

عتيقة بطاح

المرأة العدول لديها  
كل المؤهلات المطلوبة  
لتحقيق النجاح

lallafatema.ma

# فالاتما

مجلة المرأة والعائلة المغربية

لأول مرة

فاطمة خير تتحدث عن سبب  
غياب أبنائها عن السوشل ميديا

قلوب مفتوحة

حائرين الطلاق والتعدد

قصة نجاح

جهاد... «حياتي كلها  
تغيرت وفرمشة عين  
ما بقي عندي والو»

جمال

أبرز تقنيات الماكياج  
شبه الدائم

صحة

كل ما يجب معرفته  
عن اللولب الهرموني

موضة..

لاطلالة فاخرة... تشكيلة  
من الجلابة بألوان زاهية



#نستهلكو منتوجنا

#CONSOMMONSMAROCAIN



نستهلكو  
100% مغربي

**CONSOMMONS  
100% MAROCAIN**



Initiative solidaire de l'agence :

**PAR3COM+**



# افتتاحية

## مغرب المعجزات

استطاع المغرب أن يستفرد بتدبير نموذجي للأزمة كورونا، بالرغم من مؤهلاته المتواضعة.. فكل ما لديه طاقة بشرية لا تعترف بالمستحيل، وملكية متبصرة رشيدة استطاعت أن تدير الأزمة بحكمة استثنائية قل نظيرها.

ففي الوقت الذي اهتز فيه العالم واستسلمت دول كبرى لقدرها كما هو حال إيطاليا، أبانت المملكة عن حنكة وبعد نظر من خلال اجراءاتها الاستباقية والاحترافية وتطلعها لمستقبل أفضل. فلم تكن تتصور يوما أن الشعب المغربي ناضج، ولديه من الوعي ما يجعله نموذجا يتحدى به ليس فقط في التزامه وامتناله للقرارات الحكومية، بل أيضا بتضامنه وذلك منذ ظهور أول حالة بالمغرب لفيروس كورونا.

شاهدنا كيف واصل أبناء هذا الوطن تضالاتهم اليومية، ولم يستسلموا أبدا، والكل سمع كيف استشهدت برلمانات الدول الكبرى بالتدبير المغربي للأزمة.

نعم إنه مغرب المعجزات، ونحن نطالع يوميا بعد الإعلانات عن نتائج امتحانات البكالوريا، كيف لتلميذات فقيرات لا حول لهن ولا قوة استطعن تحقيق المعجزات والحصول على معدلات بوأتهن الصدارة.. فلو لا الفقراء لضاع العلم، وصدق من قال بأن "الفقر يصنع العظماء"، وأن قلة الامكانيات المادية لم تكن يوما عنوانا للتفاسس والتكاسل، بل كانت رمزا للتحدى، فالغنى قبل كل شيء غنى الروح وقوة الإيمان وصلابة الإرادة وشدة العزيمة..

نعم إنه مغرب المعجزات، لأنه استطاع أن يعطي للعالم نجوما مغاربة في مختلف المجالات، في الفن، والادب، والرياضة وغيرها من الميادين التي برع فيها المغربي وجعل العالم يقف مشدوها بتحديه وعزمته وقوة إرادته.

مغرب المعجزات في بساطة ورقية شعبه، وحبه وولائه على مر السنين للكه الربما الإنسان المتواضع صاحب الجلالة الملك محمد السادس، الذي لا يدخر جهدا ليل نهار لتحقيق رخاء ورفاء وازدهار شعبه ووطنه، حتى صارت العلاقة بين الشعب المغربي وملكه مضرب الأمثال في قوتها ومتانتها وصفائها بين الشعوب والأوطان.

نعم إنه مغرب المعجزات، الذي لا يؤمن بالمستحيل، يخطط وينفذ ويضع الاستراتيجيات ويسير بخطى ثابتة نحو غد مشرق بكل تفاؤل وأمل سلامة الصبر والعزيمة.

## فلافاطمة

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

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

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](http://lallafatema.ma)

إلهام زدوحية

المراسلون

مكتاس: جواد الرامي/مراكش: هشام لغاري

وجدة: زهر الدين الطيبي

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

0522 30 97 07 - Les Editions de La Gazette

البريد الإلكتروني: contact@newpublicity.ma

المسؤول عن الإشتراك والتوزيع

ياسين دينية - الهاتف: 0522 54 81 97

البريد الإلكتروني: y.dinia@leseditionsdelagazette.com

الطباعة: إيدال

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

منشورات لاغازيت

La Gazette

Challenge

W

فلافاطمة

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



## في هذا العدد

6

أخبار

• وزير الصحة: قرار منع التنقل بين المدن سيستمر لغاية 14 يوما  
والوضع الوبائي في البلاد «مقلق»

• صفاء حبيركو تشارك متابعيها تفاصيل ولادتها

22

تحقيق

• كورونا والعطلة الصيفية ومتطلبات الأسر المغربية

56

جمال

• 5 خلطات طبيعية لبشرة مشرقة وشعر صحي

60

ملف طبي

• التواصل الإيجابي بين الأزواج علاج مهم للقذف المبكر

72

مطبخ لالة فاطمة

• وصفات لالة فاطمة



نبيلة عبيد تعلن عن إصدار كتاب عن حياتها ومشوارها السينمائي

9



تميين المغربية سارة الهبري كاتبة للدولة مكلنة بالشباب في الحكومة الفرنسية

6



اقتسام هموم الأسر المغربية ونجاحاتها أكبر حزب لتعلم الحياة بطنمها الحقيقي

16



حمزة الماهري هكذا رافقت أمي لمثواها الأخير

10



تشكيلة من الجلابية بألوان زاهية لإطلالة فاخرة

44



فاطمة خيم

تحدث عن مواهب أبنائها وسبب غيابهم عن مواقع التواصل الاجتماعي

26

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



بمناسبة الذكرى الواحد والعشرين لتربع جلالة الملك محمد السادس  
عرش أسلافه الميامين، تتشرف إدارة مجلة «لالة فاطمة» وطاقم عملها،  
بأن تتقدم بأحر التهاني لصاحب الجلالة وللأسرة العلوية الشريفة،  
سائلين الله العلي القدير أن يديم عليه موفور الصحة والعافية ويسدد  
خطاه ويحفظه في ولي عهده سمو الأمير مولاي الحسن وسمو الأميرة  
لالة خديجة وصنوه الرشيد الأمير مولاي رشيد بما حفظ به الذكر  
الحكيم، وأن يحقق على يدي جلالته الكريمتين الرقي والازدهار لشعبه  
ورعاياه الأوفياء.

## تعيين المغربية سارة الهيري كاتبة للدولة مكلفة بالشباب في الحكومة الفرنسية



عينت الفرنسية من أصول مغربية سارة الهيري، كاتبة للدولة مكلفة بالشباب في الحكومة الفرنسية الحالية. سارة الهيري ولدت في الدار البيضاء سنة 1989، يشتغل والدها طبيباً، ووالدتها تعمل في مجال المقاولات، وهي خريجة مدرسة اليوطي بالبيضاء، بعد حصولها على شهادة البكالوريا، توجهت إلى فرنسا لإتمام دراستها في القانون. ولجت الشابة المغربية دهاليز السياسة، وانضمت إلى حزب الحركة الديمقراطية، ليبرز نجمها ساطعاً مع مجموعة من المواقف السياسية. فتم انتخابها في 18 يونيو 2017 كعضوة في الدائرة الخامسة من لوار اتلانتيك. وفي 9 يونيو الماضي قدمت تقريراً إلى البرلمان، بطلب من رئيس الوزراء إدوارد فيليب، تحت عنوان "عمل خيرى فرنسي". يضم التقرير 35 اقتراحاً، تهدف من خلاله الهيري إلى تبسيط الإطار القانوني وتنويع مصادر التبرعات كما أبانت الشابة المغربية، عن طاقة هائلة، خلال أزمة كورونا، حيث تميزت الأخيرة بمعارضة تعقب الأشخاص الحاملين للفيروس عن طريق هواتفهم، على الرغم من كونها عضواً في الأغلبية البرلمانية.



## الاتحاد الوطني لنساء المغرب يتلقى تبرعات من الحكومة الصينية

نظم ماو جون، القائم بالأعمال بالنيابة بالسفارة الصينية في المغرب، احتفالاً لتقديم تبرعات من الحكومة الصينية عبارة عن كمادات ومقاييس حرارة حرارية، قدمتها PENG Liyuan، السيدة الأولى لجمهورية الصين الشعبية، إلى الاتحاد الوطني لنساء المغرب لمواجهة كوفيد 19 وذلك بحضور كل من نائبة رئيسة الاتحاد فاطمة الذهبي والكاتبة العامة فريدة الخمليشي. PENG Liyuan اعتبرت أن هذه المبادرة جاءت استجابة لدعوة التضامن التي أطلقتها منظمة السيدات الإفريقيات من أجل التنمية وهي عربون الصداقة المتينة التي تجمع الشعب الصيني بالشعب الأفريقي وامتنان من الصين لإفريقيا لدعمها الذي لا يقدر بثمن في وقت صعب عندما كانت تواجه فيه الوباء. وفي ختام هذا الحفل، أعربت فريدة الخمليشي، الكاتبة العامة للاتحاد الوطني لنساء المغرب عن خالص شكرها لسخاء الحكومة الصينية. وأشادت بالروح الإنسانية والجهود المستمرة التي تبذلها لدعم تنمية المغرب وإفريقيا.

## شركة «الستيام» و «ONCF» تعلنان عن إيقاف رحلات المدن الممنوعة من السفر



في قرار هام لها، كشفت شركة الستيام الخاصة بنقل المسافرين، عن توقيف جميع رحلاتها من وإلى جميع المدن المعنية بقرار وزارتي الصحة والداخلية، والتي جاءت كالتالي: طنجة، تطوان، فاس، مكناس، الدار البيضاء، برشيد، سطات ومراكش وذلك من يوم الاثنين 27 يوليوز 2020 إلى غاية إشعار آخر. وجاء في بلاغ لـ «الستيام» أنه بإمكان زبائن المتوفرين على تذكرة السفر بين تاريخي 27 و31 يوليوز من شهر يوليوز، تأجيل تاريخ موعد السفر مجاناً إلى موعد آخر من اختيارهم في حدود 31 دجنبر. واستناداً لذات البلاغ، يمكن للزبناء أيضاً استرداد ثمن التذكرة، وذلك بالتوجه إلى وكالات «الستيام» مصحوبين بتذكرة السفر الأصلية وبطاقة التعريف الوطنية لحامل التذكرة.

أما بخصوص الأشخاص الذين قاموا باقتناء التذاكر عبر المواقع الرقمية يضيف نفس البلاغ، يتوجب عليهم إرسال الطلب عبر البريد الإلكتروني مرفق بالتذكرة الإلكترونية على العنوان التالي:

Sc-remboursement@ctm.ma

ومن جهته، أعلن المكتب الوطني للسكك الحديدية هو الآخر عن توقيف جميع الرحلات المتجهة للمدن المصنفة في البلاغ المشترك وإعداد زبائنه استبدال التذكرة عند استئناف حركة سير القطارات.

## وزير الصحة: قرار منع التنقل بين المدن سيستمر لغاية 14 يوما والوضع الوبائي في البلاد «مقلق»



اعتبر وزير الصحة المغربي خالد آيت الطالب في تصريح له خلال الندوة الصحفية التي عقدت الاثنين أن الوضع الوبائي في البلاد «مقلق».

وقال آيت الطالب غداة قرار منع التنقل من وإلى ثماني مدن بالمملكة، إنه متفهم «للفضرب» الذي عبر عنه بعض المواطنين، مجددا مع ذلك التأكيد على أن الفيروس «لا يمهل» في إشارة إلى ارتفاع الحالات الحرجة والحاملة لأعراض الوباء والوفيات. وأكد وزير الصحة المغربي خالد آيت الطالب، أن الحالة الوبائية المرتبطة بجائحة كوفيد 19 أصبحت «تدعو للقلق»، نظرا لارتفاع الحالات الحرجة والحاملة للأعراض

والوفيات. وتابع خالد آيت الطالب خلال ندوة صحفية غداة قرار منع التنقل من وإلى ثماني مدن بالمملكة، أن «ما تم تسجيله من إصابات بفيروس كورونا في ظرف أسبوع واحد يتجاوز الحصيلة المسجلة خلال أربعة أشهر بالمغرب». وطمان بأن الحالة «إذا كانت تدعو للقلق، فإنها لا تعني خارج السيطرة»، إلا أنه لم يخف توجسه من «الارتفاع المتزايد لحالات الإصابة بالوباء» خلال الأيام الماضية، الشيء الذي استدعى القرار الحكومي الأخير.

وكشف الوزير أنه منذ الإعلان عن التخفيف التدريجي لحالة الطوارئ الصحية، عرفت العمالات والأقاليم المعنية بقرار منع التنقل منها وإليها (طنجة وتطوان وفاس ومكناس والدار البيضاء وبرشيد وسمطات ومراكش) ارتفاعا كبيرا في حالات الإصابة بفيروس كورونا. وخلص الوزير حديثه مؤكدا أن قرار منع التنقل بين المدن يمكن أن يدوم إلى غاية 14 يوما في انتظار إعادة تقييم الحالة الوبائية في البلاد.



## وفاة جيزيل حليمي في باريس عن عمر ناهز 93

توفيت، جيزيل حليمي المحامية والكاتبة الفرنسية من أصول تونسية، عن عمر ناهز 93 عاما في بيتها في باريس. عرف عن المحامية التونسية، دفاعها الشرس عن قضية المرأة، وحق المرأة في الإجهاض.

للكاتبة والمحامية والنائبة البرلمانية جيزيل حليمي 15 كتابا، كان آخرها قصة شغف وهي في ربيع عمرها 84.



Innovation  
that excites

## NISSAN QASHQAI ENFIN UNE BOUFFÉE D'AIR FRAIS

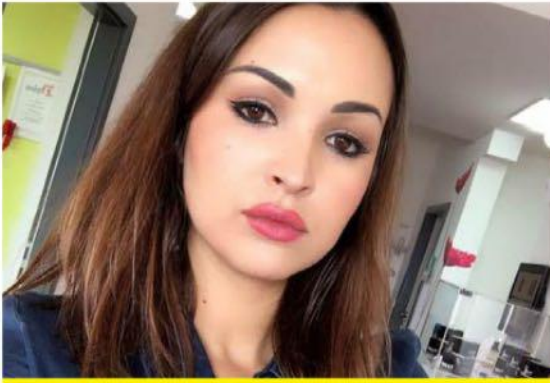
AVM - Vision Intelligente à 360°  
Intelligent Around View Monitor



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

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

NISSAN.MA GROUPE AUTO HALL



### اليوتوب إكرام بيلانوفاً تفاجئ متابعيها بهذا الخبر

بعد غياب دام أسابيع على منصات التواصل الاجتماعي، عادت اليوتوب الشهيرة إكرام بيلانوفاً للظهور مجدداً حاملةً معها خبراً صادماً. وأعلنت بيلانوفاً لمتابعيها، عبر حسابها الرسمي على موقع تبادل الصور "انستغرام"، عن دخولها للمستشفى بسبب المشاكل الزوجية التي دفعها إلى الانفصال مع زوجها الثاني. وأوضحت اليوتوب الشهيرة في فيديو نشرته عبر خاصية الستوري "ممرضات المشاكل لي كمرضو راكم عارفين المشاكل الزوجية، الواحد كوصل لواحد المرحلة مكيفاش قاد وكيفما كجمعك الله في الزواج حل عليك الطلاق". يشار إلى أن مصادر مقربة من إكرام بيلانوفاً كشفت عن السبب الذي دفع إكرام إلى الابتعاد عن مواقع التواصل هو أخذ فترة راحة عن الميديا وأنها لم تقصد عقلها كما تم الترويج له سابقاً ولم تتعرض لحملة سينيال بقناتها على اليوتوب.

### صفاء حبيركو تشارك متابعيها تفاصيل ولادتها

شاركت الفنانة المغربية صفاء حبيركو متابعيها فيديو يوثق أجمل اللحظات التي مرت فيها ولادة توأمها والذنان اختارت لهما من الأسماء نايل ونيليا، وذلك عبر قناتها الرسمية على موقع تحميل الفيديوهات "يوتيوب". واختارت صفاء كعنوان للفيديو «ألم فرح بكاء... هكذا استقبلنا نايل ونيليا»، وتجاوزت مدته 17 دقيقة، حيث تضمن جميع تفاصيل ولادتها من انتظارها في قاعة الولادة إلى لحظات إنجابها للتوأم وبعدها حملهما بين ذراعيها. كما قالت صفاء أن هذا الفيديو هو عبارة عن حب وألم وفرح، تحكي فيه الصعوبات الكبيرة التي واجهتها قبل الولادة، ما تطلب دخولها على وجه السرعة لغرفة العمليات لإجراء عملية قيصرية، قبل أن تستعيد بسمتها وفرحها لحظة حمل فلذات كبدها بين يديها وتقبيلهما.



### ديو يجمع إيهاب أمير بالرابور دون بيع

أطلق الفنان المغربي إيهاب أمير فيديو كليب أغنية «المريولة» رفقة الرابور توفيق حازب الشهير بـ"دون بيع"، تحت عنوان «المريولة». شارك في الفيديو كليب مجموعة من الفنانين المغاربة منهم: قمر السعداوي، طارق البخاري، نور الدين بكر وآخرين. يذكر أن مشاهد الفيديو كليب صورت قبل جائحة كورونا في أحد أحياء الصفيح بمدينة الدار البيضاء، ويسلط الضوء على مجموعة من القضايا الاجتماعية من بينها الفقر وهو من إخراج محمد علي العويني.



### «REDONE» يجمع الجمهور والمشاهير في أول منصة عربية عالمية

أعلن الفنان والمنتج العالمي «رضوان» إطلاق تطبيق «starzly» من دبي إلى العالم أجمع، ويمواصفات عالمية تخدم جمهور الوطن العربي بأفكار استثنائية مبتكرة، داعياً الجمهور في الوطن العربي والعالم إلى التواصل عن قرب مع نجمه المفضل من مشاهير الوطن العربي والعالم المنضمين والواقفين بالتطبيق الذي يعتبر أول منصة عربية تضم مشاهير من العالم العربي، والذين يقدمون تهنئات إلى جمهورهم. وأبدى المنتج العالمي نادر خياط المعروف عربياً وعالمياً بـ«رضوان» عن ثقته الكبيرة بمحتوى تطبيق «starzly» معتبرة حلقة وصل فريدة وملموسة للتواصل بشكل مباشر بين الجمهور ومشاهيرهم المفضلة، ويوثق الصلة بينهم، وهو أمر مبتكر ويحمل أفكاراً أسعدت من بدأ باستخدام التطبيق الذي يضم أسماء كبيرة وهامة من نجوم ومشاهير الوطن العربي من مطربين وممثلين وشعراء وإعلاميين ورياضيين ومشاهير من كافة المجالات.





## نبيلة عبيد تعلن عن إصدار كتاب عن حياتها ومشوارها السينمائي

أعلنت الفنانة المصرية نبيلة عبيد عن صدور كتاب قريباً، يرصد مشوارها الفني من تأليف الباحث والمؤرخ السينمائي محمود قاسم، يتناول استعراضاً مطولاً لجميع أفلامها في السينما المصرية.

