

فلافا تمة

مجلة المرأة والعائلة المغربية

10 دراهم

أزواج

✓ أخطاء يرتكبها الأزواج
تحويل دون سعادتهم

✓ ليلة الدخلة .. حلم
يتحول إلى كابوس

جمال

تألقي هذا الصيف
ببشرة مشرقة

عدد خاص

خاص بالأعراس

- * تفاصيل ليلة زفاف فاسية
- * جديد ماكياج وتسريحات عروس 2019
- * إطلالات أميرية بالفيستا الأبيض
- * خبراء يقدمون دليل عرس 2019
- * شهر العسل في بلدان بدون فيزا

سميرة البلوي ..

أنا «بلدية»
حتى النخاع

+
تشكيلة راقية
من الجلالة

دنيا بوظازوت وزوجها
يكشطان المستور

كفاكم كذبا وفضح
ما ستره الله

أولادنا

ديكور

صحة

كيف تتعاملين مع الطفل «الكذاب»

أفكار بسيطة لتزيين شرفة بيتك

الأمراض الجلدية في الصيف .. أسبابها وعلاجها

أصحاب المقاولات الصغرى والمتوسطة في قدراتكم... نستثمر



تمويلات جديدة للمقاولات الصغرى و المتوسطة

في البنك الشعبي، نضع المقاولات الصغرى والمتوسطة في قلب انشغالاتنا، لكي نمكنها من تطوير نشاطها في أفضل الظروف واستغلال جميع فرص الاستثمار المتاحة أمامها. ولتحقيق مشاريعكم المستقبلية، نضع مراكز أعمالنا رهن إشارتكم صيغا جديدة للتمويل ذات امتيازات حصرية. فتراعي هذه التمويلات الحاجيات المتعلقة بالأموال الذاتية والضمانات والاستفادة من أسعار فائدة تفضيلية علاوة على الدعم والمواكبة المقدمين من طرف خبراء البنك الشعبي.



تصدر عن منشورات لاغازيت

الرئيس المدير العام

كمال لحلو

مدير التحرير

رفيق لحلو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

مديرة النشر ورئيسة التحرير

رحمة الجوهري

سكرتير التحرير

زهرة إيدموح

هيئة التحرير

ليلى خلوق

خولة دحو

سمية كرايمو

المسؤولة عن موقع lallafatema.ma

إلهام زدوحية

المراسلون

مكتاس: جواد الرامي/مراكش: هشام لمغاري

وجدة: زهر الدين الطيبي

التصوير الفوتوغرافي

توفيق مؤنس / مصطفى الرامي

الإخراج والتصميم

خالد الساعد

هشام بلهلال

المالية والحسابات

حسين بن بوي

مديرة القسم التجاري والعلاقات العامة

عائشة بلحاج - الهاتف: 0522 54 81 62

المحمول: 06 61 49 26 83

a.belhaj@newpublicity.ma

الإشهار

0522 30 97 07 - Les Editions de La Gazette

البريد الإلكتروني: contact@newpublicity.ma

المسؤول عن الإشتراك والتوزيع

ياسين دينية - الهاتف: 0522 54 81 97

البريد الإلكتروني: y.dinia@leseditiondelagazette.com

الطباعة: إيدبال

سحب من هذا العدد: 50.000

التوزيع: سبريس

ملف الصحافة 52 ص 06 بتاريخ 2002 10 03

عنوان لالة فاطمة

58, شارع الجيش الملكي, برج الأحباس, الطابق 13

الدار البيضاء 2000, المغرب

الهاتف: 0522 54 81 50 / 53 / 58 / 59

الفاكس: 0522 31 80 94

البريد الإلكتروني:

contact@lallafatima.ma

www.lallafatema.ma

منشورات لاغازيت

La Gazette

Challenge

W

فالتاحية

افتتاحية

التغير

ونحن نستعد لاستقبال فصل الصيف، بعد نهاية عام دراسي حافل بنجاحاته وإخفاقاته، بأعماله التي تبخرت والأفخرى التي تنتظر التنفيذ وربما التغير، تذكرت الرواية الشهيرة للكاتب الأمريكي سبنسر جونسون بعنوان "من مرك قطعة الجبن الخاصة بي؟"، وهي عبارة عن قصة خيالية ذات مموله رمزية أخلاقية تدور معانيها حول أهمية التغير في حياة كل واحد منا، وأثره في تغير وتبدل وتحسن حياة الناس وعملهم.

الرواية، التي ترجمت إلى لغات العالم، اعتمدتها وأشادت بها كبريات المؤسسات الثقافية والاقتصادية الأمريكية، تلخص أبعادها - بتصرف - حول شخصين كانا يتمتعان بأكل الجبن، الذي يرمز إلى أشياء مهمة في حياة كل واحد منا كالسعادة، المال، السلطة، النفوذ، الصحة، الحب أو الزواج وغيرها من الأمور. وفي يوم من الأيام نفذ مخزون الجبن لديهما، فتتوالى الأحداث، ليقرر أحدهما الدخول إلى المتاهة للبحث عن الجبن، فيما بقي الآخر خائفا من خوض تجربة المرور بتعقيدات المتاهة.. وعندما أفلح صاحبا، الذي تحدى التغير وتفاعل معه في العصور على ضالته، قرر أن ينحى على جدران المتاهة رسائل لصديقه الخائف من التغير أملا في أن يلحق به:

"إذا لم تتغير؛ فمن الممكن أن تقنى".

"عندما تتجاوز مخاوفك ستشعر بالحرية".

"التغير يحدث / لأن قطع الجبن (هدف كل واحد منا في الحياة) تتحرك باستمرار".

"توقع التغير / أي كن دائما مستعدا للتغير".

"راقب التغير / اشتم رائحة الجبن كثير لكي تعرف متى يصبها العطب حتى تكون قادرا على التغير بسرعة".

"تكيف مع التغير بسرعة / فلما أسرع بالتخلص من الجبن القديم، استطعت أن أستمع بالجبن الجديد".

"تغير / استمع بالتغير الجديد".

هذه القصة الخيالية الرمزية، تعبر عن الواقع الملموس لكثير منا، وتستحق أن تدرس في المقررات الدراسية والبرامج التعليمية والبرنية، لأنها تعلمنا معنى الأثر الإيجابي للتغير في حياتنا، والقدرة على التأقلم مع المستجدات وكيفية تدبير الأنزمات وعدم الاستسلام والتخلي عن أعمالنا وأهدافنا، وتدربنا على المعنى الحقيقي للأمل في الحياة الذي يجب أن يكون مقرونا بالعمل والبحث الجاد، فعلى قدر أهل العزم تأتي العزائم.

وفي الأخير نهنس في أذن شبابنا، بأن لا شيء يقف بوجه التغير، إذا امتلك الشخص الإرادة لذلك، فعند الالتزام بالغاية، تحضر الوسيلة لذلك، و"رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة".

فالتاحية

www.lallafatema.ma

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



في هذا العدد

8

أخبار من كل مكان

- نجاة امجيد .. ممثلة خاصة للأمين العام للأمم المتحدة معنية بالعنف ضد الأطفال
- ابتسام بطمة تتوج بلقب أفضل عارضة مغربية لسنة 9102

28

أحاسيس مجروحة

- فاطمة الزهراء قصة شابة جميلة بجسد طفلة

30

خاص

- ليلة زفاف فاسية .. طقوس وعادات

82

الملف الطبي

- الأمراض الجلدية في الصيف .. أسبابها وعلاجها

93

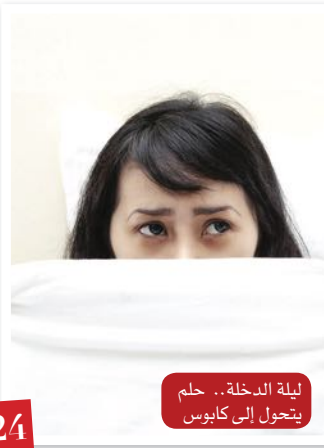
مطبخ لالة فاطمة

- وصفات صحية بدون دهون



6

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



24

ليلة الدخلة .. حلم يتحول إلى كابوس



22

أخطاء يرتكبها الأزواج تحجب السعادة عنهم



66

تشكيلة من
الجلابة لإطلالة
راقية في العيد
من «ليليان»



50

غلاف

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

contact@lallafatima.ma

[illegible]

إلى غاية

عرض صالح إلى غاية 30 يونيو 2019.

0529 044 044



بنك يتطور... لعالم يتغير



BMCI
GROUPE BNP PARIBAS



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

أشرف أمير المؤمنين صاحب الجلالة الملك محمد السادس بالدار البيضاء، على تسليم جائزة محمد السادس للنساء المتفوقات في برنامج محاربة الأمية بالمساجد برسم الموسم الدراسي 2017 - 2018. ويتعلق الأمر بكل من فاطمة لعضام من سلا ويامنة ابجاو من طانطان، ومينة السكوري من النواصر، وحياء سنون من وجدة، والحسنية منوني من زاكورة.

وبهذه المناسبة، ألقى وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية، أحمد التوفيق كلمة أكد فيها أن عدد المستفيدين من البرنامج بين سنتي 2000 و 2018، بلغ أكثر من 3 ملايين مستفيد، يضاف إليهم متتبعو البرنامج على "قناة محمد السادس للقرآن الكريم"، التي تبثه مرتين في اليوم، وبموقع الوزارة على الأنترنت.

وأبرز التوفيق، أن الخطة المرسومة للفترة 2017-2021 تطمح إلى أن يبلغ عدد المستفيدين من البرنامج الوطني لمحو الأمية إلى 5.4 ملايين شخص. من جهة أخرى، أبرز الوزير أن الموسم الدراسي 2017-2018 عرف تسجيل أكثر من 316 ألف شخص بنسبة إنجاز فاقت 105 بالمائة، مشيراً إلى أن الوزارة جهزت 7 آلاف مسجد بالمعدات والوسائل التعليمية اللازمة لتنفيذ هذا البرنامج، وكلفت 8 آلاف مؤطر بالتعليم، وألف منسق ومستشار تربوي و400 مكون تربوي لتأطير هذه الدروس.

وتم إطلاق برنامج محاربة الأمية بالمساجد تنفيذا للتوجيهات الملكية السامية الواردة في خطاب جلالة الملك بمناسبة الذكرى الـ 47 لثورة الملك والشعب (20 غشت 2000)، والذي أمر فيه جلالته بأن "تفتح المساجد لدروس محو الأمية الأبجدية والدينية والوطنية والصحية، وذلك وفق برنامج محكم مضبوط". وقد مكن هذا البرنامج، الذي يعكس العناية الخاصة التي ما فتئ جلالة الملك يوليها لتطوير العنصر البشري، المساجد التي تعد أماكن للعبادة، من تحقيق استعادة مكانتها الريادية في مجال التثوير والتوجيه الديني ومحو الأمية، إلى جانب دورها في بناء مجتمع ديمقراطي، حدثي منفتح، قائم على نبذ الإقصاء والتهميش ومحاربة الفقر والجهل.



Envolez-vous vers
MADRID
ALICANTE
MILAN-BERGAMO
MONTPELLIER
PARIS-CDG
LILLE

au départ de
Casablanca & Nador!

à partir de

545^{Dhs}

Aller Simple
TTC

☎ 0890 404 404 ➡ www.tuifly.ma





ثلاث مغربيات يفزن بجائزة "التحبير للقرآن الكريم وعلومه" بأبوظبي

حازت ثلاث مغربيات مرتلات للقرآن الكريم على جائزة "التحبير للقرآن الكريم وعلومه" في دورتها الخامسة التي تقام بأبوظبي كل سنة خلال شهر رمضان المبارك. وحصدت الشابات المغربيات على الجوائز الثلاث في مجال "ترتيل القرآن الكريم" بالنسبة لفئة "الإناث كافة الجنسيات"، حيث فازت بالمركز الأول شيماء زروال، وبالمركز الثاني سارة الحيلي، والثالث سلمى الصحصاح. وخلال الحفل الذي نظم في أبوظبي وترأسه الشيخ

سيف بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الداخلية الإماراتي، جرى توزيع الجوائز على المتوجين بهذه الجائزة من جنسيات متعددة شملت بالإضافة إلى المغرب كلا من اندونيسيا وتونس وإيران وباكستان إلى جانب الفائزين من مواطني ومواطنات دولة الإمارات. هذا وتهدف الجائزة إلى تعزيز الاهتمام والتعلق بدراسة القرآن الكريم وعلومه على النهج الصحيح من خلال غرس القيم الصحيحة في صفوف النشء وتشجيعهم على ترتيل القرآن الكريم بقراءة صحيحة وفق أحكام التجويد. تجدر الإشارة إلى أن قيمة الجائزة تبلغ 30 ألف درهم إماراتي بالنسبة للفائز بالمركز الأول و20 ألف درهم للمركز الثاني و10 آلاف درهم للمشارك الذي جاء في المركز الثالث.

المطبخ المغربي يتألق في مسابقة حول فنون الطبخ المعاصر باشبيلية



شارك خمسة من الطهاة المغربية في الدورة الرابعة لمسابقة حول فنون الطبخ المعاصر نظمت بمقر "مؤسسة الثقافات الثلاث للبحر الأبيض المتوسط" باشبيلية جنوب إسبانيا. وكان المطبخ المغربي وفنون المائدة تحت دائرة الضوء، خلال هذه المسابقة، التي عرفت مشاركة أزيد من 20 من الطباخين الإسبان، الذين تنافسوا عبر إبداع أطباق مبتكرة في فنون الطبخ.

انتخاب ستة بلجيكيين

من أصل مغربي بمجلس النواب البلجيكي

تم انتخاب ستة بلجيكيين من أصل مغربي بمجلس النواب البلجيكي في الاقتراع الفدرالي والإقليمي والأوروبي الذي شهدته البلاد.

ويتعلق الأمر بزكية الخطابي، الرئيسة المشتركة للحزب الإيكولوجي الفرونكفوني «إيكولو»، وأحمد العوج، رئيس الفريق الاشتراكي الفرونكفوني بمجلس النواب، ومريم كثير، رئيسة الفريق الاشتراكي الفلاماني، ونبيل بوكيلي عن حزب العمل البلجيكي، ونعيمة لانجري ونوال فريخ عن الحزب الديمقراطي المسيحي الفلاماني. كما تم انتخاب حوالي عشرين نائبا بلجيكيا من أصل مغربي في البرلمانات الإقليمية، 15 في برلمان بروكسل كابيتال، وثلاثة في برلمان والوني، وثلاثة آخرين في برلمان الجهة الفلامانية.



عرض أزياء للقفطان المغربي بمشاركة 13 مصممة بالناظور

شهدت مدينة الناظور عرضا للقفطان المغربي بمشاركة ملكة جمال العرب 2018 «نهيلة إلملي» وملكة جمال العرب 2015 «مريم الرشيد»، إلى جانب نخبة من الشخصيات وممثلي جمعيات ومنظمات نسائية من مختلف جهات المملكة إضافة إلى أوروبا، الذين حضروا لمشاهدة تصاميم وإبداعات أزيد من 13 مصممة قدامن من داخل المغرب وخارجه للاحتفاء بالزّي المغربي، ومزجت المصممات الحاضرات الثقافة المغربية الأمازيغية الريفية بالثقافة الإسبانية الأندلسية، حيث أبدعت كل مصممة ببصمتها الخاصة.

نجاة امجيد.. ممثلة خاصة للأمين العام للأمم المتحدة المعنية بالاعنف ضد الأطفال



عينت المغربية نجاة امجيد كممثلة خاصة للأمين العام للأمم المتحدة المعنية بالاعنف ضد الأطفال. وأكد المتحدث باسم الأمين العام، في بيان له، أن نجاة معلا امجيد وهي طبيبة أطفال «كرست حياتها خلال العقود الثلاثة الماضية لتعزيز وحماية حقوق الطفل». كما شغلت امجيد منصب رئيسة قسم طب الأطفال ومديرة مستشفى الحي الحسني للأُم والطفل بالدار البيضاء، وهي عضو في المجلس الوطني لحقوق الإنسان، ومؤسسة لجمعية بيتي. وعملت بين سنتي 2008 و2014 كمقررة خاصة للأمين المتحدة حول ملف الاتجار بالأطفال واستغلالهم جنسيا، وهي أيضا خبيرة مستشارة في مشاريع واستراتيجيات وسياسات وطنية ودولية تتعلق بتعزيز وحماية حقوق الأطفال. يذكر أن نجاة امجيد ستخلف البرتغالية مارتا سانتوس بايس.

شابات العرائش يشاركن في «تحدي الحايك»

وصل صدى التحدي الشهير بـ«تحدي الحايك» إلى شوارع مدينة العرائش، بعدما شاركت فيه مجموعة من فتيات المدينة. وظهرت الفتيات العرائشيات في عدد من شوارع المدينة، وهن يرتدين لباسا مغربيا أصيلا، يعتمد بالأساس على الحايك والثام، في مشاركة إضافية ضمن التحدي الجديد، الذي انتشر في وقت سابق بعدد من مدن المملكة. ولا زال «تحدي الحايك» أو ما يعرف بـ«تحدي اللباس المغربي» يستقطب شابات وشباب، بداية من أكادير ومراكش وفاس والدار البيضاء ووجدة ووصولا إلى شوارع العرائش. ولقي التحدي استحسانا من المغاربة الذين أشادوا بفكرة المبادرة الهادفة، في إحياء التقاليد المغربية وترسيخ الثقافة العريقة.



ميشاق الراحة

ريشبوند
Richbond

مبدأ رقم 2
الراحة
خصها تكون
فالمتناول



COLLECTION RICHBOND CORAIL

www.charteduconfort.ma



تعمل الأكاديمية الأمريكية بالدار البيضاء على تعزيز حضورها بالمغرب. ويرتكز نظامها التعليمي حول التعلم القائم على إنجاز المشاريع، كما تعمل على بلورة عرضها كل سنة من أجل مسابقة التطورات التي يعرفها مجال التعليم في العالم. وتهيئ المؤسسة مرحلتها الثانية من مشروعها التنموي بالمغرب وخارجه.

الأكاديمية الأمريكية الدار البيضاء.. نظام تعليمي متميز

■ رولان اماسو
ترجمة: حسن منباني



من قلب المدينة الخضراء لبوسكورة، حيث يوجد مقرها، تعمل الأكاديمية الأمريكية الدار البيضاء على تعزيز حضورها في ربوع المملكة. وتشتهر هذه المؤسسة، التي أنشأها الدكتور سعيد كحيلة بنظامها التعليمي القائم على إنجاز المشاريع. وقد أصبحت اليوم مرجعا على الصعيد الوطني، حيث تستقبل ما بين 150 و170 طالبا وطالبة كل سنة من خلال نظام قبول جد صارم.



من اليمين إلى اليسار: ديفيد فلاشبرغر، مدير الأكاديمية الأمريكية الدار البيضاء، الدكتور باتريك ميلر، عضو مجلس إدارة الأكاديمية الأمريكية الدار البيضاء، الدكتورة ياسمين حسناوي، مديرة العلاقات العامة وشؤون ليكاتا، نائب مدير الأكاديمية الأمريكية الدار البيضاء

ينتمي طلاب الأكاديمية الأمريكية الدار البيضاء، المعتمدين والمعترف بهم من قبل الدولة المغربية، إلى 40 جنسية مختلفة، مما يدل على أن القائمين على الأكاديمية جعلوا التنوع نقطة مركزية في رؤية المؤسسة.

«الأكاديمية الأمريكية الدار البيضاء هي مدرسة أمريكية معتمدة تقدم منهجا أمريكيا للمتعلمين المغربية، حيث يحصلون على نفس الشهادات التي يحصل عليها الطلاب الأمريكيون في الولايات المتحدة، في نهاية المرحلة الثانوية. لذلك يبدو الأمر كما لو أنهم درسوا في الولايات المتحدة. ومن الواضح أن هذه ميزة كبيرة عندما يتعلق الأمر بالقبول في الجامعات بعد البكالوريا»، يقول الدكتور باتريك ميلر، عضو مجلس إدارة الأكاديمية الأمريكية الدار البيضاء.

وتواصل الأكاديمية الأمريكية توسيع عرضها من أجل تلبية احتياجات أولياء أمور الطلاب. وللوصول إلى هذا المبتغى تعتمد المؤسسة حاليا إلى القيام بإجراء ترخيص لتتمكن من تقديم البكالوريا الدولية إلى طلابها.

تعليم ذو جودة عالية

«يعتبر نموذج التعلم القائم على المشاريع الذي اعتمدناه ميزتنا الأساسية، لأننا نريد أن يشارك متعلمونا مشاركة كاملة في عملية التعلم. يجب أن يكونوا قادرين على إيجاد حلول لمشاكلهم بأنفسهم، حيث يقتصر دور المعلم على الإشراف والمساعدة، عند الضرورة. المعلم موجود فقط لإظهار طريقة الوصول إلى الحل، والأمر متروك للطلاب لإيجاد الحل. وقد تم إثبات هذا النموذج التعليمي في العديد من بلدان العالم ونحن نمارسه في المغرب بنجاح كبير. إن التعلم القائم على المشاريع يساعد أيضا في تطوير المهارات الاجتماعية، مثل روح الفريق، حيث يعملون معا لإيجاد حل لمشكلة معينة»، يقول ديفيد فلاشبرغر، مدير الأكاديمية الأمريكية الدار البيضاء. تجدر الإشارة إلى أن نموذج التعلم القائم على المشاريع يركز على المبادئ الخمسة (التواصل، التعاون، الإبداع، المجتمع والتفكير النقدي). ولنتماشى مع هذه الرؤية، تم تطوير الأكاديمية الأمريكية الدار البيضاء بشكل جيد، حيث تتألف من ما لا يقل عن 20 جنسية مختلفة. يضيف شون ليكاتا، نائب مدير الأكاديمية الأمريكية الدار البيضاء: «هذه شهادة على رؤيتنا العالمية للتعليم».

ومن أجل تعزيز مكانتها الدولية، حرصت الأكاديمية الأمريكية الدار البيضاء على تعزيز شراكاتها مع

الامتيازات. فهو من ناحية يعزز بالفعل جودة الشهادة التي تقدمها، ومن ناحية أخرى يعزز جودة التعليم الذي تقدمه ويسمح لنا بتقديم تعليم على مستوى عالمي، يضيف شون ليكاتا.

من جانبها، تؤكد الدكتورة ياسمين حسناوي، مديرة العلاقات العامة، على القيم التي تميز الأكاديمية والتي تسمح لها بأن تكون متوافقة تماما مع الرؤية الجديدة للتعليم الوطني التي دعا إليها جلالة الملك محمد السادس، حيث أشارت إلى أن «التعليم المغربي يعتبر اليوم جزء من رؤية جديدة تقوم على القيم وعلى اللغات أيضا. وبالتالي فالآباء يبحثون اليوم عن المدارس التي تسمح لأطفالهم بإتقان اللغات في المدرسة. نحن نركز بالفعل على القيم واللغات كأولويات لا مفر منها». ويجب التأكيد على أن التقنيات الجديدة تعد أيضا جزء لا يتجزأ من نظام التعليم الذي نعتنقه بالأكاديمية الأمريكية والذي يتوفر على العديد من البرامج خاصة منها الابتكار كفتة الروبوتات، التعلم التفاعلي عبر الإنترنت، وما إلى ذلك. وتتهيئ الأكاديمية طلابها للوصول إلى أفضل الجامعات الأمريكية والأوروبية والكندية والإنجليزية مع تخويلهم منحة دراسية، حيث بلغ إجمالي المنح خلال موسم 2018-2019 مليوني دولار.

العديد من المؤسسات، وخاصة في أوروبا وكندا والولايات المتحدة. كما حصلت المؤسسة أيضا على العديد من الاعتمادات الدولية في السنوات الأخيرة، بما في ذلك «أدفانسد يو إس أي». ويعد هذا اعترافا من جمعية الاعتماد المركزية الشمالية للولايات والمدارس التي تغطي السنوات الخمسة المقبلة.

«لدينا أيضا شراكة مع مجلس المدارس الدولية ومقره في أوروبا. كما نحظى باعتماد إقليمي من الولايات المتحدة يسمح لنا بإصدار شهادات أمريكية لطلابنا. الاعتمادات التي نقدمها تمنحنا العديد من



نموذج التعلم القائم على المشاريع الذي اعتمدناه ميزتنا الأساسية، لأننا نريد أن يشارك متعلمونا مشاركة كاملة في عملية التعلم



الفنان السعودي معاذ عبد الصمد.. هناك من يزعه تميز وتفوق المرأة المغربية

معاذ عبد الصمد، فنان ومنتج سعودي، يبحث عن موطئ قدم في سوق الدراما والسينما المغربية، من خلال عمل مشترك سيجتمع فنانون من الوطن العربي (السعودية، مصر، سوريا، الجزائر، تونس والمغرب). عبد الصمد قال في حوار مع «لالة فاطمة»: «إنه التقى بمجموعة من الفنانين المغاربة، ومنهم من أبدى تعاوناً مع فكرته ومشروعه الذي يسعى إلى تنفيذه بعد شهر رمضان». وأضاف المنتج السعودي، أننا نسعى إلى تنفيذ أعمال فنية مشتركة مع المغرب، كتجربة الأعمال المشتركة ما بين مصر ولبنان والدول الخليجية، التي هي تجربة ناجحة، نتمنى أن تعمم في الدول المغاربية، لأننا نؤمن بكفاءة السينما والدراما المغربية التي تحتاج للانتاجات الضخمة. وعن تطور دراما السعودية في السنوات الأخيرة، قال معاذ عبد الصمد «إن هناك توجه صوب توسيع قاعدة العمل الفني في السعودية، التي لم تهدأ فيما قبل، حيث عرفت المملكة تصوير الكثير من المسلسلات الخليجية وكانت دائماً مفتوحة على الدراما العربية». وفي سؤال عن صورة المرأة المغربية في الإعلام العربي، قال الفنان السعودي: «المرأة المغربية معروفة في الوطن العربي بتميزها، لكن للأسف لم تنقل الصورة الصحيحة عنها وعن المجتمع المغربي بشكل عام، واعتبر أن الإعلام العربي هو من ساهم في تسويق الصورة السلبية عن المرأة المغربية، وأقرنها بالسحر والشعوذة وحتى الدعارة التي توجد في كل الأوطان وكذا الأزمنة وليسست خاصة بمجتمع معين، وفي اعتقادي أن هذه القنوات التي تروج لهذه الفكرة، يزعمها تميز المرأة المغربية وتطورها وأيضاً تفوقها إذا قورنت بمثيلاتها في الوطن العربي». وعن تحكيمة لمهرجان خاص بالجمال والموضة، في مصر، قال معاذ عبد الصمد، كم نحن بحاجة في الوطن العربي إلى إبراز مكامن الجمال الحقيقية في المرأة العربية، وكما لاحظتم لا نهتم بالجمال الشكلي للمشاركات، بل على ما يحملن من ثقافة وأعمال تتقلهن إلى الصفوف العليا للجمال العربي الذي نتوق إليه.

