

شرطة دبي تنظم جلسة حوارية بعنوان الأسرة الرقمية الأمانة



أحمد عيد: "نديم الراعي" شريه لا يشبهني



نظام غذائي صحي في رمضان .. أفضل الأطعمة للإفطار والسحور

## المشوش .. حلوى شعبية تزين موائد رمضان في حائل السعودية

تعددت الأطباق وأصناف الحلويات التي تتصدر موائد الأسر السعودية في شهر رمضان المبارك، وتحضر الأطباق التقليدية المتوارثة على موائد الإفطار والسحور، وتتميز كل منطقة بأطباق لافتة وحلويات شعبية، وأبرزها "المشوش" التي تعرفها عدة مناطق في المملكة خاصة منطقة حائل. وتزين الموائد في منطقة حائل في أيام الشهر الفضيل بهذا الطبق التراثي، الذي بات من الأطباق والرموز الوطنية الخاصة بالمملكة، وهو تقليد متوارث يميز عبق الماضي مع النكهة اللذيذة. ورغم تنوع الأصناف الحديثة والكثيرة من الحلويات، لا تخلو معظم موائد أصالي حائل من "المشوش" كواحد من أبرز أصناف الحلويات الشعبية الشهيرة ذات الارتباط الوثيق بالهوية السعودية.

وحلوى "المشوش" لها ذكر تاريخي خلال فترة "1823 - 1891م"، حيث ذكر بأنها من الأطعمة التقليدية والمحبة في وسط الجزيرة العربية. وتتكون هذه الحلوى من أرغفة صغيرة يتم صنعها من دقيق الحنطة، وتوضع على الصاج حتى تنضج، ثم يتم رفعها عنه ويضاف إليها السمن مع أي من الأطعمة ذات المذاق الحلو، الكاسل أو الدبس أو السكر. ورغم حضورها بشكل كبير في شهر رمضان، فإنها تعد من الأصناف التي تُصنع كذلك في فصل الشتاء لارتباطها ببرودة الطقس ويتم تقديمها في كثير من الأحيان مع القهوة أو الشاي.

## الست موناليزا يشعل الجدل .. تأخر الحلقة 12 بريك الجمهور

أثارت الحلقة الثانية عشرة من مسلسل "الست موناليزا" حالة من الجدل على منصات التواصل الاجتماعي خلال الساعات الماضية، بعد أن تأخر موعد بثها المفترض، ما دفع مجي العمل إلى التكهين بالأسباب وراء هذا التأجيل. وتدخلت بطلنة مسلسل الفنانة مي عمر لتوضيح الموقف عبر منشور على صفحتها الرسمية، مؤكدة أن التأخير ناتج عن ظروف استثنائية واجهها فريق العمل، ووعدت الجمهور بأن الحلقة ستكون متاحة على منصة "شاهد" خلال ساعات مشيرة إلى أن الأحداث المقبلة ستشهد تحولات كبيرة ومواجهات عاطفية قوية.



مع حلول شهر رمضان، يطرح مرضى فقر الدم تساؤلات حول قدرتهم على الصيام من دون التعرض لمضاعفات مثل التعب الشديد أو الدوخة أو الهبوط. وبينما يمكن لبعض الحالات الصيام بأمان، فإن الأمر يتطلب متابعة طبية وتخطيطاً غذائياً دقيقاً لتفادي تفاقم الأعراض. ويحدث فقر الدم، أو الأنيميا، عندما ينخفض مستوى الهيموغلوبين في الدم، ما يقلل قدرة الجسم على نقل الأكسجين إلى الأنسجة. وتتنوع أسبابه بين نقص الحديد، أو فيتامين B12، أو حمض الفوليك، إضافة إلى أمراض مزمنة أخرى.

## فقر الدم في رمضان .. هل الصيام آمن؟ .. نصائح غذائية مهمة

ولا تُعد مصدراً للتغذية. وكثير من الهيئات الفقهية أجازت استخدامها أثناء الصيام عند الحاجة. ومع ذلك، يُنصح المرضى بمراجعة الطبيب قبل رمضان لضبط الجرعات وتقليل احتمال الحاجة إلى البخاخ الإسعجي خلال النهار.

ويتعمد نجاح الصيام لدى مريض الربو على الالتزام بالبخاخ الوقائي، الذي يُستخدم عادة بانتظام لمنع الالتهاب، حتى في حال غياب الأعراض. ويمكن للطبيب تعديل توقيت الجرعات لتكون بعد الإفطار وقبل السحور، بما يضمن استمرار الحماية طوال اليوم.

أما البخاخ الإسعجي، فيجب أن يبقى متاحاً دائماً، ولا ينبغي تأجيل استخدامه عند الشعور بضيق التنفس، لأن تجاهل النوبة قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة.

متى يُنصح بالإفطار؟ إذا تعرض المريض لنوبة ربو شديدة تتطلب استخداماً متكرراً للبخاخ أو ظهور أعراض مثل صعوبة واضحة في التنفس، أو صفير حاد في الصدر، أو زرقة في الشفاه، فيجب كسر الصيام فوراً وطلب الرعاية الطبية.

الالتزام بالجرعات الموصوفة، وغالباً ما يُنصح بتناولها بعيداً عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين، ومع مصدر ليفتامين C لتحسين الامتصاص.

متى يجب التوقف عن الصيام؟ ينبغي كسر الصيام فوراً إذا ظهرت أعراض شديدة مثل الإغماء، أو تسارع ضربات القلب بشكل ملحوظ، أو ضيق التنفس، أو الإرهاق غير المحتمل.

وفي النهاية، فإن استشارة الطبيب قبل رمضان خطوة أساسية لتحديد القدرة على الصيام ووضع خطة غذائية وعلاجية مناسبة تضمن شهراً آمناً وصحياً.

هل البخاخ يفطر؟ من الناحية الطبية، البخاخات الموسعة للشعب الهوائية توصل الدواء مباشرة إلى الرئتين بجرعات دقيقة، القرار بشأن الصيام فردياً في المقام الأول.

هل يستطيع مريض فقر الدم الصيام؟ يعتمد القرار على شدة الحالة وسببها. فالحالات البسيطة من نقص الحديد قد تتمكن من الصيام مع الالتزام بالعلاج والتغذية المناسبة، بينما يُنصح مرضى الأنيميا الشديدة أو المصحوبة بأعراض واضحة باستشارة الطبيب قبل اتخاذ القرار.

ومن أبرز الأعراض التي تستدعي الحذر: الدوخة المتكررة، ضيق التنفس، تسارع ضربات القلب، الشحوب، والصداع المستمر.

الهداية الصحيحة يفضل أن يبدأ الإفطار بوجبة خفيفة سهلة الهضم، مثل التمر مع مصدر للبروتين، ثم الانتقال إلى وجبة متكاملة تحتوي على: مصادر غنية بالحديد مثل اللحوم الحمراء، والكبدة، والدجاج، والأسماك.

بديل نباتية مثل العدس، والسمبلك، والبقوليات - أطعمة غنية بفيتامين C مثل البرتقال والफल الحلو، لتعزيز امتصاص الحديد. ويُفضل تجنب شرب الشاي أو القهوة مباشرة بعد الوجبة، لأنها يقللان امتصاص الحديد. بينما تلعب وجبة السحور دوراً محورياً في الحفاظ على مستوى الطاقة خلال النهار. ويتصح بأن تحتوي على: مصدر بروتين مثل البيض أو الزبادي أو الفول - خبز حبوب كاملة لإمداد الجسم بالطاقة ببطء - فاكهة أو خضروات طازجة - كما يُستحسن شرب كميات كافية من الماء بين الإفطار والسحور لتجنب الجفاف، الذي قد يزيد الشعور بالتعب. وإذا كان المريض يتناول مكملات الحديد، فيجب

## سر الذاكرة الخارقة لدى كبار السن

أظهرت دراسة حديثة أن أدوية الأشخاص الذين يعيشون حتى سن متقدمة قد تكون أكثر نشاطاً من المتوقع، حيث تحتوي على عدد أكبر بكثير من الخلايا العصبية في طور النمو مقارنة بأقرانهم الأصحاء، ما يفسر قدرتهم على الاحتفاظ بالذاكرة والمرونة الإدراكية حتى مع تقدم العمر.

ولطالما اعتقد العلماء أن الدماغ البشري يتوقف عن توليد خلايا عصبية جديدة بعد مرحلة المراهقة، لكن هذه الدراسة التي أجريت على 38 ماعاً بشرياً متبرعاً به لعلبة، تشير إلى أن الحصين (مركز الذاكرة) يواصل إنتاج خلايا عصبية جديدة حتى في سن متقدمة، خاصة لدى من يتمتعون بذاكرة استثنائية.

وأظهرت النتائج وفقاً لمجلة Nature، أن الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر يعانون انخفاضاً واضحاً في تكوين الخلايا العصبية مقارنة بالسنوى الطبيعي، ما يسلم الضوء على العلاقة الوثيقة بين إنتاج الخلايا العصبية والحفاظ على الذاكرة.

وأوضح عالم الأعصاب أورلي لازاروف أن كبار السن ذوي القدرات الذهنية الاستثنائية لديهم ضعف معدل تكوين الخلايا العصبية مقارنة بكبار السن الآخرين، ما يعني أن يكون السر وراء قدرتهم على الحفاظ على الذاكرة بشكل استثنائي.

