

ولالفاطمة

مجلة المرأة والعائلة المغربية

10 دراهم

10DH- 4€

أزواج

« حماتي كتضربني قدام راجلي »

6

أشياء يفضلها
الرجل في الحب

حياتنا الجنسية

أهمية الرعشة
الكبرى لدى النساء8 نصائح للعناية
بجمالكعلاج طبيعي ضد
آلام الظهر5 خلطات طبيعية
تخلصك
من القشرة نهائياوصفات عصام الجعفري
الفائز بلقب
«طوب شاف العرب»خطوات لتقليل
الإصابة بداء
السرطانخاص
الصحة

+

10 أسرار تحافظ على
رشاقتك« علاج ارتفاع ضغط
الدم« كيف تمنع حدوث نوبات
الشقيقة« وجود الإفرازات
المهبلية أمر طبيعي« الشخير معناه توقف
التنفس أثناء الليل« الأمراض الجلدية
في فصل الشتاءتعرفي على سر رشاقة
وجمال الممثلة نسرين تومي



تصدر عن منشورات لاغازيت

الرئيس المدير العام
كمال لحو

مدير النشر و مدير التحرير
رفيق لحو

مستشارة التحرير
فاطمة بنيس

سكرتير التحرير
زهرة إيدموح

هيئة التحرير
حجيبة ماء العينين

رحمة بوشيوخ الجوهري
جميلة كاهي

ليلى خلوق
خولة دحو

سمية كرايمو
المراسلون

مكتاس: جواد الرامي/ أكادير: ابراهيم بوليد /
مراكش: هشام لغاري / العيون: محجوب الأنصاري /
الفيقية بنصالح: عبد المجيد تاتني / وجدة: زهر الدين الطيبي
تطوان: أحمد المريني / الجديدة: أحمد الزوين

الموضة والجمال
بثينة ابن سودة

التصوير الفوتوغرافي
توفيق مؤنس/ رشيد الواحي/ أحمد الواحي / لورينزو السالمي

كاريكاتير
ناجي بن ناجي

الإخراج والتصميم
خالد الساعد

هشام بلهلال
المالية والحسابات

حسين بن بوبا
مديرة القسم التجاري والعلاقات العامة

بثينة ابن سودة - الهاتف: 0522 54 81 62
المحمول: 0661 49 24 83

b.bensouda@new-publicity.com
الإشهار

New Publicity - الفاكس: 0522 30 97 07
البريد الإلكتروني: contact@newpublicity.ma

المسؤول عن الإشترك والتوزيع
ياسين دينية - الهاتف: 0522 54 81 97

البريد الإلكتروني: y.dinia@leseditionsdelagazette.com
الطباعة: إيدبال

سحب من هذا العدد: 70.000



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.net

www.lallafatima.ma

افتتاحية

لالة فاطمة تطفئ الشمعة 10 وتروع في وسائلها الإعلامية

تحتشد الآمال كلها عند بداية العام ل يتم توزيعها على أيامه عليها تحمل معها الخير كله للجميع، وعلى بعد ثلاثة أشهر فقط من بداية 2017 يبدأ "العقد الجديد" من عمر مجلة "لالة فاطمة"، إذ ستكمل المجلة عشر سنوات من عمرها، الذي تربعت فيه منذ لحظة انبعاثها في بيت الصحافة المغربية، على مقعد الصداقة بين المجالات المغربية المهتمة بالعائلة .

عشر سنوات من النجاح الناتج من الارتباط الوثيق بين المجلة وكل أفراد الأسرة المغربية، عاشت معهم داخل كل بيت مغربي تحس وترصد وتحل أحلام وآلام كل فرد فيه.

لالة فاطمة وعلى مدار السنوات العشر الماضية لم تستسلم للجمود، بل ساربت كل جديد في الشكل والمضمون لتعافظ على موقع الصداقة، فليست الصداقة رفاهية، بل مسؤولية تستوجب المزيد من الجهد، وبجانب الطبعة الورقية المميزة والتي تمثل بحق إضافة مكتبة الأسرة في كل بيت يسعى لزيادة المعرفة لدى أفرادها، أطلقت المجلة موقعها الإلكتروني في الجذاب www.lallafatima.ma بالإضافة إلى صفحة خاصة على facebook عنوانها " www.facebook.com/Lallafatima.ma" ، مع تسجيلات فيديو تبثها المجلة عن أحداث مختلفة على موقع youtube منها فيديوهات مهنية لكواليس تصوير أغلفة المجلة، تجاوزت المليون مشاهدة.

ولأن الجسد هو دعاء الروح والكيان المادي للإنسان الذي يسعى متكئا عليه في مسوار الحياة، ويخوض به غمار الأيام ويسلك به طرقا السير الصعبة طلبا للرزق والعلم والعمل، فكانت هدية لالة فاطمة مع أول أيام العام الجديد عددا خاصا لصحة الجسد والعناية به ليكون سليما قويا سالما من المرض، مقاوما للضعف بقدر ما يتوفر للإنسان من وسائل مديئة طورها هو نفسه خلال رحلة التقدم والحضارة، فالطب هو أهد أسرع العلوم تطورا في العصر الحالي، مدفوعا بمساهمة التطور المتسارع لعلوم أخرى، لذا خصصنا هذا العدد الافتتاحي للعام الجديد ملف الصحة ليشمل أفضل النصائح وأنواع العلاج المتطورة لطائفة من الأمراض التي يعاني منه كثيرون لمساعدتهم على الشفاء، ومساعدة آخرين على الوقاية منها.

ستتوالى الأعداد المفيدة في العام الجديد كما عودناكم دائما، وستكون أعدادنا قريبة منكم ليس فقط بالمفهوم العنوي بل والحسي كذلك، فنسخنا الورقية متوافرة على رأس كل شهر، وموقعنا الإلكتروني متاح أينما كنتم وعند أطراف أصابعكم على أجهزة الكمبيوتر أو الهاتف، ليتعزز قربنا منكم وفهمنا لكم كما كان شعار "لالة فاطمة" منذ العدد الأول قبل عشر سنوات "قريبة منكم وتنفهمكم".

سنة سعيدة 2017

فلافاطمة

www.lallafatima.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatima.ma



@لالةفاطمة



LALLAFATIMA MAGAZINE



#LALLAFATIMANET



مجلة لالة فاطمة

في هذا العدد

6

أخبار من كل مكان

• ملكة جمال الكون مغربية.. والمسابقة تقام لأول مرة في بلد عربي

42

روبرتاج

العرائش مدينة بدون إشارات مرور

82

خاص صحة

• أمل شباش.. أول طبيبة تتحدث عن المشاكل الجنسية في وسائل الإعلام

• من قفته تعرف صحة أسرته

116

إذاعات

برنامج ديكريبتاج يتحول إلى استوديوهات إم إف إم بالدار البيضاء صباح كل جمعة وسبت وأحد



6

الأميرة للاسنا، تتراس بالرباط حفل عشاء خيري



26

عصام الجعفري الفائز بلقب «طوب شاف العرب»



22

الشيخة حصة سعد العبد الله الصباح



فساتين تزيدك أناقة
مع العام الجديد

46



34

اهمية الرعشة الكبرى لدى النساء



30

زوجات بصرخن.. حماتي تضربني

فلقاطمة 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.net

lallafatema@gmail.com

ديما مكونيكتي مع حبابي بلا حساب

لحباب

فورفي
149
درهم/شهر

حصريا : اكتشفوا سناء الفورفي أورانج الجديد
بـ 149 درهم/شهر

أورانج توسع باقة فورفياتها بمنتوج جديد، الفورفي
بـ 149 درهم.
فورفي سخي و بدون إلتزام يسمح لك أن تستفيد كل
شهر من :

SMS + 10H + 12H + 12Go
لا محدود نحو جميع أرقام أورانج نحو الشبكات الوطنية أنترنيت

باقة فورفيات أورانج متوفرة على الموقع orange.ma
أو توجهوا نحو أقرب نقطة بيع أورانج.



مزيد من المعلومات على orange.ma

مكالمات نحو أرقام أورانج و رسائل لا محدودة صالحة نحو الشبكات الوطنية

من المهم
ديما قريب

orange™

الأميرة للاحسنا تترأس بالرباط حفل عشاء خيري



ترأس الأميرة للاحسنا، دجنبر الأخير بالرباط، حفل عشاء خيري نظّمته سفارة المملكة الأردنية الهاشمية بالرباط والمؤسسة الدبلوماسية، سيخص ريعه لأغراض إنسانية واجتماعية تهتم المهاجرين الأفارقة بالمغرب. وقال رئيس المؤسسة الدبلوماسية عبد العاطي الحابك، في كلمة بالمناسبة، إن هذا الحفل الذي يكتسي طابعا خيريا إنسانيا سيخص ريعه لأغراض إنسانية اجتماعية تهتم المهاجرين الأفارقة فوق التراب المغربي في أفق مأسسة استضافتهم وصون كرامتهم، وذلك انسجاما مع التقاليد المغربية الأصيلة الخالدة، وانخراطا في الأفق الذي رسمه صاحب الجلالة الملك محمد السادس. وأبرز السيد الحابك أن «الموقف النبيل الذي اتخذته جلالة الملك تجاه أشقائنا وأصدقائنا الأفارقة بترسيم استقبالهم وتسوية إقامتهم في المغرب، ليعطي المثال أن المملكة ماضية في اختيارها الاستراتيجي صوب القارة الإفريقية، وذلك بدون حسابات ظرفية ونوايا تكتيكية. كما عبر عن ذلك صاحب الجلالة في خطاب المسيرة الخضراء في شهر نونبر الماضي الذي ألقاه من العاصمة السينغالية دكار». وأعربت رئيسة المؤسسة الدبلوماسية عن الامتنان والشكر لصاحبة السمو الملكي الأميرة للاحسنا على ترؤسها هذه الاحتفالية التي تكتسي طابعا خيريا إنسانيا.

جمعية «الصحراوية» تنظم الدورة 3 للسباق الدولي النسوي التضامني بالداخلة



تستقبل مدينة الداخلة، للمرة الثالثة على التوالي، السباق النسوي التضامني الذي تنظمه جمعية «الصحراوية»، وذلك ابتداء من 30 يناير إلى خامس فبراير من السنة الجديدة 2017. إنها مغامرة صحراوية

واعدة ستجمع بين التنافس الرياضي ومفهوم الفريق المتكامل والمنسجم، مع الحرص على خلق أجواء من المتعة وزرع روح التضامن والتكافل. ذلك أن نجاح الدورتين السابقتين لهذه التظاهرة النسوية المواطنة سيتخذ مرة أخرى كإطار له مدينة الداخلة عاصمة إقليم وادي الذهب، حيث سيجمع ثلة من النساء العاملات في المجال التضامني، نذكر من بينهم على وجه الخصوص ممثلات لأكثر من خمسين جمعية من مكونات المجتمع المدني في منافسات تركز على زرع روح التعاون والتضامن حول القيم، التي ما فتئت تناضل من أجلها جمعية «الصحراوية». ومن بين الأنواع الرياضية المبرمجة تذكر سباقات للعدو الريفي وللدراجات ولرياضة الكانو كاياك البحرية وغيرها.

المغربية نادية فتاح العلوي ضمن 5 نساء رائدات في إفريقيا



نشرت مجلة «جون أفريك» لائحة لخمس نساء تم ترتيبهن ضمن الخمس نساء الرائدات في القارة الإفريقية خلال سنة 2016، وتوجد من بينهم امرأة مغربية رائدة في مجال المال والأعمال. ويتعلق الأمر بالسيدة نادية فتاح العلوي، المدير العام المنتدبة لمؤسسة سهام فينانس، والتي تشغل هذا المنصب منذ سنة 2013. وتجدر الإشارة إلى أن السيدة نادية فتاح العلوي تواصل بنجاح اقتحامها لسوق التأمين على صعيد القارة الإفريقية، حيث تمكنت من شراء عدة شركات في كل من نيجيريا وأنغولا وكينيا ورواندا وجزيرة موريس. السيدة نادية فتاح العلوي حائزة على دبلوم من معهد هيك الدولي للدراسات العليا بباريس، وسبق لها أن اشتغلت في بداية مشوارها المهني، لدى مؤسسة آر تور أندرسن.

تونسية تتوج ملكة جمال العرب 2017

فازت سهير الغضاب ملكة جمال العرب لعام 2017 وهي تونسية الجنسية، وتم تتويجها باللقب في حفل أقيم مؤخرا بالعاصمة المصرية القاهرة، في إطار مهرجان السياحة العربية الذي جرت أطواره الأولى في مختلف البلدان المشاركة. يذكر أن المغربية شيما العربي أحرزت على لقب الوصيفة الأولى، والأردنية تمام كلبونة على لقب الوصيفة الثانية، فيما ذهب لقب الوصيفة الثالثة إلى اللبنانية سارة الحاج، وتوجت صوفيا هشام من السودان بلقب الوصيفة الرابعة.





ذكريات أحلى

مع العائلة في دبي



الزيارة ليست كالاستكشاف.


Emirates

عالم من الترفيه العائلي بانتظاركم في دبي. من شطآنها الرملية البيضاء إلى حدائق
ألعابها المائية المتنوعة. احجزوا رحلتكم اليوم عبر emirates.com/ma

أهلاً بالغد



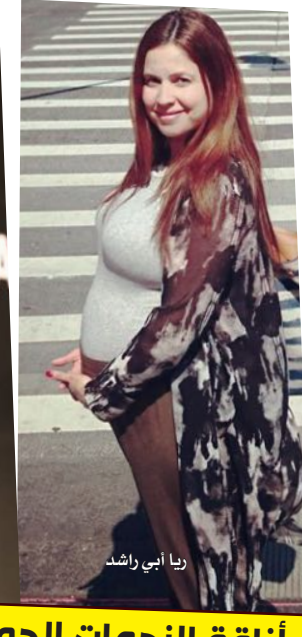
أنجي وجدان



ميريام فارس



منى زكي



رنا أبي راشد



فرح الفاسي

أناقة النجمات الحوامل في 2016

ليس هنالك أجمل من الأمومة وعالم الأطفال، وهذه السنة كانت مليئة بالأخبار السعيدة، وخاصة بالنسبة لكثير من المشاهير، حيث كان هناك عدد كبير من المشاهير الحوامل في 2016 اللواتي أمتعتنا بإطلالات جميلة لتنسيقهن ملابس الحمل بمهارة. فالأمومة مشاعر خاصة تعيشها كل امرأة، سواء كانت ربة منزل أو امرأة عاملة أو فنانة مشهورة، يشاهدها الجميع من خلال شاشات السينما والتلفزيون.

الزعفران المغربي، لذة و أصالة.



AOP تسمية المنشأ المحمية "زعفران تالوين"
ضمان رسمي للمنشأ و الجودة



منتوجات أرض المغرب. ثراء طبيعتنا، مصدر فخرنا.



اختار البطاقة الدائمة* بدلا من التذكرة المحدودة الصلاحية*

ابتداء من فاتح يناير 2017، ثمن التذكرة المحدودة الصلاحية سيصبح درهماين بدلا من درهم واحد، بينما ثمن الرحلة سيظل 6 دراهم.



* بطاقة دائمة :

- الثمن : 15 درهم
- ثمن الرحلة : 6 دراهم
- صالحة للاستعمال لمدة 5 سنوات



* تذكرة محدودة الصلاحية :

- الثمن : 2 دراهم
- ثمن الرحلة : 6 دراهم
- صالحة للاستعمال مرتين فقط

الاختيار
الذكي !

وسيلة
نقل أذكى
لمدينة تتنفس
بشكل أفضل

WWW.CASATRAMWAY.MA


casa Tramway

الطرامواي... مدينتي بكل حرية

 05 22 99 83 83

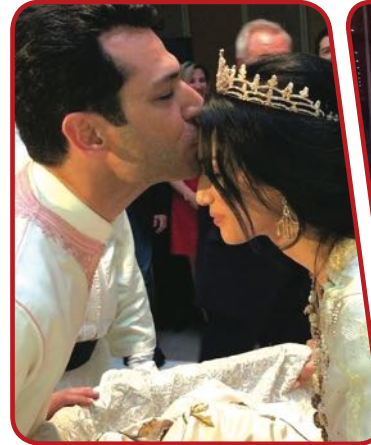
 Facebook/casatram



Download on the
App Store

Get it on
Google play

العمارية والدقة المراكشية في زفاف إيمان الباني والممثل التركي يلدريم



احتفلت الشهر الأخير ملكة جمال المغرب لسنة 2006 إيمان الباني بزفافها، على الممثل التركي مراد يلدريم بأحد الفنادق التركية. وقد فضل العروسان الاحتفال بهذه المناسبة على إيقاعات مغربية شعبية، كما ظهرها بلباس تقليدي مغربي. واختارت إيمان قفاطين مختلفة من بينها إطلالة باللون الكاكي، بثوب مرصع بالأحجار الملونة، مما أثار إعجاب الحاضرين، وكذا المتابعين لها على مواقع التواصل الاجتماعي. وعرف الحفل حضور أفراد من عائلة العروسين إلى جانب مشاهير، كمليحة العرب فاتي جمالي، والمغنية المعتزلة بسمة بوسيل.

افتتاح أول ماسح ضوئي لتشخيص الأورام بالمغرب



افتتحت، مجموعة الأندكولوجيا والتشخيص بالمغرب، والتي تعتبر أول شبكة من المؤسسات الخاصة والمتخصصة في الأورام والتصوير الطبي في المغرب، بمصحة متخصصة بمراكش «المنارة»، قسما جديدا للطب النووي مع أول ماسح ضوئي بواسطة التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني PET SCAN جنوب المملكة. ويعتبر هذا الإنجاز علامة فارقة في تطور التقنيات الطبية لفائدة المواطن المغربي. ويتعلق الأمر بجيل جديد من الماسحات الضوئية تمخضت عن إدماج تقنيتين من التصوير الطبي، وهي التصوير المقطعي (الماسح الضوئي CT) والإصدار البوزيتروني (PET). وتوفر هذه التكنولوجيا الحديثة معلومات عن وظيفة الأعضاء وشكلها. وهي تكتسي أهمية بالغة في تشخيص الأورام، بإصدار صور ذات دقة متناهية، تساعد على تحديد مكان الأنسجة التي تشكل حالات شذوذ أيضا، بحيث يُمكن الماسح الضوئي PET CT من الكشف بدقة عن السرطان والأورام الخبيثة، وتقييم مدى فعالية العلاج، ورصد التقدم المحرز. ويتيح الفحص التشخيصي الشامل من الحصول على الصور الفيزيولوجية التي لا تظهر في الماسح الضوئي التقليدي أو التصوير بالرنين المغناطيسي.



ملكة جمال الكون مغربية.. والمسابقة تقام لأول مرة في بلد عربي

توجت المغربية جيهان سلانة، بلقب الدورة 91 للمسابقة العالمية لملكة جمال الكون، التي نظمت لأول مرة في تونس. وشاركت في المسابقة التي أعلنت نتائجها، ليلة الأحد 25 دجنبر 2016، بقصر الرياضة بمنطقة «المنزه»، شمال وسط العاصمة التونسية، 15 ملكة جمال، يمثلن 15 دولة من بينها تونس والمغرب والجزائر. وعبرت سلانة، عقب تتويجها باللقب في حديث لوكالة الأناضول عن سعادتها «برفع راية المغرب في إحدى أكبر المسابقات في العالم». وأضافت أن مشاركتها في هذه المسابقة «تهدف للترويج للسياحة التونسية، حيث زرنا عدة أماكن جميلة: مثل متحف قرطاج، ومتحف باردو، ودار زغوان، وسوسة، ومتحف قلالة، وحومة السوق بجزيرة، والمنستير..». وتابعت: «هذه دعوة لجميع المغاربة لزيارة تونس، إنه بلد جميل». واختارت لجنة التحكيم، المسابقة «إلينا سولفانز»، من إستونيا وصيفة للمسابقة، فيما حلت «كيارا فانرفان» من لوكسمبورغ في المرتبة الثالثة. ويهدف احتضان تونس للمسابقة كأول بلد عربي بحسب المنظمين، للترويج للوجهة السياحية التونسية والتعريف بالمنتوج الثقافي للبلاد. وتم تنظيم المسابقة تحت رعاية وكالة عروض الموضة التونسية «روشكا تونس»، بعد اتفاق في تركيا مع رئيس المنظمة العالمية لملكة جمال الكون رسيم أيدين.

داركم الجديدة ومعها المزيد



قانون اللعبة يسلم بالمجان رأي شخص يطالب به.

استفيدوا من سلف بيتي و جربوا حظكم للفوز بـ **100.000 درهم*** من الأثاث

هل تفكرون في شراء مسكن جديد ؟ مع سلف بيتي، تقترح عليكم الشركة العامة حلولاً مرنة للتمويل، توافق حاجياتكم. حققوا مشروعكم للسكن بكل اطمئنان، و جربوا حظكم للفوز بأثاث منزلي تصل قيمته إلى 100.000 درهم ! استفيدوا من معلومات و نماذج للسلف مشخصة رهن إشارتكم بالمجان على الرقم 4242.

بفضل الشركة العامة، يمكنكم شراء مسكن أحلامكم و تجهيزه في الحين !

*الفرعة ستنظم من 30 دجنبر 2016 إلى 31 مارس 2017 والسحب سوف يعين فائز واحد بقسمة شراء قيمتها 100.000 درهم. قانون اللعبة مودع لدى الأستاذة صوفيا مسيك، كاتبة العدل بالدار البيضاء، 86 شارع الفرات، إقامة الملك لله، الطابق السفلي، الشقة رقم 4. عند طلب فرضكم العقاري، تستفيدون من حق في التراجع مدته عشرة أيام، ابتداء من تاريخ قبول عرض الخدمة.

www.sgmaroc.com

 الشركة العامة
SOCIETE GENERALE

سوجيتيل -
4242
مصلحة العلاقة مع الزبناء

يدنا
في يدك



سعيد عويطة يتوسط زوجته خديجة وابنته زينة



زينة عويطة تتوج ملكة جمال ولاية هيوستن الأمريكية لعام 2016

العنان لموهبتها في الغناء، بعد أن قيدها والدها بشرط مواصلة تعليمها وحصولها على شهادة عليا على غرار أشقائها، وهو ما تطمح لتحقيقه الفنانة الشابة. يذكر أن زينة عويطة شاركت أخيرا في مهرجان الدار البيضاء للفيلم القصير.

بالطريقة المغربية التقليدية الأصيلة. وعن علاقتها بوالدها العبداء الكبير السابق سعيد عويطة، قالت زينة: «أنا فخورة جدا بوالدي ومحظوظة كوني ابنة أسطورة عالمية، لكنني أريد أن أكون محبوبة عند المغاربة بصوتي وأدائي». بين الجري والغناء، اختارت زينة عويطة إطلاق

حصلت الفنانة الشابة زينة عويطة، ابنة العبداء المغربي سعيد عويطة على لقب ملكة جمال ولاية هيوستن الأمريكية لعام 2016، بعدما تم اختيارها من طرف الملكة السابقة، لخوض غمار المنافسة بين المشتركات في المرحلة النهائية، دون الحاجة إلى المرور من المراحل الأولى. وكان من أهم المعايير التي اعتمدها أعضاء لجنة التحكيم لاختيار صاحبة لقب ملكة جمال هيوستن بالإضافة إلى الجمال، المستوى الدراسي الجيد ثم الموهبة، وهي المعايير التي جعلت زينة تحصل على اللقب عن جدارة. زينة التي تصر على إدراج الدارجة المغربية في أغانيها أكدت لـ«لالة فاطمة» أن حبها لبلدها وفخرها بمنجزات آبائها، جعلها تفكر في إطلاق أغنية عن المغرب، والتي لاقت إقبالا كبيرا من طرف الجمهور. وأكدت الفنانة الشابة أن عيشها بالولايات المتحدة الأمريكية لم ينسها التقاليد والعادات المغربية، لأنها تعيش وسط أجواء مغربية، فوالداها يتحدثان الدارجة، وأغلب أحاديثهما تدور عن المغرب وأخباره، كما أن الأسرة تحرص على إحياء الأعياد والمناسبات





مع أورنج، أحدث ما في التكنولوجيا للجميع في المغرب

لقد غيرت التكنولوجيا أنماط حياتنا بشكل عميق و لكي يكون التطور الرقمي إيجابيا، يجب أن يستفيد منه الجميع و أن يلائم كل فرد. و هكذا يسهّل علينا حياتنا و يقرّبنا من كل ما هو مهم لنا.

زيناؤنا ينتظرون حلول بسيطة و ذات منفعة.

يريدون جودة الإتصال مع حلول مشحّصة و أحسن قيمة مقابل الثمن.

مهمّتنا أن نكون دائما رهن الإشارة لتقريب كل مغربي مما هو مهم لديه. و طموحنا أن نجعل كل فرد يعيش معنا تجربة فريدة كل يوم حسب المعايير الدولية.

كل زبناء ميديتل تحولوا أوتوماتيكيا الى شبكة أورنج و سيكتشفون قريبا إلتزاماتنا و عروضنا وخدماتنا الجديدة.

تابعونا على :

orange.ma, #OrangeMaroc, @orangemaroc, facebook/Orange Maroc

من المهم
ديما قريب

orange™



100 امرأة تستفيد من مبادرة تمكين النساء في الأطلس

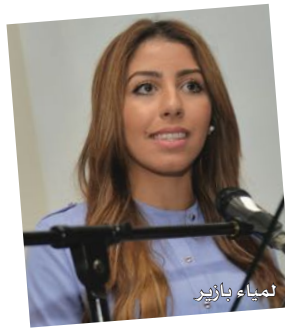
عرفت مؤخرًا مدينة إيفران انطلاق «مبادرة تمكين النساء في الأطلس»، وهو المشروع الذي اندرج في مجال المقاولات الخضراء لتعزيز قيادة 100 امرأة أطلسية بشراكة مع مبادرة الشراكة الأمريكية الشرق أوسطية ومركز هيلاري كلينتون لتمكين المرأة، وذلك بجامعة الأخوين بإفران.

من المساهمة بنسب أكبر والقدرة على التعبئة، بغض النظر عن الموقع الجغرافي والموارد المالية من أجل الاستثمار في النساء اللواتي طالهن النسيان.

خلق وتطوير التعاونيات النسوية

أكدت النساء المشاركات في هذه المبادرة، بأن أهم ما شجعهن على المشاركة في هذه التظاهرة، هو احتواء البرنامج على حصص تكوين كن بأمس الحاجة إليها، والتي ستغطي المواضيع التي لها طابع المشاريع الاقتصادية، وكذلك الواقع اليومي للنساء، (كإدارة الميزانية والادخار والاستثمار) والتوعية البيئية (والحفاظ على الموارد الطبيعية تعزيز الممارسات البديلة و البعد البيئي في الإنتاج) وكذلك ريادة الأعمال (الجدوى / الربحية واختيار المنتج)، وأيضًا تصميم ورش العمل، مما سيراعي حسب قولهم الاحتياجات المعرفية للنساء من أجل دوام الاستفادة ما بعد المشروع. وعن تطوير التعاونيات النسوية، أكد على أنه حسب البرنامج ستأتي مرحلة المتابعة من أجل خلق وتطوير التعاونيات والعمل على حد سواء لتعزيز إنتاجهن وخبرتهن، وتوفير الوسائل المبتكرة والعملية لاختيار منتجات متميزة وقابلة للبيع في السوق. كما ستتم مراقبة وإدارة التعاونيات على مستوى تنويع المنتجات، والتكامل البيئي والتسويق والوصول إلى الأسواق، مشيرين إلى أن أقصى آمانيتهن تكمن في أن يستمر الهدف الأساسي من هذا المبادرة، وهو تحفيز وتوعية المشاركات حول روح المشروع، وخلق شبكة للتواصل بين النساء القرويات ومنحهن فرصة المشاركة في حصص تفاعلية في التنمية الذاتية للمرأة المقاولات بشكل مستمر.

المشروع يتخطى حدود العزلة



لمياء بازير

أكدت لمياء بازير رئيسة مبادرة «تمكين النساء في الأطلس» في تصريح خصت به مجلة - للأفانطمة-، بأن المشروع يركز على الاستثمار في النساء القرويات المقاولات من خلال تدريبيهن وتطوير مشاريعهن البيئية المدرة للدخل، على اعتبار أن هذا البرنامج من الناحية النظرية لا يركز فقط على الدور المحوري الذي تلعبه المرأة الريفية في التنمية المستدامة، بل يتخذ إجراءات ملموسة لتزويدها بالمعرفة والأدوات اللازمة لتمكينها من لعب هذا الدور بشكل فعال، مشيرة إلى أن مشروع المبادرة انبثق عن قناعة أن كل إنسان وكل مواطن له دور يؤديه، والقدرة على التعبئة بغض النظر عن الموقع الجغرافي والموارد المالية المتاحة، لأن الإمكانيات حسب قولها كفيلة من أجل المضي قدما لهذا الغرض، خصوصا وأن المشروع يتخطى حدود العزلة والفقر للاستثمار في قدرات النساء والتعاون بشكل فعال في التنمية المستدامة لأراضيهن، بالرغم من وجود عراقيل العزلة، كما يهدف هذا المشروع أيضا إلى كسر العديد من الأفكار المسبقة حول العالم القروي، في حين أن العديد منهم يملكون إمكانات كبيرة بمن فيهم نساء المنطقة كذلك، فهن يعرفن كل التفاصيل عن مشاكل قراهن والحلول ذات الصلة، كما لديهن الأفكار والإبداع والطموح الواقعية والمواهب، ولكن لأنهن ولدن في منطقة نائية لا يمكن الوصول إلى جهات الاتصال ولا إلى الخبراء ولا إلى التمويل اللازم لتمكينهن

■ نيلي خلوق
تصوير: أحمد الواحي

ضم الحدث مشاركة مائة امرأة ريفية من الأطلس المتوسط اللاتي سيشاركن في مشروع لمدة سنة، من أجل تعزيز قيادة المرأة القروية والمقاولات المستدامة، حيث تم انتقاء المشاركات من بين التعاونيات النسوية بمنطقة الأطلس النائية التالية إيموزار كنتر، ادغاغ عين مرسى، إفران، أزرو والحاجب.

نساء المناطق المهشمة



نادية الطالبي

تقول نادية الطالبي ممثلة مبادرة الشراكة الأمريكية الشرق أوسطية ومركز هيلاري كلينتون لتمكين المرأة في هذا اللقاء، على أن مشروع «مبادرة تمكين النساء في الأطلس» الذي بلغت تكلفته ما يعادل 100.000 دولار أمريكي،

يستهدف على وجه التحديد المناطق المهشمة في منطقة الأطلس المتوسط، كما تهدف المبادرة إلى تعزيز قيادة المرأة الريفية من خلال اتخاذ تدابير ملموسة لاندماجها في النمو الاقتصادي والتنمية المستدامة، كما يتضمن هذا المشروع حسب ما صرحت به نادية الطالبي لمجلة - للأفانطمة-، على حصص تدريبية تنصب في روح المبادرة والقيادة وريادة الأعمال والاستقلال المالي والوعي البيئي، كما يشمل المشروع أيضا الدعم الكامل لإنشاء وتحسين التعاونيات البيئية من خلال تزويدهن بالمعدات والتمويل الأساسي، بغية تحقيق الترويج الاقتصادي.

عيشوا دفيئ



الشتاء!

من 04 يناير إلى 26 مارس

طنجة سيتي مول تضرب موعدا لعشاق التسوق، الترفيه و المطاعم من 4 يناير إلى 26 مارس، بأفضل العروض في أكثر من 80 علامة تجارية، للاستمتاع بالتخفيضات الشتوية الاستثنائية.

كونوا في الموعد بفضاء مطاعم لتعيشوا أوقات ممتعة، أكالات عالمية مختلفة، أنشطة و احتفالات ترفيهية في انتظاركم!

قاموس عيوش للدارجة

غادي تبتاخر... هبّط معاك هاذ الخنشة
المأزوا دُرْجَل لي تحت العسارة..



خايجيتك أوما جيتك شنو تيكولو لها دي
باللغة دارجة الشماليتة



زيادة متكررة في البنزين



مراقبة نسبة الكحول لدى السائقين

يا أخي أنا قلت ليك
نفخ هنا ماشي تقياً...



Maestro BURGERS

..... BY McDONALD'S



Classic
Beuf Assaisonné



TBWA ALIF

ماكدونالدز المغرب

إلتزام شامل بالجودة، يومياً !

لحم بقري صافي

إن جميع شرائح اللحم المفروم التي نستعملها في مطاعم ماكدونالدز بالمغرب محضرة من لحم الهبر البقري الخالص 100% كالكتف والعنق ومنطقة الأضلع، دون أي إضافات أو نكهات زائدة. **تشوي** شرائح اللحم المفروم في مطاعمنا بعناية فائقة وسلامة غذائية محكمة. ومن أجل مذاق ولذة مضمونين، يضاف القليل من الملح والفلفل الأسود، فقط لاغير.

حلالاً طيباً



IMANOR.GOV.MA

جميع منتجاتنا
مصدق عليها حلال
من طرف المعهد المغربي
للتقييس (IMANOR).



لحم بقر

لزيارة مطابخنا، يكفيكم التسجيل على:
mcdonalds.ma/les-coulisses-de-mcdonalds





بشيفة بمسودة



يسرا



هناك بشيحي



ت. أحمد الواحي

أناقة المشاهير بالقفطان في مهرجان مراكش

برونو ديمون، والمخرج الأرجنتيني ليساندر لويس، والمخرج الدنمركي بيل أوغست والممثلة الكندية سوزان كليمون والممثلة الإيطالية جاسمين ترينكا، والممثلة الهندية كالكي كويتشلن والممثلة المغربية فاطمة هراشي الشهيرة باسم «أوية»، وحلت السينما الروسية ضيف شرف دورة هذا العام، وشارك بالمهرجان وفد كبير من الممثلين والمخرجين والمنتجين الروس. وكرم المهرجان الممثل المغربي عبد الرحيم التونسي الشهير باسم (عبد الرؤوف) والمخرج المغربي الراحل عبد الله المصباحي والمخرج الإيراني الراحل عباس كياروستمي.

النجوم العرب والأجانب، حيث قدم الجوق السمفوني الملكي للمغرب معزوفات موسيقية أصيلة، مرفوقة برقصات على شكل لوحات فنية معبرة. وأكد الأمير مولاي رشيد، رئيس مؤسسة المهرجان الدولي للفيلم بمراكش، أن الدورة حافلة «بالمشاعر القوية واللحظات الخالدة»، وتحتفي مرة أخرى بالسلم والأمل في عالم أكثر إشراقاً بالنسبة لاجياننا القادمة. وقدمت الدورة على مدى تسعة أيام نحو 90 فيلماً من 36 دولة. و تنافس 14 فيلماً للفوز بخمس جوائز للمهرجان في مقدمتها جائزة أفضل فيلم «النجمة الذهبية». وتشكلت لجنة تحكيم المهرجان برئاسة المخرج المجري بيلا تار وعضوية كل من المخرج الفرنسي

لوحظ حضور بارز وملفت للقفطان، من بين الأزياء التي اختارتها النجمات بمناسبة تنظيم الدورة السادسة عشر للمهرجان الدولي للفيلم بمراكش، والذي يعد رمزا وهوية ثقافية بامتياز. ورغم الأجواء الماطرة التي عرفتها مدينة مراكش، فإن العديد من الفنانات المغربيات والأجنبيات أصررن على الظهور بإطلالات جريئة على البساط الأحمر، وثقتها عدسات الكاميرا، وأثارت جدلا على مواقع التواصل الاجتماعي بالمغرب. افتتح المهرجان الدولي للفيلم بمراكش في دورته السادسة عشر بمشاركة عدد من



لبنى حديوي



تشيمة بنشبيدة



نور



ثريا جبران



عمر لطفي وزوجته فرح الفاضلي وياسين أحجام وزوجته قدس



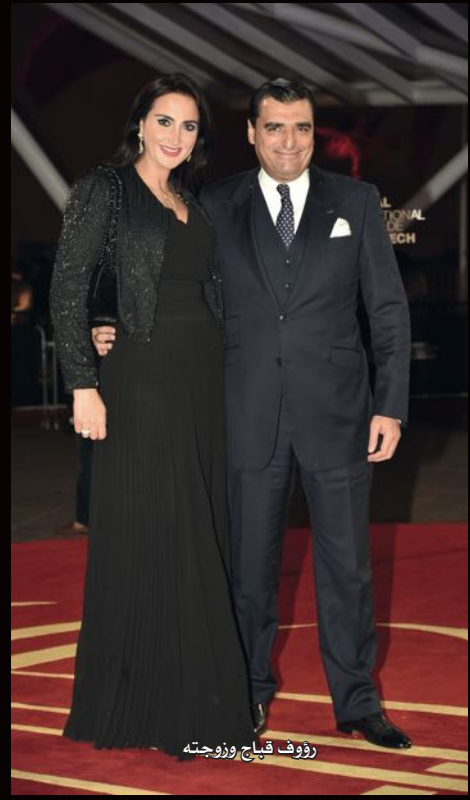
عبد الرؤوف مع أبنائه



دوايت بوش السفير الأمريكي وزوجته



كمال لعلو وزوجته فاطمة بنين



رؤوف قبياح وزوجته



هشام بهلول وزوجته



إيغاس السخيدني



عزيز دادس ومحمد الشوبي



مصطفى الزهري وزوجته رشيدة مشنوع



عزيز موهوب وزوجته



يونس هيكري



أمينة رشيد



تخمينة بلشهبدة



حنان الفاضلي



صلاح الدين بشموسي وزوجته

نظم مؤخرًا بمراكش، الملتقى الاقتصادي الأول لسيدات الأعمال العربيات، والذي يميز بحضور صاحبة السمو الشيخة حصة سعد العبد الله الصباح من الكويت، رئيسة مجلس سيدات الأعمال العربيات إلى جانب عدة شخصيات نسائية عربية أخرى.



الملتقى الاقتصادي الأول لسيدات الأعمال العربيات بمراكش

■ مراكش: ليلي خلوق



فتيحة عثمان

حسب ما صرحت به فتيحة عثمان لمجلة - للافاطمة- من أجل تسهيل هذا التعاون من خلال توفير منصة للتبادل وتطوير مبادرات ملموسة بين سيدات الأعمال المغربيات ونظيرتهن العربيات. وسيشكل هذا الملتقى فرصة لاكتشاف المغرب ومدنه المختلفة، والتعريف بفرص الأعمال والاستثمار التي توفرها المملكة، واللقاء بسيدات الأعمال المغربيات، مشيرة إلى أن هذا التعاون والتشاور تواصل بعد ذلك عبر زيارة لمدة يومين إلى مدينة الداخلة، حيث ستلتقي المشاركات مع سيدات الأعمال المحليات من أجل نسج علاقات أعمال وشراكات بهدف تشجيع الاستثمارات في جهة الداخلة وادي الذهب. وفي الصدد نفسه، اعتبرت فتيحة عثمان بأن الجمعية المغربية لسيدات الأعمال والمهنة هي جمعية بدون هدف تجاري، تضم سيدات الأعمال النشاطات على الصعيد الإقليمي والوطني وأيضاً الدولي، ومنذ إنشائها في فبراير 2015، لم تتوقف الجمعية المغربية لسيدات الأعمال والمهنة حسب قولها عن السعي من أجل تحقيق التقدم في قضية النساء المغربيات عبر التفكير والتكوين والعمل على المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية. أكدت فتيحة عثمان بأنه تم مؤخراً انتخاب المغرب

عضواً في المجلس الإداري لمجلس سيدات الأعمال العربيات للفترة 2014-2018، وذلك خلال مشاركة الجمعية المغربية لسيدات الأعمال والمهنة في الدورة الخامسة لمجلس سيدات الأعمال العربيات، المنعقدة يوم 3 شتبر 2014 في مقر الجامعة العربية بالقاهرة، تحت رئاسة صاحبة السمو الشيخة حصة سعد العبد الله الصباح. وقد تمكن المغرب بفضل هذه العضوية حسب ما أكدته فتيحة عثمان، من الانضمام رسمياً في 27 أبريل 2016 إلى الفيدرالية الدولية لسيدات الأعمال والمهنة، وتعتبر هذه الأخيرة من بين أكبر المنظمات غير الحكومية المهنية للنساء في العالم، وتضم حالياً شبكة واسعة تربط 30000 عضوة في 98 بلداً، كما أنها تتمتع بوضعية استشارية لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة وأيضاً لدى المجلس الأوروبي.

يهدف الملتقى الذي شاركت فيه شخصيات اقتصادية نسائية مهمة، من بينها الشيخة هند بنت سلمان آل خليفة والشيخة مريم بنت سلمان آل خليفة من البحرين، وأماني عصفور نائبة رئيسة الفدرالية الدولية لسيدات الأعمال والمهنة ووالي مدينة مراكش، إضافة إلى مشاركات من مختلف البلدان العربية ودول أخرى، إلى التعريف بالمغرب ومؤهلاته كوجهة رئيسية للاستثمارات الخارجية المباشرة، وتعزيز العلاقات بين سيدات الأعمال العربيات القادمات من مختلف البلدان العربية (الكويت، البحرين، العربية السعودية، مصر، لبنان، الأردن، الجزائر، تونس، ليبيا وغيرها).

توطيد الروابط الثقافية والاقتصادية

أكدت فتيحة عثمان رئيسة الجمعية المغربية لسيدات الأعمال والمهنة، بأن هذا الملتقى يهدف إلى توطيد الروابط الثقافية والاقتصادية مع شركائنا الدوليين عبر تشجيع الاستثمارات وإبراز الميزات المشتركة المترتبة عن تعاون مدعم بيننا، ويأتي هذا اللقاء

REFERENCE de toutes vos recherches
de PROFESSIONNELS



Partenaire de votre stratégie de communication

Je veux être au plus
proche des professionnels



Optez pour une **visibilité** au **niveau local, régional ou national** avec des formats publicitaires attractifs sur le 1^{er} support dédié à la recherche professionnelle.

Je veux optimiser ma
présence sur le web



Développez votre présence en ligne avec des produits de visibilité modernes et interactifs: **vidéo, site internet, produits d'affichage, de référencement...**

Je veux gagner
en contacts qualifiés



Bénéficiez de la richesse de notre base de données pour des opérations réussies en **Marketing Digitales et Marketing Direct** (Emailing, Faxing, Achat de fichiers)

4 Bonnes raisons de choisir Télécontact



N°1 de la communication
sur internet



70% des professionnels
utilisent nos médias



Des services simples
d'utilisation



1^{er} Média dédié à la
recherche professionnelle



Technologie
responsive

C'est bien plus qu'un annuaire

www.telecontact.ma

Suivez-nous [f /fr-ca.facebook.com/telecontactMA](https://www.facebook.com/telecontactMA)

► Découvrez



أكدت صاحبة السمو الشيخة حصة سعد العبد الله الصباح في حوار حصري لمجلة - للافاطمة - خلال مشاركتها مؤخرًا في الملتقى الاقتصادي الأول لسيدات الأعمال العربيات بمراكش، بأنها حرصت على المشاركة في هذا اللقاء الاقتصادي من أجل تبادل الخبرات والتجارب العربية في مجال المشروعات الصغيرة والمتوسطة، وأيضًا الوقوف على المشاكل التي تواجهها هذه المشاريع من أجل إيجاد الحلول المثلى لها على أرض الواقع.

الشيخة حصة سعد العبد الله الصباح :

ندعم مغربية الصحراء من خلال برنامجنا الاقتصادي في الداخلة



■ ليلى خلوق



ولدت الشيخة الدكتورة حصة سعد العبد الله الصباح رئيسة الشركة الدولية لأعمال البترول سنة 1950 . هي ابنة أمير الكويت الشيخ سعد العبد الله السالم الصباح، حاصلة على ليسانس العلوم السياسية من الجامعة الأمريكية في بيروت، والتي منحتها أيضًا دكتوراه فخرية في العلوم الإنسانية. ترأست قسم البحث والتطوير للخدمات الطبية في المستشفى العسكري، كما تولت العديد من المناصب المهمة مثل رئيس شريفة للاتحاد العربي للجمعيات غير الحكومية للوقاية من الإدمان....

ماهي الصعوبات التي واجهتكم خلال تأسيس مجلس سيدات الأعمال العرب؟

يكمل المجلس هذه السنة عامه 17 على تأسيسه. بداية التأسيس بطبيعة الحال كانت هي الأصعب على مر تاريخ تأسيس المجلس، كما أن الاضطرابات التي شهدتها مؤخرًا المنطقة العربية، أثرت بكل تأكيد أيضًا على السير الطبيعي للمجلس الذي عرف مبدئيًا مشاركة 13 دولة، واليوم استطلعنا كمجلس بفضل مجهوداته الميدانية، استقطاب مشاركة ما يزيد عن 22 دولة عربية. بالتأكيد واجهتنا عدة صعوبات بداية سنة 2010 فيما يتعلق بالاتصال بباقي الأعضاء في دول كتونس، مرورا بمصر ثم ليبيا ثم سوريا واليمن، كما توقفت الحركة تماما على إثر تلك الأحداث خلال عام 2011، مما تسبب في تجميد أعمال المجلس في ما يخص دراسات مشروع فندق في

سياحي نسائي في "القيروان" بتونس، وأيضًا خسارة المجلس سنة 2011 للمشروع الزراعي في مصر، وهو ما اضطرنا لإيقاف أشغال المجلس وقتها فترة زمنية إلى حين انفراج الأزمات السياسية بالمنطقة.

ماهي الأسباب التي دفعتكم إلى تأسيس هذا المجلس؟

هدفنا كان هو تنمية العلاقات الاقتصادية في ظل بيئة اقتصادية واجتماعية آمنة، وتحفيز الاستثمارات النسائية من أجل الاندماج واستيعاب

سيدات الأعمال في الخليج ينافسن الرجل في الاستثمار حتى في المجالات النفطية



الشيخة حصة سعد العبد الله الصباح

بينها مجال الأعمال والاستثمار، كما أن الجهود التي تقوم بها وزارة الشؤون الاجتماعية في تفعيل دور المرأة الكويتية وإدخالها كشريك في التنمية الاقتصادية والاجتماعية تستحق الثناء والتشجيع، كما أنه قد تم تخصيص مراكز مهنية لتدريب ودعم المرأة الخليجية والعربية ماديا وتقنيا، فضلا عن إقامة معارض وإعداد دراسات بهدف تفعيل الدور الاقتصادي للمرأة العربية.

