

## إطلاق جائزة الأمير الشهابي للعلوم الطبيعية

الوطن |

أعلن مجمع اللغة العربية في دمشق عن جائزة الأمير الشهابي للعلوم الطبيعية في موضوع (النبات.. الحيوان.. الجيولوجيا) للأفراد مع إفساح المجال للجهات العلمية والفكرية والثقافية في ترشيح من تراه مناسباً. يأتي ذلك بعد أن كان المجمع أعلن عن الجائزة للمرة الأولى في شباط ٢٠٢٠ ولكن جراء الظروف الناجمة عن جائحة كورونا تم تأجيلها آنذاك. وحدد مجمع اللغة شروط الترشح للجائزة بأن يكون المرشح عربياً لم يرض على نشر أعماله المقدمة لنيل الجائزة أكثر من عشر سنوات وأن تكون أعماله مطبوعة باللغة العربية ولا يجوز المشاركة بكتب مقرر في مناهج المؤسسات التعليمية. ومن شروط الجائزة التي يقبل الترشح لها حتى نهاية شهر كانون الأول القادم ألا يكون المرشح نال على عمله جائزة من قبل ولا يكون الإنتاج مأخوذاً من رسائل الدراسات العليا في الماجستير والدكتوراه. وتقدم الجائزة التي تبلغ قيمتها مليون ليرة سورية في احتفال يعلن عنه المجمع لاحقاً بعد تقييم الأعمال المقدمة وإعلان أسماء الفائزين ولا تعاد الأعمال المقدمة لنيل الجائزة إلى أصحابها.

## مطالبة بوقف إعلان ملابس داخلية وكالات

طالبت نقابة الأطباء في مصر بوقف عرض إعلان شركة ملابس داخلية، معتبرة أنه يسيء للمواطن المصري وللفريق الطبي. وأشارت إلى أنها رصدت أحد الإعلانات التجارية لإحدى شركات الملابس الداخلية، الذي تم بثه على الفضائيات ومواقع التواصل الاجتماعي. وشددت على رفضها واستهجانها للإعلان شكلاً ومضموناً، حيث ينطوي على تنمر صريح وواضح على المواطن المصري ويؤجج مشاعر الشعب المصري ويظهر المواطن المصري بصورة لا تليق، على حد وصفها. ويظهر هذا الإعلان المواطن المصري بملابس داخلية مهترئة، كما أنه تضمن إساءة وإهانة للفريق الطبي، حيث أظهر المواطن المصري في صورة مريض يطلب الكشف الطبي ويقوم الطبيب والممرضة بالسخرية والتهمك على ملابسه المزقة، وهو ما يتعارض مع سلوك الفريق الطبي، وتجريمه لوائح آداب المهن المختلفة، وفي مقدمتها المهن الطبية.

## كندا حنا بثلاثة وجوه



الوطن

تطل النجمة السورية كندا حنا بثلاثة مسلسلات، حيث تشارك في الجزء الثاني من المسلسل الشامي «الكندوش» إضافة إلى المسلسل اللبناني «ظل» والعراقي «ليلة السقوط».

## الانتهاء من ترميم برج الظاهر ببيرس

الوطن

ضمن سعي المديرية العامة للآثار والمتاحف لترميم وإظهار التراث الأثري بالشكل الذي يتناسب مع أهميته الحضارية وبما يكفل الحفاظ عليه ونقله بأمانة للأجيال القادمة كشواهد حضارية على عظمة الحضارات التي ازدهرت على أرضنا، تم الانتهاء من ترميم برج الظاهر ببيرس ومحيطه في قلعة الحصن المسجلة على قائمة التراث العالمي لليونسكو. وتضمنت الأعمال التي تم تنفيذها القيام بترميم واجهة البرج المتضررة والدرج والفتحة في سقفه، وعزل سطحه، إضافة إلى ترميم الجدار الداخلي لسور القلعة الخارجي الغربي بجوار البرج، ومدخل الدرج الغربي المساعد إلى سطحه. كما شملت الأعمال المنفذة أيضاً ترميم أعلى جدار القلعة الداخلي الشمالي. وجرى ترميم البيت العثماني وعزل سقفه وتزويد الكنيسة ضمن الموقع بالأبواب والنوافذ اللازمة لجعلها فراغاً مغلقاً، إضافة لاستخدام المواد المشابهة للأصلية من حيث النوع وطريقة النحت وتم تمييزه بأبعاده عن الواجهة واستخدام المونة وطرق التحضير والبناء التقليدية. وتضمن المشروع إعداد كل الخطوات من أعمال التوثيق المتنوعة والدراسات التاريخية والشروط والمواصفات وفق المعايير الوطنية والدولية لإنجاز أعمال الترميم والتوسع الضرورية، وبالتعاون مع البعثة الهنغارية العاملة في الموقع حيث بلغت الكلفة الإجمالية لأعمال المنفذة ١٧٥ مليون ليرة سورية.

