

ELLE

ARABIA

عدد ١٤٩ - مايو/يونيو ٢٠٢٠ الطبعة العربية

دليل شامل للحجر المنزلي



دانا حوراني
جاهزة لتهمز العالم



السعودية ٥٠ ريال، الإمارات ٥٠ درهم، الكويت
١٠ دينار، البحرين ١٠ دينار، عُمان ١٠ ريال



CLASH DE *Cartier*





cavalli
CLASS

مديرة التحرير
كاثرين هاريسون
مسؤولة قسم الأزياء والجمال
دينا قناني
مساعدة قسم الأزياء والجمال
تريشا روبيدي
مسؤول القسم الفني
براسدان تاتليبا
مسؤولة القسم الفني
كرستينا مكنون
الإخراج الفني وتحرير الصور
خروج ضاهر
تدقيق لغوي وتنسيق التحرير
ميرا الخوري
ترجمة
غثوي شاهين
شارك في هذا العدد
فيليسيتي ستوكس
نحلا موسى، كلوي بولش

مديرة تحرير الموقع الإلكتروني
ندي قباني
موضة ومشاهير (الموقع الإلكتروني)
قندي رمضان
موضة وجمال (الموقع الإلكتروني)
ميرانا خليل عوين
لايف ستايل (الموقع الإلكتروني)
رولا معلوف، لبنه فواز
إخراج فني (الموقع الإلكتروني)
إلسا مهنا
صفحات التواصل الاجتماعي
أبيغاييل جوزيف

إعلانات في الخليج العربي
GCC ADVERTISING: PATRIMONY MEDIA FZLLC

مدير التسويق
حسان الصمد

المديرة المسؤولة/ قسم المتناسبات
سهاد رباح
RAIDY Emirates Printing Group LLC

ELLE ARABIA / PATRIMONY MEDIA FZ LLC
DUBAI MEDIA CITY, ZEE TOWER, OFFICE 403, DUBAI,
UAE E-MAIL: INFO@ELLEARABIA.COM

C.E.O

RANY OHANESSIAN

Publisher

VALIA TAHA

Financial Director

KHUSRO AZIZ

Assistant

PETREESHYA CHLENGAT THAZHE

Printing

RAIDY EMIRATES PRINTING GROUP LLC

ELLE
INTERNATIONAL
a division of *lagardere*

CEO Constance BENQUE, CEO ELLE INTERNATIONAL LICENSES Francois CORUZZI, SVP/INTERNATIONAL DIRECTOR OF ELLE Valeria BESSOLOLOPZ, SVP/DIRECTOR OF INTERNATIONAL MEDIA, LICENSES & SYNDICATION Mickael BERRET, ELLE BRAND MANAGEMENT: Marketing Manager, Morgane ROHET/Editorial Manager, Trish NAGYTRAVIESO, Graphic Design Manager, Marine LEBRIS, Senior Digital Project Manager, Mado ZERE, ELLE INTERNATIONAL PRODUCTIONS Fashion Editor, Charlotte DEFFE/Beauty & Celebrity Editor, Virginie DOUATA, ELLE SYNDICATION Deputy Syndication Team Manager, Marion MAGIS/Syndication Coordinator, Gwenaél GUILLARD/Copyrights Manager, Severine LAPORT Data Base Manager, Pascal IACONO www.ellearoundtheworld.com INTERNATIONAL AD SALES HOUSE: LAGARDERE GLOBAL ADVERTISING SVP/INTERNATIONAL ADVERTISING - Julian DANIEL jdaniel@lagarderenews.com

فهرس عدد مايو/يونيو ٢٠٢٠

رمال متحركة ٧.
تؤمن المناظر الطبيعية
في وادي الموت خلفية
مثالية لأزياء الربيع الأكثر
حيوية.

جمال

مذكرة الجمال ٨١
تسجيلات بودكاست
ومنتجات وخدمات تحافظ
على جمالك خلال الحجر
المنزلي.

سلوك بيئي ٨٢
مرجع نفى وذكي يحيي
الحواس والجسم والروح.
ابتكارات عطرة ٩٣
ثلاثة عطور لفصل الصيف!
أفضل وصفات التجميل
المنزلية في العالم ٩٦
تحوّل إلى عالمة كيمياء
في بيتك، بخطوات بسيطة
وفعالة.

١.٢ هدى تكشف المستور
تحتفل الخبيرة المولعة
بالمأكياج بمجموعتها
الجديدة للعناية بالبشرة.

نمط الحياة

مراكز الرفاهية ١.٩
تحتاجين إلى تجديد طاقتك
الفكرية والجسدية؟ زوري
واحدة من هذه العناوين
المميزة!

الرياضة في المنزل ١١٦
أربع خبرات من المنطقة
يقدم النصائح والتمارين
المثالية لفترة العزل.

الطبخ في زمن الكورونا ١٢٠
وصفات طعام من خبيرات
في المجال يمكن تجربتها
بكل راحة في المنزل.

يوميات أم ١٢٦
 كات لوبراس عن توازن
 حياتها بين العمل من
 المنزل والمحافظة على
 الحركة والتدريس خلال
 فترة الحجر.



لقاءات وتقارير

آراء قيِّمة ٤٤
مؤسَّسات By Far عن
مستقبل الموضة بعد أزمة
الكورونا
التسليّة خلال الحجر ه
قائمة بأمرٍ يجب تجربتها
وعلها وتعلّمها لتمرّ فترة
العزل على أفضل ما يرام.
عاشقة الابتكار ٦٠
دانا حوراني تتحدّث عن ألبومها
الأول المقبل

موضة

لمسات من عالم الخيال ٥٢
مجموعة حقائب جديدة من
بولغاري تعد بأن تترقي بمزاج
الصيف إلى مستويات عالية
من المرح.



الغلاف

دانا باطلالة كاملة موقّعة
من هيرميس
تصوير: غريغ آدمسكي
تنسيق الأسلوب:
كارميل هاريسون
ماكياج: شارون دروغان
تصنيف شعر: جوردن روبيرتسون



LIU JO

KENDALL JENNER

#BORNIN1995

LIUJO.COM

فلسطين محبوك ٣٤٦ د.ا معطف من الجله ٥٣٣٥ د.ا كلاهما من Hermès

E L L E



مجموعة Paula's Ibiza من لوي في الحزام. ٢٠٢٠ من تصوير غاري سوربيري

ELLE

كلمة
التحرير



اليوم، أكتب هذه الرسالة وقد مرت خمسة أسابيع تقريباً على بقائي في الحجر المنزلي. رويداً رويداً، اعتاد على هذا الظرف متولية أمر فتاتين صغيرتين. أحياناً، يكون صعباً عليّ أن أحافظ على الإيجابية وسط كل الأخبار لا سيما أننا لا نعرف متى سننتهي هذه الأزمة. يسعدني كثيراً أن أحظى بالوقت لممارسة الرياضة وطهي الأكل الصحي والتواجد أكثر مع ابنتي. كذلك، اتعلم التخلي عما لا يمكنني السيطرة عليه والاستمتاع بهذا الهدوء.

أتمنى لك
الصحة والحب
خلال هذه الأوقات
غير الاعتيادية.

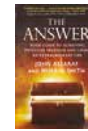
إخترت أن أظل إيجابية من خلال الكتب (حالياً أقرأ Good Vibes, Good Life لفيكس كينغ)، والتأمل واليوغا (عن طريق تطبيق Alo Yoga) وأتابع صفحات الأخبار الإيجابية مثل goodnews_movement على إنستغرام. هل تعلمين أن الكابتن توم – وهو محارب قديم من الحرب العالمية الثانية – قد جمع أكثر من ٢٧ مليون جنيه استرليني للخدمات الصحية في المملكة المتحدة وقد قطع حديقته مئة مرة قبل عيد ميلاده المئة؟ وأن حكومة دبي قد أقامت مستشفى ميداني في مركز التجارة العالمية؟ لقد أتحّد العالم كله دعماً للعاملين في قطاع الصحة ولساقي توصيل

Carmel
كارميل هاريسون
رئيسة التحرير
@carmelharisson_

لائحة كارميل للكتب خلال الحجر المنزلي:



The Daily Stoic
by Ryan Holiday



The Answer
by John Assaraf & Murray Smith



Good Vibes Good Life
by Vex King



Ikigai
by Héctor García & Francesc Miralles



The Sun & her Flowers
by Rupi Kaur

كل ما يلزم من أساليب وأكسسوارات وقطع ضرورية للعمل من المنزل + المجموعة الرائعة Paula's Ibiza من لوي في التي تقدّم كل ما تحتاجين إليه...

تحرير تريشا روبيدي

طابع بوهيمي منعش وقاعدة جديدة وحلول للبقاء في المنزل. جولة على أروع تقديمات الموضة لهذا الشهر.



خطوات إنقاذية

مع فيروس كوفيد ١٩ الذي انتشر مؤخراً ومع الطلب الملح لأفئدة الوجه الواقية، تقوم دار لويس فويتون بأخذ المبادرة والمساهمة في ظل هذه الأزمة. فقد جُتدت الدار الفرنسية غالبية محترفاتنا حيث يعمل ٣٠٠ حرفي لتصنيع مئة ألف قناع مصنوع يدوياً لغير الغايات الجراحية أسبوعياً لكي يتفرّغ توزيعها في المنطقة مجاناً من أجل حماية الأشخاص الأكثر عرضة للوباء.



حلم بوهيمي

تلتزم ماركة لويجي بالطابع البوهيمي الجميل والمنعش وتقدّم نسخة جديدة من مجموعة Paula's Ibiza التي تشمل أثواباً طويلة وفضاضة من الكتان وأوفرولات وجينزات ناصلة تنم عن ملابس عقوية مثالية لطفس دبي الحار. في هذه الأثناء، تلتقط القطع جواهر الأجواء المنعشة في جزر البليار مع تدرجات اللون الأزرق الأبلي والأخضر الزيتي والبرتقالي المشع التي تساعدك على الهرب أيام



إقامة راقية في المنزل

لا شك في أن العمل من المنزل صار القاعدة العامة في هذه الأوقات بالنسبة للكثيرين. وهذا يترافق مع مجموعة من الأسئلة المعقدة التي تدور حول الأساس. وسط هذه الأجواء، نتقدّم إلى الواجهة نزعة جديدة في عالم الموضة: ملابس الجزء العلوي من الجسم! فهي مثالية لمكالمات "زوم" و"سكايب" التي يتوجب إجراؤها طيلة اليوم. لذا نقدّم لك مجموعة من الثوبيات والأكسسوارات التي تجعلك تتأقن خلال العمل في المنزل.

إلى عتبة الباب

على ضوء الإقامة في المنزل طيلة الوقت، أطلق دبي مول متجره الافتراضي المتوفر عبر Noon.com. يمكن للزبائن أن يختاروا ما يطلو لهم من أكثر ٢٤ ماركة رائدة ويمكن لبعض مشتريائهم أن تصل لعندهم في اليوم التالي. صارت طلبياتك في متناول يديك!



للبقاء في المنزل أسلوبه!

أزياء مريحة، ملابس للنوم، ثياب رياضية ومستلزمات ضرورية.

تحرير كارميل هاريسون



أطلقت حقيبة Chanel 19 للمرة الأولى على منصة عرض خريف وشتاء ٢٠١٩

حقيبة Chanel 19 من مجموعة ربيع وصيف ٢٠٢٠

تحت الذراع
للإطلالة عصرية



رقم 19 على الرفوف حقيبة جديدة موقعة من شانيل!

العميق والزهرى الداكن إلى تدرجات الجلد الأسود والبيج والأبيض في حين جاء التويد بنمائي تدرجات تتناسب مع القامات.

عناية بالغة

العبي لعبة التحسس لتتعرف على الفور إلى معايير الدار المحببة على قلبك والموجودة في هذه الحقيبة الفريدة. من الصعب مقاومة هذه التصميمات كانت مزودة بقفل عليه شعار CC أو كانت مبطنّة ومزينة بالأنماط أو أكان لها مسكة على شكل سلسلة. كل هذه القطع الإنزامية الرائعة موجودة في خدمتك!

الإمكانيات

تماماً مثل سيّدة اليوم العصرية التي يتبدّل أسلوبها باستمرار ليتأقلم مع احتياجاتها العديدة، هكذا يتبدّل مظهر Chanel 19 لبلاتم متطلّبات السيدة التي تحملها. وحين تكون السلسلة طويلة فهذا يعني أنّ بالإمكان حملها بطريقتين، إما مستقيمة أو متقاطعة على الجسم، ومباشرة فوق الجزء الذي يمكن طويه سلسلة إضافية مصممة خصيصاً لمن تفضل أن تحمل الحقيبة بيدها. أمّا لمن ترغب بأن تبقى يديها فارغتين فهناك حقيبة للخصر أيضاً.

التحديث

رايناها بالتويد الداكن في الشتاء ومن ثمّ بالجيسيه الباستيلي في مجموعة Cruise والآن نراها في مجموعة ربيع وصيف ٢٠٢٠ بلوحة ألوان صاخبة وبالجينز والجلد كما بتويل الحرير الهندسي المطبوع بأحرف شانيل.

الوحي

من أين جاءت فكرة الاسم أو الرقم ١٩؟ على خطى حقيبة 2.55 التي ابتكرتها الأنسة شانيل في شهر شباط / فبراير من العام ١٩٥٥، يُلمح إسم حقيبة Chanel 19 إلى سنة ابتكارها أي إلى العام ٢٠١٩.

الابتكار السابق

هل تبدو لك هذه الحقيبة مألوقة؟ لقد رايناها للمرة الأولى على منصة عرض خريف وشتاء ٢٠١٩ لشانيل. إذ أطلقت بالوان طاغية لتعكس مجموعة الشتاء. وأضيفت تدرجات من الأزرق الفيروزي والأخضر والأحمر



الكتب



Creative Advertising: Ideas and Techniques from the World's Best Campaigns
إنها تحفة حقيقية مليئة بالأفكار الرائعة تعلمنا على كيفية إذهال الناس بصرياً وتخبيراً عن أفضل لغة بصرية.

Amazon.ae من



Virgil Abloh: Figures of
Speech
کتاب رائع! أحب كيف يري
فيرجيل عالم الفن والتصميم.
٢٣٦ د. من Amazon.ae



Prada Catwalk
المجموعات الكاملة
من سوزانا فرانكيل
كل ما تعلمته عن الأسلوب يأتي
من دراسة منصات برادا. إنه أكثر
كتاب ملهم ورائع أملكه.

Virginmegastore.ae ٧٩٨١

أسلوب الحجر المنزلي

نتاليا شوستوفا، سيدة أعمال ومستشارة في مجال الموضة، تتحدث عن التطبيقات وحسابات إنستغرام والكتب التي تبقّيها داخل لعبة الموضة خلال فترة الحجر.

تحریر کارمیل ہاریسون

قطع على الموضوعة من
طلسمات نطالبها...

أول بلوّة وينطلون
للرياضة لي من
the pangaia كلاهما
مصنوع من القوارير
البلاستيكية المدوّرة
من الطحالب البحرية
وقد تمّ صبغهما
كل طبيعي من خلال
استعمال النباتات.

جینز واسع ناصل موقع
من Raey من متجر
Matchesfashion. أحب ارتداه
في المنزل فهو يجعلني أبدو
أنيقة في حين أنه مريح للغاية
أيضاً.

طقم لملايس البيلاتس
من الماركة الأسترالية
contrologyactive. إن ارتداء
ملايس الضيقة في المنزل
باعدني على السيطرة على
تي بهذه الطريقة يمكنني
على الفور أي فائض أناوله
بسبب الإرهاق أو الضجر.

ثياب للرياضة.
٤٤. د.ا.
Contrology
Active

ثلاث مفحات
للمتابعة



@blancamiro

إنّ ما يميز صفحتها هو حبها للموضة المتحرّر من القيود. هي تشاطرنا الشغف ذاته لاكتشاف المواهب الصاعدة والماركات. هناك دوماً شيء جديد نكتشفه على صفحة بلانكا.



@double3xposure
أحب حساب ريز بلونشاي
بسبب رؤيتها الفريدة
موضوعة التي تقوم على مزج
من أسلوب الجيل الجديد
يلمسه من أسلوب الشار
تلهمني طريقته في مزج
القطع وخلق الألوان، لا أكف
عن الشعور بالعشش
الابداع



@pernilleteisbaek

صفحة برييل هي الأفضل على الإطلاق في ما يتعلق الأسلوب الإسكندنافي، من طريقة تنسيقها للسراويل الرياضية إلى أساليب الماكياج الطبيعية، يبدو حساسها لمُتقني عناية بالغة بسيطاً ولكنه مفعم بالمعابر الجمالية.

تحميل... أكثر التطبيقات المستعملة على آيفون، نتاليا

V. Vestiaire Collective

إنه أفضل تطبيق للعثور
على القطع الفنية.
حالياً أقايض خياراتي
أثناء الشراء بقطع أكثر
استدامة كما أن Vestiaire
يقدم أفضل الأسعار أيضاً.



Matches Fashion

حب استكشاف ماركات
جديدة من خلال تطبيق
Matches Fashion فهو
يمزج الأساليب بروعة
وهو واحد من التطبيقات
المفضلة في عالم
الموضة.



Drest

ابْتَكُرْ هذا التطبيق القائم
على الألعاب للمولعين
بالموضة مثلي. أحبّ الألعاب
على ابتكارات Farfetch
للأمتناحية فهذه وسيلة
عصرية ومرحة أسّـتعملها
أيضاً للعمل.

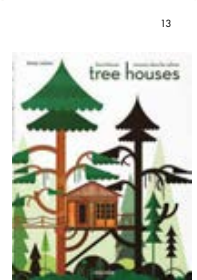


أسلوب هيب راق

أدخلني ألوان قوس القزح إلى خزانك الجديدة
خلال فترة بقائك في المنزل مع الملابس
الراقية والمرحة للغاية.



١- كرسي من الخشب ٨٩٥ د. Ebarzo.com لدى Ebarzo. ٢- شمعة Figuer ١٠٣. ٣- Diptyque لدى Diptyque. ٤- أكسسوارات Concrete Desk للمكتب ٢٩٠ د. ٥- Areaware لدى Amara.com. ٦- بساط Caliso مطبوع ٢٥٣ د. ٧- Urban Outfitters لدى Urban Outfitters. ٨- Hansa من الخشب ١١٧ د. ٩- Nkuku لدى Nkuku. ١٠- Love Handles لدى Anissa Kermiche ٣٦٠ د. ١١- Matchesfashion.com. ١٢- ساعة للمكتب ٤٧٩ د. ١٣- Nomon لدى Nomon. ١٤- كرة أرضية من الفلين ٣٢٥٦ د. ١٥- Brunello Cucinelli لدى Brunello Cucinelli. ١٦- ساعة Bunny Tail ٦٥ د. ١٧- Home and Soul لدى Home and Soul. ١٨- رسمة Botanical ٩٥ د. ١٩- Wild Fennel ٩٥ د. ٢٠- Wall Chart ١٥٠ د. ٢١- HKliving لدى HKliving. ٢٢- وسادة Sospir ٩٦٦ د. ٢٣- Vill Santo ٩٦٦ د. ٢٤- Haackels لدى Haackels. ٢٥- Comptoir ١٠٢ د. ٢٦- Comptoir ١٠٢ د. ٢٧- Taschen لدى Taschen. ٢٨- Tree Houses ٢٥٧ د. ٢٩- Kilometre.paris لدى Kilometre.paris.



تجربة نباتية

لا يمكنك الخروج؟ إذاً قضي دعوة للخارج لكي تدخل لعندك وازرع حديقتك السرية الخاصة بمطبوعات نباتية وبأثاث مستوحى من الأدغال المعاصرة، يلمح البصر، تتحول نباتاتك المحببة إلى صديقتك المفضلة خلال فترة الحجر!

@JUNGLEINAROOM



أسلوب الريترو

امزج الرقي مع طابع الفنتييج والأرت ديكو مع الاستعانة بالأشكال الهندسية البارزة والزوايا الحادة والكثير من الذهب والستيل والاكسسوارات المصنوعة من خشب الأبنوس وخشب الزبيرا والزجاج.



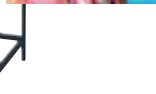
١- عمل فني زخرفي ١٩٤٩ د. Tina Redford لدى Knothome.com. ٢- مسند للكتب Verdi Alpi من الرخام والنحاس ٩٤٨٢ د. ٣- Dimoremilano لدى Dimoremilano. ٤- بساط كبيرة للزينة ١٦٦٦ د. ٥- Dior Maison لدى Dior. ٦- Cocktail Book ٩٢ د. ٧- Artemisia من الرخام الأخضر ٨٨١ د. ٨- M'Art لدى M'Art. ٩- Farfetch.com لدى Farfetch. ١٠- Fennel ٩٥ د. ١١- Matchesfashion.com لدى Matchesfashion.com. ١٢- Gatsby ٢٩٠ د. ١٣- Mindthegap لدى Mindthegap. ١٤- Amara.com لدى Amara. ١٥- Curiosities B5 ٩٦٦ د. ١٦- Channing ٧٩٨٨ د. ١٧- Jonathan Adler لدى Jonathan Adler.





نوبة فنية

هل مللت من الإقامة
في المنزل؟ تساهم
الأقمشة الجميلة
المطبوعة بالألوان
بتغيير مزاجك، كما
ترفع الألوان المرحلة من
معنوياتك وتزعم أغراض
المكتب الجميلة الفرح
في قلبك، فاسلكي
درب الإبداع!



1- مصباح عليه وجوه، ٣٥٠.دي. HKLiving لدى Urbanest.ae. ٢- لعبة - Tic-Toe من النحاس والحجر، ٤٢٦.دي. Blue Carreon لدى Matchesfashion. ٣- قلم، Crystal Stationary Pen، ٩٧.دي. Atelier Swarovski لدى Amara.com. ٤- مسجلة Sony Fully Automatic Wireless Vinyl Record Player، ١٥٩.دي. Sony لدى Desertcart.ae. ٥- ملصق جداري، ١٨٥.دي. Eleven Designs لدى Drawdeck. ٦- حامل للشرط اللاصق، ١٢٤٩.دي. Ghidini 1961 لدى Artemest. ٧- حامل أقلام Louxor، ٧٩٢.دي. Baccarat لدى Neimanmarcus.com. ٨- ملاقط صغيرة، ٧٣.دي. Monograph لدى Needsupply.com. ٩- كرسي مع وسادة من الجلد، ٧٩٥.دي. Ebarzo لدى Ebarzo.com. ١٠- مروحة طويلة The Pure ٣٣Cool تنقي الهواء، ٢٢٩٩.دي. Dyson لدى Dyson.ae. ١١- مكبر للصوت Google Home Wifi Speaker، ٢٢٠.دي. Google لدى Noon.com. ١٢- ساعة رملية كبيرة، ١١.دي. World Market لدى Worldmarket.com.

ثورة تكنولوجية

استفيدي من فترة العزل
وحدّثي ديكور مكتبك القائم
في المنزل، ابدئي بالعمل على
خلفية موسيقية محفزة تصدر
من مكبر للصوت أسلوبه ريترو
وتقنيته حديثة من القرن الواحد
والعشرين، وضعي ساعة
رملية من النحاس لتعدّ الوقت
واستعيني بمروحة Dyson
لتبريد الأجواء خلال العمل
في المنزل.



URBANOLOGY DESIGNS





صارت مجموعة Dior حالياً في كل محال ديور في منطقة الشرق الأوسط.



تصوير: ديور. تلي: كاتيهام. Air Factory

وردية مزهر

تأخذ مجموعة ديور الجديدة للشرق الأوسط الإلهام من اللون المحبب على قلب صاحب الدار.



حقيبة Lady Dior



حذاء Dior Off



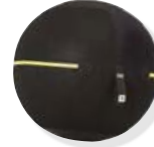
حقيبة Dior Saddle



حقيبة Dior Book Tote



قال الراحل كريستيان ديور في إحدى المرات: 'على كل امرأة أن تقتني اللون الزهري في خزانها'. وقد جعل من ذلك مهمته لملء كل خزانة من ديور بتدريجه المفضل لا بل حول هذا اللون المرهف إلى ركيزة أساسية من ركائز الدار. اليوم، يعود ميله للزهري من جديد مع Dior Rose Gold. المجموعة الكيسولة الجديدة المخصصة حصرياً للشرق الأوسط والصادرة خلال فترة العيد، تسلط التدرجات المبهجة الضوء على ملابس السهرة والأكسسوارات والأحذية. في حين أن القطع الأخرى تعكس التدرجات المتأللة بالرمادي المعدني، وهو اللون الآخر المفضل لدى المصمم، مؤسس الدار. تحولت الحفائب الأسطورية مثل Lady Dior إلى نسخ جديدة بعضها مطرز بالخرز ومشغول بالجلد المعدني أو مطبوع ببريق لامع وببصمة خزانة ديور.



كرة مطاطية، ١٢٠ د.ج. Technogym



كاسكيت، ٢٧ د.ج. Diesel



مكبر للصوت، ٨٩٠ د.ج. Bang & Olufsen



حذاء رياضي، ٤٧٥ د.ج. Adidas Originals



أثقال Neo، ١٠٥ د.ج. Mad-hq.com



ليغينغ، ١٤٠ د.ج. Vetements

أسلوب رياضي

إليك مستلزمات رياضية عصرية لتحافظي على نشاطك داخل المنزل!

تحرير: كارميل هاريسون



شورت، ٢٦٥ د.ج. Girlfriend Collective



حذاء رياضي، ٢٤٨ د.ج. Vetements



ساعة GPS، ٧٩٩ د.ج. Apple Series 3



بساط لليوغا، ٣٦٥ د.ج. Alo Yoga



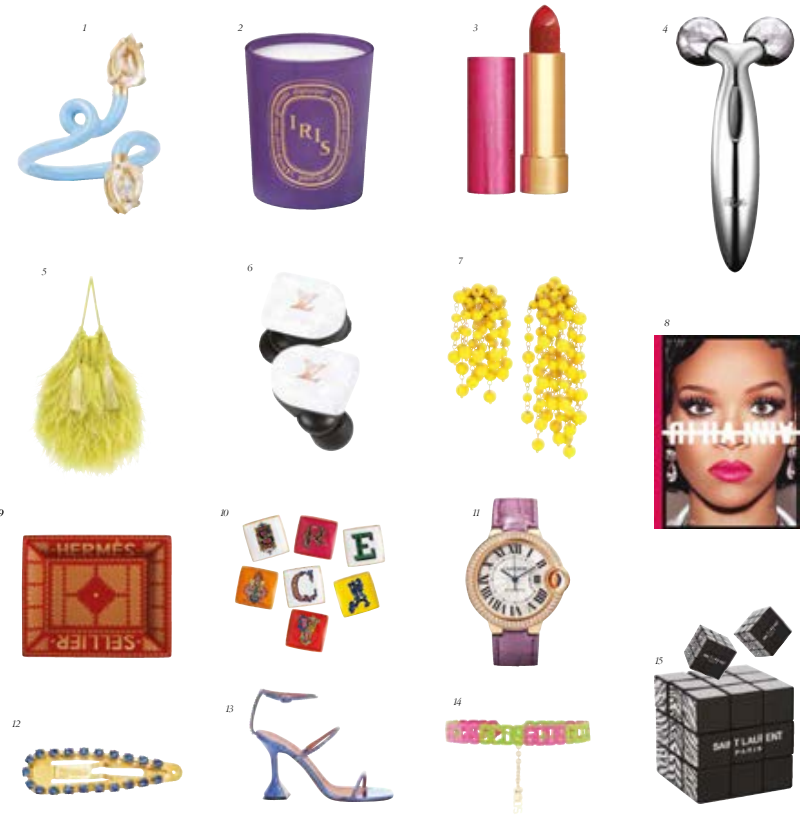
صدرية رياضية، ٣٩٥ د.ج. P.E. Nation



شورت، ١٨٥ د.ج. Adidas by Stella McCartney



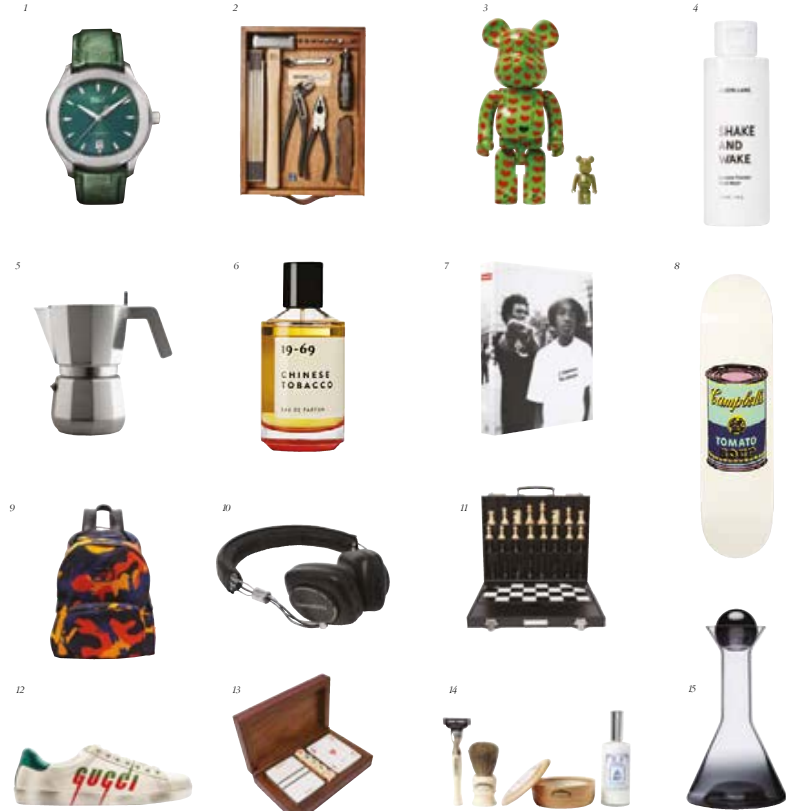
قارورة مياه، ٣٠ د.ج. Glacé

[illegible]

أفكارٌ تناسب الفتاة التي تصرخ بهجةً بسبب أعواد بخور موقّعة من أهم المصمّمين وتطير فرحاً بفضل سماعات الأذن من ديور، وتعشق دوماً آية هديّة مرصّعة بالألماس.

٢٥- إخراج من الكرسي، ٨٣٧ د.ف. Bea Bongiasca - ٢- شجرة Iris Blossom Limited Edition، ٧٣٣ د.ف. Dityque - ٣- أحمر للشفا ٢٥ Gucci - ٤- رولر عطر للوجه، ٢٢٠ د.ف. Refo - ٥- حقيبة ٨٦٨، ٨٦٨ د.ف. The Attico - ٦- شفاقات Horizon للأذن، ١١٣٣ د.ف. Etoile - ٧- أفراط Mimosa، ٨٧٤ د.ف. Jacques - ٨- كتاب Avenue، ١١٣٣ د.ف. Louis Vuitton - ٩- شفاقات Chay Tray - ١٠- Phaidon، ١١٣٣ د.ف. Cartier - ١١- شفاقات Ballon Bleu De Cartier، ١١٣٣ د.ف. Hermès - ١٢- دروس ٢٢٤ د.ف. Versace Home، ١١٣٣ د.ف. Alphabet Trinket Tray - ١٣- شفاقات Gildo كعبه على ٩٤٦ د.ف. Amnia Muaddi - ١٤- عقد ضيق على الزينة للنشر ١٣١ د.ف. Swarovski Rainbow، ١٣١ د.ف. Epona Vulture، ١٣١ د.ف. Brain Teaser لعبة، ١٣٣ د.ف. Saint Louis - ١٥- GCDS، ١٣٣ د.ف.

