

سيدة الشاشة المغربية خديجة أسد ترحل في صمت



مجلة المرأة والعائلة المغربية



Commentez,

تعليق



lallafatema.ma



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

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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

افتتاحية

أزمة حب



الرئيس المدير العام

كمال لحو

مدير التحرير

رفيق لحو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

رئيسة التحرير ومديرة النشر

زهرة إيدموح

هيئة التحرير

سمية بنصات

إيمان البدري

سمية كرايمو

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

الطباعة: إيديال

سحب من هذا العدد: 50.000

التوزيع: سبريس

ملف الصحافة 52 ص 06 بتاريخ 2002 10 03

عنوان لالة فاطمة

58, شارع الجيش الملكي, برج الأحباس, الطابق 13

الدار البيضاء 2000, المغرب

الهاتف: 0522 54 81 50 / 53 / 58 / 59

الفاكس: 0522 31 80 94

البريد الإلكتروني:

contact@lallafatema.ma

www.lallafatema.ma

ما يميز شهر فبراير شيئين اثنين، الأول أنه أقصر شهر في السنة، والثاني أن البعض يحتفل فيه بعيد الحب.

هو موعد يتجدد كل سنة ومعه يتجدد الجدك حيث ينقسم المغاربة بين من يؤيد الاحتفال بهذا العيد وبين من يعارض ذلك، لأسباب دينية معللة موقفهم بأنه تقليد أعمى للأوربيين ولا صلة له بالثقافة العربية أو الإسلامية.

مهما يكن وفي كل الأحوال لا بأس أن نتوقف في هذه المناسبة لتأمل لوحة الحب التي يرسمها المغاربة كل يوم وكل شهر وكل سنة، لا بأس كذلك أن نطرح على أنفسنا بعض الأسئلة البديهة والتي لا بد أن نجد لها جوابا هنا وهناك. هل نحن نحبه أنفسنا؟ هل نحبه من يستحق حبنا؟ هل نحن محبوبون أم مازلنا نتطلع لذلك، أم أن الموضوع ليس مهما من الأساس؟ هل نحن نعيش أزمة حب حقيقية في مجتمعنا أم أننا فعلا شعب محب وعلاقاته مبنية على الحب والاحترام والتقدير؟

في الحب عادة تكثر الأسئلة وفضولنا يدفعنا لطرح المزيد، أما الفرضيات فحدث ولا حرج... يعتقد العديد من الناس أن الحب الحقيقي يختفي في زمننا هذا وأن المصالح أصبحت تطفئ على العلاقات الإنسانية لدرجة لا يمكن وصفها. هناك من يرجع ذلك إلى اللغة ويدعي أننا نتواصل بلغة "جافة"، ولكن هؤلاء أغفلوا أن الإنسان هو من يتحكم في اللغة ويستخدمها بالطريقة التي يجدها مناسبة وتظل مجرد وسيلة لترجمة مشاعره وأفكاره.

الحب ليس إحساسا يمكننا أن نجده على قارعة الطريق ولكنها نبتة يمكننا جني ثمارها إن غرسناها في قلوب أطفالنا. هي قطعا مسألة تربية تبدأ مع الأفراد وتنتهي مع الجماعة.

ليس هناك سبيل للقضاء على الأنانية والشر والغيرة والحسد إلا بنشر الحب. هكذا يجب أن نربي أبناءنا وأن نهيئهم بالحب داخل الأسرة وخارجها، ليتعلموا كيف يحبوا أنفسهم، أقرباءهم، أصدقاءهم، زملائهم هكذا فقط ستتملك منظومة الحب الكونية..

فلافاطمة

www.lallafatema.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema:mag



@lallafatema



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



في هذا العدد

7

أخبار

- مجلة فوريس: المغرب وجهة مفضلة للأشخاص الباحثين عن الطبيعة والهدوء
- المغرب يشترع في إعداد ملف ترشيح القفطان في قائمة اليونسكو

46

جمال

- أفكار جميلة لمايكاج ليلة رومانسية هادئة

54

صحة

- الأخطاء الشائعة التي تقع فيها النساء أثناء فقدان الوزن ونصائح لتجنبها

64

سياحة

- عيد الحب: وجهات سياحية رومانسية مناسبة لكل الميزانيات

70

مطبخ لالة فاطمة

- وصفات لالة فاطمة



6

صاحبة السمو الملكي الأميرة للا حسناء تتراس بباريس حفل التوقيع على اتفاقية شراكة بين مؤسسة المحافظة على التراث الثقافي لمدينة الرباط واليونسكو

18



18

عيد الحب والشارع المغربي بين مهمتهم بالمناسبة ورفض لها

26



26

سيدة الشاشة المغربية
خريجة أسد
ترحل في صمت

في غفلة من شربها الكأس الأخيرة خريجة أسد من موهبة الورد من مناعها الحسنة ماما... عادت في صمت من ممر حائل وتنازلت عنها من الأبد... حزننا عانت تطهر من الأمل والآخر على صمتها الشجي على موهبة الورد والشارع المغربي بين مهمتهم بالمناسبة ورفض لها

غلاف



38

إطلالات نجومات مغربيات
على بساط الفن العربي

فللقاطمة تنتظر اقتراحاتكم وملاحظاتكم،
تشارككم أفراحكم وتفتح ركننا لنشر صور حفلات
الزفاف، العقيقة، ختان وأعياد ميلاد فمرحبا
بصوركم وإهداءاتكم. أفراحكم هي أفراحنا.
راسلونا على البريد الإلكتروني :
contact@lallafatema.ma



Likez,

إعجاب



lallafatema.ma



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

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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



صاحبة السمو الملكي الأميرة للا حسناء تترأس بباريس حفل التوقيع على اتفاقية شراكة بين مؤسسة المحافظة على التراث الثقافي لمدينة الرباط واليونسكو

ترأست صاحبة السمو الملكي الأميرة للا حسناء، رئيسة مؤسسة المحافظة على التراث الثقافي لمدينة الرباط، أخيراً بمقر منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو) بباريس، بحضور المديرية العامة للمنظمة، السيدة أودري أزولاي، حفل التوقيع على اتفاقية للشراكة بين المؤسستين. وتم التوقيع على الاتفاقية من طرف إرنستو أوتوني، مساعد المديرية العامة لليونسكو في الشؤون الثقافية، ونزهة العلوي، الكاتبة العامة للمؤسسة. وتركز اتفاقية الشراكة الأولى الموقعة لمدة خمس سنوات، أولاً، على برنامج اليونسكو لتعليم الشباب في مجال التراث العالمي والقيام بأنشطة لفائدة الشباب المغربي والإفريقي.

ولأول مرة في العالم، قامت المؤسسة بتكييف حقيبة أدوات تعليمية صممتها اليونسكو لتتماشى مع السياق المحلي، قصد مساعدة الشباب على اكتشاف وفهم تراث مدينتهم. وتم نشر هذه الحقيبة التعليمية، تحت عنوان «اكتشف تراث مدينتي» في نسختها الثانية في دجنبر 2022، لدى 4700 تلميذا من 62 إعدادية في أكاديمية الرباط-سلا-القنيطرة. وقد قام هؤلاء التلاميذ تحت إشراف أساتذتهم، وبتوجيه من المتخصصين المهنيين في التراث: علماء الآثار، مهندسون معماريون، القيمون على المواقع ومفتشو الآثار التاريخية، بتناول المعالم الأثرية للمدينة المصنفة تراثاً عالمياً من لدن اليونسكو.

وسيتم بعد ذلك تنفيذ أنشطة التحسيس والتوعية والنهوض بالتراث الثقافي لدى الجمهور العريض، على غرار المعرض الحضري «الرباط، تراث عالمي»، الذي افتتحته صاحبة السمو الملكي في 8 يناير الجاري، على هامش الاحتفاء بإدراج الرباط ضمن قائمة اليونسكو للتراث العالمي. وهو معرض يسلط الضوء على القيمة العالمية المتميزة لمدينة الرباط، من خلال لوحات إعلامية وسلسلة من الصور للمكونات الثمانية للتراث المدرجة في قائمة التراث العالمي ومنطقتها العازلة.

مجلة فوربس: المغرب وجهة مفضلة للأشخاص الباحثين عن الطبيعة والهدوء



سلطت مجلة الأعمال الأمريكية فوربس الضوء على إمكانات المغرب الثرية فيما يتعلق بالسياحة البيئية، مع التركيز على المناظر الطبيعية المتنوعة للبلاد ، من الجبال والصحاري إلى الشواطئ والغابات.

وسعت مجلة فوربس لتسليط الضوء على مدن مختلفة من البلاد والترويج لها كوجهات سياحية رئيسية، ومناسبة للسفر المستدام وصديقة للبيئة.

فالمغرب، لديه الكثير من الأشياء التي تستحق التركيز عليها والتقدير من بينها المنطقة الصناعية الشمالية لسيدي غانم، ومن بين الأنشطة التي يمكن للسائحين الاستمتاع بها في هذه المناطق، الرحلات وركوب الدراجات في الجبال وتناول طاجين محلي الصنع على شرفات منازل القرويين.

وحسب مجلة فوربس، إلى جانب مراكش أصبحت مدينة الصويرة الساحلية وجهة شهيرة بشكل متزايد للسياح الذين يتطلعون إلى الاستمتاع بهدوء المدينة وأيضاً للذين يبحثون عن مكان رائع لركوب الأمواج بالطائرة الورقية. وفيما يتعلق بالسكن ، سلطت مجلة فوربس الضوء على

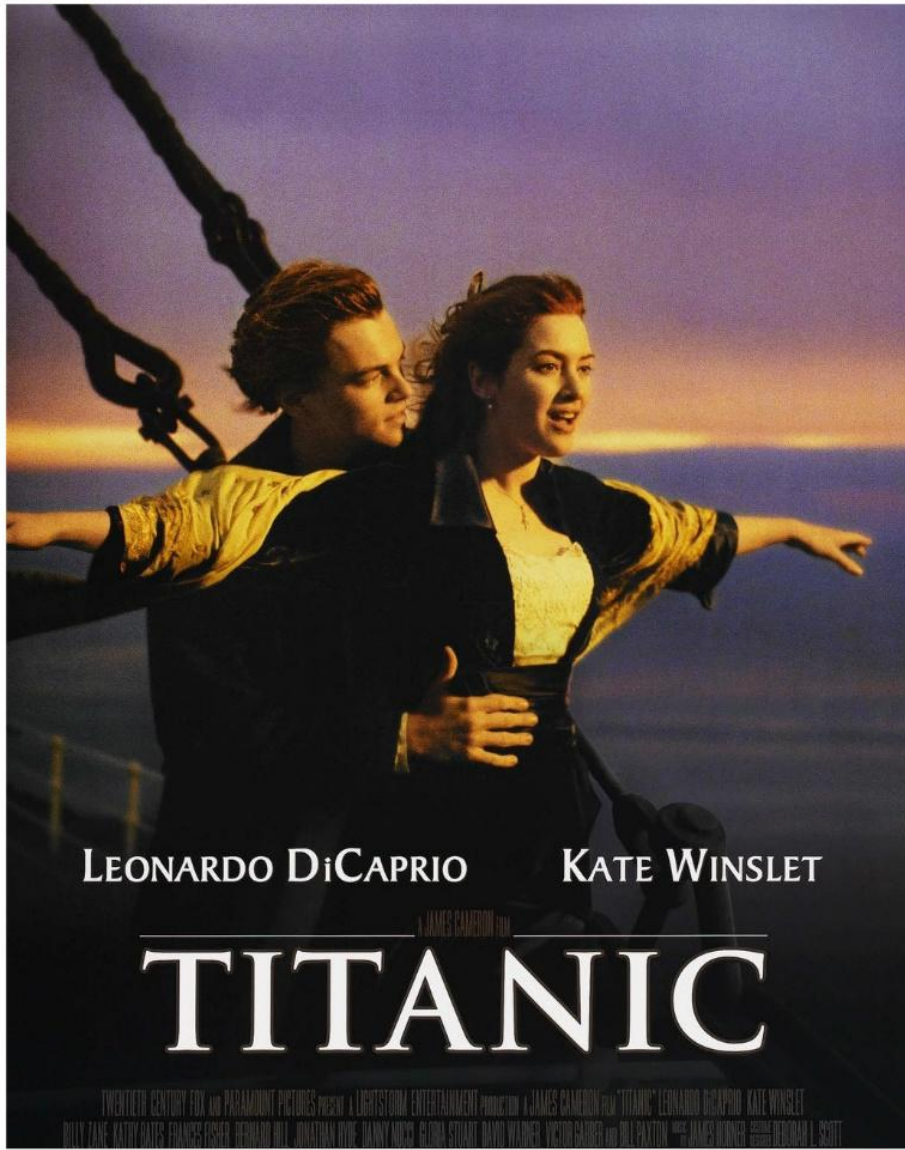
العديد من الخيارات الصديقة للبيئة المتاحة في المغرب، من القباب البيئية بالقرب من الصويرة، إلى الخيام المجهزة بالكامل في صحراء أجاياي بالقرب من مراكش.



أمريكية فلسطينية تفوز بلقب ملكة جمال الكون

فازت الأمريكية الفلسطينية "آريوني غابرييل" بلقب ملكة جمال الكون لسنة 2023 أمس السبت ، خلال حفل تم بمدينة نيو أورليانز بولاية لويزيانا الأمريكية .

وحازت ملكة جمال "فنزويلا أماندا دوداميل" على لقب الوصيفة الأولى وبينما الوصيفة الثانية كانت لأندرينا مارتينيز" من جمهورية الدومينيكان . وشهدت مسابقة ملكة جمال الكون لسنة 2023 ، التي يشارك فيها حوالي 86 ملكة جمال من جميع أنحاء العالم ، مشاركة عدد كبير من الفتيات التي ينتميان إلى أمريكا اللاتينية وخطفننا المشاركات في مسابقة ملكة جمال الكون الأنظار في النهائي بجمالهن اللافت ، حيث كانتا الأبرز للفوز في بهذا اللقب بحسب آراء الجمهور. وعرفت هذه المسابقة ، مشاركتان عربيتان من البحرين ولبنان التي مثلنا الجمال العربي في مسابقة ملكة جمال الكون ، والحديث هنا عن إيفلين خليفة من البحرين التي أثارت الانتباه بارتدائها لباس السباحة المحتشم أو ما يسمى بالبوركي ، والمشاركة الأخرى تدعى ياسمين زيتون من لبنان الفائزة بلقب ملكة جمال لبنان لسنة 2022 .



