا على بناء هذا المشروع، حيث كان دائما يخبرني أنه يعيش هذا المكان وخضرته ويشعر بمتعة وهو متواجد به، وقال لي بالحرف «سنفتتح هذا المشروع حتى وإن لم نستقبل أحدا فأنا غير نادم على هذا القرار»، والحمد لله بتنا نستقبل الكثير من الأشخاص من مختلف المدن والبلدان، كما أن ساكنة المريجة أشخاص طيبون للغاية، سعدوا كثيرا بهذا المشروع وباتت الوجهة المفضلة لهم ولأولادهم.

في نظرك، ما هو سر نجاح أي مشروع؟

سر النجاح هو المثابرة والعمل الجيد في كل شيء تقومين به، إذا كنت تحبين عملك لن تشعرين بالصعوبات التي قد تعيق طريقك، كافحي واعلمي بجد، صحيح ستعزين في البداية لكن ستصلين إلى

من أين جاءت فكرة إنشاء «أوبيرج بن يعقوب»؟

كان زوجي المتوفى يدير مسجدا بمدينة جرسيف والذي كان يكتريه من السلطات «البلدية»، كنا نستقبل فيه مجموعة من الأجانب إلى أن تعودنا التعامل معهم، ومن هنا جاءت فكرة إقامة هذا المشروع السياحي وبالضبط في منطقة «المريجة» لموقعها الاستراتيجي الذي يربط ما بين مدينة الناظور وبقية المناطق الشرقية ..

في البداية كنا ننتظر زيارات الأجانب فحسب، لكن فيما بعد بدأ عدد كبير من الجرسيفيين المتعطشين لمثل هذه الفضاءات، يقومون بزيارة منتجعنا وخاصة في فصل الصيف.

ماذا عن الصعوبات التي واجهتها؟

بدأ هذا المشروع السياحي منذ ثلاث سنوات، في البداية عانينا مجموعة من الصعوبات، من بينها ضعف إقبال الزائرين على المنتجع، وهذا كلفنا الكثير

استطاعت الفنانة المغربية سحر الصديقي، أن تصنع لنفسها مكانة متميزة في الوسط الفني المغربي، سواء في مجال الغناء أو التمثيل، بإتقانها لمختلف الألوان الغنائية ونجاحها في تقمص عدد من الشخصيات. مجلة "لالة فاطمة" التقت أم رزان لتتعرف معها على تفاصيل تجربتها الأولى مع الأمومة، وعلى أعمالها الجديدة ومشاريعها وطموحاتها الفنية.

سحر الصديقي

أنا مع الجرأة البعيدة عن الميوعة..
والأمومة غيرت حياتي

حوار: ليلي كندي

تصوير: توفيق مؤنس

المصممة: Negafa Paradis de la mariée

ماكياج: Sedri Chadia

تصنيف الشعر: Hind Hairstyle



خاصة أنني ظهرت بـ"ستايل" جديد ومختلف ويشبهني، "بزاف ديال الناس عجيبهم الستايل وقالو لي توحشنا سحر لي كتمزج بين اللون الغربي والشرقي"..غير أنني تلقيت انتقادات حول كلمات الأغنية القاسية التي تهاجم الرجل.

ماذا غيرت الأمومة في سحر الصديقي؟

الأمومة أخذت الكثير من وقتي، وغيّرت في حياتي العديد من الأشياء ومن بينها الإحساس بالمسؤولية، وإلى حد اليوم أحاول التأقلم مع هذه التغيرات، لكن تبقى الأمومة إحساس غاية في الروعة.

الأمومة تأخذ من وقتك على حساب حياتك الفنية؟

حتى أكون صريحة، الأمومة أخذت الكثير من وقتي، فهي تجربة جد صعبة، وكل الأمهات على دراية تامة بأن الطفل يحتاج إلى عناية كبيرة.

إذا اختارت ابنتك مستقبلا دخول المجال الفني، هل ستكونين مع أو ضد الفكرة؟

بالرغم من أن المجال الفني تكتفه صعاب وعراقيل كثيرة، لكن إذا كانت تمتلك الموهبة، سأساندها في تحقيق طموحاتها وأحلامها، وسأكون دائما إلى جانبها لأعبد لها الطريق.

وراء كل امرأة ناجحة رجل متفهم، إلى أي حد تنطبق عليك هذه المقولة؟

من وجهة نظري "الراجل خاصو يكون متفهم"، والرجل الذي يساند زوجته في جميع خطواتها وفي تحقيق ذاتها وأحلامها اعتبره رجل حقيقي بكل ما في الكلمة من معنى.

كيف يتعامل زوجك مع المعجبين؟

زوجي غيور بطبعه، لكن بما أنه يحترمني يحاول التفهم أن لي جمهورا يحبني، "واخا بعد المرات كيطلع ليه الدم"، خاصة عندما ألتقى اتصالات هاتفية في أوقات غير مناسبة، لكن على العموم منصف يتفهم لأنه يشتغل في نفس الميدان.

حدثينا عن دورك في السلسلة الجديدة "هاينة"؟

في سلسلة "هاينة" أقمص دور "أسمهان" شخصية معقدة وبعيدة عن شخصيتي. لعبت فيها دور أم مطلقة تمر من ظروف صعبة ويذا في يدا مع "هاينة" ..



أتفاهم معه جيدا سواء على المستوى الفني أو الإنساني، ومن إخراج زوجي منصف مالزي.

ما هي الارتسامات التي وصلتك حولها؟

الأغنية والفيديو كليب لقوا إعجاب الجمهور المغربي،

حدثنا عن جديدك الفني، أغنية "تيليفونو يصوني" ومع من تعاملت فيها؟

"تيليفونو يصوني" هي ثاني أغنية من ألبوم "كاين نور"، وسبق أن أصدرت أغنية "صوفينا"، وفي الأغنيتين تعاملت مع الملحن الشاب إسماعيل العصامي الذي







"وتضيف ضاحكة .. "صايف ما بغيتش نحرق ليكم الأحداث". علما أنني استمتعت كثيرا بأدائي لهذا الدور الجريء الذي يعكس الواقع ويكسر العديد من الطابوهات.

هل أنت مع الجراءة في الأداء؟

أنا مع الجراءة البعيدة عن الميوعة والمجانبة، أفضل أداء الأداء الجريئة التي نستطيع عن طريقها كسر الطابوهات ومعالجة المشاكل بعمق، لأن السطحية لا تفيد في شيء.

أنت بصدد تصوير عمل تلفزيوني جديد، هل تقربينا أكثر من تفاصيله؟

عمل "ولاد المرسى" من إخراج مراد الخوضي هو العمل الفني الجديد الذي شاركت فيه رفقة ثلة من الفنانين الرائعين الذين كان لي الشرف الكبير الاشتغال رفقتهم والذي سيتم عرضه قريبا على قناة "إم بي سي 5"، والعمل في المستوى، وسيلقى إعجاب المشاهدين.



أحب تقمص الأدوار البعيدة عن شخصيتي، والتي تدفعني إلى الاجتهاد والبحث لإتقان الدور الجديد

و"ستابل" مغاير، وفي مجال التمثيل يعرض حاليا مسلسل "هاينة" وسيتم عرض مسلسل "ولاد المرسى" على قناة "إم بي سي 5"، وفيلم طويل مرتبط من إنتاجنا أنا وزوجي.

وأتفهم اختلاف المرجعيات الفكرية وكل واحد كيغير على باش كيحس" ..

ما هو الدور الذي تحلم سحر تقمصه ولم تسمح لها الفرصة بعد؟

أحب تقمص الأدوار البعيدة عن شخصيتي، والتي تدفعني إلى الاجتهاد والبحث لإتقان الدور الجديد، فأنا أسعى دائما نحو تحد جديد لأنني أكره التكرار.

هل من جديد فني آخر مرتقب، سواء في الغناء أو التمثيل؟

في مجال الغناء، حضرت مجموعة من الأغاني التي ستصدر قريبا، كل أغنية تحمل رسالة مختلفة

كلمة أخيرة لجمهورك على مجلة "لالة فاطمة".

أشكر جميع من يشجعني ويحبني وشكر خاص لجمهوري الذي يبعث لي رسائل كلها حب، تزودني بالقوة وبطاقة إيجابية تدفعني لإعطاء المزيد في المجال الفني وأتمنى دائما أن أكون عند حسن ظنهم، وشكرا لقراء مجلة "لالة فاطمة".

هل تلقيت عروضاً لتسجيل أغنية ديو مع فنانين شباب؟

أكد، ألتقي مع زملائي في الغناء وناقش هذه الفكرة، غير أن هذا العمل يلزمه جهد كبير، وقريبا سترون سحر في ديو غنائي.

كيف تتعاملين مع الانتقادات؟

الانتقادات لابد منها، وأنا كفنانة أتعلم أتعلم مختلف الآراء





منصف مالزي مخرج مغربي شاب، يخطو خطوات ثابتة في مجال اختاره بكل حب وشغف، "لالة فاطمة" التقته فكان هذا الحوار.

منصف مالزي

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



لكن بالحب والصبر والإصرار، نتجاوزها للوصول إلى الهدف، وأنا أشتغل دائما على تطوير نفسي، والاشتغال مع ممثلين جدد والخوض في تجارب مواضيع وقصص جديدة.

ما هي معايير النجومية؟ وما هي الصفات التي يجب توفرها في الفنان برأيك؟

في نظري النجومية هي أخلاق قبل كل شيء، لأن الفنان هو مرآة المجتمع ويجب أن يعكسها بشكل إيجابي، فأنا أعتبر الفن رسالة ملؤها القيم والأخلاق تتسلل إلى عقول وقلوب الجمهور، زد على هذا معيار المهنية أعتبره أمر جد ضروري.

أي من الأعمال الفنية التي قمت بإخراجها هي الأقرب إلى قلبك؟

"طاكسي أبيض"، لأنه عمل غريب..أعتبره عمل

بداية قربنا أكثر من كواليس العمل الفني الجديد، "تيليفونوني يصوني" الذي كنت مشرفا على إخراجة؟

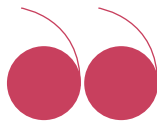
"تيليفونوني يصوني" هو ثالث تعامل لي مع زوجتي الفنانة سحر الصديقي، وبما أن الألبوم متنوع قررنا العمل على "ستايلات" متعددة، وكبداية ولله الحمد، لقي هذا التوجه الجديد إعجاب الجمهور المغربي.

