

مطبخ لالة فاطمة
شهوات خاصة
بشهر رمضان

lallafatema.ma

فلاتة

مجلة المرأة والم

10 درهم

مدمنات «الشوبينغ»

عندما يتحول الشراء
إلى هوس وإدمان

قلوب مفتوحة

زوجتي تقضي جل
وقتها على الهاتف

صحة

كل ما يجب معرفته عن
فقدان الوعي المفاجيء

هند بومشمر، جميلة البدوي ولمياء منمال

مغربيات نجومات متألقات
في سماء الخليج

سياحة

وجهات ريفية
بأنسب الأثمان

50
جلابة وقفطان
لشهر رمضان

تغذية

الأطعمة التي يمكن تجميدها والحد الأقصى لتخزينها

ديكور

نصائح ديكور لصالون مغربي خلال رمضان

جمال

وصفات طبيعية لتجديد خلايا البشرة



VOTRE ALLIÉE SANTÉ POUR TOUS LES USAGES

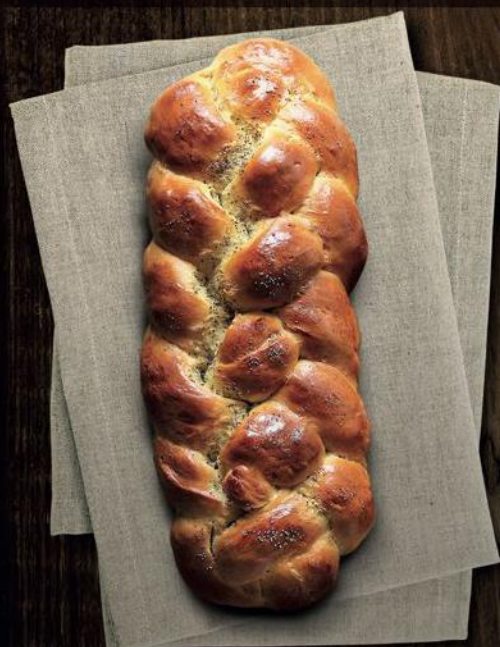


0% CHOLESTEROL

CALCIUM

RICHE EN VITAMINES

OMEGA 3 & 6





تصدر عن منشورات لاغازيت

الرئيس المدير العام

كمال لحلو

مدير التحرير

رفيق لحلو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

مديرة النشر ورئيسة التحرير

رحمة الجوهرى

سكرتير التحرير

زهرة إيدموح

هيئة التحرير

ليلى خلو

خولة دحو

سمية كرايمو

المسؤولة عن موقع lallafatema.ma

إلهام زدوحي

المراسلون

مكتاس: جواد الرامي/مراكش: هشام لغاري

وجدة: زهر الدين الطيبي

التصوير الفوتوغرافي

توفيق مؤنس/ مصطفى الرامي

الإخراج والتصميم

خالد الساعد

هشام بلهلال

المالية والحسابات

حسين بن بوي

مديرة القسم التجاري والعلاقات العامة

عائشة بلعاج - الهاتف: 0522 54 81 62

المحمول: 06 61 49 26 83

a.belhaj@newpublicity.ma

الإشهار

0522 30 97 07 - Les Editions de La Gazette

البريد الإلكتروني: contact@newpublicity.ma

المسؤول عن الإشتراك والتوزيع

ياسين دينية - الهاتف: 0522 54 81 97

البريد الإلكتروني: y.dinia@leseditionsdelagazette.com

الطباعة: 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

فلاطمة

افتتاحية

مغرب الأديان

شكلت زيارة بابا الفاتيكان فرانسيس الأول للمغرب، رسالة قوية للعالم بأسره، تؤكد أن المغرب كان وسيظل بلد التعايش لجميع الديانات السماوية والتسامح والانفتاح على جميع الحضارات والثقافات، وتضمن جميع المجهودات التي ما فتئ يقوم بها بلدنا من أجل نبذ العنف والتطرف ومحاربة الإرهاب بكافة أنواعه وطنيا وإقليميا ودوليا، حيث تعتبر هذه الزيارة الأولى من نوعها في عهد جلالة الملك محمد السادس لبابا الفاتيكان، بعد الزيارة السابقة التي قام بها البابا يوحنا بوليس الثاني للمغرب سنة 1985 في عهد المغفور له الملك الحسن الثاني طيب الله ثراه، والتي نتجت عنها مجموعة من التوصيات وساهمت في ترسيخ مجموعة من القيم الدينية.

بذلك نbat ووضوح وحكمة وروية، أعلن جلالة الملك محمد السادس للعالم أجمع من خلال خطابه السامي التاريخي، الذي ألقاه بأربع لغات العربية والاسبانية والإنجليزية والفرنسية خلال مراسيم الاستقبال الرسمي لقداسة البابا فرانسيس الأول "أن ملك المغرب يبقى أميرا لجميع المؤمنين وهو بهذه الصفة الضامن والمؤمن على حرية ممارسة جميع الديانات السماوية، وأن جلالته لا يمكنه الحديث عن أرض الإسلام وكأنه لا وجود بالمغرب لغير المسلمين".

كلمات من ذهب تعبر باللموس عن واقع المغرب، الذي ظل عريبا على حساده وأعدائه منذ قرون وقرون بقوة ومناعة تلاحم شعبه ورعاياه من جميع الديانات. لا فرق بين يهودي ومسيحي ومسلم، توحدتهم الهوية المغربية والاندماج للوطن..

كلمة البابا فرانسيس الأول بدورها كانت خير شاهد على إنجازات المغرب في ضمان حرية الاعتقاد وحوار الأديان ونشر قيم التسامح والسلام..

كما شكلت زيارة البابا لمحمد السادس لتكوين الأئمة في المدينة الجامعية بالعاصمة الرباط، اعترافا من قداسته والعالم أجمع بالدور المحوري، الذي يلعبه المغرب في التقريب بين الأديان والثقافات والشعوب وتكريس قيم التسامح والتعايش والإخاء والحوار الديني والثقافي.

دروس قوية للاندماج يعطيها المغرب والمغاربة بقيادة عاهل البلاد جلالة الملك محمد السادس، تؤكد بأن المستقبل للإنسانية والسلام وليس للمجاهلية والإرهاب، وقد صدق جلالته حينما وصف قوى الشر والظلام التي تتغذى من الدين في تأجيج النزاعات والنزاعات بين الناس في كلمته التاريخية "ليس الدين هو ما يجمع بين الإرهابيين، بل يجمعهم الجبل بالدين".

أكد أن المغرب يقوم بمجهود كبيرة في نشر قيم التسامح والسلام، لكن اليد الواعدة لا تصفو والنوايا الحسنة غير كافية لوحدها لانقاذ العالم من وبيلات الإرهاب والتطرف والكراهية، بل لابد من تضافر جهود التنظيم الدولي لنزع فتيل النزاعات الدولية المدمرة، التي تستقي شرعياتها المزعومة من قراءات مغلوطة للأديان، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية التي حرص جلالته الملك محمد السادس، رئيس لجنة القدس وقداسته البابا فرانسيس الأول على تخصيصها ببيان تاريخي، أكدوا من خلاله على أهمية المحافظة على مدينة القدس الشريف، باعتبارها نراتا مشتركا للإنسانية، وبوصفها، قبل كل شيء، أرضا للقاء ورمزا للتعايش السلمي، ومركزا لقيم الاحترام المتبادل والحوار...

فلاطمة

www.lallafatema.ma

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



في هذا العدد

8

أخبار من كل مكان

- القفطان المغربي يتألق في عروض فاشن ويك بلوس أنجليس
- إسدال الستار عن النسخة 18 من المهرجان الدولي لسينما التحريك لمكناس «الفيكام»

19

حوار

- ليلي شيني.. ظروف الأسرية الصعبة كانت وراء فوزي بلقب «ماستر شاف»

84

أولادنا

- مشاكل النطق عند الأطفال.. أسبابه وطرق العلاج

86

سياحة

- وجهات ربيعية بأنسب الأثمان

94

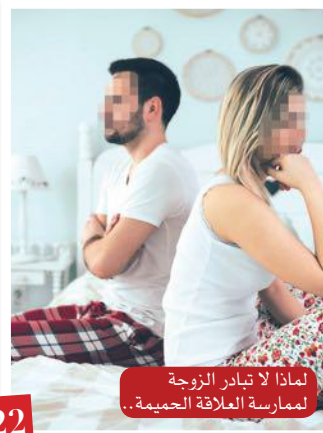
دين ودنيا

- استشارات فقهية



6

زيارة ذات بعد كوني



22

لماذا لا تبادر الزوجة
لممارسة العلاقة الحميمة..



20

مدمنات «الشوبيينغ»



28

غلاف

البروكار والتليجة يتربعان
على عرش تشكيلات ربيع
وصيف 2019

46

فلافاطمة 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



PARADIS DES HUILES LABORATOIRE DES PRODUITS **COSMÉTIQUE 100% NATUREL**



Adresse: N°169, Lot Skikina, Témara (laboratoire) - 12, Rue irak, 451 Dior Jamaa, Hassan II, Rabat (showroom)
📷 📱 paradiseshuiles - Tél: +212 6 61 07 46 03 / +212 5 37 58 79 64 / +212 5 37 70 80 32
Site web: www.arganiermaroc.com



صورة تذكارية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس، مرفوقا بالأسرة الملكية مع قداسة البابا فرانسيس

زيارة ذات بعد كوني

مستقبلية للتعايش بين الأديان. أما الموقف من قضايا الهجرة، فجاء متطابقا لأنه نابع من إرادة تتجاوز المعوقات وتضع الإنسان في قلب المسألة.

إن قوة الرمزياتين إمارة المؤمنين و قداسة البابا، أعطت شحنة جعلت من اللقاء منعطفًا تاريخيًا سيكون له تأثيره في محاربة كل أصناف التطرف والإرهاب والانغلاق، مما سيدفع في اتجاه السلام والتضامن.

إذا كان الجانب الحضاري وتزكية ضرورة المعرفة والتعايش بين الأديان قد أخذت القسط الأوفر من الحدث، حيث تم نبذ التطرف والجهل والدعوة إلى الإخاء بين الأديان، فلقد كان للأحداث العالمية مكانتها. وبينت أن الفهم الحقيقي للدين يفضي إلى مواقف مبدئية لصالح الإنسانية جمعاء.

فنداء القدس الموقع بالرباط، شكل حدثًا دبلوماسيًا بامتياز وصل إلى ردهات منظمة الأمم المتحدة وسانده العديد من الدول بما يحمل من رؤيا

لقد شكلت زيارة الحبر الأعظم فرانسيس للمغرب لحظة تاريخية بامتياز. لقد كان المغرب سباقًا لهذا اللقاء بين الديانات منذ سنة 1985 وزيارة البابا جون بول الثاني. وللحدثين أبعاد متعددة لكون الملك والبابا سلطتين سياسية ومؤسسات دينية في آن واحد.

فملك المغرب بصفته أمير المؤمنين، هو حامي كل الديانات السماوية، والبابا هو أعلى سلطة دينية بالنسبة للكاتوليك. والاثنتين سلطة سياسية كذلك.



خطاب أمير المؤمنين صاحب الجلالة الملك محمد السادس خلال مراسم الاستقبال الرسمي لقدااسة البابا فرانسيس



قدااسة البابا فرانسيس في زيارة لضريح محمد الخامس



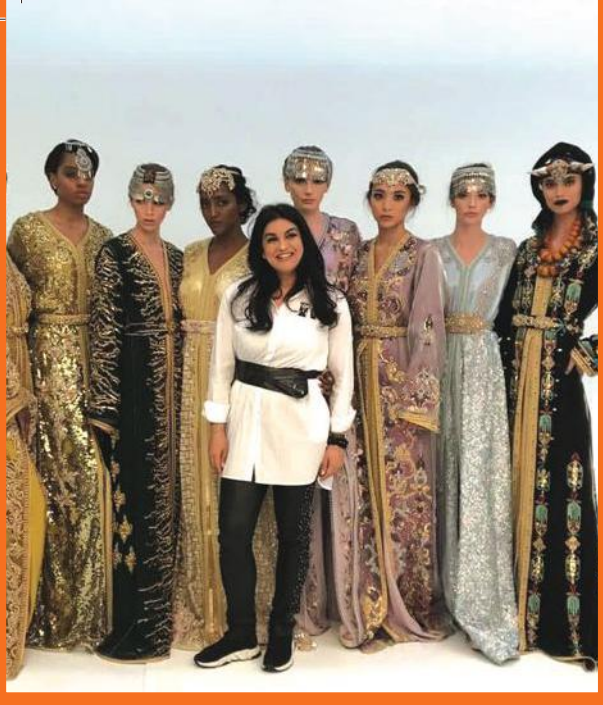
قدااسة البابا فرانسيس يحل بالمغرب في زيارة رسمية للمملكة



أمير المؤمنين صاحب الجلالة الملك محمد السادس وقدااسة البابا فرانسيس يوقعان "نداء القدس"



أمير المؤمنين وقدااسة البابا فرانسيس يقومان بزيارة لمعهد محمد السادس لتكوين الأئمة المرشدين والمرشدات



القفطان المغربي يتألق في عروض فاشن ويك بلوس أنجليس

تألقت المصممة المغربية فاطمة الزهراء الفيلاي الإدريسي في أسبوع الموضة المعروف باسم « LA FASHION WEEK » الذي احتضنته مدينة النجوم الأمريكية لوس أنجليس. وعرضت المصممة المغربية تشكيلة من القفطان المغربي بمتحف «PETERSEN» أمام الحضور الأمريكي. استطاعت معها انتزاع تصفيقاتهم وإعجابهم بالزّي التقليدي المغربي. واعتمدت المصممة المغربية على خامات متنوعة من القماش منها، الأخضر والأزرق السماوي والوردي الفاقع والأصفر والذهبي في تشكيلة تتكون من تسع قفطاطين. فيما اختارت فستان العروس الذي ختم العرض، من اللون الفضي اللامع جمع بين القصة العصرية والبصمة المغربية. للإشارة، عرف أسبوع الموضة « LA FASHION WEEK » مشاركة مشاهير في عالم الموضة العالمية مثل المصمم الهندي الأمريكي الشهير «نيم خان» و«رومي كولكشن» للمصممين «والتر ماندين» و«ريان باتروس» و«آية باي دينا كمدولا» وغيرهم.



القفطان المغربي يتألق في أكبر تظاهرة لعرض الأزياء في القاهرة

نظم أخيرا بالقاهرة عرض للأزياء شارك فيه أهم المصممين العرب، وكانت المشاركة المغربية ملفتة، من خلال المصممة سهام لمرايط، التي قدمت تشكيلة متنوعة من القفطان المغربي، نالت استحسان الحاضرين من إعلاميين وفنانين. سهام لمرايط مغربية من مواليد هولندا، تحرص على تصميم أزياء حديثة تهل دائما من روح القفطان المغربي، الذي يتميز عن باقي الأزياء العالمية. يذكر أن انترناشيونال فاشن أوورد في دورته الخامسة عرف مشاركة عارض الأزياء العالمي هاني البحري، والفنان رجا الجداوي، وريم البارودي وعبير صبري.



معرض للوحات الفنية لفائدة أطفال التوحد

للمرة الثالثة على التوالي، ينظم نادي ليونس كلوب سندباد الدار البيضاء معرضا للوحات الفنية لفائدة الأطفال المصابين بالتوحد، تحت شعار «لنحارب جميعا لإلقاء مزيد من الضوء على حياة الأطفال المصابين بالتوحد وعائلاتهم». هذا المعرض يهدف إلى جمع التبرعات لفائدة جمعية إدماج للأطفال المعاقين أو المصابين بالتوحد، كما يوجه رسائل توعوية للمجتمع. وفي هذا الإطار شارك أكثر من 20 فنانا لتقديموا حوالي 85 لوحة فنية سيعود ريعها لفائدة جمعية إدماج لأطفال التوحد.

"الرشاقة لجميع النساء".. تظاهرة رياضية نسائية بمدينة طرفاية

تخليداً للذكرى 61 لاسترجاع مدينة طرفاية، تنظم الجامعة الملكية المغربية للرياضات الوثيرة، الرشاقة البدنية، الهيب هوب والأساليب المماثلة، الدورة التاسعة من تظاهرة "الرشاقة لجميع النساء"، وذلك يومي 13 و 14 أبريل 2019 بدار الشباب لمدينة طرفاية، تحت شعار: "طرفاية تسير نحو رشاقة بدنية وذهنية". هذه التظاهرة الرياضية المختارة التي دأبت الجامعة على تنظيمها كل سنة بمختلف مدن الأقاليم الجنوبية للمملكة، تهدف إلى تحسيس وتوعية النساء بمخاطر السمنة وتداعياتها السلبية على صحتها البدنية والنفسية، على اعتبار أن السمنة في الأقاليم الجنوبية متعمدة، وتدخل ضمن معايير الأنوثة والجمال لدى النساء بالمنطقة. وفي إطار هذه الدورة ستقدم ضيفة شرف التظاهرة الفنانة القديرة "طاطا ميلودة" عرضا فنيا في الحفل المفتوح الذي سينظم ليلة السبت بالساحة العامة لمدينة طرفاية. يشار إلى أن تظاهرة "الرشاقة لجميع النساء"، التي انطلقت سنة 2010 بمدينة الداخلة، لتحط الرحال بعدها بكل من مدن بوجدور، السمارة، آسا، كلميم، طاطا، طانطان، سيدي إفني، استفادت منها ما مجموعه 8141 امرأة.



إسدال الستار عن النسخة 18 من المهرجان الدولي لسينما التحريك لمكناس «الفيكام»

بعد 6 أيام من العروض الحصرية لأفلام التحريك، ندوات، دورات تدريبية ولقاءات استثنائية، تنتهي النسخة الثامنة عشرة من المهرجان الدولي لسينما التحريك لمكناس. تميزت هذه النسخة بحضور المخرج الكبير ميشيل أوسلو، الذي قدم أحدث أفلامه «ديليلي في باريس» والذي توج بجائزة أفضل فيلم تحريك هذه السنة خلال حفل جوائز سيزار 2019. كما تم تكريم الراحل إيزاو طاكهاطي، وتكريم أيضا المنتج الفرنسي ديدبي برورنر. كحصوله نهائية، قام أكثر من 6000 متفرج بالرحلة بحضور العديد من العروض الأولية، مثل "فونان"، التي تم عرضه حصريا في المغرب. وقد حضر أيضا أكثر من 8000 تلميذ استفادوا من عروض المدارس من بينهم أكثر من 300 تلميذ قادم من جمعيات مختلفة. فيما يخص الجوائز، فقد منحت لجنة تحكيم المسابقة الدولية للأفلام القصيرة، جائزة لجنة التحكيم الكبرى، لأفضل فيلم قصير إلى جوانا لوري، عن فيلمه القصير اليوم الرائع، فيما عادت جائزة "الإشادة الخاصة من لجنة التحكيم"، لـ أوسمان سرفان عن فيلمه القصير أخرج لشراء السجائر وعادت جائزة الجمهور إلى جونتانان حودغسون عن روت هاوس .. بالإضافة إلى ذلك، منحت لجنة تحكيم المسابقات الطويلة جائزة أفضل فيلم روائي طويل لجائزة غوستافو شتاينبرغ "تيتو والطير". أما بالنسبة لجائزة الجمهور، فقد عاد إلى كيتارو كوساكا لفيلمه "أككو والأشباح". يذكر أن هذه السنة تميزت بجودة البرمجة، وشهدت حضور كبار محترفي سينما التحريك وجمهور من مختلف الأعمار.



عبد العزيز بنعبو يوقع «نصينا من الظلمة»

احتفت أخيرا، شبكة المقاهي الثقافية بالمغرب وإدارة المسرح الوطني محمد الخامس بالرباط، بأول مولود إبداعي في جنس الشعر، للإعلامي الشاعر عبدالعزيز بنعبو: «نصينا من الظلمة». وبهذه المناسبة، قدم كل من نور الدين أقشاني، رئيس شبكة المقاهي الثقافية، وعبد الإله بنهدار، السيناريست والكاتب المسرحي، والفنان محمد الأشرافي، شهادات نوهت بجهود المحتفى به، في المجال الإعلامي، وبعشق وصدقه في الكتابة، وتمكن من اختطاف اللحظة بإصدار جزء مما تراكم من إبداعاته الشعرية، والتعبير من خلالها عن مرحلة اتسمت بنضال جيل لدمقرطة مسار حياة بدعم معنوي من أصدقاء يكون كل الحب والتقدير لكاتب/ شاعر مكتو بقلق الكتابة بمختلف تجلياتها،.. تجدر الإشارة إلى أن اللقاء أشرف على تقديمه الشاعر محمد بلمو.



فخورون بمرافقة نساء اليوم و المستقبل

«خالتي ما كاينش بحالها، هي المثل ديالي»

إناس، 9 سنوات

منذ أكثر من 10 سنوات و تأمين السيارات Fam'Oto يرافق النساء و يقترح عليهن حلول مناسبة و عروض تلائم احتياجاتهن. بمناسبة اليوم العالمي لحقوق المرأة، تأمين الوفاء يجدد التزامه من أجل نساء اليوم و المستقبل.

تأمين السيارات Fam'Oto
بجانبكم منذ أكثر من 10 سنوات



تأمين الوفاء
Wafa Assurance

الفعالية بكل بساطة



مؤسسة Yves Rocher تتوج ثلاث نساء مغربيات في مسابقة "أرض النساء"



نوال ابن الفاضل.. الجائزة الأولى عن مشروع «الزراعة بدون تربة»



ملكة موبليك.. الجائزة الثانية عن مشروع إنشاء حديقة تمارس فيها الزراعية العضوية والصحية



مريم ادريسسي.. الفائزة بالجائزة الثالثة عن إنشاء حديقة جنان النحلة

تساعد هذه الجائزة على خلق فرص الشغل في القرى والأرياف، خصوصا في صفوف النساء والشباب. أما على المستوى البيئي فسيكون هناك انعكاس إيجابي فيما يخص تصميم عمليات إنتاج مثالية لاستهلاك المياه والطاقة، كما سيسلط الضوء على استخدام النفايات (إنتاج السماد، والمعالجة البيئية للنفايات السائلة).

فيما فازت مليكة موبليك بجائزة أرض النساء الثانية، و بمنحة 3000 أورو، بإنشاء حديقة تمارس فيها الزراعة العضوية والصحية من أجل الحفاظ على التربة، قالت لـ «لالة فاطمة» إن الجائزة ستسمح لها بإنجاز مشروع زراعة النباتات الطبية والعطرية بالإضافة إلى زراعة الأركان.

