

اكتشافات أثرية جديدة تعود للعصر الحجري في الصين

وكالات

اكتشف علماء آثار صينيون أكثر من ٢٠٠ موقع أثري تعود إلى العصر الحجري القديم في مقاطعة «سيتشوان» جنوب غرب الصين. ونقلت وكالة «شينخوا» عن تشنغ تشه شيوان من معهد سيتشوان للآثار الثقافية وعلم الآثار قوله: «تم اكتشاف العديد من الأدوات الحجرية والبقايا البشرية في تلك المواقع التي تنتشر عبر حوض «سيتشوان» وهضبة «سيتشوان» الغربية. وأوضح أن النتائج تشير إلى أنه في وقت مبكر من العصر الحجري القديم كانت «سيتشوان» بالفعل منطقة مهمة للتبادل الثقافي وهجرة السكان بين الشرق والغرب وبين المناطق الشمالية والجنوبية في الصين.

علامات على ضعف مناعتك

وكالات

قد يصاب جهاز المناعة بالضعف لأسباب عديدة، ما يترتب عليه عدم قيامه بما هو مطلوب لحماية من الأمراض. ويمكن أن تعرف ما إذا كان جهاز المناعة الخاص بك متعطلاً أم لا من خلال ٦ أعراض:

- التوتر الشديد: إذا كان هذا الشعور يلازمك في حياتك، فقد لا يكون جهازك المناعي في أفضل حال.
- تكرار الإصابة بنزلات البرد: يصاب الشخص البالغ في المتوسط مرتين إلى أربع مرات بنزلات البرد سنوياً، وما هو أكثر من ذلك قد يشير إلى ضعف نظام المناعة.
- مشكلات في البطن: إن بطنك لها علاقة وثيقة بجهازك المناعي، و٧٠ بالمئة من الجهاز المناعي موجود في الجهاز الهضمي في بطانة الأمعاء.
- وضعف الجهاز المناعي يمكن أن يؤدي إلى تقلصات في المعدة والإسهال، كما أن الغازات المتكررة يمكن أن تكون أيضاً عرضاً آخر لضعف جهاز المناعة.
- التعب والإجهاد طوال الوقت: إذا كنت تشعر بالتعب والإجهاد المستمر على الرغم من حصولك على قسط جيد من النوم ليلاً، فقد يكون ذلك علامة على ضعف جهازك المناعي.
- الإصابة بالعدوى بشكل متكرر: إذا كنت تكافح من الالتهابات المتكررة، فقد يعكس ذلك حالات عدة بدءاً من التهابات الأذن وحتى الالتهاب الرئوي والتهاب الجيوب الأنفية.
- جروح بطيئة الشفاء: عندما تتعرض إلى حرق أو جرح أو خدش، يعمل جسمك على حماية الجرح عن طريق إرسال دم غني بالمغذيات إلى مكان الإصابة للمساعدة في تجديد الجلد الجديد. إلا أن عملية الشفاء هذه تعتمد على وجود خلايا مناعية صحية، لذلك ستستغرق جروحك وقتاً أطول للشفاء.

ملكة جمال الكون لعام ٢٠٢٣



وكالات

توجت شينيس بالاسيوس من نيكاراغوا بلقب ملكة جمال الكون لعام ٢٠٢٣، في الحفل الختامي للمسابقة الذي أقيم في عاصمة السلفادور، سان سلفادور، في حين فازت أنطونيا بوسيلد من تايلاند بلقب الوصيفة. وتنافست في مسابقة الجمال العالمية، ممثلات من ٨٤ دولة، وشهدت المسابقة التي تقام سنوياً لأول مرة مشاركة متسابقة ذات وزن زائد، وهي الشابة جين ديبكا غاريت (٢٢ عاماً) من نيبال، وقد وصلت إلى الدور نصف النهائي.

«سرينادة».. مسلسل قيد التحضير في دمشق

الوطن

بدأ المخرج السوري وضاح شاهين تحضيراته لتصوير مسلسل «سرينادة» في دمشق. ويتألف العمل من ٣٠ حلقة منفصلة، لكل منها قصتها وعنوانها، وهو مسلسل اجتماعي رومانسي يتحدث عن قصص الحب، ولكن بشكل بعيد عن قصص الحب التقليدية بين الرجل والمرأة، بل يطرحها بمفهومها العام بشكل جديد ومختلف، ولم يتم طرحه سابقاً في الدراما السورية أو العربية، كما أن قصصه تعتبر الحامل الأساس للعمل بطرحها غير المألوف. ويؤدى أدوار البطولة: ديمة الجندي، صفاء سلطان، محمد حدادي، شادي الصفيدي، سوزانا الوز، ربي المأمون، ولاء عزام، جابر جوخدار، روبين عيسى وآخرون. ويشار إلى أن «سرينادة» وهي تعني معزوفة على شرف الغائب.

أطعمة لتخفيف أعراض نزلات البرد

وكالات

هناك عناصر غذائية تتوافر لدى الجميع تقريباً يمكن أن تقلل من أعراض نزلات البرد مثل سيلان الأنف والعطس وذلك بأسانيد علمية. وأشارت الأبحاث إلى أن اتباع نظام غذائي متوازن غني بعناصر غذائية محددة يمكن أن يعزز جهاز المناعة، ما يساعد الجسم على محاربة فيروسات البرد المزعجة. ووفقاً للدراسة فإن اتباع نظام غذائي غني بفيتامين «سي» والزنك يمكن أن يقصر المدة ويقلل من شدة أعراض البرد. وتشمل قائمة الأطعمة التي يمكن أن تساعد في تخفيف أعراض نزلات البرد ما يلي:

- الحمضيات: تمتلئ ثمار البرتقال والليمون والكرافون بفيتامين «سي» المعروف بخصائصه التي تعزز المناعة.
- الزنجبيل: وهو مضاد طبيعي للالتهابات ويمكن أن يساعد في تهدئة التهاب الحلق وتخفيف الاحتقان، ما يجعله أفضل سلاح ضد نزلات البرد.
- العسل: يمكن أن يساعد تناول ملعقة منه في تخفيف السعال وتهدئة الحلق، كما أن طعمه لذيذ أيضاً.
- الثوم: يحتوي «الأليسين» الموجود في الثوم على خصائص قوية مضادة للميكروبات يمكن أن تساعد الجسم على محاربة فيروسات البرد.
- حساء الدجاج: يساعد على تخفيف الاحتقان ويوفر الترطيب والتغذية.

