

نجمات مغربيات تألقن
خلال حملهن

lallafatema.ma

فلافا

مجلة المرأة والعائلة المغربية

العدد 151 - أكتوبر/نوفمبر 2019

10 دراهم

أزواج

«فوبيا» الزواج الثاني

قلوب مفتوحة

ابنتي تنتقم مني

تغذية

نصائح لوجبة صحية
خلال أوقات العمل

فلافا

العدد 151 - أكتوبر/نوفمبر 2019 - lalla fatema

www.lallafatema.ma

سلمى رشيد

هكذا تعيش
تجربة الأمومة
لأول مرة

تألقي ببشرة مثالية
وابتسامة ساحرة

الطلاق وتأثيره
في الأطفال

خاص / الأم والطفل

إطلالة راقية بألوان
خريفية

« استعدادا للولادة .. هذه أهم الخطوات للاعتناء بنفسك

« الوحوم .. أسبابه وكيفية التغلب عليه

« نصائح لاختيار ديكور غرفة طفلك

« أفكار لاختيار «بوفيه» الولادة

« كل ما يجب معرفته عن «البيبي شاو»

« نصائح وخطوات طبيعية للحامل

الوصفة الطبيعية لترطيب
كل أنواع الشعر بعمق.
حليب اللوز bio و نكتار الأغاف bio

Ultra DOUX

خلاصات
98%
طبيعية



طبيعي! من
GARNIER



تصدر عن منشورات لاغازيت

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

ليلى خلوق

خولة دحو

سمية كرايمو

المسؤولة عن موقع lallafatema.ma

إلهام زدوحية

المراسلون

مكناس: جواد الرامي/مراكش: هشام لغاري

وجدة: زهر الدين الطيبي

التصوير الفوتوغرافي

توفيق مؤنس/ مصطفى الرامي

الإخراج والتصميم

خالد الساعد

هشام بلهلال

المالية والحسابات

حسين بن بوي

مديرة القسم التجاري والعلاقات العامة

عائشة بلحاج - الهاتف: 0522 54 81 62

المحمول: 06 61 49 26 83

a.belhaj@newpublicity.ma

الإشهار

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

البريد الإلكتروني: contact@newpublicity.ma

المسؤول عن الاشتراك والتوزيع

ياسين دينية - الهاتف: 0522 54 81 97

البريد الإلكتروني: y.dinia@leseditionsdelagazette.com

الطباعة : إيديال

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 الأخباس, الطابق 13

الدار البيضاء 2000, المغرب

الهاتف: 0522 54 81 50 / 53 / 58 / 59

الفاكس: 0522 31 80 94

البريد الإلكتروني :

contact@lallafatima.ma

www.lallafatema.ma

افتتاحية

بائعو الأوهام

أعادت فاجعة زناتة، التي هزت الرأي العام الوطني قبل أيام، إلى الواجهة ظاهرة الهجرة السرية التي طفت مجددا لتذكرنا بمغرب التسعينات وما عانته العديد من العائلات المغربية آنذاك جراء ركوب أبنائها أمواج البحر.

شباب لا حول له ولا قوة، كل همهم أن يعيش ظروفنا اقتصادية واجتماعية تضمن له حياة كريمة، غامر بنفسه وضحي بحياته في سبيل أحلام وردية وأوهام تفنت أصحابها في بيعها بحفنة دراهم دون رحمة ولا شفقة في كيفية جمع ذلك المبلغ الذي تطلب سنوات من الكد والعمل المتواصل.

أحلام وأوهام تباع، بك وباتت تناقش على صفحات سرية ومغلقة على مواقع التواصل الاجتماعي بعيدا عن ضجيج المقاهي، والنتيجة كانت نزورق زناتة والذي ستليه نزورق مطاطية أخرى إذا لم نستطع توقيف كل من يعبث بعقول شبانا.

أمهات ضحايا "الزودياك" واللواتي يرابطن بشاطئ النحلة قادمات من قلعة السراغنة و الدواوير المحاذية لها يبكين بحرقة عن فقدان فلذات أكبادهن منتظرات في كل لحظة ومحين ما سيلفظ البحر من جسء لعلها تكون لأحد أبنائهن..

فمن المسؤول عن هذه الوضعية، هل هي الظروف الاقتصادية والاجتماعية للبلد وقلّة فرص العمل، أم هي مسؤولية من يدير الشأن المحلي وخصوصا الجماعات المحلية لما لها من صلاحيات مباشرة في ضمانات التنمية المحلية وتوفير فرص الشغل وإنعاش الدورة الاقتصادية، أم هي مسؤولية المجرمين منظمي الهجرة السرية الذين يرسعون في نفوس شبانا نظرة سوداوية حول واقعهم ملؤها الإحباط والتئيس والإحساس بالفشل ويبعون لهم وهم الغربة والمجهول ويسرقون أحلامهم الوردية مقابل الحصول منهم على أموال لو وضعوها في مشروع لكنت غنى وكفاية لهم، أم هي مسؤولية الأسر والتربية والتعليم الذين لم يزرعوا في شبانا حب الوطن والتضحية من أجله "قطران بلادي أولا غسل البلدان".

تعددت الأسباب والموت واحد كما يقال، لكن يبقى واجب محاربة جريمة الهجرة السرية والقبض على منظميها الكبار مصاصي الدماء أولى الأولويات وهذه مسؤولية الأمن والقضاء والمواطنين في التبليغ عنهم حتى لا تتكرر فاجعة زناتة.

فلالفاطمة

www.lallafatema.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatema.ma



@لالة فاطمة



LALLAFATEMA MAGAZINE



lallafatema.official



مجلة لالة فاطمة
lallafatema.mag

منشورات لاغازيت

Les Editions de La Gazette

Challenge

W

فلالفاطمة

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



في هذا العدد

10

أخبار

• MFM تجمع 160 مليون سنتيم لإنقاذ شاب من الموت

32

حوار

• هشام إدلقايد.. هبة نادرة للعلاج بالطاقة

85

جمال

• 6 عطور لإطلالة أكثر جاذبية هذا الموسم

86

سياحة

• أنشطة ترفيهية لقضاء عطلة نهاية أسبوع ممتعة

90

تغذية

• نصائح لوجبة صحية خلال أوقات العمل



5

الأميرة للا حسناء تطلق مبادرة الشباب الإفريقي حول التغيرات المناخية من نيويورك



28

10 أكتوبر.. جمعيات يدقن ناقوس الخطر حول وضعية المغريبات



24

بعد الطلاق.. «فويا» الزواج الثاني تحول دون تكرار التجربة



57

كيفية فطام الطفل بدون مشاكل صحية



50

تمارين رياضية للحفاظ على رشاقته بعد الولادة

أورينتال فاشن شو يجمع عشاق
الموضة بمراكش

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

contact@lallafatema.ma

عائشة

توت العليق يهجم الموسم !



لأن لكل موسم فواكهه، تحرص عائشة كعادتها على اختيار وجني أفضل ثمار الموسم بعناية للإعداد مربى طازجة بكل مزايا الفاكهة وبدون مواد حافظة .

وما هو موسم توت العليق قد حل بلونه الأحمر البهيج وطعمه الشهي ورائحته الزكية، ليضاف كباقة من الوعود إلى وصفات عائشة. فمربى توت العليق عائشة ذو نكهة خاصة ومذاق رفيع، يسعد الصغار ويستلذه الجميع.
عائشة تحرك قلوبنا!

مربى توت العليق عائشة متوفر أيضا بدون سكر مضاف (لايت)!



الأميرة للا حسناء تطلق مبادرة الشباب الإفريقي حول التغيرات المناخية من نيويورك

أعلنت أخيرا الأميرة للا حسناء، رئيسة مؤسسة محمد السادس لحماية البيئة، خلال مؤتمر العمل المناخي التي افتتحت أشغاله بنيويورك، عن إطلاق مبادرة هامة جديدة تروم تعبئة أصوات شباب دول الجنوب لمكافحة التغيرات المناخية. وترتكز هذه المبادرة، التي أحدثتها مؤسسة محمد السادس لحماية البيئة، والتي أطلق عليها "شبكة الشباب الإفريقي من أجل المناخ"، على تشجيع الأفكار وتقديم الحلول من لدن الشباب الأفارقة لمواجهة ظاهرة الاحتباس الحراري بكوكب الأرض.

وخلال مشاركتها في قمة العمل المناخي، حضرت الأميرة للا حسناء مختلف الأنشطة والفعاليات المبرمجة في هذا المحفل العالمي، الذي ينعقد بمبادرة من الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريس، ويروم بلورة حلول طموحة في ستة مجالات ذات أولوية، تهم الانتقال العالمي نحو الطاقات المتجددة، والبنى التحتية والمدن المستدامة، والزراعة المستدامة، وإدارة الغابات والمحيطات، والتكيف مع تأثيرات التغير المناخي، ومواءمة التمويلات العمومية والخاصة مع اقتصاد خال من الانبعاثات.

وستقدم مؤسسة محمد السادس لحماية البيئة للمبادرة خبرتها التي تمتد إلى 18 سنة في مجال التعليم من أجل التنمية المستدامة بالمغرب، بالإضافة إلى الاهتمام بالقارة الإفريقية، والحلول الرقمية والتعاون الدولي، فيما تضع هيئة الأطفال والشباب للاتفاقية الإطارية للأمم المتحدة حول التغير المناخي رهن إشارة المبادرة عضوية أزيد من 200 شاب ومنظمة غير حكومية إضافة إلى الخبرات التقنية.

Cullmès
Bulles
Fruitées

طبيعيًا غازية بفواكه طبيعية

أولماس، الماء المعدني الغازي الطبيعي يقدم لكم أولماس بالفواكه. مزيج فريد و منعش من الماء المعدني الغازي وعصير الفواكه الطبيعي، متوفر بنكهات البرتقال، الليمون، تروبيكال و فيرجن مويطو. أولماس بالفواكه خالية من الملونات، بدون مواد حافظة و مع نسبة منخفضة من السكر، لكي تستمتعوا بمشروب غازي طبيعي صحي.



تعيين مغربية أول امرأة عربية إفريقية على رأس الاتحاد الدولي لطب الأسنان

تم أخيرا تعيين إحسان بن يحيى رئيسة للاتحاد الدولي لطب الأسنان وذلك خلال المؤتمر الأخير للاتحاد الذي انعقد في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية.

وتشغل بن يحيى أستاذة التعليم العالي بكلية طب الأسنان بالدار البيضاء، وعضو مؤسس للجمعية المغربية لوقاية الفم والأسنان، كما تتولى الإشراف على مركز استشارات طب الأسنان والعلاج في المركز الاستشفائي ابن رشد. وقد شهد مؤتمر الفدرالية الدولية لطب الأسنان حضور أزيد من 30 ألف مشارك من جميع أنحاء العالم.



القاضية زهور الحر رئيسة اللجنة الوطنية للتكفل بالنساء ضحايا العنف

أشرف رئيس الحكومة، سعد الدين العثماني، على تنصيب أعضاء اللجنة الوطنية للتكفل بالنساء ضحايا العنف التي سترأسها القاضية زهور الحر. وأوضح رئيس الحكومة، أن إحداث اللجنة «يعزز مأسسة آليات التنسيق بين المتدخلين في مجال مناهضة العنف ضد النساء وحمايتهن، باعتبار الصلاحيات الهامة التي أسندت إليها بموجب القانون، خاصة على مستوى ضمان التواصل والتنسيق بين مختلف التدخلات لمواجهة العنف ضد النساء والمساهمة في وضع آليات لتحسين تدبير عمل خلايا التكفل بالنساء ضحايا العنف على الصعيد الوطني». يذكر أنه على المستوى التشريعي، تعززت الترسانة القانونية لبلادنا بإصدار القانون رقم 103.13 المتعلق بمحاربة العنف ضد المرأة، الذي مكّن المغرب من التوفر على نص قانوني، متماسك وواضح، خاص بمحاربة العنف ضد النساء. كما جاء القانون بمنظومة للتكفل بالمرأة المنيعة عبر إحداث هيئات وآليات للتكفل بالنساء ضحايا العنف، وآليات للتنسيق بين المتدخلين في مجال مناهضة العنف ضد النساء وحمايتهن.

علامة تجارية عالمية تختار بطلة مغربية محجبة للترويج لمجموعتها



اختارت العلامة التجارية الخاصة بالملابس الرياضية «نايك» الترويج لمجموعتها «برو حجاب» من خلال البطلة العالمية في الملاكمة مريم المبارك ذو الأصول المغربية. مريم كانت ضحية التمييز العنصري بسبب ارتدائها للحجاب ببطولة دولية رفيعة المستوى، بحيث منعت من الدخول للحلبة في بطولة العالم للملاكمة التايلاندية 2016 في السويد. وتعمل شركة «نايك» من خلال هذا الإعلان إلى تشجيع ممارسة الرياضة العادلة دون تمييز عرقي أو ديني. وللإشارة، فإن مريم مبارك البالغة من العمر 24 سنة ملاكمة حاصلة على بطولة المغرب مرتين في الطاي بوكسينغ، وعلى بطولة المغرب ثلاث مرات في الفول كونتاكت.

المبادرة الوطنية للتنمية البشرية تتجه نحو تعميم التعليم الأولي

نظمت المبادرة الوطنية للتنمية البشرية، مناظرة حول موضوع تعميم التعليم الأولي في المناطق القروية النائية بالصخيرات. عرف الحدث حضور مجموعة من المستشارين والباحثين في مجال التعليم والصحة والبيداغوجية من جميع بقاع العالم. الهدف من هذه المناظرات هو جعل تعميم التعليم الأولي داخل المملكة أولوية وطنية، تماشيا مع تعليمات جلالة الملك محمد السادس في رسالته الملكية، التي أكد من خلالها على أهمية التعليم الأولي، وجعل منه ركيزة بناء المدرسة المغربية الحديثة. يذكر أن المناظرة عرفت توقيع عقد بين اليونسيف والمبادرة الوطنية للتنمية البشرية حول مشاريع للحفاظ على صحة الأم والطفل بالإضافة إلى تغذيتهما. لينعكس ذلك ايجابيا على نسبة وفيات الرضع حديثي الولادة بالمناطق النائية الذين يتعرضون بشكل قوي للتسممات والالتهابات الناتجة عن التلوث الغذائي وانعدام النظافة.

شابة مغربية تهاجم المتحرشين والمغتصبين في مؤلفها «حشومة»



اختارت زينب فاسيكي، رسامة مغربية، لوحاتها للتعبير عن مواقفها، والدفاع عن حقوق المرأة وتغيير الفكرة النمطية التي ارتبطت بها منذ سنوات. فاسيكي تؤمن بأن المرأة أكثر من مجرد جسد، وأنه بإمكانها تحقيق نجاحات مبهرة في شتى المجالات. ودفاعا عن مواقفها، طرحت فاسيكي كتابا من «الكوميكس»، يحمل عنوان «حشومة». واشتغلت الرسامة الشابة على مؤلفها لأزيد من سنة، وجالت العالم بغرض جمع معلومات من شعوب مختلفة حول نظرتهم للمرأة. وتهاجم فاسيكي، عبر رسوماتها في «حشومة»، المعتدين والمغتصبين والمتحرشين، وترصد فيها أبرز مظاهر التحرش والتمييز العنصري الذي تتعرض له المرأة في المجتمعات العربية. ومن المنتظر أن يصدر مؤلف «حشومة» في جميع الدول الناطقة باللغة الفرنسية، وخلاصته الدعوة إلى المحبة وتحقيق السلام.

الإتحاد العربي للمزيين يطلق النسخة الأولى لصالونه في مراكش



نظم الإتحاد العربي لكبار المزيين، أخيرا في مراكش، الدورة الأولى لصالون الحلاقة والتزيين، تحت شعار «معا نرتقي بمهنتنا». الملتقى، كان مناسبة لتبادل الخبرات بين المنتسبين لمهنة الحلاقة والتجميل في العالم العربي، وعرض أحدث منتجات الشركات التي تعنى بالتجميل وعلاج الشعر. وقال ماجد عسكر رئيس الإتحاد العربي للمزيين في تصريح مجلة «لالة فاطمة»، «يهدف الملتقى الأول إلى النهوض بقطاع الحلاقة والتجميل في العالم العربي، ورفع من مستوى المنتسبين إليه، خاصة في المغرب، كما نسعى، يؤكد خبير التجميل اللبناني، إلى تبادل الخبرات بين المهنيين وتقديم المستجدات في مجال التجميل والحلاقة. وفي هذا الإطار، عقدت شركات مع مؤسسات عمومية تعنى بالقطاع، من وزارات ومكاتب التكوين المهني وإنعاش الشغل وجمعيات مهنية، كما سطرته سابقا، الإستراتيجية الحكومية الهادفة إلى خلق فرص شغل للشباب وتفعيل لمقتضيات المبادرة الوطنية للتنمية البشرية. وعرف المهرجان مشاركة دور أزياء، قدمت آخر تصاميمها، كما تم تقديم عروض فنية مبدعة في مجال الحلاقة والتزيين من تونس والجزائر ومصر والمغرب. وكرم المهرجان وجوها فنية أغنت الساحة المسرحية والتلفزيونية المغربية كالفنانة آمال التمار والفنانة بشرى أهريش.



YVES ROCHER



Mon parfum, mon évasion.



La nouvelle Collection Eaux de Parfum

CRÉÉE PAR LES PLUS GRANDS NEZ DE LA PARFUMERIE FRANÇAISE
MATIÈRES PREMIÈRES NATURELLES D'EXCEPTION - FABRIQUÉE EN FRANCE
YVES ROCHER, PREMIÈRE MARQUE DE PARFUM EN FRANCE*

MFM تجمع 160 مليون سنتيم لإنقاذ شاب من الموت

في إطار برنامج «انت ماشي بوحك»، الذي يث على أثر إذاعة إم إف إم، تمكنت الإعلامية نهاد بنعكيدة من جمع تبرعات بقيمة 160 مليون سنتيم في يوم واحد، لإنقاذ شاب من مدينة ورزازات، كانت حالته تتطلب إجراء عملية مستعجلة خلال أقل من شهر لزراعة القلب بفرنسا.

وكانت نهاد قد وجهت نداء للمستمعين

من قلب برنامجها «نتا ماشي بوحك»، من أجل التبرع بذات المبلغ وكذا تسريع عملية نقل الشاب إلى مستشفى بفرنسا من أجل إجراء العملية. وفور سماعهم بالحالة المزمنة للشاب المريض، تجاوز عدد كبير من المستمعين مع هذا النداء، وسارعوا في جمع مبلغ 160 مليون درهم في غضون ساعة واحدة من الزمن، لتجمع في آخر الحلقة التي تبلغ مدتها ثلاث ساعات ما مجموعه 175 مليون سنتيم. كما أن الشاب المذكور سبق له أن تقدم بطلب تكفل لإدارة الصندوق الوطني للضمان الاجتماعي، غير أنه ظل ينتظر لسنتين دون أن يتوصل بأي رد، الأمر الذي جعله يتجه صوب البرنامج لعله يجد من يتكفل بمصاريف علاجه.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه ليست المرة الأولى التي تتجج فيها الإعلامية نهاد بنعكيدة في جمع التبرعات للمرضى، حيث سبق لها أن جمعت تبرعات لفائدة حالات إنسانية منها حالة الطفل ياسر الذي كان يحتاج لعملية جراحية كلفتها 90 مليون، وكذا الطفل أيمن ابن مدينة الدار البيضاء الذي كان يحتاج إلى 500 مليون سنتيم لعملية زرع القلب.



الجمعية المغربية لشركات اللوحات الإشهارية
ASSOCIATION MAROCAINE DES SOCIÉTÉS D'AFFICHAGE PUBLICITAIRE

الإعلان عبر اللوحات الإشهارية

تُخبر شركات الإعلان عبر اللوحات الإشهارية جميع المتدخلين في القطاع، مغلّنين، وكالات الاتصال، الوكالات الإشهارية، والسلطات العمومية بتأسيس جمعيتهم:

- الجمعية المغربية لشركات اللوحات الإشهارية -

ومن مهام هذه الجمعية التي تضم مهنيي القطاع: المشاركة في تطوير القطاع والعمل بما يخدم مصالح زبائنها وشركائها. وتبقى الجمعية مفتوحة أمام كل فاعل ينشط في المجال والراغب في التأسيس لقطاع الاعلان عبر اللوحات الاشهارية مقلّن ومبتكر.

للإتصال بنا

الهاتف: +212 522 23 80 16 / + 212 522 92 34 38
البريد الإلكتروني: amap.maroc2019@gmail.com

أحكام صادمة في قضية الصحافية هاجر الريسوني وتضامن لا مشروط معها من قبل المغاربة



هاجر الريسوني

خلف الحكم الذي أصدرته المحكمة الابتدائية في الرباط بسجن الصحافية هاجر الريسوني، ذات 28 عاما، مدة عام مع التنفيذ بتهمة «الإجهاض غير القانوني» و«ممارسة الجنس خارج إطار الزواج»، استياء منظمات حقوقية ونشطاء داخل المغرب وخارجه. وفي هذا الإطار قام حقوقيون وصحافيون مغاربة بإطلاق مجموعة هاشتاغات من قبيل (الحرية لهاجر الريسوني وهاجر ليست مجرمة) تعبيراً عن تضامنهم مع الصحفية الشابة. وحظيت الحملة التضامنية بانتشار واسع عبر الموقع الأزرق فيسبوك، إذ أجمع أغلب المشاركين فيها على اعتبار الفتاة ضحية مؤامرة «سياسية»، وأنها بداية لمسلسل جديد من التضييق على حرية التعبير في البلاد. المحكمة قضت أيضاً بالسجن النافذ سنة واحدة لخطيبتها السوداني رفعت الأمين. وستين سجناً نافذاً للطبيب محمد جمال بلقرين، وأدانتها من أجل الإجهاض والاعتداء على ممارسة الإجهاض، ومنعه من مزاولة مهنة الطب لسنتين، كما حكمت بالسجن ثمانية أشهر موقوفة التنفيذ في حق الكاتبة مريم أزمط، وأدانتها بالمشاركة في الإجهاض. وصرحت الريسوني أن الشرطة استجوبتها بشأن أسرتها وصحيفتها وكتاباتها، في حين أكد بلاغ وكيل الملك لدى المحكمة الابتدائية بالرباط أن اعتقالها «لا علاقة له بمهنتها»، بل بتحقيق قضائي حول العيادة الطبية.

ونشير إلى أن أحد أعمام هاجر هو سليمان الريسوني محرر معروف بكتاباتة النقدية للسلطات في صحيفة «أخبار اليوم»، وأحمد الريسوني زعيم سابق بحركة التوحيد والإصلاح.



SILIA

COSMETIC

من أجل بشرة ناعمة



EMBELLIR

يزين

ADOU CIR

ينعم

NOURRIR

يغذي

PRODUIT NATUREL



Fabriqué par :
IRCOS
laboratoires





نظمت جمعية ولدي بشراكة مع هيئة المحامين بالدار البيضاء ندوة دولية أفريقية نمت شعار «الأثار التشريعية والقضائية للطلاق على الأطفال»، وذلك لمعالجة مشاكل الطلاق والأحكام غير المنصفة للمرأة المطلقة في المجتمع المغربي، وعرفت هذه الندوة حضور مجموعة من المحامين والأطباء النفسانيين وكذا شخصيات بارزة في المجتمع، إضافة إلى بعض الحالات التي نحدثت عن قصصها المريرة مع الطلاق.

لأول مرة.. مؤتمر دولي بالمغرب يناقش مشاكل أبناء المطلقات

إعطاء الأولوية لمصلحة الطفل وهذا مبدأ يجب علينا الاعتماد عليه بقوة، إضافة إلى المبدأ الثاني في الدستور الذي ينص على المساواة بين الرجل والمرأة يعني كيف يعقل أنه بمجرد طلاق الوالدين أن يصبح الطفل في وضع يؤدي فيه ثمن الانفصال، لماذا لا يتفق الأبوين على مصلحة أبنائهم؟ وتابعت حديثها قائلة «نطالب بمنظومة قانونية تراعي موضوع الحضانة والمساواة بين الجنسين، لأنه ليس من المعقول إسقاط الحضانة على الأم في سن 7 سنوات، فكما نعرف جميعا الطفل يكون في أمس الحاجة إلى حنان ودفء أمه في ذلك السن ولأبيه كذلك، وكيف يعقل للأب أن يتزوج من امرأة أخرى «وماتسقطش عليه الحضانة» هذا ظلم في حق المرأة أو بالأحرى ظلم في حق الطفل.

محمد السادس على أن مدونة الأسرة دخلت حيز التنفيذ بعد 15 سنة، ومن المفروض علينا أن نفتح فيها النقاش من خلال عقد ندوات من أجل تقديم بعض التصورات وإعطاء مجموعة من المقترحات ونخرج بتوصيات مهمة من أجل إيجاد صيغة تخدم الطفل والمجتمع وتحافظ على تماسك الأسرة الذي أصبحنا نفتقده في الآونة الأخيرة، مشيرة إلى أن نجاح أي مجتمع يكمن في الاهتمام بالأسرة وبالأطفال والروابط العائلية، لأنها الحل الأمثل لكل المشاكل التي بتنا نعيشها في مجتمعنا المغربي». ومن جهتها، أكدت الوزيرة السابقة نزهة الصقلي في تصريح خصت به «لالة فاطمة» أن الموضوع الذي ناقشوه خلال هذه الندوة مهم جدا، لأنه يتعلق بمسار الأطفال ما بعد الطلاق، «غاية مدونة الأسرة هي

قال نقيب هيئة المحامين الأستاذ حسن بيرواين لـ «لالة فاطمة»: «إن المرأة المطلقة تعاني من عدة مشاكل، إحداها لها ارتباط بالأبناء، كالزيارة والنفقة خصوصا وأن مصاريف الدراسة والأسعار باتت مرتفعة، علما أن الأحكام القضائية فيما يخص موضوع النفقة تحدد رقما لا يرقى ولا يعطي إمكانية للمرأة المطلقة من أجل تحمل الواجبات وتوفير جميع الالتزامات منها تدرس الطفل الذي يطرح مشكلا كبيرا في الولاية الشرعية».