يسرا تحيي حفلا فنيا بموروكومول



نشرت الفنانة المصرية يسرا، على حسابها الرسمي على موقع انستغرام، صورة لها بالمجمع التجاري "موروكومول" بعد إحيائها مؤخراً لحفلتها مع الفنان "أبو". وظهرت يسرا في الصورة، رفقة الفنان أبو، وعزيز اخنوش، وزير الفلاحة والصيد البحري وزوجته سلوى اخنوش، صاحبة المجمع التجاري "موروكومول"، بالإضافة إلى الأخوة زيتير والفنان المغربي الشاب "الدوزي". وألتهبت يسرى والفنان "أبو"، منصة المجمع التجاري "موروكومول" بعد غنائهما أغنيتيها الشهيرة "3 دقائق" خلال حفل إعادة إطلاق أكبر نافورة في إفريقيا، حيث أصر الجمهور المغربي الذي حضر السهرة خصيصاً للقاء يسرا، على مشاركته الغناء معها أكثر من مرة، خصوصاً وأن الأغنية حصدت نسبة مشاهدات كبيرة منذ إطلاقها على موقع يوتيوب قبل أكثر من سنة.



سارة برليز، ممثلة شابة جمعت بين الموهبة والجمال في وقت واحد، كانت لها مشاركات عديدة في الأفلام المغربية، تميزت بشخصيتها المتفردة بعالم الفن، شاركت في عدة أفلام منها فيلم الفراشات لإخراجه حميد باسكيث وفيلم «burnout» لنور الدين إخماري، كما تميزت بدورها في فيلم صوفيا لبريم بنمبارك. سنتعرف عليها أكثر في الحوار التالي:

■ مروى الفن

سارة برليز

أنا مغربية «واخا بابا غادي يتقلق مني»

يقولون إنك برتغالية أكثر من مغربية، ماردك؟

«لا هادشي ما يمكنش» أنا من أب برتغالي وأم مغربية ولكنني لا أتقن اللغة البرتغالية، بل أتكلم بطلاقة اللغة العربية، كما أنني درست بمدينة أكادير من سن الخامسة إلى سن الحادية عشرة قبل أن أنتقل إلى فرنسا رفقة والدي، فأنا أكتب وأقرأ اللغة العربية جيداً، صحيح أن جنسيتي برتغالية، لكنني لا أعرف شيئاً عن الثقافة البرتغالية لأنني كبرت مع أمي وعائلتها، ويمكن القول بأنني مائة بالمائة مغربية «وخا بابا غادي يكما عليا».

ماهو الدور الذي كان نقطة تحول في مشوارك

السينمائي؟

سأقول صوفيا، لأنه الدور الوحيد الذي أحسست به كثيراً، كما أنني حصلت فيه على العديد من الجوائز هذه السنة، وكذلك دور عايدة في فيلم «Burnout» لأنني اشتغلت عليه كثيراً.

ماهو جديدك في الأيام القادمة؟

أنا بصدد تحضير فيلم جديد، أفضل أن لا أخوض في تفاصيله أكثر، حيث سألعب فيه دور محامية... كما أنني انتهيت من تصوير فيلم صيني قمت بتصويره بطوكيو، وأيضاً فيلم للمخرج المغربي محمد مفتكر الذي لطالما حلمت بالاشتغال معه.



عمل فني يرتقب أن يجمع بين "أمينوكس والبيغ"

نشر الفنان الشاب أمين التمري الشهير باسم أمينوكس، مؤخرا، صورة له رفقة الرايبر المغربي توفيق حازب الملقب بـ «البيغ»، التي أكد من خلالها أنه من عشاقه منذ بداياته في الساحة الفنية. وأرفق أمينوكس الصورة بتعليق قال فيه «مني بديت وأنا فان ديال هاد السيد ومعمري تخيلت هنكونو صحاب توفيق من الناس لي انسبيروا جيل كامل ودابا لا عملنا شي مرسو هنكون فرحان و هتفس الوقت بغيت نسولكم شنو هنكون سمية ديالو؟». ولأقت الصورة استحسان متابعيه الذين أيدوا الفكرة مشيرين إلى أنه سيكون أفضل عمل في الساحة الفنية والذي سيحقق نسب مشاهدة عالية، خصوصا وأن آخر أعمال «البيغ» «دمار نفسي» تربعت على عرش التوندونس لأسابيع.



ما الذي يجمع بين «ديابلو» و«ريدوان»

من المتوقع أن يقوم المنتج العالمي المغربي نادر الخياط المشهور بـ «ريدوان»، بطرح عمل فني بمشاركة النجم الأمريكي جون كارلوس كانبلا المعروف في المغرب باسم «ديابلو». وقد شارك «ريدوان» مؤخرا مع متابعيه عبر خاصية الستوري بصفحة الخاصة بموقع التواصل الاجتماعي «انستغرام»، عددا من الصور التي ظهر فيها رفقة «ديابلو» والإعلامي المثير للجدل سيمو بنبشير، وأرفقها بتعليق «ابقوا متيقظين هنالك عمل رائع سيأتي لاحقا».

وتجدر الإشارة إلى أن كارلوس كانبلا اشتهر في المغرب بعد ظهوره في المسلسل المكسيكي «ديابلو» الذي عرض على القناة الثانية والذي شاركته في البطولة طليقته غابي سبينوزا والتي لعب دور «مانويلا».



إليسا توجه رسالة لجمهورها بعد أنباء سفرها لإجراء عملية جراحية

وجهت الفنانة الشهيرة إليسا، رسالة إلى جمهورها، عبر وسائل التواصل الاجتماعي، كشفت فيها أخبارا جديدة عن حالتها الصحية. وكتبت إليسا على «تويتر»: «أنا بخير لا أجري عملية جراحية، إنما مجرد علاج عادي بسبب مضاعفات العمليات». مضيئة: «لا داعي للقلق ولا للأخبار الخاطئة، بحبك». كما أنها فاجأت وقبل أيام، جمهورها بنشرها خبرا عن المضاعفات الصحية التي تعاني منها عقب إصابتها بمرض السرطان، وذكرت أنها غادرت لبنان، لاستكمال العلاج من مضاعفات صحية تتعرض لها، منذ علاجها من مرض سرطان الثدي، الذي تعافت منه.

منتجات أرض المغرب، ثراء طبيعتنا، مصدر فخرنا



منتجات التعاونيات الفلاحية متوفرة حاليا في :



<http://email.barid.ma>

TERROIR DU MAROC





بعدها ويذيع صيتها في المشرق. وأدت أغاني ظلت خالدة إلى اليوم، منها الأغنية الشهيرة "مستتيك"، والتي يرددها إلى الآن أشهر الفنانين قبل أن تتزوج وتقرر الاعتزال.

عادت للساحة الفنية، لكن مصادر مقربة من الفنانة المعتزلة لم تتأخر في الرد وكذبت الخبر. الجدير بالذكر أن المطربة المغربية المعتزلة، عزيزة جلال، اكتشف صوتها عبد النبي الجراري. وكانت قد غنت سنة 1975 أغنياتها الوطنية "نقلت عيوني هنا وهناك"، بمناسبة انطلاق المسيرة الخضراء، لتشتهر

بعد غياب عن الساحة الفنية دام أكثر من ثلاثين سنة، ظهرت الفنانة المغربية القديرة عزيزة جلال من جديد وهي تغني في برنامج 'من الصفر' الذي تبثه شاشة ال 'ام بي سي'. وظهرت عزيزة جلال على الشاشة وكأنها لم تغب أبدا، حضور قوي وصوت شجي ناعم خصوصا عندما أدت رائعته «مستتيك». وفي حوارها حكّت عن طفولتها والمرض الذي أصابها آنذاك كما تحدثت عن سبب تسميتها عزيزة من طرف جدها الذي كانت مقربة منه كثيرا.. كما لم تفوت فرصة الحديث عن بداياتها ومسارها الفني الخالد في الأذهان. مشاركة الفنانة عزيزة هز الشبكة العنكبوتية فور تداول مقاطع من الحوار الذي ظهرت فيه جميلة أنيقة بصحة وعافية. وتقاسمت الآراء بين رواد مواقع التواصل الاجتماعي، فمنهم من كان ينتظر ظهورها وسماع صوتها تغني من جديد وهناك من عاتبها على العودة إلى الغناء خصوصا بعد الاعتزال ووفاة زوجها..

للإشارة، فقد ظهرت الفنانة عزيزة جلال سابقا في حفل خاص تسربت منه صورة أخذت لها إلى جانب الفنانة دنيا باطمة وانتشرت بعدها إشاعة تقول إنها



خالد البوعزاوي

زوجتي هدية الله إلي وهذه هي أسباب عدم ظهورها

■ حاورته: ليلى خلوق

خصوصا إذا كانت هذه المرأة متزوجة من فنان.. لكن مع مرور الوقت وتأكدها من مدى حبي وإخلاصي لها، تغيرت نظرتها وصارت غيرتها أقل.

لماذا تخفي زوجتك عن الأنظار؟

لا أسمح لزوجتي حتى بالذهاب عند البقال.. نحن تربيينا على أن لا نكشف زوجاتنا للناس.. أنا لا أحبسها في البيت أو أقيد حريتها بالعكس تماما، لكن لا أفضل خروجها للإعلام. وأنا كرجل مغربي يحب زوجته ويقدرها، مجبر على حمايتها من كل أذى قد يصيبها..

هل تزوجتما عن حب؟

طبعا عن حب كبير جدا.. تعرفت عليها عندما حضرت رفقة والديها لحفل لي.. أعجبت بها من أول نظرة وطلبتها للزواج في نفس اليوم.. أعيش مع زوجتي شهر عسل كل يوم.. هي هدية من الله «الله يخليها ليا».

الراديو والأسطوانات والسيارات والأثاث أيضا.. إنها متعة لا توصف بالكلمات.

سفرك الدائم هل يحرم أولادك من الشعور بأمان وجود الأب؟

أحاول التواجد في بيتي رفقة أولادي وزوجتي أكثر وقت ممكن، لدرجة أنه عندما أكون غير ملتزم بعمل معين، فإنني أقضي جل وقتي معهم ومع زوجتي لأعوضهم عن غيابي، وأيضا ليشعروا بأنه هناك أب يراقبهم ويحرص على راحتهم وأمانهم.. كما لا يمكنني أن أبخس حق زوجتي التي تقوم بدور كبير في غيابي من أجل السهر على تربية أولادنا تربية صحيحة. زوجتي امرأة صالحة وأم رائعة وهي من أجمل الهدايا التي منحني الله إياها في حياتي.

هل تغار زوجتك من معجباتك؟

في البداية كانت الغيرة شديدة جدا، وهذا تصرف طبيعي يصدر في مثل هذه المواقف من أي امرأة تحب زوجها،

ما حقيقة خبر خلافك مع الإخوة البوعزاوي؟

خبر غير صحيح بالمرّة، وهي مجرد شائعة مغرضة لا تستحق التوقف عندها.. علاقتي بإخوتي لا يمكن لأحد أن يخبرها.. المغرضون يستغلون فرصة إحيائي لبعض الحفلات بمفردي، للترويج لمثل هذه الشائعات، علما أن الحقيقة تكمن في أنه في بعض حفلات الأعراس لا يمكن لأصحابها أداء المقابل المادي لمجموعة البوعزاوي كاملة، وبالتالي فأنا أضطر لتمثيل فرقة البوعزاوي في هذا الحدث وحدي.

كيف تقضي يومك بعيدا عن الفن؟

معظم أوقات فراغي هي مخصصة لممارسة عشقي الكبير في جمع التحف القديمة من جميع دول العالم، عشق يلازمي منذ الصغر، وبالرغم من أن المحيطين بي يعاتبوني على إهدار ما أجنه على هذه الهواية التي ليس لها أي مردود مادي، لكن أنا أعذرهم على عتابهم هذا، لأنهم لم يتذوقوا طعم السعادة التي أشعر بها وأنا أضرم قطعة من القطع النادرة إلى مجموعتي مثل آلات البيانو وأجهزة



depuis 1989



رفوف التخزين على المقاس

الهاتف

0522 33 63 95/96



www.plumag.com



plumag



يعتبر البرنامج الديني «بسم الله أرقيك»، من البرامج الناجحة على إذاعة «إم إف إم»، باعتباره نافذة متميزة على عوالم الفكر والدين والعلاج الطبيعي للأشخاص المصابين بالسحر والمس والعين. البرنامج الذي دام لأزيد من 5 سنوات، يقدمه محمد نبيل رفقة الشيخ عبد العاطي الحسني، كل يوم ثلاثاء وخميس على الساعة التاسعة ليلا وإلى غاية العاشرة والنصف. «لالقطة» تستضيف مقدم البرنامج محمد نبيل.

«بسم الله أرقيك».. كسر الحواجز وجاء بطريقة فريدة للعلاج

■ مروي الفن

هل تعتقد أن مثل هذه البرامج تقوم بتوعية وتحسيس الشباب؟

بطبيعة الحال، نحن مجتمع محافظ بغض النظر عن الانفتاح الذي أصبحنا نراه عند أشخاص غير متخلقين، إلا أن الجانب الديني حاضر وبقوة، فتحن نعالج بكتاب الله عز وجل لأنه نبراس كل شخص، وهو النور أيضا، لهذا وجب على كل شخص منا قراءته يوميا، لأن الطرق العلاجية التي نستخدمها مستمدة من كتاب الله عز وجل ومن سنة الرسول صلى الله عليه وسلم، حيث نحاول أن نعطي وصفات طبيعية بالمواد التي نستعملها يوميا في حياتنا والمذكورة في القرآن.

كما حاولنا أن نكسر حاجز «أن واحد يمشي عند شي حد يقرأ عليه» بحكم أن الإذاعة تدخل جميع البيوت سواء بالمغرب أو خارجه، وجئنا بطريقة علاج فريدة من نوعها لا توجد في مكان آخر (الرقية مع وصفات طبيعية).

اللَّهُ صلى الله عليه وسلم، لأنه أيضا سحر والملائكة هي التي نزلت وأبطلت ذلك السحر.

من هي الفئة المستهدفة من البرنامج؟

نستهدف جميع الشرائح المجتمعية، خصوصا النساء اللواتي يعتبرن أكثر تضررا من هذا الأمر، ناهيك عن الأطفال الذين يعانون من الأمراض العضوية والنفسية بسبب السحر والمس والعين.

كيف تقيم تفاعل المستمعين مع المواضيع المطروحة؟

هناك تجاوب كبير للمستمعين مع ما نقدمه والدليل على ذلك عمر البرنامج، الذي امتد لأزيد من 5 سنوات. الإقبال الكبير للمغاربة على البرنامج نلمسه من خلال تواصلنا المباشر معهم عبر الأثير وعبر مواقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك»، ناهيك عن الرسائل التي نلتقاها خارج البرنامج عبر الرقم 0663128719 الذي نتواصل فيه أكثر خارج البرنامج، لأن هناك من لا يرغب في التحدث عن مشاكله عبر المباشر وهذا الأمر نحترمه كثيرا.

ماهي أهداف البرنامج وعلى ماذا تركز مضامينه؟

برنامج بسم الله أرقيك من بين البرامج التي تؤثر شبكة برامج إذاعة «إم إف إم» لأزيد من 5 سنوات، حاولنا في هذه الفترة التطرق لعدة مواضيع، لم يتطرق إليها الإعلام المغربي، لأنها كانت من الطابوهات المسكوت عنها والتي يمنع أن يتحدث فيها الشخص بطلاقة، ف «بسم الله أرقيك» هو برنامج ديني يعالج أمراض السحر والمس والعين، فكما نعرف هذه الأمراض متجذرة في المجتمع المغربي بحكم أن الشعوذة مرسخة في جل مناطق المغرب، ولهذا ارتأينا من خلال برنامجنا أن نطرح الأسباب التي تؤدي إلى هذا الأمر، سواء كانت مشاكل اجتماعية أو ناتجة عن السحر والمس والعين، لأن لها تأثيرات واقعية، تكلم عنها القرآن كما تكلمت عنها الأحاديث النبوية، خصوصا الأحداث التي وقعت في عهد سيدنا رسول



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.

اقتحم ميدان الطبخ منذ نعومة أظفاره، كما عشق المزج بين الأكل الإسباني والطبخ المغربي. خريج معهد المحمدية للفندقة، شارك في عدة برامج للطبخ، لكنه بصم مشواره في برنامج «طوب شيف» الشهير بالمغرب العربي، حيث تمكن من حصد إعجاب لجنة التحكيم، وبعزيمة وإصرار وصل إلى النهائيات وحصل على المرتبة الثانية. «لالة فاطمة» كان لها لقاء مع الشاف منير رشدي الذي أجاب على عدة أسئلة تكتشفونها في هذا اللقاء.

الشاف منير رشدي.. يحكي عن تجربته في برنامج «طوب شيف» ويكشف عن مشروع مفاجأة في المغرب

■ حوار: مروى الضن



وهنا أود أن أعلن عن أمر حصري لمجلة «لالة» فاطمة» ألا وهو «براناش» سيكون في هذا الشهر «يونيو» والذي سيكون بفندق «باريير نواره» في مراكش، حيث سيكون «براناش» مميز سيجتمع أكبر الطهاة العالميين وأيضا بعضا من زملائي في برنامج «طوب شيف».

كلمة أخيرة لمجلة «لالة فاطمة»..

أود أن أشكرك على هذا اللقاء الشيق، وأشجعك على ما تقمن به من أجل المرأة المغربية، وكذا المواضيع الهادفة التي تختارونها.

وبلديك لي خاصك تهز بها وتشرفها وتزيد بها القدام».

هل تفكر في الاستقرار بالمغرب أم ستعود إلى مدريد؟

بكل صراحة، سأستقر نهائيا بالمغرب، صحيح أنني عشت لمدة ثمانية سنوات بمدريد وكانت تجربة مهمة في حياتي العملية، لأنني اكتشفت فيها مزايا الطبخ الإسباني، كما أنني تعمقت فيه كثيرا خصوصا الطاباس لهذا ستلاحظين أنني أرتدي بدلة بالعلمين المغربي والإسباني.

كيف تمزج بين الطاباس الإسباني والأكل المغربي؟

أنا معروف بإتقاني للطاباس الإسباني، كما أن هناك من يلقبني ب«ملك الطاباس»، فأنا أعشق مزج الأكل المغربي بالطاباس الإسباني، والنتيجة تقديم طبق مميز وفريد من نوعه، كما أن الطبخ المغربي والإسباني متشابهين وذلك بحكم الجوار، وأيضا هناك أشياء نشاطرها معهم في الطبخ فكلانا يطبخ بزيت الزيتون، كما نستعمل الثوم والزعفران في أكلاتنا يعني «كاين ما يدار».

ما هي مشاريعك القادمة؟

حاليا افتتحت مقهى كبير بمدينة الرباط تحمل اسم «ويست أوف كوفي» في محج الرياض، والتي ستكون المنافسة القوية لمجموعة مقاهي معروفة عالميا بثمنها الباهظ جدا وليست في متناول الجميع، لذا حاولنا أن نفتتح نفس المقهى بنفس الجودة وربما أحسن وبثمن أقل، كما أشتغل أيضا على افتتاح مطعم بمدينة المحمدية،

كيف كانت تجربة مشاركتك في برنامج «طوب شيف»؟

كانت تجربة غنية وبكل صراحة أنا سعيد جدا بالأداء الذي قدمته، حيث تمكنت من الحصول على المرتبة الثانية في «طوب شيف»، ففي هذا البرنامج أتيت لي فرصة تشريف بلدي المغرب ورفع علمه في الوطن العربي، فكما تعرفين الدورة الأولى من البرنامج حصد لقبها الشيف المغربي عصام جعفري، أما الدورة الثانية فشارك فيها الشيف المنير الذي انسحب في الحلقة الثانية، أما هذه الدورة شاركت فيها بهدف واحد ألا وهو «نرجع الشيف منير مرة أخرى» والحمد لله تفوقت وحصلت على المرتبة الثانية، وهذا الأمر يشرفني ويشرف عائلتي بطبيعة الحال كما يفرح المغاربة بأكملهم.

هي في الحقيقة تجربة أكثر من رائعة، رجعت فيها بالزمن إلى الوراء فكما يعرف الجميع منذ سنة 2001 لم أخض غمار أي مسابقة، وليس من السهل أن تتنافس في مثل هذه المسابقة التي يشارك فيها مرشحون من العالم العربي بأكملهم.

ما هي الهدية التي خرجت بها من المسابقة؟

الهدية بالنسبة لي لم تكن رمزية وإنما كبيرة ألا وهي حب الجمهور المغربي لي، وتشجيعهم ووقوفهم بجاني وكذلك دعواتهم لي، فهذا الأمر أعتبره شرفا وهدية كبيرة، لأنه ليس من السهل أن تشرف بلدي يعني «ماكتوليش تفكر ديك الساعة فراسك كتولي تفكر في الشعب المغربي



30 ANS DE COULEURS, DE STYLE
ET DE SENSATIONS



Collège LaSalle



RÉVÉLATIONS 30^e

ÉDITION

DÉFILÉ DES CRÉATIONS DES LAURÉATS EN DESIGN DE MODE

MERCREDI
26 JUIN 2019
20H00

HYATT
REGENCY
CASABLANCA

POUR PLUS D'INFORMATIONS :
05 22 27 54 79

www.collegelasalle.ma



RÉSEAU
LCI ÉDUCATION
MEMBRE

عجائب يا زمن ! (2)

عجائب يقبلها الإنسان.. وَيَنْدَى لها جبين الشيطان!

1. كان المغاربة قاطبة، يهتمون بالصالحون أكثر من غيره، ويتفننون في تأنيثه وتنسيقه، ليكون مبهجة لأعينهم، ومفخرة لهم، عند استقبال زوارهم الذين يقدرون قيمة صلة الرحم، ويُبغدها الاجتماعي والإنساني.. لكن صلة الرحم التي أوصى بها الله والرسول لم تعد سوى موضة بالية، وتنعدم حتى في الأعياد الدينية.

قال عليه الصلاة والسلام: "الرَّحْمُ مَعْلَقَةٌ بِالْعَرْشِ تَقُولُ: مَنْ وَصَلَنِي وَصَلَهُ اللَّهُ، وَمَنْ قَطَعَنِي قَطَعَهُ اللَّهُ".

قَبَّحَ اللَّهُ الرسائل القصيرة التي يبعثون بها بواسطة الهواتف النقالة: عيد مبارك سعيد.. سنة سعيدة .. Meilleurs vœux .. Bonne fête .. إذن، لا داعي لوجود الصالونات الفخمة، مادامت تظل فارغة، مهجورة، تبكي على الأيام الغابرة!.. ومن الأفضل ألا يقترحها المهندسون على زبنائهم، ووجب حذوقها نهائياً من تصاميمهم. الصواني الفضية والنحاسية، وأكواب البلور النفيسة لم تعد حاضرة مبررة في هذه القاعات.. ولم نعد نرى سيدة الدار جالسة في أحلى زينتها تهئ الشاي المنعنع، وطيب عود القماري يتضوُّع.. ألم تكن عادتنا وتقاليدنا أرقى وأرفع ممَّا نعيشه الآن، بؤتيرة دخيلة أخف وأسرع؟ حتى داخل الأسر، بدأت تنفصم العرى، وتتفكك الأواصر.. فكل فرد ينزوي في ليله ونهاره.. يغوص رداً في بحره، ولا يجرؤ أحد على إزعاجه، بسبب إدمانه على مخدر "الفيستوك" وما يليه!

" قل لا أسألكم عليه أجراً إلا المودة في القربى، ومن يقترف حسنة تزدد له فيها حسناً، إن الله غفور شكور"

صدق الله العظيم.

إن مجتمعاتنا التي تأخذ من الغرب الشيء الكثير، لا تتقدّم في الواقع، بل تتوارى بشكل بشع!.. وقد وقع لها ما وقع للطائر الذي أراد أن يقلد مشية الطاووس.. فلا هو يمشي في خيلاء، ولا هو يمشي كما شاء! بالأمس، كنّا بالأصول نصول في العزّ ونجول، واليوم، الأصول عرفت الأقول، فتحولنا إلى مجتمع معلول!!

2. بلغت الثامنة عشرة، وهو السن القانوني للزواج.. إلا أنها لم تحصل على موافقة والدها، نظراً لفشلها في الدراسة، وتعلقها بشاب في منتهى السفاهة والخساسة.. كم أغرى من حسناء بسيارة سبُور حمراء، وبما يحفظ عن ظهر قلب من تغزل الشعراء.. وبمجرد ما يظفر بحاجته، يرميها لتوه، ويبحت عن ضحية أخرى يوقعها في حباله! حاول الوالد عبثاً إقناعها بالعدول عن هذه الفكرة، إيماناً منه بأنها مغامرة خطيرة.. لكن الحب أعمى لها الباصرة، فأضلّها عن السبيل.. واضطرّ الوالد لاستعمال الشدّة.. ولم ينفع معها لا تهديد ولا وعيد.. فقد جمعت حقاً بها وانسلت خفية، وتوجهت إلى مكان مجهول.

أقسم الوالد بأغلظ الإيمان ألا يبحث عنها، ولتذهب إلى الجحيم!.. ولم تتوقف هي عند هذا الحد، بل أرادت أن تنتقم من والدها شرّ انتقام.. فكتبت صفحة مطوّلة على الفيسبوك شوّهت فيها والدها، متهمّة إياه بالاعتداء على شرف الخادمة، ودفعها لعملية إجهاض لما بدا عليها الحمل.. وأنه كان يخون والدتها، وتسبّب لها في استفحال مرضها حتى ماتت واستراحت!.. ولقد لفّقت من الأكاذيب ما لا يحصى ولا يعد، ولم ترحم والدها المريض بالسكري وضغط الدم.. فأدّى الحال إلى جلطة في الدماغ نتج عنها شلل نصفي.. ولم تخجل، ولم تندم!

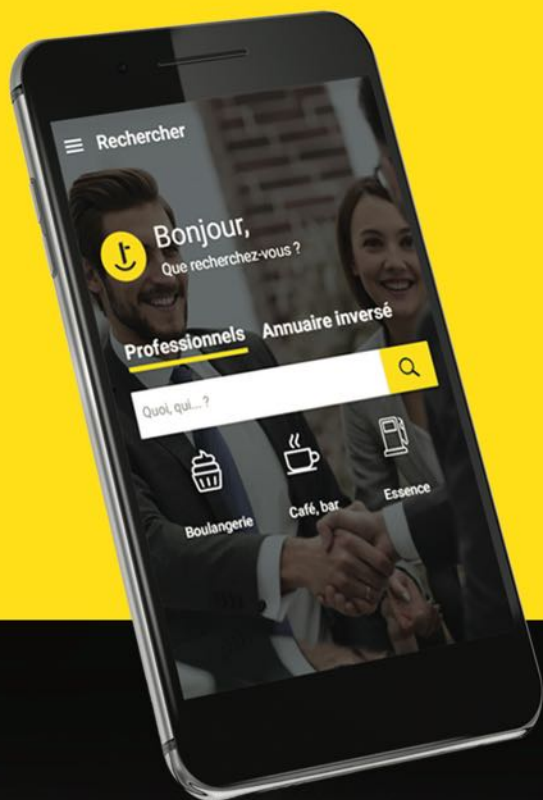
أما الحبيب الذي أثرت فقدان والدها على فقدانه، وكانت تطمح في احتضانه لها، لآخر العمر.. فلم يشملها بحنانه إلا بضعة أيام وليال، لا كزوجة، بل كمجرد خليل، لما شبع منها، قال لها: "عودي من حيث أتيت، وخذي هذا المبلغ ثمناً لما أعطيت.. لقد أخذت برضائك ما إليه أحتاج، بدون زغاريد، بدون زواج.. إذن، أنت بصراحة، وما عُرف عني من وضوح، وشفافية، فصاحة، لا تصلحين للزواج، وأتمنى أن يكون لك في سوق الفساد زواج!"