أما مريم ادريسسي الفائزة بالجائزة الثالثة بمنحة 2000 أورو بإنشاء حديقة جنان النحلة، وهي حديقة تقع في القرية التي ترعرعت فيها، وتهدف إلى إنشاء بيئة خاصة بالنحل ليتعايش ويتكاثر. وتعمل مريم على جانب مجموعة من النساء من أجل مساعدتهن على الحصول على خلايا نحل خاصة بهن وضمان التنوع البيولوجي في الواحة، فصرحت لـ «لالة فاطمة» أن مشروعها كبر من خلال رغبتها الشديدة في الحفاظ على التراث الطبيعي للواحة التي تعاني من مجموعة من الإكراهات، من خلال إشراك النساء (على وجه الخصوص) ليصبحن واعيات بهذا الوضع، ولعرفة دورهن الرئيسي في هذا النضال. يذكر أن جائزة النساء والأرض تم إنشاؤها سنة 2001 تحت قيادة جاك روشيه، الرئيس الفخري لمؤسسة «إيف روشيه»، ويتم سنويا تكريم مجموعة من النساء، تشجيعا لنشاطاتهن والتزامهن بالمحافظة على البيئة. وقد كافأت حوالي 400 امرأة من 11 بلدا منظما لهذه التظاهرة. ولم تأت هذه الجائزة لتكريم النساء بصيغة الجمع فقط، بل لتسليط الضوء على تنوعهن، وعزيمتهن والتزامهن. تعمل هؤلاء النسوة محليا لتغيير العالم، على مقربة من منازلنا، في هدوء قرانا وبوادينا، وضوضاء وصخب مُدُننا. يستثمرن في مناطق نائية وأحيانا موحشة، ليؤمن بكل شجاعة وقوة بإنشاء مشاريع تخدم الكوكب والإنسانية.

أقامت مؤسسة Yves Rocher الفرنسية أخيرا بمراكش، حفل تتويج ثلاث نساء مغربيات بجوائز تتراوح قيمتها ما بين 2000 و 5000 أورو، وهي جوائز تم اعتمادها لعاشر مرة ضمن جائزة «أرض النساء»، اعترافا لهن بالأعمال والخدمات التي قمن بها لحماية البيئة، وذلك في إطار مسابقة «أرض النساء» التي أطلقت شمعتها العاشرة بالمغرب. وتهدف هذه الجائزة، التي أحدثت سنة 2001 إلى تشجيع النساء العاملات على المحافظة على البيئة وإبراز مدى التزامهن في هذا الميدان عبر الأنشطة التي يظلمن بها، والتي يمكن اعتبارها نماذج يمكن الاقتداء بها لحماية الأرض من كل أشكال الاستغلال المفرط وغير المشروع.

ومن جهته، أبرز الرئيس الشريفي لمؤسسة إيف روشيه - معهد فرنسا، جاك روشيه Jacques Rocher، الدور الذي تضطلع به هذه الجائزة التي تسعى إلى تشجيع العمل من أجل المحافظة على التنوع البيولوجي.

في عام 2018، انضمت ثلاثة بطالات جديدات إلى المجتمع النسائي والملتزم أرض النساء «بعزيمتهن القوية، لتعزيز هذه الشبكة وجعلها أكثر ثبات»..

وقد توجت نوال ابن الفاضل بالجائزة الأولى في مسابقة أرض النساء المغرب، المقدمة من مؤسسة إيف روشيه، بمنحة 5000 أورو عن مشروعها «الزراعة بدون تربة»، حيث تعمل نوال من خلال جمعيتها، على تمكين النساء المعوزات من الولوج إلى سوق العمل، وبعزيمتها وجديتها، قامت أيضا بتطوير مشاريع إدارة الفضاء وإنشاء حدائق منزلية من خلال استعادة ومعالجة مياه الصرف الصحي.

وفي تصريح لـ «لالة فاطمة» قالت نوال إن مشروعها عبارة عن مبادرة طورتهن للاستجابة للتنمية المستدامة بأبعادها الاجتماعية والبيئية والاقتصادية.. وأن الجائزة ستساعدن على تطوير مشروعها، وستسمح لها بإنشاء وحدة رفوف لزراعة إيكولوجية، لمحاصيل الخضروات والمواد الغذائية والأعشاب العطرية في أنابيب خاصة. وعلى المستوى الاجتماعي والاقتصادي، سوف

هيئوا منذ الآن مستقبل أبنائكم !

بفضل توفير Vital Éducation، أعدوا بكل اطمئنان
دراسة أبنائكم واصلوا استمرارية توفيركم
و لو أثناء ظروف غير متوقعة.

للمزيد من المعلومات حول حلولنا من أجل التوفير
و التأمين، إتصلوا بمستشاركم،

أو بالرقم **4242** خدمة مجانية
تأمين المكالمات

أنتم المستقبل



الشركة العامة
SOCIETE GENERALE



زواج حمزة الفيلاي بطليقته بعد انفصال دام عامين

احتفل الفنان الكوميدي حمزة الفيلاي، عضو مجموعة إيموراجي، بعمره مع طليقته هند العلام، بعد طلاق دام لأزيد من سنتين.

وحضر حفل الزفاف الذي أقيم بمنزل العروس، كل من أقرباء حمزة وهند، بالإضافة إلى أعضاء فرقة إيموراجي، الذين عبروا عن فرحتهم بعودة حمزة لأهله وطفله "أروى" بالغناء والرقص، كما ظهر حمزة في العديد من الفيديوهات التي انتشرت بسرعة بموقع "انستغرام" وهو يرقص فرحا بعد توقيع زوجته على عقد قرانهما.

كما نشر حمزة الفيلاي، عبر خاصية الستوري بحسابه الخاص على أنستغرام، فيديو له وهو فوق العمارية مع زوجته هند، بالإضافة إلى فيديوهات له وهو يرقص مع أصدقائه أعضاء فرقة إيموراجي.



بعد فوزه بلقب "ستاند أب".. زكرياء أورسام يتقدم لخطبة حبيبته

احتفل الشاب زكرياء أورسام، مباشرة بعد فوزه بلقب "ستاند أب" لسنة 2019، بخطوبته. وكشفت مصادر مقربة من زكرياء أورسام، أنه قام بخطبة شابة تتحد من مدينة فاس، كان على علاقة بها قبل مشاركته في برنامج "ستاند أب". وأوضح المصدر ذاته، أن حفل خطوبة ابن مدينة خنيفرة اقتصر على حضور أسرته وأسرته الشابة، إلا أن أحدا من أفراد أسرتهما نشر الصورة على مواقع التواصل الاجتماعي، الشيء الذي فاجأ محبيه.

يذكر أن الكوميدي وزكرياء أورسام استطاع الظفر بلقب "ستاند أب" لسنة 2019، بعدما تفوق على زملائه «كحلوش» ثنائي أيوب وكيلي وثنائي الطلامط، وحاز على أكبر نسبة من تصويت الجمهور خلال البرامب النهائي.

«نؤارة» تصالح الجمهور المغربي مع الدراما

نؤارة



ساهمت الأعمال الدرامية في الرفع من نسب مشاهدة القناة الأولى، مسلسل «نؤارة» نموذج من الأعمال المغربية التي استطاعت تحقيق أكثر من 5 ملايين مشاهدة للحلقة الواحدة بحصة 35 في المائة من النسبة العامة، حيث مازال الملايين من المشاهدين يتابعون المسلسل من بوابة القناة الأولى كل اثنين.

«نؤارة» من سيناريو وحوار أحمد بوعروة ومحمد نجدي وجميلة بنعيسى، وإخراج جميلة بنعيسى البرجي، بمشاركة ممثلين كبار أمثال محمد خيي، عبداللطيف خمولي، عبد الرحيم المنباري، جواد العلمي وآخرون.... ويرى عدد من النقاد أن مسلسل «نؤارة» نقطة ضوء ساهمت بشكل كبير في تحقيق أعلى نسب مشاهدة.

بعد غياب دام لسنة.. فاطمة الزهراء العروسي تعود بأغنية "لازهر لا مكتوب"

أطلقت أخيرا الفنانة المغربية فاطمة الزهراء العروسي على قناتها بموقع الفيديوهات يوتيوب فيديو كليب أغنياتها الجديدة «لا زهر لا مكتوب». وصرحت فاطمة الزهراء العروسي لمجلة «لالة فاطمة» أنها عملت على أغنياتها الجديدة «لا زهر لا مكتوب» بستائل جديد ومختلف. هذا وقد تعاملت في الأغنية مع الملحن وكاتب الكلمات أنور مقدوري والموزع نوح عبدي، وجواد قصار في إخراج الفيديو كليب.



«الستاتي عنخ أمون».. تفاصيل الصورة التي أثارت الجدل



بعد الجدل الذي أثارته صورة ظهر فيها الفنان الشعبي عبد العزيز الستاتي بلباس قديم للفرعنة، أكدت مصادر مقربة منه لمجلة «لاله فاطمة» أن الأمر يتعلق بلعبه دورا تمثيلا في سلسلة مغربية ستعرض في رمضان المقبل على القناة الثانية.

وقال المصدر ذاته إن «الصورة توثق لمشاركة الفنان عبد العزيز الستاتي في دور تمثيلي بسلسلة جديدة، يلعب فيها كل من كمال الكاظمي، وعزيز داداس دوري البطولة».

وأضاف المتحدث نفسه أن السلسلة ستكون عبارة عن جزء آخر من قصص حديدان، ستكون بعنوان (حديدان في بلاد الفرعنة)، وأن حضور الستاتي سيكون شرفيا في إحدى حلقات السلسلة الرمضانية.

«هاينة» مسلسل رمضاني جديد يجمع بين زينب عبيد وأنس الباز

يواصل عدد من الممثلين المغاربة، تصوير مسلسل درامي جديد بعنوان «هاينة»، من المنتظر أن يتم عرضه خلال شهر رمضان المقبل على القناة الأولى.

وحسب ما نشرته بطللة المسلسل على حسابها في إنستغرام، فإن هذا العمل يعرف مشاركة كل من زينب عبيد وأنس الباز، إلى جانب نعيمة بوحالة، سعيدة باعدي وآخرين، فيما يعود الإخراج لعلي المجبود. هذا المسلسل الاجتماعي هو من إنتاج شركة إيماج فاكطوري، ويحكي قصة بطللة المسلسل «هاينة» التي تجسدها زينب عبيد، فيما يتولى أنس الباز دور حبيبها. وللإشارة، فمن المنتظر أن تعرض على القناة الأولى مجموعة من الأعمال الدرامية والكوميديا خلال شهر رمضان، من بينها: الجزء الثاني من مسلسل رضا الوالدة، دموع وردة، وغيرها.



رفوف التخزين على المقاس

الهاتف

0522 33 63 95/96

www.plumag.com f plumag

كشفت الفنانة المغربية سعيدة شرف في لقاء حصري لمجلة «لالة فاطمة» عن تاريخ عرسها، كما ردت على الانتقادات التي طالتها بسبب القفطان الذي ارتدته في خطوبتها والمشابه لقفطان الفنانة لطيفة رافت، وحدثت أيضا عن جديدها الفني، مزيدا من التفاصيل في هذا الحوار.

سعيدة شرف

الفشل في علاقة زوجية لا يعني نهاية العالم

■ مروي الفن

تزوجت أخيرا، هل هو عرس أم خطبة؟

هو خطوبة أو كما نقول له بالمغربية «ضرب الصداق»، أما العرس فسيكون بعد شهر رمضان إن شاء الله، في الواقع أنا الآن بصدد التحضيرات له، لكن لست متأكدة مائة بالمائة ما إذا كان بعد رمضان أم لا، لأن ذلك راجع لعملي فإذا كانت أجدتي مليئة بالمهرجانات والمناسبات فسأضطر لتأجيله إلى شهر شتبر.

تعرضت للانتقادات بسبب القفطان الذي ارتدته في حفل خطوبتك والشبيه بقفطان لطيفة رافت، ما ردك؟

بالنسبة لي في حفل خطوبتي «أنا لبست لي بغيت أنا لست في عرض أزياء وبغيت نبان» أنا ككل امرأة مغربية أعجيني القفطان وطلبت من المصممة التي أتعامل معها أن تصمم لي مثله، وأود أن أشير أيضا إلى أن «اللبسة البيضاء» لي لبست في الخطوبة هي من اختيار المصممة سليمة مناني» فيما القفطان الأزرق تصادف أنه يشبه كثيرا ذاك الذي لبسته الفنانة لطيفة رافت في إحدى المناسبات، ثم إنه لشرف كبير أن ألبس مثلها.

احتفلت بخطبتك بعيدا عن أضواء الصحافة، ما السبب؟

لأنها خطبة فضلت أن تبقى بعيدة عن الصحافة، وتقتصر فقط على العائلتين «أنا درتها غير فداري وكانوا فقط الناس المقربين» حتى عائلة زوجي لم تكن حاضرة «وكاينين لي تقلقوا حيث معرضتش عليهم»، وفي عائلتي حضرت فقط أختي وابنة أخي وبعض الفنانين، ولكن في حفل الزفاف سيكون الباب مفتوحا للجميع «مرحبا بكم كاملين عندي».



شهر فبراير، ما هي الرسالة التي توجهينها للمطلقات؟

ليست عندنا عقدة المطلقات، نحن في الصحراء عندما تتطلق المرأة نحتمل بها، وسأقولها لك مرة أخرى الطلاق ليس نهاية العالم «هو بيدى حياتو من جديد وأنا نبدي حياتي» والله يسهل على الجميع، وسأغتم الفرصة أيضا لأقول للناس «زوجي أكبر مني هو مزداد سنة 1971 أنا أصغر منه بكثير ولكن» تبارك الله عليه كيبان صغير بزاف».

ما تعليقك على الفيديو وأنت تطبخين في أحد المحلات بمراكش؟

في ذلك الفيديو كنت في مدينة مراكش أصور فيديو كليب أغنيتي الجديدة، وكانت هناك امرأة بسيطة تبيع «المسمن» ولم يكن هناك أحد ليشتري من عندها، فراودتني فكرة أن أذهب وأبيع لها كل «المسمن» وفعلا بيعت كل شيء «المهم عندي هو الرباح وتذي رزيق لوليداتها».

ماذا عن أغنيتك الجديدة؟

أصدرت أغنية جديدة على طريقة الفيديو كليب تحت عنوان «يامايا»، تعاملت فيها مع كاتب الكلمات محمد المغربي والملحن الشاب مهدي مزين والموزع طارق الحجيلي والفيديو كليب من إخراج كريم بنيس، الأغنية غنيتها من كل قلبي وإحساسي وأهديتها لأمي رحمها الله ولجميع أمهات العالم.

هل ستتركين جمهورك يتعرف عن قرب على زوجك؟

أفضل أن يبقى زوجي بعيدا عن الأضواء لأنه ليست له أية علاقة بالفن، هو يعيش في أمريكا بالضبط نيويورك «فعلاش غادي نجي وندخلو معايا كل واحد فينا والعمل ديالو» أنا مهمتي هو الفن الذي أقدمه للجمهور، وتبقى حياتي الشخصية بعيدة عن السوشل ميديا.

هل اعترض أبناؤك على زواجك؟

الحمد لله أنني قمت بشيء يحبه الله، الزواج حلله الله والطلاق أيضا، إذا لم تكتمل العلاقة فهذا لا يعني نهاية العالم، فعلى سبيل المثال أغلب زوجات الرسول صلى الله عليه وسلم كن مطلقات «لي مشى للحلال وشي حاجة زوينة لأمر بها الله أكيد مغادي اعترض عليها تا واحد».

العديد من الصفحات تداولت فيديوهات من عرسك الأول إلى آخر زواج لك وقالت بأن سعيدة تزاد شبابا وجمالا، ما السر؟

حب الجمهور «هو لي كيزيني» أنا لست جميلة محبيني من يروني هكذا، يكفي أن يكون داخل الإنسان جميلا ويحب الخير للناس، فهذا أحسن من جمال الشكل «جمال الشكل شحال عندو وغادي يذبل والزين غادي يمشي والشعر غادي ييباض».

أنت ودنيا بوتازوت ونجاة رجوي تزوجتن في



«جايلان»

«ماعنديش مع الناس لي كاينتاقدو شكلي» وها علاش «سميرة وليلى»

■ خولة دحو

بعد غياب دام ستة أشهر، عدت إلى الساحة الفنية بعمل غنائي واحد بعنوان «ألو».. ما السبب؟

نعم، لقد تطلب مني العمل كل هذه المدة؛ كنا نبحث عن أسلوب جديد ومغاير عن آخر عمل «je t'aime».. خصوصاً وأنني كنت قد اشتقت للعمل على أغنية تمزج بين الدارجة والانجليزية، فقد كنت أجمع بفريقي الذي يضم «بيتهوفين» وبلال أفريكانو، ومحمد المرباط، الذي شارك في كتابة كلمات الأغنية.. وطاحت الفكرة ديال ألو...»

ولماذا اخترتم المزج بين الموسيقى الغربية والعربية والراي في الأغنية؟

الجمهور يعلم جيداً أنني تميزت منذ بداياتي الفنية باللون الغربي، «فأنا مابغيتش نضيعو صراحة.. وكايغبني نغني على إيقاعات غربية، لكن أدخلنا إيقاعات عربية حتى تصبح الأغنية قريبة للناس وتعجبهم ملي يسمعو ليها ولا تفكرهم فشي حاجة أخرى»، وعلى الرغم من هذا الخليط بين الراي والعربي والغربي حاولنا الحفاظ على طابع «جايلان».

ذكرت اسمين في الأغنية وهما «سميرة وليلى» لماذا؟

هذا السؤال قرأته في الكثير من التعليقات.. سميرة وليلى هما أسماء لي جاو هادوك مع الأغنية من النهار الأول، جاو هوما هادوك واخا حاولنا نبدلوهم ولكن ماجاوش!

أديت رقصة «كوريفرافي» لأول مرة في هذا الكليب.. كيف كانت التجربة؟

نعم، فأنا أعشق الرقص.. خصوصاً وأنني كثيراً ما كنت أتابع عروض نجوم وفنانين كبار وهم يقدمون وصلات رقص مع مجموعات محترفة من الراقصين، وكنت أحلم بتقديم عرض من هذا النوع، فجاءت الفرصة في الكليب حتى أقدم «الكوريفرافي»..

لاحظنا أيضاً تغييراً كبيراً في مظهرك خلال الكليب، حدثنا عن هذا الاختيار؟

عندما كنا نشتغل على الأغنية وغبت مدة ستة أشهر، كنت أدرس في نفس الوقت الكليب.. كيف سيكون وكيف

والتقدير والكثير من المبادئ التي تربيته عليها.

هل تفكرين في ولوج عالم التمثيل؟

لقد تلقيت عروضاً.. ومررت من تجربة «ماكتابتش»، لكن بما أنني لازلت في بداياتي فقد قررت أن أشق طريقي بشكل احترافي في الموسيقى.. «كايلان لي غادي نأجل فكرة التمثيل حيث ماشي الوقت ديالها»..

وهل تفكرين في غناء لون «الراب»؟

علاش لا.. فأنا منفتحة على جميع الألوان، إذا جاءت الفرصة فلن أمانع ذلك ولكن كايبقى الراب صعب خاصو نفس وستيل غناء.. انا نقدر نغني راب ماشي ندير راب فهو بالغناء على إيقاع غايغيني أسهل.

من من الأسماء الفنية في الراب التي تستمع إليها خولة؟

يعجبني أن أسمع كل الأسماء الموجودة على الساحة، خصوصاً البنات، اللواتي أكن لهن تقديراً خاصاً على اختيارهن كـ Tendresse وSoltana وPsychoqueen، ومنال بنشليخة وإلهام العرياي «إيلي»، وأقول لهن برافو وكأنشجعهم على هادشي لأننا في حاجة لهن في الساحة الفنية المغربية.

هل ستفيين 6 أشهر أخرى من أجل إصدار عمل جديد؟

لا لن أطول الغيبة هذه المرة، فقد بدأنا في العمل على أغاني جديدة، هي أيضاً ستحمل مزيجاً موسيقياً، لكن سأبقى في كل ما هو إيقاعات وموسيقى إيجابية وفرحة ونشاط.. وأشكر كل من دعمني، ومن خلالكم أقول لهم، انتظروا جديدي وأخباري مع هذه المجلة الرائعة، شكراً على حبكم.

سأبدو فيه، اللوكات، الماكياج، الشعر، والملابس.. فتعرفت على مصممة الأزياء yomescreation التي فهمتني جيداً وعرفت ماذا أريد ووجدت لي داكشي لي بغيت وخطتهم بيديها ف 3 أيام.. لقد جعلتني أفتخر بها وبمستوى مصممي الأزياء الشباب في المغرب.

لنتقل للحديث عن مواقع التواصل الاجتماعي، لماذا نلاحظ أنك منعزلة عنها قليلاً؟

لست بعيدة، بالعكس هناك صفحات تأخذ مقاطع من حواراتي ولقاءاتي الصحفية أو تشارك أخباري ومستجداتي، وأنا بالنسبة لي ليس لدي مشكل في حضوري بالانستغرام أو باقي مواقع التواصل، أنا ما يهمني هو تعليق الجمهور وتحديداً الانتقاد البناء لصوتي وفني وليس الانتقاد أو «البوز» بمظهري.. «ماعنديش مع الناس لي كاينتقدوا شكلي، خاصهم ينتقدوا فني».

هناك صفحات تلقبك باسم «بيونسيه المغرب» ما رأيك في هذا اللقب؟

هذا اللقب يشرفني كثيراً.. فنحن نعلم أن بيونسيه نجمة كبيرة أتابعها وليس لي سوى أن أتوجه لهم بالشكر الجزيل.

هل تستشير خولة عائلتها في اختيارك الفنية؟

أكيد، فأنا أستشير كليهما، الله يحفظهم ويخليهم راضين علياً.. علاقتي بهم قوية جداً، فأنا مثلاً كنت أستشير مع والدتي في أدق التفاصيل الخاصة بأغنية «ألو».. كنا على تواصل يومي بشأن اللباس، الماكياج واللوك الذي سأظهر به، وكانت حريصة على توجيهي وتقديم النص لي، لأنني أعتبر بأن والدتي هي أول شخص علي أن أرضيه إلى جانب والدي طبعاً، فأنا لا أستطيع أن أقدم عملاً يחדش الحياء، فعلاقتي بهما قوية يطبعها الاحترام

عجائب يا زمن

عجائب يقبلها الإنسان، ويندى لها جبين الشيطان !

عقب فعلة شنعاء، وتصرفات خرقاء، جن جنون أحد الآباء، فأمطر ولده الشاب بكل الشتائم والسباب.. وقال له بصريح العبارة، ولعابه يتطاير بغزارة: "أخرج من بيتي، رافقك غضبي أينما حللت وارتحلت، وسأحرم عليك في وصيتي حتى حضور جنازتي.. فاذهب أيها اللعين عليك اللعنة إلى يوم الدين".

فرد الولد العاق بلا استحياء، بعد أن أطلق ضحكة فيها سخرية وازدراء: "ok.. إنني على أتم استعداد لتنفيذ طلبك، شريطة أن تمنحني من الآن نصيبي في إرثك. وعندئذ أقول لك: باي، وأنسى أنني من ذريتك"

حدث هذا المشهد السخيف بمحضر لفيف من أصدقاء الوالد الذين استعادوا بالله من ضلال النجل العاق !

