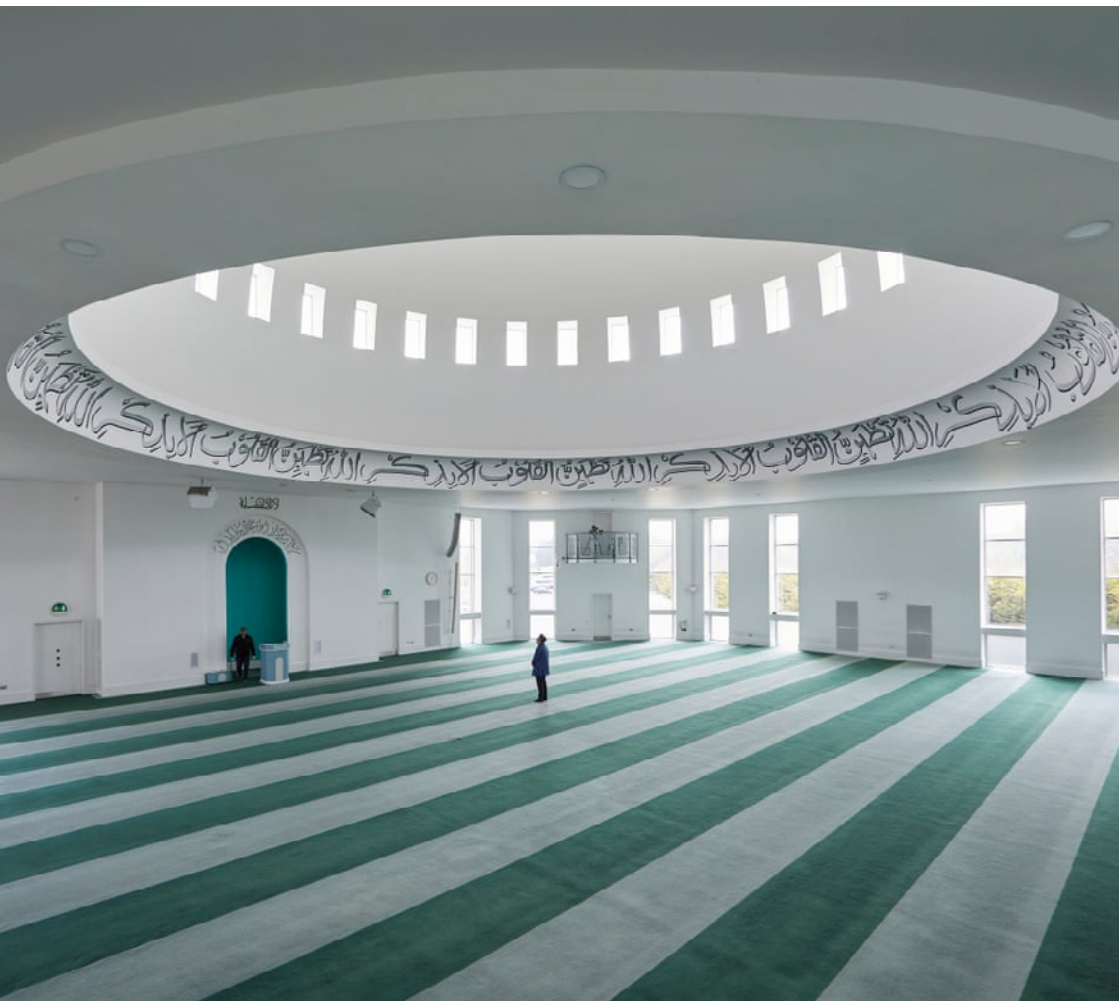


Ayeshah

Magazine conçu par et pour les Nasirat





Ce magazine appartient à

Sommaire

04

Le Saint Coran

Sourate TaHa

06

Ecrits du Messie Promis (as)

Le mensonge

08

Une page d'histoire

Hazrat Umme Ummaraah (ra)