دليل Elle العربية لهدايا العيد



للرَّجُل في حياتك

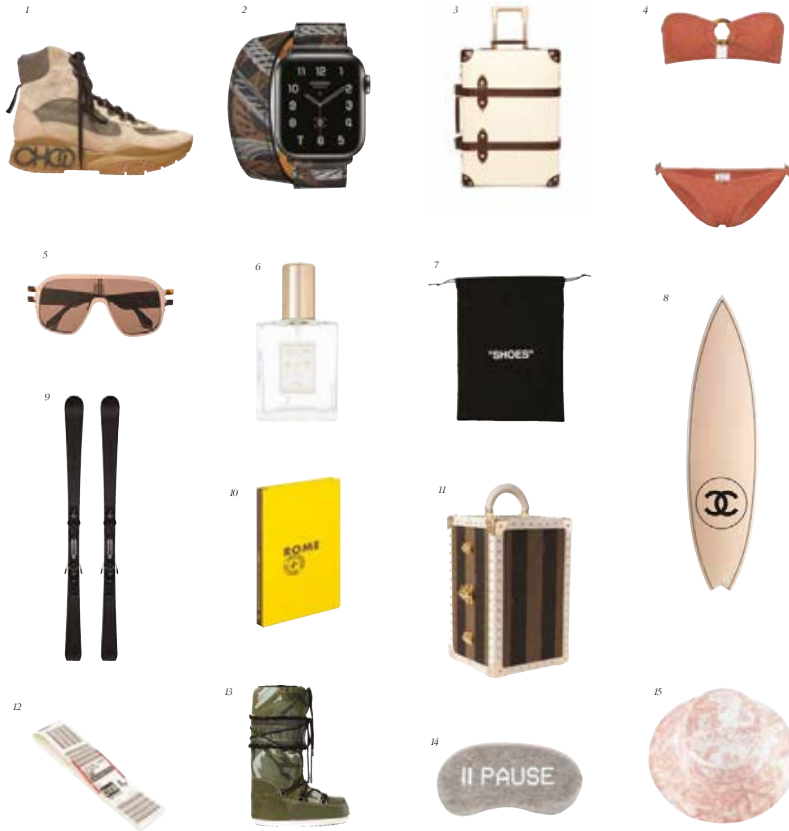
إن كان لا يحبُّ الهدايا أو إن كان ذوقه صعباً، جُلِّ ما يريده الرجل في يومنا هذا هو شيء يعبَّر عن تقديرك له.

١- ساعة Polo مجموعتها محدودة، ٣٨٤٩ د. Piaget. ٢- علبه خشبية فيها عدة من سبع قطع، ٦٥٥٥ د. WohnGeist. ٣- Green Heart Figurine Set، ٦٤٣ د. Be@arbrick. ٤- غسول بودرة للوجه، ١٢٠ د. Jaxon Lane. ٥- ماكينة القهوة Moka Cup، ١٨٤ د. Phaidon. ٦- لوحة نزلج خشبية Andy Warhol، ٨٠٨١٣ د. The SkateRoom. ٧- حقيبة للظهر Camouflage V-Logo، ١٨٤ د. Valentino. ٨- سماعة Wireless P5W Leather-Covered، ١١٠١٠ د. Bowers & Wilkins. ٩- علبه شطرنج Hanover، ٥٣١٠ د. Asprey. ١٠- حذاء رياضي New Ace، ٢٨٦٥ د. Gucci. ١١- علبه للورق من الجلد، ٣٢٠٠ د. Giobagnara. ١٢- عذة من الجلد، ٢٢٤٠ د. Tom Dixon. ١٣- إضاءة للشرب من الجلد، ٦٦٥ د. D.R. Harris. ١٤- إضاءة للشرب من الجلد، ٦٦٥ د. Tom Dixon.

للمرأة التي تهوى المغامرات

بسبب كثرة الأسفار صار من الصعب تعقّب المرأة العاشقة للتجوال، فما عسى أن تكون الهدية المناسبة لها؟

١- حزمة Inca للمشي، ٢٨٧ د. Jimmy Choo. ٢- ساعة Apple، ٦٧٩٥ د. Hermès. ٣- حقيبة سفر Chelsea Garden، ٦٣٨٥ د. Globe-Trotter. ٤- بيكيني Gloria، ٧٧١ د. Hunzo G. ٥- نظارة شمسية، ١٢٤٩ د. Gucci. ٦- طراد للحشرات، ١٣٨٥ د. Coqui Coqui. ٧- حقيبة للأحذية مناسبة للسفر، ٤٥٩ د. Off-White. ٨- لوحة لركوب الأمواج، ٤٨٢ د. Chanel. ٩- منزلج Zai، ٢٦١٩ د. Saint Laurent. ١٠- كتاب Rome City Guide، السعر عند الطلب. ١١- Canvas Case، ١٦٥٩٩ د. Fendi. ١٢- ملصق للأمتعة DXB، ٣٦٥ د. Kilometre Paris. ١٣- حزمة Moon Boot، ١٣٨٧ د. Yves Salomon. ١٤- ماسك للنوم، ٢٢٢٨ د. Ports V. ١٥- قبعة Diorviera Toile De Jouy، السعر عند الطلب.



ثقافة



إيمي روكو: النسخة الثانية من Under the Abyss من مريم مصطفي

إطلعي إلى الروزنامة الثقافية لهذا الشهر: كتب وبودكاست وأفلام وثائقية لتشغلي نفسك وتستمتعي خلال فترة الحجر المنزلي.

مفكرتي

تحدثنا عارضة الأزياء فريال مولاي التي تطبيقات التي تحفلها والكتب التي تقرأها والعادات الصباحية التي تتبعها لكي تحافظ على نشاطها خلال فترة الحجر المنزلي.

١- روتيني الصباحي يعتمد على الاستحمام والتأمل والصلاة. كذلك أشرب كوباً من المياه بالليمون. حالما أنهض من النوم، أنا مولعة بمشاهدة Money Heist على

٢- أقدم الكثير

٣- أظهو الكثير

٤- سقاعات توضع على

٥- أفرا The Power of Positive Thinking

٦- حالياً أرثدي الملابس

٧- مستلزماتي

٨- الدروس على

٩- تماريني الرياضية

١٠- بعد الحجر، أكثر ما

١١- أكثر أغنية أسمعها

١٢- أقرأ

١٣- إن إسم أفضل

١٤- مجموعة على

١٥- أتمني إليها هو

١٦- أقرأ

١٧- أقرأ

١٨- أقرأ

١٩- أقرأ

٢٠- أقرأ

٢١- أقرأ

٢٢- أقرأ

٢٣- أقرأ

٢٤- أقرأ

٢٥- أقرأ

٢٦- أقرأ

٢٧- أقرأ

٢٨- أقرأ

٢٩- أقرأ

٣٠- أقرأ

٣١- أقرأ

٣٢- أقرأ

٣٣- أقرأ

٣٤- أقرأ

٣٥- أقرأ

٣٦- أقرأ

٣٧- أقرأ

٣٨- أقرأ

٣٩- أقرأ

٤٠- أقرأ

٤١- أقرأ

٤٢- أقرأ

٤٣- أقرأ

٤٤- أقرأ

٤٥- أقرأ

٤٦- أقرأ

٤٧- أقرأ

٤٨- أقرأ

٤٩- أقرأ

٥٠- أقرأ

٥١- أقرأ

٥٢- أقرأ

٥٣- أقرأ

٥٤- أقرأ

٥٥- أقرأ

٥٦- أقرأ

٥٧- أقرأ

٥٨- أقرأ

٥٩- أقرأ

٦٠- أقرأ

٦١- أقرأ

٦٢- أقرأ

٦٣- أقرأ

٦٤- أقرأ

٦٥- أقرأ

٦٦- أقرأ

٦٧- أقرأ

٦٨- أقرأ

٦٩- أقرأ

٧٠- أقرأ

٧١- أقرأ

٧٢- أقرأ

٧٣- أقرأ

٧٤- أقرأ

٧٥- أقرأ

٧٦- أقرأ

٧٧- أقرأ

٧٨- أقرأ

٧٩- أقرأ

٨٠- أقرأ

٨١- أقرأ

٨٢- أقرأ

٨٣- أقرأ

٨٤- أقرأ

٨٥- أقرأ

٨٦- أقرأ

٨٧- أقرأ

٨٨- أقرأ

٨٩- أقرأ

٩٠- أقرأ

٩١- أقرأ

٩٢- أقرأ

٩٣- أقرأ

٩٤- أقرأ

٩٥- أقرأ

٩٦- أقرأ

٩٧- أقرأ

٩٨- أقرأ

٩٩- أقرأ

١٠٠- أقرأ

١٠١- أقرأ

١٠٢- أقرأ

١٠٣- أقرأ

١٠٤- أقرأ

١٠٥- أقرأ

١٠٦- أقرأ

١٠٧- أقرأ

١٠٨- أقرأ

١٠٩- أقرأ

١١٠- أقرأ

١١١- أقرأ

١١٢- أقرأ

١١٣- أقرأ

١١٤- أقرأ

١١٥- أقرأ

١١٦- أقرأ

١١٧- أقرأ

١١٨- أقرأ

١١٩- أقرأ

١٢٠- أقرأ

١٢١- أقرأ

١٢٢- أقرأ

١٢٣- أقرأ

١٢٤- أقرأ

١٢٥- أقرأ

١٢٦- أقرأ

١٢٧- أقرأ

١٢٨- أقرأ

١٢٩- أقرأ

١٣٠- أقرأ

١٣١- أقرأ

١٣٢- أقرأ

١٣٣- أقرأ

١٣٤- أقرأ

١٣٥- أقرأ

١٣٦- أقرأ

١٣٧- أقرأ

١٣٨- أقرأ

١٣٩- أقرأ

١٤٠- أقرأ

١٤١- أقرأ

١٤٢- أقرأ

١٤٣- أقرأ

١٤٤- أقرأ

١٤٥- أقرأ

١٤٦- أقرأ

١٤٧- أقرأ

١٤٨- أقرأ

١٤٩- أقرأ

١٥٠- أقرأ

١٥١- أقرأ

١٥٢- أقرأ

١٥٣- أقرأ

١٥٤- أقرأ

١٥٥- أقرأ

١٥٦- أقرأ

١٥٧- أقرأ

١٥٨- أقرأ

١٥٩- أقرأ

١٦٠- أقرأ

١٦١- أقرأ

١٦٢- أقرأ

١٦٣- أقرأ

١٦٤- أقرأ

١٦٥- أقرأ

١٦٦- أقرأ

١٦٧- أقرأ

١٦٨- أقرأ

١٦٩- أقرأ

١٧٠- أقرأ

١٧١- أقرأ

١٧٢- أقرأ

١٧٣- أقرأ

١٧٤- أقرأ

١٧٥- أقرأ

١٧٦- أقرأ

١٧٧- أقرأ

١٧٨- أقرأ

١٧٩- أقرأ

١٨٠- أقرأ

١٨١- أقرأ

١٨٢- أقرأ

١٨٣- أقرأ

١٨٤- أقرأ

١٨٥- أقرأ

١٨٦- أقرأ

١٨٧- أقرأ

١٨٨- أقرأ

١٨٩- أقرأ

١٩٠- أقرأ

١٩١- أقرأ

١٩٢- أقرأ

١٩٣- أقرأ

١٩٤- أقرأ

١٩٥- أقرأ

١٩٦- أقرأ

١٩٧- أقرأ

١٩٨- أقرأ

١٩٩- أقرأ

٢٠٠- أقرأ

٢٠١- أقرأ

٢٠٢- أقرأ

٢٠٣- أقرأ

٢٠٤- أقرأ

٢٠٥- أقرأ

٢٠٦- أقرأ

٢٠٧- أقرأ

٢٠٨- أقرأ

٢٠٩- أقرأ

٢١٠- أقرأ

٢١١- أقرأ

٢١٢- أقرأ

٢١٣- أقرأ

٢١٤- أقرأ

٢١٥- أقرأ

٢١٦- أقرأ

٢١٧- أقرأ

٢١٨- أقرأ

٢١٩- أقرأ

٢٢٠- أقرأ

٢٢١- أقرأ

٢٢٢- أقرأ

٢٢٣- أقرأ

٢٢٤- أقرأ

٢٢٥- أقرأ

٢٢٦- أقرأ

٢٢٧- أقرأ

٢٢٨- أقرأ

٢٢٩- أقرأ

٢٣٠- أقرأ

٢٣١- أقرأ

٢٣٢- أقرأ

٢٣٣- أقرأ

٢٣٤- أقرأ

٢٣٥- أقرأ

٢٣٦- أقرأ

٢٣٧- أقرأ

٢٣٨- أقرأ

٢٣٩- أقرأ

٢٤٠- أقرأ

٢٤١- أقرأ

٢٤٢- أقرأ

٢٤٣- أقرأ

٢٤٤- أقرأ

٢٤٥- أقرأ

٢٤٦- أقرأ

٢٤٧- أقرأ

٢٤٨- أقرأ

٢٤٩- أقرأ

٢٥٠- أقرأ

٢٥١- أقرأ

٢٥٢- أقرأ

٢٥٣- أقرأ

٢٥٤- أقرأ

للمشاهدة

FRIENDS

بعد سنوات ونحن نصلي لنرى من جديد مجموعة الأصدقاء الستة المفضلة لدينا معاً على الشاشة. تأجيل اجتماع Friends المنتظر بسبب توقف العمل على إنتاج الأفلام والسلسلات التلفزيونية. ولكن المواسم العشرة من السلسلة ما زالت تُعرض على نيتفليكس وما من طريقة أفضل لتمرير الوقت في المنزل من مشاهدة كل الحلقات البالغ عددها ٢٣٦ حلقة.



قد تكون المحافظة على المسافة بين الناس صعبة وقد تقتدين إلى أصدقائك ولكن هناك طريقة لترفع معنوياتك وسط الحجر المنزلي. لقد وجدنا لك قائمة الأغنيات المثالية لكل السيناريوهات. أكتب عمليين من المنزل أو تتناولين العشاء أو تمضين الأمسية مع الصديقات عبر الإنترنت.

للموسيقى



SUPPER CLUB AFTER HOURS

The Attico من

يقدم الثنائي الإيطالي الرائع خلف Attico هذا المزيج الموسيقي بين الجاز والأخود من أيام السبعينيات، والذي يعد مثالياً لأمسية يوم الجمعة في المنزل. يمكن الاستماع إليه عبر سبوتيفاي.



MICHEL GAUBERT

يشاطرننا هذا الفنان الخبير بالصوت والضلع في مجال الموضة قائمة الأغنيات المفضلة لديه خلال فترة الحجر. لا يمكن تفويت سماعها طبعاً علماً أنه المعلم المبدع خلف موسيقى عروض لويس فويتون وشانيل ولويي وغيرها من الماركات. متوفرة عبر سبوتيفاي.



FROM OUR EARS TO YOURS

Glossier من

إنه خيار ممتاز لكل من يحب أسلوب الريذم أند بلوز والهيب هوب. فكم بالحري إن كان يشمل كايتز انادا وكشمير كات وكهلاني؟! يمكن الاستماع إليه عبر أبل ميوزيك وسبوتيفاي.

للمتابعة

@SANDYSKITCHENDXB

مع توفر مزيد من الوقت حالياً (فمن ممناً لا يحب المشي لمدة ١٥ ثانية للوصول إلى العمل؟) ومع توفر المطبخ لمدة ٢٤ ساعة يومياً لسبعة أيام في الأسبوع، من الرائع طبعاً الاستفادة من الفرصة لإتقان فن الطبخ. إذا كنت مستعدة للانطلاق في المهمة، تعدّ وصفات Sandy's Kitchen مصدرًا الأكيد للوحي فإن ساندرنا بونغوس. لطيف تمضي وقتها في تحضير وصفات الطعام ومشاطرة صورها الشهية مع دليل يصف كيفية التحضير خطوة بخطوة.

مع الكثير من الوصفات التي تضعها على السنوي، لن تقتفري البتة إلى الأفكار التي تساعدك على اختيار الطبق المقبل. وإن لفائف النوري النباتية التي تحضرها هي المفضلة عندنا شخصياً!



الفن كل أشكاله

إليك نخبة من العناوين الجديرة بالمشاهدة أو الاستماع خلال الإقامة في العزل داخل البيت.

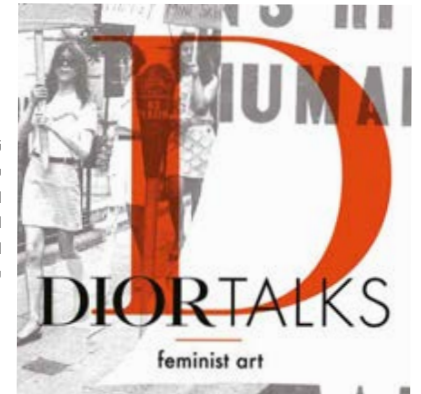
تحرير تريشا روبيدي

للاستماع

Dior Talks

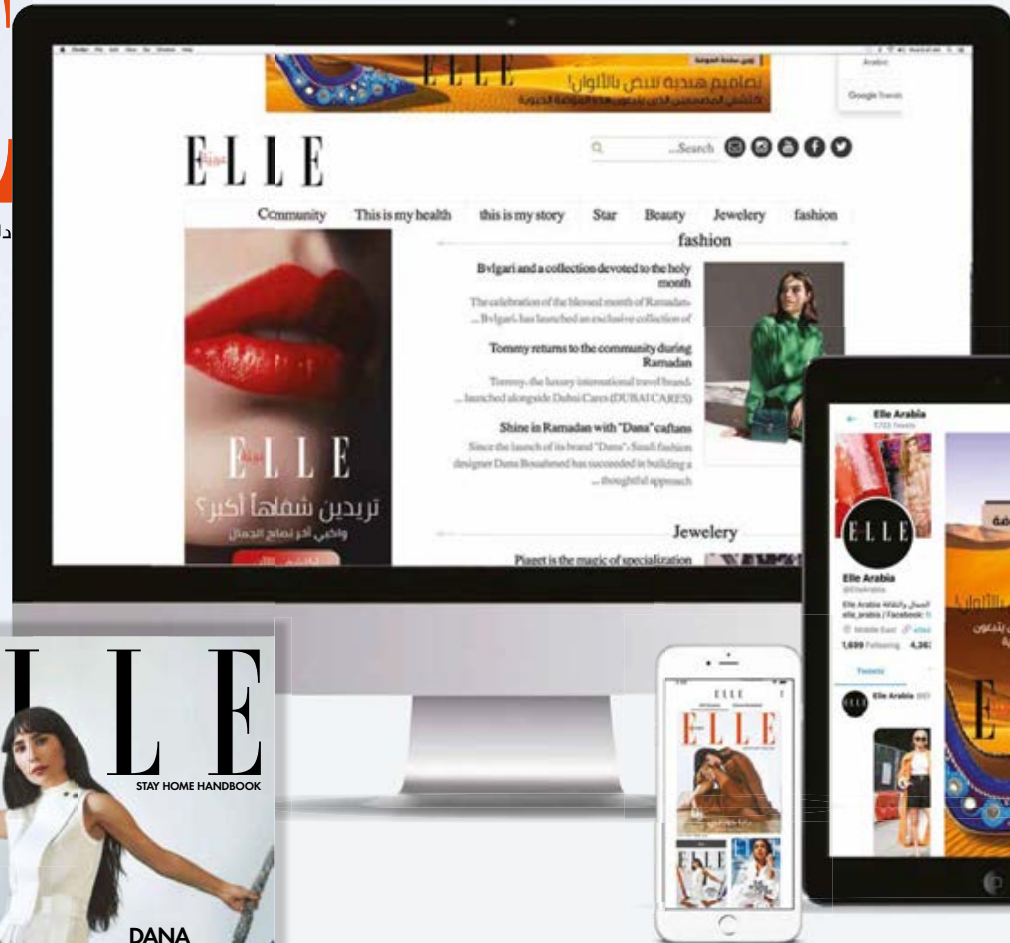
تحت إدارة ماريا غرازيا كيبوري من ديور، أطلقت الدار الفرنسية بودكاست خاص بها، مخصص للفنّ المناصر للمرأة. في الحلقة الأولى، غاصت المقدمة كايتي هيسيل في قلب معاوي الماركة أمثال توماسو بينجا وميكالين توماس. يمكنك الاستماع إلى الحلقة وأنت عمليين في المنزل لتتعلمي كل شيء حول الفنّ وتغوصي في الشعارات المناصرة للمرأة التي ألهمت تيشيرتات ديور.

يمكن الاستماع إليها عبر: Dior.com Spotify, Apple

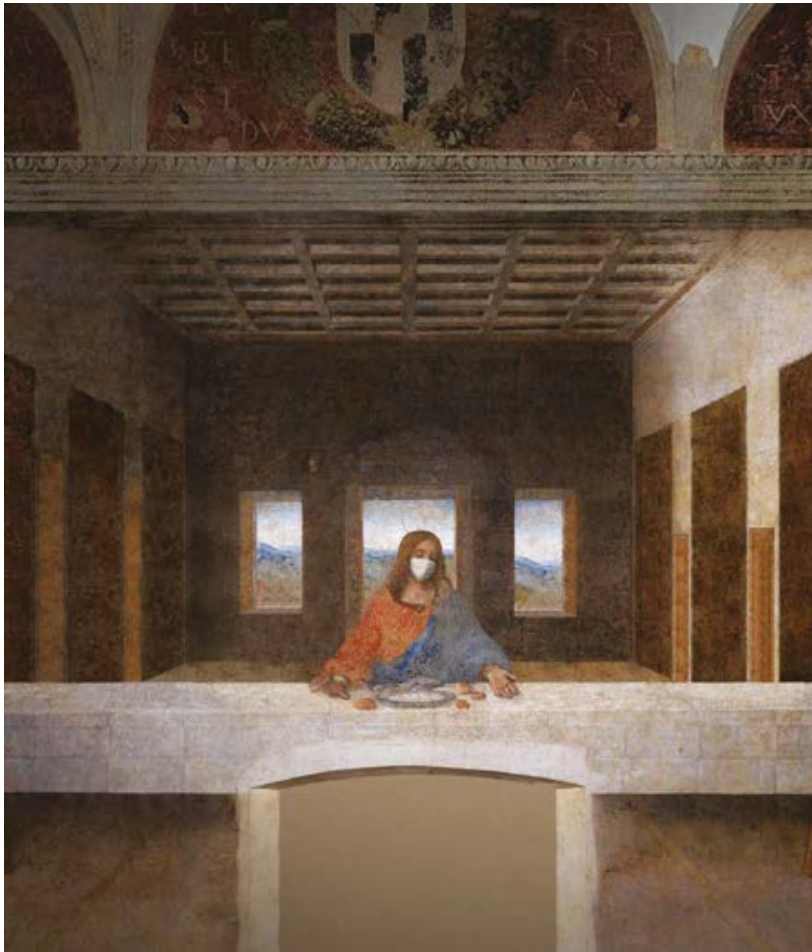


DISCOVER ELLE ARABIA ON OUR

PRINT AND DIGITAL PLATFORMS



@ellearabia.com



Looma Agency

لكن كيف نستمرّ في ظلّ العزل وفي وضع غير أكيد كهذا؟

بالنظر إلى كاتالوجات تاريخ الفنّ، ليس صعباً إيجاد الكثير من الأعمال المشهورة عالمياً والتي أبصرت النور خلال أزمنة مظلمة. ابتكرت الحركات الفنية مثل السريالية من أوقات المحن والحروب والفقر، نضال، انفصال، مرض، كله أشعل أقوى المشاعر لدى البشر وتمّ التعبير عنها من خلال الفنّ كأني الرسم أو النثر. ونحن نمرّ في هذه الأوقات غير المعهودة، ملزمين على البقاء بعيداً عنّ نحنهم، نلاحظ أنّ المشاعر والحسن الإبداعي في أعلى المستويات، ما الذي نتوقع رؤيته من عالم الفنّ؟

تحفٌ وليدة الوباء

في هذا الزمن، صار من لا يحترف الخبز يتقن تحضير خبز الموز، وصارت الأفهات ترقصن على تطبيق تيك توك، وصار برجر كنج يشاطر الناس سرّ وصفة Whopper، ويتعلم الأجداد كيفية استخدام تطبيق Zoom، وأحد أصدقائي يتألق في لعبة cheese or front... لا شك في أنها نهضة الإبداع! ولا يشبت عالم الفنّ عن هذه القاعدة الحالية إذ يستعين فنّانو الشارع بالجدران تأكيداً على الحاجة إلى البقاء في المنزل. أمّا الفنّانون الرقميون فيعدّلون في وجوه أسطورية مثل مونا ليزا وفان غوغ، حتى أنّ السيّد المسيح قد تمّ عزله عن تلاميذه في لوحة دا فينشي للعشاء الأخير.

نصّ فيليبيتي ستوكس

اشتهر فرانسيس بيكون بالوجوه المبعثرة والمشوّهة.

ولكن إحدى لوحاته الأشهر والأجمل قد جاءت نتيجة فقدانه لحبيبه جورج جاير في العام ١٩٧١. إن الأعمال الفنية التي أنتجت خلال هذا الوقت هي ثقيلة جداً على العيون وعلى القلب. استخدم بيكون القماش ليُعبر عن مشاعره خلال فترة الحداد.



فرانسيس بيكون In Memory of George Dyer

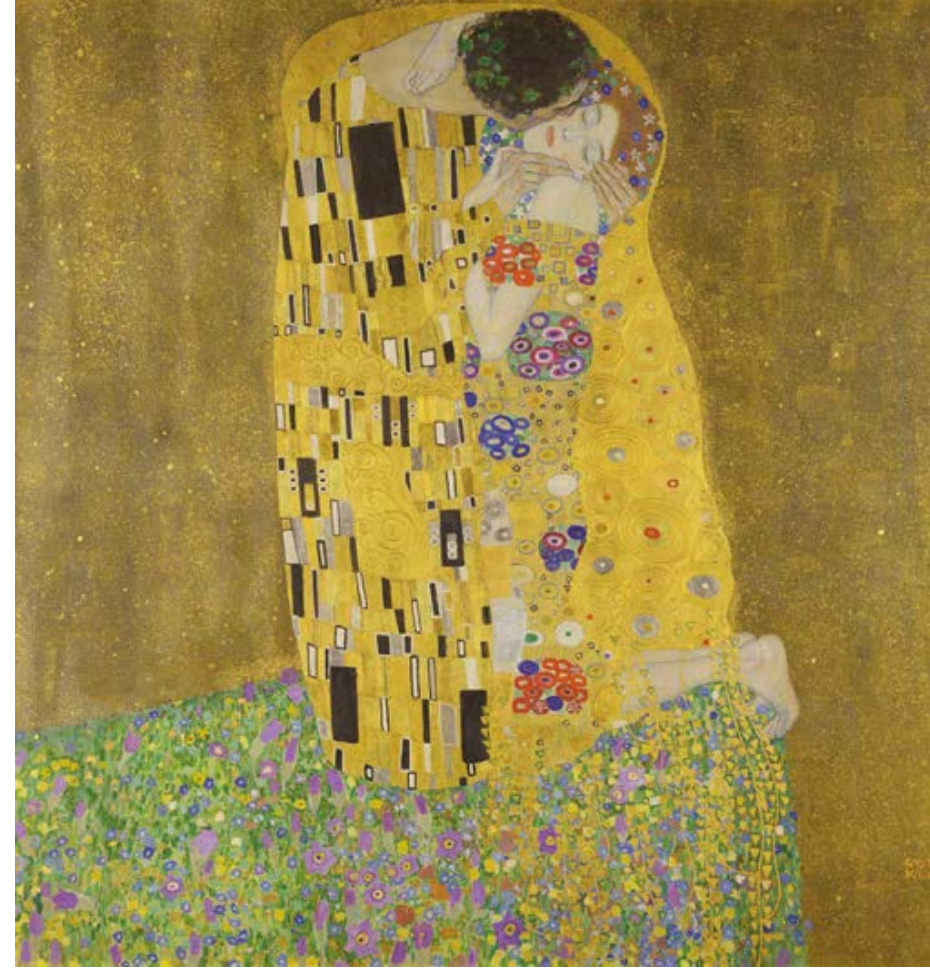
يجب ألا ننسى أمر الشعراء والروائيين الذين كتبوا

أجمل الأعمال الأدبية على الإطلاق. أعمال تظفر القلب خلال فترات الانفصال والصعوبات، مثل رسائل الحب التي كتبها نابوليون بوناپرت لجوزفين. دخلت كلمات الإعجاب القوي التي قالها نابوليون لحبيبته جوزفين التاريخ وقد جاءت هي أيضاً نتيجة ابتعاده عنها حين كان يقود الجيش الفرنسي.

في رسالة ملحمية شهيرة واحدة ورد الآتي:

”منذ أن تركتك وأنا جزين.
لا أشعر بالسعادة إلا بقربك.
بلا انقطاع، أتذكر قبلااتك
ودموعك وغيرك المحببة.
تحافظ جاذبية جوزفين
المزينة على ذاك اللهب
المتشع والبارق داخل قلبي
وحواسي. حين أتحرز من كل
الهموم ومن كل الأعمال
سامضي كل أوقاتي بقربك
حتى لا يكون لدي ما أفعله
سوى أن أحبك.”

صورة لرسائل نابوليون
وصورة لنابوليون شخصياً



من أكثر الأعمال رومنسية على الإطلاق هي لوحة The Kiss لغوستاف كليمت.

ابتكر هذا العمل المدهش بعد أن عانى الفنان من مرحلة طويلة من عدم الثبات في مهنته ومن الفشل في المرحلة الممتدة بين ١٩٠٠ و١٩٠٧. رفضت جامعة فيينا عدداً كبيراً من الأعمال التي قدمها الفنان، وذلك لأنه تيمّ تصنيفها على أنها إباحية، مباشرة بعد هذا الرفض من ساحة فيينا الفنية. رسم كليمت لوحة The Kiss. وفي رسالة كتبها قال: ”إذا أنني صرت عجوزاً جداً أو عصبياً جداً أو غيباً جداً. لا بدّ من أن هناك نغمة ما“. قبل أن يُنتج هذه التحفة الفنية الأسطورية.

ابتلى مارك روثكو بطفولة ملؤها الخوف والرغبة.

وابتكر أهم أعماله الدرامية الملونة بما فيها Black on Maroon في أواخر الخمسينيات بعد الحرب. وقد كتب الناقد الفني إيرفينغ ساندرل عنه: "مساحاته مخملية تماماً كاشعار الليل". وبما أنه عاش حروباً عديدة والكساد الكبير صار روثكو رساماً شاعرياً وقد أراد أن يحس كل من يرى أعماله أنه يقف في داخلها. أذكر حين مشيت في إحدى غرف متحف Tate Modern حيث عُرضت لوحات Black on Maroon التسعة. وقفت في وسط الغرفة وسمعت أنني عارفة في عمق اللوحات الملونة. تجربة جميلة نشأت من الظلمة.



مارك روثكو Murals

إدفارت مونك، Self-portrait with the Spanish Flu

كافح الفنان إدفارت مونك الإنفلوانزا الإسبانية في العام 1919.

وثق المرض بعاملين مشهورين يصوران أعراض الإنفلوانزا. أحدهما بعنوان Self-portrait with the Spanish Flu حيث يجلس متوجعاً مع بطانية على الكرسي. صار مهتماً بالداء وبالأعراض المميتة بعد أن أصيب بالإنفلوانزا. وقد أثرت حالة إدفارت العاطفية على الطريقة التي عثر بها عن نفسه من خلال الفن. فرأيناها في كل لوحاته. "راقبني المرض والجنون منذ أن كنت في مهدي ورافقني طيلة حياتي". بحسب إدفارت مونك.



قرأت مؤخراً مقالاً في مجلة The Observer البريطانية عن الحب في زمن الكورونا.

كان المقال مؤثراً لكن ما بقي مطبوعاً في ذاكرتي هي رسمة بول بلو المترافقة مع النص. فقد أظهرت منبئين متعذري الطبقات وفي الداخل أطباق أشخاص. بعضهم بمفردهم وبعضهم مع عائلاتهم وبعضهم يجلسون كثنائي. وهناك شخصان ينظران إلى بعضهما وكل منهما على شرفته. ألبست هكذا القصص الأكثر رومانسية حيث يُضطر العاشقان إلى تخطي عقبات خطيرة ليكون معاً مثل روميو وجولييت، إليزابيث بينيت ودارسي، أوديسيوس وبينبلوب؟ عشاق يفضلون لأشهر. عائلات بينها آلاف الكيلومترات، أشخاص كانوا على وشك الوقوع في الحب. وآخرون قلقون حيال مدة الانتظار قبل أن تعود المواعدة من جديد. سيخسر الناس أشغالهم ولن يكون هناك استقرار مادي وسيجهد الناس في التعليم عن بعد وفي العمل من المنزل والأسوأ أنه سيكون هناك خسارة للصحة وللأحبة.