كنت واقفا بباب أحد المتاجر، أتذكر مع صاحبه، وإذا بشاب يمر أمامي.. أثار فضولي بتسريحة شعره، وبحلقة تتدلى من أذنه.. فقلت للمتاجر: "أنظر إلى هذه الأعجوبة ! " فرد علي قائلا: "الأعجوبة ليست في تسريحته، ولا في حلقة أذنه.. ولكن في كونه يضرب والده بضربة موجعة، فيسقطه على الأرض بفظاعة، ويضع قدمه الوسخ على وجه العجوز الملقى على الرصيف.. يا اللطيف ! : ويا ويل من يحاول التدخل لإنقاذ الضحية. فإنه سيسمع من الجاني ما يلد للصعاليك، عليه اللعنة الأبدية !".



حميد مخلوف
إعلامي وشاعر غنائي

حضرت جنازة- لا أراكم الله مكروها في عزيز عليكم- حضرت لأقدم التعازي إلى الأسرة المنكوبة وأشاطرها الكربة.. لكنني لم ألاحظ على وجوه أبنائها وبناتها سوى بسمات بعيدة كل البعد عن الكآبة.. وفي اليوم التالي، احتد الصراع بين الورثة، وحل التجايف محل التصايف والعداء محل الإخاء، ولتتهم قبلوا الحكامة، بنخوة وشهامة.

جاء شاب من الذين ليس لهم طموح، وفتانة التراخي منهم تفوح.. جاء يبحث عن صديق على شاكلته، ومن نفس طينته.. فطلب منه أن يرافقه، لأنه على موعد مع بنتين فانتنتين، في مرقص بالمدينة، يقتسمانهما وينعمان بحسنهما، فأجاب الصديق المدعو: "لا يمكنني أن أغادر البيت قبل رجوع "الخوادرية" يعني الأخت العزيزة (لتذهن مع خوك): ولا أدري متى ستعود؟.. أحيانا تظل غائبة إلى وقت متأخر من الليل، رغما عن أنف (le vieux el la vieille) والويل لمن استفسر، أو نهر أو زجر !".

وكم هو سعيد وأخته تباع عرضها، مادامت تبسط يدها ومادام ينتفع منها.

لقد توطدت العلاقة بيني وبين شطاب الحي الذي أقطنه، وكثيرا ما تطول المذاكرة بيننا، وهو يواصل عمله راضيا بقسمته.. ولا يسمع مني سوى التنويه برجولته وعدم اللجوء إلى غيره. يكفيه فخرا أنه لا يمد يده لأحد ولا يتعدى على أحد، ابتغاء مرضاة الأحد الصمد. وكلما صادفته إلا ورددت له مرارا، القول الحكيم جهارا: "خادم القوم سيدهم".

وكم من مرة أخبرني صديقي الشطاب بأنه وجد في قمامة الأزيال عند إفراغها دجاجا محمرا غير منقوص، رمى به أحد السكان المتخمين في كيس بلاستيكي، بدلا من أن يتصدق به على جائع ملهوف يئن ويشتهي.. إنه لا شك في غنى عن الحسنات، ويفضل أن يتصاعد رصيده من السيئات.

"من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها، ومن جاء بالسيئة فلا يجزى إلا مثلها، وهم لا يظلمون" صدق الله العظيم

ومن العجائب والغرائب، كون بعض الناس يخلطون العربية بالفرنسية في كلامهم، وآخرون لا يحلو لهم التحدث إلا بلغة (مسيو جاك)، ظنا منهم أنهم بها سيرفعون من مستواهم ويتميزون على غيرهم.. إذا قلت لهم (بونجور) أجابوك، وإذا نطقت بتحية الإسلام تجاهلوك.. حتى اللوحات الإشهارية على أبواب المتاجر والمقاهي والصيدليات لا تكتب إلا بالفرنسية. وكأننا في الديار الفرنسية لا المغربية.. ربما لغة القرآن لم تعد تعجبهم بسبب ضعف إيمانهم.. حري بنا أن نتكلم فيما بيننا بعريبتنا وأمازيغيتنا ونعتز بهما، ونكون بالتالي على حذر من الاستعمار الفكري الذي يترى بنا.

إن العولمة قد أفقدتنا هويتنا، ولا أشد ما أخاف أن تفقدنا حتى مبادئنا !

عاشة

في جميع أنحاء المغرب،
مركز الطماطم عائشة في قلوبنا!



بدون أدنى شك، مركز الطماطم عائشة متوفر في كل أنحاء المغرب، يدخل كل المنازل و يحرك قلوبنا بالبهجة، هذا فضلا عن مذاقه اللذيذ، تركيبته الرخوة و لونه الأحمر الفريد. و لكن غالبا، لأن مركز الطماطم عائشة وفي لجودة لا مثيل لها بفضل طراوة طماطمه المجنية و المختارة بكل حب و عناية.
إنه مضمون بدون ملونات أو مواد حافظة؛ فبالإضافة للمذاق الفريد، تلتزم عائشة بتقديم منتجات صحية و طبيعية.



مركز الطماطم عائشة، أفضل ما في الطماطم المغربية.





صورة تذكارية تجمع ليلى شيني وابنتها مع لجنة تحكيم ماستر شاف

«لا نجعل الحياة تكسر .. كوني إيجابية دائما .. كل مشكلة تواجهك فهي مؤقتة وستزول مع الوقت .. اجتهدني واجعلي الصبر والإيمان شعارك، وسيكون النجاح حليفك، حتى لو تأخر القطار قليلا، فتصلين إلى محطتك لا محالة» .. كانت هذه رسالة ليلى شيني، الفائزة بلقب «ماستر شاف» المغرب، في نسخته الخامسة، للمرأة المغربية، متزوجة كانت أم مطلقة أم عازبة .. «لالة فاطمة» زارتها في بيتها فكان الحوار التالي.

ليلى شيني..

ظروفي الأسرية الصعبة كانت وراء فوزي بلقب «ماستر شاف»



■ زهرة إيدموح

لماذا هواية الطبخ التي رافقتك منذ الصغر دون غيرها من الهوايات؟

بدأت علاقتي بالمطبخ في سن مبكرة، وأنا لا أتجاوز 12 من عمري، ولجته مجبرة، حيث حتمت علي حالة والدتي المرضية، وغياها المتكرر عن البيت لأشهر، أن أهتم بشؤون البيت من تنظيف وطبخ، دون أن أهمل دراستي بطبيعة الحال.

ومع تكرار الوضع، ومرور الأيام سأكتشف أن المطبخ أضحي ملاذي، الذي ألتجأ إليه، للهروب من قسوة الأيام، لأنني كنت مازلت طفلة، وخبرت شؤون الكبار. صحيح كان ملاذا جميلا، تعلمت فيه فنون الطبخ المغربي، وجعلت منه نافذة على تجارب المطبخ العالمي، ساعدتني



أعضاء لجنة تحكيم ماستر شاف



صورة تجميعي ليعلى شيعي وابنتيهما



المسارون في تحد آخر

إنشاء مطعم خاص وجميل بلمسة أنثوية، حيث الشكل الوري مثلا، هي أفكار لم تختبر بعد وأتمنى تحقيق الأفضل منها.

بعد هذا التحدي ما هي رسالتك للمرأة المغربية؟

رسالتي للمرأة المغربية، المتزوجة منها، أو المطلقة وحتى العازبة، كوني قوية وإيجابية دائما، لا تجعل الحياة تكسرك.. كل مشكلة تواجهك فهي مؤقتة وستزول مع الوقت.. اجتهدى واجعلي الصبر والإيمان شعارك، وسيكون النجاح حليفك، حتى لو تأخر القطار قليلا، فتصلين إلى محطتك لا محالة.

والأهم أنني كسبت أصدقاء ستظل علاقتنا مستمرة في الزمن.

فيما يخص أعضاء اللجنة، فهم يحملون المشاعر الطيبة ذاتها، يفرحون لفرحنا، ويحزنون بل تدمع أعينهم عند مغادرة أحدها. كنا أسرة حقيقية، ومن خلال مجلة «لالة فاطمة» أشكر كل عضو ساهم من قريب أو بعيد في «ماستر شاف»، حتى أصبح برنامج الأسرة بامتياز.

ليلى بعد ماستر شاف، أي من المشاريع تنوين تحقيقها؟

أحمل مشاريع عدة، تدور جميعها حول مجال الطبخ، لا أريد أن أتسرع في اتخاذ قرار مشروع معين، مازلت في مرحلة الاستشارة. والأفكار التي تراودني لغاية الآن، إنشاء استوديو لتسجيل حلقات خاصة بالطبخ، يمكن بثها على قنوات مغربية أو عالمية إلكترونية لم لا. أو

فيما بعد والدتي عندما تحسنت حالتها الصحية، وكانت تشجعني، ولا تغضب مثلاً إذا فشلت في تجربة وصفة ما، بل أكثر من هذا، أصبحت الخبرة في عائلتي، ويتم استشارتي وأخذ معلومات مني بخصوص وصفة معينة، وهذا سيعطيني ثقة بالنفس وتجاوزاً بالمستقبل، والمشاركة لاحقاً في برنامج مهم كبرنامج ماستر شاف المغرب.

لكن ليس سهلاً خوض تجربة «ماستر شاف»، أعتقد أنها تتطلب احترافية أكبر تفوق ما نتعلمه في المطبخ؟

صحيح، لكن عزميتي كانت أقوى، ولم تكن هذه المشاركة الأولى لي في البرنامج، بل سبقتها مشاركة بابت بالفشل، فأعدت الكرة بعد اجتهد متواصل، وقراءات متعددة ومتنوعة في مجال الطبخ، ومشاهدات لبرامج الطبخ سواء على التلفزيون أو على اليوتيوب، مع التطبيق المستمر في مطبخ بيتي، حتى «جاء الله التيسير». وتم اختياري من بين الآلاف ممن تقدموا للمشاركة، في النسخة الخامسة من برنامج «ماستر شاف»، وواصلت التحدي بإرادة قوية مدعومة بأسرتي الصغيرة حتى فزت باللقب كما توقعت ابنتي ريم.

حديثنا عن كواليس برنامج ماستر شاف، ماذا يقيم وراء الأضواء، وهل وجدت أعضاء اللجنة كما كنت تشاهدنيهم من خلال التلفزيون؟

أعتبر برنامج «ماستر شاف» عائلة جديدة منحني إياها الله، كانت علاقة طيبة تجمع المتبارين، وكنا فعلاً نحزن عند مغادرة واحد أو واحدة من المجموعة، كما لاحظتم لم نكن ننتمي لنفس الفئة العمرية، كان من هو في مكانة الأخ الأكبر أو الأب، جو الاحترام كان سائداً،



مدمنات «الشوبينغ»

عندما يتحول الشراء إلى هوس وإدمان

كثيرات من النساء اللاتي يتوجهن إلى السوق لشراء أشياء بسيطة، تعد على رؤوس الأصابع، فتعدن إلى البيت محملات بأكياس تفوق سعة صناديق سيارتهن، وهذا ما يطلق عليه علماء النفس، بالهوس أو الإدمان على الشراء أو التسوق. سنتعرف من خلال هذا التحقيق، عن أسبابه النفسية، ودوافعه الاجتماعية، وكيف يخل بالتوازن داخل مؤسسة الأسرة؟ وهل من آثار سلبية على العلاقة الزوجية؟ وكيف ينظر رجال الدين إلى إدمان التسوق؟.

■ زهرة إيدموج



المهدي العلوي الأمراني

من الشراهة وبدون الأخذ بعين الاعتبار، عدة عوامل كدرجة احتياج الشيء أو مدى توفر المال الكافي أو أولوية عملية الشراء مع الأنشطة الأخرى التي تفوقها أهمية مثلاً، و يتم هذا السلوك - يقول الأمراني

- بالرغم من المقاومة التي يمكن أن يظهرها الشخص، والتي لا تجدي نفعا لأن الرغبة في الشراء تصل حد الهوس، ومن المرجح -يضيف المختص النفسي - أن تتزامن عملية الشراء، مع شعور بالنشوة والمتعة لكنها تكون في الغالب عابرة حيث يعقبها إحساس بالذنب وعدم الرضا عن الذات، لكن لا يمنع البتة من معاودة الكرة مرات ومرات.

اضطراب الشراء القهري

وعن اضطراب الشراء القهري هذا- يسترسل مهدي علوي الأمراني- أن الجانب العصبي فيه يلعب دوراً حاسماً، حيث أن القرار العاطفي المتسرع يؤخذ في جزء من الثانية، بسبب تركيبة الدماغ البشري، وخصوصاً في فترات التخفيضات الكبيرة، وفي ظل سهولة التسوق في عصرنا الحالي، وجدير

أي عمل فني، وأضافت «وما كنتهني حتى نسالي فلوسي كاملين». سألناها بشكل مباشر، هل أنت مدمنة تسوق؟ فردت: نعم و«ماشي عيب» اللهم مدمنة تسوق أو مدمنة أشياء أخرى، ثم اعترفت الفنانة المشهورة التي رفضت نشر اسمها، أنه نوع من الهروب من المشاكل التي تعانيها في حياتها، وعندما تتسوق تشعر براحة نفسية، تساعد على المضي قدماً ومواصلة حياتها المهنية والشخصية. زوجة أخرى، يمكن وضعها في خانة المدمنات على التسوق؛ سناء الإبراهيمي 38 سنة، متزوجة وأم لطفلة، تبلغ من العمر 10 سنوات تقول إن زوجها تاجر في مادة الكريستال، كثير السفر إلى الخارج، تخلت عن وظيفتها بإلحاح منه، تقول سناء: أعيش فراغاً قاتلاً، وجوع عاطفي في غياب الزوج وبعد الوالدين مكاناً عني، لا أجد شيئاً يملأ فراغي سوى التسوق، حتى بت مدمنة عليه، وأصبحت أشتري أشياء لا أهمية لها، لكن كان هروبا موفقا من وضعية الملل التي أعيشها.

شعور بعدم الرضا

يعتبر المهدي العلوي الأمراني، مختص نفسي ومعالج أسري نسقي، إدمان التسوق من الإدمانات السلوكية المنتشرة، خصوصا في صفوف النساء، حيث تعتمد المرأة المصابة بهذا الإدمان إلى الإقدام على عملية الشراء بنوع

غالبا، ما تحب المرأة التسوق، مقارنة بالرجل، ولكن قد لا يصل إلى درجة الهوس أو الإدمان، لدرجة تنتهي بالمرأة إلى صرف كل ما تملك من نقود سواء في محفظتها أو في صيدها البنكي - بدون مبالغة-.

هوس أو إدمان التسوق

إنه من أكثر أنواع الإدمان السلوكي انتشارا، حسب علماء النفس، وهو رغبة جامحة في شراء أغراض بغض النظر عن أهميتها، أو مدى الحاجة إليها. وخلصت دراسات في المجال ذاته، إلى أن السر من وراء ذلك يرجع إلى شعور المرأة بالوحدة والفراغ، وهو نوع من الهروب إلى أماكن أخرى، كالتاجر و«المولات» الكبرى.

جوع عاطفي

التقيت صديقة بفنانة مغربية مشهورة في مدينة الدار البيضاء، تكاد تلتهم كل ما وجدته أمامها من بضائع: أحذية، وملابس، وعطور، فقالت: «هذا هو حالي، عند انتهائي من

والتبذير، في غير حاجة ولا ضرورة، وهذا محرم في الشرع. يقول سبحانه وتعالى «ولا تبذر تبذيرا، إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين»، والإدمان على التسوق هو التبذير بعينه.

ثانياً: الانقياد على الهوى والخضوع له.

ثالثاً: اضطراب في النفس، وسوء التصرف وفساد الطباع وخروج عن الاعتدال والتوازن المطلوب شرعاً.

رابعاً: لا تخفى أيضاً الأضرار على الأسرة، بما فيها أزواج وأولاد، وضياح الأوقات وضياح الحقوق والواجبات، بجميع المحيطين بالدمنة أو المدمن على التسوق.

أظهرت دراسة حديثة أن سلوك التسوق القهري ينتشر بين حوالي 5% من البالغين في الدول المتقدمة، خاصة الفتيات من الفئات ذات الدخل المنخفض، وترتفع نسبة الذين يعانون من هذه الحالة المرضية، إذ تشير آخر التقديرات بأن حوالي 14% من البشر مصابون بأحد أشكال هذه الحالة وفي غالب الأحيان يبدأ هذا الاضطراب في أواخر مرحلة المراهقة أو بدايات سن الرشد ومع التقدم في السن قد تتراجع أعراضه بعض الشيء خصوصاً إذا تقبل الشخص مساعدة أحد أقربائه.

ويبقى الوعي بوجود الاضطراب، والتوجه نحو المختص لمحاولة تجاوزه عبر جلسات العلاج، هما الكفيلان بالمساهمة بإخراج الشخص من الحلقة المفرغة السلبية، التي يسجن داخلها من غير حول ولا قوة.

ضعف الوازع الديني



الدكتور علال نفيكة

من جهته، يرى الدكتور علال نفيكة

أن أسباب الإدمان تعود في الغالب إلى صعبة سيئة، أو إلى ضعف الوازع الديني أو حدوث

خلافات أسرية أو فراغ أو عطالة أو فائض مادي، أو فراغ

روحي، أو سوء وعي وطفغان الجهل. ويرى الدكتور نفيكة، أن هناك أنواعاً من الإدمان، ظهر في هذا العصر، عند البعض، هو إدمان التسوق، وكما قلنا فإن الإدمان، خضوع وانقياد وسيطرة بحيث يصعب التخلص منه. يسمى الإسلام أحياناً، الانقياد والخضوع لغير الله في الأوامر والنواهي بالهوى، وإتباع الشهوات وإتباع النفس الأمارة بالسوء.

وحين جاء الدين، يقول علال نفيكة، - جاء - لينظم الغرائز ويهذبها ويجعلها على جادة الاعتدال والتوسط. وحينما تنقاد النفوس إلى غير خالقها، لابد من توجيهات لإعادة التوازن.

يقول الله سبحانه وتعالى «أفأرأيت من اتخذ إلهه هواه»، فالهوى غير المنضبط بضوابط الشرع، يسمى إلهاً، لأن النفس الإنسانية، خضعت له وأصبح مسيطراً عليها.

والشرع يضيف الدكتور نفيكة، إنما جاء لإخراج المكلف من داعية هواه إلى داعية

الله عز وجل. والإدمان على التسوق، إنما هو هوى متبع في الشرع، لما فيه من أضرار عدة منها:
أولاً: الإسراف

بالإشارة - يضيف - أن هذا الإدمان يختلف عن إدمان المواد المختلفة، كالمخدرات بعدم وجود المادة ووجود نشاط الشراء بدلاً عنها، لكن تبقى الآليات والميكانيزمات المتحركة في العملية، هي سيات في الحالتين وهو ما أكدته العديد من الأبحاث والدراسات الحديثة.

أسباب هوس التسوق

يعدد الأمراني المختص النفسي، الكثير من الأسباب، التي تساهم في وصول شخص ما إلى هذا النوع من الاضطراب، من ضمنها مشاكل أثناء مرحلة الطفولة أو مشاكل زوجية عميقة ناجمة عن إهمال كبير للزوجة، من طرف زوجها ومحاولة الهروب من هذا الواقع أو أي واقع مرير آخر وبشكل عام فهذا الاضطراب يخفي في الغالب مشكلة نفسية عميقة وغائرة ويسعى الشخص لتخفيف الضغط العصبي الذي يعاني منه، أو اكتساب القبول المجتمعي، أو تحسين صورته الذاتية، والمصابون به يحاولون إخفاء سلوكهم عن أصدقائهم وأسرهم، ويعزلون أنفسهم وفي أغلب الحالات، هذه المشكلة تكون مصاحبة لاضطرابات نفسية وجدانية أخرى كاضطرابات القلق، أو مرض الاكتئاب بشتى مستوياته ومعرفة هذه الأسباب وشمولية حالة الشخص تسمح للمختص باختيار المتابعة المناسبة والفعالة.

علاج الإدمان

تخضع عملية التسوق، حسب مهدي العلوي الأمراني، إلى مراحل عدة، بدءاً بمرحلة الإلحاح والتفكير المستمر، إما في شراء سلعة بعينها، أو في القيام بممارسة التسوق بشكل عام، ومروراً بمرحلة التحضير للذهاب للتسوق، من خلال ترتيب جدول المواعيد والأشخاص المرافقين والموارد المالية للتسوق، ثم مرحلة التسوق الفعلي، والتي يصفها العديد من مصابي هوس الشراء بالمتعة المطلقة، ووصولاً لمرحلة الشراء ودفع النقود، والتي غالباً ما يليها شعور بالإحباط والأسف للفعل غير المحسوب الذي قام به الشخص ولم يستطع مقاومته. وأهمية فهم هذه المراحل، يقول المختص النفسي، هو أنه يمكننا من كسر دائرة هوس الشراء، من خلال أي من حلقاتها سابقة الذكر في مسار العلاج السلوكي المعرفي، مع الشخص المصاب بهذا الاضطراب المسار، الذي يكون أكثر سلاسة كلما كان الشخص واعياً بحجم المشكلة وخطورة الآثار المترتبة عنها، سواء من الناحية المادية أو من الناحية العلاقية، حيث التأثير المدمر على معظم العلاقات القريبة من المعنى بالأمر، ومن بينها العلاقة الزوجية، التي غالباً ما تنهار إذا استمرت هذه المشكلة وقتاً طويلاً، علماً أنه من المرجح أن تكون القطرة التي أفاضت الكأس، لأن الحياة الزوجية تكون أصلاً تعيش توترات عديدة.





ما زالت العديد من النساء في المجتمعات العربية يخجلن من مبادرة أزواجهن والإفصاح عن رغبتهم في ممارسة العلاقة الحميمة.. خجل مرده بالأساس إلى التربية والتعاليم الأخلاقية التي تلقته كل امرأة خلال نشأتها.. تعاليم ترسخت في أذهانهم وصارت منهاجا يقتدي به.

لماذا لا تبادر الزوجة لممارسة العلاقة الحميمة..

■ نيلي خلول

لها بسبب الخجل والخوف من عدم تقبله للفكرة، جعلها تشعر بكبت جنسي دفعها لممارسة العادة السرية، في حين صار الجنس مع زوجها مجرد واجب زوجي تؤديه اتجاه زوجها ولا يشعرها بأي متعة، مؤكدة بأنها ليست مهتمة بإخباره بما تعانيه جنسيا معه، لأنه حسب رأيها معرفته بحرمانها الجنسي لن يغير في الوضع شيئا.