ويضع الكاتب محمود قاسم اللمسات الأخيرة للانتهاء من كتابه "سينما نبيلة عبيد" ويتضمن الكتاب رسداً لـ 86 فيلماً سينمائياً لنجمة مصر الأولى، وفصولاً بأهم المخرجين الذين تعاونت معهم في أعمالها، بالإضافة إلى كتاب أفلامها وأهمهم إحسان عبد القدوس.

وقد صرح الناقد والمؤرخ السينمائي محمود قاسم، إنه يعمل حالياً على كتاب يتناول أبرز الأفلام السينمائية التي قدمتها الفنانة نبيلة عبيد خلال مشوارها الفني. وأوضح أن كتابه يتناول قراءة للأفلام المهمة في تاريخ السينما المصرية التي قدمتها الفنانة نبيلة عبيد وتعاونها مع عدد من كبار المخرجين، مثل عاطف الطيب وأشرف فهمي وحسين كمال.



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



اشتهر باسم «ميز» الذي لعب من خلاله مجموعة من العروض الكوميديّة، قيل أن يمتحن التمثيل ويشارك في مجموعة من الأقلام والمسلسلات المغربية، هو حمزة الطاهري الفنان المتعدد المواهب الذي رسم لنفسه طريقا في مساره الفني. كان لـ «لالة فاطمة» لقاء معه كشف لنا من خلاله عن مجموعة من الأسرار التي تخص حياته الشخصية.

## حمزة الطاهري هكذا رافقت أمي لمتواها الأخير

■ مروي الفن

بالدارجة المغربية خصوصا وأنها لغتنا ولها جمهورا عريضا.

لعبت دورها الممثلة جيهان كيداري، وهي ابنة المختار سلمات التي عاشت مجموعة من المشاكل ما دفعه لمساعدتها حبا لها ولعائلتها.

**العرض سيكون باسم حمزة الطاهري أم «ميز»؟**

«ميز» هو اسم دلال، لقبني به أصدقاء الطفولة، يعني ليس له أي علاقة بالتجارة، صحيح أن هذا الاسم الفني تمكن من تحقيق نجاح كبير، حيث لعبت من خلاله في مجموعة من العروض في المغرب وفرنسا والفضل راجع للمنتج رضوان بوزيد وكذلك الفكاهي جاد المالح الذي وقف إلى جانبي وساندني. وسبب توقفي عن تقديم العروض الفكاهية كان مرض والدتي سنة 2013، حيث ابتعدت عن الساحة الفنية، حتى رافقتها إلى متواها الأخير. واليوم ستكون هناك عودة قوية، لكنني أفضل أن أظهر باسم حمزة الطاهري واسم ميز سيكون فالفوتوكول.

**كلمة أخيرة..**

أشكر قراء «لالة فاطمة» وأتمنى لكم كل التوفيق، والمحبة الدائمة وراحة البال.

**إلى أي مدى شخصية عمر قريبة من حمزة الطاهري؟**

أنا الآخر والداي متوفيان، فارق أبي الحياة وأنا في سن 19، فيما توفيت والدتي سنة 2016 بعد صراع مع المرض، ويمكن القول إن «اليثم» هي النقطة المشتركة بيني وبين «المفتش عمر». وللإشارة ففي المشهد الذي كنت أغسل وأنظف وأمشط فيه شعر جدة عمر، تأثرت كثيرا وكان جد صعب علي تشخيص الدور، بحكم أنني عشت تلك الأمور مع والدتي في أيامها الأخيرة، والمخرج «هشام الجباري» أكبر شاهد على ذلك.

**هل سنراك في عروض كوميدية أم ستقتصر فقط على المسلسلات والأفلام؟**

ستكون هناك مجموعة من العروض الفكاهية إن شاء الله، حاليا انتهيت من كتابة عرضي الجديد، والذي سيكون بمثابة تحدي بالنسبة لي، لأنني سألعب فيه

**هل لك أن تحدثنا عن الدور الذي لعبت في المسلسل الرمضاني «سلمات أبو البنات»؟**

شاركت في مسلسل «سلمات أبو البنات» عن طريق تشخيص دور المفتش عمر ذاك الشاب المغربي الطموح، الذي يرغب في تحقيق الكثير من الأحلام، من بينها تحقيق ذاته وتشريف عائلته. واجهه عمر في بداياته مجموعة من العراقيل والصعوبات؛ من وفاة والديه والمشاكل العائلية، ما دفعه إلى العيش رفقة جدته الوحيدة، التي ساعدته على الدراسة والتعليم وعلمته أسس الحياة، وعندما كبر، سعى إلى أن يرد الجميل الذي ظل عالقا في ذهنه.

ورغبة منه في الحصول على قوت يومه، أتجه عمر للاشتغال في مركز للاتصال، من أجل كسب مال، يجري به عملية جراحية لجذته المريضة، وفي الوقت نفسه، كان ينتظر نتيجة مباراة الأمن التي اجتازها بنجاح وأصبح مفتش شرطة. ومن جهة أخرى، سيتعرف عمر على ثورية، التي

## «ستون» برنامج شبابي ترفيهي جديد على إذاعة «إم إف إم»



طاقم البرنامج هشام، نبيل، مريم، و زكرياء رفقة ضيف الحلقة أسامة كوينهاجن

«ستون» برنامج ترفيهي جديد على شبكة إذاعة «إم إف إم»: يجمع بين مختلف الأجيال الموسيقية والفنية، تسوده أجواء المرح وروح المتعة. طاقم يتقوده هشام أوداد، ويضم كل من نبيل بنشقرن، زكرياء قدور، ومريم الزبي. يبت 3 مرات في الأسبوع وذلك أيام الجمعة السبت والأحد من الساعة الخامسة مساء إلى حدود الساعة الثامنة مساء.

عن فكرة البرنامج يقول هشام أوداد قائد الفريق الإعلامي «بما أن «إم إف إم» إذاعة العائلة المغربية، فمن الضروري تخصيص برنامج لفئة الشباب. وبالتالي جاءت الفكرة في العمل على برنامج شبابي واقعي معاصر. كما أضاف هذا البرنامج لشبكة إذاعة «إم إف إم» ارتفاع نسبة استماع الشباب. ويتميز برنامج «ستون» عن باقي البرامج الشبابية الأخرى التي تبث على المحطات الإذاعية كونه ترفيهي، عفوي، خال من لغة الخشب.

واستضاف طاقم البرنامج مجموعة من الضيوف من مختلف المجالات مثل ياسين الصالحي، مهدي فولان، كراندي طوطو وآخرون. ويبقى الهدف من البرنامج

خلال مسابقات متعددة، حيث يشارك المتسابق عن طريق الاتصال والمشاركة في البرنامج والإجابة عن الأسئلة المخصصة لكل مسابقة.

هو التعرف بالوجه الحقيقي للضيف بعيدا عن الشهرة والأضواء، وذلك في إطار فكاهي ترفيهي محض. يذكر أن البرنامج يمنح جوائز قيمة للمستمعين من



depuis 1989



رفوف  
التخزين  
على المقاس

0522 33 63 95/96

[www.plumag.com](http://www.plumag.com) f plumag



LALLAFATEMATV



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

كورونا باقى عايشة معنا.. حمي راسك وحمي عائلتك..  
وزارة الصحة تطلق حملة تحسيسية لمزيد من الحذر



مريم الرفاعي ملكة جمال الكون تكشف حقيقة علاقتها  
باللاعب مروان الشماخ



بعد ضجة كوبل مراكش سهام وياسين.. ها شنو كانوا قالو  
على بعضهم.. سهام "بكثرة فرحتي بالدار متنعش"



ها شحال تخلصت من اليوتوب أول مرة/وفرقت كبير بين المحتوى  
ديالي وديال أمينة والوصفات لي كنعطى مجرباهم



نجية أم لثلاث بنات (45 سنة) تشاركنا وفرحتها بنيل  
شهادة البكالوريا.. وهذه رسالتها للشباب



رغم التشوهات في فمها ونظرة المجتمع الجارحة.. هبة تتحدى الجميع لتحقيق حلمها



أميمة الصديقي... هذه هي حقيقة زواجي وعكوزتي من المتبعات ديالي



أحمد وفاطمة... هي حب حياتي وحلم تحقق وهو نور حياتي



جهاد تحكي قصتها.. من حادث مميت إلى إعاقة وموت طفلتها وطلاق إلى حياة ناجحة



أول مغربية تستخدم تقنية الاسترخاء عن طريق الأكل



دنيا بيوتي تكشف حقيقة الكيفواي لي دارت.. حملها ومداخل اليوتيوب



هكذا مرت أجواء احتفال بطلات سلمات أبوالبنات بعيد ميلاد بشرى أهريش



في أول خروج إعلامي للكوميدي غيثة عصفور " كيحبيني نضحك الناس" .. ولبنى الجوهرى أول من شجعني



تعاونية نسائية في مراكش تعطي الحياة لبقايا الأشياء حفاظا على البيئة



بعد انفصالها عن زوجها واشتغالها في مجموعة من المجالات.. سمية تحصل على دبلوم البكالوريا وهذه طموحاتها



في عيد الأضحى.. الفاعل الجمعوي لبيب المساعدي يطلق مبادرة " جيها تعيد معاك " وهذه أهدافها



بعد الاعلان عن نتائج الدورة العادية للبكالوريا.. هذا ما قاله الوزير أمزازي للتلاميذ والاطر التربوية



من بعد ما نقاطعات على الدراسة 5 سنوات.. هاجر راجعات  
تقرا وشدات الباك باش تحقق الحلم ديالها



هادي هي وصية وصال لعلي ملي زارتهم لالة فاطمة



ضياء الطيبي... باقى على تواصل مع صحابي في ستار  
أكاديمي و نبغي نكون كوتش في مسابقة غنائية



كيفاش تنمي حس الانوثة فيك.. كوتش تكشف لأول مرة  
أسرار الطاقة الأنثوية



حمزة الفضلي: سباب الهمّ الدرهم وانا ضد مشاركة الفنانين  
الحياة الشخصية خاصنا نخليو الناس يتوحشونا



لالة فاطمة في لقاء عفوي مع محاسن أصغر فاشنستا في  
المغرب وصاحبة لقب سفيرة القفطان المغربي



بسبب تدوينة نشرت عبر صفحتها على موقع الفاييسوك، تعرضت وفاء البقالي البرلمانية بحزب التجمع الوطني للأحرار لحملة إساءة وتشهير داخل بيتها السياسي. في هذا الحوار سنكتشف أسباب هذا الهجوم، وهل صحيح أن بعض الأحزاب لم تستطع تقبل المرأة داخل المشهد السياسي؟

## البرلمانية وفاء البقالي اقتسام هموم الأسر المغربية ونجاحاتها أكبر حزب لتعلم الحياة بطعمها الحقيقي

■ حوار: رحمة الجوهري



لا يمكن لأي امرأة تؤمن  
بدورها في المجتمع أن  
تقبل على نفسها أو من  
أي كان أن يعيدها للنقطة  
الصفر

البرلمانيات والبرلمانيات، ولا يمكن اعتبار ما تعرضت له يدخل في النقد السياسي، وإنما في لغة مراهقة تعتمد الانتقاص من المرأة ودورها وفعاليتها في المجتمع، لغة تعتمد ثقافة بائدة ومختلفة تنظر إلى المرأة بلغة ذكورية ساهمت في تخلفنا سنين، دفعنا ولازلنا ندفع ثمنها من مستقبل مجتمعنا وموقع وطننا.

**هل كان هناك أي تدخل من طرف قياديي  
الحزب؟**

أظن أنه من غير المعقول أن تتعرض نساء الحزب للإهانة ومن داخل التنظيم، ولم يتدخل أي أحد لإيقاف هذا السلوك العنصري اللاأخلاقي، علما أن هذه ليست المرة الأولى التي أتعرض لها للإساءة من داخل الحزب

**تعرضت أخيرا لحملة إساءة وتشهير داخل بيتك  
السياسي. لماذا هذا الهجوم؟**

بغض النظر على ما تعرضت له من إساءة، أعتقد أننا اليوم ونحن على مشارف 2021 مطالبين أكثر من أي وقت مضى بتجسيد قيم المساواة وإعطاء المرأة المكانة التي تستحق في المجتمع، ولا يقبل قطعيا من أي كان حجمه أو موقعه التتقيص من النساء المغربيات أو التشهير بهن لأي سبب كان بدعوى حرية التعبير، علما أن ما تعرضت له بصفتي نائبة برلمانية هو صادر من موظف بالمكتب المركزي يتقاضى أجرته من مساهمات



ولا أحد تدخل أو أعلن استنكاره، والسبب أن ما أقوم به من مجهودات حسب استطاعتي ومن موقعي أصبح ربما يزعم من يعتقدون أنفسهم أنهم الأمر الناهي. علما أنني لا أنافس أي كان على منصبه أو صفته. ثم أنني ابنة هذا المجتمع وأشعر بما تشعر به المواطنات والمواطنون، فتحن لنا أسر ولدينا علاقات اجتماعية وإنسانية وكما قلت حين يكون الانتقاد مبني على أسس المصلحة العامة، ويدخل في دائرة الشأن العام فلدي من المناعة النفسية والثقافية ما يكفي، ولكن للأسف ما قيل يدخل في خانة الاغتيال أو الاعدام المعنوي والسياسي، وفي الغالب يوظف لذلك محدودي الأفق ومتواضعي المستوى، والذي أؤمن أن يكون ذلك صادر عن موظفين من داخل حزبنا.

### هل صحيح أن الأحزاب المغربية لم تستطع تقبل المرأة داخل المشهد السياسي بالرغم من نضالاتها في المجال؟

حتى ولو لم يتم تقبل المرأة داخل المشهد السياسي، وكيفما كانت المصادر التي تقف ضد نضالات المغربيات الوطنيات بالمشهد السياسي، فبالنسبة لي شخصيا يكفي عزة وشرفا ما يليه صاحب الجلالة الملك محمد السادس نصره الله للمرأة من دعم كبير وأولوية، ولن يستطيع أي حزب إلا أن يقبل بالمرأة كرقم أساسي ومكون لا استغناء عنه في المشهد السياسي. إن معركة إدماج المرأة وإعادة الاعتبار لها، ومشاركة الرجل في بناء مستقبل المغرب قضية لا رجعة فيها، وشرط أي انخراط للمرأة في الفعل السياسي هو شرط لتقدم المغرب وبناء ورش الديمقراطية فيه، إننا لا يمكن إلا نمشي على قدمين إذا أردنا أن نصل، والحديث النبوي الشريف يعتبر النساء شقائق الرجال. فنحن في إطار تكامل وانسجام مع ثقافتنا المغربية الأصيلة التي جعلت فاطمة الفهرية تبنى أول جامعة في العالم أيام كانت المرأة لا يعترف بها في كثير من جغرافية العالم على أنها كيان ليس له روح أو لا يرتقي إلى الإنسانية. إن الأفكار المتخلفة والرجعية قد تكون عند أشخاص هنا أو هناك وفي هذا الحزب أو ذاك، لدى وجب مقاومتها وتصحيحها وسحبها من المشهد الفكري والثقافي والسياسي، حتى نساهم في بناء مستقبل وأجيال المغرب.

### هل هذا يعني اعتبارها فقط قطعة أثاث تؤثث الحقل السياسي المغربي طالما أن التعبير عن وجهة نظر قد يقودها للهجوم؟

كل الاحتمالات واردة، لكن فقط لدى أصحاب العقول المتحجرة، وذوي النفوس المريضة التي يطفئ عليها حب الذات والمصلحة الخاصة، وهذا طبعاً لن يثني المرأة المغربية على بذل المزيد من المجهودات النضالية

أسر معوزة وأرامل ومطلقات وأيتام، ومن أجل نصرة القضايا الوطنية العادلة لبلادنا في إطار الدبلوماسية الموازية، أما العمل السياسي فلا بد منه، من أجل تشريع القوانين والسهر على تنفيذها طبعاً في إطار ديمقراطي تشاركي لبلادنا قطعت أشواطاً رائدة لتجسيدها. ويمكن القول إن مدرسة المجتمع المدني ومدرسة الفعل الاجتماعي ومدرسة اقتسام هموم وألم الأسر المغربية ونجاحاتها أيضاً أكبر حزب لتعلم الحياة بطعمها الحقيقي ويبقى الفعل السياسي مجرد وسيلة لتحقيق وإنجاز ما يساهم في تطوير المجتمع والرفي به.

### ماهي رسالتك للبرلمانيات الشابات؟

مزيداً من العطاء والنضال، والدفاع المستميت على مكانة المرأة المغربية لتصل أكثر فأكثر لمواقع القرار، ولما لا إلى رئاسة الحكومة في المستقبل القريب وما ذلك على الله بعزيز. وهذا المطلب تدل عليه نتائج المعاهد والمدارس العليا والجامعات بكل عناوينها، وهو ما أكدته أيضاً نتائج البكالوريا، فتحن أمام حقائق ووقائع مؤكدة فقد أصبحت المرأة المغربية تتال واحد من أفضل النتائج وهو ما سيتبعه مواقع داخل المجتمع تتالها المغربية عن جدارة واستحقاق، وأخيراً مجلة للالة فاطمة منبر إعلامي ذكي أنيق بلمسة نسائية رائعة جميلة بامتياز.

للرقي بمكانتها وفق ما تفرضه القوانين الدستورية والأعراف الدولية، علماً والإنصاف والحقيقة أن مكانة المرأة في ظل القيادة الرشيدة لصاحب الجلالة قد احتلت مكانة جد متقدمة داخل المؤسسات والمقاولات والمجتمع المدني ويفارق متقدم مقارنة مع كثير من دول المنطقة، فالمرأة المغربية ابانت عن كفاءتها ومؤهلاتها وقدرتها على المساهمة في أورش إصلاحية وأورش وطنية، جعل التفكير في الماضي ضرب من العجز والخيال، وأن قطار التنمية يقتضي مساهمة المرأة في قيادته أمر طبيعي وضروري ولا بديل عنه..

### المرأة المغربية أبانت عن كفاءتها في مختلف المجالات. ألا تعتقدين أن ما تعيشه المرأة حالياً أعادها للخلف؟

من يرضى أن يكون في الخلف سيبقى حتماً في الخلف، ولا يمكن لأي امرأة تؤمن بدورها في المجتمع، وتناضل من أجل المصلحة العامة للبلاد، وتمكين النساء من المزيد من الحقوق والحريات التي كانت في وقت سابق مجرد حلم أن تقبل على نفسها أو من أي كان أن يعيدها للنقطة الصفر، وهذا كما أسلفت ذكره لن يكون في بلد قائدها انسان مواطن ديمقراطي قبل أن يكون ملكاً، أدام الله عزه ونصره وجعله ذخراً وملاداً لشعبه الوفي.

### فاطمة الفهرية كانت لها مبادرات إنسانية وتضامنية مهمة. أيهما أرحم العمل الجماعي أو العمل السياسي؟

طبعاً يظل العمل الجماعي مدرسة للبذل والعطاء بكل تطوع وتكرار للذات من أجل اسعاد ذوي الحاجة من



لأول مرة في تاريخ المغرب، تم تعيين 277 امرأة عدل في الفوج الأول من العدول المتميزين الناجحين في الامتحان الخاص بمهنة خطة العدالة. بدأت المرأة العدل عملها، بعد أداء القسم بمجموعة من المحاكم المغربية، وتم تعيينها في دوائر محاكم الاستئناف، لينضاف هذا التمييز للمرأة المغربية التي نمت من اقتحام جميع المجالات، وإثبات نفسها. كان لمجلة «لالة فاطمة» لقاء مع الأستاذة عتيقة بطاح عدل ممارس بالدائرة الاستئنافية للدار البيضاء، مجازة في شعبة الدراسات الإسلامية وشعبة القانون وخريجة الفوج الأول من النساء العدول. تحدثت لنا عن سبب اختيارها لهذه المهنة وأمورا أخرى نجدها في هذا الحوار.

