

L A H A

SPRING  
2023  
BEAUTY  
TRENDS



# ديما وياسمين

الصدقة والسعادة والجواهر





BVLGARI  
ROMA



SERPENTI  
75 YEARS OF INFINITE TALES





LIVE THE JOY\*

# FRED

FORCE 10 COLLECTION

\*العيش بفرح





FADIAFAHED@LAHAMAG.COM



## الجمال

فاديا فهد  
رئيسة التحرير

ما الجمال؟ أهو بسمه، نظره، كحل أسود، أحمر شفاه جّذاب؟ أيكمن الجمال في إبره بوتوكس ومبضع جراح ماهر؟ ما الجمال؟ أهو ما تقدّمه وسائل التواصل الاجتماعي من وصفات وصيحات ونصائح متجدّده، أم ما يقدّمه الفوتوشوب والتطبيقات التجميلية المختلفة؟ أهو ما نقرأ ونشاهد ونسمع، أم ما نحسّ ونشعر به ويفيض من قناعاتنا؟ أهو الطموح يغيّرنا ويرتقي بنا؟ أهو السلام الداخلي والمصالحة مع الذات؟ ما الجمال؟ أهو اليوم غيره عن الأمس؟ تحديّات ومفاهيم كثيرة للجمال سادت وتبدّلت منذ أفروديت الى كليوبترا وحتى يومنا هذا... ويبقى المفهوم الأسمى للجمال الذي يتحدّى الوقت والمساحيق والتطبيقات، يعتمد على المصالحة مع الذات، والسلام الداخلي، والثقة بالنفس، وخصوصاً الحبّ وهو علّة الوجود ومنبع كلّ جمال وحياة جميلة.

## نسمات

ولا الأكثر... ورغم ذلك، القليل منّي

لست الأجل، لست الأروع

ما يرشح من حبّي، ما يتناثر من عبقّي

يكفيك، ويفيض عنك.

في شباكك

الفتات القليل، حبة من حبّتين

وتتنفّس..



HAPPY DIAMONDS  
Handcrafted in Ethical Gold

*Chopard*

THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860

عطار  
متحدة  
**ATTAR**  
UNITED

*Chopard*

RIYADH  
Kingdom Centre | T +966 11 211 1325  
Panorama Mall | T +966 11 281 5300  
ALKHOBAR  
Al Sheikh Avenue | T +966 13 802 2882  
JEDDAH  
Al Basateen Mall | T +966 12 612 6299

L A H A

مجلة المرأة العربية وأسرتها... تصدر كل شهر عن دار «الحياة»



رئيسة التحرير **فاديا فهد**  
Editor-in-Chief **Fadia Fahed**  
FadiaFahed@LahaMag.com

مديرة التحرير: جولي صليبا

مدير محتوى الموقع: أمين حمادة

سكرتيرة تحرير الموقع: فرح جهمي

صياغة لغوية: ليلى غندورة سنو

استشارات فنية: ديمة كنج @ MERATTI

مصر: ماجد رشدي

للإشتراك في مجلة «لها» العنوان الإلكتروني التالي: information@alhayat.com أو mrktgcc@alhayat.com (لدول الخليج).  
للإشتراك في السعودية care.ksa@daralhayatad.com ، هاتف خدمة الزبائن: ٩٢٠٠٠٢٤٢٤ ، فاكس: ٩٦٦١٢٦٨٢٩٤٨

MEMS@CHOUEIRIGROUP.COM البريد الإلكتروني: MEMS LLC شركة «ميمز»

DUBAI	هاتف: +971 4 4545454	فاكس: +971 4 4545411	دبي
JADDAH	هاتف: +966 2 6617777	فاكس: +966 2 6617744	جدة
RIYADH	هاتف: +966 1 2932727	فاكس: +966 1 2930955	الرياض

مكتب بيروت: ٩٨٧٩٩٠/٢/٣ (٠١)

مكتب لندن: Kensington Centre, 66 Hammersmith Road, London, W14 8UD, England  
Tel: +44 207 602 9988 - Fax: +44 207 371 4215

مكتب دبي: Dar Al Hayat, Discovery Building 15th Floor, Dubai Studio City, Dubai, UAE  
مكتب القاهرة: ١٦ شارع نهر - الدور الثاني شقة ٢٢ - مصر الجديدة - روكسي - خلف حديقة المير يند  
الهاتف: ٢٤٥٤٩٨٤٧، ٢٤٥٤٩٨٥٠ - الفاكس: ٢٤٥٤٩٨٢٩

المدير المسؤول: فيفيان مسكاوي



الطباعة: مجموعة الرعيدي للطباعة

Fax: (961) 5-954855, Tel: (961) 5-456666, Beirut-Lebanon

السعودية ٥ ريالات، لبنان ٤٠٠٠٠ ليرة، الأردن ٢ دينار، الإمارات ٥ دراهم، البحرين ٨٠٠ فلس، عمان ٨٠٠ بيسة، اليمن ١٢٠ ريالاً، الكويت ٧٥٠ فلساً، قطر ١٠ ريالات،  
المغرب ٢٠ درهماً، سوريا ٢٥٠ ليرة، السودان ٧٥ جنيتهاً، تونس ١٠ دينار، مصر ١٠ جنيهات، ليبيا ٧٠٠ درهم، العراق ٣٠٠٠ دينار.

France €4. Italy €4. Switzerland 6CHF. UK £2. USA \$3



# ألمانيا

## وجهة الباحثين عن الاسترخاء في أحضان الطبيعة

### محمية سبريوالد الطبيعية

تتيح للزوار الاستمتاع برحلة في قارب قاعه مسطح ويحتوي على قوس بشكل مربع، على طول النهر البالغ 276 كيلومتراً، والذي لا يزال الصيادون المحليون يستخدمونه حتى اليوم. كما تُعد المنطقة المحيطة بالنهر موئلاً لأكثر من 6000 نوع مختلف من الحيوانات، مثل العلجوم ناري البطن والقندس وتُلب الماء.

### حديقة هاينوخ الوطنية

تُوفّر حديقة هاينوخ الوطنية، الواقعة في بلدة باد لانغزالتسا والتدرجة على قائمة اليونيسكو للتراث العالمي، العديد من الأنشطة الممتعة بالنسبة إلى محبي المغامرات في الهواء الطلق. ويحتضن هذا الموضع مجموعة فريدة من المناظر الطبيعية والنباتات والحيوانات والفطريات المنتشرة في كل أرجائه.

### بحر وادن

بحر وادن هو أكبر نظام طبيعي ويتمتع بساحل غير متقطع من الأراضي الرملية والطينية في العالم. كما يحتضن مجموعة واسعة من موائل الحيوانات، من بينها الثدييات البحرية والأسماك والطيور المهاجرة. ويمتد بحر وادن بين ثلاث دول مختلفة، وقد اتخذ الكثير من الكتاب والشعراء والفنانين المشهورين موضوعاً لأعمالهم، أمثال هاينرش هاينه وإميل نولد.

ويمكن المسافرين من دول مجلس التعاون الخليجي الاستمتاع بعدد كبير من العروض المستدامة والترويج للسياحة المستدامة وموقع myclimate.org، الذي يحسب الانبعاثات الكربونية الناجمة عن السفر، ويعمل على معالجة هذه الانبعاثات من خلال جمع التبرعات لدعم القضايا الاجتماعية. كما تم إطلاق هذه المبادرة الاستثنائية لتعزيز الجهود الرامية إلى تحقيق مستقبل مشرق ومساعدة المسافرين على موازنة بصمتهم الكربونية.

وتركز حملة احتضان الطبيعة الألمانية على ثمانية خيارات سياحية متنوعة تتيح للزوار إعادة استكشاف المناظر الطبيعية الفريدة في الدولة، واختبار متعة التنقل بينها. وتتضمن الحملة خيارات متنوعة ترضي كل الأذواق، بما في ذلك جولة في المنزل العائم والاستمتاع بمشاهدة طيور الكركي المهاجرة ونزهة مسائية تحت السماء الصافية، فضلاً عن عرض للطيور الجارحة ورحلة تسلق بالبحال في مسارات عالية.

كشفت المجلس الوطني الألماني للسياحة عن إعادة إطلاق حملة احتضان الطبيعة الألمانية كجزء من جهوده المتواصلة لتعزيز عروض السياحة المستدامة.

وتسلط الحملة، التي انطلقت في 1 آذار (مارس) 2023، الضوء على أبرز الوجهات الطبيعية في ألمانيا؛ بما فيها مجموعة واسعة من المحميات الطبيعية ومسارات ركوب الدراجات والمشى وغيرها من المنتجات الصحية وخيارات السبا.

وتضم ألمانيا 51 موقعا مُدرجا على قائمة اليونيسكو للتراث العالمي، و18 محمية من محميات المحيط الحيوي، و16 حديقة وطنية تغطي مساحة 10 آلاف كيلومتر مربع، و104 متنزهات طبيعية، فيما تُصنّف حوالي ثلث مساحة الأراضي الألمانية على أنها محمية بشكل خاص.

تسلط حملة احتضان الطبيعة الألمانية الضوء على الفوائد الصحية الجسدية والذهنية للسياحة المستدامة وخيارات السفر والتنقل الصديقة للبيئة والآثار الإيجابية لاستكشاف الموارد الطبيعية المميزة في ألمانيا.

وتضم ألمانيا العديد من الوجهات الاستثنائية والمتنوعة، بما فيها أكثر من 300 ألف كيلومتر من مسارات المشى على الشواطئ والجزر والجبال والغابات المذهلة. كما تحتضن حوالي 50 ألف نوع من الحيوانات و20 ألف نوع من النباتات؛ مما يتيح للسياح فرصة الاستمتاع بعناصر الطبيعة المتنوعة في كل أنحاء ألمانيا.

ويمكن السياح من عشاق الرياضة الاستمتاع بممارسة نشاطاتهم المفضلة مع مجموعة استثنائية من مسارات المشى المميزة وأكثر من 76 ألف كيلومتر من مسارات ركوب الدراجات. كما تم خلال هذا العام افتتاح العديد من مسارات ركوب الدراجات الجديدة لعشاق هذه الرياضة من كل المستويات، بما فيها مسار بوخن هيركوليس في بادن فورتمبيرغ، ومسار مارغريف الدائري في بافاريا، ومسار رولاند في هسن.

وفيما يأتي أربعة خيارات مميزة تدرج في إطار الحملة:

### متنزه غابة أرنسبرغ الطبيعي

وهو من أجمل الأماكن المناسبة للاستجمام في منطقة الرور. ويوفر المتنزه لعشاق الطبيعة فرصة الاستمتاع بالمناظر الجبلية الطبيعية المتمازجة مع الينابيع والجداول المتفرعة والغابات الكثيفة.



على الغلاف:  
ياسمين زهران وديما الأسدي:  
جواهر FRED تزين صداقتهما.

## اتجاهات

- 9 الملكة رانيا واطلالة الأصلة العربية.
- 12 إطلاقات النجمات في شهر رمضان 2023.
- 43 The IT Watches ساعات مجوهرة لا بدّ منها.
- 50 شوبارد أول دار مجوهرات تستخدم الستيل المعاد تدويره.
- 53 The IT Bags حقائب أيقونية أساسية لناقتك.
- 60 صيحات الدنيم هذا الربيع.
- 68 تراث من ذهب مع ديور.
- 80 سبع خطوات لمكياج ناجح وسريع التطبيق.
- 84 اتجاهات مكياج الربيع جريئة وعصرية ومتمردة.
- 90 عطور ربيعية منعشة.
- 94 تسريحات الربيع من عروض الأزياء العالمية.
- 106 السيروم المثالي لتجديد البشرة واستعادة شبابها مع Dior.
- 108 طبيب التجميل محمد قشمر: هذه أسرار جراحات التجميل الناجحة.
- 110 عناوين أساسية لجمالك.

## هذا العدد

- 18 سوسن البهيتي : اختار بتأن الاعمال اللوبرالية التي أقدمها.
- 22 العارضة الأميركية Lily Aldrige .
- 24 ريما عامر: من الحمامة في التكنولوجيا إلى تصميم الحقائب الفاخرة.
- 112 نيللي كريم: الهجوم على زوجي أمر طبيعي.
- 116 ابراهيم الحجاج: السينما السعودية لا ينقصها شيء لتنافس.
- 120 هويدا أبو هيف: نعيش في عصر المقارنات.
- 124 نجيمات يكشفن المستور من أسرارهن الشخصية والفنية.
- 132 غادة عبد الرزاق: لا أسمح لأحد بإهانتني.
- 136 أحمد فهمي: شهادتي في زوجتي هنا الزاهد مجروحة.
- 140 نورا الأكرمي جربي كل شيء في الحياة.
- 142 المعدن الذهبي يحتكر مشهد التصميم الداخلي
- 160 سحر الضيافة العربية بين الشارقة ومسقط والدوحة.
- 168 خمسة فنادق راقية في قطر.
- 174 أردنية تنقل من اليابان معلومات صحيحة تساعد العرب.

# المملكة رانيا وإطلالة الأصالة العربيّة







يلفت أسلوب الملكة رانيا الأنيق والمتأصل في التراث، بالعباءات والقفاطين، في المناسبات الوطنيّة المختلفة وزيارات المحافظات الأردنيّة، كما في شهر رمضان المبارك. وتبدو الملكة حريصة على اختيار إطلالاتها من تصاميم تراثيّة مطرّزة يدويّاً بالمشغولات، ومرصّعة بالأحجار المختلفة بتوقيع مصمّات أردنيّات وعربيات نجحن في الحفاظ على المتوارث من الحرفيات المتناقلة جيلاً بعد جيل، مع لمسة حداثة وتجّدّد، وخطوط عصريّة تحاكي أذواق الجيل الجديد. هذا التحديّ الذي تقدّره الملكة الأنيقة والمتجدّرة في عربيّتها، تضيء عليه في خياراتها التي تتناقلها الصحافة العربيّة والعالميّة على صفحات مطبوعاتها ومواقعها الإلكترونيّة والسوشيال ميديا. في هذا التحقيق الخاصّ، نستعرض أجمل إطلالات الملكة بالعباءة أو القفطان، ونستلهم منها أناقّة من عمق هويتنا العربيّة للشهر الفضيل وعيد الفطر.

فاديا فهد

# إطلالات النجمات في شهر رمضان 2023

شهر رمضان المبارك مناسبة للقاءات ومناسبات عائلية واجتماعية عدّة، تتألق خلالها النجمات بإطلالات شرقية من عبااء وقفطانات وغيرها من التصاميم اللافتة التي تتناسب وثقافتنا العربيّة. استوحي من هذه الإطلالات الأنيقة إطلالة تليق بك.

دبي- «لها»



هيفاء وهبي  
بفستان أسود  
من فرساتشي  
.Versace



هيفاء  
وهبي  
بقفطان  
أخضر



درّة بقفطان  
ذهبيّ من  
Nai  
.Boutique



هيفاء  
وهبي  
بفستان  
أبيض مطبوع  
من  
HHeart of  
.the UAE



درّة بعباءة بيضاء  
مطرزة بالأحمر  
من تصميم فداء  
عسّاف.



ديما الأسدي  
بعباءة بيضاء  
أنيقة من Sara  
Style by PS  
وحقيبة FENDI  
.First



ديما الأسدي  
بعباءة سوداء  
أنيقة من  
Studios 1309  
ومجوهرات من  
Marli مارلي



ديما الأسدي  
بالأخضر اللامع  
والذهبي بتوقيع  
ديما عبّاد مع  
حقيبة ذهبية من  
لويس فويتون  
.Louis Vuitton



رحمة رياض  
بعباءة باللون  
الذهبي والأحمر  
من توقيع ديما  
عياد ومجوهرات  
من ميسيكا  
.Messika



أنابلا هلال بعباءة  
من زيمرمان  
Zimmermann



سوسن القاضي  
بعباءة أنيقة من  
Sara Style by PS



نجود الرميحي  
بعباءة من  
ArAm  
by Arwa  
.Alammari



العنود البدر  
بعباءة أنيقة  
من مرمر حلیم.



لجين عمران  
بفستان أخضر  
مشغول بتوقيع  
شهد البشارود.



ريم السعيد  
بقفطان  
بتوقيع  
ديما عياد  
ومجوهرات من  
.BVLGARI



ريم السعيد  
بفستان أبيض  
أسر بتوقيع  
ريم عكرا.



لجين عمران  
بفستان بتوقيع  
ديما عياد  
ومجوهرات  
وحقيبة من  
.BVLGARI



أسيل عمران في  
فستان ذهبي من  
ديور Dior.



أسيل عمران  
بقفطان أزرق  
وذهبي بتوقيع  
سلمي بنعمر.





استقبلت ردود  
فعل الجمهور  
بنشوة وفرح

# سوسن البهيتي: أختار بتأن الأعمال الأوبرالية التي أقدمها

تفرّدت بصوتها الرائع وإحساسها المتميز. صوتها تعدّي الزمان والمكان وانطلق ليصبح في أكثر من أمسية غنائية في المملكة العربية السعودية. أحييت الفنانة السعودية سوسن البهيتي أمسية غنائية رائعة في «مهرجان الأوبرا الدولي» الذي نظّمته وزارة الثقافة، على مسرح أبو بكر سالم في بوليفارد الرياض، وقدّمت خلال الأمسية مجموعة من الأعمال الأوبرالية الشهيرة التي تعود إلى عام 1875 فأطربت الحضور بصوتها الملائكي. سوسن البهيتي في حوار. جدة - آمنة بدر الدين الحلبي





## غُنيت في "مهرجان الأوبرا الدولي" بكل فخر على أرض الرياض

**أناملك تعزف على الغيتار، هل ما زلتِ مستمرة بالعزف عليه؟ بالتأكيد، لا يمكنني التوقف عن العزف على الغيتار. وعلى الرغم من توجّهي الموسيقي للأوبرا، إلا أنني أشعر بحقيقة سوسن أثناء العزف على الغيتار. ولذلك أرى أنني سأقدّم الأوبرا مع الغيتار بطريقة مبتكرة ومبدعة.**

**أنت خريجة الإعلام في جامعة الشارقة، ما الذي أخذك إلى عالم الموسيقى؟ أدركت مع السنين أن الدراسة الجامعية لا تحدّد مستقبل الشخص المهني. ومن الممكن أن تُستخدم هذه الدراسة كجانب من الخبرات والمهارات التي تصب في تنمية الشغف والطموح الحقيقي للإنسان. لذلك أنا أستفيد اليوم من كل ما تعلمته في دراستي الجامعية للإعلام والخبرات التي اكتسبتها في هذا المجال، وسأستخدمها لاحقاً بما يخدم مصلحتي كفنانة ومدربة صوت.**

**تجيدين عدداً من اللغات، بينها الإيطالية والفرنسية والألمانية والإنكليزية... هل ساعد ذلك في تنمية مواهبك؟ أتحدّث اللغات الإنكليزية والفرنسية والألمانية بطلاقة، وبالطبع ساعدني هذا في تطوير أدائي كفنانة، وخفف من صعوبة التحدّيات التي واجهتها في مسيرتي الفنية.**

**مَن يقف وراء نجاحك؟ من بعد الله عزّ وجلّ وتوفيقه، يعود الفضل في نجاحي إلى أسرتي كاملة، أبي وأمي وإخوتي... فلو لا دعمهم لي وتشجيعهم لكنت قد تركت هذا المجال منذ زمن.**

**ماذا تقولين للمرأة؟ اختاري نفسك دائماً وأبداً في ظل علاقاتك، عملك وطموحاتك. اختاري دائماً ما يجعل عينيك تبتسم من السعادة والشغف، وابتعدي عن كل مَن يعترض طريقك لتحقيق أحلامك، وعيشي حقيقتك بحكمة وذكاء.**

### لا حدود لطموحني

### عيشي حقيقتك بحكمة وذكاء

**كيف كان شعورك وأنت تؤدّين مقطوعة Habanera التي كتبها الموسيقي جورج بيزيه عام 1875، وكذلك معزوفة "أو ميو بابينو كارو"؟ شعور مميز وخاص أن أقدم هذه المقطوعات الموسيقية التاريخية التي غناها الآلاف من مغني الأوبرا عبر التاريخ، خصوصاً أنني أشدو بها اليوم على أرض الرياض في "مهرجان الأوبرا الدولي" في عامه الأول.**

**شاركتِ الأوسمة مع الفنان الأوبرالي المالطي جوزيف كاليها، كيف حضرت لهذه المشاركة؟ تشرّفت بالغناء مع الفنان العالمي جوزيف كاليها على المسرح نفسه. كانت فرصة لا تُتَمَن، وقد أبدى إعجاب به بأدائي ورغبته في أن نغني معا في المستقبل القريب.**

**صدى الأوسمة كان أكثر من رائع لكونك أطربت الجمهور بمقطوعات موسيقية عريقة من أوبرا "شمشمون ودليلة"، كيف خططت لذلك؟ دائماً أختار بتأن القطع الموسيقية التي سأغنيها، وأحرص على انتقاء الأعمال الأوبرالية بعناية لتكون ألحانها معروفة وخفيفة على مسامح الجمهور السعودي.**

**استرجعت ذكرى المؤلف الموسيقي الشهير موزارت من خلال أوبرا "زواج فيغارو" مختتمة بأغنية من موسيقى الفيلم الإيطالي الشهير "سينما باراديسو"، كيف تصفين ردود فعل الجمهور؟ حماسة الجمهور أشعلت المسرح، وقد استقبلت ردود فعلهم بنشوة وفرح، لأن الموسيقى الكلاسيكية ترتقي بالذوق العام، وترفع من معنويات المستمع، وتحسّن مزاجه.**

**مَن هي المغنية سوسن البهيتي التي ملأت الدنيا وشغلت الناس في المملكة العربية السعودية؟ سوسن البهيتي سيدة سعودية يملأ روحها الشغف والأحلام الكبيرة التي تعمل على تحقيقها بكل ما تملك من مهارات فنية، وأدوات شخصية وإدارية، ولا حدود لطموحها.**

**ما هي مشاريعك الفنية المستقبلية؟ سأركّز في الفترة المقبلة على تطوير مهاراتي كمغنية أوبرا، وسأنتقل إلى إيطاليا للتدرّب في أفضل معاهد الأوبرا هناك، فمن خلالها ستتاح لي منصات أداء عالمية.**

# العارضة الأميركية :Lily Aldridge "إسعي وراء طموحات عالية إمرحي واستمتعي بالحياة"

ميلانو - حياة عمّوري

عادةً تعرضين الأزياء التي يصمّمها الآخرون، ولكنك اليوم تصممين القطع بنفسك. كيف أثر كونك عارضة في المجموعة؟ شعرت أنه تطوّر طبيعي للعمل الذي أقوم به عادةً. أحبّ الموضة والملابس وتنسيق الأزياء. أحبّ الأزياء ذات القصّات الأنيقة. التعامل مع الأقمشة شعور جميل جداً.

هل من الممكن أن تكرّري فكرة التصميم؟ طبعاً! إذا سألوني كلّ موسم فسأقول نعم كلّ مرّة!! أحببت هذه التجربة كثيراً، وأتمنى أن تُتاح لي هذه الفرص مجدداً في المستقبل.

بعيداً من العمل، كيف تَمضي وقتك؟ مع عائلتي.

هل ما زلت تجدين الوقت لنفسك؟ طبعاً. أبحث دائماً عن التوازن في حياتي.

كيف تهتمّين بنفسك؟ أحرص على أن أجد الوقت لنفستي... أدون يوميّاتي كلّ صباح، وأرتشف فنجان الشاي... وعادة أخصّص هذا الوقت للتأمّل.

أراك في الكواليس منذ سنوات طويلة، ولطالما تمتعت بجمال طبيعيّ. هل لديك روتين للجمال؟ أحبّ أن أعتني ببشرتي وأستخدم كريمات بجودة عالية. أحبّ أن تكون بشرتي ناصعة ومشرقة؛ هذا أكثر ما أركّز عليه.

نصيحة تُسدينها لقارئات "لها". لتكن أحلامك كبيرة وطموحاتك عالية... امرحن واستمتعن بالحياة.

في ميلانو، أطلقت دار "ماكس مارا" مجموعة جديدة من علامة Weekend Max Mara بالتعاون مع العارضة الأميركية Lily Aldridge، فكان لنا لقاء معها أخبرتنا خلاله بنفسها عن مجموعتها.

كيف انطلقت هذه المبادرة للتعاون؟ اتّصلوا بي وتحدّثت مع فريق Weekend Max Mara وتشاركنا في الأفكار، وكانت النتيجة هذه المجموعة الجديدة للصيف.

المجموعة جميلة، ملوّنة ورومانسيّة... نعم، وضعت فيها أنماطاً مختلفة. ستجدين فيها قطعاً كلاسيكية وقطع "روك أند رول"، بالإضافة إلى أزياء مستوحاة من ستينيات القرن الماضي وسبعينياته. حاولت أن أترجم فيها "ستايل" يعجبني وشخصيات مختلفة تلهمني. هناك الفتاة المتمرّدة وأيضاً المرأة الأنيقة.

ما هي القطعة الأولى التي بدأت بها؟ بدأت ببذلة بيضاء من ثلاثة قطع مستوحاة من والدي... كانت ضروريّة جداً بالنسبة إليّ. ثمّ انتقلت إلى تصميم الدنيم، ومن بعدها التطريز وصولاً إلى الفساتين.

ما هي التحدّيات التي واجهتك؟ لم أواجه أيّ تحدّيات، بل استمتعت كثيراً بالعمل. فريق "ماكس مارا" كان رائعاً. لقد فهموني جيداً، وكلّما وصفت قطعة من القماش، كانوا يعرفون تماماً ماذا أريد. التجربة كانت رائعة.

بأيّ جزء استمتعت أكثر؟ استمتعت بالعمل مع الفريق، كنّا نلتقي كثيراً عبر الكمبيوتر، مرّة كلّ شهر. كما فرحت برؤية أفكارنا تتحوّل إلى حقيقة.



# العارضة الأميركية Lily Aldridge: "إسعي وراء طموحات عالية إمرحي واستمتعي بالحياة"

ميلانو - حياة عمّوري

**عادةً تعرضين الأزياء التي يصممها الآخرون، ولكنك اليوم تصممين القطع بنفسك. كيف أتر كونك عارضة في المجموعة؟** شعرت أنه تطوّر طبيعيّ للعمل الذي أقوم به عادةً. أحبّ الموضة والملابس وتنسيق الأزياء. أحبّ الأزياء ذات القصّات الأنيقة. التعامل مع الأقمشة شعور جميل جداً.

**هل من الممكن أن تكرّري فكرة التصميم؟** طبعاً! إذا سألوني كلّ موسم فسأقول نعم كلّ مرّة!! أحببت هذه التجربة كثيراً، وأتمنى أن تُتاح لي هذه الفرص مجدداً في المستقبل.

**بعيداً من العمل، كيف تمضين وقتك؟** مع عائلتي.

**هل ما زلت تجدين الوقت لنفسك؟** طبعاً. أبحث دائماً عن التوازن في حياتي.

**كيف تهتمّين بنفسك؟** أحرص على أن أجد الوقت لنفسى... أدون يوميّاتي كلّ صباح، وأرتشف فنجان الشاي... وعادة أخصّص هذا الوقت للتأمل.

**أراك في الكواليس منذ سنوات طويلة، ولطالما تمتعت بجمال طبيعيّ. هل لديك روتين للجمال؟** أحبّ أن أعتني ببشرتي وأستخدم كريمات بجودة عالية. أحبّ أن تكون بشرتي ناصعة ومشرقة؛ هذا أكثر ما أركّز عليه.

**نصيحة تُسدينها لقارئات "لها".** ولكن أحلامك كبيرة وطموحاتك عالية... امرحن واستمتعن بالحياة.

في ميلانو، أطلقت دار "ماكس مارا" مجموعة جديدة من علامة Weekend Max Mara بالتعاون مع العارضة الأميركية Lily Aldridge، فكان لنا لقاء معها أخبرتنا خلاله بنفسها عن مجموعتها.

**كيف انطلقت هذه المبادرة للتعاون؟** اتّصلوا بي وتحدّثت مع فريق Weekend Max Mara وتشاركنا في الأفكار، وكانت النتيجة هذه المجموعة الجديدة للصيف.

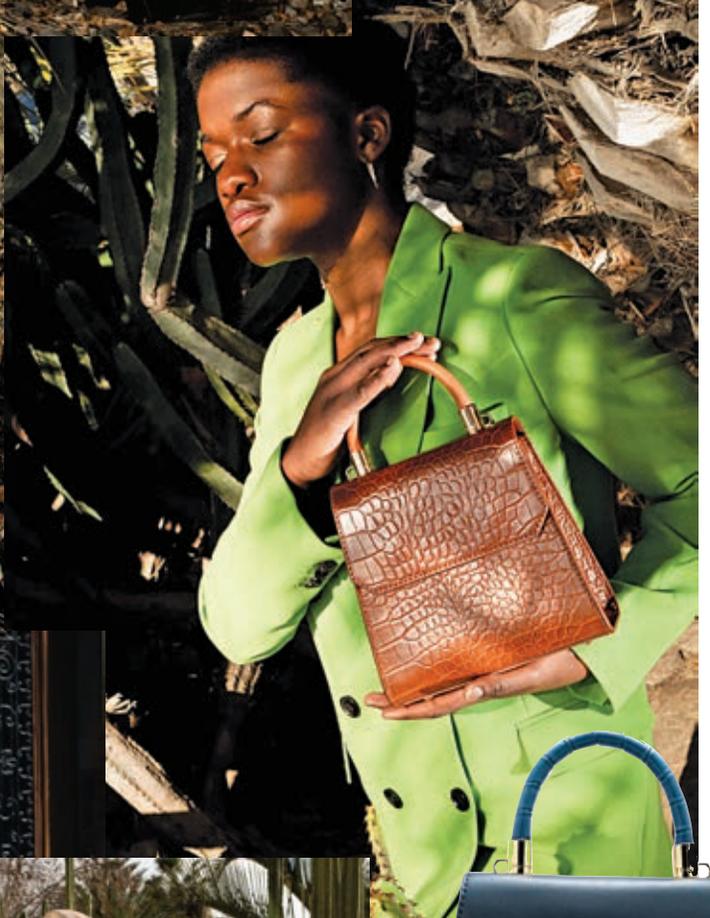
**المجموعة جميلة، ملوّنة ورومانسيّة... نعم، وضعت فيها أنماطاً مختلفة. ستجدين فيها قطعاً كلاسيكية وقطع "روك أند رول"، بالإضافة إلى أزياء مستوحاة من ستينيات القرن الماضي وسبعينياته. حاولت أن أترجم فيها "ستايل" يعجبني وشخصيات مختلفة تُلهمني. هناك الفتاة المتمرّدة وأيضاً المرأة الأنيقة.**

**ما هي القطعة الأولى التي بدأت بها؟** بدأت ببداية بيضاء من ثلاثة قطع مستوحاة من والدي... كانت ضرورية جداً بالنسبة إليّ. ثمّ انتقلت إلى تصميم الدنيم، ومن بعدها التطريز وصولاً إلى الفساتين.

