

3 عمليات تجميل
الأكثر إقبالا...
تعرف عليها

فلافا مة

lallafatema.ma

مجلة المرأة والعائلة المغربية

أزواج

من هي المرأة التي
لا ينساها الرجل؟

قلوب مفتوحة

زوجتي تريد وضع صورها
على «السوشل ميديا»

7 رياضات تمارسها
في الصيف

نجوم «ياقوت وعنبر» يكشفون
عن سر نجاح المسلسل

حصريا

تغذية

نصائح لتجنب جفاف
الجسم

لأول مرة...

نوال الزغبى بتشكيلة
من الزي التقليدي المغربي

جمال

تجنبي هذه الأخطاء أثناء وضع الماكياج

أولادنا

نصائح لتلاميذ البكالوريا لاستعداد نفسي جيد

مسابقة " إبداعي " شهادة فخري و اعتزازي بلدي



و



من مجلة

فخور بكوني
مغربي



معا إلى الأبد

من 27 مايو إلى 26 يونيو 2020

#مغاربة_تالموت

#ديما_بلادي

#فخور ببلادي

#إبداع لبلدي

#إبداعي_فخري

#مسابقة_VH

#مسابقة_MFM



افتتاحية

حتى تستمر الحياة

منذ ما يزيد عن ثلاثة أشهر، والعالم يهارع عدوا خفيا، اضطره للتعايش معه والعودة إلى الحياة الطبيعية اليومية تدريجيا ولو في غياب علاج له.

ارتباك شديد تعيشه قطاعات مختلفة في المغرب بسبب وباء كورونا، الذي ألقى بظلاله على مناهج الحياة، حتى طال الدراسة، فأربك حسابات المؤسسات التعليمية الخاصة التي لم تكن تظن يوما أنها ستغلق أبوابها وتعتمد الدراسة عن بعد بوسائل التواصل الحديثة، وهذا موضوع آخر.

ما يهمنا اليوم ونحن ننتظر انتهاء موسم دراسي لم يكتب له أن يكتمل طبيعيا، هو النقاش الحاد والجذلي التواصل المطروح حاليا بين أولياء أمور التلاميذ والمدارس الخاصة حول أداء مستحقات الثلاثة أشهر الأخيرة.

التوتر بين الطرفين امتد ووصل إلى درجة تنظيم وقفات احتجاجية وتبادل السب والتهميد والابتزاز بسبب رفض عدد من مدارس التعليم الخصوصي تخفيض رسومها وإصرار بعض الآباء على عدم الأداء، فظهرت جماعات وتنسيقيات وطنية، وتدخل وزير التربية الوطنية والتعليم العالي والبحث العلمي لتهدئة الطرفين دون جدوى.

إن تهديد الكثير من آباء وأولياء التلاميذ بمغادرة جماعية لبعض المؤسسات التعليمية الخاصة، وأخذ بعضهم قرار رفع دعاوى قضائية، جعل بعض الآباء يلجؤون إلى إنشاء صفحات على مختلف مواقع التواصل الاجتماعي تدعو إلى إعادة الاعتبار للمدرسة العمومية، وإعادة الثقة للمواطن في تعليم كان حتى عهد قريب، يلعب دورا رئيسيا في التنشئة الاجتماعية وتكوين الأطر.

إن موضوع "الخلاص" الذي أوجع الوضع وحول حياة المواطن المغربي إلى جحيم، فتح الباب على مصراعيه لإعادة النظر في التعليم العمومي الذي بات مطلبا ضروريا حتى لا نضل نفق على حاله وما آك إليه، ونذرت الدموع على أيام كان فيها التعليم العمومي ملاذ كل مغربي بغيض النظر عن وضعيته المادية والاجتماعية.

الجميع يعقد الآمال اليوم في عودة التعليم العمومي لما كان عليه أيام زمان وربما أحسن بكثير، تعليم مواطن منتج قادر على بناء القدرات بما يلائم حاجيات البلاد، ويضمن رفاهيتها وازدهارها ضمن باقي البلدان والأمم، ووفق منظومة تعليمية مضبوطة ومندمجة مع باقي السياسات العمومية، حتى تستمر حياة المغربي بعيدا عن جشع بعض المؤسسات التعليمية الخاصة التي تستغل منطلق تجاري محض.

فالاظامة

www.lallafatema.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



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

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



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

الرئيس المدير العام

كمال لحلو

مدير التحرير

رفيق لحلو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

مديرة النشر ورئيسة التحرير

رحمة الجوهرى

سكرتير التحرير

زهرة إيدموح

هيئة التحرير

خولة دحو

سمية كرايمو

مروى الفن

ليلى كندي

سمية بنصات

المسؤولة عن موقع lallafatema.ma

إلهام زدوحية

المراسلون

مكتاس: جواد الرامي/مراكش: هشام مغاري

وجدة: زهر الدين الطيبي

التصوير الفوتوغرافي

توفيق مؤنس/ مصطفى الرامي

الإخراج والتصميم

خالد الساعد

هشام بلهلال

المالية والحسابات

حسين بن بوي

مديرة القسم التجاري والعلاقات العامة

عائشة بلحاج - الهاتف: 0522 54 81 62

المحمول: 06 61 49 26 83

a.belhaj@newpublicity.ma

الإشهار

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

البريد الإلكتروني: contact@newpublicity.ma

المسؤول عن الإشتراك والتوزيع

ياسين دنيبة - الهاتف: 0522 54 81 97

البريد الإلكتروني: y.dinia@leseditionsdelagazette.com

الطبعة: إيدال

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

فالاظامة

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



في هذا العدد

6

أخبار

- منظمة الصحة العالمية تحذر من موجة ثانية من فيروس كورونا
- بسبب سخريتها من "الكمامات الرخيصة".. صفاء حبيكو تثير غضب المغاربة

26

تحقيق

- شكون هي المرأة ألي ما يقدرش الرجل ينساها

56

جمال

- خلطات طبيعية لعلاج الهالات السوداء

60

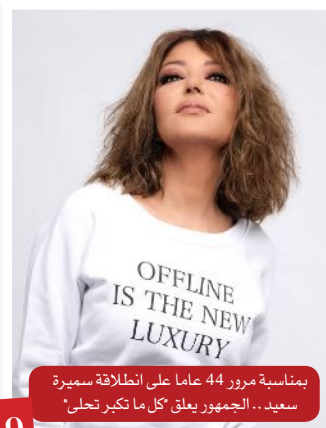
ملف طبي

- 3 عمليات تجميل الأكثر إقبالا.. تعرفي عليها

72

مطبخ لالة فاطمة

- وصفات لالة فاطمة



بمناسبة مرور 44 عاما على انطلاقة سميرة سعيد.. الجمهور يعلق "كل ما تكبر تحلى"

9



Magazine VH وإذاعة MFM تطلقان المسابقة الوطنية الكبرى "التضامن والتراث"

6



من مصر.. مغربية تحكي قصة زواجها والصعوبات التي واجهتها

21



سلمي صلاح الدين طموحي أن أصل إلى النجومية

18



28

غلاف

إطلالة راقية.. تشكيلة من الجلابة بألوان صيفية

فلا فاطمة 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



أيها المواطنين، هذه أرقام الاتصال عند الشك

تعانون من هذه الأعراض:

حمى - سعال - تعب - آلام في الرأس - التهاب في الحلق
أوجاع في جسمك - أو صعوبة في التنفس

ألو يقظة

(المراقبة الوبائية)



080-100-47-47

باتصالكم بهذا الرقم، ستجدون كافة المعلومات التي يوفرها مهنيو الصحة، حول فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"، وكذا نصائح حول كيفية مواجهته والمعطيات الأساسية حول إجراءات التبليغ عن حالة مشتبه فيها.

Allô SAMU

(للمساعدة الطبية الاستعجالية)



141

على هذا الرقم سيتم تزويدكم بكافة النصائح والتوجيهات للمتصلين الذين يعانون من صعوبة في التنفس أو سعال. كما سنعمل كذلك على توجيه الحالات المحتملة إلى المراكز المختصة لذلك حسب الجهات.

خدمة "ألو 141 للمساعدة الطبية الاستعجالية" تغطي حاليا ثماني جهات، فيما يمكن للمواطنين بالجهات الأربع المتبقية وهي، درعة تافيلالت، بني ملال - خنيفرة، كلميم - واد نون، الداخلة - وادي الذهب، الاتصال بخدمة خدمة "ألو اليقظة الوبائية".

أعلنت كل من المجلة الشهرية VH Magazine وإذاعة MFM radio، مصحوبتان بقاعة الفنون التشكيلية So Art Gallery ووكالة التواصل Takt، عن إطلاق المسابقة الوطنية الكبرى «التضامن والتراث»، والتي ستجري خلال الفترة الممتدة من 27 مايو إلى غاية 26 يونيو 2020.

Magazine VH وإذاعة MFM تطلقان المسابقة الوطنية الكبرى "التضامن والتراث"



أبان النفس التضامني القوي في مواجهة جائحة كوفيد-19، عن مدى الاعتزاز والافتخار الذي يكنه المغاربة لبلدهم ومدى إيمانهم اليوم أكثر من أي وقت مضى بقدراته وطاقاته.

ويهدف التعبير عن هذا الشعور القوي، «سيكون على المشاركين، فنانيين كبار ومبتدئين من مختلف الأعمار، إرسال صور أعمالهم عبر البريد الإلكتروني، وهم مدعوون إلى اقتراح عمل فني ينجز إما باستعمال الصباغة أو الرسم أو فنون التصليق، من أجل التعبير عن اعتزازهم بالانتماء لمغربنا الحبيب»، يقول رفيق كمال لحلو، منظم المسابقة.

وستقوم لجنة تحكيم، تضم خمس شخصيات من قطاعات مختلفة، بانتقاء أفضل 30 عمل، والتي سيتم تقديمها خلال معرض افتراضي في قاعة So Art Gallery بالدار البيضاء، وذلك قصد بيعها في مزاد توجه مداخله إلى صندوق التضامن الوطني. وفي منتصف يوليو، سيتم الإعلان عن الأعمال 30 التي تم انتقاؤها، والتي ستعرض ابتداء من 15 يوليو. كما سيتم بث هذه الأعمال الفنية على مختلف منصات مجلة VH وإذاعة MFM ومختلف الشبكات الاجتماعية.

وعلى الراغبين في المشاركة في هذه المسابقة إرسال أعمالهم على عنوان البريد الإلكتروني التالي:

dimabladi360@gmail.com

يمكنهم أيضاً زيارة صفحة المسابقة على

www.facebook.com/DimaBladiOfficiel

ولتتبع الحدث على شبكات التواصل الاجتماعية يمكن استعمال الهاشتاغات التالية:

#فخور—بلادي

#إبداع—بلدي

#إبداعي—فخري

#مسابقة—vh

#مسابقة—mfm

#مغارب—تالموت #ديما—بلادي



تتكون لجنة التحكيم التي ستعكف على فحص جميع الأعمال المترشحة من أجل انتقاء 30 عملاً من بينها من الشخصيات التالية:

• رفيق كمال لحلو، صاحب مقالة إعلامية (رئيس اللجنة)

• محمد مرابط، فنان تشكيلي

• عماد بنموسى، مدير عام كوكا كولا شمال إفريقيا

• هشام لحلو، مصمم

• غزلان كسوس، صاحبة قاعة عرض.

Yves Rocher تنخرط في موجة التضامن الوطني



في ظل الأزمة التي يعيشها المغرب بسبب تفشي جائحة كورونا، قامت yves rocher المغرب بالانضمام إلى موجة التضامن الاجتماعي، من أجل مساعدة المملكة في هذه الفترة الحساسة.

ورغم تأثيرها هي الأخرى بالبواب، إلا أنها اتخذت مجموعة من التدابير للمشاركة في هذا الجهد الجماعي وفضلت التعبير عن روح التضامن الوطني بطريقتها الخاصة. وأكدت yves rocher المغرب أنه سيتم التبرع بجميع أرباح اليوم الأول من إعادة فتح متاجرها إلى الصندوق الوطني لتدبير ومواجهة كوفيد19. وأشارت إلى أنها ومنذ تاريخ 28 أبريل، وهي تقدم خدمة البيع عن بعد لتوصيل العملاء إلى منازلهم في جميع أنحاء المغرب، موضحة أنه لكل طلب يتم تقديمه، تبرع ايف روشي بعشرة دراهم لصندوق تدبير جائحة كورونا. هذا وتبرعت yves rocher بأزيد من 1200 منتج للفرق الطبية في 3 مستشفيات لمعالجة الحالات المرتبطة بالبواب في مراكش.

حملة إستثنائية لإصدار بطائق التعريف الوطنية الإلكترونية CIN

أعلنت المديرية العامة للأمن الوطني عن إطلاق عملية استثنائية لإصدار بطائق التعريف الوطنية الإلكترونية لفائدة كافة التلميذات والتلاميذ المترشحين لاجتياز اختبارات البكالوريا برسم الموسم الدراسي 2019-2020. وأوضح بلاغ للمديرية العامة للأمن الوطني أنه "وضمننا لإنجاح هذه العملية، فقد عبأت المديرية العامة للأمن الوطني جميع مراكز تسجيل المعطيات التعريفية على الصعيد الوطني قصد تسخير كافة الموارد البشرية والوسائل اللوجستية والتقنية الكفيلة بتنظيم هذه العملية الاستثنائية لإصدار بطائق التعريف الوطنية الإلكترونية، كما تم توجيه دوائر الشرطة من أجل تسهيل إجراءات الحصول شواهد السكنى التي تدخل ضمن الوثائق الضرورية لإنجاز هذه الوثيقة".

ماريا الودغيري تحرز لقب البطولة العربية للشادو كيك بوكسينغ

أحرزت البطلة المغربية ماريا الودغيري، لقب البطولة العربية للشادو كيك بوكسينغ لفئة البراعم (7 و 8 سنوات)، التي نظمتها الاتحاد العربي لرياضات الكيك بوكسينغ عبر وسائل التواصل المرئي.

وجاء تتويج الودغيري باللقب بعد احتلالها المركز الأول بمجموع 44.5 نقطة، متبوعة بمواطنها ريان بطرون في المركز الثاني.

وتوحي الاتحاد العربي من خلال هذه التظاهرة الرياضية تحفيز لاعبي الكيك بوكسينغ وحثهم على الاستمرار في تدريبيهم المنزلية، باعتبار رياضة الشدو كيك بوكسينغ جزء مهم من التدريب الإعدادي للاعبين وشكل من أشكال



الإبداع المهاري.

يذكر أن هذه البطولة العربية عرفت مشاركة 260 لاعبا ولاعبة يمثلون 12 بلدا عربيا تأهل منهم 112 لاعبا للدور الثاني الذي كان ضمنه 23 بطالا وبطلة من المغرب.



منظمة الصحة العالمية تحذر من موجة ثانية من فيروس كورونا

أعلن المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في أوروبا، هانز كلوغي، أن هناك "تهديدا واضحا بحدوث موجة ثانية من (كوفيد19-)، وإذا لم يتم إيقاف الفيروس، يمكن أن يصبح مدمرا". وقال المدير الإقليمي للمنظمة، خلال مؤتمر صحفي عبر تقنية الفيديو، إن "الموجة الثانية ليست حتمية، في حين أن عددا كبيرا من البلدان تزيل القيود، لكن هناك تهديدا واضحا بحدوث موجة ثانية لكوفيد19-، وإذا لم يتم إيقاف هذه الطفرات، فيمكن أن تأتي الموجة الثانية ويمكن أن تصبح مدمرة للغاية". وأشار المدير الإقليمي إلى أن "وضعنا اليوم ليس أفضل مما كان عليه في بداية العام"، مضيفا "ما زلنا لا نملك لقاحا أو علاجاً لكوفيد19-".

ومن جهة أخرى، لم يستبعد الخبراء الروس أيضا احتمال حدوث موجة جديدة من فيروس كورونا المستجد. فحسب رئيسة الهيئة الفدرالية الروسية لحماية حقوق المستهلك، أنا بوبوفا، فإن الموجة الثانية من الإصابات بفيروس كورونا قد تكون خلال استفاقة العدوى الفيروسية التنفسية الحادة (سارس)، ومن المحتمل أن يعود "كوفيد19-" في الخريف القادم.

وأعلنت منظمة الصحة العالمية، في وقت سابق، أن عدد المصابين بفيروس كورونا المستجد في العالم تجاوز الـ 6.1 مليون مصاب، والوفيات أكثر من 376 ألف حالة.



بسبب سخريتها من "الكمامات الرخيصة".. صفاء حبيكو تثير غضب المغاربة

أحدثت الفنانة المغربية صفاء حبيكو ضجة كبيرة على مواقع التواصل الاجتماعي بسبب سخريتها من «الكمامات الرخيصة». ونشرت حبيكو فيديو عبر خاصية سطوري على حسابها الرسمي على موقع تبادل الصور إنستغرام، وهي تتحدث عن الكمامات ذات الجودة الرديئة التي اقتناها لها زوجها، مشيرة إلى أنها تستعمل الكمامات الرخيصة فقط في فتح الباب واستلام طلبها. وأثار هذا الفيديو غضب رواد منصات التواصل، الذين عبروا عن استيائهم من هذا التصرف، مشيرين إلى أن حبيكو لم تقدر وضع الناس الذين لا يستطيعون توفير حتى ثمن الكمامات الرخيصة بسبب الأوضاع المزرية التي يعيشونها، فيما تقوم هي بالتباهي بكماماتها ذات الجودة العالية.



إيقاف زوج شقيقة الممثل محمد رمضان ساعات قليلة من حفل الزفاف

ألقي القبض على زوج شقيقة الممثل المصري محمد رمضان، بعد ساعات من إقامته حفل زفافه وذلك لمخالفة إجراءات الحجر الصحي وإلغاء التجمعات لمنع تفشي فيروس كورونا. وجاء ذلك، بعد انتشار صور وفيديوهات على منصات التواصل الاجتماعي، تظهر عدم احترام الضيوف والعريس لمسافة الأمان وكذا عدم وضعهم للكمامات. وأكدت مواقع مصرية محلية، أنه جرى استجواب زوج شقيقة رمضان في مدة زمنية قصيرة، والذي أثبت بأن حفل الزفاف اقتصر على العائلتين فقط أي بعدد صغير، مؤكداً أن مساحة الفيلا تتسع للكثير من الأشخاص، وأنهم قاموا بتطبيق إجراءات الحماية والتباعد الاجتماعي وعلى إثره تم إطلاق سراحه.



«يا لمسهرني» عمل فني جديد لسعيد الصنهاجي

أصدر الفنان الشعبي سعيد الصنهاجي، أغنية جديدة تحمل عنوان "يا لمسهرني" على طريقة الفيديو كليب على قناته باليوتيوب، صورت في أماكن مختلفة من العاصمة الاقتصادية الدار البيضاء. العمل الجديد "يا لمسهرني"، هو من تأليف وألحان أنور مقدور، وتوزيع رشيد محمد علي، أما الإخراج فيعود لأيوب زنبوعي، فيما اهتمت بالإدارة الفنية شقيقته الممثلة المغربية بديعة الصنهاجي.

ويجسد الفيديو كليب قصة حب تجمع نادل وموزع يعمل بأحد المطاعم الكبرى، والذي تقمص دوره في الفيديو كليب سعيد الصنهاجي، وإحدى زبونات المحل التي أدتها ابتسام الفائزة بمسابقة Miss gold maroc وقد تم تصوير العمل الفني بفريق عمل شاب.

جاد المالح يقلد الأشخاص الذين لا يضعون الكمامات بشكل صحيح

قلد المالح انطباعات مختلفة للأشخاص الذين لا يرتدون الكمامات بشكل صحيح لنشر الوعي بأهمية ارتداء معدات الحماية من فيروس كورونا. ويقول في الفيديو: "أود أن أتحدث إليكم عن شخص نراه كثيراً، ولا نتحدث عنه كثيراً، ولكن نراه، هذا الرجل يضع الكمامة على أذن واحدة، ثم يسخر من أولئك الذين يرتدون كماماتهم تحت الذقن، بحيث يتم الكشف عن فمهم وأنفهم. وختم جاد حديثه في الفيديو وهو يلفت الانتباه إلى الأشخاص الذين يغطون الوجه، باستثناء الأنف، بعدها قام بوضع الكمامة على وجهه بشكل صحيح عن طريق تغطية أنفه وفمه، قائلاً "يمكن تتقذك".





