

فلالفاطمه

مجلة المرأة والعائلة المغربية

العدد 164 - أكتوبر 2022



عائشة الشنا

أم الأمهات العازبات تغادرنا
إلى دار البقاء



إحسان بنعلوش أفضل
مؤثرة في الوطن العربي

سعاد البسطاوي

«صعيب تكوني فتانة أرملة»

وب 5 أبناء»

سفارة كندا تدعم مشاريع
للتمكن النسائي في المغرب

فوائد المتعة الحميمة
على صحة الزوجين

أسماء لمنور أفضل فتانة عربية
بشمال إفريقيا

مطبخ لالة فاطمة

شهيات سهلة
وسريعة

تغذية

أطعمة تقويك من الضعف الجنسي

أولادنا

علبة الغذاء أو «لانش بوكس» هل هي صحية ؟

جمال

تعرف إلى عوامل ضعف وتساقط الشعر



ntla9awfbladna.ma



هنا السيلفي

طانطان - شاطئ الوطنية



المكتب
الوطني
للغربي
للسياحة

نتلاقاو فبلادنا

افتتاحية

«أكتوبر الوردي» شهر التحسيس والوقاية

الشهر الوردي، شهر التوعية بداء سرطان الثدي الذي أجهز على الملايين من النساء عبر العالم. فحسب منظمة الصحة العالمية، أنهق السرطان أرواح 10 ملايين من البشر في العالم في سنة 2020 أي ما يعادل تقريبا وفاة واحدة من بين 6 وفيات..

وفي المغرب كشفت وزارة الصحة والحماية الاجتماعية، أن المصابات بسرطان الثدي وعنق الرحم بلغ 50 ألف حالة سنويا، وهو النوع الأكثر انتشارا في صفوف النساء المغربيات منهن 35 في المائة مصابة بسرطان الثدي و 11.2 في المائة بسرطان عنق الرحم.

السرطان عدو ذكي يتسلل في صمت إلى جسد الإنسان ويتنقل بهدوء من مكان إلى آخر، دون أن يشعرنا بوجوده، وعندما يستوطن الجسم كله، يترك فريسته عرضة للألم والعلاج الذي قد لا ينتهي إلا بموت سريري، رافعا المريض للرعاية البيضا.. لكن لكل عدو سلاح، يجب استعماله في الوقت المناسب، وهذا العدو الداء قد نتصر عليه، طالما توفر العلاج، وتعبأنا لمواجهة، من خلال الكشف المبكر..

فمراكز الكشف عن داء السرطان متوفرة في جميع مدن وأقاليم المملكة.. لتضامن جميعا، لمحاربة الداء اللعين، حتى نتمكن من تجاوز الرقم المخيف الذي يؤرق بالنا كل صباح. فإن صحة المجتمع من صحة المرأة الجسدية والنفسية.

ويصادف الشهر الوردي، احتفال المرأة المغربية بيومها الوطني في العاشر من أكتوبر من كل سنة، ولانزال وضعها الاجتماعي والسياسي غير منصف لمكانتها، وإن حققت تراكما لا يمكن تجاوزه على أرض الواقع.

وفي انتظار أن تضيف المرأة المغربية مركبة إضافية على مؤسسات عدة بالمملكة سواء الاجتماعية أو السياسية، أو الاقتصادية وتلعب دورها كاملا داخل الأسرة كأم وزوجة وأخت. من خلال تعديل مدونة الأسرة، نتمنى أن تظل أيام المرأة المغربية أعيادا يحتفى بها.

فلافاطمة

www.lallafatema.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema:ma



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



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



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

منشورات لاغازيت

La Gazette

Challenge

Vr

فلافاطمة

Telecontact.ma



www.telecontact.ma



Le premier **portail** dédié à la **recherche**
des **professionnels** au **Maroc**



Chercher...Trouver



+ de **42 000**

Consultations / jour



نوال المتوكل تسترجع ذكرياتها مع الألعاب الأولمبية في لوس أنجلوس

■ سمية بنصات

استرجعت العداء المغربية السابقة نوال المتوكل ذكرياتها مع الألعاب الأولمبية في مدينة لوس أنجلوس عام 1984، حيث الانتصارات بطعم حب الوطن والهوية المغربية .

حيث وثقت نوال زيارتها لنفس المكان الذي تنافست وفازت فيه بصور تظهر فيها وهي سعيدة بالتجربة والرحلة التي خاضتها طوال هذه السنوات وعلقت على الصور ب: " هذا هو المكان الذي عشت فيه حلمي الأولمبي قبل 38 عاماً من خلال الفوز بسباق 400 متر حواجز في أولمبياد لوس أنجلوس عام 1984. وأضاف: "اليوم عند دخولي هذا المركب الذي استضاف أولمبياد 1932 والذي سيستضيف أولمبياد 2028 ما زلت أشعر بهذه اللحظات الرائعة وبالكثير من العاطفة."





المغربية وداد البقالي تفوز بمقعد برلماني في إيطاليا

فازت السيدة وداد البقالي بمقعد في البرلمان الإيطالي في الانتخابات التي أجريت أخيرا بإيطاليا ، وبهذا تصبح ثالث مغربية تصل البرلمان الإيطالي. تتحدر وداد البالغة من العمر 36 سنة من عائلة أمازيغية، ازدادت في مدينة أكادير وتخرجت من جامعة بولونيا تخصص العلوم السياسية. شغلت عدة مناصب مهمة مثل نائبة عمدة، مكلفة بملفات مهمة كالثقافة والتعليم، حاليا تترأس مجلس مستشاري للبلدية، بالإضافة إلى أنها تتقلد مسؤولية نائب سكرتير الحزب الديمقراطي بجهة إيميليا رومانيا. من جهة أخرى سبق أن حازت المغربية سعاد السباعي على مقعد في البرلمان الإيطالي في الدورة التشريعية الممتدة بين 2008-2013، وبعدها المغربي خالد شوقي.

انتخاب المغربية حسناء شهابي في الهيئة الإدارية لمعهد القيادات النسائية العربية بלבنا

انتخبت المغربية حسناء شهابي عضوة في الهيئة الإدارية لمعهد القيادات النسائية العربية بלבنا ممثلة للمملكة المغربية. تم التباري على عضوية هذه الهيئة من طرف مرشحات من تسع (9) دول عربية، وفازت خمس دول من بينها المغرب بأعلى نسبة تصويت (80 % من الأصوات المعبر عنها) في شخص السيدة حسناء شهابي، فيما توزعت المقاعد الأربعة الأخرى على الأردن وفلسطين واليمن وسوريا. كما سبق للسيدة حسناء شهابي عضوة المعهد أن فازت بجائزة التحدي الذي نظمها المعهد المذكور في سنة 2011 . كما شاركت في عدة ورشات تكوينية وقدمت عدة عروض حول قضايا المرأة، الإعاقة. وللإشارة فإن معهد القيادات النسائية العربية مكوّن رسمي من شبكة المرأة من أجل الديمقراطية باعتباره أحد أهم الشبكات الدولية التي تسعى إلى التمكين الاقتصادي للمرأة وتعزيز دورها القيادي في المنطقة العربية في الحكومة والأحزاب السياسية والمجتمع المدني.





سفارة كندا تدعم أكثر من 200 مشروع لتمكين النسائي في المغرب



و"يأتي هذا اللقاء - تضيف السيدة السفيرة - بمناسبة مرور 50 سنة على إحداث الصندوق الكندي للمبادرات المحلية وعلى 60 سنة من العلاقات الدبلوماسية بين كندا والمغرب". ويهدف الصندوق الكندي تسترسل السيدة ستewart وعلى مدى سنواته الخمسين إلى تمكين نساء المجتمعات التي تحتاج للدعم في العالم قصد العيش بكرامة وسلام وازدهار.

تم أخيرا توقيع اتفاقية بين سفارة كندا بالرباط و 14 جمعية، تهتم بتطوير قدرات المرأة المغربية وخاصة بالعالم القروي.

وتهدف الاتفاقية إلى دعم مشاريع النساء القرويات والتمكين لهن من خلال تنفيذها بأريحية، في مجالات مختلفة مختارة من قبلهن، تمكنهن من الاستقلال المادي والعيش بكرامة، وتستفيد مجمل المشاريع من دعم الصندوق الكندي للمبادرات المحلية.

وفي السياق ذاته، تم إطلاق حملة "She Leads Here" والتعريف بممثلتها في المغرب، فتيجة إيدموليد فاعلة جمعية بمدينة الصويرة. وسفيرة للمبادرة العالمية في المغرب، وستشتغل الأخيرة مع نساء منطقتها بالصويرة بهدف تمكينهن اقتصاديا واجتماعيا وسياسيا أيضا.

وفي هذا الإطار، قالت السيدة نيل ستewart، سفيرة كندا في الرباط، "إن الصندوق الكندي يمول مشاريع مغربية منذ 35 سنة، استفاد 200 مشروع، حملته جمعيات من مختلف مناطق المغرب، علاوة على المشاريع التي تم توقيعها في ذلك اليوم".

الذي قامت به سفارة كندا من خلال صندوقها الذي يدعم مشاريع النساء.

وتوقفت كاميرا الفيلم عند مشاريع المناضلة الاجتماعية التي فقدناها أخيرا، الراحلة عائشة الشنا، من خلال جمعية التضامن النسوي الذي أنقذت الكثير من الأمهات العازبات وأطفالهن من التشرد. و اختتم الفيلم بشهادة الراحلة وإشادتها بالدعم الكندي لمشروعها.

وفي اللقاء ذاته، عرض فيلم وثائقي لمخرجه عائشة صخري، التي سافرت حاملة لعدسة كاميرا لاقطة، لتفاصيل حياة نساء في أماكن نائية، أستطاع الدعم المالي بتمويل مشاريعهن و الخروج إلى نور الحياة - كما عبرت الشهادات التي تضمنها الفيلم - والإشتغال بثقة أكبر وإدراك أوسع لأهمية العمل في حياة المرأة اليوم. وكانت شهادتهن مؤثرة وباصمة على المجهود



نجم الكرة المغربي أشرف حكيمي يتصدر زوجته غلاف مجلة فوغ العالمية

اختارت مجلة فوغ في نسختها العربية نجم كرة القدم المغربي "أشرف حكيمي" وزوجته التونسية الإسبانية "هبة عبوك" على غلافها لعدد أكتوبر..

ونشر النجم المغربي "أشرف حكيمي" عبر صفحته الخاصة بموقع تبادل الصور والفيديوهات "انستغرام"، صورته من غلاف مجلة فوغ النسخة العربية، وذلك بمناسبة بطولة كأس العالم المنظم في قطر.