تم مؤخرًا اختيار سموك (سيده الإنجازات العربية لعام 2015 وأيضًا منحت جائزة المرأة العربية لعام 2016) كيف تقيمون هذه الألقاب؟

تأتي الألقاب تتويجا لمسيرة مهمة حافلة بالإنجازات العملية في دعم المرأة العربية في مجال المشاريع الصغيرة والمتوسطة، كما أن نجاح جهودنا في دعم المرأة في هذا المجال، كان بدعم من سمو أمير البلاد الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح . حصولي على الألقاب اعتبره دعما للمرأة العربية خلال الفترة المقبلة ، كما أن هذه الألقاب تلقي على عاتقنا مسؤولية كبيرة كعضوات فاعلات داخل المجلس . أتمنى أن نكون دوما كمجلس لسيدات الأعمال العربيات، في مستوى تطلعات النساء المقاولات.

الاستثمار في مجالات عدة، حيث بدأنا أيضا يستثمرن حتى في المجالات النفطية، كما أن النساء في غالبية المنطقة العربية استطعن منافسة الرجل في عالم المال والاقتصاد بعد أن حققت دولهن تقدما كبيرا فيما يتعلق بتحقيق التكافؤ في التعليم بين الجنسين، وهو الأمر الذي يعتبر خطوة مهمة نحو تحقيق المساواة بين الرجل والمرأة.

ماهي مؤثرات جذب رؤوس الأموال الأجنبية في ظل التذبذبات السياسية التي تعرفها المنطقة العربية؟

الاستقرار والاستتباب الأمني لأي دولة هما الركيزتان الأساسيتان لتشجيع المستثمرين الأجانب على الاستثمار في المنطقة العربية، وهنا يأتي الدور المهم والفعال للحكومات العربية في دعم الاستقرار السياسي الداخلي لبلدانهم، والقدرة على تخطي الأزمات السياسية مما سوف يمنح أرضية خصبة لجذب الاستثمارات الخارجية، ويسهم أيضا في تسريع وتيرة التنمية الاقتصادية لهذه البلدان.

كيف تدعم الحكومة الكويتية سيدات الأعمال صاحبات المشاريع الصغيرة والمتوسطة؟

تدعم دولة الكويت المرأة في جميع المجالات ومن

الدور الاقتصادي الواعد للمرأة في جميع الدول العربية ، وأيضًا تعزيز مكانتها الريادية في عالم الأعمال والاقتصاد عالميا .

ماهي الخدمات التي يقدمها هذا المجلس لسيدات الأعمال ؟

يسعى مجلس سيدات الأعمال العربيات إلى التنمية الاقتصادية للمرأة، وتعزيز دورها في اتخاذ القرارات الاقتصادية، كما يعمل على الرفع من شأن المرأة بشكل عام في كافة أوجه الحياة الاجتماعية والاقتصادية في بلدانها .

تشاركون اليوم في هذا اللقاء بالمغرب، ماهو الهدف الذي تسعون إليه من خلال مشاركتكم؟

يعد هذا اللقاء فرصة لتبادل الخبرات والتجارب العربية في مجال المشروعات الصغيرة والمتوسطة، والوقوف على المشاكل التي تواجهها وأيضا لإيجاد الحلول المثلى التي تحققت خلال الفترة الماضية. أنا أعتبر هذه التظاهرة جد مهمة ، على اعتبار أنها سوف تسهم في ربط قنوات الاتصال بين سيدات الأعمال في العالم العربي، مما سيخدم بكل تأكيد الاقتصاد العربي بشكل فعال، كما أن البرنامج الذي يشمل زيارة إلى مدينة الداخلة سوف يعتبر رسالة قوية لدعم قضية الصحراء المغربية.

كيف ترون تطور أعمال السيدات العربيات وخاصة المغربيات منهن في عالم المشاريع؟

استطاعت المرأة العربية ومن بينهن المرأة المغربية، أن تخطو خطوات كبيرة في مجال التجارة والأعمال، لأنه لا يمكن في نظري لأي تطور اجتماعي أو اقتصادي في أي بلد أن يحدث في غياب الدور الفعال الذي تلعبه المرأة في هذا التطور ، على اعتبار أن تقدم أي مجتمع مرتبط بقضاء هذا المجتمع على كافة أشكال التمييز ضدهن.

ماهو دور المجلس في تشجيع النساء على الاستثمار في الخليج والدخول في مجال كان دوما حكرا على الرجال؟

سيدات الأعمال في الخليج ينافسن الرجل في

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatima.ma



@لالةفاطمة



LALLAFATIMA MAGAZINE



#LALLAFATIMANET



مجلة لالة فاطمة

« التفاؤل منظار يجعل صاحبه يرى كل شيء جميلاً »

هي: لا أنام.. لا أنام.. لا أعرف للنوم طعماً .

وفي السهر .. وفي الأرق والسهاد .. والقلق والاضطراب أربط الليل بالنهار.. وأعدّ النجوم..
وهاته العبرات التي تملأ عيني..
لا تتركهما برهة، لا تبرحهما لحظة..
إنها تتلأأ فيهما إلى الأبد !

وإن أصوات الهواجس، وغباب الذكريات لتصطخب في صدري.. بين أضلعي..

وفي أعماقي تتلاطم.. كالموج العاتي.. بلا رحمة.. يا لشقائي !

هو: يا أيتها الجميلة العليقة.. كوني متفائلة، ولا تكوني متشائمة.. واجعلي، من التفاؤل نبراساً
تستتيرين به في الظلمات.. إن الحياة لا تستقرّ على حال،

ولابدّ من أن تتبعث من شقوق الغيوم أشعة دافئة تبددها شيئاً فشيئاً، وتبعث على الرضا من جديد..
حتى أنا كنت متشائماً مثلك.. البياض أراه سواداً، والفرح مأتماً وحداداً.. كل من يضحك أسخر منه،
وكل من يبكي أنضمّ إليه، وأبكي معه.. الأغاني الجدلة تزعجني، والحزينة تستميلني فأردها ودمعي
ينهار.. لا فرق عندي بين الليل والنهار، بين شتاء وما فيه من اكفهار، وربيع تبهو أرضه بالاخضرار،
وتزهو بالأزهار.. كل فسحة علي تضيق، وكل لباس رَحَب يضيق.. الكلمة الحلوة لا أستصيفها،
والصادقة أكذبها.. أشكّ حتى في نفسي، وأساعد على احتدام بأسّي.. إلى أن هداني الله إلى الصلاة،
فداومت عليها بخشوع، وإيمان نُصوع.. والصلاة شجعتني على الصبر.. وكل شيء تغيّر.. الأفق تتورّ،
وقلبي بالتقوى تطهّر واستبشر!

سيدتي ابحتي عن سعادتك، فلا بد من أن تعثري عليها، إذا عقدت العزم على اقتفاء أثرها، وسرت
في الطريق السوي، لا تلوين على مساوئ.

هي: دلّني على مكانها، لأسير في اتجاهها بخطى سريعة، وأرتمي بين أحضانها في لهف على
الحنان والأمان!

هو: إن السعادة.. كل السعادة في كلمة طيبة، وإحسان متزايد، ومعروف بلا منة، وطيبة لا تُضاهى،
وعبادة خالصة لله!

وهذه إحياءات ردديها على نفسك، واجعلها أغرودة على لسانك :

مَادَامَ الشَّمْسُ تَشْرُقُ
وَالسُّورُ بِالشِّدَا يَعْْبَقُ
وَالقَلْبُ بِالْحَبِّ يَخْفَقُ
مَادَامَ الطَّيْرُ يَغْرُدُ
وَالحَمَامُ لَوْلَيْفُو يَتَوَدَّدُ
وَبِهَا العَمَمُ يَمْدَدُ !
مَادَامَ العَمْرُ قُصُولُ
وَالسَّرِيحُ الرِّاهِي يَصُولُ
وَالحَسَنُ يَدَاوِي المَعْلُولُ!

خَلِّينِي نَعِيشَ بِالأَمَلِ
وَالنَّجْلَ يَنْتَجِ عَسَلُ
وَالشِّفَاهُ تَطْبَعُ قَبْلُ
خَلِّينِي نَعِيشَ بِالأَمَلِ
وَالشَّاعِرُ يَكْتَبُ عَزْلُ
وَالبَسْمَهُ تَدَاوِي عِلْلُ
خَلِّينِي نَعِيشَ بِالأَمَلِ
الشِّتَاءُ الحَزِينُ يَرْحَلُ
وَالدُّنْيَا عَرُوسُهُ تَنْجَمَلُ

يا غادة يا حسناء.. يا من تعيشين في استياء.. لن أتركك تنصرفين، دون أن أومئَ إليك بما قاله أحد الحكماء:

" ليست الشدائد التي تصيب الإنسان شرّاً كلّها، أو عذاباً أو محنة.. بل كثيراً ما تتطوي على دروس مفيدة، وتجارب نافعة، ما
كان الإنسان ليستفيدها لو لم تنزل به النوازل، أو تُصِبه بعض النكبات.. وليس العظيم من تُقبل عليه السعادة هيئةً ليئة.. ولكن
العظيم هو من يقتحم الشدائد والصعاب، يريد أن ينتزع منها أسباب السعادة انتزاعاً".



حميد مخلوف
إعلامي وشاعر غنائي

depuis 1989



RAYONNAGE POUR ARCHIVE



VOTRE RAYONNAGE SUR MESURE

Tél. 0522 33 63 95/96



www.plumag.com



plumag

فاز بـ 82 مليون سنتيم وبسيارة فاخرة من نوع «كاديلاك»، بعد تتويجه بلقب «طوب شاف العرب» لسنة 2016، إنه المغربي عصام الجعفري الذي أثبت أن للرجال نصيبهم من «الحدافة والتاويل» التي تقته لالة فاطمة في مطعم سينس. حيث يعمل رئيسا للطهارة بغندق كنزي تاوور بالبيضاء. فكان الحوار التالي.

عصام الجعفري الفائز بلقب «طوب شاف العرب»

أمي كانت كتطردني من المطبخ وتقول لي ديها فقرايتك

■ حوار: خولة دحو
تصوير: توفيق مؤنس

سطع نجمك ، بعدما شاهدك العرب كمثل وحيد للمغرب في طوب شاف العرب، هل لك أن تعرفنا عنك أكثر؟

أتحدر من مدينة الدار البيضاء، وأبلغ من العمر 31 سنة، كان الطبخ في البداية بمثابة هواية لي، فقد كنت أساعد والدتي في المطبخ منذ أن كنت في الحادية عشرة من عمري، كما كنت أدخل المطبخ رفقة جدي خلال أيام العطلة. في سن 14 اشتغلت أول مرة بمطبخ مطعم صغير بالبيضاء، وهنا تحولت ميولي للطبخ، إلى عشق لهذا الميدان، مما قادني بعد حصولي على شهادة البكالوريا، إلى متابعة دراستي العليا بالمعهد العالي للسياحة والفندقة بالعاصمة الاقتصادية، والتخصص في مهنة الطبخ. اشتغلت بعد تخرجي بعدة مطاعم لأنتقل سنة 2006 إلى مراكش رفقة الأخوين «بورسيل» ليزداد عشقي لفن الطبخ، خصوصا وأنني انبهرت بتقنيتهما وطريقة جمعهما للأذواق، فقررت حينها أنني لا أصلح لميدان آخر، على الرغم من بعض الصعوبات التي صادفتها في طريقي.

ماهي الصعوبات التي واجهتك خلال مشوارك المهني؟

وجدت صعوبة في التأقلم مع متطلبات الحياة، خصوصا وأنني لم أكن أتلقى راتبا كافيا..

كم كان راتبك؟ أو بالأحرى كم كان أول راتب تقاضيته؟

كان أول راتب تقاضيته لا يزيد عن 2200 درهم، لكن استطعت أن أتجاوز كل الصعوبات، حيث في 2009 انتقلت إلى العمل بمطعم أحد الفنادق المصنفة رفقة «الشاف إيميل طابورديو»، لأشارك بعد ذلك في مسابقة نظمتها مؤسسة «بول بوكيس» بشراكة مع «جيس كورمي» وكنت آنذاك أصغر شاف مشارك فيها، حيث كان عمري لا يتجاوز 23 سنة، واحتلت المرتبة الثالثة.. و كان أكثر ما أعجبتني في هذه التجربة، هو جو المنافسة ومحاولة نيل إعجاب اللجنة. مما جعلني لا أفوت المشاركة في أي مسابقة إيمانا مني أنها ستساعدني على صقل موهبتي وتتمية مكتسباتي، في 2012 شاركت في المباراة الوطنية المؤهلة مباشرة لنهائيات جائزة البوكيز الذهبي في دورة 2013.

المباراة تنافس حول جائزتها عشرة من أمهر الطباخين المغاربة، ودامت 5 ساعات و35 دقيقة، وانتهت بفوزي لأنني استعددت لها جيدا عبر البحث عن أذواق وتقنيات جديدة وبالمزاوجة بين طعم وآخر بطرق أصيلة، وبضبط التوقيت، إضافة إلى الاستعداد نفسيا وجسديا.

وفي 2013، مثلت المغرب في نهائيات جائزة البوكيز الذهبي بفرنسا، لكنني لم أحظ باللقب علما أنني كنت أول شاب عربي وإفريقي يتأهل للنهائيات.

ومن بين المسابقات الأخرى التي شاركت فيها، هناك مسابقة «وورلد أسوسايشن شاف» ب ويندوك في ناميبيا، حيث فزت بالمركز الأول، ثم حصلت أيضا على المرتبة الأولى في مسابقة «الدوك الذهبي» بتولوز، وغيرها من المشاركات والألقاب بمختلف مدن العالم، و ساعدتني كل محطة على التحفيز ومراكمة التجربة أكثر فأكثر.

هاجس المشاركة مرة أخرى في البوكيز الذهبي راودني



الشاف عصام ووالدته

دائما، وشاركت في المباراة الوطنية المؤهلة مباشرة لنهائيات جائزة البوكيز الذهبي في دورة 2017 لكنني لن أتمكن من مواصلة المسابقة لظروف شخصية خارجة عن إرادتي..

عصام بعد أن أصبحت متمرسا ومراكما لتجارب عدة، هل قمت بالتخطيط للمشاركة في طوب شاف العرب، أم كانت محض صدفة؟

مشاركتي في طوب شاف لم تكن مجرد صدفة، فعندما تم انتقائي من طرف اللجنة المكلفة، بدأت الاستعداد جيدا للمسابقة، واشتغلت على أطباق جديدة يوميا، اطلعت على كتب كثيرة وحاولت التعرف على المطابخ العربية ومميزات كل واحد منها والبهارات والتوابل، حاولت التعرف على ثقافات البلدان الأخرى لكي أكون على دراية بكل المطابخ.. كنت متخوفا من خسارة عملي مما حفزني على البحث عن سبل إقناع الحكام، خصوصا وأنهم من ثقافات مختلفة وهم الشيف الصّيني - المصري الشهير بوبي شين، الشيف السّعوديّة منى موصلي والشيف اللّبناني مارون شديد.

ارتباطا بمسألة التحفيز، من هم الأشخاص الذين ساعدوك على تجاوز الضغط؟

أود أولا، أن أشكر جلالة الملك محمد السادس على دعمه وتشجيعه لي، كما أشكر أصدقائي، والدتي التي أكدت لي قبل الخوض في المنافسة، أنني لن أخسر شيئا، بل أمامي خياران، إما الفوز باللقب، أو الحصول على تجربة جديدة، بل وأنها ساعدتني على تجاوز التخوف من خسارة عملي قائلة: «إلى خسرتي الخدمة ديالك.. غادي تلقا خدمة أخرى» وهنا قلت إنني في الطريق الصحيح، سأبذل جهدي وأقدم أحسن ما لدي لتمثيل بلدي، المغرب، أحسن تمثيل.

عصام الجعفري



مع فريق العمل

كيف كان المستوى بين المتسابقين؟

بعد احتكاكي بالمشاركين، لمست أنهم متفوقون في أنواع مختلفة من الطبخ، ويملكون نقط ضعف كما يملكون نقط قوة.

وماهي نقاط القوة التي يملكها عصام الجعفري؟

النقطة الأولى، هي محاولتي التعرف على كل شاف من الحكام، بحثت جيدا عن ثقافة كل واحد منهم، وعن التقنيات التي يشتهرون بها، حتى يسهل علي التعامل معهم بسهولة، وتلقى أطباقي استحسانهم، ثم بعد أن تعرفت على زملائي، تحريت جيدا حول كل واحد منهم وعن عمله وتقنياته حتى أكون فكرة عامة على محيطي، ولجأت أيضا إلى مشاهدة حلقات طوب شاف في نسخاته بفرنسا وأستراليا.. وغيرها حتى أتعرف أكثر على التحديات والصعوبات التي قد أواجهها خلال مراحل المسابقة، وألا أترك مجالاً لعنصر المفاجأة. ومن هنا استطعت أن أتفوق في جل التحديات.

هل أحسست في مرحلة ما من المسابقة أن اللقب من نصيبك؟

لا، لم أحس ولا مرة أنني سأكون الحاصل على اللقب، بل كنت مقتنعا أن أبذل قصارى جهدي، وأبحث كل يوم عن الجديد، كما كنت أتفادى أن أفكر بهذا الأمر، لأنه قد يسقطني في الشعور بالفجور، وهذا لن يفيدني في المضي قدما نحو الظفر باللقب.

هل يمكننا اعتبار أن اللمسة المغربية، التي اعتمدها في جل أطباقك، قد ميزتك عن الباقين؟

يحتل المطبخ المغربي المرتبة الثانية عالميا، ويتميز بكونه



مطبخا متنوعا في مكوناته وبهاراته.. لأننا شعب منفتح على الحضارات الأخرى، مما جعلني أسعى إلى وضع لمسة مغربية في كل طبق أقدمه، ما جعلني مميزا عن الآخرين.

ما هو الطبق المغربي الذي تعشق إعداداه؟

أحب إعداد طاجين اللحم بالبرقوق، حيث أقوم بإضافة فواكه جافة أخرى، كما أتجنب الإفراط في تحليته بتعويض السكر بالعسل، وأراعي استخدام المكونات المغربية فقط، فأنا أعتبر أن «اللحم بالبرقوق» إمضاء خاص بالمغاربة أينما حلوا وارتحلوا.

لا يمكن أن نختم حوارنا دون أن نطلع متتبعي عصام الجعفري على تفاصيل ولو قليلة عن حياته الخاصة، فالجميع يرى أنك منشغل بالطبخ، ويتساءلون عن وقت فراغك، وعن هواياتك أو حتى حياتك العاطفية..

أنا أحرص على أن أمضي وقت فراغي مع عائلتي، وأمارس الرياضة كثيرا، كما أعشق السفر، وأستغل الفرصة حين تواجهني بمختلف بقاع العالم لكي أتعرف على مطابخ العالم.

أما في ما يخص حياتي العاطفية أو تأسيس أسرة، فأنا لم أجد بعد الشخص المناسب الذي سيؤمن بحبي للطبخ، ويتفق معي على وضع أسس لحياتنا من الألف إلى الياء.

بعيدا عن عشق الطبخ والرغبة في تطوير قدراتك في هذا الميدان، هل كان هناك محفز آخر لعصام حتى يتقدم نحو الأمام دائما؟

في حياتي اليومية بالبيت، لا أنادي لوالدتي بـ«أمي» أو «الوالدة» فعلاقتي بها، تطبعها الصداقة أكثر من الأمومة، فنحن نتبادل الأفكار وتعرف كل التفاصيل عني، وهي علاقة ربما قد تطورت على هذا النحو لأنني الابن الأكبر، فقد كانت تشاركني همومها وأفراحها، وكنت أحب فيها تضحياتها وعملها المتواصل لتربيته أنا وإخوتي الخمسة، بدون أن تنتظر أي مقابل، كيفما كان نوعه، وهي من كانت مثلي لأحفز نفسي على تحدي الحياة وصعابها.

كيف كانت ردة فعل والدتك حين دخلك المطبخ أول مرة؟

(مبتسما) لقد منعت في البداية، وكانت كلما رأته بجانبها في المطبخ، تطردني قائلة «ما عندك مادير هنا ديها فقرائتك».. لكنها تعودت مع الوقت،



الزميللة خولة دحو في حوار مع الشاف عصام

إلا راجلك ما عرفش
إيربيك أنا غادي اتربيك

واي واي
عكوزتي كتصلخني
قدام راجلي...



لم تعد حكايات الخلاف بين الحماة وزوجة الابن تثير اهتمام المستمعين إليها، على اعتبار أنها أصبحت من الموروث الثقافي الذي يتوارثه جيل بعد جيل، لكن أن يشتد هذا الخلاف ليصل إلى العنف الجسدي، فهذا ما يدفعنا إلى الوقوف وقفة تأمل في الأسباب الكامنة وراء ابتعادنا عن الأخلاقيات، التي يحث عليها ديننا الحنيف وأيضا تقاليدنا المغربية الأصيلة.

زوجات يصرخن.. حمااتي تضربني

■ نيلي خلوق

بسبب العنف الممارس ضدهن من طرفها هناك من استطاعت الدفاع عن نفسها بالحيلة مرة أو بالمعاملة بالمثل مرات أخرى، وأخريات لم يجدن بدا من الاستكانة والرضى بالقدر والنصيبي.

في جو صحي وسليم بعيدا عن المشاحنات والأجواء المكهربة، والتي غالبا ما يكون سببها غير الحماة وزوجة الابن بعضهما لرغبتهما في السيطرة. مجلة - للافاطمة - حاولت في هذا العدد استيقا حكايات نساء حكين بحرقه معاناتهن مع الحموات

من المفروض أن تكون العلاقة بين الحماة وزوجة الابن تماثل علاقة الأم بابنتها، وذلك من أجل بناء أسرة أساسها الحب والسلام، وأيضا لكي ينشأ الأطفال



سعيد هلاوي أستاذ علم الاجتماع الأسري

تربية خاطئة نتيجة موروث ثقافي مغلو

يقول الدكتور سعيد الهلاوي بأن سوء العلاقة بين الحماة والزوجة هو من الأساس موروث ثقافي، سببه الأفكار المغلوطة التي تفرسها الأجيال السابقة في جيل اليوم. واعتبر الهلاوي وهو أستاذ مادة علم الاجتماع بجامعة محمد الخامس بالرباط، بأنه من أهم ما يشعل الخلاف بين الزوجة والحماة، هو عامل الغيرة الذي تبيته الزوجة في الحماة أو العكس.

من الطبيعي جدا أن تغار الأم على ابنها من امرأة تعتقد في عقلها الباطن بأنها ستخطف منها فلذة كبدها، فتبدأ تلقائيا في الدفاع عن ما تعتبره من مكتسباتها وفي غالب الأحيان ما يكون هذا الدفاع بشكل عنيف، وهو ما تترد عليه الزوجة بشكل أقوى وأعنف إلا فيما ندر، مع أن ديننا الحنيف يوصي بحسن معاملة كبار السن، فمابالك إن كانت هذه المرأة حماة وجدة أولادها.

ويوصي الهلاوي الزوجات في تصريح خص به مجلة - للفاطمة- بأن يعاملن الحماة معاملة الأم، وبأن يردن على إساءتها بالحسنى، مشيرا إلى أنه مع الوقت مهما كانت الحماة سيئة وغيرة ستتطفئ تلقائيا نيران غيبتها بالمعاملة الحسنة وحسن سلوك الزوجة تجاهها.

وفي نفس الصدد، اعتبر سعيد هلاوي بأن التربية الخاطئة الناتجة عن الموروث الثقافي المغلوطة في معاملة الحماة لزوجة ابنها أو العكس، هي المسؤولة عن أغلب الأزمات الأسرية التي نشهدها حاليا، والتي في الغالب ما تسبب في انهيار الأسر وتشتت العائلات، كما أنها المسؤولة بنسبة كبيرة عن إنتاج ما يسمى بأطفال الشوارع، في حين أنه من الإمكان تحسين العلاقة بينهما عبر فتح نقاش بسيط وواضح لتعرف كل منهما ما لها وما عليها، لكي يتعاونوا كليهما في إنجاح العلاقة بينهما من دون أن تجور إحداها على حق الأخرى.

لبنى مع حماتها لسوء الظروف المادية للزوج، أن تتعرض لنفس العنف من قبل حماتها والذي كانت تمارسه على أولادها ومن بينهم زوجها. تؤكد لبنى في تصريح لمجلة - للفاطمة- بأنها حاولت مرارا تفادي ضربات حماتها لها وغالبا ما تكون لأسباب تافهة وواهية، مبدية لمرات عديدة رفضها لمثل هذه المعاملة خصوصا وأنها نشأت في بيئة لا يعترف فيها باستعمال العنف، لكن كل محاولاتها باءت بالفشل. تقول لبنى بأن زوجها من كثرة ما تعرض للعنف في صغره، أصبح بدون شخصية ولا رأي له أمام والدته ولا يستطيع على الإطلاق أن يواجهها ولو في أتفه الأشياء، ولأن لبنى حسب قولها مازالت تحب زوجها ولا تريد الانفصال عنه، قررت أن تبادل حماتها عنفا بعنف، وأن تستعمل الحيلة مع زوجها وتلعب دور الضحية أمامه، وهو ما أردع حماتها مع الوقت عن تعنيفها وأصبحت تحسب لها ألف حساب.

تعنفي علانية

حكاية فاطمة تختلف عن جميع الحكايات الأخرى التي وردت سابقا. هي سيدة تجاوز عمرها الأربعين سنة وأم لثلاثة أطفال. بدأت حكايتها مع حماتها ليلة زفافها عندما طالبها حماتها بأن تحتفظ بكل الهدايا التي حصلت عليها من أقاربها، فرفضت فاطمة طلب حماتها لتتهال عليها هذه الأخيرة بالشتم والضرب لتسلب منها كل ما تملكه بالقوة...

تقول فاطمة بأنها لم تستطع ليلتها العودة إلى بيتها خوفا من القيل والقال، فاشتكت لزوجها الذي هو بدوره اعتبر الأمر عاديا جدا، ولا يستحق أي تدخل من جانبه، لكنه وعدها بأنه سيوقف والدته عند حدها إن حاولت مرة أخرى تعنيفها.. تؤكد فاطمة بأن حماتها عادت لممارسة العنف عليها وهي حامل في شهرها السادس، مما سبب لها نزيفا دخلت على إثره المستشفى لمدة ثلاثة أيام، الأمر الذي أشعل فتيل الخلاف بين حماتها وزوجها، فطلبت منها السماح وقتها، لكن الأمر تكرر بعدها لمرات ومرات دون أن ترأف حماتها على حالها وهي حامل في شهورها الأخيرة.. عادت فاطمة لبيتها وهي حامل بطفلها الأول لتتلقى عنفا من نوع آخر من طرف عائلتها التي رفضت طلاق ابنتهم وهي حامل خوفا من كلام الناس، فاضطرت للعودة مع زوجها حين جاء لاسترضائها وإعادتها لبيت الزوجية مرفوقا بوعود من والدته بحسن معاملتها، لكن الوضع لم يتغير بتاتا حسب قولها، بل أصبح يزداد كل مرة وبشكل أكبر وأعنف.

الحل الوحيد

تقول سعاد وهي موظفة في سلك التعليم، بأنها تزوجت بطريقة ما يسمى بزواج الصالونات من شاب رأت فيه جميع مقومات زوج المستقبل، لكنها لم تلاحظ في خضم الاستعدادات للزواج من مدى تحكم حماتها في زوج المستقبل. تؤكد سعاد بأن حماتها تدخلت ورفضت وجهة نظرها في جميع تفاصيل حفلة زفافها، دون أن يبدي ابنها أي اعتراض على هذا التدخل، وهو التصرف الذي اعتبرته حينها حبا واهتماما من حماتها لإنجاح حفلها، لكن تؤكد سعاد بأنه من أول يوم من الزواج تغيرت معاملة حماتها لها فبدأت تتعتها بنعوت أقل ما يقال عنها بأنها لغة شوارع، خصوصا بعد أن تأكدت بأن تربيته وأخلاقه يمنعانني من أن أريد لها الشتيمة بمثلها، وأيضا معرفتها التامة بسيطرتها التامة على ابنها، فساءت معاملتها لي لتتطور بعد ذلك إلى استعمال العنف، فبدأت تصفني لأتفه الأسباب وأيضا تشد شعري بقوة مرات كثيرة أمام ابنها الذي لا يحرك ساكنا وهو يرى بألم عينيه العنف الممارس علي من قبل والدته.. تقول سعاد بأنها تحدثت مرارا مع زوجها لوضع حد لتصرفات والدته معها، إلا أنه في كل مرة يتحجج لها بجحج واهية ويطلبها بالصبر مرة، وبأن تعتبرها مثل أمهات أخرى، لكن الوضع لم يعد يطاق حسب قولها، فقررت طلب الطلاق.

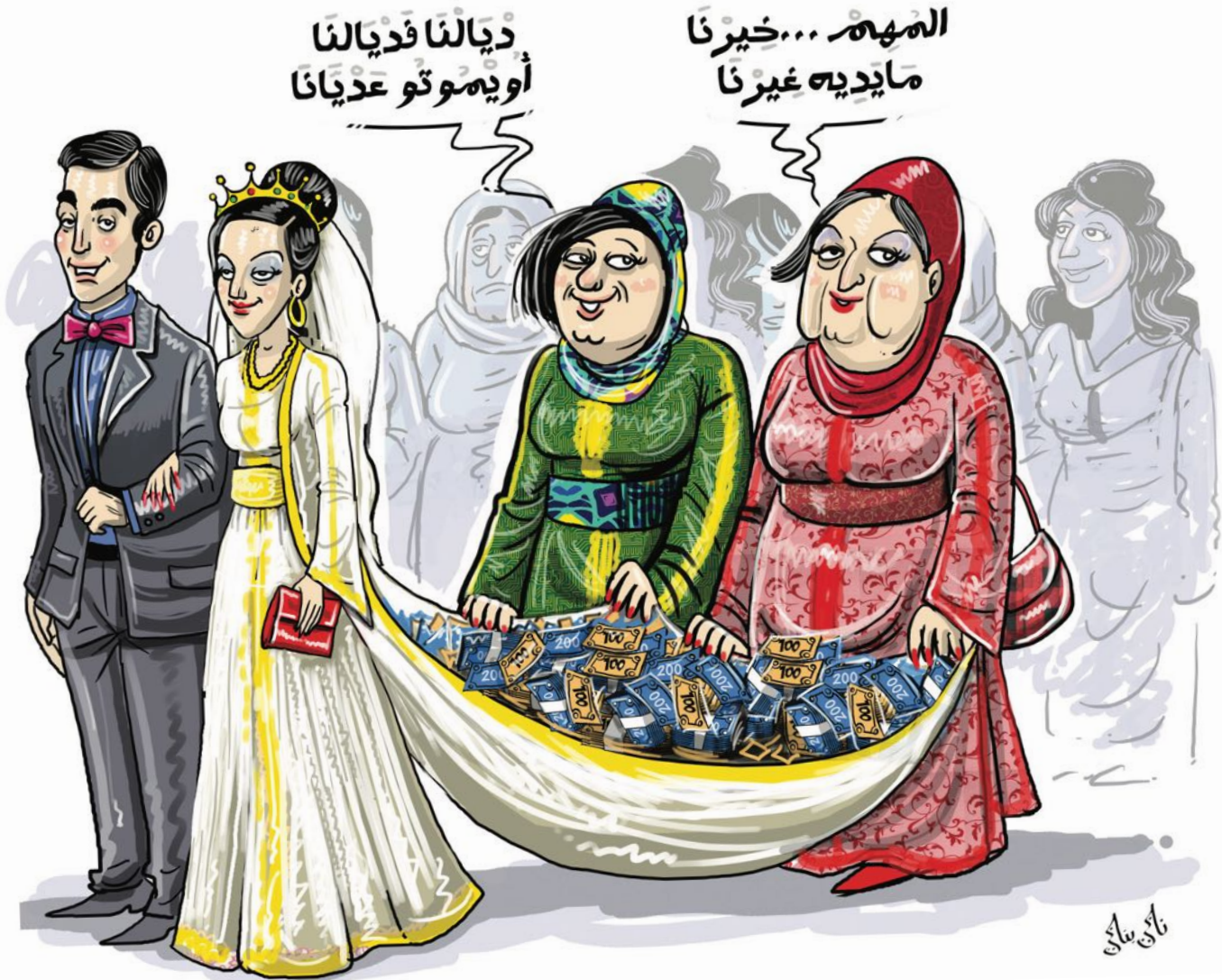
حماتي تصفني لأتفه الأسباب وتشد شعري بقوة أمام زوجي الذي لا يحرك ساكنا أمام والدته

أبادلها العنف بعنف أكبر

لم تتخيل لبنى وهي ابنة 24 سنة، بأنه سيأتي اليوم الذي سوف يتبادل فيه العنف مع سيدة في السبعين من عمرها، وبأن تشاء الصدق أن تكون هذه الأخيرة حماتها وأم الرجل الذي عاشت معه قصة حب ما يعادل الثلاث سنوات، لتتزوج بعد ذلك قصة حبها بالزواج. تقول لبنى بأن حماتها امرأة عنيفة ومعروفة لدى المقرين من عائلتها باستعمالها للعنف المفرط مع أولادها، لنشاء الأقدار بحكم سكن

لماذا يسعى البعض من الآباء إلى تقوية مراكزهم على المستوى المهني من خلال السعي وراء مصاهرة البعض من العائلات، التي تربطهم وإياهم علاقات مهنية ومصالح تجارية؟ وإلى أي حد يظلم الأبناء في هذه النوعية من الزيجات؟ التحقيق! التالي عن زواج المصالح.

زواج مصالح يدفع ثمنه الأبناء



■ حبيبة ماء العينين

ونجنا في مجال اشتغالهما، هكذا بادرنا مريم، البالغة من العمر 26 سنة، وأضافت، في يوم قرر والدي وصديقه أن يكونا شريكين حقيقيين، ففكرا في أمر يجعل علاقتهما أكثر متانة، فكنت أنا وابن صديق والدي ضحية هذا الأمر، بحيث فرض علي والدي الزواج من ابن صديقه، رغم أنني كنت صغيرة السن أولاً، وثانياً لم أكمل دراستي بعد، ورغم ذلك فرض علي الزواج على اعتبار أن مصلحتي في ذلك، وهو الأمر الذي صدمني خصوصاً وأن المفترض

يصبح البعض من الآباء لا يفكرون إلا في مصلحتهم، فلنا منهم أنها هي نفسها مصلحة الأبناء، إلا أن هذه الزيجات التي تتم بهذا الشكل غالباً ما تنتهي بالفشل، فشل يدفع ثمنه الأبناء والأطفال إن وجدوا.

زواج مصلحة في سن صغيرة

والذي رجل أعمال كبير يتاجر في أجزاء السيارات المستعملة، له صديق يشترك معه في نفس الأعمال،

أن يسعى الأصدقاء فيما بينهم إلى تقوية علاقاتهم الشخصية والمهنية فهو أمر مشروع ومستحب لا نقاش في ذلك، ولكن عندما يقومون بذلك على حساب مشاعر أبنائهم ضارين بعرض الحائط حقهم في اختيار شركاء لهم في الحياة الزوجية، هنا

بالأمر، رغم أنني أنا لم أكن أفكر في الزواج أصلا، وكنت أريد أن أهاجر خارج المغرب، ولكن رضخت لرغبة والدي خصوصا وأن ابنة صديقه التي هي زوجتي الآن جميلة وعلى خلق، ولكن رغم ذلك، يؤكد فؤاد، أن الزواج بهذه الطريقة هو غير مستحب بالنسبة له، ولن يقوم بنفس الشيء مع أبنائه.

نماذج كثيرة تلك التي يظهر فيها زواج المصالح هو الطاعني على العلاقة الزوجية، زواج يستفيد منه الآباء ماديا، ويخسر فيه الأبناء معنويا، هناك البعض من النماذج التي استطاعت أن تتجح، رغم أن البداية كانت مصلحة، واستمر الزواج، وجاء الأولاد ليزيدوا العلاقة ارتباطا، ولكن هناك من الزيجات من دمرت بالكامل، ودمرت معها المصالح التي تم الزواج بسببها.

من التشرد، وبعد أشهر كان لهم ما أرادوا، وفعلا رجع والدي إلى شغله أقوى من الأول، ولكن زواجي لم يدم أكثر من سنة لأنني اكتشفت أن ابنة مدمنا على الخمر، ولم أتخلص منه إلا بصعوبة بالغة، وتقول فاطمة بحسرة كبيرة، نجح والدي وفشلت أنا.

أمر غير مستحب

سنة وفؤاد زوجان حكايتهما تختلف تماما، رغم أنها بدأت في إطار المصلحة بين عائلتهما، إلا أن الزواج استمر، يحكي لنا فؤاد قائلا: كان أبي ووالد زوجتي رجال أعمال، ويعرفان بعضهما البعض، قررا أن يدمجا شركتيهما معا من أجل توسيع شغلهما، وعندما توطدت علاقتهما المهنية، قررا أن تكون بينهما علاقة عائلية، وبعد تعارفنا على بعض أنا وسنة قبلنا

فيه زوجي لم يكن يعيرني أي اهتمام، بل جعل مني خادمة في البيت فقط، وظل على علاقته المشبوهة وكأنه لم يتزوج، حتى أنجبت منه طفلين وتم طلاقنا، وأنا الآن مطلقة وسني 26 سنة، ولن أسامح أبي على فعلته هذه.

زواجي ساهم في ترقية والدي

محمد شاب في الثلاثين من العمر، تزوج من ابنة صديق والده، يتحدث عن الموضوع: لم يكم زواجا، كانت صفقة مريحة لوالدي بالدرجة الأولى، لأنه استطاع أن يكسب ود مشغله بإقناعي بالزواج من ابنته، ويضيف محمد قائلا، يشغل أبي مدير مبيعات في مصنع كبير، وصاحب المشغل لديه ابنة تأخرت في الزواج، ولكي يرضي والدي مديره خطبها لي حتى بدون علمي، لأجد نفسي متزوجا بعد ذلك بشهرين من فتاة لا أعرف عنها سوى أنها ابنة صاحب مصنع، ليمت ترقية والدي في العمل، ولا أنكر أنني أيضا استفدت ماديا، ولكنني خسرت نفسي، حيث كنت أمني نفسي بالزواج من فتاة أحببتها ودرست معي لسنوات عديدة، ولكن كلمة والدي كانت الحد الفاصل بين الحياة التي تمنيتها والحياة التي أرادها لي، ويكمل محمد حديثه بالكثير من الحسرة، أنا متزوج إلى الآن، ولكنني لست سعيدا.

نجح والدي وفشلت أنا

نفس القصة وقعت لفاطمة مع اختلاف بسيط، أن زواجها لم يستمر طويلا، مما عرض والدها لصدمة ألزمتها الفراش، تحكي لنا فاطمة حكايتها وتقول، كان والدي مقاولا كبيرا وناجحا في عمله، وفي يوم من الأيام عاد إلى البيت مكتئبا يحكي لنا عن مشاكل تعرض لها شغله ستطيع بتعب كل السنين، وإذا لم يستطع حلها سيصاب بالإفلاس، وفيما نحن نبحث عن الحلول، جاء شريكه في الشغل إلى البيت هو وابنه لكي يتناقشوا مع أبي في أمور الشغل، لمحني ابنة وأعجب بي، ولكنني لم أعر الأمر اهتماما كبيرا، خصوصا وأنني كنت أحب ابن عمتي، ولكن تمضي الأيام ليتقدم شريك والدي بمشروعين له، الأول زواجي من ابنة، ثانيا إنقاذ والدي من الإفلاس، ووجدت أهلي يقبلون بالأمر بطريقة جعلتني أصدم للسرعة التي قبلوا بها حتى دون أخذ إذني، رفضت بشدة إلا أن والدي أصر على الأمر، متهما إياي بعدم معرفة مصلحتي ومصالحة عائلتي، وبدأت والدتي تعدد مناقب أهله وبأنني سأساهم في إنقاذ عائلتي

زواج المصالح لا يراعي العواطف



د. علي شعباني
أستاذ باحث في علم الاجتماع

زواج المصلحة، كان دائما حاضرا في الكثير من المجتمعات، وبصفة خاصة تلك المجتمعات المحافظة والمتشبثة بالتقاليد والثقافات التقليدية والعلاقات القرابية. فالزواج الداخلي (الأندوغامي)، أي الزواج من داخل الأسرة أو من نفس العشيرة أو القبيلة أو الطائفة الدينية أو العرقية، كان ولا يزال حاضرا في هذه المجتمعات المشار إليها، وذلك دائما من أجل الحفاظ على المصالح المشتركة، والرغبة في إقفال الباب على الدخلاء والأجانب.

أما في العصر الحاضر فإن زواج المصالح بدأ يأخذ منحى آخر، بعيدا عن القرابات الدموية أو العشائرية أو العرقية، ليتقمص أدوار المصالح الاقتصادية أو السياسية أو الاجتماعية.

كثيرة هي تلك العائلات الأرستقراطية أو البرجوازية أو ذات النفوذ والسلطة والجاه المادي أو المعنوي، عادة ما تحرص على تزويج أبنائها أو بناتها لبنات وأبناء العائلات التي ترتبط معها في مصالح خاصة أو شراكات اقتصادية. هذه الارتباطات عن طريق زواج المصالح أصبح يحقق غايات وأهداف متعددة الأبعاد، سياسيا واقتصاديا واجتماعيا، وما خفي كان أعظم. لقد سبق لبعض الباحثين وعلماء الاجتماع أن تطرقوا بالبحث والتحليل لهذه الظاهرة، التي ما فتئت تشكل نخبها لها تأثير قوي على الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية، في البلدان التي تشيع فيها هذه الظاهرة.

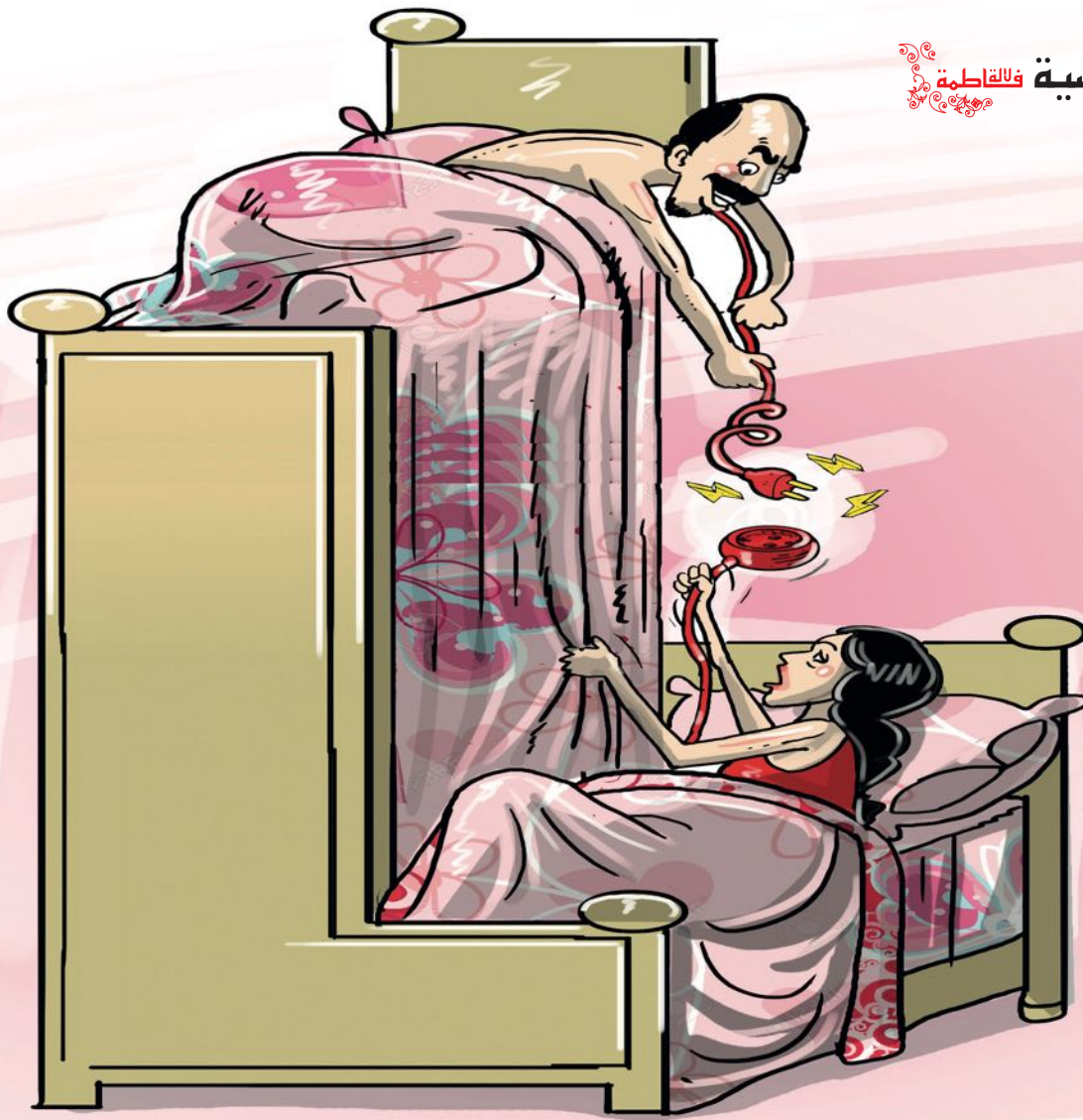
وبالعودة، على سبيل المثال فقط، لكتاب الباحث الأمريكي جون واتيربوري « أمير المؤمنين » وكتاب علي بن حدو « نخب المملكة »، سنقف على بعض الأمور التي

تحققها المصاهرات بين العائلات ذات النفوذ السياسي أو الاقتصادي أو الثقافي أو العسكري والأمني. فزواج المصالح وحدها هي التي عادت تشكل نخب وتكتلات من أجل الحفاظ وصيانة المصالح المشتركة.

إن زواج المصالح، لا يراعي ولا يهتم كثيرا بعواطف وميولات ورغبات الأبناء أو البنات التي يرغب أبائهم تزويجهم لمن يرتبطون معهم بمصالح مشتركة، أو لمن يرغبون المصاهرة معهم من العائلات ذات النفوذ والجاه المادي والاجتماعي أو السياسي.

إن الزواج الذي كانت تدبره العائلة لابنائها أو بناتها، لم يكن يأخذ بالحسبان العواطف والمشاعر ورغبات هؤلاء الأبناء والبنات في الزواج، بقدر ما كانت تحرص، من خلال هذا الزواج، على مصالحها وتطلعاتها الاقتصادية أو الاجتماعية أو السياسية أو غيرها من المصالح الأخرى.