تزامنا مع اقتراب عيد الحب فيلم تاييتانيك يعود لقاءات السينما

تزامنا مع اقتراب عيد الحب واحتفالا بمرور 25 سنة على عرض الفيلم الرومانسي الشهير تاييتانيك، سيعود لقاءات السينما في شهر فبراير في كل من فرنسا، إيطاليا والسويد بجودة عالية، وهو من بطولة ليوناردو دي كابريو وكيت وينسلت. وكشف حساب "Paramount Picture & Titanic" على تويتر من خلال نشر البوستر الرسمي للفيلم وغرد قائلا: "يعود Titanic إلى الشاشة الكبيرة بدقة 4K 3D لفترة محدودة يوم 10 فبراير". ومن جهة أخرى يعد فيلم تيتانيك ثالث أكثر الأفلام نجاحا في التاريخ حيث حصد في شباك التذاكر عالميا أزيد من 2.202 مليار دولار أميركي. كما حصل الفيلم على 11 جائزة أوسكار، منها أفضل إخراج وأفضل أغنية وهي "My heart will go on" وقامت بغنائها الفنانة سيلين ديون.





سونيا أيت منصور مغربية تسعى أن تفرض حضورها في مسابقة ملكة جمال العالم

تستعد المغربية سونيا أيت منصور خوض منافسة ملكة جمال العالم ، التي ستقام في سنغافورة في بحر هذا العام ، حيث لم يحدد بعد تاريخ انطلاقها .

وسونيا أيت منصور ، ولدت بفرنسا من أبوين مغربيين ، شاركت أكثر من مرة في منافسات ملكة جمال فرنسا واحتلت على التوالي المرتبة الثانية والثالثة. تمكنت سونيا من كسب ثقة لجنة التحكيم ، بخبرتها وثقافتها وجمالها .

المنافسة في مسابقة ملكة جمال العالم لن تكون سهلة والمعايير مختلفة ، لكن تسعى سونيا للتربع في المراتب الثلاث الأولى وتفرض الثقافة والتراث المغربي على لجنة التحكيم .

معرض الأزياء بباريس يسلط الضوء على الإبداع الفني المغربي

الخاصة ببلدهم ومنطقتهم وإعادة ابتكارها. وتم إطلاق هذا المعرض الرائد لجمعية «طريق الحرير والأندلس»، التي تهدف إلى الترويج لفن العيش والمعرفة الفنية في سياق تراث عالمي، من طرف هند جودار سنة 2004. ويجوب معرض الأزياء الشرقية، الذي يتخذ من باريس مقرا له، العالم وفضاءات الموضة، لاسيما مراكش ولندن والدوحة والكويت وموسكو وألماني (كازاخستان) وسمرقند (أوزبكستان)، أو دوشانبي، عاصمة طاجيكستان.



سلطت النسخة الـ 50 لمعرض الأزياء الشرقية «أوريونتا» فاشن شو»، الموعد الذي لا محيد عنه للأزياء الراقية والموضة الشرقية لمؤسسته المغربية هند جودار، الضوء على المهارات والإبداعات الفنية المغربية والشرقية. وذكر بلاغ للمنظمين أنه بفضل عمل جمعية «طريق الحرير والأندلس»، أكد معرض الأزياء الشرقية، الذي نظم يومي 24 و25 يناير الجاري، مكانته كتظاهرة بارزة خلال أسبوع الموضة الباريسية.

وتتميز الحدث بتنظيم خمسة عروض أزياء شرقية عرضت تصاميم ما لا يقل عن 16 مصمما من جميع أنحاء العالم، مع عرض مميز لدار الأزياء «موتاسان» التي أسستها مصممة الأزياء المغربية عائشة معتصم، حيث قدمت مجموعة قفطان تروج للتراث والتميز المغربيين.

وبالنسبة لهند جودار، فإن تثنين تراث المملكة الثقافية، لاسيما في مجال الأزياء، هو في صميم نهجها ورسالة جمعيتها. وبفضل هذا الزخم الذي أوجده معرض الأزياء الشرقية وتثنينه للقفطان المغربي، أصبح العديد من المصممين المشاركة يعيدون النظر في أزيائهم التقليدية





المغرب يشرع في إعداد ملف ترشيح القفطان في قائمة اليونسكو

نظمت أخيرا ورشة وطنية بمتحف محمد السادس للفن الحديث والمعاصر بالرباط، لإعداد ملف ترشيح القفطان في قائمة التراث الثقافي غير المادي لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (يونسكو)، تحت عنوان «الفن والتقاليد والمهارات المرتبطة بالقفطان». وقال عبد الإله عفيفي الكاتب العام لقطاع الثقافة «إن

الورشة الوطنية تندرج ضمن مقتضيات اتفاقية 2003 لحماية التراث الثقافي غير المادي لاسيما التدابير الواجب إتباعها لتسجيل تراث ثقافي غير مادي في قائمة اليونسكو». وأضاف عفيفي، بأنها خطوة ثانية في مسلسل إبراز التراث الوطني، والذي تقوم به الوزارة وباقي الفاعلين، لتسجيل 12 من عناصره البارزة في لائحة التراث العالمي للإنسانية .

وأوضح عبد الإله عفيفي أنه «بعد تسجيل القفطان على لائحة الايسيسكو للتراث الثقافي غير المادي بالدول الإسلامية سنة 2022، وبعد أن هيئنا الظروف التنظيمية المناسبة، تجتمع اليوم لإعطاء الانطلاقة الفعلية لملف ترشيح هذا العنصر لقوائم اليونسكو، وذلك ضمن ديناميكية ليست وليدة اليوم، لأن إدراك مستلزمات الحكامة التشاركية في تدبير التراث كان حاضرا في انشغالات المملكة الدائم

بالتراث الثقافي المادي وغير المادي .»

من جهته ، استعرض مدير متحف محمد السادس للفن الحديث والمعاصر، عبد العزيز الإدريسي ، في عرضه حول «القفطان المغربي: نظرات حول صناعة زي تقليدي تراثي» ، خصائص القفطان بجهات المغرب، وسيقما قفطان فاس وتطوان والرباط ومراكش ووجدة.

كما توقف الإدريسي عند البعد غير المادي للقفطان وتطوره مع مرور الزمن وأصوله، موضحا أنه «في القرن الثاني عشر، وفي عهد الموحدين، ظهر القفطان في المغرب وكان مختلفا تماما عن الملابس التقليدية التي كانت تلبس في الشرق.»

كما أبرز المتحدث ثراء وتنوعات القفطان، مشيرا في هذا السياق إلى أن «القفطان الذي يمكن أن يرتديه كل من النساء والرجال ، تطور بمرور الزمن في عالم الموضة وأعيد النظر فيه مناسبات عديدة من قبل المصممين، مع الحفاظ على المهارات المرتبطة به.»



مجلة فرنسية تشيد بكرة القدم النسوية المغربية

أشادت المجلة الفرنسية «جون أفريك» في عددها الأخير بكرة القدم النسوية المغربية وأكدت « أن المملكة المغربية أطلقت برنامجا شاملا لتطوير وتعزيز احترافية كرة القدم النسائية، بهدف جعل المملكة نموذجا لإفريقيا.

المقال، الذي نشر على موقعها الإلكتروني حول جهود المغرب من أجل تطوير كرة القدم النسائية، أبرزت أن الجامعة الملكية المغربية لكرة القدم، التي تعمل على جعل البلاد واحدة من معاقل كرة القدم الإفريقية، خصصت بالفعل موارد كبيرة لكرة القدم النسائية.

وسلطت المجلة الضوء على إنجازات كرة القدم النسائية المغربية، مشيرة في الوقت نفسه إلى أن تطور كرة القدم النسائية في المغرب يجذب أيضا لاعبات من إفريقيا جنوب الصحراء، وأن البطولة المغربية أصبحت نقطة انطلاق لأفضل اللاعبات المحليات والأجنبيات نحو البطولات الأوروبية.



ليلة صوت الأرض بالسعودية تعيد عبد الوهاب الدكالي للغناء

انطلقت فعاليات حفل تكريم الموسيقار الراحل طلال مداح، الذي يحمل عنوان « ليلة صوت الأرض»، على خشبة مسرح محمد عبده داخل البوليغارد سيتي بالملكة العربية السعودية، بحضور عبدالله، نجل طلال مداح. وأحيي الحفل مجموعة من نجوم الوطن العربي، من بينهم عبد الوهاب الدكالي، أسماء المنور، سميرة سعيد، صابر الرباعي، محمد عبده، عبادي الجوهر، ماجد المهندس، راشد الماجد، عبد المجيد عبد الله، أحلام، أصالة، أنغام، لطيفة، أصيل هميم، هاني شاكر، نجوى كرم، وعبود خواجة. يذكر أن هيئة الترفيه السعودية قد قررت، الشهر الماضي، تنظيم ليلة فنية تخليداً لذكرى الفنان السعودي الراحل طلال مداح، الملقب بـ « صوت الأرض»، سيشارك فيها عشرات الفنانين من جميع أنحاء الوطن العربي..

بعد عام على وفاة ريان والداه يرزقان بمولود



رزقت أسرة الفقيد المعجزة ريان أورام ، بمولود جديد ،تزامنا مع ذكرى وفاته الأولى بعدما سقط في بئر عميق بقرية إغران بإقليم شفشاون. و صرح والد الطفل ريان لإحدى الصحف الإلكترونية قائلاً: " أن إنجاب زوجته لمولود جديد في نفس التاريخ الذي توفي فيه طفله ريان معجزة ،و أنه تفاجأ بقدومه في اليوم ذاته ، و اختتم تصريحه ب "الحمد لله"

و الجدير بالذكر أن الطفل المعجزة ريان أورام، سقط في بئر ضيق بعمق 32 مترا قرب منزل أسرته بضواحي شفشاون ، يوم فاتح فبراير من العام الماضي، واستمرت عملية إنقاذه خمسة أيام ، لكن الموت كان أسرع منهم، إذ أخرجه جثة هامة.. وأثارت قضية ريان تعاطفا كبيرا من مختلف دول العالم، إذ تصدرت قصته عناوين الاخبار الرئيسية لمختلف القنوات والمنابر الإعلامية.



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)



تستعد متسلقة الجبال المغربية بشرى بيبانو، للمرة الثانية، لتسلق أعلى قمة في إفريقيا، جبل كليمنجارو، من أجل قضية اجتماعية وتضامنية محضة. حيث ستشارك بايبانو في النسخة الأولى من البرنامج التضامني TREK4GOOD

بشرى بيبانو تتسلق أعلى قمة في إفريقيا من أجل 100 فتاة في وضعية هشّة

الشابات. وفي هذا الصدد، قالت بشرى بيبانو: «لطالما تمثل طموحي في دعم النساء وأن أكون مصدر إلهام لهن، لذلك من المهم والطبيعي المشاركة في هذا المشروع الذي يساعد على تعزيز تنمية القيادة النسائية، وأنا جد فخورة بأن أشارك جنباً إلى جنب العديد من السيدات الرائدات في عدة مجالات».

خلال المشاركة في هذه المبادرة عن التزامها اتجاه السيدات، ورغبتها في ألا تكون مجرد مصدر إلهام فقط، ولكن مساعدتهن بمجهودها البدني، عبر المشاركة في مبادرات اجتماعية لضمان النهوض بأوضاعهن وتحقيق الرفاهية التي يستحقونها، حيث أن مهمة مبادرة TREK4GOOD لا تتوقف عند جمع الأموال، ولكن مشاركة قيم التواصل والمرونة والجرأة والشجاعة مع كل هؤلاء

ستشارك بشرى بيبانو في النسخة الأولى من برنامج TREK4GOOD وذلك في الثالث من فبراير الجاري، والرامي إلى جمع 30 ألف أورو من أجل ضمان تمكين 100 فتاة في وضعية هشّة بين المغرب وفرنسا .

تعزيز القيادة النسائية

تبصم المتسلقة المغربية بشرى بيبانو من



من أجل الصحة والتعليم للجميع

من بين المشاركات جنباً إلى جنب بشرى بيبانو في النسخة الأولى من الحدث الرياضي التضامني، نجد كل من ناتالي بونديتي لافري، المؤسسة الشريكة لـ W(e)Talk, Women Empowerment Events، مستشارة وتقدم تكوينات في المواضيع ذات التأثير الإيجابي، وليندا بنقاسم، مستشارة ومسؤولة بشبكة تعمل على تنمية الأقاليم وضمان حقوق الرجال والنساء من خلال التكنولوجيا الرقمية وتكنولوجيا المعلومات، ونادية حثروبي صفصف، صحفية ومحررة ملتزمة بقضية المرأة.



«لطالما تمثل طموحي في دعم النساء وأن أكون مصدر إلهام لهن، لذلك من المهم والطبيعي المشاركة في هذا المشروع الذي يساعد على تعزيز تنمية القيادة النسائية، وأنا جد فخورة بأن أشارك جنباً إلى جنب العديد من السيدات الرائدات في عدة مجالات»

أنابورنا بارتفاع 8091 شهر أبريل من سنة 2022. هي كذلك عضو الجامعة الملكية المغربية للتزلق ورياضات الجبل، كما تشغل منصب رئيسة اللجنة النسوية داخل الجامعة المذكورة، وهي خريجة مدرسة المعهد الوطني للبريد والمواصلات في الرباط، وحاصلة على دبلوم الدراسات العليا في التدبير من جامعة «HEC» بمونترال في كندا.

وفي الوقت الحالي، تعمل بشرى بيبانو لحسابها الشخصي في تنظيم الأحداث وأنشطة رياضة المشي للمسافات الطويلة، وتتولى في الآن ذاته منصب رئيسة جمعية «Delta Evasion» للرياضات الجبلية، وتقدم العديد من اللقاءات للحديث عن تجربتها الملهمة لتحفيز الأفراد.

تحديد مسار سيسهل عملية تحقيق الارتقاء الاجتماعي وضمان الوعي الإيكولوجي اللازم من أجل الرفاهية للجميع. وهكذا، اتحدت السيدات الأربعة من أجل المشاركة في هذا المشروع جنباً إلى جنب سفيرات وسفراء آخرون ملتزمون بالقضية، مثل الصحفية آن-لور بونيه، وسميرة إبراهيم، والرياضيان مالك بوكوشي وآية سيسوكو، والناشط الاجتماعي عبد العالي البدوي، ومستشارة التواصل فاتحة حجات.