**ما هي التحديّات التي واجهتك؟** لم أواجه أيّ تحديّات، بل استمتعت كثيراً بالعمل. فريق "ماكس مارا" كان رائعاً. لقد فهموني جيّداً، وكلّما وصفت قطعة من القماش، كانوا يعرفون تماماً ماذا أريد. التجربة كانت رائعة.

**بأيّ جزء استمتعت أكثر؟** استمتعت بالعمل مع الفريق، كنّا نلتقي كثيراً عبر الكمبيوتر، مرّة كلّ شهر. كما فرحت برؤية أفكارنا تتحوّل إلى حقيقة.





## ” تصاميمي تستلهم أشخاصاً مؤثرين عايشتهم وأحلم أن تحمل أنجلينا جولي حقيبة من تصاميمي ”

لوس أنجلوس ونيويورك كعلامة تجارية سعودية لحقائب اليد. Saint Laurent فهي لا تخاف من تغيير مفهومها للأزياء والاحتفاظ بهويتها. أحب مجموعتها الأولى، لأنها مستوحاة جزئياً من ذكريات الطفولة عن فستان والدة سان لوران نفسه في أربعينيات القرن الماضي في الجزائر، وأيضاً من ملابس السوق المستعملة التي ترتديها صديقاته.

**كيف تصفين أسلوبك الخاص في التصميم؟** تصاميمي تستلهم أشخاصاً مؤثرين. أبدأ كل مجموعة بفكرة عن الشكل والتصميم والرسم التخطيطي. ثم تتكوّن القطعة ببطء وفقاً للقصة وشخصية المرأة. في بعض الأحيان يتغير الشكل بالكامل! أحاول ابتكار شيء فريد ومستدام يمكن استخدامه لسنوات، وهدفه هو صنع حقيبة يد عملية يمكن أن تُستخدم أيضاً كقطعة مسائية.

**أيّ فنانة تحبّين أن تحمل حقيبة من تصاميمك؟** أنجلينا جولي، أعتقد أنها تحمل الكثير من قيم علامتنا التجارية في الاستدامة وتغيّر المناخ. وأنا وبنيتور، التي درست مجموعة حقائب اليد الخاصة بها على مدى عقود ولم تتعد كثيراً عن الحقيبة الصغيرة الأنيقة. سيكون هذا إنجازاً كبيراً بالنسبة إلينا إذا استبدلت بها إحدى قطع BOVENUE.

**هل تتخلّين يوماً عن المحاماة من أجل الأزياء؟** أعتقد أن الناس متعدّدو الأبعاد: لقد ولت الأيام التي كان فيها لاعب كرة القدم هو اللاعب فقط أو الدكتور هو الدكتور فقط. أعتقد أنه من خلال احتضان أبعادنا المتعددة، يمكننا أن نكون أفضل نسخة من أنفسنا. لا يمكن أن تكون ريمما مصمّمة من دون أن تكون محامية، والعكس صحيح. بغض النظر عما إذا كنت سأستمر في القيام بالمهمة أم لا، سأعتمد دائماً القبعين بطريقة ما.

**كيف تحلمين بالغد والمستقبل؟** أحلم بمستقبل واعد لأجيالنا وأطفالنا. أساسنا وهدفنا هو تقليل بصمتنا الكربونية قدر الإمكان. اليوم، تُنتج BOVENUE قطعاً مصنوعة في إيطاليا بأقمشة عالية الجودة، ومع ذلك فإننا نستخدم الجلود المقطوعة من علامات تجارية مشهورة جداً لإنتاج منتجات “zero-waste”. القطعة التي نعملها مستدامة ولم تُضرّ بالبيئة بعد، وهي مصنوعة من المواد الدقيقة التي قد نجدها في حقيبة يد مملوكة لعلامة تجارية مشهورة.

أحلم بأن تعمل العلامات التجارية معاً لمساعدة البيئة. تتمتع العلامات التجارية بقوة شرائية كبيرة، وسيكون من الجميل إذا تمكنا من استخدامها لتثقيف المستهلك حول كيفية مساعدة البيئة والناس.

لوس أنجلوس ونيويورك كعلامة تجارية سعودية لحقائب اليد.

**المقاربة التي حصلت لشركتك من قبل غيرت حياتك المهنية، أخبرينا أكثر عن Saudi 100 Brands؟** تواصلوا معي من هيئة الأزياء في المملكة العربية السعودية للانضمام إلى مبادرة Brands Saudi 100. كجزء من البرنامج، كنا محظوظين في الحصول على تدريب من جانب قادة الأزياء مثل Tommy Hilfinger و Anya Hindmarch.

في إحدى الجلسات، أكدوا لنا أن في آسيا 3 مليارات شخص، أي حوالي 50 في المئة من سكان العالم، مع التركيز على هذه المنطقة. أعلم من قادة السوق أن الوقت قد حان لمصمّينا المحليين والمواهب المحلية للتألق والتقدّم الى الأمام. التدريب الذي نتلقاه يزوّدنا بالمعايير العالمية عندما يتعلق الأمر بالإنتاج وتطوير التصميم وأخذ العينات والتوزيع. من الملهم أن تكون جزءاً من مجتمع من العلامات التجارية الموهوبة، وبعضها لديه عقود من الخبرة، لكنهم يعملون الآن معاً لإعادة تعريف صناعة الأزياء في المملكة. هذا في حد ذاته سبب لتحويل تركيزي إلى التصميم والإبداع.

**كمصمّمة سعودية، ما الذي يُلهمك أكثر؟** كل واحدة من المجموعات التي أصمّمها مستوحاة من امرأة أعرفها شخصياً وسُمّيت باسمها. تتحدث مجموعة “نوره” (وهي عن جدّتي) عن امرأة ودية تحب وطنها وترابطها علاقة بأجزاء مختلفة من المملكة، وفي المجموعة قطع مستوحاة من الحجاز ونجد والجنوب والشرقية.

أما مجموعة “ليلي” (وهي عن والدتي) فتكشف عن المرأة القوية التي لها جانب رقيق وجميل وتُسحر المكان بوجودها. وتحكي مجموعة “نوال” (وهي خالتي) عن الشخصية الفريدة التي فيها العديد من المفاجآت الجميلة.

وتشير مجموعة “غادة” (وهي أختي والشريك المؤسس) الى المرأة المُدرّكة بيئياً والتي تؤمن بمستقبل العالم وتريد حمايته. كل مجموعة من هذه المجموعات تُظهر شخصياتها الخاصة في التصميم واللون والشكل. وعلى الرغم من تسميتها بأسماء نساء حقيقيات، إلا أن الكثير من النساء يتماثلن مع القصص التي نشاركها عنهن.

مهمتنا هي الاستمرار في تحديد النساء اللواتي يُلهمننا ومشاركة تفسيرنا لهنّ في مجموعتنا، وكذلك سرد قصصهن بلغة الفن والإبداع التي يتمّ التحدث بها عالمياً.

**أيّ مصمّم أو دار تجدين نفسك معجبةً بأسلوبها؟** Yves



# ياسمين وديما الصدّاقة والمشاركة والأوقات الحلوة

ياسمين زهران وديما الأسدي، تجتمعان في رمضان، الشهر الفضيل،  
شهر المحبّة والعطاء والمشاركة، في حوار وتصوير خاصين، لتؤكد أن  
الأوقات الحلوة جواهر تُزيّن الذاكرة أبداً.

حوار: فاديا فهد

تصوير: محمد سيف

مديرة الإنتاج: رانيا خوري

تنسيق ملابس: كالين دالداليان

مكياج وشعر: إيفان كوز

شكر خاص لفندق One & Only The Palm

المجوهرات كلّها من FRED

## ياسمين وديما تجتمعان في رمضان في تصوير وحوار خاصين، أيّ ذكريات لكما في هذا الشهر المبارك؟

**ياسمين:** رمضان هو شهر الخير والبركة، ومن أحب شهور السنة إلى قلبي، أشعر فيه بالسكينة والطمأنينة وأحرص على الالتزام بالطاعات وأدعو الله أن يتقبّل منا جميعاً. أكثر ما يُسعدني في هذا الشهر الفضيل هو تجمّعات العائلة والأصدقاء على موائد الإفطار والسحور، والطقوس المميزة مثل زينة رمضان والمشروبات المختلفة والحلويات بكل أنواعها، وخصوصاً القطايف العصافيري، فأنا أعشقها وأتناولها تقريباً بصورة يومية طوال الشهر الفضيل.

**ديما:** رمضان هو الجمّة الحلوة مع العائلة والصديقات. ذكريات الشهر الفضيل لا تنتهي وهي عالقة في القلب والذاكرة. الأطعمة التي تحضّرها أمي وجدتي... هو شهر عزيز على قلبي ويحمل أجمل الذكريات. تجمّعتي بياسمين ذكريات جميلة في رمضان حيث كنّا نلتقي على السحور في المناسبات المختلفة وأقدر أناقتها وخياراتها وجمالها.

## ماذا تعني لكما الصداقة؟

**ياسمين:** الصداقة كلمة تأتي من الصدق، وهي بالنسبة إليّ العلاقة التي أشعر فيها بالارتياح، فأكون على طبيعتي ولا أخشى أن يُصدر فيها الطرف الثاني أحكاماً على تصرفاتي. ديما وأنا نتمنى الخير لبعضنا البعض.

**ديما:** الصداقة عندي هي الحياة. الصداقة بأهميّة العائلة لي. أحرص على أن أمضي مع صديقاتي وقتاً مميّزاً رغم انشغالاتي وهنّ بالنسبة إليّ مصدر ارتياح وسعادة. وجودهنّ بقربي يُريحني. أحتاج إلى صديقاتي وهنّ لي الدواء والعلاج من متاعب الحياة. لديّ صديقات من عشرين عاماً، وأنا سعيدة بصداقتهنّ.

## ماذا عن العيد، هل من ذكريات طفولية عالقة في الذاكرة؟

**ياسمين:** سؤال جميل يجعلني أبتسم حين أستعيد ذكرياته الرائعة في طفولتي، من بداية التحضيرات للعيد بكل تفاصيلها، كعك العيد، وثياب العيد، والتخطيط لرحلاتنا طوال أيام العيد... كان والدي يحرص دائماً على قضاء فرصة العيد مع أصدقائنا المقربين في أحد المنتجعات أو الفنادق، نلعب ونسبح ونسهر ونلتقط الصور التذكارية.

**ديما:** العيد هو الذكرى الجميلة والجمعة والفرح. ولا أعيدّ بلا بيجاما جديدة! (تضحك)... يجب أن أشتري بيجاما جديدة للعيد.

## جمعكما رمضان وغلّاف ينادي بكل ما هو جميل، ما الذي يجمعكما أيضاً؟ ما هي الصفات المشتركة بينكما؟

**ياسمين:** علاقتي بديما علاقة قوية وقديمة وأتمنى أن تستمر إلى الأبد، تجمّعنا اهتمامات مشتركة كثيرة أهمها مجال العمل المشترك. وهي علاقة يسودها الحب والاحترام والتّمنّيات الطيبة المتبادلة.

**ديما:** لقد تعبت كلّ منا كثيراً كي تصل إلى ما وصلت إليه اليوم من نجاح وشهرة. لم نحصل على شيء بسهولة، بل عملنا وتعبنّا وخططنا لهذا النجاح. أمر آخر أحبّه في ياسمين هو أسلوب أناقتها الذي يشبه إلى حد ما أسلوبني الشخصي في الأناقة.







”  
الصداقة عندي هي الحياة. أحتاج  
إلى صديقاتي وهنّ لي الدواء  
والعلاج من متاعب الحياة.  
ديما “

إلى اليسار: خاتم Belles Rives Toi et Moi وسوار عريض Belles Rives Articulated Cuff Pink من FRED.  
إلى اليمين: سوار مرّضع بالماس من مجموعة Force 10 وسوار من الذهب من مجموعة Force 10 من FRED.



**السوشيال ميديا مساحتكما ونافذتكما على الجمهور الأوسع، التي تملّنها بقصصكما الملهمة: نضال ياسمين للتغلب على مرضها وإصرار ديما على اللحاق بأحلامها... أي رسائل إيجابية تحملن لجمهور المتابعين؟**

**ياسمين:** لا شيء مستحيلاً، إذا برمجت عقلك على تحقيق هدف معين فستحققينه بإرادة الله وقوّته، هذا إذا كنت تؤمنين بنفسك وقدراتك. أما عن رسالتي التي أتيناها وأعمل دائماً على نشرها من خلال المنصّات الاجتماعية فهي أن ليس كل ما نراه مثالياً على هذه المنصات، وكل وجه له وجه آخر مخفي، فلكلّ منّا تحدياته ومعاناته، ولكن المهم هو كيف نتعامل مع هذه التحديات للتغلب عليها وتحقيق النجاح والسعادة.

**ديما:** أحبّ هذا السؤال. أنا فخورة جداً بياسمين التي استطاعت أن تحارب المرض وتتغلب عليه وتحقق كلّ ما حقته اليوم. وأنا فخورة بنفسي لأنني تمكنت من اللحاق بأحلامي بعدما غيرت مهنتي الأساسية ودراستي في طبّ الأسنان. لقد لحقت بأحلامي وشغفي ونجحت. والرسالة التي أريد أن أوصلها إلى كل قراء "لها" اليوم، هي: الحقوا بأحلامكم، وستنجزون! الشغف هو سرّ النجاح. لا تخافوا أن تحلموا، لأن الأحلام تحقّق المستحيلات إذا آمنّا بها وعملنا بكثافة على تحقيقها. أحبّوا ما تقومون به كي تنجحوا. أمر آخر مهمّ، عليكم أن تستلهموا كل ما هو جميل وتترجموه إلى إبداع ونجاح.

### **ما هو مفهوم الجمال في قاموسكما؟**

**ياسمين:** الجمال في قاموسي هو الشخصية المتوازنة وطيبة القلب والصدق مع النفس واحتضان الذات.

**ديما:** الجمال الداخلي ينعكس على الجمال الخارجي. الجمال لا يكمن في مقاييس معيّنة، بل في الثقة بما أنت عليه، فالثقة وحبّ الذات سينعكسان على وجهك وشخصيتك وإطاللتك.

### **ما هو روتينكما الجمالي؟**

**ياسمين:** روتيني الجمالي يتمثّل في ثلاث خطوات رئيسية: تنظيف البشرة وإغلاق المسام باستخدام التونر ثم ترطيب البشرة.

**ديما:** أعشق العناية ببشرتي. أجرب الكثير من برامج العناية، وأطبّق الأقنعة على بشرتي. لا أفكر في الخضوع لجراحة تجميلية، لكنني لا أعارض اللواتي يقمن بها لشعورهنّ بالحاجة إليها. في صغري كنت أضع الكثير من المكياج وأهمّل شقّ العناية. أما اليوم فالعناية تأتي أولاً، ثم المكياج. ولا أنام أبداً بالمكياج مهما كنت متعبّة ومُنهكة. التنظيف سرّ البشرة الصحيّة النضرة.

### **ما هو سر السعادة بالنسبة إليكما؟**

**ياسمين:** سر السعادة هو الشعور بالرضا والفخر والثقة بالذات، فوجود هذا النوع من قبول الذات هو ما يبقي عقلك وروحك في حالة من السعادة الدائمة.

**ديما:** سرّ السعادة يكمن في القناعة. القناعة مصدر دائم للسعادة. الصّحة والعائلة وأن أكون محاطة بالأشخاص الذين أحبّهم، وكلّ ما عدا ذلك يدخل في إطار المكملات. لا أنظر إلى الآخرين ولا أشتهي ما عندهم، بل أَرْضَى وأقنع وأُسعد بما أملك وأقول الحمد لله.



ديما: عقد 8 CRAZY Infinie Chance من FRED. سوار مرّقع بالماس من مجموعة Force 10 وسوار من الذهب من مجموعة Force 10 من FRED  
ياسمين: عقد XL Lucky Medals Infinie Chance من FRED وأقراط 8 CRAZY Infinie Chance وخاتم Infinie Chance من FRED.  
فستان ياسمين من Victoria Beckham via THAT Concept Store





”

لا شيء مستحيلًا، إذا برمجت عقلك  
على تحقيق هدف معين فستحققينه  
بإرادة الله وقوّته، هذا إذا كنت  
تؤمنين بنفسك وقدراتك.

ياسمين 66

#### كيف يمكن المرء أن يتدرّب على السعادة؟

**ياسمين:** من أروع الممارسات للتدرّب على السعادة هو تدوين قائمة يومية بالأمر التي تجدين نفسك ممتنة لها. هذا التمرين يجعل الإنسان يركز على النعم التي يتمتع بها ويكون دائمًا في حالة شكر لله على عطاياه.

**ديما:** قبل الخلود الى النوم أو عندما أفتح عيني في الصباح، أكرّس خمس دقائق كي أتذكّر ما حقّقته في عملي ولعائلي وكلّ الأمور الجميلة المحيطة بي. أنظر دائمًا الى النصف الملاّن من الكأس، لأنّ هذا سيُدخل السعادة الى قلبي ويمنحني القناعة والرضى.

#### ماذا عن المجوهرات؟ كيف هي علاقتكما بها؟

**ياسمين:** المجوهرات أستخدمها للتعبير عن نفسي، والكثير منها يحمل معاني عميقة خاصة بي، مما يجعلني أعتزّ بها إلى الأبد.

**ديما:** أعشق المجوهرات! الجميع يعلم كم أعشق المجوهرات. لكلّ قطعة مجوهرات أملكها قصّة وحكاية وذكرى جميلة. لذا أنوي أن أورث أولادي مستقبلاً هذه القطع القيّمة مع القصّة المرتبطة بكلّ منها، لتبقى في ذاكرتهم. أحبّ من مجوهرات FRED القلادة الطويلة التي ارتديتها في صورتي مع ياسمين. إنها رائعة!

ديما: عقد 8 CRAZY Chance Infinie وسوار مرصّع بالماس من مجموعة Force 10 وسوار من الذهب من مجموعة Force 10 من FRED .

ياسمين: عقد Belles Rives من مجموعة Belles Rives Pink وخاتم Belles Rives Toi et Moi وسوار عريض Belles Rives Articulated Cuff Pink من FRED.

## BUCCELLATI MACRI COLOR

# فخامة من التراث

### تجسّد «بوتشيلاتني» Buccellati ومجموعة مجوهرات «ماكري كولور» Macri Color المميزة بالأحجار الكريمة المفعمة بالسحر الغامض والألوان الزاهية، مثالية المزج بين التقنية والجماليات.

تعانق انسيابية الأشكال، بفضل نعومة نقوش «ريغاتو» rigato و «أورناتو» ornato حيوية الأحجار الكريمة في أنيقة مذهلة، الأمر الذي لطالما كان وراء الأسلوب المميز تماماً لدار «بوتشيلاتني». بالإضافة إلى ذلك، يُبرز التباين المتمثل في استخدام الذهب بألوان مختلفة، التأثير الخلّاب والألوان الجذّابة بقوة لهذه الإبداعات.

تتألف المجموعة من أقراط على شكل أزرار أو قلادة وخواتم وأساور، وهي مستوحاة من الخواتم والأقراط لمجموعة مجوهرات «كوكتيل»، التي تعزز نسبها الأنيقة وأحجارها الملونة كل التقنيات والحرفيّة النموذجية للدار. لأكثر من 40 عاماً، كانت مجموعة «ماكري» Macri مرادفاً للتميز والجودة والجمال الذي لا مثيل له. هذه المجموعة هي ثمرة الخيال والعبقرية الإبداعية لجيانماريا بوتشيلاتني Gianmaria Buccellati، الذي يمثل الجيل الثاني من عائلة بوتشيلاتني، وتشكّل مثلاً لراقي البساطة النبيلة. مستوحياً من أنوثة ابنته ماريا كريستينا MariaCristina، أخذ جيانماريا Gianmaria المقاطع الأولى من ازدواجية اسمها وأطلقه على التصميم الجديد، طابعاً به مجموعة المجوهرات المميزة «ماكري» Macri.

كانت نيته ابتكار جوهرة ساحرة، تُعتبر بمثابة أسمى درجات التكريم للتقليد الفريد لصائغ الذهب لدار بوتشيلاتني Buccellati، مع التركيز بشكل خاص على تقنيات النقش. لذلك، جاءت ابتكاراته قطعاً من المجوهرات ذات سحر فريد، وقد تمكن من تكرار التأثير القزحي الساحر الذي يحاكي الحرير على سطح الذهب. يتم الحصول على هذا التأثير الحريري الفريد من خلال نقش «ريغاتو» rigato النموذجي: العديد من الخطوط المتوازية الصغيرة والرفيعة المصنوعة من النحت المجهرى الدقيق الذي يخلق نسيجاً ذات لمعان مذهل. بالإضافة، تمّ تزيين المنحوتات الناعمة التي تشكّل الحواف بنقوش دقيقة للغاية من زخارف «أورناتو - ornato».





## على مرّ السنين، تم إثراء خط ماكري Macri بتطورات مختلفة.



الخط الأصلي، «ماكري كلاسيكا - MacriClassica»، بسيط للغاية: مجرد تعبير عن جمال نقي وبسيط وأنيق تمّ التعرف عليه والإعجاب به على الفور في جميع أنحاء العالم.

مجموعة مجوهرات ذات أشكال أكثر تعرجاً وأسلوب أكثر ثراءً تزيينها عناصر مستديرة، اعتمدت لاحقاً لتضفي غنى ولمسات ساحرة على تصاميم «ماكري - Macri»، وكذلك ورود صغيرة ناعمة على شكل أوراق الشجر، وخرزات لامعة.

تمّ تصميم خط «ماكري أي بي - MacriAB» من قبل أندريا بوتشيلاتي Andrea Buccellati، نجل جانماريا Gianmaria، ويتميز بأزهار صغيرة مكوّنة من أربعة حواف من الذهب الأبيض والماس في تناوبٍ أخاذ مع حبات صغيرة من الذهب الأبيض.

صمّم أندريا Andrea أيضًا خط «ماكري جيليو - Macri Giglio»: زنايق صغيرة يتمّ الحصول عليها من خلال تقنية التخريم المحسّنة، الامر الذي يخلق تأثيرًا كاملاً لفراغات تمنح الأشياء خفة وأناقة خاصة.

...

I C O N S

*The*

*IT*

*WATCH*

الوقت المرصّع بالماس

إنه الوقت المنهمر بسخاء وقد زيّنته دور الساعات الأرقى بتصاميم  
تتحدّى الزمن وترصيعات ماسيّة فخمة أسرة... اختاري منها الأجمل.

إعداد: فاديا فهد





## ساعة مجوهرة

### BVLGARI Divas' Dream

تتميز ساعات بولغري بإصداراتها الجديدة بتصاميمها المريحة والجذابة والمميزة، وتنفرد بتقنياتها الجريئة والمبتكرة التي تجسّد المعنى الحقيقي لقيمة الوقت. وتعيد ابتكار أشهر تصاميمها الكلاسيكية بأسلوب عصري مع أجمل الجواهر الثمينة الملوّنة والبراقة بأشكال هندسية رائعة، لتوفر قطعاً استثنائية تعكس أعلى معايير الجمال والحرفية. ساعة "ديفاز دريم" المزينة بأحجار التوباز والتنزانيت مع علبة من الذهب الوردي بقطر 33 ملم، حلقة إطار من الذهب الوردي مرصّعة بـ 76 قطعة ألماس بالقطع الدائري المصقول، 8 بتلات من الذهب الوردي مزخرفة يدوياً بشكل مراوح مرصّعة بالألماس وتحيط بها 4 أحجار من التوباز و4 أحجار من التنزانيت. ميناء أبيض من عرق اللؤلؤ. مقاومة الماء حتى عمق 30 متراً. سوار من جلد تمساح باللون الأزرق مع مشبك قابل للطي من الذهب الوردي مرصّع بخمس ألماسات.





## الوقت الأسدي

CHANEL Mademoiselle Prive Lion

ساعة الأسد المنحوت من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً مرصع بـ 252 ماسة قطع بريانت مع عينيّن مرصعتين بالعقيق. ميناء مطلي باللون الأسود وحافة من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً مرصعة بـ 32 ماسة قطع بريانت. وسوار من الذهب الأصفر عيار 18 قيراط ولتيتانيوم بطلاء أسود، حلقات من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً.





## حان وقت الماس

### Chopard L'Heure du diamant

ساعة L'Heure du Diamant من «شوبارد» تلخص حرفة الدار السويسرية العريقة في التصميم والترصيع. بالذهب المشغول مع ميناء من عرق اللؤلؤ المتعرج والمرصع بالماس وعلبة مرصعة بماسات نقية بقصة الماركيز، تنبض الساعة على إيقاع حركة «شوبارد» (09.01-C) ذاتية التعيئة. يُسلط الضوء على بريق الألماس وشدة نقائه من خلال تقنيّة الترصيع التاجي الرمزية للمجموعة، التي تركز على إبراز جمال كل حجر كريم من خلال السماح للضوء بالانسياب والإشعاع من خلاله. تتبع سوار الساعة انحناء المعصم من دون أن يعلق بنسيج قماش الأكمام، في حين تعكس عروقه متناهية الدقة صورة من عالم النباتات تمنحه حيوية خاصة وفريدة. طوّرت هذه التقنية اليدوية بالكامل لصنع الذهب على يد عائلة شوفوليه في ستينيات القرن الماضي، وهي تجسد ذروة البراعة الحرفية.

# CHOPARD x SUSTAINABLE LUXURY

## أول دار تستخدم الستيل المُعاد تدويره

«شوبارد» أول دار تستخدم الستيل المُعاد تدويره بنسبة 80% في صنع ساعاتها لتقليل انبعاثات الكربون

أصبحت «شوبارد» أول دار لصناعة المنتجات الفاخرة تستخدم الستيل المُعاد تدويره في صنع كل ساعاتها المصنوعة من الستيل. وبحلول نهاية عام 2023، ستستخدم «شوبارد» معدن لوسنت ستيل Lucent Steel™ في صنع ساعاتها المصنوعة من الستيل، حيث تصنع سبيكة معدن لوسنت ستيل بنسبة إعادة تدوير لا تقل عن 80%، وتطمح الدار للوصول إلى نسبة 90% من إعادة تدوير الستيل في صنع سبيكتها من معدن لوسنت ستيل بحلول عام 2025. لا سيما أن هذا الالتزام سيُتيح لدار «شوبارد» تقليل انبعاثات الكربون إلى حد كبير جراء صناعة الستيل الخاص بها.

«شوبارد» هي دار عائلية ذات رؤية بعيدة المدى، ولطالما كانت الاستدامة إحدى القيم الأساسية التي تتبنّاها. واليوم تحقق الدار إنجازاً جديداً قطعت من خلاله شوطاً طويلاً نحو تحقيق رؤيتها التي تشكل جزءاً لا يتجزأ من برنامج «رحلة شوبارد نحو الترف المستدام».

ويأتي هذا التصريح استناداً إلى معدن لوسنت ستيل Lucent Steel™ المستخدم حالياً في الدار، والمصنوع بنسبة 70% من الستيل المُعاد تدويره، والذي تم إطلاقه سابقاً من خلال ساعة Alpine Eagle الرمزية الشهيرة. مما يمثل الخطوة التالية في مشروعها الممتد لسنوات عدة والهادف إلى استخدام ستيل مصنع وفق نهج أكثر مسؤولية. بحلول نهاية عام 2023، كل ساعات «شوبارد» المصنوعة من الستيل، بما في ذلك علب الساعات وأساورها، ستصنع من الستيل المُعاد تدويره بنسبة 80% بحلول عام 2025، سترتفع هذه النسبة إلى 90% كحد أدنى.

أكدت «شوبارد» هذا الالتزام باعتبارها أول دار لصنع المنتجات الفاخرة تنضم إلى مبادرة مجموعة المناخ (SteelZero) التي تهدف إلى تسريع انتقال صناعة الستيل إلى صافي الانبعاثات صفري الكربون. ستتيح هذه المبادرة لدار «شوبارد» تقليل انبعاثات ثاني أكسيد الكربون المتعلقة بالستيل إلى حد كبير، فبحسب الأرقام الرئيسية الصادرة عن «منتدى الستيل الدولي» (ISSF)، سيؤدي الانتقال من استخدام نسبة 50% من محتوى الستيل المُعاد تدويره إلى نسبة 80% إلى خفض انبعاثات الكربون المرتبطة بالإنتاج بنسبة 30% والتي سترتفع إلى نسبة 40% عند تحقيق نسبة 90% من إعادة تدوير الستيل.

الانضمام إلى مبادرة مجموعة المناخ SteelZero وتكريساً لالتزامها، أصبحت «شوبارد» أول دار لصناعة المنتجات الفاخرة تنضم إلى مبادرة SteelZero لمجموعة المناخ Climate Group بغية العمل مع المنتجين بهدف تسريع انتقال صناعة الستيل إلى صافي الانبعاثات الصفري للكربون.



# التزام راسخ وطويل الأمد برفاهية أكثر استدامة

من خلال التزام دار «شوبارد» باستخدام نسبة 90% من الستيل المُعاد تدويره في صنع كل ساعاتها بحلول عام 2025، ترسي الدار محطة جديدة وبارزة في مسيرة رحلتها نحو الترف المُستدام.

**2010:** عشية الذكرى السنوية الـ 150 لتأسيس دار «شوبارد»، أبرمت الدار شراكة لمدة 3 سنوات مع «الصندوق العالمي للطبيعة» WWF في «مبادرة النمر الحية» باعتباره مشروعاً يهدف للحفاظ على النمر من الانقراض.

**2010:** قررت «شوبارد» توحيد جهود نظرائها في مجال صناعتها للترويج لاتباع ممارسات تجارية مسؤولة، فأصبحت عضواً في مجلس الصناعة المسؤولة للمجوهرات (RJC) باعتباره منظمة غير ربحية تعزز النهج التجاري المسؤول المتبع بدءاً من المنجم وصولاً إلى منقذ بيع التجزئة.