بمناسبة مرور 44 عاما على انطلاقة سميرة سعيد.. الجمهور يعلق "كل ما تكبر تحلى"

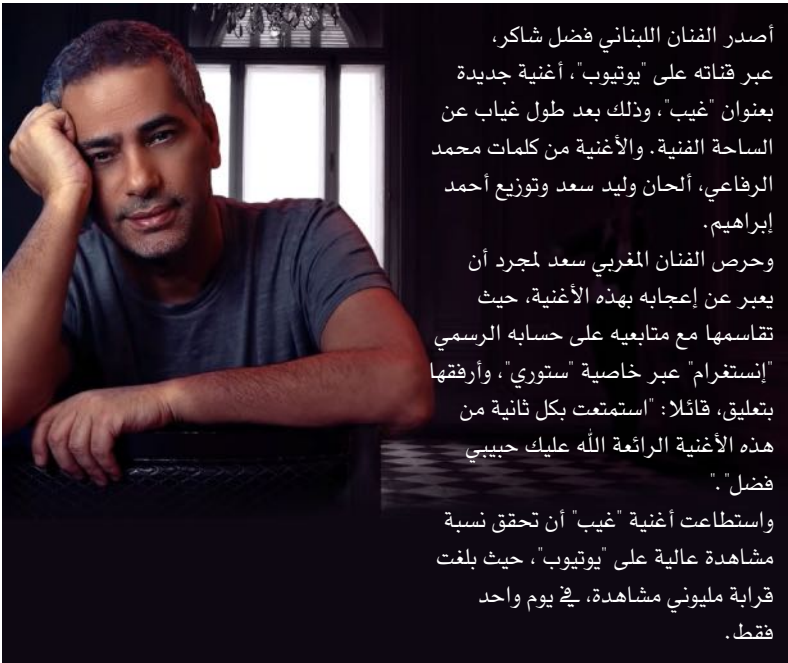
تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي فيديو قديما للفنانة المغربية سميرة سعيد في بداياتها، ظهرت فيه بعمر الشباب عند غنائها "مغلوبة"، وهي أسطوانتها الأولى التي سجلتها عام 1976، وكانت من كلمات أحمد الطيب، وألحان حسن القديري وذلك بمناسبة مرور 44 عاما على إطلاقها. وتفاعل الجمهور مع الفيديوهات متمنين للفنانة دوام الصحة والعافية، ومزيذا من النجاح والتألق، وجاءت أغلب التعليقات حول شكل الفنانة، وأنها **كلما تكبر تحلى**، "مُشيدين برشاققتها وجمالها وحفاظها على شبابها؛ إذ تبلغ سعيد الآن من العمر 62 عاما.

هذا وكانت بعض المواقع قد أجرت استفتاء حول أفضل تتر في رمضان الماضي، ليتصدر تتر مسلسل **"لما كنا صغيرين"** من كلمات أمير طعيمة وألحان مدين ومن توزيع نادر حمدي وغناء سميرة سعيد، القائمة في العديد من هذه المواقع بحسب تصوير الجمهور.

وعلى صعيد آخر، تستعد سميرة سعيد لتسجيل أغنية من ألبومها الجديد والتي تحمل اسم **"قط وفار"**، من كلمات عبد الحميد الحباك، وألحان إيهاب عبد الواحد، وتوزيع نابلسي، وتسجيل صوت أمير ناثن، ومن المقرر أن يتم تسجيلها في منتصف شهر يونيو الحالي.

وكانت سعيد شاركت في أوبريت **"أنت أقوى"** إلى جانب عدد من النجوم من بينهم محمد منير، تامر حسني، كارول سماحة، وائل جسر، صابر الرباعي.

فضل شاكر يعود للساحة الفنية ب"غيب" وسعد المجرد يلعب عليها



أصدر الفنان اللبناني فضل شاكر، عبر قناته على "يوتيوب"، أغنية جديدة بعنوان "غيب"، وذلك بعد طول غياب عن الساحة الفنية. والأغنية من كلمات محمد الرفاعي، ألحان وليد سعد وتوزيع أحمد إبراهيم. وحرص الفنان المغربي سعد لمجرد أن يعبر عن إعجابه بهذه الأغنية، حيث تقاسمها مع متابعيه على حسابه الرسمي "إنستغرام" عبر خاصية "ستوري"، وأرفقها بتعليق، قائلا: "استمتعت بكل ثانية من هذه الأغنية الرائعة الله عليك حبيبي فضل". واستطاعت أغنية "غيب" أن تحقق نسبة مشاهدة عالية على "يوتيوب"، حيث بلغت قرابة مليوني مشاهدة، في يوم واحد فقط.



لهذا السبب غاب الفنانون عن جنازة الممثل حسن حسني

تعرض الفنانون المصريون لموجة من الانتقادات على منصات التواصل الاجتماعي لعدم حضورهم جنازة الراحل حسن حسني، مبررين الأمر بالخوف من جائحة كورونا، الأمر الذي دفع نقيب الممثلين أشرف زكي للخروج عن صمته. وأوضحت مواقع مصرية، أن أشرف زكي عبر عن غضبه واستياءه من هذا الهجوم، قائلا: "الفنانين المصريين معرضين دائما للنقد والهجوم سواء ذهبوا إلى جنازة أحد الزملاء أو لم يحضروا"، مضيفا «لا أحد وصي علينا، نحن أدرى بمشاعرنا، وحسن حسني قيمة كبيرة وكلنا حزنون عليه». وبخصوص غياب الفنانين في تشييع الجثمان، قال بأن الراحل توفى فجرا وتم دفنه في وقت باكر من الصباح، مؤكدا أن فنانين كثر ذهبوا إلى المستشفى وقت صلاة الظهر كما كان محمدا سابقا، ومنهم أشرف عبد الباقي ويومي فؤاد وأوس أوس، لكنهم تفاجؤوا بأن حسن حسني قد وري التراب في وقت سابق. نشير إلى أن هرم السينما المصرية حسن حسني توفى عن عمر ناهز 89 عاما إثر أزمة قلبية مفاجئة.



يتابع يوميا ملايين الأشخاص فيديوهات يوتيوب. هذه قائمة بفيدوهات «لالة فاطمة» الأكثر مشاهدة خلال شهر ماي.
لالة فاطمة، منتوج إعلامي شامل (مجلة، موقع إلكتروني، قناة على اليوتيوب وبرنامج إذاعي على إم.اف. إم). تنقل لكم الأحداث من قلب الحدث.

بحال الأفلام الهندية... مغربية تتزوج بهندي رغم أنها عمرها ما تشافتو وحباتوا



بلدي: آمال كتعصب الناس حيث هي إنسانة ديمة مريضة وبوحاطية..



لأول مرة.. Nadia's Table تتحدث عن هجرتها لأمريكا وسر نجاحها وإعجاب الأجانب بالأكل المغربي



بطلة مسلسل "سلمات ابو البنات" توضح "الأخطاء لي وقعو فالسلسلة بسبب المونتاج وأنا مافضدتش أسرار البنات



بالدموع.. إلهام أخت نورة: تزوجت زوج مرات زواج تقليدي وسريع ولحد الساعة أعاني من طلاق



آسية بيوتي... تفاجأت بالحمل وزيارتي للمغرب كانت سياحة لكن الظروف خلّاتني تتجمع مع العائلة لأطول مدة



في أول خروج إعلامي: مغربية في مصر تحكي عن علاقتها بحماها المصرية..



فاطمة الزهراء قنبوع تكشف حقيقة علاقتها بربيع الصقلي وهذا ما قالته عن نورة الصقلي



حصريا.. بطل مسلسل "ياقوت وعنبر" يؤكد "كاينين بزاف ديال حمودة فالمغرب"



ربيع الصقلي: ربيع ديال قبل ياقوت وعنبر ماشي هو ديال دابا.. وها شنو غاندير بعد رفع الحجر الصحي



كنزي بوهلال "نقدر نمثل أدوار جريئة ايلا كان فيهم رسالة.. وعزيز علي يوسف الجندي"



عالم سهام.. تتحدث عن عيد الفطر في الحجر الصحي أول ظهور لابنتها والحلويات المطلوبة في عيد الفطر

«ديكريبطاج» على «إم إف إم» يسجل أكثر من 20 مليون مشاهدة



الذي يناقش بعبارة دقيقة. نجيب السالمي، الصحافي الرياضي المخضرم يعبر عن آرائه الممزوجة بالمرح والابتسامات الطيبة. الأستاذ حسن شرو المحامي الذي يغني النقاش. عزيز داودة، الذي يتطلع للقتال ضد الأفكار المسبقة. لحسن حداد، «الرجل الإنجليزي» الذي كيف أفكاره «الليبرالية» مع أرض بجعد. وعبد العزيز المسعودي، الملقب منذ البداية «ملح العرض»، ولا يضيع فرصة الذهاب ضد التيار، ليقول أن هناك طرقاً أخرى. برنامج «ديكريبطاج» يحظى باهتمام كبير من قبل المواطنين، نظراً لغناه وتنوعه في طرح المواضيع رفقة اختصاصيين في مجالات عدة، وتفاعل المستمعين والمشاهدين عبر الشبكات الاجتماعية.

يبث البرنامج ثلاث مرات في الأسبوع منذ إعلان حالة الطوارئ الصحية في 20 مارس. وذلك كل يوم سبت وأحد من الساعة الواحدة بعد الزوال حتى حدود الثالثة، والأربعاء من الساعة 1 ظهراً حتى الثالثة والنصف مساءً. يناقش فيه جميع جوانب شؤون البلاد الجارية حالياً، بلغة بسيطة وسلسة. ساهم فريق متعدد التخصصات في هذا النجاح. عبد العزيز الرماني، مقدم البرنامج، متخصص في الاقتصاد الاجتماعي ذو خبرة كبيرة، واحترافه يسمح له بإدارة نقاش يساهم فيه كل من جمال البراوي، الصحافي والمحلل الاقتصادي، جملة الحادة محكمة جيداً. الدكتور محمد الخمسي، الخبير الاستراتيجي

عرف برنامج «ديكريبطاج» الذي يتم بثه على إذاعة «إم إف إم»، نسبة استماع ومشاهدة عالية، ويناقش البرنامج الشؤون المجتمعية مع فريق متخصص من المتحدثين، كل واحد في مجاله. سجل البرنامج أكثر من 20 مليون مشاهدة على مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك من 15 أبريل إلى 15 مايو الماضي، بحيث يتم بث البرنامج في وقت واحد على الشبكات الاجتماعية الخاصة بإذاعة «إم إف إم» وشريكه «شوف تيفي». وهذا ما أثبت أن المغاربة متعطشون للمناقشات الحرة والمسؤولة التي تجمع بين الاستماع، والتعبير عن أنفسهم وآرائهم، النقد، والحوار المنظم بدون قيود.



رفوف
التخزين
على المقاس

0522 33 63 95/96

www.plumag.com f plumag



[تابعونا على]



شاهدوا كل الفيديوهات مباشرة على lallafatemaTV

و على مواقع التواصل الاجتماعي



lallafatema.ma



lallafatema.mag

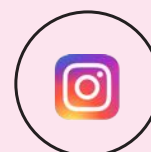
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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



حسنة طمطوي



تعشق الغناء الأبرالي، ونمارسه مع الجوق الغيلارموني المغربي «طبقة سوبرانو»، تعتبره ملاذا تستظل تحت شجره، حينما ترهقها عذابات شخصية تقمصتها في عمل درامي أو على الركب. تخرجت من المعهد العالي للفن المسرحي، تربطها علاقات صداقة مع كبار الفن المغربي، تستفيد من خبراتهم، وأيضا مع الجيل الشاب الذي لا يزال يتلمس طريقه في مجال الفن فتمد يديها إليه.

تتحدث من بني ملال من أسرة شجعته على المضي قدما في المجال الفني، عرفها المشاهد المغربي من خلال شخصية «مي عيشة» التي تعاطف معها حينما وعاتب عليها أحيانا أخرى. الممثلة حسنة الطمطاوي، في لحظات بوح مع «لالة فاطمة».

حسنة طمطوي شخصية «عيشة» تشبهني في بعض ملامحها

الدراما المغربية تسير في الاتجاه الصحيح، مع ضرورة المزيد من العمل وتكاثف المجهودات حتى نكون جميعا كفنانيين وتقنيين وإداريين ومنتجين وقنوات في مستوى تطلعات الجمهور المغربي. أما بخصوص مسلسل «ياقوت وعنبر»، فهناك العديد

العمل وكمشاهدة مغربية أي إضافات أو بهارات ميزت هذا العمل عن غيره من الأعمال الدرامية المغربية؟

أولا، لا بد أن أشيد بكل الأعمال الأخرى التي قدمها الزميلات والزملاء هذه السنة، وبينت بجلاء أن

■ حاورتها: زهرة إيدموح

عرف مسلسل «ياقوت وعنبر» تفاعلا جيدا من المشاهد المغربي، كفنانة مشاركة في



من العناصر التي ساهمت بشكل كبير في نجاحه، منها كتابة السيناريو سواء على مستوى المضمون أو القصة الرئيسية والحبكات الموازية، والتي فتحت إمكانية تتبع الجمهور لقصص مختلفة مترابطة فيما بينها وفيها الكثير من الأحداث والمواقف المثيرة والمشوقة. ثانيا، تميز المسلسل بتوزيع جيد في الأدوار، لأداء شخصيات تمنح مجالا واسعا للإبداع، إذ ليست هناك أدوار ثانوية، حيث منحت هذه الخاصية، مجالا كبيرا للممثلين كي يفجروا طاقاتهم الإبداعية، في جو عرف انسجاما وتعاوننا كبيرا بين الممثلين المشاركين، كنا جميعا حرصين على أن نساعد بعضنا البعض، من أجل أن ينجح العمل سواء بالنسبة للفنانين الرواد؛ كالاستاذ الكبير حميد الزوغي والملازم والممثلات من جيلي وكذلك بالنسبة لثلة من الفنانين والفنانات من الجيل الجديد، ومنهم من يتلمس خطواته الفنية الأولى وهذا أمر جيد.

الإخراج أيضا له دور مهم في نجاح المسلسل، سواء من حيث التصوير أو إدارة الممثل، إذ بدل المخرج الكبير محمد نصرات مجهودا كبيرا سواء أثناء التصوير أو خارجه، بخلق جو إبداعي محفز، زيادة على جدية المنتج المنفذ وحرصه على توفير شروط العمل والانضباط والتظيم المحكم، كما لا يفوتني أن أنوه بجنود الخفاء الذين كنا نشكل معهم عائلة حقيقية وهم التقنيون.

شخصية «عيشة» التي جسدها باتقان، كيف كان التحضير لها عندما تسلمت السيناريو؟

شخصية «عيشة» وباقي الشخصيات كونت عنها فكرة في خيالي من خلال القراءة الجماعية التي قمنا بها جميعا، لمدة قبل بداية التصوير، تحت إدارة المخرج في جلسات مطولة. وبما أن أي شخصية لا يمكن التشبع بطبعها إلا من خلال أفعالها وعلاقاتها المتشابكة مع باقي الشخصيات...

وخارج هذه القراءة، قمت بعمل آخر من خلال استحضار العديد من الشخصيات الواقعية، التي يعج بها المجتمع المغربي والتي من المفروض أن أكون متشعبة بها من خلال معاناتي اليومية، وأيضا هناك إعداد مرتبط بالشكل الخارجي واللباس والمكياج مع المختصين العاملين بالمسلسل، ثم هناك إعداد لا يقل أهمية، وهو معرفة باقي الشخصيات الأخرى، وخصوصا التي تربطها بالشخصية التي أودعها، لضمان انسجام الأداء والتفاعل الصادق أثناء التصوير.

هل هناك بعضا من ملامح شخصية «عيشة» في شخصية حسنة الطمطاوي؟

ربما في نقطة أساسية وهي حساسيتها تجاه الآلام،

ولذلك كنت أول من يتعاطف مع هذه الشخصية قبل أن «أتمحصها» تعاطفت معها كثيرا وتساءلت ماذا لو كنت أنا التي أعيش هذه الآلام، وأكد هناك الكثيرات ممن عشن هذه الآلام أو ما يشابهها. عمليا هذه الأحاسيس كانت تعود وتقرض نفسها علي وأنا أصور الأفعال التي أقوم بها. حسنة الممثلة تؤدي أفعالا بطريقة حرفية، وبين الفينة والأخرى تظهر حسنة الإنسانية التي تتبنى مواقف الشخصية من خلال ذاكرتي الانفعالية ولذلك كانت هناك مشاهد مؤثرة.

كاتبتا السيناريو نساء «سامية اقريو» و«نورة الصقلي» هل من وجهة نظرك هذا له تأثير في البناء الدرامي للمسلسل؟

أولا ينبغي التذكير أن من كتاب السيناريو والحوار أيضا الاستاذ جواد لحو... وإذا كان القصد من السؤال كما يقول البعض أن المسلسل يحمل نظرة سلبية تجاه الرجل، شخصيا لا أعتقد ذلك. جل الشخصيات إن لم أقل كلها نساء أو رجال إلا وارتكبت خطأ ما. وهذا

يبين عمق تشبع الكتاب بقواعد كتابة الدراما. ليس فيها أبطال مثاليون، وحتى إن تعاطفنا معهم نتعاطف

لأن أخطاءهم بشرية، ألم تخطئ عيشة في منح ابنها؟ كان بإمكانها أن تقول «لا» مهما كلفها ذلك من ثمن. ليست هناك دراما بدون أخطاء بشرية وبدون صراع مع واقع فوق طاقة البشر.

حدثنا عن بعض كواليس سلسلة «ياقوت وعنبر»؟

كان الجو على العموم عائليا..انسجام كبير ما بين



حسنة تتوسط أبناءها في سلسلة «ياقوت وعنبر»



الفنانين والطاقم التقني، سواء في مواقع التصوير أو في فترات الراحة. كان يمتد التصوير أحيانا لساعات متأخرة وفي أجواء طقس باردة وكان العياء في فترات متعددة طبعا. ومع ذلك كانت هناك روح فريق حقيقية بين الطاقم...الطاقم التقني كان منسجما أيضا مع أداء الممثلين ومتعاون لدرجة كبيرة وكانوا في أحيان كثيرة يعايشون المشاهد وهم يعملون في نفس الوقت. ويعود الفضل في خلق هذا الجو للمخرج محمد نصرات الذي كان حريصا على بث الروح الايجابية وكذلك لمدير الإنتاج السيد خالد النقري... كان هناك اهتمام بالآخر وبكل المهنيين المساهمين بدون استثناء.

هل تبسين الشخصية وتحملينها معك إلى حياتك الأخرى حيث الأسرة أم تنتهي بانتهااء التشخيص في مكان التصوير؟

بالطبع أحملها معي طيلة مدة التصوير، ولكن ليس بنفس الحدة. هناك لحظات من حياتي الخاصة أمنحها للشخصية من حيث الإعداد والتفكير ومراجعة الحوارات والتأمل، ولاسيما وأثناء فترات التصوير غالبا ما تكون مكثفة لكنها متقطعة.

ماذا تقولين لشباب مغربي تائه فقد بوصلته بفعل الإدمان؟

أقول لهم أن يتسلحوا بالإرادة القوية من أجل التخلص من إدمانهم، ومجابهة الحياة بشجاعة، فالأمل شيء مهم في حياة الإنسان والحياة تستحق أن تعاش، والإدمان ليس وسيلة للتخلص من المشاكل. كما أقول لهم أن يصارحوا آباءهم، لأن لكل مشكلة حل وعلى الآباء أيضا أن يفهموا ما يقع لأبنائهم في هذه الحالة وأن يساعدوهم من أجل الخلاص وبدء صفحة جديدة في حياتهم.

كيف كانت بدايتك الفنية؟

بدأت حياتي بدراسة المسرح بالمعهد العالي للفن المسرحي والتنشيط الثقافي، حيث حصلت على دبلوم

نحن أربعة إخوة. أسرة شجعتني كثيرا على ممارسة الفن وأقدر فيها ذلك.

كيف تصفين علاقاتك بزميلات وزملاء المهنة؟

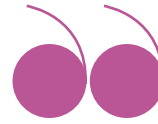
تربطني علاقات صداقة مع العديد من الفنانين والفنانات من مختلف الأجيال، وأسعي دائما أن أستفيد من خبراتهم وأساعد ما أمكن كل طاقة شابة يمكنها أن تشكل إضافة للمشهد الفني.

من هي الصديقة الفنانة الأقرب إليك؟

أختي الفنانة ثريا طمطوي، أستاذة التعليم الفني وخريجة المعهد العالي للفن المسرحي، التي تقاسمت معها الكثير من الأحلام وتربطني معها وشائج عناية متبادلة.

ماهي هواياتك؟

أعشق الغناء الأوبرالي وأمارسه مع «الجوق الفيلارموني المغربي» طبقة «سوبرانو» ولازال هذا الفن يشكل مجالا مهما بالنسبة لي، أجد فيه الكثير من السعادة، كما اخذ به مسافة من فن التمثيل بين الفينة الأخرى.



ليست هناك دراما بدون أخطاء بشرية وبدون صراع مع واقع فوق طاقة البشر

في التشخيص سنة 1994، وبعدها بدأت مشواري المسرحي والسينمائي كممثلة، وكذلك عملت في نفس الوقت كأستاذة للتعليم الفني وكمنظمة تظاهرات ثقافية لفائدة وزارة الثقافة.

من هي الأسرة التي ترعرت فيها حسنة؟

ترعرت في أسرة من الطبقة المتوسطة بمدينة بني ملال، من أب موظف بوزارة الفلاحة توفى حديثا رحمه الله، وأم حرصت على تربيته والاعتناء بنا،

لقرائنا ومستمعينا



نظرا للحالة الصحية الاستثنائية التي تتطلب الامتثال لتعليمات السلطات، نخبركم أننا توقفنا مؤقتا عن إصدار مجلة **Challenge** في نسختها الورقية.