في هذا الزمان الذي قل فيه الحياء، ما أكثر الأعداء من الأبناء!

(يا أيها الذين آمنوا إن من أزواجكم وأولادكم عدواً لكم فاحذروهم) صدق الله العظيم.



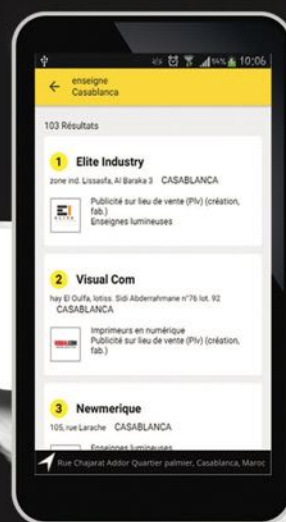
حميد مخلوف
إعلامي وشاعر غنائي



L'Appli telecontact.ma fait peau neuve et dévoile sa nouvelle version Android



Tous les professionnels en un clic !



Fonctionnalités améliorées



Mise à jour
des informations



Nouveau
Design



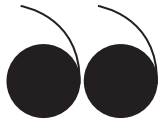
Chargement
rapide

أخطاء يرتكبها الأزواج تحجب السعادة عنهم



تغنى شعراء كثير بالحب والسعادة، ويكاد لا يخلو روبرتوار أي فنان من أغاني يمتزج فيها كل المشاعر الإنسانية الجياشة وتعلوها السعادة والحب، لكن بعيدا عن رمزية الخيال، هناك وضع يلامس الواقع، تكون فيه السعادة الزوجية إما مفقودة أو نسبية أو طموح يسعى إليه المتزوجون. من خلال التحقيق التالي، نتعرف على أهم الأمور التي نحول دون إنهام السعادة بين الأزواج.

■ زهرة إيدموح



أصبحت أشعر في الثلاث سنوات الأخيرة كأن خيط السعادة بدأ يهرب مني إلى دهاليس المشاكل والأزمات، ثم إلى الطلاق

وأخرى يسدل الهم على سمائها. تقول لـ «لالة فاطمة» «إني أبذل قصارى جهدي لتفادي المشاكل سواء مع زوجي أو مع عائلته، وأحيانا حتى مع والدي، التي تصر على التدخل في حياتي الزوجية، وأكون صارمة في دفع هذه المشاكل إلى الخارج، ومع ذلك أشعر دائما بأنني أفقد السعادة التي طالما طمحت إليها، وأنا في فترة الخطوبة، أعتقد أنني ارتكب أخطاء لكن للأسف لا أدركها، خاصة أن زوجي شخص كتوم، حتى وإن غضب أو تألم فلا يشاركني مشاعره أو ألمه.

سي محمد الراجي، إطار في مؤسسة مالية، متزوج من فتاة جميلة، ومتقفة و«ظريفة بزاف»، يقول «إن أمورنا المالية جيدة، أنجبنا في المرحلة الأولى طفلة أسميناها قطرة الندى، وكنا متفقين على شيء واحد وأساسي، أن نظل سعداء دائما، وأن نحل كل مشاكلنا بهدوء وروية،

تحقيق السعادة في الحياة الزوجية، ممكن لو بذل كل طرف مجهودا لإبقاء وهج الحب في مراحل الأولى، وإعمال العقل في تسيير أمور المؤسسة الزوجية. حالات إنسانية التقتها «لالة فاطمة»، بدأت حياتها الزوجية سعيدة، لكن لم تستمر طويلا...

خوف أو ارتباك

فاطمة الزهراء، فتاة في عقدها الثالث، تعيش حياة مرتبكة، تارة تهب بعض سمات السعادة على بيتها،



لكن أصبحت أشعر في الثلاث سنوات الأخيرة كأن خيوط السعادة بدأ يهرب مني إلى مكان مجهول. لا ألوم زوجتي بل لا ألوم حتى نفسي، لكن هناك شيئاً أضحي غير مفهوم في علاقتنا، أخشاه أن يأخذ علاقتنا الجميلة إلى دهاليس المشاكل والأزمات، ثم إلى الطلاق ..

أخطاء تحجب عنا السعادة

تقول كوثر المطواع مدربة الوعي الأنثوي إن مفهوم السعادة الزوجية يختلف من شخص لآخر، وللأسف قد يكون فقط مصطلح لغوي، أي من الصعب عيش حياة زوجية سعيدة مثالية، وهذا المبدأ يحد ذاته، تضيق المطواع،



كوثر المطواع
مدربة الوعي الأنثوي

يجعل الشخص ينساق مع أفكار ونوايا الوعي الجمعي الذي يتبنى نفس الفكر، مما يوقع الزوج والزوجة، من وجهة نظرها في أخطاء تحجب عنهما الشعور بالسعادة الزوجية والتي هي العمود الفقري لأي زواج. وتحصر مدربة الوعي الأنثوي، هذه الأخطاء في التالي:

عدم التواصل وتوحيد المصطلحات

من المشاكل الشائعة في العلاقة الزوجية هي: عدم التواصل وتوحيد المصطلحات بين الطرفين، بمعنى أن أحد الطرفين أو كلاهما لا يستعملان لغة حوار واحدة للنقاش أو لحل النزاعات، بل يتشاجران لإثبات من هو الأصح. وإضافة إلى هذا، عدم توحيد مفهوم المصطلحات لدى الطرفين، أي لكل طرف منهما تعريفه الخاص لبعض المصطلحات، مما يولد المشاكل التي تؤدي إلى إطلاق أحكام لا أساس لها وقد تدمر العلاقة، فمثلاً كلمة حب عند الزوجة يختلف مفهومها والتعبير عنها عند الزوج، ومصطلح الاحترام، التقدير، وإلى غير ذلك... فلا يجب اتهام أي شخص حتى نعلم هل لدينا نفس المفهوم.

حب السيطرة

حب السيطرة ورغبة التحكم في الطرف الآخر، يظن فيها المرء أن هذا الشخص ملكه ومن الطبيعي فرض السيطرة عليه ووضع قوانين صارمة في بعض الأحيان بنية الحفاظ عليه. وهذا نابع من إحساس عدم الثقة في النفس، أو نقص في التقدير الذاتي وعدم الاستحقاق، الخوف المفرط من فقدان شريك الحياة الذي يجعل من الشخص في حالة قلق دائم وغيره شديدة، تجعل

الطرف الآخر يشعر بالضيق والقيود مما يخوله النفور من العلاقة.

العنف

للعنف الكثير من الأنواع من ضمنها العنف اللفظي والجسدي، فمعظم الأحيان العنف الجسدي يكون نتيجة العنف اللفظي، وهذا ناتج عن قلة التواصل وعدم العيش وفق الأسس الحقيقية، التي تبني الزواج الحقيقي وهي الاحترام والود والتآلف وحسن الظن بشريك الحياة والتسامح وإلى غير ذلك.

العلاقة الجنسية

تشير الأبحاث أن 70 أو 90 في المائة، من نسبة الطلاق تكون بسبب توتر العلاقة الجنسية، والسبب راجع إلى عدم مصارحة كل من الشريكين بما يحبه ويريده من الطرف الآخر، فكل شخص نقط حسية تزيد من غريزته واستمتاعه بالعلاقة الحميمة، وعدم الوصول إلى هذه المتعة والتغاضي عنها لمدة طويلة تولد النفور وعدم الاشتياق الجنسي للطرف الآخر، كما يتولد الملل في حال عدم التجديد والإبداع واختيار الأوقات المناسبة لذلك.

ولتفادي كل ما سلف ذكره ومعوقات أخرى تقلل من عيش حياة زوجية سعيدة، لابد للإنسان أن يعيش السعادة مع نفسه أولاً، وذلك بتعزيز ثقته بنفسه وحبه لذاته والإحساس بالاكتمال والغبى النفسي والروحي والذاتي، فهذا يولد الإحساس بالسعادة والطمأنينة والسلام الداخلي، مما يجعله يعيش حياة متوازنة مع نفسه أولاً ثم مع الطرف الآخر.

عدم ترك مساحة الخصوصية

من أكثر المشاكل شيوعاً في العلاقات الزوجية هي: عدم احترام خصوصية الزوج أو الزوجة، والتي تؤدي في أغلب الأحيان إلى عدة أفعال مصاحبة مثل التجسس والغيرة المفرطة والشك وعدم الثقة في النفس والكذب ومضايقة الطرف الآخر بكثرة الأسئلة لمعرفة أدق التفاصيل في مسألة ما، وكل هذا يهدد السعادة الزوجية وفي بعض الأحيان يدمر الحياة الزوجية بأكملها.

عدم المبالاة السلبي

عدم المبالاة السلبي هي عندما تصبح الزوجة أو الزوج لا يهتمان لبعضهم البعض، ولا يناقشان المواضيع المتعلقة بالمنزل أو بالأولاد، يمارسون أنشطتهم اليومية أو الأسبوعية بانفراد دون إخبار الطرف الآخر أو مشاركته، مما يولد البرود عاطفي وملل في العلاقة الزوجية وغير ذلك، مما يبخر الإحساس بالسعادة الزوجية.

عدم تحمل المسؤولية

عدم تحمل المسؤولية من أكبر الأشياء التي تهدم العلاقة الزوجية، بحيث يكون الشريك غير قادر أو لا يريد تحمل مسؤولية أخطائه الناتجة من سلوكه ووعيه، مما يجعله دائم الشكوى والانتقاد واللوم، وخصوصاً إذا كان متبادلاً بين الطرفين، حتى يصبح العيش مستحيل



تناول العديد من المختصين موضوع ليلة الدخلة، وأيضا المشاكل النفسية التي قد تنجم عنها، إذا لم يتم مراعاة الكثير من الجوانب لدى الرجل والمرأة خاصة النفسية منها.. ولأن الضغوطات تكثر على الزوجين في ليلة زفافهما من قبل المحيطين بهما، فإن ذلك قد يؤثر سلبا على أدائهما الجنسي، لذا ينصح العديد من المختصين بضرورة تأجيل هذا اللقاء الأول إلى أن يبتعدا عن كل الضغوطات المحيطة بهما.

ليلة الدخلة.. حلم يتحول إلى كابوس

■ ليلى خلوق

زوجها رجل طيب ويحبها، لأنه حسب قولها، كريم جدا، لكن لديه مشكلة لم تجد لها حلا لحد الساعة. منذ ليلتها الأولى للزواج، أقدم زوجها على ممارسة العلاقة الحميمة، بدون مقدمات أو مداعبة، ما جعلها تنفر من العلاقة منذ أول ليلة لها معه. تؤكد منال بأنها قرأت العديد من المقالات عن ليلة الدخلة قبل الزواج، لكنها لم تعش ولو لحظة مع زوجها ما قرأته وانتظرته، زوج لا يعترف بأن لها

الدراسات العالمية، لا يولون أهمية ليلة الدخلة، إما عن عدم مبالاة أو عن جهل.

معاناة منذ الليلة الأولى

تقول منال وهي شابة في ربيعها الثاني، بأنها تزوجت من رجل حياتها بعد سنتين من الخطوبة قضتها في سعادة وأمل في حياة زوجية سعيدة. منال تؤكد بأن

أكدت العديد من السيدات خلال سردهن لتفاصيل ليلتهن الأولى، بأن للزوج دور كبير في تخفيف التوتر السائد لديهن في هذه الليلة، وبأن اللطف والتفهم وأيضا المداعبة من أساسيات أي علاقة جنسية ناجحة، لكن بعض الرجال، حسب ما أكدته بعض



الدكتور حاتم شريقي الإدريسي
أخصائي أمراض جنسية

الليلة الأولى تؤثر في حياة المرأة

دعا الدكتور حاتم شريقي الإدريسي، الأزواج إلى ضرورة التفكير قبل القيام بأي عمل متهور خلال ليلة الدخلة، على اعتبار أنها الليلة الجنسية الأولى في حياة أي بنت وبالتالي تظل راسخة في ذاكرتها وتؤثر عليها بشكل كبير وخاصة في أدائها الجنسي. إن جهل بعض الرجال بمتطلبات المرأة العاطفية والنفسية، يقول الاختصاصي في الأمراض الجنسية والنفسية للأزواج، تجعلهم لا يعرفون كيف يتصرفون معه، وخاصة مع الخوف الذي ينتابها تلك الليلة بالذات، لذلك على الرجل قبل الزواج مراجعة مختصين في الموضوع ليوضحوا له كيفية التصرف مع زوجته. كما اعتبر الدكتور حاتم بأن تلطيف الجو ومداعبة الزوجة ومحاولة امتصاص الخوف الذي تشعر به في ليلتها الأولى، سيكون له أثار إيجابية قد تساهم بشكل كبير في إنجاح العلاقة الحميمة وبلوغ النشوة المرجوة عند كلا الزوجين، كما اعتبر أن الزوج الذي لا يولي أهمية لنفسية زوجته، سيفوته الكثير من المتعة بسبب عدم تجاوبها معه أثناء الممارسة الجنسية.

ولم يفت الدكتور حاتم شريقي التأكيد على أن هناك العديد من النساء اللواتي يشكين من عنف أزواجهن خلال ليلة الدخلة، وعدم إيصالهن إلى الرعدة الكبرى، إضافة إلى أن أغلبية النساء يخجلن من مناقشة الموضوع مع أزواجهن إما بسبب الخجل أو بسبب تربية محافظة أو لأسباب أخرى متعددة، وهو الأمر الذي نهى عنه بشدة مشيرا إلى ضرورة الحديث في الموضوع بين الزوجين قبل ليلة الدخلة على اعتبار أن الحديث عن الخلاف هو بداية علاجه.



عنف وخيانة

لم تكن نسرين تتخيل بأنها ستضطر يوما إلى خيانة زوجها، الرجل الذي كانت تحبه وتتمناه زواجا لها في السراء والضراء. تقول نسرين وهي متزوجة من سنة بأن ليلة دخلتها كانت من أسوأ الليالي التي مرت بها في حياتها، ليلة شاركتها مع زوج متوحش لا يراعي مشاعر أحد، زوج تقريبا قام باغتصابها ليلة الدخلة دون مراعاة لنفسيتها ولا بمدى تأثير ذلك على حياتها، كل همه تلبية رغباته الحيوانية، زوج لا يحضنها ولا يقبلها إلا إذا أراد معاشرتها جنسيا، كما أن العملية الجنسية لا تتعدى مدتها الفترة التي يصل فيها إلى رعشته الجنسية دون اهتمام برغباتها. تؤكد نسرين بأن زوجها رجل غليظ القلب وتخاف من النقاش معه في الموضوع، لأنه بالتأكيد سيفسرها على أنها تقليل من رجولته، لذلك صارت تعتبر العلاقة الحميمة واجب من واجباتها اتجاه زوجها مثل الطبخ والغسيل الذي تقوم به بعيدا عن الإحساس إلى أن شاءت الظروف أن يسكن جار جديد قريب من منزلها أخذ يحاول التقرب منها بطرق مختلفة. تقول نسرين بأنها صدمته كثيرا في البداية لكن مع الوقت وبسبب الحرمان العاطفي الذي تعاني منه مع زوجها أصبحت مقاومتها تضعف شيئا فشيئا مع الأيام، إلى أن وقعت في غرامه بالرغم من أنه هو أيضا متزوج ويعيش مشاكل كثيرة مع زوجته، تؤكد نسرين بأن كل ما كانت تحلم به مع زوجها أصبحت تعيشه مع عشيقها، وبالرغم من الإشباع الجنسي والعاطفي الذي وصلت إليه، إلا أنه إحساس ظل ممزوجا بتأنيب الضمير والخوف من المستقبل.

رغبات واحتياجات جنسية. تؤكد منال بأن العلاقة الحميمة بينهما لا تتعدى مدتها الثلاث دقائق يلبي خلالها شهوته وينام بعدها .

تقول منال بأن تربيتها المحافظة تمنعها من الحديث مع زوجها ومفاتحته في المعاناة والحرمان الجنسي الذي تشعر به، إلا أنه في كل مرة تجد نفسها عاجزة عن فتح الموضوع ولو بطريقة غير مباشرة.

كابوس الليلة الأولى

تشكي سمية وهي في أواخر الثلاثينات، بأن زوجها منذ الليلة الأولى لزواجهما وهو لا يستطيع مضاجعتها، إلا إذا شاهد المواقع الإباحية. سمية تعيش مع هذا الكابوس الذي ترسخ في ذهنها وكسر الحلم الذي تعيشه كل فتاة تحلم بقضاء ليلة العمر مع الرجل الذي اختارته ليعيشها من أجل مشاهدة الأفلام الإباحية، تقول سمية بأن زوجها يكون عند مشاهدته لهذه الأفلام في قمة الإثارة والشغف ولا يهتم إذا ما كانت مستعدة وراغبة في الجماع أو لا، وكل ما يهمه فقط هو وصوله إلى نشوته والتي غالبا ما يصل إليها خلال دقائق معدودات دون الاهتمام بمشاعرها كامرأة . تضيق سمية بأنها ناقشت معه الموضوع ونبهته أكثر من مرة إلى احتياجاتها كامرأة وبأنه من الضرورة أن تكون هناك مقدمات للعلاقة الحميمة بينهما، فيمثل بعض الوقت لرغباتها ليعود بعد مدة قصيرة إلى عاداته القديمة. سمية هددت زوجها مؤخرا بالطلاق أكثر من مرة لتنبهه لدى أهمية الموضوع لها ويبدو أن تهديدها أثمر عن محاولات حقيقية من جانبه لكي يصلا معا إلى النشوة الجنسية المطلوبة.



محسن بن يشو.. لا يجب أن نربط عفة الفتاة بقطرة دم

نسبة كبيرة من الزيجات المغربية تتوقف على توفر شرط العذرية أو تلغى بسببه، والإلغاء لا يكون بشكل آلي ودون خسائر، بل يكلف الفتاة شرفها وسمعتها وسمعة أسرتها ويلطخها باللقاويل والانتهاكات الخارجة عن منظومة التقاليد المغربية المتوارثة منذ أجيال، هذا إن لم يكلفها حياتها بسبب الطيش وتهور أحد أفراد الأسرة الذي لا يتحمل نظرة العار والخزي. الدكتور محسن بن يشو، أخصائي في الأمراض النفسية والاضطرابات الجنسية يتحدثنا عن الموضوع.

■ مروي الفن



محسن بن يشو
أخصائي في الأمراض النفسية
والاضطرابات الجنسية

هل يمكن القول إن غشاء البكارة تعتبر مسألة شخصية ولا دخل للمجتمع فيها؟

تبقى هذه المسألة شخصية ولا دخل لأي أحد فيها، هو أمر خاص بالفتاة لوحدها ولا يمكن لأي شاب مقبل على الزواج وسبق له أن مارس عدة علاقات جنسية مع فتيات أخريات وفرض بكارة إحداهن أن يفرض على زوجته أن تكون عذراء.

لماذا يعطي الرجل المغربي خصوصاً والمجتمع على العموم أهمية قصوى للبكارة؟

لا أفهم عقلية هؤلاء الشباب الذين يقومون بالبحث عن فتاة لم يمسهسها أي إنسان من قبل، فهذا بالنسبة لي يعني سكيذوفرنيا المجتمع، لأن الرجال بصفة عامة يهتمون بالعذرية، حيث يعتبرون الفتاة التي سيتزوجونها ملكاً خاصاً بهم، لا يجب على أي إنسان آخر أن يمسه، وتعتبر شيئاً، لا إنسانة لها أحاسيس ومشاعر، فالعذرية ليست دليلاً على شرف وعفة الفتاة.

كيف ينبغي على الزوج والأسرة التعامل مع الفتاة التي تولد بدون غشاء بكارة؟

نجاح الزواج لا يعني أن تكون الفتاة عذراء، فالزواج تدخل فيه عدة أمور كشخصية الفتاة والاحترام الذي ترضه، فهناك العديد من الفتيات اللواتي يفسدن ويحافظن على بكرتهن، فالفتاة العذراء لا تعني أنها شريفة وصالحة للزواج، فقط في المفهوم المغربي الفتاة العذراء هي التي لم تكن لها علاقات جنسية من قبل. وأكدت حقائق طبية وفحوصات كثيرة أجريت من طرف أطباء أن أنواع وحجم غشاء البكارة تختلف من فتاة لأخرى، وهناك فئة منهم تولد بدون بكارة، ففي هذه الحالة أنصح الفتاة وخطيبها باستشارة طبية قبل الزواج عند أخصائي، حتى يشرح لهما ما إذا كان الغشاء مطاطياً، لأن في هذه الحالة لا يكون هناك دم عند الإيلاج.

ما رأيك في تقرير منظمة الصحة العالمية الذي طالب بحظر شهادة العذرية قبل الزواج؟

كل ما هو مطبق في الغرب لا يمكن أن يطبق في المجتمع المغربي العربي الإسلامي، وبحكم أنني أعيش بين المغرب وفرنسا فالثقافة بينهما مختلفة تماماً، ففي الغرب يشجعون أولادهم في سن 14 سنة على ممارسة العلاقات الجنسية، وهذا الشيء لا يمكن أن يطبق في مجتمعنا العربي الإسلامي، وما يوجد في القانون الإسلامي والشريعة الدينية يجب أن يطبق. فإذا قلت إن هذه العذرية لا يمكن أن تبقى، فهذا يعني أن العلاقات الجنسية في مجتمعنا ستصبح مباحة، وبالتالي فهذا التقرير الغربي لا يجب أن يطبق علينا ومرفوض من طرف المجتمع ككل، وهذا التقرير مستحيل أن يصوت عليه.

باعتباركم طبيباً نفسياً ومختصاً في المشاكل الجنسية، كيف هي نظرة المجتمع المغربي لمسألة غشاء البكارة؟

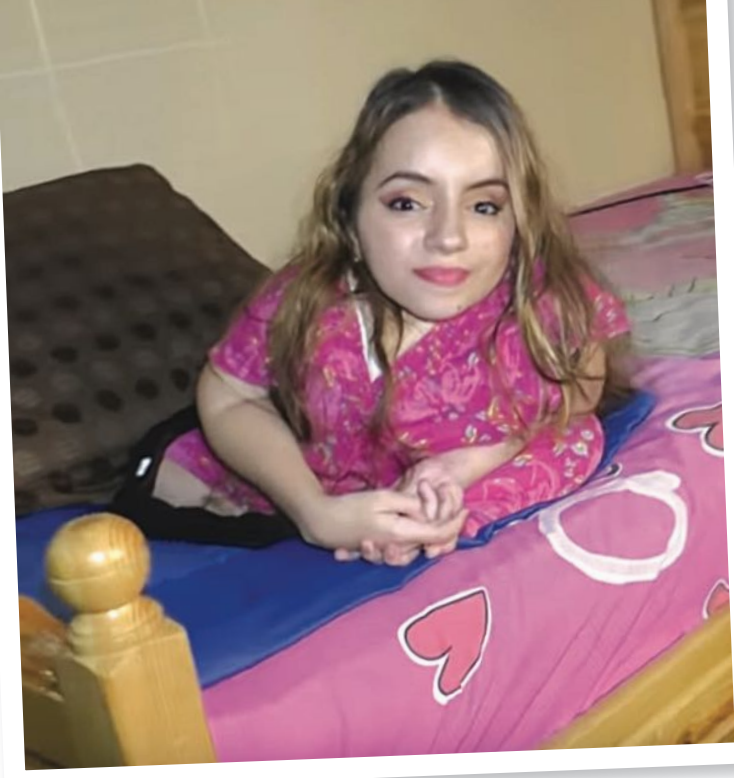
لا يمكننا أن نتحدث عن نظرة موحدة، لأن المجتمع المغربي في مجمله محافظ، ولا يزال يربط عذرية الفتاة بقطرة دم أو قطرات الدم التي تنزل عندما يدخل العريس على عروسته، والتي ما تزال مناطق في المغرب تعتبره موروثاً ثقافياً واجتماعياً وتوليها أهمية كبيرة، حيث إن الفتاة تبقى مطالبة بالمحافظة على عذريتها إلى أن تتزوج، لأنه إذا فقدت هذا الكنز من وجهة نظر العائلة المتماشية مع أعراف وتقاليد المجتمع تكون قد جاءت على كرامتها و«جابت» العار والفضيحة لعائلتها، وبمعنى آخر فهذا يعني ضياع مستقبلها.

هل تعتبر شهادة العذرية لدى الفتاة دليلاً على شرفها قبل الزواج؟

غشاء البكارة لا يعتبر دليلاً أو رمزاً على شرف الفتاة، فهناك العديد من الفتيات اللواتي يمارسن الجنس بطرق عديدة تكون سطحية أو فموية أو ممارسة الجنس عن طريق الشرج أو حتى ممارسته خارجياً دون أن تلامس الأعضاء الجنسية، فجميعها تضمن بقاء الفتاة عذراء، وأنا أرى أن غشاء البكارة لا يعني العذرية والشرف، فمفهوم الشرف أكبر بكثير من قطرة دم.

ما هي الأضرار النفسية المحتملة لأحد الطرفين جراء إلزام شهادة العذرية؟

أظن أن الثقة بين الرجل والمرأة تكون مهزوزة إلى منعدمة منذ بداية علاقاتهما، لذلك تلجأ الفتاة المخطوبة إلى إجراء الشهادة كخطوة احترازية من باب حماية الذات من شاب يمكن أن يسيء لها ولشرف عائلتها في حال حدث ما لم يكن يتوقعه. كما أن الرجال يتحينون الفرصة لقص جناح النساء إذا ما ارتكن أي خطأ مهما كان صغيراً، وهو ما جعل المرأة اليوم أكثر حيطة وحذراً وحماية لذاتها وسمعتها من جبروت وتسلط الآخر.



فاطمة الزهراء قصة شابة جميلة بجسد طفلة

■ زهرة ايدموح

في حياتنا أشياء كثيرة رغم بساطتها تسعدنا، وتخفف عنا من الهموم الكثير، لكن حال فاطمة الزهراء كان مختلفا، هي الفتاة التي أصيبت بإعاقة جسدية منذ ولادتها، فعاشت مع الألم لمدة 12 سنة، ثم مع غربة الجسد ووحشة الليل وعتمته.

في سن 19، ستتفضل فاطمة الزهراء، وتقرر أن تغير حياتها، بعد أن ملكت هاتفا محمولا، يذهب عنها قسوة طول الليالي.

زرناها في مسكنها في مدينة طنجة، فتحت لنا أسرتها بيتها، وعلبة أسرار تحوي جروحا لم تندمل.

عن ولادة فاطمة الزهراء تحكي والدتها السيدة ثريا، بعيون دامعة وقلب مكسور، كان يوم مخاض عادي،

أسبوع «الاثنين» تستطرد ثريا، وكنت بالمطبخ أحضر وجبة الغذاء، حتى سمعت صراخ فاطمة الزهراء، تصرخ وتبكي، ذهبت مسرعة إلى غرفتها، حتى أعلم ما الخطب، فقالت لي إنها لا تشعر بجسدها السفلي، انهارت قوايا ساعتها، وفقدت الأمل في شفائها، بعد أن كنت أمني النفس بعودتها يوما طبيعية تعانق الحياة بحرية كأني فتاة.

بدأت فاطمة الزهراء تكبر، وتأخذ ملامحها ملامح فتاة جميلة، حصلت على هاتف محمول، وتعرفت إلى العالم الخارجي، وإلى أحلام البنات في عمرها، فكان أملها أن تحصل على كرسي متحرك كهربائي، تجول بواسطته أركان بيتها، تلعب مع أخواتها، وتأكّل إلى جانبهم وجباتها الغذائية، روتين يومي متاح لملايين من البشر، لكنه كان حلما بعيد المنال لفاطمة الزهراء، حتى تحقق بواسطة أحد المحسنين الذي رق قلبه لمجرد مشاهدته فيديو للجميلة فاطمة الزهراء على مواقع التواصل الاجتماعي.

