



خاص رمضان



العدد 154 - أبريل/أغسطس 2020

ملائكة في زمن كورونا

أزواج

كيف تأثرت العلاقات الزوجية بكورونا؟

ملف

مغاربة عالقون بالخارج يروون قصص معاناتهم

الألوان الفاتحة
موضة رمضان
2020

إيمان العمروي
قائدة بمنطقة
ابن مسيك

الدكتورة جيهان
بلعياشي
طبيبة في قسم
الإنعاش بمستشفى
ابن سينا بالرباط

الدكتورة رقية بن جلون
اختصاصية
في الأمراض
النفسية والعقلية

لمياء الهرشة
ضابط شرطة
ممتاز بمنطقة
ابن مسيك



أيها المواطنين، هذه أرقام الاتصال عند الشك

تعانون من هذه الأعراض:

حمى - سعال - تعب - آلام في الرأس - التهاب في الحلق
أوجاع في جسمك - أو صعوبة في التنفس

ألو يقظة

(المراقبة الوبائية)



080-100-47-47

باتصالكم بهذا الرقم، ستجدون كافة المعلومات التي يوفرها مهنيو الصحة، حول فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، وكذا نصائح حول كيفية مواجهته والمعطيات الأساسية حول إجراءات التبليغ عن حالة مشتبه فيها.

Allô SAMU

(للمساعدة الطبية الاستعجالية)



141

على هذا الرقم سيتم تزويدكم بكافة النصائح والتوجيهات للمتصلين الذين يعانون من صعوبة في التنفس أو سعال. كما سنعمل كذلك على توجيه الحالات المحتملة إلى المراكز المختصة لذلك حسب الجهات.

خدمة "ألو 141 للمساعدة الطبية الاستعجالية" تغطي حاليا ثماني جهات، فيما يمكن للمواطنين بالجهات الأربع المتبقية وهي، درعة تافيلالت، بني ملال - خنيفرة، كلميم - واد نون، الداخلة - وادي الذهب، الاتصال بخدمة خدمة "ألو اليقظة الوبائية".

افتتاحية

"ملائكة" كورونا



الرئيس المدير العام

كمال لحلو

مدير التحرير

رفيق لحلو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

مديرة النشر ورئيسة التحرير

رحمة الجوهري

سكرتير التحرير

زهرة إيدموح

هيئة التحرير

خولة دحو

سمية كرايمو

مروى الفن

ليلى كندي

سمية بنصات

المسؤولة عن موقع lallafatema.ma

إلهام زدوحي

المراسلون

مكتاس: جواد الرامي/مراكش: هشام لمغاري

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 دنيبة - 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

تعتبر بحق الأزمات والحروب أكبر امتحانات وخبر اختبار للإرادات الشعوب، فيها تظهر معادن الرجال وتتكشف حقيقة النفوس، وفيها تختبر الوطنية الصادقة من الوطنية الزائفة، وفيها تتميز ملائكة الإنس عن شياطين الإنس. ولأن لكل أزمة وحرب رجالاً لها بالفهم الأعم للكلمة بما تعنيه من رجاك ونساء، طالما أن الرجولة بما تختزله من معاني الشهامة والتضحية ونكرات الذات لا تختزك بالضرورة في الذكور وإنما تشمل حتى الإناث، فإن جائحة كورونا التي اجتاحت مختلف بقاع العالم ولم تستثن بلدا الحبيب المغرب، قد كشفت لنا عن طينة من النساء أثل ما يمكن أن يقال عنهن، إنهن ملائكة الرحمة بما اجتمع فيهن من كريم الصفات وجميل الخصال وهن يقفن وقفة صمود وثبات في الخط الامامي في مواجهة عدو عالمي خفي غير العلم والعلماء بعدما لم ينفع معه لحذ الساعة علاج فعك.

فلك يوم نعاين عن كتب البطولات اليومية الاستثنائية التي تخوضها المرأة في قطاع الطب، طبية وممرضة، حيث لم يمنعها قربها من داء كورونا ومواجهته وجها لوجه من أن تقوم بعملها وتؤدي رسالتها في اسعاف وعلاج المرضى المهابين بالوباء بكل ضمير حي وروح وطنية، ويكفينا أن طبيبات قدمن أروامهن الغالية فداء للوطن بعدما فتكت كورونا بأجسادهن.

وليس ببعيد عن مجال الطب، كلنا شاهدنا الحيوية النقطعة النظير للمرأة الفائزة وضابطة الشرطة والجندية في سلكه رجاك السلطة وسلكه الأمن وسلكه القوات المسلحة الملكية، وهي تجوب الشوارع والأزقة والساحات والأسواق مشيا على الأقدام دون كلل أو ملل ليل نهار، من أجل توعية المواطنين والوطنات بأهمية الوقاية من الجائحة والحرص على تطبيق القانون في مواجهة كل من أخل بضوابط والتزامات حالة الطوارئ الصحية معرضا بذلك نفسه والغير للخطر، دون أن ننسى دور المرأة في جهاز الوقاية المدنية وهي تتولى نقل وإسعاف المرضى والتدخل لإنقاذ الأرواح في حوادث الحريق التي قد تشب هنا أو هناك وغيرها من الحوادث الأخرى. وقريبا من الأمن، عاينا دور المرأة الفاضلة بقضاء الحكم أو التحقيق أو النيابة العامة، وهي تؤدي رسالتها بكل إخلاص وتفان في ظل هذه الظرفية الصعبة من خلال الحرص على التطبيق العادل والسليم للقانون، ضمانا لاستتباب الأمن وحماية للحقوق والحرريات وتحقيقا للعدالة التي لا غنى عنها في زمن السلم أو الحرب فبالأحرى زمن الآفات والكوارث المرضية.

وفي قطاع التعليم، شاهدنا كيف انتصرت المرأة المعلمة لرسالة التعليم، وكيف واصلت متحدية كورونا تعليم أبنائنا وفلذات أكبادنا عبر تقنيات التواصل الحديثة بكل حماس ونشاط.

وفي بيوتنا ومنزلنا التي باتت يعتكفها الجميع في إطار حالة الطوارئ الصحية، أيسطيع كل واحد منا أن يستغني عن ربات البيوت في التربية والقيام بشؤون البيت من تنظيف وترتيب ومأكول ومشرب وتطبيب وسهر ورعاية وغيرها من الأمور الأخرى التي لا تعد ولا تحصى، والتي تجعل منها بحق الحصن النيع والنواة الطبيعية السليمة لكل أسرة.

قد لا تسعنا الكلمات ونحن نعدد دور ملائكة الرحمة في مواجهة كورونا، في العديد من القطاعات التي تفرض عليها طبيعة عملها الديمومة والاستمرارية في أداء الخدمات، ولكن حسنا أن نوجه لها من خلال جميع الأمثلة التي استشهدنا بها أنفانية إجلال وإكبار على تضحياتهن الجسام في سبيل ضمان أمننا وسلامة صحتنا، فباسم جميع قارئنا وقراء مجلة لالة فاطمة نقول لهن "شكرا لكن".

ولعله من جميل الصدف أن يكون اسم جائحة "كورونا" مؤنثا، وأنت تكون ملائكة الرحمة بتاء التأنيث لها بالمرصاد.

دستم بخير وكل عام وملائكة كورونا بألف خير.

فلا فاطمة

www.lallafatema.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



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

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



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

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



منشورات لاغازيت

La Gazette

Challenge

W

فلا فاطمة

في هذا العدد

6

أخبار

- صحف عالمية تشيد بوعي المغرب في مواجهة فيروس كورونا
- لطيفة رافت تدعم «مبادرات التضامن»

24

ملف

- لمواجهة فيروس كورونا.. تدابير احترازية اتخذها المغرب

60

جمال

- وصفات طبيعية للعناية بالبشرة والشعر خلال فترة الحجر الصحي

66

طب أطفال

- الأطفال أقل عرضة للإصابة بكوفيد 19

72

مطبخ لالة فاطمة

- وصفات لالة فاطمة



سارة بلالي.. باحثة مغربية في أول معهد فرنسي اقترح علاجاً لفيروس كورونا

6



حنان شائب عينو.. باحثة مغربية بأمريكا تساعد المغرب على محاصرة فيروس كورونا

22



هدى سعد: أتمنى أن أعيش تجربة الأمومة للمرة الثانية

14



تشكيلة ساحرة من جلاب لالافاتمة
أكثر خلال شهر رمضان

52



الدكتورة جيهان بلعاشي
كورونا حرمتني من رؤية صغاري

34



ملائكة في زمن كورونا

خلافا

فلالقائمة 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

لقرائنا ومستمعينا



نظرا للحالة الصحية الاستثنائية التي تتطلب الامتثال لتعليمات السلطات، نخبركم أننا توقفنا مؤقتا عن إصدار مجلة **Challenge** في نسختها الورقية.

يمكن قراءة المجلة مجانا في نسخة إلكترونية PDF

مرسلة على النشرة
الإخبارية اليومية ل
Challengenews

متوفرة على شبكات
التواصل الاجتماعي
 

متوفرة على الصفحة
الرئيسية لموقع
Challenge.ma

تابعونا 7/7 - 24/24 واحصلوا على جميع المعلومات والأخبار على موقع **Challenge.ma** وكذلك على مواقع جميع منابرنا الإعلامية الأخرى.

vh.ma

lallafatema.ma

mfmradio.ma

الشبكات الاجتماعية لكل منابرنا الإعلامية متاحة أيضا لمتابعتنا،
اطرحوا أسئلتكم وشاركوا تضامنكم.

على **MFM RADIO** تجدون برامج خاصة
بالجائحة

على إذاعة إم إف إم، تجدون برامج غنية ومتنوعة خاصة بالجائحة،
لتوعية المواطنين وهي كالآتي:

برنامج ربح البلاد
(شهادات الجالية المغربية)

فقرة سؤال جواب
(الجائحة)

فلاش أنفو و مستجدات
الجائحة

برامج خاصة

برامج تحسبسية



"إيف روشيه" تؤجل "Terre de Femmes" حتى موعد لاحق

قررت مؤسسة إيف روشيه تأجيل حفل "Terre de Femmes" المغرب 2020 نظرا للتطور السريع للوضع الصحي المرتبط بفيروس كورونا المستجد" على المستوى الدولي وكذلك في المغرب، حيث اتخذت قرارا بتأجيل الحفل الذي كان مقررا تنظيمه بمراكش. وأفاد بلاغ للمؤسسة، أنه بالإضافة إلى الأهمية الأساسية للموضوعات التي تحملها مؤسسة إيف روشيه من خلال برنامج Terre de Femmes، فإن الوضع الاستثنائي الذي تعيشه المملكة، على غرار باقي دول العالم، "يجبرنا بالفعل على تحمل مسؤولية صحة الجميع". وأشار البلاغ ذاته أنه سيتم الكشف عن موعد جديد لهذا الحفل في الأيام القادمة.

سارة بلالي.. باحثة مغربية في أول معهد فرنسي اقترح علاجاً لفيروس كورونا

كانت من أشد مفاجآت الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، وهو يزور المعهد المتوسطي لمكافحة الأمراض المعدية في مدينة مرسيليا جنوب فرنسا، حيث ذاع صيت البروفسور ديديه راوولت، لكونه أول باحث اقترح دواء الكلوروكين لعلاج عدوى فيروس كورونا، وجود فريق بحث تتوزع جنسياتهم على القارة السمراء، وكان ضمنهم باحثة مغربية «بنت الشعب» وخريجة المدرسة العمومية بحي شعبي بالدار البيضاء. تعمل مهندسة في مجال البحث العلمي موضوع البحث حول «البكتريات و الفيروسات» في المعهد ذاته.

إنها سارة بلالي، تبلغ من العمر 28 سنة، حاصلة على ماستر تخصص أمراض معدية من فرنسا ثم أشرف على شهادة الدكتوراه التي حصلت عليها من مرسيليا البروفسور ديديه، لذلك انضمت إلى فريقه. تعزز سارة بلالي، في تصريحاتها للصحافة بانتمائها للمغرب، وذلك لدوره الكبير في اتخاذ قرار حاسم، لوقف زحف فيروس كورونا، في الوقت المناسب ويخرج من المعركة مع العدو الشبح بأقل الخسائر. لكن لسارة بلالي الحاصلة على براءة اختراع؛ طريقة خاصة للحفاظ على البكتريا المعوية في كبسولة لعلاج مرض المطثية. رغم زهوها بانتمائها لفريق بحث علمي قدم خدمة للإنسانية في زمن كورونا، تتأسف لعدم اهتمام المغرب بالبحث العلمي، لأنه الوحيد من يرفع الدول إلى المراتب الأولى عالميا.

رقم خاص من أجل التبليغ عن العنف الأسري في فترة الحجر الصحي



أعلن الاتحاد الوطني لنساء المغرب أنه خصص منصة من أجل الاستماع ودعم وتوجيه النساء والفتيات في الحجر الصحي ضحايا العنف الأسري، وذلك عبر خط الهاتف المباشر «8350» أو عبر تطبيق «كلنا معك».

وذكر بلاغ الاتحاد، أن الخط سيكون مفتوح طيلة هذه الفترة من الحجر الصحي وعلى مدى كل أيام الأسبوع، من أجل تقديم المساعدة الكاملة والدعم اللازم.

وتهدف هذه المنصة، التي تم إحداثها تنفيذا للتوجيهات السامية لصاحبة السمو الملكي الأميرة لالامريم، رئيسة الاتحاد الوطني لنساء المغرب، إلى الإبلاغ عن أي اعتداء أو عنف قد تكون النساء والفتيات ضحيته، وإرشادهن وتوجيههن إلى المصالح المعنية.

صحف عالمية تشيد بوعي المغرب في مواجهة فيروس كورونا



أثنت مجموعة من الصحف العالمية بالمجهودات الجبارة والتدابير الوقائية التي اتخذها المغرب لمحاربة فيروس كورونا المستجد، وذلك بعدما أعلن حالة طوارئ في وقت استباقي عبر اتخاذ مجموعة من القرارات من بينها: إغلاق الحدود الخارجية، توقيف الدراسة، غلق المقاهي والمطاعم وقاعات السينما والمسارح والنوادي الرياضية والحمائم وغيرها، فرض الحجر الصحي إلى غاية 20 أبريل. وقالت جريدة تايمز البريطانية إن الشعب المغربي سبق الوفاء بالاحتياط الحجر الصحي في البيوت، فيما أوضحت هيومن رايش ووتش الأمريكية أن الشعب المغربي أكد وعيه وتفوقه على الفيروس بعدم الانتشار كثيرا. ومن جهتها أشادت منظمة الصحة العالمية بوعي المغرب قاتلة الدواء هو الوعي المغربي بالحملة التي أعلنوا عنها (البقاء في المنازل) أي الحجر الصحي، أما صحف الجزائر الشقيقة فأكدت أن الشعب المغربي متحد وراء ملكهم وجميعهم التزموا بحملة الحجر الصحي. فيما كتبت صحف مصرية رغم الأوضاع المزرية في المجال الصحي في المغرب إلا أنهم أثبتوا عن وعيهم بحصار الفيروس و عدم انتشاره، وأشارت قناة الجزيرة العربية أن الشعب المغربي الوحيد الذي تمكن من محاصرة الفيروس و احتكاره وراء نصائح مسؤولين في الدولة.

أما فرانس 24 الإخبارية فأفادت أن العالم بأكمله يشاهد انتشار سريع للوباء في جميع الدول المستهدفة ب الفيروس إلا الشعب المغربي تمكن من محاصرته بالبقاء في منازلهم و وعيهم بخطورة الأمر.

الدار البيضاء في زمن كورونا

عدسة المصور الفوتوغرافي توفيق مؤنس جالت شوارع البيضاء ورصدت لكم الأجواء..



أشجار شاحبة أوراقها تغطي جنبات الطرق تزحف بنفحات الرياح، البيضاءيون تخلوا على مدينتهم واكتفوا بمراقبتها من النوافذ، من الأسطح، وخلف الجدران. هناك في أصغر زاوية بالبيت يتبادلون الشوق مع محبوبتهم، همساتهم تصعد لسماء غائمة على فراقهم وهي التي كانت تهتز لنبضهم، تتلطف زرقاء لحركتهم، لنشاطهم ومرحهم، لكنها اليوم متلبدة، لن يهدأ لها بال وأحياءها يصارعون عدوا خبيثا، جعلها خالية بفعل حجر أطفأ أنوار العاصمة الاقتصادية إلا من رنين إسعاف وأضواء تتوهج بالأحمر والأخضر تسهر على راحتنا وتتولى محاربة الفيروس الخبيث. نعم تركنا شوارعنا ونطمئن عليك من نوافذنا، نبادلك نفس الحب ونفس الشوق، لكن شعورنا بالمسؤولية غالب مشاعرنا وسنصمد فأعذرنا يا بيضاء سينوب عن نبضنا هدير كورنيش عين الذئاب، ويتولى إنارة مدينتنا مسجد الحسن الثاني بشموخه وبهائه، وسيخفف من شوقك لنا حمام الساحة، رنين الطرامواي وحيدا بشارع محمد الخامس وكراسي ساحة الأمم المتحدة المهجورة.





هدى سعد تطلق أغنية مؤثرة عن كورونا

أصدرت الفنانة المغربية هدى سعد، أغنية جديدة مؤثرة عن فيروس كورونا المستجد بعنوان "الرجا فالله" عبر قناتها على موقع يوتيوب. وتعاملت هدى في كلمات الأغنية مع سعيد متوكل، بينما أشرف على ألحانها الفنان نعمان لحو، وتوزيعها يونس خزان.

حسن الفد يعود خلال شهر رمضان ب"طوندوس"

يعود الكوميدي المغربي حسن الفد، إلى الشاشة المغربية في شهر رمضان، من خلال عمل فني بطابع فكاهي وبشخصيات مختلفة. العمل سيعرض بالقناة الثانية تحت عنوان "الطوندوس".



سلمى رشيد بطة مسلسل رمضاني "زهر الباتول"

ستطل الفنانة سلمى رشيد على الجمهور المغربي من خلال مسلسل جديد يحمل عنوان "زهر الباتول"، وسيعرض خلال شهر رمضان القادم، والذي تؤدي فيه دور البطولة في ثاني تجربة لها بعد مشاركتها في الفيلم التلفزيوني "قلبي بغاه". يذكر أن مسلسل "زهر الباتول" من إخراج هشام جباري وسيناريو ميمي دريسي، وسيبث على القناة الثانية.



غاني وقنبوع في فيلم مصري "إثنين في الصندوق"

يرتقب أن يطل الفنان المغربي غاني قباج خلال شهر رمضان، عبر قناة إم بي سي مصر الفضائية، في فيلم كوميدي عربي جديد، تحت عنوان "إثنين في الصندوق"، يشارك فيه إلى جانب نخبة من أبرز الممثلين المصريين في الساحة الكوميدية وتشارك الممثلة المغربية الشابة فاطمة الزهراء قنبوع، غاني هذه التجربة الفريدة، في أول ظهور لها على المستوى الفني في العالم العربي.



بعد "الماضي لا يموت" فاطمة خير حاضرة في "شهادة ميلاد"

بعد النجاح الكبير الذي حققته سلسلة "الماضي لا يموت" خلال الموسم الرمضاني الفائت، ستطل الممثلة المغربية فاطمة خير، خلال شهر رمضان القادم عبر قناة إم بي سي 5 في مسلسل درامي بعنوان "شهادة ميلاد"، والذي انتهت من تصوير أحداثه، بمشاركة سعاد خيي وفريد الركراكي وأحلام الزعيمى وآخرون.





لطيفة رأفت تدعم «مبادرات التضامن»

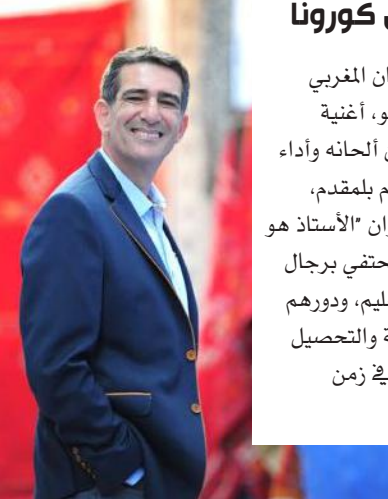
أصدرت الفنانة لطيفة رأفت أغنية جديدة بعنوان "يالا"، عبر قنواتها الخاصة على موقع رفع الفيديوها "يوتيوب"، وذلك تعبيراً عن تضامنها مع روح التعاون التي أبان عنها المغاربة في هذا الظرف الإستثنائي الحالي. العمل الفني الجديد، من كلمات محمد المرضي، وألحان عادل الخياط ومهدي كاميكاز.



محمد الخيار يطل ب"كويراتيف"

للفنان محمد الخيار، نصيب في السباق الرمضاني 2020، بحيث سيشترك في سلسلة كوميدية بعنوان "كويراتيف" والتي ستعرض على القناة الثانية، بمشاركة الكوميدي أسامة رمزي وابتسام العروسي والطفلة آية التي سبق أن شاركت في برنامج "ماستر شاف جونيور".

نعمان لحلو يغني للأستاذ في زمن كورونا



أطلق الفنان المغربي نعمان لحلو، أغنية جديدة من ألحانه وأداء التلميذ آدم بلمقدم، تحمل عنوان "الأستاذ هو الأوتاد"، تحتفي برجال ونساء التعليم، ودورهم في التنشئة والتحصيل الدراسي في زمن الجائحة.



حاتم عمور يطلق «نحني البلاد» تقديراً للساهرين على مواجهة كورونا

أطلق الفنان المغربي حاتم عمور أغنية "نحني البلاد" إهداء وشكراً وتقديراً لكل الرجال والنساء الذين يواجهون الخطر من أجل حماية المغاربة والساهرين على التصدي واحتواء فيروس كورونا. الأغنية من ألحان رضوان الديري، وتوزيع رشيد محمد علي، وإخراج فيصل الحليمي.

هي فنانة شعبية، جمعت بين الفناء الشعبي والفن الاستعراضي، ولأول مرة اختارت الدخول لمجال التمثيل في تجربة جديدة كلياً. التفت مجلة «لالة فاطمة» بالفنانة إيمان تسونامي وكان هذا الحوار.

إيمان تسونامي

دخلت مجال التمثيل لأول مرة من خلال فيلم وثائقي

خبر حصري لمجلة لالة فاطمة (

حوار: ليلى كندي



من الأمور. وأتمنى أن ينال إعجاب الجمهور المغربي.

كلمة أخيرة لجمهورك على مجلة «لالة فاطمة»

أقدم أجمل التحايا للجمهور المغربي عبر «مجلة فاطمة»، وأتمنى من الله أن يرفع عنا وباء «كورونا» ويحفظ الجميع.

حدثنا عن دخولك للتمثيل لأول مرة من خلال فيلم وثائقي؟

بالفعل خضت تجربة التمثيل، لأول مرة من خلال فيلم وثائقي، يوثق لمراحل مختلفة من حياة إيمان تسونامي الفنية؛ حيثيات العمل وظروفه، وكيف تتعامل مع فرقته الموسيقية، وأيضاً كيف توفق بين حياتها الفنية وحياتها الأسرية وغيرها

قربنا من عملك الفني الجديد والذي تم تصويره على طريقة الفيديو كليب؟

عملي الفني الجديد، هو عبارة عن أغنية مستوحاة من التراث المغربي، تم تصويره على طريقة الفيديو كليب بمدينة مراكش، وهو عمل موجه للعائلة المغربية. (وهذا



استطاعت المطربة المغربية هدى هدى أن تحقق نجاحا فنيا كبيرا، بفضل صوتها القوي الذي يتقن مختلف اللهجات، وكانت من أوائل الفنانين الذين حاولوا إيصال الأغنية المغربية للجماهير العربية، غير أنها غابت عن الجمهور بعد تجربة الأومومة. «لالة فاطمة» التقت بهدى هدى وتعرفت على مشاريعها الفنية القادمة وغيرها من الأمور في هذا الحوار.

