

زوجات يصرخن.. راجلي
طاح من عيني

اعترافات مثيرة..
هكذا أصبت بالسيدا

طرق حماية طفلك
من أمراض الموسم

قفاطين ساحرة
بألوان دافئة

خاصه جمال

- * خلطات طبيعية للوقاية من جفاف البشرة
- * شفت الدهون.. كل ما يمكن معرفته عن العملية
- * أبرز صبغات الشعر لهذا الموسم
- * تدرجات البيج موضة ماكياج 2020

ماجدولين الإدريسي
أنا جريئة والشهرة
حرمتني من أشياء
كثيرة

خطوات بسيطة
لتدفئة البيت

تغذية
لهذه الأسباب نجوع
في فصل الشتاء



Lait UHT Facile à Digérer





افتتاحية

رمز وهوية

قبل أيام، عاشت أذربيجان أسبوع الموضة، بمشاركة أيقونات القفطان المغربي اللواتي أبدعن في تصميم تحفة فنية عريقة مستمدة من موروث أميل، شدت انتباه الأجانب وأبهرتهم، حيث تم عرض تشكيلة ساحرة من الزي التقليدي.

وبعدها عاشت المدينة الحمراء فعاليات المهرجانات الدولي للفيلم، حيث أنيرت سماء مراكش بنجمات مغربيات، عربيات وأجنيبات تألقن بمجموعة من اللباس المغربي..

كثيرة هي المناسبات التي تحفني بموروث مغربي استطاع أن يصل للعالمية ويوأكب كل جديد في عالم الموضة، حتى أصبح عنوانا، بل رمزا لكل من يبحث عن الحشمة والفخامة والراقي في الوقت نفسه.

المناسبة شرط كما يقول الفقهاء، ربما أن المجلة قد خضعت في هذا العدد ميزا مهما من صفحاتها للقفطان المغربي، باعتباره جزء لا يتجزأ من هويتنا وأصالتنا، ولا تخلو خزنة أي امرأة مغربية من تواجده.

نقول إننا كمغربيات نفتخر يوما عن يوم بقفطاننا الذي يميزنا، ويزيد فخرنا كلما رأينا أجنيبات وعربيات يتسابقن للارتدائه بدل فساتين الماركات العالمية في مختلف المناسبات والمناسبات الرسمية، واللأئحة طويلة للمشاهير والنجمات العالميات اللواتي زين اللباس التقليدي إطلالاتهن.

كثيرات هن بنات هذا الوطن اللواتي حملن المشعل وكن خير سفيرات لبلدهن سواء نجما أو مصمما، واستطعن أن يطورن القفطان دون أن يمسن بأصالته وعراقته المتجذرة حتى أصبحت قدوة. ولنا في أميراتنا مثلا، فهن أبهرت العالم بأناقتهن الرفيعة والراقية وقفاطينهن الخميلة.

أنوثة، نعومة وتسبك بالتراء.. تلك هي مميزات كل امرأة مغربية، الممثلة الأولى للأناقة القفطان المغربي الذي يتحدث دون شك عن ذوقها الرفيع وسر جاذبيتها.. لم لا وهو الزي الذي لم يفقد رونقه على مر عصور من الزمن، واستطاع أن يصمد في وجه كل المتغيرات ويتحدى خطوط الموضة ويبقى هو كما كان.

فتمجيد تقدير واحترام لكل الأنامل المغربية السحرية التي تبديع الزي التقليدي، وتسهر على إظهار النساء المغربيات في أبهى صورة وبطلة متجدة وأناقة متفردة.

فلا فاطمة

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

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 زدوحية

المراسلون

مكناس: 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

0522 30 97 07 - Les Editions de La Gazette

البريد الإلكتروني: contact@newpublicity.ma

المسؤول عن الاشتراك والتوزيع

ياسين دينية - الهاتف: 0522 54 81 97

البريد الإلكتروني: y.dinia@leseditionsdelagazette.com

الطباعة: إيدال

سحب من هذا العدد: 50.000

التوزيع: سبريس

ملف الصحافة 52 ص 06 بتاريخ 2002 10 03

عنوان لالة فاطمة

58، شارع الجيش الملكي، برج الأحباس، الطابق 13

الدار البيضاء 2000، المغرب

الهاتف: 0522 54 81 50 / 53 / 58 / 59

الفاكس: 0522 31 80 94

البريد الإلكتروني:

contact@lallafatema.ma

www.lallafatema.ma

منشورات لاغازيت

La Gazette

Challenge

W

فلا فاطمة

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



في هذا العدد

6

أخبار

- حملة وطنية تحسيسية لوقف العنف ضد النساء
- جائزة تقديرية لفريدة الخمليشي على جهودها في النهوض بمنظومة القانون الدولي الإنساني

74

خاص جمال

- شفت الدهون.. كل ما يمكن معرفته عن العملية ونتائجها
- نصائح لشعر طويل كثيف وناعم

82

سياحة

- دليلك السياحي لتستمتع بعطلتك خلال أشهر الشتاء الباردة

88

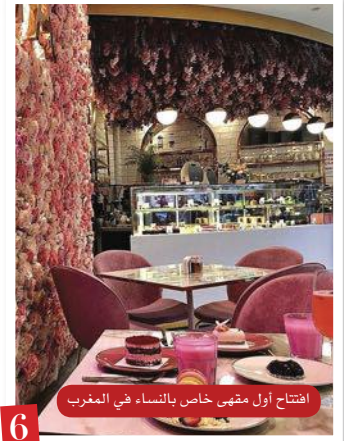
تغذية

- لهذه الأسباب نجوع في فصل الشتاء



7

افتتاح الدورة الأولى لمهرجان فن الطبخ المصري



6

افتتاح أول مقهى خاص بالنساء في المغرب



16

الفن السابع يحتفي برواده وسط بهجة المراكشيين



30

21 ألف مغربي مصاب بالسيدا



28

زوجات يصرخن.. راجلي طاح من عيني



تشكيلا من القفطان المغربي
تجمع بين الفخامة والراقي

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

contact@lallafatema.ma

AVEC MAHINDRA, DITES ADIEU À LA ROUTINE **KUV 100**



VOTRE CROSSOVER À PARTIR DE
104 900 DH
1,2L ESSENCE ET DIESEL

Avec le nouveau Crossover Mahindra KUV 100, aventurez-vous hors des sentiers battus et dépassez vos limites ! Grâce à son design moderne, son look imposant et ses coloris bi-ton, la distinction est assurée. Profitez aussi de ses nombreux équipements comme l'écran tactile, le bluetooth, les commandes au volant, le radar de recul ou encore l'ouverture et le démarrage sans clé...

COMICOM
Importateur exclusif

www.mahindramaroc.ma • Suivez nous sur :



Showroom siège : route desserte des usines, autoroute Casablanca - Rabat, Casablanca • Tél. : 05 22 76 45 45

Showroom centre ville : 24, boulevard Président Félix Houphouët Boigny (ex Hansali), Casablanca • Tél. : 05 22 42 41 41



عواطف حيار.. رئيسة لجامعة الحسن الثاني

جرت برحاب كلية الآداب والعلوم الإنسانية بالمحمدية، التتصيب الرسمي لعواطف حيار كرئيسة لجامعة الحسن الثاني بالدار البيضاء، وخلال الحفل الذي نظم بالمناسبة، هنا وزير التربية الوطنية والتكوين المهني والتعليم العالي والبحث العلمي، سعيد أمزازي، في كلمة ألقاها بالنيابة عنه الكاتب العام للوزارة، حيار بالثقة التي حظيت بها، وأضاف أمزازي، أن جامعة الحسن الثاني تحظى بمكانة خاصة نظرا لتواجدها بجهة الدار البيضاء- سطات، التي تعد أكبر قطب اقتصادي ومالي، وبالنظر إلى العدد الهائل للمجموعات الاقتصادية والمالية التي تتمركز بها، وكذا تنوع الأنشطة الصناعية الخدمية التي تزخر بها.

ومن جهتها، أعربت عواطف حيار عن اعتزازها بهذا التشريف، مؤكدة أنها ستبذل قصارى جهدها وكل ما تملك من قدرات علمية وتقنية للقيام بمهامها أحسن قيام.

افتتاح أول مقهى خاص بالنساء في المغرب

ستشهد مدينة تطوان خلال الأيام القليلة المقبلة، افتتاح أول مقهى خاص بالنساء يحمل اسم "فلاورز كاي"، بديكور «الورود» المستوحى من عدد من المقاهي والمطاعم الشهيرة بعدد من عواصم العالم، كلندن واسطنبول.

وحسب ما نُشر على الحساب الرسمي للمقهى، على تطبيق «انستغرام»، فإن فكرة إنشاء المقهى المذكور جاءت بعد تفكير طويل ومشاورات مع السيدات، إذ دائما ما كن تحلمن بمكان خاص بهن فقط حتى تلتقين فيه وتتقنين أوقاتا ممتعة «بعيدا عن الرجال».

وسيقدم المقهى برنامجا متنوعا من الأنشطة الموجهة إلى زبونات، كفضاء المكتبة، و«كارايوكي» كل «ويكاند»، وفضاء للطبخ... وغيرها. هذا ولقيت هذه المبادرة إعجاب عدد كبير من المغربات اللواتي طالبن عبر مواقع التواصل بافتتاح المزيد من هذا النوع من الفضاءات بباقي المدن المغربية.

حملة وطنية تحسيسية لوقف العنف ضد النساء

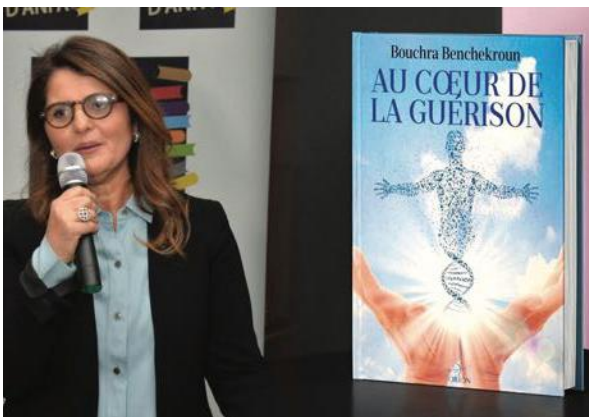


أعطت وزارة التضامن والتنمية الاجتماعية والمساواة والأسرة بالرباط، انطلاقة فعاليات الحملة الوطنية التحسيسية السابعة عشر لوقف العنف ضد النساء تحت شعار «الشباب شريك في مناهضة العنف ضد النساء»، تحت رئاسة رئيس الحكومة سعد الدين العثماني.

وتمتد فعاليات الحملة الوطنية التحسيسية لوقف العنف ضد النساء إلى 20 دجنبر الجاري، وذلك بمناسبة تخليد اليوم العالمي لمحاربة العنف ضد النساء، الذي يصادف 25 نونبر من كل سنة. يذكر أن برنامج الحملة الوطنية، يتضمن بالإضافة إلى بث وصلات تلفزيونية وإذاعية وأنشطة مختلفة عبر وسائل الإعلام، تنظيم ندوات وطنية وجهاوية، وعرض إبداعات فنية تساهم في إذكاء الوعي بمخاطر العنف الممارس ضد النساء.

وتهدف هذه الحملة إلى جعل الشباب المغربي حامل لرسالة «اللاعنف» اتجاه الجنس الآخر، ومدافعا عنها وإتاحة المجال لإبراز الإبداعات الشبابية في مختلف المجالات التي تخدم قضية محاربة العنف ضد النساء، كما تروم إبراز الجهود المبذولة مؤسساتيا للتصدي لظاهرة العنف ضد النساء وآفاق التطوير، في إطار تفعيل القانون والمرسوم المرتبط به وفتح نقاش عمومي مجتمعي حول موضوع «الشباب شريك في مناهضة العنف ضد النساء والفتيات».

«في قلب العلاج».. إصدار جديد للدكتورة بشرى بنشقرون



صدر حديثا عن شركة «أوريون للنشر» كتاب «في قلب العلاج» باللغة الفرنسية، للدكتورة بشرى بنشقرون اختصاصية في الطب الوقائي والتغذية.

أوضحت الدكتورة بنشقرون، أن هذا الكتاب موجه لجميع الناس، بهدف مساعدتهم في فهم أمراضهم. وبحسب الأبحاث فإن 80 في المائة من أسباب هذه الأمراض المزمنة، تعود إلى نمط العيش والتغذية غير المتوازنة. وبحسب الدكتورة بشرى بنشقرون، خريجة جامعة «بيسات» في باريس، منذ فترة طويلة عن الوقاية من الأمراض والصلة الوثيقة بين التغذية ونمط الحياة والضغط النفسي في خلال الجسم.

يضع الكتاب الذي نشرته شركة «أوريون للنشر»، والذي حظي بشعبية كبيرة خلال جلسة التوقيع، أهمية كبيرة على تأثير العقل على الحالة الصحية للمرضى. وقد ركزت الدكتورة بنشقرون على أحدث الأبحاث في علم وظائف الأعضاء والبيولوجيا وعلم الأعصاب وقد أظهرت أهمية الرؤية العالمية للرعاية للشخص بما في ذلك الجسم والعقل، كما تخلق العواطف والمعتقدات والأفكار سلسلة من التفاعلات الكيميائية على أجسامنا والتي يمكن أن تؤثر على خلايانا وجيناتنا ويمكن أن تتسبب لنا مرضا مزمنًا.

ويهدف هذا الكتاب إلى رفع مستوى الوعي حول إدارة أفضل للمشاعر، بحيث تؤكد الدكتورة بنشقرون على التغذية الصحية ونمط الحياة وإدارة الإجهاد والضغط النفسي باعتبارها الركائز الثلاث التي تشكل هذه الرؤية العالمية.

اللوبان®

LOUBANE

5/5

Cing-cing

الشعرة الرفيعة



EXTRA CHUNMEE
41022

افتتاح الدورة الأولى لمهرجان فن الطبخ المصري



احتضنت مدينة الدار البيضاء الدورة الأولى لمهرجان فن الطبخ المصري من ثاني إلى تاسع دجنبر الجاري.

عكس هذا الحدث الاستثنائي، الروابط المتميزة، التي تجمع بين موفتيك الدار البيضاء والسفارة المصرية، حيث أن تقاسم القيم والاحترام المتبادل جعلنا من هذه البادرة حدثا ثقافيا قويا.

يعتبر إرث فن الطبخ المصري، والذي يتميز بجذوره الشرقية الإفريقية وتلك المتعلقة بحوض البحر الأبيض المتوسط، فن انتقائي استطاع فرض نفسه كمرجع عبر أذواقه التي تتميز في ذات الآن ببساطتها وسحرها.

قدم هذا المهرجان العديد من الأطباق والوصفات القادمة مباشرة من مصر، واستفاد الحاضرون من تجربة فريدة وخاصة بفضل الأجواء الاحتفالية والأطباق الشرقية التي تم تحضيرها.

وتتميز هذا المهرجان، بحضور الأوركسترا السيمفونية لأوبرا القاهرة بإشراف المايسترو أحمد السعدي، والتي أدت مجموعة من الأغاني الخالدة لكبار الفنانين المصريين أمثال الراحل عبد الحليم حافظ. وأثت مجموعة الموسيقى والطرب أحد الموسيقيين السابقين في جوق الفنانة الراحلة أم كلثوم.

جائزة تقديرية لفريدة الخمليشي على جهودها في النهوض بمنظومة القانون الدولي الإنساني



تسلمت فريدة الخمليشي، رئيسة اللجنة الوطنية للقانون الدولي الإنساني، جائزة تقديرية سلمت لها من قبل رئيسة مندوبية اللجنة الدولية للصليب الأحمر بالمغرب، رانيا مثلث، اعترافا لها مجهودها في النهوض بمنظومة القانون الدولي الإنساني.

وأكدت الخمليشي التي راكمت تجربة غنية منذ إحداثها لدى رئيس الحكومة، وحققت عدد من المنجزات مكتبها من تبوأ مكانة متميزة على صعيد اللجان الوطنية، أن اللجنة الوطنية تحتفل بالذكرى السبعين لاعتماد اتفاقيات جنيف، بما حملته من قواعد لتعزيز الحماية الإنسانية، «وإذ نستحضر استمرار الحروب وتواصل بشاعتها، وتوسيع نطاق العمليات العسكرية لتشمل أهداف تحظى بالحماية الإنسانية وما تطرحه من تحديات على المنظومة الدولية، وهذا

واقع مؤسف يدعو إلى التساؤل حول قضية التطبيق الفعلي لقواعد القانون الدولي الإنساني، وحول كيفية التصدي لما يواجهه من مآسي وأزمات». كما عبرت الخمليشي عن أمل اللجنة الوطنية أن تكون الندوة الدولية التي احتضنتها الرباط أخيرا فرصة، ليس فقط لتقديم اتفاقيات جنيف والتأكيد على مساهمتها الكبيرة في مجال الحماية الإنسانية للأشخاص الذين لا يشاركون في الأعمال العدائية والممتلكات الضرورية لبقائهم على قيد الحياة، ولكن بالأساس لتبادل الخبرات بشأن آليات تعزيز الامتثال لأحكام هذه الاتفاقيات وللقانون الدولي الإنساني بوجه عام.

إطلاق أول وكالة ترتقي بمحتوى

المؤثرين على الانستغرام في المغرب



قررت مغالي برده صاحبة وكالة Shauna events للتأثير، أن تطلق مشروعها الضخم بالدار البيضاء. وذلك بعد الانتشار الكبير الذي عرفته في أوروبا. تقوم الوكالة التي أنشئت عام 2016 بالإعلان التقليدي وتساعد على احتلال الرتب الأولى في منصات التواصل

الاجتماعي، وتعد هذه الوكالة الخاصة بالمناسبات الرقم واحد في أوروبا خصوصا وأنها تعاملت مع الشخصيات الشهيرة في التلفزيون والإعلام. وتهدف الوكالة إلى دعم أصحاب النفوذ المغاربة ليكونوا جزءاً من بنية الخبراء في التسويق المؤثر لتحسين صورتهم في الشبكات الاجتماعية وإرضاء الطابع المهني عليها ونقدتها من خلال أدوات واستراتيجيات مخصصة. عن فكرة إنشاء الوكالة، قالت مغالي برده «كان واضحا بالنسبة لنا، أن نطلق هذا المشروع في المغرب لأنني أعشقه وأستمتع بالتواجد فيه، حتى قبل أن أعمل في Shauna events. والفكرة جاءت حين التقيت بمشاركين من تلفزيون الواقع الذين لم يتم تأطيرهم من قبل، كانوا يملكون عددا لا بأس به من المتابعين، حيث كانوا يقومون بوضع منشورات مجانية، شرحت لهم أننا نوجههم وأتينا لسنا فعلا علامة تجارية. اليوم نقوم بربح المال عن طريق الشخص الذي ينشر المنتوجات، هذا الأمر ساهم في إنجاح الاقتصاد وتطويره بشكل سريع».

أصدرت «كوسومار» ودار نشر «لغات الجنوب» كتابا خاصا للتعريف بالماكولات الشعبية المغربية زحت عنوان «طعام الشارع المغربي». الكتاب يعرف بمجموعة من التقاليد المغربية، من شمال المملكة إلى جنوبها ويشجع على زيارة المناطق الشعبية.

«لالة فاطمة» التقت «بنت بطوطة»

ليلى غاندي

بمناسبة تقديم

الكتاب فكان

لها معها هذا

الحوار القصير.

ليلى غاندي

السفر اكتشاف وليس

بالضرورة إنفاق للمال

■ شيماء جديوي

كيف كان شعورك بعد نيل الجائزة اليونانية «النساء الرائدات»؟

فرحت كثيرا لأنني أعتبر أن الجوائز هي مجموعة من التشجيعات تدفعك للاستمرار في مشوارك، وتبعد عنك تلك الأفكار المحبطة. كذلك أود أن أشكر جميع السيدات اللواتي يرسلن لي رسائل محفزة على مواقع التواصل الاجتماعي، يحسنني أنني قدوة لهن. أضيف كذلك أن هديتي الرئيسية في الحياة هو تشجيع الناس على القيام بكل ما يحبون فعله دون تردد لأن كلمة «مستحيل» لا توجد في القاموس.

كم دولة قمت بزيارتها حتى الآن؟

في الحقيقة لا أعد البلدان التي زرتها، لأن هديتي ليس التبجح بالعدد بقدر ما هو فتح نافذة على الثقافات المغايرة، ومحاربة الانغلاق الثقافي. عندما أذهب لبلاد معينة أستقر فيها مدة طويلة من الزمن، شهرين على الأقل، كي أستطيع فهم المنطقة جيدا. ولكي أجيب عن السؤال فقد زرت أكثر من ستين دولة. بالمناسبة أود أن أقول للناس إن السفر ليس بالضرورة إنفاق المال أو السفر بعيدا في الطائرة، بل هو اكتشاف. يمكنك أن تكتشف مدينة أو قرية قريبة منك لم تفكر من قبل في زيارتها.

هل لازلت تسافرين بكثرة كما في السابق؟

لا زلت أتنقل، لكن ليس كالسابق فقد أصبحت أ مأ الآن وأصبح من الصعب علي أن أقوم برحلات طويلة.



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



«خوكم» جديد صفاء وهناء

أطلقت الفنانتان صفاء وهناء جديدتهما الفني على قناتهما الرسمية «يوتيوب»، تحت عنوان «خوكم»، مصورة على طريقة الفيديو كليب. واختارت صفاء وهناء تكريم «الشيخة» من خلال هذه الأغنية الشعبية باعتبار «الشيخة» أول امرأة مغربية دخلت المجال الفني، ورمز للتقاليد والتراث المغربي الأصيل، وذلك بمشاركة الفنانة الشعبية أميمة بعزية.. الأغنية من كلمات سمير المجاري، توزيع رشيد محمد علي، ومن إخراج كمال آيت.

نانسي عجرم تنشر رسالة مؤثرة.. وتفاعل الجمهور معها بالآلاف

نشرت الفنانة اللبنانية نانسي عجرم عبر صفحتها على تويتر رسالة مؤثرة، لقيت تفاعلا واسعا من قبل متابعيها، وكذلك المشاهير، لتصبح من أعلى التغريدات انتشارا خلال 24 ساعة.

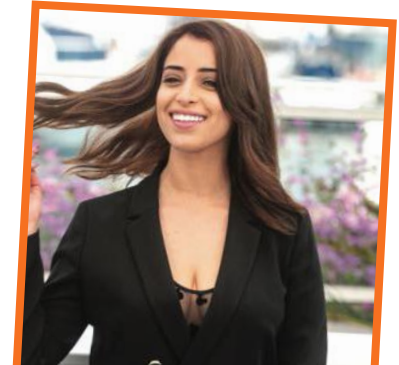
وقالت نانسي في رسالتها: «ليس عيبا أن تلبس ملابس تحبها أكثر من مرة، ليس عيبا أن يكون هاتفك أقدم من هواتف أصدقائك، ليس عيبا أن تعود إلى البيت لأن عائلتك ورغم كبر سنك تخاف عليك، وليس عيبا أن تعمل أي عمل في سبيل أن تكون سندا لعائلتك ولنفسك، ليس عيبا أن تكون أنت كما أنت».

ورد الآلاف من جمهور ومتابعي الفنانة عليها بكلمات مشابهة، كان من بينهم الإعلامي جو معلوف والذي قال أيضا: «ليس عيبا أن نعيش حياة عادية، ليس عيبا أن نغير أسلوب حياتنا، ليس عيبا أن نضحى ونتحمل لأجل وطننا، وليس عيبا أن نتقاسم لقمة العيش لأجل لبنان».



نسرين الراضي تنهي جدل "قبلة كان"

في مقابلة لها على إحدى القنوات المغربية أنهت الممثلة المغربية الشابة نسرين الراضي الجدل الذي كان يحوم حول موضوع «قبلة كان». وقالت إن الناس لم يكتفوا للعمل السينمائي بقدر ما اهتموا للتفاهات. وأضافت أن القبلة التي جمعتها بلبني أزيال هي قبلة محبة بين أختين، لا ترمز لأي شيء آخر، وأن الكثير من الإعلاميين استغلوا الموضوع وقاموا بدعوتها لحضور برامجهم، متهمين إياهم بمحاولة «الركوب على الموجة» إلا أنها رفضت الأمر. وكانت نسرين الراضي وزميلتها في بطولة فيلم «أدم»، لبني أزيال، قد خلقتا الجدل بسبب قبلة على السجادة الحمراء لمهرجان «كان». وسبق أن رفضت التعليق على الموضوع معتبرة إياه أمرا شخصيا، قبل أن تخرج لتؤكد رواية لبني أزيال بأن القبلة بريئة ولا تحمل أي إيحاءات، عكس ما فهم منها.



