

مطبخ لالة فاطمة
شهيات سهلة
وسريعة

فلالفا طمة

مجلة المرأة والعائلة المغربية

أسود الأطلس تزار وتسحق
منتخبات برصيد كروي كبير

جيهان كنفراوي
شرفت المرأة المغربية
في المحافل الدولية

الإعلامية نبيلة كيلاني

ملي كيلعب المغرب كلشي كيرجع
مغربي واخا زوجي مصري

عوامل تسبب
الشيخوخة المبكرة

متى تصبح العلاقة الحميمة
خطرا على المرأة؟

قفاطين لأجل
أسود الأطلس

أولادنا

أهمية الفحوصات الروتينية لعيون طفلك

جمال

نصائح لإنعاش ملامح الوجه لتبدو جميلة





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

غيت السماء وفرحة الانتصار

جمعت الكرة المستديرة قلوب المغاربة في مشرق الأرض ومغربها، الكلك يرفع العلم الوطني عاليا، ويعبر عن عشقه لهذا الوطن بطريقته الخاصة .
خرجت النسوة والشباب، الأطفال والشيوخ، متفيلين بإنجاز شباب خلق الفرحة والسعادة في يوم هطل الغيث على أرض جافة، طاك انتظارها، فكانت الفرحة فرحتين "كما يقال" وكتب أسود الأطلس
تاريخا جديدا، باختيار المنتخب الوطني لعقبة الدور الأول التي رافقه منذ سنة 1986 في مكسيكو، حين تمكن الأسود من التأهل إلى دور الثمن .
إلا أن اليوم يعد مختلفا، حيث يقود المنتخب الوطني شاب طموح تستم منه رائحة "ولد لبلاد". إنه وليد الركراكي، الذي أخلط كل أوراق اللعب، تعادل مع وصيف كأس العالم السابق "كرواتيا"، وهزم ثاني فريق في العالم "بلجيكا"، وخاض مقابلة أخيرة بقتالية ومسؤولية .
نتمنى أن نسير على درب الانتصار وكلنا ثقة في ذكاء الركراكي وحكمة اللاعبين.
إن المنتخب المغربي، لفت إليه أنظار العالم في مونديال قطر، وآت الأوان لتعزيز عمل الأكاديميات بمهارات ومستويات عالية، وبيئة رياضية ملائمة، تشجع الصغار أكثر على الانخراط، ليصبحوا اللاعبين من طينة الكبار، بال ضبط كما يحدث في أوروبا، أندية محترفة تخضع أكاديمياتها لنظام صارم، لا يقبل الخطأ .
هكذا سنعد جيلا جديدا من لاعبي كرة القدم وفق مناهج علمية و شروط معمول بها عاليا .

فلافاطمة

www.lallafatema.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

مجلة لالة فاطمة

الرئيس المدير العام

كمال لحلو

مدير التحرير

رفيق لحلو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

رئيسة التحرير ومديرة النشر

زهرة إيدموح

هيئة التحرير

سمية بنصات

إيمان البديري

سمية كرايمو

المراسلون

مراكش: هشام لمغاري

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

منشورات لاغازيت

La Gazette

Challenge

W

فلافاطمة

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



في هذا العدد

6

أخبار

- هيلاري كلينتون وفنانات إيرانيات يناشدن الأمم المتحدة الحد من قمع النساء في إيران
- مشاهير مغاربة شجعوا المنتخب المغربي في قطر

32

روبرتاج

- مؤائد للفرح وأخرى للحزن يحضرها ممون الحفلات «تريتور» في المغرب

56

صحة

- 90 في المائة من النساء تعانين السيلوليت ونصائح للتخلص منها

58

تغذية

- عوامل تسبب الشيخوخة المبكرة

64

مطبخ لالة فاطمة

- وصفات لالة فاطمة



8

أسود الأطلس تزار وتسحق منتخبات برصيد كروي كبير

كاترينا هارينغ
رئيسة الرابطة القارية لرائدات الأعمال (CMAP)

كاترينا هارينغ، رئيسة الرابطة القارية لرائدات الأعمال (CMAP)، تشارك في مؤتمر سيدات أعمال رائدات حول العالم.

سيدات أعمال رائدات حول العالم
يجتمعن بمراكش في مؤتمر يغيرن نظرتهم للعالم

تشارك في المؤتمر سيدات أعمال رائدات من مختلف المجالات، بهدف تعزيز دور المرأة في الاقتصاد العالمي.

كورين فيل فريز
رئيسة FCE

كورين فيل فريز، رئيسة FCE، تشارك في مؤتمر سيدات أعمال رائدات حول العالم.



44

قفاطين لأجل أسود
الأطلس في مونديال قطر



34

متى تصبح العلاقة الجميمة خطرا على المرأة؟

فلالفاطمة 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

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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

مشجعون مغاربة ينظفون مدرجات ستاد البيت بعد مباراة المغرب وكرواتيا



قام مشجعون مغاربة بتنظيف مدرجات ستاد البيت بالدوحة، في تصرف حضاري لفت أنظار الجميع إليه، وذلك بعد انتهاء مباراة المنتخب المغربي والفريق الكرواتي والتي انتهت بالتعادل السلبي. وانتشر الفيديو على مواقع التواصل الاجتماعي، ولقى إشادة واسعة من الرواد، وفي تصريح للشباب المبادر في ستاد البيت، أكدت شابة مغربية، أن النظافة جزء من عادات المغاربة والتي كانت ضمن دروس يعطيها الآباء لأبنائهم في البيت، وقال آخر، إن قطر استضافتنا، فلنترك لها المكان نظيفا كما سلمته لنا.. انها اذن شيم المغاربة أينما حلوا وارتحلوا.

هادي بلادي " أغنية من التراث المغربي يهديها مصعب العنزي لأسود الأطلس



قدم مصعب العنزي الملقب بسفير الأغنية المغربية، هدية لأسود الأطلس بمناسبة مشاركتهم في مونديال قطر، وهي عبارة عن أغنية مستوحاة من التراث المغربي، لمساندة المنتخب المغربي في نهائيات كأس العالم 2022..

الأغنية بعنوان «هادي بلادي» وهي من كلمات وإنتاج سفير الأغنية المغربية «مصعب العنزي»، وألحان «رضوان الديري»، وتوزيع «بدر المخلوقي»، وإخراج «فيصل الحليمي» ووقع الاختيار لأداء الأغنية على الفنان الشعبي «عبد الرحيم باننا» بمشاركة فرقته وعدد من الجمهور الذي شارك ضمن فيديو كليب.

تم تصوير الفيديو بمدينة مراكش، واختير له مكان مغربي تقليدي بأحد الرياضات، يعكس تاريخ وحضارة المغرب الضاربة في عمق التاريخ، حيث اعتمدت الشخصيات المشاركة، وعددها 30 على لباس وديكورات من التراث المغربي الأصيل التي تربط الماضي بالحاضر، وهي فرصة، أيضا، لإبراز أهم المعالم العمرانية والهندسة المعمارية المتميزة التي تتميز بها المملكة المغربية ..

الأسبوع الوطني للحرف التقليدية يعود في نسخته السابعة

كشف الموقع الرسمي لوزارة السياحة والصناعة التقليدية والاقتصاد الاجتماعي والتضامني، أن النسخة السابعة من الأسبوع الوطني للصناعة التقليدية، الحدث الأبرز في قطاع الصناعة التقليدية بالمغرب، سينظم خلال شهر دجنبر المقبل بصيغة أكثر انفتاحا على العالم.

وفي بلاغ للوزارة صرحت الوزارة بأن الأسبوع الوطني للصناعة التقليدية، المنظم تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس، سيعود بعد غياب دام سنتين بسبب جائحة (كوفيد19-)، بصيغة جديدة تندرج ضمن استراتيجية الوزارة الوصية الرامية إلى الانفتاح على الأسواق الدولية مع تثمين المنتجات التقليدية محليا. وأضاف البلاغ، أنه سيتم اعتماد صيغة جديدة تراعي تسويق منتجات الصناعة التقليدية المغربية على الصعيدين الوطني والدولي، مشيرا إلى أن البعد الدولي يهتم بتنظيم ملتقى اقتصادي دولي «ملتقى مراكش الدولي للفنون والصناعة التقليدية»، ما بين 05 و 07 دجنبر المقبل.

تتويج تلميذات وتلاميذ فائزين في مسابقة «عالم المال بعيون الأطفال» بالرباط



أحييت المؤسسة المغربية للثقافة المالية FMEF الذكرى العاشرة لأيام الثقافة المالية أخيرا بالرباط، بحضور السيد شكيب بن موسى وزير التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة والسيد عبد اللطيف الجواهري والي بنك المغرب. وتتميز الحدث بتتويج تلميذات وتلاميذ فائزين بمسابقتي الرسم بالتعليم الإعدادي والقصة القصيرة بالتعليم الثانوي التأهيلي. وتهدف المبادرة التي حضرتها فعاليات تعليمية وثقافية ومالية، إلى تشجيع التلميذات والتلاميذ على الإبداع وتحسيسهم بأهمية التربية المالية. وأشاد وزير التربية الوطنية بجودة إنتاجات الفائزين، التي طبعها حس إبداعي وفني متميز. كما هنأ بن موسى مسؤولي المؤسسة المغربية للثقافة المالية وجميع الشركاء على مواكبتهم وتأطيرهم لمختلف الأنشطة التي ساهمت في دعم قدرات المتعلمين والمتعلمين وإكسابهم المهارات والمعارف المتعلقة بالتربية المالية. وفازت في المسابقة «صنف الرسم الإبداعي» كل من التلميذة خلود إيدموح وياسمين الرواعي عن الثانوية التأهيلية «الملاك الأزرق» بالمرتبة الأولى إقليميا وجوهيا ووطنيا في مسابقة الرسم حول تيمة «عالم المال بعيون الأطفال» واحتفى أطر ثانوية «الملاك الأزرق» بهذا التتويج وحثوا تلاميذهم على السير على النهج ذاته.

هيلاري كلينتون وفنانات إيرانيات يناشدن الأمم المتحدة الحد من قمع النساء في إيران

ناشدت المرشحة السابقة للرئاسة الأميركية هيلاري كلينتون وعدة فنانات وناشطات إيرانيات الأمم المتحدة على العمل على الحد من قمع النساء في إيران، خلال حدث فني أقيم في نيويورك قبالة مقر الأمم المتحدة. على جزيرة روزفلت الواقعة على نهر إيست ريفر بين مانهاتن وكوينز، شاركت وزيرة الخارجية الأميركية السابقة (2009-2013) في حفل لكشف النقاب عن أعمال فنية بينها عين عملاقة مرسومة على درجات سلم، أطلق عليه اسم «عيون على إيران» «Eyes on Iran». قالت كلينتون إن «هذه الحملة «عيون على إيران» قبالة الأمم المتحدة تهدف إلى ضمان ألا ينسى الرأي العام القمع الوحشي الذي تتعرض له الآن النساء والفتيات الإيرانيات». وأحاطت بكتينتهن فنانات إيرانيات يقمن في الولايات المتحدة، مثل شيدا سليمان وأفروديت ديزيري نواب وشيرين نشأة ومهواش موستالا. واعتبرت السيدة الأولى السابقة أن «مقتل مهسا أميني على يد الشرطة أشعل ثورة قال من خلالها الشعب الإيراني، وعلى رأسه نساء وفتيات، + كفى، لن نسمح بهذا القمع بعد الآن+».

