

مطبخ لالة فاطمة
شهيات سهلة
وسريعة

دليلك السياحي

لقضاء شهر العسل
في بلدان بدون «فيزا»

موضة

قفاطين عروس
«همة وشان»

جيهان سنو إعلامية مغربية

"مواقع التواصل الاجتماعي تقربك
من الناس وتبعدك عن نفسك"

السعادة الزوجية ..
كيف تحققها ؟

للمقبلين على الزواج

نصائح لعلاقة حميمة
ناجحة

خاص بالأعراس

بالصور

مراحل عرس مغربي بالعمارية
ودفوع لسنة 2023

عادات الزواج

طقوس وعادات الزواج
منها ما ظل ثابتا وأخرى
باتت منسية

حفل الزفاف

خطوات أساسية لحفل
زفاف ناجح



تعليق

Commentez,



lallafatema.ma



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

مجلة لالة فاطمة



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



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



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

افتتاحية

الانترنت يختزل المثل ”زواج ليلة تدبيره عام“

”زواج ليلة تدبيره عام“ أما نراك هذا المثل متداول بيننا أم اختزلته التكنولوجيا والانترنت والسوشل ميديا ، كما اختزلت كل شيء حتى قيمنا وأمثالنا الجميلة النابعة من حكماء مجتمعنا قديما .

اليوم لم يعد التفكير عميقا في تفاصيل الزفاف أو العرس ؛ كيف وأين وبكم سقيم حفل زفائي ؟ وغيرها من الاسئلة التي كانت إلى عهد قريب تؤرق العرسان .

بنقرة واحدة ، ومن مكانك ستجول المغرب كاملا ، من شماله الى جنوبه وستوضع أمامك كل الخيارات ؛ من ”تنكافت“ وتصميم وفرق فولكلورية و”زيانات“ وغيرها من التفاصيل التي يستلزمها إقامة عرس مغربي ، بطقوسه المعروفة ، فلم يعد تدبيره بالعام كاملا ، يكفي أن توفر ميزانيتك ، وسينجز ويحضر كل شيء في حينه . عهد السرعة فعلا وبكليك واحد فقط .

وبالنسبة ، أنجزت مجلة ”لالة فاطمة“ دليلًا متكاملًا لحفل زفاف متميز، متضمنا كل المراحل وما استجد في مجال الأعراس ، وما تحتاجه العروس لجمالها وطلتها ، مستعينين بخبراء في المجال . كما يتضمن العدد تسليلة خاصة من قفاطين العروس .

تمنين لكل العرسان بزفاف سعيد .

فلالفاطمة

www.lallafatema.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



الرئيس المدير العام

كمال لحلو

مدير التحرير

رفيق لحلو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

رئيسة التحرير ومديرة النشر

زهرة إيدموح

هيئة التحرير

سمية كرايمو

سمية بنصات

المراسلون

مراكش: هشام لمفاري

التصوير الفوتوغرافي

توفيق مؤنس/ مصطفى الرامي

الإخراج والتصميم

خالد الساعد

هشام بلهلال

مديرة القسم التجاري والعلاقات العامة

عائشة بلحاج - الهاتف: 0522 54 81 62

المحمول: 06 61 49 26 83

a.belhaj@newpublicity.ma

contact@newpublicity.ma

الإشهار

Les Editions de La Gazette - الفاكس: 0522 30 97 07

البريد الإلكتروني: contact@newpublicity.ma

المسؤول عن الإشتراك والتوزيع

ياسين دينية - الهاتف: 0522 54 81 97

البريد الإلكتروني: y.dinia@leseditionsdelagazette.com

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@lallafatema.ma

www.lallafatema.ma

منشورات لاغازيت

La Gazette

Challenge

W

فلالفاطمة

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



في هذا العدد

7

أخبار

- طالبة مغربية تحصل على ثاني أعلى معدل في العالم في اختبار "Major Field Test de business"
- مهرجان مكناس للدراما التلفزيونية استحوذ النساء على جوائز الدورة 21

46

خاص

- خطوات أساسية لحفل زفاف ناجح

90

جمال

- لجمال شعرك وصفات طبيعية تفيده وتغذيه

94

صحة

- خلايا شبكية العين تموت بسرعة بسبب الهواتف الذكية

100

مطبخ لالة فاطمة

- وصفات لالة فاطمة



المغربية جيهان حاجي تفوز بلقب "Miss Elite Africa" لسنة 2023

7



صاحبة السمو الملكي الأميرة للا حسناء تترأس ببوقنادل حفل تسليم جوائز للا حسناء للساحل المستدام 2022

6



للمقبلين على الزواج نصائح لعلاقة حميمية ناجحة

50



قفاطين عروس «همة وشان»

82



جيهان سنو إعلامية مغربية "مواقع التواصل الاجتماعي تفريق ناس وتبعدك عن نفسك"

60

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

contact@lallafatema.ma



Likez,

إعجاب



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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



جـيل بايدن : « المغرب تحت قيادة الملك محمد السادس يعمل على تشجيع الإصلاحات الرامية إلى تمكين النساء »

استقبلت صاحبة السمو الملكي الأميرة للا حسناء، يوم السبت 3 يونيو بمطار مراكش-المنارة، السيدة الأولى للولايات المتحدة الأمريكية السيدة جيل بايدن.

وشكلت زيارة السيدة جيل بايدن إلى المغرب، والتي كانت مرفوقة خلالها بكريمتها آشلي بايدن، وشقيقتها بوبي جيكوبس، مناسبة جديدة لإبراز علاقات الشراكة والصداقة العريقة، التي جمعت دوما المملكة والولايات المتحدة الأمريكية.

وبعد زيارة السيدة الأولى للولايات المتحدة الأمريكية، إلى مدرسة بن يوسف، التي أحدثت عام 1565 كمركز للتربية والتعليم



الأمريكية، في كلمة لها ، إن "الولايات المتحدة الأمريكية ممتة لشراكتها وصداقتها العريقة مع المغرب"، مبرزة أن "المملكة تحت قيادة صاحب الجلالة الملك محمد السادس تعمل على تشجيع الإصلاحات الرامية إلى تمكين النساء والشباب، مما يجسد أولوياتنا المشتركة".

كما تحدثت السيدة الأولى عن لقاءها بصاحبة السمو الملكي الأميرة لالة حسناء التي كانت في استقبالها في المطار لدى وصولها إلى المغرب، حيث أخبرتها بما تقوم به لتعليم الأطفال والشباب حول أهمية حماية المناخ. وأشارت بايدن إلى أن شغف الأميرة بعملها منحها إلهاماً وحامساً لأخذ قصتها إلى الولايات المتحدة الأمريكية "وبحث المزيد من الفرص للتعليم من بعضنا البعض لأن العالم مرتبط بطرق لا حد لها

وخلال مقامها بالمدينة الحمراء، قامت السيدة جيل بايدن ، بزيارة إلى الثانوية - الإعدادية ابن العريف، التي استفادت من مشروع "التعليم الثانوي" المدرج ضمن برنامج تعاون "الميثاق الثاني"، بين حكومة المملكة المغربية وحكومة الولايات المتحدة، ممثلة بهيئة تحدي الألفية، والذي عُهد بتنفيذه لوكالة حساب تحدي الألفية - المغرب.

الإسلامي، كان في استقبال جيل بايدن وزير الشباب والثقافة والتواصل، محمد المهدي بنسعيد، ووالي جهة مراكش - آسفي عامل عمالة مراكش، كريم قسي لحلو، ورئيسة المجلس الجماعي لمراكش فاطمة الزهراء المنصوري، ورئيس المجلس الجهوي سمير كودار. وكانت مناسبة لاكتشاف هذه التحفة المعمارية ذات الحمولة التاريخية، والواقعة في قلب المدينة العتيقة لمراكش، ثم قامت السيدة بايدن، بزيارة إلى جمعية "النخيل للمرأة والطفل"، حيث اطلعت على برامجها الرامية إلى تقديم المساعدة للنساء والفتيات في وضعية صعبة.

وقالت السيدة الأولى للولايات المتحدة



صاحبة السمو الملكي الأميرة للا حسناء تترأس ببوقنادل حفل تسليم جوائز لا حسناء للساحل المستدام 2022

ترأست صاحبة السمو الملكي الأميرة للا حسناء، رئيسة مؤسسة محمد السادس لحماية البيئة أخيرا بالمركز الدولي الحسن الثاني للتكوين في البيئة ببوقنادل، حفل تسليم جوائز لا حسناء للساحل المستدام برسم دورتها الرابعة (2022)، والتي تتوج المبادرات التي ساهمت في حماية الساحل والمحيطات. وفي بداية هذا الحفل، تابعت صاحبة السمو الملكي الأميرة للا حسناء، شريطا افتتاحيا وكبسولة فيديو تحمل عنوان «مانيفيستو»، من إنجاز الممثل والمخرج والكاتب المسرحي اسماعيل الفلاحي.. بعد ذلك، تابعت صاحبة السمو الملكي عروضاً على الشاشة حول حملة «B7arblaplastic» (بحر بدون بلاستيك)، وجوائز لا حسناء للساحل المستدام، وكذا كبسولة فيديو تكريماً للفنان الراحل محمد موا بناني مصمم جائزة لا حسناء للساحل المستدام.. إثر ذلك، سلمت صاحبة السمو الملكي الأميرة للا حسناء، جوائز لا حسناء للساحل المستدام 2022 للمتوجين، في فئات «شواطئ نظيفة»، و«التقاسم وإطار العيش»، و«حماية وتعزيز التراث الطبيعي»، و«التعليم والشباب»، و«المسؤولية الاجتماعية والبيئية للشركات».. وعادت جائزة «شواطئ نظيفة»، التي تكافئ أي مبادرة تقوم بإطلاق أو وضع أو تنفيذ نشاط أو أنشطة تدبير وتهيئة متعلقة بالحفاظ على البيئة والتنمية المستدامة للساحل المغربي بما في ذلك الشواطئ والأراضي الرطبة والبحيرات .. إلخ، إلى سبع مبادرات. وقد وسعت جوائز لا حسناء للساحل المستدام في نسختها الرابعة نطاق عملها ليشمل المحيطات، وهي الآن مدرجة رسمياً كأحد أنشطة عقد علوم المحيطات من قبل اللجنة الدولية الحكومية لعلوم المحيطات لليونسكو. ويعكس هذا القرار التزام المؤسسة بالحفاظ على المحيطات، تحت قيادة صاحبة السمو الملكي الأميرة الجليلة للا حسناء، في كل من المغرب وأفريقيا.



إقامة أول حفل لأوركسترا طلاب تتراوح أعمارهم بين 6 و21 سنة بالبيضاء

شهد مسرح محمد السادس بالدار البيضاء لأول مرة أوركسترا مكونة حصريا من طلاب برنامج "مزيا"، حفل كان زاخرا بالموهبة والموسيقى والعطاء بدون حدود، برئاسة دينا بنسعيد. من هنا سيتم اكتشاف عازي وموسيقي الغد. شارك في هذا الحفل الاستثنائي حوالي 60 شابة وشابا تتراوح أعمارهم بين 6 و21 سنة أي من بينهم أطفال.

حفل دعت إليه مؤسسة تينور "TENOR" للثقافة وبدعم من المبادرة الوطنية للتنمية وبشراكة مع البنك الإفريقي "BMCE". سيظل هذا الحفل كما وصفه الحاضرون راسخا في أذهانهم، حيث أخرجه وتابعه بتفاصيل من الكواليس إلى الركح هؤلاء الأطفال الذين يملكون طاقة استثنائية. للإشارة الحفل أقيم يوم 11 ماي الجاري بمسرح محمد السادس بالبيضاء.

المغربية جيهان حاجي تفوز بلقب "Miss Elite Africa" لسنة 2023



توجت المغربية جيهان حاجي بلقب ملكة جمال النخبة لإفريقيا لسنة 2023 "Miss Elite Africa" في المسابقة العالمية المعروفة "Miss Elite World" بمدينة الغردقة بالجمهورية المصرية حيث أحتضنت الحفل أخيرا.

وارتدت المتوجة المحامية حاجي، المقيمة في مدريد باسبانيا القفطان المغربي لحظة التتويج فأبهرت الحاضرين بجمالها وأناقتها.

وتمكنت المغربية جيهان من الضفر باللقب لتوفرها على جميع شروط المسابقة المطلوبة، سواء على مستوى مقاييس الجمال الشكلية المطلوبة، أو من خلال مسارها المهني (حاصلة على شهادة الماستر في شعبة الحقوق)، وتحدثت أربع لغات وأيضا مواكبتها الإعلامية الواسعة.

ليلة سفراء الفن والرياضة تتوج أسامة بن جلون وإدريس الروخ وآخرون



يشار إلى أن أسامة بن جلون بصدد التحضير لمنتوج إعلامي جديد سيرى النور قريبا، وهو عبارة عن كبسولات على اليوتيوب بعنوان "تضحك تقدم".

وتوج خلال ليلة سفراء الفن والرياضة، كل من الممثل والمخرج إدريس الروخ والقديرة راوية عن مسلسل * كائنة ظروف * ومسلسل "عائشة" بحضور نجومه جلال قريوا، ماريلا لواز، والمخرج يوسف داني، ثم تتويج الممثل ربيع القاطي عن مسلسل "المكتوب".

كما توجت ليلة السفراء للفن والرياضة بعض نجوم مكسيكو 86 من الرياضيين.