## كم سراً يخفيه الشخص العادي في أعماقه؟

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة ميلبورن عن أن الشخص العادي يحمل في داخله ما يصل إلى تسعة أسرار مظلمة، تتراوح بين الأكاذيب اليومية إلى الرغبات والخاوف الشخصية العميقة. أظهرت النتائج وفقاً لـ "الديلي ميل" أن معظم الأسرار التي يحتفظ بها الأفراد مرتبطة بـ الكذب، تليها المخاوف الخفية من المظهر الشخصي.

كما أبلغ كثيرون عن أسرار مالية ورغبات رومانسية. كما كشفت الدراسة عن أسرار أخرى تتعلق بإيذاء شخص عاطفياً أو جسدياً، تعاطي المخدرات، السرقة، كره بعض الأشخاص، وعدم الرضا عن العمل، أو حتى التخطيط للزواج.

وقالت الكاتبة الدكتور فال بيانكي لمجلة "نيو ساينتست": "قد تخاطر الأسرار بذلك أثناء الاستحمام، غسل الأطباق، أو التوجه إلى العمل، ويؤدي التفكير فيها إلى شعور بالانزعاج والقلق المستمر." وأشارت الدراسة إلى أن الأشخاص غالباً ما يشعرون بمشاعر سلبية عند التفكير المفاجئ في أسرارهم، وقد تمتد هذه المشاعر لساعات بعد ذلك. كما وجد الباحثون أن غالبية المشاركين شهدوا شرواد الندهن حول ما قد يظنه الآخرون عن أسرارهم.

## شرب الماء بكثرة .. هل يعمل خطراً خفياً على الكلى؟

لطالما ارتبطت النصيحة الشائعة بـ "شرب المزيد من الماء" بمعظم المشكلات الصحية، من حب الشباب إلى فقدان الوزن وآلام المعدة. لكن هل يُعد الماء فعلاً الحل السحري لكل شيء؟ والأهم: ما الكمية التي تحتاجها الكليتان فعلياً؟

يوضح الدكتور أوديت غويتا، استشاري أمراض الكلى أن الصورة أكثر تعقيداً مما يُشاع، محذراً من أن الإفراط في شرب الماء قد يكون ضاراً بقدر قلة تناوله. قاعدة "ثمانية أكواب يومياً" تُعد من أكثر النصائح انتشاراً، لكنها ليست قاعدة ثابتة للجميع. فاحتياجات الجسم من السوائل تختلف تبعاً لعوامل عدة، مثل الوزن، المناخ، ومستوى النشاط البدني، والحالة الصحية العامة.

فالشخص الذي يمارس الرياضة في أجواء حارة يحتاج إلى سوائل أكثر من شخص يعمل في مكتب مكيف. كما أن من يتناول كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات الغنية بالماء قد يحتاج إلى كمية أقل من الماء المباشر.

ويشير الطبيب وفقاً لموقع "هيلث شوتس" إلى أن المؤشر الأهم لصحة الكلى ليس عدد الأكواب، بل الحفاظ على معدل طبيعي لإدرار البول، والذي يتراوح عادة بين 1.5 و 2 لتر يومياً لدى البالغين، مع اختلاف الكمية لدى الأطفال حسب العمر والحجم.

## تحويل مخلفات الكاكاو إلى عسل بالشوكولا

نجح فريق من الباحثين في جامعة "كامبيناس" بولاية ساو باولو البرازيلية، في تطوير منتج غذائي ثوري يدمج بين عسل النحل المحلي وقشور حبوب الكاكاو، مما أنتج "عسلاً بنكهة الشوكولا" يتمتع بفوائد صحية استثنائية وقيمة غذائية عالية.

ووفق نتائج الدراسة المنشورة في مجلة ACS Sustainable Chemistry & Engineering، فقد استخدم الباحثون عسل النحل المحلي كـ "مذيب طبيعي قابل للأكل" لاستخراج المركبات المفيدة من قشور الكاكاو، والتي تُعد عادة من مخلفات صناعة الشوكولا. وتشمل هذه المركبات الثيوبورومين والكافيين المرتبطة بصحة القلب، بالإضافة إلى مركبات الفينول المعروفة بخصائصها المضادة للأكسدة والالتهابات.

أوضح الباحثون أن العملية تعتبر مستدامة بالكامل، حيث أُستخدِم العسل كمذيب طبيعي صالح للأكل بدلا من المذيبات الكيميائية الصناعية. وتعتمد التقنية على إدخال مسبار يرسل موجات صوتية داخل مزيج العسل والقشور، مما يؤدي لتكوين فقاعات مجهرية تنفجر لتفتت الخلايا النباتية في القشور وإطلاق المواد الغذائية داخل العسل بسرعة وكفاءة عالية. وقد خضع الابتكار لتقييم دقيق عبر برنامج "Path2Green"، حيث سجل درجة إيجابية (0.118). ووفقاً لـ 12 مبدأ من مبادئ الكيمياء الخضراء، متوافقاً على الطرق التقليدية والاستخلاص.



## ما علاقة هواية مراقبة الطيور بالشيخوخة؟

بعد دراسات أشارت إلى أن الاستماع إلى زقزقة الطيور خلال المشي يحزّن الفوائد النفسية، كشفت أبحاث جديدة أن التمتع في مراقبة الطيور قد يمنح الدماغ حماية إضافية مع التقدم في العمر. بحسب تقرير نشرته هافينغتون بوست.

الدراسة المنشورة في مجلة Neurology بحثت في "المرونة العصبية"، أي قدرة الدماغ على إعادة تشكيل نفسه تبعاً للخبرات. وشارك الباحثون بين أدوية مراقبين محترفين للطيور وآخرين أقل خبرة، فوجدوا أنه كلما ارتفع مستوى الإلمام بالهواية، بدأ النسيج الدماغي أكثر كثافة وكفاءة. اللافت أن هذا التفوق البيئي استمر مع التقدم في السن، ما يشير إلى أن التخصص في هواية معقدة قد يكون "احتياطاً معرفياً" وقيماً. وفي كتابه "كيفية الوفاة من الحرف"، يوضح

## البوقالة .. لعبة العظ المفصلة

### على موائد الجزائيات في رمضان

تحبي العديد من النساء الجزائريات خلال سهرات شهر رمضان، لعبة العظ الأكثر شعبية، وهي "البوقالة" التي تعتبر مزيجاً من التفاعل، والشعر، وقراءة المستقبل، والضحك وأحياناً الألم.

لعبة "البوقالة" المعروفة قديماً في حي القصبة العتيق، اشتهرت بين النساء الجزائريات من مختلف الأعمار، وصارت رفيقتهن الدائمة خلال السهرات، حين يخرج الأزواج رفقة أبنائهم إلى المساجد لأداء صلاة التراويح.

وتعتبر السيدة حفصة المعروفة بـ "راوية"، إحدى المحافظات على هذا التقليد، وتقدم برامج إذاعية حول "البوقالة".

تقول عن هذا التقليد الشعبي: "في سهرات شهر رمضان بعدما يرفع أذان المغرب، ويفطر الرجال، يخرجون إلى المساجد لأداء صلاة التراويح، مرفقين أحياناً بأبنائهم الذكور، وأحياناً يبقى الأولاد يلعبون في ساحات منازل القصبة الواسعة".



استضافها مجلس حتا المجتمعي

# منوعات الفكر 22

## شرطة دبي تنظم جلسة حوارية بعنوان الأسرة الرقمية الآمنة



والمتخصصين في مجالات الأسرة والتقنية. وقال العميد مبارك الكتبي إن تنظيم الجلسة الحوارية يأتي ضمن الجهود التي تقوم بها شرطة دبي لتمكين الأسرة والشباب والناشئة، وذلك بالتزامن مع عام الأسرة. وأشار إلى أن بناء أسرة رقمية واعية يشكل ركيزة أساسية في حماية النشء وتعزيز أمن المجتمع واستقراره، من خلال التثقيف والتأهيل لمواجهة التحديات التقنية المعاصرة. وأضاف أن الجلسة تأتي بالتزامن مع الاحتفاء باليوم العالمي للإنترنت

والمتخصصين في مجالات الأسرة والتقنية. وقال العميد مبارك الكتبي إن تنظيم الجلسة الحوارية يأتي ضمن الجهود التي تقوم بها شرطة دبي لتمكين الأسرة والشباب والناشئة، وذلك بالتزامن مع عام الأسرة. وأشار إلى أن بناء أسرة رقمية واعية يشكل ركيزة أساسية في حماية النشء وتعزيز أمن المجتمع واستقراره، من خلال التثقيف والتأهيل لمواجهة التحديات التقنية المعاصرة. وأضاف أن الجلسة تأتي بالتزامن مع الاحتفاء باليوم العالمي للإنترنت

والمتخصصين في مجالات الأسرة والتقنية. وقال العميد مبارك الكتبي إن تنظيم الجلسة الحوارية يأتي ضمن الجهود التي تقوم بها شرطة دبي لتمكين الأسرة والشباب والناشئة، وذلك بالتزامن مع عام الأسرة. وأشار إلى أن بناء أسرة رقمية واعية يشكل ركيزة أساسية في حماية النشء وتعزيز أمن المجتمع واستقراره، من خلال التثقيف والتأهيل لمواجهة التحديات التقنية المعاصرة. وأضاف أن الجلسة تأتي بالتزامن مع الاحتفاء باليوم العالمي للإنترنت

والمتخصصين في مجالات الأسرة والتقنية. وقال العميد مبارك الكتبي إن تنظيم الجلسة الحوارية يأتي ضمن الجهود التي تقوم بها شرطة دبي لتمكين الأسرة والشباب والناشئة، وذلك بالتزامن مع عام الأسرة. وأشار إلى أن بناء أسرة رقمية واعية يشكل ركيزة أساسية في حماية النشء وتعزيز أمن المجتمع واستقراره، من خلال التثقيف والتأهيل لمواجهة التحديات التقنية المعاصرة. وأضاف أن الجلسة تأتي بالتزامن مع الاحتفاء باليوم العالمي للإنترنت

## بحضور علي المعلا ومنصور الشرقي غبطة نولج هب الرمضانية تجمع نخبة المدربين في دبي

المشاركين بطرح أفكار مبتكرة وأساليب عرض مؤثرة، عكست تطور المشهد التدريبي في المنطقة.