**2013:** كشفت «شوبارد» عن برنامجها «الرحلة نحو الترف المستدام» باعتباره التزاماً طويل الأمد لضمان عمليات توريد أكثر مسؤولية في سلسلة التوريد الخاصة بالدار.

**2015:** أطلقت «شوبارد» أولى مجوهراتها الراقية المصنوعة من الذهب الأخلاقي المصانق بشهادة التعدين العادل (Fairmined)، والمستوحاة من التصميم المميز لجائزة السعفة الذهبية التي يتم تقديمها في «مهرجان كان السينمائي»، حيث صنعت مجموعة Palme Verte من الذهب الأصفر عيار 18 قيراطاً المصانق بشهادة التعدين العادل Fairmined. وفي المهرجان ذاته، قدّمت «شوبارد» سواراً من مجموعة المجوهرات الفاخرة Haute Joaillerie مرضعاً بأول أحجار أوبال مستدامة ويمكن تتبع مصادرها.

**2015:** حصل منجمان من «المناجم التعاونية»، أحدهما في بوليفيا والآخر في كولومبيا على شهادة التعدين العادل Fairmined. وتعهّدت «شوبارد» بشراء 100% من ذهب التعدين العادل الذي ينتجه المنجمان.

**2016:** أعلنت دار «شوبارد» عن شراكتها الجديدة مع مجموعة «جيم فيلدز»، وكشفت عن تشكيلة ضمن مجموعة المجوهرات الفاخرة Green Carpet تتضمن أحجار زمرد مستوردة للمرة الأولى من مصادر مسؤولة.

**2016:** أعلنت دار «شوبارد» أنها بحلول تموز (يوليو) 2018 استخدمت الذهب الأخلاقي 100% في صنع كل إبداعاتها من الساعات والمجوهرات.

**2019:** أصبحت ساعة Alpine Eagle أول ساعة تصنعها دار «شوبارد» من معدن لوسنت ستيل Lucent Steel™، الذي يتضمن نسبة 70% من الستيل المُعاد تدويره.

**2020:** شراكة «شوبارد» مع «الجمعية السويسرية لذهب أفضل» في مشروع رائد لاستخراج الذهب من مجتمع عمال التعدين الجرفيين Barequeros في كولومبيا، ليكون هذا المشروع من أكثر عمليات التعدين مراعاةً للبيئة في العالم.

**2023:** أعلنت دار «شوبارد» أنها ستستخدم في صنع ساعاتها من الستيل، بما في ذلك علب الساعات وأساورها، معدن لوسنت ستيل Lucent Steel™ الذي سيتضمن نسبة 80% من الستيل المُعاد تدويره بحلول نهاية عام 2023، وستزيد هذه النسبة إلى 90% كحد أدنى بحلول عام 2025.

I C O N S

*The*  
**IT**  
**BAG**

حَقَائِبُ أَيْقُونِيَّةٍ أُسَاسِيَّةٍ لِأَنَاقَتِكَ

جَدِّدِي خَزَانَتَكَ هَذَا الْمَوْسِمَ بِحَقَائِبِ أَيْقُونِيَّةٍ تَكْمَلُ أَنَاقَتَكَ. تَصَامِيمٌ  
كَلَّاسِيكِيَّةٌ مُتَجَدِّدَةٌ لِبَسْتِ أَلْوَانٍ قَوِيَّةٍ وَتَزِينَاتٍ بِمَشغُولَاتٍ حَرْفِيَّةٍ.





## حقيبة أيقونيّة CHANEL Classic

حقيبة كلاسيكية أنيقة لا تموت هي حقيبة شانيل 11.12 CHANEL Classic Handbag التي هي ترجمة متجدّدة للحقيبة الأيقونية التي صمّمها الراحل كارل لاغرفيلد Classic 2.55. اخترناها بحلّة ربيعية مرّيتة بالترتر الملوّن.





## حقيبة أيقونية

### Versace Repeat Bag

حقيبة Versace Repeat Bag من مجموعة الربيع والصيف 2023 على شكل هلال، هي حقيبة أيقونية من أرشيف الدار أعيد تصميمها لتناسب أناقة الربيع والصيف. تتميز بسحاب وأكسسوار Medusa zipper.





## حرفيّة أسرة Lady Dior

حقيبة «ليدي ديور» Lady Dior الأيقونية التي عشقتها اللابيدي ديانا، تتزيّن اليوم ضمن مجموعة Dior OR الرمضانية بلمسة أنيقة من الدانتيل المشغول مع رموز زينيّة جالبة للحظ مُتخذةً شكل الأحرف في كلمة «ديور» Dior.

# *DENIM & MORE*

## صيحات الدنيم هذا الربيع!

الدنيم موضة رائجة منذ سنوات، تعود بشكل متجدد موسماً بعد الآخر. بداية الدنيم كانت في نيم بفرنسا، كقماش من الصوف والحديد (ومنها أتى لقب دنيم)، نقلها Levi Strauss إلى الولايات المتحدة الأميركية بعد أن حصل على براءة اختراع. الدنيم كان يُستخدم في ذلك الوقت لسراويل العمّال، وفي الخمسينيات جعل منه مارلون براندو وجايمس دين رمزاً للتمرد بين المراهقين، ثم أتى رنزو روسو وأخذ بالدنيم إلى السجادة الحمراء.

ميلانو ونيويورك - حياة عمّوري



CHLOE S23



BURBERRY SS23



DIESEL SS23



# DENIM ON DENIM

هذا الصيف، يمكنك أن ترتدي قطعاً مختلفة من الدنيم مع بعضها البعض، حتى ولو كانت بدرجات ألوان مختلفة.



MAX MARA



VIVETTA



DIESEL SS23



BOTTEGA VENETA

## THE SKIRT

القطعة الأساسية التي يجب أن تكون في خزانك إلى جانب سروال الجينز هي تنورة دنيم يمكنك أن تنسقيها لإطلالة كاجوال أو أكثر أناقة، أو تنورة مرحة مرصعة بالكريستال.



DIESEL SS 23

ACT N1



# THE DRESS

فساتين الدنيم هذا الموسم أكثر أناقةً، منها ماكسي، وأخرى فيها شفافية أو مزينة بالدانتيل مثلاً. هذه الفساتين يمكنك أن ترتديها في النهار كما في الليل، حسب الأكسسوارات التي تختارينها والحذاء والحقيبة.

هذا الموسم أيضاً ستجدين بالإضافة إلى سترات الدنيم العمليّة، سترات أكثر رسميّة بقصّات البلايزر، أو سترات بقصّات واسعة جداً.



OSCAR DE LA RENTA



BLUMARINE

MAX MARA SS23



MONSE



MAX MARA



ALAIA SS23

SERGIO HUDSON



## DENIM CHIC

كيف أرتدي الدنيم في المناسبات أو في السهرات؟  
 اختاري قميصاً من الدنيم مع سروال أو تنورة أنيقة، بقماش معدنيّ أو من الدانتيل أو قماش لمّاع مرصّع بالكريستال مثلاً. أو العكس، بحيث يمكنك أن ترتدي سروال الجينز المرصّع بالكريستال أو الجينز بقصات أنيقة واسعة مع قميص من الحرير. كما يمكنك أن ترتدي جينز يزيّنه الريش وإضافة أكسسوارات أنيقة مثل حبات اللؤلؤ.



PHILIPP PLEIN

BALLY SS23



إذا كنت تبحثين عن سروال  
جينز أكثر رسميّة، اختاري  
الدينيم الداكن بالقصّات  
الواسعة الرائجة أو بقصّة مع  
خصر مرتفع.

تذكّري أنّ الموضة هنا  
لتستمتعي بها وتمرحي...  
جربي الدينيم المرصّع أو  
المطبوع أو اللاتنين معاً كما  
التصاميم التي رأيناها في  
فيليب بلاين وفيفيتا.



MAX MARA SS23



LE SILLA



GIANVITO ROSSI



GENNY SS23



## THE VEST

إطلالة مميّزة، تعجّني السترة من دون أكمام أو Vest، يمكن أن ترتديها مع سروال جينز فتجعل إطلالتك أنيقة، مرحة وشابّة في الوقت نفسه.

## أكسسوارات الدينيم

العلامات التجارية المرموقة قدّمت أحذية وحقائب من الدينيم أيضاً، منها الجزمات العالية أو الحقائب، بعضها مع سلاسل من الكريستال.



LE SILLA



LE SILLA

LE SILLA



GIANVITO ROSSI



GIANVITO ROSSI



BALLY SS23



ALAIA



ACT N1

## EDITOR'S PICK

من أكثر القطع التي لفتت نظري،  
الأوفورول في عرض «ماكس  
مارا»، إطلالات الدنيم وبالبلوزة  
القصيرة في Etro والسروال  
المطبوع بالرسوم مع السترة  
الطويلة المطبوعة بنقوش النمر  
في Roberto Cavalli.



MAX MARA SS23



ETRO SS23



DIESEL SS23

# تراث من ذهب

تصوير: Sandra Chidiac

تصفيف الشعر والمكياج: Athina Doutis

مديرة الإنتاج: Rania Khoury

تنسيق: Caline Daldalian

شكر خاص لفندق تشيدي البيت، الشارقة

الملابس من مجموعة DIOR READY-TO-WEAR

SPRING SUMMER 2023

فستان من الدنيم  
DIOR OR  
أساور  
DIOR OR  
حقيبة  
Micro Lady DIOR  
الكل من  
DIOR



أقراط للأذنين  
قميص أبيض  
تنورة بيج  
حقيبة Lady D-Joy  
سوداء بالحجم الصغير  
الكل من DIOR





فستان DIOR OR  
حذاء DIOR OR  
الكحل من DIOR

عقد  
فستان أسود  
وشاح Mitzah متعدد  
الألوان  
الكل من  
DIOR



قبعة سوداء  
أقراط للأذنين  
قميص أبيض  
صدر أسود  
تنورة سوداء  
جزمة  
Black «Dioranger»  
الكل من DIOR



أقراط للأذنين  
خاتم  
فستان طويل  
متعدد الألوان  
الكل من DIOR



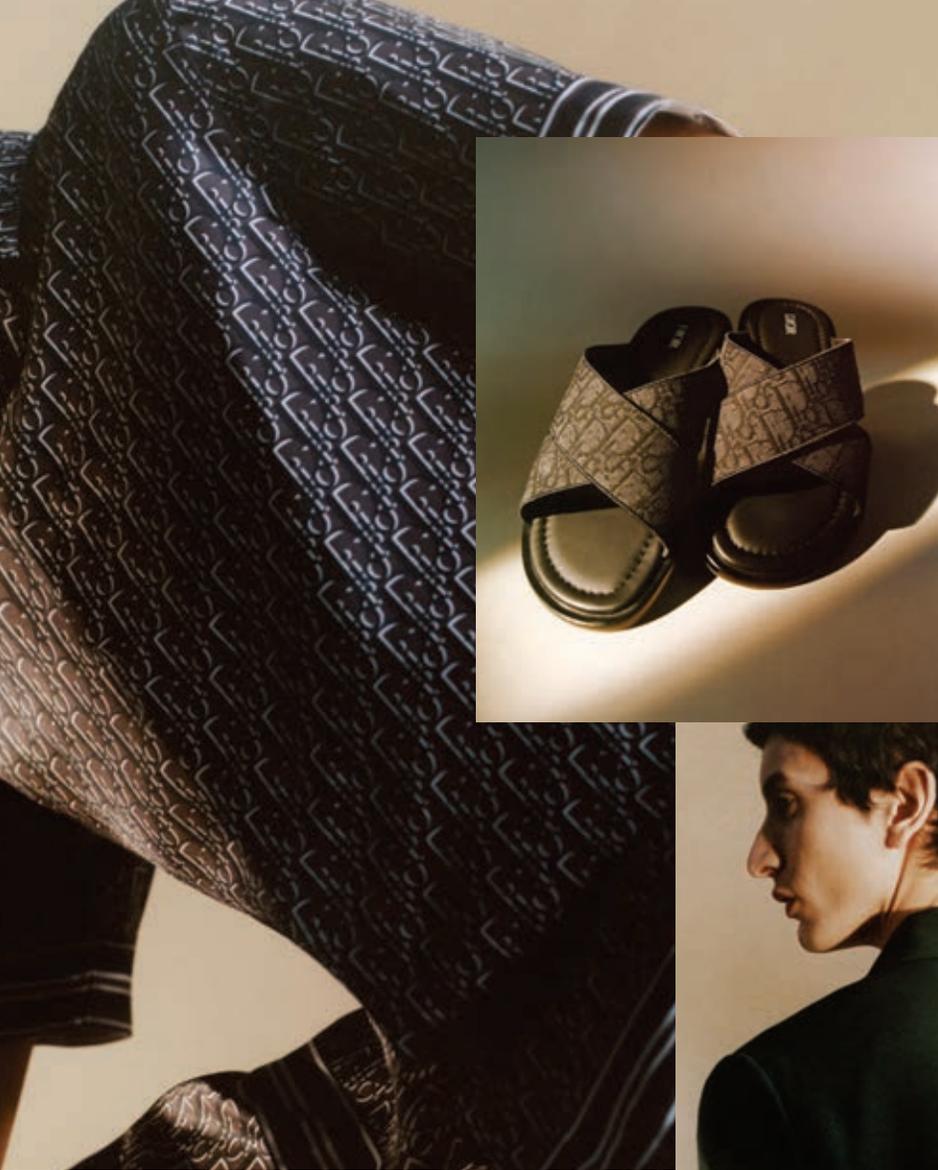
عقد  
فستان أسود  
Mitzah وشاح  
متعدد الألوان  
الكل من DIOR



Dior Homme

## أناقة رجالية أولى خاصّة برمضان

للرجل أيضاً أناقته في الشهر الفضيل وهي قائمة على الذهب، وهو رمز من رموز دار «ديور» الفريدة، بتوقيع كيم جونز Kim Jones. تزيّن الألوان الساحرة التي تتراوح بين البيج، الأخضر والعنابي، قطعاً من الملابس الرياضية، كقمصان الـ«تي شيرت» وسراويل الهرولة أو بذلات غير رسمية من الكشمير. كما تتزيّن تصاميم مؤلفة من سراويل قصيرة حريرية وقمصان قصيرة الأكمام بنمط «ديور أوبليك» الأيقوني، في تحية لإرث الدار. في حين، تم الكشف عن سترة مدروزة بصفين من الأزرار، في إعادة لابتكار تصميم رسمي أساسي - عزيز على قلب المدير الفني لمجموعات الرجال لدى «ديور» - من خلال منظور فائق العصرية. كذلك أعيد ابتكار حقائب «سادل» Saddle، «ديور غالوب» Dior Gallop و «ديور لينغو» Dior Lingot ضمن مجموعة ألوان ساتينية تُزهر على الجلد المحبّب الفخم. وتكتمل أحذية الموكاسان، والأحذية الرياضية، بالإضافة إلى صندلي «ألياس» Alias و«أكوا» Aqua هذه التشكيلة الاستثنائية، المصممة خصيصاً لعملاء المنطقة.





## خطوات لمكياج ناجح وسريع التطبيق

قد يكون بسط المكياج الأنيق والمرتب من أبرز التحديات التي تواجه المرأة العاملة. فهي لا تملك الكثير من الوقت لبسط المكياج بتأن ودقة، وإنما يتوجب عليها في الوقت نفسه الكشف عن إطلالة مرتبة وأنيقة مع مكياج ملائم لمكان العمل. نستعرض في ما يأتي 7 خطوات تساعد كل امرأة عاملة على تحضير بشرتها وبسط المكياج بسرعة والحصول على نتيجة لافته وأنيقة تدوم لساعات طويلة. جولي مليبا





## الوقاية من الشمس

يحذر أطباء الجلد من مخاطر التعرض المباشر لأشعة الشمس لأنها تؤدي إلى شيخوخة البشرة وتسرع شيخوختها وتسبب ظهور البقع والتجاعيد. لذا، يوصى دوماً بتفادي التعرض المباشر لأشعة الشمس، لاسيما في ساعات الظهيرة، وعدم الخروج أبداً من المنزل قبل بسط المستحضر الواقي من الشمس على البشرة. يجب بسط هذا المستحضر على بشرة الوجه والعنق تفادياً للأضرار التي تلحق بالبشرة نتيجة التعرض لأشعة الشمس المباشرة. فالأشعة فوق البنفسجية تُلّف الكولاجين، وبالتالي تفقد البشرة مرونتها وتبدأ الخطوط والتجاعيد بالظهور على سطحها. اختاري واقياً من الشمس يحتوي على مواد مرطبة في الوقت نفسه.

جربي:

CHANEL Sublimage La Protection UV  
Filorga UV Bronze Face SPF50+  
Elizabeth Arden Prevage City Smart Broad  
Spectrum SPF50 Hydrating Shield



## تنظيف البشرة

لا شك في أن تنظيف البشرة أمر أساسي قبل الشروع في بسط المكياج. لكن قبل الشروع في تنظيف البشرة، عليك أولاً غسل يديك جيداً لتفادي انتقال الغبار والبكتيريا العالقة على اليدين إلى مسام الوجه وسدّها، ولتفادي تحفيز ظهور الحبوب والبثور. يوصى غسل البشرة بالماء البارد، لأن الماء الساخن يجردّها من الزيوت الطبيعيّة، ويؤدي إلى تحسّسها وظهور حبّ الشباب والبثور عليها. بعد غسل بشرتك، جفّفي وجهك بالمنشفة من طريق التريبت، لأن تجفيف البشرة بطريقة غير لطيفة قد يزيد من جفافها، ويؤدي إلى ظهور التجاعيد والخطوط الرفيعة عليه.

جربي:

Dior Hydra Life Triple Impact Makeup Remover  
CHANEL No 1 de CHANEL Poudre de Mousse  
Filorga Foam Cleanser



## ترطيب البشرة



## توحيد اللون

توحيد لون البشرة بكريم الأساس المناسب هو سرّ المكياج المتألق والأنيق. فلا بدّ من إخفاء جميع البقع والعيوب والشوائب الموجودة على سطح البشرة قبل الشروع في بسط المكياج، ولذلك يجب اختيار كريم الأساس المناسب الذي يوفر تغطية كافية ومثالية. لكن إحدري الإفراط في بسط كريم الأساس لأن النتيجة ستبدو حينها مصطنعة. إذا كانت بشرتك صافية، يمكنك الاكتفاء بكريم الترطيب الملون. وإذا أردت الحصول على المزيد من التغطية، استعملي كريم الأساس بلون قريب من لون بشرتك. يُستحسن اختيار كريم الأساس بتركيبة خفيفة، لأن درجات الحرارة ترتفع في فصل الربيع، ولا يجدر بك خنق مسام بشرتك بتركيبات سميكة، بل عليك السماح لها بالتنفس بشكل طبيعي. طبّقي من ثم الكونسيلر على الهالات السود تحت عينيك، بواسطة فرشاة صغيرة مسطّحة، واسحبها أسفل عينيك. وإذا كنت تعانين من لمعان البشرة، استعملي البودرة بلون مطابق للون بشرتك، لأن البودرة تمتص فائض زيوت البشرة.

جربي:

Elizabeth Arden Flwless Start Hydrating Serum  
Primer  
CHANEL Sublimage Le Teint in Beige Doré 31  
Dior Forever Skin Correct Concealer  
Dior Diorskin Nude Air Loose Powder

ترطيب البشرة مهم جداً لكل أنواع البشرة. فالبشرة غير المرطبة جيداً تبدو جافة وباهتة ومرهقة وأكبر من عمرها الحقيقي. وتوصي المرأة العاملة بالتركيز على ترطيب البشرة صباحاً قبل الانطلاق إلى عملها لضمان الحفاظ على نضارة البشرة وتألقتها طوال ساعات الدوام. والترطيب الجيد باستعمال المستحضر المناسب يساهم في تجديد خلايا البشرة ويُبعد عنها شبح التجاعيد لوقت أطول ويحميها من آثار المناخ والتلوث، ويجعلها ناعمة ومرنة. ● إذا كانت بشرتك عادية، اختاري الكريم المرطّب الخفيف الذي يمنحك الشعور بالنعومة والراحة. ● إذا كانت بشرتك مختلطة إلى دهنية، اختاري الكريمات السائلة التي تخفّف من لمعان البشرة ولا تجعلها تبدو زيتية. ● إذا كانت بشرتك جافة ومعرّضة للحساسية، اختاري مستحضرات الترطيب الخاصة بالبشرة الحساسة والتي تحتوي على مكونات ملطفة للبشرة.

جربي:

Dior Prestige La Crème Texture Essentielle  
CHANEL Le Lift Pro Concentré Contours  
Filorga Time Filler 5XP Cream  
Elizabeth Arden Advanced Light Ceramide  
Capsules



## مكياج العيون

### الوجنتان

اختاري البلاش (بودرة الوجنتين) بتركيبة قشدية خفيفة ورّعيه على تفاحتّي خدّيك. حاولي عدم الإكثار من البلاش، لأنّ الهدف هو الحصول على لون حيوي وطبيعي للوجنتين وليس تلوينهما بالأحمر أو الوردي أو البرونزي.

استعملي البلاش بألوان نضرة مثل الوردي أو الدراقّي الزاهي لمنح وجهك توردًا صحياً جذاباً، من دون أية مبالغة. لا تستعملي البودرة البرونزية للحصول على مظهر الوجه الملوّح بأشعة الشمس إلا إذا كنت تحسّنين اختيار البودرة البرونزية، وتُتقنين فعلاً فن توزيعها على وجهك لئلا تواجهي المظهر البرتقالي المضحك. وإذا كنت تحبّين البودرة البرونزية، اختاريها بتركيبة مطفاة للحصول على لون طبيعي قريب الى السُمرة الحقيقية. ورّعي البودرة البرونزية عند كرسي الخدين، وجانبي الأنف، والجبين، والعنق، وأعلى الصدر للحصول على إطلالة برونزية متناغمة، ثمّ ضعي لمسة من البلاش المرجاني أو الوردي عند أعلى خدّيك، وامزجي اللون جيّداً مع اللون البرونزي للحصول على لون جذاب.

جربني:

CHANEL Les Beiges Eau de Blush  
Diorskin Mineral Nude Bronze  
Flormar Blush On in 888 Shimmer Pink

المكياج الحيايدي مثالي لدوام العمل. فلا داعي أبداً لاختيار المكياج الكثيف أو السموكي لساعات النهار، بل يمكنك الاكتفاء بالألوان الحيايدية والترايبية للحصول على مكياج ناعم وأنيق.

استخدمي ظلال العيون الترايبية الفاتحة أو النيود، لأنها تعطي مظهراً طبيعياً جذاباً. اختاري التركيبة المطفاة Matte بدل اللامعة، للحصول على إطلالة مشرقة.

استعملي من ثمّ الأيلينر لرسم خط رفيع بمحاذاة الرموش العلوية، ومدّيه قليلاً صوب الخارج للحصول على أيلينر مجنّح.

حدّدي عينيك باستعمال قلم الكحل الداكن لإبرازهما وجعل النظرة آسرة. وأخيراً، غلّفي رموشك بطبقتين من الماسكارا لفتح العينين وجعلهما أوسع. ولا تنسي ملء الفراغات في الحاجبين، شرط اختيار قلم الحاجبين بلون مطابق للون حاجبيك. لا تبالغي في رسم الحاجبين للحفاظ على إطلالة ناعمة وطبيعية.

جربني:

CHANEL Les 4 Ombres Tweed in 01 Tweed  
Cuivré  
Dior Diorshow On Stage Liner in Black  
Flormar Extreme Tattoo Gel Pencil in Black  
CHANEL Noir Allure in Noir 10  
Flormar Angled Brow Pencil in A03 Brown



## الشفتان



يُستحسن عدم المبالغة في أحمر الشفاه أثناء التوجه إلى العمل، والاكتفاء بتلوين الشفتين بشكل ناعم للحصول على إطلالة راقية. يمكنك تقشير شفتيك أولاً للتخلص من الخلايا الميتة وزيادة تدفق الدم إليهما. رطبي من ثم شفتيك بالبلسم المغذي ولونيهما بأحمر شفاه وردي أو مشمشي للحصول على مظهر ناعم وأنيق.

إختاري أحمر الشفاه بالألوان المحايدة ويستحسن أن تكون التركيبة قشدية أو مطفأة. لا تبالغي في رسم شفتيك، ولا تستعملي قلم تحديد مختلفاً عن لون أحمر الشفاه. تجنبي أحمر الشفاه الداكن، وإذا أردت اعتماد أحمر شفاه ساطع، اختاري التركيبة المخملية المطفأة، وابتعدي عن التركيبات اللامعة والبراقة.

جريس:

CHANEL Rouge Allure in 196 A Demi Mot  
Dior Rouge Dior in 241 Pink Sakura  
Flormar Color Master Lipstick 01 Nude In Town

# اتجاهات مكياج الربيع

BEST  
BEAUTY  
TRENDS

# 2023

جريئة  
عصرية  
متمردة

كشفت لنا عروض الأزياء الخاصة بربيع وصيف 2023 صيحات مكياج متجدّدة، مفعمة بالجرأة واللمسات العصرية. فالبلاش يضيفي الكثير من الدفء على الوجنتين، والآيلينر يتخطى حدود العينين، والشفتان تكتنزان بالألوان الجريئة... إليك أبرز صيحات مكياج 2023 لتستلهمي منها إطلااتك. - جولي صليبا

# بشرك ندية ونضرة

ترغب كل امرأة في الكشف عن بشرة نضرة وندية. ويحتاج ذلك إلى الالتزام بروتين عناية محدد مرتكز على عدد من المستحضرات الأساسية الكفيلة بتغذية البشرة وجعلها أكثر نضارة. اخترنا لك عدداً من الكريومات والسيرومات والأقنعة التي ننصحك باستعمالها بانتظام للحصول على بشرة متأقنة ولافقة للأنظار.

CHANEL Le Lift Pro Crème Volume  
Dior Capture Totale Le Serum  
Elizabeth Arden Advanced Ceramide  
Lift And Firm Day Cream  
GLIST Instant Rescue Purifying Mask  
Filorga Sleep & Peel 4.5





CHRISTIAN COWAN



## أنعشي وجنتيك!

لا يكتمل المكياج من دون وجنتين متوردتين ومنحوتتين، ولذلك تبرز أهمية البلاش في مستحضرات التجميل. فالبلاش يكتمل المكياج ويجعله أكثر جاذبيةً، وهو كفيل بجعل البشرة مشرقة وصحية في حال استعماله بالطريقة الصحيحة.

CHANEL Joues Contraste Powder Blush in 64 Pink Explosion  
Dior Rouge Blush in 962 Poison Matte  
Pat McGrath Divine Blush NUDE VENUS II  
Guerlain Rose Aux Joues Tender Blush in 06 Pink Me Up  
Flormar Mood Booster Blush in 03

# أهلاً بالإيلينر الأسود

هذا الموسم، تلقى صيحة الإيلينر الأسود الطويل رواجاً كبيراً ويمكنك اتباعها بسهولة بشرط اختيار الإيلينر الأنسب لعينيك، لأن اقتناء المستحضر الملائم هو سرّ نجاح إطلالتك. ويبقى الإيلينر الأسود مثالياً لكل المناسبات.

CHANEL Stylo Yeux Waterproof in 10  
Ebène  
Dior Eyeliner Waterproof in 094  
Trinidad Black  
Huda Beauty Life Liner Quick'n'Easy  
Black Mini  
Flormar Gel Eyeliner in Black  
Guerlain Mad Eyes Precise Liner in  
Matte Black





## شفاه جريئة

الشفاه الممتلئة والناضجة بالألوان رائعة هذا الموسم. اختاري درجة الألوان المناسبة لإطلالتك وغلفي شفقتك بطبقة كثيفة من أحمر الشفاه لتكوني على الموضة.

Dior Addict Stellar Halo Shine in 976  
Be Dior Star  
CHANEL Rouge Allure Velvet in 46  
Magnétique  
Carolina Herrera Fabulous Kiss Lipstick  
Satin In Red 310  
Huda Beauty Silk Balm Spicy Thermo  
Plumping Lip Balm in Fuego  
Flormar Silk Matte Liquid Lipstick in 07  
.Claret Red

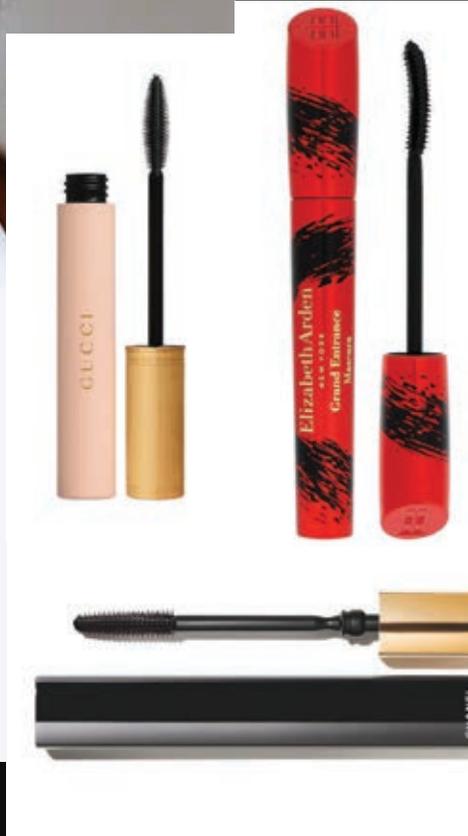
# رموش أطول

الماسكارا موجودة في حقيبة مكياج كل شابة وسيدة. فهي أساسية لتكثيف الرموش وعقفها وجعلها أكثر سماكة وجاذبية، ومنح النظرة بعداً أسراً.

