

ص 22

شرطة أبوظبي تسعد الأطفال  
بالتعرف على دوريتي الطفل  
والسعادة واسطبلات الفرسان



ص 27

أبرز المسلسلات السورية  
والبنانية في رمضان 2025



التهاب اللوزتين .. الأعراض  
والأسباب وطرق الوقاية

ص 23

المراسلات: ص.ب 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## وفاة 5 أطفال سببه انفجار شاحن هاتف

أفادت وسائل إعلام مغربية، بوفاة 5 أطفال جراء حريق اندلع في شقتهم، يعتقد أن سببه انفجار شاحن هاتف ترك موصولاً بالكهرباء. ووفق مواقع إعلامية مغربية، فإن الحريق اندلع في شقة بمدينة تمارة المجاورة للعاصمة الرباط. وأشارت الموقع إلى أن أعمار الأطفال الذين توفوا بسبب أسنة اللهب والدخان الكثيف، تتراوح بين 3 و12 سنة. وفتحت السلطات الأمنية تحقيقات في الحادث تحت إشراف النيابة العامة، وذلك من أجل الكشف عن أي تفاصيل مرتبطة بالحريق والمسؤولين عنه.

## مطاعم شهيرة في غزة تعود للعمل وسط الركاب

أعدت مطاعم شهيرة من قطاع غزة للعمل مجدداً بالرغم من الدمار الكبير الذي حل بالقطاع بشكل عام وبتلك المطاعم بشكل خاص، في محاولة من أصحابها لتعويض خسارتهم الفادحة والتعاضد مع الظروف التي أفقرتها الحرب. وشهدت مدينة غزة منذ دخول اتفاق وقف إطلاق النار بين طرفي إسرائيل وحركة حماس حيز التنفيذ، مساح حثيئة من أصحاب المطاعم الشهيرة لعودة العمل فيها، فيما لوحظ مؤخراً بدء معظمها العمل وتقديم الخدمات للسكان والزبائن. ووفق الإحصاءات الفلسطينية، فإن 80 بالمئة من المطاعم والفتاقد السياحية في غزة تعرضت للتدمير الكلي أو الجزئي، سواء عبر القصف المباشر أو التدمير خلال العمليات العسكرية للجيش الإسرائيلي، فيما كانت تعاني من السابق من أزمات مالية بسبب الحصار المفروض على غزة. وعلى الرغم من قلة المواد الأساسية والغذائية وارتفاع ثمن المعروض لأكثر من عشرة أضعافه في أحسن الأحوال، إلا أن أصحاب المطاعم يؤكدون على ضرورة استئناف العمل وتقديم الخدمات، لتعويض خسارتهم المالية من ناحية ولإعادة الحياة لقطاع غزة من ناحية أخرى.

وقال معتز عبده، صاحب أحد أشهر المطاعم بمدينة غزة، إنه فور إعلان وقف إطلاق النار بدأ بالعمل من أجل ترتيب مطعمه لاستئناف العمل وتقديم الخدمات للزبائن، لافتاً إلى أن مطعمه تعرض للاستهداف المباشر أكثر من مرة.

## للمشي بعد تناول الطعام فوائد رائعة .. بينها علاج الإمساك

يساعد المشي بعد الوجبات على استقرار مستويات السكر في الدم ودعم إدارة الوزن وتحسين صحة القلب بشكل عام. ووفق موقع Money Control، يمكن أن يعزز المشي بعد الوجبات من الصحة العقلية من خلال تقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية.



1. علاج الإمساك يساعد المشي بعد تناول الطعام المعدة على إفراغ محتوياتها بشكل أسرع، مما يسهل عملية الهضم ويقلل من فرص الإصابة بالإمساك أو عسر الهضم.
2. التخلص من الانتفاخ يحفز المشي بعد الأكل على تحفيز حركة الطعام عبر الجهاز الهضمي، مما يمنع الانتفاخ وعدم الراحة.
3. تقوية العضلات إن المشي لفترة قصيرة بعد تناول الطعام يساعد العضلات على امتصاص الجلوكوز، مما يقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم.
4. التحكم في مستويات السكر بالدم بعد المشي نشاطاً بدنياً مفيداً بشكل خاص لأولئك الذين يعانون من مرض السكري من النوع 2 أو مقاومة الأنسولين، حيث يساعد في إدارة مستويات الجلوكوز وتقليل حاجة الجسم للأنسولين.
5. حرق السعرات الحرارية رغم أن المشي لا يعد نشاطاً بدنياً عالياً الكثافة، إلا أنه يحرق السعرات الحرارية. إذ يساعد المشي المنتظم بعد الوجبات في إدارة الوزن من خلال منع تراكم السعرات الحرارية وتقليل احتمالية تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية بدافع العادة أو الملل.
6. تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية يعزز المشي صحة القلب والأوعية الدموية عن طريق خفض نسبة الكوليسترول السيئ (LDL)، ورفع نسبة الكوليسترول الجيد (HDL)، وتحسين الدورة الدموية. ويمرور الوقت، يدعم المشي بانتظام صحة القلب، ويخفض ضغط الدم، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
7. تقليل خطر الارتجاع الحمضي يعزز إفراغ المعدة بشكل أسرع، مما يقلل من خطر الارتجاع الحمضي أو حرقة المعدة بعد تناول الطعام، حيث يساعد الحفاظ على الجسم منتصباً والتحرك برفق على منع حمض المعدة من الصعود إلى المريء.
8. تحسين الحالة المزاجية يفرز المشي بعد تناول الطعام الإندورفين،

مما يحسن الحالة المزاجية ويقلل من التوتر. كما يقاوم المشي التعب، ما يساعد على الشعور بمزيد من اليقظة. والانتعاش.

9. دعم الاسترخاء العقلي عند ممارسة المشي بانتظام في الهواء الطلق، فإن التعرض للطبيعة يعزز الصحة العقلية بشكل عام.

للتخلص من الكرش وحرق دهون البطن.. أيهما أفضل المشي أم الركض؟ عندما يتعلق الأمر بحرق دهون البطن، غالباً ما يظهر الجدل القديم حول المشي مقابل الجري. وربما يتساءل المرء: أيهما يعمل بشكل أفضل؟ وبحسب ما نشره موقع "هيلث شوتس" Health Shots، يعد كل من الجري والمشي تمارين رياضية رائعة يمكن أن تساعد على التخلص من تلك الكيلوغرامات الزائدة، لكنهما يميلان بطرق مختلفة. إن المشي هو تمرين منخفض التأثير ولطيف على المفاصل، مما يسهل القيام به. من ناحية أخرى، يعد الجري أكثر كثافة مما يساعد على حرق السعرات الحرارية وتحسين القدرة على التحمل. ولكن إذا تم المقارنة بين التمرينين فقط من منظور فقدان الوزن، فربما يكون هناك فائز يتضح في السطور التالية.

وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية والقدرة على التحمل، وقد تساعد على العيش لفترة أطول بدون المعاناة من أمراض.

ومع ذلك، فإن المشي مقابل الجري تمرينان مختلفان ويقدمان مجموعات مختلفة من الفوائد أيضاً.

### مميزات رياضة المشي

إن المشي تمرين منخفض التأثير، مما يجعله أسهل على المفاصل ومناسب للأشخاص من جميع مستويات اللياقة البدنية، بما في ذلك المبتدئين أو كبار السن أو الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المفاصل. يتضمن التحرك بوتيرة معتدلة، عادة سيراً على الأقدام. المشي والركض كلاهما من أشكال تمارين القلب التي تساعد على إنقاص الوزن.