وأضاف الأستاذ بيرواين في ذات التصريح «نحن حاضرون اليوم وبقوة لنقول إنه حان الوقت لتحمل مسؤوليتنا كهيئات مهنية ومجتمع مدني من أجل فتح النقاش فيما يتعلق بهذه المقتضيات، وهناك العديد من الرسائل الملكية التي يؤكد فيها جلالة الملك



خديجة العمراني
رئيسة جمعية «ولادي»

حضانة الأطفال بعد انفصال الوالدين، هي إحدى القضايا الشائكة التي تثير جدلاً واسعاً في المغرب بين جمعيات تطالب باحتفاظ الأم بحضانة أولادها حتى بعد زواجها الثاني، وقانون معمول به يحرم الأم من حضانة أبنائها بمجرد إقدامها على الزواج. في هذا الصدد كان لـ«لالة فاطمة» لقاء مع خديجة العمراني، محامية بهيئة الدار البيضاء ورئيسة جمعية «ولادي» التي نحدثت لنا عن مطالبها بخصوص حضانة الأطفال والهدف من تأسيس جمعيتها.

خديجة العمراني تطالب تمكين المطلقات من حضانة أطفالهن بعد الزواج

■ مروي الفن



ما الهدف من تأسيس الجمعية؟

نهدف من خلال جمعية «ولادي» إلى إلغاء القانون الذي يلغي حضانة أطفال المطلقات بعد الزواج وتطبيق الفصول الدستورية، منها الفصل 32 من دستور المملكة الذي يحث على أهمية الأسرة، والفصل 19 من الدستور الذي يحث على مبدأ المساواة بين الرجل والمرأة في جميع القوانين الوضعية، وهذا هو الهدف الأساسي لكي يتم مراجعة فصول مدونة الأسرة.

لماذا لا تحتفظ الأم المطلقة بحضانة طفلها بعد زواجها؟

الإشكال الذي يقع هنا هو أن المرأة عندما تتزوج تعود الحضانة مباشرة لطلبتها ووالد أبنائها، ولكن عندما يتزوج الرجل ليس هناك أي فصل يمنع الحضانة عنه فيكبر الأبناء مع زوجة أبيهم. في رأيي لا يعقل أن تكون الأم حية ويكبر الأبناء مع امرأة أخرى، اليوم نطالب من أجل الوصول إلى أسبوع يعني «الوليدات اكبروا مع الأم دياهم أسبوع ومع الأب دياهم أسبوع لأنهم بزوج مزوجين» وبالتالي الحضانة الكاملة ستكون للطرفين وهذا هو الهدف التي تطمح إليه جمعية «ولادي». فلا يعقل أن يسمح للأب بلقاء أبنائه فقط يوم الأحد لأنه «متليقاش الوقت فين اغوت على ولدو، اعرف علاش كيلعب بزاف فالألعاب الإلكترونية» كل هذه الأمور ناقشناها في الجمعية من

من الماضي، نحن أطفال اليوم وكل ما حصل فيما سبق ذهب مع الماضي، ونحن اليوم موجودين من أجل تغييره ولكي نصل إلى الإنصاف وبالخصوص إنصاف المرأة التي تمثل الأم، وأقول وأعيد نحن في الجمعية لا ندافع عن المرأة لأن هناك مجموعة من الجمعيات التي تدافع عنها، نحن نهتم بالطفل والمرأة كأم فقط وكما يقول المثل «الأم مدرسة إن أعددتها أعددت شعباً طيب الأعراق والأعراق» الاثنين معا.

أجل التوصل إلى حل يرضي الطرفين، ويبقى الأمر الأهم لدينا سعادة الطفل وأمه ووالده «كلهم خاصهم ابقاو ناشطين من بعد الطلاق واخا ملقاوش السعادة وهوما مجموعين».

هل تترين أن القضاء المغربي غير منصف بالنسبة للمرأة والأم؟

فعلا، صدرت العديد من الأحكام غير المنصفة للأم المغربية والطفل المغربي أخيراً، والهدف أن يبقى ذلك

صباح الخير يا بلادي مع «الكليكا» في حلة جديدة



خولة دحو

إلهام زيدوحية

محمد الغالي أعجان

وخارجه يطرح من خلالها موضوع للنقاش. هذا وتم الإبقاء على «الكانيلار»، وهي فقرة كوميدية خفيفة يقدمها الغالي الذي يتصل يوميا بشخص مختلف.. يذاع البرنامج على أثير أمواج إذاعة «إم.إف.إم»، ويبث مباشرة على الصفحة الرسمية للإذاعة راديو «ام اف ام أوفيسيال» لموقع التواصل الاجتماعي «الفايسبوك»، التي يتفاعل عبرها المتابعون والمستمعون من خلال التعليقات والآراء حول المواضيع التي تطرح للنقاش.

الذي يتم اختياره من مواضيع الساعة مع الاستعانة بتصريحات المسؤولين وأهل الاختصاص. إضافة إلى الفقرات الإخبارية وحالة الطرقات ومشاكل التنقل من خلال فقرة «خبر الطريق». كما يخصص البرنامج فقرة خاصة تسمى فلاش بوز لتقريب المستمع مما يدور على مواقع التواصل الاجتماعي ويستعرض تصريحات الناس أو مشاهير حول قضية معينة أو إشاعة وفقرة أخيرة سميت «كل نهار خبر» ترصد المنوعات الإخبارية الخفيفة داخل المغرب

يعود برنامج صباح الخير يا بلادي مع «الكليكا» هذا الموسم بحلة جديدة، ميزته الأساسية التنوع في الأخبار لتقريب المستمع من كل ما يشغل باله، برنامج يتناول كافة المواضيع التي تهم المجتمع المغربي تقدمه إلهام زيدوحية، رفقة خولة دحو ومحمد الغالي أعجان.

هو برنامج يومي صباحي، يبث من الساعة 7 إلى 10 صباحا، ويضم مجموعة من الفقرات والمسابقات التي تهم المستمع ويتفاعل معها مثل موضوع الحلقة،



رفوف
التخزين
على المقاس

الهاتف

0522 33 63 95/96

www.plumag.com f plumag

السبت والأحد 11H30-9H30



ديكر يبطاج

نظرهم السليم
كيميزهم في التحليل

مواضيع الساعة

نقاش دقيق

مفاتيح لتوضيح الرؤية

MFM
RADIO

كلها موجات إيجابية!



فرانش مونتانا سفيرا لقضية المهاجرين

أصبح مغني الراب المغربي فرانش مونتانا، أول سفير لحملة "أقف مع المهاجرين" التي تسعى إلى تشجيع المواطنين الأمريكيين على الاحتفال بالمساهمات الضخمة التي قدمها المهاجرون ومواصلة تقديمها كل يوم لأمریکا.

وأكد مونتانا على أن المهاجرين يلعبون دورا كبيرا في صناعة الموسيقى، مصرحا "إننا جميعا نأتي من ثقافات مختلفة ونجمع أصواتا مختلفة في مجال الترفيه".

وأوضح مغني الراب، المصاعب التي يمكن للمهاجرين أن يجدها في بلد أجنبي، وقال "كانت صدمة ثقافية بالنسبة لي، لأنني كنت قادما من المغرب، ولا أتحدث الإنجليزية"، مضيفا "أنت تحاول أن تتسجم مع هذا العالم ولا أحد يترجم لك شيئا"، وتجدر الإشارة، إلى أن فرانش مونتانا، كشف سابقا أنه يريد أن يكون "صوتا للمهاجرين" وذلك في حفل توزيع جوائز موسيقى الفيديو (VMA) بنيويورك، قائلا: "أنا فخور بفوزي بجائزة من الحفل لأنني وبكوني مهاجرا، أشعر أننا من صنع هذا البلد، وأشعر أنني أريد أن أكون صوت المهاجرين هنا".

لطيفة التونسية تتبع خطوات «فيروز» وتلجأ إلى القضاء

قررت الفنانة التونسية لطيفة الرجوع إلى القانون في حالة إذا ما قام أحد الفنانين بغناء أو توزيع أو إعادة تسجيل لواحد من أعمالها. وأعلنت عن قرارها الذي جاء مشابها لقرار ريماء الرحباني، ابنة الفنانة فيروز، في تغريدة على تويتر، والتي قامت بنشرها على جميع حساباتها بمواقع التواصل الاجتماعي. وكتبت لطيفة: «أعتقد، بما أنني تعبت في مشواري وانتجت كل رصيدي وألبوماتي وفيديوهات بمجهودي الفردي، سأخذ نفس موقف ريماء الرحباني، وأعلن أنني سأخذ كل الإجراءات القانونية لمن يغني أو يسجل أو يعيد توزيع أي أغنية من أغاني». يذكر أن الفنانة لطيفة تحضر لألبوم جديد قامت بتشويق جمهورها له عبر حساباتها على مواقع التواصل بنشر صور وفيديوهات.



الفنان عبد الفتاح جواي يمثل أمام القضاء الفرنسي



بعد الجدل الكبير الذي رافق قضيته، قررت السلطات الفرنسية، تمتع الكوميدي عبد الفتاح جواي، بالسراح المؤقت. وأوضحت مصادر أن عبد الفتاح جواي، خريج برنامج "كوميديا"، والمتهم باغتصاب شابة فرنسية، تمنع عليه مغادرة مدينة غرونوبل، بعد مصادرة جواز سفره، من طرف السلطات الفرنسية. وأفادت المصادر ذاتها، أنه من المتوقع أن يعرض عبد الفتاح جواي، على أنظار المحكمة يوم 18 أكتوبر الجاري. وكانت السلطات الفرنسية، قد اعتقلت الكوميدي المغربي عبد الفتاح جواي، في مدينة غرونوبل، بتهمة تتعلق باغتصاب شابة فرنسية.

بعد إعلان «قرانه».. أمينوكس يستعد لإطلاق جديد

يستعد الفنان المغربي أمين التمرري المشهور بـ"أمينوكس" لطرح عمل فني جديد، اختار له عنوان "أش داني لك.. وشوق" "أمينوكس" متابعيه عبر صفحته الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي "انستغرام"، بمقطع فيديو مختصر من العمل الجديد، تحت إشراف جاكوب زواق، دون أن يكشف عن موعد طرحه مكثفيا بالقول: "قريبا". واختار الفنان عنوان عمله الجديد بالدراجة المغربية، في الوقت الذي أعلن فيه مؤخرا، أنه قرر تغيير سياسة اشتغاله الفنية، والتركيز على أعماله رفقة فنانين عالميين، بالإضافة إلى غنائه باللغة الإنجليزية، طمعا منه في بلوغ العالمية وإيصال أغانيه إلى مسامع الجمهور الأجنبي.

يذكر أن أمينوكس قد أعلن سابقا في تصريح حصري لإذاعة "إم إف إم" عن قرب عقد قرانه على الشابة التي اختارها لتكون شريكة حياته، دون أن يكشف عن موعده بالضبط. كما تجدر الإشارة إلى أن آخر إصدارات أمينوكس أغنية "we love africa"، التي طرحها رفقة المنتج المغربي العالمي نادر الخياط المشهور بـ"ريدوان"، والفنانة الماليتية إينا مودجا، تزامنا مع الألعاب الإفريقية التي احتضن المغرب نسختها 12.



"إم بي سي" تطلق قناة مغربية جديدة وهؤلاء أبرز نجوم برامجها



أعلنت أخيرا "مجموعة MBC" عن إطلاق قناة "MBC5" تحت شعار "قوتنا واحدة"، وهي القناة الفضائية الجديدة التي تطل على بلدان المغرب العربي بتوليفة محلية، ملؤها الترفيه العائلي، مع إطلالة أولى استهلقتها القناة بالموسم الخامس من برنامج "ذا فويس"، والذي يُبث لجمهور بلدان المغرب العربي حصراً عبر قناة MBC5. وتتوّع شبكة البرامج التصاعديّة الأولى لـ MBC5، حسب بلاغ للمجموعة الإعلامية، لتبقى ركيزتها الأساسية إنتاجات مغربية وعربية، فيما يُكشف عن المزيد من الأعمال والإنتاجات في المرحلة اللاحقة. يضاف إلى ذلك مجموعة من الأفلام السينمائية التي تعرض للمرة الأولى على الشاشات المغربية.

جدير بالذكر أن المجموعة الإعلامية الأكبر عربيا، نظمت أخيرا لقاء صحفيا بالعاصمة اللبنانية بيروت قدمت فيه أبرز ما سيميز الفضائية الجديدة حيث تشارك عدد من الأسماء الفنية المغربية في تقديم برامجها، ومنهم الممثل عبد ديدان، المغنية الشعبية نجاة اعتابو، الفنانين جميلة البداوي وعبد الفتاح كريني، الكوميدي حمزة الفيلالي وآخرون.

محمد المروازي وسناء عكرود.. عندما يكون الاحترام أقوى من الطلاق



عادة ما تنتهي قصص الطلاق في مجتمعنا المغربي بتشويه الزوجين لسمعة بعضهما البعض، إلا أن قصة طلاق الفنانة المغربية سناء عكرود والفنان محمد مروازي بدت مختلفة هذه المرة.

الخبر كان حديث الجميع، وخلف موجة من التساؤلات والتعليقات السلبية التي تعرض لها الطرفين، قبل أن يخرج الممثل والمخرج المروازي عن صمته ليرد على الانتقادات اللاذعة التي تلقاها والدته أطفاله سناء عكرود.

ونشر المروازي تدوينة له على حسابه الرسمي بموقع تبادل الصور "انستغرام" قال فيها "أنا عندي زواج واحد حقيقي هو مع سناء، اخترت سناء لأنها شخص مريح وقلبي بفاها وهي لي سانداتني وبقوة، بزاف لي طعنو فالعرض ديالها وعمرنا ردينا لأنها ما كنتش كتخليني ولكن دبا أنا مسؤول". وفي ذات التدوينة كشف المروازي أن حبه لسناء أقوى من ورقة الزواج، وأكد "ذلك الورقة ديال والو لاشيء قدام الحياة والعائلة والمشاركة ديالي أنا وياها، الزواج مرحلة وجزء صغير وثانوي قدام الحياة الكبيرة والعامة لي عطائتي سناء، اه غنكون مسؤول عليها دايما و غنكون مسؤولة عليها، اه دابا غندافع عليها أكثر حيث هي عائلتي، مابقاتش مراتي، هي أكبر، هي عائلتي من بعد وليديا و خوتي، و الولاد كيحيو

منبعدها حيث هي لي دارتهم ليا". وفي الختام دافع المروازي عن طليقته التي يكن لها كل الاحترام "كان ضروري نهضر لأن سناء عمرها ما غدافع على رأسها حيث بالنسبة ليها إهدار للوقت والطاقة. شكرا للناس المحترمين و تسناونا فاعمال وتسناو سناء فمشايخ زينة وممتعة". من جهة أخرى، سبق لسناء عكرود أن نشرت صورة وأرفقتها بتعليق قائلة "منذ أشهر اخترنا، مروازي محمد وأنا، إنهاء زواجنا الذي دام عشر سنوات، اتحاد لا يوطره فقط رابط زواج، بل صداقة متينة و شراكة إنسانية و عملية حقيقية أساسها الاحترام والمودة والحب والمشاركة" وأضافت "سنبقى شركاء إلى الأبد، هو عائلتي وسندي وأنا له بالمثل، ولم أكن لأجد أفضل منه أبا لأولادنا زينة والمهدي، بل هو ابني الثالث".



نزهة الركاكي تعود إلى خشبة المسرح

بعد غياب طويل عن خشبة المسرح، أعلنت الفنانة المقتدرة، نزهة الركاكي عودتها رفقة زملائها بفرقة المسرح الوطني إلى معانقة الجمهور. ولم يفوت الفنان، سعد لمجرد فرصة الترويج للخطوة التي أعلنت عنها والدته، إذ شارك متابعيه على انستغرام البالغ عددهم أزيد من 8 ملايين متابع، مقاطع فيديو عبر خاصية "الستوري"، تظهر فيها الركاكي والممثل الكوميدي، محمد الجم. وقال الفنانان المغربيان في مقاطع الفيديو، إن فرقة المسرح الوطني ستجدد اللقاء بجمهورها بعد غياب وصفاه بـ "الاضطراري"، عبر مسرحية "جا وجاب"، يوم 12 من شهر أكتوبر الجاري. وأرفق "المعلم"، الفيديوهات بتعليق قال فيه: "كونوا في الموعد"، في إشارة منه لدعوة جمهوره بمساندة والدته، التي حالت متابعتها من قبل القضاء الفرنسي في قضايا "التحرش الجنسي"، دون استمرار أنشطتها الفنية.



12^{ème} édition

Festival de Fès de la Culture Soufie



LA CULTURE SOUFIE

UN HUMANISME SPIRITUEL POUR NOTRE TEMPS

du 19 au 26 octobre 2019

WWW.FESTIVALCULTURESOUFIE.COM

Partenaires & Sponsors



Partenaires Hébergements



Partenaires Médias



حسام الدين نصر، إعلامي سوري، قدم إلى المغرب منذ أكثر من 10 سنوات، باحثاً عن تجربة مهنية جديدة، أوقعته في عشق المغرب. «لالة فاطمة» التقته فكان الحوار التالي..

حسام الدين نصر

سوري الأصل وجزائري المولد وعاشق للمغرب



■ زهرة ايدموح

قلما نجد إعلامياً ينتمي إلى بلدان المشرق العربي ويشغل في المغرب، لماذا؟ وكيف حصل هذا الانتقال؟

فعلاً، أنا إعلامي من سوريا، اشتغل في تلفزيون «ميدي 1 تي» منذ ما يزيد عن 10 سنوات، وكان لهذه القناة الفضل الكبير في انتشار اسم حسام الدين نصر في البلدان المغاربية، وخاصة في المغرب.

كانت تجربتي الإعلامية غنية منذ البدايات، في مؤسسة إعلامية كبرى - التلفزيون السوري - تضم حوالي 4 آلاف موظف، فليس سهلاً أن تجد لنفسك مكاناً بين هؤلاء، إذا لم تكن تملك مفتاح نجاح يسمح لك بدخول أبوابها المتعددة. اشتغلت في قسم الأخبار وفي تقديم البرامج، لكن في لحظة تفكير عميق، فضلت تغيير الفضاءات وتطوير الطموح، وإغناء تجربتي المهنية، فكان الرحيل صوب المغرب وإلى قناة «ميدي 1 تي».

كيف جاءك العرض وأنت تقطن بسوريا ساعتها وكان لا يزال البلد بخير؟

في سنة 2007 كنت في المغرب ضمن وفد صحفي يستفيد من دورة تكوينية. التقيت بمسؤولي قناة «ميدي 1 تي» في الرباط، فتلقيت عرضاً للاشتغال في التلفزيون، أعجبت بالعرض، ثم انتقلت من الفضاءات السورية إلى التلفزيون المغربي بكل بساطة وسلاسة.

وهل اندمجت بسهولة وأنت تحمل ثقافة أخرى ولغة محكية مختلفة؟

ستفاجئين عندما تعلمين أنني اندمجت بسرعة البرق في

يتعاضد اقتصاد سوريا، وترجع سوريا قوية، لكن الجرح عميق لن يندمل.

حسام الدين كيف يقضي يومياته في طنجة وماذا عن أسرتك الصغيرة؟

أنا عازب ولم يسبق لي أن تزوجت، لأن الزواج بالنسبة لي استقرار، خاصة عندما يقضي المرء سنوات طويلة من حياته دون شريك، يجب أن يكون الاختيار صحيحاً، لأنه لم يعد هناك وقت للخطأ حتى أعيد التجربة مرة أخرى. وفي النهاية أقول إن الزواج مشروع حياتي كبير، لست ضد فكرة الزواج لكن يجب أن تكون مقوماته وعناصره مجتمعة.

هل يعني أنك تبحث عن مواصفات معينة في شريكة حياتك؟

لا، ليس شيئاً مستحيلاً، لا أطلب من شريكة حياتي أن تنظر إلى النقطة نفسها وإنما على الأقل في الاتجاه نفسه. ويجب أن يسود الاحترام والتقدير بين الزوجين.

كلمة أخيرة لقراء مجلة «لالة فاطمة»

أوجه كلمة شكر وعرفان وتقدير ومحبة لهذا البلد الذي احتضني، حكومة وشعباً وملكاً، فجلالة الملك محمد السادس، قدم الكثير للمغرب وأنا مبهور بالنقلة النوعية التي عرفها المغرب في السنوات الأخيرة، سواء من الناحية الثقافية والعمرانية والمشاريع والأوراش التي لا تزال مفتوحة. كما أوجه شكري لقناة ميدي 1 تي في لأنها أسرتني وشكر خاص لمجلة «لالة فاطمة» ولقراءها.

المجتمع المغربي، ولم أجد صعوبة البتة في فهم اللهجة المغربية. ذلك لأنني ولدت وترعرعت بالجزائر، بالضبط في قسنطينة، مدينة أحلام مستغانمي وعبد الحميد بن باديس، ولم تنتقل إلى سوريا إلا بعد روح من الزمن، كنت اخترت دروبها الثقافية ومساراتها اللغوية وطقوسها وعاداتها المتنوعة، التي لم أجدها تختلف عن بلد المغرب. لذلك كنت أكثر الأجانب تأقلاً، لأنني كنت أعرف هذا الفضاء وأجيد التعامل مع عناصره. ثم بدأت رحلة مهنية جديدة في طنجة وفي قناة ميدي 1 تي، بمعايير ومفاتيح جديدة لا أخفي أنني تعلمت الكثير في قناة ميدي 1 تي.

تعلمت كيف أصبح صحفياً متكاملًا (تعمل محرراً ومركباً، تتجز الروبرتاج وتقدم الأخبار أو تقدم برامج أخرى، قد تكون فنية ثقافية أو اجتماعية، فضلاً عن بعض التفاصيل في المجال التقني. هذه هي مدرسة «ميدي 1 تي». ولا أخفيك سرا أنني أغرمت بالشراء الثقافي والفني للمغرب، فصار لدي فضول كي استمتع بهذا التراث الدسم، وبإمكانيات وطاقت وبعوالم فنية لا تجدونها في مكان آخر، فقممت بتغطية مختلف المهرجانات الفنية الثقافية في المغرب انطلاقاً من مهرجان الموسيقى الروحية، ومهرجان كناوة بالصويرة ومهرجان تيمتارباكادير وغيرهم ... ثم تقديم برنامج 60 دقيقة للفن وأهل الفن.

كنت تقدم أخباراً مؤلمة عن سوريا وأهلك هناك أي مشاعر كانت تختلجك حينها؟

إن رؤية الوطن يتألم من شدة المرض، وأنت عاجز لا تستطيع فعل شيء، شعور يدمرك، لكن لم يضعفني، لأنه يجب أن نظل أقوىاء. الأزمة السورية وصلت إلى نهايتها وبدأنا نخرج من النفق، صحيح يلزمننا سنوات طويلة حتى



LEGACY OF BEAUTY

www.siliacosmetic.com

قال توفيق مفتاح، باحث في الفنون والجماليات، إن تدريس الفنون التشكيلية، في المدارس التعليمية، يمكن التلميذ من فرص التواصل مع أقرانه حول الأعمال الفنية بلغة تشكيلية راقية، وأعاب مفتاح تغيب أو استبعاد التربية الفنية ضمن مشاريع الإصلاح التربوي.. هذه النقاط وغيرها تطرق إليها توفيق مفتاح في الحوار التالي.

توفيق مفتاح .. استبعاد التربية الفنية من برامج الإصلاح



الفنية في الفضاء أو الصورة الفوتوغرافية، ووفق هذا التمشي يتموقع الفنان التشكيلي إلى جانب باقي الفنانين المنتمين للأجناس الفنية الأخرى، وبالتالي فرويته وتحليله للواقع تنطلق من زاوية نظر مختلفة وتأخذ تجليات مغايرة، قد تكون التدخلات الجمالية للتشكيلي موازية أو مكملة لقضايا أو أسئلة أو اهتمامات فكرية سابقة لعمله الفني، لكن أحيانا أخرى تبدو مستقلة وتفتح آفاق جديدة للتأمل والتفكير في الواقع. ولنا في تاريخ الفن والممارسات التشكيلية تجارب عديدة تؤكد هذا، حيث يكون الفنان التشكيلي رائدا في قيادة النخب الفكرية والأدبية والعلمية وملهما لها نحو التحرر والإبداع، ولما لا موجهها لمسار البشرية برمتها. وأذكر هنا على سبيل المثال لا الحصر، الأعمال والمخلفات الإبداعية للفنان الايطالي الفلورونتي العبقري ليوناردو دافنشي التي أطررت ووجهت كثير من الحقول البحثية، فبقدر ارتقائه الرفيع بالمهارات اللونية والصباغية المبهرة بصريا وجماليًا من خلال لوحاته الفنية (الجوكاندا والعشاء الأخير نموذجًا)، إلا أنه كان سباقا لفتوحات وابتكارات أخرى في الطب والفيزياء والهندسة المدنية والصناعة الميكانيكية والبصريات وغيرها، حيث صمم الطائرة والفواصة والمروحية وقام بدراسة الجسم البشري والحيواني بالرسوم التشريحية.

لماذا لا تولي المدرسة المغربية أهمية كبيرة للفن التشكيلي؟

بدل إرجاع الأمر « للمدرسة المغربية » بكل فاعليها، أفضل تحميل المسؤولية لصاحب القرار التربوي والإداري الذي أضعف حضور التربية الفنية بكل مكوناتها بما في ذلك الفنون التشكيلية، من خلال استبعادها من مختلف مشاريع وبرامج الإصلاح التربوي التي عرفتها المنظومة التعليمية. بل أكثر من ذلك، تم اتخاذ قرارات إدارية « غير معلنة » زادت من تضيق استفادة المتعلمين من الدرس الجمالي ضمن المناهج والبرامج، من قبيل التوقف عن تكوين أساتذة المواد والتخصصات الفنية بالمراكز الجهوية، لمهن التربية والتكوين وتجميد توظيفهم على غرار التوظيف المعمول به لتدريس باقي المواد.