وعلق حكيمي أسفل المنشور: "نحن سعداء بتقاسم معكم غلافنا في عدد أكتوبر لمجلة فوغ العربية".

وتداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي صور غلاف نجم باريس سان جيرمان وزوجته التونسية الممثلة وعارضة الأزياء هبة عبوك، وأثارت صورهما جدلا واسعا بسبب الأزياء التي ارتدوها في المجلة بين مؤيد ومعارض كالعادة..

المكتب الوطني المغربي للسياحة يؤكد التزامه المستمر تجاه المغاربة



أطلق المكتب الوطني المغربي للسياحة حملة وطنية متعددة الوسائط تحت شعار "نتلاقوا فبلادنا"، وذلك عبر ربوع المملكة المغربية.

وتتضمن هذه الحملة أبرز المدن المغربية كورزازات، شفشاون، الداخلة بني ملال ... وكذا كل جهات المملكة، ستكون في صلب الحملة الجديدة للسياحة الداخلية التي أطلقها المكتب الوطني المغربي للسياحة نهاية هذا الأسبوع

وأفاد المكتب الوطني المغربي للسياحة في

بلاغ له «أن الهدف من هذه الحملة هو تشجيع المغاربة القاطنين بالمملكة ومغاربة العالم، على ترويج السياحة الداخلية وتحفيز الديناميكية التي أظهرها المغاربة خلال فترة الصيف وتشجيعهم على اكتشاف وجهات مغربية مختلفة، خارج موسم العطل وستواصل هذه الحملة متعددة الوسائط على المستوى الوطني لمدة شهرين. وتأتي كخطوة استباقية مباشرة بعد نهاية موسم الصيف وبتوقيت زمني مناسب قبل العطلة المدرسية المقبلة.

شارك مغني المغربي سعد لمجرد صور زفافه، وعروسه غيثة العلاكي، التي أنتظرها معجبه طويلا ويفارغ من الصبر، خاصة أن المجرد منع التصوير أثناء الحفل، ما اعتقد الجميع انه لن يشارك صور زفافه. وإنما كان اختيارا مدروسا من قبل الفنان ..

سعد لمجرد يحيي حفل زفافه في باريس في غياب أهل الفن والإعلام





منعت صيغة الفوضى التي ينهجها الكثير في مثل هذه المناسبات، فيختلط عليك الحابل بالنابل، وانت لا تعلم شكون مول العرس وشكون عرض شكون.



كانت دعوات الزفاف محدودة جدا، غاب عنه غالبية الفنانين المغاربة والعرب، واكتفى لمجرد بدعوة المقربين جدا منه، خاصة، ألك الذي وقفوا إلى جانبهم أثناء محنته مع القضاء الفرنسي .

أقام سعد لمجرد حفل زفافه بأحد الفنادق الكبرى بالعاصمة الفرنسية باريس،، وبعث رسالة شكر، مرفوقة بالصور، قال فيها:

"شكرا للعائلة والأحباب في المغرب العزيز، ولكل من هنا، وللمتبعين، والفنانين الغاليين من كل أنحاء العالم. بدون استثناء.

كما تلقى سعد لمجرد تهاني مجموعة كبيرة من الفنانين المغاربة والعرب



أسماء لمنور تكرم بجائزة أفضل فنانة عربية بشمال إفريقيا

كرمت الفنانة المغربية أسماء لمنور أخيراً بمدينة طنجة بجائزة أفضل فنانة عربية بشمال إفريقيا لسنة 2022 خلال حفل the luxury network . ونشرت أسماء لمنور عبر صفحتها الخاصة بموقع تبادل الصور والفيديوهات " إنستغرام " صورة لها على السجادة الحمراء . وعلمت أسفل المنشور سعيدة بتكريمي بجائزة أفضل فنانة عربية بشمال إفريقيا لهذه السنة . ووثقت لمنور لحظة تكريمها بالجائزة من خلال نشرها مقطع فيديو عبر خاصية القصص القصيرة ، وكما أدت خلال الحفل أغنيיתה الشهيرة "عندو الزين" . وتألفت الفنانة أسماء بإطلالة أنيقة بالقفطان المغربي باللون الأخضر . .



الفنان اللبناني رامي عياش يشجع السياحة بتطوان

قام الفنان اللبناني، رامي عياش، بزيارة لمعالم وشوارع مدينة تطوان ، في إطار تشجيع السياحة بالمدينة العتيقة .

وتقاسم الفنان اللبناني مع متابعيه عبر صفحته الخاصة بموقع تبادل الصور والفيديوهات إنستغرام مقطع فيديو ظهر من خلاله يتجول شوارع وأزقة مدينة تطوان .

وعبر رامي عياش عن سعادته وإعجابه بمدينة الحمامة البيضاء من خلال خاصية الستوري الخاص بحسابه بالانستغرام .

وتجدر الإشارة الى ان الفنان اللبناني رامي عياش قام بزيارة المدينة العتيقة ، وكذا مركز التراث لجماعة تطوان ، بغية تسويق سياحة المدينة دوليا .



إحسان بنعلوش تفوز بجائزة أفضل مؤثرة في الوطن العربي للاتصال الحكومي

توجت المدونة المغربية "إحسان بنعلوش" أخيراً بجائزة أفضل مؤثرة في الوطن العربي للاتصال الحكومي. وتقاسمت "إحسان بنعلوش" مع متابعيها مقطع فيديو يوثق لحظة تتويجها بالجائزة، وعبرت أسفل المنشور: لم اتخيل هذا العام أنني سأحصل على جائزة مهمة كهذه لم تكن ضمن أهدافي لهذه السنة لكن رب العالمين أسعدني بها وكتبها لي "

واسترسلت كلامها: " القصة وما فيها قبل أيام في زيارتي لإثيوبيا وصلتي دعوة من المنتدى الدولي للاتصال الحكومي، وأخبروني أنه تم ترشيحي لجائزة أفضل مؤثرة في الوطن العربي للاتصال الحكومي " وبخصوص هذا التتويج، قالت المؤثرة المغربية: " وصلتي الدعوة وليبتها والمفاجأة أنني الفائزة، سعيدة بهذا التكريم والتتويج ولا أخفيكم علماً أنه بمجرد أن سمعت اسمي مصحوباً بالملكة المغربية شعرت بفخر وسعادة لا توصف. وأشارت " إحسان " بأن هذه الجائزة تمنح لصناع المحتوى من منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا على مواقع التواصل الاجتماعي في مختلف المجالات الذين دعموا المفاهيم والأفكار والتجارب المثمرة القائمة على مبادئ الاتصال الحكومي التي تعود بالنفع على الفرد والمجتمع.



مهرجان البولفار.. عودة الروح للشباب الموسيقيين

■ هشام أوداد



اختتمت فعاليات مهرجان البولفار للشباب الموسيقيين، في دورته العشرين على أنغام مجموعة «هوبا هوبا سبيريت» التي احتفلت بعودة البولفار بعد توقفه بسبب الكوفيد، وامتدت هذه النسخة لأسبوعين حضر خلالها أبرز نجوم الساحة الفنية الشبابية :

و تواجد في صنف الراب كل من ELGRANDETOTO, LMOUTCHOU, DOLLYPRAN, IGUIDER, MORPHINE,KHTK, VARGAS, ABDUH

فيما تميز صنف الروك بحضور مجموعة. VADER من بولونيا، و ARKAN ASRAFKOUR من الطوغو و PSYCKUP من فرنسا اضافة الى النجوم المحليين ك HAOUSA و DEEB SCAR

من الجمايكا اضافة الى SHENGEN CLAN مجموعة حصبة و الميزان و JUBANTOUJA نهاية بأصحاب اغنية البلاك مصيبة مجموعة .HOBA HOBA SPIRIT

و BEETWENATNA دون ان ننسى موسيقى الفيزيون و التي عرفت تواجد مجموعة LENTROURLOOP من فرنسا و مجموعة ALBOROSIE الايطالية التي غنت رفقة



كان المهرجان فرصة للعديد من المواهب الصاعدة التي تنافست أمام حضور جماهيري غفير وانتهت بفوز كل من hero ابن مدينة الدار البيضاء بالجائزة الاولى صنف الراب في ما احتل Rais المركز الثاني ، و نالت فرقة خميسة من مدينة الخميسات لقب الفيزيون ليؤول المركز الثاني الى قمر منصور من مدينة الجديدة، فيما عادت الجائزة الاولى لأغرومرس من مدينة الرباط في صنف الروك و الجائزة الثانية teltach ابناء مراكش الحمراء.

يشار الى أن قيمة الجائزة الاولى بلغت 15000 درهم والجائزة الثانية 10000، بالإضافة الى الاستفادة من ورشات تكوينية في المجال الفني.

إلى ذلك ، شهد المهرجان وجود أزيد من 100 فنان على خشبته و حضور قرابة 100 ألف متفرج من أنحاء المغرب على مدار ايام المهرجان التي سادها جوا احتفاليا ..

لتبقى النقطة السوداء ، تلك التي سجلت يوم

واكبت الشباب موسيقيا وفنيا بالمغرب وعرف النور سنة 1999 بمسرح F.O.L بمدينة الدار البيضاء من طرف جمعية التربية الفنية و الثقافية البولفار قبل ان يتحول الى ملعب الرسينغ الجامعي R.U.C بعد اربع نسخ و يصبح المهرجان رقم واحد لمغني الراب و الروك و الفيزيون في المغرب..

الجمعة الماضية بعد توافد أزيد من 30 ألف متفرج في مكان لا يسع لهم جميعا، الشيء الذي أدى الى أعمال شغب لبعض المحسوبين عن الجماهير البيضاء الراقية نتجت عنه أضرار مادية و بعض الإصابات في صفوف الجماهير دون أن تخلف خسائر في الأرواح. ليظل مهرجان البولفار من المهرجانات التي



عايشة الوعد ومهدي عبده
في أمسية ثقافية وفنية بامتياز

جمعت أمسية ثقافية وفنية في أحضان العاصمة الاقتصادية البيضاء ، فنانين من الذوق الرفيع ، أطربا جيلا بكامله ، حيث كانت الكلمة والنغمة تحمل معان كثيرة وتعابير إنسانية رفيعة ..

