

Ayesha

Magazine conçu par et pour les Nasirat



Ce magazine appartient à



Sommaire

02

Le Saint Coran

Sourate An-Nisa

03

Ahadith

La Prière

04

Malfoozat

Vous êtes la dernière Jamaat établie par Allah

05

Perles de sagesse

06

Message de Sadr Saheba

08

Nous entendons et nous obéissons

Le signe distinctif des croyants

10

Celle qui m'inspire

Hadrat Aisha (ra)

13

Prose

Khilafat is a Great Source of Blessing

14

Voyage

L'Umra

16

Le bon traitement des Parents

19

Portrait d'une Nasirat

20

Ijtima Nationale 2022

22

Calendrier des activités

24

Santé et beauté

L' oatmeal (flocons d'avoine)

26

Jeu

Mots croisés

28

Recette

Kalakand Barfi

Verset du Saint Coran



Sourate An-Nisa, verset 60

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِن تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۚ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا ﴿٦٠﴾

« Ô vous qui croyez ! obéissez à Allâh et obéissez au Messager, et à ceux qui ont de l'autorité sur vous ; et si vous êtes en litige sur n'importe quelle question, référez-la à Allâh et au Messager, si vous croyez en Allâh et au Jour Dernier. Cela vaut mieux et est excellent par rapport au résultat. »

Commentaires

- L'obéissance à l'autorité dûment constituée par la Loi équivaut à l'obéissance à Dieu et son messager.
- S'il y a une question sur laquelle un désaccord surgit entre les gouvernants et les gouvernés, il doit être résolu à la lumière de l'enseignement coranique, ou à défaut, à celui de la Sunnah et des ahadith.
- Si, cependant, le Coran, la Sunnah et les ahadith sont muets sur la question, elle devrait être laissée entre les mains de ceux à qui est conféré le pouvoir de gérer les affaires des musulmans ; et ceux-ci sont sommés de s'en tenir à leur décision même s'ils ne sont pas d'accord avec eux, car la véritable obéissance consiste à obéir contre sa volonté et son jugement.
- Sur des questions relatives à la discipline et à l'administration, les musulmans doivent obéir à ceux qui détiennent l'autorité, mais dans les différends et les différences concernant les questions sociales, etc., ils doivent être guidés par la loi de l'Islam et non par d'autres lois.
- La pratique du Saint Prophète (pssl) ainsi que ses paroles montrent clairement que dans les affaires laïques, les musulmans doivent obéir à leurs dirigeants, même à ceux qui ne sont pas musulmans.

(The Holy Quran with English translation and commentary, p. 664)

Ahadith

La Prière

La première chose, pour laquelle l'homme devra rendre des comptes, est la prière.

Hadrat Abu Hurairah (ra) rapporte que le Saint Prophète (pssl) a dit : « *La première chose pour laquelle l'homme devra rendre 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 nawāfil. De même toutes ses autres actions seront-elles jugées.* » (Sunan-ut-Tirmidhi)

Conséquence d'être négligent

Hadrat Jabir (ra) rapporte que le Saint Prophète (pssl) a dit : « *Être négligent dans l'observation de la Prière rapproche un homme du shirk et de l'incroyance.* »

(Ṣaḥīḥ Muslim)

Allah est le Pourvoyeur et Très Pardonnant

Hadrat Abu Hurairah (ra) rapporte que le Saint Prophète (pssl) 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 le lui accorder ? Qui Me demandera pardon pour que Je puisse lui pardonner ?" Allah, le Tout Puissant, continue de répéter cela jusqu'à l'aube.* »

(Musnadu Aḥmadabni Hanbal, vol.2, p.521, imprimé à Beyrouth)

Devenir l'ami d'Allah à travers la prière

Hadrat Abu Hurairah (ra) rapporte que le Saint Prophète (pssl) a dit : « *Allah, le Tout-Puissant, dit que Je déclare la guerre à celui qui est l'ennemi de Mon ami. Mon serviteur peut se rapprocher de Moi par le biais des choses que J'aime et que Je lui ai rendues obligatoires. En offrant des nawafil, Mon serviteur se rapproche tellement de moi que Je commence à l'aimer. Lorsque Je fais de lui Mon ami, Je deviens les oreilles par lesquelles il entend, les yeux par lesquels il voit, les mains par lesquelles il tient [les choses] et les jambes par lesquelles il marche. C'est-à-dire que Je lui accorde tout ce qu'il désire.* »

(Ṣaḥīḥ A-Bukhari, Kitab-ur-Riqaqī, Babut-Tawadu'ī)

Malfoozat

Vous êtes la dernière Jamaat établie par Allah

Le Messie Promis (as) écrit :

« Il est inévitable que vous soyez éprouvés par divers types de souffrances et de malheurs tout comme les croyants l'ont été avant vous. Prenez garde de ne pas trébucher. Aussi longtemps que vous entretenez une relation ferme avec le ciel, la terre ne pourra pas vous faire du tort. Lorsque le malheur s'abat sur vous, ce sera à travers vous et non pas par le biais de votre ennemi. Même si vous perdez tout honneur sur terre, Allah vous accordera l'honneur éternel au ciel. Donc, ne L'abandonnez pas. Il est inévitable que vous soyez persécutés et souffriez des déceptions, mais ne soyez pas découragés, car c'est Allah Qui vous met à l'épreuve pour voir si vous êtes constants ou si vous n'êtes pas dans Sa voie. Si vous désirez que les anges chantent vos louanges au ciel, endurez les coups et soyez heureux, subissez les injures et soyez reconnaissants, essayez les échecs et ne coupez pas pour autant votre relation avec Allah. Vous êtes la dernière Jamaat d'Allah ; pratiquez donc la vertu à son niveau le plus élevé. Quiconque devient négligent sera expulsé de la Jamaat comme une chose malsaine et mourra dans le chagrin et ne pourra causer aucun tort à Allah. Je vous donne la bonne nouvelle que votre Dieu existe vraiment. Nous sommes tous Ses créatures mais Il choisit celui qui Le choisit. Il S'avance vers celui qui s'avance vers Lui. Il honore celui qui L'honore. »

(Kishti-e-Nuh, Ruhani Khaza'in, vol. 19, p.15)

Le Messie Promis (as) dit :

« Il nous incombe de plaire à Allah. Cela requiert la sincérité, la véridicité et la fidélité ; et non pas que les efforts de notre Jamaat soient limités à de simples verbiages. Lorsqu'Allah est content de nous, Il bénit nos transactions et nous ouvre la porte de Sa grâce et de Ses bénédictions... Cette porte étroite - la porte de la véracité et de la fidélité - n'est pas facile à franchir. Nous ne pouvons jamais nous vanter que nous avons commencé à recevoir des rêves ou des révélations et par conséquent nous asseoir oisivement et nous abstenir de tout effort réel. Allah le Tout-Puissant n'aime pas cela... »

(Al-Badr, vol. 3, No. 18-19, 8-16 mai, 1904, p. 10)

Perles de Sagesse

Une nasirat a demandé à Hadrat Khalifatul Masih (aba) propos des problèmes liés à la culture, la société et les réseaux sociaux qui pourraient avoir un effet néfaste sur la santé mentale des gens. Aussi quelles étaient les prières qui pourraient aider dans ce contexte.

