

حياة الإدريسي

دوري كزوجة وأم هو
الأساس أما العمل
فهو استثناء



10 دراهم

أزواج

ثقافة الاعتذار بين الزوجين

مغاربة يكشفون سر
إدمانهم الدراما التركية

قصة حب من نوع خاص..
مغربية تتزوج من
مدرّبها لهذا السبب

MELYOUN
30 مليون

يجمع لأول مرة نجوم
الكوميديا والغناء

4 نساء يفوزن
في استفتاء
لالة فاطمة..
من هن؟



حفل خيري يعيد الأمل للأطفال
المصابين بأمراض القلب

تغذية

أولادنا

جمال

هذه هي الأمراض التي تتسبب فيها المواد الكيميائية

«السكوليون» تشوه جسماني يستهدف المراهقين

خطوات بسيطة لئلا تكون شابا



تنفيذا للتوجيهات السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس نصره الله، يسعد البنك الشعبي الانخراط في البرنامج الوطني لمواكبة وتمويل المقاولات الصغرى وحاملي المشاريع.



الشعبي انطلاق*

لفائدة المقاولات الصغرى
وحاملي المشاريع
سلف بسعر فائدة محدد في 2%
ومعفى من مصاريف الملف

«نكبزو. جميع.» في كل خطوة من خطوات الحياة، هو الهدف الذي يحفزنا على مواصلة أحلامنا وعدم التخلي عنها واختيار الوقت المناسب لإطلاق مشاريعنا.

في البنك الشعبي، نساعدكم على إنشاء مقاولتكم ونرافقكم يوميا في كل مرحلة من مراحل تطوير مشروعكم من خلال عرض «الشعبي انطلاق» المتاح عبر جميع نقط شبكتنا بما فيها أكثر من 180 وكالة متخصصة في مرافقة المقاولات الصغرى.

- * الشعبي انطلاق هو سلف خاضع للأجهزة التقريرية للبنك وموجه للمقاولات الصغرى التي تحقق رقم معاملات أقل من أو يساوي 10 مليون درهم بسعر فائدة سنوي محدد في 2% دون احتساب الرسوم. وتستوفي شروط الاستفادة:
- قروض الاستغلال والاستثمار لفائدة المقاولات الصغرى التي تحقق على الأقل 20% من رقم معاملاتها أو التي تتوقع إنجاز 10% من رقم معاملاتها على الأقل من خلال نشاطها للتصدير صوب إفريقيا في السنة المالية الجارية/القادمة؛
- قروض التسيير فقط بالنسبة للطلبات الأولى المقدمة من طرف المقاولات الصغرى الأخرى التي تم إنشاؤها منذ أقل من 5 سنوات؛
- قروض الاستثمار بالنسبة للمقاولات الصغرى الأخرى التي تم إنشاؤها منذ أقل من 5 سنوات.



الرئيس المدير العام

كمال لحو

مدير التحرير

رفيق لحو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

مديرة النشر ورئيسة التحرير

رحمة الجوهري

سكرتير التحرير

زهرة إيدموح

هيئة التحرير

خولة دحو

سمية كرايمو

مروى الفن

المسؤولة عن موقع lallafatema.ma

إلهام زدوحيه

المراسلون

مكتاس: جواد الرامي/مراكش: هشام لغاري

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 الاشتراك والتوزيع

ياسين دينية - الهاتف: 0522 54 81 97

البريد الإلكتروني: y.dinia@leseditionsdelagazette.com

الطباعة: إيديال

سحب من هذا العدد: 50.000

التوزيع: سبريس

ملف الصحافة 52 ص 06 بتاريخ 2002 10 03

عنوان لالة فاطمة

58, شارع الجيش الملكي, برج الأحباس, الطابق 13

الدار البيضاء 2000, المغرب

الهاتف: 0522 54 81 50 / 53 / 58 / 59

الفاكس: 0522 31 80 94

البريد الإلكتروني:

contact@lallafatema.ma

www.lallafatema.ma

افتتاحية

شكرا كورونا

أعلنت منظمة الصحة العالمية أخيرا، أن تفشي فيروس كورونا في الصين بات يشكل حالة طوارئ تثير قلقا دوليا، وذلك وسط أدلة متزايدة على انتشار الفيروس في حوالي 30 بلدا إلى غاية كتابة هذه السطور.

الكل يعلم أن أول ظهور لهذا الفيروس كان بمدينة ووهان وبالضبط بمقاطعة هوبي الصينية، حيث تم الإعلان عن فرض إجراءات صارمة على حركة الدخول والخروج منها في محاولة لتطوير المرض والحيلولة دون تفشيه وانتشاره...

في خضم هذه الأحداث المتسارعة وحالة الطوارئ الدولية، استقبل جل المغاربة على هواتفهم المحمولة عبر تطبيق الواتساب ومختلف مواقع التواصل الاجتماعي، فيديوهات لمجموعة من الطلبة المغاربة المتواجدين بالمدينة النكوبة صحيا، يطالبون فيها السلطات المغربية بالتدخل العاجل لإجلائهم من مكانهم، الذي ضربت عليه السلطات الصينية مهرا لمنع تفشي المرض ليظلوا مبيسي منازلهم لا يبرحونها خوفا من العدوى...

لم تنتظر عائلات هؤلاء الطلبة كثيرا الاحتضانهم ببلدهم المغرب، بعدما هب جلاله الملك محمد السادس لنجدتهم وإصدار تعليماته المولوية الصارمة للسلطات المختصة من أجل اتخاذ جميع الترتيبات اللازمة لإرجاع جميع المغاربة من قلب مدينة ووهان إلى أسرهم ووطنهم سالمين معافين...

هذه الالتفاتة المولوية السامية لصاحب الجلالة لأبناء شعبه ورعاياه، تكرر مرة أخرى الخصوصية المغربية في طبيعة العلاقة المتينة والتلاحم القوي الذي يجمع بين جلاله الملك محمد السادس وشعبه ورعاياه أينما حلوا وارتحلوا.

الملك الإنسان، كما عرفه المغاربة، ومنذ أن كان وليا للعهد يستمع وينصت لمشاكل وهموم أبناء شعبه بالكلل ولا ملك وبكل تواضع.

كان يمكن أن يكون الوضع مختلفا وأن لا يتم ترحيل المغاربة من مدينة ووهان، وكان سيكون الوضع مبررا في كل الأحوال في ظل حالة طوارئ عامة دولية أثبتتها منظمة الصحة العالمية، التي تؤكد وجود فيروس قاتل لا يرحم ينتقل خفية وبسرعة البرق، ولا علاج له حاليا، لكن رحمة ملكه انسان ومسؤولية رئيس دولة حريص على مصلحة أبناء شعبه داخل الحدود وخارجها حققت الممكن المستحيل..

شكرا كورونا لأنك كشفت للعالم مرة أخرى الحب القوي، الذي يجمع بين ملك وشعبه..

فلاحات

www.lallafatema.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatema.ma



@لالة فاطمة



LALLAFATEMA MAGAZINE



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



مجلة لالة فاطمة
lallafatema.mag

منشورات لاغازيت

La Gazette

Challenge

W

فلاحات

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



في هذا العدد

6

أخبار

- لأول مرة في تونس.. نساء تحملن نعش امرأة وتكسرن تقليداً تاريخياً احتكره الرجال
- فتاة تعبر عن إعجابها لكازم الساهر بطريقة غريبة

76

جمال

- أفقعة طبيعية لتبييض البشرة

81

تغذية

- المواد الكيميائية خطر على الصحة

84

طب أطفال

- «السكوليوز» تشوه جسماني يستهدف المراهقين

88

سياحة

- وجهات سياحية رومانسية مناسبة لكل الميزانيات



6

الأميرة للا حسناء تترأس افتتاح الدورة 26 للمعرض الدولي للنشر والكتاب



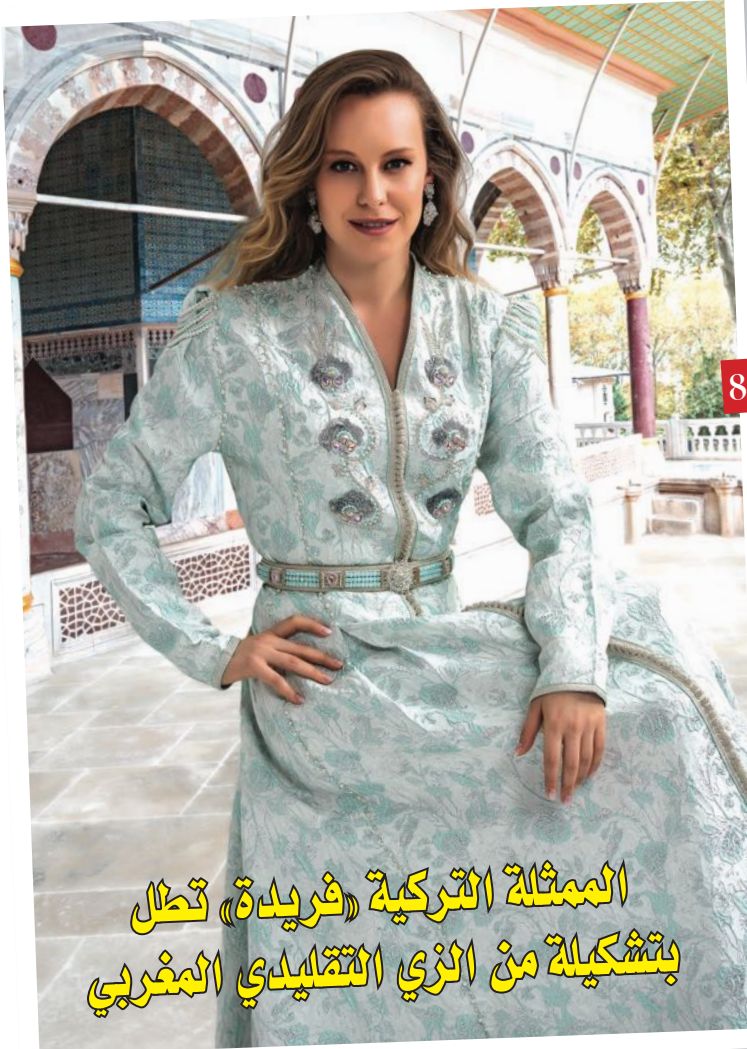
25

استفتاء «لالة فاطمة» هؤلاء هن أفضل 4 مغربيات



18

المطربة حياة الإدريسي.. دوري كزوجة وأم هو الأساس أما العمل فهو استثناء



82

الممثلة التركية «فريدة» تطال بتشكيلة من الزي التقليدي المغربي



86

الطلاق وتأثيره في بناء شخصية الأطفال



78

تقنية جديدة تعزز نمو الشعر وتقضي على الصلع عند النساء

للالفاطمة تنتظر اقتراحاتكم وملاحظاتكم، تشارككم أفراحكم وتفتح ركننا لنشر صور حفلات الزفاف، العقيقة، ختان وأعياد ميلاد فمرحبا بصوركم وإهداءاتكم. أفراحكم هي أفراننا. راسلونا على البريد الإلكتروني :

contact@lallafatema.ma



LEGACY OF BEAUTY

www.siliacosmetic.com



الأميرة لالة حسناء تترأس افتتاح الدورة الـ 26 للمعرض الدولي للنشر والكتاب

ترأست الأميرة لالة حسناء، بالدار البيضاء، افتتاح الدورة الـ 26 للمعرض الدولي للنشر والكتاب، المنظمة تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس. استهلّت سموها الزيارة برواق الجمهورية الإسلامية الموريتانية، بصفتها ضيف شرف الدورة، التي تحتفي بالروابط التاريخية والحضارية بين المملكة المغربية وهذا البلد الشقيق، تعزيزاً للعلاقات الثقافية التي ظلت تربط نساء ورجال الثقافة والفكر بالبلدين.

زارت سموها أيضاً أروقة، وكالة الإنعاش والتنمية الاقتصادية والاجتماعية لأقاليم الجنوب، ووزارة العدل، ومؤسسة وسيط المملكة، ورئاسة النيابة العامة، ووكالة بيت مال القدس، ووزارة التربية الوطنية والتكوين المهني والتعليم العالي والبحث العلمي، ومعهد ثيرفانتيس، والمعهد الفرنسي، والرواق الأمريكي بالمعرض، ودار النشر الصينية (بيبل أند تانجل بابلشينغ هاوس / people and tangel publishing house)، والملحقة الثقافية لسفارة المملكة العربية السعودية بالرياض، ومجلس الجالية المغربية المقيمة بالخارج، والمجلس الوطني لحقوق الإنسان، وجامعة الحسن الثاني بالدار البيضاء، ودار النشر (إيديت كونسولتينغ) المتخصصة في كتاب الطفل، ودار النشر لأكروازي دي شومان.

وتعرف هاته التظاهرة التي تنظمها وزارة الثقافة والشباب والرياضة، بتعاون مع الوكالة المغربية لتنمية الاستثمارات والصادرات ومكتب معارض الدار البيضاء، مشاركة 703 من المعارضين، منهم 267 عارضا مباشرا، و436 عارضا غير مباشر، من المغرب والعالم العربي وإفريقيا وأوروبا وأمريكا وآسيا، قدموا عروضاً وثائقية متنوعة تغطي مجمل حقول المعرفة، فيما تجاوز عدد العناوين المعروضة 100 ألف عنوان.

اللوبان®

LOUBANE

5/5

Cing-cing

الشعرة الرفيعة

CONCEPTION NAZARI



EXTRA CHUNMEE
41022



نوال متوكل تشرف على قافلة إنسانية لدعم سكان القرى بإقليم الحوز

تشرف العداء السابقة ونائب رئيس اللجنة الأولمبية الدولية نوال المتوكل، على تنظيم أكبر علمية إنسانية لدعم سكان العالم القروي في مناطق جبلية متضررة من سوء التقلبات المناخية بإقليم الحوز.

وتستعد العداء المغربية المعروفة بمبادراتها الإنسانية، لتنظيم قافلة طبية متعددة التخصصات بشراكة مع مجموعة من المنظمات والقطاع الوصي في الإقليم، بالإضافة إلى تنظيم حملة لتوزيع الأفرشة والأغطية والمواد الغذائية، ناهيك عن تنظيم أنشطة رياضية لفائدة أبناء سكان القرى.



أول مرة في تونس.. نساء تحملن نعش امرأة وتكسرن تقليداً تاريخياً احتكره الرجال

في سابقة من نوعها في تونس، قامت مجموعة من النساء بحمل نعش الناشطة الحقوقية التونسية ليلى بن مهني من منزلها حتى مقبرة «الجلالز»، الأمر الذي أثار جدلاً واسعاً على منصات التواصل الاجتماعي. وبذات الشعارات التي كانت ليلى بن مهني تحملها وتدافع عنها من ساحة إلى أخرى، حُمل نعش هذه «البنية التونسية» على أكتاف النساء، وهن يودعن «نسويات ثوريات ضد كل الرجعيات، مساواة مساواة للنساء والجهات ماناش مسامحين، لا تنازل على القضية الشهيد خلى وصية وأيضاً شغل حرية كرامة وطنية».

يذكر أن ليلى بن مهني توفيت بعد صراع مع مرض القصور الكلوي وذلك عن عمر يناهز 36 سنة، هذه البنية التي اشتهرت بحرية التعبير والإعلام والتدوين، والتي سلطت الضوء على فساد الدولة وانتهاكات نظام زين العابدين بن علي، كما قامت بتحريض التونسيين على حياة أفضل.

ممثلة سفارة الصين بالمغرب.. اقتناء البضائع عبر المواقع الصينية ليس خطيراً



أكدت المستشارة الثقافية بسفارة الصين بالمغرب، تشين دانيونغ، أن انتشار فيروس كورونا قد أثر كثيراً على الحركة الاقتصادية الصينية، وأضافت خلال حلولها ضيفة على برنامج «صباح الخير يا بلادي» الذي يُبث على إذاعة MFM، إن «ووهان التي تعتبر نقطة التقاء في الصين، ويقطنها 14 مليون نسمة، هي أكثر مدينة متأثرة بالمرض مما أدى إلى إغلاق جميع مخرجها». تشين دانيونغ أشارت خلال حديثها، وأثناء ردها عن سؤال إحدى المنشطات، إلى أن الفيروس، وحسب العديد من الدراسات، ينتقل من شخص إلى آخر، وليس عبر السلع أو البضائع، مُشددة على أن عملية اقتناء البضائع الصينية عبر الانترنت سليمة ولا تنقل أي عدوى.

وتجدر الإشارة إلى أن المغرب قد فعل المنظومة الوطنية للرصد والمراقبة الوبائية، وتلقى ما مجموعه خمسة إشعارات تتعلق بفيروس كورونا، وبأنه قد تم فحص جميع هذه الحالات والتحقق منها ليتبين استبعادها لعدم مطابقتها لتعريف فيروس كورونا.



Telecontact.ma



Référencement

Au cœur de l'efficacité digitale, Un positionnement prioritaire pour votre entreprise sur les moteurs de recherche et sur telecontact.ma .



Contenu

A l'ère du contenu digital : Diffusion de vos catalogues en ligne, vidéos professionnelles et site internet auprès de nos milliers d'utilisateurs / jour.



Affichage

Au centre de l'immersion digitale Communication ciblée et qualifiée grâce à des formats publicitaires dynamiques : Habillage, Vignette, Bannière.

+ DE 2 200 CLIENTS NOUS FONT CONFIANCE

Faites-vous accompagner vous aussi par des experts en communication digitale et assurez à votre entreprise une visibilité auprès des professionnels du Maroc. Une audience qualifiée attend de découvrir votre savoir-faire : + de **76 200 visites / jour**.

➔ **Contactez-nous**



رفيق كمال لحلو رفقة ماني نورالدين والصحفية بمجلة Vh مثيرة التيال و سفيرة فرنسا إلين لوغال



الإعلامي مومو بوصفيحة رفقة المغني الجزائري فوديل وعراب الجمعية ماني نورالدين



سعيد الجنان رئيس جمعية les bonnes œuvres du cœur



القنصل العام الأمريكية جينفر راساميانانا



مومو بوصفيحة بجانب أسطورة كرة القدم صامويل إيتو



حفل خيري لفائدة الأطفال المصابين بأمراض القلب بحضور ألمع النجوم

تحت الرعاية السامية لصاحبة السمو الملكي الأميرة للا مريم، نظمت جمعية les bonnes œuvres du coeur بشراكة مع مجلة Vh ، حفلا خيريا لفائدة الأطفال المصابين بالقلب بفندق سوفيتيل بمدينة الرباط.

وترأست هذا الحفل صاحبة السمو الملكي الأميرة لالة سكينة، كما عرف حضور مجموعة من الشخصيات من مختلف التخصصات إضافة الى مشاهير قدموا مساهمات مالية من أجل إنقاذ حياة هؤلاء الأطفال.

فيما كان عراب الجمعية المذكورة النجم الشهير ماني نورالدين المعروف بأعماله الخيرية، حيث تبرع بأزيد من 30 مليون سنتيم أي ما يعادل 10 عمليات قلب لعشرة أطفال.

كما أحيي كل من الفنانين حاتم عمور، لارتيست، فوديل، بدر سلطان، منال بنشليخة ويونس حفل فني بهذه المناسبة.



الفنان حاتم عمور



رفيق كمال لحو مدير مجلة Vh ولالة فاطمة ويجانيه كل من الفنانين فوديل وبدر سلطان وعدد من الشخصيات



سعيد الجنان رفقة ماني نورالدين



الضنان بدر سلطان



الضنان أحمد شوقي وزوجته



مغني الراي الشاب يونس



المصممة سهام التازي رفقة القنصل العام الأمريكية جينيفر راساميمانانا



l'artiste يتوسط رفيق كمال لحلو ومجيد علوي



الغناء منال بنشليخة



المغني الجزائري فوديل



صامويل إيتو وزوجته جورجيت



الأعمال الخيرية لعلاج القلب
BONNES ŒUVRES DU CŒUR
association d'utilité publique

العنوان: 2، شارع الأبطال، زنقة واد زيز، الشقة رقم 12، الطابق الرابع،

أكادال الرباط، المغرب

الهاتف: 05 37 68 29 14

الجوال: 06 61 09 00 23

CONTACT@LESBONNESOEUVRESDUCEUR.COM





علاقة حب دائمة بين محمد رمضان وزوجته

نشر الفنان محمد رمضان صورة على موقع تبادل الصور «انستغرام» رفقة زوجته مؤكدا أنها رزق من الله وتحبه أكثر مما تحب نفسها. وعلق عليها قائلا: «أكبر رزق في الحياة أنك تتجوز من امرأة تحبها والرزق الأكبر، أنها تحبك أكثر، وأضاف بلهجته المصرية «ربنا يملئ كل البيوت سعادة واستقرار ويبعد عنكم كل عين ويحفظ كل زوجين لأبنائهم». يذكر أن الفنان محمد رمضان اعتاد على نشر صورته مع أطفاله، ولكن مع تزايد شائعات زواجه سرا، نشر صورة خاصة تجمعهم بزوجته أثناء جولته خارج البلد.

أول ظهور لابنة الفنانة المغربية جنات

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي صورة لجنات مهيد في أول ظهور لها مع ابنتها «جنات الصغيرة»، وكانت مهيد قد أوقفت كافة نشاطاتها الفنية، خلال الشهور الأخيرة من الحمل، واعتذرت عن عدد من الحفلات الغنائية.

جنات مغنية مغربية، تعد من أبرز المطربات الشابات في الوطن العربي. شاركت لأول مرة في مسابقة غنائية في المغرب «نجوم الغد» عند بلوغها سن الثامنة، ووقفت بكل اقتدار على خشبة المسرح مصحوبة بفرقة موسيقية وقد فازت بالجائزة الأولى وتوالى بعد ذلك مشاركتها في المسابقات الغنائية المحلية.



فتاة تعبر عن إعجابها لكاسم الساهر بطريقة غريبة



«حبي الك حتى الجنون»، كان الوصف الذي أطلقه عشاق الفنان العراقي كاسم الساهر على معجبة وشمت على ظهرها إحدى أغاني كاسم. وجاءت هذه العبارة المقتبسة من إحدى أغاني الساهر، بعد تداول مواقع التواصل الاجتماعي لمقطع فيديو برفقة إحدى المعجبات التي التقت صدفة، وأرادت التقاط صورة معه، لتقوم في تلك الأثناء باستعراض الوشم الموجود على ظهرها، وهو عبارة عن اسم كاسم الساهر بالإضافة إلى مقطع من أغنية «اش جابر على المر»، وهي من أشعار نزار قباني. وكتبت الفتاة: «أدي بطريقي صعب وأتعثر بخطواتي لكن عنادي أشد خلي الثمن حياتي».

مي عز الدين تسخر من شكلها في إحدى الصور

نشرت الفنانة المصرية مي عز الدين صورة عبر خاصية «الستوري» على «انستغرام» تجمعها بطبيعتها، لكنها لفتت الأنظار بتعليقها على الصورة. وبدأت مي في الصورة واقفة على كرسي تحاول أن تصل لطول الطبيب وكتبت تعليقا مضحكا، قالت: «لما دكتورك يبقى أطول منك وتحاول تطوله». تميزت مي عز الدين بدورها في سلسلة الأفلام «عمر وسلمى» رفقة الفنان تامر حسني. وقد ناقش الفيلم قصة صراعات ومشاكل الأزواج العرب قبل الإنجاب وبعده. وقد عرفت القصة نجاحا كبيرا في العالم العربي لانطباقها مع مشاهد من الحياة الزوجية.

سعيد الصنهاجي.. رشيدة طلال و آخرون بالمهرجان الدولي للقفطان المغربي



احتضنت مدينة مكناس، أول مهرجان دولي للقفطان بحضور مصممات ومصممين من داخل المغرب وخارجه (الجزائر، فلسطين، المملكة العربية السعودية وإنجلترا)، فضلا عن فنانين سيؤثثون المشهد العام للمهرجان. تخلل المهرجان، الذي نظمته مؤسسة «سبيسيال إفنت لندن» و«ميس أج بوتيك»، فقرات فنية أحيها كل من الفنان سعيد الصنهاجي، الفنانة رشيدة طلال، فريد غنام، مراد البورقي.





كورال «الأرواح» للموسيقى العربية» ترقى للمستوى الاحترافي

منذ نشأتها سنة 2014 على يد الأستاذ جمال همراس وعمر الشرايبي، تمكنت كورال «راحة الأرواح للموسيقى العربية» من الوصول إلى مكانة مرموقة في الساحة الفنية، وذلك لإحيائها لعدة حفلات دورية ساهمت من خلالها في الحفاظ على الموروث الثقافي العربي والمغربي.

يضم كورال الأرواح أكثر من ثلاثين فردا وهم مجموعة من نساء ورجال هواة ومحبين للموسيقى ويعتبر مجالا

للتواصل والغناء والانفتاح على مختلف أنواع الموسيقى العربية الأصيلة.

ويشرف على تأطير المجموعة الفنان والأستاذ جمال همراس الذي يعد من بين ألمع المطربين والعازفين على الصعيد الوطني، بحيث تمكن من الرقي بها إلى المستوى الاحترافي. ومن بين مشاركات الفرقة حفلات نهاية السنة الكورالية بمسرح المركب الثقافي أنفا، حفلات اليوم العالمي للموسيقى بمسرح العنق وغيرها من الحفلات الكبيرة. يذكر أن أفراد فرقة كورال «الأرواح للموسيقى العربية» لا تفوتهم أي مناسبة للتقدم بالشكر الجزيل والامتنان للأستاذ جمال همراس لمجهوداته القيمة لنجاح الفرقة.



أول مرة في تاريخ الأوسكار.. الكوري الجنوبي «باراسايت» أفضل فيلم

دخل فيلم «باراسايت» الكوري الجنوبي، تاريخ السينما، كأول فيلم غير منجز باللغة الإنكليزية، يفوز بجائزة أكاديمية فنون وعلوم السينما الأمريكية (الأوسكار) لأفضل فيلم. وفاز الفيلم الكوري الجنوبي أيضا بجائزة أفضل فيلم دولي وهي التسمية الجديدة لفئة «أفضل فيلم أجنبي».

وحصد الممثل يواكين فينيكس جائزة «أفضل ممثل» عن فيلم «الجوكر»، متفوقا على ليوناردو دي كابريو، وأنطونيو بانديراس، وآدم درايفر وجوناثان برايس.

بيجو 208 الجديدة انتُخبت سيارة السنة 2020



PEUGEOT



CAR OF THE YEAR

MOTION & e-MOTION



«تيفاوين» برنامج الثقافة الجنوبية المغربية

■ شيماء جديوي

أو مشروعها الخاص. بالإضافة إلى فقرة للوصفات التجميلية الخاصة بالعناية بالبشرة والشعر باستعمال مكونات طبيعية من الجنوب المغربي خالية من كل ماهو صناعي من تقديم مريم الزيهي.

برنامج «تيفاوين» يتميز باحتضانه ثلاث لهجات مغربية وهي الأمازيغية، الحسانية، الدارجة، واللهجات المنتشرة بجنوب المملكة، كما تميز أيضا باستضافته للشخصيات السياسية والجموعية والفنية التي ترجع أصولها إلى جنوب المغرب، في حوارات تفاعلية تفتح المجال للمستمعين والمستمعات في المشاركة عبر أثر الإذاعة.

بحيث يتولى الصحفي حسن اكنيضيف مسؤولية ترتيب وتقديم فقرات الصحفيين الشباب. وهذه أبرز فقرات البرنامج:

جولة مع سعيد: فقرة تهتم بأخبار السوق وأثمانه المنتجات الغذائية بأسواق مدينة أكادير.

ثقافة البيضان: فقرة تهتم بالتراث الحساني وكل ما يهم المرأة الصحراوية من جمال وثقافة، تقدمه شيماء لفقيه.

مرأة وكادة: فقرة من تقديم فاطمة الزهراء الواحدي، تحكي قصة نجاح امرأة في مجالها بكل تفاصيلها، وتشاركها مع المستمعات الراغبات في إنشاء مقاولتها

تسعى إذاعة «إم إف إم» إلى تقريب مستمعيها من كل ما هو ثقافي واجتماعي وسياسي، ولعل ذلك يظهر في تنوع برامجها التي تستهدف جميع الفئات العمرية ومختلف مناطق المملكة بثقافاتها المتنوعة. ومن بين البرامج التي تقدمها الإذاعة، نجد برنامج «تيفاوين» الصباحي الذي يبث يوميا من الاثنين إلى الخميس من الساعة 10 إلى 12 عبر أمواج إذاعة «إم إف إم» الجهوية.

يعمل البرنامج على الجمع بين الأصالة والمعاصرة،



رفوف التخزين على المقاس

0522 33 63 95/96

www.plumag.com plumag

السبت والأحد 11H30-9H30



ديكر يبطاج

نظرهم السليم
كيميزهم في التحليل

مواضيع الساعة

نقاش دقيق

مفاتيح لتوضيح الرؤية



كلها موجات إيجابية!



بعد غياب عن الساحة الفنية، عادت المطربة المغربية حياة الإدريسي، وصوتها ينبض بالغناء. فاختارت التلحين والتأليف في أول إطلالة لها بالجمهور المغربي في أغنية، احتفظت بإيقاعات ومقامات مغربية بعنوان «سولت نفسي». التقت «لالة فاطمة» بالمطربة المتجددة حياة الإدريسي في بيتها بالدار البيضاء فكان هذا الحوار.

المطربة حياة الإدريسي دوري كزوجة وأم هو الأساس أما العمل فهو استثناء

■ حوار: زهرة إيدموح

في أغاني لعبد الحليم حافظ ولم يستطع الجمهور سماعه في أغاني خاصة به؟

لا أعتقد، فالمطرب عبده الشريف يملك صوتا جميلا وكاريزما، لكن نشأته في خاصية الانتشار في المشرق العربي، حيث لم تلق الأغاني المغربية ذات الانتشار في وطننا.

الجيل الجديد يلوم جيلكم على التقصير في نشر الأغنية المغربية خارج حدودها؟

لا أرى سببا مقنعا لهذا اللوم، لأنه جيل «متربي ومتخلق ومحترم» قد يكون هناك سوء تفاهم بين الجيلين، بسبب الفارق العمري أو نتيجة التربية التي أخذها كل جيل من محيطه، ربما هذا خلق نوع من عدم التفاهم بين الجيلين. شخصيا، منفتحة على كل الأجيال؛ الكبار أكن لهم الحب والاحترام وللجيل الجديد أيضا الشعور ذاته، أتواصل معهم وأهني نجاحاتهم وهكذا...