حدثنا عن بداياتك في ميدان الإخراج؟

أولا درست الصورة في المدرسة العليا للفنون البصرية في مدينة مراكش، وكان دائما يراودني حلم الإخراج، فهذا الشغف دفعني لدخول هذا المجال.

ماهي العوائق والصعوبات، التي واجهتك عند دخولك مجال الإخراج؟

أكد في أي مجال ستعترضك الصعوبات والعوائق،



أغار على زوجتي،
"لكن لي كيقلقني
هي البسالة"







عائلي، كان فيه تناغم وتفاهم كبير بين طاقم العمل ككل، وصراحة لم نكن نتوقع النجاح المبهر الذي حققه.

ما هو دور الفنانة سحر الصديقي في حياتك؟

سحر هي "كلشي فحياتي". نحن مترابطين في كل شيء لا نفرق بين الحياة الشخصية والعملية، فهي شريكتي في الفن والحياة، هي السند والرفيقة والنصف الآخر الذي يمكن الوثوق فيه والاعتماد عليه.

وماذا عن منصف مالزي الأب؟

دائماً كنت أحلم أن أكون أباً، لكن لم أتوقع يوماً أن أتعلق لدرجة كبيرة بالطفل، إحساس رائع لا يمكن وصفه، "الكبدة صعبة..الله يسمح لنا من الوالدين".

كيف يتعامل منصف مع معجبي سحر، هل الغيرة تلعب دورها؟

طبعاً، أغار على زوجتي، "لكن لي كيقلقني هي البسالة". أما المعجبين الذين يعبرون عن حبهم وإعجابهم بأعمالها بكل احترام فهذا الشيء يفرحني. غاراً

هل تقبل أن تتعامل سحر مع مخرج آخر في عمل فني مستقبلي؟

نعم، لما لا، إذا كان هذا التعامل سيضيف لها شيئاً جديداً ويغني مسيرتها الفنية.

ما هي مشاريعك المستقبلية؟

هي عبارة عن شريط طويل ثاني، كان من المرتقب أن نبدأ تصويره في شهر مارس الماضي، لكن الظروف المتعلقة بالحجر الصحي والحالة الوبائية بالبلاد حالت دون ذلك، وفي الأغلب سنشرع في تصويره في الموسم الصيفي القادم، ويضم ثلة من النجوم المتميزين سأعلن عنهم في الوقت المناسب، كما أن القصة مشوقة، وأتمنى أن ينال إعجاب الجمهور وأن نكون عند حسن الظن.

كلمة أخيرة لقراء مجلة "لالة فاطمة".

أتوجه بالشكر لمجلة "لالة فاطمة" على هذا الحوار، وشكر خاص لكل من يتابعني.



المصممة: منى جلال منصور
Mj Caftan by Mouna



تكشيطة باللون الأحمر بثوب الكريب مخدومة بالطرز الريايطي
ومزينة بالأحجار الكريمة المصنوعة يدويا



تألقي بتشكيلة أنيقة من القفطان بألوان راقية



تكشيطة باللون الأخضر فليو مطرزة ومخدومة بزواق المعلم
والعقاد والسفيفة



تكشيطة باللون الأسود بثوب الكريب مطرزة ومزينة بالأحجار
ومخدومة بالسفيفة والعقاد



تكشيطة تجمع بين اللونين الباج والأحمر بثوب الحرير
والبروكار مخدومة بزواق المعلم بأكمام طويلة



تكشيطة باللون البيج من نوع التول مطروزة ومزينة بالأحجار

تكشيطة مطروزة ومخدومة
بأحجار السورافسكي على لامي
من الحرير





تكشيطة باللون الأسود بثوب الكريب مطروزة ومزوقة بالأحجار
بالسفيضة والعقاد



تكشيطة بكريب جورجيت مطروزة ومنبتة بالأحجار، مخدومة
بالعقاد والسفيفة



تكشيطة من حرير التليجة منبت مخدومة
بالسفيفة والعقاد

نجد مجموعة من النساء صعوبة في اختيار وارتداء اكسسوارات اليد التي يمكن أن تتناسب مع ساعة اليد والتي نمنحك مظهرًا أنيقًا. لالة فاطمة تقترح عليك مجموعة من الأساور لإطلالة راقية وغير مبالغ فيها.

■ مروي الفن

أساور يد عصرية ليكتمل مظهرك



إسوار باللون النحاسي أنيق من
ORENZA JEWELERY عند



إسوار من الذهب 18 قيراط عصري ومزين
بالأحجار بثمان

5900
درهم



دمليج بالذهب الأصفر
عصري من عند مجوهرات
أنفيني تي بثمان

5900
درهم



إسوار من الذهب الأصفر
مرصع بالأحجار من عند
أنفيني تي بثمان

6600
درهم



دمليج عصري من الذهب الأصفر مزين بالأحجار
من عند مجوهرات الألماس الأزرق



إسوار عصري مرصع بالأحجار من
ORENZA JEWELERY عند



دمليج أنيق وعصري بالذهب الأصفر من
عند مجوهرات الألماس الأزرق

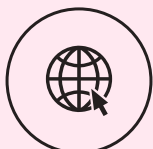


[تابعونا على]



شاهدوا كل الفيديوهات مباشرة على lallafatemaTV

و على مواقع التواصل الاجتماعي



lallafatema.ma



lallafatema.mag

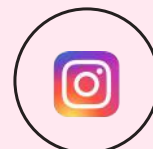
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.officiel



موضة مكياج خريف 2020.. أكثر جرأة لإطلالة ساحرة

■ ليلى كندي

الغرض. بعد ذلك، ملء الفراغات باستخدام قلم تحديد الحواجب دون المبالغة في ذلك. على عكس «الكنترولينغ»، يعتبر «الهايلايتينغ» طريقة مثالية لتسليط الضوء على مناطق وجهك الأكثر بروزاً. طبقي لمسة خفيفة على عظام الوجنتين وأقواس الحاجب، ستمنحك بشرة متألقة على نحو طبيعي. أما أحمر الخدود الخفيف أمر لا غنى عنه لوضع المكياج طوال العام، وقد تم استيعاء أحمر الخدود العصري لهذا الموسم من اللون الأحمر الذي يلون وجنتيك عند تعرضهما للهواء البارد.

2020، وعلى الرغم من أنها موضوعة جريئة وربما خارجة على المألوف، إلا أنها تمنح المرأة شفافاً بارزة وجذابة وإطلالة لافتة، فلا تترددي في تجربتها. ومن أبرز صيحات المكياج في خريف هاذ العام هو ظلال العيون باللون البرتقالي فما عليك سوى أن تطبقي الظل البرتقالي اللامع على كامل الجفن العلوي، وضعي الأيلانير الأسود عند مدمع العين امتداداً على طول خط الرموش العلوي. وتبقى الحواجب الممتلئة المثالية من أهم صيحات المكياج المستمرة، ولل العناية بالحاجبين، قومي بتنظيفهما باستخدام فرشاة ملفوفة مخصصة لهذا

يعتبر فصل الخريف من أفضل الفصول لتجربة ألوان حيوية في تطبيق المكياج، لأن أجواءه الباردة تضمن للمرأة سهولة وعدم سيلان ظلال العيون أو «الأيلانير» وغيرها من مستحضرات التجميل. بما أننا لا نزال نستعمل الكمامة في زمن كورونا، فالتركيز أصبح متوجهاً بشكل أساسي، على العينين. وهذا الخريف، الماسكراً الملونة هي الموضة الرائجة والتي تمنح المرأة نظرات حيوية وجذابة. موضوعة أحمر الشفاه الداكن عادت بقوة في خريف

5 كريمات لترطيب البشرة في فصل الخريف

احصلي هذا الخريف على بشرة رائعة مع باقة مستحضرات
كريمات الترطيب.



**HYDRANCE AQUA-GEL
AQUA GEL-CRÈME
HYDRATANT Avène**

علاج الكل في واحد مستوحى
من نباتات الجالينيك الآسيوية،
صنعت في اليابان وفرنسا. يمنح
قوامه المائي المنعش للغاية البشرة
طبقة رقيقة من الماء.

154 درهم



Aloe Lotion Forever

مرطب ممتاز على الإطلاق
لبشرة الوجه والجسم أيضا
يحافظ على نعومة البشرة.

222 درهم

Forever Aloe Scrub

فورايفر ألو سكراب مقشر طبيعي
للوحة

إذا أردت تنظيف أعمق للبشرة يجب أن
تحصلي على هذه المادة التي هي عبارة
عن الألوفيرا النقية مع زيت الجوجوبا
للاستخدام اليومي للتخلص من خلايا
الجلد الميتة.

220 درهم

**YAN&ONE SOIN HYDRATANT À
L'ACIDE HYALURONIQUE**



عناية الترطيب بحمض
الهيالورونيك

يساعد تركيزه في حمض
الهيالورونيك على الحفاظ على
بشرة نضرة ومتناسقة وشابة.

165 درهم

**YAN&ONE
GOMMAGE VISAGE ÉCLAT**

يترك البشرة مشرقة وناعمة
وجاهزة لتلقي مزيد من العناية.

99 درهم





أعلنت أخصائية الجراحة التجميلية والتقويمية خديجة النوري عن تقنية جديدة تحمل اسم الـ Skin Booster والتي تعمل على تصحيح لون البشرة و منحها إشراقاً جذابة.

مجلة «لالة فاطمة» كان لها لقاء مع الدكتورة النوري التي تحدثت لنا فيه عن هذه التقنية الحديثة في عالم التجميل ومزاياها كما وجهت نصيحة للسيدات من أجل الاعتناء ببشرتهن.