### فوائد تمارين القلب والأوعية الدموية

تعمل تمارين القلب والأوعية الدموية، المعروفة أيضاً باسم التمارين الهوائية، على رفع معدل ضربات القلب وزيادة التنفس. ووفقاً لدراسة نُشرت في الجمعية الأمريكية لأمراض القلب الوقائية، فإن المشي والركض كلاهما من أشكال تمارين القلب التي تساعد على إنقاص الوزن.

## السباحة في مياه البوسفور الباردة تلج قلب عشاق المصيف

لمياه مضيق البوسفور عشاق في مدينة اسطنبول التركية، لا ينهمق الصقيع ولا يردهم أي ظرف آخر عن السباحة فيها، بل يجدون متعة لا تُضاهى في ممارسة هوايتهم تحت الثلج. بأحدية ما بعد التزلج حضروا إلى المكان، وعلى الأريضة المكسوة بالأيض في منطقة بيبيك الأنيقة عند الضفة الأوروبية للمضيق، يبدت آثار خطواتهم، فيما احتضوا من العاصفة الثلجية بتغطية رؤوسهم. وكان إيرن تور، أحد رواد المكان الدائمين، من بين أول الواصلين عند التاسعة من صباح السبت، وأحضر معه مكبر صوت لتوفير أجواء موسيقية، وكان السباح إلى التحرز من كنزته الصوفية تأهباً للغوص في المياه الرمادية. ويقول تور بفرح "نتنظر هذه اللحظة منذ ثلاث سنوات"، مؤكداً بأن آخر تساقط فعلي للثلوج حصل في آذار-مارس 2022. فمنذ الأربعماء، تشهد المدينة التركية تساقطاً كثيفاً للثلوج التي غطت الضواحي المحيطة بها ودعت المدارس إلى إقفال أبوابها وتعليق الدروس، وما لبث الاجتياح الأبيض أن وصل إلى وسط المدينة، فتكدست الثلوج على سطوحه وفي شوارعها. ويحرص إيرن البالغ 66 عاماً، وهو طبيب أسنان متقاعد، على أن يأتي إلى المكان أياً كانت الأحوال الجوية، وفي الفصول كافة، إذ هو من المتعلقين بشدة بمضيق البوسفور منذ أن تعلم السباحة في مياهه طفلاً. ففي نظره أن "السباحة بين قارتين" في هذا المضيق الذي يربط البحر الأسود ببحر مرمرية ويفصل أوروبا عن آسيا، تشكل فرصة فريدة لا مثيل لها.

ويعد إيرن حسناً الماء البارد ومناخه، شارحاً أن "درجة الحرارة تتراوح بين خمس درجات مئوية وست داخل الماء في حين أنها تبلغ خارجه درجتين مئويتين تحت الصفر". ويقدم بعض الناصح لمن يرغب في الإقدام على السباحة في هذا الطقس، ومنها "عدم المكوث أكثر من خمس دقائق" وأن يبقى "مغموراً حتى الرقبة، وأن يتنفس برفق قدر الإمكان لإبقاء تحكمه بجسمه".

## كيف يؤثر تناول الكافيين على أدوية البرد؟

تحتوي معظم أدوية البرد على منبهات، والتي إذا تم تناولها مع الكافيين، يمكن أن تؤدي إلى آثار جانبية متزايدة.

ووفق "هيلث لاين"، تحتوي أدوية البرد على مكونات مثل السودايفيدرين والفينيليفيرين، والتي يمكن أن تساعد في تقليل احتقان الأنف، وتسهل بالتنفس بسهولة أكبر. ومع ذلك، فإن هذه المكونات هي أيضاً منبهات نشطة، والتي يمكن أن تؤثر على الجهاز العصبي المركزي، وتؤدي إلى آثار جانبية مثل الشعور بالارتعاش أو العصبية، والأرق،



## الجزائر .. تشابك بالأيدي على شراء سيارات

أعلنت شركة سيارات إيطالية تسويق أحد طرازاتها في الجزائر، بأسعار مغرية ما تسبب في طوابير طويلة أمام وكالاتها، الأمر الذي أثار الأمر جدلاً واسعاً في الجزائر. وتناقلت صفحات على مواقع التواصل الاجتماعي خلال الساعات الأخيرة، فيديوهات جزائريين في طوابير أمام وكالات الشركة لتسجيل لشراء سيارة "دوبلو"، السيارة الوحيدة الجديدة المتاحة شراؤها حالياً في الجزائر. وذهب آخرون إلى أبعد من الانتظار، بائيت في الشارع أمام أبواب الوكالات، في حين تطور الأمر في بعض الحالات إلى مشاحنات وشجارات أمام الوكالات، خاصة أن بعض الضروع تردت في فتح أبوابها خشية المفوضي. وأرجع البعض المشهد إلى توقف الاستيراد، وتأخر تشغيل مصانع السيارات، معتبرين أن المواطن مضطر للتهاوت بسبب ارتفاع أسعار السيارات المستعملة بشكل غير مسبق. فيما دعا آخرون إلى فتح باب الاستيراد لتخفيف الأزمة، وعلى الجانب الآخر، رأى بعض الجزائريين أن السيارة ليست حاجة أساسية تستدعي كل هذا التهاوت.



برعاية سالم بن ركاض

## افتتاح مركز «ماهمون للتأهيل» في مدينة العين



برعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان تم افتتاح مركز «ماهمون للتأهيل» والى الشيخ الدكتور سالم بن ركاض كلمة في مدينة العين بمنطقة الظاهر، بحضور ممثل عن مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم وعدد من الشخصيات التربوية والاجتماعية ومؤسس ومديرة المركز عبيدة النعيمي، ومشاركة عدد من طلاب المدارس وأولياء أمور الطلبة.

بعد قص شريط الافتتاح جال راعي الحفل والحضور على الأقسام والمرافق التعليمية في المركز، ثم أقيم حفل بالمناسبة تضمن فقرات فنية وأنشطة تفاعلية قدمها أصحاب الهمم بالتعاون مع مدرسة مزيد الجديدة ومدرسة الإسراء الخاصة، إضافة إلى إلقاء كلمات وعرض فيديو عن خدمات مركز «ماهمون للتأهيل» والبرامج التأهيلية المقدمة لأصحاب الهمم.

والقى الشيخ الدكتور سالم بن ركاض كلمة في أكد فيها على أهمية هذه المراكز في دعم أصحاب الهمم وتعزيز اندماجهم في المجتمع، وتوفير خدمات تأهيلية وتعليمية متخصصة لهم وفق أعلى المعايير في البرامج. مشيداً بتوجهات القيادة الرشيدة في دعم أصحاب الهمم والاهتمام الكبير والراسخ بهم والعمل على تمكينهم ودمجهم في الحياة العامة.

وفي ختام الحفل، كرّمت إدارة المركز راعي الحفل وممثل مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم والجهات الداعمة لنجاح المركز.

الهند تكرم عام المجتمع في الإمارات

## وزير الاقتصاد الإماراتي عبد الله بن طوق يشارك في سباق مجتمعي في كيرلا



أخي الدكتور شمشير، وأنا سعيد جداً لوجودي هنا اليوم والمشاركة فيها، في هذا الحدث الخاص. لقد ساهم حضوره في رفع مستوى موضوع وروح "عام الجري المجتمعي". ونأمل أن تستمر مثل هذه المبادرات في تعزيز الجهود المجتمعية بين البلدين وإلهام المزيد من الوعي حول الرياضة والعافية والمشاركة الاجتماعية". كما شهد الحدث مشاركة ست من العدائين الإثيوبيين النخبة، بدعوة من الدكتور شمشير لرفع مكانة الحدث كسباق رائد في المنطقة، ويأتي إلهامه لهذه المبادرة من سباق زايد الخيري، وهو حدث إنساني عالمي معترف به بكم الأب المؤسس لدولة الإمارات العربية المتحدة، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، حيث تأسس سباق زايد الخيري منذ أكثر من عقدين من الزمان، ولعب دوراً محورياً في تعزيز اللياقة البدنية والعمل الخيري، وهي رؤية لا تزال تلهم الأحداث الرياضية المجتمعية في جميع أنحاء العالم.