رينيه ماغريت، Lovers II

Lovers II لرينيه ماغريت استخدمت عبر الانترنت كتجسيد لزمن التباعد الذاتي

بسبب الشخصيتين الملتئمين المتعاقبين فيها. حين ابتكر ماغريت II Lovers، أثارت القطعة فضول النقاد والمراقبين وحاولوا فهم اللحظة الحميمة التي يعيها الغطاء على الوجه. على خلفية سماء زرقاء جميلة يلمح العناق الحقيقي المفعم بالشغف بين الشخصيتين المقتنعين إلى فكرة التباعد. اختبر رينيه ماغريت الخسارة وفراغ الحرب والانفصال. وقد بحث عن الضوء والفرح مانحاً المعنى لأوقات تعُمها القوضى.

ما نحن أكيدين منه هو أننا سنجد النور في نهاية النفق وسيكون أكثر إشراقاً وإبداعاً من أي وقت كان. نتعلم الإنسانية من جديد ما هو الأهم في الحياة.

أشعر بالحماس حيال الأعمال والمفاهيم الجديدة التي ستنشأ من هذه الأوقات المظلمة كما رأينا مع واتساب وأوبر خلال الأزمة المالية الأخيرة في العام ٢٠٠٨. وإن ما أتوق إليه بالفعل هي القبلية المقبلة كما في لوحة The Kiss لغوستاف كليمت.

بمشاعر مرضاه. وفي تقرير نُشر في Psychology Of Women Quarterly، وجدت هاتقيلد وفريقها أنه وبسبب «الأدوار الجندرية التقليدية» تبدو المرأة في غالب الأحيان أكثر عرضة للملاحظة واحتياجات الآخرين العاطفية وهي بذلك أكثر عرضة لامتناع السلبية من حوالها. «نحن نتحدث منذ صغرنا على التفاعل مع مشاعر الآخرين» بحسب هاتقيلد. «عادة ما كان ذلك ينطبق على الرجال لكن الأمور تتبدل». قد يكون للمشاعر المأخوذة من مصدر آخر مثل الإرهاق التأثير الصّحي ذاته على الجسم مثل الشعور المباشر. يُترجم الدماغ كلّ منهما على أنه شعور واحد لذا من الضروري فصل مهارات التنظيم الذاتي من أجل تلقيح أنفسنا ضدّ المزاج السيء. تقدّم واترز بعض النصائح: «أولاً، كونوا حذرين فهذه ظاهرة حقيقية فلنمنحها الشرعية. ثانياً، ابقوا على اطلاع بما يجري لكم، كيف يتجاوب الجسم حين يكون هناك أشخاص محدّدين في الغرفة؟، إذا كنّا نشعر بالتوتر بالتواجد مع فرد من العائلة ولكن نشعر بالارتفاع المعنويات بعيداً عنه فهذا دليل على وجود مشكلة أعمق في العلاقة التي تربط بيننا. لكن هذا لا يعني أنه علينا إحاطة أنفسنا بأشخاص مريحين على الدوام؛ لكل شخص مزاجه! وتضيف واترز: «أنا لا أحيّد قطع العلاقة مع كل شخص يجعلنا نشعر بالسوء... فإنّ ما علينا فعله هو مراقبة السلوك مع مرور الوقت، إذا استمرّ هذا الشخص يجعلنا نشعر بالسوء عندئذ يمكننا أن نتساءل حول علاقتنا به. ولكن إذا كنّا في علاقة طويلة مع الشريك وعادة نشعر بالسعادة معه وفجأة صار بيعت لنا مزاجاً سيئاً فيجب أن نعلم أنّ هذا جزء من العلاقة». إذا عرفنا من أين تأتي المشاعر نتفادى العدوى العاطفية ولكن يجب أن نحرص على تحمّل مسؤولية مشاعرنا الخاصة. إذا كان مزاجنا الخاص هو السبب، كيف نحرص على عدم تمريره إلى الغير؟ تقول واترز: «الوعي هو الاختراق... إنّ العدوى العاطفية هي بمثابة مسبار غير واثق. لذا حين نُحسّ شخصاً آخر بأننا نمرّ بيوم سيء، نكسر احتمال العدوى لأننا جعلناها أمراً واعياً. لذا في كل الأوقات التي كنّا نخفّ فيها عن الجميع أننا بمزاج سيء ونحاول إظهار الإيجابية. فهذا يعني أننا كنّا ننشر بذور المزاج السلبي في كل مكان. لنعد أنفسنا بأننا سنكون حاملين للإيجابية. حين نتحج في منامة العدوى العاطفية، يمكننا أن نستخدمها لمساعدة من لا يشعر بمزاج جيّد ولتحسين مزاجنا الخاص.» كما تضيف واترز.

لنفكّر بأمور صغيرة يمكن فعلها لنصبح ممّن ينشرون الإيجابية.

«لنفكّر بأمور صغيرة يمكن فعلها لنصبح ممّن ينشرون الإيجابية، لا يجوز أن نتجاهل المكان الذي نحن فيه ولا أن نجبر أنفسنا أن كنّا لا نعيش يوماً جيداً، لكن إن كانت هذه هي الحال لنحرص على أن نعرفها جيداً ولننكلم في الموضوع مع شخص آخر نكسر الحظ السيء، بمجرد أن ندرك الأمر، ننجح في فكّ رموز القوة الخارقة.»

دون أن ندرك ذلك. وهنا تأتي نظرية ردود أفعال الوجه. وتقول واترز: «إنّ الأساسيس هي كشارع بأنجاهين... إنّ ما نحسّ به في داخلنا يؤثّر على تعابير وجهنا لكن تعابيرنا تؤثّر بدورها على أساسيسنا». وقد أثبتت الأبحاث أننا عندما نضحك، تكون الحركة كافية لتخبر الدماغ بأنّ مزاجنا جيّد. لهذا السبب إذا حاكينا شخصاً عابساً تصل رسالة إلى الدماغ لتخبره أننا بمزاج سيء. وهكذا دواليك أحياناً يكون الأمر بديهياً: نشعر بالتعاسة ونحن نتكلم عن شخص نعيس. وبالتّفة حين نتكلم عن شخص واثق بنفسه. ولكن كذلك هناك أوقات نشعر فيها بعد حديث ممتع بما فيه الكفاية بإحساس من التوتر أو الإحراج لم يكن موجوداً سابقاً. وهنا يسهل إطلاق تقييم ذاتي كامل لتحديد المصدر ونجزم أننا قلنا أموراً سيئة وأننا لن نسبح لأنفسنا بالتحدّث مع الناس بعد الآن. في الواقع، قد يسعى شريكنا في الحديث لأن يُخفي قلقه ولكن نكون قد اكتسبنا بغير إرادتنا تلك التعابير الصغيرة لديه الأمر الذي يزرع في داخلنا الإحساس ذاته الذي يشعر به هو.

«لا يمكن لأجسادنا استخدام الكلمات لكنها تتواصل معنا باستمرار من خلال تبدّلات الضغط والحرارة ما يُثقل كاهلنا ويُشعرنا بالاختناق عند الحنجرة - أو العكس» بحسب واترز. ولكن المسألة أعمق من ذلك. وهي تضيف: «أظهر العلم أننا نصبح مترامنون على صعيد الأجهزة الصّغيرة أيضاً. حين تبدأ تقليد الآخر وتجسّد تعابير وجهه ووقفه، يتبدّل إيقاع ضربات القلب وتتغيّر حرارة الجلد وموجات الدماغ». بهذه الطريقة نكون مثل مؤشرات السيارة في الزحمة، كلّها مضاءة ولكن لكلّ منها إيقاعه الخاص ومن حين لآخر تضيء بشكل متناغم، ولو كان ذلك لبضع دقائق. بشكل خاص، نحن نميل إلى تقليد تعابير

وجوه أشخاص يُعجبوننا ونحبّهم. في حين يقدر الجميع على التفكير بشخص يخفّ من المعنويات، يمكن أن نلتقط باستمرار المزاج السيء من أشخاص نحبّهم وهذا قد يجعلنا نغض الطرف عن العدوى. وتقول واترز أنّ هذه العلاقات تُبنى على المشاعر. «كلّما كان الشخص قريباً منّا كانت العدوى العاطفية أقوى». وتوافق نور قائلة: «من الأسهل التعاطي مع أساسيس شخص نعرفه جيداً ونعرف كيف يتفاعل أو يتصرّف». لسوء الحظ، تنتقل المشاعر السلبية السهل من الأساسيس الإيجابية لأنّها ترتبط بعرّاز البقاء: الخوف (الركض)، الإشمئزاز (لا تأكل هذا)، الحزن (ساعدي). إنّ الشخصيات المنفتحة تُرسل مؤشرات أقوى وهي أقلّ تأثراً بالأشخاص المحيطين بها الذين يُظهرون مشاعر مختلفة. في حين أنّ الشخصيات الأكثر حساسية وانغلاقاً على ذواتهم، يلتقطون بشكل أكبر مؤشرات الآخرين وتسيطر عليهم مشاعر غيرهم. كذلك، تُعدّ المرأة أكثر عرضة للتأثر بأحاسيس الآخرين. بدأت المعالجة النفسيّة د. إيلين هاتقيلد تُجرى الأبحاث حول العدوى العاطفية في التسعينيات بعد أن أدركت أنّها نصاب

قد نفكّر
أنّ هناك
سبب لكل
شعور نحسّ
به، ولكن
على ما يبدو
ليست جميع
أحاسيسنا
ملكاً لنا!

نص
الكسندرا الغليش

مشاعر أسرة

نعرف أنّ شعور القلق المزعج لا يمكن أن نضع عليه الإصبع، أو ذاك المزاج السيء الذي يجعل حالتنا تسوء لأننا غير قادرين على تحديد السبب (قد رجعت التقويم: ليست المتلازمة السابقة للحيض وليست حركة الكواكب!) قد لا تكوني أنت سبب تأجج هذه المشاعر. تماماً كما ننقل الجراثيم للأشخاص من حولنا هكذا تنشاطر معهم مشاعرنا ونعرف هذه الظاهرة بالعدوى العاطفية. مؤخراً نشرت الرسالة جولي هوتس، المفضلة على إنستغرام (jooleeleoren) هذا التجسيد البصري: يدُ تلوّح (مسحاة «أناء» من تحت كومة من التراب (مسحاة «امتعتك») وبالون على شكل وجه مبتسم (مسحاة «يومى السعيد»). تشرح عالمة النفس والباحثة والكاتبة د. ليا واترز عن العدوى العاطفية بهذا الشكل: «إنّ في الواقع التقاط لمزاج شخص آخر. نحن نمتصّ إحساس الآخر وهذا يسبّب لنا فقدان مزاجنا وشعورنا بمزاج الآخر. تحدث العدوى

المواهب

تعرفي إلى أسماء تقف في الطليعة خلف متجر جي جي... مصممون صاعدون من المنطقة العربية!



جيسكا خوري
أنشقر Jessica K.
على التناقض في عالم الموضة
يبنى جوهرة هذه الماركة
البروتية التي تقدم تحاميم
نسائية معاصرة.

سارة بيضون
Sarah's Bags

تقوم ماركة الأكسسوارات
الدائمة للمرأة على مهارات
سجينات سابقات وسيدات فقيرات.

**ما هي أول قطعة قمتِ
بابتكارها؟**

حقبة مطرزة بزهرة من الخرز
وقد قمت بخياطتها بنفسي!

**من هو أكثر شخص
شجعتك؟**

دعمتي عائلتي بشكل كبير
فقد فتم لي شقيقي مساحة
حولتها إلى محترف لي وابتكرت
شقيقتي شعار الماركة في
حين اشترت والذي أول حقبة
ابتكرتها.

ما هو أكبر تحدٍ واجهتك؟

إنشاء علامتي التجارية
وتحويلها من مشروع لإعادة
التأهيل إلى عمل قائم بذاته.

**كيف ترين تبدل ساحة
الموضة العربية؟**

بعد هذا الوباء، سيضغط
العالم بأسره على كبسة
إعادة التشغيل وأمل أن يتبنى
الناس سلوكاً واعياً في مجال
الاستهلاك.

مريم يحيى

محبرة تعيش في دبي يتابعها
الجيل الشاب بفخر اهتمامها
بأسلوب الفنتيخ في مجال
الموضة.

**ما هي أول قطعة قمتِ
بابتكارها؟**

كانت بزة صنعتها من قماش
ستائر اشترتها في الماضي
لغرفة أول ابنة لي إيزابيل ليلي.
القماش مطبوع بالدمى وأنا
أضفت إليه زينة من الساتان
الملون كجزء من التصميم.

**من هو أكثر شخص
شجعتك؟**

زوجي بأسل فمطاطي المعروف
باسم Keepa ومن هنا جاء
إسم الماركة Mrs. Keepa!

ما هو أكبر تحدٍ واجهتك؟

لم يكن سهلاً إيجاد دار للإنتاج
وقد توجب علينا منذ البداية أن
نستثمر في محترفنا الخاص.

**كيف ترين تبدل ساحة
الموضة العربية؟**

سيكثر عدد الماركات
التي تضفي طابعاً شخصياً
لتصميمها وهذا يعكس
اختلافات الفنان والخلفيّة
الثقافية بدلاً من الانجراف
كلياً خلف النزعات الموسمية
العالمية.

تعرفي إلى ... Gigi

متجّر مفهومه خاص بالأزياء يعيد التفكير حول قطاع البيع بالتجزئة.



Jessica K

بالعربي

أفقت كريمة

بأغراض المنزل والديكور. وكلّ منها
موضوع في زاوية خاصة ابتكر أسلوبها
المصمّم بذاته. على قائمة متجر Gigi
الرائع ماركات للألبسة الجاهزة موفّعة
من مواهب عربية صاعدة مثل Mrs.
Keepa, Jessica K, Rania's Corner, Zayan
Cocobum the Label من بين الكثير من
العلامات التجارية. "يبحث الناس دوماً عن
الجديد وهذا ما سيقدمه المتجر"، بحسب
ما قالت زينة عن القاعدة الشاملة التي
تسعى لتخطي مفهوم المتجر التقليدي.
"علاوة على مساحة البيع بالتجزئة، سيكون
هناك إعدادات ومحترفات مثل
باقات الأزهار والرسم والتصوير
واليوغا حتّى وغيرهما من الأمور
العديدة". طموحات جديدة تنبع من
المتجر الجديد وإذ تمّت الاستفادة
منها بالشكل الصحيح ستُعبد
الطريق بلا شكّ لمصمّمين عرب
موهوبين حتّى يحظوا بفرصتهم.



راسل لذي متجر
Rania's Corner



Talata



Khalid Shafar



Cities



Ayyam Gallery



Cocobum

مع تدهور حال المحال القائمة على الشوارع
الكبرى ومع تحوّل تركيز دور الأزياء الكبرى
نحو البيع على الانترنت لا سيّما مع زيادة
عدد الزبائن الذين ينتشرون احتياجاتهم
الكثرونيّاً بدلاً من التوجّه إلى المتاجر
والمراكز التجارية فهذا أسرع وأسهل.
ما زالت بعض متاجر البيع بالتجزئة تسعى
لإيجاد طرق تجذب فيها المستهلك
للقدوم إلى المتاجر شخصياً. صيخ أنّ
الناس يميلون إلى تغيير عاداتهم في
التسوّق ولكنّ بائعي التجزئة يميلون



Atelier
Nowbar



Zayan
the Label

المصمّمون... داخل المنزل

تحت سقف مساحة Gigi ماركات خاصة بالمنزل والديكور الداخلي. وهذه سابقة في المنطقة! وهي تعد بتصاميم مميزة لكل غرفة
من غرف المنزل مع مجموعة من الماركات المميّزة التي تشمل نخبة من Talatat Khalid Shafar Cities Ayyam Gallery.

آراء قيمة

"لن يزول قطاع البيع بالتجزئة". بحسب مؤسّسات By Far اللاتي تحدّثن عن مستقبل الموضة بعد أزمة فيروس كورونا.

نص دينا فاني



أسماء مؤسّسات الماركة: سابينا جيوشيفا، دينيشا روماروفا، وفالانتينا بيزوهانوفا



المجموعة الجديدة لربيع وصيف ٢٠٢٠



نفيض أحذية الماركة بعقوبة التسعينيات وبالسبب الفني المزجج مع الزفي المنزائد

إنّه تصريح قويّ خلال هذه الفترة الدقيقة، بأنّ الموضة والصناعة كلها ستنتصر بعد الوباء وستستمرّ. لا أحد يعلم كيف سيكون العالم ما بعد كوفيد ١٩، بيد أنّ السيّدات اللاتي يقفن خلف تأسيس ماركة By Far يشعرن بالتفاؤل.

إذ تقول سابينا جيوشيفا، المديرة التنفيذية لماركة الأكسسوارات البلاغارية الراقية المستوحاة من التسعينيات: "سيعود قطاع البيع بالتجزئة إلى طبيعته لستخرج وينيرته الاعيادية متأقلماً مع البيئة الجديدة ومتفهماً لأهمية تجارب الزبائن". لظالما كان التعامل مع الزبائن معياراً أساسياً بالنسبة للماركة التي أسسها سابينا بالتعاون مع شقيقتها التوأم فالانتينا بيزوهانوفا وصديقتها المفضلة دينيتسا

"لطالما آمنا أنّ كل أزمة تحمل معها فرصة ما".

المدير خلف صورة الماركة المتمثلة بالفتاة العفوية، كذلك، أرّدت الاستفادة من هذه الفرصة لتتقرب أكثر من زبائنها من خلال تقديم طرق مبتكرة لتمضية الوقت في المنزل لذا أطلقنا سلسلة Colouring

By Far Image Series التي أصبحت مشهورة جداً على إنستغرام. من خلال المحافظة على الحسّ الإبداعي، تعتمد إلى رؤية الضوء في آخر هذا النفق المظلم وتعملن بجهود كبير لتنمية ماركتهنّ بغضّ النظر عن العراقيل الراهنة. إنّه نوع آخر من الإبداع - أن تتعلم كيف تبقى على تواصل مع بعضنا البعض في وقت لا يمكننا أن نجتمع فيه جسدياً. بحسب راي دينيتسا المسؤولة عن



بصمة By Far تصاميم فنانة مفعمة بالحيث

التسلية خلال الحجر

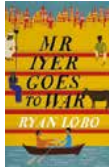
صفوف مجانية عبر الانترنت، برامج بودكاست ملفتة، تطبيقات تساعد على ظهور مواهب جديدة + أفضل الكتب والألعاب للمحافظة على المعنويات مرتفعة، حان وقت التعلم والترفيه.

تحرير تريشاروبيدي



كتب

إذا كنت ترغبين برفع معنوياتك فما أنت في المكان الصحيح! اسمحي لهذه الروايات بأن تمنحك السعادة وتؤمن لك منفذاً للهروب تحتاجين إليه بكل جدارة.



MR IYER GOES TO WAR لراين لوبو

يعيش لافودي إبير في الهند المعاصرة ويمضي أيامه في بيت للرعاية غارقاً في المقتدسات. حين تلقى صدمة أرقضته على مسالة مهمة، قرر لاغولدي أن يعطي معنى جديد لحياته: فهو تقفص البطل القديم بهيما وعليه ان يسلك درأ عميقاً ليطرد الشيطان باكسورا.



STARTUP لدوريه شافير

أثفت دوريه شافير وهي كاتبة مرموقة في شركة بازيدي الإعلامية أول كتاب لها Startup يتميّز بكونه مسلياً جداً وهو حكاية عن الشباب والطموح والحب وعدم قدرة التكنولوجيا على اختراق الطبيعة البشرية.



THE GREAT PASSAGE لشايون ميورا

تحتجز شايون ميورا كل من يقرأ هذا الكتاب في حياة محزّر القاموس كوهاي أراكي الذي يتقدّم نحو سن التقاعد. تابعي كوهاي في مسيرته الطويلة الهادفة إلى تحقيق حلم حياته.



GOODBYE, VITAMIN لراشيل خونغ

إنّها رواية سخية وممتعة عن الحب والطريق الصحيح. بعد تطور مرض الزهايمر الذي أصاب والدها، أجرت روث البالغة من العمر ثلاثين عاماً تغييرات عديدة ومؤقتة في حياتها ومنزلها لتساعد في رعايته.



ELEANOR OLIPHANT IS COMPLETELY FINE لغيل هونيمان

تصوّر غيل إلينور على أنها بطلة غير مالوفة تحب القيام بالأمور على طريقتهما وتفضل عزل نفسها عن العالم، ولكن من خلال الكتاب يتوصل القارئ لفهم السبب الذي جعل من إلينور ما هي عليه عبر لفظة مؤثرة تعيدنا إلى جوهر اللطف.

طوّري نفسك

صحيح أن الحجر يولد نتائج غير مستحبة لكنه في الواقع وقت مثالي لتطوير الذات أو للدخول في عمق مواضيع لطالما أثارت اهتمامنا. إليك إذا نخبة الخيارات لدروس مجانية عبر الانترنت!

للمحافظة على سلامة العقل

هل تسعين لتعزيز رفاهيتك خلال فترة الإقامة في المنزل؟ لحسن حظك، صار الدرس الأشهر في جامعة يل بعنوان The Science of Well-Being متوفراً بشكل مجاني عبر الانترنت. تعطي هذا الصف البروفسور لوري سانتوس وهو يهدف إلى زيادة مستوى السعادة وتحديد عادات جديدة أكثر إنتاجية.

للمولعين بالموضة

حالياً، يقدم متحف الفن الحديث في نيويورك المعروف باسم MoMA مجموعة من الدروس المجانية عبر الانترنت وكلها متوفرة عبر Coursera وتسمح للمشاركين بالتعلم مباشرة من الفنانين والمصنفين. في حين أن غالبية الدروس ترتبط بالفن، نحن ننصح بهذا الدرس القائم على الموضة كتصميم والذي يستعين بسبعين قطعة من القماش والاكسسوارات كنقطة انطلاق لدراسة طبيعة الموضة ومعناها.

لمحبّي علم النفس

إن درس "البوذية وعلم النفس الحديث" هو مثالي



لمزيد من الإبداع...

ما هذه الأيام! من خلال التعلم على الشيفرات مع CodeAcademy. وإذا كنا نشعر بالراحة يمكننا حتى أن نوجه مهارتنا لفعل الخير من خلال التطوع للعمل على مشاريع تستعين بها جمعيات لا تبتغي الربح.

لعشاق الأدب

إذا كنت من محبي الأدب فإن الدروس عن شكسبير التي تقدمها جامعة هارفرد هي مثالية لك إذ يمكنك اكتشاف حياته وأعماله أو الغوص في عمق فن سرده للروايات في مسرحية هامليت حيث كان الشبح ومسرحية عطيل حيث جسد المغربي.

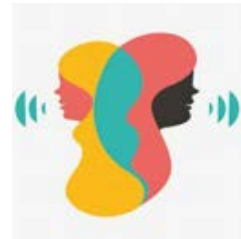
لكن من بحث مجال علم النفس، يتفحص روبرت رايت الشهير ما يمكن لعلم النفس الحديث أن يكتسبه من التعاليم القديمة.

لتحسين المهارات في التكنولوجيا

بما أن التكنولوجيا ليست من طبيعتنا الغريزية فهناك دوماً مجال لتعلم المزيد عنها. على سبيل المثال يمكن البدء بدرس Fundamentals of Azure على Microsoft Learn فهذه طريقة جيدة للغوص في عالم الحوسبة السحابية (أي cloud computing). ولم لا نحبز ORRR (طالما أن الجميع يحاول تطوير تطبيق أو ما موقع الكتروني

CALL YOUR GIRLFRIEND

يناسب موضوع هذا البودكاست ظروف كل شخص في الوقت الحالي فهو يدور حول "صدقات تفصلهن المسافات الطويلة". هو من تقديم الصديقتين المقزبتين آن فريدمان وأميناتو سو ويعالج مواضيع عن الثقافة الشعبية والسياسة وأية أحاديث أخرى تتخبطان فيها. إنه البودكاست المفضل لدينا.



ANNA FARIS IS UNQUALIFIED

يعني عنوان هذا البودكاست في اللغة العربية "غير مؤهلة"، مشيراً إلى مقدمته آن فارس التي تقدم نصائح مرتبطة بالعلاقات. في كل أسبوع، تستضيف شخصية مشهورة للإجابة عن أسئلة المستمعين ولتقديم نصائح مسلية ومفيدة ووجيزة (خلفاً للعنوان).

99% INVISIBLE

إنه واحد من البرامج الشيقة التي تتطرق إلى التصميم والهندسة لمبتكره ومقدمه رومان مارس الذي يكشف فيه عن هندسة عظيمة تمرر الكرام في بيتنا. إنه فضولي ومضحك وهذا ما يجعله ملقّباً للانتباه.



بودكاست

في زمن الحجر نتعلم شيئاً جديداً ونحن نعمل ونطهو أو نقوم بأي أمر لا يتطلب تشغيل الأذنين.

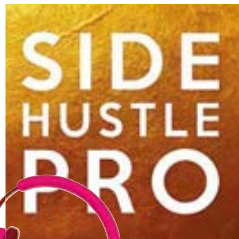


GENERATION WHY

هل تحبين مشاهدة الأفلام الوثائقية المتعلقة بالجرائم؟ هناك احتمال كبير بأن يثير إعجابك بودكاست Generation Why. يتحدث المقدمان آرون وجاستن عن التفاصيل الدقيقة والادلة المختلفة المؤدية إلى ملاحقة قضية ما. مع أكثر من ٣٦ حلقة يمكن الاستماع إليها، لن تفتقري البيئة إلى ما يجعلك تتحولين إلى شرلوك حقيقي.

SIDE HUSTLE PRO

مع أزمة الكورونا الراهنة، يدور هذا البودكاست حول كل ما من شأنه أن يدفعنا إلى الحركة ولو ببطء حتى لا نعلن الهزيمة بل نستمر بالتمسك بالحياة. وذلك بمساعدة نيكايلا أوكومبي التي تدفعنا إلى ملاحقة أحلامنا ومتابعة رغباتنا، على طول الطريق.



THE FOOD CHAIN

ابحثي عن معنى المأكولات في مجال الأعمال والعلم والثقافة واعرفي ما هي متطلبات وضع المأكولات في التطبيق. إنه بودكاست تابع لقناة بي بي سي وكل حلقة فيه قائمة على أبحاث ومعلومات غنية وهو يُقدم لمدة نصف ساعة. إنه بودكاست ممتاز لمن لا يحبذون غالبية البرامج التي تأخذ طابع الوصفات المحضرة في المنزل.

تطبيقات

هل تملّصين وقتاً طويلاً على هاتفك المحمول؟ هنا، تجددين تطبيقات جديدة تشغلك وتفيدك!



TODOIST

صحيح أنك تقيمين في المنزل لكن على الأرجح أنك تعملين أيضاً. ونحن نعلم بداية أن العمل عن بعد قد يزيل الحدود بين النشاط والراحة لذا يعد هذا التطبيق مثالياً للتكيف مع الوضع. يساعدك Todoist على المحافظة على إنتاجيتك وهو ينظم كل أعمالك من خلال التذكير بالواجبات وتحديد المهل - بهذه الطريقة ستمتكنين من التركيز على عملك مهما كانت ظروفك.



PROJECT FOODIE

لا يُنصح بشراء المأكولات الجاهزة مع كل ما يجري حالياً وقد يكون تحضير الأطباق بأنفسنا مضجراً نوعاً ما لا سيما إذا كانت الوصفات التي نعرفها قليلة، فماذا نفعل في هذه الحالة؟ لنلجأ إلى تطبيق Project Foodie تطبيق سهل الاستعمال حيث يفسر الطهارة كل وصفة بالتفاصيل المملة مع فيديوهات مرافقة لطريقة التحضير وتعليمين كل ما يلزمك وتطورين مهارتك في الطبخ!



FARMBOX.AE

إذا قُزرت البقاء في المنزل إلى حين انقضاء الكورونا، تساندك في هذا القرار تطبيق Farmbox.ae. يمكنك طلب المواد الغذائية من هنا وإذا قُذمت طلبتكم قبل الثانية عشرة ظهراً تحصلين على الأغراض في اليوم التالي! حتى أنه قد تمّ تحضير علب جاهزة إذا كنت حائرة بشأن ما تطلبنه!



QUIZUP

نعلم أننا غير قادرين على رؤية أصدقاتنا خلال هذه الفترة ولكن القيام بأمور ممتعة معهم ليس أمراً مستحيلاً. نفهم أن ليس الكل مولع بالألعاب على الهاتف ونذكر أن هذه الفترة تبدو محبطة وتناكها مضرة على العالم كله حالياً ولكن مع QuizUp إنها معركة الدماغ! تحدي أصدقاءك بالمعلومات العامة في مواضيع مختلفة.



8FIT

تقدم وجمعتنا الفريدة للتمرّن والتغذية 8fit أطباقاً وتمارين مخصصة لنا حتى لا نُضطر إلى تمضية وقتنا في التخطيط. والأهم أنه لا حاجة إلى أية معدات أو آلات خلال ممارسة الرياضة. فأهلاً بالعضلات القوية!



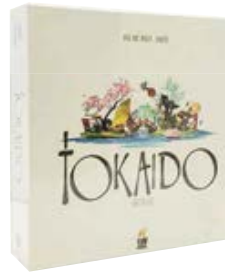
HEADSPACE

إستعدي للتمرّن على التأمل مع هذا التطبيق الذي يقدم أنواعاً مختلفة من تمارين التأمل لآلة حالة قد تكونين فيها. للحد من الإحباط أثناء فترة الحجر أو لرفع مستوى التركيز أثناء العمل من المنزل. ميزة إضافية: صوت المتحدث وهو مؤسس التطبيق أندي بويكوب مريح للغاية!

TOKAIDO

السعر: ٨٠ د.إ من Amazon.ae
معدل وقت اللعب: ٤٥ دقيقة
اللاعبون: ٢-٥

إن Tokaido لعبة يابانية تتمحور حول العطلة. يؤذي اللاعبون دور المسافرين ويبدؤون من طرف اللوحة إلى الطرف الآخر متوقفين عند بعض النقاط على طول الطريق من أجل شراء الذكريات والاستمتاع بمنظر شاملة الرؤية وتناول أطباق شهية ومقابلة بعض الغرباء. وإن نقاط التوقف هذه هي ركيزة اللعبة. وفي النهاية من يكون لديه أفضل عطلة يفوز. لعبة مناسبة للغاية!



AZUL

السعر: ١٩٠ د.إ من Amazon.ae
معدل وقت اللعب: ٤٥ دقيقة
اللاعبون: ٢-٤

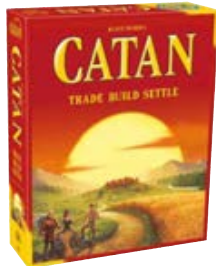
إذا كان لديك ميل للتصميم فهذه هي لعبتك المناسبة. Azul هي لعبة تقوم على بناء جدار باستخدام قطع بلاستيكية جميلة وحلو اللعب فيها. قد تبدو سهلة لكن التحدي تكمن في إمكانية اختيار لون واحد ما يترك خيارات مهمة لخصومك. إنها تتطلب التفكير بطريقة استراتيجية وبما أن التفاعل مع اللاعبين الآخرين ضئيل يمكن خلال اللعب تناول وجبة خفيفة والتحدث مع الآخرين.