متعة كبيرة

لا تخجل عائشة، وهي في الأربعينيات من عمرها، من الاعتراف بأنها تجد متعة كبيرة وهي تبادر زوجها للعلاقة الحميمة.. مبادرة، تقول عنها عائشة بأنها أثارت استغراب زوجها في البداية، لكنه أصبح

منذ خمس سنوات، بأنها دأبت على ممارسة العادة السرية بسبب رغبتها الكبيرة في ممارسة العلاقة الحميمة باستمرار، وعدم استطاعتها طلب ذلك من زوجها. تقول سعاد بأن زوجها يعتبر رجلا طبيعيا فيما يخص عدد المرات التي يجامعها فيها، لكنها تشعر دائما بأنها بحاجة للمزيد من المداعبة، لتجد نفسها غير قادرة على طلب ذلك من زوجها خوفا من أن يعتبرها ذات خبرة ولا تخجل.. ولم تجد سعاد بدا من ممارسة العادة السرية للتفيس عن نفسها، وتحقيق الإشباع الجنسي الذي لم تكن تشعر به أثناء العلاقة الحميمة، وبالتالي أصبحت لا تصل إلى الرعدة الكبرى إلا بممارسة هذه العادة بعيدا عن أعين الزوج. واليوم تؤكد سعاد بأن خجلها من المبادرة بإقامة العلاقة الحميمة ومطالبة زوجها بما هو حق

هل تستطيع اليوم الزوجة المغربية التصريح لزوجها برغبتها في ممارسة العلاقة الحميمة، أم أنها غالبا ما تفضل الانتظار إلى حين قيامه بالخطوة الأولى.. حكايات واعترافات تبوح بها سيدات لـ"لالة فاطمة" .. منهن من تجرأت على ذلك ونجحت، وأخريات اختبأت وراء ستار الخجل خشية دخول مغامرة لن تكون نتائجها في صالحهن.

خجلي ورطني

تقول سعاد وهي سيدة في الثلاثين من عمرها ومتزوجة

مجتمعاتنا العربية إلى رغبة الزوجة بإقامة العلاقة الحميمة معه، لذلك على الزوج أن يراعي مثل هذا الأمر وينتبه أكثر لزوجته لمعرفة احتياجاتها..

لكل ما سبق، يقدم الدكتور حاتم للأزواج بعض الإشارات البسيطة التي تصدر عن المرأة اتجاه زوجها والتي تدل على احتياجها للجنس في تلك اللحظة وعلى الزوج أن يلحظ تلك الإشارات الخفية، لأن المرأة، حسب قوله، كائن خجول يصعب عليها طلب ممارسة العلاقة الحميمة مع الرجل.

هناك العديد من الإشارات، يقول الدكتور حاتم، والتي ترسلها الزوجة لزوجها في حالة رغبتها في إقامة العلاقة الحميمة والتي يجب على الزوج قراءتها في وقتها.. صحيح أن اتخاذ المبادرة الجنسية يأتي من الرجل بسبب رغبته الكبيرة للممارسة في أوقات متباينة، لكن تظل هناك أوقات محددة عند المرأة على الزوج الانتباه إليها، لذلك فحين ترتدي الزوجة الملابس الداخلية المثيرة، أو حين تقف أمام المرأة لتداعب خصلات شعرها والتحدث معه بطريقة مثيرة، أو تجلس بجوار زوجها والالتصاق به ومدايعته مدايعات رومانسية والتغزل في رجلته، أو حين تتعطر وترتدي أجمل ملابسها وتزين بشكل يفوق العادي.. على الرجل الانتباه لتلك الإشارات المبعوثة إليه.

منها اتجاهها وهو ما سيخرج كرامته كرجل، وبالتالي النتيجة ستكون النهاية ذاتها.. تفاصيل عديدة جعلت حياة مريم مع زوجها لا تطاق، فاضطرت إلى طلب طلاق الشقاق الذي وافق عليه القاضي بعد إدلائها بشهادات طبية تؤكد العنف الممارس عليها من طرف زوجها، وأيضاً اعترافها للقاضي بأنها محرومة من حقوقها الزوجية وهو الأمر الذي دفع القاضي إلى تطليقها.



الدكتور حاتم شرفي الإدريسي
أخصائي أمراض جنسية

إشارات تؤكد رغبة المرأة في ممارسة الجنس

يقول الدكتور حاتم شرفي الإدريسي الأخصائي في الأمراض الجنسية، بأنه نادراً ما ينتبه الرجل في

يتجاوب معها بمرور الوقت بشكل أفضل حتى لو لم يكن راغباً في إقامة العلاقة في بعض الأحيان.. تقول عائشة بأنها شجعت العديد من صديقاتها المتزوجات على عدم الخجل من أزواجهن وبضرورة إظهار الحب المتبادل، لأنه حسب قولها، فالرجل أيضاً بحاجة للشعور بأن زوجته ترغب به أيضاً وتقوم بمبادرة جميلة نحوه، وأكدت على أنه من الجيد أن تربي الأمهات بناتهن على الحشمة والأخلاق الحميدة، لكن عليهن أيضاً أن يزرعن فيهن منافع التواصل والوضوح في كل مناحي الحياة مع الرجل الذي يشاركنه حياتهن، لأنها الطريقة الوحيدة لضمان حياة مستقرة وصحية مستقبلاً.

الخوف من المبادرة

تقول مريم بأنها مرت بتجربة زواج، وصفتها بالمريرة، مع زوج عنيف دأب على ضربها وتعنيفها بسبب إيمانه على العديد من العقاقير المخدرة، وأيضاً بسبب خياناته المتكررة لها، مما أثر كثيراً على حقوقها الشرعية.. ولخوفها منه تؤكد مريم بأنها لم تستطيع أن تطلب منه حقها الشرعي في علاقة حميمة معه وتبادره في كل مرة لإقامة العلاقة الحميمة.

مريم التي تصفي زوجها بالرجل الرجعي في نظرتها للحياة، سيعتبر طلبها هذا سوء تربية منها، وتقصير

ممارسات تؤثر على القدرة الجنسية للرجل

السهر

يعتبر السهر من أخطر العادات التي تؤثر على الجهاز العصبي عند الرجل، وتجعله يفقد القدرة على الأداء الجنسي في المستوى المطلوب، وأيضاً على قدرة جسمه على تصنيع المزيد من الحيوانات المنوية.

التدخين

من المعروف أن التدخين يعمل على تقليل اتساع شرايين القلب، مما يؤثر سلباً وتدرجياً في القدرة على الانتصاب وهو ما ينعكس سلباً على طاقة الرجل الجنسية، ناهيك على أن التدخين يزيد من عدد الحيوانات المنوية المشوهة، مما يؤثر على الخصوبة بشكل كبير.

العادة السرية

يرى أخصائيو الأمراض الجنسية، على أن أخطر العادات التي يمكن أن يدمنها الشباب والتي تترك أثراً كبيراً على درجة خصوبتهم وأيضاً على

الحيوانات المنوية وتساعد على تشويهها بكمية أكبر من الشخص الذي لا يتعرض لتلك الإشعاعات.

المنبهات

ينصح الأطباء بضرورة تقليل الرجال من المنبهات ومن بينها القهوة التي يدمن على شربها كثيراً غالبية الرجال وبشكل مقلق. وحسب ما أكده المختصون، فإن الرجل في حاجة دوماً إلى المشروبات التي تزيد من تدفق الدم لديه، لأن المشروبات المنبهة تضعف قدرته على تصنيع حيوانات منوية جيدة.

الوجبات السريعة

تعد الوجبات السريعة العدو الأكبر لفحولة الرجل، على اعتبار أن تناول الرجل للوجبات السريعة بشكل مستمر، قد يؤدي إلى زيادة كبيرة في دهون البطن لديه، ما يعمل على التقليل من طول عضوه الذكري، ويحد من تدفق الدم إليه بشكل كامل فيصاب بالتالي بحالة من ضعف الانتصاب.

حياتهم الجنسية هي العادة السرية، لأنها حسب قولهم تعمل على التحكم في مزاجهم وردات فعلهم وأيضاً على مدى استمتاعهم الجنسي، وهو ينعكس سلباً على نجاح علاقاتهم الجنسية مستقبلاً مع زوجاتهم.

الإسراف في العلاقة الحميمة

يحذر أخصائيو الأمراض الجنسية من عدة إسراف الرجال في العلاقات الجنسية، لأنها تتسبب في شعور الرجل بإرهاق كبير، مما يؤثر مع الوقت في أدائه الجنسي مع الشريك.

وضع الهاتف في الجيب

أكد العديد من الأخصائيين، بأن وضع الرجل للهاتف في الجيب ينبئ بمشكلات خطيرة، نظراً لقربه من خصيتي الرجل وهما مكان نمو الحيوانات المنوية وتكوينها، فالهاتف والأجهزة الإلكترونية الصغيرة تطلق كما هائلاً من الإشعاعات السلبية في الدقيقة الواحدة، وهو ما يؤثر على تدفق الدم للجهاز التناسلي للرجل، فتؤثر على سلامة الانتصاب، كما تؤثر على سلامة



البرنامج الاجتماعي «وصل صوتك» من بين البرامج الناجحة على إذاعة «إم. إف. إم»، إذ يعتبر نافذة وجسر تواصل لحل المشاكل التي تعاني منها شريحة مهمة من المواطنين. ينتظره المواطنون والمسؤولون بشغف وشوق، من الاثنين إلى الخميس من الساعة الثالثة وإلى غاية الرابعة زوالاً. في الحوار التالي نتعرف مع مقدم ومعد البرنامج الأستاذ خالد الكيراوي، على كواليس البرنامج وأشياء أخرى ..

«وصل صوتك» برنامج يخلق جسر تواصل بين المواطن والمسؤول

■ مروي الفن

ما تقييمكم لتفاعل المستمعين مع المواضيع المطروحة؟

صراحة تفاجأنا كثيراً بمستوى تفاعل المستمعين مع البرنامج، كنا نعتقد أن فئة معينة فقط هي من تحتاج إلى مساعدة، فإذا بنا نتفاجأ بأن حجم الطلبات يتنوع ويتصاعد، وبالتالي تعتبر هذه رسالة للمسؤولين لكي ينتبهوا إلى حجم الخصائص التتموي في المغرب الكبير جداً، كما يجب على السياسات العمومية أن تراعي هذه الانتظارات القوية.

هل ترون أن برنامجكم يحل المشاكل التي تعاني منها شريحة مهمة من المواطنين؟

برنامج «وصل صوتك»، يساهم فقط في حل جزء من المشاكل، لا ندعي أننا نحل المشاكل المعروضة علينا بل نساهم في إبلاغ هذه المشاكل للمسؤولين وندفع في اتجاه حلها من خلال طريقة وضع هذه الملفات أمام المسؤولين، وكذلك الإصرار على تتبعها حتى تجد طريقها نحو الحل، وكم من مشاكل تم حلها في البرنامج، حيث كان العائق فيها غياب التواصل. وقد نجح البرنامج في فك هذه الشفرة بين المواطن والمسؤول، وكم من قضية تم حلها وتم التوصل إلى معالجتها بالشكل الطبيعي.

خلال شهر رمضان هل سيقبى البرنامج في نفس التوقيت، أم سيتم تغييره؟

أكد سيغير توقيت البرنامج مراعاة لشهر رمضان، حيث من المنتظر أن يثبت في منتصف النهار حسب التوقيت الرمضاني المعمول به من طرف مجموعة برامج إذاعة «إم. إف. إم» على غرار السنة الماضية.

حدثنا عن تجربة «فجنب الفلاح» نود أن نقرب

القارئ من أجواء البرنامج؟

هو برنامج متخصص في القطاع الفلاحي، كما يعتبر من بين البرامج الأولى، التي فتحت المجال أمام الفلاحين خاصة الصغار منهم، للبحث عن المعلومة الفلاحية، والسعي وراء كل المستجدات المرتبطة بالفلاحة، وعلى رأسها مخطط المغرب الأخضر، والذي من خلال البرنامج أثبت أنه يعيش مشاكل على مستوى التسويق، وكذا الوصول إلى الفلاح الصغير، وهذه هي الإشكالية التي جاء بها برنامج «فجنب الفلاح»، الذي هو اسم على مسمى، لأنه واکب العديد من الفلاحين الذين يطلبون الاستشارة الفلاحية، كما واکب مجموعة من المشاريع وكذلك التعاونيات الفلاحية.

برنامج «فجنب الفلاح» هو عموماً برنامج مهني متخصص، ولكن بقلب بسيط عفوي، لأن الفلاح يحتاج إلى العفوية أكثر من مجرد توجيهات وإرشادات كلاسيكية، لأن الفلاح الصغير يعتبر في البرنامج من أولى الأولويات وهو العنصر الرئيسي، في صياغة كل مضامين الحلقات، لأنه من خلال المكالمات الهاتفية نبرمج لقاءات وحوارات مع المسؤولين حتى تستجيب للانتظارات القوية للفلاح، كما يجب علينا أن نعلم جميعاً أن الفلاح الصغير هو قلب المنظومة الفلاحية وأن الفلاحة المغربية، تشكل النواة الصلبة للاقتصاد الوطني وبالتالي الفلاح الصغير، هو تلك النواة الصلبة، وجب الاعتناء به، وهذا ما يسعى برنامج فجنب الفلاح إلى ترسيخه، وإعطاء الكلمة للفلاح وخاصة الفلاح الصغير وإشراكه في تدبير الشؤون الفلاحية بالمغرب.

في أي خانة نلصق برنامج وصل صوتك؟

«وصل صوتك» هو برنامج تفاعلي واجتماعي، نلتقى من خلاله بعدة شكايات ورسائل من قبل المواطنين، من مختلف الجماعات الترابية، أي من المناطق القروية والحضرية.

ويهدف هذا البرنامج إلى خلق جسر للتواصل بين المواطن والمسؤول الترابي، سعياً منا إلى مشاركة المواطن في صياغة القرارات التتموية على المستوى المحلي، حيث أصبح المغرب اليوم يدخل في مناخ ترسيخ ديمقراطي يبدأ بمشاركة المواطن في رسم السياسات العمومية الخاصة به، وهذا البرنامج يفسح المجال ويفتح النافذة أمام المواطن لكي يتواصل مع المسؤول الترابي بمختلف الجماعات، وذلك عبر طرح القضايا والانشغالات الحقيقية التي يجب على المسؤولين الانتباه إليها جيداً، لأن التنمية لا يمكن أن تكون حقيقية من دون تشخيص حقيقي لحاجيات المواطنين.

من هي الفئة التي يستهدفها برنامجكم؟

يستهدف برنامج «وصل صوتك» كل الفئات التي هي بحاجة إلى إبلاغ صوتها وأيضاً بحاجة إلى طرح قضاياها والفئات التي ربما ليست لها فرصاً أكبر لكي تبلغ انشغالاتها، وتطالب بتحقيق عدد من مطالبها الاجتماعية على الصعيد المحلي وهذه الفئات تتنوع حسب تنوع شرائح المجتمع المغربي، فكل من يحتاج إلى مساعدة يعتبر فئة مستهدفة من خلال برنامجنا.

12 سباق النصر النسوي

نيجري علاش قديت

الاحد 14 ابريل 2019

الانطلاقة 10 صباحا بشارع النصر



VICTOIRE

VENEZ NOMBREUSES, CETTE COURSE N'EST QUE POUR VOUS MESDAMES

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

رفض والدتي لخطيبي

فتاة، أبلغ من العمر 22 سنة، تقدم لخطبتي شاب من العائلة، وتم تأجيل الموضوع حتى أنهى دراستي الجامعية، لكن بعد عامين وبعد أن انتظر الشاب طيلة هذه المدة، رفضت أمي الزواج بسبب والده الشاب، علما أنني كنت على تواصل مع الشاب طيلة هذه السنتين على أساس أننا سنتزوج مباشرة بعد تخرجي. كيف أقنع والدتي المصرة على رأيها؟ أنا في حيرة من أمري ولا أريد أن أظلم الشاب بعد سنتين من العشرة؟

الحرص على موافقة الأم أمر مهم، ولا بد من تدخل الأب، وكذلك يبذل خطيبك جهدا في إرضائها أو محاولة بناء الألفة بينها وبينه إن كان هناك خلاف. كذلك لا بد لك من الاستعداد الذهني والنفسي لاحتمال عدم تمام هذا الأمر.

زوجتي تقضي جل وقتها على الهاتف

متزوج منذ عشر سنوات تقريبا، ولدي ثلاثة أبناء والحمد لله، مشكلتي مع زوجتي التي تحولت من زوجة مثالية إلى أخرى تقضي جل وقتها على الهاتف حتى الصلاة لم أعد أراها تصلي. تعبت من هذا الوضع، ولا أعرف كيف أتعامل معها؟

بارك الله لك في زوجتك وذريتك.. لا بد من البحث عن سبب هذا التحول ولعل الصلابة مؤثرة، ولكن في مثل هذه المواقف الحكمة ضرورية، فحبذا لو تحدد يوما في الأسبوع تأخذ منه نصف ساعة أو ساعة على الأكثر تخرجان وحدكما إذا تيسر تتمشيان بجانب البحر أو بفضاء طبيعي تتحدثان عن ما مضى من الزمن الجميل دون انتقاد. مع الحرص على جلسة إيمانية ولو لمدة قصيرة باليوم أو بالثيرة التي تراعي التدرج شيئا فشيئا.

لا أستطيع الابتعاد عن بناتي. كيف أتصرف؟

أنا رجل متزوج ولدي ثلاث بنات. حصل الطلاق للمرة الأولى مع زوجتي لاستحالة الحياة بيننا. ولأن البنات كن صغيرات، فقد تدخل أهلي للصلح بيننا، لكن بعد شهر قليلة عادت المشاكل من جديد ولم يعد كلانا يطبق الآخر. مشكلتي أنني متشبث ببناتي ولا أقدر حاليا على الطلاق. هل من حل لهذه المشكلة؟

لا بد من أن تجيب عن هذا السؤال أولا: هل نفسية بناتك ستكون أفضل وأنت مع زوجتك أم بعيدا عنها وتزورهم بشكل منتظم؟ أمر آخر، حبك لبناتك وتواجدك معهن أليس كافيا ليساعدك لتحمل زوجتك؟ حاول تحديد أهم الأسباب التي تخلق المشاكل بينكما. الذهاب معا لمختص في العلاقات الأسرية أو الوساطة الأسرية ستساعدك.



د. أيوب السليماني
استشاري أسري

ابعثوا بمشاكلكم الأسرية على عنوان المجلة أو عبر البريد الإلكتروني contact@lallafatima.ma، سيقوم استشاريوننا بالإجابة عنها.



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



بعيدا عن الصورة النمطية التي حاول البعض رسمها عن المرأة المغربية في المشرق العربي. نرى اليوم في عدة دول خليجية العديد من "البروفائيات" المشرقة لنساء مغربيات، سفيرات حقيقيات لبلادهن في بلدان الإقامة. "لالة فاطمة" تقدم بروفائيات متميزة لمغربيات أثبتن كفاءتهن وتألقن في مختلف الميادين في الخليج لا سيما الإمارات العربية المتحدة. من هند بومشم، الإعلامية المتميزة التي تطل على الجمهور العربي عبر واحدة من أهم القنوات العربية mbc، مروراً بالفنانة المتميزة جميلة البدوي، التي تعرف اليوم كصوت قوي أثبت حضوره في الخليج، والفنانة التشكيلية الاستثنائية لمياء منهل، سفيرة المغاربة بدولة الإمارات ومصممة الأزياء التي أثبتت أن المغربية قادرة على تحقيق طموحاتها وأحلامها، وصولاً إلى الفنانة وسيدة الأعمال هند المغربية، صاحبة أول مطعم مغربي بدبي ومسيرة للعديد من المشاريع الاقتصادية في الخليج، ونعيمة بناني خبيرة زجمل النجوم، التي استطاعت في وقت وجيز أن تكسب ثقة مشاهير الغرب قبل العرب. مغربيات متألقات في مجالات مختلفة، هاجسهن تقديم صورة مشرقة للمرأة المغربية وزمئل وطنهن أحسن زمئل.

■ حوار: رحمة الجوهري

تصوير: ابراهيم الحديشي

ماكياج: دينا أقصبي

المصممة: صوفيا بنحوي/ليلي العمرابي

مكان التصوير: Rixos premium hôtel JBR Dubai

هند بومشم، جميلة البدوي ولمياء منهل

مغربيات نجمات متألقات في سماء الخليج

هذه يومئذ

الرياضة عشقي وعقل الرجل هو ما يهمني



فالرياضة بالنسبة لي حياة تخرجني من ضغط العمل وتجعلني إنسانة أكثر طاقة وحب للحياة وثقة بالنفس، وتزرع داخلي حالة من الرضا التام.

وعلاقتك بمصطفى الأغا. كيف تصفينها؟

الأخ والزميل مصطفى الأغا، رجلا يبحث عن النجاح والتميز دائما، ولا يقبل الغلط أو التراجع للوراء، ونجاحي من نجاحه والعكس، لهذا نحن أشقاء قبل أن نكون زملاء، والعمل داخل قنوات ام بي سي يزرع هذه الروح الأسرية الجميلة بيننا كموظفين.

لماذا المرأة المغربية معرضة لكثرة القيل والقال في دول الخليج؟

على العكس تماما، المرأة المغربية نموذج عربي مشرف عالميا وأيضا عربيا وخليجيا، ولها مكانة كبيرة في الخليج، بدليل أن معظم سيدات الخليج متابعات للأزياء المغربية والأكل المغربي ويرتدون الزي المغربي في معظم مناسباتهن المهمة، بالإضافة إلى أن

المغرب وجهة سياحية مهمة للخليج، وهذا ما شاهدته طوال سنوات عملي في الخليج، حيث يحملون للمغرب الكثير من الحب والاحترام والتقدير.

كل إنسان هو سفير نفسه قبل أن يكون سفير وطنه، ولم أسمع أو أشاهد أو حتى شعرت بوجود مثل هذه الصورة.

كيف يعيش مغاربة دبي أجواء الوطن هناك؟ وماذا أضافت لك الشهرة؟

ربما أجمل ما يميز الشعب المغربي هو حبه لوطنه ودعمه لأبناء الوطن في كل مكان، وحقيقة أقولها، أنا لم اشعر بالغربة في أرض الإمارات التي جمعت كل العرب والعالم بمختلف الأديان والمذاهب واللغات واللهجات

أنت خريجة إدارة أعمال، كيف كانت الانطلاقة الأولى نحو الإعلام؟

الإعلام حلم الطفولة وهدف الشباب، كنت أحلم بأن أكون مذيعة وأنا طفلة في 13 من عمري ليصبح هدفي بعد التخرج من إدارة الأعمال، والأقدار لعبت دورها لتكون شاشة كل العرب ام بي سي هي المحطة الأولى التي احتضنتني، وتكون البداية من دورة تدريبية لمدة شهر، جاء بعدها بعشرة أيام عرض عقد عمل كصحفية منتجة في برنامج صباح الخير يا عرب ليبدأ المشوار عام 2008 ويستمر ولله الحمد إلى اليوم.

