

بعد ان أصبحت من ضرورات نجاح أي فنان

نجوم الفن: حريصون على ممارسة الرياضة لصحة يومية

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



عاصي الحلاني



نجوى كرم



راغب علامة



ميريام فارس

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

يتشغل نجوم الغناء بين فترة وأخرى بالعودة إلى الرياضة بعد غياب قسري عنها بسبب انشغالهم الفنية، لكن بعضهم أصبح مواظبا في الفترة الأخيرة أو ملتزما بهذه الساعات الضرورية، بحيث لم يعد الفنان اليوم مجرد صوت، بل أصبحت الشخصية ومقاييس الجمال من ضروريات أو أولويات نجاح أي فنان. فمن جانبية بواجب الفنان عاصي الحلاني على الذهاب إلى النادي الرياضي في أيام الفراغ إن وجدته، وكان الحلاني كثف من ارتياده للنادي قبل نحو شهرين بسبب مشاركته في مسرحية «شمس وقمر» إذ يتطلب الوقوف اليومي على المسرح لياقة بدنية أمام الجمهور والناس. ويؤكد عاصي لـ«نواعم» أنه

■ نجوى كرم: أجبر نفسي على ممارسة التمرينات ثلاث ساعات يوميا تحت إشراف مدرب خاص
■ ميريام فارس: أمارس حركات رياضية في منزلي على الماكينات المخصصة لذلك

يحاول التخفيف من المأكولات غير الصحية التي تعود بالضرر على الجسم، كما يخلد إلى النوم حوالي ست ساعات يوميا.

ولا يختلف زميله راغب علامة في الاهتمام برشاقتها خصوصا أنه عُرف منذ بداية مشواره في عالم الفن بوسامته التي تستحق منه

الاهتمام، فيقلل علامة من المأكولات الضارة، ويؤكد أنه يهتم بالشان الصحي لولديه خالد ولؤي، فيطلب مثلا تحضير الوجبات السريعة

لهما مثل البرغر في المنزل بدلا من شرائها من السوق، لما قد تسببه بعض المواد الموجودة فيها من أمراض.

ويمارس علامة الرياضة البدنية على الكورنيش البحري لمدينة بيروت القريب من منزله بشكل متقطع. أما النجمة نجوى كرم التي

وضعت بعض الآلات الرياضية في منزلها، فتكره الرياضة لما تتطلبه من جهد ولكنها تجبر نفسها على ممارسة الرياضة ثلاث ساعات

دارين حداد: لا أمانع تقديم الإغراء بشرط عدم خدش الحياء



دارين حداد

وصفت الممثلة التونسية دارين حداد أحوال مصر وتونس بعد الثورة بالعودة إلى الوراء، لافتة إلى أن الشعبين المصري والتونسي كانا يطمحان إلى الأفضل. دارين اعتبرت نفسها محظوظة للعمل مع النجمين عادل إمام في مسلسل «فرقة ناجي عطاالله» وأحمد السقا في مسلسل «خطوط حمراء»، مشيرة إلى أنها خضعت لتدريبات مكثفة على اللهجة المصرية، ولم يكن أمر التحدث بها سهلا عليها.

الممثلة التي تشارك كريم عبدالعزيز بطولة فيلمه الجديد «الغيل الأزرق» شددت على أن الإغراء يختلف مفهومه من شخص لآخر، ولم تد مانع بتقديم مشاهد تصنف كإغراء ولكن بشرط أوضحته بقولها: «أي شيء يقدمه الفنان يصدق سيصل إلى الجمهور، وسيحقق له الانتشار، لكن يمكن تقديم مشاهد توحى بالإغراء، إن كانت موزونة لخدمة النص جيدا وبشرط عدم خدش الحياء العام



ميس حمدان

ميس حمدان : لست مغرورة ولا أحب الظهور في الإعلام

أعلنت الفنانة الأردنية ميس حمدان أنها ترفض كل الاتهامات التي وجهت إليها بأنها مصابة بالمغرورة. وقالت ميس أنها لا تحب أن تظهر كثيرا في الإعلام وتفضل أن تركز على عملها بحيث هو أفضل من الأحاديث الإعلامية وعندما يكون هناك ما تعلن عنه ستظهر وتتكلم عنه، أما عن زواجها فقالت حمدان: «أحلم بالزواج من رجل طيب وعال، ولا أمانع الارتباط برجل أقل مني ماديًا، ولكن الأهم هو الحب».