أصبح الكرسي حافزها القوي لوجودها، وكشريان يمدّها إلى الحياة والموبايل، وقناة على اليوتيوب ستكون نافذتها إلى العالم، تتحدث إلى الناس، تسمع إليهم ويستمعون إليها، لعلها تكون عبوة للعديد ممن يملكون كل شيء ولا يجيدون فعل أي شيء.

في لقائنا مع «لالة فاطمة تي في»، عبرت عن حبها لمجموعة من الفنانين المغاربة، أصواتهم وفنهم كان ملاذا يذهب عنها وحشة الليل ويؤنس غربة نهارها. تفاعل فنانون بسرعة مع طلبها، كالفنان الشعبي عادل الميلاودي، والفنان الشاب أمينوكس، وقاما بزيارة إلى بيتها. متمنين زيارات والتفانيات أخرى لفاطمة الزهراء وللملايين ممن يعانون إعاقات جسدية أقعدتهم أرضا وحكمت عليهم بالموت البطيء.

رغم الألم، كنت أطيّر على أجنحة الفرح باستقبال مولودتي الأولى، فجاءت الصرخة الأولى منبهة بحياة طفلة، لكنها لم تكن عادية كبقية الأطفال، صدمت وصرخت وبكيت، لكن واجهت قدرتي بالاستسلام له. إعاقة فاطمة الزهراء، حرمتها من متابعة دراستها، واللعب مع أقرانها وهي طفلة، حرمت من شغب سن المراهقة، وجدية وحماس الشباب، توقفت عقارب الحياة عندها، عندما سلّمت جسدها وروحها للألم مبرح دام 12 سنة، تقول والدتها بألم وحسرة.

كانت فاطمة الزهراء مع ذلك تشعر بنصف جسدها السفلي، إلى أن استيقظت يوما، وكان يومها بداية



Les Éditions de La Gazette Bilan et CPC (Exercice 2018)

BILAN - ACTIF				
LES ÉDITIONS DE LA GAZETTE				
DU 01/01/2018 au 31/12/2018				
Éléments	Brut	Amort. & Prov.	Net	Exercice Précédent
IMMOBILISATION EN NON VALEUR (a)	0,00	0,00	0,00	0,00
Frais préliminaires	0,00	0,00	0,00	0,00
Charges à répartir sur plusieurs exercices	0,00	0,00	0,00	0,00
Primes de remboursement des obligations	0,00	0,00	0,00	0,00
IMMOBILISATIONS INCORPORELLES (b)	477 905,00	474 905,00	3 000,00	7 750,00
Immobilisations en recherche et développement	0,00	0,00	0,00	0,00
Brevets, marques, droits et valeurs similaires	477 905,00	474 905,00	3 000,00	7 750,00
Fonds commercial	0,00	0,00	0,00	0,00
Autres immobilisations incorporelles	0,00	0,00	0,00	0,00
IMMOBILISATIONS CORPORELLES (c)	1 483 043,51	1 392 529,40	90 514,11	135 674,49
Terrains	0,00	0,00	0,00	0,00
Constructions	0,00	0,00	0,00	0,00
Installations techniques, matériel et outillage	85 000,00	85 000,00	0,00	0,00
Matériel de transport	7 360,00	7 360,00	0,00	0,00
Mobilier, matériel de bureau et aménagements divers	1 390 683,51	1 300 169,40	90 514,11	135 674,49
Autres immobilisations corporelles	0,00	0,00	0,00	0,00
Immobilisations corporelles en cours	0,00	0,00	0,00	0,00
IMMOBILISATIONS FINANCIÈRES (d)	38 590,00	0,00	38 590,00	38 590,00
Prêts immobilisés	0,00	0,00	0,00	0,00
Autres créances financières	38 590,00	0,00	38 590,00	38 590,00
Titres de participation	0,00	0,00	0,00	0,00
Autres titres immobilisés	0,00	0,00	0,00	0,00
ECARTS DE CONVERSION - ACTIF (e)	0,00	0,00	0,00	0,00
Diminution des créances immobilisées	0,00	0,00	0,00	0,00
Augmentation des dettes de financement	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL I (a+b+c+d+e)	1 999 538,51	1 867 434,40	132 104,11	182 014,49
STOCKS (f)	0,00	0,00	0,00	0,00
Marchandises	0,00	0,00	0,00	0,00
Matières et fournitures consommables	0,00	0,00	0,00	0,00
Produits en cours	0,00	0,00	0,00	0,00
Produits intermédiaires et produits résiduels	0,00	0,00	0,00	0,00
Produits finis	0,00	0,00	0,00	0,00
CRÉANCES DE L'ACTIF CIRCULANT (g)	22 219 977,02	0,00	22 219 977,02	17 253 077,34
Fournisseurs débiteurs, avances et acomptes	0,00	0,00	0,00	0,00
Clients et comptes rattachés	17 256 678,46	0,00	17 256 678,46	15 225 023,55
Personnel	0,00	0,00	0,00	0,00
Etat	4 816 039,56	0,00	4 816 039,56	1 866 422,40
Comptes d'associés	0,00	0,00	0,00	0,00
Autres débiteurs	146 159,00	0,00	146 159,00	146 631,39
Comptes de régularisation actif	1 100,00	0,00	1 100,00	15 000,00
TITRES ET VALEURS DE PLACEMENT (h)	0,00	0,00	0,00	0,00
ECART DE CONVERSION - ACTIF (i) (Elém. Circul.)	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL II (f+g+h+i)	22 219 977,02	0,00	22 219 977,02	17 253 077,34
TRESORERIE - ACTIF	884 686,62	0,00	884 686,62	499 691,72
Chèques et valeurs à encaisser	0,00	0,00	0,00	0,00
Banques, T.G & CP	879 211,95	0,00	879 211,95	496 837,98
Caisses, régies d'avances et accredités	5 474,67	0,00	5 474,67	2 853,74
TOTAL III	884 686,62	0,00	884 686,62	499 691,72
TOTAL GENERAL I+II+III	25 104 202,15	1 867 434,40	23 236 767,75	17 934 783,55

BILAN - PASSIF			
LES ÉDITIONS DE LA GAZETTE			
DU 01/01/2018 au 31/12/2018			
Éléments	Exercice	Exercice Précédent	
CAPITAUX PROPRES	5 513 669,07	3 357 992,11	
Capital social ou personnel (1)	100 000,00	100 000,00	
moins : Actionnaires, capital souscrit non appelé dont versé	0,00	0,00	
Prime d'émission, de fusion, d'apport	0,00	0,00	
Écarts de réévaluation	0,00	0,00	
Réserve légale	20 000,00	20 000,00	
Autres réserves	0,00	0,00	
Report à nouveau (2)	3 237 992,11	1 140 129,29	
Résultat nets en instance d'affectation (2)	0,00	0,00	
Résultat net de l'exercice (2)	2 155 676,96	2 097 862,82	
TOTAL DES CAPITAUX PROPRES (a)	5 513 669,07	3 357 992,11	
CAPITAUX PROPRES ASSIMILÉS (b)	0,00	0,00	
Subventions d'investissement	0,00	0,00	
Provisions réglementées	0,00	0,00	
DETTES DE FINANCEMENT (c)	0,00	0,00	
Emprunts obligataires	0,00	0,00	
Autres dettes de financement	0,00	0,00	
PROVISIONS DURABLES POUR RISQUES ET CHARGES (d)	0,00	0,00	
Provisions pour risques	0,00	0,00	
Provisions pour charges	0,00	0,00	
ECARTS DE CONVERSION - PASSIF (e)	0,00	0,00	
Augmentation des créances immobilisées	0,00	0,00	
Diminution des dettes de financement	0,00	0,00	
TOTAL I (a+b+c+d+e)	5 513 669,07	3 357 992,11	
DETTES DU PASSIF CIRCULANT (f)	17 723 098,68	14 576 791,44	
Fournisseurs et comptes rattachés	11 197 000,89	7 366 391,89	
Clients créditeurs, avances et acomptes	0,00	0,00	
Personnel	78 525,00	74 200,00	
Organismes sociaux	61 604,90	64 173,67	
Etat	3 654 713,46	4 340 771,45	
Comptes d'associés	32 993,62	32 993,62	
Autres créanciers	2 698 260,81	2 698 165,81	
Comptes de régularisation - passif	0,00	95,00	
AUTRES PROVISIONS POUR RISQUES ET CHARGES (g)	0,00	0,00	
ECARTS DE CONVERSION - PASSIF (h) (Elém. Circul.)	0,00	0,00	
TOTAL II (f+g+h)	17 723 098,68	14 576 791,44	
TRESORERIE PASSIF	0,00	0,00	
Crédits d'escompte	0,00	0,00	
Crédit de trésorerie	0,00	0,00	
Banques (soldes créditeurs)	0,00	0,00	
TOTAL III	0,00	0,00	
TOTAL I+II+III	23 236 767,75	17 934 783,55	

(1) Capital personnel débiteur
(2) Bénéficiaire (+), déficitaire (-)

COMPTE DE PRODUITS ET CHARGES (HORS TAXES)				
LES ÉDITIONS DE LA GAZETTE				
DU 01/01/2018 au 31/12/2018				
Éléments	Propres à l'exercice	Concernant les exercices précédents	Totaux de l'exercice	Exercice précédent
	1	2	3 = 1 + 2	4
I PRODUITS D'EXPLOITATION				
Ventes de marchandises	0,00	0,00	0,00	0,00
Ventes de biens et services produits	15 082 863,11	0,00	15 082 863,11	14 303 320,77
Chiffres d'affaires	15 082 863,11	0,00	15 082 863,11	14 303 320,77
Variation de stock de produits	0,00	0,00	0,00	0,00
Immobilisations produites pour l'Exercice même	0,00	0,00	0,00	0,00
Subvention d'exploitation	3 084 375,00	0,00	3 084 375,00	2 247 500,00
Autres produits d'exploitation	0,00	0,00	0,00	0,00
Reprises d'exploitation; transfert de charges	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL I	18 167 238,11	0,00	18 167 238,11	16 550 820,77
II CHARGES D'EXPLOITATION				
Achats revendus de marchandises	0,00	0,00	0,00	0,00
Achat consommables de matières et de fournitures	11 035 646,33	0,00	11 035 646,33	8 439 514,60
Autres charges externes	1 265 660,01	0,00	1 265 660,01	1 423 594,65
Impôts et taxes	40 579,50	0,00	40 579,50	40 505,00
Charges de personnel	2 782 209,91	0,00	2 782 209,91	3 595 559,47
Autres charges d'exploitation	0,00	0,00	0,00	0,00
Dotations d'exploitation	49 910,38	0,00	49 910,38	91 093,71
TOTAL II	15 174 006,13	0,00	15 174 006,13	13 590 267,43
III RESULTAT D'EXPLOITATION (I - II)	0,00	0,00	2 993 231,98	2 960 553,34
IV PRODUITS FINANCIERS				
Produits des titres de particip. et autres titres immo.	0,00	0,00	0,00	0,00
Gains de change	0,00	0,00	0,00	0,00
Intérêts et autres produits financiers	0,00	0,00	0,00	0,00
Reprises financières; transfert de charges	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL IV	0,00	0,00	0,00	0,00
V CHARGES FINANCIÈRES				
Charges d'intérêts	0,00	0,00	0,00	0,00
Pertes de changes	0,00	0,00	0,00	0,00
Autres charges financières	0,00	0,00	0,00	0,00
Dotations financières	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL V	0,00	0,00	0,00	0,00
VI RESULTAT FINANCIER (IV - V)	0,00	0,00	0,00	0,00
VII RESULTAT COURANT (III + VI)	0,00	0,00	2 993 231,98	2 960 553,34

(1) Variation de stocks : stocks final - stocks initial ; augmentation (+) ; diminution (-)
(2) Achats revendus ou consommés ; achats - variation de stocks.

COMPTE DE PRODUITS ET CHARGES (HORS TAXES) (Suite)				
LES ÉDITIONS DE LA GAZETTE				
DU 01/01/2018 au 31/12/2018				
Éléments	Propres à l'exercice	Concernant les exercices précédents	Totaux de l'exercice	Exercice précédent
	1	2	3 = 1 + 2	4
VII RESULTAT COURANT (Report)	0,00	0,00	2 993 231,98	2 960 553,34
VIII PRODUITS NON COURANTS				
Produits des cessions d'immobilisations	0,00	0,00	0,00	0,00
Subventions d'équilibre	0,00	0,00	0,00	0,00
Reprises sur subventions d'investissement	0,00	0,00	0,00	0,00
Autres produits non courants	12,88	65 447,51	65 460,39	137 985,46
Reprises non courantes; transferts de charges	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL VIII	12,88	65 447,51	65 460,39	137 985,46
IX CHARGES NON COURANTES				
Valeurs nettes d'amortiss. des immos cédées	0,00	0,00	0,00	0,00
Subventions accordées	0,00	0,00	0,00	0,00
Autres charges non courantes	18 458,08	93 862,33	112 320,41	71 114,34
Dotations non courantes aux amortiss. et prov.	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL IX	18 458,08	93 862,33	112 320,41	71 114,34
X RESULTAT NON COURANT (VIII - IX)	0,00	0,00	-46 860,02	66 871,12
XI RESULTAT AVANT IMPOTS (VII + X)	0,00	0,00	2 946 371,96	3 027 424,46
XII IMPOTS SUR LES RESULTATS	0,00	0,00	790 695,00	929 561,64
XIII RESULTAT NET (XI - XII)	0,00	0,00	2 155 676,96	2 097 862,82
XIV TOTAL DES PRODUITS (I + IV + VIII)	0,00	0,00	18 232 698,50	16 688 806,23
XV TOTAL DES CHARGES (II + V + IX + XII)	0,00	0,00	16 077 021,54	14 590 943,41
XVI RESULTAT NET (XIV - XV)	0,00	0,00	2 155 676,96	2 097 862,82

ليلة زفاف فاسية طقوس وعادات



إطلالة العروس باللبسة الفاسية

■ إشراف: ليلى خلو
تصوير: مصطفى الرامي
النكافة والقامة : ماجدة بنجلون / حلويات العرس: الإخوة لعلج
تصميم: غيثة بوسنة / ثرية لحريشي
موسيقى : الطائفة العيساوية الشريفة / علوي مدغري الغالي
ممون الحفلات: محمد القرطبي

انتقلت «لالة فاطمة» لمدينة فاس لتتنقل لكم أجواء وطقوس الزفاف الفاسي بكل تفاصيله ومراحل. وقد أشرف على تنظيم هذا العرس أكفأ المتخصصين في هذا المجال بهذه المدينة التي تزخر بثقافتها الفاسية وتبصم جميع تفاصيلها الحياتية.. ولأننا على أبواب موسم الأعراس، فمجلة «لالة فاطمة» وكعادتها دوما ستقربكم أكثر من جمال الأعراس الفاسية.





طقوس حناء العروس







العروس ترتدي القفطان المخزني فوق العمارية





العروس الفاسية تتألق بجمالها رفقة الفرقة العيساوية







أجمل القفاطين المخزنية للعروس الفاسية







إطلالات أميرية بالفستان الأبيض الأنيق







موسيقى الساكسوفون ترافق العروس في آخر محطة بزفافها





ثرية لحريشي (مصممة فساتين الزفاف) للعروس المحجبة فستانها الأبيض أيضا

كيف هو الإقبال في فاس على فساتين
الزفاف؟

إقبال كبير جدا، كل عروس تحلم بارتداء الفستان
الأبيض ليلة زفافها، سواء في مدينة فاس أو في
باقي المدن المغربية.

هل تستطيع العروس المحجبة ارتداء مثل
هذه الفساتين؟

بالطبع تستطيع ذلك، فلا يمكن أن نحرم العروس
المحجبة من فرحة ارتدائه، لذلك صممنا
لها فستانا محتشما مع الحفاظ على الأناقة
والجمال.

هل صحيح أن أثمنة هذه الفساتين عالية
جدا؟

صحيح، فستان العرس غالي من حيث الثمن،
نظرا لما يتطلبه من تفاصيل دقيقة، فضلا عن
الثوب المميز، لذلك غالبية العرائس يكترينه، إلا
أن هناك من تشتريه وتحاول أن تهديه لابنتها في
زفافها كتحليل متوارث ومعروف عند البعض.

الطائفة العيساوية الشريفة «نجوم فاس» نحرص على تقديم الجديد وسعرنا يرضي الجميع

اللون «بولا بولا» المعروف بالرباط من أجل التميز.
حاولنا كذلك ما أمكن مزج اللونين الموسيقيين
وإعطائه لمسة فاسية.

بالنسبة للأثمنة هل تناسب جميع الطبقات؟

بالتأكيد هي كذلك. نحن نحاول ما أمكن أن نلبي
رغبات جميع العرائس وإدخال الفرحة إلى قلوبهن في
ليلة العمر، أما بالنسبة للأثمنة فنحن دائما ما نصل
مع العرس إلى حل وسط يرضي الطرفين.

ماذا تقدمون للعروس في ليلة العمر؟

نحن نرافق العروس طيلة حفلتها بأجمل المقاطع الموسيقية
التي تتميز بها الطائفة العيساوية الشريفة، نحاول ما
أمكن أن نخلق جوا من الفرح والسعادة بداية من دخول
العروس إلى حفل الزفاف، مروراً بجلوس الحناء وحتى
مصاحبته لآخر مشهد من ليليتها الكبرى.

ماذا يميز فرقتكم عن الآخرين؟

نحرص دوماً على تقديم الجديد في فرقتنا. بالرغم من
أننا معروفين بالموسيقى العيساوية، لكننا حاولنا إدخال

محمد القرطبي (ممون حفلات) ما زالت الأطباق التقليدية سائدة في فاس

ماهي لمسة محمد القرطبي فيما يقدمه؟

الجدية والمعتول في العمل، اعتبرهما الخاصية التي تميزني، لأنني أعشق هذه المهنة ولا
أعتبرها مجرد مورد رزق. لكن هذا لا يعني أنه لا يوجد في السوق مومنين ممتازين.

يقال بأن أثمنة المومنين عادة ما تثقل كاهل العروسين. ما تعليقك؟

إذا طلب العرس طلبات غاية في الفخامة بالتأكيد سيكون المقابل المادي كبيرا، لكن
نتعامل مع العرس، حسب إمكانياتهما المادية دون أن ننقص من جودة ما نقدمه، لأننا
نعمل على الحفاظ على سمعتنا في السوق.

هل تقدمون الهدايا للعرسان في هذه المناسبة؟

طبعاً وبكل تأكيد، نقوم بمبادرات جميلة للعروسين حسب التكلفة المادية للعرسان.

ماهي الأطباق المطلوبة في الأعراس اليوم بفاس؟

غالبا ما يتم طلب أطباق تقليدية، لأن أهل فاس لديهم ثقافة غذائية تقليدية من جهة،
ومن جهة أخرى الأطباق العصرية مكلفة جدا، علما أن الكثير من العائلات أصبح تقبل
عليها بشكل كبير.



العازف الغالي العلوي المدغري آلة الساكسوفون تطلب بشكل كبير في حفلات الزفاف

ماهو دورك في ليلة الزفاف؟

دوري يتجلى في آخر محطة من ليلة العمر، حيث أرافق العروس بفستانها الأبيض لعريسها في جو رومانسي.

هل هناك إقبال على هذه الآلة الموسيقية؟

كثيرا، وخصوصا بمدينة فاس، لأنها تضيف جوا يوحى بمشاهد الأميرات في الأفلام، وأيضا لما لهذه الآلة من سحر وجاذبية.

كيف جاءتك هذه الفكرة؟

أنا من عشاق هذه الآلة الجميلة بالرغم من صعوبة تعلمها، إنها آلة أنيقة وتتميز بالفخامة. فكرت بضرورة المحافظة عليها في تراثنا الموسيقي، وهو ما أحرص على تدريسه لطلبتي في المعهد.



النكافة ماجدة بنجلون أركز على المظهر وأتحاشى التكرار

ماذا يميز ماجدة بنجلون عن باقي النكافات؟

ما يميزني هو أنني دائما ما أبحث عن الجديد لأقدمه للعُرس، حتى لا أسقط في تكرار المظهر ذاته عند كل العرائس، أحاول أن أبرز عند العروس إطلالة مختلفة عن الأخرى في ليلتها الكبرى.

هل أنت من يفرض نوع اللباس أم تتركين للعروس حرية الاختيار؟

طبعاً أترك لها حرية الاختيار، لكن أحرص في المقابل على ارتداء كل قفطان في وقته المناسب، بمعنى أن القفطان المخزني يجب ارتداؤه في أوقات معينة من ليلة الزفاف والقفاطين العصرية في وقت آخر، لذلك أحاول ما أمكن لفت نظر العروسة وتبهيها لهذه التفاصيل.

كيف تتعاملين مع العروسة في ليلتها؟

أحاول توجيهها للأفضل طبعاً، مع أن هذا الجيل نادراً ما تجد عروسة تجهل كيفية التعامل واختيار ما يناسبها بسبب مواقع التواصل الاجتماعي، التي استطاعت أن تجيب على جميع تساؤلات العُرس، لكن مع ذلك أحاول طمأننتها ومساعدتها على اختيار الألوان والقفاطين التي تناسبها.

هل صحيح أن أئمة ماجدة بنجلون خيالية؟

هذا ما يروج من قبل منافسي بنجلون في السوق، أئمتني تناسب جميع الطبقات المجتمعية، كل عروس أحاول أن أتماشى مع ميزانيتها بدقة وأقدم لها ما يناسبها لتكون أميرة في ليلة العمر. كل عروس أشتغل معها بما يناسب إمكاناتها المادية، وما يقال عني هو مجرد شائعات مغرضة ولا تمت للواقع بصلة.

غيثة بوستة (مصممة أزياء)

أفضل إضافة لمسة عصرية على القفطان

حدثينا قليلاً عن مجموعتك الجديدة للقفطان؟

أحاول في تصميماتي أن أدخل اللمسة العصرية على القفطان المعروف في فاس بلمسته المخزنية، كما أعمل على مزج الألوان بشكل مختلف لكي أمتع للقفطان لمستي الخاصة.

هل ممكن أن تدخل يوماً لمسات أجنبية على تصاميمك؟

لا أبداً، بالرغم من أنني أحب إضفاء لمسة عصرية على القفطان، لكنني لا أحب أن أجرده من «تامغريبيت» ديالو، بل أفضل أن يظل محافظاً على لونه التقليدي المغربي.

حدثينا عن مجموعة العروس التي تطل بها اليوم؟

هي مجموعة خاصة بالعروس في ليلة العمر، وغالباً ما يكثر الطلب عليها في هذه الفترة من السنة التي تزامن موسم الأعراس. طبعاً هذه المجموعة ليست حكراً على العروس، إذ يمكن للسيدة ارتداؤها في مناسباتها الخاصة..



الإخوة لعلاج الحلويات العُرس اللمسة الأندلسية الفاسية حاضرة في حلويتنا

ويطلبون منا تحضير قالب مماثل له، لكننا بالرغم من تلبيتنا لطلباتهم، إلا أننا نحصر كما قلت لك سابقاً على إضفاء اللمسة الأندلسية الفاسية، مما يمنح قالب الحلوى شكلاً مميزاً وينال بالآخر إعجاب العُرس.

هل صحيح أن أئمة الحلوى جد مرتفعة؟

هدفنا هو إدخال الفرح على قلوب العُرس، نشغل مع جميع الطبقات في جميع المدن المغربية. أقول لكل مقبل على الزواج، لا تفكر في تكلفة قالب الحلوى، لأننا بالتاكيد لن نخيب أملك وسنكون عند حسن ظنك.



ماذا يميز «الإخوة لعلاج» عن غيرهم؟

نحرص على اللمسة التقليدية في منتجاتنا، فما نقدمه يتميز باللمسة المغربية الأندلسية ولا نتمدد فقط على الشكل المستورد والمتعارف عليه عالمياً. صحيح أننا نتبع آخر صيحات الحلويات في العالم، لكننا نفتخر بهويتنا المغربية ولا نتكر لها.

ماهي الأشكال الأكثر طلباً من العُرس؟

نشغل أكثر على الفكرة المطلوبة من العُرس، وغالباً ما يقومون باختيار قالب حلوى من مواقع التواصل الاجتماعي



دليلك السياحي لقضاء شهر العسل في بلدان بدون «فيزا»

عندما تبدئين التخطيط رفقة زوجك للسفر وقضاء شهر العسل خارج المغرب، قد تكون الفيزا أو تأشيرة الدخول أول عائق بالنسبة لك وذلك نظراً لصعوبة استخراجها لبعض الدول وهو ما قد يسبب تأخيراً في القيام بجولات الفنادق السياحية وتذاكر الطيران. «إالة فاطمة» تقترح عليك بعض الدول التي تستطيعين السفر إليها والاستمتاع بشهر عسل بدون فيزا لمدة لا تتجاوز ثلاثة أشهر.

■ خولة دحو



«بالي».. جنة الأحباء لتمضية شهر العسل

تعتبر «بالي» واحدة من أشهر الجزر بإندونيسيا، وهو بلد يستطيع المغاربة دخوله بدون «فيزا»، مع ضرورة الإدلاء بوثيقة تثبت تمويل سفرهم السياحي، وتذكرة للخروج من الحدود. إذا كنتم تودون إمضاء شهر عسل يتراوح بين أسبوع إلى عشرة أيام، علماً أن أثمان الفنادق ستتراوح ما بين 2000 إلى 3000 آلاف درهم في فنادق أو دور ضيافة مصنفة. أما فيما يخص قيمة أثمان التنقل داخل وبين الجزر

التي يستمتع فيها العرسان برحلة عمر لا تتسى مدى الحياة.

شهر عسل الأحلام بتركيا

تعتبر تركيا خيارا شهيرا وجد متداول بين المغاربة والعرب عموما لقضاء شهر العسل، لكن إذا تزامن زفافكما وشهر عسلكما مع موسم الشتاء، فتأكد أن تكلفته ستكون أقل.

ففي موسم الشتاء تكون الحجوزات قليلة وحركة السياح أقل من الفصول الأخرى، مما قد يتيح الفرصة لقضاء شهر عسل مميز بأسعار مناسبة وخيارات مميزة. حيث ننصحكم بقضاء شهر عسل مميز في كابادوكيا Kapadokya الجميلة وخاصة في فصل الشتاء، ومشاهدة أصالة وجمال «بري باجاكلار» Peribacıklar المكتسية بالثلوج البيضاء الناصعة والقيام بجولة ساحرة رومانسية بواسطة المناطيد الملونة، التي يمكنكم حجزها عبر البريد الإلكتروني أو الهاتف، حيث توفر لكما فرصة الاستمتاع بمشاهدة مناطق كابادوكيا الطبيعية وتناول وجبة الفطور سويا من الأعلى.

تفادوا هذه الأمور عند حجز شهر العسل

المماطلة

من الأفضل الحجز لرحلة شهر العسل قبل 3 أشهر على الأقل قبل موعد حفل الزفاف، وإخبار الفندق بأن الأمر يتعلق بشهر العسل لتتمكن من الاستفادة من خصومات أو غرفة بديكور رومانسي خاص.