ليلي حديوي تطلق مجموعتها الجديدة في حفل حضره مشاهير الفن والإعلام



أطلقت العارضة ومصممة الأزياء، ليلي حديوي، أخيرا مجموعة أزيائها الجديدة، في حفل حضره عدد كبير من المشاهير في مجال الفن والإعلام وتصميم الأزياء. وشاركت الحديوي متابعيها عبر حسابها على موقع التواصل الاجتماعي انستغرام، مجموعة من صور عرض أزياء لمجموعتها، الذي احتضنه أحد فنادق مدينة الجديدة، والتي أطلقت عليها اسم «METALICS»، وهي مستوحاة من موضة الثمانينات، وذلك باعتماد أثواب، وألوان براققة.

ليلي الحديوي نفت في تصريحات صحفية سبقت العرض، إقصاء السيدات المحجبات من التصميم التي تبديها، مضيفة أن هذه الفئة بإمكانها أن تجد ما يروقها من التصميم.. خصوصا وأنها قد قدمت فيها عددا من القفاطن والبدلات التي بإمكانهن ارتداؤها. وأضافت أنها قد عملت كثيرا، رفقة فريقها، على هذه المجموعة الجديدة والمتكاملة، والتي لم تقتصر فقط على «السلهام النسائي المغربي» كالسابق.

تجدر الإشارة إلى أن عرض الأزياء، حضرته كل من الفنانة هدى سعد، ودنيا بطمة وشقيقتها ابتسام وإيمان، والمغنية منال بنشليخة رفقة زوجها منصف جسوس، ونجاة الرجوي وزوجها نبيل عبيد، والممثلة زينب عبيد، والمنشط رشيد العلالي وزوجته... وغيرهم من المشاهير.



أمينوكس وندي أزهرى يتفوقان على تامر حسني وعمر دياب

فاز الفنانان المغربيان أمينوكس وندي أزهرى بثلاث جوائز، في الدورة السادسة لمسابقة "جوائز الموسيقى الإفريقية" (أفريما)، أخيرا، بلاغوس بنجيريا.

وتوج أمينوكس بجائزتي "أفضل فنان في شمال إفريقيا" و"أفضل عرض غنائي إفريقي راقص" عن أغنيته "بيني وبينك" التي ينتقد فيها عدة سلوكيات اجتماعية.

أما النجمة الصاعدة ندى أزهرى ففازت بجائزة "أفضل فنانة في شمال إفريقيا"، عن أغنية "جريت" والتي تناولت فيها تحقيق الأحلام

والطموحات الإنسانية بأداء جذاب. وتصدر أشهر نجوم الغناء في إفريقيا قائمة المتوجين بجوائز هذه التظاهرة الفنية الهامة، التي عرفت تقديم 8157 ترشيحا خلال نسخة 2019.

وتشكل جوائز الموسيقى الإفريقية التي تنظم بشراكة مع الاتحاد الإفريقي، مناسبة للاحتفاء بالخصوصية الثقافية للقارة الإفريقية من خلال برنامج غني ومتنوع.

يذكر أن "جوائز الموسيقى الإفريقية" (أفريما)، هي مسابقة فنية دولية تمنح جوائز سنوية لنجوم الطرب الأكثر شعبية وتحظى بالتميز في الفنون الموسيقية في القارة الإفريقية والجاليات الإفريقية المقيمة بالخارج من خلال 36 فئة موزعة على المناطق الخمس بالقارة.



هبة وغيثة.. فنانتان مغربيتان على طريق العالمية

هبة وغيثة فنانتان مغربيتان، بدأتا الرسم معا منذ الصغر، وجذبت انتباه كبار الرسامين التشكيليين المغاربة والأجانب وذلك لصغر سنهما وغمرة إنتاجهما.

هذه السنة تحتفل الأختان هبة وغيثة، بمرور عشر سنوات من عرض لوحاتهما الفنية، وقد أنتجت كل منهما خلال هذه السنوات ألف لوحة تشكيلية.

منتوجات أرض المغرب، ثراء طبيعتنا، مصدر فخرنا



منتوجات التعاونيات الفلاحية متوفرة حاليا في :



<http://email.barid.ma>

.....

TERROIR DU MAROC





استوديو متنقل..

هكذا تغطي إم إف إم المهرجان الدولي للفيلم بمراكش

الفرنسية مدته 30 دقيقة، استضاف من خلاله خبراء ومهنيين في مجال السينما، بالإضافة إلى مخرجين ومنتجين لمناقشة مواضيع خاصة بالمجال السينمائي في المغرب وخارجه. وفي الفترة المسائية قدم خالد نزار حلقات برنامج «استراحة المساء» مباشرة من مراكش، في أجواء احتفالية وحماسية مع ضيوفه والجمهور الذي توافد بكثرة.

المسائية. كما خصص البرنامج الصباحي «صباح الخير يا بلادي» فقرات مرتبطة بعالم السينما، منها مسابقات ثقافية وغيرها. واستضاف طاقم البرنامج الذي يضم كل من الهام زدوحية، خولة داحو ومحمد الغالي أعجان، مجموعة من الفنانين من بينهم أمال الثمار، منى فتو، سناء موزيان، ريم فتحي، محمد القيسي، والمخرج علاء الذين مخرج الفيلم المغربي الوحيد المشارك في المسابقة. وفي السياق ذاته، قدم الإعلامي والكاتب نجيب عبد الحق رئيس تحرير مجلة VH، برنامجا خاصا باللغة

خصصت إذاعة «إم إف إم» بمناسبة الدورة 18 من المهرجان الدولي للفيلم بمراكش حيزا زمنيا مهما، في برمجتها لتغطية فعاليات المهرجان. وبثت الإذاعة معظم برامجها، مباشرة من الاستوديو المتنقل الخاص بالإذاعة والمفتوح على الفضاء العام، قبالة قصر المؤتمرات بالمدينة الحمراء، لاستقبال مستمعي وأوفياء «إم إف إم». يتميز استوديو إم إف إم بقربه من البساط الأحمر، وذلك لمواكبة عروض الأفلام المشاركة في المسابقة الرسمية، والعروض الخاصة أيضا، زد على ذلك السهرات



depuis 1989

PLUMAG
LE RAYONNAGE SUR MESURE

رفوف
التخزين
على المقاس

الهاتف

0522 33 63 95/96

www.plumag.com f plumag

SILIA

COSMETIC

من أجل بشرة ناعمة



EMBELLIR

يزين

ADOU CIR

ينعم

NOURRIR

يفذي

PRODUIT NATUREL



Fabriqué par :
IRCOS
laboratoires





يهتلك الفنان الكوميدي الكويتي داوود حسين مكانة خاصة لدى الشعب المغربي، بفضل خفة ظله وأعماله الكوميديّة الناجحة. كما يتوفّر على تجربة فنيّة مهمة سواء في الدراما التلفزيونية أو المسرح، وكذلك في السينما. في حوار خاص مع «لالّة فاطمة»، أعرب داوود حسين عن سعادته بالتكريم الذي حظي به.

داوود حسين تكريمي في المغرب وسام أعزّ به

■ حوار: ليلي كندي

والناس في الشارع الذين يقابلونني بابتسامة جميلة، فالمغاربة قرييون من القلب، وهذا أكبر دليل على أن الشعب المغربي شعب جميل، راق ورائع جدا ويصل إلى القلب مباشرة ويقدر الفن والفنانين.

ما جديدك خلال الفترة المقبلة؟

أنا بصدد تحضير مسلسل جديد، ونحن حاليا في أصعب مرحلة وهي مرحلة الكتابة، وسيعرض بإذن الله في الموسم الرمضاني المقبل. أتمنى أن ينال إعجاب الجمهور.

حدثنا عن تكريمك في مهرجان الدار البيضاء للفيلم العربي في دورته الأخيرة؟

هذا التكريم يعني لي الكثير، وهو وسام أعزّ به، ويضاف إلى رصيد إنجازاتي في عالم السينما والمسرح خاصة أنني حظيت به في بلد الفن. هو إضافة كبيرة في مسيرتي الفنية.

هذه ثاني زيارة لك للمغرب، ماهو انطباعك؟

صراحة، لا أشعر أنني خرجت من الكويت، بل أنا في بلدي الثاني بين أهلي وأصدقائي، وأنا جد سعيد بحفاوة الاستقبال التي حظيت بها من طرف الجمهور المغربي

في زيارة خاطفة له للمغرب. التقت «لالّة فاطمة» الفنان المصري فتحي عبد الوهاب، ونُحِث إليها عن مشاركته في لجنة تحكيم الأفلام الطويلة لمهرجان الدار البيضاء للفيلم العربي، وواقع السينما المغربية وغيرها من التفاصيل الأخرى.

فتحي عبد الوهاب السينما المغربية لا ينقصها سوى أن تتحول إلى صناعة



ماهو المعيار الأساسي الذي تأخذه بعين الاعتبار في اختيار أدوارك؟

هناك أكثر من معيار والمعيار الأساسي هو «إني أصدق»، ومعناه أن يقنعني الدور والشخصية قبل تقمصها، والمعيار الثاني هو حرصي الدائم على لعب شخصية جديدة لا تشبه سابقتها.

هل عرضت عليك أدوار في عمل مغربي؟

يا «ريت يتعرضوا عليا، أنا جاهز». لكن قبل ذلك يجب أن أقترح على الأقل لمدة شهرين من أجل تعلم الدارجة المغربية جيدا، مع العلم أنني أفهم اللهجة المغربية لكن للأسف لا أستطيع التكلم بها.

حدثنا عن تكريمك؟

أنا جد مسرور بتواجدي بالمغرب، وتكريمي هو تشريف لي.

كيف ترى واقع السينما المغربية؟

بالنسبة للسينما المغربية ألاحظ تطورا واضحا على المستوى التقني وعلى مستوى الآفاق أيضا، تمهيدا لتدشين صناعة بالمعنى الحقيقي، لكنها للأسف لا تصل إلى الجمهور المصري لعوامل مرتبطة باقتصاد الصناعة، والتوزيع، واقتصاد السينما في العالم العربي ككل. في رأيي السينما المغربية لا ينقصها سوى أن تتحول إلى صناعة.

حدثنا عن مشاركتك في لجنة تحكيم الأفلام الطويلة في مهرجان الدار البيضاء للفيلم العربي؟

مشاركتي في لجنة تحكيم الأفلام الطويلة في مهرجان الدار البيضاء للفيلم العربي، أرى أنها إيجابية كنظيرتها في لجان تحكيم مهرجانات أخرى، وتساعدي على تطوير نفسي كممثل، والمغرب كعادته يحتضن كل من يأتي إليه بالحب والتعارف الإنساني الجميل.



زهور سليمان، ممثلة مغربية، خبرت دروب المسرح والدراما والكوميديا المغربية، شدت إليها انتباه المشاهد المغربي، من خلال دور «فليفلة»، للمخرجة فريدة بورقية، حيث أضفت على الشخصية بصمتها الخاصة. شاركت الفنانة أيضا في السينما في فيلم «الطفولة المغتصبة» وفيلم فيها الملحة والسكر وما بغاتشر نموت» مع المقتدرة الراحلة أمينة رشيد». ولها أدوار أخرى كثيرة في مسلسلات متعددة. زهور سليمان ابنة مدينة الدار البيضاء، تعيش مع ابنها وأحفادها في ظل الأسرة النواة. التقتها «لالة فاطمة» وكان الحوار التالي.

زهور السليمانى

غيايى الفنى لا أتحمل مسؤوليته

■ حوار: زهرة إيدموح

«لالة زهور» فين غبورك؟

إن غيابي الفني لا أتحمل مسؤوليته، أرغب في الظهور المستمر كأني فنان مغربي، يتنفس الفن من منبعه، لكن الله الغالب، هذا هو حالنا بعد التقدم في العمر .

هل معناه أن المخرجين، من يبحثون عن وجوه شابة على حساب فناني عطاءهم لم ينضب بعد؟

يقول المثل المغربي «جديد له جدة والقديم ما تفرط فيه»، مازنا كجيل معطاء، نستطيع تجسيد أدوار الأب أو الأم أو حتى الجدة، الفن ليس له عمر و«ماشى للشباب» فحسب.

إذن كيف يعيش الفنان المغربي في ظل هذه الظروف؟

«عاشين بقدرۃ اللہ تعالی اللہ مکیخلی

ابتعدوا وخذلوني حين احتجت لهم، لكن «مازال كاين بنات وأولاد الناس»، الصديقة الممثلة زهيرة صادق كانت كظلي طوال فترة مرضي، لم تفارقني البتة، والفنان أنور الجندي رغم متاعبه الصحية، والفنان عبد الكبير ركاكنة والقديرة ثريا جبران وغيرهم كثير اعتذر إن لم أذكر كل الأسماء.

لالة زهور واشل عندها حساب على مواقع التواصل الاجتماعي؟

مواقع التواصل الاجتماعي، أضحت نافذة مهمة للفنان، يطل من خلالها على جمهوره، يتحدث عن جديده وعن فنه، ويعبر من خلالها على حمولته المعرفية والثقافية، وليس السقوط في ترهات كما تشاهد ونسمع «هادي مشات للحمام واخرى طيبات بباطا قصبية»، وشجار وسب ... وهذا تزوج وآخر طلق، خرج المحتوى عن قلبه وأضحت الأمور عبثية وليس ثقافية ومعرفية كما كان يرجى منها. «فعب وحشومة» هذا الذي وصل إليه بعض الفنانين والله يهديهم.

كنت اعتبرهم أصدقاء
ومقربون، لكن ابتعدوا
وخذلونني حين احتجت
لهم

حتى واحد».

هل حصلت على بطاقة فنان؟

لا ليس بعد، اللوائح الأولى كما تعرفت عليها الصحافة المغربية، لم يكن اسمي واسم مجموعة من الفنانين مدرجا فيها، لكن أظن هناك لائحة أخرى ستسرح عنها الوزارة كما تقول طبعاً.

هل خذلك بعض الأصدقاء في فترة مرضك؟

للأسف نعم، كنت اعتبرهم أصدقاء ومقربون، لكن



في أجواء احتفالية، افتتحت بقصر المؤتمرات بالمدينة الحمراء، فعاليات النسخة الثامنة عشر من المهرجان الدولي للفيلم بمراكش، بحضور سمو الأميرة للا حسناء، التي ترأست حفل عشاء أقامه جلالة الملك محمد السادس، بمناسبة الافتتاح الرسمي للدورة، وأسماء مغربية وأجنبية مرموقة في عالم الفن السابع، وشخصيات بارزة من عوالم الثقافة والفن والإعلام.

الفن السابع يحتفي برواده وسط بهجة المراكشيين



■ مراكش: مروي الضن

والمخرج الأفغاني عتيق رحيمي والمخرج الأسترالي ديفيد ميشود والمخرج المغربي علي الصايغ.

المهرجان الدولي للفيلم بمراكش، في دورته الثامنة عشرة سلط الضوء على السينما العالمية من خلال أفلام تعكس حس التنوع والإبداع في الإنتاج السينمائي الدولي، حيث وزعت الأفلام المختارة على عدة فقرات تشمل "المسابقة الرسمية"، و"السهرات المسائية"، و"تكريم السينما الأسترالية"، و"العروض الخاصة"، و"القارة 11"، و"بانوراما السينما المغربية"، و"الجمهور الناشئ"، و"عروض جامع الفنا"، و"عروض المكفوفين وضعاف البصر"، وفقرة "التكريمات".

يذكر أن الدورة عرفت تكريم أسماء لامعة في سماء السينما بعرض بعض من أعمالهم الرئيسية بسينما "كوليزي"، وقاعتي قصر المؤتمرات، فضلا عن ساحة جامع الفنا.

خلال أمسية خريفية هادئة، انطلق الاحتفال مع العرض التقليدي لمشاهير السينما على البساط الأحمر تحت هتاف جمهور عاشق لفن الشاشة الكبرى وسعيد بلقاء نجومه.

تميزت الجلسة الافتتاحية بتكريم أيقونة المسرح والسينما والتلفزيون في المغرب، الراحلة أمينة رشيد وزوجها عبد الله شقرون، الشخصية البارزة في المسرح والأدب. وتحت تصنيفات حارة، استقبل الجمهور لجنة تحكيم المسابقة الرسمية، برئاسة تيلدا سوينتون، والمكونة من المخرجة الفرنسية-إيطالية ريبكا زلوتوفسكي، والمخرجة البريطانية أندريا أرنولد، والممثلة الفرنسية-إيطالية كيارا ماستروني، والمخرج البرازيلي كليرميندونسا فيلهو، والممثل السويدي ميكائيل بيرسبرانت، والمؤلف



الأفلام الفائزة بجوائز المهرجان

أسدل الستار بقصر المؤتمرات، على الدورة الـ 18 للمهرجان الدولي للفيلم بمراكش، حيث تنافس 14 فيلما على الجائزة الذهبية، يمثلون مختلف الدول. تم عرض فيديو لأقوى لحظات المهرجان، التي تنوعت بين التكريمات والعروض السينمائية وورشات «أطلس» وغيرها من الأنشطة التي برمجها المهرجان خلال هذه النسخة.

في كلمتها، قالت رئيسة لجنة تحكيم هذه الدورة الممثلة الاسكتلندية تيلدا سوينتون، «إن روعة المهرجان جعلت الاختيار صعبا، حيث تأثرت بكل الأعمال». وأكدت «أن مستقبل السينما سيبقى مشعا»، وحيث مدينة مراكش الجميلة وقالت: «إن اختيار الأفلام الفائزة تم بإجماع كل أعضاء اللجنة».

وجاءت الجوائز كالتالي:

تمكن الفيلم وادي الأرواح «فالي أوف سولز» من الفوز بالنجمة الذهبية التي قدمتها له رئيسة لجنة التحكيم تيلدا سوينتون والتي تسلمها مخرج الفيلم نيكولاس رينكون جيل.

يحكي الفيلم عن قصة الحرب الأهلية، وصور في كل من كولومبيا، البرازيل، فرنسا وبلجيكا وهو أول فيلم روائي طويل للمخرج نيكولاس.

حصل على جائزة أحسن دور رجالي الممثل الاسترالي توبي والاس بطل فيلم «بيبي تيث» والتي قدمها له النجمين ميشيل ورفايل بيرسوناز.

سلط الفيلم الضوء على موضوع المخدرات بطريقة تستحق اللقب، حيث يحكي الشريط عن قصة شابة مصابة بالسرطان، ستفهم ببائع مخدرات، رغم أن



يحكي الفيلم السعودي، قصة ناصر الذي غادر البادية التي كان يعيش فيها وبعد عودته وجد والده يحتضر، أما الفيلم الصيني فتدور أحداثه حول شابة لا يتجاوز عمرها 14 سنة، ستصبح حامل من مدرسها الذي اغتصبها وينتهي الأمر بإقصائها من المدرسة. هذا وقد عرف حفل اختتام مهرجان مراكش حضور عدد كبير من الفنانين والمشاهير المغاربة والأجانب، كالمخرج المغربي نور الدين الخماري، والممثلين محمد الجهم وعبد الله فركوس والفنانة بشرى أهرش، والممثلة أسماء الخليلشي، بالإضافة إلى أعضاء لجنة تحكيم هذه الدورة التي ترأسها الممثلة الاسكتلندية تيلدا سوينتون.

تجدر الإشارة إلى أن الأعمال المغربية والعربية والعالمية واكبت خلال سنة 2019 مجموعة من القضايا الساخنة التي يعيشها العالم، دون إغفال القضايا الإنسانية في كل المجتمعات.

القصة تحمل عنوانا دراميا إلا أنه مليء بالكوميديا. أما جائزة أحسن دور نسائي، فذهبت للنجمتين نيكولا بورلي وروكسان سكريمشو، عن دورهما في فيلم لين ولوسي، الذي يحكي قصة شابيتين لا يتعدى عمرهما 21 سنة تربطهما علاقة صداقة قوية أحدهما تقع في أزمة والأخرى تقف بجانبها. تسلمت الممثلتان الفائزتان الجائزة من الممثلة أسماء الخليلشي والممثل سايمون بيكر.

وذهبت جائزة أفضل إخراج، للمخرج التونسي علاء الدين سليم لفيلمه «طلامس» الذي قدمها له كل من سمانتا لونك والمخرج المغربي نور الدين الخماري، يستحضر الفيلم لوحة صمتية يغوص فيها المخرج بالمشاهد في تجربة سينمائية خيالية تأخذه في سفر جميل.

أما جائزة لجنة التحكيم فكانت «مُناصفة» من نصيب المخرج السعودي عبد المحسن الضبعان عن فيلم «الزيارة الأخيرة» والمخرج الصيني زاي يي جي يانغ عن فيلمه «موزاييك بوتريه»، وتسلما الجائزة من قبل كل من تالا حديد ودافيد وينهام.



روبرت ريدفورد



هند صبري ومني فتو



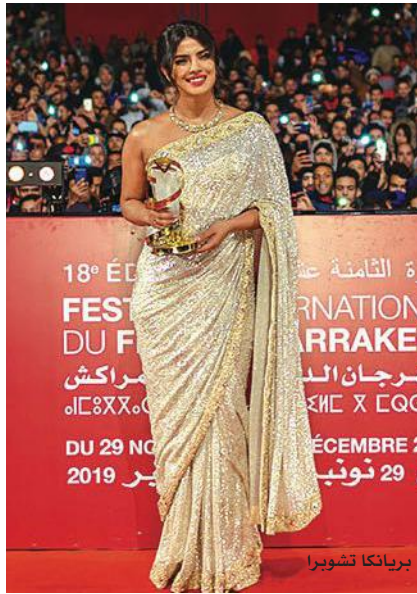
جاك طومسون وجيليانا أرمسترونغ



هارفي كيتل والمخرج الفرنسي برتراند تافيريني



سارة سنوك



بريانكا تشويرا



تكريمات واعتراف لنجوم مغاربة وعالميين

تميزت الدورة 18 للمهرجان الدولي للفيلم بمراكش بتكريم أربعة أسماء كبيرة في السينما المغربية والعالمية، حيث تسلم الممثل والمخرج والمنتج الأمريكي الكبير، روبرت ريدفورد، النجمة الذهبية للمهرجان من يدي الممثلة «كيارا ماستروني» والمخرجة «رييكا زلوتوفسكي»، أمام جمهور غفير ذرف الدمع من فرط تأثره، ووقف للتصفيق طويلا لهذا الفنان الكبير.

ومن اللحظات القوية الأخرى في هذه الدورة 18، التكريم الذي حظيت به الأيقونة المغربية «مني فتو»، وهو التكريم الذي أهدته لكل الممثلات والنساء المغربيات وعلى وجه الخصوص إلى روح الراحلة أمينة رشيد وزوجها.

وخلال حفل تكريمه، أكد من جهته المخرج الفرنسي «برتراند تافيريني»، وهو يمزج بين التواضع والفكاهة، أن «مهرجان مراكش يتيح فتح النوافذ على العالم وخرق الحدود».

كما حصلت النجمة الهندية «بريانكا شويرا» على تكريم شعبي أقيم لأول مرة بساحة جامع الفنا، وسط المعجبين الذين حجوا بالآلاف للاحتفاء بها خلال أمسية ستظل راسخة في الأذهان.



إيريك كانتونا وزوجته رشيدة براكني



نبيلة الكيلاني



أبرز إطلالات نجوم مهرجان الفيلم بمراكش

تنير سماء المدينة الحمراء، بمناسبة انعقاد الدورة الثامنة عشر لمهرجان الفيلم الدولي بمدينة مراكش، بباقة من ألحان النجوم.