هل رؤية الفنان التشكيلي للواقع وتحليله له هي نفسها رؤية الروائي والشاعر أم تختلف؟ وكيف؟

تعليم أن الذكاء الغالب لدى الفنان التشكيلي هو الذكاء البصري المتصل بالتخيل والإبداع ضمن المساحات والفضاء المنظور، وكذلك الحسي العاطفي المرتبط بالاشتغال على الانفعالات الوجدانية والدخالية للذات، ويتحقق هذا عبر وسائط مادية متنوعة، قوامها اللوحة التشكيلية الصباغية أو النحت الثلاثي الأبعاد أو الإنشاءات أو ما يسمى بالتصصيات

ألا ترى أن جزءا من العنف الممارس في البيت والشارع، قد يكون مرده إلى غياب تهذيب النفوس بواسطة الفنون ومنها الفن التشكيلي؟

إن تدريس الفنون والتربية الفنية، يصبو لإيقاظ مجموعة من القيم الجمالية لدى التلاميذ والطلاب، ويسعى للسمو بها لمستويات أرقى من خلال ربط هذه القيم بالثقافة والممارسة الفعلية. على اعتبار أن سيورة التعليم الفني، تسمح للمتعلم بالتدرب من خلال وضعيات تربوية، على التعرف على الأعمال الفنية البارزة في تاريخ البشرية ومشاهدتها وتذوقها، وكذلك إنتاج أعمال فنية شخصية يطور من خلالها التلميذ، خبرات فنية وجمالية تطبيقية، كما أن درس الفنون التشكيلية، يمكن التلميذ من فرص التحدث والتواصل مع أقرانه حول الأعمال الفنية بلغة تشكيلية راقية، وهذا يقتضي منه تطوير مهارة الانصات والنقد وقبول الرأي الآخر، وغير ذلك من الأنشطة الفنية الصفية والموازية، التي تسهم في تهذيب ذوق الأطفال والشباب وتغني ثقافتهم وتؤطر وجدانهم وانفعالاتهم الشخصية وتوجهها نحو الممارسات الإيجابية. بهذا يمكننا القول بأن التربية على الفنون تساهم بشكل قوي في تأهيل المتعلمين للانفتاح والتواصل مع الآخر، وتسمح لهم بتطوير مهارات التحكم في الرغبات والانفعالات الوجدانية والوعي بالذات وإمكاناتها التعبيرية.

أيها الملك الطاهر!

ما كنت لتحييا معذباً .. ما كنت لتتشقى في ريعان شبابك .. وتسكب دموع الأسي ..
 في خضم الأحزان تنهار الآمال، ويتفاقم اليأس، وتستفحل الأهوام ..
 فلا تتعلّ بالوهم .. ولا تتعلل بالضنا .. مادام الليل يتواري بظلمته .. ويعم الأرض بعده نور وبهاء!
 أريد أن أراك سعيدة .. بدون وساوس .. بدون هواجس .. هادئة البال .. تحشدين الآمال من يقينك .. وترعين
 حياتك فيما تبقى من أيام .. تكفي عن البكاء .. يا أجمل زهرة في الوجود ..
 ودعي الماضي الحزين بجميع ذكرياته وانعمي بالحياة مثل سائر الناس .. أو ما سئمت الأسي ؟ أو ما مللت
 الانزعال ؟!
 كوني متفائلة .. ولا تكوني متشائمة .. واجعلي من التفاؤل نبراسا تستنيرين به في الظلمات .. إن الحياة لا تستقر
 على حال .. ولا بد من أن تريها على الشكل الذي ترضينه إذا صبرت، وصابرت، وقابلت الشدائد بعزم، وجلد،
 وثبات ..
 والله در من قال:
 " أيتها الزهرة النحيفة ! إن السماء تمطر، فافرحي بالمطر:
 لأن الشمس التي حجبت عنك ستشرق أيضا .. إن الغيوم متلبدة في السماء، حالكة السواد، ولكن بعد قليل يكون
 في طبقاتها شقوق، وفي أثنائها ابتسامات الزرقاء ..
 أيها القلب اللطيف أنت مضطرب، نعم، مضطرب .. فافرح بالأمل، إن أحب الأشياء تتلأأ في الظلام، كما تتلأأ
 نجوم الليل وسيارات الأفلاك !"
 وهذه إحياءات .. كرريها لنفسك دائما .. وستعودين على رؤية الجانب الجميل من كل شيء:
 إنني أحيا في بحر خضم، تصطبخ أمواجه، ويعب عبابه .. ومع ذلك أصبر .. إيماناً بأن خطوط الزمان، وصروف
 الأيام، تعترض لكل عابر، وتقف حجر عثرة في طريق كل مار ..
 إنني أحيا في بحر خضم، تصطبخ أمواجه، ويعب عبابه .. ومع ذلك أصبر وأصابر .. اعتقاداً بأن الغيوم المتلبدة
 في قبة السماء، مهما طال عليها الأمد، فستنبعث من شقوقها أشعة دافئة تبدها شيئاً فشيئاً .. حتى تصير السماء صافية
 الأديم، توحى بالآمال والبشائر ..
 كم تلاحقني من هواجس، وكم تطاردني من هموم .. ولكن شجاعتي، شجاعتني، لا تنال منها شراسة المهم، ووطأة
 الأحزان .. إنها أقوى من أن تنهار أمام جيش عرمرم من الأشجار .. وإنها أكبر من أن تخضع وتتذلل للزمان: ذلك
 العملاق الذي يهابه الجبناء كم تلاحقني من هواجس، وكم تطاردني من هموم .. ولكن شجاعتي لا تنال منها
 شراسة المهم، ووطأة الأحزان .. إنها أقوى من أن تنهار أمام جيش عرمرم من الأشجار .. وإنها أكبر من أن تخضع
 وتتذلل للزمان: ذلك العملاق الذي يهابه الجبناء !



حميد مخلوف
إعلامي وشاعر غنائي

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

علاقتي بأهلي سطحية

أنا فتاة، أبلغ من العمر 21 سنة، علاقتي بأهلي سطحية، وتخلو من الحب، وأشعر أنني وحيدة. لا أذكر يوما أن أمي جلست معي وتحدثنا سوية، ولا أتذكر أن أبي فعل ذلك أيضا، فنشأت ويداخلي حرمان عاطفي. منذ أسابيع تقدم إلي شاب لا أعرفه من قبل، وبالرغم من أن الأخير ليس فيه عيب، لكنني أحس بنفور شديد تجاهه. فهل أنا معقدة ويلزمني زيارة استشاري نفسي؟

ابنتي تنتقم مني

أنا أم لطفلتين، الأولى 11 سنة، والثانية 5 سنوات، منفصلة عن زوجي منذ 4 سنوات. نذرت حياتي لابنتي، ورفضت الكثير من طلبات الزواج. أحس أن لدى ابنتي الكبرى عدم تقدير لأي شيء أفعله لها أو لأختها، شرحت لها كثيرا، لكن دون جدوى. أسأل عن الطريقة التي يجب أن أتعامل معها، فهل هي مراهة مبكرة؟ أو هو شعور بغياب الأب؟ أو هو نوع من الانتقام مني؟ أو هذه تصرفات طفلة لا تفرق بين الصالح والطالح؟

أول أمر تصرف البنت يحتمل عدة أسباب، ولا أدري لماذا التركيز على الانتقام، وهذا الشعور قد يؤثر على طريقة تعاملك مع هذا التحدي لا بد من معرفة السبب وإذا لم تتمكني من معرفته تنصحين بزيارة مختص تربوي. ويمكنك كذلك الحرص على تقديرهما من خلال التعامل اليومي بالاستشارة معهما والاحترام وإشراكهما في بعض المهام والتحدث عنهما بتقدير.

زوج أختي يرفض اعتذاري

حدثت مشادة كلامية بيني وبين زوج أختي، كادت أن تصل إلى مد الأيدي. أخذت أختي معي، لعدم تقديري واحترام أختي. بعد أن هدأ الأمر أرسلت له رسالة اعتذار، لكنه "طلع للسمما وما بغاش يسامح"، علما أن أختي حامل. لا أعلم ماذا أفعل الآن؟



د. أيوب السليماني
استشاري أسري

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

تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس



الدوري الملكي
المغربي

المباراة الدولية

للقفز على الحواجز

الجديدة / CSI4*W - CSI1*
17 - 20 أكتوبر 2019

الرباط / CSI4*W - CSI1*
10 - 13 أكتوبر 2019

تطوان / CSI4*W - CSI1*
03 - 06 أكتوبر 2019





كثيرة هي الأسباب التي تدفع الأزواج إلى الانفصال، منهم من يتجاوز أخطاء التجربة الأولى ويقرر خوض حياة جديدة، ومن بينهم من تشكل له الأزمة السابقة عقدة تحول دون ارتباطه مرة أخرى لتتحول تدريجياً إلى «فوبيا». «لالة فاطمة» تروي في هذا التحقيق قصص أزواج يخافون دخول غمار تجربة الزواج الثاني.

بعد الطلاق.. «فوبيا» الزواج الثاني تحول دون تكرار التجربة

أصبحت بمرض جنسي..أصريت على الطلاق، وبالفعل انفصلنا مخلفاً هذا الفراق جرحاً كبيراً لم تستطع الأيام تضييده.. تجربة قاسية جعلتني أكره الرجال، وعدم التفكير في خوض تجربة الزواج للمرة الثانية، فما عشته وقاسيته في تلك السنوات القليلة جعلني أشعر برهبة كبيرة كلما تبادر إلى مسامعي كلمة «زواج».

الخوف من الفشل

في حين يقول سمير، 39 سنة أن ما عاشه من مشاكل مع زوجته، جعلته يهرب بعيداً ويخوض تجربة جديدة لعلها تمحو كل الأخطاء السابقة وتعلن عن بدء حياة أخرى مليئة بالحب، لكن التجربة، التي لم تكن رسمية ولم تصل

تستطع الذاكرة نسيانها "بعد علاقة حب قوية توجت بالزواج، تم الطلاق بدون أسباب واضحة، انفصلنا وفي القلب غصة، وهو ما جعلني أضرب عن الزواج مرة أخرى خوفاً من عيش نفس التجربة، وأقولها صراحة «راني تعقدت أو ما بقيتش باغا نسمع كلمة مراتي».

تجربة قاسية

أما سعاد، 44 سنة فتوجه رسالة مفادها أن ما بني على باطل فهو باطل، وتقول "كان زوجي «مبلي» بشرب الخمر، حاولت نهيهِ أكثر من مرة لاسيما وأن نصف راتبه يذهب للحنانات والملاهي، فكان يرد بالضرب والسب والاعتداء الجنسي، وما زاد الطين بلة أنه عن طريق زوجي السابق

ضعف الثقة في النفس، الخوف من الحب مرة ثانية، التهرب من العيش تحت سقف واحد مع الشريك والقلق من فشل التجربة مرة أخرى... كانت هذه دوافع من بين أخرى، كشف عنها أزواج عاشوا مرارة الطلاق وابتأوا يرفضون خوض غمار حياة جديدة مشتركة خوفاً من مواجهة نفس المصير.

إضراب عن الزواج

سناء، 35 سنة تحكي عن تجربتها قائلة "غالبا ما يحدث الطلاق بين الزوجين لأسباب يمكن وصفها بالتافهة وذلك نتيجة انفعالات وغضب قد لا نجد له مبرراً فيما بعد"، تسترسل سناء في سرد تجربتها، وهي تسترجع أيام لم

كوني أمينة مع نفسك

ربما لا تجددين في نفسك الرغبة في الإفصاح عن سبب الطلاق لأحد لكن يجب أن تكوني أمينة مع نفسك. إذا لم يكن زوجك السابق مخلصاً، أو إذا كان مدمناً، أو حتى إذا كان إنساناً لا يحتمل، فكري لماذا اخترتيه من البداية. هل كانت هناك علامات تجاهلتيها؟ هل اكتشفت متأخراً أنه ليس الشخص المناسب لك ولكن لم يكن لديك الشجاعة للانسحاب من العلاقة؟ هل استحوذت عليك رغبتك في الزواج لدرجة أنك لم ترغب في النظر بعمق إلى شخصية الطرف الآخر؟ هل حدث بينك وبين زوجك بعد وفاتور لأسباب كان يمكن تجنبها؟ ما هو حجم مسؤوليتك تجاه ما حدث؟

كوني واقعية

عندما تكونين أمينة مع نفسك بخصوص الأسباب التي أدت إلى إنهاء علاقتك السابقة، ستكونين أكثر واقعية عند التعامل مع تجربتك التالية. لا تتوقعي أن يصلح زوجك الثاني ما أحدثه زوجك السابق ولا تقعي في نفس الأخطاء، لكن بالاستفادة من تجربتك السابقة وبالقوة التي خرجت بها من تلك التجربة، لا يوجد ما يمنع من تبادل مشاعر الحب مع إنسان آخر وتسعدي معه بعلاقة زوجية مستقرة.

عندما يكون لديك أطفال

إن التفكير في زواج جديد قد لا يكون سهلاً حتى ولو لم يكن لديك أطفال، فما بالك لو كان هناك أطفال. رغم أن وجود أطفال يتطلب الإمعان بشكل أكبر في تلك العلاقة الجديدة إلا أنه لن يمنحك من الزواج إذا وُجد الشخص المناسب لك ولأطفالك.

استشيري أولاً

تبعاً لعمر طفلك وظروف الطلاق، قد تحتاجين لبعض الجلسات الاستشارية المتخصصة - من قبل كوتش مختص بشؤون الأسرة - قبل التفكير في الزواج مرة أخرى. يشعر الأطفال عادةً أن كل الأحداث المحيطة إنما تدور حولهم هم، وبالتالي فهم يحتاجون لاهتمام أكثر. كما أنهم يحتاجون للشعور بالأمان والاطمئنان خلال مرحلة الطلاق وما بعدها. ستساعدك الاستشارات المتخصصة على رؤية الأمور بشكل صحيح واتخاذ القرار السليم في المرة التالية.

وتذكري دوماً حياتك لم تنته لمجرد أنك مطلقة ولديك أطفال، فهو واقع تمر به الكثير من السيدات هذه الأيام. عندما تقررين الزواج مرة أخرى، كوني متعقلة، لا تتعجلي وركزي على الأشياء المهمة. البيت المستقر الآمن هو أهم شئ بالنسبة للطفل، فإذا استطعت أن تمنحيه هذا البيت مع زوج جديد، فانت بذلك تمنحيه شيئاً حقاً له قيمة.

أو عيوب ومميزات التواؤم مختلفة. إذا من اليوم يجب أن نرفع شعار لا للتعميم.

المحيط الإيجابي

أما النقطة الثانية والتي لا تختلف عن الأولى من ناحية الأهمية، وهي الابتعاد عن الأشخاص السلبي وعدم الجلوس مع من يحملون طاقة سلبية ومع النساء اللاتي لا ترغبين في إعادة تجربة الزواج، بل اجلسي دوماً مع نساء استطعن أن يتزوجوا بعد طلاقهم وعاشوا سعادة واستمتعن بالحياة أكثر، لأن عقلنا اللاوعي يتأثر بالكلام الذي نسمع ومن الواجب علينا أن نحكي أسمعنا من كل شيء سلبي كي نرقى في حياتنا ونسعد.

تفاءلوا بالخير

إن التفاءل بالخير أمر في غاية الأهمية، لأن حياتنا التي نعيشها هي انعكاس لتوقعاتنا، فكلما كانت توقعاتنا سلبية إلا وكانت النتيجة سلبية أيضاً، وكلما كانت توقعاتنا ايجابية وكنا متفائلين في الحياة إلا ويؤثر ذلك على صحتنا وعلى حياتنا وعلى مستقبلنا وكما يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: تفاءلوا خيراً تجددوه وأيضاً يجب أن يكون لديك أمل في الله ويقين في أن الله رحيم ويحب الخير.

أمور لابد منها قبل التفكير في الزواج مرة أخرى

عند التفكير في إعادة تجربة الزواج وقبل الإقدام على ذلك، يقول الاستشاري في العلاقات الزوجية لآبد من التفكير في مجموعة من التوجيهات.

اعطى لنفسك الوقت الكافي

إن إنهاء علاقة زوجية أياً كان السبب تجربة قاسية وستحتاجين إلى وقت لكي تبرئي منها. لا تتسرع وتلقى بنفسك في أول تجربة تقابلك معتقدة أن هذا سيضمد جراحك ويخفف من صدمتك. اشغلي نفسك وقومي بالاستمتاع بالأشياء، التي ربما لم يكن لديك وقت للاستمتاع بها خلال علاقتك الزوجية الأولى. ركزي على الاهتمام بنفسك من خلال الاشتراك في ناد رياضي، احضري دروساً أو ندوات مفيدة، أو مارسي هواية لم يكن لديك الوقت لممارستها. وقد يفيدك أيضاً أن تتحدثي إلى أخصائي.

استفيدي من دروس الماضي

كل علاقة زوجية لها تحدياتها، وعليك أن تعرفي نوعية المشاكل، التي تستطيعين التعامل معها ونوعية المشاكل، التي ليس لديك القدرة على التعامل معها. هذا هو أهم درس، يجب أن تكوني قد استفدت من تجربتك السابقة. ما هي الصفات الشخصية المهمة بالنسبة لك؟ لا يوجد إنسان كامل، لكن يجب على سبيل المثال أن تحرصي على أن يكون الشخص الذي سيشاركك حياتك يتمتع بنفس المبادئ والأخلاقيات التي تتمتعين بها وأيضاً أن يكون لكما بعض الاهتمامات المشتركة.

للزواج، باءت هي الأخرى بالفشل، ما جعله يخاف من الزواج مرة ثانية حتى لا يعيش نفس المصير. سمير يحكي للالة فاطمة كيف لتجربتين فاشلتين جعلت ثقته بنفسه تهتز لدرجة بات الخوف يسيطر عليه.

الطلاق ليس نهاية العالم



استشاري في العلاقات الزوجية

أكد الكوتش والاستشاري في العلاقات الزوجية محمد مقداد، أن الزواج من الأحلام السامية والكبيرة عند العديد من الأشخاص، لهذا

يشعر أغلبية الذين مروا بزواج سيء وانفصال بالخوف والرغبة من تكرار تجربة الزواج مرة أخرى، فالطلاق عند البعض يشكل عقدة يصعب تجاوزها خاصة إن كان الزواج هو ترويج لقصة حب استمرت طويلاً.

المنفصلون يفقدون كل الأحلام والآمال، التي عقدوها في وقت من الأوقات على هذه العلاقة، يقول الكوتش مقداد، والتي ظنوا أنها ستدوم إلى الأبد والتفكير في صياغة أحلام أخرى مع شخص آخر أمر قد لا يكون يسيراً بالنسبة للبعض. لكن على أية حال الطلاق ليس نهاية العالم. رغم أن فترة ما بعد الطلاق، عادةً ما تكون صعبة على المطلقة سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية وأحياناً من الناحية المادية، إلا أنه بعد مرور الوقت الكافي لا يوجد مانع من أن تتخذ المطلقة قراراً بالزواج من إنسان آخر. الحياة تسير، يضيف الاستشاري في العلاقات الزوجية، وربما تكون حياتك التالية أكثر نجاحاً وسعادة مع شخص آخر مستفيدة من تجربتك السابقة سواء من ناحية اختيار الشخص الأنسب لك أو من ناحية تجنب السلبيات التي أدت إلى الطلاق.

حياة جديدة

كيف أبدأ حياة جديدة وأستفيد من التجربة السابقة؟ سؤال يطرحه الكثير من الأزواج الذين عاشوا تجربة الانفصال، يحاول الكوتش مقداد الإجابة عنه من خلال:

لا للتعميم

في البداية يجب أدراك أن كل تعميم خاطئ، وهذه فكرة جوهرية، لأن المشكل الأساسي، الذي يحول دون الدخول في علاقات جديدة هو تعميم سلبيات الشريك الأول على بقية البشر، فتقول النساء ليس في القنافة أملس، وهي إشارة ضمنية إلى أن عيوب الرجل الأول هي عامة على جميع الرجال. وللأسف هذه الفكرة شائعة بين العديد من النساء في حين أننا كل إنسان يختلف كل الاختلاف عن غيره ولا نحتاج أن نذكر أن أصابع اليد الواحدة مختلفة

ترعرعت زينة في مدينة خريكة، وسط أسرة محافظة، أصيبت بمرض السرطان في سن صغيرة، ما تسبب لها في فقدان إحدى عينيها. روت زينة، في حديثها مع «لالة فاطمة» بروح التحدي وبالكثير من التفاؤل، عن كيفية تغلبها عن هذا المرض الذي أصيبت به، وعن ألمها من انتقادات الآخرين لها.

بعد وصفها بأوصاف قاسية.. زينة: «أنا جميلة وقوية بعين واحدة»



عند رؤيتك لزينة، لاشك أنها ستخطفك بابتسامتها الساحرة، وملامح وجهها المتناسقة، وبروحها المتفائلة. إلا أنه أيضاً، سيلفت انتباهك إخفاءها لإحدى عينيها، بانسدال جزء من شعرها على عيناها اليسرى، الأمر الذي يثير تطفل الفضوليين، لكن زينة تعلمت كيف تواجه أسئلتهم التي لا تنتهي.

زينة المتفائلة

تقول زينة إنها تستحق لقب الفتاة القوية، لأنها تحدث مصاعبها ونظرة المجتمع لها. تحكي زينة أن مرض السرطان خطف منها طفولتها وفرحتها؛ فلم تكن تلعب إلا قليلاً، خوفاً من مضاعفات خطيرة قد تؤذيها، إضافة إلى خوف والدتها عليها. اكتشفت زينة مرض السرطان عندما كانت طفلة لم تتجاوز 6 سنوات من عمرها، كان من الضروري إجراء عملية مستعجلة لها، واستئصال إحدى عينيها. زينة الطفلة لم تكن تستوعب ما يجري من حولها، كما أن خبر إصابتها بمرض السرطان نزل كالصاعقة على والديها، فلم يتقبلوا المرض أبداً. تتذكر زينة جيداً كيف فاجأ المرض والديها، مما تسبب لها في الحزن وغصة في القلب، أما بالنسبة لأعراض المرض، فلم تكن واضحة سواء لها وهي طفلة أو لأسرتها. بعد حالة تيه، قرر الأطباء استئصال إحدى عينيها. تحكي زينة أن العملية لم تكن بالاحترافية المطلوبة؛

مازحة: «أعرف جيداً أن عيني جميلتين، لكن قد أخفي العين اليسرى لكن لا أنساها أبداً، لأنه يومياً يذكرني شخص ما بكلامه الجارح». عانت زينة أيضاً من تتمر إحدى أساتذتها، التي تهكمت عليها بالقول: «أشخاص يتمتعون بعينين ولا يستطيعون الدراسة، وأنت بعين واحدة تطمحين إلى النجاح ونيل شهادة»، هذه العبارات القاسية، كانت كفيلة بأن ترفع زينة شعار التحدي وأن لا تستسلم لكل هذه القسوة.

وبالفعل، نجحت الشابة زينة بنيل شهادة التمريض والتجارة في الوقت نفسه، وهي الآن تعمل ممرضة، إضافة إلى طموحها في أن تطور نفسها في عالم التجارة.

تنصح زينة مريضات السرطان، أن لا يستسلمن من نظرة المجتمع لهن، وأن يثقن في أنفسهن، وفي قدراتهن على مواجهة المرض والمجتمع في نفس الوقت. وأخيراً، تقول زينة: «هي لا تدعي القوة أبداً، بل هي قوية بما فيه الكفاية، في أن تواجه كل هذه التحديات، وتشكر نفسها كل يوم لأنها تستطيع تحمل قسوة الآخرين لها».

فالأطباء استأصلوا العين بطريقة قاسية وليس بنظرة تجميلية، لتبدأ معاناة من نوع آخر. تقول زينة: «المرض تسبب لي في ألم يجسدي لم يتجاوز 3 أشهر، لكن الألم النفسي وانتقادات الآخرين لي ترافقني طيلة أيام حياتي».

قسوة المجتمع

عانت زينة من تتمر الآخرين لها، ما تسبب لها في أزمة نفسية حادة، لاسيما في مرحلة مراهقتها، حينما كانت تدرس في مرحلة الإعدادي والثانوي. تلاميذ يجرحونها بنظراتهم التي لا ترحمها أبداً، وفضولهم الذي لا ينتهي.

تقول زينة: «كان يتأذى إلى سماعي أوصاف قاسية جداً، مثل «العورة» و«القرصان» وغيرها من كلمات تقتلني في كل مرة. كل يوم يمر من حياتي، يذكرني شخص بمرضني، الذي لا دخل لي به، أو يسألني أحد عن سبب فقدان عيني».

تضيف: «ألم كبير يرافقني بمجرد نهوضي في الصباح، خاصة بعد إظهار اليمنى وإخفاء الأخرى»، تقول بنبرة



SOUS LE HAUT PATRONAGE DE SA MAJESTÉ LE ROI MOHAMMED VI



SALON DU CHEVAL D'EL JADIDA

DU 15 AU 20 OCTOBRE 2019
DOUZIÈME ÉDITION



العاشر من أكتوبر؛ اليوم الوطني للمرأة المغربية، هو وقفة لحظية لقاقله تسير في مغربنا الحبيب، تقطع مسافات الطريق وانعطافاته، تسبر أغوار الجبال وتنزيل صخوره أو نخطمها، رغبة في تحقيق هدفها المنشود، وهو في وضعية صحية، نفسية، اجتماعية واقتصادية مريحة للمرأة المغربية. من خلال الملف التالي، نحاول قراءة واقع المرأة المغربية في 2019؛ ماذا نحقق وما الذي أخفقنا في تحقيقه وكيف السبيل لتحقيقه.

المرأة

اليوم الوطني
10 أكتوبر..

10 أكتوبر..