اختيار شهر عسل أمضاه ثنائي آخر

من الأحسن أن يخطط كل ثنائي لبرنامج شهر العسل الذي يناسبه، فالاهتمامات والأذواق تختلف، ولكن بإمكانكما أن تستعينا ببعض النصائح منهما.

المغادرة بعد حفل الزفاف مباشرة

إن هذا الأمر ينطبق على الأفلام فقط، حيث يغادر الثنائي مباشرة بعد الحفل، لأن تعب حفل الزفاف يستوجب منكما أن تأخذا قسطا من الراحة، ولما لا الانتظار يوما واحدا أو اثنين قبل الذهاب إلى وجهتكما.

سيرفع لديكما حس المغامرة.

ومن الضروري إذا كنتما تنسألان عن إمكانية تزامن شهر عسلكما مع احتفالات مهرجان السامبا الذي ينظم كل سنة بالعاصمة «ريو دي جانيرو»، فيجب أن تعلموا أن المهرجان يُنظم ابتداء من 25 فبراير ويمتد إلى أول أسبوعين من شهر مارس.

مغامرات «سفاري» في شهر عسل استثنائي بتانزانيا

لشهر عسل في تانزانيا لا تلزمكما «فيزا»، لأن المغاربة يستطيعون الدخول إليها دون تأشيرة مع تأدية مبلغ 50 دولارا أي ما يعادل 490 درهم، وسيلزمكما لتمضية أسبوعين بتانزانيا حوالي 4000 إلى 14000 درهم (بدون احتساب ثمن رحلات الطائرة)، حيث ستتغير ميزانيتكما حسب الأنشطة التي ستقومون

بسيارات بسائق أو بدونه، أو بالقوارب، وبدرجات «scooter»، فستبلغ ما بين 500 و 700 درهم. وتوفر بالي خيارات واسعة فيما يخص الأكل والطعام الأسوي وفواكه البحر بأثمنة رخيصة جدا، حيث سيلزمكم حوالي 700 درهم لتناول الطعام خلال الفترة المذكورة. ومن الضروري أن تخصصوا ميزانية تتراوح بين 2000 و 3000 درهم من أجل ممارسة الأنشطة المتنوعة التي تشتهر بها جزر بالي، كركوب القوارب، والغوص في أعماق البحر، واكتشاف الغابات، وممارسة ركوب الأمواج بالشواطئ الجنوبية لـ «بالي». وبما أن أثمنة تذاكر الطائرة تشكل التخوف الوحيد لدى كل زوار بالي، فيجب أن تتفاديا حجز الرحلات المباشرة من المغرب إلى أندونيسيا، لأن أثمنها تتراوح بين 7000 و 10000 درهم (ذهاب وإياب) لشخص واحد. لذا فمن الأفضل إذا كنتما تريدان الاقتصاد قليلا من ثمن التذاكر أن تختارا



بها، وإذا ما كنتما ستذهبان إلى جزيرة زانجار الشهيرة. ولشهر العسل بتانزانيا طابع مُميّز ونكهة خاصة يجمع بين أجواء الإثارة والمغامرة التي تُوفّرها رحلات سفاري وبهجة الألعاب المسلية وفخامة المخيمات الفاخرة والمناظر الساحرة لغروب الشمس التي تأسر الأنظار من على متن القوارب، فضلا عن دفء الأحاسيس الرومانسية التي تعم كل أرجاء جزيرة زانجار في تنزانيا وطبيعتها الخلابة إذ يمكن للعرسان التجول واستكشاف شوارع مدينة ستون، ثم الاسترخاء على رمال شواطئها الفسيحة.

ولحسن الحظ أنّ طبيعة الجو والمناخ في تنزانيا تظل معتدلة وممتازة على مدار العام باستثناء شهرين، مما يمنح تنزانيا كل مقومات تجارب السفر الممتعة والمغامرة المثيرة وسمات أفضل وجهات شهر العسل

سفرا يتضمن، على الأقل، محطتين للتوقف، فهذا يعتبر خيارا أرخص.

شهر عسل على إيقاعات «لاتينية» بالبرازيل

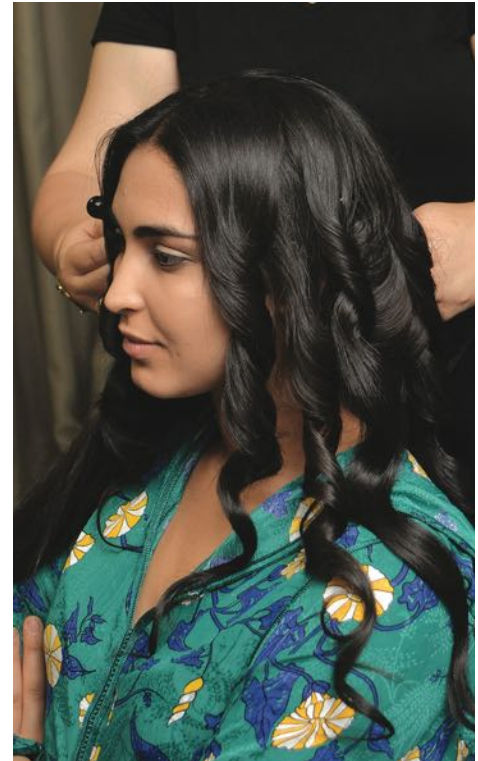
إذا كنتما من عشاق الثقافة اللاتينية، وترغبان في قضاء شهر العسل بإحدى دول جنوب أمريكا، نقترح عليكم السفر إلى أكبر بلد في أمريكا الجنوبية، البرازيل.

يستطيع المغاربة أن يسافروا إلى البرازيل بدون فيزا، يكفي فقط أن تخططا لرحلتكما وأن تضعنا برنامجا مناسباً لكما يتنوع بين شواطئ (لا بانيما، كوباكابانا...)، أو غابات الأمازون والشلالات، مما



تستعد العديد من الفتيات، لحفل عرسهن مباشرة بعد شهر رمضان الكريم، ومن بين
نحضيرات العرس التي تشغل بال العروس، إطلالتها و ماكياها في ليلة العمر. «لالة فاطمة»
ستساعدك بأفكار وجديد ماكياج عروس 2019 مع خبيرة التجميل حنان مصمودي.

خطوات ماكياج عملية تجعلك أميرة في ليلة عرسك



مراحل ماكياج العروس

- ✓ نقوم بتهيئ البشرة بكريم الترطيب.
- ✓ وضع كريم أساس ونختار لون يناسب لون بشرة العروس.
- ✓ استخدام كريم ستيك لتغطية عيوب البشرة، وتحت العين نستعمل بكرة متوسطة.
- ✓ نستعمل كرم أساس من نفس الماركة لتغطية الوجه بالكامل، اعتمادا على اسفنجة.
- ✓ استخدام كوتور بلmse كريمية وتغطية كل الأماكن التي تحتاج إلى تعديل وإخفاء.
- ✓ نقوم بتغطية الوجه بالبودرة المضغوطة .



- ✓ نقوم بمشط الحواجب وتحديد لونها بلون بني
- ✓ نطبق الظلال الفاتحة بلون كريمي على الجفن المتحرك، ثم نغطي ثنية العين بلون بني برونزي ونقوم بدمجه تدريجيا. اخترنا ظلالا فضيا وطبقناه عند مدمع العين، ثم استخدمنا ظلال عيون مشمشي براق، وحددنا المنطقة الخارجية للعين لمنحها حجما ومساحة أكبر.
- ✓ قمنا بتحديد منطقة تحت الحواجب بلون فاتح، وحددنا بقلم لرسم خط فوق الرموش وأخيرا طبقنا الماسكارا المكثفة للرموش.
- ✓ استعملنا بلوشر مشمشي مع لون برونز على الخدود.
- ✓ استعملنا هيليتير لعمل لمعة على الخدود والأنف والشفاف.
- ✓ قمنا بتحديد الشفاه بلون نيود بيح واخترنا أحمر شفاه نيود متوسط
- ✓ وأخيرا نقوم بتثبيت الماكياج.



موضة ماكياج وتسريحات عروس 2019

تتطلع كل عروس إلى إطلالة مميزة في ليلة زفافها. وتبحث دائما عن ماكياج وتسريحة شعر، تظهر أكثر جمالها وملامح وجهها المميزة. خبرة التجميل حنان مصمودي تطلعن على موضة ماكياج وتسريحات شعر عروس 2019.

ماكياج

تطلى هذه السنة ألوان مستوحاة من الطبيعة، كدرجات الورد لظل الجفون ودرجات الميطاليك ودرجات الفوشي ودرجات الترابي برونز. رموش كثيفة مع اختيار أحمر شفاه نيود أو وردي فاتح، وللعروس الجريئة تعتمد أحمر شفاه فوشي أو بنفسي.

تسريحات

تسريحة الشعر الويفي العريض وتسريحة النصف رفعة. تسريحة الكعكة لكن دون شدها كثيرا. تسريحة مرفوعة بخصلات الويفي مع ترك خصلات من جوانب الغرة منسدلة.

قفطان واكسسوار من عند النكافة نادية علوي

دنيا بوطازوت

قررت عدم دعوة النجوم لزفافي لهذا السبب

استطاعت الفنانة دنيا بوطازوت، أن تترك بصمة قوية سواء في الفن الذي تقدمه أو عند الجمهور المغربي الذي رسمت البسمة على وجهه لسنوات طويلة.. شعار بوطازوت هو الإصرار والتفاني فيما تقدمه لجمهورها المتعطش دوماً لجديدها، لذلك فهي تأبى أن تفقد هذا الحب عبر تقديم أعمال لا ترقى لتطلعاته، فازجعت للمسرح (عشقها الأول) كما زجبت أن تصفه، واستطاعت أن تخرجه من قاعة الإنعاش الذي ظل جبيها لسنوات طويلة وأعادته للحياة وبث الروح في محبيه وصالحتهم معه.. الشعبية التي دخلت القفص الذهبي منذ أسابيع قليلة، حلت ضيفة على "لالة فاطمة"، فكان الحوار التالي..

■ حوار: ليلى خلوق

إشراف: إلهام زدوحية

تصوير: مصطفى الرامي

لباس الفنانة دنيا بوطازوت من عند المصمم هشام أكعروش

لباس زوج دنيا، عبد القادر من عند برشمان

ماكياج: ياسمينة المغربي

مجوهرات دنيا من عند RAFFINITY

شكراً لفندق SOFTEL JARDIN DES ROSES على حسن الاستقبال

حديثنا عن لقائك الأول بزوجك؟

كان لقاء مليئاً بالصدف.. وكما نقول «المكتاب».. أنا وزوجي تجمعا صديقة مشتركة، وبحكم أن هذه الصديقة هي منتجة فقد طلبت مني كتابة سيناريو لقصة من أجل عمل فني ضخم.. ونزولا عند رغبتها كان يجب أن أتعرف على العائلة المعنية بالموضوع والذي كان زوجي أحد أفرادها.. أنا بطبعي عندما أرتاح لأشخاص، أكون على طبيعتي وأخلع جبة الفنان لذلك اندمجت مع عائلته التي رحبت بي وكان الإعجاب والارتياح بيننا متبادلاً.. بعد ساعات قليلة وفي خضم حديثنا وبدون مقدمات طلب مني عبد القادر الزواج وهو الطلب الذي لم أخذه في البداية على محمل الجد، لاعتقادي أن الموضوع مجرد مزاح عابر، لكن زوجي أثبت لي بإصراره على الموضوع، بأنه كان جدياً في طلبه، لتتوالى بعدها الأحداث من خطوبة إلى زواج.

ما الذي جذبك إليه في البداية؟

أنا نوعاً ما متشددة من حيث مقومات وتفاصيل فارس الأحلام كما يقال. جذبني إليه طبيوبته، وحبه للخير، وهي الصفات التي اعتبرها تشكل نقطة ضعفني اتجاه الرجل، أنا سريعة البكاء والتأثر بالرغم من أنني أبدو قوية في أدوري.. زوجي رجل عصامي بنى نفسه بنفسه (ولد التراب).. رجل مثقف لا أمل من الخوض معه في جميع المواضيع الآنية.. رجل قلت له نعم لطلب مشاركته حياته من دون تردد.



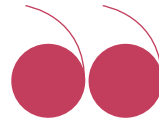


جذبني إليه
طيبوبته، وحبه
للخير



لماذا لم تتم دعوة النجوم لحفل زفافك؟

أنا فقط دعوت من يحبني ومن بارك لي بصدق خبر زواجي.. زفائي كان حقيقيا من ناحية المشاعر المتبادلة بيني وبين الحضور، أنا إنسانة أحب الوضوح والمشاعر الحقيقية ولا تهمني المشاعر المفتعلة وكما نقول بدارجتنا "جوج وجوه" .. هناك من الفنانين من يضحك في وجهي ويطنعني بظهري وطبيعي جدا لن أدعوهم لأجمل يوم في حياتي.. أنا لا أبحث عن "البوز" ولن أبحث عنه يوما.. أتواجد فقط عندما يكون لدي عمل يستحق أن أظهر به لجمهوري وليس لخلق "البوز" من أشياء تافهة لن تعود عليهم بأي منفعة.



أتساءل كيف ينال من يقتات من فضائح الناس

هل غير زوجك ستدفعه يوما لطلب الاعتزال؟

صحيح زوجي غيور، لكنه يدعمني في جميع خطواتي في الحياة، بل على العكس يشجعني على العطاء في المهنة التي أحبها والتي منحها كل طاقة وتфан.

هل يمكن طمأنة جمهورك بأن هذا القرار غير وارد حاليا؟

طبعاً غير وارد حالياً، لكن طبعاً سأضطر إلى اتخاذه يوماً ما.. زوجي يقول لي دائماً اشتغلي ما دمت مرتاحة وقادرة على العطاء في جو فني صحي، لكن إذا لم تتوفر لك هذه الشروط فبيتك وعائلتك أولى بك.. أحب الدعم الذي يمنحني إياه والراحة النفسية التي أجدها قرب (الله إيلينا لبعضيتنا).



حبه للمغرب دفعه للترويج سياحيا له بقوة وإصرار كبيرين عبر تبادل أفواج للسياح بين المغرب والبرتغال، وهو ما أثار إعجابي به لأننا بحاجة لمثل هذه النماذج بالخارج لتكون خير سفير لبلدنا الحبيب.

أين ستقضين شهر العسل؟

بين البرتغال والولايات المتحدة الأمريكية.. كما أنني خلال هذه الفترة سوف أحقق حلمي الأكبر وهو زيارة بيت الله الحرام والتي تمنيت أن يرافقني زوجي إليها.. حلم سيحقق أخيرا وأنا أحمد الله على ذلك.

تساءلت مع نفسي كيف يمكنني التعامل مع امرأة كانت يوما زوجة لزوجي

كيف تعاملت مع التعليقات السلبية التي عرفها حدث زواجك؟

أنا بطبعي ليس لي أي علاقة ولا إلمام بمواقع التواصل الاجتماعي، وليس لي أي حساب باسمي.. فوجئت بصحافية تتحرى عن حياة زوجي السابقة (بدون ذكر اسم المؤسسة الإعلامية) وبعثت لأصدقائه ولزوجته السابقة عبر صفحة فايسبوك بكلام مترجم من الفرنسية للبرتغالية عن طريق "غوغل" تسألهم فيه عن خبر طلاقه هل هو صحيح أم لا.. هذا الفعل والذي لا يمكن وصفه إلا بالعمل الغبي، يدفعني للتساؤل معكم عن "كيف استطلعنا الزواج إذا لم يكن زوجي مطلقا؟". أقول لهؤلاء حاولوا تقديم ما ينفع الناس وكفاكم اجترارا وفضح ما ستره الله فمن ستر مؤمنا ستره الله يوم القيامة.. اتقوا الله فيما تكتبون..

كيف استقبلت الزوجة السابقة هذه التحريات؟

طبعيا تفاجأت جدا وقالت لي بالحرف (واش هادشي هكذا داير عندكم)؟؟.. طبعيا هي لديها كل الحق في الانزعاج، لأنها تريد أن تحافظ على خصوصيتها وليس ذنبها أن طليقها تزوج من فنانة.. في الغرب الأزواج بعد الطلاق يظلون أصدقاء خصوصا في ظل وجود أطفال، على عكس ما يقع لدينا (فراق حتى الموت.. تضحك).

هل توجد مشاعر غيرة بينكما؟

لأصدقك القول، أنا قبل أول لقاء لي معها، تساءلت مع نفسي كيف يمكنني التعامل مع امرأة كانت يوما زوجة لزوجي.. طبعيا لأنني مثل جميع النساء المغربيات تشبعنا بثقافة معينة فقد كان من الصعب التعامل مع مثل هذا الموقف.. لكن بعد دقائق معدودة وجدتها سيدة متصالحة مع ذاتها ولا تحمل أي ضغينة اتجاهي.. قالت لي بالحرف (لقد اطمأنت الآن على أولادي معك).. هي اليوم صديقتي الوحيدة في البرتغال بحكم أنني لا أتكلم اللغة.. تقوم بمساعدتي في جميع الإجراءات القانونية لي هناك.. بالإضافة إلى أنها هي من اختارت لي البيت الذي سأسكن فيه.

ما طبيعة عمل زوجك؟

زوجي يشتغل في مجالين مختلفين.. الفلاحة والسياحة.. كما قلت لك سابقا هو (ولد التراب)، عائلته تهتم بهذا المجال لأجيال عديدة، هجرته للخارج لم ينسه عشقه الكبير للأرض، لذلك هو يقوم بزراعة كل ما هو (بيو) ويصدره للخارج وخاصة لمطاعمه بالبرتغال التي لها طابع مغربي مائة بالمائة..





لماذا اتجهت مؤخرا للمسرح؟

أنا ابنة المسرح وخريجة المعهد العالي للفنون المسرحية. صحيح أن التلفزيون أخذني بعيدا عنه لسنوات طويلة مما منحني انتشارا كبيرا، لكن هذا لا يعني أنني تخلصت من عشقي وشغفي به، وهو ما دفعني لاتخاذ قرار التوفيق بين المسرح والتلفزيون وأخصص كل سنة على حدة لكل منهما.

هل توجهك للمسرح سببه أيضا هروبك من الحروب الدائرة في التلفزيون؟

هذا من بين الأسباب التي دفعني للترث قليلا والتفكير في الموضوع..أنا ممثلة، وعملي داخل البلاط هو إنتاج أعمال تدخل الفرحة والغبطة على قلوب المشاهدين وليس الدخول في صراعات مجانية لا معنى لها..أنا لا أفهم كيف يصارع نجوم أبطال بعضهم بعضا عن عمل ما بغض النظر عن الأسباب سواء كانت ناتجة عنغيرة أو حسد أو أي شيء آخر، لأننا بالأخير نظل فنانين رسالتنا الحقيقة هي نشر الحب والسلام..ومادامت الأجواء غير مواتية لي ولا تناسبني فقد قررت أخذ استراحة مؤقتة وتخصيص وقتي لعشقي الأول المسرح.

يقال بأنك ترفضين تجسيد جزء ثالث من كبور والشعبية، لماذا؟

كلام غير صحيح بالمرّة، كيف في نظركم سأرفض لعب دور كان السبب في حب الناس لي وأيضا في تكريمي من صاحب الجلالة الملك محمد السادس نصره الله.. العمل هو من صنع الفنان حسن الفذ، وهو المسؤول الأول والأخير عن إحيائه أو إقباره، وعلى العكس تماما، أنا ليس لي أي اعتراض على لعب دور الشعبية من جديد لأنها من أحب الشخصيات إلى قلبي وأيضا إلى قلب جمهوري.

ماهي أول شهوية طبختها لزوجك؟

الطاجين باللحم والزبيب..أكلة أعجبتة جدا، فأنا طبّاخة ماهرة تقول ضاحكة.

هل اتفقتم على عدد الأطفال الذين ستنجبونهم مستقبلا؟

صراحة لم نتحدث بعد في هذا الموضوع من حيث العدد، لكن فكرة الإنجاب هي أمر طبيعي إذا الله أذن بذلك. أنا أعشق الأطفال وأتمنى أن أصبح أما قريبا جدا، زوجي كذلك يحب الأطفال بالرغم من أن لديه ولدين من زوجته السابقة، أتمنى أن يرزقنا الله قريبا.

كلمة لـ"لالة فاطمة"

من أحب المجالات إلى قلبي، بيننا علاقة حب منذ بداية صدورها، مجلة تلقي الضوء على نجاحات الفنانين ولم تنزل يوما عن المسار الذي تلعبه الصحافة في المجتمع، ودائما ما أكون سعيدة بالتواجد معكم.. دمت متألّقين ومرتة للمجتمع وللفن في المغرب.

أين ستستقرين بعد الزواج هل في المغرب أم بالبرتغال؟

سأكون بين البلدين بحكم أن عملي كممثلة يفرض علي التواجد بالمغرب، وبما أن مشاريع زوجي في البرتغال فيجب أيضا أن أتواجد معه، لذلك سأحاول أن أنظم وقتي بين هنا وهناك، لكن طبعا الكفة سترجع للمغرب لأن عائلتي هناك وأيضا حبي لبلدي الحبيب.



مصمم الأزياء هشام أكعروش تصميماتي عصرية تحاكي الموضة العالمية

**ماذا اخترت لدنيا بوظاتوت كإطالة على غلاف
«لالة فاطمة»؟**

اخترت لدنيا أحدث تصميماتي. فهي صديقة عزيزة وأحب أن أراها دائما في أجمل حلة، وأظن أن إطلالتها كانت موفقة وفي مستوى التطلعات .. صحيح أن التراث المغربي الأصيل، شعارنا في مدينة الحسيمة التي أنحدر منها، لكنني أسعى دائما أن تكون تصميماتي ذات طابع عصري لتتماشى مع خطوط الموضة العالمية..

ماذا عن آخر ما صممته حاليا؟

صممت مجموعة جديدة للقفطان بمناسبة موسم الأعراس والتي تتميز بتصاميم عصرية مع لمسة مغربية، ومنها ما يمكن ارتداؤه في جميع المناسبات.

هل تستفيد من مواقع التواصل الاجتماعي في تطوير تصاميمك؟

لا أحد يستطيع إنكار أن مواقع التواصل الاجتماعي تعتبر وسيلة أسرع للوصول إلى متابعي ومحبي الموضة في العالم، كما أنها تجعلك على اطلاع دائم بالجديد وأيضا بمتطلبات الزبائن، لكن رغم ذلك لا يمكن الاستغناء عن عروض الأزياء والمشاركة في مهرجانات وطنية ودولية.

عبد القادر بلكرمة

لم أكن أعلم أن "دنيا" ممثلة مشهورة

عبد القادر بلكرمة، شاب مغربي عصامي، هاجر إلى البرتغال منذ سنوات، لكنه لم يتنكر يوما لجذوره الأصلية، فهو كما تصفه زوجته بوطازوت "ولد التراب"، تعلقه الشديد بالأرض جعله يفكر في ربط جسر تواصل بين ثقافتني بلده الأم والبرتغال وذلك عبر تأسيس شركة لتبادل أفواج السياح بين البلدين، ونجح في ذلك بشكل كبير... عبد القادر بالرغم من سنوات غربته الطويلة مازال محافظا على هويته المغربية و مفتخرا بها..

كيف كان لقاءك الأول مع دنيا؟

في البداية أريد أن أخبرك شيئا قد يبدو مسليا للمغاربة، عندما وقعت عيني على دنيا لم أتعرف عليها ولم أكن أعلم بأنها ممثلة مشهورة، وذلك بحكم هجرتي إلى البرتغال منذ سنوات طويلة، بالإضافة إلى أنني لم أكن أتابع الانتاجات المغربية.. عندما كلمتها أول مرة شدتني إليها روحها المرحية والحيوية التي تميزها بالإضافة إلى بساطتها.. إن الطفلة التي تسكنها تجبرك على أن تقع في حبها من دون تفكير.

كيف كانت ردة فعلها عندما طلبتها للزواج؟

طلبتها من دون ترتيب مسبق للكلمات، (ابغيت نتزوج بيبك).. كلمات نطقها وسط حديث بيني وبينها حول مشروع عمل فني كنا نحضر له.. في البداية ظلت صامدة لثواني تنظر إلي بتمعن باحثة في ملامحي عن أثر للمزاج، لكنها عندما لمست مدى جدتي في الطلب ضحكت وقالت لي (باركا من الضحك عافاك).

كيف استقبلت عائلتك خبر زواجك من فنانة؟

أحبوا دنيا قبل أن أطلبها للزواج.. دنيا لا تملك إلا أن تحبها.. عائلتي كانت جد سعيدة بالخبر واستقبلوها بكل حب وأنا جد سعيد لأن حظي أوقع في طريقي زوجة تمتلك كل المواصفات التي



عبد القادر بلكرمة

أينما يوجد الحب
توجد الغيرة

كنت أبحث عنها في شريكة حياتي.

لاحظنا غيرتك الشديدة على دنيا، هل ستطلب منها يوما الاعتزال؟

أينما يوجد الحب توجد الغيرة، من حقي أن أغير على زوجي وأظنه أمر طبيعي. صحيح أن غيرتي ممكن أن تكون مزعجة بعض الشيء، لكنها شعور كما يعلم الجميع لا يمكننا التحكم فيه.. أنا أحب زوجتي ولأنني أحبها مستحيل أن أمنعها من القيام بما تحبه مادام هذا العمل لا يمس كرامتي كرجل في شيء.. بإمكان دنيا الاستمرار في العمل بشرط أن تتوفر لها جميع شروط العمل المهنية التي ستمكنها من العمل في جو صحي..

كيف كانت ردة فعلك حول الانتقادات التي طالت زواجكما؟

ضحكت جدا.. لا أملك سوى أن أستغرب من تلك العقول الصغيرة التي تكذب الكذبة وتصدقها.. أنا لا يمكنني الزواج إلا إذا كنت مطلقا والعالم كله يعلم بأن القانون الأوروبي لا يسمح بالجمع بين زوجتين.. الصراحة (الله يهدي ما خلق).