Huzoor (aba) a répondu :

« Premièrement, comme je l'ai déjà dit, enlevez tous les complexes liés à votre foi, à votre apparence, à votre milieu familial. Développez une certaine confiance en vous-même. Priez à Allah le Tout Puissant dans vos cinq prières quotidiennes. Dédiez un sajda (prostration) entier à cet effet, qu'Allah le Tout Puissant vous donne la force pour lutter contre et vaincre les mauvaises choses de la société d'aujourd'hui. La meilleure façon est de prier pendant que vous faites vos cinq prières quotidiennes. [...] »

Hadrat Khalifatul Masih (aba) lui a alors dit de souvent réciter le Durood Sharif et a cité la prière suivante :

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

La hawla wala Quwwata illa bil lahil Aliyyil Adheem

Il n'y a de pouvoir et de force qu'en Allah, le très Haut, le plus Grand

Il a continué en disant : « *Faites aussi le istighfar :*

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astaghfirullah rabbi min kulli dhambin wa atubu ilay

Je cherche le pardon d'Allah et je me tourne vers Lui

...et essayez de comprendre sa signification approfondie. Alors elle (cette prière) vous sauvera des mauvaises choses, ainsi que suscitera et développera en vous de l'assurance. »

Nasirat de Phoenix

(Source: Shun any inferiority complexes to do with faith, appearance and familial background: UK Nasirat get guidance from Huzoor, Al Hakam, 02.07.2021)

Message de Sadr Saheba

Chères Nasirat,

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ

Avec toute l'affection que nous vous portons, nous vous adressons ce message à l'occasion de la parution de votre magazine 'Ayesha'.

D'abord, nous aimerions souligner le développement important au département de la Nasirat-ul-Ahmadiyya. Comme vous le savez, la Lajna Ima'illah qui, cette année célèbre ses cent ans d'existence, a aussi pour tâche d'assurer la formation religieuse et morale des Nasirat, d'où la nécessité de revoir constamment le programme d'étude, afin qu'il s'adapte aux besoins des apprenantes, quel que soit leur âge. Le but est de vous équiper d'outils nécessaires pour que vous puissiez porter la mission divine de notre Communauté, bien au-delà de ce que nous avons pu faire. Donc, une équipe a été formée sous la tutelle de la Secrétaire Nasirat et le syllabus existant a été retravaillé de sorte qu'il puisse :

- ◆ Produire le matériel requis pour atteindre les objectifs du programme,
- ◆ S'ajuster aux nouvelles normes de la pédagogie.

Nous prions qu'Allah le Tout-Puissant accorde Sa Grâce à l'équipe qui a travaillé d'arrache-pied et aussi pour que nos filles puissent en bénéficier pleinement, Insha'Allah.

En deuxième lieu, nous voudrions attirer l'attention sur le slogan de la Nasirat-ul-Ahmadiyya de Maurice pour cette année, qui est :

سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا

« Nous entendons et nous obéissons. »

(Le Saint Coran ; 24 : 52)

Nous prions de tout cœur que nos Nasirat soient dotées de courage et de volonté afin d'obéir à chacune des instructions de notre Khalifatul Masih, Hadrat Mirza Masroor Ahmad, qu'Allah lui vienne en aide. Dans un de ses sermons, tout en évoquant l'importance d'obéir au Calife, en citant le Messie Promis, Hazrat Mirza Ghulam Ahmad, paix soit sur lui, il dit :

« Conformez-vous à tous les commandements avec un cœur sincère pour qu'Allah puisse être content de vous [...] »

« [Allah le Tout-Puissant affirme dans le Saint Coran que] si vous obéissez en ce qui est juste, vous serez obéissants à Ses yeux. Sinon il ne s'agira que de simples déclarations. D'ailleurs, Allah est au courant de vos actions et de l'état de vos cœurs. L'obéissance générale signifie s'acquitter de ses devoirs envers Allah et de L'adorer comme il se doit. »

« Il faudra parfaire sa conduite qui doit être excellente au point que l'on constate une distinction claire entre un ahmadi et un non ahmadi. »

(Sermon du 24 mai 2019)

Comment faire pour que notre conduite soit exemplaire ?

Le Messie Promis (as) affirme :

« C'est la connaissance que nous avons d'Allah le Tout-Puissant qui nous pousse vers le développement des vraies qualités morales. C'est Lui qui nous accorde la capacité de faire la différence entre le bien et le mal, de ressentir des regrets d'avoir manqué à une occasion de faire du bien, et des remords après avoir commis quelque chose de mal. C'est pour cela qu'Il a attiré notre attention sur l'importance de Le connaître. »

(La Philosophie des enseignements de l'Islam)

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Et notre prière finale est :

« Toutes les louanges appartiennent à Allah, le Seigneur de tous les mondes. »

(Le Saint Coran ; 1 : 2)

Nous entendons et nous obéissons

Le signe distinctif des croyants



« La réponse des croyants, lorsqu'ils sont appelés devant Allāh et Son Messager afin qu'il juge entre eux, est seulement qu'ils disent :
« **Nous entendons et nous obéissons.** »
Et ceux-là **prospéreront**. Et quiconque obéit à Allāh et à Son Messager, et craint Allāh, et Le prend comme bouclier pour se protéger, ceux-là **seront triomphants.** »
(Le Saint Coran ; 52-53)

L'obéissance au Khalifa

Le Saint Prophète (pssl) a dit que, 'Celui qui obéit à l'Amir, nommé par moi, en fait, m'obéit et celui qui m'obéit, en fait, obéit à Dieu l'Exalté et celui qui désobéit à l'Amir, nommé par moi, en fait, me désobéit et ma désobéissance équivaut à la désobéissance de Dieu l'Exalté.' Par conséquent, l'obéissance du Khalifa de l'époque est beaucoup plus importante que l'obéissance d'un Amir.