12

Carnet de voyage

Rencontre avec Huzoor (atba) au Royaume Uni

16

Rubrique Santé

Meilleure formule pour maintenir son poids

20

Aperçu des activités

Concours de posters et Tarbiyyat Camp

22

On s'active en cuisine

Mousse au chocolat

05

Ahadith

Les cinq prières quotidiennes et le Tahajud

07

Rencontre virtuelle

Huzoor (atba) répond aux Waqfat e Nau de l'île Maurice le 20 décembre 2020

10

Celle qui m'inspire

Hazrat Amma Jaan (ra) et le respect des enseignants

14

Portrait d'une Nasirat

Laribah Ramloll

18

Parlons-en

Comment tirer profit des nouvelles technologies ?

21

Coin beauté

L'aloë vera – ton partenaire de beauté au naturel

Le Saint Coran

قَالَ رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ
خَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى

*Il dit : « Notre Seigneur est Celui Qui a donné à
chaque chose sa nature, puis l'a guidée à sa fonction
convenable. »*

Sourate Ta-Ha Verset 51 (20 :51)



Commentaires

Quand nous réfléchissons sur les formes de toutes les créatures qui habitent cet univers, nous sommes impressionnés par la Sagesse de Dieu Le Tout-Puissant. Toutes les créatures, incluant l'homme, qui vivent sur la terre et dans la mer et les oiseaux qui volent haut dans le ciel ont été créés dans la meilleure forme qui soit et Dieu leur a accordé de telles propriétés qui sont adaptées pour répondre à leurs exigences et leurs besoins particuliers. S'ils les utilisent d'une bonne façon, ils peuvent atteindre le développement le plus complet.

Myiesha Chitamun, 13 ans, Majlis Phoenix

Source: My Book about God, p.11

Ahadith : Les cinq prières quotidiennes et le Tahajjud

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

En vérité, Je suis Allāh ; il n'y a de dieu que Moi. Adore-Moi donc, et observe la Prière pour te souvenir de Moi. (20 :15)

Hazrat Abu Hurairah (ra) rapporte que le Saint Prophète (saw) a dit : « La première chose dont l'homme devra des comptes est la prière. S'il passe l'épreuve, il réussira et atteindra le salut. S'il y échoue, il sera alors humilié et sera du nombre des perdants. S'il y a des manquements dans ses prières obligatoires, Allah le compensera par ses nawafil. De même toutes ses autres actions seront-elles jugées. » (Sunan-ut-Tirmidhi)

Hazrat Abu Hurairah (ra) rapporte que le St Prophète(saw) a dit : « Chaque nuit, notre Seigneur descend jusqu'au dernier ciel. Lorsqu'il reste un tiers de la nuit, Allah dit, « Qui M'appellera afin que Je puisse lui répondre ? Qui Me suppliera pour que Je puisse lui donner ? Qui Me demandera pardon pour que Je puisse lui pardonner ? Allah, le Tout Puissant, continue de répéter cela jusqu'à l'aube. » (Musnadu Ahmadabni Hanbal, vol. 2, p.521)



Écrits du Messie Promis (as)

Le Mensonge

فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ
الزُّورِ

« Fuyez donc l'abomination des idoles, et fuyez toute parole mensongère. » (22 :31)

« N'adorez pas des idoles et ne mentez pas car le mensonge est aussi une idole. Celui qui dépend du mensonge cesse d'avoir confiance en Allah. Ainsi en disant des mensonges, une personne perd Dieu. Lorsqu'on vous appelle pour témoigner de la vérité, ne refusez pas. Ne cachez pas le vrai témoignage ; le cœur de celui qui le cache est assurément méchant.

Lorsque vous parlez, dites uniquement ce qui est absolument vrai. Même lorsque vous témoignez contre un parent proche, accrochez-vous fermement à la vérité et à la justice. De plus, témoignez uniquement pour le plaisir d'Allah. Ne dites jamais de mensonge même si la vérité pourrait

mettre en danger votre vie, la vie de vos parents et celle de vos bien-aimés, notamment vos enfants.