توج برنامج «باتش وورك رمضان» للإعلامي أسامة بنجلون على قناة ميدي اتيفي بجائزة أفضل برنامج تلفزيوني فني لسنة 2023، وذلك ضمن فعاليات النسخة الرابعة لحفل سفراء الفن والرياضة.

وتألفت لجنة التحكيم من رئيس اللجنة عبد الله أعراج والسيناريست والشاعر رشيد الياقوتي، وخالد مجيد رئيس الجامعة الدولية للعلوم والابداع، جهة الدار البيضاء-سطات، ونعيمة بدوي سفيرة منظمة الأمم المتحدة للفنون وأيوب الترابي رئيس النقابة المهنية لحماية ودعم الفنان.

وتوج أسامة بن جلون لمجهوده وتميزه في تقديم البرامج التلفزيونية إن كان على قناة *ميدي 1 تيفي* أو في قنوات سابقة اشتغل بها بن جلون وتميز باستضافته لضيوف من مستوى عال. كالقناة الثانية وتلفزيون نسمة التونسي في كلمته شكر الإعلامي أسامة بن جلون أعضاء لجنة التحكيم، وإدارة قناة *ميدي 1 تيفي* وجميع أعضائها، كما نوه بالمحتوى الجيد والهادف الذي تعمل قنوات تلفزيونية أو أخرى على اليوتيوب اعتماده لتوفير الرأي العام.



شركة تركية تبيع معدات طبية تجميلية مزيفة في المغرب

وضعت شركة تركية محل تساؤل، بعد أن تبين من خلال مجموعة من المشتكين أنها تبيع مواد طبية تجميلية مزورة لمجموعة من مراكز التجميل في المغرب، حسبما أفادته صحيفة * الاخبار * .

وتعود الشركة التركية حسب الصحيفة لرجل أعمال تركي، متهم بتسويق معدات صيدلانية وتركيبات مزورة لمراكز التجميل، ويحتل أن تثير القضية ضجة كبرى استنادا لعدد الشكايات الموضوعة لدى المحكمة التجارية بالدار البيضاء.

وبحسب مضمون إحدى الشكاوى التي أطلعت عليها الصحيفة، أوضح أحد مراكز التجميل في فاس أنه حصل من هذه الشركة على معدات مخصصة لانقاص الوزن. ولكن عند التسليم، اتضح أن المعدات المعنية معطلة وقديمة، وبعد اتصالاته واحتجاجه، دعت الشركة إلى إعادة المعدات إلى الدار البيضاء حيث كانت مكاتبها.

لكن لن تتوقف محنة هذا المركز هنا، حيث أن المورد كان سيحتفظ بالمعدات في المنزل لأكثر من أربعة أشهر، قبل تسليمها مرة أخرى... بنفس الأعطال. وفقاً لمصادر الأخبار، فإن مركز التجميل بفاس ليس الوحيد بل هناك عدة مؤسسات أخرى تلقت معدات مزورة من نفس المورد حسب الصحيفة.

والأسوأ من ذلك، في عدة حالات، كانت الشركة ستفرض تغيير المعدات أو تعويض المراكز المشتكية. وعليه دعا المشتكون إلى فتح تحقيق عاجل في الموضوع.

طالبة مغربية تحصل على ثاني أعلى معدل في العالم في اختبار Major Field Test de "business"



حققت طالبة مغربية بجامعة الأخوين بإفراغ "إنجازا عالميا" بحصولها على ثاني أعلى معدل على مستوى العالم في اختبار Major Field Test de business، وهو اختبار أمريكي موحد، يجتازه طلبة ينتمون لـ 3000 مسلك أكاديمي بـ 150 جامعة.

ويهدف ماجستير إدارة الأعمال -MFT- MBA إلى تقييم على المهارات والمعرفة والقدرة على التفكير في مجال منهج ماجستير إدارة الأعمال القياسي وتدار هذه الإدارة من قبل خدمة الاختبار التربوي التعليمي (ETS) وقد استخدمت في برامج ماجستير إدارة الأعمال في أكثر من 300 جامعة أمريكية..

ويشار إلى أن الاختبار المذكور يعتبر من أصعب الاختبارات عالميا حيث يقوم على قياس مدى معرفة فهم والمام الطلبة بتخصصاتهم.



مهرجان مكناس للدراما التلفزيونية استحواذ النساء على جوائز الدورة 12

لحسن بنجلون، فيما جائزة السيناريو نالها عمر جدلي عن فيلم "لاعب الشطرنج" لحسن غنجة. اما جائزة الاخراج فظفر بها حميد باسكيط.

وعلى مستوى مسابقة المسلسلات فكانت الجائزة الكبرى من نصيب مسلسل "كاينة ظروف" للمخرج إدريس الروح، وعادت جائزة السيناريو لبشري ملاك، وجائزة

بركة، مع تنويه لفيلم " طيف شبخ" لغزلان أسيف.

ومنحت اللجنة تنويهها للممثلة سعيدة بعدي عن فيلم "مكاتب" لحميد باسكيط، وعادت جائزة احسن دور نسوي لابتسام العروسي لتألقها في فيلم "كوكو لبنات"، أما أحسن دور رجالي فكان من نصيب حميد الزوجي في فيلم "المايسترو" لادريس صواب، مع تنويه لعمر لطفي في فيلم "وليدات اليوم"

أختتمت فعاليات النسخة 12 لمهرجان مكناس للدراما التلفزيونية، التي نظمتها جمعية العرض الحر، في الفترة ما بين 26 الى 30 ماي الماضي، على إيقاع التتويج والجوائز، وحصدت المرأة على حصة الأسد من هذا الفوز الإبداعي إن صح التعبير.

فعلى مستوى مسابقة الافلام، عادت الجائزة الكبرى لفيلم "كوكو لبنات" لصفاء



الاجراج لهشام الجباري، فيما جائزة لجنة التحكيم منحت مناصفة لكل من "بابا علي" لمصطفى آشاور، و"الصفقة" لحמיד زيان، ثم "ام الرجال" لحكيم القبابي.



يشار إلى أن الدورة، التي نظمت بشراكة مع وزارة الشباب والثقافة والتواصل، ومجلس جهة فاس - مكناس، وجماعة مكناس، وبالتعاون مع الشركة الوطنية للإذاعة والتلفزة المغربية والقناة الثانية، انطلقت بتكريم الفنانين المقتدرين فاطمة هراندي (راوية) وصلاح الدين بنموسى.



وضمت لجنة تحكيم مسابقة الأفلام المخرج إسماعيل فروخي، رفقة الكاتبة والمخرجة صونيا التراب والناقد الفني فريد الزاهي، فيما ترأس لجنة تحكيم المسلسلات يحكمها الكاتب والشاعر صلاح الوديع، رفقة المخرجة فاكمة بوبكدي، والفنانة فاطمة تيححييت..

وتميزت فعاليات الدورة، بمشاركة ثمانية أفلام تلفزيونية وثمانية مسلسلات من إنتاج القنوات الوطنية الأولى والثانية بالحسانية والامازيغية، والتي قدمت للجمهور طيلة أيام المهرجان فرجة ممتعة، تنوعت مواضيعها وأداء ممثليها وممثلاتها، فضلا عن رؤاها الاجراجية.



مهرجان حركة الإبداع الأفريقي في نسخته الثامنة منصة لتطوير مهن الثقافة والاستثمار

واستمرسل ألان بيدجيك أن فكرة إحياء المهرجان الذي يندرج ضمن الاحتفال بالرباط عاصمة الثقافة الإفريقية، جاءت بعد المشاركة في الدورة الأولى للتضاهرة الفنية « فيزا للموسيقى ».

بالمنااسبة في فيلا الفنون بالرباط في الفترة ما بين 18 و20 مايو الماضي، تحت شعار « من أجل صنع إفريقي مستدام » أن برنامج الدورة غني ومتنوع، وسيستقطب صناع الثقافة والفن في إفريقيا.

أبرز مؤسس مهرجان حركة الإبداع الأفريقي ألان بيدجيك، أن المهرجان وهو يقام في نسخته الثامنة سيصبح منصة للتفكير بين المهنيين بهدف تطوير مهن الثقافة والاستثمار بشكل سيخدم الصناعات الإبداعية . وأضاف بيدجيك في مؤتمر صحفي أقيم



الندوة الصحفية للمهرجان



ندوة: مناقشة رهانات الملكية الفكرية وحقوق المؤلف في افريقيا



الممثلة الكوميدية التونسية سامية أورزمان



المغني إدا بانتون



المغنية الغابونية "إيما"

من خلق فرص مهنية جديدة، إضافة إلى MasterClass تحت إشراف عثمان الخلوي، إضافة إلى عروض فنية يقدمها كل من الكوميديين طارق ورشيد رفيق ووالي ضياء. في السياق ذاته نظم لقاء فكريا في 18 مايو بمؤسسة هبة، بشراكة مع الاتحاد الدولي لجمعيات المؤلفين والملحنين، والمكتب المغربي لحقوق المؤلف، لمناقشة رهانات الملكية الفكرية وحقوق المؤلف في أفريقيا، من أجل التوصل إلى تطوير استراتيجيات وحماية التراث والإبداعات الإفريقية.

وفي الشق الفني، تم تنظيم حفلين فنيين : MOCA LIVE بمؤسسة Hiba في 19 مايو بمشاركة فنان الرباط المغربي Ouenza ، و MOCA SHOW بمسرح محمد الخامس في 20 مايو، والذي جمع الفنانين حاتم عمور ، 1 دا بانتون ، طارق، رشيد رفيق ، والي ضياء، سامية أوروسيمان، مالام أدامو

بهارات افريقية في طبق المهرجان

وكان فن الطبخ الإفريقي أيضا في الموعد، من خلال إقامة مأدبة عشاء أشرف عليها سفير المطبخ الأفريقي: الشاف موحا والشاف أبيغان.

يذكر أنه يتم تنظيم النسخة الثامنة من هذا المهرجان تحت الرعاية السامية لصاحب

وبعد مرور 6 سنوات يقول مؤسس المهرجان، كان لزاما العودة الى افريقيا بدءا بكيغالي سنة 2022 وهذه السنة في الرباط عاصمة الثقافة الافريقية ، منوها بمشاركة 46 دولة في هذا الحدث القاري .

من جهته قال الأمين العام لمنظمة المدن والحكومات المحلية المتحدة الإفريقية، جان بيير إلونغ مباسي، في تصريح للاله فاطمة : "بأن قطاع الثقافة، يمثل سوقا عالمية بقيمة 1.1 تريليون دولار، تشارك فيه إفريقيا بنسبة 1% ، مشيرا إلى أن ما لا يقل عن 15% من الأعمال المتداولة في هذه السوق تأتي من إفريقيا".

برنامج هذه الدورة غني، جمع فنانين ورجال أعمال وصناع قرار من القطاعين العام والخاص حول 10 موائد مستديرة موضوعاتية ، ناقشت تأثير الصناعات الثقافية والإبداعية في إفريقيا والعالم . وتنفيذ السياسات الثقافية المستدامة ودور الرياضة والثقافة والترفيه في النهوض بالصناعات الثقافية والإبداعية، علاوة عن إطلاق فنان الرباط وينزا لشريط موسيقي حصريا مع مؤسسة هبة .

كما احتضن فيلا الفنون يومي 19 و 20 مايو، لقاءات بين رجال الأعمال لتمكين مهنيي الصناعات الثقافية والإبداعية

الجلالة الملك محمد السادس، بشراكة مع منظمة المدن والحكومات المحلية الإفريقية المتحدة، ووزارة الشباب والثقافة والاتصال، ومدينة الرباط، وكذا اتحاد الصناعات الثقافية والإبداعية للاتحاد العام لمقاولات المغرب، ومؤسستي هبة والمدى، وبدعم من رئيس المؤسسة الوطنية للمتاحف، مهدي قطب.



حفل مغني الرب وانزا



الممثل الكوميدي جون كلود مواكا



حاتم عمور في حفل الاختتام



ملاي أدامو



والدية



الممثل رشيد رفيق



الكوميديا و الموسيقى تحتفل بالثراء الفني الافريقي

اختتمت فعاليات مهرجان الابداع الافريقي بإقامة حفل كبير حضره جمهور غفير من سكان العاصمة الرباط المتعطش للفن الافريقي وضمنه الفن والثقافة المغربية. أثت الليلة الختامية للمهرجان فنانون وكوميديون من مختلف البلدان الافريقية غنوا وأطربوا ورقصوا ورقصت معهم الجماهير وأضحكوا الحاضر وتركوا بسمة على شفاه الصغار بالمسرح الوطني محمد الخامس بالرباط.

كان التنوع الثقافي حاضرا في كل تجلياته، وكان الجو احتفاليا مبهرا، فامتع نجوم الكوميديا الجمهور الحاضر؛

التونسية سامية أوروسيمان، والمغربي رشيد رفيق و الإيفواري مالام أدامو، والفرنسي من أصل كونغولي جون كلود مواكا، والفرنسي من أصل سنغالي والي ديا، بعروض فكاهية تناولت قضايا مجتمعية تخص كل بلد على حدة، فضلا عن مصممي رقصات بإيقاعات افريقية. وفي الجانب الفني أتحف الفنان حاتم عمور جمهور الرباط بأغان متنوعة اهتزت لها جنبات مسرح محمد الخامس فرحا ورقصا.