Le Calife de l'époque a un lien personnel avec des personnes de tous horizons et de toutes races. Le contenu du message quotidien du Khalifa de l'époque est une affaire incroyable pour les gens du monde. Les gens lui écrivent des lettres, discutant de leurs affaires personnelles. C'est le Khalifa qui se concentre sur la douleur de chaque Ahmadi du monde et prie pour eux. Quel dirigeant mondain prie pour les malades ? Quel dirigeant du monde a hâte que les jeunes femmes se marient et prie pour elles ? Quel dirigeant mondain se soucie de l'éducation des enfants ? En effet, les gouvernements assurent l'éducation et fournissent

également des services de santé, mais seul le Khalifa de l'époque souhaite que les enfants ahmadis recherchent une éducation et souhaite qu'ils aient une bonne santé. Il n'y a pas de problème, que ce soit de la Jama'at ou de la vie privée de quelqu'un dont le Khalifa de l'époque n'est pas conscient, pour lequel il ne fait pas d'efforts concrets et ne se tourne pas vers Dieu pour prier !

Qu'est-ce qu'Allah nous a promis ? Allah manque-t-il sa promesse ?

Dans Le Saint Coran, chapitre 24, versets 56 et 57 : « **Allāh a promis à ceux d'entre vous qui croient, et qui font de bonnes œuvres, qu'Il fera assurément d'eux des Successeurs sur la terre, tout comme Il a fait des Successeurs de parmi ceux qui les ont devancés ; et qu'Il établira assurément pour eux leur religion qu'Il a choisie pour eux ; et qu'Il leur donnera assurément en échange, après leur crainte, sécurité et paix : Ils M'adoreront, et ne M'associeront rien. Puis quiconque sera ingrat après cela, celui-là sera du**

nombre des rebelles. Et observez la Prière et payez la Zakât et obéissez au Messager, afin que miséricorde vous soit faite. »

En tant qu'ahmadis, est-ce que cette promesse nous concerne ?

Le Messie Promis (as) a dit : *« Et cette promesse », c'est-à-dire la promesse de l'établissement du Califat, « ne concerne pas ma personne ; au contraire, la promesse se rapporte à vous, comme Dieu (s'adressant à moi) dit : 'Je ferai que cette Communauté, qui sont vos suivants, prévale, sur les autres jusqu'au Jour du Jugement.' »* (The Will (traduction anglaise d'Al-Wasiyyat), p. 7, édition 2005)

Allah le Tout-Puissant a fait cette promesse à condition que nous restons conscient de nos responsabilités par rapport au Califat et que nous devenons ceux qui, après avoir prêté allégeance au Calife, remplissent leurs devoirs. C'est ainsi que nous continuerons de recevoir les bénédictions d'Allah le Tout-Puissant.

Voyons maintenant quels sont ces devoirs que nous devons accomplir de la meilleure façon.

- On devrait s'abstenir de tout aspect du « shirk » [associer des partenaires à Dieu].
- Afin d'accomplir ces choses, l'adoration d'Allah le Tout-Puissant et la Salat sont absolument nécessaires, donc on doit observer la Salat de la manière enseignée par Allah le Tout-Puissant.
- De plus, il est vital de dépenser dans le chemin d'Allah. Ainsi, on doit dépenser dans le sentier d'Allah.
- L'obéissance au Saint Prophète (pssl) est d'une importance primordiale, donc on doit obéir à chacun de ses commandements.
- Nous devons être conscients de nos actions et voir si elles sont conformes aux vrais enseignements de l'Islam.

Huzoor (aba) a dit que faire de bonnes œuvres et de bonnes actions ne signifie pas faire quelque chose que l'on considère dans son propre esprit comme étant bon. Il s'agit plutôt de suivre l'exemple du Saint Prophète (pssl) dans la lettre et l'esprit, sans les imperfections de l'ostentation, de l'orgueil ou de l'indolence.

Ce sont ces personnes qui ont vraiment un lien sincère avec le Khilafat et qui défendent son honneur. En faisant de bonnes actions dans la véritable essence, ces personnes attireront l'attention du Khalifa et ses prières vers eux-mêmes. Ces personnes auront une véritable connexion avec le Khilafat, étant ainsi celles qui atteignent la vraie paix et la sécurité comme promis par Dieu.

Ce n'est que lorsque nous sommes conscients de ces aspects et que nous nous efforçons de vivre nos vies en conséquence, et lorsque nous nous efforçons vraiment de remplir notre serment de donner la priorité à la foi sur les affaires du monde, que nous pourrons vraiment participer aux bienfaits promis par Allah le Tout-Puissant et bénéficierons vraiment des bénédictions du Khilafat.

(Source : Sermons du 6 juin 2014 et 24 mai 2019)

Celle qui m'inspire

Hadrat Aisha (ra)



Hadrat Aisha (ra) était l'épouse respectée du Saint Prophète (pssl). Elle était la fille de Hadrat Abu Bakr (ra) (le premier Calife de l'Islam) et de Hadrat Ummi Ruman (ra). Cette dernière était une dame très pieuse qui menait une vie très simple. À sa mort, le Saint Prophète (pssl) a dit :

« Quiconque désire voir une dame du paradis devrait regarder Ummi Rūmān. »

Mariage

Après la mort de Hadrat Khadijah (ra), le Saint Prophète (pssl) envisagea de se remarier. Il pria Allah Tout-Puissant pour être guidé et on lui montra le rêve suivant : Gabriel (pssl) vint devant lui, lui présenta un mouchoir de soie verte et dit : *« Voici ta femme, dans ce monde et dans l'au-delà. »* Lorsque le Saint Prophète (pssl) regarda ce mouchoir, il y avait dessus l'image de 'Aisha (ra) bint Abū Bakr (ra).

Pourquoi Hazrat A'ishah (ra) était une épouse convenable pour le Saint Prophète (pssl) ?

Depuis son enfance, Hadrat Aisha (ra) était une jeune fille avec une capacité d'apprendre rapidement les enseignements de l'Islam et de les enseigner aux autres, ce qui était nécessaire pour l'épouse d'un prophète porteur de loi. Elle était également extrêmement vive et intelligente, et donc bien adaptée à l'apprentissage et à la compréhension des questions religieuses.

Hadrat Aisha (ra) est née dans l'Islam. En conséquence, les enseignements islamiques faisaient partie de sa vie depuis son enfance. Elle était la fille d'Awwalul Mu'minin (le premier des croyants) et de l'afḍalul-Muslimīn (le meilleur des musulmans). Son éducation était exceptionnelle et en totale conformité avec les traditions islamiques. Pour cette

raison, elle était particulièrement apte à devenir un modèle pour les femmes.

