

جلالة الملك

20

سنة

من المكتسبات غيرت
وضعية المرأة المغربية

فلالقاطمة

مجلة المرأة والمالسة المغربية

VILLAS EL MENZEH
DAR BOUAZZA

MADINAT BADES
AL HOCEIMA

LES QUAIS VERTS
OUJDA

THE PARK ANFA
CASABLANCA

GREEN TOWN CASA
BOUSKOURA

LUNJA VILLAGE
AGADIR

AL MASSIRA
FNIDEQ

ISLI
MARRAKECH

LES RÉSIDENCES BLEUES
RABAT

ORIS
RABAT

KHALIL JABRANE
AL JADIDA



سلسلة من العروض

موسم واحد، 11 مشروعا عقاريا وعروض 100% حقيقية.

هذا الصيف، عيشوا سلسلة مشوقة مع الشركة العامة العقارية CGI !!

تدعوكم الشركة العامة العقارية CGI لاكتشاف سلسلة من العروض و موسما مليئا بالإثارة، لمتعة قصوى !
اكتشفوا الآن مشاريعنا العقارية في كل أنحاء المغرب : الرباط، الدار البيضاء، مراكش، أكادير، الفنيدق و العديد من
الوجهات الساحرة مع تخفيضات استثنائية تصل إلى 500 000 درهم.
فرص حقيقية للإغتنام قبل 15 شتنبر 2019.

للمزيد من المعلومات حول عروض هذا الموسم المثير، المستشارون التجاريون للشركة العامة العقارية CGI رهن
إشارتكم لإستضافتكم بمكاتب البيع CGI Home في كل أرجاء المملكة.

080 100 28 28
www.cgi.ma



الشركة العامة العقارية
مجموعة صندوق الائتلاف والتدوير



تصدر عن منشورات لاغازيت

الرئيس المدير العام

كمال لحو

مدير التحرير

رفيق لحو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

مديرة النشر ورئيسة التحرير

رحمة الجوهري

سكرتير التحرير

زهرة إيدموح

هيئة التحرير

ليلى خلوق

خولة دحو

سمية كرايمو

مروى الفن

المسؤولة عن موقع lallafatema.ma

إلهام زدوحية

المراسلون

مكناس: جواد الراعي/مراكش: هشام لمفاري

وجدة: زهر الدين الطيبي

التصوير الفوتوغرافي

توفيق مؤنس / مصطفى الراعي

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 الأحباس, الطابق 13

الدار البيضاء 2000, المغرب

الهاتف: 0522 54 81 50 / 53 / 58 / 59

الفاكس: 0522 31 80 94

البريد الإلكتروني:

contact@lallafatema.ma

www.lallafatema.ma

افتتاحية

تراهني خاصة

بعيدا عن التحليلات والقراءات السياسية لحصيلة عشرين سنة من ملكم جلالة الملك محمد السادس بمناسبة عيد العرش المجيد، حصيلة عظيمة بالإنجازات والكتسبات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والفكرية والثقافية والعلمية... سنعجز حتما عن ايصالها حقها حتى لو خضنا لها مئات الصفحات.

أثرنا كهيئة تحرير هذه السنة، مساهمة منا في تخليد هذه الذكرى العظيمة لعشرين سنة لتربع جلالة عرش أسلافه النعمين، أن ننزل إلى الشارع لنهض لنهض المجتمع مباشرة بظرفنا لسؤال بسيط في مناه عظيم في معناه: ماذا ستقول لجلالة الملك بهذه المناسبة ولو شأوت الأقدار والتقيد، ماذا ستطلب منه؟

إجابات عفوية تلك التي استقيناها من أبناء هذا الشعب الوفي، تمت له في مجملها دوام الصحة والعافية حتى يتحقق للمغرب كل ما يصبو إليه من تقدم ورقي وازدهار.

تراهني امتزجت بعبارات الحب والولاء لجلالة الملك محمد السادس عرفانا بما قدمه طيلة سنوات ملكه من إنجازات وإصلاحات على جميع الأصعدة.

”الله يطولك في عمر ك سيدنا، الله ينهرو راه في القلب، الله يغليه لنا تاج فوق راسنا...“.. كانت هذه كلمات أبناء هذا الوطن التي تعبر عن علاقة استثنائية تربط الشعب بملكه القريب منه والدائم الإنصات إلى نبضه والاستجابة لتطلعاته ورغباته، وتجسد عن حق أسمى تلامح للشعب المغربي مع المؤسسة الملكية والعرش العلوي المجيد.

سيوض، نساء وشباب أجمعوا على أن جلالة الملك محمد السادس باقي الغرب الحديث وصانع مجده، وأكدوا الوفاء والحب والإعجاب للملك عرف بتواضعه ومجاليته لأبناء شعبه والإنصات لهمومهم وحل مشاكلهم بعيدا عن الأضواء منذ أن كان وليا للعهد، وهي العلاقة التي تمت وتقوت بعد اعتلاء جلالة عرش أسلافه النعمين، حيث يحرص ملك البلاد في كل زيارة لأي رقعة جغرافية من بلدنا الحبيب على الاتصال المباشر بأبناء شعبه، دون أن تنسى الجالية المغربية المقيمة بالخارج التي يخضها جلالة برعاية خاصة...

”إني أعتز بخدمتك حتى آخر رمق، لأنني تربيت على حب الوطن، وعلى خدمة أبنائه. وأعاهدك الله، على مواصلة العمل الصادق، وعلى التجاوب مع مطالبك، ولتحقيق تطلعاتك“. مقتطف من الخطاب الملكي السامي، الذي وجهه جلالة الملك منذ سنتين في ذكرى تربع جلالة على عرش أسلافه الميامين لرسلالة قوية لكل من يهمه الأمر...

فلافاطمة

www.lallafatema.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatema.ma



@لالة فاطمة



LALLAFATEMA MAGAZINE



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



مجلة لالة فاطمة
lallafatema.mag

منشورات لاغازيت

La Gazette

Challenge

W

فلافاطمة

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



في هذا العدد

34

أعراس

• العرس الطنجاوي أجواء من ألف ليلة وليلة لعروس استثنائية

76

صحة

• حبوب منع الحمل الطارئ.. دواعي الاستعمال وانعكاساتها الصحية

78

أولادنا

• نصائح ذهبية لقضاء عطلة ممتعة مع طفلك

80

سياحة

• الوجهات السياحية لصيف 2019

• دول جنوب شرق آسيا تتصدر الوجهات السياحية هذه السنة

92

مطبخ لالة فاطمة

• وصفات صحية بدون دهون



18

20 سنة من المكتسيات غيرت
وضعية المرأة المغربية



68

روتين يومي لإطلالة
طبيعية جذابة في الصيف



44

عبلة الصوفي: عالم الموضة
ليس بالبريق الذي تظنون



88

أفكار لاختيار أثاث
غرفة نوم العروس



74

الحمل بالتوأم ومخاطر الأدوية
المنشطة للتبويض على صحة المرأة



تشكيلا من القفطان
المغربي تجمع بين
الفخامة والرقي

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

contact@lallafatema.ma

UVEBLOCK®

QU'ATTENDEZ-VOUS
D'UNE BONNE
PROTECTION
SOLAIRE ?



- + EXCELLENTE PROTECTION UVB/UVA
- + FORMULE TRÈS HAUTE TOLÉRANCE
- + TEXTURE CONFORT



LE SOLEIL EN TOUTE CONFIANCE



SPÉCIALISTE DE L'HOMÉOSTASIE CUTANÉE

Disponible en pharmacie et parapharmacie

ISISPHARMA MAROC : Angle Bd d'anfa & Bd Moulay Youssef, Bad Abdelaziz , 10^{ème} étage Apt 101 Casablanca, Maroc.

Tél : 05 22 27 28 35 / 05 22 27 93 66

جي والتر تومبسون تحصد 7 جوائز كريستال



تألفت وكالة الإشهار والتواصل جي والتر تومبسون الدار البيضاء للسنة الثالثة على التوالي، في مهرجان غراند كريستال الأفريقي، حيث حصدت 7 جوائز من ضمنها الجائزة الكبرى وقيمتها مليون درهم. كما فازت الوكالة خلال هذه الأمسية بجوائز في فئة الفيلم عن الحملات الإشهارية التي أنجزتها لصالح شركة رونو المغرب وفئة العمل المندمج وفئة الراديو وكانت موضوع الجوائز الثلاثة سيارة رونو من نوع داسيا.

وفازت جي والتر تومبسون أيضا بجائزة كريستال في فئة الترويج والتفعيل. بالإضافة إلى هذه الجوائز فقد حظيت الوكالة أيضا بمكافأة عن حملتها التحسيسية ضد ظاهرة التخلي عن الرضع التي أنجزتها لصالح منظمة اليونيسيف.

صور حصريّة وغير مسبوقه لصاحب الجلالة الملك محمد السادس تجددونها في عدد استثنائي لمجلة VH



بحر بلا بلاستيك .. حملة لتنظيف الشواطئ المغربية

تحت شعار «جميعا من أجل تقليص النفايات البلاستيكية بـ10 أطنان في كل شاطئ»، تسعى جمعية محمد السادس لحماية البيئة، في الدورة «الـ20 من شواطئ نظيفة»، إلى تحسيس المغاربة بظاهرة التلوث بالمواد البلاستيكية وحثهم على التقليل من استعمالها، حيث سيحتضن كل شاطئ برعاية شريك اقتصادي أنشطة تحسيس تستهدف المصطافين وخاصة الأطفال، وستمكن هذه الأنشطة من تقليص إنتاج النفايات البلاستيكية بنسبة 10 أطنان، من خلال توعية المواطنين المغاربة بأن تقليص هذه النفايات المضرّة بالبيئة وبالتنوع البيولوجي يعتمد إلى حد كبير عليهم. إضافة إلى أنه سيستفيد أكثر من مائة شاطئ في البلاد، من هذه العملية المهمة لنظافة وحماية الساحل. وتتجند 63 جماعة ترابية بدعم من المديرية العامة للجماعات المحلية و27 شريكا اقتصاديا وأكثر من مائة جمعية محلية لما يقارب ثلاثة أشهر من أجل تحسيس المصطافين والحرص على جودة مياه الاستحمام ورمال الشواطئ وتوفير الأمن وكذا الحرص على احترام النظام والقواعد العامة. ويبقى تقليل الفرد من استخدام الأكياس البلاستيكية واقتناؤه القليل من المنتجات المعبأة في البلاستيك وجمع نفاياته، خطوات بسيطة كفيلة بحماية البيئة التي ننتمي إليها جميعا.

المؤسسة المغربية للطلاب تطلق حملة للتبرع



نظمت المؤسسة المغربية للطلاب أخيرا بالدار البيضاء، ندوة صحفية حول موضوع "التحسيس والتعبئة لتفعيل السلم الاجتماعي لصالح آلاف الشباب المتفوقين في البكالوريا والمعوزين"، وذلك بحضور رئيسها حميد بن لفضيل وعدد من أعضاء مجلس الإدارة. الهدف من هذا اللقاء، حسب المنظمين، تحسيس وتعبئة المؤسسات والأفراد لمراقبة ودعم أزيد من 5000 مترشح حاصل على البكالوريا هذه السنة

والذين هم في وضعية مالية صعبة، وذلك عن طريق مساهمة شهرية بقيمة 100 درهم أو 200 درهم أو أكثر. وبهذا الصدد، أوضح حميد بن لفضيل، رئيس المؤسسة المغربية للطلاب أن "مستقبل الشباب المتميزون أكاديميا في بلدنا لا ينبغي أن يخضع للحتمية الاجتماعية أو الترابية، فمن واجبنا أن نتفاعل من أجلهم"، مضيفا أنه "مع أكثر من 35 مليون نسمة، إذا قدم 1000 شخص فقط 100 أو 200 درهم شهريا، فإن هذا المجهود الجماعي يعطي نتائج باهرة". تجدر الإشارة إلى أن المؤسسة المغربية للطلاب دعت مجموعة من النجوم المغاربة لإطلاق نداء للحصول على تبرعات قصد القيام بعمل جماعي من شأنه أن يرفع عدد المستفيدين من منحها الدراسية. وهذا ما عبر عنه كل من نعيمة لمشرقي ورشيد الوالي، سفييري هذا النداء، بالقول "إن بمساهمة الجميع، ولو بمائة أو 200 درهم في الشهر فقط، سيتمكن هؤلاء الشباب، الذين ينطلقون من لا شيء، من الذهاب لأبعد الحدود كما يأملون".



3 week-ends où on vous dit **oui à tout !**

#Yes_Week-end !

JOURNÉES PORTES OUVERTES

WK #1 : **20-21 juillet**

WK #2 : **27-28 juillet**

WK #3 : **3-4 août**

2019

OUI, piscines géantes, rien que pour vous!

Du 20 juillet au 4 août 2019, réservez votre appartement* ou villa, et gagnez un séjour pour toute la famille** dans l'une de nos destinations***

**VILLAS ET APPARTEMENTS
HAUT STANDING**

0645 53 53 53



amwajsidirahal.com



AMWAJ BEACH & RESORT



AMWAJBEACHRESORT

*A partir de 750 000,00 DH pour un deux pièces, salon, cuisine et balcon - **Deux adultes et un enfant de moins de 12 ans. - ***Billet d'avion aller-retour et hébergement en all inclusive 6 jours et 7 nuits en Egypte, Turquie ou Thaïlande.



محسن صلاح الدين يعود بأغنية جديدة "نامبر وان"

أطلق الفنان محسن صلاح الدين أغنية جديدة تحمل عنوان "نامبر وان" على طريقة الفيديو كليب عبر قناته الرسمية على اليوتيوب، بعد غياب طويل دام سنتين. وكشف محسن صلاح الدين في تصريح خص به موقع "لالة فاطمة" أنه تعامل في الأغنية مع كاتب الكلمات سمير المجاري والملحن نبيل الحوري، والموزع رشيد محمد علي و المخرج حسن الكورفتي. كما جرى تصوير الفيديو كليب بين عروس الشمال طنجة ومدينة مألقة الإسبانية، حيث يحمل هذا العمل الجديد طالع الحب والرومانسية. ونشر محسن صلاح الدين مقطع من أغنيته الجديدة وأرفقه بتعليق قائلا "أحبائي الأغنية الجديدة نامبر وان موجودة على اليوتيوب، استماع طيب". نشير إلى أن آخر عمل لخريج برنامج "فنان العرب" محسن صلاح الدين كان أغنية "حساب" التي حققت ما يقارب مليون ونصف مشاهدة.



ميريام فارس تختار الإيقاعات الريفية في جديدها المغربي

كشفت الفنانة اللبنانية ميريام فارس عن مفاجأة تنتظر جمهورها، وهي تحضيرها لأغنية بإيقاعات مغربية. وأعلنت ميريام خلال الندوة الصحفية التي سبقت مشاركتها بمهرجان «موازين»، أنها ستسافر إلى مدينة برلين الألمانية، لتصوير عمل فني مغربي بإيقاعات ريفية. وعبرت الفنانة اللبنانية عن إعجابها بإيقاعات الفن المغربي الريفي، وأنها متحمسة للأغنية التي ستكون الثانية من نوعها، بعد أغنية «تلاح»، التي وصفها بأنجح أغنية في مسيرتها. يذكر أن الفنانة والراقصة الاستعراضية ميريام فارس اعتلت منصة النهضة، إلى جانب النجم اللبناني عاصي الحلاني، ضمن فعاليات الدورة 18 من مهرجان موازين.

مهدي موزين يستعد لتقديم جديده الفني

يستعد النجم المغربي مهدي مزين لإطلاق أغنيته الجديدة "وايا ناري"، قبل عيد الأضحى بأيام قليلة. وهي من كلمات محمد المغربي وألحان مزين نفسه، أما التوزيع فهو مشترك بين بلال أفريكانو، طارق الحجيلي ومدارة. تم تصوير الفيديو كليب بنواحي مدينة مراكش، حيث اختار مزين ستيل عالمي وشعبي في نفس الوقت، كما ظهر من خلال الكليب بشكل جديد وطريقة كوميدية.



يونس الجازولي.. أخفيت أبوتي حتى يعيش ابني حياة طبيعية

كشف الفنان يونس الجازولي، أنه أخفى أبوته لطفل يبلغ من العمر 11 سنة، وذلك لكي يعيش حياة طبيعية كباقي الأطفال. وقال يونس في الندوة الصحفية الخاصة بمشاركته في مهرجان موازين، إنه احترام رغبة طليقته في عدم تسليط الضوء على ابنهما ووافقها الرأي.

وتحدث الشاب يونس عن زيارته لسعد لمجرد شهر رمضان الماضي، مؤكدا أنها زيارة عادية، وليس هنالك إلى حدود الساعة أي عمل مشترك بينهما.





ديو يجمع مي كساب بفريد غنام

تستمر الفنانة المصرية في تشويق جمهورها لفديو كليب أغنيها الديو التي تجمعها بالفنان المغربي الشاب فريد غنام، حيث نشرت مؤخرا، صورة عبر حسابها الشخصي على الانستغرام، وكتبت: "ببساطة قريبا" أغنية "ببساطة" هي ديو من ألبومها الأخير "أنا لسة هنا"، والتي انتهت من تصوير فيديو كليهما في المغرب رفقة فريد غنام، وهي من ألحان وتوزيع الثنائي الشعبي "أوكا وأورتيفا"، حيث من المقرر طرحها في الفترة القادمة يشار إلى أن الفنانة المصرية مي كساب، كانت قد استقبلت أخيرا طفلتها الثانية من زوجها "أوكا"، وأطلقت عليها اسم داليدا، وهي الطفلة الثانية بعد فريدة.



إليسا: فنانون أعلنوا عن مرضهم لكسب تعاطف الجمهور

قالت الفنانة اللبنانية، إليسا، إن عددا من الفنانين أعلنوا عن مرضهم، بعدما كشفت لجمهورها مرضها عبر أغنية "لكل لي بيحبوني"، حيث علم الجميع بأنها كانت مصابة بسرطان الثدي، وشفيت منه. واعتبرت إليسا، في ندوة صحفية على هامش مهرجان موازين، في الرباط، إن خطوة إعلان الفنانين لأمراضهم، شيء إيجابي، ولكن ليس لكسب التعاطف، وإنما لمشاركة تجاربهم المحزنة للجمهور. وأضافت إليسا أنها لم تشارك جمهورها تجربة مرضها أثناء مرورها منها، وإنما قررت ذلك بعد شفائها، من أجل التوعية. وأكدت إليسا الأخبار، التي تقيد أن ألبومها المقبل سيكون الأخير مع شركة "روتانا"، لأنها اكتشفت أن الشراكة، التي عقدتها هذه الأخيرة مع "ديزر"، ستحرمها من حقوق الملكية، مضيفة أنها تتمنى أن تستمر معها، وتحاول الوصول في تواصلها مع المشرفين عليها إلى صيغة تقديم أعمال بإنتاج مشترك، لتضمن حقوقها. وقالت إليسا إنها ليست فنانة عالمية، على الرغم من أن حفلاتها في أوروبا تلقى نجاحا، ويحضرها أجنبي.

ويحلى السفر منذ 1919



100 سنة !

قرن من العمل في خدمة زبائننا، رحلة بعد رحلة، بالمغرب وحتى بالخارج.
قرن من الأسفار والتطور من أجل تلبية انتظارات المغاربة المختلفة ومتطلباتهم المتعددة.
اليوم، نبدأ حقبة جديدة، قرناً آخر وقصة جميلة أخرى، معكم ومن أجلكم.



ابتكارات جديدة لتستمر متعة السفر بالحافلة

الشركة المغربية للنقل (ستيام) وعلى مر مائة سنة كانت حاضرة وبقوة ليس فقط لنقل الركاب والسلع بمختلف التراب الوطني، بل ساهمت أيضا في فك العزلة عن الجهات، وجعلت من السفر متعة حقيقية.

مائة سنة من العطاء

احتفلت ستيام هذه السنة بمرور مائة سنة على تأسيسها، حيث لم تتوقف منذ ذلك الحين عن التطوير والابتكار لمواكبة مسلسل التحديث والعصرنة الذي تشهده المملكة منذ فجر الاستقلال، لتصبح اليوم فاعلا مرجعيا بمجال نقل الركاب والسلع بمجموع التراب الوطني.

على مر هذه المائة سنة، لعبت الشركة دورها كمساهم رئيسي في التطور الاجتماعي والاقتصادي بالمغرب، إذ أنها لم تقتصر على نقل المسافرين أو السلع فحسب، بل ساهمت أيضا في نقل أحاسيس وذكريات، مع التزام معنوي بالمساهمة في فك العزلة عن الجهات، تقريب المغاربة، وجعل السفر في أحسن ظروف الراحة والسلامة.

وأكدت الشركة على مر كل هذه السنوات، أنها تضع

عبر الحافلة تجربة ممتعة ومريحة، كونها ذات هيكل من فئة S16 ومزودة بنظام للتوقف المستقل، ومجهزة بتكنولوجيات متطورة من حيث السلامة، على غرار نظم كشف العراويل، وتوجيه إنذارات بتغيير المسار أو حتى الجهاز الذكي لضبط السرعة.

كما تتوفر الحافلات الجديدة على مقاعد جلدية حديثة ومتطورة، مع أقراص وامضة USB لشحن جميع أنواع الأجهزة، إضافة إلى التعديل الفردي للمقاعد على غرار ما هو موجود بمقاعد الدرجة الأولى لدى شركة الطيران.

وشكلت الخدمة الترفيهية الجديدة على متن الحافلة CTM Play المستعد الأكبر، وهو ابتكار يوفر خدمة المشاهدة المجانية للأفلام السينمائية والسلسلات التلفزيونية والاستماع للموسيقى، دون الحاجة إلى تثبيت أي تطبيق خاص بذلك.

الابتكار في صلب استراتيجيتها التتموية، بالاعتماد على مقاربة إبداعية ذات قيمة بكافة دواليب نشاطها وعملياتها، وبادرت إلى إدراج العديد من المستجدات تهم المنتجات والخدمات المقترحة، وكذا سياستها الترويجية ونظمها الداخلية، لاسيما الجوانب المتعلقة بالتحول الرقمي للمقاولة.

ابتكارات جديدة

ستيام، الرائدة في نقل المسافرين بالمغرب، وبعد مرور مائة عام على تأسيسها، أعلنت عن سلسلة من الابتكارات المتعلقة بخدمتها المتطورة «ستيام بريميميوم».

جيل جديد من الحافلات يتضمن خدمة ترفيهية على مشتها CTM Play، حيث تهدف الشركة من خلال عرضها وابتكارها الجديد، جعل السفر





سفر طرقي آمن بثمن مناسب للمساهمة في فك العزلة عن جهات المملكة، حيث تصل عدد رحلاتها اليوم إلى مختلف المناطق: سوق الأربعاء، القصر الكبير والفنيدق، سيدي علال التازي، العرائش، أصيلة، تيفلت والخميسات.

والمنتظمة لستيام، ستمكن الخطوط الجهوية من تلبية الحاجيات الحقيقية للتقل المباشر من نقطة لأخرى على المحاور الجهوية الرابطة بين الجهات التي تشهد تزايدا ديمغرافيا والمحاطة بالطريق السيار. وبالموازاة مع ذلك، تقوم الخدمة الجديدة على توفير

عروض على مدار السنة

واعتمدت «ستيام» آلية لخدمة ركابها على وجه الخصوص، وبادرت إلى إطلاق عرض خاص للعائلات، التي أصبح بإمكانها منذ فاتح يناير الاستفادة من تسعيرات تفضيلية، مع تخفيض بنسبة 15% إلى 20% على الكلفة الإجمالية للتذاكر. كما أنه من المتوقع أن تعمل الشركة أيضا على برمجة تنشيط خاص بفترة العطل الصيفية على مستوى الوكالات وشبكات التواصل الاجتماعي إلى جانب خلق فضاءات للأطفال بكبريات المحطات الطرقية.

خطوط جهوية

ودائما في إطار حرصها على ضمان نفس مستويات ومعايير الراحة والسلامة المتوفرة بالخطوط الاعتيادية

تاريخ مقاولة مغربية

منذ إحداثها سنة 1919، برزت ستيام كشركة رائدة بمجال النقل ما بين المدن بالمغرب، باعتبارها أول فاعل مهيكّل بالقطاع ككل. وإلى جانب المهمة المنوط بها كمرفق عام، وكلت له مسؤولية تيسير السفر للمغاربة قاطبة، بالرغم من صعوبات المسارات، والحالة المزرية التي كانت تتواجد عليها الطرقات آنذاك، واختصار المسافات وفك العزلة عن الجهات. ودائما في إطار نفس المهمة التي تضطلع بها اليوم، استطاعت ستيام من أن تتموقع اليوم كفاعل رئيسي بمجال نقل الأمتعة والأشخاص.

غداة الاستقلال وعقب تأميم ستيام، عملت الشركة كمكتب للبريد. وقد تكفلت آنذاك بنقل الرسائل المستعجلة، الأدوية، الوثائق الإدارية، الأموال للبنوك، الجرائد والمجلات، وباقي الأمتعة التي تتطلب دقة وضبطا في موافقت وطرق توزيعها وتسليمها. وعقب تفويت خطوط الشمال في سنة 1969، وبالموازاة مع الدينامية التنموية التي شهدتها المملكة بعد الاستقلال، تم اتخاذ عدة إجراءات همت بالخصوص توسيع الشبكة، زيادة الأسطول، مما مكّنها من الارتقاء كفاعل رئيسي بضطلع بمهمة محددة وواضحة: وهي مهمة جعل السفر تجربة أكثر روعة وراحة للجميع.

في سنة 1993، كانت ستيام أول شركة تقوتها الدولة المغربية للقطاع الخاص في إطار سياسة الخصوصية التي أطلقها الملك الراحل الحسن الثاني، وكانت واحدة من أولى الشركات المدرجة ببورصة الدار البيضاء.