يمكن قراءة المجلة مجانا في نسخة إلكترونية PDF

مرسلة على النشرة
الإخبارية اليومية ل
Challengenews

متوفرة على شبكات
التواصل الاجتماعي
 

متوفرة على الصفحة
الرئيسية لموقع
Challenge.ma

تابعونا 7/7 - 24/24 واحصلوا على جميع المعلومات والأخبار على موقع **Challenge.ma** وكذلك على مواقع جميع منابرنا الإعلامية الأخرى.

vh.ma

lallafatema.ma

mfmradio.ma

الشبكات الاجتماعية لكل منابرنا الإعلامية متاحة أيضا لمتابعتنا،
اطرحوا أسئلتكم وشاركوا تضامنكم.

على **MFM RADIO** تجدون برامج خاصة
بالجائحة

على إذاعة إم إف إم، تجدون برامج غنية ومتنوعة خاصة بالجائحة،
لتوعية المواطنين وهي كالآتي:

برنامج ربح البلاد
(شهادات الجالية المغربية)

فقرة سؤال جواب
(الجائحة)

فلاش أنفو و مستجدات
الجائحة

برامج خاصة

برامج تحسيسية



تعرف عليها الجمهور المغربي لأول مرة، من خلال دور «نسرين» في المسلسل الدرامي «سلمات أبو البنات» الذي عرض خلال شهر رمضان وحقق انتشارا واسعا، حيث جسدت خلاله دور الفتاة «المفششة». «لاله فاطمة» التقت ببطلته «سلمات أبو البنات» سلمى صلاح الدين، فكتفت لنا عن مجموعة من الأمور، في الحوار التالي:

سلمى صلاح الدين طموحي أن أصل إلى النجومية و«سلمات أبو البنات» لم يفضح أسرار البنات

■ حاورتها: مروى الفن

ماذا تغير في حياتك بعد ظهورك في المسلسل؟

في الحقيقة حياتي بأكملها تغيرت من يوم تم قبولي في الكاستينغ، «تبدلات خدمتي وكذا معاملة الناس ليا، ولأو كيحترموني وحتى هدرتهم تبدلات ولكن أنا بقيت هي هي...» وهذا الأمر شجعني كثيرا وأتمنى أن أكون عند حسن ظنهم جميعا.

ما هي الأمور التي تقومين بها في نهارك خلال فترة الحجر المنزلي؟

أستيقظ متأخرة بعض الشيء، أحضر بعض الأكلات «الشهيوات»، كما أنني أحرص على ممارسة الرياضة للحفاظ على رشاقتي وأيضا قراءة بعض الروايات.

ما هي طموحاتك مستقبلا؟

أتمنى أن أصل إلى النجومية وأن أتقن مجموعة من الأدوار...

كلمة أخيرة تودين أن تختمي بها هذا الحوار

أشكر كل متتبعي مجلة «لاله فاطمة» على هذا اللقاء الجميل، «كتبنيكم بزاف والله يلطف بنا».

بها من أجل الالتقاء بصديقهين لا أقل ولا أكثر.

كيف كان إحساسك وأنت تمثيلين إلى جانب هرم من أهرام السينما المغربي الممثل محمد خيي؟

شعرت صراحة بفرحة كبيرة، وإنه لشرف لي أن أقف إلى جانب كل من الممثل القدير السي محمد خيي وكذا الممثلة الرائعة سعدية لبيب لأنهما مدرسة. لطالما حرصا على مساعدتي طيلة أيام التصوير، ولن أنسى أبدا معروفهما وتعاملهما معي في تجربتي الأولى بعالم التمثيل.

لاحظ المشاهد المغربي مجموعة من الأخطاء في المسلسل، والتي تم تداولها على نطاق واسع في منصات التواصل، ما توضيحك؟

رغم الأخطاء التي حصلت، إلا أن المسلسل كان ناجحا للغاية، وكل حلقاته كانت مشوقة، كما أنه أثار إعجاب العديد من المغاربة..

وبخصوص الأخطاء المرتكبة، أظن أن جميع المسلسلات سواء مغربية أو عالمية تقع في أخطاء يعني «أي واحد كيغلط»، وبالنسبة لمسلسل «سلمات أبو البنات» فكانت هناك أخطاء في المونتاج. وللأسف يصعب الرجوع إلى الوراء لتصحيح الخطأ.

لعبت دور البطولة في السلسلة الدرامية «سلمات أبو البنات» من اقترح عليك الفكرة؟

أود أن أشير أولا، أنني أشغل كعارضة أزياء ومشرفة كاستينغ، بمعنى لست غريبة عن المجال، وكان طموحي دائما أن ألج المجال الفني. عندما عرض علي ياسين مامون الفكرة، فرحت كثيرا، ولأزلت أنذكر ما قاله لي بالحرف «هناك شخصية «نسرين» في المسلسل، هل تودين لعبها». لم أتردد، ووافقت على الفور بالدخول في التجربة، لأنها ستكون بابا لتحقيق حلمي في التمثيل، ومن منبركم أوجه التحية لياسين مامون..

شخصية نسرين فضحت أسرار الفتيات أمام الوالدين، ما تعليقك على هذا الموضوع؟

فعلا، لقد حاولنا في المسلسل تقريب المشاهد المغربي من واقع الفتيات يعني «ايلا مشاو حتى دارو شي حاجة فراسهم كيديروها»، وأظن أن من خلال الدور الذي جسده، لم أفصح الفتيات وإنما كشفت عن بعض الأسرار الصغيرة وكذا الحيل التي تقمن



مجلة المرأة والعائلة المغربية



Likez,

إعجاب

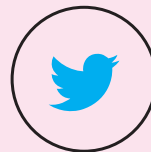


lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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

كرستين السلاوي.. رفيقة درب رجل استثنائي



■ مروي الفن

تعرف الدكتور منصف السلاوي على رفيقة دربه البلجيكية كرسطين بيلمونطي الباحثة هي الأخرى في علم الفيروسات في بلجيكا، قبل أن يقرر الانتقال للعيش في الولايات المتحدة الأمريكية، عملاً معاً في شركة «غلاسكو سميث كلاين»، واحدة من أكبر الشركات المصنعة للقاحات في العالم.

واحد من الذين سجلوا أسماءهم بحروف من ذهب في سجلات الأدمغة المغربية المهاجرة، ظهر اسمه بلائحة ترامب المستعجلة، حيث عهد له الإشراف على عملية التنسيق في مجال الأبحاث التي تجريها مؤسسات البحث النظري والتطبيقي الأمريكية العامة والخاصة بالتعاون مع أطراف أخرى بهدف التوصل إلى لقاح ضد وباء كورونا قبل نهاية عام 2020. إنه الدكتور منصف محمد السلاوي البالغ من العمر 60 سنة، والذي رفع همّة العلماء المغربية والباحثين في المجال الطبي.

عالم، لقب بكبير العلماء، عرف بحبه للميدان الطبي منذ سنواته الأولى في المجال، ثم كرسه لواقع أوروبا، ليحظى بثقة أكبر مختبرات البحث الطبي في أمريكا.

اختياره مع نخبة من الباحثين لإنقاذ العالم من عدو لم ينفع معه علاج أعطى لمنصف قبعة الباحث ذات الصيت العالمي.

مسار كريستين لا يختلف كثيراً عن

زوجها منصف، فهي الأخرى حظيت بثقة كبيرة من أكبر المختبرات بعد اكتشافها للقاح ضد فيروس ظهر في سنوات الثمانينات، كان يهاجم الأبقار شبيه بفيروس نقص المناعة لدى البشر، وتطوير لقاحات أخرى.

حيها وشغفها للعلم دفعها لتأليف أزيد من 40 منشورا تمت مراجعته من قبل أخصائيين، وكذا

مجموعة من المقالات العلمية في المجالات الطبية، والتي يوظفها طلبة الطب والصيدلة والعاملين في المجال.

هما ثنائي جمعتهما علم الفيروسات، هدفهما تطوير لقاحات للقضاء على الأوبئة التي تربك العالم برمته.



هي يوتوب مغربية تعيش في مصر، تزوجت منذ ثلاث سنوات برجل مصري. بعفويتها وتلقائيتها وطيبتها دخلت قلوب المغاربة والمصريين.. هي فاطمة الشهيرة بفاطمة بيللا روزا، نكبي لمجلة «لالة فاطمة» عن علاقة الحب والاحترام التي نجمتها بحماتها المصرية وكذا مشكل حملها وأسرار أخرى نجدونها في هذا الحوار..

من مصر.. مغربية تحكي قصة زواجها والصعوبات التي واجهتها

حتى لعندك فالدار في أي ساعة..

■ مروي الضن

سنحتفل بعيد زواجنا الثالث.

هل لك أن تحدثينا عن مشكل الحمل الذي تعانينه؟

«مازال ما كتبتش الله»، أنا أوأمن بمقولة «أن الصحة رزق والمال رزق وحتى الأولاد رزق، وأنا اليوم أنتظر أن يرزقني الله تعالى برزقي» طفل» وإن قال «كن فيكن».

نلاحظ علاقة حب وتفاهم واحترام بينك وبين حمائك، ما سرها؟

بعد زواجي أول جملة قالتها حماتي بالحرف «أنا ماجيتش باش ناخذ لك ولدك وماجيتش باش نفرقكم أنا بغيت نكون الابنة ديا لك ايللا قبلتي علي»، وهذا هو سر علاقتنا القوية. وهنا أود أن أشير إلى أن حماتي كانت قد فقدت فلذة كبدها وهو في عمر الزهور وحاولت من خلال دخولي حياتها ملأ ذلك الفراغ.

ما هي طموحاتك مستقبلا؟

أتمنى أن تحقق قناتي نجاحا كبيرا وأن يتعرف المغاربة على عادات وتقاليد مصر ونفس الشيء بالنسبة للمصريين، وكذلك عندي شغف كبير في اكتشاف ثقافات بلدان جديدة، كما أطمح لدراسة التمثيل «حيث ما عندوش عمر معين، وكلشي عند الله قريب».

كلمة أخيرة..

أشكر مجلة «لالة فاطمة» على تواصلها معي، وشرف لي أن أكون من مصر معكم، وأنا من متابعاتكم.

هل من السهل الاندماج وسط المصريين؟

سهل جدا الاندماج مع المصريين، أول جملة يقولونها لك بعد أن يتعرفوا على جنسيتك «حبايب قلبنا المغاربة أجدهم ناس و الله». يعيشون عمل الخير ومساعدة الآخرين، مضيافين «وكيفرحوا بالمغربي» وفي معظم جلساتنا نتحدث عن اللباس التقليدي، والحمام المغربي، ومعظمهم زاروا مدنا كثيرة في المغرب.

هل فكرت في إحداث عمل خاص بك في مصر؟

فكرة مشروع خاص في مصر موجودة بصراحة، وعندي مجموعة من الأفكار والعروض المختلفة، لكنني أقضي كل وقتي حاليا في التصوير والمونتاج لقناتي على اليوتوب وإن شاء الله خير في الأيام القادمة.

من اقترح عليك فكرة فتح قناة على اليوتوب؟

زوجي محمد هو من اقترح علي الفكرة، بعد انتقالي للعيش في مصر، تقاعدت حماتي من العمل، وكنا نقضي يومنا في تعليم بعضنا البعض الأكلات والأطباق المغربية والمصرية، فطلب مني محمد فتح قناة لتعريف المشاهد عادات وتقاليد البلدين، صراحة كنت متخوفة في البداية لأنتي «ماكنتش كتعرف ندير المونتاج» لكن محمد ساعدني وعلمني المونتاج والتصوير.

كيف تعرفت على زوجك محمد؟

كان محمد يأتي كثيرا إلى المغرب بحكم عمله في مجال الهندسة، التقينا وتعرفنا على بعضنا البعض «جاب واليديه وتزوجنا»، وإن شاء الله في شهر يوليوز

كيف جاءت فكرة الهجرة إلى مصر؟

مباشرة بعد زواجي من محمد، قدمت على تأشيرة لمصر وحصلت عليها في نفس اليوم من السفارة المصرية، بحكم أن زوجي مصري وبعد العرس انتقلت للعيش هناك.

ماهي الصعوبات التي واجهتك في مصر؟

حقيقة، لم أجد صعوبات كثيرة هناك، غير مشكل الحديث وفهم اللهجة المصرية لأنني لم أكن أشاهد المسلسلات المصرية كثيرا، إضافة إلى أن لهجة المذيعين في البرامج والقنوات المصرية لا تشبه اللهجة العامية بصفة عامة، ولا اللهجة البورسعيدية بصفة خاصة.

ما الأمور التي يختلف فيها المصريون عن المغاربة؟

طبيعة حياتهم مختلفة تماما عنا، المصريون يعيشون السهر كثيرا يعني «ممكن يبقاو سهرانين طول الليل وتاني يوم يمشيو للعمل و المدارس عادي جدا»، إضافة إلى أن الأكل مختلف عندهم، يأكلون وجبتين في اليوم أي وجبة الفطور التي تكون من 10 صباحا إلى 1 ظهرا وهي عبارة عن فول و طعمية وجبة رومي، أما الغداء فيبدأ من الساعة 5 مساء إلى 10 ليلا، والعشاء فهو اختياري وعادة ما يكون في وقت الفجر، والجانب الذي أثارني وأعجبني هو أن أغلب الخدمات العامة مثل الصيدليات والبقالة والمطاعم تشتغل 24 ساعة و 7 أيام في الأسبوع وخدمة التوصيل لأي منتج تحتاجه «كتجيك حتى لباب البيت ممكن يجيب ليك مول الحانوت علبة مناديل



خطوة صغيرة لانطلاقة كبيرة !



عبد الرحيم عجاوي
عن فضاء مستشار الحياة المحترف

• ألا يتم اقحام أي مواضيع غير مرتبطة بهدف المجموعة الذي تكونت من أجله
• ألا يكون عدد الأعضاء كبيرا حتى يسهل العمل في المجموعة وادارتها

يسير .

وإليك بعض المجالات التي بوسعك أن تبدأ بتطبيق المبدأ فيها:

• مجموعة قراء للقراءة:

قم بإنشاء مجموعة قراء لقراءة كتاب جديد ومناقشته كل أسبوع

• مجموعة قراء للقرآن:

قم بإنشاء مجموعة قراء لحفظ أو تدبر قدر معين من القرآن الكريم كل أسبوع

• مجموعة قراء للرياضة:

قم بإنشاء مجموعة قراء لممارسة نشاط رياضي كل أسبوع

• مجموعة قراء للعطاء:

قم بإنشاء مجموعة قراء لممارسة العطاء كل أسبوع

هذه فقط بعض الأمثلة تستأنس بها عزيزي القارئ و الا فأنت مؤهل لتأسيس مجموعات قراء أخرى بحسب أهدافك و طموحاتك و أولوياتك.

سترقى درجة درجة على سلم أهدافك بإذن الله وسيكون النجاح حليفك حتما في كل ما ستقبل على إنجازه في قادم الأيام.

الى اللقاء في مقال مقبل.

يتوافق مبدأ (مجموعة القراء - MasterMind) -البسيط للغاية والعميق في الأثر- مع القاعدة العامة التي ذكر بها الكاتب نابليون هيل في العديد من كتبه: (من الأرجح أن تنجح سريعا إذا ساعدت الآخرين على النجاح)

You are much more likely to succeed, and faster, if you help others to succeed

في الواقع لديك هنا عزيزي القارئ طريقة قوية لتسريع نجاحك في الحياة الشخصية أو المهنية، حيث إن مجموعات القراء هي التطبيق العملي لما يسمى (الذكاء الجماعي) الناتج عن التعاون والتواصل بين الأفراد في نفس المجموعة.

دعني الآن عزيزي القارئ أخبرك أن سر نجاح الكاتب جون غراي مثلا في تأليف الكتاب المشهور (الرجال من المريخ، النساء من الزهرة) خلال ثلاثين يوما فقط، يكمن في الاستعانة بمجموعة القراء التي أنشأ رفقة مجموعة من الأصدقاء. جون غراي يتحدث عن تجربته الفريدة حول هذا المبدأ فيقول:

(بعد عطلة نهاية الأسبوع الأول، كان لدي كل الوضوح والطاقة والإلهام كي أنهي الكتاب الذي كنت أعمل عليه لمدة عامين كاملين خلال 30 يوما فقط).

والآن عزيزي القارئ، أراك متشوقا جدا ومستعدا تماما لتجربة هذا المبدأ، فأنصحك أن تبدأ الآن فالأمر سهل

بين الفينة والأخرى، تواجه البعض منا لحظات فتور وكسل تجعله يسوّف العديد من المهام التي تكتسي طابع الأهمية في حياته. ومن دون شك عزيزي القارئ، فإنك وأنت تمر بلحظات مماثلة، يتبادر الى ذهنك السؤال عن إمكانية وجود حلول وطرق تساعد الفرد على تجاوز هكذا وضعيات في أسرع وقت ممكن.

من أجل مساعدتك في إيجاد الحل، دعني أقترح عليك اليوم مبدأ بسيطا جدا قصد تجاوز مثل هذه الوضعيات المزعجة وتحقيق أهدافك وطموحاتك.

انه مبدأ (مجموعة القراء - MasterMind) وهو عبارة عن مجموعة عمل مصغرة تعود فكرة صياغتها إلى العام 1925 على يد نابليون هيل الكاتب الأمريكي المتخصص في تطوير الذات وريادة الأعمال.

يمكنك العمل بهذا المبدأ البسيط من حيازة أمور كثيرة، لعل أهمها:

- القيام بالعصف الذهني (Brain Storming)
- توليد الأفكار الجديدة
- إيجاد الحلول المبتكرة للمشاكل
- تبادل الممارسات الجيدة (Best Practices)
- اكتساب العادات الجديدة
- الحصول على الدعم المعنوي الذي تحتاجه

للحصول على النتائج المرجوة من خلال هذا المبدأ، ينبغي الالتزام بمجموعة من الشروط، كما يلي:

- أن تكون المجموعة مغلقة
- أن يتوفر التقارب في مستوى أعضاء المجموعة
- أن تنجز متابعة أسبوعية لما تم تحقيقه من تقدم وما يتم استهدافه من نتائج مستقبلية



مجلة المرأة والعائلة المغربية



Commentez,

تعليق

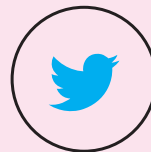


lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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

نافذة نطل من خلالها على مشاكل وهموم الأسر.. نناقشها مع الاستشاريين والمختصين لإيجاد حلول تذيب الجليد وتعيد الدفء للبيوت المغربية.

السلام عليكم ورحمة الله اختي الفاضلة
دعيني بداية أبارك لك عيد الفطر السعيد سائلا المولى سبحانه أن يرزقك
في الشهر الجديد الأمن والايمان والسلامة والإسلام.
كم وددت لو أنك أرسلت لنا تفصيل مشكل الخوف لديك (متى؟ أين؟ وكيف
بدأ؟) حتى نستطيع فهمه أكثر وتقديم المساعدة المناسبة.
عموما مشاعرنا هي عبارة عن لوحة قيادة لنا في الحياة أو بمعنى آخر
هي مجموعة من المؤشرات تخبرنا عما يقع بدواخلنا لتعامل معه بالشكل
الأفضل.
شعور الخوف مثلا يدعونا لتأمين أنفسنا.
ذكر الله تعالى والصلاة لا يمكنهما الا حمايتنا فواظبي على هذا الأمر.
إذا وجدت نفسك غير قادرة على مواجهة الأمر لوحده، استعيني بمختص.
أرجو أن تتجاوزي هذه الوضعية الطارئة في أقرب وقت.

هاجس الخوف منعني أن أقرب من الله

أبلغ من العمر 32 سنة، أصابني هاجس الخوف فجأة من أبسط الأشياء،
لدرجة أن عقلي أصبح يتخيل الكثير من الأمور. حتى أوضح أكثر، فمثلا
أثناء ترتيب المطبخ ليلا يخيل لي أن هناك شخصا يقف في الظلمة يريد
أذيتي، فأستغفر، وأستعيذ بالله من الشيطان، ولكن شعور الخوف يظل
معي، وحتى عندما أبدأ صلاتي في الليل، يهيئ لي أن هناك جن يراقبني
من الزاوية، وكلما هممت لأقوم للصلاة يرتجف قلبي من الخوف، الأمر
الذي جعلني أخاف من التقرب من الله. أرجوكم ساعدوني...

السلام عليكم ورحمة الله أخي الكريم.
دعني في البداية أبارك لك شهر رمضان وعيد الفطر السعيد سائلا المولى
سبحانه أن يتقبل أعمالك الصالحة ونياتك الطيبة وأن يجعلك مفتاحا للخير
مغلقا للشر.
سؤالك هذا ينم عن طبيعة معدتك الأصيل وعن برك بوالدك حفظه الله تعالى
من كل سوء وحرصك الكبير على مصلحته، فبوركت من ولد صالح.
"إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى" كما قال معلم الناس الخير
صلى الله عليه وسلم، وأنت بنيتك الطيبة لرأب الصدع واصلاح ذات البين
بين الأخوين وأسرتهما، قد حزت الأجر كما أنك خطوت أول خطوة على
طريق الحل.

