

# اعترافات مدونات الجمال

كل متعة فى الحياة لها من يعشقها لدرجة الإدمان وهنا بعض الجميلات اللاتي أدمن الجمال ورغبين فى الإطلالة الجميلة التي تدوم طويلا

صوفيا تريانت فيلو تكشف لك سيدتى عن أسرار الجمال الدائم لأربعة من أكثر نساء الموضة جاذبية وجمالاً في الإمارات العربية المتحدة.



"أقوم بتمارين رياضية لمدة تتراوح بين ثلاثين دقيقة حتى ساعتين في اليوم، كما أمارس رياضة البيلاتيس العادي وبيلاتيس القوى ومعتادة على الجرى أربع مرات فى الأسبوع. وأحب أن أحصل على التوازن بجسمي من خلال ممارسة التمارين الرياضية المقوية لعضلات القلب، كما أفضل زيادة مقدار الرياضة على مدار نظامي الأسبوعي".

Faye James  
وهي تعمل محرره صحفيه

"بالنسبة لي، الوقت هو المفتاح الذي يجعلك محافظة على حيوية وشباب المظهر".

Miranda Davidson  
وهي تعمل مؤسسة ورئيسة تنفيذية لمؤسسة PLAYGROUND ENTERTAINMENT



"كوني إنسانة محبة وحريصة على مصلحتي الآخرين، لأنني أؤمن أن هذا هو السر الذي سيمنحك الشباب الدائم أكثر مما تقدمه مستحضرات التجميل".

Anastasia Lavrishkina  
تعمل كعارضة وموديل

"شعرك بحاجة ماسة إلى أن تعتني به فى هذا الجزء من العالم، وفى حالتي شعري يمثل العنصر الأساسي فى جمالي".

عبير أبو عايد  
تعمل محبرة تسويق لدى  
معارض VICTORIA CASAL  
JEWELLERY AND VICTORIA  
CASAL COUTURE  
للمجوهرات ومستحضرات  
التجميل



## ملكة الجمال

**الإسم:** Miranda Davidson وهي مؤسسة ومديرة تنفيذية لمؤسسة Playground Entertainment .  
**العمر:** ٢٣ عاماً  
**الطول:** 168 cm  
**الوزن:** ٥٩ كيلو

تمثل ميراندا الجمال الأمريكي الحقيقي، ومع خلفيتها في الأداء الفني والتلفزيوني، لم تغير النظام الذي كانت تتبعه للحفاظ على جمالها منذ أن انتقلت حديثاً من لوس أنجلوس إلى دبي.

وتقول: "إنها تدرّب جسمها جيداً من خلال متابعة العمل حيث تقوم بالعمل مع هوليوود في الليل وفي دبي بالنهار". كما تعلن أنها تتعاطى نوعين من الأدوية المتعددة الفيتامينات من نوع Thorne Brand ويسمى هذا الدواء بـ nutrifem أحدهما مستخلص من Reishi Spore ويحتوي على ١,٠٠٠ مليجرام من فيتامين D، والدواء الآخر مستخلص من Mastica وهو نبات جذري قديم ومنتج من الفم النباتي ويسمى Gastromicin حيث يساعد في قلوية المعدة.

وبالإضافة إلى ما تتعاطاه من فيتامينات، تمارس ميراندا التمارين الرياضية كل يوم للحفاظ على قوامها الرائع، وتقول إنها تحاول القيام يوميًا بعمل جسدي إذا لم يكن لديها الوقت للتمارين الرياضية، فهي على الأقل تحاول أن تصعد السلم أو تمارس المشي بدلا من القيادة.

وبالرغم من ذهابها لصاله الألعاب الرياضية، تفضل القيام بأنشطة مثل الذهاب إلى التزلج على الجليد في مول دبي، لما لهذا النشاط من دور هائل في صحة القلب وفعل المعجزات بالأرجل، وتضيف أنها تأخذ درسا في الرقص وعادة تمارس الجاز و الهيب هوب.

نظام الطعام لدى ميراندا هو عادة تناول المربي المملية في معظم الأيام، لكنها دائما تجد الوقت لتناول الغذاء الصحي مثل عصائر الفاكهة، الزبادي، الحساء، والسلطات مع الحفاظ على شرب لترات من المياه.