منذ تأسيسها سنة 1919، ترافق الشركة المغربية للنقل (ستيام) تاريخ المغرب الحديث وتساهم في تطوره وتقليص المسافات، وهي اليوم شركة عصرية، تواجه تحديات جديدة، بيئية واقتصادية واجتماعية من أجل خدمة زبائناتها.



ستحبون السفر عبر الطريق

«نحافظ على ملكي»

يعود في موسم جديد للاجابة على أسئلتكم العقارية



ياسين حسناوي

أحمد الوعدودي

وكذلك المشاهدين عبر الصفحة الرسمية للإذاعة على موقع التواصل الاجتماعي «فايسبوك».

هذا ولاقت الحلقة الأولى من الموسم الجديد لبرنامج «نحافظ على ملكي» تشجيعا وثناء من قبل المستمعين

يعود الخبير في مجال العقار «أحمد الوعدودي»، رفقة الصحافي «ياسين حسناوي» في موسمه الثاني من برنامج «نحافظ على ملكي»، الذي تبثه إذاعة «إم إف إم» كل أربعاء من 20:30 الى 22:30، ليجيب على أسئلة المواطنين حول أملاكهم العقارية.

ويعرف البرنامج، مشاركة مكثفة من المواطنين من كل بقاع المغرب، للبحث عن جواب قانوني وعملي لتحفيظ أملاكهم، وتفادي الانزلاق وراء المشاكل التي تصدر في هذا الاطار. وقال الصحافي ياسين حسناوي، مقدم البرنامج في حديث لمجلة «لالة فاطمة» إنه سعيد بتكرار التجربة، نظرا لأهمية البرنامج عند المستمعين.

وأضاف حسناوي: «أشكر إدارة الإذاعة التي وضعت ثقها في شخصي، ومنحي هذه المسؤولية، التي أتمنى أن تتال إعجاب جمهور البرنامج». وعن الخبير أحمد الوعدودي، شدد المنشط في إذاعة «إم إف إم»، إن الوعدودي كفاءة نادرة في المجال العقاري وإضافة حقيقية للبرنامج، بشهادة المتابعين.

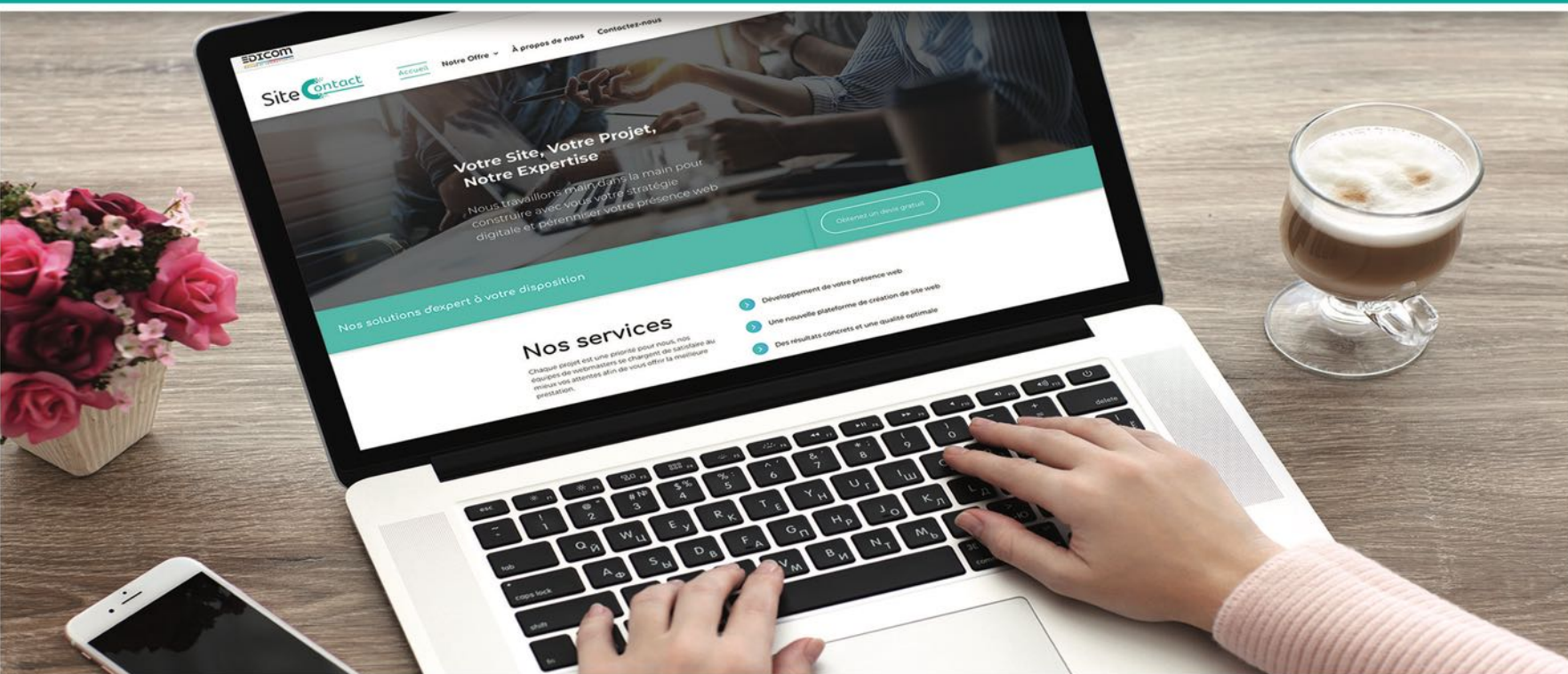


رفوف
التخزين
على المقاس

الهاتف

0522 33 63 95/96

www.plumag.com f plumag



Site Contact fait évoluer sa plateforme pour offrir à ses clients encore plus de fonctionnalités et de nouveautés



La création de site internet avec interface sécurisée en https.



Une page Facebook professionnelle intégrée avec la création du site web



Un référencement naturel pointu pour une visibilité sur les premières pages de google.



Des statistiques de consultation développées pour le suivi des performances



Une vitesse du serveur mis sur cloud pour un site plus rapide



Un accompagnement et un conseil personnalisé

NOS PLUS

- Plateforme internationale de création de site web avec **SEO optimisé**.
- Unique plateforme à **garantir des visites** les 3 premiers mois (jusqu'à 400 visites).
- **Notoriété** et forte **présence** sur le marché : plus de 2200 clients nous font confiance





إنجاز جديد يدخل في سجلات المرأة المغربية والعربية، بعد أن وصلت الشابة المغربية مريم الكثيري، المقيمة في ألمانيا، في ماي الماضي إلى قمة أصعب وأعلى جبل في العالم وهو جبل "إيفرست" لتكون ثالث متسلقة مغربية نحقق هذا الإنجاز. كما نهكنت مريم من أن نحقق لقب أول متسلقة عربية تتسلق قممتي "لوتسي" و "إيفرست" في نفس الرحلة.

سابقة عربية.. مغربية تصعد قممتين جبلتين في رحلة واحدة

■ إلهام زدوحية

من هي مريم الكثيري؟

شابة مغربية نشأت ودرست في مدينة الدار البيضاء، وبعد الحصول على دبلوم في الأدب الإنجليزي توجهت إلى ألمانيا لإتمام دراستها في تخصص الاقتصاد وتدبير المقاولات، واستقرت هناك.

هل يمكن أن تعطينا لمحة عن مسارك الرياضي؟ متى بدأت ومن أين جاء الاهتمام بتسلق الجبال؟

منذ صغري كنت مولعة بالرياضة وخصوصا السباحة والركض، وفي ألمانيا دائما ما كنت أشارك في التظاهرات الرياضية. كنت مقيمة بمدينة ميونيخ التي تقرب كثيرا من سلسلة جبال الألب. وهناك اكتشفت هواية المشي في الجبال (هايكين) التي مكنتني من استكشاف الطبيعة الخلابة في الألب، فلم أكتف بذلك وبدأت بتسلق الجبال صيفا وشتاء، مما أتاح لي أفقا جديدة وجعلني أكتشف ذاتي وقوتي. وهنا كانت البداية...

في سنة واحدة تسلقت عددا من القمم ختمتها بأعلى قمة في العالم، احكي لنا عن إحساسك وكيف كانت هذه التجارب التي تتطلب مجهودا بدنيا كبيرا؟

إن أغلبية متسلقي الجبال الذين يخوضون هذه المغامرة يلزمهم سنوات لتحقيق تحدي القمم السبع وذلك لعدم توفرهم على الإمكانيات اللازمة لتحقيق ذلك كما ذكرت سابقا. لقد كنت طيلة هذه السنة في صراع مع عدة عوامل، كالظروف الصحية والنفسية، الطقس، الارتفاع، التأقلم مع الظروف المناخية الصعبة وكذا الأوضاع السياسية غير الآمنة في بعض البلدان والتي من الصعب على الشخص التحكم فيها. بالإضافة إلى ذلك، فإن تسلق القمم السبع في هذا الطرف الوجيه يعني أنه ليس هناك وقت كافٍ لأخذ الراحة اللازمة. فقد كنت فور رجوعي من السفر أستأنف وظيفتي

مريم الكثيري

- ✓ أول متسلقة مغربية وعربية تبلغ القمم السبع في عام واحد (2018-2019).
- ✓ أول متسلقة مغربية وعربية تبلغ قممتي «إيفرست ولوتسي» في رحلة واحدة.
- ✓ ثالث متسلقة مغربية تصل إلى قمة الإيفرست.

تابعنا أن ناصر بنعبد الجليل كان أول المهنيين على إنجازك، كيف هي علاقتك بالمتسلقين المغاربة؟

ناصر بنعبد الجليل هو فخر للمغرب وللمغاربة جميعا. قرأت تهنئته في صفحته على الفيسبوك نحن نتابع بعضنا في اينستغرام، لكن و بكل صراحة لم يهنئي بطريقتة شخصية أو مباشرة. فيما يخص المتسلقين المغاربة من الجيل الجديد فقد تلقيت تهانئهم ونحن على اتصال والحمد لله.

ماهي نصائحك للمتسلقات الشابات؟

أدعوهن لأن يخضن هذا المجال بشجاعة ودون أدنى تردد وأن يكسرن القواعد ويؤمن بقدراتهن لتحقيق طموحاتهن وأهدافهن فلا فرق بين رجل وامرأة خصوصا في المجال الرياضي. وأدعو الجميع للمثابرة والتدريب الجاد والمكثف وعدم المجازفة والبحث عن التأطير المناسب لرحلاتهم فبالسلامة قبل كل شيء.

دخلت التاريخ بإنجازك، ماهي مشاريع المستقبلية؟

مشاريعي المستقبلية ستظل في نطاق المجال الرياضي عامة وتسلق الجبال خاصة و ستكون مجلة لالة فاطمة أول من سأقتاسم معها جديد مشاريعي إن شاء الله.

بالموازاة مع التدريب والتحضيرات للرحلة المقبلة. كما أن العامل الأساسي في نجاح هذا المشروع هو القوة النفسية، فتدريب النفس على المثابرة والصبر وعدم الاستسلام كان أصعب شيء. لقد كانت سنة مليئة بأوقات ومواقف صعبة، بتجارب إنسانية متميزة، خبرات قيمة وذكريات رائعة ستبقى في الذاكرة.

خلال تسلق إيفرست، هل أحسست بالضعف في وقت من الأوقات؟

الهاجس الوحيد الذي كان يخيفني هو عامل الطقس، لأنه شيء لا يمكننا التحكم فيه و هو بيد الله. أما بالنسبة للحالة النفسية، فإن تسلق قمة الإيفرست كخاتمة للسبع قمم كان نتيجة حتمية لتخطيط مسبق ومدروس، لأنني كنت قد راكمت الخبرات والتقنيات اللازمة التي تؤهلني لتسلق العملاق الكبير. كما أن اختيار الشركة المؤطرة لهذه الرحلة لعب دورا هاما في نجاحي والحمد لله، لأنه يجب التعامل مع جهة ذات خبرة عالية في التأطير والتدريب والمواكبة من أجل الحصول على أحسن الخدمات والرعاية.

الحصول على لقب أول امرأة عربية تتسلق قممتين في رحلة واحدة وإنجازات أخرى في المجال، ماذا أضاف إلى حياتك؟

مما لا شك فيه أن هذين الإنجازين «تحدي القمم السبع في غضون عام واحد» وتسلق «إيفرست و لوتسي» في رحلة واحدة، هما فخر بالنسبة لي أولا كامرأة مغربية وثانيا كامرأة عربية مثلت بلدها وهويتها وأحرزت على لقبين عالميين جديدين في مجال التسلق، حيث رفعت راية بلدي الحبيب المغرب بكل فخر واعتزاز فوق أعلى القمم. وقد أثبت لي هذا الإنجاز أنه بالإرادة والتصميم والمثابرة والصبر والإيمان لا شيء مستحيل في أي مجال كيفما كان.

من الإثنين إلى الجمعة 9H15-6H30



لكليكا

مزاجها الحيوي
كيفيق ووكظ

دعابة

تحديات

مقالب

جِيل

آخر الأخبار

MFM
RADIO

كلها موجات إيجابية!

سلمى أمانة الله، كاتبة تنتمي لمحيط غني بتنوعه الثقافي، جدة عالمة تنحدر من موريطانيا، وأم معلمة، اعتبرتتهما ضيفتنا «المدرسة الأولى». في هذه البيئة نشأت سلمى، فكبرت بداخلها الرغبة في الكتابة والإبداع. في 2016 صدرت لها مجموعتها القصصية «تي جي في» وفي 2018 عززت، أمانة الله، المشهد الثقافي المغربي، بروايتها «ولي النعمة»، طرحت خلالها قضايا كبرى يتداخل فيها السياسي بالاجتماعي، مبرزة نجليات السلطة التقليدية في المجتمع. في هذا الحوار تنقلنا الروائية سلمى أمانة الله إلى محطات مهمة في حياتها الشخصية والأدبية.

■ زهرة إيدموح

سلمى أمانة الله

الكتابة بياض مستفز وقدر يلاحق كل متورط فيها

كنت محظوظة بهذا المحيط الغني بتنوعه الثقافي، من ثم ربما انبثقت بداخلي الرغبة في الكتابة التي أجلها مسار دراسي شاء له القدر أن يكون مغيرا لميولاتي الأدبية. بعد تخرجي من كلية الحقوق وبانخراطي في وظيفة إدارية تأجل حلم الكتابة إلى أن أخذ حقه في الاختمار والنضج.

«ولي النعمة» ما الدافع لهذا الإصدار، وهل ظاهرة الحريم ما تزال مستمرة في مجتمعاتنا العربية تحت مسمى آخر مثلا؟ وهل من رسالة تحملينها من خلال شخص الرواية؟

الكتابة هي لحظة تجلي، قد توافق رغبة وإصرار في التعبير عنها. بعد مجموعتي القصصية «تي جي في» وجدتني منساقا خلف هذا البياض المستفز الذي دفعني من جديد لغوره. رواية «ولي النعمة» هي بنت تلك الرغبة الملحة في كشف بعض المسكوت عنه. في تشريح نظرتنا لبعض المظاهر المعيشية، وهي أيضا محاولة لانتزاع متعة القراءة لدى المتلقي. الهدف من السرد في نهاية المطاف، هو تحقيق متعة ووشم وجدان المتلقي بلحظات صادقة تبقى عالقة بذاكرة القراءة لديه.

حاولت من خلال رواية «ولي النعمة» رصد ظاهرة الحريم بشكلها التقليدي أو بمفهومها المتعارف عليه والتي ظلت حتى زمن قريب حاضرة في مجتمعنا داخل أوساط معينة. حاولت أيضا أن ألقى الضوء على الصورة التي تسوق بها المرأة حاليا في المشهد الإعلامي، عموما باعتبارها جسد يستغل لترويج فكر ملعب، هذا التناقض بين المكتسب الذي نجده في الخطاب الرسمي وبين واقعا لا يزال يشيئ المرأة يقلقني.

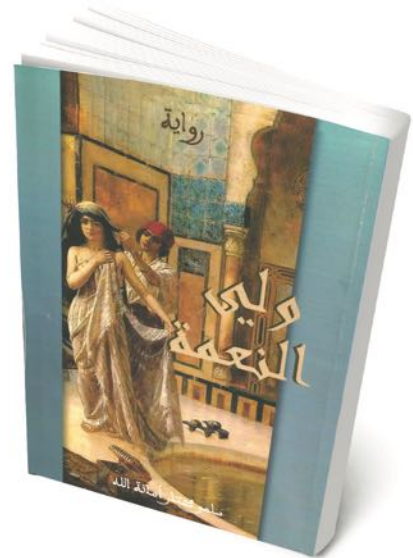
ماهو استشرافك لوضع المرأة المغربية؟ وما المطلوب من وجهة نظرك حتى تحقق المرأة كيانا مستقلا يحظى بالتقدير؟

لا يمكن إنكار المجهودات المبذولة في سبيل تحسين

بداية نود التعرف على رحلتك في طلب العلم قبل الوصول إلى محطة كتابة الرواية التي جاءت متأخرة؟

العلم باعتباره سلسلة من المعارف المكتسبة، والتجارب الواقعية والاستقراء الدقيق. باعتباره ذلك النور الذي ينكس ظلام الجهل، بهذا المفهوم من الصعب تحديده، كما لو كان مجرد شهادات أكاديمية، ومسار تعليمي مقتصر عليها. شخصا أعتبر أننا نكتسب المعرفة، ونغني مفاهيمنا ومعارفنا بأشياء عديدة.

تتلذت كالجَميع على يد أمي؛ المدرسة الأولى، وكنت محظوظة أيضا بوجود جدة عالمة معنا بالبيت. جدتي لوالدي التي تنحدر من محيط صحراوي موريتاني عالم بحكم انتمائها لقبيلة تجاكنت التي قيل فيها العلم جكاني، حفظت على يديها العديد من السور القرآنية وبدل من أحاديث الغول وعيشة قنديشة، كانت تحكي لنا عن قصص الأنبياء والسيرة النبوية، وبعض الشخصيات التاريخية المعروفة. مرسخة في ذهننا أنا وإخوتي، قيم كونية كالخير والجمال والحب.



وضعية المرأة المغربية، وتمكينها من حقوقها والرفع من دورها، كفاعل أساسي في التنمية والتقدم. غير أننا أيضا لا يمكننا أن نغض أنظارنا عن واقع مزر لا تزال تعاني فيه المرأة من هيمنة ذكورية، واستغلال بشع خصوصا في الأوساط الهشة كالبوادي والهوامش. الإكراهات الاقتصادية والمتغيرات الاجتماعية، تجعل من وضع المرأة وضعا مقلقا لأنها الأضعف في حلقة هشة. لا يمكن في نظري تغيير الوضع الحالي دون انخراط حقيقي في النهوض بوضع الإنسان عامة، العملة الحقيقية بوجهيها معا المرأة والرجل، دون تعليم فعال، ودون ترسيخ لقيم كونية، ودون تشييد بمرجعية دينية وثقافية صلبة، بعيدا عن حسابات سياسية وايدولوجية ضيقة. من الصعب الحديث عن وضع يليق بمكانة المرأة باعتبارها الأم الحاضرة والمدرسة الأولى التي تؤسس مجتمعا صالحا.

وهل نعد قراءنا بعمل أدبي جديد ستصدره الكاتبة سلمى أمانة الله؟

بالفعل أنا بصدد غمار تجربة جديدة، فالكتابة كما سبق وقلت هي ذاك البياض المستفز الذي يرتق مكانا الجمال والضعف فينا، هي قدر يلاحق كل متورط فيها. وبها كل ما أتمناه أن تكون تجربتي المتواضعة إضافة في المشهد الإبداعي المغربي وعموما، أتمنى أيضا أن يسعفني الوقت للعزلة التي تحتاجها الكتابة الروائية وهو الأمر غير السهل مع اكراهات اليومية.

لسان الحمار

قالوا جهاراً : أطعمته لسان الحمار، ليظل حماراً !

(معذرة للحمار المسكين الذي أُلصقت به تهمة الغباء، وهو ذو فطنة وذكاء).

إنها والله لم تطعمه في عيد الأضحى المبارك إلا لسان الخروف.. تلذذ به، وتشكرها عليه، ويؤجز له العطاء.

إنهما زوجان، أُلِف الحب بين قلبيهما، وتعاهدا على الوفاء مدى الحياة.. بيتهما جنّة، كل من دخلها لا يريد الخروج منها.. أجواؤهما هدوء وسكينة، لا شقاق يعكّر صفوها.. إذا تكلم أصغت إليه بإمعان.. وإذا تعب أحاطته بحنان، وأنسته متاعب الدنيا بكل ما حباها الله من افتتان.. وهو لا يرى امرأة أجمل منها، ولا يتمنى عادة عوضاً عنها.. فهي عادة الغادات، وسيدة الحسنات.. لا أحد يراها بعينيه.. رأيها فيها يختلف عن كل الآراء، ولا يهّمه إلا رأيها وبالقاري هراء.. نظرته لها لا تزيد إلا إعجاباً وإكباراً، واحترامه لها لا يزيد إلا وقاراً!

والذين يطلقون لألسنتهم العنان، ليكذبوا، ويضلّوا، لن يستطيعوا النيل منهما.. لأن حبهما ثابت راسخ، وحتى الموت لن تستطيع أن تفرق بينهما!

الحساد المخادعون، المارقون، ما أكثرهم في هذه الدنيا.. إذا رأوا أزواجاً في انسجام تام، يعيشان في وئام.. فلا شغل لهم إلا أن يتربصوا بهم، ويعكروا صفو حياتهم.. وأنى لهم ذلك إذا كان الحب قوياً، ثابتاً، راسخاً.. فلا الرياح العاتية تستطيع أن تزعزعه، ولا قوة في الأرض تستطيع التحكم فيه!

من جملة ما قالوا عن صديقي أن زوجته بالسحر والشعوذة سيطرت عليه، وجعلته خاتماً في أصبعها تديره كما تشاء.. ولا يستطيع إنفاق عشرة دراهم إلا بموافقة منها.. وأنه أوصى بكل ما يملك لها وحدها.. وأن الشقة الفاخرة التي يسكنها رهنٌ للبنك، ولا بد له من مغادرتها طوعاً أو كرها عندما يصدر الحكم بذلك.. وأنه مقصر في حق والديه.. وأنهما يعيشان في ضيق

بسبب بخله وشحّه، ناسياً أن رضاها من رضا الله!

مع أنه، والحق يقال، أرسلهما على نفقته إلى البقاع المقدسة لأداء فريضة الحج، وأنه يخصّص مبلغاً مهماً لمساعدة لهما في كل شهر، وأنه يأخذ على عاتقه ثمن الأدوية ومصاريف العلاج وأجرة الشغالة...

إنه الحسد المتغلغل في قلوبهم، والذي يدفعهم إلى الشتم والقذف في من جعله الله أحسن منهم، وجازاه على تقواه، وينصره عليهم!

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "اللهم كثّر حسّادي"

فأينما وجد الحساد، وجدت النعم التي من الله بها على عباده الصالحين!

ناس مشغولين بالناس
يشتُموا فهذا ويَطْعُنوا فهذا،
مائلُكم على هادِ الوسواس
يألّلي نطقُوه بالشهادَة،
اللي عنْدو شعور وعندو إحساس
يخلص لِّلّه فالعبادَة،
الفضيلَة هي الأساس
وراحه علّ لوساده

ولا أترك المقال ينتهي دون أن أضيف أن هذه الزوجة الفاضلة تعاونت مع زوجها على الخير.. فكانت البداية من الصفر.. وسرعان ما أدت بعون الله إلى نجاح ندر.. عدة ممتلكات تحققت، وفسحة الرغد اتسعت، بفضل الثؤام والانسجام، والعمل يرغب ودأب.. أو ليس العمل وقوة الإرادة يؤلّدان العجب؟!

فلو كان في نيّتها أن تطعمه لسان الحمار، أو منّح الضبّع ليُبْعِب، وتجرجره كما تشاء ولا يمانع، لَقادته إلى الهاوية طائعاً مطواعاً، ولما

كانت وراءه تشجعه على المضي قدماً، بكل قواها، وبِقوّة تقواها، ولما عاش معها في ثبات ونبات، ولما خلفا الصبيان والبَنات، رغم أنوف القوالين المارقين الذين يطفح حسابهم بالسيئات، وتنعدم فيه الحسنات.. وقانا الله وإياكم شرّ من يتلذذون بإغَاظة الناس والكيد لهم.. وجعل كيدهم في نحْرهم!



حميد مخلوف
إعلامي وشاعر غنائي





تهنئة

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





يخلد الشعب المغربي في 30 يوليوز، ذكرى عيد العرش المجيد، الذي يصادف هذه السنة الذكرى 20 لاعتلاء أمير المؤمنين عرش أسلافه الميامين. تكتسي الذكرى هذه السنة دلالات رمزية كبيرة تؤرخ لإنجازات هامة أثمرت عن تحول جذري على جميع المستويات. مكاسب هامة وتاريخية في المجال النسائي انطلقت شرارتها الأولى بسن مدونة الأسرة، مروراً بالمبادرات الملكية والإنجازات السامية التي ساهمت في تحسين وضعية المرأة المغربية وتعزيز مكانتها على جميع الأصعدة دستوريا، سياسيا، قانونيا واجتماعيا.

20 سنة

من المكتسبات غيرت وضعية المرأة المغربية

على امتداد عقدين، خاض جلالة الملك محمد السادس ثورة حقيقية، من أجل بناء مجتمع يمكن المرأة المغربية من حقوقها القانونية والدستورية الكاملة، بدءا بإقرار مدونة للأسرة تنظم وتحمي أحوالها الشخصية، وملاءمة القانون الجنائي مع الاتفاقيات الدولية المتعلقة بحماية حقوق المرأة، مروراً بمكتسبات المرأة الأجيال وتعديل قانون الجنسية، وإحداث صندوق للتكافل الاجتماعي، وضمان حق المرأة الأرملة وإقرار دستور متقدم يضمن مشاركتها السياسية والاجتماعية والاقتصادية في تنمية بلدها على قدم المساواة مع الرجل، وانتهاء بالمصادقة على قانون محاربة العنف ضد النساء.