الدكتورة خديجة النوري

تكشف عن تقنية جديدة لبشرة أكثر إشراقاً ونضارة



خديجة النوري
أخصائية الجراحة التجميلية

■ مروي الضن

ببشرتهن في البيت؟

لا أبداً، يجب أن تعرف السيدات أن هناك بروتوكول خاص بهذه التقنية، بمعنى أننا نحقن وجهها في الحصة الأولى وبعدها بشهر نحقنه مرة أخرى لتثبيته، وهذا الأمر لا يعني أنه لا يجب عليها الاعتناء ببشرتها في البيت بواسطة المرطبات والكريمات الخاصة بالليل والنهار دون أن تتسبب وضع الواقي الشمسي، صحيح أن الـ Skin Booster يصلح البشرة ولكنه يعتبر فقط مكمل لا غير.

ما هي نصيحتك للسيدات من أجل العناية بوجههن..

من بين الأمور التي يجب على السيدات القيام بها وهي الاعتناء الجيد ببشرتهن، لهذا كأخصائية في ميدان التجميل أنصحها بثلاثة أشياء مهمة يجب عليها القيام بها دائماً وهي: التنظيف الجيد للبشرة، ثم استعمال الواقي الشمسي على مدار السنة، والترطيب المستمر.

وذكرتها، إلا أن فئة من النساء تفضل حقنها في الوجه لا غير.

هل من علاقة بين هذه التقنية والفيلر والبوتوكس؟

لا أبداً ليس هناك أي علاقة بين كل هاتين التقنيتين، لكل من الفيلر والبوتوكس فوائدهما، فهما يعالجان البشرة من الداخل، عكس الـ Skin Booster الذي يعتبر مكمل لهذه التقنيتين، حيث يعمل على تزيين البشرة من الخارج ويعطيها نضارة تدوم عاماً كاملاً.

متى تنصح السيدات بالقيام بهذه التقنية؟

يعتبر كل من شهري شتير وأكتوبر أفضل وقت لاستخدام هذه التقنية والاعتناء بالبشرة أي مع بداية فصل الخريف، كون السيدة تتعرض بشكل مباشر لأشعة الشمس صيفاً ما يضر ببشرتها التي تصبح شاحبة وفيها تصبغات..

هل ستعفي هذه التقنية السيدات من العناية

تحدثي لنا عن التقنية الجديدة في عالم التجميل Skin Booster؟

تمكن هذه التقنية من ترطيب بشرة المرأة، حيث نقوم من خلالها بحقن حمض الأيرونك في الوجه أو في الرقبة وحتى في اليدين والذي يمنح نضارة للبشرة التي تتعرض يوميا للتلوث والتوتر وأمور أخرى ما يفقدها إشراقها، لهذا ينصح باستخدام هذه التقنية مرة في السنة فهي لا تغير من شكل الوجه وإنما تسمح للبشرة بأن تصبح نضرة وأكثر شباباً.

كيف يتم تطبيق هذه التقنية، وكم تأخذ من الوقت؟

بداية نضع الكريم الخاص بالبنج على وجه السيدة بعدها نبدأ بحقن الوجه بأكمله، بيد أن هذه التقنية لا تطبق على الوجه فقط إنما في مجموعة من المناطق التي سبق

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



Commentez, تعليق



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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



يعتبر التقشير الكيميائي، واحداً من أشهر الحلول التجميلية غير الجراحية الناجحة، التي تعالج آثار حب الشباب والتجاعيد البسيطة والبقع الداكنة التي تظهر على المناطق المختلفة من الجسم والذي يضمن الحصول على نتائج جيدة بدون أضرار. فما هو التقشير الكيميائي؟ وماهي أنواعه وخطواته؟ وهل له أضرار؟ ثم ما هي تكاليفه؟.. كل هذه التساؤلات وغيرها نجيبنا عنها الدكتورة نادية رضوان عبد العالم اختصاصية الأمراض الجلدية والتناسلية في حوار مع «لالة فاطمة».

التقشير الكيميائي حل تجميلي لمشاكل البشرة



نادية رضوان عبد العالم
اختصاصية في الأمراض الجلدية

■ ليلي كندي
درهم حسب نوع التقشير والمكان والمساحة المراد تقشيرها.

ما هو التقشير الكيميائي؟

التقشير هو عبارة عن مادة كيميائية مكونة من أحماض، نقوم بوضعها على الجلد لغرض تجميلي، كالصبغات، وإعطاء نضارة للوجه وإزالة التجاعيد الخفيفة التي يمكن أن تكون على الوجه كما اليدين والمنطقة التناسلية أيضاً، نضع المادة على الجلد لمدة معينة والجلد يبدأ بالتقشر تدريجياً. وهذه العملية تدمر أجزاء من الجلد، حيث تنمو البشرة الجديدة صحية.

ما هي أنواع التقشير الكيميائي؟

التقشير الكيميائي ثلاثة أنواع وهي كالآتي:
- التقشير السطحي أو الخفيف يستخدم لتنعيم وتحسين مظهر الوجه ويستعمل للقضاء على حب الشباب لإعطاء نضارة ولعان للبشرة.
- التقشير المتوسط يستخدم في علاج تجاعيد البشرة الخفيفة والتصبغات الجلدية.
- التقشير العميق يستخدم في علاج التجاعيد العميقة والندبات وترهلات البشرة.

ماذا عن سعر هذا التقشير؟

أثمنة التقشير الكيميائي تتراوح بين 500 إلى 2500

ماهي خطواته؟

أؤكد أن جميع أنواع التقشير يتم الاستعداد لها سابقاً بتحضير البشرة عن طريق تنظيفها وتعقيمها بالماء والصابون الطبي لتجنب المضاعفات الوخيمة وتقادي نقل أي عدوى بعد تقشيرها. وفي حالة استخدام التقشير السطحي لن يتم اللجوء إلى خطوة التخدير، أما في حالة استخدام التقشير المتوسط سيتم إجراء تخدير أو مسكن للألم قبل الشروع في التقشير، وفي حالة استخدام التقشير العميق سيلجأ الطبيب إلى تخدير المريض كلياً حتى لا يشعر بالألام.

هل من فوائد محبة لهذا التقشير الكيميائي؟

فوائد التقشير الكيميائي كثيرة ومضمونة ومن بينها نضارة الوجه والتخلص من مشاكل البشرة وشوائبها مثل حب الشباب وآثاره وكذا علاج تصبغات الجلد والتجاعيد على اختلاف درجاتها، للحصول على بشرة صحية وناعمة خالية من العيوب.

من هم الأشخاص الذين لا يمكنهم القيام بالتقشير الكيميائي؟

لا يمكن لأصحاب البشرة الداكنة بمختلف درجاتها القيام بالتقشير الكيميائي.

هل هناك أضرار لهذا التقشير؟

تتعدم تقريبا الأضرار عند التقشير السطحي، إلا إذا كان الطبيب المختص لم يقوم بتحضيرات قبلية للبشرة عن طريق التنظيف العميق وغيرها من الأمور الضرورية.

ماهي النصائح التي يمكن تقديمها بعد التقشير الكيميائي؟

أنصح جميع السيدات اللواتي قمن بالتقشير الكيميائي حماية البشرة من التعرض لأشعة الشمس، لأن الجلد يكون في أقصى درجات حساسيته، والمداومة على تنظيف البشرة باستخدام الصابون الخاص والملائم لكل بشرة، والعمل على ترطيبها باستمرار لأنه في هذه الحالة يكون الجلد بحاجة إلى الترطيب، لأن البشرة المقشرة تكون معرضة للتشققات.



Likez,

إعجاب



lallafatema.ma



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

مجلة لالة فاطمة



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



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



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

رغم أن معظم مرضى كوفيد 19 يتعافون في غضون أسابيع قليلة، لكن عدد منهم بما في ذلك أولئك الذين لم تظهر عليهم علامات في المرحلة الأولية للمرض، قد يعانون من استمرار أو عودة أعراض على مدى فترة طويلة قد تدوم عدة أشهر وذلك من خلال الشهادات والنتائج الطبية المتاحة، حتى ورد التخوف من ظهور أنواع جديدة من المرض ولو في عدد قليل من الحالات. الدكتورة موسيار خديجة، خديجة، اختصاصية في الطب الباطني وأمراض الشيخوخة ورئيسة الجمعية المغربية لأمراض المناعة الذاتية والجهازية، تحذر من مخلفات الفيروس وتسلط الضوء على عدد من الاضطرابات، من التعب إلى النوبات القلبية والمشاكل العقلية.

مخلفات فيروس كورونا قد تلازمك طوال الحياة



موسيار خديجة
اختصاصية في الطب الباطني



كوفيد 19 و ظهور أمراض المناعة الذاتية

وتؤكد الاختصاصية في الطب الباطني وأمراض الشيخوخة ورئيسة الجمعية المغربية لأمراض المناعة الذاتية والجهازية، أن أمراض المناعة الذاتية تنتج عن خلل في جهاز المناعة يبدأ في مهاجمة أجسامنا بدلاً من حمايتها كما هو دوره المعتاد. كما أن هجمات كوفيد 19 تؤدي في أشكالها الشديدة إلى ظهور مظاهر المناعة الذاتية كما هو الشأن في عاصفة «السيوتوكين» وهو رد فعل مناعي مفرط يوقع المريض في ضائقة تنفسية، السيوتوكينات هي جزيئات ذات إشارات كيميائية توجه استجابة مناعية صحية يخبرون الخلايا المناعية لمهاجمة الجزيئات الفيروسية في الجسم. ولكن في عاصفة السيوتوكين، تبدأ الخلايا المناعية في مهاجمة الأنسجة السليمة أيضاً. أما عندما تلتف الأوعية الدموية، فيمكن أن يحدث انخفاض ضغط الدم وزيادة فرصة تشكل الجلطات. تكمن المشكلة، تضيق الدكتورة موسيار، في ما إذا كانت هجمات المناعة الذاتية هذه يمكن أن تتطور بعد ذلك إلى أمراض مناعية ذاتية مزمنة قد تدوم مدى الحياة. كما هو الحال في حدوث أمراض مناعية ذاتية مزمنة معروفة، مثل الذئبة، والتصلب المتعدد، والتهاب المفاصل الروماتويدي، والداء الزلاقي، والسكري من النوع الأول بعد الإصابة ببعض الفيروسات.

البدنية ... وخاصة التعب المستمر. كما أنه كلما كانت الحالة شديدة، كلما كانت المخلفات ثقيلة. ويعاني فعلاً بعض المرضى حالياً من تأثيرات شديدة على الرئتين والقلب والكلى والجهاز العصبي ...