قصة نجاح

يذكر أن بشرى بيبانو، هي أول مغربية تتجح في تسلق أعلى سبع قمم في العالم، وهي أول مغربية وأول امرأة من شمال إفريقيا تصل إلى جبل ايفرست أعلى قمة في العالم، في ماي 2017، وأول امرأة عربية تتسلق جبل

هؤلاء السيدات الأربعة هن من خلفيات متنوعة، واخترن اليوم توحيد جهودهن من أجل قضية واحدة هي: ضمان الصحة والتعليم للجميع من خلال مساندة ودعم مبادرة TREK4GOOD التي ستمكنهن من

عيد الحب والشارع المغربي بين مهتم بالمناسبة ورافض لها



يشير الاحتفال بعيد الحب جدلاً في الشارع المغربي، بين مهتم بمناسبة رومانسية بلون الورد، ورافض للمناسبة من حيث المبدأ لكونها مستوردة، وهناك الكثير من الناس من لم يسمع عن الرابع عشر من فبراير، ولكن لو كان الحب دستورنا اليومي وحاكم تصرفاتنا وموجهها في كل لحظة من حياتنا على هذا الكوكب، ما احتاج أحد أن يذكرنا بما لا ننساه. ورغم كل هذا الجدل، كل عيد حب ونحن بخير.

■ زهرة إيدموح



ورود حمراء

سألت «سوسن» وهي طالبة جامعية تدرس بالدار البيضاء عن «عيد الحب» فقالت: أنا أنتظر ذلك اليوم وأترقبه وأتمنى أن

الورود مادمننا قد نسيناهم أو تشاغلنا عنهم لأشهر طويلة، مع أن رسائل الورد للحبيب لها أثرها الرائع في كل يوم، وربما أكثرها تأثيراً وتعبيراً ما كان مفاجئاً دون موعد.

في الرابع عشر من فبراير يحل «عيد الحب»! وهل الحب حدث في مثل ذلك التاريخ قبل عدة قرون لنحتفل بذكره؟ هل اخترعه القديس «فالنتين»؟ ولكن الحب ليس اختراعاً ولا يربطه بالقديس فالنتين بأكثر ما يربط غيره من البشر، إنها مجرد أسطورة قديمة ضمن أساطير غير ثابتة، لدرجة أنها حتى لم تحدد أي قديس «فالنتين» هو البطل الأسطوري، فهناك أكثر من قديس حمل اسم «فالنتين» وفي نفس الحقبة الزمنية!! ولكنها الآلة التجارية الغربية الذكية القادرة على خلق مناسبة لا أساس لها بغرض الربح من تسويق مليار بطاقة تهنئة حول العالم، إن تسمية الرابع عشر من فبراير بعيد الحب فيه الكثير جداً من الخطأ والتجاوز وتحميل الأشياء ما لا تحتمل، فالحب أعظم من السيد فالنتين وموجود قبل أجداد أجداده ومنذ خلق الله الأرض والبشر والكائنات، بث الحب في أرجائها وجعله ترنيمة الحياة وسرها يربط المخلوقات ببعضهم ويربطهم بخالقهم، فأين السيد فالنتين من كل هذا؟ لذلك فهناك من يتجنب تسمية اليوم بعيد الحب ويلجأ إلى تسمية بديلة فيسميه «عيد العشاق»، وهذه أيضاً بها الكثير من التجاوز، وكأن العشق ولد على يدي السيد فالنتين، مع أن قصته الأسطورية لا شيء فيها يبرز علاقته البطولية بالعشق ليستحق أن يخلد هكذا ولمئات السنين، وإذا كان الأمر احتفالاً به إلتباس منذ لحظة تسميته، فدعونا ننسى الأساطير، وننسى السيد فالنتين، ولنعتبره مجرد سبب لنهني أعباءنا وأن نرسل لهم



الملتفة حول بعضها كأنها أحضان متتابعة دون نهاية، أنتظر يوم عيد الحب وأشتاق لوردتي الغالية التي أتق أنها بإذن الله لن تخلف موعدها معي لتحمل لي وعدا جميلا متجددا بالسعادة، بقيت أيام قلائل لتصلني ووردتي الحمراء بعدما ستسافر 840 كيلو مترا إلى الجنوب لتحط في مزهريتي يوم الرابع عشر من فبراير.

ضحكت سوسن وهي تسألني بدلال قبل أن تنهض لتغادر: هل عرفت من أي مكان سيرسل لي «فالتين» وردة حمراء؟

استهجان

«عبد الحميد» موظف في الخمسين من عمره من مدينة «سلا» لديه ثلاثة أبناء وابنتان، سألته ماذا يعني له «عيد الحب» أو «عيد العشاق» أو «يوم فالتين» في الرابع عشر من فبراير، سكت عبد الحميد وكأنما يبحث عن رد يناسب سؤاله الذي بدا له



«أجدر أن تسأليني عن حالي وعن أسرتي وكم أعاني لتوفير أبسط الأشياء، لا أذكر تاريخ ميلادي وأتناسى تواريخ ميلاد أبنائي لأنه لا مجال للاحتفال بهكذا مناسبات ونحن نفكر فقط في سد الرمق...»

أتلقي هديتي من الورود الحمراء، هيأت المزهريّة المصنوعة من الكريستال، وطردت منها الورود البلاستيكية الباردة الخرساء، لتسكن مكانها وردة حقيقية حمراء أرشقها بكل الترحاب والفرحة في قلب المزهريّة وقلبي في الوقت ذاته! لن أبوح عن سر ووردتي المرتقبه، وسأزعم أنني إشتريتها، وأعرف أن أمي لن تصدقني وستعرف بقلبها أن وراء الوردة «من» وراءها، سألتني العام الماضي عن من أهداها لي فزعمت بعد تردد أنني إشتريتها من بائع الزهور، قلتها بطريقة توحى إليها أنني لا أقول الحقيقة، وقد كنت أقصد أن أخبرها ولكن دون أن أصرح أن هناك من أصاب مزهريتي وقلبي وزرع فيهما وروده.

تتابع «سوسن» التي يبدو أن لها من إسمها نصيب: لا يوجد ما هو أرق من الورود، إنها أجمل من كل الرسائل المكتوبة أو المسموعة، وردة حمراء واحدة ودون أن تتكلم تلقي ألف قصيدة في الحب، وريقاتها



غريباً مستهجننا، ثم بعد لحظات أجاب: أي فالتنين؟ لا أعرف أحدا بهذا الاسم، ولا أعرف مناسبة تحل في الرابع عشر من فبراير، أعرف فقط أول الشهر عندما أتسلم أجرتي ثم أنسى باقي أيام الشهر، وأنمى لو أهرب منها فتمر في لحظة، بعد عشرة أيام فقط من بداية الشهر، أي شهر، تدخل أجرتي غرفة العناية المركزة، وأدخل معها دوامة الهم لمواجهة ما تبقى من الشهر، رافعا يدي إلى السماء أن يقينا شر أي ظرف طارئ يربك كل شيء، أبنائي في مراحل مختلفة من التعليم وأجاهد لألبي مطالبهم الضرورية فقط، وتسأليني أنت عن عيد العشاق!، أكاد أعتبر سؤالك نوعاً من السخرية من حالي وإجابتي نوع من الرفاهية، رفاهية الحديث في أمور لا وزن لها ولا قيمة لدينا فهي تمر بعيداً عن أمثالي لسنا المقصودين بها، الحياة تسحقنا وهناك من يشغل نفسه بالسؤال عن «فالتنين»، أجدر أن تسأليني عن حالي وعن أسرتي وكم أعاني لتوفير أبسط الأشياء، لا أذكر تاريخ ميلادي وأتناسى تواريخ ميلاد أبنائي لأنه لا مجال للاحتفال بهكذا مناسبات ونحن نفكر فقط في سد الرمق.

تقليد للغرب

«بسيدة» سيدة مطلقة تعمل مدرسة في ثانوية بالرباط، عن عيد الحب تقول: نحن

يذكرني بتبعيتنا العمياء للثقافات الأخرى حتى في أمور لا قيمة لها، مع التسليم أن الاحتفال بيوم الحب هو اعتراف بغياب هذه الأحاسيس الجميلة بيننا، لذلك نحتاج أن نتذكرها بعد أن نسيناها، رغم أن كل لحظة يمكننا أن نحتفل فيها بالحب يملأ قلوب المحبين ويجمع بينهم برباطه المقدس. ثم تضيف: لا أهني أحدا بهذه المناسبة التي لا أعتبرها مناسبة تخصنا ولا تخص الحب، وإن تلقيت رسالة تهنئة لا أردّها ولا أسعد بها، منذ عامين أتت صديقتي لمنزلي في الرابع عشر من فبراير ومعها باقة ورود، سعدت لزيارتها وحزنت للمناسبة ورفضت أن أقبل الورد، قلت لصديقتي هذه الورد للقدّيس «فالتنين» ولست من عائلته.

نقلد الغرب فقط، يخترع ونحن نستورد، مختبراته ومصانعه وعلمائهم في حالة إبداع مستمر، ونحن في حالة إستيراد مستمر لا نبدع ولا نتج، وإن كان ذلك له ما يبرره في مجال العلوم التي سبقونا فيها بعد أن كان لنا السبق في أيام مجيدة خلت، ولكن ما هو مبرر أن نستورد صفقة لا معنى لها ولا قيمة، قاموا بنسجها حول القديس فالتنين، ماهي علاقتنا كمجتمعات لها ثقافتها المختلفة وتاريخها الغني بحكاية القديس فالتنين؟ حتى إن اعتبرنا أنه لكي نشعر بمعنى الحب فلنحتفل به في يوم ما وتاريخ ما، هل فرغ تاريخنا كله من رمز نجعله للحب قريناً؟ آلاف السنين من أمجاد الأجداد أليس فيها من يعادل قديسهم المجهول؟ الرابع عشر من فبراير

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



LALLAFATEMATV



مؤثر...مراسيم دفن الفنانة خديجة أسد

فلا فاطمة
LALLAFATEMA.MA

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

شهادات مؤثرة في حق الراحلة الممثلة خديجة أسد



عبد الاله رشيد : تعلمت نشطح

فلا فاطمة
LALLAFATEMA.MA

العرض ما قبل الأول للفيلم السينمائي «الشطاح»
بالدار البيضاء



قصة نجاح مغربية قهرت 7 قمم عالمية

قصة نجاح مغربية قهرت 7 قمم عالمية



ابن الراحل عبد الرحيم التونسي يتحدث عن لحظاته الأخيرة

فلا فاطمة
LALLAFATEMA.MA

بحزن وبكاء فنانون يودعون صديقهم الراحل عبد الرؤوف



المتحف الوطني للحلي : تحف لا مثيل لها في العالم

فلا فاطمة
LALLAFATEMA.MA

المتحف الوطني للحلي بالرباط يضم تحفا لا مثيل لها في العالم



هانية قسومي مقدمة برنامج «مع محبتي» متصدقوش الفيديوهات الي تقول ما عندك ما تدير بالرجل»



بالدموع أم تحكي معاناتها مع طفلها المصاب بداء السكري



من الجوطية خلق مشروع سياحي جبلي كأنه جنة فوق الأرض



أسبوع وطني للصناعة التقليدية: توقيع اتفاقيات وانفتاح أكثر علي العالم...



حمادة هلال: تركت فعاليات قطر وجيت للمغرب لان الشعب المغربي أول من ساندني في بداية مشواري



أغنيتي الجديدة تتحدث عن معاناة السيدات العربيات مع الرجال و توقعت فوز المنتخب المغربي



سوسام يقوم بتنويم جماعي لطاغم مجلة لالة فاطمة



نبيلة كيلاني :هذا ما قالته عن زوجها المصري حين يلعب المنتخب المغربي لكرة القدم



شبيمة لطيفة رأفت صابرينة بلفقيه تغني من التراث المغربي



حصريا «لالة فاطمة» في كواليس تصوير برنامج «رشيد شو» وفنانة عربية كبيرة ضمن ضيوفه.



امين الناجي يتحدث عن مشهده الشهير في مسلسل المكتوب وهذا ماقاله عن مشاركته في الأعمال الرمضانية



المغربية مريم التوزاني سعيدة بفوزها بجائزة لجنة التحكيم بالمهرجان الدولي للفيلم بمراكش وهذا ماقالت



ابتسام العروسي القفطان هو رمز الفخامة والأناقة المغربية ومريم باكوش ترتدي الحجاب



أغرب قفطان لهذه السنة والمخرج هشام عيوش يرقص على السجادة الحمراء



ريحان غاران أصغر ممثلة مشاركة في مهرجان مراكش السينمائي وهذا ما قالتها عن اشتغالها مع نسرين الراضي



بطلة رالي السيارات: «ها علاش كيقولوا المرأة مكتعرفش تسوق»



مشاهير مفتخرون بالمرأة المغربية وبما تقدمه لبلدها وهذا ماقاله سعيد باي وزينب عبيد



على السجادة الحمراء فنانون مغاربة يعبرون عن إعجابهم بالأفلام السينمائية

سيدة الشاشة المغربية

خديجة أسد ترحل في صمت

في غفلة منا، ترحلت الممثلة القديرة خديجة أسد عن صهوة الحياة، عن سن ناهز السبعين عاما. عانت في صمت من مرض عضال، وتألّمت بعيدا عن الأضواء، وعندما كانت تظهر بين الحين والآخر على حسابها الشخصي على مواقع التواصل الاجتماعي، كانت لا تفارقها ابتسامة أمل في الحياة وتنثر ورود الحب على صديقاتها المقربات من عالم الفن. صور كانت تعطينا الأمل في أن سيدة الشاشة المغربية خديجة أسد بألف خير. إلى أن فجّع الجمهور المغربي بوفاة لالة خديجة الشهيرة بلالة فاطمة في السلسلة التي دخلت إلى بيوت المغاربة وإلى قلوبهم. وبرحيل الشائلي الناجح خديجة أسد وعزيز سعد الله، يسدل الستار عن أهم وأنجح الشائيات التي عرفها التلفزيون المغربي.

مجلة «لالة فاطمة» كان لها لقاء حصري مع الراحلة وزوجها المرحوم الفنان الكبير عزيز سعد الله نعيد نشر أهم فقراته، ورحم الله الفنانين الكبيرين خديجة أسد وعزيز سعد الله.

