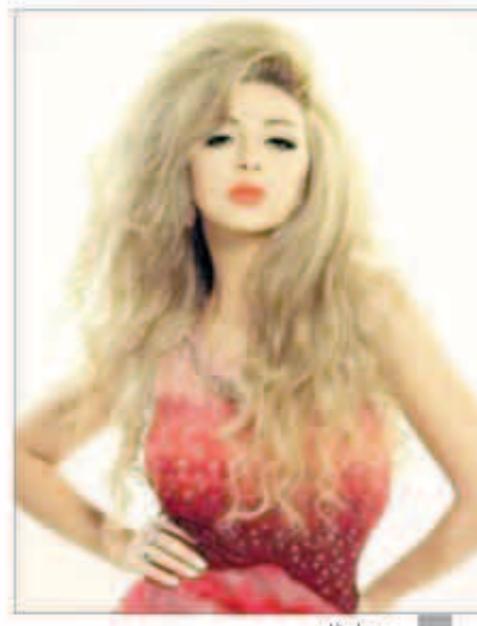


بعد ان أصبحت من ضروريات نجاح أي فنان

نجوم الفن: حريصون على ممارسة الرياضة لصحة يومية

■ راغب علامة: موقعي المفضل لممارستها على الكورنيش البحري لمدينة بيروت بشكل متقطع



■ **نجوى كرم: أجبر نفسي على ممارسة التمارين ثلاث ساعات يومياً تحت إشراف مدرب خاص**

■ **ميريام فارس: أمارات حركات رياضية في منزلي على الماكينات المخصصة لذلك**

■ يومنا تحت إشراف مدرب خاص، ونقول نجوى كرم لا أحد نفسي كلها من بعض الماكولات لكنني أحاول التغذية العدن الشفاف، خصوصاً التي أحضر بقسي شيشاً أو شوكولاً من الماكولات والحلويات، وأحافظ على رشاقتي دائماً ولاأشعر بانني أكتسب زيادة في الوزن لأن الرياضة على الرغم من كل شيء أساسية في حياتي العملية والعافية.

■ ونؤكد الفنانة ميريام فارس إن التدريب على الرقص يجعلها تتنفس بقوام رشيق منذ بدايتها، وكانت ما تزال طفلة عندما تخلت مدربة

تعنى بتعليم «الباليه»، وتقول إن

طعامها مدروس فهي ليست أكولة

بل تتناول وجبات مختلفة في اليوم، وتصارع حركات رياضية في

منزليها على الماكينات المخصصة

لذلك.

■ وتعتبر بعض الآلات الرياضية البسيطة ويمارس علامة الرياضة البنتية منزلها، فتجده الرياضة لما تنتجه شراحتها من السويف، مما قد تسببه على الكورنيش البحري لديه

بعض المواد الموجودة فيها من

مارسة الرياضة نجوى كرم التي

متقطعة.

■ لها مثل البرغر في المنزل بدلاً من

بيروت القريب من منزله بشكل

متقطع. أما النجمة نجوى كرم التي

■ الاهتمام، فيقلل علامة من الماكولات الضارة، ويؤكد أنه يهتم بالشأن الصحي لولديه خالد ولوي، فيطلب مثلاً تخفيض الوجبات السريعة

■ ولا يختلف زميله راغب علامة الصحافة التي تعود بالضرر على الجسم، كما يخدر إلى النوم حوالي

الفن بوسائله التي تستحق منه

ست ساعات يومياً.

■ يحاول التخفيف من الماكولات غير

■ في الاهتمام بالضرر على

الجسم، كما يخدر إلى النوم حوالي

الفن بوسائله التي تستحق منه

■ عاصي الحلاني: أحوال التخفيف من المأكولات غير الصحية التي تعود بالضرر على الجسم على العافية

■ بالضرر على الجسم

■ عاصي الحلاني يواكب الفنان

■ عاصي الحلاني الذي ذهب إلى

■ النادي الرياضي في أيام القراء

■ إن وجدت وكان الحالى فقد من

■ ارتياهه للنادي قبل نحو شهر

■ يسبب مشاركته في مسرحية

■ «شمس وقمر» إذ يتطلب الوقوف

■ اليوم على المسرح ليلاً بدنيته

■ أمام الجمهور والناس.

■ ويؤكد عاصي لـ«نورا» أنه

هيفاء وهبي: نصف الفنان موهبة والنصف الثاني ذكاء

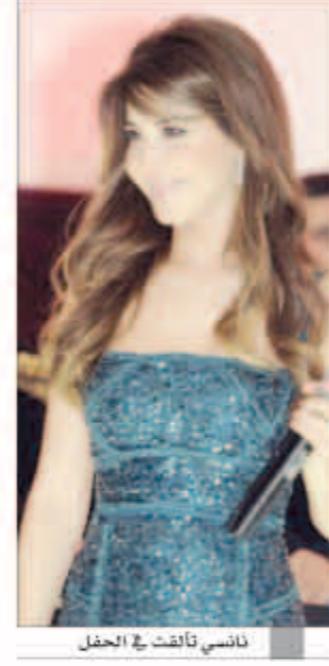


■ أوضحت النجمة اللبنانية هيفاء وهبي أنها ستكلمل مع شركة روتانا وقالت «بالتأكيد ستكلمل معها إذا وجد كل منا ظروفًا أفضل له، ففي النهاية نصف الفنان موهبة والنصف الثاني ذكاء».