## عتيقة بطاح المرأة العدول لديها كل المؤهلات المطلوبة لتحقيق النجاح

**ما هو التكوين الذي تتلقونه بعد النجاح في الامتحان الخاص بالعدول؟**

بعدما تم الإعلان عن مباريات ولوج هذه المهنة، قمت مثل باقي النساء بوضع ملفي ضمن الترشيح، وبعدما نجحت في الامتحان الشفوي والكتابي، وأيضا بعد سنة من الممارسة في التكوين، والامتحان المهني، ها

بالمهنة والتكوين، أنا الآن بصدد بداية ممارسة مهنة العدول لكوني أحمل نفس صفات الرجل العدول. صراحة «ماشي أنا لي ختاريت مهنة العدول هي لي ختارتي»، سابقا كانت هذه المهنة حكرا على الرجال، لكن في يومنا هذا أصبحت النساء أيضا قادرات على امتحانها وممارستها.

■ حوار: مروي الفن

**كيف جاء اختيارك لمهنة العدول؟**

كأنني شخص آخر، اخترت امتحان خطة العدالة، والحمد لله بعد سنتين تجمع بين الامتحان الخاص



جميع الحقوق في أن نمارس مهنة خطة العدالة مثل الرجال أو ربما أفضل لأن النساء تكن دائما أكثر حرصا. ومن هذا المنبر أود أن أوجه رسالة لجميع الناس، «ما خاصش ايكون عندكم مشكل مع المرأة لأنه في جميع الميادين كايئة امرأة، كما أنه معروف عليها أن أي ميدان كتبدا فيه، إيلا وكتقنوا»، يجب عليكم التعامل مع المرأة العدل مثل الرجل العدل لأن لا فرق بينهما، «العصر تقدم مرحبا بكم عندنا وكتتمنى أننا نلقاو صدى طيب وترحبوا بنا».

العاطف ديالو» لأنه في العقود يتوجب أن يكون هنالك عدلين، أما في القانون الجديد بعض الأمور ستتغير يعني «غير فبعض العقود لي غادي يولي معاك عاطف» أما باقي العقود سيتكلف بها عدل واحد. وجاء اختياري لعاطف أنثى وهي دليلة مساعيد، أولا لأنها صديقتي ولأننا اتفقنا على ذلك، ونحن الآن بصدد فتح مكتب خاص بنا. وهنا أود أن أشير إلى نقطة مهمة وهي أن هذه المهنة مبنية على الثقة، «خاص الإنسان لي كون ثقة هو لي خدم معك».

أنا شخصيا أرتاح كثيرا لدليلة بحكم أننا تلقينا جميع مراحل التكوين معا واتفقنا على إكمال المشوار معا.

### ما هي الرسالة التي توجهينها للمفاربة بخصوص هذه المهنة؟

بعض الناس هم فقط من يرون الأنثى أنها عدولة أولا أريد أن أخبرهم أن العدول عموما لا يوثقون الزواج والطلاق فقط، نحن نوثق العقار وجميع المعاملات سواء الأسرية أو الميراث. «الناس عندها مشكل إذا صح القول في الزواج أو الطلاق، ولكن بالنسبة للتكوين الذي تلقيناه يعطينا

أنا اليوم سأزول المهنة التي لطالما حلمت بها. مباشرة بعد اجتياز الامتحان الكتابي والشفوي، ذهبنا إلى محكمة الاستئناف بالدار البيضاء، حيث درسنا لمدة 6 أشهر، تلقينا خلالها تكويننا على يد الأساتذة قضاة وعدول وذلك تحت إشراف رئيس الهيئة الوطنية للعدول بالمغرب الأستاذ بوشعيب الفضلاوي، وأيضا المعهد العالي للقضاء.

### ماذا عن مسارك العلمي؟

للإشارة، فقط من يحملون الإجازة في الدراسات الإسلامية والقانون، هم فقط من لهم الحق في مزاول مهنة خط العدالة، وبحكم أنني مجازة في شعبة الدراسات الإسلامية لم يكن هذا الأمر يكفي لكي أنجح في الامتحان الشفوي والكتابي، وأن أمارس هذه المهنة. لهذا قررت أن أدرس شعبة القانون التي سنحت لي فرصة النجاح في الامتحان وكذا الامتحان المهني بعد سنة كاملة من التكوين.



**ما خاصش ايكون عندكم مشكل مع المرأة لأنه في جميع الميادين كايئة امرأة، كما أنه معروف عليها أن أي ميدان كتبدا فيه، إيلا وكتقنوا**

### كيف وجدت مهنة العدول؟

نحن الآن بصدد ممارسة مهنة خطة العدالة، وليس لدي أي تخوف منها لأنني تكونت لمدة سنة كاملة في جميع المجالات كما أننا درسنا جميع المواضيع التي لها علاقة بهذه المهنة، وكذلك لأننا وجدنا مساعدة من الهيئة الوطنية للعدول، كما تكونا على يد قضاة كبار في محكمة الاستئناف وبعدها في المكاتب العدلية. يعني تقريبا نحن مارسنا هذه المهنة «وخا ماشي تطبيقيا»، ونحن كنساء عدول لنا الحق في القيام بجميع مهام الرجل العدول.

### ما سبب اختيارك للعاطف أنثى؟

في مهنة خطة العدالة، يكون هنالك عاطف ذكر، هذا الأمر كان في وقت سابق يعني «العدول كيغطف عليه

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

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أيتها الشابة الكريمة.  
هنيئاً لك بلوغك عمر الثلاثين، عمر مديد في طاعة الله وتحقيق الإنجازات  
وبلوغ أسمى الغايات.

لاشك أن هذا المرحلة الانتقالية من عشرينيات العمر إلى ثلاثينياته هامة  
وفارقة، وأن الوعي بها إيجابي للغاية، يسمح بالنظر في المرأة الخلفية لحياتها،  
لنلقي نظرة على ما تحقّق من إنجازات فنعزم على تحقيق المزيد، وما وقع من  
أخطاء فنتعلم منها ونتداركها، لتكون الانطلاقة نحو المستقبل أكثر وضوحاً،  
ولتكون القرارات المتعلقة به أكثر حكمة وأقرب ما تكون إلى الصواب.

أستخلص من كلمات رسالتك ملاحظات قد تكون معينة لك في حسم قرارك  
بشأن الالتحاق بصفوف الدراسة مجدداً:

لديك نضج حاضر بمتطلبات المرحلة ووعي بأخطاء الماضي ومرتباتها، لا  
شك حزته من خلال قراءتك الموضوعية لتجارب حياتك؛

لديك ندم على تقويت فرص ووقت غال، أتوقع أن يكون حافظاً لك لاتخاذ قرار  
تغيير ما يمكنك تغييره ما دام في العمر بقية بحول الله.

لديك رغبة وحب لطلب العلم لم ينضب رغم انقطاع دام 10 سنوات. وأحيي  
فيك هذه الرغبة المتوقدة وهذا الحب.

ولاستثمار كل هذه المزايا الإيجابية السابق ذكرها وتعزيزها، أدعوك للتفكير  
على مهل قبل الإجابة على هذه المجموعة من الأسئلة، التي أرجو أن تعتبرها  
هدية:

ما هو المجال الذي تودين متابعة الدراسة فيه؟ لماذا؟  
تخيلي نفسك وقد تحققت رغبتك على أرض الواقع. ما شعورك؟  
ما هي أول خطوة ستخطيها لتفعيل هذه الرغبة على أرض الواقع؟  
ما هي الإمكانيات التي تتوفر عليها ستجعل رغبتك قابلة للتحقق؟  
أرجو أن تكون أجوبتك الصريحة الواضحة عن هذه الأسئلة قائدة لك على  
طريق اتخاذ القرار الذي يرضيك عن نفسك ويحقق هدفك.

### أريد ترك العمل بسبب الاختلاط

أنا شاب أعمل بالقطاع الخاص منذ 7 سنوات، ومنذ ثمانية أشهر  
تقريباً تم تعييني مساعداً لصاحب الشركة. الحمد لله أنا شخص ملتزم  
بصلاحي، وابتعد عن المعاصي والكبائر، غير أن الشركة التي أعمل بها  
يوجد بها اختلاط، وفتيات يجاهرن بالمعاصي، وبعضهن تأتي بزینتها،  
وقد بدأت أتضايق فعلاً من الوضع. أريد أن أترك العمل، لكن أبي وأخي  
يعملان بنفس الشركة، ومن المحتمل أن يؤدي ذلك إلى مشاكل بين  
أفراد عائلتي وصاحب الشركة، ولا أدري ماذا أفعل؟..أرجوكم ساعدوني

### أرغب في الدراسة رغم تقدمي في السن

أنا فتاة أبلغ من العمر 30 سنة، فشلت في دراستي لأنني لم أختار التوجه  
الذي أريد، وأرغب في الالتحاق بصفوف الدراسة مجدداً بعد انقطاع دام  
أزيد من 10 سنوات. لا أخفيكم أنني أصبحت أشعر بياس كبير ولا أكف عن  
الندم، لأنني أضعت كل هذه السنوات سدى..أرجوكم ما الحل؟.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أيها الشاب الفاضل.  
شكراً لك تواصلك الطيب وانفتاحك لطلب الاستشارة في موضوع متشعب  
الأطراف، ومتعدد الجوانب: من جهة أولى: كونه موضوعاً متعلقاً بدينك  
ودنياك(ترك العمل بسبب الاختلاط) ثانيهما: كونه موضوعاً متعلقاً بطبيعة  
العلاقة بينك وبين زملائك (الإناث على الخصوص)

ثالثهما: العلاقة بين قرارك والمصير المهني لأفراد أسرتك (الأب والأخ)  
كل نقطة من هذه النقاط تحتاج تفاصيل ومعطيات أكثر للإحاطة بجوانب  
قضييتك، والحصول على رؤية واضحة لمعالم واقعك من جهة، وحيثياته، وكذا  
واقع الأطراف المعنية التي أشرت إليها في معرض رسالتك.

وبما أن هذا غير متاح حالاً، فدعني أساعدك بطرح مجموعة من الأسئلة، لعلها  
ترفع وعيك بجوانب من الموضوع لتتضح لك الرؤية بشكل أفضل، فيأتي قرارك  
منسجماً مع قيمك وواقعك:

هل "الاختلاط"، كما عبرت عنه، سبب حقيقي مباشر في رغبتك في تغيير عملك،  
أم أن هناك أسباباً أخرى خفية؟

ما مفهومك للاختلاط؟ وهنا أهيب بك أن تسأل أهل الذكر ليكون فهمك صحيحاً  
متوافقاً مع مرجعيتك الدينية (القرآن الكريم والسنة النبوية)

ما هو تصورك للعلاقة المهنية؟ وخاصة مع الجنس الآخر (الإناث)  
هل كانت لك تجارب عمل سابقة في شركات أخرى؟ وما تقييمك لتجاربك فيها؟  
ما هي الإجراءات التي يمكنك تفعيلها لتقبل واقع بيئة عملك وتتعامل معه بإيجابية؟  
ما هو الاحتياج أو الاحتياجات التي يعبر عنها انزعاجك ويخبرك بها تضاييقك من  
الوضع في بيئة عملك؟ وكيف يمكن تلبيتها؟

ستساعدك أجوبتك الصريحة والواضحة عن هذه الأسئلة، في تكوين صورة  
ذهنية جديدة عن بيئة عملك والعاملين فيها، وعن موقعك ودورك فيها، ليسهل  
عليك التعامل معها في جو من التقبل والتأثير الإيجابي الفاعل الشجاع، البعيد  
كل البعد عن منطق إصدار الأحكام أو الهروب. وفي الأخير، أثير انتباهك أيها  
الشاب الفاضل، وأنت منخرط في مشروع إصلاح وصلاح ذاتي، أن تستحضر في  
تعاملك مع زملائك وزميلاتك قوله تعالى كَذَلِكَ كُنْتُمْ مِنْ قَبْلُ فَمَنْ اللَّهُ عَلَيْكُمْ  
الآية 93 سورة النساء، لتكون منطلقاً لك في تقبل الآخرين كما هم، والدعاء لهم  
بالخير، وإحسان الظن بهم، ومعاملتهم بما يستحقون من احترام رغم الاختلاف،  
استحضاراً لسنة النبي الكريم صلى الله عليه وسلم في معاملة المخالفين له قبل  
المؤيدين.

وفقك الله لكل خير وأنا بطريقك.

## حائر بين الطلاق والتعدد

أنا متزوج منذ ما يقارب 15 سنة، وأعيش مع زوجتي في جحيم حقيقي، فهي عنيدة وعصبية لا تأخذ بنصائحي. في كل مرة تحدث خلافات بيننا، تبدأ بالبكاء والاعتذار، ثم ما تلبث أن تعود بعد فترة إلى نفس الأخطاء. حذرتها مرارا من الطلاق دون جدوى، لدرجة أنني لم أعد أطبق هذا الوضع، وأخشى على نفسي الوقوع في الحرام بعد أن أصبحت ترفض معاشرتي بدون سبب. فكرت بأن الطلاق هو الحل، لكن وجود الأبناء يجعلني أعدل عن الفكرة وأفكر جديا في التعدد. أنا حائر بين الأمرين.. ماذا أفعل؟ أرجو المساعدة.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته سيدي الفاضل. شكرا لك ثقتك الغالية، وتواصلك الطيب لطلب الاستشارة بشأن قضيتك. بادئ ذي بدء، أحبي فيك حرصك على خدمة والديك الكريمين في كبرهما، واستجابتك للتلقائية لنداء البر بهما: "وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا" (23) سورة الإسراء. أما بالنسبة لاقتراح الحل أو الحلول الممكنة لقضيتك، فإنه يتطلب مزيدا من المعلومات للإحاطة بكل الجوانب، على سبيل المثال: فهم أعمق لموقف الزوجة معطيات أكثر عن ظروف الأخت المعتبرة بالوالدين وبما أن هذا غير متاح حاليا، فسأكتفي بالإشارة إلى مجموعة نقاط، استلهمتها من بين ثايات رسالتك، أرجو أن تستثير بها في طريق بحثك عن التصرف السليم من منطلق وضعيتك.

الجهود الكبيرة المتضاربة بينك وبين إخوتك وأخواتك لإكرام الوالدين بما يستحقانه من جميل عناية ورعاية تستحق كل التوبة، فهنيئا لكم هذا التوفيق من الله وهنيئا لهما بكم جميعا أبناء وبنات.

من خلال رسالتك، عبرت عن رغبة قوية للمساهمة المباشرة في هذا الخير، وحرص شديد للتخفيف من أعباء العناية عن أختك الكريمة، وهو حرص نبيل دعني أسلط عليه بعض الأضواء عليها تساعد في التوصل لحلول أفضل:

هل الأخت الكريمة قادرة وراضية بالاعتناء بالوالدين الكريمين؟ هل عبرت الأخت الكريمة عن حاجتها للمساعدة؟ إذا كان الجواب نعم، كيف يمكنك توفير هذه المساعدة ضمن وسعك (بما يحقق رضاك عن نفسك ويحفظ للزوجة حقها في القبول أو الرفض ويحفظ علاقتكما الطيبة ؟) في ظل الحل الذي اعتمدتموه (عناية الأخت الكريمة بالوالدين)، ما هي الاحتياجات الفعلية الأخرى للوالدين التي يمكنك تغطيتها ضمن وسعك؟ هل كان هذا الموضوع ضمن ما تم الاتفاق والتفاهم بشأنه قبل الزواج؟ أم أنه موضوع مستجد؟

ما هي أشكال الإقناع التي يمكنك التفكير فيها لحث الزوجة على قبول طلبك؟ دامت لكم مكرمة بر الوالدين ونفعكم الله برضاها و حفظ لكم كل من تحبون.

ابعثوا بمشاكلكم الأسرية على عنوان المجلة أو عبر البريد الإلكتروني [contact@lallafatema.ma](mailto:contact@lallafatema.ma) سيقوم استشاريوننا بالإجابة عنها.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته سيدي الفاضل.

بداية أود أن أشكر لك تواصلك الكريم الذي قرأت فيه أمرين مميزين لديكم:

أولهما: صفة التريت والروية ورجاحة عقل قبل اتخاذ القرار؛

ثانيهما: انفتاح منكم وحرص على إيجاد حلول أخرى بديلة غير الحلين المتاحين لديكم الآن. كلا الميزتين مهم جدا في استمرار أية علاقة، وخاصة العلاقة الزوجية؛ وكلاهما إيجابي أيضا في التعامل مع قضيتك، التي تتمحور حول علاقتك الزوجية، والتي كما جاء في رسالتك دامت 15 سنة.

مدة تستحق أن تقف عندها متأملا:

لستخلص المميزات الشخصية الإيجابية التي تتوفران عليها وجعلت رباط زواجكما يمتد ويطول كل هذه المدة، وهنا أحب أن أذكرك بالحكمة النبوية الرائعة التي رواها الإمام مسلم في صحيحه: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَا يَمْرُكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةٌ إِلَّا كَرَهُ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرٌ» أَوْ قَالَ: «غَيْرُهُ»

وأیضا لتقف عند لحظات الفرح وكذا السعادة التي أضاعت سماء زواجكما، وربما غطت عليها الآن في هذه اللحظات، سحب التوتر والغضب ومنعتك من تذكرها.

ذكرت سيدي الفاضل بعض ملامح شخصية زوجتك الكريمة، وبعض سلوكياتها، ولعلي أحتاج لتفاصيل أكثر منها شخصيا من جهة، وتفاصيل أكثر دقة منكم عن وتيرة الأعراض، وحدتها ومرتباتها، حتى نكون أكثر دقة في تحديد طبيعة السلوك (طبيعي أم مرضي؟) أما فيما يخص التحذير من الطلاق: أود أن أسألك سيدي الفاضل: ما هي الخطوات التي اتبعتها قبل هذه الخطوة؟

في انتظار تفاصيل أكثر، لا يخفى عليك أن الطلاق هو أبغض الحلال إلى الله، وأنه كلمة لا يجب استعمالها إلا في محلها، بعد استنفاد جهود التذكير بالموعظة الحسنة، والتأديب على النهج القرآني بالأعراض والهجر في المضاجع، والتأديب على النهج النبوي، لما تكرر التهديد بالطلاق من أثر سلبي على استقرار نفسية المرأة والرجل على حد سواء، وزعزعة لشعورهما بالأمان، فلا تستسهل أثره.

لامست من خلال رسالتك حرصا لديك على الحفاظ على شمل الأسرة مجتمعة، فاستعن بالدعاء في أوقات الإجابة، فإن الدعاء يلين قلوب العباد، وصلاة الاستخارة، مع العمل في نفس الوقت على فتح قنوات تواصل وحوار جديدة آمنة مع زوجتك، يعبر فيها كل منكما عن احتياجاته وآرائه ومكونات قلبه في جو من الاستماع والتفهم والاحترام المتبادل، لترميم الصدع وتقريب المسافة بينكما.