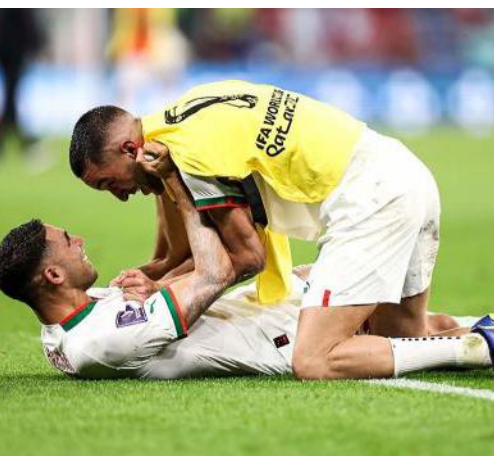


وتشهد إيران احتجاجات اندلعت منذ توفيت في 16 سبتمبر الإيرانية الكردية مهسا أميني (22 عاما) بعد توقيفها من قبل شرطة الأخلاق في طهران لانتهاكها قواعد اللباس الصارمة في الجمهورية الإسلامية.



أسود الأطلس تزار وتسحق منتخبات برصيد كروي كبير







فرحة الجماهير المغربية بعد التأهل التاريخي في مونديال قطر











مشاهير مغاربة شجعوا المنتخب المغربي في قطر

ظلت قطر وجهة محببة للكثير من المشاهير المغربية، فنانين وصناع محتوى، جلبتهم الكرة المستديرة إليها والعلم الوطني المغربي. عبروا بطرق مختلفة عن فرحتهم، بفوز المنتخب المغربي على أعتى الفرق في أوروبا والتي لها تاريخ طويل في المشاركة في هذا المحفل الدولي. كل الأمانى بفوز فريقنا المغربي ونحقيق المزيد من النقاط والانتصارات.





الدوزي



زهير بهاي



ليلى الجوهري



حاتم عمور وزوجته



نادر خياط



كوثر بامو

نجوم السينما المغربية والعالمية يتألقن خلال فعاليات المهرجان الدولي للفيلم بمراكش في نسخته 19

تصوير: توفيق مؤنس



تكريمات

تميزت الدورة التاسعة عشرة للمهرجان بتكريم أربعة أسماء متميزة من السينما العالمية. فقد أعرب الممثل الهندي رانفير سينغ عن "فخره الكبير كسفير للسينما الهندية" من خلال الاحتفاء به وتكريمه في مراكش. ويتسلمه لدرع التكريم من يد الممثلة الفرنسية ماريون كوتيار، أكد المخرج الأمريكي جيمس جراي أن "المغرب ومراكش يحتلان مكانة خاصة في قلبه" قبل أن يوجه نداء إلى السينمائيين والفنانين بشكل عام: "نحن بحاجة إليكم لأنكم تفتحون أرواحنا وتساهمون في إمتاعنا

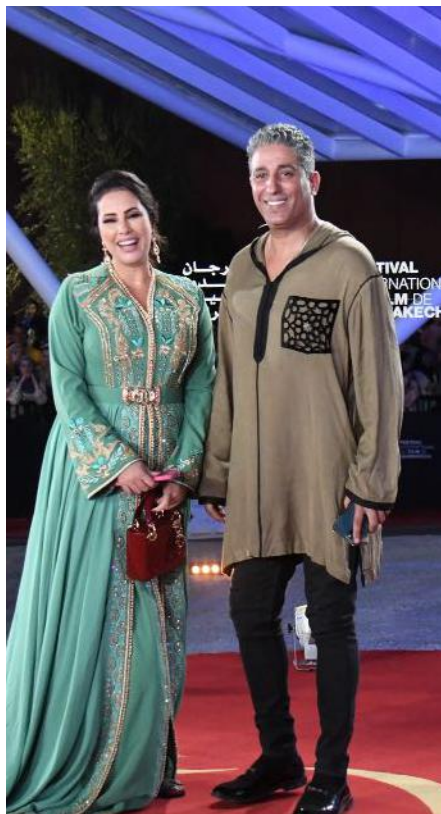
أسدل الستار على فعاليات الدورة التاسعة عشرة للمهرجان الدولي للفيلم بمراكش.

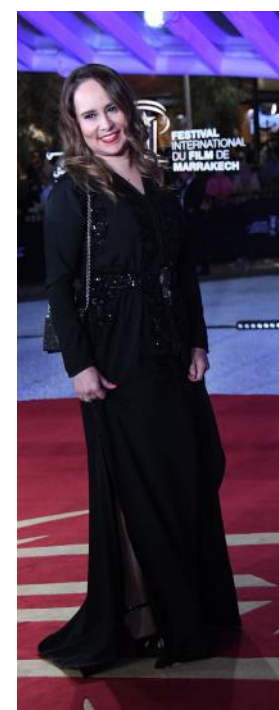
"رايسبوي ينام" لأنتوني شيم (كندا)، ونال أرسويندي بينينك سوارا جائزة أفضل ممثل. لجنة التحكيم مكونة من الممثلة البريطانية فانيسا كيربي، والممثلة الألمانية ديان كروجر، والمخرج الأسترالي جاستن كورزل، والمخرجة والممثلة اللبنانية نادين لبكي، والمخرجة المغربية ليلي المراكشي، والممثل الفرنسي طاهر رحيم. شاهدت اللجنة 14 فيلما مشاركا في المسابقة الرسمية، تمثل 14 دولة و 5 قارات (أستراليا، البرازيل، كندا، فرنسا، إندونيسيا، إيران، المغرب، المكسيك، البرتغال، السويد، سويسرا، سوريا، تونس وتركيا).

بعد تسعة أيام من العروض واللقاءات، أسفرت بعدها عن أسماء المتوجين من قبل لجنة التحكيم، التي يرأسها المخرج الإيطالي باولو سورينتينو. فذهبت النجمة الذهبية للمهرجان للمخرج الإيراني عماد الإبراهيم دهكردي عن فيلمه "حكاية من شمرون". ومنحت جائزة لجنة التحكيم مناصفة لكل من فيلم "الروح الحية" لكريستيل ألفيس ميرا (البرتغال) وفيلم "أزرق القفطان" للمخرجة المغربية مريم التوزاني.

وحصل فيلم "برق" لكارمن جاكبي (سويسرا) على جائزة الإخراج، ثم جائزة أفضل ممثلة فكانت من نصيب لتشوي سونغ يون عن دورها في فيلم









شهدت النسخة 69 من المؤتمر العالمي لسيدات الأعمال بمراكش ، مشاركة أكثر من 700 امرأة من 70 دولة تنتمين إلى مجال المال والأعمال .

■ أداما سيلا
ترجمة «لالة فاطمة»

سيدات أعمال رائدات حول العالم يجتمعن بمراكش في مؤتمر يغيرن نظرتهن للعالم

ثقافية.
ألموت بوهلنغ
: «ألمانيا»

نائبة رئيس اللجنة الدولية
لـ FCEM

وتقول ألموت بوهلنغ نائبة رئيس
اللجنة الدولية لـ FCEM ورئيسة
الجمعية الألمانية للنساء المقاولات
(VdU)، التي تمثل أكثر من 1800

التاسع والستين ،والذي نظمته
هذه السنة جمعية رائدات
الأعمال المغريبات تحت شعار
«تعزيز النمو المستدام معا».
في الواقع ، سواء كانوا يعملون
في أوروبا أو آسيا أو إفريقيا أو
في أي مكان آخر ،تواجه رائدات
الأعمال العديد من الصعوبات
،غالبًا ما تكون ذات طبيعة



ألموت بوهلنغ «ألمانيا» :
نائبة رئيس اللجنة الدولية
لـ FCEM

استضاف المغرب
لأول مرة مؤتمر
سيدات الأعمال
العالمية (FCEM) في
2005 في فاس ،
ليحط الرحال مرة
أخرى المؤتمر في
نسخته 69 رحاله
بمدينة مراكش في
الفترة ما بين 2 و4 نوفمبر
الجاري .

شخصيات من عالم
الأعمال النسائية يلتقون
في مراكش لتبادل الخبرات
واستكشاف سبل التعاون والتبادل
وتجديد التزامهم بالقيم المشتركة
في خدمة تعزيز ريادة الأعمال
النسائية.

وجدير بالذكر أن المؤتمر العالمي
FCEM هو أهم تجمع في العالم
لصانعات القرار والقائدات
العاملات في مختلف القطاعات.
شارك ما يقرب من 700 امرأة
من 70 دولة في هذا المؤتمر



كورين فييل مارد
رئيس FCE فرنسا

في عام 2021 ، تم إنشاء 995.900 شركة في فرنسا ، 40%
منها من قبل نساء. والكثير منهن تتجرا على أن يصبحن
رائدات أعمال ، ولكن في هياكل كانت رسميتها ضعيفة في
البداية،هناك أيضًا ضعف في النمو وقابلية التوظيف.
الحصول على التمويل هو الأساس ، لكنه ليس المشكل
الوحيد: بل هناك أخرى :متلازمة المحتال ، والعلاقة
بتقييم الخبرة ، ونقص توافر البنية التحتية الداعمة
أثناء الأبوة ، وما زالت ثقافة الزوجة / الأم مطروحة.

الحدود تتحرك ولكن ببطء ، يجب أن يجلب الشباب ما بين 20/25 عامًا تحولات نموذجية.
تشارك شبكة FCE France الخاصة بنا في هذه الأمور من خلال التدريب والمعلومات ونبادل
التجارب والخبرات .



كاترينا هارينغ ،

رئيسة الرابطة التشيكية لرائدات الأعمال (CMAPM)

نائبة رئيس FCEM بأوروبا

الشروط العامة لبدء عمل تجاري في جمهورية التشيك جيدة جداً ويمكنك بدء عمل تجاري في يوم واحد. لا فرق بين المرأة والرجل. إحدى المشاكل التي نواجهها هي التمويل. أرى عقبات كبيرة هناك. تثق البنوك عموماً بالنساء بدرجة أقل، وتعتبرها عملاء أكثر خطورة، وتطلب المزيد من الضمانات للحصول على القروض. هذا بالطبع ينطبق على أولئك الذين يريدون بدء عمل تجاري. إذا كان لديك بالفعل نشاط تجاري قيد التشغيل، فإن البنك نفسه يقدم لك منتجات وظروف أفضل. كما لا يوجد دعم خاص من الدولة. هذا هو السبب في أن دعم ريادة الأعمال النسائية في بلدنا يقع في أيدي المنظمات والجمعيات التطوعية، والتي كانت CMAPM جزءاً منها منذ ما يقرب من 30 عاماً.

عليه ، على الرغم من
إمكاناتها الهائلة.

فتركي ، التي استضافت

النسخة السابقة في نوفمبر 2021

، هي أيضاً في نفس القارب. «لا

شك أن هناك إمكانات هائلة

غير مستغلة للمرأة في تركيا.

من الواضح أن عملنا يركز

على النساء التركيات ، ومع

ذلك ، فإننا نرى

جميعاً أن النساء

يواجهن مشكلات

مماثلة في جميع

أنحاء العالم.

45% من النساء

التركيات لديهن

إمكانات ريادية

، لكنهن يواجهن

عقبات ، تخص

الأعراف

الاجتماعية ،

والوصول إلى

الأسواق والتمويل.

أظهر المسح الذي

أجريناه أن 55 في

المائة

من النساء فقدن حصتهن في

السوق في عام 2020 .» حيث

كانت نسبة رائدات الأعمال 4

في المائة عند إنشاء الشركة في

عام 2002 ، عرفت نموا وصل

إلى 14 في المائة اليوم. ومع ذلك،

فإن إنشاء بيئة مواتية لرائدات

الأعمال لا يزال يمثل حالة طارئة

، وفقاً لأمين اردم. "يجب أن يمر

دعم رائدات الأعمال من خلال

التمويل. لأن أحد الدراسات

الاستقصائية التي أجريناها بعد

الجانحة لرائدات الأعمال في

تركيا كشفت أن النساء يواجهن

مشاكل في الوصول إلى التمويل.