نحو تطور مزمن للمرض

نظراً للظهور الحديث للمرض وذلك منذ 7 أشهر فقط لا زال من الصعب التأكد من مصير المرضى، تقول الدكتورة موسيار خديجة، لكن الأوبئة السابقة لأنواع أخرى من فيروس كورونا غير كوفيد 19 أعطتنا بعض الدروس المفيدة للمقارنة، مثل السارس (أو المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة) الذي حدث في 2003، والميرس (متلازمة الشرق الأوسط التنفسية التاجية)، الذي ظهر في عام 2012. فمن المعروف أن المرضى المصابين بهذين الفيروسين قد عانوا من مشاكل في الرئة لمدة فاق 15 عاماً بعد الإصابة بالإضافة إلى اضطرابات العضلات والعظام. كما لوحظت ظواهر التعب المزمن، حتى أربع سنوات بعد الإصابة، وكذلك الاضطرابات النفسية المزمنة (الاكتئاب، ضغوط ما بعد الصدمة، القلق، إلخ) بعد 6 أشهر من الشفاء. إذ من الممكن أن يكون الأمر كذلك مع كوفيد 19.

في نهاية شهر يوليو، حذرت دراسة رصدية ألمانية نشرت في مجلة جاما القلب من مخاطر حدوث مضاعفات في القلب لدى المصابين بفيروس كورونا. وأجرى في إطارها أطباء من المستشفى الجامعي في فرانكفورت فحصاً بالرنين المغناطيسي على مجموعة من 100 مريض تعافوا مؤخراً من كوفيد 19، وذلك بعد مرور شهرين إلى ثلاثة أشهر على الإصابة. 78% لديهم نتائج غير طبيعية، حتى بالنسبة لأولئك الذين لم تظهر عليهم أعراض المرض. وقد وجد الباحثون التهابات في عضلة القلب عند 60 مريضاً و / أو التهاب الغلاف المحيط بالقلب لدى 22 الباقين، الأمر الذي يشهد على وجود التهاب ما زال نشطاً أو على مخلفاته.

دراسة شيقة وكاشفة عن مدى الضرر الذي يخلفه كوفيد 19 حتى عند الإصابات الخفيفة، وتستلزم أن تكمل لتقييم وتأكيده المدى الدقيق لهذا الضرر.

الشعور بالتعب والألم المستمر

الدكتورة موسيار خديجة، اختصاصية في الطب الباطني وأمراض الشيخوخة ورئيسة الجمعية المغربية لأمراض المناعة الذاتية والجهازية تؤكد أن البعض ممن أصيبوا بالمرض يشهد على عدم انتظام دقات القلب، ومشاكل في الجهاز التنفسي، وتكرار فقدان حاسة الشم والتذوق، وآلام المفاصل أو العضلات، والإسهال أو ضعف القدرات



يعتبر إطعام الطفل في شهوره الأولى تحدياً كبيراً بالنسبة للأم خصوصاً وأن الأطفال يجدون صعوبة في تقبل الأنواع الجديدة من الأطعمة أو عدم تناول القدر الكافي منها. لالة فاطمة تستضيف أخصائية التغذية الدكتورة حياة البلاتني للحديث عن الغذاء الصحي والمثالي للطفل من عامه الأول.

خبيرة تغذية تشرح جدول الأكل اليومي للرضيع في الشهور الأولى



حياة البلاتني
أخصائية التغذية

■ مروي الفن

الساعة الرابعة أو الخامسة مساءً مع تفادي أي إضافات.

متى يمكن للطفل أن يأكل طعام العائلة؟

شخصياً لا أنصح بأن يتناول الرضيع من طعام العائلة، لأن وجباتهم تكون مليئة بالدهنيات والتوابل، أما فيما يخص النساء اللواتي ليس لديهن الوقت أو لا تتوفر عندهن الإمكانيات لطبخ أكلتين واحدة للطفل وأخرى للعائلة، يمكن للرضيع أن يبدأ في مشاركتهم طعامهم ابتداءً من 12 شهراً، «غير هو نحاولو ما نغمسوش له في المريقة وناخذو شوية من الخضرة ونمعسوها له ونعطيوها له».

كما أنصح أيضاً بعدم إعطاء الطفل الرضيع الشاي، لأن له عواقب وخيمة على صحته من بينها نقص الحديد الذي يمكن أن يسبب له فقر الدم، نقص في المناعة وحتى نقص في النمو، كما أنه يترك جسم الطفل ضعيفاً ويشعر بالإرهاق والتعب.

ما هي الأغذية التي يجب على الطفل تناولها في كل وجبة؟

بالنسبة للرضاعة الطبيعية تكون في اليوم حسب طلب الطفل الرضيع، أما في الليل تكفيه رضاعة واحدة لكي يتمكن من أن ينام جيداً وعدم تعويده على الرضاعة كثيراً في الليل. وفيما يخص الأكل ينصح بأربع وجبات:

في الفطور: أنصح بتناول النشويات مثل حساء القمح، الأرز أو الخبر «ونفركو بشوية ديال الحليب»، في الصباح لا يحتاج الطفل للسكريات.

متى يمكن للأم إطعام طفلها، وما هي نوعية الأطعمة المناسبة له؟

عادة ما تحترق الأمهات في طبيعة طعام الرضيع، خوفاً منها أن تصيبه أو يتناول وجبة لا يستطيع هضمها، لذلك نحن كأخصائيات ننصح باعتماد طعام متنوع ابتداءً من الشهور الأولى.

منذ الولادة ننصح بالرضاعة الطبيعية، لأن حليب الأم فيه مجموعة من المنافع المفيدة للطفل، ويفضل إرضاعه لمدة سنتين، لكن عندما يصل إلى شهره السادس نحاول أن نؤنوع الأطعمة بطريقة تدريجية، أي أن نبدأ بالخضار المسلوقة التي نقوم بطحنها، ويفضل عدم إضافة التوابل أو أي مواد أخرى لكي يتعود الطفل على مذاق الخضرة، لأن التوابل تخفي المذاق كما تسبب له عسر الهضم. يمكن فقط إضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون لأنها مفيدة لصحته.

مثلاً، يفضل أن تعطيه الجزر لمدة يومين أو 3 أيام وتلاحظ الأم ما إذا كان سيتأقلم معه أم لا، بعده البطاطس ومرة القرع الأخضر، كما يجب عليها تفادي إعطائه الخضار التي تسبب الغازات مثل الشفلور والفلفل واللفت والبروكولي والتركيز على الخضار سهلة الهضم. وبعد أسابيع يمكن إدخال القليل من البروتينات في طعامه مثل الدجاج والسمك الأبيض اللذين يمكن طحنهما مع الخضار، ويفضل أن يتناوله في وجبة الغذاء، وفي وجبة «الغوتي» ويمكن أن تسلق له تفاحة وتطحنها، ثم يتناولها في حدود

في الغذاء: نعتمد على الخضراوات والقليل من البروتينات مثل الجزر القرع الأخضر والبطاطس، وابتداءً من الشهر السابع يمكن أن نخلط له نوعين من الخضار، ونضيف معه القليل من الدجاج أو السمك الأبيض، وعندما يكمل السنة يمكن أن نعطيه السمك الدسم مثل الحوت الأزرق أي السردين أو الطون الغني بالأوميغا 3، ولا ننسى أيضاً اللحم الأحمر مثل اللحم المفروم وكبد الدجاج لأنهم غنيين بالحديد المضاد لفقر الدم، ودائماً بكميات قليلة لأن الخضرة هي الأساس.

وجبة الغوتي: ننصح بتناول كومبوت الفواكه أي يجب أن نطبخ الفاكهة بدون إضافة السكر و«نمعسها» جيداً ويفضل عدم مزج الفواكه ببعضها، أما عندما يصل الطفل إلى 12 شهراً نعطيه الفاكهة كما هي مثل الموز وأيضاً يمكن أن نعطيه الياغورت والجبن الأبيض.

في العشاء: يمكن أن نخلط له الخضار مع النشويات مثلاً، الحساء مطحون مع القليل من الخضار، أو الأرز المسلوق مع القليل من الجزر أو القرع الأخضر يعني يفضل عدم إعطائه البروتينات في الليل.



تقوس الساقين والأقدام المسطحة عند الأطفال.. أسبابها وطرق علاجها

■ مروى الفن



بوشعيب يسري
اختصاصي في جراحة الأطفال

ويمكن أن يلاحظه الآباء، الأمر الذي يتطلب استشارة طبيب جراحة العظام والمفاصل من أجل حل هذا المشكل.

وأشار الدكتور بوشعيب يسري إلى مجموعة من الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بتقوس الساقين للداخل عند الأطفال ومنها: نقص في الفيتامين أو نقص في الكالسيوم، أو كسر في مفصل الركبة إن لم يتم علاجه بصورة سليمة بالإضافة إلى الوزن الزائد.

ومن جهة أخرى، أكد طبيب الأطفال أن هناك مشاكل أخرى تظهر على الصغار وهي الأقدام المسطحة، فمعظم الآباء يتساءلون ما إذا كانت ستؤثر سلبا على مشية الطفل أم لا؟ وماذا عليهم أن يفعلوا لعلاجها؟ وأوضح أخصائي جراحة الأطفال أن مشكل الأقدام المسطحة لا يدعو للقلق، فهو ينتج إما عن وجود أنسجة زائدة في أسفل القدم عند الأطفال ما بين سنة و5 سنوات، أو نتيجة ارتخاء في الأربطة بين مفاصل القدم.

وتابع الدكتور حديثه قائلا: «إن المشكل يمكن أن ينتج عن أسباب مرضية تشمل عيبا خلقيا منذ ولادة

يعاني بعض الأطفال الرضع من مشكل تقوس الساقين، الذي يظهر عندما يقف الطفل فتظهر مسافة كبيرة بين كلتا الساقين أو بين الركبتين مؤدية لمظهر غير مرغوب فيه، كما أن تقوس وانحراف الساقين عن بعضهما يكون أكثر وضوحا في المشي. وفي هذا الصدد، أكد الدكتور بوشعيب يسري، طبيب اختصاصي في جراحة الأطفال أن أغلب حالات تقوس الساقين تكون غير مقلقة إذا كانت زاوية التقوس صغيرة حتى العام الثاني من الولادة، فمن المتوقع أن تعود كلتا الساقين إلى وضعهما الطبيعي، حيث تبدأ الساق في الاعتدال وتعود إلى الوضع الطبيعي تباعاً، لكن إذا لم يتم ذلك لابد حينها من مراجعة الطبيب للاطمئنان ومعرفة سبب التقوس وعلاجه.