ماذا عن التقديم الرياضي؟

الرياضة أسلوب حياة، وأنا رياضية في حياتي اليومية، فهي رفيقتي التي لا يمضي يوما دونها كممارسة أو متابعة أيضا للمباريات ومختلف البطولات والرياضات، فهي متعتي وشغفي بالحياة قبل أن تكون مهنتي، علاقتي بالرياضة علاقة حب وراحة نفسية وأنا سعيدة بأن أعمل في مهنة أحبها كالإعلام، وأن أتخصص بالرياضة كوني رياضية وعاشقة لها خاصة أنها اختارتني مهنيًا.

هل من الصعب على هند إخفاء حيادها الرياضي؟

لنكون صريحين أكثر، اليوم المشاهد ذكي والكاميرا تفضح كل شيء، فإن كنت أمثل على الجمهور حبي لفريق دون الآخر، سيظهر ذلك واضحا على الكاميرا، وسيشعر به المشاهد أيضا وسأفقد مصداقيتي، ولهذا الجمهور الرياضي يحترمني جدا، لأنه شعر بحياديته ومهنيته في التغطية الرياضية التي نقلها عبر برنامج صدى الملاعب البرنامج الأكثر حيادية ولجميع الدوريات والأندية دون استثناء.

كيف تصفين علاقتك بالرياضة؟

باختصار هي علاقة عشق، علاقة الروح بالجسد،

على أرضها للتعايش بسلام وأمان. الشهرة منحني حب الناس لكنها أخذت مني الخصوصية.

هل لك صداقات كثيرة في الوسط الإعلامي؟

أنا بطبعي "بيتوتية" ومعظم وقتي أقضيه في المنزل أو مع عائلتي، والحمد لله أملك علاقة طيبة مع جميع الزملاء والزميلات، أحترم وأحب الجميع وعلاقتي معهم علاقة احترام وتقدير غير أن علاقاتي محدودة جدا.

علاقتك بمریم سعيد اليوم. كيف تصفينها؟ وهل لازالت العلاقة مستمرة حتى بعد مغادرتها

المغرب سر
شموخي وعزتي





قناة ام بي سي؟

علاقتي بمريم علاقة أخوة ونحن على تواصل دائم فهي الأقرب إلى قلبي، ابنة بلد وصديقتي أحبها وأحب عائلتها الكريمة، وعائلتي محبة لها أيضا.

لو لم تكن هند إعلامية، ما هي المهنة التي تحلمين بمزاولةها؟

ربما مدرسة لكن بعقلي الآن ورؤيتي الحالية .. بصراحة مهنة الأمومة أعظم وأجمل وأهم مهنة بالعالم، الله لا يحرم أحد منها.

وهل استطعت تحقيق بعضا من طموحاتك؟

لا، لم أحقق أي شيء حتى الآن، فأهدأ في كثيرة وطموحي لا يتوقف ربما يتعدى عنان السماء.

بعيدا عن الجانب العملي، كيف تقضي هند يومها؟

ما بين العمل وممارسة الرياضة والشوبينغ والقراءة والطبخ.

ماهي الأمور التي تحرصين على القيام بها؟

التواصل مع ربي وأهلي إلى جانب إيجاد وقت لنفسي .. ثلاثة أمور أساسية بحياتي اليومية لا أتركها أبدا.

أين الحب في حياة هند؟

موجود، فأنا لا أستطيع الحياة دون حب، فالحب نعمة عظيمة وطالما قلوبنا تنبض بالحب إذا نحن أحياء. الحب شيء أساسي في حياتي.

ما صفة الأخبار المتداولة عن قرب زواجك؟

القسمة والنصيب هي من ستحدد الموعد المناسب والشخص المناسب قريب جدا.

هل الرياضة شرط ضروري في شريك حياتك؟

طبعاً .. من أجل حياة وصحة ونفسية أفضل، ممارسة الرياضة أمراً لا بد منه، عليه أن يمارس الرياضة معي بشكل يومي.

ماهي الصفات التي تشدك أكثر في الرجل؟

أن يكون رجلاً بما تحمله الكلمة من معاني وكفى.

هل جنسية الزوج تعني لك شيء؟

أنا مغربية الأصل، فرنسية الجنسية، وتربيت على يد عائلة محافظة ومنفتحة في نفس الوقت على كل الثقافات، زوج والدتي رجل فرنسي مسلم وأعيش في الإمارات وأعمل في مؤسسة سعودية وأصدقائي من كل الجنسيات، فهل يعقل بعد كل هذا أن أفكر في جنسية

كيف تحافظين على أناقتك وجمالك؟

الجمال الداخلي ينعكس خارجياً، نصيحتي لكل امرأة أن تحب وتقدر نفسها، إلى جانب أن شرب الماء والابتعاد عن السموم البيضاء يساعد في الحفاظ على شكل خارجي جميل أيضاً .. بالنسبة للأناقة، أنا لا ألحق بالموضة كثيراً، أشتري ما يناسبني ويريجني حتى لو لم يكن من آخر صيحات الموضة .. المهم «أنا عابجيني».

علاقتك بالقفطان المغربي. كيف تصفينها؟

القفطان المغربي هو اختياري الأول في كل المناسبات، فهو رمز الحشمة والشموخ والرفقي ..

في كلمات ماذا يعني لك:

الزواج: قسمة ونصيب

إم بي سي: منزلي

الهجرة: لا أعرفها لأنني أحمل وطني وعائلتي في قلبي

المغرب: سر شموخي وعزتي

الأمومة أعظم مهنة بالعالم الله لا يحرم أحد منها

شخص أكثر من عقله!! عقل الرجل هو ما يهمني أكثر من أي شيء آخر والأهم أن يكون قريباً من الله ليخشى الله فيني.

ماهي نقاط ضعف وقوة هند بومشمر؟

عائلتي هم نقطة ضعفي وقوتي أيضاً.

أنت نشيطة على مواقع التواصل الاجتماعي. فماذا تعني لك السوشل ميديا؟

الرابط بيني وبين الجمهور الذي يشاهدني من خلف الشاشة وأشاهده أنا بالسوشل ميديا.

أهدافى كثيرة
وطموحاتى لا
تتوقف



أسماء لمنور الأكثر طلبا في الخليج وهذه هي علاقتي بمغاربة دبي

بعد أن كانت اللهجة عائق، أصبحت الأغنية المغربية الأكثر طلبا بالخليج. لماذا في نظرك؟

ربما لأن الأغنية المغربية "خفيفة وزينة"، وتطورت للأفضل سواء توزيعا ولحنا، كذلك لأن أغلبية الأغاني الناجحة مفهومة ككلام، أي مفهومة بلهجة بيضاء وهذا ساعد الكثير من الناس لفهم كلامنا شوية بشوية.

من هي الأسماء الفنية المغربية التي يرجع لها الفضل في انتشار الأغنية المغربية عربيا؟

الفنانون المغاربة ساهموا في انتشار الأغنية المغربية عربيا الحمد لله، وكلهم "زوينين" وأصواتهم رائعة وما يعجبني فيهم أكثر هو اجتهادهم وروح المثابرة على الاستمرارية.

لماذا المرأة المغربية معرضة لكثرة القيل والقال في دول الخليج؟

المرأة المغربية كانت معرضة لكثرة الأقاويل من زمان

حاليا أنا بصدد تحضير بعض الأعمال الخليجية المغربية، أتمنى أن ترقى لجمهوري بإذن الله.

بدأت كورليست ثم تدرجت إلى أن منعت لك اسما في عالم الفن. هل أنت راضية عن ما وصلت له حاليا؟

طبعاً راضية، لأنني اجتهدت وتذوقت طعم النجاح الحمد لله.. وما زالت سأواصل الاجتهاد، لأن طموحاتي لا حدود لها.

كيف جاءت فكرة الاستقرار بالخليج؟

الفكرة جاءت بمحض الصدفة بما أنني شاركت ببرنامج خليجي وأحبني الجمهور الخليجي، بعدها أصبحت مطلوبة أكثر في الحفلات والأعراس. كما أن الشركة التي وقعت معها مقرها في دبي، لهذا كان لابد من الاستقرار بالخليج تسهيلا للعمل.

ماهي أصداء أغنيتك الأخيرة؟

الحمد لله، أصداء أغنيتي الأخيرة من ألبوم بنت حديدية جيدة جدا، وأنا سعيدة بنجاح الألبوم كله، لأنني بدلت فيه مجهودا كبيرا.

هل صحيح أن جميلة "بنت حديدية" وقوية؟

طبعاً، جميلة حديدية وقوية.

كيف عشت تجربة الغناء على الإيقاعات الهندية؟

الغناء بالإيقاعات الهندية تجربة جميلة جدا، تعلمت منها الكثير وحققت فيها حلما من أحلامي، لأن لقائي بالنجم الهندي شاروخان كان من أحلامي والحمد لله تحقق، بل وأكثر من ذلك شاركته أحد أعماله.

ماذا تحضرين حاليا؟

الأغنية المغربية
"خفيفة وزوينة"،
وتطورت للأفضل





معرفتش علاش صراحة، لكن الحمد لله. حاليا المرأة المغربية يحتدى بها لانجازاتها العالمية ما شاء الله وملكاتها المهمة في المجتمع سواء في الخليج أو المغرب.

في نظرك من هي الفنانة المغربية الأكثر طلبا في الخليج؟

كل الفنانات المغربيات عليهن الطلب في الأعراس والحفلات الخليجية، فكل واحدة منهن ستايل خاص بها تبداع فيه. وعموما فالفنانة التي تعتبر الأكثر طلبا بحكم أقدميتها وقيمتها الفنية هي الفنانة أسماء المنور، ثم بعدها تصنف باقي الفنانات.

وهل الغناء بالأعراس والحفلات الخاصة معيار لتقديم فن راقى؟

الغناء في الأعراس ليس معيارا لتقديم فن راقى، بل أنت مطلوب إذا كنت فنانا حقيقيا تقدم فنا جميلا وأغانيك مسموعة ولك رصيدا واسما في الوسط الفني. الأعراس هي مكمل للفنان كمشاركته في المهرجانات والحفلات الوطنية.

علاقتك بالفنانين، كيف تصفينها؟ ومن منهم الأقرب إليك؟

علاقتي طيبة مع الكل سواء مغاربة أو عرب. هناك طبعاً من هم أقرب إلي كأسماء المنور، يسرا سعوف، رحمة رياض والقائمة طويلة. عموماً هي علاقة يسودها الحب والاحترام والتقدير.

وكيف هي علاقتك بمغاربة دبي؟

علاقة جيدة، لدي أصدقاء من الوسط الفني وآخرين بعيدين عن المجال. أتلقى منهم الدعم والتشجيع. وإن كان المعروف عني أن علاقتي سطحية، إلا إذا كان الشخص قريب مني.

كيف هي علاقتك بالمغرب اليوم؟

لا أسافر للمغرب كثيراً بحكم ارتباطاتي العملية هنا، لكنني دائماً متشوقة لزيارة الأهل والعائلة وكلي شوق للحضور والتواجد في برامج وتظاهرات مغربية. طبعاً لا أفوت أي فرصة للتواجد بالمغرب.

"امتي غنفرحو بيك ونشوفوك عروسة؟"

قريباً إن شاء الله غتشفوني عروسة.

هل من مواصفات خاصة في فارس الأحلام؟

ليست لدي مواصفات معينة. المهم بالنسبة لي أن يكون رجلاً محترماً و"راجل" بمعنى الكلمة، وأهم شيء يقدر المسؤولية و"يكون تبيغيني".

أشياء حاضرة بحقيبة جميلة ولا تفارقها؟

من الأشياء التي تكون دائماً بحقيبتي هناك طبعاً "البزطام"، مرطب شفاه، قلم حواجب والعطر..

قريباً إن شاء الله غتشفوني عروسة

لمن تقول جميلة البدوي "بلاش بلاش"؟

أقولها لكل الناس الذين ينتقدون دون سبب، أقولها أيضاً "للحساد" الذين لا يفرحون للنجاحات، أقول لهم "ركزوا في خدمتكم وشوفو حالكم"، أنا بطبعي أركز فيما أقوم به ولا أهتم بما يدور حولي. "بلاش من الحسد والغيرة وتحطو العين على شيء حد شايف مستقبله وخدام عليه".

أطلقت مشروعك الخاص "رموش جميلة". هل لأن الفن "ما تيوكش الخبز"؟

بالعكس، الفن "تيوكل الخبز". أطلقت مشروعي لأنني من محبي الماكياج، لدي الكثير من الهوايات من ضمنها كل ما له علاقة بالميكاب، وأنا أستعد لإطلاق مشروع شامل للمستحضرات التجميلية، فأنا من الأشخاص الذين لا يطيقون الفراغ.

كلمة لجمهورك المغربي. ماذا تقولين له؟

تتبعكم بزاف والله يخلي لنا بلادنا ويحفظ لنا ملكنا وينصرو. شكراً لدعمكم وتشجيعاتكم. وتسناو الجديد قريباً.

علاقتك بالزي التقليدي. كيف تصفينها؟

الزي التقليدي المغربي يرافقني في كل مكان، أرثديه تقريباً في كل المناسبات والحفلات، لأنه يعبر عن ثقافتنا وهويتنا، كما أنه رمز للرفي ويجمع بين الفخامة والشيابة. فالقفطان المغربي أصبح لباس كل النساء سواء عربيات أو أجنيات وليس حكراً علينا نحن كمغربيات.

هل جميلة طبخة ماهرة. وهل الأكل المغربي حاضر بدبي؟

يقولون عني "طبخة ماهرة"، أدخل للمطبخ كلما سحت لي الفرصة بذلك، كما أن بعض أصدقائي عندما يشتهون الأكل المغربي يطلبون مني تحضيره كالكسكس والطاجين.. وطبعاً أستمتع وأنا أحضر ذلك، علماً أن المطاعم المغربية متواجدة بكثرة في الإمارات، والأكل المغربي حاضر وبقوة في دبي.



الثمار المليئة
دائما تقذف
بالحجارة



لمياء منهاك

التصميم والأزياء جزء لا يتجزأ من فني

وغيرها من دول الخليج تستهوي المغربيات؟

ما زالت بحكم الانفتاح في مختلف المجالات بالخليج، الذي أعطى فرص للكوادر الناجحة لمختلف الجنسيات وليس فقط المغربية.

عموما كيف تصفين حضور المرأة المغربية بالإمارات؟

حضور المرأة المغربية بالإمارات حضور قوي ومشرف بحكم علاقة البلدين الناجحة منذ قديم الأجل.

هل من السهل وضع تصوراتك التشكيلية على الملابس والاكسسوارات؟

كل سنة يكون لي محور جديد في الفن التشكيلي الرمزي والتجريدي، لذلك يكون سهلا تنفيذه على الملابس وفي تصاميمي الخاصة.

لماذا المرأة المغربية معرضة لكثرة القيل والقال في دول الخليج؟

الثمار المليئة دائما تقذف بالحجارة.

هل في نظرك مازالت الهجرة إلى الإمارات



سفيرة الفنانين المغربية في الإمارات. ماذا يعني لك هذا اللقب؟

أكيد يعني لي الكثير. فبعد مشاركتي بأكثر من 11 معرضا وتمثيلي المغرب العربي بالعالم العربي مع نخبة كبيرة من الفنانين التشكيليين من كل أنحاء العالم، وتنظيمي لشهر الفن التشكيلي المغربي بأبوظبي لتمازج الثقافات بين المغرب والإمارات العربية المتحدة، تم تلقيبي رسميا كسفيرة الفن المغربي بالإمارات وذلك بحكم مساعدتي لجميع الفنانين المغربية على الإشهار سواء عن طريق القنوات واللقاءات التلفزيونية أو المجلات أو الحفلات... تكرمت كسفيرة الفنانين المغربية من الارت الهب أكبر مجمع ثقافي للفنون ومن جامعة الدول العربية بالقاهرة ومن وزير الثقافة بالإمارات معالي الشيخ مبارك بن مبارك آل النهيان غير التكريمات الأخرى...

تربطك علاقة قوية بالمغاربة المقيمين بالخليج، ما سر هذه العلاقة؟

علاقة صداقة وحب ودعم لكل المنتوجات المغربية وللمغاربة بصفة عامة بالإمارات، المساعدة والدعم يشعراني بالسعادة لأنني أحب العطاء.

بين الفن التشكيلي وتصميم الأزياء وإدارة شركة. ماذا تفضل لمياء؟

أحب كل ما أقوم به، فكل أعمالي مرتبطة بالفن، التصميم والأزياء جزء لا يتجزأ من فني، كاستخدام أصابعي في اللوحات بدل الريشة، وكذلك تنظيم المعارض والعروض يتم بطريقة فنية، لكن يظل الفن التشكيلي هو المفضل. فبداياتي كانت بالفن التشكيلي وإدارة شركة إشهار وتنظيم المعارض كان في المغرب منذ سنة 2003 وحافظت على نفس العمل (شركة تنظيم المعارض والفعاليات) بالإمارات.



هل فكرة الهجرة كانت تراودك أم جاءت صدفة؟

وصلت على مدينة دبي كسائحة بشهر مارس 2013، لكثرة إعجابي بالإمارات، جاهدت على عرض لوحاتي وبقدرتي الخالق وجدت "الارت هب" أكبر مجمع ثقافي للفنون بالعالم العربي، قمت بأول عرض خاص بأجواء مغربية الذي لقي نجاحا كبيرا وبحضور مجموعة كبيرة من الشخصيات والإعلاميين والصحافيين... بعد لقاءني على قناة سكاى نيوز، تم بيع أجمل أعمالى لشخصية معروفة بالعالم ولحاكم من حكام دول الخليج. بعدها عدت إلى المغرب، فتلتقيت اتصالا لتمثيل المغرب العربي، ومن هنا بدأت أفكر بالاستقرار، لأن بعد العودة إلى الإمارات بطرف شهرين شاركت بتسعة عروض ارت ابوظبي، شهر الفن العربي، معرض الخيول بأبوظبي وكذلك قمت بعرض لوحاتي بأكبر يفت بالفورميلي1 وفي سنة 2014 قررت العيش بالإمارات.

هل استطاعت لمياء تحقيق طموحاتها وأحلامها هناك؟

الحمد لله في مدة خمس سنوات حققت الكثير، 45 معرضا فنيا، عروض أزياء بالإمارات ومصر وباريس، اكتسبت اسما وشهرة بالإمارات اعتز بهما، لكن طموحي يزداد يوما بعد يوم، فالفنان يعيش دائما في الأحلام لأن خياله واسع.

كيف تعيشين بعيدا عن اللمة العائلية؟

الغربة صعبة خاصة أبي وأمي الله يطول بعمرهما، هما أصدقائي وسر نجاحي، يحاولان دعمي ومدني بالطاقة الإيجابية مهما كانت الظروف. نتغلب عن البعد عبر وسائل التواصل صوت وصورة يوميا، وكذلك أصدقاء الغربة المغاربة أصبحنا عائلة واحدة.

هل الطقوس المغربية حاضرة رغم بعدك عن الوطن؟

الطقوس المغربية حاضرة بالإمارات بقوة، كل صديقاتي العراقيات والإماراتيات واللبنانيات يحببن ويعيشن الأجواء المغربية..

ما الذي تفتقده لمياء؟

أفقد أولا عائلتي وبلدي الحبيب.

تستعدين لتنظيم تظاهرة بالإمارات بلمسة مغربية. ما الذي يميز هذه الحدث؟

نظم في شهر ديسمبر الماضي عرض أزياء مغربي "haute couture" مورقطان الأول من نوعه بالخليج بحضور الديفا سميرة سعيدة ومجموعة من الفنانين المغاربة أحمد شوقي، يسرا سعوف، نادية المنصوري، هند المغربية

والفنانة خولة مجاهيد... والذي لقي نجاحا كبيرا. هذه السنة نستعد للدورة الثانية لنفس التظاهرة إن شاء الله، بالإضافة إلى المعرض الفني الذي أقيمته كل سنة بلمسة مغربية في كل من دبي وأبوظبي.

في كلمات ماذا تعني لك:

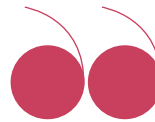
السوشل ميديا: جد مهمة في وقتنا الحالي، لكن في الأشياء الإيجابية والمفيدة سواء ثقافية أو غيرها، لكن ضد الاستخدام التافه الذي يخرب العقول أو للتباهي.

المغرب: الروح

الإمارات: الحب

المرأة المغربية: الأصالة

حضور المرأة المغربية بالإمارات حضور قوي ومشرف





هند المغربية

**الفن تحدي صعب دخلت
غماره وليس سهلا الجمع
بينه وبين إدارة الأعمال**



كيف جاءت فكرة الهجرة إلى الإمارات؟

بعد إتمام دراستي الجامعية، تولد لدي طموح يقضي بتكريس مجموعة من الأفكار على شكل مشاريع، وبفضل وتوفيق من الله عز وجل تأتى ذلك بعد جهد جهيد ولله الحمد.

هل من السهل الاندماج داخل المجتمع الخليجي؟

المجتمع الخليجي وكما لا يخفى على الجميع لديه ثقافة منفتحة على الوافدين الأجانب، يتقبلهم بصدر رحب وبالتالي أكيد أن الاندماج يكون تلقائي وسلس.

كانت لك مبادرة إنشاء أول مطعم مغربي بدبي. لماذا هذه الخطوة؟

طبعاً وقبل كل شيء ترعرعت في وسط عائلي يعيش الطبخ بجميع أصنافه لا سيما المغربي، وبالتالي هذا العشق لا يمكن إلا أن يتم عكسه بالبلدان الشقيقة للمملكة المغربية من خلال تعريفهم بطبخنا الذي يحتل مراتب جد متقدمة دولياً من حيث جودة الأطباق. لكل تلك الأسباب قررت رفقة عائلتي افتتاح مطعم مغربي بمعايير فخمة ترقى لفخامة الطبخ الوطني المغربي الصرف.

كيف تعيش الجالية المغربية بدبي أجواء الوطن؟

يمكن الجزم أن المهاجرين المغاربة بدبي لا يحسون بإكراه التغرب وهذا راجع لتضايف الجالية ولله الحمد والحفاظ على تقاليدنا المغربية بشكل يوحى أن إمارة دبي هي امتداد لمملكتنا الغالية.

تعاني المرأة المغربية بالخليج من كثرة القيل والقال. ما تعليقك؟

صحيح، لكن ذلك يبقى حكم قيمة لا يستند على حقائق،

ماهي الصعوبات التي واجهتها؟

عديدة هي الصعوبات التي صادفتني من أهمها لقاء الأشخاص المناسبين لتطوير أدائي الفناي، ناهيك عن الأسماء البارزة في مجال الكلمات، التلحين وكذا التوزيع.

هل استطاعت هند تحقيق أحلامها؟

بفضل توفيق من الله عز وجل وإصراري وإرادتي لتحقيق طموحاتي، تمكنت بمساعدة أفراد عائلتي بتحقيق جزء كبير من الأهداف، إلا أن مبدأ نجاعة الأعمال يجعل الطموح لدى الإنسان مستمرا ويكبر كلما تحققت الأهداف.