وحققت نجاحا متواضعا في بلدي ومنه إلى المشرق العربي.

ألم يؤثر هذا الاختيار على الانتشار بأغاني خاصة بك، لأن الأذن تعودت سماع صوت حياة في أغاني لأم كلثوم مثلا؟

بالعكس أملك «ريبرتوارا» محترما، يضم مجموعة من الأغاني المغربية، كتبت أو لحننت خصيصا لصوت حياة الإدريسي، واخترتها بتأن وبصرامة أيضا. أما لماذا هذه الأغاني لم تزل الشهرة ذاتها، فهذا راجع إلى القنوات والإذاعات المغربية التي لم تبرمجها يوما على أثير إذاعاتها أو شاشات تلفزاتها. لكن -لابأس- يمكن استدراك ما فات من خلال إعادة توزيع هذه الأغاني المغربية الجميلة، وأعتقد أن الجمهور المغربي الذواق بحاجة إلى سماع هذه الأغاني.

المطرب عبده الشريف خاض التجربة ذاتها

ارتبط اسم حياة الإدريسي في بداياتها الفنية، بكوكب الشرق أم كلثوم.. تبتك الأوبرا المصرية لسنوات، وغنيت لكبار الملحنين والمؤلفين العرب. حدثينا عن هذه التجربة المتفردة؟

غالبا ما تكون البدايات جميلة، وتترك بصمة في الذاكرة الفنية. لكل فنان أو مطرب مدرسته ومنهجه الفني، وحياة الإدريسي كانت بداياتها مع المدرسة الكلثومية، وأفخر بهذا الانتماء للأسطورة الفنية أم كلثوم، لأن ليس سهلا أن تغني لأم كلثوم. وسر نجاحي كان انتمائي للأوبرا المصرية، وتمسك هذه الأخيرة بحياة الإدريسي وإصرارها أن تكون لسنوات متتالية ممثلة في مهرجان الموسيقى العربية. من هنا سمعني كبار الملحنين والمؤلفين العرب، وتعامل معي البعض سواء في التلحين أو التأليف. لكن ذهابي إلى أرض الكنانة، كان تكملة أو امتدادا لمشوار فني انطلق من المغرب مع ملحنين وشعراء مغاربة كبار،



كيف يمكن للمغني المغربي أن يكون فعلا سفيرا للأغنية المغربية؟

كلمة «سفير» عظيمة، وأن تكون سفيرا لفن أو لثقافة ما، فلها متطلباتها؛ على الفنان أن يكون مثقفا ومتخلقا، يدرك حقوقه وواجباته، يملك معارف واسعة تخص بلده وتاريخه، يكون قريبا وملامسا لواقع أبناء بلده أو أبناء الرقعة العربية التي يتحرك فيها ويسافر بصوته وفنه إليها. إذا توفرت هذه العناصر مجتمعة في فنان، فإذاك سيكون سفيرا للأغنية المغربية حقا.

بعد غياب عن الساحة الفنية، عادت حياة الإدريسي ملحنة ومؤلفة لأغنية بايقاعات جديدة، ما خلفية هذا المولود الفني الجديد؟

التأليف الغنائي والتلحين تخصص مهم، أحبه ويروق لي. تراودني أحيانا أفكارا، أحاول استغلالها في تأليف أغنية ما، وهذا ما حدث أخيرا مع أغنية «سولت نفسي» وهي مستوحاة من مشاكل يعيشها الإنسان المغربي في مجتمعه، ألهمني شاب على مواقع التواصل الاجتماعي، حين وقع في مشكلة «القليل والقال» وحين لا يرحم الإنسان من نظرات وكلام الناس وتقوده إلى متهاتات الحياة، هذا الشخص شمله تعاطف كبير من مجموع المغاربة. من هنا كان تأليفي للأغنية، أما اللحن فهو ليس بغريب عن المغاربة؛ لحن مغربي جميل بإيقاعاته ومقاماته المغربية. وللإشارة، سبق ولحنت أغنية «أنا ماليها» وجاءت بمناسبة الذكرى الأربعين للمسيرة الخضراء المضفرة، شاركت في غناء الأغنية الفنانة العزيزة لطيفة رأفت والفنانين عبد الرحيم الصوري وعبد العالي الفاوي والشاب محسن صلاح الدين. وفي سنة 2005 لحنت أغنية «أنا مغربي»، أي كانت هناك أعمال فنية لحنتها لكن لم تواكبها حملة إعلامية، وأضحت مغمورة.

وهل هناك مشاريع أغاني على هذا المنوال؟

نعم، أعد الجمهور المغربي بأعمال ومشاريع فنية أخرى في المستقبل.

كيف هي علاقتك بالفنانين الذين ينتمون إلى جيلك وإلى ما قبل جيلك؟

هي علاقة طيبة مبنية على حب حقيقي، وليس بالكلام والهضرة وصافي، وأكن الاحترام للجميع، لجيلي أو الجيل الذي سبقني، كعبد الوهاب الدكالي وعبد الهادي بلخياط وسميرة بن سعيد ولطيفة رأفت ورجاء بللميح الله يرحمها.

حياة الإدريسي الأم والزوجة، هل تعيش حياة المرأة المغربية في جميع تفاصيلها؟

حياة الإدريسي، أم وزوجة وامرأة مغربية قبل كل شيء، ودوري في بيتي هو الأساس، ويظل العمل هو الاستثناء، لأن ليس هناك امرأة تذهب إلى عملها دون مراعاة بيتها وأولادها وزوجها. هذه هي مسؤوليتي في الحياة ووفقتني الله في تحقيق هذا التوافق بين الأعمال كلها، على غرار المرأة المغربية التي يمكنها فعل خمس مهام في وقت واحد دون الإخلال بدور ما، ومن مجلة «لالة فاطمة» أحيي المرأة المغربية ومنها أحيي قراء «لالة فاطمة» مجلة المرأة المغربية.

هل ممكن أن نرى حياة الإدريسي ونعيمة سميج ولطيفة رأفت وسميرة بن سعيد في أغنية مشتركة؟

أتمنى تحقيق لقاء هذه الأسماء في مشروع فني واحد، سيكون مشروع فني جميل، وسيعطي قوة للأغنية المغربية، لأننا نحتاج إلى تصالح الجمهور مع الأغنية المغربية، رغم أننا «ما مخاصمينش» وإنما هناك قطيعة بيننا، أحبذ الفكرة وأتمنى تحقيق الحلم.



بعد تداول عدد من مقاطع الفيديو للفنانة المغربية «المعتزلة» بسمة بوسيل وهي تؤدي مجموعة من الأغاني، ومن بينها أغاني زوجها الفنان المصري تامر حسني، تساءل عدد كبير من مُتتبعي الفنانة، التي تشغل حالياً في مجالي التجميل وتصميم الأزياء، حول إمكانية عودتها إلى مجال الغناء، وهو الأمر الذي قامت بتوضيحه في تصريح حصري لمجلة «لالة فاطمة».

بسمة بوسيل

أعيش في توتر دائم وفكرة الديو مع تامر واردة

■ خولة دحو

كيف تستطيعين التوفيق بين كل هذه الالتزامات العملية والشخصية؟

أنا لا أنكر أنني أعيش في توتر متواصل، ولكنني أريد أن أشكر عائلتي على المساعدة التي يقدمونها لي، إضافة إلى زوجي الذي يدعمني دائماً، وأنا شخصياً أرى بأن التنظيم هو ما يُسهل المهام، فأنا دقيقة جداً في كل مواعيدي، «باش نقدر ندير بزاف ديال الحوايج فوقت قصير»..

كلمة أخيرة لمتابعيك عبر مجلة «لالة فاطمة»..

شكراً جزيلاً «لالة فاطمة»، أنا أحبكم كثيراً، وأشكر جمهوري على كل الدعم والتشجيع الذي يقدمونه لي.

ولكن في الواقع، أصبحنا (أنا وتامر) مشغولين جداً بحكم التزاماتنا الكثيرة مما يدفعنا إلى تأجيل مجموعة من المشاريع الفنية، أو غيرها.. ولكننا نود حقاً إعادة تجربة «الديو» مرة أخرى.

تحدثي لنا عن دخولك إلى عالم الإخراج..

هذا صحيح، إنها تجربة جديدة بالنسبة إلي، قمت بإخراج فيديو كليب للفنانة المصرية علياء حسني، والتي اكتشفها الجمهور في ديو «اطمن» مع تامر حسني، وهي في نفس الوقت صديقة مقربة لي، «ومنين قررت العودة للغناء» أعجبتني أغنياتها الجديدة، فاقترحت عليها أن أقوم بإخراج فيديو كليب الأغنية، علماً وأنه قد سبق لتامر أن ألح عليّ لدخول مجال الإخراج، فقامت بهذه الخطوة الجديدة في مساري، وقد أنهينا التصوير قبل قدومي إلى المغرب، في انتظار الانتهاء من باقي التحضيرات لإصدار الكليب الذي أتمنى أن ينال إعجابكم.

لاحظنا عودتك إلى الغناء أخيراً، هل هذا يعني تراجعك عن قرار الاعتزال؟

لا، لم أعد إلى احتراف الفن والغناء، «أنا كاندير COVERS»، يعني أنني أعيد تقديم أغاني على طريقتي، وأود أن أشير أن زوجي (تامر حسني)، لا يمانع في ذلك، «تامر معندوش مشكلة فالغناء»، لكنه ضد فكرة احترافي، مرة أخرى للغناء، وأن تُصبح هذه هي مهنتي الأساسية. فهو يوافق على مشاركتي لفيدويوهات على «يوتيوب» أو على باقي مواقع التواصل الاجتماعي، من أجل البقاء على تواصل مع جمهوري الذي دعمني طيلة مسيرتي الفنية، وكان سبباً في تعريفي على تامر وزواجي به..

وهل تفكران في إطلاق ديو آخر يجمعكما سوياً؟

لا أعرف، ممكن، فالفكرة واردة في الوقت الحالي،

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatema.ma



@لالة فاطمة



LALLAFATEMA TV



lallafatema.official



مجلة لالة فاطمة
lallafatema.mag



www.lallafatema.ma



@lallafatema



LALLAFATEMA TV



lallafatema officiel



lallafatema.ma



LALLA FATEMA TV لالة فاطمة
556 k abonnés

منتوج إعلامي شامل (مجلة، موقع وقناة على اليوتيوب)

الأكثر مشاهدة



دنيا بوطازوت مثل الأميرات
...في فستانها الأبيض
وهكذا شطحات و غنات مع راجلها



5981800 vues



سعيدة شرف سلمى رشيد
وأحمد شوقي محييين فوق القعدة
على إيقاعات الشعبي
فحفل ابتسام تسكت



3600000 vues



الستاتي الشيخة تراكس سعيدة شرف
وأميمة باعزية منوضينها شطيح
فعرس بنت الستاتي



2684490 vues

تابعوا قناتنا على اليوتيوب
وترقبوا كل ما هو جديد

صوتها طربي وشجي وفي للأناء الأصيل، يأخذك إلى زمن عمالقة الزمن الجميل، حضورها قوي على المسرح، تعشق الطرب وتتقن فن الملحون. إنها الفنانة فاطمة الزهراء القرطبي، التي التقتها «لالة فاطمة»، فكان هذا الحوار.

■ نيلي كندي

فاطمة الزهراء القرطبي

لا أتطفل على مجال ليس مجالي.. وهذا جديدي الفني



لماذا أنت قليلة الظهور؟

«أنا بطبعي حدودية» ولا أحب الظهور من أجل الظهور فقط والتكلم في مواضيع فارغة أرى أنه لا داعي لذلك. أفضل الغياب والعودة بعمل جديد.

مواقع التواصل الاجتماعي حاليا تقرب الفنان من جمهوره، لماذا أنت مقصورة؟

للأسف الشديد شبكات التواصل الاجتماعي تعتبر سيفاً ذو حدين، بحيث يمكنك من الظهور يومياً وخلق الحدث، لكن إذا كان المحتوى فارغ لا أرى فائدة من هذا الظهور، إذا لم يكن له نفع على المجتمع. وأؤكد أنني لا أتطفل على مجال ليس بمجالي. بالإضافة إلى عملي وعائلي، فوقي مقسم بين الكثير من الاهتمامات الأخرى بعيداً عن الفن.

لماذا لم تفكري في الاحتراف في مصر أو دول الخليج مثل بنات جيلك من الفنانات؟

صراحة أعشق بلدي المغرب، أسافر كثيراً لكن أعود حتماً ولم تراودني يوماً فكرة الاستقرار في بلد آخر.

بما أنك مهندسة طيران ومطربة في نفس الوقت كيف توفقي بين المجالين؟

نعم هندسة الطيران هو عملي والفن هو موهبة. ومع مرور الزمن أصبحت مطلوبة في مهرجانات بشكل متزايد وبالتالي الموهبة فرضت نفسها على فاطمة الزهراء.

بحيث أشارك في حفلات للموسيقى الروحية والصوفية أيضاً، لهذا السبب أجد أنه من الصعب أن أقدم ديو غنائي رفقة أحد المغنيين لاختلاف ألواننا الغنائية. لكن لا أنكر إعجابي الكبير بالأصوات المغربية الشابة، وأتمنى لهم التوفيق جميعاً.

كلمة أخيرة لجمهورك. ماذا تقولين له؟

أتمنى أن أكون دائماً عند حسن ظن جمهوري الحبيب وانتظروا أعمالتي القادمة.

ماذا عن جديدي الفني؟

جديدي الفني أغنية «كية». أغنية مغربية شكلها تراثي. أول ما سمعت الكلمات أغرمت بها. وتناقش موضوع جد مهم وحساس هو فراق الأحبة إما بسبب الموت أو غيره. وقد أهديت الأغنية لروح جدي.

من هو الفنان الذي تودين تقديم دويتو غنائي معه؟

بحكم أنني اخترت اتجاهها ثقافياً أكثر ما هو تجارياً،



مجلة المرأة والعائلة المغربية



Commentez,

تعليق



lallafatema.ma



lallafatema.mag
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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



دعاء اليحيائي فنانة مغربية شابة، أبهرت لجنة الحكيم «ذا فويس» بأدائها المتميز وبحضورها القوي على خشبة المسرح. في حوار مع «لالة فاطمة» كشفت دعاء عن تفاصيل وفكرة مشاركتها في البرنامج، وكذا طبيعة العلاقة التي تجمعها بنجل راغب علامة.

دعاء اليحيائي أشياء كثيرة تغيرت بعد «ذا فويس» وهذه حقيقة علاقتي بخالد علامة

■ حوار: ليلى كندي

منك في البرنامج؟

«حنا المغاربة كنا كاملين يد واحدة» لكن كنت أرتاح أكثر رفقة رباب ووثام وعابدة من الجزائر وفهد ورضوان، كنا نشكل عائلة واحدة.

ما الذي تغير في حياة دعاء بعد «ذا فويس»؟

لا أنكر أنه طرأت تغيرات كثيرة في حياتي، ومن أهمها، أنني أصبحت معروفة عند الناس ويطلبون التقاط الصور معي في الشارع و«هاذي حاجة زوينة بزاف ومشرفة لي». ومن ناحية أخرى أصبحت أكثر حرصا في تصرفاتي وحتى أكثر انتقاء للصور التي أنشرها على مواقع التواصل الاجتماعي وغيرها من الأمور.

كلمة أخيرة لجمهورك على مجلة «لالة فاطمة»

أقول لجمهوري إنني بصدد تحضير أغنية أتمنى أن تتألق إعجابهم وتابعوني «وما غا يكون غير الخير إنشاء الله» وأحبكم.

ما تعليقك على لقب «مدللة راغب»؟

لا أجد أنني كنت مدللة، فهو كان يعلق على أدائي وصوتي بصدق فقط.

راغب علامة وعدك بديو مشترك معه، قريبنا أكثر من تفاصيل هذا العمل المرتقب؟

ظللت على تواصل مع راغب بعد انتهاء البرنامج، وتحدثنا في موضوع مشاركتي إلى جانبه، في حفلات قادمة و«إنشاء الله ما غادي يكون إلا الخير».

ما طبيعة العلاقة التي تجمعك بخالد علامة؟

تجمعني بخالد علامة علاقة صداقة جميلة ونتابع بعضنا على «إنستغرام» لكن لا وجود لأي علاقة غير الصداقة.

من هم المتسابقون المغاربة الذين كانوا قريبين

قربينا من فكرة مشاركتك في برنامج اكتشاف المواهب «ذا فويس»؟

كانت تراودني دائما فكرة المشاركة في برنامج «ذا فويس» وقررت المشاركة هذا الموسم وتأهلت الحمد لله، ووصلت لمراحل مهمة في هذه المسابقة.

كيف كانت هذه التجربة؟

تجربتي في برنامج «ذا فويس» كانت رائعة جدا وتعلمت منها الكثير.

ما هو سبب اختيارك الانضمام لفريق راغب علامة؟

من بين الأسباب التي دفعني لاختيار راغب علامة، حب والدتي الراحلة لهذا الفنان الذي كان من أفضل المغنيين عندها، وزد على ذلك أن كلامه كان أكثر إقناعا لي من باقي أعضاء لجنة التحكيم.

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatema.ma



@لالة فاطمة



LALLAFATEMA TV



lallafatema.official



مجلة لالة فاطمة
lallafatema.mag

تصدّرت الإعلامية المقتدرة بإذاعة إم إف إم نهاد بنعكيدة، والأسطورة المغربية والعربية نوال المتوكل، والفنانة المتألقة فاطمة خير، وصاحبة أفضل مبادرة إنسانية نجية نضير، قائمة "الأفضل" لعام 2019.

جاء ذلك وفق نتائج استفتاء أجرته «مجلة لالة فاطمة» على قناتها الخاصة بموقع رفع الفيديوهات اليوتيوب، لأبرز الشخصيات النسائية المؤثرة على المستوى الوطني، حيث تم اختيار شخصية العام وفق تصويت الجمهور من بين أكثر من 12 شخصية إعلامية ورياضية وفنية ومبادرة اجتماعية.

استفتاء «لالة فاطمة» هؤلاء هن أفضل 4 مغربيات



نجية نضير



فاطمة خير



نهاد بنعكيدة



نوال المتوكل





الأسطورة المغربية العربية والعالمية نوال المتوكل تصدرت قائمة أفضل رياضية مغربية لعام 2019، بأكثر عدد من الأصوات. في هذه الورقة سنتعرف عن أول امرأة عربية إفريقية ومسلمة نجز ميدالية ذهبية أولمبية، وأول امرأة عربية ومسلمة وإفريقية تبلغ منصب نائب رئيس اللجنة الأولمبية الدولية وأول امرأة عربية تعين وزيرة للرياضة.

نوال المتوكل.. أفضل رياضية مغربية

■ نيلي كندي

والمسلمة بصفة عامة، وبداية مفاجئة لميلاد رياضية دولية، في وقت كانت فيه الرياضة حكرا على البطلات الأوروبيات والأمريكيات ومن قارات أخرى غير القارة السمراء. فتحقيق هذا الفوز، جعل المرأة المغربية تثق أكثر بنفسها، بحيث مباشرة بعد ميدالية 1984، آمنت المرأة المغربية بقدرتها على تغيير صورتها دوليا، حيث بعدها مباشرة في الألعاب الأولمبية الصيفية لسنة 1988، انتقل الوفد المغربي بكل ثقله وبمشاركة عدد من المغريبات، بعد أن كانت نوال المشاركة الوحيدة في سنة 1984. وتتقلد حاليا البطلة الأولمبية والعالمية نوال المتوكل، عضوية الاتحاد الدولي لألعاب القوى، (IAAF)، وكانت قد سجلت عضويتها بمجلس الاتحاد الدولي لألعاب القوى منذ 1995، وحصلت على 120 صوتا في انتخابات آخر دورة، لتواصل ولايتها لفترة أربعة سنوات إضافية إلى غاية 2023، وتكون بذلك المرأة المغربية الوحيدة داخل هذه الهيئة، بعدما كانت أول امرأة تحظى بالعضوية فيها قبل أن يصل العدد حاليا إلى ست نساء.

المشاركات الألمانية، ثم بعد ذلك قال البعض، بأن اعتلائي منصب وزيرة للشباب والرياضة، كان للحظ النصيب الأوفر في هذا التعيين. وأكدت المتوكل أن ميداليتها الذهبية في سنة 1984، لم تكن مجرد ميدالية تضاف إلى سجل الانجازات الرياضية العالمية، بل كانت فتحة جديدا في تاريخ المرأة الرياضية. نوال المتوكل، زوجة وأم لزينب ومحمد رضا، حياتها مبنية على ثقة متبادلة وعلى الحب والعطف، وقد كان لعائلتها الدور الكبير في مواصلة مشوار التحدي والطموح. نوال المتوكل، أول امرأة عربية إفريقية ومسلمة تحرز ميدالية ذهبية أولمبية، وأول امرأة عربية ومسلمة وإفريقية تبلغ منصب نائب رئيس اللجنة الأولمبية الدولية وأول امرأة عربية تعين وزيرة للرياضة. تقلدت الرياضة المغربية مجموعة من المناصب، وقدمت الكثير للمرأة الرياضية المغربية، إذ بعد فوزها بالميدالية الذهبية في 400 متر حواجز، كان هذا الفوز للمرأة المغربية وللعربية والإفريقية

اختار الجمهور نوال المتوكل كأفضل رياضية مغربية لعام 2019، من خلال استفتاء قامت به مجلة «لالة فاطمة» على قناتها الخاصة بموقع رفع الفيديوها «يوتيوب» في مختلف المجالات. نوال المتوكل، أسطورة مغربية عربية وعالمية، لا تحتاج إلى تقديم أو تعريف. مسارها حافل بالعطاءات واسمها كتب بمداد من ذهب في سجل الرياضة المغربية والعربية والإفريقية والعالمية. في حوار سابق لها مع مجلة «لالة فاطمة»، أكدت العداء الأولمبية والوزيرة السابقة، أن النجاح لا يأتي من فراغ بل بعد جهد جهيد وعمل دؤوب، وقالت «أنا أؤمن إيمانا قويا بأن لا شيء يأتي بمحض الصدفة، فالعمل والجد والاجتهاد يكون بنسبة 99 في المائة، و1 في المائة يبقى للحظ. بعد فوزي، هناك من قال إن نوال المتوكل حققت الفوز في سنة 1984 لغياب



كثيرا ما سمعنا أنيها على ذبذبات إذاعة إم إف إم، بل ودموعها أيضا، وكثيرا ما استشرنا ابتسامتها وفرحتها، على تحقيق حلم علاج مرض نحر بدن طفل أو شيخ أو شاب، فأمام المرض وآلامه ظلوا سواسية . إنها الإعلامية الإنسانية الأم الحنونة والمرأة المثابرة، التي استحققت التتويج في استفتاء مجلة «لالة فاطمة» حول أفضل امرأة إعلامية مغربية لسنة 2019.

نهاد بنعكيدا تفوز بلقب أفضل إعلامية

■ زهرة إيدموح

الفئة المعوزة بكل فعالية. منذ وجدت رسالتي في حياتي، كرسيت ما تبقى من العمر لها، لذلك تجدني بكل إمكاناتي العاطفية والإعلامية والإنسانية، أعمل رفقة فريق الرائع على مساعدة الآخرين، الذي تعلمت منهم أشياء كثيرة ودروسا لا يمكن بأي حال أن تتعلمها إلا وأنت في برنامج «أنت ماشي بوحديك» وأمام مئات المشاكل والقلوب المكسورة. مدرسة الحياة التي تكرر فصولها ومدرسيها لتعلم منهج السير في الحياة بكل حب وفرح وتفاؤل ومسؤولية ومشاركة. لم أفكر ولن أفكر في برنامج آخر لإذاعته، بكل بساطة لأنني كرسيت حياتي لمساعدة الناس، وأملك من القلب والمشاعر ما يجعلني قادرة على إنتاج الحب اللامشروط والتعامل اللامشروط مع فئات هزمتها المرض وأضاعت الطريق ... البوصلة مهمة صعبة وإيجاد الطريق شيء صعب، ولكن مع كل ذلك نسعى للعمل المثمر، ونبحث دائما عن سبل المساعدة وتطوير ذواتنا وجعلها مواكبة للتغيرات التي يعرفها مجتمعنا والاحتياج الكبير الذي يعيشه الكثير من المغاربة.

ما رأيك في الطوندونس المغربي؟ وعالم كشف المستور على مواقع التواصل الاجتماعي؟

العودة إلى الذات شيء مهم جدا، ورحلة الرجوع ليست أمرا هينا، يفضل الكثيرون اليوم البقاء خارجا على أن يدخلوا إلى عالمهم. والدخول إلى عالمك لا يتطلب إشعال الشموع وتسلط البيروجيتر لتظهر أمام الناس ليروك...ولا تحتاج لأن تدير الكاميرات لتلتقط كل شيء فيك ومن حولك، يسجل التاريخ فوق رؤوسنا كل شيء ويوثق لكل شيء فقط اعمل بحب..بصدق وبوضوح...وسيأتي العالم ليحتفل بك.

في صالات الانتظار وفرحت كثيرا، كلما أشرفت على خط الوصول في كل مهمة شاقة التزمت بأدائها. صراحة، لا أجد صعوبة في البرنامج. إنه اختيار وليس اضطرار، إنه اختبار لي وللجميع عن معدل حبنا لبعضنا، وإصرارنا على أن نكون إنسانا ... هذا كل ما في الأمر. أنا أريد أن أكون إنسانا، وليس شيئا آخر. الاستمرار دليل على عطاء المغاربة...لم أخذل ولا مرة ... رغم تخلي بعض الناس عن مواعيدهم ووعدهم، ولكن بنسب لا تكاد ترى أمام الضوء الكثيف الذي يسقط من قلوب المغاربة. أنا أيضا أحيانا لا أصدق، وأتساءل في كثير من الأحيان أمام سخاء الناس، وقبل السخاء والعطاء، أتساءل في فقتهم في نهاد بن عكيدا وفي برنامج «أنت ماشي بوحديك». صحيح لدينا مشاكل كثيرة في البرنامج في التواصل مع الناس، في ضياعهم أيضا أمام الأهم ودموعهم، وأمام الفقر والاحتياج. الموضوع ليس سهلا كما يعتقد البعض، ولكن الجمال يكمن، عندما نحول الألم إلى عيد ... هذه رسالتي وهذا جوهر فلسفة البرنامج. المحسنون موجودون في كل مكان، كلنا كذلك لأن الإحسان عملية فطرية تتواجد في قلوبنا جميعا، ولا أجد أي عناء في الوصول إلى إنسانيتنا.

كم عمر برنامج «أنت ماشي بوحديك» وهل تفكرين في برنامج آخر يخفف عنك عبء إيجاد محسنين في كل حلقة؟

في الواقع بعد مضي 10 سنوات على برنامج «أنت ماشي بوحديك» واشتغالي بإذاعة «إم إف إم» وهي الإذاعة الأولى والوحيدة، التي بدأت فيها رحلتي الإعلامية ومستمرة فيها، لأنها إذاعة الناس، وفرصة برنامج بهذا الحجم وبهذه المسؤولية ليس هينا، ولكن ثقة إذاعة «إم إف إم» في شخص الرئيس والمدير العام سي كمال الحلو، أعطى للبرنامج قوة ولفريقه نفسا، لجعله مستمرا يخدم مصالح

في استفتاء لمجلة «لالة فاطمة» حول أفضل إعلامية لسنة 2019 اختاركم الجمهور المغربي بنسبة عالية، ما تعليقك على هذا التتويج؟

محفز ومشجع جدا، أن أحظى بحبة الناس التي اعتبرها في هذا الزمن عملة صعبة ونادرة، وتصويت الجمهور المغربي واختياره لي في استفتاء أجرته مجلة «لالة فاطمة» هو مسؤولية كبيرة...في هذا التوقيت بالضبط، الذي أشعر فيه بالعبء والتعب والاستنزاف، من برنامج «أنت ماشي بوحديك»، الذي أقدمه منذ سنوات طويلة. أخذ مني البرنامج، عمرا وشبابا واحترافا ومنحني في المقابل، أشياء كثيرة لا تقدر بثمن. هي هذه التي احصدها الآن، عندما حظيت بتصويت الجمهور، وفكرة التكريمات التي تقترح علي من جهات كثيرة، هي ثمار هذه المحبة التي أجنيها كل يوم، بفضل برنامج «أنت ماشي بوحديك» الذي أخذ قوته وضعفه من الناس. شكرا للتتويج .. شكرا لدعوات الناس، التي أحصل عليها سواء على الأثير أو مباشرة من الناس التي تأتي من كل حذب وصوب، لتلتقي معا ونؤسس لحلول حقيقية وواقعية لمشاكلهم كل جمعة في فضاء الاستقبال بمقر إذاعة «إم إف إم» وعبر ميكروفونها.

هل من صعوبات تواجهك في رحلة البحث عبر الأثير عن محسنين لمساعدة «ضيوفك» من المرضى والعجزة؟

منذ 10 سنوات مضت، نصبت نفسي صوتا لمن لا صوت له، وكرسيت حياتي لأنوب عن أشخاص في وضعيات صعبة، وأمضي في رحلة البحث عن حلول لاحتياجهم العميق. في مرات كثيرة سمع المستمعون على ذبذبات «إم إف إم» أنني وجراحي ودموعي، من أجل أطفال كثر، لا ذنب لهم سوى أنهم يعيشون في وطن، العلاج فيه حلم وليس حق، بكيت لأجل رجال ونساء، ضاعت نصف أعمارهم،



حصدت الفنانة المتألقة فاطمة خير أكبر عدد من الأصوات في تصويت الجمهور، لتتوج شخصية السنة في المجال الفني. في هذه الدردشة سنقترب أكثر من علاقة فاطمة خير بجمهورها وسر محبته لها، جديدها وغيرها من المواضيع المتعلقة بحياتها الخاصة والمهنية.

فاطمة خير الحب متبادل بيني وبين جمهوري..

■ حوار: ليلي كندي

لا يموت» من إخراج هشام جباري وسنشر في التصوير قريبا.

تألقتي في التشييط التلفزيوني، هل من الممكن أن نرى فاطمة خير منشطة تلفزيونية مجددا؟

التشييط التلفزيوني بدأته بالموازة مع التمثيل، وكان أول برنامج قدمته مع الراحل عزيز شحال هو «استوديو 5»، فضلا عن برامج مسابقات وبرامج اجتماعية من بينها برنامج «أسر وحلول» على القناة الأولى لمدة 5 سنوات، وبرنامج توعوي «طريق الخير» على القناة الرابعة وطبعا البرنامج الجماهيري «لاله العروسة» لمدة 6 سنوات. أكيد أنني أحن إلى التشييط التلفزيوني خاصة لبرنامج اجتماعي.