لكم وددت أنك أرسلت لنا تفصيل هذا المشكل الذي وصفته بالبسيط، حتى
نستطيع مساعدتك بشكل أفضل، أما وإننا لم نطلع على التفاصيل، فدعنا
نتعامل مع الأمر بشكل عام:
حافظ على حيادك ولا تكن طرفا في المشكل واضب على هذا الدعاء النبوي
الشريف (اللهم أرنا الحق حقا وارزقنا اتباعه وأرنا الباطل باطلا وارزقنا
اجتنابه)

اجمع معلومات دقيقة عن المشكل من كل الأطراف
قم بتحديد المشكل الحقيقي
اقتراح مجموعة من الحلول الممكنة
ابدأ بتجريب أفضلها مما هو متيسر لك
حافظ على نفسك الطويل وأنت تتخيل دائما الصورة الجميلة لتجمع العائلتين
وسعادتهما وتقديهما الشكر لك على ما بذلته من مجهودات.
تذكر دائما أن عليك اتخاذ كل الأسباب وتوقع النتيجة من المسبب وحده
الله.
تذكر أيضا أن أهم شيء تؤجر عليه هو سعيك وليس نتيجة سعيك (وأن ليس
للإنسان الا ما سعى وأن سعيه سوف يرى ثم يجزاه الجزاء الأوفى)
أتمنى لك حظا موفورا.

عمي وأولاده يقاطعوننا بسبب خلاف بسيط

أنا شاب في الثلاثينات من عمري، توجد مشكلة بين والدي وعمي
بسبب خلاف بسيط، وأنا أعني كلمة بسيط، لكن عمي عقد الأمور،
ومنع أولاده وبناته من الحديث معنا، مما أثر سلبا على نفسية والدي
بنسبة عالية. ماذا أفعل؟ وكيف أنهي هذا الحقد...

زوجتي تريد مشاركة صورها على "السوشل ميديا"

أنا شاب متزوج منذ ثلاث سنوات تقريبا، في بداية زواجي جلست مع زوجتي وأخبرتها بالأشياء التي لا أريد أن تقوم بها كوضع صورها في مواقع التواصل الاجتماعي، والتأخر خارج المنزل مع صديقاتها، وكل ما من شأنه أن يخالف شرع الله. لكن للأسف بعد مرور الوقت قالت بأنني أحرمها من الكثير من الأمور من بينها ما سبق ذكره، مما أجج الوضع بيننا وزاد من مشاكلنا وصلت حد الطلاق. أرجوكم ساعدوني..

السلام عليكم ورحمة الله اختي الفاضلة
قبل أن أتفاعل مع سؤالك، دعيني أبارك لك شهر رمضان المبارك وعيد الفطر السعيد
سائلا المولى سبحانه أن يفتح لك أبوابا كثيرة من الخير من حيث لا تحسبين.
لله علينا نعم كثيرة لا سبيل إلى عدها واحصائها وعلى رأسها نعمة الحياة. والتعامل
السليم مع كل نعمة كما لا يخفى على شريف علمك هو شكرها.
والسؤال المهم الذي يطرح هو كيف نشكر نعم الله تعالى علينا؟
أن نعرفها (الوعي بها)
أن نعترف بها (هي منة من الله وحده متى ما شاء نزعها منا)
أن نشكرها لنحافظ عليها (بأن نستخدمها فيما خلقت لأجله)
نحتاج إذن أن نستخدم نعمة الحياة فيما أعطيت من أجله وهو "إحسان العمل".
يقول المنعم سبحانه في سورة الملك: (الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن
عملا). وإذا علمنا أن الحياة ماهي الا مجموعة من المراحل العمرية احداها وربما
أطولها وأهمها هي مرحلة الزواج التي من المفترض أن تستمر إلى حين وفاة أحد
الزوجين، ومن المفترض أيضا أن يترتب عليها تكوين أسرة وبنين وحفدة يستمرون في
التكاثر إلى نهاية الحياة على الأرض، فإن مسألة الاقدام على الزواج ليست أمرا يسيرا
بل تحتاج للإجابة عن السؤال التالي:
هل مشروع الزواج هذا سيكون في صالحني لأشكر نعمة الحياة ولأكون "أحسن عملا"
ولأساهم في بناء أسرة صالحة تتكاثر إلى يوم القيامة ولأكون سعيدا في الدنيا وفي
الآخرة؟
المسألة تحتاج إذن إلى تفكير عميق لاتخاذ قرار صائب.
والمعطيات المتوفرة عن خطيبك غير مشجعة:
غياب قيمة الرحمة (حتى مع الأطفال). وهل الزواج إلا مودة ورحمة كما قال المنعم
سبحانه في محكم تنزيله.
سوء الخلق (السب والشتم والضرب). وهل قبول الزوج مبني إلا على الدين والخلق
كما قال نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم.
غياب الذكاء الانفعالي (الغضب، العصبية الشديدة...)
الكسل والتذمر والشكوى من كل شيء
السلوكيات الغريبة الغير متوقعة
في النهاية أختي الكيسة الفطنة، الاختيار يعود إليك والاختيار أيضا نعمة عظيمة أرجو
أن تحسني استخدامها.

ابحثوا بمشاكلكم الأسرية على عنوان المجلة أو عبر
البريد الإلكتروني contact@lallafatema.ma
سيقوم استشاريوننا بالإجابة عنها.

السلام عليكم ورحمة الله،

مرحباً بسؤالك أيها الشاب قبل أن أتفاعل مع سؤالك، دعني أبارك لك شهر
رمضان المبارك وعيد الفطر السعيد سائلا المولى سبحانه أن يتقبل أعمالك
الصالحة ونياتك الطيبة وأن يجعل لك من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا. اعلم
بارك الله فيك أن قدرة المستشار على تقديم الاستشارة النافعة المفيدة ترتبط من
ضمن ما ترتبط به، بكم المعلومات ونوع المعلومات ودقة المعلومات التي يتلقاها
من صاحب الشأن المستشير. في هذا الصدد، دعني أنطلق من نهاية رسالتك
حيث قلت: "وصلت حد الطلاق"

والسؤال: هل تم الطلاق بالفعل أم أنتما على وشك الطلاق؟
1 - لو تم الطلاق، فهذه صفحة طويت، وتحتاج إذا قررت أن تبدأ صفحة جديدة
مع امرأة أخرى أن تستعد للزواج بشكل علمي من خلال القراءة وحضور الدورات
المتخصصة وطلب الاستشارة من أهلها ثم الاستشارة من الله عالم الغيب والشهادة،
حتى تتخذ القرار الأفضل من أجل حياة زوجية سعيدة.
أقدر عاليها حرصك على أن تكون حياتك وفقا لما أراد الله العليم الحكيم، كما
أقدر أنك قمت بأمر غاية في الأهمية وهو الحرص على الوضوح من خلال ابلاغ
الطرف الآخر بما تريده وما لا تريده في بداية الزواج.

لكن ألم يكن من الأفضل أن يتم التوضيح قبل الزواج في مرحلة مهمة تسمى
الخطبة (وهي وعد بالزواج وليست زواجا)، ثم هل تم التأكد بأن الطرف الآخر له
نفس مرجعيتك في الحياة؟ وهل تم سؤاله عما يريده وما لا يريده؟
ليس القصد هنا الرجوع الى الماضي ولا العتاب بل التعلم من الماضي قصد
التفكير في المستقبل وصناعة السعادة الفردية والزوجية والأسرية.
2 - لو لم يتم الطلاق بعد وهذا ما نرجوه حقيقة، فنصيحتي الأولى أن تتحلى
بالبهوء التام حتى تستطيع اتخاذ القرار الصائب وأن تسكت عنك صوت الغضب
الذي يسيطر عليك الآن، ثم لتعلم أن الطلاق هو حل متاح لك في كل وقت لكن
اتركه الآن جانبا وفكر هل توجد بدائل أخرى أفضل.
كما أرجو أن ترسل لنا في أقرب وقت رسالة جديدة تخبرنا بمعلومات أوسع وأدق
عن الوضعية الراهنة وعن نوع المساعدة التي تحتاجها وستجدنا ان شاء الله
بجانبك. في انتظار رسالتك أيها الشاب.

أنا محتارة هل أكمل مع خطيبي أم أتركه

خطيبي يكبرني بتسع سنوات، عصبي جدا، يسب ويكسر أشياء أمامه، وإذا
غضب من الأطفال كأبناء أخواته يضربهم دون رحمة، تصرفاته غريبة
جعلتني أخاف من مستقبل علاقتنا. يتذمر أحيانا، ويشكو من العمل
والحر ووجع جسده وما إلى ذلك ويتهاون في الذهاب إلى عمله، لدرجة
أصبحت أشك أنه غير قادر على تحمل المسؤولية كما يجب. ساعدوني
أرجوكم..



د. عبد الحليم الرزاعي
رئيس فضاء مستشار
الحياة المحترف

فضاء
مستشار
الحياة المحترف

لا يختلف اثنان، أن جمال المرأة هو المحفز الرئيس لمشاعر الرجل، ولكن أثبتت التجارب والدراسات، أن الجمال ليس هو كل شيء في المرأة، بل يجب أن يعزز بصفات معنوية، ليس من السهل أن تكتسبها المرأة، وتكون بالنتيجة هي المرأة التي لا يستطيع أي رجل أن ينساها وإلى الأبد. إذن من هي المرأة التي لا يستطيع الرجل أن ينساها، سؤال في جوهره صعب جداً، لأن هناك الكثير من المعايير التي يعتمدها الرجال حتى يؤسسوا قناعاتهم تلك... في سؤال لـ «لالة فاطمة» لمجموعة صغيرة من الرجال المغاربة، توصلنا لإجابات مختلفة ومتباينة نعرضها من خلال التحقيق التالي:

■ زهرة إيدموح

شكون هي المرأة ألي ما يقدرش الرجل ينساها



قامت مجلة أمريكية، باستطلاع رأي الرجال، حول المرأة التي لا يستطيعون نسيانها، فجاءت إجابات، كل 3 رجال من 4 أن تلك التي تتمتع بالدفء والاستجابة هي أفضلهم ولا يقدرّون نسيانها، وقال آخرون في الاستفتاء ذاته، إنها المرأة التي تتمتع بأنوثة عالية، لكنها لا تظهرها للآخرين، بل تظل خاصة تبرزها للشخص الذي تعاشره فقط، هي أفضل النساء.

أما الكاتب الفرنسي راؤول دو سال، فكان له رأي جميل، حول هذه المرأة، إذ قال «هناك أشخاص ينقلون إلى الآخرين جوهر العاطفي الخاص أولئك الذين يعلمونك كيف تحب، وكيف تعاني، وكيف تكون سعيدا، وكيف تستفيد من الأشياء الطيبة في الحياة، ويرى راؤول أن المرأة التي لا تنسى يجب أن تكون على هذه الصورة».

تفاعل في المجتمع ولا تذوب

يقول أحمد السفياني، وهو طالب جامعي، إن المرأة التي لا يمكن أن ينساها الرجل، هي تلك التي تمتلك شخصية قوية،



الكوش محمد مقداد

تفاعل مع المجتمع ولا تذوب فيه، تدخل في الزحام ولا تتوه، تنظر إلى الأمام ولا تذكرك بالذي مضى خاصة إذا كان هذا الماضي أليما وحزينا.

استوقفت أحمد السفياني، وقلت له، لربما هذه المرأة صعبة المنال في مجتمعنا المغربي، ولعلك تجدها بين دفتي كتاب أكثر ما هي موجودة في واقعنا.

أجابني السفياني بالنفي، وقال إنها فعلا موجودة في مجتمعنا والتقبت بها، لذلك أتحدث عنها وأقول إنه من الصعب أن أنساها يوما، لأنها فعلا مختلفة ومتفردة.

جمال وحنان

بينما قال سي محمد، إن المرأة التي لن أستطيع نسيانها، هي المرأة التي تجمع بين الجمال والحنان، ولا تعرف القسوة طريقا إلى قلبها، وهي المرأة المتسامحة والخجولة.

في حين يعتبر إسماعيل، أن المرأة التي لا يستطيع نسيانها هي والدته ويقول «ببساطة لأنها حملتني تسعة أشهر في بطنها، و5 سنوات على ظهرها،



المرأة التي تتمتع بأنوثة عالية، لكنها لا تظهرها للآخرين، بل تظل خاصة تبرزها للشخص الذي تعاشره فقط

وما زالت أمي تحمل همي لليوم رغم بلوغي 27 سنة؛ كافحت وتعذبت، عندما تركنا والدي إلى دار البقاء ولم يكن قد دخل إلى وعيي بعد. وسأبحث عن امرأة تحمل نفس خصال والدتي حتى تكون المرأة التي لن أنساها أبدا ..

تشعري بالأمان

في السياق نفسه قال مهدي إن المرأة التي لن أنساها هي تلك التي تعيش معي اللحظة، باجابتها وسليباتها، امرأة «ماشي نكارة»، رقيقة وجميلة تستطيع أن تشعري بالأمان دائما...

احترام وتقدير

يرى الكوش محمد مقداد، أن صفات أساسية، إن

حملتها المرأة سيصعب على رجل أن ينساها. أولها، أنها المرأة التي تحترم وتقدر نفسها من الصعب إن لم نقل من المستحيل أن ينساها رجل، لأن هذه الأخيرة، يضيف الكوش مقداد، بصفاتها هذه تشعر الرجل بأهميته وقيّمته، وتستطيع بذلك أن تخلق توازنا وتناغما جميلا في حياتهما.

الصفة الثانية يراها مقداد في امرأة مطالبها قليلة؛ لا تطلب أكثر ما في وسع الرجل تحقيقه لها ولبيتها، ورغم كل الظروف، لا تشعر الرجل بضغفه إذا كان ماله قليل، بصريح العبارة، هذه المرأة يقول عنها مقداد ذكية تجيد تحديد طلباتها ورغباتها، وتجعل دائما الرجل أو زوجها في مرتبة قوة وعنفوان، تشاركه كل تفاصيل الحياة بدون تدمير، هي طوق نجاة في الأزمات المادية وهي الحزن الدافئ في المشاكل العاطفية أو المرضية، وهذا النوع من النساء، تجدها مرغوبة لدى عامة الرجال بغض النظر عن شخصيته أو جنسيته.

«عين شافت وأخرى ما شفتش»

من الصفات التي يعجب بها الرجل، ولا يستطيع نسيانها حسب محمد مقداد، هي تلك التي «كتدير عين شافت وعين ما شافت» وهي المرأة التي تتجاوز تفاصيل أخطاء الرجل، لا تتوقف عندها، بل لا تذكرها البتة، وما «كتديرش من الحبة قبة» صفة حميدة، في المرأة إذا كانت تحملها يستحيل أن ينساها رجل على كوكب الأرض.

بعد حصولها على شهادة البكالوريا، التحقت بالمعهد العالي للفن المسرحي والتنشيط الثقافي. شاركت في مجموعة من المسلسلات الدرامية الناجحة، كان آخرها "ياقوت وعنبر". هي فاطمة الزهراء قنبوع الممثلة التي زعمت من تحقيق شهرة واسعة رغم صغر سنها، بتلقائيتها وعفويتها دخلت قلوب المغاربة، يتابعها على حسابها بالإنستغرام أزيد من مليون شخص.. مجلة "لالة فاطمة" كان لها لقاء مع النجمة الشابة التي كشفت لنا عن مجموعة من الأسرار التي تهم حياتها نجدونها في هذا الحوار:

■ حوار: مروي الفن

تصوير: توفيق مؤنس

إشراف: إلهام زدوجية

المصممتان: مريم هاشيمي وآسية علمي

الماكياج والشعر: نوال علام

فاطمة الزهراء قنبوع

الرجل المثالي هو من يحترم ذكاء المرأة

شاركت في المسلسل الدرامي "ياقوت وعنبر" الذي لقي نجاحا كبيرا خلال شهر رمضان، تحدثي لنا عن هذه التجربة؟

مسلسل "ياقوت وعنبر" تجربة فريدة من نوعها ورائعة جدا، والتي آتمني فعلا أن أعيدها وأكررها عدة مرات، لأنه عمل، امتزج فيه الاجتهاد بالحب والاحترام، "غادي ديما نبغي نكون فهاد الجو لي كاكون مهئي".

هل لك أن تقرينا من الشخصية التي جسدتها؟

لعبت دور ياقوت، تلك الفتاة المكافحة التي تعتمد على نفسها في كل شيء، و تريد أن تصل إلى مكانة مميزة في المجتمع. كافحت كثيرا وضحت بنفسها من أجل أخيها.

هل شخصية ياقوت الفتاة المكافحة التي تقاوت من أجل لقمة العيش تشبه إلى حد ما فاطمة الزهراء في الحقيقة؟

نعم، شخصية ياقوت تشبهني كثيرا، كما أظن أنها تشبه أغلب الفتيات اللواتي كافحن من أجل الوصول إلى هدفهن، وتحقيق ذاتهن في المجتمع.

كيف هي علاقتك بالممثلة القديرة نورة الصقلي؟

تجمعني بنورة علاقة حب وعلاقة احترام وتقدير، "عزيزة عليا وكنبغيها بزاف، هي الأم ديالي لي حليت عليها عيني فميدان التمثيل"، هي أول شخص ساندني وشجعني ووجهتني إلى الطريق المستقيم، هي من نصحتني بولوج المعهد العالي للفن المسرحي والتنشيط الثقافي، ليكون لدي تكوين أكاديمي وأدخل هذا الميدان بعزة وشرف.







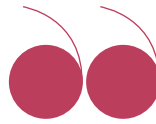
يمكن عليه الأضواء بزاف". أما بخصوص علاقتي به فهناك علاقة صداقة قوية تجمعنا، كما أنني أكن له كل الاحترام والتقدير لأنه إنسان محبوب وقلبه طيب.

الفيديو الذي ظهرت فيه وأنت تقصين شعرك من أجل دورك في المسلسل أثر في مجموعة من متابعيك، كيف كان إحساسك آنذاك؟

"بقا فيا الحال"، لكن أنا من اتخذ خطوة قص شعري، لأن مخرج المسلسل محمد نصرات قال لي "هاكيفاش كتشوف يا قوت" وأنا تقبلت الأمر وقلت في نفسي يجب علي أن أقوم بالتغيير والذي سيبدأ من شعري، "يعني فاش كتكون ممثلا خاصك دير داكشي لي كيطلبو منك المخرج".

كيف تعلمت لغة الإشارة؟

تعلمت لغة الإشارة من خلال مشاهدة مجموعة من الفيديوهات على قناة اليوتيوب، وكذا عبر تحميل تطبيقات على هاتفي النقال، كما أنني كنت أشتغل أنا وسعاد التي لعبت دور أختي في المسلسل جيدا على المشاهد التي تجمعنا. ومن جهة أخرى كانت سعاد تذهب يوميا إلى مراكز الصم



**نحن لا نمثل إنما
نشخص بصدق
"وهاد الصدق والحب
كيوصل للناس
وكيصدقوه"**

نورة هي إنسانة طيبة، صدقا لا أجد الكلمات لأوفيها حقها، أود أن أشكرها على كل ما قدمته لي، لطالما كنت أجدها بجانبني "في وقت الحزة عمرني نسا خيرها قدام هاد الناس كاملين".

في معظم الأدوار التي تتقمصها فاطمة الزهراء، نلاحظ علاقة حقيقية أو بالأحرى مشاهد حب حقيقية بينها وبين الشاب الذي يمثل دور حبيبها، ما السبب؟

أنت قلتها بنفسك مشاهد حقيقية، يعني نعيش حقيقة المشاعر، نحن لا نمثل إنما نشخص بصدق "وهاد الصدق والحب كيوصل للناس وكيصدقوه"، ويقولون إننا نعيش في الواقع قصة حب حقيقية وهذا ما حصل مع محسن مالزي في مسلسل "الوجه الآخر".

شاركت متابعيك مجموعة من الفيديوهات التي قمت فيها بمقابل في ربيع الصقلي، هل لك أن تقررينا من نوعية العلاقة التي تجمعكما؟

كنت أقوم بمقابل في ربيع الصقلي، لأن أغلب المشاهد كانت تجمعني به، وأيضا هو شاب مرح يعني "إيلا ضحكتي معاه أولا لعبتي معاه كيتقبلها بصدق ورحب وربيح





والبكم من أجل تعلم مجموعة من الإشارات الجديدة، يعني كان هناك تعاون كبير بيننا "وأنا عجبني الحال بزاف حيث تعلمت واحد الحاجة زينة لي غادي نحتاجها من بعد".

خلال شهر رمضان شاركت أيضا في مسلسل "أثنين في الصندوق" كيف كانت التجربة مع فريق عمل مصري ؟

"أثنين في الصندوق" مسلسل مصري تم تصويره في مصر، لعبت فيه دور سوما التي تعيش في بلد خيالي اسمه زمبيزيا، واختاروا أن أتكلّم فيه باللغة العربية الفصحى.