L'amour du Saint Prophète (pssl) pour Hadrat Aisha (ra)

Le Saint Prophète (pssl) avait vu un rêve à propos de Hadrat Aisha (ra) dans lequel on lui avait dit : « Maintenant, c'est ta femme dans ce monde et dans l'au-delà. » C'est pour cette raison qu'il avait beaucoup d'amour et de respect pour elle. Une fois, quelqu'un demanda au Saint Prophète (pssl) : « *Ô Messager d'Allah ! Parmi le peuple, qui aimes-tu le plus ?* »

Le Saint Prophète (pssl) répondit : "*Aisha*"

Il demanda : « *Ô Messager d'Allah ! Qui est-ce parmi les hommes ?* »

Le Saint Prophète (pssl) répondit : "*Le père d'Aisha.*" »

À une occasion, le Saint Prophète (pssl) participa à une course avec Hadrat 'Aisha (ra). La première fois, Hadrat Aisha (ra) gagna la course. La deuxième fois, le Saint Prophète (pssl) l'emporta. Il sourit et dit à Hadrat Aisha "Voilà 'Aisha, maintenant la dette a été remboursée."

Il y avait des moments où certains des amis de Hadrat Aisha (ra) se rassemblaient chez elle et s'amusaient à chanter des couplets innocents. Le Saint Prophète (pssl) ne s'y opposait pas du tout. À une occasion, lorsque Hadrat Abu Bakr (ra) (son père) a vu cela et a tenté de réprimander légèrement les filles, le Saint Prophète (pssl) l'a arrêté en disant : « *Abu Bakr, laisse faire. Aujourd'hui est le jour de l'Aïd et les filles aiment se divertir.* »

Le Saint Prophète (pssl) a passé les derniers jours de sa vie dans les quartiers d'habitation de Hadrat Aisha (ra). Il a également été enterré dans sa chambre.

Les qualités remarquables de Hadrat Aisha (ra)

Malgré son jeune âge, l'intelligence et la mémoire de Hadrat Aisha (ra) étaient remarquables, et sous l'éducation et la formation du Saint Prophète (pssl),

elle s'est développée à un rythme des plus extraordinaires. Elle a eu la plus longue opportunité possible de rester en compagnie du Saint Prophète (pssl) et a été formé pour le travail sensible et magnifique qui incombait à la femme d'un Prophète porteur de loi. Le service rendu par Hadrat Aisha (ra) dans la réforme, l'éducation et la formation des femmes musulmanes est sans précédent dans l'histoire du monde. Une partie très importante et significative des Ahadith du Saint Prophète (pssl) est basée sur les récits de Hadrat Aisha (ra), en particulier ceux qui se rapportent directement aux problèmes des femmes. Elle possédait également un grand statut dans les affaires religieuses générales. Il est rapporté que : « *Même les éminents compagnons du Saint Prophète (pssl) se tournaient vers les paroles de Hadrat Aisha (ra) et recherchaient des verdicts religieux d'elle.* »

Le nombre de ses récits atteint à lui seul un total de 2 210. Le niveau de ses connaissances, de sa sagesse et de sa profonde compréhension de la religion était tel que les compagnons les plus éminents l'acceptaient comme une autorité. Il est également rapporté dans les récits qu'après le Saint Prophète (pssl), les compagnons n'ont pas été confrontés à une seule question savante, pour laquelle Hadrat Aisha (ra) n'avait pas de réponse. Ainsi Urwah bin Zubairra déclara : « *Dans la connaissance du Saint Coran, dans la connaissance de la loi de l'héritage, dans la connaissance des choses licites et illicites, dans la science de la jurisprudence, dans la poésie, dans la médecine, dans la connaissance de l'Arabie, et dans la science de généalogie, je n'ai pas vu de plus grand érudit que Aisha (ra).* »

Elle possédait également de grandes qualités charitables et vertueuses. À une occasion, elle reçut une somme de 100 000 dirhams, et avant le coucher du soleil, elle en avait distribué l'intégralité en charité, même si elle n'avait rien à manger pour ce soir-là chez elle.

C'était sa pratique de libérer abondamment les esclaves. Il a été rapporté qu'elle a libéré quarante esclaves sur une seule instance. Le nombre total d'esclaves qu'elle était connue pour avoir libérés est de 67. C'est en raison de ces attributs très louables, et dont la splendeur était déjà manifeste à l'époque du Saint Prophète (pssl), qu'elle était particulièrement chère à Hadrat Muhammad (pssl). Un jour, il a dit :

« Aisha (ra) possède une supériorité sur les femmes, telle que Tharīd, qui est parmi les meilleurs aliments d'Arabie, possède sur les autres aliments. »

Un rêve de Hadrat Aisha (ra)

Une fois, Hadrat Aisha (ra) a vu dans un rêve que trois lunes étaient tombées dans sa chambre. Plus tard, le Saint Prophète (pssl), Hadrat Abu Bakr (ra) et Hadrat Umar (ra) devaient être enterrés dans sa chambre.

Disparition

Hadrat Aisha (ra) a vécu environ quarante-huit ans après la mort du Saint Prophète (pssl). Elle est décédée en 58 A.H., durant le mois de Ramaḍān, à l'âge de 68 ans.

Bibliographie :

Hazrat Mirza Bashir Ahmad (ra) (2011) The Life & Character of the Seal of Prophets volume 1 (May Peace and Blessings of Allāh be upon him) (trans. A.M.Khan), Tilford, Islam International Publications Ltd.(online).

Hazrat Mirza Bashir Ahmad (ra) (2013) The Life & Character of the Seal of Prophets volume 2 (May Peace and Blessings of Allāh be upon him) (trans. A.M.Khan), Tilford, Islam International Publications Ltd.(online).

Hazrat Mirza Bashiruddin Mahmud Ahmad (2013) Life of Mohammad (sa) (trans.Sir.M.Z.Khan), Tilford, Islam International Publications Ltd (online).