مدة طويلة لم نر الثنائي فاطمة خير وسعد التسولي في عمل معا ما السبب؟

بالعكس، الثنائي الفني فاطمة خير وسعد التسولي حاضرين بقوة في المسرح، وقبل أربع سنوات تولى سعد رئاسة فرقة والده «شهاب» التي تعتبر من أقدم الفرق. وعلى مدار الأربع سنوات قمنا بتقديم العديد من المسرحيات، من بينها مسرحية «قنبولة»، وأخرى تحت عنوان «المشقوق» ومسرحية كوميدية تحمل عنوان «بات ما صبح». كما نشغل سويا في فيلم سينمائي جديد للمخرج محمد مفكر بعنوان «خريف التفاح» والبطولة مشتركة بيني وبين سعد التسولي والفنان محمد التسولي والفنانة نعيمة المشرقي.

كلمة في حق المرأة المغربية، ماذا تقولين لها؟

المرأة المغربية متميزة في كل المجالات وحتى الميادين التي كانت حكرا على الرجال، استطاعت أن تفرض نفسها فيها. وهي ناجحة في مجال عملها وكذا في تدبير بيتها، وعموما يبقى للمرأة المغربية ما يميزها، فهي المرأة العصرية وفي نفس الوقت المحافظة على التقاليد والعادات.

كيف تقيمين هذا الحب الكبير للجمهور لك؟

الحب متبادل بيني وبين جمهوري ودائما أعمل جاهدة لأكون عند حسن ظنهم، وأختار المواضيع القريبة منهم التي تلامس واقعهم.

كيف هي علاقتك بمواقع التواصل الاجتماعي؟

علاقتي مع مواقع التواصل تقتصر فقط على موقع «إنستغرام»، ومن الجيد أنك طرحت هذا السؤال لأؤكد أنني أتوفر على حساب رسمي وحيد على مواقع التواصل الاجتماعي وهو موقع «إنستغرام»، وباقي الحسابات لا علاقة لي بها. من خلال هذا الموقع أتواصل مع جمهوري.

أبناءؤك بعيدين عن مواقع التواصل الاجتماعي، لماذا؟

لا أنشر صور أبنائي على حسابي الخاص «إنستغرام»، لأنني أحترم خصوصيتهم وصغر سنهم. وطبعا تبقى لهم حرية الاختيار فيما بعد.

أغلب الفنانين المغاربة تعاملوا مع قناة عربية بما فيهم أنت، كيف تجدين تعامل هذه القناة وهل هناك فرق بينها وبين القنوات المغربية؟

مجموعة قنوات «إم بي سي» معروفة بمهنتها وجودتها، وتميزها وانتشارها في العالم العربي. وتعتبر فرصة قيمة ليتعرف جمهور الوطن العربي أكثر على الفنانين المغاربة ومشاهدة أعمالهم. لكن هذا لا يقلل من شأن قنواتنا المحلية، ففي السنوات الأخيرة شاهدنا أعمالا متميزة على القناة الأولى والثانية أيضا، ولسنا الصورة الاحترافية على المستوى الفني والتقني.

هل هناك جزء ثاني من سلسلة «الماضي لا يموت»؟

نعم من المرتقب أن يكون جزء ثان من سلسلة «الماضي

في استفتاء لمجلة «لاله فاطمة» حول أفضل فنانة مغربية لعام 2019، اختارك الجمهور شخصية السنة، ما تعليقك على هذا التتويج؟

أولا أشكر مجلة «لاله فاطمة» التي تتوفر على قاعدة كبرى من المتابعين، وأشكرها على اختياري ضمن مجموعة متميزة من سيدات متميزات في مجالات عدة وأتوجه بالشكر للجمهور الذي اختارني وصوت لي.





اختار الجمهور نجية نظير السيدة التي تبرعت بمليار و 200 مليون لتشييد مؤسسة تعليمية بنواحي سطات، شخصية السنة في مجال المبادرات الاجتماعية لعام 2019. في هذه الورقة سنتعرف عن صاحبة هذه المبادرة الإنسانية التي خلفت صدق طيبا بين المغاربة.

نجية نظير المتبرعة بمليار و 200 مليون.. صاحبة أفضل مبادرة اجتماعية



كما تملك ضيعة خاصة بها (فيرما) بمنطقة سطات، حيث كانت تتردد عليها بين الفينة والأخرى، وكان يحز في نفسها مشهد الأطفال وهم يرعون الأغنام بالدوار المجاور للضيعة، لتقرر التبرع بمليار و 200 مليون لتشييد مؤسسة تعليمية بجماعة أولاد فارس بمنطقة ابن أحمد نواحي سطات، ووقعت سيدة الأعمال نجية نظير مع وزارة التربية الوطنية وعمالة سطات، اتفاقيتين لبناء ثانوية عامة ودار لإيواء الطلاب. وسبق أن أكدت المتبرعة في تصريحات إعلامية سابقة أن الهدف من تمويل هذه المشاريع، هو المساهمة في إخراج حلم إنشاء ثانوية عامة للوجود، خاصة أن المنطقة تفتقر لمثل هذه المؤسسة، مضيفة أن غياب هذه المؤسسات يدفع عددا من الطلاب للانقطاع عن الدراسة.

■ بيلي كندي

اختار الجمهور، نجية نظير، المتبرعة بمليار و 200 مليون، كصاحبة أفضل مبادرة اجتماعية لعام 2019، بعد استفتاء قامت به مجلة «لالة فاطمة» على قناتها الخاصة بموقع رفع الفيديوها «يوتيوب» في مختلف المجالات. بحيث تبرعت نظير بمليار و 200 مليون لتشييد مؤسسة تعليمية بجماعة أولاد فارس بمنطقة ابن أحمد نواحي سطات. ولاقت هذه المبادرة الإنسانية الرائعة استحسان سكان المنطقة والمغاربة بصفة عامة.

وتعمل نجية نظير بدولة الإمارات العربية المتحدة، وهي متزوجة من أحد أكبر الأثرياء بالدولة السابقة الذكر، وتتوفر على عدة مشاريع بالمغرب وبالإمارات.

وعسى وعسى !

يا ذات العينين السوداوين، والشعر الناعم المسبل ..
أما وقفت بعد على حقيقة نظراتي إليك ..
أما اكتشفت لوعة الهوى، التي تضرم فؤادي إضراما ..
أم أنك تغضين الطرف، لكي لا تمنحيني فرصة التعبير عما يدور في خلدي ..
وكأنك تتعمدين تعذيبي .. سامحك الله !

بركه من لمحين
او الزمان هذا حالو
بركه من لغبين
كلها وشنو كتاب لُو

وقللى يهرب فاين

ماعرفتش باش فدوني
واخ لحباب ظلموني
دموعي اللي سالوا
الحزن مالي ومَالو
سايّره تجري ليام
جنى علي لغرام
واش يمكن نضديها
اللي ضاع ما يتفدى
وكل يوم نقول غدا

ومآل الناس باين

بركه من لمحين
او الزمان هذا حالو
بركه من لغبين
كلها وشنو كتاب لُو

وقللى يهرب فاين

قلت نتعلم نفرح
وزاد ألمني الجرح
لقيت نفسي نُسْتُو
اللي سنين عنيْتُو
رجعت لهم وَلَفْتُو
ورجايا ما قُطَعْتُو
ولا عمري قلت محال
مزال نتمنى
وما لقيت عليه زوال

وديما نبقى نساين

كل يصف معشوقه على قدر هواه ...

كما قال ابن الرومي.

وهذا مثلي ما يتاجج في أعماقي.

مرة يأتي بالنكران، ومرة بأمان ..

وعسى أن يصفو الزمان ولا يهان .. وصدق من قال لا خيار مع الزمان !



حميد مخلوف
إعلامي وشاعر غنائي



في سطور

ازداد فيصل بن كيران بمدينة تطوان سنة 1975. تخرج من المعهد الوطني للفنون الجميل بتطوان. تابع دروسه بالسلك الخاص بالأقسام النموذجية للتربية التشكيلية بطنجة. تتلمذه علي يد مجموعة من الأسماء من طينة سعد بن السفاج، بوزيد بوعبيد وعبد الباسط بن دحمان وعبد الكريم الوزاني... منذ بداية التسعينيات من القرن الماضي والفنان التشكيلي فيصل ابن كيران يتحف العشاق بإعماله الجميلة..

القديمة. هذا الموروث الثقافي جعلني اليوم أعمل على هذه التيمة، بحلة مختلفة ومنظور حديثي، خصوصا وأن القفطان المغربي اكتسب شهرة عالمية فهو موروث ثقافي يعتز به.

تستعد عروس الشمال طنجة، لاستقبال الأعمال التشكيلية الحديثة، لابن الحمامة البيضاء تطوان، وذلك في الفترة ما بين 21 فبراير إلى 18 مارس القادم. يعرض الفنان فيصل ابن كيران، لوحات زيتية مستوحاة من عبق ذاكرة الطفولة، وأجواء الفردوس الأندلسي. معرض سيكرم الرواد ويحتفي بالمرأة في جميع زجلياتها. «لالة فاطمة» التقت بالفنان فيصل ابن كيران فكان الحوار التالي..

الفنان فيصل ابن كيران.. المرأة هي عنوان للحياة

■ حوار: محمد أمسكان

نلاحظ في مجموعة من أعمالك حضور الزي المغربي، حدثنا عن هذه التيمة؟

منذ صغري وأنا مغرم بالزي التقليدي للمرأة المغربية، حيث أنني عشت في بداية الثمانينيات مع جدتي، بالمدينة العتيقة في منزل يطل على حي الملاح، وكانت نساء الحي ترتدين لباسهن التقليدي كالجلاية والقفطان في سائر الأيام، إضافة إلى ارتدائهن أجمل ما يمتلكن من هذه الملابس التقليدية في أعراس وحفلات الحي. وقد كان أغلب سكان هذا الحي من اليهود المغاربة، وبالتالي مازلت أذكر كذلك ما كانوا يرتدون من ملابس تقليدية، هذا المزيج الثقافي لا يمكن إنكار تأثيره به. بل مازلت احتفظ بألة الخياطة التي كانت تحيك بها جدتي تلك القفاطين التطوانية

ماهي مكانة المرأة في حياتك ومخيلتك؟

المرأة هي عنوان للحياة ورمز للجمال وسداد للأمان ومنازة يهتدي بها الرجال؛ هي الجدة والأم والزوجة والابنة وهن جميعا نصف المجتمع. أتذكر بعض أقوال وعبارات جدتي البسيطة، رحمها الله، والتي أصبحت اليوم حكما استحضرتها واقتدي بها. كما استحضرت أمي، حفظها الله ورعاها، والتي كان لها دور كبير وفضل أكبر في نشأتي وتربيتي لتأتي بعدهما زوجتي، نصف الثاني، كونها تضمن لي الاستقرار العاطفي والنفسي وتجعل مني شخصا متزنا وملهما بالأفكار وقادرا على الإبداع والابتكار. من هنا نشأت علاقتي بالمرأة، وحبتي واحترامي لها، كيفما كان لونها أو شكلها. وأصبحت أؤمن أن لكل أنثى جمالها الخاص بها. وابتدأت كذلك علاقتي كفنان بالمرأة خاصة المغربية، فانبهرت بقوتها وبما يحمله هذا الكيان الجميل من موروث و ثقافات.



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

السلام عليكم بنيتي أقدر تماما الأحاسيس التي تحسنيها جراء ما اطلعت عليه وأسأل الله أن ينزل على قلبك بردا وسلاما. الستر فضيلة عظيمة والحكمة في مثل هذه المواقف الصعبة جد مطلوبة، وهذا أبوك حبيبك وهذه أيضا أمك حبيبتك، وأنت الآن أمام فرصة مهمة لإنقاذ هذا الكيان العظيم المسمى أسرة. أقترح عليك بنيتي ألا تخبري والدك بشيء حفاظا على كيان الأسرة من الانهيار، وأن تصارحي والدتك في جلسة ودية وبأسلوب بعيد عن الاتهام عما رأيت في هاتفها المحمول من صور، وأن ذلك كان بمحض الصدفة حتى لا تعتبر بأنك تتجسسين عليها. عبري لها أيضا أنك صدمت وتأثرت لذلك علها تستفيق وتدرى مدى ما فعلته. وأخبريها أنك لا تتوین إخبار والدك بذلك حفاظا على استقرار العائلة ككل. من جهة ثانية، حاولي أن تعرفي منها السبب أو الأسباب الذي دفعها إلى ذلك، فربما كان الأمر انتقاما من أمر ما صدر عن والدك، وربما كانت أمك بحاجة إلى من يهتم بها بأسلوبها الذي تريده هي وإلا ما استجابت للغير وهذا ما قد يدل عليه استقبالها لرسائل الغزل، ثم حاولي بعد ذلك أن تتسجي خيوط المحبة من جديد بينها وبين والدك. إن لم ينجح كل ذلك، فاطلبي من أمك أن تكون صريحة مع نفسها، فإن كانت ترغب في استمرار العلاقة الزوجية مع أهلك، فعليها أن تتحمل مسؤولية إصلاحها وإن لم ترغب في ذلك فعليها أن تلجأ للطلاق، خاصة أنك أنت وأخوك قد بلغت من الوعي ما يمكنكم من أن تتحملوا مسؤولية أنفسكم.

هذا الحل وإن كان قاسيا، فانه سيريح ضميرك لأنك لن تشهدي خيانة أمك لأبيك مجددا وهي على ذمته. حفظك الله بنيتي وحفظ أسرته من كل سوء.

سلوى السقاط

عن فضاء مستشار الحياة المحترف

خيانة أُمي

أنا فتاة أبلغ من العمر 16 سنة، أعيش في عائلة مكونة من أب وأم وأخ أكبرني بعشر سنوات. بدون الخوض في التفاصيل، فعلاقة أبي بأُمي علاقة فاشلة بكل المقاييس، لا يتحدثان مع بعضهما إلا عند الضرورة، بالرغم من محاولات والدي لإصلاح الوضع إلا أن كل محاولاته باءت بالفشل وهذا الحال قائم منذ سنتين أو أكثر. منذ بضعة أسابيع قرأت رسالة غزل ظهرت في هاتف أُمي عن طريق الخطأ، وبما أنني أعرف كلمة سر هاتفها، قررت التأكد مما رأيته في وقت لاحق ففتحت رسائل أُمي وكانت الصدمة الكبرى، أُمي تخون أبي وأن الأمر لم يقف عند الغزل بينها وبين رجل يدعى "ط"، بل وجدت صورا لأُمي بدون حجاب وفي وضعيات مخلة مع هذا الرجل.. ضميري يؤنبني كل ليلة، أريد إخبار أبي بما رأيته إلا أنني أخاف مما يمكن أن يقع. أرجوكم ساعدوني

السلام عليكم

في ظل العالم الرقمي الذي نعيش فيه منذ سنوات، ظهرت وضعيات كثيرة مماثلة للوضعيات التي أوجدت فيها أختك نفسها.

من قراءة رسالتك آنستي، يتبين أنك حريصة على أختك الصغيرة وتحبين لها أن تتجاوز مرحلة المراهقة بنجاح لتصل إلى المستقبل بأمان وهذا أمر يحسب لك فهنيئا لأختك بك.

لا شك أن التهديد الأخير سبب لأختك ولك الشعور بالخوف من انتشار الصور الفاضحة، وهذا الشعور المزعج سيسمح لأختك بتعلم الدرس من هذا الخطأ الأول في تجربة بناء العلاقات. ما يهمني الآن آنستي هو مساعدتك على إيجاد الحل أو الحلول لهذه المشكلة.

سيكون التحلي بالهدوء هو أول عنصر مطلوب منك ومن أختك حتى تتمكن من التفكير بشكل جيد في الحل أو الحلول الممكنة. وستكون الخطوة الموالية هي أن تتواصلي مع هذا الشخص عبر هاتف أختك وتوصلي له رسالة واضحة قوية وحازمة، دون إظهار أي خوف أو استعفاف، تبلغينه فيها بأن عائلتك تعزم التوجه إلى مصالح الشرطة لتقديم شكاية في حقه وأن أي نشر متهور لأي صور تخص أختك دون موافقة منها ستعرضه وحده للمتابعة القانونية وستضع مستقبله. كما سيكون من المهم جدا التهيئة النفسية لك ولأختك تحسبا لأي أمر سيء لا قدر الله وإذاك ينبغي إشراك الأم والأب دون تردد. ستنتهي هذه الأزمة آنستي وستخرجين منها وأختك أقوى بإذن الله.

ربيع الرحموني

عن فضاء مستشار الحياة المحترف

العنف الرقمي

تعرفت شقيقتي المراهقة على شاب عبر الهاتف، وكانت ترسل له صورها وهي شبه عارية.. بعد اكتشافها للأمر، انضعلت وضربتها، لكنها استمرت فيما تقوم به.. في الأسابيع الأخيرة غيرت طريقة تعاملها معها، حيث أصبحت قريبة منها، فلاحظت أنها باتت أكثر نضجا، وقطعت علاقتها بالشاب. ما وقع أنه قبل يومين أرسل لها صديقها صورها وأصبح يهددها بأنه سينشرها على مواقع التواصل الاجتماعي إذا لم تعدل عن فكرة الانفصال. والداي من النوع الذي لا يقبل مثل هذه الأمور، وفي حال اكتشافهما الأمر أكيد ستقع كارثة. كيف أتصرف؟ أرجوكم ساعدوني

والدتي ترفض زواجي

شابة أبلغ من العمر 20 سنة، طالبة جامعية، تقدم لي شاب ملتزم جدا وعلى خلق، لكن المشكلة أن هذا الشاب كان متزوجا وله طفل من الزوجة السابقة يعيش معها .. أنا موافقة وفعلا أغرمت بالشاب لدينه وأخلاقه، لكن أهلي يرفضونه خصوصا أمي التي لم تقتنع بالرغم من إصراري. سؤالي كيف يمكنني إقناع أمي وهل قراري وما سأقدم عليه صائب ومعقول؟.

بنيتي عند قراءتي لرسالتك، فهمت أنك ترغبين بزواج ترفضه أمك. من جهة أنت مغرمة بالشاب إلى حد لم تري معه إلا محاسنه فعين الرضا عن كل عيب كليله وعين السخط تبدي المساوي، ومن جهة ثانية أمك ترى الموضوع من زاوية أخرى لا تخضع فيها لتأثير العواطف الجياشة التي تخضعين لها . هي ربما ترى أن سنك صغير وفرص الزواج ما زالت مفتوحة أمامك ولست مضطرة أن تكوني الزوجة الثانية، وربما ترى أنك ستحظين في علاقتك الزوجية بنصف رجل وليس برجل كاملا، وربما ترى أن من يقدم على الزواج من زوجة ثانية قد يقدم على الزواج من ثالثة، وربما لديها أسباب أخرى لم أذكرها. نظرة أمك للموضوع غالبا بعيدة المدى ونظرتك أنت له قد تكون آنية لحظية فقط يشحنها ويغذيها الغرام الذي تكنينه لذلك الشاب. رأيي أن تستمعي لأمك وحججها كاملة، ثم تسجليها في ورقة، وفي أوقات مختلفة من اليوم تعطي لصاحبة القصة اسما مختلفا عن اسمك وللشاب اسما مغايرا، ثم تقرئينها كأنها قصة لا تتعلق بك وإنما هي شريط تتفرجين عليه ثم تعطي رأيك في الموضوع، حينها سيكون رأيك أقرب للموضوعية. بعد هذا التمرين، إذا كنت لا تزالين مصرة على الزواج بالشاب، فإن أمامك خطوة أخرى مهمة: اتفقي مع والديك على أن تمنحي نفسك أولا ووالديك ثانيا الفرصة لاختبار هذا الشاب، والتأكد من كل ما تحتاجون للتأكد منه للمضي قدما نحو الزواج وذلك من خلال فترة خطوبة متأنية جدا، والخطوبة كما تعلمين بنيتي هي وعد بالزواج فقط وليست زواجا. حظ سعيد لك بنيتي.

فاطمة أولاد عدي
عن فضاء مستشار الحياة المحترف

عنف والدي المستمر

نحن ثلاثة بنات نتعرض يوميا للضرب والعنف الجسدي من طرف والدينا، خصوصا أختي الكبرى لدرجة أنه منع عنها الأكل. أمي المسكينة لا حول لها ولا قوة، تشاهد ما نعيشه يوميا دون أن تحرك ساكنا، لأنها تخاف هي أيضا من تعنيفه وضربه . طرقت جميع الأبواب، لكن دون جدوى. هل أشتكيه للسلطات أم أصور ما يقوم به وأشاركه على مواقع التواصل؟ . أفتونني خيرا.

السلام عليكم بنيتي
عنف الآباء ضد الأبناء هو أمر لا تقبله الفطرة السليمة للإنسان، ولكنه للأسف أمر نشاهده في عدد من الأسر.
أسباب مختلفة قد تكون وراء هذه الممارسات العنيفة :
• اعتقاد الآباء أن العنف هو الوسيلة المناسبة للتربية
• أسباب مادية
• أسباب نفسية
• أسباب اجتماعية
• تعاطي بعض المواد التي تعطل العقل (خمر، مخدرات)
• وقد يكون استفزاز بعض الأبناء لأبائهم وعنادهم دافعا لذلك أيضا .
لهذا ومن أجل تقادي هذا العنف، فلا بد بداية من معرفة السبب وراءه وهذا ما لم يرد في رسالتك بنيتي.
وفي انتظار معرفة المزيد عن حالة هذا الأب والأسباب المحتملة لعنفه، أعود لرسالتك بنيتي لأقول: لن يكون فضح أبيك على مواقع التواصل ولا التوجه إلى السلطات في هذا الأمر مفيدا هذه اللحظة .
الأجدى حاليا هو أن تعرفي الأسباب للعمل على حلها، كما يمكن طلب المساعدة من أشخاص في العائلة يتمتعون بالحكمة وبحسن التصرف، وربما كان الأب يعاني من صعوبات نفسية ويحتاج للتوجه إلى متخصص قصد العلاج.
نعم، هناك احتمالات كثيرة وطريقك نحو حل هذا المشكل هو معرفة السبب الحقيقي.
وبإذن الله ستفرج غمتك وغمة أخواتك بنيتي.

رجاء بويهي
عن فضاء مستشار الحياة المحترف

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

فضاء
مستشار
الحياة المحترف



عبد الحليم الكركاكي
رئيس فضاء مستشار الحياة المحترف
Espace Moustachar Pro

قاعدة الخمس ثواني.. هل تعرفها؟

التغيير ورضوا بما عليه الآخرون من عادات وتقاليده كانت غير مناسبة لهم.

تتفق معي عزيزي القارئ أن اليوم هو أول يوم فيما تبقى في حياتي وحياتك. نريد أنا وأنت أن تكون الفترة المقبلة من حياتنا أكثر سعادة وأن نقرر قرارا حاسما، وألا نكون في النهاية مجرد قصة من قصص كتاب **Top five regrets of the dying** التي تتكرر كل يوم.

من أجل هذا، أقترح عليك اليوم طريقة بسيطة جدا لتفعل ما ينبغي أن تفعله.. طريقة مستوحاة من كتاب (قاعدة الخمس ثواني)

The 5 Second Rule

ستساعدك هذه الطريقة البسيطة على:

مواجهة الكسل: خططت للاستيقاظ وممارسة الرياضة مثلا ثم شعرت بالكسل، قل بسرعة 1-2-3-4-5 وانطلق.. افعل أي شيء.. قم من مكانك أو البس اللباس الرياضي أو افتح باب البيت وأخرج.. كرر الطريقة كلما احتجت إلى ذلك.

مواجهة التسويف والمماطلة: عندما تجد نفسك مترددا ومزاجك لا يدعوك للعمل رغم أنك تعلم أن مصلحتك أن تبدأ الآن، قل بسرعة 1-2-3-4-5 وقم فوراً بتشغيل مؤقت (15 دقيقة) على هاتفك أو حاسوبك وابدأ في إنجاز العمل لهذه المدة فقط ثم قرر بعدها.

معظمنا عندما يسترجع الماضي يندم، غالبا ما يكون ندمه على الأشياء التي لم يفعل أكبر من الأشياء التي فعل، خاصة عندما يكتشف أنه لم يكن أمامه مانع حقيقي يحول بينه وبين أن يفعل، وأن الفعل كان في مقدوره وضمن دائرة إمكاناته، غير أنه استسلم لمشاعره السلبية وحرّم نفسه من إنجاز كان يستحق أن يكتب في سجل إنجازاته.

كتاب (أكثر خمسة أشياء يندم عليها الموتى) **Top five regrets of the dying** كتبته ممرضة أسترالية رافقت العديد من كبار السن وكانت تسألهم السؤال المهم التالي:

ما الشيء الذي ندمت عليه في حياتك؟

الكتاب لاقي رواجاً كبيراً وترجم إلى عدة لغات. كانت أجوبة الناس، وهم يستعدون لمغادرة الحياة، تعبر عن ندمهم على أنهم لم يفعلوا أشياء كان ينبغي لهم أن يفعلوها:

✓ لقد تمنوا لو أنهم امتلكوا الشجاعة ليعيشوا الحياة التي يريدونها هم وليس الحياة التي يتوقعها منهم الآخرون.

✓ لقد تمنوا لو أنهم لم يشغلوا كل وقتهم بعمل يومي روتيني قاتل وأنهم كانوا اعتنوا أكثر بعائلاتهم وأصدقائهم ومن يحبهم.

✓ لقد تمنوا لو أنهم عبروا بصراحة عن مشاعرهم دون تردد أو خوف.

باختصار، لقد تمنوا لو أنهم كانوا أكثر سعادة. لقد أدركوا بعد فوات الأوان أن السعادة كانت اختياراً وقراراً يمكنهم اتخاذها، لكنهم خافوا من

مواجهة التردد وضعف الثقة بالنفس: قد تكون في اجتماع مثلا (في العمل أو مع الأسرة أو الأصدقاء) ولديك فكرة تريد أن تشارك بها، لكنك متردد تخاف ألا تعجبهم فكرتك.. رجاء لا تسمح لمشاعرك السلبية بالسيطرة عليك.. قل بسرعة 1-2-3-4-5 وتكلم.. ستندم كثيرا لو سبقك أحدهم وقال نفس فكرتك.. تذكر أن المشاعر السلبية (الخوف...) التي تحصل لنا قبل الفعل عادة ما تكون مبالغ فيها بغير داع.

دعني الآن عزيزي القارئ أخبرك أن السر في هذه الفكرة البسيطة هو أن القيام بالبعد عكسي 1-2-3-4-5 عبارة عن خدعة نفسية تمنع بها مخك من الاسترسال في الأفكار السلبية التي تجعلك تتردد وتخلق الأعذار وتضخم المخاوف وتمنعك في النهاية من الفعل.

وختاما، من الآن وصاعدا، قل بسرعة 1-2-3 ثم انطلق (بالطبع في الأشياء التي فيها منفعة لك فقط) واحتفل بالنتائج التي أنت أهل لها عزيزي القارئ.



مجلة المرأة والعائلة المغربية



Likez,

إعجاب



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



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

كثير منا يخطئ بتصنف أو بكلمة في حق شريكه، سواء بقصد أو بدونه، لكن هل نجرب أن نقول «آسف» «لن أسأنا إليه، ولماذا تغييب ثقافة الاعتذار عند الكثير من المغاربة وخاصة الأزواج منهم؟ ولماذا نعتبره ضعفاً أو فشلاً؟ يقال إن الاعتراف بالخطأ فضيلة والاعتذار عنه فضيلة أخرى. فإلى أي حد تسود ثقافة الاعتذار علاقاتنا الاجتماعية والأسرية؟.



ثقافة الاعتذار وإشاعة الحب بين الزوجين

■ زهرة إيدموح

ومع ذلك كانت والدته طليقي، كثيرة الطلبات، ولم تهتم لظروفي الصحية، بل اعتبرتي كآلة يجب أن تنفذ جميع طلباتها في وقت واحد. صحيح أنها امرأة مسنة، تعاني من داء السكري وارتفاع ضغط الدم، لكن كان عليها أن تقدر ظروفها الصحية، لأنها مرت من الحالة ذاتها، ثمان مرات. المهم في صباح يوم بارد، شعرت بتعب شديد، ومع ذلك نهضت من سريرتي، وجهزت وجبة الفطور لزوجي ووالدته. وأخبرتني أنني مريضة، زوجي طلب مني أن أرتاح، ثم غادر إلى عمله، بينما لم تتوقف والدته

أفرغت فاطمة الزهراء جام غضبها عليها وكانت في حالة هستيرية بسبب أعراض الوحمة كما تقول. لم يطلب منها زوجها، حينها سوى الاعتراف بالخطأ، ثم الاعتذار لوالدته حتى يستطيعا مواصلة الحياة الزوجية، وهي التي كانت تنتظر طفلها الأول الذي حرم بدوره من حياة أسرية طبيعية. تعود قصة فاطمة الزهراء، إلى 7 سنوات مضت، حين زارتهم والدته زوجها، التي تسكن بنواحي مدينة تطوان. تقول فاطمة الزهراء: «كنت في المراحل الأولى من الحمل، وأعاني من دوخة وقيء باستمرار،

يجد العديد من الناس صعوبة في الاعتذار، لأنه سلوك غير مكتسب في مجتمعنا المغربي، وغير سائد في الوسط الأسري، ما قد يكون سبباً في تدمير حياة أسرية، كحالة فاطمة الزهراء. تعيش المرأة، وتبلغ من العمر 26 سنة، الوحدة وسط دهاليز الحياة الصعبة، بسبب عدم تنازلها والاعتذار لوالدة زوجها، في يوم أطلقت عليه بالخميس الأسود.



رمزية له، والشئ ذاته بالنسبة للزوج، يمكنه تقديم هدية رمزية، أو يدعو زوجته إلى العشاء خارج البيت، أو التخطيط لرحلة قصيرة.

أنصاف الاعتذار

يرى المتخصصون في علم النفس، من الناحية النفسية، أن للاعتذار أنصاف عدة يمكن تحديدها حسب سيكولوجية الأفراد. وكلها تعتبر إيجابية وتتم عن شجاعة الشخص الذي قدم الاعتذار وعن حسن سلوكه ورغبته في كسب ود الطرف الآخر.