هدى هدى أتمنى أن أعيش تجربة الأومومة للمرة الثانية

■ ليلي كندي



التراويح.

ماهو سبب ابتعادك عن المجال الفني؟

السبب هو اعتيائي بابني، فالطفل يحتاج في سنواته الأولى إلى عناية كبيرة، وتخصيص وقت أكثر له، الأمر الذي جعلني أبتعد قليلا عن المجال الفني، وأعد جمهوري أنني سأعود بقوة.

هل هدى هدى تفكر في تجربة الأومومة للمرة الثانية؟

نعم أتمنى تجربة الأومومة لثاني مرة، فهي إحساس رائع.

ما تعليقك على خبر انفصالك عن زوجك؟

الفنان المحبوب أو الذي يملك شعبية كبيرة، معرض دائما للإشاعات، وأنا أؤكد أن هذا الخبر مجرد إشاعة، ولا أساس له من الصحة.

هل ممكن أن نقول إن هدى نجحت في مجال إدارة الأعمال؟

مجال الأعمال جديد على هدى، والصراحة أعجبتني وأستفيد منه كل يوم بالرغم من أن الاستثمار والفندقة كما هو معروف صعب جدا. ومن الجيد الاشتغال في مجالات مختلفة وعدم الاقتصار في جانب واحد فقط.

هل هناك مشاريع أخرى مستقبلية؟

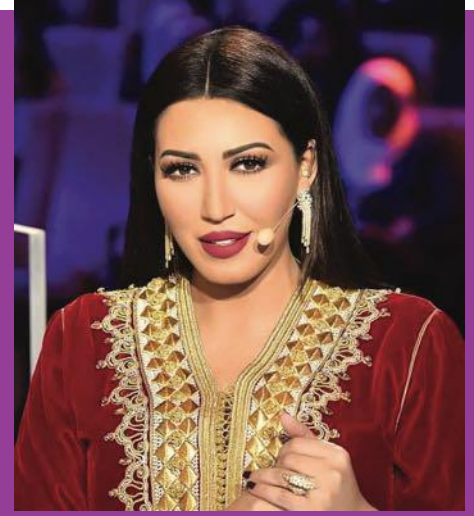
نعم، سأعمل على تأسيس «استوديو للتسجيلات» سيحمل اسم هدى هدى.

ما هي طقوس هدى في رمضان؟

طقوسي في رمضان كأني امرأة مغربية، «كنوجد سلو والشباكية»، وأستقبل العائلة للاجتماع على مائدة فطور واحدة، وطبعاً نؤدي شعائرتنا الدينية وصلاة

كلمة أخيرة للمرأة المغربية عبر مجلة «لالة فاطمة»

أقول للمرأة، الأخت، الصديقة والجدة «اللَّهُ يخليكم لنا»، والمرأة هي عنصر فعال في المجتمع، ودمت رمزا للقوة والنشاط، وأنا أستمع قوتي من المرأة والرجل أيضا.



مشاهير يساهمون في صندوق محاربة كورونا وآخرون يتكفلون بأسر معوزة

■ مروى الفن

والمؤثرة عبير البراني بتخصيص مبلغ مالي لفائدة أربع عائلات لا تتوفر على قوتها اليومي، أما الفنانة كريمة غيث والفنان عبد العزيز السنتاني أعلننا تكفلهما بمجموعة من العائلات المحتاجة للمساعدة في هذه الفترة العصيبة عبر تلبية حاجاتهم اليومية من دقيق وزيت وسكر وغيرها.

وكان جلالة الملك محمد السادس، قد أعلن، عن إنشاء صندوق خاص لدعم إمكانيات البلاد في مواجهة تفشي فيروس كورونا المستجد، وأكد بلاغ للديوان الملكي، أن موارد الصندوق، «ستوزع ما بين تغطية النفقات الطبية ودعم القطاعات الاقتصادية المتضررة من انتشار الوباء المستجد بالمغرب».

مالي، لم يحدد قيمته، في صندوق مكافحة فيروس كورونا. من جهتهم، أعلن كل من سعيدة شرف، زينة الداودية، الفناير، حاتم عمور، وليلى الحديوي تبرعهم في الصندوق الخاص بجائحة كورونا مع التستر على قيمة المبلغ.

أما لاعب المنتخب الوطني المغربي لكرة القدم عبد الرزاق حمد الله فقرر بدوره التكفل بـ 1000 أسرة، ونفس الشيء بالنسبة للممثل رشيد الوالي الذي أكد تكفله بمجموعة من الأسر المغربية التي تعاني في هذه الفترة، فيما قام لاعب كرة القدم المغربي وليد أزارو بالتبرع بمبلغ 100 ألف درهم لفائدة الصندوق الخاص بجائحة كورونا.

كما قامت كل من الفنانة المغربية يسرى سعوف

ساهم مجموعة من المشاهير المغاربة واللاعبين الرياضيين في الصندوق الخاص بتدبير كورونا المستجد في المغرب، فيما اختار آخرون التكفل بالأسر المعوزة التي لا يمكنها توفير قوت يومها سوى بالخروج إلى العمل. وأعلنت الفنانة المغربية أسماء لمنور، تبرعها لفائدة صندوق تدبير جائحة فيروس كورونا بمبلغ قيمته 100 ألف درهم، ودعت الجميع إلى التبرع كل على قدر استطاعته. مساعدة الأسر المعوزة، وأكد تكفله بعدد من العائلات، إلى أن تنتهي هذه الظروف، بالإضافة إلى المساهمة بمبلغ



يتابع المواطنون في بيوتهم التطورات المرتبطة بفيروس كورونا باهتمام كبير. لالة فاطمة، منتوج إعلامي شامل (مجلة، موقع إلكتروني، قناة على اليوتيوب وبرنامج إذاعي على إم.اف.إم)، يرافقكم خلال فترة الحجر المنزلي ويمدكم بكل المستجدات..

فيديوهات، حوارات حصرية، روبورتاجات ولقاءات مع كافة المتدخلين للتحسيس والتوعية.

رجاء #إلزموا بيوتكم حرصا على حياتكم





برامج إذاعية على أثير ام اف ام (صباح يا بلادي، لالة فاطمة، ديكربطاج، ربح البلاد...)، تقتصر برمجة غنية ومتنوعة لتقربكم أكثر من الوباء، تداعياته و آخر مستجداته.. ام اف ام تواكب لحظة بلحظة مختلف التطورات المتعلقة بالفيروس، وتنقل لكم تغطية متواصلة لكافة الأحداث من قلب الحدث.

#خليك فدارك





[تابعونا على]



شاهدوا كل الفيديوهات مباشرة على lallafatemaTV

و على مواقع التواصل الاجتماعي



lallafatema.ma



lallafatema.mag

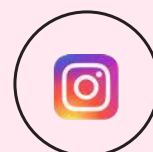
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.officiel

إم إف إم تطلق مبادرة "ألف قفة" في ظروف جائحة كورونا



■ زهرة ايدموح



في وقت سيطر الهلع والخوف والترقب العالم أجمعه، على إثر هجوم عدو شبح، كرسى كل وسائل الدفاع والهجوم عليه، قبل أن يلحق مزيدا من الضحايا، الذين تجاوز عددهم في العالم أكثر من مليون شخص. لم نكن في مملكتنا بمنأى هذا الفيروس الذي أخذ الطمأنينة والسكينة من قلوب الأمهات، خوفا أن يصيحن ثكلى بفعل هذا الفيروس اللعين. وفي خضم هذا الرعب الذي نعيشه في تفاصيل يومياتنا، برزت مبادرات تضامنية كثيرة هنا وهناك، لتعيد الإنسان المغربي إلى أصله الحقيقي وإلى نخوته وحب تضامنه مع جميع الشرائح المغربية. بادرت الزميلة نهاد بنعكيذا ومقدمة برنامج «أنت ماشي بوحك» على إذاعة «إم إف إم» ومجموعة من المحسنين بتوفير ألف قفة، وللأسرة الواحدة مؤونة بقيمة 1000 درهم (الأسرة الواحدة تتكون من 5 أفراد).

ودعت الإعلامية نهاد بنعكيذا، إلى تكتل كل الإعلاميين المغاربة لمواجهة الظروف الصعبة التي يمر منها بلدنا، تحت ضغط جائحة كورونا. وقالت الإعلامية في تصريح لبرنامج «صباح الخير يا بلادي» على إذاعة «إم إف إم»: «إن ما نقوم به في برنامج «أنت ماشي بوحك» هو واجب وطني، وكلما نادانا الوطن فنحن نلبي النداء، واليوم تضيف بنعكيذا، الظروف صعبة للغاية تقتضي منا وعيا كبيرا ومسؤولية عظمى لنخرج منها بأقل الخسائر.

وشددت نهاد على أن الوضع غير مطمئن، لذلك على الجميع أن يلتزم بيته، ويحضن أولاده خوفا من فقدان أحد من أفراد الأسرة.

ودعت أخيرا الإعلامية نهاد بنعكيذا أن يسير على النهج ذاته، جمعيات من مدن مغربية أخرى.

إذاعة "إم إف إم" تطلق خدمة SOS تضامن لمساعدة المغاربة العالقين في الخارج



ماشي بوحدهم». توصلت الإذاعة بمجموعة من الاتصالات لمغاربة كانوا في مهمات خارج المملكة، وآخرون كانوا في إطار زيارات عمل مهمة، يطالبون وزارة الداخلية بالسماح لهم بدخول المملكة والبقاء في الحجر الصحي لمدة 4 أيوما. ولهذا السبب أطلقت إذاعة إم إف إم " هذه الخدمة لتكون صوتهم وتساعدهم على دخول البلاد. إذا كنتم من بين المغاربة العالقين في الخارج وترغبون بالاستفادة من هذه الخدمة زوروا الموقع التالي:
<https://sos.mfmradio.ma>

تجسيدا لروح الوطنية والتأزر ومد جسور التضامن، بين كل شرائح المجتمع، لتتجاوز معا محنة انتشار ومخلفات فيروس كورونا، أطلقت إذاعة إم إف إم خدمة جديدة تحمل عنوان "SOS Solidarité" وذلك، بعد قرار تعليق جميع الرحلات الجوية وإغلاق الحدود في وجه جميع الدول من أجل منع تفشي فيروس كورونا، وأصبح آلاف المغاربة عالقين في دول تعيش أوضاعا صعبة بسبب تفشي هذه الجائحة. للتواصل مع المغاربة الذين تقطعت بهم السبل في الخارج والاستماع إليهم، تحت شعار «مواطنينا العالقين بالخارج ننتما

مديرة مستشفى مولاي يوسف بالبيضاء..

نتوفر على كل التجهيزات الضرورية لاستقبال المصابين



«كورونا»، والتزام الناس بالبقاء في بيوتهم، وعند الخروج الاضطرابي من الضروري وضع الكمامة الطبية وتوخي الحيلة والحذر.

خالد فرح، رئيس مصلحة التجهيزات والصيانة بجهة الدار البيضاء سطات أن الدولة ووزارة الصحة وفرت كل الاليات والمتطلبات التي يمكن أن يحتاجها مريض «كوفيد19» في هذه المصلحة، بما في ذلك أجهزة الإنعاش والتنفس، فكلها متوفرة في المستشفى، كما أن المصلحة مجهزة بكاميرات المراقبة عن بعد، وصرح هذا الأخير أنه هناك فريق تقني يعمل بعين المكان يتدخل في أي وقت بالليل كما بالنهار إذا حدث مشكل ما. ونصحت الدكتورة أمينة فهم بضرورة الالتزام بإجراءات السلامة من خلال التعقيم المستمر والنظافة لمحاربة فيروس

ناشد الطاقم الطبي، بمستشفى مولاي يوسف بمدينة الدار البيضاء، المغاربة للبقاء في بيوتهم والتزامهم بإجراء الحجر الصحي، من أجل سلامتهم وكذلك مساعدة مهنيي الصحة بصفة عامة، الذين يضحون بأنفسهم وعائلاتهم من أجل السهر على العناية بالمرضى. وفي حوار مصور مع طاقم إذاعة إم إف إم، أكدت الدكتورة أمينة فهم، مديرة مستشفى مولاي يوسف أنه تم تعزيز الجهود لمواجهة هذا الوباء وتوفير وحدات جديدة خاصة بالعزل، وست قاعات إنعاش إضافية مجهزة على أعلى مستوى، بالإضافة إلى وحدات الولادة وطب الأطفال. وأضاف



رفوف
التخزين
على المقاس

0522 33 63 95/96

www.plumag.com f plumag

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

السلام عليكم ورحمة الله اختي الفاضلة
لا يوجد أجمل من علاقة بين ذكر وأنثى مبنية على أساس المودة والرحمة
والتفاهم والاحترام المتبادل تتوج بزواج سعيد .
الزواج السعيد هو ما توافرت فيه الأركان و الشروط من جانب وحظى بمباركة
أهل الزوجين من جانب آخر وهذا الجانب الأخير هو ما ينقص عرض الزواج
الذي قدم لك حاليا لأسباب قد تبدو وجيهة (اعتبارك غريبة واختلاف
الطبائع، العادات والتقاليد بين البلدين على الرغم من كون الشاب مسلم) .
إذا كان قلب حبيبك معلق بك، فيطلب منه أن يبذل الجهد لإقناع والديه
بالزواج منك لأن استقرار زواجك وأسررتك مستقبلا يتطلب حصول هذا . من
هنا اسمحي لي أن اطرح عليك بعض الأسئلة للتفكير فيها قصد رفع درجة
الوضوح لديك لاتخاذ القرار السليم:
هل ستقيمين أنت وزوجك في بلدك أم في بلده؟
ما هي وضعيتك الحالية: دراسة أم عمل؟
ما موقف عائلتك من الموضوع؟
أدعوك أختي الفاضلة بعد أن تطرحي كل الأسئلة الضرورية وتجيبني عليها
بأنأة وبصدق، وقبل أن تتخذي قرارك النهائي أن تستخيري الله عز وجل وأنت
على يقين تام أنه سبحانه يعلمه الغيب وبقدرته على الخلق لن يختار لك إلا
الخير فاطمئني وقرى عينا .

عائلة حبيبي الأجنبي ترفض زواجنا

أنا شابة أبلغ من العمر 24 سنة، تعرفت على شخص يبلغ من العمر 27
عاما من دولة أجنبية وهو مسلم، تفاهمنا وأحببنا بعضنا البعض وقررنا
الزواج. غير أن عائلته رفضت هذا الزواج بحجة أنني غريبة عنهم وعن
بلدهم. ومن جهته أصر على الزواج بي رغم رفض أهله. وترك القرار بين
يدي وينتظر مني ردا وأنا في حيرة من أمري..أفتوني جزاكم الله خيرا

السلام عليكم ورحمة الله أخي الكريم.
عادة ما يصاحب الاستعداد للامتحان ضغط نفسي شديد نتيجة للجهد الكبير
والتركيز العالي الذي يبذله الطالب قبل وأثناء وبعد فترة الامتحانات.
فهمت من رسالتك أنك تدرس جيدا وأنك قد بذلت الجهد وحضرت الحصص،
لكنك لم تكن تتوقع النتيجة التي حصلت عليها . فاسمحي لي بداية أنا أحييك
وأثمن عاليا جهودك القيمة.
ولنطرح الآن السؤال: ما الذي حصل أثناء الامتحان؟

1. أول خطوة هي أن تتقبل الواقع حتى تستطيع أن تجيب عن السؤال بموضوعية
كي تدرك الثغرات أو الهفوات وتتجاوزها في المستقبل وتصنفها ضمن باب
التعلم التي حصلت عليها، فمهما كانت النتيجة يعتبر الفشل أول خطوات
النجاح وأدعوك في هذا المقام أن تقرأ في سير الناجحين، "فالسهم يرجع إلى
الوراء حتى يتمكن من الانطلاق بسرعة وبقوة ."

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

أما بالنسبة لفكرة الانتحار التي تراودك فهي ناتجة عن حالة القلق الحاد أو
الاكتئاب الذي سببته لك الصدمة، فأرجو أن تستعين على وجه السرعة للتغلب
عليها، بمخض نفسي ولا تترك أبدا الفرصة للشيطان الرجيم ليتربص بك ويغلق
في وجهك أبواب الخير وما أكثرها .

أنا متأكدة أخي الكريم أنك بحول الله وقوته ستتجاوز الوضع وستعاود الكرة
وتجتهد وتنجح بامتياز، فما تحتاجه هو دفعة وشحنة أمل جديدة تذكي بها
حماسك لتواصل اجتهادك.
يسر الله أمرك وليكن التوفيق دوما حليفك .

رسبت في السنة الأولى من الجامعة وأفكر في الانتحار

أنا شاب أبلغ من العمر 20 سنة أدرس في السنة الأولى من الجامعة،
ولأسف رسبت فيها، ومن وقت صدور النتيجة وأنا في حالة يرثى لها
وأعصابي مشدودة وأصبت بصدمة، لأنني أدرس جيدا وأحضر جميع
الحصص وبدلت جهدا كبيرا، ولم أكن أتوقع أبدا أنني سأرسب، فشعرت
بإحباط شديد، جعلني أتخذ قرار التوقف عن الدراسة. ودخلت في اكتئاب
لدرجة أصبحت تراودني فكرة الانتحار...أرجو المساعدة

إدمان المخدرات دمر حياتي

أنا شاب أبلغ من العمر 26 سنة وأتعاطى لجميع أنواع المخدرات منذ سن 16 عاما، مع العلم أنني من أسرة مرموقة ومتقفة. في البداية كنت أظن أنني أستطيع التحكم في نفسي لكن مع مرور الوقت اكتشفت أنني أصبحت مدمن مخدرات بحيث أصاب بحالة هستيرية فور انتهاء مفعولها في جسدي، وأصرف مبالغ كبيرة لاقتنائها ولم أعد أستطيع التركيز في عملي..كيف أتصرف مع هذا الإدمان الذي دمر حياتي؟...

السلام عليكم ورحمة الله،
أحيي فيك أختي الفاضلة بداية قوة صبرك وتحملك لما يحصل لك من طرف أختك. هنيئا لك مكارم الأخلاق التي تتحلين بها وهنيئا لك الأجر والثواب العظيم الذي ستحوزينه كلما دفعت ما يصدر عن أختك بالخير والاحسان مصداقا لقوله تعالى: " ادفع بالتي هي أحسن " وقوله تعالى: " والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين ". اعلمي أختي أن الغيرة سلوك قديم في تاريخ البشر لم يسلم منه حتى الأنبياء عليهم السلام، ولنا في قصة سيدنا يوسف مع إخوته المثل والعبرة، ويمكن تعريفها بأنها: حالة انفعالية مركبة من حب التملك من جهة ومن شعور الغضب من جهة أخرى، يشعر بها الآخر فيتصرف تصرفات غير مقبولة. وترجع الغيرة الى مجموعة من الأسباب نذكر منها: 1. قدوم مولود جديد في الأسرة، فأختك مثلا أكبر منك سنا وقد تشعر بأن ميلادك قد أفقدها مكانتها وبأنك تحضين بقدر أكبر من عناية والديكما. 2. قيام الوالدين أو المقربين بالمقارنة والمفاضلة بين الأبناء أو كثرة مديح أحدهم أو السخرية من الآخر. 3. الشعور بالنقص في جوانب الأناقة أو الجمال أو أسلوب التعامل مع الغير. فأسلوبك الراقى واعتناؤك بمظهرك مثلا قد يجعل أختك تعتقد أنك تخطفين منها الأنواء وأنها لا تحظى بنفس التقدير والاهتمام الذي تحظين به من الغير. لذا أقترح عليك أختي الكريمة اتباع الخطوات التالية:
1. محاولة التقبل لأختك كما هي والتدريب على مهارة التفاوض عند انتقادها إياك حتى لا تتأثري سلبيًا بتصرفاتها. ليس هذا بالشئ الهين أعلم ذلك ولكنك الأمر يستحق أن تتدربي عليه لحماية نفسك. 2. التقرب من أختك والولوج إلى قلبها من خلال محبتها (شراء هدية في مناسبة تخصها أو استضافتها لمكان جميل بدون مناسبة..). كخطوة ثانية لبناء جسر الود معها كما قال رسولنا الحبيب عليه أفضل الصلوات وأزكى التسليم " تهادوا تحابوا ".
3. الطلب سرا من والديكما وإخوتكما والمقربين منكما الشاء عليها حتى تزيد ثقتهما بنفسها وعدم اظهار الاهتمام الزائد بك في حضورها والتأكيد في كل المناسبات على أن رابط الأخوة من أهم الروابط. هذا قد يكون دافعا لها لتراجع نفسها وتصحح تعاملها معك وليعود الدفاء والحب والاحترام الى علاقتكما.
أتمنى لك حظا وافرا عزيزتي وأدام الله عليكما نعمة الأخوة وكفى بها نعمة تستحق الشكر الدائم بتميمتها والحفاظ عليها.

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

السلام عليكم ورحمة الله،

في البداية أحيي فيك أخي الكريم جرأتك على طرح الموضوع، وهي لاشك نابعة من وعيك بالوضع التي أصبحت تعيشه ورفضك الاستمرار فيه سيما وأنه لا يليق بمقامك كشاب ينحدر من أسرة مثقفة مرموقة، إضافة إلى أنك لم تعد تستطيع التركيز في عملك وهذا يهدد بدوره مستقبلك المهني، وقبل ذلك كله صحتك التي لا تقدر بثمن " لا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة " ناهيك عن المبالغ المالية الكبيرة التي تصرف لاقتناء جميع أنواع المخدرات. أنصحك أن تعتمد مبدأ الاقلاع التدريجي عن المخدرات، وألا يكون الاقلاع كليا كي لا تقع في انتكاسة.

الخطوة الأولى والأهم هي أن تعرض نفسك على أحد الاختصاصيين في الطب النفسي والادمان أو أن تتصل بمركز طب الادمان التابع للمدينة التي تقطن بها.

نجاح هذه التجربة رهين بالتخلي بالعزيمة وقوة الارادة وقبلها الاستعداد النفسي لتغلب بحول الله على الادمان، ثم تتغير حياتك بشكل جذري. وأشير في هذا المقام أن للأسرة دور كبير في هذه الرحلة من خلال المصاحبة والتحفيز للوصول إلى النتائج المأمولة إن شاء الله.

أختي تغار مني

أختي الكبيرة تغار مني لأنني أهتم بنفسي وبشكلي الخارجي، فالجميع يمدحني ويعجب بي وبأناقتي، لكنها دائما تحرجني أمام الناس بانتقاداتها الجارحة فيما يخص شكلي، فلا تفوت الفرصة أبدا لإحباطي والتقليل مني، وفي بعض الأحيان تقول لي أنت بشعة مهما تزينت..أنا تعبت نفسيا وأكتم داخلي كثيرا وأتفادي الرد عليها، لا أعلم سبب هذا الكره الذي تشعر به تجاهي وسبب غيرتها..كيف أتصرف؟، أرجوكم ساعدوني.