Dior Diorshow Pump'N'Volume  
Waterproof in 090 Black Pump  
CHANEL Noir Allure Mascara in 10  
Noir  
Guerlain Noir G 24H Intense Volume  
Curl Mascara in Black  
Elizabeth Arden Grand Entrance  
Mascara in Stunning Black  
Gucci Mascara L'Obscur in Black



MAX MARA



# *SPRING PERFUMES* عطور ربيعىة منعشة

عطور الربيع لها سحر خاص لاسيما وأن معظمها مرتبط بروائح الزهور العطرة، وأجواء المغامرات على الشاطئ وسط الرمال والمياه المتلألئة. وتحرص معظم ماركات العطور العالمية على إطلاق عطور جديدة خلال الربيع لاستقبال الموسم الجميل بطاقة إيجابية. اخترنا لك مجموعة من أروع العطور الربيعية الأخاذة. - جولي صليبا



## Roberto Cavalli Magnetic Guaiac

يأسر هذا العطر الحواس مع نفحات عليا من البرجموت، وقلب ينبض بالجيرانيوم ونفحات أساسية تشمل خشب الغاياك الداكن والمدخن والغامض، تعزّزه نفحات فرو الحيوانات التي توحي بطابع بري وقوي. العبوة الذهبية الفاخرة تعبّر عن الطابع المميّز والفاخر لهذا العطر.

## Yves Saint Laurent CUIR Perfume

عطر جلدي لكلا الجنسين يعبّر عن الأناقة المتميزة لجلد YSL ، وقد اختار خبير العطور فابريس بيليغرين «جوهرة حقيقية». العود الثمين مستخرج من أشجار عمرها 80 عاماً باستخدام الأساليب التقليدية، ويتميز بجوانب جلدية وحيوانية وخشبية وعنبرية. عطر دافئ وحيوي في الوقت نفسه يمنح شعوراً بالانتعاش والراحة، ويساعد في الحصول على مظهر أنيق وجذاب للغاية.



## Eilish by Billie Eilish

«إيليش» هو عطر غورماند آسر بنكهة العنبر يجذبك برائحته الدافئة والمريحة التي تجعلك تشعرين وكأنك في المنزل. يتميز العطر بمكونات عليا من بتلات السكر، مُعزّزة برائحة اليوسفي والتوت الأحمر. ويحتوي قلب العطر على التوابل الناعمة والكاكاو الغني والفانيليا الكريمة، فيما يتركز العطر على قاعدة من المسك والأخشاب وحبوب التونكا.



## Emporio Armani Stronger With You Amber

استلهم هذا العطر، بنفحات الفوجير الشرقية، والذي يغمر البشرة بتأثيره الآسر الطويل الثبات، من التألق الدائم لحجر العنبر. للحصول على التأثير الدافئ لعطر STRONGER WITH YOU AMBER، تفوح قاعدة العطر بنسمات العنبر، أمّا مقدّمته فتفيض بشذا المندرين، في حين ينبض قلبه بنفحات اللافندر المنعشة. القارورة الزجاجية مميّزة بخطوطها ومنحنياتها البسيطة، وتستحضر تأثير حجر العنبر بتألقه الدائم.



## Armani Privé Santal Dan Sha

عطر ينتمي لعائلة العطور الخشبية ومستوحى من صفاء قصور الإمبراطورية الصينية وحدائقها التأملية. الظل الفريد لخشب الصندل بلون الزنجفر يعكس روعة واجهات قصور الإمبراطورية، التي استلهم منها اسم هذا العطر. تستحضر رائحة Santal Dan Sha الخشبية والمنعشة في الوقت ذاته نسيماً مثيراً للذكريات، يتدفق عبر حدائق قصور الإمبراطورية الصيفية.

## Carolina Herrera Stallion Leather

يستوحى عطر Stallion Leather الجديد من مجموعة Herrera Confidential توليفته المميزة من عناصر الحب والطبيعة والجمال والقوة، حيث يتميز بنفحات الأزهار والفلفل والجلد. وتستلهم الرائحة الفاخرة عبقها المذهل من الحصان Balaclava، وهو حصان السباقات الذي اعتادت Carolina Herrera ركوبه كل يوم خلال سنوات مراهقتها، والذي تعتبره جالباً للحظ الجيد منذ ذلك الوقت. ويأتي العطر الفاخر في زجاجة باللون البني الفاتح ويمثل رمزاً حقيقياً للنجاح والتميز.



## Dior J'Adore Parfum D'Eau

أول عطر نسائي طبيعي 100% من ديور، خال من الإضافات الكيميائية والكحول، وصنع بالكامل من الماء والزهور. يمثل هذا العطر وفرة من الزهور الحسية والعفوية، بحيث تحل رائحة النضارة الزهرية الفورية محل التركيبة التقليدية للإفتاحية. ويضفي زهر البرتقال نضارة إلى التكوين، بينما تمتزج النفحات المشمسة من الياسمين العربي مع الروائح المخملية لماغنوليا الصينية. هناك أيضا ورود حسية وزهر العسل الطازج.



## KAYALI Yum Pistachio Gelato | 33 Eau de Parfum Intense

عطر Yum Pistachio Gelato | 33 Eau de Parfum Intense من KAYALI هو توليفة آسرة تحاكي نفحات أطيب لا تقاوم، بما فيها الجيلاتو بالفستق الحلبي الكريمي، والكريمة المخفوقة المددغة لبراعم الذوق، والبندق المحمص، ومشروب الرم الحلو، والمارشميلو الطريّ وغزل البنات النابض بالحياة. يزر هذا العطر بالنفحات الشهية ليوفظ الحواس من دون استئذان ويخلف وراءه بصمة لا تُنسى.



## BURBERRY HER

عطر Her Elixir النسائي له توليفة قوية ومرهفة تستمدّ الوحي من عطر Her المرکز وتكتب سطور الفصل الجديد في حكاية Her Burberry المميّزة. يتميّز العطر بنفحات الفواكه اللذيذة إلى جانب نفحات التوت الأحمر المتداخلة مع الياسمين، وتكمّلها نفحات الفانيليا والعنبر المرهفة. يليق العطر المرکز الجديد بالمرأة التي لا تخشى خوض غمار المجهول وتلك المتحرّرة التي تتوق إلى اكتشاف ما تحمله الحياة من مغامرات.





تسريحات الربيع  
من عروض  
الأزياء العالمية

# BEST HAIR TRENDS 2023

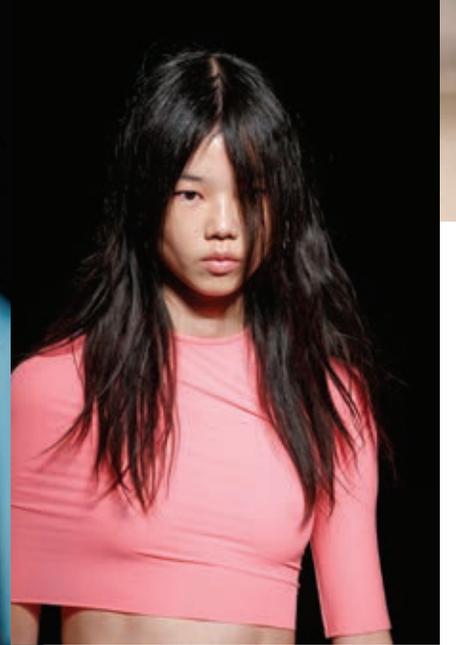
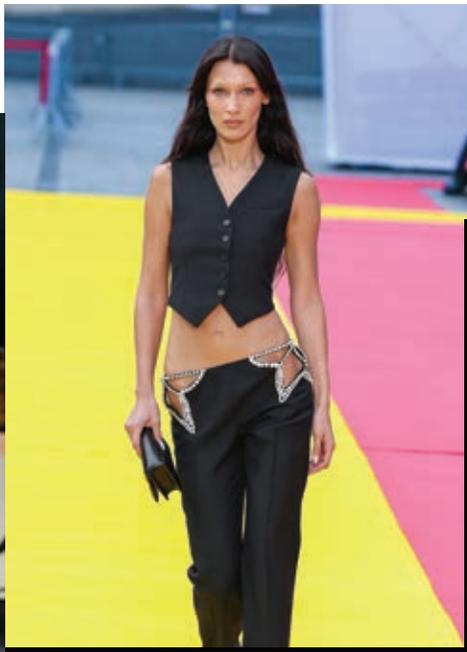
إذا كنت من متابعي أسبوع الموضة، ستذكرين حتماً كيف كانت تطلّ جميع العارضات في العرض بالتسريحة نفسها. الأمر اليوم مختلف، إذ يسعى مصفّو الشعر وأخصائيو المكياج وراء الانفراديّة، بحيث يريدون أن تطلّ العارضة بجمالها وشخصيّتها والشعر والمكياج الذي يناسبها. وهكذا ندعوك أيضاً إلى اختيار ما يليق بك وما يناسب إطلالتك وشخصيّتك. تذكّري أن الهدف دائماً هو أن تكوني الأجمل والأكثر أناقةً، والأهمّ أن تشعرين بالراحة والسعادة.

ميلانو - حياة عمّوري



## الفرق على الجنب

إن أردت التغيير قليلاً، يمكنك أن تتبّعي تسريحة شعر مع فرق على الجنب. تغيير بسيط يجدد إطلالتك ويزيدك شباباً. الفرق على الجنب حتى عند ربط الشعر أو رفعه يمنحك «ستايل» عصرياً.



## بسيطة وعصريّة مع فرق في الوسط

التسريحة الأكثر انتشاراً على منصات العروض كانت بالشعر المنسدل مع فرق في الوسط. يمكنك أن تملّسي شعرك أو أن تتركه مموّجاً. تسريحة بسيطة تليق بكل المناسبات والأوقات.



## الشينيون

بسيط وسهل أو مشدود بطريقة هندسيّة.  
إنها التسريحة الكلاسيكية التي لا تموت أبداً، بل تلحق بالموضة  
كل موسم.



## الغرّة القصيرة

هنا أيضاً أنصحك بأن تفكّري جيّداً إذا أردتِ الغرّة القصيرة. تذكّري أنه يمكنك الحصول على وصلة للشعر على شكل الغرّة بدل قصّ الشعر، وهو أصلاً ما تطلّ به العارضات في غالب الأحيان.



## الضفائر

الضفائر، كبيرة أو صغيرة، طويلة أو قصيرة... ما أجملها! تسريحات فيها مجال للإبداع، وبعضها يتطلب وقتاً طويلاً وحرفية للقيام بها!



## الشعر الملتصق المبتلّ

من التسريحات التي كانت أيضاً رائجة في بعض العروض وفي مختلف عواصم الموضة، الشعر الملتصق المبتلّ. إن لم تجرّبيها أبداً، حاولي قبل غسل شعرك لتكتشفي ما يليق بك!



## الأحمر الناريّ المتوهّج

إذا كنت تريدين إطلالة مختلفة، يمكنك أن تجربي اللون الأحمر الهائج... ولكن فكري ملياً قبل اتّخاذ هذه الخطوة، فالأحمر لا يليق بالجميع، كما أنّ من الصعب أحياناً أن تحصل على درجات الأحمر التي تريدينها. وهنا أوصيك بأن تزوري أخصائياً محترفاً لتفادي الأخطاء.

أمّا إذا كنت تبحثين عن أكسسوارات الشعر،  
فإليك هذه الأفكار...



# موضة جديدة على تيك توك

## Coquette Makeup المكياج المغناج

المكياج المغناج أو Coquette Makeup ... صيحة مكياج جديدة رائجة حالياً على تطبيق «تيك توك»، وتتناسب تماماً مع الأجواء الربيعية. ويبدو أن ملايين الشابات من مختلف أنحاء العالم يعتمدن حالياً هذه الصيحة في المكياج لدرجة أن هناك نحو 8 مليارات هاشتاغ لـ #coquette و 1.6 مليار هاشتاغ لـ #coquetteaesthetic ... وثبتت هذه الصيحة توقع الشابات إلى المكياج الأنيق والرومانسي. جولي صليبا

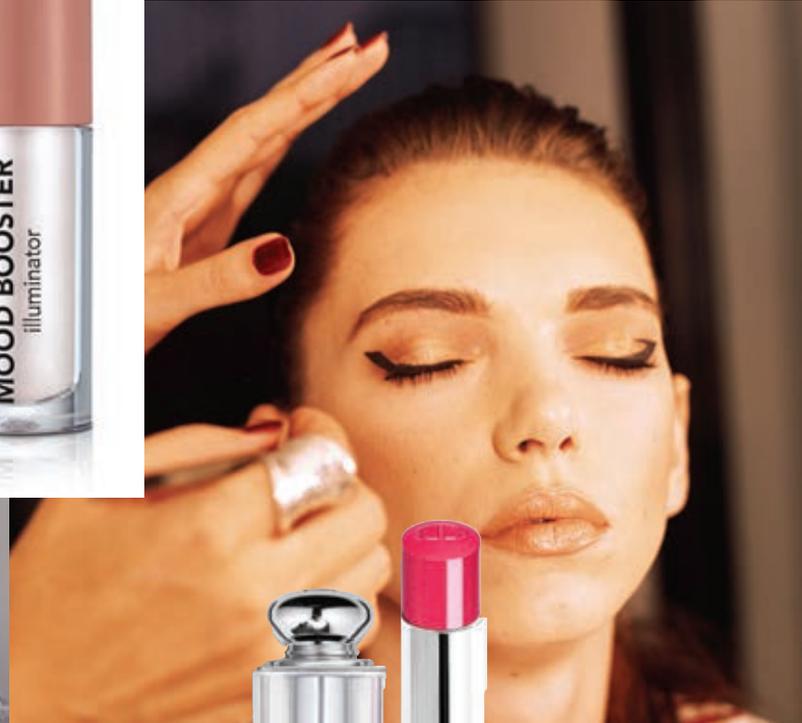
يحتفل المكياج المغناج أو Coquette Makeup بالأسلوب الأنثوي الناعم، بحيث لاحظنا على تطبيق «تيك توك» أنه يترافق غالباً مع أكسسوارات ناعمة، مثل الأزهار والفراشات والتخريصات والعقد الزخرفية وحبّات اللؤلؤ. جرّينا هذه الصيحة وأحببناها لأنها تتناسب مع الأجواء الربيعية. فهل تجرّوين أنتِ أيضاً على تجربتها؟

### الطريقة

البلاش الوردي عنصر أساسي في صيحة المكياج الجديدة. فبعد توحيد لون البشرة بالطريقة المعتادة، يتم بسط البلاش الوردي (البودرة أو Stick) على عظمتيّ الوجنتين والجفنين قبل رسم خط الآيلينر الأسود لتحديد العينين وبسط البودرة الطليقة لتثبيت اللون. بالنسبة إلى الشفتين، يوصى باستعمال أحمر الشفاه المطفأ (Matte) باللون الوردي لإضافة جرعة من الأنوثة والرومانسية إلى المكياج المغناج. وفي النهاية، لا بدّ من لمسة هايلايتر على المساحات الناتئة في الوجه للحصول على إطلالة أنثوية مشرقة.

جرّبي هذه المستحضرات:

1. CHANEL Eclat Lunaire Oversize Illuminating Powder.
2. Dior Addict Stellar Shine in 267 Light Pink
3. Guerlain Ombre G Eyeshadow Quad in 530 Majestic Rose.
4. Carolina Herrera Chic Mono Eyeshadow in Matte 5 Rose.
5. Flormar Mood Booster Illuminator 01 Moon Glow.
6. Huda Beauty Liquid Matte Liquid Lipstick in Meduse



Dior  
CAPTURE  
TOTALE  
Le Serum

# السيروم المثالي لتجديد البشرة واستعادة شبابها

تماسك البشرة وشبابها بات أمراً ممكناً مع الجيل الجديد من  
المستحضرات التي تقدّمها دار ديور.

تثبت Dior Science اليوم أنه يمكن إعادة إحياء القدرة الكامنة على تجديد تماسك البشرة، من خلال ترسيخ الخلايا الجذعية في الموصل الجلدي البشري. ويقوم السيروم الجديد من ديور Dior Capture le Serum الأيقوني، المنشط بمستخلص زهرة Longoza المخمرة، وزهرة سوسن توسكانا بإعادة تنشيط البشرة ومحافظتها على شبابها ويمنح البشرة جمالاً ورونقاً وتماسكاً ويملاً تجاعيدها ويمسّها. H.A poly-filler عبارة عن مركب يمزج ما بين حمضي هياالورونيك والبوليغليسيرول من أجل بشرة ممتلئة على الفور ولفترة طويلة.

فيبقى الحمض الهياالوروني ذات الجزيئات الثقيلة الوزن على سطح البشرة حيث تشكل غشاء يشدّ البشرة على الفور. في حين يتغلغل الحمض الهياالوروني الأسيتيلي ذات الجزيئات الخفيفة الوزن إلى أعماق البشر لمنحها مظهراً ممتلئاً. أخيراً، يملأ مزيجاً من أربعة أنواع من البوليغليسيرول، على الفور، البشرة من الداخل، ويدوم مفعولها حتى ثماني ساعات.

فمن خلال تشكيل ردعاً سطحياً واقياً من الأشعة فوق البنفسجية من النوع «أ»، يمنع مستخلص سوسن توسكانا إضافة الكربونيل على البروتينات، وهو عبارة عن تفاعل كيميائي يؤدي إلى تضرر البشرة، وبالتالي يخفض معدل حدوثة إلى النصف. فهو يحمي تآلق البشرة من عوامل الأشعة فوق البنفسجية الخارجية المؤذية، ويحافظ على نظام الخلايا الجلدية الجذعية الإيكولوجي لإضفاء الاستقرار على قدرتها على الحفاظ على شبابها. ويتم زراعة هذه الزهرة في إيطاليا، في أرضها الأصلية، في حديقة ديور «Dior» في توسكانا.

من خلال عملها على البروتينات المرسخة في قلب الخلايا الجذعية، يمكن لمستخلص Longoza أن يحوّل الخلايا الجذعية «بيتا» إلى خلايا جذعية «ألفا» ذات إمكانية عالية. والنتيجة تلميس البشرة في خلال 4 ساعات وتماسكها المضاعف في خلال 7 أيام. وتصحيح جذري لثمانين في المئة من علامات التقدم في السنّ في خلال 30 يوماً.



# طبيب التجميل محمد قشمر: هذه أسرار جراحات التجميل الناجحة

هو طبيب من طراز رفيع في عالم التجميل يسعى دائماً لتقديم الأفضل والأجمل للمرأة لتبدو أكثر أنوثةً وبأبهى طلةً. طبيب التجميل الدكتور محمد قشمر يتحدث عن أسرار عالم التجميل وآخر التطورات فيه. جدة - آمنة بدر الدين الحلبي

**الأخطاء؟ أكثر الأخطاء التي تقع فيها المرأة هو التنقل بين عيادات التجميل وتغيير الأطباء، من دون أن تدرك أهمية الملف الطبي الذي يخصها ونوع المواد التي استخدمها كل طبيب، مما يؤدي إلى تغيير المواد وتفاعلها مع بعضها البعض، مما قد يعرضها لمخاطر صحية.**

**ما هي الأخطاء التي ترتكب في عالم التجميل؟** هناك تشوهات بليغة ومشاكل صعبة تحدث في البشرة نظراً لخلط المواد مع بعضها من دون دراية، كما أن الإدمان على إجراءات التجميل يعطي أحياناً نتائج عكسية، والأسوأ أن تستمر المرأة في إدمانها هذا، ويصبح الأهم في حياتها.

**ماذا يتوجب على طبيب التجميل فعله في هذه الحالة؟** عليه أن ينبه المرأة من خطورة الإدمان على التجميل حين تتجاوز الخطوط الحمراء، ويوضح لها أن الارتياح المتكرر لمراكز التجميل يؤدي إلى نتائج غير محسوبة.

**تحدث تشوهات بسبب عمليات تجميل غير مدروسة، كيف يستقبلها الدكتور قشمر في عيادته لتصحيحها؟** التشوهات هي لحالات تأتي إليّ من دول مختلفة، والسبب هو الاستخدام الخاطئ لـ "الفيلرز"، وباستمرار فألجأ إلى تصحيحها قدر الإمكان.

**وهل الإجراءات التجميلية يجب أن يسبقها ريجيم معين أو رياضة تساعد في نجاحها؟** بالطبع، فالغذاء الصحي والمتوازن المرتكز على الخضار والفواكه والأسماك مع النوم الكافي وممارسة الرياضة بانتظام... كلها عوامل تساعد على زيادة الكولاجين. أما إذا كانت المرأة بعيدة عن الحياة الصحية فلن تحصل على نتيجة جيدة مع الإجراءات التجميلية.

**لماذا نرى الرجال اليوم في عيادات التجميل؟** لأن التركيز على الشكل بات كبيراً بسبب وسائل التواصل الاجتماعي التي ملأت الدنيا وشغلت معظم الرجال فأصبحوا يتهافون على عيادات التجميل بلا هوادة، نظراً لتوافر المال معهم وحياة البذخ التي يعيشونها، خاصة مع تغير فكر المجتمعات والتحول الجسدي.

**ما هي النصائح التي تقدمها للمرأة لتحافظ على رونق بشرتها؟** أنصح المرأة بتناول الغذاء المتوازن والصحي، والحرص على العلاقات الاجتماعية الجيدة، والاهتمام بعائلتها، وزيارة عيادة التجميل كل أربع أشهر تقريباً للاعتناء بنظافة بشرتها، وإعطاء جسمها احتياجاته من الفيتامينات والمعادن، لأن صحة الجسم تنعكس على المظهر الخارجي، وتحديدًا بشرة الوجه.

**حدثنا بدايةً عن آخر التطورات في عالم التجميل.** هناك مادة تُسمى علمياً "بيو ستموليتر" bio stimulator واسمها التجاري هو "سكلبترا" sculptra تُحقن في الجلد وتسبب زيادة في إنتاج الكولاجين، مما يؤدي إلى تنشيط الجلد وشده. تُحقن هذه المادة في الوجه وتحت الرقبة ويُعاد حقنها بعد شهرين، للحصول على نتيجة ممتازة تستمر لمدة سنة أو سنتين، لأنها ليست "بوتوكس" لإرخاء العضلات ولا حتى "فيلرز" لتعبئة الجلد.

**وكيف تفيد هذه المادة الوجه؟** تعمل هذه المادة على الخلايا المُنتجة للكولاجين فتنشطها وتدفعها لإنتاج المزيد منه فتصبح البشرة مشدودة وأكثر شباباً وإشراقاً.

**ما هي التقنيات الحديثة المستخدمة في هذا العلم الذي أصبح مالئاً الدنيا وشاغل الناس؟** نستخدم الذبذبات الراديوية بواسطة إبر تُحقن تحت الجلد وتعمل على تضييق مساماته فتبدو بشرة الوجه نضرة ومشدودة من خلال جلسة إلى أربع جلسات.

**ما الفرق بين التقنيتين؟** الحقن بالـ sculptra يشد الطبقة العميقة في الوجه، بينما يشد الـ Scarlet الطبقة السطحية منه.

**لأي عمر تُستخدم هاتان الطريقتان؟** الـ Sculptra تُستخدم من عمر الثلاثين وما فوق، أما الـ Scarlet فيُصح بها من عمر خمسة عشر عاماً وما فوق، وهذه الطريقة تعالج حب الشباب.

**ماذا عن شدّ الوجه بالخيوط؟** استخدم شدّ الوجه بالخيوط بدلاً من الجراحة التجميلية لحالات الترهل الخفيفة أو الوسطية، وتستغرق العملية من عشر دقائق إلى نصف ساعة بحسب عدد الخيوط المستخدمة وطبيعة الحالة مع تورم وازرقاق خفيف لفترة بسيطة. لكن النتيجة تظهر في خلال أسبوع إلى عشرة أيام ويستمر مفعولها لمدة سنة أو سنتين، وأشهرها الخيوط الأميركية "الآبتوس".

**يسعى أغلب الرجال والنساء إلى شدّ الجفون، ماذا عن الطرق المستخدمة في ذلك؟** ثمة طرق عدة غير جراحية لشدّ الجفون، منها ما يُسمى بـ "البلازما"، وهي عبارة عن قلم له رأس دبوس يأكل أجزاء من الجلد حول الجفن، مما يؤدي إلى شدّه، وهذه التقنية تعالج الحالات الخفيفة والمتوسطة وتستمر لمدة سنة. أما لحالات الارتخاء الشديد في الجفون فيُفضل الجراحة التجميلية.

**أخطاء كثيرة تقع فيها النساء في عالم التجميل، ما هي هذه**



# إليك هذه العناوين الأساسية لجمالك

تحتضن الدول العربية عدداً كبيراً من مراكز التسوّق العملاقة التي ارتقت بتجربة التسوّق إلى مراحل جديدة لما تضمّه من مرافق فخمة ومطاعم وأماكن ترفيهية ومحلات تباع مختلف الماركات العالمية، ومن أبرزها المكياج والتجميل، التي تبحث عنها كل سيدة. نستعرض في ما يأتي أبرز العناوين التي نوصيك بزيارتها إذا أردت الاهتمام بجمالك.

إعداد: جولي صليباً

## “هارفي نيكولز” Harvey Nichols

تأسست شركة “هارفي نيكولز” في لندن عام 1813 وبدأت كمحل للأقمشة قبل أن تتوسع تدريجاً وتصبح من أفضل العناوين للتسوّق الفخم. ففي هذه المتاجر، تجد المرأة كل أنواع الملابس والأحذية والإكسسوارات ومستحضرات التجميل. ثمة فروع لمتاجر “هارفي نيكولز” في الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية والكويت، وهي بالتالي خيار مقصد للمرأة الأنيقة والعصرية. كما توفر العلامة خيار التسوّق عبر الإنترنت.



## “نارس” NARS

لا شك في أن محل “نارس” NARS هو أحد أبرز محلات بيع مستحضرات التجميل في دبي، حيث تجدين كل ما يناسبك من مختلف المنتجات التي تمتاز بجودتها العالية، فلن تُضطّري إلى إجراء بحثٍ طويل وإهدار وقتك، إذ يضمّ المحل طاقم عملٍ مستعداً لتقديم المساعدة لك على أكمل وجه، لتتمكني من شراء ما ترغبين به بسرعة ودقّة لا متناهية.

## ”وجوه“ Wojooh

احصلي على أفضل العلامات التجارية العالمية لدى ”وجوه“ Wojooh، سلسلة المتاجر المفضّلة لدى النساء في العديد من الدول العربية. ففي محلات ”وجوه“، يمكن العثور على مختلف مستحضرات العناية والتجميل والإكسسوارات والعبور العالمية والمحلية، التي تلبي مختلف الأذواق لكل الفئات العمرية. ثمة فروع لمحلات ”وجوه“ في الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية ومصر، وهي بالتالي خير مقصد للمرأة الأنيقة والعصرية. كما توفر العلامة خيار التسوّق عبر الإنترنت.



## ”بلومينغ دايلز“ Bloomingdales

عنوان محبّب لدى النساء لشراء الألبسة، والأحذية، والمجوهرات، والإكسسوارات ومستحضرات العناية بالبشرة والتجميل والعبور. ثمة فروع لمتاجر ”هارفي نيكولز“ في الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية والكويت. توفر العلامة أيضاً خيار التسوّق عبر الإنترنت.

## ”سيفورا“ Sephora

متاجر ”سيفورا“ هي عنوان أساسي لعشّاق علامات التجميل العالمية. تم إطلاق محلات ”سيفورا“ بدايةً في فرنسا عام 1969 ونالت صيتاً واسعاً اكتسبت من خلاله ثقة المهتمين بمستحضرات التجميل، لتصل بعدها إلى مختلف مناطق الشرق الأوسط وتصبح واحدة من أهم العلامات التجارية المفضّلة لدى الجميع. توفر متاجر ”سيفورا“ مجموعة هائلة من المستحضرات والمساحيق التجميلية التي تلبي مختلف الأذواق، إضافة إلى خيار التسوّق عبر الإنترنت. ثمة فروع لهذه المتاجر في المملكة العربية السعودية، والإمارات، والكويت، والبحرين، وقطر.



# نيللي كريم: تردّدت قبل الموافقة على «عملة نادرة» والهجوم على زوجي أمر طبيعي

رغم تقديمها شخصية امرأة صعيدية للمرة الأولى من خلال مسلسلها الرمضاني «عملة نادرة»، تألقت في الدور وحقق العمل أصداء جيدة منذ عرض حلقاته الأولى. النجمة نيللي كريم تتحدث لـ«لها» في هذه المقابلة عن كواليس مسلسلها، ومشاركة زوجها فيه، وطبيعة علاقتها بزملائها في الوسط الفني، وأمانياتها لأبنائها. القاهرة – أحمد إبراهيم

المضطربة في داخلي بطمأنة «العدل غروب» لي، سواء المخرج مانود العدل أو المنتج جمال العدل.

**كيف كانت الكواليس بينك وبين باقي الممثلين في المسلسل؟** في الحقيقة، الكواليس بيننا كانت أكثر من رائعة وشعرنا كأننا عائلة واحدة، إذ كنا نذهب يوماً إلى موقع التصوير ونحن في غاية الاستمتاع والسعادة.

**ألم تخافي من تقديم الفنان أحمد عيد دوراً جاداً وشريراً في المسلسل رغم أنه اشتهر ككوميديان؟** على المستوى الشخصي، سعيدة بانضمام أحمد عيد إلى المسلسل، فهو فنان ملتزم ومحترم جداً، وقد قدّم شخصية «مسعود»، وهو دور جديد ومختلف عن أدواره السابقة.

**ماذا عن تعاونك للمرة الأولى مع النجم السوري جمال سليمان؟** لا يمكن أن أدلي برأيي في فنان كبير مثل جمال سليمان، له تاريخ حافل في الدراما الصعيدية والفن بصورة عامة. بكل صدق،

بدايةً، كيف وجدت أصداء مسلسل «عملة نادرة» الذي قدّمته في موسم رمضان الحالي؟ كنت أتوقع نجاح المسلسل، لكن ليس إلى هذه الدرجة، لأننا كفريق عمل بذلنا جهداً كبيراً ليخرج المسلسل للجمهور في أفضل صورة، وأنا سعيدة بنجاحه.

**تقدّمين للمرة الأولى دراما صعيدية، هل هي مغامرة فنية؟** اعتدت أن أقدم للجمهور كل عام في شهر رمضان عملاً صعباً ومميزاً، وفيه تحدٍ كبير لقدراتي كفنانة، فحين قدّمت في الأعوام السابقة مسلسلات: «ذات» و«سجن النساء» و«تحت السيطرة»، كانت كلها أعمالاً فنية صعبة وفيها تحدٍ لي، لذلك رغبت في أن أتحدّي نفسي فنياً بمسلسل «عملة نادرة» من خلال تقديم شخصية صعيدية للمرة الأولى، ومختلفة عمّا قدمته في مسيرتي الفنية، وأتمنى أن أكون قد وفّقت في تجسيد هذه الشخصية.