اعتذار شكلي: يعتبرونه لا ينبع من دواخل الإنسان، ويظل اعتذارا صوريا، لكن مع ذلك قد تكون له أهميته في تجاوز مشكلة ما خاصة بين الأزواج، وسليبيات هذا الاعتذار أن المخطئ سرعان ما يكرر الخطأ.

اعتذار مجاملة: غالبا ما يكون الخطأ بسيطا، لكن المعتذر يسعى من ورائه لفت نظر شريكه. ويعتبره المتخصصون من السلوكات المحببة في العلاقات الزوجية.

اعتذار سريع: يهدف من ورائه الشخص تجاوز الخطأ بشكل سريع، فيقدم اعتذاره فور وقوع الخطأ، لكن في الغالب لا يضمن الجرح.

اعتذار صريح: التعبير عن الخطأ بشكل واضح وصريح يكون الشخص مقتنعا بخطئه، ويهدف إلى إصلاحه قصد تجاوزه، كسبا لحب وود الطرف الآخر.

يجب أن يكون الاعتذار جزء من تكوين علاقتنا الاجتماعية ونمارسه دون الإحساس بالخجل

ويغيب المستشار على من يعتبر الاعتذار جبن وقلة حيلة. وطالب مقداد بأن يكون الاعتذار جزء من تكوين علاقتنا الاجتماعية ونمارسه دون الإحساس بالخجل، لأنه يفتح بابا جميلا على حسن التواصل بين الأشخاص.

ويسترسل مقداد قائلا إن الاعتذار في العلاقات الزوجية يحمل خصوصية، إذ يمكن لأحد الشركاء أن يعتذر، حتى إذا لم يكن هو المخطئ، تجاوزا وليس ضعفا نخجل منه، كما يعتقد البعض، بل هو وسيلة عاقل، وهو دواء قد يشفي الكثير من الجروح، وكما نقول بالدارجة «نعتذر باش تمشي سفينة الحياة»، لأنك ستغلق أبوابا إذا فتحت فستقودك حتما إلى المحاكم ...

يستخلص محمد مقداد مستشار في العلاقات الزوجية، أن المرأة تملك طرقا كثيرة للتعبير عن اعتذارها لزوجها، كأن تهئى وجبة ما، أو تقدم هدية

عن طلباتها حتى فقدت أعصابي، وانفجرت في وجهها، وفي تلك اللحظة دخل زوجي إلى البيت، وما أن رأت ابنها حتى انطلقت في بكاء صامت، اقترب مني زوجي وحاول تهدئتي، ثم انصرفت إلى غرفتي. وفي المساء جاءت بناتها الثلاث، فسمعت من الكلام الجارح ما لا يمكن لأحد أن يتحملة. ومع ذلك حاولت تجاوزهن، على اعتبار أن والدتهن اشتكت لهن من تصرفي. وعلى مائدة العشاء طلب مني زوجي أن اعتذر لوالدته أمام الجميع، دون أن يبالي بأن أخواته أيضا أهانوني في بيتي وتحت إصراره على الاعتذار، رفضت وحملت حقبي وذهبت إلى بيت أهلي، وأضحى الوضع على ما هو عليه، إلى أن طلقني، وانتهى الموضوع نهاية سيئة.

زوج متسلط

مريم تبلغ من العمر 46 سنة، موظفة، تقول: إني ابتليت بزواج متسلط، سيء التصرف، ولا يبالي، كثيرا ما أنبهه بأخطائه، وأطلب منه فقط أن يعتذر، كي أستطيع أن أنسى وأواصل حياتي كنساة تملك كرامة أيضا، لكنه يصر على عدم الاعتذار. صدقوني لا أعرف لمن أتوجه وكيف علي أن أفزع زوجي بأن يعتذر كلما أخطأ في حق، لأن تصرفه هذا ينعكس سلبا على استمرار علاقتنا الزوجية في جو من المحبة والاعتراف بالجميل.

قال جون غراي مستشار عالمي في التواصل والعلاقات الأسرية: «إن المرأة تستطيع الاعتذار، لزوجها وكأنها تقول له إني أهتم بك وأشعر بما تحس به، في حين أن الرجل لا يقول «أنا آسف»، لأن الكلمة تؤكد له أنه أخطأ، ونادرا ما يعترف الرجال بخطئهم.

الاعتذار ليس جبنا



محمد مقداد

يقول المستشار في العلاقات الزوجية محمد مقداد، إن الإنسان بطبعه خطأ وعندما يتميز بإمكانيته على الاعتذار، معناه أنه

يرتقي، ليصبح استثنائيا. والاعتذار من وجهة نظري - يضيف مقداد - هو انعكاس لدرجة الوعي عند الإنسان.

وانعرج مقداد على موضوع التوبة في الحالة الدينية، وكيف نطلب الاستغفار عند ارتكاب الذنب، فلم لا يكون الأمر ذاته عند ارتكاب الخطأ فنطلب الاعتذار،



إناس لوراوي شابة في السادسة والعشرين من عمرها، قبل خمس سنوات كانت تعاني من السمنة المفرطة وكانت تزن حوالي 95 كيلوغراما، أنهت نحو ناد للرياضة بحثا عن منقذ لها من أجل إنقاص الوزن. التقت بالمدرّب هشام رابع أو «هشام فيتيس» كما يلقبه الكثيرون، ساعدها على إنقاص 45 كيلوغراما، أعجب بها وبعد سنة تقريبا أحبا بعضهما فتزوجها. «إالة فاطمة» التقت بهذا الثنائي الذي كشف عن مجموعة من التفاصيل الخاصة بحياتهما نجدونها في هذا الحوار..

قصة حب من نوع خاص.. مغربية تعاني السمنة تتزوج من مدربيها

■ حوار: مروى الفن

مشروع «لكنها وقفت إلى جانبي ودفعني إلى المضي قدما، حقيقة لولا إيناس لما كان هشام «فيتيس» موجودا اليوم.

أحسست بشيء ما تجاهها. كبر الإحساس، أحببتها كثيرا فتزوجنا.

كيف بدأت قصة الحب بينكما؟

إيناس: صراحة منذ أن تعرفنا على بعضنا سنة 2016 إلى سنة 2018، كان هشام يقول لي «شوفي أبنت الناس حنا خاصنا نتزوج»، يعني كان الزواج «الحلال» من بين أهدافنا الأساسية، صحيح أننا مررنا بفترة صعبة عندما أعلننا الزواج رسميا «بزاف ديال الناس دخلو بيناتنا وكانوا سلبيين علينا» لكن حنا كان أقوى.

هشام: كان لإيناس دور كبير في حياتي، لأنني مررت بفترة صعبة للغاية، في فترة الخطوبة «خسرت

كيف تعرفتما على بعضكما؟

إيناس: كان مدربي الخاص، تعرفت إلى هشام في نادي الرياضة سنة 2015، مع توالي الأيام تطورت علاقتنا وأصبحنا نحب بعضنا، فتزوجنا سنة 2018 حيث «سرقت» قلبه.

هشام: مازحا «رجعيه ليا» تعرفت على إيناس طبعاً في المكان ذاته، حينما جاءتني وهي تعاني السمنة المفرطة وترغب في إنقاص الوزن. منذ اللقاء الأول

ماذا تغير في حياتكما بعد الزواج؟

إيناس: لأكون صريحة معك، في «هذه العامين التي تزوجت فيها هشام ارتحت بزاف»، أصبحت أمارس الرياضة بانتظام، تطورت كثيرا وأصبحت «أشارك متابعي مجموعة من الوصفات الصحية التي أحضرها وكذا روتيناتي الرياضية، كما بدأت أدرس «التغذية» وهذا بالنسبة لي أمر إيجابي».



متخاصم مع جسمك، أول شيء ابدأ به «كندير ليها حصة نفسية» يعني كيف يمكنها أن تتعامل مع ذاتها وتغير حياتها «ومتعكزش» لأنها دائما ما تكون في البداية في صراع مع الأكل والرياضة، وبعدها أعطيها نظاما تتبعه يتكون من مجموعة من المراحل صحيح أنها «كتعكز وكتقنط» وفي بعض الحالات تكتش، لكنني أحاول قدر الإمكان تشجيعها من أجل المواصلة للحصول على جسم مثالي.

إيناس: نصيحتي لكل الأشخاص «نساء أو رجال» إن كنتم ترغبون في خسارة الوزن بالعزيمة والإرادة ستمكنون من ذلك كما يقول المثل
quand on veut «on peut»

فالصبح وكنرجو بجوج فالليل ما يمكنش نحط رجل على رجل ونخليها بوحدها». أساعدها في معظم الأوقات في تحضير الطعام، فالرجل الحقيقي هو الذي يقوم بمساعدة المرأة سواء في العمل أو البيت أو الشارع.

ما الدافع من مشاركة متابعيك وصفات صحية مجاناً؟

إيناس: «كنت معقدة بزاف من الوزن الزائد كان فحال شي شوكة فحلقي» لهذا السبب أصبحت أشارك متابعي وصفات صحية مجاناً وبأثمنة رخيصة وجد مناسبة للجميع من أجل مساعدتهم على إنقاص الوزن، وليست لي أي أهداف وراء هذا الأمر.

كيف تقوم بتشجيع وتحفيز النساء على ممارسة الرياضة؟

«هشام: «إيلا بغيتي تبدل حياتك خاصك تبدأ من ذاتك»، لا يمكن أن تغير حياتك وأنت

هشام: أصبحنا نفكر معا في أهدافنا سواء تلك التي تخص حياتنا الشخصية والعملية، «الحمد لله لقيت إنسانة لي تفهمني»، كما أصبح هناك عامل مشترك بيننا هو الرياضة.

أکید أنكما تتعرضان للانتقادات. كيف تتعاملان معها؟

هشام: أنا أنتمي لطبقة شعبية ومن عائلة محافظة، لكن هذا ليس دافعا لكي أكون منغلقة على ذاتي، بالنسبة لي لا أرى أننا ننشر «ستوريات لي خايبة» بالعكس تماما نقوم بنشر ستوريات لتحفيز وتشجيع متابعينا على ممارسة الرياضة لا أقل ولا أكثر.

إيناس: «يعني كل حاجة كنديروها باحترام»، لأننا كما قال هشام ننتمي لمجتمع محافظ، وبالعكس تماما لا نتعرض لانتقادات كثيرة، جميع متابعينا يحبوننا كثنائي، وحتى لو تعرضنا لها فهذا الأمر «كيعاوننا باش نزيدو القدام».

هل تساعد إيناس دائما في البيت أم أثناء تصوير الفيديوهات فقط؟

هشام: أنا في الأصل من أسرة مكونة من 6 أولاد، يعني كنا دائما نساعد والدتنا أشغال البيت خلال أيام العطلة «ما يمكنش نخليها بوحدها دير كلشي، وبعد زواجنا قلت يجب على كلينا أن يتحمل المسؤولية ويجب مساعدتها في البيت، لأن كلينا يشتغل كنخرجو بجوج





في حوار لهما مع «لالة فاطمة»، نحدث كوبل «لالة العروسة» الطنجاوي بثينة وسفيان عن بداياتهما مع اليوتيوب، كما انتقدا «صاحبات روتيني اليومي». وأجاب الكوبل عن مجموعة من الأسئلة التي تخص تفاصيل احتفالهما بزفافهما، كما وجها رسالة لمنتقدي فيديوهاتهما.

كوبل «لالة لعروسة» يتحدث عن قانون اليوتيوب والروتين اليومي والانتقادات

■ مروي الضن

كيف جاءتكما فكرة فتح قناة على اليوتيوب؟

سفيان: جاءت الفكرة بعد مجموعة من المشاورات، دامت شهرين أي بعد خروجنا من برنامج «لالة لعروسة»، وفي بداية شهر ماي «حطينا أول فيديو لدينا»، وتوصلنا بمجموعة من التعليقات السلبية من قبيل «غا لي جا يفتح قناة على اليوتيوب»، لكننا حاولنا قدر الإمكان الاشتغال على محتوى القناة لكي لا نقع في فخ الانتقادات.

بثينة: توصلنا بالعديد من الرسائل من الأشخاص الذين تابعونا في برنامج «لالة لعروسة» يطالبونا بفتح قناة من أجل مشاركتهم «روتيناتنا اليومية»، فكرت كثيرا في الموضوع وقلت في نفسي «ما غادي نفتح شي حاجة حتا نعرف شنو غادي نقدم للناس»، وبعدها قررت فتح القناة، فوجدنا أن الناس أحبوا ما نقدمه لهم.

ما سبب اختيارك لفيدوهات الجمال والماكياج وكذا التحديات التي تقومين بها أنت وسفيان؟

بثينة: أحاول قدر الإمكان أن أقدم لمتابعاتي

لمنتقدكما؟

بثينة: مؤخرا، «إذا ما جبرناشي شي معاييرة كنحسوا بشي حاجة ماشي هيا هاديك»، يعني صراحة لديهم طابع لطيف في التعليقات «كتقول اه هاد الناس باقين كايين»، وهناك فئة أخرى من الأشخاص التي تتجاوز الحدود وتجرحنا بتعليقاتها القاسية أود أن أقول لهم «اللّٰه يرحم الوالدين بدلوا هاد الطبيعة وحسوا بينا شوية».

سفيان: «إيلا جيتي تبع دوك الناس تحماق» كل ما أود قوله لهم «اللّٰه يهديكم».

ما سبب احتفالكم المتأخر بزواجكم؟

بثينة: في الحقيقة السبب الرئيسي هو أنه قبل مشاركتنا في برنامج «لالة لعروسة» بأسبوعين تقريبا، كنا قد عقدنا قرانا، لأن العادات والتقاليد في مدينة طنجة تختلف عن باقي مدن المملكة، نقوم بعقد القران ثم نظل مدة حتى نجهز كل تفاصيل العرس. ظن العديد من الاشخاص أننا كنا نعيش تحت سقف واحد، بالعكس تماما كل منا كان يعيش في بيت ذويه.

«حتا لقينا فين نسكنو ووجدنا راسنا عاد درنا العرس يعني بدينا من الزيرو».

المواضيع التي تهمهن، يعني كل ما له علاقة بالتحديات والمقالب التي أقوم بها أنا وسفيان لأنهم يطلبونها منا دائما في التعليقات، كما نقوم بتصوير فلوغات بالخارج وفيديوهات المايكاف والموضة التي تعشقها جميع النساء.

سفيان: يعني من كل فن طرب.

كأي كوبل مغربي تتعرضان لمجموعة من الانتقادات، كيف تتعاملان معها؟

بثينة: صراحة، في بداياتي مع اليوتيوب تعرضنا لمجموعة من التعاليق الجارحة، لكن مع المدة تعودت عليها وقلت في نفسي أنه من الصعب إرضاء جميع الناس «تقدر تعجب الواحد وتقدر لا».

سفيان: خصوصا وأننا نعيش في مدينة طنجة يعني أن الوضع مختلف مقارنة بالدار البيضاء، وحتى عقلية الساكنة تختلف عن بعضها البعض، ففي طنجة نجد مجموعة من التعليقات من قبيل «أه حقة كييين مراتو، اه ماشي راجل..» ربما يجب علينا تجاوز تلك العقليات قليلا لأننا لا نقوم بأمور سيئة، كما أننا لا نتخطى الحدود ولا نخدش الحياء.

ما هي الرسالة التي توجهانها



ما تعليقك على موضوع «روتيني اليومي» الذي أثار ضجة على مواقع التواصل الاجتماعي؟

بشينة: دائما ما أقول لسفيان حول المواضيع التي تثير ضجة في السوشل ميديا أنهم «كيقوا اهضروا على الحاجة حتى كيعيقوا وكيجماضوا»، أنا بطبعي إنسانة لا أتدخل في مواضيع الناس «شي حاجة ما عجباتنيش ما كتدخلش أصلا ليها».

سفيان: «غادي يساليو من صحاب روتيني اليومي وغادي ادوزو لصحاب الوصفات».

ما رأيك في القانون الجديد لليوتيوب؟

بشينة: هو صراحة أمر مهم لأنه هناك مجموعة من الأشخاص الذين يستغلون أطفالهم من أجل كسب نسب مشاهدة عالية .

هل أنتم مع أو ضد الغرامة المالية؟

بشينة: «لا طبعا ماشي معاها منين جاتنا؟»، ولكن صراحة من هنا يجب على الشخص أن يأخذ بعين الاعتبار هذا القانون وأن يحترمه، أما إذا تجاوزه «فهذاك المبلغ تبارك الله غادي يخلصوا كامل».

سفيان: «ابداو اخلصوا اليوتيوبر المغاربة بالدولار وغادي نعطيهم ذاك المبلغ كامل».

كيف تشجعين النساء على الولوج لليوتيوب؟

بشينة: كما أشرت سابقا أنا إنسانة «كنقول ديما لي بغا ادير شي حاجة اديرها، يعني إلا شافت الفتاة أن عندها ميولات في كل ما يخص التجميل والموضة فلتفتح قناة لأنه عندها الحلوة ديالها،



غير زعمو ودخلو هادشي كيوت».

سفيان: «كيوت وفيه الصرف».

كلمة أخيرة لمجلة «لالة فاطمة»..

نشكر لالة فاطمة على هذا اللقاء الرائع وأيضا على تشجيعاتكم ودعمكم لنا..



عرفت المسلسلات التركية انتشارا واسعا ورواجا خلال الأعوام الأخيرة في المغرب وفي مختلف أنحاء العالم العربي. غير أنها أصبحت تؤثر بشكل كبير في تبني بعض سلوكيات الناس سلبا وإيجابا، مما يؤدي إلى انحرافات ثقافية في مجتمعنا. ■ ليلى كندي

المسلسلات التركية تغزو البيوت المغربية





لطيفة دريوش
أستاذة علم الاجتماع

المرأة المغربية أصبحت تأخذ البطولة التركية مثالا تحلم أن تكونه

من يشبه فارس الأحلام الجديد مثل مهند وغيره، أو علاقات حب وزواج تهدمت لأن الزوج يقارن زوجته ببطله مسلسل ما، والعكس صحيح. ناهيك عن انشغال الأمهات ورفضهن الاهتمام بأطفالهن واحتياجات بيتها حتى انتهاء حلقة المسلسل. كل هذه تصرفات تدعو للعجب والقلق في آن واحد وتقل لنا مدى اكتساح هذا الوباء للمجتمع المغربي. وفي السياق ذاته، أضافت دريوش أنه ازداد إقبال المغاربة بشكل لافت في الفترة الأخيرة على البضائع التركية التي غزت الأسواق المحلية بمختلف أصنافها، خاصة أزياء الحجاب والملابس النسائية الأخرى، وأثاث المنزل وغيرها. كما أن السياح المغاربة أضحو يفضلون الوجهة التركية للسفر وقضاء إجازاتهم الخاصة وعطلهم الصيفية. وأشارت الباحثة في علم الاجتماع أن السبب الرئيسي وراء كل هذا التقليد الأعمى، هو المسلسلات التركية التي مكنت الشعب المغربي التعرف على عادات وتقاليد جديدة وتبنيها في الحياة اليومية، منها الإيجابية وأكثرها سلبية يمكن أن تهدم أخلاق وتقاليد مجتمع برمته.

حرج. كل التصرفات تركية، اختلط الصالح بالطالح فيها.

بخلاف فاطمة الزهراء وثريا نفت هند أن يكون للمسلسلات التركية تأثير عليها وعلقت قائلة «فهاد اللحظة أنا كنت كتب وكنتم فمسلسل تركي، ولكن الحمد لله مآثر في ما والو غير كندوز الوقت وصافي».

المسلسلات التركية وباء اكتسح المجتمع المغربي

أكدت لطيفة دريوش، أستاذة علم الاجتماع، أن للمسلسلات التركية تأثير كبير على مجتمعنا، حيث إن المرأة المغربية أصبحت تأخذ البطولة التركية مثالا تحلم أن تكونه، حتى لو كانت متحررة وبعيدة عن دينها وهنا نرى جليا التأثير السلبي، ونسمع قصصا وروايات عن امتناع فتيات عن الزواج قبل أن يجدن

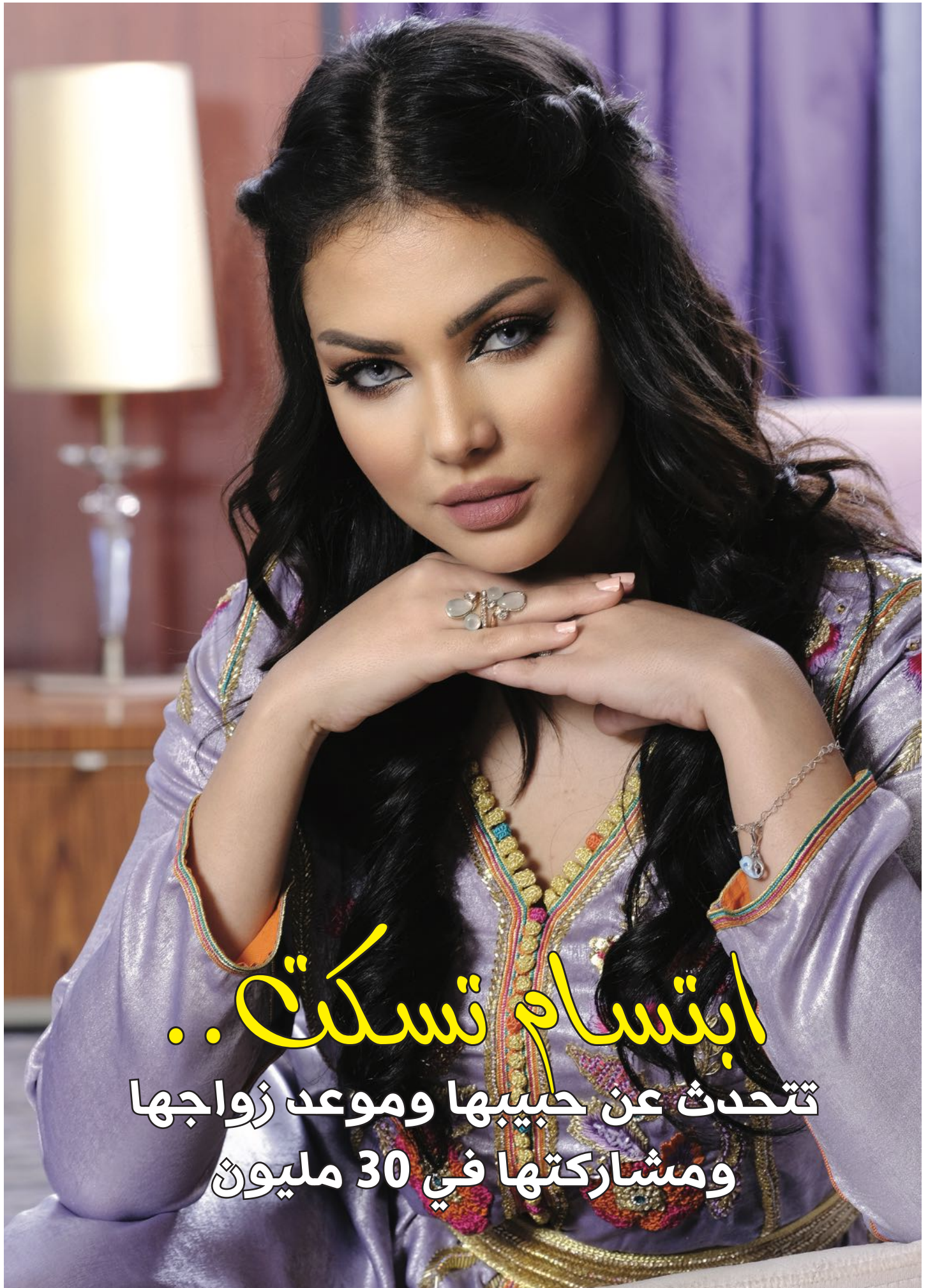
في استطلاع للرأي، قامت به «لالة فاطمة» على قناتها «لالة فاطمة تيفي»، في موقع رفع الفيديوهات «يوتيوب»، حول موضوع تأثير المسلسلات التركية على المغاربة سواء تعلق الأمر بالتقاليد الدخيلة على ثقافتنا أو اللباس وغيرها، وكانت الآراء متضاربة بين التأييد والنفي، بحيث 63% قالوا إن المسلسلات التركية أثرت في حياتهم. بينما 37% نفوا أن يكون لها تأثير عليهم ونفوا مشاهدتها واعتبروها تفاهة ومضيعة للوقت.

أبعدت الناس عن اللغة

فاطمة الزهراء، شابة مغربية، أكدت أن المسلسلات التركية أثرت على الشعب المغربي بطريقة أو بأخرى، حيث قالت «المسلسلات المدبلجة باللغة العربية الفصحى كان لها بعض الإيجابيات، بحيث ساعدتنا على اكتساب مفردات جديدة، أما المسلسلات المدبلجة للغة العامية، أبعدت الناس عن اللغة. كما أنها سمحت لبعض الممارسات والأعراف والتقاليد الخارجة عن ثقافتنا أن تتسلل لحياتنا العامة، ومع الوقت أضحت شيئا عاديا».

جرائم على طريقة الأفلام التركية

ثريا تتقاسم الرأي مع فاطمة الزهراء وأكدت على التأثير السلبي للمسلسلات التركية على مجتمعنا المغربي، إلى حد اعتبرت ثريا أن الجرائم أصبحت على طريقة الأفلام، أما تصرفات البنات فحدث ولا



ابتسام تسكت..

تتحدث عن حببها وموعد زواجها
ومشاركتها في 30 مليون



تنسيق: رحمة الجوهري
إشراف: إلهام زدوحية
تصوير: مصطفى الراعي
اكسسوارات: مجوهرات الريان
المصممة: فاطمة الزهراء بوجيكي
ماكياج: سارة الرماحي
تصفيف الشعر: عيبر
الشكر لمنتدى موكادور casablanca على حسن الاستقبال

ما هي الأعمال التي تحضرين لها مستقبلا؟

حدثينا عن مشاركتك في فيلم "30 مليون"، وكيف كانت التجربة؟

ما سبب ابتعاد ابنتام عن مواقع التواصل الاجتماعي؟

ما هي الطرائف التي وقعت لكم أثناء تصوير الفيلم؟

صراحة تعرضنا لمجموعة من الطرائف، كما أن أجواء التصوير كانت أكثر من رائعة " دازت كلها ضحك، أما باش نقولك شى حاجة معينة صراحة معقلش ".

هل سنرى ابتسام في التمثيل مستقبلا أم أنك ستقتصرين فقط على الغناء؟

صراحة وللأمانة، يعجبني التمثيل وطبعاً أتمنى أن أكون متوقفة فيه، لكنني أرتاح أكثر في الغناء، لأنه كان سبباً في شهرتي كما أن لي جمهوراً بعضهم يراني أكثر في الغناء والبعض الآخر في التمثيل، كندير شوية هاكا وشوية هاكا، باش ندير ليهم كلهم خاطرهم"، لكن المشكل المطروح هو أن التمثيل أخذ مني الكثير من الوقت كما أنه متعب للغاية يعني "ملي كدخلي في الشخصية خاصك تبقى فيها"، وحقيقة أفكر حالياً في إيقاف التمثيل.

يعني أنك تفضلين أكثر الغناء؟

الفناء بالنسبة لي في المرتبة الأولى، فمِنذ خروجي من برنامج "ستار أكاديمي" أي ما يزيد عن 6 سنوات وأنا أغني، والآن أرى أنني أصبحت محترفة فيه، أما التمثيل فيأتي في مرتبة ثانية بعد الغناء، "الناس كيغبوني نكون فيه" لهذا ألبى رغبتهم، ولكن كما أشرت سابقاً أرغب في الابتعاد عن التمثيل لفترة معينة والتركيز على الغناء أكثر.

بما أن هذا شهر العشاق، هل لابتسام حبيب؟
 "كأين حبيب كالأين" هذا كل ما يمكنني أن أقوله لك

هل هناك مشروع زواج؟

"هأذ الساعة مدابزين" وبعيد كل البعد عن الوسط الفني (ضاحكة). أنا فقط أمزح معكم ليس لي أي حبيب "نهار غاذي نتزوج غاذي نقولها لكم".

ما تعليقك على فيديو منزلك الفخم الذي أثار جدلا واسعا على منصات التواصل الاجتماعي؟

أنا إنسانة عادية "على قد حالي، مستورة وعائشة"، لا أظن أن المغاربة يهمهم كم يبلغ رصيد ابتسام البنكي، بل يفضلون أكثر معرفة كم يبلغ رصيدها الفني و"لي عندي حامدة الله عليه".

ما رأيك في قضية "حمزة مون يببي"؟

لا تعليق..

كلمة أخيرة لمتتبعي "لالة فاطمة" ..

أوجه تحية كبيرة للناس الذين يشجعونني والذين ساندوني في الحلوة والمرّة، كما أتمنى أن أكون عند حسن ظنهم وأن أعطى أفضل ما لدى "كنموت عليكم" وعيد حب سعيد.

ابتعدت منذ فترة طويلة عن منصات التواصل الاجتماعي أو بالأحرى من سلبيات السوشل ميديا التي أصبحنا نعيشها، "إيلا كان شي عمل غادي نقدمو لمتابيعي أو صورة نكون بدون شك حاضرة، المشاكل خاطئني".

ومن جهة أخرى، دورنا نحن الفنانين أن لا نزيد من مشاكلنا وهمومنا، "علاش كيقولو أن خدمتنا صعبة". أنا حاليا لدي مجموعة من المشاكل العائلية ولكن "إيلا صورتني معايا مغاديش نقولك سمحي ليا عندي مشاكل" بالعكس تماما سأبتسم وأرد على أسئلتك بكل تلقائية وهذا الأمر ليس هينا على أي شخص، ودورنا نحن الفنانين أن نقدم للجمهور المغربي عملا جميلا "ينشطهم ويفاجي عليهم" وأن ننسيهم ولو القليل من أحزانهم وهمومهم.

أصبحت ذكية في إدارة الخلافات، من الذي ساهم في تغيير تصرفات ابتسام؟

يمكن أن تكون الشهرة هي السبب الرئيسي في تغيير تصرفاتي، قبل الشهرة كنت إيلا عايرتيني نجاويك حيث كيبقى فيا الحال" أما الآن فأقول أن "داكشي ما عندو حتى معنى، لأن هناك مجموعة من الأشخاص عوض أن ينتقدوك نقد بناء يقومون بشتمك"، أنا حاليا كابتسام أصبحت أتقبل جميع الانتقادات وأركز على حياتي والأهداف التي أرغب في تحقيقها.