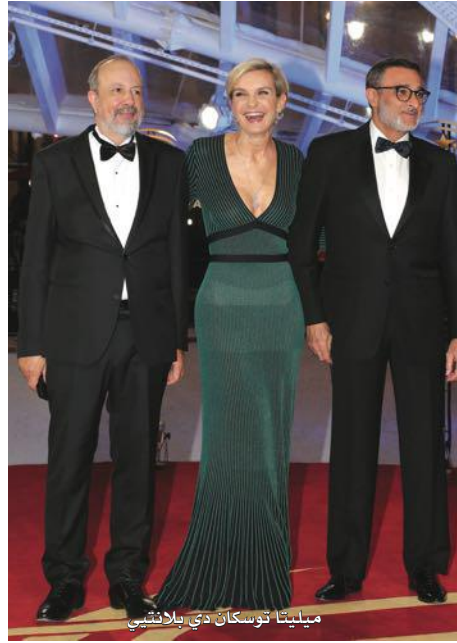
السجادة الحمراء للمهرجان عرفت هذه السنة، منافسة من نوع آخر، حيث ظهر المشاهير في إطلالات مختلفة. إليكم أبرز إطلالات النجوم بأكثر تظاهرة سينمائية دولية بهوية مغربية.



أمال تمار



منى فتو



ميليتا توسكان دي بلانتي



أحمد أخيشن وزوجته



عمر لطفي وزوجته فرح النشاسي



نسرین الراضي



أسماء الخملشي



ثرينا جبران



نسرین التومي



رشيد الوالي وزوجته ابتسام الوالي



سنا موزيان



نبيل عيوش



سميرة الهواري



كليلة بونعيلات



سارة كويلو الانصاري



بلانكا بلانكو



دلفين ويزيسر



سهام الهبطي

«لالة فاطمة» في تغطية شاملة لتفاصيل المهرجان الدولي للفيلم بمراكش



لمزيد من الفيديوهات زوروا قناتنا على اليوتيوب LALLAFATEMA MAGAZINE

سكّان «scannez» الكود QR للولوج
مباشرة إلى اليوتيوب



لا تظلم عينيك

علاش عليك
تظلم عينيك
وتبكيها ؟
تشكات منك
وقالت إنك
مشقيها ؟
إيلا القلب حب وعشق
مال العين تسهر معاه
شوف من حالها واشفق
وخلي القلب فهواه
ويودي مكتابه
وعلاش عليك ؟
ما تقوليش هي اللي شافت
والقلب بالنظره عشق
كتاب عليها مره وتابت
وفي هذي هو اللي سبق
والعين مظلومه
وعلاش عليك ؟
اللى جرب مره كفاثه
وما عمره يقول نحب
سال اللي شبابها فاته
القلب هو سبابه
وقضى أيامه معذب
في شقاه وعذابه
وعلاش عليك ؟



حميد مخلوف
إعلامي وشاعر غنائي

ما قلت عنه لا يكفي.. وبه لا أكتفي..
المهم أني به لا أختار ولا أصطفي

كم من قلب يئن في الخفاء.. يحسبه الناس سعيدا يرعد في العيش كلما بدت منه ابتسامة عابرة، أو ضحكة مزيفة كاذبة.. فمنهم من يحسده، ومنهم من يغبطه، ولكن الحقيقة المرة لا يعلمها أحد.. إنها كآمنة في الاعتزال كلما لاذ إليه !..
كآمنة في العبرات كلما أطلت من عينيه !..
كآمنة في زفرات تتصاعد بلا حساب، فتملأ غرفته بضباب كثيف، قاتم الحلكة، يحجب عنه الضياء.
كلما شرد بذهنه إلا واستعرض طوابير الأحزان، واستعظم بطشها..
وكلما تهادى في الأرق إلا وغاص في خضم الهواجس وتقاذفته الوسواس، واستسلم للألم ليفتك به كما يشاء !



اعتبر الشاعر والكاتب محمد عطيف في حوار خص به مجلة «لالة فاطمة»، أن تدني الذوق الفني والثقافي للمغاربة، هو نتيجة طبيعية، لتراجع عام، مس مستويات القيم، كما يرى عطيف أن بلدنا نحتاج إلى صراع الأفكار، بدل صراع الأشخاص... في الحوار التالي نتعرف أكثر عن أفكار محمد عطيف وما يشغل باله.

محمد عطيف

نخبنا تفتقد إلى الحس الجمالي ولا هدف لها سوى الكراسي والامتيازات

■ زهرة ايدموح

يؤدي به إلى كل أشكال الانحراف.

محمد عطيف الشاعر والكاتب والإنسان، هل ممكن فصل أحدهم عن الآخر؟ وهل تتفق مع مقولة «الإنسان شاعر في المقام الأول»؟

أنا إنسان عاطفي جدا، مرهف المشاعر، وبالتالي هذا ينعكس على كل كتاباتي، سواء الشعر أو الخاطرة أو المقالة، بل حتى خطابي الشفوي مطبوع بنبرة هي مزيج من الحزن والقلق والغضب لما نعيشه اليوم، وأيضا الحلم والأمل لما يجب أن نكون عليه غدا.

ما الذي يمنع المرأة المغربية من تولي دور القيادة في مجتمعنا؟ ومن تطبيق مبدأ المناصفة الذي أقره دستور سنة 2011؟

من حيث المبدأ، مدعما بالجانب القانوني الذي يتطور باستمرار حسب تطور المجتمع، ليس هناك مانع لتولي المرأة القيادة في مجتمعنا، وهي فعلا تتولى ذلك بكفاءة عالية، وفي عدة مجالات علمية وفكرية وغيرها.

أما فيما يتعلق بالمناصفة، فإنني أعتقد أنها مسألة وقت ومسألة نضال مشترك للمرأة والرجل على السواء انطلاقا من مبدأ المساواة في الحقوق والواجبات.

إن هذا النضال قد يبدو اليوم ضعيفا بحكم انتشار بعض الأفكار المحافظة في مجتمعنا، ولكنه نضال متواصل ضمن معركة كبرى نخوضها من أجل بناء مجتمع مغربي جديد، مجتمع الحرية والكرامة والمساواة والديمقراطية.

بطبع كتاب «وصايا لهذا الزمن»، وهو عبارة عن أقوال مفكرين وفلاسفة ومبدعين وسياسيين، من مختلف الدول، ومن مختلف العصور، وقريبا ستصدر الطبعة الثانية، والتي ستضم مائتي اسم، بما يحمله كل اسم من تجربة ومن أفكار تثير لنا طريقنا التي بدأ يفشاها الظلام.

إن الغاية من هذا العمل التنويري، هو ربط مجتمعنا، وخاصة فئة الشباب، بالثقافة المتطورة، وهي مهمة ليست بالسهلة. لذلك قلت عدة مرات أن هذا الكتاب هو عبارة عن مشروع تنويري يحتاج إلى أشخاص أو مؤسسات لديها إمكانيات حتى ينتشر على أوسع نطاق، وتعم الفائدة المرجوة منه.

لماذا تغير الذوق العام للمغاربة، وكيف سينعكس على مستقبل شبابنا؟

هذا التغيير بالنسبة لي نتيجة طبيعية لما نعيشه منذ عقود من تراجع عام، خاصة على مستوى القيم، وعلى مستوى النخب التي تصدر الواجهة، والتي تعتبر الثقافة والفكر والفنون آخر اهتماماتها، إن لم تكن خارج اهتمامها بالمرّة.

إن نخبنا مع الأسف تفتقد إلى الحس الجمالي والفني، وليست لها عموما اهتمامات ثقافية وفكرية، وبالتالي لا هدف لها إلا المناصب والكراسي والامتيازات.

لذلك أكدت في عدة كتابات بأن ما تحتاجه بلادنا في الطرف الراهن هو صراع الأفكار بدل صراع الأشخاص الذي نعيشه اليوم ونلاحظه باستمرار مع الأسف الشديد.

في ظل هذا الوضع يعتبر شبابنا ضحية سياسة أفرغت من محتواها الجانب الفكري والثقافي والفني، فأصبح بدوره يعيش فراغا قاتلا، غالبا ما

ما موقع الشعر اليوم في ثقافتنا وفي مجتمعنا وحتى في سياستنا؟

الشعر بالنسبة لي هو تعبير راق عن مشاعر وأحاسيس، وهو انعكاس للجمال بكل أشكاله وأبعاده. جمال الطبيعة، وجمال الروح الإنسانية، وجمال العلاقات المبنية على المحبة والتسامح في عالم يسوده التوتر والحقد والحروب.

من هذا المنطلق، ولأن مجتمعنا، ولأسباب عديدة، بدأ يفقد حاسة الجمال فيه ومن حوله، فإنه بدأ يبتعد عن الشعر وعن غيره من التعبيرات الفنية والثقافية.

ونتيجة لذلك، نجد مع الأسف اليوم غياب أو تغييب دور المفكر والمثقف والفنان الملتزم عن الحياة العامة، بما في ذلك المؤسسات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني، وهو ما نتج عنه الفراغ الذي نلاحظه اليوم، والذي تكون له نتائج سلبية كثيرة تزيد من تخلفنا، ومن تراجع حضورنا الثقافي والفني الذي كان بارزا في وقت من الأوقات، فأصبح باهتا.

ما هي الأسباب - من وجهة نظرك - التي أدت إلى تدني الذوق الفني والثقافي بشكل عام؟

أدركت منذ سنوات طويلة، حاجة مجتمعنا إلى التوعية بأهمية الفكر والثقافة والفنون كرافعة للتقدم والتنمية، وكأساس لتماسك المجتمع واستقراره، وتجسيده لهذه القناعة، قمت نهاية السنة الماضية



تمكنت الملاكمة المغربية خديجة المرضي، من إهداء المغرب الميدالية البرونزية، في منافسات بطولة العالم للملاكمة بروسيا 2019، لترفع بذلك الراية المغربية لأول مرة في هذه البطولة العالمية، في إنجاز غير مسبوق للقفاز المغربي النسوي.

في حوار خصت به «لالة فاطمة» تحدثنا عن فوزها وكونها أول مغربية وإفريقية تصل للبوديوم العالمي للملاكمة ونجاحها في تحقيق برونزية بطولة العالم وحياتها الخاصة وكذا طموحاتها المستقبلية وغيرها.

■ نيلى كندي

خديجة المرضي أول مغربية وإفريقية تصل للبوديوم العالمي للملاكمة «ماشي مضاربة»



ماهو إحساسك كونك أول مغربية وإفريقية تفوز بميدالية «برونزية» في بطولة العالم للملاكمة؟

فرحتي لا توصف كوني أول مغربية وإفريقية تصل للبوديوم العالمي للملاكمة وإحرازي ميدالية برونزية في بطولة العالم وهذا التتويج هو تشريف لي ولبلدي المغرب.

حدثينا عن تحدي خسارة 30 كيلو من وزنك؟

لم يكن الأمر سهلا، صمدت كثيرا وضحت، لكن الحمد لله بفضل العزيمة، التصميم والصبر نجحت في خسارة 30 كيلوغراما من وزني، عبر اتباع حمية غذائية قاسية وتدريب شاقا بحيث كنت أستيقظ يوميا على الساعة الخامسة صباحا لأتدرب. والتدريب كانت بالمساء أيضا.

في سنة 2014 توفيت والدتك داخل قاعة الملاكمة وهي تشجعك، قربينا أكثر من هذه المرحلة الصعبة في حياتك؟

وقع هذا المشهد المؤلم في أكتوبر 2014، عندما فزت في إحدى مباريات دورة كأس محمد السادس الدولية للملاكمة بمدينة مراكش، فبعد تحقيقي للفوز في دور ربع النهائي، اكتشفت أن والدتي، التي رافقتني من الدار البيضاء، قد دخلت في نوبة إغماء جراء فرحتها الغامرة بفوزي، ورغم محاولات إنقاذها، إلا أنها لفظت أنفاسها الأخيرة في مستشفى المدينة. لكن باستحضار حلم والدتي بأن أفوز بأكبر عدد من الألقاب، قررت مسح

خاطئة وأنا خير مثال أمامكم «واش سناني مهرسين أو وجهي فيه شي علامة» (تضحك). أنا ملاكمة ولدي أسرة وزوج وأبناء وأنا ناجحة في حياتي ولله الحمد. لهذا أنصح الفتيات اللاتي يعشن هذه الرياضة ومازلن مترددات أن يخضن التجربة دون خوف، فهي رياضة كباقي الرياضات.

كلمة أخيرة لجمهورك عبر مجلة «لالة فاطمة»؟

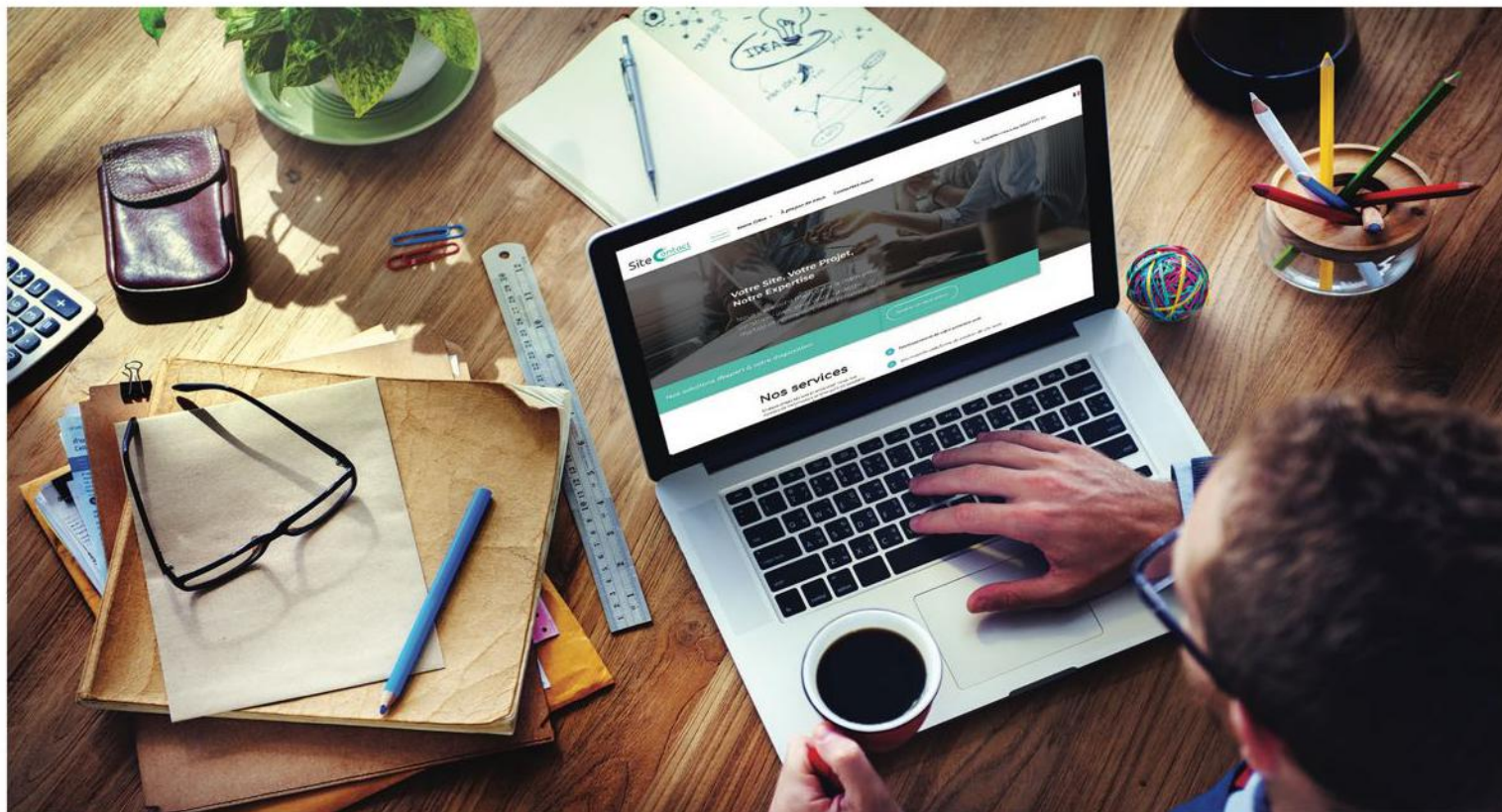
شكرا لمجلة «لالة فاطمة» لتتبعها ودعمها للأبطال في جميع المجالات.

دموع الألم، واخترت إكمال المنافسة في تلك الدورة. وكان القرار شجاعا للغاية وأدهش الكثير من المتتبعين، وبالفعل فزت بالميدالية الذهبية وأهديتها لروح أمي.

ماذا تقولين لمن يعتبرون رياضة الملاكمة حكرا على الرجال فقط؟

رياضة الملاكمة هي فن «ماشي مضاربة» وأريد تصحيح مفهوم أو فكرة أن الملاكمة حكر على الشباب وأن البنت إن مارسها تفقد أنوثتها، أو كما يعتقد البعض أن اختيار الفتاة لهذا النوع من الرياضة قد يسبب لها ندبات في الوجه نتيجة تعرضها للعنف، هذه كلها أفكار

Site Contact



Site Contact CRÉATEUR DE SITE WEB



Plateforme internationale de création de site web **sécurisé**, **personnalisé** avec **rapidité de serveur** et **garantie de visites** les 3 premiers mois.



Optimisation SEO pour une présence efficace sur les **moteurs de recherche** avec une **fan page** facebook automatisée.



Accompagnement par un **web master dédié** et **statistiques de consultations** à l'appui pour mesurer vos performances.

Plus d'informations sur nos offres contactez-nous : **0522 777 111**

www.site-contact.ma

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

السكن مع والدي

أنا شاب تعرفت إلى فتاة منذ مدة، ورغبت في الزواج منها، وصارحت والدي بهذا، وأبدى موافقته، لكنه عارضني في مسألة السكن، وأصر على العيش معه، والزوجة ترفض ذلك وأنا أوافقها الرأي. كيف أستطيع أن أقنعه؟

إن كان ليس لوالديك إلا أنت فاصبر واحتسب، وإلا فالواقع مليء بالنزاعات التي تنشأ من السكن المشترك خصوصا إذا كان غير منفصل. الحوار مع الوالدين وبقينا الوالد نيته حسنة ويحبك ويريدك أن توفر مبلغ الكراء. اجعل هذا الأمر حافزا لك لتحسين وضعك المادي، واستعن بعد الله بمن يتدخل بينك وبين أهلك لتقريب وجهات النظر. من جهة أخرى، عند اختيار الزوجة لابد من إعمال العقل والحياد ما أمكن لأنه كما يقول المغاربة "مراية الحب خداعة". وفقك الله ورزقك بر الوالدين وبارك لك في خطيبتك.

مراهقة عنيدة

أختي الصغرى عنيدة وطائشة، وهي سبب كل المشاكل في البيت. منذ خمس سنوات، كنا نقول لها عذرها لتغيرات السن، لكنها الآن كبرت، ومع ذلك مازالت أنانية ولا تتحمل المسؤولية. كيف يمكن إصلاحها خصوصا وأن والداي لم يعودا قادرين عليها وأمي تواجه ما تقوم به بالبكاء؟

من أهم أساليب التربية الناجحة، بل هي أساس التعامل الناجح، هي بناء العلاقة والألفة. إذا كانت هذه النظرة السلبية المبنية على وقائع تؤثر وتجعل تعاملكم معها متوتر، وبالتالي قناة التواصل مقطوعة. أرجو منك الحرص على تقبلها بينك وبين نفسك، ثم العمل على التقرب منها من خلال مشاركتها بعض الاهتمامات المتاحة لك. عدم التركيز على كل سلبياتها أمر يؤثر سلبا كذلك، لهذا لابد من البحث عن من يكون جسر تواصل معها. والدعاء لها أمر عظيم.

زوجتي حقودة وطبعها حاد

متزوج منذ سنتين زواجا تقليديا من امرأة جميلة ومثقفة، لكن عيبتها الوحيد هو أنها إنسانة حقودة ومتعنتة في تصرفاتها حتى لو كانت هي المخطئة. كيف أتعامل مع طبعها الحاد؟

أولا، لابد من أن تحدد متى وأين تقع بينكم الخلافات بكثرة هل في الصباح أو المساء؟ هل بالبيت أم عند العائلة؟ وتحدد أهم الأمور التي تقع فيها الخلافات. الشخصية العنيدة لابد من التعامل معها بدهاء وصبر، لا تناقشها في كل خلاف، استشر معها، وأشركها في وضع بنود قانون البيت قصد الاحتكام إليه في أهم القرارات التي يتم الخلاف الحاد بشأنها.



د. أيوب السليمانى
استشاري أسري

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



LEGACY OF BEAUTY

www.siliacosmetic.com



هي مجموعة حكايات لأزواج غير راضين عن شركائهم لأسباب أو لأخرى.. أزواج عانوا الأمرين وما زالوا نتيجة تعرضهم لمواقف متعددة من قبل أزواجهم لظهورهم بمظهر غير لائق في التجمعات الخاصة والعائلية أو حتى أمام العامة.. تصرفات محرجة ستترك بالتأكيد أثرا سلبيا في نفوس متلقيها، والتي عادة ما تؤدي إلى الانفصال مهما طالّت مدة زحل الشريك..

زوجات يصرخن.. راجلي طاح من عيني



**زوجي كان سيكون
مناسبا أكثر لأخرى
في نفس مستواه
التعليمي**

مستواه التعليمي، وبأنها بدأت تفكر بينها وبين نفسها في خطوة الطلاق خصوصا وأنهما لم يرزقا بأولاد لحد الآن..

في بداية زواجهما لم تعر لموضوع ثقافته أي اهتمام، لكن مع مرور الوقت وأثناء تجمعات الأصحاب وزملاء العمل، بدأ يظهر الفرق الثقافى بين زوجها وبين أزواج أصدقائها من حيث المستوى التعليمي، وذلك حين كان يعجز عن الدخول في أي نقاش دائر بينهم والتزامه الدائم للصمت، الشيء الذي جعل أزواج أصدقائها لا يعرّنه أي اهتمام في جلساتهم، وهو الأمر الذي أصبح يسبب لها إحراجا كبيرا وجعلها تتخذ قرارا بمقاطعة هذه التجمعات، مع العلم أن هذه اللقاءات تفيدها في عملها. تقول سلمى: «حاولت مرارا توسيع مدارك زوجي ومحاولة تشجيعه على القراءة وبناء ثقافته، لكن لا حياة لمن تنادي».

سلمى تعترف بأن زوجها رجلا طيبا بكل ما للكلمة من معنى، لكنه كان سيكون مناسبا أكثر لأخرى في نفس

يعتبر الاحترام المتبادل بين الزوجين أساس استمرار أي علاقة صحية بينهما، وعندما يغيب التقدير والاحترام بينهما، فذلك إيذان ببداية نهاية هذه العلاقة مهما كانت الأمور الأخرى التي تجمعهما سواء مادية أو معنوية..