**هل صحيح أنك رفضت المسلسل في بداية الأمر؟** بالفعل، تردّدت كثيراً قبل الموافقة على المسلسل، وذلك بسبب خوفي من أداء الدور باللهجة الصعيدية، لكنني تخلصت من هذه المشاعر

«وجود جمال  
سليمان في  
المسلسل أعطاه  
هيبة كبيرة وهذا  
رأيي في ما قدّمه  
أحمد عيد»



«العمل مع محمد  
رمضان ممتع  
وأرفض الهجوم على  
زملائي»



# «العدل غروب» بنوا مدينة كاملة للمشاهد ووفروا كل الإمكانات لنجاح المسلسل»

**ما رأيك بذلك؟ تأخرنا كثيراً في تقديم تجربة المنصات الرقمية المختلفة مقارنةً بالعالم الغربي، فهذه المنصات أصبحت اليوم مهمة جداً ولا غنى عنها أبداً، وقد سعت بتقديم مسلسل «روز وليلى» مع النجمة يسرا من خلال منصة رقمية.**

**كنت حريصة أيضاً على تهنئة يسرا بعيد ميلادها عبر حساباتك الرسمية في مواقع التواصل الاجتماعي، هل تربطكما صداقة قوية؟ بالفعل تربطني علاقة صداقة متينة مع النجمة الكبيرة يسرا، وأرى أنها فنانة عظيمة وأعطت الكثير للفن بتفان وإخلاص، ولها مكانة كبيرة في قلبي على المستويين الفني والشخصي.**

**كيف ترين الهجوم على زوجك هشام عاشور بسبب ظهوره في أعمالك الفنية؟ هذا أمر طبيعي، وأتذكر أنني حين قدمت الفوازير للمرة الأولى في مشواري الفني؛ تعرّضت للهجوم والتنمّر، لذلك أرى الهجوم والتنمّر على زوجي هشام أمراً طبيعياً، خاصة أنه يتشارك مع نجوم مهمين في عمل فني.**

**تتعاونين مع النجم محمد رمضان للمرة الأولى في فيلم «ع الزير»، ما سبب توقف تصويره؟ السبب هو انشغال كل منا بمسلسله الرمضاني لكننا سنواصل التصوير قريباً، وكان بيننا انسجام في المشاهد التي صورناها حتى الآن، وسيظهر ذلك بوضوح للمشاهد، والفيلم يناقش قضية مهمة وهي تجارة الأعضاء البشرية، وهو من تأليف مدحت العدل وإخراج ماندو العدل، ومحمد رمضان فنان موهوب جداً ويهتم بكل تفاصيل عمله الفني وقد أحببت العمل معه في الفيلم.**

**هل يمكن أن ترتجلي بعض المشاهد في أعمالك الفنية؟ يمكنني أن أرتجل بعض المشاهد في عمل فني معين، سواء في الدراما التلفزيونية أو السينما، ولكنني أحرص على أخذ موافقة المخرج على هذا الارتجال.**

**ما رأيك بتقديم المشاهد الجريئة بعد كل هذه الخبرة في الفن؟ أشعر أنني بلغت مرحلة من النضج الفني جعلتني قادرة على التأكد مما إذا كانت المشاهد الجريئة ستخدم العمل الفني أم لا، ولا أفكر بهذا الأسلوب أبداً في عملي الفني، والأهم بالنسبة إليّ أن أقدم عملاً راقياً يبقى راسخاً في أذهان الجمهور.**

**هل تؤثر الشخصيات التي تقدّمينها في حياتك الخاصة؟ الشخصيات التي تقدّمها في الأعمال الفنية تؤثر فينا نفسياً، لأننا نعيش معها لفترات طويلة، لكنني أحاول دائماً أن أفصل بين عملي الفني وحياتي الخاصة في بيتي مع أبنائي وزوجي.**

**ما الذي تحلمين به لأبنائك؟ أحلم لأبنائي بأمر كثيرة، وأتمنى أن أراهم سعداء في حياتهم، والأهم أن يتعاملوا مع الآخرين باحترام لبيادلوهم بالمثل.**

كان وجوده مؤثراً جداً في المسلسل وأضفى عليه هبة كبيرة، وحين أمثل مع جمال سليمان أشعر أنني ملزمة بأن أكون على مستوى رفيع من التألق والإبداع والتميز في الأداء.

**هل وفّرت شركة الإنتاج الإمكانات المطلوبة للمسلسل ليظهر بصورة مميزة؟ منذ بدء التحضير للمسلسل، وفّرت جهة الإنتاج كل الإمكانات اللازمة لعمل درامي بديع من حيث بناء الديكورات لمدينة كاملة من أجل تصوير العديد من المشاهد الصعبة فيها. لقد بذلوا أقصى جهدهم ليخرج «عملة نادرة» بأبهى صورة.**

**تصدّرت أفيش المسلسل وحدك، هل طلبت ذلك؟ أبداً، كانت هناك أفيشات متنوعة، وأؤكد أنني لا أهتم بتصدري أفيش المسلسل، والأهم بالنسبة إليّ أن تصل رسالة العمل الفني الذي أقدمه إلى الجمهور.**

**كيف وجدت العمل مع المخرج ماندو العدل للمرة الثالثة بعد تقديمكما معا مسلسلي «فاتن أمل حربي» و«لأعلى سعر»؟ ماندو العدل مخرج مبدع ويدقّق في كل التفاصيل الخاصة بالعمل الدرامي، ويملك خيالاً واسعاً، وذلك يظهر جلياً في أعماله الفنية، سواء معي أو مع غيري من النجوم، وقد بذل جهداً كبيراً في المسلسل، وكان يصوّر المشاهد و«يمنتجها» في الوقت نفسه لساعات طويلة، حتى يلحق بالعرض في رمضان. وشعرت بالارتياح في العمل معه رغم الإرهاق الشديد بسبب التصوير المكثف.**

**هل ما زلت تشعيرين بالقلق قبل عرض مسلسلاتك في رمضان رغم نجاحاتك الكبيرة في المواسم الماضية؟ بالطبع، فكلما ارتفع مستوى النجاح زاد قلق الفنان، وأنا كنت أشعر بالخوف والقلق من عدم تقبل المشاهد للشخصية الصعديّة التي أجسدها في «عملة نادرة» للمرة الأولى، لكن العمل لقي أصداء جيدة منذ عرض حلقاته الأولى.**

**يرى الكثيرون أنك من أهم نجومات الدراما المصرية في الموسم الرمضاني، ما تعليقك؟ ينتابني الخوف والقلق بسبب ذلك، فهي مسؤولية كبيرة بالنسبة إليّ، وأنا أفكر دائماً بما سأقدمه للجمهور وأحرص على أن يكون العمل جديداً ومميزاً من حيث الشكل والمضمون.**

**ما رأيك في التهجم أخيراً على بعض النجوم قبل عرض مسلسلاتهم مثل مني زكي وأحمد العوضي؟ هؤلاء الفنانون يبذلون جهداً كبيراً في مسلسلاتهم، ولا أصدّق أن هناك أشخاصاً يتنمّرون عليهم ويهاجمونهم حتى قبل عرض أعمالهم للحكم عليها بشفافيّة، وللأسف لا يمكن التحكم بالسوشيال ميديا كما يجب، ولذلك لا أحب التركيز في هذه الأمور كثيراً.**

**باتت المنصات الرقمية تشهد إقبالاً كثيفاً من النجوم،**

# النجم السعودي إبراهيم الحجاج:

## أعز بجائزة أفضل ممثل والسينما السعودية لا ينقصها شيء لتنافس

بالمثابرة وصل الموهبة يمكن تحقيق النجاح والأحلام، هذا ما أثبتته الممثل السعودي إبراهيم الحجاج الذي بدأ رحلته في عالم الفن من خلال «الستاند آب كوميدي» عبر منصة «يوتيوب»، لينتقل منها بخطوات واثقة إلى مكان أهم وينضم إلى جمعية الثقافة والفنون في الدمام لتطوير موهبته وتنمية قدراته من طريق تلقيه دورات خاصة بالتمثيل ساعدته في زيادة ثقته بنفسه واحترافه مهنة التمثيل ليشارك بعدها في العديد من المسرحيات والأفلام والمسلسلات. وعلى الرغم من أن الحجاج لا يزال يخطو خطواته الأولى في عالم التمثيل، ولكنه نجح من خلال تقمصه للشخصيات التي يؤديها ومتابعته لأدق تفاصيلها والاستعانة بخبراء لمساعدته في تطوير الشخصية وتقديمها باحتراف للمشاهد. كما ساهم إصراره على العمل الجاد في منحه جائزة أفضل ممثل في الدراما التلفزيونية ضمن حفل توزيع جوائز joy awards، والذي أقيم في كانون الثاني (يناير) الماضي في مدينة الرياض، وذلك عن دور «ريان الفجيري» الذي لعبه في مسلسل «منهو ولدنا»، وقد سلّمته الجائزة على المسرح النجمة التونسية هند صبري. فرح جهمي



تحقق السينما السعودية في الفترة الأخيرة تقدماً كبيراً ونجاحات ملموسة، تظهر بوضوح من خلال حركة الأفلام والمسلسلات التي تضم أسماء كبيرة من النجوم المحترفين إلى جانب عدد من المواهب الجديدة التي تتمتع بالقدرات الرائعة وكانت تنتظر الفرصة، ومن بينهم الحجاج الذي نجح من خلال الأعمال التي قدمها في إثبات وجوده ضمن نجوم المملكة، وكان آخرها مشاركته في الموسم 19 من مسلسل «طاش ما طاش» الذي تدور أحداثه في إطار كوميدي، ويتناول قضايا اجتماعية، إضافة إلى فيلم «سطار» الذي حصد أعلى نسبة مشاهدة في تاريخ السينما السعودية، حيث استمتع الجمهور بأدائه المتقن للشخصية الصعبة التي قدمها. وعلى الرغم من قصر عمر السينما في المملكة، إلا أنها تشهد تطوراً سريعاً، وقد تحتاج إلى مزيد من الوقت لتوازي معايير صناعة السينما في العالم العربي، قبل المعايير العالمية، ولكن بحسن الإدارة والتنظيم والمجهود والقدرات المعتمدة حالياً، ستتمكن في السنوات المقبلة من أن تنافس وتتصدر بقوة، وستحدث اختلافاً وتميزاً في المشهد السينمائي العربي.

وتعج شاشات التلفزة هذا العام بمجموعة متنوعة من المسلسلات الخليجية التي تنافس بقوة على جذب المشاهد العربي، عبر قضايا تاريخية واجتماعية بمعالجات درامية وكوميديّة، واختار الحجاج الانضمام إلى فريق النجم السعودي ناصر القصبي الذي يعود بالمسلسل الشهير «طاش ما طاش» في نسخته الـ19 بعد 12 عاماً من الغياب، وهو مكون من 20 حلقة تقدم كل واحدة منها حكاية جديدة في إطار كوميدي خفيف.

## الحصول على جائزة أفضل ممثل عن فئة المسلسلات

تمكّن النجم السعودي الشاب من الحصول على جائزة أفضل ممثل عن فئة المسلسلات في حفل Joy awards وعبر عن سعادته بهذا الإنجاز قائلاً: «الحمد لله جائزة أفضل ممثل عن فئة المسلسلات، تعني حصولي على جائزة أفضل ممثل في العالم العربي. وهذه الجائزة تعني لي الكثير وهي بمثابة أوسكار للشرق الأوسط. أنا سعيد جداً وممتن وفخور بما حققته، وإن شاء الله الآتي أجمل». وعن هذه الجائزة، قال الحجاج في مقابلة مع مجلة «لها»: «أكيد تعني لي الكثير، ولكن بإذن الله هذه الجائزة ستحفزني لأصبح أقوى مع الوقت، وأسعى لتعلم المزيد كي أمكّن نفسي في عالم التمثيل، وسأستمر في المحاولة لتقديم أداء يليق بهذا المجتمع العظيم الذي يتابعني».

ويُعدّ مسلسل «منهو ولدنا» الكوميدي للمخرج منير الزعبي «وجه الخير» على النجم السعودي، حيث قال: «شخصية «ريان الفجيري» ممتعة، وأنا أحبّه وأعتبره صديقي بالفعل، وهو من أكثر الأدوار التي استمتعت بتقديمها. في الحقيقة، هناك بعض الكركتيرات في التمثيل حين نُؤدّيها نشعر بأننا في غاية الاستمتاع، وهذه أسمى حالات التمثيل. وأشكر من كل قلبي المنتج عماد العنزي والمشرف العام خلف الحربي والشيخ وليد الإبراهيم، وشركة mbc التي لها فضل كبير عليّ في تقديم هذا العمل الناجح، وأنا سعيد جداً به». وعن سبب حصوله على أعلى نسبة من تصويت الجمهور في حفل Joy awards، قال الحجاج: «هو توفيق من الله ورضا الوالدين، ثم اجتهادي وتركيزي في كل عمل أقدمه، وفي النهاية لكل مجتهد نصيب».





فاستمتعت خلال التصوير وأنا أتحدّى نفسي لأتحول إلى مصارع حقيقي في نظر الجمهور، وبصدق أحببت هذا الأمر كثيراً».

### الرغبة في العودة الى الأعمال الدرامية

وفي ما يخص المعايير التي يعتمد عليها في اختيار أدواره، قال الممثل الشاب: «أسعى لتكون أدوار جديدة ومتجدّدة، فأنا لا أحب أن أكرر نفسي، وأحاول دائماً في كل دور أن أصنع شيئاً جديداً وأضع بصمة مختلفة عن تلك التي ميّزت أدوار السابقة».

أما عن الشخصية التي يتمنى تجسيدها في فيلم سينمائي، فلفت الحجاج إلى أن «هناك الكثير من الأدوار التي أرغب في تقديمها، ولكن في الفترة الحالية أرغب وبشدة في العودة إلى الأعمال الدرامية، أي إلى جوّي الذي أحبّ حين قدّمت مسلسل «رشاش»». والعمل عبارة عن محاكاة درامية لقصة مستوحاة من أحداث وقعت في ثمانينيات القرن الماضي، حول رجل عصابات يُدعى «رشاش»، ويمارس نشاطاً إجرامياً كبيراً في السعودية، وينقل الجهود الجبّارة التي بذلتها الأجهزة الأمنية السعودية من أجل الإيقاع به وتقديمه إلى العدالة، وهو من إخراج كولين تينغ، تأليف توني جوردن، وكتب العمل درامياً الشيخة سهى آل خليفة وريتشارد بيلامي.

### السينما السعودية لا ينقصها شيء لتنافس وتكتسح العالم

وعن التطوّر الحاصل في السينما السعودية، أشار إبراهيم الحجاج إلى أن «السينما السعودية اليوم لا ينقصها شيء، فنحن نملك كل المؤهلات ولدينا الكثير من المواهب والمخرجين والكتاب، ونحصل على دعم كبير من المسؤولين والقيمين، وبالتالي كل شيء موجود لدينا ويمكننا المنافسة، وأجدد مثال على هذا الأمر فيلم «سطار» الذي ينافس مخرجين عظماء وأفلاماً سينمائية ضخمة من بينها الجزء الثاني من فيلم «أفاتار: ذا واي أوف واتر»... وأظن أننا خلال فترة وجيزة لن نكتسح سوق العالم العربي فقط، وإنما العالم كله بإذن الله».

### «سطار»... أعلى نسبة إيرادات في تاريخ السينما السعودية

تصدّر فيلم «سطار: عودة الخمس الأسطوري» شبّاك التذاكر السعودي، وحقق أعلى نسبة إيرادات في السينما بالمملكة متفوّقاً بذلك على أهم الأفلام العالمية. ويتحدث الحجاج عن كواليس العمل، معبراً عن سعادته بنجاح الفيلم وامتنانه لما حققه من صدق واسع بعد أسابيع من عرضه، ويقول في هذا السياق: «أعتقد أن أحد أسباب نجاح الفيلم، هو أنه فيلم سعودي حقيقي، ويتضمن تفاصيل دقيقة عن المجتمع السعودي، وهو ما يجعله قريباً من المشاهد، وأنا سعيد جداً بهذه التجربة».

ولفت الحجاج إلى أن «شخصية «سعد» في الفيلم لا تشبهني أبداً في الواقع، فهو مصارع ويسعى إلى تحقيق حلم الطفولة ليصبح أحد نجوم المصارعة الحرّة، أما أنا فلم يخطر ببالي هذا الأمر في حياتي الحقيقية، رغم أنني في فترة المراهقة كنت أحبّ هذه اللعبة القتالية، ولكنني لم أحاول أبداً أو أسعى لأن أصبح مصارعاً محترفاً، كما جاء في أحداث الفيلم».

### تدريبات شاقة لإتقان فنون المصارعة الحرّة

أما عن الصعوبات التي واجهته في الفيلم، فقد قال الحجاج إن «دور «سعد» كان في غاية الصعوبة، بحيث ظللت لنحو شهرين ونصف الشهر أتدرب على المصارعة الحرّة مع فريق من الرياضيين المتخصصين في هذه اللعبة، من ضمنهم المصارع نايف المطيري الذي درّبني لفترة من الوقت وكنا نجتمع معاً ونتابع أدق التفاصيل ونرتّب الحركات لتكون مناسبة للدور».

وأضاف: «بصراحة، «سعد» من أكثر الأدوار التي استمتعت بتقديمها، فأنا أحب الأدوار الصعبة التي تتحدّاني، وشخصية «سعد» وتفصيل الفيلم وقصّته شكّلت تحدياً كبيراً لي، أما التحدي الأكبر فكان من الناحية الجسدية، حيث كان لا بدّ من أن أتدرب لأكون مصارعاً حقيقياً يمكنه تحمّل الضربات والوقوع على أرض الحلبة، وأن أمتلك اللياقة البدنية الكافية لأنفذ بعض الحركات القتالية الصعبة بدقّة،

# هويدا أبو هيف: نعيش في عصر المقارنات وهذه نصيحتي للشابة العربية

هويدا أبو هيف... اسم حصد شهرة كبيرة في العالم العربي  
بفضل برنامج «التفاح الأخضر» الذي تم عرضه على شاشة  
MBC طوال ١٧ عاماً، والذي اعتُبر أطول برنامج صحة شامل على  
الشاشات العربية. حوار: جولي صليبا

أكثر قابليةً للتكيف وأكثر مرونةً وتقبلاً للتغيير.

«التفاح الأخضر» برنامج استمرّ لنحو 17 عاماً. ما الذي  
أضاهه إلى مسيرتك؟ نعم، فقد عملت مقدّمة لبرنامج الصحة  
والعافية الأكثر مشاهدةً في الشرق الأوسط، والمنتج الأول للمحتوى  
فيه، لمدة 17 عاماً، وسأظلّ أشعر بالامتنان لهذه الفرصة التي  
أكسبتني خبرة لا تقدّر بثمن. فتشرّفت بالحديث مع كبار الخبراء  
في المنطقة وناقشنا موضوعات طبية شائكة، لكن بعد تبسيطها  
لتصبح مفيدة ومسلية وجذابة للجمهور. كنت أيضاً أول إعلامية تقدّم  
العديد من مجالات الطب البديل والتغذية الصحية للعالم العربي.  
وقد تدرّبت مع دكتور أوز في نيويورك وقدمت برنامج «دكتور أوز»  
حصرياً في الشرق الأوسط، وتعلمت منه كيفية اللجوء إلى وسائل  
الإعلام لتحفيز الناس وتمكينهم من تغيير عاداتهم السيئة والتكيف  
مع عادات جديدة.

وقد وقع الاختيار عليّ سفيرة إعلامية للنوايا الحسنة لدى صندوق  
الأمم المتحدة للسكان، بهدف رفع الوعي في الشرق الأوسط حول  
الصحة الإنجابية وغيرها. وساعدني هذا الأمر في تدريب الأطباء  
والمختصين في المجالات الصحية على التحدّث في وسائل الإعلام،  
وهذا كله أعدني للمرحلة التالية من حياتي المهنية الحالية، حيث  
أمتلك شركة إنتاج ومنصّة رقمية للصحة والعافية، ولا يسعني القول  
سوى أن الحياة تحدّ جميل نعيشه كل يوم!

اذكري لنا بعض نقاط التحوّل في مشوارك الإعلامي.  
كان العمل مع دكتور أوز نقطة جذب للأنظار حول طريقة الإنتاج

أبو هيف لديها خبرة طويلة في إعداد البرامج الصحية التوعوية  
وتقديمها، ونجحت في أن تكون المقدّمة العربية الوحيدة التي أخذت  
حقوق تقديم برنامج د. أوز Dr. Oz حصرياً في العالم العربي. كما تم  
اختيارها سفيرة نوايا حسنة للصحة الإنجابية لمنظمة الأمم المتحدة  
للسكان UNFPA. في هذا الحوار، تخبرنا هويدا عن أبرز التحدّيات  
ونقاط التحوّل في مشوارها الإعلامي، ونُظّلنا على رأيها في طفرة  
السوشيال ميديا.

لماذا اخترتِ العمل في مجال الإعلام؟ أنا خريجة قسم  
صحافة والإعلام في الجامعة الأميركية في القاهرة، وقد بدأت العمل  
بعد تخرّجي في مجال الإعلانات، لكنني لم أكن مسرورة به فتركته  
بعد ستة أشهر فقط، لأعمل مع والدي على نشر أول كتاب في مجال  
الطب العربي الصّحي.

وبعد ستة أشهر، أتحت لي فرصة عظيمة للعمل في إحدى أوائل  
القنوات الفضائية العربية التي تمّ إطلاقها في ذلك الوقت. ولكوني  
من أب مصري وأم إيطالية وكنت أجد الإيطالية، انتهزت على الفور  
فرصة العيش في إيطاليا للعمل في محطة تلفزيونية، وقد كنت  
محظوظة بهذا الوضع. عملت في تخصصات عدّة في مجال الإنتاج  
التلفزيوني قبل أن أكون مقدّمة برامج ومنتجة للمحتوى، وقد أكسبني  
ذلك التنوّع شخصية إعلامية وإنتاجية جيدة، وجعلني أقدر العمل  
أمام الكاميرات وخلفها.

وبصفتي إعلامية، فإن حياتي تشهد تغيّرات عدّة؛ فالتقي باستمرار  
بأشخاص جدد وأمرّ بظروف جديدة وأتعلّم الاستفادة مما تقدّم لي  
الحياة، وهذا كله شكّل لي مسيرة تعلم تخلّلتها تحديّات جعلتني

”وقع الاختيار  
عليّ سفيرةً  
إعلامية للنوايا  
الحسنة لدى  
صندوق الأمم  
المتحدة  
للسكان“





والتقديم المبتكرة لمحتوى صحي لا يتوقف عند نشر الوعي، ولكنه يُحدث التأثير والتغيير المنشودين في حياة الناس. نقطة تحوّل أخرى تمثلت في تحويل تركيزي من كوني مقدّمة برامج تلفزيونية إلى امتلاك شركة للإنتاج ومنصّة للإعلام الرقمي تختصّ بمجال الصحة والعافية، والتركيز على إنشاء محتوى مناسب لوسائل التواصل الاجتماعي. وقد أصبحت سفيرةً ووجهًا لعلامات تجارية مرموقة، أحدثها «سيارا»، بهدف إيصال رسائل مهمّة للجمهور في الشرق الأوسط.

**مَن هو في رأيك الإعلامي الناجح هذه الأيام؟ أرى أن السؤال يجب أن يكون: «ما هو النجاح في الحياة، وكيف نقيسه؟»، هل هو مقدار المال والأشياء التي نمتلكها؟ هل هو عدد الأشخاص الذين يتابعوننا على وسائل التواصل الاجتماعي؟ هل هو مدى سعادتنا ورضانا بما قُسم لنا في الحياة؟ هل هو بعدد الأشخاص الذين يحبوننا ويشعرون بالامتنان لنا لأنهم يرون أننا أضفنا قيمة إلى حياتهم؟ أعتقد أن معنى النجاح يختلف باختلاف نظرة الناس إليه. قبل وسائل التواصل الاجتماعي، كان الوقوف أمام الكاميرا متاحاً لنخبة محدودة من الأشخاص، الذين يكون على الواحد منهم الذهاب إلى العمل في الاستوديو ووضع المكياج وتحضير المحتوى وقراءة النص، ثم الخروج من الاستوديو والعودة إلى الحياة الواقعية. أما اليوم فقد اختلفت الصورة اختلافاً جذرياً بوجود وسائل التواصل الاجتماعي، وأصبحت الكاميرا جزءاً من الحياة اليومية لدى عدد كبير من الناس الذين يعملون باستمرار لتوثيق حياتهم وعواطفهم وأفكارهم، فالجميع عنده كاميرا، وأي شخص لديه الإرادة للتعبير عن نفسه بأي شكل أو طريقة نجده يمتلك المنصة التي تمكّنه من القيام بذلك.**

أما أنا فأرى أن النجاح يُقاس بالتوازن، وأن الإعلامي الناجح هو شخص لديه قيمة يضيفها إلى هذا العالم، ويعرف كيف يواصل العمل مع الاستمرار في احترام حدود الخصوصية والحفاظ على توازن صحيّ بين الحياة والعمل، فأنا أشعر بالسعادة والنجاح عندما أحقق التوازن بين حياتي المهنية والأسرة والأصدقاء، وأخصّص وقتاً أعطي فيه جسدي وروحي وعقلي حقوقها.

**ما رأيك في طفرة السوشيال ميديا في الوقت الحاضر؟ وهل ستحل مكان الصحافة التقليدية؟ أؤمن بمقولة «التغيير هو الثابت الوحيد»، وهذا ينطبق حتى على حياتنا اليومية. فمَن كان يظنّ أن كل شيء سيتحوّل بهذه السرعة إلى الإنترنت؟ لم يخطر ببالي من قبل أنني في عام 2023 قد أتمكن من حضور الفعاليات والمواعيد الطبية وغيرها عبر حاسوبي. الأمر نفسه ينطبق على وسائل التواصل الاجتماعي، وهي سلاح ذو حدين؛ لذلك يجب على المستخدمين التزام الوعي وتوخي الحذر. فمن ناحية، هي طريقة**

“أعتقد أن معنى النجاح يختلف باختلاف نظرة الناس إليه”

# «وقع الاختيار عليّ لأصبح وجه علامة «سيارا» التجارية في المنطقة وسفيرة لها»

المهنية، وفي أحيان أخرى لم أكن في المنزل فيما أطفالي مريضاً طريح الفراش. ولكنني حتى اليوم، أحرص علي الاستيقاظ يوميا في السادسة صباحا لإيقاظ ابنتي ذات الـ 17 عاما لتناول الإفطار معها قبل ذهابها إلى المدرسة، بغض النظر عن مدى شعوري بالإرهاق. كذلك أدفع نفسي بقوة مرتين أو ثلاثا في الأسبوع لممارسة التمارين الرياضية، حتى عندما يغالبني الشعور بالاستسلام ورفض الشيء الوحيد الذي أريد أن أفعله، ولكنني أشعر بأن كل ذلك قد أتى أكله عندما أنظر الآن إلى حياتي المهنية وإلى أسرتي وإلى نفسي، وأجد أنني ممتنة لذلك.

**نصحتك لكل شابة عربية.** أشعر بقلق شديد حيال ما تمرّ به الشابات هذه الأيام، لا سيما مع استحواذ وسائل التواصل الاجتماعي على حياتنا؛ فنحن نعيش في عصر المقارنات لكثرة ما نتعرّض له في مشاهدة ما تمتلكه النساء الأخريات وما يفعله، فيشعر بعضنا بأنهنّ أقلّ من الأخريات. وهنا أنصح كل شابة بأن تعرف نفسها وتكون كما هي، لا كما يُراد لها أن تكون، وأن تعرف ماذا تريد، لا ما يُراد منها، وأن تسعى لتحقيق قدراتها وألا تتخلى عن أحلامها، التي لا ينبغي بالضرورة أن تكون كبيرة، بل بسيطة وممكنة التحقيق. ومن المهمّ أن تدرك كل شابة أنها مختلفة وأن كلا منا يختلف عن الآخر، فيجب ألا نقارن أنفسنا بالآخرين، فقط ابحثي عما يجعلك سعيدة وابدئي في تحقيقه!

## ما هي مشاريعك المستقبلية؟

أشغل حاليا منصب المؤسس المشارك والمدير التنفيذي لاستوديو الإنتاج «إيماغو»، وهو شركة إنتاج متخصصة في البرامج التلفزيونية لشبكات التلفزة العربية، تنتج محتوى للإعلام الرقمي. كما أنني المؤسس المشارك ومنتج المحتوى والوجه الإعلامي لمنصة «عيشوها أجلي» الرقمية المختصة بالصحة والعافية في الشرق الأوسط، على كل من «فيس بوك» و«إنستغرام» و«يوتيوب» و«تيك توك».

كذلك وقع الاختيار عليّ لأصبح وجه علامة «سيارا» التجارية في المنطقة وسفيرة لها. وقد أطلقنا حملة «سيارا» الإقليمية الجديدة في الكويت والمملكة العربية السعودية ودولة الإمارات بعنوان «وقت التغيير»، وأنا مسرورة بتعييني وجهها لهذه العلامة المميزة. الكل يعلم بأن التغيير ليس سهلا أبدا، ولكنني تعلمت من تجربتي الخاصة، ومن تجارب الآخرين، أن هناك دائما مكسبا مهما بانتظارنا مع التغيير. وحملتنا الإقليمية هذه تحتفي بالنساء اللواتي تبين التغيير وتشجع أولئك اللواتي يحتجن إلى الدعم لتحقيق مرادهن والوصول إلى أحلامهن. إنها حملة جميلة وعزيزة عليّ.

## ما هي حكمتك في الحياة؟

اعرف نفسك، فقط عندها سوف تجد السعادة والسلام.

رائعة ومتاحة للجميع للحصول على الثقافة حول الصحة العامة، ويمكن أن تؤثر بطرق مذهلة في سلوك الناس وعاداتهم، ولا سيما الشباب.

وفي هذا السياق، أرى كيف استطاعت بناتي التعرف على مفاهيم اللياقة والتغذية والرعاية الذاتية، التي لم نتمكن نحن من التعرف عليها في الماضي، ومن الرائع أن أراهن يطبقنها فعلا! لقد تعرّفت شخصيا على العديد من المفاهيم والأفكار الجديدة من خلال أشخاص محترمين ذوي صدقية أتابعهم على وسائل التواصل الاجتماعي، وهؤلاء الأشخاص يذكرونني ويلهمونني يوميا أن أبقى على المسار الصحيح جسديا وذهنيا.