EUPHORIA

السعر: ١١٠ د.إ من Amazon.ae
معدل وقت اللعب: ١٢٠ دقيقة
اللاعبون: ٢-٦

تدور لعبة Euphoria حول المرحلة التي تلي نهاية العالم حيث يتوجب على كل لاعب أن يبني مدينة فاسدة مؤقتاً الحاجيات اللازمة ومتسللاً إلى جيهاض معارضة ومُتبعاً روتامة سرية. من منا لا يحب لعبة الهروب؟!



CATAN

السعر: ١٦٠ د.إ من Amazon.ae
معدل وقت اللعب: ١٢٠ دقيقة
اللاعبون: ٣-٦

تتطلب هذه اللعبة بعض الوقت لفهمها لكن ما إن تُدرك قوانينها حتى نرغب باللعب فيها مراراً وتكراراً. تشمل اللعبة الكثير من الاستراتيجيات - يمكن جمع النقاط من خلال جمع الموارد وبناء المدن وحشد جيش من الفرسان. وهناك عدة حزم أخرى للتوسع في اللعبة وجعلها أكثر إثارة.



KNOW YOURSELF

السعر: ٥٥ د.إ من TheSchoolofLife.com
معدل وقت اللعب: حسب الرغبة
اللاعبون: ١

تتطلب الألعاب بغالبيتها شخصين أو أكثر لكن إن كنت بمفردك داخل شقتك فلا تقلقي لأن هذه اللعبة قد ابتكرت من أجلك. فالأوراق هنا قد صُممت لتساعدك على معرفة نفسك. لكل ورقة نشاط من جنب وتحليل من جنب آخر، ما يساعد على تحديد الرؤية حول ذاتك.

ألعاب

نقدم لك طريقة أخرى للتسلية خلال العزل مع نخبة من الألعاب اللوحية غير المونوبولي.



برنامج الحجر من الألف إلى الياء

لا شك في أن أزمة الكورونا هي مشكلة حقيقية وقد جعلتنا كلنا نعاني من رهاب الاحتجاز ومن التملل. لكننا لم نخسر كل شيء بعد بل باستطاعتنا التخفيف قليلا من عبء هذه الفترة من خلال هذه القائمة الشاملة بالأمور التي يمكن فعلها أثناء الإقامة في المنزل.

تحرير تريشارودي

أطبخي

يمكن القول إن الجميع تهافت إلى صنع خبز الموز في الأيام الأولى من الحجر. لكن حان الوقت ليأخذ الكل الأمر على محمل الجد. صار الجميع طهاة حاملين نجمة ميشلين بين ليلة وضحاها. إذا ليس هناك حجة للخروج من الحجر غير جاهزين للمنافسة في الموسم المقبل من MasterChef. إن مصدرنا المفضل لتحسين مهارتنا في الطبخ هو من الشيف المشهور أنطوني بورروسكي وسلسلته على IGTV بعنوان Quor Eye: Cooking lessons in Quarantine.



إسهرّي

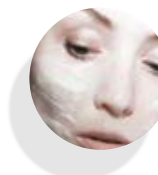
إذا كنت تمضين فترة الحجر مع شريك فإنت محظوظة لأنك لست وحيدة! لذا استفيدي من الوضع وابكري طرقا جديدة لمضية وقت قيم سويا. ارتدي فيساتا جميلةا وحضرا معا شيئا في المطبخ واضبي بعض المشموع لأجواء حميمة!

حضري لرحلتك المقبلة

ابحثي عن كل التفاصيل لرحلة هروب تحلمين بها. صحيح أننا لا نعلم متى سيحصل ذلك لكن على الأقل لننقله أولا وننفذه عندهما حين وقته. أه يا لروعة الصور على غوغل!

إعطني ببشرتك

نظفها فبشرها. ضعي ٤ خطوات مثالية للحفاظ على وجه منعش ومشرق خلال الحجر!



إلعي

اختبري صبرك وقدرتك على جمع القطع مع لعبة تركيب صور مقطعة من أفقصة. تعاوني مع عائلتك أو أي شخص كان فهذا نشاط جماعي ممتع للغاية.



أكتب مذكراتك

ابدئي بكتابة ما تتقنيه في كل يوم لإبعاد أي احتمال بالتحوّل نحو الأفكار السلبية. دوتي ما تشعرين بالامتنان عليه في نهاية كل ليلة فهذا يساعدك على المحافظة على الإيجابية كما أنه مفيد للصحة العقلية.

اهتمّي بشعرك

طالما تستمر في البقاء في المنزل. بتوجب علينا الاعتناء بشعرنا بأنفسنا. فنجاول أن نصبغه لوجدنا متعبين بعض الدروس إلا إذا كنا محترفين في المجال. طبعا. نسرحه على شكل رقع حلو أو نغده من دون استعمال الحرارة من خلال تركه مجذولا طيلة الليل. صحيح أن أحدا لن يرى ذلك لكن في العام ٢٠٢٠ ننزّن من أجل أنفسنا!

تعلّمي العزف

إذا كنت قد اشتريت قيثارة أو طبل أو آلة موسيقية أخرى وهي الآن تجمع عليها الغبار في مكان ما في المرائب فقد حان الوقت للاستفادة من المال الذي أنفقته عليها من خلال التمرن لنصف ساعة يوميا. فمن يدرى؟ قد تكتشفين أنك موهوبة بعد الحجر!



رَبّي أغراضك الخاصة

هناك دوما أشياء تملأ المساحات في المنزل ويمكن التخلص منها. بالأخص داخل حقيبة الماكياج. فابدي من هنا مستوحية من ماري كوندوا ارمي كل العلب الفارغة ومنتهية الصلاحية لإزالة الفوضى من الحياة ومن الفكر أيضا!

تعلّمي لغة جديدة

نسخّل كلنا أرقاما قياسية في الحلم بالسفر في ظل هذه الأوقات التي تجبرنا على البقاء في المنزل لنبضة أشهر إضافية. لكن لنستفيد من الفرصة ونتمرّن لأسفارنا المقبلة من خلال تعلم لغات أجنبية. فلم لا نحاول تعلم الأمور الأساسية في لغة أول بلد نرغب بزيارته بعد انتهاء الحجر الذاتي!



اعتني بأظفارك

ارفعي معوناتك قليلا من خلال العناية بأظفار اليدين والقدمين. أربلي اللحم الميت ورطبي يدك بالكريم واختاري لونا غير اعتيادي. نصيحة لوضع الظلاء باليد اليسرى! لا نضعها!



شاهدي نيتفليكس

حتى في هذه الأوقات لا شيء يضاهي الاستمتاع بمشاهدة نيتفليكس. هل تحتاجين إلى الرفقة؟ لم لا تجربي حقلة نيتفليكس مع الأصدقاء؟ حقلي Chrome extension وشراكي الرابط مع أصدقائك لتمضية أسبوعية ممتعة تقرب المسافات قليلا.



أدرسي إلكترونيا

فتحت هارفرد ٦٧ صفحا مجانيا يمكن متابعها من المنزل بكل راحة. تتطرق هذه الصفوح إلى مواضيع فكرية عميقة من علم البيانات وسرد روايات شكسبير أو مسائل القانون. لكل شخص موضوع يهتمه. تيردين المزيد؟ جعلت جامعة ييل صفها الأشهر - علم الرفاهية - مجانيا!

تبني نبات

إذا كنت تعيشين فترة الحجر بمفردك وتشعرين بالوحدة تأكدي من أن هذا هو الوقت المثالي لتبني نبات أو أكثر. وتعتني بها. قد يبدو هذا الأمر محبطا في البداية لكن الفوائد الجسدية والعقلية المعلنة لتربية النبات ملفتة جدا. بالإضافة تميل النزعة الحالية إلى ديكور الأذغال العصري لذا فإن الرهان ناجح بالفعل.

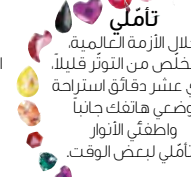


تثقيفي

جسدت مجلة Ena كل الانتصارات والإنجازات الكبرى التي حدثت في القرن العشرين من خلال رسوم نورمان روكويل الهادئة وصور دون مكولين التي تصنع التاريخ وغيرها. مع أرشيف من الصور المأخوذة قبل عقود من أن تصبح في متناول الجميع. استمتعي بهذه المتعة البصرية. زوري life.com للتمغن بالكانالوج الكامل!

جذدي الديكور

إن كنت من محبي Mr. Kote على يوتيوب مثلنا قد نحبك هذا الأمر. قومي بالتجديد من خلال تعديلات بسيطة مثل تبديل أغنية الواسد أو القطع التزيينية أو قطعة أثاث بارزة واحدة. أمور صغيرة تحدث كل الفرق!



تأفلي

خلال الأزمة العالمية وللتخلص من التوتر قليلا. خذي عشر دقائق استراحة وضعي هاتفك جانبا واطفئي الأنوار وتأفلي لبعض الوقت.

حذّي ملفك

مع كل الدروس الجديدة التي تتابعينها هذه الفترة. تأكدي من أنك ستمكنين من إحداث التعديل على سيرتك الذاتية وملفك الشخصي.

تجوّلي إفتراضيا

صار بإمكانك الآن أن تقوم بجولة على متحف لوفر وأنت تردين ثياب اليوم! فقد أطلق موقع Louvre.fr جولات افتراضية عديدة للمتحف وهي مثالية لكل شخص يمشق التجوال.



خيطي

هناك حتما داخل خزانة قطع لا ترتدينها فإفانها صارت قديمة أم أنك اشتريتها عبر الانترنت ولم تعجبك. الآن جاء الوقت لتظهري إبداعك فخذي آلة الخياطة والعدة اللازمة وتحوّلي إلى خياطة بنفسك. ملاحظة: يمكن مشاهدة عشرات الفيديوهات على يوتيوب قبل البدء بالعمل مع الإبرة والخيط.



تمرّني

هل ترغبين بأن تتعلّمي تمارين فتح الحوض؟ إنه الوقت المناسب لذلك! قومي بتمارين التمدد الصحيحة خلال الرياضة الصباحية وإذا كانت مناسبة ستجدين خلال ثلاثين يوما.



أرقصي

استخدمي جهاز Xbox واسترجعي Dance Dance Revolution. صحيح أنها فكرة قديمة لكنها ممتازة فهي مثالية للتناغم وتمرن والاستمتاع والرقص في الوقت عينه!



مارسي اليوغا

لن يكون أي وقت أفضل من هذا الممارسة اليوغا. هكذا باختصار!

احتفلي

ليس هناك قواعد تُرعى إقامة الحفلات الافتراضية باستثناء قاعدتين: ١. المواضيع الممتعة جدا. ٢. العدد القليل. أرتجني كثرة الأشخاص الذي يتكلمون على بعضهم البعض. كل ما يتبقى عليك هو تحضير قائمة أغنيات الحفلة وإذا واجهت صعوبة في ذلك يمكنك أن تلقي نظرة على الأغنيات التي نصح بها في الصفحة ٣١. وآلان احتفلي وكأن أحدا لا يراك!



إقرئي

في وقت يغلي فيه العالم ويستمر وباء كوفيد-١٩ بالاكتمال يبدو أن أفضل طريقة للتخلص من الهموم هي قراءة كتاب جيد. وكرمي لعينيك. حضرن لك قائمة كاملة بالكتب التي سنساعدك على تخفي مرحلة الحجر الذاتي هذه. اقلني إلى الصفحة ٤٥ للاطلاع عليها.



لمسات في عالم الخيال

جلودٌ جميلة مطليّة على اليد + فراشات مذهلة
= مجموعة الحقائب الجديدة من بولغاري!
وعدٌ حقيقي بأيامٍ صيفية مريحة وممتعة...

حقيبة Bvlgari Serpenti Forever من جلد الثعابين
الأخضر Psiche. حقيبة Bvlgari Serpenti Forever
من جلد الثعابين المرجاني Neon



هذه الصفحة: حقيبة Bvlgari Serpenti Cabochon من الجلد الطيري Rosa di francia
صفحة اليسار: وشاح Bvlgari من تويل الحرير الناعم



هذه الصفحة:
حقائب Bvlgari
Serpenti Forever
من الجلد
صفحة اليمين:
حقائب Bvlgari
Serpenti Forever
من الجلد مطرزتان
بفراشتين باللون
الأخضر





هذه الصفحة:
 حقيبة Serpenti Forever
 Cloud من جلد
 galuchat
 صفحة اليسار:
 حقيبة للظهر
 من Serpenti Cabochon
 الجلد الأبيض الطري
 المبطن

تتوفر مجموعة Bvlgari Serpenti
 Bvlgari في محال Butterfly Flow

تصوير غريغ آدمسكي

عاشقة الابتكار

دانا حوراني تتحدّث عن الموضة
والبومها الأول وعن ملاحقة أحلامها.

نص وحوار نجلاء موسى

حين ذكرت لصديقة لي أنني أحضّر لمقابلة مع دانا حوراني، كان جوابها: «هي فتاة رائعة جداً ترتدي من ماركات أوكرائية فريدة من نوعها وتتنقي بلايزرات واسعة وتحوّل السرّوال الواسع والبلوزة العادية إلى إطلالة أنيقة ومذهلة».

أجريت المقابلة مع دانا بالفيديو عبر Zoom وأظلت مرتدية بلوزة سوداء وينطلون رياضي واسع، ومترنّعة في غرفة لعب ابنتها زوي البالغة من العمر ٤ سنوات، «عذراً هذه هي المساحة الوحيدة التي وجدتها لأختبئ فيها بكل هدوء»، قالت دانا وهي تضحك، ولأردّ عليها أرّبتها إطار السرير من خلفي! بدأنا حديثنا عن موضوع فيروس الكورونا: «لطالما كنت متوتّرة من قبل - كنت أشعر دوماً أنني لا أملك القيام بكلّ ما يلزم... لكنني وجدت السلام في الإيقاع البطيء... وفيه حتماً ضغوطات أقل».

أنهت النجمة الصاعدة والمغنية الناشئة البومها الأول (وقد عملت عليه منذ العام ٢٠١٨). لكنّ موعد إصداره قد تأخّل بسبب أزمة الكورونا. وتُخبر: «أتوق للعودة إلى الاستوديو، لطالما كانت دانا منخرطة في الموسيقى وهذا ما رأيته في أوقات سابقة من خلال مقتطفات لها على إنستغرام وهي تغني على إيقاع فينارتها. لكنّها انطلقت رسمياً في مهنة الغناء وحصدت شهرتها في أوائل هذه السنة حين أصدرت أول أغنية رسمية لها وهي النسخة المحدّثة بطريقة رائعة لأغنية «زوروني» (أغنية عربية للمغنية اللبنانية الأسطورية فيروز). وقد كانت هذه المرأة الأولى التي يستمع فيها الجمهور إلى دانا وهي تغني بالعربية. وقد كشفت لي أنّ كلّ أغنيات البومها الأول ستكون بالأغنية العربية، «أنا أعيش في العالم العربي وافتخر بجذوري اللبنانية وأؤمن أنني أستطيع المساهمة بتقديم جديد لهم يسبق له مثيل في صناعة الموسيقى العربية. نمط حديث يمزج أنغام الشرق والغرب، قد يكون الغناء بالانكليزية رائعاً لكنّه ما كان ليحلب شيئاً



الصفحة الأولى

أوفريول، ١٢٤٦٠ د.إ. Hermès

أحمر الشفاه Rouge Hermès بتدرج Orange Boite 33

هذه الصفحة

تيسيرت، ٢١٤٥ د.إ. أساور من الأعلى إلى الأسفل (٢٦٤٥ د.إ.)، (٢٨٣٥ د.إ.)، (٢٨٨٥ د.إ.)، (٣١٧٥ د.إ.)، كل من Hermès
أحمر الشفاه Rouge Hermès بتدرج Rouge Blue ٥8 (٢٧٨ د.إ.) ممزوج مع Rouge Hermès بتدرج Rouge Orange 53 (٢٧٨ د.إ.)

صفحة اليمين

كنزة مبيوكة، ١٩١٩ د.إ. تنورة مبيوكة، ٦٧٣٠ د.إ. كلاهما من Hermès





صفحة اليمين

أوفيرول. ١٢٤٦ د.إ. ربطة Bello للشعر من الحرير المطبوع. ٨٦٠ د.إ. كلاهما من Hermès

هذه الصفحة

جاكيت من الجلد بلا كمين. ٣٧٣٨٠ د.إ. شورت. ٥٩٨٥ د.إ. أوشحة. (من الخلف) ٢٣٠٥ د.إ. (من الأمام).
٤٦٠٥ د.إ. كله من Hermès





هذه الصفحة

أوفريول، ١٢٤٦٠ د.إ. Hermès

صفحة اليسار

جاكيت من الجلد بلا كمين، ٣٧٣٨٠ د.إ. شورت، ٥٩٨٥ د.إ. أوشحة: (من الخلف لجهة اليسار)، ٢٣٠٥ د.إ. (من الأمام لجهة اليسار)، ٤٦٠ د.إ. (من الخلف لجهة اليمين)، ٤٧٥٥ د.إ. (من الأمام لجهة اليمين)، ٣٤٥٠ د.إ. كُتلة من Hermès



تيسيرت، ٢٠١٤ د.إ. جاكيت من
الجلد، ٢٠١٥ د.إ. تنورة من الجلد
١٥٩٠ د.إ. كله من Hermès

من هنا صار المحتوى الذي أقدمه قائماً على التواصل البصري والسرد المرئي وقد أدخلت إليه الموسيقى أخيراً.
سألت النجمة عن كيفية تغييرها للمحتوى الذي تقدمه خلال أزمة الوباء، علماً أن الجميع قد انتقل إلى نشر صور أكثر الهاماً وتطميناً، «حين بدأت الأزمة تحدثت مع زوجي عن قاعدتي التي تدور حول الموضة والموسيقى والسفر... وكلها أمور لا تتماشى حالياً مع الوضع الراهن. كذلك تكلمنا عن الخداع القابل للتكيف (أي القدرة على التأقلم مع التغيير)»، بالنسبة لنادنا، هذا يعني إيجاد طرق جديدة للتواصل مع متابعيها. «بري الآن كل من يتابع صفحتي جانباً مني لم يعرفوه من قبل. هم يرونني كأه وزوجة ويرون جانبي المرح. كل تلك الأمور الموجودة بي والتي لم تظهر للناس من قبل لأن هذا لم يكن الهدف من صفحتي». وهي تنصح مبتدري المحتوى بالتأقلم مع التغيير. «قاعدتي ليست ملكاً لي وحدي بل إنها لمتابعي صفحتي أيضاً. يحذر بي إيجاد طريقة للتكلم معهم بغض النظر عما يجري وبغض النظر عما فعلته سابقاً أريد أن أعطي جمهوري المحتوى المناسب لهم من دون أن أفقد هويتي ولا أن أفقد ما يميزني».

تتلقى نادنا دوماً اقتراحات وآراء حبال كيفية تطوير قاعدة متابعيها وتسمع نصائح كالاتي: «أظهري المزيد عن نفسك وتحذني أكثر مع جمهورك وقومي بأمور تجذب المزيد من الناس إليك، ولكنني لست من هذا النوع، أنا لا أنصاع لتلك القواعد بل أرغب بعيش حياتي وتوثيقها على طريقي ولا أبذل نمط عيشي للحصول على مزيد من اللائحات».

لا تحذ نادنا قدراتها بالموسيقى والموضة بل إنها تتابع دروساً في الرقص لمزتين في الأسبوع كما أنها تحب التمثيل.

«هذا يساعدي في فيديوهات الأغنيات، أنا أبحث دوماً عن وسائل مختلفة للتعبير عن نفسي. أنا زوجة وأه وموسيقية ومولعة بالموضة وأستمر إلى الأمام في محاولة للبحث عن الباقي الكامن في داخلي». وقد أخبرتني أنها تأمل من خلال المحتوى الذي تقدمه أن تجعل الناس يدركون أنهم قادرون على ملاحقة أحلامهم من دون أن يفقدوا أنفسهم ولا رؤيتهم. بغض النظر عن الخلفية والصحيح والخطأ من حولهم، «أتمنى أن ينظر الناس إلى الأمور المختلفة التي أنجزتها فيتأكد لهم أنهم قادرون على تحقيق كل شيء. على الأقل في ما يتعلق بأحلامهم».

جديداً، كما تشرح. تدور أغنيات الألبوم التي شارك في كتابتها أنطوني خوري (وهو مستشار نادنا الموسيقي) حول مواضيع عالمية كالحب وألم القلب والنزعة النسائية. وتضيف: «قد يكون هناك أيضاً موضوع عن الأمومة». أما أغنياتها المفضلة فهي «لحظة» التي تتكلم عن حب قديم والفكرة منها هي «أدبني لحظة» أي «امنحني لحظة. امنحني فرصة لأشرح عن نفسي». لقد صرت حتماً واحدة من معجبيها!

اشتهرت نادنا بدايةً من خلال الموضة والمشاركات المترفة ومن خلال حسابها على إنستغرام (danahourani) الذي ينضم إليه اليوم ١٨٤ ألف متابع! لقد منحها التواصل الاجتماعي فرصة لتتسلط تقديماتها الموسيقية مباشرة مع محبيها لكن لا داعي للقلق لأن النجمة قد سلكت دريماً عن طريق الأسلوب وهو سيبقي دوماً جزء من جيناتها الإبداعية. «أنا أصب الموضة وأحب التعبير عن نفسي من خلال الموضة فهي ما زالت تحتل جزء كبيراً من ذاتي. وأنا لم أفقد ولم أهمل أبداً من اهتماماتي. لكن الناس لا يعرفون أن الموسيقي هي منذ وقت طويل بمثابة نشف وحلم بالنسبة لي».

إن احتراف الغناء لم يكن صدفة ولا قراراً اتخذته نادنا بطريقة عشوائية بل إنه أمر احتفظت به لنفسها لأنها لم تظن أنه سينتجش على أرض الواقع. «رغب كل شخص بأن يصبح مغنياً لكن من أين يبدأ؟ لمن يحتاج لبيلغ أهدافه؟ ظننت أنه أشبه بلحلم صعب المنال». قد لا يعرف متابعوها ذلك ولكن قبل أن تتخذ نادنا من وسائل التواصل الاجتماعي مهنة لها، عملت لدى Virgin Megastore وشركة شقيقة للتسجيلات. «في ذاك الوقت، ارتكز عملي على الجانب التنسيقي لذا تركته. شعرت بالحيرة لفترة من الوقت لأنني أردت الغناء ولكنني أحببت الموضة أيضاً ورغبت بالسفر. فكانت الأمور التي أريدها كثيرة لكنني لم أتخيل عملاً واحداً يجمع بينها كلها». هي تحترم من يقول إنها قد نؤعت أعمالها كثيراً وأضلت الاتجاه لكنها لا توافقه الرأي بل تقول إن التحلي بالموهبة هو بمثابة قيمة مضافة. «في إطار التعاون مع الماركات، تبحث هذه الأخيرة عن أشخاص يقدمون أموراً مختلفة تتخطى نشر الصور والتعليقات على إنستغرام. في نهاية المطاف، يتبع الناس شخصاً لديه حكاية يسردها. وإن كانت هذه الحكاية مؤلفة من عدة فصول فهذه إضافة جيدة. حين بدأت المشاركات في التواصل، أدركت الحاجة إلى وضع عملي في إطار رسمي.

أسئلة سريعة

من هو المثل بالنسبة لك؟
الملكة بيونسييه.

البودكاست المفضل لديك؟
أستمع إلى الكثير مما يقفمه روبين شارما، ما هي أكثر أغنية تستمعين إليها؟
ألبوم كيانا ليد.

أفضل تدرج من أحمر شفاه Hermès؟
Rouge Casaque 64
آخر قطعة من عالم الموضة اشتريتها؟
حذاء مع The Row.

أكثر تطبيق تستعملينه؟
Lightroom

آخر رسالة نصية تلقيتها؟
من والدي وهي تطلب مني الاتصال بزوي عبر FaceTime.

آخر مرة نزلت فيها دموك؟
لبلة البازجة وأنا أنشاهد مسلسلاً.

أول بلد ستزورينه بعد انتهاء الحجر؟
لبنان

صفي شخصيتك بثلاث كلمات.
طموحة، مخنعة، صادقة.

صفي نمطك الموسيقي.
بوب/إندي

وصفة تحضرينها باستمرار؟
بنانا بريد أو خبز الموز.

رمال متحركة



تؤمن المناظر

الطبيعية في

وادي الموت

خلفية مثالية

لأزياء الربيع

الأكثر حيوية.

تصوير
كول سيراوس
تنسيق الأسلوب
نتاشارويت

صفحة اليسار: توب وينتلون، Giorgio Armani.
توب قصيرة رلا بروتيل (من تحت الملابس).
Prada، Emporio Armani، قبعة.
هذه الصفحة: معطف وفستان، Rick Owens



هذه الصفحة: توب، بنطلون وحذاء،
كله من Balenciaga. أفرط، Jennifer Fisher
صفحة اليسار: توب وتنورة، كلاهما من Chanel



فستان، أقرط دائرية، Jennifer Fisher
صندل، JW Anderson
(مُستخدم طوال الجلسة التصويرية)

هذه الصفحة: فستان، Celine by Hedi Slimane
صفحة اليمين: فستان، Gucci. عقد، Bottega Veneta



فستان، Dior
عقد، Bottega Veneta



تصميم: شيراز بوت شيرازين من Orbe ماكياج: كيارا روبي من OCA Management | أظفار: جولي جيليس من The Icon N.Y.
تسويق: أديكو براري باري من OWA and The Elephant | تصوير: بيل برنس من Paris Creative

كل تسجيلات البودكاست وكل المستحضرات والخدمات التي تساهم في المحافظة على الجمال خلال فترة الحجر المنزلي.

تجميع دينا قباني

رفعاً للمعنويات

هل تذكرين الإحساس الذي تولده السهرات في المدينة؟ عند المساء، نسيهم عليل وموسيقى صاخبة وحلاوة الحرية. قد لا نخرج قريباً من المنزل لكن رشة من أحد ابتكارات سيلين العظيمة قد ينقلنا من الحجر مباشرة إلى شوارع باريس.

Saint-Germain-g Dans Paris
Celine د. ٨٩٠. Des-Près



رولر الوجه

في هذه الأوقات تساعد الأمور الصغيرة والبسيطة على إحداث فرق في مشاعرنا. يأتي رولر البشم لإيقاد الوجه المتعب والمتنقخ من خلال تمريره صعوداً ونحو الخارج عدة مرات. عندئذ يبدأ التصريف المفاوي، ضعيه في التلاجة قبل الاستعمال لنتيجة أكثر انتعاشاً.

.Botanicals Rose Quartz Roller
Herbivore د. ١٢٢
Yu ling د. ١١٧ Jade Facial Roller



بيتي جنتي
الآن صار بإمكان منزلك أن يبدو جميلاً وعابقاً برائحة عطرية في شهر رمضان هذا مع مجموعة Private Home Collection Range من Rituals. ابتكري أجواء عطرية لضيوفك بفضل Sweet Jasmine, Imperial Amberg Rose, Black Oudh. حتى أن شكل العلب جميل وممتع للنظر! زوري موقع en-ae.6thstreet.com

مذكرة الجمال



جمال مسرف

هل تتوقفين إلى درس مُتقن في العناية بالذات أو هل إنك متعطشة لبعض النصائح للمحافظة على الجمال خلال فترة الحجر المنزلي هذه؟ إنه الوقت المثالي للرد على هذه الأسئلة وغيرها الكثير بفضل مجموعة من البودكاست المخصصة للجمال والتي نقدم أفضل ما يمكن للتنسيلية خلال البقاء في المنزل. كل ما عليك فعله هو وضع السماعات في أذنيك والاستماع بكل بساطة! ننصح Elle العربية بهذه القائمة: The Goodness Podcast, Fat Mascara, The Goop Podcast, The Beauty Brains, The Emma Guns Show

عناية الأظافر

ليس صعباً على الإطلاق الحصول على أظافر مثالية خلال فترة الحجر المنزلي بالأخص إذا كان لديك العدة الصحيحة. فكري بمجموعة Olive & June من Studio Box المولدة من تسع قطع مفيدة، من أجل البدء بالاهتمام بأظافرك في المنزل. فهي تشمل فرشاة للتنظيف سهلة الاستعمال، وسبروم لإزالة اللحم الميت غني بزهر الصبار، وفتحة لوضع الهاتف داخلها وإضاءته للحصول على الأظافر المثالية. عناية ممتعة! Olive & June د. ١٨٤ Studio Box



E L L E

جمال

وصفات للتجميل تُحضّر في المنزل
+ طريقة أتباع روتين للجمال يحترم البيئة.

تصوير: راد لوند، تنسيق الأسلوب: ديبورا دوتيرين

مرجعٌ نقيٌّ وذكِّي

لا حاجة لأن تكوني مولعة تماماً بالمنتجات العضوية فهناك بعض النصائح المتعلقة بالجمال والرعاية من شأنها أن تغير العالم من حولك. لتعيشي حياة أفضل في مكان أفضل، يكفي أن تتبعي هذه النصائح الإثني عشر البسيطة. أعيدي إحياء حواسك واستمعي إلى جسمك وروحك وفكري بالنحل!

نص فيرجيني دولاتا

3 إختاري المنقذ لبشرتك

إن المرطب الجيد ضروري لحماية الحواجز الطبيعية للبشرة، ما يجعلها غنية بالمكونات المغذية ويمدّها بالدهون لأفضل النتائج. اختاري مرطباً وسيروم، ومن المثالي أن يحتوي السيروم على حمض الهيالورونيك فهو يتغلغل في طبقات الجلد العلوية كما في الأنسجة العميقة للبشرة. إستخدمي مستحضر للتطريب غني بمكونات مثل زبدة الشيا وزيت الأفوكادو والأحماض الدهنية ومضاد قووي للأكسدة مثل البقلة، وستشكر بشرتك!

أفضل مستحضراتنا: سيروم ومرطب، كلاهما من Dr Barbara Sturm

4 إشربي الخضار

من المهم جداً شرب المياه خلال النهار للمحافظة على صحة جيدة. كما يمكن تجربة مشروبات السموي أيضاً فهي خيارنا المفضل لأنها سهلة التحضير وغنية بنكهات الفاكهة والخضار، ومناسبة لحمية غذائية متوازنة وصحية فهي طازجة وتحتوي على الأزهار و/أو البتلات. فكري بلاتيه الخزامي والمشروبات المنقوعة بالورد، وشاي الخطمي الوردي (الذي يقدم ساخناً أو بارداً)، وكوكتيل الخمان. كلها تروي عطشك وترضي حاسة الذوق لديك. وصفة يمكن تحضيرها في المنزل: امزجي كوبين من حليب اللوز في خلط للسموي وأضيفي غصنين من الخزامي العضوية. كما يمكن زيادة زهرة الزرة مع القليل من النعناع وبعض الأعشاب الأخرى... ولم لا نضيف رشّة من القرفة!

5 كلي واشتري ما هو مناسب

للحوم القزاع تأثير سلبي على البيئة فهي تساهم في انبعاث غازات الدفينة تماماً كما تفعل كل وسائل النقل الموجودة على الأرض مجتمعة. من أفضل الطرق للتخفيف من بصمة الكربون التي تتركها هي أن تتناولي وجبة أو وجبتين يومياً قائمة على النباتات. من النصائح الذكية الأخرى: حاولي تجنب تناول اللحوم والأسماك بقدر الإمكان أقله مرة أسبوعياً. استوحي من

1 أزيل السُموم من جسمك واعتني بنفسك

قد تتضرر بشرتك بسبب العادات السيئة والإرهاق والإكثار من المشروب والوجبات السريعة والتلوث. للمحافظة على انتعاش البشرة وإشراقها وصحتها، عليك أن تعتني شديد الاعتناء بكبدك فهو يؤدي الجزء الأكبر من عملية تنظيف الجسم. حليب، خلاصة النباتات الشائكة، سيلنيوم، زنك ومغنيسيوم فضلاً عن غيرها من الجزيئات المتحضرة والمؤكسدات المحاربة، كلها تعزز مسار الجسم الطبيعي. أما البديل البسيط عنها فهو عصير الكرفس الغني بالفيتامينات والمعادن والكهرل. كذلك، لا تتردد في لعب دور «الجميلة النائمة». من الضروري التمتع بالنوم الهنيء ليلاً فهذا جزء أساسي من إعادة التجديد في ما يتعلق بالصحة والبشرة والسلامة بوجه الإجمال. وليس غريباً ولا من باب الصدفة أن يكون النوم في أعلى قائمة الجمال لدى عارضات الأزياء حول العالم. نوماً هنيئاً إن شاءت الجميلة!