■ زهرة أيدموح



بالنسبة لي ألجأ إلى الرسم أثناء خلوتي بنفسي، أرسم وانتقل بين التجريدي والتصويري وأنا في كامل سعادي ، وعلى ذكر الفن التصويري ، يضيف مهدي عبده ، رسمت شخصيات لها وقع في حياتي وفي المجتمع والتاريخ يحكي عنها ، كالمرحوم طيب الله ثراه الملك الحسن الثاني وصاحب الجلالة الملك محمد السادس وولي العهد الأمير مولاي الحسن ، فضلا عن شخصيات سينمائية كشارلي شابلن وأخرى تاريخية . وسعدنا اليوم -يختتم الملحن والفنان مهدي عبده قائلاً- :شاركنا اليوم أعمالنا أنا وشقيقتي المطربة عايشة الوعد ، في هذا الفضاء البسيط الذي يضج فنا وإبداعا .

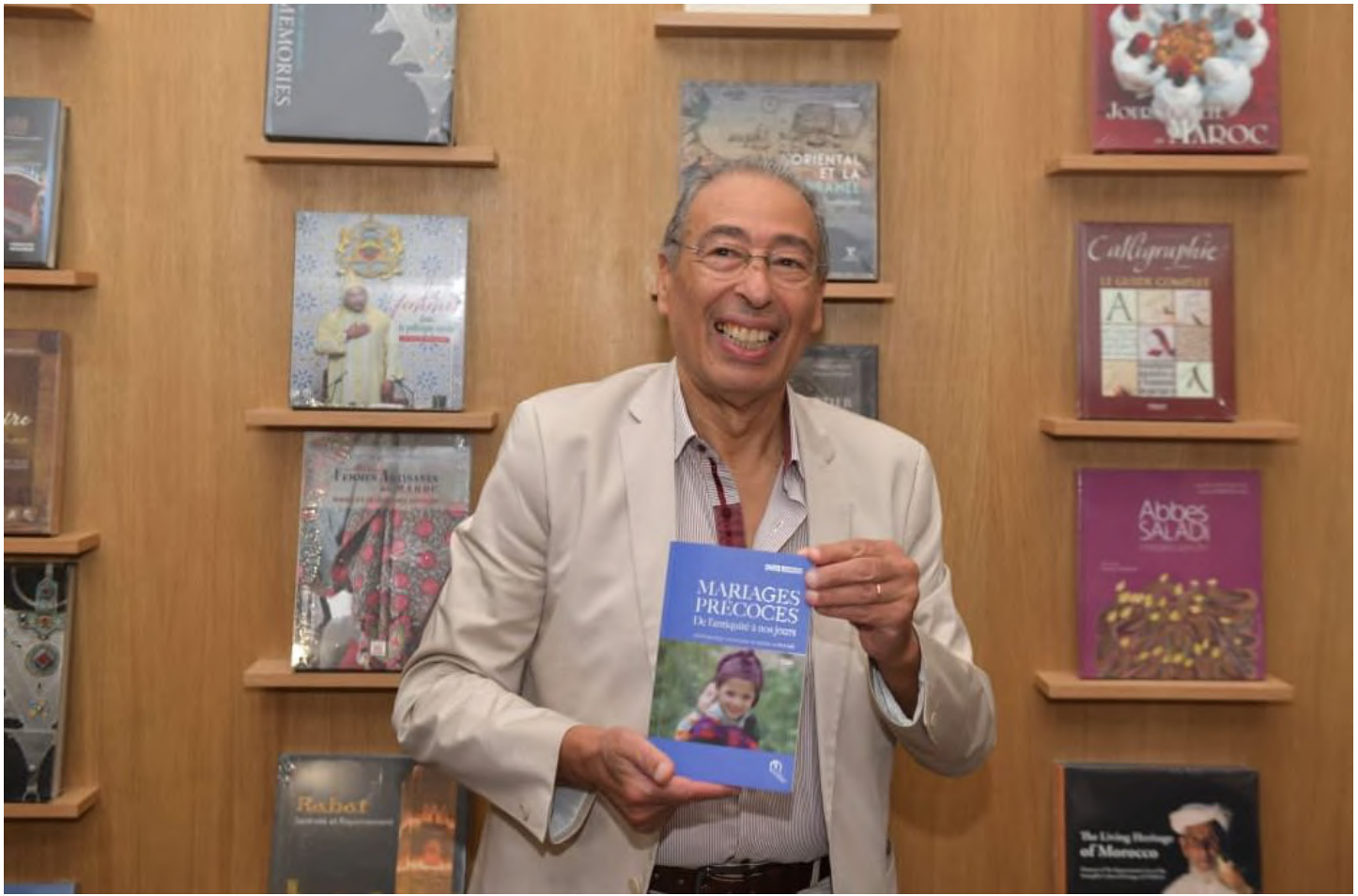
توقفت وفي مرحلة مهمة في حياتي ، عن الفن ، حيث مشاغل الحياة الزوجية . في هذه الفترة تسترسل المطربة عايشة الوعد وتقول : كانت المرحلة مناسبة جدا للعودة لإبداع الكتابة ؛ فكان كتاب « فطومة » ثم كتاب « تأملات » و« لحظة سكوت » فكتاب « الصوت والضمير » الصوت والضمير- تقول المطربة عايشة الوعد - يضم فقرات مختلفة مواضيعه من الواقع اليومي المعاش ، كل حركة تحمل تعبيرا ما ؛ تعبير السخرية ، تعبير النسيمة ، العطاء ، السخاء ، المعاملة والضمير . اكتشفت أن الضمير مرتبط بسلوكات يومياتنا ، في علاقتك مع المجتمع ، ومع الدولة ، فإذا أحسنا استعمال الضمير سنخفف العبء عن الدولة وعن المجتمع وعن كل مسؤول من كبيرهم إلى صغيرهم . من هنا جاءت الحاجة إلى كتابة « الصوت والضمير » .

من جهته وفي تصريح للاله فاطمة استشهد الفنان مهدي عبده بمقولة للكاتب توفيق الحكيم: « يتميز الإنسان بثلاث خصائص : السلامة في الذوق ، القوة في الإدراك والرقعة في الإحساس » ، والفنان إذا امتلك هذه الخصائص ، فيمكنه أن يبدع في مناح عدة سواء الغناء أو التلحين أو الرسم ، ما يلزم فقط هو الخبرة ، حيث يستطيع هذا الأخير أن يكتشف خصائص الإبداع في شخصيته .

المطربان عايشة الوعد ومهدي عبده ، اختارا هذه المرة أن يتحفا جمهورهما بالكلمة الأدبية وبالريشة الفنية ، في معرض أثته مهدي عبده بلوحات تحملك بعيدا حيث إبداعات الزمن الجميل ، أما شقيقته عايشة فغاصت بعمق بالكلمة الإبداعية دائما في مؤلفها « الصوت والضمير »

تقول عايشة الوعد في تصريح لمجلة « لالة فاطمة » : إن تجربة الإبداع بالقلم خضتها منذ فترة طويلة ، حيث ملكت كاريزما الكتابة ، لكن -تضيف الوعد -سرعان ما اختفت وسط مشاغل أخرى ، كالدراسة ثم الاهتمام بالمجال الفني ، الذي يستنزف مجهودا فكريا وجسديا . مع مرور الوقت ،





« الزواج المبكر من العصر القديم إلى اليوم » إصدار جديد للباحث شكيب جسوس

الفتيات. كما تم تحليل رهانات القرن الحادي والعشرين قصد فهم هذا النوع من الزيجات التي تعد في الأصل تقليدية لكنها أصبحت غير مقبولة اليوم. يشار إلى أن شكيب جسوس باحث في علم الاجتماع والانثربولوجيا، وطبيب متخصص في الأشعة. ويشغل منذ زمن على تطور المجتمع التقليدي المغربي، ولاسيما الدفاع عن حقوق الطفل وتمدرسه، وعلى الشباب والعزوف عن الزواج، والفقر والإقصاء.

تزويجهن سنويا. وعلى مستوى العالمي، فإن فتاة من ضمن أربع تصبح زوجة وهي ما زالت بعد طفلة.». الكتاب يحلل بشكل دقيق، تطور الزواج عبر الحضارات، بدءا من الحضارة السومرية إلى الحضارة البابلية إلى الرومانية، ثم مع الديانات السماوية الثلاث اليهودية والمسيحية والإسلام. وتكشف عمليات البحث الميداني غير المسبوقة التي قام بها الكاتب واقع الساكنة التي يسود في صفوفها تزويج

صدر حديثا عن دار النشر «ملتقى الطرق» كتاب جديد للباحث شكيب جسوس، باللغة الفرنسية تحت عنوان «الزواج المبكر من العصر القديم إلى اليوم. انثربولوجيا مغربية ورهانات كونية». يقع الكتاب في 274 صفحة. وجاء في ورقته تعريفية للمؤلف: «على الرغم من أن سن زواج النساء بات يرتفع شيئا فشيئا، فإن الزواج المبكر، ما زال للأسف أمرا متكررا. وفي المغرب، ما زالت هناك عشرات الآلاف من الفتيات اللواتي يتم



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)

كانت البداية من المغرب، وبالضبط من الدار البيضاء.. سهام الجامعي امرأة مغربية خبرت المجال التجاري، فخطت طريقها بعناية، وتخصصت في بيع الجواهر في أحد أكبر المراكز التجارية بالعاصمة الاقتصادية.

سهام الجامعي مغربية سافرت بالسرخينة وزهر إلى الولايات المتحدة الأمريكية



لكن لا ندرك دائما كل ما نتمناه في حياتنا، فجأة أصيبت الجامعي بمرض عضال، اضطرت معه، لترك حلمها في المغرب، وسافرت إلى الولايات المتحدة الأمريكية، باحثة عن علاج لمرضها .

تقول سهام الجامعي في تصريح لمجلة لالة فاطمة :

« مررت بفترة كانت صعبة ، أقمت في أمريكا لمواصلة العلاج ،وبعد تحسن حالتي الصحية ،واصلت تحقيق حلمي الذي بدأته من المغرب .

ابتعدنا عن مجال الجواهر في أمريكا ، وتخصصنا في بيع البخور .

حاولنا تنويع منتوجنا ، والتركيز على ما يحمل لمسة مغربية أصيلة

البخور المغربية كان لها صدى في أمريكا ، خاصة عند الجالية المغربية -تضيف الجامعي - كخطوة أولى ، ثم بدأنا نعزز هذا المنتج بأخر كالزهر والسرخينة .

وبعد تعثر صحي متكرر ،حاولت النهوض مرة أخرى ومواصلة العمل ،فتوسعت تجارتنا اليوم وأصبحنا ننتج العطور ،رغبة منا في توسيع المشروع ،الذي بات يصل للجالية

العربية بأمريكا ،كالجالية العراقية بشكل خاص . .