الان بيدجيك

وضع أسس صناعة ثقافية

قال محمد مهدي بن سعيد وزير الشباب والثقافة والتواصل، في افتتاح المهرجان: «إن إفريقيا تملك مواهب فنية وإبداعية واعدة، يجب أن نستثمر فيها لوضع أسس صناعة ثقافية وإبداعية مزدهرة.

وأضاف بن سعيد أن هذه التظاهرة ستكون من "مناقشة العديد من المواضيع المهمة، بما في ذلك احترام حقوق المؤلف، الذي اشتغل عليه المغرب كثيرا، ولديه اليوم هيئة من قبيل المكتب المغربي لحقوق المؤلف والحقوق المجاورة، فضلا عن تجربة غنية مستعد



لتقاسمها مع دول أفريقية أخرى".

كما أشار إلى ضرورة دعم جميع المبادرات الهادفة إلى حماية وتعزيز احترام حقوق المؤلف والمبدعين.

وأكد الوزير إلى أن الفن والإبداع يساهمان في الناتج المحلي الإجمالي واشعاع الدول عبر العالم، كرافعة حقيقية للتأثير الإقليمي والدولي، مسترسلا أن الاشتغال على تنمية الاقتصاد الثقافي سيكون له تأثير ملموس على دخل الفرد في إفريقيا وعلى الظروف الاجتماعية لسكانها...



من اليمين : الشاف أبيكان آلان بيدجيك والشاف موحا



افتتاح المهرجان بحضور محمد مهدي بن سعيد وزير الشباب والثقافة والتواصل



المتوجون أثناء حفل الافتتاح



نقاشات الموائد المستديرة



حفصة الإدريسي مخرجة سينمائية بسويسرا حازت على جوائز عالمية

■ زهرة إيدموح

للفيلم الدولي . حفصة هي عضو مهرجان السينما الدولي السويسري لوكانو والذي يعتبر أحد أهم وأكبر المهرجانات السينمائية بسويسرا.. وهي عضو بالحزب الليبرالي الأخضر بسويسرا والذي يدافع عن حقوق الإنسان وعن المهاجر وعدة قضايا إنسانية..

تعشق حفصة الفن النبيل بكل أنواعه وتحاول دائما من خلال ماتقدمه توجيه رسائل لصالح المجتمع كأغنياتها باللغة الألمانية والدارجة المغربية كأغنياتها (warum wieso) التي وجهتها للشباب من أجل أن يأمل في الغد ويتشبث بالثقة من أجل تحقيق أهدافه.

من خلالها دور مراسلة صحفية بجريدة نيويورك تايمز . وجسدت أيضا دور دبلوماسية دمجت خلالها اللغة المغربية الدارجة لتكون أول مرة بتاريخ سويسرا وعلى خشبة أهم المسارح السويسرية مسرح بال. والتي نالت إعجاب الجمهور السويسري.

فاتسعت أحلام حفصة أكثر فأخرجت فيلم لا تدق السويسري (nicht klöpfen) و فيلم «اليوم المقدس» (der heiligertag) حيث حاز الأخير على عدة جوائز عالمية لأحسن فيلم ونالت في الوقت ذاته شرف التكريم في مهرجان موكو بالهند، مهرجان لوروندفو بلشبونة، مهرجان مدريد للفيلم الدولي ومهرجان دبي

في سن الثامنة عشر، راودت حفصة الادريسي فكرة السفر إلى الديار الأوربية لاستكمال دراستها .لم تكن الحياة أو التجربة مفروشة بالورود وإنما كدت ، واجتهدت كباقي الطلبة المغاربة الذين يختارون بلدان المهجر لرسم أحلامهم بطريقتهم التي فيها شيء من الإبداع وأشياء كثيرة من المهنية والاحترافية التي لا تخطيء الهدف .

فاختارت الادريسي الركح ودراسته أكاديميا، فالتحقت حفصة بمدينة بازل وزيورخ السويسرية و لعبت عدة أدوار من أهمها مسرحيتها الاخيرة(نهاية العالم التي جسدت



Partagez !

شارك



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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



غيثة كيتان شابة تبلغ من العمر 22 سنة، كوميدية، أستاذة مسرح الأطفال ومدربة نطق، دخلت عالم السوشيال ميديا من خلال فيديوهات مضحكة. تقلد فيها أبرز الشخصيات المشهورة في مختلف الميادين. التقتها «لالة فاطمة» فحدثنا عن بداياتها، وأحلامها عن أشياء أخرى.

■ حوار: سميرة بنصبات

غيثة كيتان.. مدربة نطق بروح مرحة كوميدية

شهادة البكالوريا بدأت أصور فيديوهات مضحكة وأشاركها على حسابي على مواقع التواصل الاجتماعي ومع الوقت وجدت نفسي أمارس المهنتين في نفس الوقت والحمد لله أحاول أن أعطي لكل شيء حقه.

يحيطه الضحك وخفة الدم.

كيف توازنين بين عملك كمروضة نطق وكوميديّة؟

في الأول لم تخطر على بالي فكرة ممارسة شغفي وموهبتي في مجال الفن ودراستي وعلمي كمروضة نطق فعندما حصلت على

قربينا من بداياتك في عالم الكوميديا؟

كنت منذ صغري أحفظ سكتشات نجوم الكوميديا وأجمع عائلتي لكي أؤدي أمامهم مشهدا معيناً، ومع الوقت اكتشفت أنه لدي موهبة، أخذتها عن والدتي لأنها أيضاً تمتلك روح فالكاهة والمرح، فترعرعت في بيت

لماذا لم تستمري في نشر الفيديوهات مع الكوميدي حمزة صنهاجي؟

صراحة، كان قد تواصل معي حمزة عندما شاهد فيديو لي وأنا أقلد اللهجات، كان بيننا انسجام جميل حيث قمنا بتصوير فيديوهات جميلة نالت إعجاب متابعينا إلا أنني قررت أن أشتغل على نفسي أكثر.

ما هي الشخصيات التي تترتاحين عند تقليدها؟

جميع الشخصيات التي أقلدتها أحبها وأجد نفسي منسجمة معها لأنني إذا لم أكن مرتاحة فلن أقدمها بطريقة مقنعة يتفاعل معها رواد مواقع التواصل الاجتماعي.

أي رسالة توجهينها لوالديك الذين ساندوك

تتلعثم « واخا نقول لي قلت مغاديش.. كبروني قراوني دارو بزاف ديال لحوايج على قبلي، كنوجه ليهم تحية كبيرة على هادشي لي دارو معايا، وخصوصا لا بغينا نهضرو على هاد المجال، ماقفونيش وثاقو فيا وساندوني ولحد الآن مازال في جنبي..».

هل تتلقين أسئلة تتعلق بالنطق، وكيف تتعاملين معها؟

نعم، دائما أتوصل برسائل من أمهات حول ترويض النطق ولكنني أحاول أن أوجههم للجهة المختصة أو لصفحتي الطبية لكي أتواصل معهم بطريقة احترافية أكثر.

رسالتك للفتيات اللواتي يعتبرنك قدوة لهن

أريد أن أقول لأي فتاة تعتبرني قدوة، شكرا لك «بزاف» وإذا كان لديك حلم ثقي في نفسك ويمكنك تحقيقه ويمكنك الموازنة بين دراستك وهوايتك والله يسهل عليك.

كلمة أخيرة

شكرا جزيلا للأشخاص الذين يتابعونني ويساندونني، والشكر الكبير لمجلة «لالة فاطمة».



ويتفاعل مع ما أقدمه ويشجعني، وأنا أحييه.

هل من الممكن أن تشاركين في المستقبل في لجنة تحكيم برنامج كوميدي؟

هي تجربة ستكون جميلة وممتعة ولكن لا أظن بأنني أملك المؤهلات الكافية لأكون عضوة في لجنة تحكيم مسابقة توتر شباب، ولكنني حاليا أقدم دروسا في مسرح الطفل وربما أستطيع في المستقبل أن أدرس الكبار وأشارك معهم كل ما تعلمته.

هل كنت متوقعة أن تلقى فيديوهاتك نجاحا وتفاعلا في السوشيال ميديا؟

لم أتوقع بتاتا هذا التفاعل، كنت متخوفة قليلا لأنني كنت أقدم فيديوهات باللغة العربية وأكتب الترجمة بالفرنسية للأجانب وفي الأخير قررت نشر فيديوهات بالعربية ولاقت نجاحا وتفاعلا كبيرا. لم أكن أتوقعه الشيء الذي أعطاني القوة لكي أستم.

من الذي ساندك منذ البداية؟

عائلتي هي المساند الأول فمذ كنت صغيرة وأنا أنشر الفيديوهات ولم يمنعوني عن القيام بما أحبه، حتى عندما كنت أريد الذهاب للقيام بتجارب الأداء كان والدي يرافقني وأمي توجهني ماذا أفعل.

عموما كان دعم ونصائح من عند العائلة بأكملها، وأظن أن هذا الأمر لعب دورا كبيرا بالنسبة لي لأنهم لم يمنعوني عن شغفي، وبدوري تمكنت من متابعة دراستي بالموازنة مع الكوميديا.

من أين تستوحين أفكار فيديوهاتك؟

أغلب الأفكار استوحيتها من الحياة الواقعية مثلا موقف حصل معي أو مع شخص أعرفه من العائلة أو الأصدقاء.

هل تأخذين رأي والديك قبل نشر أي فيديو؟

لا، أصور الفيديو وأقوم بنشره وبعدها أريه لأمي فتضحك أعرف أنه أعجبها وأنه لا توجد أي مشكلة فيه، صراحة لم تمنعني والدي بتاتا عن نشر أي فيديو لأنها تعرف بأنني أقوم بشيء محترم ومضحك.

ما هو الحلم الذي تريد تحقيقه في المستقبل؟

أنا لم أكن أعلم أصلا بأنني أريد أن أصبح ممثلة كوميدية فعندما أستوعب الأمر أحس بأنني أعيش الحلم رغم أنني لا أحقق الكثير ولازال الطريق أمامي طويل أريد أن أجرب الكثير من الأشياء في المجال الفني.

من قدوتك في مجال الكوميديا؟

منذ أن فتحت عيني وأنا أشاهد فيديوهات الكوميدي جاد المالح، كنت أحفظ سكتشاتة وأعيد تطبيقها وأيضا حسن الفد، وحنان الفاضيلي، فاتن اليوسفي وأحلم بأن يجمعني بهم عمل في المستقبل.

هل تواصل معك جاد المالح من قبل؟

جاد المالح كان قد شاهد أحد فيديواتي في الماضي ويتابعني على حسابي في الانستغرام



ناينا.. شابة مغربية وسيريلانكية حائرة بين الاثنين

«ناينا» لقب شابة ولدت في المغرب من أم مغربية وأب سيريلانكي ، تهوى الموسيقى والغناء واللباس الهندي لكنها ابنة «لالة رشيدة» التي نجدرت عروقتها بالوطن ، وبين هذا وذاك مساحة بوح نستمتع لها في لقاء أجرته لالة فاطمة مع ناينا أو نور الوئام محمد أمير.

■ حوار: سميرة بنصات

فأنا بصراحة أريد أن أغني بالهندية، حتى متابعيني يقولون لي بأن صوتي بالهندي أحسن من صوتي بالمغربي لذلك أنا لست واثقة من صوتي كثيرا..

هل تستعدين لتقديم عمل غنائي؟

نعم أنا بصدد إصدار أغنية، هي خليط بين الدارجة المغربية والهندية.

هل لطموحك سقف ؟

أريد عند انتهائي من الدراسة والحصول على دبلوم، أن أسافر إلى الهند للمشاركة في برنامج اكتشاف المواهب ورفع راية المغرب «كائنة نورة فتحي» و«تكون إنشاء الله حتى نور الوثام»

إذا قلنا لك يجب عليك إختيار بين عائلتك السريلانكية وعائلتك المغربية، من ستختارين؟

أنا عشت معظم حياتي مع عائلتي المغربية، ولكن عندما أسافر لسريلانكا لرؤية عائلة أبي أحاول أن أعوض السنوات التي لم أقضيها معهم في وقت قصير جدا ويكون الجو جميل جدا، كما أحس بأنني في مكان أنتمي له أتناول طعام هندي ألبس لباس هندي، أحدث هندي، أشاهد أفلام هندية، يمر من أمامي هنود حقيقيين... فرحتي لا توصف، ولكن من أعماقي أنا مغربية «بنت لالة رشيدة»

هل سبق أن تواصل معك أحد المشاهير المغاربة؟

حقيقة كنت أصور فيديو كليب وشاهدني الفنان عبد الفتاح الجبريني من بعيد وعندما انتهت وأردت الذهاب لإلقاء التحية عليه كان قد غادر، ولكن مجرد وجوده في المكان أعطاني طاقة جميلة، وأتمنى في يوم من الأيام أن يجمعني به عمل ما .

كلمة لمتابعيك

«ناينوز» أحبكم وأريد أن أقول لكم أي شخص لديه موهبة يثق في نفسه ويشغل ويجتهد أكثر لكي يكون مميّز وسيكون النجاح حليفه بالتأكيد..



من هي ناينا ؟

اسمي نور الوثام محمد أمير، هناك من يلقبني بنور أو وئام أو ناينا، أبلغ من العمر 23 سنة أُمي مغربية مراكشية وأبي من سريلانكا.