2 إضحكي تضحك لك الدنيا

إن الفم هو، قبل أي شيء، حارس الصحة الجيدة. والأسنان كائنات حية تتواصل مع باقي الجسم من خلال مجرى الدم والجهازين اللمفاوي والعصبي. أما العادات الحيدة والحماية المتوازنة فهي مفتاح المحافظة على السلامة وعلى وضع الأسنان الممتاز، ما يسمح بنفس منعش وابتسامة مذهلة. فكري بنظافة الفم واختاري فرشاة الأسنان المصنوعة من الخيزران. فهي مستدامة وقابلة للتحلل! استخدم معي معها معجون للأسنان ينظف بشدة: يمنح الفم نكهة النعناع المنعشة كما يبيض الأسنان ويمنع تشكل الرائحة السيئة في النفس! نقادي معجون الأسنان الذي يحتوي على المواد الكيميائية التالية: التريكلوزان (مسبب لاضطراب الهرمون)، كبريتات لوريث الصوديوم (مسيء للبشرة)، ثنائي أكسيد التيتانيوم (يحتوي على جسيمات صغيرة قد تكون مسرطنة). **أفضل مستحضراتنا:** Premium Natural toothpaste, Davids Peppermint All-one toothpaste Dr Bronner's Bamboo toothbrush with charcoal infused bristles, Love Beauty and Planet

سلوكٌ بيئي

تصوير بارد لوند
تنسيق الأسلوب ديورا دوترين

نصيحة

قذمي لعينيك فنجاناً من القهوة من خلال استخدام كريم طبيعي غني بالكافيين فهذا يخفف من الانتفاخ ومن الهالات السوداء كما أن رائحته مدهشة.
Coffee Bean Caffeine Eye Cream

رقم ٨: اعتني بعينيك



نفايات أقل

على غرار إيمّا واتسون، تخلي عن دوائر القطن المستعملة لمرة واحدة واستبدليها بدوائر قطنية يمكن إعادة استخدامها لإزالة الماكياج والتنظيف ووضع التونر... هل تعلمين؟ يمكن إعادة استعمالها حتى ألف مرة! يكفي أن تضعيها داخل الغسالة، هكذا بكل بساطة.

التخفيف من استهلاك الطاقة!

وصفتنا الجمالية المحضرة في المنزل لشعر صحي: حمفي زيت الشعر داخل وعاء وضعيه على شعرك وفروة رأسك، من ثم، خذي منشفة جافة وساخنة ولفي بها رأسك واتركيها لمدة ثلاثين دقيقة، بعدئذٍ قومي بغسل الشعر بالشامبو والبلسم كالمعتاد.

أفضل مستحضراتنا:

Hydrating Shampoo bar with aloe vera by Christophe Robin
Solid Shampoo bar by Sweet & Spicy
Ethique Lavendar and Rosemary Shampoo by John Masters
Organics

8 تنغمي بشرة مشرقة

ما من أحد أفضل من عاشقة الجمال الطبيعي تاتا هاربر بذاتها . مؤسسة ماركة التجميل التي تحمل اسمها . لتصف لنا الروتين الصباحي المثالي:

ابدئي بتنظيف الوجه وإزالة الطبقات المتراكمة عليه: «أنا أدمم بشدة فكرة التقشير على قاعدة يومية».

اغمرى بشرتك برذاذ زهري مرطب: «أحب أن تكون البشرة مشبعة حين أضع عليها السيروم فهذا يساعد على التغلغل بشكل أفضل».

بعدئذٍ، قومي بواحدة من أهم الخطوات لتفادي شيخوخة البشرة، ضعي السيروم على الرقبة والصدر.

من ثم، اعنتي بعينيك: «أحب أن أقي منطقة العين وأجعلها مرطبة للغاية».

وأخيراً، ضعي مستحضرًا مرطبًا يساهم في إشراق البشرة ودلكي بواسطة زيت لوجه غني بالمغذيات المفيدة للجلد.

«في ما يتعلق بترائية استخدام المستحضرات، أبداً دوماً بالمنتجات السائلة وانتقل إلى الأكثر سماكة، مثلاً، أضع زيت الوجه في المرحلة الأخيرة من روتيني، لأن الزيت يتغلغل في كل شيء لكن ليس كل شيء يتغلغل في الزيت».

Meat Free Monday ليستيلا مكارثني.

يجب على ٨٠% من حميتك الغذائية أن تحتوي على الخضار (العضوية) والحبوب الكاملة (أرز أسمر، كينوا، دخن، فاصولياء...).

افعلي ما بوسعك لشراء مأكولات محلية وفكري

بنظريّة: «من المزرعة إلى المائدة».

اشترتي منتجات محلية، اطبخي بالزيوت النباتية (جوز الهند، دوار الشمس وغيرهما) وقومي بتبديلها لمزيد من المرح.

أزيلي قصب السكر الأبيض والدقيق الصافي والوجبات الجاهزة، تماماً مثل ملكة البيئة جيزيل بوندشين، ابدئي يومك مع كوب من المياه الدافئة الممزوجة مع الحامض المعصور، اشربه على معدة فارغة لإعادة تشغيل جسمك وتحفيز الجهاز الهضمي. من ثم، اشربي عصيراً منعشاً منشطاً أو سموثي محضراً في المنزل من فاكهة محلية عضوية متعددة الفيتامينات.

إستوحي من الطبق المفضل لدى جيزيل المقشّم إلى سبع حصص مع الكربّ الأجدد والبروكولي والكينوا والأفوكادو والشمنذر والبصل الحلو والطماطم الكرزية.



6 إعتني بعينيك

في ما يختص بالماكياج، نبحث كلنا عن ماسكرا تجفل الرموش من دون أن تترك أية آثار غير مرغوب بها. ولا تختاري أية ماسكرا بل انتقي ماسكرا «نظيفة»، تُصنع غالبيتها بمنتجات من الفحم الحجري والتار والميكروبلستيك، ومن أجل إطالة مدة الصلاحية، قد يحتوي بعضها على آثار للزئبق وهذا يؤدي إلى أضرار في البشرة وقد تلحقين تساقطاً مهماً للرموش لفترة طويلة.

7 اشعري بالهواء المنعش

علاوة على الشامبو المضّر الذي يحتوي على قائمة لامتناهية من المكونات السامة (بارابين، سيليكون، كبريتات، عطور مركبة...)، إن أسوأ عدو للشعر هو استعمال المجفف الكهربائي بشكل يومي. «إن الاستعمال المستمر لآلات المزودة بالحرارة هو سبب رئيسي للشعر التالف وللاطراف المتقصفة، لذا، إسمحي لشعرك بقدر الإمكان أن يجف على الهواء الطبيعي ولا تستعلمي المجفف الكهربائي أبداً على شعر رطب»، كما ينصح أوليفيه لوبران، مؤسس Olob Salon في باريس. «جففي الشعر المبلل قبل بواسطة منشفة، وكلما قللتنا من استخدام أدوات التجفيف الكهربائيّة، ساهمنا في

رقم ٢: اختاري المنقذ لبشرتك

نصيحة

يمكنك أيضاً أن تختاري مستحضرًا متعدد الوظائف مثل Universal Emulsion من Lixirskin، وهو عبارة عن منتج ثلاثة بواحد يصنع المعجزات: مرطب للتهار، كريم للليل، وأساس مثالي للماكياج.

وشاح للراس، Acne Studios



رقم ٤: شكراً للنحل

نصيحة

للاعتناء بالشفاة وامزجي
ملعقة من العسل الدافئ
باعتماد مع ملعقة من ماء
الورد وحركي الخليط جيداً
واستخدميه كمرهم منقذ
للشفاة المتشققة، ميمانيا
باتينيك من Elle كرواتيا.



رقم ٣: ابتسمي للحياة

نصيحة

أقلمي الصنوبر وأنت
تفركين استانك.
واستعملي كوباً لإزالة
معجون الأسنان من الفم.
هل تعرفين؟
إن أكثر من ٤.٧ مليار فرشاة
بلاستيكية للاستان ترمى
في المطامر والمحيطات
سنوياً وفي كل أنحاء
العالم.

يادي، Disquared2
قبعة، Jacquemus
أساور، Povera Slow Design
قراط «Mathilda» وخواتم من الذهب المبراعي
للبيئة، Galpro chez White Bird

رقم ٥: استفيدي من الشمس



نصيحة

هل تعلمين؟ يمكن لكريم الشمس أن يساهم في الكثير من الأضرار: فإن أوكسي بنزون وأوكسينوكسات يسببان اضطرابات في الغدد الصفراء ويؤثران البحار. وهما مادتان سافقتان للارصفة المرجانية ولهما تأثير التبييض، فتخلي عن هذه المستحضرات!

قرط «Mahlida» وخواتم، Golpira chez White Bird

جمال

11 شكراً للنحل

يساهم النحل بنسبة ٨٥ في المئة من التلقيح حول العالم وهو يؤدي دوراً جوهرياً في المحافظة على التنوع البيولوجي وسلامة الغذاء. ندلل أنفسنا بالكامل مع منتجات العسل (شمع، ريزين وغيرهما)، علاوة على نكهته وقيمته الغذائية (أكثر من ٨٠ في المئة من السكريات)، يعد العسل طعاماً غنياً بالطاقة وهو نقي نسبياً وله فوائد شافية (فالحليب الساخن مع القليل من العسل يساعد على التخفيف من آلام الحنجرة) كما يحتوي العسل على مئة حسنة وحسنة في المجال التجميلي لأنه يصنع العجائب إذ يحتوي في الوقت عينه على خصائص مطهرة ومنقية ومعالجة ومغذية. كما يستعمل في غالب الأحيان في فيتامينات حمض الهيدروفلوريك والمعادن، فليحيي النحل!

أفضل مستحضراتنا:

للوجه: مجموعة Abeille Royale by Guerlain
للجسم: Deliciously nourishing body scrub by Nuxe
للشعر: Honey Infused Hair Oil by Giso
للشفاه: Lipbalm by Burt's Bees

12 نامي... بالمكياج

لكن ليس أي نوع كان. فقد وجدنا طلاء الوجه المثالي النقي والنظيف الذي يمكن النوم فيه. في الواقع، تحقق هذا الحلم منذ ٢٥ عاماً حين صدرت في العام ١٩٩٥ هذه التركيبة النباتية الغنية بخمسة مكونات معدنية خالية من أية مواد كيميائية مضرّة أو أية مضافات غذائية. لا يسد هذا المستحضر المسام، ولا يترك آثاراً سلبية حتى ولو نسيت نزعك عن الوجه!

أما استعماله فسهل: اسحبي القليل من البودرة بواسطة الفرشاة وضعيها على بشرتك والنتيجة: بشرة سلسة حتى بوجود البثور.

أفضل مستحضراتنا: Original Loose Mineral Foundation by BareMinerals

وسيلتنا المفضلة

نستوحي من نصيحة فيليبسييتي جونز الجمالية عند وضع السرموم. «عمل عليه باستخدام رولر للوجه فقد صرت مولعة به! أجده مريحاً للغاية!»

أفضل مستحضراتنا:

Jade Facial Roller, Sephora



أفضل مستحضراتنا:

Exfoliating Oil to Milk Scrub Madara + Cactus Hydrating Mist Kiehl's + Elixir Vitae Eye Serum Tata Harper + Age-Repair Eye Cream Tetra Peptide & Centella, Grown Alchemist + Noni Glow Face Oil Kora Organics or Retinoic Nutrient Face Oil Tata Harper

9 استفيدي من أفضل تقديرات الشمس

تحتاج البشرة (والنفسية) للشمس من أجل أن تنتج فيتامين د، ولكننا ندرك أن الشمس ليست صديقتنا المفضلة على الدوام، وتؤكد كايا جيرير المقيمة في لوس أنجلوس: «حتى في الأيام التي لا أذهب فيها إلى الشاطئ أضع دوماً واقياً من الشمس على وجهي فهذا ما علمتني إياه والدتي (سيندي كروفر) منذ صغري». ولكن اليوم، نطرح السؤال: أي كريم للشمس نستعمل؟ فغالباً ما يتم التحدث عن تأثيراته السلبية على البيئة والأجسام. قد يحتوي المستحضر الصحي للوقاية من الشمس على مكونات فاعلة مثل أكسيد الزنك و/أو أكسيد التيتانيوم، تقف على سطح البشرة وتساعد على منع دخول الأشعة فوق البنفسجية من دون إلحاق الضرر بأية طبقة تحت السطح!

أفضل مستحضراتنا:

Mattifying Face Sunscreen, REN
Age Defying Mineral Sunscreen, Mádara

10 انتبهى خلال الاستحمام

حين تكون البشرة رطبة تصبح أكثر امتصاصاً وبسبب البخار المتصاعد خلال الاستحمام، ينتشّق الجسم غسول الجسم الذي قد يحتوي على مواد حافظة ومسايق ومنظفات وعطور مصنّعة، ما قد يؤدي للبشرة ويجعلها جافة. لذا، اختاري صابوناً نباتياً صافياً لتنظيف الجسم، وتنعيمة وترطبيه وهذه بالحوية. وحاولي أن تتوقفي عن استعمال المياه الساخنة جداً إذ يتخذ مصوّر المشاهير والموضة اليكسي لوبوميرسكي عن فوائد الاستحمام بالمياه الباردة. «يمكن أن نعتد عليها سريعاً!» بدء من القدمين صعوداً إلى منطقة خلف الأذن، واعلمي أن الصراخ مسموح!

أفضل مستحضراتنا:

Pure—Castile Bar Soap by Dr Bronner



تصوير: يارد لوند
 بمساعدة: مارغو جواتو
 تنسيق الأسلوب: ديورا دوتري
 بمساعدة إميلي بلوندو
 تنسيق الديكور: بولين مونييه
 ماكياج: شارلوت ويلير / Home Agency
 تصفيف شعر: كازو ديكي / Colliste
 خبيرة طلاء الأظافر:
 كريستينا كوتار / Colliste
 عارضة أزياء: لوليا كيرستي / Elite Paris
 تحرير فقرة الجمال: فيرجيني دولانا
 بمساعدة: جورجينا جونستون-وات
 إنتاج: إليساندر جاكوبه / Elle International



نصيحة
 «إن نظام المأكولات الذي
 يتبناه من حولنا هو المساهم
 الأكبر في تدهل المناخ». بحسب
 الممثلة زوي ديشانيل، مؤسسة
 The Farm Project. أما تداعيات
 ذلك على صحتنا فيصبح أسوأ
 مع مرور الأيام. حان الوقت
 لإعادة الربط مع الأرض وإحداث
 ثورة في عالم المأكولات:
 «اعرفها أو ازرعها». فإما أن تزرعي
 المأكولات بنفسك أو على
 الأقل إضحكي الأستلة حين
 تشتري المنتجات».

رقم ٦: كلي واشتري ما هو مناسب

تحفيزاً
للبشرة

أفضل السيرومات
الغنية بالفيتامين C
والمستحضرات المرطبة
والزيوت التي تساعد
على جعل البشرة مشرقة
ومتناسكة، أضيفها
الآن إلى روتينك الجمالي
الصباحي وستشكر
بشرتك لاحقاً!

تجميع كارميل هاريسون



Super C15 - ٣, Omorovicza - ٥٥, Daily Vitamin C serum - ٢, Oskia - ٣, Super C Smart Nutrimet Beauty Capsules - ١, Morning Expert - ٥, Sunday Riley - ٢٩, C.E.O. Glow Vitamin C + Turmeric Face Oil - ٤, Paula's Choice Face Oil - ٣٩, Booster C-Recover - ٧, Kiehl's - ١٥, Powerful-Strength Line-Reducing Concentrate - ١, This Works - ١٩, Vitamin C Power Mask - ٤٥٣, Concentrate Ole Henriksen - ١٩, C-Rush Brightening Double Crème - ١١, Dior - ٤, Capture Youth Glow Booster Serum - ١, Aesop - ١٣, B Triple C Facial Balancing Gel - ١٤٨, C+ Vitamin Eye Gel-Cream - ١٢

العطر: Oud
Rosewood من ديور
الرائحة: حريق مشتعل
ممزوج مع باقة
منعشة من الأزهار
المناسبة: أمسيات
صيفية حارة مع
الأصدقاء
السعر: ١٠٠٠ د.ل. لقارورة
٥٢٥ مل

ابتكارات
عطرة

إليك ثلاثة عطور جديدة لن تتوقفي
حتماً عن رشها طيلة الصيف.

3

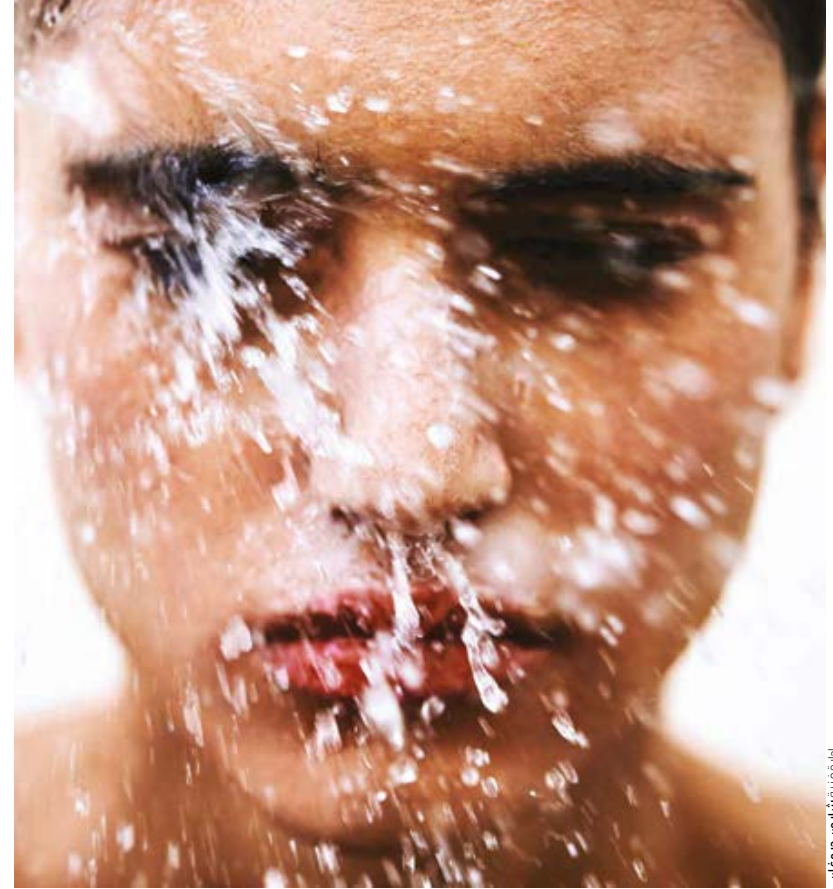


العطر: Soir d'Orient
من سيسلي
الرائحة: غابة في
جبال الألب فيها
نكهات حارة
المناسبة: حفلة
في الحديقة
السعر: ١٢٩٠ د.إ.
لقارورة ١٠٠ مل

2



العطر: Libre Eau De
Parfum من إيف سان لوران
الرائحة: صحن من الفاكهة
تدفئة حرارة الصحراء
المناسبة: كل يوم
طيلة اليوم
السعر: ٣٣٠ د.إ. لقارورة
٣٠ مل، ٤٤٠ د.إ. لقارورة ٥٠ مل
و ٥٨٠ د.إ. لقارورة ٩٠ مل



إدارة فنية: شلوان مروجان

أفضل وصفات التجميل المنزلية في العالم

تشاطرنا محزرات الجمال من النسخ الخمسة والأربعين لمجلة Elle المنتشرة حول العالم أفضل الوصفات التجميلية المؤلفة من مكونات بسيطة، من بركريونات الصوديوم إلى اللبنة وزيت جوز الهند وملح الهيمالايا. الإعبي دور «عالمية الكيمياء المتخصصة في الجمال» في المنزل فهذا سهل ومفيد. لا تقلقي لأن كل المكونات عضوية!

تجميع فيرجيني دولاتا

#1 نصائح وجيل للوجه

لوجه ناعم ومنعش

«مؤخراً عُرِفَتني زميلة لي إلى ماسك اللبنة الذي تنصح به الشخصية التلفزيونية المؤثرة في قطاع الجمال لورين كونراد فهو ليس بسيطاً وحسب بل إن مكوناته موجودة حتماً في المنزل: ٤ ملاعق كبيرة من اللبنة الباردة الممزوجة مع محتوى حبة من البروبيوتيك، ضعي الخليط على وجهك بواسطة قطعة كروية الشكل واتركيه لمدة عشر دقائق من ثم اغسليه بالمياه الدافئة. يحتوي اللبن على أنزيمات الأكتوز التي تزيل الأوساخ عن البشرة وتردها في حين يُنعش البروبيوتيك الجلد ويجعله مشرقاً. ماسك مُتقن تماماً مثل تلك الماسكات التي نشترها والموضوعة على ورق.»

Elle أستراليا، بروك لو بوير تراناش

لمحاربة حب الشباب

«يصحني المفضلة لمعالجة الحبوب تقوم على وضع معجون للأسنان بنكهة النعناع عليها أو مرهم الزنك أو زيت شجرة الشاي طيلة الليل. في اليوم التالي، تزلو كل الشوائب تماماً.»

Elle بولندا، مارتا كوينيسكا

لمعالجة الطفح أثناء الحمل

«خلال فترة حملي، توجب علي أن أواجه البثور مع التنه طبعاً للمكونات التي أضعها على بشرتي. فدفعني ذلك لأن أجرب عسل مانوكا الرائع الذي يحتوي على قدرات خارقة في محاربة البكتيريا كما يسرع وقت شفاء البشرة. استعمله مرتين في الأسبوع من خلال ماسك فيه: ملعقة كبيرة من عسل مانوكا وملعقتان صغيرتان من اللبن العضوي، ملعقة صغيرة من المياه المعدنية وملعقة صغيرة من عصير الحامض العضوي. يُترك الماسك لمدة ثلاثين دقيقة ثم يُغسل بالماء الدافئ. على الفور، تخف البثور والاحمرار وتحسن البشرة بسرعة أكبر. علاج عجيب حقاً.»

Elle بلجيكا، ماري-زويل فيكيمايز

قناع مغذٍ للبشرة الجافة

«يمتاز دقيق الشوفان بكونه غنياً بالزئك وهو مقشر ناعم. يرطب العسل الجلد وهو مضاد للبكتيريا. بهذ الخليط البشرة ويخفف من الاحمرار. يساهم هذا الماسك في تحسين حالة البشرة وترطيبها. ولتحضيره نحتاج إلى ٣ ملاعق كبيرة من دقيق الشوفان المسحوق، ٣ ملاعق كبيرة من الحليب وملعقة كبيرة من العسل فضلاً عن المياه بحسب الحاجة. امزجي المكونات باستثناء المياه وانتظري بضع دقائق إلى أين ينتقع الدقيق من ثم اصفي المياه إذا كانت الخلطة سميكة جداً وضعها على وجهك كماسك واتركيه على الجلد من ١٠ دقائق إلى ٢٠ دقيقة. بعدئذ ازيليه بواسطة قطعة مبللة من القماش.»

Elle ألمانيا، باربرا هوير

ماسك مرطب



«لتحضير ماسك مرطب للوجه: اصفي نصف وعاء من اللبن (الغني بالبروبيوتيك والمتميز بخصائصه المرطبة) إلى ملعقة كاملة من العسل (المشهور بخصائصه المعالجة والمهدئة). وامزجي المكونات معاً والتركبي الخليط على وجهك لمدة ١٥ دقيقة قبل غسله بالمياه.»

ماسك محارب للدمع



«امزجي نصف كوب من زيت الزيتون مع ملعقتين كاملتين من عصير الألوة فيرا وملعقتين كاملتين من ماء الورد داخل وعاء نظيف من السيراميك، حرّكي الخليط بملعقة خشبية إلى حين تمتزج المحتويات جيداً. ضعي الخليط بوفرة على كامل الوجه والرقبة والصدر. ثم ازيليه بعد ١٥ دقيقة وستنذهلين من نعومة بشرتك!»

Elle كرواتيا، ميها يلا باتينيك

تقشير طبيعي

«ماسك من خمس طبقات من اللبن (أو الكريمة الحامضة) هو أفضل بديل للتقشير الحمضي بالنسبة للنساء في روسيا. بدايةً ضعي طبقة على بشرة نظيفة وحين تجف ضعي الثانية، هكذا وصولاً إلى الخامسة. ثم اغسلي وجهك.»

Elle روسيا، ماريا تارابينكو

بشرة ناعمة للأطفال

«نظرياً إن بركريونات الصوديوم هو المكون السري للبشرة الجميلة. وهذا ما أخبرتني به والدتي: حل ما أفعله هو أن أبل قطعة من القطن وأضع عليها منظف للوجه من ثم بركريونات الصوديوم وأفشر بشرتي بنعومة من خلال حركات دائرية. بعدها، أغسل وجهي وأحصل على بشرة ناعمة للأطفال.»

Elle بلغاريا، فيلينا فازريلفا

لوجه نقي

«يصنع العسل المعجزات، ضعيه على كامل وجهك واتركيه لمدة ساعة. فومي بهذه الخطوة لثلاثة أيام متتالية وستصبح بشرتك ناعمة ومنعشة بعد كل استعمال. وقوية أيضاً لكن من غير أن تكون قاسية كذلك. تلتئم البثور بشكل أسرع. أضغ العسل على الكدمات أيضاً فتخف خلال وقت قصير.»

Elle سلوفاكيا، بيترا ويندشورير

علاج مضاد للالتهاب

«يحتوي دقيق الشوفان على بيتا-جلوكان وهو نوع من الأنثيا القابلة للتحلل والتي تخلق طبقة واقية رقيقة على البشرة تساهم في المحافظة على ترطيبها. ضعي دقيق الشوفان على قطعة قماش نظيفة واربطيها على شكل كرة بواسطة رباط مطاطي. من ثم

غمسي الكرة القطبية في حوض ممتلئ الحصى على أن يكون نظيفاً أو في وعاء أكبر وأعصر بها ٤ أو ٥ مرات. حين تصبح المياه ضبابية اغسلي بها وجهك واتركيه يجفّ على الهواء. إذا أردت أن تنشفي وجهك بالمنشفة تأكدي من أن تقومي بذلك بأدق حركة ممكنة.»

Elle سلوفينيا، بيترا ويندشورير

ماسك للترطيب

«تعتمد كلّ الوصفات المحضّرة في المنزل في روسيا على العسل واللبّ ودقيق الشوفان. واستناداً إليها تُحضّر الماسكات ومستحضرات التقشير وتوضع سوباً أو كلّ على حدّي. أمّا أشهر ماسك للترطيب محضّر في المنزل فيحتوي على الخيار العضوي الميشور والفريز. لترطيب البشرة.»

Elle روسيا، ماريا تارانينكو

لتقوية الرموش

هذه ليست وصفة ديماركية بشكل خاص لكن الكثير من الناس يستعملونها في المنزل: ضعي زيت الخروع على رموشك عند الليل فهذا يساعد على تغذيتها وتقويتها. إنه سيروم طبيعي للرموش.»

Elle الدمارك، آن بيديرسين

لايتساماة صحيّة ومشرقة

«أنا أؤمن جداً بفعاليّة تقنية إيورفيدا للآسنان. وهي تشمل المضمضة بالزيت لتنقّس أفضل كما أنّها تساهم في المحافظة على فم صحيّ وآسنان أكثر بياضاً. أأخذ ملعقة كاملة من زيت جوز الهند الصافي وأدوّه في فمي لمدة عشر دقائق ثمّ أصفقه في القمامة لأفي المجلي لأنّ الزيت يؤثّر سلباً على نظام المياه. بعدئذٍ أضع الكركم على فرشاة الأسنان وأنظف أسناني. وهذا من باب النظافة.»

Elle تشيكيا، آنا ماشوفا

لتنعيم الشفاه

«قليل من زيت الزيتون مع القليل من السكر الأسمر هو المزيج الوحيد الذي استعمله لتقشير شفتيّ بنعومة وهذا يساعد أيضاً الشفاه على امتصاص مرهم الشفاه في ما يتعلق بالمقادير ليس هناك نسب محدّدة.»

Elle كيبك، تيو-دوبوي-كاربونو

لتحسين حالة الشفاه

«امزجي ملعقة من العسل المسخن باعتدال مع ملعقة من ماء الورد واخلي المكونات معاً واستعملي المزيج كمزهر للشفاه المنشفة.»

Elle كرواتيا، ميهايللا باتريك

#2 نصائح وحيل للشعر

لشعر حريري

«اكتشفتُ أنّ زيت السمسم ممتاز فإنّ استعماله شائع في تقنية إيورفيدا. أحياناً أضعه على كامل الشعر وأتركه حوالي ١٥ دقيقة قبل أن أغسله.»

Elle بولندا، مارتا كوبينسكا

لشعر مفعم بالصحة والحجم

«بدأت بتقشير فروة رأسي مرّة كلّ أسبوعين. وقد لاحظت فرقاً كبيراً. إنّ العلاج المحضّر في المنزل يزيل المنتجات المتراكمة والخلايا الميتة ويمنح الصحة والحجم للشعر. امزجي حصة من ملح هيمالايا مع حصة من زيت الزيتون وحصة من عصير الحمض. من ثمّ افركي المزيج على فروة رأسك قبل غسله بالماء الدافئة واكملي روتينك الاعتيادي مع الشامبو والبلسم.»

Elle النرويج، مارت جاكوبسون

لإحياء الشعر الناعم

«أنا اسميه تونيك الشعر المغذي! إغلي كوباً من الماء مع حب الفلفل والفرفر نفل وورق الغار والبصل الأحمر المقطّع خشناً. أريلي نصف هذا المزيج قبل تصفيته وأضيفي إليه نصف كوب من الفودكا مع بضع قطرات من زيت اللانودة الأساسي. قد يبدو المزيج رديئاً لكنّه يساعد على التخفيف من الشعر الرقيق ومن

الأطراف المتقصفة كما يزيل قاذُص مستحضرات الشعر.»

Elle الهند، مامتا مودي

لترطيب الشعر وتنظيف الرأس

«دوني القليل من زيت جوز الهند في الميكرويف (أو في المقلاة) وأضيفي إليه بضع قطرات من زيت شجرة الشاي (المعروفة بخصائصها المطهرة). من ثمّ دلكي المزيج على فروة رأسك لترطيب الشعر وتنظيفه واتركيه ليضع ساعات (امن المستحسن القيام بذلك خلال عطلة نهاية الأسبوع أثناء الواجبات المنزلية أو قراءة كتاب ما). من ثمّ اغسليه بالشامبو مرّتين على الأقل وحالما تنتهين ستشعرين بأنّ فروة رأسك مرطّبة ومنعشة وملبس شعرك ناعم كالحرير.»

Elle كيبك، تيو-دوبوي-كاربونو

لتغذية الشعر

«لطالما كانت جدّتي تقول إنّ الشعر ثمين جداً. يجب رثّه وتغذيته لينمو مثل شجرة

صحية وقويّة. لذا حين يكون شعري باهتاً نوعاً ما ومتعباً من كثرة التصفيف، استعمل زيت الزيتون الصافي الأسترا فهو كنز يوناني يتفاعل مثل بلسم طبيعي على الشعر. حين أغسل شعري خلال الاستحمام أضيف بضع قطرات من زيت الزيتون إلى البلسم من ثمّ أشطه بالماء. بعدئذٍ يصبح شعري بأفضل حالته: أكثر نعومة وأشرافاً وقوّة.»