خاصة أن الاخوان العرب بأمريكا أعجبوا بالسرخينة التي يطلقون عليها بالبخور المغربي

وحول سؤال لماذا البخور دون منتوجات أخرى ، خاصة في الولايات المتحدة؟ أجابت سهام الجامعي ،فعلا أن زيناؤنا من العرب ،لكنني فضلت التجارة في البخور ،لأنني أملك التجربة الكافية ،فضلا عن أنني فضلت ان أكون أول مغربية تحمل ماركة خاصة بالبخور في أمريكا .

حاليا ،نحاول التنويع في عملية التسويق ،حتى يتعرف عليه الامريكيون أيضا ،وبالتالي نوسع وننوع في قاعدة زبائننا . .

وعن مصدر البخور تقول الجامعي نستورد البخور الصناعي من دبي والعود من الكامبودج ، ونفضل العود الكامبودي . لكن مع التركيز على البخور المغربي من مدينة فاس والسرخينة المغربية بخلطتها السحرية . .



Likez,

إعجاب



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

على بعد 30 كلم من مدينة مراكش بدأ الحلم يصبح حقيقة ، والأرض تخضر وتنبت زرعاً فشجراً متراصاً في حدائق مجتمعية تنبض بالجمال وسحر المكان، احتفلت أخيراً علامة «إيف سان لوران بيوتي» بحدائقها المجتمعية الواقعة بمنطقة أورिका .

إيف سان لوران بيوتي تحتفل بالجمال في حدائق أورिका المجتمعية



المكونات المستخدمة في تكوين منتجات العناية بالبشرة والماكياج والعطور. ونظرة إلى المكان اليوم، ستذهل بكمية الألوان الموجودة بالحدائق، حيث اللون الأبيض والأزرق والوردي والأخضر .. إنك في مملكة الجمال بامتياز ..

تمتلك حدائق أورिका المجتمعية كنزا نباتيا فريدا يضم 200 نوع مخصص لأبحاث مستحضرات التجميل المبتكرة واستخدامها..

مملكة الجمال

حدائق أورिका ؛ المكان ينبض بكل عناصر الجمال ، حيث إيف سان لوران بيوتي سيذهب بعيدا لتكريسه في سنة 2013 ، وذلك من خلال زراعة جزء كبير من



مختبر مفتوح

الحدائق عبارة عن مختبر مفتوح لخبراء إيف سان لوران. معرفة هؤلاء بنمط ازدهار كل نوع تسمح لهم بجمع النباتات بدقة في ساعة الذروة ، سواء كان ذلك مرة واحدة في السنة في منتصف الليل أو في أكثر ساعات النهار سطوعا..

بعد عملية استخلاص محددة ، يتم بعد ذلك اختيار رأس النبات النشط اعتماداً على جزيئاته ذات الأهمية مع خصائص مضادة للأكسدة ، وإمكانات مضادة للالتهابات أو قوة تجديد الجلد لتقديم خلاصة إيف سان لوران في محاربة شيخوخة الجلد .

تقول كارولين نيجري ،مديرة العلوم

والاستدامة ب «إيف سان لوران بيوتي» : «في حدائق أوريكا المجتمعية ، سيتم اختيار كل مادة خام وزراعتها وحصادها على نحو مستدام واستخراجها بعناية لتلبية أكثر المعايير صرامة . حيث حقق هذا الالتزام طويل الأمد نتائج مهمة للعلامة التجارية.

واعتباراً من عام 2020 احتوت أكثر من 12 مليون وحدة من منتجات إيف سان لوران بيوتي على مكون واحد على الأقل من حدائق أوريكا المجتمعية .

وفي عام 2023 سيتم الحصول على 100 في المائة من المكونات المتجددة للعلامة التجارية من مصادر مستدامة. .

وفي عام 2025 ستشمل 100 في المائة من الإصدارات الجديدة للعلامة التجارية عنصراً واحداً على الأقل من الحدائق. .

تمكنت الأمهات بفضل
الأرباح التي جنيها
من حصاد النباتات من
إبقاء بناتهن في المدرسة

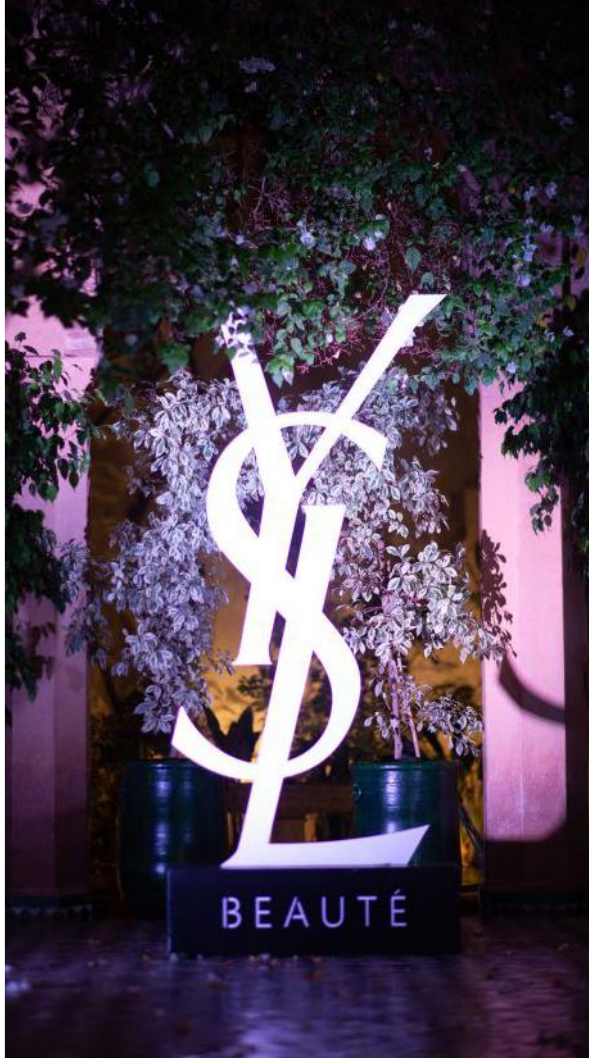


تعزير استقلالية المرأة

تعد حدائق أوریکا المجتمعية بالإضافة إلى مساهمتها البيئية، مغامرة إنسانية تدعم ريادة الأعمال والاستقلال المالي للنساء، إذ يسعى هذا البرنامج الاجتماعي غير المسبوق إلى تعزير مهارات المجتمعات المحلية وحرفها اليدوية المتوارثة عن الأجداد وخلق فرص عمل للنساء .

فعلى مدى السنوات الخمس الماضية تطور عمل هؤلاء النساء وتنوع مما شجعهن على توسيع مهاراتهم، ليشمل ليس فقط العمل في الحديقة نفسها، ولكن أيضا في إدارة مشاتل الإنتاج وبيع





الحبوب والشاي والبسكويت وحتى دروس الطبخ للسياح .

ولدعم هذا العمل ،تسعى إيف سان لوران بيوتي إلى ضمان دخل عادل لهؤلاء النساء من خلال ضمان حد أدنى لسعر البيع بناء على سعر الشراء والقيمة المضافة..

تمكنت الأمهات بفضل الأرباح التي جنيها من حصاد النباتات من إبقاء بناتهن في المدرسة ،تقول كارولين نيجر : « إن العلاقات التي نبنيها مع أعضاء التعاونية ،ساعدتهن على فهم أن تعليم الفتيات هو قضية أساسية بالنسبة لهن ولستوياتهن المعيشة ككل .»

كما أن للمشروع تأثير إيجابي على المجتمعات المحلية ،وعلى وجه الخصوص ،على النساء اللواتي يعشن في قرى أخرى بالمنطقة . حيث تم إنشاء ثلاث تعاونيات حرفية جديدة في العام الماضي .

في حدائق أوريكا المجتمعية، تشارك النساء عن كثب في إنشاء وإدارة التعاونية ،« تشرح كارولين نيجر: « وبالعودة إلى سنة 2013، عندما وجدنا أول قطعة أرضية لزراعة النباتات، أحضرت إحدى النساء في التعاونية بذور القطيفة ،مما سمح لنا بإدخال هذه النبتة في الحدائق».

تضم أراضي حدائق أوريكا الزراعية رباعية الشكل نباتات ثنائية الحول تغطي تربة الحدائق، حيث يتم استبدال الزهور الذابلة بأنواع أخرى لزيادة أرباح النساء في التعاونية وضمان نمو وحصاد النباتات والزهور طول السنة .



صدم الشعب المغربي يوم الأحد 25 شتنبر بخبر وفاة الفاعلة الجمعوية، والناشطة الحقوقية وأيضا العمود الفقري لجمعية التضامن النسوي التي كرست حياتها ووقتها لخدمة والدفاع عن حقوق الأمهات العازبات . «ماما عائشة» أو عائشة الشنا غادرتنا وتركت خلفها رحلة كفاح سيذكره أجيال وأجيال.

■ إيمان البدرى

شهادات مؤثرة من قلب جمعية المرحومة عائشة الشنا

وبالرغم من كل الأوجاع والآلام التي كانت شعرت بها، ظلت أمور الجمعية من أولوياتها تسأل عنها في كل حين .

طابو الأمهات العازبات

أما السيدة نعيمة عام نائبة رئيسة جمعية التضامن النسوي فبدورها عبرت عن صدمتها بخبر وفاة عائشة الشنا حيث صرحت لمجلة لالة فاطمة: «خبر وفاة لالة

جد طيبة لمدة 37 سنة لكونها كانت مبنية على مبادئ وقيم نبيلة جدا والهدف منها إنقاذ الأمهات العازبات والأطفال خارج نطاق الزواج في مجتمع لا يرحم. وتابعت تصريحها ب: «وفاتها حدث مؤلم وكان بمثابة زلزال هز قلوبنا وقلوب جميع المغاربة لأن عائشة كانت لها شعبية كبيرة عند جميع المواطنين».

وختمت، لحديث بالتذكير بأخر لقاء جمعتهما، حيث قالت: «آخر تواصل جمعنا كان قبل 10 أيام من وفاتها اشتكت لي معاناتها مع المرض

بكلمات مؤثرة نعى أعضاء ومؤسسي جمعية التضامن النسوي الراحلة التي كانت تحمل رسالة واحدة وهي مساعدة النساء العازبات وضحايا الاغتصاب. حيث رصد طاقم مجلة «لالة فاطمة» هذه الارتسامات من قلب الجمعية.