ناينا، اسم لم يسبق لنا أن سمعناه في المغرب ما معناه؟

ألقب نفسي باسم ناينا لأنه يعجبني، ومعناه السلام والعينين وقلت لم لا أطلق على معجبيني لقب مميز فأصبحت أناديهم ب«ناينوز».

من أكتشف موهبتك وصوتك الجميل؟

أريد أن أشكر والدي من هذه الناحية لأنه هو من لاحظ أن صوتي مميز في عمر ال 6 سنوات، فوالدي يعشق الموسيقى ، كنت أغني من حين لآخر في البيت ، وعندما سمعني تفاجأ وقال لي وئام صوتك جميل جدا فإذا داومت على التمرن ،سوف يصبح صوتك أجمل بالتأكيد .

بعدها ظللت أتمرّن لوحدي وفي سرية على الأغاني الهندية حتى وصلت لسن ال 17 ففاجأت والدي بالغناء . صراحة فرح جدا وبدأ يساعدني في اللهجة الهندية وكيفية النطق الصحيح للكلمات.

وكيف كانت ردة فعل والدتك ؟

والدتي هي السند والداعمة الرئيسية لموهبتي

قربينا من مسارك الدراسي؟

حصلت على الماجستير في الأعمال التجارية الدولية، ولكنني أحب الغناء و حلمي أن أؤسس شركة متعددة الجنسيات..

كيف جاءت فكرة الولوج إلى عالم السوشل ميديا ؟

كل شيء بدأ عندما كنت أسجل فيديو لأصدقائي وأنا أغني ويسألونني لماذا لا تشاركين هذه الفيديوهات في مواقع التواصل الاجتماعية لكن كنت أستعرب مقترحهم في البداية .

وما شجعتني أكثر هو حب المغاربة للأفلام الهندية ومشاهير بوليوود مثل شاروخان، أميتاب باتشان،



السعادة الزوجية طموح يسعى إليه المتزوجون فكيف تحققها؟

تغنى شعراء كثر بالحب والسعادة، ويكاد لا يخلو ريبورتوار أي فنان من أغاني نمتزج فيها كل المشاعر الإنسانية الحياشة وتعلوها السعادة والحب، لكن بعيدا عن رمزية الخيال، هناك وضع يلا مس الواقع، تكون فيه السعادة الزوجية إما مفقودة أو نسبية أو طموح يسعى إليه المتزوجون. من خلال التحقيق التالي، نتعرف على أهم الأمور التي نحول دون إنعام السعادة بين الأزواج.

■ زهرة إيدموح



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

خوف أو ارتباك

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

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

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

أخطاء تحجب عنا السعادة

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



أبذل قصارى جهدي لتفادي المشاكل سواء مع زوجي أو مع عائلته، وأحيانا حتى مع والدي، التي تصر على التدخل في حياتي الزوجية، وأكون صارمة في دفع هذه المشاكل إلى الخارج



الطبيعي فرض السيطرة عليه ووضع قوانين صارمة في بعض الأحيان بنية الحفاظ عليه. وهذا نابع من إحساس عدم الثقة في النفس، أو نقص في التقدير الذاتي وعدم الاستحقاق، الخوف المفرط من فقدان شريك الحياة الذي يجعل من الشخص في حالة قلق دائم وغير شديدة، تجعل الطرف الآخر يشعر بالضيق والقيود مما يخوله النفور من العلاقة.

عدم ترك مساحة الخصوصية

من أكثر المشاكل شيوعاً في العلاقات الزوجية هي: عدم احترام خصوصية الزوج أو الزوجة، والتي تؤدي في أغلب الأحيان إلى عدة أفعال مصاحبة مثل التجسس والغيرة المفرطة

للتفاهة أو لحل النزاعات، بل يتشاجران لإثبات من هو الأصح. وإضافة إلى هذا، عدم توحيد مفهوم المصطلحات لدى الطرفين، أي لكل طرف منهما تعريفه الخاص لبعض المصطلحات، مما يولد المشاكل التي تؤدي إلى إطلاق أحكام لا أساس لها وقد تدمر العلاقة، فمثلاً كلمة حب عند الزوجة يختلف مفهومها والتعبير عنها عند الزوج، ومصطلح الاحترام، التقدير، وإلى غير ذلك... فلا يجب اتهام أي شخص حتى نعلم هل لدينا نفس المفهوم.

حب السيطرة

حب السيطرة ورغبة التحكم في الطرف الآخر، يظن فيها المرء أن هذا الشخص ملكه ومن

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

عدم التواصل وتوحيد المصطلحات

من المشاكل الشائعة في العلاقة الزوجية هي: عدم التواصل وتوحيد المصطلحات بين الطرفين، بمعنى أن أحد الطرفين أو كلاهما لا يستعملان لغة حوار واحدة

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

والشك وعدم الثقة في النفس والكذب ومضايقة الطرف الآخر بكثرة الأسئلة لمعرفة أدق التفاصيل في مسألة ما، وكل هذا يهدد السعادة الزوجية وفي بعض الأحيان يدمر الحياة الزوجية بأكملها.

عدم المبالاة السلبي

العلاقة الجنسية

تشير الأبحاث أن 70 أو 90 في المائة، من نسبة الطلاق تكون بسبب توتر العلاقة الجنسية، والسبب راجع إلى عدم مصارحة كل من الشريكين بما يحبه ويريده من الطرف الآخر، فكل شخص نقط حسية تزيد من غريزته واستمتاعه بالعلاقة الحميمة، وعدم الوصول إلى هذه المتعة والتغاضي عنها لمدة طويلة تولد النفور وعدم الاشتياق الجنسي للطرف الآخر، كما يتولد الملل في حال عدم التجديد والإبداع واختيار الأوقات المناسبة لذلك. ولتفادي كل ما سلف ذكره ومعوقات أخرى تقلل من عيش حياة زوجية سعيدة، لابد للإنسان أن يعيش السعادة مع نفسه أولاً، وذلك بتعزيز ثقته بنفسه وحبه لذاته والإحساس بالاكتماء والغنى النفسي والروحي والذاتي، فهذا يولد الإحساس بالسعادة والطمأنينة والسلام الداخلي، مما يجعله يعيش حياة متوازنة مع نفسه أولاً ثم مع الطرف الآخر.

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

عدم تحمل المسؤولية

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

العنف

للعنف الكثير من الأنواع من ضمنها العنف



دم المبالاة السلبي هي عندما تصبح الزوجة أو الزوج لا يهتمان لبعضهم البعض، ولا يناقشان المواضيع المتعلقة بالمنزل أو بالأولاد، يمارسون أنشطتهم اليومية أو الأسبوعية بانفراد دون إخبار الطرف الآخر أو مشاركته

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



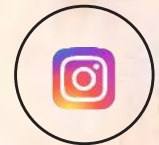
lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



قائمة بفيديوهات lallafatematv الأكثر مشاهدة.
لالة فاطمة، منتج إعلامي شامل (مجلة، موقع إلكتروني، قناة على اليوتيوب وبرنامج إذاعي على إم.اف.إم). تنقل لكم الأحداث من قلب الحدث.

بطل مسلسل فضيلة وبناتها «ألب نافروز» يعبر عن حبه للثقافة والأكل المغربي ويصرح أشعر بأنني في بلدي



أنس الحمدوشي يكشف عن علاقته بسلوى زرهان / زواجه / رسائل المعجبات / نجاح مسلسل المكتوب



غيثة كيثان: مدرسة نطق بروح مرحة كوميدية دخلت قلوب المغاربة بفيديوهات تقلد فيها شخصيات ومشاهير



بعد غياب: مهرجان كناوة و موسيقى العالم يعود في دورته 24



إلهام الشراذي مغربية توثق رفيصة والكسكو باللغة الهولندية



مهرجان إيقاعات المبدعين الأفارقة «موكا» ينطلق قريبا بالرباط



لأول مرة في المغرب: علاجات طبيعية لتجديد الخلايا ومكافحة الشيخوخة



المنيار ي يكشف كواليس فيلم البوز الذي جمعه بدنيا باطما وأبطال السلسلة التركية سامحيني



الممثلة السعدية لديم « شفت نساء مصابات بالسرطان يعالين في صمت »



الممثلة هيام لمسيبي: «خاص الأعمال الأمازيغية تعطاها حقها»



الدورة ١٢ من مهرجان مكناس تختتم فعاليتها بتقديم الجوائز لأحسن عمل درامي و أفضل دور نسائي



علاش الفنانين ديالنا ما ياخذوش حقوق
فلاقاطمة
LALLAFATEMA.MA

محمد الشوبلي دفاعا عن التراث المغربي «الجزائريون
عندهم رصيد حضاري لدول استعمرتهم لمدة طويلة»



المخرجين ولاو كيركزو على الشباب أكثر

فلاقاطمة
LALLAFATEMA.MA

من مهرجان مكناس عبد الله شيشا يصرح «المخرجين
ولاو كيركزو على الشباب أكثر»



مهرجان مكناس يكرم الفنانة راوية و صلاح الدين بنموسى

فلاقاطمة
LALLAFATEMA.MA

بحضور ألمع النجوم افتتاح الدورة 12 من مهرجان مكناس
للدراما التلفزيونية



كنتمنى من الشباب لي مانجوش
في التمثيل يفهمو راسهم

فلاقاطمة
LALLAFATEMA.MA

من مهرجان مكناس نعيمة إلياس تصرح: «كنتمنى من
الشباب لي مانجوش في التمثيل يفهمو راسهم»



حاتم عمور و وائزا يشملان خشبة المسرح

فلاقاطمة
LALLAFATEMA.MA

حاتم عمور و وائزا وآخرون يبهرون الجمهور الرباطي
بأدائهم في اختتام مهرجان حركة الابداع الافريقي



لهذا السبب أتقن أدوار الشر

فلاقاطمة
LALLAFATEMA.MA

بطل كايينة ظروف عبد الرزاق ولد عامر يسترجع تفاصيل
من طفولته مع أسرة الفنان البسطاوي



"Moca" تنوع وغنى افريقي
فلاقاطمة
LALLAFATEMA.MA

مهرجان حركة الإبداع الإفريقي ٢٠٢٣: موائد مستديرة و «ماستر كلاس» و مؤتمرات تعكس التنوع والغنى الثقافي



خبز شمسي ديال الفراعنة
في مدينة الجديدة
فلاقاطمة
LALLAFATEMA.MA

معرض الحلويات «كريماي» يجلب خبز الفراعنة الشمسي ومفاجآت أخرى



"عودة قوية للمعرض الدولي للفنادق والمطاعم "كريماي"
فلاقاطمة
LALLAFATEMA.MA

عودة قوية للمعرض الدولي للفنادق والمطاعم «كريماي» في دورته العاشرة بالجديدة



حفل إطلاق مهرجان حركة المبدعين الأفارقة
فلاقاطمة
LALLAFATEMA.MA

حفل إطلاق مهرجان حركة المبدعين الأفارقة Moca بالرباط



عبد الحميد الأشقر
مغامر يعرف
بالسياحة المغربية

فلاقاطمة
LALLAFATEMA.MA

عبد الحميد الأشقر مغامر مشى زار أغرب مكان في المغرب



نسيم حداد يدخل على خط هاشتاغ القفطان المغربي

فلاقاطمة
LALLAFATEMA.MA

الفنان نسيم حداد يحيي مهرجان التراث الموسيقي المغربي ، و يدخل على خط هاشتاغ #القفطان المغربي

مراحل عرس مغربي بالعمارية ودفوع لسنة 2023

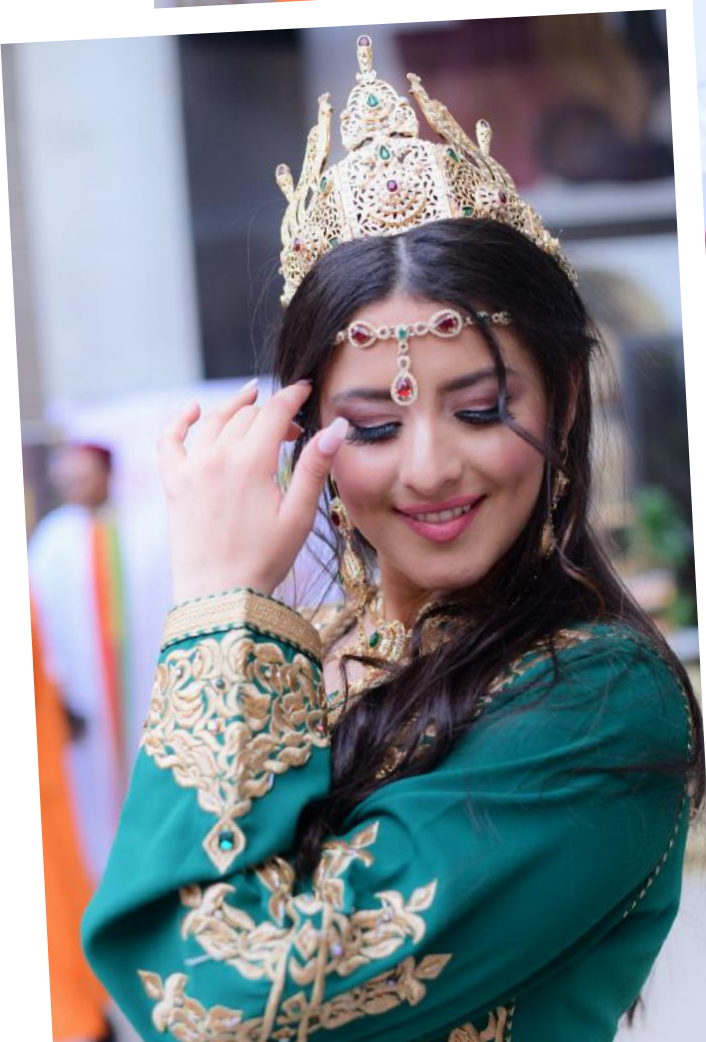


■ تنكيف وتصميم : هدى الفلسطينية
مايك أب وشعر : مريم العميري
صالون : « دارالعروس »
وفيق عبد اللطيف : le palmier blanc
تصوير : Bahou vision 1