Les hommes véridiques et les femmes véridiques auront une grande récompense. Ils ont l'habitude de conseiller les autres à dire la vérité. Ils ne tiennent pas compagnie aux menteurs. »

Source : Les dix conditions de la Bai'ah et les responsabilités d'un Ahmadi

Rencontre virtuelle

Huzoor (atba) répond aux Waqfat e Nau de l'Ile Maurice le 20 décembre 2020

Une petite fille a dit qu'il est vrai qu'Allah n'a rien créé en vain alors pourquoi avoir créé les lézards et les cafards ?

Huzoor (atba) a répondu : « Comme vous l'avez dit, Allah n'a rien créé en vain. Même le scorpion est utilisé pour fabriquer des médicaments... Les médicaments sont

également fabriqués à partir de serpents. Par exemple, ceux qui souffrent de rhume des foins ou sont allergique au pollen, pour eux, l'achesis est préconisé comme un traitement homéopathique. » Huzoor (atba) a ajouté : **“Donc, il y a un certain nombre de choses dont nous ne connaissons pas le but, mais Allah a tout créé avec un but spécifique.”**

Ensuite, une jeune fille a posé une question concernant la musique. Elle a commencé à apprendre à jouer du violon à l'école car c'est une matière obligatoire et les notes obtenues comptent dans la moyenne. Elle souhaitait avoir l'avis de Huzoor (atba) à ce sujet.

Huzoor (atba) a répondu : « S'il est obligatoire pour vous d'apprendre le violon à l'école, jouez-en uniquement à l'école ; il n'est pas nécessaire de le ramener à la maison. Chez

vous, il faut se concentrer davantage sur les prières. »
Pour terminer, Huzoor (atba) a dit : **“Vous devez essayer d'acquérir cette connaissance qui est utile pour vous-même, les êtres humains et votre religion.”**

Source: Al Hakam;
<https://bit.ly/3oYEWKB>



Une page d'histoire: Hazrat Umme Ummaarah (ra)

Hazrat Nusaibah (ra) - aussi connue comme Hazrat Umme Ummaarah (ra) - naquit à Médine, environ 40 ans avant l'émigration du Saint Prophète (saw) de la Mecque à Médine. Elle appartenait à une famille respectable issue de la tribu de Khazraj, appelée Najjaar. Le Saint Prophète (saw) était très attaché aux Najjaar puisque son aïeule - la maman de Hazrat Abdul Mutallib - appartenait à ce clan.

Hazrat Umme Ummaarah (ra) s'était mariée pour la première fois avec son cousin, Zaid bin Aasim, avec qui elle eut deux fils, Abdullah (ra) et Habeeb (ra). Après la mort de Zaid, elle épousa Ghaziyyah Ibn Amr (ra) et eut deux enfants, Tameem et Khaulah. Hazrat Umme Ummaarah (ra) accepta l'Islam durant son deuxième mariage ; son époux et elle-même étaient parmi les premiers à avoir accepter l'Islam.

**O Umme Ummaarah (ra) ! Nul n'a la
force que tu possèdes !**

Le Saint Prophete (saw)

En entendant qu'Abu Sufyaan, le grand ennemi de l'Islam, s'approchait de Médine à la tête d'une armée de 3,000 soldats, le Saint Prophète (saw) ordonna aux musulmans de se préparer pour la guerre. Après avoir consulté ses Compagnons, le Prophète de l'Islam (saw) décida de combattre en dehors de Médine. Quand les femmes apprirent le départ de l'armée musulmane, un groupe incluant Hazrat Umme Ummaarah (ra) demanda au Saint Prophète (saw) la permission de participer à la bataille pour aider les blessés et les ravitailler en eau potable. Ainsi, elle participa à la bataille d'Uhud aux côtés de son époux et de ses deux fils. Elle courait sans cesse entre les blessés pour leur donner de l'eau. Quand elle vit le Prophète d'Allah (saw) en danger, elle jeta son pot d'eau, saisit une épée et se mit devant le Prophète (saw) pour le défendre. En voyant son courage, Rassool e Kareem (saw) commença à prier pour elle. Elle a combattu vaillamment tout au long de la bataille et à la fin, elle avait des blessures à douze endroits différents et elle saignait abondamment.