صرحت السيدة ليلي ماجدولي الأمانة العامة وإحدى مؤسسات جمعية التضامن النسوي عن العلاقة التي كانت تربطها بعائشة الشنا، قائلة: «كانت علاقتي بالراحلة



السيدة ليلى ماجدولي الأمينة العامة وإحدى مؤسسات جمعية التضامن النسوي



السيدة نعيمة عام نائبة رئيسة جمعية التضامن النسوي



المربية «عائشة مرشد»

عائشة كان فاجعة لكل المغاربة ولكل أعضاء الجمعية، بالنسبة لي كانت الفاجعة الثالثة لي خلال هاد الشهر لكوني فقدت زوجي وأخي وبعدها فقدت عائشة .

واسترسلت قائلة: « وفاتها خسارة لجميع الناس، لأنها كانت إنسانة تحب الخير لجميع النساء وأيضا لمؤسسي الجمعية .

عائشة الشنا من النساء التي اللواتي كسرن طابو أمهات العازبات ومن طالبين بإدماج التربية الجنسية في المدارس. ولإرضاء روح الفقيدة علينا الاستمرار في العمل الجمعوي وخاصة مساعدة الأمهات العازبات».

وزادت: «حقيقة عائشة لا يمكنها أن تعوض أو تكون عائشة ثانية لكن سنستمر على نفس المنوال الذي خطت له الراحلة .

أم الجميع

تركت الراحلة عائشة الشنا صدى طيبا بين أوساط المربيات اللواتي تقمن برعاية الأطفال داخل الجمعية، والحديث هنا عن المربية «عائشة مرشد» التي تقاسمت مع طاقم مجلة ل«الة فاطمة» العلاقة التي كانت تجمعها بالفقيدة، حيث قالت بأنها كانت بمثابة أم للجميع تعامل الكل بلطف وبمساواة، وخبر وفاتها كان صادما لكل الفاعلين الجمعويين .

بعد وفاة عائشة الشنا، أصبحت بعض النساء المستفيدات من جمعية التضامن النسوي لديهن تخوف من مصيرهم في المستقبل ؟وما الذي سيقع لهن بعد فقدان ماما عائشة ؟، هذه التساؤلات كانت تجول في ذهن إحدى المستفيدات التي صرحت لمجلة لالة فاطمة عن حزنها وصدمتها بوفاة الشنا حيث قالت : لالة عائشة رحمة الله عليها كانت إنسانة طيبة بشهادة جميع الناس وكانت قدوة لجميع الأمهات العازبات ،ومن

النصائح التي لن أنساها «قالت لي بهذه العبارة « بنتي ماعمر ك تمدي إيديك لغيرك ديما عولي على راسك »وبالنسبة لوفاتها كان صدمة لأنني تلقيته أولا من وسائل التواصل الاجتماعي وبعدها بدأت أقول ما الذي سيقع لي هل سأظل في الجمعية أم سأرحل لأن أفكاري كانت مشوشة لكن الحمد لله الجمعية مازالت مستمرة .



عائشة الشنا

في جمعية التضامن النسوي التي أسستها الراحلة عائشة الشنا في الدار البيضاء، تنهمك مجموعة من الأمهات العازبات في أعمال متفرقة. وفي ركن آخر يتجمع عدد من الأطفال يستعطفون المستقبل بابتسامات بريئة.

عائشة الشنا.. أمّ الأمهات العازبات تغادرنا إلى دار البقاء

هذه صورة مستمرة لعملية انقاذ من مخالب مجتمع لا يرحم، قادتها بكل شجاعة سيدة نادرة، تحمل في صدرها قلبا كبيرا يتسع لأحزان وتعاسات المحرومين، أو الذين هم بحاجة إلى اليد الرحيمة والكلمة الطيبة كالبلسم الشافي.....

اسمها عائشة الشنا رئيسة الجمعية، هدفها في الحياة هو المحافظة على عاطفة الأمومة، وتعلق الأم بمولودها مهما كان الثمن.

بصمات مغربية، خصصناها في هذا العدد لسيدة بصمت الحياة الاجتماعية، والعمل الجمعوي المغربي ببصمات، يوجد مثلها لدى سيدات جمعويات أخريات، لكن الشنا متميزة، وقامتها كبيرة في هذا المضمار..

ولدت الشنا في 14 غشت 1941 في الدار البيضاء. قضت الراحلة الشنا طفولتها في مراكش حتى توفى والدها، فغادرت



مراكش طلبا للعلم والمعرفة.
كان هدفها في الحياة الحفاظ على
عاطفة الأمومة وتعلق الأم بمولودها مهما
كان الثمن . كانت المرحومة تحمل أسرار
كل امرأة غدر بها الزمن ، وأصرت على أن
تأخذها معها إلى القبر .

لم يكن طريق النضال مفروشا بالورود ، بل
محفوا بالمخاطر ، حيث القوانين صارمة ،
والتقاليد والقيم المجتمعية لا تقبل إبقاء
صلة قانونية بين أم عزباء وطفل جاء عن
طريق الخطأ أو الخطيئة .

كانت المرحومة تحمل
أسرار كل امرأة غدر
بها الزمن ، وأصرت
على أن تأخذها معها
إلى القبر



أمام هذا الوضع وفي سنة 1985 أسست المناضلة الراحلة جمعية التضامن النسوي، كانت خطوة يلزمها الكثير من الصبر والشجاعة.

تجربة الراحلة عائشة الشنا، كانت متميزة صادقة استحققت التقدير والثناء داخل المغرب وخارجه. فوشحت من قبل جلالة الملك محمد السادس بالميدالية الفخرية في سنة 2000، كما حازت على مجموعة من الجوائز الدولية تقديرا لأعمالها الاجتماعية والإنسانية.

"بدورها كرمت مجلة «لالة فاطمة» المرحومة عائشة الشنا بطريقتها، وكانت المجلة المغربية والعربية الوحيدة من تصدرت غلافها، تقديرا لأعمال إنسانية التصقت بها دون غيرها، وفي لقاء لها مع السيد رفيق لحلو مدير مجلة «لالة فاطمة»، استغربت الراحلة كيف أننا فضلناها على الشباب والشابات اللواتي يحملن كل عناصر الجمال الشكلي وآخر صيحات الموضة، فكان جواب السيد لحلو مدير مجلة «لالة فاطمة»: «أن ما قمت به سيدتي من أعمال إنسانية كانت هي الأجمل والأنبل ما في هذا الكون».

كانت الراحلة عائشة الشنا تحمل شغفا وطلاقة كبيرة من أجل الحياة.

رحمك الله لالة عائشة الشنا، وسنشاق لك جميعا...



عائشة الشنا تتوسط المغنية ريموند البيضاوية ورفيق لحلو مدير مجلة لالة فاطمة

فلالفاطمة

مجلة المرأة والعائلة المغربية

10 درهم

ازواج

أنا ومراتي عايشين عند الوالدين

علي الحجار

تزوجت خمس مرات
ولا انصح بالتعدد



قضية

طلاق بطعم الموت

أرملة مؤسس «لشاهب» خدامة
في تيليبوتيك

مواجهة بين محمد مفتاح وإلهام
شاهين من القاهرة إلى مراكش

خاص برمضان

ازواج: رجال يدخلون المطبخ في رمضان فقط
اولادنا: متعة الصيام للمرة الاولى
دين: حتى يكون صيامك مقبولا

عائشة الشنا «الأم تريزا المغربية»

تجربتي مع المرض غيرت حياتي

23
صفحة

موضة: جلابة، قفطان والجابدور لك ولأطفالك
صحة: كيف تحمي نفسك من العطش في رمضان
زين لكلام: رمضان دوا يداوي لعقل ولبدان



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

أسرار الأمهات العازبات.. هنا احتفظت بهم الراحلة عائشة الشنا



أسماء رياض : بحثت عن ذاتي فوجدتها في الفن التشكيلي



الخطوط الملكية المغربية تزيل الستار عن الزي الرسمي الجديد لموظفيها المستوح من الثقافة المغربية



حصريا :أسماء لمنور تتحدث عن زواج سعد لمجرد وعن موهبة ابنها و برنامج البحث عن نجم مغربي



عائشة الوعد تصدر كتاب «الصوت والضمير» وهذه رسالتها لشباب اليوم



حضور جماهيري غفير وتفاعل رهيب مع أغاني كل من
ملك الراي شاب خالد ومنال...



زوجة البسطاوي تخرج عن صمتها وتفجر مفاجآت بشأن
اعتزال ابنها هاشم وتنكر أصدقاء البسطاوي لها بعد
وفاته



أجواء ساحرة بطعم تركي تجمع سلمى رشيد والتركي
مصطفى جيجلي



برنامج مغربي بمقاييس عالمية يجمع أبرز النجوم المغاربة



منال بنشليخة تتحدث عن حقيقة مشاركتها في افتتاح
كأس العالم بقطر.



أسماء مغربية رحالة كتشجع لبنات على سفر في المدن
المغربية وبثمن قليل



أول خروج إعلامي لابنة الفنان البسطاوي: « نتمنى خوتي
يرضيو علي وتوحشتك أ بابا »



يوسف شنقاوي يتحدث عن علاقته ب«سفيتلانا»، سبب
غياب والديه عن الفيديوهات، استقراره في المغرب ...



حفل تكريم إعلاميات وصحفيات مغربيات وهذه رسالة
مقدمة الأخبار نادية المودن للمرأة المغربية



رقص وفرح في حفل رجاء وعمر بلمير واكمرام العبدية
بمهرجان ليالي درب سلطان



رجاء بلمير سعيدة بنجاح أغنية جروحي/ إطلالة عمر في
عرس جميلة وجريني / غنائهم في الخليج/ سوشال
ميديا



حضور جماهيري كبير في حفل ليالي درب سلطان بحضور
دنيا بطمة وسبعون



دنيا بطمة ترد على خبر انفصالها وتصرح لي غيقدربي غنقدروا وأستعد لإطلاق كشكول شعبي



محمد بودريقة.. ليالي درب سلطان هو مهرجان موازين صغير وغايكونو فيه ألمع نجوم الأغنية المغربية



العرض ما قبل الأول لفيلم «جرادة مالحة» للمخرج ادريس الروخ



الفنانة ريم أمين تتحدث عن عملها الجديد وهذه هي رسالتها للمرأة المغربية



« المؤثر جواد العشماوي: » لهذا السبب كنقلد غير امرأة / وأسرار يسرى عندي غير أنا »



صافية التازي تتحدث لنا عن جديدها الفني غنديرها وتوضح بأن سوشل ميديا ماشي fake



فوائد المتعة الحميمية على صحة الزوجين

تعتبر المتعة الحميمية من الوسائل الطبيعية التي تساهم في تحسين الصحة الجسدية والنفسية وتقوية مناعة الجسم ضد العديد من الأمراض. وبالتالي فإن الزوجين اللذين يتمتعان بقدر عالٍ من الإشباع الجنسي والاستمتاع بالعلاقة الجنسية يستفيدان منها في الأمور الصحية التالية:

- ✓ تساعد العلاقة الحميمية في تخفيف التوتر الذي يمر به الزوجين خلال النهار ان في العمل او داخل المنزل، ما ينعكس بالإيجاب على ضغط الدم لديهم.
- ✓ الأشخاص الذين يمارسون العلاقة الجنسية بشكل أكبر يلحظ لديهم ارتفاع في مستوى المناعة ضد الأمراض والمشاكل الصحية على اختلافها.
- ✓ تعتبر العلاقة الحميمية من أفضل وأنجح الوسائل لحرق عدد كبير من السعرات الحرارية في الجسم، خاصة إذا ما تمت المواظبة على العلاقة الجنسية خلال الأسبوع الواحد.