جمعويات يدقن ناقوس الخطر حول وضعية المغربيات

■ زهرة إيدموح

مكتسبات وإخفاقات



فوزية والخور

ركزت فوزية والخور فاعلة جمعوية، في حديثها لـ «لالة فاطمة» بمناسبة اليوم الوطني للمرأة عن قضية النوع الاجتماعي والمكتسبات

والإخفاقات، فتتفق على ضعف المكتسبات وكونها تخفي في طبائعه تراجعات. وتتفق أيضا على وجود إخفاقات عمرت في حياة المرأة بالمغرب وعمقت جراحها حتى لا نكون عديمين وتأسيسيين، الملاحظ أن هناك اهتماما متزايدا بالمرأة وبقيضاياها وبالدور الذي تضطلع به وأن الوعي الجمعي المغربي تجاوز الصورة النمطية للمرأة التي تختزل وجودها في العمل المنزلي والإنجاب، إلى المرأة الفاعلة العاملة المدبرة للشأن المحلي والوطني كرافعة من رافعات التنمية.

هذا الوعي الذي كان يعرقل تطورها- تضيف والخور-

في العاشر من أكتوبر من كل سنة، نحتفل بـ «عيد المرأة» احتفالية كرنفالية خطابية، في أفخم القاعات والصالونات، نختر كلمات منمقة مزخرفة ولكنها مكررة، نملاً بها أسمع أكبر المدن، حيث مقار الجمعويين والناشطين، بينما تستشري المشكلات هناك في أعماق البوادي والقرى، لا يصلهم صوت الشعارات الرنانة الصادرة من مراكز المدن الكبرى، ولا يرون مهرجان البالونات المحلقة في الأجواء، وبالطبع لا يصلهم تنظير الأكاديميين، الذين يرون أنفسهم فقط في انفصالهم عن الواقع والاختباء وراء نظريات الكتب.

معاناة المرأة المغربية مستقرها ومنجمها في جوف البوادي والقرى، حيث التهميش والفقر وتضاؤل فرص التعليم للبنات، بينما الناشطون والجمعويون مستقرهم في أرقى الأحياء في أكبر المدن، حيث يشخصون أمراضا عن بعد، ويساندون أناسا قد سمعوا عنهم فقط وربما لم يلتقوهم في يوم من الأيام، ويعالجون مشكلات لم يشعروا بها يوما.

أصبح محفزا لها للتواجد في القطاعات والمجالات والرتب لم تكن لتطالها من قبل، فأصبحت شريكا ضروريا في تحقيق التنمية والسمو بالمجتمع. كل ذلك لم يكن ليتحقق لولا الدور الذي لعبته الأسرة في الدفع بالمرأة إلى التعليم والتعلم وتجاوز بالتالي النظرة الدونية لها من خلال الإقرار بنوع من المساواة في التربية بين الذكر والأنثى ثم بين الرجل والمرأة. ولم يكن ليتحقق أيضا لولا الإرادة الملكية التي جعلت من قضية المرأة محورا من محاور اهتماماتها ومرتكزا من مرتكزات التنمية.

وقد نص دستور 2011 على رفع كل تمييز ضد المرأة في المغرب وتحقيق العدالة الاجتماعية خاصة في الفصل 19 منه والذي يعتبر مرجعا لتحقيق ذلك، فهو ينص على أنه «يتمتع الرجل والمرأة على قدم المساواة بالحقوق والحريات المدنية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية والبيئية...». ولتفعيل ذلك تم التنصيص على خلق هيئة مكلفة بالمنصفة وإقامة مجلس استشاري للأسرة والطفولة.

هذه المستجدات الدستورية، انضادت إلى القوانين الوطنية الخاصة بالنوع الاجتماعي والمستمدة في معظمها من التشريعات والأوقاف الدولية ومن



العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية.

تأثير الأمية والأمراض

لكن هذا يشكل جزءا من كل، والكل في معظمه لم يكن لينصف المرأة في المغرب خاصة في الهوامش والبادي، حيث نسب الأمية تبلغ مستويات قصوى وتراوح مكانها منذ عقود، الشيء الذي يؤثر سلبا على تربية أطفالها ويجعل نتائجهم الدراسية أقل مما ينتظر، هذه النتائج التي أصبحت مرتبطة بالمستوى التعليمي للآباء خاصة الأمهات في ظل المقررات الدراسية الحالية، مما يضرب مبدأ ديمقراطية التعليم وتكافؤ الفرص. هذا إلى جانب الهدر المدرسي في صفوف الفتيات بسبب غياب أو ضعف البنيات التحتية المرتبطة بالمدرسة.

تأثير العديد من الأمراض والأوبئة واستمرار النسب المرتفعة لوفيات الأمهات عند الوضع رغم تراجعها هي ما يطبع الوضعية الصحية للمرأة بالمغرب، تتضافر إلى ذلك هشاشة وضعها الاقتصادي خاصة النساء المعيلات لأسرهن واللواتي ارتفعت نسبتهن بالمغرب لعوامل شتى يضيق المجال لذكرها وضعف الأجور وارتفاع نسب انتشار البطالة في صفوفهن. فقانون الأسرة هو في حاجة إلى تعديلات تتماشى والتطورات المجتمعية والدولية: فالتعدد وزواج القاصرات وعدم توثيق الزواج والتسجيل في الحالة المدنية... هي واقع لم يعد ليلائم المجتمع المغربي. كما أن قانون العمال والعمالات المنزليات يشغل أطفالا وطفلات قاصرات في المنازل وفي أعمال شاقة دون حماية قانونية عملية.

وقانون الأحزاب لا يعطي للمرأة مكانتها اللائقة في الحياة السياسية، ذلك أن ارتفاع التمثيلية النسائية في المجالس المنتخبة رغم ما وصلت إليه لا يعني إشراكها الفعلي في الحياة السياسية.

قانون محاربة العنف

قانون محاربة العنف

هو قانون إطار أمام تنامي ظاهرة العنف المقلقة والتي ترخي بظلالها على الاستقرار الأسري والمجتمعي، هو تعديل



هناك النجار

فقط لبعض مواد القانون الجنائي ولم يرق إلى تطلعات الحركة النسائية التي لم تشرك في صياغته،

على نقاط اعتبرتها أساسية جدا في وضعية المرأة المغربية، التي لا تزال تراوح مكانها حسب نظرها، ورأت أن مفهوم العنف ضد المرأة في المجتمع المغربي هو من يزيد منه ومن حدته، ذلك أن ما نعتبره عنفا وهو كذلك بالأساس، يجعله المجتمع المغربي في خانة التحرش المسكوت عنه، أضف إلى ذلك الاعتداءات الجسدية المفضية إلى الموت، بدل الدعوة إلى معاقبة المجرم، ينبش المجتمع في واقع المرأة وفي أصلها وفي فصلها، وما الذي قادها إلى ذلك المكان أو عند ذلك الشخص، وهلم جرا ... أمام فضاة هذه الصور على حائط مجتمعنا تسترسل النجار، أقول إن المشوار مازال طويلا، فمازلنا كفاعلين جموعيين نحارب الاعتداء الجسدي ولم نقض عليه بعد، بينما تجرم الدول المتقدمة، الاعتداء اللفظي، وتعاقب عليه بأحكام ثقيلة.

كما أن مواد محتشمة إذا ينتصر للنساء المتزوجات ويقصي الأمهات العازبات ويتغافل الاغتصاب الزوجي وتجريم زواج القاصرات، كما يقصي بعض العنف الاقتصادي من مثل الإرث في الأراضي المملوكة للشيع السلاليات وتجريم في التصرف للتركة للنساء.

إنه قانون عمق جراح المرأة المغربية وزاد من ضعف مكانتها داخل الأسرة والمجتمع ويكفي الاطلاع عليه لإدراك ذلك.

هذه الرزمة التشريعية الخاصة بالنوع الاجتماعي تلامس ظاهريا بعض مشاكل النساء دون سبر أغوارها، كما أن إنتاجها يفتقر إلى إنتاج الشروط المناسبة لتطبيقها لبطء القوانين التنظيمية أو ضعفها أيضا.

تداخل المفاهيم

من جهتها وضعت هناك النجار، فاعلة جموعية الأصعب

هي نموذج المرأة الذكية والمتقفة، التي استعملت قدراتها ومواهبها لإفادة المجتمع بكل أنجاسه ومعتقداته من خلال تأسيس موقع رفقة مجموعة من أصدقائها بهدف تقديم الصورة الصحيحة عن المسلمين. إنها سناء فرياط، ابنة مدينة القنيطرة التي هاجرت إلى إيطاليا وهي طفلة لم تتجاوز 14 سنة من عمرها. في هذه الدردشة، سنقترب أكثر منها ومن الصعوبات التي واجهتها، وحضور المرأة المغربية في المجتمع الإيطالي.

سناء فرياط مغربية تناضل لتحسين صورة المسلمين في الغرب

■ سمية بنصات
(صحفية متدربة)

ومعتقداتها.

هل للمرأة المغربية حضور في المجتمع الإيطالي؟

نعم هناك حضور بارز خصوصا الجيل الثاني، فقد شققتن طريقهن بشكل جيد جيدا وأكد هذه ماهي إلا بداية لإبراز كفاءات من شأنها أن تغير وتترك بصمة إيجابية قوية في المجتمع الإيطالي والأوروبي.

هل استطعت إيصال رسالة إيجابية عن المغاربة والمسلمين؟

نعم بتوفيق من الله أوصلت صورة طيبة جدا عن المسلمين عامة وعن المغاربة بوجه خاص، أنا أعتز بانتمائي، وهدفي تقديم صورة جيدة عن المسلمين وتصحيح مفاهيم خاطئة عالقة في الأذهان.

إلى أي درجة تحضر «تمغرييت» في أعمال سناء؟

هي حاضرة بشكل كبير جدا في حياتي الشخصية

كيف جاءت فكرة الهجرة إلى إيطاليا؟

كنت لا أزال صغيرة عندما هاجرت رفقة عائلتي خصوصا أن والدي كان يعيش ويشغل في إيطاليا لسنوات، يمكن أن أقول: إن الهجرة قدرتي وليس اختياري.

ماهي الصعوبات التي واجهتها في إيطاليا؟

الصعوبة الوحيدة التي واجهتها كانت في العام الأول من قدومي، وهي اللغة والتأقلم في المدرسة، كان أمرا صعبا أن أبدأ عاما دراسيا وأن لا أتقن ولا كلمة باللغة الإيطالية، لكن والحمد لله وفي وقت وجيز تخطيت كل الصعوبات وأصبحت من الأوائل.

هل من السهل الاندماج داخل المجتمع الإيطالي؟

يمكننا أن نتكلم عن الاندماج بالنسبة للأشخاص الذين يهاجرون في سن متقدم، نعم هؤلاء يواجهون صعوبات عديدة، لكن مع العزيمة يمكنهم أن يتخطوها.

كمحجبة، هل أصبح من السهل تقبل المرأة المسلمة في المجتمع الإيطالي؟

من وجهة نظري هم اعتادوا على الأمر، لكن يمكنني أن أقول إنه كلما كانت للمرأة شخصية وخصوصا إذا كانت متميزة في مجالها، كلما رأوا الحجاب شيئا ثانويا وتقبلوها كما هي واحترموا اختيارها



والعملية، عبر تمسكي بعاداتي وتقاليدي. ففي الموقع الاجتماعي theShukran أعطينا مجالا كبيرا للثقافة والهوية المغربية، أردنا أن يكون نافذة للمغرب يعرف بثرائه وغناه الثقافي إضافة إلى جماله.

كيف جاءت فكرة تطبيق theSHUKR، وما الهدف منه؟

مسلمو هذا العالم هم بحاجة لمنصة تكون صوتهم. منصة منهم وإليهم تعرف بهم وثقافتهم، بأفكارهم وبهوياتهم وبيداتهم، منصة تعكس صورة غير مشوهة للمجتمع المسلم..

كلمة للمرأة المغربية، ماذا تقولين لها؟

أقول للمرأة المغربية، أنت رائعة ومتميزة جدا بمقدورك أن تبرهن للعالم كله على قدراتك ومهاراتك، اجعلي لك هدفا في هذه الحياة، اختاري التفوق والنجاح ولا تقبلي بأقل منه، ثابري ولا تتوقفي فالنجاح سيكون حليفك.



من الإثنين إلى الجمعة 10H-7H



خولة

نبيل

إلهام

هشام

غالي

لكليكا

مزاجها الحيوي
كيفيق ووكظ

دعابة

تحديات

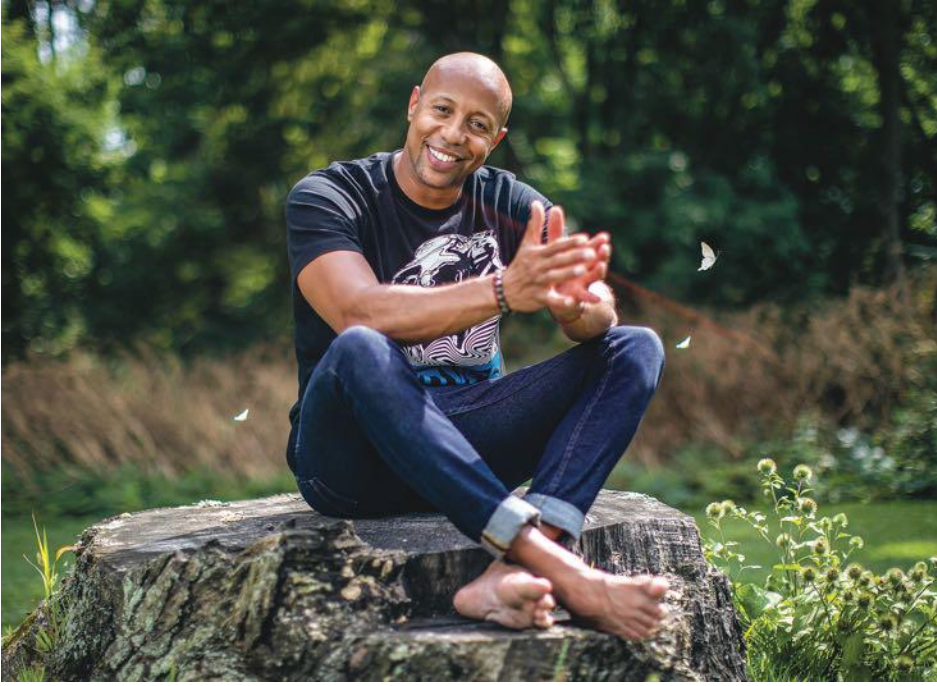
مقالب

جِيل

آخر الأخبار



كلها موجات إيجابية!



تشير الدراسات، إلى أن الشفاء بالطاقة كان نظاما طبييا واسعا و متطورا، كانت تستخدمه العديد من الحضارات القديمة كمصر والهند للحفاظ على صحة الجسم والعقل والروح. العلاج بالطاقة عاد إلى الواجهة مرة أخرى، حيث يستقطب اليوم المزيد من الناس من بينهم هشام إدلقايد « the healer by energy »، «لالة فاطمة» استضافته لتتعرف عليه عن قرب وتكتشف معه تلك الهبة النادرة التي يمتلكها.

هشام إدلقايد هبة نادرة للعلاج بالطاقة

من هو هشام؟

أنا شاب مغربي كبرت وترعرعتُ بالبيضاء، ذو أصول أمازيغية وبالضبط من سوس تليوين، في عام 1998 هاجرت إلى بلجيكا لإتمام دراستي، بقيت هناك سنتين، ثم وصلني خبر وفاة الوالد. وبما أنني الرجل الثاني في البيت، فقد كان من واجبي التكفل بأسرتي، وأول خطوة كانت هي القيام بدورات تكوينية في السباحة، ثم اشتغلت كمعلم سباحة وتدرجيا إلى أن امتلكت مدرستي الخاصة.

كيف اكتشفت قدرتك على العلاج؟

بدأت القصة مع زميلتي في العمل وبالضبط في سنة 2018. كانت أستاذة فن العلاج بالطاقة (ريكي)، وكان عنقها مشنجا، فقمتم بتدليك بسيط لها. بعدها أتت لشكرني وتخبرني أنها تعافت بسرعة ولم تضطر إلى الذهاب لفحص طبي. ولتكاثرتي، قامت بتعليمي المستوى الأول من فن العلاج بالطاقة مجانا.

هل كنت تشعر بتغيير أو بقوة فيما قبل أم كان كل شيء طبيعيا؟

في الحقيقة لم أكن أحس بأي شيء غير عادي، كل شيء كان على ما يرام لكن نفس القصص بدأت تحدث معي. مرة ثانية أحست زميلة بالعمل ببعض الآلام في ذراعها، لم تكن المرة الأولى، بل صاحبها الوجع عشرة شهور، قصدتها وقلت لها تعالي لأجرب فيك التكوين الذي علمتني إياه فلانة. فأجابتنني: «لا لا». وضعت يدي على ذراعها مدة من الزمن، بعدها قالت إنها تحس بالحرارة في ذراعها وأنها بخير ولم تعد تشعر

بأي ألم، لكنني ورغم كل هذه القصص، لم أكن مقتنعا أنه يمكنني أن أمتلك هبة الشفاء تلك إلى أن قمت بمد يدي ووضعها على ساق الوالدة لأنها كانت تعاني من التهاب المفاصل. يومها تأكدت من كوني أملك تلك الهبة.

عند العلاج، لماذا يحس الشخص المعالج بالحرارة؟

لأن الحرارة هي نتيجة تراكم الطاقات في المكان المقصود علاجه.

هل هاجمك الناس في البداية؟

أكد هوجمت وبقوة، وذلك راجع للجهل، فقد كان الناس يظنون أنني مشعوذ.

كيف تتم عملية العلاج؟

تتم بشكل دقيق بحيث أطلب من الشخص أن يدقق في تحديد مكان الآلام حتى يمكنني علاجها.

كيف يمكنك الحفاظ على هذه الهبة؟ وهل يمكنك في يوم من الأيام أن تفقدوها؟

الحفاظ عليها يكون بالممارسة، لأنه يمكن أن تفقد هبتك بسهولة إذا لم تكن ممارسا مثل القيام بتمارين رياضية.

هل سبق لك أن تعاونت مع أحد الأطباء؟

في السابق لم يكن الأطباء يؤمنون بقدرة الطاقة على العلاج، لكن الآن صادفت العديد من الأطباء الذي اتصلوا بي قصد المساعدة.

بعد «الريكي» هل قمت بتكوينات أخرى، وهل تتبع أجنب مختصين في مجال العلاج بالطاقة؟

أكد، اقترح أحد أصدقائي متابعة واحد من المختصين في المجال وهو أسترالي الأصل، يقوم بتسجيل فيديوهات على اليوتيوب، اكتشفت أنه يقوم بعلاج متابعيه بفيدويوهات مباشرة على تطبيق «أنستغرام». هنا استوعبت أنه يمكنني أن أعالج مكان الآلام دون لمس. فقمتم بذلك مع أخي الذي يقطن بأمريكا.

هل الآلام التي تعالجها تعود مع مرور الوقت؟

عندما يتعلق الأمر بكسر أو هشاشة عظام مثلا فمن الطبيعي أن تعود الآلام، لأنها لا تعالج بشكل جذري.

هل علاج الآخر يسبب لك التعب أو شيء من هذا القبيل؟

في بداياتي كنت أتعب كثيرا، وبعد أن أقوم بعلاج أحدهم أحس بالجوع فأضطر إلى تناول وجبتين بدلا من واحدة. وفي بعض الأحيان، كنت أتأذى من بعض الحالات خصوصا أصحاب آلام المفاصل. وقتها، اتصلت بطبيب العظام، وشرحت له المسألة، فنصحني

الإثنين الثلاثاء والخميس 18H-16H30



ماء العينين عناني

المقاول

نصائح و

المفيدة سر التألق

نماذج

روح المقابلة من كل الزوايا

نصائح

أفكار مشاريع

تجارب

نقاشات وآراء خبراء ومهنيين

MFM

RADIO

كلها موجات إيجابية!



■ حوار: ليلى خلوق وليلى كندي (صحفية متدربة)
إشراف: رحمة الجوهري
تصوير: مصطفى الرامي
لباس الفنانة سلمى رشيد من عند المصممة :
Mj Caftan By Mouna
ماكياج وشعر: ياسمينية المغربي
شكرا للمحل : Atelier Magique

سلمى رشيد

أتمنى أن تعيش كل امرأة إحساس الأمومة

خطواتها واختياراتها الفنية مدروسة بعناية، عادة ما تترك بصمتها المميزة في كل عمل فني تقدمه. فنانة مجتهدة أخذت على عاتقها تقديم فن يرقى لتطلعات جمهورها. إنها الفنانة الشابة سلمى رشيد زجمة غلاف "لالة فاطمة" لهذا العدد، التي ستقربنا أكثر من سلمى الأم قبل الفنانة.. ونحكي لنا تفاصيل حصرية عن حياتها تبوح بها لأول مرة...





حدثينا عن نجاح أغنية "ماكازيل"؟

أنا سعيدة جدا بنجاح هذا الديو الذي جمعني بالفنان الجزائري "موك صايب" والذي أوجه له التحية بهذه المناسبة. صراحة الأغنية كان نجاحها متوقعا، لكن ليس بهذا القدر الكبير، خاصة وأنها أغنية مغربية استطاعت التربع على عرش "اليوتيوب" بمعظم الدول العربية الأمر الذي أسعدني كثيرا.

ستايل الأغنية الشبابي، هل كان اختيارك أم هي رؤية المخرج؟

ستايل الأغنية هو الذي فرض نفسه. الأغنية كانت بسيطة وعفوية .. أنا و"موك صايب" تجمعنا صداقة كبيرة، لذلك حاولنا أن نتعامل خلال التصوير على طبيعتنا وبكل عفوية، وحتى لحظة اختيار ستايل الملابس حرصنا كل الحرص على أن نبدوا أمام الجمهور على طبيعتنا. أيضا فيما يخص الماكياج والشعر كان شعارنا الأول هو البساطة..الحمد لله هذا "الستايل" لاقى إعجاب الجمهور وهذا هو الأهم.

سلمى رشيد تترتاح أكثر في اللباس الرسمي أو بالكاجوال؟

كل مناسبة ولها إطلالتها التي تفرض نفسها، لن أقول بأنني أفضل هذا اللباس أو ذاك، فمثلا من المستحيل أن أخرج للشارع بفستان سهرة خلال النهار وماكياج كثير، أفضل أن أظل على طبيعتي أكثر.

هل أنت على استعداد مرة ثانية لخوض تجربة التمثيل؟

بصراحة شديدة، تجربة التمثيل كانت رائعة جدا واستفدت منها الكثير. وللإشارة فقط، فليست هذه هي المرة الأولى التي أمثل فيها، فخلال دراستي الثانوية تلقيت من أستاذ مادة المسرح الكثير من أسرار هذه المهنة، وشاركت في عدة مسرحيات في إطار الأنشطة المدرسية والتي كنت أنا هي بطله هذه الاعمال كالعادة" تقول ضاحكة. كانت لدي تجربة بسيطة في التمثيل وصقلت هذه الموهبة مع المخرج المتميز "هشام جباري" في أول فيلم وتعلمت منه الكثير أيضا..الحمد لله، الفيلم لاقى إعجابا كبيرا من الجمهور، وأتمنى تكرار التجربة طبعاً.

ماذا كان شعورك عندما علمت بأن الفيلم احتل الصدارة على اليوتيوب؟

كان الإحساس رائعا ولا يوصف. كنت متأكدة بأن العمل سينجح، ليس لأنني بطله الفيلم، لكن لأن القصة جميلة وجبكتها متقنة. طبعاً إسمي كان إضافة للفيلم إلى جانب أسماء النجوم الذين شاركوني التمثيل به.

سعيدة أيضا بنجاح أغنية "قلبي بغاه" التي كانت أغنية جينيريك الفيلم.

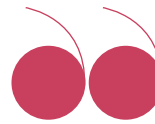
من هو الممثل الذي تتمنى سلمى التمثيل إلى جانبه؟

"ماكزهتش يرجع عبد الحليم" تقول ضاحكة. بدون ذكر أسماء أتمنى العمل إلى جانب الكثير من الفنانين المغاربة وكذلك العرب.

سلمى الأم.. أول ما تأكدت بأنك حامل، أخبرينا عن ردة فعلك؟

"بكيت وبكيت" .. كان الشعور خليطا من الفرح والدموع والخوف أيضا، إحساس غريب جدا .. عندما كانت إحدى صديقاتي تصف لي هذا الإحساس وهي

من المستحيل أن أخرج للشارع بفستان سهرة خلال النهار وماكياج كثير، أفضل أن أظل على طبيعتي أكثر





صافي تزوجت
ودرت عقلي



وليت حنينة بزاف
وضريفة بزاف



توحت على الفواكه وعلى جميع أنواع الشورية



يواسيني.. كنا جد مسرورين بالخبر.

خلال الحمل تحدث تغييرات في حياة المرأة الفنانة.. حدثينا عن ذلك؟

الحمد لله وبصراحة "ولدي ضريف"، لم أعان صعوبات في الحمل. أعيش فترة حملي وإحساس الأمومة كأى امرأة أخرى عادية.. والنساء الحوامل "هما لي غادي يحسو بيا".

على ماذا توحت سلمى رشيد؟

توحت على الفواكه أكثر من الأطعمة الأخرى، أيضا على جميع أنواع الشورية، لدرجة أنه في الشهور الثلاثة الأولى كنت أتناول في وجباتي اليومية الشورية بشكل كبير.

تبكي كنت استهزئ من ردة فعلها والتي كنت أراها جد مبالغ فيها وأقول "أش هاذ الهبال هذا"، سبحانه الله إحساس مختلف تماما عن أي إحساس ممكن أن تعيشه المرأة في حياتها، المرأة تصبح إيجابية أكثر.. وليت حنية بزاف وضريفة بزاف.. وليت كنفر غير فالحوايح الإيجابية الزونية وما كنقاش نفكر فالأشياء السلبية". إحساس أتمنى أن تجربه كل امرأة.