Prose

Khilafat is a Great Source of Blessing

*Khilafat is a Great source of Blessing
Ever comforting
So soothing*

*After Prophethood, Khilafat is the successorship
It is a Spiritual Leadership
We feel solaced under this Holy Headship
Everyone longs for beloved Huzoor's companionship*

*Khilafat is a glorious benediction
Our beloved Huzoor is in our earnest supplication
In every letter, we send our salutation
For every command of our dear Khalifa, 'Labaik' is our reaction*

*Khilafat is Divine Guidance
Means of our Prayers' acceptance
In worrying situations, beloved Huzoor advocates forbearance
A glance of his radiant personality is joy in abundance*

*Khilafat is a figure fatherly
We cherish having Mulaqat with him cordially
To see him was a delight purely
We love him ever so deeply and dearly*

*Khilafat is a Great source of Blessing
Ever comforting
So soothing*



Nasirat de Quatre Bornes

Voyage

L' Umra



Par la Grâce d'Allah, quelle bénédiction d'avoir pu me rendre au lieu de naissance du Saint Prophète (pssl) et accomplir l'Umra avec ma famille ! Nous ne pouvions pas croire que nous avions obtenu nos visas, tout le monde était ravi. Avant notre voyage, ma mère a commencé à nous parler des choses à faire et à ne pas faire au cours de l'Umra. Nous avons écouté avec attention, bien que nous ne puissions pas vraiment comprendre certaines choses. Je n'avais alors que 7 ans. Nous mémorisons la 'talbiyyah', une prière récitée par les pèlerins quand ils ont l'intention de commencer l'Umra. La Talbiyyah se lit comme suit :

**Labbaik Allahumma labbaik
Labbaik, Laa Shareeka Laka, Labbaik
Innal Hamda, Wan Ni'matah,
Laka wal Mulq, Laa Shareeka Laka**

Me voici Ô Allah ! Me voici, Tu n'as en effet pas de partenaire, me voici. Sans aucun doute, toutes les louanges et les faveurs sont à Toi, ainsi que toute la création, Tu n'as en effet pas de partenaires, me voici.

Nous avons commencé nos courses, mon petit 'jilbaab' noir et mes 'hijabs' étaient prêts. Mon père et mes frères avaient déjà reçu leur « ihram », deux vêtements blancs non cousus. Mes parents avaient prévu que nous visiterions d'abord Médine, puis la Mecque. Nous avons voyagé via Dubaï jusqu'à Djeddah, puis avons pris un taxi pour Médine. Nous sommes arrivés à Médine très tard dans la nuit et très fatigués. Notre hôtel était en face de Masjid An Nabawi et nous pouvions le voir très clairement depuis notre chambre.

Le lendemain matin, nous avons offert nos prières. Ma mère et moi récitons des prières et le durood shariff et attendions l'heure où les dames pourraient visiter le 'Raudah ul Jannah', le jardin du paradis, c'est l'endroit qui est le plus proche de la tombe du Saint Prophète (pssl).

Il y a un purdah qui sépare les femmes et l'endroit où le Saint Prophète (pssl) est enterré. Nous avons envoyé nos salaams et ceux de notre famille sur le Saint Prophète (pssl) et avons fait des prières. Plusieurs fois, nous avons pu prier dans la mosquée, Alhamdolillah. Je ne me souviens pas dans quel ordre, mais nous sommes allés au mont Uhud, Masjid Quba, la première mosquée construite par le Saint Prophète (pssl), Jannatul Baqi, le cimetière où sont enterrés des membres éminents de la famille du Saint Prophète (pssl). Après trois jours, nous avons voyagé de Médine à la Mecque, soit 5 à 6 heures de route. Je me souviens que nous sommes arrivés à la Mecque assez tard et mes parents nous ont dit que la première chose que nous devions faire, était d'accomplir notre umra. Nous avons laissé nos bagages à l'hôtel, fait les ablutions et sommes partis pour l'Umra. L'hôtel se trouvait à cinq minutes à pied de la mosquée Al-Haram. De nombreux groupes de personnes de différentes nationalités se mettaient également en route pour l'Umra en même temps, tous récitant la talbiyyah à haute voix. La mosquée a 210 portes. Nous sommes entrés par l'une de ces portes, et avons suivi les flèches qui vous guident vers la Kaaba.

Après quelques minutes, nous avons commencé à voir un tissu noir soyeux, et en avançant, nous pouvions maintenant voir la Kaaba complètement et mes parents ont commencé à pleurer ; en fait les larmes coulaient automatiquement pour nous tous. Nous avons commencé à prier pour Huzoor, pour la Jamaat, pour notre famille, pour nous-mêmes. On dit que la première fois que vous voyez la Kaaba, vos prières sont acceptées. Ce fut un moment très émouvant pour chacun d'entre nous. Nous avons ensuite commencé par les rituels de l'Umra, à savoir la tawaf qui est le tour de la Kaaba, puis Sa'iy la marche entre les collines de Safa et Marwah à 7 reprises tout en priant. À la fin des rituels, ma mère et moi avons coupé un peu de nos cheveux, alors que mon père et mes frères se sont rasés la tête. L'Umra, je dirais, a duré environ deux heures et demie. Et nous étions extrêmement fatigués cette nuit-là.

Une autre chose importante que nous avons faite à la Mecque a été l'escalade de Jabal Al Noor, qui abrite la grotte de Hira où Hazrat Muhammad (pssl) a reçu sa première révélation. Nous avons eu la chance d'avoir pu prier dans la grotte. En parcourant les images de notre visite, je prie pour qu'Allah me donne l'occasion de visiter la Mecque à nouveau et je prie pour que vous tous, Nasirat, ayez la bénédiction et l'occasion d'y aller avec votre famille, *InshAllah*.

Le bon traitement des Parents

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۗ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ
الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَيْهِمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا
وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا

« Ton Seigneur a ordonné que vous n'adoriez nul autre que Lui, et que vous montriez de la bonté aux parents. Si l'un d'entre eux, ou tous deux, atteignent la vieillesse auprès de toi, ne leur dis jamais aucune parole exprimant le dégoût, ni ne leur fais aucun reproche, mais adresse-toi à eux avec douceur et respect.

Et, animé de tendresse, abaisse pour eux l'aile de ton humilité. Et dis : « Mon Seigneur, aie pitié d'eux tout comme ils m'ont élevé dans mon enfance. »

(Le Saint Coran ; 17 : 24-25)



Ces versets sont les plus significatifs à ce sujet. Après l'unicité de Dieu, les êtres humains devraient, par amour, affection et bonté, donner la priorité, sur toutes les autres choses, à leurs parents qui ont atteint un âge avancé et difficile. De plus, les versets parlent des situations où le comportement de l'un ou des deux parents devient extrêmement éprouvant et parfois offensant. En réponse à cela, même une légère expression de dégoût ou de désapprobation ne devrait pas passer nos lèvres. Au contraire, ils doivent être traités avec un profond respect.

« Le paradis se trouve sous les pieds de la mère. »

(Nasai')

Élaborant sur le sujet, Allah mentionne comment une mère endure une douleur immense pour donner naissance à son enfant. Allah parle alors du traitement aimable et de la gentillesse que l'on devrait avoir pour les parents, même s'ils agissent durement. Huzoor (aba) a dit qu'Allah enjoint de toujours défendre les droits des parents. Dans un hadith, il est mentionné qu'un homme est venu voir le Prophète et a demandé à qui il devait être le plus gentil. Le Saint Prophète (pssl) a répondu trois fois « à la mère », puis il a ajouté « le père ».