✓ يساهم الجماع بين الزوجين إلى خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب عند الرجل الذي يواظب على إقامة العلاقة الحميمة بمعدل مرتين أسبوعيا، مقارنة بالرجال الذين لا يمارسون العلاقة الحميمة أكثر من مرة أو مرتين شهريا.

✓ تبين أن الأشخاص الذين يمارسون العلاقة الحميمة هم أقل عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا من نظرائهم الذين يمارسون الجماع بنسبة أقل شهريا، ويلعب القذف دورا مؤثرا في خفض نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا.

✓ يعتبر النوم من أهم الأمور الحياتية التي يحتاجها الإنسان للحفاظ على صحة قوية وسليمة، وبالتالي فإن الإشباع الجنسي يساهم في تحسين جودة النوم.

تنكر لها أصدقائها في وقت فقدت سندها في الحياة ورفيق دربها .. أحست بغبن شديد ، وهي التي لم تعرف مجالا غير الفن ولا بيتا غير الركح .. أضحت أرملة تتحمل مسؤولية 5 أبناء ، منهم من لا يزال يتلمس طريقه في الحياة .. مسؤولية كبيرة ومشاكل أضحت طبقات أمام الفنانة سعاد النجار ، لكنها لم تستسلم ، بل عادت إلى الركح البيت الوحيد الذي نملك مفتاحه ، وبدأت من حيث انتهى المرحوم محمد البسطاوي ، فعادت لنا ولجمهورها ، لكن بقلب منكسر ..

في حوار خصت به مجلة "لالة فاطمة" نتحدث الممثلة سعاد البسطاوي كما تلقب ، عن البدايات والانكسارات وعن طموح ومستقبل جميل ينتظرها وأبنائها فنيا .

سعاد البسطاوي

"صعيب تكوني امرأة أرملة وفنانة ب 5 أبناء"

■ حاورتها : زهرة إيدموح
تصوير : توفيق مؤنس

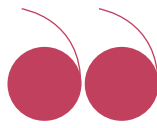
توجه لي الدعوة لأي عمل فني ، أكان دور أم أو جدة ، فالأمر عندي سيان ، لكن غابت الأدوار ، في وقت كنت في أمس الحاجة للعمل ، حتى لا يضيع أبنائي في منتصف الطريق .

كان ابنائي الخمسة لا يزالون صغارا ، وكانت العبء ثقيل جدا ، وللسخرية ، هناك من يناديك بالابتعاد عن الفن أو بالاعتزال ، ولا يدرك ما معنى أن تكونين امرأة فنانة وأرملة ب 5 أبناء صغار ، ما زالوا يتلمسون طريقهم في الحياة .

كم كانت صعبة تلك السنوات الأولى التي غادرنا فيها المرحوم البسطاوي ، كانت تمر بطيئة وتعيسة .

بعد وفاة الفنان زوجك المرحوم محمد البسطاوي ، ابتعدت عن المجال الفني ، أكان ذلك الغياب اختياريا أم اضطراريا ؟

في مثل مغربي شهير ، يقول : " حتى قط ما كيهرب من دار العرس " بمعنى فلو كان المجال متاحا ، بفتح أبوابه لي لتواجدت بداخله كبقية زملائي وزميلاتي الفناني ، لكن سعاد النجار عندما غاب محمد البسطاوي السند ، غاب كل شيء ، تنكر لي أصدقاء من المخرجين والمنتجين ، فلم تعد



عندما غاب محمد البسطاوي السند ، غاب كل شيء ، تنكر لي أصدقاءه من المخرجين والمنتجين ، فلم تعد توجه لي الدعوة لأي عمل فني



المصممة : مونية رمسيس
ماكياج وشعر : سميرة رحيمي / hazara 11
شكر خاص للسيدة مونية رمسيس



هاشم اختار طريقه،
فقرر ونفذ، بناء
على مجموعة من
المعطيات، له الحق
وحده بالجهر بها

لم أجد سقفا يحميني، سوى سقف الركح، الذي أملك مفاتيحه، حيث
كانت الفرقة المسرحية "شمس" التي أسسها المرحوم محمد البسطاوي
،قد التأمت من جديد وكنا نعمل سويا، متحدين لمواجهة مطالب الحياة

**هاشم البسطاوي، بدوره ابتعد عن المجال الفني وأعلن
اعتزاله، وله بعض الخرجات الإعلامية التي يراها البعض مسيئة
للمشتغلين بالمجال ؟**

لا يمكنني الحديث بدلا من ابني هاشم، هو وحده من يملك الحق في
التحدث عن حيثيات اعتزاله. هاشم اختار طريقه، فقرر ونفذ، بناء على
مجموعة من المعطيات، له الحق وحده بالجهر بها.









أسامة شاب لطيف
وحنون ، كبقية
اخوته، أصبحنا يدا
واحدة وقلبا واحدا،
عندما غادرنا محمد
البسطاوي على حين
غرة

**لكن بحكم أنك والدته والصدر الحنون
الذي يضمه، حتما ستعلمين ببعض
الأسباب التي دفعته للاعتزال؟**

ابني هاشم " جامع في قلبه ، حقد على
حوايح شافهم ، هو داز عليه العذاب ومن
حقه يعتزل او يقول داك شي الي ضاره."
عموما الله يجعلنا من التوابين فنحن بشر
خطاء..

وماذا عن أسامة البسطاوي ؟

أسامة شاب لطيف وحنون ، كبقية اخوته،
أصبحنا يدا واحدة وقلبا واحدا، عندما
غادرنا محمد البسطاوي على حين غرة
، وما يثلج قلبي هو حفيدي سي محمد
وزوجته البسطاوي وسهام البدر زوجته
التي اعتبرها ابنتي والقلب الكبير .

ماهو جديك الفني ؟

مسلسل كوميدي يحمل عنوان " الفامبلا
" أشخاص دور "غسالة الموتى" من إخراج
أمين منى و إنتاج جيهان البحار انتهيينا من
تصويره ، فكان جو العمل جميل جدا .







وفي مجال السينما ؟

آخر عمل في السينما ،كان برفقة ابنتي فاطمة الزهراء ،كان من إخراج حسن بن عبو ،ابنتي اعجبت بالمجال الفني ،وانا اشجعها ،كما واخوتها ،وكان المرحوم يتمنى مشاهدتها في عمل فني سواء تلفزيونيا أو في السينما .

ألم تواجه فاطمة الزهراء معارضة من الإخوة ،بسبب دخولها المجال الفني ؟

بالعكس هم يشجعونها ،وتملك الموهبة التي يجب أن تصقل ،حتى تجد مكانا لها في الحقل الفني.

وسعدت كثيرا فاطمة الزهراء ، بمشاركتها في الفيلم القصير، ونالت إعجاب المخرجين والفنانين بشكل عام .

ومجلة لالة فاطمة ؟

اشكرك مجلة لالة فاطمة ، واحبك . كنت والمرحوم محمد البسطاوي ، من الفنانين الأوائل الذين نزلوا ضيوفا على غلاف مجلة "لالة فاطمة مجلة الاسرة بامتياز .. أحبك لالة فاطمة .





هكذا ظهرت فنانات مغربيات في آخر ظهور لهن على السوشال ميديا

أضحت مواقع التواصل الاجتماعي النافذة التي تطل منها نجومات ومشاهير العالم على متابعيهم ومعجبيهم، سواء بالإخبار عن مواعيد فنية أو تصوير أعمال جديدة، وحتى أموراً خاصة تغفل بعضهم مشاركتها مع رواد السوشال ميديا. «لالة فاطمة» تقترح عليكم إطلالات مختلفة لفنانات ومؤثرات مغربية. الصور من حساباتهن على مواقع التواصل الاجتماعي.



الفنانة
خولة بنعمران





الفنانة
ابتسام
لعروسي







عارضة
الأزياء
ليلى الحديوي





الفنانة
نورا فتحي



الإعلامية
صوفيا
السعدي



المغنية
نجا بنشليخة



الممثلة
نجا الوافي

بلمسة جمالية ذكية ستضيفين النضارة على بشرة وجهك



وجهك وعنقك، واتركيه إلى أن يجف.
بحركات دائرية حاولي ان تزيلي الماسك، وانت
في الوقت نفسه ستشطين الدورة الدموية.
تابعي العملية لمدة خمس دقائق ، ثم اغسليه
بماء دافئ ثم ماء بارد.
وفي الاخير حتى تجف بشرتك جيدا ،ضعي
الكريم الليلي المعتاد .
داومي على هذا الوصفة ،مرتين كل أسبوع
،وستلاحظين نتيجة جيدة على بشرة وجهك ..

«لاله فاطمة» ستزودك بوصفة طبيعية
فعالة تساعد بشرتك على الظهور في أحسن
حال، بنضارة وإشراقه إضافيتين .وهي
بسيطة لا تتطلب الكثير من الوقت.
تتكون من:

**ياغورت طبيعي وحمص بلدي مطحون
جيدا.**

**ملعقة صغيرة من العسل وملعقة من
النشا .**

أجمعي هذا الخليط بماء الورد . يجب أن
تكون العجينة خفيفة مثل كريمة.
ثم ضعي العجينة أو الكريمة أو الماسك على

مع الانتقال الفصلي، تعرف البشرة بدورها
بعض التغيرات ،فتصاب بالجفاف ،وتبرز
التجاعيد أكثر ،وقد تظهر بعض الحبوب
خاصة عند الفتيات المراهقات ، علاوة على
تصبغات جلدية ،نتيجة تعرض البشرة لأشعة
فوق بنفسجية طوال فترة الصيف..
إذا كان الوضع عندك حادا، فلا حلول الا
بزيارة واستشارة طبيب الجلد..
أما إذا كان تلف البشرة بسيطا، فيمكنك
وضع وصفات طبيعية بشكل منتظم حتى
تزول هذه الآثار السلبية التي نشأت بفعل
عوامل الطبيعة فحسب ..

