

إزالة مسامير وبراغي وسكاكين من معدة رجل

وكالات

أفادت وسائل إعلام أن الأطباء أزالة أكثر من كيلوغرام من المسامير والبراغي والسكاكين من معدة رجل ليتواني. وقال الأطباء إنه كان يبتلع أشياء معدنية لمدة شهر، بعد الإلقاء 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 كلايبهيد ببول، ١٠ سم، ووصف الجراح سارونناس ديليديناس هذه الحالة بأنها فريدة.

تغييرات بسيطة لإنقاص الوزن من دون حمية

وكالات

أفادت دراسة طيبة 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 عدد الوقت لمدة ٢٠ دقيقة والحرص على تناول الطعام بشكل بطيء، هذه واحدة من أفضل العادات للتخفيف من دون اتباع نظام غذائي معقد.

ويكفي 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، مما يجعلك تشعر بالجوع بشكل غير مأوف. ومن المهم أيضاً تناول ثلاث حبات خضر مع العشاء، فالتنوع الكبير يخدع الناس لتناول المزيد من الطعام، وتناول المزيد من الفواكه والخضروات طريقة رائعة لفقدان الوزن. فالمحتوى الغني بالألياف والماء يؤمن امتلاء المعدة ما يعني سعرات حرارية أقل.

وكذلك احرصوا على اختيار الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والشعير والشوفان والحبطة السوداء والقمح الكامل، فجميعها من الإستراتيجيات الخفية لفقدان الوزن. ولا بد من تقليل كمية استهلاك السكر واستبدال المشروبات السكرية بالصودا العادي أو الماء، على أن يصار إلى استخدام كوب طويل وتحفيف بدلاً من كوب قصير وعرضي لخفض السعرات الحرارية السائلة. ومن المفيد أيضاً اختيار أطباق صغيرة وتقديم الطعام بكميات قليلة داخل الطبق لتناول كمية أقل تقليداً.

ديمة قندلفت والأبجدية الأولى



الوطن

النجمة ديمة قندلفت خلال مشاركتها في افتتاح الجنان السوري في معرض «إكسبو ٢٠٢٠ دبي». كما ظهرت ياطلالة مستوحاة من حضارة أوغاريت وتسرية من سنابل القمح تدعى لغفاء أول أغنية مدونة في التاريخ في فيلم تعريفي يتحدث عن الأبجدية الأولى سيعرض في الجنان السوري لمعرض «إكسبو دبي ٢٠٢٠».

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

لمن هذا العام لثلاث فئات عمرية:

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

لكل فئة عمرية:

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

يتم تقديم القصص عبر منصة الجائزة على الإنترنت.

<https://ww-sy.org>

أو بالبريد الإلكتروني:
hekayati@ww-sy.org

للإستفسار عبر الواتس آب (كتابة فقط)
٠٩٨٧٠٠١٦١٦

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

تعلن «مؤسسة وثيقة وطن» عن فتح باب الاشتراك في مسابقتها السنوية «هذا حكاياتي ٢٠٢١» لأفضل قصة واقعية قصيرة.

أطلقت وثيقة وطن جائزتها هذه لأول مرة في صيف ٢٠١٩، وهي تهدف إلى نشر وتعزيز الوعي بالتاريخ الشفوي وإغناء الأرشيف المعرفي بالروايات الشفوية التي تحكي قصصاً وقائع شهدتها كتابها بأنفسهم.

تقبل القصص القصيرة مكتوبةً أو مسجلة صوتياً باللغة العربية، بما لا يتجاوز ١٠٠٠ 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، ورقي التعبير والصياغة.

تسمى لجنة التحكيم أفضل ٩ قصص فائزة



جائزة
أفضل قصة
واقعية قصيرة

2021

وثيقة وطن
موقع المشاركة: ww-sy.org
للتواصل: ٠٩٨٧٠٠١٦١٦

بدءاً من ١ آب 2021
حتى 31 تشرين الأول 2021

هذا حكاياتي



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

أعادت غرفة صناعة دمشق وريفها تشكيل لجنة صناعة السينما والتلفزيون، وتتألف من سامر الدبس مشرفاً عاماً على اللجنة وإدارتها وعلى عزيز رئيساً ونایف الأحرم نائباً، ومحمد رضا الحلبي أميناً للسر وحمر العيسى خازناً، وعضوية كل من ديانا جبور وفادي سليم وعاطف حوشان وتأمر إسحق وجيني إسبر وعبد الله حمودو.

كما تم تعين حسام الخيمي مديرًا لمكتب العلاقات العامة، وعبد الرزاق الحوراني مستشاراً لشؤون قطاع الدراما، وزهير قنون مستشاراً لشؤون قطاع السينما، وخالد المولوي مستشاراً لشؤون قطاع الدوبلاج، وبشر عز الدين مستشاراً قانونياً، إضافة إلى ممثلين عن وزاري الإعلام والثقافة.

أم تطلق النار على طفليها

وكالات

أطلقت امرأة في مدينة فينيكس الأمريكية، النار على طفليها مما أدى إلى مقتل ابنتها البالغة من العمر عامين، وإصابة ابنتها البالغة من العمر ٦ سنوات بجروح، على أمل الذهاب إلى الجنة. وقالت شرطة فينيكس إن إستر كاليخاس (٤٤ عاماً) اتصلت بزوجها وأفراد أسرتها 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 طفليها لأنها أرادتها أن يذهبان إلى الجنة، وقالت للمحققين إنها خطلت قاتل نفسها بعد ذلك، لكنها لم تتمكن من إعادة تحمل البندقية.