

في عامها الـ ٤٨: أبرز محطات الشخصية والفنية في حياة نوال الزغبي



لم يتعرف عليها للوهلة الأولى. وارتدت نوال الزغبي في الصورة فستان أزرق، وعلقت عليها بتحيةة إلى جمهورها، والذي

تحتفل الفنانة اللبنانية نوال الزغبي، بعيد ميلادها الـ ٤٨ في التاسع والعشرين من يونية من كل عام، وفي عيد ميلادها هذا العام إليك أبرز محطات نوال الزغبي التي مرت بها في مشوارها الفني والشخصي.

اعتادت نوال الزغبي على إبهار متابعيها بتطلعات رائعة ومختلفة، تظهر فيها بأزياء أنيقة وقوام ممشوق، إلا أن أواخر إطلالات نوال الزغبي أُنارت جدلاً واسعاً خلال الفترة الماضية، حيث أشعلت مواقع التواصل الاجتماعي، انستغرام وتويتر، بصورة جديدة لها بإطلالة باللون الأزرق وملامح متغيرة تماماً لدرجة أن الجمهور

تفاعل مع الصورة معبراً عن انبهاره بها وبملامحها التي بدت في سن أصغر. قدمت نوال الزغبي العديد من الألبومات طوال مشوارها الفني، وإلى جانب أغنياتها الشهيرة قدمت النجمة اللبنانية تترات عدد من المسلسلات والتي كان

من أبرزها تتر مسلسل لأعلى سعر، والذي حقق نجاحاً كبيراً بعد عرضه، كما كانت نوال الزغبي أحد نجوم تترات رمضان ٢٠٢٠، حيث قدمت تتر مسلسل سلطنة المعز، للنجمة غادة عبد الرزاق. كانت أحداث مسلسل سلطنة المعز تدور في إطار درامي شعبي، حيث تقوم سيدة تجسد شخصيتها الفنانة غادة عبد الرزاق بإدارة مملات كبدية ورثتها عن والدها، ولكن سرعان ما تقع في الحب وتتغير حياتها.

قلة النوم تهدد الطريق للبدانة



تهدد قلة النوم الطريق للبدانة، بسبب تأثيرها السلبي على عملية الأيض، أو التمثيل الغذائي. وأوضحت مجلة «وومان» النمساوية المعنية بالصحة والجمال، أن قلة النوم تتسبب في تنشيط هرمون الجوع «غريلين»، وتثبيط هرمون الشبع «لبتين» في الوقت ذاته، ما يفسر شعور الأشخاص، الذين ينامون قليلاً، بالجوع كثيراً ويواجهون صعوبات كثيرة في إنقاص الوزن.

ولتجنب ذلك، تنصح مجلة «وومان» بأخذ قسط كافٍ من النوم لمدة ٨ ساعات ليلاً، مع مراعاة أن يكون النوم عميقاً وممتصلاً، ليكون للنوم تأثيره الإيجابي على عملية الأيض.

شاهدوا كيف كانت شذى حسون في «ستار أكاديمي».. وهل تغيرت ملامحها؟



شكلها، وعلقت: «شئو رايكم تغيرت لو بعدني نفسي؟». وناقست الآراء بين من رأوا أنها أصبحت أكثر جمالاً، ومن أشاروا إلى أن ملامحها كانت في تلك الفترة طبيعية. وكانت حسون قد طرحت أغنياتها الجديدة «أخاف أحجي»، عبر «يوتيوب»، وهي من التراث العراقي، من كتابة محمد العزاوي، والحن عباس جميل.

إليسا تكشف عن موعد طرح ألبومها الجديد



الأضحى المقبل». ومن ناحية أخرى، كانت ردت إليسا على الإنتقادات التي طالتها من بعض المتابعين السعوديين وذلك بعد اتهامها باهانة الملكة العربية السعودية، بسبب وضعها علامة إعجاب على تغريدة كتبها المخرج اللبناني ناصر فقيه انتقد فيها

كشفت الفنانة اللبنانية إليسا عن موعد طرح ألبومها الجديد، إذ نشرت عبر صفحتها الخاصة على أحد مواقع التواصل الاجتماعي صورة لها ظهرت فيها برفقة أعضاء من فريق عملها وهم يضعون اللمسات الأخيرة على الألبوم قبل تسليمه لشركة الإنتاج روتانا.

وعلقت بالقول: «في مقر شركة روتانا لوضع اللمسات الأخيرة على خطة التواصل الخاصة باليوم الجديد، الألبوم سيطرح في عيد