سلوى السقاط

فضاء
مستشار
الحياة المحترف



بين مشاعر الخوف والهلع، والتخطيط ووضع استراتيجيات لمواجهة شبح فيروس كورونا، تظهر فئة تتبنى أفكارا إيجابية، تعيش بنفس مطمئنة، وأملها في القادم من الأيام، أن يختفي هذا المرض الفتاك، الذي أذهب بأرواح مغاربة أعزاء على قلوبنا. في وقت مازال آخرون يصارعونه؛ مرضى كانوا أو أطباء وكل فرد من موقعه، حتى ذاك الذي اختار المكوث في البيت فهو يساعد في محاربة هذا الوباء. وداخل هذا الصراع الوجودي، تظهر الخلافات الزوجية، وترخي بظلالها على حياة كانت ربما هادئة، وأخرى تنتظر من يشعل فتيلها، فكان الجبر الصدي في ظروف مرض كوفيد 19. «لالة فاطمة» تلامس الموضوع من خلال التحقيق التالي.

كيف تأثرت العلاقات الزوجية بكورونا

■ زهرة ايدموج

الجميع، تسترسل حنان، يبدو لزوجي طباع حادة ولم اكتشف قساوته إلا الآن، «مكتفاهمش وكلمتو متزلش للأرض» حتى في أبسط الأشياء، وما زالت تحكي حنان، حتى غاب الصوت، وسمعت صوتا أجش يقترب من مسامعي، ثم أغلقت حنان الهاتف دون أن تودعني. هي حالة من بين العشرات أو ربما المئات المماثلة لقصة حنان، في ظروف الحجر الصحي في زمن كورونا الذي سيسجله التاريخ البشري بسلبياته وإيجابياته. في السياق نفسه دائما تحدثت «لالة فاطمة» إلى مهدي علوي الأمراني، أخصائي نفسي ومعالج أسري، عن هذا الوضع الاستثنائي الذي نعيشه اليوم والذي فرض على المجتمعات في العالم، لتشخيص وضع العلاقات الزوجية في ظل الحجر المنزلي الذي فرضه الوباء.

شرفة تطل على الشارع؛ هو مدخن شره، و«مرة مرة كيشرب له شي كاس». تغيرت الظروف فجأة ولم تكن مهيتين نفسيا لها، وما أنا أدفع الثمن غاليا من أعصابي، كل يوم صراخ و«نكير لا ينتهي، بسبة أو بدونها». كثيرا ما أفكر في حمل حقيقي وأتوجه إلى بيت أهلي، على الأقل هناك يصونون كرامتي، ولا يحاسبونني على شيء فرضه القدر، ولم نختره طوعية. تصوروا منذ أن فرض الحجر المنزلي، لم أر ابتسامة تملو وجهه، ولم أسمع كلمة طيبة تبلى ريقى الذي جف منذ أن حل هذا الفيروس اللعين كورونا على بلدنا. أخذت حنان نفسا عميقا، وقالت: أصبح بيتنا بلا روح، وشبح الموت في كل ركن من أركانه، وزوجي من فرض حكم الإعدام على حياتنا الزوجية، أما الحجر الصحي وفيروس كورونا هو مفروض على

جاء صوتها خافتا عبر الهاتف، اسمها حنان، نهتني، أن زوجها يجلس في الغرفة المجاورة، وتخشى أن تصل كلماتها إلى مسامعه، فينفجر كثور هائج، ثم واصلت بالقول: إني أعيش حجرا صحيا مختلفا ربما عن الكثير من البيوت المغربية، حيث اكتشفت زوجا آخر، غير الذي كنت أعرفه قبل ثلاث سنوات، وتجمعنا طفلة جميلة، هي قرة عينيه، زوجي تضيف، قبل الحجر الصحي، كان يعمل طوال النهار، يغادر إلى عمله في الساعة السابعة ونصف صباحا، ولا يعود، إلا مساء حيث تجمعنا مائدة العشاء. لم يكن معتادا على الجلوس في البيت، بين جدرانها الأربعة، ونحن لا نملك لا سطحا ولا حديقة ولا حتى



مشاعر خوف أم طمأنينة



مهدي علوي الأمراني

يرى الأمراني بأن هذا
المكوث الجماعي
في البيت، وعلى
غرار حالة
أسرة حنان،
وحالات أخرى
مشابهة كثيرة
هنا وهناك،

ساهمت في بروز عدد من التحديات الهامة، الناجمة
عن مسار كل فرد لمحاولة التكيف مع الظروف
الجديدة، والتخلي عن أنشطة معتادة لمدة سنوات،
وهو المسار الذي يختلف جذريا من شخص لآخر،
بحسب مجموعة من العوامل؛ فبالنسبة للبعض تغلب
عليه مشاعر الخوف والهلع، وبالنسبة للبعض الآخر
تغلب عليه استراتيجيات الدفاع، في مواجهة هذا
الخوف سواء الفعالة منها أو غير الفعالة، وبالنسبة
لآخرين تغلب عليهم الأفكار المريحة والمطمئنة حتى
في أحلك اللحظات وكل هذا يؤثر لا محالة على
درجة التكيف ومدته.

كورونا تؤجج الوضع

ويزيد الإحصائي النفسي قائلًا «تبرز العلاقة
الزوجية في أوج هذه التحديات، دائما كما هو الوضع
في بيت حنان لأنها النموذج الذي تحدثت إليه «لالة
فاطمة»، حيث أن التراكمات التي تكون قد مرت بها
هذه العلاقة ترخي بظلالها في الوقت الراهن وتساهم
في تأجيج فتيل الخلافات الزوجية التي سحبت إلى
الظل، لمدة طويلة بفعل الروتين اليومي السريع،
لأغلب الأزواج فالكثير من الزوجات تعيش حالة موت
سريري، يعبر عنه نفسيا بالطلاق العاطفي، وليس
بالغريب أن تتكلم الدراسات الحالية عن ارتفاع مهول،
في نسب العنف الزوجي في عديد دول العالم ارتباطا
بالوضع الحالي.



**الخلافات الزوجية التي
سحبت إلى الظل، لمدة
طويلة بفعل الروتين اليومي
السريع، لأغلب الأزواج**

فوائد الأزمة

ودون أن نفعل، يضيف الأستاذ مهدي متحدثا إلينا،
أن أغلبنا في زحمة هذه الحياة اليومية المتسارعة،
فقد قواعد العيش المشترك حتى فيما يخص الحياة
الأسرية، ومن الممكن أن نعتبر من فوائد هذه الأزمة
إمكانية استرجاع هذه القواعد والاستفادة منها حاليا
ومستقبلا، لذا يمكن أن يكون من الأمور الجوهرية
الواجب محاولة تفعيلها في هذا الطرف بالذات، هو
تحديد قواعد جديدة سواء بشكل مباشر أو غير
مباشر، مع مراعاة احتياجات كل طرف والحرص
على إشباعها عن طريق هذه القواعد.

والأكيد، يردف قائلًا، أن ارتفاع منسوب القلق والتوتر
هو شيء وارد وطبيعي في ظل الظروف الحالية، وأن
ذلك ينعكس حتما على العلاقات، وهذا الانعكاس
يمكن أن يكون في الجانب الإيجابي، بفعل المساندة
والدعم المتبادل، الذي يظهره كل طرف اتجاه الطرف
الأخر، وبفعل الإدراك الجديد، إدراك كيف مر الزمن
بسرعة دون أن نركز على أولويات ومنها روح العلاقات
الإنسانية كالعلاقة الزوجية والأسرية.

ومن الأهمية بمكان، يضيف قائلًا المعالج الأسري، أن
نفهم أن بعض التوترات هي طبيعية وعادية، خصوصا
في خضم المشاكل المادية الحالية والمنتظرة، وفي خضم
المجهول الذي يخشاه الجميع. لكن بإمكاننا التحكم،
يسترسل الأستاذ العلوي، في ردود أفعالنا بعد هدوء
عاصفة التوتر، والتعبير عن مشاعرنا وهواجسنا، مع
الاعتراف بأخطائنا وهفواتنا، بالإضافة إلى الالتزام
بتقديم بعض التنازلات والتضحيات في سبيل عيش
مشترك أفضل، كل ذلك مع حسن نية الأطراف في
إعادة بناء العلاقة على أسس الود والتعاون وغض

الطرف عن طغيان الأنا الذي يعتبر عاملا رئيسيا
في مدى السوء الذي وصلت إليه عدد كبير من
علاقاتنا.

استثمار في الحجر الصحي

زد على ذلك يضيف العلوي الأمراني، أن الكثير منا
فقد حتى معرفة ذاته وحسن التواصل معها، ناهيك
عن معرفة الآخر وحسن التواصل معه لذا يقتضي
الأمر أن يحسن الفرد الرجوع إلى ذاته والتواصل
معه ومحاولة فهم وسبر أغوارها ابتداء مع ما يلزم
ذلك من شجاعة وحكمة، لتحقيق السلاسة اللازمة
في العلاقة مع الآخر، ولذلك فلا بد من إبقاء مساحة
للانعزال الفردي لكل طرف في سبيل تحسين جودة
الالتقاء في كل مرة، وهنا تكمن أهمية الأنشطة
المشتركة الممتعة، من ألعاب ورياضة ومسابقات وغير
ذلك، دون أن ننسى قيمة المساعدة وإن كانت رمزية،
لما يمكن أن يقدمه الرجل لزوجته في شؤون البيت
والتزامات الأطفال حيث أن لها مفعول السحر في
تطوير العلاقة الزوجية، ويعتبر السياق مناسباً،
بالنسبة لأولئك الذين سيلزمون البيت لتفسير الملل
وتمرير الوقت فيما يفيد، علما أن ذلك يجب أن يلقي
استحسانا وتقديرا من الزوجة دون انتقاد وإبداء
الكثير من الملاحظات. وتبقى كلمة السر، يخلص
مهدي علوي الأمراني الإحصائي النفسي والمعالج
الأسري؛ هي إرادة الطرفين استثمار الأزمة، من أجل
تحسين الحياة الزوجية، وبذل ما يلزم من الجهود
في سبيل ذلك، مع مواجهة إكراهات محتملة كثيرة
وكل هذا في ظل ظروف صعبة واستثنائية.



حنان الشائب عينو، مواطنة مغربية، تعيش بالولايات المتحدة الأمريكية، من أصول رحمانية وبالضبط من مدينة ابن جرير، حاصلة على الماجستير في باريس ودكتوراه في جامعة بنسلفانيا بأمريكا. تشتغل بمستشفى بفيلاديلفيا تخصص جراحة المخ والأعصاب واستئصال الأورام السرطانية، وعضوة بشبكة الكفاءات المغربية في الولايات المتحدة الأمريكية التي أنشئت من قبل جلالة الملك محمد السادس سنة 2012. في حوار مع «لالة فاطمة» زحذت الباحثة المغربية، عن المساعدة التي قدمتها ومجموعة من زملائها في الشبكة للمغرب، من أجل محاربة فيروس كورونا.

حنان شائب عينو..

باحثة مغربية بأمريكا تساعد المغرب على محاصرة فيروس كورونا

■ مروي الفن

ومن هنا نلاحظ الفرق بين نيويورك وكاليفورنيا.

كيف تقيمين تجربة المستشفيات الميدانية؟

بالنسبة للمستشفى الميداني، الذي أشتغل فيه حاليا، نحاول أن نكون استباقيين من أجل محاربة الوباء، وبالنسبة للمرضى الذين نستقبلهم «كنديرو ليهم أولا عملية الفرز ومن بعد اختبار بالنسبة للناس لي كيكون عندهم مشكل فالتنفس، كنديرو ليهم الأوكسجين» ونتنظر ردة فعلهم إن كانت إيجابية نعطيهم قارورات الأوكسجين التي يأخذونها معهم إلى البيت، أما إذا كانت سلبية ولاحظنا أنه يتوجب عليهم دخول المستشفى حينها ندخلهم إلى قاعة العزل الصحي ونباشر في العلاج الذي يدوم ثلاثة أيام إلى أن تتحسن حالتهم الصحية.

ماهو رأيك في التدابير التي اتخذها المغرب للتصدي للوباء؟

أنا فخورة بالمجهودات الجبارة التي قام بها المغرب، وفخورة أيضا بالعلم المغربي، كما أرى أن إستراتيجية المغرب ممتازة، لأنه كان سابقا في إعلان حالة الطوارئ الصحية وإغلاق الحدود.

كما أود بهذه المناسبة توجيه رسالة لجميع المغاربة سواء المقيمين بأمريكا، أو غيرها بالمساهمة في صندوق جائزة كورونا، الذي أنشأه جلالة الملك محمد السادس من أجل مواجهة فيروس كورونا.

للمغرب، يرأسها السيد محمد بوتجدير، نحاول من خلال الشبكة قدر المستطاع، مساعدة بلادنا لمحاربة فيروس كورونا، من خلال التجارب التي اكتسبناها في الخارج.

حصلنا على إذن من أجل إصلاح أجهزة التنفس المعطلة الموجودة في المستشفيات المغربية وإعادة تشغيلها، ويهتم بهذا الأمر مجموعة من المهندسين من الشبكة الذين يعملون على تطوير جهاز تنفس صغير بكلفة لا تتعدى 1000 درهم، علما أن الأجهزة المعمول بها حاليا يصل سعرها في الولايات المتحدة إلى 30 مليون سنتيم.

ما هي الاستراتيجية الأمريكية للتخفيف من الاكتظاظ داخل المستشفيات؟

في كل ولاية بأمريكا، هناك استراتيجية عمل محددة، فعلى سبيل المثال لم يتم تطبيق الحجر الصحي على جميع الولايات، وهذا بنفسه يعتبر مشكلا كبيرا، عكس ما حصل في المغرب الذي كان من البلدان الأولى التي اتخذت قرار الحجر الصحي، بعد التعليمات السامية لجلالة الملك محمد السادس من أجل محاربة هذا الوباء.

مثلا في نيويورك «بقاو الناس كيستعملو القطارات والميترو وكيركبوا فالزحام بلاما يحترموا مسافة الأمان لي هي 2متر» الأمر الذي أدى إلى انتشار الفيروس بشكل كبير فيها، وأيضا «ماكانوش موجدين وسائل الحماية من كمادات ومعقمات» عكس ولاية كاليفورنيا التي قامت بتصنيع الملايين من الكمادات،

باحثة مغربية بأمريكا تساعد المغرب على محاصرة فيروس كورونا

كيف تعيش حنان هذه الظروف الصحية في أمريكا؟ العالم بأكمله يعيش هذا الوباء، ونحن كأطباء طبية وشبه طبية نضحي بحياتنا وحياة آبائنا وعائلاتنا لإنقاذ البشرية من هذه الجائحة دون تمييز وهذا واجبنا.

تحدثي لنا عن تواجد بعض الكفاءات المغربية بابن جرير؟

يشتغل حاليا الدكتور كمال بيباني عضو في الشبكة في مدينة ابن جرير، مع جامعة محمد السادس متعددة التخصصات التقنية ووزارة الصحة على اختبار تشخيص فيروس كورونا، ومساعدة البلاد على إيجاد لقاح مضاد لهذا الفيروس.

أنت عضو نشيط بشبكة الكفاءات المغربية في أمريكا، قريتنا أكثر من الكفاءات الموجودة في الولايات المتحدة الأمريكية؟

شبكة الكفاءات المغربية بالولايات المتحدة الأمريكية، مكونة من أطباء وممرضين ومهندسين وبيولوجيين مغاربة، تأسست سنة 2012، وهي مبادرة من جلالة الملك محمد السادس، لإدماج جميع الكفاءات المغربية بالخارج في التنمية الاجتماعية والاقتصادية



Likez, إعجاب



lallafatema.ma



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

مجلة لالة فاطمة



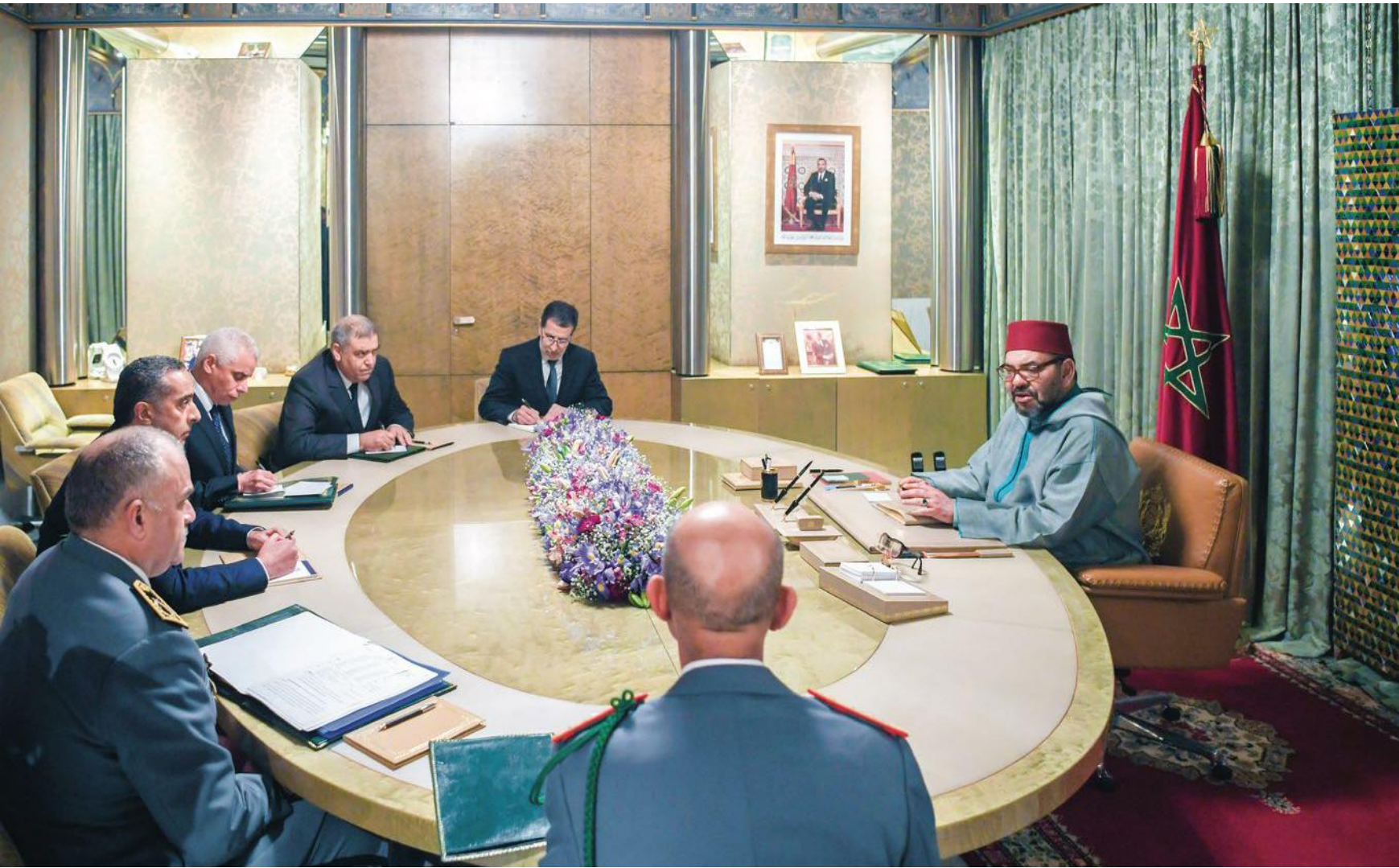
@لالة فاطمة



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



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



عرف العالم انتشار فيروس كورونا المستجد أو ما يطلق عليه بكوفيد19، منذ ديسمبر من العام الماضي، بحيث ظهر الفيروس لأول مرة في مدينة ووهان وسط الصين، التي أصبحت بؤرة تفشي الوباء بعد الإعلان عن أولى حالات الإصابة لديها.

لمواجهة فيروس كورونا.. تدابير احترازية اتخذها المغرب

■ تيلي كندي

بالدار البيضاء في وحدة العزل وتم وضعه تحت الرعاية الصحية، إذ تم التكفل به وفقا للإجراءات الصحية المعتمدة، وفرض حجر فوري للمخالطين للمصاب. وفي ظل تزايد عدد الإصابات وتسجيل أول حالة وفاة لسيدة قادمة من الديار الإيطالية، قررت الحكومة المغربية اتخاذ حزمة من الإجراءات والاحتياطات لمواجهة الوباء العالمي.

الجنوبية، وإيران، والولايات المتحدة، بالإضافة إلى بلدان أخرى. المملكة المغربية هي الأخرى لم تسلم من هذا الوباء، حيث أعلنت وزارة الصحة المغربية عن تسجيل أول حالة إصابة مؤكدة بفيروس «كورونا» داخل التراب الوطني يوم 2 مارس الماضي، لمواطن مغربي مقيم بالديار الإيطالية. وأوضحت الوزارة المعنية أنه تم نقله على وجه السرعة إلى مستشفى مولاي يوسف

بدأ فيروس كورونا المستجد في الانتشار في جميع قارات العالم، شمل 71 دولة، من بينها 13 دولة عربية، ما تسبب في حالة رعب سادت العالم بأسره. وتم الإبلاغ لاحقا عن المزيد من حالات الإصابة بالفيروس خارج الصين، في كل من إيطاليا، وكوريا



الإدارة. ويخصص هذا الصندوق، بالأساس، للتكفل بالنفقات المتعلقة بتأهيل الآليات والوسائل الصحية، سواء فيما يتعلق بتوفير البنيات التحتية الملائمة أو المعدات والوسائل التي يتعين اقتناؤها بكل استعجال، لعلاج الأشخاص المتضررين بالفيروس في ظروف جيدة. ودعم الاقتصاد الوطني، من خلال مجموعة من التدابير التي ستقترحها لجنة اليقظة الاقتصادية، بهدف التخفيف، على الخصوص، من التداعيات الاجتماعية لهذا الفيروس.

بتدبير جائحة كورونا، باعتمادات تصل ل 10 مليارات درهم. كما صرحت وزارة الاقتصاد والمالية أنه سيمول من الميزانية العامة للدولة. ومباشرة بعد إحداث هذا الصندوق عرف مساهمات العديد من المؤسسات والهيئات. كما تم فتح الباب أمام كل الأشخاص الراغبين في المساهمة، بـ"إرسال تبرعاتهم عن طريق تحويل بنكي إلى الحساب المفتوح لدى بنك المغرب تحت رقم: 2 02 062 011 002 780 000 810 001 RIB باسم الخازن الوزاري لدى وزارة الاقتصاد والمالية وإصلاح

من بين أهم التدابير الاستباقية التي اتخذتها الحكومة المغربية يوم 13 مارس الماضي، قرار إغلاق جميع المدارس المغربية، واعتماد التعليم عن بعد عبر البوابة الإلكترونية «تلميذ تيس» و«القناة التلفزيونية الرابعة الثقافية». وفي نفس اليوم أعلنت الحكومة المغربية عن تعليق جميع الرحلات الجوية من وإلى إسبانيا وكذا معابر العبّارات حتى إشعار آخر، وذلك في ظل تزايد أعداد الإصابات المسجلة للقادمين من الخارج.

وفي 14 مارس تم الإعلان عن قرار تعليق الرحلات الجوية من وإلى 25 دولة إضافية. وبحلول 15 مارس أعلن عن تعليق جميع الرحلات الدولية مع باقي دول العالم.