تواجه رائدات الأعمال شبكة

معقدة من التحديات عند إنتاج

وتوزيع سلعهن أو خدماتهن ،

ولا يزال تمثيلهن ناقصاً إلى

حد كبير في التجارة الدولية

والأسواق العامة والخاصة. وتصرّ

رئيسة جمعية رائدات الأعمال

إيمين اردم «تركيا»
رئيسة جمعية
رائدات الأعمال
KAGIDER في
تركيا



شركة تملكها نساء في الصناعة
والتجارة والخدمات، والتي يحقق
أعضاؤها مبيعات سنوية تبلغ
85 مليار يورو وتوظف 500 ألف
شخص.

«تلعب النساء دوراً مهماً في الأداء
الاقتصادي لألمانيا ، لكنهن ما
زلن يواجهن فجوة في الأجور
بين الجنسين ولا يزال تمثيلهن
ناقصاً في الشركات الناشئة ومهن
العلوم والتكنولوجيا والهندسة
والرياضيات ومجالات إدارة
الشركات ،» «إن تحقيق المساواة
بين الجنسين وإزالة الحواجز التي
تحول دون قيام النساء بإنشاء
 وإدارة مقاولاتهن بهدف تحقيق
النمو المستدام .

إيمين اردم «تركيا»

رئيسة جمعية رائدات الأعمال

KAGIDER في تركيا

«يجب القول أن ريادة الأعمال

النسائية في العالم ليست

بالمستوى الذي ينبغي أن تكون



لوسيرو كابراليس ،

رئيسة الرابطة المكسيكية لرائدات الأعمال (AMEXME)

تمثل النساء 51٪ من سكان المكسيك ؛ قد يعني ذلك على الأرجح أننا نشارك في جزء كبير من الاقتصاد ، ولكن هذا ليس هو الحال. هناك 19٪ فقط من رائدات الأعمال في العالم من 100 شخص. لكن دعنا نواصل مع المزيد من البيانات ، من بينهم 49٪ تتراوح أعمارهم بين 18 و 34 عامًا بينما 41٪ تتراوح أعمارهم بين 35 و 54 عامًا..

وعلى مستوى التعليم ، فإن 65٪ من رائدات الأعمال حاصلات على تعليم جامعي مقابل 53٪ من الرجال. اليوم ، 29٪ يريدن أن يكون لديهن أعمالهن التجارية الخاصة بهن واستقلاليتهن. في جمعيتنا ، لدينا شركات من ثلاثة قطاعات اقتصادية: 88٪ في التجارة والخدمات ، و 10٪ في الصناعة التحويلية ، و 2٪ في الزراعة وصيد الأسماك والثروة الحيوانية.

وأنشأت مؤشرات لقياس المساواة بين الرجل والمرأة داخل الشركات ، وتدرس دولا أخرى الآن إمكانية اعتماد مثل هذه الإجراءات.

وفقاً لـ FCEM ، في مراكش ، يجب أن توضح المناقشات فوائد ممارسات الإدارة البيئية والاجتماعية للمنظمات الملتزمة بها وتأثيرها على مستوى الأداء المالي والاجتماعي. سيتعين عليهم أيضاً تقديم الأدوات اللازمة لتقييم أو قياس جهود الاستدامة الخاصة بهم وتحليل احتمالات تجميع هذه التجارب الناجحة ودمج هذه الممارسات الجديدة ذات الكفاءة العالمية ، لا سيما في البلدان الناشئة. «لم يعد من الممكن تصور النمو الذي يتطلع إليه كل بلد على أساس زيادة رخاء السكان أو إطالة أمد بدون رؤية مشتركة وعالمية »

الصحية لـ Covid-19 والتغيرات السياسية في بعض البلدان أدت إلى تباطؤ هذا الاتجاه. على أرض الواقع ، في بعض البلدان ، شهدت نسبة ريادة الأعمال النسائية التي بدأت في النمو ، ركوداً. وفقاً لأحد رواد الأعمال ، «عندما يكون هناك خيار يتعين القيام به ، غالباً ما تكون المرأة هي التي تعتني بالعائلة وتترك عملها ، أو التي مرت بوقت عصيب لأنها اضطرت إلى إدارة كليهما في نفس الوقت».

لحسن الحظ أيضاً ، في العديد من البلدان التي اختارت تضمين وتطوير تأنيث الهيئات وريادة الأعمال النسائية ، بدأت الأمور تسير في الاتجاه الصحيح ، على سبيل المثال ، تأنيث الإدارة داخل الشركات. أقرت العديد من الدول قانوناً بشأن الحصص على مستوى مجالس الإدارة أو اللجان التنفيذية أو اللجان الإدارية ،

KAGIDER في تركيا على أن تمثيل المرأة يظل ناقصاً إلى حد كبير مقارنة بالرجل في العديد من القطاعات المتعلقة بسلاسل التوريد.

كل شيء يشير إلى أن المناقشات خلال هذا الاجتماع في مراكش ، والتي ستشارك فيها الشخصيات ، بما في ذلك الوزراء ، والرؤساء الإقليميين ، ورؤساء البلديات والمسؤولين المنتخبين ، وقادة المنظمات غير الحكومية ، والعاملين الاقتصاديين ، والجهات المانحة ووكالات التنمية التعاونية ، بما يتجاوز عرض الأعمال التجارية ، والأعمال التجارية والاستثمار الفرصة ، سوف تنبض بالحياة.

اليوم ، إذا كانت ريادة الأعمال النسائية في العالم تكافح لتجاوز معدل 25 في المائة، فإنها لا تزال تنمو بشكل طفيف. لكن الأزمة

نظمت جمعية النساء رئيسات المقاولات بالمغرب، AFEM بمراكش في الفترة الممتدة ما بين 2 و 4 نونبر الجاري، « وهو التجمع الأكثر أهمية في العالم لصانعات القرار والقائدات نحت شعار " معا من أجل تنمية مستدامة أقوى معا". وترى ليلي الدكالي، أن ريادة الأعمال النسائية، التي نُمثلها بشكل أساسي النساء العاملات في قطاع التجارة والخدمات في المغرب، قد تأثرت بشدة بهذا الوباء وللحديث عن هذا الموضوع أجرت مجلة «شالانج» بالنسخة الفرنسية حوارا مع رئيسة جمعية رائدات الأعمال في المغرب» ليلي الدكالي « فأجابت عن كثير من التساؤلات همت النسخة 69 من المؤتمر العالمي لسيدات الأعمال التي احتضنتها مراكش :

ليلى الدكالي : رئيسة جمعية رائدات الأعمال في المغرب (AFEM)

«النظام البيئي لريادة الأعمال تأثر بشدة بوباء كورونا»

تجارية. حيث تم جمع العشرات من الشركاء والموردين والعملاء في نفس المكان وفي نفس الوقت. بالإضافة إلى ذلك كانت هناك جلسات التواصل أيضاً في البرنامج لمناقشة ممارسات الأعمال من الفترات الخمس.. كان مؤتمر FCEM أيضاً بمثابة احتلال للمعركة يطغى عليها النجاح و واقع الحياة والتنمية وتنوعها الاقتصادي واستدامتها، حيث تخطى الأشخاص الذين يتعاملون مع الاقتصاد الأخضر، رقمياً، و بمعنى الابتكار والتمويل المرتبط بريادة الأعمال النسائية.

بمناسبة هذا المؤتمر، في Forum Expo، التقينا بشخصيات عديدة وكما تشرفنا برؤية جميلة لنسيجنا الاقتصادي. من خلال هذا الحدث، نود أن ننقل صورة قوية وديناميكية لاقتصادنا. تبنت مملكتنا في استراتيجيتها للنمو مفهوم التنمية المستدامة الذي يدعم المساواة بين الأبعاد البيئية والاقتصادية والاجتماعية، وتعزيز الأنشطة الاقتصادية التي تحترم البيئة. نحن، AFEM، لدينا التزام ثابت بالمساهمة في هذا النمو، ولكن النمو المستدام والشامل.



ما هو شعورك ومراكش تستضيف أكبر تجمع في العالم؟ عالم النساء صناع القرار والقادة؟

أولاً أشعر بفخر كبير تجاه بلدي. وإنني أتطلع إلى نساء قائدات وصانعات للقرار للعالم، ما يبرز في الوقت ذاته إمكانات المغرب وتقدمه. . يضاف إلى ذلك شعور هائل بالامتنان والسعادة في مواجهة التزام كل هؤلاء النساء الملتزمات بشكل يومي لإنجاح هذا الحدث. دون أن ننسى بالطبع الشعور بضغط إيجابي محفز للغاية.

الموضوع الرئيسي لهذه النسخة الجديدة من المؤتمر العالمي هو «تنمية مستدامة أقوى معاً». بالضبط، كيف هو أداء بيئة ريادة الأعمال النسائية في المغرب حالياً؟ هل عاد إلى النمو في فترة ما بعد كوفيد؟

للأسف، لا. تأثر النظام البيئي لريادة الأعمال بالنسبة للنساء بشكل كبير بالوباء، لأن الغالبية العظمى منه تتميز بوجود نساء يعملن في التجارة والخدمات. عانت هذه القطاعات الأخيرة على مدى السنوات الثلاث الماضية. يضاف إلى ذلك

العوائق الاقتصادية للتوترات العالمية. وهدفنا يتطلب منا أن نضع كل الوسائل في مكانها الصحيح، لإعادة الاتصال بهذا النمو في ريادة الأعمال النسائية، وهو أمر ضروري لأهداف نموذج التنموي الجديد..

ماذا قدمت جمعية النساء رئيسات المقاولات بالمغرب، في ذاك المؤتمر العالمي ؟

في تلك المناسبة، تم تقديم برنامج غني بالمحتوى واجتماعات قطاعية. والهدف هو القيام بأعمال

تبلغ جيهان كنفراوي من العمر 25 سنة، هي طالبة باحثة في السنة الرابعة سلك الدكتوراه بكلية العلوم والتقنيات بغاس، فازت في المسابقة الدولية «أطروحتي في 180 ثانية» بكندا من بين 24 طالبا مشاركا. ينتمون ل 20 دولة . الهدف من المسابقة ، طرح الباحثين لأطروحتهم العلمية بمهارة السرعة وإيصال أهم محاور البحث بأسلوب سليم إلى اللجنة العلمية .التقنتها لالة فاطمة فطان الحوار التالي :

جيهان كنفراوي

باحثة مغربية تشرف المرأة المغربية في المحافل الدولية

■ سمية بنصات

كيف جاءت فكرة المشاركة في المسابقة الدولية «أطروحتي في 180 ثانية»؟

بعد حصولي على درجة الماجستير ،تابعت دراستي للحصول على درجة الدكتوراه ،خصوصا في موضوع يعتبر الأول من نوعه . حيث اشتغل على موضوع يتعلق بمرض يصيب العنب ، ولم نتوصل بعد إلى دواء لمحاربة المرض ،وأبحث عن هذا الأخير من خلال تركيبة طبيعية وبيولوجية . وتفتح المسابقة فرضا أمام الطلاب لكي يحاولوا تلخيص موضوع الدكتوراه وفهمها أكثر وهذا كان هدفي الأساس من المشاركة وهي تجربة استقدت منها كثيرا ..

ما هي الصعوبات التي واجهتك؟

من بين الصعوبات التي واجهتني هي تلخيص 3 أو 4 سنوات من العمل والدراسة في 3 دقائق وهو أمر ليس بالهين. كانت الصعوبة في أن أحدد النقاط الأساسية



التكوينية...ورغم كل هذا كانت تجربة جد مشرفة ومفيدة.