■ زهرة إيدموح







طرحت وعالجت قصة فيلم " نامبر وأن" لمخرجته زكية الطاهري علاقة الرجل بالمرأة في ضوء مدونة الأسرة في قالب كوميدي، كيف ترين هذه العلاقة في الواقع المغربي؟

ليست هناك ضوابط محددة تحكم العلاقات الأسرية في المجتمع المغربي ومن الخطأ التعميم، بل يمكن الحديث عن أسر بعينها، فالأسرة المغربية في البادية ليست كمثيلتها في المدينة، ويختلف الأمر أيضا حسب المستويات الثقافية فقد تختلف أسرة عن أخرى، على مستوى السلوكات التي تحكم أعضائها. أما بشكل عام فهناك ترسانة مهمة من الأعراف والتقاليد تحكم علاقة المرأة بالرجل في مجتمعنا، ترجح كفة الرجل على حساب المرأة الرجل لا زال هو «الماتشو» الرجل رجل، والمرأة غير امرأة.

وكيف يمكن للمدونة أن تحدث تغييرات جوهرية على مستوى هذه العلاقة غير المتكافئة بين الرجل والمرأة؟

المدونة حملت تغييرا مهما على مستوى تنظيم العلاقات الأسرية وأعطت للمرأة أحد الحقوق الأساسية يتمثل في «الاعتراف بإنسيبتها» فضلا عن حقوق مهمة كانت محرومة منها في السابق، لكن في اعتقادي النصوص وحدها غير كافية، هناك خطوات أساسية كان لابد من الأخذ بها حتى نستطيع أن نحقق قفزة نوعية في مجتمعنا المغربي، وذلك بتعليم المرأة ومحو أميتها الأبجدية والقانونية.

هل هذه العلاقة غير المتكافئة السائدة في غالبية البيوت المغربية أصابت إحدى شطاياها بيت خديجة أسد وعزيز سعد الله؟

الحقيقة لا، علاقتنا يسودها الكثير من

مني شيئا معينا ألبيه تحت عنوان «على وقفك» لكن «إلا كثر علي من على وقفك»، كنمشي نجلس ونبقاو جالسين كاملين مع ذلك لا يمكن وصف عزيز بـ«ماتشو» في البيت، فهو يدرك واجباته تجاه زوجته وأسرته بشكل عام. فيما يخص الطبخ لا زال عزيز رجل «ماتشو» لا يجيد الطبخ ولا يريد دخول المطبخ، أما في علاقاتنا مع أبنائنا، فنحن معا لا نعطي الامتياز للبنات على حساب الذكور، كما هو سائد في مجتمعنا أو بالأحرى ما كان سائدا منذ عقود خلت، جعلت من الرجل المغربي «ماتشو» يمارس نعرته الرجولية بكل سخاء في بيته وفي علاقته مع المرأة.

الأعراف والتقاليد التي تحكم العلاقة بين الجنسين ترجح كفة الرجل

الاحترام، عزيز يحترم زوجته وأبناءه.

أقصد هل عزيز رجل «ماتشو» في البيت؟

تضحك.. عندما يكون جالسا مثلا ويطلب

الجالية المغربية.

صفات تحبينها في الرجل؟

تحمل المسؤولية واعتقد أن الغرب متقدم لأنهم يقدرّون روح المسؤولية

حلم لم يتحقق؟

أن يصبح المغرب في مصاف الدول المتقدمة

السينما المغربية؟

في تطور مهم. وأذكر في هذه المناسبة كيف كان يحمل المخرج حميد بن شريف فيلما لمدة عشرين سنة، باحثا عن جهة تنتج له الفيلم فتوفي وفي نفسه ذلك الغبن . حاليا الأمور تغيرت « وخاص غير شوية ديال الجديدة من قبل المخرجين» .

و الفكاهة المغربية؟

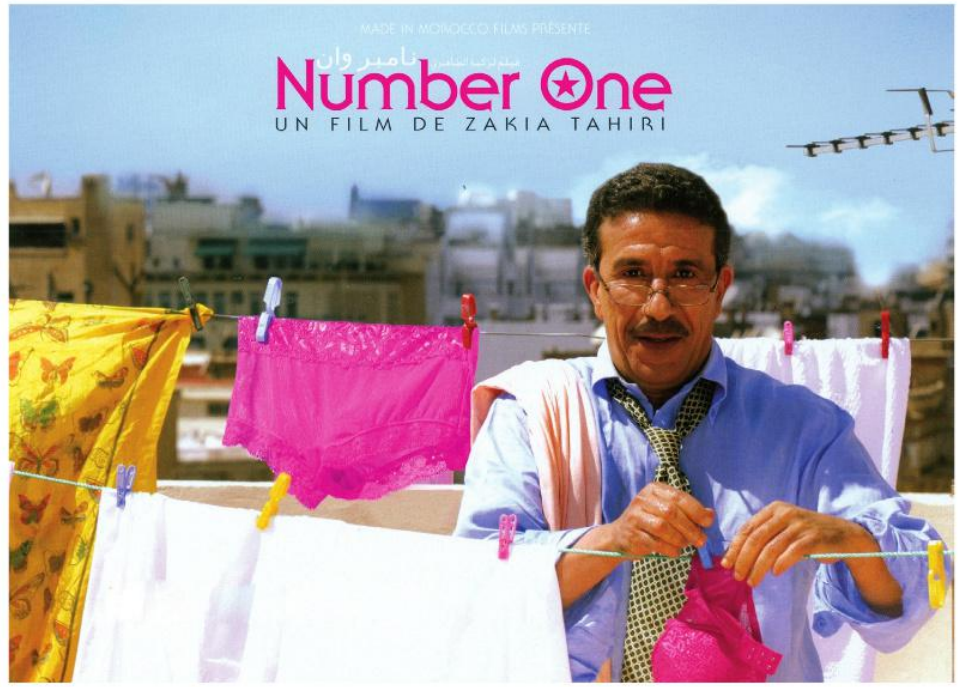
يصعب إعطاء رأيي ، لكن أود أن أُلح على أنه قبل الخروج بعمل إلى الجمهور، علينا أن ندرك أن الجمهور أذكى من الفنان ، هذا هو شعاري عند إنجاز أي عمل فني، ومن هذا المنطلق تصعب علي المهمة ، وهذا حافز كي أنجزها بشكل جيد. لو التزم الفنان بهذا الشعار حتما سيشغل بشكل جدي، أما إذا استبدل المشاهد واعتقد أن الجمهور سيضحك، فقط لأنه يحتاج إلى الضحك، إذاك سنحكم على العمل بالفشل.

لونك المفضل؟

الأخضر» غادي يتقلقوا علي الوداديين ،لكني ودادية أحب اللون الأخضر»

عيب لا يتحمله فيك الغير؟

اشتغل على غانتي بدون ضغط، وهذا يزعج المحيطين بي



أنا ودادية أحب اللون الأخضر

من خلال سلسلة «لالة فاطمة» لمدة أربع سنوات، كان لزاما علينا التوقف للحظات، لأن الزمن الفني قصير، وفعلا نحن بصدد إنجاز عمل فني جديد لن يكون أقل من مستوى سلسلة «لالة فاطمة» سيرى النور من خلال القناة الثانية في 2009 .

ولماذا كانت الهجرة إلى كندا؟

الهجرة إلى كندا فرضتها ضرورة دراسة ابنينا، وصلا إلى مرحلة عمرية كان لابد من التضحية من قبلنا ومصاحبتهم لاستكمال دراستهم العليا في كندا ، ونحن بدورنا كنا نرغب في استكشاف هذا العالم الجديد، وما يختزله من ثروة سينمائية ومسرحية، وأيضا معرفة عوامل تطوره . وفعلا استفدنا فنيا وأخرجنا أعمالا في كندا لاقت إعجاب الجمهور الكندي، فضلا عن

عادة ما تتقاسمين دور البطولة مع عزيز سعد الله في كل الأعمال الفنية التي جمعتكما ماذا حدث في فيلم نامبر وان؟

أولا الفيلم يقدم موضوع مدونة الأسرة في قالب كوميدي مبسط بعيدا عن النقاش الحاد والمتشنج كما يحدث عادة. وهذا عامل أساسي للانتماء إلى أسرة الفيلم ، من جهة أخرى قدمت لي زكية الطاهري مخرجة الفيلم، السيناريو كاملا، وتركت لي حرية اختيار الشخصية التي تناسبني ، فوقع اختياري على شخصية سكرتيرة المسؤول عن المصنع الذي هو رجل متسلط كما ستشاهدونه في الفيلم .وكانت الصدفة أن المخرجة رشحتني هي الأخرى للدور نفسه .

الجمهور المغربي حتما وضع أسئلة حول غياب خديجة وعزيز الفني ؟

بعد مسار فني طويل قارب الثلاثين سنة كان لا بد من وقفة تأمل قصد مراجعة الذات، والوقوف على سلبيات هذا المسار و إيجابياته، كما أننا بعد الجهد الذي بذلناه





وهل تحترمين المواعيد؟

أحاول في غالب الأحيان لأن في هذا احترام للغير

أي طبخ تفضلين؟

المغربي والإيطالي

هل تحافظون في كندا على التقليد

المغربي بأكل الكسكس يوم الجمعة؟

للا بزاف كل جمعة ، خاصة وأنني آكل الكسكس في اليوم الموالي أيضا وإذا التزمت بأكله كل يوم جمعة، معناه سأكله مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

الرجل المغربي؟

من أطيب خلق الله، رجل حنون وعاطفي ومنطقي، ولكن عيبه أنه يخفي هذه العواطف الجميلة التي يتميز بها «مكيرضاش يقول أنا كنجب» لا أدري لماذا يقاوم في داخله

هذا الإحساس الجميل.

نصيحة للشباب الصاعد؟

الفن من أجمل المهن، نملك حرية الإبداع والخلق لذلك عندي ثقة في الشباب ، ولا أرى نفسي أهلا لإعطاء النصائح.

رغم ما تراكم لديك من تجارب ؟

أجل رغم ذلك

أقرب صديقة إلى خديجة من هي؟

بعيدة عن المجال الفني ، مغربية يهودية

من هو عزيز سعد الله الإنسان؟

رجل طيب يحترم الآخر بما فيه ابنه وابنته وزوجته ،رجل عصبي يحب مهنته جدا .

متى كان زواجكما؟

سنة 1980 تم زواجي بعزيز سعد الله. وفي السنة نفسها كان تأسيس الفرقة.

أين وكيف تعرفت إلى عزيز؟

تعرفت إليه سنة 1973 في مجالنا، وكنا زملاء وأصدقاء، وكان يطبع علاقتنا الود والاحترام، وبدأت تتطور إلى أن تزوجنا.

أول مرة أباح لك بحبه، متى وأين؟

في مدينة أغادير في جولة فنية

في أول مرة التقيت به هل دار

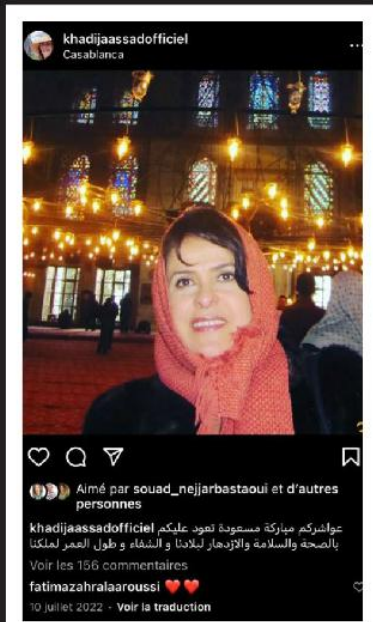
بمخيلتك بأنه سيكون يوما ما زوجك؟

إطلاقا، كان كبقية الزملاء ولم يخطر ببالي هذا الخاطر بالمرّة

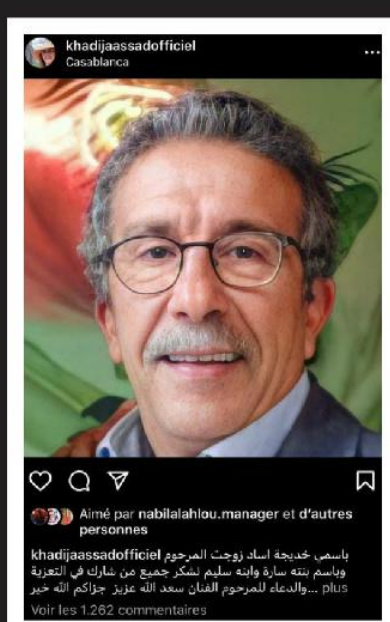
ما الذي جذبك إليه مع مرور الوقت؟

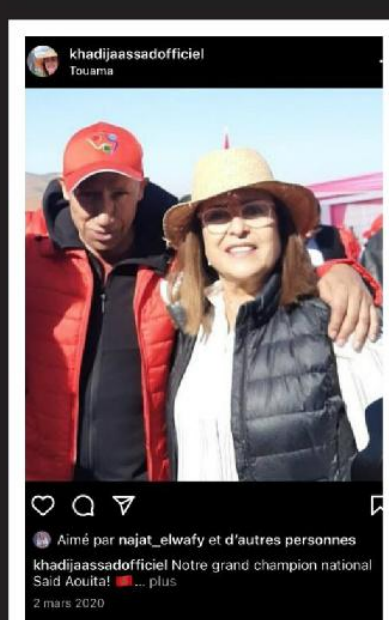
كان إنسانا عاطفيا يحترم المرأة ، ورياضيا يحب البحر والمسرح وهذه الأشياء كانت مشتركة بيننا و ساهمت في تطوير علاقتنا .





آخر ما شاركته
الفنانة القديرة
خديجة أسد على
حسابها على
انستغرام قبل أن
تغادرنا إلى دار
البقاء







وداعا عبد الرؤوف

وزع ملايين الصدقات على ملايين البشر ضحكة وفرحة

ودعت الساحة الفنية المغربية أخيرا، فنان من ألمع فتاني الفكاهة ، ظل اسمه مقرونا بالضحكة الجميلة ، أحبه الصغار والكبار من خلال شخصية ابتكرها منذ ستينيات القرن الماضي ، فعاشت في وجدان المغاربة إلى اليوم ، إنه عبد الرحيم التونسي الشهير بعد الرؤوف الذي وافته المنية أخيرا عن عمر ناهز 87.

ترك عبد الرؤوف ريبتوارا غنيا يشمل التمثيليات الفكاهية ، وسلسلات تلفزيونية فضلا عن فيلمين سينمائيين .

نعتة النقابة المغربية لمهنيي الفنون الدراما ، كما نعاه زملاءه الفنانين ومعارفه من الصحفيين والكتاب .

وكتب عبد الحميد الجماهري قائلا : « الفنان عبد الرؤوف علمنا الضحك منذ الصغر ووزع ملايين الصدقات على ملايين البشر بسمة وضحكة وفرحة . »

رحم الله الفنان الكبير عبد الرحيم التونسي « عبد الرؤوف وإنا لله وإنا إليه راجعون .