Une fois, Hazrat Abdullah-Bin-Masood (ra) a demandé au Saint Prophète (pssl) de lui dire quelle action Allah Le Tout-Puissant aime par-dessus tout. Le Saint Prophète (pssl) répondit : *« Offrir des prières à temps. »* Il lui a demandé quelle est la deuxième meilleure action et il lui a répondu de se comporter gentiment avec ses parents. Le Saint Prophète (pssl) a dit que l'acte le plus aimé aux yeux d'Allah est d'adorer Allah, puis d'agir avec bonté envers les parents, puis le djihad dans la voie d'Allah.

Une fois, un homme est venu voir le Saint Prophète (pssl) et a demandé la permission de faire le jihad [par l'épée]. Le Saint Prophète (pssl) lui répondit que son jihad à lui est de rester auprès de ses parents et de les servir.

Une fois, alors que le Saint Prophète (pssl) parlait à ses Compagnons, un homme est venu et s'est adressé à lui : *« Ô Messenger d'Allah ! Un jeune homme est sur le point de mourir. Les gens lui demandent de réciter la Kalima mais il est incapable de le faire. »* Le Saint Prophète (pssl) a demandé : *« Cet homme a-t-il offert des prières ? »* et l'homme a répondu : *« Oui »*. Puis il accompagna l'homme à la maison du jeune homme mourant et d'autres personnes étaient présentes à ce moment-là. Le Messenger d'Allah lui conseilla de réciter la Kalima. L'homme a répondu qu'il était incapable de le faire car les mots ne sortaient pas de sa bouche.

Le Saint Prophète (pssl) appela alors la mère du mourant, à laquelle ce dernier avait désobéi de manière persistante. Quand sa mère âgée est venue, le Saint Prophète (pssl) a demandé : *« Ô respectable dame, est-ce votre fils ? »* Elle a répondu *« Oui »*. Il lui posa alors une question : *« Ô respectable dame, si nous menacions de jeter votre fils dans un feu déchaîné, demanderiez-vous qu'il soit pardonné ? »* La dame a répondu qu'elle le ferait certainement à ce moment-là. Le Saint Prophète (pssl) lui dit alors : *« Si c'est le cas, déclarez, en faisant d'Allah et de moi vos témoins que vous êtes maintenant satisfaite de lui. »* La vieille femme déclara volontiers : *« Ô Allah, Toi et Ton messenger soyez mon témoin que je suis contente de mon fils bien-aimé. »* Juste après cela, le Saint Prophète (pssl) se tourna vers l'homme mourant et lui demanda de réciter la Kalima. Par la vertu du pardon de sa mère, il trouva les mots et il récita la Kalima. Voyant cela, le Saint Prophète (pssl) a loué Allah le Tout-Puissant en disant : *« Merci à Allah Tout-Puissant d'avoir sauvé cet homme du feu de l'enfer par mon intercession. »*



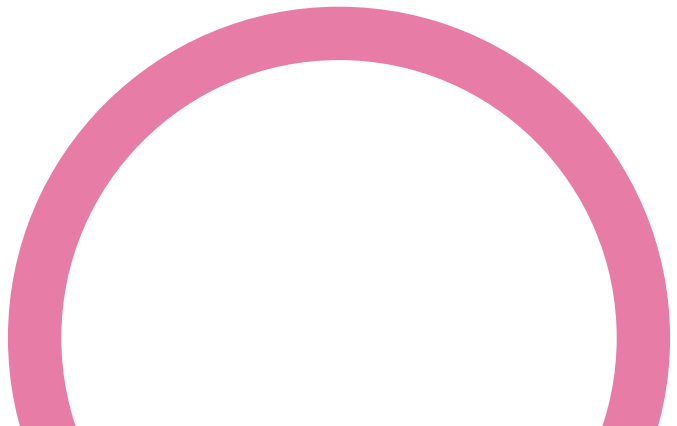
La responsabilité des soins aux personnes âgées devient progressivement la responsabilité de l'État. La prise en charge des personnes âgées représente un lourd fardeau pour l'économie nationale. Le sentiment le plus terrible est le sentiment d'être rejeté, laissé pour compte et abandonné. Traiter les personnes âgées avec un tel manque de respect et une telle insensibilité est ressentie comme une honte et un déshonneur. C'est une honte pour la plupart des musulmans de transférer les responsabilités des parents âgés à l'État, même si l'État peut s'occuper d'eux.

Une fois, un enfant a observé avec beaucoup de douleur et de malaise les mauvais traitements qu'endurait son grand-père aux mains de son père. Il a été progressivement transféré de la chambre principale avec tout le confort vers un logement plus petit et moins pratique jusqu'à ce qu'il soit finalement relégué aux quartiers du serviteur. Pendant un hiver exceptionnellement rigoureux, le grand-père s'est plaint que sa chambre était trop froide et que sa couette était trop mince pour qu'il se sente au chaud et à l'aise. Le père a commencé à chercher parmi les vieilles choses une couverture additionnelle. En voyant cela, l'enfant se tourna vers son père et lui dit : *« S'il te plaît ne donne pas à grand père toutes les vieilles choses, gardes-en quelques-unes pour que je puisse te les donner quand tu seras vieux. »*

Dans cette expression innocente du mécontentement d'un enfant, on retrouve toute l'agonie de l'ancienne génération en ces temps modernes. Les droits des anciens sont respectés dans l'Islam. Les familles apprennent à honorer et à respecter leurs aînés au lieu de les quitter dans les foyers pour personnes âgées. Nous ne devrions pas nous opposer à eux, ni les traiter avec colère et blesser leurs sentiments. Nous devrions nous rendre compte qu'ils sont devenus impatients en raison de leur vieillesse. Ils ont perdu leur capacité à résister aux difficultés telles que la faim, la soif et autres choses.

Nasirats de Quatre Bornes

(Source: alislam.org)



Portrait d'une Nasirat

Salma Noor Aullybux

Par la Grâce d'Allah, Salma Noor a mémorisé les 70 couplets d'Al Qasidah et elle nous parle de cette expérience extraordinaire.

Qu'est-ce qui vous a motivé à apprendre la Qasidah ?

J'étais incertaine sur ma décision d'apprendre la Qasidah, car cela me semblait une tâche assez difficile à accomplir. Ma maman m'a dit que l'Imam Mahdi (as) a affirmé que quiconque mémorise la Qasidah, Allah le bénira et décuplera ses facultés. Sachant cela, j'étais très motivée et c'est ainsi que j'ai commencé à en mémoriser des vers.

Combien de temps cela a-t-il pris ?

