



شيرين عن استخدامها مصطلح «العوانس»: «أنا مايتقليش اخرسي»!

وقالت: «مهما عملتوا هاشتاغات هقول اللي أنا عاوزاه بردو، أنا كمان ست مش جنس تالت، وموتوا بغيظكم». وفي وقت سابق، أثارَت الفنانة المصرية الجدل بتصريحاتها خلال مشاركتها بحفل في موسم الرياض، حيث قالت: «عاوذة أقول للسيدات اللي زعلت مني، إن الرجالة عسل وسكر، واللى زعلوا من كلامي دول شوية عوانس».

تصريحات تلفزيونية: «في حفلة الرياض في هاشتاغ أنا اتعرضت له.. فانا رديت رد فيه قسوة وأنا بعترف إنه كان فيه قسوة شوية.. لكني أنا انجرت وأنا ما يتقليش اخرسي». وشددت على أن عقوبتها ليست جديدة على الجمهور، فهي متواجدة في الوسط الفني منذ 20 عاما، مطالبة محبيها أن يساعدوها ويقبلوها مثل ما هي عليه الآن.

كشفت الفنانة المصرية، شيرين عبد الوهاب، عن سبب استخدامها مصطلح «العوانس» خلال حفلتها الأخيرة في السعودية. وقالت شيرين، أمس الاول، إن ردها القاسي كان بعد تدشين هاشتاغ «اخرسي يا شيرين»، بعدما قالت في حفلها السابق بالسعودية أن النساء لا تستطعن الاستغناء عن الرجال. وأضافت النجمة المصرية خلال

دارت الغسالة والطفل داخلها.. والنتيجة كارثة

طفله علق في الغسالة، وبحسب شهادة الأم، فقد حبس الولد نفسه في الغسالة، مشيرة إلى أنها كانت المطبخ حين سمعت الغسالة وهي تصدر صوتا غريبا، لتهرع إلى هناك. وقالت إنها ذهبت للتحقق من الأمر، وعندما اكتشفت محنة ابنها عملت على إخراجها من داخل الغسالة دون أن تكشف كيف دارت الغسالة والابن داخلها. لكن ذلك لا يبدو مقنعا للمحكمة، التي وجهت إليها اتهامها بالإهمال المخفي إلى الحاق إصابات بجسده. ورغم أنه تم الإفراج عن الأم الأسبوع الماضي بكفالة، إلا أنه لم يتم إسقاط التهمة عنها، وقد تقودها إلى السجن.

وجهت محكمة أميركية في ولاية بنسلفانيا اتهامها بالإهمال إلى أم بسبب خطأ ارتكبتها، كاد يؤدي إلى مصرع ابنها الصغير. وأفسادت «شبكة فوكس» الأميركية، السبت، أن هينز أوليفر (30 عاما)، متهمة من قبل المحكمة بحبس ابنها البالغ 5 أعوام داخل الغسالة التي كانت تدور بالفعل. ووصل الطفل فاقد الوعي إلى المستشفى وهو يرتدي ملابس داخلية ملللة مع والده في أغسطس الماضي، بحسب وثائق محكمة بنسلفانيا. ووجد الأطباء الطفل مصابا بكدومات وخدوش في الجزء العلوي من جسمه. وقال والد الطفل إنه اتصل بالشرطة مستنجا، بعدما علم بأن



كريم لتفتيح البشرة يضع سيدة «على حافة الموت»

أنها تساعد على التخلص من البقع والتجاعيد. وأشار الطبيب بول بلاند، من مستشفى سان فرانسيسكو التابع لجامعة كاليفورنيا، حيث أودعت المرأة، إلى أن معظم كريمات تفتيح البشرة تحتوي على الزئبق غير العضوي، لكن في هذه الحالة، استخدمت المريضة منتجا يحتوي على زئبق عضوي، وهو أكثر سمية بكثير.

وأضاف أن ضرر ميثيل الزئبق الذي يلحق بالجهاز العصبي، يزداد سوءا بعد أن يتوقف الشخص عن استهلاك المنتجات التي تحتويه، موضحا أن حالة هذه المرأة استمرت في التدهور حتى بعد خضوعها للعلاج، لطرد الزئبق من جسمها عبر البول.

يشار إلى أن المريضة ما زالت غير قادرة على الكلام أو الاعتناء بنفسها، وتعتمد الآن على أنبوب للحصول على التغذية، حسب ما ذكر مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.