هي تجربة رائعة تعرفت من خلالها على ثقافة جديدة وأشخاص جدد، كما اكتشفت من خلالها كيف يمثلون في مصر ووجدت أنهم يعطون قيمة كبيرة للممثل ويحترمونه كثيرا، لقد أعجبتني التجربة وأتمنى أن أعيدها مرة أخرى.

بعد مشاركتك في هذا العمل العربي، هل ترين أنه سيضمن لك الانتشار عربيا ولم لا عالميا ؟

أتمنى أن يساهم هذا العمل في انتشاري وشهرتي في الوطن العربي، لأن هذا سيساعدني في اكتشاف مجموعة من الأمور الجديدة، بحكم أنني إنسانة تعشق تعلم كل ما هو جديد.

لاحظنا أن انتاجات المسلسلات المغربية في السنوات الأخيرة أصبحت شبيهة بالمسلسلات التركية، هل هذا الأمر مقصود أم بسبب اهتمام المغاربة بالدراما التركية ؟

المشاهد المغربي أصبح واع أكثر، ودورنا كممثلين أن نقدم له أعمالا في المستوى. أعمال تعجبه وتروق له، لا أن تهينه أو تقلل من ذكائه. وهذا ما بتنا نشاهده اليوم في مجموعة من المسلسلات، يعني هناك اجتهاد كبير وأفكار جديدة لا من ناحية كتاب السيناريو ولا من ناحية الممثلين وهذا الأمر مهم للغاية.

هل صحيح أن التحرش موجود بكثرة في ميدان التمثيل ؟

أنا في نظري، إذا ركزت الفتاة على عملها فقط وأعطت فيه وفرضت الاحترام لن تتعرض للتحرش أبدا، يعني "ماغاديش اطيح عليها المتحرش من السما وغادي يجرها من يديها"، إذا احترمت نفسها لن يتجرأ أي أحد على التحرش بها أو حتى التكلّم معها.

هل يمكن القول إن جمال ورشاقة الممثلة يساهمان بشكل كبير في النجاح ؟

نهائيا، أنا لا أرى أن الممثلة إذا كانت رشيقة وجميلة

من هو الرجل المثالي بالنسبة لفاطمة الزهراء ؟

الرجل المثالي بالنسبة لي هو من يحترم المرأة ويقدرها، ويحترم ذكائها، يعني إذا كان الاحترام والتقدير والثقة ستكون بلا شك العلاقة ناجحة ومثالية.

ما جديد أعمالك ؟

هناك مجموعة من الأعمال التي تحدثنا عنها سابقا "وللي باقي غادي نتكلّموا فيها أكثر، وأكيد غادي نخبركم بها أولا".

كلمة أخيرة لمتابعيك على مجلة "لالة فاطمة".

أشكر جميع الأشخاص الذين يتابعوننا والأوفياء للأعمال التي نقدمها، وأعدهم أننا سنجتهد أكثر فأكثر لنكون عند حسن ظنهم، شكرا لكم جميعا.

ستتجح في تأدية أدوارها، بالعكس تماما لأننا في حياتنا العادية نلامس مجموعة من الشخصيات المختلفة، والممثل المحترف يجب أن يلعب تلك الشخصية التي أعطيت له، وأن لا يركز على الجمال والرشاقة

ما سبب ابتعاد فاطمة الزهراء عن أضواء الصحافة وخروجك الإعلامي القليل ؟

"أنا كنحشم، وماكنغينش نبان بزاف للناس باش ما يملوش مني، كنفضل نبقي عزيزة عندهم ونبان فالوقت لي خاصني نبان فيه فحال دبا".

هل هناك وجود للحب في حياتك ؟

حاليا الحب الذي أعيشه هو حب الجمهور المتابع لي ولأعمالي، لأنه فعلا إحساس رائع جدا، وأنا من النوع الذي يرتاح كثيرا عندما يجد أناس يحبونه وأنا أكن لهم نفس الشعور.



المصممة مريم هاشيمي هذه نصيحتي في اختيار قصة القفطان

كيف دخلت مجال تصميم الأزياء؟

منذ صغري وأنا أعشق مجال تصميم الأزياء، وبحكم أنني ترعرعت بمدينة فاس المعروفة بالصناعة التقليدية وحرف الخياطة والتطريز، زاد حبي وشغفي بهذا الميدان خصوصا وأن والدتي كانت تعمل في مجال التطريز.

ما الذي يميز تصاميمك عن غيرها؟

بالنسبة لتصاميمي كلها من صنع يدوي وأنا من عشاق التطريز وخدمة المعلم، وهذا ما يميز تصاميمي عن غيرها.

من هم المشاهير الذين ارتدوا من تصاميمك؟

مشاهير كثر ارتدوا من تصاميمي ومن بينهم دنيا بطمة، صفاء حبيركو، أسماء لزرق، نجاة الرجوي...

ما هي الألوان المميّزة عندك؟

الألوان التي أفضل الاشتغال عليها هي الألوان الهادئة، أما بالنسبة للألوان الجريئة أفضل استخدامها في الجلاب أكثر.

نصيحة للسيدات في اختيارهم القفطان لإطلالة مثالية

أنصح المرأة باختيار القصة التي تلائم شكل جسمها.



هو ممثل شاب يشق طريقه بنجاح، بدأ مشواره الفني بخطى ثابتة، حبه وشغفه بالتمثيل جعله يثابر لتحقيق حلمه. بالعزيمة والإصرار تغلب على مخاوفه، إنه ربيع الصقلي الذي صقل موهبته من خلال أدوار تألق فيها وتعرف عليه الجمهور المغربي من خلالها، وكان آخرها دور "الغالي" في مسلسل "ياقوت وعنبر". "لالة فاطمة التقت الصقلي وكان هذا الحوار.

■ حوار: ليلى كندي
تصوير: توفيق مؤنس

ربيع الصقلي

عندما أسند لي دور البطولة في ياقوت وعنبر "جاتني الخلعة"



المصممة أسية العلمي
استوحي تصاميمي من أشكال هندسية وهذا ما يميزني

كيف دخلت مجال تصميم الأزياء؟

ترعرت بين أحضان أم مصممة أزياء مولعة بهذا المجال، ومع مرور الوقت اكتشفت إعجابي وحبي لمهنة والدتي، وقررت الالتحاق بمدرسة متخصصة بتصميم الأزياء، وبعدها بدأت انطلاقتي في هذا المجال.

ما الذي يميز تصاميمك عن غيرها؟

تتميز تصاميمي عن غيرها، كوني أستوحيها من الأشكال الهندسية، وهذه هي لمستي الخاصة.

ما هي الألوان المميّزة عندك، والدارجة على الموضة في صيف 2020؟

كل الألوان الترابية، والألوان المستوحاة من الطبيعية، وخاصة الألوان الجريئة الدارجة على موضة صيف 2020.

في ظل أزمة «كورونا» والحجر الصحي، هل تأثر عملك؟

صراحة، ولله الحمد لم يتأثر عملي، بالعكس تعرفت على زبائن جدد خلال فترة الحجر الصحي، وذلك عبر مواقع التواصل الاجتماعي، واغتنمت الفرصة للعمل على تصاميم جديدة.

ماهي نصيحتك للسيدات في اختيارهن القفطان لإطلالة مثالية؟

النصيحة التي أقدم للسيدات أن يحرصن على اختيار قصة القفطان التي تناسب أعمارهن، ولون بشرتهن، واختيار اللباس التقليدي الذي يليق بشكل أجسامهن.



ربيع ولد الشعب
ترعرعت بسيدي
مومن بحي التشارك
بمدينة الدار البيضاء
ودرست المسرح لمدة
ثلاث سنوات، لكن
ابتعدت عن عالم الفن
بحكم الدراسة

من هو ربيع الصقلي الإنسان قبل الفنان ؟

ربيع الصقلي من مواليد 1995 بمدينة فاس، وترعرت بمدينة الدار البيضاء. ربيع الفنان لا يختلف عن الإنسان، فهو عفوي، لا يوجد أي فرق بينهما.

كيف كانت ظروف تصوير مسلسل "ياقوت وعنبر" مع الطاقم الفني؟

أجواء تصوير مسلسل "ياقوت وعنبر" كانت رائعة ومررت في جو عائلي، بحيث التقينا قبل التصوير، وتعرفنا على بعضنا البعض أكثر، وكان يسود الحب والصدق بيننا، وهذا هو سر نجاح هذا العمل الفني.

كيف تم اختيارك لتأدية دور "الغالي" في مسلسل "ياقوت وعنبر"؟

اتصلت بي مديرة "الكاستينغ"، وبعدها التقيت بمدير الإنتاج والمخرج محمد نصرات، الذي أكن له كل الاحترام ومعجب به وبعمله. وبعد اختياري لهذا الدور، أحسست بثقل المسؤولية الملقاة على عاتقي، لأنه أسند لي دور البطولة، "جاتني الخلعة" (يضحك)، لكن كان حافزا من أجل البذل حتى أقصى الحدود.

هل شخصية "الغالي" الفتى المدلل تشبه إلى حد ما ربيع في الحقيقة، أم العكس؟

لا، العكس تماما (ويضحك).. "ربيع ولد الشعب"،

ترعرعت بسيدي مومن بحي التشارك بمدينة الدار البيضاء ودرست المسرح لمدة ثلاث سنوات، لكن ابتعدت عن عالم الفن بحكم الدراسة وبعد تخرجي اشتغلت لمدة أربع سنوات في مجال "الجرافيزم" بإحدى الشركات. غير أن الفن وحلم الطفولة ظل يراودني وقررت البدء بإنشاء صفحة على موقع "إنستغرام" لأبقى قريباً من الجمهور وتكوين قاعدة جماهيرية من خلال نشر فيديوهات. وبالعزيمة، والإصرار، والكفاح والمثابرة استطعت تحقيق حلمي بخطوات ثابتة، فربيع الصقلي بعيد كل البعد عن الغالي التلمسي "المفشش" (يضحك).. وأشكر كل من شجعني وآمن بموهبتي.

كان انسجام كبير بينك وبين فاطمة الزهراء قنبوع، ما هو سر هذا الانسجام؟

فاطمة الزهراء قنبوع فنانة جميلة وموهوبة وكان لي الشرف أن أتقاسم معها دور البطولة. وجواباً عن سؤالك فيما يخص الانسجام بيننا، تقربنا كثيراً في البروفات والكواليس أيضاً، خاصة أنه في المسلسل كانت تجمعنا علاقة حب، فعملنا يدا واحدة لتجسيد الأدوار على أكمل وجه وإقناع المشاهدين بصدق الأداء، حتى أنه بعد عرض المسلسل بدأت التساؤلات تطرح؛ هل فعلاً تجمعنا علاقة حب حقيقية في الواقع.

كيف كان إحساسك مع التجارب الكبيرة للجمهور المغربي بعد أدائك لشخصية "الغالي"؟

صراحة لم أتوقع هذا النجاح الكبير الذي حققه مسلسل "ياقوت وعنبر"، وأعتبر هذا النجاح ثمرة عمل جماعي للطايف الفني والتقني، لأن الجميع أعطى لمسته الخاصة، من ناحية الإخراج الاحترافي للمخرج محمد نصرات والسيناريو القوي، المحبوك والمقنع لخلية الكتابة الرائعة التي تضم نورا الصقلي، سامية أقرىو وجواد لحلو، وصدق أداء الممثلين.

حدثتنا عن تعاملك مع نخبة من الممثلين مثل نورة الصقلي وعزيز خطاب وغيرهم؟

استمتعت في العمل مع كل ممثل وجنيت فوائد من تلك التجارب، والفنانة نورة الصقلي منذ صغري وأنا من أشد المعجبين بفنها، خاصة وأنا نتقاسم نفس الاسم العائلي، فكنت دائماً أحلم أن ألتقي بها يوماً ما وألتقط صورة معها، حتى أتاحت لي الفرصة للوقوف أمامها، وهذا شرف كبير لي. أتمنى أن يقف ربيع الصقلي أمام أهرام الفن المغربي في أعمال أخرى مستقبلاً.



شاركت أيضا في الموسم الرمضاني في عمل آخر، حدثنا عن دورك في مسلسل الإرث؟

بالنسبة لمسلسل الإرث، فقد تم تصويره قبل مسلسل "ياقوت وعنبر" وكنت أظن أنني سأطّل على الجمهور المغربي خلال شهر رمضان فقط من خلال هذا العمل، حتى عرض علي دور "الغالي".

يضم مسلسل "الإرث" ثلة من الممثلين المغاربة، ياسين أحجام، ربيع القاطلي، يوسف الجندي، اسماعيل أبو قناطر، سيناريو جيهان البحار وإخراج أمين مونة وأنا معجب به وبرؤيته الإخراجية الشبابية.

جسدت دور كريم، شاب يتعاطى المخدرات وبعد انقطاعه عنها لمدة أربع سنوات، تعرف على فتاة شابة مغرمة به حد الجنون، ومستعدة لفعل أي شيء فقط لكي يغرم بها، لتتوالى الأحداث ويعود لتعاطي المخدرات مرة أخرى،

فساءت حالته جدا وانعزل عن العالم، فيعود مرة أخرى لمقاومة الإدمان

بمساعدة شقيقه خالد (الفنان ياسين أحجام) وخادمة البيت التي كانت مغرمة به في خفاء وبمساندتها له ودعمه جعلته يقع في حبها.

الفنان ياسين أحجام قال في إحدى تصريحاته أنه ضد الممثلين الوافدين من "إنستغرام"، غير أنه معجب بأدائك ونوه بموهبتك، ما ردك؟

ياسين أحجام اعتبره صديقي، اشتغلت معه في أول عمل لي في سلسلة "قصر الباشا" مع المخرج أنور معتصم، وكنت جد متخوف ومتردد، لكنه ساعدني كثيرا وقال لي أنذاك أنت موهوب وأنصحك بالمثابرة والعمل جاهدا لصقل موهبتك وتحقيق طموحاتك وأحلامك، وأتيحت لنا الفرصة للعمل سويا مرة أخرى في مسلسل "عيون غائمة" ومسلسل "الإرث". وأوجه له التحية وكل الشكر على دعمه وتشجيعه المستمر لي.

كيف يتعامل ربيع الصقلي مع

الانتقادات؟
بالنسبة لسلسلة "ياقوت وعنبر" يمكنني القول إن النجاح كان كبيرا، وبالتالي الانتقادات كانت ضئيلة جدا. عموما إذا كانت هذه الانتقادات بناءة فإنني أخذها بعين الاعتبار وأحاول تطوير نفسي، لكن إذا كانت سيئة وتمس بشخصي فبطبيعة الحال يزعجني الأمر.

كيف يقضي ربيع الصقلي يومه في الحجر الصحي؟

أنا منضبط في الحجر الصحي، وقبل شهر رمضان، قمنا ببعض التعديلات في البيت، حيث غيرنا أنا ووالدي دهانات جدران الغرف، وأبدعنا فيها وكانت النتيجة مرضية والحمد لله "يضحك"، وخلال الشهر الكريم شاهدت الأعمال الرمضانية رفقة عائلتي، واستغلّيت هذا الحجر الصحي بطريقة إيجابية، بحيث أستغل الوقت في الكتابة، لإعادة ترتيب أولوياتي ومشارييعي القادمة. ولا أنكر أن مسلسل "ياقوت وعنبر" هو نقطة تحول في مساري الفني، لذا يجب العمل بجهد على تطوير نفسي.

ما الذي سيقوم به ربيع فور انتهاء الحجر الصحي؟

بعد انتهاء الحجر الصحي، سألتقي بطاقم مسلسل "ياقوت وعنبر" وطاقم مسلسل "الإرث" للاحتفال بنجاح هذه الأعمال الرمضانية، وأيضا الالتقاء بأصدقائي وجمهوري.

هل من جديد فني آخر مرتقب؟

جديدي الفني عبارة عن فيلمين سينمائيين، الأول للمخرج رشيد محب، والذي أَلعب فيه دور متواضع، والثاني فيلم سينمائي طويل بوليسي للمخرج محمد عمور وأتقاسم فيه دور البطولة مع الفنان محمد خيي والفنانة نفيسة بنشهيدة والفنان نبيل عاطف، وتقمصت فيه دور شاب تأثر بالرفقة السيئة التي دفعت به إلى الهاوية، وهذا العمل يحمل رسائل اجتماعية مهمة وأتمنى من الشباب مشاهدته في القاعات السينمائية لاحقا.

كلمة أخيرة لمتابعيك على مجلة "لالة فاطمة" ..

أود أن أشكر جميع متابعي ربيع الصقلي، على دعمهم وتشجيعهم، وعلى الرسائل الرائعة التي أتوصل بها، وأتمنى دائما أن أكون عند حسن ظنكم.









تألق في مسلسل "ياقوت وعنبر"، وخطف قلوب المغاربة بدور "حمودة" الذي جسده من خلاله معاناة الشاب المغربي الضائع والمدمن على المخدرات. إنه سعد موفق ذو السادسة والعشرين من عمره وخريج المعهد العالي للفن المسرحي والتنشيط الثقافي، يحكي لمجلة "لالة فاطمة" عن دوره في السلسلة، علاقته بالفنانة القديرة حسنة الطمطاوي، وأشياء أخرى نجدونها في هذا الحوار.

■ حوار: مروي الضن

سعد موفق "شخصية حمودة فين ما درتي في المغرب تلقاها"

قربنا أكثر من الدور الذي جسده في المسلسل؟

هي شخصية "حمودة"؛ يتيم الأب ينتمي إلى عائلة فقيرة، تعرض لمشكلة في طفولته، كما أنه لم يكمل دراسته، الأمر الذي دفعه إلى تعاظمي المخدرات

المنتج والمخرج، وفور لقائي بهم وقراءتي للسيناريو، أدركت أنه عمل قوي ورائع، ناهيك عن الثقة التي كانت تجمعني بكل الممثلين، وهذا هو سر نجاح هذا العمل.

تعرف عليك المشاهد المغربي من خلال مسلسل "ياقوت وعنبر"، حدثنا عن هذه التجربة؟

هي تجربة جميلة، لن أنساها، بدأت، بعدما اتصلت بي فاطمة الزهراء الرتيب، وعرفتني على



إلى ما يطمح سعد مستقبلا؟

أريد أن أكتشف شخصيات جديدة ومختلفة، وأن ألعب مجموعة من الأدوار وأن يحس المشاهد المغربي بكل دور جسده.

كلمة أخيرة..

أشكر مجلة "لالة فاطمة" على هذا الحوار، والشكر موصول أيضا للأشخاص الذين وثقوا في وشجعوني، كما أشكر فريق عمل المسلسل، من خالد النكري إلى نورة الصقلي، وسامية اكريو وجواد لحلو وكذا جميع الممثلين الذين ساهموا في إنجاح هذا العمل الدرامي.

المشهد لا يمكن أن
ينجح بممثل واحد
إنما مع من يشاركه
المشهد، يعني "إيلا ما
عطيتيهش وما عطاكش
ما يمكنش تنجح
اللقطة"

وافتحال المشاكل، قبل أن تتغير حياته.

من خلال الدور الذي جسدت، أشعرنا فعلا بالشباب المغربي المدمن على المخدرات، ممن استوحيت هذه الشخصية؟

عندما عرفت "حمودة" حاولت قدر الإمكان أن أفهم "حمودة مالمو"، أي أن أعرف على قصته من الألف إلى الياء (من طفولته إلى شبابه)، التقيت مع مجموعة من الأصدقاء، كما أنني تعرفت على مدمني المخدرات الذين فهمت من خلالهم تأثير تلك المنوعات على صحة مستهلكها، وحاولت قدر المستطاع الاشتغال على أدق التفاصيل من أجل إتقان الدور.. أقول إن حمودة موجود في المغرب "فينما درتي لقاها وتقدر تكون أنت حمودة وما عارفش".

المشاهد التي جمعتك بالممثلة القديرة حسنة الطمطاوي شعرنا من خلالها بعلاقة الأم وابنها كما أنها أثرت في المشاهد المغربي، ما تعليقك على هذا الموضوع؟

أولا وقبل كل شيء، أود أن أوجه كلمة شكر لخالد النكري على ثقته في جميع الممثلين الذين ساعدوا في نجاح هذا المسلسل، أما فيما يخص الممثلة القديرة حسنة الطمطاوي، فكل المشاهد التي جمعتني بها نجحت بفضلها، لأن المشهد لا يمكن أن ينجح بممثل واحد إنما مع من يشاركه المشهد، يعني "إيلا ما عطيتيهش وما عطاكش ما يمكنش تنجح اللقطة". وحسنة الطمطاوي في المشهد الذي تم تداوله على منصات التواصل، شجنتني بإحساس الأمومة وهي فعلا اعتبرها أُمي الثانية، حتى بعيدا عن المسلسل.