## زوجتي تحول بيني وبين بر والدي

أبي رجل مسن، مريض بالزهايمر، وغير ذلك من أمراض الشيخوخة، وقد قررنا أنا وإخوتي أن نشترى له شقة بجوار أختي، نظرا لعدم قدرة أمي على رعايته. الآن وبعد أن انتقل أبي وأمي إلى سكن قريب من شقيقتي، أفكر جديا في الانتقال بقريتهم، حتى يسهل علي زيارتهم، ثم إنني لا أريد أن أحمل أختي مشقة رعاية والدي لوحدها، لكن زوجتي ترفض الانتقال... كيف أقصره؟ أرجوكم ساعدوني.



ذ. مليكة امزركو

فضاء  
مستشار  
الحياة المحترفا

# كورونا والعطلة الصيفية ومتطلبات الأسر المغربية



أثرت أزمة كورونا في منظومات عدة، وأرخت بظلالها على قطاعات مختلفة، وبنسب متفاوتة، فمن تأثيرات صحية، إلى أخرى اقتصادية، فاجتماعية وأسرية، ونفسية وعقلية. فالأسرة المغربية كانت في قلب الحدث مشدوكة مع بداية أزمة كورونا، إلى محاولة التكيف مع الوضع، ثم إلى حالة انفراج طفيف مع أخذ الكثير من الحيطة والحذر. «لالة فاطمة» في التحقيق التالي، تسائل بعض الأسر المغربية، عن انعكاسات الأزمة على سير الحياة الزوجية، وكيف يخططون لعطلهم الصيفية وأشياء أخرى...

■ زهرة إيدموح

في حين يرى حمزة، صحفي، أن زوجته التي تشتغل في قطاع التعليم، كانت أنيسته في ظل أزمة كورونا، فقللت من مطالبتها الأسرية، وقررنا يضيف حمزة، أن نستمتع بهواء العاصمة الرباط التي نقطنها، هذا الصيف، لأن ظروفنا المالية لا تسمح لنا بالسفر لأكثر من 100 كلم. وأشاد بصبر زوجته على تغلب صعاب أزمة كورونا. بينما، يقول ادريس العجروني، موظف، بثقة كبيرة، إن الحكمة في ظرف كورونا، أن يتنازل كل أفراد الأسرة عن متطلباتهم، ويعيشوا الكفاف، حتى تمر الأزمة، فالفيروس لا محالة، إلى زوال، صحيح مازال بيننا،

تقول السيدة أمال التي تعيش سنتها الثانية زوج، أن السنة الماضية أحيت وزوجها ذكرى زواجهما الأول وسافرا إلى تركيا في رحلة منظمة، جعلها تعيش الحياة الزوجية كما تحكيها القصص الرومانسية، لكن تأثيرات أزمة كورونا المالية، غيرت كل خططنا المستقبلية، ليس هناك سفر حتى إلى مناطق مغربية، بل زوجي هجرني، ومكث عند والدته منذ شهرين، وأخشى أن يكون الطلاق هو الحل لعلاقتنا ولعودة السكنة إلى قلوبنا. واستكرت السيدة أمال سلوك زوجها الذي غيرته أزمة مالية، يمر منها غالبية المغاربة.

تأرجحت التأثيرات الأسرية بين ما هو سلبي، حيث انتشر العنف الأسري وحالات الطلاق وبين الإيجابي، حيث زاد منسوب التواصل الأسري وتعميق التعارف بين أفراد الأسرة الواحدة وجودة مستوى الترابط الأسري دون اغفال زيادة منسوب الاتصالات العائلية عن بعد عن طريق مختلف وسائل التواصل الاجتماعي.



لتمتين العلاقة الأسرية والعمل بصفة مباشرة أو غير مباشرة على تجاوز بعض التوترات الحاصلة والمؤثرة سلبا على الصلات الأسرية. فالمزاج الحسن والنفسية المرتاحة يكون لهما بالغ الأثر في هذا الأمر إلى جانب إمكانية حصد الاتفاقات والتخطيط للمستقبل الأسري على المدى المتوسط والبعيد.

ولا يستحب، يضيف الاستشاري النفسي والمعالج الأسري، أن تمر العطلة بالنسبة للأطفال والمراهقين دون مزج الترفيه والمرح بتعلم مهارات جديدة في مجالات مختلفة ومن الممكن أن تستغل أيضا في محاولة التغلب على بعض الصعوبات الموجودة في المجال المدرسي، لكن في حدود معقولة وبما لا يساهم في خلق نوع من النفور المحتمل لكل ما يتعلق بالمدرسة.

## مناعة جسدية ونفسية

ويبقى التحدي الأكبر هذه السنة، يخلص مهدي علوي الأمراني، هو الجانب المادي الذي سيرخي بظلاله على كثير من الأسر، وهو ما يعني إمكانية التخلي عن قضاء العطلة بالنسبة للعديد منهم وهو ما يتطلب أولا عدم تهويل الأمر واللجوء لأنشطة بديلة في عين المكان وقد كانت تجربة الحجر مناسبة للتدرب على هكذا أمر وسيكون بالإمكان خلال العطلة الخروج والذهاب إلى المنتزهات وشاطئ البحر ومختلف أماكن الترفيه مع التقيد بالتدابير الاحترازية المعروفة والحد من مستوى المصاريف التي ستفوق في أفق التخطيط للدخول المدرسي المقبل وأولوية الحفاظ على صحة جيدة ومناعة جسدية ونفسية لمواجهة ما هو آت.

## تخطيط قبلي

وهنا تكمن أهمية التخطيط القبلي وطويل المدى، يسترسل الأخصائي النفسي والمعالج الأسري، حيث يمكن الشخص من برمجة مصاريفه، أخذا بعين الاعتبار مختلف المناسبات المقبلة مع إمكانية الادخار ولو مبلغا بسيطا إبان الشهور التي تخلو من المصاريف الكثيرة وإن كان هذا الأمر ليس بالسهل تطبيقه في ظل مدخول محدود وتبعات مالية عديدة وفي ظل الظروف الحالية هذه السنة بالذات.

دون أن أنسى، يزيد مهدي علوي، التأكيد على كون الاستمتاع بالعطلة لا يرتبط فقط بالمكان والميزانية المخصصة لها ولكنه رهين أكثر بالعقلية والحالة النفسية والمزاجية لكل أفراد الأسرة بمعنى أنه يمكننا قضاء عطلة ممتعة ومفيدة بأقل تكلفة بشرط التحلي بمزاج جيد في جو يسوده التفاهم والسرور مع الكثير من الفكاهة والمرح وكل ذلك لا يتأتى إلا في ظل علاقة زوجية متينة وتفاعل أسري متوازن بين جميع مكونات الأسرة. ولا بأس من أن يكون القرار بشأن مكان قضاء العطلة منبثقا من تفاعل تشاوري بين كل أفرادها بتحديد عدة احتمالات ممكنة والتوافق على أحدها، مما يزيد من جودة التواصل الأسري ويعزز الروابط كما يعلم الأبناء قيما وخصالا راقية في التعامل مع الآخر سيكون لها الأثر الإيجابي على علاقتهم بأنفسهم أولا وبمحيطهم الخارجي ثانيا.

## العطلة وتجاوز التوتر الأسري

تعتبر العطلة، يقول الأستاذ مهدي، مناسبة مواتية

لكن أعتقد أن تأثيره ضعف، مقارنة مع بداية الجائحة. والعامل منا، من استطاع أن يحافظ على تماسك أفراد أسرته، من خلال الحوار وحل كل المشاكل العالقة، ويجب أن يكون دور الزوج والزوجة قياديا، وإن قررا أن يظل الجميع بالبيت في العطلة، فليكن ذلك واقعا ملموسا، من أجل التخطيط للمرحلة القادمة، التي لن تكون من وجهة نظر أديس العجروني سهلة كما يعتقد البعض، وسيلزمها تحديات كبرى، للوصول بأسرنا إلى بر الأمان.

## ثقافة العطلة



مهدي علوي الأمراني

يقول مهدي علوي الأمراني، الاختصاصي النفسي والمعالج الأسري، «لا نستطيع أن ننكر أهمية العطلة وضرورة أخذ قسط

من الراحة والترفيه بصفة دورية على قدر المستطاع، بهدف تجديد الطاقات وشحن الهمم للمضي قدما في رحلة الحياة المليئة بالأهداف والتحديات خصوصا في عصرنا الحالي، حيث كثرت الضغوط والإكراهات على عدة مستويات وما عاشه الجميع في الشهور الماضية فاق كل الضغوط بحكم كونه شمل عددا كبيرا من سكان المعمور.

وما من شك يضيف الأمراني، أن الانفتاح الذي يشهده بلدنا ساهم في التسريع من وثيرة وعي المغاربة بثقافة العطلة وتوجههم نحو الاستفادة من منافعها وحتى اهتمام الدولة بالسياحة الداخلية عن طريق برامج سياحية مناسبة ساهم في هذا الأمر، فأصبح المغربي يستطيع أن يخلط مسبقا لعطلته من حيث الوجهة والمدة والميزانية المخصصة وهذه السنة بالذات سيكون الارتكاز على السياحة الداخلية أكثر بحكم الانخفاض الموهل الذي من المنتظر أن تشهد السياحة الخارجية بحكم الظروف الدولية الحالية.

وتبقى مسألة الإمكانيات المادية عاملا رئيسيا في تحديد كيفية قضاء العطلة، خاصة في السنوات الأخيرة التي تشهد تسلسلا لمصاريف مكلفة تثقل كاهل الأسرة المغربية بداية بشهر رمضان المعظم ومرورا بالعطلة الصيفية وانتهاء بعيد الأضحى المبارك وبالدخول المدرسي، وخصوصية هذه السنة هي فقدان عدد كبير من الأسر لمصدر قوتهم اليومي واقتصارهم على التغلب على المصاريف الأساسية والضرورية قبل التفكير في نفقات أخرى ثانوية.



جمعتهم الصدقة في موقع للبحث عن عمل،  
ثم تواصلوا عبر الواتساب لعدة أشهر. كان  
المغرب بالنسبة له مجرد معبر نحو فرنسا  
من أجل مستقبل أفضل، لكن رغم العوائق  
والصعوبات شاءت الأقدار، أن يتزوجا ويقيما حفل  
زفاف مغربي سنغالي رفقة الأهل والأحباب.. هو  
أحمد كامارا وهي فاطمة الزهراء بن جدو.

■ سمية بنصات

## حب تجاوز الحدود ولا يعترف باللون والعرق

**فاطمة الزهراء بنجدو**

المهنة: أستاذة اللغة الفرنسية «سابقا»

**أحمد بويي كامارا**

المهنة: أستاذ اللغة الإنجليزية ووكيل تجاري

مدة الزواج: 6 أشهر

### هي: حلم وتحقق

أول شيء شدك إليها؟

انضباطه والتزامه في الإسلام

هل تغارين عليه؟

حبنا مبني على الصدق، الثقة والتفاهم، لكن القليل من الغيرة تجميل الحياة الزوجية

هل تصالحيه إذا تسببت في غضبه؟

نعم

أول هدية قدمها لك؟

الكثير، لكنني أذكر الثوب السنغالي، لأنني أحببته كثيرا.

أول هدية قدمتها له؟

ساعة يد جميلة جدا لأمه الغالية

ما الذي يغضبك فيه؟

يحلل الأمور كثيرا

وصفتك للزواج الناجح؟

الاحترام، التفاهم، الثقة، المشاركة والحب بصدق.

### هو: هي نور حياتي

ما الذي شدك إليها أول مرة؟

شخصيتها المتدينة والمتشعبة بروح الإسلام وحبها لمساعدة الآخرين.

أول هدية منحتها إليها؟

الكثير، لكنني أذكر يوم أهديتها القرآن الكريم وأحببت ذلك.

ما الذي يغضبك في زوجتك؟

حساسية جدا.

إذا أغضبتها كيف ترضيها؟

أتركها لتهدأ، وبعدها بقليل، أقدم اعتذاري لها ونتصالح، ثم نواصل حياتنا طبيعيا؛

نضحك .. نلعب ..

ما هي وصفتك للزواج الناجح؟

الاحترام، التفاهم، المشاركة، الاعتذار والصلاة من أجل الشريك.

كلمة في حقها.

زوجة محترمة، وتحب ثقافة بلادي وعائلتي، إنها امرأة مؤمنة وتقدر الآخر كيف ما

كان بغض النظر عن لونه أو طبقته الاجتماعية.



جهد الكرمات، شابة في الـ 27 من عمرها، تتحدث من مدينة القنيطرة، تعرضت منذ سنة ونصف، لحادثة سير خطيرة، فقدت خلالها القدرة على المشي، كما عاشت أصعب إحساس في الحياة ألا وهو فقدان فلذة كبدها «يارا»، وبعدها مباشرة حصل طلاق.

## جهد تحكي قصتها.. حياتي كلها تغيرت وفي رمشة عين مابقي عندي والو

■ مروى الفن

للناس لي محتاجينها».

تضيف جهد الفتاة القوية والطموحة «أنا حاليا أحاول التعافي من هذا المرض، كما أنني أرغب في أن أكون إنسانة محفزة وفاعلة في المجتمع وأن أعطي لجميع من يتابعني عبر صفحتي على منصات التواصل الطاقات الإيجابية، مشددة على مقولتها «عيش حياتك كأنه آخر نهار فحياتك، وعيش حياتك وننا ناشط، وتهلا فالناس لي دايرين بيك وواقفين فجنبك».

وبخصوص الأمور التي تغيرت في حياتها بعد الحادث، تقول جهد «حياتي كلها تغيرت، لدرجة أنني أصبحت أشكر الله عز وجل على الحادث الذي أصابني، فبفضله تأكدت أن لا شيء يدوم في هذه الدنيا «ممكن يكون عندك كلشي وفرمشة عين ما يبقى عندك والو».

هذا ووجهت جهد رسالة لجميع النساء قائلة: «الطلاق والابتلاء ليسا نهاية العالم، بالعكس هي كتخرج فينا واحد القوة ما كانكونوش عارفينها وكتعرفنا المعدن ديال الناس»، كوني أنت، ابترسمي وعيشي حياتك مهما كانت ظروفك».

وعن طموحاتها مستقبلا، تقول جهد وهي كلها تفاؤل بغد أفضل «أود أن أحصل على الدكتوراه في الاقتصاد، وأيضا أن أقوم بمشروع يحمل اسم طفلي

شابة في مقتبل العمر، شاءت لها الأقدار أن تعيش قصة سيناريو أقرب إلى الأفلام السينمائية.. تروي جهد لـ«لالة فاطمة» تفاصيل حكايتها قائلة: «منذ سنة ونصف مررت من أزمة كبيرة، ولا أزال أتذكر ذلك اليوم الأسود، الذي تعرضت فيه رفقة طليقي وابنتي ذات الأشهر الأولى لحادثة سير مروعة، أصبت خلالها بعدة كسور في القدمين والساقين وآخر على مستوى الظهر ما أدى إلى فقدانتي القدرة على المشي، وليس هذا فقط بل توفيت طفلي المدللة «يارا»، وبعد الحادث بأشهر قليلة جدا حدث طلاق».

وتابعت جهد قصتها، وهي تسترجع مشاهد قوية لازالت عالقة بذاكرتها وكأنها وقعت بالأمس «عشت أصعب أربعة أشهر في حياتي، لكن الحمد لله وبفضل الكثير من الأشخاص، الذين ساندوني وهنا أتحدث عن العائلة، والجيران والأصدقاء ولم يتخلوا عني في تلك المحنة، استطعت تجاوز المحنة، ومن هذا المنبر أوجه لهم الشكر والتقدير، بفضلهم رجعت ووقفت على رجلي، ماشي رجلي الحقيقيين (ضاحكة) حيث مازال ما وقفتش 100 بالمائة، ولكن رجعت جهد



المتوفاة يارا هذه هي أحلامي حاليا».

وختمت جهد حديثها برسالة لفلذة كبدها وهي تبكي، قائلة «يارا ملاك وهي ديماء عايشة معايا» تعرفين جيدا أنك حبيبتي وكم أنا أحبك وأنتك تعيشين معي دائما، تأكدي أنني لن أقوم بأمور ستجعلك غاضبة مني وغير فخورة بي، مضيعة «أي خطوة كنتخطيها كنفكر 100 مرة واش يارا إيللا كانت عايشة غادي تكون فرحانة بيا».



# فاطمة خير

## تحدث عن مواهب أبنائها وسبب غيابهم عن مواقع التواصل الاجتماعي

هي ممثلة مغربية، تختار أعمالها الفنية بعناية كبيرة، وتترك بصمتها في كل عمل تقدمه. مسيرة فنية استمرت لأزيد من ثلاثين سنة، أعطت فيها الكثير في مجال التلفزيون والسينما والمسرح أيضا. فنانة قليلة الظهور وخرجاتها الإعلامية معدودة على رؤوس الأصابع. إنها الممثلة المتألقة فاطمة خير، ضيفة "لالة فاطمة" لهذا العدد. في حوارنا معها نحدث فاطمة عن عملها الرمضاني الأخير "شهادة ميلاد"، وتفاصيل حياتها خلال فترة الحجر الصحي وغيرها من الأمور المتعلقة بحياتها الشخصية.

■ حوار: ليلى كندي

تنسيق: رحمة الجوهري

إشراف: إلهام زدوحية

تصوير: مصطفى الرامي

اكسسوارات: مجوهرات الريان

المصممة: سميرة حدوشي

الشرابيل: lababouchemorocco

ماكياج: حسناء فريكي

تصفيف الشعر: رضوان دافيع

الشكر لفندق شيراتون casablanca على حسن الاستقبال





## كيف كانت ارتسامات الجمهور المغربي والعربي حول العمل الدرامي الرمضاني الأخير "شهادة ميلاد"، الذي تم عرضه على أحد القنوات العربية؟

كانت الارتسامات في مجملها إيجابية ولله الحمد، ولو أنه من غير الممكن أن يعجب الجميع، غير أن الأعمال الرمضانية لديها تيمة أساسية وهي الحبكة في السيناريوهات، وأجد أنه يلزم اجتهد أكبر في الكتابة ويجب التركيز فيها أكثر مستقبلا للرفي بالدراما المغربية.

## ماهو العمل الرمضاني الذي لفت انتباهك وأثار إعجابك؟

صدقا من الصعب متابعة جميع الأعمال، لأنها تعرض في نفس الوقت خلال الشهر الفضيل على مختلف القنوات.

## ما هو أول شيء قامت به فاطمة بعد رفع الحجر الصحي؟

صراحة، أنا بطبعي بيتوتية، في ظل حجر صحي أو بدونه. ومع ذلك عند رفعه أكيد سأعوض أبنائي الأشياء التي حرموا منها طوال هذه المدة.

## ماهي الأمور التي افتقدتها خلال هذه الفترة؟

أكيد افتقدنا الكثير من الأشياء..

## هل من إيجابيات وسلبيات لمسألة البقاء في البيت. وكيف تأثرت علاقة فاطمة بأطفالها وزوجها؟

أرى في الوضع إيجابيات أكثر، بحيث أصبح لدينا متسع من الوقت في البيت، وهي فرصة للتقرب من أطفالنا، والاشتغال على الذات لمعرفة مكان من الضعف والقوة أيضا في شخصيتنا، فهي لحظة التأمل من خلال التقرب إلى الله للتخلص من كل العادات السيئة، فهذه محنة وفي نفس الوقت منحة من عند الله سبحانه وتعالى، فما علينا إلا التسليح بالصبر، بالرغم أنه من الصعب تطبيق كل هذا، لكن يجب أن نكون أقوى والحفاظ على الطاقة الإيجابية.