ماذا كان إحساسك بعد الفوز في

في عملي التي يجب أن أركز عليها وأناقشها بطريقة بسيطة ومفهومة لأبعد حد، ومن جهة أخرى واجهت عوائق مثل الوقت، الانتقال من مدينة لأخرى لحضور الدورات



المسابقة الدولية «أطروحتي في 180 ثانية»؟

أولا، كان الفوز وطنيا بجائزة لجنة التحكيم وهو أمر أفتخر به حيث شارك أكثر من 24 طالبا باحثا في سلك الدكتوراه من 12 جامعة مختلفة في المغرب وحصلت على فرصة تمثيل وطني في مسابقة دولية، وهذا كان شرف لي، زاده فخرا الفوز من بين 20 دولة مختلفة مشاركة وأحصل على تصويت الجمهور العالمي والمغربي، الأخير كانت مساندته استثنائية، صراحة كانت لحظة فخر واعتزاز..

من ساندك طيلة المسابقة؟

كانت مساندة جد قوية من المشاهير الذين أشكرهم جزيلا، لم أتوقع ذاك الدعم الذي حضيت به، إذ استيقظت في صباح يوم ما، لأجد كم هائل من المساندة والتشجيعات، وهو أمر لم أكن أنتظره، وهذا دليل على أن المغاربة يدعمون أولاد بلادهم الذين يريدون تطوير ذاتهم.

نصيحتك للفتيات؟

يجب أن تركز الفتيات على دراستهم، وليس الجري وراء المال، كما نلاحظ اليوم من خلال مواقع التواصل الاجتماعي.. فإذا أرادت الفتيات أن يصبحن مؤثرات فلا بأس أن يآثرن بدراستهن أو بشيء يفيد الناس أما المال والعمل فسيأتيان مع الوقت... خلاصة، نصيحتي هي الصبر ثم الصبر وستحصلين نتائج جد مرضية انشاء الله.

هل من الممكن أن تهجري وتشتغلي في بلد آخر غير المغرب؟

صراحة إذا عرض علي عمل في الخارج تتوفر فيه جميع متطلباتي، فلن أرفض، بهدف الاستفادة، حتى أفيد بلدي فيما بعد، لكن الهجرة والاستقرار خارج المغرب وإلى الأبد، فليست فكرة من بين أفكاري أو طموحاتي.

رسالة لوالديك؟

أريد أن أقول لهما شكرا لأنهما في حياتي، ربياني وأوصلاني إلى ما أنا عليه اليوم، شكرا لأنهم دائما إلى جانبي، ولا أريد أن أنسى إخوتي، وصديقاتي وأساتذتي..

كلمة أخيرة

شكرا للجمهور المغربي الذي ساندني طيلة فترة المسابقة..

هل والديك كانا من الداعمين الأساسيين لك؟

بالطبع، تشجيعاتهم هي التي جعلتني أشارك في المسابقة، حيث كنت قد شاركت عن بعد في السنة التي كان فيها الوباء منتشر ولكن لم يحالفني الحظ وعندما فتحت الأبواب هذه السنة أبي وأمي أصرا أن أشارك مرة أخرى لكي أخوض التجربة حضوريا وأيضا لكي أحصل على معطيات ومكتسبات.



ريحان غاران أصغر ممثلة شاركت في مهرجان مراكش السينمائي في دورته الـ 19، تبلغ من العمر 14 سنة، أدت دور البطولة إلى جانب الهمثلة نسرين الراضي في الفيلم سينمائي «ملكات» للمخرجة ياسمين بنكيران. التقتها لالة فاطمة على هامش فعاليات المهرجان الدولي للفيلم بمراكش فكانت هذه الدردشة :

ريحان غاران ممثلة صغيرة بطموحات كبرى

■سمية بنصات

الإيجابية إلى موقع التصوير، ساعدتني كثيرا وأعطتني نصائح لكيلا أشعر بالتوتر أو الخوف خصوصا أن فيلم «ملكات» أول تجربة لي في السينما ..

بتواجدي مع فنانين قديرين وأتمنى أن أجتمع معهم في عمل آخر قريبا ..

كيف كان الاشتغال مع الممثلة نسرين الراضي؟

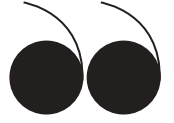
قربنا أكثر من دورك في الفيلم السينمائي «ملكات»

جسدت في فيلم «ملكات» دور فتاة صغيرة

بحكم أنها جسدت دور والدتي في الفيلم، كان بيننا انسجام جميل «واعر» تفاهمنا كثيرا، نسرين ممثلة تجلب الطاقة

ما هو إحساسك بأنك أصغر ممثلة شاركت في مهرجان مراكش السينمائي؟

عندما حضرت للمهرجان واكتشفت أنني أصغر ممثلة مشاركة كنت مصدومة وفرحانة في الوقت نفسه ، كما تشرفت



ماهو الدور الذي تحلمين أن تجسديه؟

أريد أن ألعب دور طفلة غنية ومغرورة جدا لأنه أمر بعيد جدا على شخصيتي..

مجرد موهبة، لذلك أحاول وضع برنامج، لكي أنظم وقتي لكيلا تأخذني الأعمال وأنسى دراستي التي هي الأساس لبناء مستقبلي..

كلمة أخيرة

أريد أن أقول لجمهور مجلة لالة فاطمة أتمنى أن ينال فيلم «ملكات» إعجابكم، وانتظروني في أعمال جديدة قادمة.. شكرا لكم.

نصيحتك للأطفال

أعلم أن الكثير من الأطفال يريدون أن يعيشوا حياة الشهرة، ولكن أقول لهم، إن الثقة في النفس مهمة وعدم مقارنة أنفسهم بالآخرين، آمنوا بأنفسكم، ابتعدوا عن مشاكل عائلاتكم ولا تكونوا ضحية للضغوطات وتواصلوا مع الناس..

الدراسة أمر ضروري

ومهم وهي من أولوياتي ويبقى التمثيل أو الغناء مجرد موهبة

تعيش في عالمها الخاص، وأن لا أحد يفهمها بحكم أن والدها غير موجود وأنها متشردة تحاول أن تجلب لها لقمة العيش.

متى اكتشفت حبك لمجال التمثيل وقررت إبراز موهبتك؟

في سن صغيرة كنت أشاهد المسلسلات في التلفاز، وكنت أقف أمام المرأة لوحدي وأعيد لعب وتجسيد تلك الأدوار وحتى مع صديقاتي كنت أقمص شخصيات أخرى.. وهكذا حتى اكتشفت والدتي موهبتي. وبحكم انتمائي لمدينة لا تتوفر على المسرح، انتقلنا إلى مدينة أخرى، فجمعت بين موهبتي ودراستي..

كلمة لعائلتك

صراحة، «كون نقدر أنني نعطيهم لعمر دياالي كامل وميكفیش، كتبغهم بزاف واللّه يخليهم ليا ضحاو على قبلي وكافحو على قبلي».

كيف توازنين بين الدراسة والتمثيل؟

في نظري، إن الدراسة أمر ضروري ومهم وهي من أولوياتي ويبقى التمثيل أو الغناء





فرضت جائحة كورونا وتيرة أخرى في العمل داخل المؤسسات ،حيث لم يعد الحضور ضروريا لإجراز عمل يومي، كان يتطلب إلى عهد قريب الحضور الإلجباري خلال ساعات العمل كاملة.

منصة رقمية جديدة في المغرب لتحسين مناخ العمل وأدائه



عزال بناني

واعتمادها من قبل العديد من الشركات في فرنسا والمغرب.

ويذكر أن عزال بناني هو مؤسس المنصة الرقمية ، ويجمع بين العديد من المهام، فهو كوتش VIEVA، ومعالج نفسي ومقاول، شارك في العديد من المؤتمرات والندوات داخل المغرب وخارجه.

الأداة ”متاحة لجميع الشركات والمؤسسات التي ترغب في الاستماع إلى موظفيها

وتعمل عبر 4 مراحل أساسية :

1 نظام يقيس مستويات الرفاهية والالتزام، باستخدام أسئلة قصيرة ومثبتة علمياً.

2 التحليلات والتنبؤ: اعتماد تحليلات علمية متطورة، توفرها المنصة، لفهم مشاعر المشاركين، من أجل تشخيص سليم وجيد.

3 اتخاذ وصنع القرار: تتطوي هذه المرحلة على القيام بإجراءات عملية واستراتيجية ملموسة تهم كل شريك بشكل شخصي.

4 قياس الأثر : من خلال التعرف الفوري على حجم تأثير الإجراءات المتخذة.

يشار إلى أنه تم بالفعل اختبار هذه المنصة

في خضم هذه المتغيرات التي بات العالم يعيشها، وفي سياق التغيير القوي في الموارد البشرية ،أضحى لزاما إيجاد أرضية أو قاعدة مشتركة بين الجميع ، وخاصة مع العمل عن بعد كما فرضته الجائحة، بين مدراء المؤسسات والمديرين التنفيذيين والمستخدمين ، وذلك لتحفيز عمل هؤلاء والدفع بالتنافس الإيجابي بينهم ومعرفة نقاط الضعف والقوة لديهم.

في هذا السياق ،أنشئت منصة رقمية مبتكرة ”Vieva“ لوضعها في خدمة المديرين وجميع الشركاء ، بواسطة السيد عزال بناني ،ما يسمح بقياس الوقت الحقيقي للعمل ،من أجل اتخاذ الإجراءات الوقائية الهامة والمساهمة في تحسين مناخ العمل وأدائه بشكل جيد وملتزم.

وضمن المنصة الرقمية ”VIEVA“ توجد أداة مهمة وأساسية ، وهي نوع من المقياس الاجتماعي الذكي في الوقت الفعلي .



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)



موائد للفرح وأخرى للحزن يحضرها ممون الحفلات "تريتور" في المغرب

هاجمت كورونا مجالات الحياة كاملة، الصحة، التجارة والخدمات وغيرها... فأضحت الحرف في مجموعها مهددة بالافلاس بعد حزمة من التدابير الاحترازية التي أقرتها الحكومة حينها، وفق الظرفية الجديدة للجائحة..

بين هذا وذاك "لالة فاطمة" طرقت أبواب البعض منهم، وحاولت التقرب من تفاصيل يختزلها مصطلح "ممون حفلات الأفراح".

موائد للحزن

لم يعد ممون الحفلات، كما عرف في

مباشر، وبلغ توقف عدد متعهدي الحفلات 7000 حسب فدرالية مموني الحفلات في المغرب، منهم من غادر الحرفة إلى أخرى، ومنهم من بحث عن بدائل خارج البلد، ومنهم من كانت كورونا دافعا لهم لتلوج هذه الحرفة من باب ضيق، ويحاولون اليوم تلمس طريقهم للوصول إلى زبناء جدد يقنعونهم بمنتجاتهم الجيدة..

وكلما كان مجال الحرفة مكتظا، أو يعرف تجمعها بشريا كبيرا، كلما زاد ضغط الأغلاق والتوقف الكامل عن ممارسة العمل، حيث الفيروس يتغلغل وسط هؤلاء، فيهم دون شفقة، فتبيت ضحاياه بالآلاف..

فكانت مهنة ممون الحفلات من المهن التي مستها مضاعفات كورونا بشكل



السابق، يقتصر عمله على تحضير موائد الأعراس والأفراح، بل أضحي اليوم مطلوبا لتحضير موائد خاصة للحزن أيضا للمعزين في مناسبات أليمة، و تطلب موائد خاصة بالموائد، يطفئ عليها البساطة، وأيضا أضحت موائد خاصة لأعياد الميلاد والسبوع وحتى في حفل عائلي، إذا يتجاوز عدد مدعويه العشرة أفراد.

لأن لم يعد الوقت يسمح لربات البيوت، بالتخطيط والتحضير لمناسبة عامة، حتى وان اقتصر على العائلة فحسب.