Je ne l'ai pas appris d'un seul coup, mais bout par bout. Lorsque j'ai entendu que la Nasirat organisait une compétition de mémorisation, j'ai voulu y participer ; et comme je connaissais déjà 10 versets, j'ai appris 11 à 50 versets en 2 mois, c'est-à-dire de février à mars 2022. Vers le mois d'avril, je connaissais les 50 versets que mon groupe d'âge devait apprendre. Puis, j'ai appris que la compétition a été repoussée et un autre groupe d'âge a été ajouté. Je pouvais m'inscrire dans ce groupe et apprendre 20 versets de plus. J'en ai appris 5, puis je me suis arrêtée à cause des examens préliminaires, révision et autres. Quelques jours après, j'ai appris qu'on allait tenir les compétitions dans les jours à venir et j'étais stressée en me demandant si j'allais y arriver. Il me restait 3 jours et 15 versets à mémoriser, mais j'ai demandé l'aide d'Allah et avec des efforts, cela a pu se faire. *Alhamdulillah !*

Quels ont été les défis que vous avez rencontrés dans la mémorisation de la Qasidah ?

Le seul et gros obstacle était la langue arabe. J'ai eu du fil à retordre pour apprendre la Qasidah avec la prononciation arabe et cela n'a pas été facile.



Ijtima Nationale

2022

Par la Grâce d'Allah, la Nasiratul Ahmadiyya a tenu son Ijtima nationale le 20 août 2022, à la mosquée Darus Salaam. Le programme était basé sur le thème choisi pour les Nasirat, cette année, qui n'est autre que l'injonction coranique :

سَبِعْنَا وَأَطَعْنَا

« *Nous entendons et nous obéissons.* »

(Le Saint Coran ; 24 : 52)



S'adressant aux Nasirat, la secrétaire nationale a souligné l'importance de comprendre et de suivre tous les principes islamiques ainsi que d'obéir à notre bien-aimé Calife, Hadrat Mirza Masroor Ahmad (aba). **Dans son allocution, la Sadr Lajna Nationale a également évoqué le fait que nous devons cultiver l'obéissance en tant que valeur morale fondamentale pour obtenir le plaisir d'Allah** et a encouragé les parents des Nasirat à lire le livre *Irfan-e-Ilahi* - le rendu d'une conférence donnée par le Musleh Maoud (ra) sur la façon de purifier nos actes, d'atteindre la vraie connaissance d'Allah et de nous efforcer de Le percevoir avec tous nos efforts. La secrétaire nationale de Tarbiyat a parlé des responsabilités qui pèsent sur les épaules d'une maman ; elle doit s'efforcer de devenir un modèle afin d'inspirer la future génération.

Les Nasirat de divers *majalis* ont eu l'occasion de prendre la parole à maintes reprises ; elles ont présidé un forum sur les trois conditions morales de l'homme, livré une présentation détaillant **les dix conditions du serment d'allégeance, animé une session de questions-réponses basée sur les conseils bénis fournis par Huzoor (aba) à travers les mulaqaats virtuels, participé à différents ateliers sur la façon de trouver le juste équilibre entre l'activité religieuse et laïque, entre autres.** Les Nasirat ont également participé à un quiz **testant leurs connaissances islamiques et générales.**

Nos Nasirat ont eu l'opportunité démontrer leur vaste éventail de talents et de compétences ; qu'il s'agisse de la récitation du Saint Coran, du concours d'allocution, de la récitation des poèmes en ourdou, d'artisanat, de cuisine, de calligraphie et même de photographie ! Elles ont reçu des certificats et des cadeaux. Le point culminant de la journée fut la remise de prix pour la mémorisation des couplets d'*Al Qasidah* – poème écrit par le Messie Promis (as) en l'honneur du Saint Prophète (pssl). Nous retrouvons Shamaila Sookia qui a mémorisé 15 couplets, Hibba-tul-Waris Soodhary qui en a mémorisé 25 et Jehaan Koossa dans la catégorie de 50 couplets. Salma Noor Aullybox, quant à elle, a mémorisé tous les 70 couplets d'*Al Qasidah* **Alhamdollah !**



Calendrier des activités 2021



Octobre 2021

Classe nationale en ligne sur le thème du Saint Prophète (pssl), suivie d'un quiz en ligne.

Novembre 2021

Classe nationale en ligne sur le thème des conditions de la Bai'at, suivie d'un quiz en ligne.

Décembre 2021

- Classe en ligne sur l'application du henné par Hiba Atchia Saheba.
- Atelier de cuisine animé par Suhaylah Yadally Saheba.
Recette : Kalakand barfi
- Récitation de poème en langue ourdou (Nombre de participantes : 13 Nasirat).

Janvier 2022

- Examen du premier trimestre.
- Classe nationale en ligne sur le thème de la connaissance suivie d'un quiz en ligne.



Février 2022

Lancement de la compétition « *Al Qasidah* » à l'occasion de L'Ijtema nationale de Nasirat.



Mars 2022

Atelier de cuisine animé par Suhaylah Yadally Saheba.
Recette : Flan



Avril 2022

Holy Quran Challenge et Hifz e Quran durant le mois du Ramadhan pour chaque groupe d'âge.



Mai 2022

Classe nationale en ligne sur le thème de *Taluk Billah*.



Juin 2022

Lancement du nouveau syllabus de la Nasiratul Ahmadiyya de l'île Maurice.



Juillet 2022

- Examen du deuxième trimestre.
- Lancement des compétitions pour l'Ijtema nationale de Nasirat
Les compétitions incluent :
Tilawat Quran, Hifz e Quran, discours, quiz, poème, mémorisation des attributs d'Allah, rédaction, photographie, calligraphie, artisanat, pâtisserie, sucreries indiennes.

Santé & Beauté

10 avantages de l'oatmeal (flocons d'avoine) pour la peau

1. Hydrate votre peau.

L'oatmeal est plein de protéines, ce qui le rend idéal pour votre peau. Il contient également de la vitamine E, connue pour ces bienfaits.

2. Soulage les démangeaisons.

Si vous avez la varicelle prenez un bain à l'oatmeal pour soulager vos démangeaisons.

3. Exfolie en douceur votre peau.

Les dermatologues suggèrent d'exfolier – votre peau et votre corps- au moins 2 à 3 fois par semaine.

4. Protège votre peau.

Elle contient des flavonoïdes. En terme simple, les flavonoïdes sont un type de composé qui aide la peau de votre corps à fonctionner plus efficacement et la protège des toxines et des produits chimique extérieur.

5. Nettoie naturellement.

L'oatmeal est également un nettoyant naturel, car il contient des saponines, un groupe de glucides présents dans les plantes. Ils sont connus pour apaiser votre peau et possèdent des propriétés anti-oxydantes.