أمية زوجي تخرجني

تقول سلمى بأنها تزوجت زوج (الصالونات) كما يصطلح عليه. أعجبت بأخلاق زوجها ليلة وقعت عيناها عليه، فوافقت على الزواج به بالرغم من علمها بمستواه الدراسي المتواضع الذي لا يتجاوز البكالوريا، لكنه كان، حسب قولها، رجلا عصاميا استطاع أن يشق طريقه في عالم التجارة، في حين أنها هي حاصلة على درجة الدكتوراه في تخصصها. تضيف سلمى بأنها



سعيد هلاوي أستاذ علم الاجتماع الأسري

التباين بين الزوجين قد يؤدي إلى انهيار الزواج

يؤكد سعيد هلاوي، أستاذ مادة علم الاجتماع بجامعة محمد الخامس بالرباط، في تصريح لمجلة «لالة فاطمة» على ضرورة وجود تكافؤ بين الزوجين من ناحية المستوى التعليمي والاقتصادي والاجتماعي لكي لا يصبح أحدهما مصدر خجل للآخر، مشيرا إلى أنه ليس هنا المطلوب التكافؤ الكامل، بل هناك أشياء مشروط فيها التوازن مثل الثقافة والمستوى الاقتصادي، وأحيانا حتى إهمال الشكل من الممكن أن يولد خجلا عند الطرف الثاني في محيطه، وبالتالي وجب الحوار والتواصل بين الأزواج والبوح بمكنوناتهم لبعضهم لوضع حد لمشاكلهم، معتبرا أن التباين بين الزوجين في المستوى الثقافي مثلا قد يؤدي إلى انهيار الأسرة والأطفال إذا لم يتم معالجة المشكل من الأساس لأنه حسب قوله، لابد للزوج أن يقوم على التقارب الفكري والثقافي بين الزوجين، إلا أنه ليس من الضروري أن يكون متوفرا في المستوى الاقتصادي والمادي، موضعا بأن التدين والأخلاق هما المفتاح الأساسي والأهم لاختيار شريك الحياة، معتبرا أن تمسك الأهل بفكرة التكافؤ الاقتصادي أصبح أمرا غير واقعي في عصرنا هذا حسب قوله، بل لابد على الوالدين أن يقتصر دورهم على النصح فقط دون الاختيار والتشبت بالرأي في اختيار شريك الحياة لأبنائهم، وأضاف أن التكافؤ التعليمي والثقافي أهم بكثير من التكافؤ الاجتماعي وأحيانا حتى التكافؤ من حيث الشكل، على اعتبار أن اختلاف أسلوب الحوار والتواصل بين الزوجين من المؤكد قد يؤثر تأثيرا سلبيا في تماسك الأسرة، ويؤدي إلى تفككها، كما سيؤثر مستقبلا في الأطفال والتشئة الاجتماعية لهم، مع فقدان التوازن داخل الأسرة.



احترت في أمرها

على عائلته حتى بفنجان الشاي عند حضورهم لزيارتهم بدعوى التوفير، وتمنعه أيضا من شراء أي شيء حتى وإن كان ثوبا أحببت أن أراه عليها، مشيرا إلى أن الثياب التي أحضرتها معها من بينها يوم زواجهما مازالت ترتديها لحد الساعة مع أنه مر على زواجهما خمس سنوات، وعندما يبادر لشراء شيء جديد تقوم القيامة في البيت، حاول بعدها استشارة أخصائي لمعالجة زوجته، إلا أنها رفضت تماما فكرة العلاج بدعوى أنها ليست مريضة متهمة إياي بالمبذر، وبالرغم من محاولاته غير المجدية لإخفاء موضوع بخل زوجته عن الناس، إلا أن القاضي والداني أصبح يعرف به، بل وأصبح يضرب المثل بزوجه في البخل داخل العائلة وحتى لدى الأصدقاء، مما أصبح يضعه في موقف حرج.

زوجتي مثيرة للسخرية

وصلت علاقة سفيان بزوجه إلى الباب المسدود، مؤكدا أنه ما يقارب السنة لم يجمعه مع زوجته أي علاقة حميمة بسبب وزنها الذي ازداد في السنوات الأخيرة بشكل لا يصدق حسب قوله، مع العلم أنهما في ريعان شبابهما ولهما طفلة وحيدة لم تتجاوز الخمس سنوات.. سفيان وهو يعمل في شركة للاتصالات، يقول إنه سبق أن تحدث مع زوجته في موضوع إنقاصها للوزن، لأنه وصل إلى درجة أصبح يخجل فيها من الظهور معها في الشارع أو اصطحابها معه في المناسبات التي يدعى لها من طرف زملاء العمل مخافة استهزاء معارفه من زوجته، وهو الأمر الذي بدأ يخلق توترا كبيرا داخل البيت بسبب رفضه اصطحابها معه، مؤكدا بأنه يئس من مناقشة موضوع إنقاص الوزن مع زوجته، لأنها برهنت له أكثر من مرة، بأنها لا تستطيع التوقف عن الأكل وبالتالي فوزنها في تزايد مستمر لدرجة أنهما أصبحا مثل الإخوة في البيت لا تجمعهما سوى ابنتهما.

مشكلة رشيد مع زوجته مختلفة كلياً عن سابقتها، يقول «الناس عادة ما يشتكون من السمعة، أما أنا فمشكلتي مع النحافة المفرطة التي تعاني منها زوجتي». رشيد تزوج من امرأة اعتبرها حب حياته، أنجب منها ثلاثة أطفال، لكن بقدرة قادر وبعد إنجابها لطفلهما الثاني أصبح وزنها ينقص تدريجيا وبدون أي مبرر، فقام بعرضها على متخصصين في التغذية، أخبروه بأن الأمر ربما يعود لاكتئاب ما بعد الولادة الذي تصاب به بعض النساء، وهو ما يسبب قلة الشهية لديها، وبأن الوضع لن يتعدى شهورا قليلة وستعود تدريجيا لحالتها الطبيعية، إلا أن نحافتها استمرت بالرغم من مرور أربع سنوات على إنجابها لابنها الثاني. نحافة اعتبرها رشيد بأنها وصلت إلى درجة أصبحت معها زوجته يشار إليها بالبنان في الشارع، وموضوع استهزاء وتكيت في المجالس العائلية، مشيرا إلى أنه حتى العلاقة الحميمة بينهما أصبحت شبه معدومة بسبب أنها لم تعد تثير غرائزه مثل السابق، وبسبب التعب الذي تعاني منه بشكل مستمر، وهو ما جعل التوتر بينهما في ازدياد مع مرور الأيام، ولولا حبه لزوجته حسب قوله لفكر بالزواج مرة أخرى كما نصحه العديد من المقربين منه..

رقم قياسي في البخل

يقول محمد (موظف)، بأن أي رجل في العالم يتمنى لنفسه زوجة تعرف كيف تتعامل مع مصاريف البيت وكيف توفر المال لليوم الأسود، لكن البخل لا أحد يستطيع تحمله مهما كانت أسبابه. يقول محمد بأنه لم يلاحظ بخل زوجته في أيام زواجهما الأولى، معتقدا بأنها تحاول التوفير من أجل بناء حياتهما المشتركة، إلا أنه لاحظ مع مرور الأيام تفاقم هذه الصفة التي وصفها بالمرض، لدرجة أنها تبخل



بمناسبة اليوم العالمي للإيدز الذي يصادف الفانخ من دجنبر من كل سنة. قامت «لالة فاطمة» بزيارة خاصة لجمعية محاربة السيدا بالمغرب، التي تعمل منذ أزيد من 30 سنة على توعية ونحسيس و مساعدة جميع شرائح المجتمع.

21 ألف مغربي مصاب بالسيدا ومرضى يكشفون حقيقة معاناتهم

■ مروي الفن

محاربة السيدا، الحكومة، المجتمع المدني وجمعيات أخرى من أجل محاربة هذا الفيروس الصامت، «لكن هذا لا يعني أننا وصلنا الى النتائج المطلوبة إنما يجب علينا أن نشتغل أكثر من أجل القضاء نهائيا على هذا المرض».

خفت احرقوني

أثناء زيارتها لواحدة من أقدم الجمعيات التي تهتم بمرضى السيدا بالمغرب، التقت «لالة فاطمة»



مهدي القرقروري

الأخيرة، أي ما يعادل تقريبا 40 في المائة وهذا أمر مهم جدا، لأن المغرب هو الدولة الوحيدة في افريقيا الشمالية والشرق

الأوسط التي تمكنت من الوصول إلى هذه النتيجة، مؤكدا إلى أن هذا المعدل ولید 25 سنة من الجد والبحث والعمل المشترك بين وزارة الصحة وجمعية

أكد مهدي القرقروري، رئيس جمعية محاربة السيدا أن هناك 21 ألف مغربي متعايش مع فيروس السيدا، 75 بالمائة منهم شخصت حالتهم و25 بالمائة لم يتم تشخيصهم.

وأضاف القرقروري في لقاء له مع «لالة فاطمة» أنه «مقارنة مع إحصائيات سنة 2010، يظهر أن هناك انخفاض في معدل الإصابات الجديدة في السنوات

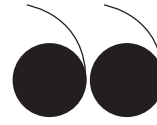


تيست» يتم تسويقه في كل صيدليات المغرب، في شكل علبة تحتوي مستلزمات طبية تسمح للشخص بالقيام بتحليل طبية بنفسه لمعرفة هل هو مصاب أم لا بفيروس السيدا.

وأكد البروفيسور مهدي قرقروري أن عملية التحليل غير صعبة إذ يكفي فقط وخز الأصبع بواسطة الإبرة الموجودة داخل العلبة الطبية لأخذ قطرة من الدم، ثم وضع تلك الإبرة في كيس صغير مصنوع من البلاستيك والانتظار 15 دقيقة ليكتمل التحليل، فإذا تحول لون الدم إلى الوردي فهذا يعني أن الشخص غير مصاب بفيروس السيدا، لكن إذا تحول اللون إلى أزرق داكن فهذا يعني أن الشخص ربما مصاب بالفيروس.

كما أشار ذات المتحدث على أنه تم التوصل إلى عقاقير مضادة لفيروس فقدان المناعة المكتسبة «الإيدز»، إذ تمنع نمو الفيروس، وعندما يتباطأ معدل نموه، يتباطأ المرض. وتعرف تلك العقاقير بمضادات الفيروسات القهقرية، فهي تسمح للحامل لهذا الداء بعيش حياة عادية وبممارسة الجنس دون أن ينقل المرض للشخص الآخر شريطة أن يأخذ الدواء بطريقة منتظمة.

ومن جهة أخرى، وجه مهدي القرقروري رسالة لجميع المغاربة، من أجل إجراء الفحص قائلًا «إنه سهل للغاية كما أنه شبيه بفحص السكري حيث يتم فقط أخذ قطرة من الدم وتظهر نتيجته خلال 15 دقيقة كما أنه سريع ومجاني».



شكوا فيا داكشي علاش خرجت من الدار ومبقيتش عايش معاهم

إخبارهم بالأمر قائلًا «هما شكوا فيا داكشي علاش خرجت من الدار ومبقيتش عايش معاهم»، لأن القليل من الأشخاص هم فقط من يتقبلون مرض السيدا. وفي سؤال عن سبب إصابته بالمرض قال إن السبب الرئيسي يعود إلى أنني «كنت كتحيد الأسنان دياالي فالأسواق»، مضيفًا «تغيرت حياتي كثيرا لكنني أصبحت متعايشا مع المرض وأعتبره كمرض السكري».

ووجه يوسف رسالة لجميع المغاربة قائلًا «المرض ماشي هو لي كيقتل را الأجل ديالك، والمرض ما عندو حتى علاقة، راعيو لينا».

كل ما يمكن معرفته عن «أوطو تيست»

وفي آخر التطورات التي توصلت إليها جمعية محاربة السيدا، بالنسبة للأشخاص الذين يخجلون من التوجه لمراكز الفحص، هي اختبار فردي «أوطو

سيدة وشاب أصيبا بفيروس السيدا سردا لنا قصة إصابتهما بالفيروس وكيفية التعايش مع هذا الداء. زهرة امرأة مغربية، أم لثلاثة بنات، تتحدر من مدينة طان طان، أصيبت بالإيدز من زوجها الذي نقل لها المرض. زهرة التي أكدت للاله فاطمة وهي تروي معاناتها مع ألم لم يسببه المرض بقدر ما أثرت فيها النظرة القاسية لمجتمع لا يرحم.

تحكي زهرة (اسم مستعار) قصة إصابتها بالمرض بحسرة كبيرة وتقول «أصبت بمرض نقلت على إثره إلى المستشفى، وبعد إجراء مجموعة من الفحوصات تبين أنني مصابة بفيروس السيدا»، وتابعت بعد أن اغرورقت عينها بالدموع «بكيت كثيرا، لأن المغاربة كانوا يخافون من حاملي الإيدز، كما أنهم كانوا يحرقونهم حسب ما كنت أعتقد آنذاك».

وأضافت «تقبلت بناتي خبر إصابتي بالمرض، لأنهن كن على علم بأن والداهم هو الذي نقل المرض إلي»، وتابعت قائلة: «هادي 25 سنة وأنا مصابة والحمد لله كناخذ الدواء بانتظام ومتعايشة مع المرض». هواجس زهرة وتخوفها من أن ينهش المرض جسدها وأن تموت بسببه وتترك بناتها لم تكن في محلها، بعدما اكتشفت أن المرض لا يقتل إنما يجب فقط اتباع علاجها بانتظام.

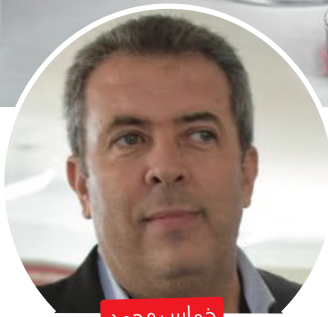
وأكدت زهرة أن حياتها تغيرت كليًا بعد إصابته بالإيدز «وليت كنتسنى الموت والمرض هدني مبقيتش قادرة نقاوم»، وأنا راضية بقضاء وحكم الله هذا ابتلاء من عنده.

رسالة زهرة كانت مؤثرة وهي تدعو الشباب لاستخدام العازل الطبي قبل ممارسة الجنس من أجل تفادي الإصابة بهذا الفيروس الصامت، وقالت لمن ينظر إليها بشفقة ويخاف الاقتراب منها إليها «الله يهديهم من عنده، حنا مغاديش نعاديوهم».

تعاذيت بالسيدا في السوق

ومن جهته، كشف يوسف (اسم مستعار) البالغ من العمر 28 سنة، أنه أصيب بفيروس الإيدز عام 2009، بعدما عانى من ارتفاع كبير في درجة الحرارة والإسهال، توجه حينها إلى مستشفى الحي الذي يقطن به «عطاوني غير دواء لي حيدلي السخانة»، وبعد أيام أصيب بنفس الحالة، فنصحته رجل قريب منه بإجراء تحليلات دم في جمعية محاربة السيدا وهناك كانت المفاجئة، «مررت بأيام صعبة ولم أقبل الأمر، عانيت الكثير وتعذبت». وتابع يوسف قائلًا: «الجمعية ساعدتني كثيرا في تقبل المرض وأعطوني طاقة إيجابية «مبقيتش مخلوع بزاف».

يوسف أكد في حديثه لـ «لاله فاطمة» أن عائلته ليست على علم بإصابته بهذا الداء، وأنه يفضل عدم



خماس محمد

لتقريب القارئ من مرض السيدا والاحتياطات الواجب اتخاذها، تستضيف «اللة فاطمة» الدكتور خماس محمد طبيب مختص بالحالة العامة.

الفيروس لا يقتل

ما هو مرض السيدا؟

السيدا هو داء ناتج عن الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة، هذا الفيروس ينتقل عبر 3 طرق لا غير: 90 في المائة عن طريق العلاقات الجنسية غير المحمية، وبواسطة الأدوات الحادة وخصوصا الحقن الملوثة بالدم، ومن الأم إلى جنينها أثناء الحمل أو عند الوضع أو الرضاعة..

وما هي أعراضه؟

هذا الداء ليست له أعراض ظاهرة هو فيروس عندما يدخل لجسم الإنسان يأخذ مدة تصل إلى 10 سنوات أو أكثر، ليتم الكشف عن وجوده داخل الجسم، وفي هذه الفترة حامل الفيروس ينقله لباقي الأشخاص. يكون دائما هناك صراع بين الفيروس والمناعة الذاتية، لأن هذا الفيروس يتغلب على مناعة الانسان ويصبح أي مرض يدخل للجسم يؤثر عليه خصوصا الإسهال، ارتفاع درجة الحرارة، السعال، ضيق النفس وأمراض أخرى.

وماذا عن التشخيص؟

هناك ما يزيد عن 1400 نقطة للتشخيص بالمغرب، حيث يمكن للإنسان إجراء الفحص سواء بالمراكز الصحية، دور الولادة، مراكز تشخيص داء السل أو حتى مراكز الجمعيات، زد على ذلك المراكز المتنقلة للجمعيات العاملة في هذا المجال.

يتم تشخيص الإيدز بواسطة فحص الدم، ودائما ما يكون سرياً، سريعاً ومجانياً وبهذا يعرف الشخص إن كان حاملاً للفيروس أم لا.

ومن جهة أخرى، أثبت العلم أنه كلما حاولنا اكتشاف إصابة الإنسان بهذا الفيروس كلما تمكنا من تسريع العلاج وبالتالي القضاء على انتشاره.

كيف ينتقل الفيروس؟

ينتقل السيدا بالمغرب عن طريق الأشخاص الذين يتقاسمون المخدرات عبر الحقن، فالفيروس بقدر ما هو ذكي فهو ضعيف أيضاً، لأنه لا يستطيع العيش بعيداً عن جسم الإنسان، فعندما نقول إنه ينتقل عبر الأدوات الحادة الملوثة بدم ملوث فهذا يعني أن الفيروس لا يزال حياً. وكل ما يروج على أن الأدوات الحادة مثل الشفرات، والأدوات التي يستعملها صانع الأسنان تنقل المرض فهذا الأمر خاطئ، بل يمكن أن تنقل أمراض أخرى مثل فيروس الكبد وغيره.

ما هي الاحتياطات التي يجب اتخاذها؟

أثبت العلم العديد من الأمور، حيث أننا لم نعد نحدث عن الوقاية الكلاسيكية، بل عن الوقاية المركبة أي ما هو سلوكي، وله علاقة بسلوك الشخص وما هو بيولوجي وهيكلية الذي تدخل فيه جميع الأطراف الأخرى.. وهنا سأوضح أكثر عندما نرغب في تفادي الإصابة بالفيروس في العلاقات الجنسية نستعمل العازل الطبي، بالفعل يقي من انتقال المرض، لكن حالياً العلم أثبت أمورا أخرى غير العازل الطبي على سبيل المثال، فإن الأشخاص الذين لديهم حب المغامرة بإمكانهم القيام بالعلاج القبلي وهو دواء قهقري قبل المعاشرة الجنسية وحتى لو لم يستعملوا العازل الطبي لا ينتقل المرض، لأن الدواء يدخل الجسم ويقضي على الفيروس قبل أن يجد الخلية التي يبحث عنها ليتكاثر، وبهذا لا ينتشر الداء ويمكن للحامل للفيروس أن يعيش حياة عادية.

ما هو العلاج الاستعجالي؟

يساعد العلاج الاستعجالي الشخص أثناء إصابته

بالمريض من شفاؤه من الفيروس، فإذا توجه الشخص إلى أقرب مركز طبي في أقل من 72 ساعة من إصابته بالفيروس، يتم تشخيص حالته والمباشرة في العلاج لمدة أربعة أسابيع، فحتى لو افترضنا أن الفيروس دخل إلى الجسم فإن الشخص لا يصاب. وفي سياق آخر يمكن أن نقول إن السيدا أصبح مثله مثل الأمراض الأخرى لا يقتل، بل نظرة المجتمع والتمييز هي التي تقتل.

ماذا عن التشخيص الذاتي؟

يعتبر المغرب من بين الدول الرائدة في شمال إفريقيا والشرق الأوسط، حيث تمكن من التوصل إلى التشخيص الذاتي الذي يحمل اسم «أوطو تيست» الذي أصبح متوفراً بالصيدليات، هذا الاختبار الذي لا تتوفر عليه الدول العربية الأخرى ونحن أول دولة عربية تتوصل إليه بشراكة مع وزارة الصحة.

ماهي نصيحتك؟

أنصح جميع الأشخاص بالقيام بالتشخيص المبكر وعدم استعمال الأدوات الحادة الملوثة، وأن لا يكون لديهم تخوف من إجراء الفحص خصوصا وأن هناك مجموعة من المراكز بالمغرب، وهدفنا الأسمى القضاء على هذا الداء. ورسالتنا الأخيرة للمغاربة، رحمة بهؤلاء الناس السيدا لا يقتل إنما نظرة المجتمع لهم.

السبت والأحد 12H-10H



ديكر يبطاج

نظرهم السليم
كيميزهم في التحليل

مواضيع الساعة

نقاش دقيق

مفاتيح لتوضيح الرؤية



كلها موجات إيجابية!

عرفت بالجرأة في أدوارها، لا تهتم لكلام الناس، زمكنت بشعبيتها من دخول قلوب جميع المغاربة، متواضعة على الرغم من أنها تعيش ما بين الغرب والشرق (المغرب، كندا وفرنسا)، كما تتميز بشخصية مختلفة عن باقي زميلاتها في المجال. مجلة "لالة فاطمة" التقت ببطللة السمفونية المغربية "ماجدولين الإدريسي" التي فتحت لنا قلبها وكشفت لنا عن مجموعة من الأسرار نجدونها في هذا الحوار..

ماجدولين الإدريسي تعتزف

أنا جريئة والشهرة حرمتني من أشياء كثيرة

■ حوار: مروى الضن

تصوير: مصطفى الرامي

أكسسوارات: مجوهرات الريان

المصممة: فدوى بلغاوي

ماكياج: سارة الرماحي

تصنيف الشعر: عبير

الشكر لفندق Barceló Anfa Casablanca

على حسن الاستقبال

جدا، لطالما أعطتنا نصائح مهمة.

بعد مسارك الحافل في السينما وإبداعاتك في الأدوار، هل تفكرين في ولوج عالم الإخراج؟

لا أظن، لأنه ليس لي رغبة في أن أكون مخرجة مستقبلا "وماشي شي حاجة مشهياها".

ما هو الدور الذي كان نقطة تحول في مسيرتك الفنية؟

من بين الأدوار التي أعشقها دور حبيبة في فيلم "السمفونية المغربية" وكذا دور ريحانة في فيلم "البوراق".

انطلاقتك في مجال التمثيل كانت إلى جانب سعيد الناصري، كيف أصبحت علاقتهما اليوم؟

علاقتي بسعيد الناصري جيدة، اشتغلنا معا في فيلم "الباندية" وغيره من الأفلام، كما أكون جد مسرورة عندما ألتقي به في المناسبات، وإذا اقترح علي الاشتغال إلى جانبه فسأكون جد مسرورة.

على نفسيهما جيدا ولعبا أدوارهما باحترافية كما تمكنا من بصم اسميهما في التلفزيون المغربي. فالأستاذ محمد الجم فنان متميز ومحترف جدا، منضبط ويتقن أدواره، أما لالة نزهة الركراكي فأنا مغرمة بها كثيرا، لأنها مميزة ولديها كاريزما خاصة بها لم يسبق لي أن التقيت بشخصية مثلها، كما أنها تعمل باحترافية وهي امرأة لطيفة، خلوقة وذكية



ليس لي رغبة في أن أكون مخرجة مستقبلا "وماشي شي حاجة مشهياها"

تحديث لنا عن دورك في مسلسل "دبا تزيان" ..

ألعب دور صباح، التي تعيش رفقة زوجها الدكتور فريد، الذي يؤدي دوره الممثل عزيز حطاب وأطفالها ووالدة زوجها في بيت واحد. ويوميا تقع مجموعة من الطرائف والمواقف المضحكة، ويمكنني أن أقول إن المسلسل كوميدي بامتياز.

اشتغلت في المسلسل إلى جانب هرمين من التلفزيون المغربي النجمين محمد الجم ونزهة الركراكي، كيف تجدين هذا التعامل؟

"هادوك الناس ماداروش سميتهم غير هكاك" اشتغلا





ثريا العلوي، سناء عكرود، فاطمة الزهراء بناصر وهدي الحيايني، هل ترين أن هذه الأسماء تكررت في السينما المغربية اليوم؟

"أصلا هما لي كينين ممثلات محترفات، إيلا بغينا نهذرو فالمعقول"، أما بخصوص ممثلات اليوم فتعجبني الممثلة الشابة نادية كوندلة لها بصمة خاصة في الساحة الفنية، كما أنها تعجبني كثيرا في السينما.

كنت عضو في لجنة تحكيم PUDNATS كيف كانت هذه التجربة؟ وهل تفكرين في إعادتها؟

كانت تجربة جيدة، لكنني لا أظن أنني سأعيدها مستقبلا، لأن النجاح فيها يتطلب إما أن أكون صريحة جدا وأجرح المشاركين أو أكون طيبة "وغادي تبان فيا".

"السوشل ميديا" مليئة بالمال، من خلال الإشهار والشراقات، لماذا لا تفكرين ماجدولين في التوجه إليهما؟

فتحت من جديد صفحة على موقع "انستغرام" أقوم فيها بنشر بعض السطوريات والصور والفيديوهات حول أعمالي وفي بعض المرات عن حياتي، وهذا كاف بالنسبة لي..