حدثنا قليلا عن مجال عملك؟

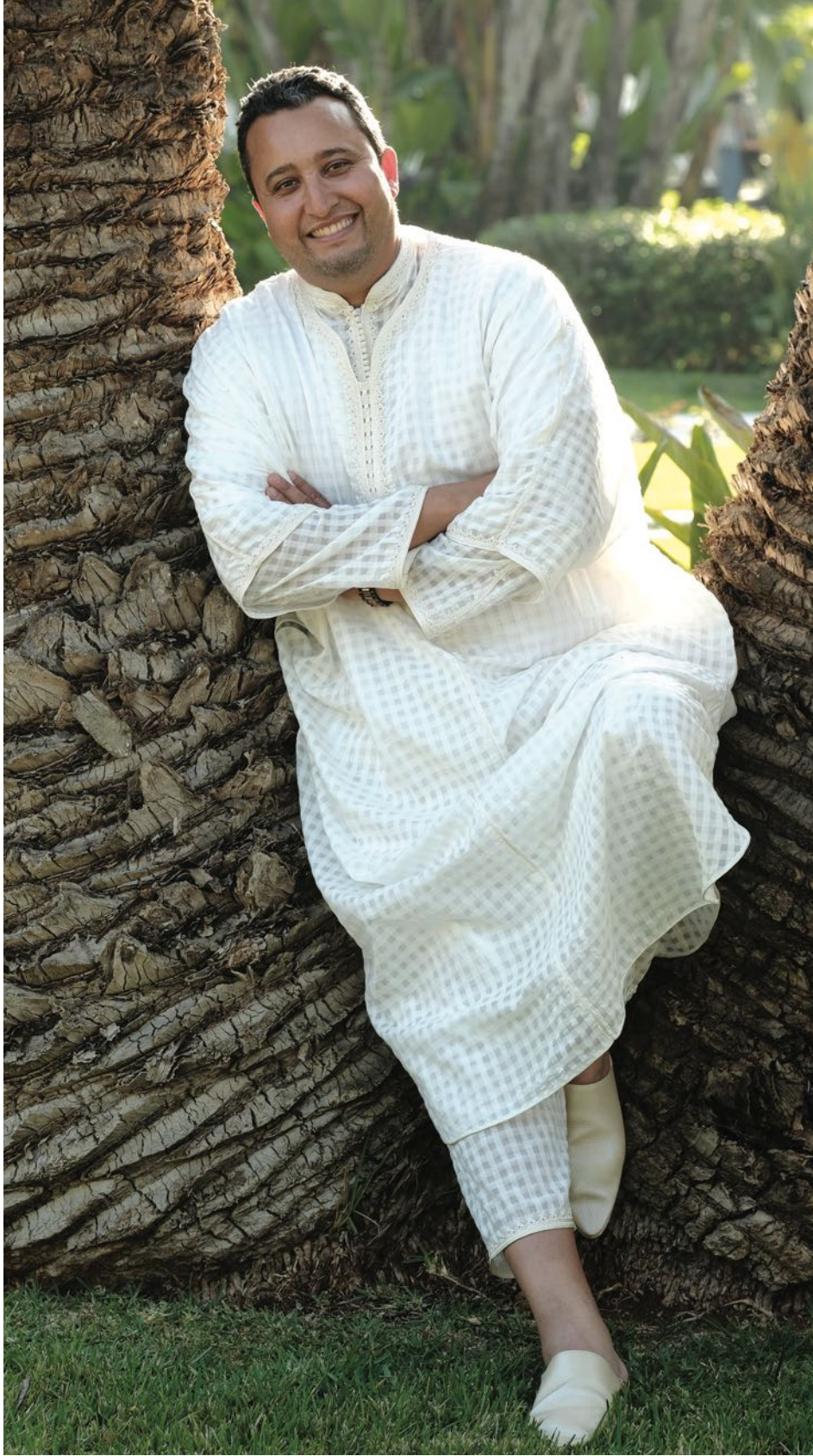
عملي بالدرجة الأولى يعتمد على مجال السياحة، منذ أن وطأت قدمي أرض البرتغال وأنا أفكر في طريقة لنقل ثقافتنا المغربية إلى هناك، فاستثمرت في البداية في مجال المطاعم، ثم الفنادق التي كانت تتميز بطابعها المغربي، لأتوجه بعد ذلك إلى استقدام سياح من وإلى المغرب عبر شركتي السياحية والتي استطاعت أن تتجج بشكل كبير خلال سنوات قليلة.. كل هذا لم ينسيني ولعي الأول والأبدي بالفلاحة التي هي مهنة أجدادي وتوارثتها عائلتي لأجيال طويلة.. أحب زراعة الأرض وتصدير منتجاتها للخارج، علما بأن كل ما أزرعه على أرضي هي منتجات (بيو) وذات جودة عالية، لذلك يتم بيعها في البرتغال بسرعة خيالية..

هل تفكر في الإنجاب قريبا؟

هذه أمنيته الوحيدة، أتمنى أن أرزق بالعديد من الأطفال من دنيا، الأطفال أحباب الله وهم زينة الحياة الدنيا.

أول طبق طبخته لك دنيا بعد الزواج؟

اكتشفت أن دنيا طباخة ماهرة، أقولها بصدق وليس مجاملة، أول طبق أكلته من يديها كان عبارة عن طاجين بالزبيب، كان من ألذ ما أكلته.. دنيا سيدة بيت بكل ما تحمله الكلمة من معنى "الله

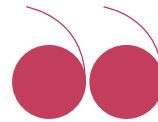


إيخليها ليا".

أين ستقضون شهر العسل؟

سنذهب إلى المكان الذي ستختاره دنيا، لكن في البداية يجب أن أحقق لها حلمها وحلمي أنا أيضا وهو زيارة الأراضي المقدسة قريبا لأداء مناسك الحج.

**الطفلة التي تسكن دنيا
تجبرك على أن تقع في
حبها من دون تفكير**





سميرة البلوي أنا «بلدية» حتى النخاع

في عرض للقفطان المغربي، قدمته الإعلامية سميرة البلوي بمراكش، كان لنا لقاء معها، نبشأ من خلاله في مسارها الدراسي والإعلامي وعشقها اللامتناهي للقفطان المغربي، وما يحمل من عراقة وأصالة، وفي تعاملها مع مائدة الإفطار في الشهر الفضيل، فخصت قراء «لالة فاطمة» بهذا الحوار.

■ حوار: أحمد بن عبوش

ما سر ظهورك الدائم بالقفطان؟

ظهري بالقفطان، أمر نابع من غيرتي على هويتي، فمنذ بداياتي في أستوديو 2M أصريت على لباس القفطان المغربي، وهو إعجاب دفين بداخلي لهذا الزي الأصيل، وهو أيضا احترام وتقدير للصانع والمصمم المغربيين، فالقفطان لباس جميل له حضارة وعراقة وأصالة وهوية.

ما هو نوع القفطان الذي تفضليه «المخزني» أم «العصري»؟

أنا مخزنية «بلدية» حتى النخاع، لأن القفطان المخزني، يزيد المرأة فخامة وأناقة ونخوة وجمال.. وهو كذلك لباس محتشم وأنيق جدا، وبالتالي هو لوحة فنية، أبدعتها أيادي صناع فنانين مهرة، يكتمل جمالها وبهاؤها في قطعة ثوب بعد دراسة ورؤية وتصور.

هل أنت مع إدخال «لمسات أجنبية» على القفطان المغربي؟

أنا مع ولست ضد، لكن في إطار محدد، نقوم خلاله بـ «دمقرطة» القفطان المغربي، ولا نتركه محصورا لدى فئة معينة، وتلك وسيلة ناجعة لجعل الشباب، يحبون هذا اللباس، ويعشقونه كمرحلة أولى قبل التوجه مباشرة إلى اللباس المغربي،



قفطان من ثوب البروكار مطروز
ومثبت مخدوم بعين وعقدة
بالصم الحر. تصميم عزيزة
يميني. من أثواب ليليان

وطبعاً دون أن نخدش هذه اللمسة
معايير القفطان المغربي.

كيف ولجت عالم التنشيط وكيف كانت بداياتك؟

بدأت التنشيط التلفزيوني، كهواية بعد
عملي لمدة طويلة في «الكرافيزم» بنفس
المؤسسة الإعلامية، لكنه حقاً استهواني،
ووجدت فيه ذاتي أكثر، خاصة بعدما
عبر لي المسؤولون عن إعجابهم بي،
وكانت تلك انطلاقتي في التنشيط.

دراستك للفنون الجميلة، هل أثرت في مسار حياتك، وإن كان ذلك، ماهو التأثير الحقيقي الذي أسهمت به في تكوين شخصيتك؟

أنا خريجة المدرسة العليا للفنون
الجميلة بمدينة الدار البيضاء، وأفتخر
بهذه المدرسة كونها مغربية، فليس من
الضروري أن نساخر خارج الوطن لندرس
الفنون الجميلة، ونحن لدينا تاريخ في
كل الفنون، لدى أفتخر بهويتي المغربية،
سواء من خلال لباسي الذي هو القفطان
والجلابة المغربيين، أو من خلال مسار
حياتي، كذلك أفتخر بالأثواب التي
أختارها للظهور بها، مثل هذه الأثواب
التي لبست اليوم، كما تابعت، فهي أثواب
مغربية من صنع أيادي مغربية، وهي
أثواب «ليليان» لصانع مغربي، وهذا
شرف لنا، إذ أعرض في مكان ولباس
مغربيين، وهذا يجعلني في قمة البهجة
والسعادة، والأكيد أن دراستي في المدرسة
العليا للفنون الجميلة، غيرت مسار
حياتي وطباعي، فقد كنت في البدء
خجولة جداً.



القفطان لباس جميل له
حضارة وعراقة وأصالة
وهوية

وقبل التحاقني بهذه المدرسة، نلت دبلوم في الأدب الإنجليزي من كلية الآداب والعلوم الإنسانية بعين الشق بالدار البيضاء، وبعد ذلك توجهت إلى دراسة الفنون الجميلة، هناك اكتشفت إنسانة أخرى بداخلي، تبلورت فأعطيتي الشخصية التي طالما كنت أبحث عنها، ولم أندم على هذا الاختيار أبداً.

سبق أن صرحت لمجلتنا بأن حلمك هو تطوير برنامج صباحيات لينافس البرامج العربية، ما هي الخطوات التي قمت بها لتحقيق ذلك؟

فعلا قلت أن حلمي هو أن أزيد في بلورة برنامج صباحيات 2M لكي يضاهي البرامج العالمية، ورغم أنه أصبح اليوم يضاهيها فعلا لأنه يقارن بها، ليست الرغبة وحدها كافية لذلك، لأن هناك إرادة أخرى وإمكانات، تتداخل في الرغبة التي تود تحقيق هذا التغيير.

هل أثر خبير التغذية نبيل العياشي على اعتبار أنه ضيفك الدائم بالبرنامج، على مائدتك في رمضان الماضي؟

في الحقيقة كنت أسرف في تحضير مائدة الإفطار، ولكن مؤخراً أصبحت أستفيد من النصائح التي تقدمها في برنامج صباحيات 2M رفقة الأستاذ نبيل العياشي في فترة تغذية، أو في علم البيئة مع الدكتور الزهراني، أو في فن العيش مع السيدة هدى جنان، فحاولت أن أقوم بعقلنة مائدة الفطور، لأن ذلك ليس هو الهدف من شهر رمضان الفضيل.. بل الهدف هو الصيام، والتقرب إلى الله تعالى، وعمل الخير، طبعاً لا بد من «الشهوات» ولكن بشكل معقلن وبدون إسراف، حتى نتمكن من الحفاظ على صحتنا.

هل ترتدين اللباس التقليدي طيلة شهر رمضان؟

ليس طيلة شهر رمضان، خاصة في أوقات العمل التي تحتاج إلى حركة ومرونة في الشغل، لكن كلما سنحت لي الفرصة لارتدائه لا أتردد لحظة، فأنا من الشغوفين باللباس التقليدي داخل وخارج البيت، وأحاول دون ملل تمرير هذا الشغف وهذا الحب لأبنائي.

قفطان من ثوب المولى مطرز
بخط نحاسي منبت بالعقيق
وخدمة المعلم، السفينة والعقاد
تصميم نبيل مود.
من أثواب ليليان



1 ÈRE JOURNÉE DAR ZHOR

29 JUIN 2019



UNIVERSITÉ MOHAMMED VI
DES SCIENCES DE LA SANTÉ
CASABLANCA



يوم دار زهور نظرة أخرى لداء السرطان

UN AUTRE REGARD SUR LE CANCER

Améliorer le confort de vie des patients contribue à augmenter leur durée de vie.

Dar Zhor est une Maison d'**accompagnement** et de **soutien** pour les patients atteints de cancer et leurs proches. Dar zhor contribue à leur prise en charge globale, en dehors des structures de soins médicaux. Pendant et après les traitements, on peut y trouver réconfort, partage et information à travers différentes activités individuelles ou en groupe :

- **Accompagnement de mieux être** : Thérapies sportives, soins d'onco esthétiques, nutrition, soins énergétiques, ateliers créatifs ...
- **Accompagnement psycho thérapeutique** : Groupe de parole, Hypnose.
- **Informations et documentations** : Conférences, rencontres et ateliers.

Pour la 1^{ère} fois au Maroc, médecins et patients seront réunis pour porter ensemble "Un autre regard sur le cancer"

Programme et inscription sur : www.darzhor.ma

 @darzhor



جلاية بثوب الجيم مطرزة باليد
ومنيثة. من تصميم خريجات مركز
الأيادي البيضاء بأزمور.

سميرة البلوي..

تشكيلة من الجلابة
لإطلالة راقية في
العيد من «ليليان»





جلابية بثوب الكتان المزين بالطرز
والتنبات، عبارة عن قطعتين مخدومة
بالتراسن والعقاد، من تصميم زينب
الحمودي.



جلاية من ثوب المليفة مطروزة ومنبته
بالأحجار ومخدومة بالسفيضة والعقاد.
من تصميم نوال لغزاوي.





جلاية بالمليفة فصالة مخزانية بالطرز
الرباطي مخدمومة بالسفيفة والعقاد من
تصميم عزيزة يميني.



جلاية بثوب السوسدي جاكار مخدومة
بالسفيضة والعقاد والتنبات بالأحجار
الكريمة واكسسوار الريش. من تصميم
جلال منصور موني.



جلابة بثوب جديد مستوحى
من المليضة مخدومة بالرائدة
عقيق من تصميم عزيزة يميني.



جلاية السوسدي منسوجة
بخيطة مذهب وخدمة المعلم
والعقاد والتنبات من تصميم
نوال لغزاوي.



49 درهم

29 درهم

A L'ARGAN ET A LA ROSE

مجموعة الأركان والزهور من yves rocher لروتين حمامك، مكونة من صابون الغسل وكريم العناية بالبشرة وكريم نعومة اليدين. تأتيك داخل عبوات اختيرت ألوانها بعناية. مختبرات yves rocher حرصت على أن تشعر بالراحة عند استعمالها.

59 درهم

تألقي هذا الصيف ببشرة مشرقة وشعر جذاب

مقشر ملمع بزيت بذور العنب لتقشير وتنعيم وإحياء إشراقة البشرة الحساسة.

L'OREAL من



مقشر منطف ببذور الكيوي للبشرة العادية والذهنية، لتقشير وتنعيم وإحياء إشراقة البشرة. من L'OREAL



109 درهم

99 درهم

ترغبين في تقشير بشرتك بنعومة والتخلص من الشوائب للحصول على بشرة نظرة. Yves rocher تقترح عليك gommage purifiant للبشرة المختلطة والذهنية.

من مجموعة SEBO VEGETAL المتنوعة، تقدم yves rocher الماسك الأسود والذي يمتص المادة الدهنية ويقلل من ظهور البثور السوداء على الوجه.



147 درهم

إليك هذه المجموعة من anthelios للوقاية من أشعة الشمس. اختاري منها ما يناسب بشرتك anthelios xl Gel Crème toucher sec teint مستوى حماية عالٍ للغاية للوجه من الأشعة فوق البنفسجية Anthelios ANTI-IMPERFECTIONS للبشرة الدهنية والتي تعاني من حب الشباب. anthelios ultra creme spf +50 كريم عديم الرائحة لأنواع البشرة الحساسة التي تبدي ردود أفعال حساسة، وتعاني من عدم القدرة على تحمل أشعة الشمس.

LA VIE EST BELLE EN ROSE من Lancôme العطر الجديد يحتوي على نفحات زهرية آسرة، بالإضافة إلى نفحات البرغموت، الفواكه الحمراء القوية، عبير الفاونيا الوردية، خشب الصندل والمسك.



ARMANI CODE

عطر فريد من نوعه يأسر القلوب، ينبض بالكثافة والحيوية والرجولة بفضل تركيبته المتميزة التي تمزج بين خلاصات اليوسفي الأخضر والتفاح الأخضر والهيل.

800 درهم



700 درهم



177 درهم

240 درهم



أطلقت Vichy مجموعة Dercos المغذية المكونة من شامبوهات علاجات طبيعية مغذية. تجمع المجموعة الجديدة جميع العلاجات ذات العناصر الغذائية الطبيعية وقاعدة التطهير اللطيفة ذات الأصل النباتي. بدون سيليكون، تجعل جميع أنواع الشعر مشعة وصحية وأكثر مقاومة.



79 درهم

لمحبات كريم غسل الشعر بدون رغوة والخالية من السولفات. low poo من yves rocher ولعناية أكثر من تقصف الشعر. استعملي سيروم مقوي لتقوية فروة الرأس serum fortifiant anti casse.

49 درهم



59 درهم



59 درهم

اعتني بصحة شعرك وامنحيه اللمعان بفضل مجموعة العناية من YVES ROCHER الخالية من السولفات والسيليكون

99 درهم



64 درهم



لروتين شعرك اليومي، إليك هذه المجموعة من dessange reveil color rose precieuse للشعر المصبوغ والضعيف

84 درهم



مجموعة Barbe Club المرطبة للوجه واللحية القصيرة الفنية بالزيوت الأساسية المبتكرة من طرف L'Oréal MEN EXPERT التي تمنع الإحساس بالانزعاج وتنعم شعر الوجه، تساعد على الحفاظ على شعر الذقن وبشرة الوجه. المجموعة مكونة من زيت للحية الطويلة والوجه، علاج للحية القصيرة والوجه، كريم الحلاقة واقى للبشرة وبلسم ما بعد الحلاقة.



80 درهم



80 درهم



70 درهم

69 درهم



Shampooing douche des lagons monoï de tahiti برائحته التي تدخلك في أجواء الصيف قبل الألوان. يجعل شعرك وبشرتك يفوحان برائحة لا مثيل لها.



280 درهم



كريم ornature لتفتيح البشرة يساعدك على التخلص من البقع السوداء التي تظهر على الوجه والعنق وتمنح النضارة لوجهك. يناسب كل أنواع البشرة

70 درهم

إزالة الماكياج وتنظيف البشرة في نهاية اليوم، خطوة قد تبدو صعبة وتتطلب جهدا كبيرا، لكن إذا تذكرت كل سيدة فوائد هذا الروتين قبل الذهاب إلى النوم، فستحضر الإرادة دون شك.

■ إشراف: إلهام زدوحية

طرق لإزالة الماكياج وتنظيف البشرة

نصيحة الخبير

إزالة الماكياج كإزالة ملابس العمل.. وبما أن للنساء علاقة وطيدة ببشرتهن ومدعوات للحفاظ عليها من العوامل البيئية وعلامات التقدم في السن، فيجب التفكير جيدا، وإعطاء الوقت اللازم لإزالة الماكياج الذي يمنع البشرة من التنفس والتجدد خلال فترة الليل. فالمطلوب ليس وضع الماسك وتقشير البشرة، لكن لا بد من تنظيفها جيدا. المرحلة الأولى: إزالة الماكياج بماء الميسيلير / المرحلة الثانية: التنظيف بصابون أو كريم خاص / المرحلة الثالثة: لمسة انتعاشة أخيرة للبشرة بواسطة اللوشن.



Skin active garnier

مزيل الماكياج skin active من garnier
بخاصية 96% من المواد الطبيعية يساعد
بشرتك على استعادة نضارتها بعد إزالة كل
المواد التجميلية الموضوعة على البشرة. غني
بمزايا زهرة العسل يزيل كل الشوائب من
البشرة يغذيها ويرطبها. خال من البرابين
والسيليكون والملون الاصطناعي.

80 درهم



**Eau micellaire démaquillante
yves rocher 2en1**

ينظف وينعش بشرتك ويزيل كل الشوائب
دون الإحساس بجفاف البشرة. ضعيه صباح
مساء بواسطة قطعة قطن على الوجه والعين
والرقبة. استعمليه وحده إذا كنت على عجلة
من أمرك.

99 درهم



**Toleriane Derma
Nettoyant laroche
posay**

إذا كانت بشرتك حساسة
وجافة وتحتاج إلى العناية،
استعملي

133 درهم





**Lait demaquillant lissant
yves rocher**

مزيل الماكياج يرطب ويترك البشرة ناعمة، مقاوم لعلامات
التجاعيد بفضل تركيبته المكونة من نبتة الحياة التي تعطي
للبشرة البروتين الكافي. بعد استعماله يمنح بشرتك إشراقا
ونعومة. وللحصول على نتيجة أحسن، استعملي بعده
مباشرة lotion tonique perfectrice
كجري العملية يوميا صباح مساء على الوجه والرقبة.

99 درهم

يلعب الشكل الخارجي دوراً أساسياً، في تعزيز الثقة والشعور بالراحة والتغيير النفسي عند كل النساء وخاصة السيدة الحامل في الأشهر الأخيرة التي نحتاج أكثر من غيرها من النساء للراحة والشعور بالثقة. سترافك مجلة «لالة فاطمة»، في أهم الخطوات، لتحسين اللوك لاستقبال المولود الجديد وحفل العائلة، رفقة مصممة الأزياء والعبايات سناء قديوي وإشراف طاقم centre swan beauté.

استقبلي مولودك بلوك جديد



■ سمية كرايمو

لوك الشعر

كان اختيار خبيرة التجميل والمكياج، فاطمة الزهراء السعدي، الاعتماد على تقنية تركيب خصلات الشعر ومزجها مع طول الشعر الطبيعي، لتحسين حجمه وطوله، هذه التقنية مناسبة وغير معقدة، كونها لا تعتمد على مواد لاصقة ومضرة بالشعر الطبيعي، وسهلة التصفيف وتضفي إطلالة رائعة وجذابة. أما التسريحة فكانت بسيطة وطبيعية مع تموجات جميلة.

خطوات المكياج

اعتمدت خبيرة التجميل فاطمة الزهراء السعدي، مكياج ينسجم مع بشرة سناء وخصوصية المناسبة، استقبال المولود الجديد وحفل العائلة، بمكياج السهرة، والاعتماد على تقنية الإضاءة وتقنية الكونتورينغ، لتحديد ملامح الوجه.

الخطوة الأولى: وضع طبقة من كريم البرايمر لتهيئ البشرة لوضع المكياج

الخطوة الثانية: وضع كريم الأساس مع مزج لوني البيج الفاتح والغامق للحصول على توازن طبيعي للوجه وتوزيع لمسة خفيفة على الخدود والجبهة، الأنف والعنق.

خطوة إخفاء العيوب

✓ وضع طبقة من الكونسيلر البرتقالي، لإخفاء

الهمالات السوداء.
✓ وضع طبقة الكونسيلر الأخضر لإخفاء البثور الموجودة في بعض المناطق من البشرة.
✓ وضع طبقة من المصحح correcteur لتوحيد لون البشرة.
✓ تقنية الكونتورينغ لتحديد ملامح الوجه وإبراز جمال الخدود والأنف - اعتماد ألوان بين الفاتح والغامق للحصول على توازن طبيعي للوجه وتوزيع بللمة خفيفة.
✓ وضع بودرة موحدة للبشرة ومثبتة لكريم الأساس.
✓ الإضاءة مهمة وأساسية في إبراز جمال مكياج

المناسبات، توضع القليل منها في منطقة الأنف، زاوية العين وفوق الخدود بللمة خفيفة
✓ ملاكياج العيون، اختيار ألوان ترابية بين البرتقالي والبني البيج الفاتح والذهبي، مع لمسة الاليلير والرموش الاصطناعية لإبراز جمال العين أكثر.
✓ بودرة الخدود، توزع بالتساوي بين الوجنتين والأنف وأعلى الجبهة لتورد طبيعي.
✓ أحمر الشفاه، اختيار لون بيج مع تحديد حجم الشفاه ووضع ملمع مناسب لمكياج السهرة.
✓ ولكي تصبح سناء جاهزة لاستقبال العائلة والاحتفال التقليدي لاستقبال المولود الجديد كانت لمسة القفطان المغربي بألوان الربيع الزاهية.



من عند النظاراتي kry's casablanca, اخترنا لك تشكيلة من النظارات الشمسية
تليق بإطلالتك هذا الموسم.

■ إشراف: إلهام زدوحية



نظارات من
MCQUEEN

نظارات بزجاج ملون لإطلالة أكثر جرأة وجاذبية



نظارات من
STELLA MC CARTNEY



نظارات من
STELLA MC CARTNEY



نظارات من
Gucci



نظارات من
YVES SAINT LAURENT BETTY



نظارات من
YVES SAINT LAURENT MONOGREME



نظارات من
ALEXANDER MCQUEEN PIERCING



نظارات من
STELLA MC CARTNEY MASQUE



زينب خيران
نظاراتية

✓ الجديد هذا الصيف النظارات
الضخمة التي تبدو كنظارات
التزلج ملفتة للنظر تحمي العين
بفعالية من الأشعة الضارة.
✓ الدارج على الموضة أيضا
النظارات بزجاج ملون لإطلالة
أكثر جرأة وجاذبية.



نظارات من
GUCCI OVER SIZE

اقتصدوا
20%

اشتركوا في

لالة فاطمة



YVES ROCHER
FRANCE

باشتراكك في مجلة **لالة فاطمة** تفوز بهدايا مهداة من طرف



زوروا موقع مجلة
لالة فاطمة على

www.lallafatema.ma



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

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



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

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

منشورات لاغازيت Les Editions de La Gazette

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

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

البريد الإلكتروني : y.dinia@leseditionsdelagazette.com

* ثمن الاشتراك يتضمن مصاريف النقل والتوزيع

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» الإضاء إجباري.



تتكاثر الأمراض الجلدية مع حلول فصل الصيف، لتغير المناخ وارتفاع درجات الحرارة وأشعة الشمس القوية، التي تسبب في بعض الأحيان حروقا في الجلد. ومن المشاكل الجلدية الصيفية أيضا ظهور الطغح الجلدي والإصابة بالأمراض الفطرية التي تنتقل في المسابح العامة وغيرها من الأمراض التي سنتطرق إليها في هذا الحوار الذي أجرته «إالة فاطمة» مع أخصائية الجلد الدكتورة نادية رضوان.

الأمراض الجلدية في الصيف .. أسبابها وعلاجها



نادية رضوان
أخصائية الجلد

■ مروي الفن

ماهي مسببات الأمراض الجلدية في فصل الصيف؟ وما هي أنواعها؟

تنتشر الأمراض الجلدية في فصل الصيف وتكثر، ومن الأسباب الرئيسية المسببة له، أولا أشعة الشمس التي تعرض بشرتنا للالتهابات وكذا التصبغات، كالنمش والكلف، كما يمكن أن تؤدي أيضا إلى شحوب الوجه والشيخوخة المبكرة والسرطانات الجلدية التي تكون على المدى البعيد، ولأشعة الشمس أيضا تأثير كبير على الشعر، لأنها تعرضه إلى التقصف والتساقط، وتفقد لمعانه وبريقه.

ثانيا ارتداء المسابح والشواطئ؛ فكما نعلم جميعا، فإن المسابح مليئة بالكlor الذي يزيل لون الشعر ويؤدي إلى تقصفه وتساقطه، كما يمكن أن يؤدي إلى جفاف

الجسم وحساسية من مادة الكلور، أما ملوحة البحر فيمكن أن تؤدي إلى تشقق البشرة، وتسبب في تهيج بعض الأمراض التي تكون لدى بعض المرضى مثل الدببة الحمراء والأمراض التي لا تتوافق مع الشمس مثل الصدفية وحمو النيل، كما يمكن أن نتحدث أيضا عن بعض الفطريات وسط أصابع الرجلين التي يمكن أن نصاب بها نظرا لاختلاط الأشخاص أثناء السباحة، لهذا يفضل ارتداء الأحذية المناسبة للمساح.

وهناك أيضا مرض آخر أود أن أشير إليه، لأنه ينتشر بكثرة خلال فصل الصيف وهو القمل، حيث نجده كثيرا عند الأطفال الصغار، وللإشارة فإن القمل لا يموت مع الماء إنما يسبح ويتنقل بين الأشخاص، وأفضل وسيلة للحماية هو ارتداء قبعات في المسابح ووضع تلك البخاخات التي تحتوي على مضادات لأشعة الشمس لأنها تتوفر على مادة تبعد القمل.