الولايات المتحدة، حسب ما ذكرت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. وبالرغم من أن الكريم الذي اشترته

أصدر أطباء أميركيين تحذيرا من استخدام كريمات غير معروفة المصدر، أو إضافة أية مواد للأدوية الشيرة، وذلك بعد أن أصبحت امرأة في حالة صحية خطيرة، نتيجة استخدامها كريم تفتيح للبشرة، يحتوي على مادة سامة. وتوجهت سيدة (47 عاما) إلى المستشفى في يوليو الماضي، وهي تشكو من شعور بالوخز والضعف، ثم عادت بعد أسبوعين وهي في حالة أكثر تدهورا، إذ أصبحت بتشوش في الرؤية وتلعثم في الكلام.

ولدى إدخالها إلى المستشفى، اكتشف الأطباء أن جسمها يحتوي على كميات عالية من الزئبق، وهي مادة شديدة السمية قادرة على التسبب بضرر دائم في الجهاز العصبي.

واتضح أن مصدر الزئبق جاء من كريم تفتيح البشرة اشترته المرأة من المكسيك، لتكون هذه أول حالة تسمم بميثيل الزئبق مرتبطة بكريم للبشرة في

47 درجة تحت الصفر.. هذه أبرد مدينة على الأرض



إلى استنزاف بطاريات الهواتف الذكية، كما تجبر التربة المتجمدة السكان على وضع مزيد من الدعائم أسفل منازلهم أثناء بنائها. وكان مصور سويسري قال أثناء زيارة له إلى المدينة إن الخروج من أجل شراء سجاثر يشكل مجازفة كبيرة.

لكن الحياة يجب أن تستمر، فقد أصدرت السلطات المحلية أمرا بإلغاء الفصول الدراسية للطلاب الأطفال في الصفوف من الأول إلى الخامس فقط، بينما قالت إن الدراسة لن تتوقف في المدارس المتوسطة أو الثانوية، كما عبر آخرون عن تحديدهم للطقس البارد عبر ممارسة السباحة، وذهب البعض إلى تحت التماثيل الثلجية

الشتاء بارد، وبارد جدا في روسيا، لكن مدينة بعينها تشهد زمهريا يفوق الوصف. المدينة هي ياكوتسك وتقع في أقصى شرق روسيا، ضمن منطقة سيبيريا، ولا يتعد كثيرا عن الدائرة القطبية الشمالية. وسجلت، السبت، درجة حرارة شديدة البرودة 47 درجة تحت الصفر، بحسب ما أوردت تقارير محلية، وعادة ما تشهد هذه المدينة أرقام قياسية في البرد القارس أثناء الشتاء، لذلك أصبحت تعرف بأبرد مدينة في العالم. ويبلغ متوسط درجة الحرارة في المدينة خلال ديسمبر 40 درجة تحت الصفر، وانحدر الرقم إلى نحو 60 تحت الصفر في عام 1911، وتؤدي هذه الأحوال الجوية القاسية

3 نصائح ذهبية لنوم هادئ



من جميع الأمور التي تقلق المرء، وعدم التفكير في المهام التي يتعين فعلها في اليوم التالي، والابتعاد عن أجهزة التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية والحاسوب بفترة كافية قبل النوم، وتعلم تقنيات الاسترخاء وقراءة كتاب عن الاسترخاء.

الحرص على القيلولة

على الرغم من اعتقاد بعض الناس في أن القيلولة تؤثر على النوم ليلا، إلا أن القيلولة بالطريقة الصحيحة تنشط الجسم ولا تؤثر على النوم ليلا. والقاعدة الذهبية للقيلولة بعدم النوم أكثر من 30 دقيقة وألا تكون بعد الساعة الثالثة عصراً.

قد يواجه بعض الأشخاص مشاكل في الخلود للنوم ليلاً، وتقدم مجلة فرويندين بعض النصائح للحصول على نوم هادئ ومريح لاستعادة طاقة الجسم والعودة للعمل في كامل النشاط.

فهم مدى أهمية النوم للجسم

قد تبدو هذه النصيحة غير هامة لكن في الواقع قلة من الناس هم من يدركون أهمية النوم للصحة البدنية والنفسية والعقلية، ودون أخذ القسط الكافي منه فإن الجسم لن يستطيع أداء مهامه على الوجه الصحيح.