يجد السعر ليس في متناوله. هنا نتدخل بطريقة ترضينا وترضي الزبون، وذلك بالحفاظ على جودة المنتج والخدمة المقدمة. إنها الطريقة التي تشتغل بها شركة MAMAS EVENT على مستوى الدار البيضاء، وما زلنا نطمح أن نتوسع وتشمل خدماتنا مدنا مغربية أخرى.



يحرص ممون حفلات الأعراس أن يكون أول الحاضرين إلى مكان الحفل، وآخر من يودعه، بدءا بتقديم وتجهيز طاولات الحلويات، بكل ما يلزم من هذه الأخيرة، فضلا عن تزيينها بطريقة تسر الحاضرين، مروراً بالوجبات الرئيسية ووصولاً إلى حلوى العرس، حيث الطقس الأخير في حفل الزفاف وبعدها يغادر العرسان ومن معهم.

لكن هذه التفاصيل المهمة والأساسية قد تكتنفها بعض المشاكل، سواء التنظيمية، أو الصحية أو غيرها.

نصائح ذهبية

وقدم منعم الواتي مجموعة من النصائح للزبون، قبل اختياره لممون الحفلات، فيقول: "يجب الاتصال بمجموعة من المومنين لمعرفة الأثمنة ولوائح المأكولات "le Catalogue" ثم التوجه إلى عين المكان، حتى يتسنى لك معرفة المنتج بشكل مباشر، مع طبيعة الخدمات المؤداة، علاوة على جودتها من خلال تذوق المأكولات باختلاف أصنافها. ثم بعدها يجب التفاوض حول الثمن النهائي للخدمات المتنوعة التي سيعتمدها ذاك الممون للحفلات.

الإلتزام والسمعة الطيبة

فيحث السيد منعم الواتي ممون حفلات بالدار البيضاء في تصريح لـ " لالة فاطمة " على الدقة والتفاني في العمل، لأن العشوائية - يقول الواتي- في المجال، تؤدي إلى عواقب غير جيدة تمس الزبون وممون الحفلات نفسه، فعملنا يضيف الواتي مبني على الإلتزام والسمعة الطيبة، وكثيرا من المرات على الليونة في التعامل، أحيانا - يسترسل السيد منعم- قد يعجب الزبون بقائمة المأكولات، لكن



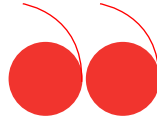
**يحرص ممون
حفلات الأعراس
أن يكون أول
الحاضرين إلى
مكان الحفل، وآخر
من يودعه**



متى تصبح العلاقة الحميمة خطرا على المرأة؟

ممارسة العلاقة الحميمة في بعض الأوقات يكون له أضرار وخيمة على صحة المرأة. ومن أكثر الأوقات التي تصبح فيها ممارسة العلاقة الحميمة خطرا على المرأة:

✓ أوقات الدورة الشهرية، فهذه الفترة الحميمة، ليس فقط لأنها قد تتسبب في التهابات العضو الذكري للشريك وأنها تتسبب في آلام كثيرة، ولكن لأنها يجب فيها الامتناع عن ممارسة العلاقة تعد سبب من أسباب سرطان الرحم،



من الضروري الامتناع عن ممارسة العلاقة الحميمة وقت الدورة الشهرية لحماية الطرفين لأنها تعد سبب من أسباب سرطان الرحم

أنه سيتسبب في نقل العدوى إليها .

✓ الأمراض المعدية، فالتهابات المهبل والعضو الذكري، ليست الوحيدة التي تشكل خطراً على المرأة عند ممارسة العلاقة الحميمة، وإنما كل أمراض الجهاز التناسلي المعدية قد تهدد صحة المرأة وتتسبب في انتقال العدوى إليها في حال ممارستها للعلاقة مع الشريك الذي يحمل أي مرض من هذه الأمراض .

لذلك فمن الضروري الامتناع عن ممارسة العلاقة الحميمة وقت الدورة الشهرية لحماية الطرفين .

✓ التهابات المهبل، فممارسة العلاقة الحميمة في الأوقات التي تعاني فيها المرأة من التهابات المهبل يسبب آلام شديدة لها ويلحق الكثير من الأضرار إذ أنه قد يتسبب في زياد المضاعفات والآلام .

✓ التهابات العضو الذكري، وهنا لن يتسبب الأمر فقط في آلام للزوج ويمنعه من الاستمتاع في العلاقة، ولكنه سيتسبب أيضاً في إلحاق الضرر بالمرأة حيث من المحتمل، وبنسبة كبيرة

نبيلة كيلاني إعلامية مغربية مقيمة بدبي، كانت نجمة المهرجان الدولي للفيلم بمراكش، من خلال تقديم جميع فقراته، باللغات الثلاث: العربية والفرنسية والإنجليزية. أوكلت للإعلامية نبيلة هذه المهمة على إثر الإصابة المفاجئة لزميلها لوران ويل بأزمة قلبية. "لالة فاطمة" التقت نبيلة كيلاني على هامش المهرجان، فتحدثت عن طفولتها وأمومتها ومسارها المهني الذي يتميز بالتنوع.

نبيلة كيلاني

ملي كيلعب المغرب كلشي
كيرجع مغربي واخا زوجي
مصري

■ حاورتها : زهرة ايدموح
تصوير : توفيق مؤنس

أين وكيف كانت البدايات ؟

كانت البداية من المدرسة ،عندما حللنا ضيوفا صغارا على برنامج القناة الصغيرة ،الذي كان يبث حينها على القناة الأولى ،وكنت كبقية الصبية شغوفة بهذا العالم الصغير الذي ما كانت تلفه شهرة ما . وانا لا أزال صغيرة، لا أدرك أبجديات العمل التقني، أثارت فضولي ما يسمى بـ

la tomate أو le rouge antenne

هذا الفضول الطفولي، دفع مخرج البرنامج، أن يطلب لقاء والدي ،قصد مشاركتي في برنامج القناة الصغيرة، ليس كمشاركة زائرة وإنما كمقدمة في البرنامج ،وفعلا تم ذلك. فكانت البداية حينها ومن دار البريهي بالإذاعة والتلفزة المغربية على









برنامج "القناة الصغيرة" .

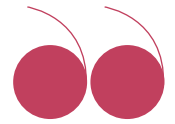
مع مرور الوقت، وابتعادي شيئاً فشيئاً عن سن الطفولة ، انتقلت إلى أماكن أخرى ،وبرامج مغامرة ، أذكر برنامج "أخبارنا في أسبوع" على قناة "إر تي" حيث كنا نعهده ونقدمه من المغرب .

ثم ابتعدت قليلاً عن مجال التلفزيون، لتحضير شهادة البكالوريا ؛علوم رياضية ،وفعلاً توفقت في اجتيازها ،لأعود مرة أخرى الى أضواء التلفزيون من خلال برنامج 15 سنة 15 موهبة " على القناة الثانية، ثم تقديم الدورة الأولى "لأستوديو دوزيم" ، وبرنامج ستار أكاديمي النسخة المغربية، ثم انتقلت للاشتغال في إذاعة هيت راديو ومنها إلى دبي .

وموازة مع ذلك التحقت بمعهد السمعي البصري ، فدرست : الإخراج والمونتاج و الصوت والصورة ثم الصحافة والاستفادة من تكوين صحفي في العاصمة الفرنسية باريس بعد الاحاقى براديو هيت راديو .

بعد هذه المسيرة جاءت فكرة الهجرة إلى دولة الإمارات حديثنا عن التجربة؟

الهجرة " كلمة "صعبة كتضر في القلب بصراحة" ،لكنها هجرة في المكان فحسب ،إنما القلب والمشاعر ،فيظلان في البلد



في دبي الأمر مختلف تماماً ،ناس حرفيين ،يدركون جيداً ماذا يفعلون وكيف يفعلون

الذي ننتمي إليه ، يسكن الوطن دواخلنا أينما حللنا ..

هي تجربة جميلة ومفيدة . في سنة 2014 سألتحق بقناة الحرة في دبي من خلال تقديم برنامج يومي لمدة ثلاث ساعات على الهواء مباشرة،كنت المقدمة الرئيسية للبرنامج رفقة الإعلامي المصري باسل صبري الذي سيصبح زوجي فيما بعد .. (تضحك)

هل هناك مجال للمقارنة بين العمل الإعلامي في دبي والمغرب وانت تملكين التجربة في البلدين معا ؟

تبدو المقارنة غير عادلة ما بين البلدين ،لا

ننكر أن المغرب يملك طاقات مهنية مهمة بكافآت عالية في المجال الإعلامي ،لكن لا نملك بنية تحية لوسائل الإعلام كما في دبي في المغرب تجد البرامج نفسها المتكررة بالأسلوب ذاته وبالأشخاص أنفسهم أحياناً وإذا كان هناك استثناء ،فستعطى الفرصة لبرنامج موسمي يقدم في زمن محدد وينتهي .

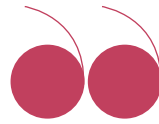
في دبي الأمر مختلف تماماً ،ناس حرفيين ،يدركون جيداً ماذا يفعلون وكيف يفعلون ،باختصار ما يزال يلزمن الكثير من الوقت والاجتهاد حتى نحقق ما حققته دبي إعلامياً .التلفزيونات هناك لا تقبل بالمتدربين أو المتطفلين على الميدان ،يجب



حتى أعطي تلك الصورة التي تحدثتم عنها .

أما السر في تقديمي للمهرجان باللغات الثلاث ، فكان بسبب تعرض لوران ويل لأزمة قلبية في آخر لحظة ، كان يفترض أن يشاركني كما العادة تقديم فقرات المهرجان الدولي للفيلم ، لكن غيبه للأسف الشديد المرض ، فاضطرت تحت رغبة إدارة المهرجان أن أقدمه بمفردتي . وعادة أحب ركوب فرس المغامرة والتحدي .

وتقديم مهرجان بهذا الحجم لا يتطلب منك فقط اللوك الجميل والوقوف على السجادة الحمراء والتقاط الصور بابتسامة عريضة - وتضحك - بل عمل مضني بدون هواة في الكواليس ، وعلى مدار الساعة .



ليس سهلا تقديم مهرجان بحجم مهرجان السينما بمراكش

أن تكون مهنيا كي تحتل مكانا في تلفزيون معين . وأتمنى في بلدي المغرب ، أن تعطى الفرصة لكفآت شابة بأن تبرز إمكانياتها ومواهبها وحبها للمجال الإعلامي .

تفوقت وبشهادة الجميع في تقديم المهرجان الدولي للفيلم بمراكش ، باللغات الثلاث : العربية والفرنسية والإنجليزية ألم يكن الأمر مربكا بالنسبة لك إلى حد ما؟

طبعاً ليس سهلا تقديم مهرجان بحجم مهرجان السينما بمراكش ، كما لاحظتم خشبة واسعة جدا والتحرك بين أركانها يكون دقيقاً ومضبوطاً ولا يسمح لك بالخطأ : فعلا بذلت مجهودا كبيرا واجتهدت جدا





من هي نبيلة كيلاني بعيدا عن الأضواء: الطفلة والشابة ؟

كنت طفلة خجولة في المدرسة ، لكن خارج أسوارها ،كانت لي علاقات متعددة بالأطفال ،كنت أعلمهم ركوب الدراجة ،كنا نمرح ونغني كثيرا .. كنت مشاغبة إيجابيا إن صح هذا التعبير .

اليوم وفي دبي ،أعيش حياتي بسيطة هادئة ،أركز على تربية أبنائي ،(بنت 4 سنوات وولد عام وشهرين) ،لأنها مرحلة حساسة ومهمة جدا في تشكيل شخصية الطفل .