كيف كانت ردة فعل زوجك عندما أخبرته بأنك حامل؟

الأب عادة ما يصاب بصدمة عند تلقي مثل هذا الخبر.. كان في الأول مصدوما وفرحا في نفس الوقت، لكن مشاعري كانت أكثر قوة، حيث بدأت بالبكاء بشكل غير طبيعي لدرجة أن زوجي بدأ

هل كنت تحلمين بأن يكون مولودك الأول أنثى؟

بالعكس تماما، كنت أريد أن يكون طفلي الأول ذكر، بحكم أنني الأخت الكبرى ولم أعش إحساس الأخ الأكبر..عندي أخ أصغر مني لكن أبقي أنا الكبرى. وزوجي أكيد كان يريد مولودا ذكرا.

بحكم تجربتك.. نصيحة توجهينها للنساء الحوامل؟

أول نصيحة أوجهها للنساء الحوامل "ما تعقدوش حياتكم بزاف"، والنصيحة الأكبر هي، "عيشوا لحظات الحمل الجميلة كما ينبغي أن تعيش"، لأنها لحظات لا تعوض نهائيا ولا تتكرر.

ماهو سر حبك الكبير للسيارات؟

"كيعجبوني"، "عزيز عليا السيارات" وتضحك.. قبل الزواج كنت مولعة بالسرعة أثناء القيادة ولا أنصح أي أحد أن يقلدني في هذا الأمر، "صايف تزوجت ودرت عقلي".

بعيدا عن الفن، ما هي هوايات سلمى رشيد؟

"الكذبة الشهيرة ديانا فالصغر.. المطالعة وركوب الخيل والسباحة" وتضحك عاليا، لكن صدقا من هواياتي الطبخ، "كنطيب كلشي حتا القلب كنطيبو لراجلي". أيضا أحب مشاهدة التلفاز.. أعشق الاكتشاف، السفر، المغامرات والماكياج.

معروف عنك مبالغتك في اقتناء الماكياج، ما السبب؟

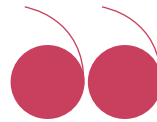
نعم.. أنا مولعة بشراء الكثير من الماكياج، بحيث اقتنيت كمية كبيرة من الماكياج لدرجة من يرى غرفتي وما تحتيه من منتجات تجميلية يعتقد بأنني "ميكاب أرتست"، علما أنني في حياتي الخاصة لا أضع الكثير من الماكياج، بل اكتفي بوضع القليل منه.

كيف تحافظين على جمال بشرتك وكثافة شعرك؟

أستعمل خلطات طبيعية للوجه مثل (القرفة والعسل)، وبالنسبة لشعري، أستخدم خليط (زيت جوز الهند والموز لتغذية الشعر)..الزيوت بجميع أنواعها هي أيضا مفيدة جدا للشعر.

كلمة لمتابعيك في مجلة لالة فاطمة

سعيدة جدا لأنني معكم.. أتمنى أن يكون هذا اللقاء خفيفا على قلوبكم.. ومن موقع "لالة فاطمة" أوجه تحية كبيرة لجميع قراء لالة فاطمة. أحبكم.



نصيحة أوجهها للنساء الحوامل "ما تعقدوش حياتكم بزاف"

أخبرينا عن تحضيراتك لغرفة الطفل؟

عشت العديد من اللحظات الجميلة خلال تحضيرها، قمت بأغلب الترتيبات لأقول لنفسي "بأنه جاي ولدي". من السهل أن نكلف الآخرين بمثل هذه الأشياء، لكن أن أقوم بها بنفسني يظل لها طعم خاص خاصة عندما سأخبر ابني يوما بأنني أنا من تكلفت بطلاء غرفته.



نجمات مغربيات تألقن خلال فترة حملهن، منهن من أصبحت قليلة الظهور، ومن بينهن من اختفت عن الأنظار وأخريات تابعن عملهن بكل حيوية ونشاط بإطلالاتهن الساحرة التي ناسبت شكل جسمهن.

نجمات مغربيات تألقن خلال حملهن



دنيا بطمة استمرت في إحياء حفلاتها خلال فترة الحمل بنفس نشاطها المعهود ونشرت صور عديدة بإطلالات مختلفة.



لطيفة رافت إطلالاتها قليلة أثناء فترة حملها تقاسمت بعض الصور مع متابعيها بإطلالتين مختلفتين.



نجاة الرجوي تألقت في أكثر من مناسبة بإطلالات مختلفة.



نبيلة معان نشرت مؤخرا صورة لحملها بطفلها الثاني، إطلالتها بسيطة وجميلة تناسب شكل جسمها.



حنان الإبراهيمي خلال فترة حملها اكتفت بإطلالة وحيدة وبطنها جد بارز تقاسمت الصورة مع متابعيها على الانستغرام.



جنات استمرت في عملها وحفلاتها الغنائية وهي حامل. معظم إطلالاتها كانت ترتدي فساتين تظهر بطنها المنتفخ.

الخميس 22H-23H



عبد العاطي الحسني



محمد نبيل

بسم الله أرقبك فطنتهم القوية مخلاتش مكان للمعتقدات الخاطئة

إعادة النظر في المعتقدات الشعبية
وتفسيرها بالرقية الشرعية

العين

رؤية

السحر



كلها موجات إيجابية!



نحمل تجربة الحمل الكثير من علامات الاستفهام، التي تخطر على بال كل امرأة حامل للأطمئنان على صحتها وصحة جنينها طوال تلك الفترة. «لالة فاطمة» التقت بالدكتور عبد الوهاب الزيزي، أخصائي في أمراض النساء والتوليد ليطلعنا على أهم التحاليل والإجراءات اللازمة عملها خلال المراحل الأولى من الحمل.

هذه هي التحاليل المهمة في الثلث الأول من الحمل

■ مروي الفن



عبد الوهاب الزيزي،
أخصائي في أمراض النساء
والتوليد

سلبية أو إيجابية، فإذا كانت سلبية يجب على المرأة حقن إبرة 72 ساعة مباشرة بعد الولادة، وأيضاً دراسة الحالة المناعية للحصبة، وتحليل البروتين في البول، دون أن ننسى اختبار فيروس نقص المناعة البشرية، لنفي وجود أي تشوهات صبغية كمتلازمة داون «المنغولية».

من أجل أن نتوصل إلى التشخيص القاطع لأغلب الحالات.

ماذا عن التحاليل الضرورية والأساسية في الثلث الأول من الحمل؟

من التحاليل المهمة هي تلك التحاليل المتعلقة بفحص السكر، حيث يجب على المرأة إجراء صورة دم كاملة لمعرفة الخضاب والهيماتوكرين من أجل نفي وجود فقر الدم، كما أطلب منها إجراء تحليل فحص فصيلة الدم، فهي ضرورية جداً لمعرفة ما إن كانت

ماهي التحاليل التي يجب على المرأة القيام بها عند معرفتها بالحمل؟

خلال معرفة السيدة بالحمل، لابد أن تقوم بتحليل الدم أو البول للتأكد من الحمل، بعدها نجري لها فحصاً بالصدى، للتأكد ما إذا كان الحمل داخل أو خارج الرحم، وذلك من خلال المزاوجة بين الفحص السريري ومعطيات الفحص البيولوجية والإشعاعي،

في المراحل الأولى من الحمل تواجه العديد من النساء بعض المتاعب النفسية والصحية التي قد تستمر معها إلى الشهر الرابع منه، ومن أبرزها مشكلة الوحم. الدكتور عبد الوهاب زيزي، اختصاصي أمراض نساء وتوليد وعلاج العقم، يقربنا أكثر من فترة الوحم ولماذا في بعض الحالات تشتهي الحامل أكل أشياء غريبة..

الوحم.. أسبابه وكيفية التغلب عليه

■ سمية بنصات
(صحفية متدربة)

غريبة؟

كما قلت سابقاً، يكون ذلك بسبب الحاجة لبعض المواد الغذائية التي يحتاجها الجنين، كما أنه من المحتمل أن التغيرات الهرمونية المصاحبة للحمل والتي يرافقها تغير في المزاج قد تؤدي إلى إثارة شهية المرأة الحامل.

كيف يمكن للمرأة أن تتفادي الوحم الشديد؟

واحدة من أفضل الطرق لتفادي الوحم الشديد في فترة الحمل هي التأكد من حصولك على وجبات متوازنة طوال اليوم، تناول وجبة الإفطار والحصول على نشاط بدني منتظم، بالإضافة إلى الدعم العاطفي.

العلماء في كون الحامل تعاني من نقص في بعض المواد، لذلك يشتهي الجسم أخذها حتى تعوض ذلك النقص.

ما تأثيره على الحمل والجنين؟

الوحم تتدخل فيه عدة عوامل أهمها العامل النفسي، الذي يستوجب دعم الزوج والعائلة خاصة في فترة ثلاثة أشهر الأولى والتي يمكن اعتبارها مصيرية، حيث تتضاعف فيها هرمونات المرأة الحامل وتتغير بالتالي نفسياتها.

لماذا الوحم يجعل المرأة تشتهي أكلات

ما هو الوحم؟

هو رغبة المرأة الحامل الشديدة، واشتهاؤها لتناول أنواع معينة من المواد الغذائية أو غير غذائية. هذه الرغبة تجعل الكثير من الأزواج يظنون أنه مجرد دلال تظهره الزوجة للشعور بالاهتمام أو لفت النظر.

هل هو حقيقي وهل يجب أن يؤخذ بجدية؟

الوحم أمر حقيقي وليس خرافة. وقد فسره بعض



تتعرض العديد من النساء خلال فترة الحمل لمجموعة من التغيرات الجسدية والنفسية، من هذه التغيرات ظهور الكلف أو البقع الداكنة على الجلد، هذه الحالة تسمى كلف الحمل أو قناع الحمل والتي تكون عبارة عن بقع بنية مؤقتة تظهر على الجبين والخد، فوق الشفاه والأنف وأحيانا تأتي على شكل قناع على الوجه لأنه أكثر مكان معرض للشمس. «لالة فاطمة» التقت بالدكتورة صوفيا المصباحي، أخصائية الأمراض الجلدية للحديث عن أسباب الكلف وطرق علاجه.

أسباب ظهور كلف الحمل وتقنية جديدة لعلاجه



صوفيا المصباحي
أخصائية الأمراض الجلدية

ماهي أسباب ظهور كلف الحمل في البطن؟

ارتفاع مستوى الهرمونات في فترة الحمل هو السبب الرئيسي وراء ظهور بقع الكلف في البطن عند المرأة الحامل، وهنا أشير إلى أن هذه البقع، بخلاف مثيلاتها في الوجه التي تتعدد فيها الأسباب، تزول تدريجيا بعد الولادة.

ما هي التقنيات الجديدة لعلاج الكلف؟

العلاجات الموجودة للتخلص من الكلف عديدة ومتكاملة، نجد منها الكريمات الموضعية المزيلة للترسبات الصبغية من الطبقات السطحية من الجلد والتي تخفف كذلك نشاط الخلايا الجلدية التي تنتج الميلانين

- التقشير بالمواد الحمضية التي تساعد على التخلص من اللون الزائد في الطبقات السطحية والمتوسطة من الجلد.
- الميزوثيرابي أو حقن بعض المواد في طبقات الجلد تمكن من تخفيض الترسبات الجلدية

Mésothérapie

الوخز الدقيق بالإبر

Le Microneedling

تعريض الجلد للضوء الملون LED

الليزر للتقشير السطحي أو لإنقاص الشعيرات الدموية

■ مروي الفن

ما هو كلف الحمل؟

الكلف من أكثر مشاكل البشرة شيوعا، إذ أنه يتولى الصدارة في ما يخص أسباب زيارة طبيب الأمراض الجلدية، فهذا المرض يصيب النساء أكثر من الرجال وخاصة في فترة الحمل ويسمى قناع الحمل وهو عبارة عن بقع داكنة بنية إلى رمادية داكنة.

ماهي الأسباب التي تؤدي إليه؟

أسباب الكلف ليست واضحة لحدود الساعة، لأن المرض يظهر حين تكثر إفرازات الميلانين في منطقة ما بسبب عدة عوامل منها: التعرض المفرط لأشعة الشمس ما فوق البنفسجية، ضوء النهار والضوء الأزرق لهذا نجد أن الكلف يكثر في فصل الصيف.

هناك أيضا مشكل الهرمونات، فالكلف يوجد بكثرة عند النساء الحوامل اللواتي يخضعن لعلاجات هرمونية أو يتناولن أقراص منع الحمل. كما أن للمواد التجميلية تأثير سلبي على بشرة المرأة الحامل، لأنها تؤدي إلى التهابات جلدية واحمرارات تعرض مستعملها لظهور بقع داكنة في الوجه.

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatema.ma



@لالة فاطمة



LALLAFATEMA TV



lallafatema.official



مجلة لالة فاطمة
lallafatema.mag

نصائح وخلطات طبيعية للعناية بجمال المرأة الحامل



■ شيماء جديوي
(صحفية متدربة)

مهم في تثبيت الكالسيوم على العظام، لذلك لا ينصح بالتخلي عنها بشكل قاطع.

كما على المرأة الحامل أن تستعمل منتوجا واقيا من أشعة الشمس فوق البنفسجية، لذلك نقترح عليك منتج طبيعي. **يتكون من:**

- ✓ ملعقة صغيرة من زيت السمسم (الزنجلان)
- ✓ ملعقة صغيرة من ماء الخيار
- ✓ ربع ملعقة من نشا الذرة

نمزج ماء الخيار بنشا الذرة في وعاء، ثم نقوم بالتحريك إلى حين الحصول على مزيج أبيض اللون. نضيف إليه ملعقة زيت السمسم (الزنجلان) ليتماسك المزيج، بذلك نحصل على كريم طبيعي

تتصح أخصائية التجميل حنان شاكر، المرأة الحامل، بتجنب الشمس، والتعرض لها بشكل نسبي، أي مدة ثلاثين دقيقة مجزئة عبر اليوم. لأن الشمس عنصر



حنان شاكر

أخصائية التجميل الطبيعي

ويومي للوجه واقيا من أشعة الشمس ومنعش للبشرة. يستعمل لمدة أسبوع، ثم تقومين بتحضير وعاء ثان لأنه لا يحتوي على مواد حافظة. نضيف





تتعرض المرأة بشكل طبيعي، في فترة الحمل، لتغيرات هرمونية ينتج عنها زيادة في نسبة «الميلانين»، الأنزيم الخاص بلون البشرة، لذلك تتعرض معظم النساء إلى بقع داكنة على الوجه خصوصا على الوجنتين، وفي بعض المناطق الحساسة كأفخاذ الإبط مثلا. أخصائية التجميل الطبيعي بمستخلصات الأعشاب والزيوت الطبيعية والعطرية حنان شاكّر، تقدم لك سيدتي الحامل بعض النصائح الجمالية والوصفات الطبيعية المغذية للبشرة.

التشققات الجلدية

تتصح النساء الحوامل بتجنب المواد الكيماوية، كالشامبوهات مثلا، لأنها تكون غنية بالمادة الصابونية، وقد تؤثر هذه الأخيرة على صحة الجنين. لذلك عليك أن تحذري منها وتتجهي نحو كل ما هو طبيعي، وأن تتفادي كل المنتجات البلمسية الصناعية وتعوضها بحمامات زيت قبل الاستحمام.

بالنسبة للخطوط والتشققات الناتجة عن تمزق البشرة بتقلص الجلد مع كبر بطن المرأة الحامل، فيمكنك تجنبها في الشهور الأولى. كيف ذلك؟

في هذه الحالة تتصح حنان شاكّر، بوصفات مرطبة مبنية على الزيديات كزبدة «الكوك» لأنها تمتاز بسرعة الامتصاص، وتمتاز أيضا بتكثيفها للشعر في مدة وجيزة. وإلى جانب زبدة «الكوك» نجد زبدة «الكارتي» التي تقوم بالتكثيف واللمعان.

طريقة استعمالها سهلة، فما عليك إلا وضع ملعقة من إحدى الزيديات المذكورة وتذويبها بطريقة «حمام مريم»، ثم دهن الخصلات والفروة بها.

تقومين بترطيب مستمر للبطن باستعمال زيوت خاصة لا تؤذي الجنين، مثل زيت أرغان وزيت اللوز، وذلك كنوع من الوقاية من التمزق الجلدي. فعندما تقومين بدهن هذه الزيوت على بطنك، بعد حمام دافئ، تصبح بشرتك مرنة لأنها تغذى باستمرار، بذلك يمكنها أن تتمدد دون ترك أية تشوهات على البشرة.

لكن لا يجب الإكثار من وضع الزيت تبعا للمثل «إذا زاد الشيء عن حده انقلب إلى ضده»، عليك وضع كمية يمكن للخلية أن تمتصها بسهولة وإلا فسوف يصبح جلدك أسودا لتراكم الزيوت عليه. ضعي نقطة أو نقطتين على بطنك بعد الاستحمام.

جمال شعر الحامل

وضمن قاموس «الجمال» نجد كلمة «الشعر» الذي سماه العرب بنصف جمال المرأة. لا يمكننا الحديث عن المرأة دون ذكر جمال شعرها، لذلك في فترة مثل الحمل ويتغير على مستوى هرمون «الأستروجين»، يصبح إفرازه إفرازا قويا، فإما يؤثر الهرمون بشكل إيجابي على الشعر، أو بشكل سلبي عند بعض النساء، فيتساقط ويفقد لمعانه أيضا، لكن وبعد الولادة يرجع الشعر إلى ما كان عليه. فكيف يمكن للمرأة أن تعتني بشعرها خلال هذه الفترة؟

تغذية الحامل

للتغذية دور مهم على جمال الوجه والجسم، فتتصح أخصائية التجميل المرأة الحامل دائما بشرب أكبر كمية ممكنة من الماء، ثلاث لترات يوميا. وأن تتناول الفواكه الغنية بـ «الكولاجين» كالشمش مثلا. كذلك فيتامين «ب9» المعروف بحمض «فوليك» الذي نجده بالمواد الغنية باليخضور كالسبانخ والخس والملفوف، أو في القمح والعدس، وفي الفواكه أيضا كالباباي والكيوي.

إلى الوصفة سائلا منعشا يرش على الوجه طيلة اليوم. **والوصفة كالتالي:**

✓ كأس مغلى من البابونج

✓ قيصبة «بيكاربونات»

✓ قيصبة «كليسرين» الذي نجده بالصيدليات

نضع الكل وسط بخاخ، ثم نقوم برشه على

البشرة طيلة اليوم.

زيت سدر الأطلس لمنع الشعر من التساقط

كذلك ينصح باستعمال زيت سدر الأطلس، لمنع الشعر من التساقط.

✓ ملعقة كبيرة من زيت سدر الأطلس

✓ ملعقة كبيرة من زيت الثوم

✓ ملعقة كبيرة من زيت الخروع

نمزج الخليط جيدا، ونضعه بفروة الرأس وتركه ساعة أو ساعتين..

فترة ما قبل الولادة، ليست بالفترة السهلة على نفسية وصحة المرأة الحامل، حيث تزداد حالة الخوف والاكتئاب والقلق عند الكثيرات منهن شأن زينب، التي ارتأت «لالة فاطمة» أن تهتم بشكلها من أجل الترفيه عنها والاعتناء بمظهرها وكذا تهيئتها للولادة.

استعدادا للولادة.. هذه أهم الخطوات للاعتناء بنفسك

■ سمية كرايمو



مساج أو تدليك الجسم

تعاني المرأة في فترة حملها إلى العديد من الآلام في جسمها، بفعل ثقل الجنين وتغيير الهرمونات، لهذا فضلنا أن نقوم بتدليك «مساج» كامل لزينب لمساعدتها على الاسترخاء والابتعاد عن التوتر والعياء.

تغيير لون شعرها

كانت هذه أهم الخطوات التي قامت بها زينب قبل توجهها إلى المصحة من أجل وضع جنينها. خطوات سهلة وبسيطة ننصح كل حامل القيام بها لما لها من آثار إيجابية على نفسية وجسم المرأة.

شكر خاص للعاملين بحمام صالون «Moon's Spa» على حسن الاستقبال

حمام ملكي

في تقاليدنا المغربية المعروفة لا تكتمل راحة الجسم ونظافته إلا بحمام مغربي تقليدي لما يوفره من شعور بالراحة والاسترخاء، لأنه يخلصك من الأوساخ والبكتيريا الضارة بالجسم ويجدد البشرة ويعيد لها الإشرار والنضارة. انتقلنا وزينب إلى حمام صالون «Moon's Spa» من أجل العناية بجسمها.

تقشير كامل لبشرة الوجه

كما تعرفين سيدتي، فبشرة وجه المرأة الحامل تحتاج لعناية أعمق حتى تبدو أكثر نضارة وتستطيع القيام بوظائفها على الشكل الأمثل، لهذا قمنا بتقشير كامل لوجه زينب. وهذه هي المراحل التي اتبعناها.



2 تقشير كامل لبشرة لتجديدها وإعطائها نضارة



1 حمام مغربي تقليدي يوفر الراحة والاسترخاء



تعتقد العديد من النساء الحوامل أن النشاط البدني أثناء الحمل يشكل خطراً على الجنين، وهذا الأمر خاطئ، لأن الدراسات أثبتت أن ممارسة المرأة الحامل للرياضة خلال الشهور الأولى أو بعد الولادة يساعدها في الحصول على نوم أفضل، كما يمد الجسم بالقوة والتحمل أكثر ويحسن حالتها المزاجية. «لالة فاطمة» أجرت حواراً مع أخصائية الترويض الطبي صوفيا بنسودة التي زحذت لنا عن أنواع التمارين الرياضية المناسبة للمرأة الحامل ولجنينها وفوائدها، وكذا كيفية المحافظة على رشاقته بعد الولادة.



تمارين رياضية للحفاظ على رشاقته بعد الولادة

■ مروي الفن



صوفيا بنسودة
أخصائية الترويض الطبي

من النساء في فترة الحمل من مشاكل زيادة الوزن وتساعد على المحافظة على وزن مثالي، حيث لا يجب على المرأة أن تزيد عن وزنها العادي أكثر من 9 كيلوغرامات خلال فترة الحمل، كما تقلل الرياضة أيضاً من احتمالية تعرضها لمشاكل الوزن التي تحدث بعد الحمل. ونود أن أشير أيضاً إلى أن الرياضة تنقص من نسبة إصابة المرأة الحامل بسكري الحمل في الدم وكذا ارتفاع ضغط الدم، كما تقلل من مشاكل آلام الظهر التي تعاني منها السيدة بسبب ثقل الجنين.

وتقوم الرياضة أيضاً بالمحافظة على عضلات البطن وكذلك عضلة العجان الجذ مهمة في فترة الحمل وفترة الولادة، حيث من الضروري أن تمارس

ما أهمية الرياضة عند المرأة الحامل؟

ممارسة الرياضة في فترة الحمل مهمة جداً، لأنها تساعد على تحسين معنويات المرأة وتزيد من نشاطها وحيويتها، فكما نعرف جميعاً فالحوامل بصفة عامة تعاني من الإرهاق والمزاج المعكر بسبب التغيير الذي يطرأ على هرموناتها.

لهذا، فإن الرياضة تساعد على استرخاء العضلات وتحسين النوم خاصة وأن الحامل تفتقد للراحة في الشهور الأخيرة، وبالتالي تعطي الرياضة حرية لتلك الهرمونات ما يسمح بنوم جيد.

ومن جهة أخرى، تحمي التمارين الرياضية العديد

المرأة التمارين الرياضية سواء كانت رياضة المشي أو غيرها، لأنها تمكن من تحضير عضلة العجان جيداً حتى لا تعاني المرأة مستقبلاً من مشكل السلس البولي.

الحامل على تقوية عضلات الرحم؟

هناك مجموعة من التمارين الخاصة التي تساعد المرأة على تقوية عضلة الرحم في الولادة الطبيعية، حيث يقوم المروض أو المروضة بإعطائها مجموعة من الحركات التي تقوم بتقوية عضلة العجان قبل الولادة والتي تمكنها من التحكم فيه «كتولي تعرف كيفاش تزيرو وتطلق»، والتي تستطيع ممارستها أيضا في بيتها، وهناك أيضا تمارين أخرى تكون فيها الحامل فوق الأريكة وتقوم بعدة وضعيات لتقوية جميع العضلات.

ما هي الرياضات الممنوعة على الحامل؟

كما سبق لي أن أشرت هناك مجموعة من الرياضات يجب على الحامل تجنبها منها لعب كرة القدم، أو كرة السلة، رياضة الجري والقفز وكذا الرياضات العنيفة، لأنها تحتاج إلى مجهودات كبيرة الأمر الذي لا تتوفر عليه المرأة خلال فترة حملها.

كيف يمكن للمرأة الحفاظ على رشاقتهما بعد الولادة؟

هذه نقطة مهمة، لأن المرأة الحامل التي تمارس الرياضة قبل الولادة لا تعاني من مشكل زيادة الوزن فيما بعد، لأنها تحافظ على رشاقتهما في فترة الحمل كما أنها تتجنب مشاكل السيلوليت، لأننا ننصحها بزيوت خاصة بالتدليك من أجل تقليل السيلوليت. وبصفة عامة، فإن السيدة التي تمارس الرياضة قبل الحمل لن تعاني من مشاكل الوزن الزائد بعد الولادة مقارنة مع الحامل التي لا تمارس الرياضة في فترة حملها وتركز فقط على الأكل والاسترخاء لأنها بدون أدنى شك ستزيد في الوزن.

ما الدور الذي تقومون به من أجل تسهيل الولادة؟

نحن كأخصائيين نعتمد على نقطتين مهمتين في فترة الحمل، الأولى التحضير الجسدي للمرأة الحامل والثانية التحضير النفسي. ففي الاستعداد الجسدي نعطي للحامل مجموعة من التمارين التي تقوم بتقوية عضلات الظهر والبطن على حد سواء، وأيضا مجموعة من الحركات التي تساعد على التمديد وتصحيح وضع المرأة الحامل لأنه أمر مهم للغاية، وهناك أيضا التمارين التنفسية التي تساعد على الولادة بدون آلام.