ومع تزايد عدد حالات الإصابة المؤكدة بكوفيد 19، أعلنت الحكومة المغربية يوم 19 مارس عن حالة الطوارئ الصحية، والتي شرع في تنفيذها يوم 20 مارس على الساعة السادسة مساءً والتي لا تزال سارية حتى إشعار آخر. وصاحب هذا القرار تفويضا من مسؤولي السلطات المحلية بعدم مغادرة المواطنين لمنازلهم، مع استثناءات العاملين في محلات السوبر ماركت والصيدليات والبنوك ومحطات الوقود والعيادات الطبية وشركات الاتصالات والوظائف المستقلة الأساسية وغيرهم.

وأكد مجلس الحكومة على أن هذا المشروع يؤهل السلطات العمومية المعنية إلى اتخاذ التدابير الأمنية اللازمة، من أجل عدم مغادرة الأشخاص لمنازلهم، ومنع أي تنقل لكل شخص خارج المنزل إلا في حالات الضرورة القصوى، ومنع أي تجمع أو تجمهر أو اجتماع لمجموعة من الأشخاص، وإغلاق المحلات التجارية وغيرها من المؤسسات التي تستقبل العموم خلال فترة حالة الطوارئ الصحية المعلنة.

ونتنفيذا لتعليمات صاحبة الجلالة الملك محمد السادس في 16 مارس تم إحداث صندوق خاص





مبادرات إنسانية تطوعية في زمن كورونا

■ سمية بنصات



هز فيروس كورونا كوفيد 19 العالم، حيث أغلقت جميع المدارس وتوقفت الصناعات بالكامل وأغلقت العديد من البلدان حدودها، مما جعل المجال الاقتصادي يتأثر بصورة كبيرة، الشيء الذي جعل مجموعة من الناس والشباب والسيدات بمختلف الأعمار والمستويات الاجتماعية أن يساهموا من خلال العديد من المبادرات من أجل مساعدة بلدهم المغرب، من خلال مساعدة الأشخاص الذين يضطرون إلى البقاء في المنزل بسبب فيروس كورونا.

تعقيم الأحياء

قام مجموعة من الشباب بتعقيم الأحياء الشعبية، مستخدمين معقمات متخصصة في تطهير الأسطح و قتل الجراثيم، للمساهمة ولو بنسبة قليلة في الحد من انتشار الفيروس في المواقع السكنية، حيث يتم رش المطهر في الحائط، والأرض، وفي عتبات المنازل، وفي كل مكان ...

يقول مصطفى حنان صاحب المبادرة إنه اتفق مع مجموعة من الشباب لتعقيم الأحياء، من أجل حماية الناس وتوعيتهم»، وأضاف مصطفى: «بأنهم خاضوا مغامرة القيام بهذا العمل لأن كوفيد 19 قد يصيب الجميع بدون استثناء.

وفي السياق ذاته، قال مصطفى حنان: إن هذه المبادرة عرفت ترحيبا كبيرا من طرف الناس لدرجة أن النساء

للمبيت في فندق. فتحت هاجر بيتها لمساعدة الناس والحد من التجمع في المطار.

تقول هاجر: «إن من شيم المغاربة، الضيافة والكرم والتعاون والتضامن وأن هذه المبادرة شيء عادي جدا، بالمقارنة بما يمكن أن يقدمه الشعب المغربي».

وتضيف أنها أخذت موافقة زوجها وعائلتها، الذين رحبوا بالفكرة قبل وضع مقترح المبادرة على أحد الصفحات الفيسبوكية، وبأنها مستعدة أن تتكفل بمسكن ومأكل الناس العالقين في مطار محمد الخامس، وذلك حسب ما تقتضيه ميزانيتها بطبيعة الحال..

المغريبات أطلقن الزغاريد، تعبيرا عن الفرحه بفعل هذا التضامن التطوعي.

استقبال الأشخاص العالقين في مطار محمد الخامس

هاجر سيدة في مقتبل العمر متزوجة وأم لطفل صغير، قررت فتح باب منزلها في وجه كل من علق في مطار محمد الخامس، ولم يجد له مكانا يأويه، ولا يملك المال

قافلة تضامنية لمساندة الساكنة المتضررة من أزمة «كورونا»

نظمت جمعية إنصاف برئاسة مريم عثمان، قافلة تضامنية لتوزيع المواد الغذائية الأساسية كدعم اجتماعي لفائدة الأسر المعوزة ببعض المناطق الجبلية التي يستهدفها برنامج الجمعية، وذلك في إطار أنشطتها التضامنية والإنسانية. وتروم هذه المبادرة الإنسانية التخفيف من تداعيات جائحة «كورونا» على الأسر التي تعاني من الفقر والهشاشة. وقد تم توزيع 300 قفة تحتوي على مواد غذائية وهمت المناطق التالية:

أولا: إقليم الحوز والذي عرف توزيع 150 قفة على الأسر الأكثر تضررا من جائحة «كورونا» بسبب توقف العمل.

ثانيا: شمل التوزيع أيضا إقليم شيشاوة؛ ويضم مناطق ايمينتاون، ايدويران إضافة إلى منطقة تمزكدين، حيث استفادت 150 أسرة من المساعدات المقدمة. تميزت هذه القافلة بالانخراط الجدي لرجال السلطة المحلية إضافة إلى فعاليات جمعية ساهمت في إنجاح هذه العملية..



شباب مغاربة يتطوعون لمساعدة أسر معوزة

أظهرت أزمة كورونا مجموعة من الجوانب الإيجابية في المواطن المغربي، حيث عززت روح المسؤولية والتضامن بإطلاق عدة مبادرات. فبعد إعلان حالة الطوارئ بسبب انتشار هذا الفيروس، قام مجموعة من الشباب المتطوعين المتحدرين من مدينة تازة بتقديم مساعدات لفائدة 22 عائلة عبر تلبية حاجياتهم الغذائية.

وأكد نبيل الحريشي أحد أعضاء هذه المجموعة لـ «لالة فاطمة» أن هذه المبادرة تدخل في إطار التكفل بالعائلات المعوزة التي لا يمكنها توفير قوتها اليومي سوى بالخروج إلى العمل. ومن جهته، أكد عادل عضو بجمعية دار الخير لـ «لالة فاطمة» أنهم قاموا بحملة لتوزيع القفف الغذائية بمناطق متفرقة بمدينة القنيطرة بهدف مساعدة العائلات المحتاجة في هذه الظروف العصيبة التي فرضها انتشار فيروس كورونا المستجد. وأضاف عادل أن هدف الجمعية مساعدة 200 أسرة تعاني في هذه الفترة على أقل تقدير، كما طالب من المحسنين بالمساهمة المكثفة من أجل إنجاح هذه الحملة.



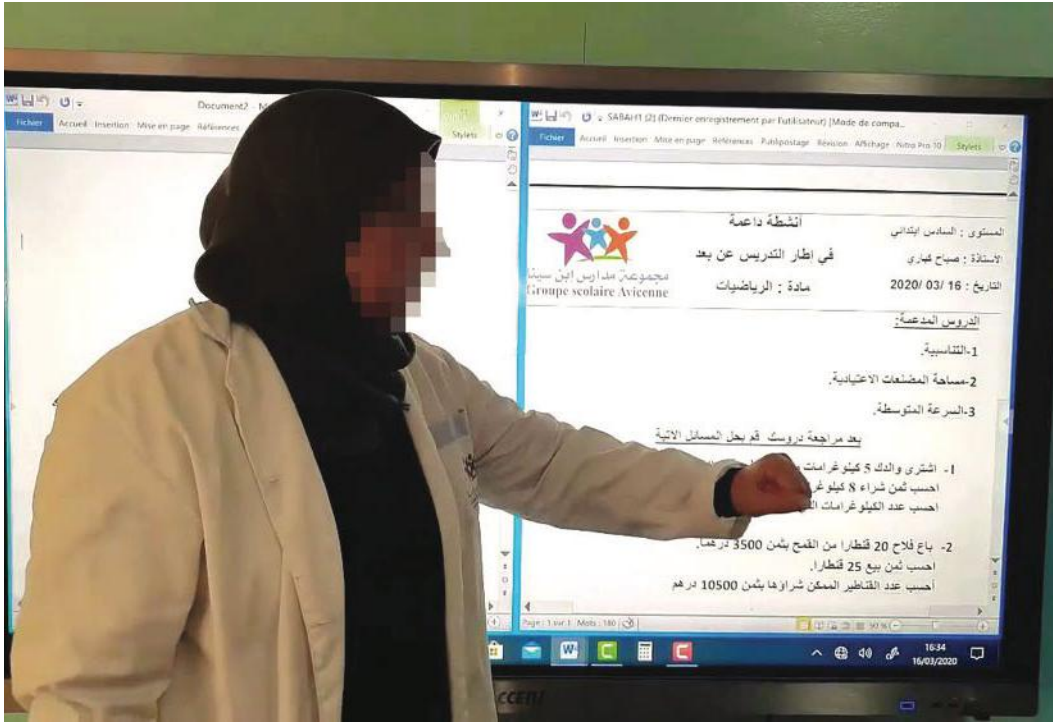


«إدماج» جمعية تفتح مركزها لإيواء النساء في وضعية الشارع في زمن كورونا

■ نيلي كندي



على إثر حالة الطوارئ الصحية، التي تم الإعلان عنها بالمملكة المغربية، وفي سياق التدابير الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا، قامت جمعية الأحياء «إدماج» برئاسة بوبكر معزوز، والمتواجد مقرها بسيدي مومن بمدينة الدار البيضاء، بمبادرة إنسانية لإيواء النساء المتشردات. وبمساعدة شركائها، تمنكت جمعية الأحياء «إدماج» من فتح مركزها لإيواء فئة النساء في وضعية الشارع. وفي حوار مع «لالة فاطمة» قريبة نائبة الرئيس سلمى مطيشي من العمل الجاد للمسؤولين بالمركز لإنجاح هذه المبادرة الإنسانية التضامنية، ووجهت الشكر لجميع شركائهم والشركات المتطوعة على تجهيز المركز التكاملي بكل الضروريات اللازمة للإيواء في أفضل الظروف، إلى جانب توفير التآطير التربوي والنفسي لنزيلات المركز. وإلى جانب توفير مأوى للأشخاص في وضعية الشارع، تم توفير ألبسة، وأسرة في غرف النوم وأغطية ومواد غذائية ووسائل نظافة للنساء والشابات المستفيدات من هاته المبادرة الإنسانية، التي يشارك فيها عدد من الأشخاص المتطوعين. وأكدت المتحدثة نفسها أن عملية المواكبة ستستمر حتى بعد انتهاء الحجر الصحي، لإنقاذ هذه الفئة المهمشة من التشرد والضياع، بحيث تمت برمجة دروس لمحو الأمية خلال هذه الفترة، وورشات للطرز والخياطة وغيرها.. وخلصت سلمى مطيشي أن هذه المبادرة تندرج في إطار تفعيل مختلف المبادرات الإنسانية والتضامنية، وتنفيذا للتوجهات الوطنية في هذه الظرفية الخاصة المطبوعة بعدة إجراءات للوقاية من انتشار وباء فيروس كورونا.



بادرت جهاد ابنة مدينة القنيطرة التي تبلغ من العمر 27 سنة والحاصلة على شهادة الماستر في التسيير وطالبة باحثة في سلك الدكتوراه اقتصاد، إلى التطوع لإعطاء دروس الدعم لجميع المستويات الإلشهادية في مادة الفرنسية، وكذا التسيير والتسويق لجميع المستويات في الجامعة وذلك بشكل مباشر. «لالة فاطمة» كان لها لقاء معها زحذث لنا من خلاله عن سبب إطلاقها لهذه المبادرة الإنسانية..

بعد تعليق الدراسة..

شابة تتطوع لإعطاء دروس الدعم للتلاميذ



جهاد

■ مروي الض

يعاون من جهته مرحبا، هاهي المؤسسة والقسم تقدرى تبداي». ومن جهة أخرى، قام مجموعة من الطلبة الذين ساعدتهم في دروس الدعم سابقا، بإرسال الدروس مع الروابط عبر الخاص، والحمد لله هذا الأمر دفعني إلى أجراء الفكرة على أرض الواقع.

حديثنا عن مبادرة تدريس اللغة الفرنسية للتلاميذ التي أطلقتها على حسابك الرسمي على الفيسبوك؟

هي في الحقيقة مبادرة جد عادية لأننا فعلا نمر من أزمة توجب علينا أن نكون أقوياء «نديرو يد فيد» لمحاربة هذا الفيروس، تساءلت مع نفسي كيف يمكنني مساعدة الآخرين في هذه الفترة الحساسة؟ بعدها نشرت تدوينة على حسابي بالفيسبوك اقترحت فيها على متابعي الفكرة ولقيت تجاوبا كبيرا.

كيف جاءت الفكرة؟

حاولت من خلال هذه الفكرة جس نبض الأشخاص الذين هم في أمس الحاجة إلى هذه المبادرة، بعدها اتصلت بمدير المؤسسة التي كنت أدرس بها، فطرحت عليه الفكرة، وقال لي بالحرف «حنا فائزة ولي بغى

ما رأيك في قرار تدريس التلاميذ عن بعد؟

أنا أولا أحيي السلطات والحكومة على مجهوداتها الجبارة، من أجل محاربة هذا الفيروس، لأننا وبفضلهما تمكنا من اتخاذ مجموعة من الإجراءات الاستباقية باختلاف باقي الدول التي لم تلتمز بها إلا بعد وصول الفيروس إلى مراحل متقدمة.

وبرأيي قرار الدراسة عن بعد هو حل لأزمة لم تكن تخطر على بالنا، وأنا شخصيا أنوه بهذه المجهودات، كما يجب على الشعب كله كبارا وصغارا أن ينخرطوا، وأن يقوم الآباء بتشجيع أبنائهم على الدراسة وتوعيتهم وتحسيسهم بخطورة هذا الوباء. وفي الأخير نحن

فعلا ممتين كشعب لهذه المجهودات.

ماهي رسالتك للمغاربة من أجل تجنب الإصابة بهذا الفيروس؟

أكيد الأعمار بيد الله وثقتنا بالله كبيرة «قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا»، ولكن وجب علينا أن نأخذ هذا الفيروس على محمل الجد، كما يتوجب علينا الالتزام بإجراءات وتوصيات الجهات المختصة من أجل سلامتنا جميعا، وضرورة التفكير في هذه الظرفية كشعب واع وإن شاء الله «ربي يدير لي فيه الخير».



بعد قرار إغلاق الحدود والرحلات الجوية في وجه جميع الدول من أجل منع اجتياح فيروس كوفيد19، بات آلاف المغاربة عالقين في دول تعيش أوضاعا صعبة بسبب انتشار هذه الجائحة. «لالة فاطمة» تسرد قصص بعضهم.

بسبب كورونا.. مغاربة عالقون خارج البلاد

■ مروي الفن

وأضاف عدنان القاسمي «اتصلت بجميع معارفي من أجل إيجاد حل لمشكلتي ولكن بدون جدوى، اشتريت تذكرتين من الخطوط الملكية الجوية من أجل العودة إلى المغرب، وبعدها أخبروني أنه تم إلغاء الرحلات، ولم استرجع المال الذي دفعته ونفسي الشيء بالنسبة لبعض الفنادق هنا».

وتابع عدنان حديثه قائلا «انتقلت وزوجتي إلى «الاستوديو» الذي يكتريه ابني بفالنسيا، حاولت مرارا وتكرارا التواصل مع الجهات المختصة هنا بفالنسيا التي طلبت مني إمدادها برقم جوازي ورقم هاتفي وعنوان إقامتي في إسبانيا، وقد كنت من بين الأشخاص الأوائل الذين قاموا بهذا الإجراء، دون حل ودون أدنى سؤال حول الوضع النفسي والمادي».

إلى أرض الوطن.

فور تلقي الرسالة، قام فريق برنامج استراحة المساء (خاص كورونا)، الذي يقدمه الإعلامي خالد نزار بالاتصال به من أجل معرفة الأوضاع التي يعيشها بإسبانيا، قصته كانت مؤثرة للغاية، حيث إن كل هم الدكتور عدنان القاسمي هو شراء دواء لزوجته المريضة.

«انا مازال مامتيقش شنو وقع لحدود الساعة» بهذه الجملة بدأ الدكتور عدنان كلامه، وتابع «يوم الخميس 12 مارس ذهبت إلى مالاغا من أجل تسليم ابني الذي يدرس في فالنسيا بعض الوثائق الخاصة بإقامته وكنت سأعود إلى المغرب بعدها بيومين فإذا بي أتفاجئ بإغلاق جميع الحدود».

طبيب بإسبانيا يناشد السلطات العودة من أجل زوجته المريضة

بعد إطلاق إذاعة «إم إف إم» خدمة SOS تضامن على صفحتها الرسمية بالفيديو، توصلت برسالة من أحد الأطباء الذي تقطعت به السبل في الديار الإسبانية، والذي يطالب الجهات المسؤولة بالدخول



مغربية بتركيا «السفارة المغربية دايرة خدمتها وموفرة ليها كلشي»

بعد توقيف حركة الطيران بين المغرب وتركيا بسبب انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد، تعذر على مجموعة من المواطنين المغاربة الرجوع إلى بلدهم الأصلي.

وفي هذا الصدد استجابت السفارة المغربية لنداء المغاربة العالقين في الديار التركية وقامت بتوفير الإيواء لهم من خلال توزيعهم على الفنادق.

إلا أن بعض الصفحات على مواقع التواصل الاجتماعي تداولت مجموعة من الأخبار مفادها أن القنصلية المغربية لم تهتم بالمغاربة العالقين بتركيا الأمر الذي أثار جدلا واسعا.

خولة شكير دكتورة صيدلانية من بين المواطنين المغاربة العالقين كشفت لمجلة «لاله فاطمة» حقيقة الأوضاع في تركيا، قالت «وجدت نفسي عالقة في الديار التركية بعدما كنت سأرجع إلى بلدي في آخر شهر مارس، لم أكن بكافي الأشخاص واعية في البداية بخطورة هذا الفيروس، لكن عندما تلقيت خبر تعليق الرحلات اتصلت على وجه السرعة بالقنصلية المغربية «لأنني بغيت ندخل لبلادي كجل الجالية المغربية لي كاينين خارج الوطن»، وتابعت «ردت علي سيدة تدعى نزهة حاولت جاهدة أن تشرح لي الوضعية التي نعيشها وأن تزودني بالمعلومات الكافية، كما أكدت لي أنهم

في القنصلية لازالوا ينتظرون ردا من وزارة الخارجية المغربية.

وأضافت ذات المتحدث «سولاتي على الوضعية ديالي، قالت لي فين كالكسة؟ واش قادرة تهزي راسك في هاد الفترة؟»، أجبتها «إلى غاية 17 أبريل نقدر نهز راسي»، وقالت لي ابقى على تواصل معنا. وبعدها بيومين توجهت إلى القنصلية، وجدت العديد من المغاربة أمام الباب، طلبوا منا مدهم بالاسم الكامل، رقم جواز السفر، عنوان الإقامة ورقم الهاتف وتذكروا الرجوع إلى المغرب، مضيفة «كياخذوهم وكيشوفوا الأشخاص لي التذكروا ديالهم سالات فنفس اليوم وكيكلفوا بهم من ناحية الفندق والمأكول والمشرب».

وختمت حديثها قائلة كلمة حق «القنصلية دايرة خدمتها وموفرة ليها كلشي، لأنني ماشفت حتى شي حاجة خايبة من المسؤولين».

مغربية عالقة بجزر المالديف «جراو علينا من الخدمة وحنا بغينا غير نرجعوا لبلادنا»

توصلت الصفحة الرسمية بالفيسبوك لإذاعة «إم إف إم»، برسالة من مغربية عالقة بجزر المالديف تطلب المساعدة من أجل تسهيل عودتها لأرض المملكة. وأوضحت نوال حمامة المواطنة المغربية، العالقة

بالتايلاند، أنها ومجموعة من زملائها في العمل انتقلوا منذ سنة تقريبا إلى جزر المالديف من أجل لقمة عيش، منهم من يشتغلون بمنشآت سياحية وآخرون يمارسون أعمال مختلفة.

وحول ما يقع في جزر المالديف، أكدت نوال أنها و40 مغربيا ومغربية يعملون معها أخذوا إجازة من أجل زيارة عائلاتهم بالمغرب، اقتتوا تذاكر الطائرة قبل أن يفاجئوا بإغلاق الحدود، مضيفة «العالم كلوا تسد ماشي غير المغرب، الرئيس طاح بمقاوش الناس كيجيو للمنشآت وبغاو إصيفطونا بحالنا».

وتابعت «غادي يصيفطونا لفنادق لي جالسين فيه مجموعة من المغاربة العالقين بالجزر يعني ماغاديش ابقاو مكلفين بينا» مؤكدة أنه لن يبقى لديهم الحق لا في السكن، ولا في راتب شهري ولا حتى في المأكول والمشرب.

وناشدت نوال السلطات المختصة، بالتدخل الفوري لتسهيل عودتهم إلى بلادهم قائلة «حنا معندناش فين نمشيو من غير بلادنا لي حاملين جواز السفر ديالها، وحنا مستعدين نقومو بجميع الإجراءات من تحاليل وحجر الصحي غي جمعوا الشمل ديالنا بعائلاتنا». وختمت حديثها قائلة أنها تواصلت مع السفارة المغربية بكل من التايلاند والهند يوم 16 مارس واللتان زودتهما باسمها الكامل، ورقم جواز سفرها وعنوانها غير أنها لم تتوصل بأي رد لحدود الساعة.



مغربي بإسبانيا..

عطلة مجموعة من السياح المغاربة تحولت إلى جحيم

بعد قرار إغلاق المنافذ الجوية في وجه العالم بسبب تفشي وباء فيروس كورونا المستجد، تحولت عطلة مجموعة من السياح المغاربة إلى جحيم. كما هو حال سفيان أحد العالقين بإسبانيا، الذي رفض الكشف

عن هويته خوفا على سلامة ابنته الصغيرة المتواجدة بالمغرب.

وفي تصريح لـ «لالة فاطمة» أكد سفيان أنه ومجموعة من المغاربة عالقين في أحد الفنادق بمدينة الجزيرة الخضراء بإسبانيا، وقال «الأوضاع ديالنا مزيانة رغم أننا عشنا نوعا من الخوف والاضطراب خصوصا بعد قرار السلطات الاسبانية غلق الفنادق، لكن بعد تدخل القنصلية تم نقلنا لأحد الفنادق».

وتابع سفيان في الفيديو «دخلنا في حجر صحي،

والقنصلية المغربية تهتم بالمأكل والمشرب لي كييجينا حتى الغرف، كلشي هادشي مزيان، لكن التساؤل لي باقي عندي اليوم أنا ومجموعة من المواطنين المغاربة امتى غادي يتسنا لينا العودة إلى أرض المملكة؟».

بعد أيام قليلة من إجراء الحوار، أكد لنا سفيان أن القنصل العام محمد الرفاوي قام بزيارة للمغاربة العالقين في الفندق المذكور من أجل التواصل معهم.

الوزيرة نزهة الوافي

هذه هي الإجراءات المتخذة لحماية المغاربة بالخارج



تنفيذ هذا القرار بالتنسيق مع عائلات المتوفين وفق معايير وشكليات محددة.