كما والدتي ونحن صغارا تخلت عن وظيفتها لتربية أبنائنا ،أفعل الشيء نفسه لأجل أبنائي ،لن أعود للعمل بشكل يومي إلى أن يلتحق ابني بالحضانة .

أما كامرأة مغربية في الامارات العربية المتحدة ، أملك طموحات كبرى ،نشتغل كمغربيات على تغيير الصورة النمطية للمرأة المغربية في دول الخليج .هناك سيدات مغربيات رائدات في كل المجالات في الشرق الأوسط ،هؤلاء من يجب التحدث عنهن ،هن يشكلن صورة المرأة المغربية الحقيقية ، " مكنتش كنعرف في تمغريت كبيرة حتى مشيت للامارات " .

زوجك من ثقافة أخرى ألا يشكل ذلك بعض الخلاف إذا لم أقل "الصدام" في بعض المواقف مثلا ؟

زوجي لا ينتمي لبلد أجنبي ، غريب عنا ، فهو من مصر وهناك تقارب معرفي وثقافي بيننا.أما في البيت فهناك حوار عجيب غريب - وتضحك - كل واحد منا يتكلم بلغته ،ويفهم الآخر بدون مشاكل .

وأي كان أول لقاء بزوجك ؟

تعرفت إلى زوجي الإعلامي باسل صبري ،عندما جمعنا بلاطو برنامج " اليوم " على قناة الحرة ،بصراحة كان بيننا تنافس كبير،

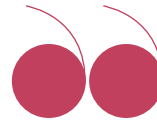
وعندما يكون لقاء كرويا مهما كما الحال في موندريال قطر كيف تكون الأجواء في البيت ؟

بصراحة الجميع يتعباً لمناسبة المغرب ،الرايات المرفوعة مغربية. وتمغريت التي تحدثت عنها "كتخرج في أي مقابلة في كرة القدم" .أنا قلنا وقالنا مع المغرب وأتمنى كل التوفيق لمنتخبنا .

كلمة أخيرة

كلمة واحدة في حق مجلة "لالة فاطمة" لا تكفي ،أشكر لالة فاطمة التي ترافقني وترافق كل المغربيات . أتمنى أن أحمل دائما كل جديد حتى ألتقي بلالة فاطمة . أتمنى كل التوفيق والتميز للمجلة المغربية الأولى .ونلتقي قريبا إن شاء الله .

كان يصل إلى حد الخصام أحيانا وأضافت مازحة : " كانت الحرب العالمية الثالثة نايزة " وفي لحظة توقفنا وقلنا " أش خاصنا نديرو باش نوقفوا هذا الخصام خاصنا نتزوجو " وتواصل الضحك .



تعرفت إلى زوجي الإعلامي باسل صبري ،عندما جمعنا بلاطو برنامج " اليوم " على قناة الحرة



اختارت المصممة المغربية باتول كائن الله، ان تختفي
بالمنتخب المغربي، بطريقتها، فكانت صور الابطال المغربية
تؤث قفاطين بألوان العلم الوطني .

قفاطين لأجل أسود الأطلس في مونديال قطر

المصممة: باتول كائن الله
المصور: مصطفى الرامي
مكياج: خديجة كائن الله
العارضة: فاطمة الهواري
الاطفال: فارس و أوييس
مكان التصوير: الصقالة













نصائح بسيطة لإنعاش ملامح الوجه لتبدو جميلة

هل فكرت يوماً في أن سر البشرة الجميلة ليس في استخدام الماكياج بكثرة، بل في بعض الأسرار التي بالتأكيد ستعطيك نضارة لبشرتك، إليك بعضها.

شرب الماء بوفرة

لا تستطيع أي من أدوات الماكياج أن تعوض نقص الماء بالنسبة للبشرة، لهذا ننصحك أن تشربي الماء بوفرة، فالماء أساسي لترطيب البشرة وحمايتها من الجفاف.

الترطيب

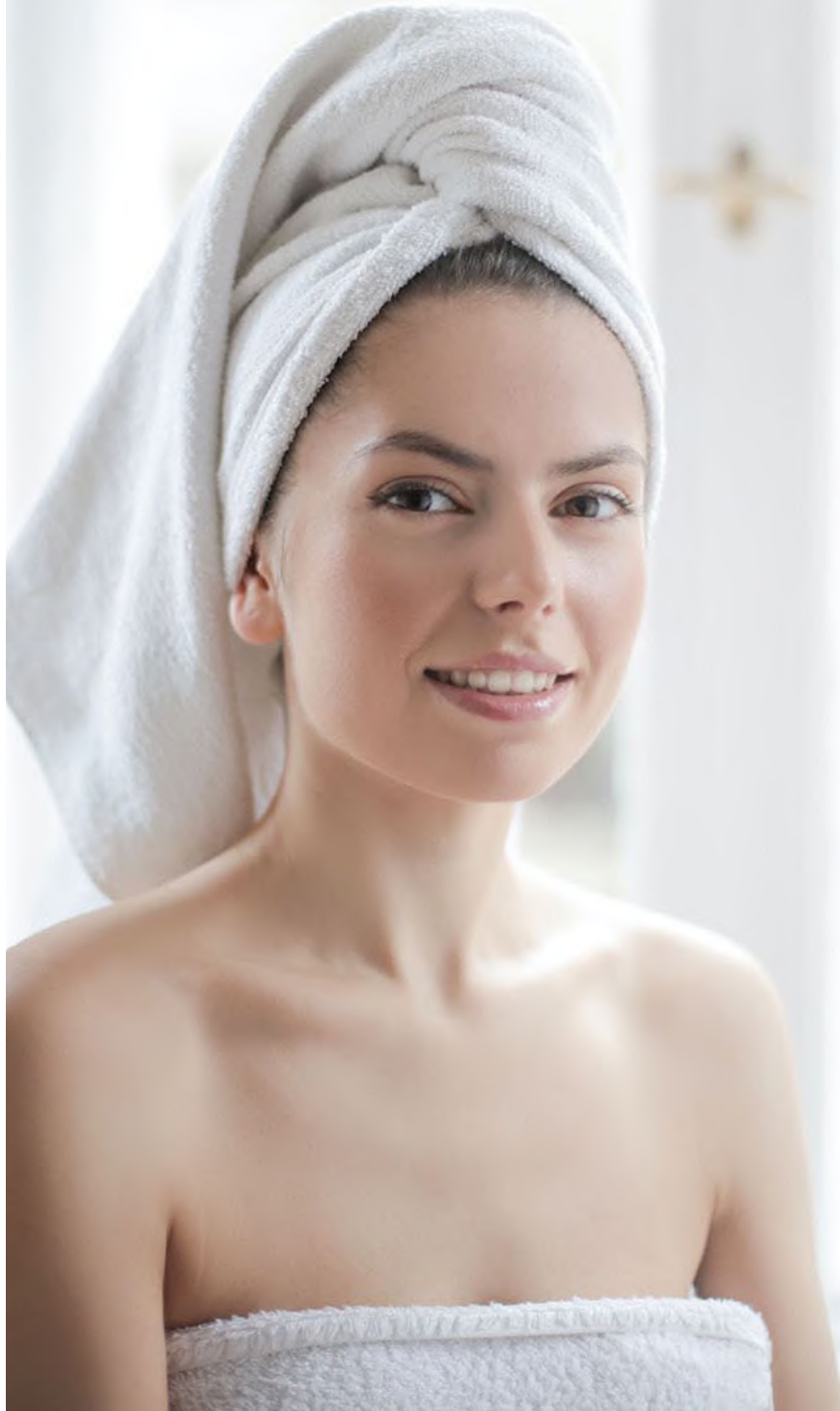
الاهتمام بترطيب البشرة وتغذيتها يعمل على الوقاية من ظهور التجاعيد بشكل فعال. احرص على استعمال الكريمات المرطبة على بشرة الوجه والرقبة، فتلك هي المناطق الأولى لظهور علامات الشيخوخة.

غسل الوجه

استخدمي غسل الوجه يوميا لإزالة الأتربة والشوائب العالقة بالبشرة، كما يساعد أيضا على التخلص من بقايا الماكياج.

تقشير البشرة

تقشير البشرة بانتظام يساعد على التخلص من خلايا الجلد الميت ليضمن بشرة نضرة ونظيفة وصحية.





1

ينصح باستعمال مرطب منشط معزز بالفيتامينات، و توزيعه على بشرة الوجه والعنق وذلك لمدة 5 دقائق، لتحفيز الدورة الدموية ومنح الوجه الإشراق، كما يجعل البشرة ملساء، ما يسهل تطبيق كريم الأساس عليها.

2

إذا كنت تملكين بعض الوقت قبل الخروج إلى السهرة، يمكنك وضع قناع مرطب ومنشط، والاستلقاء لمدة 30 دقيقة للحصول على إشراقة رائعة.

3

وضع نقط من كريم الأساس والمستحضر التمهيدي الباعث للإشراق على بشرة الوجه للحصول على إطلالة جميلة.

4

كما يجب عدم نسيان محيط العين، فهناك أقنعة منعشة ومضادة للدوائر السوداء، وانتفاخ الجفون، تساعد على تنشيط هذه المنطقة الحساسة من الوجه، وتبديد مظهر التعب والأرق.



الهالات السوداء ،شائعة عند المرأة والرجل وحتى الأطفال ،تعطي مظهرا غير محبب ويظهر الشخص متعبا باستمرار .
يمكن علاج الهالات السوداء بتدخل طبي جراحي ،ويمكن التخفيف منها بوصفات طبيعية منتظمة .

خلطات طبيعية للتقليل من الهالات السوداء

ونم للصباح واغسل المكان المصاب. كرر العملية بشكل منتظم وستلاحظ الفرق .
الصبار، ويترك طوال الليل ثم يُغسل في الصباح،كرري العملية بشكل منتظم

الخيار

يحتوي الخيار على مركبات نشطة بيولوجياً وفيتامينات يمكنها أن تمنع نشاط التيروزيناز، مما يساعد في تقليل التصبغ حول العينين. في خلاط كهربائي امزجي حبة خيار مع ملعقة صغيرة من جل الصبار، وستحصلين على كريم من العنصرين . دلكي كل ليلة مكان الهالات .



جل الصبار

يتوفر جل الصبار على الألوسي، وهو مركب يثبط نشاط التيروزيناز ،ما يعمل على محاربة التصبغات في الجلد .. يدللك مكان الهالات بالقليل من جل



زيت اللوز الحلو

يحتوي زيت اللوز الحلو على عناصر تساعد في ترطيب البشرة، وتساهم في تقليل ظهور الأوعية الدموية تحت الجلد من خلال تحسين لون البشرة .
خذ قطرتين من زيت اللوز وضعهما على قطن دائري وامسح بشكل خفيف مكان الهالات ،ودلك بشكل خفيف أيضا





[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

مع تغير حالة الطقس وارتفاع درجة الحرارة خاصة في فصل الخريف، يتساءل العديد من الأشخاص حول كيفية التعامل مع الجو الحار الذي تشهده المملكة في الآونة الأخيرة وطرق تفادي الإصابة ببعض الأمراض خلال هذه الفترة كالكحة، ارتفاع الحرارة وغيرها، وللإجابة على كل هذه الأسئلة، تواصل طاقم مجلة لالة فاطمة مع الأخصائية في الطب العام "ثريا نهمارة" لكي تقربنا أكثر من الموضوع.