قمت بنشر ستوري "فضيحة فلانة بالمايوه" الخاصة بالفنانات المحرومات من السباحة لأنهن مشهورات رفقة ابتسام العروسي، سؤالي ما هي الأشياء التي حرمتك منها الشهرة؟

شخصيا لا أستطيع الذهاب إلى البحر وارتداء المايوه سواء في المغرب أو خارجه، لأنني أخاف أن يقوم أحد بالتقاط صور لي وأنا بالمايوه "وزايدون شنو فيها ما نعوامش في البحر كلشي كيغوم". لا يعاني من هذا المشكل إلا نحن الفنانات، أنا أعشق السباحة "كنبقى مدرقة بالفوطه حتى كندخل نعوام"، كما أعاني من نفس المشكل في الحمام حيث أصبح مفروضا علي الذهاب إلى حمامات خاصة.

وأیضا من بین الأشياء الأخرى التي حرمتني منها الشهرة، أنني لا أستطيع على سبيل المثال أن أرقص أثناء تواجدي بمطعم ما، خوفا من التقاط صور لي، كما أن هناك فئة من الأشخاص الذين سيقولون عني منفتحة فيما سيقول آخرون "دايرة الضحك فراسها" وللإشارة أنا لا أعيش حياة المشهورين أعيش حياة عادية كبافي الناس.



أنا لا أعيش حياة
المشهورين..
أعيش حياة عادية
كباقي الناس

من أكبر الصدمات
خيانة صديقة لي ..





لا أستطيع القيام
بأشياء أخرى "دبا
صافي لي عطا الله
عطاه"



سأتوجه إلى مدينة أكادير من أجل تصوير فيلم طويل مع المخرج ادريس المريني والممثل يونس بواب وسعيدة باعدي، وبعدها سأبشر في تصوير مسلسل رفقة النجم عزيز داداس.

كلمة أخيرة لمتبعي مجلة "لالة فاطمة" ..

أتمنى أن ينال هذا الحوار إعجابكم وأن أكون خفيفة على قلوبكم وشكرا لمجلة "لالة فاطمة".

ما تقوم به هذه اليوتوبوزات جيد، إن كان من ورائه مال، ويدخل الفرحة على متابعيها، أما شخصيا لا أستطيع القيام بذلك.

ما رأيك في اليوتوبوب بالمغرب والروتينات اليومية التي أثارت ضجة على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث قام مجموعة من الناشطين بإطلاق حملة روتيني اليومي؟

أنا لا أهتم باليوتوبوب، كما أنه ليس لدي الوقت لذلك أشغل طيلة اليوم بعدها أدخل إلى البيت، وحتى إذا دخلت لليوتوبوب أبحث عن الأشياء التي أريدها. ما تقوم به هذه اليوتوبوزات جيد، إن كان من ورائه مال، ويدخل الفرحة على متابعيها، أما شخصيا لا أستطيع القيام بذلك.

ماجدولين من بين الفنانات اللواتي أبعدن أطفالهن عن مواقع التواصل لماذا؟

ابنتي ليليا كارمن لديها خمس سنوات فقط، مازالت صغيرة على مواقع التواصل الاجتماعي، وأفضل إبعادها عن الأضواء احتراماً لها. ليليا لا تستطيع التعبير عن رغباتها، ولعلها عندما تكبر تعاتبني وتقول لي "علاش أماما وريتني فسوشل ميديا".

إذا كبرت ليليا وقررت الدخول إلى المجال الفني، هل ستشجعها وتساندها؟

سأحاول أن أبعدا قدر الإمكان عن هذا المجال صراحة، أما إذا كانت فعلاً موهوبة، فلما لا، هناك مجموعة من الأشخاص الذين يلجؤون هذا الميدان ولا علاقة لهم بالتمثيل، همهم الوحيد هو ربح المال والشهرة وكذا الظهور في التلفاز وهناك فئة أخرى تعشق التمثيل وذات موهبة فذة.

هل ندمت لولوجك التمثيل؟

صراحة في بعض المرات أندم كثيرا ولكن لا أستطيع القيام بأشياء أخرى "دبا صاي في لي عطا الله عطاء".

ما هي أكبر الصدمات التي تلقتها ماجدولين في حياتها؟

من أكبر الصدمات خيانة صديقة لي ..

ماجدولين "بنت الفشوش" ولا "بنت الشعب"؟

الاثنا معا لا أستطيع الكذب، كلما كبرت زادت بنت الشعب داخلي.

الجرأة وماجدولين؟

أعترف أنني جريئة جدا "هادشي لي عطا الله أش غندير".

ماذا عن جديك على مستوى السينما؟

انتهيت حاليا من تصوير مسلسل دبا تزيان، وسأقوم في هذه الأيام بتصوير فيلم قصير بفرنسا، وبعدها

الخميس 22H-23H



عبد العاطي الحسني



محمد نبيل

بسم الله أرقبك فطنتهم القوية مخلاتش مكان للمعتقدات الخاطئة

إعادة النظر في المعتقدات الشعبية
وتفسيرها بالرقية الشرعية

العين

رؤية

السحر



كلها موجات إيجابية!

إشراف: إلهام زدوحية

تصوير: مصطفى الرامي

المصممة: فدوى بلغازي

العارضة: ياسمين زمامة

أكسسوارات: نكافة دار بنجلون

ماكياج: سارة الرماحي

تصفيف الشعر: عبير

الشكر لفندق Radisson Blu Casablanca

على حسن الاستقبال

قفاطين

ساحرة بألوان

دافئة

تكشيطة كريب حرير

مطروزة بالطرز

التطواني بالألوان





تكشيطة درا دو سوا
مطروزة بالطرز الريايطي
ومرصعة بالأحجار





تكشيطة كريب
مخدومة بالتنبات





تكشيطة كريب دو
سوا مطروزة بالطرز
الرباطي من الأمام،
الجوانب والظهر





تكشيطة ساتان دو
شيس كليخيتشي
مخدومة بالتنبات



تكشيطة بقصة عصرية
مكونة من لامي
روفوكولي، دونتيل دو
كالي، موبرة الحرير
مخدومة بزواق المعلم
والطرز الرباطي والنتبات







تكشيطة كريب روفوكولي
مخدومة بزواق المعلم
ومرصعة بالأحجار



تكشيطة كريب دوسوا
رؤفوكولي مخدومة بالطرز
الرباطي ومرصعة بالأحجار

قفطان بروكار مبطن
ومخدوم بالسفايف بلديين



المصممة فدوى بلغازي

تصاميبي تهتم بأدق التفاصيل

كيف دخلت مجال تصميم الأزياء ؟

منذ صغري وأنا شغوفة بهذا الميدان ومهتمة بتفاصيله، بالرغم من أن دراستي ومجال تخصصي واشتغالي لم يكن له علاقة مباشرة بتصميم الأزياء، إلا أنني لم استطع الابتعاد عن مجال استهواني منذ نعومة أظفاري.

ما الذي يميز تصاميمك عن غيرها؟

تتميز تصاميمي بالجودة العالية، لأنني أنتبه لأدق التفاصيل.

من هم أو هن المشاهير الذين ارتدوا من تصاميمك؟

«صراحة مازال حتى واحد من المشاهير ما لبس من تصاميبي»، و«ماكرهتش نلبس بزاف ديال المشاهير من بينهم دنيا بطمة زينب عبيد وفاتي جمالي حيث القفطان كيحي معاهم». عموما أتمنى أن ترتدي تصاميبي نجومات تتألقن عند ارتدائهن للزي التقليدي.

ماهي الألوان المميزة عندك؟

أستعمل جميع الألوان خاصة الجريئة، لأنها دارجة على الموضة، كما أن أغلب السيدات أصبحن يملن أكثر لهذا النوع من الألوان، تبقى فقط اللسة الفنية لتسيقها.

ماهي نصيحتك للسيدات في اختيارهن القفطان

لإطلالة مثالية؟

أنصح جميع السيدات بالحرص على اختيار قصة القفطان التي تناسبهن وليس بالضرورة إتباع الموضة.



مغربيات يتألqn في أسبوع الموضة في أذربيجان

■ ليلى كندي

المصممات فاطمة الزهراء الإدريسي الفيلاي وهند مراد من المغرب، بالإضافة إلى الجزائرية فايزة أنتري بوزار.



المغربية فاطمة زهرة الإدريسي الفيلاي (GR Fashion)

فاطمة الزهراء هي أيقونة القفطان المغربي التقليدي، وهي تعمل منذ أكثر من 10 سنوات لجعله يسافر في جميع أنحاء العالم في أسابيع أزياء مختلفة (باريس، دبي، لوس أنجلوس، الكويت...). تضم ورشتها العديد من الحرفيين في القفطان.

تصمم فاطمة الزهراء الإدريسي الفيلاي نماذج فريدة من نوعها تجمع بين الحداثة والنبيل، وتقدم عالما أصيلا وأقمشة استثنائية.

يعود معرض الأزياء الشرقية إلى أذربيجان، «أرض النار» في نسخته الثالثة والثلاثين لتقديم ثروات الأزياء في شمال إفريقيا. قام ثلاثة سفراء لأزياء شمال إفريقيا، أخيرا بتمثيل الثقافة الغنية والتعددية لهذه المنطقة من العالم، في باكو في أسبوع الموضة في أذربيجان.

اختلعت الاتجاهات الإفريقية الحديثة بالتطريز التقليدي للقفطان و«كاراكو»، مما أثار إعجاب الجمهور الأذري. كما قام السفير المغربي لدى أذربيجان، عادل امبارك، بتنظيم حفل استقبال استثنائي على شرف أسبوع المصممين في مقر إقامته في باكو.

يعمل أسبوع الموضة الأذربيجاني ومعرض الأزياء الشرقية منذ أكثر من 4 سنوات على تطوير أزياء متعددة، مفتوحة للجميع، ولتقديم رؤية لمصممي الأزياء من المغرب العربي والشرق الأوسط في آسيا الوسطى. تشترك هذه المناطق في ثقافة مشتركة ناتجة عن تجارة طرق الحرير التاريخية التي كانت تربط الصين بالمغرب. إن إحياء طريق الحرير يخلق ديناميكية جديدة يشارك فيها معرض الأزياء الشرقية من خلال خلق شراكات مختلفة في البلدان المعنية.

ومثل شمال إفريقيا في أسبوع الموضة في أذربيجان



الجزائرية فائزة أنتري بوزار (إبداعات Fab)

أول مصممة أزياء جزائرية تتوجه إلى باكو لحضور أسبوع الموضة في أذربيجان. فائزة هي مصممة أزياء جزائرية لمدة 10 سنوات، ولدت في عائلة من الجواهريين، التي نقلت إليها حب الفن الذي تعتبره مصدرا للحياة. التزمت بالحفاظ على التراث الفني والتعدي للجزائر وخاصة «كاراكول» الجزائر العاصمة، التي روجت له خلال أسابيع الموضة العالميين (باريس، الكويت، واشنطن، بيروت..).



المغربية هند مراد (StylishKarma)

هند مراد بلغيتي هي مصممة مغربية تميزت في وقت قصير جدا باتباعها لمقياس «روك أند رول» لأزياء النساء. إبداعاتها هي لقاء النظرة الصخرية المثيرة، مع مقاربة شكلية للجسم الأنثوي في تنوعه وتطوره الدائم. تستورد هند أقمشتها من فرنسا وإيطاليا، وتختار الأقمشة المميزة للغاية لضمان جودة المواد التي تصنعها يدويا في ورشة العمل الخاصة بها في الدار البيضاء.







المصممة: فاطمة الزهراء بوجيكي
العارضة: بسمة عيستن
مكياج: سارة الهواري
تصوير: Studio Idmix
أكسسوارات: مجوهرات الريان

تشكيلة من القفطان المغربي تجمع بين الفخامة والراقي

قفطان من قطعة واحدة من
الحرير بالتول والدونتيل
بالتنبت وخدمة المعلم

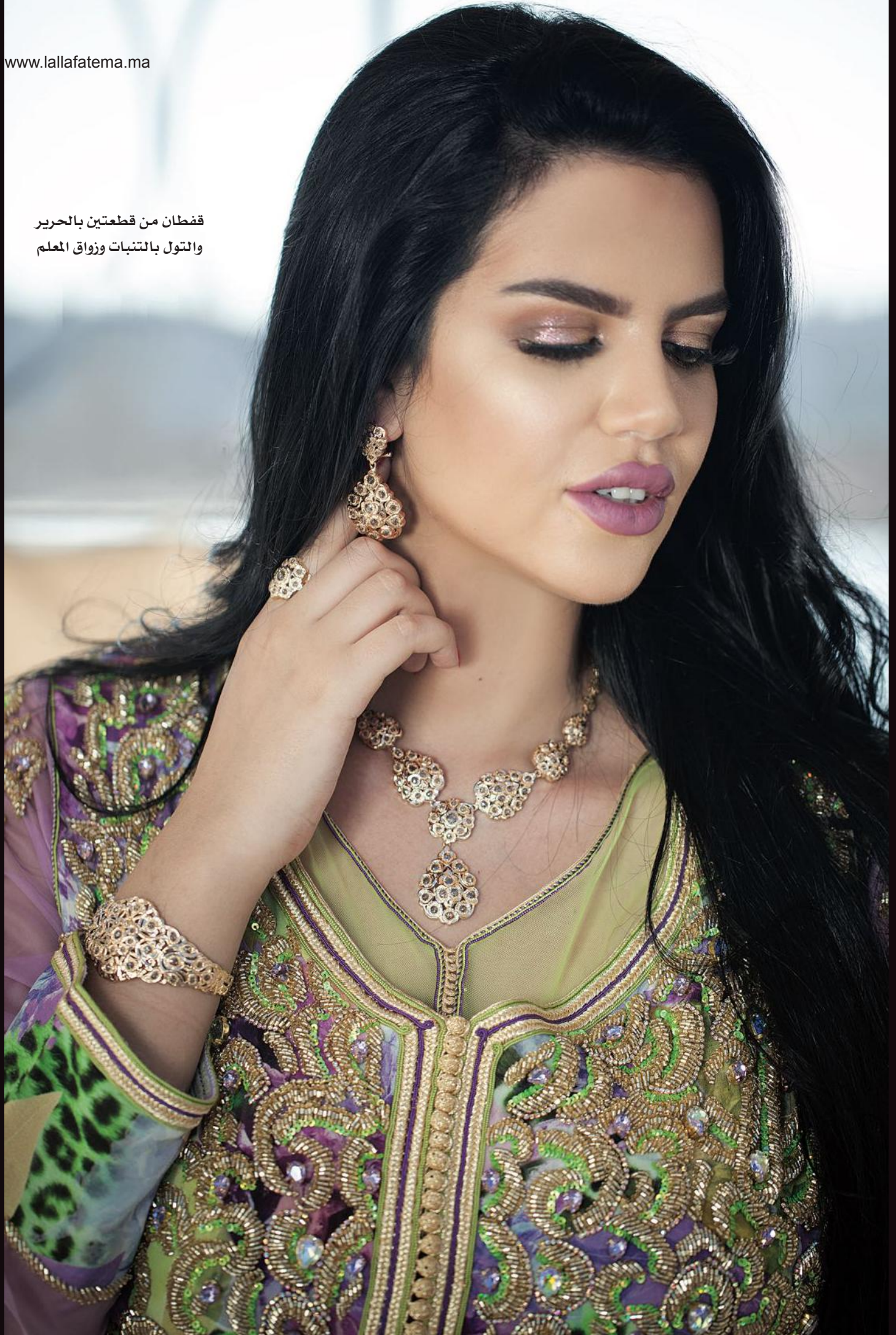


قفطان موبرا من قطعة
واحدة بالتنبات وخدمة المعلم





قفطان من قطعتين بالحريير
والتول بالتنبات وزواق المعلم



العارضة: الممثلة غيثة بن حيون

قفطان من البروكار بالتنبات
وخدمة المعلم





قفطان ستان دوشيز حريري
وكريب مع دونتيل بالطرز
والتنبات خدمة المعلم

تبحثين عن قبعات شتوية تناسبك؟ «لالة فاطمة» تقترح عليك تشكيلة من القبعات الشتوية لإطلالة دافئة وساحرة في نفس الوقت لتكملي بها أناقتك في ليالي الشتاء الباردة، اختاري منها ما يناسب ذوقك.

■ ليلى كندي

قبعات شتوية أنيقة لإطلالة مميزة هذا الشتاء



قبعة شتوية سوداء بثنية عريضة ومرصعة بأحجار صغيرة من ZARA.

199
درهم



قبعة صوفية ملونة على شكل القبعات البحرية لإطلالة مغامرة وجذابة. من ZARA.

289
درهم



قبعة بومب شتوية برتقالية اللون بثنية صغيرة تتماشى مع الموضة من BRESHKA

119
درهم



قبعة شتوية من نسيج الفراء بألوان متناسقة مناسبة لإطلالة رياضية. من MANGO.

119
درهم



قبعة شتوية دافئة وردية اللون بكريرات من الفراء لإطلالة شبابية. من BRESHKA

119
درهم



قبعة من نسيج الصوف بسيطة وجميلة باللون الأحمر البرتقالي لإطلالة أنيقة. من MANGO.

239
درهم



ليلة رأس السنة هي مناسبة خاصة تدعو إلى الاحتفال وتبادل الهدايا. «لالة فاطمة» تقترح عليك أفكار بسيطة وملهمة لهدايا رأس السنة الجديدة...

■ سمية بنصات

8 أفكار مميزة لهدية رأس السنة



يحب الرجال الإكسسوارات مثل سوار
أنيق يليق بجميع «لوكاته». اختاري
سوار البحار من **Paul Hewitt**

400
درهم



لإكمال مظهره الرشيق، اختاري له
قبعة رياضية من **Nike**

318
درهم



لحماية عينيه من أشعة الشمس الضارة.
اختاري له نظارات من **Rayban**

2500
درهم



حتى يجيب دائما على رسائلك، اهديه
شاحن محمول من **Samsung**

400
درهم



المرأة والمجوهرات.. قصة عشق لا تنتهي،
اختر لها هذه الحلقات من **Zara**

199
درهم



اختر لها حذاء من الكعب
العالي من **Bershka**

399
درهم

لمساعدتها على
الاعتناء بجمالها،
اختر لها مجموعة
روائح حلوة ومنعشة
لتشعر وكأنها في رحلة
إلى قلب الطبيعة من
Yves Rocher

159
درهم



أكثر شيء تحبه النساء هو الماكياج، وستحب أن تهديها
علبة متكاملة من المستحضرات التجميلية من

300
درهم

Makeuprevolution

مستحضرات تجميلية للعناية بشعرك وبشرتك

- مجموعة **ELVIVE** من L'Oréal ضد التقصف بتركيبة جديدة تحمي شعرك
- ✓ شامبو لإصلاح الأطراف المتضررة، يغذي الشعر ويقويه
 - ✓ بلسم شديد العناية يحمي الخصلات من التكسر **57 درهم**
 - ✓ بديل الزيت يحمي الثلاث سنتيمترات المتبقية من شعرك **58 درهم**
 - ✓ ماسك خفيف مغذي



مجموعة Avène

- لبشرة شابة ممثلة وغنية بالكولاجين تقضي على التجاعيد الناتجة عن التقدم في السن. **Avène** تقترح بلسمين:
- ✓ **physiolift** للعناية ببشرتك:
 - ✓ بلسم الليل يشد البشرة ويعيد تجديد خلاياها **458 درهم**
 - ✓ بلسم الصباح يرطب البشرة بعمق **300 درهم**



SOTHYS

- كريم **SOTHYS** للسيدات المتقدمات في السن اللواتي يعانين من ترهلات الوجه. الكريم يحارب الترهلات ويعطي لمسة شبابية للوجه
- الثلث **750 درهم**



- كريم مرطب تحت العين ومغذي ويخفي الهالات السوداء والانتفاخ الثمن **450 درهم**

ROSE SORBET من LANCÔME

- منعم ومنعش، يمكنك وضعه كطبقة حامية للبشرة قبل الماكياج ليعطيك رونقا ونضارة، بفضل تركيبته المكونة من ماء الورد والحمض الساليسليك المزيلين للشوائب والعيوب والبقع
- مجموعة **ROSE SORBET** من **LANCÔME** تركيبتها الفنية تهتم بتقنية المسام وتنعشها بماء الورد والنعناع.

المجموعة مكونة من:

- ✓ ماسك ناعم يقضي على الشوائب، والنقط السوداء **420 درهم**
- ✓ كريم صباحي يغذي البشرة حتى أعماقها
- ✓ ويقضي على الجفاف بشكل كامل **360 درهم**
- ✓ سائل منظف



Klorane من Force keratine سيروم مضاد

لتساقط الشعر

- بفضل تركيبته الفنية بزيت الخروع الذي يحمي الخصلة من جذورها حتى الأطراف

259 درهم





مجموعة **black opium**
من **Yves Saint Laurent** بنسائم
القهوة والفانيليا، تضم عطر،
كريم وماسكارا
950 درهم

استقبلي العام الجديد بباقة عطور فاخرة



من **SIPASSIONNE**
مجموعة **Armani** بنسائم عود الأرز
700 درهم



La nuit de Trésor مجموعة مكونة من عطر،
كريم وصابون معطر من **Lancôme** بنسيم الورد
والفانيليا. **950 درهم**



عطر **PARFAIT DE ROSES**
مميز بمزيج وردتين نادرتين
من **Lancôme**



مجموعة **Armani** تقترح كذلك
عطر **Alexandrie** برائحة
الوردة الدمشقية.



عطر **Shamal Armani**
للرجال مستوحى من الرياح
الشرقية القوية.



من **Yves Saint Laurent** للرجال
تضم عطر رجالي ومزيل العرق
980 درهم





شفط الدهون..

كل ما يمكن معرفته عن العملية ونتائجها

أصدر الدكتور المغربي عبد اللطيف أبو فراس كتاباً زجت عنوان «طب وجراحة التجميل» تضمن مجموعة من المواضيع التي تهم النساء كالمسمنة، ترهات البطن، تجميل الثدي وغيرها. بالإضافة إلى التطرق إلى مختلف العلاجات الحديثة مثل حقن الدهون، الخلايا الجذعية، والليزر. كما ضم الكتاب أيضاً نصائح، ومعلومات يجب التعرف عليها قبل القيام بأية عملية تجميلية. في هذا العدد اخترنا لكم التطرق لموضوع يشغل بال الكثير من المغربيات وهو شفط الدهون. الطبيب الجراح في جراحة التجميل عبد اللطيف أبو فراس يقربنا أكثر من تفاصيل الموضوع.



عبد اللطيف أبو فراس
طبيب جراح في جراحة التجميل

■ يلي كندي

لوحدها، دون خلطها بمكونات دموية.

ثانياً: يخلق الطفل بعدد محدود من الخلايا الدهنية، التي تنمو بحجمها، وبالتالي فإن الجنين إذا خلق بـ 1 مليار خلية دهنية في جسمه مثلاً، ففي كبره سيبقى هذا العدد المليار من الخلايا الدهنية على عددها، إلا أن هذه الخلايا ستنمو تدريجياً بحجمها وليس بعددها حتى الكبر.

في حالة ريجيم مثلاً يتقلص حجم هذه الخلايا الدهنية وليس عددها، وفي حالة العودة إلى الأكل المفرط، فإن هذه الخلايا الدهنية ستنمو مرة أخرى. أما في حالة الشفط، فإننا معنيون بإزالة عدد الخلايا الدهنية وتقليصها، وبالتالي تبقى نتيجة الشفط مستقرة في الأماكن المشفوفة حتى بعد عدم الالتزام بحمية تامة.

ماهو شفط الدهون؟

يعتبر شفط الدهون من أكثر العمليات التجميلية انتشاراً في العالم، لما لها من إمكانيات، ونتائج باهرة، فالشفط يمكن أن يمارس في العديد من مناطق الجسم، حتى نصل إلى نوع من نحت للجسم.