لذلك، أو عن طريق شبكات التواصل الاجتماعي والهاتف. كما يتم ذلك أيضا بمساعدة فريق عمل متواجد بمختلف القنصليات. وأوضحت الوزيرة المنتدبة، أنه قد تم إنشاء خلية ثانية للتعامل مع الشكاوى الواردة عليها. ودعت مغاربة العالم للتعبير عن شكاواهم وتظلماتهم عبر موقع chikaya.ma.

وصرحت الدكتورة نزهة الوافي، أن الوزارة المنتدبة المسؤولة عن المغاربة المقيمين بالخارج ستغطي نفقات الجنازة للمغاربة المتوفين الذين ليس لديهم تأمين جنازة إسلامي في البلدان المضيفة، مع مراعاة الإجراءات الوقائية التي اتخذتها عدة دول للحد من انتشار جائحة Covid-19 ومواجهة عدم القدرة على إعادة رفات المغاربة الذين ماتوا في الخارج للدفن في المغرب. وسيضمن التمثيل الدبلوماسي ومراكز القنصلية المغربية بالخارج

حلت نزهة الوافي، الوزيرة المنتدبة لدى وزير الشؤون الخارجية والتعاون الإفريقي والمغاربة المقيمين بالخارج، ضيفة برنامج ربح لبلاد على أثر إذاعة إم إف إم، تحدثت خلاله عن الإجراءات التي اتخذتها وزارتها فيما يتعلق برعاية المغاربة المقيمين بالخارج بعد أن اجتاحت فيروس كورونا العالم ككل.

وقالت الدكتورة نزهة الوافي، إن الإدارة المسؤولة عن المغاربة المقيمين بالخارج أطلقت العديد من المبادرات منذ تفشي فيروس كورونا المستجد. وأضافت أن هذه التدابير الاستثنائية، المطبقة منذ ظهور Covid-19 في العديد من البلدان، تشمل إنشاء خلية للمراقبة والرصد والتوجيه التشغيلي على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع. هذه الوحدة مسؤولة عن الإجابة على كل الأسئلة الواردة عبر الموقع الإلكتروني المخصص



مجلة المرأة والعائلة المغربية



Commentez,

تعليق



lallafatema.ma



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

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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

في ظل الحجر الصحي، مع تفشي وباء كورونا، برزت نساء مغربيات في صراع مباشر مع الموت، من أجل أن يحييا أبناء هذا الوطن. منهن الطبيبة والقائدة والشرطية وغيرهن... "لالة فاطمة" انفردت بحوارات حصرية مع هؤلاء النساء، وفي أماكن عملهن، حتى ننقل للقارئ تفاصيل عملهن في مواجهة فيروس كورونا القاتل.

ملائكة في زمن كورونا





هي طبيبة في قسم الإنعاش بمستشفى ابن سينا بالرباط، وأستاذة جامعية بكلية الطب، تخوض معركة قوية مع فيروس كورونا المستجد، حلمها الانتصار عليه مهما كلفها الثمن. الدكتورة جيهان بلعياشي، المرأة الحديدية، سيدة البيت، الأم والزوجة المثالية التي زجحت في التوفيق بين كل هذه المهام، قبل أن يجرمها هذا الفيروس من رؤية أطفالها الأربعة. في حوار "لالة فاطمة" معها تطرقنا إلى مجموعة من المواضيع الخاصة بجائحة فيروس كورونا التي أصابت المملكة وكذا علاقة الأم بأطفالها.

الدكتورة جيهان بلعياشي كورونا حرمتني من رؤية صغاري

■ حوار: مروي الفن

نعطي"، ولكن عندما تكون لدي الإمكانية أوهب نفسي قلبا وقالبا، وهذا الأمر يزيديني فخرا.

بحكم عملك كطبيبة في قسم الإنعاش بالجناح الخاص بكورونا، كيف تجدين هذه التجربة؟

إنها تجربة مميزة عن باقي التجارب التي عشتها سابقا، ربما لأن هذا الفيروس سيطر على العالم بأكمله ولأننا نعيشه عن قرب، فيما باقي الفيروسات التي سبقتها كانت

بعد انتشار فيروس كورونا بالمغرب، هل أحسست بالندم على ولوجك ميدان الطب أم أنك فخورة اليوم؟

بكل الفخر أكيد، لم أشعر في أي ثانية وأنا أقوم بعمل طبيبة بالندم، بل أحس به "فأش ماكنعطيش لي خاصني

أقل انتشارا في العالم.

هذا الفيروس مكثني من معرفة الجانب الآخر من الطب، غير الذي نقوم به كل يوم، هو مرض جديد يتوجب علينا فهمه جيدا خصوصا أن أعراضه تختلف من مريض لآخر كما أنه "كاين لمريض لي كيدير شي أمور ككشفوها لأول مرة"، نحن اليوم نجتمع بين التكوين، وإعطاء المعلومة والخبرة في آن واحد، فهذا واجبنا، كما يمكن أن أقول إنه فرصة لإعطاء وتعلم الكثير في ميدان الطب.



حتى الآن ورغم فرض الحجر الصحي واتباع العديد من الإجراءات لا نزال نشهد ارتفاعا في عدد الإصابات، ما السبب؟

أريد أولا أن أنوه بالحكومة على اتخاذها قرار الحجر الصحي في بدايات انتشار هذا الفيروس، لأن هذا الأمر مهم للغاية، كما أنه قرار حكيم "مادارش قابور إنما بثمن مجموعة من الأشياء".

لماذا في نظرك أقول إننا اتخذنا هذا القرار في وقته المناسب؟ لأن نتائج الحجر الصحي لا تظهر على الوسائط كما أن هذا المرض له ميزة خاصة، ينتقل عبر التنفس أو عبر اليدين، وأعراضه تتأخر حسب المريض، يمكن أن تظهر خلال يومين، 5 أيام إلى 10 أيام إلى 14 يوم، ومن هنا نستنتج أنه وبعد اتخاذ قرار الحجر الصحي بدأت النتائج تظهر يوما بعد يوم، وأصبحنا نلاحظ ارتفاعا كبيرا في الحالات المصابة علما أن عدد المصابين في المغرب قبل الحجر الصحي لم يكن يتعدى 10 حالات، "أكيد كانوا أشخاص آخرين مصابين وما عرفينش وآخرين ما بيناش عليهم الأعراض" يعني عندما ألزمت الحكومة الجميع بالبقاء في بيوتهم ومنعت التجمعات والمناسبات تمكنا من تفادي حدوث كارثة وتدهور الأمور، وتبقى الوقاية دائما خير من العلاج.

بحكم تعاملكم اليومي مع المصابين هل من بوادر تشير لنجاعة بعض الأدوية أو المواد في تسريع العلاج؟

لا أستطيع الرد على هذا السؤال، لأنه لكي أقول لك إن هذا الدواء مفيد وفعال، يجب أولا تجربته على هذا الفيروس وهذا الأمر يتم عبر مجموعة من المراحل.

كما أنه لم تمر ثلاثة أشهر على ظهور هذه الجائحة، يعني لم يكن هناك الوقت الكافي لإجراء الدراسات الطبية والصيدلانية المعمقة، وأيضا "مايمكنش لك تبقى مربع ايديك وكترج فالمريض"، يعني المغرب اتخذ هذه المبادرة من أجل التعامل مع المرضى، بهذا العلاج المتوفر حاليا وفي جميع الحالات سنلاحظ النتيجة.

كيف تكون ردة فعلك فور شفاء الحالات من الفيروس؟

أكون جد سعيدة عندما أرى الفرحة والابتسامة على وجه المريض، لأنه ليس من السهل عليه أن يبقى مدة 14 يوما وأكثر داخل العزل، نحاول قدر الإمكان مساعدته ونبقى على تواصل دائم معه، فإصابته بمرض يخيف العالم بأكمله والبقاء في مكان مغلق كل هذه المدة مؤلم عيشه، "النهار لي كتقولو فيه تشافيتي كيفرج بزاف وكيرتاح".

وفي حال الوفاة؟

لحدود الساعة لم نسجل أي حالة وفاة بالمستشفى..

كيف تكون نفسية المرضى فور علمهم بإصابتهم بالفيروس ودخولهم المستشفى؟

هنا سأفضل التحدث لك عن نفسية المواطنين يعني كلهم

بكل ما أوتيت من خبرة وكذا تهدئتهم، لأنه دور ضروري خصوصا وأن الجميع في الخارج يعانون من حالة الهلع والخوف من هذه الجائحة التي أصابت العالم.

لا نستطيع استسهال الخوف الذي يعاني منه المريض إنما يمكننا أن نفهمه ونرافقه حتى يخرج من هذه العاقبة بخير وعلى خير.

ماهي نسبة عودة المرض لنفس الشخص الذي تعافى منه؟

ليست هناك دراسات تحدثت عن هذا الموضوع، أو تشير إلى أن المريض المتعافى يمكن أن يصاب مرة أخرى، لأن المناعة تختلف من شخص لآخر وهذه الدراسات لا تزال

مخلوعين من هاد الفيروس لعساك لي مريض بيه".

تكون نفسية المرضى الذين نستقبلهم في المستشفى محطمة، نحاول قدر الإمكان مساعدتهم كيقا متبع معهم طبيب نفسي حتى كيخرج من هاد الحالة بخير وعلى خير"، لا يمكن أن أقول لك إن الخوف والهلع لا يسيطر عليهم.

كيف هي علاقتك بالمرضى المصابين بالفيروس؟

هي علاقة عن قرب، حتى أنني لازلت على تواصل مع كل الحالات الإيجابية التي تماثلت للشفاء والتي مرت من مصلحة المستعجلات التي اشتغل فيها، صراحة أحاول قدر الإمكان إرضاء الجميع عن طريق دعمي لهم



وأكثر لمنع تفشي هذا الفيروس، دائما ما تستمع لنداءاتنا ولم يتم تخطي أي منها، هناك فعلا مجهودات كبيرة "بصراحة ما عنديش مناش نتشكى".

ما تعليقك حول وفاة زملائك الأطباء وماهي رسالتك لهم؟

اللهم ارحمهم، هم شهداء لأن وقوفهم أمام هذا الوباء ومحاربتهم هو شجاعة منهم لأنك بعد اتخاذ هذا القرار تكون على يقين أنك إما ستهزمه أو سيؤثر عليك وتفرق الحياة. عندما تقبل هذا التحدي، فإنك مجاهد وعندما تفرق الدنيا في هذه الظروف فإنك شهيد، أدعو من الله أن يرحمهم ويرزق عائلاتهم الصبر والسلوان، إنه فعلا لأمر مؤلم للغاية.

ماذا عن عائلتك الصغيرة، هل تعودين إلى البيت مساء؟

أنا منفصلة عن أبنائي منذ حوالي شهر يعني منذ انتشار هذا الوباء، زوجي فضل

البقاء معي فيما تهتم والدتي بصغاري الأربعة في مدينة القنيطرة، كما أنني وزوجي نقوم بالحجر الصحي من أجل تفادي الإصابة بهذا الفيروس ونقل العدوى لهم.

هل يؤثر عليك بعدك عن عائلتك؟

أكيد فراق الأم عن أطفالها لأزيد من شهر ليس بالأمر

رهين الأبحاث، وشخصيا أقول لك بصراحة إنه في المغرب لا نستطيع الإجابة على هذا السؤال.

هل المستشفيات والأنظمة الصحية في المغرب مجهزة بكل المعدات الطبية، قاعات الإنعاش وغيرها؟

نلاحظ أن النظام الصحي بأكمله معبأ، لأن الأنظمة الصحية لا تتركز فقط على "الفرش أو المستشفيات"، إنما على كل الإجراءات التي تم اتخاذها منذ البداية، ومن بينها قرار الحجر الصحي الذي يعتبر أول تدبير وقائي من أجل تفادي الوقوع في مشاكل أكبر وأنا فعلا أنوه الحكومة على هذا الإجراء.

وهنا أود أن أشير إلى أن السلطات الصحية تقوم بواجباتها على أكمل وجه، لأنها فعلا تلبى جميع حاجياتنا وطلباتنا من أسرة ومعدات طبية وتجهيز لقاعات الإنعاش ناهيك عن الوقاية الشخصية التي نحتاجها من معقمات وكمامات وغيرها، وكل هذا بدعم من مستشفى ابن سينا ووزارة الصحة.

هناك فعلا مجهودات جبارة تقوم بها السلطات ليس فقط بهذا المستشفى وإنما في جميع مستشفيات المملكة، ونحن اليوم نعتمد على المواطنين ونطلب منهم فقط احترام الحجر الصحي من أجل هزيمة هذا الوباء.

هل عندك تخوف من إصابتك بالفيروس؟

أكيد هناك تخوف كبير يعني "شحال ما كتفهم المرض شحال ما كتزيد تخاف منو"، لأننا كأطباء على علم بأنه كلما قمنا بالتدابير الوقائية كلما تفادينا الوقوع في هذا المرض، يعني نبذل قصارى جهدنا. حتى الآن أستطيع أن أقول لك إنني لم أعد أهتم كثيرا للموضوع يعني "ايلا كتابت علي ما عندي ماندير" لا أدري كيف ستتطور الأمور مستقبلا، ولكن هذه ليست حجة لتحريرني من المسؤولية، أنا هنا الآن وسأواصل عملي على أحسن وجه والكمال لله.

ما هي أبرز التدابير الوقائية التي يجب على المغاربة اتخاذها من أجل تفادي الإصابة بالفيروس؟

أصبر مرة أخرى على الحجر الصحي وارتداء الكمامات، فهذا الأمر ضروري جدا، لأن الفيروس ينتقل إما عبر التنفس أو عبر الاتصال المباشر مع الشخص المصاب، يعني يتوجب على كل شخص الابتعاد قدر المستطاع عن الناس، والتركيز على النظافة وبالأخص نظافة اليدين لأنها ناقلة للبكتيريا والفيروسات مع التركيز على استعمال المعقمات، إذا احترمتنا هذه الأمور سنتفادي الإصابة بهذا الفيروس.

كيف تقيمين عمل السلطات المغربية لمواجهة الفيروس، وماذا عن الإجراءات التي لم تطبق بعد وبرأيك هل يجب أن تطبق؟

أرى أن السلطات العامة تقوم بكل المجهودات المطلوبة

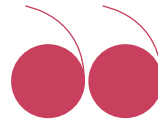
الهنين، أحاول قدر الإمكان التواصل معهم عبر الهاتف، أو عبر تقنية الفيديو على الواتساب، ولكي أكون صريحة معك هذا الأمر يؤثر علي كثيرا.

ما رسالتك لأبنائك؟

أريد أن أشكر أولا والدتي وأخي على اهتمامهما بأطفالي، لأنهما يؤديان دور الأب والأم حاليا، أما أبنائي فأريد أن أقول لهم إنني فخورة بهم كثيرا، هم من يقومون بمواساتي في هذه الأيام العصيبة، دائما ما يقولون لي لا تخافي يا أمي كوني قوية نحن فخورون بك وهذا الأمر يريحني كثيرا، كما أتمنى أن تمر هذه الأزمة على خير حتى أجتمع بصغاري مرة أخرى.

هل تودين توجيه كلمة أخيرة أو ربما نصيحة للناس؟

نحن بأمس الحاجة في وضعنا الحالي، أن نضع أيدينا في أيدي بعض، وأتمنى أن يقوم كل منا بمجهودات جبارة من أجل محاربة هذا الفيروس. أريد أن أؤكد أن هناك فعلا جهود عظيمة تبذل، وأنا إذا ما احترمتنا الحجر الصحي ولم تتأثر برسائل الآخرين فإننا بلا شك سنهزم هذا الوباء بإذن الله.



شحال ما كتفهم المرض شحال ما كتزيد تخاف منو

القايدة إيمان

امرأة سلطة بيد حديدية وقلب رحيم



إيمان العمروي .. قائدة بمنطقة ابن مسيك بالدار البيضاء

- متزوجة
- تتأخر حاليا الملحقة الإدارية 58 مكرر
- حاصلة على دبلوم الدراسات العليا المعمقة في القانون الإداري للتنمية، بالإضافة لماستر من المعهد الملكي للإدارة الترابية
- سبق أن ترأست الملحقة الإدارية الإدارية بإفراش، والملحقات 5 والزيتون و 7 بمدينة كناس

تصوير: توفيق مؤنس

كشفت جائحة كورونا عن الوجه الآخر للقائدات المغريات، اللواتي أثبتن أن السلطة لم تعد تعني القسوة والخشونة قط، بل أصبحت تطبق بأيادي ناعمة وتعليمات صارمة استطاعت أن تضع الأحياء والدواوير تحت سلطتهن .. دورهن اليوم ليس كالأمس، فلم يعد يقتصر على تدبير الإجراءات الإدارية بالمكاتب، ومواجهة البناء العشوائي، واحتلال الملك العمومي، فهن الآن في الصف الأمامي وجها لوجه مع وباء غير كل المفاهيم، وغير معه صورة طالما رسمها المواطن المغربي لهن.

إيمان العمروي، واحدة من هؤلاء النسوة اللواتي نزلن للشوارع ليصمن على مستوى عال من الحرفية ويشكلن علامة فارقة بسبب ما يقمن به من تطبيق صارم لإجراءات الحجر الصحي.

"لالة فاطمة" رافقت القائدة إيمان بزيها المهني الرسمي، وهي تجوب أزقة ودروب دائرة نفوذها بالعاصمة الاقتصادية، وتدعو قاطني ابن مسيك إلى البقاء ببيوتهم، وقد بح صوتها جراء التوجيهات

والتي تتأخر حاليا الملحقة الإدارية 58 مكرر، حاصلة على دبلوم الدراسات العليا المعمقة في القانون الإداري للتنمية، بالإضافة لماستر من المعهد الملكي للإدارة الترابية. سبق لها أن اشتغلت بمدينتي مراكش ومكناس، قبل أن تحط الرحال بالعاصمة الاقتصادية. خروجها في أزمة كورونا رفقة فريقها بعيدا عن

التي تقدمها في كل لحظة وحين لتفادي خرق حالة الطوارئ.

"لاش مخرجة معاك لولد، سربي دخلي فحالك"، هكذا خاطبت القايدة إيمان سيدة رفقة طفلها، بكلمات جمعت بين القسوة والخوف على صغير لا حول له ولا قوة لتحمل تبعات وباء حير العالم.. القائدة الشابة بمنطقة ابن مسيك بالدار البيضاء،



مسيك يشهدون لها بذلك، فدورها أحيانا يتجاوز حث الساكنة على التقيد بضوابط الحجر الصحي إلى مساعدة اجتماعية وخصائية نفسية. فالرحمة والإنسانية مطلوبة لاسيما إذا تعلق الأمر بـ"أمرأة" السلطة.

وهي تجول بين الأزقة والدروب محذرة المواطن من الاستهتار بالجائحة، مصرة على الالتزام بضوابط الحجر، ستكون القائدة إيمان على موعد مع موقف انساني آخر، هذه المرة مع سيدة بالقرب من باب منزلها، تحاول الخروج للصيدلية لاقتناء دواء لصغيرها الذي يعاني من ارتفاع الحرارة، وبعيدا عن الصرامة التي تستلزمها الظروف الحالية، طلبت القائدة من أحد معاونيها اصطحاب السيدة إلى الصيدلية وهي تخاطبها بصوت خافت "باش ما كان طمينيني على الولد...".

القائدة إيمان، واحد من اللواتي سطع نجمهن في زمن كورونا، وأسرن قلوب المغاربة بشجاعتهم.

المحلية، وأفراد القوات المساعدة، حملات يومية إلى الأحياء التابعة لها لحث ساكنيها على التقيد بالإجراءات اللازمة والتدابير الوقائية الواجب اتخاذها، والتعامل بصرامة مع المخالفين للحجر الصحي، في معركة يومية مع فيروس قاتل فداء للوطن.

إيمان المسلحة في مهمتها بما راكمته من دروس ومعارف في القانون الإداري للتنمية، كانت تعلم أن مهمتها ليست بالسهلة، وأن العمل الميداني في منطقة معروفة باتساع نموها الديمغرافي ورقعتها الجغرافية، يحتم عليها المزج بين الصرامة والليونة لتحقيق الأمن والطمأنينة ليس فقط في الحالة الاستثنائية التي يشهدها المغرب والعالم ككل جراء تفشي وباء كورونا، وأن تعرضها للاستفزاز وعدم الامتثال متوقع من بعض المواطنين، هي التي اعتادت معايشة أناس بعقليات مختلفة، فطبيعة عملها تتطلب منها الانتقال والتأقلم بسرعة. وساكنة ابن



تقود القائدة إيمان مدعومة برجال الأمن، وأعوان السلطة المحلية، وأفراد القوات المساعدة، حملات يومية إلى الأحياء

تحرير الملك العام، وملاحقة الباعة المتجولين، جعل إيمان تجد لنفسها مكانا في قلوب كل ساكنة ابن مسيك، الذين يكونون لها كل الاحترام والتقدير. بمسؤولية وروح وطنية عالية، وفي نكران للذات تقود القائدة إيمان مدعومة برجال الأمن، وأعوان السلطة



في الوقت الذي يعيش فيه العالم أجمع أزمة صحية، أعلنت المملكة المغربية حالة الطوارئ الصحية لتفادي انتشار فيروس كورونا المستجد، وأبان العنصر النسوي في سلك الأمن الوطني عن درجة عالية من المسؤولية والحكمة في التواصل مع المواطنين والتوعية بخطورته. في حوار حصري مع مجلة "لالة فاطمة" تعرفنا على لمياء الهرشة ضابط شرطة ممتازة بمنطقة بن مسيك وواكبناها خلال جولة ميدانية لمعاينة عملها أثناء تطبيق الحجر الصحي.

لمياء الهرشة أتصرف بصرامة مع كل من خالف إجراء الحجر الصحي

تعلمت منه الكثير، وفي المقدمة الاعتماد على النفس، والحزم والمثابرة، بالإضافة إلى روح المواطنة.

البعض يقول إن نساء السلطة وخاصة الشرطيات يفتقدن لجانبهن الأنثوي بحكم ظروف المهنة، ما رأيك؟

لا بالعكس، أستطيع التفريق بين حياتي الشخصية وحياتي المهنية، وأوفق بينهما جيدا، وأنا أظل أنثى كباقي النساء، تهتم بجمالها والعناية بنفسها.

على شهادة الإجازة.

فكرة التحاقك بسلك الشرطة، هل هو حلم الطفولة أم صدفة؟

نعم هو حلم منذ الطفولة، كنت دائما أحلم أن أصبح شرطية، فتحقق هذا الحلم وأصبح واقعا، وأفتخر أنني أشتغل في سلك الشرطة.

تتسم مرحلة التكوين بنوع من الصعوبة، فماذا أضاف أو غير في شخصية لمياء؟

■ حوار: ليلى كندي
تصوير: توفيق مؤنس

قربينا أكثر من مسارك الدراسي؟

أتحدر من مدينة أسفي، حيث كان مسقط رأسي . بعد حصولي على شهادة البكالوريا في سنة 2015، اخترت مسلك شبكة المعلومات وحصلت على شهادة الماستر، وبعد ذلك اشتغلت في سلك الأمن، وتابعت دراستي في شعبة الحقوق لمدة ثلاث سنوات وحصلت



بعد تخرجك، ماهي المناطق التي اشتغلت فيها؟

بعد تخرجي من المعهد الملكي للشرطة، التحقت بالأمن الإقليمي لمدينة أسفي، وبالضبط منطقة اليوسفية، واشتغلت هناك لمدة ثمانية أشهر. ثم مباشرة بعد ذلك، التحقت بولاية أمن الدار البيضاء بمنطقة أمن بن مسيك التي تكونت فيها بشكل عال واكتسبت فيها العديد من التجارب والخبرات.

