

## شهد برمدا صارت «أم تاج»



الوطن

رُزقت الفنانة السورية شهد برمدا بطفلتها الأولى، وأطلقت عليها اسم «تاج»، وفق مع أعلنه زوجها لاعب كرة القدم أحمد الصالح الذي علق: «إن البيوت إذا البنات نزلت منها مثل السماء تزينت بنجومها، الحمد لله على عطائه وفضله وكرمه، الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، رزقني الله تعالى بمولودة أسميتها «تاج»، أسأل الله أن ينبتها نباتاً حسناً..»

ووجه رسالة لزوجته: «ألف الحمد لله على سلامتك «أم تاج» حبيبتي وروحي وكل دنيتي وأحلى مامي بالكون، بحبكم كثير».

## فوائد الحليب للنوم

وكالات

كشفت الدكتورة يكاتيرينا ميلنيكوكا اختصاصية أمراض الباطنية أن الحليب يساعد على النوم بصورة سريعة. وأشارت إلى أن الحليب يؤثر إيجابياً في النوم بفضل احتوائه على الحمض الأميني التربتوفان الذي هو مقدمة للميلاتونين الذي يساعد على النوم بسرعة ويحسن نوعيته، ولكن يجب أن تعلم أن الحليب غير ملائم للجميع.

وقالت: «يعاني الكثيرون بعد بلوغهم ٢٥ عاماً، من نقص إنتاج اللاكتيز ما يمنع هضم الحليب بسرعة. لذلك فإن تناول الحليب ليلاً من جانب قد يساعدهم على النوم بسرعة، ومن جانب آخر سيسبب الانتفاخ وكثرة الغازات، ما يلغي التأثير الإيجابي للحليب».

وأشارت إلى أن على الشخص الذي يعاني من مشكلات في النوم تناول الموز لأنه يحتوي على نسبة عالية من التربتوفان والبتاسيوم والمغنيسيوم. وتساعد هذه المواد على استرخاء العضلات والنوم جيداً. كما تنصح بالاهتمام أيضاً بالمكملات الغذائية المحتوية على المغنيسيوم، ولكن قبل تناول المواد التي تساعد على سرعة النوم من الضروري أخذ سرعة هضمها وامتصاصها بالاعتبار. فمثلاً تحتوي الأسماك الحمراء والبالزلاء على نسبة عالية من التربتوفان، ولكنها لا تصلح لتحسين النوم لأن هضمها يستغرق وقتاً طويلاً.

## صفاء سلطان وحب الانتقام



الوطن

النجمة صفاء سلطان بشخصية «ثريا» في مسلسل «زقاق الجن»، وهي امرأة حسنة تربعت على عرش الجمال، في عينيها بحر تغرق به البحارة فتكاد تورط كل من يقرب منها، فكرها ملوث بحب الانتقام فتنقل عدواها بمجرد النظر إليها، لا مانع من لجوئها إلى الإغواء لتحصل على مبتغائها ولو على حساب أشلاء أجساد بريئة، فهي تتغذى وتغذي حقدوا المدفون على لذة الرغبة.

## «الثقافة» تكرم الفائزين بجائزة الدولة التشجيعية

الوطن

تقديرًا لمجهودهما الفكري وإنتاجهما الأدبي والفني، تكرم وزارة الثقافة الفائزين في جائزة الدولة التشجيعية للعام ٢٠٢٢ في الواحدة والنصف من ظهر اليوم في مبنى الوزارة. المكرمان هما الشاعرة د. مرام دريد النسر في مجال الآداب، والمباسترو أندريه معلوي في مجال الفنون.

## هويدا يوسف: والدتي لم تكن ترغب بإنجابي

وكالات



أكدت الفنانة السورية هويدا يوسف في لقاء تلفزيوني أن أغنية «ما اندم عليك» من حقها، وليست للفنانة اللبنانية نوال الزغبى التي قدمتها قبل سنوات على طريقة الفيديو كليب، لافتة إلى أن نوال قدمتها بعد انتشارها بستين، وكان لها دور في شهرة الأخيرة.

ولفتت إلى أن نوال حظيت بشهرة أكثر منها، نظراً لاستمرارها على الساحة الفنية، مشيرة إلى أنها ليست نجمة ذهبية، وهذا اللقب بعيد عنها، نافية وجود أي خلافات بينهما.

وعلى الصعيد الشخصي، قالت إنها لم توفق في زيجتها، حيث إنها تعرضت للخيانة في كلتا الزيجتين. وكشفت أنها تعرضت للخيانة من زوجها الأول أكثر من مرة، وسامحته من أجل ابنتها، لكنه استمر بالخيانة فانفصلت عنه واختارت تربية ابنتها جنى بعيداً عنه.

وأضافت: إن تجربتها الثانية لم تكن موفقة أيضاً، حيث تعرضت للخيانة من صديقها المقرب مع زوجها، وقد استغلا قلبها الطيب وحسن نيتها، ولاققت منهما معاملة غير جيدة. وأشارت إلى أنها تعرضت للظلم من عائلتها، وأن والدتها لم تكن ترغب بإنجابها، وأختها الكبرى تولت تربيتها، مشددة على أنها لن تسامح والدتها أبداً، واعتبرت التسامح للمرة الثالثة «غيباً».