لقد غاب الحب وظهرت المصلحة، لكن لا يمكن اعتبار هذه القاعدة بأنها عامة، ولكنها أصبحت شائعة في العصر الحاضر، بدأت تضمحل تلك القيم النبيلة للزواج، وحضرت المنافع المادية وغيرها من وراء الزواج، ولو كان لمدة قصيرة. لم يعد الزواج اليوم، عند العديد من الناس، يراعي تلك القيم الدينية والوطنية، بل أصبح يرمي إلى تحقيق مصالح ومنافع اجتماعية واقتصادية وغيرها، أينما وجدت ومع من وجدت.



أهمية الرعشة الكبرى لدى النساء

أكدت العديد من الدراسات العلمية بأن هناك حوالي 70% من النساء لا يعلنن إلى الرعشة الجنسية خلال العلاقة الحميمة مع الشريك، وذلك راجع لعدة أسباب وعوامل إما نفسية أو عضوية، مما يؤثر سلباً على السير الطبيعي لعلاقة الشريكين.

■ ليلي خلوق

للتفيس عن رغباتها الجنسية المكبوتة. نصحتها المقربون منها بطلب الطلاق على اعتبار أنه حق من حقوقها الشرعية، إلا أنها مازالت حسب قولها مرتبطة عاطفياً بزوجها، كما أن حالتها المادية لا تسمح لها بالاعتناء وحدها بثلاثة أطفال، بعيداً عن والدهم.

يتهمني بالبرود الجنسي

تزوجت هند بعد علاقة حب دامت أربع سنوات مع زوجها، لكن بعد مرور الأسبوع الأول من الزواج بدأت تظهر بوادر الخلاف بينهما نتيجة اتهام زوجها لها بالبرود الجنسي، بدعوى أنها لا تصل

عمتها، بأنه من أول يوم من زواجها ولحدود لحظة سردها لمعاناتها الجنسية مع زوجها لم تصل معه لما يسمى بالرعشة الجنسية، بسبب ما يعاني منه زوجها وهو القذف السريع الذي يشتكي منه العديد من الرجال. تؤكد عائشة بأن زوجها على دراية تامة بما يتسبب لها وصوله السريع إلى نشوته، في حين تكون هي في بداية العلاقة الحميمة، إلا أنه لم يستطع الحصول على علاج ناجح بالرغم من استشارته لمختلف الأطباء الاختصاصيين في الأمراض الجنسية. عائشة وهي أم لثلاثة أطفال، أصبحت تعاني حالياً نتيجة حرمانها الجنسي، من كبت جنسي، مما يجعلها طوال اليوم عصبية ومتوترة، فأصبحت تلجأ مرغمة على ممارسة العادة السرية

اشتكت العديد من النساء في تصريحات لمجلة فلاطمة، من عدم وصولهن إلى الرعشة الكبرى خلال علاقاتهن الحميمة مع أزواجهن، إما بسبب الضعف الجنسي لأزواجهن، أو لأسباب أخرى سنستعرضها من خلال حكاياتهن التي سردناها لنا.

أصبحت عصبية ومتوترة

تقول عائشة وهي متزوجة من 12 سنة من ابن

فوائد الرعشة الجنسية عند النساء

- 1 - تفرغ الضغوطات والشعور بارتياح كبير بعد الوصول إلى الرعشة الجنسية
- 2 - تقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية
- 3 - الحفاظ على العضو التناسلي، على اعتبار أن بلوغ المرأة للنشوة ينتج عنه تدفق الدم في العضو مما يمنحه نشاطا أكبر
- 4 - إحراق السعرات الحرارية
- 5 - تساعد على النوم الطبيعي لأن المرأة التي تصل إلى مرحلة النشوة تمام بشكل طبيعي أكثر
- 6 بلوغ المرأة النشوة يخفف من آلام العادة الشهرية لديها
- 7 - يقوي المناعة لديها على اعتبار أن ممارسة الجنس مرة أو مرتين في الأسبوع مرتبطة بارتفاع مستويات الأجسام المضادة التي تعرف بالغلوبيولين المناعي، والذي يمكن أن يحمي الإنسان من الإصابة بنزلات البرد وغيرها من الالتهابات الأخرى.
- 8 - من درجة الرغبة في الأكل والتدخين لدى النساء
- 9 - تساعد المرأة على زيادة الرغبة في الممارسة الجنسية
- 10 - تخفف من آلام الحوض لأن الدم المتجمع هناك نتيجة رغبة المرأة الجنسية يحتاج إلى شيء لدفعه للعودة إلى الجسم.

ليسلكه بالشكل الصحيح.

وفي نفس الصدد، اعتبر الدكتور حاتم شريفي الإدريسي أخصائي أمراض جنسية، في تصريح خص به مجلة -للافاتمة-، بأن الحديث المفتوح والصريح حول المشاكل الجنسية بين الزوجين، هو السبيل الأوضح إلى حل جميع الخلافات والتساؤلات حول العلاقة الحميمية بين الشريكين، وبأن التزام الصمت وفي أحيان أخرى الشعور بالخجل يكون هو أكبر تهديد مسلط على نجاح أي علاقة زوجية.

مرة حسب قولها التجاوب مع زوجها خلال العلاقة الحميمية بينهما لكن دون جدوى. تؤكد منى بأن ما يسمى بالرعشة الجنسية تقراً وتسمع عنها فقط في الكتب والبرامج التلفزيونية، لأنها لم تعرفها يوماً مع زوجها، في حين أن زوجها لا يدري أو لا يهتم فيما إذا وصلت إلى نشوتها الجنسية أو لم تصل. مرت حالياً سنتين على زواجهما، أنجبت خلالها بنتا تحاول من خلالها الانشغال بها عن فراغها العاطفي، الذي أصبح مع الزمن يكبر شيئاً فشيئاً.



الدكتور حاتم شريفي
الإدريسي

الرعشة الجنسية لا تنتج فقط عن الجماع

يقول الدكتور حاتم شريفي الإدريسي أخصائي أمراض جنسية، إن الرعشة الجنسية لا تنتج فقط عن الجماع، بل يمكن أن تكون أيضاً نتيجة استثارة البظر، مشيراً إلى أنه من بعض الأخطاء التي يقع فيها الأزواج حينما لا تصل زوجاتهم إلى الرعشة الكبرى، بأن ينعتهن بالباردات جنسياً، وهو ما يتسبب في تأزيم وشرخ العلاقة العاطفية فيما بينهما.

إن وصول المرأة إلى الرعشة الكبرى خلال العملية الجنسية -الأورجازم-، يختلف من امرأة إلى أخرى، فهناك من تحتاج إلى كثير من المداعبات خلال العلاقة الحميمية على مستوى البظر، ومنهن من تحتاج إلى الكثير من التقبيل والكلام الجميل والمعسول، ومنهن أيضاً من لا تحصل على نشوتها الكاملة إلا بعد إيلاج العضو الذكري في الفرج، لذلك يؤكد الدكتور حاتم شريفي الإدريسي أخصائي الأمراض الجنسية، بأن على الرجل معرفة الطريق الموصل إلى وصول زوجته إلى الرعشة الكبرى،

معه أبداً إلى الرعشة الكبرى منذ جماعهما الأول، وهو الأمر الذي جرح كرامته ورجولته على حد تعبيرها. تقول هند بأنها لا تشعر مع زوجها بأي شيء خلال العلاقة الحميمية وهو ما أخبرت به زوجها، لكن هذا الأخير لم يفهم الوضع واعتبره ضرباً وانقاصاً من رجولته. تؤكد هند بأنها حاولت مراراً وتكراراً فتح حوار واضح وصريح معه لأجل إيجاد حل ناجح لمشكلتهما عبر استشارة اختصاصي في المجال، لكنه كان يرفض دوماً فكرة أنه يشكي من شيء في ما يخص رجولته. مرت الآن سنة على زواجهما وأصبحت علاقتهما الجنسية تفتقر يوماً بعد يوم، لتكتشف بعدها عن طريق الصدفة البحث، بأنه على علاقة مع امرأة أخرى، وهو ما فجر الخلاف بينهما بشكل أكبر وأعنف، كتبت نهاية قصة حبهما بطلاق مؤلم.

واجب جنسي

عاشت منى قصة حب مع زميل دراستها لم تتكلم بالزواج بسبب الظروف المادية لحبيبها، لتشاء الظروف أن يطرق بابها زوج المستقبل الذي وافق عليه أهلها، على اعتبار أنه مقتدر مادياً ويستطيع أن يتحمل مسؤولية الحياة الزوجية. تم الزواج بعد شهرين من الخطبة لم تستطع فيهما تقبل زوج المستقبل عاطفياً، بالرغم من محاولاتها المتكررة من أجل ذلك. تقول منى بأن العلاقة الحميمية بينهما منقسمة إلى اكتفاء من جانبه وعدم شعور بشيء من ناحيتها، علاقة جنسية تعتبرها مجرد تأدية واجب ثقيل الظل على قلبها. حاولت أكثر من

أسمع عن الرعشة
الجنسية فقط في الكتب
والبرامج التلفزيونية،
لأنني لم أعرفها يوماً مع
زوجي

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatima.ma



@لالةفاطمة



LALLAFATIMA MAGAZINE



#LALLAFATIMANET



مجلة لالة فاطمة



الحب بين الزوجين والرومانسية في التعامل بينهما تعنيهما فترات من الضعف والفتور، وأحيانا الجفاف الشديد، بالتالي فهي نحتاج إلى مجموعة من المنشطات لتجديد دورة الحب والرومانسية في الحياة الزوجية، فهناك مجموعة من الوسائل لتحقيق الرومانسية في تعاملكما مع بعض.

10 وسائل لتقوية الحب بين الزوجين

إعداد: جميلة كاهي

8 الجلسات الهادئة، وجعل وقت للحوار والحديث، يتخلله بعض المرح والضحك، بعيدا عن المشاكل، وعن الأولاد وعن صراخهم وشجارهم، وهذا له أثر كبير في الألفة والمحبة بين الزوجين.

9 التوازن في الإقبال والتمتع، وهذه وسيلة مهمة، فلا يقبل على الآخر بدرجة مفرطة، ولا يتمتع وينصرف عن صاحبه كلياً، وقد نهي عن الميل الشديد في المودة، وكثرة الإفراط في المحبة، ويحتاج التمتع إلى فطنة وذكاء فلا إفراط ولا تفريط، وفي الإفراط في الأمرين إعدام للشوق والمحبة، وقد ينشأ عن هذا الكثير من المشاكل في الحياة الزوجية.

10 التفاعل من الطرفين في وقت الأزمات بالذات، كأن تمرض الزوجة، أو تحمل، فتحتاج إلى عناية حسية ومعنوية، أو يتضايق الزوج لسبب ما، فيحتاج إلى عطف معنوي، وإلى من يقف بجانبه، فالتألم لألم الآخر له أكبر الأثر في بناء المودة بين الزوجين، وجعلهما أكثر قرباً ومحبة أحدهما للآخر.

فالمشاعر بين الزوجين لا يتم تبادلها عن طريق أداء الواجبات الرسمية، أو حتى عن طريق تبادل كلمات المودة فقط، بل كثير منها يتم عبر إشارات غير لفظية من خلال تعبيره الوجه، ونبرة الصوت، ونظرات العيون، فكل هذه من وسائل الإشباع العاطفي والنفسي.

4 التحية الحارة والوداع عند الدخول والخروج، وعند السفر والقدوم، وعبر الهاتف.

5 الثناء على الزوجة، وإشعارها بالغيرة المعتدلة عليها، وعدم مقارنتها بغيرها.

6 الاشتراك معا في عمل بعض الأشياء الخفيفة كالخطيط للمستقبل، أو ترتيب المكتبة، أو المساعدة في طبخة معينة سريعة، أو الترتيب لشيء يخص الأولاد، أو كتابة طلبات المنزل، وغيرها من الأعمال الخفيفة، والتي تكون سبباً للملاطفة وبناء المودة.

7 الكلمة الطيبة، والتعبير العاطفي بالكلمات الدافئة والرفيعة، كإعلان الحب للزوجة مثلاً، وإشعارها بأنها نعمة من الله عليه.

إن من أراد زيادة رأس ماله في حسابه بالبنك، يبحث عن وسائل لتنمية المال وزيادته، وكذلك من أراد تنمية المودة والمحبة مع زوجته، فعليه البحث عن وسائل مناسبة لزيادة درجة المحبة والوفاء بينهما، وسنذكر بعض هذه الوسائل:

1 تبادل الهدايا حتى وإن كانت رمزية، فوردة توضع على مخدة الفراش قبل النوم، لها سحرها العجيب، وبطاقة صغيرة ملونة كتب عليها كلمة جميلة لها أثرها الفعال، والرجل حين يدفع ثمن الهدية، فإنه يسترد هذا الثمن إشراقاً في وجه زوجته، وابتسامة حلوة على شفيتها، وكلمة ثناء على حسن اختيارها، ورقة وبهجة تشيع في أرجاء البيت، وعلى الزوجة أن تحرص على إهداء زوجها أيضاً.

2 تخصيص وقت للجلوس معا والإنصات بتلهف واهتمام للمتكلم.

3 النظرات التي تنم عن الحب والإعجاب،

الزلطُ حكمة قالوها الناسُ القدمى



هشام مغفاري

يقول المثل:

«ازرب تعطل»

(ازرب): أسرع وأعجل. وكذلك (تتعطل)، تتأخر. إن السرعة في العمل والتهافت في إنجازته تفضي إلى إفساده ثم إعادته من أول، فيتأخر المرء من حيث أراد الإسراع. لعل أصله من المثل العربي: رب عجلة تهب ريثاً. وهو عند ابن عبد ربه: رب عجلة تعقب ريثاً. وفي معناه المثل المصري عند تيمور: «العجلة عطلة»: فتدق من المستعجل بسبب عجلته من الارتباك أو السهو ما يوجهه إلى استئناف ما شرع فيه فيتعطل عمله.

يقول المثل:

«أزحم صحيح تمشي عاني»

كن صادقاً صدوقاً في جميع أعمالك، محققاً في سائر أقوالك وأخبارك، تمش بين الناس ثابت القدمين، رافع الرأس مزهواً مكرماً عزيزاً. (عاني) عندهم من (العناية) وهي العزوة والنخوة والوجاهة. وقريب من هذا قول القائل في توصية أخرى.

يقول المثل:

«لا دير شي لا تخاف شي»

كأنه قيل: لا تعمل سوءاً، لا تخف شيئاً أي لا تخش عاقبة سوء. يقال في الحث على التزام المروءة.

يقول المثل:

«زضما ع الخاوي»

(وزضم) من (زضم) بالضاد، وقد يقال (زطم) بالطاء: داس ووطئ. أو طائناً على الخواء، أو أو طائناً الخواء. حملنا على أمر خاوي من أي عائدة، عاقبته الضياع والخيبة والخسران. ويضرب لمن يحمل على أمر غير ذي جدوى، خلو من أية فائدة جزافاً وبلا تدبير.

يقول المثل:

«الزضمة د اليتيم تدير الفيس في الصمايم»

الزضمة اسم الوحدة من (زضم) بمعنى الوطأة. الفيس، وقد ينطق بالفخمة فيقال (الفيس) اليتيم إلي ماتت أمه وعنده امرأة باباه يكون ديماً مقهوراً ومسكيناً ولو كان ولد مربي. وكيقولوا المثل حتى على الإنسان الذي يجتهد في الحسنات والناس ينسبوا لها التحراميات.

يقول المثل:

«زطتم على قلبي بسباط رلكم فكاد من الفقهاء أن يتترقا».

راج على أسنة الناس هكذا في لغته الفصيحة المعربة على ركاكتها. (زطم) داس برجله (سباط): حذاء. (الفقهاء): الغصاة. (يتترق): ينفقع. يقال عند التبرم بالفظ الغليظ القلب الجافي الطبع البارد الروح.

يقول المثل:

«زغبي زغبي ولو حرت بجقمه».

هذه رواية لودريتز في أمثاله المغربية التي نشرها وترجمها إلى الألمانية وعلق عليها في برلين عام 1898. قال: وجقمة هذه أراض من إقليم الشاوية مشهورة بخصبها الجم الكثير.

يقول المثل:

«زغبي زغبي واخا يحرت بكرى ما عنده سعد».

يضرب للمحارف المنكود الحظ الذي لا يوفق لإصابة.

يقول المثل:

«زغبي على راسه، ومبارك مسعود على الناس».

(زغبي) ج. زغابه: نسبة إلى بني زغبة فرع من قبيلة بني هلال بن عامر الأعرابية. وقد اتخذت نسبة الزغبي عندنا معنى المحارف المنكوص السعد المنكود الحظ. المحارف شؤم على نفسه، مبارك مسعود على الناس. كأن يأتي امرؤ ما يضر به نفسه وينفع به غيره من الناس.

يقول المثل:

«زغبي الفرار جتيزطم في تاكراوتيهرقها، ما يشرب ما يخلي اللي يشرب».

قلت: «كيفرتتتبقى كي شي بالعطش».

والكلام هنا جار على طريق الاستعارة والتمثيل، يشير بهذا إلى الرجل يأتي حسنة فيجيء من يفسد عليه أمره ويكدر عليه عمله. إن المشؤوم لا يكون بليغا في الشؤم حتى يكون على نفسه وعلى سواه أوورد الزجالي القرطبي: إن لم يشرب يعكر. والمثل عند ابن عاصم: شر الدويب يعكر المي.

يقول المثل:

«الزفته بنت الزفت تخلي الجمعة وتبدل في السبت».

القطعة من الزفت، وهو القار، وهم يصنون به كل مذموم. يضرب لتعظيم الجمعة والحث على التهيؤ له بالهيئة الحسنة الجميلة.

يقول المثل:

«زلافة الدحريرهيالله تبلفك لدوية وزلافهدالبصار لتبلف حتى للعصار».

والبصار = البيسار طعام جبالة القومي وغالب قوتهم وزين موآدهم. الزلفة: الصفة المثلثة. (الحريرة)، عربية صحيحة، هي الحساء القومي عند أهل المغرب. (البصار): جاء في «الكامل»: قاموس عربي فرنسي إنجليزي: «بيسار، بالسين، لفظ إيراني معرب. إن طعمت زلفة حريرة أبلغتك دويرتك يعني بلغتك محلك فحسب فأما إن تناولت زلفة بيسار أبلغتك شبعاً حتى العصر يريد أن البيسار متى أكلته عند الغداء مثلاً أهجك إلى وقت العصر أي سكن جوعك وقطعه وأذهب. يضرب في امتداح هذا اللون من الطعام الجبلي الأثير.

يقول المثل:

«الزلط حكمة قالوها الناس القدمى».

الزلط حكمه، ومنه تفرقت الحكايم. الزلط: الفقر. الفقر حكمة ربانية يسلمها الله على من يشاء من عباده.



نوار الودغيري

الكاتبة والإعلامية تتواصل مع نبض قلوبكم المفتوحة



أمي لا تعرف أوسط الأمور!

يقال إن الأم هي منبع الرحمة والحنان، لكن أمي عكس ذلك تماما. فهي جافة الطبع، دائمة التجهم، حازمة للغاية، لا تسمح بالضحك إلا في حدود ضيقة جدا. كما أنها لا تعترف بأهمية الصداقة في حياة أبنائها وبناتها. الحياة معها سجن لا يطاق. حين نعود من المدرسة أنا وإخوتي لا تسألنا عن يومنا كيف قضيناه، وإنما عن معدلاتنا ونتائج الاختبارات والفروض الماضية أو المقبلة التي تستوجب المذاكرة والمراجعة. لا نعيش إلا للدراسة، لا وقت للفرح أو التسلية. وحين نحتج على أسلوبها في التعامل معنا، تقول لنا إنما تفعل ذلك من أجل مصلحتنا ومستقبلنا. أنا حزينة لأن أمي لا تعرف أوسط الأمور، في حين أنه كان بإمكانها أن تخفف علينا بعض الحمل وتترك لنا فسحة من الراحة والفرح. فهل من طريقة يمكن أن أقنع بها أمي كي تصبح الأم المثالية التي نحب؟

رانية

عزيزتي رانية،
في كل مرة أتلقي رسالة من فتاة تشتكي من قسوة أمها أتذكر أنني كنت مثلها: أمدح لطف الآباء وأذم توتر الأمهات! ولم ينبهني أحد إلى أن ما لا يعجبني في الأمهات سببه تتصل الآباء من تحمل مسؤولية البيت وتربية الأبناء! وهذا ما تفعلينه أنت اليوم، إذ تعتبرين أن المسؤولية الأولى والأخيرة عن الأسرة هي الأم فقط. وهذا ظلم في حق الأم المتزوجة لأنها بالإضافة إلى خدمة أولادها تضاف إليها خدمة زوجها فضلا عن تحمل أنانيته وطباعه. ولو كانت مطلقة لاكتفت برعاية أولادها فقط. لذلك يصبح الأب هو الرابع الأكبر في الزواج لأنه ينتفع من خدمة زوجته دون أن يقوم بدوره في تسيير البيت وتربية الأولاد كما أمره الله. لذلك لا تلومي أمك على طبيعتها الصارم وحزمها واستماتتها في حثك على طلب العلم والنجاح. فلو كانت مجرد أم غير مبالية لكان هان الأمر عليها، لكنها أم مهمومة بدراساتكم، مهووسة بما ستلاقونه من صعوبة في هذه الحياة، التي أصبحت مليئة بالتحديات والمنافسات. لكن هذا لا يمنع من أنها لو تلقت المساعدة الكافية واللزام منكم ومن والدك لتحول توترها وقلقها إلى لطف وحنان وأريحية في التعامل معكم. انتبهني إلى قصر مدة الدراسة مقارنة مع حياة العمل التي تنتظر في المستقبل، وتحملها بما يلزم من الصبر والجلد والعزم على إنجاح مشروع أمك التي ضيعت من أجله فرحها وراحتها. وبعون الله وتوفيقه، ستسعين أنت وإخوتك سعادة تسيكم عذاب سنوات الدراسة.

ساعدته بمالي فطمع في المزيد!

مشكلتي جعلتني أشك في مدى صلاحية المودة والرحمة التي يجب أن تجمع بين الزوجين. وقد بدأت حين غير زوجي عمله وأخبرني بأنه يجب علينا التقشف في مصاريف البيت، بما في ذلك إلغاء فكرة قضاء عطلة الصيف في مدينة سياحية. فعز على نفسي أن أراه في ذلك الحال من ضيق ذات اليد، ووعدته بأنني سأتكلف بتغطية مصاريف العطلة وتكاليف الدخول المدرسي. وبعدها وفيت بوعدتي وتم كل شيء على ما يرام، اكتشفت أن رصيده في البنك لم يكن صفرا كما كان يدعي وإنما كان فيه من المال الوفير! لم أقل شيئا من شدة الصدمة، وكتمت الأمر في نفسي. لكن مع مرور الأيام، لمست أنه استطاب عوني له، وصار يعول على كرمي في دفع مصاريف الإنفاق على البيت وعلى نفسي. وحين أخبرت صديقتي بالأمر لامتنى على سداجتي وتساءلت إن كنت مجنونة حتى أساعد زوجي في النفقة على البيت. فهل ما فعلته يعتبر جنونا؟ وكيف أوقف طمعه؟

سعيدة

عزيزتي سعيدة،
ما فعلته ليس بجنون وإنما هو كرم ناتج عن طيبة قلبك ورغبتك في الإحسان والمساعدة. لكن هذا لا يمنع أن صديقتك كانت محقة فيما ذهبت إليه، في حال تماديت في كرمك بدون ضوابط. وطالما أن زوجك لا يشتكي من فقر، بل معه ما يكفي من المال كي ينفق عليك وعلى أسرته، فمن الطبيعي أن تحتفظي بمالك لنفسك. فلا شك أنك ستحتاجين إليه في يوم من الأيام. بل إذا كنت تملكين ما يكفيك لشراء قطعة أرض صغيرة أو عقار ولو كان بسيطا، فلا تترددي أن تستثمري فيه مالك، بدلا من أن يستفيد منه البنك! وكما يقول المثل: "لبنة في الحائط خير من جوهرة في العقد"! أما كيف توفقين طمع زوجك، فأمر سهل: لا تتفقي على البيت، ودعي زوجك يقوم بواجبه كما كان من قبل، فذلك أضعف الإيمان. وكلما احتجت مال تصرفينه على البيت أو على الأولاد أو على نفسك، لا تخجلي أن تسأليه إياه، لأنه حقا. وإذا ما اشتكى من ضيق مالي لا تسارعي أو تطوعي إلى حل "أزمته المالية"، فقد تكون مجرد حيلة كي يستغلك من جديد. وكما تعلمين لا شيء يمنحك الاستقلال والتمكين والقدرة على صنع القرار وحرية الاختيار مثل المال، فحافظي عليه واستثمريه، دون أن تنسي بركة الزكاة وفضل الصدقات.

جزء التضحية: زوجة ثانية!

عزيزتي دينا،
إذا استطعت أن تحولي دون رغبة زوجك في الزواج بكل ما تملكين من قوة
وذكاء وحيلة وكياسة، فلا تقصري في جهدك. بالإضافة إلى ما يمكن أن
تفعله من أجل ثنيه عن التفكير في الزواج، لديك ولله الحمد أبناءك وبناتك
الذين يستطيعون أن يقفوا إلى جانبك. ثم هناك أهلك وأهلك وأصدقائك
المشركون، الذين لا شك سيراعون العشرة والمودة والصدقة التي كانت
تجمعهم بك، فلن يتوانوا عن دعمك ومساندتك. وإن تدرج زوجك بحقه
الشرعي في الزواج من مشى وثلاثا ورباعا، ذكره بأن الوفاء لمن وقفت معه
حتى اغتتى وطغى هو أيضا حق شرعي! وأسأله لماذا لم يستخدم رسول الله
(ص)، خير الخلق وقدوة المؤمنين الصادقين، حقه الشرعي مع السيدة خديجة؟
وفاجئيه بعدد سنوات الزواج الطويلة التي قضاها معها والتي استمرت خمسة
وعشرين سنة، دون أن يتزوج عليها! وبقي فيها لها حتى انتقلت إلى جوار ربها
وهي في الخامسة والستين، بينما كان هو (ص) في الخمسين. لكن إذا وجدت
بأن جميع المحاولات باءت بالفشل، تقبلي حقيقة أنه ربما لم يعد يحبك مثلما
كان. وهذا أمر وارد وطبيعي في العلاقات الزوجية والإنسانية إجمالاً. لكن
هل فتور الحب يعني استحالة العيش معه؟ كلا، لأن في ذلك استسلاماً وتنازلاً
وتفريطاً في كل ما بنيت من أجلك ومن أجل أسرتك. أحضري إذن صوت
العقل، وحافظي على تماسك أسرتك مهما تطلب الأمر من تضحيات. ويوم
تكملي رسالتك على أفضل وجه، وتطمئنين على مستقبل أولادك، تستطيعين
حينها أن تختاري القرار الذي يعجبك والحياة التي ترغبين في عيشها. وريثما
يتحقق ذلك، فكري في إثراء نفسك بهوايات واهتمامات وصدقات جديدة،
فإن ذلك لا شك سيمتعك ويشعرك بالتجدد والسعادة.

بعد الحب الكبير وسنوات الكفاح الطويلة من أجل بناء بيتنا وتأمين مستقبل
أولادنا، كافأني زوجي برغبة زواجه من امرأة ثانية! لم أكن أتوقع أبداً أن يفعلها
بي، فقد كنت أعتقد أنه آخر رجل في هذه الدنيا الذي يمكن أن يحب امرأة أخرى
غيري، فبالأحرى أن يتزوج بها. حين أرجع بالذاكرة إلى الوراء يوم كنا طالبين،
فأتذكر ما كنا نتبادل من عهود الوفاء كي نرعى حينا حتى آخر العمر، أضحك
وأبكي في ذات الوقت على الجزاء الذي نلته مقابل ثقتي ووفائي وتضحيتي معه!
لكن حين أثير معه موضوع الطلاق، يثور ويرفض ويقسم بأنه لا يزال يحبني وأنه
لن ينجب معها أولادا آخرين، وأنها فقط زوجة للمتعة ليس إلا، فيزيد الطين
بله! أفكر في الانتقام، لكنني أخاف الله. كيف أستمر في هذا الزواج بقلب مخدوع
ووجدان مجروح؟

دينا

عزيزي نبيل،

شكرا على طيبتيك ونبلك وإحساسك العميق بالمسؤولية تجاه زوجتك السابقة.
طبعا لا يمكنك أن تتجاهل الأمر بهذه البساطة. فحتى لو كانت زوجتك
السابقة عدوتك لوجب عليك تبييها وإمالة الأذى عن طريقها، لأنها حتما
كانت ستفعل الشيء نفسه لو كنت في ذات الموقف. فقط يجب أن تتخذ بعض
الاحتياطات اللازمة، كأن تختار الأسلوب المناسب لمقاربة الحديث معها في
موضوع حساس وحرصا كهذا. فتتقي كلماتك بكثير من العناية والكياسة،
بحيث تتم عن حسن النية وحب الخير. تحكم أيضا في صوتك حتى لا تلمس
في نبرتك سلطوية أو استخفافا أو شماتة، فتبدو في نظرها كما لو كنت ولي
أمرها أو زوجها الذي يحاكمها بعد اكتشاف خيانتها! كما أنه من البديهي أن
تحافظ على سرية هوية ناقل الخبر، فلا تذكر اسم الصديق الذي أخبرك
بالموضوع، مهما أصرت زوجتك السابقة على معرفته، وذلك حتى تتجنب ما
لا يحمد عقباه! نعم، أحيانا يتطلب فعل الخير بعض العناء، كي نستحق بعض
الجزاء!

هل أخبرها بحقيقة خطيها؟

رغم أنني لم أعد زوجها وأن ما يربطني بها سوى ذكريات العشرة القديمة، فإنني
أشعر بالحاجة إلى إخبار طبيقتي بالخطر الذي يهدد بها. فقد أخبرني صديق
مقرب بأن زوجتي السابقة تواعد رجلا مشبوها في أخلاقه وبأنه زير النساء.
والأخطر من ذلك أنه قد يكون مصابا بأمراض جنسية نظرا لتعدد علاقاته. لذلك
شعرت بضرورة إبلاغها بالأمر خوفا على صحتها وسلامتها. لكنني أخشى أن تظن
بأنني أتدخل في شؤونها الخاصة. فهل أقوم بما يملي علي ضميري رغم ما قد
ألاقيه من ردة فعل معاكسة؟ أم أتجاهل الأمر وأعتبره لا يعنيني؟

نبيل

للتواصل المباشر مع الكاتبة، يرجى مراسلتها على العنوان التالي: Openhearts24@yahoo.com

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatima.ma



@لالة فاطمة



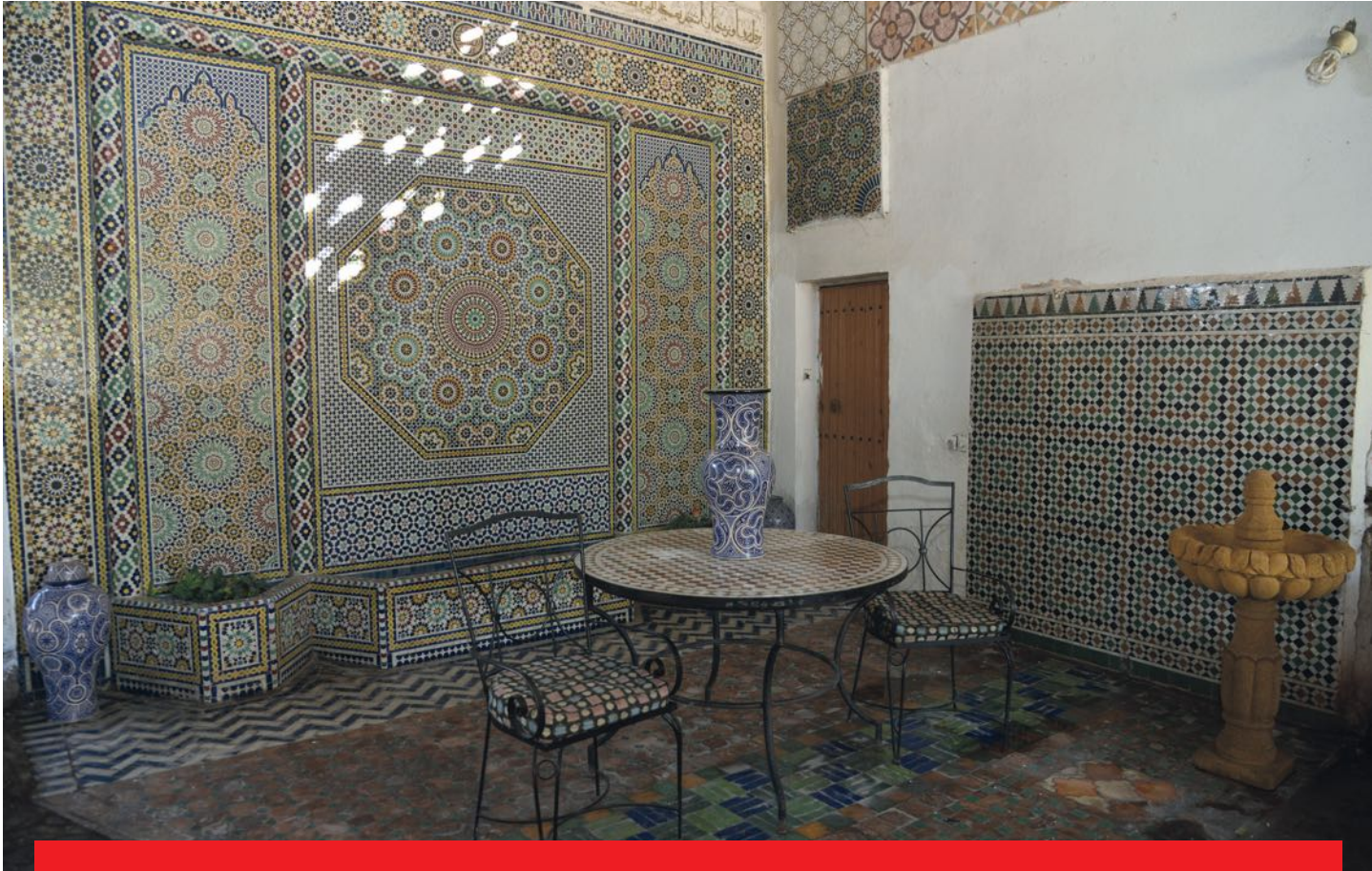
LALLAFATIMA MAGAZINE



#LALLAFATIMANET



مجلة لالة فاطمة



يعتبر الزليج الفاسي من أهم المصنوعات التقليدية التي يفتخر بها المغرب داخل وخارج أرض الوطن، فصناعة الزليج ترجع إلى القرن العاشر ميلادي، حيث ظهرت مع قدوم المغاربة من الأندلس وازدهرت في عهد المرينيين. لذا يعد الزليج من الأشكال الفنية الأكثر تعبيرا عن أصالة العمارة المغربية، لكونه يعتمد على مواد أولية بسيطة، بالإضافة إلى إبداع ومهارة الصانع.

محمد المكزاري.. قيمة إبداعية في صناعة الزليج المغربي



محمد المكزاري

لمسات إبداعية

■ فاس .. كمال العابدي
ت. أحمد الواحي

يعد محمد المكزاري، من المعلمين القلائل الذين اشتغلوا داخل القصور الملكية بالمغرب (القصر الملكي بفاس، قصر إفران، قصر الدار البيضاء، و قصر الرباط)، ووضع لمساته الإبداعية داخل محطات القطار (فاس مراكش بوزنيقة وجدة..). بل امتد عمله خارج أرض الوطن، حيث عمل بقصر قرطاج بتونس وعدة إقامات أميرية بالسعودية وسلطنة عمان، بالإضافة إلى عدة مساجد بأمريكا وأوروبا، آخرها أكبر مسجد بفرانكفورت بألمانيا، كما اشتغل أيضا بأعظم المساجد بفاس (مسجد الأندلس ومسجد القرويين وغيرهم...).

ولعشقه للزليج البلدي أصبح المكزاري أستاذا متفنا

محمد المكزاري من بين أكبر المعلمين، ينحدر من أسرة عريقة توارثت حرفة الزليج الفاسي أبا عن جد، ترعرع داخل «دار عمل» منذ ستينيات القرن الماضي، ونهل من تجربة أبيه المرحوم لمعلم محمد، ما خول له الحفاظ على هذا التراث المغربي.

استطاع المكزاري أن يخلد اسم المكزاري طيلة مشواره المهني ضمن كبار المعلمين، كما استطاع أن يشد إليه الأنظار بفضل جودة عمله المتقن، ليصبح بذلك أحد أمهر الصناع التقليديين بالمغرب.



في ورشة الصلح المكنزاري



مقلوبة، حيث إن جميع القطع ترتب حسب اللون والشكل، وهي ما تسمى «الفرم»، فيقوم الصانع «الضراع» بوضع القطع بشكل مقلوب، لأن الزليج البلدي يخدم ووجهه في الأرض وهو ما يبرز براعة الحرفيين في تنزيل الهندسة بشكل مقلوب (الجهة الملونة إلى الأسفل) على أرضية ملساء تسمى «اللوح»، فيقوم الصانع التقليدي بإدخال قطعة في قطعة ليشكل اللوحة المطلوبة، بعدها يقوم بجمعها بواسطة الإسمنت والجبس، وتجف لتأخذ مكانها على جدار أو صومعة مسجد أو منزل أو سقاية.

توارث الحرفة

ويؤكد الحاج المكنزاري أن جودة الطين التي كان يخدم بها الزليج البلدي في وقت أبيه و جدّه ساعدت على بقاء أعمالهم خالدة إلى يومنا هذا، مثل سقاية الطالعة الكبرى و سقاية باب الكيسة، بالإضافة إلى زليج مسجد الأندلس الذي أعاده والده الحاج محمد رحمه الله، وقدم آنذاك لوزير الأوقاف وثيقة تثبت الجودة لمدة 20 سنة، إلا أن هذه الجودة لازالت

في تقنيات الاشتغال، وشرح لنا أن الزليج يجمع بين مكوناته الأولية البسيطة ومهارة الصانع التقليدي، الذي يحترف هذه المهنة، فالأمر يتعلق بمزيجات من الطين المجفف بألوان مختلفة بطول 10/10 cm تتحت بلطف يدويا بواسطة مطرقة حديدية مخصصة لهذا الغرض تسمى «المنقاش»، لتجزئ هذه المربعات إلى قطع صغيرة تسمى «الفرم».

هذه الأخيرة تجمع فيما بينها مع مراعاة قواعد أساسية «التسطير» لصناعة زخرفة معينة مثل «سطاشي» أي 16 قطعة أو «عشريني» 20 قطعة « أو خمسيني» 50 قطعة، أو أكثر، وتكون دائرية بالقطيب حسب الاختيار.

أسرار

وتبقى طرق التقطيع والنقش من أسرار هذه الحرفة، إضافة إلى بعض الخصوصيات التي لا يمكن تعلمها إلا عن طريق الممارسة، واكتسابها من المعلمين الأوائل منذ الصغر. ويضيف المكنزاري أن الزليج البلدي يخدم بطريقة

مستمرة منذ القرن الماضي إلى الآن.

خبرة وتجربة لازالت تثبت حضورها من خلال ورشات المعلم المكنزاري، الذي يعلم الحرفة لجيل بعد جيل.



تملك مدينة العرائش، كل المقومات التي من الممكن أن تجعل منها مدينة كبيرة، فليديها البحر، والأراضي الخصبة، وهي موقع سياحي متميز. تقع في شمال غرب المملكة على ساحل المحيط الأطلسي، ومساحتها تقريبا 450 كلم مربع، وعدد سكانها يبلغ قرابة النصف مليون نسمة. تشتهر العرائش بالصيد البحري، وتصدره داخل وخارج المملكة، وذلك لتوافرها على ميناء العرائش الذي يعتبر من أهم الموانئ المغربية... كما تشتهر المدينة بالفلاحة، وذلك لموقعها على ضفاف نهر (اللوكوس)..

العرائش مدينة بدون إشارات مرور

العرائش: جميلة كاهي
تصوير: مصطفى قشوري

المعمار البرتغالي التقليدي. تاريخيا، تعتبر المدينة من أقدم مدن المملكة، لوجود مدينة ليكسوس التي بناها الفنيقيون بقربها، وقد عرفت أربع حقب هي الفينيقية والقرطاجية والرومانية وأخيرا الإسلامية. وتعرضت مدينة العرائش لحملات استعمارية عدة، حيث تعتبر من الثغور المهمة والاستراتيجية بشمال المغرب، وقد أولاها ملوك المغرب اهتماما بالغا لموقعها القريب من أوروبا ولصد هجمات البرتغال والإسبان.. مميزات المدينة أنها تشمل على الثقافتين المغربية والإسبانية، وخصوصية الهندسة المعمارية التي مازالت آثارها موجودة لحد الآن، مثلها مثل مدن شمال المغرب، وهذا التأثير كان في اللغة و نمط الحياة.

أصحاب الإمكانيات المتواضعة، مناخها معتدل طوال السنة.

استحضار التاريخ

زيارة العرائش لا تحقق هدف الإلمام ببعض أسرارها دون استحضار التاريخ. فهذه المدينة تتميز بتاريخ متفرد، وهو تاريخ لا يزال يبدو جليا في شوارعها وبنائاتها وساحاتها وشواطئها، وحتى في طبيعة سكانها.

العرائش كانت محط أطماع تاريخية للبرتغاليين والإسبان، الذين تناوبوا على احتلالها لسنوات طويلة، وهو ما يلحظه الزوار في معمار هذه المدينة التي تشبه في كثير من التفاصيل المعمار الأندلسي أو

أول ما يشد انتباهك عند دخولك مدينة العرائش أنها لا توجد بها إشارات مرور ضوئية، ومع ذلك نادرا ما تسمع بحدثة سير فيها، مدينة هادئة، وحركة السير فيها بطيئة، شوارعها معدودة بالأصابع، التزام جميل من الساكنة عند عبور الطريق. تتكون العرائش من «مدينتين» مدينة مغربية عتيقة، ومدينة عصرية على الطراز الإسباني، وتعتبر من أجمل مدن الشمال المغربي بطابعها المعماري المتنوع والذي احتفظ ببصمات الحضارة الأندلسية القديمة والعصرية، وما جعلها تجتذب السياح، خاصة من



موقع مهم

مدينة العرائش تتميز أيضا بكونها على حافة المحيط الأطلسي، لكنها قريبة جدا من مياه البحر الأبيض المتوسط، وهذا ما يمنح أجواءها الكثير من الاعتدال صيفا وشتاء. التجول في العرائش يمكن أن يبدأ من قرب الأمواج الأطلسية التي تستقطب الكثير من عشاق البحر، سواء من سكان المدينة أو زوارها. وعلى كورنيش المدينة توجد مقاه ومطاعم بإطلالة مباشرة على البحر.

العرائش هي أيضا مدينة العبور وصلة ربط بين الشمال والجنوب، لذلك فإنها تعودت على هذا الدور الذي منحها موهبة التعامل مع كل أصناف الزوار.

ساحة التحرير في العرائش، أو ساحة إسبانيا، لا يمكن لأي زائر للعرائش الاستغناء عن زيارتها، ليس فقط لأنها مركز المدينة ونقطة الامتداد نحو باقي أطرافها، بل هي أيضا رمز للمدينة بكل ما تحمله من دلالات تاريخية واجتماعية.

طابع إسباني

على امتداد عقود شيد الإسبان بنية تحتية ما زالت قائمة حتى اليوم، كما أن الكثير من المنازل والمطاعم والفنادق ما زالت تحمل الطابع الإسباني في جانبها المعماري. بقي كل شيء على ما هو عليه فقط تغيرت

الأخرى من البحر، وبينهما ممر مائي صغير يعتبر امتدادا لوادي اللوكوس.

ركوب هذه القوارب واحد من المتع الكبيرة للزوار لسكان المدينة، وأصحاب هذه القوارب، وهم يعدون بالعشرات، يقولون إنهم يعتمدون على هذه المهنة منذ عشرات السنين من أجل كسب لقمة العيش، ومنهم من ورثها عن آباءه وأجداده، ولا يزال يمارسها إلى اليوم، وأحيانا بنفس القوارب.

ركوب القوارب في العرائش يزدهر أكثر خلال فصل الصيف، حيث يقصد المدينة آلاف السياح، أغلبهم مغاربة، إضافة إلى عدد كبير من السياح الإسبان والبرتغاليين.

وسط المدينة

أهم ما يلفت النظر في وسط المدينة «ساحة التحرير»،

الأسماء. على سبيل المثال ما كان يعرف باسم «ساحة إسبانيا» وسط المدينة يسمى حاليا «ساحة التحرير» وهكذا. لكن على الرغم من ذلك تعرضت العرائش للإهمال بالمقارنة مع طنجة التي استقطبت اهتمام الأوروبيين والأمريكيين، لكنها بقيت وجهة سياحية لبعض الأجانب، خاصة من الإسبان الذين يبحثون عن الهدوء والسكينة. تمتزج الثقافتان المغربية والإسبانية في العرائش، ويتجلى ذلك في الهندسة المعمارية التي ما زالت آثارها ماثلة، كما أن هناك تأثيرات إسبانية في مجال اللغة المحكية ونمط حياة السكان.

ركوب القوارب

أكثر ما يهواه زوار العرائش هو ركوب القوارب الخشبية، التي تحملهم من الشاطئ إلى الضفة



ميناء المدينة

Kechoua

وهي عبارة عن قوس يتكون من بنايات فيها بصمات مدارس هندسية معمارية أوروبية، لكن مع طغيان نماذج من هندسة الموريسكيين.

ورغم أن هذه البنايات في «ساحة التحرير» هي التي تميز العرائش عن غيرها من المدن، لكن الملاحظ أنها تتعرض للإهمال. إذ إن جدرانها تحكي الكثير من الذكريات.

يشكو سكان العرائش من أن الساحة تتعرض بالفعل للإهمال، ولا حظنا عند زيارتنا للمدينة أن هناك إعادة ترميم بناياتها، ما سيجعل المدينة نقطة جذب سياحية استثنائية.

وكما قال أحد الكتاب الإسبان في وصفه للساحة «إنها بمثابة بطاقة بريدية أندلسية يبعث بها سكان العرائش إلى العالم».