مشاركته على الشراكة الدائمة بين الهند والإمارات العربية المتحدة. يشجع شعار الإمارات العربية المتحدة لعام 2025، "عام المجتمع"، المساهمات النشطة في المجتمع من خلال الخدمة المجتمعية والتطوع والمبادرات المؤثرة، ونماشيا من هذه الرؤية، شارك معالي عبد الله بن طوق المري في سباق "عام المجتمع" لمسافة 5 كيلومترات، جنباً إلى جنب مع الدكتور شمشير فايلال، رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب لشركة بي أس للرعاية الصحية ومقرها الإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى مئات المشاركين، مما يعزز أهمية الشمولية والمشاركة المجتمعية.

وقال معالي عبدالله بن طوق المري: "في دولة الإمارات العربية المتحدة، أعلن رئيس الدولة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان أن عام 2025 هو عام المجتمع، لقد بدأنا مبادرة إشراك المجتمع هنا في كانون، مع

•• كانون كيرلا- الفجر:

في تكريم لعام المجتمع في الإمارات، استضافت ولاية كيرلا في جنوب الهند "سباق العام المجتمعي"، وهو حدث يعزز العلاقات العميقة الجذور بين الهند والإمارات العربية المتحدة، حيث شارك معالي عبد الله بن طوق المري، عضو مجلس الوزراء ووزير الاقتصاد الإماراتي، في السباق إلى جانب رياضيين من الدرجة الأولى وعشاق اللياقة البدنية، وذلك خلال النسخة الثامنة من سباق كانون بيتش.

جاءت مشاركة الوزير، التي تمت خلال زيارته لولاية كيرلا لحضور قمة الاستثمار العالمية، بدعوة خاصة من الدكتور شمشير فايلال، راند الأعمال العالمي الشهير في مجال الرعاية الصحية ومرشد الحدث، وقد أكدت

## شرطة أبوظبي تسعد الأطفال بالتعرف على دوريتي الطفل والسعادة واسطبلات الفرسان

•• أبوظبي- الفجر:

في نفوس الطلبة وتثقيفهم مرورياً وغيرها من السلوكيات الإيجابية الهادفة. وتعرف الأطفال خلال الجولة التعريفية بإدارة الدوريات الأمنية والمرورية في استدامة الأمن والأمان، وبدورها أضافت أسر الأطفال بالمبادرات المتميزة التي تنفذها شرطة أبوظبي وحرصها المستمر على إسعاد المجتمع من خلال هذه الزيارة التي أدخلت السعادة في نفوس الأطفال وحوض تجربة لن ينسوها في المستقبل.



أسعدت القيادة العامة لشرطة أبوظبي 4 أطفال في مبادرة نفذتها إدارة المراسم والعلاقات العامة تضمنت تحقيق أمنية الأطفال بالتعرف إلى أهداف دوريتي السعادة والطفل وزيارة اسطبلات فرسان شرطة أبوظبي. وأكد العميد سيف سعيد الشامسي مدير إدارة المراسم والعلاقات العامة أن المبادرة تأتي ضمن الحرص والاهتمام بتحقيق أهداف "عام المجتمع" في تعزيز الروابط داخل الأسر والمجتمع ومؤسساته من خلال تنمية العلاقات بين الأجيال، وتهينة مساحات شاملة تُرسخ قيم التعاون والانتماء والتجارب المشتركة، والتحفيز على الإسهام الفاعل في ترسيخ ثقافة المسؤولية المشتركة، إلى جانب تعزيز دور الشرطة في إسعاد المجتمع وتحقيق تطلعاته. وأشار المقدم خليفة سالم الكعبي رئيس قسم العلاقات الاجتماعية والتوجيه في إدارة المراسم والعلاقات العامة اهتمام شرطة أبوظبي المستمر بتعزيز التواصل بين الشرطة والمجتمع وإسعاد الجمهور وتعزيز الشراكة مع المؤسسات التربوية والمجتمعية والإنسانية إسهاماً في ترسيخ ثقافة المسؤولية المجتمعية وتعزيز جودة الحياة ونشر الإيجابية.

وكان في استقبال الأطفال المقدم ركن سعيد خلف الظاهري رئيس قسم التوعية والتثقيف المروري في مديرية المرور والدوريات الأمنية وقدم لهم شرحاً حول أهداف دورية السعادة ودوريتها الطفل ضمن اهتمام المديرية بغرس آداب المرور



## تكريم 250 متطوعاً ضمن «نجوم التطوع»

نظم فريق "شكرًا لعتانك" التطوعي بالتعاون مع مركز عائشة بالرقاد الفلاسي لتطوير جودة أسلوب الحياة، حفلاً لتكريم 250 متطوعاً ضمن نجوم التطوع، برعاية وحضور الشيخ علي بن عبدالله الملا، والدكتورة عائشة بالرقاد الفلاسي.

وقدمت الحفل الإعلامية سارة أحمد الضعيف حفل نجوم التطوع، باحترافية عالية، ونالت تقدير المشاركين، كما شهد الحفل العديد من الكلمات المحفزة من شهاب الحوسني، والدكتورة علياء العامري، وأعرب المكرمون عن سعادتهم وامتنانهم لفريق "شكرًا لعتانك"، على هذا التكريم، مؤكداً أن مثل هذه الفعاليات تعزز الروابط الاجتماعية وتعكس القيم الإنسانية النبيلة.

# منوعات العقل 23



**التهاب اللوزتين هو التهاب يلحق باللوزتين، وهما وسادتين من الأنسجة بيضاوية الشكل في الجزء الخلفي من الحلق، حيث توجد لوزة واحدة على كل جانب.**  
تشمل علامات وأعراض التهاب اللوزتين، تورم اللوزتين، والتهاب الحلق، وصعوبة البلع، وألم بالعقد الليمفاوية على جانبي الرقبة.

من المهم تشخيص الحالة بسرعة ودقة

## التهاب اللوزتين . . الأعراض والأسباب وطرق الوقاية



أولاً: يغسل أيديهم جيداً وكثيراً، خصوصاً بعد استخدام الحمام، وقبل تناول الطعام.  
ثانياً: تجنب مشاركة الطعام، أو كؤوس الشرب، أو زجاجات المياه، أو الأواني.  
ثالثاً: استبدال فرشاة الأسنان بعد التشخيص بالإصابة بالتهاب اللوزتين.  
رابعاً: وساعدة طفلك في منع انتشار حالات العدوى الفيروسية

الأسباب  
غالباً ما تكون الفيروسات الشائعة السبب في الإصابة بالتهاب اللوزتين، لكن قد تكون العدوى البكتيرية هي السبب أيضاً.  
وأكثر أنواع البكتيريا المسببة للتهاب اللوزتين شيوعاً هي بكتيريا العقديّة المقيحة، وهي البكتيريا التي تسبب التهاب الحلق العقدي. كما يمكن أن تسبب سلالات أخرى من البكتيريا العقديّة أو أنواع أخرى من البكتيريا التهاب اللوزتين أيضاً.