المشاركين بطرح أفكار مبتكرة وأساليب عرض مؤثرة، عكست تطور المشهد التدريبي في المنطقة.

المشاركين بطرح أفكار مبتكرة وأساليب عرض مؤثرة، عكست تطور المشهد التدريبي في المنطقة.

المشاركين بطرح أفكار مبتكرة وأساليب عرض مؤثرة، عكست تطور المشهد التدريبي في المنطقة.

وتحتمل الفعالية بتكريم المشاركين والمتميزين، وسط إشادة واسعة بالتنظيم والمستوى الاحترافي، مع التأكيد على استمرار المبادرة سنوياً لتكون منصة لصناعة قادة التأثير في مجال التدريب. وتجسد الغبطة الرمضانية السنوية نموذجاً ناجحاً لدمج الفعاليات الاجتماعية بالرسالة المهنية، في إطار يعزز مكانة دبي كمركز إقليمي للتميز في مجالات التدريب وصناعة المعرفة.

وتحتمل الفعالية بتكريم المشاركين والمتميزين، وسط إشادة واسعة بالتنظيم والمستوى الاحترافي، مع التأكيد على استمرار المبادرة سنوياً لتكون منصة لصناعة قادة التأثير في مجال التدريب. وتجسد الغبطة الرمضانية السنوية نموذجاً ناجحاً لدمج الفعاليات الاجتماعية بالرسالة المهنية، في إطار يعزز مكانة دبي كمركز إقليمي للتميز في مجالات التدريب وصناعة المعرفة.

وتحتمل الفعالية بتكريم المشاركين والمتميزين، وسط إشادة واسعة بالتنظيم والمستوى الاحترافي، مع التأكيد على استمرار المبادرة سنوياً لتكون منصة لصناعة قادة التأثير في مجال التدريب. وتجسد الغبطة الرمضانية السنوية نموذجاً ناجحاً لدمج الفعاليات الاجتماعية بالرسالة المهنية، في إطار يعزز مكانة دبي كمركز إقليمي للتميز في مجالات التدريب وصناعة المعرفة.

وتحتمل الفعالية بتكريم المشاركين والمتميزين، وسط إشادة واسعة بالتنظيم والمستوى الاحترافي، مع التأكيد على استمرار المبادرة سنوياً لتكون منصة لصناعة قادة التأثير في مجال التدريب. وتجسد الغبطة الرمضانية السنوية نموذجاً ناجحاً لدمج الفعاليات الاجتماعية بالرسالة المهنية، في إطار يعزز مكانة دبي كمركز إقليمي للتميز في مجالات التدريب وصناعة المعرفة.



# منوعات الغذاء

23

## نظام غذائي صحي في رمضان . أفضل الأطعمة للإفطار والسحور

يعتبر شهر رمضان المبارك فرصة عظيمة لتعزيز العادات الصحية والانضباط الغذائي، حيث يتمتع المسلمون عن الطعام والشراب من الفجر حتى غروب الشمس. وبينما يحمل الصيام فوائد صحية عديدة مثل تحسين التمثيل الغذائي وخفض ضغط الدم والكوليسترول، فإن التغذية غير المتوازنة قد تؤدي إلى الإرهاق أو زيادة الوزن. لذا، فإن اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن خلال شهر رمضان يساهم في الحفاظ على النشاط والترطيب ودعم الصحة العامة.



مشوية محشوة بالتونة والجبن قليل الدسم.  
أهمية الترطيب خلال رمضان مع الصيام لساعات طويلة، يصبح الحفاظ على الترطيب أمراً ضرورياً، خاصة في الأجواء الحارة. لذا ينصح بـ:  
- شرب 10 أكواب على الأقل من الماء يوميا بين الإفطار والسحور.  
- تناول الأطعمة الغنية بالمياه مثل الخيار والطماطم والخس.  
- تجنب المشروبات الغازية والمشروبات الغنية بالكافيين، لأنها تزيد من فقدان السوائل وتسبب الجفاف.  
نصائح إضافية للحفاظ على الصحة والنشاط  
- ممارسة التمارين الخفيفة بعد الإفطار، مثل المشي لمدة 30-60 دقيقة.  
- تناول الطعام ببطء ومضغه جيدا لتجنب التخمط وتحسين الهضم.  
- تجنب النوم مباشرة بعد الإفطار أو السحور لتفادي مشاكل الهضم.  
- التقليل من الملح في الأطعمة لتجنب احتباس السوائل والشعور بالعطش.  
- تجنب الأكل بكميات كبيرة دفعة واحدة، بل يفضل تناول الطعام على مراحل بين الإفطار والسحور.

للحصول على العناصر الغذائية الأساسية. وينصح الخبراء بتجنب الأطعمة الدهنية والمقلية، لأنها تسبب الشعور بالخمول وتؤثر على الهضم، مع الحد من استهلاك الحلويات الثقيلة واستبدالها بالفواكه الطازجة أو الزبادي بالعسل.  
أفكار لوجبات صحية في رمضان  
- السحور: شوربة العدس بالخضار، أو خبز الحبوب الكاملة مع اللبنة والخضروات الطازجة، والبيض المسلوق مع شرائح الأفوكادو والخبز الأسمر، وزبدة الفول السوداني مع شرائح الموز وخبز الشوفان، بالإضافة إلى جينة فريش مع الطماطم والخيار وزيت الزيتون.  
- الإفطار: دجاج مشوي مع الخضروات والحمص، أو سمك مشوي مع الأرز البني والسلطة، أو لحم مشوي مع بطاطا مشوية وسلطة الزبادي بالخيار، وكذلك بطاطا

الشبع وإمداد الجسم بالأحماض الدهنية المفيدة. كما ينبغي تجنب تناول الأطعمة المالحه والمقلية، لأنها تسبب العطش خلال النهار.  
وجبة الإفطار  
ينبغي أن تكون وجبة الإفطار متوازنة ومغذية، ومن الأفضل أن تبدأ بـ:  
- التمر، فهو مصدر غني بالألياف والطاقة السريعة، ويعد خيارا مثاليا لكسر الصيام.  
- شرب الماء أو الحليب لتعويض السوائل المفقودة خلال النهار.  
- تناول وجبة متكاملة تحتوي على الخضروات والبروتينات الخالية من الدهون (كالأسماك والدجاج المشوي)، والحبوب الكاملة

وجبة السحور يعد السحور الوجبة الأساسية التي توفر طاقة مستدامة خلال الصيام، لذا يفضل أن تتضمن:  
- الكربوهيدرات المعقدة، مثل الشوفان والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات، لتمد الجسم بالطاقة لفترات طويلة.  
- البروتينات، مثل البيض والأجبان قليلة الدسم والحليب والزبادي، حيث تساعد في الشعور بالشبع وتحافظ على صحة العضلات.  
- الدهون الصحية، مثل المكسرات غير المملحة وزيت الزيتون والأفوكادو والسلمون، لتعزيز

## نصائح لممارسة الرياضة خلال شهر رمضان لماذا يزداد الوزن عند البعض في فترة الصيام؟

يلاحظ البعض، بعد أن يبدأوا في اتباع نظام غذائي محدد، أن وزنهم لا ينقص، بل على العكس يزيد. فما سبب ذلك؟



وفقا للطبيب ألكسندر مياسنيكوف، يعود سبب زيادة الوزن أثناء اتباع حمية غذائية خاصة إلى ردود الفعل الهرمونية في الجسم، وخاصة أثناء الصيام، لأنه بعد عدة أيام من تقليل السعرات الحرارية بشكل كبير، يبدأ الجسم في الاحتفاظ بالماء. قد لا يظهر الميزان كتلة دهنية زائدة، بل ما يصل إلى خمسة لترت من الماء، لأن الأنسولين يحفز عملية تراكم السوائل في الجسم، ما يؤدي إلى الوذمة. وبالإضافة إلى ذلك، بعد تخفيض حاد للسعرات الحرارية، تنشيط الهرمونات التي تنظم الشهية وانفاق الطاقة. النظام الأول يعمل على زيادة الشهية، والنظام الثاني يعمل على تقليل إنفاق الطاقة، ما يؤدي إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي. نتيجة لذلك، يبدأ الجسم في إنفاق سعرات حرارية أقل حتى في حالة الراحة - بدلا من 20 سعرة حرارية لكل كيلوغرام من وزن الجسم، ينفق 15 فقط. عندما يعود الشخص إلى نظام غذائي طبيعي بعد اتباع نظام غذائي صارم، يتباطأ التمثيل الغذائي لديه، ويستمر الجسم في مراكمة الماء، ما يؤدي غالبا إلى زيادة الوزن. ويوصي مياسنيكوف بالالتزام بنظام غذائي يحتوي فقط على 800 سعرة حرارية. وللحصول على نتائج مستدامة من الأفضل التركيز على 1200 سعرة حرارية. كما أن فقدان الوزن يجب أن يكون تدريجيا - 5 بالمائة من وزن الجسم الأولي خلال 3 أشهر لأن فقدان الوزن بسرعة قد يؤدي إلى التورم وسوء حالة الجلد. لذلك للتخلص من الوزن الزائد بشكل سليم ودون الإضرار بالجسم يجب اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة.