لكن في المقابل، تظل وسائل التواصل الاجتماعي غير خاضعة للرقابة، وفيها يسعى كثيرون للحصول على أكبر قدر من المشاهدات والإعجابات. لذا، يجب توخي الحذر من المعلومات والمحتوى المضلل الذي يمكن أن يضر بصحتنا الجسدية أو الذهنية. ومن المهم اختيار من نتابع وممن نتلقى المشورة الصحية. وهنا أحب أن أشير إلى مقال نشرته صحيفة «إندبندنت» جاء فيه أن 8 من كل 9 مؤثرين يقدمون نصائح صحية وغذائية خاطئة على وسائل التواصل الاجتماعي، وهذا أمر مخيف!

## من هو قدوتك في مشهدي الإعلام العربي والعالمية؟

لا أظن أن بوسعي الإجابة عن هذا السؤال! فأنا لم أشعر قط بأن هناك نموذجا يجب الاحتذاء به؛ شخصا أطلع إليه وأريد أن أكون مثله، لا لأنني مغرورة أو لشعوري بأنني أفضل من الآخرين، بل على العكس من ذلك، حتى أنني لا أخذ نفسي كثيرا على حمل الجد، بل إنني أكثر من انتقادي لنفسي، ولديّ عقل تحليلي يحب أن يرى الناس على حقيقتهم من دون أن يُضفي على أيّ منهم سمات المثالية، لكنني بدلا من ذلك أقدر السمات الجيدة في بعض الناس وأحاول التعلم منها، في حين أراهم بشرا لديهم عيوب ونواقص كما نحن جميعا. بل إنني قد أعجب بسمات أشخاص أختلف معهم تماما، ولكنني سأرى دائما شيئا جيدا فيهم وأعجب به.

## كيف توفّقين بين حياتك المهنية وحياتك العائلية؟

هي المهمة الأضعب والتحدّي الأكبر لأيّة امرأة عاملة. ولكن، أقول مرة أخرى إن المسألة كلها تتلخص في «التوازن»، فقد لا نتمكن دائما من تحقيق كل أهدافنا المهنية أو كامل قدراتنا، أو قد لا نكون دائما حاضرين من أجل أطفالنا أو أزواجنا، ولكننا نبذل قصارى جهدنا، ونعمل بوعي يوميا على إيجاد التوازن. وقد أصبحت هذه المسألة من شواغلي اليومية فأفكر كم من الوقت سأعطي هذه المهمة أو تلك، وهذا الشخص أو ذلك، وكم من الوقت سأمنح نفسي، وأنا أحاول بوعي عدم الانغماس في شيء على حساب شيء آخر، حتى أنه كان يتعين عليّ أحيانا رفض اتخاذ خطوات مهمة في مسيرتي

# نجمات يكشفن المستور من أسرارهنّ الشخصية والفنية

رغم أن غالبية النجمات يحرصن دائماً على إخفاء أسرارهن الشخصية والنأي بها بعيداً من الأضواء، فاجأ البعض منهن الجمهور أخيراً بكشف المستور والإدلاء باعترافات جريئة، سواء عن حياتهن الشخصية أو علاقاتهن بالأهل، أو حتى خلافاتهن داخل الوسط الفني... لا بل فتحت فنانات النار على زميلات لهنّ، متخلّيات بذلك عن الديبلوماسية التي يتعاملن بها في كثير من الأحيان، بحيث أطلت نجمات كثيرات في برامج رمضان ليدلين للمرة الأولى باعترافات حول حياتهنّ الخاصة وعلاقاتهن داخل الوسط الفني وخارجه... فمن هنّ أبرز هؤلاء النجمات؟ وما الذي كشفنه؟ القاهرة - ماجد رشدي

”الرجبة“ و”الباطنية“، وأرى أنها بذلت مجهوداً كبيراً في هذين الفيلمين“. وواصلت حديثها ساخرةً: ”كانت بتهدّي النفوس لما بتتدخل بيني وبين طليقي، كانت بتتوقع بيني وبين زوجي السابق، وتدخلت كمان في علاقتي ببنتاتي بعد الطلاق، ولن أكشف عن تفاصيل حياتي، لأنها ليست ملكي وحدي، بل تخصّ محمد مختار وبنتاتي أيضاً“.

ولم يقتصر كشف رانيا يوسف للمستور على علاقتها بنادية الجندي، بل تعدّاه ليطاول علاقتها بزينة، حيث قالت رانيا في برنامج ”حبر سري“ المذاع عبر قناة ”القاهرة والناس“: ”نجوميتي أكبر من نجومية زينة وقد صنعتها بنفسي“، كما كشفت أن زينة لم ترع أموراً كثيرة كان يجب مراعاتها بين الزملاء، قائلة: ”وقعت على عقد مسلسل ”أرض النعام“، على أن يشارك معي أحمد زاهر وروبي، وقبل التصوير بأسبوع اعتذر المخرج محمد سامي بسبب مشكلات بينه وبين المنتج، ثم حلت المخرجة غادة سليم بدلا منه،

منذ زواج النجمة رانيا يوسف بالمنتج محمد مختار وهي ترفع شعار ”الديبلوماسية“ في حديثها عن زوجته السابقة الفنانة نادية الجندي. وحتى بعد طلاقها من مختار، كانت رانيا يوسف تحرص على عدم مهاجمة نادية الجندي كلما سُئلت عن طبيعة العلاقة بينهما، لكن رانيا فاجأت الجميع أخيراً بتصريحات نارية كشفت بها المستور في علاقتها بالجندي.

فخلال استضافتها في برنامج ”العزافة“ الذي تقدّمه بسمة وهبة على فضائية ”النهار“، هاجمت رانيا يوسف نادية الجندي، مؤكدة أنها صنعت نجوميتها بأموالها الخاصة من خلال الأفلام التي كانت تنتجها لنفسها، ليس هذا فحسب، بل اتهمت أيضاً بأنها سبب الوقعة بينها وبين محمد مختار، كما حاولت كثيراً الإيقاع بينها وبين بنتاتها.

وقالت رانيا: ”نادية الجندي حققت نجوميتها من طريق إنتاج أفلام كثيرة بفلوسها، هي إلى حد ما عندها موهبة، أحب لها فيلمي

رانيا يوسف:  
نادية الجندي  
أوقعت بيني وبين  
طليقي... وزينة  
لم تراغ الزمالة



## “غادة عادل: ابني لامني على دوري الجريء في “ولاد رزق” ولن أتزوج قبل زواج طليقتي”

وعن إمكانية زواجها مرة أخرى، أكدت غادة عادل أنها إذا فكرت في الزواج ثانية، فهناك أمور عدة ستأخذها في الاعتبار، وأولها أنها أم لثلاثة فتيان وفتاة واحدة، وقد لا يستوعبون فكرة زواج أمهم برجل آخر.

### أسرار البيوت

أما النجمة مي سليم فكشفت المستور عن الكثير أمور حياتها الخاصة عندما حلت ضيفة على برنامج “العرافة” الذي يُعرض عبر قناتي “النهار” و”المحور” لتعترف للمرة الأولى بأنها رفضت الزواج من لاعب كرة قدم شهير في النادي الأهلي لأنه يصغرها بعشر سنوات، كما كشفت أسراراً حول طلاقها وعلاقتها بزملائها في الوسط الفني.

وقالت مي ساخرة: “هذه معلومة لا أحد يعرفها عني، فكيف عرف بها شيخ العرافين؟ إلا إذا كانت أختي ميس تسرّب لكم معلومات بعدما رشوتموها”. وأضافت أنها تريد الزواج لأنها تشعر بالملل من الوحدة، قائلة: “والدي توفي في اليوم الأربعين من عمري، والموضوع كان مضايقتني لأن ماما كانت لوحدها، عاشت دور الرجل والست وزهقت كثير من الدور ده”.

كما تحدثت مي عن طلاقها مرتين، وخاصة أزمتهام مع طليقتها الثانية الفنان وليد فواز، بعد إدلائه بتصريحات ضدها، قائلة: “كثيرون تضايقوا منه لأنه تحدث عن أسرار بيوت، أنا كنت على ذمة رجل، وما من رجل يكشف أسرار بيته، كل الناس صدموا بكلامه، الصغير قال عيب والكبير قال عيب”. وأضافت: “إصراري على الانفصال هو الذي دفعه لإطلاق تصريحات ضدي، كما أنه كان مُرحباً بالانفصال، لكنه دُهِس من سرعة اتخاذ القرار. لم أكن أرغب بالانفصال في الزيجة الأولى أو الثانية، وكنت أتمنى أن أعيش بسلام، كما لا أشجع على الانفصال لأنه صعب جداً، وأعترف بأنني تعبت كثيراً”.

كذلك تطرقت مي سليم إلى خلافها مع الفنان محمد رجب خلال تصوير مسلسل “ضربة معلم”، قائلة إنه غضب منها وعمل لها حظراً على مواقع التواصل الاجتماعي.

وفي الختام، فحّرت مي سليم مفاجأة بقولها: “أنا مرتبطة بحد من الوسط الفني وبيقولوا له يا دكتور، وربما يكون الزواج الثالث”.

### أنا وأولادي

للنجمية ضريبة قد تصل أحياناً إلى علاقة الفنان بأولاده، وهو ما حدث مع النجمة نبلي كريمة التي اعترفت في برنامج “أنا والقناع” المذاع عبر فضائية “الحياة” بتقصيرها في حق أولادها وأنها لم تعطهم الوقت الكافي.

فعدّما سألتها مقدّمة البرنامج منى عبد الوهاب عن الخطيئة التي اقترفتها في حق أحد ولم تعترف بها، ردّت نبلي كريمة: “أكبر

وبدأنا التصوير، وكانت روبي حاملاً، وكان لا بد من بديلة لها، ووقع الاختيار على زينة، ورخّبتنا بها، ودخلت العمل على أساس أنها ستكمل ما بدأته روبي، وانتهينا من التصوير لأتفاجأ في أول يوم عرض بأن اسمي مكتوب على تتر المسلسل بجانب اسمها، وعرفت حينها أنها اشترطت على المنتج أن تضع اسمها بجوار اسمي، ولم يكن هذا وارداً في الاتفاق أو العقد، والنقابة وقفت معي، والمنتج دفع الشرط الجزائي، وهكذا خسرتُ زميلة لم أكن أنتظر منها مثل هذا التصرف... كنت أحبها وأحترمها ولم أتوقع أن يصدر كل هذا منها”.

### جرأة وزواج

رغم أنها كانت من جيل نجومات رفعت شعار ما يُسمّى بـ“السينما النظيفة”، ورفضت تقديم أي أدوار جريئة لسنوات طويلة، فاجأت الفنانة غادة عادل الجميع بندمها على اتخاذ هذا القرار، مؤكدة أنها كانت “عبيطة” بسبب تمسكها بشعار “السينما النظيفة”، إلى أن أدركت أخيراً أنه شعار خاطئ وجعلها تخسر العديد من الأدوار، لأن لا شيء في حياتها ممكن أن تخجل منه.

وقالت غادة عادل خلال لقائها ضمن برنامج “أنا والقناع” المذاع عبر فضائية “الحياة”، إنها في بداية مسيرتها الفنية كانت تخاف أن يخجل أحد أبنائها من دور تقدّمه، ولكن بعدما نضجت اكتشفت أن لا شيء قد تخجل منه، فهي أم وربة منزل، وفنانة تذهب إلى موقع التصوير لتنفيذ الدور المعروف عليها، والذي من الممكن أن يكون لامرأة محبّبة أو راقصة أو... فهو مجرد دور وعليها تقديمه. وكشفت غادة عادل أن ابنها انتقدتها بسبب الدور الجريء الذي قدّمته كضيفة شرف في فيلم “ولاد رزق 2” مع المخرج طارق العريان والنجوم: أحمد عز، أحمد داوود وأحمد الفيشاوي، وأضافت أن عدم علم ابنها بمشاركته في العمل وتقاعته بذلك أثناء مشاهدته الفيلم في السينما هو الذي تسبّب في الأزمة، لكنها برّرت موقفها بأنه مجرد دور أدته بحكم عملها كفنانة يُفترض بها أن تقدّم كل الأدوار.

وكشفت غادة طبيعة علاقتها بطليقتها ووالد أبنائها المخرج مجدي الهواري، مؤكدة أنها لن تتزوج إلا إذا تزوج هو أولاً، لأن زواجه سيسهل مهمة إقناع أولادها بزواجها.

وأوضحت أن خلافات كانت تحدث بينهما بشأن تربية الأولاد، لكن مع مرور الوقت اكتشفت مدى رجولة مجدي الهواري وكم يستحق أن يكون أباً لأولادها، كما أنه خير سند لها في مختلف مراحل حياتها.

وأضافت غادة عادل أنه إذا قرر مجدي الهواري الزواج فستغمرها السعادة، لافتة إلى أنه يستأهل أن يعيش حياة سعيدة، لأنه مضى على انفصالهما حوالي ست سنوات وهو لا يزال وحيداً.

مي سليم:  
طليقي كشف  
أسرار بيتنا وأنا  
مرتبطة الآن  
بفنان

ريهام عبد الغفور

ريهام عبد الغفور: ورثت  
مرضا نفسياً من والدي

نيللي كريم



## نيللي كريم: قصرت في حق أولادي وهذه رسالتي لهم

خطيئة لم أعترف بها هي ظروف التي لا تسمح لي بأن أقضي الوقت الكافي مع أولادي، فهذا يحزنني كثيرا وأقول لهم "ما تزعلوش".

كما تحدثت نيللي عن زيجتها الأولى بعد وفاة والدها وهي في عمر الـ17 عاما، وكيف كانت حينذاك تحاول البحث عن الاستقرار والأمان، مؤكدة أنه لو بقي والدها على قيد الحياة لما اضطرت لتلك الزيجة.

وأكدت أنها لم تفرض زوجها هشام عاشور على مسلسلها "عملة نادرة"، وأنه ممثل جيد لكنه يحتاج إلى المزيد من الخبرة، من خلال المشاركة في العديد من الأعمال، وهذا أمر طبيعي. كما كشفت نيللي كريم المستور في ما يتعلق بشخصيتها، مؤكدة أنها تضيّق على نفسها في مواقف كثيرة، لكنها في النهاية تكون واثقة بأن الله لن يتركها وسيحل مشاكلها.

غادة عادل



## زوجي وغادة عبد الرازق

لم تكن النجمة مي عمر أقل صراحة من غيرها من الفنانات حين كشفت أسراراً كثيرة حول حياتها وعلاقتها بالآخرين، وكان أبرزها ما قالته عن خلفها مع غادة عبد الرازق، ورفضها أي تعاون فني معها.

مي حلت ضيفة على برنامج "حبر سرّي"، وأكدت أن لا مجال للعمل مع غادة عبد الرازق بسبب خلاف قديم حدث بين الأخيرة وزوجها المخرج محمد سامي، إذ قالت: "رغم أنني لست طرفاً مباشراً في الخلاف معها، لكن خلفها كان مع زوجي؛ ولهذا زعلت ولا أستطيع تقديم بطولة مشتركة معها حتى لو كان الخلاف قديماً، فلا بد من أن تكون هناك كيمياء بيني وبين من أعمل معه، لكن ليس معني أن الخلاف مر أن نعمل معاً".

كما كشفت مي عمر أن خوفها من فكرة المرض بلغ حد الفوبيا، والخوف ليس من أن تصاب بالمرض هي وحدها، ولكن من أن يمرض أي من أفراد أسرتها، ولهذا كانت فترة إصابتها بفيروس كورونا صعبة جداً بالنسبة إليها.

ورغم تأكيد مي عمر من قبل أنها لا تكثر لكل من يتهمها بأن زوجها المخرج محمد سامي يفرضها على أعماله وأنه وراء نجوميتها وليس موهبتها، فقد كشفت أخيراً أنها كانت تشعر بالظلم بسبب هذه الاتهامات، حيث قالت: "ظلمت كثيراً، فقد كنت أشعر بالظلم عندما يقال إنني موجودة في عالم التمثيل بسبب زوجي، لكن بعد فترة أصبحت أفكر بعقلانية، وبصراحة دعم زوجي لي كان أسهل كثيراً من أن أبدأ مشوار الفن لوحدي".

## مرض

أيضاً النجمة ريهام عبد الغفور كشفت المستور عن العديد من أسرار حياتها التي لا يعرفها الكثيرون، واعترفت خلال حلولها ضيفة على برنامج "أنا والقناع" أنها تشعر دائماً بالقلق بشكل

مي عمر

مي عمر: أرفض العمل مع  
غادة عبد الرازق

يزعجها، بل وترى نفسها مريضة بالقلق والإحساس بالذنب ولوم النفس، مؤكدة أنها ورثت هذا المرض النفسي من والدتها التي كانت شديدة القلق عليها وعلى إخوتها، حيث قالت: "أنا قلقة بشكل مزعج، وأحاول التقليل من هذا الشعور، حتى لا أنقل التوتر إلى الآخرين، فالقلق يشكل جزءاً من شخصيتي وهو يعود إلى تربيتي والمبادئ التي نشأت عليها، فالقلق وراثي وقد ورثته عن أمي، فأنا نسخة منها، وأحاول أن أروض نفسي لأهدأ قليلاً".

كما كشفت ريهام السر وراء رفضها تقديم أي أدوار جريئة منذ بداياتها رغم أنها كفنانة كانت تتمنى تأدية كل الأدوار، إذ قالت: "كنت طفلة عندما رفضت أدوار الإغراء وارتداء المايوه، وما زلت عند رأيي، لكن هناك أسباب أخرى، فأمي امرأة متزمتة ومحافظة جداً، وهذا كان مطلبها، لكن قناعاتي الشخصية هي أن أقدم كل الأدوار، لأن الفنان المتنوع في أدواره يقدم للفن أكثر مني".

واختتمت ريهام عبد الغفور بالقول: "المجتمع أصبح يحكم على الفنان بالاستناد إلى شكله ولباسه أكثر من شخصيته، وأنا اخترت رضا أمي".

## ندم

بدورها، كشفت منة فضالي العديد من أسرارها الشخصية وعلاقتها مع الفنانين، عندما حلت ضيفة على برنامج "vip" المعروف عبر فضائية "هي"، حيث أوضحت سبب انفصالها عن زوجها الأول الملحن المصري محمد ضياء بعد زواجها منه سراً، ورغماً عن والدتها، لأنه كان يكبرها بـ20 عاماً.

وقالت منة: "ماما تعبت وضغطها ارتفع وأغمي عليها وكانت هتتشل، وأنا لا أعرف لماذا فعلت ذلك، وهذا الزواج من الأشياء الغلط اللي عملتها وبندم عليها، والوالدي رفضت لأنه أكبر مني بأكثر من 20 سنة وكان متجوز وعنده ولاد".

وعن سبب الطلاق قالت: "ضربني ورماني من على السلم بسبب الغيرة لأنني تصوّرت فوتوسيشن جريء، ودفعني من على السلم واتكسرت وذهبت للمستشفى وتطلقت بعدها".

كما هاجمت منة فضالي الفنانة ياسمين صبري حيث قالت إنها جميلة لكنها ممثلة ضعيفة ولا تعرف كيف حصلت على أدوار البطولة. وكشفت منة أنها تعرضت منذ فترة طويلة لحرب من نجمة كبيرة، حيث قالت: "من زمان وفي نجمة كبيرة جداً وكبيرة في السن بتحاربني، ولا أعرف السبب". وأضافت: "اشتغلنا مع بعض كثير، وكان عندنا مسلسل في دولة عربية وأنا البطلة، والمنتج كلمها في التلفزيون وسَمَّعني المكالمة، وقالت كلام مش لطيف عني... هي سوداء من داخلها، ولا يمكن أن ألومها، قد تكون مريضة أو كبرت وخرّفت".

منة فضالي: ياسمين صبري  
ممثلة ضعيفة وندمت على  
هذا الزواج



# تعود الى سباقات رمضان بعد غياب عامين غادة عبد الرازق: لا أسمح لأحد بإهانتي وهناك مَنْ يحاول تشويه صورتي

بعد غياب دام عامين عن الساحة الفنية، ها هي تعود الى سباقات الدراما الرمضانية من خلال مسلسل «تلت التلاتة». في حوارها مع «لها»، تكشف النجمة غادة عبد الرازق أسباب غيابها عن الساحة الفنية والضغوط التي تعرّضت لها خلال تلك الفترة، وكواليس مسلسلاها الجديد، كما تتحدث عن محاولات البعض هزّ صورته أمام الجمهور، والهواية التي لا تستطيع التخلّي عنها، وحرصها الدائم على التواصل مع جمهورها عبر مواقع التواصل الاجتماعي. القاهرة – محمود الرفاعي

لأشارك في عمل فنيّ جديد، لكنني صمّمت على عدم المشاركة مهما حدث، لأنني شعرت أنني مُرهقة وبحاجة الى أخذ قسط من الراحة، وهذا أثر فيّ إيجاباً، بحيث أصبحت متشوّقة أكثر للعودة بعمل فنيّ جيد ورائع.

**ما الصعوبات التي واجهتك في تحويل مسلسلك من 30 إلى 15 حلقة؟ كنت حزينة جداً، لأن السيناريو مكتوب ليتم تقديمه في 30 حلقة، وكل مشهد في المسلسل كان يحمل قيمة فنية كبيرة، وبعد أن قرّنا حذف نصف مشاهده، حزننا كثيراً، خصوصاً أن الحذف استغرق وقتاً طويلاً، حتى نتأكد من أنه لن يؤثر في مسار الأحداث، لذا عدّلنا في القصة بما يتماشى مع الحذف، وأنا مسرورة بنجاحي في المسلسلات ذات الخمس عشرة حلقة، علماً أنها المرة الأولى التي أخوض فيها تجربة من هذا النوع.**

**هل شعرت بالخوف كونها المرة الأولى التي تقدّمين فيها مسلسلاً من 15 حلقة؟ لا، بل على العكس تحمّست لتلك الفكرة، خاصة أنه خلال الفترة الماضية شاهدنا عشرات الأعمال الجيدة التي قدّمت في 10 و15 حلقة.**

**ما الذي حمّسك لخوض سباق دراما رمضان 2023 بمسلسل «تلت التلاتة» بعد غياب عامين؟ مسلسل «تلت التلاتة» عرض عليّ منذ عام ونصف العام، وحين قرأت النصّ على الورق أحببته كثيراً، وهو مكوّن من 30 حلقة، ولذلك فضّلت أن أكون في إجازة طويلة وألا أشارك في سباق دراما رمضان العام الماضي. وبعد الانتهاء من كتابة المسلسل، تعاقدنا على تقديمه، ولكن حدث بعدها مشكلات دامت لفترة قصيرة، فقرّرنا تقليص عدد حلقات المسلسل من 30 إلى 15 حلقة، وبدأنا فعلاً في التصوير، وقد ارتأى البعض أن يُعرض المسلسل في النصف الأول من الشهر الفضيل، لكنني رفضت وفضّلت أن يكون العرض في النصف الثاني من رمضان حتى لا يتم تصوير المشاهد على عجل، وأن يأخذ الجرافيكس والصوت وقتهما، وهكذا أكون مطمئنة لكل عوامل نجاح المسلسل.**

**لماذا ابتعدت عن دراما رمضان لعامين؟ كان لا بد لي من أن أختلي بنفسني وأراجع حساباتي، وعندما لم أجد النصّ الجيد قررت الابتعاد، كما أنني لم أكن مؤهلة للمشاركة في أيّ من الأعمال الدرامية في رمضان العامين الماضيين، فحينذاك كان البعض يضغط عليّ**



“حرصت على متابعة  
هذه المسلسلات  
في رمضان”

**MGR**

MEDIA PRODUCTION & DISTRIBUTION

”غيابي عن سباق رمضان لعامين كان بإرادتي  
رغم تعرّضي لضغوط”



# ثلاث التلاته

إخراج  
حسن صالح

إنتاج  
مدوح شاهين

نألف  
هبة الحسيني

# ”لهذا السبب فضّلت عرض مسلسلي ”تلت التلاتة“ في النصف الثاني من رمضان“

الدراما المصرية، وهناك أيضاً مسلسل «قانون المراغي»، فله مكانة خاصة في قلبي، ومسلسل «السيدة الأولى»، الذي كلما عُرض أحرص على مشاهدته، بالإضافة الى مسلسلات: «الباطنية» و«مع سبق الإصرار» و«حكاية حياة» و«الكابوس» و«حدوتة مرة»...

**ما رأيك في ما يتردد في الوسط الفني من أنك امرأة قوية؟** لا أفهم معنى هذه الجملة، ولا أعرف السبب الذي جعل البعض يصفونني بالمرأة القوية، فالمقربون مني يعلمون جيداً أنني طيبة القلب، ويمكنكم التأكد من زوجي حول صحة الأمر، ولكن من يردد هذه الجملة يحاول هزّ صورتي وتشويهها وإظهارني كأني أفتعل المشاكل. أنا لست شخصية قوية، لكنني لا أسكت على حقي ولا أتركه يضيع هباءً، كما لا أسمح لأحد بإهانتي أو التقليل من شأنني، والدليل على ذلك أنني حين تعرضت للظلم أخذت حقي بالقانون لأنني لست امرأة ضعيفة.

**ممن استمدت غادة عبد الرزاق قوتها؟** منذ صغري وأنا أتحمّل مسؤولية بيتي الصغير وأمي وأشقائي، وقد تربّيت على قول كلمة الحق مهما كلفني الأمر، كما تعلمت أن أجاهد حين أتعرض للإهانة أو الظلم حتى ينزاح هذا الظلم عني.

**لماذا تحرصين على التفاعل مع جمهورك عبر مواقع التواصل الاجتماعي؟** على الفنان أن يوثق علاقته بجمهوره بشتى الطرق، لأنهم خط الدفاع والأمان له، وأنا منذ بدايتي الفنية وانتشار مواقع التواصل الاجتماعي، أنشأت حسابات رسمية عليها من أجل التواصل مع جمهوري، وليشعروا أنني أفاعل مع آرائهم وتعليقاتهم على أعمالي، خصوصاً بعد غيابي عنهم العام الماضي، ولذلك أحرص على إبقاء همزة وصل بيننا من خلال السوشيال ميديا.

**هل تذكرين قيمة أول أجر حصلت عليه في مسيرتك الفنية؟** لم أنقاص أي أجر عن أول عمل درامي شاركت فيه، بل على العكس أنفقت عليه من جيبتي الخاص، فبسبب نجاحه ومن شدة فرحتي أحضرت الهدايا الى زملائي في العمل وأنفقت حوالي أربعة آلاف جنيه.

**علام تنفق غادة عبد الرزاق أموالها؟** لي هوايات لا أستطيع التخلي عنها رغم أنها تكلفني الكثير المال، مثلاً لا بد من أسافر الى دول العالم وهذا يتطلب ميزانية خاصة، كما أرغب في تذوّق كل المأكولات الغريبة، وأسرف على شراء الملابس من ماركات عالمية، وربما في الماضي كنت أهوى شراء السيارات بكل أنواعها وموديلاتها، ولكن حالياً بتّ أكتفي بالسيارة التي أستخدمها.

**ما هي الأغراض الأساسية في حقيبتك؟** بالطبع، العطر عنصر أساسي في حقيبتني، ولا بد أن يكون معي أكثر من نوع، لأني أضع مزيجاً من ثلاثة أنواع من العطور، إضافة الى السجائر الإلكترونية وفرشاة أسنان.

**ما الذي أعجبك في قصة مسلسل «تلت التلاتة»؟** المسلسل مغامرة فنية مثيرة، وتدور أحداثه حول «فرح» و«فريدة» و«فريال»، ثلاث شقيقات توائم، متطابقات في الشكل، بحيث لا يستطيع أحد التمييز بينهما، ولكن الفكرة أن الاختلاف يكمن في طباع كل واحدة منهن وأسلوبها في الحديث والتصرف.

**ما الصعوبات التي واجهتك خلال تقديم الشخصيات الثلاث؟** نسمع دائماً أن الفنان مُصاب ببعض الجنون، كأن يتحدث أحياناً مع نفسه، هو ما حصل معي بالضبط حين بدأت بتصوير مشاهدي في «تلت التلاتة». كنت أمثل مع نفسي وأحدثها، ففي غالبية المشاهد نرى «فرح» و«فريدة» و«فريال» يتشاجرن ويتحدثن، وهنا كان عليّ أن أقف وأمثل وأتحدث مع الكنبّة التي أمامي أو الكرسي؛ الذي يُفترض أن يكون جالساً عليه أحد الأشخاص، فالفنان دوماً في التمثيل يستمد طاقته من الشخص الذي يتحاور معه، وأحياناً يأخذ انفعالاته من انفعالات الشخص الذي يقف أمامه... وبما أنني أتحدث مع نفسي، فيجب أن أحفظ جيداً مشاهد الشخصيات الثلاث، ليس نصاً فقط، وإنما بالانفعالات والحركات، لأنه لن يكون هناك شخص يساعدني في تعابير وجهه، وأعتقد أنني نجحت بذلك.

**لماذا تغيّر مخرج العمل قبل انطلاق التصوير؟** كان هناك مشروع فني أعمل عليه مع المخرج هشام الرشدي بعنوان «الأبواب الخلفية»، لكن هذا المشروع توقف قبل تنفيذه، ثم اتفقنا على مسلسل «تلت التلاتة»، لكن قبل انطلاق التصوير، اعتذر الرشدي عنه بسبب ظروف خاصة به، وكان حسن صالح موجوداً في العمل من البداية نظراً لأنه زوج الكاتبة وأكثر من يعلم بكواليس الشخصيات المكتوبة ومدخلها، ولذلك ارتأينا أن يكون حسن هو مخرج المسلسل لأنه ملّم بتفاصيله، وكان الاختيار موفقاً.

**ما رأيك بالفنانين المشاركين معك في المسلسل، خاصة أن بينهم من يقف أمامك للمرة الأولى؟** بالنسبة الى صلاح عبد الله ومي سليم هي ليست المرة الأولى التي أعمل فيها معهما، لكنني تعرّفت من خلال المسلسل على ممثلين جدد، مثل محمد القس وأحمد مجدي.

**ما المسلسلات التي حرصت على متابعتها خلال الشهر الفضيل؟**

كما كل عام، أحرص في رمضان على متابعة عدد من الأعمال الدرامية، لعل أبرزها مسلسل «الكبير أوي» للفنان أحمد مكي، فأنا أحبّه كثيراً، ومسلسل «عملة نادرة» للفنانة نيللي كريم، ومسلسل «رسالة الإمام» للفنان خالد النبوي. وأتمنى مشاهدة المزيد من المسلسلات، وسأفعل ذلك بعد رمضان، نظراً لانشغالي حالياً بالتصوير.