كيف كان إحساسك مع التجارب الكبير للجمهور معك؟

"تخلعت"، حقا لم أكن أنتظر كل هذا التجارب، يرجع الفضل لله سبحانه، شعور أثر عميقا في نفسي، كما أتمنى أن أكون عند حسن ظن الجمهور المساند لي. في الحقيقة بعد دوري في هذا المسلسل، تلقيت مجموعة من الرسائل من الممثلين المغاربة الذين أشادوا بالشخصية التي تقمصتها وهذه شهادة أعز بها، وأشكرهم جزيل الشكر على تشجيعاتهم لي.

كيف تقضي يومك في الحجر الصحي؟

عادي جدا أظل طيلة الوقت في البيت رفقة عائلتي الصغيرة، وأحاول قدر الإمكان، اغتنام وضع الحجر للقيام بأشياء مفيدة. صدقا، هذا الحجر مكن مجموعة من العائلات من الاقتراب ببعضها البعض، كما أنه أعطانا فرصة اكتشاف أشياء كثيرة فنيا، لهذا وجب علينا أن نراه من الجانب الايجابي وأن نلتزموا بيوثنا إلى حين انتهاء هذا الوباء.



كواليس تصوير غلاف لالة فاطمة



نوال الزغبى تتألف بتشكيلة من الزي التقليدي

من توقيع أثواب دار ليليان





Liliane

MILLE ET UN TISSUS

كريب مزان

K17900A





Liliane
MILLE ET UN TISSUS
كريب سولاف
K17100A





Liliane
MILLE ET UN TISSUS
تطريز قرطبة على
ثوب الكريب
C1051





MILLE ET UN TISSUS

تطريز على ثوب
الكريب جورجيت
BROD 373

إشراف: إلهام زدوحية
تصوير: مصطفى الرامي
المصممة: مونية بنحيدا
العارضة: سلمى
ماكياج: فاتي بيوتي
شكرا لفندق BARCELO ANFA CASABLANCA
على حسن الاستقبال

إطلالة راقية.. تشكيلة من الجلابة بألوان صيفية

جلابة باللون الأخضر الملكي مصنوعة من ثوب
الكريب الحريري وبتطريز يدوي والصقلي



جلاية بثوب الكريب الحريري
مخدومة بالطرز الرباطي



جلاية راقية بثوب الحرير مخدومة
بالطرز الريايطي



جلاية صيفية باللون الأخضر
الفستقي بثوب الكريب الصيني
مخدومة بالطرز الرباطي ويجيوب
عصرية



جلاية كريب حريري مخدومة
بالرائدة



جلابة بثوب الكريب مخدومة
بالطرز الريايطي وسلان

لجمال عينيك.. خلطات طبيعية لعلاج الهالات السوداء

مع الحجر المنزلي الذي فرضته الكثير من الدول، نهضي أغلب النساء وقتهن في استخدام الهاتف النقال سواء من أجل العمل أو مشاهدة برامجهن المفضلة، مما يسبب إرهاقا للعين. عماد ميزاب، دكتور في الصيدلة وخبير في الأعشاب الطبية والتجميلية، يقترح خلطات طبيعية للحفاظ على جمال بشرة حول العين.



عماد ميزاب
دكتور في الصيدلة وخبير
في الأعشاب

✓ ملعقة كبيرة عصير برتقال
✓ أبيض بيضة

طريقة التحضير والاستعمال

تخلط المكونات وتوضع ماسك حول العين مدة 20 دقيقة ثم يغسل. يستعمل 3 مرات في الأسبوع مدة 3 أشهر

سيروم مرهم ومبيض

المكونات

✓ ملعقة كبيرة من زيت البرتقال
✓ ملعقة كبيرة من زيت بذور المشمش

الطريقة

تجمع المكونات وتستعمل كمساج حول العين مدة 5 دقائق ويترك لليلة كاملة.

✓ ملعقة كبيرة من زيت بذور العنب

ماسك فواكه منعش

المكونات

✓ ملعقة كبيرة تفاح محكوك بالقشور
✓ ملعقة كبيرة إجاصة محكوكة بالقشور





نقوم بوضع الخليط على الشعر مدة ساعة ثم نغسله. يمكن استعمال الخليط مرتين في الأسبوع .

سيروم مغذي وممر

المكونات

- ✓ ملعقة كبيرة من زيت الذرة
- ✓ ملعقة كبيرة من زيت البابونج
- ✓ ملعقة كبيرة من زيت الجمر

الطريقة

نخلط المكونات وتستعمل كسيروم على الشعر سواء بالليل أو النهار .

وصفة منعشة ومضادة للتعب اليومي

المكونات

- معلقة كبيرة من زيت الشاي
- معلقة كبيرة من زيت الريحان
- معلقة كبيرة من زيت مرددوش

طريقة التحضير والاستعمال

نخلط الزيوت وتدهن كمساج خفيف حول العين دون غسله كل ليلة

4 وصفات للعناية بالشعر وحمايته من حرارة الصيف

ماسك لحماية الشعر من التقصف

المكونات

- ✓ 2 معالق كبار من الحليب الدافئ
- ✓ معلقة كبيرة من الطين الأخضر

الطريقة

يخلط الكل ويوضع كماسك على الشعر مدة 30 دقيقة ويغسل. يمكن استعماله مرتين في الأسبوع .

ترطيب الشعر طبيعيا

المكونات

- ✓ معلقة كبيرة من زريعة الكتان
- ✓ معلقة كبيرة من حب الرشاد

الطريقة

نضع المكونات ونصب عليها كأس كبير من الماء المغلى ويترك ليلة كاملة، في الغد يوضع فوق النار مدة 5 دقائق ثم نضعه جانبا حتى يبرد .



وصفة مرطبة ومغذية

المكونات

- ✓ 2 معالق كبار من الحليب الدافئ
- معلقة كبيرة من اللبن
- ✓ 3 معالق كبار من الياغورت الطبيعي

طريقة التحضير والاستعمال

تخلط المكونات، ثم نضع الماسك حول العين ويترك 15 دقيقة ويغسل.

نستعمل الوصفة مرتين في الأسبوع مدة 3 أشهر



نوال علام، خبيرة تجميل، تبلغ من العمر 26 سنة، حبها وشغفها لميدان التجميل دفعها لتحقيق حلمها وفتح صالون حلاقة خاص بها. كان لمجلة «لالة فاطمة» لقاء معها نحدثت لنا فيه عن أحدث صيحات الماكياج الدارجة في فصل الصيف وطرق العناية بالبشرة.

تجنبي هذه الأخطاء أثناء وضع الماكياج



■ مروى الفن

للمكياج من بينها:

- ✓ عدم ترطيب البشرة ووضع برايمر قبل كريم الأساس.
- ✓ عدم اختيار لون كريم الأساس المناسب للبشرة
- ✓ الكونسيلر يجب أن لا يكون فاتحا بل بلون بشرة الوجه.
- ✓ وفي حال ما كانت الهالات رمادية اللون يفضل استعمال كونسيلر برتقالي.

كيف كانت بداياتك، وسبب اختيارك لمجال التجميل؟

منذ طفولتي وأنا أعشق كل ما له علاقة بالمرأة والتجميل، وكأي فتاة بسيطة حلمت بمشروع خاص بي، فتحقق حلمي بالعزيمة والإصرار، وبمساعدة والدي اللذان آمنوا بموهبتي وشجعاني على الاستمرار فيها، كما فاجئني بفتح صالون خاص للحلاقة.

ما هي أحدث صيحات الماكياج الدارجة خلال فصل الصيف؟

أحدث صيحات الماكياج لهذا الموسم:
✓ الألوان الترابية (كالبيج والذهبي).
✓ الأيلانر بألوان جريئة كالأزرق والأصفر والزهري وكذا بأشكال غريبة.

ما هو الخطأ الذي تقع فيه أغلب الفتيات في وضع الماكياج وتنصحينهن بتجنبه؟

هناك أخطاء عديدة ترتكبها الفتيات أثناء وضعهن

ماهي 3 عناصر مهمة يجب على الفتاة حملها في حقبتها؟

أرى أنه من الضروري أن تحمل كل فتاة معها في الحقيرة، مرطب شفاه، كريم واقي من أشعة الشمس، وعلبة مناديل مبللة.

تتعرض بشرة المرأة لمجموعة من الشوائب خلال فصل الصيف، كيف يمكن الاعتناء بها؟

البشرة في فصل الصيف تحتاج لعناية خاصة مهما كان نوع البشرة.
✓ يجب تنظيف البشرة جيدا من الماكياج بغسل التنظيف.

- ✓ وضع طونر خال من الكحول.
- ✓ ترطيب البشرة.
- ✓ تقشير البشرة مرة إلى مرتين في الأسبوع.
- ✓ استعمال ماسك مرطب مرة في الأسبوع.
- ✓ وضع كريم واقي من أشعة الشمس.
- ✓ شرب كمية كبيرة من الماء حوالي لتر ونصف أو أكثر.
- ✓ تناول أكل صحي غني بالفيتامينات.

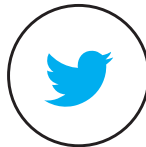
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



مجلة المرأة والعائلة المغربية



Partagez !

شارك



lallafatema.ma



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

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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



تختلف وتتعدد أنواع عمليات التجميل، ومن أهمها التي تعرف إقبالاً نجد تجميل الحروق والندبات بالليزر، التخلص من الذقن المزدوج وإبر التخسيس كحل سريع للقضاء على الدهون الزائدة.. دكتور التجميل الحسن التازي يقربنا أكثر من هذه العمليات.

3 عمليات تجميل الأكثر إقبالاً.. تعرفي عليها



الحسن التازي
دكتور التجميل

■ مروي الضن

لا يزيله بطريقة نهائية، كما أنه من الضروري القيام بالعديد من حصص الليزر للحصول على النتيجة المطلوبة.

هل يمكن التعافي من عملية إزالة آثار الحروق القديمة بالليزر؟

إذا كانت آثار الحروق قديمة نقوم أولاً بتجربة منطقة معينة بالليزر، إذا كانت النتيجة إيجابية حينها نباشر في العملية، أما إذا كانت النتيجة سلبية من البداية فمن الأحسن أن يتفاداه الشخص لأن التكاليف ستكون باهظة وبدون نتيجة.

ما هي النتائج المتوقعة لعملية إزالة آثار الجروح بالليزر؟

نقوم أولاً بثلاث حصص من الليزر التي تبين لنا كيفية تفاعل الجلد في تلك المنطقة المصابة بالجرح مع الليزر، مع العلم أن الجرح يمكن في نفس الندبة أن يتعامل مع الليزر في النصف الأول بشكل وفي النصف الآخر بشكل ثان، فهنا لا يمكن أن نتوقع أشياء أخرى ولهذا

تجميل الحروق والندبات بالليزر.. نتائجه ومخاطره

كيف يتم إزالة آثار الجروح بالليزر؟

لا يزيل الليزر آثار الجروح القديمة، وإنما يخفف كثيراً من آثارها، لتصبح غير مرئية، كما أنه يساعد على توحيد لون البشرة، ويقوم «المايكرو لازير» بمساعدة المنطقة على تحسين الجرح وتجميله، لكنه



نقوم بمجموعة من الحصص الخاصة بالليزر لمعرفة النتيجة المتوقعة.

ما هي مخاطر عملية إزالة آثار الحروق القديمة بالليزر؟

ليست هناك أية مخاطر، المشكل الوحيد مع الأسف هو أن الليزر لا يكفي لإزالتها في بعض الحالات.

ما هي الخيارات الأخرى لعلاج الندوب و إزالة آثار الحروق؟

يمكن علاج الندوب عن طريق استعمال العديد من الكريمات التي تساعد على إنقاص مظهرها وسمكها لأنه في بعض الحالات يتغير اتجاه الجرح.



إبر التخسيس.. فوائدها وأضرارها

ماهي إبر التخسيس؟

شخصيا أستعملها على الطريقة التي تسمى «إس.إل.إي»، هذه المادة التي تبين بعد مجموعة من البحوث، أن لها فعالية مباشرة على الخلايا الدهنية، لأنه بعد حقنها في الجسم تسري فعاليتها في الجسد كله، كما أن تلك المادة تصل إلى سطح خلايا الدهون وتدفعها لاستغلال الحرارية الموجودة في الداخل، وبهذا يتغذى الجسم بتلك الحرارية المخزنة في خلايا الدهون، وعليه فإن الأكل تنقص شهيته بمعدل 70 إلى 75 بالمائة كما تساعد المرأة على إنقاص وزنها.

عند إذابة الدهون تحت الجلد ما مصيرها وأين تذهب؟

هي لا تذوب بهذه الطريقة بل تتغير وتذهب إلى الكبد، لأن له معمل يقوم فيه بتغييرها إلى حراريات وسكريات في حين يستغلها كنوع من التغذية للجسد.

كيف تتم عملية الحقن؟

قبل عملية الحقن نقوم أولا بشفط الدهون، حيث نقوم بنزعها من منطقة معينة. بعد ذلك نزرعها في مجموعة من المناطق سواء على الوجه أو الثدي أو اليدين، والأرداف أو حتى الساقين.

ما هي فوائد إبر التخسيس؟

تساعد إبر التخسيس، الشخص على إنقاص وزنه بما يقارب 10 في المائة في مدة 40 يوما، مثلا إذا كان يزن 100 كيلوغرام سينقص وزنه 10 كيلوغراما خلال هذه المدة.

ماذا عن الأضرار والمضاعفات؟

ما دامت هي مادة فيزيولوجيكية، بمعنى أنها مادة موجودة في الجسم سواء من حيث الأنسولين وهرمون الغدة الدرقية، وبما أنها تعطى بكمية ضئيلة جدا فإنها لا تؤدي إلى مضاعفات كما أنه معترف بها.

كم تتطلب مدة العلاج؟

تتغير على حسب طلب كل شخص من 40 يوما إلى ثلاثة أشهر على حسب الحالات وكميات الكيلوغرامات التي يود المريض نقصها.

لصاحبات الذقن المزدوج.. هذا هو الحل الأفضل للتخلص منه



ما هو الذقن المزدوج؟

يعتبر الذقن المزدوج من بين المشاكل المزعجة التي تكون فيها الرقبة عند الشخص أكبر من حجمها الطبيعي، وهذه الحالة تحدث نتيجة تراكم الدهون غير الطبيعية في منطقة تحت الذقن ما يعطي إزعاجا لمظهر الوجه.

ماهي أسباب ظهور الذقن المزدوج؟

هناك مجموعة من الأسباب تؤدي إلى ظهور الذقن المزدوج، من أهمها العامل الوراثي وأيضا نتيجة السمنة المفرطة التي تظهر من خلال العنق أو الرقبة.

ماهي أنواع عملية شد الذقن المزدوج؟

توجد مجموعة من أنواع عملية شد الذقن المزدوج منها عملية الشفط الموضعي فقط والذي يعطي نتيجة ايجابية، كما نلجأ في بعض الحالات إلى عملية شد تلك المنطقة بالجراحة.

ماذا عن مرحلة ما بعد العملية؟

بعد العملية مباشرة، نقوم بوضع لاصق طبي على منطقة الذقن، لأنها تساهم في شد الذقن وتبقى لفترة ما بين يومين إلى أسبوع.

ما الذي يميز تقنية شد الذقن؟

من مميزات هذه التقنية أنها تقوم بتحديد الذقن كما تعطي شابا ومظهرا جذابا لوجه السيدة.

هل هناك مخاطر وأضرار لعملية إزالة الذقن المزدوج؟

لا أرى أن هناك مخاطر، ما دام المنطقة محددة ومعروفة، إلا في بعض الحالات أي بعد عملية الشفط تحدث هناك ترهلات ولكن نادرا.

ماهي نصائحك لإخفاء الذقن المزدوج؟

ليس هناك نصائح يمكن القيام بها، من الضروري بعد ظهور الذقن المزدوج القيام بعمليات الشفط أو الشد، أو بعض الكريمات أو المساجات وكذا آلات مثل La radio fréquence في هذه المنطقة.



فطريات القدم هي نوع من أنواع الالتهابات الفطرية التي تصيب القدم، بفعل الحرارة والرطوبة، بحيث يزيد خطر الإصابة بها أكثر خلال فصل الصيف. فما هي أسباب الإصابة بهذه الفطريات؟ وما هي أعراضها وطرق انتقالها؟ .. أسئلة وأخرى نجيب عنها الدكتورة نادية رضوان عبد العالم، اختصاصية في الأمراض الجلدية.

الأحذية المغلقة تسبب فطريات القدم خلال فصل الصيف



نادية رضوان عبد العالم
اختصاصية في الأمراض الجلدية

■ نيلى كندي

القدمين بشكل مفرط، وتزداد نسبة الرطوبة التي تسهل ظهور الفطريات، بالإضافة إلى المساح العامة التي تساعد على نشر العدوى بسهولة خلال فصل الصيف.

هل الأحذية المغلقة تسبب الفطريات صيفا؟

نعم، في الصيف وكذا باقي الفصول الأخرى، لأن الفطريات تنمو مع درجة الحرارة والرطوبة العالية، وبالتالي، فهذه الأحذية تعتبر بيئة مثالية لتكاثر الفطريات نظرا لافتقارها التهوية الضرورية للقدمين.

ما هي الأعراض الأخرى التي قد تظهر على المصاب؟

الأعراض الشائعة لفطريات القدم التي تصيب عادة أصابع القدم والكعب، تبدأ في بادئ الأمر بالحكة، ثم تتحول إلى التهابات، والمرحلة الأخيرة هي الإصابة بقرحات التي تتسبب في تعففات.

كيف تعالج فطريات القدم؟

هناك خيارات متعددة لعلاج التهاب القدم الفطري،

ما هي عدوى الفطريات؟ وما أسبابها؟

هي ميكروبات متطفلة على الجلد، تتكاثر بالخصوص في المناطق الدافئة وشديدة الرطوبة. ومن بين أسبابها ارتداء أحذية سميكة وضيقة؛ إذ إنها تضغط على أصابع القدم وتشكل بيئة دافئة ورطبة نتيجة للتعرق، الأمر الذي يؤدي إلى الإصابة بعدوى فطرية في القدم.

كيف تنتقل العدوى؟

تنتقل عدوى الفطريات عن طريق تبادل الأحذية، وهناك أيضا فطر ناتج عن احتكاك شخص مع شخص آخر، أو عن طريق ملامسة الأرضيات الملوثة للقدمين، وكذلك المساح العامة التي تسهل انتشار عدوى الفطريات.

لماذا يزداد خطر الإصابة بالفطريات خلال فصل الصيف؟

بسبب درجات الحرارة المرتفعة، مما يؤدي إلى تعرق

إذ يمكن استخدام الأدوية المضادة للفطريات، إما على شكل مرهم وكريمات، أو استخدام الحبوب الفموية.

ماهي النصيحة التي يمكن تقديمها؟

أنصح جميع القراء بالمحافظة على نظافة القدمين، وغسلهما بانتظام وتجفيفهما جيدا من الماء، وتجنب تبادل الجوارب والأحذية. وإذا ظهرت أي أعراض بسيطة يجب التوجه لاستشارة الطبيب المختص تجنباً لأي مضاعفات أخرى.

بسبب الوضع الصحي الذي يعيشه العالم نتيجة انتشار فيروس كورونا المستجد، توقف العديد من الأشخاص عن ممارسة رياضاتهم المفضلة. فما هي انعكاسات هذا التوقف على الجسم؟. أمينة الصادقي، مدربة رياضية معتمدة تقربنا من الموضوع.



7 رياضات تمارسينها في الصيف



أمينة الصادقي
مدربة رياضية

القوة البدنية يستغرق وقتاً أطول من القوة المكتسبة من التمارين الهوائية إذ قد تستمر مع الإنسان فترة حتى من دون ممارسة الرياضة.

ما هي الرياضة التي يمكن ممارستها خلال فصل الصيف وأين؟

ممارسة الرياضة من الأمور الهامة في حياتنا، ولا يجب إهمالها في أي وقت حتى أثناء العطلة الصيفية، بل تعتبر هذه الأخيرة فرصة سانحة لممارسة بعض الرياضات الصيفية الممتعة التي من شأنها المحافظة على اللياقة البدنية وحرق الدهون. ومن الأنواع الرياضية التي ننصح ممارستها أثناء فصل الصيف:

✓ **رياضة المشي:** استغل وجودك على الشاطئ للقيام برياضة المشي من قبيل السير على الرمال الدافئة والاستمتاع بأجواء البحر الساحرة، مما يمكن من حرق السعرات الحرارية دون الشعور بأي مجهود أو إرهاق مع التركيز على المشي يومياً لمسافات طويلة وبدون توقف.

✓ **رياضة اليوغا أو stretching:** الجلوس على رمال الشاطئ الدافئة قصد ممارسة هذه الرياضة التي تمنح الصحة والاسترخاء النفسي وذلك عن طريق اختيار الوضع المفضل لهذه الغاية.