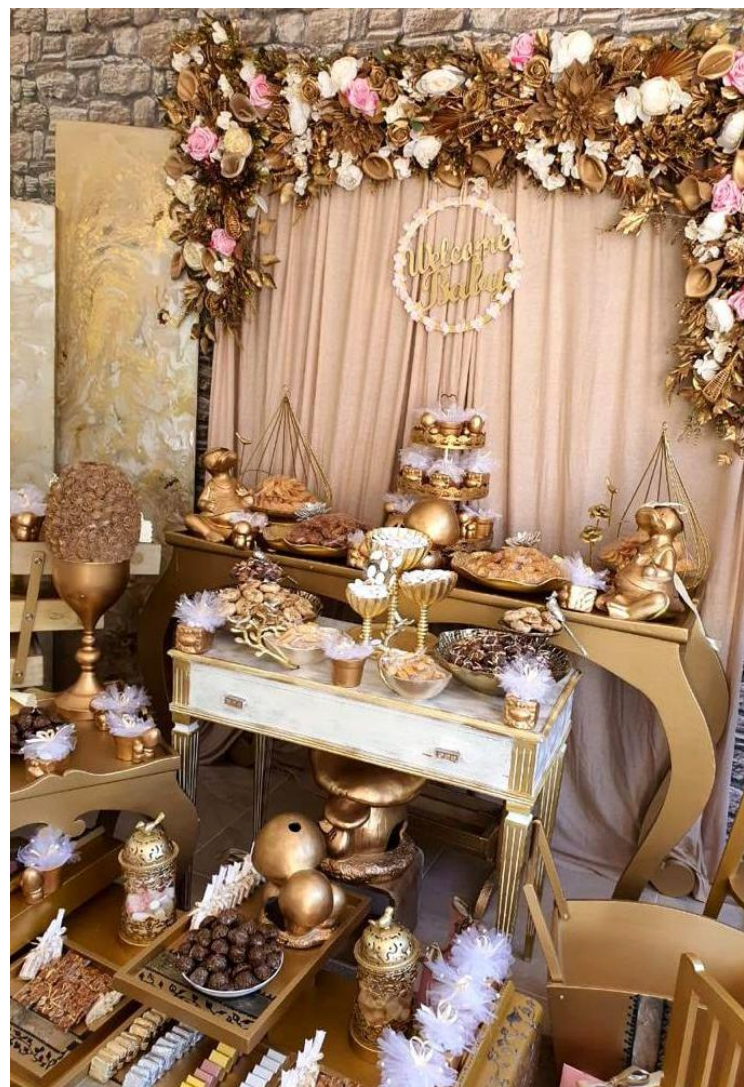
موسم الأعراس بالمغرب زاخر بالأفراح وطقوس لا تتكرر في مكان آخر.
حافظ عليها المغاربة ولو أنهم اختزلوها زمنيا . وفي يوم واحد يمكنك أن
تعيش أحلى لحظات العرس المغربي .
«لالة فاطمة» انتقلت إلى مدينة المحمدية، حيث ستقربكم من جمال العرس
المغربي .











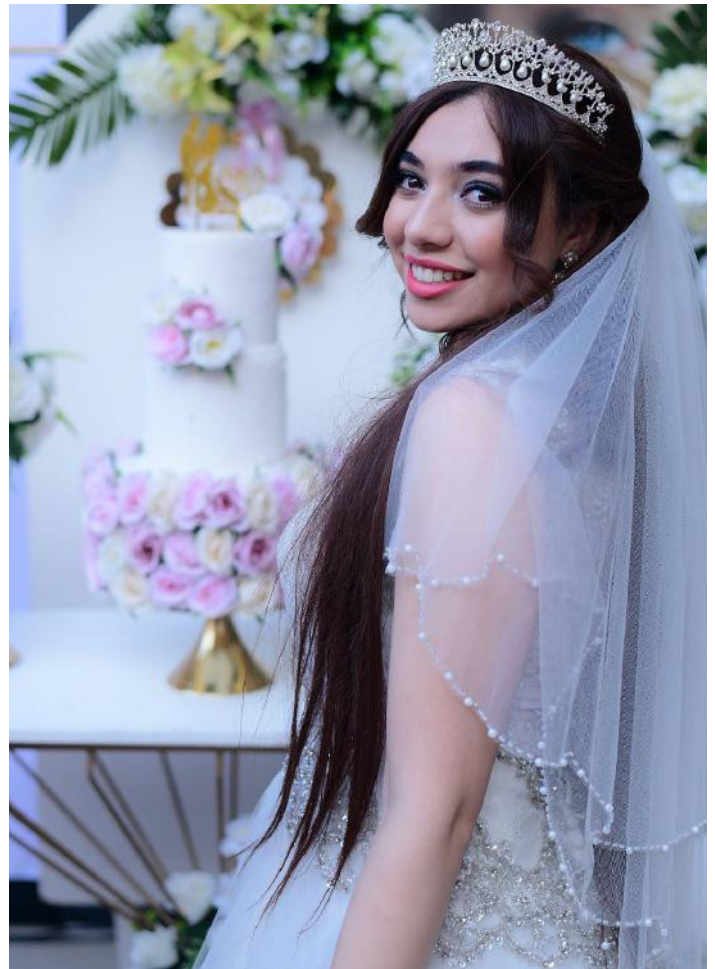












« العرس » مناسبة لا تتكرر وإن تكررت خف وهجها عند غالبية العرسان . التفكير والتخطيط لهذا اليوم ليس بالأمر السهل عند مجمل المغاربة والمغربيات بشكل خاص ، فيتردد على مسامعنا « عرس ليلة تدبيره عام » .

خطوات أساسية لحفل زفاف ناجح





اختيار فساتين الزفاف

البحث في مواقع على الانترنت عن فستان جميل ، ليس بالضرورة الخطوة الأهم ، إذ قد تعجبين بستایل معين لكن لن يليق ويلائم جسمك وطلتك في ذاك اليوم . لذلك وجب استشارة خبيرة قريبة، تدرك مورفولوجية الجسم، وأيضا لك خصوصية معينة في اختيار الملابس والفساتين، اختاري ما هو قريب الى شخصيتك أنت والذي ترتاحين عند ارتدائه.

أسوء اختيار ممكن أن تتبعه العروس

المبالغة بتسريحة الشعر والماكياج، لا تعتمد على طلات غريبة عنك لا توافق شكل وجه ولون بشرتك ، لا تبالغي إطلاقا في وضع الماكياج ، فالخفيف منه سيبرز ملامحك بشكل أجمل. والأهم لا تكوني نسخة غيرك في ذلك اليوم المميز.





أشكال الحناء

بالنسبة للحناء فهناك العديد من النقوش يمكن للعروس أن تختار منها ما يناسبها، فيمكن أن يكون الحناء ناعما على اليد والقدمين، مثلا كأشكال مستوحاة من الطبيعة والأشكال الهندسية ومطعمة ببعض الأكسسوارات...

العناصر الرئيسية لحفل زفاف ناجح

يجب على العروسين عمل لقاء مع منظم الحفل لتبادل الأفكار، مثل ما يحبان وما يكرهان، وطريقة أسلوبهما وشخصيتهما، لحفل زفاف يشبههما.



أما آخر صيحات 2023، فهي أكثر جرأة في الديكور، بأفكار جديدة وغير اعتيادية، من حيث الألوان... وما زال اللون الأبيض مع الأزهار النضرة هو أكثر رواجاً لهذا الموسم.



[تابعونا على]



شاهدوا كل الفيديوهات مباشرة على lallafatemaTV

و على مواقع التواصل الاجتماعي



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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



للمقبلين على الزواج نصائح لعلاقة حميمية ناجحة

مثل مغربي يتم اعتماده في العديد من الجوانب في حياتنا، "نهار الاول يموت المش" أي لا تدعوا المشاكل تتسلل بين جدران غرفك، كن منصتا لغيرك، حازما في اتخاذ القرارات التي تهتم مستقبل حياتك وخاصة الزوجية، واجعل الحب والسلام شعار حياتك.

في أول لقاء مع عريسك ضع الماضي خلفك وابدئي حياة جديدة بخطى ثابتة. واستمعي دائما لعقلك وقلبك في الوقت ذاته. هذه نصائح قد تيسر المعاشرة الزوجية.



لا تخافي من المعاشرة الحميمة

تعتمد كل فتاة السؤال عن يوم الدخلة سواء من صديقاتها أو من المقربين منها كوالدتها أو أختها، ما يجعلها تتخوف من هذا اليوم ويصبح عسيرا وثقيلًا، وقد يتحول إلى مجرد واجب عليها أن تؤديه في ذلك اليوم ما يفقد العلاقة وهجها ومتعتها .

كن مرنا مع عروسك

ما زال بعض الرجال يربطون الرجولة بممارسة العنف أثناء العلاقة الحميمة ما



بعض الرجال يربطون
الرجولة بممارسة
العنف أثناء العلاقة
الحميمة ما يجعل
المرأة تنفر من العلاقة
الجنسية المصحوبة
بالعنف أو الخشونة

الأحاديث الساخنة قبل وخلال العلاقة الحميمة

تعد الأحاديث الساخنة حول الجنس، قبل وخلال المعاشرة الحميمة، أيضاً من العناصر المهمة لنجاحها. حيث أن المرأة تحب سماع كلمات مديح لها ولجمالها خلال المعاشرة الحميمة؛ لأن ذلك يزيد من ثقتها بنفسها.



فالمداعبة أثناء العلاقة الحميمة، فن يتمتع جميع حواس الزوجين، ويؤكد الأخصائيون على الابتعاد عن اغتصاب الزوجة في ليلة العمر، ولا يرون ضروريا أن يتم اللقاء الجنسي في الليلة ذاتها، إذا كان هناك خوف أو تخوف من أحد الطرفين.

يجعل المرأة تنفر من العلاقة الجنسية المصحوبة بالعنف أو الخشونة .

مداعبة ما قبل المعاشرة

إن مداعبة ما قبل الجماع هي مقدمة ضرورية لحياة زوجية ناجحة أو فاشلة،



«لا يجب أن نتكلم على ليلة الدخلة وإنما عن أسبوع الدخلة»

الاحترام المتبادل



أمل شباش
دكتورة وأخصائية في العلاج النفسي
والمشاكل الزوجية

أوضحت دراسة برازيلية أخيراً أن الاحترام المتبادل في العلاقة الحميمة يعد من الأسس القوية لنجاحها. وحول هذه الناحية هناك رجال كثيرون لا يحترمون أنوثة المرأة، ويعاملونها وكأنها شيء من الأشياء التي يمكنهم التحكم بها كما يشاؤون. تفقد المرأة الرغبة الجنسية بسهولة كبيرة عندما تشعر بأن الشريك لا يحترم أنوثتها، كما أن العلاقة الحميمة المبنية على الثقة المتبادلة تقضي على كل الحواجز النفسية بالنسبة للمرأة والرجل على حد سواء. لأن المرأة لا تشعر بأي رغبة جنسية تجاه رجل لا تثق فيه.

تقول أمل شباش دكتورة وأخصائية في العلاج النفسي والمشاكل الزوجية، إن التحضير لأول علاقة زوجية لا يجب أن يكون فردياً، أي من جانب العروس فقط بل يجب على العروسين أن يجتمعا معا ويتكلما، فلهما طبعاً تساؤلات ومخاوف، كما يمكن للفتاة أن تتجه بالسؤال لوالدتها كما يمكن للعريس أن يسأل والده أيضاً، لكن هذا نادر الحدوث، لدى يمكن للزوجين أن يتجها لمختص حقيقي وألا يبحثا عن أجوبتهما عبر الأنترنت، فهناك العديد من المغالطات المنتشرة على المواقع، وهنالك من بحث على

الأمثلة في المواقع الإباحية وتلك المواقع هي تدمير حقيقي وخطر على الحياة الزوجية وما يحصل فيها ليس جماعاً طبيعياً، يجب على العكس الاتجاه نحو مختص ليحجب ويوضح التساؤلات.

من ناحية أخرى على الفتاة ألا تخرج من



يعرفا بعضهما أكثر ويستقرا ويخططا للمولود الجديد، المعتقد الخاطئ الثاني هو ابتعاد العريس على زوجته وعدم وجود علاقة أربع إلى خمس أيام بعد ليلة الدخلة وهذا خطأ أكبر، لأنه إن هجرها لمدة أربع أيام فسيندمل الجرح وستصبح العلاقة الثانية عذابا حقيقيا للزوجة وأنصح بعدم قيام الزوج بهذه العادة وأنصح أيضا بالتواصل، ثم يجب التسطير على شيء مهم وهو أن الحياة الجنسية تتأسس مع الحياة الزوجية لدى تحتاج للانفتاح على الشريك.