■ قائلة: «ما من مكان للعواطف، لكن أعود وأكرر العشرة الطيبة بيننا والتجربة الناجحة مما تدفعني لاضع روتانا في الطبلة إذا ما كان لدى عرض ثان، الجماعة يشهونني ولم لا الأولوية بالطبع».

نانسي لؤلؤة فirozية تلمع في سماء الأردن

■ أحيط الفنانة اللبنانية نانسي عجرم حفلة غنائياً بالأردن، وذلك داخل مؤسسة الملكة تغريد لتنمية الفنون، نانسي وصلت إلى الأردن قبل الحفل بيوم و كانت بصحبة مدير أعمالها جرجي لاما و فرقها الموسيقية، ويدان المفل في تمام الساعة السابعة مساء، وعلى مدار الساعة ونصف أشت بالجليل بأجمل أغانيها القديمة والحديثة، بالإضافة إلى أغنية «مستنيك» للفنانة عزيزة جلال، وختتمت حفلها في منتصف الليل بالغناء «تونس بيك» للطربورة الرابلة وردة الجزائرية، النجمة اللبنانية نانسي عجرم شارك حالي في لجنة تحكيم برنامج Arab Idol على جانب راغب علامة، أحلام، حسن الشافعي.



لفتت الأنظار بارتداء ملابس مريحة ومناسبة نجمات حوامل ولكن.. أكثر أناقة



■ وتسعي العارضة لارا ستون خلال العمل إلى إظهار أنوثتها، فهي لم تبتعد عن الفساتين الضيقة وعن الماكياج الكثيف، وما ساعدها على ذلك عدم اكتسابها الكثير من الكيلوجرامات، وهذا حال زميلتها العارضة إيفا فييريزيفوفا، حيث إن المسامة العلووان الأساسية في الملابس التي تعتديها خلال العمل، وطبعاً كان لا بد من محافظتها على ارتداء البنطال الجلدي المفضل لديها والذي يظهرها في غاية الجمال والإثارة.

■ وغابت عن الدائرة نجمة

برامج المجتمع كيم كارداشيان،

إذ أنها استبدلت لأشحة أسواء الإطلالات خلال العمل، فلم ترها حتى الآن في لباس واحد مناسب للحمل.

■ ووصلت إلى اللاحقة أيضاً الممثلة بيتيلوبوي كروز التي حافظت على الأسلوب الخاص بها حتى مع حملها بطفلها والثبات الفضفاضة نوعاً ما.

■ وسائل الإعلام الأميركية من كيم كارداشيان تعلم من النجمة الهوليودية كيفية اختبار الملابس خلال الحمل.

■ اختارت مجلة «Fair» الشهيرة لائحة بأكثر النجمات الحوامل أناقة، حيث تمنى من لفت الانتباه من خلال ارتداء ملابس مريحة ومناسبة للحمل وفي الوقت نفسه أنيقة ونضيج باللونة.

■ تصدرت الائحة بكل تأكيد دوقة كاميرون دیکاربن ميلتون.

■ خصوصاً أنها تتفق الانتباه إليها

الخاص خلال الحمل، وما زالت

ترتدي الملابس الأنثقة والمتناسبة

■ أيضاً لبطئها الذي يزيد إنتفاخاً مع الوقت.

■ وعلى الرغم من إعلانها خبر

حملها منذ أيام قليلة، ولكن

هالي بيري تفتق طفولها على

السجادة الحمراء، حيث عرضت

■ بطنها المنتفخ في فستان في

غالية الأنقة والإثارة، وقد ظهرت

ميس حمدان: لست مغرورة ولا أحب الظهور في الإعلام

■ اعتلت الفنانة الاردنية ميس حمدان إنها ترفض كل الاتهامات التي وجّهت إليها بانها مصابة بالغرور، وقالت ميس أنها لا تحب ان تظهر كثيراً في الإعلام وتفضل ان ترتكز على عملها بحيث هو افضل من الاعمالية، وعندما يكون هناك ما تعذر عنه سطحه وتنظر عنه، اما عن زواجهما قالات حمدان: «حلم بالزواج من رجل طيب وعاقل، ولا امانع الارتباط ب الرجل الذي مني مادياً، ولكن الامر هو الحب».



ميس حمدان

الجمعة 20:00
الاحد 12:00

الحادي

الحادي

أول قناة إخبارية كويتية