وفاة أحد أعمدة الغناء المغربي محمد الغاوي

غيب الموت أخيرا أحد أعمدة الغناء المغربي، محمد الغاوي عن سن ناهز السابعة والستين، بعد إصابته بجلطة دماغية لم تمهله طويلا .

ولد الراحل في مدينة سلا ، ترعرع فيها ودرس، ثم التحق بمدرسة المعلمين ، فعمل مدرسا في التعليم الأولي ثم الاعدادي .

كان محمد الغاوي شغوفا بالموسيقى والغناء ، شارك في برنامج « مواهب » الذي كان يشرف عليه المرحوم عبد النبي الحراري

في سنة 1979. شارك الراحل في مسابقة أضواء المدينة ، ففاز بجائزة أحسن صوت رجالي ، لينتقل الى مرحلة الاحتراف وستنتج له الاذاعة والتلفزة الوطنية اول أغنية من ألحان علي الخداني بعنوان «الغربة والعشق الكادي » التي ما تزال الي اليوم بيننا .

انطلقت مسيرة الغاوي من هنا وفي اتجاه إنتاج مجموعة من الأغاني الوطنية والعاطفية . تجاوزت الثمانين أغنية .

رحم الله الفنان القدير محمد الغاوي وإنا لله وإنا إليه راجعون

أطلت زجمات مغربيات تفوقن
بأصواتهن علي فنانات عربيات
وفرضن وجودهن كفنانات درجة
أولى.. أطلن بلوك جميل علي
حساباتهن على مواقع التواصل
الاجتماعي . لالة فاطمة اختارت لك
سيدتي بعضا من هذه الإطلالات

إطلالات نجمات مغربيات على بساط الفن العربي

















نحاول كل سيدة أن بإطلالة
جميلة وجذابة، فتستعين
بأدوات المكياج لإخفاء
الشوائب والعيوب وخاصة في
ليلة رومانسية لن تنسى.
هذه بعض الأفكار تضعها
لالة فاطمة رهن إشارتك
للإستئناس بها في ليلة عيد
الحب .

أفكار جميلة لماكياج ليلة رومانسية هادئة

عن ليلة رومانسية هادئة تتسم بالهدوء
والبساطة، وبالتالي من المفروض أن يكون
ماكياج هذه الليلة هادئاً بسيطاً في ألوانه.

هذه بعض الأفكار تضعها لالة فاطمة رهن
إشارتك للإستئناس بها في ليلة عيد الحب.

الحديث عن عيد الحب، يعني الكلام

تحاول كل سيدة أن بإطلالة جميلة وجذابة،
فتستعين بأدوات المكياج لإخفاء الشوائب
والعيوب وخاصة في ليلة رومانسية لن
تنسى.



2 غالباً ما ترتدي السيدات في عيد الحب فستاناً في العادة يكون بلون موحد، لهذا فالاهتمام سيرتكز بالأساس على البشرة وأحمر الشفاه مع أيلالينر بالعيون.

3 الملاحظ أن المرأة المغربية تركز اهتمامها أكثر أثناء وضع الماكياج إما على العيون أو الفم، متناسية أن البشرة أهم بكثير وهي مصدر كل إطلالة مميزة ورائعة.

4 ننصح السيدات بالاعتناء جيداً ببشرتهن، فهي الأساس وبعدها يمكنها أن تضع ايلالينر مع القليل من الماسكارا وأحمر الشفاه غير غامق بهذه الخطوات البسيطة ستجعل من إطلالتها بسيطة وراقية في الوقت نفسه، فليس دائماً العيون والفم من يعطي الإطلالة المطلوبة..

5 المغربيات بالخصوص والعربيات بشكل عام يملن لتبييض البشرة حتى أصبحت هاجساً بالنسبة لهن. في حين أن البشرة السمراء البرونزية هي دليل الثراء والرفي ولنا في المشاهير العالميين قدوة في ذلك.

6 تبييض البشرة بطريقة غير سليمة قد يجعلك تظهرين بلون رمادي يميل للزرقة، لهذا ابتعدي عن ذلك ما أمكن.

7 أن تعيشي ليلة رومانسية رائعة لا يعني أبداً استخدام كثرة الماكياج والألوان الداكنة الغامقة..





كيف تحافظين على رائحة عطرك لمدة أطول

حرارتها معتدلة، لا تتعدى 20 درجة. ويفضل أن يكون المكان مظلمًا.

5.. لا تتركي عبوة عطرك مفتوحة أو بدون غطاء. لأن الهواء يؤثر على التوازن الدقيق للزيوت، فتزِيل رائحتها بسرعة.

كما أن الكحول المتوفر عليها عطرك، سرعان ما تتبخر عند اصطدامها بالهواء.

6.. لا تحتفظ بعطرك في الثلاجة أو خزانة الحمام، بل في الرفوف الجافة.

7.. إطلاقًا لا تقومي بهز عبوة العطر قبل استخدامها فهذا يؤدي إلى إتلافها.

لمدة أطول:

1.. عادة ما تدوم العطور ذات الروائح القوية أطول مقارنة بالعطور الخفيفة.

2.. احتفظي بعطرك بعيدًا عن أشعة الشمس. لأن الأخيرة تؤثر على رائحة العطر وستجعلها تختفي في قليل من الأيام.

3.. لا تحتفظي بعطرك في أماكن بها درجة حرارة عالية كالحمام، أو رطوبة زائدة فهي تزيل الرائحة بسرعة.

4.. خزني عطرك في بيئة سليمة درجة

تسعى المرأة دائمًا إلى اقتناء عبوات متعددة من العطور، لكن الأخيرة قد تتفقد صلاحيتها دون الاستفادة منها كاملة، إذ هناك من العطور القصيرة العمر، ومنها من تتجاوز صلاحيتها الخمس سنوات، وقد تصل إلى العشر سنوات على أبعد تقدير.

وللعطور تأثير السحر على نفسية الإنسان، فقد تغير مزاجه إلى الأفضل وتصبغ الطاقة الإيجابية على حالته اليومية.

إليك هذه النصائح كي تدوم رائحة عطورك



[تابعونا على]



شاهدوا كل الفيديوهات مباشرة على lallafatemaTV

و على مواقع التواصل الاجتماعي



lallafatema.ma



lallafatema.mag
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.officiel

أفكار متميزة لهدايا عيد الحب

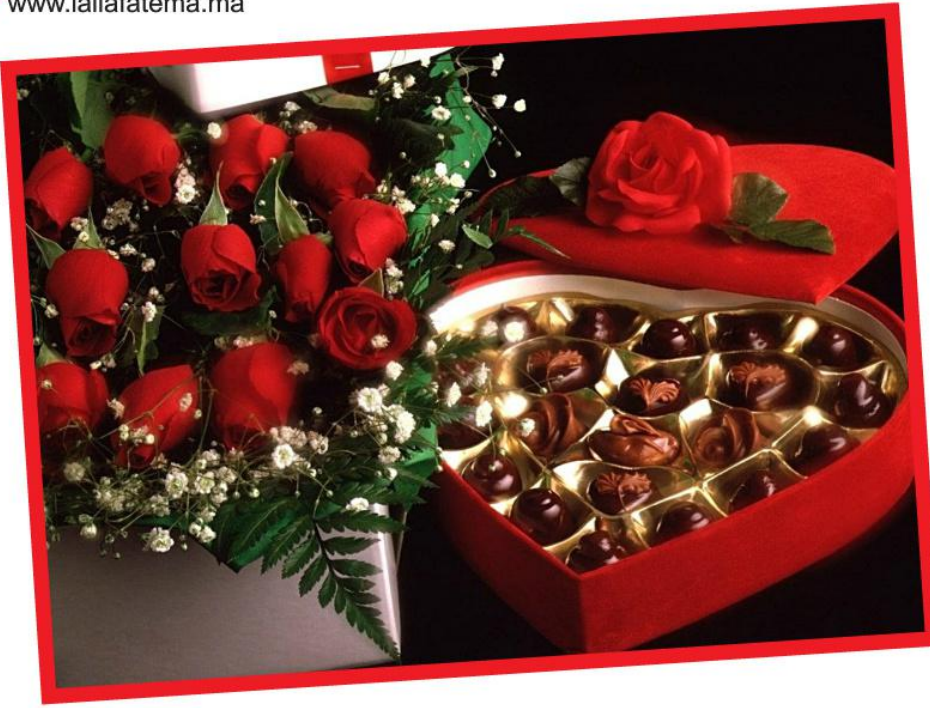


حتفل العشاق في 14 فبراير بعيد الحب. مناسبة زمت عميقا في الزمن وترتبط بالقديس فلاننتين . من المغاربة من يبحث عن فرصة للاحتفال بالفرح ، فيجدها في عيد الحب ،حيث قد تنطلق شرارة حب جديد بين حبيبين . فيختار المحب في اختيار الهدية المناسبة للحبيب . «لالة فاطمة» تقترح عليك بعض أفكار الهدايا بهذه المناسبة.



1 تظل

العطور أسهل
الاختيارات لكن
تبقى الصعوبة
في إرضاء
الأذواق



2 من الأشياء المميزة
بهذه المناسبة عند النساء
الشكولاتة بأنواعها
المختلفة

3 تقديم باقة الورد في
عيد الحب ولكل رجل أسلوبه
في ابتكار مميز وغير تقليدي



4 إهداء
علبة بها محفظة
جلدية وقلم
يحملان اسم
الحبيب



5 مجسم
Trophée.. تعبرين
فيه عن مدى حبك
له عن طريق نسخ
صورة لكما فيه
أو كتابة رسالة
رومانسية عليه.

إن العلامات البارزة كخطوط رفيعة أو زجاجيد على الوجه ، إلا دليلا على أن الجلد فقد نعومته ، بفقدانه لمادة الكولاجين. والكولاجين هو البروتين الرئيسي في الأنسجة الضامة في العضلات والجلد والأربطة والغضاريف والعظام والأنسجة ، ويشكل نسبة كبيرة تصل إلى 25% من مجمل البروتينات في الثدييات وبعض الأحياء الأخرى.



أفضل كولاجين لمحاربة التجاعيد في مهدها

بفضل الكولاجين يصبح الجلد أكثر والأظافر، من خلال محاربة التكسير « قويان ومتماسكان ، علاوة على أن نعومة وترطيبا ، كما يحسن أيضا الشعر والتقصف ، وجعلهما «الشعر والأظافر الكولاجين يساعد على تخفيف آلام



المفاصل التي تعانيها النساء بشكل خاص عند التقدم في العمر .

كيف الحصول على الكولاجين

تناول نظام غذائي متوازن هو أحد مفاتيح زيادة إنتاج الكولاجين في الجسم . للحفاظ على ليونة وقوة ومرونة الأنسجة .

فينصح الاختصاصيون في التغذية بتناول أغذية غنية بفيتامين ج كالحمضيات والخضروات الخضراء ، والفواكه الحمراء فيتامين هـ كالافوكا والبذور الزيتية والأسماك والبيض ، الصويا منذ وقت مبكر ، حتى تنتج أجسامهم ما يكفي من الكولاجين طوال مراحل حياتهم .



كما يشجع الاختصاصيون على تناول اللوز وبذور السمسم والفاصوليا وال فول والحمص . التوت ، الشاي الأخضر ، عرق السوس ، القرفة ، الرمان ، الزعتر والطماطم ...

ومن الوصفات الجيدة التي تنصح بها

الجدات ، مرق العظام فهو جيد لإنتاج الكولاجين ومكافحة الشيخوخة .

- كيف تعلم أن لديك نقص في الكولاجين
يمكنك معرفة النقص الذي تعانيه من الكولاجين من خلال الأعراض التالية :
- ✓ الشعور بالألم وضعف في المفاصل .
 - ✓ صعوبة في التئام الجروح
 - ✓ يبدو الجسم أقل مرونة من خلال تصلب في أوتار وأربطة العضلات .
 - ✓ ظهور الخطوط الرفيعة والتجاعيد في البشرة .



الأخطاء الشائعة التي تقع فيها النساء أثناء فقدان الوزن ونصائح لتجنبها



تقوم العديد من النساء بإتباع مجموعة من الطرق المختلفة من أجل التخلص من الوزن الزائد، بداية من مرحلة الريجيم التي تصاحبها مجموعة من الأخطاء التي تكون نتائجها عكسية على صحتها. وفي هذا الملف سنتحدث مع الدكتورة سارة أهضمون أخصائية في طب التجميل والتغذية، عن هذه الأخطاء، والصيام المتقطع والحمية التي يجب إتباعها وغيرها من النصائح التي ستفيدك سيدتي.



الدكتورة سارة أهضمون
أخصائية في طب التجميل
والتغذية

لا يمكن لكل القيام به. لا يجب على السيدة أن تبدأ بطريقة عشوائية لأنه من الضروري استشارة طبيب مختص، فهو الوحيد القادر على إعطائها الطريقة الصحيحة للصيام المتقطع التي ستتناسب وصحتها، فهو نظام بات متداول وله نتائج جيدة.

كثير من النساء تتبعن نفس الحمية الغذائية هل هذا الأمر جيد؟

الصحة، يعني لا يمكن إعطاء وصفات يمكن لكل أن يتبعها هذا الأمر مستحيل تماما.

هل التوازن بين الطعام والرياضة أقصر طريقة لخسارة الوزن؟

أود أن أشير أولا إلى أن ممارسة الرياضة سواء كنا في حمية أم لا مهم جدا لصحتنا، لأن لها تأثير إيجابي على صحة الجسم والنفسية

صعب جدا أن نقول أن هناك نظام غذائي يمكن أن يتبعه الجميع، من الضروري استشارة الطبيب، لأن لكل امرأة حالة هرمونية خاصة بها ولكل امرأة حالتها الصحية، يعني إذا كانت السيدة ترغب في فقدان الوزن يجب عليها أولا أن تعرف ما هي الحمية المناسبة لجسمها والتي يمكن أن تفقد بها الوزن بدون آثار جانبية على

ما هي الأخطاء الشائعة التي تقع فيها النساء أثناء فقدان الوزن؟

تقع العديد من النساء في فخ نقص كمية الأكل سواء في وجبة الفطور، الغذاء أو العشاء، وهي التي لا تسمح لهن بالمواصلة في تكميل الحمية التي تتبعنها، يمكنها أن تصبر لمدة يومان إلى أسبوع على أبعد تقدير، الأمر الذي سيدفعها لتناول الأكل مثل قبل ولكن بكميات أكبر.