حرص جلالته الملك محمد السادس، طيلة مدة حكمه على إيلاء المرأة المغربية المكانة المناسبة، التي تستحقها داخل المجتمع وفي مراكز القرار إسوة بالرجال. فبعد توليها مناصب حساسة كانت حكرا على الرجل، أصبح للمغرب اليوم نساء واليات، عاملات، قائدات، عميدات وضابطات شرطة، ومفتشات وحارسات أمن، ودركيات، وجنديات عسكريات، ومرشدات دينيات... وفي سابقة تعد الأولى من نوعها، أصبح بإمكان المرأة المغربية ممارسة مهنة العدول بعد سماح جلالته بتأنيث مهنة كانت هي الأخرى حكرا على الرجل.



قاضية/عضو المجلس الأعلى للسلطة القضائية
والمجلس الوطني لحقوق الإنسان

عائشة الناصري إرادة ملكية سامية لتمكين المغربية من حقوقها

تعد الإرادة الملكية السامية سنداً قوياً في تمكين النساء المغربيات من حقوقهن، وسأذكر على سبيل المثال لا الحصر مقتطفين من خطاب سامية لجلالة الملك: أولهما كان في بداية جلوس جلالتها على العرش سنة 1999 بمناسبة ذكرى ثورة الملك والشعب التي تحل في 20 غشت من كل سنة جاء فيه: "وكيف يتصور بلوغ رقي المجتمع وازدهاره والنساء اللاتي يشكلن زهاء نصفه تهدر مصالحهن من غير مراعاة لما منحهن الدين الحنيف من حقوقهن هن بها شقائق الرجال تتناسب ورسالتهن السامية في إنصاف لهن مما قد يتعرضن له من حيف أو عنف مع أنهن بلغن مستوى نافسن به الذكور سواء في ميدان العلم أو العمل".

وثانيهما كان بمناسبة خطاب افتتاح السنة التشريعية 2011 جاء فيه: "ولن يتأتى ما نتوخاه من نهوض بالعدالة الاجتماعية والمجالية إلا بتعزيز السياسات الاجتماعية لمحاربة الفقر والإقصاء والتمييز، وتوسيع قاعدة الطبقة الوسطى، والنهوض بالمساواة بين الرجل والمرأة".

وبين هذين الخطابين كان هناك عمل جاد من أجل النهوض بأوضاع النساء المغربيات وتمكينهن من حقوقهن.

مبادرات واستراتيجيات

منذ توليه الحكم، دعا جلالة الملك محمد السادس إلى تعليم عصري يتضمن إلى جانب العلوم الدينية اللغات الأجنبية وعلوم النفس الاجتماعي وباقي العلوم.

حقوق على ضوء الدستور

عرف المغرب منذ تولي جلالة الملك محمد السادس مقاليد الحكم دينامية كبرى على المستوى الحقوقي والتموي وأهم محرك لهذه الدينامية هو تجاوب الإرادة الملكية السامية مع تطلعات المواطنين بصفة عامة والنساء بصفة خاصة، حيث ربط جلالتها، في أولى خطبه، نمو المجتمع وازدهاره برفع الحيف عن النساء واعتبارهن مساويات للرجال في الحقوق.

كما استقبل جلالتها وفد مهم من النساء الفاعلات في الجمعيات النسائية واستمع إليهن وإلى تطلعاتهن وتطلعات النساء المغربيات في شخصهن، وكان ذلك بمناسبة مطالبة جمعيات المجتمع المدني بتغيير قانون الأحوال الشخصية، لتليها خطوة أخرى تمثلت في تنصيب اللجنة الاستشارية المكلفة بتهيئة مشروع مدونة الأسرة الجديد، وكان حضور النساء في هذه اللجنة وازناً بالرغم من صبغة القدسية التي كان يضفيها التيار المحافظ على قانون الأحوال الشخصية وما يترتب عن ذلك من تقزيم لدور النساء في التغيير.

✓ إعداد الإستراتيجية الوطنية لإنعاش المقاولات الصغيرة، التي تهدف إلى دعم ومواكبة وتطوير المقاولات الصغيرة جداً المنظمة والمحدثة قانونياً من طرف الرجال والنساء تمت صياغتها سنة 2010 وأطلقت فعلياً سنة 2013 وفق برنامج محدد.

✓ دعماً للمشاركة الاقتصادية المتزايدة للمرأة، وإنشاء بيئة للاستثمار مواتية لها، عرف القطاع التعاوني ارتفاعاً ملحوظاً خلال السنوات الأخيرة، حيث ارتفع عدد التعاونيات النسوية بشكل ملحوظ خلال السنوات الأخيرة من 738 تعاونية سنة 2014 إلى 1992 تعاونية سنة 2018 سواء في المجال الفلاحي

وتوجد حالياً بالمغرب أكثر من 70 عالمة دينية، وتخرج سنوياً 50 مرشدة دينية. كما أذن جلالتها لنساء عالمات بإلقاء الدروس الحسنية الرمضانية أمام حضرته، بعدما كانت حكراً على الرجال. وأعطى تعليماته السامية لتعزيز التمثيل النسوي بالرفع من عدد العالِمات في حضيرة كل من المجلس الأعلى والمجالس العلمية المحلية.

أما في المجال التتموي، ومن أجل محاربة الفوارق المبنية على النوع كانت هناك عدة مبادرات سعت كلها إلى محاربة الفقر، والهشاشة، وتقليص الفوارق الاجتماعية، ومن أهم هذه المبادرات والاستراتيجيات ما يلي:



جلالة الملك يسلم جائزة محمد السادس للمتفوقات في برنامج محاربة الأمية بالمساجد

الحضور القوي في بلدان المهجر

للمرأة المغربية أدوار مهمة في بلدان المهجر مكنتها الدولة منها، ونذكر القاضيات الملحقات بالسفارات سواء للقيام بمهام التواصل، بل أكثر من هذا تم تكليف قاضيات بقضاء التوثيق في بعض السفارات في (إسبانيا - إيطاليا). يضاف لها الدور الدبلوماسي الذي تقوم به المرأة المغربية كسفيرة في البلدان الصديقة. وقد تم تعيين أخيرا عدد من السفيرات في عدد من الدول وهذا دليل على ثقة الدولة في قدرات المرأة المغربية للقيام بأدوار حساسة ومهمة.

ونشير إلى أنه من أهم مكاسب القاضية ولوجها وتمثيلها في المجلس الأعلى للسلطة القضائية بعد أن منحها دستور 2011 هذا الحق، حيث توجد ثلاث قاضيات وهذه خطوة تاريخية.

كما أنه وفي سابقة تعد الأولى من نوعها، أصبح بإمكان المرأة المغربية تولي مناصب كانت حكرًا على الرجل، حيث أصبح للمغرب اليوم نساء واليات، عاملات، وقائدات... بل سمح لجلالته للنساء، في خطوة متقدمة، بممارسة مهنة العدول وتأنيثها.

وذلك بوضع لبنات أسس جديدة لتنمية متبادلة تستهل من التعاون جنوب - جنوب متمحورة حول المشاريع الاقتصادية المدرة للثروة ولكن بنكهة إنسانية اجتماعية وثقافية متميزة التوجه، ونذكر 500 اتفاقية التي تم توقيعها بين المغرب وأكثر من 40 بلد بحضور جلالة الملك ومجموعة من الوزراء والفاعلين الاقتصاديين وكان حضور - رئيسة الاتحاد العام لمقاولات المغرب - التي وقعت بدورها اتفاقيات خاصة بالاستثمار، يؤكد مرة أخرى على مكانة المرأة المغربية والدور الفعال الذي تساهم به في التنمية، ومن جهة أخرى، تثبت مساهمة المرأة المغربية المقاولاتية في عدد من الدول الإفريقية في مجموعة من المشاريع سواء الفندقية أو أعمال النسيج أو مختلف الصناعات، إذ يعتبر الاستثمار النسائي في البلدان الإفريقية واعداً.

أو الصناعة التقليدية أو قطاع الصيد البحري.

✓ وبالنسبة لعدد النساء المغربيات المقاولات اللواتي يملكن أو يسيرن شركة، فقد بلغ عددهن ما بين 9000 و 10000 مقاولات أي ما يناهز 10% من مجموع المقاولات.

✓ وفي مجال ولوج النساء إلى الأراضي والملكية، عمل المغرب على تمكين المرأة السلالية من حقها في الاستفادة من الأراضي الجماعية عبر تفعيل التدريجي للقرارات المتخذة في هذا الشأن لتمكينها من الاستفادة من مخلف مورثها من الأراضي الجماعية.

الاستثمار النسائي في البلدان الإفريقية

أكد المغرب من خلال انفتاحه على جزوره الإفريقية رجوعه إلى بيته الإفريقي على تبني تصور يبتعد عن ممارسات البلدان الغربية ذات الإرث الاستعماري





السعدية وضاح إصلاحات اجتماعية مهمة



محامية/فاعلة جمعوية ورئيسة اللجنة
الجهوية لحقوق الإنسان بالبيضاء-سطات

ففي سنتي 1998-1999 كانت نسبة الأمية لدى النساء تصل إلى 46% في الحواضر و62% في القرى مقابل 21% في المدن و 34% في القرى بالنسبة للرجال. وسجلت نسبة محو الأمية انخفاضا من 43% سنة 2004 إلى أقل من 28% حاليا وبراهن المغرب على تقليص نسبة الأمية إلى 20% عبر إنجاز هدف الوصول إلى مليون مستفيد سنويا .

مشاريع مدرة للدخل

في سنة 2012 أطلق المغرب برنامجا للمشاريع المدرة للدخل موجهة لتحسين الظروف الاجتماعية والاقتصادية للنساء القرويات ووضع برنامج سوسيو اقتصادي يعتمد على تشجيع المقاولات وتدبير المشاريع وفق إمكانات ومجالات المرأة القروية، خصصت له ميزانية سنوية بموجبها تم تمويل 70 مشروع سنويا على 10 سنوات، حيث بلغ عدد المشاريع الممولة حوالي 700 مشروع، استفادت منه حوالي 1400 امرأة قروية.

إن تقليص الفقر، من أهم الأهداف التي يواصل المغرب جهوده من أجلها، تقول السعدية وضاح، وساهم بحق بلدا في تراجع معدل الفقر، من خلال تقوية الاستثمارات العمومية والتنمية الاجتماعية والاستهداف الجغرافي والاجتماعي للبرامج السوسيو اقتصادية، المخصصة للسكان والمناطق الفقيرة ومنها المبادرة الوطنية للتنمية البشرية وبرامج تمويل مشاريع المجتمع المدني الخاصة

بمجال التنمية الاجتماعية والنهوض بأوضاع النساء وتقديم خدمات للفئات في وضعية صعبة. أصبحت استراتيجيات وسياسات تقليص الفقر تأخذ في الحسبان مدى تأثير وهشاشة النساء أمام الفقر وأصبحت مسألة تشغيل المرأة تحظى بانتباه خاص في سياق يعمه السعي نحو اتخاذ إجراءات للحد من ظاهرة فقر النساء، وهي إجراءات ترتبط خاصة بإستراتيجيات الإدماج الاجتماعي، ومن ضمن الإجراءات المتخذة لمحاربة فقر النساء، تعديل قانون الشغل الذي يهدف تقليص اللامساواة بين الأجور ومعاشات التقاعد وتقديم التشجيعات لفائدة النساء المقاولات على شكل قروض صغرى.

آفة الأمية

ولم تتوقف الإصلاحات التي عرفتها بلادنا تقول السعدية وضاح، عند مجالات بعينها، بل توسعت إلى أخرى، ونذكر منها جانب فقر المرأة المغربية وأميتها.

تهاني امتزجت بعبارات الحب والولاء لجلالة الملك محمد السادس عرفانا بما قدمه طيلة سنوات حكمه من إنجازات وإصلاحات على جميع الأصعدة، ورفعته دوماً للتحديات الكبرى فيما يخص مكانة المرأة المغربية في المجتمع..

فخر وحب واحترام.. عيد العرش ذكرى ألهمت مشاعر النجمات

لطيفة رأفت *

إنجازات عظيمة جعلت المغرب نموذجا يحتذى به

أشادت الفنانة الفديرة رأفت بالتقدم الكبير الذي عرفه المغرب في جميع المستويات تحت قيادة صاحب الجلالة الملك محمد السادس وبفضل مجهوداته وعنايته المولوية الحكيمة، وحرص جلالته على جعل بلدا في المصاف الأولى. ولعل الإنجازات التي يعرفها المغرب تشهد على قائد عظيم استطاع أن يجعل من المغرب نموذجا يحتذى به في كثير من المجالات "اللَّهُ يخليه تاج فوق رأسنا". وتقدمت لطيفة بأرقى عبارات الولاء وأحر التهاني وأسمى الأمنيات والتبريكات لقائد الأمة المغربية سائلة الله سبحانه وتعالى أن يقر عينه بولي عهده صاحب السمو الملكي الأمير الجليل مولاي الحسن وبكريمته سمو الأميرة للا خديجة وصنوه الرشيد الأمير مولاي الرشيد وكافة الأسرة العلوية الشريفة.

* مطربة



هدى سعد *

ملك مفدى طبعت طموحه باكرا سمات تحديث المجتمع

أمر في منتهى التشريف، أن نقدم فروض الطاعة والولاء لصاحب الجلالة والمهابة المنصور بنصر الله في غمرة الاحتفال بحلول الذكرى العشرين لتربع جلالته على عرش أسلافه الميامين، وأن نعبر لمقامه العالي عن أحر التهاني والأمنيات والتبريكات، المشفوعة بأصدق آيات الولاء والإخلاص، ومدعاة للسعادة والفخر، أن نجدد لجلالته عهد السير على خطاه الرشيدة وتطلعاته السديدة في بناء مغرب سائر على درب النماء والتقدم والتسامح والاستقرار. ملك مفدى طبعت طموحه باكرا سمات تحديث المجتمع، يجعله حقوق المرأة وحمايتها وآليات النهوض بها ضمن أهم أولويات الإصلاح في المجتمع. أدام الله ملكنا تاج عزة وكرامة فوق رؤوسنا، وأبقاه وسائر الأسرة العلوية الشريفة ذخرا وسندا لمغربنا الحبيب.

* مطربة



دنيا بوطازوت *

افتخر كامرأة مغربية بالإنجازات العظيمة لجلالته

أتقدم بمناسبة الذكرى العشرين لتربع صاحب الجلالة الملك محمد السادس على عرش أسلافه المنعمين كفنانة مغربية شابة معتزة بمغربيتي، بكامل التهنية لصاحب الجلالة سيدي محمد السادس راجية من الله العلي القدير باسمي واسم كامل أسرتي أن يمدد بكامل العناية ويوفقه لما فيه خير هذا البلد. وكوني افتخر ككل امرأة مغربية بالإنجازات العظيمة والتطورات التي شهدتها بلدي في عهد جلالته في جميع المجالات وعلى رأسها حقوق المرأة في جميع المجالات الفنية والاجتماعية والثقافية والرياضية والسياسية. وكفنانة مغربية فقد شرفني أن أعيش جوا من التفاعل الشديد مع جالييتنا المغربية المقيمة بالخارج خصوصا عند بداية كل عرض بافتتاحية نشيدنا الوطني... التي توجع أواصر الارتباط بالوطن العزيز في ظل رعاية كاملة يوليها لجلالته لجالييتنا المقيمة بالخارج. أدام الله عز ملكنا وأطال في عمره ونحن وراءه مجندين لما فيه خير لبلدنا الحبيب تحت راية شعارنا الخالد "الله، الوطن، الملك".

* ممثلة









نجاة الرجوي *

دينامية إصلاح و بناء وانفتاح

أعبر لجلالتكم عن تعلقي المتين بأهداب العرش العلوي المجيد، كما أعرب لجلالتكم يا مولاي عن كامل مشاعر إخلاصي وتجندي التام وراء جلالتكم بكل التزام و تفان في دينامية الإصلاح و البناء والانفتاح التي تقودونها يا مولاي بحكمة وتبصر وثبات لبناء مغرب حر وديمقراطي حديث ومنفتح، كما أشيد بحكمتمكم الرشيدة في التفاعل مع كل قضايا رعاياك وخاصة منها قضايا النساء التي حازت على قدر كبير من اهتمامكم. أسأل العلي القدير أن يعيد أمثال هذا العيد المجيد وأنتم في كامل الصحة والعافية، وأن يقر عينكم بولي العهد صاحب السمو الملكي الأمير مولاي الحسن ويشد أزركم بصاحب السمو الملكي مولاي رشيد وكافة أفراد الأسرة الملكية الشريفة إنه سميع مجيب الدعاء.

* مطربة

سميرة الحدوشي *

عشرون سنة من النجاح الباهر والتقدم الحضاري

يسعدني أن أهنئ جلالة الملك محمد السادس بحلول هذه الذكرى الغالية على قلوب أفراد الشعب المغربي الوفي، وخاصة بعد مضي 20 سنة من النجاح الباهر والتقدم الحضاري الواضح الذي شهدته المملكة الشريفة من أوارش دولية ومعالم عمرانية لم يشهدها تاريخ المغرب من قبل وذلك بفضل سياستكم الرشيدة..

أتقدم باسمي سميرة الحدوشي، خادمة الأعتاب الشريفة، وأصالة عن جميع العاملين معي في قطاع الصناعة التقليدية واللباس المغربي الأصيل، بأحر التهاني وأطيب المتمنيات في هذه المناسبة. دمت لنا فخرا يا ملكنا وقائدنا الحكيم نحن دائما ورائك بكل ما نملك من قوة ومعرفة يا حامي الملة والدين والسلام على السدة العالية بالله.

* مصممة أزياء



خديجة عويطة *

نشعر بالفخر والاعتزاز بإشعاع سياستكم الرشيدة

يسعدني بمناسبة حلول عيد العرش المجيد، أن أتقدم إليكم بأزكى التهاني وأطيب الأمناني لسدتكم العالية، مع الدعاء لكم بدوام الصحة والسعادة لتحقيقوا للمغرب كل ما يصبو إليه من تقدم ورفي وازدهار، وأنا يا مولاي لجد سعءاء لما حققه المغرب في ظل عرشكم المجيد، مما جعلنا نشعر بالفخر والاعتزاز بإشعاع سياستكم الرشيدة التي تسعون من خلالها تحقيق الازدهار في جميع المجالات..

حفظكم الله يا مولانا وأبقاكم ضامنا لأمن الوطن ووحدته واستقراره وأقر عينكم بولي العهد الأمير الجليل مولاي الحسن وسائر الأسرة الملكية الشريفة.

* زوجة العداء السابق سعيد عويطة





أبناء الشعب يهنئون صاحب الجلالة

اسمهان

34 سنة .. ربة بيت مقيمة بأمريكا

"سيدنا الله ينصرو ويطول فعمرو
ويخليه لنا" قام بالكثير من أجل
بلدنا . في عهده تحسنت الأوضاع،
وبفضله ننعم بالأمن والاستقرار .
نحبه "بزاف بزاف بزاف" والله
يطول فعمرو ويخليه لنا هو
والأسرة الملكية الشريفة.



سليمان

24 سنة .. عاطل عن العمل

قام جلالة الملك بعبدة
إنجازات، وفي عهد
جلالته، أصبح للمغاربة
هامش كبير من حرية
التعبير.



بريح أحمد

68 سنة .. متقاعد

"الله يطول فعمرو
سيدنا"، نتمنى لجلالته
كل التوفيق وأن ينعم
بالصحة والعافية، وأن
يزيد الله في عمره حتى
يحقق لبلدنا المزيد من
الإنجازات.



حمزة تباعي

23 سنة .. مصمم

إعلامي

الحمد لله، المغرب عرف
تطورا كبيرا، والفضل يرجع
للسياسة الرشيدة لجلالة
الملك "الله ينصرو". أتقدم
له بالشكر والامتنان لكل ما
قدمه. وكمغربي أعرب عن
اعتزازي بوطنيته.



وصال

17 سنة .. تلميذة

قام جلالة الملك
بإنجازات مهمة كانت
مصدر فخر وإعجاب
المغاربة. نحبه "وراء
فالقلم".



سفيان جعوان

25 سنة .. موظف

منذ تولي صاحب الجلالة
مقاليد الحكم، قام لجلالته
بعبدة مشاريع ساهمت في
تطور ورفي المغرب.







أكسب موقع وجدة الجغرافي، تنوعا وتلاقحا ما بين الشرق والغرب، حيث لا تبعد إلا قليلا عن الحدود الجزائرية وحوالي 60 كلم عن اسبانيا. «لالة فاطمة» نزلت ضيفة على المدينة العريقة بسكانها وتاريخها الدابل بالكثير من الإنجازات، التي يصعب الحديث عن تنفيذها، في بضعة أسطر. مدينة حملت مشعل عاصمة الثقافة العربية لسنة 2018 فاقتصرنا على اللقاء بالمرأة الوجدية الفاعلة في محطات إبداعية متنوعة.

المرأة الوجدية..قصص كفاح



جمعة اليموني

■ وجدة..زهرة إيدموح

المجتمع، تناضل كغيرها من نساء المغرب لتحقيق قفزة نوعية بشتى ألوانها؛ سياسية منها واقتصادية وقانونية وجمعوية، وإن كانت الجمعيات النسائية بوجدة تعاني مشاكل سواء داخلية، أو خارجية، أو مالية، أو شخصية تتعلق بالظروف الخاصة للمخروطات في الجمعيات، حيث يزاجون بين عدة مسؤوليات، هذه العراقيل جميعها

في التغيير، حيث أصبحت المرأة تلعب دورا محوريا داخل المجتمع ككل. ومازالت تناضل من أجل تبوأ مكانة تليق بها، حيث أصبح يعتبر ارتفاع نسبة التعلم عند المرأة الوجدية مؤشرا على النهضة العلمية والمعرفية.

مشاكل مزدوجة

وأردفت جمعة اليموني قائلة، «إن المرأة الوجدية أصبحت تشارك في جميع مناحي الحياة، داخل

تعتبر المرأة، في المخيلة الوجدية ظللا للرجل، وظيفتها الأساسية، هي الاهتمام بالبيت فقط، تقول جمعة اليموني، رئيسة جمعية «الازدهار للتنمية والثقافة» بوجدة في تصريح لمجلة «لالة فاطمة»، ولكن استطاعت اليوم - تضيف - تكسير هذه القاعدة التي كانت تلازمها عن طريق تفكيك البنية التقليدية التي كانت تعيشها، وهو الشيء الذي لعب دورا أساسيا



البلوزة الوجدية



300 سنة عمر البلوزة الوجدية

بعد الثقة المولوية لصاحب الجلالة الذي شرفنا برعايته السامية، وكذلك بعد الثقة التي حظيت بها جمعيتنا (الجمعية الشرقية للتنمية) من وكالة تنمية أقاليم الشرق منذ النسخة الأولى للمهرجان، إلى يومنا هذا فهي الشريك الرئيسي للمهرجان. وعن معيقات انتشار البلوزة وطنيا ودوليا، تؤكد مديرة مهرجان البلوزة، أن عامل الإشهار من يقف سدا منيعا أمامه، بينما البلوزة، لباس جميل تحبه نساء المغرب جميعا.

وقد استطاعت الجمعية أن تخلق تعاونية خاصة بالبلوزة، تجمع بين نساء تجدرنا في خياطة لبوزة وفتيات يعيشن قصاتها المعاصرة وحققنا استقلالا مادية لا بأس به.

وجدة عاصمة للثقافة العربية

حظيت مدينة وجدة بحملها لمشعل عاصمة الثقافة العربية لسنة 2018، وجاء سبب الاختيار حسب ما صرح به المدير الجهوي لوزارة الثقافة بوجدة عمرو عبو، إلى توفر المدينة على مجموعة كبيرة من المراكز الثقافية ذات الجودة العالية، والبعد التاريخي والعمراني للمدينة، واحتضان وجدة لفعاليات ثقافية، فضلا عن وجود العديد من الشعراء والفنانين بهذه المدينة الذين تعود أصولهم إليها.

وأضفا لتوفر وجدة على مكتبات ومتاحف وأروقة للفنون ومعاهد للرسم والموسيقى وفضاءات للعرض الثقافية والفنية. وأضفا على مسرح محمد السادس الذي يتسع لـ 1200 مقعد.



لطيفة منتبه

«البلوزة الوجدية»

لباس تقليدي معروف بالمنطقة الشرقية للمملكة المغربية، وموروث له حمولة، تمزج ما بين الثقافة الأندلسية والثقافة

العربية والامازيغية واليهودية، تقول لطيفة منتبه مديرة مهرجان «البلوزة بوجدة» في حديث لمجلة «لالة فاطمة»، وهو لباس متجذر بالمنطقة، عمره يزيد عن ثلاثة قرون.

كانت المرأة الوجدية -تضيف- تلبسه داخل البيت وخارجه في الأعراس والمناسبات حتى أواخر الثمانينات، تراجع ولم نعد نراه في المناسبات إلا القليل منها، وخوفا عليه من الانقراض، أو يطوي الزمن صفحاته عليه، قررت العودة إلى زمن البلوزة الجميل من خلال إحياء هذا الموروث الوجدي المتجذر في ثقافتنا المحلية.

فقررت في سنة 2014 أن أنظم مهرجانا خاصا ببلوزة، يعيد إليها رونقها وجماليتها.

وحتى تتمكن لبلوزة من مسابقة العصر، تضيف منتبه، وتعود نساء الشرق المغربي، إلى ارتدائه، حاولنا التغيير في القصات وأنواع الثوب والمواد الأولية.