عوامل الخطورة  
تتضمن عوامل الخطر في حالات التهاب اللوزتين ما يلي:  
العمر الصغير. يؤثر التهاب اللوزتين على الأطفال، ويُعد التهاب اللوزتين الذي سببه البكتيريا أكثر شيوعاً بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات و15 سنة.  
التعرض المتكرر للجراثيم. يميل الأطفال في عمر المدارس إلى المخالطة اللصيقة لأقرانهم، ويتعرضون في كثير من الأحيان للفيروسات أو البكتيريا التي يمكن أن تسبب التهاب اللوزتين.  
المضاعفات  
يمكن أن يتسبب التهاب أو تورم لوزتي الحلق الناجم عن التهاب اللوزتين المتكرر أو المستمر (المزمن) في حدوث مضاعفات مثل:  
-صعوبة التنفس أثناء النوم (انقطاع النفس الانسدادي النومي).  
-عدوى تنتشر بعمق في النسيج المحيط (التهاب النسيج الخلوي حول اللوزتين)  
-عدوى تؤدي إلى تجمع الصديد خلف اللوزة (خراج حول اللوزة)  
-العدوى العقديّة  
إذا لم يتم علاج التهاب اللوزتين الناجم عن العقديّة المقيحة أو غيرها من سلالات بكتيريا المكورات العقديّة، أو في حالة عدم استكمال العلاج بالمضادات الحيوية، فسيكون لدى طفلك مخاطر متزايدة للإصابة باضطرابات نادرة مثل:  
-الحمى الروماتيزمية، وهي حالة خطيرة من الالتهابات، والتي يمكن أن تؤثر على القلب، والمفاصل، والجهاز العصبي، والجلد.  
-مضاعفات الحمى القرمزية، وهي عدوى خاصة بالمكورات العقديّة تتميز بظهور طفح جلدي بارز.  
-التهاب الكلى (التهاب كبيبات الكلى)  
-التأثيرات للعقديات  
-التهاب المفاصل التفاعلي  
-التأثيرات للعقديات، وهو حالة تسبب التهاب المفاصل.

الأعراض  
يؤثر التهاب اللوزتين في الأغلب على الأطفال الصغار في سن ما قبل المدرسة وكذلك على المراهقين الصغار. تتضمن مؤشرات وأعراض التهاب اللوزتين ما يلي:  
- احمرار اللوزتين وتورمهما.  
- تكون طبقة بيضاء أو صفراء أو ظهور لطفحات على اللوزتين.  
- التهاب الحلق.  
- صعوبة أو ألم عند البلع.  
- الحمى.  
- تضخم وألم في العقد اللمفية الموجودة بالرقبة.  
- صوت حشرجة أو صوت مكتوم أو بحة.  
- رائحة الفم الكريهة.  
- ألم في المعدة.  
- ألم أو تيبس في الرقبة.  
- الصداع.

متى تزور الطبيب؟  
من المهم الحصول على تشخيص دقيق إذا كان طفلك لديه أعراض قد تشير إلى التهاب اللوزتين.  
اتصل بطبيبك إذا كان طفلك مصاباً بما يلي:  
- التهاب الحلق مع حمى.  
- التهاب حلق لا ينتهي خلال 24 إلى 48 ساعة.  
- صعوبة أو ألم في البلع.  
- ضعف شديد أو إرهاق أو تهيج.  
- طلب الرعاية الفورية إذا ظهرت على طفلك أي من العلامات التالية:  
- صعوبة في التنفس.  
- صعوبة بالغة في البلع.  
- سيلان اللعاب المفرط.

تحدث معظم حالات التهاب اللوزتين، بسبب العدوى بفيروس شائع، ولكن العدوى البكتيرية قد تسبب التهاب اللوزتين أيضاً.  
نظراً لأن العلاج المناسب لالتهاب اللوزتين يعتمد على السبب، فمن المهم تشخيص الحالة بسرعة ودقة. عادةً ما تُجرى جراحة استئصال اللوزتين، والتي كانت إجراءً شائعاً لعلاج التهاب اللوزتين، فقط عندما يحدث التهاب اللوزتين بشكل متكرر، ولا تستجيب الحالة للعلاجات الأخرى، أو يسبب الالتهاب مضاعفات خطيرة.



## جزء في الحمض النووي يُبطئ الشيخوخة!



ساعد حقن الفئران المسنة بجزء miR-302b من الحمض النووي الريبي الصغير (microRNA) في إبطاء علامات الشيخوخة.  
وأظهرت النتائج التي نُشرت في مجلة "Cell Metabolism" أن العلاج يمكن أن يُحارب الشيخوخة الخلوية، وهي العملية التي تفقد فيها الخلايا قدرتها على الانقسام. ومع التقدم في العمر تتوقف الخلايا عن انقسام وتفرز مواد تسبب الالتهاب، الأمر الذي يقلل من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض، والمقصود بالأمر هو السرطان والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.  
ودرس الباحثون من جامعة "كاليفورنيا" سان دييغو الحمض النووي الريبي الصغير (microRNA)، وهي جزيئات صغيرة تنظم عمل الجينات. ويلعب جزء miR-302b دوراً كبيراً في المناعة وقمع الخلايا السرطانية. وأظهرت التجارب على خلايا الإنسان أن الحويصلات الخارجية (exosomes) المتأخوذة من الخلايا الجذعية قادرة على "إحياء" الخلايا المسنة.  
ومن أجل إثبات ذلك تعامل الباحثون مع فئران مسنة (بمعدل 60-70 سنة عند البشر). تم حقنها بحويصلات خارجية تحتوي على miR-302b أو بدونها، بينما تلقت مجموعة أخرى من الفئران محلولاً ملحيًا.  
ونمتعت الفئران التي تلقت miR-302b بالخواص التالية:  
عاشت أطول بـ 4.5 أشهر (ما يعادل 10-15 سنة للإنسان).  
استعادت فراءها، وحافظت على وزنها، وحافظت على التوازن لفترة أطول، وأظهرت قوة عضلية أكبر.  
اجتازت متاهة مائية بسرعة أكبر، مما يدل على تحسن القدرات الإدراكية.  
كان لديها مستويات أقل من البروتينات الالتهابية في الجسم بمقدار النصف، وهي بروتينات تتراكم مع التقدم في العمر.  
وتجاوزت النتائج توقعات العلماء، لكنها لا تزال تحتاج إلى مزيد من التحقق. من غير المعروف ما إذا كان miR-302b سيسبب آثاراً جانبية لدى البشر، مثل نمو الأورام، والفئران التي لديها عمر قصير قد لا يكون هناك وقت كافٍ لتطور السرطان، بينما قد يستغرق ذلك وقتاً أطول لدى البشر.  
قالت إيرينا كونويو، مهندسة الطب الحيوي والمشاركة في البحث: "النتائج واعدة بالفعل، لكن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات. ويجب أن يكون العلاج آمناً للإنسان وأن يثبت فعاليته على المدى الطويل."





•• الشارقة-الفجر:

قادت الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي، مؤسّسة مجموعة كلمات، جلسة قرائية في "بيت الحكمة" بالشارقة، استعرضت خلالها كتابها "بيت الحكمة"، الذي تم إطلاقه مؤخراً عن "مجموعة كلمات"، وفاز بجائزة "بولونيا راجازي" المرموقة في أدب الأطفال، والتي تُمنح سنوياً في معرض بولونيا لكتاب الطفل منذ عام ١٩٦٦.

وتكرّم جائزة "بولونيا راجازي" الكتب التي تمتاز بجودة المحتوى والتصميم الفني، وتعد من أهم الجوائز العالمية التي تسلط الضوء على الابتكار في أدب الأطفال، مما يساهم في نشر القصص الهادفة وتعزيز ثقافة القراءة بين الأجيال الجديدة.