وأوضح اختصاصي الأطفال والرضع لـ«لالة فاطمة»، أن هناك أيضا حالات اعوجاج الساقين التي تكون صعبة ومقلقة للغاية، وتكون ناتجة عن تشوه خلقي منذ ولادة الطفل وهذا المشكل يظهر منذ الولادة

الطفل، أو التحام خلقي بين عظام الطفل. كما أشار الدكتور يسري إلى أن الأقدام المسطحة لا تؤثر نهائيا على مشية الطفل، وهي ليست بحالة مرضية، وتكون في أغلب الأحيان ناتجة عن الوزن الزائد عند الطفل.

وفيما يخص العلاج، أوضح ذات المتحدث أنه ليس ضروريا إلا في بعض الحالات: إذا حدث ألم في القدم أو الساق أثناء المشي أو الجري، تبسط إحدى القدمين أكثر من الأخرى أو عندما لا تتحسن الأقدام حتى مع ارتداء الحذاء الطبي.

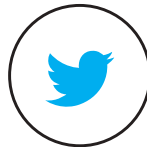
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

يعرف فصل الخريف بتقلب الطقس، والانتقال من درجات الحرارة المرتفعة في فصل الصيف إلى أيام أكثر برودة، مما يؤثر على نفسية الأشخاص، ومباشرة بتأثر النظام الغذائي، ما يجبرنا على تكيف طعامنا مع الظروف المناخية الجديدة والأطعمة الموسمية. فهل تغير الفصول يؤثر على تغذية الشخص؟ وما هو النظام الصحي لفصل الخريف؟ وما هي الأغذية المقوية للمناعة في فصل الخريف؟ أسئلة وأخرى يجيبنا عنها الدكتور لطفي الزغاري باحث في مجال التغذية وعلوم الرياضة.

نصائح غذائية لتقوية المناعة في فصل الخريف



لطفي الزغاري
باحث في مجال التغذية

■ ليلي كندي

تقل الحركة والنشاط البدني بسبب برودة الطقس، مما يؤثر سلبا على النظام الغذائي الصحي، وفي هذه الحالة يجب الحفاظ على نفس نمط التغذية الصحية والمتكاملة المعتمدة من قبل.

ما هي الأغذية المقوية للمناعة خلال فصل الخريف؟

كما هو معروف يرافق التغير في المناخ مجموعة من المشاكل الصحية، وبالتالي تظهر العديد من الأمراض التي يطلق عليها «الأمراض الانتهازية» كالزكام، وبالتالي يضعف جهاز المناعة، وبالتالي أنصح بتناول الأغذية المضادة للأكسدة كفاكهة الرمان بكمية مناسبة لمساعدة الجسم على تقوية مناعته والحرص أيضا على ممارسة الرياضة بانتظام.

ما هي النصائح لتغذية مفيدة للأطفال في فصل الخريف؟

أعتبر الأطفال حالة خاصة، لا يجب إهمال وجبة الفطور والمكسرات التي تساعد في التركيز خاصة أن فصل الخريف يتزامن مع بداية موسم دراسي جديد، بالإضافة إلى تناول الفواكه الغنية بالفيتامينات التي تحفز مناعته للوقاية من مختلف الأمراض الموسمية التي تظهر بكثرة.

هل تغير الفصول يؤثر على تغذية الفرد، وكيف ذلك؟

بالفعل تغير الفصول يؤثر على الشخص، فعندما يتغير الجو ليصبح حارا أو باردا، يتأثر الجسم مباشرة بذلك، وعند دخول فصل الخريف يكون الشخص معرضا أكثر للإصابة بالاضطرابات وعدم الراحة وهذا ما نطلق عليه الاكتئاب الموسمي الذي يؤثر بشكل مباشر على التغذية.

خلال فصل الخريف، يكثر الإقبال على تناول القطن، فما هي قيمتها الغذائية؟

كما هو معروف القطن غنية بالسعرات الحرارية والأملاح المعدنية والفيتامينات التي تعتبر جد مهمة في التغذية، بحيث أنها تمنح الطاقة والدفع لجسم الإنسان، غير أن الإكثار منها قد يتسبب في الزيادة في الوزن نظرا لاحتوائها على السعرات الحرارية، لأن في الفصول الباردة تقل الحركة.

ما هو النظام الغذائي الصحي لفصل الخريف؟

في الفصول الباردة يكون النظام الغذائي بطيء، بحيث

ما هي الخضار والفواكه التي ننصح بتناولها بكثرة خلال هذا الفصل؟

فصل الخريف يتزامن مع برودة الطقس وبالتالي يزداد خطر الإصابة بما يسمى الأمراض الانتهازية، كما سبقت الإشارة إليه، والأغذية الغنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات ومضادات الأكسدة، أنصح بتناول جميع الفواكه المتوفرة وخاصة فاكهة الرمان كما سبق وذكر، والخضراوات الغنية بالفيتامين «سي» التي تساعد الجسم في المحافظة على مناعته.

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



Partagez !

شارك



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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



تقاسموا الشاي رمز المؤانسة واللمة



شاي سفينة الصحراء شعرة ،
لحظات الشاي و المؤانسة



المسابقة الكبرى لمواهب الحلويات

جلسة الشاي هي من بين تقاليدنا المغربية العريقة، لحظات مميزة تقضيها كل العائلات المغربية، فهي تساهم في تعزيز اللقاءات بينهم وجمع الشمل العائلي وتضفي جوا من الفرح والدعابة والمرح. كما يعتبر الشاي من بين الأمور التي نعشق رؤيتها فوق المائدة، والتي نقدرها كثيرا إلى جانب الحلويات. فن الطبخ المغربي متنوع بأشهى المأكولات والذي تعتبر ربات البيوت محترفات فيه كالحلوس والكيك، الكريب والدونات بجميع الأنواع والأذواق. هذه فرصة متاحة لجميع المحترفات في هذا المجال لمشاركتنا كل ما تستطعن زخيره، لمرافقة شاي سفينة الصحراء الشعرية، حيث سيتم اختيار فائزين محظوظين (من قبل الجمهور واللجنة المشرفة)، اللتين ستحصلان على هدايا موقعة من شاي سفينة الصحراء شعرية.

المسابقة الكبرى لشاي سفينة الصحراء شعرية ستجرى في ثلاث مراحل:

أبريل - ماي 2021

مسابقة 3: الدونات والكريب
المرافقين للشاي

فبراير - مارس 2021

مسابقة 2: الكيك والطورطات
المرافقة للشاي

دجنبر 2020 يناير 2021

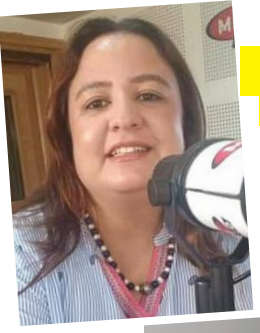
مسابقة 1: الحلويات والبسكويت
المرافقة للشاي

سيتم نشر أفضل وصفتين في مجلة «لالة فاطمة» وعبر منصات التواصل الاجتماعي، مع إجراء حوار صحفي مع الفائزين. كما سيتم تجميع جميع الوصفات في مجموعة خاصة والتي يمكن تحميلها في أي وقت.

إذن، أبهرنا سيداتي بوصفاتكن وإبداعاتكن الخاصة، شاي سفينة الصحراء شعرية سيهتم بالمذاق واللمسة، وستكتشفون قريبا شروط المسابقة.

نلتقي قريبا مع شاي سفينة الصحراء شعرية.





الشاف حنان
أم حمزة

4 وصفات شهية لأطفالك



المقادير

كرانولا منزلية

الطريقة

نحمر الفواكه الجافة ونكسرهما بالسكين، نمزج كل العناصر بالعتسل والزيت، نضيف الملح، والسكر الأشقر، ثم نضع الكل في صينية الفرن مغطاة بورق الطهي ليتحمر الكل، وبعدما تجف جيدا، نقوم بإخراجها.
ملاحظة: ممكن تناولها مع ياغورت بدون سكر



200 غرام شوفان



100 غرام لوز

100 غرام كركاع

100 غرام نوازيت

100 غرام زبيب

100 غرام زريعة الكرعة

100 غرام زريعة نوار الشمس

100 غرام زريعة الكتان

ملح

سكر أشقر حسب الذوق

عتسل زيت أركان أو زيت الزيتون أو

زبدة ذائبة

كباب كيك بالبيسطاش



المقادير



200 غرام دقيق

50 غرام مسحوق البسطاش

100 غرام / 20 غرام عسل

50 غرام زبدة ذائبة

50 غرام زيت / 60 غرام عجينة البسطاش

ياغورت ببسطاش ملون اخضر (اختياري)

5 غرام خميرة كيمماوية

سكر / 3 بيضات

التزيين

النباج

ببسطاش مهرمش

طريقة التحضير



في إناء نخفق البيض والسكر بخفاق كهربائي، ثم نسخن العسل ونضيفه الى خليط البيض، ثم نضع الزبدة والزيت ونخلط عجينة البسطاش مع الياغورت، وبعد ذلك نضيف خليط البيض مع الاستمرار في التحريك. نغريل الدقيق، الخميرة، مسحوق البسطاش والملون (اختياري) ونضيفهم إلى الخليط ثم نخلط جيدا. نسخن الفرن، ونملئ الكؤوس للنصف لمدة ما بين 15 الى 20 دقيقة وندهن بالنباج ثم نزين بالببسطاش مهرمش.



المقادير

كيك طافي بدون سكر

الطريقة

نسخن الفرن، ثم نضع الكل في خلاط كهربائي أو روبو حتى نحصل على خليط متجانس نضعه في مول مدهون بالزبدة والدقيق، ثم مباشرة إلى الفرن لمدة ساعة .