هي مغنية، وعارضة أزياء وممثلة مغربية، ولدت بمدينة مراكش، بدأت حياتها المهنية كعارضة أزياء، ولأقت شهرة واسعة خلال مشاركتها في الموسم الثامن من سنار أكاديمي حيث خرجت من البرايم السادس. كما شاركت في الموسم السادس من النسخة التركية من برنامج "ذا فويس"، حيث كانت ضمن فريق مراد بوز قبل خروجها من مرحلة العروض المباشرة. اختارت ولوج مجال التمثيل سنة 2011 من خلال مشاركتها في مسلسل "زينة الحياة" الذي عُرض على القناة الأولى، ثم تألقت فيما بعد من خلال مشاركتها في مسلسل "سر المرحان".

كريمة غيث، تشارك الآن ولأول مرة في المغرب، في الفيلم السينمائي "30 مليون" الذي يجمعها بثلة من النجوم الذين استضافهم طاقم مجلة لالة فاطمة خلال حصة تصوير غلاف هذا العدد، وأجربنا معها هذا الحوار:

كريمة غيث

أنا ضد الميوعة وما يمكنش نمثل دور فيه "قبلات"

■ حوار: خولة دحو

"سر المرحان"، التي أثار جدلا كبيرا وكانت مركبة جدا، منحتي جماهيرية كبيرة في المغرب، وصراحة، لقد شكلت مشاركتي في هذا المسلسل نقلة نوعية في مسيرتي الفنية على الرغم من أنني كنت في بداياتي.. هناك أيضا تجربة "ديسك حياتي" ثم فيلم "30 مليون" الذي سأجسد فيه ولأول مرة دورا كوميديا.. فأنا أحاول أن ألعب أدوارا تُشرفني، تكون مُحترمة وجميلة ومركبة وبعيدة على شخصية "كريمة غيث"..

"الستال" دياب كريمة غيث، أصبحت الآن أبحث عن ما يمثلني أكثر، ومن الوارد أن تكون أعمالتي القادمة ذات طابع روحاني وعندها هدف..

ماهي أسباب هذا التغيير "المفاجئ"؟

من المعروف أن الإنسان عموما سواء كان فنانا أو لا، من الأفضل أن يعمل وقفة مع نفسه، ليعرف ما يريد وهذا بالذات ما حصل لي، لقد فكرت مليا في أهدافي التي أريد تحقيقها، ومنها الفن الذي أقدمه، هل سأغني لأساير الموجهة، أم أنني أريد تقديم أغاني تُشبهني، وأجد فيها شخصيتي.. وأنا متأكدة من أن الجمهور سيحترم رغبتني وسيعجب بهذا اللون الجديد، أنا متأكدة من ذلك..

وهل تتوقعين النجاح بهذا الاختيار، رغم الفرق الكبير بينه وبين أشهر أعمالك "بنت الفشوش"؟

الحمد لله، أغنية "بنت الفشوش" حققت نجاحا كبيرا، وأنا أصرح لكم، ولأول مرة أنني أحضر لمجموعة من الأغاني الجديدة رفقة المطرب مروان حاجي، الذي أحترم فنه وشخصيته ونعديكم بأعمال راقية في المستقبل..

استطعت أن تنالي إعجاب المشاهد المغربي من خلال أدوارك المتنوعة، فهل كنت تتوقعين هذا النجاح؟

نحن نعلم أن الجمهور المغربي "ذواق"، وإذا تأثر بشخصية معينة، يناديك باسمها في الشارع، كشخصية "نادية" ف

حدثنا عن مشاركتك في الفيلم السينمائي "30 مليون"؟

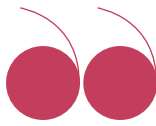
هو فيلم كوميدي، سألعب فيه لأول مرة دور كوميدي، يعني أن الجمهور المغربي سيكتشف شخصية وأداء جديدين لكريمة غيث في طابع قريب من السذاجة. وسأؤدي فيه زوجة الكوميدي "إدريس"..

ما سبب غيابك وعدم طرحك لأي جديد غنائي؟

يتساءل الكثير من المتابعين عن ذلك، فقد قررت أن آخذ وقتا وأن لا أطلق أي أغنية، لأتمكن من إعادة النظر في عدد من الأعمال، فأنا قد قمت بتصوير فيديو كليب لأغنية جديدة، التي للأسف لن أطرحها، لأنني أفكر جديا في تغيير توجهي الفني "حيث كانحس بذاك اللون الغنائي مابقاش مناسبني وبغيت نقدم شي حاجة مقتتعة بيها أكثر".

هل هذا يعني أنك ستتوقف عن الغناء ؟

لا، فقط أبحث عن "ستال" غنائي أكثر إقناعا، لأنه في الأول وفي الأخير وعلى الرغم من أنني تحملت، شخصيا، تكاليف إنتاج الكليب وقدمت مجهودا كبيرا فيه، وتجربة رقص كوريغراف في لأول مرة، لكنني غيرت نظرتي للأمور "يمكن مابقيتش أنا هي نفس الشخص دياب داك الوقت، يعني مابقيتش مقتتعة بديك الأغنية.. وبهاداك



القبلة لن تمنحك
"الأوسكار" ولا أرى
نفسي ولا تربيتي
تسمح لي بهذا، نحن
نبقى أبناء مجتمع
مسلم ومحافظ





تحدثت عن مشاركتك ولأول مرة في فيلم سينمائي مغربي، لماذا لا نرى كريمة في السينما؟

مع احترامي للسينما المغربية، هناك العديد من الأدوار التي عرضت علي، لكنها لم تكن أدوارا مبنية على سيناريو أكثر من كونها مبنية على مشهد معين، فعند مقابلة المخرج أو خلال "الكاستينغ"، يخبروك قبل قراءة السيناريو بأن الفيلم يتضمن لقطات "ساخنة"، أو قبلات.. مما يجعلني أنساءل "واش القبلة أهم من الدور؟ أو أن القبلة أهم من المهارات التي قد أقدمها كممثلة خلال فيلم سينمائي معين.."، أنا أؤكد بأنني ضد تقديم عمل لا يمكنني مشاهدته مع عائلتي.. مع احترامي لجميع الممثلات اللواتي يقدمن مثل هذه المشاهد. أنا لا أستطيع، القبلة لن تمنحك "الأوسكار" ولا أرى نفسي ولا تربيتي تسمح لي بهذا، نحن نبقي أبناء مجتمع مسلم ومحافظ.

ولكن ألا ترين أن الجمهور المغربي أصبح منفتحاً أكثر؟

أنا أؤمن بأن الدين الإسلامي هو أول من يحترم الحرية الفردية، لأن كل شخص كما نعرف حر في أفعاله وتحمل مسؤولياتها، ولكن، عندما تتسبب الحرية الفردية في إلحاق ضرر أو تمس بقيم المجتمع، "حيث حنا ما عايشينش أفراد باش نديرو لي بفينا"، لا يمكن أن نخرج بلباس فاضح ونقول حرية فردية، لأنني سأكون بذلك قد تناولت على الآخر، يجب أن نحافظ على تربيتنا وتقاليدينا، واحترام علاقاتنا مع الجيران والأساتذة وكبار السن... "مايمكش نعيشوا في ميوعة" تحت مسمى الحرية الفردية.

قلت سابقاً إنك غيرت نظرتك لمجموعة من الأشياء، هل "السوشل ميديا" ضمن اللائحة؟

لقد كنت في السابق أشارك مع متابعي لحظات الفرح والسعادة والنجاح والاحتفالات فقط، ولكنني فكرت في أن أكون حقيقية أكثر، وأن أشاركهم "الزونية والخايبة"، فمواقع التواصل سيف ذو حدين، ولا يجب أن نناقش أنفسنا وكأننا لا نعيش لحظات سيئة أو البساطة أو الفشل.. فالكمال لله، وسواء كنا فنانين أو لا "فأي حاجة كانزلوها على الانترنت كاتبى ديال لحظة معينة".. علينا فقط أن نستطيع التحكم في أحاسيسنا تجاه تعليقات الناس، وناخذ منهم الطاقة الإيجابية، ونبعد عن ما هو السلبي.

من بين الأمور التي شاركتها على مواقع التواصل صعدك إلى أعلى قمة بأفريقيا، "كيليمانجارو".. حدثينا عن هذا التحدي؟

سبق لي وبدأت بقمة جبل "توبقال"، علما وأنتني من الناس الذين كانوا يخافون الأماكن العالية والمرتفعات، ولكنني خضت التجربة، وتوفقت فيها بالرغم من الصعوبات الكثيرة التي واجهته وأخذت قرار بعدم تكرارها مرة

أخرى.. ولكن بعد شهر بالتحديد، وجدت نفسي أبحث عن تجربة مماثلة، لكي أعيش تلك الخلوة وتلك الأجواء مرة أخرى، فقامت بالتواصل مع بطل تسلق الجبال المغربي الشاب ناصر بنعبد الجليل، فرحب بالفكرة وشجعني، كما قام بمواكبتني في التمارين الرياضية للتحضير لصعود قمة "كيليمانجارو" بتنزانيا، ثم انطلقنا نحو تحقيق هدفنا في رحلة امتدت لـ 5 أيام.

وسط كل هذه التحديات والأعمال الفنية، هل للحب مكان في حياتك؟

الحب موجود في حياة أي إنسان، وهو ليس فقط للزوج أو للحبيب، الحب قد يكون تجاه عملك وعائلتك.. أنا لا أتهرب من الجواب، لكن "نهار غاتكون شي حاجة" أكيد أنتم أول من سيعلم ذلك.

كلمة أخيرة..

شكرا "لالة فاطمة" على الاستضافة الجميلة، أنا أعتبركم عائلتي وأتمنى أنني كنت ضيفة خفيفة على قلوبكم.

أخرى.. ولكن بعد شهر بالتحديد، وجدت نفسي أبحث عن تجربة مماثلة، لكي أعيش تلك الخلوة وتلك الأجواء مرة أخرى، فقامت بالتواصل مع بطل تسلق الجبال المغربي الشاب ناصر بنعبد الجليل، فرحب بالفكرة وشجعني، كما قام بمواكبتني في التمارين الرياضية للتحضير لصعود قمة "كيليمانجارو" بتنزانيا، ثم انطلقنا نحو تحقيق هدفنا في رحلة امتدت لـ 5 أيام.

لقد كانت تجربة صعبة للغاية، حيث تجد نفسك بعيدا عن كل مظاهر الرفاهية كالأكل والكهرباء أو الانترنت أو الماء والحمام.. تمام خمس ليالي في خيمة وسط هذه الظروف التي بكل صراحة تجعل منك شخص آخر، تحقيق هدفنا دون أن تنتظري المقابل من أحد، لكن تكسب ثقة كبيرة في النفس وبداية جديدة.. لهذا أشجع



فاتي جمالي

زواجي لا يهم الناس.. وأنا حرة "ندير"
عمليات التجميل



فاطمة الزهراء جمالي الشهيرة باسم "فاتي جمالي"، هي عارضة أزياء مغربية، ممثلة ومغنية، دخلت الميدان الفني بعد حصولها على مجموعة من الألقاب في مسابقات الجمال المغربية والعربية، شاركت في مجموعة من المسلسلات والأفلام المغربية والعربية، يتابعها على حسابها على الانستغرام تقريبا 3 مليون متابع. كان لـ"فاطمة" لقاء معها كشفت لنا من خلاله عن مجموعة من الأسرار تهم حياتها..

■ حوار: مروى الفن

انشغالي في مجموعة من المسلسلات لم أجد الوقت المناسب لتصويرها، بعدها كانت لي تجربة أخرى في الغناء "جاتي أغنية ولكن ما صدقاتش"، وأنس العراقي هو الذي شجعني على أغنية غلطة كبيرة "وقلنا خاصنا نديروها"، وأود أن أشير، أنني لا أملك صوتا جبارا ولا أشبه أم كلثوم، ولكنني أملك خامة صوتية جميلة كما أنني أغني جيدا، ولطالما كنت أرغب في إخراج عمل فني رائع سواء في اللحن أو الكلمات أو التوزيع وكذلك في الفيديو كليب، وهذا ما ركزت عليه في أغنيتي الجديدة "حاولت ندير كاع داكشي لي كنت باغا باش نجح الكليب"، وأتمنى أن تتال إعجاب الناس.

جديدة مع أشخاص لم أتعامل معهم من قبل.

أطلقت مؤخرا أغنية "غلطة كبيرة" حديثنا عنها؟

أغنيتي الجديدة "غلطة كبيرة" هي من كلمات وألحان أنس العراقي ومن توزيع طارق الحجيلي وأيوب مادارا ومن إخراج سعيد موسارية. اشتغلت فيها كثيرا على نفسي، وهي من إنتاجي الخاص "حطيت فيها الفلوس". أتمنى أن تتال إعجاب الناس لأنني بذلت فيها مجهودا كبيرا كما أنها تجربة جديدة بالنسبة لي "هتميت بالكبيرة والصغيرة، وكان كلشي مدروس".

من اهتم بإطلاقك في كليب الأغنية؟

كل الفساتين التي ارتديتها في الكليب هي من توقيع المصمم اللبناني رامي سلامون.

هل فعلا "غلطة كبيرة" تشبه أغنية سميرة سعيد "ما حصلش حاجة"؟

يمكن، لا أعرف بصراحة "لي غادي يسمع يقدر يعرف" ولكنني شخصيا أحسست بالأغنية وأعجبتي كثيرا.

من شجعك على الغناء؟

لطالما رغبت في دخول عالم الغناء، كما أنني سبق أن حضرت أغنية لبنانية مع الفنان جون صليبة، لكن بحكم

كيف كانت تجربة فيلم 30 مليون؟

فيلم 30 مليون هو فيلم كوميدي، ويعتبر ثاني تجربة لي في عمل كوميدي. كان أمرا مذهلا للغاية خصوصا وأن الكوميديا ليست بالأمر الهين "أصعب حاجة هي ضحك الناس، ساهل باش نديرو الدراما وساهل باش نبكيوهم ولكن باش نضحكوهم صعب بزاف"، كنت بالفعل جد سعيدة بهذا العمل خصوصا وأن جميع أبطال الفيلم هم شباب وجد محترفين.

قربنا من دورك في الفيلم؟

لعبت دور محامية التي ستحاول إخراج يسار من السجن، الفيلم مليء بالطرائف والمواقف الكوميدية، حقيقة هي تجربة جد رائعة.

تحدثي لنا عن بعض الطرائف التي وقعت لك أثناء التصوير؟

عندما كنا تصور مشهدا له علاقة بـ "العافية أنا ويسار تشوطنا بيها"، ولكن "المشهد فالأخير طلع زوين بزاف". كان هذا هو الموقف الطريف والمخيف في الوقت نفسه. كما أن التصوير مر في أحسن الأجواء، واكتسبت صداقات

من مليحة العرب إلى التمثيل والآن الغناء، ألا تخشين أن يلقبوك "بالبومادا الصفرا"؟

أبدا، "الفن كيكمل بعضياتو" سواء الغناء، التمثيل أو تقديم البرامج. هذا الأمر نجده عالميا. فعلى سبيل المثال جنيفر لوبيز، بدأت في التمثيل ولكنها اشتهرت أكثر في الغناء "ورجعات كتمثل في بعض الأعمال"، كما أن هناك مجموعة من الفنانات الأخريات سواء في العالم العربي أو العالمي انتقلن من التمثيل إلى عالم الغناء، مثال النجمة المصرية يسرى التي لديها تاريخ فني كبير في التمثيل "غنا في أغنية لي يمكن عندها أكثر نسب مشاهدة في الوطن العربي" الأهم أن تقدم عملا في المستوى "العب والعار هو

نقدمو عمل كيهبط بالمستوى الفني بالمغرب".

لماذا أخفيت زواجك عن الناس؟

"حيث أصلا الناس ما كيههمش هاد الموضوع"، كما أن هناك أشخاص في حياتي يفضلون عدم الظهور في مواقع التواصل الاجتماعي، وأنا أحترم قرارهم كثيرا مثال والداي .. لأنه ليس من السهل أنك تكون شخصية معروفة، فهذا الأمر يسلبك حياتك وراحتك في الكثير من الأمور.

فيديو رقصك ليلة رأس السنة أثار ضجة كبيرة على منصات التواصل الاجتماعي، ما ردك؟

أنا فنانة ولست إنسانة متناقضة مع ذاتي، "اي حاجة كديرها" أنشرها على حسابي الأنستغرام، حتى في عيد ميلادي نشرت فيديو وأنا أرقص فيه "عادي ما عنديش مشكل"، كما أن لكل شخص طريقة تفكيره "وصباح اليد ماشي فحال فحال". إذن لا يمكن أن نرضي جميع الأذواق "وكنعيش كيما بغيت"، ولن أسمع لأي شخص أن يفرض علي طريقة عيشي، أما بالنسبة للفيديو فهو عادي جدا لأنني دائما ما أنشر فيديوهات مشابهة له، وهذا الأمر لا يزعجني بتاتا، كاع الناس فراس العام كتكون ناشطة وكتشطح" وحتى في أغنيتي "غلطة كبيرة" أرقص.

بعد تجربة التمثيل في المسلسل الجزائري "ابن الحلال" ألم تقترح عليك أعمال عربية أخرى؟

بالفعل لدي مجموعة من الأعمال العربية والمسلسلات هذه السنة مع قناة "إم بي سي" والقناة الأولى، لكن عندما قررت الاشتغال على مشروع أول أغنية لي كان خاصني بزاف ديال الوقت ليها ما كتبغيش ندير كلشي فدقة، كل حاجة كتعطيهما وقتها" واخترت في هذه الفترة التركيز على أغنيتي الجديدة، كما لدي أعمال في الجزائر وسأكون بلا شك حاضرة في الجزء الثاني من مسلسل "ولاد الحلال".

الكثير من الأشخاص يشبهونك بالممثلة المصرية نبيلة عبيد، ما تعليقك؟

صحيح، لقد شبهني كثيرون بها "يمكن فالعينين" وهذا الأمر يشرفني، "فنانة كبيرة مثل نبيلة عبيد علاش لا نتشبه بها".

وليد توفيق وعدك بديو، هل تحدثتما في هذا الأمر؟

فعلا، هناك تعامل بيننا قريبا، لكن لا أستطيع الكشف عن التفاصيل.

ما ردك على الانتقادات التي تعرضين لها بسبب عمليات التجميل؟

"نيفي را نيفي وحقاكي هما هادو" بالعكس تماما سبق لي أن نشرت صورة قديمة لي على حسابي على الانستغرام "أنا هي هي" أنا لا أقول أنني جميلة ولكن الحمد لله خلقتني الله بصورة حسنة ولكن الناس "عندهم عادة إيلا شافوا تصويرة زونية كيقلولوا دايرا التجميل" ولي بغى إدير شي حاجة إديرها صايف قتلتنونا".

حدثينا عن الأعمال التي تحضرين لها؟

أنا حاليا أحضر لأغنية جديدة وأعمال سينمائية أفضل عدم الكشف عنها، وإن شاء الله بعد فيلم 30 مليون سيكون هناك فيلم في القاعات السينمائية وكذا فيلم تائهون الذي تعاملت فيه مع المخرج سعيد خلاف.

كلمة أخيرة..

تحية لمتتبعي "لالة فاطمة" أحبيكم..





اشتغل في معمل خاص بصناعة الأحذية، ثم شارك في برنامج "كوميديا" الذي أظهر فيه مواهبه الكوميديية ليتمكن بذلك من حصد اللقب. احترف خشبة المسرح، كما قدم مجموعة من العروض الكوميديية على خشبات المسارح العالمية. ابتعد منذ ما يزيد عن سنتين عن أعضاء الصحافة. "لالة فاطمة" التقت أخيرا الفنان الكوميدي يسار وفي حوار معه، نحدث عن تجربته في فيلم 30 مليون، وجديد أعماله..

يسار

لعبت دور كوتش في "30 مليون" وتشديت فالحبس

■ حوار: مروي الفن

حدثنا عن أول تجربتك الفنية في فيلم 30 مليون؟

كانت تجربة المشاركة في فيلم 30 مليون أكثر من رائعة، هي أول تجربة لي في السينما، عندما عرض علي ادريس ومهدي سيناريو الفيلم قرأت وأحببت فكرته وكذا الشخصية التي سألعبها "حسيت براسي غادي نعطي فيها"، الحمد لله التصوير مر في أجواء احترافية، والممثلين المشاركين في الفيلم لديهم سمعة طيبة في الساحة الفنية، كما أنني أتمنى أن ينال فيلم 30 مليون إعجاب الجمهور وأن يكون بدايتي في السينما.

هل لك أن تقربنا أكثر من دورك في الفيلم؟

تدور أحداث الفيلم حول ثلاثة شبان أصدقاء كل منا يملك عملا خاصا به، الأول لديه ناد رياضي والثاني لديه استوديو للتسجيل، والثالث "أنا" لعبت دور كوتش" خاص بالنساء الكبيرات في السن، في يوم ما "كميت جوان" ورميته في سيارة الأمن، الأمر الذي أدى إلى انفجارها وبالتالي دخولي للسجن بتهمة إرهابي، وداخل السجن التقيت برجل ضخيم كان يمارس علي ضغوطات كبيرة، ليحاول بذلك أصدقائي البحث عن مجموعة من الحلول من أجل إخراجي من هذه الأزمة.. باختصار حاولنا أن نخلق الكوميديا من داخل تراجيديا "مشاهد محزنة".

في آخر الفيلم من أخذ 30 مليون؟

"حتا واحد منا ما خذاها"

ما جديد أعمالك؟

أنا الآن أستعد للقيام بجولة لعرضي "ولد الناس" في كل من أمريكا، كندا والدول الأوروبية. وفي رمضان سأقوم بجولة هنا بالمغرب.

هل سيكون هنالك جزء آخر لـ "سوحليفة" في رمضان؟

إن شاء الله..







ادريس ومهدي

الفيلم ديالنا عائلي شبابي
والتنشيط "إجباري" لأي كوميدي



ادريس ومهدي، من أشهر الثنائيات الكوميديية بالمغرب، ظهرا لأول مرة سنة 2008 بعد فوزهما بلقب الموسم الأول لبرنامج اكتشاف المواهب الكوميديية "كوميديا"، بعدما قررا تغيير مسارهما من الهندسة والمعلومات إلى المجال الفني، حيث قدما عددا من العروض الكوميديية، والسلسلات الرمضانية التي لقيت إعجاب الجمهور المغربي. قررا الثنائي، خوض تجربة فنية جديدة، وهي كتابة وإنتاج أول فيلم سينمائي في مسيرتهما. نتعرف عن تفاصيله من خلال الحوار التالي:

■ حوار: خولة دحو

كيف جاءت فكرة تقديم فيلم "30 مليون"؟

هذا الفيلم كان بمثابة حلم، فالمغني مثلا يحلم بإطلاق ألبوم، والفنان الكوميدي يحلم بتقديم عرض.. وهكذا دواليك.

حلم الفيلم السينمائي تحقق الحمد لله، حيث أنه أخذ منا وقتا طويلا، كما أننا توفقنا، من ناحية الإنتاج، في الاشتغال مع فريق شاب ومُحترف، ونحن الآن متحمسين جدا لمعرفة آراء الجمهور، ونتمنى أن ينال الفيلم إعجاب الجمهور.

حدثنا عن قصة الفيلم..

هو فيلم شبابي بامتياز، سواء من ناحية الممثلين أو الطاقم التقني الذي اشتغل عليه، وهو خالي من أي مشاهد أو كلمات قد تخذش الحياء، "حنا ما بغيناش نحرمو شي واحد" كيفما كان من أن يستمتع بفيلمنا، فهو فيلم عائلي 100 بالمائة، وهذا كان اختيارا أو بمثابة قرار اتخذناه منذ مرحلة كتابة السيناريو، أما فيما يخص الدورين الذين نقدمهما، فأنا (مهدي) ألعب دور "هشام" الذي يملك استوديو تسجيل قديم ورثه عن والده، ويسجل فيه الأغاني الشعبية، والعصرية وغيرها .. يقع في مجموعة من المواقف الساخرة خلال أحداث الفيلم، أما أنا (ادريس) فألعب دور بطل المغرب في لعبة "البيلياردو"، فقير، و"غير مقاتل"، متزوج من كريمة غيث في الفيلم (ضاحكا) واخا دابا جاتني فشل.. "كوبل عالام" ..

ما هي المعايير التي اخترتها حسبها ممثلي الفيلم؟

أول ما كتبنا سيناريو الفيلم مع بشري ملاك، وباستشارة

مع المخرج الرائع وصديقنا ربيع سجاد، ناقشنا الشخصيات، وبدأنا نبحث عن من سيؤديها، فالأمر لا يتعلق فقط بعلاقة الصداقة التي تربطنا بالممثلين الذين شاركوا في العمل، وإنما حقيقة أن كل شخصية من شخصيات العمل تناسب الدور الذي ستؤديه. ابتسام تسكت، فاتى جمالي، كريمة غيث، يسار، وباقي الممثلين، أعجبوا كثيرا بالقصة وأرادوا خوض هذه المغامرة.

هل وجدتما صعوبة في بلاتو التصوير مع "ممثلات" بدان مسيرتهن الفنية بالغناء؟

الفنان أو الفنانة بالرغم من أن انطلاقتها كانت بالغناء، فهذا لا يعني أنه سيفشل في التمثيل، وإذا تحدثنا مثلا

حلم الفيلم
السينمائي تحقق
الحمد لله مع فريق
شاب ومُحترف



عن ابتسام تسكت، أو كريمة غيث فسنلاحظ أنهما خاضتا تجارب سابقة في ميدان التمثيل، وقدمن أداء مقنعا في عدد من الأعمال التلفزيونية، والأهم من كل هذا هي الثقة التي كانت تجمع بيننا "حنا تقنا فيهوم وهوما ثاقوا فينا". ونحن متأكدان بأن الجمهور سيُعجب كثيرا بأدائهما عندما سيُشاهد الفيلم..

هل كان هذا العمل السينمائي م'كلفا؟

نعم كلفنا الكثير.. (ضاحكين) لكن الكلفة هانتْ علينا صراحة، لأننا عندما شاهدنا العمل النهائي، كنا جد راضيين على النتيجة، خصوصا وأنا اخترنا التوجه في الطريق الأصعب ولم نعتد على بطل وحيد للقصة، أو مكان واحد للتصوير، بالعكس فقد استثمرنا في أماكن التصوير والديكورات، والشخصيات، والتقنيات..

إلى جانب أول تجربة في السينما، قمتما بتنشيط -ولأول مرة- برنامج "الدار داركوم" على MBC5، هل القناة من اختارتكما لتقديمه؟

نعم، لقد توصلنا في البداية باتصال من القائمين على القناة، سألونا هل لدينا فكرة لأي برنامج، فقدمنا لهم عددا من المقترحات، قيل أن يختاروا فكرة "الدار داركوم"، وقد سعدنا بذلك لأنها كانت الأقرب إلينا وإلى "ستابل" الكوميديا الذي نقدمه.. لنبدأ فيما بعد بالكتابة والإعداد رفقة فريقنا، وهو كان تحدي بالنسبة لينا، نشغل مع شخصيات تصبح جزء من فقرات البرنامج، بحضور الضيف الذي يجب أن يكون مرتاحا بتواجده معنا، ويُحس بأن يصح "الدار دارو"، وقد صورنا حتى الآن 13 حلقة، ولا زال التصوير مستمرا..

ما هي الصعوبة التي واجهتكما خلال تجربة التنشيط؟

أصعب شيء كان هي أنك "تأخذ معاك الناس للعالم ديكالك"، وأشكر خلية الكتابة التي تشغل معنا، وتحاول مساعدتنا للنجاح بهذا التحدي...

من يقوم باختيار ضيوف البرنامج؟

نحن نقوم باقتراح لائحة تضم مجموعة من الأسماء التي نود استقبالها، وبعد ذلك تختار القناة منهم الضيوف..

كيف تتعاملان مع الانتقادات، وخصوصا تلك التي يوجهها لكما بعض رواد مواقع التواصل؟

نحن مؤمنان بأن أي عمل وكيفما كان نوعه يتعرض للانتقاد، وأحيانا تكون هذه الانتقادات بناءة، نشغل عليها لكي نطور المحتوى الذي نقدمه لجمهورنا، وحتى نكون صريحين، ف"التالك شو" أو البرامج الترفيهية يقدمه فنانين كوميديين، وليس صحفيين أو منشطين عابدين.. يعني أن تقديم الفنان الكوميدي لبرنامج

وكيف تتعاملان مع زوجاتكما، مع كثرة انشغالاتكما؟

إنهما متفهمتان جدا، نشكرهما وندعوا الله "يخليهوم لينا".

ما هي مشاريعكما القادمة؟

نحن نركز في الوقت الحالي على الترويج للفيلم السينمائي "30 مليون"، ونتمنى أن يُحقق النجاح الذي يستحقه، بحكم أننا قد اشتغلنا عليه طويلا، بالإضافة إلى أننا برمجنا مجموعة من العروض ومن بينها، عرض خلال شهر فبراير بمدينة "ليل" الفرنسية، وبعد ذلك في الدار البيضاء والرباط، ونحضر لعرض جديد باقي الآن فَمُرحلة الكتابة.

كلمة أخيرة..

شكرا لكم على الاستضافة شرف كبير لينا كنا معاكم.. راكم عزاز.

فكاهي هي مسألة إجبارية..

وسط كل هذه الالتزامات الفنية والمهنية، هل تخصصان وقتا لعائلاتكما؟

أكيد أن للعائلة وقتها.. أنا مثلا (مهدي) لدي ابن اسمه جاد عنده سبعة أشهر، على الرغم من أنني لم أعلن عن ذلك (اختياري الشخصي)، لا أريد أن أدخل عائلتي وحياتي الشخصية مع العملية. والأكيد أن قضاء الوقت مع أفراد العائلة يبقى ضرورة لاستمداد الطاقة منهم، بحكم اشتغالنا في ميدان "كله ستريس"..

وانت ادريس

أنا أتفق مع ما قاله مهدي، العائلة يجب أن تبقى بعيدة "حيث الناس ولواو كايعطيو لراسهم" الحق في مهاجمة عائلات وأقارب المشاهير، دون موجب حق، لماذا!



