

## إزالة مسامير وبرافي وسكاكين من معدة رجل

### وكالات

أفادت وسائل إعلام أن الأطباء أزالوا أكثر من كيلوغرام من المسامير والبرافي والسكاكين من معدة رجل ليطواني. وقال الأطباء إنه كان يبتلع أشياء معدنية لمدة شهر، بعد الإقلاع عن الكحول. ونقل الرجل إلى مستشفى على ساحل بحر البلطيق في سيارة إسعاف عندما اشتد به الألم في بطنه. وكانت بعض الأشياء التي تم العثور عليها خلال عملية جراحية في مستشفى جامعة كلايبدا بطول ١٠ سم، ووصف الجراح ساروناس ديبيديناس هذه الحالة بأنها فريدة.

## تغييرات بسيطة لإنقاص الوزن من دون حمية

### وكالات

أفادت دراسة طبية عن وجود طريقة لتخفيض الوزن والحفاظ عليه من دون الحاجة إلى اتباع حمية غذائية صارمة، وذلك من خلال تغيير بعض العادات اليومية. تبدأ الطريقة بضبط وقت الوجبات، ومن الضروري أن يصار إلى ضبط عداد الوقت لمدة ٢٠ دقيقة والحرص على تناول الطعام بشكل بطيء، هذه واحدة من أفضل العادات للتنحيف من دون اتباع نظام غذائي معقد. ويمكن أن يساعد النوم لساعة إضافية في الليل الشخص على إنقاص ١٤ رطلاً في السنة. إلى ذلك هناك أدلة على أن الحصول على أقل من ٧ ساعات من النوم يزيد الشهية، ما يجعلك تشعر بالجوع بشكل غير مألوف. ومن المهم أيضاً تناول ثلاث حبات خضار مع العشاء، فالتنوع الكبير يخدر الناس لتناول المزيد من الطعام، وتناول المزيد من الفواكه والخضراوات طريقة رائعة لفقدان الوزن. فالمحتوى الغني بالألياف والماء يؤمن امتلاء المعدة ما يعني سرعات حرارية أقل. وكذلك احرصوا على اختيار الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والشعير والشوفان والحنطة السوداء والقمح الكامل، فجميعها من الإستراتيجيات الخفية لفقدان الوزن. ولا بد من تقليل كمية استهلاك السكر واستبدال المشروبات السكرية بالصودا العادية أو الماء، على أن يصار إلى استخدام كوب طويل ونحيف بدلاً من كوب قصير وعريض لخفض السرعات الحرارية السائلة. ومن المفيد أيضاً اختيار أطباق صغيرة وتقديم الطعام بكميات قليلة داخل الطبق لتناول كمية أقل تلقائياً.

## ديمة قندلفت والأبجدية الأولى



### الوطن

النجمة ديمة قندلفت خلال مشاركتها في افتتاح الجناح السوري في معرض «إكسبو ٢٠٢٠ دبي». كما ظهرت بإطلالة مستوحاة من حضارة أوغاريت وتسريحة من سنايل القمح تدعو لغناء أول أغنية مدونة في التاريخ في فيلم تعريفي يتحدث عن الأبجدية الأولى سيعرض في الجناح السوري لمعرض «إكسبو دبي ٢٠٢٠».

## اليوم.. معرض الصور «البلد الأجمل»

### وكالات

تقيم وزارة الثقافة والسفارة الروسية بدمشق بالتعاون مع الجمعية الجغرافية الروسية معرض الصور الضوئية «البلد الأجمل». يفتتح المعرض بدءاً من السادسة من مساء اليوم في قاعة المعارض في مكتبة الأسد الوطنية بدمشق.

## إعادة تشكيل لجنة صناعة السينما والتلفزيون

### الوطن

أعدت غرفة صناعة دمشق وريفها تشكيل لجنة صناعة السينما والتلفزيون، وتألقت من سامر الدبس مشرفاً عاماً على اللجنة وإدارتها وعلي عنيز رئيساً ونايف الأحمر نائباً ومحمد رضا الحلبي أميناً للسر ومحمد العيسى خازناً، وعضوية كل من ديانا جبور وفادي سليم وعاطف حوشان وتامر إسحق وجيني إسبر وعبد الله حمود. كما تم تعيين حسام الخيمي مديراً لمكتب العلاقات العامة، وعبد الرزاق الحوراني مستشاراً لشؤون قطاع الدراما، وزهير قنوع مستشاراً لشؤون قطاع السينما، وخالد المولوي مستشاراً لشؤون قطاع الدوبلاج، وبشر عز الدين مستشاراً قانونياً، إضافة إلى ممثلين عن وزارتي الإعلام والثقافة.