من وسط الساحة يقودك «باب الخميس الكبير» إلى القصبة (المدينة العتيقة). المنازل الصغيرة مصبوغة باللونين الأبيض والأزرق، وهي عبارة عن أزقة ضيقة، يوجد بها «سوق صغير» من أقدم الأسواق في المدينة، إذ شيدت في القرن الثامن عشر.

معظم سكان العرائش من القرى المحيطة بها، زحفوا نحوها عندما تركت الأسر الإسبانية المدينة، وهم يتحدرون من منطقتي «الريف» و«جبالة» في الشمال، لذلك تبدو العرائش، وكأنها مدينة «مهاجرين».

وسط المدينة توجد السوق الرئيسية، ويطلق عليها اسم «البلاصا»، وتضم محلات للفاكهة والخضراوات، والأسماك واللحوم، شيدها الإسبان عند دخول قوات الحماية الإسبانية إلى المغرب، ومنطقتها تعرف باسم الحي الإسباني.

معظم مساحات المحلات والدكاكين ضيقة لا تزيد عن ستين مترا، وهي تضم دكاكين للخضر والفواكه، وأخرى للأسماك في الواجهة، ومحلات للقصابين في الأطراف، وهناك مرافق أخرى مثل نقطة الشرطة والطبيب البيطري وإدارات حكومية، ومقاهي.

ميناء العرائش

الاستعمال. صناديق أسماك صغيرة تنتظر زبائن فانتهم أسواق الصباح الباكر. قوارب صيد معظمها قديمة. فوق سطح مركب كبير يتجمع عشرات البحارة، ينتظرون صيد اليوم، التي ستحدد مكان صيد السمك. الشباك المتكدسة تحتاج إلى عمل كثير لفكها، وفي قلب المركب، بعض البحارة مهمتهم وضع حصيلة الصيد في الصناديق، ودفنها بالثلج لضمان وصولها طازجة.

يخشى ربابنة مراكب الصيد مدخل الميناء الذي سماه الإسبان «لا بوكا دي ليون» أي (فم الأسد). هناك سستمع الكثير من الحكايات عن غرق بعض المراكب والقوارب عند هذا المدخل، الذي لا تنتهي شهيته.

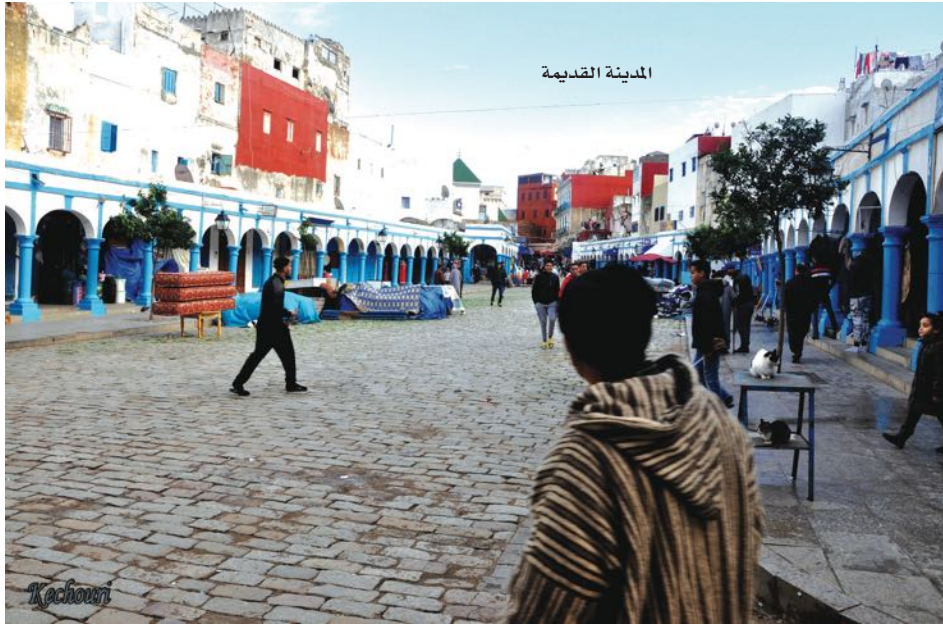
الصيادون يتحدثون كثيرا عن المدخل الصعب وخطورة أمواج المحيط عندما يكون الطقس غير جيد. معظمهم يتذكرون حوادث غرق صيادين خلال رحلات البحث عن السمك. والمفارقة أن المراكب والقوارب تستهوي السياح الذين يأتون كثيرا إلى

جميع الطرق في العرائش تؤدي إلى ميناء المدينة، حيث توجد حركة خاصة من طرف قوارب صيادي الأسماك، ومن أشهر مداخلها التي تقودك إلى المدينة منطقة «باب الخميس».

كثيرون يزورون العرائش لأنها مدينة السمك، حيث يعتمد كثيرون في حياتهم على «غلة البحر». لذلك يقال إنها مدينة «السمك الطازج»، وهي تعتمد على صيد الأسماك والزراعة. لذلك يلعب الميناء على المحيط الأطلسي دورا بارزا في مجال تزويد المنطقة وبعض المدن المغربية بالسمك.

لعب ميناء العرائش دورا كبيرا في تاريخها، وأصبحت المدينة ترتبط بحركة هذا الميناء، وجعل أهل العرائش يرتبطون ارتباطا وثيقا بالبحر.

في النهار يبدو الميناء الصغير هادئا خامد الحركة. بحارة شباب يصلحون الشباك المهترئة من كثرة



الميناء ليكتشفوا كيف يصارع الإنسان من أجل كسرة خبز.

شواية السمك

الذين يزورون العرائش لا يمكن أبدا أن يستغنوا عن متعة كبيرة، وهي تذوق سمك السردين اللذيذ في مينائها الذي اكتسب شهرة كبيرة، ليس في الشمال فقط، بل في المغرب كله بأسمائه الطرية وشواياته التي تبدأ العمل في ساعات الصباح الأولى. مثلها مثل أي مدينة بحرية، تمتع زائريها بوجبات السمك، حيث تنتشر مطاعم تقدم السمك وفواكه البحر الطرية.

وبالإضافة إلى الميناء الذي توجد فيه الكثير من الشوايات التقليدية لسمك السردين، فإن مطاعم العرائش تستقبل كل يوم المئات من الزوار الذين يأتون إليها خصيصا من المدن المجاورة لتناول السمك.

بالإضافة إلى وجبات السمك، تعرف المطاعم أيضا بأنواع كثيرة من المقبلات، وأيضاً بحلويات متنوعة، بعضها يعود إلى حقبة الوجود الإسباني في المدينة. تقدم هذه المطاعم أيضا وجبات مغربية متنوعة مثل الطاجين والكسكس، وهي آكلات غالبا ما يفضلها السياح الأجانب الذين يحبذون تذوق آكلات مغربية تقليدية.

الاستمتاع بزيارة العرائش يكمن أيضا في التمشي بين أزقتها وحرارتها العتيقة، حيث لن يحس الزائر بأي كلال أو تعب وهو يتطلع إلى طبيعتها المعمارية والهندسية المختلفة عن باقي المدن المغربية، إضافة إلى أن التجوال عبر كورنيش المدينة يمنح متعة إضافية.

نهر اللوكوس

امتهن الناس الزراعة في سهل حوض «نهر اللوكوس»، وهي إحدى المناطق الزراعية الرئيسية في المغرب، حيث يتميز الإنتاج الفلاحي بالمنطقة بتنوعه من الإنتاج النباتي والحيواني، مع التركيز على الزراعات التصديرية والتحويلية خاصة الطماطم والبطاطس والحوامض والزراعات السكرية والحليب. ويتوفر هذا الحوض على منطقة سقي بسبب وجود «سد واد المخازن» قريبا من العرائش.

وتحيط بمدينة العرائش غابة في غاية الروعة والجمال على طول شاطئ يسمى «مسيثرو» يحتوي على أشجار الصنوبر والكليبتوس، حيث تشكل حزاما بيئيا طبيعيا للمدينة ومنتفسا للسكان. وتوجد في ضواحي العرائش كذلك محمية طبيعية عبارة عن بحيرة مائية تتجمع فيها أصناف نادرة من الطيور

قصر المولى إسماعيل، المطل على البحر، والذي سقطت أجزاء كثيرة منه، لكنه اليوم يقوم المسؤولون بعملية ترميمه وإحيائه من جديد.

المهاجرة، يزورها الكثير من السياح.

غياب مرافق عمومية

يقول أحد أبناء مدينة العرائش: «نحن لا تتوفر على قاعة رياضية، أما دار الشباب فلا فكرة لدينا عن وجودها من عدمه».

مضيفا أن مدينة العرائش كانت تضم مسرحا، وأربع قاعات سينمائية، أما اليوم فقد أغلقت هذه القاعات جميعها أبوابها، وباتت العرائش مدينة بلا قاعة سينمائية ولا قاعة للعروض.

المرفق الثقافي الوحيد الذي يقول أهل مدينة العرائش إنه تبقى في مدينتهم، هو دار الثقافة.

وهناك مآثر تاريخية أخرى كثيرة، داخل المدينة وخارجها، تندثر شيئا فشيئا، بسبب الإهمال، ومنها

المحطة الطرقية

في فناء المحطة الطرقية للحافلات مشهد خاص. فإذا كانت المحطات الطرقية واجهة للمدن، وأول ما تقع عليه عين الزائر، فإن محطة الحافلات بالعرائش تُعطي لزائر المدينة انطباعا وصوراً شاملة عما هو عليه الوضع في باقي مرافق المدينة. حين زرنا المحطة وجدنا فناءها عبارة عن ضاية، إثر هطول المطر، لم تجد منفذا، بسبب اختناق المجاري، أما باقي أركان المحطة فهي في حالة يرثى لها.

إشراف وتنسيق: بشينة ابن سودة
مكان التصوير: Studio Photo Lorenzo Salemi
تصميم الأزياء: FADOU
العارضة: إيمان قباج
كوافير: صلاح الحلوثي
ماكياج: نوال صبري

فساتين تزيدك أناقة مع العام الجديد









قفطان باللون الذهبي من الحرير مخدوم بالتنبات

بالييد بالشواروفسكي والأحجار اللامعة

من SIGNATURE BY GENNOUNE

الخاتم من SYDNEY LOVE

أقراط الأذن من CHEZ A3S CRÉATION

لبسة سوداء من قطعتين، الجزء الأسفل من الحرير
مخدوم بالسفيفة والعقاد، أما القطعة العلوية من
الدانتيل السوداء منبته ومزينة على طريقة الشمار
والمهرس بأحجار برتقالية، من CHEZ A3S CRÉATION
أقراط الأذن وسوار اليد من SYDNEY LOVE
قناع ومظلة من CHEZ A3S CRÉATION







فستان أحمر من الساتان والموسلين بخدمة المعلم
والتنبات من COLLECTION PRIVÉE BY ALAMI
أقراط الأذن والخاتم من SYDNEY LOVE
مجوهرات الشعر من COLLECTION PRIVÉE BY ALAMI



قفطان من قطعتين، القطعة السفلية باللون الأخضر
وخدمة المعلم، أما الجزء العلوي من ثوب التول مثبت
بالأحجار من CHEZ A3S CRÉATION
أقراط الأذن من CHEZ A3S CRÉATION
سوار اليد والخاتم من SYDNEY LOVE
مجوهرات الشعر من CHEZ A3S CRÉATION







لبسة بثوب كريب الجورجيت أصفر اللون، مخدوم بالتنبات
وخدمة المعلم من CHEZ COLLECTION PRIVÉE BY ALAMI
أقراط الأذن، سوار اليد والخاتم من SYDNEY LOVE
مجوهرات الشعر من COLLECTION PRIVÉE BY ALAMI





لبسة سوداء اللون من الحرير المخملي، أما القطعة الثانية
من الحرير المطرز باليد مع مجوهرات شواروفسكي
من CHEZ SIGNATURE BY GENNOUNE
الخاتم من SYDNEY LOVE
أقراط الأذن من CHEZ A3S CRÉATION







لبسة من ثوب الكريب أزرق اللون، بالتنبات وخدمة
المعلم من CHEZ COLLECTION PRIVÉE BY ALAMI
أقراط الأذن من CHEZ A3S CRÉATION
الخاتم من SYDNEY LOVE
مجوهرات الشعر
من CHEZ COLLECTION PRIVÉE BY ALAMI





ثوب أزرق غامق منبت ومزدوج بكريب الجورجيت
وردي مخدوم باليد والصفيرة والعقاد
من CHEZ A3S CRÉATION
عقد، أقراط الأذن وخاتم من SYDNEY LOVE
مجوهرات الشعر من CHEZ A3S CRÉATION



لبسة باللون الوردي الأرجواني من الحرير مطرز
ومنتبت بأحجار الشواروفسكي على الدانتيل
من SIGNATURE BY GENNOUNE
المجوهرات من SYDNEY LOVE





الجزء الأسفل من القفطان من ثوب الحرير وردي،
الجزء الأعلى من التول مثبت باليد، ثم حزام
"المجدول" من CHEZ A3S CRÉATION
أقراط الأذن، سوار اليد والخاتم من SYDNEY LOVE
قناع ومظلة من CHEZ A3S CRÉATION



لبسة رمادية اللون من قطعتين، الأولى من حرير الديقاج،
والثانية من الحرير مخدوم باليد ومنبت بأحجار
الشواروفسكي. من CHEZ SIGNATURE BY GENNOUNE
المجوهرات من SYDNEY LOVE







لبسة بيضاء اللون من كريب الجورجيت بخدمة المعلم
والتنبات من COLLECTION PRIVÉE BY ALAMI
العقد، سوار اليد والخاتم من SYDNEY LOVE
مجوهرات الشعر من COLLECTION PRIVÉE BY ALAMI



انعمي بإطلالة ساحرة مع بداية السنة الجديدة

قلم تحديد الحواجب أي
EYE - ستوديو برو دراما-
STUDIO BROW DRAMA
من ميبيلين- MAYBELLINE
والذي يمنح حاجبيك
مظهرا طبيعيا بتركيبته
الفنية ولونه المناسب
لإطلالاتك اليومية.



بودرة الحواجب من 3 درجات، مع فرشاة
وسبونج، يحدد الحواجب ويظهرها، ويملأ
فراغاتها ويعطيها مظهرا قويا.

أحمر خدود بتركيبته
الناعمة لنضارة طبيعية
يتلاءم مع جميع
تدرجات البشرة
من YVES ROCHER



على الكونتور المثالي لوجهك مع عصا كونتور ستوديو ماستر في
باللون المتوسط من ميبيلين، فهي مثالية للوجه، يسهل استخدامه
وخصائصه التي تُضيء وجهك، ضعي اللون الداكن على خط
الفك وتجاويف الخدين واللون الفاتح على المناطق البارزة.
ملحوظة: لا تنسي أن تمزجيه جيدا وتستخدمي البودرة.



أحمر LANCÔME ROUGE ALLURE
شفاه مستوحى من إطلالات عام 1938
حيث كانت الانطلاقة الأولى لأحمر شفاه
بمكونات تجعله يدوم طويلا.

كريم الأساس FIT ME MATTE
خالٍ من الزيوت، الشمع وأي شيء
آخر لا فائدة له.
طبيعي، ذو تغطية خفيفة إلى
متوسطة تمنح بشرتك طلة
طبيعية، نضرة ونقية.
بقاعدة شفافة غير ملونة
وأصباغ خفيفة تسمح للون
البشرة الطبيعي بالظهور.



كريم أساس مضغوط
DREAM GLOW BALM
+CUSHION 40 SPF
يخفي العيوب، يعطي
لمعانا، لبشرة نقية،
نضرة، منعشة وطبيعية.

قلم تحديد العينين، أحد الطرفين كحل لرسم العيون في
حين أن الطرف الآخر يوضع خلال العيون يمتاز بنعومة
تمنح ميكياجا مذهلا للعينين وكثافة تدوم طويلا



أحمر شفاه بتركيبته
سائلة تجف دون لمعان من
MAYBELLINE سهل الوضع لا
يسبب جفاف الشفتين ويدوم
لحوالي 4 ساعات



لوحة ظلال عيون
مكونة من لون دخاني
لرؤية جذابة ومناسبة
لجميع الأوقات من
MAYBELLINE





عطر Prodigieuse ذو النفحة الوردية
Huile Prodigieuse المشيرة
وحليب مرطب للجسم من Nuxe .



مجموعة العناية ببشرة الجسم والوجه بالزيوت من Nuxe لعناية متكاملة للبشرة تعتمد على مزيج الزيوت، وتضم المجموعة: زيت مرطب، وكريم البشرة، زيت الحمام لتجديد ونقاء البشرة ثم شمعة معطرة. ستجدون فيها هدية رأس السنة.

كريم فاتح الهيايليت
ترو متش
L'ORÉAL
بتركيبة تعطي إشراقاً
للوجه



بودرة الهيايليت L'ORÉAL ترو متش
تعطي إشراقاً للبشرة الدهنية،
وتساعد على إنجاح الكونتور

DREAM ONE DAY
PERFECT MAYBELLINE

يعطيك إطلالة جميلة،
ويعزز جمال بشرتك
ويرطبها، يفتح لون
بشرتك ويخفي العيوب.



ماسكارا تكثيف وتقوية
الرموش من LANCÔME
لعيون مثالية

ملاء الجل Essie Gel couture يخطوتين فقط. يتم وضع
طبقتين من الملاء الملون مباشرة على أظافر نظيفة، ثم
توضع طبقة من الملاء الشفاف الخاص. وهكذا تحصلين
على أظافر براقة ولون يدوم حتى 14 يوماً وبدون أن
تعرض أظفارك إلى أي ضرر.



LABELLO NEON
مرطب شفاه LABELLO
العناية الكاملة بالشفاه،
بمكونات طبيعية، والزيوت
النباتية التي تكون طبقة حماية،
وتملأ كافة الشقوق لتحصلي
على شفاه ناعمة ورطبة.

كريم
LANCÔME VISIONNAIRE CREME
MULTI CORRECTRICE FONDAMENTALE
لتبدو البشرة أكثر نعومة وطراوة وإشراقاً.
إنه كريم متطور ومتعدد الأداء لتصحيح
عيوب البشرة.



L'OREAL COLLECTION
PRIVÉE

بالوان الوردية الأنيقة مع
منتجات أحمر الشفاه الوردية
الراقية بلستها المخملية
الخالية من المعان. هي
منتجات تجمع بين لائى
الوردية النقية والمكونات
المخملية، لتمنحك طبقة
شفافة رقيقة خالية من
المعان.



عطر "MON PARIS" من YSL
"BEAUTY" عطر فرنسي عمل
خصيصاً لمنح المرأة التوهج
العاطفي والأنوثة الناعمة..



استطاعت الفنانة المغربية نسرين تومي أن تخطو خطوات ثابتة في عالم التمثيل. بالرغم من حصولها على دبلوم في إدارة الشؤون الدولية بلندن، إلا أنها أصرت على الانتقال للوس أنجلس بالولايات المتحدة الأمريكية لتتلقى تكويناً في المسرح والتشخيص، مما حولها لتقديم دورين مهمين في مسرحيتين في هوليوود مع المخرج كريس بروبي. نسرين تومي، شقيقة الفنان محمد رضا فتحت قلبها حصرياً لهجلة - للافاطمة - فحدثنا عن طموحاتها الفنية، وأيضاً عن أسرار جمالها ورساقتها.

■ حاورتها: نيلي خلوق

تصوير: مصطفى الرامي وأحمد الواحي

نسرين تومي

وصفات الجدات سر جمالي

هل حققت طموحك الفني من خلال مشاركتك في المسلسل العربي "سمرقند"؟

مشاركتي في السلسلة التاريخية سمرقند مع أكبر نجوم الشاشة العربية كعبد فهد، أمل بشوشة، أحمد العمري، رشيد ملحس وغيرهم، كان طموحاً كبيراً بالنسبة لي، لكن لا أعتبر نفسي قد حققت طموحاتي الفنية بشكل كلي، بل أعتبره بداية مشواري وانتشاري العربي، خصوصاً وأنني اشتغلت من خلاله مع مجموعة من النجوم الكبار، تحت إشراف المخرج العبقري إياد خزوز، الذي ساهم لمساته الفنية والإخراجية في منح زخم فني مهني كبير للعمل ولدوري بالخصوص، وهو دور "هند" عشيقة ولي عهد سمرقند "أحمد خان"، والذي حقق نسب مشاهدة عالية، خاصة وأنه قد عرض على كبريات المحطات العربية.

في اعتقادك، هل استطاع دور *هند* أن يحقق لك انتشاراً عربياً؟

بكل تأكيد، دور الجارية *هند* حققت من خلاله المزيد من الانتشار عربياً، لأنه دور أحبني الناس من خلاله، كما أن المتابعين للمسلسل أصبحوا يتساءلون باهتمام كبير وترقب أكبر الجزء الثاني للمسلسل. بسبب نجاح دوري في سمرقند توصلت بعروض فنية من داخل مصر وخارجه، الأمر الذي أسعدني جداً، وأكد لي مدى نجاحي في أداء الدور بكل احترافية ومهنية.

اشتغلت في أعمال عربية وأخرى أجنبية، ما





تصميم: حورية براءة
ماكياج: سعاد نحلي
تصفيف الشعر: محمد فانز



**ليس كل شخص نحيف
فهو بالتالي يتمتع
بصحة جيدة**

في المحافظة على جمال الشعر وصحته، كما أستعمل لبشرتي زيت - الكوكو- التي لها فعالية كبيرة في الحفاظ على نظارة البشرة وشبابها، لذلك أوصي النساء بالعودة لوصفات الجدات الطبيعية لما لها من قدرة عجيبة وفعالية كبيرة في الحفاظ على جمال المرأة.

ماهي هواياتك؟

هوايتي الأولى تصميم الأزياء، لدي الآن عدة تصميمات جديدة للقفطان المغربي، قمت بتصميمها مؤخراً مزجت فيها ما بين العصري والتقليدي،

هل تستعملين وصفات طبيعية للحفاظ على جمالك؟

بكل تأكيد، أستعمل فقط الوصفات الطبيعية كزيت الزيتون لشعري، والذي اكتشفت مدى فعاليته الكبيرة

بالمشي لثلاثين دقيقة يوميا .

وجه التباين بين العمليين؟

صراحة وبدون مجاملة، لا فرق مهني بين أجواء العمل في الأعمال العربية والأجنبية من حيث المهنية الفنية، الفرق يكون في مستوى التكلفة المادية المخصصة لكل عمل، فكل ما كانت التكلفة المادية المخصصة لأي عمل فني كبيرة، تكون ظروف العمل أريح للفنان وللفريق العمل ككل.

ماذا أضاف لك لقب ملكة الجمال لمسيرتك الفنية؟

حصلت على لقب ملكة جمال الولايات المتحدة الأمريكية للمواهب العربية سنة 2013، والذي عقد في فينيكس بولاية أريزونا. طبعاً لحظتها كنت جد سعيدة باللقب لأنه فتح لي باب التمثيل على مصراعيه، مع أنني بدأت مشواري في التشخيص والتمثيل في سن مبكرة عن عمر لا يتعدى 16 سنة، وذلك مباشرة بعد تتويجي بلقب في مسابقة خاصة بالجمال محلياً بمدينة مراكش، حيث تلقيت وقتها عروضاً في التمثيل توجت بمشاركتي في سلسلة للتلفزة المغربية مع الفنان الكبير عبد الله فركوس، لعبت بعدها دور البطولة في فيلم "نفخة قصيرة من نافورة" للمخرج كمال بلغمي، وأيضاً حصلت على دور مهم في الفيلم التلفزيوني "نون النسوة" للمخرج الكبير علي مجبود، حيث حصلت على دور "حنان" رفقة ثلة من أكبر الممثلين المغربية، أمثال تيليلة و طارق البخاري، عرض الفيلم في القناة الأولى ونال إعجاب الجمهور المغربي، كما راکمت مجموعة من التجارب الموازية منها ظهوري في مجموعة من الفيديو كليبات كعارضة، كما ظهرت كوجه إعلاني في مجلات ولماركات عالمية.

كيف تحافظ نسرين على جمالها ورشاقتها؟

أنا أومن بمقولة - خير الأمور أوسطها- ، بمعنى أن لا نفرط في الأكل لحد النخمة. نأكل كل ما تشتهي أنفسنا لكن بعناية كبيرة. أريد أن أوضح شيئاً لقرءاء للفلاطمة، بأن ليس كل شخص نحيف فهو بالتالي يتمتع بصحة جيدة، بل ربما يكون مصاباً باضطرابات هرمونية تجعله نحيفاً، لذلك علينا أن نفقد الوزن بشكل صحي ومتوازن، والأفضل أن يكون بإشراف طبيب مختص.

هل تمارس نسرين رياضة معينة؟

أنا من عشاق السباحة وكرة السلة منذ الصغر، وأواظب على ممارستها بالرغم من الانشغالات المهنية الأخرى. أنصح النساء بضرورة ممارسة الرياضة بشكل يومي للحفاظ على صحتهن حتى ولو

أعرضها في محلات والدتي التي كانت لي دوما قدوة في حياتي المهنية والشخصية، وهي المصممة المعروفة حورية برادة .

ماهي طموحاتك الفنية؟

طموحي العمل مع النجم الكبير عادل إمام. أنا أحبه في جميع أدواره وأحترم مسيرته الفنية الكبيرة والطويلة، كما أن كل من اشتغل معه إلا واستفاد مهنيا من تجربته.

هل دعمك شقيقك الفنان محمد رضا فنيا ؟

شقيقي محمد رضا كان دائما يشجعني ويتبأ لي بمستقبل لامع في مجال التمثيل. حضر مسرحياتي بلوس أنجلس وأعجب بدوري في المسرحيتين ، كما أتى على دوري في المسلسل التاريخي *سمرقند* واصفا إياه بالتميز. شقيقي يدعمني معنويا بشكل كبير جدا وأنا أتمنى له مزيدا من النجاح والتألق في مسيرته الفنية.

الأكلة المفضلة

سلطة سيزار

اللون المفضل

الأسود

إحدى إطلالاتها بالمهرجان السنماني
الدولي للفيلم بمراكش



مع شقيقها الفنان محمد رضا

الروماتويد أو «البرودة» كما يخلو للبعض تسميته، مرض يصيب ما بين 175 و350 ألف مغربي، بمعدل 1 في المائة من عدد السكان، 80 في المائة منهم نساء. معاناة يومية صحية واجتماعية تعيشها المصابات بمرض الروماتويد، حولت حياتهن بين عشية وضحاها إلى جحيم حقيقي.

مآسي اجتماعية ومعاناة يومية غيرت مسار حياة مرضى الروماتويد

رحمة الجوهري

مفاصل معوجة أطالتها التهابات أتلقت أنسجتها، عياء، آلام حادة وصعوبات في الحركة.. هذا حال آلاف المغاربة أغلبهم من النساء ممن يعانون من مرض صامت يتسلل خلسة إلى أجسامهم، فيحول حياتهم إلى جحيم، ليجدوا أنفسهم غير قادرين على مواصلة مشوار الحياة.

التخلي عن العمل

عدم القدرة على العمل، التخلي عن الدراسة، الطلاق.. مآسي اجتماعية تؤلم تفاصيلها القلوب.. فكثيرات هي الحالات لنساء أقعدهن المرض أو كان سببا في التخلي أو الهجرة بسبب عجزهن عن الحركة داخل البيت. تحكي إحدى المريضات كيف حولها المرض بين ليلة وضحاها إلى عائلة على أسرتها الصغيرة هي التي كانت «دينمو» البيت والقلب النابض له تقول «أنا زوجة وأم لطفلين، كنت مفعمة بالحياة ومقبلة عليها بكل تفاؤل، لكن المرض حولني لعالة، وأفقدني عملي بعدما لم أعد أستطيع النهوض من الفراش صباحا نتيجة العياء والألم وعدم القدرة على الحركة، وبالرغم من تشخيص المرض وأخذ الأدوية إلا أن العودة للحياة الطبيعية لازال صعبا».

طلاق بسبب المرض

مرض مزمن يرافق صاحبه مدى الحياة، تتناهب نوبات حادة، وفي فترة من الفترات قد تختفي جميع الأعراض. حالات كثيرة قد تبتدئ بالتهاب مفصل واحد ثم يتطور المرض تدريجيا ليصيب جميع المفاصل، وقد يظهر على صاحبه دفعة واحدة. تقول إحدى المريضات التي طلقها زوجها بسبب عبارة قالها الطبيب الذي شخص المرض، والتي لم تكن



نشاط للجمعية المغربية لمحاربة الروماتويد



المرض هو اضطراب في المناعة يؤدي للالتهابات على مستوى المفاصل، لأدخل في دوامة العلاج الذي يجمع بين الأدوية والترويض».

الدعم النفسي

صعوبات يومية تواجهها مريضات مرضى الروماتويد

تعبير عما تعانیه «بعد إجراء مجموعة من الفحوصات الطبية أخبرني الطبيب أنني مصابة بمرض المناعة، وهي العبارة التي جعلت زوجي يفكر في الطلاق لسوء الفهم، واعتقاده بأنني مصابة بمرض السيدا، لكن زيارة طبيب آخر خفف من حدة المشاكل التي نشبت جراء عبارة لم يحسن الطبيب استخدامها، مؤكدا أن



في الأمر. وعامة المرض قد يصيب المرأة ما بين سن العشرين حتى الأربعين، وهناك حالات أصيبت بالمرض وهي في سن الستين.

هل من أسباب واضحة للمرض؟

هناك عوامل كثيرة كاضطراب المناعة الذاتية، العامل الهرموني، العامل البيئي والوراثة بنسبة قليلة.

ماذا عن العلاج؟

العلاج يكون حسب الحالة، فهناك حالات خفيفة تحتاج لتهديئة حدة الألم والالتهاب الذي غالبا ما يكون سطحيا، وبالتالي يكون علاجاً عرضياً للتخفيف فقط من حدة المرض. وهناك حالات أخرى تكون أكثر حدة يستهدف فيها العلاج المرض في العمق، بالإضافة إلى الالتزام بحصص الترويض.

في حياتهن اليومية. فإذا كان العلاج يوقف اعوجاج المفاصل، فالمرض يبقى مستمرا والمعاناة تزداد يوميا في غياب الدعم النفسي، تقول إحدى المريضات «أصبت بمرض مزمن دمر جلدي، وتدهورت حالتي الصحية، إذ بالرغم من أنني أتوفر على التغطية الصحية إلا أن تكلفة الدواء كانت فوق استطاعتي.. كل هذا استطعت تجاوزه بفضل الدعم النفسي الذي وجدته من عائلتي وأصدقائي والمحيطين بي، فلولاهم لما تجاوزت المحنة».

مريضات كن يعشن إلى عهد قريب حياة هادئة قبل أن تهب عاصفة المرض، لتقتلع هذه السعادة الزوجية من جذورها، وتحولها إلى مجرد أنقاض.. بوادر العاصفة ظهرت مع ظهور أولى أعراض المرض الذي أصابهن، مما زاد من محنتهن وحولها لجحيم.



ليلى نجدي
رئيسة الجمعية المغربية
لمحاربة الروماتويد

التعريف بالمرض والتحسيس به هم الجمعية الأكبر

هناك شح في المعلومة في ما يخص المرض. فأي دور تلعبه الجمعية للتعريف بالمرض؟

صحيحاً صوب الاختصاصي في المرض. أما بالنسبة لتجربتي الشخصية، فقد أصبت بالمرض نتيجة صدمة، استيقظت في الصباح دون أن أقوى على الحركة والمشى. قصدت المشفى، فتم التشخيص الصحيح للمرض من طرف اختصاصية المفاصل بعد إجراء بعض الفحوصات، وبالتالي اكتشاف المرض كان مبكراً، مما سهل عملية العلاج والتداوي الذي كان في البداية بأدوية كلاسيكية، لتتحول في ما بعد لأدوية بيولوجية والنتيجة ولله الحمد أنني أعيش حياة عادية.

هل العلاج مكلف مادياً؟

مكلف جداً، لكن بفضل تضافر الجهود أصبحت التغطية الصحية مثلاً بالنسبة لصندوق الضمان الاجتماعي تصل لـ 93 في المائة بعد أن كانت 70 في المائة، كذلك الشأن بالنسبة لباقي الصناديق. والشكر موصول لكل من ساهم في هذا التحول، وساعد المريض على التخفيف من وتيرة المرض. لكن يبقى التحسيس بالمرض والتعريف به هم الأكبر للجمعية المغربية لمحاربة مرض الروماتويد.

الجمعية هي جمعية للمرضى، وبالتالي فهي قريبة منهم وعلى علم ودراية بمدى معاناتهم. مثلاً في كثير من الأحيان نجد المريض يأخذ دواء بانتظام ويتابع حالته لدى مختص دون أن يعرف شيئاً عن المرض وخطورته والانعكاسات الصحية التي قد تصيبه عند عدم تناول دوائه. وهناك بعض الحالات التي كان مصيرها الإعاقة والجلوس على كرسي متحرك بعد تهاونها وجهلها بخطورة المرض. المرض هو مرض صامت ومزمن وبالتالي التعايش معه والمعرفة بخباياه سيمكن المريض لا محالة من عيش حياة شبه عادية، أما في حال عدم التعامل مع المرض بجدية فالمصير سيكون كما قلت سابقاً إما الإعاقة أو الهدر المدرسي أو التخلي عن العمل. وهنا يأتي دور الجمعية في تقريب المرض من الرأي العام، وذلك من خلال الندوات واللقاءات التي تنظمها، والتي تحرص من خلالها على حضور الاختصاصيين والمرضى لتقارب الآراء وتبادل الأفكار والتجارب.

أنت أيضاً مصابة بالمرض. فكيف تم اكتشاف مرضك؟

بحكم عملي في المجال الطبي ككاتبة للأطباء، وبحكم قربي منهم لم أته كثيراً، وكان التوجيه



الدكتورة نعيمة مرحوم
اختصاصية في الطب
الباطني وأمراض
المفاصل والأمراض
الجموعية

الروماتويد يصيب جميع الفئات العمرية وليس حكراً على فئة دون أخرى

ما هو مرض الروماتويد؟

هو مرض التهاب المفاصل المزمن وهو أكثر انتشاراً في المغرب. المرض يصيب النساء أكثر من الرجال. وهو اضطراب في المناعة الذاتية لجسم الإنسان، يؤدي عامة لالتهاب على المستوى المفاصل وانتفاخها، وصعوبة في الحركة خاصة في الصباح.

ماهي أعراض المرض؟

انتفاخ على مستوى مفاصل اليدين وبالتحديد في الأصابع، ألم حاد خلال فترة الراحة ويخف مع الحركة، صعوبة الحركة في الصباح، عياء، انخفاض الوزن، ارتفاع درجة الحرارة خاصة بالليل. هذه الأعراض تستدعي على السيدة عرض نفسها على الطبيب المختص الذي يطلب فحوصات بيولوجية وأشعة على مستوى اليدين والرجلين. هناك أيضاً الفحص بالصدى والكشف عن طريق الرنين المغناطيسي.. كل هذه الفحوصات قد تكشف عن وجود المرض في مراحله المبكرة.

من هي الفئة العمرية الأكثر إصابة بالمرض؟

المرض يصيب جميع الفئات العمرية، بل أحياناً قد يصيب حتى الأطفال. وكما قلت في البداية فهو يصيب النساء أكثر من الرجال، وربما للعامل الهرموني دور

روماتيزم المفاصل، هو أحد الأمراض المزمنة التي تصيب المفاصل، ما يحدث تورماً في المفاصل المصابة وارتفاع حرارتها والشعور بالألم. التقينا بالدكتور هشام ساطع، اختصاصي في أمراض المفاصل والروماتيزم والعظام والعمود الفقري، ليبيّن لنا أهم أسباب مرض الروماتيزم، وأهم أعراضه، وكيفية الوقاية منه؟

علاقة الروماتيزم بـ«البرودة» اعتقاد خاطئ

الأعراض مرض الروماتيزم

تتزايد علامات وأعراض المرض بتزايد الإجهاد البدني ووزن المريض، ما يكثر الشكوى من الألم وتصلب المفاصل، بالإضافة للتغيرات التركيبية الخاصة بالمفاصل المصابة، ما قد يزيد الألم أثناء الحركة. وقد تظهر أعراض أخرى مثل: تورم المفاصل وارتفاع حرارتها وشحوب لونها، والحد من حركة المفاصل نتيجة للألم الناتج عن خشونة المفاصل، واختلال شكل المفاصل وخصوصاً مفاصل أصابع اليدين والقدمين.

الأسباب

الأسباب الحقيقية لأمراض الروماتيزم كثيرة ومتنوعة، كالجهد والتعب والتوتر العصبي... والسبب الحقيقي لروماتيزم المفاصل لا يزال مجهولاً، وهو مرض يمكن أن يصيب جميع الشرائح العمرية، ولعل أهم الأسباب التي توصلنا إليها وهي وجود خلل في الجهاز المناعي، حيث تبدأ خلايا الجسم المناعية بمهاجمة بعضها، وخلايا الجسم الطبيعية، وهذا ما نسميه بالتمير الذاتي.

نصائح لمرضى الروماتيزم

- ممارسة الرياضة .
- تجنب استعمال الدرج بكثرة
- تجنب الوقوف
- العلاج المبكر قبل حدوث تشوهات
- تناول الزيوت النباتية، كزيت السمك وزيت أركان وزيت الزيتون
- تناول الأسماك والفواكه الجافة.

العلاقة بين الإصابة بمرض الروماتيزم وانخفاض درجة الحرارة والرطوبة

هناك كثير من الناس يعتقدون بأن انخفاض درجة الحرارة لها علاقة كبيرة بالإصابة بمرض الروماتيزم، لدرجة أصبح يطلق عليه اسم البرودة، وبأن البرد ينفذ إلى العظام والمفاصل، ويؤدي إلى تأكلها وإتلافها، أما الحقيقة فهي خلاف ذلك، فهذا الاعتقاد خاطئ ولا علاقة بين مرض الروماتيزم وانخفاض درجة الحرارة، إلا أنه يمكن القول بأن انخفاض الضغط الجوي قد يحدث بعض الآلام عند بعض الناس، وأن البرد والرطوبة قد تزيد من حدة الآلام عند بعض المرضى فقط .

دراسة أمريكية للتشخيص المبكر للتوحد

اكتشفت دراسة أمريكية اختباراً جديداً للتشخيص الأمثل للتوحد مبكراً من عيون الطفل. وقال الباحثون التابعون لمؤسسة «كليفلاند كلينك» الطبية بولاية أوهايو الأمريكية إن اختبار العين يعمل على قياس عيون الطفل، ما يساعد الأطباء وذوي الأطفال في تشخيص إصابتهم بمرض التوحد مبكراً، وبشكل أكثر دقة، ما يساهم في علاجهم ودمجهم في المجتمع. وتوصل الباحثون في الدراسة التي نشر نتائجها مجلة الأكاديمية الأمريكية للأطفال والمراهقين للطب النفسي، والموقع البريطاني «ديلي ميل» إلى أن الأطفال الذين يعانون من «التوحد» أكثر عرضة للنظر في أشياء وتفصيل الصور والأفلام بطريقة مختلفة، ويمكن عن طريق هذا الاختبار التفرقة بين الإصابة باضطراب طيف التوحد والتوحد الحاد، إضافة إلى تقييم شدة الأعراض على الطفل.

يعتبر الشخير من بين المشاكل الصحية التي يتهاون المغاربة في أخذها مأخذ الجد، وبالتالي متابعتها طبيا، في حين أن له عواقب صحية وخيمة فضلا عن الإحراج الذي يسببه الشخير للشخص الذي يعاني منه. « لالة فاطمة » استعانت بالدكتور سعيد زيزي اختصاصي في تقويم إعوجاج الأسنان ومعالجة الشخير ليحبينا على كل الأسئلة المتعلقة به.

الشخير معناه توقف التنفس أثناء الليل

أسباب الشخير عند الكبار

تبقى أسباب الشخير معروفة والدراسات الطبية في الدول المتقدمة أخذتها بعين الاعتبار وقطعت فيها أشواطاً هامة من حيث الأبحاث والإنجازات، علماً أنه بالدول العربية لازال الأفراد يتعايشون مع هذا المشكل وقلما يفكرون في علاجه طبياً. وتنقسم أسباب الشخير بين ما هو مباشر متعلق بالتشوهات الخلقية وغير مباشر متعلق بأمراض عضوية تتسبب فيه. ويتعلق الشق الأول من الأسباب بصغر الفك ورجوع الفك إلى الوراء وضخامة قاعدة اللسان وضخامة اللوزتين وبعض التشوهات على مستوى اللهاة والغلصمة، فكل هذه العوارض قد تسبب حواجز لمرور الهواء على مستوى البلعوم الأمر الذي يتسبب في الشخير، أما الأمراض المتعلقة بالشخير فهناك أمراض الحساسية التي تتسبب في إختناق مسالك الأنف والسمنة، ناهيك عن أسباب خارجية والمتعلقة بتناول الكحول والمسكنات والأقراص المنومة التي ترخي عضلات سقف الحلق، إضافة طبعا إلي التدخين.

عواقب الشخير

إضافة إلى العواقب الصحية الوخيمة هناك عواقب إجتماعية، قد يكون الشخير من أسباب الشجارات بين الأزواج و يسبب الإحراج لصاحبه داخل الوسط العائلي، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فالشخير هو علامة واضحة لمرض الإختناق الإنسدادي أثناء النوم أي توقف التنفس أثناء الليل، وله عواقب جد وخيمة على الصحة، بحيث يتسبب في إضراب النوم وتقطعه والإحساس بالتعب والنعاس طيلة اليوم، التوتر، زيادة الحموضة في المعدة، آلام الرأس و ارتفاع الضغط الذي من شأنه أن يخلف الإصابة بأمراض القلب والشرايين بالإضافة طبعا إلى ضعف التركيز والإرتباك المستمر، وتجدر الإشارة إلى أن آخر الإحصائيات التي أنجزت في أوروبا أثبتت أن نسبة 33 في المائة من حوادث السير تسبب فيها أشخاص يعانون من الشخير الأمر الذي يؤثر على تركيزهم بسبب إضطراب النوم لديهم.

تأثيره على الصغار

بالنسبة للأطفال تكون عواقبه أكثر حدة لأن كمية الأوكسجين التي يحتاجها أثناء الليل غير كافية لنموهم وتطور ذكائهم، وبالتالي يكون لديهم ضعف التركيز والانتباه، مما يؤثر سلبا على تحصيلهم الدراسي، ثم إن فتح الطفل لفمه طيلة الليل من شأنه أن يعرقل نمو فكيه بشكل سليم و بالتالي التأثير على جمالية الفك وشكل الوجه.

الخطوات الوقائية

أولا تصحيح نظام التغذية من حيث الكيف والكم لتفادي السمنة، كما ينصح بتناول وجبات خفيفة في الليل وتفادي النوم على الظهر، وتفادي الكحول والأقراص المنومة والتدخين، هذا إلى جانب المراقبة الطبية باستمرار والمداومة على ممارسة الرياضة.

العلاج

يختلف العلاج باختلاف الحالة، التي يتم تشخيصها من خلال تسجيل بيانات تخطيطية متعددة خلال النوم، وهذه العملية يقوم بها طبيب متخصص في الجهاز التنفسي وهو الذي يضع العلاج المناسب طبقا لنتائج الفحص، ومن جملة العلاجات التي تدخل في مجال تخصصنا هناك نظام فموي داخلي عبارة عن قالب بلاستيكي خفيف الوزن سهل الإستعمال يلبس للأسنان بفكين علوي وسفلي طيلة الليل ليُزال في الصباح، وقد أعطى هذا العلاج نتائج مرضية تحد من الشخير وعواقبه، وهو حل بديل للجراحة التي قد تتعذر لأسباب صحية. وتبقى الأدوية جد مستعبدة للعلاج من الشخير.



الدكتورة أمل شباش الأخصائية في الأمراض النفسية والجنسية، تتحدث لنا في هذا الحوار المطول عن تخصصها الذي يعتبر من بين التخصصات القليلة جدا في المغرب، والذي حرصت دائما على تسليط الضوء عليه حتى توصل الموضوع بشكله المناسب للمتلقي، وتعتبر أول دكتورة لهذا التخصص، تظهر على صفحات المجلات وأيضا على الشاشة الصغيرة.

أمل شباش

أول طبيبة تتحدث عن المشاكل الجنسية في وسائل الإعلام

مع أبنائنا أيضا أمر مهم، ولكن أنا أضع حدودا لما لا أرضى عنه، أخبرها به، هناك فرق بين التواصل والقمع، الاحترام والتربية الأخلاقية والدينية لاتعني القمع، كما أحرص على تلقيها مسألة احترام الكبير للصغير، هذا أمر أعتبره من أساسيات التربية.

ماهو تعريفك للتربية الجنسية؟

أنا لا أسميها تربية جنسية، أشغل في هذا الميدان منذ 16 سنة، ولاحظت التحول الحاصل بين المغاربة بشكل عام مع المشاكل الحميمية أو مع الجنس بشكل عام، أنا لا أتحدث عن التربية الجنسية، لأن الحديث عن كلمة جنس هو موضوع صادم بالنسبة للعديد، الكلمة تعمل صدمة لأنها زالت هناك عادات وتقاليد، وكلمة «حشومة» يجب أن يكون هناك وقت للتعود على هذا الأمر، في لقاءاتي الصحافية وحتى مع الذين يزوروني في العيادة لا أتحدث عن التربية الجنسية حتى لا يكون هناك «بلوكا»، أريد من الشخص الذي أتحدث إليه ألا يفر من الحديث معي، بل أن ينصت إلي جيدا، لهذا أتحدث عن تربية

التقليل منها، مثلا الجلوس المطول أمام التلفاز، كل الأمور عندما تزيد عن حدها تكون ضارة، يجب أيضا الحفاظ على العلاقات العائلية لأنها مهمة جدا، وتعطينا معنى لحياتنا وقوة.