Elle اليونان، روزينا كوري

لإصلاح الشعر

«لطالما اشتهر الدخن بكونه نبتة طبيّة. وهو بمثابة نوع «منسي» من الحبوب له تأثيرات إيجابية على الجسم. وهو معروف لدى النساء الراغبات بشعر أكثر قوة وسماكة ولمعاناً. تحديداً من خلال استهلاك الدخن يمكن للشعر أن يترمّم بالكامل. فاشترتي عصيدة الدخن العضوية واطبخيها مع حليب الماعز واخبريها مع الكؤز الذي يساعد على تقوية الشعر (أو مع الخوخ.»

Elle سلوفينيا، بيترا ويندشورير

لتعزيز ألون الطبعي

«بعد غسل الشعر. اشطفيه بنقيع الأعشاب المغليّة: القاتح من البابونج والداكن من القراص.»

Elle روسيا، ماريا تارانينكو

#3 نصائح وحيل للجسم

للبشرة الناعمة

«استعمل الفرشاة على جسمي أو أضيف القليل من الزيت (جوز الهند، السمسم أو اللوز)، والنتيجة: إن بشرتي ناعمة للغاية وفيها بريق رائع».

Elle بولندا، مارتا كوينيسكا

مقشّر القهوة

«يمكن للكافيين الموجود في القهوة أن يصنع العجائب على البشرة، وأحياناً استعمل حبوب القهوة ممزوجة مع زيت جوز الهند كمقشّر للجسم، تساهم حبوب القهوة في إزالة أوساخ متراكمة في حين يعمل زيت جوز الهند على جعل البشرة ناعمة جداً ومرطبة».

Elle تايلاند، ملكة بونبون

لتنعيم الجلد

«حين كنت فتاة صغيرة كان والدي يعفّقان منديلاً من القطن مشدّعاً بعصيدة الشوفان فوق صلبور الدش، لتنعيم بشرتي الحشاسة التي كانت تصاب بالإكزيما. يحتوي الشوفان على المادة الغروانية التي تحوّل المياه الدافئة إلى نوع من الحليب المعالج الذي يريح الحكة ويهئ البشرة الهالجة حين أحترق من الشمس أو حين تعاني بشرتي من الالتهاب أو الحفاح الحاد. استمرّ باستعمال هذه العناية الطبيعية المبلّسمة للبشرة».

Elle المملكة المتحدة، كايتي يونغ

لإزالة الإرقاق والاحتقان

«عقّي القليل من الأوكالبتوس عند رأس الدش، فحين يمتزج مع البخار تتبع رائحة التنعان الحلوة، هذا لا يريح الفكر والجسم وحسب بل يساعد على التخلّص من مشاكل التنفّس، حين يتكوّن البخار تخرج الزيوت الأساسية من النبات، ما يساعد على إزالة الاحتقان من الأنف والجيوب الأنفية».

Elle العربية، كارميل هاريسون

لتقشير الجسم بنعومة

«استوحيت وصفتي الجمالية المنزلية من مقشّر تقليدي خاص بمنتج الرفاهية واستعملت ملح الهيمالايا. أحبّ الإحساس الذي يوفره التدليك والبشرة الناعمة التي أتنعم بها من بعده. لصنع المقشّر، أضيف على ملح البحر أنواعاً عديدة من الزيوت الأساسية مثل الليمون وثمر الورد واللاوند أو زيت جوز الهند. ويمكن التعديل بالكميّات بحسب السماكة المرغوب بها لمقشّر الملح، ما إن يجهر الخليط ندّك به الوجه المبلى بنعومة وتقشّره من ثمّ تغسل



الوجه بالمياه الدافئة لتسمح للزيوت بالتغلغل في عمق الجلد. هناك وصفة أخرى تصنع المعجزات على السيوليت وتقوم على مزج ملح البحر مع زيت Anti-Eau من كلارنس. أمّا النتيجة فمذهلة!»

Elle إسبانيا، سوزانا بلانكيز

لتخفيف السيوليت

«مقشّر منزلي سهل مصنوع من السكر، المكوّن الموجود على الدوام في المطبخ، هو يقشّر الجلد ويزيل الخلايا الميتة ويجعل البشرة أنعم وأكثر ترطيباً. والأهمّ أنّه علاج خارق لمظهر السيوليت فهو يجعلها أقلّ ظهوراً».

Elle اليونان، روزينا كوري

لتخفيف الإرقاق

«تنسّيب مصادر عديدة بالأام العضلات وتشنّجها، أكان من الإرقاق أو من التمارين. أجد أنّ شرب هذا الشاي البسيط يزيل الإرقاق ويريح الجسم، أضيف ملعقة كاملة من إكليل الجبل إلى المياه الساخنة وصفّيتها بعد وضع دقائق ثمّ اشربي المزيج».

Elle كرواتيا، ميهايلبا باتينيك

لإزالة العلامات والشوائب

«إن المأكولات اليابانية المخفّرة هي جيّدة للجسم والجلد! مثلاً، يمكن تناول Sake Lees Sake Lees والاستحمام به أيضاً هو يعمل على جعل البشرة منيرة (من خلال إزالة النمش وغيره) كما يغذّي الجسم ويحسن الدورة الدموية. خذي القليل من Sake Lees وضعيه في وعاء صغير وذوّبيه بالمياه الدافئة للاستحمام. كذلك أنا أشرب كلّ صباح Amozake Sweet Sake المحضّر من Sake Lees فهو يحدّد الجسم ويساعد على تنظيم عمل الأمعاء».

Elle اليابان، يوميكو موراتا

تفادي المكوثات المضرة

في حال لم تكوني على اطلاع بالمكوثات الموجودة في نظام الاعتناء ببشرتك، جان الوقت لكي تتعرّفي إليها أخيراً! بارابين، BHA، BHT والسوكلات هي من بين المواد الحافظة الخفيفة والأكثر شيوعاً والأسهل للتعرف إليها. يشتبه بها بأنّها تعطل الغدد الصماء وتسبّب السرطان ويمكن أن تؤذي البشرة بشكل كبير. لذا تخلّصي منها نهائياً!

المستحضرات الموصى بها: Kosas Tinted Face Oil، 1٥٤ د. Kosas Beauty Counter، Nourishing Rose Water Mist، ١٣٢ د.

معالجة شوائب البشرة

هل سبق لك أن جرّتي مستحضرات التقشير؟ إنها الفرصة المناسبة لذلك إذ تساعد مادة الريتينويد والمكوثات الفاعلة على أن تسترجع البشرة الباهتة نضارتها. استعيني بمرطب جيّد للتخلّص من المناطق الجافة ومن ثمّ صعي ماسك قائم على الطين مرّتين أسبوعياً للتخلّص من السموم ولتحفيز خلايا الجلد واسترجاع إشراقة البشرة الطبيعية. المستحضرات الموصى بها:

٧٠ د. V، Peeling Solution The Ordinary
٣٩٩ د. Resurfacing Mask، Tata Harper

انقاذاً للبشرة

مع أزمة الكورونا التي تفرض على الناس البقاء رابضين في منازلهم، تبدو هذه الأوقات مثالية ليرتاج الشعر وتنفّس البشرة.

تطال الأزمة العالم بأسره وأنا مثل الجميع مجبرة على ملازمة بيتي وأتفرّج إلى القيام بالعديد من الأمور. خبّرت أربع مرّات عينة الموزر (الطلي إلى الوصفة من thefoodchroniclesoldina، فهي رائعة بالفعل)، وقمت بتنظيف الريبع لخرّاتي وأسرّفت في مشاهدة Tiger King على نتفليكس. وآلّ مع تقلّص قائمة نشاطاتي ومع قايّض الوقت قرّرت أن تكون العناية بالذات من أولويّتي. إنّها بلا شك مرحلة مرهقة للبشرة بالأخص لمن يتابع الكثير من الأخبار. فلم لا نستفيد من فترة العزل هذه لنسترجع البشرة أمجادها؟! إن العزم واضح وصريح: عندما نرهب داخلنا (يؤذي فيروس الكورونا إلى القلب والإرقاق) نتعب بشرتنا لأننا من الضروري أن نعتمد روتيناً جمالياً قائماً على مستلزمات ضرورية وهذه خطة ممتازة!

لتحقّق ذلك هناك العديد من الطرق المختلفة التي من شأنها أن تساعد على الاعتناء ببشرتك خلال زمن الحجر حظ.

تنظيم الروتين

جان الوقت للتخلّص من تلك المنتجات التي لا تضيف الكثير من الفوائد والتكرير بدلاً من ذلك على المكوثات الصحيحة. جزي مقارنة ماري كوندو وأطرحي على نفسك بعض الأسئلة مثل: أية مستحضرات تحبينها أكثر، ومتى كانت آخر مرّة استعملت كل منتج. المستحضرات الموصى بها:

Block Rose Eye Contour Sisley، ٤٤٨ د. Fluid Enriching Face Oil Goop، ٤٠٤ د.

لا تنسي الواقي من الشمس

نعم، نحتاج كنّاً إلى جرعة كافية من الفيتامين D بأي شكل كان. إكان بالخروج إلى البسرة أو الصعود إلى السطح أو التّزّه في الحديقة إذ كانت محظوظة وعندك واحدة أمام منزلك. لكنّ ذلك لا يعني أنّه من غير الضروري حماية أنفسنا من الأشعة فوق البنفسجية المضرة لأننا نتعرّض لوقت قصير. لذلك لا بدّ من استخدام واقي من الشمس حتى ولو كنّا نكفي بالجلوس خلف نافذة مغلقة. ففي النهاية هو لا يحمي من الأشعة فوق البنفسجية فقط بل من علامات العمر.

المستحضرات الموصى بها:

Mineral Sunscreen SPF30، ١١١ د. Soleil Toujours

Sun Drops، ٥٦٥ د. Dr. Barbara Sturm

تركيز على التنظيف

حتى ولو أنّك لا تضعين أيّاً من مستحضرات التجميل خلال فترة العزل في المنزل، من المفصل أن تخضعي بضع دقائق عند الصباح وعند المساء لتغسلي وجهك. بقي بالغرض زيت جيّد للتنظيف مع قطعة قماش من الموسلين الناعم للحفاظ على بشرتك منعشة ونقيّة. المستحضرات الموصى بها:

Cleansing Milk with White Lily، ٤٢٧ د. Sisley

Hydra Life Sorbet Water Mist، ١٣٣ د. Dior

تحتفل خبيرة التجميل المولعة بالماكياج بمجموعتها الجديدة للعناية بالبشرة Wishful من خلال إزالة طبقات الماكياج التي أكسبتها شهرتها.

هدى تكشف المستور



تصوير فرانسيسكو لوبيز سكوتي

«إدّ تريدین فعلاً أن تعرفي ما الذي فعلته؟»، قالت هدى مستسمة، نعم أريد ذلك وأظنّ أنّ كلّ متابعيها على إنستغرام البالغ عددهم ٤٣ مليون شخص يريدون أيضاً كذالك المتتبعين إلى حسابها على يوتيوب وعددهم ٣.٨ مليون شخص.

جلّسنا في حُمام الفرع الرئيسي لماركة هدى بيوتي في دبي حيث يتمّ تصوير الفيديوها عادةً.

أخذت سيّدة الأعمال البالغة من العمر ٣٦ عاماً نفساً عميقاً وراحت تخبرني عن كلّ ما توجّب عليها فعله . على الصعيدين التجميلي والفكري . للتحوّل إلى مبدعة الماكياج والألم وأسطورة الجمال التي هي عليها اليوم، جمّلت أنفها في العام ٢٠١٣ وعدّلت قليلاً بوجهها وفكيها مع البوتوكس وشدّت صدرها وملأت بالفيلر شفتيها ووجنتيها وذقنها ونحت عينيها. وذوّبت ذاك الفيلر لأنّها شعرت أنّ الأمر مبالغ فيه. تعرّفت إلى فلسفة الفينج شوي وشدّت بالخيط فكيها ووجنتيها وحلقت جزء من حاجبيها، كما عملت ثلاث سنوات مع مدرب حياة ومؤخرًا

خضعت لعناية جديدة ابتكرتها طبيبة الجلد المقيمة في دبي الدكتورة مارتا دوارتي. وتقول قطّان عن خطّي الانسامة عند كلّ جنب من فمها: «اعتدت على سماع تعليقات كمثل: أنت تشبهين كشار البندق...» طوّرت طبيبتيّ تقنية تقضي بإدخال إبرة صغيرة لكشط الجلد عن العضل قطعة بقطعة، وهذا مؤلّم جدّاً. وحين تكون في أبهى ظلّتها تماماً مثل اليوم، تضفي إلى كلّ ذلك ميزة خاصة: ساعتين من الماكياج تقريباً لا يمكن أن نذكر أنّ تصريحا كهذا يتمّ عن شفافيّة مطلقة ففي حين يتردّد الكثيرون في الكشف عن الحقن والعلاجات التجميلية التي يجرونها تتجرّأ هدى على التحدّث بالموضوع . وهذا جزء مهمّ من ماركتها. «بدأت تلك الأمور (أي العلاجات) تترك آثارها السلبية»، كما قالت، «واحدت بما فعلته: هل أخفيها أم أظهرها؟ وأخيراً قرّرت أن أبدأ بإظهارها. من الضروري بالنسبة لي أن أخبر الناس بما أفعله وهذا يجعلني أشعر بالتحزّر». داخل الحُمام، وبالإضافة إلى الكاميرا وفريق عملها ومسجّلتيّ كثير من مستحضرات التجميل والسيروم وأدوات العناية بالبشرة، يحمل بعضها توقيع ماركتها الخاصة التي مرّ على تأسيسها سبع سنوات والتي تبلغ قيمتها حالياً ١٢ مليار دولار، وبعضها الآخر أرسل لها من قبل ماركات تطمح لأن تظهر على قنوات هدى الاجتماعية.

ولدت قطّان في مدينة أوكلاهوما من والدين عراقيّين وقد انتقلت إلى كوفيل في ولاية تينيسي مع عائلتها. ترعرعت في الجنوب ولا حظت أنّ اسمها وترانها ومظهرها هي أمور جعلها غريبة عن البيئة التي تعيش فيها. وقد أمضت سنواتها الإعدادية محاولة إيجاد طرق تسهّل انخراطها في محيطها، فاختارت



Wishful Yo Glow Enzyme 141V Scrub Shophudabeauty.com

إسم هدي الذي لا يُظهر ثقافتها بشكلٍ جيّدٍ. لكنّها ظلت تشعّر بعدم الارتياح فجلّأت إلى الماكياج وقالت: «شعرت أنني ليست جميلة... كنت أرى النساء المشهورات على التلفزيون وأجدهنّ رقيات وفاتنات، فشعرت أنّ الماكياج قد يمنحني السعادة». بدأت قضة حبّ قطّان مع عالم التجميل وهي في سنّ الرابعة عشرة حين اكتشفت أحمر الشفاه البني المائل إلى الزهري من ماركة ريفلون داخل حقيبة ماكياج شقيقتها عليها.

وقد قالت عنه: «كان رائعاً جدّاً... لم أكن قادرة على شراء واحد لي لذا كنت أستعيره منها على الدوام». وفي الفترة التي كانت تدرس فيها الشؤون المالية في جامعة ميشيغن-ديبورن، كانت تستفيد من كلّ فرصة تسع لها لتضع الماكياج لصديقاتها لمسرحيات المدرسة. باختصار، كانت خبيرة تجميل (مجانية) لكلّ من يرغب بوضع الماكياج. توفّضت في المجال المالي في شركة استشارات في دبي بعد تخرّجها، وعملت فيها لأقل من سنة قبل أن تخسر موقعها في الشركة بسبب الكساد الاقتصادي. وفي تحوّلٍ مرثيٍّ على موقعها الإلكتروني، تعرّف قطّان أنّ الشأن المالي ليس مناسباً لها. وقد اقترحت عليها شقيقتها الأخرى منى (واحدة من أوائل موكلي ماركة هدى بيوتي إلى جانب عليها) أن تدرس فنّ الماكياج. هكذا بدعم من كلّ أفراد عائلتها، انتقلت إلى لوس أنجلّس في العام ٢٠٠٩ وانضمّت إلى Joe Blasco Makeup Training Center

وبعد انتهاء الدروس عادت إلى دبي وبدأت بالعمل كخبيرة ماكياج محترفة ومن بين أولى زبوناتّها إيفا لونغوريا، نيكول ريتشي وأعيد من أفراد عائلات ملكية من الشرق الأوسط. في العام ٢٠١٠ وبعدم إضافي من شقيقتها، ابتكرت رموشاً اصطناعية مريحة تماماً مثل الرموش الطبيعية، كما صرّحت هدى وهي تضع الرموش الطويلة الموفّعة بإسمها Hoodie. «كانت من خطّي الاصطناعية بمعظمها مؤلفة من مش واحد ما جعلها تبدو مرّيقة لكن حين ابتكرنا منتجنا الخاص تبدّلت الأمور. وصارت النساء أكثر اهتماماً بما نقوله». بعددٍ تبع الرموش مجموعة كاملة

من الماكياج وفي العام ٢٠١٧ ظهر إسم قطّان من بين الأسماء الخمسة والعشرين الأكثر تأثيراً على الإنترنت بحسب مجلة «تاييم». وواحداً من بين الأسماء العشرة الأكثر تأثيراً في قطاع الجمال بحسب «فوربس». مع ذلك بقي هناك عائقاً أمام ثقتها الكاملة بنفسها: بشيرتها! السنوات عديدة، استعانت قطّان بالماكياج لإخفاء شوائب بشيرتها

قطّان بماكياج كامل مفعم بالرقّي قبل لحظاتٍ من إزالتها من أجل جلسة التصوير.



”شعرت أنّ الماكياج قد يمنحني السعادة“

التي كانت تُزعجها. والآن، تريد أن تقدّم أفضل بشرة ممكنة مع ماكياج أو بدونه. على الرغم من كلّ تلك المستحضرات الخاصة بالعناية بالبشرة والتي تملأ غرفتها، لم تنجح في إيجاد أيّ منتج يؤقّن البريق لبشرتها من دون أن يؤذي جلدّها. الحشاش وغير المتوازن... إلى أن ابتكرت Wishful، مجموعتها الجديدة التي تقول عنها: «ماذا تتمنّين للحصول على عناية جيّدة ببشرتك؟ نحن نتحقّق أمينتك ونجد الحلول لمشاكلك».

أول منتج Yo Glow Enzyme Scrub هو مقيّس يوضع على بشرة نظيفة وجافّة لتُغلقها من جديد ويملّسها بنعومة. يحتوي على مزيج من قطع السيليولوز

(يبدل للميكروبيدات يحترق البيئة) وأحماض ألفا هيدروكسي فضلاً عن مكوّنٍ مميّز هو البروميلين. ومنه استوحى اللون الأصفر للعلاف. تعرّفت قطّان إلى هذا الأنزيم المضادّ للالتهاب خلال فترة تعافياها من جراحة الأنف، وقالت: «توجّب عليّ العودة مباشرة لتصوير الفيديوها... كنت حينئذٍ أعرف أنّ البروميلين هو من أفضل الحلول للتخفيف من الالتهاب لذا رحت أعصر الأناناس يومياً. حين أزلت الجبيرة عن أنفي لم تظهر أيّة علامات للجراحة. فصرت مولعة بهذا المكوّن».

ليس ما لَوْفّاً إطلاق مجموعة للعناية بالبشرة تقوم على مستنصر التفسير لوحده. ولكن يكفي أن تتذكّر أنّ أحداً لم يكن يتخلّل بأن مجموعة من الرموش الاصطناعية كانت تتحوّل إلى إمبراطورية في عالم الجمال. تساوي مليار دولار! تتفهّم قطّان أنّ البعض قد لا يتقّ بتسليم بشرتها لخبيرة ماكياج اشتهرت باستعمال الكثير من الماكياج على وجهها لكنّها تقول إنّ ساعات التدرّب على وضع الماكياج التي أمضتها جيّ الآن منحتها رؤية فريدة: «إنّ المقشّر هو واحد من المستحضرات التي يحتاج إليها كلّ شخص. وأنا أستعمله قبل الماكياج لأنّه ينعم البشرة ويزيل عنها كلّ الزوائد». لا يساعد هذا المستحضر على إزالة الخلايا الميتة وحسب بل إنه يحسّن من أداء مكوّنات مستحضرات العناية بالبشرة. وتضيف: «إنّه المقشّر المثالي للجميع. لمن تضع الماكياج

كما لمن لا تضعه أيضاً». في نهاية حديثنا، قامت قطّان بأجرأ خطوة على الإطلاق على صعيد الجمال: إذ نظرت مباشرة إلى الكاميرا وأزالّت الرموش. من ثَمّ استعانت بظاufferها الطويلة البراقة لتضع مزيل الماكياج Huda Beauty Makeup Remover Balm ودنّكت به كامل وجهها بطريقة ناعمة وبعددٍ. استعملت دوائر القطن من بيوديرما وأزالّت كلّ آثار الماكياج عن وجهها. وراح المصور يلتقط صورة تلو الأخرى لوجهها الخالي من أيّ آثار للماكياج فقالت: «يقوم الجمال في الواقع نوعاً ما على ما ترونه... بما أنّي الآن أحبّ بشرتي. مرت أشعر بالثقة والفخر. وعلى الجميع أن يشعروا بالإحساس».

قطّان بماكياج مازغو ليوبل مقيّس Wishful: تقديم الماركة

بريق ساطع

أضيف إلى مجموعة Rouge Coco إثنا عشر تدرجاً جديداً بما فيها Easy وهو بيج مائل إلى الزهري، Crush خوخى ناعم، وlively أحمر مشغ لموسم الصيف. كلها تدرجات أكثر قوة ولمعاناً من السابق!



Chanel Rouge Coco Flash 2020 Lipstick

كيفية تمليس الشعر

وداعاً للشعر المتموج والمجعد لأن نزعة هذا الصيف تقوم على الشعر الناعم والأملس أكثر من أي وقت مضى. لتنفيذ هذه الإطلالة، إستعيني بـCorrale، أحدث أداة للشعر من Dyson، فهو أذكى ممليس للشعر من الممكن أن تريه...

نص كارميل هاريسون

ابدئي مع شعر مغسول حديثاً وضعي عليه منتج التصفيف المفضل لديك قبل أن تمسطي شعرك بواسطة مشط أسنانه عريضة. جففي شعرك بواسطة المجفف الكهربائي Supersonic من Dyson ومشطيه بواسطة فرشاة عريضة.

قسّمي شعرك. خذي مشطاً رفيعاً وشكلي أربعة أقسام عند أعلى الرأس وضعي مشبكاً لكل جزء ليبقى الشعر مرتفعاً واتركي الشعر عند أسفل الرأس مسدوداً.

اضبطي درجة الحرارة. هناك ثلاث درجات من الحرارة: 170 درجة مئوية – 180 درجة مئوية و 2 درجات مئوية. للشعر الأبعد اختاري الحرارة الأعلى أما للشعر الأعم فاجب اختيار الحرارة المنخفضة.

ابدئي بالتمليس. ضعي ممليس الشعر Corrale من Dyson بالقرب من جذور الشعر واجعليه ينزلق حتى الأطراف. كرري هذه الخطوة على كافة خصل الشعر. يحتوي فير Dyson على لوحة معدّنة من السيليكا النحاسية تتميز بمزيج متوازن من سعة معادن. وهذا يعني تحكم أفضل وحرارة أفضل أثناء التمليس. بما أنّ الصقاح تتأقلم مع الشعر، فهي تضغط جيداً

وتمنع الخصل من التناثر. وإن هذه السيطرة المحكمة تسمح بانكار أساليب بارزة مع استخدام حرارة أقل وذلك يعني تخفيف الضرر بنسبة ٥٠ في المئة.

نصيحة:

قسّمي الشعر مع الاقتراب من الجذور. جففي الحرارة عند الجزء الأمامي من الشعر لأن الشعر القصير الذي ينمو حديثاً حول الجبين هو أعم بكثير. كذلك، ليس هناك حيل للفير، ما يجعل العمل فيه سهلاً جداً خصوصاً على المناطق التي يصعب الوصول إليها.

أخيراً، ضعي نوعاً من شمع الشعر أو مرهم منغم لإضافة التحديد والبريق.

كيفية عمل المنتج

إن هذا الفير المملس للشعر هو الفير الوحيد المزود بصفايح مقوّسة تنحني بحسب الشكل وتجمع الشعر وتوفر حرارة أقوى وتضغط على كل خصلة شعر في كل تمريرة ما يجعل الشعر ممليساً بطريقة مثالية مع تفادي الحاجة إلى تكرار الخطوة على الخصل ذاتها الممرات عديدة. كذلك، تستعين هذه الأداة الذكية بتقنية Intelligent Heat Control من Dyson للتخفيف من الحرارة المضرّة وهي بلا حيل، ما يعني أنه بالإمكان الحصول على شعر أملس كما في الصالون، في أي مكان ما وفي أي وقت كان.



الخطوة الرابعة تعزيز الشكل

High Brow Glow Highlighter من بينيفيت هو مستحضر مشهور وناجح ومميز يرفع الحاجب والجبين أيضاً، خذي كمية قليلة منه ومزريها على شكل قوس فوق الحاجب وتحتة وامزجيهما بعناية كبيرة بأصابعك. فهذا لا يعزز تحديد الحاجب وحسب بل أيضاً يجعل الإطلالة يافعة أكثر!

نصيحة

إن تسليط الضوء فوق الحاجب يوجي بأن الحاجب مرفوع قليلاً، وتحتة يوجي بأن الجفن مرفوع قليلاً.



الخطوة الثالثة التحديد والتثبيت

حددي حاجبيك بواسطة لوحة Brow Zings Pro من بينيفيت، إن أروع ما تقدمه هذه اللوحة هو أنها تأتي بأربعة تدرجات ومع شمع للحاجب لتثبيت البودرة في مكانها. باستخدام زوايا الفرشاة، املي الحاجب لمزيد من اللون والتحديد والقوة، وكلما أضفت اللون صار الحاجب بارزاً أكثر. على سبيل المثال، عند تحديد الحاجبين من أجل إطلالة مسائية مع العين المدخنة، قد ترغبين بجعل الحاجب أكثر تحديداً وقوة. أما بالنسبة للإطلالة النهار فقد ترغبين باستخدام تدرج أفتح لمظهر طبيعي أكثر. ما إن تتوصلي إلى اللون المطلوب، يمكنك وضع شمع الحاجب لتثبيته من خلال تمشيطة نحو الأعلى والتأكد من توزيع المنتج بطريقة متجانسة.

الخطوة الثانية ملء الحاجب

بطرف القلم، قومي بضربات خفيفة لإضافة الشعر إلى الحاجب مع البدء من الزاوية الداخلية إلى الخارج ومع وصل النقاط التي قمت بتحديدوها في الخطوة الأولى. احرصي على أن يكون التحديد أخف عند آخر الحاجب ليكون التأثير طبيعياً أكثر. يأتي قلم Precisely My Brow من بينيفيت بتدرجات عديدة، فاختاري منها التدرج الأقرب إلى لون حاجبك أو تدرجاً أخف بقليل للحصول على تأثير الشعر الطبيعي بطريقة ثلاثية الأبعاد. إذا اخترت تدرجاً داكناً فقد تبدو الحواجب ثقيلة ومبالغ بها.

الخطوة الثالثة إزالة الشعر الزائد

أزيلي بعناية أي شعر زائد يتخطى شكل الحاجب المرسوم حديثاً. أما إذا كان البعض منه قريباً جداً لخط الحاجب فمن المستحسن تركه لخبير في المحال. فإن إزالة شعرة واحدة من غير محلها قد تفسد الحاجب كله وتترك فيه فراغاً.

نصيحة

شدي الجلد وأزيلي كل شعرة باتجاه نموها نقادياً لإلحاق الضرر بالبصيلة.

إستكمالاً للإطلالة:



حواجب متقنة كما في الصالون بأربع خطوات بسيطة (من دون إزالة الشعر بالشمع)

مع لقاءات العمل التي تجري على الانترنت ومع الأحداث الرقمية والأمسيات الأسبوعية الافتراضية مع الأصدقاء، لا مجال للإخفاق في لعبة الحواجب. يمكن تحديد شكل الحاجبين في المنزل - بدون ندم - ويكون المسار بكامله سهلاً تماماً مثل ملء الحواجب بواسطة الماكياج. في الواقع، يكفي الاستعانة بثلاثة مستحضرات للحواجب من بينيفيت...

نص كلووي والش

الخطوة الأولى تحديد الشكل

إذا كنت تصفين شعر حاجبيك باستمرار في الصالون، فمن المؤكد أن اللون بدا الآن ينسحب ولا بد من البدء بإعادة تحديد شكل الحاجب بواسطة قلم Precisely My Brow من بينيفيت. قبل البدء بملء الحاجب بواسطة القلم، احرصي على تحديد نقطة الانطلاق لأنها تؤثر على حدود الأنف. فإن المسافة التي تفصل بين نقطة الانطلاق في كل حاجب من شأنها أن تجعل الأنف يبدو أوسع أو أضيق. لتحدي أين يجب أن يكون قوس



الحاجب، خذي قلماً للقياس من الأنف حتى ثلثي مسافة الحاجب نحو الخارج، ولتعرفي أين ينتهي الحاجب، يجب أن تقبسي من خارج فتحة الأنف أيضاً ولكن هذه المرة حددي القلم وصولاً إلى زاوية العين الخارجية. من ثمة، ضعي علامة في النقطة التي يلامس فيها القلم الحاجب.

نصيحة

تليق الحواجب القصيرة بالوجوه الصغيرة في حين تجعل الحواجب الأطول العين تبدو أصغر.

Cheek Stars Reunion Tour
Benefit د. ٣٣



Hello Happy Air
Stick foundation
Benefit د. ١٦٧



هيا بنا إلى...
HEATHFIELD HOUSE
 في هامبشير
 بحثاً عن الترف في الريف !

تصميم سوزان وارد دايفيس كولاج غاس & ستيل

عودة إلى الطبيعة الموقع

هنا أنت محاطة بمنطقة ريفية لذا استفيدي منها قدر الإمكان. مشياً على الأقدام عتس دقائق من المنزل باتجاه حديقة نيو فورست نحد أخصنة صغيرة ترعى في البراح البزبة. وإذا توخهنا إلى Barton on Sea نقوم بنزهات منعشة على الشاطئ. كذلك يمكن زيارة منطقة ليمنجتون الجميلة للاستمتاع في سوق السبت. وكريستينبرش لنزهات على ضفاف النهار. ومن أجل السباحة يمكن الذهاب إلى شواطئ بورنموث وساندبانكس الرملية التي تبعد ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة في السيارة باتجاه الغرب.

حديقة مترفة الأجواء

مع طاولة البلياردو في الطابق السفلية وغرفة للسبينا وكنبات خارجية يعد هذا المكان مثالياً للحفلات المترفة. والحدائق من الجنين تأكيد على أن المكان ولو كان مزدحماً يحظى بمساحات كافية. في الصيف تتألق كرة الطاولة على العتس وتكثر النزهات بالقرب من الشاطئ. أما في الشتاء فجلسات حميمة بالقرب من النار. وبعد حفلات الزفاف والمناسبات الكبرى يتسع المنزل الرئيسي لينام فيه أربعة وعشرين شخصاً أما Coach House فمناصب Magnolia Cottage لثمانية والأربعة.

تصميم أنيق المظهر

في قلب حديقة نيو فورست يقع مبنى Heathfield House المؤلف من ثلاث طيفات وهو يعود إلى القرن التاسع عشر ويمتد وسط مساحة تبلغ ٥٥ فداناً تملؤها الحقول والأشجار والحدائق. أسلوبه كلاسيكي ممزوج مع بصمة معاصرة وفيه درج طويل يؤدّي إلى الغرف الاثني عشر. بعضها شاسعا مع سقف عالٍ وبعضها الآخر أصغر وأجولة حميمة. في الطابق الأرضية غرفة طعام رسمية ومطبخ فني رائع وغرفتان للحلوس مع كنبات لينة ومداحن وأبواب أسلوبها فرنسي تفتح على الحديقة.