ماهي مبادئ شفط الدهون؟

أولاً: الدهون قابلة للشفط عن طريق آلة خاصة تستخرج هذه المواد الدسمة، وذلك بعد حقن مواد تساعد على ترطيب هذه الدهون وتقليص قطر الأوعية الدموية، لتمكين الشفط من إزالة الدهون

ماهي وسائل شفط الدهون؟

أهم ما يستعمل لشفط الدهون هو آلة مص متصلة بقنينات مختلفة الأقطار من 2 إلى 8 مم، تصل إلى



أماكن تراكم الدهون، وبعد ذلك تتم عملية الشفط. حيث خروج هذه الدهون بعد حركات منتظمة لهذه القنينات. في السنوات الأخيرة، ظهرت في الأسواق العديد من الآلات التي تدعي نحت الجسم بدون أي تدخل جراحي. وأكثر هذه الآلات تحظى بدعم تجاري كبير مع إشهارات مختلفة ومتنوعة.

ومن هذه الآلات ما يستعمل

✓ وسائل حرارية.

✓ ومنها ما يستعمل أمواج فوق صوتية أو ترددات الراديوية.

✓ ومنها ما يستعمل البرودة أو أنواع الليزر.

ما هي أماكن شفط الدهون؟

يمكن شفط العديد من أماكن الجسم الوجه، الأطراف، البطن وكل مكان يمكن أن توجد فيه تراكبات دهنية. من هذه التراكبات ما هو خلقي وراثي، ومنها ما هو مكتسب، ويعبر عن تفاعلات مختلفة مع نوع التغذية، والحالات المعيشية والحركية. كل هذه العوامل تؤدي إلى تغييرات في توازنات الدهون، وفقدان الانسجام بين مختلف مكونات الجسم، وبالتالي الانعكاس على جماليته، ومقومات الأعضاء. والأهم من هذا هو تأثير هذا الوضع على نفسية الشخص، من حيث مظهره، ملبسه، وعلاقاته الاجتماعية.

أين تخزن الدهون في الجسم؟

تحدث بالوجه عدة تراكبات دهنية تؤثر على انسجامه وجماليته. ومن أهم هذه التكتلات

✓ الدقن المزدوج

✓ المبالغة في الخدود

✓ تكتلات أسفل الخدود التي تعطي ثقلا للوجه وحالة «حزن».

✓ تكتلات في البطن أعلى وأسفل السرة وفي الجوانب أو جناحي البطن، حيث تحدث حالات دائرية مما يعطي شكل «العجلة» الدائرية في بعض الأحيان.

✓ تكتلات دهنية في الصدر، وفي الثدي وحواليه.

✓ تكتلات في الظهر مع طيات مختلفة تمثل نوعا من «طبقات»

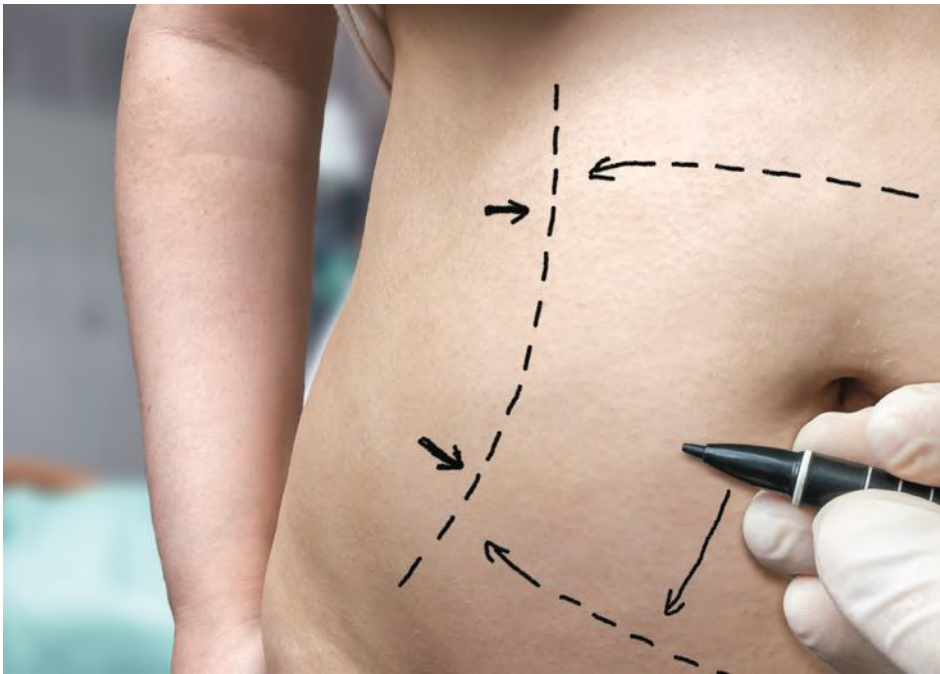
✓ تكتلات دهنية في الأرداف

✓ تكتلات في الأوراك تعطي للجسم شكل «كمان موسيقي».

أما عند الرجال، فأكثر التكتلات شيوعا هي البطن، والصدر الذي يعطي شكلا أنثويا للثدي، ويؤثر بصفة بالغة على نفسية الشخص.

ماذا يجب معرفته قبل عملية شفط الدهون؟

من المستحسن المواظبة على نظام غذائي قبل العملية حتى تتخلص السمّة، وتتحدد المناطق الدهنية



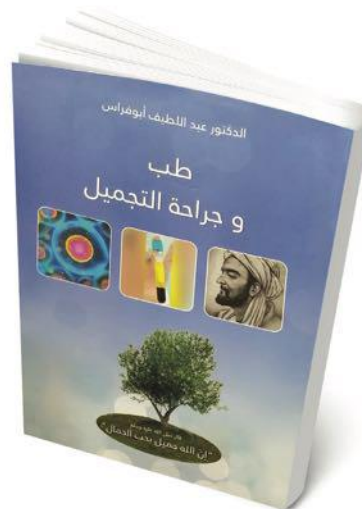
العملية حتى يتسنى له القيام بالتحليلات اللازمة، وضبط العقاقير المتبعة.

بعد العملية يجب ارتداء لباس من نسيج ضغط خاص لمساعدة الجلد على المرونة.

بعد العملية بأسبوع يمكن غسل الجسم، مع البدء في ذلك خفيف بمراهم في الأماكن الممتصة ذلك 3 مرات في الشهر الأول، ثم 2 مرات في الشهر الثاني.

هل نتائج شفط الدهون مضمونة؟

تعتبر نتائج شفط الدهون من أحسن النتائج في جراحة التجميل، بالإضافة إلى أنها تحث الجسم، لتعطيه لياقة وقبولا نفسيا واجتماعيا إذ أن إزالة التكتلات الدهنية غير المرضية، تجعل نفسية الشخص ترتفع، ويدخل في حالة نقاهة واهتمام بنفسه من ناحية الحماية والرياضة والانسجام الاجتماعي.



المستعصية عن الإزالة بالنظام الغذائي مثل البطن، الأرداف والركبة.

من الواجب أن يفحص الطبيب المخدر المريض قبل



لكل فصل خصوصيته، وخلال فصل الشتاء حتى ولو كانت بشرتك ذهنية قد تلاحظين بعض الجفاف الذي يصيبها نتيجة الطقس البارد والجاف وكذلك لعدم مراعاة شرب الماء الكافي في الشتاء. فما هي أهم مشاكل البشرة خلال فصل الشتاء التي نواجهها؟ وما هي طرق علاجها ونجنب جفافها؟.. أسئلة نجيب عنها الدكتورة نادية رضوان عبد العالم أخصائية الأمراض الجلدية والتناسلية.

أخطاء تسبب جفاف البشرة تجنبها

■ نيلي كندي

هل تنصحين بالتقشير الكيميائي للبشرة؟

طبعاً أنصح بجميع التقشير الكيميائي خاصة في فصلي الخريف والشتاء. والهدف من هذا التقشير هو التخلص من طبقات الجلد الميت وتصبغات البشرة، إضافة إلى غلق مسامات البشرة وتنظيفها بعمق. لذا أنصح السيدات بالحرص على تقشير البشرة بانتظام للتمتع ببشرة صحية ونضرة.

هل واقى الشمس ضروري في فصل الشتاء؟

نعم بالطبع واقى الشمس ضروري. لأن هذا لا يعني أن البشرة لا تتعرض للتلف عند التعرض لأشعة الشمس الضارة. تذكرى دائماً استعمال الكريم الواقى من الشمس قبل الخروج والتعرض لأشعة الشمس، لتجنب التصبغات الجلدية وتجاعيد بشرة الوجه.

ما هي أهم الطرق للعناية بالبشرة الجافة وترطيبها؟

للعناية بالبشرة الجافة خلال فصل الشتاء، أنصح السيدات بالترطيب، وأول مرحلة: هي غسل الوجه

ما هي أسباب جفاف البشرة خلال فصل الشتاء؟

يرجع جفاف البشرة خلال فصل الشتاء، إلى عوامل خارجية، ضمنها برودة الطقس وجفاف الجو، مع انخفاض نسبة الرطوبة. وأخرى مرتبطة بسلوكياتنا اليومية، من بينها الاستحمام بالماء الساخن الذي يزيل الدهون من الجلد واستعمال الصابون المعطر بكثرة.

ما هي كمية الماء الواجب شربها لبشرة نضرة وصحية؟

من المعروف أن خلال فصل الشتاء تنعدم الرغبة في شرب الماء لبرودة الجو. لكن مع ذلك، يحتاج الجسم إلى كميات كافية من الماء يومياً، حيث يتعرض الأخير إلى الجفاف، مما يجعل شرب الماء ضرورة للتغلب على تلك المشكلة. وهي وسيلة ممتازة للحفاظ على صحة ونضارة البشرة خلال فصل الشتاء. وينصح عموماً بشرب ما بين 1 لتر ونصف إلى 3 لترات من الماء.



نادية رضوان عبد العالم
أخصائية الأمراض الجلدية

بالصابون الخاص به والمرحلة الثانية الحرص على ترطيب البشرة بالكريمات المرطبة، ثم ضرورة وضع واقى الشمس حسب نوع البشرة. والحرص على شرب الماء بكثرة وتجنب غسل الوجه بالماء الساخن لأنه يسبب جفافاً.

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatema.ma



@لالة فاطمة



LALLAFATEMA TV



lallafatema.official



مجلة لالة فاطمة
lallafatema.mag

نميل معظم النساء في هذه الفترة من السنة للألوان الغامقة، لدرجة أننا أصبحنا نقرن الألوان الشتوية بكل ما هو داكن وغامق. فلماذا تلجأ السيدات لتغيير لون شعرهن وبماذا ينصح خبراء تصفيف الشعر؟. نزهة ملاكي مصففة شعر في أحد مراكز التجميل الكبرى بالدار البيضاء نحدثنا أكثر عن الموضوع.

أبرز صيحات صبغات الشعر الرائجة هذا الموسم

■ شيماء جديوي

التلوج» ومع بطولة المسلسل الأمريكي المشهور «صراع العروش». إنه لون جريء، جذاب تعتمد الشقراوات أكثر من الفتيات ذوي الشعر الأسود لتفادي كل نوع من أنواع التقصيف. ونجد من بين ألوان الصبغات الكلاسيكية الخاصة بالموسم الشتوي، البني، الأشقر الغامق، والأحمر. ألوان لا تستغني عنها السيدات في فصل الشتاء. ويظهر جمال اللون الأحمر مع قصة شعر قصيرة. تليق بهن.

يعتمد الموسم الشتوي الألوان الغامقة بالنسبة للصبغات، كالأسود والبني الغامق والأحمر، لأنها ألوان قوية وجريئة. لكنها ليست قاعدة، فيمكنك أن تقومي ببعض الاختلافات الفردية. غالبا ما نستبسط ألوان وأشكال التصفيفات من عروض الأزياء العالمية مثلا، أو من بطلات أفلام «هوليود». وحسب نزهة ملاكي مصففة شعر في أحد المراكز الكبرى بالدار البيضاء، فإنها تقترح خمسة ألوان دارجة في هذا الموسم الشتوي

بالنسبة لمن يسأل لماذا الموسم الشتوي يتميز بتصفيفات قصيرة، فالسبب راجع لتقصيف الشعر خلال فصل الصيف، وتعرضه اليومي لأشعة الشمس والكلور في المسابح.. لكن يمكنك أن تحافظي على طول شعرك بالاعتناء به خلال تلك الفترة. من بين التصفيفات القصيرة المعروفة أو يمكننا القول عنها كلاسيكية الحلاقة «الذكورية»

تسريحات الشعر

بالنسبة لمن يسأل لماذا الموسم الشتوي يتميز بتصفيفات قصيرة، فالسبب راجع لتقصيف الشعر خلال فصل الصيف، وتعرضه اليومي لأشعة الشمس والكلور في المسابح.. لكن يمكنك أن تحافظي على طول شعرك بالاعتناء به خلال تلك الفترة. من بين التصفيفات القصيرة المعروفة أو يمكننا القول عنها كلاسيكية الحلاقة «الذكورية»

ألوان الصبغات

أولا الألوان الكلاسيكية، كالأسود الذي تلجأ إليه السمرات والفتيات ذوي الأحرف العربية البارزة، إلا أنه يمكنك القيام باختلاف بين تدرج اللون الأسود، فتختاري الأسود- أزرق، أي أسود بإشعاع أزرق مع الإضاءة، أو أسود- أحمر أي إضافة بعض الخطوط الحمراء على الأطراف لكسر ذلك اللون الداكن.

تقول مصففة الشعر نزهة ملاكي، هناك ألوان استثنائية لهذا الموسم نجد كـ«البلاطين» أو اللون القريب من لون المعادن. ظهر مع فيلم الأطفال «ملكة





تعاني الكثير من السيدات في فصل الشتاء من جفاف البشرة وفقدان مرونتها بسبب قساوة الطقس، مما يخلف نزاعيد واحمرار عليها. لتفادي هذه المشاكل وغيرها، تستضيف «لالة فاطمة» أخصائية التجميل شامة نقود.

■ شيماء جديوي

خلطات طبيعية للوقاية من جفاف البشرة



شامة نقود

أخصائية التجميل الطبيعي

جفافها في فصل الشتاء.

قناع للمعان البشرة و ترطيبها

- ✓ ملعقة شوفان مطحون
- ✓ ملعقة ونصف «ياغورت» طبيعي
- ✓ ملعقة كبيرة من زيت الصبار

طريقة التحضير

نخلط المكونات مع بعضها، ثم نضعها على بشرة نظيفة مدة 15 دقيقة. عليك القيام بالعملية نفسها مرتين في الأسبوع.

للترطيب اليومي

- ✓ زبدة شيا (الكاريبي)
- ✓ زيت جوز الهند
- ✓ زيت القمح

طريقة التحضير

نذوب زبدة الشيا على طريقة «حمام مريم»، نضيف ملعقة زيت جوز الهند وملعقة زيت جنين قمح، ثم نترك الخليط مدة ساعة وسط علب مغلقة حتى نحصل على كريم ليلي مفيد ومغذي للبشرة يمنع

للتخلص من جفاف الشفتين

- ✓ ملعقة عسل
- ✓ زيت اللوز الحلو

طريقة التحضير

نخلط المكونات مع بعضها، ونضعها فوق الشفتين ثم نقوم بحركات دائرية للتقشير مدة 2 دقيقتين. عليك القيام بالعملية نفسها مرتين في الأسبوع.

تقشير للبشرة الجافة والحساسة

- ✓ دقيق جوز الهند (كوك)
- ✓ زيت زواج الهند
- ✓ حليب

طريقة التحضير

نخلط المكونات مع بعضها، ثم نضعها مدة 7 دقائق ونغسل.





يواجه الشعر العديد من المشاكل إذا ما تم إهماله، كالتقصف والجفاف إضافة إلى مشاكل الفروة. وتزداد حدتها مع ظهور مناخ فصل الشتاء فسرعان ما يتغير الجو من حار إلى شديد البرودة. مع أخصائية التجميل شامة نقود سنتعرف على وصفات صحية وطبيعية تعيد لشرك المرونة واللمعان لينبض بالحياة من جديد.

نصائح لشعر طويل كثيف وناعم

نضعها وسط بخاخ.

منسم طبيعي يزيل عنك رائحة فروة الرأس

- ✓ ريحان ورق
- ✓ أذير ورق

طريقة التحضير

نغلي هذه الأعشاب في طنجرة مدة 30 دقيقة، ثم نضعها وسط بخاخ.

نصيحة الخبيرة

قبل البداية بتطبيق الوصفات لابد من الانتباه لطريقة غسل وتصفيف الشعر. ✓ تفادي غسل شعرك بوتيرة يومية، واكتفي بغسله ثلاث مرات في الأسبوع. ✓ قصي الأطراف المتقصفة والمتبقية من الصيف خلال فترة الخريف. ✓ عند تصفيفك لشعرك، استعملي مشطا خشبيا واسع الأسنان.

✓ حبة البركة مطحونة

طريقة التحضير

نخلط المكونات مع بعضها (بالنسبة للشعر الجاف، نضيف بعض قطرات زيت الزيتون أو زيت اللوز). ضعيه مدة ساعة ونصف، ثم اغسليه. يمكنك استعمال الوصفة ثلاث مرات في الأسبوع.

لتلميع الشعر قبل مجفف الشعر (لمعة في الشعر)

- ✓ عسل
- ✓ حليب
- ✓ زيت مسحوق جوز الهند (كوكو)

طريقة التحضير

نخلط المكونات مع بعضها، ثم نتركها على الشعر ساعة من الزمن.

علاج مشاكل الشعر الدهني

- ✓ عشبة أذير
- ✓ عشبة الزعتر
- ✓ عشبة الريحان

طريقة التحضير

نغلي هذه الأعشاب في طنجرة مدة 30 دقيقة، ثم

لترطيب الشعر (بروتين طبيعي)

- ✓ بيضة واحدة
- ✓ ملعقة عسل
- ✓ ياغورت طبيعي
- ✓ أفوكا واحدة
- ✓ ملعقة زيت الافوكا

طريقة التحضير

نخلط المكونات باستعمال الخلاط الكهربائي حتى نحصل على بلسم طبيعي. ضعيه على شعرك، واتركيه يتغلغل مدة ساعة ونصف، ثم اغسليه. من الجيد إعادة العملية مرتين في الأسبوع.

لتطويل الشعر

- ✓ جل الالوفيرا
- ✓ زيت الياسمين
- ✓ زيت السمسم

طريقة التحضير

نخلط المكونات مع بعضها، ثم نضعها على فروة الرأس مدة ساعة واحدة كل أسبوع.

لتكتيف الشعر

- ✓ ثلاث ملاعق كبيرة أوراق السدر المطحون
- ✓ ملعقتان كبيرتان زيت اللوز الحلو

تزداد مشاكل الشعر والبشرة خلال فترة الخريف والشتاء، خاصة مع انخفاض درجة الحرارة والمؤثرات الخارجية للطقس البارد، فتصبح البشرة أكثر عرضة للجفاف والتقصف، لذلك نحتاج كل سيدة إلى عناية خاصة و مكثفة لتجنب حدوث صعوبات غير مرغوب فيها. الاهتمام بالبشرة كانت أولى الخطوات العملية، كما ننصح أخصائية التجميل والحلاقة فتيحة بركات.

إطلالة أنيقة.. تدرجات البيج موضة مكياج شتاء 2020



■ سمية كرايمو

المرحلة الأولى

مرحلة التنظيف: استخدام كريم منظف يلائم طبيعة بشرة ضيفتنا لإزالة شوائب البشرة من المكياج والرواسب الخارجية.

المرحلة الثانية

مرحلة التقشير: يلعب تقشير البشرة دورا هاما في تنظيفها والتخلص من الخلايا الميتة المتراكمة، كما يساعد على تحضير وتهيئ البشرة للمرحلة الموالية.



المرحلة الأخيرة

مرحلة المودلاج بحركات خفيفة لإراحة البشرة وسد مسامها.

الآن البشرة مستعدة لوضع المكياج المناسب، أما إذا لم ترغب السيدة في ذلك فتتصح الخبيرة بوضع كريم واقى شمس لحمايتها من العوامل الخارجية.

كان اختيار خبيرة التجميل فتيحة حركات لفيتامين c لكونه يخدم البشرة في هذه الفترة، حيث يمنحها الترطيب والتفتيح في الوقت نفسه. وضع لوسيون مكون من فيتامين c كذلك لتعزيز تغذية البشرة عن طريق التدليك الخفيف بحركات تسهل الأوعية الدموية على التحرك لمنح اللون الوردي والطبيعي للبشرة.

مرحلة التنظيف بالبخار

يفيد البشرة عن طريق فتح مسامها وتزويدها بالأوكسجين اللطيف.

مرحلة وضع القناع

للعوامل السابقة وللحصول على بشرة نضرة ورطبة،



الشعر

لضمان علاج سريع لمخلفات الصيف وأشعتها الحارقة، اعتمدت الأخصائية وضع علاج فعال لتجديد خصلات الشعر والقضاء على تقصفه الواضح.

مراحل العناية كانت على الشكل التالي:

- 1 - غسل الشعر بالشامبو خاص يساعد على فتح قشور الخصلات.
- 2 - وضع لوسيون معالج مكون من مادة حمض الهيدروليك والكراتين وهي مواد تكون طبيعيا في الشعر، لكن تفقد مع الاستعمال المفرط للمواد المضرة للشعر وأشعة الشمس وغيرها من العوامل الأخرى.
- 3 - حمام بخار لا يقل عن 10 دقائق للترطيب وترميم الشعر.
- 4 - وضع قناع مغذي للقضاء على التقصف والجفاف.
- 5 - بعد الانتهاء من العلاج يغسل الشعر جيدا.
- 6 - المرحلة النهائية: التصفيف على الطريقة الطبيعية لإطلالة جذابة وحيوية أكثر.

المكياج

اللمسة النهائية اعتماد مكياج طبيعي دافئ يناسب فترة الخريف والشتاء. مكياج البشرة: كريم أساس، لون البيج المناسب للبشرة الخمرية لتوحيد اللون وإعطاء إطلالة طبيعية.

أحمر الخدود: لون خوخ طبيعي لوجنة أكثر نضارة وإشراقا. أحمر الشفاه: لون دافئ مزيج بين الخوخ والبنفسجي يتناغم مع اللوك العام. العيون: رسمة العين بسيطة مع الاعتماد على الرموش الاصطناعية لنظرة رومانسية حاملة واختيار ألوان ترابية. تدرجات البيج والخوخ المائل للبنفسجي الفاتح تظل ألوانا طبيعية ودارجة على الموضة وأكثر تناسقا مع فصل الخريف والشتاء.



دليلك السياحي لتستمتع بعطلتك خلال أشهر الشتاء الباردة

إذا كانت أشهر الشتاء تعني الاحتماء من قسوة البرد وقضاء وقت عائلي في البيت عند البعض، فالبعض الآخر يمثل بالنسبة له فرصة للاستمتاع بالسماة الرمادية والـمطار والثلوج والاستجمام وممارسة الرياضات الشتوية وعيش مغامرة فريدة. وبالمغرب، تتوفر اختيارات عديدة للاستمتاع بهذا الفصل الجميل في مختلف الجهات، لهذا تقدم لك «لالة فاطمة» جولة في أبرز المناطق ومحطات الاستجمام لقضاء عطلة عائلية أو مع الأصدقاء، خلال أشهر دجنبر ويناير الباردة.