يعاني البعض من صعوبة في ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان، حيث يؤثر الصيام على طاقتهم وحيوية أجسامهم، فكيف يمكننا الحفاظ على لياقتنا خلال فترة الصيام؟



أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية في رمضان: يشير بعض خبراء الصحة وخبراء اللياقة البدنية إلى أن الوقت الأمثل لممارسة الرياضة في شهر رمضان يكون في فترة الإفطار، إذ ينصح بتناول العناصر الطازجة والماء وبعض الأطعمة الخفيفة الغنية بالسعرات الحرارية عند بدء الإفطار. ومن ثم ممارسة الرياضة، وبعدها أخذ استراحة ومن ثم تناول وجبة الإفطار الرئيسية، فيما يشير بعض خبراء اللياقة البدنية على إمكانية ممارسة الرياضة قبل السحور مباشرة لتعويض السوائل والطاقة أثناء السحور. وينصح بشكل عام اختيار أي فترة لممارسة الرياضة أثناء فترة الصيام شريطة أن يكون الشخص قد حصل على كمية كافية من المياه لجسمه أثناء فترة السحور.  
أفضل التمارين الرياضية: ينصح خبراء اللياقة بممارسة تمارين المقاومة وتمارين رفع الأوزان الخفيفة للحفاظ على الكتلة العضلية وصحة العضلات أثناء شهر رمضان، كما ينصح بممارسة المشي وتمارين الذراعين والقدمين وعضلات البطن التي تحافظ على



# منوعات العناية

25



يواجه الكثير من الأشخاص صعوبة في السيطرة على حب الشباب، الذي يعد من أكثر مشاكل البشرة شيوعاً. ومع الترويج المكثف لبرامج العناية المعقدة والمكلفة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، غالباً ما يشعر البعض بالإرهاق دون رؤية نتائج ملموسة.

## بربع ساعة يوميا . . روتين سريع وفعال لمحاربة حب الشباب



الترطيب: استخدام كريم بسيط غير كوميدوغينيك يحتوي على السيراميدات، لدعم حاجز البشرة المتأثر بالعلاجات.

نصائح إضافية: تجنب المقشرات القاسية والمنتجات المضرة في التجفيف، وغسل أغشية الواسد بانتظام، وتجنب لمس الوجه طوال اليوم. الاستمرار والانتظام هما مفتاح رؤية النتائج، والتي غالباً ما تظهر بعد ستة إلى ثمانية أسابيع.

### النظام الغذائي وحب الشباب

تشير الأبحاث الحديثة إلى أن النظام الغذائي قد يلعب دوراً في ظهور حب الشباب؛ الأملعة ذات المؤشر الغلايسيمي المرتفع (الخبز الأبيض والحلويات والمشروبات السكرية) تزيد إنتاج الزيوت والالتهابات.

الحليب الخالي من الدسم قد يرتبط بزيادة البثور، بينما الأدلة حول منتجات الألبان كاملة الدسم أو الشوكولاتة ضعيفة.

اتباع نظام غذائي مضاد للالتهابات ومنخفض المؤشر الغلوكوزي غني بالخضراوات والحبوب الكاملة ودهون أوميغا 3 قد يساعد في تهدئة البشرة، مع التأكيد على أن الطعام نادراً ما يكون السبب الرئيسي لحب الشباب.

ويشير الخبراء إلى أن تبسيط الروتين اليومي للبشرة يمكن أن يكون أكثر فعالية من استخدام عشرات المنتجات المختلفة. فاتباع روتين مركز ومنظم، لا يستغرق أكثر من 15 دقيقة صباحاً ومساءً، يمكن أن يحدث فرقا كبيراً في تهدئة البشرة وعلاج الشوائب.

### كيف يتطور حب الشباب؟

يتكون حب الشباب عندما تُسد بصيلات الشعر بالزهم وخلايا الجلد الميتة، ما يخلق بيئة مناسبة لتكاثر البكتيريا وحدوث الالتهاب. التغيرات الهرمونية والتوتر وحتى بعض العادات الغذائية يمكن أن تزيد من شدته. والنساء في الثلاثينات والأربعينات من العمر أكثر عرضة للإصابة، حيث تؤثر التقلبات الهرمونية على إنتاج الزهم، وغالباً ما يؤدي ذلك إلى ظهور البثور على طول خط الفك والذقن.

### روتين صباحي فعال للبشرة المعرضة لحب الشباب

- التنظيف البسيط، استخدام منظف غير رغوي ومتوازن درجة

الحموضة لإزالة الزيوت المتراكمة دون إجهاد البشرة. وينبغي البحث عن مكونات مهدئة مثل الغلiserين أو النياسيناميد.

- العلاج المركز: استخدام سيروم يحتوي على حمض الساليسيليك لتنظيف المسام، أو حمض الأزيليك لتهدئة الاحمرار ومنع انسداد بصيلات الشعر. ينبغي وضع طبقة رقيقة فقط عند الحاجة.

- الترطيب: حتى البشرة الدهنية تحتاج للترطيب. ينبغي استخدام جل أو لوشن خفيف خالٍ من الزيوت يحتوي على حمض الهيالورونيك.

- الحماية من الشمس: عامل حماية واسع الطيف 30 أو أكثر، بتركيبة سائلة أو جل غير كوميدوغينيك (المنتج مصمم بطريقة تقلل من احتمال انسداد المسام)، يمنع تقاقم علامات حب الشباب ويديم تجديد البشرة.

### روتين مسائي للبشرة المعرضة للشوائب

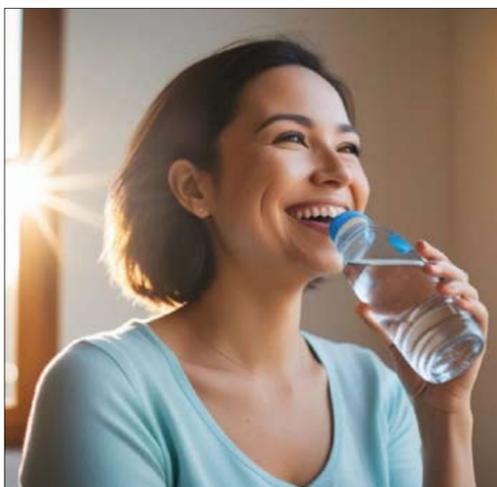
- تنظيف مزدوج: البدء بمنظف زيتي لطيف، ثم استخدام منظف الصباح لتنظيف المسام بعمق.

- العلاج الفعال: استخدام الرتينويدات (مشتقات فيتامين A) لتحفيز تجديد الخلايا ومنع انسداد المسام، والبدء تدريجياً مرتين إلى ثلاث ليالٍ أسبوعياً، ثم الزيادة حسب قدرة البشرة على التحمل.



## هل صيام الماء لمدة 24 ساعة يعزز الصحة؟

بينما ارتفعت مستويات الهموغلوبين. ولم تتأثر مستويات هرمون النمو البشري، عامل النمو الشبيه بالإنسولين 1 (IGF-1)، بصيام الماء. وأظهرت الدراسة أن صيام الماء لمدة 24 ساعة يمكن أن يحفز زيادة كبيرة في هرمون النمو، خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من مستويات منخفضة منه. ومع ذلك، لم يثبت أن هذه الزيادة تقلل بشكل مباشر من المخاطر القلبية الأيضية. وتشير النتائج إلى أن الأفراد الذين يعانون من نقص في هرمون النمو قد يستفيدون بشكل أكبر من صيام الماء. وتدعو الدراسة إلى إجراء مزيد من الأبحاث لاستكشاف الفوائد الأيضية لصيام الماء على المدى الطويل، مع توسيع نطاق العينات لتشمل فئات عمرية وجنسية وعرقية متنوعة. كما يمكن أن تركز الدراسات المستقبلية على تأثيرات الصيام المتكرر ولكن بجرعات منخفضة على صحة القلب والأبيض.