- 200 غرام دقيق
- 300 غرام حليب
- 100 غرام عسل
- 80 غرام مشماش
- 80 غرام شريحة
- 80 غرام زبيب
- 80 غرام برقوق
- معلقة كبيرة بودرة اللوز
- معلقة كبيرة من الزيت
- كيس خميرة كيماوية

حلوة سهلة للكويتي

المقادير



كأس ماء دافئ
نصف كأس زيت
معلقة صغيرة القاني
2 كؤوس من الدقيق
أو أكثر حسب نوعية
الدقيق

الطريقة



نجمع الخليط على شكل عجين، ثم نشكل كويرات ونيسط كل كرة ونضع وسطها ملعقة شكلاط للدهن، بعد ذلك ندهن بأصفر البيض ونشكل خطوط بالفرشاة. وفي الأخير نضعها في فرن ساخن لمدة 20 دقيقة

دين ودنيا



الدكتور عدنان زهار
باحث ومؤلف في العلوم الشرعية



أسئلة في الدين

ظاهرة عزوف الزوجات عن الأزواج

سألني أخ كريم قائلاً: زوجتي تتبسط علي وتحرمني من حقي الشرعي وأخاف من العنت فالانحراف، بل فكرت في زواج «الفاتحة» وفي «المتعة مراراً»، فبماذا تنصحنني جزاك الله خيراً؟ ولما كان السؤال قد تكرر علي مرات أفردتُ هذا التقييد -إملاءً- أبديت فيه رأيي ونصحت فيه إخواني وإخواني، لعل الله ينفع به.

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا ومولانا رسول الله، وعلى آله وصحبه ومن والاه، وبعد، فقد وقع السؤال وتكرر عن ظاهرة عمت به البلوى في زماننا وكثر بها الهم في أيامنا، وهي شكوى الأزواج من نفور زوجاتهم وبرودتهن جهتهن واستظهارهن على فرشهم ومعاندة رغباتهم عند حاجاتهم لمعاشرتهم... الخ ما يترتب على هذا من القلاق الاجتماعي والعلل النفسية بل والانحرافات الأخلاقية، التي تصيب بكلاهما الأمة كلها، وتحيط بأفاتها المجتمع بأسره، والتي فسحت أوسع أبواب الطلاق وسهله، وشردت بها أسرا وأطفالاً، ووقت بآثارها خصومات وصلت لمشاحنات بل مقاتلات، إلى آخر ما لا يخفى على متتبع للواقع عليم بمصائبه وبلاء الناس فيه وبه، فأجبت عن ذلك بقولي وعلى الله اعتمادي وبه قوتي وحولي: اعلم رعاك الله أن ما أصاب بعض نساء الزمان من النفور من الأزواج وترك تمتيعهم بحقوقهم البشرية وشعورهن بالضيق والتكلف في معاشرتهم له أسباب عديدة متداخلة، ترجع إلى البواعث النفسية والتربوية والمادية والبدنية...

فإن الأصل في المرأة كما في الرجل هو وجود الرغبة في المعاشرة كما حكمت إرادة الله في طبائع البشر وركب في الذكر والأنثى الإحساس بالحاجة إليه والمتعة بممارسته، وفي ذلك من الحكم الجليلة ما لا يخفى، من تحصين الجنسين من الوقوع في الرذيلة وطلب تحقيق الأغراض البشرية في المحرم الموجب بعد غضب الله

أخرى قد تكون موروثات جينية سلبية عن أم أو جدة تُغيّر طبيعة هرمونات المرأة، ويترتب على هذا التغير الفيزيولوجي اختلالات نفسية تُصير الرغبة في المعاشرة رغبة عنها وصدوداً دونها، ودواؤه أيضاً في عيادات العلاج النفسي والبحث العلمي الحديث. ومن البواعث النفسية أيضاً بغض الزوجة للزوج وكرهها له، ولهذا الأمر أسباب أيضاً:

منها أنها تبغضه لسوء خلقه وظلمه وإذايته وهي معذورة في هذا نصف عذر وعليه النصف الباقي، لأنها إن أبغضته بغضا مستحقاً مما يترتب عليه تعينته فينبغي أن تطالب بالطلاق للضرر، لأن الذي سيؤول إليه الأمر بينهما أقبح وأشد من الطلاق، وارتكاب أخف الضررين قاعدة معلومة عند العقلاء. ومنها أنها ربما أبغضته لأنها تزوجته عن مضض قهراً، وهذا لا يبيح لها أن تمنعه حقها إن رغبت في استمرار الحياة الزوجية بينهما ولا فلتطلب الطلاق لشقاق. ومنها أنها أبغضته لأنه يرغب في أن يتزوج ثانية، وهي بهذا البغض آثمة مرتين، لأنها أبغضته في مراد الله فهي مبغضة لشرع الله لا له، ثم لأنها رتبت على البغض محرماً عظيماً وهي منعها حق زوجها فيها مما ورد النص بلعن فاعلته... فهذا دواء بالدين والنصيحة وتدخل الصالحين.

البواعث التربوية: أقصد بها هنا أمرين مهمين، لاحظتهما خلال معالجاتي لقضايا كثيرة مشابهة: الأمر الأول: التشديد في تربية البنات والانغلاق المجحف الواقع عليهن من بعض البيئات المتشددة دينياً، بحيث يصير موضوع الرجل والمعاشرة والعلاقة بين الجنسين

لخراب العنصر الإنساني ومسح هويته كما هو الواقع في زماننا، وكل زهد كلي في هذه الرغبة البشرية مؤذن بعلل نفسية أو بدنية كما هو المقرر عند علماء الطب والهيئة. فما يشتكيه بعض الرجال من إعراض زوجاتهم عنهم وشعورهم بالعنت بسبب ذلك، ينبغي أن يفحص ويُشخص على ضوء تلك البواعث المسببة لهذا النفور والإعراض، أجملها تبعاً للتقسيم السابق فيما يلي:

البواعث النفسية: تقرر في الطب النفسي أن كثيراً من الأمراض النفسية المزمنة أو العارضة كالاكتئاب بأنواعه وأشكاله سبب مباشر من أسباب ثقل المرأة في فراشها عن زوجها وعدم قدرتها تلبية رغباته البشرية مما يصيبه بالدهشة والحيرة من أمره وأمرها بادئ الأمر ويسبب له البغض ويوقع في الاضطراب والشقاق بينهما إذ لا هو ولا هي قادران على تشخيص الأسباب، فتفسر هي سلوكها بتعب طارئ ويفسره هو ببغض ونفور، والأمور أعمق من ذلك وأخطر، وعلاجه في الطب النفسي أو العلاج النفسي الكفيلين بمعرفة سبب العلل المؤدي إلى هذا الوضع المخل. وأنا أرى أن المرأة الموظفة المتحملة أعباء وهموم الخروج من البيت وما يعتري ذلك من مشاق وهم الشغل وقتاً طويلاً في يومها بل وليلتها ثم المكلفة بـ «شقاء» أعمال البيت -على حسب تعبير المغاربة- زيادة على اضطرابها لتحمل رعونة زوجها وتكاليف خدمته اللامتناهية مع ما يستوجبه عليها الواقع والعرف من خدمة الأبناء بنفسيتها وجوارحها وغير ذلك مما يزيد المرأة اكتئاباً وتعباً نفسياً وإرهاقاً بدنياً لا تجد منه خلاصاً إلا على فراشها ليلاً، حتى تفاجأ بطلب جديد شديد التقيد وكثير التفصيل، ومما يلزم له إعداد نفسي واستعداد بدني منقطع النظير، فربما تتكلف لأجل ذلك مرة واشتين، ثم لا تستطيع بعد ذلك وتتوقف توضيحيتها يوماً ما، فالواجب حينئذ على الزوج بل على المجتمع بل على فلسفة علم الاجتماع والاقتصاد أن يعيدوا النظر في الأمر فإنه لب لباب المصائب في البيوت والناس لا يشعرون، وبعضهم يصمم أنه حتى لا يسمع فيشعر، ثم إن هناك أسباباً نفسية

استشارة فقهية:

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

أن ينظر في سبب ذلك فإن كان لعة بدينة أو انحراف نفسي بادر لمعالجته وجوبا على نفقته هو عند أهل التخصص، وإن كان لعة خلقية بادر إلى إصلاحها ونصحها واستشار في ذلك أهل الخير، وإلا فالطلاق رحمة أحيانا كثيرة. الثالث: وهي دسياسة دسائس الشيطان وباب غضب الرحمن، وهو ما يسمونه بزواج الفاتحة أي الزواج غير الموثق، ولا أحب أن أكثر الحديث فيه لأنني تكلمت عنه مرارا، وبيئت أن فاعله استرخص فرج امرأة لشهوة بدون تثبيت ولا توثيق مما يعرضها -كما هو واقع في تسعة أعشار مثل هذا الاجتماع الفاسد- للضياع والخراب بعد أن يقضي غرضه منها، ولنا في الباب من القصص والحكايات من الذين يدعون أنهم على السنة ما يشيب لسماعه الولدان، فلا زواج اليوم شرعي إلا ما وثقه العدلان ووافقت عليه المحاكم الشرعية في بلاد الإسلام وغيره، إن لم يكن زنا فهو بريده وبابه، والعياذ بالله. فإن قيل: فما يصنع من لم يجد بدا لواحدة من الحلول المذكورة آنفا، فهو ممنوع من الزنا وزواج الفاتحة أو المتعة، ولا رغبة له في الطلاق؟ قلنا: إن كان من أهل الاستطاعة المادية، فليتزوج ثانية يذهب بها عنته ويحصن بها فرجه، فإن رفضت الزوجة فهي آثمة محاسبة ظالمة (إن كان الأمر على الوصف المذكور لأن فيه تفصيلات وتفريعات)، فليتقدم بطلب للقضاء الشرعي يذكر فيه سبب رغبته في التعدد ولا أظن أن القضاء يمنعه بعد أن يفصل بواحد الموضوعية والذاتية. فإن لم يكن من أهل الاستطاعة فليقرأ قول الله تعالى (والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وإن الله لمع المحسنين) وليصبر وليحتسب عسى الله تعالى أن يلحقه بموكب (إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب).