آيت بوكماز

■ خولة دحو

منطقة بوكماز التي تبعد عن مراكش بما يقارب 250 كلم لا تزال غير معروفة بالنسبة للكثيرين، بالرغم من أنها واحدة من أكثر الوجهات روعة في المغرب. يُطلق على القصبه اسم «الوادي السعيد»، وتحظى بشعبية كبيرة من طرف السياح الأجانب خصوصا بعد ربطها بالطريق الوطنية، حيث تضاعف الزوار 10 أضعاف، وأصبحت المنطقة تضم ما يقارب 80 مأوى سياحي علما أنها كانت تضم أربعة في السابق فقط، يوفر أصحابها خدمات وأنشطة متنوعة.. في آيت بوكماز يمكن للسياح القيام بالعديد من الأنشطة الاستكشافية والرياضية، مثل المشي لمسافات طويلة وسط طبيعة ساحرة وجميلة بالإضافة إلى تسلق الجبال، ويمكنكم استكشاف المنطقة على شكل مجموعات، وتنظيم ليلة للمبيت في الخيام، والاستمتاع بمنظر شروق الشمس هناك،

أعلى محطة للتزلج في شمال افريقيا. ويمنح منتج «أوكايمدن» أيضا تنوعا لمدينة مراكش الحمراء المعروفة بطقسها الدافئ عموما، فالبعض يفضل أن يطلق على «أوكايمدن» لقب سطح مراكش البارد، بسبب تساقط الثلوج التي تجعله قبلة للسياح خلال فصل الشتاء، سواء المغاربة أو السياح الأجانب الذين يتوافدون إلى المكان للاستمتاع بممارسة الرياضات الشتوية التي تختلف حسب رغبة كل شخص، وأخذ صور توثق لهذه الطبيعة الخلابة. هذا وتتوفر بالمنطقة إمكانية كراء أحذية التزلج بـ 20 درهما أو المعدات الرياضية اللازمة للتزلج بثمن يبتدئ من 40 درهم فأكثر، مع فرص التدريب لكافة الأعمار، ويمكن للزائرين أيضا الاستمتاع باللعب بالثلج فقط، أو ركوب التلفريك الذي يوفر إطلالة رائعة على المناطق المحيطة بالمنطقة بثمن يبتدئ من 60 درهم للشخص الواحد.

هناك الكثير ممن يعيشون السياحة في فصل الشتاء، خصوصا من أجل ممارسة رياضات التزلج على الجليد أو مشاهدة سقوط الثلوج، وحتى الاستفادة من عروض الفنادق والأنشطة التي تكون «أرخص» من باقي أيام السنة. هذه أهم الاختيارات المتوفرة بكل من محطتي أوكايمدن (نواحي مراكش) ومشلفين (نواحي إفران)، وجبل موسى، وقصبه آيت بوكماز.

منتجع أوكايمدن

يبعد المنتجع بحوالي 80 كلم عن مدينة مراكش ويبلغ ارتفاع جبل «أوكايمدن»، التي تعني أيضا «وادي الرياح الأربعة» 3200 مترا، ويعتبر هذا المنتجع



وتناول وجبة فطور مع سكان المنطقة المضيفين.

إفران

إفران، مدينة جبلية تقع على ارتفاع 1655 متر بين جبال الأطلس توجد على الطريق بين فاس وأزرو، وغالبا ما يشار إليها باسم سويسرا المغرب، تحظى هذه المدينة الجميلة بشهرة واسعة بفضل هندستها المعمارية المميزة، والمساحات الخضراء الجميلة ومنتجعات التزلج الرائعة، مع ما تقدمه من مختلف التجارب السياحية في الهواء الطلق.

الأطلس المهددة بالانقراض.

ميشيليفن

يتواجد موقع ميشيليفن في أعماق غابات الأرز، على بعد 17 كلم من مدينة إفران، وهو موقع ترفيهي بعلو يصل إلى 2000 متر، ويعد من بين محطات التزلق الأكثر ارتيادا في منطقة الأطلس المتوسط، إلى جانب محطة جبل هبري التي تقع على بعد 27 كلم من إفران والتي يصل علوها إلى 2100 متر. وتوفر المنطقة إمكانية كراء المعدات الرياضية اللازمة للتزلق، بأثمنة متقاربة مع ما يوفره منتجع أوكايمدن. (المذكورة أعلاه)

جبل موسى

إذا كنتم تفضلون قضاء وقتكم في المناطق الشمالية، فعليكم زيارة «جبل موسى» الذي يبعد عن مدينة طنجة بثلاثين كيلومترا ويرتفع إلى أكثر من 850 متر فوق مستوى سطح البحر. وهناك ستجدون متعة في المشي لمسافات طويلة والتسلق لاكتشاف إطلالة بانورامية على مضيق جبل طارق. لإقامتكم، يمكنكم استئجار أحد المنازل التي يأجرها سكان منطقة «بليونش»، المتواجدة في سفح الجبل، والمميزة بشكل امرأة ممددة، ويرتبط تاريخ هذه

السبب الذي قد يكون دافعا لزيارة إفران هو أجواؤها الشتوية وتلوجها البيضاء الناصعة الجميلة، رغم أنه ليس هناك الكثير من المعالم التي يمكنك رؤيتها في وسط المدينة، مثل الأسد المنحوت وبعض الحداثق والأسطح غير التقليدية وسوق يوم الأحد.

الأسد الأيقونة

تبقى المعلمة الأشهر والأقدم داخل المدينة، أسد إفران المنتصب في وسطها، حيث يتجمع الزوار لالتقاط الصور التذكارية أمامه، وفور رؤيته تتأكد أن المكان عبارة عن «سويسرا صغرى».

أقدم شجرة أرز في إفريقيا

على بعد بضعة كيلومترات من المدينة، وتحديدا في قرية أكماس، توجد شجرة معمرة يطلق عليها اسم شجرة «كورو»، وهي أقدم أشجار الأرز في القارة الأفريقية إذ يفوق عمرها 800 سنة، وسميت بهذا الاسم نسبة إلى مكتشفها الجنرال الفرنسي هنري جوزيف كورو، الذي كان مندوبا لسلطات الاحتلال الفرنسي في المنطقة، وقد أصبحت هذه المنطقة من أشهر مناطق جلب السياح بالنظر لتاريخها وأيضاً لما تحتوي عليه من أصناف حيوانية، وعلى رأسها قردة

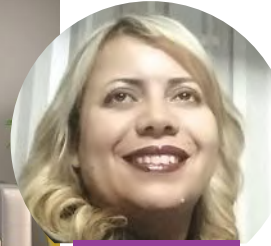


المدينة ارتباطاً وثيقاً بتاريخ سبتة الإسلامي، حيث كانت تشكل خلال القرن الثاني عشر الميلادي متنها لسكانها. أو استغلال فترة تراجع الأثمنة التي تعرفها المنطقة خلال أيام الشتاء، حيث تبدأ أسعار الفنادق هناك من 270 درهم (غرفة لشخصين) تتضمن وجبة الفطور، والانترنت، وموقف السيارات مجانا.

تنخفض درجة حرارة البيت، مع حلول فصل الشتاء، فتقبل معظم الأسر على تجهيز الأماكن الداخلية لمنزلها وجعلها دافئة. «لالة فاطمة» التقت خبيرة الديكور صباح حمداوي التي قدمت مجموعة من الوسائل والأفكار العملية لتدفئة بيتك في الفصل البارد.

■ سمية كرايمو

5 خطوات بسيطة لتدفئة البيت



صباح حمداوي
خبيرة ديكور

أكدت خبيرة الديكور صباح حمداوي أن أولى الخطوات الواجب اتخاذها لإضفاء لمسة دافئة على البيت في فصل الشتاء هي: إصلاح النوافذ والأبواب، في حالة وجود فتحات لضمان عدم دخول التيارات الهوائية الباردة، وللشعور بالدفع أكثر، يجب اعتماد أثواب دافئة لستائر النوافذ.

المفروشات

ينصح استخدام الألوان الداكنة والساخنة، كالألوان الأحمر والرمادي والبني الترابي وغيرها من الألوان الدافئة لمفروشاتك، لكن مع مراعاة خلق التوازن وعدم المبالغة. أيضا من الخامات المفضلة في فصل الشتاء اعتماد المخمل الدافئ والجلد، كما يوفر الخشب والحجر كأثاث البيت نوع من الدفع.

الأرضية

عادة ما نلجأ لتغطية الأرضية بالسجاد ذو الوبر الكثيف، لمنح شعور بالدفع أكثر للمكان. كما يفضل استخدام خامات الباركيه، بألوان هادئة للشعور بالراحة والدفع. ويمكن استخدام عدة تقنيات لتحقيق نتيجة الراحة كاستعمال المدفئة التقليدية المحضرة بالحجر والخشب التي تذكرنا بطبيعة فصل الشتاء.

الموقد الكهربائي

تعتمد كثير من الأسر، هذه الوسيلة السهلة والفورية في



الإضاءة

من الأشياء التي تعطي تأثيرا سحريا ودافئا: اختيار إضاءة دافئة كالألوان الدافئة وكذلك الشموع بأشكال مختلفة تمنح الشعور بالدفع والراحة.

على العموم يمكن اعتماد عدة تقنيات بسيطة وغير مكلفة كالإضاءة الصوفية التي توظف في الصالون أو في غرف الجلوس وتمنحك شعورا مثاليا بالراحة والدفع.

ورق الجدران

اعتماد تقنية ورق الجدران من شأنه أن يعطي شعورا بدفع المكان، وأيضا جمالية للفضاء بشكل عام فهو مريح ومقاوم للرطوبة.



[تابعونا على]



شاهدوا كل الفيديوهات مباشرة على lallafatemaTV

و على مواقع التواصل الاجتماعي



lallafatema.ma



lallafatema.mag
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



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



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



ايت رحو رضا



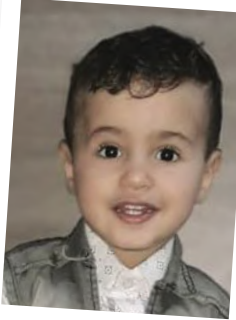
ايت رحو امين



اسحاق تشيبيبي



أشرف منصف



محمد أمين وارييد



حمزة منصف



رمان لقمان



رمان إسراء

كتاكيت لالة فاطمة



رامي بوناكا



سارة عباري



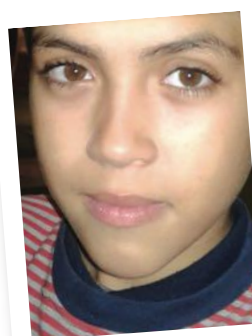
غسان حسوي

ألف مبروك



ياسين في بيت عبد الرحيم تزروت

إزدان فراش عبد الرحيم تزروت وزوجته
سعيدة ايت سي عدي، بمولود ذكر،
اختارا له من الأسماء ياسين. وبهذه
المناسبة السعيدة يتقدم الجد الحسين
ايت سي عدي، بأحر التهاني وخالص
وأزكى عبارات المحبة والتقدير إلى
الزوجين. داعيا للكتكوت الصغير ياسين
بموفور الصحة والعافية.



عبد السلام منصف



محمد بن غزيل



تعتبر نزلات البرد والإنفلونزا من بين الأمراض الأكثر انتشارا خلال فصل الشتاء والتي تصيب فئة الأطفال بنسبة أكبر، وذلك نتيجة برودة الطقس، الأمر الذي يتسبب في ضعف جهاز المناعة وبالتالي يصبح جسم الطفل أكثر عرضة للفيروسات سواء عن طريق الهواء أو طرق أخرى. فما هي أمراض الشتاء التي تصيب الأطفال وأعراضها؟ وكيف تنتقل هذه الأمراض بين الأطفال؟ وماهي طرق حماية الأطفال من هذه الأمراض؟.. الدكتورة أمينة أو مليل اختصاصية الأطفال والرضع نجيب عن تساؤلاتنا في الحوار التالي.

طرق حماية طفلك من أمراض الموسم



أمينة أو مليل
اختصاصية طب الأطفال

■ سمية بنصات
شخص لآخر سواء عن طريق العطس، الرشح أو اللمس.

ماهي طرق حماية الأطفال من هذه الأمراض؟

هناك طرق عديدة لحماية الأطفال من فيروسات الشتاء أولها الحرص على إبقاء الطفل بعيدا قدر الإمكان في حالة مرض أحد أفراد العائلة، تفاديا لانتقال العدوى. ومن الضروري كذلك إبقاء طفلك في البيت إذا صادف إصابته بالمرض فترة الدراسة، لأنه كما هو معروف أن الفيروسات تنتقل بسرعة عن طريق الهواء وبالتالي نسبة العدوى تكون جد مرتفعة.

ماهي النصائح التي يمكن تقديمها للأمهات لحماية أطفالهن؟

أنصح الأمهات بالحرص على نظافة أطفالهن، إذ من الضروري مراعاة الأم لاختيار ملابس طفلها بعناية

ماهي أكثر الأمراض التي تصيب الأطفال خلال فصل الشتاء؟

الأمراض التي تصيب الأطفال خلال فصل الشتاء كثيرة وأبرزها: الأنفلونزا، الزكام، التهاب الحنجرة، السعال، والتهاب المسالك التنفسية.

ما هي أعراض هذه الأمراض؟

تتلخص أعراض إصابة الأطفال بنزلات البرد والأنفلونزا في ارتفاع درجة الحرارة، السعال المتواصل سواء كان جافا أو ممتلئا، إضافة إلى سيلان الأنف.

كيف تنتقل هذه الأمراض بين الأطفال؟

تنتقل هذه الفيروسات عن طريق الهواء. والسبب الرئيسي لهذه الأمراض، هو انتقال الفيروسات من

تجنبنا لنزلات البرد، لا إفراط ولا تفريط، بحيث عند الإفراط ترتفع درجة حرارة جسم الطفل ويتعرق وبالتالي يصاب بنزلة برد فور إزالته قطعة واحدة من ملابسه، وفي حالة التفريط فمن الطبيعي أن يصاب الطفل بأنفلونزا حادة.

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



www.lallafatema.ma



@لالة فاطمة



LALLAFATEMA TV



lallafatema.official



مجلة لالة فاطمة
lallafatema.mag



لهذه الأسباب نجوع في فصل الشتاء وشرب المياه ضرورة ملحة

فصل الشتاء من أكثر الفصول برودة، لذا نحتاج جميعاً إلى الشعور بالدفء، حيث أثبتت الدراسات أن العقل يرسل إشارات تشجعك على تناول الطعام بطريقة صحيحة دون زيادة في الوزن. فلماذا نجوع كثيراً في فصل الشتاء؟ وهل معدل المشروبات الدافئة تغني عن شرب الماء؟ وهل هناك علاقة بين قلة التعرض للشمس والزيادة في الوزن؟ .. أسئلة وأخرى نجب عنها أخصائية التغذية والحمية عزيزة لكميحي.

■ ليلى كندي

مع انخفاض درجة الحرارة يقوم الجسم جاهدا للحفاظ على درجة حرارته، فيقوم بحرق الدهون المتراكمة به، للشعور بالدفء.

لماذا نجوع في فصل الشتاء؟

عندما تقل حرارة الجسم في فصل الشتاء، يحتاج الجسم لسعرات حرارية مرتفعة ليحرقها ويحصل على الطاقة والتدفئة اللازمة، لذلك نشعر بالجوع في فصل الشتاء.

هل معدل حرق الدهون يقل خلال فصل الشتاء؟

معدل الحرق يكون أعلى في فصل الشتاء، لأنه

هل المشروبات الدافئة تغني عن شرب الماء؟

بالرغم من أهمية تناول المشروبات الساخنة في فصل الشتاء، إلا أننا نؤكد دائماً على ضرورة تناول المشروبات الطبيعية والتي يكون مصدرها الفاكهة الطازجة لما تحتويه من فيتامينات ومعادن ضرورية لصحة الجسم ووقايته من الأمراض التي يكثر الإصابة بها في هذا الفصل، بالإضافة إلى مقاومتها



عزيزة لكميحي
أخصائية تغذية وحمية

فصل الشتاء، لأنها تزود الجسم بالطاقة وتساعد على الشعور بالدفء، وتساعد على تحسين الدورة الدموية.

هل هناك علاقة بين قلة التعرض للشمس والزيادة في الوزن ؟

تبقى أشعة الشمس المصدر الأساسي لفيتامين «د» اللازم للجلد والعظام، مع حلول فصل الشتاء يصبح التعرض لأشعة الشمس محدودا، وفرض الحصول على فيتامين «د» تكون أقل، وبالرغم من أن تناول بعض الأغذية مثل سمك السلمون والبيض ومنتجات الحليب، إلا أنها تبقى غير كافية، وفيتامين «د» قابل للذوبان في الدهون، ما يعني أن زيادة الدهون تقلل من كمية الفيتامين، وارتفاع نسبتها في الجسم من الممكن أن يكون له تأثير سلبي على مستوى فيتامين «د» في الدم.

ماهي أفضل الوجبات التي تعطينا الشعور بالدفء في الشتاء؟

في فصل الشتاء يحتاج الجسم إلى طاقة أعلى من باقي الفصول للمحافظة على درجة حرارة الجسم، لكن هذا لا يعني زيادة الوزن وإنما التركيز على الأغذية التي تمنحنا الطاقة لأطول وقت ممكن. حينما تنخفض حرارة الجو ويقل الشتاء، فإن الجسم يكون بحاجة إلى تدفئة ببعض الأكلات، الكثير يلجأ إلى بعض المأكولات الغنية بالدهون والنشويات إلا أن هناك بعض الأكلات يمكن أن تكون ذا فائدة أكبر وصحية أكثر تساعد في تدفئة الجسم في فصل الشتاء. وهذه الأغذية تحتوي على العديد من المركبات الغذائية الهامة ومضادات الأكسدة، كما أنها تعزز مناعة الجسم وتحميه من الأمراض التي تصيبه في فصل الشتاء مثل الشوفان الذي يعد من أفضل الأغذية التي تساعد على التخلص من برودة الجسم فهو غني بالألياف والبروتين ويساعد على التخلص من الجوع ويمنح الجسم الطاقة، كذلك يجب التركيز على الحمضيات مثل الليمون والبرتقال لأنها مصدر جيد لمضادات الأكسدة مثل الفلافونويد وغنية بالفيتامينات مثل فيتامين «س»، ولا ننسى المشروبات الساخنة قليلة السعرات الحرارية، فيجب أن تكون التغذية متوازنة تعتمد على الفواكه والفواكه الزيتية والخضر الموسمية إضافة إلى القطناني والسمك لتحقيق التوازن والتنوع الغذائي.

السيئة، والالتزام ببرنامج غذائي صحي بسعرات حرارية مناسبة، والإقبال على تناول الأغذية الغنية بالألياف كالحبوب الكاملة، والخضراوات، وتناول المشروبات الساخنة المناسبة للحفاظ على الوزن كالشاي الأخضر والقرفة أو حتى الشربات قليلة الدسم والتي قد تساعد في زيادة الإحساس بالشبع.

كم وجبة يجب تناولها خلال اليوم؟

تنظيم الوجبات معيارا مهما في فصل الشتاء، وذلك بتناول ثلاثة وجبات رئيسية وثلاث وجبات خفيفة حتى لا يشعر الجسم بالجوع، ويجب أن نعتني بالنوعية وليست الكمية.

هل الرياضة مفضلة في الشتاء؟

تعتبر الرياضة جزءا أساسيا من أي نمط صحي، فهي مفيدة في أي فصل من فصول السنة، لهذا يجب أن لا ننسى الرياضة في

لعوامل التعب والخمول وضعف الأداء البدني، ولا يمكن الاستغناء عن الماء في فصل الشتاء، ولكن يمكن إضافة المشروبات الدافئة في كمية السوائل التي تدخل الجسم.

يزيد وزن الإنسان في فصل الشتاء، هل يمكن الاستغناء عن إحدى الوجبات لإنقاص الوزن؟

الحفاظ على الوزن شتاءً يعتبر التحدي الأكبر لمعظم الأشخاص، وقد يخرج عن سيطرة العديدين، وقد نتساءل حول الأسباب التي قد تربط فصل الشتاء تحديدا بزيادة الوزن، فالشتاء هو الفصل المرتبط بالخمول وقلة الحركة، والجلوس المطول قرب مصادر الدفء، الطقس البارد عادة لا يشجع على الحركة، مما يعني نشاط بدني أقل، وقلة حرق في السعرات الحرارية المتناولة عادة، والتي أساسا قد تزداد كمياتها خلال فصل الشتاء، وبالتالي، فإن ذلك قد يساهم في زيادة الوزن، ولا أنصح بالاستغناء عن الوجبات، بل يجب تغيير بعض العادات





الشيف: حكيمة الخليشي

شوربة القوق

المقادير

- كيلو قوق منقي 
- أربعة بورو
- 200 غرام بطاطس حلوة
- 4 قطع جبن مربع
- إبزار أبيض
- ملح
- 50 غرام زبدة

1  نقطع البورو قطعاً صغيرة، ثم نقليه في الزبدة.

2 بعد ذلك نضيف 60 سل ماء فاتر ونضيف القوق والبطاطس التي سبق وقطعناها قطعاً صغيرة.

3 نتركه فوق النار مدة عشرين دقيقة، بعد ذلك نضيف الجبن المربع والإبزار والقليل من الملح.

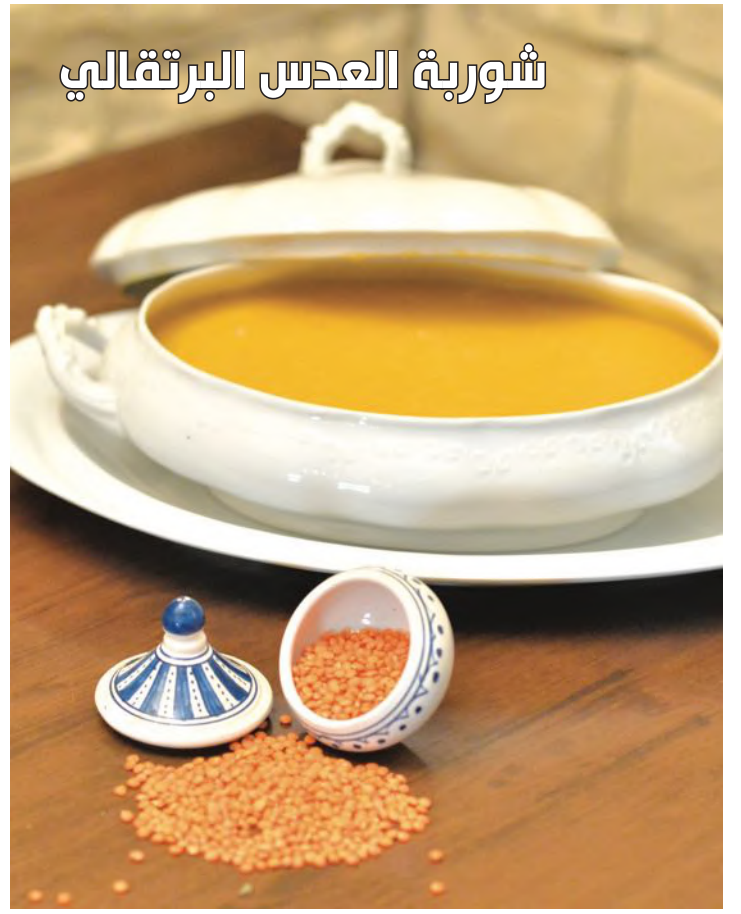
4 نخلط الكل في الخلاط الكهربائي. ونقدمها ساخنة.



شوربة القرع الأخضر
"كورجيت"



شوربة العدس البرتقالي



نصائح وفوائد

من الضروري إضافة التوابل مثل الإبزار والملح في المرحلة الأخيرة من الطهي لتعزيز النكهة.

عند إضافة الماء للشوربة، من الضروري أن يكون ساخناً حتى تحافظ الخضار على طراوتها، كما أن كمية الماء يجب أن تكون كافية وتغطي محتوى الإناء.

شوربة القرع الأحمر
بالجبين



شوربة لسان الطير



المقادير



- حبة جزر
- حبة بطاطس
- 150 غرام عدس برتقالي
- 60 غرام زبدة
- ملعقة فلفل أحمر
- 800 غ ماء مغلي
- ملح حسب الذوق
- رشة فلفل أسود

شوربة العدس البرتقالي

Lentille Corail



في إناء نضع البطاطس والجزر مقطع قطع صغيرة، نضيف البصل والزبدة، ونضع الكل فوق النار مع التقليب المستمر حتى تتضج قليلا. نضيف العدس والماء المغلي ونتركه حتى ينضج لمدة 20 دقيقة. نطحن الكل في خلاط كهربائي. **ملحوظة:** الفلفل الأحمر والفلفل الأسود تضاف للخضر قبل الطهي.



المقادير



- 500 غرام قرع أخضر "كورجيت"
- 1 بصلة صغيرة مفرومة
- 1 فص ثوم مفروم
- 500 غرام ماء
- 60 غرام زبدة
- 4 قطع جبن مربع
- نصف ملعقة ملح (حسب الذوق)
- القليل من الفلفل الأسود

شوربة القرع الأخضر "كورجيت"



نضع كل المقادير في إناء فوق النار لمدة 25 دقيقة، نضعها في الخلاط الكهربائي، لمدة دقيقة حتى الحصول على قوام لين، ثم تقدم دافئة.