## أم تطلق النار على طفلها

### وكالات

أطلقت امرأة في مدينة فينكس الأمريكية، النار على طفلها مما أدى إلى مقتل ابنتها البالغة من العمر عامين، وإصابة ابنها البالغ من العمر ٦ سنوات بجروح، على أمل الذهاب إلى الجنة. وقالت شرطة فينكس إن إستر كاليخاس (٢٤ عاماً) اتصلت بزوجها وأفراد أسرته الآخرين لتقول إنها أطلقت النار على الطفلين، فقام هؤلاء بدورهم بالاتصال بالشرطة التي حضرت متأخرة مع الإسعاف إلى مكان الحادث، وتم نقل الطفلين إلى المستشفى، إلا أن الفتاة توفيت في وقت لاحق. وقد اعترفت كاليخاس بإطلاق النار على طفلها لأنها أرادت أن يذهبوا إلى الجنة، وقالت للمحققين إنها خططت لقتل نفسها بعد ذلك، لكنها لم تتمكن من إعادة تحميل البندقية.

# جائزة أفضل قصة واقعية قصيرة ٢٠٢١ «لتبقى قصصكم دائماً في الذاكرة»

## تنتج هذا العام ثلاث فئات عمرية:

- حتى سن ٢٥.
- من ٢٦ حتى ٤٥.
- فوق سن الـ ٤٥.

## لكل فئة عمرية:

- الجائزة الذهبية ٧٠٠,٠٠٠ ل.س.
- الجائزة الفضية ٥٠٠,٠٠٠ ل.س.
- الجائزة البرونزية ٣٠٠,٠٠٠ ل.س.

يتم تقديم القصص عبر منصة الجائزة على الإنترنت.

<https://ww-sy.org>

أو بالبريد الإلكتروني

[hekayati@ww-sy.org](mailto:hekayati@ww-sy.org)

للاستفسار عبر الواتس آب (كتابة فقط)  
٠٩٨٧٠٠١٦١٦

وثيقة وطن هي مؤسسة غير حكومية وغير ربحية تعنى بالتوثيق المعرفي والتاريخ الشفوي أشهرت بموجب قرار وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل في ٩ حزيران عام ٢٠١٦.

تعلن مؤسسة وثيقة وطن عن فتح باب الاشتراك في مسابقتها السنوية «هذي حكايتي ٢٠٢١» لأفضل قصة واقعية قصيرة. أطلقت وثيقة وطن جائزتها هذه لأول مرة في صيف ٢٠١٩، وهي تهدف إلى نشر وتعميق الوعي بالتاريخ الشفوي وإغناء الأرشيف المعرفي بالروايات الشفوية التي تحكي قصصاً وقائع شهدتها كتابها بأنفسهم. تقبل القصص القصيرة مكتوبة أو مسجلة صوتياً باللغة العربية، بما لا يتجاوز ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ كلمة تقريباً (بحدود ٣ صفحات) وذلك وفق شروط الاشتراك والقبول المعلن عنها على موقع الجائزة.

تخضع القصص المقبولة للتحكيم من قبل لجنة تحكيم مستقلة وفق معايير ثلاثة: موضوعية سرد الأحداث الواقعية، والمغزى الإنساني، ورفي التعبير والصياغة.

تسمي لجنة التحكيم أفضل ٩ قصص فائزة موزعة على ثلاث فئات عمرية تمنح جوائز وفق مستويات، ذهبية فضية وبرونزية، ويتم الإعلان عنها وتسلم الجوائز لأصحابها ضمن فعالية ثقافية.



جائزة  
أفضل قصة  
واقعية قصيرة



2021

وثيقة وطن

موقع المشاركة [ww-sy.org](http://ww-sy.org)

للتواصل 0987001616

بدءاً من 1 آب 2021

حتى 31 تشرين الأول 2021

هذي حكايتي