**ما الأعمال التي ترى غادة عبد الرزاق أنها علامات فارقة في مشوارها الفني؟** في رصيدي الفني الكثير من الأعمال الناجحة، فمثلاً مسلسل «عائلة الحاج متولي» علامة من علامات



”لم أندم على أي  
قرار اتخذته وأعيش  
حياتي بشكل  
طبيعي“

# أحمد فهمي: «سرّه الباتع» خطوة لا تعوّض... وشهادتي في زوجتي هنا الزاهد مجروحة

وصف بطولته لمسلسل «سرّه الباتع» بالخطوة المهمّة التي لا تعوّض، وهو لذلك تمسّك بها واجتهد للإجادة فيها، خاصة أنها تجربة بعيدة من الكوميديا التي اشتهر بها، بالإضافة الى وقوفه أمام كاميرا المخرج الكبير خالد يوسف. القاهرة – محمود الرفاعي

**التاريخية التي تدور حولها القصة؟** بشكل عام، القصّتان رائعتان، ومع ذلك رأيت أنني أنجذب أكثر الى القصة المعاصرة، علماً أن خالد يوسف رفض في البداية أن يكشف لي عن الدور الذي رأيت فيه، لكن في قرارة نفسي كنت قد اخترت الدور المعاصر، وحين كشفتُ له عن خيارِي هذا سرّاً كثيراً، وأكد لي أنه كان فعلاً قد اختارني لهذا الدور، وحين سألتُه عن الشخصية التاريخية أجابني بأنه يفكر في أحمد صلاح السعدني، فشجّعته وقلت له إنني سأهاثفه وأقنعه بالدور، فأحمد صديقي وأحبّه كثيراً.

**وماذا قلت لأحمد السعدني؟** بعد جلوسي مع خالد يوسف، أجريتُ على الفور مكالمة هاتفية مع أحمد السعدني، وأخبرته بقبولي المشاركة في المسلسل، وبرغبة خالد يوسف أيضاً في الانضمام إليه، فأجابني بأنه قد تعاقد على عمل درامي خفيف، ولا يريد حالياً الدخول في أعمال درامية تاريخية ومعقّدة، لكنني أصررت عليه وأكدت له أن العمل فرصة لا تعوّض، وأقنعتُه بضرورة أن يوقف تعاقدَه ويلتقي بخالد يوسف ثم يتخذ قراراً نهائياً، وهو ما حدث بالفعل وتغير مسار الأمور لينضم السعدني رسمياً الى المسلسل.

**لماذا اختار خالد يوسف لهذا الدور رغم أنك كوميديان؟** المخرج أحمد علاء هو السبب في اختيار خالد يوسف لي لهذا الدور، لأنه أول من قدّمني في شخصية بعيدة كل البعد عن الكوميديا من خلال فيلم «العارف»، ومنذ تقديم هذا الفيلم، لم أعد منتمياً الى فئة الكوميديا فقط، بحيث إن خالد يوسف حين شاهد «العارف» وضعني ضمن اختياراته الفنية ورشّحني لبطولة مسلسله «سرّه الباتع»،

«لها» التقت بالنجم أحمد فهمي في حوار صريح كشف خلاله أسباب موافقته على خوض السباق الدرامي الرمضاني بعمل تاريخي بعنوان «سرّه الباتع»، وكواليس ما دار بينه وبين المخرج خالد يوسف والنجم أحمد السعدني، كما تحدّث عن تفاصيل مسلسله الجديد «السفاح»، والفيلم الذي يتشارك فيه مع زوجته هنا الزاهد للمرة الأولى، وأدلى برأيه في أعمال شقيقه كريم فهمي.

**كيف انضمت الى مسلسل «سرّه الباتع»؟** لم أخطّط للمشاركة في مسلسل «سرّه الباتع» في الأساس، بل كنت أركّز على مسلسل كوميدي سبق أن تعاقدت عليه هاتفياً، إلى أن فوجئت باتصال من المنتج حسام شوقي يطلب فيه مقابلتي، ويخبرني بضرورة عقد اجتماع مهم وعاجل مع المخرج خالد يوسف، ثم طلب مني تأجيل العمل الذي كنت مرتبطاً به، وبعد ذلك اتصل بي خالد يوسف وحكى لي فكرة المسلسل باختصار إلى أن اجتمعنا معاً.

**كيف كان اللقاء الأول بينكما؟** خلال اللقاء الأول سرد لي قصة المسلسل بالكامل، وأنه مستوحى من رواية للكاتب الراحل يوسف إدريس، كما تطرق الى أدقّ تفاصيله من حيث إنه ينقسم إلى عشرين، أحدهما تاريخي حول شنّ الحملة الفرنسية على مصر، والثاني معاصر يسلط الضوء على ما حدث في مصر منذ ثورة 25 كانون الثاني (يناير)، وقال لي إنني سأكون بطل الجزء المعاصر والذي يروي جانباً من القصة، كما كشف عن رغبته في إسناد دور البطولة التاريخية الى الفنان أحمد صلاح السعدني.

**هل تحمّست لتقديم شخصية «حامد» المعاصرة أم**

## ”مسلسلي المقبل «السفّاح» مأخوذ عن قصة واقعية “

### ”يهمني حجم الدور الذي أقدمه “

وتحتاج إلى حسابات كثيرة، ولا يمكنني القول إنني البطل الأوحى في «سرّ الباتح»، بل هو بطولة جماعية... وأنا أتقاسم البطولة مع أحمد السعدني الذي هو محرّك الأحداث.

**ما الذي جذبك في مسلسل «السفّاح» المأخوذ عن قصة واقعية؟** كنت شغوفاً بقضية «سفّاح الجيزة» من قبل تقديم المسلسل عنه، فهي قضية مثيرة وفيها تفاصيل تصلح لعمل درامي ناجح، كما أن فكرة تقديمها في عدد قليل من الحلقات أفضل من تقديمها في 30 حلقة، لأنها تخرج بجودة وتركيز وإيقاع أفضل.

**كيف ترى نجاح شقيقك كريم فهمي في مسلسل «أزمة منتصف العمر» أخيراً؟** كل الأعمال التي قدّمها كريم في الفترة الأخيرة حققت نجاحاً باهراً، فمسلسل «أزمة منتصف العمر» توافرت فيه كل عناصر النجاح، وكان رائعاً سواء بالنسبة إلى أداء شقيقي كريم أو المخرج كريم العدل، كما نجح كريم في فيلم «أنا لحبيبي» الذي عُرض بمناسبة رأس السنة، وبمشاركة الفنانة ياسمين رئيس والمخرج هادي الباجوري، ولا بد من أن يُكرّم أخي على نجاحاته المتتالية في هذا الموسم.

**كيف تقيّم تجربة زوجتك هنا الزاهد مع الفنان تامر حسني في فيلم «بحبك»؟** شهادتي مجروحة في هنا الزاهد، فهي فنانة حقيقية ونجمة لامعة، وحققت نجاحاً كبيراً في فيلم «بحبك»، وأعد جمهوري بأنهم سيشاهدوننا معاً في فيلم رائع بعنوان «مستر إكس»، في تعاون هو الأول لنا في مجال السينما الكوميديّة، وقد سبق أن تشاركتنا في مسلسل «الواد سيد الشحات»، كما ستقدّم هنا مسلسلاً إذاعياً في رمضان مع الفنان أحمد حلمي بعنوان «مطلوب عريس».

**ما تعليقك على الهجوم الذي تعرّضت له الفنانة منى زكي بسبب مسلسلها الجديد «تحت الوصاية»؟** كل إنسان حرّ في التعبير عن رأيه، وبالنسبة إليّ منى زكي نجمة كبيرة وأيقونة من أيقونات الفن، وأي انتقاد يطاولها لن يؤثّر فيها، وستبقى فخراً لنا جميعاً.

**كيف تقضي أوقاتك بعيداً من الفن؟** أحب أن أعيش حياتي كسائر الناس بشكل طبيعي، بحيث أنفعل وأفرح وأخطئ... لأن هناك بعض الفنانين وللأسف يظهر أمام الجمهور بشخصية مغايرة لشخصيتهم الحقيقية. وبالنسبة إليّ التمثيل مهنة أعتاش منها وليس هواية.

**هل تندم على أي قرار اتخذته في حياتك؟** إطلاقاً، لا أفكر في الماضي فـ«اللي عدّى عدّى»، وأسعى دائماً لإصلاح نفسي من خلال التعلم من أخطائي.

والأمر نفسه تكرر مع صنّاع مسلسل «السفّاح»، الذي من المقرر أن يُعرض بعد شهر رمضان الكريم على إحدى المنصّات.

**ألم تتف من خوض منافسات دراما رمضان بمسلسل تاريخي غير مضمون النجاح؟** هناك فرص لا تعوّض في الحياة، من بينها بالنسبة إليّ المشاركة في مسلسل «سرّ الباتح»، فقد ظللت لأكثر من عام أجتهد وأعمل بجدّ في منزلي لكي أعود إلى جمهوري بأعمال هادفة وجيدة، وقد عوّضني الله بمشروع «سرّ الباتح»، مع خالد يوسف أهم مخرجي الوطن العربي، وبمشاركة 60 نجماً مصرياً وعربياً، هذا بالإضافة إلى مشروع مسلسل «السفّاح» الذي أعمل عليه منذ ما يقرب العامين، وأيضاً فيلم «مستر إكس» الذي من المقرر أن يجمعني بزوجتي الفنانة هنا الزاهد.

**كيف وجدت العمل مع خالد يوسف؟** خالد يوسف مخرج له رؤية إخراجية ثابتة وأدواته الفنية ووجهة نظره التي تميّزه عن الآخرين، فهو دائماً يسبق من حوله بخطوة، بمن فيهم مساعده، كما أن لا وقت لديه للراحة، وجميع العاملين في موقع التصوير يحبّونه، وهم لذلك يعملون على إنجاحه، فهو لا يخاطر بسمعته أبداً، ويستمتع إلى رأي كل فنان يشاركه العمل، كما يأخذ أفكار الجمهور في الاعتبار ويحاول تنفيذها أثناء التصوير.

**كيف تصنّف مسلسل «سرّ الباتح»، خاصة أن الانطباعات الأولى جاءت بأنه نخبوي أكثر؟** «سرّ الباتح» ليس عملاً نخبويّاً، بل مسلسل يجد فيه المُشاهد كل موضوعات الدراما، من قضايا اجتماعية وقصص حب رومانسية ورعب وأكشن وكوميديا الموقف، ولذلك أنا أرفض كلمة «نخبوي»، وحتى إذا تضمّن المسلسل رسالة معينة أو تخلّلتها جمل نخبوية أو ثورية، فالمُشاهد في النهاية سيُعجب بالقصة والصورة الإخراجية التي قدّمها خالد يوسف.

**هل قررت الابتعاد عن الكوميديا بعد تجربة فيلم «العارف»؟** لا، وكل ما أفعله هو نصيب ووليد الصدفة، وكما أسلفت، كنت قد تعاقدت على مسلسل كوميدي لشهر رمضان، لكن تغير الحال بعدما التقيت بخالد يوسف، وتجربة «العارف» كنت أريد من خلالها أن أنمي قدراتي كممثل وأثبت أنني أستطيع تقديم الأدوار الجادّة والنفسية والكوميديّة، وبعد نجاحي في فيلم «العارف»، جاءتني فرصة المشاركة في «السفّاح» ومن بعده «سرّ الباتح»، وهما عملان ضخمان من حيث الميزانية والمحتوى.

**هل تهتم بمساحة الدور، خاصة أنك لم تكن البطل في فيلم «العارف»؟** قدّمت في فيلم «العارف» دوراً ثانياً، وأؤكد أن مساحة الدور تهمني لأن لي جمهوري الذي ينتظر أعمالاً، فتجربة «العارف» كانت مع النجم أحمد عز، والدور الذي قدّمته معه فتح لي الباب للعب أدوار مختلفة عن الكوميديا، كما أن فكرة الدور الثاني

”هذا ما دار بيني  
وبين خالد يوسف  
وأحمد السعدني“





## الإعلامية نورا الأكرمي: جرّبي كل شيء في الحياة

لكل امرأة حلم أو موهبة مركونة في ثنايا أفكارها وتنتظر الفرصة لإخراجها، لكن هناك مَنْ تنجح في استغلال الفرص لإظهار ما أخفته لسنوات في داخلها ونقله إلى العلن وتحويل حلمها إلى نجاح، ومَنْ يسيطر عليها الخوف ويمنعها من انتهاز تلك الفرص لتبقى مسجونة في داخلها وتُشعرها بالندم لفترات طويلة. فرح جهمي - بيروت

وهذا بالتحديد ما تحاول الإعلامية نورا الأكرمي إيصاله الي كل السيدات بعد دخولها مجال الفن والتمثيل، والذي لم يكن يوماً هدفاً لها بل مجرد هواية، فسارعت إلى اقتناص الفرصة وخوض التجربة مهما كانت بسيطة كي لا تندم لاحقاً. ولاعتقادها بأن تجربة التمثيل قد تفتح لها آفاقاً جديدة وباباً لنجاحات مقبلة، فقد وافقت على تغيير نمط حياتها بالانتقال من مكان إقامتها في الخليج إلى مصر لخوض التجربة، غير أبهة بضغوط التصوير وملاحظات المخرج والممثلين لكونها جديدة في هذا المجال، بل تمسكت بهوايتها التي اكتشفت حجمها بالممارسة وقدمت دوراً يشبه شخصيتها بطريقة كوميدية، ونجحت في الحصول على عروض أخرى. تؤكد الأكرمي أن دخولها عالم التمثيل من خلال فيلم "مربع برمودا" لم يكن ضمن تخطيطها لأعمالها وحياتها، بل جاء من طريق منتج مصري يعرف شخصيتها وقدراتها وهي لم تتردد في الموافقة عليه لأنها ترغب في تجربة كل الأشياء.

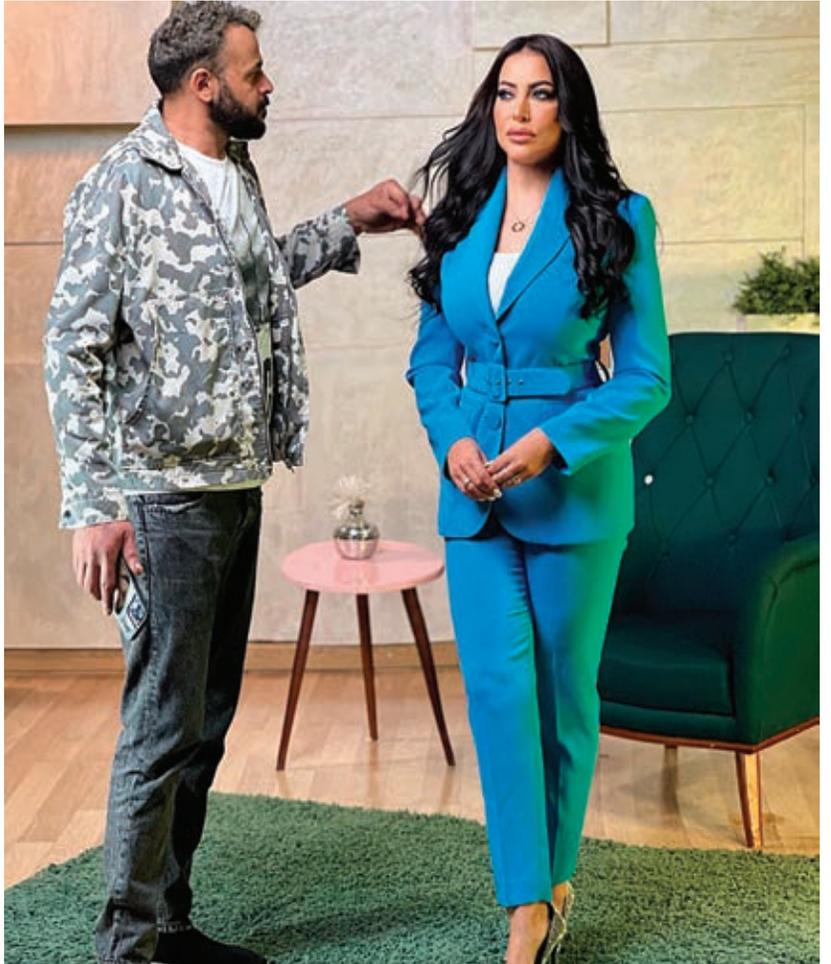
### تمسّكي بالفرص وجربي كل شيء في الحياة

وتضيف الأكرمي: "دخلت عالم التمثيل بالصدفة البحتة ولم أكن أخطئ لذلك، بل اهتمامي الأساسي كان بعلمي في مجال الصحافة، فالتمثيل لم يكن هدفاً بل مجرد هواية. ولو كنت أفكر جدياً بالتمثيل لدخلت هذا المجال في بلدي تونس حين كنت في العشرين من عمري، حيث عُرض عليّ دور البطولة في فيلم ولكنني لم أوافق عليه لأنه لم يكن ضمن اهتماماتي. وهناك الكثير من المقربين مني وأصدقائي في المجال الفني كانوا يرون بأنني أمتلك حس الفكاهة وقريبة من الناس، وكانوا يشجعونني على خوض غمار التمثيل. كما أنني بطبيعتي أحب تجربة كل شيء في الحياة بدون تردد، ولذلك وافقت على تقديم هذا الدور، وقد فرحت به كثيراً، ولكن مع ذلك سيبقى التمثيل هواية ولن يصبح عملي الأول أو هدفي الدائم".

وتشير الأكرمي إلى أن "تجربة التمثيل أفادتني وأضافت إليّ الكثير، حيث بات لديّ الكثير من الأصدقاء الممثلين واستمتعت بالتنوع الذي أضفته إلى حياتي العملية ليس فقط كإعلامية وإنما كسيدة قادرة على خوض أي تجربة والنجاح فيها. كما أنه من خلال إخراج الهواية المنسية في داخلي، تمكنت من اكتشاف قدرات لم أكن أعرفها في نفسي وفي شخصيتي. لذلك من المهم تخطي الخوف والقلق واستغلال الفرص، لأنها بالتأكيد ستحمل لنا كل شيء جميل".

### ابنتي أهم مشاريعي والإعلام عندي كالتفّس

أما عن دورها في فيلم "مربع برمودا"، فتقول الأكرمي: "دوري لم يكن ضمن الشخصيات الرئيسية في الفيلم، ولم يكن دوراً بطولية بل دوراً بسيطاً، ولكن رغم ذلك كانت تجربة مفيدة جداً لي، وكنت في غاية السعادة وأنا أقف أمام مصطفى خاطر، فهو ممثل مريح وسهل في التعامل معه والتمثيل أمامه. وتتابع حديثها موضحة: "من خلال هذه التجربة غير المخطط لها، حصلت على عروض تمثيلية جديدة، وأنا حالياً في صدد التحضير لخوض تجربة مختلفة من خلال مسلسل وفيلم جديدين، وافقت عليهما. ولكن بالتأكيد يبقى اهتمامي وتركيزي الأول على عائلتي وابنتي، التي أراها من أهم مشاريعي وأحرص على أن أوفر لها كل سبل الراحة، إضافة إلى عملي في مجال الإعلام".



في التصميم الداخلي الحديث

# المعدن الذهبي يحتكر المشهد

يحضر المعدن الذهبي في الديكور بعد غياب طويل، فتكتمل  
ملامحه بفيض من النعومة والترف، حيث يهيمن على المشهد  
الزخرفي في المنزل ويشارك في توليد جمالياته بتناغم ساحر مع  
باقي عناصر الديكور. باريس - نجا شحادة

فاستدعاء المعدن الذهبي الذي كان دائماً عنواناً ورمزاً للفخامة، للتعيش مع غيره من المواد الطبيعية مثل الخشب  
والزجاج والرخام والجلود والأقمشة وغيرها من المواد، فذلك لأنها وليدة شرعية لأجواء هذا المعدن في كل أساليبه  
وطرزه وتياراته، وقد ساهمت التقنيات الحديثة بشكل فعال في تطويعه، ليدخل إلى أركان كانت عصية عليه في  
ما مضى.

السياغات الجديدة للمعدن الذهبي بكل أشكاله وخطوطه تضفي على الأماكن لمساة من التوهج وترقد المشهد  
الزخرفي بحضور جذاب ودافئ. ولعل المدهش في المعدن الذهبي، هو قابليته للاقتتران بكثير من المواد الصناعية  
أيضاً مثل "البلكسي غلاس" الشفاف، والذي لا يقل نبالة عن المواد الطبيعية والتي في مختلف تنوعاتها تُثري  
المشهد الداخلي بتأثيرات مدهشة لا يمكن تجاهل رونقها.

سواء كان المعدن الذهبي بحلته الخام أو المصقولة اللامعة، فإن قابليته للتعامل مع الألوان تمنحه قدرة فائقة  
على اكتساب الملامح التي تتناسب مع كل الميول وتتلاءم مع كل الأساليب والطرز والتيارات. ويبقى هذا المعدن  
رفيقاً لكثير من المواد التي لا غنى عنها في الديكور، مثل الخشب والرخام والكريستال والمرايا والزجاج، وعبر  
تقنيات بارعة أتاحت توليد مزاجية جسورة لم تكن قابلة للتصوّر من قبل وحيث أصبحت العمليات متاحة، مثل  
القص والحفر والنقش والتخريم والتطويع والقولبة، فبات في إمكاننا الاستعانة بهذا المعدن الثمين في كل الطرز  
الزخرفية، باروكية كانت أو ريفية، تقليدية أو حديثة فهو يلعب بكل أوراق الزهو والأناقة مسبقاً، ويساهم في تأكيد  
هوية المكان برونق مشيع بالنبل والجاذبية.



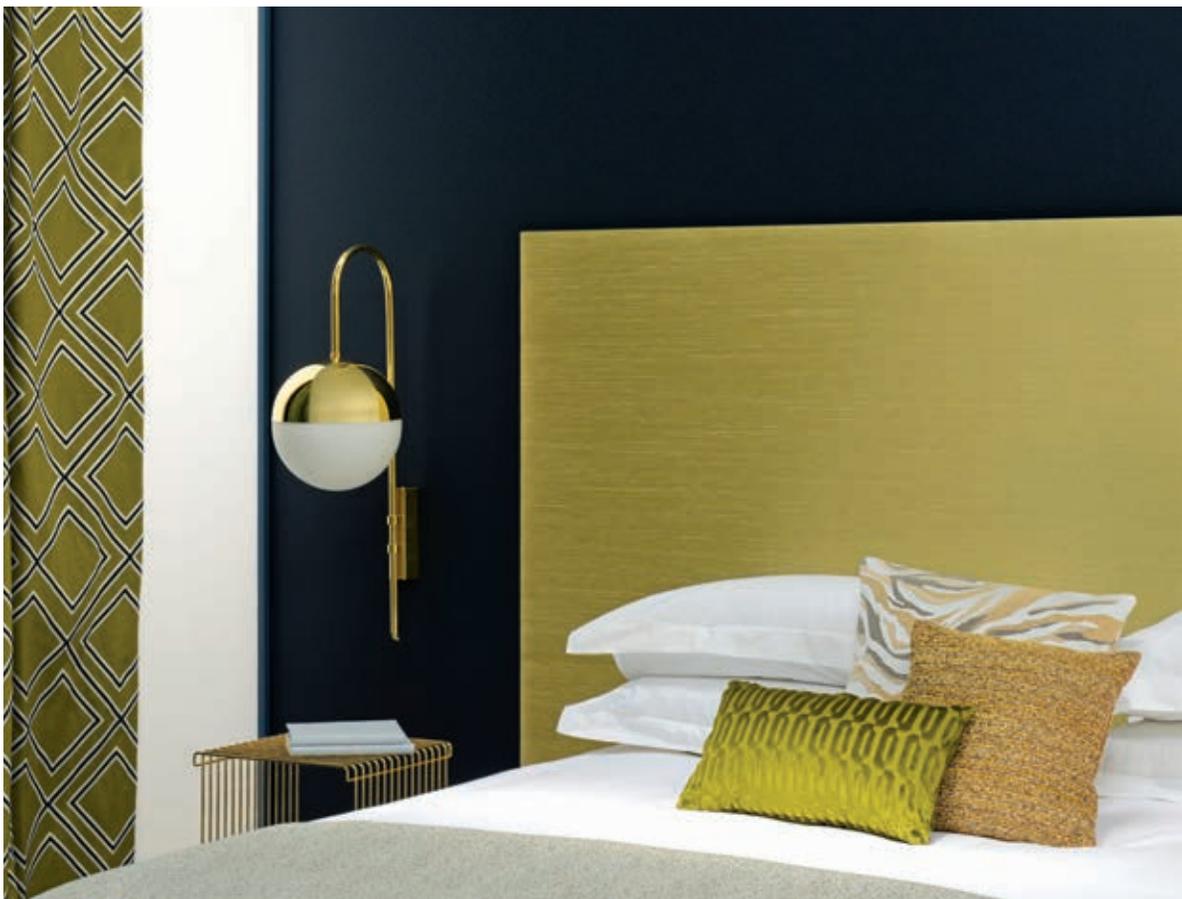




استدعاء المعدن الذهبي الى هذا النمط من  
الديكور يضفي عليه لمسة من الفخامة والترف



هنا الذهبي بأبهى حله في تناعم ساحر مع الألوان الزاهية . في الصفحة المقابلة غرفة النوم يزيد بها اللون الذهبي رونقاً ونعومة، وتناعم بين الزجاج والرخام والمعدن الذهبي لأجواء تفيض بالترف والرفاهية







زخرفة ذهبية في ركن الطعام لديكور  
بالغ الأناقة والترف



1. الديكور يستحضر المعدن ال
2. عنصر للإضاءة من معدن
- بتصميم يحمل لمسة من الأنا
3. أوان زجاجية بزخرفة مميز
- والمعدن الذهبي



الذهبي يحتكر الفضاء بزخرفة أنيقة وغير عادية. قطع أثاث أشبه بالتحف الفنية مصاغة من الجلد والمعدن الذهبي. مصابيح معلقة وحواجز معدنية باللون الذهبي تمت معالجتها بصياغة جذابة الصورة في الصفحة المقابلة، مزاجية بارعة بين الزخرفة الذهبية التقليدية والأجواء المعاصرة



## على مائدة شهر رمضان الذهبية

الشهر الفضيل مناسبة لاجتماع العائلة حول افطارات شهية، أناقة منزلك ومائدتك في الشهر الفضيل ذهبية بتوقيع «بوتري بارن» Pottery Barn.









Alia

# مجموعة شموع "Scents From The Motherland"

مجموعة شموع معطرة مصممة من 4 قطع، تحمل اسم  
"Scents From the Motherland"



في أحدث تكريم لها للجاذبية الإيطالية، قدمت La Double J مجموعة شموع معطرة مصممة من 4 قطع، تحمل اسم "Scents From the Motherland"، وهي تحتفي بأربع مناطق إيطالية فريدة ومبدعة للغاية: Capri و Milano و Pantelleria و Lago di Como- إذ تمثل كل شمعة مكاناً أثير بعمق بمؤسسة العلامة J.J. Martin عندما وصلت لأول مرة إلى إيطاليا. تم طبع هذه الأواني الخزفية الأصلية بتصميمات La Double J الأصلية وهي مزينة بالذهب عيار 18 قيراطاً، وقد تم تصنيعها مع الشركاء التاريخيين للعلامة وتصميمها لإعادة استخدامها بطرق لا تعد ولا تحصى بعد الاستعمال الأول. ومن ميلانو الشتوية الغامضة إلى فاكهة البوملي المنعشة التي تشتهر بها كابري والأنوثة التي تعبق بها بحيرة كومو، وطبيعة بانتيليريا البرية الخلابة، تم ابتكار كل رائحة بدقة ومزجها خصيصاً مع نفحات عطرية مبدعة لنقلك إلى المكان الذي تمثله من دون الحاجة إلى تذكرة سفر.

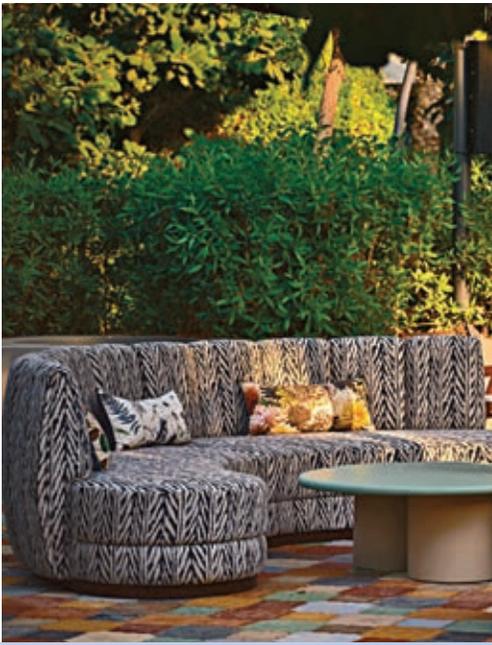




شراكة مميّزة في رمضان بين

## فندق دبليو شاطئ الميناء السياحي ومصمّمة المجوهرات نادين قانصو

يقع مطعم «فاراغو» الشرقي الجديد في الطابق الأرضي من فندق دبليو - شاطئ الميناء السياحي، وهو أحدث وجهة في المدينة لتناول الغداء والعشاء والسهر. وخلال شهر رمضان المبارك، سيعرض المطعم مجموعة من مجوهرات «بالعربي» التي تحمل توقيع المصمّمة الموهوبة نادين قانصو.



يُتيح المعرض المؤقت لمجوهرات "بالعربي" في فندق دبليو - شاطئ الميناء السياحي تجربة مميزة لرواد "فاراغو"، ويضيفي الرونق على المكان واللقاءات مع الأحباء.

تُشكّل أجواء "فاراغو" المعاصرة والأنيسة الواجهة المثالية للقاءات، وخاصة لقضاء الأمسيات الرمضانية مع الأحباء والاستمتاع بقائمة السحور اللذيذة. يزدان المطعم بديكور غني وفاخر يطغى عليه المخمل والتفاصيل الذهبية والذوق الرفيع، ويجمع بين الطابع التقليدي والأسلوب المعاصر.