كما أن هنالك خطأ آخر وهو أن فئة أخرى من النساء تقرر تناول وجبتين في اليوم فقط، وهذا خطأ كبير، لأنها إذا لم تتناول وجبة الغذاء فلن تكون عندها الطاقة الكافية لتكميل يومها، وهذا ما سيدفعها لتناول كميات كبيرة من الطعام في وجبة العشاء وكما يعرف الجميع فإن تناول الأكل في الليل يزيد من الوزن.

وهنا أشير إلى نقطة أخرى، هناك فئة من النساء اللواتي ترغبن في فقدان الوزن والحصول على نتائج سريعة وهذا الأمر مستحيل، لأنه مباشرة بعد بدأ الحمية الغذائية يجب إعطاء الجسم وقتا كافيا من أجل التعود على هذا الريجيم وفقدان الوزن بطريقة صحية وسليمة.

ماذا عن الصيام المتقطع؟

هو من بين الأنظمة الغذائية الناجحة، وله إيجابيات كثيرة على الجسم وأيضا على بعض الأمراض، ولكن يفضل أن يكون تحت تأطير طبي، لأنه يتميز بمجموعة من القواعد الخاصة به.

الصيام المتقطع يعتمد على وقت محدد في تناول الطعام وفي ساعات أخرى يمكن فقط شرب السوائل التي تكون بدون سكر، الأمر الذي





تغيير سلوكي وطريقة النمط الغذائي الخاص بي والمداومة عليه، يعني أن أكل بطريقة أحسن وبطريقة مغايرة لكي أتمكن من التخلص من الوزن الزائد.

ولكي أغير سلوكي يجب علي أن أتبع عادات جديدة وهي ما سيتأقلم معها جسمي، أكيد يمكن للشخص تناول ما يريد في المناسبات والأعياد أو في جلسة عائلية ولكن يجب دائما الرجوع للعادات الجديدة التي تعود عليها جسمه وهذا ما سيساعده في الحفاظ على وزنه وجسمه وعدم إرجاع الوزن التي فقده.

ما هو عدد الكيلوغرامات التي يجب على السيدة التخلص منها أسبوعيا؟

كثيرات هن النساء اللواتي يسألن هذا السؤال، يعني «كقولك بغيت نخسر من 7 حتى 10 كيلوغرامات فأسبوعين»، لكنهن لا تعرفن أن الطريقة التي يتم بها حرق الدهون تختلف

كبير على مواقع التواصل الاجتماعي هو بعض الحميات التي يستعمل فيها مكوّن واحد، يعني يقوم الشخص الذي يرغب بخسارة الوزن بتناول فاكهة واحدة أي تفاحة أو موز لمدة ثلاثة أيام أو 5 أيام وفي بعض الحالات إلى مدة تصل 10 أيام، وهذا الأمر خاطئ ويشكل خطرا كبيرا على صحته، حيث يؤدي إلى انخفاض حاد في مستوى السكر في الدم وأيضا إلى غيبوبة لقدر الله.

وأود توجيه نصيحة للناس بعدم تتبع هذا النوع من الحميات الغذائية لأن هذا الأمر سيعرضهم لمشاكل صحية كبيرة.

ما هي الطريقة السليمة للتخلص من الوزن؟

يجب بداية أن أعرف أنني اليوم أعاني من الوزن الزائد، وأن السبب الرئيسي وراءه هو سلوكي في الأكل، يجب علي أولا أن أعي بضرورة

أيضا، وهنا سأعود إلى الأخطاء التي ترتكبها النساء، فئة منهن تقفن لن أقوم بتتبع أي ريجيم لكنني سأعتمد فقط على ممارسة الرياضة، وهذا خطأ فادح، لأن الرياضة لن تسمح بفقدان الوزن بطريقة سليمة.

وأفضل ما يمكن القيام به هو التوازن، يعني عند إجراء الفحص عند الطبيب يجب أن نستشير عن نوع الرياضة التي يتوجب ممارستها وغالبا يتم هنا الاعتماد على رياضة المشي لمدة 30 دقيقة أو ساعة على أبعد تقدير، والتي تكون يوميا أو من 3 إلى 4 مرات في الأسبوع فهذا يساعد كثيرا في حرق الدهون.

وهنا أود أن أشدد على أن التوازن بين الرياضة والريجيم يساعدان كثيرا في فقدان الوزن.

ما هي أخطر أنواع حميات تخسيس الوزن؟

من أخطر أنواع الحميات التي انتشرت بشكل



من امرأة لأخرى، فهناك فئة من النساء اللواتي تعانين من مشاكل في الهرمونات، وأخريات من مرض تكيس المبايض وهي التي لا تسمح لهن بخسارة الوزن.

وهنا لا يمكنني الإجابة على هذا السؤال لأنه الأمر راجع إلى طبيعة جسم كل امرأة والكيلوغرامات التي يمكن أن تفقدها في كل أسبوع.

فمباشرة بعد بدأ الحمية (التي بلا شك يجب أن تكون مع طبيب مختص) نقوم بالمقابل مع الحمية بالاعتماد على مجموعة من الآلات التي تسمح لنا بتحديد الكيلوغرامات المفقودة والتعرف ما إذا كانت من العضلة أو من الدهون، و أن أهم ما يمكن فقدانه أثناء الحمية «الشحمة الباطنية» التي تكون محيطية بالأعضاء ك «الكبد، المصران والمعدة»، هذه الشحمة تكون خطيرة وتؤدي لعواقب لا تحمد عقباها خصوصا عند الأشخاص الذين يعانون من أمراض السكري والقلب.

العديد من السيدات تعانين من الوزن الزائد رغم إتباعهن للحمية الغذائية ما السبب وراء ذلك؟

هذا دور الطبيب المختص، حيث يفضل اللجوء إلى بعض التحاليل من أجل معرفة ما إذا كان هناك فعلا مشكل صحي لا يسمح بخسارة الوزن، والذي غالبا ما يكون صحيا بسبب الغدة الدرقية أو مشكل تكيس المبايض، يعني نحاول أن ننصح السيدة بإتباع ريجيم خاص يتناسب ومريضها، وبعدها نبدأ العلاج إذا كان

لها الطبيب أن هذا الأمر ليس سهلا وفي نفس الوقت ليس مستحيلا وأنه بهذا السلوك ستتغير طريقة تفكيرها.

ما هي نصيحتك للسيدات اللواتي يرغبن في التخلص من الوزن؟

أکید في بعض الحالات ستتعب ولن تواصل في حميتها، ولكي يجب أن تعرف أن هذه المراحل هي جد عادية، فقط يجب عليها المواصلة فيها والتحدث مع طبيبها حول جميع المشاكل التي تعاني منها من أجل تجاوزها والوصول إلى هدفها.

وهناك أمور أخرى لا يهتم لها الأشخاص كثيرا وهي أخذ وقت كافي من النوم يوميا لأن هذا الأمر يساعد كثيرا في فقدان الوزن.

وآخر نصيحة شرب كميات وافرة من الماء في الصباح بعد الاستيقاظ وبين الوجبات، لأن الماء يساعد كثيرا في فقدان الوزن.

أول نصيحة يمكنني تقديمها للسيدات هي أن تكون لديهن الرغبة والعزيمة في فقدان الوزن لأنها ليست بالمسألة السهلة.

الكثير من النساء تعانين من مشكلة التغذية يعني في بعض الحالات يتناولن الكثير من الأطعمة التي تزيد من وزنهن أو أخريات تنقصن أكلهن وتفقدن الكثير من الوزن ما يدفعهم إلى تناول الأطعمة من أجل استرجاع بعض الكيلوغرامات المنقوصة.

وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب للمساعدة سواء في فقدان أو استرجاع الوزن، وهنا أؤكد على الجانب النفسي أي أن يشرح

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



المياه البيضاء أو عتمة العين أو ما يسمى عندنا بالجلالة، هي مرض يصيب عدسة العين الطبيعية، فيقدها شفافيتها، ما يؤدي إلى ضعف في البصر.

الدكتور محمد الشهبى أعراض مرض جلالة العين وطرق علاجها



الدكتور محمد الشهبى
أخصائي أمراض وجراحة العيون

تكون أسباب المرض في غالب الأحيان حسب الاختصاصيين عوامل وراثية أو الإصابة بداء السكري، وفي أحيان أخرى ترتبط بعامل السن رغم أن الصغار سنا ليسوا في منأى عن مرض المياه البيضاء أو الجلالة .
وفي حديث مع مجلة «لالة فاطمة» كشف

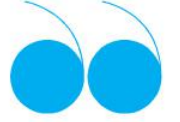


الدكتور محمد الشهبي أخصائي أمراض وجراحة العيون وتصحيح النظر، أن الجلالة أو المياه البيضاء تبدو سهلة ولكنها قد تؤدي إلى فقدان البصر وهذا المرض لا يصيب كبار سن بل مختلف الفئات العمرية إلا أنه أكثر شيوعا عند المصابين بالسكري.

الأعراض

عادة ما تبدو الأعراض على المصاب بالجلالة واضحة نذكر منها :

- ✓ الرؤية المشوشة
- ✓ الصعوبة في السياقة بالليل



الجلالة أو المياه البيضاء تبدو سهلة ولكنها قد تؤدي إلى فقدان البصر وهذا المرض لا يصيب كبار سن بل مختلف الفئات العمرية إلا أنه أكثر شيوعا عند المصابين بالسكري

- ✓ القراءة غير واضحة
- ✓ الألوان تبدو لك شاحبة
- ✓ الانزعاج عند رؤية الضوء والشمس

العلاج

لعلاج الجلالة نصح الدكتور الشهبي باللجوء لعملية جراحية وتكون غير خطيرة ومدتها قصيرة ويمكن أن يغادر المريض إلى منزله في اليوم ذاته ، وأضاف أنه يجب حماية العين من أي شيء ممكن أن يزعجها مثل الروائح الكريهة وتجنب لمسها أو غسلها بالماء..

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



تشهد القاعات الرياضية إقبالاً متزايداً من طرف الشباب الراغبين في ممارسة رياضة كمال الأجسام بهدف الحفاظ على صحة الجسم وتحقيق «حلم» الحصول على عضلات قوية وبارزة. ومن بين هؤلاء، أنس، وهو طالب جامعي أضحى في الآونة الأخيرة يرتاد قاعة الرياضة عدة مرات في الأسبوع، لممارسة رياضة كمال الأجسام التي أكد أنها أصبحت جزءاً لا يتجزأ من برنامج حياته، بالنظر لفوائدها العديدة، ولا سيما تقوية الكتلة العضلية في جسمه.

هل مكملات البروتين مفيدة لممارسي رياضة كمال الأجسام؟



مهدي عواض

أخصائي في التغذية والحمية

الشعور بالرضا

وبهذا الخصوص، قال الأخصائي في التغذية والحمية، مهدي عواض، إنه في الآونة الأخيرة، أصبح للمظهر الخارجي وشبكات التواصل الاجتماعي تأثير قوي

ويلاحظ في الآونة الأخيرة أن الإقبال زاد بشكل كبير على استهلاك هذه المنتجات من طرف ممارسي رياضة كمال الأجسام اعتقاداً منهم بأنها تجعل النظام الغذائي أكثر فعالية في زيادة كتلة العضلات.



على الشباب الذين أضحوا يتجهون أكثر فأكثر صوب كل ما يتعلق بالرفاهية وتحقيق الذات. وأوضح الأخصائي، في تصريح لوكالة المغرب العربي للأنباء، أن «صناعة اللياقة البدنية هذه لها تأثير كبير جدا على الشباب الذين يقبلون على ممارسة رياضة كمال الأجسام للشعور بالرضا عن النفس وتحقيق هدف الحصول على مظهر جذاب»، مضيفا أنه «لا يهم السبب الذي يدفع الناس إلى ممارسة الرياضة، طالما أن الأمر يتعلق بممارسة صحية وسليمة».

تلبية الاحتياجات الأساسية للإنسان.

وأبرز أنه رغم أن مكملات البروتين يمكن أن تتماشى مع الطموحات الرياضية لممارسي رياضة كمال الأجسام، إلا أنه من الممكن أيضا الوصول إلى الكتلة العضلية المرغوبة دون اللجوء إلى تناول هذه المكملات الغذائية، وذلك شريطة اتباع نظام غذائي غني ومتوازن وصحي.

وخلص الأخصائي في التغذية والحمية إلى أنه طالما تعلق الأمر باستخدام عقلائي لمكملات البروتين ذات الجودة المضمونة بطبيعة الحال، فيمكن عموما لأي شخص أن يستهلكها، باستثناء الأشخاص المصابين ببعض الأمراض أو الحساسية.



من الممكن أيضا الوصول إلى الكتلة العضلية المرغوبة دون اللجوء إلى تناول هذه المكملات الغذائية، وذلك شريطة اتباع نظام غذائي غني ومتوازن وصحي

فروق المكملات الغذائية

وأشار إلى أنه بفضل إمكانية الحصول على المعلومات الصحية وسهولة الولوج إلى القاعات الرياضية التي تشهد انتعاشا مهما، أصبحت الفرصة متاحة أمام الجميع، ومن كل الفئات العمرية، لممارسة النشاط الرياضي. وبخصوص مكملات البروتين، أثار الأخصائي الانتباه إلى أن هناك فرقا بين المكملات الغذائية الموصى بها على سبيل المثال في حالة الإصابة بفقر الدم أو وجود نقص في عدد من الفيتامينات والتي تعتبر مكملات للتغذية، وبين الملحقات الغذائية التي تستهدف تحسين الأداء وتتجاوز مجرد

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



الوحمه عند الطفل متى تصبح خطرا على صحته

معظم الأطفال يولدون بوحمات سواء على مستوى الجسم أو الوجه، حيث يكون شكل الوحمة مختلفا من طفل لآخر وكما يمكن أن تكون بالنسبة للطفل بمثابة تشوه طفيف نظرا للونها الذي يكون داكنا؛ كالأسود والبني وخاصة إذا كانت تظهر بشكل كبير في الوجه.



علي فلاح
الاختصاصي في الأمراض الجلدية

اختفاء الوحمة

بأن هناك وحمات متنوعة تظهر في الشهور الأولى عند ولادة الطفل، حيث تسمى هذه

لمعرفة المزيد من المعلومات حول الوحمات عند الطفل، قال الاختصاصي في الأمراض الجلدية «علي فلاح» في تصريح لـ «لاله فاطمة» .



