

الرياضة جزء من يومي لا يمكن الاستغناء عنه

نيكول سابا: الأمومة أعظم إحساس في الدنيا والتوتر والإجهاد عدو المرأة الأولى



نيكول سابا

لا أرهق شعري بالصبغات والمكواة

أما عن وسيلة نيكول للحفاظ على الشعر فكشفت عنها بقولها: «لا أرهق شعري بالصبغات والمكواة، خصوصاً في الفترات التي لا أكون فيها مرتبطة بعمل، والزيت الموجودة في المكسرات من الحلويات السحرية للحفاظ على سلامة الشعر، لذلك أحرص على تناولها بانتظام، وبالنسبة إلى العناية اليومية فأنا حريصة على استخدام شامبو رقيق، وتكرار حمام الكريم على فترات متقاربة».

نيكول تمنح للبشرة أيضاً عناية خاصة جداً، وقدمت نصيحة مميزة للمفتيات من أجل الحفاظ على بشرتهن وهي: «هناك خطأ تقع فيه بعض الفتيات ويسبب أضراراً رهيبية للبشرة، هو عدم غسل الوجه جيداً وبشكل عميق من بقايا المكياج في نهاية اليوم، ولهذا أحرص على غسل وجهي بنوع من الصابون الكريمي ذي الرغوة اللطيفة من أجل تنظيف البشرة يومياً قبل النوم».

الأنثوي..

التوتر والإجهاد هما العدو الأول للمرأة، لذلك شددت نيكول على ضرورة أن تعلن كل سيدة الحرب عليهما، لكي تتمكن من الحفاظ على جمالها، وعن سر رشاقتها قالت نيكول: «أحرص على جرعة يومية من الرياضة، وأنا شخصياً أمارس الأيروبيك وحمل الأوزان بشكل منتظم، والرياضة تحافظ على رشاقة الجسم وشباب خلاياه، وتضيق التوازن المطلوب إذا زاد الإنسان قليلاً في كمياته ما يأكله من نشويات وحلويات».

الرياضة بالنسبة لنيكول جزء أساسي من يومها، ولا تستطيع الاستغناء عنه، وعن أهميتها تحدثت نيكول عنها قائلة: «الرياضة بالنسبة إلي ليست هواية أمارسها في وقت الفراغ، وإنما هي جزء من يومي لا يمكن الاستغناء عنه، وبالتالي أنا لم أشعر يوماً أن وقتي لا يسمح بمناولتها، خصوصاً أن الطاقة التي تضفيها الرياضة إلى الجسم هي التي تساعدني على تحمل مشاق العمل لأكثر من 12 ساعة يومياً في بعض الأحيان».

تعيش الفنانة اللبنانية نيكول سابا أسعد أيام حياتها برفقة ابنتها نيكول التي أكدت أنها غيرت حياتها تماماً.

نيكول تحدثت عن شعور الأمومة الذي تجربته لأول مرة قائلة: «إحساس الأمومة من الصعب أن أصفه في كلمات قليلة، هو أعظم إحساس في الدنيا كلها، والأطفال هم ملائكة بالفعل، فحياتي تغيرت تماماً بعد أن أنجبت ابنتي نيكول، وأعيش معها أسعد لحظات حياتي، ولن أنكر أنني كنت أخاف من الإنجاب، لكن نظرتي تغيرت للحياة تماماً بعد أن عشت التجربة».

سر الجمال

من ناحية أخرى، كشفت نيكول أسرار الحفاظ على جمالها ورشاقتها وبشرتها وحتى شعرها، وقالت: «في رأيي، كل سيدة لها جمالها الخاص، وهي قادرة على الحفاظ عليه و«بروزته» بشكل يفتحها سحرها

تعرضت لإصابة خلال التصوير

نانسي عجرم انتهت من كليتها الجديد



نانسي عجرم

انتهت الفنانة اللبنانية، نانسي عجرم، من تصوير كليتها جديداً مع المخرج جو بوعيد، بعدما امتد التصوير على مدار يومين، الأول في منطقة سن الفيل في بيروت حيث احتشد الآلاف لرؤيتها ومشاهدة ولحظات التصوير، ما اضطر لتدخل القوى الأمنية لتتظلم الحشود ومنع استعمال الهواتف النقالة في التصوير، في ما جرى تصوير اليوم الثاني في قسطنطينية جزين وصيدا في جنوب لبنان.

ستظهر نانسي في هذا الكليب مختلفة عما عودتنا عليه في الكليبات السابقة، فهي لن تكون الفتاة الصغيرة الدلوعة والشقية، بل الفتاة الناضجة ذو الشخصية القوية والجدابة التي يتهاافت عليها الجميع.

وعلى الرغم من الإرهاق وتعرضها لحادث بسيط أثناء التصوير لكنها حافظت على ابتسامتها وتميزت باحترافها واحترامها لعمليتها وبخفة ظلها المعهودة بعيداً عن أي توتر.

يُذكر أن الأغنية المصرية ابغاعية ومن المتوقع أن يحمل الألبوم اسمها، ومن المتوقع أن يترجم إطلاق الكليب مع إطلاق الألبوم الجديد.

بطل «على مر الزمان»

يرفض القبلات

كشف النجم التركي أركان بتكيا بطل مسلسل «على مر الزمان» الذي يذاع على الفضائيات العربية أنه يرفض القبلات في الدراما التلفزيونية مؤكداً أنه تدم على قبلة له في مسلسل «ديلا هانم».

النجم التركي قال إن المجتمع التركي غير جاهز الآن مثل هذه المشاهد التي تقابل بهجوم شديد من قبل البعض لكنه مع ذلك لم يمنع مثل هذه القبلات في مجال السينما.