كشفت دراسة حديثة عن تأثير الصيام الماء (أي الامتناع عن الطعام مع تناول الماء فقط) لمدة 24 ساعة على وزن الجسم، وإفراز هرمون النمو البشري (HGH)، ومؤشرات فسيولوجية أخرى. وأظهرت النتائج أن صيام الماء يزيد من إفراز هرمون النمو بشكل مستقل عن فقدان الوزن، لكنه لم يثبت بشكل مباشر تقليل المخاطر القلبية الأيضية.

وعلى الرغم من أن الصيام المتقطع (وهو التناوب بين فترات الصيام والأكل) أظهر فوائد صحية متعددة، مثل فقدان الوزن وتحسين عوامل الخطر القلبية الأيضية، فإن الدراسة الحديثة ركزت بشكل خاص على صيام الماء، حيث يتمتع المشاركون عن الطعام لمدة 24 ساعة مع تناول الماء فقط. وتشير الدراسات إلى أن فوائد الصيام قد تكون ناتجة عن فقدان الوزن أو عن آليات مستقلة، خاصة عند الصيام لأكثر من 20 ساعة. وأحد هذه الآليات هو التحول الأيضي الذي يحدث أثناء الصيام، حيث يتم استخلاص الطاقة من الكيتونات المشتقة من الأحماض الدهنية بدلاً من الجلوكوز. كما يمكن أن يعزز الصيام المسارات المناعية، ويقلل الالتهابات، ويقوي الميكروبيوم. وبالإضافة إلى ذلك، قد يحفز الصيام الطويل إفراز الصوديوم عبر البول وزيادة مستويات الهموجلوبين دون تركيز الدم، مما قد يحسن قدرة حمل الأكسجين ويقلل من خطر فشل القلب.

وفي الدراسة الحديثة، قام الباحثون بتحليل بيانات من تجربة سريرية عشوائية شملت 30 مشاركاً، تتراوح أعمارهم بين 18 و70 عاماً، بمتوسط عمر 44 عاماً. وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: مجموعة صامتة لمدة 24 ساعة مع تناول الماء فقط في اليوم الأول وتناولت الطعام بشكل طبيعي في اليوم الثاني، بينما اتبعت المجموعة الثانية نظاماً غذائياً المعتاد في اليوم الأول وصامتة في اليوم الثاني. وتم قياس مستويات هرمون النمو، والعوامل الأيضية، والعلامات الحيوية قبل وبعد الصيام.

ووجد الباحثون ارتفاعاً في مستويات هرمون النمو بشكل ملحوظ أثناء الصيام، خاصة لدى المشاركين الذين كانت مستويات الهرمون الأساسية لديهم منخفضة. كما انخفضت مستويات الصوديوم، والدهون الثلاثية، والوزن،

## مواد كيميائية في مستحضرات تجميل تضعف المناعة وتخل بتوازن الهرمونات!

المملك المتحدة تدرس تقييمها. وتكمن خطورة هذه المواد في أنها لا تتحلل بسهولة، بل قد تستغرق قروناً لتختفي من البيئة، ما أكسبها لقب «المواد الأبدية». والأخطر أن متانتها في المنتجات تعني متانتها داخل جسم الإنسان أيضاً. وتوضح البروفيسورة ميريام دايمووند، الكيمائية البيئية بجامعة تورنتو: «إذا دخلت هذه المواد إلى العين، فإن قناة الدمع تمثل طريقاً فعالاً جداً إلى الجسم، وجلد الجنين رقيق ونفاذ». وتضيف محذرة: «أما بالنسبة لأحمر الشفاه، فالقلق أن المرأة يمكنها ابتلاع عدة أرقام منه خلال حياتها». وكشفت الدراسات عن ارتباط هذه المواد الوثيق بضعف الجهاز المناعي، ما يؤثر سلباً على استجابة الجسم للقاحات ويقلل من إنتاج الأجسام المضادة. كما تحدث هذه المواد اضطرابات هرمونية عميقة تؤثر على التوازن الطبيعي للجسم، وتعطل عملية التمثيل الغذائي ما يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. والأخطر من ذلك، قدرة هذه المواد على عبور حاجز الدم في الدماغ، ما يهدد الوظائف العصبية ويشكل خطراً محتملاً على صحة الدماغ على المدى الطويل.

وفي مواجهة هذه المخاطر الصحية الجسيمة، يبرز دور المستهلك الواعي في حماية نفسه من خلال تبني خيارات أكثر أماناً. يمكن البدء بقراءة ملصقات المنتجات بعناية وتجنب تلك التي تحتوي على مركبات مثل PTFE أو أي من مشتقات البيروفلورو والبولي فلورو. كما يشجع الخبراء على التحول نحو البدائل الطبيعية الآمنة التي تقدم نتائج جمالية مكافئة دون المخاطرة بالصحة. ومن الضروري أيضاً دعم الحملات التي تضغط على الشركات المصنعة لتطوير منتجات أكثر أماناً، والمطالبة بتبني تشريعات أكثر صرامة تحظر هذه المواد الخطرة. وتؤكد الخبيرة آنا واتسون من منظمة «تشم ترست»، أن المستهلكين لا ينبغي أن يتحملوا عبء البحث والتحقيق لتجنب المكونات الضارة، داعية إلى حظر شامل لهذه المواد الكيميائية الأبدية لحماية صحة الإنسان والبيئة على حد سواء. وشددت على أن الانتقال إلى منتجات تجميل أكثر أماناً لم يعد مجرد خيار، بل أصبح ضرورة صحية.

تبدو مستحضرات التجميل المقاومة للماء والثابت طوال اليوم حلاً مثالياً للمرأة العصرية، لكن سر بقاء هذه المنتجات طويلاً يكمن في ارتباطها بما يسمى «المواد الكيميائية الأبدية» (PFAS). وتضم «المواد الكيميائية الأبدية» نحو 10 آلاف مادة كيميائية صناعية مصممة لإنتاج أسطح ناعمة لأمعة ومقاومة للماء. لكن المخاوف تتصاعد بشأن ارتباط هذه المواد باضطرابات الهرمونات وضعف المناعة وحتى بعض أنواع السرطان. وقد بدأت فرنسا خطوة تاريخية كأول دولة تحظر هذه المواد من جميع مستحضرات التجميل والمنسوجات بدءاً من يناير، بينما ما تزال دول أخرى مثل



ربما أصبح من القديم القول بمدى أهمية الذكاء الاصطناعي في حياتنا ودرجة تغلغله في مفاصل حياتنا اليوم، أما الجديد هو أن نعترف بأنه تحوّل فعلياً إلى شريك حقيقي، له مكانة وحضور وثيق، علناً لا ندرى إن مر في تاريخ البشر علاقة شبيهة بين الإنسان والآلة، فنحن اليوم أمام تحول في طبيعة الذكاء ذاته، وفي تصوراتنا وعلاقتنا مع المفاهيم الأكثر التصاقاً بكيونتتنا مثل الإنتاجية والنجاح والإبداع والثراء والقيمة، والأهم من هذا كله الجهد البشري.



نؤدي المهام واتخاذ القرارات استناداً إلى بيانات

## كيف يفقدنا العمل مع الذكاء الاصطناعي هويتنا الأصيلة؟



كما المعتاد برامج تنفيذ الأوامر، بل أتى إلينا على صورة نظام متكامل يتعلم ويعلم ويقترح ويقبل الاقتراحات ويبتكر ويحرب بالابتكار. وقدمت أنظمة الذكاء الاصطناعي للمتخصصين خدمات موفرة للوقت لا تقدر بثمن ليتحول الإنسان إلى مشرف ومفسر، معززاً بالذكاء الاصطناعي كتنفيذ هائلة من الأتمتة الضخمة لمهام متكررة روتينية شكلت مع الوقت حلاً من الملل والعبء الثقيل. والمفروض أن يحرق الذكاء الاصطناعي الطاقة البشرية للتركيز على المهام عالية المستوى، مثل الابتكار والتفكير الاستراتيجي والتعاطف وإدارة العلاقات المعقدة.

والصحيح أن يظل ارتكازنا الأساس على نقاط قوتنا الإنسانية التي لا يبدل عنها، إذ سيكون المستقبل لأصحاب المهارات الناعمة والعمق والمعنى، أولئك المتسلحين بالذكاء العاطفي والتفاوض الرفيع المستوى وبناء الثقة والألفة، مستثمرين في الذكاء الاصطناعي انطلاقاً من معرفتنا بأنه بوابتنا لتسريع والتوسع ومطهرتنا التي تمكننا من كسر حدود إمكانياتنا المحدودة.

التفكير العميق للوصول إليها، لنمتلك الجواب ونخسر القدرة على الاستنتاج، مما سيؤدي حتماً إلى ضمور المهارات التحليلية. ليصبح العقل البشري مجرد مُتلقٍ سلبي للحلول الجاهزة، بعدما يفقد القدرة على تفسير المشكلة وصياغة الفرضيات واختبارها والتوصل إلى استنتاج أصيل، ويعزز انتشار وهم الفهم الذي يسيل بالضرورة جيلاً من الخبراء السطحيين، وسيغيب مع هذا كله دروس الفشل والتعلم من خلال الخطأ، وفقدان الحدس المهني الذي تراكم عبر سنوات من التجارب والتحليل اليدوي.