ويتكون نظامها اليومي للحفاظ على جمالها من: تنظيف للبشرة، وترطيب وتتنع ذلك بعمل مانيكير وباديكير

أسبوعي ومعالجة لشعرها، والذهاب شهريا إلى متخصصة تدليك للجسم والوجه ومصنفة للشعر.

وهنا بعض النصائح التي تقدمها من خلال الرد على الأسئلة التالية:

### ما الأشياء التي لن تفعلها تحت اسم الجمال؟

تقول ميراندا أنها لن تفعل أشياء قد تضر بصحتها من أجل الحصول على الجمال،

حيث تعلن أنها لا تؤمن بالنظم الغذائية التي تتطلب التضور جوعا، أو تعاطي الأقرص المضرة، لأنه ليس هناك شيء يستحق أن تضحي بصحتك الجسدية والعقلية من أجله ولا حتى مظهرك.

### هل أجريت من قبل جراحات تجميلية؟

ليس بعد، لكنها تعلن أنها لم تقل لن أجري جراحات تجميل فيما بعد، حيث إنها تؤمن بالاعتدال، ولن تضع نفسها في موضع التجارب العلمية التي تذهب بالاتجاه الخاطئ.

### هل العمل في مجال الأزياء يجعلك حريصة أكثر على جمالك؟

تقول ميراندا: سأكون كاذبة إذا قلت لا، لأنني أمضيت فترة طويلة جدا في مجال الجمال والترفيه، ولم ألاحظ ذلك حتى ذهبت في زيارة إلى بيت العائلة ذات مرة وقال لي والدي إنني أنظر في المرأة كثيرا إلى حد ما، وما يدل على ذلك هو محاولاتي للنظر في المرأة خلسة عندما لا يلحظني أحد.

### نصيحة تقديمها للحفاظ على الجمال؟

عليك أن تحببي جسمك وروحك معا، كما أن التعرض للضغط النفسي والعصبي يمكن أن يدمرك من الداخل والخارج، ويأخذ الكثير من سنوات عمرك. وتذكر أن جسمك ليس إنسانا آليا، فهو بحاجة إلى الراحة، الطعام، الماء والطاقة الفعالة، وبالنسبة لي فالوقت هو مفتاح البقاء بحالة منتعشة وشابة طوال العمر.

### ما هي الأشياء التي تفعلها لعمل توازن بين عملك والنظام الذي تتبعينه للعناية بجمالك؟

بالتأكيد هو أسلوب وطريقة الحياة، وليس هناك مستحضر تجميل في العالم قادر على التحكم في الحياة أو تغييرها، إنما المنتجات هي مجرد أدوات للمساعدة فقط.



## متعصبة للياقة البدنية

**الاسم:** Faye James، وهي محرره صحفیه  
**السن:** ٢٥ عاماً  
**الطول:** 170 cm  
**الوزن:** ٥٢ كيلو

بالرغم من العمل ككبيرة للمحررين، وكأم جديدة فإن فاي جامز لا تبدي أي تقصير أو تباطؤ خاصة في نظام الحفاظ على جمالها.

كان وزن فاي حوالي ٧٠ كيلو عندما وضعت طفلها و ٦٠ كيلو منذ ثلاثة أيام كما فقدت بعد ذلك ٨ كيلو في مدة ستة أسابيع من الولادة وبعدها ظلت على هذا الوزن،

وتصرح لنا أنها تمارس التمارين الرياضية لمدة تتراوح من ٣٠ دقيقة إلى ساعتين في اليوم، كما تمارس الرياضة مرتين في الأسبوع، واليوجا مرة في الأسبوع.

كما تقوم بالجري أربع مرات بالأسبوع بالخارج وتهدف إلى عمل توازن بين كل من تمارين تقوية القلب وتمارين القوى والزيادة في نظامها الأسبوعي.

### طعام فاي وشرايها:

ويتم تسليم طعام فاي بواسطة المصنع الصحي يوميا، كما تعلن فاي أنها تتبع حمية تتحكم من خلالها بالسعرات الحرارية في الغذاء والوجبات المتوازنة التي تؤكد حصولها على الأطعمة الصحية بدون مبالغة في الإنفاق.

وتشرب فاي الماء والشاي الأخضر ومشروب الصويا الغير محلى، وتقول فاي في هذا الشأن: "هناك العديد من الناس الذين يشربون الصودا أو يضعون اللبن والسكر مع الشاي أو القهوة، ثم يتعجبون لماذا لا يمكنهم التخلص من الوزن الزائد".