إلى ماذا تطمحين؟

أطمح إلى أن أبرهن للنساء المغريات أن كل شيء يمكن تحقيقه بفضل الإرادة، وأن عقبات الحياة و كبواتها لا يمكنها أن تكبح هذه الإرادة، بل بالعكس يمكن أن تكون سببا رئيسيا في نجاح الإنسان.

هناك أمثلة عديدة بمختلف بلدان الخليج العربي لنساء مغريات يمثلن وطننا في شتى القطاعات أحسن تمثيل ويشرفن صورة المرأة المغربية.

بعد المطعم، أنت اليوم تديرين مجموعة من المشاريع. ماهي طبيعتها؟

تماماً، هناك مجموعة من المشاريع التي استثمرت فيها لاسيما في قطاع الوساطة العقارية، وكذا الإشراف على مركز للأعمال بإمارة دبي، بالإضافة إلى شراكات استثمارية في مجموعة من المجالات.

المعروف عن هند أنها فنانة أيضا. هل من السهل الجمع بين الفن وإدارة الأعمال؟

طبعاً ليس سهلاً، الفن بالنسبة لي هو بمثابة تحدي صعب دخلت غماره، وليس سهلاً الجمع بينه وبين إدارة الأعمال.



نساء مغربيات
يمثلن وطننا في
شتى القطاعات
أحسن تمثيل
ويشرفن صورة
المرأة المغربية

نعيمه بناني

المجرة إلى الخليج تستهوي كل الشعوب
وليست حكرا على المغرييات





■ حوار: إلهام زدوحية

بالإمارات؟

حاليا و في السنوات السبع الأخيرة أصبحت الهجرة إلى الخليج تستهوي كل الشعوب وليست حكرا على المغريبات. وذلك بحكم مستوى العيش الرفيع والأمان الذي لا يتوفر في بلدان أخرى.

لماذا عالم التجميل والماكياج؟

استهوني أولا عالم الماكياج السينمائي والخدع. في سن 10 عندما شاهدت برنامجا على القناة الأولى المغربية، أتذكر جيدا كان برنامجا يعرض كل يوم أحد بعد الظهر وكان مضمون الحلقة عن كواليس مكياج فيلم أمريكي وكيف يتم صنع طفلين توأم ملتصقين ببعضهما عند الولادة على مستوى الظهر.

ماهي الأمور التي يجب مراعاتها أثناء وضع الماكياج؟

قبل وضع الماكياج، يجب تحضير البشرة بكريم مرطب حسب نوعية البشرة. يجب اختيار لون الأساس المناسب

كيف جاءت فكرة الهجرة إلى دبي؟

لم أخطط ولم أحلم يوما بالعيش في دبي، بل كانت الهجرة إلى هذا البلد، بمحض الصدفة، عندما زررتها رفقة زوجي في العطلة السنوية، حينها قررت العيش والاستقرار فيها.

هل في نظرك مازالت الهجرة إلى الإمارات وغيرها من دول الخليج تستهوي المغريبات؟

للمرأة المغربية حضور قوي جدا في مجالات كثيرة، بكل دول الخليج بداية من الدوائر الحكومية؛ الشرطة، الفندقية، تنظيم المعارض، تنظيم الأفراح، تصميم القفطان، عالم الطبخ، مرافقات وأمينات أسرار الشيفات والأميرات، سيدات أعمال ناجحات، وفي مجال الإعلام، والمحاماة وشركات البترول..

عموما كيف تصفين حضور المرأة المغربية

لون البودرة المناسب، ألوان الظلال المناسبة حسب نوع الماكياج هل هو مكياج سهرة، مكياج يومي أو مكياج عروس.

هل استطاعت نعيمة تحقيق طموحاتها وأحلامها هناك؟

أنا إنسانة طموحة جدا وحاملة، بأمر من الله حققت بعض الأحلام وأطمح لتحقيق المزيد إن شاء الله.

كيف تعيشين بعيدا عن العائلة؟

"ماساهلش انك تعيش بعيد عن العائلة ديالك ولكن تنحاول ننسي خصوصا مع الوليدات والمسؤوليات".

ما الذي تفتقده نعيمة؟

صراحة أفتقد كثيرا أمي وإخوتي بحكم أننا تجمعا علاقة صداقة قوية، كما أنني أفتقد المناخ المغربي وبساطة العيش.

دأبت دار البرشمان على عرض إبداعات فريدة من قفطان وجلابة للنساء والرجال والأطفال. وتقتصر المصممة زجاج لخلو، التي تستوحى ابتكاراتها من القفطان المغربي الأصيل، أشكالاً تسير العصر دون أن تنقص شيئاً من لباس تراثنا التقليدي. تشكيلة ربيع/صيف 2019 لدار البرشمان تعود لتطرح مجموعة ألبسة وقفاطين من "الثليجة"، والموسلين، والكرب الحريري المزينة بالدونتيل والأحجار والبايت وغيرها من أجل قطع مبتكرة فريدة جميلة ومنعشة. كما أن البروكار والثليجة يتربعان على تشكيلات هذا الصيف، بفضل الطرز التقليدي والعقيد المنبت مثل الطرز الرباطي، وطرز التريزة.

البروكار والثليجة يتربعان على عرش تشكيلات ربيع وصيف 2019

لبسة من قطعتين من ثوب البروكار الحريري المطرز بأكماس طويلة، وتحتية من التويل على أوركنازا حريرية، خدمة المعلم والعقاد. حزام منسق.

لبسة من قطعتين من التويل
المطرز بخيط الحرير، أشكال
قبلية مزينة بالعقيق المنبت على
ساتان الحرير. حزام منسق.

لبسة من قطعتين زواق الباييت،
أزهار مطرزة على الأكمام من
التويل المطرز، خدمة المعلم
والعقاد، حزام منسق.



لبسة من قطعتين من الموسلين
الأسود المنبت بالعقيق بألوان
مختلفة من الأمام والأكمام،
فوق ساتان من الأزرق المتدرج
مع خدمة العقاد. حزام منسق.



فقطان من غرز الحرير المخدم
خدمة المعلم والمنبت والملبس
بالساتان الحريري. حزام منسق.

لبسة من قطعتين من
الساتان الحريري المطرز
بالطرز الرباطي بخيط
الحرير والسقلي على
طول الجهة الأمامية
والأكمام. خدمة العقاد.
حزام منسق.

قفطان البروكار الحريري
على طريقة الشريط من
الأمم وأول الكم، حزام
منسق.



لبسة من قطعتين
باييت مخدومة خدمة
المعلم، ومنبثة بالعقيق
الملون فوق لامي
حريري، خدمة العقاد.
حزام منسق.

قفطان من البروكار الحريري
المنبت الملبس بالساتان
الحريري. لمسات من العقيق
المنبت. حزام منسق.

قفطان من البروكار
الحيري لامي ملبس
بالساتان الحريري.
خدمة المعلم المخزني.
حزام منسق.

لبسة من قطعتين من
ساتان الدوقة المطرز
بالسقلي والسيكان فوق
تويل مطرز، خدمة المعلم،
بلورات وعقائد. حزام
منسق.



لبسة من قطعتين من
الأورغانزا الحريرية
المطرزة بالكامل والمنبثة
من الأمام فوق ثوب
الحرير، خدمة السفيضة
والعقاد. حزام منسق.

لبسة من ثلاث قطع من القطيفة
الحريرية نصف كم مطرز ومنبت على
طول الأمام، وطرف الكم فوق دونتيل
كالي كم طويل مطرز، ويدعية من كريب
الحرير، خدمة السفيفة والعقاد. حزام
منسق.

لبسة من ثلاث قطع من
التويل المطرز بأشكال زهرية
مزيّنة بالعقيق فوق ثليجة
وتويل مطرز، خدمة العقاد،
حزام منسق.

لبسة من قطعتين من
الموسلين الحريري المطرزة
بالكامل بالسيكان ثلاثي
الألوان من فوق ساتان
الحرير، خدمة المعلم والعقاد.
حزام منسق.



لبسة من قطعتين من
التويل المزينة بالستراس
من فوق ساتان الدوقة
المطرز بالسيكان مختلفة
الأحجام، خدمة السفيفة
والعقاد. حزام منسق.

لبسة من قطعتين من
الثليجة المطرزة بالعقيق
من فوق لامي حرير، خدمة
الضفيرة والعقاد، حزام
منسق.

موسلين حرير بلونين
منبئة بطرز الغرزة فوق
ساتان الحرير المتدرج
الألوان، خدمة المعلم
والعقاد. حزام منسق.

لبسة من قطعتين من كريب
الحرير المطرز بخيط البرونز
والعقيق الأبيض، خدمة
السفيفة والعقاد. حزام منسق.



لبسة من قطعتين من
ثليجة الحرير المنبتة
بأشكال هندسية ملبسة
بساتان الحرير، خدمة
تنبيت العقيق، حزام
منسقى.





إشراف: إلهام زدوحيية
تصوير: مصطفى الرامي
العارضة: يسرا
ماكياج: صالون Joelle
الشبابش من Yan&One
شكرا لمطعم السقالة على
حسن الاستقبال

جلابية من كريب الحرير
مخدومة بالطرز بالألوان على
الصدر وكم واحد والتنبات
المصممة مريم هاشمي

جلابة من كريب الحرير
بخدمة المعلم والتنبات
المصممة مريم هاشمي

لإطلالة رمضانية أنيقة تشكيلة من الجلابة بألوان جذابة

جلابة من كريب الحرير
مخدومة بالطرز بالألوان
على الصدر والتنبات
المصممة مريم هاشمي

جلابة من قطعتين من
الموسلين مخدومة بالتنبات
المصممة مؤنية بنحيدا



جلابة من كريب الحرير
مخدومة بالطرز في كم واحد
وخدمة المعلم نصف طوق
المصممة مريم هاشمي



جلابة من الكريب مخدومة
بالتنبتات على الصدر
المصممة مونية بنحيدا



جلابة بخدمة المعلم
والطرز باليد والتنبتات
المصممة مونية بنحيدا





جلابة من كريب الحرير
بالصبغة والتنبات
المصممة مونية بنحيدا

جلابة من قطعتين
من الموسلين مخدومة
بالتنبتات المصممة
مونية بنحيدا



جلابة من الموسلين مخدومة
بالصبغة والتنبات
المصممة مونية بنحيدا



جلابة من قطعتين من
السوسدي وكريب الحرير
بخدمة المعلم رقيقة والسفيضة
والدرس المصممة ياسمينه لحو



جلابة من كريب الحرير
مخدومة بالتنبات
بأحجار الشواروفسكي
المصممة مونية بنحيدا



جلابة بخدمة المعلم بالعقاد
والصقلي بقب كبير والمجدول
على الخصر
المصممة ياسمينه لحلو



جلابة من الكريب
مخدومة بالتنبات
المصممة ياسمينه لحلو



جلاية كريب مخدومة بالتنبات
المصممة ياسمينه لحو



جلاية مليفة بخدمة المعلم
بالقيطان مضفور في الطوق
المصممة ياسمينه لحو



جلاية كيمونو بخدمة المعلم
المصممة إيمان البرش



جلاية من كريب الحرير
مخدومة بمرمة العقيق
وخدمة المعلم
المصممة إيمان البرش



جلاية مخدومة بزواق المعلم
والتنبات المصممة إيمان البرش



جلابة كيمونو مخدومة
بالتنبات وخدمة المعلم
المصممة إيمان البرش

وصفات طبيعية لتجديد خلايا البشرة



حنان شاكر

أخصائية التجميل الطبيعي

ذلك تقوم بالكوماج على شكل مساج دائري على الوجه ويغسل الوجه جيدا .

ماسك لشد الوجه

- ✓ بياض بيضتين
- ✓ ملعقة صغيرة نشا البطاطس أو ماييزينة

الطريقة:

يخفق بياض البيض جيدا، ثم نضيف إليه نشا البطاطس للحصول على كريمة، توضع في الثلاجة قبل الاستعمال ويطبق على الوجه وهو بارد وبهذا تحصلين سيدتي على بشرة مشدودة.

رائحة
✓ ملعقة طين أخضر

الطريقة:

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

ماسك كوماج

- ✓ كأس مغلى من الأرز (ملعقة كبيرة من مسحوق الأرز في كأس ماء كبير يغلى ويصفى)
- ✓ ملعقة دقيق الذرة (نشا)
- ✓ نصف ملعقة مسحوق عظم الزيتون

الطريقة:

يخلط الكل جيدا للحصول على كريم متجانس وناعم، ثم نضيف مسحوق عظم الزيتون للحصول على كوماج، ويوضع على الوجه لمدة 10 دقائق، بعد

ماسك لمسح التجاعيد

- ✓ حبة بطاطس حلوة مطبوخة
- ✓ ملعقة كبيرة لبن مركز الحموضة
- ✓ ملعقة كبيرة ماء خيار

ملحوظة:

الخضر المطبوخة تحافظ على مركب الكاروتين va بدون خوف.

الطريقة:

تدعك البطاطس مع اللبن (الحامض) مع ماء الخيار ويوضع كماسك على البشرة مدة 10 إلى 15 دقيقة ثم يغسل بالماء الدافئ. يمكن استعمال الوصفة يوم بعد يوم بدون خوف للحصول على بشرة متجددة وناعمة.

ماسك منظم للبشرة

- ✓ كأس ماء مغلى بالبابونج (ملعقة كبيرة من البابونج في كأس ماء، ثم يغلى الكل ويصفى)
- ✓ ملعقة صغيرة دقيق الشعير حبة متوسطة (الببلولة)
- ✓ ملعقة صغيرة مفروم صابون طبيعي عادي بدون

NANOPLEX

بروتين nanoplex علاج صحي
لشعر كل سيدة تبحث عن شعر
لامع صحي وكثيف. مادة الأرجينين
المكونة للبروتين تمكن من إعادة
بناء السطح والألياف الداخلية
للشعر. المجموعة مصنعة من طرف
شركة برازيلية وتتكون من البروتين
وشامبو وبلسم وماسك.



DOP

للمسة طبيعية بدون سيليكون.
شامبو DOP متوفر بتركيبات
مختلفة يناسب جميع أنواع
الشعر. يغذي، يرطب ويمنح
شعرك لمعاناً. الثمن: 35 درهم



استقبلي الربيع بنعومة وإطلالة مشرقة

مجموعة ضد تساقط الشعر من

Paradis des huiles

مجموعة متكاملة (شامبو، بعد
الشامبو وزيت الشعر) للتخفيف من
مشكل تساقط الشعر
الثمن 170 درهم



زيت بذور التين الشوكي من

Paradis des huiles

الزيت «المعجزة» بفضل تركيبته الفريدة:
* يقضي على علامات التقدم في السن
* مضاد للتجاعيد
* مرطب فعال
* يصلح كافة عيوب البشرة
الثمن 220 درهم



LIFTACTIV

Liftactiv من vichy يقلل 100 بالمائة من آثار تقدم
السن بفضل مكوناته ذات الأصل الطبيعي، يعمل liftactiv
collagen specialist على تصحيح آثار تقدم السن المتعلقة
بفقدان الكولاجين (تجاعيد، ترهل الجلد، بشرة باهتة).
الثمن: 458 درهم



ANTHELIOS SHAKA FLUIDE

من antheios shaka fluide من la roche posay خالٍ
من العطور، خالٍ من البارابين ومخفف من المرشحات
الكيميائية، غير مسبب لانسداد المسام، تركيبة مقاومة
للماء وذو حماية عالية للغاية للبشرة من الأشعة فوق
البنفسجية. الثمن: 235 درهم



HYALU B5

سيروم HYALU B5 من la roche posay
للعناية بالبشرة الضعيفة والمتعبة، مضاد
للتجاعيد وفقدان الحجم والمرونة. يتعلق
الأمر بوصفة فريدة لإعادة الحيوية للبشرة
تمزج بين نوعين من حمض الهيالورونيك
الخالص، والفيتامين B5، ومادة
الماديكاسوزيد، لإعادة إشراق البشرة،
وإصلاح حاجزها الجلدي، وبالتالي
تحسين عملية تجديد خلايا البشرة.
الثمن: 440 درهم



جيل للاستحمام من

Paradis des huiles

ينظف ويترك الجلد ناعماً
دون أن يتسبب في جفافه
الثمن 35 درهم

EVE TRUTH

العطر الجديد من avon
الاحتفال بشخصيتك والاحتفاء
بلمرأة العصرية. يمزج بين الزهور
الرفيقة والفواكه النشيطة والمعادن
الحسية والمسك والعنبر. هو عطر
يحتفل بكل النساء بدون استثناء.
الثمن: 175 درهم





إيمان بلمجدوب، خبيرة الديكور والتصميم الداخلي

نجهده معظم السيدات المغربيات، مع اقتراب شهر رمضان المبارك لإضفاء لمسة التجديد والتغيير في ديكور البيت، وعلى وجه الخصوص في الصالون المغربي لاستقبال الأهل ولمسة شهر الكرم والخير شهر رمضان. «لالة فاطمة» تقترح ديكور يضيء على الأجواء الطمأنينة والسكينة التي تناسب أجواء شهر رمضان بلمسة خبيرة الديكور إيمان بلمجدوب أخصائية ديكور وتصميم داخلي.

لمسة رمضانية دافئة وراقية نصائح لديكور الصالون المغربي



صالون مغربي بلمسة تقليدية راقية



صالون مغربي عصري على شكل L



صالون مغربي يجمع بين الفخامة والراقي



صالون مغربي عصري على شكل L

■ سمية كرايمو

أكدت إيمان بلمجدوب، خبيرة الديكور والتصميم الداخلي، أن للصالون المغربي خصوصيته التي تميزه عن باقي الفضاءات داخل البيت. وقدمت مجموعة من الأفكار والنصائح لجلسة رمضانية دافئة.

الصالون المغربي موروث تقليدي، نعتد فيه على اختيار نوع «الطلامط» المناسبة، ذات رسومات جميلة، والمناسبة للديكور العام للبيت.

✓ الاعتماد على لمسة الألوان الفضية أو النحاسية التقليدية في تزيين الصالون، لأنها تناسب أجواء رمضان الفضيل.

✓ فكرة توزيع الكراسي للجلوس خاصة في حالة استقبال الزوار، ومشاركة مائدة فطور رمضان.

✓ التنسيق بين الألوان المعتمدة واختيار المريح منها أكثر.

✓ تهوية وتعطير البيت، فمن سمات التقاليد المغربية لمسة العطور والبخور المغربي، كل سيدة تعشق التميز، تعتمد على تعطير البيت برائحة البخور والعود المغربي لاستقبال الأهل ولمسة شهر رمضان المبارك.

✓ حتى تكون الجلسة عائلية وحميمية، اعتمد أواني مغربية من الخزف التقليدي لتقديم الحساء المغربية الحريرة، فهناك أشكال ورسومات مميزة يمكن التفكير في استخدامها كلمسة متجددة مع التناسق وعدم المبالغة.

مع اقتراب شهر رمضان الكريم، ترغب العديد من السيدات في تجديد ديكورات المنزل، وإعطاء لمسة جديدة لغرفة الجلوس. إليك مجموعة من موديلات الطاولات الأرضية اختاري منها ما يناسب مساحة غرفتك.

■ إشراف: إلهام زدوحية

الطاولات الأرضية لتزيين غرفة الجلوس



ب 1535 درهم من KITEA

ب 2490 درهم من ISTIKBAL



ب 1834,90 درهم من Maisons du Monde



ب 1297,90 درهم من Maisons du Monde



ب 1038,90 درهم من Maisons du Monde



ب 599 درهم من IKEA



يتعرض الكثير من الأشخاص للإغماء المفاجئ، تختلف أسبابه بين هبوط في الدورة الدموية أو مشاكل في الجهاز العصبي. فكيف نتابع هذه المشكلة؟ وكيف نتفادها؟ وماهي الأمراض التي تتسبب في هذه الحالة؟ وما هو علاجها؟.. كل هذه الأسئلة وغيرها يجيبنا عليها الدكتور منعم أسخيسي، أخصائي في أمراض وجراحة الدماغ والعمود الفقري والأعصاب.

فقدان الوعي المفاجيء مؤشر يخفي وراءه أمراضا خطيرة

■ مروي الفن



منعم أسخيسي
أخصائي في أمراض وجراحة الدماغ
والعمود الفقري والأعصاب

الحالات، لأنه ناتج عن اضطراب عمل الجهاز العصبي اللا إرادي كما يتصاحب مع انخفاض في نسبة الضغط الدموي وأيضا درجات اضطرابات القلب مع وجود بعض الشحوب عند المريض والتعرق وكذلك التقيؤ، ووسط كل هذه العلامات توجد أيضا حالتين الأولى اضطراب في عمل العصب المبهم الذي يكون ناتج عن الاضطراب النفسي الحاد أو الخوف أو الألم، كما أن هناك أشخاص يصابون به عند رؤية الدم، أما الحالة الثانية فهي اضطراب الوضعية، الذي يتسبب في فقدان الوعي يصاب به المريض في الوقت الذي يتغوط فيه أو عندما يقوم بمجهود عضلي.

أما النوع الثاني، فهو فقدان الوعي الناتج عن انخفاض الضغط الدموي، حيث يصاب به الأشخاص الكبار في السن أي الذين تتراوح أعمارهم ما بين 65

ما هو فقدان الوعي المفاجيء؟

فقدان الوعي المفاجئ ليس بمرض، وإنما مؤشر مرضي تصل نسبته إلى 1 في المائة من الاستشارات في طب المستعجلات، ونعرفه كما يلي: فقدان مفاجئ للوعي عابر ويستغرق مدة قصيرة ويتصاحب بسقوط المريض وهو ناتج عن انخفاض في صبيب الدم الذي يصل إلى الدماغ بطريقة مفاجئة وعابرة كذلك.

ماهي أنواعه؟

هناك أربعة أنواع من فقدان الوعي المفاجئ: أول نوع، هو فقدان الوعي الانعكاسي وهو الأكثر تداولاً بحكم أنه يشكل أزيد من 30 في المائة من

و75 سنة، لأن أوعيتهم الدموية تكون مصابة بتصلب في الشرايين، كما يصيب أيضا الأشخاص الذين يأخذون الأدوية المتعلقة بالقلب وارتفاع الضغط

عدم تناوله لوجبة، الأمر الذي يؤدي إلى الانخفاض المفاجئ في سكر الدم وبالتالي الغيبوبة وهنا تأتي أهمية منع الصيام عند مرضى السكري الذين يعالجون بالأنسولين أو يتناولون بعض الأدوية.

كم هي نسبة أمراض القلب في الإغماءات؟

تشكل نسبة أمراض القلب من 5 إلى 20 في المائة من حالات الإغماءات المفاجئة، وكما أشرت، من أسبابها اضطراب في إيقاع ضربات القلب، الذي يمكن أن يؤدي إلى جلطات في وسط تجاويف القلب التي تكون لها مضاعفات وخيمة، كما يمكن أن تكون أسبابها اضطراب في عمل عضلات القلب أو الصمامات وحتى في شرايين القلب التاجية التي تشكل الذبحة الصدرية، ومن هنا يتوجب علينا أن نتعرف على هذه المشاكل في الوقت المناسب، لأنها لا قدر الله تتسبب في الموت المفاجئ.