المصممة سميرة حدوشي تخطف الأنظار بباريس



تطريزات بارزة، من الحرير الذهبي الخالص، ومزينة بأحجار شواروفسكي نحاسية. وكما هو الحال دائماً، تمنح المصممة القفطان والملابس التقليدية لمسات مبتكرة مع الاحتفاظ بهويتها المغربية.

وحاولت المصممة المغربية العالمية سميرة حدوشي، من خلال هذه المجموعة إرضاء كل الأذواق دون أن تحيد عن شعارها في الفخامة والأناقة الراقية. مع الحرص على تقديم لوحات فنية تحثي بالحياة والمرأة.

يذكر أن إبداعات سميرة حدوشي اثارت اهتمام العديد من الأسماء في عالم الموضة وقد ارتدتها أكبر النجوم، بما في ذلك المغنية الأمريكية الشهيرة ويتني هيوستن والمغنية اللبنانية ماجدة الرومي والعديد من النجوم.

قدمت المصممة سميرة حدوشي، تشكيلة من إبداعاتها ربيع /صيف لعام 2020، خلال عرض أزياء، أقيم في رواق «Carrousel» بمتحف اللوفر بباريس، والتي خطفت به أنظار الحاضرين بعاصمة الأنوار.

استوحيت سميرة الحدوشي هذه المجموعة من وحي أميرات الأساطير، مضيئة أن "العرض بالنسبة لها، حلم فتاة تعيش وسط الحكايات العجيبة، وتتخيل معها نفسها عروس يخطفها فارس".

وقد جذبت المصممة الدولية الأنظار من خلال مجموعتها الملونة، بعرض خبرتها التي تجمع بين التقاليد والأناقة والحداثة والأصالة، ومنحت من خلال هذا العرض بعداً جديداً للموضة المغربية.

تماوجت ألوان قفاطين سميرة حدوشي، بين اللون الأبيض والأخضر الفاتح والأزرق couleur crevette واللون الوردي القمروني السماوي، أيضاً استعملت

تطل الممثلة التركية شيماء قرقيماز المعروفة بـ "فريدة" في الوطن العربي من خلال مسلسل "سامحيني"، لأول مرة بالزى التقليدي المغربي من خلال تشكيلة من توقيع أثواب ليليان.

لأول مرة وحصرياً..

الممثلة التركية «فريدة»
تطل بتشكيلة من الزى
التقليدي المغربي

قنطاران من ثوب البروكار منبت
بالأحجار ومخدوم بالصفيرة
والعقاد بالصم الحر. من تصميم
غريبة الجوهري

قفطان بالبروكار مخدوم بالسفيفة
عين وعقدة بالصم الحر. من
تصميم غريبة الجوهري

جلاية من قطعتين بثوب
السوسي جاكار منبث بالأحجار
ومخدومة بالسفيضة والعقاد.
من تصميم غريبة الجوهري



جلابة المليفة مطروزة
بالصم ومنبثة بالأحجار
مخدومة بالصفيرة
والطراسن. من تصميم
حبيبة اليوسفي

قفطان مخدوم بالتنبات
واكسسوار الريش
بفصالة عصرية. من
تصميم نجلاء الرغني



كاب من ثوب الجيم مخدوم
بالتنبت والسفيفة وزواق المعلم.
من تصميم غريبة الجوهري



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جلاية المليفة محفزة مطروزة
بالصم الحر والتنبات باليد
مخدومة بالضيفرة عين وعقدة.
من تصميم صفاء بريكسي

مليفة مطروزة بالصم الحر
والمويرة منبثة بالأحجار
ومخدومة بالضيفرة
والعقاد بالألوان. من
تصميم زينب الحمودي



مع حلول عيد الحب، تسعى المرأة أن تكون أكثر أناقة أمام من يحب. «لالة فاطمة» تقتترح بمناسبة عيد الحب تشكيلة أزياء متناسقة باللونين الأحمر والأسود لإطلالة جذابة في هذه الليلة المميزة.

■ ليلى كندي

احصلي على إطلالة جذابة في عيد الحب



أحمر شفاه لامع
BYS

50
درهم

حقيبة يد سوداء صغيرة الحجم تتماشى مع
اللون الأحمر الطاغي من ZARA

229
درهم



أكسسوار للعنق ذهبي اللون
بسيط وأنيق
FASHION JEWELLERY من

39
درهم



فستان أحمر لإطلالة
جذابة وساحرة
من LA ROSE

749
درهم



حذاء أحمر بكعب
عالي ومريح من MANGO

449
درهم



أقراط ذهبية
بسيطة وجميلة
من STRADIVARIUS

89
درهم



معطف الفرو أسود اللون
لإطلالة دافئة وساحرة من ZARA

999
درهم





مجلة المرأة والعائلة المغربية



Partagez !

شارك



lallafatema.ma



lallafatema.mag
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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

تمتعي ببشرة مثالية ومشرقة



Soin Réhausseur jour Lifting **329.00 Dh**

Soin Fortifiant Nuit Lifting **329.00 Dh**

Sérum Lift Surconcentré - Toutes peaux **349.00 Dh**

Fluide Regalbant Eclat Lifting **329.00 Dh**

Soin liftant anti-poches regard **259.00 Dh**

مع التقدم في السن وظهور علاماته، يبدأ شكل وجه الكثير من النساء في التغيير بعد ظهور ارتخاءات تخلق الكثيرات، بسبب ضعف بعض الهرمونات ونقص مرونة البشرة وهي علامات عادية تصاحب التقدم في السن. Yves Rocher ابتكرت مجموعة lifting végétal لمواجهة هذا المشكل والحفاظ على دائرية وجهك ومظهره الجميل.

من glory اخترنا لك مجموعة للعناية بالبشرة، ماسك غني بالأملاح المعدنية ينظف بنعومة ويعطيك بشرة نضرة خالية من الشوائب. وسكراب من الزعفران والتوت يقشر ويزيل الخلايا الميتة

Gommage à **160 Dh**

Masque **180 Dh**



الماركة العالمية "Grande Cosmetics"، أطلقت من متجر "يان أند وان" بالدار البيضاء، مجموعة خاصة بتقوية الحواجب وكثافة الرموش ومنتجات خاصة بالشفاه تعطيها مظهرا جذابا بدون فيلر، وجميع مكوناتها طبيعية مائة بالمائة.

الأثمان تتراوح بين **273 و 763 درهماً**.

أطلقت L'oréal لمستحضرات التجميل مجموعة مكياج الجديدة للمرأة الأنيقة، مجموعة محدودة الإصدار تجمع بين أحمر الشفاه والماسكارا والهايلايت والايلاينر وظلال الجفون. موجودة حصريا عند yan&one

الماسكارا **180 درهماً**

ظلال الجفون **300 درهم**

الايلاينر **150 درهماً**

أحمر الشفاه **140 درهماً**

الهايلايت **180 درهماً**





Hyaluronic lip filler

إبر من **Dermofuture** تحتوي على بلسم ناعم بتركيبية من حمض الهيالورينيك والكولاجين، يملأ شفتيك ويرطبهما لمظهر جذاب ومثير.

180 درهم



SÉRUM ÉCLAIRCISSANT كريم يزيل الشوائب من **Dermofuture**. يبيض المناطق الداكنة لتتمتع البشرة ببياض ونضارة وتناسق بفضل تركيبته الغنية بالفيتامين «س».

389 درهم

مرطب أسفل العين **Elixir** من **Dermofuture** يقلل من التجاعيد ويزيل الهالات السوداء، كما يمنح وجهك إضاءة لامعة وبشرة أكثر شبابا.

280 درهم



كريم مرطب 24 ساعة **D'alba Piedmont** بخلاصة قطرات ماء زهرة اللوتس التي تنعش البشرة وتعطي نضارة.

560 درهم



لشعر ناعم مليء بالحيوية **Lador** يقترح عليك سيروم غني بالبروتين والكيراتين كي تحسلي على ملمس حريري وشعر صحي.

250 درهم



PHYSIOLIFT YEUX من Avène

يعمل هذا الكريم على تصحيح تجاعيد البشرة وشد المنطقة حول العين. بفضل المياه النقية من **Avène Eau Thermale** يجدد خلايا البشرة المحيطة بالعينين وينعش مظهرها ويجعلها

شابة على الدوام، **438 درهم**

لنقشير **Thank you Farmer** البشرة بعناية يمنحك ملمسا ناعما ويناسب جميع أنواع البشرة.

150 درهم



وسط ضغوطات الحياة والتزاماتها نجاء زوجها وبيتها وأبنائها، تنسى نفسها وتهمل إطلالتها، لكن تبقى مناسبة عيد المرأة فرصة للتميز والاهتمام بالانجازات وتغيير المظهر، لتبقى متفائلة بما هو قادم. هذا هو حال السيدة نجوى، التي وضعت ثقتها في خبير الشعر اللبناني ماجد عسكر للتغيير نحو الأفضل والأجمل فرافقتهما «لالة فاطمة» في كل الخطوات.

5 خطوات بسيطة للحصول على «لوك» شبابي وعصري



■ سمية كرايمو

حماية للشعر.

2 اختيار لون صبغة مناسب لبشرتها البيضاء، وإخفاء اللون البرتقالي، اعتمد خبير الشعر اللبناني ماجد عسكر، تقنية وضع صبغة غامقة بالجزء الجذور للحفاظ على لون الشعر الأصلي والطبيعي. كما وضع كمرحلة ثانية لون الصبغة الثانية على الجذور مزيج من الألوان الفاتحة أشقر على رمادي مع صبغة خالية من مادة «الامونياك» المضرة بالشعر لحماية شعر نجوى بدون ضرر أو تلف.

كحال كثير من السيدات، أصبح شعر نجوى متضرراً وأكثر جفافاً، نتيجة الصبغات المتكررة والإهمال، مع لون مائل إلى البرتقالي زادها شحوباً وتقدماً في السن، فكانت أول خطوة للتغيير هي إضفاء نضارة للون الطبيعي لبشرتها.

1 خطوة تفتيح الشعر بسائل أوكسجيني عيار 10 لأنه خفيف جداً على الشعر، مع وضع طبقة



الحاجب المقوس إلى شكل طبيعي ممتد أكثر ليضيف اتساع للعين، أما أحمر الشفاه فكان باللون البنفسجي الفاتح لتكتمل الإطلالة الشبابية.

5 لتبرز خصلات الصبغة وللمزيد من الكثافة والحيوية. اعتمد خبير الشعر اللبناني ماجد عسكر تقنية التموج في الخصلات. ليبين رغبة نجوى بلوك جديد، أكثر جاذبية وشباب، وهي الآن مستعدة للاحتفال بيومها المميز.

الشكر لمركز التجميل سحر النواعم على حسن الاستقبال وشكر خاص لماجد عسكر ورشيده حبشي

3 بعد مرور الوقت المسموح به للصبغة، حان وقت قص الشعر. ولتبدو نجوى بلوك جديد مرح وشباب أكثر، اعتمد خبير الشعر قصة التدرج مع الاحتفاظ بطوله الأصلي dégradé لإعطاء مزيد من الحيوية والكثافة خاصة أن شعر نجوى ذهني وخفيف.

4 قبل التصفيف حان وقت تغيير اللوك بلمسة المكياج، تقنية ألوان طبيعية تناسب نوعية بشرتها البيضاء. ألوان دافئة كلون كريم الأساس والبودرة. أما رسمه العين فكان الاهتمام أكثر تغيير شكل

إذا كنت تعاني من بعض التصبغات بالبشرة النازجة عن التعرض للشمس أو بفعل التلوث أو غيرهما، «لالة فاطمة» تقدم لك خلطات طبيعية منزلية للدكتور عماد ميزاب، دكتور في الصيدلة واختصاصي في الأعشاب الطبية والتجميلية للتخلص من تلك التصبغات و آثار الحبوب والتجاعيد.

■ شيماء جديوي

أقنعة طبيعية لتبييض البشرة



عماد ميزاب

طريقة التحضير

يوضع الخليط فوق البشرة، نتركه مدة ساعة ثم نغسله.
هذا القناع يحافظ على مرونة البشرة ولمعانها وحيويتها.

- ✓ ملعقة كبيرة من ياغورت طبيعي
- ✓ إجابة مبشورة
- ✓ ملعقة كبيرة من العسل الحر
- ✓ ملعقة كبيرة من عصير البرتقال

طريقة التحضير

نغسل المكونات في لتر ماء، ثم نقطره ونضعه وسط بخاخ. ضعيه في الثلاجة، واستعمليه كل يوم فهو يعوض الماء الذي تفقده البشرة طوال اليوم.

- ✓ ملعقة صغيرة خميرة بلدية
- ✓ ملعقة كبيرة من اللبن
- ✓ ملعقة كبيرة عصير «ببولوموس»

طريقة التحضير

نمزج الخليط ونضعه على البشرة ثم نتركه ساعة

طريقة التحضير

نخلط المزيج ونضعه على البشرة و نتركه مدة 45 دقيقة.

- ✓ ملعقة كبيرة بابونج
- ✓ ملعقة كبيرة الياسمين
- ✓ ملعقة كبيرة ورد بلدي
- ✓ ملعقة كبيرة وردة الجمرة

- ✓ بيضة بلدية
- ✓ ملعقة كبيرة من دقيق الذرة
- ✓ ملعقة كبيرة من زيت الورد

طريقة التحضير

نخلط الخليط جيدا، ثم نضعه على البشرة مدة نصف ساعة.
القناع يغذي البشرة، ويعيد نضارتها.

- ✓ ملعقة كبيرة من زيت أرغان للتجميل
- ✓ ملعقة كبيرة من زيت «السالية»
- ✓ ملعقة كبيرة من زيت النعناع





من الزمن.

هذا القناع ينقي البشرة من الشوائب ويقلل من الإفرازات الدهنية ويعيد حيوية البشرة.

- ✓ ملعقة كبيرة من البقدونس مقطع
- ✓ بيضة بلدية
- ✓ ملعقة صغيرة عسل
- ✓ ملعقة كبيرة زيت الزعتر

طريقة التحضير

نضعه على البشرة ونتركه 40 دقيقة ثم نغسله. القناع ينظم إفرازات الغدد الدهنية التي تفرز الدهون و تساعد على تطهير وتبييض البشرة.

- ✓ ملعقة كبيرة بسباس مبشور
- ✓ ملعقة صغيرة من زيت الشاي الأخضر
- ✓ ملعقة صغيرة زيت الجرجير
- ✓ ملعقة صغيرة زيت الخوخ

طريقة التحضير

نضع المزيج مدة ساعة ونغسله. يتميز هذا المزيج بتقويته للبشرة، وضد الندبات التي تصيب بشرتك بسبب العوامل الخارجية كالتلوث مثلاً.

- ✓ ملعقة كبيرة القرع الأخضر (مطحونة)
- ✓ ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- ✓ ملعقة صغيرة نشا

طريقة التحضير

ضعيه نصف ساعة فقط ثم اغسله. هذا القناع يعيد لون البشرة ويغذيها ويحفز الدورة الدموية.

9 خلطات منزلية لتكثيف الشعر

✓ ملعقة كبيرة من زيت الأفوكا
ندهن الخليط من الجذور حتى الأطراف ونتركه مدة ساعة، ثم نغسله.

✓ ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
✓ ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو
✓ ملعقة كبيرة من زيت المشمش
ندهن الخليط من الجذور حتى الأطراف ونتركه مدة ساعة، ثم نغسل.

✓ ملعقة كبيرة من العسل الحر
✓ ملعقة كبيرة من الكاجو (مطحون)
✓ ملعقة كبيرة من السمسم (مطحون)
ندهن الخليط من الجذور حتى الأطراف ونتركه مدة ساعة، ثم نغسله.

✓ ملعقة كبيرة من زيت الزعتر
✓ ملعقة كبيرة من زيت الأفوكا
ندهن الخليط من الجذور حتى الأطراف ونتركه مدة ساعة، ثم نغسله.



✓ ملعقتان كبيرتان من البطاطس (مطحون)
✓ ملعقتان كبيرتان من الحليب الدافئ
✓ ملعقة كبيرة من «الياغورت» الطبيعي
✓ ملعقة كبيرة من «الكليسرين»
ندهن الخليط من الجذور حتى الأطراف ونتركه مدة ساعة، ثم نغسله.

✓ بيضة
✓ ملعقتان كبيرتان من الأرز المسلووق
✓ ملعقة كبيرة من دقيق الذرة
ندهن الخليط من الجذور حتى الأطراف ونتركه مدة ساعة، ثم نغسل.

✓ ملعقتان كبيرتان من الشمندر (مطحون)
✓ زيت نوار الشمس
✓ ملعقتان كبيرتان من «الياغورت» الطبيعي
ضعيه على شعرك واتركيه مدة ساعة كاملة ثم اغسله.

✓ ملعقتان صغيرتان من زيت «الكافور البلدي»
✓ ملعقتان كبيرتان من زيت الكليسرين
✓ أربع ملاعق كبيرة من زيت اللوز الحلو
ندهن الخليط من الجذور حتى الأطراف ونتركه مدة ساعة، ثم نغسل.

✓ ملعقة كبيرة من الزعتر (مطحون)
✓ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
✓ ملعقة كبيرة من نعناع
نضع الكل في وعاء ثم نسخنه على طريقة «حمام مريم» ثم نضعه على فروة الرأس مدة ساعة كاملة.

✓ ملعقة كبيرة من زيت الخوخ
✓ ملعقة كبيرة من زيت نوار الشمس

يقال إن الشعر نصف جمال الشخص، وتساقطه يشكل خيبة كبيرة سواء للرجل أو للمرأة. ويسبب الكثير من العقد النفسية خاصة فقدان الثقة في النفس. والغريب أن مشكل تساقط الشعر، لم يعد يقتصر على كبار السن، بل أصبح يهدد الشباب أيضا ويؤرقهم... ليتخذوا منذ سنوات تركيا كوجهة رئيسية لزراعة الشعر، لكن هل أصبح بإمكان المغاربة إجراء عمليات زراعة الشعر هنا في المغرب دون تكبد عناء السفر؟. الدكتور أحمد علمي أخصائي في زراعة الشعر والطب التجميلي، يقربنا أكثر من الموضوع.



من 2 إلى 5 في المائة من النساء يعانين الصلع وتقنية جديدة تنهي معاناتهن



الدكتور أحمد علمي

أخصائي في زراعة الشعر والطب التجميلي

■ شيماء جديوي

سواء كانوا رجالاً أو نساء. وتجدر الإشارة إلى أن من بين 2 إلى 5 بالمائة من النساء يصبين بالصلع، فيما ترتفع النسبة عند الرجال إذ يصاب 50 بالمائة منهم بالصلع، خاصة عند تجاوز 50 سنة.

هل صحيح أن الصلع وراثي؟

نعم يمكن أن يكون وراثياً، لهذا عندما يأتينا الشخص نستفسره أولاً عن مصدر هذا الصلع وما إذا كان أحد أفراد عائلته يعاني من نفس المشكلة خاصة من

من هم الأشخاص المعنيون بتقنية زراعة الشعر؟

إن تقنية زراعة الشعر متوفرة في المغرب منذ أربع سنوات، وأصبحنا نتوفر على أحدث تقنيات وأجهزة إجراء هذه العملية، بشكل يستجيب للمعايير الدولية. هذه التقنية تقترح على الأشخاص المصابين بالصلع،



من الاختبارات بالآلات الدقيقة التي تحدد لنا عدد البصيلات اللازم زراعتها حسب الكثافة المرغوب فيها لدى الشخص.

هل تعتبر زراعة الشعر عملية جراحية أم أنها مجرد تقنية تتم في العيادة فقط؟

لا يحتاج المريض أن يكون في المشفى، فالجلسات تتم في العيادة فقط وقد تدوم من أربع إلى ست ساعات بتخدير موضعي.. والعملية غير مؤلمة ولا تترك أثرا.

كم عدد الجلسات اللازمة لزراعة الشعر؟

عدد الجلسات مقرون بالصلع الذي يعاني منه كل شخص، فقد يحتاج شخص لجلستين متباعدتين، كما قد يحتاج شخص آخر لجلسة واحدة فقط.

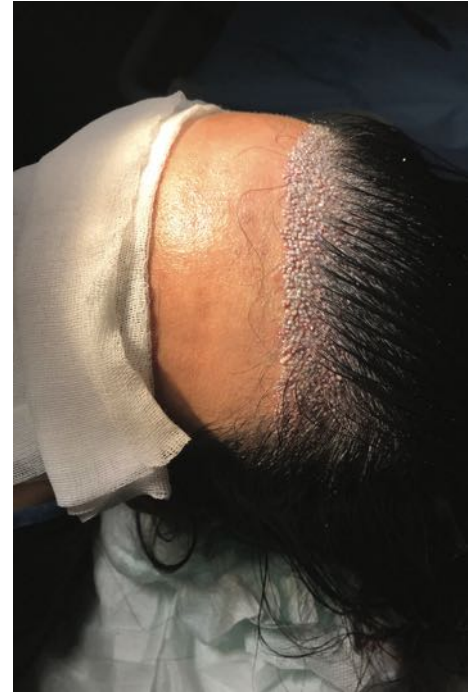
النساء اللاتي تعانين من الجبهة العريضة. ولا تقترح عملية الزراعة إذا كان السبب أحد الأمراض الجلدية كـ «التونية» أو الثعلبة.

هل هناك بخاخ أو إبر أو منتج يمكنه الحد من تساقط الشعر الذي قد يؤدي إلى الصلع؟

التساقط أمر عادي في حدود أن لا يتجاوز المعدل 100 شعرة في اليوم، كما أن هناك تساقط موسمي متعلق بفصلي الخريف والربيع والذي يتزايد فيه التساقط لمدة شهر. عموما يمكننا أن نقترح مجموعة من الأشياء كال«PRP» الذي يلعب دورا كبيرا في الحد من هذا التساقط .

كيف تعرفون كمية الشعر اللازم زراعته لمن يعاني الصلع؟

تكون هناك جلستين مسبقتين نقوم فيهما بالتشخيص الدقيق للحالة، وكذا مجموعة



جهة الأم. أما إذا كان من الجهتين فالصلع يظهر أبكر من المتوقع، وهناك حالات صلع لمراهقين في عمر 17 سنة.

وبالتالي يمكن القول إن الصلع الوراثي يؤهل الشخص لعملية الزراعة.

هل صحيح أن تعاطي بعض الأدوية قد يؤدي إلى تساقط الشعر؟

بالفعل هناك العديد من الأدوية، التي قد تسبب المشكلة، مثل الأدوية التي تعطى للمريض المصاب بارتفاع الضغط الدموي، وهشاشة العظام، ضعف المناعة، داء السكري والغدة الدرقية..

ما الفرق بين زراعة الشعر عند الرجل وزراعته عند المرأة؟

هناك فرق كبير بين الزراعتين.. عند الرجل نستطيع أن نحلق الشعر بشكل عادي حتى نتمكن من زراعته، أما عند المرأة فتستخدم تقنيات متطورة أكثر لصعوبة حلقة.

ما هي الحالات التي تجعلنا نلتجئ إلى زراعة الشعر؟

من بين الحالات، حالة الصلع الوراثي والتي تشكل 90 بالمائة من الحالات الواردة، هناك أيضا حالة تعرض الشخص لحادثة أو حريق، أو عند حدوث ندبة بسبب المرض كضعف المناعة. والقائمة تضم أيضا مرضى السرطان، الذين تعرضوا للأشعة الكيماوية التي حالت دون نمو الشعر من جديد. وكذا الفتيات أو





دخلت تقنية EMSculpt التي نهك من حرق الدهون وزيادة كتلة العضلات إلى المغرب، بعد أن عرفت شهرة كبيرة في الولايات المتحدة الأمريكية، واعتمدتها أرقى المراكز الطبية في أوروبا والولايات المتحدة، وعرفت إقبالاً كبيراً بين نجوم السينما الأمريكية وكبار الرياضيين. فما هي هذه التقنية؟ وعلى ماذا تعتمد؟.. جراح التجميل الحسن بوكيند، أول طبيب مغربي يعتمد هذه التكنولوجيا الثورية الجديدة.

لأول مرة في المغرب..

تقنية جديدة تخلصك من الوزن الزائد دون رياضة



الحسن بوكيند
جراح التجميل

نفسه. تبقى كل التقنيات الأخرى صالحة، إلا أنها تستهدف الدهون فقط. للحصول على مظهر جديد، يجب إزالة الدهون وتقوية العضلات التي توجد تحتها. إضافة إلى ذلك، فإنها لا تعتمد على مبدأ التسخين والتبريد، ولا تتسبب في حدوث حروق أو ندوب أو تورمات. ولا توجد أية تقنية أخرى لتجميل ورفع الأرداف بنفس الأمان الذي توفره، فهي تقوي جميع عضلات الأرداف، كما أنها ابتكرت علاجات جديدة لتشبيب وتجميل الأرداف بدون ألم.

تقلص عضلي، الشيء الذي يجبر العضلات على العمل كثيراً وبالتالي يزيد في حجمها. تصلح هذه التقنية لنحت البطن والأرداف والذراعين، الساقين والفخذين.

تستخدم هذه التكنولوجيا نوعاً جديداً من الإشعاع HIFEM وهي موجات كهرومغناطيسية عالية الكثافة، الذي استغرق تطويره 7 سنوات، واستفاد من ترخيص المستويين الأول والثاني لمنظمة الغذاء والدواء الأمريكية FDA، وتمييز من CE الطبية. تحفز الموجات الكهرومغناطيسية الأعصاب الحركية التي تؤدي إلى تقلصات (قصوى) على العضلات العميقة. (عمق 7 سم)، وهذا يؤدي إلى تقوية العضلات.

كيف تعمل التقنية الجديدة مقارنة مع التقنيات المتوفرة حالياً؟

التقنية الجديدة هي العملية الوحيدة في العالم التي لا تستهدف الدهون فقط، بل تقوي العضلات في الوقت

ما هي تقنية EMSculpt؟

EMSculpt هو الإجراء الوحيد غير الجراحي في العالم، الذي يمكن في نفس الوقت من اكتساب كتلة العضلات وتقليل كتلة الدهون. يعد هذا الجهاز آخر التطورات التكنولوجية، التي أحدثت ثورة في مجال نحت القوام.

ما هي هذه التقنية التي أثارت كل هذا الاهتمام؟

لماذا نختار بين فقدان الدهون واكتساب كتلة العضلات عندما يمكننا القيام بالأمرين معاً في نفس الوقت وبدون أي مجهود.. جهاز التقنية الجديدة يعد قطيعة حقيقية في مجال معدات تحديد الجسم، من خلال اقتراح أول جهاز فعال على العضلات (+ 16 %) والدهون (-19 %) في نفس الوقت، في 4 جلسات من 30 دقيقة للواحدة، تجرى كل يومين أو ثلاثة أيام، إذ تعادل جلسة لمدة 30 دقيقة 20000



نحتوي أغذيتنا اليومية على الكثير من الإضافات الكيميائية، التي تؤثر على المواد الطبيعية، وعلى مكوناتها الأساسية، بحيث يكون التصنيع الغذائي كلياً أو جزئياً لهذه المنتجات، مما نحافظ على جاذبية المنتج ومظهره ونكهته. زد على ذلك المواد الكيميائية المتواجدة في مستحضرات التجميل. غير أن هذه الإضافات قد تكون ضارة في بعض الأحيان. فما هي هذه المواد الكيميائية؟ وهل تعتبر مواد سامة؟ وما هي طبيعة هذه المواد الموجودة في مستحضرات التجميل؟.. أسئلة وأخرى نجيبنا عنها الصيدلانية الدكتورة عائشة الزاوي في هذا الحوار.

المواد الكيميائية خطر على الصحة وهذه هي الأمراض التي تتسبب فيها



عائشة الزاوي
صيدلانية

■ ليلى كندي

يخص التغذية الصحية للأطفال. وأتمنى أن تتبنى نحن أيضاً هذا المثال الجيد. بحيث حثت على اعتماد الأغذية الطبيعية في الحضانات والمدارس والتقليل حد الإمكان من المواد المصبرة التي قد تتسبب في الغدة الدرقية وغيرها من الأمراض الأخرى.

كيف يمكن للمستهلك اختيار أطعمة غذائية صحية؟

من الأفضل استهلاك المواد الغذائية الطبيعية، لأن التغذية الصحية هي تغذية فيها جميع الأكلات غير المصنعة. ويجب غسل الفواكه والخضار جيداً من المبيدات لأنها مضرّة.

بالإضافة إلى التغذية، هناك مواد كيميائية موجودة في مستحضرات التجميل. ماهي هذه المواد وما مدى خطورتها؟

تحتوي مستحضرات التجميل على مواد حافظة وملونة ومعطرة والاستهلاك المفرط لهذه المواد بشكل يومي، يؤثر على البشرة والشعر ويفقد جماليتها، بسبب كثرة المواد الكيميائية، لهذا يجب استعمال الجرعة المحددة وعدم تخطيها.

ما هي المواد التي يجب تجنبها في مستحضرات

ما المقصود بالمواد الكيميائية المضافة في الأغذية؟

المواد الكيميائية المضافة في الأغذية المصبرة، هي المواد الحافظة والمواد الملونة والنكهة أيضاً ومواد التبلور والسمة والمواد ضد الأكسدة. ونجد أيضاً في بعض الأغذية كمية هائلة من الملح وكما هو معروف هو مادة حافظة، بالإضافة إلى السكر أيضاً. ويمكن لهذه المواد أن تؤدي إلى بعض الأمراض كالسمنة والقلب الشرايين وارتفاع الضغط. وهذه الإضافات في المواد الغذائية المصنعة والمصبرة تؤثر على الأكل، لأنها تحفظ فيه لمدة طويلة، غير أن الجرعات القليلة منها تبقى مباحة.

هل المواد الكيميائية هي مواد سامة وضارة؟

عند تناولها بكميات كبيرة، والمبالغة في استهلاكها بشكل يومي تصبح ضارة.

ماهي المعايير الواجب اتباعها لتغذية سليمة وصحية للأطفال؟

أود الإشارة إلى أن كندا كانت سباقة لمحاربة أمراض السمنة والقلب والشرايين وشن حملات تحسيسية فيما

التجميل والعناية بالبشرة والوجه؟

من الضروري الابتعاد عن منتجات العناية بالشعر المحتوية على مادة السلفات والبارابين لتأثيرها السلبي على الشعر وتجنب استخدام الشامبوهات التي تحتوي على هذه المواد. كما أنها تتسبب في جفاف البشرة وحساسية الجلد. وحاليا نجد تحسن من الشركات المصنعة، إذ أصبحنا نجد منتجات خالية من هذه المواد. وهنا لا بد من أن أنصح النساء الحوامل، بضرورة تجنب استعمال المواد الكيميائية. وأقول إنه يمنع منعاً كلياً على السيدات الحوامل والولوات تعانين من حساسية العين والأنف استعمال صبغات الشعر التي تحتوي على مواد كيميائية فهي جد مضرّة بالشعر والصحة. والحل بسيط يكمن في استعمال صبغات طبيعية خالية من أي مواد كيميائية.