نمط الحياة

منتجعات لإزالة السموم من الجسم، مساحات للهروب ترفع المعنويات وعناوين للاحتفال بطابع ريفي - هذه هي وجهات الأحلام!

تصوير: Geny Images

الإقامة: لمدة أسبوع في Heathfield House في Bransgore لاربعة وعشرين شخصاً ابتداءً من ٥٤٩٩٥ د.إ. لثلاث ليالٍ في عطلة نهاية الأسبوع ابتداءً من ٣٨٧٩٧ د.إ. Premiercottages.co.uk

مراكز الرفاهية

هل ترغبين بإعادة تنشيط جسمك وفكرك؟ ما عليك إلا أن تهربي إلى واحدٍ من هذه العناوين المريحة والمحفزة للمزاج.

ماجوركا
جبال ترامونتانا،
بساتين الليمون
وأراضي ريفية منترفة

كولاج غاس & ستيليا

لجميع سوزان وارد دايفنس

النتائج؟ شعرت بالقوة والهدوء والثقة بعد أربعة أيام أمضيها مع نساء رائعات.

الهدف؟ أشخاص نشيطون يحثون الطبيعة.

Power Retreat من SPN: أربعة أيام من ركوب الدراجة ونسّق الجبال والملاكمة والبيلاتنس ويوغا paddleboard مع الإقامة في فيلا منترفة ابتداء من ٧٣٠٠ دولار لغرفة مع الطعام.

سانت لوسيا
THE BODYHOLIDAY
نص صوفي بيريسينير

الميزة؟ منتج منترف شامل ومخصّص للرفاهية العقلية والجسدية مع بار مجاني.

التفاصيل؟ يقع منتج The BodyHoliday على شاطئ Canilluc المذهل ويضم ١٥٥ غرفة فضلاً عن مركز رائع للرفاهية. أقمت في غرفة في الطبقة الثانية مطلة على المحيط فيها شباك للبحر ومقبض طلب مني ألا أستعمله بينما أقامت صديقتي فوق في شقة فاخرة مقابلية للمحيط. ولكن بفارق بسيط في السعر، وكوني واضحة عند الحجز!

بعد الاستشارة توصف لك صفوف للتمارين وعنايتين (واحدة مجانية). أمّا اختياريّاً

(أخصصنا وقتاً للاسترخاء على الشاطئ)؛ فرغينا بتمارين ناي تشي في الهواء الطلق. بالرغم من أن مركز إيروفيدا يبدو رمزياً لكن بعض العلاجات (مثل تقشير Lucian lime) مذهلة وهذا المنتج الفخم مميّز بالفعل.

المفهوم؟ تعتمد برامج BodyHoliday على أربع ركائز هي: المأكولات الصحية، العلاجات المرشمة، الاسترخاء والرياضة. هل تحتاجين إلى محبّ خاص؟ احجزيه عند وصولك. هل تحبّين رقص السالسا؟ يكفي أن تدخل إلى أي صفّ نريدنّه!

المأكولات؟ ليست حماية المأكولات الصارمة إلزامية والطعام شهّي بشكل كبير. قد تميلين إلى طلب تجربة «من المزرعة إلى المائدة» ولكن بدلاً من ذلك يمكنك تناول البينزا بكثير من الجنة. يضمّ صالون النبيذ

الخارج وحسين علمتنا أسرار تمارين البارقي على الشرفة ذكرتنا بضرورة النظر إلى الجبال وهذا ما فعلناه تقريباً.

المفهوم؟ علمتنا كبير وهي محترفة في ركوب الدراجة ومعلمة صابرة ولامعة كيف تستخدم دراجة من ٢٢ سرعة وكيف تضغط على المكابح بطريقة جيدة. غطينا مساحة كبيرة من الأراضي (٨٣ كم يوم واحد). وزرنا أجمل أجزاء الجزيرة وبساتين الليمون والجبل الرائع. تكون المتعة أكبر إذا بدأنا بممارسة الرياضة. في الأمسيات الأكثر برودة قمنا بتمارين باري والملاكمة والبيلاتنس وفي أحد الأيام استبدلنا جولتنا الصباحية بيوغا paddleboard.

المأكولات؟ كنّا نبدأ أيامنا بالشهوة التي تستبدل الطيور (قهوة، كولاجين، زبدة، ونكافأ على ركوب الدراجة بوجبات صحية بما فيها الفريزاتنا بالفيتا والفاروس البحري المنسوي. وأثناء ركوب الدراجة كنّا نتوقّف لتناول الشهوة والحلوى.

الوعد؟ إزالة الحدود وتجربة أمور جديدة (بالنسبة لي تخطيت خوفي من المرتفعات من خلال النزول سريعاً في ممزج جبليّ عند المغيب).

ماجوركا
SPN POWER TREATMENT
نص هانا نتانسون

الميزة؟ مثالي لعطلة شاملة مفعمة بالإيجابية والوثية والرشاقة للعازبين!

التفاصيل؟ عنوان مفعم بالطاقة مناسب لأربعة أيام من الاسترخاء مع ركوب الدراجة ونسّق الجبال وممارسة الملاكمة والبيلاتنس واليوغا. تقع هذه الفيلا المنترفة المؤمّعة من خمس غرف للنوم بالقرب من بونيسا شمال ماجوركا محاطة ببساتين الزيتون ولها نافذة ضخمة يمكن من خلالها رؤية جبال ترامونتانا (في أحد الأيام نسّقنا قفّة إحدى هذه الجبال العالية). بإدارة جالمي كوك وساره غورمان، مالكي SPN وهو نادٍ رياضي في تونينج ويلز. إن هذا المكان مناسب للاستراحة في أيّ/مايو وأيلول/سبتمبر. (كذلك يدير الثاني خلوة Soul retreat بمزج فيا البوغا مع المشي والتأمل والتغذية. وطلوات Power Retreat

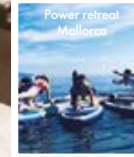
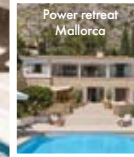
على خمسة أيام في أيلول/سبتمبر) كنّا مجموعة من سبعة أشخاص الحد الأقصى هو ١٠) ومعنا فرصة وخبرة في تنسيق الأزياء: صار الدور شخصياً على الفور ومسلياً للغاية. فعلنا كلّ شيء في

الخارج وحسين علمتنا أسرار تمارين البارقي على الشرفة ذكرتنا بضرورة النظر إلى الجبال وهذا ما فعلناه تقريباً.

المفهوم؟ علمتنا كبير وهي محترفة في ركوب الدراجة ومعلمة صابرة ولامعة كيف تستخدم دراجة من ٢٢ سرعة وكيف تضغط على المكابح بطريقة جيدة. غطينا مساحة كبيرة من الأراضي (٨٣ كم يوم واحد). وزرنا أجمل أجزاء الجزيرة وبساتين الليمون والجبل الرائع. تكون المتعة أكبر إذا بدأنا بممارسة الرياضة. في الأمسيات الأكثر برودة قمنا بتمارين باري والملاكمة والبيلاتنس وفي أحد الأيام استبدلنا جولتنا الصباحية بيوغا paddleboard.

المأكولات؟ كنّا نبدأ أيامنا بالشهوة التي تستبدل الطيور (قهوة، كولاجين، زبدة، ونكافأ على ركوب الدراجة بوجبات صحية بما فيها الفريزاتنا بالفيتا والفاروس البحري المنسوي. وأثناء ركوب الدراجة كنّا نتوقّف لتناول الشهوة والحلوى.

الوعد؟ إزالة الحدود وتجربة أمور جديدة (بالنسبة لي تخطيت خوفي من المرتفعات من خلال النزول سريعاً في ممزج جبليّ عند المغيب).





هيمالايا الهند ANANDA نص كارولين كالدكوت

الميزة؟ عنوان يركّز على اليوغا والأيوورفيدا والكارما مع نزهة على التلال الخلابة نحو المعابد الصوفية وكأس من النبيذ لمن يريد.

التفاصيل؟ يقع Ananda على سفوح جبال الهيمالايا ويمزج الترف المعاصر مع مفهوم أيوورفيدا للحياة الصحية. قام هذا الفندق مكان قصر كان عائدًا في السابق للمهراجا وهو يتحلى بإطلالة أسرة على نهر الغانج وعلى ريشيكيش عاصمة اليوغا العالمية من بين الغرف البالغ عددها ٧٨. ننصح بالغيلات المزودة بمساح خاصة لأن باقي الغرف عادية جدًا. إنه عنوان هادئ على تلة يديره فريق عمل مُحبّ وفيه تنجول الطاووس والطبي والفردة أما الضيوف فيندفعون من حولها بألوان نوم kurtas.

المفهوم؟ نخار واحد من البرامج الثلاثة: لسبعة أيام، ١٤ يوماً أو ٢١ يوماً.

يُقدّم إليك جدولاً بالبرامج ولكن يمكنك الخروج منها في أي وقت كان.

يوماً مع اليوغا والأيوورفيدا والرومنسية والإرهاق والنساء والتحكم بالوزن. ويُقدّم لنا المنتج جدولاً بألوان العناية المتوفرة (رحلات الفجر إلى معابد

الهيمالايا صفوف للرشاقة ووجبات طعام) ولكن يمكن الخروج منها في أي وقت نختاره. أؤكد لي الطبيب المختص بالأيوورفيدا أن الحوشا عندي تمزج: kapha, vata, pitta. (وهي أنواع الطاقة التي يقال إنها تحدد الطبع وبنية الجسم). ووصف لي علاجاً يومياً وأعاد تنظيم وجباتي - فاكهة، لبن، مكسرات وحبوب لتغزير vata والرنجيل الساخن والحبوب لتحفيز kapha.

المأكولات؟ إن الأطباق خفيفة من ناحية الجسم والسكريات ولكنها غنية بمكونات طازجة ومحلية وعضوية مع التركيز على الحبوب والفاكهة والخضار.

الوعد؟ إن مفهوم التنون في الحياة ليس إلزامياً على الإطلاق فلا شيء محزم هنا بل إن القيمين يأمون ببساطة أن تترك المكان ونحن متنبهين أكثر إلى أنفسنا متعبين. مبادئ الأيوورفيدا. إنه عنوان لتحسين اليوغا يعزفنا على طريقة عيش جديدة بالكامل.

النتائج؟ اكتشفت نوعاً من اليوغا لم أكن أعرف أنني قادرة على القيام به في جلسات مع Shambho وذهبت إلى المنزل مرتاحة وكان جسمي قد تجدد.

الهدف؟ محبّو اليوغا والأيوورفيدا.



سانت لوسيا جبال بيتون منتجع The BodyHoliday للرفاهية



نخبة مميزة يختارها السافى المقيم. إذ نعلم لإزالة السموم schmetox.

الوعد؟ إن شعار BodyHoliday هو: «نحننا جسمك ونحن نعيد إليك فكرك». تركت جسمك بإرهاق أقل وفهمت لك ٨٠ في المئة من الزبائن يعودون باستمرار.

النتائج؟ أعدت وضع خطة جديدة للتمرن وأضيت أوقاتاً لا يمكن محوها من الذاكرة وفشلت في التقيد بنظام غذائي صحي ولكنني لم ألتصع بالندم على الإطلاق! على الأرجح لو بذلت جهداً إضافياً لنجحت في هذا الاتجاه.

الهدف؟ تخفيف العجلة وإزالة الإرهاق.

The Body Holiday, سانت لوسيا (thebodyholiday.com) ابتداء من ٣٤٧. \$! للعرفة مع الطعام.

إيطاليا L'ALBERETA ESPACE CHENOT نص آن-ماري كورتيس

الميزة؟ فندق مترف فايع على التلال يبعد ساعة واحدة عن ميلانو مرفق بمنتجع للرفاهية يزيل السموم من الجسم.

التفاصيل؟ عنوان ريفي مترف تلتقي فيه المساحات الكبيرة مع طابع التشاليه الجبلي الأنيق إلى جانب المناظر المصنعة على بحيرة إيزيو. يقع داخل أراضي شاسعة فيها كروم وهو مكان هادئ جداً ونشعر بأننا نغرق في

رحابه بين العناية والأخرى. كانت غرفتني لأثقة ولو أنها قديمة الطراز نوعاً ما: جدران بلون المشمش عليها لوحات وطبقة جميلة من الحجر وواحد من أكثر الأسرّة المرعبة التي سبق لي أن نمت عليها. أما نقطة القوة في هذا المنتج فهو برنامج إزالة السموم وهو من إعداد د. هنري شينو (المشهور بتأسيس Acodemy of Biontology: مفهوم الصحة الخارقة وكيفية الحصول عليها من خلال مقارنة شاملة). أما الزبائن فهم أزواج إيطاليون ومجموعات من الأصدقاء وأشخاص يأتون بمفردهم مثلي.

المفهوم؟ خلافاً للفندق، يعدّ الجزء الخاص بمنتجع الرفاهية عالي التقنية وفيه تقنيون يرتدون الأبيض من الرأس إلى القدمين. إن البرنامج قاسي نوعاً

هربرت إلى بلدة صغيرة وقريبة في اليوم الثالث ونشرت كأساً من النبيذ وأنا تحت أشعة الشمس.

نقدّم Wellbeing escapes (Wellbeing escapes Dominique Chenot Spa Wellness) الممتدة على أربعة أيام ابتداء من ٩٨٠. \$! (مفرد أو مجزراً) ويشمل الغرفة مع الطعام (إقامة فريدة وعضوية) وعناية لأربعة أيام فضلاً عن إمكانية الضول إلى النادي الرياضي والمسبح الطائي والسونا وحمام البخار.

ما لكنني أحبته: اخترت استراحة الرفاهية التي تشمل أربعة أنواع من العناية يومية: حمام بالمياه الدافئة مصحوباً بعلاج العطور. Phytomod

وعناية دقيق المياه (تلبس سراويل بلاستيكية في المينط وتُرش علينا المياه بقوة...) وتديك شينو المفعم بالطاقة وهو يشتمل تديكاً بالتأثيرات الكهربائية. أموز غريبة لكنها الفيدة. كذلك، يمكن استعارة دراجة والانضمام إلى صفوف مثل البلايبيس والتدريب الدائري.

المأكولات؟ اعتمدت الحماية الغذائية

سبع ليالٍ في Ananda مع Groves Travel. ابتداء من ١٧٢٣٤. \$! (العرفة مع الطعام بما في ذلك تذاكر السفر والاستشارات والعلاجات وبرنامج الرفاهية).



LOUIS VUITTON

حدائق الجرف، الإمارات العربية

وجهة تليق بالمنزل الثاني تقع على خط ساحل الريفييرا بين دبي وأبو ظبي.



Rabia Villa

Rabia Villa



البرية في المنطقة. من المقرر أن تنتهي المرحلة الأولى من المشروع - حدائق الجرف - في العام ٢٠٢١، وهي عبارة عن بساط رائع من ٥٠٠ قطعة أرض تمزج القديم مع الجديد والوعر مع الأملس، ما يعكس الجمال الطبيعي الخام للبيئة المحيطة. هناك أربعة أساليب هندسية مختلفة للفيلا، وكل منها مصمم على أيدي أربعة مهندسين مشهورين عالمياً وحائزين على جوائز هدفهم تكريم تراث الإمارات العربية المتحدة العتيق. على طول الشاطئ الخاص الراقع يستمتع المقيمون وسط ملاذ هادئ وكأته من العالم الخارجي. ومع المارينا الخاصة ووسط البلد الذي سيبوي مجموعة من المحال والمطاعم فضلاً عن الفندق لن يكون هناك وجهة أفضل من هذه للهرب من ضجيج حياة المدينة.

عن المكان

مع تزايد عدد الأشخاص الراغبين بالهرب من ضجيج المدينة وضوضاء الحياة العصرية، يجذب الأناظر نقبض جديد لحياة المدن الكبرى. على طول ساحل الإمارات، يعد بمساحات خضراء وشواطئ خاصة ومساحات تساهلية مستوحاة من أسلوب هامبتونز. لسكان الإمارات العربية المتحدة، أطلق مطور العقارات 'إمكان' مشروع الجرف الجديد الممتد على مساحة تتجاوز ٣٠٠ هكتار من محمية غنتوت الطبيعية المصممة بشكل متناغم لتناسب مع المناظر المحيطة الجميلة ومهمتها المحافظة على الأشجار المئة ألف الموجودة وعلى السلاخ البحرية وغيرها من الحياة

www.al-jurf.com

مستلزمات الحقيبة



نظارة شمسية -إل دي
Fendi



أقراط -إل دي
Eero

حقيبة يد -إل دي
Cult Gaia

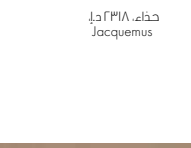


فساتين -إل دي
Emilio Pucci



حذاء -إل دي
Jacquemus

VALENTINO



الغرفة الرئيسية في
سقة Sterling الفاخرة

فندق The Langham لندن

ترف لا مثيل له ينبض بالقرب من شارع أوكسفورد وتحديداً داخل أحد واحدٍ من أشهر فنادق المدينة.

تس مينا قباني

مستلزمات الحقيبة



أقراط -إل دي
Eero



عصاية للرأس -إل دي
Marta Ferri



حقيبة -إل دي
Jil Sander



فساتين -إل دي
Ganni

حذاء -إل دي
Fendi



CHLOÉ

القسم الخارجي
من الفندق



عن الفندق

في فندق The Langham جانب مهدي ومطمئناً! في عالم متبدل على الدوام، يستمر أول أكبر فندق في أوروبا بتقليده القاتم على تقديم الرقي ذاته تماماً كما في اليوم الأول على افتتاحه في العام ١٨٦٥. والدليل على الشهرة الواسعة التي اكتسبها هذا القصر الضخم هي قائمة زائريه المهتمين الذين مزوا به وعشوا فيه وناموا تحت سقفه. من مارك توين وأوسكار وايلد إلى نابوليون الثالث ووينستون تشرشل. على بعد خمس دقائق مشياً على الأقدام من أكسفورد سيركيس. حلم كل فاحراً بدون أي أذاع، أما الأعمدة الرخامية الضخمة والأبرياء المتدلية في ردهة الاستقبال فهي تشير إلى ديكور باذخ يتردد صداه في كل أنحاء الفندق الذي يمتد على عشر طبقات ويروي ٣٣٣ غرفة بطل عدد كبير منها على مناظر رائعة في لندن. وتبقى السقة الرئيسية Sterling Suite الباعثة مساحتها ٤٥٠ متراً مربعاً والتي يمكن أن تأوي ست غرف نوم، فهي تتخطى مواصفات سقة الطابق العلوي وتلبي احتياجات نخبة المسافرين.

مأكولات لذيذة

لا تكتمل آية رحلة إلى مدينة لندن من دون فطور إنكليزي شهيق. ككم بالبحر إذا كان هذا الفطور في مطعم من السيرير وتسارعن لتناول البيض اللذيذ مع اللحوم المحلية الباردة وللاستمتاع بالبوبية الفني بمنتجات المزرعة فضلاً عن المعجنات الطازجة من الفرن. ولا تنسي أن تشجعي لتذوق طبق البودينغ الأسود التقليدي. فقد ترصعين هنا لطب المزيدي!

www.langhamhotels.com



مطعم Roux at the Landau
لفطور شهيق

الرياضة في المنزل

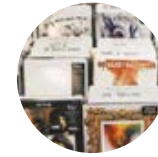
تحدثت مجلة Elle العربية مع أربع من أهم سيدات المنطقة، صاحبات الخبرة في مجال الرشاقة، حول كيفية التمرن وممارسة الرياضة خلال فترة العزل.

نص دينا قناني



الأهداف في فترة العزل

- ممارسة الرياضة المنهي والمحافضة على النشاط.
- التأقّل إلى وقت مثالي للبدء بهذه الخطوة.
- الاسترخاء والتخلّص من الإرهاق والتأقلم مع هذه المرحلة.
- الاستمتاع بأوقات قئمة مع الأولاد من دون الحاجة إلى الاستعجال طيلة الوقت.



قائمة الأغنيات المفضلة

- للموسيقى القوية: Don't be so shy. Imany – Cola.
- CamelPhat – Dance – Monkey. Tones and I
- مزيج لدافيد غيتا وأفينشي و هـ سنت وإمينيم.
- للموسيقى العذبة أثناء الرياضة: سعاد ماسي – إيموجين هيب – مجموعة Soap Kills.



تبني عادات ذكية

- كنت أتمني لو أنني شخص يلنزه يومين للرياضة والتغذية ولكنني لست كذلك. أحاول فقط ألا أتناول الطعام بعد السادسة مساءً وأنا أتحج في ذلك لـ بل حتى أتوقف عن الأكل قبل السادسة. أتناول الكثير من الخضار والفاكهة والسلطات بالأخص السلطة المتممزة بنكهة حلوة نوعاً ما لذا أختار الصلصة بالعسل أو بعض الفاكهة المحمقة.
- أنا أحب الباستا وموخر أحضر الكثير من النودلز بالروكيني.
- أحتاج من حين لآخر لتناول البيتزا التي أحضرها بالكثير من الحبة. وأحياناً لا يمكنني استبدالها بأي شيء آخر.

سرعة التأقلم

في ما يتعلّق بالرياضة يبدو جلياً أنّي من برج الجوزاء لأنّ المسألة تعتمد على وضعي ومزاجي في ذلك اليوم. أحاول دوماً أن أجِد روتيناً سريعاً يتأقلم مع ما أريد التركيز عليه أو تفاديه. أحياناً أختار تمارين هادئة وبطيئة وأحياناً أخرى أختار الحركات السريعة والقوية.

اختيار المساحة

أنا محظوظة جداً لأنّ TheStudio يبعد دقيقتين مشياً على الأقدام عن منزلي. لذا اعتدت على المنهي والتمرّن. لقد اتقلنا الآن إلى عين السخنة وهي مدينة ساحلية خارج القاهرة – لذا أنا أتمرن في أيّ مكان وأيّ وقت... أفتح بساطي أينما كان وعادة في الحديقة. وإن كان من أجل الصف عبر الانترنت، يكفي أن أضع الشاشة حيث يمكن للناس أن يرونني جيداً.

بالرغم من كل شيء

أحب ممارسة الرياضة وخلال هذه الأيام أجهِد لأُنزل عني ولديّ. لا أترلهما عن بساطي بل عني أنا شخصياً. أحياناً وأنا أقوم بتمارين «بلانك» أو أهما فوق ظهري. وأحياناً أخرى أتمرن بينهما فأجد على بساطي عجيبة ألعب الملوّنة. حين أعطي للصفوف عبر الانترنت، يكون مزاجي في محلّه وأكون مرتاحة فكرياً وأركّز على عملي متناسبة كل شيء من حولي.

جزئي تمارين ساره حلمي الرياضة أثناء البقاء في المنزل وناضفي إلى أحد صفوفها الافتراضية من خلال الانساب إلى info@thestudioeg.com



SARAH HELMY

دعمٌ محليّ

لقد أقفلنا الاستوديو قبل أن يصدر القرار الرسمي بالإفقال لأننا أردنا أن نلتزم بالمسؤولية الاجتماعية ونرفقنا ردود فعل الزبائن فبعضهم شعر بالقلق والبعض الآخر دعم هذه الخطوة. منذ ذلك الحين قرّرنا تقديم برنامج مجاني كامل يشمل صفوفاً افتراضية عبر الانترنت ويمكن للجميع الانساب إليها وقد تلقينا رسائل رائعة تُعبر عن التقدير لمارينا فهي تساعد الناس خلال هذه الظروف الصعبة. وهذه أحمل مكافأة نحن نستمز بفضل دعم زبائننا لنا ما يدفعنا حتماً إلى تقديم المزيد. بالأخص خلال هذه الأيام المطبوعة بالكسل.



الاستماع إلى الجسم

إنّ مجرّد التفكير بالشعور الذي أحس به ما إنّي أنهيت بدفعني لإكمال ما أقوم به. ولكن بصراحة من الجيد التكاسل أحياناً واحترام الجسم والتسكّع في بعض الأوقات طالما أنّك لا تفقد الشعور بالراحة. إنّ الحركة هي بمثابة علاج بالنسبة لي فأحياناً أصغي إلى الموسيقى وأبدأ بالرقص. في الواقع كثيراً ما أفعّل ذلك مع عائلي.



@RUBYMICHAEL

الإسم: روبي مختايل
المهنة: مدربة بيلاتس، لاغري
وركوب الدراجة في الداخل
الجنسية: لبنانية



نصائح لتمرارين سريعة خلال الإقامة في المنزل

إذا لم أكن على الدراجة أو على آلة معينة أخذ البساط في المنزل وأضع روتيني الخاص القائم على حركات عديدة تناسبني. إليك بعض الخطوات التي تسرّع فقات قلبك وتحرك جسمك. قومي بكلّ حركة لعشرين ثانية من ثم كرريها مرّتين أو ثلاث مرّات تمرين ثني الساق الجانبي – تمرين القرفصاء مع القفز بفتحة واسعة ومن ثمّ ضفّة – ركض جانبي مع رفع الركبة إلى فوق – تمرين تسلّق الجبال – تمرين السواعد "بوش أب" – تمرين "سبايدرمان بلانك" – "بلانك" جانبي.

زيت MCT
دج ٧٣٣
Onnit



مطبخ صحيّ

أنا أتبع نظاماً غذائياً شبيه نباتي إذ أطهو كلّ الأطباق في المنزل وأحرص على إدخال أكبر قدر ممكن من المأكولات الغنيّة بالمكوّنات المغذية مثل الفاكهة والخضار. يومياً أمزج مع القهوة أو العصير كولاجين Vital Proteins وأضيف قطرة من زيت MCT الغنيّ بالفوائد.



كولاجين
Vital ٢٥٠
Proteins

وقفة للتفكير

صحيح أنّ نظامي الغذائي وعاداتي الرياضية ضرورية للغاية لكنّ بضع دقائق من التأمل ممّتارة بالفعل فهي تساعدني على الاسترخاء ومقاربة الأمور يوماً بيوم. في البداية ظننت أنّ الجلوس ومحاولة إسكات فكري هو تعذيب لي لكنّ ما تعلّمته هو أنّ المسألة لا ترتبط بإسكات الفكر بل بتأمّله بدلاً من ذلك.

جسم سعيد = فكر سعيد

أصبح بتحديد روتين معين وأتباعه. النهوض من النوم باكراً التأمل. التواصل مع الجسد. الاستماع إلى الموسيقى لإخراج الطاقة الكامنة في الداخل. كذلك. أجد أنّ متابعة الحسابات على إنستغرام أمر مفيد لا سيّما إذا كانت تلك التي تحفّز على الحركة والنشاط. تقوم أفضل طريقة لمحاربة الذعر والإرهاق على ممارسة التمارين الرياضية التي تريح الجسم والمكر.

إيقاع مثالي

الموسيقى – إنها بمثابة المصنّص السريّ والجزء الأهم الذي يرافق تماريني الرياضية. أمضي ساعات وأنا أبحت عن الأغنيات المفضلة وأحضر قائمة أعرف أنّها تُعجب زبائني. حالياً من أغنيتي المفضلة أثناء الرياضة: Blinding lights للمغنيّ ذا ويكنذ. وPhysical للمغنيّة دوا ليبا.

المزاج

في الوقت الراهن، أصبو إلى أهداف معينة مثل تنظيم حميتي الغذائية واكتشاف طرق جديدة للتمرين الرياضي وتعلّم كيفية الاستمتاع خلال فترة الحجر المنزل. وهذه أمور غير اعتيادية. ولكن ما إنّي تنتهي الزمة أرغب بتناول العشاء والمشروبات مع أصدقائي ومن ثمّ الذهاب إلى الرقص!





الإسم: زينة صاهر
المهنة: معلّمة رياضة ومبتكرة Sequence
الجنسية: فلسطينية-إردنية

7/10

نصائح لتمرارين سريعة خلال الإقامة في المنزل

إنّ متنبكلة Dead Butt Syndrome المتنبكلة في ضعف عضلات الأرداف وسببها الجلوس لفترات طويلة، هي حقيقة وبالأخص في أماننا هذه مع ميلنا إلى الجلوس طيلة النهار على الأريكة! إنّ الجلوس لفترات طويلة مسيء للصحة ويمكن أن يكون تأثيره سلبيًا على المؤخرة ويسبب ما يُعرف بمتنبكلة gluteal amnesia. إذ تنسى الأرداف وظيفتها الحقيقية وقد يؤدي ذلك إلى تداعيات سيئة منها شدّ عضلات الورك وتمزّق في أوتار الركبة وآلم في أسفل الظهر وأضرار في عضروف الركبة! لذلك، قومي بهذه التمارين الأربعة البسيطة والرائعة لإحياء الأرداف من جديدًا عذّي من ١٥ إلى ٢٠ مرة لكل تمرين قبل الانتقال إلى الجنب الآخر: تمرين الجسر - donkey fire-hydrant - kicks - تمرين Clam Shell - تمرين dumbbell deadlift.



Inner Beauty Boost
The Beauty Chef



في الوقت الحالي ولأأ كنت شغرت بالتأثير الشدي.

غذاء الروح

يبقى نظامي الغذائي على حاله طيلة السنة وأجد أنّ البقاء في المنزل يجعله أسهل بعد إذ تكون الخيارات صحيّة طيلة اليوم. أتناول على الدوام الفاكهة والخضار الطازجة من البزاد كما أحرص على اكتساب الكمية الكافية من البروتين والدهون الصحية والألياف والأوراق الخضراء والكربوهيدرات الخالية والملونة في كل وجبة. وهذا يُرضيني، كذلك، أتناول بشكل يومي الفيتامينات العديدة والفيتامين سي ودي والزنك والبروبيوتيك ومؤخرًا نبتة الخمان فهي تحتوي على الخصائص المضادة للفيروسات.

تمرين المنزل

أقوم بتمارين الرياضية في غرفة الجلوس، ويعرف الجميع أنّي حين أُحضر بساطي فهذا يعني أنّ هذا الوقت وهذه المساحة مخصّمان لي فينتركوني من دون إزعاج. حاليًا أفضل شيء أقوم به هي تمارين Sequence عبر الإنترنت طبعًا! ضغوط خفيفة، قوّة عظيمة، مفاصل صحيّة، تنشغيل عضلات الحوض والمعدة والكثير من التعرق، فمادًا عسانا نطلب بعد!

وقت خاص

أبدأ يومي مع تدريس الأولاد وأشرب القهوة وأتناول وجبة صغيرة من ثم أقوم بتمارين رياضية بين تحضير فروض المدرسة. كلّ يوم يختلف جدول العمل الدراسي لذا أخطط عند المساء لبرنامجي في اليوم التالي هكذا حين أستيقظ عند الصباح أعرف ما يكون عليه مسار النهار.

تفكير وتأمل

أحاول تخصيص حوالي ١٥ دقيقة للتأمل قبل النوم، تطلب منّي الأمر بعض الوقت لأعتاد على روتيني الجديد للاعتناء بذاتي. أذكر نفسي خلال النهار بضرورة التركيز على اللحظة الالته للتركيز التفكير بالمستقبل قد يكون متعبًا للغاية وهذا يعني بذل جهود إضافية لأدخل إلى يوميّاتي ممارسات تشعري بالراحة مثل تمرين التنفّس الذي يزيل عني الضغوطات ويعيدني عن التوتر والإرهاق.

الالتزام

من المهمّة تبني روتين لممارسة الرياضة والتشبك به فهذا يزيل الإرهاق ويحافظ على سلامة العقل في أوقات غامضة كهذه - بالتالي ليس الوقت مناسبًا على الإطلاق للاستسلام والتخلي عن الأهداف المتعمّقة بالنشاط الرياضي. أنا عازمة على ممارسة الرياضة فهذا يناسبني



شمعة
Anamorphine
Overdose ١٢٤٥



ساعة توضع
على الرأس،
700 Canceling
Noise، Over-Ear
Bose



Smart Rope
Tangram Factory

فهي مهمّة جدًا ولكنني أنشغل على الدوام، أمّا الآن، مع الحجر، يبدو الوقت مثاليًا وأنا سأبدأ حتمًا.