ما هي الإجراءات العلاجية التي يمكن اتخاذها مع مريض غيبوبة السكر؟

فقدان الوعي المفاجئ هو مشكل عابر، لأن المريض يستيقظ مباشرة بعد الحادثة إلا أنه توجد بعض الحالات التي تستدعي العلاج بعد الاستفاقة، حيث يتوجب نقل المريض على وجه السرعة إلى المستشفيات من أجل إجراء الفحص السريري، الذي يتم فيه فحص الضغط الدموي للمريض وكذا تخطيط القلب وبعض التحاليل المخبرية على سبيل المثال نسبة السكر في الدم، وبعد مرحلة التشخيص الأولي نمر إلى مرحلة التشخيص المتقدمة. وفي حالة الشك نقوم بفحص القلب، حيث يقوم فيه أخصائي القلب بفحص المريض بواسطة آلة «هولتير» التي تمكننا من تسجيل دقات قلب المريض على مدى 24 ساعة، حيث يقوم بفحص صدى للقلب، وبعد مرحلة التشخيص نكتشف بالتدقيق مشكل المريض، فمثلا إذا كان فقدان الوعي لدى مريض السكري وعانى من انخفاض مفاجئ في نسبة السكر في الدم، يجب حقنه بمحلول الكلوكون المركب، وفي حالات تعذر نعطيه 10 غرام من السكر من أجل أن يستعيد المريض وعيه، وبالنسبة للحالات الأخرى فكما قلنا العلاج يكون مرتبطا بالتنوع أو سبب المشكل، فإذا كان مشكل أمراض القلب حينها نعطى للمريض نصائح يجب أن يلتزم بها منها شرب المياه بكمية وافرة والابتعاد عن الشمس والعرق، وكذا إن كان يعاني المريض من مشكل مرض الصرع نعطيه أدوية الصرع.

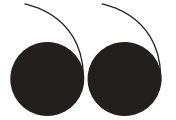


المصابين بالسكري، كما يستطيع أن يصاب به أيضا الناس العاديون، لأنه متعلق بالأكل ونسبة المجهودات التي يقوم بها الشخص على معدة فارغة، أما رابع نوع فيصطلح عليه باسم السكتة الدماغية العابرة وهي حالة من الإغماءات التي نعرفها، حيث باتت تدق ناقوس الخطر ومن الأفضل أن يتعرف عليه الطبيب في الوقت المناسب لتفادي الوقوع في هذا المشكل.

ماذا عن غيبوبة السكر؟

فعلا هناك ارتباط وطيد بين نسبة السكر في الدم وحالات الغيبوبة، فكما يعرف الجميع نسبة السكر في الدم تحدد في إغرام /لتر في الدم، وكلما انخفضت أو ارتفعت نسبة السكر في الدم عند مريض السكري تؤدي إلى إغماء، وهنا أود أن أشير إلى نقطة أساسية بالنسبة لنا حيث تشكل حالة مستعجلة يجب معالجتها في أقرب وقت وهي عند مريض السكري الذي يأخذ الدواء سواء كان عبارة عن أقراص أو أنسولين، فإن هذا المريض يكون أكثر عرضة لانخفاض نسبة السكر في الدم الذي يؤدي إلى حالة الغيبوبة المفاجئة ويتصاحب مع شحوب وتعرق وارتفاع في ضربات القلب ونسبة السكر في الدم تكون أقل من 0.5 غرام /لتر، حيث تعتبر هذه الحالة مستعجلة تتطلب تدخل مستعجل.

وأذكر أيضا أن العلاقة بين داء السكري والإغماءات تكون بسبب انخفاض السكر في الدم الذي يكون مرتبطا أساسا بالإجهاد العضلي عند المريض أو



فقدان الوعي المفاجئ، هو ناتج عن مجموعة من الأمراض أولها مرض الصرع

الدموي وغيرها.

ويتعلق النوع الثالث، بفقدان الوعي الناتج عن أمراض القلب والشرايين، حيث يكون مرتبطا بحالتين: الأولى اضطراب في إيقاع ضربات القلب، ينتج عنه اضطراب في الصمامات، وأمراض العضلة القلبية، وأمراض شرايين القلب أو ما يصطلح عليها بالشرايين التاجية.

وفيما يخص النوع الرابع من فقدان الوعي المفاجئ، فهو ناتج عن مجموعة من الأمراض أولها مرض الصرع، الذي تكون فيها العلامات المصاحبة دالة على المشكل ويتصاحب في غالب الأحيان برود في العضلات، وثاني نوع هو الاضطرابات النفسية وهي مشكل نراه كثيرا عند بعض الفتيات اللواتي تعانين من حالات هستيرية، وثالث نوع من فقدان الوعي وهو نوع مهم جدا لأنه متعلق بمشكل انخفاض نسبة السكر في الدم والذي نراه بالأساس عند المرضى



تتسبب الكثير من الأسر، في مشكلة تأخير الكلام عند الأطفال، ذلك أن هذه الأخيرة تترك ابنها في سن مبكر جدا في مواجهة شاشة التلفاز، مما يجعل في غنى عن تطوير ملكاته اللغوية. دافع من بين أسباب أخرى، تتشكل ونجعل الطفل يعاني مشكلة في النطق أو الكلام. أخصائية النطق سارة بونامي تشرح الأسباب التي أدت إلى هذا التأخر وطرق علاجه.

مشاكل النطق عند الأطفال..أسبابه وطرق العلاج

■ مروي الفن

لماذا يتأخر الطفل في الكلام؟

يتأخر الطفل في الكلام، بسبب الأهل الذين يتركون أبناءهم ساعات طويلة أمام التلفاز دون التكلم معهم، وهذا ما يجعل الطفل يقتصد في كلامه ولا يطور ذاته، كما يمكن أن يكون السبب عضويا، أي إذا كان الطفل يعاني نقصا في السمع فمن الطبيعي ألا يتكلم، وتوجد فئة أيضا أخرى من الأطفال الذين يعانون هذا التأخر، عندما يكون أهلهم يتحدثون عدة لغات، هنا يجد الطفل نفسه حائرا في التقاط لغة واحدة على الأقل.

متى نقول إن الطفل تأخر في الكلام؟

من 18 شهرا إلى ثلاث سنوات تنمو لغة الطفل وبالتالي ينمي رصيده اللغوي ويبدأ بالنطق كما ينبغي ويقوم بتكوين جملا، فعندما يكون الطفل لديه أكثر من سنتين ولا يفهم الأسئلة التي يطرحها عليه والديه ولا المحيطين به كما لا يستطيع التعبير ويتلعثم في الكلام هنا نقول إن الطفل يعاني من تأخر حاد في الكلام، أي أن الطفل يبدأ الكلام في سن متأخرة، ويقول كلمات قليلة لا يعرف ربطها في جملة واحدة أي "ماما مشات". في هذه الحالة لا يمكن الطلب منه إعادة الكلمة أو الجملة لأنه سيكرر نفس الخطأ.

كيف ندعم الطفل لممارسة النطق الصحيح؟

يجب على الأهل مساعدة طفلهم على تطوير لغته، بحيث يتركونه يعبر عما يريد، لأنه عندما يلبون كل رغبته من دون أن يتكلم، هذا الأمر يجعله يقتصد في كلامه ليجد نفسه غير مضطر للكلام أو التعبير أو الدفاع عن نفسه

طالما أن كل ما يريده ينفذ. لهذا من الأفضل الإنصات له جيدا عندما يتكلم وعدم مقاطعته وتركه يكمل فكرته والجملة التي أراد قولها، وإذا أخطأ هنا نتركه حتى ينتهي بعدها نقوم بالتصحيح له ونحاول قدر الإمكان الابتعاد عن لغة الأطفال مثل "دير نيني" "بغيتي ميمي" وغيرها لأنها لن تفيدهم بشيء.

هل صحيح أن هناك كلمات أسهل على الطفل نطقها؟

من الملاحظ أن الطفل في سن 18 شهرا يبدأ بالنطق ويقول الكلمات التي يسهل عليه نطقها مثل حروف "با" و"ما" لأنها أسهل على اللفظ ومن الطبيعي أن يقولها في شكل سريع، فيما يصعب عليه نطق حروف "قا" و"كا"، ولكن في سن ثلاث سنوات يجب على الطفل أن تكون لديه مرونة في نطق جميع الحروف.

ماهي السن المناسبة لإجراء الفحوصات عند أخصائي في النطق؟

يجب التوجه عند أخصائي للنطق ابتداء من ثلاث سنوات، إذا كان الطفل لا يتكلم أو يعاني من تأخر في الكلام هنا يأتي دور الأخصائي الذي يقوم بتشخيص حالته ويلاحظ ما إذا كانت حالته تستوجب تتبع حصصا للنطق أو توجيهها من قبل الوليدين فقط.

ماهي الخطوات التي يجب على الوالدين القيام بها من أجل مساعدة طفلهم على النطق بشكل أسرع؟

يجب على الوالدين عدم السماح لطفلهم بمشاهدة التلفاز وتقليص الألعاب التي تتطلب اللعب وحده لاسيما الألعاب

الإلكترونية، بل وتوفير ألعاب تتطلب المشاركة مع الآخرين أي التي فيها تبادل أدوار، لأنها تساعد على تطوير ذاته، كما يجب عليهم التحدث أكثر معه.



سارة بونامي
أخصائية النطق

كيف يتم تقويم حالة الطفل؟

يكون دور أخصائي تقويم النطق في البداية هو البحث عن الأسباب التي وراء تأخر الكلام، يعني ما إذا كان الطفل يجلس طويلا أمام التلفاز أو لا يوجد أحد يتكلم معه فمن الطبيعي ألا يتكلم، لأن التلفاز لا يعلم الكلام، أو يعاني من نقص في الفهم والذكاء لأنه يؤدي إلى تأخر في الكلام.

كيف يكون علاج الطفل الذي يعاني صعوبة في النطق؟

يجري أخصائي في النطق عدة فحوصات على الطفل من أجل تشخيص حالته، فعندما يلاحظ الأخصائي أن الطفل يعاني مشكلة في علاقته مع والديه أو في المدرسة أو أي مشكلة أخرى يحوله إلى أخصائي نفسي للأطفال. أما إذا كان الطفل يعاني فقط تأخرا في الكلام فإننا كأخصائيين نقوم في حصص النطق بتنمية رصيده اللغوي وإذا كان يعاني من مشاكل في نطق الحروف نحاول أن نصح له مخارج الحروف الخاطئة عنده، أو تلك التي لا يعرفها وذلك بالطبع مع دعم من قبل والديه.

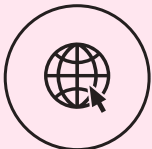


[تابعونا على]



شاهدوا كل الفيديوهات مباشرة على [lallafatemaTV](https://www.lallafatemaTV)

وعلى مواقع التواصل الاجتماعي



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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



وجهات ريعية بأنسب الأثمان

يعتبر المغرب واحدا من أكثر البلدان تنوعا في أفريقيا، مع جباله الشامخة، وصحراه الساحرة، وسواحله الزرقاء، وأزقته المتعرجة من المدن القديمة والأسواق التقليدية.. فما رأيكم في اكتشافها رفقة أطفالكم خلال العطلة البينية الربيعية، دون أي تخوف من أثمان الإقامة أو التنقل، أو الأكل.. لأنها توفر خيارات تناسب جميع الميزانيات.



■ خولة دحو

عطلة بين أحضان الطبيعة بنواحي خنيفرة وبني ملال

معدل درجة الحرارة: 24 درجة مئوية

البحيرات والغابات والمغارات والشلالات والتلال
الساحرة التي تميز منطقة بني ملال-خنيفرة



وسط البلاد، تجعل منها واحدة من أجمل الوجهات الطبيعية في المغرب، خصوصا إذا كنتم من عشاق الطبيعة والهواء الطلق، حيثos يمكنكم التخطيط لزيارة شلالات أوزود، أو زاوية أنصال، وبحيرة أكلام أوكزا، وبحيرة بين الويدان، التي يمكنكم أن تمارسوا فيها أنشطة مختلفة حسب كل موسم.

المنطقة توفر خيارات متنوعة من ناحية الفنادق ودور الضيافة، كفندق «واديان SPA & SUIT» الذي يطل على بحيرة «بين الويدان» تحتوي جميع الغرف فيه على مكيف وتلفزيون بشاشة مسطحة مع قنوات فضائية، وتوفر بعض الغرف إطلالات على الحديقة أو البحيرة بأثمنة تبدأ من 1300 درهم لشخصين تتضمن وجبة فطور مجانية.

أما بنواحي شلالات أوزود، فهناك فندق «قصبة أوزود» الذي يبعد عن الشلالات بمسافة 15 دقيقة مشيا على الأقدام. يتميز بمعماره التقليدي ويوفر وجبة فطور مجانية، فيما تتراوح أثمنة الغرف فيه بين 600 و760 درهم.

عطلة هادئة في قلب المدينة الزرقاء «شفشاون»

معدل درجة الحرارة: 20 درجة مئوية

في بداية رحلتكم لشفشاون لابد لكم من زيارة ساحة وطاة الحمام التي تعد القلب النابض للمدينة، حيث تعج بالحركة والحياة المفعمة بالحياة طوال اليوم ما بين المطاعم والمقاهي والبائعين والمعالن السياحية والتاريخية، فاحرصوا على زيارتها لتتعرفوا على طبيعة المدينة وعادات سكانها المحليين.

وستستمعون هناك بالأطباق المغربية الشهية، بداية من تناول خبز الأفران التقليدية، ووجبة غذاء مكونة من سلطة وطاجين اللحم ومشروب بحوالي 60 درهم.

ويمكنكم تجربة أحد أطباق اللحوم المشوية أو أطباق السمك ذو الشعبية الواسعة بين كل من السكان المحليين والسائحين، كما يمكنكم تذوق كل وجبة مع كوب كبير من الشاي المنعش بالنعناع، ويبلغ ثمنه 10 دراهم.

وما بين الشوارع الخفية في التلال سيجد هناك محبو التسوق غايتهم بين العديد من الأباريق والأواني النحاسية، والبطانيات المنسوجة يدويا والنعال المغربية المميزة، التي يبدأ ثمنها من 20 درهم.

ولابد أن تعلمي أن المساومة أمر ضروري مع البائع، لتحظي بفرصة شراء هدايا تذكارية بأسعار معقولة، و احرصي دوما على خفض السعر المقدم للنصف،

«لا نهاية» لها. ثم تناول طاجين شهي وشرب شاي صحراوي على ضوء نار المخيم والنجوم التي تثير لياالي الصحراء الصامتة.

يمكنكم -رفقة عائلتكم- الاستمتاع بكل هذا وأكثر في ورزازات، أو زاكورة، أو مرزوقة..

تتنوع الاختيارات في مرزوقة -مثلا- بين خيام فخمة، وعائلية أو فنادق، ولكن تجربة الخيام وإن كانت مكلفة قليلا، فهي تستحق ذلك لأنها رائعة بشهادة كل من قام بالمبيت، ولو ليلية واحدة، فيها.

وتتراوح أثمنة الإقامة السياحية في الصحراء بين 4000 درهم للخيام الفخمة (لشخصين)، و 2000 درهم للخيام العائلية (زوجين وطفل)، فيما تبدأ أثمنة الفنادق بالمنطقة من 400 درهم (لشخصين) أو أقل حسب الموسم، كما توفر بعض الفنادق وجبة الفطور والعشاء مقابل 100 درهم إضافية.

وإن لم يوافق البائع، فتظاهري بالسير بعيدا مع إبداء عدم الاهتمام بشراء المنتج، فهذا الأمر سيساعدك كثيرا في الحصول على المنتج بالسعر الذي تريدين. وتوفر شفشاون خيارات متنوعة من الفنادق ودور الضيافة التي تناسب جميع الميزانيات. وتتراوح أثمنتها ما بين (-200 1000 درهم)

قضاء يومين بين كثبان الصحراء والرمال الذهبية الدافئة

معدل درجة الحرارة: 25 درجة مئوية

ما رأيكم في القيام بجولة ساحرة على متن الجمال وسط هدوء الصحراء الدافئة، والاستمتاع بمشاهدة منظر غروب الشمس وسط الكثبان الرملية التي



تقوم كل سيدة مغربية بتخزين كميات وافرة من اللحوم والخضروات والمنتجات الطازجة بالمجمد، لكن هل تعلمين أن حفظ هذه الأغذية بالتجميد يمكن أن يؤثر على صحتها؟. كيف ذلك؟. أخصائية التغذية الدكتورة إيمان السلاوي، نجيبنا على هذا السؤال، وعن كيفية تجميد وحفظ الأطعمة بشكل صحيح، وعن مدة صلاحية الطعام.

الأطعمة التي يمكن تجميدها والحد الأقصى لتخزينها



إيمان السلاوي
أخصائية في التغذية

■ مروي الفن

اللحم المفروم: 2 إلى 3 أشهر
الأسماك والقشريات: من 3 إلى 4 أشهر
الأطباق المطبوخة: من 3 إلى 4 أشهر
الخبز: 1 شهر
كعكة المعجنات، فطيرة العجين، المعجنات: 2 أشهر
الكعكة: 3 أشهر
الجبن المبشور والزبدة: 3 أشهر.

ما الذي يمكن أن يحدث أثناء إذابة الأغذية؟

أثناء إذابة الأغذية، تستفيد البكتيريا التي لا تزال حية من ظروف أكثر ملاءمة لانتشارها، كارتفاع درجة الحرارة، حيث يتم تسريع هذا الانتشار خلال ذوبان طويل في درجة حرارة الغرفة أو الطهي السريع في درجة حرارة منخفضة، على سبيل المثال.

ما هي الأطعمة التي لا ينبغي تجميدها؟

- ✓ البطيخ... وكل الفاكهة المليئة بالماء.
- ✓ الخيار والطماطم والخضروات النيئة الأخرى.
- ✓ لا يجب أيضا تجميد البيض والمايونيز والبطاطس.
- ✓ جبنه طازجة أو جبنه طرية ...
- ✓ كريمة الحلوى المصنوعة من البيض أو الحليب.

هل الأكياس البلاستيكية التي نخرن فيها الأطعمة تشكل خطرا على صحة مستهلكها؟

يجب توخي الحذر أثناء استخدام حبوب الغذاء ذات الاستخدام الواحد، بحيث لا يوجد أي خطر على صحة المستهلك، في حين يمكن للمواد البلاستيكية المستخدمة أو غير الغذائية أن تلوث الطعام بالمواد السامة.

ما هي أضرار إطالة تجميد حفظ الأغذية بالمجمد؟

يمكن حفظ الأطعمة المجمدة لفترة طويلة، لكن لها أيضا

ماهي سلبيات وإيجابيات تجميد المنتجات الغذائية؟

من فوائد التجميد أنه يحافظ على درجة الحرارة في قلب المواد الغذائية إلى -18 درجة مئوية، حيث تسمح هذه العملية بتطور الجليد في الماء الموجود في الطعام الذي يبطئ أو يوقف النشاط الميكروبي والإنزيمي. ومن المهم أيضا عدم إعادة تجميد أي منتج بعد ذوبانه، لأنه في الواقع يقوم التجميد بوقف تطور البكتيريا في الغذاء، وعند إزالته تسمح باستئناف تطورها دون تجميد جديد يدمرها، وبالتالي هناك خطر كبير من التسمم، ومن ناحية أخرى من الأمن تجميد الطعام إذا تم طهيه في غضون ذلك.

ما هي الطريقة الصحية والأمنة لإعادة تجميد الأغذية؟

تجميده فقط ما لم يكن مجمدا من قبل، هذه هي القاعدة الأساسية. لأنه عندما نقوم بتجميد المنتج وذوبانه، تستيقظ البكتيريا وتستأنف نشاطها، وبالتالي الحفاظ على طعام ممتلئ بالبكتيريا. لذا يجب تجميد الطعام بسرعة، فمثلا إذا كانت السيدة ترغب في تجميد بقايا طبق أو فواكه أو خضروات مطبوخة، فلتقم بذلك بسرعة. وأذكر أنه يجب على السيدة لف كل طعام يوضع في الثلاجة جيدا لمنع نمو البكتيريا والروائح الكريهة والتخزين الضعيف.

ما هو الحد الأقصى لتخزين الأطعمة؟

الفواكه والخضروات حوالي أسنة
دجاج مقطع (أرجل، فيليه) غير مطبوخ: 6 أشهر
لحم الضأن أو لحم العجل: من 6 إلى 8 أشهر
لحم البقر، والدواجن: 8 أشهر

مدة صلاحية، فالتجميد يؤدي فقط إلى إبطاء القابلية للتلف لا أقل ولا أكثر.

ماهي الأخطاء الشائعة التي تقوم بها السيدات في تخزين الأغذية بالمجمد؟

تقوم السيدات بكثير من الأخطاء كتجميد الأطعمة التي تكون ساخنة جدا، فعلى سبيل المثال عند ملء المجمد، تقوم النساء في كل مرة بفتح الباب من أجل إخراج شيء ما، الأمر الذي يؤدي إلى دخول الهواء الدافئ إلى الفريزر وبالتالي يستغرق التجميد وقتا ليبرد من جديد. وأيضا تذويب الأطعمة في الهواء الطلق أي عند درجة حرارة الغرفة، لأن ذلك يؤدي إلى تطور معظم البكتيريا، ما يزيد من خطر تلوثها وتأثيرها على صحة مستهلكها. كما يعد أيضا مرور اللحوم تحت الماء الساخن أحد أسوأ الأخطاء، لأن درجة حرارة الماء الساخن تشغل انتشار البكتيريا على اللحوم.

ما هي نصيحتك للسيدات؟

أنصح كل سيدة بأن تقوم باستهلاك أكبر قدر ممكن من المنتجات الطازجة وألا تنسى تحديد التاريخ على العبوات في حالة تجميد الأطعمة.



مغربية من أصول صحراوية، بحثت عن ما يميزها ويجعلها استثنائية في مجالها، ففكرت في فتح محل خاص بأرقى التمور وأجودها بمدينة الدار البيضاء. فأتى آل طالب، طورت من التمر وأعطته أشكالاً، نكهات وحشوات مختلفة. في هذه الدردشة سنتعرف أكثر عن فكرة المشروع، ولماذا التمر، وما الجديد الذي نخضره مع اقتراب شهر رمضان.

فاتى آل طالب مغربية أبدعت في مجال «التمور»



أبداع وأبتكر أشكالاً جديدة من التمور والتي ستكون عبارة عن تمور بحشوات مملحة وهذه تعتبر مجموعة جديدة وفريدة من نوعها.