لمياء الضابطة داخل البيت أتمارس مهنتها بشكل آخر؟

أنصرف داخل بيتي كجميع النساء المغربيات، أقوم بجميع الترتيبات واللوازم المنزلية، ولمياء الضابطة تكون خارج البيت فقط.

كيف تتصرف لمياء مع المتمردين ومخالفين القوانين؟

أنصرف مع المتمردين ومخالفين القوانين، بحزم وصرامة طبقا للقانون، وأعمل على تطبيق المذكرات المديرية، الولائية والجهوية، وأيضا وفقا لتوجيهات الرؤساء المباشرين وغير المباشرين وعلى رأسهم السيد رئيس منطقة بن مسيك.

بعد قرار الحجر الصحي وضرورة التزام الناس في بيوتهم، هل لقي تجاوب الناس وتم احترامهم؟

تحت قيادة صاحب الجلالة نصره الله وأيده تلقينا التعليمات من رؤسائنا، وكل رجال ونساء الشرطة عبر ربوع المملكة مجندين بحزم وصرامة للعمل على مواجهة هذه الأزمة الصحية، ونحن مجندون للسهر على الطمأنينة والسكينة والصحة العامة للمواطنين. وأكد التزام واحترام ساكنة المنطقة، من خلال المكوث في بيوتهم.

كل يوم تسهر السلطات على تطبيق إجراء الحجر كيف تمر العملية على العموم؟

تنفيذا لإجراء الحجر الصحي، بعد السادسة مساء نعمل على إخلاء الشوارع، ونراقب الرخص الاستثنائية الممنوحة للمواطنين سواء للعمل أو ضرورة ملحة تدفعهم لمغادرة بيوتهم. هي إجراءات حازمة نعمل على تطبيقها. وبالنسبة لخارقي القوانين تنصرف معهم بصرامة.

في التدخلات الميدانية، كيف تتم عملية التنسيق بينكم وبين باقي المتدخلين من رجال السلطة والقوات المساعدة وغيرهم؟

التسيق بيننا يكون تام للغاية، سواء بين السلطات

كشرطية، أود أن أقول تحت السياسة الرشيدة لصاحب الجلالة أمير المؤمنين نصره الله وأيده وكذا التعليمات الواردة من السيد المدير العام للأمن الوطني ومن رؤسائنا المباشرين والسيد والي الأمن ونائب والي الأمن والسيد رئيس المنطقة، نحن مجندون وراءهم لخدمة الوطن والشعب، ونحن فداهم. وكإنسانة أود أن أتوسل إلى المواطنين الالتزام ببيوتهم في هذه الفترة الأخيرة والحاسمة حفاظا على سلامتهم وسلامتنا. وشعارنا الله الوطن الملك.

المحلية المتمثلة في القيادة، أو القوات المساعدة.

أيهما أصعب، العمل الميداني أو داخل المكتب؟

بالنسبة للعمل الميداني فهو جد صعب، أما نظيره داخل المكتب فهو أصعب بكثير، بحيث أكون مطالبة بتحرير تقارير دقيقة، متعلقة بالسير العام للعمل في الميدان، وخلاصة الوضع العام في المنطقة التي أشتغل بها.

رسالة أخيرة تودين توجيهها للمواطنين ؟



الدكتورة رقية بن جلون، طبيبة من بين المئات من الأطباء، الذين امتزج ليلهم بنهارهم. أخذهم فيروس كورونا على حين غرة، لا ينظرون إلى عقارب الساعة، إيداناً بنهاية الخدمة في ذاك النهار أو تلك الليلة، بل بات جسدهم المنهك من يخبرهم أنهم تجاوزوا ساعات العمل، ويحتاجون لبعض الراحة، حتى يواصلوا محاربة شبح غير مرئي. "لالة فاطمة" انتقلت إلى مستشفى الشيخ خليفة بالدار البيضاء، حيث تكلف بمعالجة مرضى كوفيد 19، والتقت الدكتورة رقية بن جلون اختصاصية في الأمراض النفسية والعقلية وأستاذة مساعدة في كلية الطب بجامعة محمد السادس لعلوم الصحة.

طبيبة تروي تجربتها في مواجهة كورونا

يومي، يحضره جميع الأطر الطبية والتمريضية والإدارية، للوقوف على تطورات المرض عند المصابين الذين يتلقون العلاج نتيجة عدوى فيروس كورونا. نقف بشكل يومي عند حالة كل مريض على حدة، نتابع تطورها ونواكبها بالعلاجات الضرورية والاستعجالية

في خضم الأزمة الصحية لمرض كوفيد 19، خرجنا كأطباء عاملين في مستشفى الشيخ خليفة بالدار البيضاء، عن نظام العمل المسطر سلفاً لنا، فكنت كطبيبة نفسانية، أعين فقط من يحتاج لتدخل طبي في تخصصي، وهكذا كل طبيب حسب تخصصه. لكن في أزمة كوفيد 19، تغير نظام العمل؛ يبدأ باجتماع

■ حوار: زهرة إيدموح
تصوير: توفيق مؤنس

كيف أصبح عملي اليومي في المستشفى بعد الأزمة الصحية لمرض كوفيد 19؟



في حال تطور المرض.

ومتى يكون تدخلك كطبيبة نفسية؟

أود أن أشير أن في هذه الظرفية الاستثنائية، لا يقتصر عملي كما أشرت سابقا، على الجانب النفسي العلاجي، الذي أمارسه بطبيعة الحال، وإنما حتمت الظروف علينا جميعا، بأن نؤمن المداومة، لنراقب تطور حالة مرضانا بجميع تفاصيلها.

ما هي الإجراءات المتخذة عند استقبال مصاب بمرض كوفيد 19؟

قطن ونظم مستشفى خليفة بالبيضاء الإجراءات المتخذة تجاه أي مريض مصاب بالفيروس، يتلقى العلاج في حضنه. يتم فحص المريض للكشف عما إذا كان مصابا بالفيروس فور دخوله إلى المستشفى، ثم يخضع بعدها لاختبارات وتحاليل وأشعة الصدر. عند التأكد من إصابته، ننقله إلى وحدة خاصة بدرجة خطورة حالته.

كيف ذلك؟

نتوفر على ثلاث وحدات علاجية، طبقا لدرجة أو حالة المريض؛ ننقل المريض في حالة خطيرة إلى وحدة الإنعاش، وفي حالة أقل خطورة يوجه إلى وحدة العناية المركزة، أما المرضى الذين تبدو عليهم أعراضا طفيفة، يوجدون في وحدة خاصة بهم، وجهازنا سرادق لمرضى تكون أعراضهم جد خفيفة، كسعال خفيف مثلا. Chapiteau

وكيف يكون تدخلك العلاجي كطبيبة نفسية مع مرضى كوفيد 19 وما هي الأعراض النفسية المشتركة بين جميع المرضى؟

نتعامل مع كل مريض على حدة، طبقا للحالات تختلف من واحدة إلى أخرى، حسب الفئات العمرية أيضا، لكن الغالب في جميع الحالات تقريبا، هاجس الخوف، ماذا ينتظرهم بعد المرض، أسئلة كثيرة تدور في حسان كل مريض، يخشى على حياته من الهلاك، لأنه يعلم مسبقا أن الفيروس قاتل، نحن نتدخل للتخفيف وعدم التهويل من المرض. نعم قد يكون المرض قاتلا، وإنما الكثير أيضا يشفى من العدوى. هناك حالات متكررة للأرق، منها ما له علاقة بالخوف، أو مشكلة الأرق فحسب، هذه هي الأعراض المشتركة بين جميع المرضى تقريبا.

الخوف والأرق موجود أيضا لدى الكثير من المغاربة، بماذا ننصحهم؟

أول ما أنصح به، هو الامتثال لنصائح وزارة الصحة، بالموكوت في بيوتهم، ويقللوا قدر المستطاع من تحركاتهم. ونعرف أن البقاء في البيت يترتب عنه

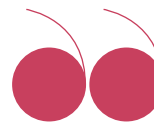
يجب أن ينصرفوا بتفكيرهم إلى أشياء أخرى مهمة وضرورية.

أن نتواصل مع الأقرباء، وخاصة كبار السن، الذين وجدوا أنفسهم تحت حجر صحي، بشكل مفاجيء، هذه الفئة هشة من الناحية النفسية، يجب رعايتها بشكل خاص. ونتواصل معها هاتفيا بشكل متواصل إذا لم تكن تشغل نفس مساحة سكننا.

على الآباء أن يغتنموا فرصة وجودهم في البيت، لإعادة تنظيم وقتهم ووقت أسرهم، وتحسينها بإضافة أشياء مهمة تعود على الأسرة بالفائدة؛ وقت للتجمع العائلي، وآخر للدراسة، ووقت لتفجير بعض المواهب لم لا.

كم عدد الحالات التي تكلف بها مستشفى الشيخ خليفة بالبيضاء؟

تكلف بما يقارب 70 مريضا، وهناك عدد لا بأس به يتمثل للشفاء على المستوى السريري.



أسئلة كثيرة تدور في حسان كل مريض، يخشى على حياته من الهلاك، لأنه يعلم مسبقا أن الفيروس قاتل

آثارا سلبية على نفسياتهم، لذلك أنصح، بتأطير كم المعلومات التي يتلقونها بخصوص هذا الفيروس، لا يجب أن يظلوا على علاقة مباشرة بتطور هذا المرض، خاصة لدى الأطفال، لأنه يزيد من خوفهم ويزيد من حدة الأرق.



مصممة مغربية، من بين المصمات البارزات على الصعيد الوطني، أبدعت وأعطت الكثير في ميدان تصميم الأزياء، تتميز بلمستها الفريدة من نوعها. هي منى جلال منصور المعروفة بـ MjCaftanbyMouna، التقتها لالة فاطمة لتقربنا من تشكيلتها الرمضانية وما يميزها.

جلال بالوان فاتحة موضة رمضان 2020



السنة، الطرز بجميع أنواعه، و«الثبات» أيضا. وأتميز دائما بتصاميمي المخصصة للأم والطفل، هذه هي اللمسة الخاصة بمنى، وجميع الأزياء التي أوقعها أعتبرها متفردة ولا تشبه غيرها.

ما هي الألوان المختارة في موضة رمضان هذه السنة؟

الألوان الفاتحة هي الدراجة على الموضة هذه السنة، وأنا بدوري اشتغلت عليهم في التصاميم الخاصة بجلال الشهر الفضيل.

نصائح للنساء المغربيات لاختيار الأزياء الخاصة بشهر رمضان لإطلالة مثالية؟

أنصح جميع السيدات الحرص على اختيار قصة الجلباب والأزياء التقليدية عامة، التي تتاسبهن وليس بالضرورة اتباع الموضة، والإبداع في اختيار ما هو الأفضل، لتمييز كل سيدة عن الأخرى بلمستها الخاصة.

■ ليلي كندي

حدثنا عن مشاركتك في حدث «قفطان ماز اغان» لهذه السنة؟

أعتبرها تجربة جد رائعة، والجدير بالذكر أنها مشاركتي الثانية في هذا الحدث الفني. وهذه السنة قدمت تشكيلة خاصة بالأطفال في أعمار مختلفة، والفكرة كانت مواكبة هؤلاء الأطفال، والسفر بالتصاميم التقليدية المختلفة عبر الزمن مروراً بجميع مراحل حياتهم، الطفولة، المراهقة، ثم فترة الشباب، وصولاً إلى مرحلة الزواج وإطلالتهم في نهاية العرض بزي العرس، والفكرة لقيت إعجاب الحضور.

ما الذي ميز تشكيلة جلال منى جلال لرمضان 2020؟

اشتغلت على تشكيلة من الجلاب للكبار والصغار كالعادة، والشيء الذي يميز جلال رمضان لهذه

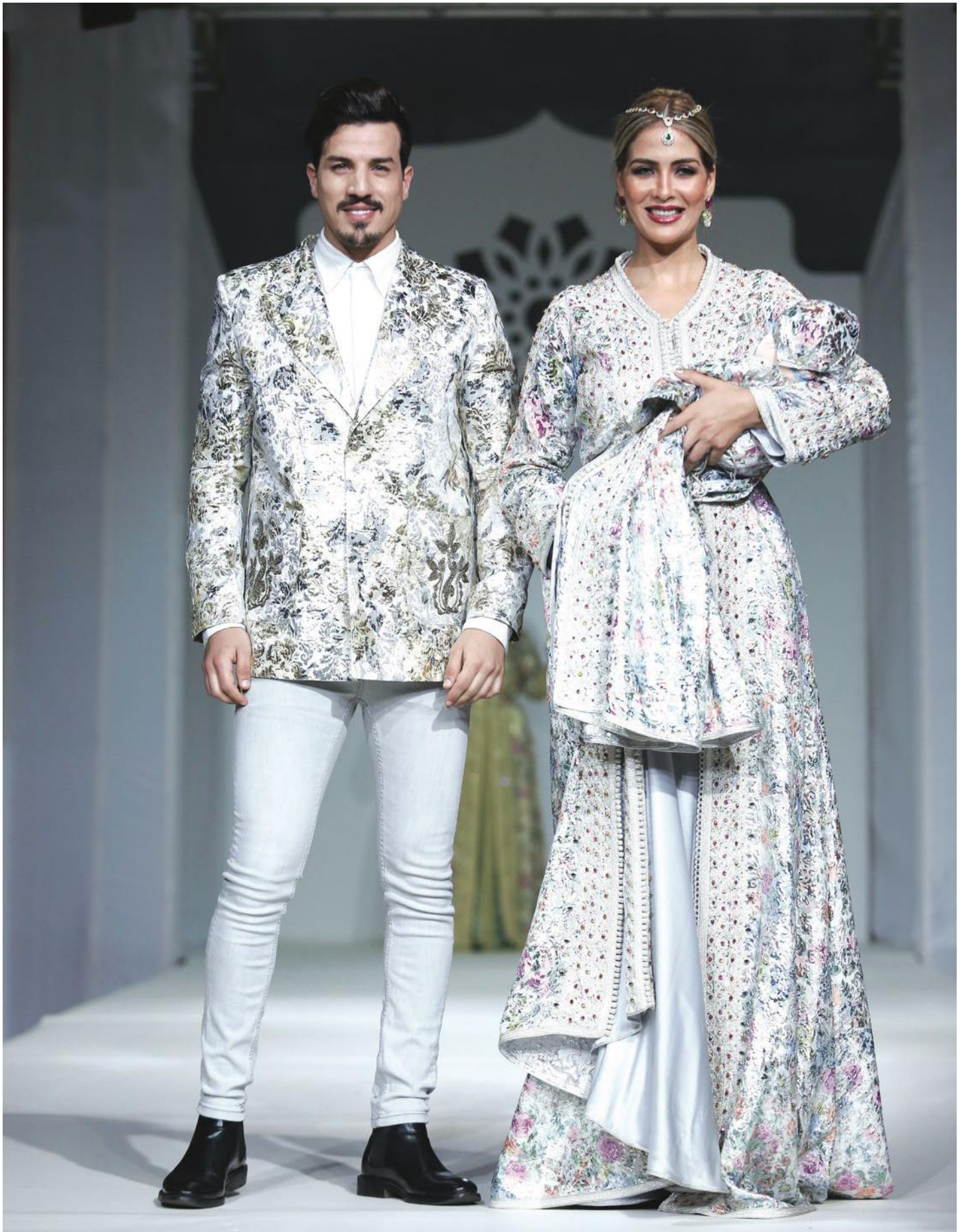














إشراف: إلهام زدوحية/مروى الفن
تصوير: مصطفى الرامي
المصممة: سحر صالح haute couture
العارضة: سلمى
ماكياج: فاتي بيوتي
شكرا لفندق BARCELO ANFA CASABLANCA
على حسن الاستقبال

جلابة من كريب دو صوا
مطرزة باليد بالصقلي والحريز
ومنبطة بأحجار شوارفسكي
بخدمة المعلم والعقادي نص طوق

تشكيلة ساحرة من جلاب لأناقة أكثر خلال شهر رمضان



جلابة مخزنية من drap de soie
برتقالية مطروزة طرز رياضي باليد
ومنبطة بأحجار شوارفسكي وجوهر
بخدمة المعلم والعقادي

جلاية من crepe و dentelle de calais
منبته باليد باحجار شوارفسكي بجيوب
منبته فقط للزينة بخدمة المعلم
بالصقلي والحريير



فستان أزرق ملكي على شكل قفطان
من الكريب دو صوا مخدوم بالتنبات
باليد ومجدول

جلابة مخزنية من كريب دو صنوا مطروزة
ومنبطة باحجار شوارفسكي و جواهر
بخدمة المعلم بالصقلي و الحرير



جلاية من كريب كينزو مطرزة باليد طرز
رباطي و منبتة بالجواهر الشوارفسكي
بخدمة خدمة المعلم بالحريير والصقلي



جلاية ملكية من كريب دو صوا
مخدومة بالتنبات باليد بخدمة المعلم
بالصقلي والحريير

قلص الحجر المنزلي، الذي فرضه وباء كورونا، من مدة التعرض لأشعة الشمس، لكنها تبقى فرصة مواتية للاهتمام ببشرتنا وتغذيتها ببعض الزيوت الطبيعية. «لالة فاطمة» تقدم لك خلطات سهلة وناجحة لحنان شاكِر، أخصائية التجميل الطبيعي بمستخلصات الأعشاب والزيوت الطبيعية والعطرية، وكريمات مبيضة للبشرة ضد الكلف والنمش والبقع السوداء، ووصفات لتغذية وترطيب الشعر والبشرة.

■ ليلي كندي

وصفات طبيعية للعناية بالبشرة والشعر خلال فترة الحجر الصحي



حنان شاكر

أخصائية التجميل الطبيعي

البطاطس للحصول على كريمة، توضع في الثلاجة قبل الاستعمال ويطبق على الوجه وهو بارد وبهذا تحصلين سيدتي على بشرة مشدودة.

ماسك منظم للبشرة

✓ كأس ماء مغلى بالبانونج (ملعقة كبيرة من البانونج في كأس ماء، ثم يغلى الكل ويصفى)

✓ ملعقة صغيرة من البانونج مطحون
✓ ملعقة صغيرة من الجميرة مطحون (الجميرة زهرة برتقالية اللون تشبه البانونج موجودة بكثرة في فصل الربيع)
طريقة التحضير
نخلط الخليط جيدا، ثم نصفه من الشوائب الزائدة للحصول على ماسك متجانس نضعه فوق البشرة مدة ربع ساعة.
ضعي الوصفة 4 مرات في الأسبوع «يوم نعم ويوم لا» وتجنبي التعرض لأشعة الشمس.

ماسك لشد الوجه

✓ بياض بيضتين
✓ ملعقة صغيرة نشا البطاطس أو ماييزينا

طريقة التحضير

يخفق بياض البيض جيدا، ثم نضيف إليه نشا

لتبييض البشرة

وصفة الماسك الأصفر

✓ ملعقة صغيرة من الخرقوم العرق (كركم)
✓ ملعقة صغيرة عسل
✓ أصفر بيضة





- ✓ ملعقة صغيرة دقيق الشعير حبة متوسطة (الببلولة)
- ✓ ملعقة صغيرة مفروم صابون طبيعي عادي بدون رائحة
- ✓ ملعقة طين أخضر

الطريقة:

نأخذ كأس الماء المغلى بالبالبونج وهو ساخن، ونضيف مفروم الصابون، ثم نقوم بتحريكه حتى يتخمر ويصبح لزجا، ونضيف مسحوق الشعير (الببلولة) والطين الأخضر ونخلط جيدا، نحتفظ بالخليط في مكان بارد للاستعمال اليومي ويغسل به الوجه صباحا ومساء. يمكن الاحتفاظ بالخليط مدة أسبوع، ثم نجده بعد ذلك.

لتغذية للبشرة وتعزيز المناعة

- ✓ ملعقة زيت الكوك (لإحتوائه على مضادات الأكسدة وفيتامين E وله خصائص مضادة للبكتيريا)
- ✓ ملعقة من مطحون بطاطا حلوة
- ✓ ملعقة من مغلى ماء الخزامى (مضادة للبكتيريا)

طريقة التحضير

نخلط الكل جيدا للحصول على ماسك للبشرة. ثم نضع الخليط على بشرة نظيفة، مرة واحدة في اليوم ولمدة 15 دقيقة ثم نغسله.

لتقوية الشعر

- ✓ ملعقة كبيرة من ماء الكرفاس
- ✓ ملعقة كبيرة من زيت الخروع
- ✓ نصف كأس من ماء الزعتر

طريقة التحضير

نضيف ماء الكرفاس إلى زيت الخروع وماء الزعتر ونخلط الكل جيدا، ثم نقوم بشق الشعر وملأ الفراغات بالخليط لتغذية جميع بصيلات الشعر. وصفة تعطي نتائجها بعد أسبوع وتستهلك 3 مرات في الأسبوع لجميع أنواع الشعر.

لتساقط الشعر

- ✓ 50 غ خزامى
- ✓ 50 غ اذير
- ✓ 50 غ زعتر
- ✓ 50 غ خشب السدر الأطلسي

- ✓ ملعقة لبن
- ✓ ملعقة حامض عصير
- ✓ ملعقة زيت الزيتون للدهن

طريقة التحضير

ينقع الكل في لتر ماء ساخن مدة ثلاث ساعات ثم يصفى ويستعمل في بخاخ ترش به جلدة الشعر مرة كل يوم.

لتقوية الرموش

- ✓ عصير فص ثوم
- ✓ قرنفة واحدة

طريقة التحضير

نأخذ حبة قرنفة ونتركها منقوعة في عصير ماء الثوم، مدة 12 ساعة، ثم نكحل بها العين وكذلك الرموش والحواجب مرة في اليوم، إلى أن تجف القرنفة فنجدد العملية.

مقشر للرجلين واليدين والكوعين والركبتين

- ✓ ملعقة بودرة مطحون عظم الأفوكا، ملعقة بودرة قهوة





تكاثر الأسئلة أخيراً حول طرق الوقاية من مرض كوفيد 19 وسبل التعقيم الشخصي، والفضاءات التي يعيش فيها الفيروس. في حوار لها مع «لالة فاطمة» ستقربنا الدكتورة خديجة موسيار اختصاصية في الطب الباطني وأمراض الشيخوخة ورئيسة الجمعية المغربية لأمراض المناعة الذاتية والجهازية، من كيفية انتقال هذا الوباء وسبل الوقاية منه عن طريق التعقيم الصحيح.

د. خديجة موسيار الخل لا يفيد في تعقيم المنزل



خديجة موسيار
اختصاصية في الطب الباطني

أو الأسطح ثم لمست عينيك أو أنفك أو فمك، قد يدخل الفيروس للجسم. يمكن أيضاً تلقي الفيروس عن طريق استنشاق قطرات من شخص مريض سعل للتو أو عطس. لهذا من المهم أن تبعد أكثر من متر عن الناس. ويعد الرذاذ بشكل عام جزيئات مائية متناهية في الصغر بقطر أكبر من 5 مايكرونات. يخرج من الفم أو الأنف عبر السعال أو العطس أو الكلام.