## حطم سيارة «فيراري» حديثة بعد شرائها وكالات

شهدت داربيشير إحدى مقاطعات شرق ميدلانز في إنكلترا، حادث سير أسفر عن تحطم سيارة «فيراري» حديثة، لم يقدها سائقها سوى ٣ كيلومترات. وكشفت الشرطة أن الحادث لم يسفر عن أي إصابات. واشترى السائق سيارة فيراري هذا الصباح، وحطمها بعد قيادتها أقل من ميلين، وتداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي صوراً للسيارة التي قالوا إنها من طراز «فيراري ٤٨٨»، ويبلغ ثمنها ١٧٥ ألف إسترليني.

## جزارون يعتدون على جمعية خيرية وكالات

شهدت قرية مصرية بمحافظة الغربية في مصر، واقعة مؤسفة حيث قام عدد من الجزارين، بالاعتداء بالأسلحة البيضاء على جزار داخل جمعية خيرية وعدد من العاملين بها. وأقدم الجزارون على الهجوم على الجمعية بسبب عرضها لحوماً للبيع للمواطنين بأسعار مخفضة، ما أدى إلى عزوف المواطنين عن الشراء منهم، وتوجههم للشراء من جزاري الجمعية الخيرية الذين يبيعون بأسعار منخفضة. وتبين اعتداء جزاري القرية على جزار الجمعية الخيرية وسرقة اللحوم والمبلغ المائي حصيلة البيع بسبب منافستها لهم في أسعار بيع اللحوم الحمراء.

## نصائح للصائمين في رمضان وكالات

تشمل فوائد الصيام تحكماً أفضل بنسبة السكر في الدم، وتقليل الإجهاد والعمليات الالتهابية في الجسم وتحسين صحة القلب ووظائف الدماغ، حسب اختصاصية التغذية سمية خان وأضافت: «الهدف الأساسي من رمضان والصيام هو ممارسة اليقظة والانضباط والسيطرة». ومن النصائح التي قدمتها اختصاصية التغذية أبرار نالي: «أبطئ من سرعتك عند تناول الطعام، وخذ الوقت الكافي للمضغ، يستغرق الدماغ نحو ٢٠ دقيقة لتلقي إشارة من معدتك بأنها ممتلئة». اختصاصية التغذية شاميل مالك قالت إن بعض الناس قد ينامون ولا يأكلون في السحور لكن هذه فكرة سيئة لأنها سوف تؤدي إلى جوع أكبر في نهاية اليوم وتناول أغلبية السعرات الحرارية في الليل قبل النوم يضر بعملية التمثيل الغذائي ويزيد الوزن، لذا من الأفضل تفتيت السعرات الحرارية وتقسيمها، بعضها في السحور وبعضها عند الإفطار. ومن النصائح التي قدمها الاختصاصيون لتخفيف العطش خلال الصيام تجنب الأطعمة الغنية بالصوديوم والأطعمة المقلية، شرب السوائل التي تحتوي على الإلكترونيات، مثل ماء جوز الهند ومرق العظام، شرب الماء ببطء وثبات، تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، بما في ذلك البطيخ والخيار والكوسا واللبن والمرق والمكسرات والبذور والتمر، تناول بذور الشيا الرطبة التي تساعد على إبقاء الجسم رطباً. ولتجنب التعب يؤكد الاختصاصيون على أهمية الحصول على قسط كافٍ من النوم.

## سكارليت بيرن ترزق بتوءم



وكالات

أعلنت نجمة هاري بوتر البريطانية سكارليت بيرن ولادتها بتوءم وذلك من خلال صورة لها حاملة المولودتين الجديدتين، وإلى جانبها زوجها رجل الأعمال كوبر هيفرن من سرير المستشفى، وأرقت الصورة بتعليق: «لقد كبر قلبي ضعفين نهاية هذا الأسبوع، منزلنا أصبح مملوءاً بالحب مع بناتنا الثلاث، ولا يمكننا أن نكون أسعد من ذلك». ويشار إلى أن سكارليت وكوبر تزوجا في تشرين الثاني من عام ٢٠١٩ بعد خطبة دامت أربعة أعوام.

## «أوميغا ٣» لمكافحة السرطان وكالات

أشارت نتائج دراسة جديدة أجريت على الفئران إلى أن أحماض «أوميغا ٣» الدهنية يمكن أن تساعد العلاج المناعي والعلاجات الأخرى في القيام بعمل أفضل في مكافحة السرطان. واقتربت الأبحاث أن أحماض «أوميغا ٣» يمكن أن تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان، على حين أن استهلاك الكثير منها يمكن أن يحفز السرطان، وتشمل الأسماك والمكسرات والبذور في حين توجد «أوميغا ٦» في اللحوم والبيض والأطعمة الأخرى. وأظهرت النتائج أن الفئران التي تلقت نظاماً غذائياً عالياً من «الأوميغا ٣» وعلاجات السرطان، انخفض نمو الورم إلى ٦٧ بالمائة لديها مقارنة بالفئران التي لم تتلق أي علاج واتباع نظام غذائي طبيعي.