بهذه المناسبة، تقول نادين قانصو: "يُسعدني التعاون مع فندق دبليو - شاطئ الميناء السياحي، وأتطلع قدماً لاستضافة العائلات والأصدقاء لينعموا بأروع اللحظات في مطعم "فاراغو"، فهو وجهة جميلة بكل معنى الكلمة تتغنى بالتراث والفن والثقافة العربية". وتضيف: "يسرني ويشرفني العمل مع فريق كهذا موهوب ومبتغان، وعرض تشكيلة من مجوهراتي في فسحة تتسم بديكور مميز وتقدير الفخامة العربية والروح العربية الخلاقة".

تركت نادين قانصو بصمة مميزة وحديثة على الخط العربي في مجوهراتها الاستثنائية المشغولة بفن وإتقان وإحساس مرهف لتليق بكل الأجيال. تجسد التصاميم التي تشبهها حرفية يدوية قل نظيرها في عالم المجوهرات وترصيع الأحجار الكريمة التي تُضفي الرونق على المجوهرات بأبهى الألوان والأشكال إلى جانب أحجار الألماس البراقة.

تتنوع تصاميم "بالعربي" بين الخواتم والأقراط والأساور والقلادات وأزرار القمصان التي تستمد الوحي من جمال أحرف الأبجدية العربية والخط العربي بأشكاله الفنية اللافته. أصبح اسم نادين قانصو رائداً في مجال الإبداع، فتنسّم تصاميمها بلغة بصرية معاصرة تتيح للعملاء التعبير عن أنفسهم من خلال المجوهرات.

# سحر الضيافة العربية بين الشارقة ومسقط والدوحة



تحرص بعض فنادق الدول العربية على إبراز التقاليد العربية انطلاقاً من ثراء هذه التقاليد ومكانة التراث العربي وأهمية الحفاظ عليه. وتتنوع هذه المظاهر بين كيفية الترحيب بالزائرين منذ اللحظة الأولى للدخول بتقديم الضيافة العربية الشهيرة وصولاً إلى إبراز بعض ألوانها في زوايا وردحات الفندق وحتى الغرف. وإيماناً من العلامة التجارية «جي إتش إم» GHM Hotels بأن الضيافة العربية هي صفة تتميز بها الدول العربية منذ القدم، تلقت دعوة منها لزيارة فنادقها الثلاثة في الشارقة ومسقط والدوحة للتعرف عن كثب على مزايا كل فندق وكيفية إبرازه لسحر الضيافة العربية.

جولي صليبا







استضمّ بيت خالد بن إبراهيم المدفع الى جناح السراي، بعد ترميم مقر الإقامة السابق لتاجر اللؤلؤ. ستضم التوسعة منزلين رئيسيين يمتدان على مساحة 1000 متر مربع وسيضيفان 12 غرفة وجناحاً إلى فندق "ذا تشيدي البيت"، وصُمم الجناح الجديد ليوفر عروضاً فاخرة لفئة المسافرين الباحثين عن ملاذ عائلي خاص.

### جولة سياحية

انطلقت مع زملائي لاستكشاف قلب الشارقة برفقة مرشدة سياحية من هيئة سياحة الشارقة. يعتبر "قلب الشارقة" أكبر مشروع تطوير وترميم تراثي، ويهدف إلى إحياء المنطقة والارتقاء ببنيتها كي تصبح وجهة ثقافية نابضة بالحياة من خلال ترميم المباني التاريخية، وإنشاء مبانٍ جديدة ذات هندسة معمارية تقليدية، لتتيح للجيل الحالي والأجيال القادمة فرصة التعرف على تاريخ إمارة الشارقة الاجتماعي والثقافي. المحطة الثانية في جولتنا كانت الغرفة الماطرة، وهي عبارة عن عمل فني تركيبى يتيح معايشة تجربة غامرة تهطل فيها الأمطار على نحو متواصل. عند دخولنا إلى الغرفة الماطرة، تم توجيهنا للتنقل بشكل حذر متبعين حدسنا، عبر الفضاء المعتم للأرضية التحتية اتقاءً للأمطار المنهمرة. يُذكر أن الغرفة الماطرة تستهلك 1200 لتر من الماء النقي المُعاد تدويره والمعالج ذاتياً، وتقوم تحركات الزوّار بتشغيل أجهزة الاستشعار الحركي التي توقف هطول الأمطار عند اكتشاف أي حركة.

وكان لا بدّ من القيام بجولة على متن الحافلة السياحية المؤلفة من طابقين لاستكشاف أبرز المعالم في الشارقة، مثل سوق الشانصية، وسوق العرصة، ومسجد النور، ومتحف الحضارة الإسلامية، ومتحف الشارقة للفنون، ومتحف الشارقة للتراث، وواجهة المجاز المائية، وجزيرة النور، وحديقة الشارقة المائية وغيرها الكثير. وأيقنت بعد الجولة أن الشارقة تقدّم الترفيه، والمتعة، والثقافة، والتسوّق في جرة سياحية متكاملة تجمع بين الأماكن الترفيهية، والمتاحف، والتراث الأصيل، والتاريخ الغني وكنوز الثقافة الإسلامية الزاخرة.

### في الشارقة

انطلقت من مطار بيروت إلى الشارقة، وأقلّنتي السيارة من المطار إلى فندق "ذا تشيدي البيت"، الذي يستحضر النسيج التاريخي لدولة الإمارات العربية المتحدة من خلال إعادة إحياء نمط الحياة الذي ميّز المجتمع المحلي.

فور وصولي إلى الفندق، لفتني تصميمه المختلف والمميز. فهذا الفندق التراثي من فئة الخمس نجوم يتألف من مجموعة بيوت تاريخية ويحتوي على 53 غرفة وجناحاً، ويتألق بتصميم عربي مميز منسجم مع محيطه. يمتدّ الفندق على مساحة تزيد على 10000 متر مربع، وهو جزء من مشروع إماراتي للحفاظ على التراث المحلي، وتم دمج غرفه ومطاعمه ومنتجعه الصحي ومرافقه ضمن المباني التراثية التي يعود تاريخها لأكثر من نصف قرن. وعلى الرغم من تحويل منزل قديم إلى مكتبة ومتحف حديث، استمرّ الحرص على حماية تراث الشارقة في هذا المكان الذي بات يشكل المنطقة الأكثر فخامة في الإمارة. بُني الفندق حول تشكيل من أربعة منازل لتجار سابقين: بيت إبراهيم بن محمد المدفع وتشغله المكتبة التي بُنيت من مجلس إبراهيم المدفع؛ بيت عيسى المدفع وتشغله صالة الاستقبال؛ بيت عبدالرحمن المدفع ويشغله مبنى غرفة الضيوف التراثية؛ وبيت عبدالله المحمود ويشغله المطعم العربي. ويعود تاريخ البيوت الأصلية التي شيدت من الطوب اللبن والمرجان مع أعمدة من خشب الساج والمانغو والمسقوفة بسعف النخيل على نمط باراستي، إلى العام 1927.

يقدم فندق "ذا تشيدي البيت" في الشارقة خدمات مميزة تجمع بين الضيافة الراقية والشعور بدفء المنزل، مع غرف تقليدية فسيحة وديكور يلائم الأزواج والعائلات والصغار. كما التزم الفندق منذ افتتاحه بتقديم مفاهيم الضيافة المستدامة، ويتيح لضيوفه استكشاف الثقافة المحلية والاستمتاع بالكثير من الأنشطة. وهو يضمّ مطاعم ومجالس مميزة تقدّم أفخر تجارب الطعام وتعكس كرم الضيافة العربية.

من جهة أخرى، أعلنت شركة GHM عن توسعة جديدة في الفندق



## في مسقط

## دار الأوبرا ومصنع عطور "أمواج"

في يومنا الثاني في مسقط، زرنا دار الأوبرا السلطانية، وهي أول دار أوبرا في منطقة الخليج العربي والجزيرة العربية، وقد أمر السلطان الراحل قابوس ببنائها عام 2001. تم الشروع في أعمال البناء عام 2007 لتنتهي عام 2011، وتمتد على مساحة شاسعة تبلغ ثمانين ألف متر مربع.

لاحظت عند دخولي دار الأوبرا تناغم التراث المعماري العُماني والعربي والإسلامي في عهود مختلفة، وأخبرنا مرشدنا السياحي أن دار الأوبرا تستضيف فعاليات مختلفة مثل حفلات الأوبرا، والحفلات الموسيقية والمسرحيات، بالإضافة إلى المؤتمرات والملتقيات الثقافية والفنية، وتستوعب 1100 شخص كحد أقصى. تجدر الإشارة إلى أن دار الأوبرا السلطانية هي أول دار أوبرا تستخدم تقنيات عرض الوسائط المتعددة من طريق شاشات تفاعلية في المقاعد، وتستخدم أحدث تقنيات الصوت والإضاءة.

بعد انتهاء جولتنا في الأوبرا، توجهنا إلى مصنع العطور "أمواج" AMOQAGE، الذي يصدر عطره العُماني إلى 80 بلداً حول العالم. أتاحت لنا فرصة الدخول إلى المصنع ورؤية العمال عن كثب وهم ينجزون مختلف مراحل صناعة العطور، بدءاً من الحصول على المكونات من مرافقها الداخلية وصولاً إلى التقطير والتصفية والتعبئة والتغليف. واستطعنا خلال الجولة التعرف على تاريخ العطور في الشرق الأوسط.

بعد قضاء يومين في الشارقة، انطلقنا إلى محطاتنا الثانية، فندق "ذا تشيدي مسقط"، المصنّف فئة 5 نجوم، أحد أبرز الفنادق الراقية في مسقط، سلطنة عمان. كانت السيارة في انتظارنا في المطار لتقلنا إلى الفندق الواقع في شارع غيرة الشمالي على بُعد 15 دقيقة من مطار مسقط الدولي و20 دقيقة من مركز الأعمال في مسقط.

يمتد الفندق على مساحة 21 فدانا من الحدائق الهادئة عند سفح سلسلة جبال الحجر الوعرة حيث تحيط به المياه الفيروزية لخليج عمان. ويمزج المنتجع تقاليد الضيافة العربية السخية مع وسائل الراحة المتبعة في أسلوب الحياة الحديث. يضم الفندق 160 غرفة وجناحاً تجمع في تصاميمها بين الأسلوب الآسيوي واللمسات العُمانية، وتطل على خليج عُمان وجبال الحجر والحدائق الغناء، تتمايز بينها أجنحة نادي "ذا تشيدي" الستة والثلاثون التي تشكل خياراً مثالياً لنخبة الضيوف. تتوافر في "ذا تشيدي مسقط" ستة مطاعم استثنائية أتاحت لي فرصة تناول الطعام فيها وتذوق أشهى الأطباق العالمية. كما يضم الفندق مركز الرفاه الصحي الأكبر من نوعه في البلاد، وهو ممتد على مساحة 1500 متر مربع تضم النادي الصحي الذي يتوزع عبره 11 جناحاً لجلسات التدليك الباليينزية، والطبوس الشرقية، وعلاجات الأيورفيدا وغيرها. وتتكامل هذه الواحة مع مرافق للساونا والعلاج بالبخار، وثلاثة أحواض للسباحة، ومركز للياقة البدنية كامل التجهيز، وملعب لكرة المضرب، وشاطئ خاص يمتد بطول 370 متراً.







## في الدوحة

الصحي فمجهّز بأحدث معدّات التمارين الرياضية واللياقة البدنية، مع إطلالات هادئة علي تلال كتارا. من جهة أخرى، يوفر "ذا تشيدي كتارا" لضيوفه شاطئاً خاصاً مجهّزاً بكل الخدمات، مع مسبح كبير مطل على مناظر أسرة، مما يتيح للضيوف التمتع والاسترخاء. وكان مسك الختام مع سهرة عربية على شاطئ البحر، حيث تمّ نصب خيمة عربية تقليدية على الرمل وتلذّذنا بأشهى المأكولات العربية تحت ضوء القمر.

## قرية كتارا الثقافية

نظراً لقرب فندق "ذا تشيدي كتارا" من قرية كتارا الثقافية، كان لا بدّ من زيارتها واكتشاف ما فيها. تجمع هذه القرية بين الترفيه والثقافة والسياحة والجمال الطبيعي في مكان واحد، وتشكل ملتقى للمثقفين والفنانين ومحبي الأنشطة والصروح الثقافية. يعتبر اسم "كتارا" الذي أطلق على الحي الثقافي، أقدم اسم استخدم للإشارة إلى شبه الجزيرة القطرية في الخرائط الجغرافية والتاريخية منذ العام 150. ويسعى هذا الحي الثقافي إلى المساهمة في تحقيق رؤية قطر 2030، ولذلك فهو يستقبل سكان قطر والسياح الذين يريدون الاستمتاع بالشاطئ الجميل، والشوارع المعبّدة بالحجارة والمطاعم المتنوعة. كما أن أبراج الحمام المنتصبة عند المدخل تستقطب اهتمام الزوّار مثل غيرها من المباني والمسارح كالمسرح الروماني والمسرح المكشوف ومسرح دراما استديوهات كتارا للفن، وأكاديمية قطر للموسيقى، والمركز الثقافي للطفولة، وأوركسترا قطر الفلهارمونية، والمتحف العربي للطوايح، ومركز الفنون البصرية، ومؤسسة الدوحة للأفلام، والجمعية القطرية للفنون التشكيلية، ومجلس الشعراء، بالإضافة إلى جامع كتارا الكبير الذي يُعدّ تحفة معمارية.

المحطة الثالثة والأخيرة كانت في فندق ومنتجع "تشيدي كتارا" في الدوحة، وهو الأول للشركة العامة لإدارة الفنادق المحدودة (GHM) في قطر. نقلتنا السيارة من مطار حمد الدولي إلى الفندق المتربع في قلب الحي الثقافي كتارا، واستمرّت الرحلة 30 دقيقة فقط.

فور وصولنا إلى الفندق، لفتتني "شجرة السلام" البيضاء الموجودة في المدخل الرئيسي. هذه الشجرة عبارة عن قطعة فنية مصنوعة يدوياً بدقة بارتفاع سبعة أمتار وقطر ستة أمتار، وستبقى مورقة لقرون رغم التغيرات الموسمية، وهي رمز للسكينة ومضيف كريم يرحّب بزوّار الفندق. يقع الفندق على مقربة من العديد من مناطق الجذب، بما في ذلك المتاحف وقاعات الحفلات الموسيقية والمعارض والمسرح المدرّج. ويضمّ 91 وحدة فاخرة موزّعة على 59 غرفة وجناحاً بإطلالة خلابة على الخليج العربي و32 فيلا مجهزة بأفضل المواصفات، علماً أن كل فيلا تتضمن حمّام سباحة خاصاً بها وحديقة غنّاء لضمان أقصى درجات الخصوصية.

يلفتك في "ذا تشيدي كتارا" المزيج المذهل بين العناصر الجمالية للإمبراطورية المغولية والإمبراطورية العثمانية، مما يجعله تحفة معمارية متفردة تمزج بين القصور الملكية والحداثة، مع الكثير من القطع الفنية والتحف التراثية. يرقى فندق ومنتجع "تشيدي كتارا" إلى اسمه حيث يعني "مكاناً للتأمل وإيجاد السلام"، ولذلك يوفر لضيوفه ملاذاً هادئاً تتلاقى فيه الثقافات مع الضيافة الأصيلة. ويقدم السبا ملاذاً من الصفاء مخصّصاً لاستعادة القوة والجمال والتوازن. ويحتضن السبا الفلسفة الشرقية مع طقوس مستوحاة من آسيا، ويقدم مجموعة واسعة من علاجات التجميل. أما النادي

# خمسة فنادق راقية في قطر

شهدت قطر افتتاح الكثير من الفنادق الجديدة في الآونة الأخيرة. والهدف من تلك الافتتاحات توسيع جاذبية قطر للمسافرين وتعزيز تجربة الزوّار. نستعرض في ما يأتي 5 فنادق راقية في قطر، مصنفة كلها فئة خمس نجوم.

إعداد: جولي صليبا





## فندق «رافلز الدوحة»

فندق فائق الفخامة في أبراج كتارا الأيقونية في قطر، عبارة عن معلم مبتكر من 37 طابقاً بتصميم مستوحى من السيوف المتقاطعة، ويرمز إلى القوة والسلطة. هذه التحفة الفنية الرائدة تتألف من أجنحة فندقية كاملة، وخدمة كبير الخدم الشخصي، وخدمات مناسبة للعائلات. الأجنحة المميزة في الفندق تتراوح بين الجناح الملكي والجناح الحضاري وجناح الخليج المميز، فيما تجارب الطعام استثنائية إذ تجمع بين نكهات قطر المحلية وفنون الطهي العالمية. يمزج فندق «رافلز الدوحة» بين التصميم الداخلي المذهل والخدمة الاستثنائية، ويقدم خمسة خيارات لتناول الطعام. ولا تكتمل الإقامة في هذا الفندق من دون تجربة علاجات التجميل والسبا على يد أمهر الاختصاصيين العالميين.



منتجج  
"جزيرة البانانا"

## منتجج «جزيرة البانانا» بإدارة «أنانتارا»

يمتد منتجج «جزيرة البانانا» في الدوحة بإدارة «أنانتارا» فوق شاطئ الرمال الذهبية على شكل هلال، ويضم فلاً على سطح المياه قبالة ساحل وسط مدينة الدوحة، ويمكن الوصول إليه بطوف (قطمران). هذا المنتجج هو ملاذك الخاص للاستمتاع بالمغامرات العائلية وأجواء الإثارة في المحيط أو الاسترخاء في نعيم السبا الهادئ. كما يمكن ممارسة رياضات ركوب الأمواج أو الغوص أو الغولف أو البولينغ أو مشاهدة الأفلام في السينما، أو التسابق مع الآخرين عبر مياه البحيرة من خلال مجموعة من الرياضات المائية التي تستخدم أجهزة مزودة بمحرّكات. ولا ننسى طبعاً مركز الصحة والعافية حيث يمكن التمتع بالاسترخاء والتمتع بالحدائق النباتية الخصبة.

تتميز الغرف والأجنحة في منتجج «جزيرة البانانا» بالأجواء المشرقة والاستوائية تزئنها اللمسات العربية، ويستطيع النزلاء اختيار المكان المفضل لديهم، سواء من الجانب الأيمن المطل على البحيرة، أو في الجهة الوسطى بين كل تلك الإطلالات أو الأماكن البعيدة المشرفة على خليج صغير هادئ يطل على المحيط المفتوح.



## فندق «كتارا هيلز»

يتميز فندق «كتارا هيلز» بموقع جذاب في منطقة الخليج الغربي في الدوحة، حيث يقع على بُعد 600 متر من شاطئ كتارا، و2.2 كلم من مركز قطر الدولي للمعارض، و4 كلم من لاغونا مول. يوفر موقعه الرائع في حي كتارا الثقافي إطلالات خلّابة، مع إمكانية اكتشاف تجارب ثقافية متنوعة في القرية. تتميز كل فيلا من فلل كتارا الفاخرة بحمام سباحة خاص، بالإضافة إلى مساعد شخصي لتلبية كل احتياجات النزلاء. يقدم الفندق تجربة فاخرة مصممة خصيصاً لتلبية متطلبات المسافرين الأكثر رقياً. وقد أعدّ الفندق باقات مذهلة ليختبر الضيوف تجارب لا تُنسى. ويقدم مطعم Gymkhana المستوحى من نواحي الهند الاستعمارية، تشكيلة واسعة من الأطباق الراقية والمعاصرة.

## فندق «كتارا هيلز»





فندق ومنتجع  
«ذا تشيدي كتارا»

## فندق ومنتجع «ذا تشيدي كتارا» الدوحة

يوفر فندق ومنتجع «ذا تشيدي كتارا» ملاذاً تعمه السكينة حيث تجتمع الثقافات مع الضيافة الأصيلة ليصنع فيه الضيوف أروع الذكريات ويستمتعوا بإقامة لا تُنسى. يترنح الفندق في قلب الحي الثقافي كتارا، ويعكس التطلعات المستقبلية لدولة قطر، كما يحتفي بتاريخها وعراقتها كملتقى للثقافات.

مع إطلالات بانورامية على الخليج العربي، يضم الفندق 91 وحدة فاخرة تتوزع على 59 غرفة وجناحاً بإطلالة خلابة على الخليج العربي و32 فيلا مجهزة بأفضل المواصفات، وتتضمن كل منها حمام سباحة خاصاً وحديقة غناء لضمان أقصى درجات الخصوصية... كما يقدم الفندق لضيوفه تجارب عالمية الطراز لتناول الطعام.

ويتميز فندق ومنتجع «ذا تشيدي كتارا» بـ«شجرة السلام» المصنوعة يدوياً بارتفاع سبعة أمتار وقطر ستة أمتار، والتي تتوسط المدخل الرئيس للفندق مع الأقواس والأعمدة على الجانبين، مما يعكس الثقافات المغولية والعثمانية.



منتجج "ميسان  
الدوحة"

## منتجج «ميسان الدوحة»

يقع منتجج «ميسان الدوحة» في منطقة الريان، ويشتهر بالفخامة والرقي حيث يجلب تجربة استثنائية للمدينة. يتألف المنتجج من 33 غرفة، وتحاكي التصاميم والديكورات التقاليد الملكية القطرية والحياة المعاصرة الحالية. يضم المنتجج عدداً من الأجنحة والفلل الفخمة التي تشتمل على مسابح خاصة، إضافة إلى مطاعم خمس نجوم تتيح لك التلذذ بأفخم المأكولات والمشروبات، وخدمات مخصصة لا مثيل لها تشعر معها كأنك في عالم آخر، وتجربة محلية غامرة تجعلك تعيش الأجواء القطرية الأصيلة. يُعدّ المنتجج وجهة للعائلات والأفراد الذين يبحثون عن ملاذ ملكي. كما يضم المنتجج مركز سبا يقدم تجارب مخصصة، بما في ذلك الحمام المغربي الأصيل.





## ”عرب في كوكب اليابان“ أردنية تنقل مع طفليها المعلومات الصحيحة لمساعدة العرب

فرح جهمي

بعد زواجها من شاب أردني يقيم في اليابان، إنتقلت الشابة الاردنية فاطمة عناني إلى بلاده وحاولت تعلم لغتهم وتقاليدهم وعاداتهم الغربية عن بلدنا العربية وتتميز مقاطع فاطمة بالهدوء وينقل المعلومة بسلاسة من خلال الاستعانة بابنيها علي ونوح اللذين حصلوا على الملامح الآسيوية اللطيفة، لأن والدهما صالح أبو عودة من أصول أردنية من معان من عشيرة آل خطاب، والأم أردنية من عائلة عناني آل كريشان، ولكن والدة الأم من الفلبين ووالدة الأب من اليابان، فأضفى هذا التنوع الثقافي والمجتمعي غنى على المحتوى.

وتقول فاطمة عناني: ”كل من يقرر المجيء الى اليابان للإقامة فيها، يُحضّر نفسه مسبقاً ويحاول تعلم اللغة، ولكن من خلال تجربتي اكتشفت أنني لم أكن جاهزة بما فيه الكفاية، لأن معرفتي باللغة اليابانية كانت لا تتعدى الواحد في المئة، خاصة أنها لغة صعبة ومتشعبة، إضافة إلى أن اليابانيين متمسكون جداً بلغتهم ونادراً ما يتكلم أحدهم أي لغة ثانية، وهذا يصعب كثيراً عملية التواصل“.

بعد الصعوبات التي عانتها خلال إجراء المعاملات والأوراق الرسمية وسبل استخدام الخرائط والمواصلات، قرّرت الأردنية فاطمة عناني الانضمام إلى عالم الـ«يوتيوب» من خلال قناة «عرب في كوكب اليابان» لتوثيق تجربتها ومدّ العرب القادمين إلى اليابان بالمعلومات الصحيحة لتجنيبهم الوقوع في المشاكل التي واجهتها هي وتعليمهم طرق تحطّيتها ومعالجتها بالأطر القانونية ووفقاً للإجراءات المسموحة.







وأن يكون تفكيره مرناً لأن الاندماج لن يكون سهلاً عليه“. وبالنسبة الى طرق الاندماج في المجتمع الياباني، تؤكد عناني أن ”تعلم اللغة هو الأهم، ويمكن تحقيق ذلك بالتعلم وبمتابعة الكارتون والدراما اليابانية، ومن الضروري الاطلاع على الثقافة اليابانية والتعرف على عادات المجتمع وتقاليد، لأن ذلك يسهل عملية الاندماج فتصبح الأمور مألوفة، خاصة أن اليابانيين لن يفرضوا عليكم أي شيء باستثناء القوانين“، وتضيف: ”على المرأة العربية في اليابان أن تكون ملّمة بالأساسيات وضروريات الحياة، لأن الإقامة في هذا البلد تتطلب إنجاز الكثير من المعاملات الرسمية، وعليها أن تكون مستعدة لكل التحديات وأن تعي أنها وحدها المسؤولة عن تفاصيل حياتها الزوجية وأولادها بسبب انشغال زوجها الدائم في العمل“.

وتوضح فاطمة أن ”طفلي يتحدثان اللغة العربية بطلاقة بسبب إصراري أنا وزوجي على استخدامها كلغة وحيدة في المنزل، إضافة إلى زياراتي المتكررة إلى الأردن بحيث أصرّ على تواصلهما الدائم مع أفراد عائلتي وأن يشاهدا التلفزيون العربي، كما أقرأ لهما القصص العربية يومياً، ولكنهما غالباً ما يواجهان التمر في الدول العربية بسبب ملامحهما الآسيوية، فهما خلّاسيان، لا سيما أن أغلب الناس يقيّمون الشخص من خلال الشكل، وهو ما يؤدي طفليّ نفسياً بسبب الكلمات الجارحة والحركات التي يتعرّضان لها من جانب البعض، ولكنني شرحت لهما الأمر وأخبرتتهما بأنهما مختلفان عن الآخرين لأنهما يتحدثان من عرقين مختلفين، وكلما كبراً في العمر تمكنا من تخطي الأمر بسهولة“.

وفي الختام، تشير السيدة فاطمة عناني إلى أن ”الشعب الياباني يستحق عن جدارة لقب ”كوكب اليابان“ لمجموعة من الأسباب من بينها الأمانة والالتزام الشديد بالعمل واحترام الوقت والمواعيد، فهم ملتزمون لدرجة الإخلاص، وأحياناً يكون التزامهم على حساب أنفسهم وعلاقاتهم الاجتماعية والأسرية، فهم فعلاً متفردون بهذا الشيء واستحقوا تعبير ”كوكب“ لأنهم مختلفون عن باقي شعوب العالم“.

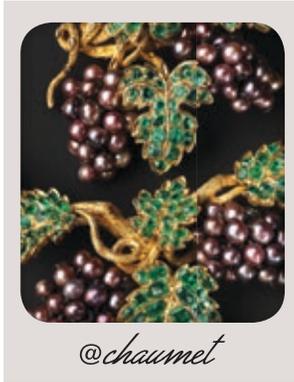
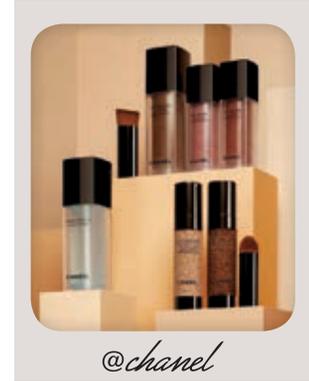
وتمكّنت فاطمة من نقل كل ما يتعلق باليابان بدون إقحام متابعيها بتفاصيل حياتها اليومية والشخصية، بل كانت تركز هي وزوجها على تقديم المعلومات التي تفيد العرب، لا سيما أن الاختلافات بين الثقافتين العربية واليابانية كثيرة، ولا بدّ لكل من ينوي الإقامة في اليابان الاطلاع عليها ومعرفتها كي لا ينزعج ويشعر بالإحراج. وتوضح السيدة الأردنية أن ”التعامل بين الناس يختلف كثيراً بين المجتمعين الياباني والعربي، وأن العديد من الأمور ليست بالسلسلة الموجودة عند العرب، ففي اليابان يحتاج أبسط الأمور إلى التخطيط المسبق بسبب انشغالهم الدائم بالعمل وتركيزهم على حياتهم العملية“.

وتضيف: ”بالنسبة إليّ، لم أواجه صعوبات كبيرة في هذا الخصوص، لأن والدة زوجي اليابانية مطلّعة على العديد من الثقافات وقد تنقلت بين عدد من الدول، وباتت تتقبّل اختلاف الثقافات ووجهات النظر والتقاليد المختلفة عنها، فكانت متفهمّة للاختلاف بين الثقافتين، علماً أن الكثير من صديقاتي العربيات يعانين بسبب هذه الاختلافات، ولكن هذا ليس تعميماً، لأن اليابان بدأت تفتح على باقي الثقافات وزاد تقبلهم للأخر المختلف عنهم“. وتستطرد فاطمة بالقول إنه ”إلى جانب الاختلاف في التفكير والثقافة، يواجه العربي صعوبة إضافية تتمثل بالطعام المختلف تماماً عن الأكلات العربية الدسمة والمليئة بالبهارات والمنكهات، في حين أن الأكل الياباني يعتمد بالدرجة الأولى على المأكولات البحرية والخضروات التي يتم طهوها من دون إضافات. كما يعاني العربي صعوبة أخرى، وهي قلة اختلاط اليابانيين اجتماعياً بسبب التزامهم الجاد بالعمل، فهم يفضلون العزلة ويلتقون عادةً في الأماكن العامة والمقاهي والحدائق، ونادراً ما يتزاورون في المنازل، وهذا اختلاف كبير عن عاداتنا العربية. الجميع في اليابان يركزون على أعمالهم ويفكرون بالمستقبل والحياة المادية بعيداً من التواصل الاجتماعي، وهذه معاناة حقيقية بالنسبة الى العربي وحياته الاجتماعية، لذا فعلى من يريد العيش في اليابان أن يتأقلم مع الوضع السائد هناك،



# لأناقتك عناوين مهمّة @ADDRESSES

لاختيار مجوهراتك وساعاتك الأنيقة أو المرصعة، نقدم لك من وشوبارد وفان كليف أند أربلز وشوميه وبياجيه وايف سان لوران مجموعة راقية من المجوهرات والخواتم. أما أزيائك وأكسسواراتك وحقائبك فاخترها من ديور وفندي وبولغاري ومكياجك وأحمر الشفاه من شانيل.





CHANEL