ما هي أعراض الوباء؟

الأعراض الأكثر شيوعاً هي الحمى والتعب والسعال الجاف. يعاني بعض المرضى من الألم واحتقان الأنف وسيلان الأنف والتهاب الحلق أو الإسهال. هذه الأعراض خفيفة بشكل عام وتظهر تدريجياً. بعض الأشخاص، بالرغم من إصابتهم بالعدوى، ليس لديهم أعراض. يتعافى معظم الأشخاص (حوالي 80%) دون الحاجة إلى أي علاج خاص. يعاني واحد من كل ستة أشخاص من المرض من أعراض أكثر حدة، بما في ذلك

ما هو فيروس كورونا المستجد؟

فيروس كورونا المستجد هو نوع من الفيروسات، لكنه مستجد أي يتطور، يصيب الجهاز التنفسي، وهو مجهول السبب إلى الآن. ظهر في مدينة وهران الصينية في أواخر 2019. يسبب التهاب رئوي، خصوصاً لدى الأشخاص عند الذين يعانون من انخفاض في وظيفة جهاز المناعة.

ما هي طرق انتقال هذا الفيروس؟

يقتحم الفيروس الجسم عبر الأنف، أو العين أو الفم، إما عن طريق يدي نفس الشخص الحاملة للفيروس، وإما عبر انتقال العدوى بواسطة الاتصال المباشر بمصاب بالمرض. يمكن أن ينتشر المرض من شخص لآخر من خلال قطرات الجهاز التنفسي تسمى الرذاذ التي تتردد من الأنف أو الفم عندما يسعل أو يعطس الشخص. يمكن العثور على هذه القطرات على أشياء أو أسطح حول الشخص المعني، وإذا لمست هذه الأشياء

ضيق التنفس. من المرجح أن يعاني كبار السن ومن يعانون من حالات صحية أخرى (ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل في القلب أو السكري) من أعراض حادة. تظهر علامات المرض خلال 3 إلى 7 أيام بعد العدوى، لكن بعض الحالات تشير إلى أن فترة اكتشاف الإصابة



عبد الفتاح شكيب، أستاذ بكلية الطب بالدار البيضاء

النقود تنقل فيروس «كورونا» والملابس لا تشكل خطرا

أكدت منظمة الصحة العالمية أن فيروس كورونا المستجد «كوفيد 19» بات وباء عالميا، وتكمن خطورته في أنه فيروس معد. في حوار مع «لالة فاطمة» سيقربنا أكثر الدكتور عبد الفتاح شكيب، أستاذ بكلية الطب بالدار البيضاء قسم الأمراض المعدية والاستوائية، من أعراض هذا الفيروس، ودرجة خطورته، وطرق انتقاله.

■ ليلى كندي

كيف يمكن تعريف وباء كورونا بشكل مبسط؟

كورونا هو «ميكروب» من نوع فيروس انتشر في العالم ويتسبب في التهاب الرئة.

ما هي أعراضه؟

أهم أعراض فيروس كورونا: الحمى والسعال مع ضيق في التنفس، إضافة إلى الإحساس بالإرهاق والتعب الشديدين وآلام في مختلف المفاصل وعضلات الجسم.

أين تتجلى خطورته؟

تكمن خطورته، في كونه مرضا معديا، فالشخص المصاب يمكنه أن ينقل الفيروس لأشخاص آخرين عن بعد متر واحد. كما أن الشخص المصاب يمكنه ألا يحمل أعراضا في بداية الأم، وهنا تتجلى صعوبة التعرف على الأشخاص الحاملين للفيروس.

هل يمكن للفيروس أن ينتقل عبر النقود والملابس؟

ينتقل فيروس «كورونا» بين البشر، عبر السعال والعطس، فإذا عطس الفرد، ووصل الرذاذ إلى النقود، وحملها شخص آخر، فبطبيعة الحال ستنتقل له العدوى. أما الملابس فلا تشكل خطرا بحيث لا تنقل الفيروس.

ماهي سبل الوقاية من فيروس «كورونا»؟

أنصح الناس بملزمة منازلهم، وغسل اليدين والأنف بانتظام، وعدم المصافحة والتقبيل والاكتهاف بالتحية من بعيد. كما أنصح بتجنب الأماكن العامة التي تعرف اكتظاظا كبيرا.



أمكنك ذلك.

إذا تعذر أن نغسل يدينا بماء صاف، يمكننا استخدام المحلول الكحولي المائي في تنظيف اليدين كبديل عن غسلها بالماء والصابون. فلابد من التصرف بحزم مع فيروس كورونا المستجد بتطهير وتطهير أي سطح ملوث بإفرازات الجهاز التنفسي أو سوائل الجسم (رذاذ السعال والعطس)، كما ينصح تطهير مقابض الأبواب والهواتف المحمولة والأثاث الملوث. افتح النوافذ للتهوية على الأقل 3 مرات في اليوم الواحد ولمدة 20 إلى 30 دقيقة في كل مرة. عند السعال أو العطس غط فمك وأنفك بمنديل ورقي، ثم اغسل يديك جيدا بعد السعال أو العطس وتجنب لمس عينيك أو أنفك بيديك.

ما النصيحة التي يمكن تقديمها؟

لا يفيد استعمال الخل في تعقيم المنزل. إذا تم اختيار استخدام مطهرات تحتوي على 75٪ من الكحول الطبي لا بد من استخدامه بشكل صحيح لتجنب المخاطر على السلامة العامة، لأنه قابل للاشتعال. كما يجب توخي الحذر في تخزينه، وإبقاؤه بعيدا عن النار والمواد القابلة للاشتعال، لا تفتح زجاجة الكحول الطبي أمام النار وأبقها بعيدة عن درجات الحرارة العالية، حذاري أن تضعها بالقرب من الموقد أو سخان الماء أو حواشي التدفئة. كما لا ينبغي خلطه مع الكلور. وفي الأخير عند تنظيف الأجهزة الكهربائية بالكحول الطبي، تأكد من فصلها عن مقبس الكهرباء ومسحها بعد أن تخف الحرارة عنها.

بالفيروس يمكن أن تتراوح من يوم واحد إلى 14 يوما. ويكون المرض قابلا للعدوى يومين قبل حلول علامات المرض وحتى أسبوع من بعد نهاية الأعراض.

كيف نقي أنفسنا من المرض؟

في مواجهة الوباء، لا ينبغي لنا أن نخاف، بل يجب أن نتبع طرق الوقاية الشخصية بشكل جيد، يجب عقلنة تحركاتنا للحد من الخروج والاختلاط بالآخرين. نحاول تهوية البيت دائما، نغسل اليدين كثيرا ونقل من مرات الخروج وفي حال اضطررنا إلى ذلك يجب علينا تفادي التعرض للرذاذ بالابتعاد عن الآخرين بمسافة تزيد على الأقل عن متر مع الامتناع عن اللمس والمصافحة. يلعب غسل اليدين بالماء والصابون بشكل متكرر وصحيح دورا هاما في الوقاية. ونشير إلى أن غسل اليدين يجب أن يكون قبل وبعد نقل المستندات باليد، بعد السعال والعطس، قبل إعداد الطعام، وقبل الأكل وبعد الخروج من المرحاض.

كيف يتم غسل اليدين؟

لغسل يديك بشكل صحيح نحتاج إلى فرك اليدين وراحتيهما بالماء والصابون، فرك الأصابع معا، ثم فرك الأصابع من الأمام إلى الخلف، ثم نمسك بإحدى يدينا إبهام اليد الأخرى ونقوم بفركه، ونكرر هذه العملية مع كلا اليدين. وأخيرا نقوم بثني الأصابع لفرك مفصل اليد بشكل دائري براحة اليد الأخرى. اغسل يديك على الفور عندما تصل إلى المنزل وعلق ملابسك في مكان جيد التهوية، ثم قم بتنظيفها إذا



أيام قليلة تفصلنا عن شهر رمضان الفضيل، كثيرون يعتبرونه الشهر المثالي للاستفادة من الراحة الجسدية والعقلية، لكن عكس ذلك يمكن أن يكون شهرا محفوفاً بالمخاطر فيما يخص الجانب الغذائي، وذلك بسبب العادات السيئة المقرنة بالتجاوزات اليومية، والتي تخلف في نهاية المطاف تأثيرا سلبيا ومُضرا بالصحة.

في هذا المقال يشير أخصائي التغذية نبيل العياشي إلى مجموعة من الأمور المهمة في الجانب الغذائي في رمضان..

إستعدادا لرمضان.. نبيل العياشي يكشف عن المكونات الأساسية لوجبة إفطار صحية



نبيل العياشي
أخصائي التغذية

■ مروي الفن

الدم، وإزالة السموم وإزالة التوتر.

ومن جهة أخرى، وجه نبيل العياشي نصيحة يؤكد فيها على الصائم التركيز على نوعية طعامه أكثر من التركيز على الكمية التي يجب تناولها، موضحا أن الأفضل كسر الصيام بالماء والتمر قبل أداء صلاة المغرب، ثم استئناف وجبة الإفطار فيما بعد، كما يمكن إضافة زيت الزيتون والجبن والبيض والكربوهيدرات، مثل الخبز والفطائر، ومن الأفضل عدم الجمع بينهما لتفادي الانتفاخ وعسر الهضم.

وشدد على ضرورة الانتباه إلى تركيبة بعض المكونات في الأكل مثال النشا، الموجود في العدس، الحمص، المعكرونة والدقيق، حيث لا يجب جمع كل هذه الأطعمة في الوجبة نفسها، كما يجب خفض الكمية، مع تجنب الملح والسكر لأنهما يسببان العطش.

وفيما يخص العصائر أكد نبيل العياشي أنه يُفضل عصائر الفاكهة الطبيعية، أو تناول الفاكهة بدون عصرها خلال وجبة الإفطار لأنها تحتوي على أنواع السكر الطبيعي والألياف الغذائية.

أما الحلويات، لا سيما "شباكية"، شدد أخصائي التغذية على ضرورة تجنب الإفراط في أكلها، فهذا النوع من الحلوى يجمع ما بين القلي مع الزيت والسكر الأبيض، وهو أمر سيء خاصة بالنسبة إلى الجسم إذا ما تم تناولها بكمية كبيرة، فمن الأفضل تناول قطعة واحدة على الأكثر في آخر الوجبة.

كما نصح ذات المتحدث بتناول ما لا يقل عن 300

أكد نبيل العياشي أنه وبالرغم من كون معظم المغاربة يطبقون الصيام بشكل حريفي، أي عدم تناول الوجبات من مطلع الشمس إلى غروبها، إلا أن الكثيرون ينسون احترام تعاليم المساء، والتي يمكن تلخيصها على الشكل التالي:

تناول طعام صحي وبطريقة متوازنة، ويكفي أن نلاحظ مائدة الإفطار خلال شهر رمضان، لكي ندرك أن خلال هذه الفترة نسجل اختلالا كبيرا في التوازن الغذائي. لذلك، فإن تناول كميات كبيرة من الطعام حتى لا نحس بالجوع هو خطأ كبير يرتكبه الكثيرون، خاصة عندما تكون العديد من الأطعمة دهنية، وأذكر بالأخص المأكولات المقلية، أو الغنية بالسكريات.

وأشار الأخصائي في التغذية إلى أن رمضان يهدف إلى تهدئة الجسم بشكل عام، وبدرجة أخص إراحة الجهاز الهضمي وترميم العديد من الأعطاب المتعلقة به. وخلال شهر الصوم يمكن للأشخاص الذين يعانون من مشكل السمنة أن ينقصوا الوزن ويتخلصوا من الوزن الزائد، موضحا أن الصيام مفيد أيضا لمرضى الكولسترول المرتفع، وذلك أنه ومن خلال الاستفادة من إمدادات الدهون للحصول على الطاقة، يعمل الجسم أيضا على الحد من ضغط

غرام من الخضر غير المطبوخة ليلا لأنها تساعد الجسم على التخلص من الدهون والسكريات. وأوضح نبيل العياشي أنه خلال شهر رمضان يفضل عدم تناول ثلاث وجبات ليلا بل الاستمتاع فقط بوجبتين الإفطار والسحور، وفي حال ما شعرنا بالجوع تناول السلطات والخضر بين هاتين الفترتين وتناول اللحوم والسّمك مرة واحدة إلى مرتين في الأسبوع. وختم العياشي حديثه قائلا "توجد قواعد أخرى يتعين إتباعها، منها شرب الماء كثيرا في الليل، وممارسة نشاط رياضي قبل الإفطار مباشرة أو بعد ساعتين على أذان المغرب، وإذا ما تم تتبع كل هذه النصائح، يمكن للصائم أن يضمن وبدون أدنى شك أنه سيستمتع بشهر رمضان، وسيعيش هذا الشهر بطريقة هادئة ومريحة على جميع النواحي".



النساء يقاومن الفيروسات بشكل أفضل من الرجال



عزيزة لكميحي
أخصائية التغذية والحمية

ما هي النصائح التي يمكن تقديمها لتجاوز هذا الطارئ الصحي؟

هناك علاقة وثيقة بين التغذية والمناعة، حيث يعمل الغذاء بطريقة مباشرة وغير مباشرة على رفع كفاءة الجهاز المناعي وسلامة أدائه، إن سوء التغذية أو التغذية غير السليمة هي العامل الرئيسي وراء ضعف الجهاز المناعي وبما أنه يتأثر سلبا فهو يتأثر كذلك إيجابا إذا كانت التغذية سليمة، لذلك وحتى نضمن جهازا مناعيا قويا يجب أن نقوم بنظام غذائي صحي ومفيد، فكما زودنا الله بالمناعة الجسدية فقد زودنا بالعناصر الطبيعية السليمة التي تدعم تلك القوة العلاجية وتجعلها تمارس وظائفها إلى أقصى درجة ممكنة وهذه المصادر الطبيعية هي الأطعمة الكاملة والفيتامينات والمعادن وغير ذلك من هبات الطبيعة التي تدعم أجهزتنا المناعية.

فننصح بدعم الجسم والنفس بتغذية صحية سليمة قدر الإمكان، والرجوع إلى الأكل الطبيعي، واستغلال العزل الصحي بكل ما هو مفيد، كالقيام بالرياضة، والنوم الكافي، والبقاء في المنزل حتى نتجاوز هذا الوباء اللعين.

الأسماك، الشاي الأخضر.. لكن بشرط الابتعاد عن السكريات والحلويات التي تضعف جهاز المناعة بشكل كبير، وتجنب مصادر التوتر والضغوط النفسية فهي كذلك تضعف المناعة، كما يجب الحصول على قسط كاف من النوم، وعدم التعرض لأشعة الشمس على الأقل 15 دقيقة للاستفادة من الفيتامين د الذي له علاقة مباشرة وقوية في تعزيز جهاز مناعة الجسم.

هل صحيح أن مناعة النساء أقوى من الرجال؟

النساء يقاومن الفيروس بشكل أفضل من الرجال، ربما يعود ذلك إلى هرمون الأستروجين الذي يلعب دورا مهما في تعزيز المناعة. عادة الرجال لا يهتمون بصحتهم عكس النساء فهن حريصات على الاهتمام بصحتهن.

هل تغذية كبار السن والمرضى بأمراض مزمنة تتطلب نظاما صحيا معينا بسبب كورونا؟

إن كبار السن والمصابين بمشاكل في القلب أو ضعف البنية هم الأكثر تأثرا بالفيروسات، وذلك راجع إلى ضعف مناعتهم، كما أن طريقتهم في التحكم بدرجة حرارة الجسم ليست بنفس الكفاءة، كما كانت من قبل، بسبب العمر والأمراض المزمنة، وأكد أنهم يحتاجون إلى نظام غذائي صحي معين لتعزيز مناعتهم لمقاومة الأمراض.

نحن على أبواب شهر رمضان، هل للصوم دور في الرفع من قوة المناعة؟

كما ورد في قوله صلى الله عليه وسلم «صوموا تصحوا»، فالصوم مفيد للصحة، بحيث يلعب دورا مهما في تجديد الخلايا وتقوية جهاز المناعة وتخليص الجسم من السموم والشحوم، فهو فرصة لتصحيح عاداتنا الغذائية السيئة والخاطئة التي أدت إلى إضعاف جهازنا المناعي

مع انتشار فيروس كورونا، كثر الحديث حول دور المناعة في مقاومته. فما هي الأطعمة التي تساهم في تقوية جهاز المناعة؟

هناك الكثير من الأغذية والفيتامينات التي يجب الحرص على تناولها، التي تعمل على تقوية جهاز المناعة، فجهاز المناعة الموجود في جسم الإنسان مكون من أنسجة وخلايا تقوم بتدمير الفيروسات والبكتيريا، والمناعة مهمة جدا للمساعدة في العلاج والشفاء من المرض بشكل أكبر، وتناول الغذاء المتوازن يعمل على الحفاظ على مناعة الجسم ويمده بالفيتامينات والعناصر المعدنية ليساعده على القيام بدوره. فتعتبر الخضراوات والفواكه من أهم الأطعمة التي تساهم في رفع المناعة لدى الإنسان، لأنها تحتوي على مضادات الأكسدة والتي بدورها تعزز جهاز المناعة بطريقة مباشرة، كما أنها تساعد في التخلص من السموم. فكلما عدنا للطبيعة الغنية بمحتوياتها من الخضراوات والفواكه، كلما انعكست الفوائد على الجسم بشكل كبير، فقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن الخضراوات والفواكه من الأطعمة التي تمنح الجسم مناعة قوية وتزيد من صلابته وقوته، وتمده بالحيوية والطاقة.

في الآونة الأخيرة لا حديث للناس إلا عن القرنفل، الحامض، الزنجبيل والثوم للقضاء على الفيروس. ما صحة ذلك؟

يعتبر فيتامين س من مضادات الأكسدة القوية، التي تقوي جهاز المناعة، ومن فوائده محاربة الزكام ونزلات البرد والوقاية منه، فهو مادة غذائية جيدة لجهاز المناعة، ونجده بكثرة في الحوامض، الفلفل الأخضر والأحمر، الكيوي، البروكولي، المعدنوس.. كما يجب أن تكون التغذية متوازنة وتحتوي على مواد مثل الثوم، البصل، السبانخ، الكركم، الزنجبيل، الشاي الأخضر، الألياف الغذائية،



انتشر فيروس كورونا امستجد بشكل سريع و مهول، وانتشرت معه التساؤلات والشكوك حول حصانة الأطفال من هذا الوباء الملعدي. «اللة فاطمة» تستضيف الدكتور خالد التازي، اختصاصي في الحساسية وضيق التنفس لإجابة عن نسبة إصابة الأطفال بهذا الفيروس؟ وكيف نقوي مناعتهم؟ والعديد من الأسئلة الأخرى..

الأطفال أقل عرضة للإصابة بكوفيد 19

■ ليلي كندي

كيف يجب أن تتعامل الأمهات مع الأطفال الرضع وحديثي الولادة؟

أنصح الأمهات بإرضاع أطفالهن، بحيث يوفر حليب الأم، المناعة للرضيع في ستة أشهر الأولى، ويحميه من الإصابة بالإسهالات الحادة وأمراض الجهاز التنفسي ومن الإصابة بالحساسية، كالربو، ويساعد في تطور دماغه. فكلما طالمت مدة الرضاعة كلما اكتسب الطفل مناعة أقوى.

بالنسبة للأطفال الذين يعانون من الحساسية وضيق التنفس، كيف نتعامل معهم؟

ينبغي على أهالي الأطفال، الذين يعانون من أمراض الرئة، مثل الربو، أن يكونوا أكثر حرصا، وذلك بالبقاء في منازلهم، لأن فيروس كورونا هو مرض صامت، ويجب أخذ كل الاحتياطات للوقاية منه.

ما هي نسبة إصابة الأطفال بهذا الفيروس؟

حسب الإحصائيات، فإن الأطفال أقل عرضة لهذا الفيروس، بحيث تنحصر نسبة إصابتهم في 1 بالمائة من الأطفال الذين أصيبوا بهذا الفيروس، مع العلم أن نسبة الأطفال في العالم تتراوح بين 40 إلى 50 بالمائة.

كيف يجب التعامل مع الأطفال ذوي الأجهزة

قد يتحول فيروس «كورونا» إلى مرض فتاك بالنسبة للأطفال الذين يعانون من أمراض مزمنة أو أجهزة مناعتهم ضعيفة، كمرضى السرطان وغيرهم، لهذا من الضروري إبقاء الأطفال في المنازل، وتجنب الاحتكاك مع المجتمع الخارجي حفاظا على سلامتهم.

ما هو النظام الغذائي الأمثل الذي توصي به الأمهات اتباعه لتقوية مناعة أطفالهم؟

أوصي بالرجوع للنظام الغذائي القديم، الذي يعتمد على الكثير من الأغذية الطرية والفيتامينات التي يتم الحصول عليها من مصادر طبيعية، وتعمل على تقوية المناعة، مثل فيتامين سي، وحمض الفوليك الموجود بكثرة في بعض اللحوم مثل الدجاج، بالإضافة إلى الفسفور الذي تحتوي عليه الأسماك، كما يجب الإكثار من تناول الفواكه، الخضراوات، السلطات والشوربات.



خالد التازي
اختصاصي في الحساسية
وضيق التنفس

ماهي نصائحك للوقاية ومحاربة فيروس كورونا خاصة في صفوف الأطفال؟

أنصح الناس باتباع ممارسات النظافة الشخصية الجيدة، بما في ذلك غسل اليدين بشكل متكرر، سواء بالصابون أو التعقيم بالمنتجات المخصصة لذلك، والبقاء في المنزل وتفاذي الأماكن التي تعرف تجمعها بشريا مكتفا.

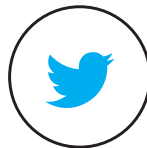
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.officiel



Partagez !

شارك



lallafatema.ma



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



@لالة فاطمة



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



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



تواجه الأمهات أثناء فترة الجلوس في المنزل والانتقال عن المدارس، بسبب فرض حالة الطوارئ الصحية بالبلاد، مجموعة من المشاكل بين الإخوة، حيث تبدأ المشاجرات بينهم لتتفهم الأسباب، فكيف يمكن الحد من المشاجرات بين الإخوة أثناء فترة الجلوس في المنزل؟. الخبرة في الصحة النفسية إيمان أوخير تشرح طرق الحد من المشاجرات، وتقدم عدة نصائح لتفاديها.

في فترة الحجر المنزلي.. مشاجرات الأطفال مشكلة كل بيت مغربي

■ مروي الفن

على سلامة أطفالنا، خصوصا عندما يتطور الخلاف بينهم لعنف لفظي أو جسدي» مضيعة «وإذا كانت الحالة الصحية لأحد الأطفال لا تسمح له بالدفاع عن نفسه أو إذا لاحظنا أن الخلاف دام بين الأطفال ولم يتمكنوا من إيجاد حل له دون تدخل الآباء..»

✓ التوتر الذي نحس به كلنا بسبب الأزمة التي نعيشها على إثر انتشار فيروس كورونا
✓ الانقطاع عن الدراسة
✓ حاجة الأطفال إلى تفريغ طاقاتهم، خصوصا وأنهم يقضون الوقت الكامل مع بعضهم ويتقاسمونهم في البيت

✓ إحساسهم بالملل
✓ جذب انتباه الوالدين
كما شددت الدكتورة إيمان على الوالدين بعدم التدخل في مشاجرات أطفالهم، لكي لا يقعوا في

الفخ ويصبحون حكما في هذه المرحلة، لأن هذا الأمر سيؤثر سلبا على

أبنائهم الذين سيشعرون بالظلم و «الحكرة» من آبائهم، وهذا سيزيد العداوة بين الإخوة.