هل تخصصك ينعكس على علاقتك بابنتك؟

علاقتي بها مثل علاقة أي أم بابنتها، طبعاً هذه العلاقة تتغير حسب سن الفتاة وتتضح هذه العلاقة يوماً بعد يوم، هي علاقة مبنية على التواصل والاحترام، أنصت لها جيداً وتنصت لي بشكل جيد أيضاً، ولكن هناك احترام بيننا مثل بالنسبة لي هناك أمور أعتبرها جوهر التربية، كالاحترام الذي يكون أولاً بالأفعال، مثلاً مسألة تقبيل اليد أنا شخصياً كنت أقبل يد والدي، وابنتي الآن تفعل نفس الشيء، يمكن أن يقول لي أحد لا هذه أمور قديمة، بالنسبة لي هذه أمور جزء من التربية الحسنة التي تلقيتها من آباءنا، ابنتي تقبل يدي وبعد ذلك أقبلها وأحضانها، هذا ليس نقصاً بل يعلم التواضع، هذه أمور يجب تلقيها للأبناء، التربية المغربية الإسلامية، مسألة النقاش

■ حوار: حبيبة ماء العينين
تصوير: أحمد الواحي

من هي أمل شباش الإنسانية؟

مغربية مسلمة تحب بلدها مثل كل الناس، عندي عائلتي وابنتي، أهتم بهم كثيراً، وغالباً أنا أحرص على عدم الحديث عن عائلتي، لأنني أؤمن بأنه لكل واحد منا مشاكله وحياته الخاصة، أحب القراءة جداً وأمارس التكوين المستمر، أحب أن أهتم بعائلتي الصغيرة وأهتم بوالدي.

هل عندك اهتمام بالمطبخ؟

«تضحك» أبداً، أكره الدخول للمطبخ، ولا أجد الطبخ نهائياً، ولا علاقة لي به.

كيف يمكن أن تحافظ المرأة المغربية على صحتها؟

يجب أن تهتم بنفسها جداً بالرياضة والأكل الصحي، وألا تتعاطى لأشياء ممكن أن تضر بنا أو



ماهي نصائحك للزوجين لاستمرار الحياة الزوجية؟

العلاقة الزوجية هي الاحترام والتواصل والاهتمام والحنان والمودة، التي تحدث عنها ديننا الإسلامي، فلن تكون هناك علاقة حميمية بدون مودة ورحمة، وبدون صراحة تامة بين الأزواج، وعلى المرأة أن تحب أنوثتها وتشعر بها، اليد الواحدة لا تصفق، بمعنى علينا ألا نضع المسؤولية في إنجاح الحياة الزوجية على المرأة وحدها أو على الرجل لوحده، مسألة أخرى اعتبرها جد مهمة وعلينا أن نهتم بها، بأن نأخذ النصيحة أو ما يتعلق بأمر حياتنا الحميمية من ذوي الاختصاص، وليس من الأنترنت أو من الأفلام الإباحية.

لأنه يحول دون الإشباع في العلاقة الحميمية. مشكل الانتصاب حاضر بقوة هو ومشكل القذف السريع، وهنا نرى تطور الرجل المغربي، حيث أصبح يلج العيادات الطبية، للبحث عن وقاية حتى قبل الزواج. بعد 2006 و2007 بدأت النساء يقبلن على العيادة بعد أن أصبح الحديث عن هذا الأمر في وسائل الإعلام أمرا عاديا، وأصبحت أكتب عن الموضوع في العديد من المنابر الإعلامية، مما فتح النقاش حول هذا الموضوع، وأبرز المشاكل التي تتعرض لها النساء، هي مشكل التشنج المهبل، وهو أيضا المشكل الذي يجب إيجاد حل له بسرعة، وإلا تنتهي العلاقة بالطلاق.

الحياة من جهة أخرى عندما نتحدث عن التربية الجنسية نصبح نرى الرجل والمرأة كأشياء، نصبح نتحدث فقط عن الجسد، عن الجنس، وعن أمور عادية، والحياة الحميمية ليست بالأمر العادي هي علاقة كبيرة، كيف نحترم المرأة ككيان والرجل أيضا ككيان، وهي تواصل لمعرفة لغة الرجل والمرأة، ونفهم احتياجاتهما وفي الأخير يأتي الحديث عن العلاقة الحميمية، وأنا لا أحبذ كلمة الجنسية ولكن أقول الحميمية، أنا ضد هذه الكلمة، وهناك العديد من الأشخاص الذين يستعملونها فقط لأنها تساهم في الشهرة وتبيع المادة المكتوب عليها، أنا أريد على قدر الإمكان أن أوصل أفكارا تساعد الناس، وتتفهم في حياتهم وليس من أجل الشهرة أو بيع الوهم لهم.

ومن بين هذه الأفكار «تربية الحياة»، وهي تلقين الطفل والطفلة كيف يحترمون ذاتهم، كيف تكون فخورة بأنها فتاة، وبأنها يوما ما ستكون امرأة فاعلة في المجتمع، الرجل أيضا كيف يمكن أن يكون فخورا بنفسه دون أن نربي فيه تلك النزعة بأنه لا حياة بدونه، يجب أن نبني علاقة متكاملة، وبعد ذلك نتحدث عن العلاقة الحميمية، إذا لم تكن هذه الشروط متوفرة لا وجود لعلاقة حميمية، حينها ستكون فقط علاقة للوصول إلى نشوة ما.

إلى أي حد ساهمت العادات والتقاليد في تكوين الحياة الجنسية للأشخاص؟

لأننا نحول كل مانؤمن به وكل ماتلقيناه إلى أولادنا، حتى الأمور الخاطئة مثلا في تعاملنا مع ذواتنا، وهي أمور يمكن أن تؤثر سلبا على أبنائنا، بل ويمكن أن تحول حياتهم إلى عذاب.

ما المقصود بالضعف الجنسي؟

لم نعد نقول هناك ضعف جنسي، لأن كلمة ضعف هي إصدار لحكم مسبق لانستطيع أن نحكم على الرجل أو المرأة بأنهم يعانون من ضعف جنسي، وأهم شيء، وأكد عليه دائما هو عدم الحكم على الناس، ولكن يمكن الحديث عن مشاكل جنسية عند كليهما، وحتى كلمة برود جنسي، هذه التعابير علينا تجنبها، لأن فيها حكما مسبقا أيضا.

حسب تجربتي منذ افتتاح العيادة كانت نسبة النساء التي تأتي قليلة جدا، علما بأنني عندما قمت بهذا الاختصاص، وأنا أضع نصب عيني السيدات، ولكن صدمت في بداية الأمر للغياب التام للنساء. كان الرجال الأكثر زيارة، حيث يعانون مثلا من مشكل الانتصاب، وهو مشكل لا بد له من حل وحل سريع،



سرطان الثدي مرض يخيف النساء أكثر من أي مرض آخر. ولكن ثمة ما يبعث على التفاؤل والأمل الآن، أكثر مما كان عليه الوضع في الماضي. إذ توصل الأطباء إلى إنجازات كبيرة في مجال الكشف المبكر والعلاج لهذا المرض، فانخفض عدد الوفيات بسببه. عن المرض وأسبابه وكيفية العلاج، يوضع لنا الدكتور محمد المرشد، اختصاصي في الأمراض السرطانية.

خطوات لتقليل الإصابة بداء السرطان



محمد المرشد

■ حوار: جميلة كاهي

حدثنا عن المرض؟

كان الكشف عن سرطان الثدي يعني استئصال الثدي بالكامل، الإزالة الكاملة لجميع أنسجة الثدي مع الغدد اللمفاوية الموجودة في الإبط والعضلات تحت الثدي. أما اليوم، فإن عمليات استئصال الثدي كاملاً لا تُجرى إلا في حالات نادرة. وبدلاً من ذلك، هنالك اليوم مجموعة واسعة، أفضل وأكثر تنوعاً، من العلاجات، إذ أن غالبية النساء ملائمتاً لعمليات جراحية للمحافظة على الثدي.

ما هي أعراض سرطان الثدي؟

الوعي واليقظة للأعراض والعلامات المبكرة من سرطان الثدي يمكن أن ينقذ حياتك. فحين يتم الكشف عن المرض في مراحله الأولية المبكرة، تكون تشكيلة العلاجات المتاحة أوسع وأكثر تنوعاً، كما تكون فرص الشفاء التام كبيرة جداً.

معظم الكتل التي يتم اكتشافها في الثدي ليست خبيثة. ومع ذلك، فإن العلامة المبكرة الأكثر شيوعاً لمرض سرطان الثدي، هي ظهور كتلة أو تكثف في نسيج الثدي. هذه الكتلة غير مؤلمة، غالباً.

من بين الأعراض أيضاً:

- إفراز مادة شفافة أو مشابهة للدم من الحلمة.
 - تراجع الحلمة أو تسننها
 - تغير حجم أو ملامح الثدي
 - تسطح أو تسنن الجلد الذي يغطي الثدي
 - ظهور احمرار أو ما يشبه الجلد المجعد على سطح الثدي، مثل قشرة البرتقال.
- إذا لاحظت وجود كتلة أو تغير، أياً كان، في ثديك، حتى لو كانت نتيجة التصوير الشعاعي الأخير للثدي (ماموغرافيا) سليمة، عليك الاتصال بالطبيب لتقييم الوضع. إذا لم تتجاوزي، بعد، سن اليأس، انقطاع الطمث، فقد يكون من الأفضل الانتظار لمدة دورة حيض واحدة قبل مراجعة طبيبك. ولكن، إذا لم تختف التغيرات في الثدي بعد شهر، فمن الضروري التوجه إلى الطبيب لتقييم الوضع.

ما هي إذن أسباب وعوامل خطر سرطان الثدي؟

في معظم الحالات، ليس واضحاً السبب الذي يجعل خلايا سليمة في نسيج الثدي تتحول إلى خلايا سرطانية.

سرطان الثدي يعني أن عدداً من خلايا الثدي بدأت تتكاثر بشكل غير طبيعي. هذه الخلايا تنقسم بسرعة أكبر من الخلايا السليمة، ويمكن أن تبدأ في الانتشار في جميع أنحاء نسيج الثدي، إلى داخل الغدد اللمفاوية، بل وإلى أعضاء أخرى في الجسم.

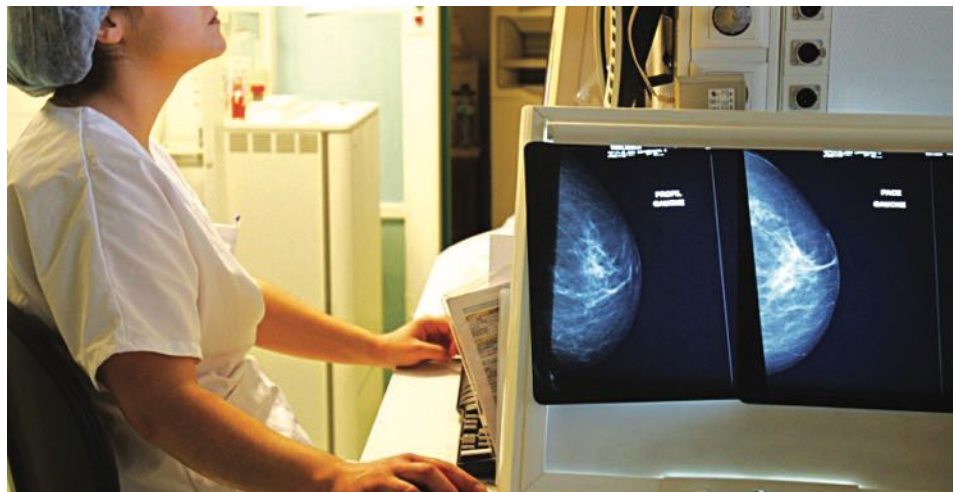
قد تطرأ التغيرات الجينية، أيضاً، جراء التعرض لمواد مسببة لسرطان، مثل بعض الهيدروكربونات، الموجودة في التبغ واللحوم الحمراء المتفحمة.

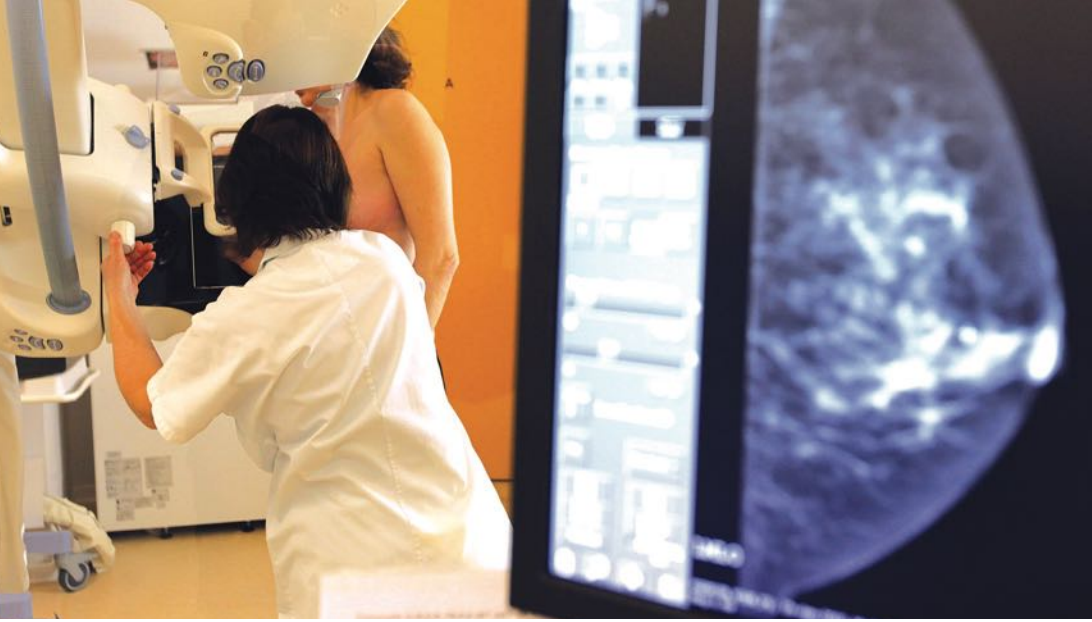
السن والفترة المحددة من مرحلة انقطاع الطمث قد تؤثران على كثافة نسيج الثدي. لدى الشباب، عادة أعلى منها لدى النساء المتقدمات في السن.

وللهورمونات أيضاً تأثير على هذا، كلما كانت مستويات الهرمونات أعلى، كلما كانت كثافة نسيج الثدي أعلى. وبالرغم من هذا، فإن خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي بسبب الكثافة العالية في نسيج الثدي يزداد بنسبة ضئيلة فقط.

كيف يتم تشخيص سرطان الثدي؟

البحث عن أدلة لوجود سرطان الثدي قبل ظهور الأعراض الأولى هي المفتاح للكشف المبكر عن سرطان الثدي، حين لا يزال في مرحلة يمكن فيها معالجته.





فحص ذاتي للثدي

الفحص الذاتي للثدي هو إحدى الإمكانات، فقط، ويجب إجراؤه بشكل دائم ومنتظم بدءاً من سن 20 عاماً. إن اكتسابك خبرة الفحص الذاتي للثدي، وتعرفك على أنسجة وبنية ثديك على أساس دائم ومنتظم، قد يجعلناك قادرة على كشف علامات مبكرة لسرطان الثدي.

يجب عليك أن تتعلمي كيف يبدو ثديك عادة، وأن تكوني يقظة لأي تغيير في الإحساس أو في نسيج الثدي. فإذا ما لاحظت أية تغيرات، يجب إعلام الطبيب في أسرع وقت ممكن.

فحص الثدي في العيادة

إذا كان لديك في العائلة من أصيب بمرض سرطان الثدي أو إذا كنت تنتمين لإحدى مجموعات الخطر الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي، فينصح بأن تخضعي لفحص الثدي في العيادة مرة واحدة كل ثلاث سنوات حتى بلوغك سن 40. ثم بمعدل مرة واحدة كل سنة، فيما بعد.

خلال هذا الفحص يقوم الطبيب بتفقد نسيج الثدي للبحث عن كتل أو تغيرات أخرى في الثدي. يستطيع الطبيب كشف الكتل أو التغيرات التي لم تلمح أنت في الانتباه إليها، ويمكن أن يلاحظ أيضاً ازدياد حجم الغدد اللمفاوية الموجودة في منطقة الإبط.

تصوير الثدي الشعاعي (Mammography)

تصوير الثدي الشعاعي، الذي يفحص أنسجة الثدي من خلال إنتاج صور الأشعة السينية، يعتبر اليوم الفحص الأكثر موثوقية للكشف المبكر عن كتل سرطانية في الثدي، حتى قبل أن يشعر الطبيب بها بواسطة اللمس اليدوي للثدي. ولهذا السبب، ينصح إجراء هذا الفحص لكل النساء فوق سن 40 عاماً، بشكل متكرر.

العمليات الجراحية لإزالة أورام سرطانية في الثدي تشمل:

استئصال الورم السرطاني

العمليات الجراحية لاستئصال الورم السرطاني تتبعها، دائماً، علاجات بالإشعاعات، وذلك من أجل تدمير أية خلايا سرطانية يمكن أن تكون قد بقيت في المكان. ولكن، إذا كان الورم صغيراً وليس من النوع الغازي المنتشر، فإن بعض الدراسات تتساءل عن ضرورة العلاج الإشعاعي، وخاصة عندما يتعلق الأمر بالسيدات المتقدمات في السن. ولم تتجح هذه الدراسات في أن تثبت، بشكل قاطع، ما إذا كان استئصال الورم متبوعاً بالعلاج الإشعاعي يسهم، بالتأكيد، في تمديد وتحسين حياة المريضات، مقارنة مع اللواتي خضعن لاستئصال الورم فقط.

بما أن سرطان الثدي ينتشر، في المقام الأول، باتجاه الغدد اللمفاوية الموجودة تحت الإبط، فإنه يتوجب على جميع النساء اللواتي تم تشخيص إصابتهن بسرطان من النوع الغازي أن يخضعن لفحص هذه الغدد.

كيف تكون الوقاية من سرطان الثدي؟

لا شيء يمكنه أن يضمن عدم الإصابة بسرطان الثدي. ولكن هناك العديد من الخطوات التي يمكن اتخاذها للحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

الوقاية بوسائل كيميائية: تعني استخدام أدوية لتقليل مخاطر الإصابة بمرض سرطان الثدي.

الجراحة كإجراء وقائي: على الرغم من كون الجراحة إجراء مبالغ فيه، إلا أن العملية الجراحية كإجراء وقائي يمكنها الحد من خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي لدى النساء الأكثر عرضة للإصابة بالمرض.

ماذا عن العلاج؟

تتوفر اليوم تشكيلة متنوعة من العلاجات لكل مرحلة من مراحل المرض. غالبية النساء تخضع لعمليات جراحية لاستئصال الثدي، بالإضافة إلى العلاج الكيماوي، الإشعاعي أو العلاج الهرموني. كما أن هناك أيضاً مجموعة متنوعة من العلاجات التجريبية لهذا النوع من السرطان.

الجراحة

استئصال الثدي كله أصبح إجراء نادراً اليوم. بدلاً من ذلك، معظم النساء مرشحات ممتازات لاستئصال جزئي (الجزء المصاب من الثدي) أو لاستئصال الورم فقط.

إذا قررت استئصال الثدي كلياً، فقد تفكرين لاحقاً في عملية لإعادة بناء الثدي من جديد.

اتخاذ بعض الخطوات لتغيير نمط حياتك يمكن أن يكون عاملاً مؤثراً في تقليل مخاطر إصابتك بمرض سرطان الثدي.

- إسأل طبيبك عما يتعلق بتناول الأسبرين
- تجنب تناول الكحول
- المحافظة على وزن سليم
- تجنب العلاجات الهرمونية الطويلة الأمد
- ممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام
- تناول أطعمة غنية بالألياف الغذائية
- الإكثار من استهلاك زيت الزيتون
- تجنب التعرض لمبيدات الحشرات.



البواسير من الأمراض الشائعة بين الناس عامة. وتعتبر من الأمراض التي إذا ما تم تشخيصها في حالة مبكرة، فقد تكون هناك فرصة كبيرة للشفاء منها. فما هو مرض البواسير؟ وما هي أسبابه وأعراضه ومراحله؟ وهل يمكن الشفاء منه دون اللجوء إلى عملية جراحية؟ وفي حالة الخضوع لعملية جراحية، هل هناك تقنية حديثة معتمدة ببلادنا؟ مجموعة أسئلة يجب عنها الدكتور رفيق إسماعيل، اختصاصي في الجهاز الهضمي.

مرض البواسير.. مراحله وطرق علاجه

مرض البواسير وما هي أسبابه

مرض البواسير هو اختلال في وظيفة الأوردة الدموية، نتيجة تدلي الغشاء المخاطي، بسبب توسع هذه الأوردة التي تغطي قناة الإخراج. أما بالنسبة لأسبابه، فهو غالبا ما يصيب الأشخاص الذين يعانون إما من الإمساك أو الإسهال الحادين، نتيجة الدخول المتكرر إلى المرحاض. إلى جانب سبب آخر وهو عامل الوراثة. أما عامل التغذية فلا يمكن القول إنه سبب من أسباب الإصابة بمرض البواسير، بالرغم من أن هناك اعتقادات شائعة أن «الحر والحامض» يؤديان إلى الإصابة به.

الفئة العمرية التي تصاب أكثر بهذا المرض

جميع الفئات العمرية معرضة للإصابة بمرض البواسير، مع أن هناك تقديرا يفيد أن أكبر فئة تصاب به، غالبا ما تكون ما فوق سن الثلاثين. كما أنه مرض يصيب النساء والرجال على حد سواء.



رفيق إسماعيل

أنواع البواسير

يوجد نوعان: بواسير داخلية وبواسير خارجية. في البداية تكون داخلية، غير مؤلمة، ومصاحبة بنزيف خفيف، وتكون بعيدة عن المخرج. لكن نتيجة الاحتكاك المتواصل فإنه يسبب انتفاخا، ما يؤدي إلى تدلي الأوردة البواسيرية من قناة المخرج، للتحويل إلى بواسير خارجية.

أعراض مرض البواسير

إحساس المريض بحرق في المخرج عند التبرز، بالإضافة إلى وجود نزيف دموي، وغالبا ما يكون بكمية كبيرة و لونه «أحمر»، وفي بعض الحالات يمكن أن يتخثر هذا الدم ويتجمع في هذه الأوردة البواسيرية، إلى جانب وجود عارض آخر، وهو تدلي هذه الأوردة إلى خارج قناة المخرج. وهذه الأعراض قد تكون عند المرض مجتمعة، أو يمكن أن يوجد عارض دون الآخر.

تجدر الإشارة إلى أنه من الشائع في المغرب، أن كل شخص يعاني بألم في المخرج، إلا وهو مصاب بمرض البواسير، وهذا الاعتقاد خاطئ بنسبة كبيرة، لأن هناك بعض الأمراض لها تقريبا نفس الأعراض، مثلا السرطان في الأمعاء أو بعض الأمراض الجنسية. لذلك ننصح بزيارة الطبيب المختص لتشخيص الإصابة بمرض البواسير.



طرق علاج مرض البواسير

بمجرد ما يتم تشخيص مرض البواسير عند المريض، في حالة ما إذا كان المرض في بدايته، يقوم الطبيب المختص بوصف أدوية مضادة للالتهابات والانتفاخ، مع ضرورة معرفة أسبابه. وفي حالات أيضا يمكن للطبيب اللجوء إلى علاج تحفظي إما بربط البواسير أو حقنها موضعيا.

وبما أن البواسير من الأمراض التي يمكن للإنسان أن يعيش بها طول حياته، فلا يمكن للطبيب أن يلزم المريض بإجراء عملية جراحية، إلا في حالة تجلط الدم في الأوردة البواسيرية، ما يؤدي إلى حدوث تضخم مؤلم جدا، يحتاج لتدخل جراحي سريع من طرف الطبيب المختص. في المغرب يوجد ثلاث طرق للاستئصال الجراحي للبواسير، هناك طريقة تعتمد على بتر الأوردة الثلاثة من جذورها. هذه التقنية القديمة لها مضاعفات كثيرة، فهي تتطلب فترة نقاهة طويلة تقريبا مدة شهرين أو أكثر، مع استمرار إحساس بال ألم، ويمكن أن تبقى قناة الإخراج مفتوحة أو العكس، تعلق، كما أنه يمكن لهذه الأوردة البواسيرية أن تعود مرة أخرى. وبالنسبة للطريقة الثانية، فيمكن القول إنها أكثر فعالية وأقل ضررا، فهي لا تتطلب لا فترة النقاهة ولا متابعة طبية بعد إجراء العملية، لكن بالمقابل احتمال عودة الأوردة البواسيرية. لأن من سلبات هذه التقنية أنه لا يمكن تحديد بدقة، الأجزاء التي نرغب في استئصالها. وتبقى التقنية الحديثة، أفضل نجاعة، بانعدام احتمال وجود خطأ طبي فيها. خلال هذه العملية يقوم الطبيب المختص، بتخدير الجزء السفلي للمريض، وبواسطة المنظار يقوم بوضع حلقات مطاطية في أعلى البواسير ليربط الأوردة الثلاثة بالتدقيق، بهدف التخلص النهائي من البواسير الشرجية، وهذه التقنية لا تسبب ألما شديدا بعد العملية، ولا تحتاج لفترة نقاهة بل يمكن للمريض الخروج بعد يوم من إجرائها.



طرق للوقاية من هذا المرض

على كل شخص تجنب الإمساك الحاد الذي يعتبر من المسببات الأساسية، على اعتبار أن الدفع بقوة أثناء التبرز يؤدي إلى انتفاخ الأوردة البواسيرية. بالإضافة إلى أنه ينصح كل شخص، في حالة إحساس بال ألم أو نزيف في قناة المخرج بزيارة الطبيب المختص، لأن التشخيص المبكر للمرض أول خطوة للشفاء. وهناك نقطة مهمة يجب التركيز عليها، أن العديد من المرضى يقومون بأخذ بعض الأدوية دون استشارة طبية، منها مثلاً مراهم وكبسولات، وهي مجرد أدوية مخدرة للألم لفترة مؤقتة، ولا تساعد على الشفاء.

مراحل مرض البواسير

هناك أربع مراحل، المرحلة الأولى، يكون مرض البواسير في بدايته بدون مضاعفات، حيث يحس المريض بحكة وانتفاخ مع وجود احمرار خفيف في قناة المخرج، نفس الأعراض تكون في المرحلة الثانية، لكن هذه الأوردة البواسيرية تتدلى بشكل طفيف إلى الخارج، بحيث يصبح بإمكان المريض دفع هذه العروق المتدلية، بإصبعه إلى الداخل، نفس الشيء يحدث في المرحلة الموالية، مع تزايد الانتفاخ وتصاعد الألم، أما في المرحلة الأخيرة، فتصبح هذه الأوردة متورمة ومؤلمة، ولا يمكن دفعها إلى الداخل.

تجدر الإشارة إلى أنه في جميع هذه المراحل تكون هذه البواسير نزيضية.



آلام الظهر من المشاكل الصحية الشائعة بين مختلف الأفراد، سواء الشباب أو كبار السن، أو النساء. عن المرض، أسبابه وأعراضه وكيفية الوقاية منه، يوضح لنا الدكتور أنيس اشركي، اختصاصي في جراحة العظام والمفاصل والجراحة الرياضية.

علاج طبيعي ضد آلام الظهر

■ جميلة كاهي

ما هو تعريف آلام الظهر؟

آلام الظهر هو مرض شائع جدا يؤثر على ما يقرب من 30% من الأشخاص. وتقدر منظمة الصحة العالمية أن 80% من سكان العالم يعانون في مرحلة ما من حياتهم هذا المرض. توجد مرادفات عديدة للآلام التي تصيب الإنسان: آلام الظهر، آلام أسفل الظهر، آلام المنطقة السفلية من الظهر. وهي آلام توصف بأنها سهلة ممتعة، حيث يعاني منها العديد من الأشخاص في مختلف أنحاء العالم. فهي لا تصيب فئة معينة دون الأخرى، بل أصبحت إن جاز القول «مرض العصر»، مثل السكر وارتفاع ضغط الدم.



أنيس اشركي

يجب التمييز بين آلام الظهر الحادة والمزمنة (تستمر أكثر من 3 أشهر). في معظم الحالات، آلام الظهر ليس مرضا خطيرا، يتم حل معظم آلامه الحادة في 4 إلى 6 أسابيع.

ما هي أسباب آلام الظهر؟

غالبا ما يكون من الصعب تحديد السبب الدقيق لآلام الظهر. ومن الأسباب الأكثر شيوعا:

- مشاكل في العضلات (مثل انكماش العضلات).
- ضعف الموقف أو موقف *mauvaise position ou posture*.
- الحركات الكاذبة *faux mouvements*.
- مشاكل نفسية مثل التوتر أو التعرض لصدمة نفسية.

• هشاشة العظام (مستوى العظام).

• هشاشة العظام (في الغضروف).

• التهاب المفاصل (مثل التهاب المفاصل الروماتويدي).

• الحمل (بسبب زيادة الوزن).

• آفات قرص الفقري كما هو الحال في حالة فتق القرص.

• الكسر، والحوادث.

• الانبثاث (في حالة سرطان).

• السل.

من هم الأشخاص الأكثر عرضة؟

على الرغم من أن آلام الظهر يمكن أن تؤثر على كل فرد ومن جميع الأعمار، إلا أن هناك من هم أكثر عرضة لهذا المرض. مثل:

• الناس الذين يؤدون العمل البدني الشاق أو مناولة الحمولات الثقيلة.

• العمر: كبار السن بشكل عام هم أكثر عرضة للمعاناة من متاعب في الظهر.

• التدخين.

• المرأة، بسبب الهرمونات الأنثوية، وخاصة هرمون الأستروجين.



هناك وسائل أخرى مثل نبض الترددات الراديوية والليزر العلاج الذي يعطي نتائج جيدة.

آلام الظهر والجراحة

في بعض الحالات قد تتطلب عملية جراحية، على سبيل المثال في ضغط العصب أو مشاكل تشريحية. أنواع الجراحة هي على سبيل المثال:

- دمج الفقرات للقضاء على الألم.
- إزالة جزئية لقرص الفقرية، لا سيما في حالة من الضغط العصبي.
- حذف جزء من فقرة، كما في حالة ضغط من الهياكل لينة من العمود الفقري.

نصائح أخرى لتجنب آلام الظهر

- دفع الأشياء الثقيلة بدلا من رفعها
- وبالنسبة للنساء، تجنب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي
- ارتداء أحذية تقدم دعما أفضل.

- البدناء، لديهم خطر أكبر لأن يتعرض العمود إلى مزيد من التوتر، وبالتالي يمكن أن يتلف.
- الخمول: خاص لعضلات الظهر.

ما هي أعراض آلام الظهر؟

- أعراض آلام الظهر بشكل عام:
- ألم في العمود الفقري.

كيف تتم الوقاية من آلام الظهر؟

هناك بعض النصائح الأساسية لتجنب آلام الظهر، وكذلك بعض الطرق لتخفيف حدة التوتر في عضلات الظهر.

تبني أسلوب حياة صحي

- مراقبة وزنك
- التمارين البدنية المنتظمة
- إيلاء اهتمام خاص لعضلات البطن والظهر
- لحظات من الاسترخاء
- اختيار وضعية ظهر سوية
- وضعية الظهر مستقيما، النظرة إلى الأمام والكفين إلى الورا
- لرفع جسم ثقيل، يجلس القرفصاء عن طريق ثني الركبتين مع الحفاظ على استقامة ظهرك .

- تجنب حركات اللف من الحوض أو التواء الظهر أيضا اختيار وضعية العمل الجيد
- استخدام الكرسي على التوالي مع دعم أفضل لأسفل الظهر
- استخدام كرسي دوارة للحد من الالتواء
- ضبط ارتفاع كرسي و / أو وضع قدميك على دعم صغير
- إذا كنت تعمل مع جهاز الكمبيوتر، فإنه من الضروري ضبط ارتفاع الشاشة في مستوى العين، لمنع الحركات غير المرغوب فيها من الرقبة

- استمرار الألم بعد الوقوف الطويل أو الجلوس.
- تصلب في العمود الفقري.
- استمرار الألم بعد رفع الأحمال الثقيلة.
- نقص في مرونة الظهر.
- عدم القدرة على الحفاظ على العمود سويا.
- الإحساس بالبطئ.
- في بعض الحالات قد تشع آلام الظهر إلى أماكن

أخرى مثل الجزء الخلفي مثل الفخذين أو الساقين. في هذه الحالة، قد يكون السبب الأكثر شيوعا للضغط على الأعصاب وآلام الظهر قد ترافق مع انزلاق غضروفي أو عرق النسا.

ماذا عن العلاج؟

أدوية

علاج آلام الظهر الحادة متغيرة تبعا للسبب. يمكن للطبيب أن يصف مع ذلك، هذه الأدوية:

- غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (المسكنات): لاستخدامها في أقراص، كريم، مرهم، والتدليك، وما إلى ذلك.

- والمضادة للألم: مثل باراسيتامول
- الستيرويدية المضادة للالتهابات: كما مشتقات الكورتيزون يؤخذ عن طريق الفم، من خلال التصحيح أو شكل حقن.
- ومرخيات العضلات: تحذير، هذه الأدوية غالبا ما يكون لها تأثير منوم، لذا تجنب قيادة السيارة عندما تؤخذ مع هذا النوع من العلاجات.

بعض مضادات الاكتئاب يمكن استخدامها ضد آلام الظهر، مثل ثلاثية الحلقات (على سبيل المثال الأميتربتيلين).

العلاج الطبيعي والتمارين ضد آلام الظهر

في العلاج الفيزيائي أو العلاج الطبيعي يمكن ممارسة مجموعة متنوعة من التقنيات والعلاجات للمرضى الذين يعانون من آلام الظهر، مثل الحرارة والبرودة، وتقنيات استرخاء العضلات والتحفيز الكهربائي.

تشخيص المرض

أهم العوامل الأساسية في تشخيص حالة الصداع النصفي، هي معرفة الأعراض التي تحدث للمريض:

حيث تعتمد على الحوار مع المريض لمعرفة الأعراض التي يشعر بها، وكذا أنواع العقاقير التي يتناولها كما نسأله عن التاريخ المرضي للعائلة، هذه الاستفسارات تمكننا من تحديد الأسباب التي تساعد على ظهور الصداع النصفي. كما نحتاج أيضاً إلى بعض الفحوصات الطبية الأخرى خاصة اختبار للرؤية، وإجراء أشعة مقطعية أو تصوير بالرنين المغناطيسي على الرأس، وذلك لإمكانية رؤية المخ بشكل كامل. فهذه الاختبارات لا تعتبر مهمة لتشخيص الصداع النصفي نفسه، ولكن تكون هامة لتحديد ما إذا كان هناك ورم أو خلل ما في بعض الأوعية الدموية بالمخ والذي يسبب حدوث صداع نصفي.

يعاني أغلب الناس من ألم في الرأس بين الحين والآخر، كما قد تتفاوت نوعية الألم بين الغائر والمستمر والمفاجئ والحاد. وتعتبر الشقيقة نوعاً من أنواع الآلام التي تصيب الرأس، فما هي أسبابه وكيف يتم تشخيصه وماهي الطرق للتخفيف من حدة نوبة هذا المرض، هذا ما سنطرق إليه مع الدكتور منير الزويبي اختصاصي في أمراض الدماغ والجهاز العصبي.

الشقيقة تصيب النساء أكثر من الرجال



التعريف بمرض الصداع النصفي

الصداع النصفي أو الشقيقة هو مرض من أمراض الجهاز العصبي، يصيب فئة الشباب و النساء أكثر من الرجال، وهو نوع من أنواع أمراض الرأس يتميز بحدوث آلام على مستوى الرأس هذا الألم يكون متوسط إلى حاد على شكل نبضات القلب كما يتميز بأنه يصيب جزءاً واحداً من الرأس أي بشكل نصفي.

أسبابه

إلى الآن لم يحدد سبب واضح ولكن هناك عوامل قد تؤدي إلى حدوث النوبة كقلة النوم أو كثرتة، النور المبهر، تغير الطقس أو تناول بعض أنواع الأطعمة، أو التغير الهرموني عند النساء في سن معينة أو عند بداية الدورة الشهرية .

الأكثر عرضة للاصابة بالشقيقة

الشقيقة تصيب الشباب والنساء أكثر من الرجال ويمكن أن تظهر إبتداءاً من السن 16 سنة وفي بعض الأحيان قد تظهر في السن الثامن وتستمر عند المرأة إلى سن اليأس.



منير الزويبي

الوقاية

- ما هي العادات التي يمكن للمريض أن يغيرها لتقليل حدوث نوبات الشقيقة ؟
- تنظيم النوم لأن قلة النوم أو كثرتة تسبب في حدوث الشقيقة.
- القيام بالتمارين الرياضية بانتظام.
- الابتعاد عن الأطعمة التي تسبب في حدوث نوبة الشقيقة كالشوكولاتة.
- الابتعاد عن الاستعمال المكثف للأدوية مزيله الألم، والتي تباع بدون وصفة طبية خصوصاً تلك التي تباع في المحلات التجارية.
- الابتعاد عن الضغوط النفسية .
- تفادي أشعة الشمس.
- تفادي الأماكن الحارة.
- تفادي أكل الوجبات الدسمة بالليل.
- كما أن حبوب منع الحمل تعتبر من مهيجات الشقيقة عند المرأة.

أعراضه

تبدأ نوبة الشقيقة عادة بإحساس خاص يسبق حدوثها، وهو عبارة عن أعراض منشؤها الدماغ ويشعر بها المريض عادة قبل النوم بفترة تتراوح بين العشرين دقيقة إلى الساعة، وتتضمن هذه الأعراض مشاكل في الرؤية أو السمع أو الكلام وتشوش وعدم الارتياح وإحساس بوخز الإبر في كافة أنحاء الجسم، وعادة ما تتوقف هذه الأعراض الأولى قبل بداية النوبة أو قد تتأخر لتستمر معها .

وآلم الرأس في حالة الشقيقة عادة ما يكون نابضاً ومؤلماً، ويكون في طرف واحد من الرأس حيث يشعر المصاب بالغثيان والتقيؤ أثناء النوبة، وهناك أعراض أخرى تتضمن الحساسية للضوء والصوت و بعض الروائح العطرية.



ارتفاع ضغط الدم...القاتل الصامت



عبد السلام ابن كيران

لا يشعر مريض ضغط الدم المرتفع بأية أعراض في البداية، وفي بعض الحالات قد يشعر المصاب به بالصداع، احمرار الوجه، الدوخة وصفير الأذن.. وهذه كلها أعراض نحدث بنسب متقاربة بين مرضى الدم المرتفع وغير المرضى. فما هي أسباب ارتفاع ضغط الدم؟ وما هي مضاعفاته؟ وكيف يتم علاجه؟.. هذا ما يجيب عنه الدكتور عبد السلام ابن كيران، اختصاصي في الطب العام والسكري والضغط الدموي وأمراض الضيقة والحساسية.

أعراضه

شخص وهو لا يشعر بذلك في كثير من الأحيان. وغالبا ما يكون سبب ارتفاع الضغط غير معلوم، إضافة إلى تقدم العمر ووجود تاريخ عائلي لارتفاع الضغط وزيادة الوزن والتدخين والتوتر الدائم وزيادة استهلاك ملح الطعام.

غالبا لا تظهر أية أعراض تحذر من ارتفاع ضغط الدم، فأغلب المرضى لا يشعرون بأية أعراض، لذلك سمي بالقاتل الصامت، أما البعض فيشعر بالصداع المزمن المستمر أو احمرار العين والأذن أو بدوخة وتعب وتوتر ونزيف أنفي. ومن المستحسن قياس ضغط الدم بين الحين والآخر بالمنزل بواسطة أجهزة إلكترونية سهلة الاستعمال.

مضاعفات ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع الضغط الدموي غير المعالج بصفة منتظمة يؤدي إلى مضاعفات وخيمة على القلب، الشرايين، الكلي، العيون والمخ.

علاج ارتفاع ضغط الدم

العلاج يركز على التدابير الصحية والغذائية وعلى الأدوية التي تخفف من ارتفاع ضغط الدم، وهذه التدابير توصف لجميع المرضى ذوي الضغط الدموي المرتفع مهما كان مستواه مع الدواء أو بدونه.

ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم هو ارتفاع دائم لضغط الشرايين فوق المعايير المحددة 90mmHg/140. وهناك نوعان، الضغط الانقباضي، ويقاس عندما ينبض القلب أثناء عملية الضخ والضغط الانبساطي ويقاس عند استرخاء القلب لاستقبال الدم القادم من الجسم. وقد يكون ضغط الدم مرتفعا عند أي



أهم النصائح

للتخفيف من ارتفاع الضغط الدموي ولإجتنب مضاعفاته يجب على المرضى إتباع النصائح التالية:

- الإقلاع عن التدخين.
- النقص من ارتفاع الوزن.
- الحد من تناول الكحول.
- التقليل من الملح.
- عدم الإفراط في تناول الحلويات والمأكولات الغنية بالدهنيات المشبعة.
- إتباع وصفة الطبيب مع مراقبة الضغط الدموي باستمرار.
- ممارسة نشاط رياضي منتظم وملائم.
- وجبة غذائية غنية بالفواكه والخضر.
- اجتناب الضغط النفسي وأخذ النوم الكافي.



يُتغير جسم المرأة خلال فترة الحمل نتيجة الهرمونات، فيزداد وزنها. لتدخل بعد الولادة في صراع يومي وهدفها الأساسي العودة لوزنها الذي كانت عليه. فتبدأ بأنظمة غذائية صارمة وممارسة الرياضة دون استشارة الطبيب، مما يؤثر سلباً على صحتها ويحرمها من راحة ابنها طبيعياً. إيمان الداودي، مروضة طبية واختصاصية في التخسيس تقربنا من الموضوع، وتوضح لنا أهم الأمور التي يجب أن تشغل عليها المرأة للعودة إلى وزنها الطبيعي قبل الولادة.

الحامل تحتاج إلى تناول الطعام لشخصين اعتقاد خاطئ

رحمة الجوهرى



إيمان الداودي

والخضر ذات اللون الأخضر، الحليب ومشتقاته، زيت الزيتون. طبعاً بالإضافة إلى الأغذية الغنية بالألياف الغذائية والأوميغا 3، العدس...

كيف يمكن للمرأة أن تستعيد وزنها الطبيعي بعد الانجاب؟

عن طريق حمية غذائية تحافظ على حليبها حتى لا تحرم ابنها من الرضاعة الطبيعية، ولا داعي للتذكير بأهمية هذه الرضاعة ودورها في حماية الأم والطفل من الأمراض والتخفيف من الوزن. أما في حال كانت السيدة تواجه مشاكل صحية ولا تستطيع إرضاع طفلها، هنا نقترح حمية غذائية من نوع آخر.

تعتمد سيدات على آلات التخسيس لإنقاص الوزن بطريقة سريعة. هل من تأثير لهذه الآلات على صحة الأم؟

قبل الحديث عن الآلات لابد من التذكير بأن هناك من النساء من تلد بطريقة طبيعية، وهناك من تضع مولودها عن طريق الولادة القيصرية. بالنسبة للفئة الأولى يمكن البدء باستعمال آلات التخسيس بعد الشهر الثالث، أما الفئة الثانية فلا يمكنها ذلك إلا بعد ستة أشهر، لأن الجسم يكون متعباً بعد الحمل والوضع، وبالتالي استعمال الآلات يتطلب أن تكون السيدة قد استعادت عافيتها كاملة.

أغلب النساء يشكين من زيادة أوزانهن بعد الولادة. كيف يمكن للسيدة التخفيف من وزنها بعد الوضع؟

يعتبر الحمل حالة فيزيولوجية تترافق مع تغيرات مؤقتة تظهر على المرأة. لهذا من المفروض على السيدة التي ترغب في الإنجاب العمل على تخفيف وزنها والوصول إلى الوزن المثالي قبل الحمل، حتى لا تجد نفسها مع كيلوغرامات زائدة. وطبعاً يمكنها ذلك من خلال الأكل الصحي وممارسة التمارين الرياضية، هذا قبل الحمل. وبعد أن تصبح المرأة حاملاً يجب عليها الحفاظ على أكلها المتوازن حتى تتعم بصحة جيدة هي وجنينها بعيداً عن النقص في الحديد أو الكالسيوم وغيره، مع الابتعاد كلياً على مقولة إنها تأكل لشخصين، علماً أن الوزن لا يجب أن يتجاوز 9 إلى 10 كيلوغرامات خلال فترة الحمل. عندها سيسهل عليها التخلص منها خلال فترة الرضاعة، شريطة الحرص على تناول أغذية متوازنة.

ماهي طبيعة الأغذية التي يجب على الحامل تناولها؟

الخضر، الفواكه، شرب الماء بكثرة، أكل السردين

ماهو الوزن الذي يجب على السيدة إنقاصه بعد الولادة؟

المثالي هو كيلو في الأسبوع.

ماهي النصيحة التي يمكن توجيهها؟

على السيدة ألا يكون وزنها زائداً قبل الحمل حتى لا تجد صعوبة في التخلص منه بعد الولادة. كما أن المواظبة على الرياضة المعتدلة يوميا والحمية الغذائية المتوازنة يعدان الطريقة الصحيحة في إنقاص الوزن قدر الإمكان.



غالبًا ما نجد المرأة صعوبة في استعادة رشاقته وخسارة الكيلوغرامات الزائدة التي اكتسبتها خلال الحمل. فمتى يحين موعد الحمية بعد الولادة؟ وما هي أهم الطرق لاستعادة رشاقته؟ وكيف يمكن التصرف في حال إرضاع الطفل؟ تساؤلات نجيب عنها الدكتورة سميرة عواد، اختصاصية في التغذية والطب الرياضي.

خطوات استعادة الرشاقة بعد الحمل



سميرة عواد

الوزن المثالي خلال فترة الحمل

إن زيادة الوزن تختلف خلال الحمل بين امرأة وأخرى، و في كل الحالات من الطبيعي أن تزيد عدد الوحدات الحرارية التي تحصل عليها المرأة الحامل في غذائها، لتؤمن حاجاتها وحاجات طفلها كاملة، لكن الوزن الذي لا يجب أن تتعداه الحامل هو ما بين 8 إلى 12 كيلو غراما.



الغذاء الصحي

- إن التغذية الجيدة هامة للمرأة بعد الولادة لكي تكون بصحة جيدة لها ولطفلها خصوصا إذا كانت ترضع طفلها.
- يجب أن يتضمن الغذاء الأطعمة الطازجة والخفيفة والمغذية والغنية بالألياف والخضر والفواكه، ولا تنسى طبعًا أن تكثر من تناول الحليب للحصول على الكالسيوم الضروري لها ولطفلها، وتحرص على أن تكون هذه الوجبات صحية ومغذية خالية من الدهون والسكريات المضافة.
- الابتعاد عن التدخين والخمر، وأخذ الدواء بدون استشارة الطبيب.