الوحمات بي "سالمات باتش" ويكون لونها ورديا حيث يتمركز على مستوى جبهة الرضيع أو جفن العين أو الرقبة، ويزداد لونه خلال بكاء الرضيع، لكن هذا النوع بحسب الاختصاصي يخفي خلال سن الثانية من عمر الطفل.

وأضاف «علي الفلاحي» بأن هناك نوع آخر للوحمات الدموية وتسمى بالنوع العنابي، حيث يكون لونها أحمر داكن أو بنفسجي وفي بعض الحالات أزرق، وتظهر عند زيادة الرضيع وكما يمكنها أن تلمس جميع أعضاء الجسم وبالأخص الوجه.

الوحمة الدموية

وشدد الأخصائي الى أن هذا النوع من الوحمات الدموية العنابية يمكن أن تتعرض لها العيون، الأمر الذي يشكل خطورة على صحة الطفل، حيث يمكن أن يتسبب في ارتفاع ضغط العيون وفي هذه الحالة يجب أن يتلقى الطفل العلاج.

وكما يمكن أن تشكل هذه البقع مشاكل جمالية للطفل خاصة التي تظهر في الوجه، وهنا يجب أن نقوم كأخصائيين بالعلاجات الأساسية.



شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV

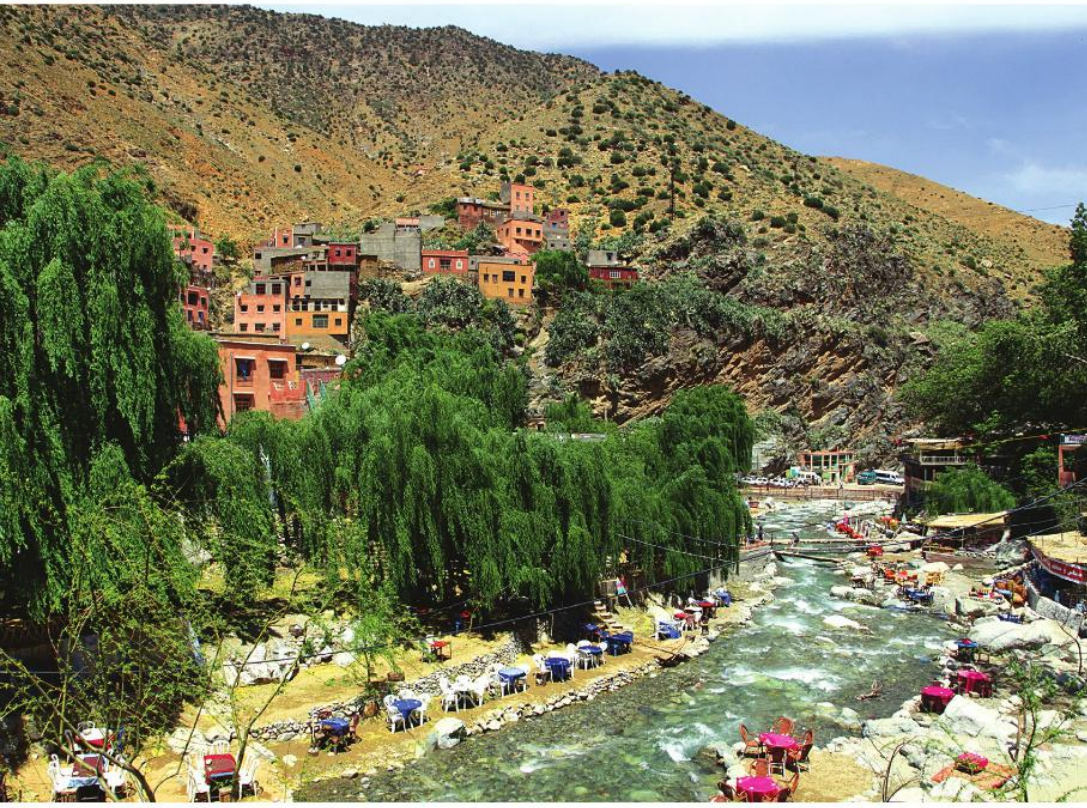


lallafatema.official



عيد الحب: وجهات سياحية رومانسية مناسبة لكل الميزانيات

لا شيء يضاهي قضاء عطلة رومانسية مع زوجك بمناسبة عيد العشاق، وإعادة إحياء شعلة الحب الذي يجمعكما سوياً. وإذا سمحت لكم الفرصة للحصول على عطلة قصيرة، فلأ تضيعوا هذه الفرصة، بالإضافة إلى أن عددا كبيرا من الفنادق ودور الضيافة توفر بهذه المناسبة مجموعة من العروض الرومانسية التي تناسب مختلف الميزانيات. فما رأيك إذن في التخطيط لهذا السفر ومفاجأة زوجك لكي تُعبري له عن حبك الكبير والمتواصل، من خلال اكتشاف وجهات جديدة معاً.



«ويكاند» رومانسي بمراكش ونواحيه

توفر المدينة خيارات «لا نهائية» من الفنادق والرياضات ودور وفيلات الضيافة.. ولكن خصوصية عيد الحب تتمثل في الحميمية و أجواء «ألف ليلة وليلة» التي تميز عددا كبيرا من أماكن الإقامة السياحية بمراكش، وهو ما ستجدينه لا محال بالمدينة الحمراء، أو نواحيها كأوريكة و لالة تاكركوست وجبال الأطلس الكبير..

نقتراح عليك اختيار أحد فنادق منطقة النخيل بمدخل المدينة (بعد انتهاء الطريق السياح الدار البيضاء-مراكش) ومن بينها بيوت الضيافة التي تتميز بطابع معماري مكسيكي. تحتوي جميع الغرف المكيفة على ميني بار وتلفزيون بشاشة مسطحة مع قنوات فضائية، وتوفر بعض الغرف إطلالات على الحديقة أو المسبح بأثمنة تبدأ من 750 درهم لشخصين.

أو ما رأيك في تقاسم لحظات حميمية في أجواء بدوية هادئة، بإحدى ضيعات الضيافة المتواجدة قرب بحيرة «لالة تاكركوست»، حيث تحتوي هذه الضيعات على أشجار الزيتون والليمون والرمان إضافة إلى غرف مُشيّدة وفق الطابع التقليدي، وفضاء حظيرة تضم أحصنة وأبقار وأرانب وغيرها من حيوانات البادية.. ويصل ثمن قضاء ليلة واحدة بهذا النوع من الضيعات إلى 1000 درهم لشخصين.

لحظات رومانسية في قلب الطبيعة بنواحي خنيفرة وبني ملال

البحيرات والغابات والمغارات والشلالات والتلال الساحرة التي تميز منطقة بني ملال-خنيفرة (بوسط البلاد)، تجعل منها واحدة من أجمل الوجهات الرومانسية في المغرب، خصوصا إذا كنتم من عشاق الطبيعة والهواء الطلق، حيث يمكنكم التخطيط لزيارة شلالات أوزود، أو زاوية أحنصال، وبحيرة أكلمام أزكزا، وبحيرة بين الويدان، التي يمكنكم أن تمارسوا فيها أنشطة مختلفة حسب كل موسم. المنطقة توفر خيارات متنوعة من ناحية الفنادق ودور الضيافة، التي

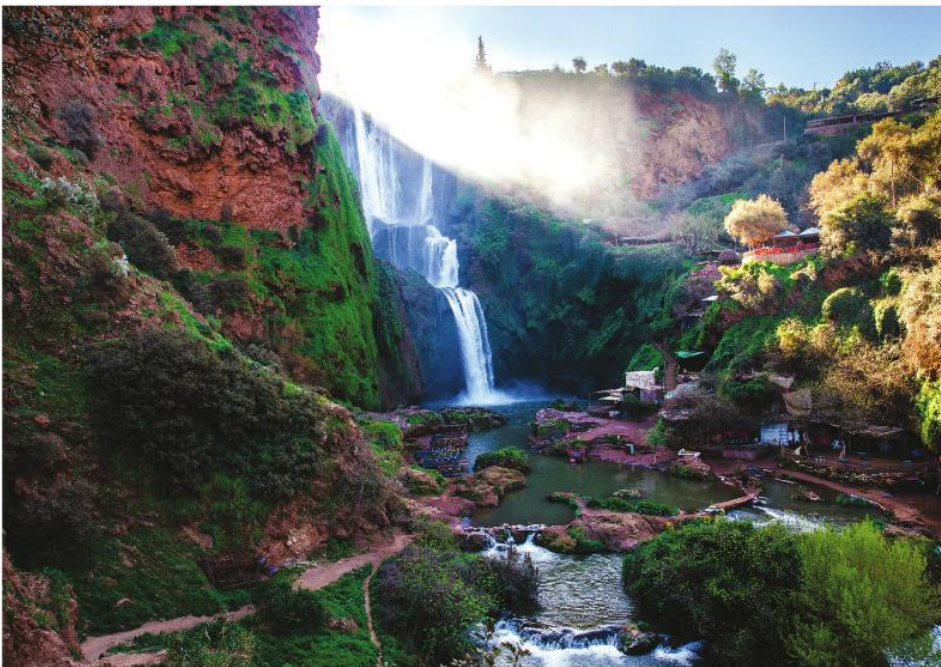
تتميز هذه الفنادق بمعمارها التقليدي وتوفر وجبة فطور غنية ولذيذة، وتتراوح أثمنة الغرف فيها بين 600 و760 درهم.

الاحتفال بعيد الحب بين كُثبان الصحراء والرمال الذهبية

تخلي جولة ساحرة على متن الجمال وسط هدوء الصحراء الدافئة! والاستمتاع بمشاهدة

تُطل على بحيرة «بين الويدان» وتحتوي معظم الغرف بهذه الفنادق على مكيفات وتلفزيون بشاشة مسطحة مع قنوات فضائية، أو توفر بعض الغرف إطلالات على الحديقة أو البحيرة بأثمنة تبدأ من 1300 درهم لشخصين تتضمن وجبة الفطور.

أما بنواحي شلالات أوزود، فهناك بعض الفنادق التي تبعد عن الشلالات بمسافة 15 دقيقة مشيا على الأقدام.



منظر غروب الشمس وسط الكثبان الرملية التي «لا نهاية» لها. ثم تناول طاجين شهى وشرب شاي صحراوي على ضوء نار المخيم والنجوم التي تتير ليالي الصحراء الصامتة. يمكنكما الاستمتاع بكل هذا وأكثر في ورزازات، أو زاكورة، أو صحراء مرزوقة.. ولم لا تجربا تجديد طاقتكما واكتشاف مكان التقاء الصحراء بمياه المحيط الأطلسي الزرقاء، بمدينة الداخلة.

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

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

عطلة «على انفراد» بالصويرة ونواحيها

الصويرة، مدينة «الرياح» الصغيرة التي تغري الجميع بزيارتها، جوها الرومانسي الهادئ سيضفي طابعا شاعريا على عطلتكما.. يمكنكما التجول في أزقتها الضيقة ممسكين بيدي بعضكما البعض، والاستمتاع بوجبة سمك شهية وطرية بـ «المرسى» أو في أحد المطاعم المحيطة بـ «الصقالة» حيث يمكنكما الصعود



إليها ومشاهدة غروب الشمس من هناك، وتقاسم لحظات ستعيد إلى ذهنيكما أيام لقاءاتكما الأولى.

لكن عطلتكما لن تكتمل بدون اختيار فندق أو رياض مناسب، يوفر جوا رومانسيا، حيث توفر الصورة خيارات كثيرة للرياضات التي تتميز بمعمار مغربي تقليدي ممزوج بديكورات حديثة، تتوفر على مطاعم وشرفة وخدمات الويفي وغيرها.. وقد تصل أثمانها إلى 1000 درهم لشخصين. هناك أيضا فنادق مختلفة بوسط المدينة، توفر خدمات متنوعة في طابع معماري مغربي تقليدي، ورومانسي خصوصا، وتبدأ أثمانها بـ 600 درهم لشخصين. أما بنواحي المدينة وتحديدًا بمنطقة «سيدي كاوكي» التي تبعد بـ 22 كلم عن الصورة توجد مجموعة من الفيلات الخاصة والهادئة تناسب العطل الرومانسية للأزواج خلال عيد الحب، إضافة إلى أنشطة ترفيهية كثيرة منها ركوب الخيل والتس وجولات الـ «كواد QUAD» بأثمنة تتغير حسب فترات العروض والتخفيضات ابتداء من 950 درهم (بدون الأنشطة) لشخصين.

فلا تترددي إذن في الحديث مع زوجك والتخطيط لهذه المناسبة الخاصة التي ستجدد طاقة حبكما من جديد، وستساعدكما على الاسترخاء وأخذ استراحة من الروتين اليومي.

أهم الأفكار لتنسيق اللون للرمادي في الديكور الداخلي



نعمد في الديكور الداخلي على مجموعة من الألوان، أحيانا نختارها اعتباطا، أو انطلاقا من إعجابنا بهذا اللون أو ذاك دون غيره، وقد نوفق في اختيارنا، وقد لا نوفق وخاصة إذا تعلق الأمر بمزج الألوان. اللون الرمادي يشبه إلى حد ما اللون الأسود في خزانة ملابسنا وكذلك في ديكور بيوتنا. نعمده كثيرا وطويلا، دون التدقيق أحيانا هل اخترنا الرمادي مع اللون المناسب له في الديكور .

«لالة فاطمة» تقترح عليك ظلالا تتماشى بشكل جميل مع اللون الرمادي الفاتح والداكن منه.

ظلال الأسود

تتماشى مع اللون الرمادي سواء في غرفة النوم أو الطعام، لكن احذر جيدا أثناء اختيار الظلال بالأسود حتى لا تسقط في مساحة مظلمة حزينة .

لذلك فاختر من جهة أخرى اللون الرمادي

تدريجي .

الشيء ذاته ينسحب على غرفة النوم، حيث اعتمد اللون الرمادي في الديكور كإختصاصيين في هذا المجال .

واضحت ظلال اللون الأسود الرفيع

كان اللون البيج هو السائد في غرفة الطعام لفترات طويلة، لكن بات ينسحب قليلا، ليحل محله اللون الرمادي بشكل



وامزجها مع ألوان الباستيل الى جانب الظلال الداكنة مثل الأخضر والأزرق والرمادي الداكن ، يصبح اللون الرمادي مكثفا مع إضفاء الطابع الشخصي على المكان . إن كان غرف النوم أو الطعام أو غرف الأطفال.

الألوان النابضة بالحياة

من السهل جداً التعامل مع اللون الرمادي بشكل جيد جداً مع الألوان البراقة والنابضة بالحياة لتنشيط الغرفة وإضفاء الحيوية عليها..