وفي هذا التمرين نعطيها مجموعة من النصائح التي تجعلها تتنفس بشكل جيد عند الولادة من أجل تخفيف آلام الوجع، وهنا أشير إلى أن الكثير من النساء اللواتي تمارسن هذا النوع من التمارين تمر ولادتهن بشكل سهل مقارنة مع الحوامل اللواتي لم يسبق لهن أن جربن هذه الحركات. أما فيما يخص التحضير النفسي، فيكون هناك دعم نفسي من قبل المروض الذي يقوم بتفسير مسار الحمل خصوصا للمرأة التي تكون في حملها الأول، كما يساعدها أيضا على تقبل هذا الأمر.

ما هي التمارين التي تنصحون بها الحامل؟

أنصح النساء الحوامل بممارسة رياضة المشي والسباحة لأنهما ضروريان سواء للجنين أو لعضلات البطن، وكذا رياضتي الجيمناستيك واليوغا لأنهما تساعدان الحامل على الاسترخاء، وأنصحهن أيضا بشرب كميات كبيرة من المياه لأنها تساهم في ترطيب بشرتهن.

ما هي فوائد هذه التمارين الرياضية؟

تقوم هذه التمارين الرياضية بإفراز الهرمونات التي تساعد المرأة على الاسترخاء والابتعاد عن التوتر والعياء، حيث تسترجع حيويتها ونشاطها، كما تستعيد أيضا حركتها الدموية ويتحسن أوكسجين الدم لديها ما يقلل من الدوخة والغثيان وآلام الولادة، فيقوم هذا الأوكسجين بتقوية عضلات الظهر والبطن ما يجعل الحامل تتجنب هذه الآلام وكذا مرض السيستيك وانتفاخ الأرجل، بالإضافة إلى التخفيف من الإمساك الذي تعاني منه معظم الحوامل.

ما هي التمارين الرياضية التي تساعد





من تقاليدنا المغربية القديمة «حنة السابع»، هذه العادة المعروفة في العديد من المدن المغربية، والتي تختلف تقاليدها من منطقة لأخرى، باعتبارها فال خير للحامل «ديري الحنة يا الحاملة باش ربي يحن عليك» لتيسير ما بقي من الحمل ولتسهيل الولادة.. مع مرور الوقت واكتساح العديد من العادات الغربية لمواقع التواصل الاجتماعي، تغير الاسم من «حنة السابع» إلى «الببسي شاور»، حيث أصبحت اليوم الأمهات الحوامل يُحرصن على إحياء طقوس «الببسي شاور» بطريقة عصرية، بتحضير «بوفي» أنيق ومتكامل بلمسات متنوعة. لتفاصيل أكثر حول التحضيرات التي ترافق هذه المناسبة السعيدة، استضفنا «فاطمة الزهراء الداودي» مسيرة محل مختص في «بوفيات» مختلف المناسبات لتلقي لنا الضوء على أهم خصوصيات هذا اليوم.

«الببسي شاور» يخطف الأضواء من «حنة السابع»



شاور» عكس «بوفي الولادة».

■ ليلي كندي (صحفية متدربة)

ما هو بالضبط «الببسي شاور»؟

«الببسي شاور» هو حفل تنظمه المرأة الحامل في الشهر السابع من حملها وهي طريقة جديدة وعصرية للاحتفال بالشهر السابع من الحمل.

ما هو الوقت الأمثل لتنظيم حفل «الببسي شاور»؟

عاماً أفضل وقت لتنظيم حفل «الببسي شاور» هو بداية الشهر السابع.

زمان كانت «حنة السابع» والآن أصبح الببسي شاور» ما الذي تغير بينهما؟

التغيير الحاصل هو أن الاحتفال أخذ شكلاً عصرياً. «حنة السابع» كانت ذو طابع تقليدي أكثر، بحيث أن الألوان التي كانت حاضرة بقوة في الاحتفال هي اللونين الأخضر والذهبي. أما حالياً الأمهات

يختزن ألوان جديدة للاحتفال كالأصفر والرمادي والبنفسجي وغيرهم. أما من حيث المأكولات، فالاحتفال لم يبق منحصر في كل ما هو تقليدي كالتمر والكركاك والحلويات المغربية التقليدية، بل أصبح بوفي «الببسي شاور» متكون من البوب الكيك وقالب الحلوى الأمريكي المستوحى من الدانتيل ونقشة الورود وغيرها.

ماهي أبرز مكونات بوفي «الببسي شاور»؟

يتكون بوفي «الببسي شاور» من الكيك، والبوب كيك، والكاب كيك، الدراجي، المكرون، التمر بالنوكا (طريقة عصرية) والشوكولاتة وقالب الحلوى إذا طلبته الأم الحامل.

ماهو الفرق بين «بوفي «الببسي شاور» و«بوفي الولادة»؟

الفرق بينهما أن بوفي الولادة يكون أكبر من بوفي «الببسي شاور»، بحيث الحضور يكون منحصر في العائلة وبعض الأصدقاء المقربين خلال حفل «الببسي

كم هي تكلفة بوفي متكامل «ببسي شاور»؟

التكلفة حسب طلب الأم الحامل، فكل «بوفي» وخصوصيته فمثلاً هناك بعض الأمهات تطلبن قالب الحلوى وأخرى يستغنين عنه، فكلما زاد الطلب زاد السعر.

ترغب الكثير من السيدات استقبال مواليدهن الجدد بطريقة مميزة. «بوفيه» الولادة، أصبح من بين هذه الطرق المبتكرة. فما هو بوفيه الولادة؟ ماهي طقوسه؟ وكم تصل تكلفته؟ وكيف يمكن تقديمه؟..

أفكار لاختيار «بوفيه» الولادة

■ سمية بنصات (صحفية متدربة)

ما هو بوفيه الولادة؟

هو مجموعة من المقبلات المختلفة التي يتم وضعها في ديكور معين تختار تفاصيله الأم. وغالبا ما تبدأ التحضيرات لبوفيه استقبال المولود الجديد من الشهر السادس.

ماهي طقوسه؟

ليست هناك طقوس معينة، كل ما في الأمر أنه في حال ولادة الطفل ولادة عادية غالبا ما يبقى البوفيه في المصحة ليوم واحد، ثم تأخذه الأم في ما بعد للبيب لاستقبال زوارها، أما السيدة التي تلد بعملية قيصرية فنتركه في المستشفى لمدة ثلاثة أيام..

من ماذا يتكون؟

من أهم المكونات «الدراجي» المقرون بالهدية التي تعطى للزوار، سلو، الشوكولاتة، حلوة الماكرون، شريحة مغطاة بالشوكولا والتمر معمّر بالجوز.. كل هذه المكونات تقدم بطريقة عصرية.

الاحتفال بالمولود الولد يميز باللون الأزرق والفتاة باللون الوردي، فما الذي تغير؟

تغيير الديكور أصبح كنوع من الابتكار والتجديد، فلم تعد الألوان محصورة في الوردي والأزرق، بل أصبحت هناك ألوان أخرى بديلة.

كم تكلفة بوفيه الولادة؟

التمن حسب عدد الأشخاص.

ماهي النصائح التي يمكن أن تقدمها لأم تريد بوفيه متكامل ومتميز؟

يجب على الأم أن تعرف عدد زوارها حتى لا تجد نفسها في وضع حرج.

هل بوفيه الولادة مناسبة قديمة أم ظهرت في الأعوام الأخيرة؟

منذ القديم، كانت السيدات يحتفلن بالولادة، لكن أخيرا أصبحت هذه المناسبة تعرف تطورات من حيث الديكور والألوان وطريقة التقديم مع المحافظة على الطقوس المغربية.





ظهرت أخيرا على مواقع التواصل الاجتماعي فكرة جديدة توثق لشكل بطنك خلال فترة الحمل، وتسمى هذه التقنية المبتكرة بـ«التصميم الثلاثي الأبعاد لبطن الأم الحامل». غيثة قاهر، إحدى مصمات هذه الفكرة المبدعة ستقربنا أكثر من تفاصيل هذه التقنية الجديدة.

أغرب طريقة لتخليد فترة حملك..



غيثة قاهر

■ ليلي كندي (صحفية متدربة)
المرأة الحامل مرتبطة بالذكريات لي تترجعها تعيش
هذا الإحساس لي غالي على قلوبنا جميعا.

هل هناك إقبال على هذه التقنية من طرف النساء الحوامل؟

كبداية الحمد لله في المغرب نلاحظ اهتمام كبير خصوصا عند النساء الحوامل أو الأمهات الجدد.

ماهي المادة التي تستعملين لرسم بطن الأم الحامل؟

المواد تختلف حسب الشكل المطلوب وهذه المواد مختارة بعناية، حيث لا تشكل خطرا على الأم الحامل أو صحة الجنين.

ماهي المدة المستغرقة لهذا التصميم؟

عموما من أجل الحصول على المقاسات، يتطلب الأمر حوالي 30 دقيقة، نتبه خلالها لأدق التفاصيل للحصول على التصميم المرغوب فيه من قبل الزبونة. وبعد ذلك تأتي مرحلة اللمسات الأخيرة والتركيب إجمالا يتطلب ما بين أسبوع إلى شهر.

فكرة التصميم الثلاثي الأبعاد لبطن الأم هي فكرة جديدة على المغاربة، عرفينا على هذه التقنية والهدف منها؟

التصميم الثلاثي الأبعاد هو تقنية يمكننا من الحصول على مجسمات مطابقة لبطن الأم الحامل، والهدف منها هو توثيق اللحظات الجميلة المليئة بالأحاسيس الجياشة التي تعيشها المرأة خلال فترة حملها «كتبنا



ثمن هذا التصميم؟

ابتداء من 300 درهم حسب الشكل والاختيار.

ماهي نصيحتك للنساء الحوامل؟

فترة الحمل مليئة بالسعادة، التعب، وقلة النوم، ولحظة الولادة ومعاناة طفلك لأول مرة وحدها يمكنها أن تنسيك كل اللحظات الصعبة التي عشتها طوال التسعة أشهر، لذلك أنصح كل امرأة حامل بتوثيق تلك اللحظات الجميلة.

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatema.ma



@لالة فاطمة



LALLAFATEMA TV



lallafatema.official



مجلة لالة فاطمة
lallafatema.mag



LALLAFATEMA TV لالة فاطمة

ABONNÉ 470 k abonnés

منتوج إعلامي شامل (مجلة، موقع وقناة على اليوتيوب)

الأكثر مشاهدة



دنيا بوطازوت مثل الأميرات
...في فستانها الأبيض
وهكذا شطحات و غنات مع راجلها



5627099 vues



سعيدة شرف سلمى رشيد
وأحمد شوقي محييين فوق القعدة
على إيقاعات الشعبي
فحفل ابتسام تسكت



2962221 vues



أول تعليق للطيفة أحرار
على طلاق سناء عكرود
وإعلان حاتم عمور لمرض زوجته



1150993 vues

تابعوا قناتنا على اليوتيوب
وترقبوا كل ما هو جديد

للأمهات الجدد 6 مستلزمات ضرورية لطفلك



مصاصة دودي سيليكون +6

مناسب للأطفال أكثر من 6 أشهر.
الدرع المريح وخفيف الوزن الذي يسمح
للطفل بإبقائه في الضم بسهولة. فتحات
التهوية تسمح بدورة هواء أفضل تضاديا
للتهييج. 52.00 درهم



لتسهيل الحياة على الأمهات، صممت Dodie
جهاز تسخين زجاجات مضغوط وسريع وسهل
الاستخدام. 449.00 درهم

تجدين صعوبة سيدتي في استخراج الحليب من
ثديك، إليك مضخة الحليب اليدوية من MAM تعتمد
البساطة والراحة في استخراج الحليب. 600 درهم



زجاجات الأطفال 125 مل من Avent مخصصة
للأطفال حديثي الولادة والرضع. تتوفر على حلقات
ذات فتحة واحدة. 89.00 درهم

تم تصميم زجاجة الرضاعة 330 مل Avent الخالية
من BPA لإعادة إنتاج شروط الرضاعة الطبيعية
قدر الإمكان. حلقة Avent تسمح للطفل بفتح فمه
وامتصاصه بشكل طبيعي. 145.00 درهم



حلقة Cooler

قام مصمم MAM بتطوير حلقة تسنين رائعة ومنعشة.
بين تأثيرات القضم، المنعشة والمهدئة، تجعل الحلقة
Cooler Ring الأطفال ينسون إزعاج التسنين. 79.00 درهم





تعد الرضاعة الطبيعية بمثابة رابط قوي بين الأم وطفلها، إضافة إلى أنها زهمه بكافة الاحتياجات الغذائية ورفع قدراته على مواجهة الكثير من الأمراض، ولكن إلى متى سيظل الطفل يمارس الرضاعة الطبيعية من أمه؟ وهل هناك موعد محدد من أجل فطام الطفل دون التأثير على صحته وحرمانه من فوائدها؟ أسئلة وأخرى نجيب عنها الدكتورة بشرى أبابا، اختصاصية في طب الأطفال والرضع.

كيفية فطام الطفل بدون مشاكل صحية



بشرى أبابا
طبيبة أطفال

■ مروي الضن

ما هي أفضل طريقة لبدء الفطام؟

أكد أن أحسن طريقة لبدء الفطام تكون تدريجياً حتى يتمكن كل من الطفل والأم من استيعاب ذلك الفطام المفاجئ، لما له من تأثير كبير على نفسية الطفل، أولاً عندما نتكلم عن الفطام فهو فطام بالرضاعة الطبيعية أي من ثدي الأم، لأن وقتها يكون الطفل متعلقاً بأمه، وفي هذه المرحلة يجب على الأم اختيار الوقت المناسب لبدء الفطام وأن تكون مستعدة لذلك لكي لا تفشل فيه.

ويبقى الوقت المناسب لبدء الفطام حسب رغبة الأم لأنها الوحيدة التي تقرر، ولكن يجب مراعاة حالة الطفل، حيث لا يمكنها أن تقطعه إن كان مريضاً أو كان في أشهره الأولى لأن ذلك الحليب يساعده كثيراً في مناعته، خصوصاً إذا كان من النوع الذي يمرض كثيراً بسبب تغير الجو، كما يمكنها أن تقطعه في كل الفصول شريطة أن تكون الأجواء ثابتة ولا تكون في فترة الأمراض الكثيرة التي يمكن أن يصاب بها وتؤثر على صحته ونفسيته، ولكن في نفس الوقت لا يجب أن تتسبب أن الأشهر الست الأولى، يجب على الطفل فيها أن يستفيد من حليب الأم لأنه مفيد للغاية، وبعد هاته الأشهر نبدأ بإعطاء الطفل الأكل من أجل إنقاص أوقات الرضاعة وتغيير نظامه الغذائي.

ويبقى الوقت الأسهل للفطام بين تسعة أشهر وسنة وحتى عامين، ولكن هناك حقيقة علمية تقول إنه كلما تأخر الطفل في الرضاعة يصعب فطامه، كما أن مدة فطام الطفل تستغرق ما بين أسبوعين إلى ثلاث أسابيع، حيث نقوم في كل أسبوع بتبديل حليب الأم بالحليب الاصطناعي أو بعض الوجبات وبالتالي يتقبل الطفل الأمر بكل سهولة.

ماذا يمكن أن تفعل الأم إن رفض الطفل الفطام؟

كما أشرت سابقاً، إذا كان الطفل بين العام والنصف

والسنتين يصعب فطامه وكذا إقناعه، وفي هذه الحالة يجب على الأم أن تكون أكثر صرامة وأكثر إقناعاً، أما بالنسبة للرضع الصغار أي بين تسع أشهر وسنة، يبدأ بالعودة على الأمر تدريجياً ولكن يجب أن يكون القرار نهائياً لدى الأم. هذا ويجب تعويض كل وجبة ثدي بوجبة أخرى، أي إما أن نستبدلها بحليب اصطناعي أو غذاء آخر «فاكهة أو ياغورت»، ولكن من المؤكد أن تقوم الأم في كل أسبوع بإنقاص وجبة ثدي، أي إذا كان يأخذ الطفل في الأسبوع الأول أربع وجبات، يجب في الأسبوع الثاني أن تعطيه فقط 3 وجبات إلى أن نصل إلى وجبتين، والمهم هو أن تكون تلك الوجبتين «الرضاعة الطبيعية» متباعدتين على الأقل 12 ساعة، لكي تتجنب الأم تحجر الثدي، لأن هذا الأمر له علاقة مع الهرمونات، فإذا كانت الأم تقوم بإرضاعه في الصباح والليل «هادشي غايخلي الثدي دبالها ادخل لواحده الدائرة باش ما يتجمعش ليها الحليب بزاف ويتحجر».

ماذا عن التغذية بعد الفطام؟

بالنسبة للتغذية بعد الفطام، فإن أهم وجبات الثدي عند الطفل وجبة الصباح والمساء، لهذا أول وجبة يجب أن تفكر الأم في استبدالها هي وجبة الثالثة مساءً لأنه في الأصل سيأكل غذاءه، وبالتالي سيسهل إزالة هذه الوجبة ولن تؤثر على أكله، أما وجبة العاشرة صباحاً يمكن أن نعطيها عصيراً أو أي شيء يمكن أن تعوض تلك الرضاعة وهكذا، أي نبدأ بالوجبات الأقل أهمية عند الطفل وبعدها الوجبات المهمة في الصباح «فاش كيفيق» والليل «قبل ما كينعس»، كما سبق وقلت التغذية «تبقى كما هي» حيث نضيف إليها مواد أخرى خاصة في عامه الأول، لأن شهيته تصبح مفتوحة، ما يسمح له بالأكل مثل الطفل الكبير، فني الفطور «كيالك الخبز والحليب والعسل» أما في الغذاء «خضر وفواكه» وفي المساء يمكن أن نعطيها ياغورت أو كيك أو بسكويت، والعشاء بنفس طريقة الغذاء وبالتالي لن يكون هناك تأثير إذا تم الفطام بطريقة تدريجية.

كيف يمكن التخلص من حليب الرضاعة بعد الفطام؟

بعدما تقرر الأم فطام ابنها، تعاني مشكل تجمع الحليب بثديها، وأول ما عليها فعله، هو شفط القليل من الحليب من ثديها من أجل إنقاصه، وإذا لم تساعدها هذه العملية توجد هناك بعض النباتات مثل نبتة «الحكيم» المعروفة وكذا «البقدونس» و«النعناع» التي يمكن أن تتناولها وتساعدها على التخلص من صناعة الحليب بالثدي.

كيف يتم علاج تحجر الحليب في الثدي؟

كما أشرت سابقاً، في حالة ما تحجر ثدي المرأة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تعفنات والتهابات، حيث يفضل في هذه الحالة اللجوء إلى الطبيب المعالج، من أجل تفادي حدوث مشاكل أخرى، أؤكد على أن عملية الفطام يجب أن تكون بشكل تدريجي وأن تأخذ الأم الوقت الكافي وأن يكون الفطام منتظماً، لكي تحافظ الأم على صحتها من جانب، وتقوم بتعويد الطفل على ترك الرضاعة والاستغناء عنها بسهولة من جانب آخر، لأن نفسية الطفل تلعب دوراً كبيراً في المعاناة خلال مرحلة الفطام، كما يمكن وضع الكمادات الساخنة على الثدي فهو يعمل على تخفيف الاحتقان بشكل كبير وإنقاص الحليب.



إيمان بلمجذوب
خبيرة الديكور

البيت من أكثر الأماكن التي يجد فيها الإنسان راحته بعد يوم طويل وشاق. فكيف إذا كان الأمر يتعلق بطفل صغير، فالأمر يصبح أكثر حساسية ويزداد أهمية، فأبسط التفاصيل من ديكور وألوان وطريقة ترتيب في غرفة الطفل تساعد في تنشئته ونموه وبناء شخصيته بشكل سليم وصحي. «إلهة فاطمة» تقرب كل الأمهات المختارات في اختيار الألوان المناسبة وتأثير غرف نوم أطفالهن اعتماداً على توجيهات خبيرة الديكور إيمان بلمجذوب.

نصائح لاختيار ديكور غرفة طفلك عصرية

■ سميرة كرايمو

المتحركة، لهذا ننصحها بالاعتماد على أشكال هندسية بألوان مختلفة وفاتحة تساعد على تهدئة نفسية الطفل، لكن شريطة أن يبقى العامل الأساسي في اختيار الألوان هو الإضاءة.

ثاني خطوة

اختيار الألوان الملائمة لشخصية الطفل من الأخطاء الشائعة، التي تقع فيها معظم الأمهات، في الاعتماد على ورق الحائط بأشكال مختلفة للرسومات

أول خطوة

مراعاة مساحة الغرفة وتوزيعها على أهم الأساسيات، السرير ومكتب للمراجعة، مكان لتخزين الألعاب والكتب.



لطفها، حسب سنه واهتماماته دون تكديس ورتابة في
توظيف أثاث الغرفة حتى لا يشعر بالملل والرتابة.

التخزين

من أكثر التحديات التي تواجهها معظم الأمهات،
تخزين الأغراض الخاصة بالطفل، من كتب وملابس
وأدوات وأشياء يفضل الاحتفاظ بها، لذلك تتصح
الخبيرة إيمان بلمجدوب، بالاعتماد على السرير
بأدراج خاصة، لتوفير المساحة واستغلال الحائط
كذلك، وذلك بوضع تقنية الرفوف الخشبية أو
البلاستيكية كما هو في الصورة.

الأرضية

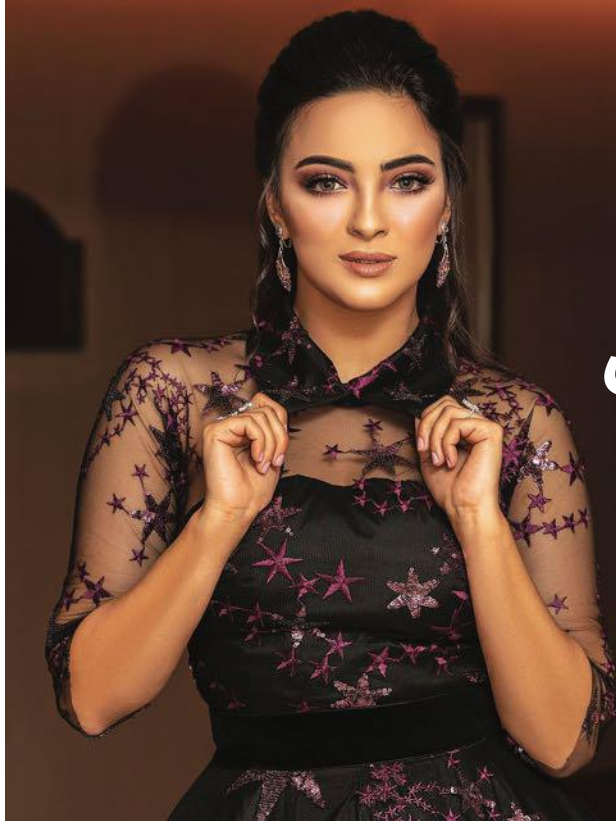
للمزيد من الأمان والسلامة يفضل الاعتماد على
تقنية الباركيه، فهو عملي في التنظيف وآمن على
صحة الطفل.

المكتب

من أساسيات غرفة النوم الخاصة بالأطفال،
تخصيص زاوية للمراجعة وممارسة هواياته كالرسم،
التلوين والقراءة.

المكتب يعد وسيلة مساعدة للمراجعة بالشكل والحجم
المناسب لفضاء الغرفة.

يجب أن تكون الأم ذكية في اختيار ما هو مناسب



رقية ماغى أنا بعيدة على المشاكل وحلمي «ديو» مع سعد المجرد

رقية ماغى، فنانة مغربية مقيمة بالإمارات العربية المتحدة، تعد من بين الفنانات اللاتي داع صيتهن بالخليج، لما قدمته من فن راق يضعها في خانة المنافسة مع بنات جيلها. «لالة فاطمة» حاورتها للتعرف عن قرب على حياة رقية ماغى الفنية والشخصية.

وأفضل الابتعاد عن المشاكل، التي يتغذى منها رواد التواصل الاجتماعي، وأركز في أعمالي الفنية.

هل صحيح أن رقية «عرجاء»؟

حتى لو نفترض أنني «عرجاء» فذاك ليس عيباً، الحمد لله إني كاملة والكمال لله، وبالنسبة لي الأعرج في تفكيره، وأخلاقه، وتصرفاته، ولسانه. الكثير من الناس يعانون عاهة مستديمة، لكن نجحوا في حياتهم.

كل يوم نسمع خلاف جديد بين الفنانات المغربيات في حين الفنانين الأجانب يؤازرون بعضهم. ما تعليقك؟

أتمنى أن نكون - نحن الفنانات - قدوة للأجيال القادمة، كالفنانة لطيفة رأفت والفنانة نعيمة سميح وغيرهن، كان الحب والاحترام بينهما، رغم المنافسة القوية الشريفة حينذاك بينهما. أتمنى أن نكون كلنا يدا واحدة لتمثيل المغرب بفننا وأخلاقنا.

هل اسمك رُقية أو رقية؟

اسمي رُقية، لكن وقع خطأ أثناء تسجيل اسمي في الحالة المدنية، فكتبوا «رقية» بالفرنسية، والسؤال ذاته يتكرر حتى من المعجبين.

لكل شخص من اسمه نصيب

«ماهو نصيبك من رقية»؟

اسمي يدل على الرقي، وبكل تواضع، ينادونني الناس براقية خاصة في دول الخليج، «ونتمناو دائماً نكونوا راقيين بأفعالنا وتعاملنا مع الناس».

أخيراً ظهر بينك وبين فنانة مغربية أخرى، ماذا وقع؟

حاولت تجاهل الموضوع، لأنه لا يستحق،





براحة البال معه.

حدثينا عن اختياراتك الغنائية؟

رغم أنني أعيش في الخليج، لا يعني أنني سأقصر في حق الأغنية المغربية، أحاول أن أكون متواجدة وأختار أغاني محترمة تليق بي وبجمهوري وليس «أي كلام» فأنا دقيقة في اختياراتي لأكون عند حسن ظن المستمعين».