لا تأخذ التوتّر معك إلى السرير

عند الذهاب إلى النوم يفضل التخلص

ماذا يحدث لجسمك إذا تناولت العنب لمدة شهرين؟



بالتنشيط الجين المسمى SIRT1 والذي يرتبط بعمر أطول، كما فيتأمين C في العنب يساعد في الحفاظ على صحة بشرتك، إنه يلعب دوراً مهماً في إنتاج الكولاجين، وهو المادة التي تحافظ على ملمس البشرة، مرونة، وخالية من التجاعيد. تقليل الالتهاب

الالتهاب المزمن هو السمة المميزة لأمراض مثل التهاب المفاصل، ولكنه في الواقع عامل في كل مرض، فالتهورم هو استجابة مناعية مهمة في بعض الحالات، ولكن عندما يحدث عن طريق الخطأ أو يصبح مزعناً، فقد يتسبب في تلف خلاياك، وقد يفتح ذلك الباب للسرطان وأمراض القلب وغيرها من اضطرابات المناعة الذاتية.

مثل السرطان وأمراض القلب والسكر.

أفضل لصحة العين

قد تساعد المركبات المفيدة في العنب أيضاً على حماية العين من الأمراض، وتم العثور على مادة ريسفيراترول في العنب الأحمر للحد من خطر الجلوكوما، وإعطاء عسة العين، ومرض العين السكر.

كلنا نريد أن نشعر بالشباب لأطول فترة ممكنة، فيمكن أن يساعدنا العنب في الوصول إلى هذا الهدف، فتم العثور على بعض المركبات النباتية الموجودة في العنب كريسفيراترول والتي لها تأثير على الشيوخة وتقوم

العنب هو ثمرة لذيدة ووجبة خفيفة فهو من الفواكه المميزة، وتمت زراعته منذ آلاف السنين، وتزرع في مناخات معتدلة بجميع أنحاء العالم وتأتي بأصناف خضراء وحمراء وأسود وصفراء وزهرية، ويؤكل العنب بالكامل ويصنع منه العصير، ويجفف لصنع الزبيب، فقد تكون واحدة من أكثر الفواكه تنوعاً حولها، فالعنب أيضاً لديه لحة غذائية مفيرة للإعجاب، حيث إنها تحتوي على كمية عالية من الفيتامينات C وK، وكذلك الثيامين والريبوفلافين والنيوتاسيوم وفيتامين B6 والنحاس والمنجنيز، والبروتين والألياف. وكشف التقرير عن الفوائد الصحية التي تحدث لجسم الإنسان عن استمراره لتناول العنب لمدة شهرين متتاليين، وذلك وفقاً لموقع

الوقاية من الأمراض

مضادات الأكسدة هي مركبات مفيدة للغاية تساعد في إصلاح الأضرار الخلوية التي تسببها الجذور الحرة الضارة، وهذا الأمر يساهم بشكل كبير في الحماية من الأمراض المزمنة

1.2 تريليون دولار زيادة في ثروات «أغنياء الأرض»



قفزت ثروات أغنى 500 شخص في العالم، نحو 1.2 تريليون دولار، فيما انضم ملياردير فرنسي أغنى شخصين بعد أن تجاوزت ثروته 100 مليار دولار. وفي تقرير عن مليارديرات العالم، أفادت وكالة «بلومبيرغ» الأميركية، أن إجمالي ثروات أغنى 500 شخص في العالم خلال العام الجاري ارتفعت نحو 25% إلى 5.9 تريليون دولار. وأشارت إلى أن «الملياردير الفرنسي بربارد أرنو، نجح بزيادة ثروته حوالي 36.5 مليار دولار العام الجاري، ليصبح ثالث أغنى رجل في العالم بعد أن تجاوزت أمواله

100 مليار دولار. وقالت الوكالة إن «ثروة 52 مليارديراً فقط من هؤلاء سجلت تراجعاً في 2019، بمن فيهم أغنى رجل في العالم وهو رئيس شركة أمازون للتجارة الإلكترونية، جيف بيزوس، الذي هبطت ثروته حوالي 9 مليارات دولار نتيجة المبلغ الضخم الذي دفعه ضمن تسوية مع طليقته». وأضافت: «رغم الانخفاض، إلا أن جيف احتفظ بمركزه كأغنى رجل في العالم، وذلك بعد أن قفزت أسهم شركته بشكل كبير نتيجة المبيعات الضخمة خلال موسم الأعياد الحالي».