En s'adressant à Umme Ummaraah (ra), le Saint Prophète (saw) dit : " Par Dieu ! Aujourd'hui [tu as] surpassé tous les hommes en courage !" Et elle répondit : " O Prophète d'Allah ! Je sacrifie mes parents pour vous ! Je vous supplie de prier que je sois en votre compagnie dans l'au-delà." Sur ce, le Saint Prophète (saw) pria : « O Allah ! Fais d'eux mes compagnons dans l'au-delà. » Hazrat Umme Ummaraah (ra) décéda durant le califat de Hazrat Umar (ra).

La bravoure et l'héroïsme de Hazrat Umme Ummaraah (ra) font d'elle une véritable source d'inspiration pour nous tous !

Qurat-Ul-Ayn Ani Mohun, 15 ans, Majlis Quatre Bornes

Source: Hazrat Umme Ummaraah (ra)



Celle qui m'inspire

Hazrat Amma Jaan (ra) et le respect des enseignants

Hazrat Sayyedah Nusrat Jahan Begum (ra) plus connue comme Hazrat Amma Jaan (ra) était l'épouse du Messie Promis (as).



Le Messie Promis (as) et Hazrat Amman Jaan (ra) avaient un grand respect pour la connaissance et l'éducation, et donc ils considéraient le statut des enseignants comme étant distingué. Ils se sont tous deux efforcés d'inculquer cette attitude à leurs enfants.

Chaudhry Fateh Muhamad Siyal Sahib raconta que sa femme Hajira Begum avait une bonne compréhension des enseignements et de la traduction du St Coran. Ainsi on lui avait demandé d'enseigner à Hazrat

Amatul Hafiz Begum (ra) et Sayyedah Amatul Salam Sahibah (ra) (fille de Hazrat Mirza Bashir Ahmad (ra)). Lorsque les deux filles avaient complété la lecture du St Coran, le couple fut étonné lorsque Hazrat Amman Jaan (ra) remit un collier en or à Hajira Begum en guise de remerciement. Ils n'avaient jamais pris aucun paiement pour leur aide auparavant mais ils acceptèrent ce cadeau, qu'ils considéraient comme inestimable. C'était pour eux un moyen de recevoir les bénédictions d'Allah Le Tout-Puissant. Aux yeux du Messie Promis (as) et de son épouse, il ne peut y avoir plus grand cadeau qu'une personne enseignant la compréhension du livre d'Allah.

Hazrat Amma Jaan (ra) avait demandé à Sakinatun-Nisa Begum Sahibah d'enseigner l'ourdou à Hazrat Amatul Hafiz Begum (ra) qui avait cinq ou six

ans. Durant cette période, Hazrat Amma Jaan (ra) avait pris en charge toutes ses obligations afin qu'elle n'ait aucun souci ou besoin. Lorsque Hazrat Amatul Hafiz Begum (ra) s'est mariée, Hazrat Amma Jaan (ra) a donné à Sakinatun-Nisa un terrain en reconnaissance à l'éducation qu'elle avait pourvue à sa fille. Elle demanda à Sakina Sahibah d'y construire une maison. Cet acte formidable démontre l'immense générosité de Hazrat Amma Jaan (ra) et son appréciation pour l'éducation. Sa compréhension du mot générosité va bien au-delà de la nôtre. Il est donc malheureux de constater que de nos jours certains parents mécontents n'hésitent pas à tourner en dérision ceux qui enseignent à leurs enfants.

Source: Hazrat Amma Jaan (ra) – An inspiration for us all, p.121

Le saviez-vous?

Notre bien-aimé Calife (atba) est né le 15 septembre 1950 à Rabwah au Pakistan de feu Mirza Mansoor Ahmad Saheb et de feu Nasira Begum Ahmad. Après avoir terminé sa maîtrise en agroéconomie en 1977 de l'Université d'Agriculture à Faisalabad, au Pakistan, Huzoor (atba) a officiellement dédié sa vie au service de l'Islam. De 1977 à 1985, Sa Sainteté a servi au Ghana, engagé dans des programmes de développement social, éducatif et agricole. Par la Grâce d'Allah, il fut le premier à cultiver avec succès le blé sur le sol ghanéen.