من هم النجوم المغاربة الذين تريدون التعامل معهم، خصوصا أنك كنت على تواصل مع سعد المجرد؟

بالنسبة لسعد المجرد لا أجد التعابير لأصفه، فهو شخص غال جدا وأنا يشرفني أن أتعامل معه وهذا حلم، لأنه أعطى الكثير للأغنية المغربية، وهو من أهم الفنانين الذين أتمنى أن يجمعني عمل فني معه. وأريد أيضا التعامل مع الفنان الشاب مهدي موزين، أنا معجبة بصوته وأعماله.

هل استقرارك في الخليج كان سببا وراء بعدك عن الجمهور المغربي؟

نعم بالفعل استقرارني في الخليج وحفلاتي هناك أبعدوني عن الجمهور المغربي، لكن قررت العودة للساحة الفنية المغربية.

هل تغني رقية ماغي بالأعراس الفاخرة فقط؟

لا بالعكس، يمكنني الحضور والغناء للعراسان حتى ولو كان الحفل لأسرة بسيطة، أهم شيء بالنسبة لي هو إسعاد الناس طالما اختاروا رقية ماغي.

هل يمكن اعتبار هذه الحفلات مصدر رزق أساسي بالنسبة لك؟

نعم، الأعراس هي مصدر رزق أساسي بالنسبة لي في الخليج.

في نظرك من هي الفنانة المغربية الأكثر طلبا في الخليج؟

هناك الكثير من الفنانات المغربيات مطلوبات في الخليج وفي الأعراس نظرا للكريزما التي تمتلكنها، «مانقدرش نجي ونقول أنا»، سأكتفي بقول «رحم الله امرئ عرف قدر نفسه».

من هي الفنانة التي تطربك أكثر؟

تطربني الفنانة أسماء المنور، عند سماع صوتها يقشعر بدني وأتشرف بها وأرفع بها رأسي في الخليج، فهي أول فنانة مغربية غنت في مهرجانات السعودية، وأسماء فنانة متكاملة بصوتها، وبأخلاقها وحضورها.

متى سنرى رقية عروسة؟

«بغيتوا تزربوا عليا دغيا، باقا صغيرة، كلشي هاذ العام كيسولني إمتا نشوفوك عروسة» تضحك.

ماهي موصفات فارس أحلامك؟

بالنسبة لي المظهر يلعب دورا مهما، أريده أن يكون أنيقا ولبقا في كلامه ويهتم بي وأحسن

كلمة لجمهورك عبر مجلة لالة فاطمة؟

أشكر الجمهور المغربي الذي بدوره أنا لا شيء، وشكرا لكلامكم الجميل ورسائلكم في مواقع التواصل الاجتماعي، وأتمنى أن أكون دائما عند حسن ظنكم.

إشراف: إلهام زدوحية
تصوير: مصطفى الرامي
ماكياج: نسيم صهين
المصممة: هادية بنجلون
الشكر لفندق "موغادور الدار البيضاء" على حسن الاستقبال

إطلالة تقليدية راقية بألوان خريفية

قفطان بنسيج "الكريب دوسوا" ذهبي، فوقه ثوب "اللامي دو سوا" باللون البرتقالي مطرز باليد باللونين الذهبي والفضي وبشكل هندسي وعقد ذهبية. أما الحزام، فهو مطرز باليد باللونين الفضي والذهبي.







قفطان من قطعة واحدة، بنسيج "كريبيلور"
أسود. خيط بطريقة "المعلم" باللون
الذهبي، وطرز على شكل أزهار باللون
الفيروزي، والبرتقالي، والأحمر. هذا
القفطان مبطن كليا بنسيج "ساتان دو سوا"
باللون الفيروزي كتطريزاته، وأكمام عريضة
جدا ومطرزة بنفس اللون.

قفطان بقطعتين، بنسيج "كريبلور"
ولون "كوراي" مخدومة بطريقة
المعلم. القطعتين مطرزتين باليد،
ومرصعتين بأحجار شبه كريمة. أما
الحزام، فهو من الخيط الذهبي،
مرصع أيضا بالأحجار.





قفطان حرير رقيق باللون الوردي
مطرز باليد بشكل كامل وتقليدي.
القفطان والحزام مرصعان بأحجار
ذهبية، وفيروزية، ووردية ومطرز
باللون الذهبي.

قطعة بنسيج "اورغانزا" خاصة
بالعرائس، باللون الأبيض. خيطة
بطريقة "المعلم". القفطان والحزام
مرصعان بشكل خفيف ببلورات
ذهبية.



قفطان من قطعتين. الأولى بنسيج
من نوع "فلور"، بنفسجي اللون. خيط
بطريقة المعلم، مزخرف من الأمام
والوراء وفي الأكمام. والثانية بنسيج
الحريز، فيروزي اللون. بالنسبة
للحزام، فهو عريض بالخيط الذهبي،
مرصع بالأحجار بالونين الفيروزي
والبنفسجي.





أوريونتال فاشن شو يجمع عشاق الموضة بمراكش

■ مروي الضن

بأهمية مساعدة جمعيات الأيتام المتواجدة بمدينة مراكش. تخلل هذا العرض مجموعة من المحطات الفنية التي قدمها مغني الأوبرا «دافيد سيريرو»، كما جرى فيه تخصيص كل مداخيل عرض الأزياء الشرقية لهذه السنة لصالح جمعيتي «دار بويدار» لأبناء الأطلس وكذا جمعية «نجوم» للأطفال المصابين بالسرطان نواحي مراكش. يذكر أن «أوريونتال فاشن شو» سبق لها أن نظمت العديد من العروض بباريس ولندن وموسكو وإسطنبول والكويت وباك في أذربيجان.

سهام التازي ونبيلة العيساوي من المغرب، ومن الجزائر المصممة جازية المجدي، ومن البحرين هيا خليفة بالإضافة إلى المصمم الهولندي «أدي فان دين كروميناك» الذين استوحوا تصاميمهم من أحدث ابتكارات دور الأزياء العالمية. هذا وأكدت هند جودار منظمة «أوريونتال فاشن شو» في تصريح لمجلة «لاله فاطمة» أن هذا المشروع الضخم يجمع ما بين الموضة والعمل الخيري، وأضافت «نحاول من خلال هذه الدورة أن نبلي رسالة الأطفال المتخلي عنهم للعالم بأسره، كما نقوم بتوعية وتحسيس الحاضرين

«أوريونتال فاشن شو» هو موعد سنوي لعشاق الموضة ينظم كل سنة بالمدينة الحمراء مراكش وبالضبط بفندق رويال المنصور، يقدم فيه المصممون المغاربة والأجانب مجموعة من الأزياء التي تجمع بين الزي العربي التقليدي والزي العصري. تميزت الدورة الواحدة والثلاثين من هذا العرض الشرقي الضخم، بعروض متنوعة لمصممي أزياء محترفين كالمصممة





قدمت المصممة أمينة البوصيري تشكيلة مميزة من القفطان المغربي، جمعت فيها بين الألوان الساحرة والقصات المبتكرة. خامات متنوعة مزجت النمط الشرقي مع لمسات عصرية استوحتها من الموضة العالمية.

قفاطين راقية بلمسة عصرية

قفطان موبرة زواق
المعلم مع مضمة



قفطان موبرة زواق
المعلم مرصع بالأحجار
مع مضمة



قفطان موبرة زواق المعلم
مرصع بالأحجار مع
مضمة





قفطان موبرة زواق المعلم
مع مضمة



قفطان موبرة زواق المعلم
مرصع بأحجار مع مضمة

لبسة كريب جورجيت
كليغيتشي مطروزة باليد
مع مضمة



لبسة كريب جورجيت
منبثة مع مضمة



قفطان موبرة زواق المعلم
مرصع بأحجار مع مضمة





لبسة كريب جورجيت و ثليجة
زواق المعلم مرصعة بالأحجار
مع مضمة



«ويلا» تطلق مجموعة ثورية في تلوين الشعر بالمغرب

■ مروي الفن



زفت شركة «ويلا» العالمية في المغرب بشرى سارة لكل السيدات معلنة عن إطلاق مجموعة **KOLESTON PERFECT** الجديدة في مجال تلوين الشعر في حفل أقيم بمنتجع مازاكان بالجديدة، وجرى الإعلان عن هذا المنتج أمام مصففي الشعر العالميين، وبعض المؤثرات على مواقع التواصل الاجتماعي. وأكد حسام عبد القادر المدير العام لشركة «ويلا» بالشرق الأوسط دبي، في تصريح خص به مجلة «لالة فاطمة» قائلاً «السوق المغربي مهم جداً واستراتيجي بالنسبة لـ«ويلا»، لأن المغرب هو أول سوق في شمال إفريقيا نلجأ إليه، كما أنها أول ماركة خاصة بمصففي الشعر، على سبيل المثال لدينا منتج **KOLESTON PERFECT** بتكنولوجيا **ME+TM** لتلوين الشعر خاص بالصالونات لأنه منتج بجودة كبيرة، وبما أن مستوى تصفيف الشعر بالمغرب عالي جداً، وتجربة المصنفين المغاربة مهمة في ميدان تصفيف وتلوين الشعر، يمكن القول إن المغرب هو الناطق باسم «ويلا» في الشرق الأوسط. كما أضاف أن صبغة **KOLESTON PERFECT**

أقل بعد التلوين، علماً أن **ME+TM** تحد من خطر نشوء حساسية جديدة بفعل صبغة الشعر. هذا وأكد دانييل خبير الشعر لدى «ويلا» في حديث مع مجلة «لالة فاطمة» قائلاً: «أصبحنا نستخدم تكنولوجيا جديدة في مجال الشعر تعتمد خصوصاً

بتكنولوجيا **ME+TM** من **Wella** تعتبر العلامة التجارية الأولى والوحيدة لصبغات الشعر التي تقدم نوعين متطورين من التكنولوجيا: **Pure Balance TechnologyTM** و **ME+TM** اللتان أثبتت الأبحاث أنهما تضمنان لوناً حيوياً وغنياً مع ضرر



على تدرجات اللون البنفسجي التي تعطي شكلا جميلا ومبتكرا للشعر، وقد اعتمدنا في اشتغالنا بها على أبحاث علمية.

وتابع في حديثه «تخشى الكثير من النساء، استعمال صبغات الشعر والألوان كالأزرق والبنفسجي والأحمر لأنها تؤدي إلى تضرر الشعر، لهذا فأنا أطمئن هؤلاء السيدات وأؤكد لهن أنه بفضل التقنيات الجديدة التي توصلنا إليها أصبح بإمكاننا الحفاظ على صحة الشعر قبل الصبغة، كما أننا نعتد تقنية جديدة تسمى **microwhite** نقوم من خلالها بتحليل بصيالات الشعر لنعرف من خلالها ما إذا كانت قابلة للصبغة أم لا».

ومن جهة أخرى تم أيضا الإعلان عن منتج **the system professional** هو علاج جديد من أجل تصفيف الشعر وإعادة الطاقة والحيوية له، يستجيب لمستويات الطاقة المناسبة للتصفيف ويعطي لمعانا للشعر، حيث يمكن تنشيطه بسهولة تامة ولا تبدو عليه أي علامات تعب، بل على العكس يبدو حيواً وينبض صحة وإشراقاً، كما يمكن الاستمتاع بشعر مثالي بفضل مركب **ENERGYCODE™ COMPLEX** الجديد والثوري

هذا وخضعت كل من مدونتي الموضة المغربية عبير براني وكذا نهيلة لعلاج لشعرهما بواسطة منتجات شركة «ويلا» العالمية، كما تم تغيير لونه حيث كانت النتيجة مرضية لهما.

بترطيب دائم لشعرهن أكثر من النساء الأخريات. وأضاف «المغريبات جميلات للغاية وبصفتي مصفف شعر أوصيهن بالترطيب، فالشعر يحتاج للماسك وأقنعة على الأقل مرة في الأسبوع لأن هذا الأمر ضروري جدا ويعطي مفعولا سحريا على شعرهن مع المدة بالإضافة إلى ملين جيد».

ومن ناحية أخرى، طرحت «لالة فاطمة» سؤالاً على أوبراي لوتس خبير شعر عالمي ومصفف شعر ميفان ماركل على كيفية المحافظة والعناية بالشعر المجعد ورد قائلاً «اشتغلت كثيراً مع زيونات ذوات شعر مجعد والمشكل الموجود في هذه النوعية من الشعر الذي ينتشر بكثرة في أوساط المغريبات هو قلة الترطيب، حيث يجب على صاحبات الشعر المجعد أن يقررن

تألقي ببشرة مثالية وابتسامة ساحرة



أحمر الشفاه
من **CLARINS** بألوان مشرقة
وتركيبته المرطبة تجعل من
شفتيك لامعتين. 285 درهم



ترغبين في الحصول على لون بشرة موحد
وجذاب. اختاري **YVES ROCHER** من Defaut
ويحافظ على تألقك طوال اليوم. 189 درهم

حليب تفتيح فائق الترطيب Mela،
من **TOPICREM** يحسن تفتيح لون
البشرة ويوحده ويمنع ظهور البقع
البنية الناتجة عن الشمس. بدون
بارابين. 290 درهم



AC لإطفاء اللمعان

من **TOPICREM**

كريم يمتص فائض الدهون
ويشد المسام ويقي من التلوث.
بدون زيوت مضافة. خال من
البارابين

لإبراز ملامح العينين
DIOR backstage، تقدم
الجفون مكونة من ألوان نابضة.
تركيبتها الدقيقة تساعد في الحصول
على نتيجة مشعة وساحرة. 570 درهم



منظف ومزيل للماكياج من
AVENE بدون رائحة، يناسب
البشرة العادية والحساسة.
200ml / 135 درهم



تبحثين عن الكثافة وطول الرموش، هذا ما
تقدمه لك **Mascara Stronger Volume et
Longueur** من **YVES ROCHER**. ارفعي كل
التحديات بنظرة عين. خالي من السيلكون
وبدون رائحة. 119 درهم

كريم من **AVENE** من يرطب
البشرة الحساسة ويمنحها
النضارة والبريق والنعومة.
بفضل تركيبته المتطورة تستعيد
البشرة توازنها وتزداد مقاومتها. 184, 50 درهم



تقدم **DIOR** كريم أساس يأتي في 40 درجة
تناسب مختلف أنواع البشرة، يحتوي على
مكونات مرطبة وتغذية عالية للشوائب. ضعيه
للحصول على مظهر متألق وطبيعي. يأتي
في قارورة خفيفة الوزن مقاوم للماء والحرارة
والرطوبة. 457 درهم



6 عطور لإطلالة أكثر جاذبية هذا الموسم

يعود الخريف ومعه عطور جديدة. فأين واحد ستفضلين؟... «لالة فاطمة» تقترح 6 عطور ساحرة هذا الموسم، اختاري منها ما يناسبك.

Lancôme من Idôle

عطر الثقة والأنوثة بنفحات مسكية وأريج الياسمين. اختيرت له حملة إعلانية تمثل قدرة المرأة على بلوغ النجاح متى وثقت بإمكاناتها وطاقاتها.

630 درهم



HERMES من Twilly

العطر الجديد اسمه مستوحى من الأوشحة الحريرية الرقيقة الملونة، التي تمثل قطعة الأكسسوارات من الأزياء الفاخرة. مكوناته زهرة مسك الروم وخشب الصندل تجعلك مريحة، نشيطة وجريئة.

850 درهم / 50ml



Black Opium

Yves Saint Laurent من

إذا كنت تبحثين عن عطر يدوم لوقت طويل ويمنحك رائحة لا تنسى بفضل تركيبته من الروائح الجريئة والمختلفة بين القهوة والفانيليا، اخترنا لك عطر السحر والجاذبية.

829 درهم / 50ml



INTERDIT من GIVENCHY

تسلحي بالجرأة وانطلقى مع هذا العطر الجديد، الذي سيحفزك على المغامرة ويجعل ثقتك في النفس تزداد، بفضل رائحة وردة الخشخاش الراقية.

753 درهم



Yves Rocher

مجموعة عطور جديدة لك وله من yves rocher.

79 درهم



MUGLER من Alien Fusion

إذا كنت تحبين الانفراد والتميز، هذا العطر سيجعل منك امرأة استثنائية بفضل نسماته المركبة من الزنجبيل والكراميل.

742 درهم / 30ml





أنشطة ترفيهية لقضاء عطلة نهاية أسبوع ممتعة

مع إيقاع الحياة السريع يُعتبر «الويكاند» أو عطلة نهاية الأسبوع فرصة ملائمة للتخلص من ضغوط العمل وبداية أسبوع جديد بنشاط وحيوية. لذلك عليكِ استغلال الفرصة بأحسن الطرق خصوصا وأن هناك الكثير من الأنشطة التي يُمكنكِ ممارستها ببلادنا، سواء مع عائلتكِ أو زوجك وأولادك أو حتى بمفردك.. «لالة فاطمة» تقترح عليكِ مجموعة من الأنشطة المميزة للاستمتاع بـ «ويكاند» فريد من نوعه.

■ خولة دحو



جولة منطاد الهواء الساخن فوق مراكش

تستغرق كل جولة سياحية على متن منطاد الهواء الساخن مدة ساعة واحدة، تتطلق على الساعة



السادسة من قرية «أولاد الكرن» بضواحي مراكش، وتصل إلى قرية «أولاد منصور»، حيث يتم تناول وجبة فطور يعدها سكان القرية على الطريقة التقليدية. يصل سعر الجولة ووجبة الفطور إلى 1990 درهم مقابل عيش هذه المغامرة الفريدة من نوعها والاستمتاع بجمال المناظر الطبيعية التي تشكل روعة وغنى المنطقة، والتي تكسر رتابة الحياة اليومية.

تجربة الغوص في أجمل شواطئ الشمال وأكادير

تعد تجربة السباحة والغطس والغوص الحر فرصة مناسبة للتخلص من ضغوطات العمل واكتشاف الطبيعة تحت الماء، حيث توفر بعض الوكالات الفرصة للاستمتاع بهذه المغامرة بمنطقة بليونش التي تتميز بغابة كثيفة من أشجار البلوط والصنوبر وعدة أنواع من الأعشاب الطبيعية على جبل من كلس، الذي يضيف على المنطقة مشهداً خلاباً، وإطلالة نادرة من قمة الجبل على البحر الأبيض المتوسط، ونظرة من نقطة واحدة على أزيد من 8 مدن مغربية وإسبانية. كما يتم تجهيز المشاركين بالمعدات اللازمة للسباحة تحت الماء، بكلفة إجمالية تبدأ من 400 درهم للشخص الواحد، مع توفير عروض أرخص للمجموعات.

سباقات الكارت وتعرف بالكارتينغ

هي نوع من أنواع «سباق سيارات» بأربع عجلات صغيرة على حلبة كارتينغ صغيرة، انتشر مؤخراً بين المغاربة، وأصبح الإقبال عليه يتزايد شيئاً فشيئاً. نظام اللعب يتيح لمجموعة من الأصدقاء أو العائلة للتنافس ضد بعضها البعض. وتبدأ أسعار التذاكر من 200 درهم للشخص الواحد لمدة 15 دقيقة بـ «سندباد» بالدار البيضاء، أو VGK بالمحمدية (قرب واد انفيفيخ على الطريق الوطنية رقم 1)، أو KART بأكادير (بالحي المحمدي قرب مدخل «أطلس» للمعب أدرار) ... وقد تصل العروض الخاصة بالمجموعات إلى 900 درهم مع إمكانية الاستفادة من عروض الاشتراك التي توفرها عدد من نوادي سباقات الكارت.

يمكنك الاستفادة من الوجبات الخفيفة بمشاهدة السباقات والتي يشهد الكثير من المبتدئين أنها ممتعة جداً. علماً أنه عليك أن تعلمي جيداً بأنك لن تحققي الفوز في المرة الأولى، لكن التجربة ستجلب لك الارتياح وتخفف عنك التوتر.



القفز الحر أو بالمظلات ببني ملال

من الزوار من دول عربية وأوربية الذين يعتبر أغلبهم من الهواة، حيث يحجون سنوياً إلى بني ملال، التي تعتبر موقعها الجغرافي متميزاً.

كما أن مطار بني ملال، يعتبر أحسن فضاء رياضي لممارسة رياضة القفز بالمظلات بالمغرب، في الفترة المتراوحة ما بين دجنبر وأبريل، لجميع هواة القفز بالمظلات من شتى الفئات العمرية.

تجذب مدينة بني ملال هواة القفز بالمظلات أو القفز الحر من داخل المغرب وخارجه، حيث تعتبر الظروف الجوية هناك مناسبة جداً لممارسة هذه الرياضة. ويعد القفز بالمظلات مغامرة ممتعة تستهوي العديد

نزولاً عند رغبة قرائها الأوفياء، «لالة فاطمة» تخصص ركناً لتفسير الأحلام والمعانيات. الأستاذ جلال المودن، خبير في الطب البديل وتفسير الأحلام يجيب عن جميع تساؤلاتكم واستفساراتكم ...



الأستاذ جلال المودن
خبير في الطب البديل وتفسير الأحلام

حالة رثة

في بناء شخصيته، ولعله يعاني في صمت ويتألم من الكثير من الأمور النفسية وأنت لحد الساعة تحول بينك وبين القيام بالواجب مشاغل الحياة. اجعلي هذا الأمر أولوية قبل فوات الأوان وتفقد حال ابنك واعر في مشاكله ومعاناته ولا تستهيني بالأمر. و الله الموفق.

سيدة متزوجة وأم لخمسة أطفال تقول بأنها ترى في منامها والد زوجها في هيئة جد رثة ويحمل في يده صحنًا ولا يتحدث معها، وتقول خديجة بأنها لاحظت دموعاً صامتة تنساب من عيون شيخها وهو المنظر الذي بث فيها الخوف والفرع. ما تفسيركم لذلك؟

• خديجة من الرباط

الجواب

إذا كان والد زوجها حياً، فهو يحتاج إلى الصلة والزيارة والتفقد وإن كان ميتاً، فإنه يحتاج إلى الصدقة وأعمال بر. والله اعلم.

مرأة مكسورة

أم لأربعة أولاد، تحكي بأنها رأت في منامها أصغر أطفالها، وهو يبكي بحرقة شديدة ويمسك بين يديه امرأة مكسورة والدماء تسيل من يديه، وهي تحاول التقرب منه لمساعدته، لكن شيئاً ما كان يمنعها عن ذلك .. ما تفسير ذلك؟

• سعاد من مراكش

الجواب

يجب أن تنتهي جيداً لطفلك ولكل ما يمكن أن يؤثر

حقائب سفر

شابة في عقدها الثاني رأت في منامها مجموعة من حقائب السفر موضوعة على سريرها وهي ليست لها ولا تعرف لها صاحباً، حقائب بعضها يبدو جديداً والبعض الآخر تعلوه بعض الأوساخ.. ما تفسيركم لهذا الحلم؟

• سميرة من مكناس

الجواب

لعل المعنى إما أنها ستتزوج بأجنبي من بلد بعيد لكون الحقائب فوق السرير، وحال الحقائب دال إما على حال الشخص أو وضعه المادي والله اعلم.

شخص من دون ملامح

شاب في مقتبل العمر يشتهي مما وصفه بكابوس يراه في منامه بشكل شبه أسبوعي، حيث يظهر له شخص من دون ملامح يحاول إحاطته أصابع يده

اليمنى. يقول محمد بأنه كان يحاول الصراخ وطلب المساعدة من المحيطين به، لكن لا أحد كان يهتم لصراخه.. هذا الكابوس يراه محمد بشكل متواصل ولم يجد له تفسيراً. ما هو تفسيركم له؟

• محمد من طنجة

الجواب

محمد لعل عنده خوف من المستقبل المادي وهذا يشوش على تفكيره لعدم احساسه بالاستقرار والأمان، لكن ينبغي أن تعلم أن الرزق بيد الله لا يملك أحد في العالم هذا الأمر سواء، فاطمئن واحسن الظن بالله فما أصابك لم يكن ليخطئك (وفي السماء رزقكم وما توعدون) رزقنا الله و اياك الرزق الحسن.

للتواصل مع الأستاذ جلال المودن وتفسير
أحلامكم ابعثوا برسائلكم على العنوان
الالكتروني التالي: contact@lallafatema.ma



مجلة المرأة والعائلة المغربية



Likez,

إعجاب



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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



في ظل زهط الحياة السريع الذي نعيشه وبسبب ضيق الوقت، يلجأ الكثيرون لأخذ وجبة الغذاء معهم، بمن فيهم أطفال المدارس. عزيزة لكميحي، أخصائية تغذية وحمية تقربنا من مدى صحة وسلامة هذه الوجبة، وهل تحضيرها بالبيت يقضي من مشاكل الهضم التي تصيبنا بسبب الوجبات السريعة.

نصائح لوجبة صحية خلال أوقات العمل



عزيزة لكميحي
أخصائية التغذية والحمية

يكون المطعم المدرسي حلاً لحيرة الأمهات حول ما يجب أن يأخذه أطفالهم من وجبات، خاصة إذا كانت هذه المطاعم تقدم وجبات صحية، وتخضع للمراقبة من طرف الأخصائيين.

نصائح لطعام صحي خلال أوقات العمل؟

يجب المحافظة على نظام صحي أثناء العمل، ومن الأفضل إعداد وجبة طعام صحي في المنزل وتناولها أثناء وقت الغذاء، ومفتاح هذا النظام يكمن في التحضير المسبق للوجبات التي سنتناولها في العمل، فحالما نشعر بالجوع نجد خيارات صحية بين أيدينا، هذه الوجبات يجب أن تحتوي على بعض الفواكه مثل التفاح، الموز، الإجاص. والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتين.

ويجب تجنب الأكلات الجاهزة غير الصحية، لأنها خطيرة على الجسم وتؤثر على الصحة بشكل سلبي، ويمكن أن نلجأ إلى بعض الخيارات الصحية ووجبات خفيفة مثل المكسرات والفواكه الجافة.

مشبعة ومفيدة، ومن الجدير بالذكر جعل هذا الطعام متوازناً صحياً ومتنووعاً، وذلك كي يتم الاستفادة الكاملة من الوجبة.