عادات مفيدة للإقلاع عن التدخين

وكالات

كشفت الخبيرة الروسية مارينيه غامباريان أنه بعد تناول أطعمة مثل اللحوم يصبح التدخين أكثر متعة، على حين لا يطاق طعم السجائر بعد تناول الجبن والفواكه والخضراوات. ونصحت بتغيير عادات فترة ما بعد تناول وجبة الغداء بتناول الجزر أو الكرفس أو الخيار أو البذور لأن هذا يبقى اليدين والفم مشغولة. ويجب الإكثار من شرب السوائل خلال فترة الإقلاع عن التدخين لأنها تساعد على إخراج السموم من الجسم، وتنظيف الشعب الهوائية وترطيب الفم. وحذرت من تناول المشروبات الغازية والكحولية والقهوة والشاي لأنها تحفز الرغبة بالتدخين.

الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى انفجار المعدة

وكالات

تنفجر المعدة بسبب الإفراط في تناول الطعام، أو يمكن أن يأكل بعض الناس كميات هائلة من الطعام يمكن أن تؤدي إلى انفجار معدتهم بالفعل... فقد قالت كورتنى كالامار، اختصاصية التغذية في مستشفى بيدمونت هنري: «الكمية الدقيقة تختلف من شخص إلى آخر، لكن معدة الشخص البالغ العادي تحتوي على نحو ليتر من الطعام (حوالي أربعة أكواب)، وبما أن المعدة مرنة للغاية، فهي قادرة على استيعاب ما يصل إلى ثلاثة إلى أربعة لترات (أو ١٦ كوباً) في وقت واحد». وتابعت: «يستغرق عقلك ٢٠ دقيقة لتسجيل الشبع والامتلاء... بالنسبة للبعض، بحلول الوقت الذي يسجل فيه دماغهم أنهم ممتلئون، يكونون قد تناولوا بالفعل كمية أكبر بكثير من الكمية اللازمة للشعور بالشبع»، وأن ثقب الجهاز الهضمي الناتج عن الإفراط في تناول الطعام هو أمر غير شائع، حسبما قالت ماري روتش، الكاتبة العلمية. ويشار إلى أن المصطلح الطبي للمعدة المنفجرة هو ثقب الجهاز الهضمي، الذي يحدث عندما تمتلئ المعدة وتمزق، حيث يتم تشكيل ثقب، ما يؤدي إلى إطلاق محتويات المعدة في تجويف البطن، ما قد يؤدي إلى حدوث التهابات، بما في ذلك الانتان المميت. وتحتوي المعدة المتوسطة على ما يعادل ليترًا واحدًا تقريباً من الطعام، لكنها يمكن أن تتمدد لاستيعاب ما يزيد قليلاً على ١٢٨ أوقية في سعتها القصوى (أي ما يعادل أكبر زجاجة حليب).

شاكيرا تمثل أمام القضاء

وكالات



تمثل النجمة العالمية شاكيرا أمام القضاء الإسباني في مستهل محاكمة مرتقبة بتهمة الاحتيال الضريبي بنحو ١٤,٥ مليون يورو، وستعين على الفتاة الكولومبية البالغة ٤٦ عاماً، خلال الجلسة الأولى الزد على اتهامات الادعاء الذي يطالب بالحكم عليها بالسجن لأكثر من ثماني سنوات وبتغريمها مبلغاً مقداره ٢٣,٨ مليون يورو. ويتهم الادعاء شاكيرا بالتهرب عن دفع ضرائب مرتبطة بدخلها وممتلكاتها في إسبانيا في أعوام ٢٠١٢ و ٢٠١٣ و ٢٠١٤، رغم أنها كانت تعيش أكثر من نصف العام في البلاد، وهو الحد الذي يعتبر الشخص عند بلوغه مقيماً ضريبياً في البلاد، وبحسب لائحة الاتهام، استخدمت شاكيرا مجموعة معقدة من الشركات الموجودة في ملاذات ضريبية بقصد عدم دفع الضرائب في إسبانيا.

زجاجة ويسكي بأكثر من ٢,٧ مليون دولار

وكالات

تم بيع زجاجة من ويسكي «ماكالان» البالغ عمرها ١٠٠ عام تقريباً في مزاد بالعاصمة البريطانية لندن بمبلغ ٢,٧ مليون دولار. ويشمل السعر النهائي البالغ ٢,١٨٧ مليون جنيه إسترليني (٢,٧١٤ مليون دولار) رسوم المشتري المضافة إضافة إلى سعر البيع البالغ ١,٧٥ مليون جنيه إسترليني، وقد تجاوز السعر التقديرات التي وضعت قبل البيع بشكل كبير. ويعتبر السعر رقماً قياسياً بالنسبة لزجاجة واحدة من المشروبات الكحولية. وهي أول زجاجة في سلسلتها تخضع للترميم قبل المزايدة حيث تم استبدال السدادة القديمة والصاق ملصق صنعه الفنان الإيطالي فاليريو أدامي.