سيروم طبيعي للعناية بالشعر وحمايته من التقصف

على الشعر المغسول بالشامبو، لكونه يغدي الشعر ويساعد على تصفيفه.

العطري
طريقة التحضير والاستخدام:

نقوم بوضع كافة الزيوت في زجاجة قابلة لرش وبعدها نخلطها جميعها جيداً ثم نضعها على الشعر بعد الاستحمام مرتين أو ثلاث مرات كل أسبوع.

تبحث معظم النساء على وصفات طبيعية للعناية بشعرهن، حيث يعتبر مصدر جمالهن الخارجي، ولحمايته من جميع المشاكل التي قد تضر بصحته ولعانه، تقترح عليكم مجلة لالة فاطمة وصفة طبيعية لتحضير سيروم للعناية بالشعر

المكونات:

للإشارة الى أن هذا السيروم الطبيعي نضعه فقط

✓ ملعقتين كبيرتين من زيت الأرغان
✓ ملعقة كبيرة من زيت الجوجوبا،
✓ 5 قطرات من زيت إكليل الجبل



تعرفي إلى عوامل ضعف وتساقط الشعر

علاجات مشاكل الشعر

- ✓ سنحاول التعرف على بعض العوامل التي تساهم في تقصف وتساقط الشعر.
- ✓ كثرة غسل الشعر (كل يوم).
- ✓ المواد الكيماوية المستعملة للشعر مثل الصبغة..
- ✓ أمراض فروة الرأس مثل الأكزيما الدهنية.
- ✓ هبوط نسبة الأستروجين بعد سن اليأس.
- ✓ التوتر العصبي والنفسي.
- ✓ شد الشعر بقوة.
- ✓ الغسل بالماء الساخن.
- ✓ استخدام شامبو يحتوي على الزنك.
- ✓ ينصح أيضا باستخدام شامبو يحتوي على الكبريت وحمض الساليسيليك.
- ✓ تساعد عشبة الحريكة في إزالة ومحاربة القشرة.



✓ استخدام المواد الكيماوية بكثرة.

نصائح لمعالجة جفاف الشعر

✓ استخدام الشامبو الخاص

بالشعر الجاف.

✓ استخدام ملطفات الشعر

بعد الشامبو مباشرة.

✓ استخدام حمامات زيوت

الشعر.

✓ استخدام مشط

ذات أسنان واسعة.

✓ عدم استخدام

الماء الساخن.

✓ عدم استخدام

المجفف الساخن

لتجفيف الشعر.



الشعر كنبته طبيعية ، تتوغل جذورها في الأرض ونحتاج لعناية يومية خاصة ، تفاصيل إذا أهملت إحداها ، آلت النبتة إلى التساقط أو التكسر أو الموت نهائيا .

هكذا هو شعرنا ، عوامل خارجية تهدده بالتقصف ، وقلة العناية نجعله فريسة سهلة للأمراض الجلدية والجفاف والتساقط .

أسباب جفاف الشعر

✓ قلة نشاط الغدد الدهنية.

✓ الطقس الجاف.

✓ التعرض لفترات طويلة لأشعة

الشمس.

✓ النظافة الزائدة.

90 في المائة من النساء تعاني من السيلوليت ونصائح للتخلص منها

السيلوليت 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 السيلوليت، وإنما يلزمك الكثير من الصبر والعمل.



أولى الخطوات العملية التي ستساعدك على التخفيف من السيلوليت هي :
 من خلال الأنسجة، مستقرة مكونة طبقة رقيقة تحت الجلد مباشرة، لذلك فالحفاظ على هذه الأنسجة، يضمن عدم ظهور السيلوليت، ومن أفضل الطرق لتقوية هذه الأنسجة، هو اتباع نظام غذائي صحي، غني بمضادات الأكسدة، هذه الأخيرة التي تتسبب في تتسرب الخلايا الدهنية في الجسم

غذاء صحي

الكثير من المتاعب الصحية. خففي من تناول الكافيين
 ابتعدي عن تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية التي تساعد في



الملابس الضيقة

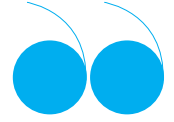
ينصح الخبراء بالابتعاد عن ارتداء الملابس الضيقة لأنها تضغط وتعيق الدورة الدموية، ما يساهم في تكون السيلوليت.

تراكم المواد السامة في الجسم، لأن مادة الكافيين تؤثر على عمل الدورة الدموية والجهاز اللمفاوية، وبالتالي ظهور السيلوليت.

الرياضة بانتظام

الماء الساخن
تجنبي الاستحمام بالماء الساخن وتعويضه بالماء البارد أو الدافئ، لأنه ينشط الدورة الدموية ويحافظ الماء البارد على نعومة الجسم ويساهم في إنتاج الكولاجين ما يعيق تكون طبقة السيلوليت.

تظهر أهمية الحركات والتمارين الرياضية في حرق دهون الجسم وتقوية العضلات وأيضا التخلص من الدهون الزائدة في الجسم.



مادة الكافيين تؤثر على عمل الدورة الدموية والجهاز اللمفاوية، وبالتالي ظهور السيلوليت

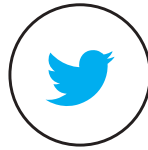
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



أغذية تقويك من الضعف الجنسي

يشخص الضعف الجنسي على أنه من أهم المشاكل التي تخيف الرجل، والتي يحاول بجميع السبل علاجه والتخلص منه، وتعتبر بعض الأغذية ذات فعالية كبيرة واستعمالها ليس له أي آثار جانبية على صحة الرجل ومنها:

الأسماك

تحتوي الأسماك على نسبة عالية من اليود وهو عنصر مهم جدا في العملية الجنسية، لاحتوائه على نسبة جد مهمة من الفسفور والكالسيوم التي تلعب دورا مهما في العملية الجنسية.





السلمون والدجاج ولحم البقر وفواكه البحر.

البيض

يحتوي البيض على الكالسيوم والفسفور والحديد والزنك والماغنسيوم والبوتاسيوم، وعلى الأحماض الأمينية الأساسية المتوافرة في البيض "الاجنين"، الذي تتكون منه مادة أكسيد الينتيريك الذي له دور في تقوية الانتصاب، كذلك يحتوي على الفسفور والماغنسيوم والبوتاسيوم التي تساعد على زيادة كفاءة الجهاز العصبي.



البطيخ

للبطيخ قدرة على القضاء على مشكلة ضعف الانتصاب عند الرجل، حيث يعتبر البطيخ غنيا بالسيترولين، وهي المادة التي تساعد على تغذية الأوعية الدموية في قضيب الرجل، ولذلك يعتبر البطيخ بمثابة فياجرا طبيعية وبدون أي آثار جانبية.

أغذية غنية بالزنك

للزنك دور مهم في الحفاظ على الصحة الجنسية، حيث يعمل على تعزيز إنتاج هرمون التستوستيرون، والذي يقوم بدور رئيسي في عملية الانتصاب، إلى جانب ذلك فإن الزنك يساعد على حركة وسرعة الحيوانات المنوية، ومن الأغذية الغنية بالزنك هي الحليب والجبن وسمك

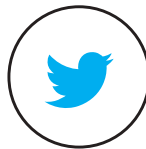
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



تزامنا مع الدخول المدرسي وانشغال أولياء الأمور بشراء الكتب والثلث الباهظ للتسجيل في المدارس الخاصة، انتشرت عبر مواقع التواصل الاجتماعي ظاهرة جديدة تسمى بي «لانش بوكس» أو علبة الغذاء

علبة غذاء الطفل أو «لانش بوكس» هل هي صحية ؟

■ إيمان البدري

لأن فترة المساء تعدو غير مناسبة البتة ،لأن الغذاء سيفقد الفيتامينات التي يحويها ،ما سيجعله يتأكسد بسرعة وبالنتيجة يتسبب في مرض السمنة التي قد يعانها الطفل في هذه المرحلة .

لذلك أنصح جميع الأمهات - تضيف الاختصاصية في التغذية - بتحضير غذاء الطفل في الفترة الصباحية حتى لا يفقد عناصره الغذائية ،وأطلب منهن أن تحتوي «علبة الغذاء» أو «لانش بوكس» على الفواكه

هي الأغذية الذي يجب أن يتناولها الطفل؟ وتوقيت تحضير لانش بوكس الخاص؟ أسئلة وغيرها طرحناها على اختصاصية التغذية «صفاء شقري» التي زودتنا بمجموعة من المعلومات

المتعلقة بكيفية تحضير الوجبات الغذائية الصحية للطفل. فضلا عن نصائح يجب على الأمهات إتباعها.

قالت صفاء شقري يجب التركيز على أهمية اختيار توقيت تحضير علبة غذاء الطفل ،

أصبحت على غير العادة علبة الغذاء أو «لانش بوكس» ، من اللوازم المدرسية الأساسية التي تهتم بها جميع الأمهات للاعتناء بأطفالهم فضلا عن تشجيعهم على تناول الطعام وقت الغذاء الذي تخصصه كل مدرسة لاستراحة الطفل.

هل علبة غذاء الطفل صحية ؟

طرحت تساؤلات عديدة حول ما اذا كان «لانش بوكس» غذاء صحي للطفل؟ وما



صفاء شقري
اختصاصية التغذية

الجافة والبذور الزيتية ،لأنها مصدر غذائي مهم يساعد على نمو الطفل جسديا وعقليا ، لاحتوائه على فيتامينات مثل الكالسيوم والزنك والبوتاسيوم .علاوة على الفواكه الموسمية .

وتابعت صفاء شقري ، «نحاول أن نضع جميع العناصر الغذائية الضرورية في البوكس أو الحقيبة الغذائية من البروتينات والدهون والكربوهيدرات عوض شراء البسكويت والعصير والياغورت للطفل من الأسواق التجارية

وأصرت على أن تقوم الأمهات بإعداد «ميني كوكيز» صحي، الكعك والعصائر المنزلية الطازجة لتقوية وتعزيز مناعة الأطفال.

لانش بوكس كما تراه الأمهات

وقالت الأم في تصريح ل «لالة فاطمة» بأنها تحضر وجبات طفلها في الصباح الباكر، حيث تقوم بتجهيز «لانش بوكس» الخاص بطفلها بالاعتماد على الفواكه الجافة، والخضروات، والياغورت و في بعض الأحيان المعجنات بالصلصة البيضاء وذلك حسب كل يوم.