وماذا عن الأطفال؟

الأكل المتوازن يساعد بدرجة كبيرة على التركيز، كلما غذي الطفل بشكل جيد وبطريقة صحية مع مراعاة التنوع في الأكل، استطاع الطفل أن يبذل جهداً أكبر، فهو بحاجة إلى غذاء متوازن. التغذية السليمة هي أساس بناء جسم الأطفال، لذا يحتاج الطفل إلى نظام غذائي متوازن يعتمد على مجموعة متنوعة من الأطعمة، فالأمهات لهن دور كبير في توجيه الأطفال نحو السلوك الصحيح.

وكمثال لوجبة غذاء خفيفة ومغذية بالنسبة للطفل، ساندويش صغير متكون من الخبز، بعض السلطات، بروتين (لحم، بيض..). تلف المكونات في الخبز وترص جيداً وتوضع في علبة مع حبة الفاكهة، فالأساس في الوجبة التنوع لتأمين كل احتياجاته.

هل المطعم المدرسي يمكن أن يكون حلاً عوض أخذ الوجبة من البيت؟

إننا نؤكد دائماً أن الأكل التي تعدده الأم في البيت هو الأفضل لصحة الطفل من جميع النواحي، فكما نعرف جميعاً، التغذية السليمة هي أساس بناء جسم الطفل، ويجب على الأم أن تعود أطفالها على وجبة صحية تحضرها في البيت، لتفادي السمات التي يمكن أن يتعرض لها الطفل الناتجة عن المنتجات الغذائية الجاهزة، فهي لا تهتم بالجانب الصحي. قد

بسبب ضيق الوقت يلجأ الكثيرون بمن فيهم الأطفال إلى أخذ وجبة الغذاء معهم. ما صحة وسلامة هذا السلوك الغذائي؟

هناك ثلاث وجبات رئيسية نتناولها في اليوم، ووجبة الغذاء لها أهمية كبيرة، وهي تحظى بالاهتمام الأكبر، لكن في الكثير من الأحيان بسبب العمل قد تضطر لعدم إيلاء أهمية كبيرة لاستراحة الغذاء، فتأخير موعد الغذاء بسبب الانشغال في العمل يعتبر من الأخطاء الشائعة، فالبقاء دون طعام يسبب نقصاً حاداً في مستوى السكر في الدم.

يعتبر مواصلة حركة النشاط بعد الظهيرة من أهم فوائد وجبة الغذاء، فوجبة الغذاء المتوازنة تساعد على مواصلة العمل بكفاءة، وتمنح الجسم الطاقة الكافية للتغلب على الإرهاق الذهني والتعب، فأخذ وجبة الغذاء معهم هو سلوك صحي سليم، وكذلك يمنع من تناول وجبات جاهزة غير صحية.

ماهي الأغذية التي يجب أخذها على الدوام؟ وهل من الضروري أن تحتوي على مكونات معينة؟

تعد وجبة الغذاء أهم وأكبر وجبة في مجتمعا، وهي تحظى بالاهتمام كما سبق وقلت، فهي تساهم في تزويد الجسم بما لا يقل عن نصف الحاجيات للفرد، لذلك يؤدي تناول غذاء فقير بقيمته الغذائية، إلى صعوبة حصول الفرد على حاجياته الغذائية. يجب أن تكون الوجبة غنية بالعناصر الغذائية التي تمد جسم الإنسان بالطاقة التي يحتاجها طوال اليوم، وتزيد من نشاطه، كما يجب أن تكون وجبة



شارك





الشاف محمد بناني

Bagels Rosbeef

لحم العجل مطبوخ مقطع على شكل شرائح رقيقة
وينصح تركه ورديا / طماطم مجففة / أوراق الخس
/ جبنة كريمي خاص بالساندويتش
/ قطع خبز خاصة كما هو ظاهر في الصورة

1 يدهن الخبز بالجبن الكريمي
الشيدر Cream cheese

2 نضيف الخس وقطع اللحم مع قطع من الطماطم
المجففة وشهية طيبة.



ساندويش Burger Cheese Campagnard



لحم كفتة العجل / قطعة الديك الرومي المدخن
/ دوائر بصلة محمرة في الزيت / جبن خاص
بالساندويتش / صلصة مرافقة للدهن
/ خبز دائري خاص بالهامبرجر

نأخذ الخبز ويدهن بالصلصة، نضيف اللحم
المحمص في مشواة خاصة بالساندويتش، ثم
نضيف البصل والخس وقطعة الديك الرومي
المدخن مع الجبن، ثم نضيف كمية من
الصلصة ويقدم بالصحة والعافية.

البيتزا بلحم الدجاج الأبيض



البيتزا بالجبن



نصائح وفوائد

لتخزين خبز الساندويتش أطول مدة ممكنة، يجب أن يكون الخبز باردا قبل وضعه في أكياس بلاستيكية.

حتى يكون الساندويتش أكثر لذة، يجب اختيار نوعية اللحم الجيدة ويستحسن أن تتبل بالتوابل الخاصة بالساندويتش، وعموما ينصح بكفنة لحم العجل.

ساندويتش بنقانق الدجاج



هامبورجر كلاسيكي



المقادير



- عجينة البيتزا
- مع الجبن
- الطماطم
- كفتة
- فلفل أخضر
- زيتون أسود
- بصل
- قليل من الحبق
- Pepperoni دوائر

البيتزا بالجبن Cheesy pizza

1 في مقلاة تشحر الكفتة مع قليل من الملح والابزار والزيت

2 تطلق عجينة البيتزا ونضع الكفتة مع دوائر الطماطم والفلفل الأخضر البصل، الزيتون الأسود وقليل من أوراق الحبق، دوائر السجق (pepperoni)

3 وأخيرا قطع الجبن وتطبخ في الفرن.



المقادير



- عجينة البيتزا
- القشدة الطرية الخاصة بالطبخ
- جبن الموتزريلا
- لحم الدجاج الأبيض
- سبانخ
- قليل من الحبق

البيتزا بلحم الدجاج الأبيض Pizza white chicken

1 تطبخ قطع الدجاج في مقلاة، نضيف الملح الابزار والقليل من القشدة الطرية والسبانخ حتى ينضج، ثم نتركه جانبا.

2 نمدد عجينة البيتزا، ثم نضع قطع الدجاج المطبوخة ونضيف جبن الموتزريلا وقليل من الحبق وتدخل الفرن وتقدم ساخنة.



نصائح وفوائد

يراعى عدم تكديس الساندويتش بكثرة المواد خصوصا تلك التي يتم تحضيرها للأطفال حتى تكون سهلة وعملية في المتناول، كما ينصح بعدم وضع أكثر من نوعين من الصلصة.

من أحب الأشياء المرافقة للساندويتش البطاطس المقلية، ولتكون مقرمشة توضع أصابع منها في وعاء مملوء بالخل والماء الدافئ وتترك على النار إلى أن تصبح البطاطس طرية ثم تطفى.

المقادير



- كفتة العجل
- الخيار المخلل
- قطع البصل
- جبن الشيدر أو تعويضه بأي نوع جبن خاص بالساندويتش
- صلصة الكتشاب
- صلصة الموطارد
- خبز خاص بالساندويتش

هامبورجر كلاسيكي Burger le classique

1 نضع الكفتة المطبوخة وقطع البصل، الطماطم، جبن الشيدر، صلصة الكيتشاب والموطارد حسب الرغبة

2 ويقدم كما هو موضح في الصورة.



المقادير



- نقانق الدجاج
- قطع البصل المحمرة
- الخيار المخلل
- خبز خاص بالساندويتش
- قطع طماطم
- صلصة خاصة

ساندويتش بنقانق الدجاج

1 تطهى نقانق الدجاج مع البصل والطماطم

2 نضيف الخيار المخلل والزيتون الأخضر، ثم نضيف الصلصة الخاصة ويقدم دافئا.



اقتصدوا
20%

اشتركوا في

لالة فاطمة



باشتراكك في مجلة **لالة فاطمة** تفوز بهدايا مهداة من طرف **YVES ROCHER FRANCE**



زوروا موقع مجلة
لالة فاطمة على

www.lallafatema.ma



* عرض خاص بالمشاركين الستين الأوائل
* تسلم الهدايا فقط بمقر المجلة

- 1 - أكسسوار الماكياج، فرشاة ومشط للرموش والحاجبين.
- 2 - جيل دوش بنكهة المشمش وإكليل الجبل.
- 3 - قلم تحديد العين، مقاوم للماء، لون بني.
- 4 - حليب كريم، من مستخرج الشوفان، للبشرة الجافة، مغذي 3 في 1.
- 5 - فرشاة البودرة
- 6 - طلاء الأظافر، لون أحمر، لأظافر جميلة. يدوم طويلا.
- 7 - ماسكارا خاصة بالحواجب.
- 8 - فرشاة الشفاه قابلة للسحب



■ المشتركون من الدار البيضاء 130 درهما
ومن خارج الدار البيضاء 160 درهما
أما من خارج المغرب
فثمان الاشتراك هو 50 أورو

■ اشتركوا في مجلة «لالة فاطمة»، لاتترددوا في ملء القسيمة التالية، وبعثها في أقرب الآجال إلى السيد ياسين دينية المسؤول عن خدمات الاشتراك على العنوان التالي :

منشورات لاغازيت **Les Editions de La Gazette**

58 برج الأحباس، شارع الجيش الملكي، الطابق 14، الدار البيضاء

الهاتف : +212 522 54 81 97 / الفاكس : +212 522 30 97 07

البريد الإلكتروني : y.dinia@leseditionsdelagazette.com

* ثمن الاشتراك يتضمن مصاريف النقل والتوزيع

الاسم العائلي :

الاسم الشخصي :

العنوان :

الرمز البريدي :

المدينة :

البريد الإلكتروني :

الهاتف / الفاكس :

لمدة سنة ☐

لمدة سنتين ☐

انخرط في مجلة **لالة فاطمة**

سأسوي وضعية الانخراط عن طريق شيك مرفق أو نقدا لصالح منشورات لاغازيت «**Les Editions de La Gazette**» الإمضاء إجباري.

ايكيا تطلق كتالوج 2020 وتعيد اكتشاف مفهوم النوم



أطلقت شركة إيكيا كتالوج 2020 تعيد من خلاله اكتشاف مفهوم النوم. فوائد النوم الجيد بالنسبة للإنسان مهمة جدا، فالنوم المريح يعالج الشعور بالتوتر ويقوي وظائف الجهاز المناعي. هذا ما ركزت عليه الشركة السويدية في منتجاتها، يقول عادل مجدي، مدير متجر إيكيا زناتة «كتالوج إيكيا 2020 غني بالأفكار الجديدة ومليء بما يلهمك لجعل منزلك منزل الأحلام. نحن نعلم أن بإمكاننا المساعدة في تحقيق حياة يومية أفضل داخل المنزل، وأن نساعد الناس في اكتشاف كيف يمكن أن يناموا ملء عيونهم وساعات أطول، وبالتالي هذا سيمكنهم من العمل والعيش بطريقة أكثر صحة وسعادة».

الماركة المغربية «يان أند وان» تفتتح متجرها الثاني

افتتحت الماركة المغربية «يان أند وان» متجرها الثاني بالدار البيضاء والرابع على الصعيد الوطني بمنطقة المعاريف وبالضبط بشارع المسيرة. وتميز الافتتاح بحضور فنانين مغاربة وعالميين، بالإضافة إلى مشاهير السوشل ميديا من بينهم بعض مؤثرات الموضة والجمال. ويتميز هذا المتجر الجديد كونه مخصص بالكامل لتجربة واختيار المنتجات. إضافة أنه يضم لأول مرة، صالون للحلاقة، كما يحتوي على فضاء خاص للعناية بالأظافر، بالإضافة إلى بيوتي لاب، وخدمات الحلاقة للعلامة التجارية. كما يضم المتجر ما لا يقل عن 170 علامة تجارية مختلفة، 70 منها علامات تجارية لـ «يان أند وان» كعلامة عالمية ذات الجودة العالية جدا، التي يتم تصنيعها في مختبرات سويسرية وفرنسية ومغربية مشهورة.

أنفا بلاص مول في حلة جديدة



انتهى المركز التجاري أنفا بلاص مول، من كافة أشغال تجديده ليحظى بمظهر عصري يرقى إلى طموحات الزوار ويؤكد مكانته، حيث سيستفيد زوار المول من الوصول المباشر إلى الشاطئ، ممشى الواجهة البحرية، مركز تجاري وعرض متنوع من المحلات والمطاعم. بالإضافة إلى التغييرات التي عرفها المول، فقد غير أيضا من هويته البصرية. يشار إلى أنه لإنجاح المشروع في المغرب، عقدت شركة Grit شراكة مع مقاولات مغربية لدعم كل مرحلة من مراحل المشروع بغية الوصول لجذب 600.000 زائر شهريا في عام 2020.

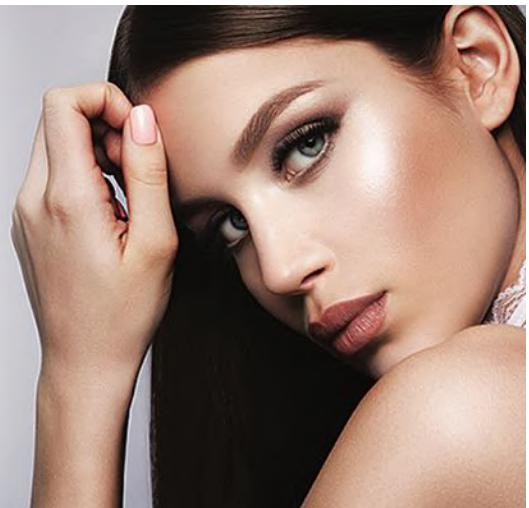
les Drugstores المغرب تعلن عن افتتاح محل لها بالمغرب



أعلنت OLENA، شركة صنع واستيراد وتوزيع المواد التجميلية عن افتتاح أول نقطة بيع لها بمدينة الدار البيضاء، والتي ستليها نقط بيع أخرى في أهم المدن المغربية. les Drugstores المغرب التي تتموقع اليوم كعلامة متعددة المنتجات، تقترح ليس فقط المواد التجميلية، بل تقدم أيضا فضاء للتجميل، اكسسوارات، أدوات كهربائية وغيرها، تقول وفاء غياط، مسؤولة عن التنمية بشركة OLENA «من خلال المحل الجديد استطعنا أن نخلق رابطا مهما بين عوالم مختلفة».

Perfectlook يوفر حصريا «بلازما» الشعر

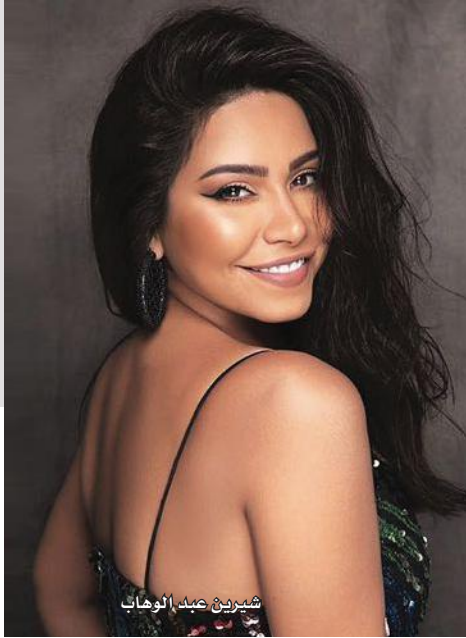
تسريع مستمر وصبغات وحرارة ينتج عنهم شعر تالف بدون لعان ولا حياة. في هذه الحالة ستجدين نفسك مضطرة للبحث عن حل للتقصف، لذلك ستكونين في حاجة إلى منتج يحمي شعرك ويعيد صياغته من الجذور لتعود إليه تلك المرونة واللمعان. Perfectlook يوفر حصريا منتج «البلازما»، الذي يساعد على تطوير خصلات الشعر وتجديدها من العمق والقضاء بشكل جذري على الشعر المجعد، وذلك لاحتوائه على مكونات طبيعية يمكنها أن تتفاعل مع شعرك في غضون 30 دقيقة فقط.



«أورغو» يقدم مجموعاته الخاصة بحماية والاعتناء بالقدمين



قدم مختبر «أورغو» المتخصص في صحة وراحة القدم مجموعته الخاصة للعناية بالقدم من ألم الكدمات والاضغوطات اليومية والفطريات الجلدية ومسامير الأقدام. ويقترح «أورغو» مجموعة من المنتجات الطبية القادرة على علاج كل مشكل على حدى، وتضم شرائط خاصة بحماية أسفل القدم من الازهاق اليومي، شرائط حامية للأصابع، شرائط لإزالة مسامير الأقدام، بخاخ معطر للقدمين وسائل مزيل لفطريات القدمين.



شيرين عبد الوهاب

امرأة برج الميزان

تتصف امرأة برج الميزان بأنها عادلة وتسعى دوماً إلى موازنة الأمور ونحقيق العدالة والإنصاف، كما تتميز أيضاً بكونها اجتماعية ولديها مهارات عالية في الاتصال، تعرف بشخصيتها الساحرة التي تلفت الآخرين إليها بسهولة. تقع امرأة برج الميزان في منطقة وسط بين الشخصية العقلانية والشخصية العاطفية، وتحاول دوماً تحقيق التوازن بينهما بحيث لا تكون عاطفية بدرجة كبيرة أو عقلانية للغاية، هي أيضاً امرأة دبلوماسية تستمع إلى صوت الحق والمنطق، ولا تمنع امرأة برج الميزان من الاعتراف بأخطائها إذا زحذت الآخرين معها بلغة المنطق والعقل.



الحمل

21 مارس - 20 أبريل

تبدو سعيداً في الأيام الأولى من الشهر. قد تنشأ علاقة عاطفية جديدة تغير مصير بعض العازبين أو تقدر عزيزي الحمل صداقة جديدة تبدو مميزة وتلعب دوراً مهماً في حياتك. مستقبلياً تلتقي بأشخاص كثيرين يثيرون اهتمامات وتتاح لك فرص للتسلية والمغازلة قد تعرف لقاءات حلوة أو ربما بمساعدة بعض الأصدقاء.

الثور

21 أبريل - 20 ماي

تعيش هذا الشهر بعض التناقضات وربما حيرة لا تنتهي أو وحدة أو ميلاً إلى الانزواء، بسبب غياب حبيب أو تمرده أو رفضه. يعاكسك كوكب فينوس ويولد بعض الضغوط فتطراً مشكلة لها علاقة إما بعلاقة ماضية أو بتناقض بين حالتين.

الجوزاء

21 ماي - 21 يونيو

إذا كان النصف الأول من الشهر يحمل بعض البلبلة العاطفية، فإنك ابتداءً من تاريخ 11، تستريح من الضغوطات والعرقلة الفلكية التي عانيت منها. قد تعرف خيبة في بداية الشهر، وتعيش بعض الحرمان أو الألم ولا تستطيع الإفصاح عما في داخلك.

السرطان

22 يونيو - 22 يوليو

قد تعاود اللقاء بأشخاص انقطعت أخبارهم عنك طويلاً، أو تصادفهم أثناء تلبية دعوة أو مناسبة اجتماعية. تكون النشاطات واسعة ومميّزة، وقد تقضي وقتاً طويلاً مع الشريك أو الحبيب الذي يدعم خطواتك ويؤازرك في كل المحن.

الأسد

23 يوليو - 22 غشت

تتعم عزيزي الأسد بوضع عاطفي حالم وإيجابي، إذ تتصالح مع من اختلفت معه وتزيل النزاعات السابقة

وتلجأ إلى الحبيب الذي يضمك حنانه ورعايته، فيعيد الانسجام إلى العلاقة التي كانت مهددة أو باردة. تبدو محبوباً ومطلوباً ويلعب أحد الرجال من المحيط دوراً في تقريب وجهات النظر مع الحبيب، إذا كان هناك من صراع يدعمك الشريك في مسيرتك المهنية ويقف إلى جانبك.

العذراء

23 غشت - 22 ستمبر

تعيش مخاوف وتواجه واقعاً مؤلماً، خاصة في النصف الأول من الشهر. ضف إلى ذلك توتراً مع العائلة وغضبا تشعر به تجاه أحد المقربين، إلا أن النصف الثاني من الشهر يحمل إليك ارتياح أو صداقات رائعة وأوقات تسلية وربما مصداقة شخص مميز، إذا كنت وحيداً.

الميزان

23 ستمبر - 22 أكتوبر

لا تبحث عن المستحيل ولا تتحدّ الأقدار. قد تكون الغيرة شديدة وتقلب ضدك كالدّ عدو. حاذر من كلمات جارحة قد تجهل آثارها الهدامة، كذلك ابتعد عن الكذب والمراوغة أو المناورة. تجنّب العنف عند الغضب وكن واعياً لما يحصل. لا شك أنك تمر بفترة من الانفعالات الشديدة والانزعاجات.

العقرب

23 أكتوبر - 21 نوفمبر

تمارس سحر بصورة فائقة النظير، في الأيام الأولى من الشهر بحيث لا يقاومك أحد، وتعرف حركة مهمة وتقلبات في حياتك العاطفية تبدو إيجابية جداً، كأنك تجتاز جسراً نحو جديد واعد وملفت. قد يعني الأمر ارتباطاً أو زواجا للبعض، أو علاقة رومانسية مميزة للبعض الآخر.

القوس

22 نوفمبر - 21 دجنبر

قد تخضع الأوضاع لاعتبارات كثيرة متغيرة طوال هذا الشهر، فتعاني مثلاً من عدم استقرار أو من حرمان

وبعد، أو يلفّ علاقتك مناخ من التوتر وشدّ الحبال والغيرة والاضطراب، ما يثير نزاعات كبيرة أو صغيرة تفرض عليك تدخلاً سريعاً لتجنّب المشاكل الخطيرة.

الجدي

22 دجنبر - 19 يناير

قد تحسم أمرك في هذا الشهر، الذي يحمل مواجهة من كوكب اورانوس فتضطر أكثر من مرة إلى إحاطة بعض المواضيع الشخصية بالاهتمام، ومعالجة الأزمات المتلاحقة وحماية حياتك العاطفية. حاذر من عدائية وإثارة غيرية والتصرف بخفة، لأن أي خطأ قد يوصلك إلى قطيعة أو أزمة كبيرة في حياتك العاطفية.

الدلو

20 يناير - 18 فبراير

سيكون شهراً مناسباً للمّ الشمل وطرّد الفوارق إذ لا داعي لإثارة الخلافات. فالجوّ لطيف ويشجّع على اللقاءات الرومانسية وتطوير العلاقة فتتعلو مرتبة وتشتدّ حصانة. وقد يعني أموراً كثيرة كأن تتحمس لقضية أو تتبناها وتهتمك في إنجاز بعض المشاريع.

الحوت

19 فبراير - 20 مارس

تتعرّز العواطف في هذا الشهر، الذي يحمل اليك الرومانسية والحماسة ومصالحة مع الحب. تفيض جاذبية ياعزيزي، تدعمك الطوالع الفلكية وتغمرك بهداياها الثمينة والاحتمالات الكثيرة وتقودك ربما إلى الارتباط النهائي. تبني حياتك أو تستعيد شريكاً ابتعد عنك.

YVES ROCHER

الهاتف: 05 24 49 65 08
@ yves-rocher.ma



Celebrita
Luxury Events

رقم 10، المركز التجاري المعاريف
(زنقة Twin center) الدار البيضاء، المغرب
الهاتف: 06 11 01 30 52

Atelier Magique

زنقة طارق بن زياد وزنقة أبو القاسم
الزهراوي، حي المستشفيات،
الدار البيضاء، المغرب
الهاتف: 05 22 22 44 12

STUDIO RAMI
PHOTOGRAPHY

مصطفى الرامي
الهاتف: 06 61 08 07 94

JUSTWHITE

33 زنقة باب العرفان،
الدار البيضاء 20250
الهاتف: 05 22 39 52 25
@ equishop.ma/home

IB
Audin Boujeloun

83، شارع المسيرة الخضراء، 20000
الدار البيضاء، المغرب
الهاتف: 05 22 99 24 22

MJ Caftan By Mouna

زنقة هدهود، محل 25 زاهية بجانب
صيدلية زاهية ومتحف إيف سان لوران
ماجوريل مراكش
الهاتف: 06 61 24 02 45

TOPICREM

عمارة توفيق، زنقة 1، فضاء Sans Pareil
سيدي معروف الدرا البيضاء، المغرب
الهاتف: 05 22 97 55 97

L'ORÉAL

الهاتف: 05 22 44 02 40
17 زنقة د عمان، كابورال بو سابقا،
الدار البيضاء 20100
@ loreal.ma



Bistrot Grill

تجزة الأنصاري رقم 122 دار بوعزة
الهاتف: 05 22 29 29 29

Avène

شارع أنفا، 92، الطابق الأول، بلاطو
رقم 2، 20020 الدار البيضاء.



فندق Grand Mogador Casablanca
شارع بستور الدار البيضاء 2000
الهاتف: 05 22 41 72 72

عناوين تهمك

الرقم الأخضر للنساء والفتيات ضحايا العنف 08000 8888

جمعية بيتي



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

معهد الأميرة للا مريم للأطفال الانطوائيين بطنجة

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

الودادية المغربية للأطفال المعاقين ذهنيا وحركيا



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

الجمعية المغربية لمساعدة الطفل والأسرة

العنوان: شارع عبد المومن زنقة ابن
زياد رقم 120 حي المستشفيات
الدار البيضاء
الهاتف:
05 22 29 81 82/05 22 26 01 13
الفاكس: 05 22 29 44 60

المنظمة العلوية لرعاية المكفوفين بالمغرب



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

الرابطة الديمقراطية لحقوق المرأة



العنوان: 27 زنقة البنفسجي مرس
السلطان
الدار البيضاء
الهاتف: 05 22 29 78 69
الفاكس: 05 22 20 37 46
lddfmaroc@menara.ma



جمعية شمل للأسرة والمراة

العنوان: 232 تجزة بسمه رقم 4
اولاد اوجيه القنيطرة
الهاتف: 05 37 26 37 68
الفاكس: 05 37 37 11 57
Chaml__ass@yahoo.fr



Lait UHT Facile à Digérer



جديد
Nouveau



Avec Actifplus de Jaouda
légèreté et bien-être au quotidien



Céréales
muesli



Citron
Gingembre