هناك اختيارات أخرى يعتمد عليها المتخصصين في الديكور تعاملوا مع اللون الرمادي دائماً .

الدفء والضوء

سواء على الأرض أو الجدران من خلال ورق الحائط ، يتماشى اللون الوردي مع الحجر الرملي ، عندما نضفي الجمال الزخرفي على ديكور بيتنا . ولبعث الحياة على المكان ، يمكن مزج

إلى منزلك . علاوة على ذلك ، سيكون بمثابة ترياق حقيقي ضد الإجهاد هذا العام .

يتناسب اللون الوردي مع جميع درجات اللون الرمادي ، تعتبر نعومة هذا اللون الأنثوي مثالية لتتبع وتدفئة المظهر الرمادي المحزن إلى حد ما . لتزيين غرفة نوم ناعمة ، اجمع بين اللون الوردي الفاتح والرمادي الفاتح مثل الرمادي اللؤلؤي والرمادي الفأري .

اللونين أصفر الخردل والرمادي ، يساهم في توسيع الغرفة ، وهو صالح للمساحات الصغيرة والمحدودة .

يجلب اللون الرمادي والأصفر الدفء والضوء إليها ، يتناسب أصفر الخردل تماماً مع جميع درجات اللون الرمادي . أضف بعض اللمسات الصفراء من خلال الوسائد والإطارات والأشياء الزخرفية مثل مزهرية من الزهور الصفراء . يجلب الثنائي الأخضر والرمادي النعومة



طاجين البط بالحامض واللوز

المقادير

- 4 من أفخاذ البط
- مرق الدجاج
- حامضة مرقدة
- زيتون أخضر
- 10 غ لوز
- 5 فصوص ثوم
- 1 بصلة
- توابل البط
- قسبور
- ملح وإبزار
- زيت الزيتون

الطريقة

في إناء ضعي أفخاذ البط بعد غسلهم جيدا ورشيهم بالملح والابزار في طنجرة أو طاجين ضعي زيت الزيتون وحمري أفخاذ البط، أضيفي 4 قطع من الحامض مرقد والزيتون واللوز والثوم. اضيفي التوابل ثم مرق الدجاج. واتركيه على نار هادئة جدا لمدة ساعة من الزمن. وقبل رفعه من على النار رشيه بالقسبور. وبالصحة والراحة.

أناناس مشوي مع الكريم فريش

المقادير

1 أناناس مقطعة الى دوائر
4 معالق كبار من العسل
ملعقة صغيرة من القرفة
علبة كريم فريش



الطريقة

بعد تقطيع الاناناس إلى دوائر ، خذي طاوة الفرن وغلفيها بالورق الخاص، ثم ضعي شرائح الأناناس ورشي القرفة على الفاكهة ثم مرري العسل فوقها
وأخيرا ادخليها للفرن على درجة حرارة 180 لمدة 15 دقيقة مع تقليب الشرائح حتي يتحمر من كل الجهات .
اتركي الاناناس حتى يصبح دافئا ، ضعيه في أطباق التقديم مع كريم فريش والعسل وبالصحة والراحة.



أصابع البطاطس محشوة بالجبن كما في المطاعم

المقادير

- 5 حبات بطاطاس 
- صغيرة الحجم
- 4 بيضات
- 5 معالق كبيرة من
لاشبلير
- 50 غ جبن كودا
- (بيضة (الأصفر فقط
- ملح وإبزار
- زبدة والزيت للقلي
- معدنوس

الطريقة

اسلقي البطاطس في الماء ثم قشريها .اهرسي البطاطا وأضيفي لها الزبدة وصفار البيض ولاشبلير والمعدنوس ،ثم الملح والإبزار .
امزجي الجميع حتى تتجانس المكونات ثم شكلي البطاطس على شكل أصابع ثم ضعي في الوسط قطعة من الجبن ،و دردريه في البيض ثم لاشبلير .
فاقليه في الزيت بعد تسخينها ،حتى تأخذ لونا ذهبيا .
ثم ضعيها على أوراق كي تتشرب الزيت وقدميها دافئة .

بلح البحر بالكريم فريش والكارى



الطريقة

اغسلي جيدا بلح البحر مع الحرص على الاستغناء عن البلح المفتوح
قطعي البصل أطراف صغيرة
في طنجرة ضعي بلح البحر مع البصل والماء وغطيها واتركيها تطهو لمدة
15 دقيقة مع التحريك من حين لآخر.
ثم ضعي البلح في طبق من الفخار، واستغني مرة أخرى عن تلك غير
المفتوحة هذه المرة. واضيفي كريم فريش والكارى. وارجعيها للطنجرة
مرة أخرى، وإذا لم تعقد الصلصة اضيفي ملعقة دقيق أو دقيق الذرة .
في الأخير اضيفي أغصان المعدنوس وحركيه واتركيه حتى الغليان
وقدميه في أطباق ساخنا مصحوبا بالبطاطس المقلية ..

المقادير

- 1 كيلو من بلح البحر
- كريم فريش
- 2 بصلة
- أغصان المعدنوس
- الماء
- كارى سائل
- ملح وإبزار

سباكيتي بالجبن وبذور اليقطين

المقادير

- علبة سباغيتي
- 100غ من لحم الدجاج
او السمك
- طماطم كرزية
- زيت الزيتون
- الجبن
- ملح وابزار
- مكعب البنة
- 2 معالق كبيرة من
بذور اليقطين

الطريقة

في إناء ضعي الماء مع الملح وقطرات من زيت الزيتون مع مكعب البنة ثم سباكيتي اتركها تتضج .
في مقلاة ضعي زيت الزيتون مع القليل من الزبدة حمري قطع لحم الدجاج او السمك . ثم اضيفي بذور اليقطين .
اتركه لمدة 5 دقائق .
قطعي الطماطم الكرزية الى نصفين واطيها للمقلاة . بعد دقيقتين ارفعي المقلاة على النار .
ارفعي سباغيتي على النار صفيها جيدا ثم اسكبيها في طبق . اضيفي عليها الحشوة ثم رشها بزيت الزيتون والجبن .

شاورما

المقادير

- شرائح من لحم الدجاج 
- ثوم
- نصف كأس من ياغورت
- طبيعي
- قسبور
- زيت زيتون
- ملح وإبزار
- توابل الشاورما
- نصف كأس صغير من
- عصير الحامض

الطريقة

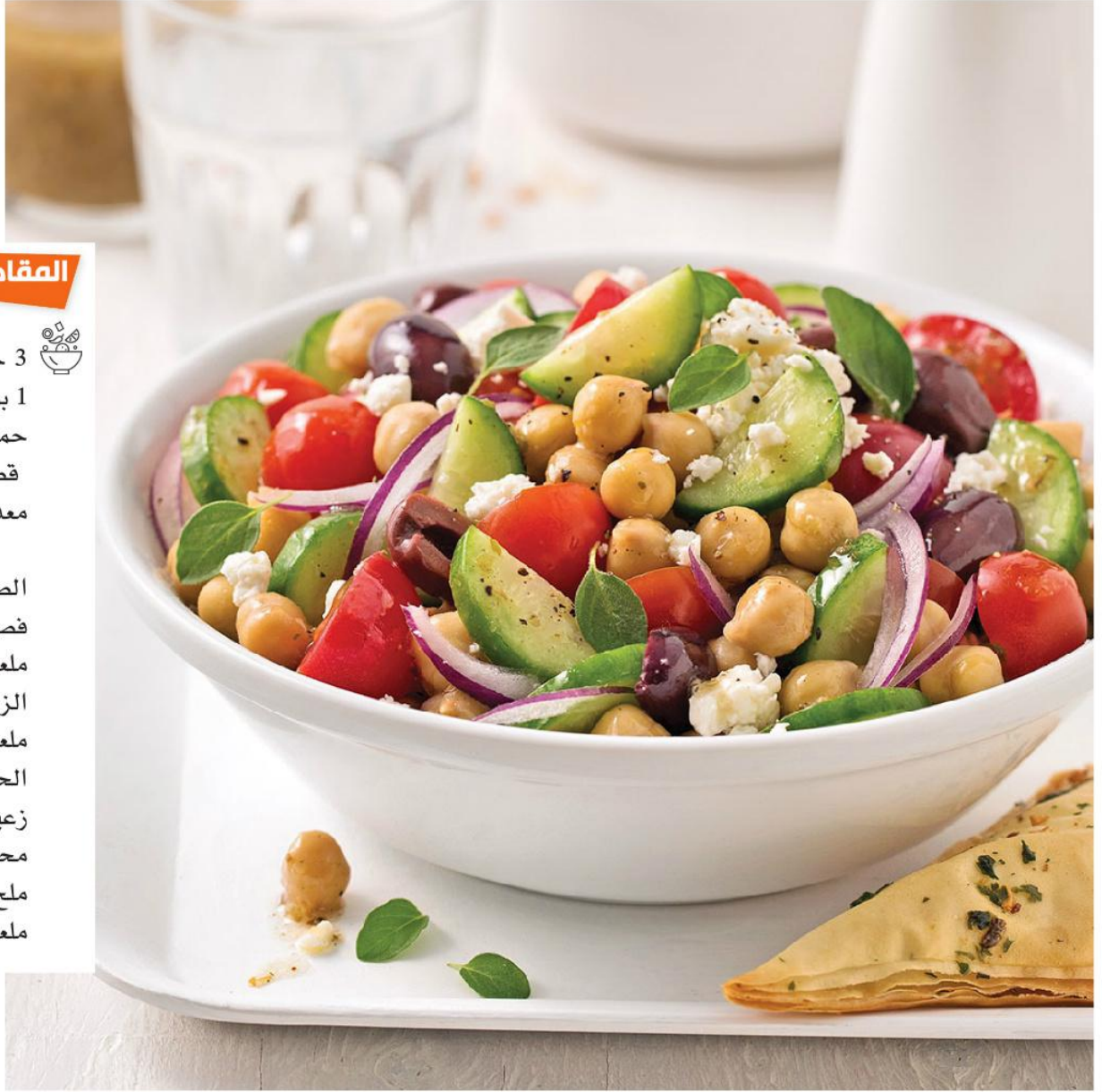
- في إناء امزجي كل من 
- الياغورت وعصير الحامض
- والثوم والملح والابزار
- وتوابل الشاورما جيدا ثم
- تبلي قطع الدجاج وتركه
- في الثلاجة لمدة نصف
- ساعة.

- في مقلاة ضعي الزيت
- واقلي قطع الدجاج الى
- أن تتحمر ثم تقطع قطعاً
- صغيرة وتقدم مع المايونيز
- والأرز ويمكن حشوها في
- الرغيف أو الخبز وذلك
- حسب الرغبة .

سلطة على الطريقة اليونانية

المقادير

- 3 حبات طماطم
- 1 بصلة
- حمص مسلوق
- قطعة جبن أبيض
- معدنوس
- الصلصة
- فص ثوم
- ملعقة كبيرة زيت
- الزيتون
- ملعقة كبيرة عصير
- الحامض
- زعيترة او زعتر
- محكوك
- ملح وإبزار
- ملعقة كبيرة سنيده



الطريقة

قطعي الطماطم والبصل إلى أطراف صغيرة ،اضيفي الحمص المطهو جيدا ثم المعدنوس والجبن .
أما ما يخص الصلصة ،فامزجي مكوناتها جميعا في الخلاط الكهربائي



قطعي الطماطم إلى أرباع وضعيها في طبق التقديم .
أضيفي الحمص، والبصل الأخضر، والبقدونس، والجبن .
في وعاء الخلاط الكهربائي، اخلطي السكر، والزعتر، والريحان، وزيت الزيتون، وعصير الليمون، والملح، والثوم، حتى تمتزج المكونات جميعها . ضعي الصلصة على السلطة وقدميها بالصحة والراحة .

سلطة الشوفلور محمص بالجبين وكريم فريش

المقادير

50 غ الشفلور 
جبنة بيضاء
ملعقة كريم فريش غير سائل
ملعقة زبدة
ورقة سيدنا موسى
ملح وابزار وتحميرة

الطريقة

في إناء ضعي الماء والزبدة 
والمح والابزار والتحميرة
ورقة سيدنا موسى الى أن
يغلي، اضيفي قطع الشفلور
المغسول جيدا
بعد طهيه نشفيه ورتبيه على ورق
الفرن ثم رشيه بزيت الزيتون
وادخلي الصينية للفرن لمدة 10
دقائق على حرارة 200 درجة .
في إناء ضعي الجبن الأبيض
وكريم فريش غير سائل مع
القليل من التحميرة والابزار
حركي جيدا . خذي كؤوس الفرن
وضعي الخليط رتبيه جيدا ثم
ضعي قطع الشفلور وزنيه بأوراق
المعدنوس .



بان كيك بالشكولاتة

المقادير

1 بيضة



1 كوب دقيق

4/3 ملعقة صغيرة

خميرة الحلويات

1 ملعقة صغيرة فانिला

سكر

2 ملعقة كبيرة سكر

1 ملعقة كبيرة زبدة

شكولاتة



الطريقة

نضع جميع المكونات في الخلاط ونتركها لكي تتجانس مع بعضها البعض حتى نحصل على قوام متجانس، ثم نبدأ في طهيها بمقلاة خاصة بـ "بان كيك" وعندما نحصل على اللون البني نزيلها من المقلاة ونزينها بالشكولاتة والفواكه الجافة.



حلوى التفاح والفواكه الجافة

المقادير

3 تفاحات مقطعين شرائح رقيقة



ومرقدين في الحامض

200 غ دقيق ممتاز

130 غ زبدة مقطعة بحرارة المطبخ

150 غ سكر سنيده

30 غ من عصير البرتقال

2 خمارات

2 فانيليا

ملعقة صغيرة من القرفة

50 غ من اللوز المحمر و المكسور

فواكه جافة للتزيين

كولي الشكلاطة أو كراميل للتزيين

الطريقة

نأخذ المول ندهنه بالزبدة



ونرشه بسنيده عوض الدقيق،

في الوسط نضع اللوز المكسور

ونضع عليه شرائح التفاح.

في خلاط كهربائي نضع جميع

مقادير الكيك ونخلط، ثم نضعه

فوق التفاح ثم في جوانب المول،

ندخله إلى فرن ساخن على

حرارة 180 درجة، ونشعل الأسفل

فقط لمدة 40 دقيقة.

نخرج الحلوى من الفرن نتركها

تبرد قليلا، ونقلبها في إناء

التقديم، ونزينها بالكولي

والفواكه الجافة