نصائح وفوائد

اختيار عناصر صحية كالخضر الموسمية البقوليات والشوفان تزيد من القيمة الغذائية للشوربة دون زيادة في كمية السعرات الحرارية.

يجب أن يكون لإناء الطهي غطاء محكم ومن النوع الجيد للحفاظ على مكونات الخضر.

المقادير



- 250 غرام معجنات لسان الطير
- بصلة متوسطة
- قبطة المعدنوس، الكرفس والقزير
- 2 طماطم محكوكتين
- 2 معالق كبار معجون الطماطم
- أربعة فصوص ثوم
- إيزار/ ملح/ فلفل أسود/ سكتجبير
- ملعقة صغيرة سمن بلدي

شوربة لسان الطير (لسان العصفور)



نقلي البصلة، ثم نضيف الطماطم والثوابل نصف ملعقة من الإيزار، سكتجبير، خرقوم عرق، تحميرة. بعد ذلك نضيف 250 غ صدر الدجاج مقطعة مربعات صغيرة. نقليهم جيدا ثم نضيف لتر ونصف ماء فاتر، السمن، القزير والمعدنوس والكرفس ومعجون الطماطم حتى الغليان، وفي الأخير نضيف لسان الطير ونستمر في التحريك حتى ينضج.



المقادير



- 500 غرام قرع أحمر
- 100 غرام بصل مفروم
- 500 غرام ماء
- 60 غرام زيت زيتون
- قليل من الفلفل الأسود
- 4 قطع من الجبن المربع
- حبة بطاطس متوسطة

شوربة القرع الأحمر بالجبن



تخلط جميع المقادير في إناء وتترك لتتضج مدة 25 دقيقة، نطحن في الخلاط الكهربائي مع إضافة قطع الجبن وتقدم مع القليل من البقدونس.



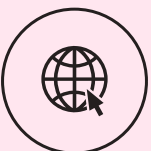


مجلة المرأة والعائلة المغربية



Commentez,

تعليق



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

مكسيما وماكسيم

عطور أفون الجديدة المستوحاة من قوة الأساطير اليونانية



AVON MAXIME

أساساً، واحدة من المكونات الأولى للعطور، اللبان، والمعروفة باسم «الرائحة الإلهية». اللبان هو عنصر نادر يلتقط مزيجاً من الروائح الدخانية والرائحة الجانية.

مكونات قمة العطر:

تقدم أوراق الماندرين حيوية ونعشة فورية.

مكونات قلب العطر:

بفضل قوتها، تمنح روائح خشب الحديد عمق النغمات الخشبية المذهلة التي لا تضاهي.

مكونات قاعدة العطر:

اللبان يقدم هالة باطنية للعطر التي تدوم على البشرة.

تاريخياً واحداً من أكثر المكونات مقدسة وباهظة الثمن في العالم. يمزج هذا العطر بين نغمات الدخان والرائحة، وهو يمنح جوّاً من التصوف والروحانية.

AVON MAXIMA

عطر شرقي من الزهور الخشبية مع روائح متألقة ونبيلة من زهرة الخلود. عطر Maxima عبارة عن عطر دافئ يمتد إلى ما لا نهاية في باقة من الأزهار الهادئة. مكونات قمة العطر:

يأسر النكتارين البراقة بحساسية مخملية ويعطي العطر توتيقاً رائعاً.

مكونات قلب العطر:

إكليل الياسمين سامباك يعزز رائحة العطر الفخم، مما يمنحه المزيد من القوة.

مكونات قاعدة العطر:

الملاحظات التي لا تنسى لزهرة الخلود تعطي صبغة دافئة ورائحة تستمر إلى ما لا نهاية في باقة من الأزهار الهادئة ذات خلفية مذهلة.

قامت AVON، شركة مستحضرات التجميل بتوسيع فئة العطور من خلال مجموعة جديدة صممت من طرف مبدعي العطور ذوو الشهرة العالمية. مستوحاة من روائح الماضي المميزة، أطلقت أفون مكسيما وماكسيم، وهو ثنائي قوي مصمم لإشعال الشرارة الداخلية وترك بصمة على العالم. تم إنشاء كل عطر وفقاً لمبادئ كيمياء العصر الحديث، حيث تم الجمع بين المكونات الطبيعية والجزيئات لتحويلها إلى إكسير ثمين. عطر Maxima عبارة عن عطر مغر تم تصميمه من خلال الروائح النبيلة المتألقة من زهرة الخلود - التي كانت تعتبر في الأزمنة القديمة زهرة الأبدية - مما يمنح البشرة رائحة دافئة ورائحة تستمر في باقة من الأزهار الهادئة مع نكتارين وإكليل الياسمين الشهير. هذا العطر النسائي هو دعوة إلى التفرد. عطر الرجال هو عطر قوي أيضاً يمزج ما بين رائحة اللبان والتنفس المنعش لأوراق الماندرين والقوة الخشبية لخشب الحديد. ترجم اللبان إلى الهيروغليفية المصرية القديمة على أنه «عطر إلهي» وكان اللبان

أين يمكنني

شراء المنتجات؟

تباع عطور مكسيم ومكسيما من خلال البيع المباشر عبر البروشور لدى جميع أعضاء AVON

حول AVON

Avon هي شركة تدعم الجمال والابتكار والتفاهل، وقبل كل شيء النساء وذلك على مدار أكثر من 130 عاماً. يبيع ملايين من الأعضاء المستقلين حول العالم العلامات التجارية الشهيرة لشركة Avon مثل Avon Color و ANEW عبر شبكاتهم الاجتماعية، تدعم Avon تمكين المرأة وريادة أعمالها ورفاهها وقد تبرعت بأكثر من مليار دولار لتضايي المرأة من خلال Avon ومؤسسة Avon. تعرف على المزيد حول Avon ومنتجاتها على www.avon.co.ma

ماكدونالدز يحتفل بمرور 40 سنة على إطلاق هابي ميل



احتفل ماكدونالدز بمرور 40 سنة عن إطلاق منتوج هابي ميل، تلك الوجبة التي انتقلت من جيل لجيل، والتي تم تقديمها سنة 1992 بماكدونالدز الكورنيش بالدار البيضاء، حيث كان آباء اليوم هم الأطفال الذين تذوقوها، واستمتعوا بألعابها، وهم يشاهدون اليوم أبناءهم يشعرون بنفس الفرحة. وبهذه المناسبة تم الإعلان عن مجموعة من الألعاب الكلاسيكية وأكثر من 15000 لعبة عن طريق السحب بعد التسجيل على التطبيق المحمول لـ ماكدونالدز المغرب وشراء وجبة هابي ميل، بالإضافة إلى العديد من المسابقات بمواقع التواصل الاجتماعي.

عروض طيران الإمارات تستقطب مزيداً من السياح المغاربة إلى دبي

تعد دبي وجهة مثالية للعائلات والمسافرين بمفردهم مع طيران الإمارات خلال فصل الشتاء، حيث تقدم الناقله عروضاً مميزة على تجارب التسوق والترفيه وتناول الطعام وغيرها. وأصبح بإمكان المغاربة المسافرين مع طيران الإمارات استكشاف المزيد من معالم دبي والاستفادة من أسعار مخفضة وعروض حصرية، من خلال "ماي إيميريتس باس My Emirates Pass"، التي تحول بطاقة الصعود إلى الطائرة إلى بطاقة عضوية حصرية. وبموجب برنامج "ماي إيميريتس باس"، فإن الفرصة متاحة أمام المغاربة المسافرين على رحلات طيران الإمارات إلى دبي أو عبرها، اعتباراً من 1 يناير حتى 31 مارس 2020، وذلك بمجرد إبراز بطاقات صعودهم على طائرات الناقله وبطاقة تعريف شخصية.



"Yan and One" تطلق "Moroccan Beauty" بـ Logo جديد



بعد شهرين من احتفال "يان أند وان" "Yan And One"، العلامة التجارية المغربية لمستحضرات التجميل، بسنتين من انطلاقتها كأول وجهة للجمال في المغرب، أبت العلامة المتفردة إلا أن تنهي سنة 2019 بلحظة استثنائية من خلال الاعتماد على هوية بصرية جديدة، وإطلاق لوحة ظلال العيون تكرم فيها الجمال المغربي، والتي لن تكون إلا بداية لمجموعة من الإبداعات والمنتجات التجميلية الجديدة. تحمل لوحة ظلال العيون التي تم الكشف عنها حصرياً، اسم "الجمال المغربي" وتضم 15 لونا سيعطي لمسة رائعة وراقية لجمال النساء، وكل ظل من الظلال يحمل اسماً قديماً لأميرة أو شخصية نسائية بارزة في تاريخ المغرب.

Calirra علامة جديدة متخصصة في الألماس تصل إلى المغرب



Calirra، العلامة المتخصصة في الألماس والمصاحف عليها، تصل إلى المغرب وتخرج عن مألوف التقاليد وتضمن دمقرطة الولوج إلى ماسات استثنائية، بالسعر المباشر من البورصة، بدون هوامش الوسطاء. هذه هي الصيغة التي تقترحها Calirra، العلامة التي أحدثها المغربي يوسف مزور. تعتمد Calirra.com على واحد من أنجح نماذج الأعمال، حيث توفر الفرصة للحصول على الماس بأحسن الأسعار تنافسية في السوق، وتوابع في كل محطات إعداد مجوهرات الماس انطلاقاً من اختيار الخام، وحتى حجم الماس وشهادته. من أجل الاقتراب أكثر من الزبائن، افتتحت Calirra أول صالة عرض رقمية بالمغرب وإفريقيا في الرباط، والتي توفر تجربة فريدة للزبائن. وبالنظر إلى تواجد Calirra على الإنترنت، فإنها تبتكر وتتجدد من خلال موقع Calirra.com مما يسمح للزبون بأن يصبح صانع مجوهرات بنفسه. يسمح هذا الموقع للزبون باختيار جميع معايير مجوهراته، بدء من جودة الألماس إلى الإطار النهائي.

مجموعة فنادق راديسون تفتتح أول فندق لها بالدار البيضاء

أعلنت راديسون بلو، العلامة الفندقية التي تقدم خدمات مشخصة في مجال الضيافة في فضاءاتها الأنيقة، عن افتتاح أول فندق لها بالدار البيضاء والثاني لمجموعة فنادق راديسون في المغرب. وفي تعليقه على هذا الافتتاح الجديد، قال تيم كوردون نائب الرئيس الأول للقطاع في الشرق الأوسط وإفريقيا بمجموعة فنادق راديسون: «يسعدنا أن نفتح أبواب فندقنا الأول في الدار البيضاء أكبر مدينة في المغرب، والمعروفة أكثر باسم بوابة إفريقيا». يتميز الفندق بتصميم فني وعصري، ويتألف من 120 غرفة متطورة وبأجواء ودية، إضافة إلى ما لا يقل عن 16 جناحاً يطل على مباني آرت ديكو والمحيط الأطلسي. ويقدم الفندق الذي يعد أيضاً فضاءاً مخصصاً بالكامل للفن، معرضاً فنياً دائماً لأعمال الفنان التشكيلي المغربي المعاصر محمد المليحي، الذي تتفرد لوحاته بكونها تحفاً حافلة بأروع باقات الألوان.



LEFTIES بـ "تاشفين مول"



تواصل أكسال (Aksal) المجموعة المغربية الرائدة في البيع بالتجزئة والمراكات العالمية الفاخرة ومنتجات التجميل والمولات التجارية تطوير محفظتها من العلامات، وتعلن عن افتتاحها بتاشفين مول لعلامة ليفتيز، التي تعتبر من المراكات الإيقونية التي تلقى إقبالاً كبيراً بفضاء موروكو مول. وتستمد العلامة Lefties، التي تعد بمثابة الأخت الصغرى لـ Zara والعلامة التجارية المميزة لمجموعة Inditex التي تمثل العلامات التجارية Zara Home و Massimo Dutti و Oysho و Bershka و Pull & Bear،... تألقها ونجاحها المتواصل في جميع أنحاء العالم، من خلال تميز عروضها غير المسبوقة التي تناسب كل الأذواق، وصيحاتها الجذابة ذات الجودة الرفيعة والأسعار التي لا تقاوم.

امراة برج القوس

تتمتع أنثى برج القوس بالشخصية القوية، إضافة إلى كونها شخصية اجتماعية لامعة، زجب الاختلاط بالناس في مناسبات اجتماعية. كما تعتبر أنثى القوس من أكثر النساء استقلالية وانفتاحا، كثيرة الحركة والسعي وراء المعرفة والاكتشاف لكل ما هو جديد ومثير وممتع. كما تمتلك امراة القوس ثقة عالية بنفسها تصل إلى حد الغرور أحيانا. وعلى المستوي العاطفي يمتاز امراة القوس بحبها للاستقلالية والحرية في حياتها وعلاقتها العاطفية، وكرهها لتلقي الأوامر من شريكها.



توقعات الأبراج لسنة 2020

يكون خبرا رائعا لكل المنتمين لبرج الأسد تقريبا. ستكون طاقتك الإبداعية في ذروتها، لكن من غير المحتمل أن تؤثر على شعورك بالواقعية. هذه سنة رائعة للعمل على الأهداف والأحلام الشخصية.

العذراء

23 غشت - 22 شتنبر

سيكون عام 2020، غالبا مثل 2019. هذا لا يعني أنه لا يمكنك تحسين الأمور. فقط عليك العمل على تحسين حياتك الشخصية، حتى لو كانت حياتك الاجتماعية والعملية تبدو راكدة. وإذا سارت الأمور بشكل جيد بالنسبة لك العام الماضي وأحببت حياتك العاطفية، فلا داعي لتغيير ما تقوم به.

الميزان

23 شتنبر - 22 أكتوبر

يتوقع أن تكون حياتك أسهل من المعتاد هذا العام. سيكون لديك مسؤوليات أقل ومزيدا من الوقت للقيام بالأشياء التي تريد القيام بها. 2020 هو عام رائع للتركيز على نفسك وعلاقاتك. إذا كنت قد واجهت مشاكل في علاقة عاطفية في الماضي، فلا تقلق بشأنها هذا العام.

العقرب

23 أكتوبر - 21 نوفمبر

يتوقع أن تشعر بالتحرر من الماضي. أنت أكثر حرية في اتخاذ القرارات الخاصة بك هذا العام. 2020 هو عام رائع للتركيز على هواياتك والقيام بالأشياء الأخرى التي تحبها. سيكون لديك المزيد من الطاقة وتكون أكثر سعادة هذا العام.

القوس

22 نوفمبر - 21 دجنبر

ستشعر بمزيد من الثقة هذا العام. سوف يساعدك ذلك في العديد من جوانب حياتك المختلفة في عام 2020. ستشعر أنك تميل إلى حل أي مشاكل قد حدثت العام الماضي. إنه وقت رائع لتنظيف الماضي في الوقت الحالي لإفساح المجال لمستقبل أفضل. يجب أن تكون صبوراً واجتماعياً هذا العام إذا كنت تريد إحداث تأثير.

الحمل

21 مارس - 20 أبريل

يتوقع بأن يكون هذا العام هادئاً. بالنسبة للأغلبية، ستكون الأمور ثابتة. يمكن أن تأتي تغييرات مهمة، ولكن فقط إذا كنت الشخص الذي يقوم بها. إذا كنت عازبا أو وحيدا، فقد ترغب في الخروج مع أحد أصدقائك، ما قد يمكنك من العثور على الشريك ولو في أماكن غريبة.

الثور

21 أبريل - 20 ماي

في هذا العام، ربما اضطرت إلى التعامل مع العديد من التغييرات في حياتك، ومن المحتمل أنك ترغب في استعادة حياتك السابقة والتي اعتدت عليها، لكن هذا العام سيكون هادئاً وثابتاً، طالما تتعلم كيف تسيير بخطى سريعة. سيكون عليك التفكير في أشياء كثيرة هذه السنة عندما يتعلق الأمر بإجراء تغييرات. قد يجعل ذلك من الصعب الحفاظ على تركيزك، لكنك تحتاج إلى تجربة أصعب ما لديك.

الجوزاء

21 ماي - 21 يونيو

العام الجديد هو بداية بالنسبة لك. إذا بدت الأمور باهتة بالنسبة لك، فحاول تجربة شيء جديد. إذا كانت الأمور سريعة للغاية بالنسبة لك، فاترك بعض الأشياء وحاول أن تجعل حياتك أكثر روتينية. لا تقلق، لا تساوم على أي شخص آخر.. قد تكون الأمور مملة بالنسبة لك العام الماضي، ولكن هذه سنة رائعة مع شريك حياتك أخيراً.

السرطان

22 يونيو - 22 يوليوز

يتوقع أن تتعلم هذا العام الكثير عن نفسك. من المحتمل أن يكون هناك صراع في مكان العمل هذا العام. من المحتمل أن تتنافس مع شخص ما. ستحتاج إلى العمل بجدية أكبر وأن تكون أكثر ثقة من زملائك في العمل إذا كنت ترغب في الماضي قدما هذا العام.

الأسد

23 يوليوز - 22 غشت

يدور هذا العام حول التقدم الشخصي، والذي يجب أن



مي عز الدين

الجدي

22 دجنبر - 19 يناير

يتوقع أن تكون هذه السنة رائعة لتحسين نفسك. سواء كنت تحاول تحسين حياتك العاطفية أو الحياة الاجتماعية أو حياة العمل، فمن المؤكد أنك ستكون قادراً على فعل ذلك إذا ركزت بشكل أفضل. ليس هناك ما هو بعيد المنال هذا العام إذا حاولت بجهد بما فيه الكفاية.

الدلو

20 يناير - 18 فبراير

يتوقع أن العديد من الفرص الجديدة سوف تأتي في طريقك هذا العام. ستكون هذه السنة رائعة، لمحاولة تحسين نفسك ومحيطك. من المرجح أن تشعر بالاندفاع أكثر هذا العام، مما سيحلب بعض التغييرات في حياتك. من المرجح أن تشعر بحماس إضافي هذا العام مع شريك حياتك.

الحوت

19 فبراير - 20 مارس

بحلول 2020 سوف تبحت عن المزيد من الحركة والمغامرة في حياتك. ستشعر أنك أكثر اندفاعاً وثقة واستقلالية مما شعرت به في السنوات الماضية. في الوقت نفسه، ستكون أكثر واقعية وتفهماً للعالم من حولك. كل هذه الأشياء لا بد أن تحقق نوعاً من التغيير في شخصيتك. من المحتمل أن تكون علاقتك العاطفية هذا العام أفضل مما كانت عليه في السنوات الماضية.

اقتصدوا
20%

اشتركوا في

لالة فاطمة



باشتراكك في مجلة **لالة فاطمة** تفوز بهدايا مهداة من طرف **YVES ROCHER FRANCE**



زوروا موقع مجلة
لالة فاطمة على

www.lallafatema.ma



* عرض خاص بالمشاركين الستين الأوائل
* تسلم الهدايا فقط بمقر المجلة

- 1 - أكسسوار الماكياج، فرشاة ومشط للرموش والحاجبين.
- 2 - جيل دوش بنكهة المشمش واكليل الجبل.
- 3 - قلم تحديد العين، مقاوم للماء، لون بني.
- 4 - حليب كريم، من مستخرج الشوفان، للبشرة الجافة، مغذي 3 في 1.
- 5 - فرشاة البودرة
- 6 - طلاء الأظافر، لون أحمر، لأظافر جميلة. يدوم طويلا.
- 7 - ماسكارا خاصة بالحواجب.
- 8 - فرشاة الشفاه قابلة للسحب



■ المشتركون من الدار البيضاء 130 درهما
ومن خارج الدار البيضاء 160 درهما
أما من خارج المغرب
فثمان الاشتراك هو 50 أورو

■ اشتركوا في مجلة «لالة فاطمة»، لا تترددوا 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

* ثمن الاشتراك يتضمن مصاريف النقل والتوزيع

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**» الإمضاء إجباري.

DB

تكافة دار بنجلون / مونية بنجلون

الهاتف: 06 61 43 63 82

EAU THERMALE Avene

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

AL RAYANE®
Joaillerie de Luxe

مجوهرات الريان

رقم 2 زاوية شارع أطلس ، أكدال
10120 الرباط ، المغرب

الهاتف: 05 37 77 77 54
رقم الواتساب: 06 68 15 66 96

STUDIO RAMI
PHOTOGRAPHY

مصطفى الرامي

الهاتف: 06 61 08 07 94

L'ORÉAL

الهاتف: 05 22 44 02 40

17 زنقة د عمان، كابورال بو سابقا،
الدار البيضاء 20100

@loreal.ma

SR

خبيرة التجميل سارة الرماحي

الهاتف: 06 22 34 11 30

F

المصممة فدوى بلغازي

الهاتف: 06 62 10 24 77

Radisson BLU
CASABLANCA

فندق Radisson blu

2 شارع محمد ديوري، الدار البيضاء

الهاتف: 06 20 38 13 69

STUDIO ID MIX

على الفاييس بوك: STUDIO ID MIX

على الإنستغرام: ID MIX STUDIO

Barcelo Anfa Casablanca

الهاتف: 05 20 00 90 00

44 شارع أنفا الدار البيضاء
الدار البيضاء

صالون ويلانا سبا
السيدة العمري فتيحة

زنقة بيرنزان وزنقة دكالة، إقامة
توتانا رقم 4، المحمدية

الهاتف: 06 61 61 36 98

BOUJIKI
COUTURE

المصممة فاطمة الزهراء بوجيكي

مركز الرباط "ميغا مول"

الهاتف: 05 37 75 17 04
رقم الواتساب: 06 61 22 23 72

عناوين تهكمك

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

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

الرابطة الديمقراطية لحقوق المرأة



العنوان: 27 زنقة البنفسجي مرس
السلطان
الدار البيضاء

الهاتف: 05 22 29 78 69
الفاكس: 05 22 20 37 46
lddfmaroc@menara.ma

جمعية شمل للأسرة والمرأة

العنوان: 232 تجزئة بسمه رقم 4
اولاد اوجيه القنيطرة

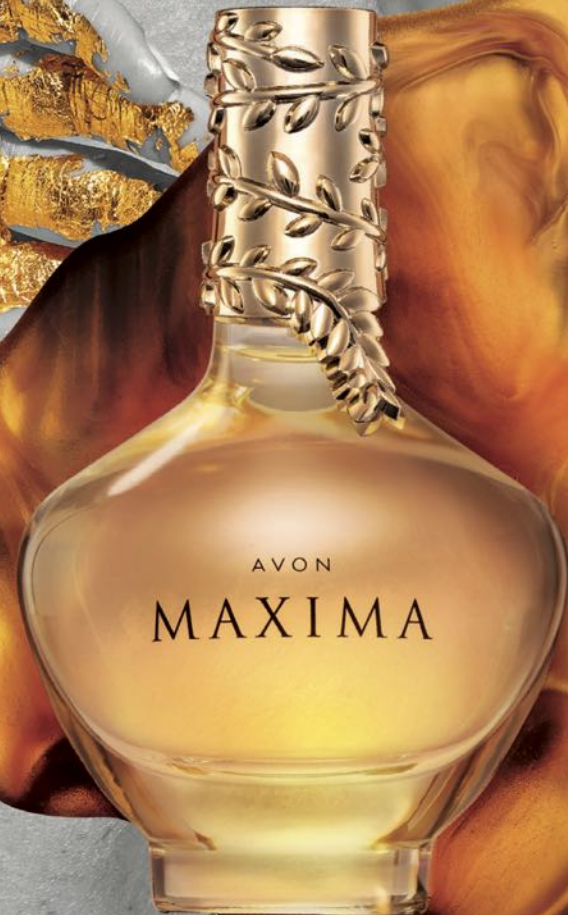
الهاتف: 05 37 26 37 68
الفاكس: 05 37 37 11 57
Chaml__ass@yahoo.fr

AVON
MAXIMA

أقصى إحساس بداخلك

العطر الساحر الجديد لـ Avon

التحقوا بنا من الآن!



جديد
Nouveau



Avec Actifplus de Jaouda
légèreté et bien-être au quotidien