كم هي مدة صلاحية التمور؟

لا يجب أن تتعدى مدة صلاحية التمور سنة واحدة وكذلك يجب أن يبقى في الثلاجة أو في درجة حرارة معتدلة حتى يحتفظ بمذاقه، وتخزينه عادة يكون كالعسل.

بالحشوة كبيراً ويبقى في معايير المعروفة، أيضاً هناك العجوة والسكري الملكي.

في أي مناسبة يتم اقتناء التمر؟

أصبحت السيدات تقتني التمور في جميع المناسبات، من قبل كانوا يطلبونه فقط في الأعراس أو الأفراح، أما اليوم أصبح إقبال المغاربة عليه كثيراً، حيث باتوا يأخذونه معهم إلى المصحات لزيارة المريض أو في العزائم أو عند شرب الشاي مع أصدقاءهم، خصوصاً وأننا نقدم لهم نوعاً فاحراً من التمور المحشوة بداخل علبة أنيقة تناسب أصحاب الذوق الرفيع.

هل هناك إقبال من طرف المغاربة على التمور؟

المغاربة يحبون التمر ويقبلون على شرائه.. كما أن علامتنا أعطت للتمر قيمة مضافة.

كم يبلغ ثمن العلبة الواحدة من التمور المحشوة؟

في الحقيقة الأثمان في محلنا جد مناسبة، فعلى سبيل المثال ثمن المجهول في السوق يتراوح ما بين 180 إلى 190 درهم للكيلوغرام الواحد، ومع الحشوة يصل ثمنه إلى 500 درهم فما فوق.

أيام قليلة تفصلنا عن رمضان، ما جديد «تمور» في الشهر الفضيل؟

بالفعل، شهر رمضان على الأبواب، لهذا فكرت في أن

كيف جاءت فكرة فتح محل خاص ببيع التمور؟

قبل ثلاث سنوات، فكرت أن أعطي للتمر قيمة أكبر، وذلك عبر تطويره وإبتكار عدة حشوات بعجينة اللوز والكيوي والفستق والجوز والفواكه الجافة والريجليز وأشكال أخرى كالقرفة والشوكولاتة والكوك وجميع النكهات. والحمد لله هذا المشروع يعتبر بالنسبة لنا ناجحاً بامتياز، حيث نحاول في كل أسبوع أن نبتكر نوعاً جديداً وبالفعل تمكنا من ذلك، بدأنا في الأول بخمسة أنواع ووصلنا اليوم إلى ما يقارب أربعين نوعاً من الحشوات، وهذا بحد ذاته إنجاز وفخر كبير لنا.

أكيد أن التمر له عدة أنواع، ما هو النوع الذي تفضلين الاشتغال به؟

بالفعل توجد عدة أنواع للتمر، لكنني أعشق الاشتغال بتمر «المجهول» الذي يعود أصله للمغرب واستطاع أن يكتسب شهرة عالمية، وأيضاً لأنه من أرقى التمور وأغلاها، لهذا فكرت في الاشتغال به، لأنه يتميز عن غيره بحجمه وجودته عالية، كما يعتبر بالنسبة لي «أزين تمر وأنا بغيت نزيدو أكثر جمالية داكشي علاش سميتو تمر».

ماذا عن مصدره؟

منطقة بونديب بالقرب من إقليم الراشيدية.

ماهي أنواعه؟

التمر «المجهول» ثلاث درجات «لارج، جامبو وإكسترا جامبو»، لكنني أفضل الاشتغال باللارج لكي لا يبدو

إعداد: سميرة اكرامو
تصوير: توفيق مؤنس

كيش بالسلمون quiche saumon

- المقادير
- ✓ عجينة المورق
 - ✓ السلمون
 - ✓ سبانخ
 - ✓ كريمة الخاصة بالكيش
 - ✓ ملح وفلفل أسود

طريقة التحضير

نقوم بتسريح العجينة في القالب، ثم نظيف السلمون والسبانخ وقليل من الملح والإبزار. وفي الأخير نضيف الكريمة الممزوجة بالحليب ويدخل للفرن مدة 45 دقيقة.

كيش بالخضار quiche legumes

المقادير

- ✓ العجين المورق
- ✓ بصل مشحر
- ✓ طماطم مشحرة
- ✓ قرع أخضر مشحرة
- ✓ كريمة الكيش
- ✓ ملح وإبزار

طريقة التحضير

نقوم بتسريح العجينة في القالب، ثم نضيف خليط الخضار الممزوج قليل من الملح والإبزار. وفي الأخير نضيف الكريمة بالحليب ويدخل للفرن مدة 45 دقيقة.



اوله بالنقاوت

المقادير

- ✓ عجينة مورق
- ✓ نقائق
- ✓ ملح وابزار
- ✓ صلصلة الموطارد

طريقة التحضير

نقوم بتسريح العجينة، ثم نضع النقائق التي تم مزجها مع الخردل والقليل من الملح والابزار. وفي الأخير نقوم بتقطيع العجين وإدخاله للفرن لمدة 40 دقيقة.



نيم بالخضار Nems végétariens

المقادير

- ✓ ورق البسبيلة
- ✓ قرعة خضراء
- ✓ فلفل ألوان
- ✓ جزر
- ✓ بورو
- ✓ كرافس
- ✓ شعيرية صينية
- ✓ ملح وابزار
- ✓ سكتجبير
- ✓ قليل من الفلفل الحار

طريقة التحضير

نقوم بمزج كل الخضار فوق نار هادئة مع قليل من الملح والابزار والفلفل الحار مدة 15 دقيقة، ثم نضع الخليط فوق ورقة البسبيلة ويلف جيدا بشكل دائري ويقلى في الزيت.

نيم بالسماون Nems au poisson

المقادير

- ✓ ورقة البسطة
- ✓ القمرون
- ✓ فواكه البحر
- ✓ الشعيرة الصينية
- ✓ الفطر الأسود
- ✓ صلصة الصوجا
- ✓ ملح وازار

طريقة التحضير

نقوم بمزج القمرون وفواكه البحر مع الشعيرة الصينية والفطر الأسود والصوجا وقليل من الملح والازار، ثم يضع الخليط فوق البسطة ويلف جيدا ويقلى في الزيت.

وصفة البيتزا pizza

المقادير

- ✓ الفلفل
- ✓ البصل
- ✓ طماطم
- ✓ قرعة خضراء
- ✓ صلصلة طماطم
- ✓ ملح وابزار
- ✓ جبن

طريقة التحضير

نقوم بتسريح العجين، ثم نضع خليط صلصة طماطم مع ملح وابزار، ونضع الخضار مشحرة وندخلها للفرن مدة 40 دقيقة.



الرخايف بالخليج

المقادير

- ✓ بصل
- ✓ خليج
- ✓ ملح وابزار
- ✓ زيت

طريقة التحضير

نقوم بطهي البصل مع الخليج وقليل من الملح وابزار فوق النار، ثم نقوم بتسريح العجين ووضع الخليط بداخله ولفه جيدا وادخاله للفرن مدة 45 دقيقة.



دين ودنيا

عزالدين الراجلي
خطيب وواعظ

أسئلة في الدين

✓ فتاة أبلغ من العمر 18 سنة، أفكر في بدء الصيام هذه الأيام، لكنني نسيت عدد الأيام التي فطرتها في رمضان. فماذا أفعل؟

قال الله تعالى: (فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ) البقرة/184. بهذا وجب على من أفطر أياماً من رمضان لعذر السفر أو المرض أو الحيض أو النفاس أن يقضيها؛ بعدد الأيام التي أفطرها، حتى ولو في آخر عمره، إذ لا يسقط القضاء عنه ولا تبرأ ذمته حتى يقضي؛ لأنه حق لله عز وجل مطلوب قضاءه، والنبى صلى الله عليه وسلم يقول: « اقضوا الله: فالله أحق بالقضاء » إرواه البخاري في صحيحه (7/233)

فإذا نسي المفطر بعذر عدد الأيام التي أفطرها، فيجب عليه البناء على اليقين؛ مثلاً شك هل أفطر ستة أو سبعة أيام مثلاً، لم يلزمه صيام إلا ستة؛ لأن الأصل براءة الذمة، ولكن إن صام سبعة على سبيل الاحتياط فهو أحوط وزيادة في الأجر بإذن الله، وإن لم يذكر شيئاً عن عدد الأيام، فإنه يصوم ما يغلب على ظنه أنه تبرأ به ذمته أمام الله.

ويجب التقيية على عدم التهاون في قضاء الصيام، حتى يمر عليه عام، فحينئذ يلزم القضاء ومعه الفدية، أي أن تطعم مع كل يوم مسكيناً عن التأخير الذي حصل؛ فالإطعام عن التأخير، والقضاء من أجل إبراء الذمة عن ركن من أركان الإسلام، وهو صيام رمضان.

✓ سيدة تقول: وقت الصلاة كان سيفوتي، ولم أجد إلا مكاناً عاماً للصلاة، هل هذا يجوز ذلك؟

نعم جميعاً أن المرأة تصلي في مكان مغلق، إذ جعل لها الشارع أجراً كبيراً إن صلت في بيتها، فقد قال عليه الصلاة والسلام: "لا تمنعوا إماء الله مساجد الله، وبيوتهن خير لهن" رواه أحمد وأبو داود. لكن قد تضطر للصلاة في مكان عام، فحينئذ تؤدي

جميع الأعمال؟

أودع الله تعالى في الرجل والمرأة خصائص جسمية ونفسية مناسبة لدوره في الحياة؛ تؤهله للقيام بالمسؤوليات التي عليه، ولئن اشتهر بين الناس تحمل المرأة وظيفة الأمومة والزوجة داخل البيت، فإن عمل المرأة خارج البيت جائز ومباح في الإسلام، وقد يكون مطلوباً طلب استحباب، كأن تعاون زوجها، أو تربي أولادها أو أخوتها الصغار، أو تساعد أباهما في شيخوخته، كما في قصة الفتاتين اللتين كانتا ترعيان غنم أبيهما: (قالتا لا نسقي حتى يُصَدَّرَ الرَّعَاءُ وأبونا شيخ كبير). (القصص: 23) وقد يكون المجتمع نفسه في حاجة إلى عمل المرأة كما في تطبيب النساء، وتعليم البنات، ونحو ذلك من كل ما يختص بالمرأة.. أو يكون عمله مطلوباً طلب وجوب، كأن تكون أرملة أو مطلقة ولا مورد لها ولا عائل، وهي قادرة على نوع من الكسب يكفيها ذل السؤال أو المنة أو اللجوء للحرام. فعن جابر رضي الله عنه قال: طلقت خالتي ثلاثاً، فخرجت تجذ نخلًا لها - فأنت رسول الله صلى الله عليه وسلم فذكرت ذلك له، فقال: " أخرجني فجذني نخلك، لعلك أن تصدقي منه، أو تفعلي معروفًا ". أخرج مسلم

لكن يشترط لخروج المرأة للعمل:

- أن يكون العمل مباحاً، ولا يسبب أي شبهة لمن تزاوله.
- أن لا يتعارض مع وظيفة الأمومة والزوجة.
- أن لا يشكل خطراً على صحتها البدنية والنفسية.
- أن تلتزم بالحياء والحشمة وتفرض احترامها على من حولها .
- ألا يكون هناك خلوة برجل أجنبي عنها، يترتب عليه شبهة أو تحرش.

استشارة فقهية:

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

صلاتها على كل حال ولا يجوز لها أن تخرجها عن وقتها، فإن وجدت مكاناً مغلقاً دخلت وصلت، ولو كان ثمة مكاناً منعزلاً فإنها تصلي فيه ولا يحل لها تأخير الصلاة حتى يخرج وقتها، لأن الصلاة كانت على المؤمنين كتاباً موقوتاً.

إذن لا حرج على المرأة أن تؤدي الصلاة في الملأ، مع الالتزام بالستر الكامل، لما ثبت من شهود النساء صلاة العيد مع النبي صلى الله عليه وسلم في المصلّى؛ ففي الصحيحين عن أم عطية رضي الله عنها: أنها سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: " يخرج العواتق وذوات الخدور والحائض، وليشهدن الخير ودعوة المؤمنين، ويعتزل الحائض المصلّى، ومعلوم أن صلاة العيد تؤدي في المصلّى، وهو مكان عام خارج المدينة، وكانت النساء تصلي خلف الرجال بعيداً عنهم، غير مختلطين بهم.

كذلك لا حرج على المرأة فيما لو صلت في المسجد الحرام، وهو مكان قد يراها فيه الرجال، فتبحث ما أمكن عن مكان منعزل، وتتجنب الاختلاط بالرجال ما أمكن.

✓ ابني عمره 10 سنوات، ظروفنا المادية لم تكن تسمح بالاحتفال وعمل العقيقة، فهل يجوز أن أعمل له ذلك؟

العقيقة سنة مؤكدة، درج المسلمون عليها، والأصل فيها حديث سمرة بن جندب رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: (كل غلام رهينة بعقيقته تذبح عنه يوم سابعه، ويسمى فيه، ويحلق رأسه). أخرجه الإمام أحمد، وأصحاب السنن بإسناد صحيح.

لهذا أفتى معظم العلماء بأن العقيقة لا تسقط عن الشخص إلا عند العجز التام، فإن توفرت لوالديه الاستطاعة لذبح العقيقة عن الولد الذي لم يعق عنه في صغره، فله ذبحها عنه، سواء قبل سن البلوغ أو بعده، وإن لم يعق عنه والداه أصلاً، فبلغ الغلام وتوفرت له القدرة، فله أن يعق عن نفسه لأنها مشروعة عنه، ولأنه مرتين بها، فينبغي أن يحرص على إقامة هذه السنة. والله أعلم .

✓ ما حكم الإسلام في عمل المرأة خارج بيتها؟ وإذا كان جائزاً، فما ضوابطه ومجالاته؟ وهل لها أن تمارس



Commentez,

تعليق



lallafatema.ma



lallafatema.mag
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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

"وفا سلف" تحتفي بالنساء وبمساهمتهن في الاقتصاد وتطوير المجتمع المغربي



نظمت شركة وفا سلف أخيرا ندوة صحفية تحت شعار "هل لميادين الشغل تخصص؟"، وذلك احتفاء بالمرأة ومساهمتها في الاقتصاد وتطوير المجتمع المغربي ولما حقته من إنجازات. وتهدف

هذه الندوة إلى دراسة التغيرات الجذرية التي عرفت في ميادين الشغل مع شركائهم ومواكبتها. كما تسعى إلى إعطاء استقلالية للمرأة المغربية وتمكينها من التقدم والازدهار. lallafatema.ma

محلات مجموعة أكسال تطلق تشكيلة ربيع/صيف 2019

أعلنت مجموعة من العلامات التجارية الفاخرة التابعة لمجموعة أكسال عن تشكيلة ربيع/صيف 2019. Armani, Emporio Exchange, Fendi, Gucci, Just Cavalli, La Martina, Ralph Lauren بالإضافة إلى علامة مستحضرات التجميل MAC COSMETICS



كشفت عن جديدها وما سيميز الفترة القادمة لربيع وصيف 2019.. يذكر أن العلامات التجارية أحتضت زبائنها بتشكيلات متنوعة جمعت بين الألوان الزاهية والتصميمات الرائعة. lallafatema.ma

Maison du monde تكشف النقاب عن مجموعة ربيع/صيف 2019



كشفت محل Maison du monde، الرائد في الديكور والأثاث المنزلي، عن مجموعته الجديدة لربيع/صيف 2019. المجموعة استلهمت تشكيلتها من سحر الألوان الربيعية الهادئة كالأخضر الفاتح والوردي. وباقتراب فصل الصيف، تقترح المجموعة ألوانا صيفية مشعة ومفعمة بالحياة كالأصفر والذهبي اللذين يتربعان على عرش الألوان هذا الموسم. المحل يعد زواره بالعديد من المفاجآت. lallafatema.ma

سنطرا تطلق السلسلة الجديدة من الحليب «سنطرا تقاليد بلادي»



أطلقت علامة سنطرا سلسلة جديدة من الحليب مستوحى من تقاليدنا المغربية الجميلة، يجمع «سنطرا تقاليد بلادي» بين حليب سنطرا الجيد والنكهات التقليدية الممتعة. يعد سنطرا تقاليد بلادي، مثاليا لمواكبة اللحظات الودية في حياتنا، والاحتفالات العائلية، والأوقات الأخرى المشتركة مع الأحباب، حيث يضيف مسحة من الذوق الرفيع والأصالة خلال فترات الاستراحة اليومية، كما يوفر لمسة خاصة خلال التحضير للأكلات الشهية. المنتج الجديد متوفر في نكهتين: الحليب مع النكهة الطبيعية لزهرة البرتقال والحليب بنكهة جوز الهند «حلو دالكوك». نكهتان محملتين بذكريات لكل فرد منا واللتان ترتبطان بجذورنا المغربية. lallafatema.ma

Aiguebelle في معرض «كريماي 2019»



شاركت Aiguebelle، العلامة التاريخية للشركة الشريفة للشوكلاتة، عضو مجموعة Omnipar في «كريماي 2019»، الملتقى الدولي لمهنيي المطاعم والحلويات والمواد الغذائية والصناعة الفندقية. Aiguebelle الراعي الرئيسي للحدث، كانت حاضرة بقوة مع رواق كبير لعرض منتجاتها. حيث قدمت العلامة عروضاً للحلويات والشوكلاتة على الهواء مباشرة. يذكر أن معرض كريماي ينظم كل سنتين. وآخر دوراته في 2017 استضافت أزيد من 200 عارض من 8 دول، و600 علامة تجارية وحوالي 20000 زائر. lallafatema.ma

دانون.. وصفة طبيعية بدون مواد حافظة على أساس الفواكه الطبيعية

تعزز دانون التزامها بالطبيعة عن طريق تقديم الياغورت للمستهلكين بوصفات طبيعية، بدون مواد حافظة وقائمة على أساس الفواكه الطبيعية، وكل ذلك مصحوب بتصميم جديد مصقول وأكثر حداثة. في هذا الإطار، تم إطلاق مجموعة واسعة من النكهات الطبيعية الجديدة، استجابة لكل الأذواق. وهكذا، بالإضافة إلى نكهتي الفانيليا والموز لياغورت أصيل



المتواجدين بالأسواق منذ سنين، أضيفت نكهة جديدة حاليا بالإيجاص. وإضافة إلى النكهات الثلاث المتواجدة بالياغورت فيلوتي: الفراولة، الفستق والمانجو، أضيفت نكهة جديدة، لذة الفواكه. ولأول مرة يتم إطلاق ياغورت دانون بالحبوب مع دقيق الشوفان من جهة والخوخ من جهة أخرى. فيما يخص "جوكي"، فقد تم طرح وصفة جديدة طبيعية بالسكر، كما تستقبل الرفوف جوكي بالليمون لأول مرة. يذكر أن السعر ظل بدون تغيير بالنسبة للمستهلكين: 2 دراهم لأصيل، دانون فيلوتي، دانون بالقمح الكامل. lallafatema.ma

إطلاق AQUAFINA بالمغرب



منذ إنطلاقها نهاية دجنبر 2018، حظيت AQUAFINA العلامة التجارية PEPSICO رقم 1 في العالم بإقبال ملحوظ من قبل المستهلكين في المغرب، ونالت استحسانهم. وتعتزم AQUAFINA إحداث فرق واضح والوصول إلى حصة في السوق تبلغ 5 في المائة بحلول نهاية العام. وتحقيقا لهذه الغاية، فهي تراهن على إمكاناتها المتعددة التي تؤهلها لذلك، ومن بينها تميز العلامة التجارية المعروفة بنقاء ومذاق مياهها المثاليين، إضافة إلى احتوائها على أقل نسبة من الصوديوم أقل من لتر 2mg في سوق المياه المنتج في المغرب. وتتوفر AQUAFINA في جميع أنحاء البلاد بثلاثة أشكال: 1.5 لتر بخمسة دراهم و 0.5 لتر بثلاثة دراهم و 0.33 لتر بدرهمين. lallafatema.ma

اقتصدوا
20%

اشتركوا في

لالة فاطمة



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



زوروا موقع مجلة
لالة فاطمة على

www.lallafatema.ma



* عرض خاص بالمشاركين الستين الأوائل
* تسلم الهدايا فقط بمقتضى 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
فثمن الاشتراك هو 50 أورو

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

منشورات لاغازيت **Les Editions de La Gazette**

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

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

البريد الإلكتروني : y.dinia@leseditionsdelagazette.com

* ثمن الاشتراك يتضمن مصاريف النقل والتوزيع

لمدة سنة



لمدة سنتين



أنخرط في مجلة **لالة فاطمة**

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



ISTIKBAL

الهاتف: 05 22 66 35 91

Maison du Monde

موروكومول شارع المحيط عين الدياب
الدار البيضاء الهاتف: 05 22 79 24 95

IKEA

عين حرودة الهاتف: 05 20 10 09 00

MIMAS

10-11 زنقة كركومار عين الدياب
الهاتف: 05 22 79 63 92

SWAN BEAUTY ET SPA صالون

57 زنقة عين العاطي، راسين الدار البيضاء
الهاتف: 05 22 27 00 08 / 06 62 13 29 30

دار برشمان

5، زنقة باب إفران راسين الدار البيضاء
الهاتف: 05 22 36 90 07

صالون جويل

الهاتف: 05 22 94 36 36

مطعم الصقالة

الهاتف: 05 22 26 09 60

Diamantine

طريق 110 شارع الشفشاوني، كلم 10 عين السبع البيضاء
الهاتف: 05 22 35 20 60

KITEA GEANT CASABLANCA

الطريق الثانوية بوسكورة سيدي معروف
كلم 10 الدار البيضاء
الهاتف: 02 80 00 02 08

مصطفى الرامي

الهاتف: 06 61 08 07 94

المصممة إيمان البرش

الهاتف: 06 62 04 56 52

المصممة مريم هاشمي

الهاتف: 06 61 32 06 11

المصممة مونية بنحيدا

الهاتف: 06 66 24 48 58

المصممة ياسمينة لحلو

الهاتف: 06 63 76 02 42

YAN&ONE

الهاتف: 05 22 79 21 21

الودادية المغربية للأطفال المعاقين ذهنيا وحركيا
زنقة أحمد شرسي فيلودوروم
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 المومن زنقة ابن زياد رقم 120 حي
المستشفيات الدار البيضاء
الهاتف: 05 22 29 81 82/05 22 26 01 13
الفاكس: 05 22 29 44 60

المنظمة العلوية لرعاية المكفوفين بالمغرب
العنوان: زنقة الحسين الأول رقم 8 الرباط
الهاتف: 05 37 70 74 35
الفاكس: 05 37 73 17 24

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
Chamlaass@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



Yves Rocher est heureux de célébrer avec vous 60 ans de beauté et d'engagement.



NOTRE SOIN VISAGE N'A RIEN À CACHER

EXTRAIT D'APHLOÏA PRODUIT DURABLEMENT
HUILES D'ORIGINE VÉGÉTALE
VEGAN
FABRIQUÉ EN FRANCE