استعادة الرشاقة السابقة بعد الولادة

- في البداية، على المرأة أن تجعل معنوياتها مرتفعة، إذ لا فائدة من اتباع أية حمية إذا كانت مكتئبة.
- يمكن أن تستعيد الحامل رشاقته دون أي مشكلة، إلا أنه من الضروري أن تستعيد نشاطها أولا وقوتها، بتناول أطعمة مغذية، بعد ذلك يمكن اتباع حمية.
- لاستعادة الأم لياقتها مجددا بعد الولادة، يحتمل أن تستغرق وقتا يمتد من ثلاثة أشهر إلى ستة أشهر أو أكثر من ذلك، لكي تخسر الوزن الذي اكتسبته عندما كانت حاملا.
- قد تخسر المرأة حوالي 4,5 كيلو غرامات خلال الولادة بما في ذلك وزن الطفل، وبعد ذلك فإن الوزن الذي ستخسره يعتمد على نظام التغذية وعلى مقدار ما تقوم به من تمارين رياضية، ولذلك على كل امرأة تريد استعادة وزنها السابق قبل الحمل والمحافظة على رشاقته أن تخطط لذلك جيدا.
- يمكن البدء باتباع حمية غذائية بعد شهرين أو ثلاثة على الولادة، وذلك بعد أن ترجع إلى طبيعتها المختص للتأكد من صحتها.
- يجب اختيار حمية سهلة وغير معقدة تمنح المرأة شعورا بالشيء، تحت إشراف طبيب مختص في التغذية.
- إذا كانت الأم مرضعة فعليها ألا تقوم باتباع أي نوع من الحميات الغذائية، فطفلها بحاجة لجميع المواد الغذائية الموجودة في جسمها، ولكن عليها الحرص على تناول كل شيء بكمية معتدلة، وممارسة التمارين الرياضية. كما أن الرضاعة الطبيعية تعالج السيلوليت.
- لا تضعي أهدافا يستحيل تحقيقها، فيجب ألا تعتقدي أنك تستعدين رشاقته ووزنك مباشرة بعد الولادة.
- لا تتناولي الأطعمة المصنعة، فهي تحتوي على نسبة عالية من الدسم.
- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والحلويات والشوكولا.
- مارسي الرياضة مع أمهات أخريات لكي تشجعي، يمكن أن تبدئي بالمشي لمدة 10 دقائق يوميا على أن تزيد المدة تدريجيا.





الرضاعة الطبيعية غذاء حي بلا جراثيم



أمينة أواميل أخصائية

الوضعية الصحيحة التي تتبعها الأم لإرضاع طفلها

- يجب أن يرضع الطفل من كل ثدي ربع ساعة فقط.
- تحمل الأم طفلها في وضعية يكون رأسه على ساعديها وجسمه كاملا مواجهها لجسمها وملصقا فيه.
- يجب أن يكون الطفل على الذراع المعاكس للثدي الذي ترضعه منه وتسدن الأم رأس الطفل بوضع يديها خلف عنقه.
- يحمل الطفل على جنبه فيما يستلقي على ظهره، بحيث يكون رأسه في مستوى الحلمة ويسند رأسه بوضع كف الأم في أسفل رأسه من الخلف.
- تستلقي الأم على جنبها في وضعية يكون الطفل فيها موجهها لها وأن تقربه منها وتساعد له كي يضع حمة ثديها في فمه.

أهمية الرضاعة الطبيعية

حليب الأم، غذاء حي وليس ثابتا، يتغير حسب متطلبات وحاجيات الطفل، وهو خال من الجراثيم لأنه من الثدي مباشرة إلى فم الرضيع. وللأسف في المغرب هناك الاعتقاد السائد بأفضلية الحليب الاصطناعي والإعراض عن الرضاعة الطبيعية، في الوقت الذي بدأت الدول الأوروبية والأمريكية تتخلى عنه، وتشجع الأمهات بأن يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية، عوض الرضاعة الاصطناعية كلما أمكن ذلك ولمدة لا تقل عن ستة أشهر.

أسباب تدفع الأم إلى إرضاع طفلها

- يتميز الحليب الطبيعي بالتركيبية الكاملة لتأمين حاجات الطفل.
- يحتوي على النسبة اللازمة لنموه من دهون وحليب وماء وبروتينات، وأيضا على مضادات حيوية تحمي الطفل من البكتيريا والفيروسات.
- يقلل الإرضاع احتمال الإصابة في سرطان الثدي والمبيض. كما يوثق علاقة الأم مع طفلها، فالرضيع يشعر بمزيد من الأمان والدفء والراحة نتيجة الاتصال الجسدي مع الأم.
- يجب أن تبدأ الأم في إرضاع طفلها في أسرع وقت ممكن بعد الولادة «بعد ساعة أو اثنتين، وكحد أقصى ست ساعات حتى لو ولدت ولادة قيصرية». فعندما يستيقظ الطفل تكون غريزة المص لديه قوية، وفي البداية يحتوي الثديان على نوع من الحليب هو اللبى، الذي يعتبر خفيفا على معدة الطفل ويساعده في حمايته من الأمراض.
- بمقدور الأمهات اللواتي يعملن باستمرار في إرضاع أطفالهن من الثدي قدر ما يرغبن. فهناك قنينات جديدة تشبه الثدي في شكلها يمكن للأُم الاستعانة بها بأن تمتص حليبها وتضعه فيها، ويبقى صالحا لمدة 24 ساعة، أما في حال كانت الأم مسافرة لعمل ما فبإمكانها أن تقوم بعملية شفط الحليب من ثديها وتضعه في هذه القنينات، ثم في المجمد في درجة ناقص 20 درجة، ويبقى الحليب صالحا إلى غاية شهر، وعند إخراج الحليب من المجمد لا نسخنه مباشرة في ميكروأند، بل نتركه حتى يفقد الثلج ونسخنه.

أسباب تجعل الطفل يتمسك بالعض

عض الطفل لزملائه وإخوته أو رفاقه في اللعب، قد يجرح الأمهات في حال تكراره، ويوقعهن في حيرة لعدم معرفة الأسباب. وعموما الأطفال يحبون استخدام مختلف حواسهم، خصوصا الفم للتعرف على الأشياء وعلى العالم الخارجي، ففي فم الطفل أعصاب أكثر من أي مكان آخر في جسمه، لهذا يضع دائما كل ما يلتقطه في فمه. أما مسألة العض فهي تختلف من طفل إلى آخر، فمنهم من يتخذها وسيلة للفت الانتباه وتعبيرا عن الانزعاج أو الغضب، أي للتفريغ عن شحنة داخلية ومنهم من يتخذها وسيلة لطلب شيء يريد، وقد تكون أحيانا وسيلة للتعبير عن الحب، وذلك بتقليد شخص قام بعضه وهو يلعبه، أو للتعبير عن الشعور بالغيرة أو للدفاع عما يملكه. وعدم تخلي الطفل عن أسلوب العض بعد بلوغه السنتين يدل على رفضه تخطي المرحلة الفموية، حيث يعبر عن نفسه بواسطة فمه.



تعتبر أمراض الأسنان من الأمراض الأكثر شيوعا بين الناس، وحسب المختصين في هذا الطب فإن مرض الأسنان يسبب العديد من الأمراض الأخرى، إذا لم تتم معالجته بالشكل الصحيح. الدكتورة صاحب الطالع ندوة، أخصائية أسنان وجراحة نحدثنا عن هذا الموضوع في الحوار التالي.

■ حبيبة ماء العينين

الاهتمام بالأسنان يعني الاعتناء بصحة جسمك



صاحب الطالع ندوة

ماهي المأكولات التي تنصح بها الأمهات لأسنان أطفالهن؟

أوصي بتغذية متوازنة، بروتينات، خضر، فواكه ، حليب وجبن، وبما أن الأطفال يحبون الشوكولا فأنصح بالشوكولا السوداء التي تحتوي على 70% من الكاكاو. كما أنصح بتجنب الكراميل ورقائق الشيبس، لأنها تلتصق بالأسنان. ومن الأفضل تفادي المشروبات الحلوة، لأنها تتسبب في مشاكل للثة، وفي المساء يحسن شرب كأس من الماء بدل كأس من الحليب.

هل مرض السكري يؤثر على الأسنان؟

بالنسبة للأشخاص المصابين بداء السكري يجب أن يكونوا حذرين، إذ تطرح مشكلة الالتهابات بحدة.

ماهي نصائح العناية بالأسنان؟

من أجل الحصول على أسنان جيدة، يجب أن نحافظ على نظافة الأسنان، كما يجب توعية الأطفال بأهمية الأسنان وإعطائهم أمثلة في حالة مثلا فقدان أحد أفراد الأسرة لأسنانه، أن نشرح له لماذا فقدوها، وكيف كان يمكن له المحافظة عليها. وقد ذكرت تجنب الحليب مساء لكونه يحتوي على مواد الأنكلوسيد. وللسمك فوائد كثيرة يجب أن لا نغفل عنها.

عملية تبييض الأسنان هل هي صحية؟

بالنسبة لتبييض الأسنان يجب أن لا نفعله قبل التأكد من حالة الأسنان الجيدة ونظافتها التامة. ومخاطر التبييض مرتبطة بالمواد المستعملة للتبييض، التي يجب أن لا تتجاوز تركيزا معيناً.

كيف يحافظ الأشخاص كبار السن على أسنانهم؟

بالنسبة للأشخاص المسنين يجب دائما تنظيف الأسنان، وشرب الكثير من الماء.

ماهي أكثر الأمراض التي تصيب الأسنان؟

يعتبر مرض التسوس من أكثر الأمراض شيوعا بالنسبة للأسنان، بالإضافة إلى مرض اللثة.

هل هناك أمراض تحتاج لعمليات جراحية؟

طبعاً هناك العديد من الأمراض التي تحتاج لعمليات جراحية، مثلا إزالة جذور الأضراس وضرس العقل، وأيضا نزع الأضراس غير الواضحين والمغروسين تحت اللثة، إزالة الجذور المتبقية بعد تكسر الضرس بكاملها، هناك أيضا البعض من الأسنان التي تثبت تحت اللثة ولا تظهر نهائيا نقوم بإزالتها تماما، وأيضا في حالة وجود كيس نقوم بإجراء عملية جراحية، بالإضافة إلى زراعة الأسنان.

ماذا عن أهمية العناية بالأسنان، وهل يجب على الإنسان العادي القيام بزيارات دورية للطبيب؟

الاعتناء بالأسنان يعني الاعتناء بالصحة كاملة، لأن الأسنان تعتبر بوابة الصحة بأكملها، فمثلا تسوس الأسنان ووجود قبح في الفم يتسبب بالضرورة في أمراض القلب والشرابين والعين، وأمراض الأعضاء كلها نتيجة القبح الذي يتسرب للدم. إذا حافظنا على زيارة طبيب الأسنان مرة في 6 أشهر أو في السنة، سنحافظ على صحتنا، والعلاج في الأول يساعد على الشفاء بسرعة.



الفتق هو عبارة عن بروز لأحد الأعضاء الداخلية في البطن إلى الخارج، من خلال ضعف في العضلات أو الأغشية المحيطة بهذا العضو، لتظهر كحدبة أسفل الجلد. عن المرض وأسبابه يوضح لنا الدكتور خالد فيلاللي، أخصائي في الجراحة الباطنية والسمنة.

حمل الأوزان الثقيلة من بين أسباب الفتق



خالد فيلاللي

- التاريخ المرضي من المريض أو أهل المريض إذا كان المريض طفلاً أو صغير السن.
- الفحص السريري من قبل الطبيب المختص، وهذا يؤدي للتشخيص في حالات الفتق الإربي والسرة والفتق الجراحي.
- تشخيص فتق الحجاب الحاجز يحتاج عمل أشعة للصدر، حيث من الممكن رؤية جزء من المعدة في الصدر ضاغط على الرئة، ولتأكيد التشخيص يلزم عمل منظار للمريء والمعدة.

كيف يعالج الفتق؟

علاج الفتق النهائي يكون بإجراء عملية جراحية، وهي من عمليات اليوم الواحد، بمعنى يدخل المريض للمستشفى صباحاً وتجرى له العملية، وبعد أن يفيق من البنج ومراقبته لعدة ساعات يرسل المريض بعدها للمنزل، وذلك في حالة الفتق البطني البسيط، أما بالنسبة للأمور التي تساعد على عدم عودة الفتق مرة أخرى، فهي تغيير نمط الحياة، وتقليل العوامل المسببة للفتق.

الرئة وضيق النفس. أما المضاعفات التي قد تنتج عن الفتق فهي:

- ألم متكرر
- انحباس الفتق وعدم عودة المحتويات إلى داخل البطن.
- اختناق الفتق ويقصد بذلك أن الأمعاء الموجودة داخل الفتق تصاب بالانسداد
- في حالة فتق الحجاب الحاجز ممكن أن يؤدي إلى تقرحات المريء وصعوبة في بلع الطعام، وإذا تم إهماله قد يؤدي إلى نزيف من البلعوم.

ماذا عن التشخيص؟

يتم تشخيص المرض في العادة بسبب الأعراض الواضحة على المريض، ويلجأ الطبيب لإجراء بعض الفحوصات التالية:



■ جميلة كاهي

ما هي أسباب الفتق؟

- في الغالب ينتج الفتق من ازدياد الضغط على البطن، أو بسبب عيب خلقي في جدار البطن والحجاب الحاجز، وهناك أيضاً السمنة المفرطة.
- ثم حمل الأوزان الثقيلة.
- السعال المزمن.
- إجهاد مع التبول أو التغوط بسبب الإمساك المزمن.
- تجمع السوائل في البطن.
- الغسيل الكلوي
- مرض الانسداد الرئوي المزمن
- إجراء العمليات في منطقة البطن.

ما هي أعراض ومشاكل الفتق؟

بالنسبة للشخص البالغ، فهو يشتكي من انتفاخ غير مؤلم يمكن إعادته إلى داخل البطن بالمنطقة الموجود بها الفتق، ويزداد عند المشي أو حمل أشياء ثقيلة أو إذا أصيب بالسعال أو الإمساك، ومن الممكن أن يصبح مؤلماً في حال تعرض الشرايين المغذية للمنطقة للضغط، ويختفي الألم والورم عند الاستلقاء والنوم. أما فتق الحجاب الحاجز فعادة ما يشتكي المريض من حموضة المريء مصحوبة بألم بالصدر، وتكرر التهاب



الدكتور محمد فاضل شرف الدين، اختصاصي جراحة العيون يتحدث لنا في هذا الحوار عن التطورات التي تعرفها أمراض العيون، وأنواع هذه الأمراض، بالإضافة للعديد من النصائح التي تهم جراحة العيون.

تقنيات التشخيص والعلاج الحديثة تقلص نسبة استعمال النظارات



محمد فاضل شرف الدين

الذي يظهر في جميع الأوقات، حولاً متقطعاً ويظهر أحياناً ويختفي أحياناً أخرى، يشار إلى أن الحول المتقطع عند الأطفال الرضع حتى سن 6 شهور يعتبر ظاهرة فسيولوجية طبيعية، حولاً مخفياً وهو الذي يظهر بالفحص الطبي أو في حالة الإرهاق، أو الحول المتبادل وفيه ينتقل الحول من عين إلى أخرى. بما أن الحول يصيب غالباً الأطفال، فغالباً العلاج يقتضي تقويماً للبصر، أو استعمال نظارات طبية لتصحيح البصر، و نادراً عمليات جراحية لإصلاح خلل عضلات العين.

هل يمكننا القول إن النظارات الطبية ستزول مع التقدم الكبير الحاصل في الطب؟

من الصعب الجزم بهذا نهائياً، لكن يمكن القول إنه مع التقدم الحاصل في تقنيات التشخيص والعلاج ستقلص نسبة استعمال النظارات الطبية، في حين أن هناك حالات لا يمكنها التخلص منها .

سلبية، حيث من شأنه تقليل ترميش العين، وبالتالي يعد سبباً لجفاف العين وضعف قوة البصر، يجب اجتناب قضاء أوقات طويلة أمام الشاشات، ويجب أن تكون الإضاءة كافية في المكان من أجل ضمان راحة كافية للأعين.

هل لعمليات تصحيح البصر مضاعفات خطيرة عند البعض؟

عمليات تصحيح النظر مع ارتفاع نسب نجاحها مثل أي عملية جراحية أخرى لها بعض المخاطر، مما يتطلب خبرة جراحية كبيرة لدى الطبيب المعالج، فقد تكون هناك مضاعفات بسيطة، مثل بقاء جزء بسيط من ضعف النظر؛ إزعاج الإضاءة بعد العملية مباشرة؛ جفاف العين المرحلي في الفترات الأولية بعد العملية، كما أن هناك مضاعفات أكثر خطورة ولكنها نادرة الحدوث مثل التهابات القرنية البكتيرية؛ تحذب القرنية الشديد . وبالمعوم هذه المضاعفات قليلة الحدوث و يكون منعها عن طريق اختيار المريض المناسب للعملية بعد التشخيص الصحيح للحالة .

الحول نوع من أمراض العيون المنتشرة هل يمكن معالجته وكيف؟

الحول هو خلل بصري يسبب انحراف محور الرؤية لإحدى العينين عن العين الأخرى، فيمكن أن تركز إحدى العينين لاتجاه الأمام، بينما تتحرف العين الأخرى لاتجاه آخر، ويبقى وجود خلل في وظيفة عضلات العين وضعف البصر من بين أسبابه الرئيسيّة، و يمكن أن يكون حولاً دائماً وهو الحول

■ حوار: حجيبة ماء العينين

ماهي أنواع أمراض العيون؟

أمراض العيون متعددة فمنها ما هو عضوي، أي بسبب خلل أصاب أحد مكونات نسيج العين، ومنها ما هو بسبب تعفن أو التهاب على هذا المستوى، ومنها ما له علاقة بمرض آخر على مستوى جسم الإنسان. من بين الأمراض الأكثر انتشاراً و ليس على سبيل الحصر نذكر هنا: طول البصر Hypermétropie وقصر البصر Myopie، النظر المشتت Astigmatisme، الحول Strabisme، المياه البيضاء Cataracte، أمراض القرنية، المياه الزرقاء Glaucome، الالتهابات الصلبة Conjonctivite والجفن Blépharite، أمراض الجهاز الدمعي وجفاف العين Sècheresse oculaire، أمراض الشبكية Rétinopathie و هنا نذكر على الخصوص مرض الشبكية المرتبط بالسكري Rétinopathie diabétique، أمراض العصب البصري، أورام العين Tumeur oculaire، قصر البصر المتعلق بالشيخوخة Presbytie، ارتفاع ضغط العين ...، هناك كما قلنا عدة أمراض لها تأثير على العين، كالسكري، ارتفاع ضغط الدم، أمراض روماتيزمية، أمراض الغدة الدرقية، وفقدان المناعة المكتسبة.

هل تطورت أمراض العيون مع كثرة استخدام التكنولوجيا مثل الكمبيوتر .. الخ؟

بالفعل للجلوس المطول أمام شاشة الكمبيوتر، التلفاز أو الاستعمال المفرط للهواتف النقالة الذكية آثار

يصيب مرض السيلياك، أو التحسس للغوتين كل الأعراق وينتشر في جميع أنحاء العالم، لكنه أكثر شيوعاً في شمال أوروبا وأمريكا. ويعد المغرب من أكثر البلدان المعنية بالمرض، حيث يصل معدل الإصابة 1% وتعرف المناطق الجنوبية بالأخص انتشاراً كبيراً للمرض. عن المرض، وأسبابه والعلاجات الدالة عن وجوده وكذا علاجه نحدثنا الدكتورة خديجة موسيار، اختصاصية في الطب الباطني ونائب رئيس الجمعية المغربية لمرض السيلياك وحساسية الغلوتين.

حمية خالية من الغلوتين لعلاج مرض السيلياك

رحمة الجوهري

ما المقصود بمرض التحسس للغوتين؟

مرض مناعي ذاتي يحدث عند الأشخاص المستعدين جينياً للإصابة. وينتج عن مهاجمة الجهاز الهضمي على صعيد الأمعاء الدقيقة من طرف جهاز المناعة. ومع ملامسة الغلوتين للأعضاء، فإنه يحصل التهاب لجدارها مع تدمير الزغب المعوية وتسطحها وتفقدتها لشكلها المميز، ويترتب عليه سوء امتصاص لكن تداعياته تطال الجسم كله. ولهذا المرض عدة تسميات منها سوء الامتصاص، التحسس للغوتين، التحسس للقمح، اعتلال الأمعاء بالغلوتين والإسهال غير الاستوائي. ويمكن أن نصف الداء الزلاقي كرد فعل على التعرض لمادة الغلوتين الموجودة في الخبز، وأنواع أخرى من الأطعمة التي تحتوي على مادة القمح أو الشوفان في بعض الأحيان.



ماذا يقع عندما يتناول الشخص المصاب بالمرض مادة الغلوتين؟

حين يتناول شخص ما مصاب بالداء الزلاقي مادة الغلوتين يقوم الجهاز المناعي في جسمه بمهاجمة أنسجة الأمعاء الدقيقة فيسبب ضرراً لبطانة الأمعاء، مما يجعلها عاجزة عن امتصاص بعض مركبات الغذاء الضرورية. ويؤدي سوء الامتصاص هذا في نهاية المطاف إلى نقص في الفيتامينات، يحول بدوره دون وصول مركبات غذائية أساسية لعمل أعضاء الجسم منها الدماغ، والجهاز العصبي، العظام، الكبد، مما يؤدي إلى حدوث خلل في وظائفها.

هل المرض يصيب الأطفال فقط؟

من الأفكار الشائعة والتي كانت تتسم بنوع من الصحة في السابق هي أن هذا المرض يصيب فقط الرضيع عند تناول مادة الغلوتين في تغذيته، وأن المشكل يحل في غضون سنوات معدودة مع حمية مؤقتة تقصي هذه المادة. لكن حالياً لم يعد الأمر كذلك وذلك استناداً إلى دراسات أجريت في بلدان متعددة، حيث إن تشخيص المرض عند الرضيع لا يمثل الآن إلا قلة قليلة، وذلك ناتج عن تحول عميق في كيفية ظهور المرض والفئة العمرية التي يتم فيها اكتشافه، وذلك ناتج عن تحسن آليات اكتشاف المرض. في حالات عديدة تصل إلى 80% في المائة يظهر المرض عند البالغين دون سابق إنذار ودون مشاكل صحية أثناء الطفولة. في حين أن 20% من الأشخاص الذين

يظهر عليهم المرض يكونوا قد تخطوا عتبة الستين. حالياً يتم تشخيص 9 بالغين مقابل طفل واحد. رغم أن نسبة انتشار الداء عند الأطفال بين عمر 2.5-15 سنة في عموم السكان يتراوح بين 3-13 / ألف طفل ويساوي تقريباً 1/300 طفل. ولا يزال التشخيص لا يشمل كل المصابين.

ماذا عن أعراض المرض؟

أعراض المرض هي متعددة جداً ومربكة وفي الغالبية العظمى تصل إلى 80%. وفي غالب الأحيان تكون خارج نطاق الجهاز الهضمي، ما يجعل من تشخيص المرض أمراً عسيراً. قد تكون الحالة صامتة كلياً ولا تظهر على الشخص المصاب بالداء الزلاقي أية أعراض. لكن تبقى من بين أهم الأعراض التي تدل على المرض نجد فقر الدم، اضطرابات جلدية عبارة عن التهاب الجلد، اضطرابات في الجهاز العصبي من بينها نوبات صرع وصداع نصفي. واللائحة طويلة تشمل كذلك آلام في المفاصل والعظام الناتجة عن هشاشة من الممكن أن تكون جد مبكرة. تقرحات متكررة في الفم ومشاكل في لثة الأسنان. بالإضافة لكل هذا يعاني مرضى الداء الزلاقي من أعراض أقل ظهوراً للعيان تشمل الضيق والاكتئاب، والعياء المفرط ومشاكل في الإخصاب مع إمكانية حدوث إجهاض



خديجة موسيار

10 أسرار نحافظ على رشاقتك

- 1 تناول طعامك حتى تشعر بالبعث وليس بالامتلاء، فمع مرور الوقت ستجد أن مخك أصبح يبعث إشارات إلى المعدة بتقليل كمية الطعام تدريجياً، وبذلك تحافظين على رشاقتك.
- 2 كوني حذرة في اختيار الأطعمة والمأكولات التي تضعينها في طبقك، أي أن تضعي في اعتبارك السرعات الحرارية التي ستضيفها.
- 3 لا تحرمي نفسك وتشعري جسمك بأنه ممنوع من تناول بعض الأطعمة، فما المانع من تناول قطعة شكولاتة صغيرة.
- 4 نامي جيداً، لأن عدم النوم لساعات كافية يؤدي إلى حدوث خلل في عملية حرق الدهون في الجسم، ويؤثر سلباً على عملية الهضم.
- 5 حافظي على أداء التمارين بشكل منتظم حتى ولو ربع ساعة يومياً.
- 6 لا تدعي مشاعرك تتحكم في نظامك الغذائي، فأحياناً عندما تقعين تحت أي ضغوط، ستجدين نفسك تأكلين دون شعور.
- 7 احرصي على تناول الخضروات الطازجة، مثل البروكلي.
- 8 حافظي على تناول وجبة الفطور.
- 9 تجنب الصعود على الميزان بشكل يومي، وإذا اضطرت للصعود على الميزان حينها تكون مرة واحدة أسبوعياً.
- 10 لا داعي للتوتر من زيادة الوزن، فالهدوء مطلوب، للتوصل إلى نظام غذائي يحل المشكلة، لأن التوتر سيجعلك تأكلين أكثر والنتيجة ستصبح عكسية ووزنك سيزداد.



جينواز

المقادير

5 بيضات. 150غ سكر الصقيل
170غ دقيق خالي من الجلوتين أو مايزينا خالية من الجلوتين.
كيس فانيلا خالية من الجلوتين
القليل من الزبدة لدهن القالب

الطريقة

يخفق البيض جيداً مع السكر الصقيل وفانيلا حتى يتضاعف الحجم، وتحصلي على كريما بيضاء، ثم نضيف الدقيق تدريجياً مع التحريك برفق، ثم يوضع الخليط في القالب المدهون والمرشوش بالدقيق، ثم يطهى في الفرن مدة 15 دقيقة تقريباً.
مع إمالة المقلاة ليأخذ حجمها.



خبز التوست

المقادير

500غ دقيق خالي من الجلوتين مكسب
ملعقة صغيرة ملح. ملعقة صغيرة سكر
10 غ خميرة جافة خالية من الجلوتين
ملعقة كبيرة زيت زيتون. 500 مل ماء دافئ

الطريقة

بعد خلط المكونات، يغطى العجين ليختم في المرحلة الأولى، ثم يوضع في مول التوست، ويغطى حتى يتضاعف حجمه، ثم يدهن وجهه بقليل من زيت الزيتون، ويطهى في فرن.

متكرر أو مشاكل في الدورة الشهرية إما عبارة عن انحباس في الطمث أو خلل في حجم النزيف الشهري أو مدته أو كذلك انتظامه.

هل من علامات واضحة تظهر في مرحلة الطفولة والتي تدل على وجود المرض؟

تبدأ أعراض المرض في مرحلة الطفولة بعد إدخال القمح في تغذية الطفل، ويحدث عادة بين عمر (1-3) سنوات، وقد تتزامن مع تعفن في الأمعاء. في هذه الحالات، يكون هناك إسهال، وآلام في البطن مع انتفاخ يكون في بعض الأحيان ملفت النظر مع تكسر في وثيرة النمو ونقص الوزن. من بين مواصفات الإسهال تغير طبيعة البراز ورائحته، فيصبح البراز ذا رائحة كريهة جداً، ودهني، ولونه متبدل ويتسم بكبر حجمه.

ما هي أسبابه وهل يصيب جنسا دون آخر؟

لا يعرف السبب الجوهري للمرض، لكن هناك استعداداً وراثياً له، وبالتالي قد تشاهد الحالة في بعض العائلات أكثر من غيرها، فوجود قريب من الدرجة الأولى كالأب أو الأم أو أحد الأخوة مصاباً بالداء الزلاقي يرجح بنسبة (5 إلى 10%) لأن يكون هناك شخص آخر في نفس العائلة مصاباً بالمرض. والمرضى يصيب النساء أكثر من الرجال بمعدل اثنين

صفات خالية من الغلوتين

من اقتراح رشيدة مناس



كريب خالي من الجلوتين

المقادير

2 بيضات
نصف لتر حليب خالي من الجلوتين
200 غ طحين خالي من الجلوتين
35 غ زبدة المذابة
ملعقة كبيرة سكر صقيل

الطريقة

نمزج المكونات السائلة، ثم نضيف الدقيق تدريجياً، نسخن المقلاة الخاصة بالكريب، نضع نصف مغرفة من العجين، مع إمالة المقلاة ليأخذ حجمها.



نجد في فصل الشتاء بعض الأمراض الجلدية، التي لا تظهر سوى في هذا الفصل، والسبب الرئيسي في ذلك هو البرد، الذي يعتبر من أهم العوامل المنشطة لهذه الأمراض، وعلى قدر درجة برودة الجو تكون حدتها وقوة تأثيرها. ولمعرفة الأمراض التي تظهر في فصل الشتاء، التقينا بالدكتور أحمد بورة، أخصائي في الأمراض الجلدية والتناسلية.

الأمراض الجلدية في فصل الشتاء



الدكتور أحمد بورة

الأمراض الجلدية التي تتعرض لها البشرة بسبب برودة الجو

حضر صغيرة. ومرض Herpès الذي يظهر على مستوى الشفتين أو على مستوى الجهاز التناسلي ويكون على شكل بقع مملوءة بالماء ومصحوبة أحيانا بالحمى، ويكون ناتجا عن التغير المفاجئ للجو، حيث يكون الشخص داخل البيت أو قرب التدفئة ثم يخرج خارج البيت فيكون الجو باردا. وهناك مرض آخر وهو ما يطلق عليه بـ Zona الذي يكون ناتجا عن فيروس، ويكون على شكل بقع حمراء وحرقة، ويصعب علاجه في حالة لم يعالج في بدايته.

إلى التهاب جلدي، بسبب تغير درجات الحرارة من داخل المنزل الدافئ إلى الجو البارد خارج المنزل. كما أن جفاف البشرة والجلد تعد كذلك من أكثر الأمراض شيوعا في فصل الشتاء ويكون الوجه واليدين أكثر مناطق الجسم عرضة للجفاف، حيث تجف البشرة لدرجة التقشير والتشقق. ومن الأمراض الجلدية التي تظهر كذلك في فصل الشتاء نذكر مرض La varicelle الذي يطلق عليه باللغة الدارجة «بوشويكة» ويظهر هذا المرض عند الصغار أكثر ويكون بعد فترة من الحمى، وهو يكون على شكل بقع في الوجه يتخللها الماء، والمشكل في هذا المرض هو أنه يترك بعد اختفائه آثارا بالوجه على شكل

هناك الكثير من الأمراض الجلدية التي تظهر في فصل الشتاء، حيث ترتبط ببرودة الجو. وتعتبر الكزيما (الصدفية) من أهم الأمراض التي تكثر في فصل الشتاء، وذلك نتيجة عدم التعرض للأشعة فوق البنفسجية، التي تساعد على تخفيف حدة المرض. كما تتعرض الأجزاء الطرفية لدى الكثير من الأشخاص كالأيدين والقدمين والأنف والأذنين





الوقاية من هذه الأمراض

يمكن القول: «الوقاية خير من العلاج»، فتعرض البشرة إلى الرياح الباردة والتدفئة المركزة على حد سواء، يمكن أن يسبب لها في ظهور بعض الأمراض الجلدية كما سبق وأشرنا. وللحيل دون ذلك، يجب الابتعاد عن أجهزة التدفئة المركزية، وفي حالة ما إذا أراد الشخص الخروج خارج المنزل، يأخذ قليلاً من الوقت في مكان بعيد عن جهاز التدفئة، وكذلك تجنب المكوث في الحمام لمدة أطول. وفي حالة ما إذا كانت هناك بوادر لإحدى هذه الأمراض يجب استشارة الطبيب المختص في أسرع وقت، حتى لا يتفاقم الأمر.



تورم الأصابع، كيف يمكن تجنب ذلك؟

نعم نجد بعض الأشخاص يصابون بتورم الأصابع الذي يحدث معه احمرار مصحوب بالحكة في نهاية أطراف أصابع اليدين والقدمين، وعلاجه هو الحركة وتناول أدوية موسعة ومنشطة للدورة الدموية، مع تناول فيتامين C لتقليل التورم وتحسين جدار الشعيرات الدموية.

دراسة حول أهمية التمر لصحة الإنسان

قالت دراسة أمريكية إن تناول عدد ثلاث حبات من التمر يومياً لها مجموعة هائلة من الفوائد لجسم الإنسان، إذ أن التمر يحتوي على عنصر النحاس الذي يحتوي على مجموعة من الفوائد لعل من أهمها أنه يلعب دوراً فعالاً في جسم الإنسان، فهو مسؤول عن تكوين وإنتاج بروتين الميلانين، وهو البروتين الذي يعمل على حماية البشرة من الأمراض، ويضم أيضاً مجموعة من الفيتامينات منها فيتامين "أ" وفيتامين "ب" وفيتامين "ج" وكل هذه الفيتامينات تعمل على تقوية العظام وبناء الجسم، وتحمي من التعرض لخطر هشاشة العظام ولعل هذه العناصر الأكثر شيوعاً ومعرفة بالنسبة لنا، ولكن الدراسة قد فجأتنا، إذ أظهرت من خلال تفاصيلها الدقيقة للتمر وما يحتويه أن البلح يحتوي على 15 معدناً من المعادن الهامة التي يحتاج إليها جسم الإنسان، فضلاً عن 23 حمضاً من الأحماض الأمينية الدهنية غير المشبعة، والتي أثبتت كفاءتها في كونها أحماضاً دهنية غير مشبعة، بالإضافة إلى مادة من المواد التي تكافح مرض السرطان، إذ تعمل على تقوية ورفع كفاءة جهاز المناعة، وتساعد في تكوين خلايا مضادة عند الإنسان، وهي مادة السيلينيوم بجانب مجموعة من الألياف. ولقد حدد العلماء والأطباء عدد ثلاث تمرات كل يوم، وأشاروا لفائدتهم في الوقاية من أمراض الدم كفقر الدم وتقوية العظام ومنع الإصابة بهشاشة العظام وتقوية القلب، الحد من الأمراض الفتاكة بصحة الإنسان.



شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatima.ma



@لالةفاطمة



LALLAFATIMA MAGAZINE



#LALLAFATIMANET



مجلة لالة فاطمة

محمد سيد الناية، طبيب مختص في الجراحة العامة، يتحدث لنا خلال هذا الحوار عن الجراحة وأنواعها، وكيف يمكن أن تكون حلاً للبعض من الأمراض، خصوصا ما تعلق منها بالسمنة.

السمنة.. من هم الممنوعون من التدخل الجراحي

■ حوار: حجيبة ماء العينين



محمد سيد الناية

فئات كثيرة من مرضى السمنة لا يخضعون للجراحة، حاليا يتم إجراء نوعين أساسيين من الجراحة، الأول يسمى sleeve gaster والثاني يسمى بـ by pass أما عن الخاتم gastrique فأصبح اللجوء إليه يقل بالتدرج.

ماهي أكثر الامراض التي تتطلب تدخلا جراحيا بالمناظر؟

كل عمليات جراحة السمنة تجرى بالمنظار sous coelioscopie

خصوصا أولئك الذين يعانون من اضطرابات هرمونية أو سبب آخر يفسر ارتفاع الوزن، أو أولئك الذين لن يستطيعوا تحمل البنج لمشاكل ضيق التنفس أو فشل وظيفي للقلب أو لغيره.

هل هناك حل جراحي لمنع السمنة دون الشفط؟

هذه الجراحة لا تقام إلا بعد مصادقة لجنة طبية مكونة من اختصاصي جهاز هضمي gastroentérologue واختصاصي سكري endocrinologue واختصاصي في الأمراض النفسية، فضلا عن الجراح الذي سيقوم بالعملية.

جراحة تأتي بعد محاولات طبية، ربما قد تستغرق سنة أو سنتين من أجل إنقاص الوزن. عندما تفشل هذه المحاولات يتم التفكير في الجراحة.

ما المقصود بجراحة السمنة، هل هو شفط الدهون؟

هي وسيلة من عدة وسائل طبية لمحاربة آفة السمنة، وتوصف الجراحة لدى أولئك المرضى الذين يعانون من وزن مفرط، والذي يحدده imc يعني Indice de masse corporel الذي يكون مرتفعا جدا رغم الريجيم ومحاولات التخسيس المختلفة. هناك عمليات تجرى على مستوى المعدة بغرض تقليصها، وجعل المريض بالسمنة يشعر بالامتلاء بعد أكل كمية صغيرة من الأكل، بخلاف الشفط الذي يسحب دهون البطن من تحت طبقة الجلد.

هل هناك فئات معينة تمنع من إجراء هذا النوع من الجراحة؟

فئات كثيرة من مرضى السمنة لا يخضعون للجراحة،

دراسة

أكد باحثون في كلية الطب بجامعة فلوريدا الأمريكية في دراسة نشرها نتائجها، أن التهاب كبد الأشخاص ناتج عن الاستهلاك المفرط لمشروبات الطاقة. وربطت دراسة أمريكية، بين إصابة أحد الأشخاص، في الولايات المتحدة الأمريكية، بالتهاب الكبد الوبائي "سي"، وبين الاستهلاك المفرط لمشروبات الطاقة، وهي الحالة الثانية التي يشخصها أطباء أمريكيون بعد حالة أولى رصدت في عام 2011. وبحسب الدراسة التي نشرت في دورية (BMJ Case Reports) العلمية، فإن الرجل الأمريكي، البالغ من العمر 50 عاما، ويعمل في قطاع البناء، بدأ باستهلاك مشروبات الطاقة سعيا منه لتحمل مشقات العمل. وتابعت أن هذا الرجل كان يتمتع بصحة جيدة قبل الإفراط في تناول مشروبات الطاقة، ولم يطرأ عليه أي تغيير في نظامه الغذائي، كما أنه لا يتعاطى المخدرات، وليس لديه تاريخ عائلي لأمراض الكبد.



يحتاج جسم الإنسان في فصل الشتاء لطاقة أكثر مقارنة بباقي فصول السنة الأخرى، وذلك للمحافظة على درجة حرارة الجسم من خلال التركيز على الأغذية التي نمنحها الطاقة والدفع لأطول وقت ممكن. عزيزة لكميحي، أخصائية حمية وتغذية تقربنا أكثر من الأغذية التي تساعد على تدفئة الجسم، وتزيد من زيادة الإحساس بالشبع.

الشوفان يساعد على التخلص من برودة الجسم

رحمة الجوهرى



عزيزة لكميحي

طازجة، وأهم مصادر فيتامين س الحمضيات بأنواعها مثل الليمون، البرتقال، الكيوي والفراولة، التوت الأحمر، الموز والأناناس، والخضراوات الورقية مثل البقدونس والخضر مثل البطاطس، البطاطس الحلوة، الفلفل الأخضر والأحمر، والبروكولي.

ماهي التغذية الضرورية للتغلب على الأجواء الباردة؟

في فصل الشتاء يحتاج الجسم إلى طاقة أعلى من باقي الفصول للمحافظة على درجة حرارة الجسم، لكن هذا لا يعني زيادة الوزن، وإنما التركيز على الأغذية التي تمنحنا الطاقة لأطول وقت ممكن، حينما تنخفض حرارة الجو ويقبل الشتاء، فإن الجسم يكون بحاجة إلى تدفئته ببعض الأكلات. والكثير يلجأ إلى بعض المأكولات الغنية بالدهون والنشويات، إلا أن هناك بعض الأكلات يمكن أن تكون ذات فائدة أكبر وصحية أكثر تساعد في تدفئة الجسم في فصل الشتاء. وهذه الأغذية تحتوي على العديد من المركبات الغذائية الهامة ومضادات الأكسدة، كما أنها تعزز مناعة الجسم وتحميه من الأمراض التي تصيبه في فصل الشتاء مثل الشوفان الذي يعد من أفضل الأغذية التي تساعد على التخلص من برودة الجسم، فهو غني بالألياف والبروتين ويساعد على التخلص من الجوع، ويمنح الجسم الطاقة، كذلك يجب التركيز على الحمضيات مثل الليمون والبرتقال، لأنها مصدر جيد لمضادات الأكسدة مثل الفلافونويد وغنية بالفيتامينات مثل فيتامين سي، ولا ننسى المشروبات الساخنة قليلة السعرات الحرارية، فيجب أن تكون التغذية متوازنة تعتمد على الفواكه والخضر الموسمية، إضافة إلى القطاني والسمك لتحقيق التوازن والتنوع الغذائي.

الأغذية يربط فصل الشتاء بالفيتامين سي باعتباره يوفر الوقاية من الأمراض خلال هذا الموسم، فماهي الأغذية المحتوية على فيتامين سي؟

فيتامين سي هو من أكثر الفيتامينات الأساسية المهمة لأجهزة الجسم، وله دور رئيسي في وقاية الجسم من العديد من الأمراض، حيث يحتاجه الجسم لإتمام العديد من العمليات الحيوية، وهو السلاح المضاد للإرهاق ومضاد للالتهابات والأكسدة، وتعتبر الخضراوات بشكل عام وأنواع الفواكه المختلفة هي أحسن المصادر الغذائية للحصول على فيتامين سي، وهو سريع التبخير ويتعرض للتلف مع التخزين الطويل، وكذلك مع الطبخ لذلك يجب الاستفادة منه فوراً وتناول الأطعمة والعصائر

أغلب الناس يشتكون من زيادة الوزن خلال فصل الشتاء، فكيف نقاوم الجوع في هذا الفصل؟

الحفاظ على الوزن شتاء يعتبر التحدي الأكبر لمعظم الأشخاص، وقد يخرج عن سيطرة العديدين، وقد نتساءل حول الأسباب التي قد تربط فصل الشتاء تحديداً بزيادة الوزن، فالشتاء هو الفصل المرتبط بالحمول وقلة الحركة، والجلوس المطول قرب المدفأة ومصادر الدفء. فالطقس البارد عادة لا يشجع على الحركة، مما يعني نشاطاً بدنياً أقل، وقلة حرق في السعرات الحرارية المتأولة عادة، والتي أساساً قد تزداد كمياتها خلال فصل الشتاء، وبالتالي فإن ذلك قد يساهم في زيادة الوزن. كما أن الإقبال على الأغذية الغنية بالسكر والملح قد تزداد في فصل الشتاء دون غيره، مما قد يقود إلى الإصابة بمشاكل احتباس السوائل في الجسم، والمعاناة من زيادة الوزن الزائد بسببها. وللقضاء على أسباب الجوع في فصل الشتاء لابد من تغيير بعض العادات الخاصة، كالالتزام ببرنامج غذائي صحي وبسعرات حرارية مناسبة، والإقبال على تناول الأغذية الغنية بالألياف كالحبوب الكاملة، والخضراوات، وتناول المشروبات الساخنة المناسبة للحفاظ على الوزن كالشاي الأخضر أو حتى الشوربات قليلة الدسم، والتي قد تساعد في زيادة الإحساس بالشبع.

نصائح الغذائية للحصول على الطاقة في فصل الشتاء

يشمل النظام الغذائي الصحي قواعد عدة، أهمها الحفاظ على التوازن في الأكل، والاستفادة من الفواكه والخضر في موسمها، ومن الفيتامينات والبروتينات والأملاح الموجودة بها، لأن الكثير من الناس يهتمون بكمية الأكل وليس بنوعيته، ويفغنون المكونات الغذائية لكل نوع من الفاكهة أو الخضر، رغم أنها تقوي بنية الجسم، وتحميه من الأمراض، وتقاوم قساوة الشتاء. وبالرغم من أهمية تناول المشروبات الساخنة في فصل الشتاء، إلا أننا نؤكد دائماً على ضرورة تناول المشروبات الطبيعية، والتي يكون مصدرها الفاكهة الطازجة لما تحتويه من فيتامينات ومعادن ضرورية لصحة الجسم ووقايته من الأمراض التي يكثر الإصابة بها في هذا الفصل، بالإضافة إلى مقاومتها لعوامل التعب والخمول وضعف الأداء البدني، كذلك الكثير من الناس لا يشربون الماء إلا نادراً أو عند الوجبات، وهذا يشكل خطورة كبيرة على الصحة، لأن إهمال شرب الماء في الشتاء يؤدي إلى الإصابة بالأمراض وفقد الحيوية والنشاط، بالإضافة إلى فقد البشرة ليونتها وتعرضها للجفاف والتشقق، فمن الأفضل شرب الكثير وليس القليل من السوائل، فشراب الماء يساعد على زيادة مناعة الجسم وتقوية الجسم خلال الشتاء. وأخيراً ضرورة ممارسة التمارين الرياضية البسيطة في البيت، للمساعدة على تدفئة الجسم ومدد بالحرارة.



الأناناس من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة لصحة الجسم، والتي تعالج الكثير من الأمراض وتقلل من أعراضها المؤلمة.

■ إعداد: جميلة كاهي

8 فوائد صحية لتناول الأناناس بانتظام لمدة أسبوع

1 يساعد على خفض الوزن

الأناناس من الفواكه التي تعمل على كبح الشهية، لذا فهو يساعد على الشعور بالشبع، ومن ثم يساعد الجسم في فقدان الوزن، خصوصاً أنه ينشط عملية حرق الخلايا الدهنية في الجسم.

2 يزيل السموم من الجسم

تناول كميات من الأناناس بصفة يومية ينقي الجسم من السموم، والبقايا غير المرغوب فيها، ومن ثم يعزز من مناعة الجسم.

3 يقلل من علامات الـ«سيلوليت»

الأناناس يساعد الجسم في التخلص من الخلايا الدهنية، لذا فهو يقلل من علامات الـ«سيلوليت» ويشد الجلد.

4 يحسن من عملية الهضم

تناول الأناناس بصفة منتظمة يعزز من صحة الجهاز الهضمي في الجسم، حيث إن الأناناس غني بالألياف التي تطرد البقايا الضارة من القولون ويقي من «الإمساك».

5 يحسن البشرة

الأناناس غني بفيتامين «C»، وهو المسؤول عن إنتاج مادة الـ«كولاجين» وإعطاء الجلد المرونة الطلوبة، لذا فإن وجود الأناناس ضمن النظام الغذائي اليومي يعزز من صحة الجلد ويحسن البشرة بشكل ملحوظ.

6 يحسن من صحة خلايا الدم الحمراء

تناول الأناناس بصفة يومية يعزز من صحة خلايا الدم الحمراء، فالأناناس يحسن من أداء الجهاز الدوري للجسم، ومن ثم يسمح بوصول الأكسجين لخلايا الدم بطريقة أفضل.