نانسي لؤلؤة فيروزية تلمع في سماء الأردن



نانسي تافت في الحفل

أحببت الفنانة اللبنانية نانسي عجرم حفلاً غنائياً بالأردن، وذلك داخل مؤسسة الملكة تغريد للتنمية الفنون. نانسي وصلت إلى الأردن قبل الحفل بيوم وكانت بصحبة مدير أعمالها جيجي لامارا وفرقتها الموسيقية، وبدأت الحفل في تمام الساعة الثامنة مساءً، وعلى مدار الساعة ونصف أشدت بأجمل أغانيها القديمة والحديثة، بالإضافة إلى أغنية «مستنيك» للفنانة عزيزة جلال، واختتمت حفلها في منتصف الليل بأغنية «بتونس بيك» للمطربة الراحلة وردة الجزائرية. النجمة اللبنانية نانسي عجرم تشارك حالياً في لجنة تحكيم برنامج Arab Idol على جانب راغب علامة، أحلام، حسن الشافعي.

هيفاء وهبي: نصف الفنان موهبة والنصف الثاني ذكاء



هيفاء وهبي

أوضحت النجمة اللبنانية هيفاء وهبي أنها ستكمل مع شركة روتانا وقالت «بالتأكيد سنكمل معا إلا إذا وجد كل منا ظروفا أفضل له، ففي النهاية نصف الفنان موهبة والنصف الثاني ذكاء». وتابعت هيفاء في حديثها لمجلة «روتانا» قائلة: «ما من مكان للعواطف، لكن أعود وأكرر العشرة الطيبة بيننا والتجربة الناجحة معا تدفعني لأضع روتانا في الطليعة إذا ما كان لدي عرض ثان. الجماعة يشبهونني ولهم الأولوية بالطبع».

لفتت الأنظار بارتداء ملابس مريحة ومناسبة

نجمات حوامل ولكن.. أكثر أناقة



كيت ميدلتون الأكثر أناقة



بينيلوبي كروز

وتسعى العارضة لارا ستون خلال الحمل إلى إظهار أنوثتها، فهي لم تتعد عن الفساتين الضيقة وعن الماكياج الكثيف، وما ساعدها على ذلك عدم اكتسابها للكثير من الكيلوغرامات. وهذا حال زميلتها العارضة إيفاهيريزغوغا، حيث أن البساطة العنوان الأساسي في الملابس التي تعتمد عليها خلال الحمل، وطبعاً كان لا بد من محافظتها على إرتداء البنطال الجدي المفضل لديها والذي يظهرها في غاية الجمال والإثارة.

وغابت عن اللاتحة نجمة برامج المجتمع كيم كارداشيان، إذ إنها ستتصدر لائحة أسوء الإطلاقات خلال الحمل، فلم ترها حتى الآن في لباس واحد مناسب للحمل.

الثاني، وهي من محبي إرتداء اللون الأحمر فضلاً عن الحزام على الخصر والبنطال الأسود والتياب الفضفاضة نوعاً ما.

وصلت إلى اللاتحة أيضاً الممثلة بينيلوبي كروز التي حافظت على الأسلوب الخاص بها حتى مع حملها بطفلهما

وسائل الإعلام الأميركية من كيم كارداشيان التعلم من النجمة الهوليوودية كيفية إختيار الملابس خلال الحمل.

إختارت مجلة Vanity Fair الشهيرة لائحة بأكثر النجمات الحوامل أناقة، حيث تمكن من لفت الأنظار من خلال إرتداء ملابس مريحة ومناسبة للحمل وفي الوقت نفسه أنيقة وتضج بالأناثة.

تصدرت اللائحة بكل تأكيد دوقه كامبريدج كاترين ميدلتون، خصوصا أنها تلقت الأنظار أينما وجدت، ولم تتخل عن أسلوبها الخاص خلال الحمل، وما زالت ترتدي الملابس الأنيقة والمناسبة أيضا لبطنها الذي يزداد إنتفاخاً مع الوقت.

وعلى الرغم من إعلانها خبر حملها منذ أيام قليلة، ولكن هالي بيري كثفت ظهورها على السجادة الحمراء، حيث عرضت بطنها المنتفخ في فساتين في غاية الأناقة والإثارة، وقد طلبت

أكاديها

الجمعة 20:00

الأحد 12:00

الصحف

أول قناة إخبارية كويتية

Nile Sat 11296 Horizontal 34 27500