خطوات تحميك من أمراض الطقس المتقلب



ثريا نهمارة
أخصائية في الطب العام

■ ايمان البدرى

ارتفاع درجة الحرارة "السخانة" خلال الجو المتقلب، اول شيء يجب أن يحرص الشخص على شرب السوائل جيدا، ومن الاحسن شرب عصير الليمون في الصباح الباكر لأنه غني بالفيتامين C. وأنه يجب ارتداء لباس ملائم للجو، وتفادي

كيف يمكننا تفادي المرض أثناء الجو المتقلب؟

لكي نتجنب المرض سواء بالكحة أو

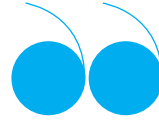


قسط من الراحة.

متى يجب على المريض التوجه الى الطبيب؟

عندما تكون درجة الحرارة عند الشخص مرتفعة ويشعر ببعض الأعراض مثل الالتهاب في الحلق والكحة.

إذا لاحظ المريض هذه الأعراض فعليه زيارة الطبيب لتفادي حدوث مضاعفات، خاصة عند الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة كالربو.



**اول شيء يجب أن
يحرص الشخص على
شرب السوائل جيدا،
ومن الاحسن شرب
عصير الليمون في
الصباح الباكر لأنه غني
بالفيتامين C**

الأشخاص المصابين بالإنفلونزا أو الكحة لأنه لازالت فيروسات منتشرة....

وأیضا القيام ببعض الأنشطة والحركات الرياضية كالمشي لكي يقوي الشخص مناعته.

كيف نعالج الكحة وارتفاع درجة حرارة خفيفة؟

إذا كان الشخص مصاب بالكحة وارتفاع درجة الحرارة، يجب أن يأخذ بعض الأدوية مثل "باراسيتامول" والحرص على أخذ

90 في المائة من النساء تعانين السلوليت ونصائح للتخلص منها

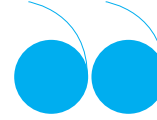
السلوليت هو طبقة دهنية رقيقة تتكون تحت الجلد مباشرة، وتصيب أماكن بعينها من الفخذين والردفين، وأعلى الذراعين والبطن. وهي مشكلة تعانيها أكثر من 90 من المائة من نساء العالم. ليس سهلاً التخلص من السلوليت، وإنما يلزمك الكثير من الصبر والعمل.





وثبتت الفوائد الصحية لممارسة الرياضة بحسب الخبراء في الحفاظ على اللياقة البدنية حيث تمنع الجسم من السممة المفرطة وتحمي من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني والسرطان .

كما تساهم التمارين والأنشطة الرياضية من زيادة لياقة القلب والأوعية الدموية والرئة ، وتقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية الى جانب التخلص من آلام المفاصل والعضلات .



تساهم التمارين والأنشطة الرياضية من زيادة لياقة القلب والأوعية الدموية والرئة ، وتقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية

تخصيص دقيقتين في اليوم فقط من أجل القيام بالتمارين الرياضية ، قد تكون كافية لتقوية جسم الإنسان فضلا عن مناعته وحمايته من جميع الأمراض وكما تساهم في التقليل من خطر الوفاة في سن مبكر بحسب الخبراء .

وكشف الأخصائيون أنه يمكن القيام بحركات رياضية بسيطة في المنزل مثل الصعود في الدرج أو الركض أو المشي في الحديقة .

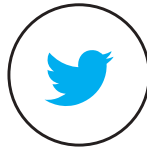
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



عوامل تسبب الشيخوخة المبكرة



مريم حاتم
الأخصائية في التغذية

■ ايمان البديري

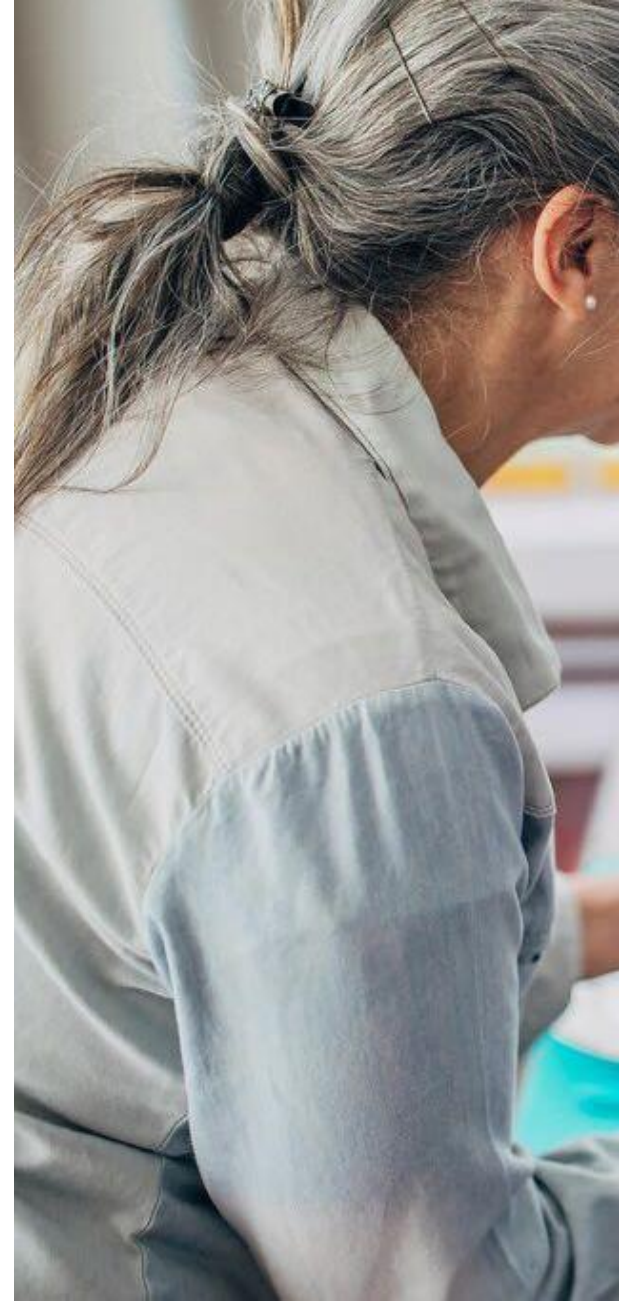
البشرة، حيث تكون مرتبط عادة بطبيعة البيئة أو النمط الغذائي بالنسبة لكل فرد.

وبحسب الإحصائية من بين هذه العوامل التي تسبب في ظهور التجاعيد:

كشفت الأخصائية في التغذية "مريم حاتم" لطاغم مجلة لالة فاطمة عن العوامل التي تسبب في ظهور علامات الشيخوخة في سن مبكرة.

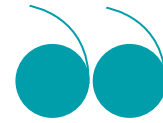
أولا تناول الوجبات السريعة أو **fast food** ، التي تؤثر بشكل كبير على صحة الانسان وكما تساهم في ظهور

وأوضحت الأخصائية في التغذية أن هناك عوامل عديدة تساهم في ظهور بعض التجاعيد على مستوى



يسرع من علامات ظهور الشيخوخة في سن مبكرة .

وأضافت الأخصائية مريم حاتم أن هناك دراسات عديدة تؤكد بأن تناول السكريات والنشويات المكررة و اللحوم غير الصحية تساعد في ظهور التجاعيد ، لعدم وجود أي فيتامينات التي تحتوي عليها لكي تحافظ على نضارة البشرة .



تناول السكريات والنشويات المكررة و اللحوم غير الصحية تساعد في ظهور التجاعيد

علامات الشيخوخة عند الشباب .

ثانيا استهلاك التدخين بشكل مفرط: حيث يؤدي الى جفاف البشرة وظهور بعض التجاعيد عند الشباب وكما يسمح بتغيير لون البشرة الى الأصفر.

ثالثا الادمان عن الكحول: يسبب هو الآخر في مشكل التبول بطريقة مستمرة الشيء الذي يجعل الجسم أن يفقد نسبة كبيرة من الماء ، الوضع الذي



5 خطوات للعناية بالرضيع خلال فصل الخريف

- 1.. تجنب هذا الخطر ينصح الاختصاصيون بالعناية أكثر بصحة الأطفال خلال هذه المرحلة من السنة من خلال الخطوات التالية:
- 2.. تجنب العدوى الموسمية الكثير من الرضع، خلال فصل الخريف لذلك بات ضروريا ارتداء ملابس ناعمة ومناسبة لهذا الفصل تمدهم بالدفء.
- 3.. تجنب هذا الخطر ينصح الاختصاصيون بالعناية أكثر بصحة الأطفال خلال هذه المرحلة من السنة من خلال الخطوات التالية:
- 4.. تجنب العدوى الموسمية الكثير من الرضع، خلال فصل الخريف لذلك بات ضروريا ارتداء ملابس ناعمة ومناسبة لهذا الفصل تمدهم بالدفء.
- 5.. تجنب العدوى الموسمية الكثير من الرضع، خلال فصل الخريف لذلك بات ضروريا ارتداء ملابس ناعمة ومناسبة لهذا الفصل تمدهم بالدفء.

تعيش معظم الأمهات تحديا كبيرا، في مواجهة تقلبات الجو التي تنعكس سلبا على صحة أطفالهن، وخاصة الرضع منهم. لأن ضربة برد خريفية، قد تهدد حياة الرضع.



يتجاهل العديد من الآباء أهمية الفحوصات الروتينية للعين، ظنا منهم أن أطفالهم لا يعانون من أي مشاكل، فيما العكس هو الصحيح في أغلب الأحيان.

أهمية الفحوصات الروتينية لعيون طفلك



- حساسية للضوء خاصة أشعة الشمس
- وجود حول بإحدى العينين بشكل مستمر
- تقطيب الحاجبين
- إلصاق الوجه بالدفتر للتمكن من القراءة أو الكتابة
- الخلط بين الأحرف القريبة من بعضها.
- سلامة العين ومن عدم وجود أي مرض داخل العين أو أي عيوب انكسارية.
- هناك بعض المؤشرات التي تدل عن وجود مشاكل ببصر الطفل:
 - تتمثل أساسا في حكة لعينيته
 - الجلوس بالقرب من التلفزة
- نقترح عليك نصائح لتفادي أمراض قد تصيب عيون طفلك في وقت مبكر .
- يجب أن يخضع الطفل لاختبار بصري في سن 9 أشهر واختبار آخر ما بين 3 و6 سنوات قبل دخوله للمدرسة.
- زيارة طبيب العيون ضرورية للتأكد من

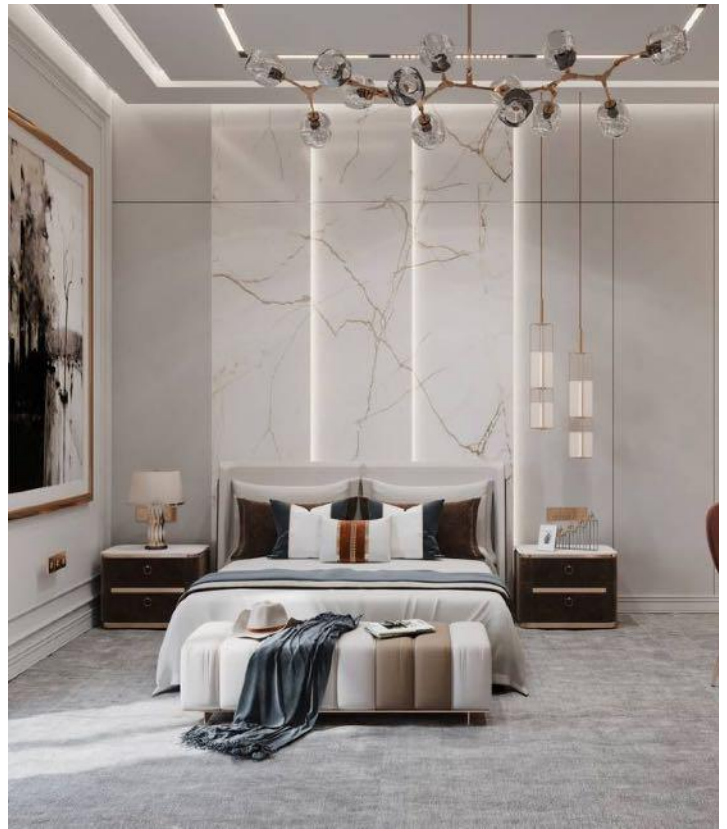
أفكار عصرية لتزيين أسقف غرفة النوم



تتعدد التصاميم العصرية والأنيقة في ديكور كل منزل بحسب ذوق مالكيها، فبالنسبة لتزيين سقف غرفة النوم، هناك أفكار جديدة في مجال الديكور الداخلي للبيت التي يعتمد عليها الخبراء لتغيير شكل أسقف الغرفة، ولذا نقترح عليكم مجلة لالة فاطمة أفكار عصرية لتزيين أسقف غرفة النوم.