**سردية الإنسان والآلة**  
كثيراً ما استخدم الإنسان الأدوات والابتكارات الجديدة لتقليل الجهد البدني وتعزيز قدرات الجسمانية، وفي حين ظهرت أدوات قلقت من الجهد الذهني المطلوب لا أنها لم تمكن الإنسان من الركون إليها تماماً وللجوء للكسل الذهني، أما ما نراه اليوم فهو اعتماد شبه كلي على الذكاء الاصطناعي في مهامنا الفكرية، إذ لم يقدم الذكاء الاصطناعي لنا

وجود أدوات الذكاء الاصطناعي، هي حقيقة ستجلبك المرور بهذا الطريق برمته، وتحملك عالياً كي تطير فوقه مجتازاً كل هذه التلال من الصعوبات الممتعة لكي توصلك مباشرة إلى القرار. واليوم، ينتقل الموظفون لأداء المهام واتخاذ القرارات استناداً إلى البيانات وأدوات الذكاء الاصطناعي التي يشفرون عليها، بدلاً من تأديتها استناداً إلى حدسهم وقدرتهم على الحكم التي يطورونها على مدار أعوام من الخبرة.

**العمل بوجود شريك**  
لهذا التجاوز والقفز فوق الصعوبات ضريبة على المستوى المادي، ربما مع الوقت ترخي بظلالها على مسيرة تطور البشر، وتمس نقاطاً شكلت جوهر التفوق البشري، فعندما نغتمد على الذكاء الاصطناعي بصورة كلية في حل المشكلات، وخاصة المعقدة منها، نحن نرمي هنا مفاتيح قوتنا، إذ كثيراً ما تطورت البشرية بالإجابة عن السؤال الذي تحفزها المشكلات، الانتقال إلى الإجابة من دون المرور بمراحل

الإنساني المباشر، الذي يتطلب التعامل مع مزيج من المشاعر والمواقف المعقدة، والتعرض المتكرر لتعقيدات المشاعر ودرجاتها. وفي السياق يتمتع الإنسان بالوعي الذاتي كحالة الإدراك الشامل للذات والمشاعر والأفكار والمحيط الخارجي، الذي يتيح له الفهم والتحليل واتخاذ القرارات الواعية، كما تغنيه التجربة الحسية المباشرة لتشككه توليفة متوازنة من المعرفة والتجربة والأخلاق والتعاطف، لم تكن لتأتي لولا عيش الحياة بكل تقلباتها.

**العمل قبل الذكاء الاصطناعي**  
إذ، شكّل البشر سابقاً مساهم المهني بالتفكير والتحليل وتكرار التجارب للوصول إلى الحلول، وكان الطريق إلى القرار الحكيم والرأي السديد يتطلب التمرس في مجموعة من المهارات قد يتخللها الفشل مرات عدة حتى الوصول أخيراً للنجاح، وكان هذا كله يقوي عضلات التفكير والتحليل ويعزز اليأس لخفض التجارب بكل ما فيها. اليوم، نتوقف تقريباً عن فعل هذا كله

فمواجهة الصعوبات تصقل تجربتنا، إذ تضطرنا إلى التفكير بغرض الوصول إلى حلول، وبالتالي الذي لا يعرف التوقف نصل، وفي الطريق يتشكل المسار المهني لكل منا ليصبح للتجربة أبعاد ربما لا يختص بها سوى البشر وحدهم، مزيج من المباشرة والهدوء والمرونة وضبط الانفعالات والتسامح مع الخطأ وكيفية مخاطبة الزملاء والتودد لهم وبناء جسور من الود والاحترام.

**المهارات الإنسانية الفريدة**

ظلت الصفات الأصعب التي يمكننا اكتسابها هي تلك التي تأتي على صورة منح منذ الطفولة وهي غير قابلة للاكتساب بالمعنى المتعارف عليه، واحدة منها هي طريقة التفكير ذاتها، التي تؤسسها نسب من صفات ومهارات مثل الاستدلال والتحليل والحدس والإبداع المبني على التجربة الإنسانية، وبعضها يحتاج تطويرها إلى جهد إضافي مثل الذكاء العاطفي المتعدد الوجوه والتعاطف. وقد ثبت بالدراسات أن التعاطف في نهاية الأمر قدرة يمكن تنميتها وبنائها بصورة منهجية عبر التواصل والعمل

الجهد الذي بقي قرونًا طويلة خزانتنا الأثمن، التي كلما دفننا منها ارتقينا بها إنجازاً، يأتي الذكاء الاصطناعي اليوم ليطلب منك أن نرتاح قدر الإيمان ونسترخي، وهو سيقوم بالمطلوب ببضع دقائق، مشكلاً هوية مهنية جديدة كلياً لم يسبق لها مثيل على الإطلاق، تعيد تعريف معنى العمل وغايته، عنوانها الشراكة بين الإنسان والآلة.

لكن، هل ستجعلنا هذه الشراكة القوية عرضة للكسل الذهني؟ وهل يمكن للشريك الجديد أن يحد من تطورنا بصورة بأخري؟ للإجابة سنبداً أولاً من العوامل التي شكلت هويتنا المهنية قبل الذكاء الاصطناعي.

**التمكين البشري**

الحقيقة أن كل ما نتعلمه كبشر هو قائم بصورة أساسية على التعلم من التجارب والتصحيح بعد الفشل والحصول على معلومات من معلمين ومستشارين ومقدمي رعاية بالعموم، فالتجربة هي التي تسهم في تشكيل خبراتنا ومرورنا وقدرتنا على التمييز، فضلاً عن تشكيل هويتنا المهنية.

## نظام كوكبي "مقلوب" يحير علماء الفلك

الكواكب القزمة الصخرية مثل بلوتو التي تدور خارج الكواكب الغازية أصغر بكثير من أي كوكب في النظام الشمسي. واكتشف علماء الفلك منذ التسعينيات حوالي 6100 كوكب خارج نظامنا الشمسي، تسمى الكواكب الخارجية. ويعتقد الباحثون أن كواكب هذا النظام لم تشكل دفعة واحدة في قرص كبير من الغاز والغبار يدور حول نجمها المضيف، بل تشكلت بالتتابع، حيث استهلكت الكواكب الضخمة الغاز الذي كان من المفترض أن يشكل الغلاف الجوي للكوكب الرابع قبل أن يتشكل.

وقال ويلسون، إن الكوكب الرابع كان على الأرجح من الكواكب التي تشكلت في مراحل متأخرة.

وذكر عالم الفلك والمؤلف المشارك في الدراسة أندرو كامبيرون من جامعة سانت أندروز في إسكتلندا "هل وصل (الكوكب الرابع) بالصدفة في الوقت الذي نفذ فيه الغاز؟ أم إنه تعرض لتصادم مع جسم آخر أدى إلى إزالة غلافه الجوي؟ يبدو الاحتمال الأخير خيالياً إلى أن نتذكر أن نظام الأرض والقمر يبدو أنه نتاج مثل هذا التصادم".

وقال ويلسون "درجة الحرارة 60 درجة مئوية تشبه إلى حد كبير أعلى درجة حرارة مسجلة على الأرض، وهي 57 درجة مئوية، لذا فمن الممكن بالتأكيد أن يكون هذا الكوكب صالحاً للعيش. قد تكشف الملاحظات المستقبلية لتلسكوب جيمس ويب الفضائي عن ظروف هذا الكوكب وتساعدنا على فهم مدى صلاحيته للعيش".



وهذا النظام يخالف هذه النظرية، حيث يقدم لنا كوكباً صخرياً خارج نطاق الكواكب الغازية بالغاز. ووصف ويلسون هذا النظام بأنه "نظام

من نجومها تشكلت في مناطق أكثر برودة تحتوي على كميات كبيرة من الغاز والجليد، مما يخلق عوالم غنية بالغاز وذات أغلفة جوية كبيرة.

الغاز أو الجليد، وأي غلاف جوي يتشكل فيها من المرجح أن يتلاشى بفعل إشعاع نجمها المضيف. وعلى العكس من ذلك، يعتقد أن الكواكب البعيدة

رصد علماء الفلك نظاماً كوكبياً يتحدى النظريات الراهنة حول تكوين الكواكب، إذ يحتوي على كوكب صخري تشكل خارج مدارات جيرانه الغازية، ربما بعد استنفاد معظم المواد اللازمة لتكوين الكواكب.

ويتألف النظام، الذي رصد باستخدام تلسكوب الفضاء الأوروبي (شبيس) التابع لوكالة الفضاء الأوروبية، من أربعة كواكب، اثنتان صخريتان واثنتان غازيتان، تدور حول نجم صغير نسبياً وخافت يعرف بالقزم الأحمر، على بعد نحو 117 سنة ضوئية من الأرض في اتجاه كوكبة الوشق. والسنة الضوئية هي المسافة التي يقطعها الضوء في عام واحد، وتبلغ 5.9 تريليون ميل (9.5 تريليون كيلومتر).

ويبلغ حجم النجم، المسمى أل. أتش. أس 1903، حوالي 50 في المئة من كتلة الشمس داخل مجرة درب التبانة وخمسة في المئة من سطوعها.

