

## جوزيف عطية... سيف حافل بالنشاط



عمّان، الأردن حيث أميا الحفل السنوي لأحد البنوك مكلًا الأمسية بنجاح، ومنها لاستكمال جدول حفلاته المزمع. وخلال جولته الفنية زار عطية أطفال مركز الحسين للسرطان الرائد بعلاج هذا المرض، وأمضى وقتًا مع الأطفال الذين يدورهم عبوروا عن محبتهم لجوزيف فغنى ورسم ولعب معهم وزرع البسمة على وجوههم. يستعد جوزيف حاليًا لتصوير أغنية ثانية من أغنيات اليوم الجديد وهي "ما بستغني".

بدأ سيف النجم جوزيف عطية بشكل مبكر، بعد نجاح اليوميه الأخير "الأغاني التي عملنا لك"، فكان أوله التعاون الذي حصل بينه وبين امدى شركات الهواتف العالمية، التي افتقرته ليكون الوجه الاعلاني لمنتجاتها الجديدة في لبنان. ويكمل جوزيف بداية صحفه في الإمارات العربية المتحدة، حيث أميا حفلًا في "إنتركونتننتال أبوظبي" وغنى خلاله باقة من أجمل أغنياته وسط تفاعل الجمهور معه. وغادر جوزيف وودع محبيه في أبوظبي متوجهاً بعدها إلى

## عارضة لياقة بدنية أميركية نالت شهرة عربية واسعة

# جين سلتر: تحقيق الأمنيات يبدأ من داخل الإنسان

القاهرة - أشرف توفيق:

نالت الجميلة الشابة جين سلتر شهرة واسعة، ليس لأنها نجمة أو فنانة أو موديل، بل لأنها عارضة لياقة البدنية، وهو مسمى قد يبدو غريباً، لكن الواقع يؤكد أن الأميركية جين (22 عاماً) أصبحت مشهورة، خصوصاً على مواقع التواصل الاجتماعي، لا شيء إلا أنها تملك جسداً مثالياً فقط، وكان قدما الميلاس "وجه السعد" عليها بعد أن أصبحت تتكسب وتربح آلاف الدولارات من نشر صورها "برشاقتها وجمالها وليونتها وهرولتها على "انستغرام" حتى بدأت رحلة المليون، حيث يتابعها أكثر من 8 ملايين متابع من أنحاء العالم والعدد في تزايد في مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة. عن وصفاتها للحصول على جسم رياضي، وصحي وانسيابي على الدوام التقتنا "السياسة".

كيف تحولت من فتاة عادية تتحضر صورها على "انستغرام" إلى مليونيرة؟

أحرص منذ الطفولة على ممارسة الرياضة بمختلف أنواعها، وأرى أن الجسم الرشيق يجذب الأنظار، وكنت على ثقة أنه سيكون يوماً مصدر رزقي، وسيمكثني الريح من خلاله وكل ما فعلته هو نشر صوري على التواصل، فنجذبت انتباه الكثيرين على الموقع الشهير وزاد عددهم يوماً بعد يوم حتى تجاوزوا اليوم ثمانية مليون متابع.

ما الذي جذبهم أيضاً لمتابعتك؟  
لقد أنظرهم جسمي الرشيق المثالي بالإضافة إلى نصائحي المستمرة من أجل التمتع بجسد سليم ورشيق ومثالي، وهي أمنية الكثيرات.

هل ملامحك الشرقية كانت عاملاً آخر لزيادة اعداد متابعيك؟  
لاحظت أن المتابعين ليسوا من الولايات المتحدة الأميركية التي أنتمي إليها فقط ولكن الكثيرين من الشرق الأوسط، خصوصاً الوطن العربي أصبحوا يتابعونني ويتواصلون معي عبر صفحاتي على "انستغرام" و"فيسبوك" أيضاً، وأتلقى عشرات بل مئات الرسائل لطلب نصائح للحصول على جسم رشيق، خصوصاً من الفتيات الصغيرات والنساء في الخليج ومصر ولبنان وغيرها من الدول العربية.

كيف أصبحت الصور التي تقومين بنشرها تجارة مربحة لك؟  
نشرت صوري على "انستغرام"، ما لفت أنظار أصحاب الشركات الكبرى، فتواصلوا معي للدعاية عن منتجات شركاتهم المختلفة، ثم أصبحت وجهاً اعلانياً لكثير من الشركات العالمية ليهانهم بأن رشاقتي ولياقتي البدنية المرتفعة بالإضافة إلى ملامح وجهي البري كما يصفونه، ستكون عامل جذب للناس وهو ما حدث بعد أن ارتفعت مبيعات هذه الشركات.