«شهداء» (داعش) ومتزري آل الصباح

منهل عبد الأمير المرشدني

بداية ثمة ربط بين الكثير من متزري الكويت و (شهداء داعش) فقد دخل أخو هدلة فارس الأمة إلى الكويت قبل شروق شمس الثاني من آب عام ١٩٩٠ ليعيد الفرع إلى الأصل ويعطي الرقم ١٩ لمحافظة الكويت وكان مساكناً وكان الذي لا يمكن أن يكون مثله من ستة أشهر جمع خلالها الأميركيان جيوشاً اثنتان وثلثون بلداً في السعودية بأموال النفط العربي من مشايخ الخليج فاجتمع علينا العربان والغربان بما فيهم جيبوتي وارتريا والصومال تحت راية عاصفة الصحراء التي خلفت مئات الآلاف من الدبابات والآليات العراقية مدمرة في حفر الباطن وبعد ان تم قصفها من قبل الطائرات الأميركية والفرنسية والمصرية والإماراتية في طريق انسحابها المؤدي إلى الحدود العراقية. حينها جاءت خيمة صفوان ليجلس وزير دفاع العراق سلطان هاشم ويوقع مع قائد القوات الأمريكية على ورقة البيضاء بنعم نعم نعم. كان من ضمن الشروط التي وافق عليها صدام البطل هو الالتزام بتعويض الكويت دولة ومؤسسات وأفراد فكان جراء ذلك ان القرار الزم العراق بتعويض الأفراد الكويتين عن كل ما خسروا او تضرروا من جراء احتلال الجيش العراقي للكويت. هنا كانت الكارثة فلا شيء يضبط او يوثق خساير الأفراد فكل مواطن كويتي حتى من كان خارج الكويت حينها قدم طلباً بالتعويض وكتب فيه تم سرقة كذا مليون من بيتي وكذا كيلو مجوهرات وكذا تحف وكذا وكذا خلال غزو العراق للكويت. والامم المتحدة توفق ذلك وتضيف والحساب يجمع ليرسل إلى العراق فيسدد العراق من دون احم ولا دستور ولا اعتراض ولا هم يحزنون فكانت مئات المليارات من الدولارات التي لم ينتهي تسديدها حتى اليوم. تعود لربط فيشة الاتصال بين شهداء الدواعش ومن أين جاؤوا فيبعد انتصار القوات العراقية بحشده وجيشه على داعش وتحرير المناطق الغربية من خرافة البغدادي وبينما دماء شهداء الحشد الشعبي والقوات العراقية لم تجف بعد تعالت اصوات (الغيارى) على المكون السني الذي تركوا اعراضه تستباح من الدواعش وسكنوا فنادق عمان واربيع والدوحة ليطالبوا بحقوق المكون السني وانصاف ذوي (الغيبين) و(الشهداء) و(المفقودين) في محافظات نينوى وصلاح الدين والأنبار. لا نعرف اي شهداء هناك وأي مغيبين او اي مفقودين قاتلوا الدواعش غير الحشد والجيش العراقي والشرطة الاتحادية لكن غربان الدفاع عن التهميش والإقصاء استطاعوا في ظل سياسة الإنبطاح والذل والخضوع لدولة اللادولة أن ينظموا قوايم بعشرات الآلاف من الدواعش المقتولين في الحرب على إنهم شهداء ويستحقون رواتب مؤسسة الشهداء ليستلموا حقوق شهداء كاملة ونحن المنموتين!!! نعود لنقول ان الكذابين من متزري عبال آل الصباح في الكويت اكلوا كل مليارات العراق ولا زالوا يبنهبون كذباً وزوراً تحت ظل خنوع وذل وهزيمة بطل الحفرة المقبور صدام واليوم (شهداء) داعش يبنهبون ميزاتية العراق في ظل خنوع وذل وهزيمة ساسة الإنبطاح والحرامية والنفاق.

٥ مشروبات تساعدك على النوم وتجنب الأرق



- ٢: الشاي الأخضر، من السوائل الدافئة التي تعمل على تعزيز صحة الجسم والجهاز المناعي، كما انه يساعد على علاج الأرق والاسترخاء والنوم الصحي.
- ٣: شاي البابونج، مثل الحليب الدافئ، خياراً تقليدياً آخر في عالم حلول النوم الطبيعية، أوصى الخبراء باستخدام البابونج لسنوات كمساعدة للأولئك الذين يعانون من الأرق. غالباً ما يكون هذا الشاي مهدياً كما انه خالي من الكافيين.
- ٤: عصير الموز، يمكن صنعه

ياسر خليل يقاضي شقيق شيرين بعد إقحامه في شائعة خلانها مع زوجها

ياسر خليل بطريقة مسيئة عبر حسابه، وعلى إثره تم رفع دعوى ضده ليتم تحديد أول جلسة للنظر فيها يوم ٥ سبتمبر أمام محكمة البساتين.

وكانت هناك شائعة انطلقت أول الشهر الحالي بان مشاركة عنيقة وقعت بين شيرين وحسام حبيب، وصلت إلى حد التشاكب بالأيدي والألفاظ الجارحة، وأن الفنانة المصرية استعانت بصديقها الفنان أحمد سعد، الذي حاول في البداية تهدئة الوضع قبل أن يدخل في مشادة مع حسام حبيب.

رفع المنتج ياسر خليل مدير اعمال شيرين السابق دعوى على شقيقها محمد عبد الوهاب، بتهمة السب والقذف بسبب ما نشره من أخبار تسيء لسمعته وشرفه.

تقدم ياسر خليل بدعوى ضد شقيق الفنانة شيرين، بعد أن صرح الأخير على إثر شائعة خلانها مع زوجها حسام حبيب، بأن أكبر معجباتها تدعى ابتهاج العبدلي هي من زوجت لشياعة المشاجرة بايعاز من مدير أعمالها السابق ياسر خليل.

كما تحدث شقيق شيرين عن

هكذا قضت ميريام عطالله فترة الحجر المنزلي.. وماذا قالت عن مشاريعها الفنية؟



صرحت الفنانة السورية ميريام عطالله أنها قضت فترة الحجر المنزلي بسبب كورونا، بممارسة الرياضة وأجرت تمارينات الفوكاليز مع الملحن الأستاذ ريشار نجم.

وعن الجزء الرابع من مسلسل «الهيبة» قالت ميريام أنها لن يكون لها أي مشاركة فيه، مع الإشارة أن ميريام كانت قد شاركت في الجزء الأول من العمل.

الجدير ذكره أن ميريام عطالله هي خريجة برنامج المواهب «ستار أكاديمي»، وكانت كشفت مؤخراً أنها تفكر في طرح أغنية جديدة لها كانت قد حضرها قبل انتشار فيروس كورونا، لكنها لم تتخذ القرار النهائي بعد.