## حدثينا عن آخر عمل سينمائي لك "خريف التفاح" الذي جمعك بالفنان سعد التسولي؟

فيلم "خريف التفاح" ثالث عمل سينمائي مطول للمخرج المتميز محمد مفتكر بعد فيلم البوراق





و"جوق العميين". كنت معجبة بهذا العمل السينمائي الذي جمعني بالفنان سعد التسولي وكنت محظوظة بتعاملي معه ومشاركتي في هذا العمل الفني المميز.

### ماذا كان إحساسك والعمل السينمائي يفوز بالجائزة الكبرى للمهرجان الوطني للفيلم بطنجة ؟

حصل فيلم "خريف التفاح" على الجائزة الكبرى للمهرجان الوطني للفيلم بمدينة طنجة. وطبعا كنت جد فرحة بهذا التتويج لاسيما فريق العمل، لأن الجائزة الكبرى تمنح للأعمال المتكاملة وتشمل السيناريو، الأداء والجانب التقني أيضا وهذا العمل الفني استطاع تحقيق هذه المعادلة الصعبة.

### وسط انشغالاتك الفنية من تصوير وسفر وغيرهما، كيف توفق فاطمة بين عملها وبيتها؟

معادلة صعبة، لكن المرأة المغربية العاملة عامة، تستطيع التوفيق بين عملها وبيتها، تبقى مسألة برمجة الوقت والتنظيم أيضا.



ابني الأصغر موهوب  
ومولع بكرة القدم،  
وابنتي الكبرى  
تمتلك موهبة  
الكتابة









## كرمت في تونس اعترافا بماضيك وحاضرك الفني الذي لا يموت تزامنا مع النجاح المبهر لسلسلة "الماضي لا يموت". ماهو إحساسك بهذا التكريم؟

يعتبر هذا التكريم من أهم المحطات في حياتي، لأنه مهرجان عريق، يمتد لأكثر من 20 سنة وكرمت خلاله، أسماء عربية كبيرة على المستوى العربي ككل، وكنت ضمن لائحة المكرمين ألف حمد وشكر.

## مدة طويلة لم نر الثنائي فاطمة خير وسعد التسولي في عمل معا، ما السبب؟

بالعكس، الثنائي الفني فاطمة خير وسعد التسولي حاضرين بقوة في المسرح. وقبل أربع سنوات تولى سعد رئاسة فرقة والده "شهاب"، التي تعتبر من أقدم الفرق. وعلى مدار الأربع سنوات قمنا بتقديم العديد من المسرحيات، من بينها مسرحية "قبولة"، وأخرى تحت عنوان "المشقوق" ومسرحية كوميدية تحمل عنوان "بات ما صبح".

## هل يملك أولادك مواهب فنية؟

يتملكون مواهب خارج مجال التمثيل. ابني الأصغر موهوب ومولع بكرة القدم، وابنتي الكبرى تمتلك موهبة الكتابة.

## أبناؤك بعيدين عن مواقع التواصل الاجتماعي، لماذا؟

لا أنشر صور أبنائي على حسابي الخاص "إنستغرام"، لأنني أحترم خصوصياتهم وصغر سنهم. وطبعاً تبقى لهم حرية الاختيار فيما بعد.

## بعيدا عن الجانب الفني، ما هو سر رشاقة فاطمة خير؟

الغذاء المتوازن، أحاول فرضه أيضا على أولادي بالرغم أنه أمر صعب، والابتعاد قدر الإمكان عن الملح والسكريات، كما أنني أحرص على تناول خبز القمح الكامل، ولا أشرب المشروبات الغازية بتاتا، وأعتمد العصائر الطبيعية، مع شرب كميات كبيرة من الماء.

## كلمة لمتابعيك في مجلة لالة فاطمة.

أشكر مجلة لالة فاطمة التي تهتم بالمرأة المغربية بكل تفاصيلها، وأتمنى أن أكون خفيفة الظل في هذا الحوار، ووصلت لقلوب القارئات والقراء عامة، وأحاول جاهدة أن أكون عند حسن ظنهم.















اختارت بطلة المغرب في الفروسية وملكة جمال الكون لعام 2017، مريم الرفاعي دخول عالم الأزياء، لتقدم لزبوناتنا أفضل ما لديها، ونحدث تغييرات على الجلالة والقفطان، لتضفي لمسات جمالية، ألقت استحسان مختلف الأذواق. «لالة فاطمة» كان لها لقاء مع المصممة مريم الرفاعي التي كشفت لنا عن أحدث صيحات الجلاب الدارجة هذا الصيف وألوانها إضافة إلى أسعارها.

## المصممة مريم الرفاعي الألوان الفاتحة موضة الموسم



مريم الرفاعي  
مصممة

بعد رفع الحجر قمت بتخفيضات لمجموعتي الخاصة بـرمضان بسبب أزمة كورونا، والحمد لله بيعت جميعها، وهذا الأمر أسعدني كثيرا.

وفيما يخص الأسعار فإنها

تتراوح ما بين 1300 وقد تصل إلى 3800 درهم، لأن الثوب وكذا الأحجار التي أستخدم باهظة الثمن، وكما قلت سابقا موديلات تناسب جميع السيدات وتلبي رغبات جميع الأذواق. نصيحة للسيدات من أجل اختيار الأزياء التقليدية المناسبة لهن..

«ما تمشي على حساب الموضة»، العديد من النساء اللواتي يأتين لشراء جلابة أو قفطان يطلبن مني تصاميم لا تكون مناسبة لأجسامهن بتاتا.

من وجهة نظري، إذا كانت المرأة أو الفتاة طويلة يفضل أن تلبس جلاب قصير وعصري، عكس السيدات قصيرات القامة يفضل أن يلبسن جلابة طويلة لكي تبرز طولهن وتعطين مظهرا جذابا.

تقليدي كالجلابة، القفطان والتكشيط، أحب أن أركز في عملي، على الزي التقليدي الكلاسيكي لكن بلمسة عصرية، لإعطائه جمالية ورقي.

### ما هي الألوان الدارجة هذا الموسم؟

هناك مجموعة من الألوان الدارجة هذا الصيف من بينها الألوان الباستيل، الألوان الفاتحة كالوردي الفاتح، الأزرق الفاتح، الفوشيا، والأخضر فليو.

### ما هي اللمسة التي تمتاز بها تصاميمك؟

أرغب دائما في تصميم أزياء خاصة بي، لكنني لا أخرج أبدا عن المألوف، فجميع تصاميمي تمزج بين الأصالة والمعاصرة.

### هل تأثر مشروعك بأزمة كورونا؟

إذا صح القول فإن العالم بأسره تأثر بهذه الأزمة التي دامت أزيد من 4 أشهر، وهذا أمر جد عاد، الحمد لله بعد رفع الحجر تمكنت من تحسين مدخول المشروع، وسيتحسن أكثر إذا سمح لنا بإقامة الحفلات والأعراس.

### كم تتراوح أسعار أزيائك؟

هناك أثمان جد مناسبة، وفي متناول جميع السيدات، «كندير أنواع مختلفة من الجلابة تناسب جميع السيدات»، مباشرة

■ مروي الض

### كيف ولجت مجال الأزياء والموضة؟

منذ صغري وأنا عاشقة للأزياء والموضة، كنت أحلم أن يصبح لدي مشروع وأن أصبح مصممة أزياء شهيرة. صحيح أنني درست في لندن مجالا مختلفا عن الموضة، ومباشرة بعد دخولي المغرب فتحت مشروعا خاصا SPA، لكنني لم أكن مرتاحة في ذلك، فحبي وشغفي بالموضة دفعني لولوج عالم الأزياء.

### هل لديك تكوين خاص في هذا المجال؟

أكيد، لأنني لم أرغب قط في ولوج هذا الميدان وأنا أغفل جميع أسرارها، قمت بتكوين خاص حول الأزياء والموضة. صراحة أعرف أشخاصا يدخلون مجموعة من الميادين دون سابق إنذار، يطلقون مشاريع خاصة في التجارة ولا يفلحون فيها، ومن وجهة نظري يفضل أن يدرس كل شخص منا الميدان الذي يرغب فيه قبل لوجه.

### على ما تركزين أكثر في تصاميمك الأزياء التقليدية أو العصرية؟

يمكن القول إنني أركز أكثر في تصاميمي على كل ما هو



# [ 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

إشراف: إلهام زدوحية / مروى الفن  
تصوير: مصطفى الرامي  
المصممة: هادية بنجلون  
العارضة: سلمى  
ماكياج: فاتي بيوتي  
شكرا لفندق BARCELO ANFA CASABLANCA  
على حسن الاستقبال

## تشكيلة من الجلابة بألوان زاهية لإطلالة فاخرة

جلابة من قطعتين باللون الأزرق الملكي  
من الحرير متعدد الألوان بخدمة المعلم  
مع وشاح مزدوج الوجهين

جلابة قطعة واحدة من الحرير  
الناعم باللون الأزرق فوشيا  
مصنوعة بالعقاد والمرمة مع وشاح  
فوشيا من الحرير



جلاية باللون الأزرق الفاتح،  
مطرزة بألوان مختلفة باليد



جلابة من كريب الحرير مخدومة  
بالمعلم باللونين الأخضر والفوشيا.

جلاية من قطعة واحدة بالحريير باللون  
الأصفر مخدومة بخمسة ألوان فليو  
ووشاح مطوي متعدد الألوان





جلاية من الحرير باللون الوردي الناعم  
والبيج مخدومة بخدمة المعلم بقصة  
كلاسيكية



جلاية مخدومة بالمعلم باللون الأصفر  
الفاصح

«لالة فاطمة» اختارت لك تشكيلة من الصنادل الصيفية وحقائب اليد الدارجة على الموضة في صيف 2020، لإطلالة صيفية رائعة وأنيقة.

■ ليلى كندي

## حقائب وصنادل صيفية لإطلالة مريحة



صندل عالي الكعب بحزام متعدد الألوان  
صندل بكعب متعدد الألوان. طبعة حيوان  
على الجزء العلوي. الأشرطة رقيقة على  
الجيبة. من Zara

429  
درهم



599  
درهم

صندل جلدي بشرائط مبطن  
صندل من الجلد باللون البنفسجي.  
الجزء العلوي من الجلد مع حزام  
مبطن. من Zara



صندل جلد مبطن باللون الأبيض  
صندل من الجلد مسطح صيفي ومريح  
الجزء العلوي من الجلد المبطن.  
من Zara

429  
درهم



249  
درهم

حقيبة كتف مع سلسلة  
حقيبة كتف باللون الأبيض مع سلسلة  
تتماشى مع مختلف الإطلالات  
الصيفية. من Bershka



249  
درهم

حقيبة بجلد الثعبان  
حقيبة بجلد الثعبان دارجة  
على الموضة.





مجلة المرأة والعائلة المغربية



Likez,

إعجاب



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



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

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



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

## 3 عطور لإطلالة أكثر جاذبية هذا الصيف

إشراف: إلهام زدوحية



### 1 La vie est belle intensément

من LANCÔME يجعل أوقاتكم العادية رائعة وقوية، إنه عطر راق برائحة الأزهار الطازجة. اختاريه إن كنت ترغبين في بث السعادة والتفاؤل في حياتك

30ml **750 dhs**

50ml **980 dhs**



### 2 Si passion

من GIORGIO ARMANI هو عطر نسائي جذاب وقوي ويعتبر من أفضل العطور النسائية. عطر أنثوي مخصص لكل امرأة تبحث عن الجمال والجاذبية، مفعم بالحيوية والانتعاش فرائحته مثيرة جداً وقوية تشعرك دائماً بالإثارة والرومانسية والجاذبية.

50ml **1070 dhs**

100ml **1400 dhs**



### 3 Y live intense

العطر الرجالي الجديد من YVES SAINT LAURENT عطر يحمل قصة جديدة ليعيشها الرجل الذي يحب الاحاسيس القوية والروائح الجذابة

60ml **790 dhs**

100ml **1080 dhs**



# تألقي في هذا الصيف مع أحدث المستحضرات

ماسكارا لرموش كثيفة وأكثر قوة

من YAN&ONE

99 درهم



قلم للعيون لنظرة جذابة

من YAN&ONE

45 درهم



لوحات فيري الثلاثية بأسماء مدن مغربية

من YAN&ONE

فيري مراكش، فيري شفشاون، وفيري فاس، التي تسلط الضوء على الجمال المغربي وألونه من خلال لوحات ظلال العيون. تشكيلة من النغمات والقوام محملة بالألوان والأصباغ ولكن أيضا بالأحاسيس. اللوحات الثلاث يدمجن بين الألوان المحايدة والفوارق الدقيقة لتجميعات مدهشة ولا تقاوم مانحة نظرة حادة وباهرة.

149 درهم للوحة



واقي الشمس

من FOREVER

مقاوم للماء، يرطب البشرة ويوفر الحماية عند التعرض لأشعة الشمس

220 درهم



ماسك للترطيب والتنظيف بعمق

من FOREVER

بفضل الأملاح البحرية التي يحتوي عليها، يعمل الماسك على الترطيب والتنظيف بعمق بطريقة سهلة وبسيطة

260 درهم



## 5 خلطات طبيعية لبشرة مشرقة وشعر صحي

تهتم العديد من السيدات بإطالة التهن خلال فصل الصيف وتتسألن عن طرق العناية ببشرتهن خلال هذه الفترة من السنة. حنان شاكر، أخصائية في التجميل الطبيعي بمستخلصات الأعشاب والزيوت الطبيعية والعطرية تقدم مجموعة من الوصفات الطبيعية لبشرة مشرقة وشعر صحي في فصل الصيف.



حنان شاكر  
أخصائية في التجميل  
الطبيعي

### كريم محيط العينين

- ✓ نصف كأس زيت القمح
- ✓ ملعقة عصير قشور الخيار

### مرهم لترطيب الشفتين

- ✓ ملعقة كبيرة من زبدة الشيا
- ✓ ملعقة كبيرة من شمع النحل
- ✓ ملعقة كبيرة من زيت الخروع
- ✓ ملعقة كبيرة من منقوع الكركديل
- ✓ نقطة واحدة من الزيت العطري للخزامى

يخلط الكل على نار هادئة، ثم نضيف الكركديل شيئاً فشيئاً للحصول على مرهم، ثم في الأخير نضيف قطرة من الزيت العطري للخزامى.

### كريم مرطب للوجه (النهار)

- ✓ ملعقة كبيرة من زيت السمسم
- ✓ نصف ملعقة مسحوق شمع النحل
- ✓ ربع ملعقة مسحوق بدرة اللؤلؤ
- ✓ ملعقة كبيرة ماء الشاي الأخضر

يخلط الكل جيداً على نار هادئة، ثم نضيف ماء شاي الأخضر شيئاً فشيئاً إلى حين الحصول على كريمة متماسكة.



- ✓ 100 غ من الطلح
- ✓ 100 غ من زبدة الكاريتي (الشيا)
- ✓ ملعقة كبيرة كوك زبدة الكوك
- ✓ ملعقة كبيرة من زبدة الصوف
- ✓ ملعقة كبيرة من زيت الخروع

نأخذ الطلح مع الكثيرة يدق بالمهراز، ثم نطعم في إناء مع نصف لتر ماء، يترك الكل على نار هادئة مدة 15 دقيقة ثم يصفى للحصول على محلول لزج، نضيف إلى المحلول وهو ساخن زيت الشيا ثم زبدة الكوك، زيت الخروع مع التحريك السريع إلى حين الحصول على ماسك يستعمل على الشعر خصلة خصلة لترطيب ونعومة الشعر الخشن.



## لوسيون للوقاية من أشعة الشمس

- ✓ 4/1 لتر ماء منقوع الخزامى (ملعقة كبيرة من الخزامى)
  - ✓ عصير جزرة واحدة
  - ✓ ملعقة زيت زنجلان (السمسم)
  - ✓ 2 نقط من الكليسرين
- نخلط ونمزج المزيج في قارورة عبارة عن بخاخ يستعمل عند التعرض للشمس.

## لترطيب الشعر

- ✓ 100 غ من الكثيرة

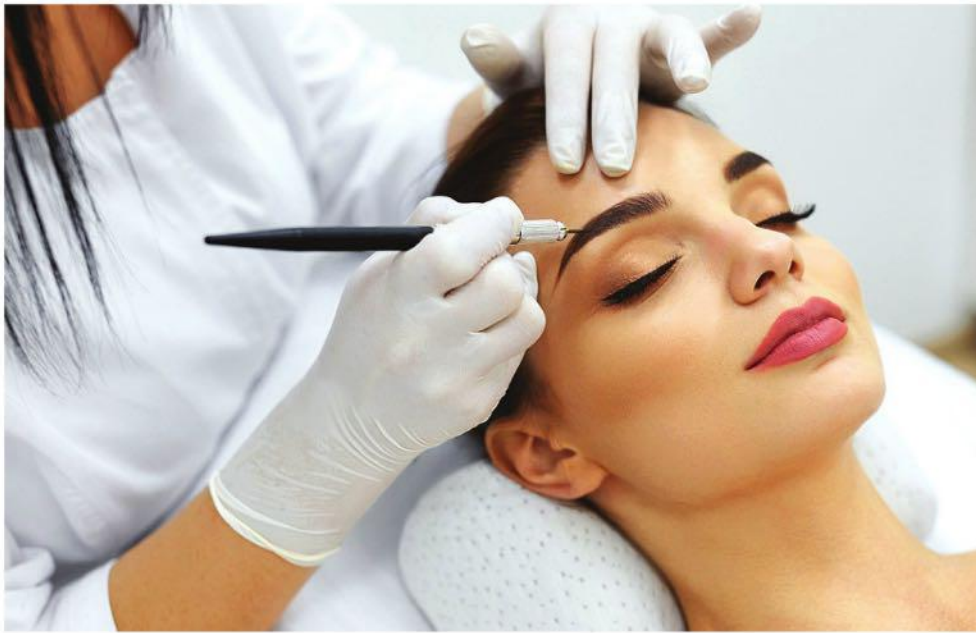
## نصيحة الخبيرة

استعملي كريم النهار ككريم قاعدة أساس قبل استعمالك للماكياج للمحافظة على بشرتك من المواد السامة الموجودة بالماكياج والتي تسبب اختناق البشرة وعدم وصول الاوكسجين إليها بشكل كاف، وبالتالي ينتج عنها زرقة البشرة وشحوبها.

- ✓ نصف كأس مغلى اللوزة
- ✓ ملعقة كبيرة من شمع النحل
- ✓ 2 غ غذاء الملكة

على طريقة حمام مريم نسخن الزيت، شمع النحل ثم نحرك بطريقة تحضير المايونيز، نضيف ملعقة عصير الخيار، نصف كأس لوزة (نقطة نقطة) وبيضاء دون أن نتوقف عن التحريك ثم نضيف في الأخير غذاء الملكة.

وعند الحصول على كريم نحفظه في وعاء كريم معقم.



هل تبحثين عن جمال دائم يعفيك زماما من عملية الماكياج اليومية، ويعطيك إطلالة طبيعية؟. خبيرة التجميل فاطمة الزهراء السعدي تكشف لـ «لالة فاطمة» عن أبرز تقنيات الماكياج شبه الدائم لتتألقي بمظهر طبيعي دون تعب أو مجهود.

