

هيئة الكتاب تعلن عن جوائزها

الوطن

أعلنت الهيئة العامة السورية للكتاب عن إطلاق جوائزها الأدبية السنوية الخمس لعام ٢٠٢١ وتشمل جائزة «حنا مينه للرواية» و«سامي الدروبي للترجمة إلى اللغة العربية» و«عمر أبو ريشة للشعر» و«القصة القصيرة» و«اللوحه الموجهة للطفل».

وبينت الهيئة أن باب التقدم لهذه الجوائز مفتوح حتى الـ٣٠ من تموز القادم وهي موجهة للكتاب والفنانين السوريين والعرب المقيمين في سورية.

وتهدف جائزة حنا مينه للرواية إلى التشجيع على التنافس لتقديم أفضل النصوص الروائية واكتشاف المواهب الجديدة التي لم تأخذ حقيها في الانتشار حيث حددت جائزة المركز الأول بـ٥٠٠ ألف ليرة سورية والثاني بـ٤٠٠ ألف والثالث بـ٣٠٠ ألف كما يقدم لكل فائز درع خاص وتطبع هيئة الكتاب الأعمال الثلاثة الفائزة. أما جائزة عمر أبو ريشة للشعر فيشترط في القصائد المشاركة فيها أن تكون مكتوبة باللغة العربية الفصحى وخصصت الجائزة مبلغ ٥٠ ألف ليرة للفائز الأول و٤٠ ألفاً للثاني و٣٠ ألفاً للثالث.

وتشمل جائزة سامي الدروبي للترجمة الأدب والفن والعلوم والمعارف الإنسانية باستثناء الموضوعات ذات الطبيعة العلمية التخصصية، كما يشترط أن تكون الكتب المترجمة لهذه الجائزة من اللغات الإنكليزية والفرنسية والروسية والألمانية ليكون المترجم أو منشوراً سابقاً وأن تكون الترجمة من اللغة الأصلية كما لا يجوز الاشتراك إلا بعمل واحد.

ويحصل الفائز بالمركز الأول في الترجمة على ٥٠٠ ألف ليرة والثاني على ٤٠٠ ألف والثالث على ٣٠٠ ألف إضافة إلى طباعة الأعمال الثلاثة الفائزة.

أما جائزة القصة الموجهة للطفل فتأتي بحسب إعلان الهيئة تشجيعاً للتنافس على تقديم أفضل النصوص القصصية من أدباء الأطفال واكتشافاً للمواهب الجديدة مع ترك حرية اختيار الموضوع للكتاب ومراعاة أن تكون القصة موجهة للفئة من ٧ إلى ١٥ سنة وأن تحمل الحداثة في الموضوع والطرح وتعزز الدعم النفسي والاجتماعي لأطفال سورية في هذه المرحلة.

كما يشترط أن يتراوح عدد كلمات القصة من ٤٥٠ إلى ١٢٠٠ كلمة والألا تكون منشورة في أي مجلة أو حاصلة على أي جائزة أخرى وخصصت الجائزة مبلغ ٥٠ ألف ليرة للأول و٤٠ ألفاً للثاني و٣٠ ألفاً للثالث.

وأما جائزة اللوحه الموجهة للطفل وهدفها التنافس على تقديم أفضل اللوحات الفنية من فنانين الأطفال واكتشاف المواهب الجديدة فقد خصصت مبلغ ١٥٠ ألف ليرة للأول و١٢٥ ألفاً للثاني و١٠٠ ألفاً للثالث ويشترط أن يكون قياس اللوحه ٥٠-٧٠ سم وأن تنفذ بألوان الغواش أو الأكريليك وأن تتسم بالجدة والابتكار وأن يكون موضوعها طفولياً يعبر عن عالم الصغار ولا تقبل اللوحات المنشورة إلكترونياً أو المشاركة في معارض أو المنشورة في مجلة أو المقدمة إلى أي جائزة.