وختتمت الخبرة في الصحة النفسية حديثها قائلة «هناك بعض الحالات التي لا نستطيع الاختيار فيها، ونكون مجبرين على التدخل من أجل الحفاظ

أكدت إيمان أوخير أخصائية نفسية لمجلة «لالة فاطمة» أنه خلال فترة الحجر الصحي يقضي الأطفال وقتهم الكامل في البيت مع أسرهم، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة المشاحنات بين الإخوة، ويزيد من التوتر داخل البيت.

وقالت الأخصائية النفسية، إن هذه المشاجرات شيء طبيعي، كما يمكن أن تكون فرصة للأطفال لكي يتعلموا كيفية التعبير عن مشاعر غضبهم، وتفرغها بالطريقة الصحيحة، فهي تساعدهم على تثبيت ذاتهم، وإيجاد حلول لجميع المشاكل والأزمات التي يمرون بها.

وأوضحت الدكتورة إيمان، أن البيت الهادئ طوال الوقت هو دليل أن الصحة النفسية غير متساوية عند الأطفال، وهو أيضا مرادف لطفل يخفي مشاعره وطاقته داخله، مضيعة «صحيح أن الكثير من الآباء والأمهات لاحظوا خلال هذه الفترة، أن الخلافات والمشاجرات بين أبنائهم ازدادت بشكل كبير وهذا راجع لعدة أسباب:





ما هو فيروس كورونا؟ لماذا توقفت الدراسة؟ لماذا لا نستطيع الخروج من البيت؟.. أسئلة وغيرها يطرحها الأطفال على ذويهم بسبب أزمة كوفيد 19 التي انتشرت في حوالي 100 دولة. الدكتورة إيمان أوخير أخصائية في العلم النفسي، تقدم مجموعة من النصائح والتعليمات التي تساعد في التعامل مع الأطفال وتوعيتهم بخطورة هذا الداء، وتهدئ من خوفهم جراء الأخبار التي قد يسمعونها عن الفيروس.

نصائح وخطوات لحماية طفلك من الإصابة بفيروس كورونا



إيمان أوخير
أخصائية في علم النفس

■ مروي الفن

بهذا الضغط الذي يتعرض له آبائهم بسبب الظرفية التي نعيشها حاليا خصوصا، بعد إعلان حالة الطوارئ والتوقف عن الدراسة.

يجب على الآباء في هذه الفترة الجلوس بجانب أطفالهم، والاستماع إليهم قدر الإمكان وطمأنتهم، وكذا أن يشرحوا لهم أن السبب الرئيسي وراء هذا القرار هو الحد من انتشار فيروس كوفيد 19 لحمايتهم وحماية أسرهم على حد سواء.

كيف يمكن أن نقنع الطفل بفكرة استمرار الدراسة عن بعد؟

أولا هذا النظام «ما كينش غير فالمرغب إنما في العالم كامل»، يتم الاعتماد عليه في الظروف الصعبة أو في حالة إصابة بعض الأطفال بالأمراض المزمنة التي تعترض فيها التنقل إلى المدرسة. كما يجب أن نشرح لهم أن نظام الدراسة عن بعد، موجود منذ زمن، وأن نعطيهم بعض الكتب الوثائقية لقراءتها، وكذا أن نشاهد معهم بعض الفيديوهات التي تساعد على فهم معنى الدراسة عن بعد وأن مزايها في هذه الظروف حمايتهم من الإصابة بهذا الوباء.

أما بالنسبة للآباء فيجب عليهم الجلوس إلى جانب أبنائهم والاستماع إليهم من أجل معرفة الصعوبات التي يواجهونها في تطبيق هذا النظام في البيت، وأيضا توفير جو الدراسة ومساعدتهم على إتباع استعمال زمن يومي، يعتمد فيه على عدد ساعات الدراسة واللعب، وحتى يسمح لهم بساعات اللعب يجب عليهم استكمال دراستهم أولا. وفي حال ما تعذر على الوالدين تعليم أطفالهم ومساعدتهم

كيف يمكن توعية الطفل وتحسيسه بخطر فيروس كورونا دون أن يشعر بالخوف والهلع؟

فعلا معظم الأطفال لا يهتمون بنظافتهم مثل الأشخاص الكبار، لذا يجب علينا توعيتهم على حسب سنهم بمدى أهمية غسل اليدين وأن يحترموا المدة المطلوبة في غسلهم ألا وهي دقيقة كاملة، وكذا أن يحافظوا على المسافة بينهم وبين الأشخاص الآخرين.

وبخصوص توعيتهم بخطورة هذا الفيروس، يجب تزويدهم بمعلومات بسيطة وتجنب التحدث معهم عن عدد الحالات المصابة بهذا الوباء والوفيات بالعالم، لأن هذا الأمر يمكن أن يؤثر سلبا عليهم، ذلك أن معظم الأطفال ليس لديهم الفهم الكافي، الأمر الذي سيزيد من شدة خوفهم، بل يجب علينا أن نبسط لهم الأمر ونؤكد لهم، أنه مجرد فيروس كالأنفلونزا، وأن أعراضه تتجلى في ارتفاع درجة الحرارة، وصعوبة في التنفس والكحة، وأن ليس كل من أصيب بهذا الفيروس يفارق الحياة، بل يمكن الشفاء منه.

ماهي الطريقة السهلة والبسيطة للتعامل مع الطفل خلال هذه الفترة الحساسة؟

هذه الفترة حساسة أولا على الوالدين بسبب هلعهم من هذا الفيروس، حيث يجب عليهم معالجة هذه المخاوف قبل التحدث إلى أبنائهم، لأن الصغار دائما ما يشعرون

في البيت، يجب الاتصال بالجهات المختصة لتوجيههم ومساعدتهم.

ما هي الأنشطة التي يمكن القيام بها في المنزل خلال هذه الفترة؟

يمكن في هذه الفترة القيام بمجموعة من الأنشطة مع الأطفال على سبيل المثال مشاهدة الأفلام، ممارسة الألعاب الإلكترونية، أو الألعاب الجماعية مثل «منوبولي»، تقديم مسرحيات، وغيرها.. طبعاً، عندما نتحدث عن هذه الأنشطة نركز على اهتمامات الطفل وعلى جنسه. وأود أن أشير أيضا إلى نقطة مهمة، أنه كلما أعطينا مساحة كبيرة للعب في اليوم، كلما شعر الطفل بالملل أكثر، لهذا وجب عليهم إتباع الدراسة لمدة 6 ساعات، وتقسيم باقي الساعات على اللعب وقضاء وقت مع العائلة.

نجدد ديكور المنزل لاستقبال شهر رمضان الكريم من أهم الطقوس التي نحرص عليه الأسر، وفي هذا الصدد نقتترح عليك مجلة «إالة قاطمة» بعض الأفكار مستوحاة من اللون الأبيض، لون الطمأنينة، لإضفاء لمسة جديدة وساحرة لبيتك.

■ تيلي كندي

جددي ديكور بيتك في شهر رمضان

مصباح أبيض معلق
مصباح مصنوع من الألمس
الناعم بخطوط كلاسيكية. وهو
يوفر إضاءة ناعمة وخالية من
الوهج وتصميمه يشغل مساحة
أقل أثناء النقل. من IKEA

229 درهم



طاولة طعام عائلية يسهل تمديدها حيث تبقى أرجل الطاولة في الزاوية ويجلس الجميع في راحة تامة.
مظهر تقليدي مع تفاصيل عصرية، مثل الأرجل المخروطة ما يضيف عليها ميزة إضافية.

9385 درهم

سجاد من صنع يدوي
سجاد للصالون المغربي، مستطيل ومتعدد الألوان والشكل
مصنوع يدويا من الصوف. السجاد Yilong

24342 درهم



إطار أبيض لصور العائلة
استمتع بالتزيين مستخدما
الصور العائلية التي تحبها. يتميز
هذا الإطار بالخطوط المستقيمة
الكلاسيكية ويأتي بمقاسات
متعددة، مما يجعله مثاليا لحائط
صور كبير. من IKEA

85 درهم



مزهريّة منفوخة
مزهريّة رمادية اللون منفوخة.
الحجم يضفي شكلا مميزا على
المزهريّة ويجعلها قطعة تخطف
الأنظار. من IKEA

349 درهم



العدد 55



العدد 54



العدد 52



العدد 24



العدد 22



العدد 119



العدد 117



العدد 114



العدد 82



العدد 59



العدد 144



العدد 142



العدد 137



العدد 129



العدد 126



العدد 152



العدد 151



العدد 150



العدد 148



العدد 145

إلى كل من فاتته فرصة اقتناء عدد من مجلة «لالة فاطمة»
اتصل بالرقم الهاتفي التالي: 05 22 54 81 97/06 61 97 34 61



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

مجلة لالة فاطمة

حنان أم حمزة



طارطوليت بالتفاح

الطريقة :

بالنسبة للعجين نأخذ الزبدة والسكر، نخلط الكل حتى نحصل على "بوماد"، ثم نضيف الفاني والبيض، نمزج الكل ونضيف الدقيق تدريجياً حتى نحصل على عجينة متماسكة ومتجانسة بدون أن ندلك، ثم نضعه في الثلاجة لمدة نصف ساعة ونلبسه للقوالب الفردية أو قالب واحد جماعي حسب الاختيار، ثم "نتكي" العجين بالشوكة وتدخل المول إلى المجمد لمدة ساعة.

طريقة تحضير التفاح:

في مقلاة نحك التفاح بدون قشرة نضيف الفاني، القرفة، السكر الأشقر، نتركه يمتزج جيداً حتى "يتعسل" ويصبح لونه بني، ثم بعد ذلك نتركه يجف حتى نحصل على تفاح كراميليزي.

طريقة تحضير الكراميل:

نمزج السكر، الزبدة، الدقيق، بودرة اللوز الاختيارية، ثم نكسكس الخليط لنحصل على كويرات. نخرج المول من المجمد ونفرغ عليه التفاح الكراميليزي ونضع الكراميل فوقه وندخل الطورطات للفرن.

المقادير



العجين

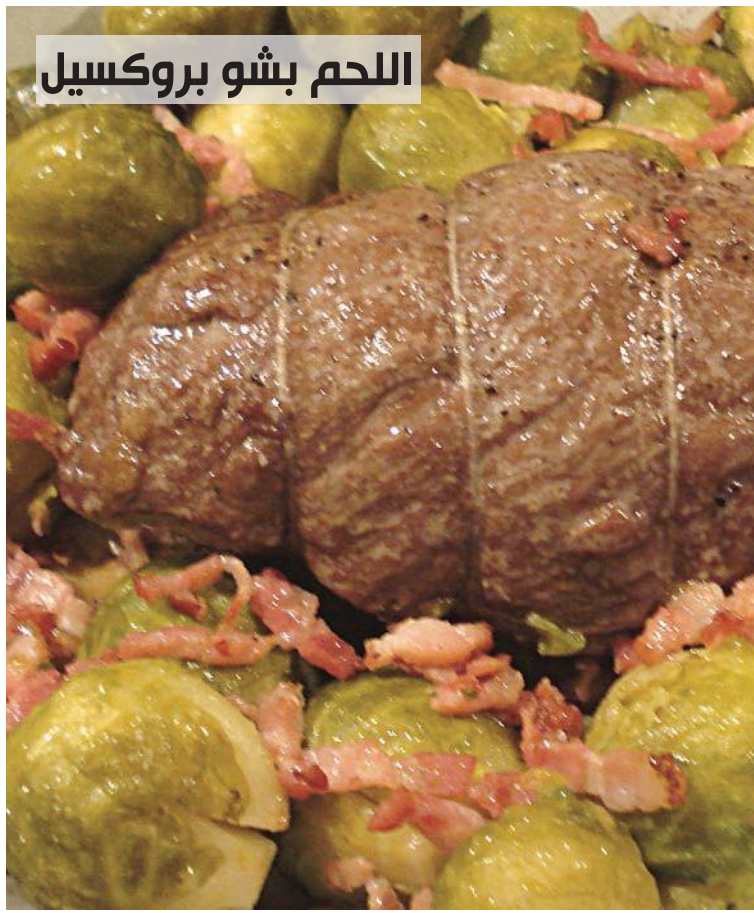
- 125 غرام زبدة حيوانية
- 100 غرام سكر سنيده
- بيضة
- قيصه ملح
- كيس فاني
- الدقيق حسب الخليط

مقادير التفاح :

- 300 غرام تفاح أخضر
- 125 غرام سكر أشقر «كاسوناد»
- فاني
- ملعقة صغيرة قرفة

مقادير الكراميل:

- 125 غرام زبدة حيوانية
- 125 غرام سكر أشقر
- كاسوناد
- 100 غرام دقيق
- 50 غرام بودرة اللوز
- «اختياري»



الحم بشو بروكسيل

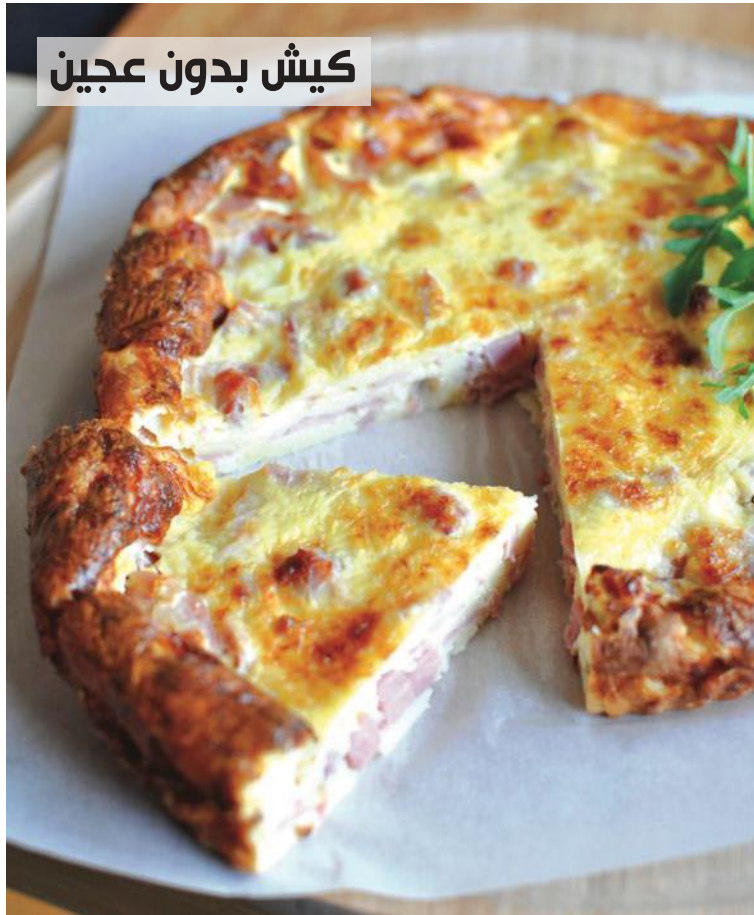


صلطة بالخضر على
الطريقة الروسية

نصائح وفوائد

لاتنسي تشييل اللحم قبل طبخها لتحصلي على طبق مميز

الثوم يجعل الصلصة صحية ولذيذة



كيش بدون عجين



شرائح الدجاج بصلصة
كريمة الشامبينيو

المقادير



- 500 غرام بطاطس
- 300 غرام جزر
- 50 غرام زيتون اخضر
- حبة فلفل أحمر
- 50 غرام خيار مخلل
- علبتان من الطون
- 3 بيضات مسلوقين

مقادير الصلصة :

- 150 غرام جبن أبيض
- (ممكن تعويض بياغورت طبيعي)
- بيضة
- ملعقة صغيرة خردل
- (موطارد)
- أعشاب منسمة مثل الحبق والزعتر
- ثوم بودرة

صلطة بالخضر على الطريقة الروسية



نسلق البطاطس والجزر ونقطعهما مكعبات صغيرة، ثم نسلق البيض ونقطعه إلى نصفين. نقطع الخيار المخلل والفلفل الأحمر إلى قطع صغيرة. نمزج الكل في إناء مع إضافة علبتي الطون

طريقة تحضير الصلصة :

في إناء نمزج البيضة مع ملعقة خردل بواسطة الخلاط الكهربائي مع إضافة الجبن الأبيض شيئاً فشيئاً حتى نحصل على صلصة بيضاء، نضيف إليها الأعشاب المنسمة مع المزج. نضيف الصلصة البيضاء على مزيج الخضر وبصحة والراحة.

المقادير



- لحم البقر
- «حسب عدد الأشخاص»
- شو بروكسيل
- «حسب عدد الأشخاص»
- حزمة قزير
- حزمة معدنوس
- بصلية كبيرة مفرومة
- كأس زيت
- ملعقة متوسطة ملح
- ملعقة كبيرة سكتنجير
- ملعقة كبيرة كركم
- ملعقة صغيرة ابزار

اللحم بشو بروكسيل



نشحر البصل في طنجرة الضغط مع الزيت وجميع التوابل، نضيف اللحم، ثم نتركه يتشحر مع البصل حتى يمتزج الخليط جيداً.

بعد ذلك نضيف الماء الكافي ونغلق على اللحم حتى ينضج.

نفتح الطنجرة ونضيف شو بروكسيل ونتركه ينضج بدون غلق الطنجرة بإحكام حتى، ينضج بكمية الماء التي نرغب فيها.

نصائح وفوائد

استخدمي الياغورت الطبيعي من أجل كيش لذيذ

من الضروري تجفيف الدجاج قبل طهيه للحصول على قطعة ذهبية وشهية

المقادير



- 2 صدر الدجاج مقطع شرائح طويلة
- 250 غرام شامبنيو ما يعادل علبة
- بصلية صغيرة مفرومة
- 2 ملعقة زيت الزيتون
- 2 فص ثوم
- كأس من الكريمة السائلة للطبخ
- 100 غرام جبن محكوك
- ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة كبيرة من الأعشاب المنسمة (زعتر معدنوس حبق)
- نصف ملعقة ملح
- نصف ملعقة ابزار

شرائح الدجاج بصلية كريمة الشامبينيو



في مقلاة كبيرة نضع زيت مع شرائح الدجاج مع الملح و ابزار، نترك الشرائح فوق النار حتى يصبح لونها ذهبي، ثم نضع شرائح الدجاج جانباً. في مقلاة أخرى نشحر البصل مع قليل من الزيت، ونضيف إليه الشامبينيو حتى يتشحر ونضيف الثوم والفلفل مطحون. نضيف نصف كأس من الماء ونتركه ينضج ثم نضيف الجبن محكوك حتى يذوب ، ثم نضيف الكريمة إلى الخليط. وفي الأخير نضيف شرائح الدجاج إلى الخليط بأكمله، ثم نضع الكل فوق النار حتى نحصل على خليط متجانس مع شرائح الدجاج وفي الأخير نضيف الأعشاب المنسمة.

ملحوظة:

هذا الطبق يمكن مرافقته مع طبق العجائن أو الأرز أو خضر مبخرة

المقادير



- 3 بيضات
- 1/4 لتر حليب
- 10 سل قشدة طرية
- 2 معالق كبيرة فصوص
- 100 غ فرماج محكوك
- 100 غ كشير شرائح
- ملح
- ابزار

كيش بدون عجين



نمزج جميع المكونات بالخللاط الكهربائي في إناء ماعدا شرائح الكشير التي تقطع إلى مربعات صغيرة فتضاف إلى الخليط في الأخير.

نضع الخليط في إناء الكعك مدهون بالزبدة ويطهى في الفرن درجة حرارته 200 درجة لمدة نصف ساعة.

«أنفا بارك».. منتزه حضري جديد يفتح في وجه البيضاويين



لرش الماء. ونافورة جافة موسيقية بمساحة 700 متر مربع ، حيث تتناغم مع كوريفاريا ساحرة لـ 74 منبعا مائيا، فتلتقي الموسيقى مع الأصواء الزاهية والمنيرة في مشهد مثير للإعجاب.

ويشكل هذا المنتزه مكانا للتسلية والترفيه بالنسبة لجميع أفراد الأسرة، حيث صممت كل مرافقه لمواكبة العائلات.

افتتح قبل أيام الشطر الأول من منتزه أنفا بارك (مساحة 18 هكتارا)، في وجه العموم، باعتباره المنتفس الجديد للمدينة الذي سيوفر للبيضاويين مساحة جديدة للاسترخاء والترفيه.

المنتزه الجديد، التابع لوكالة تعمير وتنمية أنفا (فرع مجموعة صندوق الإيداع والتدبير)، يتواجد في قلب القطب الحضري للدار البيضاء أنفا، وممتد في مجمله على مساحة إجمالية تناهز 50 هكتارا.



ويضم، الفضاء الجديد، تجهيزات ومرافق للراحة والترفيه، من باحات لألعاب الأطفال، ونزهات طبيعية ساحرة، وفضاء للتزلج، ومدار للجري، ومرافق وتجهيزات رياضية، وقاعة للمعارض. بالإضافة إلى حدائق وفضاءات شاسعة خضراء، وأشجار وبساتين، حيث تتميز الحدائق ببصمة طبيعية متفردة تمتد على مساحة 4 هكتارات خضراء. كما يقترح مشهدا بانوراميا أخضرا متنوعا ومكثفا، مكونا من الورود المزهرة ، وأزيد من 150 ألف شجيرة من مختلف الأنواع والأصناف.

وإلى جانب زخرفة وجمالية الفضاءات الخضراء، تزداد النزهة روعة وبهاء لدى مشاهدة مختلف المنشآت المائية التي تبعث على الهدوء والسكينة، حيث تحتوي على قناة مائية، ونافورة جافة ونقط



ضد فيروس كورونا

وطني



تضامن

دعوة عامة للمغاربة من أجل العمل معا على محاربة آثار هذا الفيروس

مواطنون مغاربة سواء كنتم مقيمين في المغرب أو خارجه، شاركوا معنا في هذا التضامن الوطني، من أجل التخفيف من آثار هذا الوباء، وإعطاء الأمل لجميع الأشخاص، الذين يعانون من أوضاع صحية أو اقتصادية هشة خلال هذه الفترة. لنشارك جميعا من أجل مساعدة جميع الأشخاص، الذين يتنقلون لعلاجنا، لنساهم على الأقل في تزويدهم بالوقود. من أجل الرد على هذه الدعوة التي تم إطلاقها. هذه تفاصيل الحسابات المخصصة لجمع التبرعات

1

رقم الحساب المخصص لذلك

N° 3.1.0.0.1.13.030

صندوق خاص بجائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"
يتم دفع التبرعات للمحاسبين العاملين للخرينة العامة للمملكة والعاملين على المستوى الوطني
"أمناء الخزينة الوزارية، أمناء الخزينة الإقليمية، أمناء الخزينة والمحافظين في المحافظات والمقاطعات"،
وكذلك على مستوى وكلاء المحاسبة بالبعثات الدبلوماسية والقنصلية للمغرب بالخارج.

2

التحويل المصرفي إلى الحساب

RIB 001 810 00 780 002 011 062 02 21

مفتوح على دفاتر بنك المغرب - الرباط باسم أمين الصندوق الوزاري لوزارة الاقتصاد والمالية
والإصلاح الإداري.

مواطنون الأعزاء، كنتم دائما حاضرين وبقوة في مثل هذه الدعوات.
اليوم بلدنا في أمس الحاجة أكثر من أي وقت مضى لهذه التبرعات، لنساهم جميعا..