أما السبب الثالث فهو راجع لفرط التعرق في فصل الصيف وذلك بفعل الرطوبة في جسمنا خصوصا في تلك الطيات التي تكون بين الفخذين، وتحت الثديين، أو بين الثديين، وحتى في العنق وتحت الإبطين وفي بعض الحالات في مساحات شاسعة بالجسم كالظهر

لكن عندما نبحث عن السبب الرئيسي لظهور حب الشباب، فنرجعه إلى مشكلة الهرمونات، ولهذا السبب تظهر البثور في الوجه أو الظهر أو الصدر، لأن هذه الهرمونات تنعكس على البشرة لترفع من إنتاج الزيوت، وبالتالي انتشار البكتيريا مما يؤدي إلى ظهور حب الشباب على البشرة.

متى يستوجب زيارة طبيب الأمراض الجلدية؟

كما قلت سابقا، يتوجب زيارة الطبيب قبل حلول فصل الصيف، وذلك لمعالجة البشرة من جميع المشاكل وأيضا لكي نعدّها جيدا للإجازة الصيفية ومن أجل وقايتها من أشعة الشمس والأمراض الجلدية التي تظهر خلال فصل الصيف، ولكن من الضروري أيضا بعد نهاية فصل الصيف زيارة الطبيب من أجل علاجها من الكلف والأمراض الفطرية التي يمكن أن تصيبها.



ما هي النصائح التي تقدمينها لتفادي الإصابة بهذه الأمراض؟

قبل الخروج خلال فصل الصيف، لابد من حماية أنفسنا جيدا من أشعة الشمس، وذلك بطرق متعددة أولها وضع واقي ضد الشمس وثانيها وضع قبعة ونظارة شمسية، أما بخصوص الأشخاص الذين يرغبون في الحصول على برونزاج طبيعي يجب عليهم عدم التعرض لأشعة الشمس وقت الظهيرة لأنها تكون حارة جدا، كما يمكن أن تخرب الخلايا الجلدية، وتسبب على المدى البعيد بسرطانات جلدية. أما بخصوص الأشخاص الذين يتعرقون كثيرا، أول نصيحة أقدمها لهم هي «كلما عاموا ولا دوشوا فلابيسين ينشفوا ذاتهم مزيان»، وأن يضعوا كريمات مضادة للتعرق من أجل حماية جسامهم من الفطريات. فيما يخص الشعر، من الأفضل وضع كريمات على شكل بخاخات تحتوي على واقي شمسي، أما بالنسبة لحب الشباب، فيجب حمايته من الشمس وتناول غذاء صحي ومتوازن وتتنعج حمية غذائية خلال فصل الصيف.

كيف يتم العلاج؟

بعد انقضاء فصل الصيف، نقوم بعلاج الكلف أو التصبغات، بمستحضرات طبية مبيضة ونشتغل عليها جيدا، كما نقوم بجلسات البلازما أو الميزوثيرابي، للوجه والشعر من أجل إرجاع لمعانه وبريقه كما نقدم مضادات لتساقط الشعر، وبالنسبة للفطريات نعطي أدوية مضادة لها تكون على شكل مرهمات موضعية أو على شكل حبات عن طريق الفم، كما ننصح بإجراء بعض الفحوصات والتحليلات سواء الجلدية أو تحاليل الدم، وبالنسبة لحب الشباب نقوم بوضع كريمات موضعية من أجل إنقاظه، وتبقى الحماية أفضل من العلاج.

نلاحظ تقشير الجلد بعد تعرضه لأشعة الشمس، هل هو أمر إيجابي أم سلبي؟ مع العلم أن أغلبنا يقوم بإزالة تلك القشرة؟

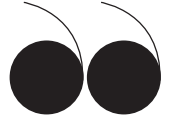
كما سبق وأشرت، ففي فصل الصيف ومع الارتفاع الكبير لدرجة الحرارة، وكذا ارتياد الناس للمساح والشواطئ تتعرض بشرتنا للاجتفاف وتحترق بفعل الشمس ويكون من أعراضها التقشير الذي يعاني منه أغلبنا، ولإزالته يفضل أن يتم التقشير طبيا مرة أو مرتين في الأسبوع وعدم إزالته باليد لأن ذلك يزيد من اجتفاف البشرة، كما ينصح بتناول الأغذية المفيدة للصحة وشرب كميات وافرة من الماء وترطيب الجسم بكريمات مرطبة.

هل هناك علاقة بين الأطعمة والأمراض الجلدية؟

أكد، يوجد ارتباط وطيد بين الأطعمة وحدوث أمراض جلدية، فهي السبب الرئيسي لظهور حب الشباب الذي يمكن أن يكون في الوجه أو الظهر أو على الصدر، وفي فصل الصيف يوجد هناك نوع من حب الشباب الذي يهيج كثيرا ويرتبط أكثر بالأكل بسبب «الزبدة والكاشير والصلصات»، وفي بعض الأحيان بسبب حساسية من البيض أو الحوت، لكن تبقى من بين الأسباب الرئيسية لظهور حب الشباب هي الهرمونات وكذا الشق الوراثي والأطعمة، لهذا يفضل الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالسكريات والدهنيات لأنها غير مفيدة لا للصحة ولا للبشرة.

هل من أسباب أخرى وراء ظهور حب الشباب سواء على البشرة أو الجسم؟

في الحقيقة ظهور حب الشباب له عدة عوامل إذ أنه يأتي بسبب الزيوت في الجلد خصوصا في فصل الصيف، بالإضافة إلى وجود بكتيريا داخل الجلد،



الأشخاص الذين يرغبون في الحصول على برونزاج طبيعي يجب عليهم عدم التعرض لأشعة الشمس

والصدر، حيث يمكن أن تتكون لدينا داخل هذه الطيات فطريات التي تنتج عن حكة كبيرة جدا خاصة بين الأصابع، ما يؤدي إلى احمرار، وفي بعض الأحيان حبيبات مملئة بالقح، أما التعرق الكثير الذي يكون في الصدر والظهر، فإنه يؤدي إلى ما يسمى بالبهاق الذي يعتبر مرضا شائعا كثيرا في الصيف وهذا البهاق يكون على شكل بقع تكون بيضاء أو بنية أو بينهما ذلك على حسب بشرة الشخص، وهذا المرض لا تصاحبه حكة ولا يعدي، لكن يصيب الشخص الذي يتعرق كثيرا ويرتدي ملابس مبللة ويكون موسميا في فصل الصيف.

وآخر سبب لظهور الأمراض الجلدية صيفا هو الأطعمة فكما نعرف جميعا عند حلول فصل الصيف تكثر الوجبات السريعة، ويقبل العديد من المغاربة على المطاعم والوجبات السريعة ويتناولون السلطات الغنية بالمايونيز والخردل وصلصة الطماطم «الكيتشوب» والبطاطس المقلية وكذا الوجبات التي تكون غنية بالدهنيات، ما يؤدي إلى مرض واحد ألا وهو حب الشباب خصوصا عند الأشخاص ذوي البشرة الدهنية، حيث يكثر لديهم حب الشباب في الوجه والظهر وحتى في الذراعين.



ما إن يحل فصل الصيف حتى يصبح الأطفال أكثر عرضة لأمراض الصيف المختلفة، وذلك بسبب درجة الحرارة المرتفعة وأشعة الشمس الحارقة، ناهيك عن تناولهم لبعض الأطعمة التي تكون ملوثة بالمبيدات وإقبالهم على الأطعمة والوجبات الجاهزة من المطاعم... «للة فاطمة» كان لها لقاء مع الدكتورة أمينة أو مليل، اختصاصية طب الأطفال ورئيسة جمعية حضن التي ستقربنا أكثر من الأمراض الشائعة عند الأطفال صيفا، وطرق الوقاية منها..

الأمراض الشائعة عند الأطفال صيفا وطرق الوقاية منها..



أمينة أو مليل
اختصاصية طب الأطفال

■ مروي النسن

مشاكل الأذن وقالت «ماء المسبح الذي يدخل للأذن يمكن أن يؤدي إلى التهابات داخلها، والتي تكون عبارة عن آلام أو حرارة كما يمكن أن يؤدي إلى سيلان في الأذن، وهنا يكون العلاج عن طريق مضادات حيوية تمنع انتشار تلك التعفنات داخل الطبقات المتوازية بجوار الأذن».

كما أكدت على أن السباحة يمكن أن تعرض أطفالنا أيضا لمشاكل وتعفنات على مستوى المسالك البولية خصوصا عند الفتيات ما ينتج عنه احمرار، داعية إلى وجوب التبول بعد الخروج من المسبح وشرب كمية كبيرة من الماء.

وأشارت أو مليل إلى مشاكل أخرى تنتج عن السباحة، كدخول ماء المسبح المنسج والمولت إلى صدر الطفل أو رثتيه، ما يمكن أن يؤدي إلى تعفنات في الجهاز التنفسي منها السعال، مشددة على عدم قضاء أزيد من 20 دقيقة داخل الماء، وغسل الجسم جيدا بالماء الحلو بعد الخروج خصوصا عند الفتيات.

وقالت الدكتورة أو مليل إنه من الأمراض المنتشرة أيضا في فصل الصيف مشاكل الجهاز الهضمي، والتي تكون بسبب الساندويتشات والوجبات السريعة التي يتناولها الأطفال في الشاطئ، حيث تتسبب لهم

أكدت الدكتورة أمينة أو مليل، الاختصاصية في طب الأطفال والرضع، أن الصيف يعتبر فصل الأمراض الجلدية والجهاز الهضمي بامتياز لدى الصغار، أولى هاته الأمراض احتراق الجسم من أشعة الشمس، حيث يتوجب على الأطفال قبل الخروج وضع كريمات مضادة لأشعة الشمس من أجل حماية جسمهم من الحروق.

وفيما يخص ضربات الشمس التي يتعرض لها الأطفال والتي تؤدي إلى الحمى، قالت أو مليل، إنها تنتج عن تعرض جسم الطفل لحرارة الشمس الشديدة بشكل مباشر ولمدة طويلة، لأن ذلك يؤثر على تنظيم الحرارة في المخ ما يفقده السوائل بسبب صعوبة تكيف الجسم مع درجات الحرارة العالية، مضيفة أن ذلك يمكن أن يسبب لهم الصداع، سرعة النبض والدوخة، كما نصحت الآباء بإبعاد أطفالهم عن الحرارة المرتفعة.

ومن جهة أخرى، صرحت أمينة أو مليل أن السباحة أيضا تعرض أطفالنا لعدة مشاكل منها الجلدية ومنها

في القيء والإسهال وكذا ارتفاع في درجة الحرارة ما يستدعي التدخل الطبي. كما تطرقت أيضا إلى مشكل التهاب اللوزتين ونزلات البرد والحمى، الذي يسببه المكيف خاصة عند قضاء وقت طويل في أماكن باردة ومكيفة، وأضافت «يجب أيضا تفادي السوائل الباردة لأنها تتسبب في آلام الحنجرة» ما يتطلب استشارة الطبيب».



يتخذ الكذب عند الأطفال أشكالاً متعددة تتراوح بين قلب الحقيقة البسيط وتغييرها بشكل مبالغ فيه، أو قد يكون كذبه حيلة دفاعية، فيوقع اللوم على غيره.. ذ. مونيير لحفاص، استشاري أسري ومدرب في مهارات التنمية الذاتية يقربنا من الموضوع ويشرح لنا أسباب الكذب وطرق علاجه.

كيف تتعاملين مع طفلك «الكذاب»



مونيير لحفاص
استشاري أسري ومدرب في مهارات
التنمية الذاتية

لفت الانتباه بهدف الرفع من قيمة الذات وإعلاء مكانتها أمام الآخرين.
أن يتقرب ويتودد للآخرين كأن يدعي القيام بأعمال رائعة ومبهرة لم يقم بها.
عدم ثقة الآباء في الأبناء حتى في حالات الصدق تدفع الأبناء إلى الكذب مادام الآباء فاقدين للثقة في أطفالهم.
تقليد الطفل للكبار خاصة والديه واتخاذهم كنموذج خاصة أن الطفل يتقن مهارة التقليد في طفولته المبكرة.

كيف نواجه الكذب عند الاطفال؟

لا بد قبل الحديث عن طرق التدخل لمواجهة الكذب عند الاطفال، أن نشير إلى نقطة على درجة كبيرة من الأهمية وهي أن الوقاية خير من العلاج ويكون ذلك من خلال ما يلي:

- ✓ تأسيس قاعدة للصدق وتشكيل قدوة للطفل.
- ✓ مناقشة المغزى من الصدق وأنه خصلة مطلوبة عوض مناقشة الكذب.
- ✓ تجنب نوع العقاب الذي يبدو أن الطفل دافع عن نفسه بأسلوب الكذب ليوفر الهروب منه.
- كما تجدر الإشارة إلى أنه لا يجب القلق إذا وجدنا الطفل يكذب أمام موقف ما وأن لا نعتبر كذبه مدخلا للانحراف، بل يجب استيعاب الموقف والبحث عن أسبابه بعين الطبيب لا بعين المحقق.

وماذا عن طرق العلاج؟

- تكتسي طرق العلاج عدة أشكال وهي ترتبط بشخصية الطفل ومدى نضجه، ويمكن أن ندرجها كالآتي:
- ✓ الاحجام عن الضرب كعلاج وأنه وسيلة لتدمير ذات الطفل وتعزيز لسلوك الكاذب بامتياز.

كيف يمكن تعريف الكذب عند الأطفال؟

يعتبر الكذب عند الاطفال حالة انفعالية دفاعية تهدف بالأساس إلى شيئين اثنين، لعل الأول يهدف إلى التأقلم وإعادة التوازن النفسي في حالة تبرير السلوكيات أو آلية لتفعيل الشق الأيمن عنده والمرتبطة أساسا بالخيال. ويبدأ الطفل في سن السابعة في التمييز بين الموضوع الكاذب والموضوع الصادق، كما يبدأ في هذه المرحلة بتوظيفه بشكل مقنن وأكثر تنظيماً خدمة لمصالحه ورغباته. وتعتبر الأسرة والمدرسة مجالين خصيين ليمارس فيهما الطفل الكذب بشكل دفاعي وتبريري كلما تعلق بالواجبات والعلاقات والإنسانية، وتبقى المرجعية الأخلاقية والقيمية معززا هاما للتطور النفسي والعاطفي إزاء الكذب.

ما هي الأشكال التي يأخذها الكذب عند الطفل؟

يتخذ الكذب عند الطفل عدة أشكال تتراوح بين قلب الحقيقة البسيط وتغييرها بشكل غير مبالغ فيه، كما يمكن أن يكون كذبه مبالغاً فيه بحيث قد يضخم من الحقائق فيغالط كل من استمع إليه، وقد يلفق أحداثاً لم تقع أو لم يقم بها، أو يتكلم بشيء جزء منه صحيح والجزء الآخر ضرب من خياله، وقد يكون كذبه حيلة دفاعية فيوقع اللوم على غيره فيما أخطأ فيه هو.

ما هي أسباب الكذب والعوامل المؤثرة فيه؟

لا يختلف اثنان في أن الكذب يتشكل لدى الطفل من خلال المكتسبات والتقليد ويمارس هذا السلوك مدفوعاً بعدة عوامل مرتبطة بالظروف المحيطة به ومنها:
أن يبرر الطفل نفسه أمام الآخرين من تصرفات خاطئة ارتكبها فيكون الكذب وسيلة للدفاع الشخصي.
أن يتهم الآخرين ويورطهم في أخطاء لم يقترفوها انتصاراً لنفسه وإضراراً بهم على سبيل العدا.

- ✓ الإحجام عن أسلوب السخرية في حالة كذب الطفل، بل التدخل بمعالجة الدوافع والمسببات.
- ✓ أن نوضح للطفل حقيقة الكذب وأن النجاح والأمان يكون في الصدق وأن هذا الأخير يعطي نشوة رائعة ورضى عن الذات.
- ✓ في حالة الاعتراف بالصدق وبالحقيقة، يجب تجنب العقاب حتى نعزز قيمة الصدق لديه.
- ✓ أن نهج أسلوب التشجيع والمدح والمحبة والحوار والمناقشة حتى يستشعر الطفل بالأمان والثقة.
- ✓ أن نكون صادقين حتى يكون الطفل صادقا مع نفسه.

ماهي نصيحتك للآباء؟

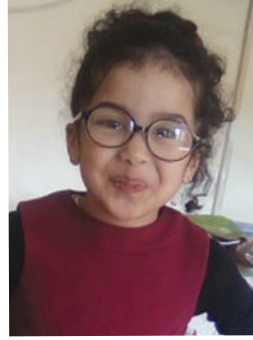
من المهم أن يفهم الآباء أهمية التحكم في المشاعر في علاقاتهم مع أنفسهم وخاصة مع أطفالهم، حتى لا تكون قراراتهم انفعالية وحتى لا يخلفوا وعوداً قطعوها على أنفسهم مع أطفالهم فيخلفوها، فما أكثر وعود الآباء لأبنائهم وما أقل تنفيذها، مما يحدث عند الطفل شرخاً عميقاً في مفهوم الصدق والثقة فيحاكوا ما تعلموه بامتياز.



العبدلاوي رميسة



توفيق يحيى



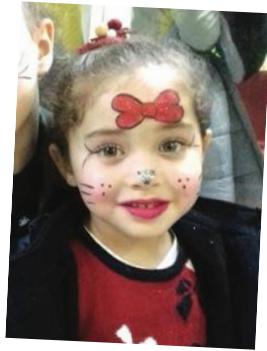
ضحى حاصي



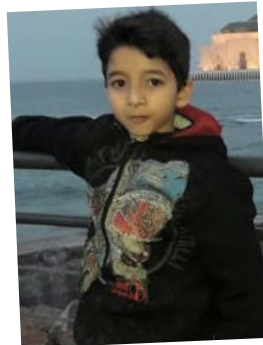
حسنى وحيد



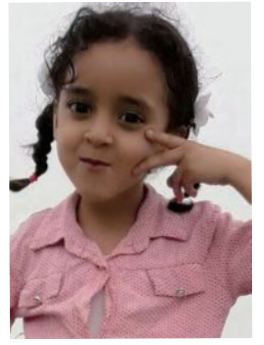
سعد عبد الله محمد علي



بدر سارة



العبدلاوي نورالدين

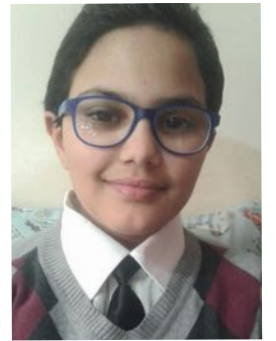


العبدلاوي مريم



أيت رحو رضا

كتاكيت فلافاطمة



سعد عبد الله عبد الرحمان

ألف مبروك

عيد ميلاد سعيد

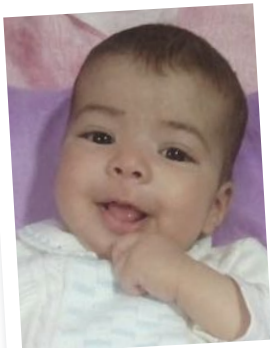
أطفأت الكتكوتة خديجة البريوي
شمعتها الثالثة في حفل عائلي بهيج.
وبهذه المناسبة السعيدة يتمنى لها كل
أفراد العائلة عمرا مديدا وحياة سعيدة
مليئة بالأفراح والمسرات وعقبى لمائة
سنة. وألف مبروك.



عمران في بيت بلالي

ازدان فراش السيد زكريا بلالي، بمولود
اختارا له من الأسماء "عمران". الكتكوت
التي أدخل البهجة والسرور في نفوس
العائلة سيملى البيت شغبا. وبهذه المناسبة
تتقدم العائلة بأحر التهاني والتبريكات.

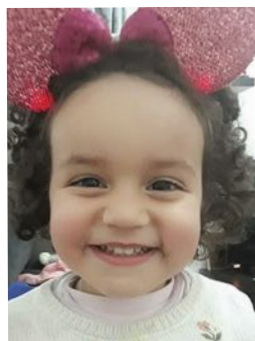




ايت تالحاج اسلام



المختاري اكرام



آية بشار



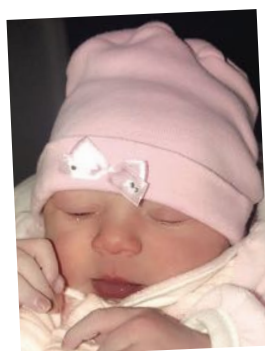
اناس شفيق



فردوس القطابي الأدرسي



حسين



جنى زكي



ايت تالحاج سلوى



قصي نقاش



ندى وحيد



العثماني ابتسام



عبد الحليم اللبار



غيتة بدر



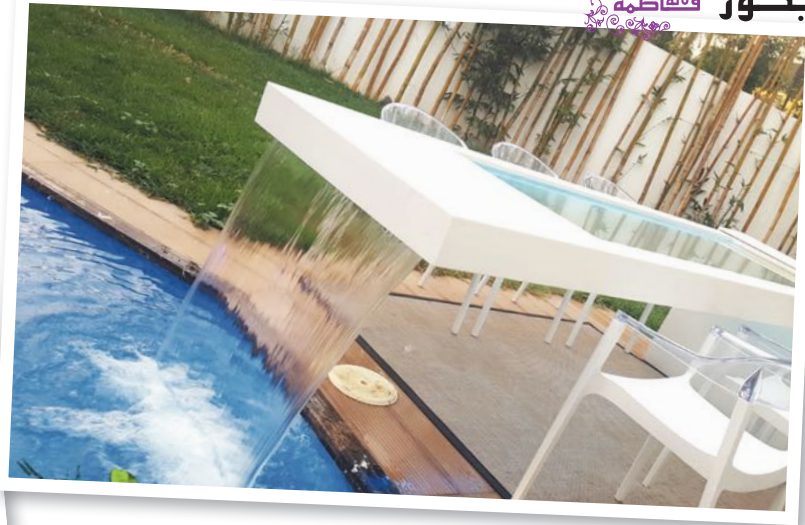
كوكو محمد ريان



كوكو اية



كوكو عمر



كثيرا ما نحتاج إلى الاستمتاع بوقتنا دون أن نبارح بيوتنا، خاصة عندما ترسل الشمس أشعة ناعمة على سطوح بيوتنا أو على شرفاتها. «لالة فاطمة» ستساعدك ببعض الأفكار البسيطة لتزيين شرفتك حتى تستمتعين بطقس رومانسي وجو هادئ.



حاتم الإدريسي
مصمم ديكور

أفكار بسيطة لتزيين شرفة بيتك

■ سمية كرايمو

اعتمدي اكسسوارات، تضفي رومانسية على المكان، كالفوانيس بأشكال وألوان مختلفة، ثم ضعي وسائل باختلاف الألوان على الكراسي والأرض. الإنارة مهمة جدا في ديكور الشرفات تضفي الهدوء على المكان، لذلك اعتمدي إنارة خافتة تساعدك على الاسترخاء.

النباتات مهمة وضرورية في الشرفات، اختاري أحواض متعددة الأحجام ونباتات طبيعية، حتى تشعرين بأن شرفتك هي جزء هام من حديقة شاسعة.

اختاري كراسي وطاولة تناسب الطقس الخارجي، وتكون مصنوعة من مواد تقاوم درجة الحرارة المرتفعة أو المنخفضة في فصل الشتاء.

نصيحة الخبير

✓ يجب ألا تملئي كل فراغات شرفتك، لأن ديكورها يختلف عن ديكور الغرف، فضروري ترك فراغات تساعدك على التحرك بأمان.





Just white

غرف النوم على طريقة الفنادق



ياسمينه ديوري
صاحبة محل Just white

ما هي نصيحتك لكل من يبحث عن نوم مريح؟

الإنسان يقضي نصف عمره في النوم، لهذا لا بد من تحقيق ذلك عن طريق توفير وسائل الراحة من سرير وأفرشة ووسائد وغيره. علما أن العديد من الشباب المقبلين على الزواج أصبح يفكرون في تأثيث غرفة النوم قبل كل شيء عكس «ناس زمان كانوا كيفرشوا الصالون هو اللول وخليو بيت النعاس هو آخر حاجة».



Instagram: justwhitecasa

ماذا عن الأئمة؟

توجد لدينا جميع الأئمة، على سبيل المثال «من فندق 3 نجوم إلى فندق 5 نجوم»، حيث تتوفر على أفرشة تتراوح أئمتها ما بين 5000 درهم إلى ما فوق، أما الوسائد فيبدأ ثمنها من 300 درهم، وتحت الأفرشة التي أصبحت موضة العصر وبات يفضلها العديد من الأشخاص، لأنها تشعرهم بالراحة تبدأ أئمتها من 1700 درهم فما فوق، يعني يمكن أن نقول إنه لدينا جميع الأئمة «كلشي يمكن له يشري من عندنا».

كيف جاءت فكرة المشروع؟

أسسنا شركتنا منذ أزيد من 17 سنة، كنا نتعامل كثيرا مع الفنادق والرياض والحمامات، وتلبية لمطالب زبائننا الذين يبحثون عن الراحة والجودة، فتحنا هذا المحل الذي يساعدنا في الحصول على غرف نوم شبيهة بغرف نوم الفنادق المريحة، أي كل ما هو وسادات، أغطية وأفرشة، ناهيك عن جودة منتجاتنا التي هي 100 بالمائة ضد الحساسية، كما أن الثوب الذي نشتغل به «ما كيكشفش وما كيقصارش»، وأود أن أشير أيضا إلى أن هذه المهنة متوارثة في عائلتنا، حيث كان جدي أول من فتح محلا خاصا بالأفرشة بمدينة الرباط.

ما هي الألوان التي تشتغلون بها؟

نفضل الاشتغال بالألوان الهادئة كـ «الأبيض، البيج،





ضمانا لحقكم في الاستفادة من المعلومة القانونية بشكل مبسط، تفتح «إالة فاطمة» بابها للإجابة عن مختلف استفساراتكم وتساؤلاتكم من طرف ذوي الاختصاص في مجالي العدالة والقانون.



الدكتور سعيد النواوي
أستاذ جامعي / محام بهيئة
الدار البيضاء

تغيير الاسم العائلي

سني 25 سنة وأرغب في تغيير اسمي العائلي، لأنه مصدر إحراج لدلالته الأمازيغية. سؤالي عن المسطرة المتبعة؟ وهل ستم الاستجابة لطلبي؟

- يجوز لك تقديم طلب تغيير اسمك العائلي إلى اللجنة العليا للحالة المدنية، مبينا فيه الأسباب التي دفعتك إلى طلب هذا التغيير، ومعززا طلبك بالوثائق التالية:
- 1 - نسخة كاملة من رسم ولادتك ونسخة كاملة من رسم ولادة كل واحد من أبنائك
 - 2 - نسخة من سجلك العدلي
 - 3 - نسخ من السجل العدلي بالنسبة لأبنائك الراشدين
 - 4 - نسخة من عقد ولادة أحد أقاربك من جهة الأب يكون مسجلا في الحالة المدنية ويحمل الاسم المرغوب فيه أو شهادة عدلية أو إدارية تؤيد مطلبك
 - 5 - شهادة يسلمها نقيب الشرفاء المختص إذا كان الاسم المطلوب اسما عائليا شريفا
 - 6 - بطاقة عادية يكتب فيها الاسم المراد تغييره والاسم المطلوب بالعربية وبالأحرف اللاتينية.
- تنتهي صلاحية الوثائق المذكورة أعلاه بعد مرور ثلاثة أشهر من تاريخ إصدارها ماعدا الشهادة العدلية والشهادة المسلمة من نقيب الشرفاء.
- ويتم الاستجابة للطلب في حالة توافر هذه الشروط المشار إليها أعلاه.