## أبرز تقنيات الماكياج شبه الدائم لتتألقي بمظهر طبيعي

■ مروة الفن



فاطمة الزهراء السعدي  
خبيرة تجميل

للحواجب، فأوضحت خبيرة التجميل: «إنه لا يعتبر وشما وأنه «ماشى حرام»، يبقى لمدة 8 أشهر فقط، حيث تقوم من خلاله بإضافة

شعيرات طبيعية إلى الحجاب،

مما يضيف عليه مظهرا رائعا غير مصطنع ويريح السيدات اللواتي يعملن ويتوجب عليهن وضع الماكياج كل يوم من أجل الظهور بلوك جميل في العمل.

وقالت خبيرة التجميل فاتي، إن الحواجب من الأمور الملفتة للانتباه في وجه المرأة «إيلا تقادو الحجاب الوجه كلوا كيتقاد»، بمعنى أن المايكروبلدينغ، يعتبر من بين الحلول التي تساعد الفتاة خصوصا في فصل الصيف، إذ يمكنها أن تستحم وتسبح في البحر وهي متأكدة أن مظهر حواجبها رائع ونفس الشيء بالنسبة للشفاة. أما الفتيات اللواتي يرغبن في عمل المايكروبلدينغ، وعندهن تخوف، قالت فاطمة الزهراء، إن أول سؤال أطره على زبونتي، ما هي المشاكل التي تعاني منها «وقبل ما نبدي كشوف واش خاصها ديرو ولا لا، وإذا كان ما خصهاش ماكديروش ليها»، وفي حال ما كانت تحتاج الفتاة لهذه التقنية أحاول في الحصة الأولى أن أرسم لها حواجبها بالقلم وأطلب منها الذهاب إلى بيتها وأخذ رأي عائلتها وأصحابها في شكل الحواجب إذا أعجبهم تأتي في اليوم الموالي «وكنقادو ليها».

الأساسية التي يجب على المرأة القيام بها خصوصا بالنسبة للنساء اللواتي يدخن، أو يميل لون شفاهن إلى أزرق ويرغبن في إيجاد حل لها. وكشفت فاطمة الزهراء عن الخطوات الخاصة بتوريد الشفايف، «كديرو حصص ديال اللون البرتقالي ومن بعد حصص ديال اللون لي بغات الزبونة» يبقى لمدة 15 يوما ويتقشر، لكنه يحتاج كثيرا للترطيب وبعدها تصبح شفاة السيدة باللون الوردي الذي ترغب في الحصول عليه.

أما بخصوص تقنية المايكروبلدينغ أو الرسم الدائم

يعد الماكياج شبه الدائم، الحل الأمثل للمرأة العملية، التي تهتم بأناعتها على الدوام، وذلك لما يضيفه من تالقي وجمال على ابتسامتها وإطلالتها.

تقول خبيرة التجميل فاطمة الزهراء السعدي إن تقنية توريد الشفايف أو تحديد الشفاة بلون أشد حدة ثم إضافة لون وردي طبيعي ملء الشفاة، يعطي للسيدة مظهرا طبيعيا وجذابا، مؤكدة أنه يعتبر من الأمور





Partagez !

شارك



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



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

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



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

القذف المبكر، اضطراب جنسي تعاني منه نسبة كبيرة من الرجال، قد تصل إلى 30%، وذلك راجع لعدة عوامل بيولوجية وجسدية، ونفسية أيضا. في حوار لها مع «لالة فاطمة»، أوضحت الدكتورة فدوى السعداني المعالجة النفسية والجنسية، أسباب القذف المبكر عند الرجال، وطرق علاجه وغيرها ..



## التواصل الإيجابي بين الأزواج علاج مهم للقذف المبكر



فدوى السعداني  
معالجة النفسية والجنسية

■ ليلى كندي

### هل لمشكل القذف السريع علاقة بالسن؟

لا يشكل السن عاملا من عوامل الإصابة بالقذف المبكر، لكن في أغلب الحالات، يظهر منذ بداية النشاط الجنسي ويستمر مع التقدم في السن، إذا لم يتم علاجه.

### ماذا عن العامل النفسي؟

تلعب بعض العوامل النفسية، دورا في ظهور القذف المبكر، نذكر منها القلق والاكتئاب، والخوف من

### ما هي أسباب سرعة القذف عند الرجال؟

سرعة القذف أو القذف المبكر، هو اضطراب جنسي، تعاني منه نسبة كبيرة من الرجال قد تصل إلى 30%. ومن بين أسبابه، نجد عوامل بيولوجية (خلل في بعض الناقلات العصبية وخاصة منها السيروتونين)، وجسدية (بعض الأمراض التعفننية)، فضلا عن عوامل نفسية وجنسية.

الفشل وكذا سيطرة بعض الأفكار السلبية والخاطئة حول العلاقة الجنسية على الشخص المصاب.

### هل من مضاعفات أخرى يمكن أن يسببها القذف المبكر؟

يمكن أن تسبب سرعة القذف في مضاعفات



نفسية عند الشخص المصاب، مثل الحرج والتوتر والإحساس بالذنب وفقدان الثقة بالنفس. أما عند الشريكة فقد يسبب هذا المشكل، إحساسا بعدم الرضا والغضب، مما ينتج عنه مشاكل في العلاقة الزوجية، مع صعوبة في التواصل وفتور في العلاقة.

### كيف يمكن تشخيص المشكل؟

يتم تشخيص القذف المبكر بالبحث عن هذه الأعراض:

- ✓ حدوث القذف في أغلب الحالات في أقل من دقيقتين بعد الإيلاج.
- ✓ عدم القدرة على تأخير القذف بطريقة إرادية.
- ✓ الشعور بالأسى والإحباط وفي بعض الأحيان تفادي العلاقة الجنسية جراء هذا المشكل.

### ما هي العلاجات المتوفرة؟

هناك علاجات مختلفة، فمنها العلاجات السلوكية والجنسية، والعلاج بالأدوية. من أهم الأدوية المتوفرة، مادة الدابوكستين، طورت خصيصا لعلاج القذف المبكر. هذا الدواء يستعمل عند الحاجة، من ساعة إلى ثلاث ساعات، قبل الجماع، ويساعد على تأخير القذف. في كل الحالات ينصح باستشارة الطبيب من أجل التشخيص وتوضيح الحالة قبل اختيار العلاجات المناسبة.

### هل يؤثر عامل السن في علاج المشكل؟

ليس لعامل السن أي دور في العلاج. بخلاف ذلك، هناك عوامل مهمة في إنجاح العلاج وهي التعاون والتواصل الإيجابي بين الأزواج، وكذلك الرغبة الحقيقية والاستمرارية في العلاج.

### هل يؤثر القذف المبكر على العلاقة الجنسية مع شريكة الحياة؟

نعم، للقذف السريع تأثير سلبي على العلاقة الجنسية مع شريكة الحياة. في أغلب الحالات تحس الزوجة بعدم الرضا ويحس الزوج بالحرج

### ما هي طرق الوقاية من القذف السريع؟

يمكن الوقاية من القذف السريع المكتسب وذلك بمعالجة كل الالتهابات الجنسية أو الأمراض الهرمونية، كذلك بمعالجة ضعف الانتصاب إن كان حاضرا وتفادي القلق والتوتر مع تعلم تقنيات الاسترخاء والتنفس العميق.

### ماهي النصائح التي يمكن تقديمها لعلاج مشكلة سرعة القذف؟

أولا على الشخص الذي يعاني من هذا المشكل، استشارة الطبيب، من أجل التشخيص والتوضيح واقتراح العلاجات الناجمة، كالعلاجات السلوكية والجنسية والأدوية الخاصة بعلاج سرعة القذف مثل مادة الدابوكستين. ومن المهم أيضا إشراك الزوجة في التمتع ومراحل العلاج وإحياء التواصل الإيجابي بينهما.

والإحباط. ينتج عن هذا صعوبات في العلاقة الزوجية مع تباعد، وغضب وفتور عاطفي.

### هل استخدام مواد التخدير لمنع سرعة القذف، آمنة أم خطيرة؟

يمكن استعمال الكريمات المخدرة للتخفيف من حدة سرعة القذف، عموما تبقى آمنة وتأثيرها مؤقت، لكنها لا تعتبر علاجا فعالا لهذا الاضطراب وقد تؤدي إلى نقص في الأحاسيس الجنسية عند الزوجين.

### هل تنصحين باستعمال كريمات تأخير القذف أم لها أضرار؟

لا أعرف الكثير عن هذه الكريمات ولا أنصح باستعمالها، لأنها لم يتم اختبارها بالطرق العلمية التي تؤمن استعمالها.

### شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



اللولب الرحمي أو الهرموني هو عبارة عن أداة صغيرة يتم إدخالها إلى الرحم، وتعمل على إطلاق كميات صغيرة من هرمون «البروجسترون» على فترات لمنع الحمل. وللتعرف بشكل أفضل على اللولب الهرموني الرحمي وأنواعه ومزاياه، وعن إمكانية حدوث الحمل أثناء وضعه، الدكتور عبد الوهاب الزيزي الاختصاصي في الأمراض النسائية يجيبنا عن هذه التساؤلات في الحوار التالي.

## الدكتور عبد الوهاب الزيزي لهذا السبب يحدث الحمل رغم استخدام اللولب

■ تيلي كندي



عبد الوهاب الزيزي  
اختصاصي في الأمراض النسائية

### من هن السيدات اللواتي ننصحهن بوضع اللولب الهرموني وليس النحاسي؟

اللولب النحاسي غير مستحب وضعه للمرأة التي تعاني من عيب خلقي في الرحم، وكذا السيدة التي تعاني من حساسية النحاس، بالإضافة إلى السيدة التي تعاني من النزيف الكثيف.. في هذه الحالات ننصح بوضع اللولب الهرموني.

### هل له مضاعفات خطيرة؟

في بعض الأحيان من الممكن أن يسبب الشقيقة في الرأس، كما أنه قد يتجم عن وضعه مضاعفات إذا كانت السيدة تعاني من مرض القلب، ويمكن أيضا أن يسبب السمعة لبعض النساء بحكم أنه هرموني وبالتالي يفرز هرمونات تساعد في اكتساب الوزن.

### هل من الممكن أن يحدث حمل حتى في حالة وضع اللولب؟

اللولب الرحمي هو وسيلة فعالة بنسبة 100 بالمئة ويتميز كونه من أفضل الوسائل الفعالة لمنع الحمل، إلا أن نسبة حدوث الحمل تبقى واردة في 1 بالمائة وهي حالة نادرة جدا، ومن الأسباب الأكثر شيوعا لحدوث الحمل رغم استخدامه هي انزلاق اللولب خارج الرحم دون أن تدرك المرأة ذلك، وهذا راجع لعدم وضعه بشكل صحيح مما يعطي فرصة لحدوث الحمل وحتى مضاعفات أخرى.

### ما هو تعريف اللولب؟

يعتبر اللولب من أكثر وسائل منع الحمل فعالية، التي تلجأ النساء لاستخدامه خلال السنوات الأخيرة، فهو عبارة عن جهاز يتم زرعه في عنق الرحم ويمنع تلقيح البويضة والتصاق النطفة بجدار الرحم، ويتم تركيبه، في اليوم الأخير من الدورة الشهرية، وينقسم إلى نوعين اللولب النحاسي واللولب الهرموني.

### لماذا يسمى هذا النوع من اللولب الذي يوضع في الرحم، باللولب الهرموني؟

يسمى باللولب الهرموني لأنه يفرز هرمون داخل الرحم «البروجسترون» ويوقف الحيوان المنوي لمنع حدوث حمل، وله نفس فعالية حبوب منع الحمل، ويكون على شكل بلاستيك.

### ما هي مزايا اللولب الهرموني؟

اللولب الهرموني لا يسبب نزيف أو تقلصات أثناء الطمث، ويقلل مدة وكمية الطمث عند السيدات اللواتي يعانين من غزارة في الدورة الشهرية. كما أنه لا يسبب زيادة في الوزن مثل بعض الوسائل الأخرى، ويعتبر آمنا في الاستخدام أثناء الرضاعة الطبيعية ولا يؤثر على خصوبة المرأة.

### كيف يوضع هذا اللولب؟

بعد إجراء كل الفحوصات اللازمة، وأخذ قياسات الرحم يقوم الطبيب الاختصاصي في المجال بإدراج اللولب من المهبل إلى عنق الرحم، ومنه إلى الرحم من خلال المنظار، وطريقة الوضع هي سهلة جدا ولا تستغرق الكثير من الوقت.

### هل يتطلب وضعه مراقبة طبية؟

يجب الحرص على الذهاب إلى الطبيب المختص، بداية بعد ثلاثة أشهر ثم بعد ستة أشهر، للتأكد من عدم تحرك اللولب ولفحص أي علامات وأعراض قد تشير إلى وجود التهاب.



لطيفة ريان، اختصاصية طب الأطفال

## الإسهال عند الأطفال حديثي الولادة.. أسبابه وطرق العلاج

الإسهال عند الأطفال هو عبارة عن خروج براز مرتخي، أو سائل بوتيرة أكثر من المعتاد، ويصيب الأطفال الصغار بكثرة في فصل الصيف، بسبب الجو الحار وتلوث الأطعمة وغيرها.. الدكتورة لطيفة ريان، اختصاصية طب الأطفال، نجيب في حديث مع «لالة فاطمة» عن مجموعة من الأسئلة التي تخص الإسهال الذي يصيب الرضع في فصل الصيف.

الإسهال من بين الأمراض الشائعة التي تصيب الأطفال من 5 أشهر إلى 6 سنوات، ويكون ناتج عن الأكل الخارجي، وشرب بعض السوائل، كالحليب ومشتقاته.

### ماهي الأعراض التي تصاحب الإسهال؟

الأوجاع في منطقة البطن تحويق العينين، خروج البراز المتكرر، انخفاض الوزن بأكثر من 10%، ارتفاع درجة حرارة الطفل عموماً، فالإسهال يكون ناتجاً عن وجود فيروسات وبكتيريا، في منطقة خروج الطفل، وفي بعض الأحيان يكون بسبب الحساسية من بعض الأنواع من الأطعمة «كالفحم، والحليب، أو بعض الأطعمة الأخرى».

### ماذا عن العلاج؟

يتم تلقيح الطفل الرضيع المصاب بهذا الفيروس، بواسطة بعض القطرات عن طريق الفم، أما بالنسبة للأطفال فوق 3 سنوات، فننصح باتباعهم لرجيم، والابتعاد عن الخضراوات الخضراء والفاكهة الموسمية، وأكل «الأطعمة الجاهزة»، وتناول التفاح والموز والأرز، وفي حالة ما إذا كانت حرارته مرتفعة، فيتوجب أن يكون شراب الحمى متوفراً في كل بيت، من أجل حماية الطفل من مشاكل صحية خطيرة، لأنه يمكن لا قدر الله أن تتلف الحرارة المخ.



## «بوشويكة».. مرض معد يمكن أن يسبب إجهاض امرأة حامل

يعتبر جدري الماء أو بوشويكة مرضاً شائعاً، وهو مرض فيروسي معد يسبب في ظهور طفح جلدي وحويصلات حمراء في جميع أنحاء الجسم. وينتشر جدري الماء، بشكل أساسي، لدى الأطفال، لكن معظم الناس يصابون بالمرض في مرحلة ما من حياتهم في حال لم يتلقوا اللقاح. وفي هذا الصدد تحدثت اختصاصية الأمراض الجلدية الدكتورة نادية رضوان لـ «لالة فاطمة» عن الأسباب المؤدية إلى هذا المرض، إضافة إلى أعراضه وطرق علاجه.

■ مروى الفن



نادية رضوان

اختصاصية الأمراض الجلدية

«من أجل تخفيض

حرارة الطفل، وبعض الأدوية للتخفيف من حدة «الحكة»

وأيضاً

استعمال

بعض المرهمات

والكريمات من أجل

ترطيب البثور والمساعدة على شفائها، وعدم نسيان تقليم أظافرهم من أجل تفادي جرح البثور.

وأوضحت اختصاصية الأمراض الجلدية أن الطفل المصاب إذا كان رضيعاً، لا يتعدى عمره أربعة أشهر، يتوجب نقله على وجه السرعة إلى المستشفيات، من أجل تلقي الإسعافات الضرورية في المستشفى يومين إلى ثلاثة أيام.

### نصائح وتوجيهات

كما نصحت الدكتورة نادية بعزل الطفل المصاب ببوشويكة وعدم مخالطته لإخوته، بسبب نقل العدوى، أو بامرأة حامل لأنه يمكن أن يؤدي إلى إجهاضها، أو بأشخاص مناعتهم ضعيفة كالمصابين بالسرطان مثلاً...

### الأعراض

إن أعراض جدري الماء الأولى عند الأطفال، تقول الدكتورة نادية رضوان، تتمثل في: الحمى، والصداع، أوجاع في الحلق، شعور بالضعف والتعب وفقدان الشهية، وفي بعض الأحيان غثيان وقيء.

وتابعت الدكتورة حديثها قائلة، إن الأعراض الجلدية الناتجة عن هذا المرض، تظهر على شكل حبة حمراء في الوجه وبالضبط وراء الأذن، أو في الشعر وأحياناً في الجسم كله، وبعدها تصبح كمنقطة وكيولي فيها قيح، لتتحول بعد ذلك إلى قشرة سوداء، مرفوقة بحكة تترك ندوباً في جسم المريض، نطلق عليه «بثقاب الجلد».

### اللقاح

فيما يخص لقاح «جدري الماء»، أكدت الدكتورة نادية رضوان، أن اللقاح موجود في العيادات الطبية الخاصة، لكن في البرنامج الوطني الخاص بنا لا نجد، وشددت على أن المرض معدٍ، ولكن بعد ثلاثة أسابيع يشفى الطفل منه تماماً.

### العلاج في البيت

وأشارت الدكتورة رضوان إلى أن أي أم يمكنها معالجة طفلها من بوشويكة في المنزل، عن طريق تناول «الباراسيتامول



## اكتشفوا فوائد الخضر والفواكه الصيفية



عزيزة لكميحي  
أخصائية التغذية والحمية

تناوله مع أغذية فيها ماء بكثرة، وألياف غذائية ذائبة لكي لا يقع الإمساك الحاد، هو جيد للأطفال ولكن يجب أن يطحن ويصفى من النوى، ومن بين أهم فوائده أنه مقاوم للعياء وينشط ويكس الجهاز الهضمي.

هي الفاكهة الوحيدة التي تمتاز بالبروتينات، غنية بالسكريات ومن الممكن أن يأكلها مريض داء السكري بدون إفراط، يمكن أن تضبط مستويات السكر في

ويحتوي التين الشوكي على كمية كبيرة من الماء، وهو غني بمضادات الأكسدة، وبيفيتامينات «أ» و«ب» و«س» و«هـ»، وكثير من الأملاح المعدنية على رأسها الكالسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والمنغنيزيوم، والحديد، والنحاس، كما أنه يمنح الجسم نسبة من الألياف الغذائية.

يعالج جفاف البشرة عبر منحها الترطيب اللازم وإمدادها بالفيتامينات، يعمل على تقوية جهاز المناعة، ومكافحة الالتهاب، والوقاية من السرطان، وخفض مستوى الكوليسترول في الدم لقدرته الاستثنائية على هضم المواد الدهنية.