قادت جلسة قرائية للصفار تستكشف تاريخ المعرفة وتأثيرها في نهضة الأمم

## كتاب "بيت الحكمة" لبدور القاسمي يفوز بجائزة "بولونيا راجازي" لأدب الأطفال

أبدعوا أعمالاً فنية مستوحاة من موضوعات الكتاب. وفي 23 فبراير، افتتح المعرض في "بيت الحكمة"، ليضم نتاج ورش العمل من لوحات وأعمال فنية تعبر عن رؤية المشاركين، ويستمر المعرض حتى 27 فبراير. كما يتوفر الكتاب للبيع باللغتين العربية والإنجليزية في متجر "بيت الحكمة"، ليمنح القراء فرصة اقتنائه والتعمق في مفاهيمه.

يذكر أن الفنان بنيامين بيني، الذي يشارك في إدارة الورش، هو مصور فرنسي برز في مجال الفنون البصرية، وتم تكريمه من قبل اليونسكو عام 2012، حيث تتركز أعماله على استكشاف العلاقة بين الهوية والفضاء العام. يهدف الكتاب إلى تعزيز مهارات القراءة وتنمية القدرة على التحليل والاستنتاج، وتشجيع القراء الصغار على استكشاف التاريخ والمساهمات القيّمة التي قدمها العلماء العرب. سيكون متاحاً للشراء باللغتين العربية والإنجليزية في مكتبة بيت الحكمة وموقع مجموعة كلمات.

موضحة أن تلك الثقافات ساعدت على ازدهار المعرفة، وعززت من تطور العلوم والمعارف باللغة العربية، مؤكدة أن ما ورد من أن الخليفة المأمون كان يدفع وزن الكتب المترجمة ذهباً دليل على مكانة "بيت الحكمة" منارة للمعرفة العالمية.

وفي ختام الجلسة القرائية، ربطت الشارقة بدور الماضي بالحاضر، قائلة: "سنبنى بيت الحكمة من جديد، كما شهد يوماً 21 و22 من فبراير تنظيم ورش عمل تفاعلية للفنان الفرنسي بنيامين بيني والخطاط المغربي مروان عوينات، وشارك فيها 40 طالباً من مراكز ربيع قرن، وتضم طالبات من سجاية فتيات الشارقة وطالبات من ناشئة الشارقة، حيث

ولكن هذا الكتاب شرارة تجديد العهد بالعلم والمعرفة، وتحفيز أجيالنا على مواصلة مسيرة البناء والتقدم". إنجازات العرب في مختلف العلوم وبمناسبة فوز الكتاب، نظمت مجموعة كلمات بالتعاون مع "بيت الحكمة" في الشارقة جلسة قرائية وورش عمل إبداعية، إلى جانب معرض فني خاص، والتي انطلقت في 20 فبراير بجلسة قرائية قدمتها الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي، وشارك فيها عدد من الأطفال واليافعين، حيث سلطت الشارقة بدور القاسمي الضوء على إنجازات "بيت الحكمة" في بغداد ودوره في احتضان المترجمين والعلماء، ونشر الكتب في مختلف العلوم، من طب وهندسة وفلك، وغيرها.

وأشارت الشارقة بدور إلى استقبال "بيت الحكمة" الطلاب من مختلف بلاد العالم ومن كافة الخلفيات العرقية واللغوية اللغوية، ومن الرجال والنساء على حد سواء، حيث كان زوّاده يتحدثون لغات متنوعة، مثل العربية والفارسية والآرامية وغيرها.

وهو انعكاس لتراثنا العربي الذي أسهم في تشكيل النهضة الفكرية والعلمية عالمياً. ونحن نسعى من خلال هذا الكتاب ليس فقط إلى توعية الأجيال العربية بإرثها الثقافي، ولكن أيضاً لتعريف العالم أجمع على هذا التراث العظيم الذي وضع أسس البحث العلمي والترجمة والاكتشافات في مختلف المجالات. فالعلاقة التي نهضت بها أمتنا لا تزال مصدر إلهام، ويجب أن تبقى حية في أذهان الأجيال القادمة، تماماً كما كان (بيت الحكمة) في بغداد رمزاً للفكر والتقدم".

وأضافت: "النظر إلى التقدم العالي في النهايات قد يجعلنا نغفل عن البدايات، فكل ابتكار أو اختراع له أساسه ورواده الذين زرعوا بذورته، ومن هنا فلا بد للأجيال أن تعرف جذورها، وتستلهم منها العزيمة والإصرار على بناء مستقبلها. ولنا نسعى أن يكون (بيت الحكمة) في الشارقة امتداداً

ويهدف الكتاب الفئة العمرية (9+)، حيث يأخذ القراء الصغار في رحلة معرفية لاستكشاف تاريخ "بيت الحكمة" ببغداد، والمعروف أيضاً باسم "خزان الحكمة"، الذي تأسس في العصر العباسي، ليكون مركزاً للعلم والمعرفة، منذ إنشائه على يد الخليفة هارون الرشيد، وازدهاره في عصر المأمون، وحتى سقوطه خلال الغزو المغولي بقيادة هولاكو.

ويهدف الكتاب إلى إبراز أهمية المعرفة في تشكيل مستقبل المجتمعات، وتشجيع الأطفال واليافعين على التفكير النقدي وتقدير العلوم والمبادئ المعرفية، التي أسهمت في نهضة الأمم، مقدماً محتوى بأسلوب شائق ومدعوم بالرسوم التي تنري التجربة القرائية للأطفال وتجعلها أكثر تفاعلاً وممتعة لهم.

نيراس تهندي به الأجيال وفي تعليقها على فوز الكتاب بجائزة بولونيا راجازي، قالت الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي: "يمثل كتاب (بيت الحكمة) رحلة إلى أعماق حضارتنا العربية والإسلامية،

## مجموعة كلمات تنظم في "بيت الحكمة" بالشارقة معرضاً وورش عمل مصاحبة تستمر 4 أيام



خلال خطاب ملهم في "اكسبوجر 2025"

## أسامة العلمي: أجمد الزمن بعدستي لأذكر العالم بلحظات تستحق التأمل

في كل صورة أكثر من مجرد إطار بصري، بل لحظة محفورة في الزمن تحمل في طياتها ارتباطاً روحياً عميقاً بين الإنسان والبيئة المحيطة. واختتم حديثه بالتأكيد على أن التصوير هو وسيلة للتأمل، والتواصل العميق مع العالم، حيث تتيح لنا كل صورة فرصة لفهم ثراء الحياة والانبهار بجمالها الخفي، وأعرب عن سعادته بمشاركة هذه اللحظات مع الجمهور، متمنياً أن تلهمهم رؤيته لاكتشاف الحياة بطريقة مختلفة، ورؤية الجمال في كل تفصيل صغير يحيط بنا.