على الفتاة ألا تخرج من طلب تحليلات مخبرية من العريس لأن في الغالب ما يكون له علاقات جنسية قبل الزواج وحتى يتم تفادي أي أمراض

طلب تحليلات مخبرية من العريس لأن في الغالب ما يكون له علاقات جنسية قبل الزواج وحتى يتم تفادي أي أمراض فمن الأحسن أن يقوم بهذا التحاليل، ومن ناحية أخرى لا يجب على العريس أن يفكر في الولوج فقط، بل عليه البدء بالمداعبات في الأيام الأولى حتى يحجب للعروس العلاقة الجنسية.

وصراحة مجتمعنا يتطور وبدأت الأفكار تتغير والانفتاح يطبع الأزواج الجدد، يسألون بكل أريحية وأكون سعيدة جدا عندما يأتيني زوجان جديدان لم يحتفلا بعرضهما بعد أو لم يقوموا بخطوة في علاقتهما الجنسية ويحضران بقائمة أسئلة محددة حول بعض المعتقدات السائدة حول الليلة الأولى التي ستجمعهما فأقوم بتصحيحها كعدم القذف مثلا في العلاقة الجنسية الأولى مخافة أن تصبح السيدة «مارجة»، كما نقول أو أن تصبح إفرازاتها المهبلية مفرطة وهذا معتقد خاطئ تماما، يمكن للزوج أن يقذف في زوجته ما عليها سوى أخذ حبوب منع الحمل شهرا كاملا قبل بدء حياتهما الجنسية حتى تأخذ هذه الحبوب مفعولها، ولا يقع الحمل منذ أول علاقة، ليستمتع الزوجان من ناحية ببعضهما وكذا حتى

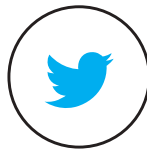
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



طقوس وعادات الزواج منها ما ظل ثابتا وأخرى باتت منسية

كان الزواج في عهود مضت يبنني على أساسيات اقتصادية ،أي ماذا سيضيف الأبناء إلى رصيد الأسرة الممتدة من الجد إلى الأبناء والأحفاد . كان التبكير بولد من الأشياء التي تسعد العائلة ،لأن الذكر سيعمل في الحقل وستزيد اليد العاملة من حيث العدد . لذلك كانوا يشجعون الزواج المبكر ولا يرغبون في تحديد النسل . فكانت للأعراس طقوسا خاصة في مجموع القرى المغربية ،وما زالت بعض الأسر تحتفظ بها وتعتبرها من أساسيات يوم العرس أو الزفاف .

■ زهرة إيدموح



محطة بين مرحلتين

إن المتغير في غالب الأحيان، في هذه العادات حسب مناطقنا، هو طريقة الاحتفال بمناسبة الخطوبة وفي بعض التفاصيل.

في أزرو زمان مثلا ،لم يكن من السهل إيجاد فتاة للزواج، ولم يكن يهتم أهل العريس بجمال الفتاة، بقدر ما كانوا يركزون على انتمائها لأسرة بعينها

الخطوبة محطة مهمة، تفصل بين مرحلتين في حياة الإنسان ،مرحلة العزوبية ومرحلة الزواج ، لذلك يعطى لها أهمية خاصة من قبل العامة في تاريخ البشرية ،أو على الأقل منذ تدوين أو توثيق الزواج.

تظهر مميزات ثقافتنا المغربية المتنوعة والمختلفة ، عبر مناطق المملكة لكنها تتوحد جميعها في تقديس يوم حفل الزواج ،لأنه بداية لتأسيس أسرة و حياة جديدتين، تمتد معها الأسر، وأولى خطوات الزواج هي الخطوبة.



تذهب الأم ، لطلب
يد العروس محملة
بالسكر والشاي، وإن
وافق الأهل على عريس
ابنتهم، يطلبون منهم
معاودة الزيارة للحديث
في التفاصيل، لكن إذا
رفضوا، تضيف السيدة
نجاة ،يعبرون عن
رفضهم بإرجاع السكر
والشاي

،تحضى مثلاً باحترام وتقدير العامة .
يتوجه أهل العريس عند بيت الفتاة
محملين بهدايا، منها خاتم من فضة
وملابس وسكر وحناء...

تذهب الأم ، لطلب يد العروس محملة
بالسكر والشاي، وإن وافق الأهل على
عريس ابنتهم، يطلبون منهم معاودة
الزيارة للحديث في التفاصيل، لكن إذا
رفضوا، تضيف السيدة نجاة ،يعبرون
عن رفضهم بإرجاع السكر والشاي.

أما إن تمت الموافقة، تذهب العائلة، دون
العريس ،محملين بهدايا وصينية توضع
فيها الحناء والعطر والصابون بأنواعه
المختلفة.

وفي صينية أخرى، يضعون ملابس
العروس، من قفطان وشربيل وبيجاما
،حسب إمكانيات العريس أو الأسرة.

وفي مدينة فكيك، مازالوا متمسكين
بزواج العائلة إلى اليوم. حيث تستدعي
قبل يوم الخطوبة أسرة العريس الفتاة
للإقامة عندها بالبيت لعدة أيام، حتى
تتعرف عليها الأسرة أولاً والزوج لاحقاً.
في نفس يوم الخطوبة يتم الاتفاق على
كل تفاصيل العرس من صداق ومقداره
وعلى الهدايا ولوازم العرس ،حيث
يبدأ الطرفان في التحضير للعرس بعد
الخطوبة مباشرة.

أما في أصيلا ،جوهرة المحيط الأطلسي،
تحدثنا «الزيانة» نجاة وتقول: كنت أذهب
وأنا طفلة صغيرة في سبعينيات القرن
الماضي، مع والدتي، لتزيين العروس في
ليلة عمرها.

طقوس وعادات سلا

تختلف تقاليد مدينة سلا في الخطوبة
عن المناطق المجاورة لها، ببعض
التفاصيل. تقاليد وطقوس مدينة سلا



من «العدلان» إلى «شد أوال»



في سلا، أول من تطرق
باب أسرة العروس هي
امرأة تسمى «زكلاية»
تحمل مشموم الورد ،
فإن وافقوا تأتي بعدها
أم العريس ومعها
نسوة أخريات قد يصل
عددهن إلى 10 نساء

تجد التميز والاختلاف في عادات
وتقاليد مدينة الناظور، حيث تعرف فترة
الخطوبة بـ «العدلان»، تذهب خلالها
الأم رفقة فردين من الأسرة بهدف
التعرف على البنت، وهل يرغب أهلها في
تزويجها لأسرة الخاطبة.
عند الموافقة المبدئية، يتوجه الرجال
فقط لطلب يد البنت، دون اصطحاب
النساء، وتكون الجلسة رجالية بامتياز
وتسمى «شد أوال» يعني «إعطاء الكلمة»
لأهل العريس بتزويج ابنتهم له.

هي مزيج ثقافات مرت أو استوطنت
المدينة، فظلت تتوارثها الأجيال في هذه
المناسبة.

ففي سلا، أول من تطرق باب أسرة
العروس هي امرأة تسمى «زكلاية»
تحمل مشموم الورد ، فإن وافقوا تأتي
بعدها أم العريس ومعها نسوة أخريات
قد يصل عددهن إلى 10 نساء.
يتم التعرف على البنت المراد تزويجها،
فتطلب منها بعض الأشياء حتى يتأكدن
من أنها قادرة على أعباء الحياة. ثم تأتي
المرحلة الثانية، التي يحضر فيها الرجال
وهي المرحلة الأخيرة يتم الاتفاق فيها
على المهر ومستلزمات العرس..



العروس.

في حالة ما وافقوا، يحدد يوم الخطوبة وتتوجه الأسرة لطلب يد البنت كما قلنا سلفاً.

أما في وزان، فرغم مظاهر التمدن التي تبدو عليها المدينة، ماتزال متشبثة ومتشعبة بتقاليدها، حفاظاً على هوية المنطقة التي يتوارثها الأجيال.

تقلص عدد أيام حفل الزواج، من 7 أيام إلى 3 أيام ثم يوم واحد، لكن ظلت عادات وطقوس الخطوبة في جميع تفاصيلها قائمة إلى اليوم، من هدايا وحضور أولياء الأمر وإقامة وجبة عشاء يحضرها فقط الرجال...

الجافة والسكر...

أما في مكناس، فلا يتوجه أهل العريس لطلب يد فتاة ابنتهم، إلا بعد اتفاق مسبق، يحدد في يوم الخطوبة التي يحضر فيها أفراد من أسرة العريس، دون حضوره شخصياً.

والأم دائماً في المجتمع المكناسي زمان كما في بقية المناطق المغربية، هي من تسعى إلى تزويج ابنها والبحث له عن عروس تحمل من الصفات التي ترغب فيها هي، قبل ابنها.

عندما تجد الفتاة المناسبة، تلتقي بوالدتها وتطلعها على رغبتها في تزويج ابنتها لأحد أبنائها، ثم تتصرف بعد ذلك، وتترك التفاوض حول الموضوع لأهل

في هذه المرحلة أيضاً ضروري أن تكون «الذبيحة» ويتم الاتفاق على جميع نقاط العرس من قبيل المهر، والملاحظة أن بالناطور يكون المهر «غال» وكثير من الزيجات لم تكتمل بسبب غلائه.

وفي مرحلة الخطبة أو مايسمى «شد أوأال» هناك أكلة خاصة بالخطوبة تطهوها النسوة الناطوريات وتسمى «أوريف».

بعد الاتفاق الأولي تكون «يوم الخطبة الكبيرة». تحمل في ذلك اليوم النسوة مرفوقات بعدد من الرجال بهدايا تتمثل في قفطان للعروس كان يسمى بالمنصورية وشربيل لام العروس و«بلغة» لوالدها، فضلاً عن الحناء والفواكه



ومراحل الخطوبة في وزان تنقسم إلى مرحلتين: الأولى تذهب الأم مع أحد من أفراد العائلة من النسوة فقط للتعرف على البنت عن قرب والتحدث إلى الأسرة بهذا الشأن، ثم تحديد موعد للزيارة الثانية، حيث يتم خطب البنت بشكل رسمي وبحضور جميع أفرادها (الأب والأم والأخوة وبقية أفراد العائلة إن وجدوا).

ويجوز في حال تم قبول عرضهم، يتم تحديد يوم آخر، لطرح ومناقشة تفاصيل تتعلق بالزواج، وفي هذه المرحلة تحمل أسرة العريس الحناء والخاتم وبعض الهدايا لتزيين العروس. وفي هذا اليوم يتم الإعلان رسمياً عن خطوبة الشابين.

«توترا» في ورزازات

لورزازات تقاليدها وطقوسها في الخطوبة التي تسمى «توترا» يتقدم خلالها العريس «إيسلي» بصحبة والديه إلى أهل العروس تيسليت «لطلب

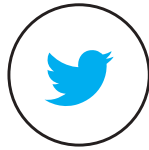
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

جيهان سنو إعلامية مغربية ،حصلت على فرصة الاشتغال بكبريات المؤسسات الإعلامية في الوطن العربي ، كدت واجتهدت للحفاظ على مكانتها وسط الكبار؛ متميزة ومختلفة كما عهدنا المرأة المغربية. التقتها "لالة فاطمة" أثناء زيارتها الأخيرة للمغرب، فكان حوارا حول مسارها المهني، أحلامها، تواجهها على السوشل ميديا وأشياء أخرى.

جيهان سنو إعلامية مغربية
"مواقع التواصل الاجتماعي تقربك
من الناس وتبعدك عن نفسك"

يتطلب الاشتغال في القنوات العربية كفاءة مهنية عالية ومنافسة قوية مع إعلاميين عرب لهم باع طويل في المجال.