فكون الإنسان واعيا ومدركا لما يشرب هو الحل الصحيح لتلك المشكلة، وتعلن فاي أن النظام الذي تمارسه للعناية ببشرتها دقيق ويصعب الخطأ فيه، حيث يتم تلميع وصقل كلا من بشرة وجهها وجسمها كل يوم وتجميلها حتى يصلا إلى درجة الكمال.

كما تلجأ إلى تدليك الوجه وعمل مانيكير وباديكير كل نصف شهر، وتقوم بعمل شد للحواجب وتحديدها مع تطويل للرموش كل شهر، حيث تصل إلى ذروة الجمال بمزيد من العمل الشاق.

وتعلن أنها منذ انتقالها إلى دبي وبعد إنجاب طفلها، عانى شعرها كثيرا من المشكلات، ولذلك فهي تقوم بغسله مرة واحدة في الأسبوع وتجففه أسبوعيا في مركز Sera Beauty للتجميل، وتحصل كل شهر على لون طبيعي الشبه دائم ليغطي أي عيب أو لون رمادي ويجعل شعرها لامعا وكثيفا.

### ماذا يمثل الجمال بالنسبة لك؟

تجيب بقولها: "إن الجمال بالنسبة لي هو تمتع المرأة بالثقة والقوة والاتزان".

### ما الذي لن تفعلها تحت اسم الجمال؟

شفت الدهون لأنها تؤمن جدا بأهمية اتباع النظام الغذائي والمحافظة على اللياقة البدنية حتى تبقى في الشكل المثالي.

### هل أجريت أي جراحات تجميل من قبل؟

ليس بعد، وهي تفضل عدم القيام بذلك، لكن لا تقول أنها لن تقوم بها.

### ما هي أفضل الطرق للحفاظ على الشباب الدائم؟

شرب كميات كبيرة من المياه والشاي الأخضر، والحصول على كمية من عصير الصبار كل يوم والنوم مثل الأميرة.

### العناصر التي تساعدك في الموازنة بين عملك ونظامك الخاص للعناية بجمالك؟

الرغبة في الحفاظ على التوازن، وقوة الإرادة التي تساعد على ذلك.

### أيهما أكثر جاذبية، الجسم النحيف أم الجسم الذي به انحناءات؟

تعلن أنها تحب كلا النوعين، وكل ما يمنحه الله للفرد بشكل طبيعي، لكنها لا تفضل المترهل.

### هل تعتقدين أن النساء تعانين هذه الأيام الكثير من الضغوط حتى يمكنها الظهور بشكل معين؟

لن أقول الضغوط النفسية والعصبية، إنما هي الرغبة الدائمة لدى المرأة بصفة عامة في الظهور والشعور بالجمال والمظهر الرائع.



## الأميرة المدللة

**الاسم:** عبير أبو عايد، مديرة تسويق بمعرض فيكتوريا للمجوهرات والمكياج.  
**العمر:** ٢٦ عاماً  
**الطول:** 170 cm  
**الوزن:** ٥٧ كيلو

وتحكي لنا تجربتها مع الجمال من المعروف عن عبير أنها تلتفت الانتباه إليها بمجرد مرورها في أي مكان، وهذه الجميلة المصرية أم لطفل واحد وتتبع نظاما معيناً للحفاظ على كل من صحتها وجمالها وهذا أول اهتماماتها. فعند عدم قيامها بالتجوال في أنحاء الإمارات لافتتاح معارض جديدة أو تنظيم أحداث معينة، تبذل الجهد في النظام الخاص بها للحفاظ على جمالها، والذي يتكون من الكثير من المشي حول البحيرة الواقعة بجوار منزلها وعلى الشاطئ.

ومما يميزها أيضا كونها سباحة ماهرة وتعشق الوجود في الهواء الطلق عند أداء ما تتعاد من تمارين.

من الأولويات لدى عبير الاعتناء ببشرتها والحفاظ على الإطلالة الفاتحة طوال الوقت، حيث توضح وتقول إنها تستخدم كريم يومي للعين في فترة النهار والليل لأن السرهو إزالة المكياج دائما قبل الذهاب للنوم كما تستخدم أيضا كريم الوجه facemasks L'Oreal، بالرغم من أن الخلطة المفضلة لها هي قناع العسل والزبادي الذي تصنعه بالبيت، فيكون وضع هذا الماسك هو أول ما تفعله كل يوم جمعة، كما تغسل وجهها بماء الورد مرتين في الأسبوع.