ليغوص في أعماق التجربة الإنسانية والطبيعية، حيث يسعى لالتقاط لحظات تنبض بالحياة، تروي قصصاً عن المرونة والصمود والأمل في أبسط التفاصيل. وقال: "كل صورة أكثر من مجرد لقط، إنها اقتباس للحظة تجسّد الفرح والجمال، وتذكّرنا بثراء الحياة وقدرتها على الهامنا". وتطرق إلى رحلته في تصوير المجتمعات الأصلية في أفريقيا، حيث استعرض صوراً لنساء ورجال يجسدون القوة والكرامة والإصرار. وأشار إلى أن صور النساء الأفريقيات تظهر "روحاً

فعايات المهرجان الدولي للتصوير "اكسبوجر 2025"، الذي ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة في منطقة الجادة، ويستمر حتى 26 فبراير الجاري، حيث يجمع نخبة من المصورين العالميين للمشاركة تجاربهم المهمة في عالم التصوير الفوتوغرافي. وتحدث العلمي عن رحلته في عالم التصوير، وكيف بدأ مغامرة مليئة بالحساس والإبداع والتحديات، موضحاً أنه استطاع تحقيق التوازن بين عمله كمهندس وصفه بالتصوير. وأكد أنه تجاوز حدود الاستديوهات والصور اللامعة،

أكد المصور الفوتوغرافي أسامة العلمي أن التصوير هو أكثر من مجرد توثيق للحظات، بل هو وسيلة لاكتشاف الفرح من جديد واستكشاف جوهر الطبيعة. وأوضح أن كل صورة يلتقطها هي شهادة على الجمال، وارتباط عميق بين البشر والطبيعة، حيث يسعى من خلال عدسته إلى تجميد اللحظات التي تذكّرنا بقيمة الحياة وروعيتها، وتعكس العطاء والبساطة التي تمنحنا إحساساً بالارتباط الراسخ بالأرض. جاء ذلك خلال خطابه الملهم ضمن

إنتاجات سينمائية إماراتية تتألق بمنصات البث عبر الإنترنت

•• أبو ظبي-الفجر:

تقدم سلسلة "ذا ريل فايلز"، التي ابتكرتها المخرجة والمنجحة والرئيسية التنفيذية لشركة "زين فيلم برودكشن"، "زينوفر فاطمة"، مجموعة فريدة من القصص القصيرة المصممة لإرسال الرعب والقشعريرة في القلوب وبأقل من دقيقة. بفضل الجهود الإبداعية المشتركة والتعاون مع "عفرا فرحانة"، يجمع السلسل بين الرعب والتشويق والرسائل الاجتماعية المهمة، مما يجعل المشاهدات متسمرين في مقاعدتهم.

بعد سلسلة نجاحاته الأولى، من المقرر أن يوسع "داريل فايلز" نطاقه من خلال بثه على "زي فايف"، حيث ينتظر عشاقه المحسمين مفاجآت مرعبة، وسيشارك في الحلقات الجديدة ممثلين من بوليوود ومؤثرين بارزين في الإمارات العربية المتحدة، مما يعد بتجربة فريدة وغامرة، خاصة خلال موسم رمضان القادم.

منوعات

الفكر

27



تضم خريطة المسلسلات السورية واللبنانية في موسم دراما رمضان ٢٠٢٥، نحو ١١ مسلسلاً، بمشاركة مجموعة كبيرة من النجوم، وتتنوع تلك الأعمال ما بين الكوميديا والدراما والرومانسية.

تتنوع ما بين الكوميديا والدراما والرومانسية

أبرز المسلسلات السورية واللبنانية في رمضان 2025



كبيراً من النجوم هناك، وتقلصت خريطة المسلسلات إلى نحو 4 أعمال فقط.

عبدو، وجوليا قصار، وماريلين نعمان، ورفيق علي أحمد، والعمل تأليف نادين جابر، وإخراج فيليب أسمر.

ويعد مسلسل "نفس" من أبرز المسلسلات اللبنانية في رمضان 2025، بطولة الثلاثي عابد فهد، ودانييلا رحمة ومعتمد النهار، والعمل تأليف إيمان السعيد وإخراج إيلي السمعان، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي تشويقي، حول عدداً من القضايا التي تهم العالم العربي.

وتدور أحداث المسلسل المكون من 30 حلقة، عام 1900 داخل مدينة دمشق، حيث يتناول عالم الجريمة والصراع بين التجار خلال تلك الفترة.

وذلك بالإضافة إلى مسلسل "سكرة الحب" بطولة الفنانة اللبنانية هيا مرعشلي، ويشاركها مجموعة من الفنانين، منهم محمد الأحمد، ورشا بلال، وسارة أبي كنعان، وديمية الجندي وجمال العلي، والعمل تأليف بثينة عوض، وإخراج مروان بركات.

الدرجة قراءة مستقبل شعوبنا والتنبؤ بما ينتظرها، اليوم.. نحاول أن نعيد الحكاية بكل أمانة وإخلاص لرؤية عدوان في محاولة أخرى لصناعة دراما أقرب للواقع."

كما يعرض مسلسل "ليالي روكسي" بطولة منى واصف، ودريد لحام، وأيمن زيدان، وسلاف فواخرجي، وتدور أحداثه في عشرينيات القرن الماضي، والعمل تأليف ورشة كتابية هم: محمد عبد العزيز، وشادي كيوان، ومعن سقباني، ويشترى عباس، وإخراج محمد عبد العزيز.

أما الفنان تيم حسن، يناهض بمسلسل جديد يحمل اسم "تحت سايح أرض"، ويشاركه البطولة كاريس بشار، ومنى واصف، وأنس طيارة، وتيسير إدريس، ومجد فضة، والعمل تأليف عمر أبو سعدة، وإخراج سامر البرقاوي.

وتدور الأحداث حول ضابط نزيه يدعى "موسى" يكتشف أن أخويه يزوران الدولارات، ليجد نفسه في مأزق أخلاقي، إما أن يتركهما يواجهان العصابات بفردهما، أو إدارة هذا العمل القدر بنفسه لحمايةهما.

ويشارك المخرج الليث حجوة، في موسم رمضان 2025، بمسلسل "البطل" بطولة بسام كوسا، ومحمود نصر، وفرح بسيسو، ونور علي، ونانسي خوري، ووسام رضا، وخالد شباط، وجرجس جبارة، وهام رضا، ورسل حسين، والعمل فكرة ممدوح عدوان، سيناريو وحوار رامي كوسا، ومعالجة درامية لواء يازجي.

وكشف الليث حجوة، كواليس هذا المشروع المستوحاة أحداثه عن نص مسرحي بعنوان "زيارة الملكة" للكاتب ممدوح عدوان، قائلاً عبر حسابه على "إنستغرام": "في الثمانينيات قدم ممدوح عدوان عمل مسرحي، يحمل عنوان (زيارة الملكة) حيث بدأنا سوياً عام 2003 بالتحضير لتحويله إلى نص تلفزيوني، ولكن توقف المشروع نتيجة رحيله عام 2004".

وتابع "ولعل الفنون في جوهرها نبعت يوماً ما من قضايا الإنسان، قضاياها وأزماته التي تكررت وتكررت عبر الزمن ممدوح عدوان - عبر أدبه استطاع بكل واقعية أن يروي حكاية تصلح لكل زمان ومكان".

وأشار إلى أن "حكاية (بطل) مشروع بدأه عدوان، ونسجه بحرفية قد تكون وصلت

بشهر رمضان، وإن شاء الله تعجبكم"، متابعة "التصوير مكمل داخل سوريا الحبيبة مع فريق مميز ومتفاني بالعمل".

وينافس الفنان باسم ياخور، في موسم رمضان لهذا العام، بمسلسل "السبع ابن الجبل"، الذي يجري تصويره في سوريا، ويشاركه مجموعة كبيرة من الفنانين أبرزهم: أمل بشوشة، وأمل عرفة، وعبدالله عماد، والعمل تأليف بشار مراديني وسيف رضا حامد، وإخراج فادي سليم.

وتدور الأحداث في إطار ملحمي فانتازي، حيث تتضمن الأحداث جرعة من الانتقام والقوة، وذلك في إطار من الإثارة والتشويق. وروجت الشركة المنتجة للمسلسل، قائلة: "عالم درامي مختلف لا يعرف فيه الجبروت حداً، ولا الانتقام يصل لنهاية، ولا حتى الحب

يأتي ذلك إلى جانب مسلسل "سيروم" الذي تدور أحداثه في إطار اجتماعي، حيث يتناول العمل أعماق النفس البشرية والصراع الأيدي بين الخير والشر، ويستعرض كيف يتصرف الإنسان عندما تسيطر عليه مشاعر الجشع والطمع والأفكار الشريرة، فيتخلى عن إنسانيته وقيمه وأخلاقه.