## ياسمين صبري: أفكر بارتداء الحجاب

وكالات



كشفت الفنانة المصرية ياسمين صبري عن رغبتها في ارتداء الحجاب، قائلة: «أفكر يوماً ما أن أرتدي الحجاب؛ لأنني مسلمة ومؤمنة وبالتالي الفكرة موجودة، أناقة المرأة في احتشامها زي العائلات الملكية وطبعاً عندما دا في العالم العربي، وأنا شخصية طبيعية وهادئة وبيتوتية وبسيطة وانطوائية ولا اهتم بالأضواء وبكتفي بأصدقائي من قبل الشهرة خاصة لأنني مش ببقى بسهولة في الآخرين وبخاف أدخل ناس جديدة حياتي عشان يكونون تقربهم مني بدافع المصلحة».

كما تحدثت عن الانتقادات التي تتعرض لها، قائلة: «لا أهتم بالتعليقات السلبية وكل شخص معرض للنقد ولو شخص ييفرض الانتقاد يبقى هيفضل في البيت، والنجاح له ضريبة».

## مات بعد قفزه من سيارة مسرعة

وكالات

قالت السلطات الأمنية في كاليفورنيا إن رجلاً اختطف سيارة للشرطة، توفي بعد أن قفز من السيارة خلال مطاردة عالية السرعة. الرجل الذي لم يتم الكشف عن هويته بعد، رمى بنفسه من سيارة دورية قام بسرقتها، على الطريق السريع في كاليفورنيا، بعد أن اشتدت مطاردة الشرطة له، وهي المطاردة التي بقت على الهواء مباشرة في الولايات المتحدة. ويظهر مقطع فيديو سارق السيارة وهو يقفز من مقعد السائق بينما كان يقود بسرعة ١١٢ كم في الساعة. اصطدم الرجل بالرصيف وضرب رأسه على الأرض، قبل أن ينزلق عدة أقدام على الطريق السريع.

## ما الحد الأقصى لعمر الإنسان؟

وكالات

لطالما اشتبه الخبراء في أن عمر الإنسان وصل إلى حده الأقصى، مع عدم احتمال أن يتجاوز أحد الرقم القياسي الذي حققته الفرنسية جين كالمينت، التي ورد أنها توفيت عام ١٩٩٧ عن عمر ناهز ١٢٢ عاماً.

لكن دراسة جديدة خلصت إلى أننا ما زلنا بعيدين عن أي حد أقصى للعمر الافتراضي، إذا كان هناك فعلاً حد أقصى.

وقدر فريق مكارثي، أستاذ إدارة المخاطر في جامعة جورجيا، أنه على مدار العقود القليلة القادمة، قد نرى أشخاصاً، وخاصة النساء، يتجاوزون عمر ١٢٢ عاماً.

وفي اليابان، على سبيل المثال، تشير الحسابات الرياضية إلى أن النساء المولودات في عام ١٩٤٠ قد يبلغن الحد الأقصى للسنة ما بين ١٢٥ أو ١٣٠ عاماً. وفي الولايات المتحدة، قد يصل الحد الأقصى للعمر إلى ما بين ١٢٠ و١٢٥ عاماً، وهذا يعني أن الثمانيني من العمر اليوم يمكن أن يكون على قيد الحياة في عام ٢٠٦٥.

ويقول مكارثي إن هذه النماذج الرياضية مجتمعة تشير إلى أن الحد الأقصى لعمرنا ليس ثابتاً بيولوجياً، بل إنه يتزايد، على الأقل في الوقت الحالي. وقام فريق جامعة جورجيا بتحليل أعمار الأشخاص في المملكة المتحدة الذين ولدوا منذ عام ١٨٨٠ لمعرفة ما يمكن أن يكون ممكناً في المستقبل.

وتظهر توقعاتهم أن الرجال الذين ولدوا في عام ١٩٧٠ يمكن أن يصلوا إلى ١٤١ عاماً، ويمكن أن تصل النساء الأكبر سناً المولودات في عام ١٩٧٠ إلى ١٣١ عاماً.

ويقول المؤلفون إنهم لا يقعون في هذه التقديرات، محذرين من أنها قد تكون غير دقيقة لأنهم يعتمدون على افتراضات إحصائية معينة. إنهم على يقين أكثر أن الرجال الذين ولدوا في عام ١٩٤٠ يمكن أن يصلوا إلى عيد ميلاده ١٢٥، والمرأة التي ولدت في العام نفسه يمكن أن تصل إلى عمر ١٢٤ عاماً ونصف العام.

وهذه التقديرات لها احتمال ٥٠ بالمائة أن تنطبق على الواقع.

## أصغر كاتب في العالم

وكالات

انضم طفل إماراتي إلى موسوعة «غينيس» للأرقام القياسية، لكونه أصغر كاتب في العالم، وذلك عن عمر ٤ سنوات و٢١٨ يوماً.

ويمكن، سعيد راشد المهيري، من إمارة أبو ظبي من أن يبيع أكثر من ١٠٠٠ نسخة من كتابه للأطفال «الفيل سعيد والدب»، وهي قصة مصورة عن اللطف والصدقة غير المتوقعة بين الحيوانين.

ويلخص كتابه، قائلاً: «إنه يدور حول الفيل سعيد والدب القطبي، إذ كان الفيل في نزهة ورأى دباً قطبياً، وكان يعتقد أن الدب سيأكله، لكن في النهاية، أظهر الفيل لطفاً وقال: «لنقم بنزهة معاً»! ثم أصبحوا أصدقاء وأظهروا اللطف لبعضهم البعض».