سامية جزائري.. تحية



الوطن

نشرت الممثلة السورية الكبيرة سامية جزائري صورة جديدة لها عبر مواقع التواصل الاجتماعي وعلقت عليها: «تحية من كواليس تصوير الكندوش».

لاستيقاظ من دون تعب

وكالات

يعتبر الاستيقاظ في الصباح من المهمات الصعبة التي لا يحب الكثيرون القيام بها. وغالباً ما يستيقظ معظم الأشخاص وهم يشعرون بالتعب وعدم الرغبة في النهوض من السرير. ورغم هذا، يبدو أنه يمكن اتباع بعض النصائح التي تجعل عملية الاستيقاظ سهلة، وأبرزها التخلي عن بعض العادات السيئة التي تؤثر في نوعية النوم وعدد ساعاته. ومن هذه العادات، ممارسة التمارين الرياضية قبل النوم بوقت قليل جداً، فهذا يحفز الجسم على إفراز بعض الهرمونات التي تؤدي إلى اليقظة.

ولهذا السبب من المهم جداً عدم القيام بأي نشاط بدني مكثف قبل موعد الخلود إلى النوم بـ٣ ساعات على الأقل. كذلك من الضروري عدم تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة أو المشروبات الغازية أو الشاي بعد وجبة العشاء أو أثناء الوجبة. كذلك من المهم الحرص على النوم لمدة لا تقل عن ٧ ساعات، وهو ما يمكن تحديده حسب موعد الاستيقاظ، ويجب عدم القراءة أكثر من ١٠ دقائق قبل النوم، لأن هذا ينبه الدماغ ويبقيه يقظاً.

ارتكب جريمة مروعة بطفليه المريضين

وكالات

أدانت محكمة أميركية علي المزين، البالغ من العمر ٤٥ عاماً، بتبدير مؤامرة أودت بحياة ابنين له، بغرض الاستيلاء على مبالغ التأمين على حياتهما. وأصدرت المحكمة الجزئية الأميركية حكماً بسجنه ٢١٢ عاماً، بتهمة المؤامرة للتخلص من زوجته السابقة وولديه المصابين بداء التوحد، وذلك بقيادة سيارته في نيسان عام ٢٠١٥، والانفجاع بها إلى الماء من رصيف ميناء في مدينة لوس أنجلوس، ما أسفر عن مقتل طفليه، من أجل الحصول على أموال التأمين على حياتهما.

وأوقعت المحكمة أقصى عقوبة على علي المزين، بتهمة تتعلق بالاحتيال الإلكتروني والاحتيال عبر البريد وسرقة هوية وغسل أموال في مخطط لقتل عائلته مقابل ملايين من أموال التأمين، كما أمر القاضي المدان بدفع ٢٦١.٧٥١ دولاراً تعويضاً لشركات التأمين. أما والدة الطفلين وتدعى رباب دياب فقد نجت، بعد أن ألقى لها صياد عواماً.

قط يخنق رضيعاً

وكالات

خنق قط رضيعاً بالغا من العمر ٤ أشهر في محافظة روفينيسكايا في أوكرانيا.

أفاد بذلك علي «فيسبوك» المركز المحلي للمساعدات الطبية الطارئة، وقال إن أم الطفل وجدته ميتة في عربة أطفال وعلى وجهه قط نائم. وحاول الأطباء الذين استدعاهم الأبوان اتخاذ إجراءات إنعاش في مكان وقوع الحادث، ثم نقل الطفل إلى المستشفى المحلي حيث أثبت الأطباء وفاته، وقد تم إبلاغ الشرطة بملايسات الحادث.

غادة عادل تتعافى من كورونا



وكالات

لنشاطها الفني من جديد، بعد أكثر من أسبوع على خضوعها للعزل المنزلي.

وأكدت أن حالتها في تحسن، وأنها تقضي حالياً فترة نقاهة قصيرة تعود بعدها لاستكمال تصوير فيلمها الجديد «أهل الكهف» الذي توقف إلى حين عودتها.