المسلسل تأليف سعيد حناوي ومحمود إدريس، وإخراج تامر إسحاق، و بطولة باسم ياخور، وسلوم حداد، وشكران مرتجى، وصفاء سلطان، وأنس طيارة وعبير شمس الدين.

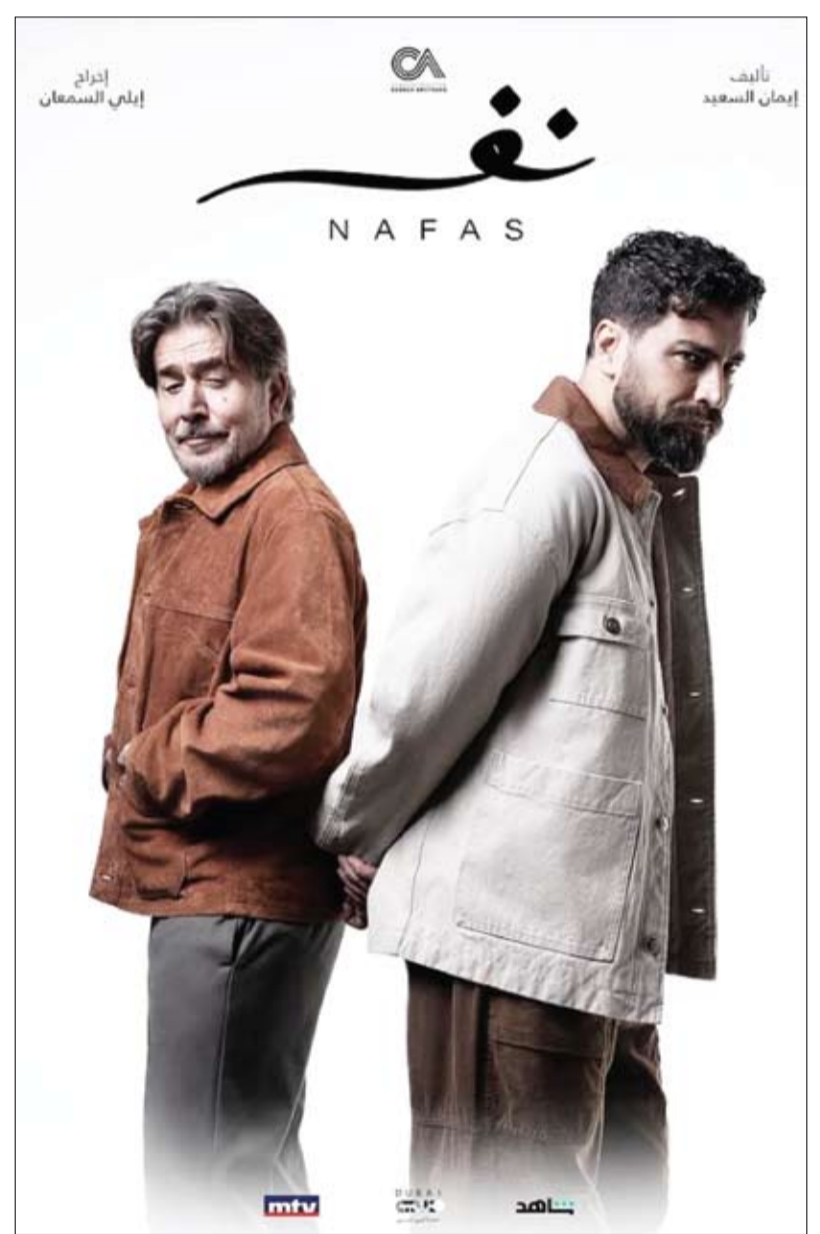
كما تتضمن خريطة المسلسلات السورية في رمضان 2025، مسلسل آخر تدور أحداثه في إطار تشويقي بوليسي، وهو "قطع وريد" بطولة سلوم حداد، وشكران مرتجى، وباسم ياخور، وأنس طيارة، وصفاء سلطان، وعبير شمس الدين، وأندريه سكاك، وجمال العلي، وطازق مرعشلي، والعمل تأليف سعيد حناوي، وسيناريو وحوار محمود إدريس، وإخراج تامر إسحاق.

وتدور أحداث المسلسل حول جريمة قتل تقع في قرية "الفرق" قرب دمشق، مما يفتح باب التحقيق لكشف الجاني بين أفراد عائلتين في القرية.

المسلسلات اللبنانية أما الدراما اللبنانية، فتشهد تراجعاً ملحوظاً في حجم الإنتاج الخاص بموسم دراما رمضان 2025، إذ يخيب عدداً

نسماًت أيلول ويعد مسلسل "نسماًت أيلول" من أبرز المسلسلات المرتقب عرضها في رمضان، وهو بطولة نادين تحسين بك، ومحمد حداقي، ورواد علوي، ويزن الريشاني وهو تأليف علي معين صالح، وإخراج يزن هشام شربتجي.

ويركز العمل على هموم ومشاكل الشباب، مقدماً إياها في إطار كوميدي، بهدف تسليط الضوء على قضاياهم من منظور مختلف. وكانت رشا شربتجي، قد شوقت جمهورها لهذا المسلسل، قبل أن تتنازل عن مهمة الإخراج لتسقيها يزن، الذي استكمل المهمة لاحقاً، حيث كتبت عبر حسابه على "إنستغرام": "دائماً ورغم كل الظروف الصعبة يبقى الضل والضوء بوابة تقدر نحكي من خلالها أفكار الناس وقصصهم، ونحن مكملين بصناعة حكاية جديدة عنوانها (نسماًت أيلول)، رح تشوفوها قريباً



# الفكر

## التساقط الكثيف للشعر قد يكون مؤشرا لأمراض مزمنة



وللحفاظ على صحة الشعر تنصح الطبيبة بالابتعاد عن المواد الكيميائية التي قد تضر بالشعر وفروة الرأس مثل الصبغات الاصطناعية، كما تنصح الفتيات بالابتعاد عن التسيريحات التي تشد الشعر بقوة أو تؤدي إلى تكسير أطرافه". وينوه خبراء الصحة إلى أن تساقط الشعر بكثافة قد يكون سببه نقص بعض الفيتامينات في الجسم مثل فيتامين D، وفيتامين A، وفيتامين B12، وفيتامين E، وفيتامين C.

مرتبطة ببعض الأمراض المزمنة مثل مرض السكري، وأمراض الغدة الدرقية، ومتلازمة تكيس المبايض، وبعض أمراض المناعة الذاتية. إذا لوحظ على الشخص أن شعره يتساقط بكثافة في فترة المراهقة قد يكون هذا الأمر مرتبطا بالتغيرات الهرمونية في الجسم". وأشارت الطبيبة إلى أن بعض الناس يلاحظون أن شعرهم بدأ يتساقط بكثافة في فترة معينة، وهذا قد يكون نتيجة لتناول بعض الأدوية مثل مضادات الحيوية، وأدوية منع الحمل، والستيرويدات، وبعض أدوية علاج السرطان، كما الصلع وفقدان الشعر قد تكون له عوامل وراثية أيضا.