طلاق الشقاق

وقع خصام وشجار بيني وبين زوجتي وصل إلى درجة طلب الطلاق. الزوجة غادرت بيت الزوجية برفقة ابني.. والعلاقة وصلت إلى النفق المسود، لكنني لحد الآن لم أتخذ أي إجراء مع العلم أن الزوجة لها أزيد من شهرين وهي في بيت أهلها. ماذا أفعل؟ وهل طلاق الشقاق هو الحل؟

الطلاق أبغض الحلال عند الله، ولم يكن الطلاق حل إلا في حالة وجود شقاق بين الزوجين، لذا أقترح خطوة أولى السعي إلى الصلح عن طريق الأهل، وفي حالة عدم التوصل إلى الصلح عن طريق الأهل، ممكن سلوك مسطرة الرجوع إلى بيت الزوجية. لكن في حالة الإصرار واستمرار الشقاق يمكن اللجوء إلى التظلم بسبب هذا الشقاق طبقا لمقتضيات المواد 94 وما يليه من مدونة الأسرة

شيك بدون رصيد

يمكن إنذار الساحب عن طريق رسالة مضمونة مع الإشعار بالتوصل أو عن طريق مفوض قضائي ومنحه أجلا لا يتعدى 8 أيام. وفي حالة عدم الاستجابة وعدم أداء الشيك يمكن تقديم شكاية إلى السيد وكيل الملك من أجل إصدار شيك بدون مؤونة طبقا لمقتضيات المادة 316 من مدونة التجارة.

قام أحد أصدقائي ببيع سيارته لشخص لا تربطه به صلة وقام الطرف الثاني (المشتري) بدفع ثمن السيارة المتفق عليه عن طريق شيك. وبعد إجراء كل الخطوات اللازمة لإتمام البيع، اتجه صديقي إلى البنك لصرف الشيك، فإذا به يجد أن صاحب هذا الشيك حسابه فارغ. ما العمل في هذه الحالة؟



Commentez, تعليق



lallafatema.ma



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



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



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



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



عادات غذائية خاطئة في الصيف ونصائح للتخلص منها

يزداد ارتفاع درجات الحرارة بشكل كبير، مع قدوم فصل الصيف، وبالتالي نفقد الكثير من الطاقة والسوائل، لذا لابد من اللجوء إلى المأكولات الخفيفة، التي تزود جسمنا بالطاقة والماء وتساعد على تلافى التعب والعياء وكذا مشاكل الجفاف. كيف نتفادى إذن، الوقوع في هذه المشاكل؟ وماهي الأطعمة المفضلة في هذا الفصل؟.. هذه الأسئلة وغيرها نجيء عنها الدكتورة إيمان السلاوي، اختصاصية في التغذية الدقيقة والطب التجميلي.



■ مروي الضن

ماهي كمية الماء التي يحتاجها الجسم في فصل الصيف؟

يحتاج الجسم، إلى ما يعادل لتر ونصف من الماء في اليوم، ولكن خلال فصل الصيف وبسبب الارتفاع الكبير لدرجة الحرارة يزداد ويتضاعف معدل شرب الماء، نظرا لزيادة كمية التعرق وارتفاع درجة الحرارة في الجسم، وبالتالي فقدان الكثير من السوائل التي بداخله، خصوصا إذا كان الشخص يمارس الرياضة، فإن تلك التمارين تخرج كمية كبيرة من الماء في الجسم، لهذا يتوجب على الرياضي أن يسترجع كل تلك الكمية من الماء في ذاته، والتي يمكن أن تصل إلى 3 أو 4 لترات في اليوم الواحد، مع ضرورة توزيع هذه الكمية على ساعات متقاربة ومتساوية قدر الإمكان.

لماذا يوصف الماء كعلاج لمن يصاب بالحمى خلال الصيف؟

عندما يصاب المريض بالحمى تتبخر ذاته بذلك الماء الموجود بداخلها، وبالتالي يحتاج الشخص إلى استرجاع تلك الكمية من الماء لكي لا تصاب الخلايا الموجودة بذاتنا بخلل.

ماهي الأطعمة التي يتوجب تجنبها في فصل الصيف؟

الأطعمة التي يجب تجنبها صيفا هي الأطعمة الساخنة كالشوربة التي تتناولها كثيرا خلال فصل الشتاء لأنها

تسخن الجسم، بعكس فصل الصيف يجب تجنبها لأنها تعطي حرارة في الجسم وأيضا يجب تفادي تناول الأطعمة الحارة لأنها تزيد من احتياجات الجسم للماء كما أنها تسخن الذات كثيرا.

هل تعتبر المثلجات من الأطعمة المفضلة خلال هذا الفصل؟

جميع الأشخاص يتناولون المثلجات خلال هذا الفصل، وخاصة الأطفال فهم يعيشون تناولها لأنها تكون غنية بالسكريات والماء أيضا، كما أنها تبرد العطش لهذا يفضل أن نختار تلك المثلجات الغنية بالماء والفواكه «les sorbets» وتفادي الكريمات التي فيها كمية كبيرة من الدهون والسكريات.

كيف يمكن تفادي الإصابة بالإنفلونزا في فصل الصيف من خلال الأطعمة؟

من أجل تفادي الإصابة بالإنفلونزا صيفا يفضل تناول الأطعمة الصحية الغنية بالفيتامين «س»، لأنها تقوي المناعة وتجعل الذات تقاوم أكثر الأمراض وخاصة الإنفلونزا.

هل توجد علاقة بين التغذية وفصول السنة؟ وماهي الأطعمة التي تساعد على القضاء على العطش وجفاف الجسم في الصيف؟

بالفعل، تختلف طبيعة وكميات التغذية ونتائجها على الجسم، باختلاف فصول السنة، لأن لكل فصل خصوصيته، فمثلا فصل الخريف تكون فيه مناعة الجسم ضعيفة جدا، الأمر الذي يتطلب تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات وخصوصا الفيتامين «س» من أجل تفادي الوقوع في المرض.

أما في فصل الشتاء فنحتاج إلى تسخين الذات، وذلك من خلال تناول الأطعمة الغنية بالطاقة، كالقطنيات التي تعطينا نسبة الطاقة التي يحتاجها جسمنا.

ويفضل في فصل الربيع، المعروف بانتشار الزكام والحساسية، تناول الكثير من الفاكهة والخضروات التي تكون غنية بالفيتامينات.

وفيما يخص فصل الصيف وباعتباره فصل حار للغاية، تعلق نسبة العطش عند معظم الناس، لذا يتوجب علينا تناول الأطعمة الغنية بالماء كالخضراوات وعلى سبيل المثال الخيار الذي يكون غنيا بالماء وكذلك الفواكه ك «الدلاح» والبطيخ.

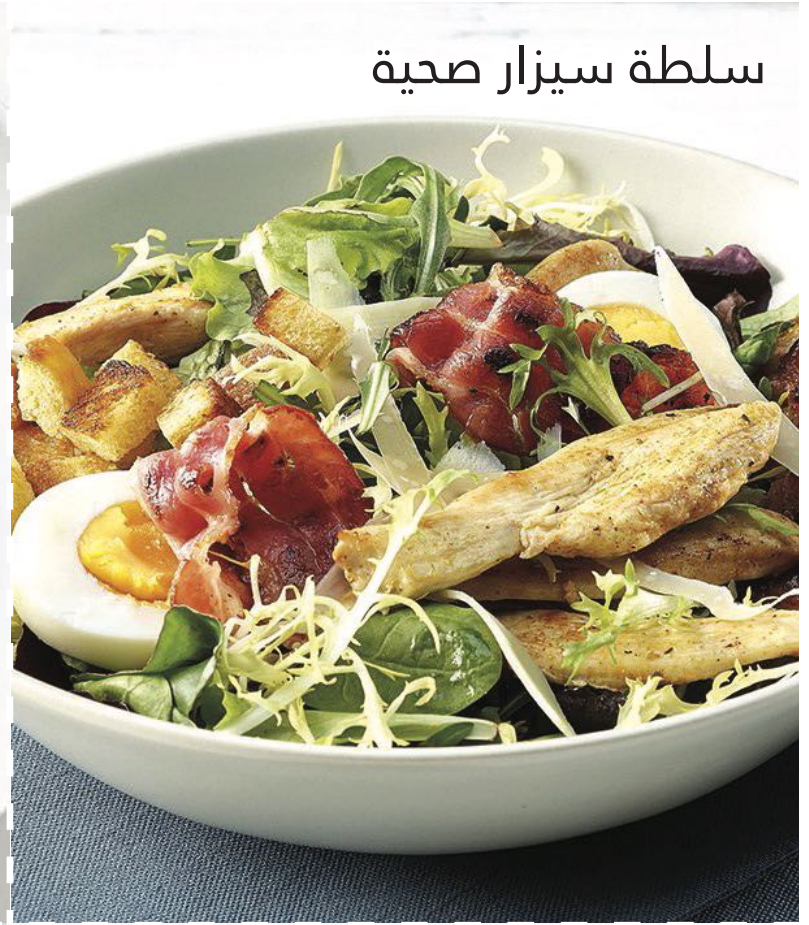
وصفات صحية بدون دهون

مطبخي والتقاطمة

إعداد: سميرة كرايمو



سيفيشي سمك الأبراميس
بعصير البسباس خالي الدسم



سلطة سيزار صحية



مايونيز بدون زيت



ميرلا بسباغيتي الهليون



وصفات صحية بدون دهون

سلطة سيزار صحية



(6 أشخاص)

- 1 كيلوجرام أرز مسلوق مسبقا • 6 قطع صدر
- دجاج • 3 قطع خس • 250 جرام جبنة
- البارميزان • 3 بيضات مسلوقات • 450 جرام
- جبين طبيعي • 2 فص ثوم • 4 ملاعق كبيرة
- خرذل • عصير حامضتين • 20 قطرة من
- صلصة الحارة • 5 قطع أنشوفة

نتبل قطع الدجاج من الجهتين، نرص نصف كمية الأرز في صينية فرن ونضع قطع الدجاج فوقه ثم نغطي بالأرز المتبقي الدجاج. ندخل الصينية الفرن المحمى مسبقا على درجة حرارة 220 مئوية لمدة 15 دقيقة.

في خلاط كهربائي، نضع البيض، الخرذل، الثوم، نصف كمية الجبن والإبزار حسب الذوق. فوق لوحة طبخ نضع طبقة كثيفة من الملح، ثم نرص قطع الأنشوفة ونغطيها بالملح، نترك قطع الأنشوفة لمدة 30 دقيقة ثم نشطفها جيدا بالماء البارد ونخلطهم مع باقي الخليط، نضيف نصف كمية الجبن والصلصة الحارة للخليط.

نقطع الخس ونمزجه بصوص ثم نضعه في طبق التقديم. نضع شرائح الدجاج، قطع جبن البارميزان والأرز.

سيفيشي سمك الأبراميس بعصير البسباس خالي الدسم



(6 أشخاص)

- 6 فلييه سمك • فلفل حار (حسب الذوق)
- 5 قطع ليمون أخضر • 3 قطع
- بسباس (عصير) • 3 قطع من قلب
- بسباس • 12 قطعة فجل

نقطع السمك إلى مكعبات كبيرة وقلب البسباس مكعبات صغيرة، نقطع وريقات البسباس، ثم نقوم بعصر الليمون والاحتفاظ بقشوره. نخلط جميع المكونات ونضيف عصير البسباس والملح حسب الذوق. نحتفظ بالخليط في الثلاجة لمدة 15 دقيقة.

نضع المزيج في صحن التقديم ونرافقه بشرائح رفيعة من الفجل، ثم نسقي الطبق بالعصير المحصل عليه من المزيج ويقدم باردا.

فوق لوحة طبخ نضع طبقة كثيفة من الملح، ثم نرص قطع الأنشوفة ونغطيها بالملح، نترك قطع الأنشوفة لمدة 30 دقيقة ثم نشطفها جيدا بالماء البارد ونخلطهم مع باقي الخليط، نضيف نصف كمية الجبن والصلصة الحارة للخليط.

نقطع الخس ونمزجه بصوص ثم نضعه في طبق التقديم. نضع شرائح الدجاج، قطع جبن البارميزان والأرز.

ميرلا بسباغيتي الهليون



(6 أشخاص)

- 6 فلييه سمك ميرلا
- 6 أوراق سالمية
- علبة الثوم القصبي
- 5 حامض (قشور)

نقطع الهليون قطع رفيعة، نسخن مقلاة نصب ملعقة كبيرة ماء، ملح، نضيف الهليون. ثم نغطي المقلاة لمدة دقيقة ثم نزيل الغطاء الهليون ينضج. نضع السمك على الهليون ونغطيه بأوراق السالمية على نار هادئة نغطي المقلاة ونترك الكل ينضج لمدة 45 ثانية ثم نقلب السمك ونتركه ينضج لـ 45 ثانية أخرى.

نضع السمك جانبا ونضيف ملعقة كبيرة للهليون. في صحن التقديم نضع الهليون والسمك وفوقهم ثوم قصبي مفروم. نضيف قشور الحامض الأخضر ونسقي الطبق بمرق السمك.

مايونيز بدون زيت



• 2 صفار بيض

• 2 ملاعق صغيرة خرذل

• نصف ليمونة

• 200 غ جبن أبيض 20%

في إناء نمزج كل من صفار البيض، الخرذل، إبزار والملح وعصير نصف ليمونة ونمزج جيدا، ثم نضيف الجبن لبقية الخليط. يستعمل لمدة 3 أيام بعد التحضير، يحتفظ به في مكان بارد.



الشيف بدر الدين عفيري

عصير البرتقال والمانجا بالنعناع



- كأس من الماء البارد
- نصف لتر من عصير الليمون
- 2 حبات من المانجا
- القليل من ورقات النعناع
- 60 غرام من السكر سنيدة

يقشر المانجا ويقطع إلى مكعبات صغيرة وتوضع في الخلاط الكهربائي، يضاف إليه باقي المكونات ثم يخلط جيداً. من الأفضل أن يقدم بارداً



عصير الجزر والبرتقال

- كأس من الماء البارد
- 6 حبات من عصير البرتقال
- 3 جزر متوسط الحجم
- 1 فانيليا
- 30 غرام من الكركاع
- 60 غرام من السكر سنيدة

في خلاط كهربائي، نقوم بخلط جميع المكونات جيداً.



عصير الفراولة

- 500 غرام من الفراولة
- 100 غرام من عصير الحامض
- 200 غرام من الماء البارد
- 100 غرام من السكر سنيدة

في خلاط كهربائي، نقوم بخلط جميع المكونات جيداً.



الشيف نبيل عزوري



«وجوه» تغير هويتها البصرية وتفتتح ثالث متجر لها في المغرب

كشفت علامة «وجوه» الرائدة في مجال مستحضرات التجميل والعطور، عن هويتها البصرية الجديدة التي أصبحت «Faces»، استجابة لما يبحث عنه زبائناتها ولتقديم تجربة جمال متكاملة جديدة لجميع عشاق الجمال العربي. إطلاقاً جديدة لماركة تم تجديدها، ستصبح رحلة تسوق تضم مجموعة ماركات مميزة داخل سوق الجمال الدولي الذي تعمل فيه وجوه منذ أكثر من 20 عاماً مع أكثر من 90 متجرًا في 12 دولة، والذي تعزز بافتتاح متجر ثالث في المغرب في مركز مارينا شوبينغ مول بالدار البيضاء. يذكر أن محلات وجوه Faces تسعى لجعل الجمال يتعلق بتبادل النصائح، الإلهام والخبرات، وتطوير الاتجاهات لمواكبة التقدم في هذا المجال.

قبلة مود.. مشروع جديد لأزياء ومستلزمات الصلاة



أطلقت زهرة وسيرين، الاسبانييتين من أصل مغربي وسوري مشروعاً لأزياء ومستلزمات الصلاة بأثواب وألوان أنيقة اختاراً له اسم «قبلة مود». تقول زهرة، صاحبة المشروع «عندما تستعد المرأة للخروج، تكون في أبهى حلة، لكن حين تريد الصلاة فهي غالباً ما ترتدي ما تجده أمامها، لهذا فكرت رفقة صديقتي سيرين في ابتكار زي للصلاة بألوان وأثواب راقية». المشروع تطور تدريجياً من أزياء للصلاة إلى السجادات والسبحات وكل ما له علاقة بالصلاة، تضيف زهرة «في الشهر الكريم أطلقنا مجموعة أزياء تضم عبايات وجلابيب وكيمونو، ثم في مرحلة مقبلة سنفتحم مجال الديكور عن طريق اقتراح تزيين البيوت في رمضان والأعياد الدينية».

MILA.. دار الورد الخالد

بعد 6 أشهر من وجودها في المغرب، تمكنت دار الورد الخالد MILA من تلبية مختلف الطلبات عبر العالم، وحتى بالنسبة للطلبات الأكثر إلحاحاً. «لقد أنشأنا دار الورد ميلا MILA»، لأننا نعشق الورد ونريد لباقاتنا أن تدوم إلى الأبد. نحب أن ننشر الفرح والدفء داخل بيوتنا ومكاتبنا بباقات ورد جميلة دون أن نقلق بشأن صيانتها ونضارتها». تقول جيهان جبلاوي وإيريك ميتلمان، المؤسسان لـ «دار الورد MILA Maison des Roses»، تقترح مجموعة مختارة من الورود الأكثر جمالاً وجاذبية. وتكمن خصوصية هذه الورود في مدة حياتها.



«ليفيتيز» للملابس والإكسسوارات تفتح أبوابها بالموروكومول



علامة تجارية جديدة مختصة في الملابس تتضمن لأسرة مجموعة أكسال، تحمل اسم «ليفيتيز» المعروفة بألبيتها المناسبة الأثمان. المحل يقترح تشكيلة واسعة من الملابس النسائية والرجالية إضافة إلى الإكسسوارات وحتى الأطفال سيجدون ما يطلبونه في المحل. علامة «ليفيتيز» تعتبر الأخت الصغرى لـ «زارا» من حيث المنتوجات المقدمة وهي حاضرة في أكثر من 6 بلدان أوروبية وأسيوية وعربية من

RÊVE D'UN JOUR تكشف عن جديدها



كشفت Rêve d'un jour النقاب عن جديدها لهذا الموسم، وطورت نماذج مبتكرة من الأحذية النسائية التي تجمع بين الراحة والأناقة بشكل منسجم مع البصمة التقليدية المحافظة والأصيلة. وتقدم العلامة التجارية Rêve d'un jour ضمن مجموعتها الجديدة تشكيلة متميزة من الأحذية، من بينها البلغة المغربية.



وفاء عامر

امراة برج الجوزاء

إنسانة قلقة، قليلة الصبر، ما يعجبها في الرجل اليوم يثير حنقها غداً، متاجرة العواطف، مرحلة مسلية، دقيقة الملاحظة، أعصابها دائماً متوترة ومخاوفها كثيرة. من المبادئ التي تعتنقها المبدأ القائل (البعيد عن العين بعيد عن القلب). سريعة التغير والتحرك للأمام، فهي تريد أن ترى وتتعلم وتنجز في أسرع وقت ممكن. بداخل امرأة برج الجوزاء العديد من الشخصيات المتناقضة، فتجدها تتحدث بسهولة في أمور السياسية، الدين، السفر ثم تنتقل سريعاً إلى الحديث عن أخبار المشاهير والشائعات التي تدور حولهم.



الحمل

21 مارس - 20 أبريل

تستقطب بعض العروض والفرص المالية في هذا الشهر الايجابي والمناسب لبحث الشروط وتحسين الوضع الحالي. قد تسافر في رحلة عمل أو استجمام. تكون الأجواء العاطفية سلسلة وجيدة، وتحصل على فرصة جيدة لتفسير مشاعرك، وتنشط التنقلات والاتصالات.

الثور

21 أبريل - 20 ماي

هذا شهر جيد جداً تتمتع خلاله بالقدرة على مواصلة المسيرة والمثابرة حتى خط النهاية. قد ترتكب خطأ فادحاً في إهمال أعمالك، وستندم لاحقاً على التقصير. قد لا تكون الأوضاع أفضل عاطفياً، إذ إن الحسابات تشير إلى توتر وضغط ومشاعر سلبية.

الجوزاء

21 ماي - 21 يونيو

يحمل إليك هذا الشهر كل الدعم والفرص المناسبة. تحرك بكل ثقة نحو أهدافك. تتمتع بمعنويات وبمؤهلات ممتازة أوصلتك إلى مركزك الحالي. تستقر الأوضاع عائلياً، ويمكن أن يحصل لقاء مميز للوحدين يتطور على مدى الأيام والأسابيع المقبلة.

السرطان

22 يونيو - 22 يوليو

لا تكن متراحياً أمام عشرات الأيام وشدائدها، فأنت لم تعرف يوماً المستحيل. وظف طاقتك الخلاقة وفكرك النير لإيجاد الحلول المناسبة، ولا تجعل الآخرين أصحاب النيات السيئة يضعون العراقيل أمامك. تبدو بحاجة إلى الحنان وإلى قلب دافئ تلجأ إليه.

الأسد

23 يوليو - 22 غشت

يحالفك الحظ في أوجه متعددة وتتوصل إلى الخروج من أي مشكلة بسلام. تتلقى مساعدة أو تنجز عقداً

مهماً أو تتوصل إلى تفاهم، وتجسد بعض الأحلام حتى لو اضطررت إلى تصحيح أخطاء أو هدم ما يجب إعادة بنائه. عزز الروابط التي تزعمت في الماضي القريب، وأزل الالتباسات والخلافات. لا تعقد الأمور، واستمتع بحياتك لأن الحياة جميلة!

العذراء

23 غشت - 22 شتنبر

توقعاتك والمحاذير التي كنت تخشاها، يبدو أنها ستواجهك في الأيام المقبلة لكأنك ستتخطى المرحلة بأقل ضرر ممكن. كثرة طلبات الشريك تدفعك إلى رفض هذا الواقع، وخصوصاً أن الأمور بلغت حداً لا يمكن السكوت عنه. حاول معالجة أوضاعك بالتّي هي أحسن، لتكون الخاتمة سعيدة ومفيدة صحياً.

الميزان

23 شتنبر - 22 أكتوبر

قد تتنازل عن مطالب سابقة، فتسترخي تاركاً الأمور تسير حسب مبتهاها، وربما تكلف بعضهم بمهامك، مستسلماً للقدر. يؤازرك الشريك وقد يعطيك حقاً في نزاع أو دعوى، المهم أنك تحاط بأشخاص يفهمونك ويقدرّون أوضاعك وهم قادرّون على مؤازرتك. لا تكن من أصحاب الحلول الآنية والظرفية.

العقرب

23 أكتوبر - 21 نونبر

طموحك لا آفاق له، ومحبتك للشريك لا توصف. استمر في ما أنت عليه، وستصل إلى مبتغاك وتحقق إنجازات كبرى ترفع اسمك في العالي. تحتاج إلى دعم عاطفي وجرعات جيدة من الحنان والرعاية، ليس لأنك تعاني انخفاضاً في المعنويات، بل لأنك تريد تقييم بعض المعطيات والعوامل المتوافرة.

القوس

22 نونبر - 21 دجنبر

عليك أن تتجنب الأنانية في التعامل مع الآخرين، وهذا ستكون له انعكاسات إيجابية على مستقبلك. منافسة

شريفة بينك وبين الشريك، لكنّها قد تخرج عن إطارها الحقيقي فتصبح تحدياً غير محسوب النتائج. تطوير قدراتك الذاتية يرفع عندك نسبة التفاؤل، ويدفعك إلى مزيد من العطاء والجهد.

الجدي

22 دجنبر - 19 يناير

تتغير الأجواء العاطفية إلى الأفضل وتحمل لك الأحلام وسفرأ محتملاً أو لقاء استثنائياً. حين تتطور الأمور نحو الأسوأ، عليك أن تتحرك سريعاً لتدارك الموقف قبل فوات الأوان. أبذل كل ما في وسعك لتبقى محافظاً على رشاقتك، ولا سيما أنك معرض للبدانة بسرعة.

الدلو

20 يناير - 18 فبراير

قد يكون الوضع متقلباً وحزراً عندما يتعلّق الأمر بحسم الأمور أو اتخاذ قرارات مصيرية، ومن المستحسن تأجيل هذه الأمور كلياً. انتبه لعلاقاتك الشخصية وتعامل مع الوضع بترو. قد يكون للشريك دور سلبي.

الحوت

19 فبراير - 20 مارس

تباشر مرحلة جديدة تتنقل خلالها من المواجهة وتقديم الطروحات والتقارير والبراهين إلى مرحلة توسيع دائرة التحركات والاتصالات والتحالفات. تجنّب الأجواء السلبية المسيطرة، ولا تتدخل في أمور لا تعنيك، فقد تكون هذه الأخيرة حافلة بالفخاخ والأخطار. لا تراهن عليها وابق بعيداً عنها.



مصممة فساتين الزفاف ثرية لحريشي
الهاتف: 0667408966



المصممة غيثة بوسنة
الهاتف: 0679070512



فندق Sofitel jardin des roses
الهاتف: 0537675656



مجوهرات rafinity
الهاتف: 0537674516



Krys
الهاتف: 0522944843



الإخوة لعلاج لحلوليات العروس
الهاتف: 0666386364



النكافة ماجدة بنحلون
الهاتف: 0615855411 / 0661174002



عازف الساكسوفون علوي الغالي
الهاتف: 0665609927



فرقة الطائفة العيساوية الشريفة
الهاتف: 0663195025 / 0666112655

ممن الحفلات محمد القرطبي
الهاتف: 0535968919 / 0661301198



برشمان
الهاتف: 0522369007 / 0661286686



المصمم هشام أكعروش
الهاتف: 0635590763

ياسمينة المغربي

Make up artist

الهاتف: 0624326595



أثواب ليليان

زنقة ولاد زيان، مركز تجاري

ابو ظبي درب عمر الدار البيضاء

الهاتف: 0522540979 / 0666102039

الودادية المغربية للأطفال المعاقين ذهنيا وحركيا
زنقة أحمد شرسي فيلودروم
أنفا - الدار البيضاء
الموقع الإلكتروني: amimaroc@gmail.com

جمعية بيتي

منظمة غير حكومية تعنى بالأطفال في وضعية صعبة
الهاتف: 05 22 75 69 65/66
الفاكس: 05 22 75 69 66
bayti@casanet.net.ma

الجمعية المغربية لمساعدة الطفل والأسرة
العنوان: شارع عبد المؤمن 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

معهد الأميرة للا مريم للأطفال الانطوائيين بطنجة
شارع البرانس، خلف معهد التقنيات التطبيقية، ص.ب:
6203 فال فلوري طنجة
الهاتف والفاكس: 05 39 34 29 85
autisme@autismetanger.ma

الرقم الأخضر للنساء والفتيات ضحايا العنف
08000 8888

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

ISISPHARMA

DERMATOLOGIE

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



JW

JUST WHITE

C A S A B L A N C A

Magasin haut de gamme de matelas, couettes, oreillers,
chambres sur mesure, literie sur mesure, parures de lit,
linge de bain, papier peint, décoration d'intérieur (...)

33 rue Bab Al Irfane
+212 (0)5 22 39 52 25
CASABLANCA



@justwhitecasa