✓ **السباحة:** تعتبر من أكثر الرياضات متعة وأهمية للجسم خصوصاً أثناء فصل الصيف عن طريق

أغلب الأشخاص انقطعوا عن ممارسة الرياضة في الوقت الراهن. فهل من انعكاسات سلبية على الجسم؟

بغض النظر عن الأسباب التي تمنع الشخص من الذهاب لصالة الجيم، فإن للانقطاع عن التمارين الرياضية عدة نتائج سلبية على الجسم من جملتها: - فقد اللياقة البدنية المكتسبة (مثل القدرة على الجري لمسافة محددة بدون انقطاع النفس أو فقد الطاقة بعد ممارسة أحد التمارين المقاومة لعدة دقائق). لذلك ولتحديد الوقت اللازم للعودة لممارسة الرياضة يجب أن نأخذ بعين الاعتبار مستوى اللياقة البدنية قبل التوقف ونوعية التمارين من قبل. فإذا كان الفرد مازال يحافظ على شكله الرياضي ودونما زيادة في الوزن فهذا يعني أن الجسم مازال يحتفظ على لياقته حتى بعد التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية مع التمييز بين الأنواع الرياضية الممارسة. إذ أن مستوى اللياقة كما أسلفنا الذكر يرتبط بنوع التمارين المعتاد أداؤها قبل التوقف. فأول الأشياء التي تتدهور مثلاً لدى الأشخاص الذين مارسوا رياضة الجري بانتظام بعد التوقف هو الأداء الهوائي إذ بمجرد الاستئناف قد يحس الشخص بألم في الرثتين عوض القدمين، لأن القدرة على ممارسة الرياضة المنظمة للدورة الدموية وتمرين القلب تتأثر بشكل كبير. أما التوقف عن ممارسة الأنواع الرياضية التي تعتمد على القوة البدنية، فكما نعلم، فإن بناء

ممارستها سواء في البحر أو المسبح حسب الاختيار مع الحرص على الدخول في سباقات مع الأقارب والأصدقاء للاستمتاع ولبذل أكبر مجهود في هذه الرياضة.

✓ **الكرة الشاطئية:** تعتبر من أشهر الألعاب الرياضية في فصل الصيف والمقصود بها الكرة الطائرة، حيث تحصل على المتعة والفائدة في آن واحد.

✓ **تسلق الجبال:** المشاركة في الرحلات الصيفية التي تكون وجهتها المناطق الجبلية يساعد على الاستفادة من تسلق الجبال.

✓ **كرة الماء:** تعد كرة الماء من الألعاب الشهيرة مثلها مثل الكرة الشاطئية ولكن داخل الماء ويتم ممارستها مع الأصدقاء وفي نفس الوقت تسمح بالاستمتاع بها داخل الماء.

✓ **تمارين الماء:** ممارسة حصص aquagym الصباحية للحصول على النشاط والطاقة في بداية اليوم.



يسبب ارتفاع درجة الحرارة في فصل الصيف القلق نتيجة فقدان الجسم لكمية كبيرة من السوائل. عزيزة لكميحي، أخصائية حمية وتغذية تقربنا من الطريقة الصحية لتحضير مشروبات طبيعية في البيت، وتذكرنا بالماء وأهميته في ترطيب وتجديد خلايا الجسم.

لصيف صحي وآمن.. تعرفي على أغذية مرطبة ومقاومة للحرارة



عزيزة لكميحي

أخصائية التغذية والحمية

مناعة ضد العديد من الأمراض.

✓ طعام الصيف

يجب أن يحتوي

أساسا على أغذية

مرطبة وملطفة

للحرارة، ولا نقصد

هنا المشروبات الغازية

والمثلجات كما يعتقد

البعض، بل الخضار الطازجة والفاكهة الصيفية بأنواعها

والسلطات الغنية بالعناصر الغذائية.

✓ يجذب الابتعاد قدر الإمكان عن تناول الأطعمة الدسمة

التي تعطينا سعرات حرارية كبيرة، مما يتسبب في الشعور

بالضجر والتوتر على خلاف الأطعمة قليلة السعرات

الحرارية التي تمنحنا شعورا بالراحة والإحساس

بالبرودة.

✓ يجب التركيز على تناول الأطعمة الغنية بالمياه وذات

قيمة غذائية عالية وتتوفر بها كل حاجيات الجسم.

✓ يجب الإكثار من شرب السوائل كالماء والعصائر

الطبيعية.

ضروري جدا للقيام بالعمليات الحيوية للمحافظة على الجسم رطبا، مما يساعد الخلايا على القيام بعملها بشكل صحيح وصحي.

الماء هو الوسيلة الوحيدة التي تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتجديد الخلايا ومنحها الحيوية للقيام بوظائفها على أكمل وجه.

فيعد الماء ضروريا لكل الكائنات الحية من إنسان وحيوان ونبات لقوله عز وجل «وجعلنا من الماء كل شيء حي»، فللماء دور كبير في ترطيب الجسم، وتجديد خلايا الجسم، تنشيط وظائف الكلى، تنظيم حرارة الجسم وكذلك التخلص من السموم والفضلات.

ومن أفضل الأوقات لشرب الماء، قبل وجبة الطعام بنصف ساعة، أو بعد وجبة الطعام بساعتين. كما يجب تقديم الماء للكبار في السن والصغار على حد سواء، فهم لا يطلبونه في العادة لهذا يجب تقديمه لهم كل فترة خلال النهار.

ماهي النصائح التي يمكن تقديمها لقضاء صيف ممتع بتغذية سليمة وصحية؟

✓ عدم إهمال تناول وجبات غذائية كاملة ومتنوعة في فصل الصيف الذي يعد فضلا غنيا بالعديد من الأغذية وخاصة الفواكه ذات القيمة الغذائية العالية، والتي تمثل

ماهي الطريقة الصحية لتحضير مشروبات طبيعية في البيت؟

مع ارتفاع درجة الحرارة، يكثر شرب العصائر، مما يؤدي إلى التعرق، الشيء الذي يسبب تبخر السوائل من الجسم، وبالتالي الشعور بالعطش طوال اليوم، ومن المهم جدا تزويد الجسم بالسوائل الغنية بالفيتامينات والعناصر الغذائية، لذا لابد من اختيار الفواكه الطازجة بعناية واستخدامها من أجل تحضير العصير في المنزل، وبطبيعة الحال لا يجب إضافة السكر للعصائر.

يمكن التنويع في العصير بخلط أنواع مختلفة مع بعضها أو إضافة مكونات أخرى، عصير الفواكه غني بالأملاح المعدنية مثل الكالسيوم، الفسفور، الماغنيسيوم، البوتاسيوم، والحديد كما أنه سهل الهضم لما يحويه من أحماض عضوية ذات قيمة غذائية على جانب من الأهمية، ويفضل أن يشرب مباشرة بعد عصره.

أي دور للماء في ترطيب وتجديد خلايا الجسم؟

يحتاج فصل الصيف لاهتمام كبير من ناحية شرب السوائل التي تعطي الطاقة اللازمة وتحسن الدورة الدموية، فلماذا يجب أن نشرب الماء بكثرة؟ لأننا نتعرق بشكل زائد في فصل الصيف ونفقد كميات كبيرة من السوائل، فالماء



تتغير العادات الغذائية للإنسان مع تغير فصول السنة، ويرجع ذلك إلى اختلاف أنماط الشهية ما بين الشتاء والصيف، علاوة على نوعية الأغذية المتاحة من فصل لآخر. وارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف قد يسبب بعض التبعات السيئة على الصحة العامة كما يسبب اضطراب أسلوب الحياة لدى الكثيرين من حيث عادات الغذاء. فما هو النظام الغذائي المناسب لفصل الصيف؟ وماهي السلوكيات الغذائية المضرة التي تؤدي إلى جفاف الجسم؟ .. أسئلة أخرى يجيب عنها لطفي الزغاري، دكتور باحث في مجال التغذية وعلوم الرياضة في حوار مع «لالة فاطمة».

نصائح لتجنب جفاف الجسم والحفاظ على نشاطه



■ ليلي كندي

ما هي أهم الفواكه التي تساعد على خفض درجة حرارة الجسم؟

الموز والخيار مثاليان لتزويد الجسم بالطاقة، نظرا لاحتوائهما على البوتاسيوم والكريهيدرات، وأيضا البطيخ يحتوي على نسبة كبيرة من الماء والفيتامينات، بالإضافة إلى مجموعة من الأملاح الأساسية كالمانيزيوم، البوتاسيوم والصوديوم التي تساعد على ترطيب الجسم، وفاكهة الخوخ التي تحتوي أيضا على الماء وغنية بعناصر غذائية ومضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الجسم من الفيروسات والأمراض وأيضا فيتامين C، هذا الأخير له دور كبير في تحفيز جهاز المناعة.

ما هو النظام الغذائي المناسب لفصل الصيف؟

من المعروف أنه خلال فصل الصيف يتغير النظام الغذائي، فهو فصل العطلات، النزهات، والسفر، زد على كل هذا السهر لساعات متأخرة من الليل، وبالنتيجة يكثر الإقبال في السفر، على الأكلات السريعة والتي تسبب أضرارا كبيرة. لذا من الأفضل الحفاظ على النظام الغذائي الصحي المعتمد في البيت، والتقليل من المقلبات والحلويات، وعامة جميع المنتجات التي تزودنا بسرعات حرارية كثيرة وفي نفس الوقت لا تعتبر قيمة غذائية مضافة.

ما هي الأطعمة التي تترطب الجسم وتحافظ على حيويته ونشاطه؟

أنصح بشرب الماء بكميات كبيرة، وتناول الخضروات والفواكه، لاحتوائها على نسبة كبيرة من المياه، كما أنها غنية بالأملاح المعدنية، وتساعد على مقاومة الحر والحفاظ على الحيوية والنشاط.

ما هي الأطعمة التي يجب تجنبها أو عدم الإكثار منها خلال هذا الفصل؟

المقلبات، السكريات البسيطة، والمثلجات التي تزود الجسم بسرعات حرارية عالية، وذلك لقضاء عطلة صيفية بطريقة صحية وتجنب مضاعفات وخيمة بعد انتهاء موسم العطل والسفر.

ماهي أسس التغذية السليمة والصحية للأطفال خلال هذا الفصل؟

الأطفال خلال فصل الصيف يقومون بجهد بدني كبير، نظرا لكثرة الحركة، وبالتالي يكونون أكثر عرضة لجفاف الجسم، إذ يتبعون عادات غذائية غير سليمة، ولا يقبلون على تناول الطعام بسهولة بسبب اللعب واللهو، وهنا يأتي دور الأهالي بالحرص على توفير تغذية سليمة تحوي خضروات وفواكه، تساعد في تطور ونمو أطفالهم.

يكثر في فصل الصيف الإقبال على المثلجات. هل لها أضرار صحية؟

المثلجات من أكثر المنتجات التي تعرف إقبالا كبيرا خلال فصل الصيف، نظرا للبرودة التي تمنحها للشخص وتروي العطش أيضا. لكن إذا تم الإفراط في تناولها فإنها تصبح

الأكل السريع شعار أغلب الأسر خلال فصل الصيف. ماهي العناصر الغذائية الأساسية التي يجب أن يحتوي عليها؟

من الأفضل تجنب تناول الأكلات السريعة خارج البيت، وتحضير أكل صحي في البيت، يحتوي على البروتين والسكريات والقليل من الدهون والألياف، والخضر أيضا، وطهي الدجاج بطريقة صحية، ومن الأفضل تناول الخبز الكامل والتقليل من الملح.

ماهي النصيحة التي يمكن تقديمها لقراء لـ«لالة فاطمة»؟

أنصح الجميع بالحرص على ممارسة الرياضة خلال فصل الصيف، واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن للحفاظ على رشاقة الجسم وتجنب زيادة الوزن.



يعاني معظم الرضع ، مشكل المغص الذي لا يجعلهم يشعرون بالراحة أثناء النوم أو الرضاعة ، ويعتبر البكاء الشديد عند الأطفال أهم عرض يشخص المشكل السالف الذكر .

المغص عند الرضع.. أسبابه وطرق علاجه



أمينة أوميل
أخصائية طب الأطفال

■ مروي الضن

ومن جهة أخرى، أكدت أخصائية الأطفال أن حديثي الولادة يصابون بمشكل المغص في أسبوعهم الثاني ويستمر إلى غاية ثلاثة أشهر وفي بعض الحالات إلى أربعة أشهر.

مولودك يعاني من الإمساك.. إليك الطريقة المثلى لمعالجته

تؤكد الدكتورة أمينة أوميل أخصائية طب الأطفال في تصريح لمجلة «لالة فاطمة» أن من أعراض إصابة الرضيع بالمغص هو البكاء المستمر، ورفض الرضاعة، والغازات، علاوة على إصابته بعدوى بكتيرية أو نزلة معوية.

لذلك تنصح الدكتورة أميل، بأن تتحكم الأمهات في أعصابهن، لأن ذلك سيساعد الرضيع في تخفيف أوجاعه، كما أشارت على أن ابتلاع الهواء أثناء الرضاعة أو الغازات المستمرة وحتى عسر الهضم هم وراء مشكل المغص عند الطفل.

ومن بين النصائح التي وجهتها الدكتورة أميل أيضا للأمهات، تدليك ظهر ويطن طفلهن بحركة دائرية من أجل مساعدته على تقليل الأوجاع، وكذا إعطائه أدوية مصنوعة من المواد الطبيعية وهي متوفرة في جميع الصيدليات.

وحسب الدكتورة أوميل، فإن الإمساك عند حديثي الولادة يكون ناتجا عن مجموعة من العوامل من بينها:

- قلة عدد مرات التبرز عن المعتاد

- البكاء المستمر

- بزار المولود صلبا

تقول أخصائية الأطفال والرضع الدكتورة أمينة أوميل إن عملية الإخراج تعتبر العملية المرادفة للتغذية، ولذلك فمن المتوقع أن يبذل المولود الحديث الولادة حفاضه عدة مرات يوميا، وغير ذلك في حال كان أقل أو أكثر فهو يكون غير طبيعياً، ويعاني غالبية الرضع حديثي الولادة من الإمساك، ويعزى ذلك إلى حليب الأم، حيث أكدت اختصاصية طب الأطفال والرضع، أن معظم الأطفال الذين يحصلون على رضاعة غير طبيعية، هم أكثر عرضة للإصابة بالإمساك، كما يعانون من الغازات وانتفاخ البطن.

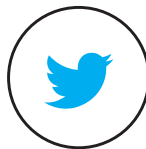
شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official



يعيش المغرب أزمة كبيرة بسبب تفشي جائحة كورونا، الأمر الذي أدى إلى إعلان حالة الطوارئ، وفرض الحجر الصحي وتعليق الدراسة بالبلاد.

قرار الدراسة عن بعد أثر بشكل كبير على التلاميذ والطلبة، قبل أن يعلن سعيد أمزازي، وزير التربية الوطنية والتكوين المهني والتعليم العالي والبحث العلمي، عن تأجيل اجتياز التلاميذ لامتحانات البكالوريا. الدكتورة إيمان أوخير، أخصائية الطب النفسي، توجه مجموعة من النصائح والأفكار المهمة للاستعداد النفسي لامتحانات في فترة الحجر الصحي.

نصائح لتلاميذ البكالوريا لإستعداد نفسي جيد



إيمان أوخير
طبيبة نفسية

■ مروي الفن

كل البعد عن كل مصادر الإلهاء بما في ذلك الهاتف النقال والتلفاز. وفيما يخص المراجعة ننصحهم بأن يبدووا بالمواد السهلة وبعدها المواد الصعبة حتى يتمكنوا من المحافظة على التحفيز دائما، وأن يحاولوا قدر المستطاع الاعتماد على إستراتيجية في عملهم، ويقوموا بمعادلة بين العامل وأهمية المادة.

كما نصحت إيمان أوخير التلاميذ الذين يعانون صعوبة في مراجعة بعض المواد، أن يحاولوا تغيير الصيغة الخاصة بها لكي يتمكنوا من فهمها أكثر وتصبح سهلة بالنسبة لهم، مشيرة إلى أنه بإمكانهم الاستعانة بزميل لهم وأن يتعاونوا مع بعضهم البعض عبر التطبيقات الخاصة مثل الواتساب وغيرها.

كما شددت أخصائية الطب النفسي على مجموعة من النقاط من بينها :

- ✓ النوم الكافي
- ✓ التغذية الصحية وذلك بتناول الخضر الغنية بالبروتينات، المغنيسيوم والبوتاسيوم وأوميغا3
- ✓ تناول الفواكه لأنها غنية بالثيامينات ومضادات الأكسدة

قالت الدكتورة إيمان في تصريح لمجلة «لالة فاطمة»، إن هذه الفترة الحساسة طرحت تحديات صعبة بالنسبة للمراهقين، فيما يخص تأقلمهم مع طريقة العيش الجديدة وكذا الطريقة التي تم اعتمادها في التدريس.

وأكدت أخصائية الطب النفسي أن هذه الأزمة منحت للطلبة مجموعة من المزايا، من بينها مساحة فراغ أكثر للتحكم في وقت مراجعتهم للدروس استعدادا لامتحانات خصوصا وأنها اقتصر فقط على لائحة الدروس التي تم إنجازها في الدورة الأولى.

ومن أجل اجتياز امتحانات البكالوريا في أحسن الظروف، طالبت إيمان أوخير من التلاميذ بتنظيم وقتهم بما في ذلك وقت نومهم وكذا وقت الدراسة، مؤكدة على ضرورة وضع هدف أمامهم، مع المحافظة على مكان الاشتغال مرتبا ونظيفا..

وأضافت الدكتورة إيمان أن على التلاميذ الابتعاد

- ✓ ممارسة الرياضة من أجل تنشيط العقل وتقليل التوتر
- ✓ تنويع طريقة حفظ ومراجعة الدروس
- ✓ التواصل مع أساتذتهم حتى لا يشعروا بأنهم لوحدهم في هذه الفترة.
- ✓ تعلم طرق الاسترخاء من أجل إلتخفيف من التوتر والتحكم فيه (يمكن إيجاد الفيديوهات في الأنترنت)
- ✓ وضع هدف أمامهم وهو الحصول على البكالوريا ومتابعة الدراسة في المعاهد العليا
- ✓ وختاما القيام ببعض الأنشطة المسلية.

تضفي النباتات لمسة مميزة على أرجاء غرف المنزل وتساهم في إبراز جمالية الأثاث وخطوطه وألوانه. فاستخدام النباتات في ديكور البيت طريقة جيدة لإضفاء الدفء للغرفة وجلب الحياة إليها. في ما يلي بعض الأفكار والنصائح التي تقدمها مصممة الديكور النباتي مريم بناني لنعطي الحياة لمنزلنا.

أفكار لاستخدام النباتات في ديكور بيتك بطريقة مبتكرة



✓ هناك نباتات طبيعية مجففة مدتها ثلاث سنوات تظل من النباتات المحببة عند الكثير من الناس.

✓ وعاء النباتات أيضا أشكال وأنواع وأحجام مختلفة حسب نوع النبات والمكان الذي سيوضع فيه.

✓ النباتات الاصطناعية من الأفضل استخدامها داخل البيت، لأن استخدامها بالخارج لن يكون موفقا بحكم تعرضها للشمس وبالتالي فقدانها للونها وبهتانها.

✓ يمكن استخدام الحائط النباتي بالحدائق أو الشرفات أكثر تحملا للمؤثرات الخارجية.

✓ يمكن وضع النباتات بعدة أماكن في المنزل في الزوايا شكلها رائع وأنيق عند مدخل المنزل، فوق خزائن المطبخ، معلقة في إحدى زوايا المنزل أو على الحائط وهو ما أصبح مطلوباً بكثرة "الحائط النباتي".



✓ يمكن وضع النباتات وسط طاولة الطعام إن كانت صغيرة ولا يخلو الحمام أيضا من ديكور جميل من النباتات.

✓ هناك أنواع وأشكال للنباتات الصناعية منها المعلقة والصغيرة والكبيرة ولها أشكال كثيرة تقليدا للنباتات الطبيعية.





حديقة المنزل ورغم كونها فضاء خارجيا، إلا أن له أهمية بالغة ويستوجب الاهتمام بتفاصيل ديكوره ونجديده بين الفينة والأخرى، خاصة في موسم الصيف الذي تكون فيه الأجواء مناسبة لاستغلاله أكثر وقضاء وقت أكثر فيه. مجلة «لالة فاطمة» تقترح عليك بعض الأفكار لجلب إحساس الصيف المغمم بالاسترخاء على مساحتك الخارجية.