7 يحسن الأيض

الأناناس لديه القدرة على تحسين عملية الأيض في الجسم، لذا فهو يعزز الصحة العامة للجسم.

8 يخفف من الآلام

الأناناس لديه خاصية مضادة للالتهابات، ومن ثم فهو يخفف من آلام المفاصل والعضلات كما يعطي راحة من الصداع أيضاً.





يحتوي البومبلموس على العديد من الفوائد الصحية التي قد تفاجئك من هذه الثمرة التي تنمو في عناقيد مماثلة للعنب، حيث اكتشفت لأول مرة في أمريكا الجنوبية، وهي هجين طبيعي بين البرتقال والبوملي «pomelo».

البومبلموس لإنقاص الوزن

الأنزيمات التي تحارب هذا المرض الفتاك.

التخلص من الكوليسترول الضار

تشير الدراسات إلى أن البومبلموس الأصفر يعمل على تخفيض نسبة الكوليسترول الضار بنسبة 15% في المائة، كما أنه أكثر فائدة من البومبلموس الأحمر.

أمراض اللثة

وجد العلماء أن تناول البومبلموس يومياً يمكن أن يعكس الأضرار الناجمة من أمراض اللثة، والتي قد تؤدي في المستقبل إلى سرطان الفم، بالإضافة إلى تواجد بكتيريا تضر القلب.



حرق الدهون، ومن خلال شرب عصير البومبلموس قبل كل وجبة تستطيع فقد 4 كيلو في 12 أسبوعاً بدون تمارين، كما يسرع البومبلموس عملية الأيض بجانب التمارين الرياضية لإنقاص الوزن ومع اتباع نظام غذائي سليم يمكنه أن يساعدك على فقدان ما يصل إلى 2 كيلو في الأسبوع.

الكبد

من خلال شرب البومبلموس سافنت تعمل على مساعدة الكبد في تطهير السموم من جسمك، ويقال إن إزالة السموم من الكبد يساعد في تخفيف أعراض الحالات المزمنة مثل الاكتئاب وتصلب العضلات والصداع المزمن.

الوقاية من سرطان الرئة

أظهرت الأبحاث أن البومبلموس يعمل على محاربة سرطان الرئة، كما أن استهلاك ثلاثة أكواب يومياً يعكس الضرر الذي ألحقته السجائر للمدخنين، كما أنه ينشط

الجهاز المناعي

بوجود كميات وفيرة من فيتامين C في البومبلموس يساعد ذلك على منع ومحاربة نزلات البرد، وهناك بعض المؤشرات التي توضح أن فيتامين C يمكن أن يحمي من سرطان الفم والمعدة، كما أن البومبلموس يعمل على مكافحة الجذور الحرة، التي تسبب ضرراً للجسم كالسرطان والسكتة الدماغية والنوبات القلبية.

منع حصوات الكلى

حصى الكلى عادة ما تتكون من تراكم الكالسيوم، ويتم التخلص منها إما عبر مرورها من مجرى البول أو بالعمليات الجراحية، وهي تسبب ألماً شديداً للمصاب بها ويمكن تجنب الإصابة بها من خلال شرب لتر من عصير البومبلموس يومياً.

عملية الأيض

كشفت بعض البحوث العلمية أن البومبلموس لديه قوة مذهلة تعمل على

الماندرين

يشير بحث وضعه علماء يابانيون إلى أن تناول فاكهة الماندرين قد يفيد في الحد من أخطار سرطان الكبد، والأمراض الأخرى المتعلقة به. ووجد العلماء أن المفتاح يكمن في مركبات فيتامين أي A والمسماة كاروتينويدات والتي تعطي الماندرين لونه البرتقالي. وحسب إحدى الدراسات توصل العلماء إلى أن أكل الماندرين يخفف خطر الإصابة بسرطان الكبد وتصلب الشرايين ومقاومة الأنسولين. وفي دراسة ثانية وجد العلماء أن شرب عصير الماندرين يخفف احتمال تطور التهابات الكبد المزمنة إلى سرطان في مرحلة لاحقة. وشملت الدراسة الأولى 1073 شخصاً تناول كل منهم كميات كبيرة من الماندرين. ووجد العلماء مؤشرات كيميائية في عينات دم هؤلاء المرضى مرتبطة بحد أقل من الإصابة بأعراض خطيرة متعددة. ودرس العلماء من «جامعة مقاطعة كيوتو للطب» حالة ثلاثين مريضاً بالتهابات كبدية فيروسية ممن تناولوا جرعة يومية من عصير محتو على مادة الكاروتينويدات وعصير الماندرين لمدة سنة.

وبعد عام وجد الباحثون أن سرطان الكبد اختفى عند المجموعة مقارنة بتقلصه بمعدل 8.9% بين المرضى 45 ممن كانوا

يعانون من نفس المرض، والذين لم يشربوا العصير. ويقر العلماء اليابانيون بضرورة إجراء المزيد من الدراسات، وهم يخططون لدراسة تستمر مدة خمس سنوات.

ويرى العلماء أن التدخين وتشمع الكبد (الناجم عن الإفراط في تناول الكحول) من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بسرطان الكبد.





عبد الصمد الحجوجي
أخصائي في العلاج الطبيعي
والحجامة والتغذية

من قفته تعرف صحة أسرته

قبل في القديم: «ليكن غذاؤك دواءك»، وهذه المقولة لم تأت من فراغ، بل كان لها وزن ثقيل ونتائج مدوي، خاصة لما أثبتها الطب الحديث بالأجهزة الدقيقة.

وكخبير في العلاج الطبيعي والحجامة والتغذية، أستطيع أن أبصم بـ10 أصابع على هذه المقولة نظرا لما عايشته من نتائج باهرة، أعطت نسا متفاوتة الأهمية في العلاجات.

فيمكن بملاحظة بسيطة في «قمة المستهلك» نستطيع أن نعرف مدى صحة العائلة. قفة معظم الناس اليوم هي كالتالي: بطاطا، طماطم، بصل، ربيع، نعناع، وفي القليل من الأحيان: اللفت، الجزر، الكرومب، الشفلور. وتكاد القفة تتعد منها خضر كاللوبية الخضراء، القوق، الجلبانة، السفرجل، السبانخ، القرع بأنواعه. وهذا الوضع راجع إما للطاقة الشرائية للناس وإما لجهل الناس لفوائد التنوع الخضري في الصحة العامة.

سنحاول أن نقرب المستهلك من فوائد عدد من الخضر والفواكه ومكوناتها، والتي يمكن إدخالها ليس فقط في التغذية ولكن تدخل بقوة حتى في الأمراض السهلة والمستعصية مثلا:

- مضادة لأكسدة الخلايا لأنها غنية بفيتامين E
- تصلح لمرضى السكري لأنها تحتوي على سكر EMULINE

القوق

- يخفض نسبة السكر في الدم لاحتوائه على مادة «بوليفينول»
- فعالية ضد الروماتيزم، وقد اكتشف حديثا أنه يحتوي على أنزيم أكسيد المحارب لشيخوخة خلايا الجسم.
- مخفض للكولسترول
- الخبيث في الدم
- مضاد للدهون الثلاثية
- ويجب سلقه وشرب مائه بقوة
- لأيام دون أدنى خوف
- هو رقم 1 عالميا لمرضى الكبد بكل أنواعه.



وهذه الحصيلة مجربة بقوة ومحمودة جدا في نتائجها، ولنغير سلوكنا الغذائي، ونحاول قدر الإمكان ألا نجعل من قفتنا سبب مرضنا وقلة صحتنا.



- مهدئ للجهاز العصبي
- مضاد للوهن
- مضاد للسكري
- يدخل في تغذية المصابين بالسرطان
- تغذية لازمة لمرض فقر الدم.

السلطة الخضراء

- غني بالبوتاسيوم، المغنيزيوم، الكالسيوم، الفوسفور، الحديد، اليود.
- مضادة للسكري
- مضادة للكولسترول
- مضادة للالتهاب العام والخاص
- مقوية لجهاز المناعة
- مضادة للألم
- خزان مائي لأمراض الجفاف

البورو

- مدر للبول
- مضاد لانساخ الخلايا
- شعيراته قاتلة لديدان البطن

البطاطا الحلوة

- غنية بالكاروتين والألياف والحديد والبوتاسيوم

الشريحة

لا يأكلها الناس إلا بالموسم، لكنها فاكهة السنة بأكملها:

- تصلح في جميع الأمراض التنفسية
- مسهلة أثناء القبض
- مضادة للضعف والوهن (خزان الطاقة).



- تصلح في تغذية المرأة والرجل الذي تأخر عندهم الإنجاب.
- مغذية ومعالجة للطاقة.

الكرافس

- الاستعمال ربما الوحيد في الحريرة
- جالب للمعادن
- مضاد للروماتيزم
- منظم للجهاز الهضمي
- مضاد للنقرس GOUTTE
- جيد في نضارة الجلد



السبانخ

- غني بالبوتاسيوم والمغنيز، غني بالكالسيوم والفوسفور، النحاس، الزنك، اليود، السيليوم.



الجهاز التنفسي

يتكون الجهاز التنفسي من عدة عناصر مختلفة الدور، لكنها تشتغل كليا لغرض واحد وهو تسهيل عملية التنفس الطبيعي. وينقسم الجهاز التنفسي من حيث العمل إلى قسمين: الجهاز التنفسي الأعلى، ويتكون من: الثقوب الأنفية، البلعوم، الحنجرة، القصبة الهوائية. وهناك الجهاز التنفسي الأسفل، ويتكون من الشعب الهوائية والشعبيات الهوائية والحوصلات والرئتين.

والجهاز التنفسي الأعلى معرض بشكل طبيعي للجراثيم خصوصا +GRAM، بينما الجهاز التنفسي الأسفل هو شبه معقم ويترتب على هذا أن إصابات الأسفل أخطر من إصابات الأعلى. أشهر إصابات الأعلى ما يطلق عليه اسم RHINOPHARYNGIT وهو يخص محيط الأنف والبلعوم، ويعزى هذا المرض في الغالب إلى امراض فيروسية وإهماله يؤدي إلى معاودة الإصابة بالبكتيريا، ويسمى SURINFECTION BACTERIENNE وفي هذه الحالة يصبح المرض خطيرا خصوصا عند الإصابة بجراثيم من قبيل CHLAMYDIA -MYCOPLASMAE-

وفي هذه الحالة أطرح كمتخصص في العلاج الطبيعي وصفة سهلة المكونات لكنها قوية النتائج:

5 غ كامومي (البابونج)

5 غ قرفة عواد

5 غ زعتر

2 غ قرنفل

طهي خفيف في 1/2 لتر ماء ثم يصفى ويشرب منه 3 كؤوس في اليوم بين الوجبات لمدة أسبوع كامل.

مع اتباع النظام الغذائي في مدة العلاج:

استهلاك كل ما هو غني بفيتامين C واستهلاك: الثوم، البصل، الجزر، الطماطم، عصير الحامض، حبات الكوجي، زيت الزيتون، اللفت بكل أنواعه، شفلور، بروكولي، الأكل الدافئ، سكينجبير، القرفة. واجتناب كل ما هو بارد وغير مطبوخ.

وهناك أيضا مشكل الأنفلونزا الذي ينتشر بقوة، ويؤرق الكبار والصغار على حد سواء. هنا أقترح وصفة طبيعية أخرى:

10 غ زعيترة

10 غ لويزة

10 غ سلمية

طهي خفيف في لتر ماء ثم تصفى وتشرب طيلة اليوم دافئة بدون سكر أو ملح. ومدة العلاج 5 أيام.

وهناك وصفة ثانية تخص مشكل الأنفلونزا وهي كالتالي:

10 غ قرفة

10 غ زعتر

3 غ قرنفل

3 غ أوراق موسى

4 غ من أزهار الزيزفون.

نفس طريقة استعمال الوصفة السابقة، ويمكن التناوب بين الوصفتين، يوم للأولى ويوم للثانية. ومدة العلاج 5 أيام. والوصفتان تتماشيان مع النظام الغذائي السابق الذكر.

وهناك وصفات مختلفة بحسب الأمراض:

مشكل السعال الجاف:

5 غ أوراق بلعمان

5 غ أوراق الريحان

10 غ النعناع فليبو

10 غ النعناع العبدي

30 غ فب لتر ماء مع طهي خفيف ويشرب منه 3 كؤوس في اليوم متفرقة لمدة 3 أيام قابلة للتجديد مرة فقط.

التهاب الرئة:

5 غ كركدي

5 غ الخظمية

10 غ زعتر

10 غ نعناع عبدي

30 غ في لتر ماء مع طهي خفيف ويشرب منه 3 كؤوس في اليوم متفرقة لمدة 7 أيام قابلة للتجديد مرة فقط.





حب الشباب مصدر إزعاج يومي دائم للمراهقين والمراهقات، والشباب منه يتم ببطء. فما أن تبدأ بالاختفاء حتى تظهر أخرى غيرها كانت في الانتظار. هذه العملية المستمرة واللامتناهية تتكرر مراراً بصورة متتالية ومثيرة لليأس. الدكتور منير السباعي، أخصائي أمراض جلدية وتجميل يوضح لنا الأسباب وكيفية الوقاية.

تأثير الحالة النفسية على ظهور حب الشباب

■ حوار: جميلة كاهي

ما هي أسباب ظهور حب الشباب؟

حب الشباب يعد المشكلة الصحية الأولى التي يعاني منها معظم الشباب، مما يؤثر على حالتهم النفسية، ويزيد من قلقهم وتوترهم، إضافة إلى ذلك يؤثر حب الشباب على الفتيات وثقتهم بأنفسهن، ولذلك يجب الابتعاد عن المسببات التي قد تؤدي إلى ظهور حب الشباب، ومن أسباب ظهوره:

- المواد الدهنية التي تنتجها الغدد بشكل غير طبيعي.
- الدورة الشهرية عند الإناث.
- الإفراط في تناول المأكولات الدسمة، والشوكولاتة، والمشروبات الغازية.
- اضطرابات الهرمونات.
- استعمال بعض منتجات التجميل والمكياج غير النظيفة.
- التعرض لأشعة الشمس.
- القلق وعدم استقرار الحالة النفسية. إذ أن العوامل النفسية تعمل على تهيج الجلد، وحدث اضطرابات في الهرمونات، مما يؤدي إلى زيادة الدهون في بشرة الوجه، وينجم عن هذا ظهور حب الشباب، والذي يمثل التهاباً مزمناً في الغدد الدهنية داخل الجلد، وعليه فالعامل النفسي له دور كبير في ظهور حب الشباب، مما يترك ندوباً وآثار تشوه على البشرة.

ما هو تعريف حب الشباب؟

هو بثور جلدية تظهر في سن البلوغ على الوجه أو الرقبة أو الصدر أو الظهر أو الأكتاف، وتسمى هذه الحبوب بحب الشباب الشائع، وهو خلل يصيب بصيلة الشعرة، ويشترك في هذا الخلل زيادة إفراز الغدد الدهنية ونمو بكتيري موضعي، وردة فعل مناعية موضعية، و يكثر ظهوره في سن المراهقة والشباب من كلا الجنسين، ومع ذلك فإن هذه الحبوب قد تشاهد في الرجال والنساء البالغين، وخاصة في النساء قبل موعد الدورة الشهرية، وقد يظهر حب الشباب ويختفي وحده دون علاج أو آثار لاحقة، إلا أن هناك حالات تجب معالجتها، وإلا تركت ندباً جلدية وآثاراً نفسية سيئة دائمة.

ما الفرق بين حب الشباب والبثور؟

لا يوجد هناك فرق حقيقي، والمسألة هي عددية، فإذا كان لديك القليل فإن سيشار إليه على أنه بثور أو نقاط، ولكن إذا كان لديك الكثير من الرؤوس البيضاء أو السوداء أو مسامات ملتهبة بوضوح فإن ذلك يشير إلى حب الشباب.



منير السباعي

الوقاية من المضاعفات

من الصعب الوقاية من حب الشباب، غير أنه في استطاعتك اتخاذ خطوات لمنع مضاعفاته وهي:

- زيارة طبيب اختصاصي لمعالجة الاضطرابات الهرمونية
- غسل الوجه والرقبة والظهر مرتين يوميا بالصابون العادي(الخالى من العطر) والماء.
- لا داعي أن تغسل أكثر من هذا أو تدعك بشرتك أو تستعمل صابوناً مهيجاً أو قاسياً لأن ذلك يجفف البشرة مما يجعلها أكثر حساسية لعلاج حب الشباب.
- لا تستخدم كريمات أو زيوت مستحضرات التجميل فوق الوجه، فهي تسد المسام وتجعلك عرضة للإصابة بحب الشباب أو على الأقل تجنبني المكياج الكثيف، مع ضرورة إزالته ليلاً بكريم منظف لطيف قبل الغسيل.
- لا تحدش بأظفرك أو وتمتصر أو تحك البثور أو الأكياس، فهذا يؤدي إلى ترك ندبات غالباً ما تظل دائمة.
- أكل صحي والرياضة المنتظمة.



مع انخفاض درجة الحرارة وبرودة الطقس في فصل الشتاء، تعاني بعض السيدات من مشكلة القشرة وتكاثرها السريع في الشعر، مما يشكل إزعاجاً وإزعاجاً. عماد ميزاب، دكتور في الصيدلة، واختصاصي في الأعشاب الطبية والتجميلية ورئيس الهيئة المغربية للمواد الطبيعية، يقدم لنا مجموعة من الوصفات والخلطات الطبيعية للتخلص من القشرة، ولتنعيمي بشعر صحي.

خلطات طبيعية تخلك من القشرة نهائياً

رحمة الجوهري

ملعقة كبيرة من الزيت الطبيعي للعطرشة
ملعقة كبيرة من الزيت الطبيعي للمردوش
ملعقة كبيرة من الزيت الطبيعي للأزير
يخلط الكل ويدهن منه ليلاً.

ملعقة كبيرة من الفواكه الجافة مطحونة
2 معالق كبار من ياغورت طبيعي
زيت الزيتون
نصف خياره محكوكة.
يخلط الكل ثم يوضع كماسك مدة ساعة ويفسل.

ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء
ملعقة صغيرة من زيت القطران الطبيعي
نصف كأس صغير من زيت الزيتون.
يخلط الكل ويدهن به الشعر.

ملعقة كبيرة من زيت الطبيعي للأفوكا
ملعقة كبيرة من زيت الطبيعي للخواخ
ملعقة كبيرة من زيت الطبيعي للجزر
ملعقة كبيرة من زيت الطبيعي للذرة
يدهن الخليط يومياً.

ملعقة صغيرة من العرعار مطحون
ملعقة صغيرة من النعناع مطحون
ملعقة صغيرة من الورد مطحون
2 معالق كبار زيت الزعتر
2 معالق كبار زيت الخزامه
2 معالق كبار زيت القطران الطبيعي
4 معالق كبار زيت الزيتون
ملعقة كبيرة من زيت الأرز الطبيعي.
الخليط يسخن في حمام مريم مدة 10 دقائق ويترك 7 ساعات ثم يصفى ويشقق به الشعر مدة ساعة، ويفسل كل مرتين في الأسبوع مدة 3 أشهر.

2 معالق كبار من لب الكرعة الحمراء
ملعقة كبيرة من زريعة الكرعة الحمراء
نصف كأس صغير من زيت الزيتون
قشرة برتقالة
نخلط الكل في حمام مريم مدة 15 دقيقة ثم نصفه ونشقق به الشعر ونتركه لمدة ساعة ونغسله. تكرر العملية مرتين في الأسبوع مدة 3 أشهر.

8 نصائح للعناية بجمالك

- أنصح النساء بضرورة شرب الماء بكثرة خصوصاً في فصل الصيف
- الابتعاد عن المساحيق التجميلية المجهولة المصدر، لأن هذه المساحيق يمكن أن تكون منتهية الصلاحية وبالتالي تفسد البشرة وتغير لونها.
- ضرورة الابتعاد نهائياً عن أشعة الشمس ما بين الساعة 11 صباحاً إلى 2 بعد الزوال واستعمال الكريمات الواقية من الشمس التي تباع لدى الصيدليات، وممارسة الرياضة بشكل منتظم واتباع تغذية متوازنة.
- تجميل المرأة لأي جزء في جسمها، هو حق من حقوقها المشروعة بعيداً عن أي شعارات مجتمعية تحاول تجريدنا منه.
- أنصح النساء بضرورة شرب الماء بكثرة خصوصاً في فصل الصيف
- ضرورة التأكد من الطبيب المعالج ومدى اختصاصه في المجال، قبل إجراء أي عملية تجميل.
- أنصح المراهقات خصوصاً اللواتي يعانين مما يسمى «حب الشباب» بضرورة اتباع نصائح الطبيب المختص، وبأن لا يقمن باقتلاع البثور بأظافرهن لأن هذه العملية يمكن أن ينتج عنها تعفن للجلد.
- أوصي المراهقات بضرورة الابتعاد نهائياً عن



الدكتور الحسن التازي
أخصائي في جراحة التجميل والسمنة

في الغالب تكون العناية بالمنزل وتنظيفه من الأولويات، التي تعتني بها ربة المنزل، والتي لاتستغني عن لمسها، ومن النصائح الموجهة لربة المنزل.

أفكار مفيدة لمطبخك



- للاحتفاظ برائحة المطبخ زكية، يمكن إضافة قطرات من ماء الكولونيا أثناء المسح، وهي أفضل من المطهرات العادية، لأنها تبقى مدة طويلة.

- حتى تحافظي على برودة الثلاجة، انزعي الفيش لمدة 01 د كل عشرة أيام، ثم يعاد مرة أخرى، للمحافظة على قوة التبريد.

- حتى لا تختلط الروائح مع بعضها في الثلاجة، نضع قليلا من الفحم فيها وسوف تمتص الروائح العالقة.



- لإزالة آثار البيض من الأواني والملاعق، تفرك بقليل من الملح الخشن، وتغسل بالماء الساخن وتجفف.

- قبل سن السكاكين، ضعها في قليل من الماء المغلي لمدة 5 د، ثم تجفف وتسن.

- للتخلص من رائحة البصل في اليد، تفرك بقليل من البن المطحون، وتغسل بماء وليمون.



- لتنظيف الأواني الفضية أو النحاسية، وحتى تحافظ على لونها الأصلي تطلي بقليل من الفازلين (مادة عازلة) أو من طبقة من روح الخل (الكولودين)، متوفرة في الأسواق والصيدليات.

- لتنظيف السكاكين وأدوات المائدة غير الفضية أو المعدنية، يذاب قليل من مسحوق الغسيل في لتر ماء وبه قطرات من الليمون، ويرفع على النار وتكون هادئة، وتترك حتى تغلي لمدة ربع ساعة، وتترك حتى تبرد ثم تشطف وتجفف، وسوف تلاحظين أنها تلمع.



- بعد القلي بالزيت أو السمن نصب على قنينة الغاز أو الفرن مسحوق التنظيف، ويمسح الفرن بورق الصحف لأن له خاصية التلميع.

- لتنظيف سراميك المطبخ، سواء الجدران أو الأرض، يذاب قليل من الخل الأبيض وقطرات من الليمون والكحول النقي في ماء فاتر، ويلمع به السراميك فيرجع له بريقه ونظافته.



- لكي تحافظي على الأواني المذهبة لا تغسليها بمحلول الصودا، بل استعملي الخل الأبيض في ماء الشطف.

- لتنظيف لمبات المطبخ، اغسليها بماء واخل أحمر حتى تستعيد لمعانها.

- عند فتح علبة الصلصة ينثر عليها قليل من الزيت على السطح، حتى لا تتعفن وهي في الثلاجة.



- لحفظ صفار البيض حتى لا يفسد بعد استخدام البياض، نضع عليه ماء باردا، بحيث يغطيه ويحفظ في الثلاجة لمدة 3 ساعات، بعد ذلك يفسد.

- لإطالة عمر أزهارك الموجودة في المطبخ، تضاف 10 قطرات من النشادر لكل لتر ماء للزهور، وهذا يجعلها غير ذابلة أثناء الطهي.



- للتخلص من النمل في المطبخ، وحتى نتجنب مخاطر المبيدات الحشرية، ينثر جبس أو رماد في المكان الذي يتجمع فيه النمل أو ننثر القليل من الصودا المخلوطة بالسكر، فإن النمل يموت فوراً.

- ولكي تتخلصي من النمل في خزانة المطبخ أو حشرات أخرى، انثري فيها قليلا من القهوة المرة، أو الفلفل غير المطحون.

فلافاطمة

مجلة المرأة والمناخ المغربية



في 2017 ستحتفل مجلة لالة فاطمة بعامها 10 على تأسيسها. 10 أعوام من العمل الجاد والمتواصل. 10 أعوام لتحقيق هدف وجودها هو الاستجابة لتطلعات وانتظارات القراء. وما زلنا نتطلع ولأجلكم للأحسن ولأفضل من خلال وسائط إعلامية مختلفة بدءا ببرنامج لالة فاطمة على أمواج إذاعة إم إف إم إلى موقع الكتروني ضمنه لالة فاطمة TV وصولا إلى تسجيلات فيديو على اليوتيوب تجاوزت المليون مشاهدة.. وما زال في جعبتنا الكثير والمتنوع نعدكم به في القادم من الأيام.

زمنياتنا بعام مليء بالأفراح والمسرات لجميع أفراد الأسرة المغربية.

عام سعيد 2017



الصحافة

300.000



قاري، شهريا



برنامج لالة فاطمة

2.240.000



مستمع يوميا



الموقع الإلكتروني

2.000.000



مشاهدة شهريا



فيسبوك

192.167



معجب



أنستاغرام

19 k



مشارك



تويتر

3.279



مشارك



الفيديو

541.722



زائر شهريا



1.339.289



زائر



1.145.114



زائر



lallafatima.ma



Lallafatima.mag



@LalafatimaNet



lallafatimanet



Lalla fatima Magazine

ضريف زكريا



علاء الدين صبري



آدم صبري



أعدال جنات



أميمة وكيل



ايت بلا مروة



جاد الله مرابط



ارار عمران



كتابتك ضمرة اطفالك فلا تظلمه

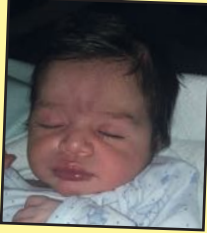
ألف مبروك

إسراء في بيت السعداني



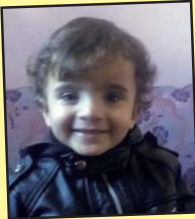
ازدان فراش السيد السعداني عماد وزوجته غيات خديجة، بمولودة جديدة اختارا لها من الأسماء "إسراء". الكتكوتة التي أدخلت البهجة والسرور في نفوس العائلة ستملئ البيت شغبا. وبهذه المناسبة السعيدة تتقدم أسرة بلهلال بأحر التهاني والتبريكات للوالدين، راجين من الله أن يديم عليهم الأفراح والمسرات.

غالي في بيت الخمري



ازدان فراش السيد الخمري أحمد وزوجته هند ناصر، بمولود جديد اختارا له من الأسماء "غالي". الكتكوت الذي أدخل البهجة والسرور في نفوس العائلة سيملئ البيت شغبا. وبهذه المناسبة السعيدة تتقدم العائلة بأحر التهاني والتبريكات للوالدين، راجين من الله أن يديم عليهم الأفراح والمسرات.

عيد ميلاد سعيد



احتفل الطفل أحمد رضا أكنيو بعيد ميلاده الثالث. متمنياتنا بأحر التهاني وأطيب المتمنيات

خطاب سهيل



زاهر أنور وكوثر



زاهر طه



زاهر سعد



جنيد الإدريسي



عبد الرحمان الهفتة



برنامج ديكريبتاج يتحول إلى استوديوهات إم إف إم بالدار البيضاء صباح كل جمعة وسبت وأحد فريق تحليلي فاعل يكونه الرباعي إدريس الأندلسي ونجيب السالمي وعزيز داودة ومحمد الكرتيلي



برنامج «ديكريبتاج» يتحول إلى استوديوهات إم إف إم بالدار البيضاء صباح كل جمعة وسبت وأحد، ليشكل مرآة للتحليل الشامل للأسبوع السياسي والاقتصادي والاجتماعي والرياضي.

هذا البرنامج الذي انطلق قبل حوالي سنة، على إيقاع رياضي بحث، يواصل نجاحاته، ويوسع مجالات اختصاصه وخاصة خلال الشهور الثلاثة الأخيرة، من خلال تنوع عدد خبرائه ومجالات اختصاصهم وتحليلهم الشاملة لمختلف الأحداث التي تشهدها المملكة كل أسبوع. فقد توسع مجال فريق «ديكريبتاج» وتعرّض هذه المرة، ليشمل ثلة من الخبراء الرياضيين في شخص كل من الصحفي الكبير نجيب السالمي والمدير التقني الوطني الأسبق لجامعة ألعاب القوى والخبير الرياضي الدولي، محمد عزيز داودة والمسير الرياضي المخضرم محمد الكرتيلي، بعد أن انضم إليهم مؤخرا المحلل والخبير السياسي والاقتصادي والاجتماعي المتميز الأستاذ إدريس الأندلسي.

فضباح كل جمعة من السابعة إلى التاسعة والنصف، وكل سبت وأحد من التاسعة صباحا إلى حدود الحادية عشرة، يلتقي مستعمو إذاعة إم إف إم مع هذا الفريق الذي يعمل على مواكبة وتحليل مختلف الأحداث التي تشهدها

من خلال الرسائل الإلكترونية (الإسميس)، أو على الموقع الرسمي لإذاعة إم إف إم، وهو ما بات يشكل بحق سابقة إعلامية وقفزة نوعية غير مسبوق في الفضاء الإذاعي المغربي، حيث يمكن للمستمعين من تتبع مناقشات البرنامج بصورة مباشرة على صفحته على الفيسبوك. برنامج ما فتئ يتأقلم مع التطورات التكنولوجية والتحول العميقة التي يشهدها مجال التواصل على كل المستويات.

المملكة خلال الأسبوع، بمساهمة فاعلة من المستمعين الذين يحطمون أرقاما قياسية غير مسبوق في التفاعل والتعليق على مختلف فقرات البرنامج، حيث تتطرق في آن واحد للشق السياسي والاقتصادي والاجتماعي والرياضي والثقافي والفني، وهو المفهوم الجديد الذي ما فتئ يلاقي نجاحا باهرا كل أسبوع، كما تشهد على ذلك عدد التدخلات سواء عبر صفحة البرنامج على الفيسبوك أو

الرياضة على أمواج إم إف إم

فقرات في قلب اهتمامات الشارع الرياضي

تتأكد كل يوم الهوية الرياضية المتجذرة في إذاعة إم إف إم بوصفها «إذاعة الرياضة بامتياز» كما ينعكس ذلك جليا من خلال أبرز برامجها وفقراتها، والتي تخصصها هذا الشهر لمختلف الفقرات الرياضية مع محمد أبو السهل.

قضية في الرياضة

تاولت هذه الفقرة العديد من القضايا والملفات الآنية التي نذكر منها على وجه الخصوص، مسألة التلاعب في نتائج مباريات القسم الثاني هواة بين اتحاد النواصر وجمعية التكوين المهني خلال الموسم الماضي 2014-2015، والتي بثت فيها لجنة الأخلاقيات جامعة كرة القدم من خلال توقيف مدرب فريق التكوين المهني ورئيس فريق النواصر، إضافة إلى لاعب من نادي النواصر، المتهمين بالارتشاء والتلاعب في المباراة والتصنت على العناصر المشاركة. كما تطرق البرنامج الرياضي لقضية وفاة أربع بنات في حادثة سير خلال مباراة المغرب - كوت ديفوار، مطلع شهر نونبر الماضي، وكلهن لاعبات من فريق مؤسسة عين اعتيق تماره.

الربط بين كأس إفريقيا وذكريات المسيرة الخضراء

كما سافر محمد أبو السهل بعشاق الرياضة وكرة القدم



محمد أبو السهل

لجوانب المشاركة المغربية في الدورة المقبلة، وعلى تغطية التجمعات التدريبية والمباريات الودية المبرمجة قبل الانتقال منتصف هذا الشهر إلى الغابون.

مواكبة المنتخب المغربي في إقصائيات كأس العالم

وفيما يتعلق بالمشاركة المغربية في إقصائيات المونديال المرتقب بروسيا سنة 2018، ساهم القسم الرياضي في تغطية أولى المباراتين، اللتين آلتا إلى التعادل أمام الغابون وكوت ديفوار، وذلك من خلال رصد تفاعلات المستمعين في جميع حلقات البرامج الرياضية ولقاءات مع ذوي الاختصاص من لاعبين سابقين ومدربين ومحللين، كان من بينهم على وجه الخصوص اللاعب الدولي السابق أحمد نجاح، والدكتور حميد المرواني «خراك» مع متابعة دقيقة لمشاركات اللاعبين في الاحتراف بالخارج وفي الدوري الوطني، ومدى استعدادهم للمشاركة في مباريات المنتخب.

على الخصوص إلى بعض المراحل التاريخية التي رافقت فوز المنتخب المغربي بكأس إفريقيا للأمم سنة 1976 بإثيوبيا ومن بينها المشاكل التي عاشها لاعبو مغاربة مثل العربي احرضان ورضوان الكزار وحسن امشرط المعروف باعسيلة، ناهيك عن العميد والهداف والقائد أحمد فرس والمدافع والهداف بابا، وذلك طيلة هذه الدورة التي جرت بعض مبارياتها الإقصائية ضد دول كانت متعاطفة مع الانفصاليين. وهو ما مكن جمهور المستمعين من قراءة استثنائية في تاريخ المنافسات القارية ونهايات كأس أمم إفريقيا، والعودة إلى إحياء ذكريات خالدة والحيلولة دون نسيانها، في ظل تعاقب الأجيال، سيمكن من ذلك الفوز التاريخي والوحيد للمنتخب المغربي سنة 1976 بأديس أبابا.

مواكبة استعدادات المنتخب المغربي لكأس إفريقيا للأمم بالغابون

كما يعمل القسم الرياضي على مواكبة مشاركة المنتخب المغربي في كأس إفريقيا للأمم، هذه التظاهرة الكروية القارية التي تفتتح بالغابون من 14 يناير الحالي إلى خامس فبراير المقبل من خلال لقاءات مع أجيال المنتخب الوطني المغربي، وحوارات حول مستوى المشاركات المغربية على مدى خمسين سنة، كما تقوم دوريا بتقديم شامل ومتجدد



«أنت ما شي بوحدك» مع نهاد بنعكيديا

عمليات جراحية لزرع القوقعة وأمراض القلب

باستئناف مثل هذه العمليات الانتقائية في غضون الأسابيع القليلة المقبلة.

حلقات خاصة عن ظاهرة التوحد وعمليات أمراض القلب

كما كانت للبرنامج مساهمات مماثلة مشكورة سعيًا وراء مساعدة الأطفال الذين يعانون من ظاهرة التوحد، فيما تمت برمجة حلقة أخرى لعمليات مركزة لأمراض القلب. وذلك بمساهمة ثلة من المحسنين والمساهمين في المجال الطبي ومن مكونات المجتمع المدني.

استفادوا من عمليات لزرع القوقعة، بمساهمة عدة مؤسسات صحية نذكر منها المستشفى العسكري بالرباط والمراكز الاستشفائية الجامعية لكل من مدينتي مراكش وفاس، إضافة إلى مصحة الطالبي بالدار البيضاء. فخلال ساعتين تمكن البرنامج من جمع ما لا يقل عن مليون و200 ألف من الدراهم تبرع بها المواطنون بكل سخاء على أطفال منحدرين من عائلات معوزة من مدن فاس وتاونات بالإضافة إلى أطفال آخرين يمثلون مدن مراكش والخميسات وسيدي بنور والفيقه بنصالح. إنها مبادرة فريدة من نوعها، حيث إن مثل هذه العمليات عادة ما تكلف ما بين 200 ألف و250 ألف درهم، وبالنظر للعدد الكثير من طالبي المساعدة فقد وعد البرنامج

عشرات الحالات التي تمت معالجتها بصورة إيجابية طيلة السنة المنتهية 2016، وأكثر من 1500 حالة تنتظر دورها عرضها في أفق السنة المقبلة 2017، على المحسنين والمتبرعين من مختلف الطبقات الاجتماعية، ومعها جمعيات الأطباء والصيدالين والعاملين في المجال الصحي والمتطوعين من مختلف الأفاق، تلك أهم المعطيات التي خرج بها البرنامج الاجتماعي التكافلي «أنت ما شي بوحدك»، الذي تعده وتقدمه كل يوم جمعة من الرابعة إلى السابعة مساءً، الإعلامية المقتدرة نهاد بنعكيديا.

من أبرز الخطوات التي أقدم عليها برنامج «أنت ما شي بوحدك» خلال شهر دجنبر الماضي لا بد أن نتوقف قليلا عند الحلقة المخصصة لعشرة أطفال

برنامج «بيني وبينك» على أمواج إذاعة إم إف إم مع الدكتور حاتم شرفي الإدريسي وسمية اكراميو معالجة ذكية للمشاكل الجنسية والنفسية



الجمعيات النسائية ومكونات المجتمع المدني من أجل حل هذه المشاكل في إطار جمعي وتضامني

أو عبر صفحته على الفيسبوك. إنها فعلا حلقات تجمع بين الجرأة والرزانة، لا تتردد في الإجابة المقنعة على العديد من الأسئلة الشائكة التي نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر، أجوبة وافية من صنف: هل تقبلين أن تعيش معك حماتك وأن تتدخل في حياتكما الزوجية؟ وكيف تتصرفين خلال فترة الخطوبة التي يدرس خلالها الشريكان بعضهما البعض، وما هي الاحتياطات التي يجب اتخاذها هذه الفترة؟، كما تناول البرنامج قضايا مثل أهم الأشياء التي يلزم أن نحتاط منها قبل الارتباط؟ وكيف يمكن تفضي أخطاء الممارسة الجنسية عند الرجل؟ وما هو دور السائل الذي يفرز من المهبل في العلاقة الجنسية؟ وما هي مواصفات الزوج المتميز، ناهيك عن أسئلة دقيقة تتعلق بالحيوانات المنوية وتأثيرها على صحة الزوجين. غير أن الملفت للنظر في هذا البرنامج هو أنه أصبح يساعد العديد من المستمعات من مختلف الشرائح الاجتماعية من ضحايا المشاكل الجنسية والنفسية على حلها عبر ربطهم بالعديد من

«بيني وبينك» الموعد الإذاعي المتميز الذي يعالج ثلاث مرات في الأسبوع، كل اثنين وثلاثاء وجمعة من السابعة والنصف إلى التاسعة مساءً، مختلف جوانب حياتنا الجنسية في لقاء مع كل من الدكتور حاتم شرفي الإدريسي والمنشطة المتميزة سمية اكراميو، في معالجة ذكية وجريئة لمختلف المشاكل الجنسية والنفسية. بنفس الجرأة والحكمة، وبنفس الصراحة وروح المسؤولية التي اعتادها المستمعون للبرنامج الاجتماعي والنفساني المتميز «بيني وبينك»، يواصل البرنامج تواصله مع المستمعين ثلاث مرات في الأسبوع كل اثنين وثلاثاء وأربعاء، من السابعة إلى الثامنة والنصف مساءً، حول مختلف القضايا المرتبطة بالقضايا الجنسية والنفسية من خلال أسئلتهم إلى الدكتور حاتم شرفي الإدريسي، اختصاصي القضايا الجنسية والنفسية، والمنشطة سمية اكراميو في القضايا ذات الصلة، برنامج ناجح بكل المقاييس، كما يتجلى ذلك عبر تحطيمه لكل أرقام الاستماع سواء على الخط المباشر للإذاعة

خاص بإذاعة إم إف إم مراكش

«اللقاء المفتوح» للإعلامي مصطفى غلمان

المبادئ العميقة لقيم القرب في انسجام كامل مع البرامج ذات الحس الوطني



مصطفى غلمان

وحلول وبدائل ... وعلى سبيل المثال لا الحصر، يمكن للبرنامج استدعاء مسؤولين جماعيين للإجابة عن تساؤلات وتوجسات وردت مرات عديدة خلال الاستماع لنبض الشارع المراكشي، خاصة فيما يتعلق بالبنيات التحتية للأحياء، ومشاكل الإنارة الجماعية والتبليط وضرائب النظافة والملك العمومي وغيرها. وفي اللقاء تام بهاجس تقرب الإعلام للمواطنين والمواطنين، تلح إذاعة إم إف إم على سيرورته وتعميقه نوعيا وديداكتيكيا، حيث يلامس الإعلامي مصطفى غلمان هذه المنطقة الفسيحة والمتغلغلة في عمر البرنامج، ليختار ضمن ملفاته المفتوحة نافذة ملفات تحتاج مقارنة عميقة وواعية ومتجددة، فيدعو أصحاب الملفات إياها للحضور بالبالاتو، ثم يضع المسؤول المعني أو المسؤولين المعنيين أمام الأمر الواقع، ليتساءل عن حجم النواقص وطرق تصريف القضية ومآلها. وكثيرا ما تعطي هذه الوضعية نتائج إيجابية تؤدي إلى التوضيح والفهم الصحيح والواقعية غير المجزأة.

البرنامج المقارباتي المجتمعي مائة في المائة «اللقاء المفتوح»، والذي عمر لأكثر من تسع سنوات، هو تجربة فريدة في مهمات الإعلامي مصطفى غلمان التي تعتبر بحق نافذة حرة وشاسعة في استحضار الميكانيزم الأساس في عملية تقرب الميكروفون للمواطن، والإنصات بقوة للشكايات والنداءات الموجهة للمسؤولين، وفي الآن ذاته، التواصل مع الآخرين لمحاولة إيجاد الحلول المناسبة، في إطار تقديم الدعم للمشتكين رمزيا، ومتابعة الملفات الأخرى ذات الصلة. ومن أهم محطات برنامج «اللقاء المفتوح» بمحطة إم إف إم مراكش الإشعاعية والاعتبارية هاجسها الاجتماعي والنفسي ومقاربتها للحالات الاجتماعية الصعبة. ففوة البرنامج تكمن في طريقة تقديم «البروفائيات» ذات الأثر في اندماج المستمعين والمستمعين تلقائيا مع آخر المستجدات في الشكايات المقدمة سابقا، وفي تنويع القضايا الأكثر حضورا وفعالية في الحياة اليومية المعيشة للمواطنين. وهكذا فإن التحليل الخبري داخل البرنامج يأتي في سياق استحضار جملة من المشاكل التي كرسها الشكايات كموضوعات هامة واستراتيجية. وفي هذا الإطار يعمد البرنامج إلى توجيه الدعوة للمسؤولين من قطاعات مختلفة، لتأكيد العلاقة التواصلية بين مكونات البرنامج التوعوي التحسيسية والبحث عن مخارج

برامج القرب بإذاعة إم إف إم مراكش تواصل تطورها، وهو ما يشهد كل يوم على قابليتها لدى المواطنين والمواطنات، في انسجام تام مع المبادئ الكبرى التي تقف عليها هذه الوسيلة الإعلامية، التي أضحت شعلة متقدة في قلب الانشغال بالقضايا الوطنية، منسجمة مع النسيج التكاملي الذي يواصل عمله بتقان من أجل إرضاء الفكرة السامية التي انبثت عليها إم إف إم، وأيضا لتوثيق الصلة بالمستمعين والمستمعين والإنصات لمشاكلهم والتواصل معهم. برامج القرب تلك التي أنسجت خيوطها من فريق صحفي ذي خبرة وروح مواكبة وتطلعات بانية، من بين أساسياته برنامجين مباشرين عمرا منذ ولادة المحبوبة إم إف إم ولازالا في أبهى وأعرق، يعني برنامج «اللقاء المفتوح»، الذي يبث على الهواء مباشرة يومي الاثنين والثلاثاء، ابتداء من الساعة الثالثة والنصف بعد الزوال، وحتى الخامسة مساء، وهو من إعداد وتقديم الإعلامي مصطفى غلمان، الذي يمتلك تجربة وخبرة كبيرين في الاندماج السلس والفاعل مع صوت المواطنين والمواطنات، ولا ينفك يستزيد من هذا المعين في مقارنة يستخلص منها التبعة الإعلامية والانفتاح على الأصوات القادمة من عمق المعيش اليومي، ومن اللحظات الساخنة الساكنة في العتمة والرددهات الاجتماعية والحياة البسيطة ساكنة حوض مراكش- آسفي.

برنامج «صوت المواطن» من المدينة الحمراء

دائما في قلب اهتمامات مواطني ومواطنات حوض مراكش- آسفي

من قبل المستمعين والمستمعات. ويعتمد البرنامج في خلاصاته الأساسية على تقرب المواضيع الأكثر حضورا في الواقع المغربي الراهن، بدرجة كبيرة من الوعي بالقيمة وبالإضافات المسجلة وأيضا تسجيل قوة الأفكار وتنويع الاقتراحات. عموما تستمد برامج القرب قوتها وحركيتها من ثخوم الاستشارة والانفتاح على مجمل الأهداف المحددة لمبادئ القرب، التي تجعل إم إف إم من ضمن أولى أولوياتها وانشغالاتها. وما التبعة التي يقوم بها الفريق الصحفي المنسجم بهذا الخصوص سوى دليل حي على قيمة المنتج الإذاعي المنسجم مع نبض وروح الإعلام، كما يضمن استمراريته ويقومها تماشيا مع مفهوم مؤسسة إم إف إم.