6. Avantages pour des nombreux problèmes de peau.

De la peau sèche à la peau sensible en passant par la peau irritée, la peau grasse et tout ce qui se trouve entre les deux. L'oatmeal est l'ami de tous les types de peau.

7. Améliore le teint de votre peau.

Nous voulons tous un teint clair et lumineux, l'un des avantages de l'oatmeal sur votre peau est qu'il vous donne exactement cela.

8. Réduit l'inflammation de la peau.

Un autre avantage de l'oatmeal est qu'il aide à traiter l'acné et aide à combattre des inflammations souvent suivies de l'acné.

9. Stimule la production de collagène.

Le collagène est une protéine dans le corps qui donne à la peau un aspect rebondi et jeune.

10. Absorbe l'excès d'huile.

L'excès de sébum sur votre visage peut être ravageur à traiter tous les jours et peut entraîner des poussées d'acné. Étant donné que l'oatmeal est connu pour être absorbant vous pouvez l'utiliser pour vous débarrasser facilement de toute accumulation excessive.



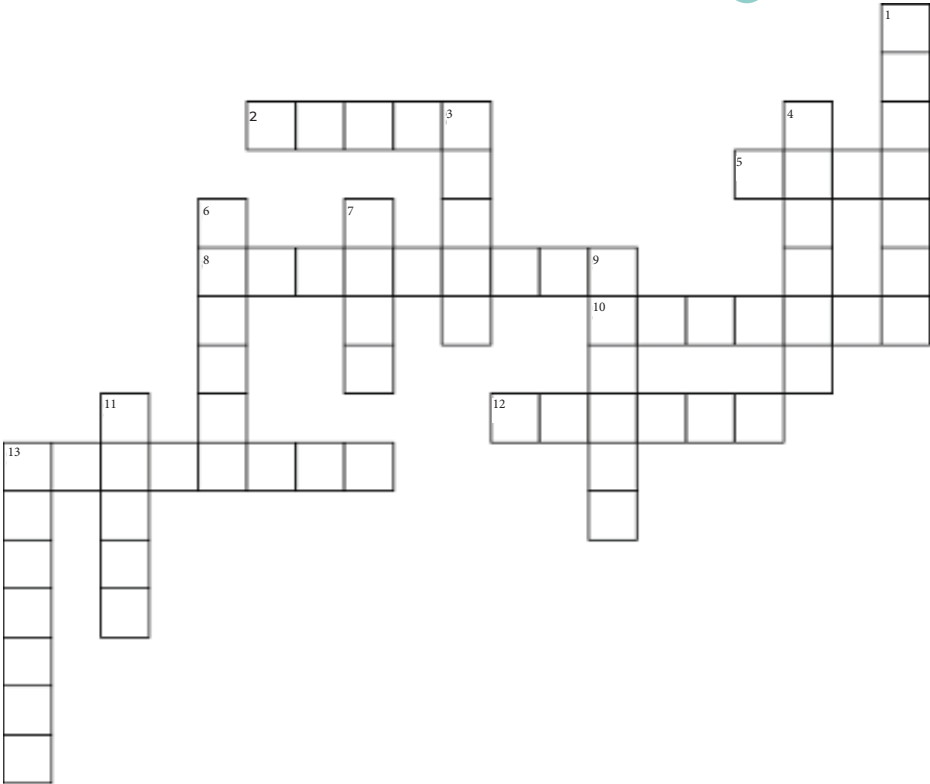
Masque pour visage à base de flocons d'avoine

1. Mélangez $\frac{1}{2}$ tasse d'eau chaude et $\frac{1}{3}$ tasse d' oatmeal.
2. Une fois que l'eau et l' oatmeal se sont reposés pendant 2 à 3 minutes, mélangez 2 c.a.s de yaourt, 2 c.a.s de miel et un petit blanc d'oeuf.
3. Appliquez une fine couche du masque sur votre visage et laissez agir 10 à 15 minutes.
4. Rincez à l'eau tiède.

(Ref.babobotanicals.com & <http://www.thehealthy.com>)



Mots croisés



Horizontalement

2. Direction pour faire la prière islamique
5. La nuit bénie
8. La plus longue sourate du Saint Coran
10. Le premier calife de l'Islam
12. Fruit mentionné dans le Saint Coran
13. L'âge auquel Hadrat Muhammad (pssl) se proclama prophète

Verticalement

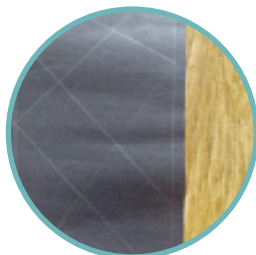
1. Notre bien-aimé calife (aba)
3. Notre Créateur
4. Lieu de naissance du Messie Promis(as)
6. La fille de Saint Prophète (pssl)
7. Signification de L'Islam
9. Paroles du Saint Prophète (pssl)
11. Animal mentionné dans le Saint Coran
13. Sacrifice d'animaux pendant le Hajj

À vos mains

Attrape-soleil



1. Découpez d'abord une forme rectangulaire dans un papier Bristol de la couleur de votre choix



2. À l'aide d'une règle et d'un crayon, tracez des lignes pour former des triangles ou tout dessin abstrait de votre choix



3. Doublez la ligne pour faciliter la coupe



4. À l'aide d'un cutter, coupez soigneusement les lignes doubles



5. Choisissez la couleur de papier mousseline que vous souhaitez utiliser et à l'aide de colle, collez le papier mousseline



6. Ensuite, collez-le sur une fenêtre où le soleil se reflétera dessus

Recette

Kalakand Barfi

Partie 1

- 1 tasse de lait en poudre
- $\frac{1}{4}$ tasse de sucre
- 1 cuillère à café de cardamome (elaïti) en poudre
- 1 pincée de jafran
- 1 cuillère à bouche de mantègue
- 3 à 4 cuillères à bouche de Yaourt nature

Partie 2

- Amandes râpées comme garniture
- Fruits secs colorés
- Pétales mangeables (optionnel)

Étapes

- Mélangez tous les ingrédients secs (partie 1) pour faire un mélange homogène.
- Ajoutez ensuite le Yaourt nature et bien mélanger.
- Passez au micro-onde pendant 3 minutes.
- Après 3 minutes, retirez le bol et mélangez encore une fois.
- Passez au micro-onde pendant encore une minute.
- Étalez le barfi soigneusement dans un plat.
- Ajoutez les amandes râpées, les fruits colorés et les pétales mangeables sur le barfi.
- Laissez refroidir pendant 2 heures.
- À l'aide d'un moule en silicone, vous pouvez faire le barfi en forme de fleur.
- Bon Appétit !





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



www.lajna.mu
Septembre 2022