هل تحولت إلى "مليونيرة" بملك تتعاليين ولا ترددين على الرسائل التي ترد اليك؟

أبداً أهتم بكل الرسائل التي ترد لي في مواقع التواصل، وكل ما في الأمر أنها كثيرة جداً ما يجعلني أتفر في الرد عليها أحياناً ولكني أؤمن أن الرسائل وأصحابها هم رأس مالي في الحياة ومن دونهم ما كنت محقت شيئاً في عالم "البيزنس"، وما أصبحت مصدراً للإلهام العديد من الأشخاص للحصول على جسم رياضي ومثالي.

ما مفتاح الرشاقة للجميع؟

أولا الأيمان بأن تحقيق الأمنيات يبدأ من داخل الإنسان أولاً وبالرغبة الملحة في تحقيق ذلك مهما كانت الصعوبات والمشاكل التي قد يواجهها المرء أو الرغبة في الرشاقة والحصول على جسم مثالي وذلك ينبع من عدم إهدار طاقة الإنسان في الاهتمام بما يفكر به الآخرون عنك أو عن أنفسهم فتشعيت جهد وتفكير الإنسان في الآفئرين سيجعله غير قادر على تحقيق أمنياته الشخصية سواء كانت في الحصول على جسم مثالي أو أي شيء آخر ومن ثم فالأولى أن تنفق وتستغل طاقتك في العمل على نفسك وتطويرها، وكلما فعلت ذلك ولم تهتر طاقتك في التعلق بشأن الآفئرين نجحت في الوصول أسرع إلى أهدافك المرجوة وأنجزتها على أكمل وجه.

ماذا بعد توفير طاقة الإنسان لنفسه؟

أن يكون الشخص وثيقاً من نفسه، ولا يعتمد على احد في أن يصبح رشيقاً كأن يرتبط بغيره للذهاب إلى النادي الرياضي مثلاً، أو الجري لأنه قد يتكاسل، ثم تأتي أهمية الاعتدال عن الاصطراط فلا تستسلم لأحد يخبرك بأنك غير قادر على فعل أي شيء تريده ولو كان جسداً مثالياً ورشيقاً مثلاً، وكل المطلوب هو العمل الشاق، والمناظر لتحقيق الأمنيات دون التناثر بأي عامل محيط من الآفئرين.

حتى الآن ما زالت نصلحك معنوية فما التدريبات والأنظمة الغذائية التي تجعل جسم الإنسان رشيقاً ولياقتة البدنية مرتفعة؟

بلا شك يجب ألا تغفل الجانب النفسي أولاً ولدي أكثر من برنامج لممارسة الرياضة والريجيم على مدونتي الخاصة يستغرق بين 6 و8 أسابيع قبل أن ترى أو تلاحظ فرق واضح في الوزن واللياقة البدنية وقبل كل ذلك يجب توفير كل العوامل التي تساعد على انجاز البرنامج الذي أضعه وهو ما فعلته أخيراً بشكل مباشر عبر الأكاديمية الخاصة بي التي أنشأتها خصيصاً من أجل هذا الغرض أو عن طريق التواصل معي عبر الانترنت.

تتزايد كل متابعيك بلبيل حرصك على تهنئة المسلمين بأعيادهم قبل تقديم أي نصيحة لهم، لماذا تهتمين بذلك؟

الدين لله وأنا لا أميز بين شخص وآخر على أساس الدين أو العرق ومن الجميل أن تهني غيرك بعيدته وتقدم له النصائح دون الانتظار لأي مقابل.

ما أهم نصائحك الغذائية للحصول على جسم مثالي؟

الالتزام بتناول الوجبات الصحية الخفيفة التي تحمي الجسم ولا تهجمه وأكل الطعام النظيف الذي يمد الجسم بالطاقة والسليمة والمغذية لبنائه والخالية من الدهون والسكريات والكوليسترول إلا بنسب معينة، بحيث لا تضر الجسم وهناك نصائح وأنظمة غذائية يجب أن نتبعها أهمها تجهيز الأظفار من الليلة السابقة والمكون من الشوفان والخيار وشرب الكثير من الماء طوال اليوم وتناول عصير الخضراوات الطازجة التي يتم ضربها في الخلاط وهو أفضل من طهي الطعام وتناول قطعة واحدة للحصول على السكريات بنسبة منخفضة، وتناول الطعام ببطء وليس بسرعة، بالإضافة إلى ممارسة التمرينات الرياضية باستمرار وكلفة التفاصيل أقدمها مجاناً لمن يريد على مدونتي الخاصة.