Haadi Bhugeloo, 12 ans, Majlis Flacc

Source : alislam.org

Carnet de Voyage

Rencontre avec Huzoor (atba) au Royaume Uni

En 2019, mon expérience au Royaume-Uni était extraordinaire. C'était la deuxième fois que je m'y rendais avec ma famille, mais c'était tout aussi incroyable. L'année précédente, quand nous avons visité la tombe du 4ème Calife, Hazrat Mirza Tahir Ahmad (rh), à Islamabad, le masjid Mubarak était toujours en construction mais l'année qui a suivi, c'est-à-dire en 2019, la construction de la mosquée Mubarak et de l'Islamabad dans tout son ensemble était complétée. En l'espace d'un an, ils ont fait un travail remarquable.

Nous avons aussi eu la chance de prier derrière notre bien-aimé Huzoor (atba) dans cette magnifique mosquée Mubarak à la forme originale, et l'expérience a été mémorable.





Le jour suivant, nous sommes retournés à Islamabad, mais cette fois-ci, c'était pour notre mulaqaat avec Huzoor. L'excitation et le stress de rencontrer Huzoor pour la deuxième fois était immense.

Huzoor nous a demandé notre âge à chacun et puis, nous a offert une plume et un Twix à mes frères et moi. Le mulaqaat a duré environ deux à trois minutes. A la fin, pour prendre la photo, Huzoor m'a appelée pour que je me tienne à sa droite. J'étais remplie de joie car je me rappelle avoir dit à ma mère, juste avant d'entrer dans le bureau de Huzoor, que je voulais être à coté de Huzoor pour la photo. Allah a accompli mon désir, Alhamdullillah ! Le mulaqaat avec Huzoor était sans doute le meilleur moment du voyage.

En ce qui concerne la Jalsa Salana du Royaume-Uni, elle est vraiment incomparable. Non seulement tout est beaucoup plus grand là-bas, mais il y a

aussi des gens venus des quatre coins du monde que pour y assister. La sécurité là-bas est aussi beaucoup plus stricte qu'ici ; même si vous avez une carte, ils vont tout vérifier, y compris vos sacs. Ils ont même un grand marché où ils vendent une variété de choses. Le plus important, ce sont évidemment les discours, qui étaient très intéressants et enrichissants. Pour moi, l'expérience la plus marquante de la Jalsa Salana était quand nous avons accompli la Ba'iat avec les milliers de personnes qui étaient là-bas.

Je peux dire que ce voyage m'a été très bénéfique dans tous les sens du terme. Qu'Allah le Tout-Puissant mette fin à cette pandémie afin que les Ahmadis du monde entier, que ce soit sur place ou à travers la MTA, puissent une fois de plus profiter de la Jalsa Salana du Royaume-Uni avec notre bien-aimé Huzoor (atba) ! Ameen !

Bassima Hoolash, 15 ans, Majlis Trèfles



Portrait d'une Nasirat

Laribah Ramloll

Assalamoalaikum Laribah, pourrais-tu te présenter?

Walaikum Salaam. Je suis Laribah Ramloll. J'ai 13 ans. Je suis l'aînée d'une fratrie de quatre enfants. J'ai 3 frères mais pas de sœur. Et j'habite à l'Escalier. Je suis en Grade 8 à Aisha Institute.

Quelles sont les matières que tu préfères à l'école ? Tes jeux préférés ?

J'aime bien l'anglais, le commerce et les sciences sociales. Le volleyball, la gymnastique et les jeux tels que PUBG.

Quelle profession souhaites-tu exercer ?

J'aimerais devenir une pharmacienne Insha'Allah.



Cela me chagrine de voir que nous avons perdu nos proches mais nous ne pouvons pas quitter notre Jamaat pour eux.

Te souviens-tu en quelle année tu as intégré la communauté musulmane Ahmadiyya ? Pourrais-tu nous raconter comment cela s'est-il passé ?