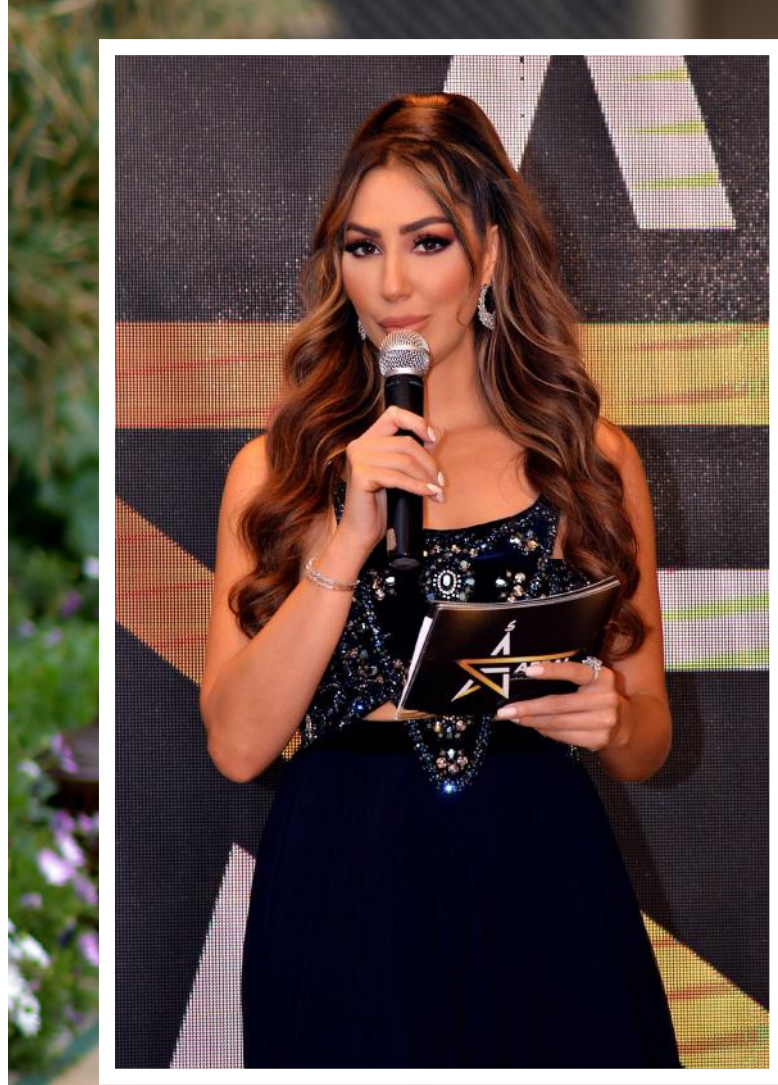
كيف تمكنت جيهان من الحصول على مكان في زخم مجال متميز كهذا؟

لم يكن بالأمر السهل الحصول على مكان في زخم مجال متميز كما قلت. بدأت مساري المهني، كمساعد مخرج في غرفة الاخبار، إلى أن وصلت الى ما أنا عليه اليوم . داخل إطار مهني توفره مجموعة "إم بي سي" . تعلمت الكثير في أقسامها ، من حيث التدريب في مجالات؛ ككيفية الوقوف أمام شاشة العرض مثلا أو قواعد وطريقة البث على الهواء مباشرة بالإضافة الى التدريب في قسم الإلقاء الصوتي وتحرير الاخبار والعديد من الأمور الأخرى...

كيف كانت البدايات، انطلاقا من المدرسة، مروراً بالجامعة ووصولاً الى التلفزيون؟

هي مرحلة طويلة حتما اعترتها صعوبات وعقبات فما هي ؟

كانت البدايات بسيطة وعادية، الالتزام بالذهاب إلى المدرسة، وممارسة هواياتي كالمرح والريضة . وكنت كبقية الأطفال أملك أحلاما، كأن أصبح ممثلة ومخرجة أفلام سينمائية، وهذا ما كنت أطمح إلى دراسته في كندا :التمثيل والاعراج ولكن القدر شاء غير ذلك، فالتحقت بعائلتي في الامارات العربية المتحدة سنة 2003، لأكمل دراستي وأدخل بمحض الصدفة لأشتغل في مجموعة "إم بي سي" وهذا ما حثني على الدراسة عن طريق المراسلة لأحصل على بكالوريوس في الصحافة والاتصال الجماهيري.



■ تصوير : توفيق مؤنس



تصوير : توفيق مؤنس

هذا الاختلاف
والتنوع آت من أبو
الفنون " المسرح
" ومن تأثري في
صغري بشغل والدتي
بحيث كان لديها
محل مختص في
زينة ولبس العرائس،
فمنذ صغري كنت
عاشقة للموضة

هنا تحترم ولا يتحرش بها ولا تُقمع وتستطيع أن تتجول في الشوارع في أي وقت من النهار أو بالليل دون خوف. تلقيت عرضا للاشتغال في قناة "فرانس 24" في باريس لكن فضلت أن أظل في دبي، انتقلت للشغل في قناة إخبارية في البحرين ولكنني رجعت الى دبي، ثم زاولت نشاطا صحفيا آخر في أمريكا، لكن دائما العودة الى دبي، لأنها بالنسبة لي المكان الذي درست فيه وجربت الاشتغال في مؤسسات مختلفة فبالنسبة لي هي المكان المناسب.

وهل تحذوك الرغبة لنقل مجال عملك الى المغرب ولماذا ؟

إذا تحدثنا عن الرغبة لنقل مجال عملي للمغرب، هناك دائما أفكار بضم الخبرة التي اكتسبتها من خارج أرض الوطن، الى خبرات المغاربة المتواجدين في المغرب ومعا يمكن تحقيق نقلة نوعية في مجال الإعلام، الفكرة مطروحة وممكن تنفيذها في المستقبل القريب.

وهكذا بدأت رحلة الاعلام ويات هو شغلي الأساس الا أن هواياتي زاولتها بالتوازي مع شغلي في الاعلام، فقد كنت أمثل في عدة دعايات إعلانية وكنت اشارك بالتمثيل في عدة مسلسلات عربية وخليجية وكنت كذلك أعمل كعارضة أزياء .

هذا الاختلاف والتنوع آت من أبو الفنون " المسرح " ومن تأثري في صغري بشغل والدتي بحيث كان لديها محل مختص في زينة ولبس العرائس و(تضحك)، فمنذ صغري كنت عاشقة للموضة. عموما كانت مرحلة جميلة تحمل في طياتها الكثير من المغامرة والتشويق.

لماذا الاستقرار في دبي اليوم دون غيرها ؟

بصراحة، فضلت الإشتغال في دبي دون غيرها بسبب "الولف". دبي فعلا مدينة جميلة وتمنحك كل المعطيات لتحقيق أحلامك، وهي مريحة جدا للعيش خصوصا للنساء فالمرأة



مغربية في قناة رسمية يابانية ليس بالأمر الهين أعتقد، بحكم مقومات كثيرة ومثيرة حدثنا عن التجربة ؟

نعم ، كانت تجربة جميلة وغريبة في الوقت ذاته، فالشغل مع اليابانيين صعب جدا وهم يعاملون المرأة كالرجل، لأنني كنت أحمل الكاميرا على كتفي وأمشي لمسافات طويلة في جو حار جدا، - بحكم طقس الخليج- كنا نتنقل بين دول الخليج لتغطية الأخبار، وكان مديري في الشغل يقول لي لا مجال للراحة فقط للعمل...

لكن طبعا تعلمت مع اليابانيين، معنى الاحترافية في الشغل، فهم دقيقون جدا فيما يعملون.

أما زالت الصورة النمطية عن المرأة المغربية يلوکها الاعلام العربي أم تغيرت أم هي تتغيربطء وفقا لمعطيات تحسب للمغرب وللديبلوماسية المغربية؟

أصبحنا اليوم في زمن الذكاء الاصطناعي وسكان الفضاء بعد فترة وجيزة سيظهرون بصورة رسمية، ونحن لازلنا نذكر صورة المرأة النمطية... أكيد الصورة تغيرت وإن لم يكن فيجب !!

فالمرأة المغربية ومنذ القدم هي امرأة "قادة" كما نقول بالعامية وهذه الكلمة معناها أنها قادرة على صنع العجائب، فهي امرأة بمعنى الكلمة في بيتها وفي شغلها، والمرأة المغربية تاريخ في اعتلاء المناصب القيادية ، يكفي ان أول جامعة في العالم هي جامعة القروين بمدينة فاس بنيت بمال امرأة مغربية اسمها فاطمة الفهرية والقائمة تطول...

من هن صديقاتك من الزميلات في دبي؟

لدي بعض الصديقات ولكن ليس كلهن في المجال نفسه، فهناك من منهن في مجال

العقارات أو الاعلام أو الموضة أو الفن أو غيرها
من المجالات...

كيف تلتقون وأين؟ وهل هناك مثلاً طقوس خاصة بكن؟

نلتقي في المناسبات أو فعاليات أوعدا ذلك،
نلتقي في العالم الافتراضي على مواقع التواصل
الاجتماعي.

احكي لنا عن اللمة المغربية في الامارات العربية؟

من أحلى اللمات، هي اللمة المغربية خصوصا
عندما نجتمع على كسكسو أو طاجين أو شاي
مغربي، نتبادل أطراف الحديث في أجواء مغربية
لا غنى لنا عنها.

مواقع التواصل الاجتماعي أضحت جزءا مهما في حياة الانسان .. كيف تدبر جيهان مرورها وظهورها عبر هذه المواقع وهل يتخذ الأمر طابع التلقائية أم هو ظهور مدروس؟

كما أقول دائما مواقع التواصل الاجتماعي سيف
ذو حدين ، تقربك من الناس وتبعدك عن نفسك،
لذلك بالنسبة لي شخصا هي تلقائية، غير أنها
محروسة أكثر من أنها مدروسة (تضحك) .
بمعنى آخر، أشارك بعضا فقط من يومياتي والكثير
مما قد يفيد المتابعين، من حيث الاماكن التي أزورها
أو المستحضرات التي استعملها او نالت اعجابي
وما الى ذلك.

ماذا تقرئين ولمن تقرئين؟

أقرأ كل كلمة جميلة ذات معنى عميق وللكاتبة
التركية إليف شافاق، أبدعت في كتاب "قواعد العشق
الاربعون" والكاتب الامريكي روبرت كيوساكي، مؤلف
كتاب الأب الغني والأب الفقير " أحب الاختلاف في
كل شيء وأحب أن أقرأ لكتاب مختلفين في نظريات
عدة؛ مثل الحب والمال والذكاء العاطفي وقوة العقل
الباطن والطاقة وأمور عديدة.



المرأة المغربية ومنذ
القدم هي امرأة
"قادة" كما نقول
بالعامية وهذه
الكلمة معناها أنها
قادرة على صنع
العجائب، فهي امرأة
بمعنى الكلمة في
بيتها وفي شغلها،
وللمرأة المغربية
تاريخ في اعتلاء
المناصب القيادية





هناك تحول في الدراما والانتاجات المغربية أترينه كإعلامية تحولاً كمياً أم كيفياً أم هما معا؟

هما معا إلا أن بعض الأعمال كان لها تأثير كبير لإشباع رغبة الجمهور المغربي لأننا متعطشين لتجسيد واقعنا، من خلال أعمال محلية فمثلاً بنات العساس، المكتوب و سلمات أبو البنات، إنها أعمال جميلة.

هل لك علاقات صداقة من الوسط الفني مغربي وعربي؟

نعم

الأسرة في حياة جيهان ؟

مهمة بالدرجة الأولى

سر رشاقتك وجمالك ؟

ممارسة الرياضة ومعروف عني أنني أمارس رياضات متعددة ك kik boxing وركوب الخيل ، والتنس ، وغيرها .

كثيراً بحكم أنني دائماً أو في أغلب الاوقات موجودة فوق خشبة، سواء كممثلة أو كمقدمة أو كعارضة أزياء.

ومن هنا كنت قد شاركت في أطول ممر للعارضات وكان قد دخل موسوعة جينيس ، أقيم في دبي وكذلك شاركت في Dubai top model search وهي مسابقة للفوز بأجمل عارضة أزياء وكنت قد حصلت على المركز الثالث سنة 2012 والآن لن أخفي عليك هناك رغبة في العودة والمشاركة في مثل هذه المسابقات ولكن هذه المرة بألقاب مختلفة.

كم وجبة تتناولين في اليوم وعلى ماذا تحتوي ؟

3 وجبات تحتوي على البروتين في غالبه (أحاول فقط لست ملتزمة بريجيم معين).

لك تجربة في مجال عرض الأزياء و مسابقات ملكة جمال حديثنا عنها وعلاقتها بموسوعة جينيس؟

كنت أشارك منذ صغري في كل الفعاليات في المدرسة أو في عيد العرش آنذاك بتاريخ 3 مارس دائماً كنت متواجدة ، إلى أن دخلت غمار التجربة في أول أداء في مسرحية ، وفزت بجائزة أحسن تشخيص إناث، لهذا ففكرة المشاركة في مسابقات الجمال كانت دائماً مطروحة ، لكنها لم تكن تثير انتباهي





أحب الاختلاف في
كل شيء وأحب أن
أقرأ لكتاب مختلفين
في نظريات عدة مثل
الحب والمال والذكاء
العاطفي وقوة العقل
الباطن والطاقة وأمور
عديدة



























قفاطين عروس « همة وشان »

تصوير: توفيق مؤنس
المصممة: هدى الفلسطينية
العارضة: أميمة
مكياج وشعر: سناء الرشيد

















وصفات طبيعية تقضي على الكلف وتعيد النضارة لبشرتك

يعرف الكلف على أنه تغير في لون الجلد، يعلو البشرة بعد زيادة في إنتاج الميلانين في الأماكن المكشوفة من الجسم والمعرضة أكثر لأشعة الشمس. ويظهر الكلف على شكل بقع متماثلة، والتي يمكن أن تكون متموجة أو على شكل نقاط تشبه النمش. ويكون لون الكلف عادة بني، لكن ممكن أن يأخذ ألوانا أخرى مثل اللون البني أو رمادي أو رمادي مزرق.



ماسك الأفوكادو والعسل لعلاج الكلف

فقومي بهرس حبة أفوكادو ثم أضيفي إليها ملعقتين من العسل، وطبقي الخليط على وجهك خاصة على أماكن البقع الداكنة بعدها اتركي الماسك لمدة 20 دقيقة ثم اغسلي وجهك بالماء الدافئ.

ماسك خل التفاح لعلاج الكلف

اخلطي كميات متساوية من الماء النقي واخل التفاح وطبقها على بشرتك خاصة على أماكن البقع باستخدام قطعة من القطن، بعدها اتركي المزيج حتى يجف،

وأضيفي له كوبين من الماء وضعيه على النار حتى ينضج، بعدها صفّي الماء، ثم قومي بفرك وجهك بالترمس المطحون الناضج لمدة عشر دقائق يومياً حتى يزول أثر الكلف، أو يمكنك غسل وجهك بماء مغلي الترمس للقضاء عليه وتغذية البشرة، وتمتعي مع تكرار هذه العملية ببشرة مشرقة فاتحة ونقية

ثم أشطفي وجهك بالماء الفاتر. طبقي هذه العملية مرتين يومياً للحصول على نتائج أكيدة، وتصبح البشرة أفصح وأكثر إشراقاً.