وتطور المهرجان، تسترسل منتبه، من سنة إلى أخرى، من مهرجان جهوي إلى مهرجان وطني ودولي وخاصة

تقول رئيسة الجمعية، تطرح سؤالا حول التحدي المطلوب من المرأة المغربية عامة، والوجدية بشكل خاص، هذه الأخيرة التي اختارت عن طواعية المغامرة في تحمل مسؤولية تنمية مدينتها وجدة. وعن القضايا التي تتبناها جمعية الازدهار للتنمية والثقافة لصالح المرأة، تقول جمعة اليموني، «إن جمعيات المجتمع المدني، تسعى أن تكون شريكا أساسيا، لكن مازال يطرح السؤال عريضا حول مصداقيتها، واستقلالياتها، وتأهيلها ومهنياتها ورسالتها، ولكن هذا لا يمنع الاعتراف بوجود عدد لا بأس به من الجمعيات استطاعت أن تشق طريقها بالرغم من الصعوبات».

من جهتنا، تسترسل رئيسة الجمعية، نحاول أن نساهم قدر المستطاع في التنمية، على اعتبار أن الجمعيات لا يمكن الاستغناء عنها في تحريك قطار التنمية، بالرغم من أن تكاثرها، خاصة منها النسوية، ليس مؤشرا على نجاح العمل الجمعوي بالمغرب، وليس معيارا حقيقيا للأداء الجمعوي السليم.

وتؤكد جمعة اليموني، أن جمعيتهم تمارس أنشطة تنموية واجتماعية وإنسانية متنوعة، وتعمل وفق برنامج سنوي مخصص لذلك، حيث قمنا -تقول- بعدد من المبادرات الاجتماعية والإنسانية، فعلى سبيل المثال نظمنا أمسية ترفيهية لفائدة نزلاء السجن المحلي بوجدة، وكذا توزيع ملابس على نزيلات نفس السجن مع تنظيم أمسية موسيقية لإدخال الفرحة على قلوبهن، كما قمنا بالمشاركة في حملة طبية مجانية، ولازلنا نطمح للقيام بالمزيد من الأنشطة.



العروس في العمارية الطنجانية

العرس الطنجاني

أجواء من ألف ليلة وليلة لعروس استثنائية

احتضن قصر مولاي حفيظ بطنجة أخيرا صالون الزفاف المغربي في دورته الأولى. «لالة فاطمة» نزلت ضيفة على عروس الشمال لتتقل لكم أجواء وطقوس العرس الطنجاني الشمالي. الزينة فاطمة الزهراء كريمو والزينة أسماء ستقربان أكثر من مراسيم وعادات العرس الطنجاني.



صواني الحنة، الورد، الأعشاب العطرية والشموع





لباس الحنة الأخضر



هدية العروس

أول مرحلة في الزفاف الطنجاوي هي حمام العروس ويكون مهينا مسبقا ومزينا بالورد والشموع ومعطرا بالعود احتفالا بالعروس ورغبة في جعلها أميرة مدللة.

وفي المساء تبدأ مراسيم ليلة الحناء، التي تعتبر مرحلة أساسية في العرس الطنجاوي لا يمكن تجاهلها. وترتدي العروس زيا أخضر ووشاحا يغطي وجهها. يتم خلط حنة العروس بماء الزهر والسكر وعشوب خاصة. وتمر ليلة الحناء بذكر الله لتكون العروس دائما في أبهى حلة.



العروس ترتدي لباس الحنة



الأميرة فاطمة، حبيبة كريمة لتربية المرأة بمدينة طنجة.



في ليلة العمر أو ليلة الظهور، تفتتح العروس هذه الليلة بزي الشدة الطنجاوية التقليدية، وهي القاعدة التي لا تتغير أبدا. يتميز هذا الزي بثقله نظرا لكمية الأكسسوارات التي ترافقها من الجواهر الحر والزمرد والتاج. وتعتبر قطعة «الحرم يا رسول الله» ضرورية لمرافقة ظهور العروس بزي الشدة. ثم ترتدي العروس الزينة الثانية وتسمى لبسة الأميرة وتطل أخيرا بالفستان الأبيض.



هدية ولها من العروس



العروس بالفسطان الأبيض رفقة العريس



أهم ما يميز العرس الطنجاوي، هي العمارة التقليدية التي ترتدي هي أيضا زي العروس الشمالية بالتاج والجوهر ويتم فيها نقل العروس لبيت الزوجية عكس باقي المدن، حيث يتم نقل العروس في السيارة. في العرس الشمالي الطنجاوي ينعدم الاختلاط بين النساء والرجال، وبالتالي فالجوق الذي يحيي الزفاف هو جوق نسائي يطرب الحضور بكشكول متنوع من تراث شمالي وشعبي وشرقي أيضا لإرضاء جميع الأذواق.





بتزايد الإقبال اليوم على «النكافة»، بتزايد مساحة عرض أدواتها من خلال مواقع التواصل الاجتماعي.. عن مهنة «تنكافت» وجديدها وأثمنتها، التقت «لالة فاطمة» مع النكافة سميرة الورزازي على هامش حفل زفاف الفنانة دنيا بوطازوت. فكانت الدردشة التالية ...

النكافة سميرة الورزازي «ألي ما فحالهاش كنكفو لها فابور»



سميرة الورزازي
نكافة

أن تتباهى أمام أصدقائها وأمام الضيوف وتظهر في حلة جميلة، تبرز من خلالها الجديد في عالم تنكافت، كما أن مواقع التواصل الاجتماعي ساهمت بشكل كبير في هذا المجال، لذلك تجديني أحاول ما أمكن أن ألبى رغبة زبوناتى وتوفير كل ما هو جدي لهن بأثمنة جد معقولة..

حلة، والدليل على ذلك أن دنيا بدت مثل الأميرات في ليلتها.. الله يكمل عليها بالخير..

هل صحيح أن النكافة سميرة الورزازية أثمنتها غالية جدا؟

بالعكس تماما، لم أرفض يوما العمل مع عروس بسبب أن إمكانياتها المادية بسيطة، حيث سبق ونظمت أعراسا كثيرة بدون مقابل مادي، بهدف إدخال الفرح على قلوب الشباب في ليلتهم «الكبرى».. وللتأكيد، فإن أثمنه النكافة الورزازية تناسب جميع الطبقات الاجتماعية.. (وألي ما فحالهاش كنكفو لها فابور).

هل مازال الإقبال نفسه على النكافة اليوم مقارنة بالأمس؟

طبعاً، اليوم صاروا لإقبال أكثر بحكم أن العروس تحب

ماذا اخترت كلباس لدنيا بوطازوت في زفافها؟

اخترت لها اللباس المخزني، لأنه هو المناسب في ليلة الزفاف، كما أن الفنانة دنيا بوطازوت من عشاق القفطان وأعجبت بجميع الموديلات التي قدمتها إليها حينها.. ولأمانة فدنيا بوطازوت عروس مسالمة جدا وغير متطلبة، بل كانت من أبسط الشخصيات التي تعاملت معها في حياتي..

هل دنيا من اختارت جميع ألوان القفاطين في عرسها؟

اخترت دنيا البعض منها وأنا نصحتها بارتداء البعض الآخر. دنيا كأي عروس أخرى، تكون مرتبكة وحائرة في هذه الليلة، لكن بحكم اشتغالي في مجال «تانكافت» لسنوات طويلة، فمن واجبي أن أساعد العروس على اختيار ما يناسبها، لتبدو في أجمل



لمياء منهل
مصممة وفنانة تشكيلية

لمياء منهل.. تشكيلة صيف 2019 تحتفي بالمرأة الأندلسية

«المرأة الأندلسية»، هو محور هذه السنة من تشكيلة المصممة والفنانة التشكيلية المغربية المقيمة بدولة الإمارات لمياء منهل. تشكيلة جمعت بين الألوان المبهجة والذوق الفني الراقي.

ما الذي يميز تشكيلتك الأخيرة؟

تشكيلة صيف 2019 تختلف بين «سترة الجينز، جينز، عبايات صيفية بالدنتيل، تيشيرت، كاب وفندورة للبحر»، ومحور هذه السنة خصصته للمرأة الأندلسية، حيث حرصت على إبراز زيتها بطريقة حديثة وباستخدام ألوان مبهجة.

ماهي الألوان التي اعتمدتها؟

الأصفر الفاقع، الفوشيا، الذهبي والفضي... وهي الألوان التي عرفت بها منذ بداياتي

هل صحيح أن المصمم الذي يملك موهبة الرسم يستطيع أن يعبر أكثر عن أفكاره في تصاميمه؟

الفن موهبة من الخالق، هو إبداع في التعبير عن الحياة. لهذا أعتقد أن المصمم إذا استطاع أن يجمع بين الموهبتين، فأكد أن أفكاره ستكون مختلفة.

هل من جديد تشغلي عليه في الأيام القادمة؟

هناك الكثير من الأعمال، عروض أزياء بين الإمارات، مصر والمغرب وقريبا Boutique on line خاص بالعلامة لمياء منهل للأزياء ومحل تجاري بدبي.





احتضنت سفارة الصين بالرباط أخيرا، عرض أزياء، جمع المصممة الصينية الدكتور تشو يان، بالمصممين المغربيين ألبير واكنين ونور الدين أمير. قدم خلال هذا العرض، المبدعون الثلاثة لوحة فنية، مزجت بين القفطان المغربي والزبي الصيني، وعبروا إبانه عن الثراء والتنوع الثقافي الذي يتركز به البلدين.

عرض أزياء صيني مغربي يمزج بين عبق التاريخ وأناقة الحداثة

■ زهرة إيدموح

المنحوتة أمير، أن غالبية تصاميمه في عرض الأزياء القادم والمزج تنظيمه في دولة الصين الشعبية، سيكون أكثر قوة، عددا وعملا وإتقاناً. واستحسن المصمم المغربي نور الدين أمير، فكرة العرض التي كانت عبارة عن حوار فني وإبداعي بين ثقافتين مختلفتين، تفصل بينهما مسافات الجغرافيا لكن التقيا في الزمن الماضي عبر طريق الحرير، وتلاقح الثقافتين. ودافع نور الدين أمير عن فكرة إدخال اللمسة العصرية في القفطان، لأن المرأة المغربية اليوم التي ترتدي الجينز والتنورة لا يمكنها أن ترتدي قفطان الجدات. وفضل المصمم المغربي، الاحتفاظ على البساطة، دون إغراق القفطان في الكثير من التفاصيل. من جهتها قالت مصممة الأزياء الصينية الدكتور تشو يان، «وهي أيضا أستاذة مبرزة في معهد بكين للموضة والتكنولوجيا، وقامت بأبحاث حول الأزياء الغربية والشرقية، وحول تطور تقاليد اللباس في الصين». إنها لاحظت اهتمام المغاربة بالموضة الصينية وبأزيائها التراثية. وأعجبت جدا ببصمة كل بلد وباجتهاد مصمميها لنقل حضارة البلد للآخر..

سويا عبر طريق الحرير إلى الشرق، حين حملت بعض تصاميمي اللون الأحمر، الذي يرمز في الثقافة الصينية للحب وللأفان الحسن والسعادة. وعن المادة المعتمدة في تصاميم ألبير واكنين الذي اكتسب مهارة في مجال تصميم القفطان، قال للالة فاطمة: اعتمدت على الحرير - كما في شعار العرض - وعلى الدونتيل. العمل يدوي مغربي محض، يدخل فيه الصقلي ولعقاد. وأود بالمناسبة - يقول المصمم المغربي ألبير واكنين - أن أنوه بالصانع المغربي الذي حافظ على الإرث المغربي اليدوي.

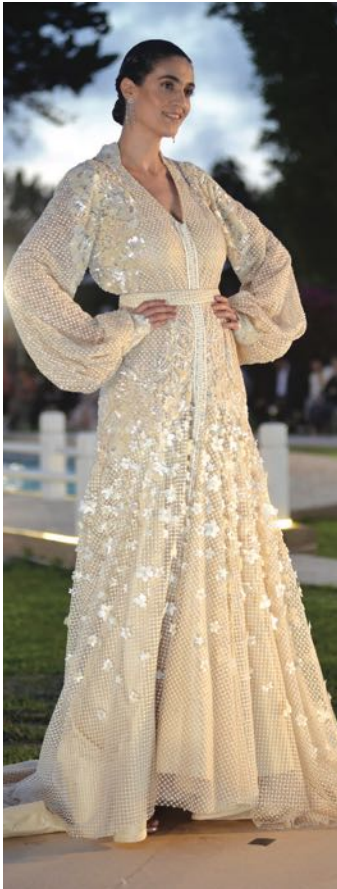
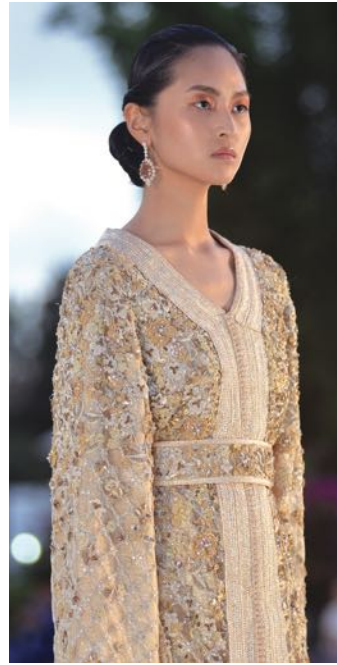
بصمة مصمم

في السياق ذاته، قال المصمم المغربي نور الدين أمير، في حديث مع «لالة فاطمة» اعتمدت في خياراتي على تصاميم مستوحاة من الثقافة والألوان الصينية، الحاملة لإرث عريق وعميق جدا، لكن لم أكن محظوظا جدا في استغلالتي للوقت الذي لم يكن كافيا لتنفيذ كل ما يتطلبه شعار العرض. لكن وعد مصمم الأزياء

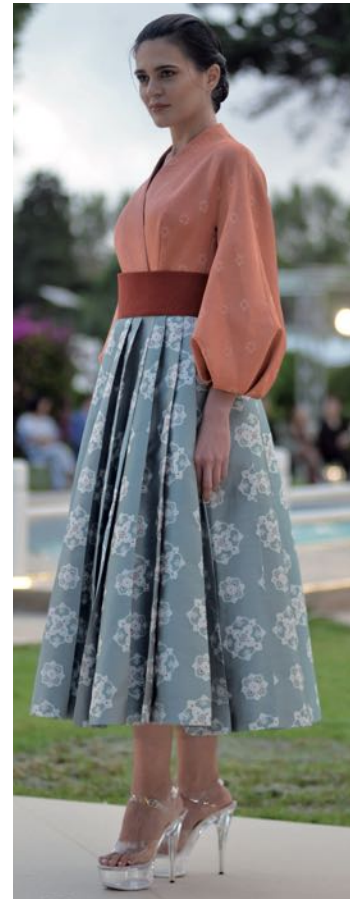
حضر عرض الأزياء وجوها من عالم السياسة والفن والإعلام، ويندرج الأخير ضمن مشروع «حزام وطريق الحرير».

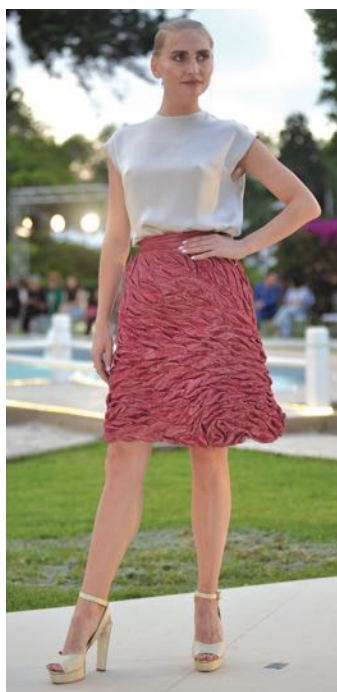
عبق التاريخ والحداثة

قال المصمم المغربي ألبير واكنين الذي تبوأ مكانة عالمية في مجال الموضة، في تصريح لـ «لالة فاطمة» إن تصاميمي رحلت بالحاضرين نحو الزمن، حيث القفطان التقليدي الحامل للإرث الثقالي المغربي، ثم انتقلت - يضيف - بشكل تدريجي بتصاميمي المعروضة، إلى التاريخ المعاصر، حيث يلبي القفطان رغبة المرأة المغربية ويمثل شخصيتها في المحافل الدولية كما الوطنية. وطبقا لشعار العرض قمنا - يؤكد واكنين - بالسفر



المصمم المغربي البير واكنين





عبلة الصوفي

عالم الموضة ليس بالبريق الذي تظنون

استطاعت عارضة الأزياء المغربية عبلة الصوفي أن تحتل مكانة متميزة بين نجوم الصف الأول في عالم الجمال والموضة العالمية.. امتلاك عبلة لهذا معربة منحها دفعة قوية في مجالها بدون منازع، كما أن مشاركتها في كليب "بوم.بوم" للنجم العالمي "ريدوان" مكنها من تحقيق انتشار كبير في المغرب وخارجه.. عبلة الصوفي وبإطلالاتها المميزة تعد اليوم من بين أكثر الشخصيات متابعة على مواقع التواصل الاجتماعي.. عبلة نزل اليوم ضيفة على "لالة فاطمة"، حاولنا معها سبر أغوار عالم الموضة وأيضا التعرف على الصعوبات التي تواجهها في هذا المجال.. عن أحلامها وطموحاتها، وعن علاقتها اليوم بريدوان والسيمو بنشير وأشياء أخرى كان الحوار التالي.

■ حوار: ليلى خلوق

والمسلمين، والتي تصدرها وللأسف بعض وسائل الإعلام المختلفة والتي طبعا لا تمثلنا نحن كمغرب ومسلمين، بل تعني فئة قليلة لكنها للأسف تؤثر تأثيرا سلبيا علينا كأجانب مقيمين في أمريكا.

ماهي الصعوبات التي تعيشها عارضة الأزياء في الكواليس؟

ربما يجهل الكثيرون بأن عارضة الأزياء تعيش محرومة من عدة أمور في الحياة الطبيعية، لا تستطيع أكل كل ما تريد كباقي الناس، بل تضطر إلى الدخول في حميات طويلة، كما أنها ملزمة بالعناية ببشرتها بشكل كبير، لأنه لو ظهرت بشرتها في الصور ولو مرة واحدة بشكل غير لائق، فإن حياتها المهنية ستنتهي، لذلك فأنا أنفق الكثير من المال من أجل الحفاظ عليها..

ماهي الخطوات التي تنصحين بها لمن يرغبون في دخول هذا المجال؟

طبعا أول خطوة هو البحث عن مصور محترف، لأنه من المستحيل أن تتقدم أي عارضة أزياء بطلب عمل في المجال بدون أن يكون لها صور مأخوذة بشكل احترافي سواء في طريقة التصوير أو الماكياج أو طريقة اللباس. أما الخطوة الثانية فهو البحث عن مدير أعمال داخل المغرب أو خارجه ليقوم بتسويق هذه الصور، خصوصا وأن الطلب كبير هذه الأيام على العارضات العربيات.

هل صحيح أنك ستصويرين إعلانا لماركة عالمية في المغرب؟

نعم الخبر صحيح، سأصور قريبا بمدينة مراكش إعلانا للماركة العالمية "غيست" والتي ستصور لأول مرة في

كيف دخلت مجال عرض الأزياء لأول مرة؟

لم أكن في البداية أفكر في دخول عالم عرض الأزياء، بل كان حلمي الكبير أن أصبح مصممة، لذلك درست هذا المجال في أمريكا وشاءت الصدفة أن يكون لي صديق للعائلة وهو "محمد حديد" الذي كان له دور مهم في فتح أبواب الموضة لي بشكل كبير، خصوصا بعد أن ظهرت في كليب الفنان العالمي "ريدوان"، الذي يعود له الفضل في شهرتي في أمريكا بل في العالم كله، ونتيجة لذلك تلقيت عروضاً كثيرة من عدة ماركات عالمية كعارضة أزياء ووجه إعلاني..

هل كان سهلا على وجه عربي أن يحقق هذا النجاح في أمريكا؟

طبعا لم يكن الأمر سهلا في البداية، صحيح أن أصولي العربية منحنتني أفضلية في هذا المجال لقلة عارضات

الأزياء ذوات

الملامح العربية في

أمريكا، لكن في نفس الوقت

كانت تقف أحيانا في طريقي بسبب

بعض الأفكار المغلوطة لدى البعض عن العرب





عبلة الصوفي في بروسيا لتشجيع أسود الأطلس

المغرب، وأتمنى أن ينال الإعلان إعجاب العالم سيما وأنه سيصور بطريقة جديدة ومبتكرة.

ماذا أضاف لك ريدوان في حياتك العملية؟

استطاع ريدوان أن يعرّفني أكثر إلى المغاربة، كما أن الأغنية لفتت انتباه العديد من المهتمين في عالم الموسيقى إلى إمكانياتي التمثيلية، مما أكسبني شهرة أوسع وجعل الطلب على العمل معي يزداد يوما بعد يوم.

ماذا تقولين لريدوان اليوم؟

ريدوان شخص طيب جدا وذو قلب كبير ومتسامح، يحب كثيرا مساعدة الآخرين وخاصة أبناء بلده. أشكره كثيرا لأنه منحني فرصة عمري كما يقال، وبسببه فتحت لي أبواب مهمة في مجالي فشكرا له مرة أخرى.

بماذا تشعرين عندما ترين صورك بأهم شوارع أمريكا؟

طبعاً شعور لا يمكن وصفه بالكلمات. فهو مزيج بكاء وفرح وعدم تصديق، لأنني أصبحت محل مقارنة بألعب النجوم العالميين، خصوصاً وأنني العربية الوحيدة التي استطاعت أن تصل إلى هذه المرحلة وأنا جد سعيدة بذلك.

هل صحيح أنك كنت تعلمين بالمقلب مع سيمو بنشير في رشيد شو؟

طبعاً لا، سألتهم أكثر من مرة، لكنهم رفضوا منحي معلومات عن الضيف المفاجأة على اعتبار أن قانون البرنامج لا يسمح بذلك. في البداية شككت في أن يكون سيمو الضيف كما كان ممكناً أن تكون عارضة أزياء منافسة لي.

كيف هي اليوم علاقتك بسيمو بنشير؟

علاقتي به عادية جداً، لم يعد هناك خلاف بيننا لأنه في الأصل كان مجرد سوء تفاهم، كما أن السيمو شخص طيب وذو روح مرحة ولدينا العديد من الأصدقاء المشتركين، وفي الأخير هذا عمله ومن حقه انتقاد من يريد في حدود المعقول.

كيف كانت تجربتك في ماستر شاف؟

استمتعت كثيراً بالتجربة، لكنني اكتشفت بأنني طبخة فاشلة جداً بالرغم من أنني حاولت تعلم الطبخ قبل البرنامج واستعنت بوصفات عبر اليوتيوب، لكنها مع الأسف لم تتفني .. أكثر ما أعجبتني في التجربة هو اكتسابي لعلاقات جميلة مع النجوم المشاركين، لأن كواليس البرنامج كانت جد مسلية واقتربت من خلالها إلى شخصياتهم بشكل أفضل.

من هم النجوم الذين مازلت على تواصل معهم بعد البرنامج؟

الفنان الجميل "أمينوكس" أولهم والذي كنت من المعجبات بفنّه، والآن أصبحنا أصدقاء وتواصل بشكل كبير، وأيضاً

ماهو المكان الذي تحبين السفر إليه؟

أحسن مكان بالنسبة لي للسفر والاسترخاء هي مدينة مراكش، أنا لا أفوت فرصة للسفر إلى المغرب، لأنه في نظري لا يوجد مكان أجمل من المغرب في العالم بأكمله، لذلك أواجه فيه كلما سنحت لي الفرصة بذلك.

ماهي الألوان التي توصين بها في فصل الصيف؟

أنصح النساء بالفوشيا، وأيضاً باللون البرتقالي والأصفر والأخضر، لأنها ألوان تعكس الحياة وتعطي انطباعاً بالفرح، أما بالنسبة للشعر فأنصحهن باللون الأشقر لأنه أصبح موضة الموسم..

كلمة لقراء على "لالة فاطمة"

أشكر قراء هذه المجلة المهنية التي تواظب على نقل الأخبار الحقيقية والمهنية عن النجوم، وأتمنى أن تتابعوا جميع أخباري حصرياً على "لالة فاطمة".

ماهي الماسكات الطبيعية التي تواظبين على استعمالها؟

بالنسبة لشعري أنا أستعمل دائماً زيت "أركان" والذي تطلبه مني صديقاتي الأمريكيات بأن أحضره لهن من المغرب لفعاليتها الكبيرة، لكن بالنسبة لبشرتي فأنا لم أجد بعد ماسكا طبيعياً يناسبني، لذلك فأنا أستعمل أموراً أخرى غير طبيعية.