ما لفت انتباه العلماء هو ترتيب الكواكب. الكوكب الأقرب صخري، والكوكبان التاليان غازيتان، والكوكب الرابع، الذي تقترح نظرية تكوين الكواكب الحالية أنه يجب أن يكون غازياً، صخري أيضاً.

وقال عالم الفلك توماس ويلسون من جامعة وارويك في إنجلترا، المؤلف الرئيس للدراسة المنشورة في دورية العلوم "تنص نظرية تكوين الكواكب على أن الكواكب القريبة من نجمها المضيف يجب أن تكون صغيرة وصخرية، مع القليل من الغاز أو الجليد أو من دونهما".

وأضاف، "ذلك لأن هذه البيئة شديدة الحرارة بحيث لا يمكنها الاحتفاظ بكميات كبيرة من

## منوعات

# الفكر

27

يقف الفنان المصري أحمد عيد عند منطقة لا تشبه سواه، يمزج فيها الحس الفني العميق بجرأة الاختيار، ويبحث فيها عن الدور الذي يضيف إليه قبل أن يضيف له، لا يكتفي بالحضور بل يسعى إلى ترك أثر، ولا يراهن على المساحات الأمانة بل يغامر في دروب جديدة من الفن ليفاجئ الجمهور في كل مرة بعيداً عن الكوميديا التي اشتهر بها لسنوات وحصره فيها فقط كان ظلماً لموهبته. يؤمن أحمد عيد أن كل شخصية فرصة جديدة لاكتشاف الذات واختبار الأدوات، لذلك تبدو خطواته محسوبة، لكنها نابضة بالشغف، هادئة في ظاهرها، صاخبة في عمقها، وكأن كل عمل يقدمه هو فصل جديد في رحلة بحث لا تنتهي عن المعنى والصدق.

مشهد مواجهة الأخ "الأصعب"

## أحمد عيد: "نديم الراعي" شرير لا يشبهني

ومحمد أنور، من تأليف لؤي السيد وإخراج عثمان أبو لبن، وأجسد فيه أيضاً شخصية رجل صاحب نفوذ، لكنها مختلفة تماماً عن "نديم"، والحقيقة أنني أحب دائماً أن أتحرر بين المساحات، وأبحث عن الإنسان داخل كل شخصية.

• تعاونت مع فنانين كبار مثل خالد الصاوي وماجد المصري... كيف كانت التجربة؟  
-كانت فوق ما توقعت، أدب وأخلاق وفن حقيقي، والعمل معهما إضافة كبيرة لي، وأتمنى أن يكون تعبنا قد وصل للجمهور المصري والعربي بشكل يليق بهم.

• اتجهت مؤخراً إلى أدوار أكثر اختلافاً بعيداً عن الكوميديا... فحدثنا عن ذلك؟  
-لا يمكن أن أظل طوال عمري أقدم الكوميديا فقط، التغيير ضرورة فنية، حتى في أعمال الكوميديا مثل "ياباني أصلي" و "خلاويص" كنت أبحث عن فكرة ورسالة، فبالنسبة لي الفن ليس مجرد ضحك أو بكاء بل موقف ورؤية.

• ما مقياس النجاح بالأرقام والمشاهدات أم بحياة الناس وتفاعلهم في الشارع؟  
-محبة الناس تخيفني، عندما أقرأ تعليقات إيجابية أشعر بمسؤولية أكبر، ثقة الجمهور شيء كبير جداً، ولا يجوز أن أخذلها وأنا لا أهتم كثيراً بالسوشيال ميديا، لكنني أهتم بإحساس الناس الحقيقي تجاه ما أقدمه.

• دائماً ما نتحدث عن احترام عقلية الجمهور... ما معطياتك لهذا الاحترام؟  
-احترام عقلية الجمهور هو الأساس، والمعياري الحقيقي عندي هو جودة العمل، وأنا أبحث عن الأدوار الجادة والمختلفة، لأنني لا أريد أن أخون ثقة المشاهد، فالتاس يمنحونك وقتهم ومشاعرهم، وأقل ما يمكن أن تقدمه هو الصدق والاجتهاد.

• ماذا عن طقوسك في رمضان؟  
-رمضان شهر كريم ومليء بالروحانيات، يمنحني إحساساً بالحنين، أستعيد فيه أشياء من الماضي وأستمع بتفاصيل بسيطة قد لا تنتبه لها بقية العام.

• أخيراً... ماذا ينتظر جمهورك بعد "نديم الراعي"؟  
-سوف استأنف بعد العيد تصوير فيلمي الجديد "الشیطان شاطر"، وهو ينتمي إلى الكوميديا السوداء، ويشاركني البطولة محمود حميدة وزينة وعبدالعزیز مخيون

ومهووسة بمظهرها.. إلى أي مدى تشبهك؟  
-هو بعيد جداً عني، نديم بخيل ومتسرع ولديه "أنا" طاغية، وأنا لست كذلك، حتى شكله الخارجي مختلف عني، وهو مهووس بمظهره، لذلك عملت على تفاصيل الملابس والإكسسوارات وطريقة الحركة، لأن الشكل جزء أساسي من تكوين الشخصية، لأن هذه أول مرة أجسد شخصاً غنياً جداً، صاحب شركات ونفوذ وسلطة، وهذه تركيبة جديدة عليّ تماماً، واحتاجت إحساساً مختلفاً ودخولاً عميقاً إلى الداخل.

• كيف تتعامل مع المشاهد الصعبة؟  
-هناك مشاهد تحتاج مذاكرة خاصة، وأنا أحب أن أختلي بها، أكررها وأحفظها وأتخيل نفسي أؤديها، وعندما تذاكر جيداً توفر جزءاً كبيراً من الجهد أثناء التنفيذ، ولا أستطيع أن أجد مشهداً واحداً كالأصعب، لأن الأحداث تتصاعد في كل حلقة لكن مشهد مواجهة الأخ الذي يكشف سراً ويتطلب رد فعل محدد، كان من اللحظات المهمة جداً درامياً.

• كيف جسدت نديم بعيداً عن أدوار الشر التقليدية والانفعالات المصطنعة؟  
-لا أتعامل مع الشخصية باعتبارها شريرة أو طيبة، بل باعتباره إنساناً له دوافعه، حتى الجمل الساخرة التي قالها "نديم" كانت باقتراح مني، بعد التنسيق مع المؤلف والمخرج، وحرصنا على أن تخرج من طبيعة الشخصية لتعكس جانباً ساخراً وشريراً في آن واحد، دون افطعال.

• كيف بنيت شخصية "نديم الراعي"؟  
-كنت حريصاً على قراءة العمل جيداً بتأن، وتحدثت مع المخرج والمؤلف حتى نبني وجهة نظر واضحة عن الشخصية، وتناقشنا حول: كيف سيكون شكله؟ كيف يتحرك؟ كيف يتكلم؟ ما تركيبته النفسية؟ وأنا لا أبداً بالحكم على الشخصية، بل أبحث في تفاصيلها صوتية، وطريقته في المشي، حركاته، حتى سكوته، بعد أن تتكون هذه التفاصيل أبداً في الانطلاق.

• "نديم" شخصية معقدة ثرية نافذة



عادت بعد غياب 4 سنوات في «متاهة»

## سناء القطان: تعامل مع الدور كحالة شعورية كاملة

على إيقاع درامي مشحون بالغموض والتشويق، تواصل الفنانة سناء القطان حضورها في المسلسل الرمضاني «متاهة»، الذي بدأ عرضه أخيراً على شاشة «روتانا خليجية»، في وقت لا تزال فيه تواصل تصوير ما تبقى لها من مشاهد، مؤكدة أن التجربة تمثل لها محطة مهمة في مسارها الفني، «لأنها تقوم على الاختيار الواعي لا الظهور فقط».

مضيفة: «ربما لا تكون المساحة كبيرة، لكنني مؤمنة بأن التأثير لا يقاس بعدد المشاهد، بل بعمقها. أحب الأدوار التي تترك ظلاً بعد انتهائها، والتي تجعل المشاهد يتساءل ويفكر. هذا النوع من الأدوار يغريني فنياً». وتابعت: «الفن بالنسبة إلي عشق قديم، يكبر معي ولا يتراجع. حتى عندما ابتعدت بسبب ظروف خاصة، كنت أشعر بأني أشواق للكلام كما يشاق الإنسان لجزء منه. أختار أدواراً بعناية، لأن اسمي مسؤولية، ولأنني أؤمن بأن الممثل يجب أن يضيف إلى رصيده لا أن يملأه فقط». وعن فترة ابتعادها، كشفت القطان أنها اختارت التفرغ لحياتها الخاصة، قائلة: «ابتعدت أربع سنوات، أنجبت خلالها ابنتي عشق، وأحببت أن أعطيها كل وقتي وأكون موجودة بأدق التفاصيل في حياتها (وما أقصر معاه) كما كنت موجودة مع إخوانها. لذا، كنت حريصة أن أكون بجانبها وهي تمشي للمرة الأولى، وعندما نطق للمرة الأولى كلمة (ماما)، وأن أشاركها كل لحظة تكبر فيها». ولله الحمد، بعدما تمتعت بكل هذه التفاصيل معها، رجعت بإذن الله للفن لأنه شغفي». وتابعت: «على الرغم من بعدي عن الفن، إلا أن الهواية في داخلي، وحب الفن لم ينطفئ. ويمكن أنني ابتعدت عن الشاشة، لكن لم أبتعد عن إحساسي كممثلة. اليوم عدت بكل طاقة وحب، ومؤمنة بأن العودة الحقيقية تكون أقوى عندما تكون عن قناعة». وختمت حديثها قائلة: «لا أطمح للانتشار السريع بقدر ما أطمح للثبات الحقيقي. أريد أن أذكر بأدوار صادقة، لا بلقطات عابرة. النجومية ليست هدفاً بحد ذاتها، بل نتيجة طبيعية للعمل المتقن، وأتمنى أن يكون (متاهة) خطوة جديدة في طريق آراه طويلاً ومجيداً».