■ ليلى كندي

المسبح المنزلي الصيفي الأكبر للعائلة
مع جهاز فيلتر
الجميع بحاجة إلى لحظة من الاسترخاء
العائلي! مع مسبح bestwayfast set من JUMIA

599 درهم

جديدي ديكور حديقتك



أرجوحة شبكية

الأرجوحة تتمايل بخفة لتضعك في حالة من التناغم والاسترخاء.
سواء قمت بتعليقها بين شجرتين في حديقة بيتك أو باستخدام
حامل الأرجوحة إذا كانت المساحة صغيرة. من IKEA

825 درهم



أريكة استرخاء

استعدادا للذهاب إلى الشاطئ، أو
للاستخدام في الحديقة حتى يمكنك
الاسترخاء والاستمتاع لبعض
الوقت. أريكة الاسترخاء HÄMÖ
سهلة الطي والحمل. من IKEA

549 درهم



طاولة و4 كراسي قابلة للطي

طاولة خارجية من خشب الأكاسيا بوسادات مع كراسي مريحة للغاية
وحجم مثالي للشرفات أو الحدائق الصغيرة لتستمتعي بتناول وجباتك في
الهواء الطلق خلال فصل الصيف. من IKEA

2275 درهم



مظلة كبيرة للوقاية من الشمس
مظلة كبيرة للوقاية من الشمس
والاستمتاع بصيف بدون أضرار
في حديقة بيتك. من JUMIA

789 درهم



متجدد الأفكار في أسلوبه ويعشق الإبداع من خلال المزج بين الأصيل والمعاصر مع الحفاظ على التقاليد والأسس الكلاسيكية في المطبخ الحلبي. إنه الشاف محمد أورفه لي، رئيس قسم الطهارة في قناة فتافيت، الذي كان لـ«لالة فاطمة» حوار خاص معه، نحدث فيه عن بداياته في مجال الطبخ، وأسرار اقتحامه مجال لم يكن يتخيل نفسه فيه، وكيف كانت أصوله السورية دافعا لتقديم المطبخ الحلبي وتوثيقه في كتاب نحت عنوان «أنا حلبي»...

الشاف محمد أورفه لي الطبخ العربي رائع لكن يفتقر للتوثيق

■ حوار: ليلى كندي

وفن الطهي سيكون اختصاصي رغم المعارضة الاجتماعية القوية. عانيت في البداية من عدم قبول والداتي ومحيط عائلتي الاجتماعي لمهنة «الطاهي»، والتي كانت لا تحظى بنصيب وافٍ من الاحترام في البيئة الشرقية، خاصة بالنسبة للرجال. عملت أثناء دراستي في عدة مطاعم لأحصل على الخبرة العملية وأبدأ مسيرتي المهنية، ولا أنسى يوم تغيب النادل عن العمل واضطرت لتقديم الطعام للزبائن عوضاً عنه، فوجئت بمجموعة من أصدقائي على إحدى الطاولات، وفوجئوا بي بنفس القدر، فلم يكونوا على علم بأنني أعمل في مطعم، فشعرت بحرج، وهنا نصحتني أحد الطهارة أن علي ترك مهنتي إن كانت مصدر إحراج لي،

وأم مدرسة وأخوين. ولعب والدي دوراً هاماً بتأثري بالإرث الحضاري والثقافي لمدينة حلب.

لم تكن الصورة واضحة بالنسبة لي، ولكن شغفي بالطعام وكل ما يتعلق به جعل طموحي أن أعمل في هذا المجال. لم أتخيل في صغري أن أصبح طاهياً يأخذ على عاتقه نشر ثقافة المطبخ الحلبي العريق عبر برنامجي التلفزيوني، وكتابي الأول (أنا حلبي) الذي صدر وأنا في مطلع الثلاثينات من العمر.

حدثنا عن بدايتك، ولماذا اخترت مجال الطبخ؟

فكرت بالالتحاق بالثانوية الفندقية، بعد تلقي دعم هائل من والدي وبدأت أشعر بأن تعلم أصول الضيافة

بداية من هو الشاف محمد أورفه لي؟

حين تنشأ في مدينة حلب وتعيش في أحضان حضارة عريقة، لابد أن تطبعك بطابعها. تمشي في سوقها العتيق فتدغدغ حواسك روائح التوابل وصابون الغار والزعرير الحلبي، وتخطف بصرك ألوان الأقمشة والمطرزات، وتنتهي إلى أسماعك أصوات آذان جامعها الأموي من جهة، وأجمل ما كتب ولحن من موشحات وقدود ومواويل من جهة أخرى. في وسط هذه الأجواء، نشأت وفي عائلة تتكون من أب مهندس

ومن هنا بدأ التحدي.

ما الذي أضافه لك العمل في قناة متخصصة في الطبخ؟

9 سنوات من الحب والحياة حلوة، وفتافيت هي النقطة الجوهرية في مسيرتي المهنية لأنها قدمتي بأحلى صورة للجماهير. عملي في القناة أعطاني الفرصة لاكتشاف ذاتي من جديد وكان مطبخها هو مختبري لاكتشاف المزيد من أسرار عالم فن الطهي. أعطتني الثقة والدعم والفخر بأن أقدم نفسي كشاف عربي معاصر يحب التنافس مع نفسه للوصول دائماً للمراكز الأولى وأيضاً أعطتني المنبر لكي أبعث الدفء للأسر والأفراد لإعداد أطباق مميزة، ولنلهم حتى الطهاة المبتدئين لإعداد الوجبات اللذيذة.

كيف كانت ردود الأفعال لأول حلقة من برنامجك «مطبخنا العربي» عام 2011؟

«مطبخنا العربي» كان من أنجح البرامج بالنسبة لي لأنه كان الوسيلة للوصول إلى قلب الجمهور، فكانت بداية مميزة لي مع هذه القناة.

ماذا يعني لك الطبخ السوري، وخاصة الحلبي كونك من حلب؟

المطبخ الحلبي هو هوايتي وغيرتي على هذا المطبخ وتوصيفه بشكل لا يليق به حتى من أهل البلد، دفع بفضولي لكتابة ما هو المطبخ الحلبي. في بداية الأمر كنت مهتماً فقط بتعلم المطبخ الفرنسي أو أي مطبخ عالمي آخر، ولكن بعد العمل والخبرة أدركت وأيقنت بأنني لن أطهو بحياتي طعاماً فرنسياً مثل شاف فرنسي، أو أقدم طعاماً إيطالياً مثل شاف إيطالي، وفي آخر المطاف حتى هم لن يستطيعوا تقديم أو طهو المطبخ الحلبي مثلي، فطالما يوجد عندي مطبخ عريق وغني بمكوناته وتقنياته، لماذا لا أعمل وأختص بمطبخي؟

في البداية الصورة كانت غير واضحة لي ولكنني كنت مؤمناً بأن حضارتنا في المأكّل والمشرب هي رواية استثنائية محبوبة بالحضارات والشخصيات وغنية بالتقاليد، والتقنيات والمكونات الموزعة على فصول وقرون. ومن بعد سنوات من التعمق في البحث عن المطبخ الحلبي لم أجد الكثير من المعلومات إلا بعض من المدونات عن تاريخ المأكّل والمشرب، بناءً على ذلك حللت واستنتجت بعض من النظريات وكيف انعكست تلك الحضارات على المطبخ الحلبي.

ما شعورك كونك شاف مشهور، وما هي الصعاب التي تواجهها؟

«محبة الناس كنز والصراحة ما عندي صعاب أبداً إلا



أود زيارتها للتعرف على أهلها وثقافة المأكّل والمشرب عن قرب.

في نظرك ما الذي يميز المطبخ المغربي عن غيره؟

المطبخ المغربي من أهم وأشهر المطابخ العربية والذي يميز المطبخ المغربي هو التنوع الثقافي والحضاري والموقع الجغرافي والموارد المحلية التي أعطت غنى كبير للمطبخ المغربي.

في نظرك، ما هو مفتاح نجاح الشاف؟

الثقة بالنفس، العمل الدؤوب، الصدق، المسؤولية، التطوير الذاتي وعدم الغرور.

كلمة أخيرة لقراء مجلة «لالة فاطمة»

شكراً لجميع القراء وسعيد جداً بكوني معكم في هذا الحوار من خلال مجلة «لالة فاطمة» ولا تنسوا أن تبقوا في البيت لتبقوا في أمان.

بموضوع الخصوصية في بعض المواضيع ولا أعتبرها عائقاً.

ما هو الفرق بين الأكل الغربي والعربي؟

لا يوجد فرق أبداً كل المطابخ عريقة وبالعكس المطبخ العربي غني بتنوعه الثقافي والحضاري والزراعي وينافس كل المطابخ العالمية، النقص الوحيد أنه يفتقر التوثيق.

هل تربطك علاقات صداقة مع طهاة من المغرب؟

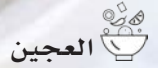
بالتأكيد، تربطني علاقة وطيدة مع طهاة من المغرب مثل الشاف كمال رحال والشاف مروان بوحيمدي والكثير من الطهاة المغاربة المقيمين في دبي.

هل سبق لك وزرت المغرب؟ وهل جربت الأكل المغربي؟

المطبخ المغربي من المطابخ المفضلة بالنسبة لي وللأسف لم أزر المغرب حتى الآن ولكنها على قائمة البلدان التي

فطائر مالحة بالخضر وفواكه البحر

المقادير



العجين

300 غ دقيق أبيض

100 دقيق الفينو

1 كيس خميرة كيميائية

ملعقة صغيرة سكر سنيدة

ملعقة كبيرة خميرة حبيبات

2 معالق كبار حليب بودرة

2 معالق كبار زيت بلدية

قبصة ملح

طريقة تحضير العجين

نجمع المكونات كلها ونضيف 2 مربعات من الفروماج أو الزبدة،
ونتركها جانباً تخمر.

مقادير الحشوة

نأخذ خضر مشكلة من فلفل أخضر وأحمر وأصفر، الجزر محكوك، كرعة محكوكة والملفوف ونقطعها شرائح رقيقة.

طريقة تحضير الحشوة

في مقلاة نضع الزيت مع هذه المكونات، ونضيف لها توابل السمك والثوم بودرة والبصل مجفف، وملعقة صغيرة موطارد حبيبات والقليل من صلصة السمك وصلصة الصوجا والقليل من الملح ونحرك المكونات جيداً ونتركها جانباً. وفي نفس المقلاة بعد أن نفرغ منها الخليط، نضيف القليل من زيت الزيتون ونضع خليطاً من علبة فواكه البحر ونضيف القليل من الملح والإبزار، ثم نضيف المكونات للحشوة ونخلط الكل جيداً. ثم نبسط العجين جيداً ونقطعه على شكل مستطيلات، نعمل أشرطة بالسكين ونضع الحشوة داخلها، ثم نجمع العجين على شكل "شوصون"، ندخلها للفرن وتقدم بالصحة والراحة.



مثلجات منعشة

المقادير



المثلجة 1

250 غ ياغورت بدون سكر

150 غ حليب مركز محلى

نكهة حسب الذوق

المثلجة 2

250 غ ياغورت بدون سكر

150 غ كريم كراميل



طريقة التحضير المثلجة 1

نخلط الياغورت مع الحليب المركز المحلى بالطراب اليدوي ونضيف النكهة حسب الذوق، ونضع الخليط جانبا.

طريقة تحضير المثلجة 2

نخلط الياغورت مع الكريم كراميل، ونضيف أي مكسرات متوفرة في البيت، يمكن أيضا إضافة نكهة الكراميل إذا توفرت. ثم نضع كل خليط في علبه ومن الأفضل أن تكون العلب باردة مسبقا ونترك المثلجات في المجمد لمدة 5 ساعات، ثم تقدم بالصحة والراحة.



تحلية منعشة بالفراولة

حنان أم حمزة

المقادير



500 غ فراولة

عصير حامضة

4 بيضات (فصل الأبيض عن الأصفر)

150 غ سكر سنيده

200 غ قشدة طرية الخاصة بالحلويات



طريقة التحضير

تفسل الفراولة جيدا وتطحن مع عصير حامضة في الخلاط الكهربائي، وتترك جانبا. ثم نخلط جيدا 4 أصفر البيض مع 100 غ سكر سنيده حتى يتضاعف الحجم. في إناء آخر نمزج جيدا 4 أبيض البيض مع 50 غ من سكر سنيده حتى الحصول على "مورانغ". وفي إناء آخر نضع خليط الفراولة مع الحامض ونضيف إليه خليط أصفر البيض ونخلط بملقعة خشبية من الأسفل نحو الأعلى حتى تتجانس المكونات جيدا، ونضيف المورانغ ونخلط بنفس الطريقة حتى يندمج الخليط. وبعد ذلك نطرب 200 غ من القشدة الطرية ومن الضروري أن تكون باردة لضمان تضاعف حجمها قليلا ونضيفها على الخليط. ثم نفرغ الخليط في كؤوس ويمكن إضافة بيسكوي في أسفل الكأس ونضعهم في المبرد لمدة ساعتين.





هالة صدقي

امرأة برج الجوزاء

مولودة برج الجوزاء تتمتع بذكاء حاد، وشخصيتين مختلفتين، فهي اجتماعية وجاهزة للمرح وقد تتحول فجأة إلى شخص جدي ورصين ولا يهدأ. امرأة هذا البرج على العموم عاطفية جدا ومحبوبة من الجميع بسبب تواضعها وبساطتها في التعامل مع الغير. غير أنه من أبرز عيوبها تقلب المزاج وهذا الأمر ينعكس على حياتها المهنية والعاطفية على حد سواء، كذلك هي عنيدة ومتشبثة برأيها، كما أنها نخب أن تكون لها الكلمة الأخيرة في أي نقاش.



الحمل

21 مارس - 20 أبريل

شهر يونيو يتطلب من الحمل الثبات والإصرار والصبر وعدم الانفعال في خضم المشاكل والأوقات الصعبة. تبدو مخيفا عندما تكون غاضبا من شيء ما لدرجة أن المقربين منك يتجنبون التعامل معك عندما تكون غاضبا. انفصلت عن الحبيب بشكل مؤقت خلال الفترة الماضية.

الثور

21 أبريل - 20 ماي

شهر يونيو سيأتي حاملا معه الصحة الجيدة والفرص الجديدة. من المتوقع أن تتعرف على شخص جديد يساعدك على تغيير مجرى حياتك. لا تقيد مشاعرك واتبعها ولن تتدم لأنها من الممكن أن تكون مشاعر صادقة. فكر جيدا في مستقبلك ودائما تطلع للأفضل.

الجوزاء

21 ماي - 21 يونيو

هناك دفء حقيقي في محيطك ومحيط الآخرين، ربما حضور مناسبة اجتماعية مع الحبيب فرصة ممتعة لكلاكما. لكن ربما يكون من الأجمل إعادة سحر حبكما الخفي. لا بد أنك تشعر بالغuilt الشديد عندما تلتقي بشخص ما يستطيع أن يقرأ أفكارك لأنه ينجح في أن يفسد عليك خططك. صديقك أو حبيبك يمر بأزمة ما وربما يكون في حالة نفسية سيئة.

السرطان

22 يونيو - 22 يوليو

لا تتخوف من الوقوع في الخطأ ولكن احذر من أن تكرر الخطأ. حاول أن تجعل عواطفك تحت تحكمك كي لا تتصرف بدون تفكير وتؤدي الآخرين دون دراية. محيط نجمك لا يجلب لك المساعدة، لكنه يدعمك لتكون أكثر انفتاحا وعفوية ويشجعك على أن تكون جريئا وشجاعا بما يكفي لتوضيح مشاعرك نحو شخص تكن له مشاعر جياشة، بدلا من استمرارية سياسة الإخفاء.

الأسد

23 يوليو - 22 غشت

لديك مشاعر قوية نحو شخص مميز في حياتك وترفض التخلي عن مطاردته ومصارحته بحبك. تحتاج إلى صديق المقرب لكي يخفف عنك الحزن. ربما تلتقي بشخص ما يساعدك على الخروج من الحالة التي تعاني منها ويستطيع أن يواسيك.

العذراء

23 غشت - 22 شتنبر

أنت على علم بمدى اهتمامك بشخص كنت علي وشك السماح له بالابتعاد والرحيل عنك نهائيا. قوة مشاعرك لن تسمح لك بذلك الآن. لديك فرصة رائعة اليوم للتعويض عما اقترفته سابقا وأن تجرب فتح قلبك له وإشعال لهيب الحب مجددا على مستوى أعمق بينكما.

الميزان

23 شتنبر - 22 أكتوبر

إذا كان لديك حلم ولكنك لم تستطع أن تحققه، فلقد حان الوقت لتحقيق حلمك بمنتهى السهولة. هل من الممكن أن تحلم حلما أكبر من إمكانياتك؟ نعم بكل تأكيد، لأن إمكانياتك أنت التي تضعها لنفسك فلماذا لا تلمي إمكانياتك وتجعلها موافقة لحلمك!.

العقرب

23 أكتوبر - 21 نونبر

تعبيرات وكلمات غير مريحة من شخص ما قريب منك تجعلك تقع في مشكلة كبيرة. لديك شعور بالمزيد من الطاقة والحيوية، فاستغل ذلك وقم بدعوة أصدقائك لقضاء سهرة ظريفة معك واسترجعوا ذكريات الماضي الجميلة. المشاعر نعمة ولكن لا بد أن نحافظ عليها ونوجهها في الاتجاه الصحيح كي لا نشبب في جرحها.

القوس

22 نونبر - 21 دجنبر

لا تورط نفسك في علاقة مع أشخاص أنت لست على دراية كافية بهم ولم تتعامل معهم من قبل. لا تحاول أن تكون مثاليا كي لا تشعر بالإحباط في عالم لا يعترف بالمثالية.

ولكن أهم شيء أن تتمسك بأخلاقك ولا تعتمد الخطأ في حقوق الآخرين. الجانب الإيجابي أن مشاعرك ستزدهر من جديد. الخطة التي كنت تحاول تنفيذها منذ فترة قد تكون غير قابلة للتطبيق والتنفيذ هذا الشهر يجب أن تنتظر ثم تعاود العمل عليها من جديد.

الجدي

22 دجنبر - 19 يناير

ربما يكون هناك بعض الأشخاص الذين يعتمدون استنزاجك بمجرد رؤيتهم ولكنهم مهمين في حياتك ولا يمكنك أن تتجنب التعامل معهم لذا حاول بقليل من الحكمة أن تتكيف مع طباعهم وتركز فقط فيما تحتاجه منهم. استمتع بهذه الفترة التي فيها يعكس لك الجميع تعاطفهم، وانتع من هذه الطاقة الإيجابية للتخلص من الضغط الذي تواجهه، حبيبك لن يعرف ما تشعر به إلا إن بوحته له.

الدلو

20 يناير - 18 فبراير

تشعر عائلتك وأصدقاؤك بانجذابهم إليك في الوقت الحالي، وسيمطرونك بالكثير من الاهتمام. لديك تأثير قوي وإيجابي على شريكك، ويعتبرك الآخرون كاتم أسرار ومستمعا جيدا. حان الوقت لإحياء صداقات قديمة ونسيان أي خلافات بينكما حدثت في الماضي.

الحوت

19 فبراير - 20 مارس

ستجد صعوبة في الوصول إلى حلول في أمورك الشخصية. احذر من إلقاء اللوم على شريكك أو على الأصدقاء حتى لا تثير ذلك عداؤهم أكثر. من الواضح أنك لا تتسنى بسهولة المواقف التي تعرضت لها من قبل ولكن عليك أن تتعلم كيف تستفيد منها.



العدد 55



العدد 54



العدد 52



العدد 24



العدد 22



العدد 119



العدد 117



العدد 114



العدد 82



العدد 59



العدد 144



العدد 142



العدد 137



العدد 129



العدد 126



العدد 152



العدد 151



العدد 150



العدد 148



العدد 145

إلى كل من فاتته فرصة اقتناء عدد من مجلة «لالة فاطمة»
اتصل بالرقم الهاتفي التالي: 05 22 54 81 97/06 61 97 34 61



lallafatema.ma



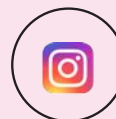
lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

مجلة لالة فاطمة

ضد فيروس كورونا

وطني



تضامن

دعوة عامة للمغاربة من أجل العمل معا على محاربة آثار هذا الفيروس

مواطنون مغاربة سواء كنتم مقيمين في المغرب أو خارجه، شاركوا معنا في هذا التضامن الوطني، من أجل التخفيف من آثار هذا الوباء، وإعطاء الأمل لجميع الأشخاص، الذين يعانون من أوضاع صحية أو اقتصادية هشة خلال هذه الفترة. لنشارك جميعا من أجل مساعدة جميع الأشخاص، الذين يتنقلون لعلاجنا، لنساهم على الأقل في تزويدهم بالوقود. من أجل الرد على هذه الدعوة التي تم إطلاقها. هذه تفاصيل الحسابات المخصصة لجمع التبرعات

1

رقم الحساب المخصص لذلك

N° 3.1.0.0.1.13.030

صندوق خاص بجائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19"

يتم دفع التبرعات للمحاسبين العاملين للخزينة العامة للمملكة والعاملين على المستوى الوطني "أمناء الخزينة الوزارية، أمناء الخزينة الإقليمية، أمناء الخزينة والمحافظين في المحافظات والمقاطعات"، وكذلك على مستوى وكلاء المحاسبة بالبعثات الدبلوماسية والقنصلية للمغرب بالخارج.

2

التحويل المصرفي إلى الحساب

RIB 001 810 00 780 002 011 062 02 21

مفتوح على دفاتر بنك المغرب - الرباط باسم أمين الصندوق الوزاري لوزارة الاقتصاد والمالية والإصلاح الإداري.

مواطنون الأعزاء، كنتم دائما حاضرين وبقوة في مثل هذه الدعوات. اليوم بلدنا في أمس الحاجة أكثر من أي وقت مضى لهذه التبرعات، لنساهم جميعا..