شعر عبير هو التاج المتألئ لجمالها وهذا التاج يتطلب الكثير من الجهد والعناية، حيث تقوم بغسله كل يومين وتغذيها بكريم الشعر Kerastase Volume Cream ویشامبو L'Oreal Full Action Shampoo كما تقوم بعمل قناع أسبوعي له ثم تجففه.

أيضا تحصل على معالجة له بالزيت الدافئ حتى تغذي أطرافه، وذلك لأن الشعر في حاجة ماسة للاعتناء به كما تضيف أن ذلك هو الجانب الرئيسي في جمالها. وتقدم عبير لنا بعض النصائح من خلال الرد على هذه التساؤلات:

### ماذا يمثل الجمال بالنسبة لك؟

الجمال بالنسبة لي هو اللطف، الثقة بالنفس والشخصية المتسامحة.

### ما الذي لن تفعلها تحت اسم الجمال؟

البوتوكس والوشم، وذلك لأنها تعتبرهما من الأشياء الصناعية التي تضيع الجمال الطبيعي، كما أن الإطلالة الطبيعية والعناية الطبيعية هما شعارها في الحياة، وتضيف إن علينا أن نتقدم في العمر مع الاحتفاظ بالرشاقة.

### هل أجريت أي جراحات تجميلية من قبل؟

لا، وتتمنى أن لا تحتاج إلى جراحات تجميلية فيما بعد.

### أهم النصائح للحفاظ على الشباب الدائم؟

أهم العوامل التي تحافظ على الشباب هي كالاتي:

- شرب المياه والعصائر وخاصة عصير الجريب فروت وأنواع مختلفة من التوت.  
- استخدام أعشاب البحر للعناية بالوجه  
- ضرورة فرك الجسم بالكافاو والبرتقال

### هل الحفاظ على جمالك يتوقف على نظام حياتك أم على استخدامك لبعض مستحضرات التجميل؟

كلاهما، استخدام المستحضرات الصحية واتباع نظام الحياة الصحي.

### العوامل التي تساعدك على عمل توازن بين عملك والحفاظ على نظامك للعناية بجمالك؟

التنظيم، التفاني والبنية.

### كيف تقومين بتدليل نفسك في كثير من الأحيان؟

ادلل نفسي عندما أذهب إلى منتجع AmaraSpa لعمل فرك لجسمي بالملح والزيت.

### أيهما أفضل لديك الجسم النحيف أم الذي يحتوي على انحناءات؟

أحب أن أكون نحيفة، لأنني أكره أن أعجز عن ارتداء الجينز الضيق.

### هل لديك نقطة ضعف؟

تناول الطعام في وقت متأخر والكاب كيك المحلى بالسكر.

### هل الإنسان بحاجة إلى من يشجعه للحفاظ على الجمال؟

تحتاج النساء إلى نماذج فعالة تدفعهن للحفاظ على الأجسام الصحية والسعيدة بمظهرها.

### إلى أي مدى تسعين للحفاظ على جمال المظهر؟

أتبع حمية The Beyonce 10-day detox diet وهي عبارة عن مشروب من شراب الفيتق المخلوط بعصير الليمون، الماء والفلفل الحريف.



## جمال الجسد والروح

**الاسم:** Anastasia Lavrishkina، تعمل عارضة  
**العمر:** ٢١ عاماً  
**الطول:** 175 cm  
**الوزن:** ٥٤ كيلو

تحكي لنا تجربتها مع الجمال العمل الذي تقوم به Anastasia هو أن تكون جميلة وهذا هو جوهر مهنتها. تقول: "في عملي يجب أن يكون مظهري على أبهى صورة كل يوم، فكل شيء بجسمي يجب أن يكون على أتم وجه بدءاً من شعري وحتى أخمص قدمي لأن الناس تحب أن ترى العارضة كما لو كانت على السجادة الحمراء".

وتحكي أنها تعمل أيضا في أحدث المجوهرات لذلك تعطي انتباه إضافيا إلى أظافرها، حيث تطلب يديها وقدميها بالكريم وزيت البشرة كل يوم في الصباح والمساء.