يذكر أن الفنان التركي لم يشارك في الموسم الثالث من مسلسل «على مر الزمان» واكتفى بالموسم الأول والثاني اللذان جسدهما دور القبطان علي الرجل المزواج الذي يحطم أسرته من أجل امرأة أجنبية.



أركان بتكيا

أنريكي إغليسياس وأنا كورنيكوفنا على طريق الانفصال

بعد علاقة استمرت لمدة 12 عاماً، يبدو أن أنريكي إغليسياس وأنا كورنيكوفنا سيديان على طريق الانفصال، إذ ذكر موقع «showbizpy» أن إغليسياس باع منزلاً يملكه مع كورنيكوفنا في خليج بيسكين في ميامي مقابل 10 ملايين دولار أمريكي عن طريق وسيط من دون عرضه للبيع علناً.

وأشار الموقع إلى أن سبب الانفصال المحتمل يرجع إلى عدم اتخاذ أنريكي قراراً بالزواج، وأكد أن آنا بدأت تشعر بالانزعاج من ملاحظة حبيبها في اتخاذ هذا القرار الذي يعيق رغبتها في الاستقرار.

«أنا أرهبها أنتظر قرار أنريكي ما إذا سيتزوجها أم سيبقي الحال كما هو عليه»، ويقول مصدر موقع «showbizpy» أن طول مدة العلاقة جعل آنا تفقد الأمل في أن يقرر أنريكي الزواج منها وهو ما جعلها حالياً قادرة على إنهاء تلك العلاقة والمضي قدماً في حياتها.



أنا وأنريكي

مهند: أناقة كيت موس البسيطة تعجبني



مهند تاتليتوج

أثنى الفنان التركي كيفانج تاتليتوج الشهير بـ«مهند» على شركته في إعلانه الجديد لشركة «مافي» وهي عارضة الأزياء العالمية باربارا، وعنهما قال: «فرق كبير بين باربارا بالفن والعروض اللواتي صورت معهن سابقاً، هي «توب موديل» رائعة ومميزة وجميلة».

المرأة الأكثر أناقة في عيون مهند كشف عنها بقوله: «تعجبني جدا كيت موس بأسلوب أناقتها البسيط والأنيق في نفس الوقت»، كما شدد على أنه لا يحسب لأي محفلة لشهرتها أو لجمالها وإنما لتميز أدائها.

مهند صرح بأنه باع سيارته الفخمة، وكشف عن السر وراء ذلك قائلاً: «حسب لقيادة الدراجات النارية وشغفي بها كان وراء بيعي لسيارتي الفاخرة، وأنا سعيد الآن بقيادة الدراجات النارية، واحترم قانون السير والمرور، وأضع خوذتي السلامة على رأسي دائماً، ولم أتعرض لأي شيء سيء منها حتى الآن».

إزالة الملصقات الإعلانية لفيلم الأميرة ديانا في فرنسا



ديانا

بعدما نشر ملصقات اعلانية للفيلم الذي يجسد سيرة حياة الأميرة الراحلة ديانا في أنحاء فرنسا وإمام النفق الذي أودى بحياتها في العاصمة الفرنسية باريس، تمت إزالة الملصقات بعد آثارها موجة غضب عارمة في وسائل الإعلام البريطانية.

كما وتم لصق الإعلان على لوحة إعلانات مرتفعة بميدان «la place de l'alma» قرب مدخل النفق الذي ارتصت بأحد أعمده الأميرة الراحلة.

وقال المتحدث باسم الشركة الفرنسية الموزعة للفيلم إن مكان وضع الملصق «جاء بالصدفة»، فيما أكدت وكالة الإعلانات التي تقوم بحملة الدعاية للفيلم أن الشركة الموزعة طلبت منها إزالة الملصق من ذلك المكان.

سيرين ويارا: نعم للفحص الدوري لسرطان الثدي



سيرين عبد النور



يارا

اللواتي يعانين من سرطان الثدي، أما الفنانة سيرين عبد النور، على الرغم من مناداتها بضرورة الحد من التعنيف ضد المرأة، فقالت: من واجبي كفنانة أن أنصح نفسي بداية والنساء في العالم بضرورة التعرف إلى ما يسمى سرطان الثدي، وأنصح كل النساء بضرورة إجراء هذا الفحص السنوي بناءً على تعليمات الأطباء، وتوخي الحذر من أي عرض صحي، وأتمنى السلامة للجميع.

أكدت التجمتان سيرين عبد النور ويارا أن على كل امرأة تجاوزت الأربعين من عمرها إجراء الفحوص اللازمة لاكتشاف ما إذا كانت معرضة للإصابة بسرطان الثدي.

وقالت يارا: أتوجه لكل النساء في العالم بضرورة إجراء الفحص المبكر للكشف عن سرطان الثدي دورياً والالتزام بنصائح الأطباء عند أي شعور بتغيير في الجسم لناحية منطقة الصدر، فالوقاية خير من ألف علاج، وأتمنى الشفاء العاجل لكل النساء

نور جميلة بدون مكياج



نور بدون مكياج

تباهى محبو الفنانة اللبنانية نور بجمال تجمتهم المفضلة، فنشروا صورة لها على موقع «فيس بوك»، وهي بدون مكياج.

نور بدت في الصور بكامل جمالها، رغم أنها لم تضع أي مساحيق على وجهها، مما جعل الجمهور يفتن على جمال بشرتها ونضارتها.

يُذكر أن أشهر الأعمال التي شاركت فيها الفنانة هو فيلم «شورت» وقائمة وكاب، مع الفنان أحمد السقا.