تدخل المدرسة في وجبات الطفل ؟ وعن سؤال حول تدخل المدرسة في علبة غذاء الطفل أجابت شيماء : « لا تتدخل في وجبات الطفل ،بينما تحت الأطفال على عدم تناول الحلويات والبسكويت، أثناء الغداء .

وسألنا الطفل سلطان هل تحب تناول ما تحضره لك أمك في «لانش بوكس » ؟ قال : نعم أحب ما تحضره لي أمي كثيرا ، لأنها تعد لي وجبات لذيذة وصحية أتناولها مع أصدقائي في المدرسة .

وننصح الأمهات على اقتناء « لانش بوكس » آمن لا يسمح بتسريب الأكل والسوائل للخارج.

لا يمكننا الحديث عن «لانش بوكس» دون أن نأخذ رأي بعض الأمهات في كيفية تحضير وجبات أطفالهن، ولذا توا صلنا مع أم مغربية «شيماء» تحدثت لنا عن العناصر الغذائية الأساسية التي تعتمد عليها في تحضير «لانش بوكس » الخاص بطفلها الذي لا يتراوح عمره 5سنوات .



وصفات سموثي طبيعي ومغذي

سموثي موز

المقادير

2 موز مقشرة ومقطعة 
إلى شرائح
25 سنتيلتر من عصير
البرتقال
10 سنتيلتر من عصير
الحامض

الطريقة

امزجي جميع العناصر في 
الخلاط إلى أن تحصلي
على قوام ناعم ومتماسك
ثم قدمي العصير في
كوؤس خاصة وزينيها
بأوراق النعناع.



سموتي موز وكاكاو



المقادير



1 موزة

10 سلت من الحليب

2 معالق من الكاكاو مطحون

مكعبات ثلج

طريقة التحضير



قشري الموز وقطعيه دوائر

امزجي العناصر كلها بما فيها مكعبات الثلج في الخلاط، واخلطي إلى أن تحصلي على عصير ناعم متناسق و
ثم اسكبيه في كؤوس خاصة بالعصير .



سلطة الأفوكا والقمرن

المقادير



سلطة خضراء

حبة أفوكا

200 غ من القمرن

مسلق ومقشر

نصف حامضة

زيت زيتون

ملعقة صغيرة من

الكاري

ملعقة ماء

ملح وإبزار

ملعقة صغيرة من

الموطارد

الطريقة



اغسلي جيدا السلطة وضعيها في وعاء إلى أن تجف. ثم قطعي الأفوكا بعناية
مكعبات صغيرة .

في إناء آخر ضعي السلطة ثم الأفوكا ورشيها بقليل من عصير الحامض حتى لا
تتأكسد .

الصلصة

إمزجي جميع العناصر في إناء واسكبيها على السلطة وبالصحة والراحة .

نصيحة

يمكنك أيضا قلي القمرن في قليل من زيت الزيتون والثوم . كما يمكنك إضافة
الأناناس إلى السلطة أو القسيور أو الجبن والموزاريلا والطماطم الصغيرة .



سلطة الجرجير الغنية بالفيتامينات

المقادير

قبطة جرجير 

2 إجاصات

الخوخ

بذور : اليقطين والخردل

الكراث (البوارو)

أوراق النعناع

الفجل

ملعقة كبيرة زبدة

ملعقة كبيرة سنيده

2 ملاعق زيت الزيتون

ملعقة خل التفاح أو خل التوت

جبنة

ملح وفلفل

الطريقة

في مقلاة قطعي الإجاصتين اضيفي سنيده والزبدة حتى 

يصبحا كراميل

في إناء السلطة، قطعي الجرجير إلى شرائح رفيعة، ثم

أضيفي الخوخ مقطعا مكعبات صغيرة ، الفجل مقطع والنعناع

مفروم جيدا ثم الكراث مفروم أيضا ثم الجبنة فالبذور .

في الأخير أضيفي الزيت والملح والأبزار واخلطي جميع

العناصر حتى تحصلين على سلطة رائعة .



سلطة الحمص للفصل البارد

المقادير



500 جرام حمص

بصلة 1

2 ملعقة كبيرة كمون

1 ملعقة صغيرة تحميرة

1 ملعقة الهريسة

3 ملاعق كبيرة من

الخل

زيت الزيتون 4

ملاعق كبيرة

نصف حزمة بقودونس

مفروم

ملح ، فلفل والكامون

الطريقة



ينقع الحمص طوال الليل في وعاء من الماء البارد. في اليوم التالي ،

صفيها واشطفها واتركيه ينضج لمدة 30 دقيقة.

بعد الطهي ، اتركها تبرد قبل إزالة القشرة عن طريق قرصها واحدة تلو

الأخرى بين أصابعك..

في وعاء ، اخلطي الهريسة مع الزيت والخل والتحميرة والكمون والملح

والفلفل. في وعاء سلطة ، يُمزج الحمص مع البصل المفروم ناعماً

والبقدونس ويُرش بالخل. امزج كل شيء واتركه منقوعاً قبل ساعة واحدة

من التقديم



كروفيت بصلصة الصوجا

المقادير

بصلة واحدة	500 غرام من
معلقة صغيرة من	الكروفيت المقشر
الفلل الأخضر مفرومة	2 معالق من النشا
ملعقتان كبيرتان من	ملح وإبزار
الخل.	
ربع كأس من الماء.	مقادير الصلصة
ملعقتان صغيرتان من	لمعلقة كبيرة من
سنيدة	السكنجبير طري
ربع ملعقة صغيرة من	ومفروم
الملح.	5 فصوص ثوم مفروم

الطريقة

يغسل الكروفيت جيدا ، ضعيه في إناء
أضيفي له الملح والابزار وغطيه بالنشا .
في مقلاة ضعي الزيت وقلي الكروفيت..
في إناء آخر ،اعلمي الصلصة ،بوضع
السكنجبير والثوم والبصل و الفلفل الحار
والخل والماء والملح والسكر .
عندما تطهي الصلصة أضيفي الزبدة .
واخيرا أضيفي الصلصة للكروفيت..



فواكه البحر بنكهة الصلصة

الطريقة

اقلي البصل في الزيت على نار
هادئة، افرمي الثوم واضيفيه للبصل
ثم الطماطم ، حركي جيدا واتركيه
على نار هادئة لمدة 15 دقيقة .
اغسلي جيدا فواكه البحر ثم اطهيه
في إناء خاص.وبعد الطهي اسقيهم
بصلصة الطماطم والبصل وقدمي
طبقك ساخنا للضيوف.

المقادير

كروفيت
كالامار
سرطان البحر
المحار بلح البحر
5 طماطم
2 فصوص من الثوم
زيت زيتون
المعدنوس

طهي البرغر في المنزل

المقادير

نصف كيلو من الدجاج



مفروم

نصف بصلة مفرومة

5 معالق كبيرة من

لاشبلير

2 معالق من الميونيز

ملعقة كبيرة من

المعدنوس

ثوم / تحميرة

ملح إبزار

الطريقة



في إناء كبير يخلط الدجاج مع لاشبلير ومايونيز والبصل والمعدنوس والثوم والابزار والملح والتحميرة امزجي المكونات جيدا .

شكلي قطع البرغر وضعيهم في الشواية لمدة 5 دقائق مع التقليب .

أخيرا شكلي البرغر باعتماد خبز البرغر والطماطم والخس مع الصلصات .

المكرونه بالجبن

المقادير

500 غ مكرونة



ملعقة من الزيت.

1 طماطم مقطعة

1 بصلة مفرومة

الملح والابزار

لاكريم فريش

جبن مبشور



الطريقة



في إناء اغلي الماء واطهي المكرونة كما هو مبين في العلبة وألا تتجاوز الوقت المخصص للطهي. في مقلاة اسكبي الزيت ثم البصل حتى تتحمر قليلا ،أضيفي قطعة فلفل حار (حسب الرغبة) ثم الملح والابزار واطهيهم لمدة 5 دقائق.

أضيفي الطماطم ثم الماء واطهيهم لمدة دقيقتان .ثم أضيفي المكرونة واطهيها لمدة 5 دقائق .ثم في الخلاط الكهربائي امزجي لاكريم فريش والجبن جيدا ثم خذي ملعقة من الصلصة واخلطيها مع الجبن . في طاوة الفرن ضعي أولا المكرونة ثم خليط الجبن والصلصة وادخليه للفرن لمدة 5 دقائق.



سمك مقلي بالفلفل الحلو وصلصة الثوم

المقادير

الطريقة

نضع مقلاة كبيرة على حرارة متوسطة تميل إلى المرتفعة ونقوم بملء ربعها بالزيت. عندما يسخن الزيت، نقوم بقلي السمك حتى يصبح مقرمشا و يصير لونه ذهبيا. نجفف فائض الزيت و نضع السمك جانبا. نصب قليل من الزيت في مقلاة و نضيف البصل الأحمر و نقلبه حتى يطلق رائحته ثم نضيف صلصة الفلفل الحلو، ونحرك باستمرار حتى تصبح الصلصة سميكة قليلا. نزيل المقلاة من على النار ونضعها جانبا. نضع السمك في طبق للتقديم ونسكب صلصة الفلفل عليه. نزين ببعض أغصان الكزبرة ونقدم الطبق ساخنا.



نصف كوب من صلصة الفلفل الحلو التايلاندية
¼ كوب من حلقات البصل الأحمر
ملعقتا طعام من الفلفل الأحمر الطازج
ملعقتا طعام من زيت الطهي
8-10 سمك موسى (حجم صغير و متوسط)
بعض أغصان الكزبرة
½ ملعقة كبيرة من ملح البحر
زيت الطهي للقلي



إعداد السمك

نغسل السمك ونقشره، ثم نشقق جلد السمك.

نصائح الشيف

نقصد بشق السمك إحداث تقطيعات خفيفة على جلده مما يساعد على طهي السمك بشكل أسرع ويجعل جلده أكثر قرمشة.

إذا لم يكن لديكم صلصة الفلفل الحلو، يمكنكم تحضيرها: نضع في الخلاط حبة من الفلفل الأحمر (أزيلت نواتها) و 3 فصوص من الثوم و ½ كوب من الخل، أو نسحق الفلفل الحار والثوم في المهرز و نضيف الخل. صب الخليط في طنجرة و نضيف كوبا من السكر. نترك الخليط على نار هادئة ونحركه حتى يصبح سميكا.