والمطالب مقهور مغلول مستغل مريض معلول، وإن أظهر غير ذلك...أظن أن طلب الفسحة المادية والتوسع المالي بعمل المرأة مع مطالباتها بالحقوق الفراضية ظلم كبير وحيف عظيم قلد فيه المسلمون النصارى واليهود، حتى صار هؤلاء أعدل منهم، حيث إن الكافر لا يفرض على زوجته المعاشرة بالقرآن ولا ينعتها باللعنة من الرحمن كما يفعل المسلم، لأنه يعلم أنها مرهقة وأن المعاشرة تزيدها إرهاقا، ولذلك من عجائب الغرب الكافر اليوم أن تجد المرأة مشغولة بالعمل الخارجي والرجل لازم بيته لتربية ورعاية الأبناء وغسل الصحون وطبخ الطعام وتطهير البيت، كما رأيته بعيني في بلادهم.

البواعث البدنية: تصاب كثير من النساء بأمراض بدنية تسلمهن عن أداء حقوق الرجل الفراضية، بل أحيانا كثيرة تعجزهن عن ذلك، وقد فصل فيها العلماء تفصيلا وبينوا أن منها أمراضا وعبوبا في جهاز النساء التناسلي يجعلهن غير قادرات أو يشعرن بالألم حادة وقت المعاشرة، فعلاجه في طب النساء، ومنها أمراض تتعلق بالعمود الفقري -والذي صار ظاهرة خطيرة يصيب نساءنا بسبب الأعمال المتراكمة على المرأة- وهذا المرض الفقري يعجز المرأة أو يؤخرها عن طلب زوجها حتى يضجر ويأنف منها، وهو -بل وهي- لا يعلمان لب المشكلة وأصلها، وعلاجها في تخصص أصحابها. وعندي أن الداهية الدهماء التي أصابت كثيرا النساء وأقعدتهن عن الاستمتاع بحقوقهن وإمتاع أزواجهن هو تلك الأدوية المانعة للحمل وهي السم الزعاف والقتل البطيء، فإن أهل الخبرة اتفقوا أنها مغيرة جزما لهرمونات المرأة وقاتلة فيها كل رغبة سواء على المدى القصير أو المتوسط أو البعيد حسب تفاعل الدواء المانع وتعامل جسد كل امرأة معه، فليُنظر الرجل في الأمر، ولا يخطئ في الحكم حتى يستوفي السبب والباعث. قلت: لا شك أن ثمة بواعث أخرى غير ما أملت هنا، لكن أظن أن الذي ذكرت هو أصل المشاكل ومَجَمَع أسبابها، ومن لم يعمل نظره فيها أوقعه في أمور كثيرة أذكرها مع رأيي فيها: الأول: الزنا، وهو الكاسر للفرد والمجتمع والقاضي على تماسكه والمهدم لبنانيته والقاطع لأركانه، فإن الزنا كلما انتشر في أمة إلا وأوذنت بالمسوخ والفسخ والنسخ...ومبيح الزنا لنفسه بدعوى أن زوجته تنعت عليه، زاد على غضب الله لنعته عليه، لأنه انتقل من فاعل الذنب لمستبيحه، وفاعل الذنب مغضوب عليه، ربما غفر له بعد توبته منه، لكن مستبيحه ملعون والملعون مطرود والمطرود محروم. الثاني: الطلاق: وهو إن سُلِمَ به في حالات -كما ذكرت آنفا- فلا يسلم في كل الحالات، خصوصا إن كانت الزوجة في تلك الحالة مقهورة مغلوبة، وعليه، فينبغي للزوج الواقع عليه العنت والمعرضة عنه زوجته

كالكفر في تداوله وسماعه فضلا عن الخوض فيه، حتى إن صادف قلب وعقل بنت ضعيفة الشخصية والتكوين وقع منها هذا التوجه موقعا سيئا، وظنت الأمر كما قيل وصُور لها، بحيث يجد زوجها بعد مشقة في القرب منها وصعوبة في ملاطفتها بله معاشرتها، وتستصحب هي هذا الحال المرضي طول زواجها فلا يجد لها زوجها سبيلا إلا بالإكراه أو بتكليف نفسها ما لا تطيقه إن كانت ممن يخاف الله أو تخاف على زوجها أن ينظر لغيرها، وعلاج هذا بالتوجيه العلمي والمعرفي وربما احتيج فيه للعلاج النفسي، وليس كما ينتجيه المتحللون اليوم فيما يسمونه بالترية الجنسية التي صيرت الأمر تميعا وجرات الصغار على الأمور العظام مما أوقع المجتمعات الغربية المفتحة في مصائب وبلال لا تخفى على متبوع.

الأمر الثاني: هو تربية البنات على التعتيت قصدا على الأزواج ليكون ذلك وسيلة من وسائل الضغط عليهم وسياستهم لمراد الزوجات منعدمات الأخلاق قليلات الدين، ويكون هذا السلوك عادة من وصف أمهات خبيثات جربته مع أزواجهن فحملن عليه بناتهن، فخرين البلاد والعباد، والرجل الذكي يظن لهذا بإشاراته من أول ما تطفأ قدمه بيت المخطوبة لخطبتها فيفر منها فراره من الأسد، وعلاج هذا بالدين والوعظ والإرشاد، وإلا فلا أسلم له من الطلاق ولو معه من زوجته ألف ولد وبنت.

البواعث المادية: أقصد بها رغبة أزواج هذا العصر في زوجات عاملات موظفات ذوات مال ومداخل يُعْنَهُم على تدبير شؤون الحياة وهذا عندي مصيبة المصائب وآفة الآفات، خصوصا إن قصد الزوج المأمور قرآنا بالإنفاق أن يتولى عنه غيره الإنفاق، فصارت الحياة اليوم غير متكافئة الموازين كما كان حال أجدادنا مع جداتنا، فالرجل والمرأة اليوم سواء في الخروج من العمل صباحا والرجوع مساء، لكن الرجل يرجع للبيت ممدا قدميه ماسكا هاتفه النقال بيديه مستمتعا بوقته ريثما تحضر الزوجة المسكينة عشاءه وأبنائه وترتب غرفته وغرف أبنائه وتغسل ثوبه وأثوابهم وتقضي أغراضهم هو فيها سلطان السلاطين وملك الملوك؛ ثم يأتي عليها يوم تحمل في بطنها ثقلا هو منه خفيف متخفف، ويدوم عليها ذلك تسعة أشهر وهو بين المقاهي ومع الأصدقاء، لا يجد له ألما ولا ثقلا ولا أبنيا ولا وجعا ولا تغير مزاج ولا اضطراب رائحة ولا تقلب ذهن ولا ضغط دم ولا هبوط سكري ولا شعور بالخمول ولا إحساس بالاكْتئاب، وهي مع ذلك كله تذهب حُبلى للشغل وترجع حُبلى بالهم، ثم يأتي عليها أيام كل شهر تضطرب دورتها الدموية وتخرج حيضتها وتتغير معها نفسياتها وطبيعتها وسي السيد (حسب عبارة المصريين) ينتظر لقمة في فمه وخدمة على سريريه. فأى موازين هذه التي يطالب فيها الزوج العاقل بعد هذا كله بالحق في الفراش،





شيرين عبد الوهاب

مولودة برج الميزان

عاشقة للمناقشات، نملك حشوية الاطلاع على أوضاع الآخرين، لديها مسعى دائم للاحتكاك بمختلف أنواع الناس دون أن يطرأ على شخصيتها أي تعديل أو تغيير فيما يتعلق بأمورها فهي دقيقة وحذرة ولا يمكن أن تتخذ قراراً إلا بعد دراسة وافية في لحظات الانتصار والفرح تلمع عيناها ويشرق وجهها ويغمرها الحب اجتماعياً، تسعى لأن تكون حاضرة، لكن يعيقها افتقارها للأسلوب الجيد في إيصال أفكارها للآخرين. عملية بل عاشقة للعمل وكم تسعى للحفاظ عليه حتى بعد الزواج، لأن الاستقلالية المادية تريدها وتشعرها أنها ملكة قراراتها.



الحمل

21 مارس - 20 أبريل

تهتم هذا الشهر، بوضعك العاطفي وعلاقاتك الحميمة وتسيطر على علاقاتك بشكل مدهش فتبرز نجماً في محيطك، لكن الأمر قد يجعلك متعنّناً متعجرفاً جارحاً في كلامك مولداً نفوراً وسوء تفاهم مع الحبيب، حاذر حتى لا تجرح من تحب، فقد تبدو عدائياً بسبب غيرة وشكوك، أو بسبب طلبات مبالغ بها وضغط قد لا تكون نتائجها مفيدة.

الثور

21 أبريل - 20 ماي

تطل على شهر مميز بأحداثه وتطوراته يعرضك لشتى أنواع التحديات ويولد حساسيات أو ضغطاً كبيراً تواجهه بشجاعة. قد تمر بفترات من الصعود والهبوط، إلا أن ثقتك بالنفس وإرادتك القوية تتخطيان كل المعوقات، شرط ألا تضع في التفاصيل وتضيّع وقتاً في الحسابات الصغيرة، أو أن تفقد معنوياتك.

الجوزاء

21 ماي - 21 يونيو

إذا كنت تعاني من برودة ما أو شعرت برغبة في الانسحاب، فابتعد بحرص وحذر ولا تعرض نفسك للفوضى والمشاكل! قد تصرف هذا الشهر، إلى الأعمال والاهتمامات التي تلهيك عن القضايا العاطفية بالإجمال، ومن المحتمل أن يتعلق أمر علاقتك الشخصية بما يحصل في حياتك المهنية. يطول غيابك حيناً، وتبدو مريباً أحياناً.

السرطان

22 يونيو - 22 يوليو

هذا الشهر قد يربك ويحمل إليك عثرات وفوضى، تحتاج معها إلى كثير من اللبونة والدقة والعناية، لكي تتكيف مع الظروف الطارئة التي قد تفاجئك. لا تندم على ما فات واطرك الماضي في مكانه أو للنسيان وفكر بشيء جديد، خطط له بهدوء، واحلم يا عزيزي، واخترع المعجزات لنفسك.