حذرت الطبيبة الروسية ماريا كيزيمكو من أن التساقط الكثيف لشعر الرأس قد يكون مؤشرا على وجود بعض الأمراض المزمنة في الجسم. وحول الموضوع قالت الطبيبة: "يفقد الإنسان ما بين 50 إلى 100 شعرة من رأسه في اليوم، وهذا يعتبر أمرا طبيعيا من الناحية الفسيولوجية، وهو نتيجة لتجدد شعر فروة الرأس، لكن إذا لاحظ الإنسان أن شعره بدأ يتساقط بكثافة كبيرة فيجب عليه التوجه إلى الطبيب لتحديد سبب هذه المشكلة، فقط يكون هذا الأمر مرتبطا ببعض الأمراض". وأضافت: "أسباب تساقط الشعر قد تكون

## متى يجب تناول المضادات الحيوية لعلاج التهاب الحلق؟

يشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف إلى أن تناول مضادات الحيوية غير مفيد في 70 بالمئة من حالات التهاب الحلق. ووفقا له في هذه الحالة، غالبا ما يتطلب الأمر إجراء تخدير موضعي مثلا عن طريق تناول الحلبي الدافئ أو الشاي. ولكن في بعض الأحيان يكون سبب التهاب الحلق فيروسات، وفي بعض الأحيان تكون طبيعة المرض غير معدية على الإطلاق، ولكن يحدث الانزعاج بسبب الحساسية وجفاف الهواء وحتى الارتجاع. ولكن، هناك حالات يكون تناول مضادات الحيوية ضروريا لعلاج التهاب الحلق. كما في حالة العدوى البكتيرية العقدية التي تسبب التهابا حادا في الحلق، ودرجة حرارة المريض تقترب من 40 درجة، وتضخم الغدد الليمفاوية في الرقبة، ولوزتين محمرتين ومتورمتين تغطيتها طبقة بيضاء، وحينها ينبغي على المريض تناول المضاد الحيوي المناسب بناء على وصفة طبيبة.

## طريقة المشي شكل من أشكال التواصل غير اللفظي

تشير الدكتورة إيرينا كراشكيننا أخصائية الطب النفسي إلى أن طريقة المشي شكل من أشكال التواصل غير اللفظي، تعبر عن الحالة الجسدية للشخص وتعطي أيضا دلالات عن صحته النفسية. ووفقا لعلماء النفس يمكن أن ترتبط خصائص المشي (السرعة، تباعد الخطوات، الوضعية) بالحالة العاطفية والصحة النفسية للإنسان. فمثلا قد تشير المشية البطيئة إلى الاكتئاب أو القلق. وتقول: "يمكن أن تعكس طريقة المشي مستوى ثقة الشخص بنفسه واحترامه لذاته، حيث غالبا ما يمشي الأشخاص ذوو الثقة العالية بالنفس بوضعية مستقيمة وخطوة وثقة، في حين أن الأشخاص الذين يعانون من انخفاض الثقة بالنفس أو القلق الاجتماعي قد يمشون بطريقة غير مستقيمة ومتحفظة". ووفقا لها، أظهرت الدراسات أن حالات الصحة النفسية، وخاصة الاكتئاب والقلق، يمكن أن تؤثر على مشية الشخص. فمثلا تكون مشية الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب عادة بطيئة وغير ديناميكية، وهذا مرتبط بالمزاج المكتئب. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون المشية بمثابة مؤشر للأخريين، ما يسمح لهم بفهم الحالة الداخلية للشخص أفضل. كما أن مراقبة الشخص لمشيته يمكن أن تساعد على إدراك التغيرات العاطفية التي طرأت عليه والبدء في معالجتها. وتقول مختتمة حديثها: "تؤكد الدراسات أن طريقة المشي يمكن أن تعكس الحالة النفسية والصحة النفسية للشخص. ويسمح فهم العلاقة بين المشي والعمليات العاطفية باستخدام هذا الجانب الفسيولوجي لزيادة الوعي الذاتي وتحسين الصحة النفسية. لذلك من الضروري أن ينتبه الشخص إلى مشيته، وإذا لزم الأمر يمكنه طلب المساعدة من المتخصصين للحفاظ على الصحة النفسية وتحسينها".



الممثلة الأمريكية هانا كيبل لدى حضورها العرض الأول للموسم السادس من مسلسل 'كوبرا كاي' على نتفليكس في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

## قرأت لك

### الفول السوداني



أكد خبراء تغذية أن الفول السوداني يحتوي على فوائد صحية رائعة تعود على القلب والدماغ وكل أجزاء الجسم من هذا الطعام، هذا بالإضافة لكونه مصدرا للطاقة.

وتعود فوائد السوداني للجسم سواء كنت تأكل السوداني كوجبة خفيفة أو تتناول زبدة الفول

السوداني على الإفطار مع الخبز أو شرائح التفاح.

ومن أبرز الفوائد الصحية للسوداني:

- يحتوي السوداني على دهون ومكونات نباتية تحارب سرطان المعدة، وتمنع نموه.
- يقلل الكوليسترول الجيد الذي يحتويه السوداني من الكوليسترول الضار في الجسم ويطرده.
- يوفر السوداني مضادات للأكسدة تمنع انسداد الشرايين والجلطة.
- أكل السوداني مفيد للوقاية من السكري، لأنه لا يرفع نسبة السكر بالدم بسرعة، ويعزز الإحساس بالشبع.
- يحتوي السوداني على مادة تزيد إنتاج الجسم لهرمون السيروتونين الذي يخفف الاكتئاب.

## سؤال وجواب

- ما هو أقوى أنواع الحجارة؟  
الأناس.
- ما الدولة التي تتكون من عدة جزر على شكل الهلال؟  
جزر القمر.
- أي السور التي ذكر فيها البعوض؟  
سورة البقرة.
- ما هي أول العملات الإسلامية؟  
الدينار الذهبي.
- أي الحيوانات يمكن أن يُصاب بالحبسبة؟  
الضرد.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن اول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثرا باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى نضجيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأرة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن اول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور

## قصة جحا المخادع

تمنى شيخ التجار ان يرى احدا يستطيع ان يضحك على جحا وافضى بأمنيته هذه إلى حسان احد اصدقائه فقال حسان حسنا ومن يفعل ذلك فقال شيخ التجار له عندي مائة دينار...ذهب حسان إلى السوق وبحث عن جحا حتى وجده وعند ذلك قال له احمد الله الذي وجدتك ايها الظالم السارق ثم رفع يده وصغف جحا صغفة قوية وهو يقول الان انا اصفعك يا مسعود أما المرة القادمة فسأقتلك.. فقال جحا: انا لست مسعودا يا رجل انا جحا ومن هنا لا يعرفني؟ فقال الرجل اسف اسف اعتقدت انك مسعود ثم مشى إلى شيخ التجار فذهب خلفه وعند الباب سمع ضحكاتهم معا فعرف انهم ضحكوا عليه . في المساء تنكر جحا جيدا وذهب لبيت حسان وطلب مقابلته ثم دخل عليه فلقا وقال: يا سيد حسان ان شيخ التجار يقول لك ارسل اليه 005 دينار وقال في الحال اسرع فهناك مشكلة ويقول لك العلامة هي ما حدث بينكم صباحا وما فعلته في جحا. فصدقه حسان واسرع واخرج 500 دينار وقال هل اتى معك؟ فقال: لا... انه واقع في مشكلة ويخاف ان تأخذ الشرطة معه. ذهب حسان صباحا وهو متردد وخائف لينظر في امر شيخ التجار.. فمر على دكانه فوجده يجلس هناك فاستعجب لذلك. والى عليه السلام ثم سأله هل تركتك الشرطة؟ فقال شيخ التجار: اية شرطة؟ فحكى له ماحدث وهو يضرب رأسه بيده حزنا على ضياع النقود. فقال شيخ التجار: ومن يعرف ما حدث من امر جحا غيرنا؟ فسمعوا صوتا يقول انا.. تقدم جحا وهو يضحك.. لا يوجد احد يضحك على جحا. فقال حسان سأخبر الشرطة بما حدث منك فقال جحا.. حسنا اتيت ذلك ايها المخادع وتذكر دائما ان صغعتي تساوي 500 دينار.

## مساحة للتلوين