أنصح النساء بالشعر الأشقر لأنه موضة الموسم



إشراف: إلهام زدوحية

تصوير: مصطفى الرامي

ماكياج: سارة راماحي / نسيم سحاني

شكر خاص لـ : العارضة عيلة الصوفي

لباس: Rafinity Haute Couture

مجوهرات: Rafinity

شكرا لفندق Sofitel Tour Blanche على حسن الاستقبال

تشكيلة من القفطان المغربي تجمع بين الفخامة والراقي



قفطان مخزني بالخرائط وأكمام مربعة من قطعتين
بثوب حرير الكريب مطرز باليد بخيوط الذهب مزين
بالبلورات وأحجار شبه كريمة من شواغوفسكي مع لمسة
السفيفة وعقائد المعلم وحزام متناسق



قفطان بقصة حديثة من حرير الستان
د. شس مطرز بطرز رياضي باليد بخيوط
الذهب مع لمسة السفيفة وعقاد المعلم
مزين بالبلورات والأحجار شبه كريمة من
شواغوفسكي وحزام ذهبي





قفطان من قطعتين من الحرير متميز
بالأصالة مع قصة مخزنية زمانية
بأكمام مربعة وخرائط مطرز بخيوط
فضية مع لمسة السيفيفة والمرمة الأصيلة
وعقائد المعلم منبت بالبلورات وأحجار
شبه كريمة من شواغوفسكي حزام
متناسق





قفطان مخزني بالخرائط و أكمام مربعة
من قطعتين بثوب حرير الكريب مطرز
باليد بخيوط الذهب مزين بالبلورات
وأحجار شبه كريمة من شواغوفسكي
مع لمسة السفيفة وعقاد المعلم و حزام
متناسق

قفطان من قطعتين من حرير
الدغا وحرير الكريب جورجيت
مطرز بطرز الرباطي باليد بخيوط
ذهبية بأشكال وزخارف مستوحاة
من الطبيعة منبت بالبلورات
وأحجار شبه كريمة، مع إضافة
السفيفة بالسقلي وعقاد المعلم
مضمة متناسقة



قسطان من قطعتين من
بروكار وحرير بزواق المعلم
بخيوط الذهب بلمسة سفيضة
المعلم منبت بالبلورات بجوهر
الحر والأحجار شبه كريمة من
شواغوفسكي حزام متناسق







قفطان من قطعتين من
بروكار وحرير بزواق المعلم
بخيوط الذهب مع لمسة
بضائير المعلم منبت بجوهر
الحر وأحجار شبه كريمة من
شواغوفسكي حزام متناسق



قفطان مخزني بالخراط و أكمام
مربعة من قطعتين من حرير
الدغا وحرير كريب جورجيت مطرز
باليد بخيوط الذهب مزين منبت
بالبلورات وأحجار شبه كريمة من
شواغوفسكي مع لمسة السفيفة
وعقاد المعلم وحزام متناسق



قفطان من قطعتين من حرير
الدغا مطروز بخيوط ذهبية
ملونة بالطرز الرباطي بأنامل
أيادي مغربية مع إضافة سفيفة
المعلم مضممة متناسقة بيد المعلم



قفطان من قطعتين من بروكار وحرير
بزواق المعلم بخيوط الذهب مع لمسة
السفيضة بمرمة المعلم منبت بالبلورات
والأحجار شبه كريمة من شواغوفسكي
حزام متناسق

موسم صيف جديد و مجموعة جديدة من ملابس السباحة المتميزة بتصاميمها الرائعة وألوانها الساحرة. فإذا كنت تشعرين بالتردد في تحديد القطعة المناسبة لك، ما عليك سوى اختيارها من هذه المجموعة .. الموضة هذه السنة تميل إلى المايو بقطعة واحدة..

■ إشراف: إلهام زدوحية

تشكيلة من مايوهات البحر لهذا الموسم

من ZARA
359 درهم



من BIGDIL
289 درهم



من BIGDIL
469 درهم



من BERSHKA
299 درهم



من BERSHKA
299 درهم



من STRADIVARIUS
348 درهم



من RÊVE D'UN JOUR
485 درهم



تتواصل هذا الموسم موضة حقائب «الرافيا» من مختلف الأحجام. وقد تفتنت العديد من الماركات في تقديم هذا المنتج الذي لقي إقبالا كبيرا، فتنوعت التصاميم بين اللون الموحد والمزخرف. «لالة فاطمة» تقترح عليك تشكيلة من حقائب الكتف المصنوعة من نسيج «الرافيا»

■ إشراف: إلهام زدوحية



من ZARA

399
درهم

أناقتك في حقيقة «الرافيا» هذا الصيف



من ZARA

399
درهم



من ETAM

399
درهم



من ZARA

429
درهم



من MASSIMO DUTTI

359
درهم



من STRADIVARIUS

529
درهم

مع اطلالة فصل الصيف، ترغب الكثير من النساء في الحصول على اللون الذهبي البرونزي. «لالة فاطمة» تقترح مجموعة من المنتجات التي تكسبك هذا اللون دون أن تعرضي جلدك للخطر..

■ إشراف: إلهام زدوحية

احصلي على "التان" الذهبي بفضل هذه المنتجات

زيت غني بزبدة الشيا التي تسرع عملية تسمير البشرة وتمنحها مظهراً ذهبياً ومضيئاً، إضافة إلى أن هذا المستحضر يحمي الجلد من أشعة الشمس الضارة ويحمي البشرة من الحروق بفضل احتوائه على مؤشر حماية بدرجة 15.

110 درهم

للبشرة التي تعاني حساسية من أشعة الشمس، sensitive expert+ من garnier يؤمن حماية فعالة ضد الآثار المؤذية وآثار الشيخوخة المبكرة، الناتجة عن التعرض للأشعة فوق البنفسجية الطويلة والقصيرة.

99 درهم

حافظي على بشرتك أثناء التعرض لأشعة باستعمال Eau Thermale Avène

147 درهم

لبشرة ناعمة بعد التعرض لأشعة الشمس اعتني بها وحافظي على لونك البرونزي بفضل هذا الكريم المرطب من Yves rocher

59 درهم

للعناية بالوجه وحمايته من أشعة الشمس وعلامات التقدم في السن من Anti-Brillance FPS 50+ اخترنا لك كريم العناية yves rocher

150 درهم



قناع منديل من garnier لترطيب البشرة الغني بتركيبة الأماميليس وحمض الياورونيك. يمنح انتعاشة فورية للبشرة بعد تعرضها لأشعة الشمس الحارقة.

19.95 درهم

فصل الصيف، فصل الشعر الذهبي بامتياز والحفاظ عليه يحتاج عناية مكثفة.

الشعر الأشقر

أبرز ألوان شعر صيف 2019



KERASTASE وأطلقت مجموعة
blond absolu المتكاملة للغسل والعناية
بالشعر المصبوغ باللون الأشقر.



لتنظيف الوجه **YVES ROCHER** أطلقت
ماء المسيلير لإزالة الماكياج وتحسين
البشرة بلمسة واحدة

99 درهم



من **LANCÔME** اخترنا لك كريم رائع Rénergie multi-lift ultra لشد
الوجه يساعدك على تأخير ظهور التجاعيد على الوجه ويوحد لون
البشرة. 1100 درهم



لروتين جمالك استعملي ماسك
YVES ROCHER Sebo Végétal
يخفض من الإفرازات الدهنية
لمستعيد البشرة نضارتها

75 درهم



من **Advanced génifique light -pearl**
LANCÔME سيروم مركز يوضع حول
العين والرموش، لترطيب المنطقة المحيطة
بالعين ويقوي الرموش بلمسة واحدة.

690 درهم



جديد من **Yves saint laurent** Instant matt pore refiner
استعمله على المناطق الدهنية في الوجه، ضد التعرق ويمتص
كل المواد الدهنية المفرزة في الوجه. ضعيه قبل كريم الصباح
أو اخلطيه مع كريم الأساس. 470 درهم

ACQUA DI GIÒ absolu instinct
عطر جديد للرجال من أرمني
عطر مكون من الباتشولي والليمون.
قاعدته من أخشاب الأبنوس
والامبرود. جاذبية هذا العطر لا
تقاوم، موجود في نسخة حصرية.

890 درهم



روتين يومي لإطلالة طبيعية جذابة في الصيف

تعددت الإنجازات التي تنادي بالرجوع إلى الطبيعة، وخاصة في مجال التجميل، للتقليل من تأثير المستحضرات التجميلية التي نحتوي على نسبة من المواد الكيماوية، فكان البحث عن البدائل الطبيعية هو الحل الأمثل. أخصائية التجميل الطبيعي شامة نقود تقترح مجموعة من الخلطات الطبيعية لصيف ممتع بإطلالة طبيعية جذابة.



شامة نقود

أخصائية التجميل الطبيعي

لشعر صحي ولامع

المكونات

- ✓ بودرة مورينغا
- ✓ ياغورت مسوس
- ✓ زيت الافوكا

المكونات

- ✓ ملعقة من بودرة المورينغا
- ✓ ماء ورد (يمكن تعويض ماء ورد بحليب سائل أو ياغورت طبيعي)

الطريقة

نخلط المكونات مع بعضها، ونطبق الماسك على بشرة نظيفة. مدة الاستعمال 15 دقيقة. الوصفة صالحة لجميع أنواع البشرة.

للحفاظ على بشرة مشرقة

نحتاج «المورينغا» وهي عبارة عن نبات يمكن اضافته في عدة وصفات. يحتوي «المورينغا» على مضادات الأكسدة القوية والفيتامينات الجيدة للجلد ويساعد هذا المكون الطبيعي في مكافحة حب الشباب بسبب خصائصه المضادة للبكتيريا، التي تعتبر المسبب الرئيسي لظهور حب الشباب على الوجه.





لإزالة الاحمرار الناتج عن أشعة الشمس . مدة الاستعمال 30 دقيقة قبل الاستحمام

لبرونزاج طبيعي

(الوصفة مغذية للبشرة وتقي من حروق الشمس بنسبة 80 %)

الطريقة

ندوب ملعقة من زبدة شيا في حمام مريم ونضيف إليه ملعقة من الورد مطحون وملعقة من بودرة البابونج، ونترك الخليط حتى يبرد . وفي الأخير نحصل على كريم متماسك .

مدة الاستعمال

45 دقيقة (نذهن الأيدي ونتركها . والنتيجة الحصول على بياض ولمعان للأيدي) .

لأقدام بدون رائحة

المكونات

- ✓ خزامة مطحونة (ملعقة واحدة)
- ✓ أزيز مطحون (ملعقة واحدة)
- ✓ كركم مطحون (ملعقة واحدة)

الطريقة

نخلط المكونات بماء ورد ، ثم نوزعه على الرجلين ونتركه .

مدة الاستعمال

30 دقيقة ونغسل

للتخلص من الهالات السوداء

المكونات

حليب سائل (يساعد على تليين بشرة تحت العينين وترطيبها . كما يحتوي الحليب على البروتين والإنزيمات والأحماض الأمينية ومضادات الأكسدة)
نعناع (يساعد بدوره على تقليل الهالات السوداء)

الطريقة

نغسل النعناع جيدا ونقوم بطحنه، ثم نخلطه مع ملعقة حليب .

مدة الاستعمال

20 دقيقة

لشعر مجعد طبيعي (سيروم مغدي)

المكونات

- ✓ زيت الافوكا (ملعقة صغيرة)
- ✓ زيت كوكو (ملعقة صغيرة)
- ✓ زيت المشمش (ملعقة صغيرة)
- ✓ اللاوفيرة (ملعقتين كبيرتين)

الطريقة

نخلط المكونات في قنينة خاصة بسيروم، ونحتفظ بها (الوصفة صالحة للجميع أنواع الشعر). نستخدم السيروم على أطراف الشعر وليس على الفروة، ثم نقوم بتوزيع الشعر خصلة خصلة ونتركه مدة طويلة حتى نحصل على شعر مجعد طبيعي ولا مع .

مدة الاستعمال

30 دقيقة بعد الاستحمام
الوصفة صالحة للحوامل والمرضعات وحتى الأطفال الصغار من عمر 10 سنوات ما فوق .

ليدين ناعمين

المكونات

- ✓ زبدة شيا
- ✓ بودرة البابونج
- ✓ ورد مطحون

نصيحة الخبيرة

مع ارتفاع درجات الحرارة بشكل ملحوظ في فصل الصيف، تتعرض البشرة للعديد من المشاكل المتعلقة بالجفاف، الاحمرار، بل واكتساب سمرة غير محببة لدى الكثيرات من النساء .

أما في ما يخص وضع المكياج، فتتسبب هذه المشاكل في الظهور بإطلالة غير رائعة على الإطلاق، لهذا السبب يجب الحفاظ على ترطيب الجسم والبشرة والشعر، لذلك من الضروري في هذا الإطار الحفاظ على شرب المياه باستمرار، وغيرها من السوائل التي تساعد في الحفاظ على بشرتك رطبة وناعمة أيضاً .

الطريقة

نخلط المكونات مع بعضها، وتطبق على الشعر لمدة ساعة ونصف . هذه الوصفة تساعد على تكثيف الشعر وتقويته من الجذور .

لترطيب الجسم بعد البرونزاج

المكونات

- ✓ أرز مطحون (ملعقتان كبيرتان)
- ✓ شوفان مطحون (ملعقتان كبيرتان)
- ✓ حنة (ملعقتان كبيرتان)
- ✓ خزامة مطحونة (ملعقتان كبيرتان)

الطريقة

نخلط المكونات بعصير الخيار أو عصير البطاطس

أفضل 5 كريمات طبيعية ضد التجاعيد



حنان شاكر
أخصائية التجميل الطبيعي

كريمة للوجه الشاحب مع تجديد خلايا البشرة

ملعقة خرقوم (عرق)
ملعقة دقيق أبيض
6 ورقات زعفران مذابة في ماء ساخن (نصف كأس)
نصف كأس شحم ذهني دائب بطريقة حمام مريم

الطريقة:

نأخذ الخرقوم مع الدقيق، نخلط الكل مع ماء الزعفران، ثم نضيف نصف كأس الشحم المذاب ونحرك جيدا للحصول على كريمة ناعمة صفراء. ندهن على بشرة الوجه يوميا إلى زوال شحوب الوجه.

كريم مبيض مع كولاجين

ملعقة كبيرة عصير الفراولة
ملعقة صغيرة جل الألوفيرا أو الصبار
نصف ملعقة صغيرة مسحوق الودعة

الطريقة:

نأخذ مسحوق الودعة ونضيف عليها عصير الفراولة حتى يذوب، بعدها نضيف عليه ملعقة جل الألوفيرا أو الصبار. يدهن به الوجه مرتين في الأسبوع.

كريم مضاد للشمس والتجاعيد

ملعقة زيت اللوز
ملعقة زيت الجنجلان
نصف ملعقة صغيرة مسحوق شمع النحل
ربع ملعقة صغيرة مسحوق الطين الأبيض
ملعقة كبيرة من ماء مقطر الزهر ساخن

الطريقة:

نسخن الزيوت مع شمع النحل بطريقة حمام مريم، ثم نضيف ماء الزهر وهو ساخن نقطة بنقطة للحصول على كريم مضاد للشمس. يستعمل كواقي شمسي طبيعي.

كريم مرطب الوجه ضد التجاعيد

ملعقة كبيرة زبدة الكوك
ملعقة صغيرة زيت الأركان
كلعقة صغيرة كريم فريش (القشدة الطرية)
ملعقة كبيرة من مقطر الخزامى (يمكن تقطير الأعشاب بطريقة تحضير القهوة)

الطريقة:

تسخن زبدة الكوك بطريقة حمام مريم، ثم نضيف الأركان والكريم فريش، القشدة الطرية. وفي الأخير نضيف مقطر الخزامى نقطة بنقطة مع التحريك الجيد للحصول على كريم ليلى.

كريم مرطب غني بالكولاجين الطبيعي

ملعقة مسحوق الكترة في كأس ماء ساخن
ملعقة كبيرة زيت الأفوكادو

الطريقة:

نقوم بترطيب الكترة في كأس ماء مدة ليلة كاملة، ثم نقوم بخلطها في الخلاط الكهربائي ونضيف زيت الأفوكادو حتى تصبح لدينا كريمة طبيعية للاستعمال المتكرر مساء.

من الإثنين إلى الخميس 12H30-10H30



سامية

إلهم

لالة فاطمة

أفكارهم زوينة
كتعجب وكلها مزية

تربية

صحة

بيت

مجتمع

ديكور

ميكاب

MFM

RADIO

كلها موجات إيجابية!



تعرفي على فوائد فاكهة البطيخ الأحمر

البطيخ الأحمر

البطيخ الأحمر أو المعروف بالدلاح أو الدلاع عند عموم المغاربة، كروي أو أسطواني الشكل، ذو لون أخضر فاتح أو أخضر غامق، ذو لب أحمر تنتشر فيه بذور سوداء القشرة، بيضاء اللب، يتميز بطعم وذوق لذيذ يجعله الفاكهة المفضلة عند الكثير بالإضافة إلى تنوعه في الفوائد، هي فاكهة الصيف بامتياز تساعد على مواجهة حرارة الصيف نظرا لقيمته الغذائية الممتازة.

مكوناته

100غ من البطيخ الأحمر يحتوي على 90% من الماء، 5% إلى 6% من السكريات، قليل السعرات الحرارية، غني بالأملاح المعدنية منها البوتاسيوم، الحديد، المنغنيزيوم، المنغنيز، الفسفور، هو مصدر مهم للفيتامينات (أ، ب1، ب6، س)، غني بمضادات الأكسدة أهمها الليكوبين، الفلافونويدات.

فوائده

فاكهة البطيخ الأحمر ترتبط بالصيف لها فوائد عديدة، 90% من البطيخ مكون من الماء، فهي فاكهة مهمة لتزويد الجسم بالماء وخاصة في فصل الصيف، فهو يكرر العطش، مزيل للأملاح التي تترسب داخل الجسم، فيكون الإقبال عليه كبيرا في فصل الصيف في كل العالم، هو مفتت للحصى، ملطف للسعال، مهدئ للأعصاب، مزيل



عزيزة لكميحي
أخصائية تغذية وحمية

نصيحة الخبير

يجب أن يؤكل البطيخ الأحمر في أشهر الصيف ابتداء من هذا الشهر، أي شهر يونيو، لأن هذا هو توقيت نضجها طبيعيا، وأن يغسل جيدا قبل أن يقطع، كما ننصح الأمهات بإعطائه للأطفال، لأنه مفيد جدا لهم نظرا لاحتوائه على مجموعة من المعادن والفيتامينات المهمة لصحة الطفل وتعزيز مناعته، فمعظم الأطفال يفضلون تناول البطيخ عن غيره من أنواع الفاكهة الأخرى بسبب مذاقه الحلو.

للتوتر والقلق، هاضم ويمنع كسل الأمعاء ومنظف لوظائف الكبد. أيضا يلعب دورا مهما في مكافحة أنواع عديدة من السرطانات، فهو غني بمضادات الأكسدة مثل الليكوبين، كذلك غناه بفيتامين أ وفيتامين س يجعله يلعب دورا مهما في مكافحة عدة سرطانات مثل سرطان البروستاتا، سرطان الرحم، سرطان القولون.

ينظم ضغط الدم، حيث يحتوي على البوتاسيوم وهو عنصر مهم يؤدي إلى خفض ضغط الدم، كما تعمل مضادات الأكسدة على المحافظة على صحة القلب والشرابين.

يرطب البشرة ويقوي النظر، لأنه يحتوي على فيتامين أ ويساعد على الحفاظ على التوازن المائي. كذلك البطيخ الأحمر فاكهة ممتازة للذين يتبعون حمية غذائية لإنقاص الوزن، لأن فيه سعرات حرارية قليلة.

البطيخ الأحمر ومرضى داء السكري

ننصح دائما مرضى داء السكري بتناول البطيخ الأحمر لأنه لا يحتوي على نسبة كبيرة من السكريات، وبالمقابل يحتوي على نسبة كبيرة من الماء، لكن يجب أن يؤكل دائما بتحفظ مع محاولة تناوله إلى جانب الأغذية الغنية بالألياف الغذائية.

الثلاثاء و الخميس 16H-14H30



ماء العينين عناني

المقاول

نصائح

المفيدة سر التألق

نماذج

روح المقابلة من كل الزوايا

أفكار مشاريع

نصائح

تجارب

نقاشات وآراء خبراء ومهنيين

MFM

RADIO

كلها موجات إيجابية!



كثيرا ما تفرح السيدة بسماعها خبر الحمل، ولكن قد يصيبها نوع من القلق عندما تعرف أنها حامل بتوأم، وتبدأ مخاوفها من بعض المخاطر التي يمكن أن تصيبها في حمل التوأم، كما تخاف على جنينها. في هذا الحوار سنتعرف على أهم التساؤلات التي تدور في ذهن المرأة الحامل بتوأم مع أخصائي النساء والتوليد الدكتور عمر الصفيوي.

الحمل بالتوأم ومخاطر الأدوية المنشطة للتبويض على صحة المرأة



عمر الصفيوي
أخصائي النساء والتوليد

■ مروي الفن

هل فعلا هناك وصفات أو نظام غذائي يساعد على الحمل بتوأم؟

لا يوجد أي نظام غذائي يساعد على الحمل بالتوأم، مع العلم أن مثل هذا الحمل هو أمر غير محبب نهائيا، بالرغم من أن هناك بعض النساء اللواتي يخضعن لعلاج العقم ويتوجهن لي بالقول : «نضربو عصفوريين بجحر واحد» وتعتبر هذه فرضية خاطئة، لأننا كما نعرف جميعا، فمخاطر إنجاب توأم، كبيرة جدا ومن المحتمل أن تؤدي إلى إجهاض أو ارتفاع الضغط الدموي أو نقص في الوزن، أو سكري وحتى إلى تشوهات خلقية وغيرها. لهذا من الأفضل أن يكون جنين واحد وليس اثنان أو أكثر.

ما هي أنواع التوأم؟

بصفة عامة، هناك نوعان من التوأم هما التوأمين

هل هناك أسباب تؤدي إلى الحمل بالتوأم؟

بالفعل، الأدوية المنشطة للتبويض تعطي في غالب الأحيان أكثر من بويضة أي من اثنين إلى ثلاث بويضات، حيث يمكن أن تشكل خطرا على صحة المرأة الحامل، لأنها تؤدي إلى حمل ثلاثي ورباعي، كما نقوم في تقنيات التلقيح سواء الكبيرة أو الصغيرة بنقص الأجنة التي نزرعها حيث نقوم في غالبية الأحيان بزرع جنين واحد فقط، لأن هذا الأمر يتطلب جودة كبيرة في مراكز الإنجاب والإحيائيين لكي تكون نسبة نجاح الحمل فيها كبيرة جدا، عكس بعض المختبرات التي تقوم بزرع أكثر من ثلاثة أجنة تكون فيها نسب النجاح ضعيفة جدا.

الحقيقي والتوأم غير الحقيقي الذي يكون فيه الجنينان في كيسين مختلفين، ويكون تطورها أسهل، ما يسمح لكل واحد منهما بالتطور السريع في مكانه.

أما التوأم الحقيقي فيعتمد على الوقت الذي ينقسم



فيه الجنين، فإذا انقسم في وقت مبكر سيكون الوضع مشابها للتوأم غير الحقيقي، في حين إذا تأخر الانقسام يكون الجنينان في كيس واحد ما يؤدي إلى عدة مشاكل كالتصاقات الأجنة ومشاكل القلب وغيرها.

هل أعراض الحمل بالتوأم تختلف عن أعراض الحمل العادي؟

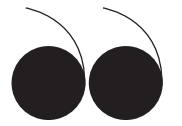
تشابه بصفة عامة أعراض الحمل بالتوأمين مع أعراض الحمل العادي، ومع الوقت يمكن أن تتضاعف وتؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم أو مغص قبل وقت الولادة.

ما هي الأشياء التي ينبغي على الحامل بالتوأم أن تنتبه لها؟

أولا، يجب على الحامل استشارة الطبيب الاختصاصي في أمراض النساء والتوليد، الذي يقوم بالتشخيص المبكر لحالتها، والكشف على المضاعفات التي يمكن أن تتعرض لها خلال الحمل سواء فيما يخص ارتفاع الضغط الدموي أو السكري أو مغص الولادة الذي يتطلب الكشف السريري في المستشفى لمدة أسابيع لكي لا تتجب المرأة قبل موعد ولادتها.

هل هناك فيتامينات معينة تحتاج إليها الحامل بالتوأم؟

تحتاج المرأة الحامل بالتوأم لتناول الفيتامينات الحديد، كما المرأة الحامل بجنين واحد، على أن الحامل بتوأم يجب أن تضاعف الكمية، لأهميتهم في



أنصح كل حامل بتوأم بالمراقبة الدقيقة لحالتها، واستشارة طبيبها

وما إن كان وزن الجنين أكبر من وزن الآخر، كما نقوم بضبط الوقت من أجل استخراج الأجنة الذي يكون في الأسبوع 37 أي في بداية الشهر التاسع وكلما تم تجاوز هذه المدة كلما شكل ذلك خطرا على صحة المرأة الحامل وعلى جنينها.

ما نصائحك للمرأة الحامل بالتوأم؟

أنصح كل حامل بتوأم بالمراقبة الدقيقة لحالتها، واستشارة طبيبها كل شهر في الأشهر الخمس الأولى من الحمل، وفي الأيام الأخيرة من الأشهر الأخيرة، لأن هذا الأمر مهم للغاية، في حين يفضل في الشهر السادس من الحمل أن ترتاح المرأة جيدا وتأخذ أدويتها بصفة مستمرة تجنباً لأي مضاعفات.

تطور الأجنة، ودورنا كأخصائيين أن نقوم بمراقبة ما إذا كانت هذه الأدوية تقوم بتطوير الأجنة أم لا، من أجل زيادة جرعات الفيتامينات والحديد.