الأسد

23 يوليو - 22 غشت

يطرح هذا الشهر تحديات كثيرة تثير في نفسك الحماسة، وتدفعك إلى إعطاء البراهين عن قوتك وقدرتك على الانتصار. تنتظر الآن فرص مهمة يجب أن تلتقطها بدون ماطلة. تعرف الوفرة وتزداد الإمكانيات وتراجع المعوقات، فتحقق أرباحاً وتناقش قضايا مالية بصورة طارئة في بعض الأحيان، تضطر معها للتنقل والسفر.

العذراء

23 غشت - 22 شتنبر

إن الظروف الفلكية ستضعك في مركز المسؤولية قد تضغط عليك الأعمال وتضطر إلى مضاعفة الجهود غصباً عنك. ربّما بسبب غياب أحدهم فتتولى عنه الأعباء، أو بسبب امتحان قدراتك فتسلط عليك الأضواء وتُعطي الفرصة الثمينة التي قد يحسبك عليها أحد الأشخاص.

الميزان

23 شتنبر - 22 أكتوبر

تبدو قوياً يا عزيزي، منفتحاً على الدنيا، مقبلاً على مساعدة الآخرين وزرع الفرح في بعض القلوب. تساهم بأعمال خيرية أو تدعم بعض المحتاجين إليك. تتجاذب مع طلب لمساعدة طفل أو بعض الأولاد، وتبحث عن السلام في حياتك الشخصية كما الاجتماعية.

العقرب

23 أكتوبر - 21 نونبر

تطل على شهر متشابك الأوضاع، يحمل إليك أخباراً جيدة من جهة، ويضعك أمام تحديات وعراقيل، من جهة أخرى. قد يتطور مشروع لك، وبالمقابل تصطدم برفض أو تعنت من قبل بعض المسؤولين المباشرين أو الحكوميين. لن يمنعك الأمر من المثابرة والمواجهة وتكرار المحاولة، بدون تراجع.

القوس

22 نونبر - 21 دجنبر

يحالفك الحظ بأوجه متعددة، فتتلقى مساعدة أو تتجزّ عقداً مهماً أو تتوصل إلى تفاهم وتجسد بعض الأحلام.

الجدي

22 دجنبر - 19 يناير

تارة تكون مفعماً بالنشاط والتفاؤل، وتارة أخرى تعيش ضجراً ومللاً أو قلقاً. تميل إلى الازدواجية أو يهتف قلبك لاتجاهين، وكذلك تبدو مرهف الحس، مستعداً للنزاع، مضخماً بعض الهواجس. قد يترأى لك أحياناً، أن عليك قطع علاقة عاطفية بسبب غياب أو عدم القدرة على التواصل الدائم. تعيش نزاعاً داخلياً يضعك في حالة تمرّق بين عواطف عميقة وواقع لا مستقرّ.

الدلو

20 يناير - 18 فبراير

تهدأ الأحوال قليلاً، بعد فترة الصخب التي عشتها تعيد النظر بما حدث وتتعلم بالأسباب والنتائج. تختار طريقاً جديدة وتهتم بعلاقاتك ببعض المراجع، تركز على شؤون مالية وتدرس ملفات عديدة. يطرح هذا الشهر مسائل مالية كبرى وأساسية، كقضية دين أو إرث أو سلفة أو علاقة شراكة ما، يبرز خلالها العنصر المالي كمسألة ملحة.

الحوت

19 فبراير - 20 مارس

إنه شهر مميز تتراوح خلاله التوقعات بين الجيد والأفضل، تزهو هذا الشهر بنفسك وتبدو في أحسن حالاتك الجسدية والمعنوية، وقد تميل إلى تحسين المظهر وتغيير الشكل، إلى درجة إجراء عملية تجميلية، إذا استدعى الأمر. قد يصعب عليك قبول الضغوطات، كالتنازل عن حريتك في سبيل إرضاء شريك عاطفي جديد.

إريكسون تتعاون مع تيلينور كونسبيون



أعلنت شركة إريكسون عن تعاونها مع «تيلينور كونسبيون» لتوفير خدمات الاتصال على الصعيد العالمي لمصانع «واي أوت» الصغيرة المستدامة إنطلاقاً من شرق إفريقيا، مروراً بالشرق الأوسط وصولاً إلى آسيا والمحيط الهادئ وغيرها من الأسواق العالمية الأخرى بحلول عام 2021. وسيتم إنجاز هذا البرنامج بالاعتماد على حلول وخدمات مسرع إريكسون لإنترنت الأشياء. وتأتي هذه المبادرة غداة إعلان «واي أوت» عن تدشين مصانع صغيرة ضمن نظام plug-and-play لإنتاج المياه النظيفة والمفلترة على الصعيد المحلي، بالحد الأدنى من البصمة البيئية. وتعمل هذه المصانع الرائدة بالطاقة الشمسية، لتوفير المياه النقية عبر نظام متقدم ومبتكر.

هواوي» تعلن عن إطلاق آخر ساعة خاصة باللياقة بدنية

أعلنت «هواوي» عن إطلاق آخر ساعة خاصة باللياقة بدنية، وهي ساعة «Huawei Watch Fit» التي تُعد أول ساعة ذكية رياضية من «هواوي» تمتاز بوجه مستطيل الشكل، وتعمل على مساعدة المستخدمين في مزاولتهم تمارين رياضية جديدة بفضل مجموعة واسعة ومتنوعة من الحصص الرياضية البدنية، والكثير من أنماط التدريب، فضلاً عن ميزات تتبع الصحة العلمية. الساعة الجديدة التي تم طرحها في الأسواق منذ 2 أكتوبر الجاري، ستوفر مظهراً لم يسبق له مثيل، الأمر الذي يعني أن المستخدمين سيتشبهون في الحفاظ عليها على معصمهم، ولن تراودهم فكرة إزالتها نهائياً، على اعتبار أن الساعة الرياضية الجديدة من «هواوي» تُبشر بعصر جديد من الأجهزة الذكية القابلة للارتداء، الأمر الذي يُحفز المستخدمين على تحسين لياقتهم مع إعادة صياغة رؤيتهم حول أدائهم والعالم الذي يحيط بهم.



فندق «سوفتيل الصورة» موغادور غولف أند سبا» يعيد فتح أبوابه أمام زبائنه



أعلن فندق «سوفتيل الصورة» موغادور غولف أند سبا» عن إعادة فتح أبوابه أمام زبائنه. ووضع الفندق برنامج «ALLSAFE» العالمي الخاص بالنظافة والوقاية، والمعتمد من لدن مكتب «فيريتاس» الرائد في مجال المراقبة والمصادقة والتجارب المخبرية بغية ضمان أفضل للشروط الصحية المرتبطة بالنظافة من أجل استقبال الزبناء والموظفين في أحسن الظروف الممكنة. ومن خلال هذا البرنامج، تم إدراج معايير جديدة متعلقة بالتطهير والتطهير، مع الالتزام ببروتوكولات خاصة بالسلامة والنظافة بشكل أكثر صرامة، حيث سيتولى العاملون في المجال الصحي الوقوف على مسألة تطبيق جميع البروتوكولات اللازمة.

La Buvette du Maroc

ستعشقون الأكل
في مكاتبكم

LA BUVETTE
DU MAROC

كل يوم مع اقتراب وقت الظهيرة، يبدأ زملاء العمل في التساؤل بينهم «ماذا سنأكل اليوم؟» La Buvette du Maroc تقدم خدمة جديدة تُقرب فيها تقديم الطعام إلى جميع الشركات، وتُقدّم على الموظفين أطعمة متنوعة، متوازنة وصحية للاستمتاع بوجبة الغذاء. تتفرد La buvette du Maroc بفكرة تقديم السندويشات والأطباق المحضرة والجاهزة للشركات والمحلات التجارية الكبرى في المغرب. إذ تُقرب وتُسهّل عملية تناول الطعام في المكتب بكل أمان وراحة. وللمجمع بين الوجبات السريعة والأطعمة الصحية واللذيذة، La Buvette Du Maroc تُقدم قائمة طعام غنية ومتنوعة، تُقدّم فيها أطعمة منزلية: سندويشات طرية بسلطة لذيذة، مروراً بأطباق شهية ألوانها تخطف الأنظار وتجعل من استراحة الغذاء أفضل اللحظات.

أوليبي تطلق شمعة 900 غرام

بعد النجاح الذي عرفته الشمعة المعطرة الكلاسيكية (50 ساعة) والمتوسطة (25 ساعة)، أوليبي تطمح إلى إطلاق شمعة كبيرة الحجم.

يدوم وقت احتراقها 120 ساعة، هذه الشمعة تسمح لك بالسفر إلى ثلاث جهات في عالم أوليبي المعطرة: مسك الليل، لوزا وأم الربيع. لضمان هذه الشمعة العطرية، أوليبي أذابت بالدار البيضاء 900 غرام من الشمع النباتي وشمع العسل في إناء خزفي صنع في مدينة طنجة. الأحجام الكبيرة جدا من مسك الليل لوزا و أم الربيع ستكون متاحة في الأسواق ابتداء من 26 أكتوبر.



«سنطرال دانون» تطلق «سليم» الجديد

أطلق «سنطرال دانون» أول حليب «UHT» في كيس للجيب، في متناول الجميع من خلال سعر لا يتجاوز 4 دراهم ل 500 غرام، تحت علامة «سليم» الشهيرة، في ابتكار يأخذ بعين الاعتبار القدرة الشرائية للمستهلكين خلال هذه الأوقات بالذات. الحليب المعقم «UHT» الخالي من المواد الحافظة يحتوي على عبوة مبتكرة فريدة من نوعها في المغرب، وهي جد عملية ومعقمة كذلك، مما يسمح بتخزين أطول. ويعد حليب سليم المعقم UHT، النابع من شغف مربي البقر الحلوب المغربية، حليباً طبيعياً 100%، بدون مواد حافظة أو مضادات حيوية، ويوفر جميع الفوائد الصحية للحليب مع دهون أقل. من خلال هذا العرض الجديد للحليب المعقم «UHT»، والذي هو في المتناول، تستجيب «سنطرال» دانون لانتظارات المستهلكين الحقيقية، من خلال تسهيل الولوج إلى منتجاتها والوفاء بالمهمة الأساسية للشركة: «منح الصحة عن طريق التغذية لأكبر عدد ممكن».