اليوميّات

عادةً أمشي على آلة المشي لأحافظ على قدرتي على التحمّل من ثم أتمزّن على الحبل وأقفز وأستخدم الأربطة المطاطية وأقوم بتمارين لعضلات البطن والظهر والأرجل، من المهمّة جدًا القيام بذلك خلال هذا الوقت كي لا أتصابق حين أعود إلى الترنج على الجليد. كذلك، أنا أحزّب أمورًا جديدة لم أكن أستطع القيام بها مع جدول الأعمال المزدحم مثل اليوغا والبيلاتس وغيرها من تمارين القوة المختلفة. إنهما في الواقع ممتعة ومتعبة جدًا.

محايرة الأحزان

أقوم بتمارين الرياضية في فترة بعد الظهر، بهذه الطريقة أخضع الصباح لأرفع معنوياتي بمشاهدة الفيديوهات أو الجلوس مع عائلتي، وليسوء الحظّ لست من النوع الذي يحبّ النهوض باكراً من النوم، لكن عندما يحين موعد تماريني، أكون عادةً متحمّسة جدًا وأجهزة لكن من المهمّة أيضًا الاستماع إلى أمور تبعث الطاقة وتمنح الحيوية، عادةً أستمع إلى حوارات محفّزة وأغنيات جميلة فهذا يذكّرني بسبب قيامي بما أقوم به.



الإسم: زهرة لاري
المهنة: منزلة محترفة
الجنسية: إماراتية

كل يوم، طيلة اليوم

بما أنّي رياضية محترفة، حدّدت مجموعة من التمارين أمارسها يوميًا. وإذا أردت القيام بأمور أخرى، يكون ذلك إضافة جيّدة. عند الصباح حين أضر، أمارس اليوغا عبر الإنترنت ولكن هذا التمرين يعدّ إضافيًا لذا يتوجّب عليّ القيام بتماريني الاعتيادية.

تحفيز من الداخل

بصراحة، أنا لا أمارس التأمل وأقول دومًا إنّني أرتب بأن أبدأ بهذه الخطوة

بداية النهار

أبدأ يومي مع الفطور والقهوة طبعًا. فانا أحبّ القهوة! من ثمّ أتناهّد بعض الفيديوهات وأجلس مع عائلتي أو أتناهّد بيتفليكس. عند فترة بعد الظهر، أقوم بتمارين الرياضية لأحرص على المحافظة على نشاطي وشكلي. عندي صالة



الطبخ

في زمن

الكورونا

يبدو أن الجميع مولع بالطبخ في هذه الآونة، بعضهم بسبب الإرهاق أو الحجر المنزلي وبعضهم وجد في ذلك هواية جديدة أما بعضهم الآخر فيعتبره علاجاً خلال زمن المحنة والأوقات الصعبة – ومن يلوهم؟! ففي النهاية، ما من شيء أفضل للروح من الأكل. هنا، أربع ملاحظات من المنطقة نثق بطبخهن ونعول على صفحاتهن على إنستغرام لنستمد الوحي في مجال الطعام – يشاطرننا النصائح حول كيفية تمضية فترة الحجر المنزلي مع المحافظة على نظام صحي. في زمن العزل، احتفظي بمخزون من الطعام وبوصفات لا بد من أن تجربها في المنزل.

تجميع دينا قناني

MONIKA GRABKOWSKA © UNSPLASH



إيما ساوكو

المهنة: مؤسسة متجر Comptoir 102 – دبي، شريكة في تأسيس مطعمي Wild & the Moon – دبي وباريس الجنسية: فرنسية

للمعدة لأن الكمية منها تكون متوازنة. **عن حسابات المأكولات على إنستغرام...** أتصفح إنستغرام كثيراً لكن من أجل أن أستمّد الوحي أعمد أكثر على كتب الطبخ وبالأخص الطبخ التقليدي من حول العالم مع الوصفات القديمة التي أحبّ تبنيها وتحديثها.

عن ثلاثة أشخاص تودّ دعوتهم إلى العشاء بعد العزل... إفتقد كثيراً إلى الطبيعة الشمس والمطر والحيال والبحر.. فبعد مرور هذه الأزمة أودّ أن أحضر عشاءً مميزاً في الريف مع صديقاتي النبات. سأعمر الأشجار واستلقي على العشب وأستنمّ الأزهار وأقبل الأرض هذا هو الموعد الذي أنتظره!

عن وصفتها المفضلة في هذه الأيام... الغرانولا التي أحضرها بلا شغل! على الأرجح أخذت الوصفة من مكان ما ولكنني حضرتها مرّات عديدة ورجت أبداً فيها بعض الأمور في كل مرة فصارت وصفتي الخاصة في النهاية أحضرها كثيراً فأولادي في البيت ويتناولون منها كميات كبيرة. **عن الذكريات التي تثيرها...** ذكريات من الماضي، لست متأكدة تماماً ولكن بعد هذه الفترة، سنذكرها على أنها وصفة العزل.

عن المؤونة وتخزين الطعام... يقول مكشترات جنوب كاملة اعشاب بحرية مجففة فطر شيتاكي مجفف، ميسو ومزيج Wild & the Moon من الأطعمة فائقة الجودة. حاولت لأخرن بجنون بل بدلاً من ذلك نظمت المخزون محضرة الكثير من الأطعمة المخمرة ولأن عندي رفّ جميل من الكيبس المخبل المحضّر في المنزل والملفوف المخبل ولوعية الكم تشي.

عن تقوية المناعة... يكمن مفتاح المناعة في التغذية الصحية. سبق أن توفقت عن تناول السكر والكافيين والغلوتين ومنتجات الحليب ولكنني أحاول إضافة المزيد من الأطعمة المخمرة فضلاً عن الفطر (شيتاكي، ريشي، شاجا) والأعشاب (أوريغانو، زعتر، إكليل الجبل) والتوابل (قرصة، قرنفل، كركم).

عن البقاء في المنزل والمحافظة على الصحة... في هذه الفترة بعد البقاء في المنزل أفضل طريقة للمحافظة على الصحة ما زلت أعمل (كثيراً) طبعاً لكنني أيضاً أقوم بممارسة الرياضة في المنزل. قمنا بتنظيم جلسات مباشرة (إوغا، يلاتنس، تأمل، دروس في الطبخ وغيرها) على صفحتنا على إنستغرام وهذا ما أفعله علي وتيرة يومية. كذلك، أفتح نافذتي للنشيق هوج منعش وأجلس بضع دقائق في الشمس لأحصل على جرعة من الفيتامين دي.

عن الطعام المريح خلال الأوقات الصعبة... مؤخراً عوّلت بشكل كبير على الغرانولا المحضرة في المنزل. إنها وجبة سريعة ومتكاملة مفعمة بالحسنة وبما أنها تؤكل في وعاء فهذا يجعلها مريحة



الوصفة غرانولا

المكونات

نصف كوب من الشوفان (الخالي من الغلوتين) – كوب من اللوز المنقوع قبل ليلة واحدة – نصف كوب من الكاجو المنقوع قبل ليلة واحدة – ملعقة كبيرة من بذور الشيا – ملعقتان كبيرتان من جوار الهند المبروش – ملعقة كبيرة من بذور دوار الشمس – ملعقة كبيرة من بذور اللقطين، ملعقة كبيرة من بذور الكتان – ملعقة صغيرة من القرفة – ٣ ملاعق كبيرة من شراب القيقب.

طريقة التحضير

نُغسل اللوز والكاجو ويوضع كلاهما على لوحة التقطيع. ما إن نبدأ تقطيعهما إلى أجزاء صغيرة يوضع في وعاء كبير وتضاف إليهما كل المكونات الأخرى ويبدأ التحريك. يُمد الخليط على ورق البرشمان ويوضع في الفرن على حرارة ١٤٠ درجة إلى حين يصبح لونه بنيّاً نوعاً ما. يُترك ليبرد ومن ثم يُقطع إلى أجزاء. صحتين!



جودي القلاّ المهنة: شيف/ كاتبة الجنسية: فلسطينية

عن **المؤونة وتخزين الطعام...** طبعاً زعفر، تشيلي حار، طحين، زيت زيتون، يقول، حبوب وكل أنواع التوابل. يمتلأ بزادي حالياً بالبنّة والبيض والخضار الطازجة التي أعمل مؤخرًا علي طبخها وتجليدها للتخفيف من الحاجة إلى الخروج من المنزل.

عن **تقوية المناعة...** أشرب يومياً ثلاث أكواب من مزيج محضر من الزنجبيل والكركم وعود القرفة والقرنفل والذئوم والعسل والليمون. كذلك أغرغر بالمياه المملحة مرّتين أو ثلاث مرّات يومياً واتناول الفيتامينات مثل بي، سي، سيلينيوم، مغنيسيوم ثورات وزنك.

عن **البقاء في المنزل والمحافظة على الصحة...** أطهو وأكل طعاماً متنوعاً غنياً بالفيتامينات التي تعزز جهاز مناعتي وتحفزها لممارسة الفيرس في حال إصابتي به، كذلك أقوم بكثير من



التأمل ما يريح فكري ويرخي جسدي علماً أنّي كنت أكثر توترًا خلال هذه الأسابيع القليلة الماضية، كما يساعدي كثيراً صف يوغا من هنا أو هناك مع شقيقتي عبر Zoom.

عن **الطعام المريح خلال الأوقات الصعبة...** الأرز بالشعيرية الذي تحضره والدتي مع أي نوع يخنة بالأخص الملووخية أو السباح - إنه طعام مريح جداً

عن **حسابات المأكولات على إنستغرام...** أتابع الكثير منها almondandfig @Melizcooks @mns86 mymoroccanfood @daliaskitchen @ @rosiefoodie @_thebite

عن **ثلاثة أشخاص تؤد دعوتهم إلى العشاء بعد العزل...** والدتي وأبنا أشتاق إليها كثيراً وعائلتي طبعاً لكننا بذلك نصبح أكثر من ثلاثة بكل تأكيد!

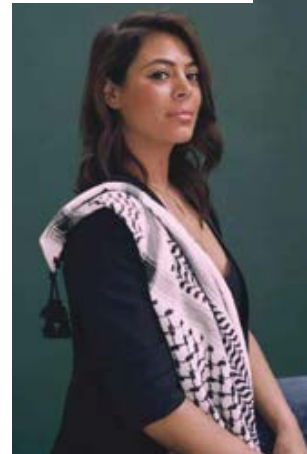
عن **وصفتها المفضلة في هذه الأيام...** شوربة الشعيرية باللحم، إنه طبق المفضل منذ صغري وقد تعلمت الوصفة من والدتي وخالتي، إنه حساء مشبع وبسيط وكهته عميقة وأضعه على مائدة العشاء أقله مرّة في الأسبوع يمكن تحضيره وحفظه في البرّاد.

عن **الذكريات التي تثيرها...** تذكرني هذه الوصفة بصغري حين كنت أمرض وكانت والدتي تحضر إلى غرفتي وعاء من الحساء وتجلس بقربي أثناء تناوله، إنه الحب الحقيقي والراحة المطلقة.

الوصفة شورية إسرائيلية باللحم

المكونات
اصلة كبيرة ومقطعة - بقودوس طازج ورقه مسطح - ٥٠ غم من اللحم المفروم - ملعقتان صغيرتان من ملح البحر - ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود - ملعقتان كبيرتان من زيت ذؤار الشمس - ٤ ملاعق كبيرة من دبس الرمان - ١٠٠ مل من المياه أو من مرق الدجاج - ٥ لافق من الشعيرية المسحوفة - ٣٠٠ مل من معجون الطماطم - ملعقة صغيرة من ملح البحر - ملعقة صغيرة من السكر المدقوق

طريقة التحضير
نمزج البصل والبقودوس في وعاء كبير ونضاي إليهما اللحم والملح والفلفل ونخلط المكونات معاً ونجعل منها كريات صغيرة متفاوتة الحجم نضع جانباً نضوي زيت ذؤار الشمس في مقلاة على درجة حرارة مرتفعة ونضاي كريات اللحم إلى المقلاة ونقل إلى حوالي عشر دقائق أو إلى حين تصبح بنية اللون، من ثم نضاي دبس الرمان ونحرك إلى حين نغض كل الكريات بالدبس، نضوي المزيج لحوالي دقيقتين، من أجل تحضير الحساء، نوضع الماء أو مرق الدجاج في قدر كبير ونضاي إليه الشعيرية ومعجون الطماطم ونضوي لمدة خميس دقائق ثم نضاي إليه كريات اللحم والشراي المتراقق معها ونضوي على النار داخل المرق لخمس أو عشر دقائق، يمكن تذوق الحساء لوضع التتبيلة - في العادة أصيف، ملعقة صغيرة واحدة من الملح وملعقة صغيرة من السكر لتعديل حموضة البودرة، نؤدم الحساء داخل وعاء ونرش عليه كمية قليلة من البقدونس المفروم.



الوصفة معكرونة أوزو بشمار البحر

المكونات
٣ ملاعق صغيرة من زيت الزيتون - اصلي مقطع - ٤ أو ٤ حبوب من الذئوم المفروم - ١/٢ بندورة مقطعة ناعمة - ٣٠٠ غم من معكرونة أوزو - ١/٢ كوب من الماء - ملعقة صغيرة من الزعفران (الماء الساخن) - ١/٢ معكب من المرق النباتي العضوي - ملعقة صغيرة من شراب البندورة - ٦ إلى ٨ قطع فريديس (بالفسرة والذئل) - ١٥ إلى ٢٠ قطعة محار - ٢٠ غم من السبيدج - ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم الناعم - نصف حامضة - ملعقة صغيرة من ملح الهيماليا الزهري - نصف ملعقة من الفلفل الأسود - ربع كوب من البازلاء (اختياري) - قطع من الحامض وبقودوس للتزيين

طريقة التحضير
نغسل المحار والفريديس والسبيدج بالمياه الباردة من ثم نضوي ونوضع جانباً في وعاء متوسط الحجم أو مقالة من الحديد. يضاي زيت الزيتون ليقلي البصل لمدة خمس دقائق. نضاي الذئوم والبندورة والأوزو ونقل لخمس إلى سبع دقائق أخرى. بعدئذ نوضع الماء الساخن ومن ثم الزعفران (الممزوج مع القليل من المياه الساخنة)، والملح والفلفل والمرق النباتي، يجب التحريك بين الحين والآخر وإضافة المياه عند الحاجة. بعد خمس دقائق نضاي شراب البندورة من ثم الفريديس والمحار ونعط المزيج وتترك على حرارة منخفضة لخمس دقائق إضافية أو إلى حين ينفتح المحار. نوضع السبيدج والبازلاء ثلاث دقائق أخرى أو إلى حين يصبح لون السبيدج غير شفاف بعدئذ نضاي النار ونضاي عصير الليمون والبقودوس. وأخيراً للتزيين نوضع شرائح الحامض والبقدوس ونؤدم الطبق على الفور.



المحصّرة في المنزل مع خبز النان أو الشبلي في هذه الأثناء، فهي خيارى المفضل!

عن **حسابات المأكولات على إنستغرام...** أحبّ متابعة alphafoodie recipe_in.dennishprescott.massimobottura mariojrhaddad

عن **ثلاثة أشخاص تؤد دعوتهم إلى العشاء بعد العزل...** أهلى شقيقتي وشقيقى مع عائلاتهم القاطنين في بلدان مختلفة.

عن **وصفتها المفضلة في هذه الأيام...** معكرونة أوزو مع النمار البحرية! حضّرت الوصفة بنفسى مستوحاة من أيام الصيف في اليونان والآن بما أنّنا جميعاً في المنزل أظنّ أنه طبق رائع يستحق النهوض من غرفة الجلوس لتحضيره وتناوله!

عن **الذكريات التي تثيرها...** أيام العطل الصيفية مع العائلة والأصدقاء. يحبّ أولادي ثمار البحر وأنا أحبّ رؤيتهم يتناولون المحار ويحاولون صنع أشياء من أصداها.



لمى جمال المهنة: مؤسّسة Mamala Kitchen الجنسية: لبنانية/ بريطانية

عن **المؤونة وتخزين الطعام...** تجددين عندي على الدوام كل أنواع البقوليات والحبوب والباستا ومعكرونة لسان العصفور (الأوزو) وكل أنواع الأرز. فضلاً عن الأطباق الموجودة في التلاجّ!

عن **تقوية المناعة...** مرق العظام في كل الخضات وصلصة الباستا والحساء الذي أصنع. كذلك، أصيف الكركم الميشور الطازج على كل المأكولات التي أحضرها كما أتناول كل صباح قح صغير من الكركم والزنجبيل والفلفل الأسود.

عن **البقاء في المنزل والمحافظة على الصحة...** أحاول أن أمارس الرياضة خمس مرّات في الأسبوع ونحن نتناول المأكولات الصحية والأطباق المبكرة خلال الأسبوع أمّا في عطلة نهاية الأسبوع فننقل أنفسنا وتناول الريزوتو والبرغر مع الأولاد.

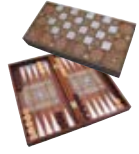
عن **الطعام المريح خلال الأوقات الصعبة...** أنا أحبّ المأكولات الهندية

ديكور



CELINE

لعبة الطاولة مشغولة يدويًا
Grand Turkish Bazaar ٢٠١٥



شموعة Lito
٢٠١٩ L'Objet



قطع توضع تحت الأكوام
Kashida ٢٠٢٠



أجود Evil Eye ٢٠٢٢
Joanna Buchanan

أسلوب القصة

من النقوش البارزة إلى التفاصيل الذهبية والمشعة والألوان المستوحاة من التلال الرملية، تناسب الديكورات الداخلية السيدة العجوبة التي تعيش في يومنا الحالي.



وسادة Paisley Tapestry Cushion ٢٠٢٠
By Walid @Matchesfashion.com



كرسي Canee Ramadan
السعر عند الطلب
Yasmina Makram



فنجان قهوة عربية
Silsila ٢٠٢٠



موزع للرائحة ٧٩
Zocco Home



VALENTINO

تجميع دينا قباني



Riad
Jaamenan
Marrakech



بوف مغربي من الحبل ٣٩٩ د.
The People of Sand



خزانة قديمة ١٨٩٠٨ د.
Talata

نمط الحياة

مها مورلي-كيرك
المهنة: مؤسسة علامة Pinky Goat
ومبتكرة محتوى Oats & Thyme
الجنسية: لبنانية

عن حسابات المأكولات على إنستغرام... أميل إلى متابعة طهاة من حول العالم يعتمدون بشكل أساسي على النباتات، من حساباتي المفضلة deliciouslyella من المملكة المتحدة فقد تذوّقت الأكل في مطعمها وأحبته كما أحب نوعية الصور على هذه الصفحة.

عن ثلاثة أشخاص توّذعوتهم إلى العشاء بعد العزل... يصعب عليّ اختيار ثلاثة أشخاص فقط ولكن إذا توجّب عليّ الأمر أتنقّي جويل ماريديان وميا أحمد وشريكتي إيل هاردي.

عن وصفتها المفضلة في هذه الأيام... كعكة التين! حضّرت هذه الوصفة للمرة الأولى قبل خمسة أعوام ومنذ ذاك الحين صارت وصفتي المفضلة وأحضرتها مرّة في الأسبوع. وبما أنني أمضي مزيداً من الوقت في منزلي خلال هذه المرحلة صرت أظهو أكثر وهذا يعني أنّ بيتي لا يخلو من الكعكة.

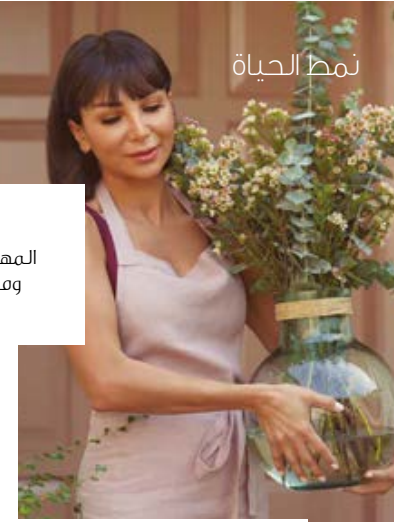
عن الذكريات التي تثيرها... طفولتي في لبنان حين كنّا نأكل التين يومياً. أذكر أننا كنّا نقطف التين في بستان جدّي ومن هنا بدأت قصة الحب مع المنتجات العضوية البلدية!

عن المؤونة وتخزين الطعام... شوفان خالٍ من الغلوتين، دقيق اللوز، دقيق الشوفان أمثالي لتحضير الكوكيز الصحي، لوز وكاجو نيء، شراب القيقب الصافي (أرّاع على عصيدة الصباح)، بذور الشيا، زيت جوز الهند وزيت عرّار. فضلاً عن مستلزمات ضروريّتي وهما السمن الحيواني العضوي المحضّر في المنزل (لكن أنواع الطبخ) والشاي الأبيض فأنا مولعة بالشاي!

عن تقوية المناعة... بما أنني شبه نباتية، أعني حميتي الغذائية القائمة على النبات تناول الكثير من الفاكهة والخضار. وهذا مثالي لمناعة الإنسان. كذلك، أحاول أن أمضي ٢٠ دقيقة في الشمس يومياً لأحصل على جرعة الفيتامين دي. الضرورية وأتبع نظاماً جيداً للنوم إذ أنني أصول دائماً أن أنام عند العاشرة ليلاً وأنهي قراية الخامسة صباحاً.

عن البقاء في المنزل والمحافضة على الصحة... من الإلزامي بالنسبة لي أن أمارس الرياضة أياً يومياً باليوغا والتأمل قبل تناول فطور صحي من ثمّ أمضي ثلاثين دقيقة على آلة المشي وبما أنني محظوظة وعندي مسبح أمارس الرياضة المائيّة.

عن الطعام المريح خلال الأوقات الصعبة... نشأت في لبنان خلال الأوقات الصعبة التي مرّ بها البلد ويبدو أنني أميل إلى المأكولات الأساسية التي توحى بتلك المرحلة بما فيها شوربة العدس والمنتجات الصحية المحضّرة في المنزل!



يوميات أم

تخبرنا كات لوبراس، الشريكة في وكالة Sunday للتواصل الاجتماعي والتسويق الرقمي، عن كيفية إقامة التوازن بين العمل من المنزل، والمحافظة على الحركة، والتدريس في البيت خلال فترة الحجر.

تحرير كارميل هاريسون

موسدة: ٢٧ آذار Beldi-bazaar.com

أعيش كل يوم بيومي وأحاول أن أركز على العناصر التي يمكنني التحكم بها.



شورت: ٢٧ آذار Onzie Shopbop.com لدى



سكوتر: ٢٧ آذار Bird Selfridges.com من

كيف تقسمين وقتك بين العمل من المنزل ولاعتناء بولديك؟

لست من صف الناس المولعين بالروتين، لا بل أجد صعوبة في أتباع هذا يخفني، بدلا من ذلك، أحاول أن أتبع مجرى النهار ولا أضغ الكثير من الضغوطات على نفسي. ابنتي الكبرى في المدرسة لذلك عندي مسؤولية تعليمها عن بعد وهذا ما أحاول القيام به قبل أي شيء آخر. أثناء استراحة بوبي أو تناولها الطعام وخلال قيلولة فريدي، أقوم بعملي الخاص، وإذا كنت بحاجة لمزيد من الوقت أطلب من ولدي البقاء مع والدتهما خلال فترة بعض الظهر. ما هو أكثر أمر تحببينه في العمل من المنزل؟

أحب مرونة العمل من البيت فليس هناك وقت محدد ولا مساحة معينة. في الواقع، أتنقل كثيرا خلال النهار. فأحيانا أقفل على نفسي في غرفتي لبضع ساعات وأحيانا أجلس على طاولة الطعام وحوالي ولدي يلعبان، وحين أشعر بالحاجة إلى تنشق، هواج منعش. أمارس بعض التمارين الرياضية على شرفتي.

هل هناك شيء يضيقك؟

أحيانا أجد صعوبة في تحفيز نفسي وبالأخص إذا تعلّق الأمر بمحاولة التدريس في المنزل عند الصباح. إنيتي وأنا منشابهتان لذا قد تنتشر في بعض الأحيان!

هل من أكسسوارات جديدة للمنزل تضعينها على قائمة أمنياتك؟

آه، قائمتي طويلة على الدوام! ولا أنتهي من تجديد ديكور منزلي. حاليا، أفكر بتغيير الوسادات على الكنبه وقد وجدت بعض الوسادات المغربية على Beldi Bazaar عبر الانترنت وأظن أنها ستبدو رائعة في منزلي. إسمها وسادات صبرا.

كذلك، أودّ تغيير البوفيه القديمة من Beige Slatted Doors على IKEA Fronteriors كما أعشق تصميم Black Cone Doors لذلك أشعر بالحيرة. ما هو عطرک المفضل للمنزل؟ لاطالما أصبحت رائحة Santal 33 من le lobo. أكانت الشمعة أو العطر. ما هو آخر طبق قمت بتحضيره؟ حساء النودلز القيننامي الحار مع الستيك. كيف تسلين ولدك؟

تحب بوبي القيام بالاختبارات العلمية وكلّ الأمور الفنية والحرفيّة، لذا أحاول أن أستخدم واحداً من هذه النشاطات يوميا. لكنّها في الحقيقة ليست كافية لتملأ اليوم بكامله لذا أطلب منها مساعدتي في تحضير المأكولات. فريدي ما زال صغيرا جداً وحلّ ما يرغب به أن يلعب بقطاره أو يرقص في غرفة الجلوس على أغنام Bobby Shark.

هل اشتريت آلة ألعاب أو نشاطات جديدة؟

ما إن بدأت أفهم مدى انتشار الوباء وضرورة البقاء في المنزل لفترة، اشتريت ثلاث ألعاب: لعبة التخمين Guess Who ولعبة السلم والحیة ومونوبولي جونبور. فريدي صغير جداً على الألعاب أمّا بوبي فتحب أن تتعلّم من خلال الألعاب.

ما هي صفحاتك المفضلة لنشاطات الأولاد؟

@storyandco و @busytoddler صفحتان تقدّمان أفكاراً جيّدة كما أحب مشاهدة حكايات @lauren.cina التي تقدّم خيارات رائعة بالفعل لتسليّة أولادها.

كيف تحافظين على نشاطك في المنزل؟

أقوم بأمور عديدة. كنت محظوظة بشراء بعض المعذات من Ignite Wellness قبل العزل الذاتي، لذا أتنقّل بين تمارين كيتل بيل والتدريب المتواتر عالي الكثافة والتمارين البدنية على إيقاع الهيب هوب والركض على سلاله مخرج الطوارئ في المبني الذي أعيش فيه.

ما هي القطع الرياضية التي قمت بشرائها مؤخرا؟

أنا مولعة باليسبة The Upside الرياضية ولكن أفضل قطعة اشتريتها مؤخرا هو زوج من السراويل الرياضية المطبوعة بنقشة النمر من متجر Shopbop والموقعة من ماركة Onzie.

ما هو أفضل تطبيق تستعملينه لتوصيل المأكولات؟

قد لا تصدّقني ولكنني في الواقع لم أستخدم حتى الآن آلة تطبيقات لتوصيل الطعام! نحن من مجتي Hello Chef فنختار الوصفات التي نريد طهيها كلّ أسبوع ويرسل Hello Chef لنا المكونات وأنا أستمع حقا بتحضير بعض الأطباق المبتكرة.

كيف تحافظين على الإيجابية في ظلّ الوقت الراهن؟

أعيش كلّ يوم بيومي وأحاول أن أركز على العناصر التي يمكنني التحكم بها. لا يمكن أن أتحمّك بالطريقة التي يختار بها الآخرون أن يتصرّفوا ويتفاعلوا أو يحسبوا ولكن أتحمّك بطريقي أنا. أحاول أن أجد بصبى النور وسط الغيوم هذه.



تابعي حسابات أولم كات خلال الحجر



@storyandco

على وثيرة يومية، نشركتنا دو رايمت من Storyandco حياتها مع عائلتها الرائعة والهبات على الموصّة. كما أفتت The Happiness Book عن تجربة الأهل وعن مواضع تدور حول احتياجات الأولاد الاجتماعية والعاطفية.



@busytoddler

من الأفكار الحرفيّة إلى النشاطات الممتعة والفرحي المرحّة، نشركتنا سوري اليسوي خيارات لا متناهية لتسليّة الأولاد خلال النهار. صار حسابها اليوم مفيدا أكثر من أي وقت مضى وهو مكسب حقيقي لكل أم!



@lauren.cina

أه، تمارس اليوغا ونشاطات تمارينها اليومية برفقة أولادها. وأنّ حسابها المفضل دليل على أنه يمكنني أن نجد دوما الوقت للتمرّن حتى ولو لغبيرين دقيقة فقط يوميا وحتى لو كان الأولاد ينفرون علينا!



Innovation
that excites

NEW NISSAN PATROL 2020 CONQUER EVERYWHERE



Intelligent
Emergency Braking
with pedestrian detection

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

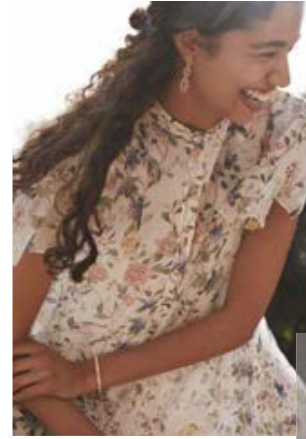
facebook.com/NissanME /NissanME /NissanMiddleEast @nissanmiddleeast



OFFICIAL AUTOMOTIVE PARTNER

• **Saudi Arabia:** Aljassa Auto, Tel: 92002 7744, Petromin, Tel: 92002 3345 • **Dubai & Northern Emirates:** Arabian Automobiles, Tel: +971 4 2952222 • **Abu Dhabi & Al Ain:** Al Masood Automobiles, Tel: +971 2 6811118 • **Kuwait:** Abdulmohsen Abdulaziz Al Baitain Co., Tel: +965 1804888 • **Oman:** Suhail Bahwan Automobiles, Tel: +968 24560111 • **Qatar:** Saleh Al Hamad Al Mana Co, Tel: +974 4 4283333 • **Bahrain:** V.K. Almoayyed & Sons BSC(C), Tel: +973 1 7732732 • **Lebanon:** Rasamny - Younis Motor Co.S.A.L - RYMCO, Beirut, Tel: +9611 273333 • **Jordan:** Bustamri & Saheb Trading Co.LTD, Amman, Tel: +962 6 5532456

الكلمة الأخيرة



يتحدّث مصمّم الأزياء إرديم عن مجموعته
الكبسولة مع ماركة الديكورات الداخلية
...de Gournay المتربة البريطانية



عزيزاتي قارئاتي Elle العربية،

أنا سعيد بفرصة التعاون مع de Gournay فلطالما أحببت عمل هذه الماركة،
لأنه، مثل عملي، يركّز على العنصر البشري والمهارة اليدوية والحرفية. كان
مسار ابتكار ورق الجدران معهم مثيراً للاهتمام وصحيحاً أننا نستعمل وسائل
مختلفة لكننا في الواقع نتحدّى بالرؤية ذاتها للتفاصيل.

إنّ التعقيد في أعمال هذه الماركة مذهل جداً، لا سيّما عند رؤية الأوراق الجدارية
عن قرب. أنا سعيد جداً لأنّ موقع Net-a-porter أدخل مجموعتي الكبسولة
مع de Gournay إلى حملته Modest. كنت محظوظاً للغاية بزيارة الشرق
الأوسط الشهر الفائت مع Net-a-porter للاحتفال بمجموعتي وفي الواقع
كانت هذه واحدة من رحلاتي الأخيرة قبل أن تُضطرّ لعزل أنفسنا في لندن. صارت
ذكريات تلك الأمسيات الاحتفالية ممّيزة أكثر من أيّ وقت مضى وأنا متشوّق جداً
للسفر من جديد إلى الشرق الأوسط حين تنتهي الأزمة وتمضي.

Erdem

مجموعة
Erdem x de Gournay



معطف صيفي كستنائي اللون من
جلد الحمل المخرّم. مشبك ثلاثي
الحلقات مصنوع من المعدن
المغطى بالبالاديوم.



إبداع الصناعة