ما دور الطبيب في مرحلة الولادة؟

دورنا كأطباء يبدأ في الشهر السادس من الحمل، حيث ننصح الحامل بالتوأم بالراحة وعدم المشي، لأن هذا الأمر غير صحيح كما يمكن أن يؤدي إلى ولادة مبكرة، والطبيب بصفة عامة في هذه المرحلة يكون مطالبا بمراقبة دقيقة لحمل المرأة، حيث يقوم فيها بكل الفحوصات اللازمة من أجل تجنب وقوع الحامل في أي مضاعفات وأن يقوم أيضا بالفحص بالصدى، الذي من خلاله نقوم بالتعرف على الأجنة

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatema.ma



@لالة فاطمة



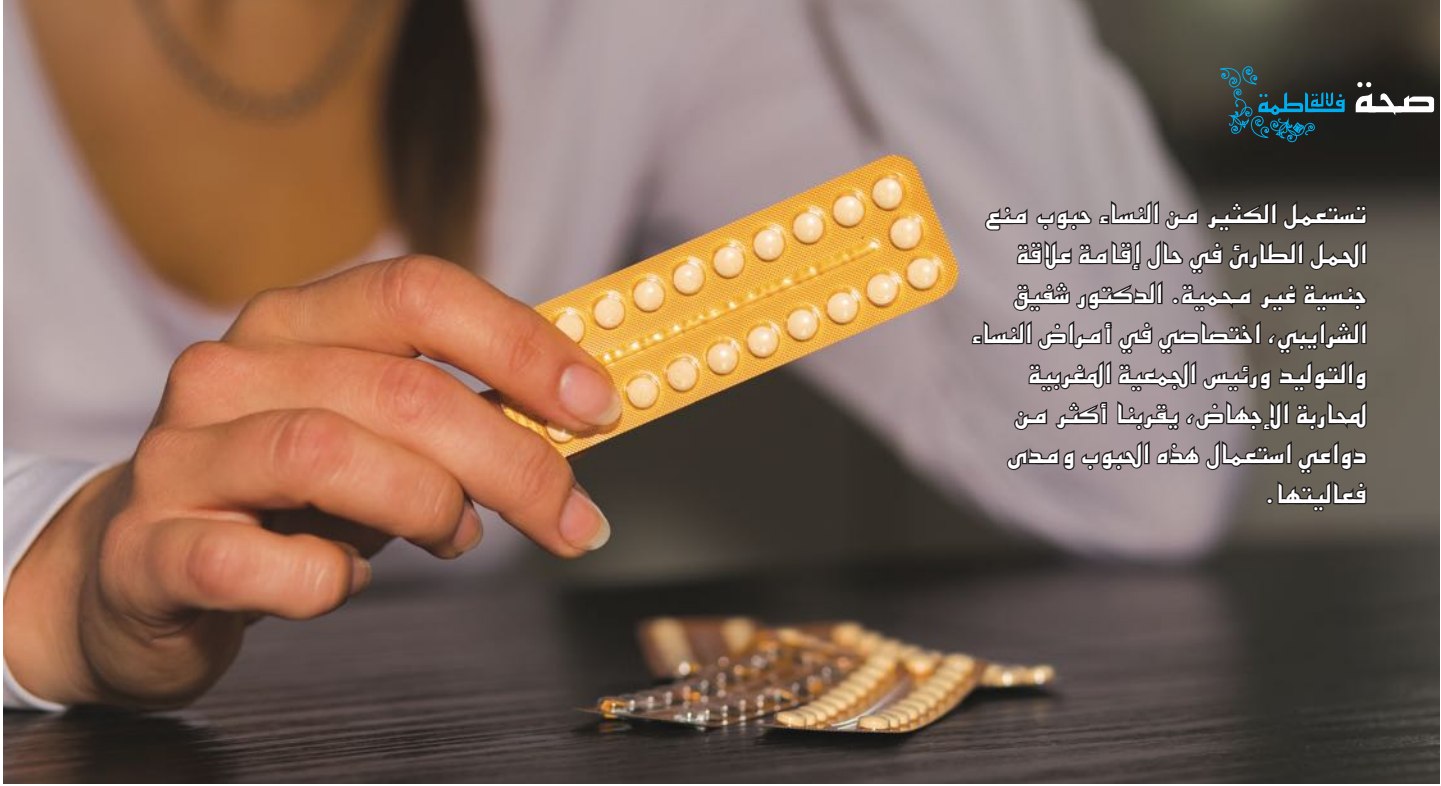
LALLAFATEMA TV



lallafatema.official



مجلة لالة فاطمة
lallafatema.mag



تستعمل الكثير من النساء حبوب منع الحمل الطارئ في حال إقامة علاقة جنسية غير محمية. الدكتور شفيق الشرايبي، اختصاصي في أمراض النساء والتوليد ورئيس الجمعية المغربية لمحاربة الإجهاض، يقر لنا أكثر من دواعي استعمال هذه الحبوب ومدى فعاليتها.

حبوب منع الحمل الطارئ.. دواعي الاستعمال وانعكاساتها الصحية



شفيق الشرايبي

اختصاصي في أمراض النساء

ما هي النواحي التي تقدمها للسيدات اللواتي يستعملن هذه الوسيلة؟

بالنسبة للمرأة التي لديها علاقة جنسية مستمرة، من الأفضل أن تستعمل وسيلة لمنع الحمل باستمرار، كما سبق الذكر كالأقراص أو اللولب. وبالنسبة للنساء اللواتي يأخذن هذه الحبة الاستعجالية من الأحسن أخذها بصفة استثنائية وليس دائمة.

مستمرة. مثلا بعض النساء لا تستعملن أي وسيلة لمنع الحمل وبعد كل علاقة جنسية تأخذ هذه الحبة وهذا أمر خاطئ. من الأفضل للمرأة أن تستعين بوسيلة من وسائل الحمل المعروفة كحبوب منع الحمل أو اللولب. أما بالنسبة للمرأة التي ليس لديها علاقة جنسية منتظمة يمكنها أخذ هذه الحبة لمنع الحمل غير المرغوب فيه.

هل تتسبب في زيادة الوزن؟

لا تتسبب نهائيا في زيادة الوزن وليس لديها أي أعراض جانبية، لكن ربما إذا كانت المرأة مصابة بسرطان الثدي أو تجمد الدم في الرجلين في هذه الحالة لا يمكنها أخذ هذه الحبة بصفة مستمرة.

هل هناك حبوب Surlendemain؟

نعم وأنا أفضل هذه الحبة، لأن فعاليتها يمكن أن تدوم حتى خمسة أيام بعد العلاقة الجنسية. لكن إذا تأخرت المرأة في أخذها ففعاليتها تنقص.

ما المقصود بحبوب منع الحمل الطارئ؟

حبوب منع الحمل الطارئ هي حبات يمكن للمرأة أخذها مباشرة بعد العلاقة الجنسية، بصفة استعجالية إذا لم تكن محمية مسبقا بوسيلة من وسائل الحمل.

كيف تعمل هذه حبوب؟

تأخذ المرأة حبة واحدة في أسرع وقت ممكن أي بين الأربع وعشرين ساعة الأولى واليوم الخامس بعد العلاقة الجنسية.

ما مدى فعاليتها؟

فعاليتها يمكن أن تصل إلى مئة بالمئة إذا لم تحدث بعد الإباضة. أما إذا وقعت ففعاليتها تنقص وهنا يمكن أن يحدث حمل.

هل لها انعكاسات صحية على صحة المرأة؟

لحد الآن لم تثبت أية آثار جانبية أو تأثير على صحة المرأة. لكن ما أنصح به هو عدم أخذ هذه الحبوب بصفة

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatema.ma



@لالة فاطمة



LALLAFATEMA TV



lallafatema.official



مجلة لالة فاطمة
lallafatema.mag



صوفيا بنسودة
معالجة طبيعية وفيزيائية

مع حلول فصل الصيف ترغب الكثير من النساء في التخلص من الدهون المتراكمة في أجسامهن، فتبدأن بتجربة برامج التخسيس وطرق الرجيم المختلفة، وقد لجأ بعضهن إلى أسرع الطرق باستعمال آلات متخصصة لنحت الجسم وتنسيق القوام. عن مدى فعالية هذه الأجهزة وديمومة النتيجة، وما إذا كان لها أضرار أم لا، نستضيف صوفيا بنسودة، المعالجة الطبيعية والفيزيائية وصاحبة مركز SB للترويض الطبي والتخسيس.

الرياضة والتغذية لإنقاص الوزن بطريقة سليمة

وأحسن علاج فعال هو ممارسة الرياضة بصفة منتظمة. ومن الأفضل أيضا متابعة حصص خاصة للتخلص من الوزن الزائد في مناطق معينة كالבطن، اليدين أو الظهر، والتي لا يستطيع الرجيم والحمية القضاء عليها بدون تتبع. هناك أيضا بعض الآلات المتطورة كآلة l'alphalipologie التي تستطيع في ظرف وجيز حرق الدهون المخزونة بطريقة مباشرة في ظرف 50 دقيقة التي توازي 4 ساعات من ممارسة الرياضة.

تفتيت الدهون وشد الجلد حلم يراود الكثير من المغريبات. كيف يمكنهن ذلك؟

بكل صراحة لا يوجد جهاز يحقق المعجزات، ننصح بأن يكون هناك نظام غذائي متوازن و ممارسة يومية للرياضة، وتجنب التوتر ومحاولة قدر الإمكان متابعة الحصص العلاجية من طرف المعالج المختص.

هل صحيح أن فصل الصيف هو فرصة للتخلص من الكيلوغرامات الزائدة؟

بفضل طقسه الجيد يسهل في هذا الفصل انقاص الوزن لإمكانية ممارسة جميع أنواع الرياضات، وكذلك توفر الخضراوات والفواكه بجميع أنواعها من أجل تغذية متنوعة.

للطب التجميلي.

الكثير من المغريبات يلجئن لأجهزة التخسيس. هل تشكل هذه الآلات خطورة على الجسم؟

النساء في السنوات الأخيرة يردن إنقاص أوزانهن بسرعة وفي وقت وجيز، لذلك يلجئن لآلات تشتغل خارج الجسم، لها تأثير داخلي عميق وفي ظرف



وجيز. وعموما فالتقنيات الحالية تبقى موضعية، أي أن كل آلة تناسب مكان معين في الجسم مثل la cryothérapie و les onde choc... وهذه الآلات يجب أن تكون ذات جودة عالية وتستجيب للمعايير الدولية. وبصفة عامة الآلات لا تكفي للتخسيس بدون التشخيص الصحيح والعلاج المناسب ومحاولة المحافظة على النتيجة المتحصل عليها.

هل تحرق هذه الأجهزة السعرات الحرارية في وقت أقل مقارنة بالحمية؟

الرياضة والتغذية من الوسائل الجيدة لنقص الوزن،

ماهي أفضل طريقة لإنقاص الوزن؟

كل الحلول أصبحت متوفرة، لكن لن يتأتى ذلك إلا بالعزيمة والإرادة، إضافة طبعا لنمط حياة صحي، وممارسة الرياضة بصفة منتظمة. بحكم الممارسة، نلاحظ أن أغلبية النساء يلجئن لطرق مختلفة لإنقاص الوزن. وهنا أقول إن هذه الطرق لن تعطي نتائجها إلا بالتشخيص الجيد والمناسب، ثم باستعمال الآلات والأجهزة المناسبة. وهذا ما نركز عليه في مركزنا الذي تأسس منذ أزيد من 20 سنة، حيث نعتد على الاحتراف المهني للمروضين والاختصاصيين ونواظب على التكوين المستمر لهذه الطرق الجديدة





بمجرد ما ينتهي العام الدراسي، حتى ترخي العطللة الصيفية بظلالها على البيوت المغربية، وتبدأ معاناة الأمهات مع ملل أطفالهن، خصوصا اللواتي نحرصن على سلامة صغارهن ولا تفضلن تركهم أمام شاشات التلفاز أو الأجهزة الإلكترونية طوال اليوم. ف قضاء الوقت مع الطفل والقيام بالأنشطة المشتركة أفضل بكثير من مضيعة الوقت في أشياء نافهة. ولأنك نختارين عما يمكنك القيام به مع طفلك، خصصت لك "لالة فاطمة" هذا الحوار مع المربية النفسية كريمة الإدريسي.

نصائح ذهبية لقضاء عطلة ممتعة مع طفلك



كريمة الإدريسي
مربية النفسية

■ مروي الفن

نسافرو، يجب أن يشارك أيضا في أخذ القرار وتحضير نفسه للسفر أو الخروج، كما يفضل اجتناب فرض الأشياء عليه.

قبل السفر يجب القيام باجتماع عائلي واقتراح الفكرة "حنا جمعنا واحد المبلغ مالي لي غادي نمشي عليه وغادي نسافرو بيه" ماذا تقترحون كوجهة؟، وماذا تفضلون أكثر؟. المهم هو إرضاء الأطفال كي يحسوا بروح المسؤولية ويعرفوا "بلي خاصنا نمشي على حساب الفلوس لي عندنا".

ماهي الأنشطة التي يمكن للأطفال مزاولتها في العطلة الصيفية؟

هناك عدة أنشطة، كل واحد حسب طاقته، لهذا كما قلت في السؤال الأول، فالعطلة الصيفية لا يجب أن تكون عشوائية. عندما نتكلم عن الأنشطة نتحدث عن الطبقات العمرية، فمن سنة إلى أربع سنوات، لا يجب إعادة نفس الأنشطة، لأنهم يملون بسرعة، هذه الفئة من الطبقة العمرية تعشق لمس الأشياء، لهذا أشجع الوالدين على مشاركتهم "الطهي" مثلا، كأن نعطيهم سكاكين بلاستيكية من أجل تقطيع الفواكه، حيث يوفر الصيف الجو الملائم لهذه الأنشطة.

أما الطبقة العمرية التي تتراوح أعمارها بين 6 سنوات و12 سنة، يمكن لها تحضير الفطور في الصباح رفقة الأم والمساعدة أيضا في الطهي والطبخ، لأن في ذلك متعة لطفلك، كما أنك تعلميه روح المسؤولية. ومن جهة أخرى يعشق الأطفال أيضا في هذه السن رياضة الجري، لأنها تمنحهم إحساسا كبيرا بالحرية ويفرغون فيها كل تلك الطاقة السلبية.

في حين يبقى البحر منطقة مهمة بالنسبة للأطفال، الذين تتراوح أعمارهم على العموم من سنة إلى 12 سنة، حيث يمارسون فيه رياضة الجري في الصباح، كما أنهم يحبون

كيف يمكن استغلال أوقات فراغ الأطفال في العطلة الصيفية؟

شخصيا يعجبني هذا السؤال، لأننا نجد دائما الإجابة عليه خاطئة عند بعض الآباء والأمهات. فبمجرد اقتراب العطلة الصيفية نسمع فقط هذه الكلمات "قرا، طلع، حط الأجهزة الإلكترونية قريات العطلة يمكن لك دير لي بغيتي". من هذا المنطلق تعطى للطفل الحرية الكاملة ما بعد الدراسة، وهذه فكرة مغلوطة وأسطر عليها بالخط الأحمر، لأن العطلة الصيفية يجب أن تكون استمرارية للسنة الدراسية، كما يجب أن يكون فيها تأطير من قبل الآباء وتنظيم أنشطة ثقافية بين الآباء والأبناء، حيث نصلح خلال هذه العطلة بعض السلوكات السلبية التي عانى منها الطفل أو المراهق طيلة السنة الدراسية، وذلك من خلال توجيهه والاقتراب منه واللعب معه وإعطائه الوقت الكافي من أجل معرفة الأسباب الرئيسية وراء تلك السلوكات، فبهذه الطريقة يحس الطفل بقرب والديه وبالتالي يشعر بالراحة والطمأنينة.

هل من الأفضل اختيار الأهل وجهات السفر خلال العطلة أم يجب إشراك الأطفال؟

أكيد، يجب إشراك الطفل وأخذ رأيه في الوجهات وإعطائه دائما اختيارات، لأنه يحس بنفسه عضو مهم في الأسرة، لا يجب اختيار الوجهة ووضع الطفل أمام الأمر الواقع، لأن هذا يؤثر سلبا عليه. أطفالنا ورغم صغر سنهم يجب أن نشاركهم ما نقوم به مثلا "نحطو الشانطة قدامه ونجيب الحويجات ونقول ليه أجي جمع حويجات لي بغيتي باش

لمس الماء والسباحة واللعب بالرمال. فهذا النشاط مهم جدا. كما أؤكد أنه ليس من الضروري إنفاق الكثير من المال من أجل النزعات، فيكفي الذهاب إلى الحديقة أو الغابة، ونمارس مختلف الأنشطة معا كالمشي ولعب كرة القدم، دون أن ننسى الحوار الذي يعتبر من الأساسيات، لأن فصل الصيف هو فترة التقرب من أبنائنا.

ما هي الوجهات التي تقترحونها لاستغلال العطلة؟

الوجهات التي أشجع عليها في الصيف هي الوجهات البحرية، لأنها المفضلة لدى الأطفال الصغار، حيث يلعبون في البحر بالرمال ويسبحون في مياهه، ويكتشفون الكثير من الأشياء، كما يفجرون فيه طاقاتهم السلبية، أما بالنسبة للمدن غير الشاطئية، فيمكن فيها استغلال المساحات الخضراء في الصباح الباكر، لأن الصيف ليس فقط فصل الخمول والكسل، بل يجب علينا اغتنامه في العديد من الأنشطة التي تكون خارج المنزل وفرصة للتقرب من الأبناء.



أمير صديف



جعفر بونيف



أنس تبارك



جنات لغزاوي



إيمان الوردى



رائيا بنيس



ريم بنيس



سلمان لوهابي

كتاكت لالة فاطمة



جنات الأولبي



شيماء الأولبي



أمير فتح الخير



إسلام لوهابي

الوجهات السياحية لصيف 2019

تركيا تتصدر القائمة

شباب وشابات يجوبون أرجاء بلدان العالم، شمالا وجنوبا، شرقا وغربا. بجبالها وأنهارها، وديانها وبحارها، غاباتها وكهوفها. تارة مشيا على الأقدام وتارة أخرى، على متن الطائرات والبواخر والزوارق والمركبات. ليس لهم من متاع سوى كاميرات متوسطة الحجم يحملونها بأيديهم، وآخرى يخلقون بها عاليا ليتقاسموا مع متتبعيهم، بقنواتهم الخاصة، عجائب الدنيا ومناظرها الطبيعية الساحرة بدقة متناهية قد يعجز عنها أmeer دليل سياحي في العالم... ليس هذا فقط، بل يمنحك هؤلاء الشباب والشابات، الإحساس بمتعة السفر والاستفادة من عبره ودروسه، حيث ينقلون لك لحظة بلحظة كافة تفاصيل رحلتهم منذ بداية السفر وما يستلزمه من تخطيط وإعداد، مروراً بالصعوبات والإكراهات غير المتوقعة، التي قد تعترضهم أحيانا خلال مسار الرحلة، وصولاً إلى الجهة المقصودة... بحيث لا يختلف شعورك وأنت تشاهدهم عن شعورهم وكأنك فعلا مسافر معهم...

إنهم حفدة ابن بطوطة "رحالة عصره" بالصيغة الحديثة للقرن الحادي والعشرين، أو ما يصطلح عليهم في الشبكة العنكبوتية بالفلوكر أو مدوني الفيديو، والذين أصبحوا يعدون بالعشرات والمئات من مختلف جنسيات دول العالم، من بينهم مدونين مغاربة استطاعوا في ظرف وجيز أن يكتسبوا شهرة واسعة داخل وخارج المغرب، من بين أشهرهم "قيصل" ابن مدينة أكادير، الذي حصد بقاته الخاصة ما يناهز مليوني مشترك من جنسيات مختلفة وحقق نسب مشاهدة عالية لعدد من فيديوهات، التي لا تخلو من مخاطرة، وصلت به في بعض الأحيان إلى نوحدي الموت في الهند عندما وضع نفسه ضمن إحدى طوائف اكلي لحوم البشر... كل هذا من أجل تقاسم معلومات ثقافية وفكرية حول هذا النوع من البشر في بلد متعدد الأديان والتقاليد والعادات... وأنا أشاهد مغامرات هؤلاء الشباب المغاربة، وشغفهم للسفر واكتشاف عوالم وأغوار العالم، وتقاسم ذلك مع مشاهديهم ومتتبعيهم، قلت إنهم يستحقون فعلا لقب سفراء من نوع خاص لبلدانهم أولا، في محافظتهم على الهوية المغربية العربية والإسلامية في ترحالهم ونجوالهم، وثانيا للبلدان التي يزورونها وينقلون إلينا أخبارها وأحوالها وثقافات وتقاليد وحضارات ناسها وشعوبها بكل احترام وحب... ويستحقون من وزارة السياحة بحكومة بلادنا والمكتب الوطني للسياحة كل التشجيع والدعم...



الحجز المسبق أفضل طريقة للاستفادة من العروض



سلوى الشامي
مستشارة رحلات بترازتور المغرب

ماهي أفضل الوجهات السياحية لصيف 2019؟

تركيا أكثر البلدان إقبالا من قبل السياح، حيث تنظم رحلة أسبوعية كل سبت إلى إسطنبول وأنطاليا، أما في فصل الشتاء، إيطاليا والتايلاند ومصر، تبقى من البلدان الأكثر إقبالا.. الوكالة تقدم عروض ملائمة للشباب والعائلات في بالي، بونتاكانا وماليزيا.

ماهي تكلفة هذه العروض؟

تبدأ تكلفة العروض من 4990 درهم.

في فترة الصيف يسافر الكثير من العرسان لقضاء شهر العسل، ما هي الوجهات الأكثر زيارة؟ وماهي الأثمان؟

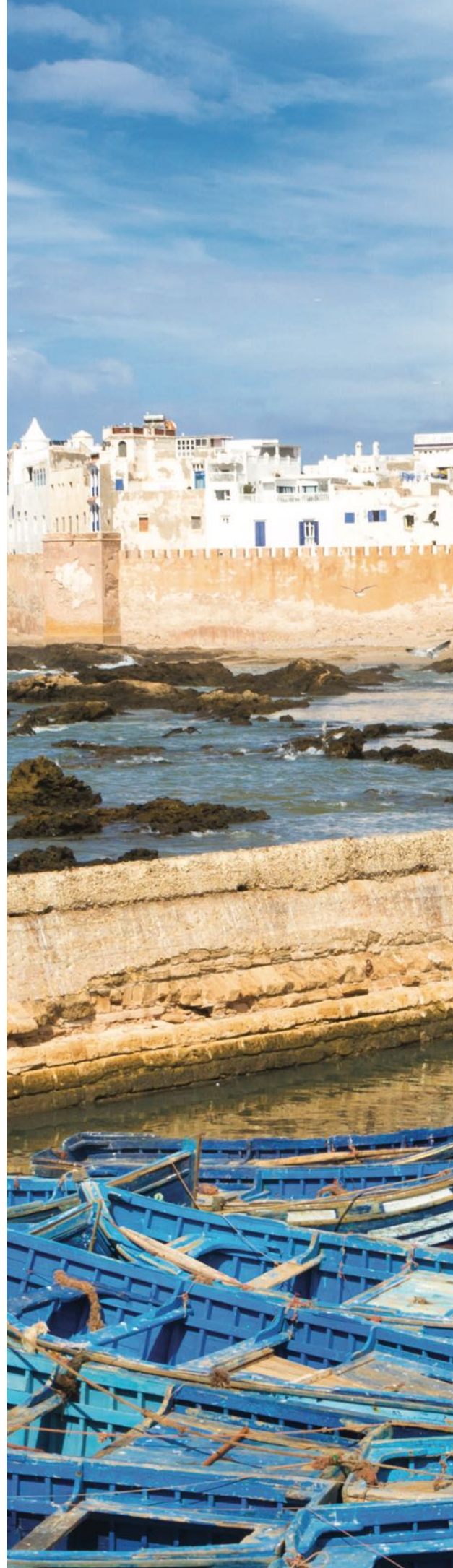
أفضل الدول لقضاء شهر العسل خارج المملكة: بالي، تايلاند، إيطاليا، دبي، المالديف، بونتاكانا والمكسيك، وداخل المغرب مدينة مراكش، الصويرة والداخلة.....

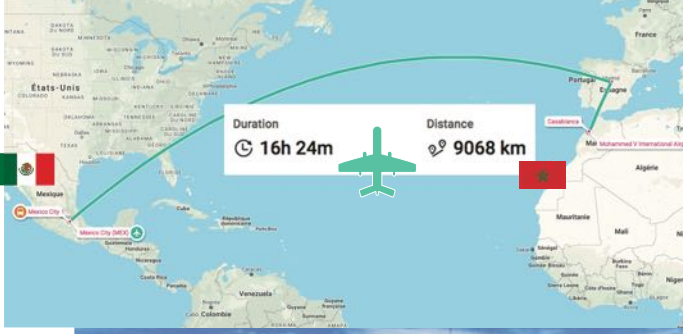
هل هناك عروض للعائلات الكبيرة أو مجموعة من الأصدقاء؟

نقترح تركيا أو مصر، لأن الثمن منخفض والعروض تكون ملائمة أكثر للعائلات المتكونة من 4 إلى 6 أفراد.

ماذا تنصح العائلات التي تقرر السفر في آخر لحظة؟

أنصح بالحجز المسبق للاستفادة من العروض المنخفضة التكلفة.





دول جنوب شرق آسيا تتصدر الوجهات السياحية هذه السنة

يبتدئ من 13000 درهم، أنطاليا في تركيا بـ 11000 درهم.

الصيف فرصة لقضاء شهر العسل بالنسبة للعمرسان الجدد، فماهي أفضل الوجهات؟

مدينة كانكون في المكسيك، أما في المغرب توجد مناطق مثل الوديان في آيت بوغماس، رغم أننا نواجه سوء الترويج وغياب ثقافة الحجز المبكر لأصحاب الفنادق.

الانفتاح على دول إفريقيا أصبح أكبر. هل فكرتم في الانخراط في هذا التوجه وتوفير رحلات وعروض لدول إفريقيا بأثمنة مناسبة؟

التوجه لإفريقيا مشكلته الوحيدة هو الأثمنة المرتفعة لتذاكر الطيران، والمسافات البعيدة التي تصل فيها مدة الطيران 16 ساعة، مدة زمنية طويلة بالنسبة لشخص يملك 7 أيام للاستمتاع بالرحلة، سيكون أمامه ضياع 48 ساعة في الذهاب و48 ساعة في الإياب زيادة على ذلك تعب الرحلة.

ماهي النصائح التي يمكن تقديمها للأشخاص الذين يريدون التخطيط للسفر؟

أنصح بالحجز المسبق للحصول على أئمنة جيدة وجودة عالية في الخدمة، نحن كوكالة أسفار كلما حجزنا في وقت مبكر كانت الأئمنة مناسبة بالنسبة لتذكرة الطائرة والإقامة بالفندق، أنصح كذلك بتصفح الأنترنت لمعرفة العروض المتوفرة أو زيارة الوكالات.

المكسيك ورحلات بحرية غير الحج والعمرة وتركيا. هل هناك وجهات تستلزم الفيزا؟

بعض الدول تفرض وجود الفيزا مثل أوروبا، لكن الدول التي نركز عليها حاليا ولا تستلزم الفيزا هي أمريكا اللاتينية والشرق الأوسط.