Papa avait fait la connaissance d'un Ahmadi sur son lieu de travail et c'est à travers lui qu'il a connu l'Ahmadiyyat. Papa a fait le serment d'allégeance en premier et quelques jours après, nous sommes tous partis à Dar Us Salaam pour faire le Bai'at. C'était en août 2018.

Quels sont les changements que tu as remarqués au sein de ton entourage depuis que tu es une Ahmadi ?

La famille de papa ne nous parle plus. En 2018, Nana, Mamou et ma cousine ont fait le serment d'allégeance, mais après un an, ils ont décidé de quitter le Nizam e Jamaat à l'exception de Nana. Il est le seul de la famille à nous encourager et à nous épauler. Nous nous sentons seuls, cela me chagrine de voir que nous avons perdu nos proches mais nous ne pouvons pas quitter notre Jamaat pour eux.

Qu'est-ce que tu apprécies le plus en formant partie de cette communauté ?

Aller à la mosquée. Je ne suis jamais partie à la mosquée. J'aime faire la prière en congrégation.

As-tu une quelconque préférence au niveau des programmes de la Jamaat? Et de la MTA?

Le samedi matin je vais à Baitul Aafiyat pour la classe de Nasirat. J'aime y aller, je me fais de nouvelles copines. Mais hormis cela, nous n'arrivons pas à participer pleinement dans les autres activités de la Jamaat puisque nous habitons loin et nous n'avons pas de voiture. Tous les vendredis, on écoute le sermon de Huzoor (aa) sur la tablette ensemble. Même Nana se joint à nous.

Quel est ton souhait le plus cher ?

Mes trois désirs les plus chers sont : rencontrer mon Calife (atba), partir à Qadian et aussi à la Mecque Insha'Allah.

Y-a-t-il un message que tu souhaiterais adresser à toutes les Nasirat qui liront cet article?

Je prie qu'Allah vous accorde la réussite dans vos études Insha'Allah. Accrochons-nous fermement au Khilafat pour rester sur le droit chemin et maintenir la paix Insha'Allah.



Rubrique Santé

Meilleure formule pour maintenir son poids

D'habitude, les gens en surpoids essaient de maigrir en suivant un régime. Non seulement cette méthode est dangereuse pour la santé mais peut même s'avérer mortelle ! Au lieu de cela, pourquoi ne pas adopter la pratique du St Prophète (pssl) qui s'avère être la meilleure formule pour maintenir son poids.

1

Ne mangez pas jusqu'à être rassasié(e)

Selon les médecins, vous aurez toujours faim jusqu'à ce que le taux de sucre dans le sang atteigne un certain niveau optimal. Puisque ce niveau n'est pas atteint immédiatement en mangeant, vous continuez à avoir faim même après avoir l'estomac rempli. C'est une fausse faim, et si vous essayez de rassasier cette faim vous, mangerez en excès.

Mangez simplement

2

Le St Prophète (pssl) avait l'habitude de manger de la nourriture simple. Cette pratique est conforme à l'injonction coranique « Mangez et buvez sans dépasser les limites » (7:32). Il incombe aux musulmans de manger simplement et d'éviter les aliments gras et épicés, de ne pas gaspiller de la nourriture au quotidien et d'adopter le style de vie préconisé par le Tehrik e Jadid.

3

Faites travailler vos mains!

Le St Prophète (pssl) travaillait de ses propres mains. Cette pratique permet à votre corps de rester en forme et maintient à l'écart la léthargie et la paresse ! Et cela compense pour le manque d'activité physique.

Accélérez le pas !

4

Le St Prophète (pssl) avait l'habitude de marcher régulièrement et rapidement. Comme le disent les experts, « la marche est le meilleur exercice physique ». Donc, même si une personne ne pratique aucun sport ou activité physique mais il s'efforce à suivre ces quelques conseils, il pourra rester en forme.