ما يناسبها لتكون مادة بذوق خاص وبوضعية ثقافية وتربوية خاصة، وسلوك إعلامي أكثر خصوصية. يمكن القول إن «صوت المواطن» هو الفكرة المبسطة لناس الإذاعة، أو بالأحرى المنطلق الخالص للسمع الشعبي، من قاع الدرب والحومة والتاريخ والتراث ورائحة الجدود... الخ. يتعبأ الإعلامي مصطفى غلمان كل أسبوع ليثير أكثر من رأي ووجهة نظر من أجل إعادة تشبيكها وتوليفها، تنظيمها وترصيصها، لتكون فكرة النقاش ولبه الخالص. كمثل على هذه الرؤية يمكن أن يلتقط البرنامج موضوعا راهنيا ك«خدمات البيوت» ليثير من خلال آراء في الشارع مجموعة من الأفكار، ثم يضعها أمام الضيوف المختصين لتفكيكها وإعادة صياغتها من جديد، لتكون منسجا لإبداء الرأي

ومن جهته يعمل برنامج «صوت المواطن»، الذي يبث كل يوم خميس ابتداء من الساعة الرابعة مساء إلى حدود الساعة الخامسة، على يكون حاضرا بقوة في مخيلة ساكنة حوض مراكش آسفي. إنه البرنامج الناجح بامتياز، بل يمكن القول إنه يستحيل أن تسأل مواطنة أو مواطنا من كل الأعمار والفئات الاجتماعية عن هذا البرنامج دون أن يكون الإيجاب. فقد خلق البرنامج طفرات نوعية في مضمار مسيرته التي عمرت أيضا منذ انطلاق إم إف إم. برنامج «صوت المواطن» هو استعادة للنوعية المفردة والجمعية لمؤسسة المجتمع المغربي، إن باختيار مواضيعه يمكن تمهيق الرؤية الكامنة في مجتمع مفتوح على كل الرهانات. حيث إن طريقة التحليل والخطاب التي اختار لها الإذاعي مصطفى غلمان



المحجوب التايكي

منتظمة على المستوى الوطني بالتناوب مع باقي المراسلين الرياضيين للإذاعة في كل من السدار البيضاء وفاس وأكادير، والمشاركة النشيطة في برنامج «من الملاعب الرياضية» مع الزميل محمد أبو السهل وباقي مكونات القسم الرياضي.

من بين هذه البرامج وال فقرات القصيرة نذكر على وجه الخصوص:

- برنامج «اقصارة رياضية» الذي يستضيف قدماء الرياضيين، للنش في الذاكرة الرياضية ثم برنامج «وجها لوجه»، الذي يستضيف تيارين متعارضين، وهناك أيضا فقرة:
- سؤال في الرياضة المرتكز على إغناء الرصيد المعلوماتي والثائقي للجماهير الرياضية.
- كما يقدم المحجوب التايكي نشرات إخبارية رياضية

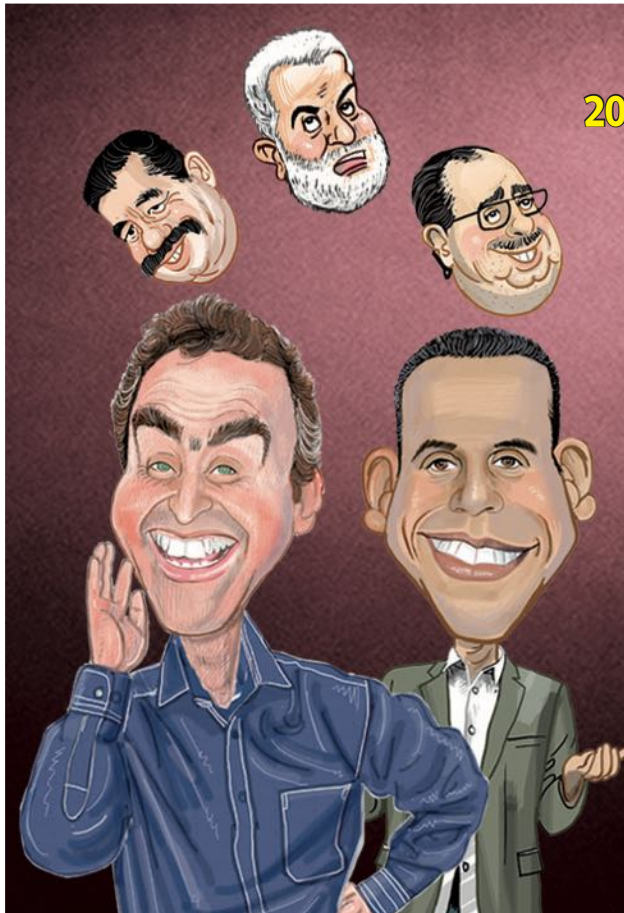
من أبرز البرامج التي تحتل موقعا متميزا بإذاعة إم إف إم مراكش، تحتل البرامج الرياضية موقعا رائدا بكل ما في الكلمة من معنى. هذا القسم الذي يسهر على تشييطه الصحفي المتعدد التخصصات والهويات المحجوب التايكي، يقوم بصورة منتظمة على مدار السنة، بتقديم باقة من البرامج الرياضية المرتكزة أساسا على منظور جهوي بهم مجموع أنشطة حوض مراكش-أسفي، إضافة إلى مواد وفقرات أخرى لا تقل اهتماما وتتبعها من طرف الجمهور الواسع.

عين على السوق بنكهة مراكشية

ومن أهم مواعيد إذاعة إم إف إم مراكش لا بد من الإشارة إلى فقرة عين على السوق التي يضيفها المحجوب التايكي إلى تشييطه المتميز للقسم الرياضي على مستوى حوض مراكش-أسفي، حيث يقوم يوميا من الاثنين إلى الخميس، بتشيط هذه الفقرة الناجحة التي يحرص فيها على روح النكهة المراكشية الأصيلة من خلال القيام بجولة يومية عبر مختلف أسواق المدينة الحمراء، فقرة «عين على السوق» على الطريقة المراكشية، هي عبارة عن جولة يومية عبر أسواق مراكش، بل كثيرا ما يتعداها إلى مناطق أخرى من جهة الحوز وعمالة أسفي.

فقرة «ساس يسوس» تختم سنة 2016 بـ 800 حلقة وتتطلع إلى الحلقة الألف قبل منتصف 2017

من أهم المواعيد الإذاعية التي أصبحت تحظى بمتابعة منتظمة وبنسب استماع قياسية من طرف مستمعي إذاعة إم إف إم، تحتل فقرة «ساس يسوس» التي تنتجها إذاعة مراكش، والتي يشرف على إدارتها وإخراجها المنشط المبدع هشام المغاري. فقرة فكاهية تساهم فيها ثلة من الفكاهيين المشهود لهم بالكفاءة من أمثال مصطفى الداودي ومحمد الشرقاوي في حلقات يكتبها بانتظام كل من نور الدين بلحاج وحسن فوطه .. هذه الفقرة التي تقدم في إطار «شو إذاعي» منتظم يواكب التحولات السياسية على الصعيد الوطني، من خلال تقليد معظم الفاعلين السياسيين وفي مقدمتهم رئيس الحكومة عبد الإله بنكيران وكل أعضاء حكومته كيفما كان لونهم السياسي، كما لا يفوتها أن تتطرق لمواقف باقي الفاعلين السياسيين من أحزاب المعارضة والنقابات وفعاليات المجتمع المدني، نساء ورجالا بصورة يساهم من خلالها في تشيط الحراك السياسي بصورة متوازنة، لا شك أنها لعبت طيلة السنوات الأخيرة دورا بارزا في تفعيل دور الأحزاب والنقابات وكل مكونات الحياة السياسية المغربية، سواء منها الممثلة تحت قبة البرلمان أو خارجها. فقرة ساس يسوس اختتمت سنة 2016 على إيقاع حلقتها الثماني مائة، مما يجعل منها أطول سلسلة فكاهية سياسية ساخرة في الفضاء الإعلامي المغربي، والتي كثيرا ما تذكر بالحلقات المائلة الشهيرة «لي غينوول دو لانفو» التي اعتمدها بنجاح القنوات التلفزيونية الفرنسية، وكما يقول مخرجها هشام المغاري فإن فريق «ساس يسوس» يسير بثبات نحو حلقة الألف، والتي سنصلها إن شاء الله قبل منتصف السنة الجديدة 2017.





الشيف عصام جعفري
رئيس الطهاة بفندق
kenzi Tower - Casa

كس

طبق حلوى "العشق الممنوع" على طريقة الشيف عصام جعفري الطبق الرابع في تحدي الحلقة السادسة من Top Chef

الطريقة

نعد أولا كولي التوت مع الجيلاتين، ونصبه في أقذاح دائرية الشكل.
في كسرولة، نخلط الحليب، الكريمة، الزبدة، واللوزة حتى يغلي الخليط.
نخلط أصفار البيض، السكر، النشا، ونخلطها بالمزيج الأول ونضع الكل فوق نار هادئة حتى نحصل على كريمة شبيهة
بسمكة الباتيسيير، وبعد الانتهاء نضع الكريم في المبرد حتى يتماسك.
نطرب أبيض البيض المتبقي مع السكر حتى يصبح أبيضاً كالثلج، نضيف بودرة الفستق، ونضيف الدقيق شيئاً فشيئاً
حتى لا يتكسر حجم البيض الذي حصلنا عليه، ولا ننسى زيت الزيتون، الخميرة، والقشدة الطرية. نبسط العجين
بسمك 1 سنتيمتر، ويطهى لمدة 12 دقيقة في فرن على 180° درجة.

في طبق التقديم نضع دائرة بسكويت الفستق، ثم دائرة هلام التوت الذي تماسك جيداً، ونزين بكريمة اللوزة، وقطع
الفراولة والتوت..
يقدم بارداً

المقادير

- 200 غرام من التوت البري (فرامبواز)
- 5 أوراق جيلاتين
- 60 مل حليب
- 30 مل قشدة طرية
- 200 غرام زبدة
- 20 غرام سكر سنيده أو صقيل
- 20 غرام نشا
- 30 غرام من جبنة الماسكاربون mascarpone
- 10 غرام من اللوزة مجففة
- 6 بيضات
- 10 غرام من الفستق مطحون
- 100 غرام دقيق
- 10 مل زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة خميرة الحلويات
- 30 غرام كريمة طرية مخفوقة
- 50 غرام فراولة
- 50 غرام توت
- عصير حامضة



سلطة السلطعون والهيلون الأخضر بنكهة الحوامض

المقادير

- 200g من السلطعون
- قبطة من الهليون الأخضر
- 10 سل زيت الزيتون
- قبصة ملح
- القليل من الإيزار (حسب الذوق)
- 2 حبات من الحامض الأخضر
- 3 حبات من الحامض الأصفر
- عصير حبتين من الحامض الأصفر
- تفاحة واحدة خضراء طرية
- 100غ من البسباس
- ربطة من الثوم القسبي (ciboulette)
- 80 غ سنيدة
- بودرة Wasabi اليابانية (متوفرة في الأسواق)

الطريقة

يقطع الثوم القسبي والبسباس والتفاح، ونطحن السلطعون للحصول على عجين، وفي إناء، نمزجه بالمكونات السابقة مع إضافة عصير الحامض، وقشرة الحامض محكوكة، وزيت الزيتون، ثم نضيف بودرة Wasabi اليابانية، ونخلط جيدا، ثم نغطي ببلاستيك غذائي ونتركه ليبرد ويصبح متماسكا. نقشر الهليون ونقطعه طوليا، ثم نسلقه في ماء مالح دافئ، ونضعه في إناء به ماء وتلج ليبقى اللون الأخضر طريا، ثم يجفف الهليون فوق ورق المطبخ. بعد إعداد كل المكونات نمر للفة عبر بسط قطعة من البلاستيك الغذائي فوق طاولة العمل، نصف قطع الهليون دون ترك فراغ، حتى تشكل مستطيلا، بطول 10 سنتيمترات، نضع الحشوة متوازية مع الطول ثم نقوم باللف جيدا، بمساعدة البلاستيك الغذائي. يقدم الملفوف ويزين بأعشاب منسمة.

المقادير

- 600 g شرائح سمك الدرعة منقية جيدا
- 4 ورقات طحالب مجفف (متوفر في الأسواق)
- ملح
- إيزار
- لإعداد مرق الصدفيات**
- سنحتاج:
- 1 كلغ بوزروك
- حبة بسباس
- بصلة صغيرة
- 250 g زبدة
- حبة حامض
- زعفران
- 20 g طماطم معلبة
- ربطة أعشاب منسمة

سنحتاج من أجل الجزر:

- 20 مل زيت الزيتون
- 200 g من البرتقال
- 50 g من اللوز
- قليل من القزبر
- 40 g سكينجبير طري
- ملعقة كبيرة من العسل

كروكيت القيمرون

- 100 g من القمرون منقي
- بصلة صغيرة
- 20 g من سكينجبير طري مقطع جيدا
- عصير حامضة
- ملح
- إيزار
- 50 g طحين
- 4 بيضات
- 100 g شابلور chaplure



سمك الدرعي مبخر مع الجزر بالبرتقال

الطريقة

يصير مربى. نبخر الجزر ونقطعه إلى دوائر، ثم نخلطه بالمربى. ولإعداد كروكيت القمرون، نخلط القمرون والبصل، بسكينجبير طري وعصير الحامض، مع إضافة ملح وإيزار حسب الرغبة، ثم نقلبه بعد تمريره بالبيض والطحين، ثم البيض والشابلور، للحصول على القرمشة. في طبق التقديم نضع سمك الدرعي في الوسط، نضيف الجزر، ثم كروكيت القمرون، الكل مرفوقا بمرق الصدفيات، نزين الطبق ليقدم ساخنا.

نلف filet السمك في أوراق الطحالب ونبخرها على نار هادئة لا تتعدى 85° درجة. لإعداد مرق الصدفيات، نخلط بصلة صغيرة محكوكة وبسباس محكوك بزيت الزيتون، مع إضافة القليل من الملون حسب الرغبة، ونضيف بوزروك، والحامض، يطهى في قدر مغطاة على نار هادئة مع إضافة كأس من الماء. نصفي المرق ثم نحفظه جانبا. لإعداد الجزر نقطع لب البرتقال ونضيف عصير البرتقال، زنجبيل محكوك، العسل، القزبر، ويطبخ على نار هادئة حتى

مطبخ وفاقاطمة

بمذاق مغربي أصيل ونكهات مغربية عريقة متوارثة جيلا عن جيل، يقدم لكم شيف بوشعيب شوكولاتة رأس السنة ويتمنى لكم ألف خير.



الشاف بوشعيب الرفاعي



شاف بوشعيب، حاصل على دبلوم شوكولاتي من المعهد الفندقي POLO CASABLANCA ، وشهادة تسيير بالمقاولات من جامعة أمريكية، اشتغل بأكبر الفنادق بالولايات المتحدة الأمريكية كـ BOSTON RITZ-CARLTON و .INTERCONTINENTAL BOSTON . درس الحلويات و الشوكولاتة بجامعة BINKER HILL BOSTON ، حاصل على الجنسية الأمريكية ويشغل حاليا بإحدى أكبر الشركات العالمية لإنتاج المواد الأولية للحلويات.

الشوكولاتة بالقهوة المعطرة التقليدية TRUF

المقادير

- 300 غ شوكولا حليب ممتاز
- 100 غ كريمة كاملة الدسم
- 25 غ كليكوز
- 20 غ زبدة
- 10 غ قهوة معطرة تقليدية

الطريقة

في كسرولة يغلى كل من الكريمة والكليكوز والزبدة والقهوة المعطرة، وبعد التصفية يصب الخليط مباشرة فوق الشوكولاتة. تترك كل العناصر تندمج فيما بينها لمدة 5 دقائق، يتم خلط الكل ويوضع في الثلاجة لمدة 8 ساعات، ثم يتم صنع كويرات صغيرة بمساعدة الملعقة، وتكور هذه الكويرات بكف اليد وتعاد إلى الثلاجة لمدة 10 دقائق، بعد ذلك تغطس أو تكور في شوكولاتة، ويمكن تزيينها حسب ذوقكم.





الشوكولاتة بالنعناع و الفليو TRUF

الطريقة

في البداية تغلى الكريمة و الزبدة و الكليكو و النعناع و الفليو، ثم نصب الخليط المغلى بعد التصفية على الشوكولاتة، و يترك لمدة 5 دقائق حتى تتجانس العناصر و يخلط ثم يوضع في الثلاجة لمدة 8 ساعات، من المستحسن استعمال هذا القماش في LES TRUFS الشوكولاتة البيضاء لأنه يتمشى مع مذاق النعناع و الفليو ، بمساعدة الملعقة يتم صنع كويرات أو TRUF و تغطس في الشوكولاتة البيضاء و يتم تزيينها حسب الرغبة.

المقادير

300 غ من الشوكولاتة البيضاء
100 غ من الكريمة كاملة الدسم
60 غ من الزبدة
25 غ من الكليكو

شوكولاتة بروح الزهر و قشر الليمون BOMBON DE CHOCOLAT

المقادير

250 غ من الشوكولاتة السوداء ذات جودة عالية
200 غ كريمة كاملة الدسم
20 غ كليكو
25 غ زبدة
قليل من روح الزهر
قشرة ليمونة

الطريقة

في البداية تغلى الكريمة و قشور الليمون و قطرات الزهر و الزبدة و الكليكو، بعد ذلك يصب الخليط وهو ساخن على الشوكولاتة، و ننتظر 5 دقائق إلى أن يذوب الخليط و تندمج العناصر مع بعضها .
وفي الأخير يخلط الكل ويوضع جانبا حتى يبرد الخليط قليلا، هذا القماش يستعمل كحشوة في حالة استعمال قوالب الشوكولاتة (انظر الصورة).





طيران الاتحاد يشجع السياحة الصينية بالمغرب

أعلنت شركة طيران الاتحاد، الشركة الجوية الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة أنها أطلقت حملة تسويقية سياحية تحت اسم «ألف سائح صيني للمغرب»، بمساهمة شركة بكين يوغو الصينية العالمية المختصة في خدمات الأسفار السياحية. هذه الشركة التي تعتبر رائدة النقل السياحي بالصين الشعبية، والمرتكز أساسا حول نشاط النقل في منطقة الشرق الأوسط والقارة الإفريقية. وقد تمت هذه العملية بشراكة مع عدة فاعلين وفي مقدمتهم المكتب الوطني المغربي للسياحة، ضمن هذه العملية الواسعة التي تستهدف جلب 100 ألف سائح صيني نحو المغرب في أفق سنة 2018. مستفيدة من عملية الإعفاء من التأشيرة التي اعتمدها المملكة المغربية إزاء الصين الشعبية، وذلك منذ فاتح يونيو 2016 الماضي. وتسعى شركة طيران الإمارات إلى نقل 1000 سائح صيني إلى المغرب ما بين فاتح فبراير ومطلع يونيو 2017.



أعلنت إيكيا زناتة مؤخرا عن إطلاق عائلة إيكيا، البرنامج تعتمده الشركة السويدية على المستوى العالمي لمكافحة زبائنها الأكثر ولاء، وقد بلغ عدد الأعضاء المنتمين إلى هذا البرنامج حتى الآن أكثر من 100 مليون عضو. عضوية عائلة إيكيا مجانية وتخول الاستفادة من مزايا العضوية كالاستفادة من أسعار خاصة، ومنح مجانية وخصومات حصرية، كذلك سيحصل كل عضو على نشرة أخبار عائلة إيكيا ليبقى على اطلاع دائم بالمستجدات الحديثة في معرض إيكيا زناتة.

هواوي تعلن عن اختراق غير مسبوق في مجال ابتكار بطاريات طويلة الأمد



حققت شركة هواوي إنجازا كبيرا في بحثها على بطاريات من صنف جديد ومتطور، حيث كشفت مؤخرا عن مجموعة من البطاريات هي الأولى من نوعها عبر العالم، ومن شأنها أن تعطيه حياة أطول، كما أنها قادرة على تحمل درجات الحرارة المرتفعة من خلال استخدام الجرافين، وجاء هذا الإعلان عبر المختبر الرسمي للشركة، وذلك بمناسبة انعقاد المنتدى العالمي حول البطاريات المنظم

باليابان. نتائج البحث الذي اعتمده شركة هواوي أظهر بما لا يدع مجالا للشك بأن التكنولوجيا الجديدة والمتمثلة في استخدام الجرافين تتأقلم جيدا مع ارتفاع درجات الحرارة، بضرورة تسمح باستعمال بطاريات ليثيوم ايون وتشغيلها في طقس يمكن أن يصل إلى 60 درجة مئوية، وبنسبة 10 درجة مئوية أعلى من البطاريات الحالية. كما تبين أيضا أن عمر البطاريات الجديدة هي ضعف بطاريات ليثيوم ايون العادية.

افتتاح أول متجر لعلامة TISSUS & CO في الدار البيضاء



تم أخيرا افتتاح أول متجر لعلامة TISSUS & CO في قلب الدار البيضاء، وذلك في قلب المثلث الذهبي للمدينة. وأعدت TISSUS & CO فضاء معاصرا يملؤه الدفء والراحة لعرض مجموعة متنوعة من أقمشة

التزيين والتأثيث ابتداء من 160 درهما للمتر. وستعرض مجموعات استثنائية من بينها أقمشة لعلامات تجارية معروفة عالميا من قبيل سافكو وسانبريلالفرنسيين، وأبيتيكس و DEUS الإيطاليين، والشركة البريطانية بريستيغيوس.

«إكسيلو» تطلق بشراكة مع «إنوي» عرضا غير مسبوق



تطلق «إكسيلو»، العلامة الرائدة في قطاع البسكويت بالمغرب، بشراكة مع «إنوي» عرضا خاص يهم علامة «جينوفا»، حيث يهدى هذا العرض الاستثنائي فوراً رموزا للتعبة الخاصة بالإنترنت يمكن أن تصل إلى 1 جيجا، فهدف إكسيلو من خلال هذا العرض هو التقرب من فئة الشباب، بمنحهم إحدى الهدايا الأكثر طلبا. وللاستفادة من هذا العرض، يكفي فتح أي غلاف جينوفا، واتباع التعليمات لتشغيل رمز التعبة، فالريح مضمون وفوري، ذلك مع الاستمتاع بمذاق الجوز الحقيقي في كل أصلته.

ويواكب إطلاق هذا العرض وصفة جديدة أكثر نعومة ولذة مع «جينوفا». كل هذا لمنح مذاق لا يضاها!

«إل جي» علامة تجارية تضمن المستقبل الفاخر

تواصل شركة «إل جي إلكترونيكس» تعزيز استراتيجيتها عروضها ودورها الريادي في قطاع المنتجات الفاخرة عبر قطاعات الأعمال المختلفة، بما في ذلك مجموعتها المتخصصة بالاتصالات المتنقلة. ويقدم تركيز الشركة المستمر للسوق أحدث التقنيات المبتكرة والتصاميم الأنيقة، التي تلبى قيم المستخدمين وأنماط حياتهم في فئة المنتجات الفاخرة. ومع تزايد نمو حجم شحنات هواتف «إل جي» لتصبح الأسرع نمواً في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا (المصدر: تقرير استراتيجي التحليلات)، سينصب تركيز «إل جي» الاستراتيجي على ضمان تقديم المزيد من أحدث المنتجات الإلكترونية الاستهلاكية الفاخرة. وتهدف «إل جي» إلى مواصلة استكشاف أفكار لمنتجات جديدة يمكنها أن تضيف نمودجاً جديداً لتجربة الهاتف الذكي الموسعة. كما تهدف الشركة إلى التركيز على تقديم القيمة والتجربة الاستثنائية لمستخدمي الهواتف الذكية الجديدة الفاخرة.



فتح هذا الفضاء الترفيهي المشيد على مساحة 1200 متر مربع أبوابه ابتداء من 10 دجنبر الأخير بالمركز التجاري «تاشفين». تستقبل مدينة الدار البيضاء فضاء للألعاب خاص بالأطفال وأسره، بحيث يتواجد بقلب المركز

التجاري «تاشفين» على مساحة تقدر بـ1200 متر مربع ويقترح 40 لعبة خاصة بالأطفال الذين يتراوح عمرهم ما بين 1 إلى 14 سنة. يستلهم «ياسمين فان بارك» من ياسمين، الشخصية المغامرة التي تعشق السفر واللهو والاكتشاف، بحيث يشكل مرتعا مدهلا للترفيه من خلال طاقة استيعابية لحوالي 500 شخص. يحمل هذا الفضاء الترفيهي توقيع مجموعة «ياسمين».

المَجَلَّةُ اللَّيِّ تَتَفَكَّرُ فِيكُمْ كُلَّ شَهْرٍ



اقتصدوا
20%

اشتركوا في «لالة فاطمة»

■ المشتركون من الدار البيضاء 130 درهما

ومن خارج الدار البيضاء 160 درهما

أما من خارج المغرب فتمن الاشتراك هو 50 أورو

■ اشتركوا في مجلة «لالة فاطمة»، لاتترددوا في ملء القسيمة التالية، وبعثها إلى عنوان المجلة

* ثمن الاشتراك يتضمن مصاريف النقل والتوزيع



..... الاسم العائلي

..... الاسم الشخصي:

..... العنوان:

..... الرمز البريدي:

..... المدينة:

..... البريد الإلكتروني:

..... الهاتف/ الفاكس:

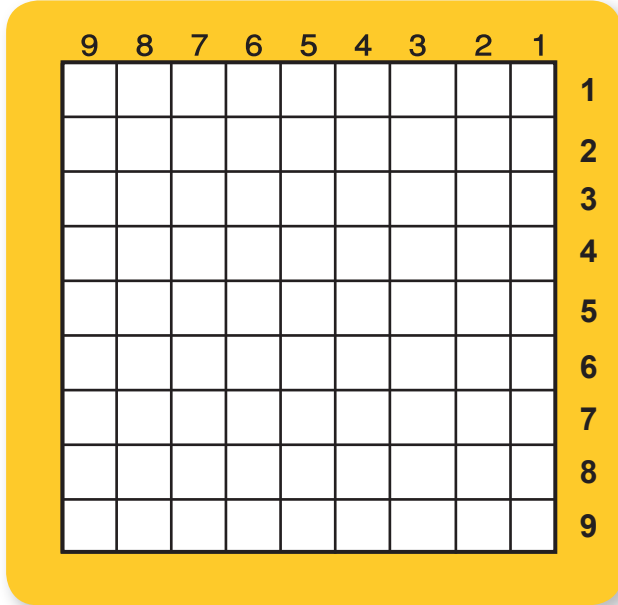
لمدة سنة

لمدة سنتين

أنخرط في مجلة لالة فاطمة

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

الكلمات المتقاطعة



مسابقة العدد

الكلمات الافقية

1. مدينة ومرفأ في جنوب باكستان الغربية على بحر عُمان.
2. ممثلة ألمانية راحلة.
3. عكسها علم قراءة الوجوه - زهر.
4. تفسيرية - عكسها مشى ليلاً .
5. عاصمة أوروبية - ممثلة مصرية.
6. مدينة إيطالية - ملكه.
7. الأسم الثاني لصحافي لبناني راحل.
8. كاتب قصة - للتففس.
9. شاعر لبناني راحل.

الكلمات الرأسية

1. لعبة رياضية - موسيقي إيطالي - متشابهان.
3. حرف تنبيه ويكثر بعدها القسم - أشارات.
4. عاصمة أوروبية - ركيزة .
5. شرشرف مبعثرة - غالي الثمن.
6. عملة أسيوية - فرح.
7. نصف أمين - يشاهد.
8. ممثل كوميدي عربي.
9. أسد - متشابهة.

حقق مزيان

الخطاء السبعة

الصورتان متشابهتان، إلا أن هناك 7 أخطاء حاول اكتشافها في ظرف لا يتعدى دقيقتان



سو دو كو



سهل

		9	1	3	6	2
	2	8	4	6		9
	6		7			4
			6		1	7
	1		9	7	4	6
6	4			8		
2				1		3
8			5	7	4	2
1		7	3	2	9	

متوسط

9				2	3			7
		3		7		9		2
	2	8					1	9
2					8			
3		1		6	4	7	2	5
				5				4
4		2					3	5
	5			3		4	9	
8				2	5			1

صعب

		3				9		5
6		2	9				3	4
				4				
				6	7		8	3
3	2						1	7
7	8		2	3				
				2				
4	6				5	7		1
2		7				4		

معقد

	7							2
			3	1			8	
2					6			5
	1				8	2		
6	4			2			5	3
		2		9			6	
5				2				4
	6				8	4		
3								1

انطلق من الأرقام الموضوعة في الجداول وأكمل الشبكات، كل سطر وكل عمود وكل مربع، بحيث تملأ كل ثلاث خانات من الخانات الثلاث بالأرقام من 1 إلى 9 دون تكرار الرقم.

توابل ريادي

بائع التوابل - الفواكه اليابسة - جميع مواد الحلويات وتجهيز ديكورات - الأعراس والحفلات

السوق البلدي رقم 145 سيدي مومن الجديد - الدار البيضاء -
المحمول : 06 27 25 05 68 / 0614 95 80 61





الرقم الأخضر للنساء والفتيات ضحايا العنف 08000 8888

الرابطة الديمقراطية لحقوق المرأة

العنوان: 27 زنقة البنفسجي مرس السلطان
الدار البيضاء
الهاتف: 0522297869
الفاكس: 0522203746
iddfmaroc@menara.ma

جمعية شمل للأسرة والمرأة

العنوان: 232 تجرئة بسمه رقم 4 اولاد
اوجيه القنيطرة الهاتف: 037263768
الفاكس: 037371157
Chaml__ass@yahoo.fr

الجمعية المغربية لمساعدة الطفل والأسرة

العنوان: شارع عبد المومن زنقة ابن زياد رقم 120 حي المستشفيات الدار البيضاء
الهاتف: 0522298182/0522260113
الفاكس: 0522294460

المنظمة العلوية لرعاية المكفوفين بالمغرب

العنوان: زنقة الحسين الأول رقم 8 الرباط
الهاتف: 0537731724 الفاكس: 0537707435

معهد الأميرة للاطفال الانطوائيين بطنجة

شارع البرانس، خلف معهد التقنيات التطبيقية، ص.ب: 6203 فال فلوري طنجة
الهاتف والفاكس: 0539342985
autisme@autismetanger.ma

الوادية المغربية للأطفال المعاقين ذهنيا وحركيا

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

جمعية بيتي

منظمة غير حكومية تعنى بالأطفال في وضعية صعبة الهاتف: 022756965/66
الفاكس: 022756966
bayti@casanet.net.ma

Sydney Love

4, شارع المنار، زنقة سجلماسة- المثلث الذهبي- الدار البيضاء
الهاتف: 0661145743

Collection privée by A. Alami

الهاتف: +212662223900
البريد الإلكتروني: collectionpriveebya.alami@gmail.com

Atelier 3S création by Sofia LAHRICHI

15 زنقة توفيق الحكيم، إقامة passy الشقة 01. غوتيه-الدارالبيضاء
الهاتف: 0660075725

Signature by guennoun

16, زنقة أحمد، إقامة les dunes، الطابق الأرضي رقم 1. حي راسين. الدارالبيضاء
الهاتف: 0661175153

سعاد نحلي العمراني/سمحمد فايز

الهاتف: 06 19 66 63 88/06 63 36 11 06

Studio Photo Lorenzo Salemi

الهاتف: 0656120756

أركسترا ابراهيم المير

الهاتف: 0664920571 - 0661978975



سميرة الخشاب

صوفيا المريخ

سميرة سعيد

توقعات الأبراج لعام 2017

برج الدلو المحظوظ الأكبر لسنة 2017 هذه السنة، حيث سيقوم كوكب جوبيتر بحمايته على مدار الشهور، مما سيفتح لأصحاب هذا البرج أبواب النجاح في كل مجالات الحياة وخصوصا العمل والارتباط والعاطفة. الأبراج التي تلي برج الدلو في الحظ سنة 2017 هي: الجوزاء والميزان الذين سيتمتعون بحماية جوبيتر طوال السنة. على عكسهم العذراء والحوث سيكونون نحت تأثير كوكب ساتورن الذين سيعيقهم بشكل أو بآخر بمجالات كثيرة وسيحسون ببعض الاختناق بفترات متقاربة ونصيحة الفلك لهم: فكروا كثيرا ونزلوا بحكمة الفلاسفة وبصبر الكبار.

مشاهير برج الميزان



القوس

22 نوفمبر - 21 ديسمبر

سنة 2017 مشابهة تقريبا لسنة 2016 بالنسبة لمواليد برج القوس، وذلك لاستمرار تواجد ساتورن وأورانوس. تشعر ببعض المشاكل بالعائلة والعمل بمنتصف شهري غشت وشتبر.



الجدي

22 ديسمبر - 19 يناير

يتابع الحظ مخالفته لك هذه السنة ولن يعاكسك أي كوكب، النتيجة ستكون سنة رائعة بكل المقاييس، حيث ستفتح خلالها أبواب الحظ ويكون كل شيء متاح. حصتك الأكبر من الحظ هذه السنة في الحب والعاطفة، حيث تتكاثر فرض اللقاء للعزاب وتكون قمتها في شهر فبراير 2017.



الدلو

20 يناير - 18 فبراير

سنة 2017 ستكون مستقرة وجميلة بشكل عام فيما عدا تواجد نبتون الذي قد يعاكس مواليد برج الدلو المولدين بعد 2 فبراير. جوبيتر سيساعد الدلو في إبقاء الحظ معه طوال السنة وستكون سنة جميلة في مجالات الصحة، ويجب استغلالها في علاج كل ما كان يتعبك. فبراير ومارس شهران للمفاجآت والمواعيد الكثيرة، حيث ستشعر خلالهما بضغط كبير وهما مناسبان للمشاريع الجديدة.



الحوث

19 فبراير - 20 مارس

أخيراً يتخلص مواليد برج الحوث من تواجد أورانوس وساتورن بأبراجهم، وقد تابعتهم تأثيراتهما كثيراً وعاكست العديد من المواضيع خلال عام 2016. مواليد الحوث المولدين بشهر فبراير يتفلسون الصعداء بداية عام 2017 وتنتهي الفترات العصبية ومعاكسات الحظ.



الثور

23 يوليوز - 22 غشت

جوبيتر كوكب جالب للحظ وقد يجلب لك بعض المفاجآت السارة جداً هذه السنة، لكن احذر من المبالغة ببعض الأشياء خصوصاً بداية فبراير ومنتصف مارس. حاول أن تكون عقلانياً ومتوازناً في تصرفاتك. ارتباط شرعي أو زواج لغير المتزوجين وقد تكتفي بإيجاد شريك حياتك والتخطيط لحياة مستقبلية وزواج العام المقبل.



العذراء

23 غشت - 22 شتنبر

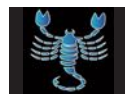
هذه السنة تفرض عليك التحلي بالصبر لوجود كوكب ساتورن الذي يعاكسك في فترات كثيرة، خصوصاً في النصف الثاني من شهر مارس 2017. تأكد أن هذه السنة ستكون رائعة لديك وستحل جميع مشاكلك فيها. في سنة 2017 ينصحك الفلك بأن تكون حذراً ولا تخالف القوانين، وبالنسبة للحب والعاطفة قد يتأخر أمر الارتباط الجدي للراغبين فيه.



الميزان

23 شتنبر - 22 أكتوبر

سنة رائعة لك ستحظى فيها بحماية جوبيتر وتأثيره الإيجابي جداً في مجال الحظ والتطور. استغل حظك هذه السنة للتقدم في كل مشاريعك، فهذه السنة رائعة بالنسبة لأموال العمل. شهري مارس وأبريل سيكونان مناسبان للبدء بعمل جديد أو مشروع جديد أو حتى استثمارات كبيرة.



العقرب

23 أكتوبر - 21 نوفمبر

سنة جميلة لك رغم تأثيرات نبتون التي قد تواصل معاكستك قليلاً في بعض المجالات. برجك سيتأثر بأغلب الكواكب هذه السنة، لكن مجال الأسرة والعائلة سيكون الأفضل بين جميع المجالات خصوصاً بمرور جوبيتر، لكن كن واثقاً في خطواتك ومرتزناً في كلامك حتى لا تخدعك ثقتك في نفسك.



الحمل

21 مارس - 20 أبريل

إجمالاً ستكون سنة 2017 جميلة للحمل، وسيواصل فيها تقدم كل من ينتمي لمواليد برج الحمل، وسيكون هذا التقدم رائعاً. سيسجل حظك هذا العام دخول كوكب بلوتو في برج العقرب. عملياً لن يؤثر هذا على برج الحمل سلبياً، لكن سيتسبب في بعض الهواجس والتخوفات في شهر يناير تحديداً.



الثور

21 أبريل - 20 ماي

ستكون سنة 2017 إيجابية جداً في الإجمال فيما عدا رغبة ستلازمك في تضخيم الأمور، ويجب عليك التحكم فيها إذا أردت الاحتفاظ بسعادتك وصفاء الجو من حولك. سيكون كوكب جوبيتر هو المؤثر عليك في تضخيم الأمور وتكبير ردود فعلك، وهنا يجب عليك التريث والهدوء.



الجوزاء

21 ماي - 21 يوليوز

سنة 2017 هي سنة التناقضات بالنسبة لك، فستكون فترات التقدم متبوعة بفترات تراجع مباشرة، وستحس ببعض الأشياء التي تعيق طريقك في التقدم، خصوصاً في شهر ماي 2017. استغل النصف الأول من السنة خصوصاً شهري فبراير ومارس لأن حظك فيها كبير جداً. واستغل باقي شهور السنة بشكل عام في التفكير لإنجاز أحلامك المستقبلية.



السرطان

22 يوليوز - 22 يوليوز

توقعات سنة 2017 لأصحاب برج السرطان ستكون مستقرة وجميلة كما كانت في عام 2016. سيؤثر عليك كوكب أورانوس طوال عام 2017 مما سيعطيك حرية أكبر في اختياراتك خصوصاً بمجالات التعليم والسفر والتعاقدات والتعاملات مع الخارج. تشعر ببعض الضغوط في شهري ماي وشتبر فقط، مما سيؤثر على أعصابك قليلاً.

تعتقد بعض النساء أن الرجال لا يتقاسمون معهن ما يعجبهن في الحب، وأن ما يهمهم في علاقاتهم العاطفية هو الجنس فقط. لكن للدكتورة بَرْنِدَا شوشانا، الطبيبة النفسية والاستشارية الأمريكية، رأيا آخر في الموضوع. وقد توصلت إليه بناء على عدة استشارات واستجابات أجرتها مع فئات مختلفة من الرجال حول علاقاتهم العاطفية، لتلخص في النهاية إلى الأشياء الستة التي يحبها الرجل في الحب. وقد نشرتها في كتابها الأولين: "لماذا يهجر الرجال" و"ما الذي لا يستطيع أن يقوله لك... ويحتاج قوله". فلنتعرف على رأي د. شوشانا فيما يحبه الرجال في الحب! تقول د. شوشانا: "رغم أن الكثيرين لن يعترفوا بذلك، إلا أن الرجال يحبون الوقوع في الحب. في الواقع، الكثير من الرجال يحتاجون إلى أن يرتبطوا بعلاقة عاطفية أكثر من النساء. وذلك لأن الرجل يعتبر العلاقة العاطفية الجيدة بمثابة مكان آمن يمكن أن يتبادل فيه المشاعر والأحاسيس، التي قد لا يتمكن من تبادلها مع أحد آخر". وتضيف د. شوشانا: "في مجتمعنا، المرأة مسموح لها بأن تكون لها علاقة وطيدة مع صديقاتها. يتحدثن بكل انفتاح وطلاقة عن أمور خاصة جدا، ويسندن بعضهن البعض عند الحاجة بكل سهولة. لكن بالنسبة للرجال الأمر يختلف، لأن العديد منهم لا يسمحون لأنفسهم أن يكونوا على سجيبتهم إلا في إطار العلاقة العاطفية".

وتعتبر د. شوشانا أن الإحساس بما يكفي من الحرية كي يكون الرجل نفسه، أحد الأسباب الستة التي يبحث عنها الرجال في العلاقة العاطفية. وتقول حول هذه النقطة: "حين يكون رجل ما في علاقة عاطفية حيث يُسمح له فيها بأن يكون على طبيعته، فإنه يشعر بالثقة أكثر، يشعر بأنه محبوب وأنه ذو قيمة. مجرد وجود زوجته أو المرأة التي يواعدها في حياته، يذكره بأنها اختارته وحده من بين جميع الرجال". يقول أحد المستجوبين ويدعى بوب: "العلاقة العاطفية تعني لي أن هناك شخصا أعجبه، يقبلني كما أنا، لا يبحث عن نقائصي وعيوبي وإنما عن الأشياء الرائعة في شخصيتي".

أما السبب الثاني الذي يبحث عنه الرجل في العلاقة العاطفية هو: تحفيزه على أن يصبح رجلا أفضل. وهنا تدرج د. شوشانا تصريحاً لأحدهم يدعى أندى يقول فيه: "العلاقات العاطفية تساعدني كي أعنتي بنفسي، كي أقوم بتمارين رياضية، كي أبدو وسيما وأبقى بقطا، واضعا نصب عيني على المنافسة. بعد كل ذلك، لا أريد أن يختلس أحدهم حبيبتي مني. حين تتجح الأمور، أشعر بأنني فائز. أشعر بالفخر والاعتزاز وأنا أقدمها لأهلي وأصدقائي". تضيف د. شوشانا: "بالنسبة للكثير من الرجال مثل أندى، تعتبر العلاقة العاطفية بمثابة دعم كبير للذات، إذ تجبرهم على أن يكونوا في أفضل حال ممكن".

الشيء الثالث الذي يبحث عنه الرجل في العلاقة العاطفية هو ببساطة: أن يتمكن من رؤية حبيبته في نهاية اليوم. يقول تيم حول هذا المعنى: "حين أكون في علاقة عاطفية، تصبح المرأة هي فتاة أحلامي، جميلة، رائعة. أفكر فيها طوال الأسبوع، وأنتظر بفارغ الصبر لحظة لقائنا. إنها تجعل يومي مليئا بالتشويق. حين تصبح الأشياء مملة أو صعبة، أفكر فيها وأشعر بارتياح. الحب يذكرني بأن هناك جائزة تنتظرني في نهاية الطريق". أما السبب الرابع الذي يجعل الرجل يقبل على العلاقة العاطفية، هو كونها تمنحه فرصة إسعاد حبيبته.

يقول إدغار: "إنه أفضل شعور في العالم! حين أرى وجه صديقتي مشرقا وأنا أدخل إلى البيت، وحين أعلم أنني قادر على مساعدتها، وأنه باستطاعتي أن أسعدها وأخفف عنها بعض أجزائها، أشعر بأنني رائع، وبأن الأمر يستحق العناء". وترى د. شوشانا أن تعليق إدغار مثير للاهتمام، لأنها حين سألت مجموعة من الرجال عن السبب الذي يجعلهم لا يستمرون في العلاقة العاطفية، قالوا إن السبب الأول لذلك هو شعورهم بأنهم غير قادرين على إرضاء شريكاتهم أو أنهم لا يستطيعون تلبية رغباتهن واحتياجاتهن. إن عدم القدرة على إسعاد شريكاتهم، يجعلهم يشعرون بالدونية وعدم الكفاية.

أما السبب الخامس الذي يبحث عنه الرجل في العلاقة العاطفية، فهو: الجنس. يقول لايني: "بصراحة، أنا أحب الجنس. أحتاجه. إنه مهم بالنسبة لي. حين أستمتع بالجنس في علاقتي العاطفية، أكون سعيدا طوال الأسبوع. حين لا أمارسه، أشعر بالتوتر. أحب أن تجدني شريكتي مثيرا". وهنا تعلق د. شوشانا على هذه النقطة قائلة: "بالطبع أن كلا الشريكين يتغذى بعلاقة تتضمن علاقة جنسية جيدة. والجنس يمكن أن يعني أشياء مختلفة للناس في علاقاتهم العاطفية، لكن بالنسبة للعديد من الرجال، إنه ببساطة يشعرون بأنهم محبوبون، مرغوبون ومعترف بهم. لذلك يصبح مثل الغذاء الذي يستحيل العيش بدونه".

وأخيرا النقطة السادسة، التي يهفو إليها الرجال في العلاقة العاطفية هي: مشاركة الحياة مع شخص ما. يقول مارك: "بالنسبة لي أمر رائع أن أعرف بأنه في آخر النهار هناك شريكة تنتظرني. سواء كنا نعيش مع بعض أو فقط لأنني أستطيع أن أكلها عبر الهاتف. إنه أمر مطمئن أن نسأل عن بعضنا البعض، نضحك على النكت، نتسلى، نقوم ببعض الأشياء سوية. أحتاج أن يكون هناك شخص ما يهتم بأمرى. فذلك يؤثر كثيرا على عملي".

وتعلق د. شوشانا على تصريح مارك قائلة: "العديد من الرجال يشعرون بالدعم في عملهم، والمساندة في حياتهم اليومية فقط لأن لديهم شريكة تهتم بما يحدث لهم، تساعدهم على حل مشاكلهم سواء كانت صغيرة أو كبيرة. هذا النوع من العناية يؤمن لهم توازنا واستقرارا. والأهم من ذلك، أنه يذكر الرجال المرتبطين بعلاقات عاطفية بأنهم ليسوا وحيدين في مكان العمل المشحون بالمنافسة، والذي يبدو فيه الناس كما لو كانوا لا يهتمون إلا بأنفسهم". فهل يختلف ما يحبه الرجال في الحب عما تحبه المرأة؟!

ما يحبه الرجال في الحب!



نوار الودغيري



المظهر الطبيعي للبشرة
هو الاختيار الأفضل.

Make fit happen.
أول كريم أساس يتأقلم
مع لون وشكل بشرتك.

FITme!
MATTE+PORELESS

كريم أساس سائل
صيغتنا الإستثنائية بالميكرو بودرة
التي توحد اللون وتغطي المسام

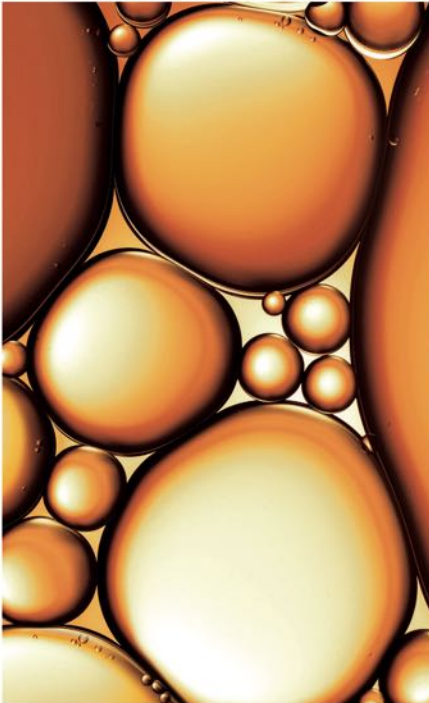


7 ألوان محضرة خصيصاً للبشرة
العادية والحساسة

MAYBELLINE
MAKE IT HAPPEN™
NEW YORK



أروى



كنز من التغذية
بست ميكرو زيوت من زهور ناخرة*
شعر مغذى بعمق،
ناعم ولامع لمدة 48 ساعة

ELSEVE
HUILE Extraordinaire

- يغذي بعمق بدون أن يجعله أثقل للمعان وليونة لا حدود لها.
- عطر ساحر، لمسة رقيقة لتجربة حسية فريدة.

لأنك تستحقينه.

L'ORÉAL
HAIR EXPERT/PARIS

*ميكرو مستخلصات زيتية