يحافظ على صحة القلب، لاحتوائه على الألياف التي تساعد على تقليل مستوى الكوليسترول الضار، والبوتاسيوم الذي يساعد على انخفاض ضغط الدم، والبيتالين الذي يساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية.

كما يساعد في علاج قرحة المعدة، لكن لا يجب أن يؤكل على معدة فارغة، بل يجب

### التين الشوكي فوائد لا تعد ولا تحصى

التين الشوكي أو كما هو معروف عند عامة المغاربة بالهندية أو الزعبول، منتشر في شبه الجزيرة العربية، وانتشر في شمال أفريقيا، وتظهر الثمار في الأسواق خلال أشهر الصيف وبالذات في شهري يوليووز وغشت، ذات مذاق رائع وفوائد صحية، له قيمة غذائية عالية، غني بالفيتامينات، والأملاح المعدنية المختلفة، والألياف الغذائية، ومضادات الأكسدة.





الدم وتخفيضها، هو من الفواكه التي تذيب النقرس، وتذيب بعض حصى المرارة والكلبي.  
يساعد التين الشوكي على فقدان الوزن، وذلك لاحتوائه على القليل من السعرات الحرارية والدهون المشبعة. سميت بالصبار لأنها الشجرة الوحيدة التي تقاوم الجفاف وأشعة الشمس وكذلك جفاف التربة فهي لا تسقى، فهي فاكهة تختلف عن كل الفواكه التي خلقها الله سبحانه وتعالى، ففوائدها لا تعد ولا تحصى.

## البطيخ الأحمر قيمة غذائية عالية

فاكهة البطيخ الأحمر أو الدلاح أو الدلاع، يتميز بطعم لذيذ يجعله الفاكهة المفضلة عند الكثير بالإضافة إلى تنوعه في الفوائد، هي فاكهة الصيف بامتياز تساعد على مواجهة حرارة الصيف نظرا لقيمته الغذائية الممتازة، قليل السعرات الحرارية، غني بالأملاح المعدنية منها البوتاسيوم، الحديد، المنغنيزيوم، المنغنيز، الفسفور، هو مصدر مهم للفيتامينات (أ، ب1، ب6، س)، غني بمضادات الأكسدة أهمها الليكوبين، الفلافونويدات.

فهي فاكهة مهمة لتزويد الجسم بالماء وخاصة في فصل الصيف، فهو يروي العطش، مزيل للأملاح التي تترسب داخل الجسم، فيكون الإقبال عليه كبيرا في فصل الصيف في كل العالم، مفتت للحصى، ملطف للسعال، مهدئ للأعصاب، مزيل للتوتر والقلق، هاضم ويمنع كسل الأمعاء ومنظف لوظائف الكبد. يلعب دورا مهما في مكافحة أنواع عديدة من السرطانات، بحيث أنه غني بمضادات الأكسدة مثل الليكوبين، كذلك غناه بفيتامين أ وفيتامين س تجعله يلعب دورا مهما في مكافحة عدة سرطانات مثل سرطان البروستات، سرطان الرحم، وسرطان القولون.

ينظم ضغط الدم حيث يحتوي على البوتاسيوم وهو عنصر مهم يؤدي إلى خفض ضغط الدم، كما تعمل مضادات الأكسدة على المحافظة على صحة القلب والشرايين. يربط البشرة ويقوي النظر لأنه يحتوي على فيتامين أ ويساعد على الحفاظ على التوازن المائي. كذلك البطيخ الأحمر فاكهة ممتازة للذين يتبعون حمية غذائية لإنقاص الوزن، لأن فيه سعرات حرارية قليلة. يجب أن يؤكل البطيخ الأحمر في أشهر الصيف ابتداء من شهر يونيو، لأن هذا هو توقيت نضجها طبيعيا، وأن يغسل جيدا قبل أن يقطع، كما ننصح الأمهات بإعطائه للأطفال لأنه مفيد جدا لهم نظرا لاحتوائه على مجموعة من المعادن والفيتامينات المهمة لصحة الطفل وتعزيز مناعته، فمعظم الأطفال

لاحتوائها على الأسيد فوليك، ضرورية لنمو وتطور الجنين أثناء مراحل الحمل المختلفة.

تعمل على زيادة الرغبة الجنسية لدى الرجال، وهي تساعد على زيادة المستويات المنخفضة من هرمون التستسترون الذكري نظرا لاحتوائها على الزنك.

يساعد الكيوي على انتظام عملية الهضم، حيث يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تعمل على هضم الطعام، كما يساعد على طرح السموم عبر القولون، ويعمل على تخفيض الكوليسترول وخفض نسبة الإصابة بأمراض القلب والجلطات، وهي من أفضل الأطعمة التي تساهم في تخفيض الضغط عند مرضى ارتفاع الضغط الدموي نظرا لغناها بالبوتاسيوم.

يفضلون تناول البطيخ عن غيره من أنواع الفاكهة الأخرى بسبب مذاقه الحلو.

## الكيوي فوائد صحية مذهلة

الكيوي فاكهة بيضاوية الشكل، قشرتها ذات لون بني ولب غالبا ما يكون أخضر، فيها بذور سوداء صغيرة، ثمارها حلوة حامضة لذيذة.

لها خصائص مميزة، غنية بعدد هائل من العناصر الغذائية المهمة والضرورية لجسم الإنسان، تحتوي ثمرة الكيوي على 10% من السكريات، 1% من البروتينات، وعلى أملاح معدنية منها البوتاسيوم والكالسيوم والمنغنيزيوم والفسفور وعلى مضادات الأكسدة، وتحتوي على نسبة مهمة من فيتامين س، يعتبر الكيوي أكثر الثمار احتواء على فيتامين س، ومن المعروف أن فيتامين س يعمل على الحد من سرطان الجلد ومرطب للجلد ويزيل البقع السوداء، ويعمل على تأخير ظهور التجاعيد بالوجه. هي فاكهة مثالية للحوامل، نظرا





أما مرضى السكري فنتصحهم بتناول الكيوي، لأن الدراسات تشير إلى أن الكيوي جيدة جدا لضبط سكري الدم.

وأشارت الدراسات أن الأطفال الذين استهلكوا كمية أكبر من الكيوي كانوا أقل إصابة بأعراض ضيق التنفسي والسعال الليلي، فيجب تشجيع الأطفال على تناول فاكهة الكيوي، لفوائده الصحية الكثيرة، كما يمكن الاعتماد عليها في الوقاية من العديد من الأمراض والمشاكل الصحية.

## التفاح

### تفاحة في اليوم تبقيك بعيدا عن الطبيب كل يوم

التفاح فاكهة يحبها الكبير والصغير، فهي من الفواكه المتواجدة على مدار السنة، له فوائد عظيمة، ومن المقولات الشعبية الشهيرة «تفاحة في اليوم تبقيك بعيدا عن الطبيب كل يوم» وهذا إن دل على شيء، إنما يدل على أن التفاح يلعب دورا مهما في الوقاية من مجموعة من الأمراض.

التفاح مصدر مهم للفيتامينات، يحتوي على فيتامين أ الذي يقوي البصر، ويحمي العين من الإصابة بالعمى، وفيتامين ب الضروري لسلامة الجهاز العصبي وصيانتته، كما أن التفاح مصدر مهم لفيتامين س وهو أحد مضادات الأكسدة الطبيعية القوية، والمهمة لمقاومة الأمراض والالتهابات وتعزيز المناعة وبذلك يساعد على خفض الكوليسترول السيء ويرفع الكوليسترول الجيد، ويحتوي كذلك على الأملاح المعدنية: الكالسيوم، الفسفور، البوتاسيوم، المنغنيزيوم.

كما أنه غني بسكر الفواكه الذي يمتصه الجسم دون أن يبدل الغناء في هضمها، وسكر الفواكه هو غذاء العضلات الأساسي الذي يبعث فيها القوة، النشاط والحيوية.

التفاح له شكل القلب، وهو من الفواكه التي تقي القلب من الأمراض، وذلك لأنه يحتوي على الألياف الغذائية، كما أنه يحتوي على مادة البوليفينول التي لها تأثيرات مضادة للأكسدة، كذلك يضبط الهرمونات النسائية.

يفضل غسل التفاح جيدا قبل تناوله، ويجب أكله بقشرته لأن أغلب المعادن والفيتامينات موجودة في القشرة، ومن الأفضل تناول التفاح كوجبة خفيفة بين الوجبات للحصول على أكبر قدر ممكن من الفوائد التي تشمل المواد الغذائية، وللحصول على بشرة جيدة، والصحة الجيدة على المدى الطويل.

## الفلل الحار

### يقضي على الخلايا السرطانية ويبطئ نموها

يعتبر الفلفل الحار من الخضراوات، بالرغم من مذاقه الحار إلا أنه يحمل نكهة رائعة للطعام، غني جدا بالفيتامينات والمعادن، مثل: فيتامينات (س)، (أ)، (ك)، (ب6)، والنحاس، والبوتاسيوم، بالإضافة إلى العديد من المركبات والمواد المضادة للأكسدة، لو عرفنا فوائده لما استغينا عنه في موائدنا.

الفلل غني بمادة الكابيسين المسؤول عن طعمه الحار والعديد من فوائده الصحية، ورغم طعمها الحار، فهي تضم الجروح داخل الجهاز الهضمي، كما أنها مادة ذاتية للدهون، طاردة للطفيليات داخل الجهاز الهضمي، وتساعد على خفض ضغط الدم.

يمكن لطبيعة المضادات للأكسدة الموجودة في الكابيسين مكافحة تدمير الخلايا الذي تسببه الجذور الحرة، حيث أظهرت العديد من الدراسات قدرة مادة الكابيسين الموجودة في الفلفل على إبطاء نمو الخلايا السرطانية، كما أظهرت قدرتها على القضاء على العديد من أنواع الخلايا السرطانية.

تساعد في تخفيف الوزن والتخفيف من نسبة الدهون في الجسم مع إتباع نظام صحي بطبيعة الحال، تساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الجسم، وكذلك من الدهون الثلاثية مما يقلل من تصلب الشرايين، وتمنع تكسد الصفائح التي تتلاصق مع بعضها البعض وتسبب الجلطة، وبذلك فهي





مضادة للجلطة، مسخنة ومعركة وبذلك تساعد على التخلص من السموم وبعض الأملاح، وتساعد على تقوية مناعة الجسم.

الفلل الحار ينشط الهرمونات من بينهم مادة الأنسولين لذا ينصح به لأصحاب مرضى السكري وخاصة النوع الثاني، له تأثير قوي مضاد للبكتيريا وخصوصا في حالات التهاب الجيوب المزمنة، يساعد على تخفيف بعض الآلام.. فوائده كثيرة وعظيمة، لكن لا يجب تجاوز مقدار 10 إلى 15 غرام في اليوم.

## فوائد البصل مصدر للقوة والطاقة

البصل من الخضار القوية جدا، التي صاحبت الإنسان منذ أن خلقه الله سبحانه وتعالى، هو من الخضار الجذرية، موجود في جميع الأطباق، فيه مكونات تعطي الجسم القوة والطاقة ويزيل العياء، خاصة عند ممارسة الرياضة.

هو مطهر، يقتل جميع الجراثيم، فيه مكونات كبريتية التي تسبب سيلان الدموع الإيجابية التي تطهر العين.

ينظف الجهاز التنفسي، ضد السعال، مفيد للأشخاص الذين يعانون من الربو، مضاد للحساسية. يحتوي على الأنزيمات التي تساعد المعدة على الهضم ويحمي من تكون الحصى في المرارة، غني بالفلافونيدات ومضادات الأكسدة. للبصل قدرة على تحسين وظائف غشاء الكريات الحمراء، فهو مفيد في حالة مرض فقر الدم، وللبصل قدرة رائعة وتأثيرا مضادا للالتهاب مما يجعله مفيدا جدا في كثير من الأمراض الالتهابية مثل التهاب المفاصل بكافة أنواعه.

إنه غني بفيتامين س وفيتامين أ ويحتوي أيضا على الأملاح المعدنية الهامة واللازمة لبناء الجسم مثل الصوديوم والكالسيوم والفسفور والمغنيزيوم والكبريت، وبعض الزيوت الطيارة.

إن البصل مصدر جيد جدا للكروم الذي يساعد في تنظيم نسبة السكر في الدم، يساعد الخلايا على الاستجابة للملائمة للأنسولين. أظهرت الدراسات الطبية لمرض السكر أن الكروم يستطيع أن يقلل مستويات السكر في الدم.

يؤدي الاستهلاك المنتظم للبصل إلى تقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة وضغط الدم المرتفع، وهذا يمنع تصلب الشرايين ويقلل خطر النوبات القلبية والسكتات القلبية. هذه التأثيرات المفيدة مصدرها وجود مركبات الكبريت والكروم وفيتامين ب6 والذي يساعد على منع الأمراض القلبية عن طريق خفض

الغذائية، وبالتالي، فإن البطاطا القصبية تعد من أحسن الأغذية للمصابين بأمراض ارتفاع الضغط والسكري. ونظرا لأهمية العناصر الغذائية التي تحتوي عليها البطاطا القصبية فهي تدخل ضمن الأغذية التي تعيد توازن الجسم وتساعد على ضبط السكر وخفض الضغط الدموي وتنظيف القولون وتنشيط الجهاز الهضمي.

ومن المستحب أن تدخل البطاطا القصبية في تغذية المصابين بالسكري وارتفاع الضغط والكوليسترول والإمساك وفقر الدم وآلام المفاصل وهشاشة العظام وتسوس الأسنان وتعتبر من الخضار التي تساعد على الحد من التوتر العصبي. وهي تستهلك كحساء أو كخضر.

يساعد القلقاس الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بشكل سليم كما أنه يلعب دور مهم في الوقاية من الأمراض الخطيرة مثل الأورام التي تصيب القولون، يساعد في الحد من انتشار الخلايا السرطانية، هو ملين للأمعاء، مقوي لجهاز المناعة.

مستويات الهوموستتين العالية وهو عامل مسبب للنوبات والسكتات القلبية.

## بطاطا قصبية تعيد توازن الجسم وتساعد على ضبط السكر

القلقاس أو البطاطس القصبية، يطلق عليه بطاطا قصبية لأنه يتشابه مع جذور القصب، فوائده لا تعد ولا تحصى فهي تعتبر من الخضراوات ذات قيمة غذائية عالية.

يحتوي القلقاس على مجموعة من الأملاح المعدنية، الحديد، الفسفور، المنغنيزيوم، الكالسيوم ومضادات الأكسدة.

يعتبر القلقاس من أهم مصادر سكر الأنولين، وهو يصنف ضمن السكريات المعقدة التي لا تمتصها الأمعاء، ومن مميزات هذا السكر أنه صديق للبكتيريا النافعة في القولون، إذ إنه يساهم في تعزيز مكانة البكتيريا النافعة مقابل البكتيريا الضارة، وهذا له أثر كبير في دعم صحة الجهاز الهضمي. حيث تنشيط البكتيريا النافعة وتعمل على إنتاج سلسلة من الأحماض الدهنية، التي تلعب دوراً مهماً في خفض مستوى الكوليسترول، خصوصاً السيء في الدم، وكذلك في خفض مستوى الدهون الثلاثية.

تحتوي البطاطا القصبية على البوتاسيوم وهو العنصر الذي يحتاجه المصابون بارتفاع الضغط، و يحتوي كذلك على فيتامين س وعلى نسبة عالية من الألياف





يحرص غالبية المغاربة مع حلول عيد الأضحي المبارك، على تناول اللحوم الحمراء خلال مختلف الوجبات، دون الإكثار بالضرار الصحية التي قد تسببهم نتيجة ذلك. فما هي القيمة الغذائية للحم الخروف؟ وما هي أضرار الإكثار منه؟.. أسئلة وأخرى يجيبنا عنها لطفي الزغاري، دكتور باحث في مجال التغذية وعلوم الرياضة في حوار مع «لالة فاطمة».

## احذروا تناول لحم الأضحية مباشرة بعد ذبحها



لطفي الزغاري  
دكتور باحث في مجال التغذية

### ما هي أفضل طرق الطهي الصحية؟

أحسن الطرق لطهي اللحم هو على نار هادئة لمدة طويلة وتجنب الطرق السريعة للطهي لما قد تترك من فضلات أو كائنات مجهرية قد تكون سببا لمجموعة من المشاكل الصحية.

### ماهي النصيحة التي تقدمها لتجنب أضرار الإكثار من تناول لحم الخروف؟

أنصح الجميع بعدم تناول لحم الأضحية مباشرة بعد الذبح، وذلك لإعطاء اللحم مدة زمنية للتخلص من مجموعة من الأنزيمات، التي تجعل مهمة هضم اللحم عملية صعبة.

الدم الحمراء ويزيد من نسبة الهيموجلوبين في الدم. ويفيد لحم الخروف في إنتاج الطاقة للجسم، وتكوين خلايا الدم البيضاء والأجسام المضادة التي تساعد في علاج الالتهابات ووقاية الجسم من الأمراض.

### ما هي أضرار الإكثار من لحم الخروف؟

الإكثار من تناول لحم الخروف يؤدي إلى الكثير من المشاكل الصحية التي ترتبط بحدوث اضطرابات وارتفاع في الجهاز الهضمي، وتسبب الإكثار منه بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل ارتفاع مستوى الكوليسترول، نظرا لما تحتويه من أحماض دهنية مشبعة، كما أنها تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، ولذلك يجب أن نحذر من تناولها بكميات كبيرة، خاصة لمرضى القلب وكذلك السكري وأيضا مرضى الكبد.

### ماذا عن مدة التخزين؟

يخزن في الثلاجة تحت المبرد مباشرة لمدة يومين، وفي المبرد من 6 إلى 8 أشهر.

■ تيلي كندي

### ما هي القيمة الغذائية للحم الخروف؟

لحم الخروف هو من أكثر أصناف اللحوم الحمراء استهلاكاً، لما يتمتع به من نكهة مميزة ومذاق شهي، سواء كان مطبوخاً أو مشوياً، وهو مصدر رئيسي للبروتينات الحيوانية والفيتامينات والمعادن، إذ إنها تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات، وفيتامين الفوليت، ومادة التريبتوفان، والفسفور، إضافة إلى مواد بروتينية ومواد دهنية مشبعة وأخرى غير مشبعة غنية بأحماض الأوميغا 3 والأوميغا 6.

### ما هي فوائده؟

لحم الخروف فائدة مؤكدة في الوقاية من مرض فقر الدم «الأنيميا» كما يقوي ضعف البنية، ويساعد على نمو الأنسجة وبناء العظام ويمنع هشاشتها. يفيد لحم الخروف، في تحسين تدفق الدم وإيصال الأكسجين إلى الخلايا، كما أنها تزيد من تكوين خلايا

### شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



استمتعوا بالشاي الثمين و المتين



شاي سفينة الصحراء شعرة , لحظات الشاي و المؤانسة



# جولة خفيفة لساعة أتاى



## مستمعو MFM يعبرون عن مشاركتهم في مسابقة أتاى سفينة الصحراء شعرة

تجمع المغاربة بالشاي علاقة شبه مقدسة، فهو تقليد راسخ في البيوت المغربية ويعتبر جزء من التقاليد والطقوس التي لا غنى عنها. في هذه الشهادات التي استقيناها من الفائزين بمسابقة شاي سفينة الصحراء على إذاعة إم اف ام، عبر المستمعون من مختلف ربوع المملكة عن تعلقهم بـ«أتاى» بشكل عام وشاي شعرة على الخصوص لأنه لا يحتاج - حسب تعبيرهم - إلى النعناع، فهو منكه طبيعيا ومذاقه يمزج بين الحلو والمر.