تكسب الرياضة الجسم الصحة والحماية من الأمراض، زد على أنها بمثابة وقاية وعلاج من بعض الأمراض، سواء منها العرضية والمزمنة. فكيف يمكن للرياضة أن تساهم في تحسين بعض الحالات المرضية؟ وماهي الوتيرة الصحية لممارسة الرياضة دون أضرار جانبية؟ .. أسئلة وأخرى نجيبنا عنها أمينة الصادقي مدربة رياضية ومعدة بدنية معتمدة في حوار مع «لالة فاطمة».



الرياضة وقاية وعلاج الأمراض العرضية والمزمنة



أمينة الصادقي
مدربة رياضية

■ ليلى كندي

الرياضية خصوصا الهوائية منها في تحسين صحة القلب والشرابين، بصورة جيدة مما يكون له فوائد كبيرة.

✓ داء السكري: بالنسبة لمرضى السكري، فإن الانتظام في ممارسة الحركات الرياضية يمكن أن يساعد في خفض الأنسولين لمستوى السكر في الدم بشكل أكثر فعالية ناهيك عن التحكم في الوزن، زيادة الطاقة، والقدرة على التحمل.

✓ مرض الربو: في الكثير من الأحيان يمكن أن تساعد ممارسة الرياضة في التحكم بوتيرة نوبات الربو وشدتها.

كيف يمكن للرياضة أن تساهم في تحسين بعض الحالات المرضية المزمنة؟

ممارسة الرياضة لها فوائد صحية كثيرة ومهمة، فإذا كنت مصابا بحالة مرضية مزمنة، فإن مزاولة هذه الأخيرة بانتظام يمكن أن تساعدك على التحكم في الأعراض وتحسين صحتك على سبيل المثال:

✓ أمراض القلب: يمكن أن تساعد التمارين

- ✓ الابتعاد عن استهلاك الوجبات السريعة قبل التمرين لصعوبة هضمها.
- ✓ ضرورة احتواء الوجبات التي تسبق التمرين على نسبة عالية من الكالبيوهدرات والنشويات بالإضافة إلى البروتين.
- ✓ تناول ثلاث وجبات رئيسية خلال اليوم بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين.
- ✓ شرب 2 لتر من السوائل على الأقل.
- ✓ ارتداء بذلة وحذاء رياضيين مناسبين.

منافع شتى منها:

- ✓ **الوقائية من زيادة الوزن:** تتميز هذه الفترة بفقدان الكتلة العضلية لدى النساء وزيادة ظهور البطن والأرداف مما يلزم معه ممارسة الرياضة.
- ✓ **الحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي، الرحم، وسرطان بطانة القولون .**
- ✓ **تقوية العظام:** يحد النشاط الرياضي من خطر الإصابة بالهشاشة وكسور العظام لدى المرأة في فترة سن الأمل.
- ✓ **الحد من خطر الإصابة بأمراض أخرى:** إذ أن زيادة الوزن خلال هذه المرحلة من شأنه أن يعرض المرأة لمضاعفات خطيرة تهدد صحتها كاحتمال الإصابة بأمراض القلب، داء السكري من النوع الثاني.
- ✓ **تحسين المزاج**
- ✓ **البقاء بمظهر حسن**
- ✓ **تأخر ظهور التجاعيد والشيخوخة**
- ✓ **تحسين الحالة النفسية وتخفيف التوتر والقلق.**

ما هي النصيحة التي يمكن تقديمها لممارسة الرياضة بشكل سليم؟

- ينصح بممارسة التمارين الرياضية في الصباح الباكر.
- ✓ **عدم ممارسة الرياضة على معدة مليئة بالطعام.**

- ✓ **ألم الظهر:** الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة والمنخفضة التأثير يمكن أن يزيد قوة الظهر ومقدار تحمله ويحسن وظيفة العضلات (عضلات الظهر والخصر).
- ✓ **التهاب المفاصل:** ممارسة الرياضة يمكن أن يقلل الألم ويساعد على الحفاظ على قوة العضلات خصوصا المفاصل المصابة وتقليل إمكانية تصلبها كما تحسن الرياضة القدرة على أداء الوظائف الجسدية وتحسن من جودة الحياة.
- ✓ **ارتفاع ضغط الدم:** يخفف النشاط البدني مستويات ضغط الدم لدى المصابين بارتفاعه ويقلل من احتمالية تفاقم أمراض القلب لديه.
- ✓ **مرض السرطان:** تحسن ممارسة الرياضة من صحة وجودة الحياة للمصابين بالسرطان وتساعد على تحسين لياقتهم البدنية.
- ✓ **الخرف (الزهايمر):** تساعد ممارسة الرياضة على تحسين القدرات المعرفية لدى المرضى كما أن الأشخاص ممارسين للنشاط الجسمي قلما يكونون عرضة للإصابة بالخرف والخلل المعرفي.

ما هي الوتيرة الصحية لممارسة الرياضة دون أضرار جانبية؟

- يجب تكوين فكرة جيدة حول الهدف من أداء التمارين، كتحسين اللياقة البدنية أو التحكم في الوزن أو وسيلة لتقليل مستويات الإجهاد والتوتر.
- وعلى العموم، فإن الأشخاص الأصحاء البالغين يحتاجون بشكل عام إلى ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة بما لا يقل عن 150 دقيقة موزعة على الأسبوع، 75 دقيقة في الأسبوع في حالة كان النشاط الممارس ذو شدة عالية، مع إمكانية المزج بين الأسلوبين طبعاً.
- يحتاج الرياضيون أسبوعياً إلى 300 دقيقة على الأقل من التمارين المتوسطة أو ما يعادل 150 دقيقة من التمارين الرياضية القوية. كما يحتاج الأطفال والمراهقين يومياً إلى ساعة على الأقل، مقارنة بكبار السن الأصحاء.
- يجب التأكيد في حالة الإصابة بأي مرض مزمن أخذ استشارة الطبيب المعالج قبل البدء في أي نظام رياضي فهو يقدم لكم النصيحة حول الرياضة الآمنة والمناسبة لكم ويخبركم بأي احتياطات احترازية قبل البدء.

ماهي أهمية الرياضة لصحة المرأة في سن اليأس؟

- تعد مرحلة انقطاع الطمث مرحلة انتقالية مهمة في حياة النساء لذلك يجب على المرأة ممارسة الرياضة خلال هذه الفترة أو بعدها مما له من



نزلة برد أم انفلونزا.. الفرق بينهما وطرق الوقاية

■ سمية بنصات



حنان لعرج

اختصاصية في الأمراض التنفسية

مع بداية موسم فصل الشتاء، تظهر العديد من الأمراض المرتبطة بالفصل وتتصدرها الانفلونزا ونزلات البرد الحادة،

إلا أن معظمنا لا يميز بينهما، مما يجعلنا نتهاون في العلاج.. الدكتورة حنان لعرج اختصاصية في الأمراض التنفسية والحساسية، أكدت في حوار مع «لالة فاطمة» أنه من الصعب التمييز بين أعراض نزلات البرد من جهة والإنفلونزا من جهة أخرى. لكن عموما يمكن القول إن عدوى الإنفلونزا غالبا ما تنتج عنها ارتفاع في درجة الحرارة، ألم وتقرق، ارتعاش، احتقان وسيلان في الأنف، ألم في المفاصل والعضلات، عياء شديد، وفي بعض الأحيان ألم في الحلق والأذن، ألم في المعدة، غثيان وتقيؤ. وأوضحت، الاختصاصية في الأمراض التنفسية والحساسية، أنه سنويا يتم الإعلان عن لقاح يحمي من نزلات البرد أو الأنفلونزا لاسيما تلك التي تصيب فئات عمرية معينة كالأطفال والرضع وكبار السن الذين يعانون من أمراض مزمنة كالسكري، أمراض القلب، القصور الكلوي وكذلك الرئة، العضو الأساسي في عملية التنفس. وفي سؤال عن توفر هذا اللقاح في الأسواق المغربية، قالت الدكتورة حنان الأعرج «التلقيح متوفر في الصيدليات والمختبرات المغربية في الفترة الممتدة من بداية شهر 9 إلى غاية أواخر شهر 12. أما بالنسبة للأطفال الرضع، فاستشارة الطبيب المختص تبقى ضرورية قبل إعطائه لهم». أخيرا وللوقاية من هذا الفيروس، شددت الدكتورة الأعرج، على ضرورة غسل اليدين بشكل مستمر والبقاء في المنزل في حالة الإصابة بالفيروس، وذلك لتفادي نقل المرض وانتشاره، مع تهوية الأماكن المغلقة، لبس كمائة، الاحتماء بالملايس جيدا، وأخذ الفيتامين c المتوفر بكثرة في الفلفل، الليمون، والبقدونس.. أو في الصيدليات.



يعتبر المراهق أول ضحية لمرض «الجنف» أو ما يعرف عند المغاربة بمرض «السكوليوز». وهو اعوجاج يصيب فقرات العمود الفقري، وينتج عنه تكون حدة مقوسة على الظهر. ويصيب المراهقون الذكور أكثر من الإناث. التقينا الدكتور بوشعيب يسري، أخصائي جراحة عظام الأطفال، للحديث عن المرض، أسباب ظهوره عند فئة المراهقين وكيفية الكشف عنه وأسئلة أخرى.

«السكوليوز» تشوه جسماني يستهدف المراهقين

■ شيماء جديوي



بوشعيب يسري

أخصائي جراحة عظام الأطفال

ما هو العلاج؟

أنصح في بدايات ظهور المرض، بالترويض الذي لا يخفي التشوه، بل يحسن من صحة عضلات الصدر، وبالتالي يحسن من استقامة الهيكل العظمي. كما يمكن لأنواع كثيرة من الرياضات تحسين الفقرات الهيكلية كالسباحة، والرياضات التمددية، والكرة الطائرة أو كرة السلة.

ما الذي يمكننا فعله في حالة الاعوجاج الحاد؟

إذا كان الاعوجاج حادا جدا، في هذه الحالة لا مفر من عملية جراحية تأتي بعد مرحلة النمو، أي بعد فترة المراهقة. هذه العملية تستدعي لباس قالب خاص يشد العظام، ويحسن استقامتها طيلة اليوم. ويمكن للطفل المصاب إزالته أثناء النوم. وأخيرا أنصح الآباء بالمتابعة الدورية، والاستشارات الطبية، ليتمكن الطبيب المختص بتقييم قياس انحراف العمود الفقري بإجراء فحص إشعاعي أو غيره من آليات الفحص الطبي.

ما هو مرض السكوليوز وما هي أسبابه؟

يظهر مرض «السكوليوز» عند المراهقين البالغين، ولحد الآن لم تكشف الدراسات الطبية عن السبب الحقيقي لظهوره، لكنه يبقى بعيدا كل البعد عن كل ما هو رياضي أو عمل جسماني. بالمقابل، يرجح أنه وراثي بالدرجة الأولى، خصوصا في صفوف الإناث. فقد يكون لنقص في مادة «الكولاجين» في جسمهن سببا رئيسيا لتقوس الفقرات المرتبطة بالعمود الفقري.

كيف يتم الكشف عن المرض؟

قبل القيام بتشخيص طبي، يمكن في هذه الحالة للأبوين ملاحظة ظهور حدة بالظهر بشكل واضح، حيث يطلب من الطفل الوقوف، ثم الركوع مع الحفاظ على الاستقامة الأفقية للظهر. فإن ظهر اعوجاج ولو بسيط، فعلى الأبوين الاتجاه بطفلهما نحو طبيب أخصائي عظام للكشف عن حدة الدرجة التي يعاني منها. كما أن «السكوليوز» من الأمراض التي يصعب علينا اكتشافها مبكرا، فهو لا يسبب الآلام إلا في حالة تعب كبير، فقد يحس الشخص المصاب ببعض الآلام في فترة المساء بعد يوم طويل من الشقاء.



التوحد هو اضطراب له علاقة مباشرة بالجهاز العصبي، بحيث يعرقل التطور السليم للطفل. فما هي أسباب التوحد؟ وما هي طرق تشخيصه؟ وعلا ماته؟.. أسئلة وأخرى ستجيبنا عنها صوفيا شميشة، أخصائية نفسية وحركية للأطفال في هذا الحوار.

التوحد ليس مرض.. هو اضطراب له علاقة مباشرة بالجهاز العصبي

■ ليلي كندي

هل التشخيص سهل أم العكس؟

نظرا للتنوع الكبير في حدة اضطراب التوحد، فقد تصعب عملية التشخيص. وليس هناك اختبار طبي معين من شأنه تحديد الإصابة بهذا الاضطراب. فإذا ظهرت أعراض اضطراب التوحد على الطفل، فمن المرجح أن تتم إحالته إلى اختصاصي في علاج الأطفال المصابين بالتوحد، أو اختصاصي علم نفس الأطفال أو اختصاصي في طب أعصاب الأطفال أو اختصاصي في نمو الأطفال، لإجراء تقييم سريري شامل.

ما هو تعريف التوحد؟

التوحد هو اضطراب له علاقة مباشرة بالجهاز العصبي، ويعرقل التطور السليم للطفل وله علاقة بكيفية اشتغال الدماغ. وأود الإشارة إلى نقطة مهمة وهي أن التوحد ليس بمرض كما هو متداول.

ما هي أسباب هذا الاضطراب؟

تتعدد الأسباب الكامنة وراء التوحد، وأهمها: عوامل متعلقة بالولادة، عوامل دماغية، عوامل جينية، وعوامل بيولوجية.

ما هي علامات بداية التوحد؟

علامات التوحد تظهر في فترة الرضاعة، قبل بلوغ الطفل سن الثلاث سنوات، بحيث أن الطفل المصاب بالتوحد لا يظهر الملائمة الاجتماعية والتوحد المتوقع من الأطفال العاديين، وهذا يشير إلى عدم تفاعل الطفل مع أفراد عائلته، كما يهرب دائما من النظر في عيون من يحدثه.



صوفيا شميشة
أخصائية نفسية وحركية للأطفال

هل اضطراب التوحد لديه علاج؟

التوحد هو اضطراب عصبي وتطوري، يبدأ في عمر مبكر، ويستمر مدى الحياة، ويؤثر على تواصل الفرد وتعلمه وتفاعله مع الآخرين. فلا يوجد علاج شاف بعد لاضطراب التوحد، وليست هناك طريقة علاج واحدة مناسبة لجميع الحالات.

ما هي طرق التعامل والتواصل مع الطفل المصاب باضطراب التوحد؟

للآباء دور مهم في الوقوف بجانب طفلهم المصاب باضطراب التوحد، وتحسيسه بالأمان وحمايته

وتشجيعه، بحيث في غالب الأحيان، يكون طفل التوحد جد عصبي وكثير الصراخ، وفي هذه الحالة يجب على الآباء وخاصة الأم، أن تكون أكثر ثباتا وتقوم بتهدئة طفلها. من جهة أخرى يجب تنمية مهارات طفل التوحد السلوكية وكذا اللغوية، من خلال مراكز التأهيل الخاصة بهذه الفئة. ومن الضروري وضع الطفل في مدارس خاصة لمرضى التوحد للعمل على اندماجه مع العالم الخارجي وتدريبه على التواصل.



الطلاق وتأثيره في بناء شخصية الأطفال

قد يرغب الزوجان أو أحدهما في الطلاق حتى يرتاح من سوء معاملة الآخر له، وعندما تنتهي العلاقة الزوجية قد يخسر كلاهما بعض إيجابيات الحياة الأسرية، لكن يبقى الأبناء في الغالب الخاسر الأكبر، فتبدأ سلسلة من المعاناة التي قد لا تنتهي وتستمر مع الطفل إلى مرحلة الكبر. «لالة فاطمة» كان لها لقاء مع الطبيبة النفسية غيثة مسفر، التي نحدثنا عن كيفية التعامل مع الطفل، وتهيئته نفسياً قبل إخباره بموضوع الطلاق.



غيثة مسفر
طبيبة نفسية

■ مروي الضن

كيف يمكن أن نهيئ الطفل نفسياً قبل تلقيه خبر انفصال والديه؟

في نظري لا يشكل موضوع طلاق الوالدين مشكلاً لدى الأطفال بالعكس تماماً، يبقى تفاهم الوالدين واحترامهما لبعضهما البعض، أمر أساسي لأنه يساعد في تربية الأولاد.

توجد كثير من الحالات التي عاينها لأطفال يرتاحون فور طلاق آبائهم بسبب شجارهم الدائم والمعاناة التي يعيشونها وهم في بيت واحد، لكن يبقى الأمر الضروري هنا أن يكون الأزواج بعد الانفصال متفاهمين وأن يحترموا بعضهم البعض، وأن لا يقوموا بتحريض أطفالهم ضد الطرف الآخر، لأن الطفل يكون بحاجة للأب والأم في ذات الوقت.

في بعض الحالات يكون خبر الطلاق مفاجئاً بالنسبة للأطفال. فما أثر ذلك على الطفل؟

مهم جداً أن يتم الحديث مع الأطفال قبل الإعلان عن الطلاق الرسمي، لأن هذا الأمر يدخل في إطار نضج الطفل، كما أنه يساعد على طمأنته بخصوص الأمور المالية. وهنا أود أن أقول إنني صادفت مجموعة من الآباء

الذين أعجبت بتفكيرهم، يجلسون مع أطفالهم ويناقشون معهم موضوع الطلاق ويقومون بتوعيتهم، فعلى سبيل المثال يقولون له «أنا وماماك متفاهمناش وقررنا نتفارقو وحتى ننا إلى كبرتي وخدمتي ومرتاحيتيش فخدمتك، أو فزواجك أو مع أصدقائك فكر أو بعد من هاد الطريق» وقم ببناء حياتك مع أشخاص ترتاح إلى جانبهم، وهذا الأمر جد ضروري، لأنه يساعد على بناء شخصيتهم وتقبل الواقع.

كيف يمكن التعامل مع التغيير الذي يطرا على حياة الأطفال الذين اعتادوا على الخرجات العائلية؟

فعلاً تتغير العديد من الأشياء في حياة الطفل بعد طلاق والديه، تنقص الزيارات العائلية لأماكن عمومية، لكن لحسن الحظ تأتي أشياء أخرى أفضل، وبحكم عملي أصادف الكثير من الأطفال الذين يعيشون بهناء مع عائلاتهم الجدد «كيقولو أنا بابا عزيز عليا بزاف ولاكن ربحت راجل ماما» الذي يتعامل معي جيداً، كما أنني أعتبر أولاده إخوة لي والنفس الشيء بالنسبة للأب.

بعض الآباء يعتقدون أن توفير متطلبات الطفل أهم من التواصل معه، ما تعليقك على هذا؟

بالنسبة لي لا أرى أن هذا الموضوع يشكل عائقاً، فإن

كان باستطاعة الوالدين توفير كل متطلبات الطفل لما لا، هناك مجموعة من الآباء في فترة الزواج كانوا منشغلين في العمل طوال اليوم ولم يكن لديهم الوقت لأطفالهم، لكن بعد الطلاق أصبحوا يولون أهمية كبرى للطفل من خلال الخروج والسفر وممارسة مجموعة من الأنشطة معهم وهذا أمر جيد.

ما نصائحك للطفل من أجل مساعدته على تقبل طلاق والديه؟

في الحقيقة لا أظن أن الأطفال يعانون من هذا المشكل، بالعكس تماماً هناك مجموعة منهم تقبلوا خبر انفصال والديهم بروح رياضية، نصيحتي هي لأبائهم أن يحترموا بعضهم البعض من أجل إرضاء أبنائهم لا أقل ولا أكثر.

ألف مبروك

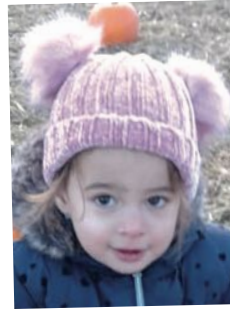


سليمان في بيت دينية ياسين

إزدان فراش الزميل دينية ياسين وزوجته بشرى نهري ، بمولود اختارا له من الأسماء سليمان. وبهذه المناسبة السعيدة يتقدم الأهل والأحباب، بأحر التهاني وخالص وأزكى عبارات المحبة والتقدير إلى الزوجين.



ملاك السرجي



صويغ شفيق

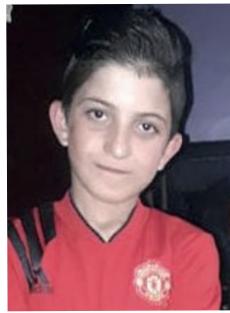


الضحاك غيثة



آدم في بيت رشيد العلوي

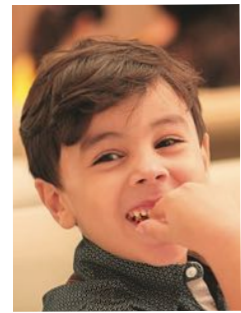
ازدان فراش رشيد العلوي، وحرمة المصون شيمة المنصوري بمولود جديد اختارا له من الأسماء آدم. وبهذه المناسبة السعيدة يتقدم أفراد العائلة بأحر التهاني وأجمل الأمنيات للوالدين، راجين من الله أن يديم عليهم الأفراح والمسرات.



بدر حركات



حري أمجد



حري محمد أمين



بيان في بيت البشير الواطواط

إزدان فراش البشير الواطواط وزوجته خديجة كندي، بمولودة أنثى، اختارا لها من الأسماء بيان. وبهذه المناسبة السعيدة يتقدم الأهل والأحباب، بأحر التهاني وخالص وأزكى عبارات المحبة والتقدير إلى الزوجين.

كتاكيت لالة فاطمة

عيد ميلاد سعيد



أطفأ الكتكوت علي محاسن شمعته الأولى في حفل عائلي بهيج. وبهذه المناسبة السعيدة تتمنى له كل أمه زينب المالكي عمرا مديدا وحياة سعيدة مليئة بالأفراح والمسرات وعقبى لمائة سنة. وألف مبروك.

عيد ميلاد سعيد



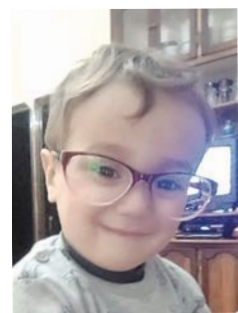
احتفلت الكتكوت لينة الركبة بعيد ميلادها، في حفل عائلي بهيج. وبهذه المناسبة السعيدة يتمنى لها كل أفراد الأسرة عمرا مديدا وحياة سعيدة مليئة بالأفراح والمسرات وعقبى لمائة سنة. وألف مبروك.



ملك فاطمة جابر



دينا فاطمة جابر



عمر النجار

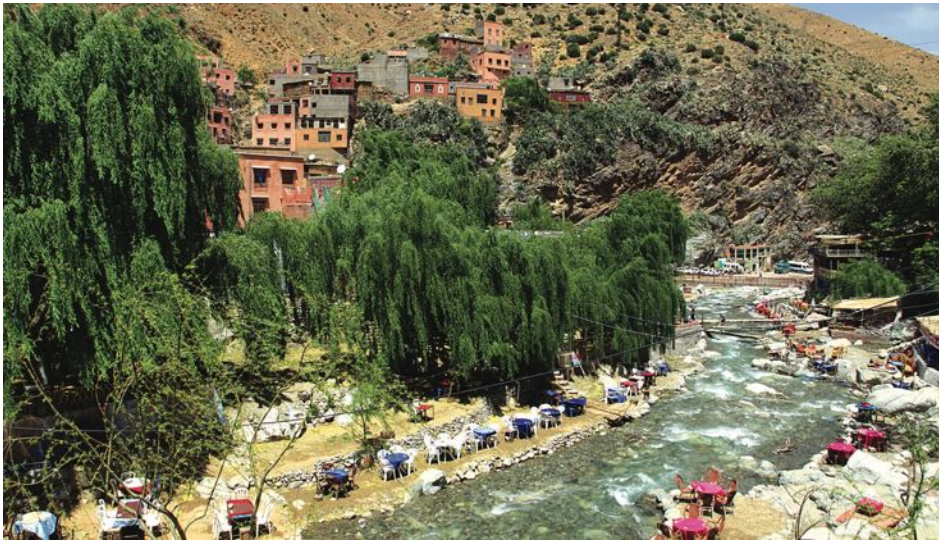


عيد الحب..

وجهات سياحية رومانسية مناسبة لكل الميزانيات

لا شيء يضاهي قضاء عطلة نهاية أسبوع رومانسية مع زوجك بمناسبة عيد العشاق، وإعادة إحياء شعلة الحب الذي يجمعكما سويا. وبما أن يوم 14 فبراير من هذه السنة يصادف يوم الجمعة، وإذا سمحت لكما الفرصة للحصول على عطلة قصيرة تمتد إلى يوم الأحد، فلما تضيع هذه الفرصة، بالإضافة إلى أن عددا كبيرا من الفنادق ودور الضيافة توفر بهذه المناسبة مجموعة من العروض الرومانسية التي تناسب مختلف الميزانيات. فما رأيك إذن في التخطيط لهذا السفر ومفاجأة زوجك لكي تعبري له عن حبك الكبير والمتواصل، من خلال اكتشاف وجهات جديدة معا.

■ خولة دحو



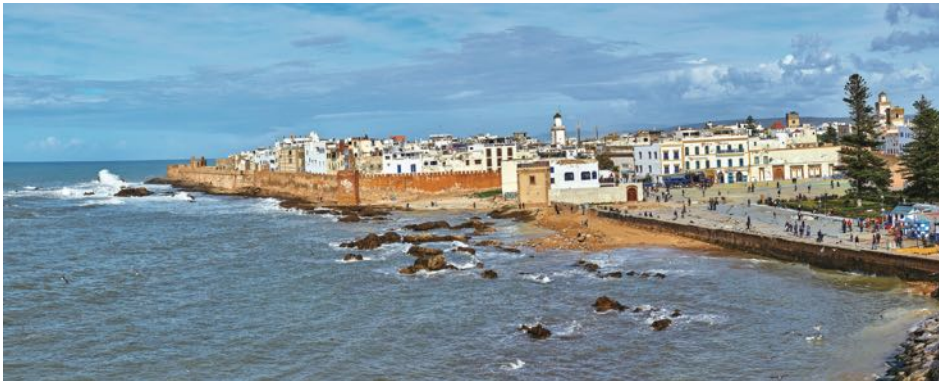
«ويكاند» روماني بمراكش ونواحيه

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

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

مُشيئة وفق الطابع التقليدي، وفضاء حظيرة تضم أحصنة وأبقار وأرانب وغيرها من حيوانات البادية.. ويصل ثمن قضاء ليلة واحدة بهذا النوع من الضيقات إلى 1000 درهم لشخصين.

أو ما رأيك في تقاسم لحظات حميمية في أجواء بدوية هادئة، بإحدى ضيقات الضيافة المتواجدة قرب بحيرة «لاله تاركوست»، حيث تحتوي هذه الضيقات على أشجار الزيتون والليمون والرمان إضافة إلى غرف



لحظات رومانية في قلب الطبيعة بنواحي خنيفرة وبني ملال

البحيرات والغابات والمغارات والشلالات والتلال الساحرة التي تميز منطقة بني ملال-خنيفرة (بوسط البلاد)، تجعل منها واحدة من أجمل الوجهات الرومانية في المغرب، خصوصا إذا كنتم من عشاق الطبيعة والهواء الطلق، حيث يمكنكم التخطيط لزيارة شلالات أوزود، أو زاوية أحنصال، وبحيرة أكلام أركزا، وبحيرة بين الويدان، التي يمكنكم أن تمارسوا فيها أنشطة مختلفة حسب كل موسم. المنطقة توفر خيارات متنوعة من ناحية الفنادق ودور الضيافة، التي تُطل على بحيرة «بين الويدان» وتحتوي معظم الغرف بهذه الفنادق على مكيفات وتلفزيون بشاشة مسطحة مع قنوات فضائية، أو توفر بعض الغرف إطلالات على الحديقة أو البحيرة بأثمنة تبدأ من 1300 درهم لشخصين تتضمن وجبة الفطور. أما بنواحي شلالات أوزود، فهناك بعض الفنادق التي تبعد عن الشلالات بمسافة 15 دقيقة مشيا على الأقدام. تتميز هذه الفنادق بمعمارها التقليدي وتوفر وجبة فطور غنية ولذيذة، و تتراوح أثمنة الغرف فيها بين 600 و760 درهم.

الاحتفال بعيد الحب بين كثران الصحراء والرمال الذهبية

تخلي جولة ساحرة على متن الجمال وسط هدوء الصحراء الدافئة! والاستمتاع بمشاهدة منظر غروب الشمس وسط الكثران الرملية التي «لا نهاية» لها. ثم تناول طاجين شهوي وشرب شاي صحراوي على ضوء نار المخيم والنجوم التي تثير ليالي الصحراء الصامتة. يمكنكم الاستمتاع بكل هذا وأكثر في ورزازات، أو زاكورة، أو صحراء مرزوقة.. ولم لا تجربا تجديد طاقتكما واكتشاف مكان التقاء الصحراء بمياه المحيط الأطلسي الزرقاء، بمدينة الداخلة. تتنوع الاختيارات في مرزوقة -مثلا- بين خيام فخمة، وعائلية أو فنادق، ولكن تجربة الخيام وإن كانت مكلفة قليلا، فهي تستحق ذلك لأنها رائعة بشهادة كل من قام

عطلة «على انفراد» بالصويرة ونواحيها

الصويرة، مدينة «الرياح» الصغيرة التي تغري الجميع بزيارتها، جوها الرومانسي الهادئ سيضفي طابعا شاعريا على عطلتكما.. يمكنكم التجول في أزقتها الضيقة ممسكين بيدي بعضكما البعض، والاستمتاع بوجبة سمك شهية وطرية بـ «المرسى» أو في أحد المطاعم المحيطة بـ «الصقالة» حيث يمكنكم الصعود إليها ومشاهدة غروب الشمس من هناك، وتقاسم لحظات سعيدة إلى ذهنيكما

أيام لقاءاتكم الأولى.