كشفت الفنانة المصرية غادة عادل عن إجراءاتها مسحة جديدة للكشف على فيروس كورونا، حيث أكدت سلبيتها وتعافيتها بشكل كامل واستعدادها للعودة

خطأ ترتكبه عند استخدام المعقم

وكالات

بات استخدام جل التعقيم من أساسيات الحياة اليومية، خصوصاً مع انتشار المرض الناتج من عدوى فيروس كورونا المستجد. ولهذا لا يخلو منه أي منزل أو حقيبة.

لكن يبدو أن الكثيرين يرتكبون خطأ عند استخدامه. وهذا ما نبه إليه طبيب الأمراض المعدية في مستشفى أرفلانغ غرانفيل الفرنسي، حيث قال: إن الكثيرين لا يطبقون على أيديهم كمية كافية من هذا الجل، الذي يمكن أن يكون فعالاً في حال تم استخدام ٣ مل منه في كل مرة. وأضاف: «للتأكد من أن الكمية من هذا الجل كافية، يجب أن نملأ قعر راحة اليد به. فالقليل منه لا يعتبر كافياً».

ولفت إلى أن من الأفضل رغم هذا، استبدال هذه الطريقة في التعقيم بأخرى أكثر فاعلية، وهي غسل اليدين بالماء والصابون المكافح للبكتيريا والجراثيم الضارة.

تجنب هذه الأطعمة عند ألم المعدة

وكالات

قالت مجموعة من الأطباء المختصين إنهم يوصون عند ظهور آلام بالمعدة، بعدم تناول الطعام القاسي والمقلي والمشوي، وكذلك الأطعمة الدسمة، وذلك لكي يخف الألم.

وينصح الأطباء كذلك بتجنب تناول الحمضيات ومشروبات الحليب والكافيين، والمشروبات الروحية، وكذلك المشروبات الغازية، والطعام المحتوي على البندورة.

ويحث الأطباء أيضاً على عدم تناول أي دواء، قبل استشارة اختصاصي وإجراء تشخيص دقيق.

ولتخفيف آلام المعدة، ينصح المختصون بزيادة كمية السوائل المستهلكة، وخاصة الماء وكذلك الأطعمة الغنية بالألياف، وخاصة الخضار والفواكه.

وكمسكن طبيعي، ينصح الخبراء بتناول مشروب البابونج الذي يساعد على الاسترخاء.

«الاكتئاب الضاحك» خطر جداً

وكالات

يتحدث خبراء علم النفس عما يُسمى «الاكتئاب الضاحك»، وهي حالة تعني أن يبدو الشخص سعيداً أمام الآخرين ويعاني من الكآبة بصمت.

وعادة ما يعيش الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة حياة اجتماعية طبيعية مع العائلة والأصدقاء وفي العمل كما أنهم يحققون النجاح في ما يقومون به من أعمال.

لكن يبدو أن هذه المشكلة خطيرة، لأنها قد ترتبط لدى بعض المرضى بالتفكير بالانتحار، وهو ما حدث للمغني الأميركي شيفتر بينينغتون، الأساسي في فرقة «لينكين بارك» حين أقدم على الانتحار في ٢٠ تموز ٢٠١٧ بعدما كان يبدو في كل الأوقات سعيداً ومتحمساً.

وقد نشرت حينذاك زوجته تاليندا صورة التقطت لها قبل أيام من انتحاره، وبدا فيها مبتسماً وهو يلهو مع أفراد أسرته، وقالت: إن أحداً لم يتصور أنه يمكن أن ينهي حياته بهذه الطريقة.

يُشار إلى أن من أعراض الاكتئاب، فقدان الاهتمام بأي أمر، وضعف الشهية والتعب وفقدان الوزن وعدم التركيز والسيطرة على الأفكار السلبية، وعدم القدرة على إظهار الفرح.