يعتمد بعض الخبراء في مجال الديكور الداخلي للبيت على تزيين أسقف غرفة النوم بالخشب، حيث يعطي للغرفة جمالية أكثر.

وهناك من يختار مادة الجبس لتزيين أسقف غرفة النوم، مع إضافة بعض النقوش التي تضيفي على الغرفة طابع من الفخامة.



طرق مختلفة وسهلة للكيك والبسطة

المقادير

المكونات:



- 100 غ تمر
- كأس ماء ساخن
- حبة موز
- ملعقة قهوة سريعة
- الذوبان
- ملعقة صغيرة بودرة
- كاكاو
- حبة بيض
- القليل من هيل مطحون
- القليل من القرفة
- نصف ملعقة عسل
- (إختياري)
- 80 غ زبدة
- 120 غ دقيق أبيض
- نصف ملعقة صغيرة
- بيكاربونات الصودا
- 8 غ خميرة الحلويات
- التزيين
- كراميل
- والقليل من المكسرات



الطريقة



ينقع التمر في الماء الساخن لمدة عشر دقائق بعدها نأخذ خليط التمر والماء مع الموز والقهوة وبودرة الكاكاو، هيل مطحون، قرفة، عسل ويطحن الكل في الخلاط الكهربائي ثم نضع الخليط في إناء ونضيف حبة البيض مع الزبدة الذائبة مع الدقيق، بيكاربونات الصودا والخميرة ثم نضع الخليط في قالب الكيك ويدخل الفرن ساخن على درجة الحرارة 180 لمدة 30 دقيقة ونزنيه بصلصة الكراميل وأي نوع من المكسرات ويقدم باردا



المقادير

- 180 غ دقيق الأبيض
- 200 غ زبدة ذائبة
- 3 حبات بيض
- 130 غ سكر حبيبات
- 60 غ حليب
- 30 غ عسل
- 10 غ بودرة كاكاو المر
- 10 غ دقيق
- 10 غ خميرة الحلويات

طريقة التحضير

يخلط البيض مع السكر حتى نحصل على كريمة بيضاء مباشرة نضيف الحليب مع عسل ثم الدقيق والخمير نضيف الزبدة ذائبة بدرجة الحرارة يخلط الكل ونقسم الخليط على قسمين نضيف كمية 10 غ من بودرة الكاكاو على الخليط الاول و10 غ من الدقيق على الخليط الثاني
ملاحظة: الخليط يوضع في الثلاجة ليلة كاملة في اليوم التالي نشكل المادلين بالقوالب ونقدمهم بالصحة والعافية



المقادير

- 3 حبات بيض 
- قشور برتقالتين
- ثلاث ملاعق مربى
- البرتقال والزنجبيل
- عصير برتقالتين
- كأس زيت
- 200 غ دقيق أبيض
- 16 غ خميرة الحلويات
- راس ملعقة
- بيكاربونات الصوديوم
- صلصة الكراميل
- والبرتقال
- نصف كأس سكر
- كأس برتقال
- 20 غ زبدة
- ربع كأس قشدة طرية

الطريقة

يضرّب البيض مع السكر مع قشور البرتقال جيدا حتى الحصول على كريمة نضيف الزيت مع مربى البرتقال والزنجبيل وعصير البرتقال ويخلط الكل حتى تتجانس المكونات ثم نضيف الدقيق مع الخميرة مع بيكاربونات الصودا ونضع الخليط في القالب وتدخل لفرن ساخن على 180 درجة لمدة 35 دقيقة

بالنسبة لصلصة الكراميل والبرتقال:

على نار متوسطة نأخذ السكر ونتركه حتى يصبح لونه ذهبي مباشرة نضيف الزبدة وعصير البرتقال والقشدة الطرية مع التحريك المستمر حتى الحصول على صلصة كراميل البرتقال

نخرج الكيك من الفرن وتسقى بالكراميل وتدخلها للثلاجة تقدم بلدة.



المقادير

عجينة الصابلي: 

بيضة

دقيق 250 غ

بودرة اللوز اختيارية

30 غ

سنيده 150 غ

زبدة 130 غ

كريمة اللوز:

50 غ لوز بودرة

50 غ سكر سنيده

50 غ زبدة

ملعقة كبيرة كريم

باتيسيير بودرة (ممكن)

تعويضها بالنشا مع

القليل من الفانيلا)

بيضة من الحجم

الكبير

كريم باتيسيير:

بيضة وصفار بيضة

2 معالق كريم

باتيسيير بودرة ممكن

تعويضها بالنشا

كأس ونصف سنيده

ربع لتر حليب

الطريقة:

كريم باتيسيير:

فكسرونة نأخذ الحليب مع البيض فانيلا مع السكر ونشا الذرة على نار متوسطة مع التحريك

المستمر حتى نحصل على خليط متماسك خارج النار نضيف الزبدة مع التحريك المستمر

تغطى بالبلاستيك الغذائي حتى تبرد وتدخل الثلاجة

نأخذ بودرة اللوز مع السكر والزبدة والبيض وبودرة الكريم باتيسيير مع البيض ويخلط الكل

ونضعه فالحبيب الحلواني

العجين: نأخذ الزبدة مع السكر يخلط الكل جيدا ونضيف البيض مباشرة نضيف الدقيق مع

بودرة اللوز ويعجن الكل بأصابع اليد تجمع وتدخل العجين للثلاجة لمدة نصف ساعة بعدها

تبسط العجين وتقطع دوائر وتشكل فالقوالب نضع ثقب بالفرشاة ونضيف كريمة اللوز فوقها

وتدخل الفرن على درجة 180 لمدة عشرون دقيقة وتترك تبرد بعدما تبرد نضع فوقها الكريم

باتيسيير ونزينها بالفواكه الموسمية

المقادير



- دجاجتين
- قزبر وبقدونس
- أربع فصوص من الثوم
- عصير برتقالة
- زعفران
- كأس ماء ساخن
- التوابل:
- ملعقة كركم
- ملعقة زنجبيل بودرة
- خمس حبات هيل
- عود فرقة
- ملح
- إبزار
- بسبيسة
- عطرية الدجاج
- ملعقة السمن البلدي
- حبّتين من البصل
- كأس زيت نباتية
- خمس حبات بصل
- عود قرفة
- ملعقة عسل
- اللوز بكراميل
- البرتقال:
- 120 غ سكر
- نصف كأس عصير
- برتقال
- 20 غ زبدة
- ربع كأس كريمة
- قشور البرتقال
- 200 غ لوز
- 500 غ لوز محمر
- ملعقة قرفة
- فانيلا بزهرة البرتقال
- ملعقة عسل
- ورقة البسبيلة أو
- ورقة فيلو
- 4 أوراق الأرز
- 150 غ زبدة

الطريقة



يغسل الدجاج جيدا ويترك ينشف في طنجرة نأخذ البقدونس مع القزبرة ثوم عصير البرتقال زعفران شعرة في كأس ماء ساخن نضيف التوابل التي هي عبارة على عود القرفة خمس حبات هيل ملعقة عطرية الدجاج ملعقة بسبيسة ملعقة كركم ملعقة زنجبيل بودرة ملح إبزار ملعقة سمن بلدي كأس زيت نباتية نضيف حبّيتي من البصل مقطّع إلى قطع صغيرة ونضعه فوق نار متوسطة حتى ينضج الدجاج مكتضه الدجاج يبرد ونزيل العظام ونقطعه قليلا ، بعدها نصف المرق ونضع خمس حبات من البصل مقطّعة شرائح نضيف القرفة والعسل حتى يصبح لونه ذهبي نضيف الدجاج مع القليل من المرق ونضعه جانبا . بصوص اللوز بالكراميل في مقلاة وعلى نار متوسطة نضع السكر مع عصير البرتقال حتى نحصل على لون الكراميل نضيف الزبدة القشدة الطرية ثم قشور الحامض واللوز ونتركه حتى يتجانس اللوز مع المكونات ويصبح لونه أحمر نتركه حتى يبرد ويطحن ونضعه جانبا نأخذ الكمية المتبقية من اللوز وتصلق ونزيل قشرتها وندخلها الفرن بعد الطهي تترك تبرد وتطحن وتوضع جانبا المونطاج في لاطة نأخذ ورقة البسبيلة او ورقة الفيلو تدهن بالزبدة ونضع أربع طبقات في الأسفل ونغطي الجوانب نضع الحشوة فالوسط كطبقة أولى نضع اللوز ثم الدجاج ثم طبقة اللوز بالكراميل طبقة الدجاج وهكذا حتى الأخير نقوم بطي وتغليف البسبيلة وندهنها بالزبدة وتدخل الفرن



المقادير

500 غ دقيق أبيض 

قبصة ملح

ملعقة سكر

نصف ملعقة خميرة الحلويات

ملعقة خل

كمية الماء للعجن

الحشوة:

ثلاث فصوص ثوم

نصف كيلو بطاطس

فلفل أخضر

القليل من الفلفل الأحمر الحار (اختياري)

صدر دجاج أو سنة أبيض

توابل السمك

زعتر

كركم أو خرقوم

بابريكا أو تحميرة

إبزار

ملح

زيت الزيتون

ملعقة الهريسة

للتوراق:

100 غ زبدة

كأس زيت

ملعقة نشا الذرة

نصف ملعقة خميرة الحلويات

للتزيين:

صفار بيضة

سمسم

التزيين

شرائح اللوز

السمسم أو الزنجلان

الطريقة

في قصرية نأخذ الدقيق مع الملح والسكر والخميرة والخل وتعجن جيدا بالماء حتى نحصل على عجين لين ومتماسك (تدلك جيدا) تقسم إلى كويرات وتترك تترتاح

بالنسبة للحشوة:

في مقلاة نأخذ الزيت والزبدة مع الثوم ويشوح الكل جيدا نضيف البطاطس مقطعة مربعات صغيرة صدر الدجاج مقطع مربعات الفلفل ثم نضيف توابل السمك والزعتر الكركم التحميرة ملح وإبزار مع القليل من الهريسة يسحر الكل جيدا ونضع الحشوة تبرد

بعدما تترتاح العجين نبسط العجين بشكل دائري ثم نضع في الوسط القليل من خليط الزبدة والزيت ونشا الذرة مع الخميرة نشكلها على شكل مربعات ونتركها تترتاح للمرة الثانية نأخذ اللاطة بعدما تم دهنها بالقليل من الزيت ونبسط المربعات جيدا ونضعها كطبقة أولى هنا نضع ثلاث مربعات نأخذ المربعات الأخرى ونضعها في الجانب كي تغطي لنا الحشوة من الجوانب ومن فوق نضع الحشوة في الوسط ونضيف الجبن ونبدأ بتغليف الفطيرة أو طيها على شكل البسطيلة ندهنا بصفار البيض مع القليل من الحليب ونزينها بالسمسم وندخلها الفرن للتزيين حسب المتوفر وتقدم ساخنة