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

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

أمام الواجبات اليومية التي نهضي بوشيرة سريعة، يصعب علينا الاستمتاع باللحظات الجميلة، التي نجتمع فيها العائلة والأُسرة. لذلك مع قدوم أي مناسبة كعيد الحب أو عيد الغلاتين، التي تعد من أجمل اللحظات لخلق جو رومانسي وعائلي رفقة الزوج ومشاركة الأبناء. خبيرة ديكور سكينه البكوري يستساعدك في إضافة بعض اللمسات إلى ديكور منزلك وطاولة الأكل لخلق أجواء حميمية ورومانسية.

عيد الحب .. مناسبة لإحياء الدفء العائلي

■ سمية كرايمو



سكينه البكوري
خبيرة ديكور

✓ وضع باقة زهور على طاولة العشاء، ويفضل اختيار اللون الأحمر تعبيراً عن الحب والدفء.

✓ يمكنك أيضاً وضع أوراق الزهور، أو شرائط حمراء فوق طاولة الأكل لتضفي لمسة رومانسية أكثر.

✓ تجهيز كؤوس وتزيينها بشرائط حمراء أو زهور.
✓ يمكنك استعمال شرائط الورق المقوى باللون الأحمر، لإعداد قلوب ووضعها فوق الطاولة، أو كذلك أوراق براق.

✓ استعمال اللون الفضي أو الذهبي كإكسسوارات متعددة الأشكال كحامل شموع أو «مقبط» المناديل للمسة تتميز بالرقى.

✓ يمكنك أيضاً الاعتماد على أطباق حمراء اللون، ويفضل أن يكون أحمر غامقاً لأنه يعبر بوضوح عن الحب.

✓ يمكنك كذلك كتابة بعض الكلمات الرومانسية على شكل بطاقات على الطاولة.

✓ بالنسبة لمفرش الطاولة، إن اختيار المفارش المصنوعة من القماش الأبيض الغامق أو الدونتيل للحصول على المزيد من الرومانسية، كما أنه ينسجم كثيراً مع اللون الأحمر.

✓ الاعتماد على الشموع كفكرة أساسية لتزيين الطاولة، ويستحسن أن تكون نوعية من الشموع المعطرة أيضاً، والعشاء على ضوء الشموع أجمل تعبير عن الحب والوفاء.

✓ فاجئهم بقائمة أكل من أطيب الوجبات المحببة لدى شريك الحياة أو الأبناء، يجب أن تكون خفيفة وغير مبالغ فيها.

✓ قد تفيدك بعض أنواع الفواكه الحمراء كالتوت، أو الفرولة لتزيين المائدة باللون الأحمر.

وتبقى مثل هذه المناسبة فرصة لتجديد الحب وكسر الملل والروتين الزوجي حتى ولو بأفكار بسيطة وغير مكلفة.





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



www.lallafatema.ma



@لالة فاطمة



LALLAFATEMA TV



lallafatema.official



مجلة لالة فاطمة
lallafatema.mag



إعداد: سمية كرايمو

شكر خاص لمحمد بوهوش
على حسن الاستقبال



تورطة بالفراولة

المقادير



- 100 غرام زبدة
- بيضة
- 100 غرام سكر مسحوق
- كيس سكر فانيلا
- 80 غرام سكر (سنيدة)
- كيس خميرة كيماوية
- 160 غرام دقيق
- للكريمة:
- 200 غرام حليب
- 30 غرام بودرة كريم
- الحلواني
- 40 غرام سكر
- 2 أصفر بيض
- للتزيين:
- 300 غرام فراولة
- قليل من الناباج

طريقة تحضير عجينة الكيك:

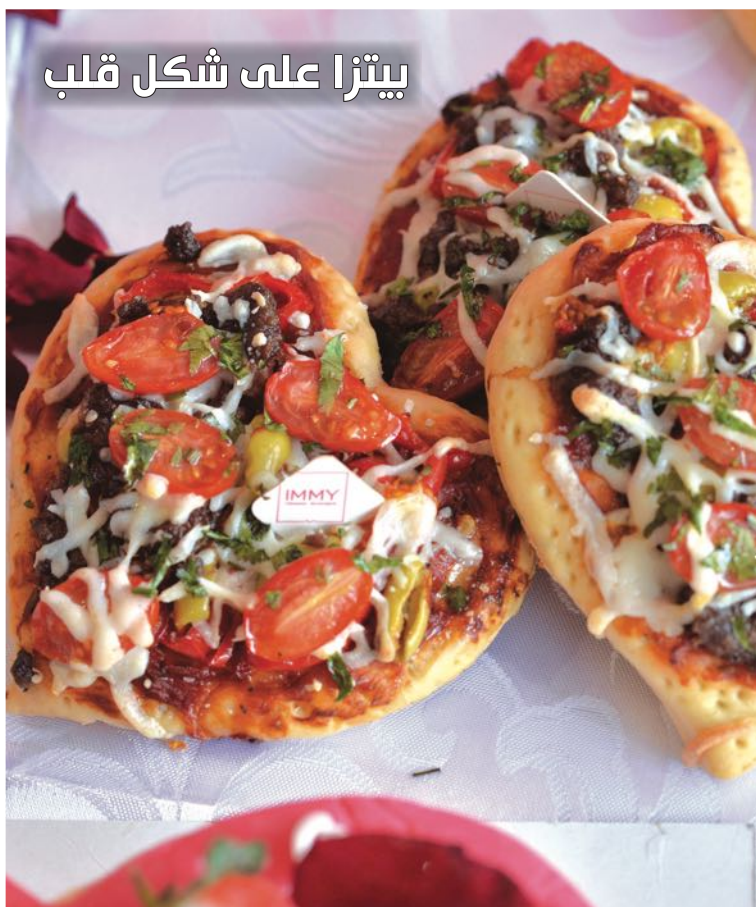


نمزج الزبدة، السكر، والفانيلا جيدا، ثم نضيف البيض ونحرك الخليط جيدا. نضيف الدقيق تدريجيا مع الخميرة الكيماوية حتى نحصل على عجينة لين.

طريقة تحضير الكريمة:

يفلى الحليب، ثم يمزج السكر وأصفر البيض والكريمة الحلواني ونضيف الكل على الحليب خارج النار. نقوم بالتحريك لمدة 2 دقائق. تزين التورطة على الشكل الواضح في الصورة.

بيتزا على شكل قلب



تورطة "قلب الحبايب"



نصائح وفوائد

تسخين الفرن نسبيا قبل وضع الحلويات بداخله مع مراعاة درجة الحرارة المتوسطة

إنخلي الدقيق حتى تتأكدي من خلوه تماما من الكتل والشوائب

صابلي بالفرولة



قلب الفراولة



المقادير



عجينة الصابلي:

- 250 غرام زبدة
- 100 غرام سكر مسحوق
- 50 غرام لوز مسحوق
- بيضة
- 400 غرام دقيق

للكريمة:

- 500 غرام كريم شانتييه
- 200 غرام شوكولا أبيض
- 2 أكياس سكر فانيليا

للتزيين:

- فراولة
- توت العليق
- التوت البري
- شوكولاتا
- أوراق الورود

تورطة "قلب الحباب"



في إناء، نمزج الزبدة والسكر ومسحوق اللوز جيدا، ثم تضاف البيضة ويخلط الكل جيدا. نضيف الدقيق ويترك العجين ساعة في المجمد. يبسط العجين بالقليل من الدقيق ويقطع ب قالب على شكل قلب، ويوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة على حرارة متوسطة.

يخفق الكريم شانتييه وسكر الفانيليا، ثم يضاف الشوكولا الدائب تدريجيا حتى يصبح الخليط متجانسا.

تزين الصابلي بالكريمة باستخدام جيب الحلواني، ويزين بالتوت والفراولة والعليق والشوكولاتة وأوراق الورود.

المقادير



- 500 غرام دقيق

- 20 غرام حليب

- 60 غرام زبدة

- 20 غرام سكر

- 2 بيضات

- 10 غرام ملح

- 20 غرام خميرة طبيعية

- 10 غرام زعتر

- ماء كافي لجمع العجين

للتزيين:

- صلصة البييتزا
- لحم مفروم
- جبن
- زيتون أخضر
- فلفل أخضر
- طماطم

بييتزا على شكل قلب



طريقة تحضير العجين:

نمزج الدقيق بالحليب والزبدة والسكر والبيض والملح، ثم الخميرة ونضيف القليل من الماء. يمزج الخليط جيدا لمدة 5 دقائق ثم نضيف الزعتر كلمسة أخيرة. يبسط العجين ثم يقطع بالقالب على شكل قلب، ونضيف إليه صلصة البييتزا، اللحم المفروم المشحر سابقا، الزيتون والفلفل ثم الجبن والطماطم. ندخل البييتزا إلى الفرن على درجة حرارة متوسطة لمدة 10 دقائق.

نصائح وفوائد

ترك البسكويت والكيك بكل أنواعه على شبكة خاصة حتى تبرد تماما ثم نقوم بعملية تزيينه.

يجب أن يكون البيض بدرجة حرارة الغرفة وإلا لن يخفق أبدا.

المقادير



الكيك:

- 4 بيضات

- 100 غرام سكر

- 100 غرام دقيق

- سكر فانيليا

كريمة:

- 500 سل حليب

- 150 غرام سكر

- 60 غرام كريم الحلواني

- 3 أكياس سكر فانيليا

- 2 بيضات

- 200 غرام زبدة

- 200 غرام فريولة مقطعة نصفين

للتزيين:

- عجينة اللوز باللون الوردي
- فريولة

قلب الفريولة



يخفق البيض والسكر جيدا، ثم يضاف الدقيق ويمزج جيدا حتى نحصل على عجينة متجانسة. يوضع في الفرن مدة 10 دقائق في درجة حرارة متوسطة.

الكريمة:

يغلى الحليب ثم يضاف إليه مزيج البيض والسكر وكريم الحلواني، ويوضع الخليط 5 دقائق فوق نار متوسط، ثم يفرغ في إناء حتى يبرد.

يخلط جيدا بالزبدة وسكر الفانيليا في قالب على شكل قلب، يوضع الكيك، ثم ترصف الفريولة على القالب وتوضع الكريمة بالمنتصف.

المقادير



- 500 غرام زبدة

- 200 غرام سكر مسحوق

- 2 بيضات

- 2/1 كيس خميرة كيميائية

- 600 غرام دقيق

- والقليل من نكهة الليمون

الحشوة:

- 250 غرام فريولة

- 200 غرام سكر

- 20 غرام كليكوز

للتزيين:

- اللوز مكعبات

صابلي بالفريولة



في إناء، تمزج الزبدة بمسحوق السكر ثم تضاف البيضتين، ويخلط الكل. يضاف الدقيق والخميرة الكيماوية ونكهة الليمون. يوضع الكل في المجمد لمدة ساعة للاستراحة.

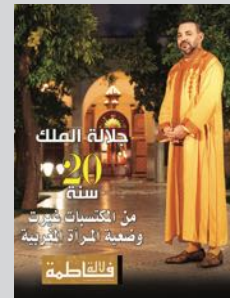
يبسط العجين بالدقيق، ثم يقطع بالقالب يوضع في الفرن لمدة 10 دقائق في درجة حرارة متوسطة.

الحشوة:

توضع الفريولة على النار ثم السكر والكليكوز ويترك لمدة 15 دقيقة حتى يصبح متماسكا جدا ثم يبرد.

المَجَلَّةُ اللَّائِيَّةُ تَتَفَكَّرُ فِيكُمْ كُلَّ شَهْرٍ

فلا فاطمة
مجلة المرأة والعائلة المغربية
lalla fatima



اشتركوا في «لالة فاطمة»

زوروا موقع مجلة
لالة فاطمة على

www.lallafatema.ma

المشتركون من الدار البيضاء 130 درهما

ومن خارج الدار البيضاء 160 درهما

أما من خارج المغرب فثمن الاشتراك هو 50 أورو

اشتركوا في مجلة «لالة فاطمة»، لاتترددوا في ملء القسيمة التالية، وبعثها في أقرب الآجال إلى السيد ياسين دينية

المسؤول عن خدمات الاشتراك على العنوان التالي : منشورات لاغازيت Les Editions de La Gazette

58 برج الأحباس، شارع الجيش الملكي، الطابق 14، الدار البيضاء

الهاتف : +212 522 54 81 97 / الفاكس : +212 522 30 97 07 البريد الإلكتروني : y.dinia@leseditionsdelagazette.com

«مجلة لالة فاطمة»، مجلة العائلة المغربية، تتميز بمواضيعها المتنوعة، وتحقيقاتها المميزة، تنفرد بقاء أهم الشخصيات النسائية في المغرب وخارجه. هي باختصار صوت المرأة والأسرة. مجلة «لالة فاطمة» كتفهمكم وكتناسيكم.

* ثمن الاشتراك يتضمن مصاريف النقل والتوزيع



الاسم العائلي:.....
الاسم الشخصي:.....
العنوان:.....
الرمز البريدي:.....
المدينة:.....
البريد الإلكتروني:.....
الهاتف/الفاكس :

لمدة سنة ☐

لمدة سنتين ☐

أنخرط في مجلة لالة فاطمة

سأسوي وضعية الانخراط عن طريق شيك مرفق أو نقدا لصالح منشورات لاغازيت «Les Editions de La Gazette» الإيمضاء إجباري.

الجيل الجديد من هواتف نوكيا 2.3 يضع حيوية الذكاء الاصطناعي بين أيدي المستخدمين

كشفت شركة HMD العالمية، المطورة لأجهزة هواتف نوكيا، عن الهاتف نوكيا 2.3 بخصائص الكاميرا المزدوجة المدعومة بالذكاء الاصطناعي، والقادر على التقاط أفضل الصور. ويحظى نوكيا 2.3 كذلك بشاشة عرض كبيرة الحجم وفائقة الوضوح قياس 6.2+ بوصة، وببطارية قادرة على مواصلة العمل ليومين كاملين، وإمكانيات ترفيه رائعة. والهاتف نوكيا 2.3 جاهز للتشغيل بنظام أندرويد 10، فضلاً عن ذلك يستفيد الهاتف من تحديثات الحماية الشهرية المضمونة لمدة ثلاثة أعوام، وتحديثات نظام التشغيل لمدة عامين، بما يضمن تطور أداء هذا الهاتف الذكي بمرور الوقت. يتوفر الهاتف نوكيا 2.3 في المغرب بألوان الأخضر السماوي والأصفر الرملي والأسود الفحمي.



ماركة رموش عالمية تحط الرحال في متجر "YAN&ONE" بالدار البيضاء



اختارت أليسيا كراندي صاحبة الماركة العالمية "Grande Cosmetics" مجموعة متاجر "يان أند وان" لتكون موزعها الأول والحصري بالمغرب.

وكشفت أليسيا أثناء حلولها بموروكو مول لـ"لالة فاطمة" أن "يان أند وان" من بين أجمل المحلات التي زارتها بالعالم وأن صاحبته سلوى أخنوش لها لمسة مميزة". كما أكدت أن منتجاتها تقوم بتقوية الحواجب كما تعطي للرموش كثافة، أما فيما يخص الشفاه فإنها تعطيها مظهراً جذاباً بدون فيلر، وجميع مكوناتها طبيعية مائة بالمائة.

قهوة إيطالية مع مجموعة إسبيرازيونياإيطاليا من نسبريسو



قدمت نسبريسو أخيراً مجموعة أصناف القهوة القوية إسبيرازيونياإيطاليا وتتضمن هذه المجموعة صنفين جديدين من خلطات القهوة لإثراء أصناف القهوة القوية المتوفرة حالياً من إسبيريسوريسترينو. حيث استوحيت مجموعة القهوة التي تتألف من سبع خلطات، من تقاليد وثقافة القهوة في المدن الإيطالية: روما، فلورنسا، باليرمو، نابولي، جنوة، فينيسيا (البندقية). تقدم نسبريسو لعملائها مع هذا الإطلاق المحدث مجموعة تعكس غنى مهارة وثقافة القهوة بتنوع تقاليد المدن الإيطالية. وتهدف مجموعة إسبيرازيونياإيطاليا إلى أن تقدم أصناف الإسبيريسوريسترينو عالية الجودة المستوحاة من محامص البن المنتشرة في الأقاليم الإيطالية والتي يمكن حتى لعشاق القهوة في إيطاليا أن يستمتعوا بها.

HP تعلن عن أول حاسوب محمول يمكن تعقبه



أعلنت شركة إتش بي عن حاسوبها المحمول الجديد (إليت دراغونفلاي جي2) Elite Dragonfly G2 الذي يتميز بأنه أول حاسوب محمول مع ميزة التعقب. ويأتي حاسوب (إليت دراغونفلاي جي2) بصفته نسخة محدثة من حاسوب (إليت دراغونفلاي) الذي أطلقتته الشركة الأمريكية أواخر العام الماضي، وهو كسلفه موجه لقطاع الأعمال، وذلك بفضل المواصفات القوية، وهما متشابهاً من ناحية التصميم الخارجي. يتميز الحاسوب بدعم الجيل الثالث من تقنية Sure View Reflect التي تحول دون رؤية المتطفلين لمحتوى الشاشة. كما يتميز الحاسوب بأنه الأول في العالم مع متعقب مدمج، إذ يمكن للمستخدم تعقب موقعه في حال فقد أو سُرق.

Port de peche أول مطعم متخصص في الأطباق البحرية

يقدم مطعم Port de Pêche أطباقاً بحرية شهية ومتنوعة بجودة عالية مع متخصصين في تحضير وجبات سمكية على الطريقة المغربية والأوربية. يعتبر Port de Pêche أول مطعم تخصص في طبخ الأطباق البحرية، فقد بني في نفس عام ميناء الدار البيضاء سنة 1936 وكان في بداياته عبارة عن كوخ خشبي صغير أنشأه طباط إسماني. وبعد مرور سنوات تولى إدارته الطباخ الإسباني "تيليس فورو"، ثم دخل عبد الرحمن بوعشرين كشريك في المطعم. وفي ثمانينات القرن الماضي، أصبح مطعم Port de Pêche مؤسسة حقيقية في قطاع المطاعم بالدار البيضاء. وتولى كل من عبد الرحمان وشقيقه عبد الحق وبوشعيب مسؤولية المطعم.



فيلات ذكية تجمع LG ThinQ AI و YAMEDPromotion



تشارك مجموعة شركات LG ThinQ AI للأجهزة المنزلية في تجهيز فيلات ذكية لـ YAMED Promotion بأحدث المنتجات. ستوفر فيلات Terre Océane على أجهزة متطورة وحديثة من ثلاجات وغسالات ومكيفات يتم التحكم فيها عبر تطبيق محمول ذكي ThinQ. بذلك سيكون المستعمل في راحته التامة عند قيامه بأية خطوة أو عمل منزلي. يذكر أنه يمكن لمستعمل تطبيق ThinQ طلب المساعدة منه لفظياً دون تنقل لتعديل حرارة المكيفات مثلاً، بالإضافة إلى باقي الخدمات.

امراة برج الدلو

تتميز امراة الدلو بالثقة العالية بنفسها وتصرفاتها، لذا فهي لا تهتم لما يقوله الآخرون عنها سواء كان مدحا أو ذما، إلا أنها تحاول أن تتكلم عنها. ردود أفعال من حولها، في الأمور التي تتحدث بها أو تتكلم عنها. وتتميز امراة الدلو في مجال عملها بصفات عديدة من أهمها محبة للتجديد، ووضع النظريات الجديدة، وتطوير الأفكار الخيالية وتطبيقها. لا يحب امراة الدلو أن يقوم أحد بتقييدها، فهي تفضل أن تعيش بحرية كالطير، ويحترم الرجل الذي يقدرها ويحترمها. غير أن امراة الدلو امراة مزاجية، ولا يمكن لأحد معرفة ما يجول في خاطرها، فهي تتسم بعنصر المفاجأة الذي يؤدي إلى تشويش أفكار الأشخاص المقربين منها.



الحمل

21 مارس - 20 أبريل

ستكون الأمور ثابتة على العموم على المستوى المهني. ستكونين أكثر استقراراً. يمكنك تسليق السلم ببطء نحو النجاح، لكن الأمر سيستغرق الكثير من العمل الشاق. يمكن أن تأتي تغييرات مهمة، ولكن فقط إذا كنت الشخص الذي يقوم بها.

الثور

21 أبريل - 20 ماي

تواجهك في بداية الشهر تحديات مهنية، وستكونين في مستوى التحدي وتتصيري عليها وستقفين على أرض صلبة وتتطلقي من خلالها لتحسين واقعك الحياتي والمهني وتتحري من القيود الضاغطة. كما يحمل لك القدر تغييرا مفيدا، ربما خبرا أو مفاجأة. وستكون آمالك مشرقة وتتاح لك فرص استثنائية لتحقيق حلم ما.

الجوزاء

21 ماي - 21 يونيو

تحظين في بداية الشهر بإمكانات مادية لتنفيذ مشروع كان حلمًا، وتسيطر عليك فكرة التغيير الجذري بحياتك فتتطلقين من الواقع واثقة من نجاح خطتك الاستثمارية.

السرطان

22 يونيو - 22 يوليوز

مع بداية الشهر تواجهك مسألة مهنية تفرض نفسها على أرض الواقع بشكل طارئ، كوني شجاعة وضعي الحلول لإنهاء السلبات الناتجة عنها ولا تستسلمي فثباتك وإصرارك هما مفتاح نجاحك.

الأسد

23 يوليوز - 22 غشت

لا شيء مستحيل ربما تتحقق لك أمنية في تحسين واقعك المهني، وسوف يكون أمامك فترة استثنائية فيها الكثير من الفرص غير الظاهرة للعيان للوصول إلى تحسين ظروفك المهنية وما عليك إلا التركيز والابتعاد عن اللامبالاة واغتنام بعضها لتكوني في وضع أفضل.

العذراء

23 غشت - 22 ستمبر

قد تواجهك مشاكل في العمل استعملي ذكاءك وحكمتك كي تتجعي في وضع الحل المناسب لها. وربما في منتصف الشهر ستكونين أمام خيارات كثيرة لتحسين وضعك المادي، ولكنها تحتاج للدراسة المستفيضة.

الميزان

23 ستمبر - 22 أكتوبر

يقدم لك أحد الأشخاص عرضا للشراكة في عمل يبالغ في أرباحه وفوائده المادية، لا توافق على العرض، ومع ذلك ادرسي كل شيء بدقة وكوني متمهلة بالجواب وستجدين أمامك هذا الشهر مفاجآت وأحداث كبيرة، ويمنحك الحظ أيام استثنائية فيها الكثير من الإيجابيات المثمرة التي تحقق تحسنا في واقعك المادي.

العقرب

23 أكتوبر - 21 نونبر

ستكونين أمام كثير من التغيرات والتطورات التي تتطلب بذل المزيد من الوعي والجهد المثمر والمثابرة لتستطيع مواكبتها وتحقيق النجاح المهني وتمر بحالة من الاستسلام وعدم المبالاة ينقذك منها الدعم النفسي والمعنوي والمادي من الأهل والأصدقاء. وعلى الصعيد العاطفي سوف تحاولي تحطيم بعض الأعراف والعادات الاجتماعية لتتحرر من كل قيد يبعدك عن الحبيب وربما تجد صعوبة بذلك.

القوس

22 نونبر - 21 دجنبر

مهنيًا قد يعاكسك الحظ دون أن يؤثر على إصرارك لمواجهة كل التحديات وتجاوز كل الصعوبات التي تعترض طموحك المهني ولكن مع ذلك ستجعين في المواجهة وتتصيري على كل الصعوبات وتصلك أخبارا جميلة كنت بانتظارها بفارغ الصبر. ينتابك الفتور وعدم الوضوح في علاقتك العاطفية مع الحبيب وتحتاجين لأكثر من خطوة لإعادتها لطبيعتها.

الجدي

22 دجنبر - 19 يناير

تغير نوعي في وضعك المادي للأفضل في هذا الشهر حيث



لطيفة الشريفة

ستألين ثمرة صبرك وجهدك وتبدئي بحصاد ما زرعت ومكافأة مالية جيدة في الطريق تسهم في تحسين وضعك المادي، وتكونين قادرة على تطوير الأمور المالية والتحكم بها كما تريدين رغم ازدياد الواجبات والالتزامات عليك.

الدلو

20 يناير - 18 فبراير

مهنيًا لا تهمل الواجبات المترتبة عليك في العمل عليك إنجاز المهام الموكلة إليك. وشاركي أفكارك مع الزملاء والرؤساء في العمل لإتمام العمل على أكمل وجه. على الصعيد العاطفي إذا كان لديك مشاعر عاطفية نحو شخص ما فتجربي وأفصحي عن مشاعرك كي تصبح العلاقة أوضح. أنت شخص جذاب ومثير ورومانسي في العلاقات العاطفية إذا كنت على علاقة قد تقبلين على زواج أو خطوبة وإعلان العلاقة رسميًا.

الحوت

19 فبراير - 20 مارس

عليك أن تبدئي في أخذ خطوات جدية نحو تحقيق حلمك بالاستقلال وإنشاء مشروعك الخاص، الذي لطالما سعت لتحقيقه، حتي يتاح لك المناخ لترسيخ أفكارك الجديدة، وتنفيذ الأمور بطريقتك الخاصة، يجب عليك التركيز واستجماع قوتك ووضع الخطط الجيدة حتي تصبح قادرة على تحقيق هدفك. وعلى الصعيد العاطفي حاولي الاجتهاد على تنمية علاقتك بشريك حياتك، ويفضل أن تقومي بنشاطات جديدة لزيادة الرومانسية والقضاء على الملل والرتابة.

L'ORÉAL
الهاتف: 05 22 44 02 40
17 زنقة د عمان، كابورال بو سابقا،
الدار البيضاء 20100
@loreal.ma



YVES ROCHER
الهاتف: 05 24 49 65 08
@yves-rocher.ma



Grand Mogador Casablanca فندق
شارع بستور الدار البيضاء 2000
الهاتف: 05 22 41 72 72



EAU THERMALE Avène
شارع أنفا، 92، الطابق الأول، بلاطو
رقم 2، 20020 الدار البيضاء.



SR
خبيرة التجميل سارة الرماحي
الهاتف: 06 22 34 11 30



BYS COSMETICS
زنقة أيت وير، بوركون الدار
البيضاء 20040
الهاتف: 05 22 47 49 11



Joah Box
موروكو مول، أمام محل "إنفينيكس"،
الدار البيضاء
الهاتف: 08 08 52 93 37



AL RAYANE
مجوهرات الريان
رقم 2 زاوية شارع أطلس، أكدال
10120 الرباط، المغرب
الهاتف: 05 37 77 77 54
رقم الواتساب: 06 68 15 66 96



Stradivarius
شارع المسيرة الخضراء
الدار البيضاء 20250
الهاتف: 05 22 36 53 46



LAROSE
شارع "لوسيان أتلانتيك"، موروكو
مول الطابق 1، الدار البيضاء
20000
الهاتف: 05 22 79 85 78



IMMY
كانا نيرشور، سيدي معروف،
رقم 9 الدار البيضاء
الهاتف: 05 22 78 46 46



STUDIO RAMI
PHOTOGRAPHY
مصطفى الرامي
الهاتف: 06 61 08 07 94



BOUJIKI
COUTURE
المصممة فاطمة الزهراء بوجيكي
مركز الرباط "ميغا مول"
الهاتف: 05 37 75 17 04
رقم الواتساب: 06 61 22 23 72



النواحي
صالون سحر النواحي
رقم 3، القطاع 1، حي رياض 2،
أولاد مطيع كيش لوداية - تمارة
الهاتف: 05 37 60 63 16



ZARA
شارع المسيرة الخضراء الدار البيضاء
الهاتف: 05 22 36 23 37



عناوين تهمةك

الرقم الأخضر للنساء والفتيات ضحايا العنف 08000 8888

جمعية بيتي



منظمة غير حكومية تعنى بالأطفال
في وضعية صعبة
الهاتف: 05 22 75 69 65/66
الفاكس: 05 22 75 69 66

فضاء مستشار الحياة المحترف



الهاتف: 07 67 39 46 17

معهد الأميرة للا مريم للأطفال الانطوائيين بطنجة

شارع البرانس، خلف معهد التقنيات
التطبيقية، ص ب: 6203 فال فلوري
طنجة
الهاتف والفاكس: 05 39 34 29 85

الودادية المغربية للأطفال المعاقين ذهنيا وحركيا



زنقة أحمد شرسي فيلودروم
أنفا - الدار البيضاء
الموقع الإلكتروني
amimaroc@gmail.com

الجمعية المغربية لمساعدة الطفل والأسرة

العنوان: شارع عبد المومن زنقة ابن
زياد رقم 120 حي المستشفيات
الدار البيضاء
الهاتف:
05 22 29 81 82/05 22 26 01 13
الفاكس: 05 22 29 44 60

المنظمة العلوية لرعاية المكفوفين بالمغرب



العنوان: زنقة الحسين الأول
رقم 8 الرباط
الهاتف: 05 37 70 74 35
الفاكس: 05 37 73 17 24

جمعية الأعمال الخيرية لعلاج القلب



الأعمال الخيرية لعلاج القلب
BONNES OEUVRES DU CŒUR
association d'utilité publique

العنوان: 2، شارع الأبطال، زنقة واد
زيز، الشقة رقم 12، الطابق الرابع،
أكدال الرباط، المغرب
الهاتف: 05 37 68 29 14
الجوال: 06 61 09 00 23
contact@lesbonneoeuvresducoeur.com

جمعية شمل للأسرة والمرأة

العنوان: 232 تجزئة بسمه رقم 4
أولاد أوجيه القنيطرة
الهاتف: 05 37 26 37 68
الفاكس: 05 37 37 11 57
Chamli__ass@yahoo.fr

SILIA

COSMETIC

من أجل بشرة ناعمة



EMBELLIR

يزين

ADOU CIR

ينعم

NOURRIR

يغذي

PRODUIT NATUREL



Fabriqué par :
IRCOS
laboratoires



48h⁽¹⁾ d'hydratation
continue



INNOVATION⁽²⁾

EAU CELLULAIRE D'EDULIS
ACTIVATRICE D'HYDRATATION

CULTIVÉ EN AGRICULTURE
BIOLOGIQUE A LA GACILLY, FRANCE

SANS HUILE MINÉRALE
SANS SILICONE
SANS PARABÈNE

(1) Étude clinique objectivée sur 22 cas. Résultat 48H après 2 semaines d'application bi-quotidienne. (2) Innovation Yves Rocher.



YVES ROCHER
FRANCE