5

Offrez vos prières régulièrement et efficacement

La salaat ne signifie pas uniquement prier mais comporte aussi des avantages physiques puisque les mouvements, que nous effectuons au minimum 5 fois par jour, nous aident à faire travailler les différentes parties du corps, les muscles, et aident à la bonne circulation sanguine. De plus, l'ablution qui est obligatoire avant chaque prière, nous aide à nous purifier. Donc, au final, la prière devient un moyen pour garantir notre santé corporelle.

Qu'Allah nous permette d'adopter ces bonnes pratiques et dire adieu au régime pour toujours !

**Diya Atchia (14 ans), Salma Alleesaib (15 ans),
Jehaan Koossa (11 ans) et Amelia Abdool Carrim (14 ans),
Majlis Rose Hill**

Source: Steps to Exercise' par Hadrat Mirza Tahir Ahmad (rh)

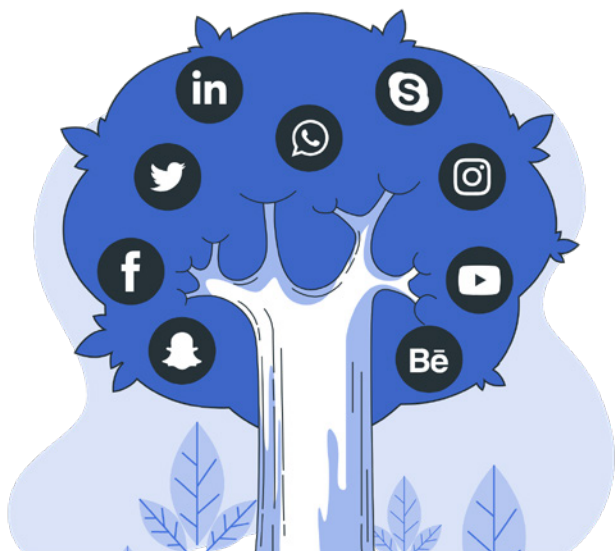
Comment tirer profit des nouvelles technologies?

De nos jours les médias sociaux forment une partie intégrante de notre quotidien, où chaque instant de notre vie est devenu public. Comme toute chose, les médias sociaux comportent des avantages et des désavantages.

Huzoor (atba) attire régulièrement notre attention sur l'usage des nouvelles technologies. Nous devons les utiliser afin qu'ils nous aident à renforcer notre relation avec Allah et la Jamaat.

Dans son sermon du 20 mai 2016 en Suède, Huzoor (atba) nous explique:

« A l'époque où nous vivons, les medias nous ont rapprochés les uns des autres globalement. Mais malheureusement, au lieu de nous rapprocher de la vertu, ils nous rapprochent de shaitan. Donc, un Ahmadi doit être très vigilant à propos de son propre état. Allah l'Exalté, nous a accordé la MTA, une plateforme pour les programmes spirituels et éducationnels de la Jamaat. Nous devons en profiter pleinement. Cela nous rapprochera d'Allah et nous nous échapperons de shaitan. »



Les conseils de Huzoor (atba) :

- Soyez prudentes et évitez de partager vos photos
- Eviter l'utilisation de Facebook.
- Nous devons porter une attention particulière aux films qu'on regarde sur internet.
- Les parents ne doivent pas donner un téléphone portable à leur enfant dès un jeune âge.

Désavantages

- Faux comptes
- Promouvoir fraudes et tromperies
- Utilisation inappropriée des photos
- Détruit la moralité

Les méfaits des médias sociaux

Les médias sociaux peuvent avoir des effets néfastes sur notre santé mentale et physique. La liste est longue : le mal de dos, les maux de tête, différents problèmes affectant les yeux, le surpoids, l'anorexie, le trouble du sommeil, le manque de concentration, la dépression, des sautes d'humeur et la mémoire courte, sont parmi tant d'autres troubles qui peuvent nous affecter. Alors le mieux c'est d'adopter la modération

Zahra Khudurun (13 ans) & Zayn Taujoo (13 ans), Majlis Montagne Blanche

Avantages

- Les littératures de la Jamaat et le sermon hebdomadaire sont plus accessibles
- Une panoplie de programmes pour améliorer notre Tarbiyyat est disponible.
- On peut utiliser les plateformes pour répandre les vrais enseignements islamiques et aussi pour réfuter les allégations contre la Jamaat



Aperçu des activités

Concours de poster

A l'occasion de la Journée mondiale de la Science au service de la paix et du développement célébrée le 10 novembre, la Nasiratul Ahmadiyya de l'Île Maurice a lancé une compétition de poster, dont le thème était 'l'Islam et la Science' pour démontrer qu'il n'existe aucun paradoxe entre notre religion et la science.