### مصطفى من وجدة

إذا لم أشرب الشاي في الصباح يؤلني رأسي، فلا بد من شرب كأسين على الأقل في اليوم، لهذا عندما سمعت المسابقة في الإذاعة لم أتردد في المشاركة.

### محمد من تاويرت

كالمعتاد كنت أستمع لبرنامج «في جنب الفلاح» مع خالد الكيراوي، وأتذكر أن السؤال كان من يطبخ أتاى أكثر المرأة أم الرجل، شاركت والحمد لله كنت من الفائزين «وأتاى هو كولشي» خصوصا سفينة الصحراء، ممتاز ذو جودة ونقاوة.

### علي من فاس

وأنا أستمع لبرنامج «استراحة المساء» راودتني فكرة المشاركة في المسابقة، جريت حظي وفزت. لا يمكن أن تدخل أي بيت مغربي ولا تجد الشاي، فنحن المغاربة من الضروري أن نشرب أتاى في جميع المناسبات. وأنا شخصا أفضل الشاي شعرة لمذاقه اللذيذ، كما أنه يسهل عملية الهضم.

### زهيرة من زاكورة

بما أنني من المستمعات الوفيات لراديو mfm يحكم مهنتي كخياطة، حيث الراديو يرافقني طيلة اليوم، شاركت عبر إرسال تسجيل صوتي في الواتساب، فكان الفوز حليفي. وكما يعلم المغاربة مدينة زاكورة مشهورة بأتاى وهو من الأساسيات اليومية، لهذا كانت سعادتي لا توصف بهذه الجائزة.

## حياة من خريكة

بما أنني مستمعة وفية لبرامج إذاعة إم إف إم، شاركت بمسابقة «أتاي سفينة الصحراء»، وفزت بعد أن بعثت بالجواب بإرسال رسالة على «الواتساب». كأى مغربية، علاقتي بالشاي جد قوية، وأفضل «أتاي شعرة» لمزاياه المتعددة، كما أنني «كنشربو أكثر من 6 المرات فالنهار».

## حسن من مدينة سلا

بحكم أنني طريح الفراش ولا أخرج من البيت أستمع كثيرا لبرنامج استراحة المساء، شاركت في المسابقة ولم أكن أتوقع الفوز أبدا، حتى اتصل بي الإعلامي خالد نزار ففرحت كثيرا. أنا عاشق للشاي المغربي ومن الضروري أن أشربه مرتين في اليوم أي الصباح والمساء يمتاز الشاي شعرة بمذاق رائع لا يحتوي على الغبار ولا يتطلب شطفه كثيرا مثل الشاي حبوب كما أنه يمكنك أن تشربه بدون النعناع و«بلا ما تشحرو».

## رجاء من الدار البيضاء

شاركت بالبرنامج دون تردد لأنني من عشاق الشاي المغربي، وسعدت جدا بفوزي لأن علاقتي بالشاي، «لا تتصور، نقدر نشرب أكثر من براد كبير فالنهار»..

## ليلى من أكادير

أنا متتعبة وفية لبرامج إذاعة «إم إف إم» شاركت في كل من برامج «صباح الخير يا بلادي»، «لاله فاطمة»، «ريح البلاد» وحالفني الحظ في مسابقة استراحة المساء نحن الصحراويون معروفون بـ «أتاي ثلاثة الجيمات» التي تعني «جمر، جماعة وجر»، لا بد أن نشرب الشاي مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم «ويكون على الفاخر». وعادة نحن أهل الصحراء نفضل الشاي شعرة لأن مذاقه لذيذ وخفيف عكس الشاي حبوب.

## ابراهيم من تيزنيت

سمعت سؤال المسابقة من حسن أكنيضيف، فشاركت خصوصا أنني من عشاق أتاي. كما أن الجائزة «جات في وقتها» مع عيد الأضحى الذي لا تخلو فيه المائدة المغربية من كؤوس الشاي.

## ابراهيم من كلميم

شاركت في المسابقة عبر الواتساب، لأنني من محبي هذا المشروب المغربي، فلا تمر وجبة بدون أن يرفقها كأس أتاي.

## حسن من تارودانت

«أنا صحراوي، ولا مكانش أتاي في الصباح والعشية مكنكونش بخير»، جريت أتاي سفينة الصحراء ممتاز وكيحتاجش تبقى تشلل وتعاود.

السفينة الصحراء®





## المروزية

### المقادير

كيلو لحم الخروف  
( الرقبة )

ملعقة من الملح

ملعقة كبيرة سمن

ملعقة صغيرة رأس الحانوت

قبصة الزعفران

كأس الزيت البلدي

ملعقة كبيرة القرفة

نصف ملعقة الإبرار

3 معالق كبار من العسل

200 غرام الزبيب بدون عظم

200 غرام من اللوز المقلي

### طريقة تحضير

نضع اللحم في إناء ويفضل الرقبة ، نضيف إليه الزيت والملح يشحر لبضع دقائق ثم نضيف إليه كل العناصر السالفة الذكر مع لتر من الماء، يطهى الكل لمدة 30 دقيقة نضيف إليها الزبيب المنقوع في الماء لمدة 15 دقيقة ، والعسل ويقلى ثم تزين باللوز المقلي.



## المخ مشرمل

### المقادير



- 4 من مخ الغنم
- ملعقتين من عصير الحامض
- نصف كأس الزيت البلدي
- معدنوس مفروم
- ملعقة كبيرة من الفلفل الأحمر
- ملعقة صغيرة من الكامون
- نصف ملعقة صغيرة سودانية
- نصف ملعقة صغيرة لبزار
- ملعقة صغيرة من الملح
- 2 فصوص من الثوم المدقوق
- الزيتون والليمون المرقد
- ملعقة كبيرة من الطماطم مصبرة.

### طريقة التحضير



يغسل المخ ويصلق مع قليل من المعدنوس، وينقى جيدا ويغسل ثانيا، ثم تضاف إليه جميع العناصر ويطهى لمدة 10 دقائق مع ربع لتر من الماء تقريبا.



## كتف الغنم بالتين المجفف

### المقادير



- كتف غنم
- 250 غرام بصل مفروم
- قرزير + معدنوس مربط
- ملعقة صغيرة من الإيزار
- ملعقة كبيرة الزنجبيل
- ملعقة صغيرة من الملح
- قبصة الزعفران
- نصف كأس زيت الزيتون
- نصف كأس عسل
- ملعقة كبيرة السمن
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 250 غرام التين المجفف
- 150 غرام اللوز المقلي
- ملعقة صغيرة رأس الحانوت

### طريقة التحضير



يغسل الكتف ثم نضعه في إناء نضيف إليه الزيت والملح والبصل والثوم، يقلى لبضع دقائق ثم نضيف إليه جميع التوابل والقزبور والمعدنوس، مع إضافة لتر من الماء وتطهى جميع العناصر لمدة 45 دقيقة وأخيرا نضيف السمن. نضع التين في الماء لمدة ساعة يغسل جيدا ويطهى بدوره في قليل من الماء مع العسل وقليل من الملون الرعفران. نضع الكتف في الصحن أو الطاجين ويزين بالتين واللوز المقلي.

يرغب الكثيرون في تغيير صباغة جدران البيت لإعطاء المنزل شكلاً جديداً من خلال ألوان أكثر بهجة وداجنة على الموضة. ويعتبر فصل الصيف الوقت الأنسب في السنة الذي يمكن التفكير فيه لطلاء منزل، على اعتبار أن الإضاءة تكون جيدة ودرجة الرطوبة منخفضة، ما يساعد في وضوح الألوان وجفاف أفضل للطلاء على الجدران. خديجة لحادبي خبيرة في الديكور الداخلي والخارجي، ستطلعنا من خلال هذا الحوار على الألوان الدارجة على موضة طلاء الجدران لعام 2020 وستقربنا أيضاً من خصائص الصباغة الخاصة بالزليج.

## تعرفي على موضة ألوان طلاء الجدران لـ 2020

■ ليلي كندي



خديجة لحادبي  
خبيرة ديكور

### ما هو الجديد في مجال الصباغة؟

أشكال وأنواع الصباغة متنوعة وغير محدودة. ودائماً أقول إن التجديد يبقى في يد الحرفي.

### كيف نختار طلاء الجدران للبيت؟

من أهم المعايير التي يجب أخذها بعين الاعتبار، معيار المساحة، فإذا كانت مساحة البيت أو الغرفة صغيرة، يجب اختيار اللون الأبيض لتظهر أوسع وأكبر. فاللون الأبيض يعطي لمسة جميلة، وهو سهل التنظيف وفي الوقت نفسه، يتماشى مع جميع الأكسسوارات والأثاث المنزلية.

### ما هي موضة ألوان طلاء الجدران لعام 2020؟

ثمة تشكيلة رائعة من تصاميم الدهان، كالمعدنية التي تمنح الجدران إطلالة فخمة، بألوان، مثل: الذهبي والبرونزي والفضي والنحاسي، غير أن الأذواق تختلف من زبون لآخر.

### هل بالفعل هناك صباغة خاصة بالزليج؟ وما هي خصوصياتها؟

بالفعل، الصباغة الخاصة بالزليج متوفرة منذ سنوات في الأسواق. فكما هو معروف يصعب إزالة الزليج، لذا تم ابتكار هذا النوع من الصباغة ويستخدم المنتج بطريقة سهلة والنتيجة مضمونة.

### ماهي النصيحة التي يمكن تقديمها لكل سيدة ترغب في تغيير طلاء الجدران؟

أنصح الناس عامة والراغبين في تغيير ديكور بيتهم على وجه الخصوص، باستشارة ذوي الخبرة والحرفيين في المجال للحصول على نتيجة مرضية وفي المستوى المطلوب.





مجلة المرأة والعائلة المغربية



تعليق

Commentez,



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



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

مجلة لالة فاطمة



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



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



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



كارول سماحة

## مولودة برج الأسد

صاحبة شخصية قوية، وحنونة في الوقت ذاته. فهي تتمتع بصفات أخرى يجعلها مميزة عن الأبراج كافة، ما يجعلها محط أنظار الجميع. نحب الحياة والمرح واللعب كما نحب لفت انتباه المحيطين إليها وتنجح في تحقيق ذلك، صريحة في آرائها ومواقفها. لكن، إذا غضبت لن تتردد في الإفصاح عن غضبها وإظهار الوجه الآخر. قد تستخدم قوة شخصيتها بطريقة مبالغ فيها بسبب ثقتها الزائدة بنفسها مما يجعلها في نظر البعض متغطرسة ومغرورة. فالمرأة الأسد، عاطفية لأقصى الدرجات، إلا أنها سرعان ما تنقلب إلى عكس ذلك. وكثيرا ما تنبه الآخرين من الوقوع في سوء المعاملة معها.



## الحمل

21 مارس - 20 أبريل

في نهاية الشهر، ستري بعض التغيير التدريجي في حياتك المهنية. سوف تتخفف وظيفتك تدريجياً. إن شخصية برج الحمل مستقلة وحازمة بطبيعتها، ولكن هذه المرة سيكون عليك تحسين مهاراتك الاجتماعية. ستمتلك المهارات الاجتماعية من التفاعل بشكل صحيح مع الآخرين.

## الثور

21 أبريل - 20 ماي

ستهيمن شؤون الأسرة والمسائل الروحية هذا الشهر. لا تزال القضايا المهنية مهمة. ستكون شخصية الثور غير عملية للغاية وتميل إلى التأخر هذا الشهر. هذا في الأساس ضد طبيعتهم.

## الجوزاء

21 ماي - 21 يونيو

ستهيمن القضايا المحلية والانسجام العاطفي هذا الشهر. ولن تكون القضايا المهنية والمصالح الشخصية محل تركيز. يجب أن تستند جميع أفعالك على الاستقرار العاطفي. سيكون هناك اهتمام إضافي في الأنشطة الأكاديمية والروحية.

## السرطان

22 يونيو - 22 يوليو

الاهتمامات المحلية والاستقرار العاطفي ستكون محل تركيز. ومن ثم، سيتم تعليق الأمور المهنية والطموحات الشخصية هذا الشهر. شخصية السرطان حرة في فعل ما تريد. يمكن تحسين حياة الحب أكثر إذا أبدى شريكك اهتماماً أكبر.

## الأسد

23 يوليو - 22 غشت

يتوقع برج الأسد أن يكون التطوير الوظيفي والنمو الشخصي رائعاً هذا الشهر.. إذا كنت في مجال الفنون

الجميلة أو صناعة الترفيه، فسوف تصل إلى ذروتك. وعلى الصعيد المهني ستواجه مشكلة في إنجاز المهام المخصصة لك. حتى السفر المهني لن يكون مريحاً.

## العذراء

23 غشت - 22 شتنبر

تشير توقعات برج العذراء إلى أن الاستقلالية والإرادة الذاتية ستكونان المسيطرتين هذا الشهر. لذلك حان الوقت لتحقيق الطموحات الشخصية.. ليست هناك حاجة للتعاون أو التوفيق، يمكنك التخطيط لمستقبلك بعد تصحيح أخطاء الماضي.

## الميزان

23 شتنبر - 22 أكتوبر

الشهر سيكون مزدهراً ومبهجاً للغاية. سيكون لك مطلق الحرية في إملأ مسار العمل الخاص بك وإنجاز ما تريد. شخصية الميزان ستحصل على تعاون الآخرين ولا داعي للقلق. سيتم البت في جميع القضايا القانونية لصالحك.

## العقرب

23 أكتوبر - 21 نوفمبر

يتوقع برج العقرب أن يتم التركيز على القطاع المهني هذا الشهر. لن تكون القضايا العائلية والمسائل الروحية مهمة هذا الشهر ومن ثم فإن الطموحات الشخصية والاستقلالية ستملي شكل مصيرك بنهاية الشهر. حتى ذلك الوقت، يتعين على شخصية برج العقرب التعاون والتوفيق مع الآخرين لتحقيق النمو.

## القوس

22 نوفمبر - 21 ديسمبر

سيكون الشهر مليئاً بالسعادة الشخصية والإشباع الجسدي. على الرغم من أنك تحب أن تكون مستقلاً وأن يكون لديك أشياء في طريقك، فإن الجوانب الكوكبية ستجعلك تعتمد على الآخرين. سيكون من الحكمة لشخصية القوس أن تراقب بصبر وتسمح بحدوث أشياء. ومن ثم فإن الشؤون المهنية ستكون أكثر أهمية من القضايا الداخلية والمسائل

النفسية.

## الجدي

22 ديسمبر - 19 يناير

استناداً إلى توقعات الشهر، الاهتمامات المحلية والاستقرار الروحي ستكون في خلفية شخصية الجدي. حاول الحفاظ على رباطة جأشك والحفاظ على علاقة متناغمة مع شريكك.

## الدلو

20 يناير - 18 فبراير

الاهتمامات المهنية والشؤون الداخلية تتطلب اهتماماً متساوياً هذا الشهر. العوامل النفسية والرغبات الشخصية سيكون لها نفس الأولويات. يعتمد نجاحك على الآخرين وسيكون من الصعب أن يكون لديك طريقك. سيتعين على شخصية برج الدلو تقديم تنازلات للآخرين إذا كان عليهم أن ينجحوا في الحياة. يجب أن تكون متسامحاً وتنتظر حدوث أشياء جميلة. قد يكون من الضروري إرضاء شريكك من خلال تقديم بعض التنازلات للحفاظ على علاقتك الزوجية.

## الحوت

19 فبراير - 20 مارس

هذا الشهر سيتحول التركيز من الشؤون الداخلية والقضايا النفسية إلى النمو المهني والطموحات الشخصية. ستكون هناك احتفالات ولقاءات، علاقات الحوت الشخصية مليئة بالحب والعاطفة. إن الحيوية العالية ستساعد الرياضيين على التألق في أنشطتهم. ستكون المضاربيات مريحة. يجب أن تتفاهم جيداً مع زوجك من خلال التواصل الجيد والمزيد من الرومانسية. سيكون الحب أكثر شغفاً وستبلى بلاءً حسناً.



فندق Barcelo

شارع أنفا، الدار البيضاء

الهاتف: 05 22 20 80 00



فندق شيراتون الدار البيضاء

100، شارع الجيش الملكي الدار البيضاء

الهاتف: 05 22 43 94 94



نادية بنيس

الهاتف: 06 66 29 13 09



رضوان الكوافير

الهاتف: 06 66 28 24 91



حسنا مكياج

الهاتف: 06 62 82 43 07

AL RAYANE®  
Joaillerie de Luxe

مجوهرات الريان

رقم 2 زاوية شارع أطلس ، أكادال

10120 الرباط ، المغرب

الهاتف: 05 37 77 77 54

رقم الواتساب: 06 68 15 66 96

STUDIO RAMI  
PHOTOGRAPHY

مصطفى الرامي

الهاتف: 06 61 08 07 94

IB  
Antia Bengelloun

83، شارع المسيرة الخضراء، 20000

الدار البيضاء، المغرب

الهاتف: 05 22 99 24 22

SH

Samira Haddouchi

سميرة حدوشي

320، شارع محمد الزرقطوني

الدار البيضاء، الهاتف: 06 61 51 68 31

## عناوين تهملك

الرقم الأخضر للنساء والفتيات ضحايا العنف 08000 8888

جمعية بيتي



منظمة غير حكومية تعنى بالأطفال

في وضعية صعبة

الهاتف: 05 22 75 69 65/66

الفاكس: 05 22 75 69 66

فضاء مستشار الحياة المحترف



الهاتف 07 67 39 46 17

معهد الأميرة للا مريم للأطفال

الانطوائيين بطنجة

شارع البرانس، خلف معهد التقنيات  
التطبيقية، ص.ب: 6203 فال فلوري  
طنجة

الهاتف والفاكس: 05 39 34 29 85

الودادية المغربية للأطفال المعاقين

ذهنيا وحركيا

الودادية المغربية للأطفال المعاقين ذهنيا وحركيا  
AMICALE MAROCAINE DES EMC  
pour les enfants atteints d'infirmité  
motrice cérébrale ou paralysie cérébrale

زنقة أحمد شرسي فيلودروم

أنفا - الدار البيضاء

الموقع الإلكتروني

amimaroc@gmail.com

الجمعية المغربية لمساعدة

الطفل والأسرة

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

الهاتف:

05 22 29 81 82/05 22 26 01 13

الفاكس: 05 22 29 44 60

المنظمة العلوية لرعاية المكفوفين

بالمغرب



العنوان: زنقة الحسين الأول

رقم 8 الرباط

الهاتف: 05 37 70 74 35

الفاكس: 05 37 73 17 24

جمعية الأعمال الخيرية لعلاج القلب

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

العنوان: 2، شارع الأبطال، زنقة واد

زيز، الشقة رقم 12، الطابق الرابع،

أكادال الرباط، المغرب

الهاتف: 05 37 68 29 14

الجوال: 06 61 09 00 23

contact@lesbonnesoeuvresducoeur.com



جمعية شمل للأسرة والمرأة

العنوان: 232 تجزئة بسمه رقم 4

اولاد اوجيه القنيطرة

الهاتف: 05 37 26 37 68

الفاكس: 05 37 37 11 57

Chaml\_\_ass@yahoo.fr