ما هي البلدان السياحية المتصدرة هذه السنة؟

تتصدر دول جنوب شرق آسيا القائمة، لأن المغاربة يستمتعون بالأماكن الثقافية الفنية بالتاريخ للتعرف على ثقافات كل بلد، فمثلا شرم الشيخ ثمن الرحلة



ماهو الجديد هذه السنة فيما يخص السفر؟

الجديد هو انفتاح المغاربة على وجهات جديدة في أمريكا اللاتينية ودول أوروبية كالبرازيل، أستراليا،



أصبح اليوتيوب وباقي مواقع التواصل الاجتماعي في الآونة الأخيرة، المتنفس الذي يلجأ له المغاربة من مختلف الأعمار، لمشاهدة الأخبار والمستجدات وكذا الترفيه عن النفس. كما اختاره بعض الأشخاص كمهنة يقربون من خلالها المشاهد من نشاطاتهم اليومية. وبما أننا في فصل الصيف، موسم العطلة والاستجمام، اخترنا التعرف عن مدونين في السفر، عملهم الأساسي نقلنا لمختلف بقاع العالم وتقربنا من الثقافات الأخرى ولم لا اختيار وجهات عطلتنا عن طريقهم...

من بين أبرز المدونين المغاربة «فيصل الوصلي» المعروف بـ «فيصل فلوغز»، الذي اشتهر بتصوير المغامرات التي يخوضها في البلدان التي يزورها مثل زيارته لمدينة الموت في الهند التي لقيت مشاهدات مرتفعة في فترة وجيزة. والمدونة أسماء وكين، التي سافرت بنا هي الأخرى لكل جهات العالم.. في هذه الدردشة سنقترب أكثر من عملهما وكيفية اشتغالهما، وسنكشف أسرار التدوين.

■ إلهام زدوحية

فيصل فلوغز «مدون سفر» هدفه ليس السفر وإنما اكتشاف البلد الذي أزوره

ما هو المحفز الذي كان وراء اختيار حياة السفر؟

كنت أشاهد الفلوغرز من الولايات المتحدة الأمريكية ومنهم «كريس نايسنتات»، هو الذي كنت أستوحى منه وهو المحفز الأول الذي جعلني أبدأ التدوين.

كم زرت من بلد؟

قبل أن أجيب، أريد أن أقول إنه لو كان أي شخص آخر قادر أن يزور تقريبا 40 دولة في سنة ونصف، أنا زرت 7 أو 8 دول، لأن هدفه ليس السفر فقط، وإنما اكتشاف البلد الذي أزوره. مثلا ماليزيا زرتها 3 مرات، الفلبين 3 مرات، تركيا 3 مرات، كوريا مرتين، كما زرت هونغ كونغ، إندونيسيا، سريلانكا، الهند. فالأهم هو اكتشاف الوجهة حتى لو اضطررت لزيارتها مرة أخرى. لا يهمني عدد الدول بقدر ما يهمني اكتشاف الدولة بأكملها والتعرف على العادات والتقاليد.

وبالمغرب كم زرت من مدينة؟

في المغرب زرت جميع المدن باستثناء المدن الصحراوية، ومدن وجدة، أسفي، السعيدية والحسيمة.

لماذا لم تختار أن تعرف بالمغرب وتكتشف الأماكن التي توجد فيه؟

بالعكس، بداياتي كانت في المغرب، ففي فيديوهات الأولى أو الثانية كنت قد زرت العديد من مدن الشمال، عرفت بالمغرب وزرت أماكن لم تكن معروفة وبعدها قررت أن أسافر خارج المغرب.

طريقي من الويب لتحقيق أحلامي.

ما معنى أن تكون مدون سفر؟

مدون سفر ليس بالضرورة أن يدون السفر ويشاركه مع الناس، وإنما هو أي شخص يسافر ويسجل الذكريات والمراحل التي يمر منها، لأن السفر ليس أن تمضي عطلة فقط وإنما تعلم الكثير من الأشياء. والمدون ليس فقط من يقوم بمشاركة ما سجله مع المتابعين، وإنما من يقوم بالتصوير لنفسه أو عائلته أو أصدقائه فهذا بحد ذاته تدوين.

ماذا كنت تعمل قبل السفر؟

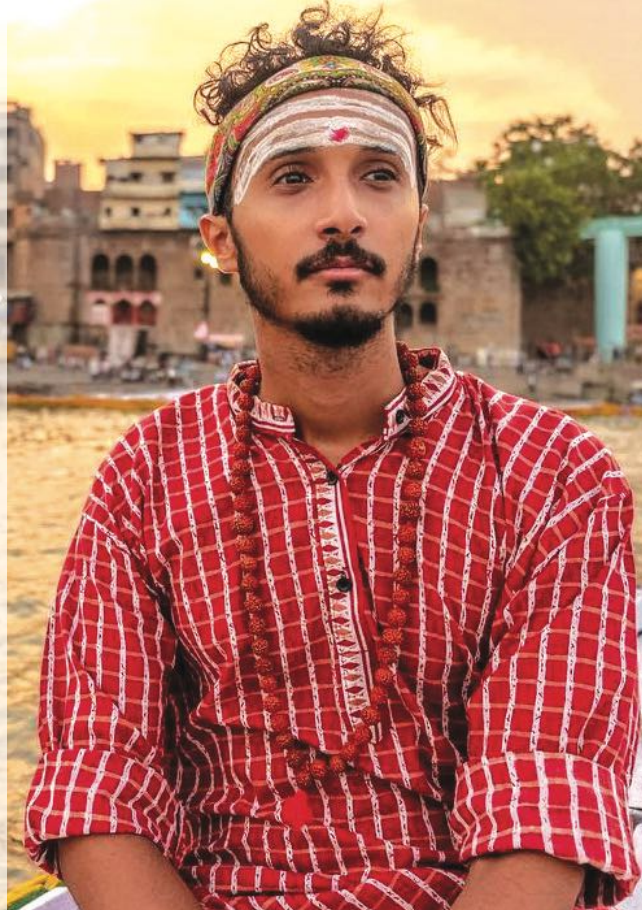
بعد حصولي على شهادة البكالوريا، توجهت إلى الجامعة ثم درست الفندقة، اشتغلت في المجال لمدة قصيرة، وبعدها أسست مشروعا صغيرا اشتغلت فيه لمدة عامين تقريبا، ولأنني لا أحب الروتين دخلت مجال التدوين والسفر.

متى أخذت قرار الدخول في هذه المغامرة؟

صراحة قبل أن أدخل في هذه المغامرة، كنت أريد أن أقوم بشيء غير عادي وكنت قد قلتها في بداياتي للناس، «حاولوا أن تعيشوا شيئا بعيدا عن الروتين، يجب أن تترك أثرا تذكر به بعد موتك». يوم دخولي مجال التدوين هو اليوم الذي قمت فيه بالعديد من الأشياء التي لن تحقق لي الهدف الذي أردته في حياتي، لذلك قررت أن أتخلى على كل شيء وأبدأ من جديد في مجال التدوين.

من هو فيصل فلوغز؟

فيصل الوصلي، 28 سنة من مواليد مدينة أكادير بالضبط من منطقة تيكوين، مثلي مثل أي مغربي ولدت وترعرعت في حي شعبي، عشت طفولة عادية ودرست في المدارس العمومية. اخترت أن أشق





ما هو البلد الذي زرت؟ ولن تنساه أبداً؟

أروع تجربة وأحسن بلد هو الهند، لأنني اكتشفت أشياء جميلة جدا فيه رغم أن طريقة العيش كانت قاسية وصعبة من ناحية الأكل ووسائل النقل والتلوث، لكنها تبقى من أحسن الدول التي زرتها لحد الآن. عشت فيها أشياء غريبة وأعطيتي فرصة أن أكون مبدع أكثر وعرفت فيها المعنى الحقيقي للتعايش.

ما هو البلد الذي تحلم بزيارته؟

البلد الذي أريد أن أقوم بزيارته وهو ليس حلما أو مستحيلا، سويسرا وإيسلندا إن شاء الله سأزورهما وأكتشف الطبيعة الخلابة المشهورة بهاذين البلدين.

ماهي القصص المضحكة والمخيفة التي وقعت لك أثناء السفر؟

القصص المضحكة أغلبها وقعت في الهند، لأن الشرطة كانت تأخذنا يوميا وتقوم بعمل محضر. لماذا؟ لأننا كنا نصور بالدرون (طائرات صغيرة مجهزة بكاميرا)، وهذا النوع من الطائرات ممنوع في الهند وعدد من الدول. ومن تجاربي المخيفة، هو حينما كنت في مدينة الموت بالهند ورأيت الناس تحرق وأموات يرمون في الواد والناس تسبح بجانبهم وكأن شيئا لم يقع.

ماهي المخاطر التي يتعرض لها الفلوكر خلال أسفارهم؟

في الحقيقة لا توجد مخاطر يمكن ذكرها، فقط يجب احترام البلد المضيف والاستعلام عنه قبل الزيارة من خلال معرفة الديانة والتقاليد التي لا يجب تجاوزها. الحمد لله لحد الآن لا مشاكل ولا مخاطر تذكر.

هل العمل كمعدون سفر 'كيوكل الخبز'؟

سأحدث عن تجربتي الخاصة في اليوتيوب، وأقول إنه مصدر رزقي أكيد. والنصيحة هي الصبر والإصرار حتى تكسب المتابعون وقتهم، وبالتالي ستدر عليك القناة المداخل وتجعلك مطلوبا من طرف المستثمرين.

الناس ترى أن المعدون يستمتع ويسافر بالمجان. هل من الممكن أن توضح لنا أكثر؟ وهل العمل كمعدون مربح؟ وماهي الطريقة؟

ليس جميع الناس تسافر بالمجان، هناك أناس يسافرون بالمجان مئة بالمئة، لكن كي تصل لهذه المرحلة يجب أن تكون تكاليف الرحلة من مالك الخاص، لأن الناس الذين أعرفهم ويسافرون بالمجان، هم الذين يقومون بالتعاون مع الفنادق، التي توفر لهم الأكل والمبيت بالمجان، وكذلك التعاون مع شركات الطيران التي تتكلف بتذكرة السفر، وأيضا التعاون مع مكاتب



الدول ليكتسب تجربة، وأهم شيء أقول للأباء «اسمحو لأولادهم بالسفر والاكتشاف»، لأن السفر يعلمك أشياء لن تتعلمها لا في المدرسة أو المنزل.

ماهي الوجيهات التي تنصح بها في فصل الصيف؟

النصيحة هي عدم الاعتماد على حكي الآخرين لتجاربيهم، فيمكن أن تكون تجربتك أحسن وإذا كنت داخل المغرب، فقم بزيارة مدينة لم يزرها الكثير من الناس وحاول التعرف على عاداتهم وتقاليدهم. وأن تزور بلد جديد حتى إذا سبق أن زرته فاذهب إلى مدينة أخرى فيه.

أين ترى نفسك في العشر سنوات المقبلة؟

في العشر سنوات المقبلة سأقوم بالعديد من الأشياء ليس فقط اليوتيوب، هناك مخططات وأتمنى التوفيق من الله.

حدثنا عن مشاريعك، سمعنا أنك تحضر لعلامة خاصة بك؟

يوجد العديد من الأفكار والمشاريع الخاصة بي، لكن كما قلت الآن أحضر لعلامة ملابس ستكون مختلفة وتحمل رسالة ليست مكتوبة ولكن بطريقة جديدة، ستحضر الناس وتلخص التجارب التي عشتها في السفر. ستكون أشياء مختلفة وأتركها مفاجأة للمتابعين حتى تطرح في الأسواق «يضحك».

سياحية توفر جولات بالمجان أيضا. وبالتالي تكاد تكون الرحلة بمجملها مجانية، أما الناس العادية غير المشهورة فهناك مواقع يشتغلون فيها بصفة تطوعية، حيث يشتغلون 5 أو 6 ساعات مقابل المبيت والأكل بالمجان.

كيف تختار البلد الذي تريد أن تزوره؟

لا أبرمج مسبقا، يمكن أن أستيقظ في الصباح أحمل حقيبتي وأتوجه إلى المطار. سابقا كنت أحدد زيارتي قبل 3 أشهر من السفر. حتى أنني يمكن أن أخطط للبقاء في بلد ما 20 يوما وأظل فيه لمدة شهرين. فما يحكم في أغلب الأحيان في اختيار الوجهة هو ثمن التذكرة.

على مشارف العطلة، ماهي النصائح التي من الممكن أن تساعدنا في التحضير للسفر؟

الإنسان يجب أن يقوم باكتشاف أماكن جديدة، المهم أن يكون مكانا جديدا لم يسبق له أن اكتشفه، ومن الأحسن أن لا يعيشها كعطلة برفاهية، بل يعيشها كرحال يعتمد على نفسه يبحث ويستكشف، لأنه سيعيش تجربة وليست عطلة، فأحسن شيء في السفر هو أن تعيش تجارب سواء كانت سلبية أو إيجابية فهي تقوم ببناء شخصية الإنسان وتعلمك الاعتماد على نفسك.

كيف نساfer بأقل تكلفة؟

حاول أن تعيش اللحظة ليس فقط أن تنفق المال، أي أن تعيش حياة المسافر الذي يريد أن يكتشف ويجول



أسماء واكين «curly traveler» أول سفر كان هدية من والدي والوجهة افريقيا

قدمي لنا نفسك؟

أسماء واكين، من مدينة مراكش، بعد البكالوريا تابعت دراساتي العليا بمدرسة التجارة والتسيير بمدينة سطات شعبة التسويق. أحب التدوين، عاشقة للسفر وأتقاسم تجاربي مع متابعيني.

ماذا تفضلين أسماء أو «بنت بطوطة» ومن أين استوحيت هذا الاسم؟

صراحة يلقبوني بـ «أسماء المشعككة»، بسبب تسريحة شعري المموجة، وهو أيضا اسم قناتي على اليوتيوب «Curly traveler»، لقب بـ بنت بطوطة لكثرة رحلاتي.

تشبهي بالرحالة الكبير ابن بطوطة شرف كبير لي، خاصة وأن هذا المستكشف العظيم استطاع أن يسافر لبلدان متعددة في زمن لم تكن فيه إمكانيات السفر متوفرة ولا وسائل الاتصال متاحة.

منذ متى وأنت تسافرين وكيف كانت أول تجربة سفر؟

أسافر منذ سن الثامنة عشر، سفري الأول خارج المغرب كان هدية من والدي بعد نيل شهادة البكالوريا. أتذكر أن الوجهة كانت السينغال، البلد الذي لطالما حلمت بزيارته منذ صغري. الزيارة قريبتني أكثر من غنى الثقافة الإفريقية، ما دفعني لتكرار التجربة بعد عامين تقريبا، هذه المرة قطنت في منزل عائلة سنيغالية لمدة

شهر كامل واستطعت التأقلم بسهولة، لأنني لم أعتبر نفسي سائحة بل مستكشفة.

كيف جاءت فكرة انتقالك للعيش في البرازيل ولماذا البرازيل بالضبط؟

قبل البرازيل، كنت أقطن بتركيا، منذ طفولتي وأنا أقول لا أريد العمل بالمغرب، أفضل العمل والعيش في بلد آخر لأنني هاوية للاستكشاف على الصعيد العملي. آخر زرتها أول مرة رفقة العائلة وانبهرت جدا بمدينة اسطنبول وقلت في نفسي هذا هو المكان الذي أريد أن أعيش فيه، لكن نهاية سنة 2014 ظهرت بعض المشاكل كالأعمال الإرهابية إضافة إلى الأزمة الاقتصادية التي تضررت منها الشركة التي كنت اشتغل فيها، فتلقيت عرض عمل بالبرازيل لم أفكر كثيرا، قبلت العرض وانتقلت للعيش في جنوب البرازيل رغم البعد الجغرافي، لم أندم على هذا القرار أعيش هنا لمدة 4 سنوات تعلمت اللغة البرتغالية وأنا مرتاحة الحمد لله.

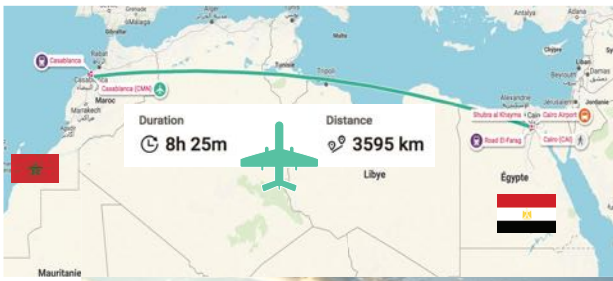
التوفيق بين ضرورة العمل وحب السفر معادلة صعبة. كيف استطعت التوفيق بينهما؟

هذا سؤال مهم جدا، الناس يعتقدون أن الشخص الكثير السفر غير مستقر، وهذا الشيء غير صحيح بتاتا. أنا شخصيا أحب الاستقرار رغم أنني أسافر كثيرا، برجي الميزان وأصحاب هذا البرج دائما ما يبحثون عن التوازن وهذا شيء مهم جدا في حياتي.

حدثينا عن أجمل لحظة عشتها خلال رحلاتك؟

تعلم الاختلاف الثقافي، تكلم لغات مختلفة، التأقلم مع أناس نختلف معهم فكريا ثقافيا ودينيا، كلها لحظات رائعة عشتها خلال سفري، لكن تبقى أجملها هي أثناء





ما هي مشاريعك المستقبلية؟

«السفر ثم السفر ثم السفر إن شاء الله إلا بقينا بصحيتنا» أخطط لكتابة كتاب حول الأسفار بطريقتي الخاصة ممكن أن يكون بالدارجة المغربية، لم أقرر بعد ممكن أن أعونه بـ «مغامرات مشعكة» «تضحك» يمكن أن يكون بطريقة كوميدية أو مخصص للأطفال لتقريبهم من تقاليد وأكلات البلدان التي زرتها.

لماذا لا تختارين وجهات مغربية و تفضلين السفر خارج البلاد؟

المغرب بلد جميل جدا و«فبالي و لله زوين زوين فيه آتاي والخبز، الدجاج محمر، الخضرة زونية وكلشي زوين» المغرب بالنسبة لي العائلة، أذهب لزيارتهم وقضاء وقت أطول رفقتهم ورفقة الأصدقاء، لكن سأحاول برمجة عطل واكتشاف بلدي أكثر لأنني للأسف، لا أعرف الشيء الكثير عن المناطق المغربية، أرغب بشدة أن أعيش في بلدي ما عشته في البلدان الأخرى كالعرف على أشخاص جدد وعيش مغامرات.

ماذا أضاف لك السفر؟

تعلمت الكثير، التسامح، أصلا أنا إنسانة متسامحة بطبعي، لكن أصبحت أكثر تسامحا وأقبل الآخر رغم اختلافه الديني والثقافي، أحترم العادات والتقاليد والأديان، كذلك هو فرصة لتعلم لغات جديدة، فتجربة السكن في البرازيل علمتني اللغة البرتغالية.

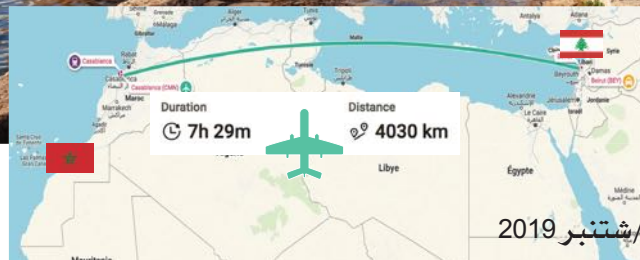
كيف تختارين وجهاتك السياحية؟

لا أختار وجهة معينة يمكن أن أزور أي بلد في أي وقت، لكن تأشيرة الفيزا وعامل المناخ ممكن أن يخلق صعوبة أو تأجيلات، «الا ما رجعتش ثاني لتركيا ولبنان «تضحك»».

ويتزامن مع فترة الدخول المدرسي وعموما الأثمنة تنخفض في هذه المدة.

ماهي البلدان التي تحلمين بزيارتها؟

بالطبع هناك وجهات صعبة وخطرة شيئا ما، لكن في قاموسي ليس هناك شيء مستحيل، أحلم بزيارة غينيا الجديدة وهي جزيرة كبيرة تقع جنوب غرب المحيط الهادي شمال أستراليا، غير معروفة ولا يزورها الناس كثيرا، أريد زيارته خصيصا لرؤية نوع من طيور «الخيال العلمي» وتسمى طيور الجنة، وزيارة اليابان أيضا. حاليا مصر من أولوياتي صحيح أنه بلد كلاسيكي وقريب غير أن الحصول على تأشيرة الدخول صعب.



زيارتي للهند وحضور حفل زفاف هندي بكل طقوسه. وأصعب لحظة كانت هي تلقي خبر موت والدي وأنا في البرازيل.

كم بلد زرته لحد الآن؟

زرت تقريبا 30 بلد وكان من الممكن أن أزور أكثر، لكن المشكلة أنني أزور نفس البلد أكثر من مرة للتعرف على ثقافة كل مدينة.

طريقتك في التحدث عن أسفارك ووصف البلدان التي زرتها مختلفة، ما السر؟

شكرا لك «تضحك»، أنا أحب الكتابة كثيرا، أكتب عن الحياة، الحب، الموت والأصدقاء «كيقولوا لي عندي موهبة الكتابة و الله اعلم». أعتقد أن سر التميز هو العفوية، أروي أدق التفاصيل بحس الدعابة الذي يميز المراكشيين

بماذا تنصحين أي مسافرة مبتدئة؟

أنصح أن تسافر لوحدها، وهذا لا يعني أنها ستبقى وحيدة خلال مدة السفر. فمن الممكن جدا أن تربط علاقات جديدة ورائعة.

ماهي حيلك للسفر بأرخص ثمن؟

حقيقة أواجه مشاكل مع تكلفة تذكرة الطائرة في البرازيل، الأسعار مرتفعة «تضحك»، لكن أكيد سأعطي بعض النصائح للمقبلين على السفر.. أولا، إذا كان تاريخ العطلة معروف من قبل بمدة، فسيكون لديهم الوقت للبحث عن تذاكر بثمان معقول مع استعمال مواقع مقارنة الأسعار، وتقادي السفر في فترة الصيف خاصة شهري يوليوز و غشت. شخصيا، أفضل شهر شتبر، لأن الجو يكون معتدلا

الثلاثاء والخميس 23H30-21H30



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!



صوفيا الصنهاجي
خبيرة ديكور

تجهيز غرفة نوم العروس، من المهام الصعبة لكل عروس، فهي تشهد بداية حياة جديدة مليئة بالدفع والرومانسية. لمساعدتك في الحصول على نتيجة مفعمة بالحب والهدوء، تقترح صوفيا الصنهاجي، خبيرة ديكور وتصميم داخلي مجموعة من النصائح الذهبية لاختيار أثاث غرفة نوم العروس.

أفكار لاختيار أثاث غرفة نوم العروس



■ سميرة كرايمو

تعطي كل عروس عناية خاصة ومتفردة لغرفة نومها وذلك بإضفاء لمسة رومانسية ومتناسقة، تقول صوفيا الصنهاجي، خبيرة ديكور وتصميم داخلي، إن تنسيق مستلزمات غرفة النوم ليس بالأمر السهل، إذ لابد من وضع فكرة ومفهوم موحد لجميع أغراضها.

السرير المناسب

من أساسيات غرف النوم، اختيار سرير مريح ومناسب للعروسين مع لمسة من اللحاف والغطاء المطرز الأنيق. استخدام وسائل مختلفة الأحجام لمنظر أنيق وراق مع الاعتماد على لحاف أو غطاء من القطن الناعم على شاكلة الفنادق، للملمس فاخر، كذلك خامة الريش في الوسادة من الاختيارات الموقفة في غرف نوم كل عروس.

الألوان

من الأساسيات في تأثيث غرفة نوم العروس، اعتماد ألوان تعكس الصفاء والحب. ويبقى الأبيض من الألوان المفضلة، طبعا بالإضافة إلى الفضي أو البيج والرمادي الفاتح، وحسب المصممة صوفيا



الإضاءة

تعكس نوعية الإضاءة جو الراحة والانسجام، وغرفة نوم العروس، على وجه الخصوص، يجب أن تعتمد على إضاءة هادئة كإضاءة الأباжورة أو مصابيح خفيفة تعكس إضاءة غير مباشرة، كما يمكن توزيع شموع مختلفة الأحجام والألوان.

أرضية دافئة

الباركيه بألوان فاتحة و«موكيك» بلون محايد من أفضل الاختيارات لأرضية غرفة نوم العروس.

الصنهاجي، فالألوان الفاتحة تبقى رمزا للنقاء والصفاء.

الستائر

الاعتماد على البساطة في الألوان والخامات ويبقى أفضلها القطن بألوان فاتحة تعكس أشعة الشمس الدافئة.

أيضا ثوب الكتان المخملي والألوان الفاتحة تعكس أشعة الشمس الدافئة، وبالتالي تعطي إطلالة رومانسية لغرفة العروس.

lallafatema.ma

رقم 1 في الصحافة النسائية
منذ 2007



عرض تحريري متكامل موجه للمرأة المغربية



صحافة

2.500.000

قارئة في السنة



راديو

2.240.000

مستمعة يوميا



موقع إلكتروني

600.000

صفحة مشاهدة
في الشهر



انستغرام

360.000

مشترك



فيسبوك

330.000

معجب



يوتيوب

440.000

مشترك

✓ رؤية مضمونة

✓ الجودة وقوة التواصل

✓ قابلية والتزام
بتحقيق الهدف

✓ أرضية تواصل متنوعة
محتوى متعدد القنوات

 Lallafatema.mag

 LallafatemaNet

 lallafatema.officiel

 LALLA FATEMA TV

دين ودنيا



الدكتور عدنان زهار
باحث ومؤلف في العلوم الشرعية



أسئلة في الدين

✓ هل يجوز جمع الصلوات لمن يمنعه عمله من أدائها في وقتها؟

من المعلوم من الدين بالضرورة أن للصلاة أوقاتها معلومة محددة لها أول وآخر، ولا تُصلّى إلا فيها حسبما قرره القرآن وبينته السنة؛ إلا أنه من رحمة شريعة الإسلام ويسرها أن فسح باب الرخصة لإخراجها عن وقتها لضرورة شرعية معتبرة، ومن كانت ظروف شغلها لا تسمح له بالصلاة في وقتها كرجال ونساء الشرطة والأطباء والمرضات والجند وغيرهم ممن لا يملك توقيت عمله بنفسه، فيجوز له الجمع بين الصلوات التي تجمع، وهي الظهر مع العصر والمغرب مع العشاء، في وقت إحداها؛ كلما منعوا من أدائها في وقتها؛ وقد قال النبي عليه السلام: «إن الله يحب أن تؤتى رخصه كما يحب أن تؤتى عزائمه»...