كما توضح أنها تتبع برنامجا خاصا للياقة البدنية، ومن خلاله تذهب عارضات دبي إلى صالة الألعاب الرياضية من ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع، أيضا تمارس اليوجا مرتين بالأسبوع وبعدها تقوم بعمل ساونا. لأن الساونا مفيدة جدا لتخليص الجسم من السموم وتساعد البشرة على أن تبدو مذهلة المظهر، وخلال الساونا تقوم بفرك جسمها ووجهها كما تغطي كل جسمها بقناع العسل.

وتعلن أنها لا تتسى الاهتمام بشعرها أبدا حيث تستخدم له كريم kerastase masque، كما تقضي بعض الوقت على الشاطئ، وتسبح في المياه المالحة. وتضيف أنها تحب رياضة التنس وتحاول أن توفر الوقت لتمارسها لمدة ساعة أو أكثر، بالإضافة إلى اهتمامها بالنظافة وتحرص أيضا على حماية البشرة وترطيبها مرتين في اليوم، وكل أسبوع تعمل مانيكير وتدليك وعناية بالوجه والشعر.

تحاول Anastasia عدم المبالغة في المكياج خلال الأسبوع وذلك لأن بشرتها تتعرض للإرهاق بسبب نوعية وظيفتها كما تحاول ألا تجفف شعرها، لأنه من المهم لها أن تمنح شعرها وبشرتها فترة راحة لتعطيها فرصة للتنفس والتمتع بالطبيعة.

تحرص عادة على تناول الإفطار الكامل وغالبا يحتوي على: الشوفان- قطعتين من خبز التوست - كوب من الشاي

الأخضر. وتعلن أن وجبة الإفطار هامة جدا لها لأنها تمدّها بالطاقة حتى نهاية اليوم، كما أنها تتناول الطعام فيما يزيد عن خمس مرات في اليوم لكن بمقادير صغيرة. ففي المساء تتناول سلطة خفيفة جدا أو فاكهة ولا تأكل اللحم الأحمر إنما تستبدله بطعام البحر. وتقدم لنا Anastasia بعض النصائح من خلال الرد على هذه الأسئلة:

### ماذا يمثل الجمال بالنسبة لك؟

أولا أن الجمال هو جمال الروح، وفي المرتبة الثانية يأتي السحر والجاذبية والتعل بالثقة بالنفس.

### ما الذي لن تفعلها تحت اسم الجمال؟

لن تغير Anastasia أي جزء من وجهها لأن ذلك يجعلها تبدو شخصا غريبا عن نفسها.

### هل أجريت من قبل أي جراحات تجميلية؟

لا، ولكنها تقول ربما أجري جراحات تجميلية بعد عشر أو خمسة عشر عاما.

### هل عملك في مجال الموضة يجعلك أكثر حرصا على جمالك؟

لا، ليس على الإطلاق، ولكنها تؤمن أن عملها في مجال الموضة يمنحها مزيدا من الثقة بالنفس.

### نصائح للحفاظ بالشباب الدائم؟

- كوني إيجابية. استمتعي بحياتك، لا تعصبي أبدا بسبب أفع الأشياء، كوني إنسانة محبة وحريصة على مصلحة الآخرين. حيث تؤمن أن هذه الخطوات تحافظ على الشباب الدائم أفضل مما تفعله مستحضرات التجميل.

### الخطوات التي تساعدك على التوازن بين عملك والحفاظ على نظام العناية بجمالك؟

التنظيم، الانضباط، حب العمل الذي تؤدیه

### هل تفضلين الجسم النحيف أم الذي يحتوي على انحناءات؟

حسب المظهر العام فهناك أنواع مختلفة من النساء، بعضهم بمظهر رائع في الجسم الممتلئ والبعض الآخر يكون نحيفا ونحيلا جدا ولكن بمظهر رائع أيضا.

### إلى أي مدى ذهبت باسم الجمال؟

تحكى Anastasia أنها قبل سفرها إلى هونغ كونج للعمل في مجال العارضات، فقدت ١٠ كيلو في مدة شهر، لم تأكل وكانت تذهب للنوم في التاسعة مساء لأنها لم يكن لديها الطاقة، كما كانت تستيقظ في السادسة صباحا لأنها كانت تشعر بشدة الجوع، وكانت في هذه الظروف تحلم فقط بالطعام وبعد هذه المعاناة مرت بمشكلات صحية خطيرة.