الفرك بالترمس

قومي بطحن مقدار كوب من الترمس،



لجمال شعرك وصفات طبيعية تفيد وتغذيه



الشعر تاج المرأة ، ولكي يظل
كذلك وجب الاعتناء به سواء
داخليا باعتماد نظام غذائي
صحي او باستعمال وصفات
طبيعية تغذيه وتقويه .
تقدم لك سيدتي مجلة
«لالة فاطمة» بعض الماسكات
أو الوصفات التي تفيد شعرك
وتغذيه .



الخليط على الشعر واتركيه مدة ساعتين
على الأقل، ثم اغسلي شعرك ..

وصفة تحارب القشرة وتعيد لمعانه

نصف ملعقة من اللوز ونصف ملعقة من
الجوز مطحونين

وزيت الزيتون 2 معالق كبار من ياغورت
طبيعي

نصف خياره محكوكة.
يخلط الكل ثم يوضع على شعرك لمدة
ساعة من الزمن ثم يغسل

كبيرة من زيت الزيتون، واخلطي المزيج
جيذا حتى تحصلي على مزيج كثيف
ومتجانس، وضعيه على الشعر مرة في
الأسبوع لمدة شهرين متتاليين.

وصفة زيت السمسم والعسل لشعر كثيف

زيت السمسم من الزيوت المفيدة جدا
لزيادة كثافة الشعر، بالإضافة إلى قوته
ولمعانه، لذلك امزجي مقدار ملعقتين
من زيت السمسم مع صفار بيضتين
ومعلقة كبيرة من العسل الطبيعي، وضعي

وصفة العسل والبيض لشعر أكثر كثافة

امزجي مقدار ملعقة من العسل مع بياض
بيضة إذا كان شعرك دهنيا، ومع صفار
بيضة إذا كان جافا، ثم أضيفي ملعقة



لم يعد خافيا أن الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية لها الأثر السيء على شبكية العين وخاصة على الأطفال ، حيث نهتص العين الضوء الأزرق المشع من هذه الهواتف التي باتت تلازمنا نهارا وليلا . الدكتور الشهبي اختصاصي في جراحة العيون وتصحيح النظر، يقربنا أكثر من الموضوع

الدكتور محمد الشهبي خلايا شبكية العين تموت بسرعة بسبب الهواتف الذكية



الدكتور محمد الشهبي
اختصاصي أمراض وجراحة العيون

في الوقت الذي تحصد فيه شركات الهواتف الذكية، الأموال الطائلة وتتسابق فيما بينها في صنع الأحدث والأكثر تكنولوجيا ، تتواصل هذه الهواتف في تخريب شبكية العين والتأثير على النظر إذ سيعاني أغلب سكان العالم في المستقبل



من مشكلة قصر النظر، في هذا السياق قال الدكتور محمد الشهيبي في تصريح لمجلة «لالة فاطمة» إن استعمال الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية لها مخاطر مباشرة وأخرى غير مباشرة.

إذ أضحى قصر النظر وباء بالنسبة لمنظمة الصحة العالمية ، حيث سيعاني نصف ساكنة الأرض أي 50 في المائة في أفق 2050 من مشكلة قصر النظر، لأن -يضيف الدكتور الشهيبي- استعمال الهواتف الذكية والألواح لها السبب المباشر في ذلك ، ولا تتوقف خطورة الهواتف الذكية والألواح الإلكترونية هنا ، بل توصلت دراسات إلى أن خلايا الشبكية تموت بسرعة بعد إصابتها بفعل هذه الأجهزة بشيخوخة الشبكية. لذلك فالأخيرة تمنع استخدام هذه الهواتف أو الألواح الإلكترونية في عمر اقل من ست سنوات.



وإذا كان ضروريا استخدام هذه الهواتف الذكية أو الألواح الإلكترونية أو أجهزة الحاسوب ، فيفترض وضع حاجز بين تلك الأشعة والعين ،ويجب أن تكون من منبع الحاسوب ،لأنه وحده قادرعلى منع الاشعة وتسريبها الى العين هذا فضلا عن تفادي بشكل نهائي استخدام هذه الأجهزة في الظلام ..

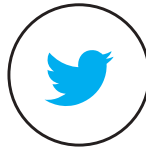
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

دليلك السياحي لقضاء شهر العسل في بلدان بدون «فيزا»



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



«بالي».. جنة الأحباء لتمضية شهر العسل

درهم لتناول الطعام خلال الفترة المذكورة. ومن الضروري أن تخصصوا ميزانية تتراوح بين 2000 و3000 درهم من أجل ممارسة الأنشطة المتنوعة التي تشتهر بها جزر بالي، كركوب القوارب، والغوص في أعماق البحر، واكتشاف الغابات، وممارسة ركوب الأمواج بالشواطئ الجنوبية لـ «بالي».

تعتبر «بالي» واحدة من أشهر الجزر بإندونيسيا، وهو بلد يستطيع المغاربة دخوله بدون «فيزا»، مع ضرورة الإدلاء بوثيقة تثبت تمويل سفرهم السياحي، وتذكرة للخروج من الحدود.


من الأفضل إذا
كنتما تريدان
الاقتصاد قليلا
من ثمن التذاكر
أن تختارا سفرا
يتضمن، على الأقل،
محطتين للتوقف،
فهذا يعتبر خيارا
أرخص

وبما أن أثمان تذاكر الطائرة تشكل التخوف الوحيد لدى كل زوار بالي، فيجب أن تتفاديا حجز الرحلات المباشرة من المغرب إلى أندونيسيا، لأن أثمانها تتراوح بين 7000 و10000 درهم (ذهاب وإياب) لشخص واحد. لذا فمن الأفضل إذا كنتما تريدان الاقتصاد قليلا من ثمن التذاكر أن تختارا سفرا يتضمن، على الأقل، محطتين للتوقف، فهذا يعتبر خيارا أرخص.

إذا كنتم تودون إمضاء شهر عسل يتراوح بين أسبوع إلى عشرة أيام، علما أن أثمان الفنادق ستتراوح ما بين 2000 إلى 3000 آلاف درهم في فنادق أو دور ضيافة مصنفة.

أما فيما يخص قيمة أثمان التنقل داخل وبين الجزر بسيارات بسائق أو بدونه، أو بالقوارب، وبدرجات «scooter»، فستبلغ ما بين 500 و700 درهم.

وتوفر بالي خيارات واسعة فيما يخص الأكل والطعام الأسوي وفواكه البحر بأثمان رخيصة جدا، حيث سيلزمكم حوالي 700

شهر عسل على إيقاعات «لاتينية» بالبرازيل

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

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

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

مغامرات «سفاري» في شهر عسل استثنائي بتانزانيا

لشهر عسل في تانزانيا لا تلزمكما «فيزا»، لأن المغاربة يستطيعون الدخول إليها دون تأشيرة مع تأدية مبلغ 50 دولاراً أي ما يعادل 490 درهم، وسيلزمكما لتمضية أسبوعين بتانزانيا حوالي 4000 إلى 14000 درهم (بدون احتساب ثمن رحلات الطائرة)، حيث ستتغير ميزانيتكما حسب الأنشطة التي ستقومان بها، وإذا ما كنتم ستذهبان إلى جزيرة زانجار الشهيرة.

ولشهر العسل بتانزانيا طابع مُميّز ونكهة خاصة يجمع بين أجواء الإثارة والمغامرة التي تُوفّرها رحلات سفاري وبهجة الألعاب المسلية وفخامة المخيمات الفاخرة والمناظر



الساحرة لغروب الشمس التي تأسر الأنظار من على متن القوارب، فضلاً عن دفء الأحاسيس الرومانسية التي تعم كل أرجاء جزيرة زنجبار في تانزانيا وطبيعتها الخلابة إذ يمكن للعُرسان التجول واستكشاف شوارع مدينة ستون، ثم الاسترخاء على رمال شواطئها الفسيحة.

ولحسن الحظ أنّ طبيعة الجو والمناخ في تانزانيا تظل معتدلة وممتازة على مدار العام باستثناء شهرين، مما يمنح تانزانيا كل مقومات تجارب السفر الممتعة والمغامرة المثيرة وسمات أفضل وجهات شهر العسل التي يستمتع فيها العُرسان برحلة عمر لا تنسى مدى الحياة.





تفادوا هذه الأمور عند حجز شهر العسل

المحاطلة:

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

اختيار شهر عسل أمضاه ثنائي آخر

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

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

شهر عسل الأحلام ب تركيا

حيث ننصحكم بقضاء شهر عسل مميز في كابادوكيا Kapadokya الجميلة وخاصة في فصل الشتاء، ومشاهدة أصالة وجمال «بري باجاكلار» Peribacalar المكتسية بالثلوج البيضاء الناصعة والقيام بجولة ساحرة رومانسية بواسطة المناطيد الملونة، التي يمكنكم حجزها عبر البريد الإلكتروني أو الهاتف، حيث توفر لكما فرصة الاستمتاع بمشاهدة مناطق كابادوكيا الطبيعية وتناول وجبة الفطور سويا من الأعلى.

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

ففي موسم الشتاء تكون الحجوزات قليلة وحركة السياح أقل من الفصول الأخرى، مما قد يتيح الفرصة لقضاء شهر عسل مميز بأسعار مناسبة وخيارات مميزة.

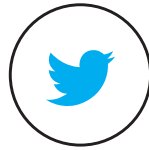
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



لحم الأرنب بالموطارد في الفرن

الطريقة

اغسلي لحم الأرنب وقطعيه الى أطراف صغيرة ورشي عليه ملعقة حامض واطريه ليرتاح قليلا .
في إناء ،امزجي الموطارد وزيت الزيتون والملح والابزار . اضيفي البصل المفروم وأغصان الزعتر وورقة سيدنا موسى .
ثم اسكبي هذا الخليط على قطع لحم الارنب حتى يتشربه جيدا .
ثم ضعيه في صينية الفرن على درجة حرارة 200 لمدة 45 دقيقة .
وقبل 10 دقائق أضيفي الكريم فريش .
يمكنك اصطحاب لحم الارنب بسلطة خضار أو بسباكييتي وبالصحّة والراحة

المقادير

4 قطع من لحم الأرنب
2 معالق كبيرة موطارد
2 معالق كبيرة زيت الزيتون
1 بصلة
2 أغصان صغيرة من الزعتر
1 ورقة سيدنا موسى
كريم فريش

كروكيت البطاطا بالطون في الفرن



المقادير

- بطاطس متوسطة الحجم 
- علبة الطون
- 1 بصلة
- 1 بيضة
- معدنوس
- التوابل: الملح التحميرة
- وعطرية السمك

الطريقة

نقشر البطاطس ونسلقها ثم نهرسها ، نضيف لها الطون بعدما صفيناه من الزيت ثم نضيف بصلة مقطعة رقيقة جيدا ، ثم المعدنوس فالتوابل : الملح والتحميرة و عطرية السمك ثم نضيف ملعقتان من لاشبيلير وندخلها الثلاجة لمدة نصف ساعة . ثم أخيرا نشكل البطاطا كما نرغب اما دائرية او طولية ،نضعها في الدقيق ثم البيض ثم لاشبيلير وندخلها الفرن على درجة 190 حتى يصبح لونها ذهبيا ونقدمها بالصحة والراحة.. 



طريقة صنع الشوكولاتة البيضاء بالعشوب

الطريقة

تغلى الكريمة والعشوب 

تصب فوق الشوكولا والزبدة بعد أن تصفى ، نقوم بخلط الشوكولا والكريم والزبدة. يمكن الاستعانة بالميكروويف أو حمام مريم إذا لم يحصل الذوبان الكامل. يلف الخليط ويخزن بالثلاجة لمدة 8 ساعات، ثم يتم الاستعانة بملعقة صغيرة، يتم تكوين كويرات صغيرة من نفس الحجم بكف اليد، تغطس في الشوكولا البيضاء، وتخزن في الثلاجة، تقدم بعد إخراجها لمدة ساعة إلى درجة الحرارة العادية

المقادير

 300 غ من الشوكولا البيضاء
80 غ من الكريمة
50 غ من الزبدة
ازعيترة، اليازير، افليو،
النعناع

سلطة الجزر بالقرنفل في الفرن



الطريقة

نأخذ الجزر ونغسله جيدا ،والأفضل أن نستعمله بقشره نظرا لفوائده الصحية ، نقسم الجزر إلى النص 

نأخذ صينية الفرن وندهنها جيدا بالزبدة ، نضع ونرتب الجزر في الطاوة، ثم نسقيه جيدا بالعسل ،نضيف القليل من الملح والقرنفل ، ثم نسكب ملعقة زيت الزيتون

ندخله إلى الفرن على درجة حرارة 180 لمدة نصف ساعة
بعد ذلك نقدمه للضيوف كسلطة مزينة بالجوز ووريقات اللوزة ..

المقادير

3 جزرات 

قرنفل

زبدة وملعقة زيت الزيتون

عسل

للتزيين

الكركاع ووريقات اللوزة