✓ ماهي الآداب الواجب اتباعها في حال كان الشخص الذي أمامك يحتضر؟

إن كان المسلم يحتضر وهو في نزعات الموت، فأول ما ينبغي فعله أن يوجه إلى القبلة، ثم أن يزال ما يمكن أن يتجس من ثوبه، ثم لا يكثر الكلام عنده إلا بالذكر، مع التأكيد على عدم إفراعه بذكر الموت والحديث عن القبر فإن ذلك من الغلط، وإنما يكتفى بأن يذكر الله عنده بصيغة التشهد أو غيره، ثم يسمح بدخول أقاربه عليه، ولو كانوا على طهارة كان أفضل،

ومن الآداب أن يرفع سريره على الأرض، حماية لجسده من التلف...

✓ هل صحيح أن الشرع يوكل للأب تربية الأبناء وأنها تتحمل وزر سوء تربيتها لأطفالها لوحدها؟

هذا غير صحيح، ولا دليل عليه، وتربية الأبناء ورعايتهم أمر مشترك بين الرجل والمرأة، ويتقاسمان حسناته وسيئاته، بل لو قيل إن للرجل فيه المسؤولية الأكبر لكان أولى بالقبول لقول الله تعالى (يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا) أي قوا زوجاتكم وأولادكم، وعليه فالأمر دائر في المسؤولية بينهما معا... اللهم ما خص الأم مع بناتها أو ما يلزمها جهة الأبناء وقت عدم وجود الأب، فهذا بين واضح.

✓ زوجي عصبي جدا ويرفع صوته على أمه ومهما قلت له إن «خفض الصوت عند الوالدين عبادة» لا يبال. كيف يمكن أن أقنعه بأدلة شرعية؟

إن كان لا يبال بيالي بقوله تعالى (فلا تفل لها أف ولا تنهرهما) فماذا ستصنعين له؟ عليك أن تكثري من تذكيره بالله وبعباد الله لمن أساء لأمه وأبيه، والدعاء له بالإنابة والتوبة فالأمر جلل خطير...

✓ هل يجوز للأب قطع صلاتها بعد سماع صراخ طفلها؟

إن كان الصراخ يؤذن بكون الطفل يتعرض لأذى أو خطر قريب منه، فلا بد أن تقطع الصلاة حينها وتتنظر في أمره فالمحافظة على الروح حينها مقدم، أما إن كان من قبيل صراخ الجوع أو التعب أو مغص مما لا يتضرر به عادة فلا يجوز لها، وإنما تخفف فيما بقي من الصلاة لتحلق به وتسعفه بغرضه...

✓ ما حكم ضرب الأبناء من أجل الالتزام بالصلاة؟

حتى يهتدي الأبناء للصلاة وغيرها من أعمال البر والإحسان فإنه ينبغي للأولياء التحقق بما يلي: أولا: الدعاء الصالح لهم بأن يجعلهم الله مقيمي الصلاة،

ثانيا: قدوة الوالدين، لأن الأبناء نسخة عن آبائهم، ثالثا: التعليم على سبع،

رابعا: ضرب تاركها على عشر ضربا خفيفا غير مبرح ولا موجب توبيخا له على ترك الصلاة،

خامسا: مصاحبتهم للمساجد متى تيسر ذلك، سادسا: مراقبتهم ومراقبة صحاباتهم...

وأنبه السائل الكريم أن ابن السبعة عشر عاما لا ينبغي أن يضرب لأنه صار ناضجا ورجلا أو امرأة مسؤولة، فلا يسعف معهم حينئذ إلا المصاحبة والدعوة بالمعروف والدعاء لهم بظهر غيب.

استشارة فقهية:

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

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



الأستاذ جلال المودن
خبير في الطب البديل وتفسير الأحلام

الجواب

خيرًا إن شاء الله، جمع قنينات الحليب دليل على جمع و اكتناز أعمال خير وبر لعلها تكون ذخرا له في دار البقاء، فإن كنت كذلك فواصل وإن لم تكن فبادر، الحياة تمضي سريعا ويبقى ويدوم للإنسان إلا الأعمال الصالحات .

بدون ساقين

سيدة مطلقة بطفلين منذ سنوات طويلة، تقول بأنها ترى زوجها السابق يظهر في منامها بدون ساقين ومع ذلك يمشي بشكل طبيعي.. هذا الحلم تؤكد السائلة بأنها تراه أكثر من مرة في الشهر.. ما تفسيريكم لذلك؟

• فاطمة من مكناس

يلتهم يدي والدته

شاب في أواخر العشرينات يقول بأنه رأى في منامه يلتهم يدي والدته والدم ينزف منها وهي لا تتألم ولا تمنعه عن ذلك.. وهذه ليست المرة الأولى التي يرى فيها هذا الحلم.. ما تفسيريكم لذلك؟

• أحمد من سلا

الجواب

الرؤيا منبهة لك يا محمد، انتبه لقد أنهكت أمك كثيرا وأرهقتها وأنت تستنزف من وقتها وعمرها ولا تبالي بأهم شيء، هو أن الأعمار تمر سريعا وقد تقدم على الكثير من اللحظات التي مرت من حياتها دون أن تشرب من معينها الحنان والرحمة وتخصص من وقتك لها ما تقر به عينها ويسعد به قلبها. والله الموفق.

الجواب

الرؤيا مبشرة لك بالإنجاب من جديد ولعله على حين غفلة منكم. والله أعلم.

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

الجواب

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على الرسول المصطفى وآله وصحبه وبعد معناه، أن الزوج يمشي بدون ساقين، أنه فقد المعيل وما يستند عليه في نوائب الدهر ومذلات الزمان، ومع ذلك يستمر في حياته غير آبه. نسأل الله اللطيف فيما جرت به المقادير.

قنينات الحليب

رجل رأى في منامه يجمع في غرفة مغلقة العديد من القنينات المملوءة بالحليب، وبأنه يخزنها دون معرفته لماذا يفعل ذلك.. قنينات عديدة ومن مختلف الأحجام والأشكال.. ما تفسيريكم لذلك؟

• الحاج أحمد من السمارة

المطبخ الطنجاوي.. مذاق مختلف وأطباق متنوعة

إعداد: سمية كرايمو



الشاف لبنس بوقرطاس



طاجين السردين

● سمك السردين مغسول ومنقي ● طماطم لتحضير الصلصة ● بطاطس مسلوقة ● ملح ● ابزار ● عصير حامض ● تحميرة ● سودانية اختيارية ● القزبور ومعدونس ● قليل من الثوم ● زيتون للتزيين

1 نأخذ سمك السردين سبق تنظيفه، وننزع عنه كل الشوك، ثم نضيف له الملح، فلفل أسود وعصير نصف حامضة، ونتركه إلى حين تجهيز الباقي.

2 لتحضير صلصة الطماطم نضع الطماطم المطحونة في طنجرة مع القليل من الزيت وملعقة مركز الطماطم، ثم نضيف ملح، تحميرة، السودانية، كمون، ثوم مهروس، قزير ومعدونس مفروم. ثم نتركها تنضج.

3 لتحضير عجينة البطاطس عجينة بطاطس (حبات من البطاطس المسلوقة والمطحونة)، نضيف إليها القليل من الفلفل الأسود، القليل من التحميرة والسودانية، ملعقة بقدونس مفروم وبيضة كبيرة. يخلط الكل جيدا. أولا، نبسط سمك السردين ونضع وسطها ملعقة صغيرة من عجينة البطاطس، ثم نلف السمكة لنحصل على رولات السمك المحشوة. نضع الصلصة في صينية الفرن ونثبت السمكات المحشوة جيدا، ونضيف إليها ملعقتين من زيت الزيتون.

4 نضع في الفرن تقريبا لمدة 20 دقيقة إلى نصف ساعة. عند إخراجها نضيف القليل من زيت الزيتون، عصير ليمون حامض ونزينها بالزيتون.

بايلا طنجاوية



طورتية بالبطاطس



نصائح وفوائد

الأرز

للاحتفاظ بالأرز، يستحسن وضعه في وعاء زجاجي بعيدا عن الرطوبة وفي مكان جاف، كما يمكن إضافة ملعقة كبيرة من الملح.

سلق البطاطس

ينصح بعدم تقشير البطاطس عند سلقها، لأن قشورها تحتوي على الكثير من الفوائد كالكالسيوم والفوسفور وأيضا مواد مضادة للأكسدة.

الفقوصة الطنجاوية



السفنج الطنجاوي



المقادير



- نصف كيلو بطاطس
- بصلة مشلضة
- ملح
- إبزار
- القليل من الزيت للطهي
- ق. زير ومعدوس مقطع
- رقيق
- ثوم مهروس

طورية بالبطاطس



1 في مقلاة نسخن الزيت، ثم نضيف البطاطس مكعبات ونغطيها حتى تتضج بسرعة مع التحريك جيدا بين الفينة والأخرى. نضيف البصلة مشلضة ونغطيها مرة أخرى حتى تتضج. بعد ذلك نصفي البطاطس من الزيت في إناء مثقب ونتركها جانبا.

2 في إناء آخر، نضيف إليها البيض والتوابل ونخلط الكل، ثم نضع الخليط في مقلاة ساخنة ونصنفها من الجوانب حتى تأخذ شكل حجم المقلاة، وعندما تتضج من الأسفل، نقلبها في صحن ونعيدها للمقلاة مرة أخرى ونتركها تتضج حتى يصبح لونها ذهبيا.

المقادير



- 250g من الكلمار
- 250g من القمرون
- 250g من الحوت الأبيض
- قطع من صدر الدجاج
- زلابة الأرز
- 1 فلفلة حمراء وفلفلة صفراء
- مقطعة قطع صغيرة
- 3 حبات من الجزر مقطعة قطع صغيرة
- القليل من الجلبانة
- 2 طماطم محكوكة
- معلقة كبيرة صلصة الطماطم
- الملح • الإبز • 2 وريقات
- سيدنا موسى • الزعفران
- الملون
- 1.5 لتر ماء مغلى مع قشور القمرون • نصف كنورة سمك
- زيت الزيتون والقليل من زيت المائدة

بايلا طنجاوية



1 في طنجرة نضع زيت المائدة، ونضيف إليه زيت الزيتون، ربع ضامة البنة السمك، البصل المفروم، الزعفران، الملح، الإبزار، سكتجبير. 2 بعد أن يذبل البصل، نضيف إليه الفلفل ثم الجلبانة وقطع الدجاج، بعد ذلك نضيف الكلمار، الحوت الأبيض، القمرون ونحرك حتى تتشحر المكونات، ثم نضيف وريقات سيدنا موسى، طماطم محكوكة، صلصة الطماطم والماء ونغلق الطنجرة. في المرحلة التالية نشحر الأرز في الزيت مع ربع كنور المتبقي، الملح، الإبزار ونحتفظ به جانبا. بعد أن تطهى الخضرة تصفى ونحتفظ بها. 3 عندما تطهى الخضرة تصفى ونحتفظ بالمرق جانبا، ثم نضيف الأرز على الخضرة في مقلاة كبيرة. نسقيه بالمرق وندخلها إلى الفرن ليكمل الأرز نضجه ويتبخر المرق. يزين الطبق بالقمرون المشحر في الزيت.

نصائح وفوائد

القلي

عند ظهور رائحة مزعجة في زيت القلي مع لون داكن، فذاك إشارة على ضرورة تغيير الزيت، لأنه يصبح غير صحي، وينصح بعدم استعماله في القلي مرة أخرى.

العجينة

للحصول على عجينة رطبة ولينة، ينصح باختيار النوع الجيد من الدقيق وينصح بغربلة ونخل كل المكونات الجافة المراد إضافتها للعجين.

المقادير



- نصف كيلو دقيق
- خميرة الخبز
- ملح ماء دافئ
- زيت للقلي

السفنج الطنجاوي



1 نخلط في إناء الدقيق والملح، وندوب الخميرة في كأس ماء دافئ ونضيفها على الدقيق، ثم نعجن كل المقادير جيدا ونضيف إليها الماء تدريجيا وندلكها حتى نحصل على عجينة لين. بعد ذلك نترك العجينة تخمر حتى يتضاعف حجمها مرتين.

2 نسخن الزيت في مقلاة ونبلل أصابع اليد بالماء، ثم نأخذ كورة عجينة ونشكلها في اليد على شكل حلقة ونضعها في الزيت حتى تتحمر من الجهتين.

المقادير



- 500 غ طحين ممتاز
- 125 غ سكر
- نصف معلقة صغيرة سمن
- معلقة كبيرة حبة حلاوة
- 2 معالق زنجلان
- شوية المسكة الحرة
- كأس صغير فيه نصف ماء
- ونصف ماء زهر
- معلقة كبيرة خميرة الخبز

الفقوصة الطنجاوية



1 نذوب الخميرة مع القليل من السكر والقليل من الماء الدافئ، ونتركها تتفاعل. بعد ذلك نسخن النافع وحبّة حلاوة، ونخلطهم بالطحين، ثم نضيف السكر، الخميرة، ماء الورد وماء الزهر. نضيف الماء الدافئ للعجين تدريجيا وندلك جيدا مع الحرص على ترك العجين متماسك.

2 نقسم العجين كويرات وتمدد باليد، ثم نتركها تخمر.

3 بعد ذلك تزين في الوسط بمرشم خفيف وندخلها إلى الفرن لتتضج.



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
فتمن الاشتراك هو 50 أورو

■ اشتركوا في مجلة «لالة فاطمة»، لاترددوا في ملء القسيمة التالية، وبعثها في أقرب الأجل 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 ☐

أنخرط في مجلة **لالة فاطمة**

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

Privé Revaux حصريا في المغرب عند Krys- Casablanca



بدأ حديثا تسويق علامة النظارات الأمريكية ذات الأسعار المعقولة Privé Revaux حصريا بالمغرب بمتاجر كريس- الدار البيضاء للنظارات. والهدف من إدخال العلامة هو استعادة جزء كبير من سوق النظارات الشمسية ذات الأسعار المنخفضة، والتي يتم ترويجها اليوم عبر عدد من العلامات التجارية غير المتخصصة، لكنها تحافظ على متطلبات الجودة، لحماية العيون التي تعد من صلب اهتمامها. العلامة تقدم تشكيلات بخيارات واسعة من الكلاسيكية إلى الصيحات العصرية التي تظهر على بوديوم عروض أسابيع الموضة. وتوفر العلامة التجارية مجموعة بصرية وشمسية، من خلال ثلاث مجموعات شمسية للرجال والنساء، من بينها تشكيلة بزجاج مضاد للضوء الأزرق.

أباريق من BRITA لتصفية مياه الصنبور



أطلقت BRITA الجيل الجديد من فلتر MAXTRA+ لتصفية ماء الصنبور والحصول على جودة وطعم أفضل. وفيما تكرر العلامة جهودها لتغيير طريقة استهلاك المياه، فإنها تقترح أبريق اقتصادية، عملية وصديقة للبيئة، تجسد حلا فعالا للتخلص من شوائب مياه الصنبور وتحسين طعمه. يتوفر كل إبريق على فلتر تم تطويره خلال السنوات الأخيرة.

جونسون تطلق تركيبة جديدة



منذ أكثر من 125 سنة تعمل شركة جونسون على تطوير أفضل المنتجات الخاصة بالأطفال، وإدراكا منها للحاجة إلى تلبية انتظارات الأمهات فقد أعادت جونسون تصميم منتجاتها التي أعيد تصميمها بالكامل لتوفير المزيد من الراحة: مضخات للاستخدام العملي ورموز أكثر جاذبية وأشكال أكثر راحة.. وقد قام الباحثون، الذين يعتبرون رواد في مجال أبحاث العناية بالطفل، بتحسين تركيبة الشامبو والبلمس وسائل الاستحمام والحليب والمناديل، بتطوير تصميم الصابون الخاص بجونسون ومسحات القطن والزيوت وبودرة التلك وأصبحت المنتجات، بدون البارابين والملونات والفثالات والسلفات، تحتوي الآن على مكونات طبيعية بنسبة 96 في المائة.

Just white يكشف عن جديد غرفة عروس 2019

كشفت ياسمينه ديوري، صاحبة محل Just white، أن المحل قام بتحضير كوليكتشن خاصة بالعروس وبتطريزات مميزة، وقالت لـ «لالة فاطمة» إن دورنا لا يقتصر على تأثيث الغرفة فحسب، بل نقوم بتجهيزها من الألف إلى الياء بدءا من ورق الجدران، مروراً بالسرير وانتهاء بالأفرشة والوسائد والأغطية الناعمة، حيث تشعر العروس وكأنها في فندق. وأكدت ديوري أن تحقيق الراحة أهم شيء، بالإضافة إلى جودة القطن التي تستخدم في الوسائد، ناهيك عن الألوان التي تلائم العروس أي الأبيض بتطريزات خفيفة وناعمة تضيئ لمسة عصرية وخاصة على الغرفة. وبالنسبة للألوان الدارجة هذه السنة، قالت ياسمينه إن العلامة التجارية تفضل الاشتغال بالألوان الهادئة كـ «الأبيض، البيج، الرمادي والذهبي» أي الألوان التي لا يمكن للشخص أن يملها، كما أن متجر Just white يفضل الاشتغال بكل ما هو هادئ.

«سيدار العالمية» تطلق أنشطتها في المغرب

أطلقت «سيدار العالمية»، الشركة الفاعلة في مجال تصميم وتصنيع وتركيب الستائر وورق الحائط والستائر وديكورات النوافذ والجدران، أنشطتها في السوق المغربية للمرة الأولى، بمارينا الدار البيضاء، وذلك بتعاون مع شركة كوم تو كوم إنترنيورز وعمر لمغاري. وتطرح «سيدار» في صالة العرض بالدار البيضاء أكثر من 1800 تصميماً فريداً من أحدث وأرقى التصميمات، حيث تتوفر الخامات والأقمشة التي يصل عددها لأكثر من 4000 اختيار مختلف من عشرة ماركات وعلامات عالمية، بالإضافة إلى أحدث تكنولوجيا الموتورات والتحكم عن بعد من سومي العالمية وكذلك أحدث تكنولوجيا هوم أوتوميشن الذي تقدم لأول مرة في السوق المغربي بالتعاون مع سومي العالمية، وآخر صيحات موضة الستائر المصممة بكريستال سورافسكي مع خدمات متكاملة وجودة غير مسبوقة سيتم تقديمها للمستهلك المغربي.





موروكو مول يعطي انطلاقة النسخة الخامسة من مهرجان التسوق والصين ضيف شرف

بعد إفريقيا وأمريكا الجنوبية اختار موروكو مول هذه السنة من أجل مهرجان التسوق تكريم بلد الصين: حيث الثقافة، الفنون التقليدية، الديكور، العروض، الموسيقى وفن الطبخ. كلها أشياء تمثل روعة الصين التي تضرب موعداً لأكثر من خمسة ملايين زائر من 27 يونيو إلى 18 غشت 2019.

ويعد الديكور العنصر الرئيسي لمهرجان التسوق، حيث صممه المتخصصون لهذا العام بشكل مذهل ودقيق من خلال إنشاء آثار وزخارف وتحف نموذجية للثقافة الصينية. في الخارج وعلى طول الكورنيش تم إعادة تشكيل السوق الصيني المدهش بشاليهات صغيرة صنعت خصيصاً في الصين لهذه المناسبة، وسيتم عرض أعمال الصناعة التقليدية، منتجات الطبخ والتحف ذات الجودة طيلة المهرجان.

انفا بلاص يعلن عن إطلاق موسم تخفيضات الصيف

أعلن المجمع التجاري أنفا بلاص عن إطلاق موسم التخفيضات لفصل الصيف. وتشارك مجموعة من العلامات التجارية بالمركز التجاري الببضاي، في موسم التخفيضات وتقترح عروضاً حصرية وغير مسبقة، تصل إلى غاية 70 في المائة.



«هيلتون هواره» منتج بمعايير أوروبية

يعتبر فندق «هيلتون هواره» الواقع جنوب مدينة طنجة من أرقى وأجمل الفنادق بهذه المدينة، حيث يمتد هذا المركب السياحي على مساحة 235 هكتاراً، ويضم 155 هكتاراً للاستعمال السياحي، و 53 هكتاراً للإقامات، كما يتوفر على واجهة بحرية تمتد على 2,7 كيلومتر. فندق «هيلتون هواره» مؤسسة فندقية تضم 304 غرفة وقاعتين للمؤتمرات بقدره استيعابية تصل إلى 1500 شخصاً، و 10 قاعات للاجتماعات وثلاث مطاعم، إلى جانب ملعب لرياضة الغولف.



Villa BÉGUIN يفتح أبوابه بالدار البيضاء



في قلب حي السيلال، افتتح مطعم Villa BÉGUIN المتميز بتصميم عصري وأنيق يضيف الديكور الداخلي، حيث سيسافر بكل تأكيد بأحاسيسكم وأذواقكم في فضاء راق ومتصل يزيد من تألقه وبهائه ألوان متنوعة في الوجبات المقدمة وأيضا الأجواء الأخاذة.

يقدم هذا العنوان الجديد للذوافة قائمة كاملة من المنتجات الطرية والطازجة التي يتم إعدادها باحترافية كبيرة في مطبخ هذا المطعم، والتي تحتفي بالتقاليد الفرنسية الرائعة..

Aiguebelle Ma Pâtisserie تطرح Aiguebelle



أعلنت Aiguebelle، العلامة التاريخية للشركة الشريفة للشوكولاتة، عن إطلاق تشكيلة جديدة من 14 منتج متنوع تحمل اسم: Aiguebelle Ma Pâtisserie. تم ابتكار Aiguebelle Ma Pâtisserie التي تضم منتجات تحتوي على الشوكولاتة بديل الشوكولاتة، ومكونات أخرى (اللوز) لمواكبة المغاربة في تحضير حلوياتهم اليومية وكذلك لحفلاتهم. وتقتراح المجموعة منتجات تساهم في ضمان إعداد حلويات بخصائص متميزة مما سيمنح حرية أكبر في الإبداع.

وتطمح Aiguebelle من خلال تشكيلاتها الجديدة إلى تعزيز مكانتها بالسوق الوطنية للمنتجات الموجهة للتصنيع خاصة في فئة الحلويات «المنزلية» الواعدة، والتي تسجل تطورا بـ 15 ٪ خلال 12 شهرا الأخيرة. كذلك تعتمز العلامة مواصلة توفير أفضل شوكولاتة بسعر في المتناول، وذلك عبر وضعها رهن إشارة المغاربة كل الخبرة المهنية التي اكتسبتها طوال فترة حضورها بالسوق المغربي.

YVES ROCHER

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



KRYS

الهاتف: 05 22 94 48 43
@ krys.com/opticien/maroc



SOFITEL TOUR BLANCHE فندق

الهاتف: 05 22 45 62 00



Liliane
MILLE ET UN TISSUS

زنقة ولاد زيان، مركز تجاري
ابو ظبي درب عمر الدار البيضاء

0522540979/0666102039



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



ZARA
COLLECTION 19

الهاتف: 05 22 36 23 37
@ www.zara.com/ma



L'ORÉAL

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



RAFINITY
HAUTE JOAILLERIE

05 20 48 46 80
@ www.rafinity.co.ma



STRADIVARIUS

الهاتف: 05 22 36 53 46
@ stradivarius.com/ma



Bigdil

الهاتف: 05 22 23 02 61
@ bigdilmaroc.com



RAFINITY HAUTE COUTURE

1029 حي الصناعي سيدي معروف
الدار البيضاء: 05 20 48 46 80

عناوين تهملك

الرقم الأخضر للنساء والفتيات ضحايا العنف 08000 8888

جمعية بيتي

منظمة غير حكومية تعنى بالأطفال
في وضعية صعبة

الهاتف: 05 22 75 69 65/66
الفاكس: 05 22 75 69 66



**معهد الأميرة تلا 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 والمرأة

العنوان: 232 تجزئة بسمه رقم 4
اولاد اوجيه القنيطرة

الهاتف: 05 37 26 37 68
الفاكس: 05 37 37 11 57
Chaml__ass@yahoo.fr





*Sain pour mon cuir chevelu,
mes cheveux et ma Planète.*

INNOVATION

FRUCTANES D'AGAVE BIO,
ACTIVATEUR DE MICROCIRCULATION
DU CUIR CHEVELU*

JOJOBA RECONSTITUANT

*Test in vitro.



PLASTIQUE %100 RECYCLÉ*

FORMULE FACILEMENT
BIODÉGRADABLE

*Hors additif.



<https://www.yves-rocher.ma>

Act Beautiful



La Gold

سددوا قيمة مشترياتكم في كل أنحاء العالم

تمكنكم بطاقة La GOLD، المسندة إلى حسابكم البنكي بالدرهم أوبالعملة الصعبة من القيام بالعديد من

العمليات بكل أمان :

- الأداء داخل وخارج المغرب بخصم فوري أو مؤجل حسب الاختيار ؛
- السحب النقدي من جميع الشبائيك الأوتوماتيكية في كل أنحاء العالم ؛
- التسوق عبر الأنترنت سواء على المواقع التجارية المحلية أو الدولية ؛
- متابعة منحتكم السياحية من العملة الصعبة و كذا جميع عملياتكم بالبطاقة في الحين، وذلك من خلال الشعبي نت و الرسائل القصيرة.