Les Nasirats étaient divisées en deux catégories selon leur âge (7-10 ans et 11-14 ans). Alhamdulillah, 50 Nasirats ont participé au concours et toutes ont été récompensées lors de l'Ijtema de la Nasirat-ul-Ahmadiyya.

Tarbiyyat Camp à Mont Choisy le 16 décembre 2020

Les départements de Tarbiyyat et de Nasirat ont organisé une session de formation religieuse dont le thème était les médias sociaux. Des exposés ont été présentés sur les méfaits mentaux et physiques des médias sociaux, les rencontres en ligne ainsi que les principes à observer lorsqu'on utilise ces plateformes. Un BBQ fut offert comme déjeuner.

Impression de Djemima Nathire, 14 ans, Majlis Port Louis

J'ai réalisé qu'il y a beaucoup de choses qu'on ignore à propos des médias sociaux. On a échangé nos points de vue. Les oratrices ont fait de très beaux discours. Le repas servi était délicieux ! Jazakumullah pour ce Tarbiyyat Camp !

Coin beauté

L'aloë vera – ton partenaire de beauté au naturel

Utilisé depuis des siècles, l'aloë vera est doté de qualités exceptionnelles. On recueille dans ses parties vertes, une pulpe claire qui ressemble à du gel dont les bienfaits sont innombrables.



Un masque anti-acné

Mélange du gel d'aloë vera à une cuillerée à soupe de miel. Applique sur le visage et laisse poser 20 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

Tu as la peau sèche?

Mixe un demi-concombre. Mélanges-y un yaourt nature et le gel d'aloë vera jusqu'à obtenir une pâte homogène que tu appliqueras sur tout le visage. Laisse poser 10 minutes avant de rincer à l'eau froide.

Dis adieu aux pellicules!

Mélange 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (on en trouve à la pharmacie) à 100ml de gel d'aloë vera. Recouvre le cuir chevelu de ce sérum. Laisse poser 1 h et lave comme d'habitude. Le sérum doit être appliqué chaque semaine.

Source: <https://bit.ly/3oEdb93>, <https://bit.ly/3aqwKNF>

On s'active en cuisine: Mousse au chocolat

<p>230g de chocolat</p>  <p>6 gros oeufs</p> 		<p>Fais fondre 200g de chocolat mélangé à 120 ml de lait</p>  <p>Eau Feu moyen</p>
<p>Sépare les jaunes des blancs</p>  <p>Attention ! il ne faut pas qu'il y ait une goutte de jaune d'œuf</p>	<p>Le chocolat est fondu</p>  <p>Eteins le feu et mets la casserole de côté</p>	<p>Bats les jaunes et rajoute 50g de sucre</p>  <p>Monte les blancs en neige</p>
<p>Mélange le chocolat fondu aux jaunes d'œufs</p> 	<p>Rajoutes-y les blancs en neige</p>  <p>PROGRESSIVEMENT</p>	<p>Mélange doucement !!</p> 
<p>Essuie les bords intérieurs du bol</p> 	<p>Râpe 30g de chocolat pour recouvrir le dessus de la mousse</p>  <p>Place les boudoirs tout autour de la mousse</p>  <p>Réserve au frigo jusqu'au lendemain</p> 	

Kais Bhunnoo (12 ans) et Aida Bhunnoo (9 ans), Majlis Montagne Longue

N'hésitez pas à nous envoyer vos commentaires
et suggestions par courriel à l'adresse suivante
ishaatlajnamu@gmail.com



Février 2021