القطان، التي تتجدد شراكتها للمرة الثالثة مع المخرج محمد دحام الشمري، تحدثت بشغف عن هذا التعاون، قائلة: «محمد دحام الشمري مخرج يقرا الممثل جيداً، وهو من أفضل من تعاملت معهم (ولا قصور بالباقي)، إذ إنه يعرف كيف يضعه في المساحة التي تبرز صدقه قبل أي شيء. بيننا لغة صامتة أمام الكاميرا، قائمة على الثقة والاحترام، وهذا يمنحني حرية داخلية في الأداء». وأضافت: «لا أتعامل مع الدور كمساحة زمنية على الشاشة، بل كحالة شعورية كاملة. أبحث عن اللحظة الصادقة، عن النظرة التي تقول ما لا يقال، عن الصمت الذي يوازي ألف جملة حوار. حين أشعر بأن الشخصية تسكنني، أعرف أنني في المكان الصحيح». وأكملت بالقول إن مسلسل «متاهة»، الذي كتبه علي شمس وتنتجه شركة ماجيك لنس، ينتمي إلى الدراما الاجتماعية ذات الطابع الغامض، حيث تتقاطع الأزمنة وتتشابك العلاقات في شبكة من الأسرار التي تعود جذورها إلى الماضي، قبل أن تنكشف تباعاً في الحاضر، كاشفة وجوهاً متعددة للحقيقة، مشيرة إلى أنه يعتمد على تصاعد درامي يضع شخصياته أمام اختبارات مصيرية، تتراوح بين المواجهة والهروب، وبين الاعتراف والإنكار. وأوضحت أن العمل يجمع في بطولته نخبة من النجوم، يتقدمهم صلاح الملا في دور زوجي، إلى جانب فوز الشطي، ريم أرحمة، فيصل العمري، خالد أمين، حسين القفاص، وعبدالله التركماني وغيرهم، وهي تولى مهمة مدرسة تمثيلية قائمة بذاتها، لأن الوقوف أمام أسماء بهذه الخبرة ومسؤولية ومتعة في آن.. وعن شخصيتها التي تؤديها في العمل، أوضحت القطان أنها تقدم دوراً مؤثراً في مسار الأحداث،



# الفكر

## البرقوق .. فاكهة لذيذة تحافظ على صحة الأمعاء



المعوية، وخفض مستويات المؤشرات الالتهابية والإجهاد التأكسدي، كما أظهرت تأثيراً وقائياً للكبد من التلف المصاحب للالتهاب، وأشار الباحثون إلى أن تأثير هذه الحويصلات الثانوية لم يقتصر على الأمعاء فحسب، بل امتد ليشمل ما يعرف بمحور "الأمعاء - الكبد"، الذي يلعب دوراً محورياً في الأمراض الالتهابية. ونوه العلماء إلى أن الدراسة أجريت على حيوانات التجارب، لذا فإن نتائجها بحاجة إلى تأكيد عبر تجارب سريرية على البشر، لكن النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن الجزينات النشطة بيولوجياً المستخلصة من ثمار البرقوق قد تمثل أساساً واعداداً لتطوير استراتيجيات دعم جديدة لمرضى التهاب الأمعاء.

أظهرت دراسة طبية حديثة أن ثمار الخوخ أو (البرقوق) تحتوي على مواد تقلل الالتهابات وتحافظ على صحة الأمعاء. قام الباحثون خلال الدراسة باستخلاص حويصلات ثانوية يتراوح حجمها بين 100 و200 نانومتر، موجودة بشكل طبيعي في أنسجة ثمار البرقوق، ودرسا تأثيرها لدى فئران التجارب على نموذج تجريبي لالتهاب القولون الحاد المستحث باستخدام مركب ديستران سلفات الصوديوم، وتبين لهم أن الفئران التي حصلت على هذه المواد لمدة أسبوع، لوحظ لديها تحسن ملموس تمثل في استعادة الطول الطبيعي للقولون، وتوقف لديها تلف الأنسجة المبطنة للأمعاء، وعادت نسب البكتيريا المعوية في أجسامها للتوازن، ما أثار إعجاباً على صحة الأمعاء. إلى جانب ذلك، ساهمت هذه الجسيمات في تقليل النفاذية

## تعزيز لمستخدمي المكملات الغذائية من خطأ فادح قد يضر بالصحة

يتناول ملايين الأشخاص المكملات الغذائية يومياً اعتقاداً بأنها تعزز الصحة وتحسن النوم وتقوي المناعة. غير أن خبراء يحذرون من أن الاستخدام غير المدروس لهذه المكملات قد يؤدي أحياناً إلى آثار عكسية، خاصة عند الجمع بين عدة منتجات تحتوي على المكونات نفسها دون الانتباه إلى الجرعات الإجمالية. وتنتشر النصائح التي تشجع على تناول الفيتامينات والمكملات في كل مكان، مع وعود ب فوائد للشعر والبشرة والعظام. ورغم ما قد تقدمه من دعم صحي في بعض الحالات، تؤكد روجينا شمس ناتيري، الصيدلانية في مختبرات "روزواي"، أن سوء استخدامها قد يسبب ضرراً يفوق فوائدها، مشيرة إلى أن بعض الأطباء يرون أن فائدة بعض المكملات محدودة أصلاً. وتوضح ناتيري أن من أكثر الأخطاء شيوعاً تناول عدة مكملات في الوقت نفسه، خصوصاً خلال فصل الشتاء، إذ قد يجمع الشخص بين الفيتامينات المتعددة ومكملات تعزيز المناعة ومكملات إضافية من الزنك أو فيتامين C. وبذلك قد تتضاعف الجرعات دون قصد، لأن العديد من المنتجات تحتوي بالفعل على العناصر الغذائية نفسها، مثل الزنك وفيتامين C وفيتامين B. ما يؤدي إلى تجاوز القيم الغذائية المرجعية الموصى بها. وتشير إلى أن الاعتقاد بأن الجرعات المرتفعة آمنة يعد من المفاهيم الخاطئة المنتشرة، موضحة أن توفر الفيتامينات في الصيدليات لا يعني خلوها من المخاطر. فالإفراط في تناول الزنك - بجرعات تتجاوز 9.5 ملغ يومياً للرجال و7 ملغ للنساء - قد يضعف المناعة على المدى الطويل بسبب تأثيره في امتصاص النحاس. كما أن الجرعات العالية من فيتامين D، التي تزيد على 100 ميكروغرام (4000 وحدة دولية)، قد ترفع مستويات الكالسيوم في الدم إلى مستويات خطيرة. وتضيف أن فيتامين A يتراكم في الجسم، وأن تجاوز جرعة 1.5 ملغ يومياً قد يسبب أضراراً للكبد، لذلك يجب على النساء الحوامل تجنب الجرعات المرتفعة منه. وحتى فيتامين C، رغم شيوع استخدامه، ليس بلا حدود، إذ يقل امتصاصه مع زيادة الجرعة، ويتخلص الجسم من معظم الكميات التي تتجاوز 200 ملغ يومياً. ولا تقتصر المخاطر على الجرعات الزائدة فقط، بل تمتد إلى التداخلات الدوائية. فبعض المعادن مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والحديد، إضافة إلى الجرعات العالية من فيتامين C، قد تقلل من امتصاص بعض المضادات الحيوية وأدوية الغدة الدرقية وبعض أدوية ضغط الدم. لذلك ينصح الخبراء باستشارة الطبيب قبل تناول أي مكمل غذائي بالتزامن مع الأدوية الموصوفة. وفي المقابل، تشير ناتيري إلى أن بعض المكملات قد تكون مفيدة عند استخدامها بشكل صحيح، إذ يُنصح معظم البالغين بتناول فيتامين D خلال فصل الشتاء، كما تدعم أحماض أوميغا-3 الدهنية صحة القلب والدماغ، بينما قد يساعد المغنيسيوم على تحسين النوم وتخفيف توتر العضلات. وتؤكد أن المكملات الغذائية يجب أن تكون عاملاً مساعداً للصحة لا بديلاً عن النوم الكافي أو النظام الغذائي المتوازن أو الاستشارة الطبية. فالإفراط في الفيتامينات، خاصة الدوائية في الدهون مثل فيتامينات A وD وE وK، قد يؤدي إلى تراكمها في الجسم وحدوث تسمم أو أضرار في الأعضاء.



المثلة الفرنسية السا زيلبرشتاين لدى وصولها إلى عرض أزياء شاتيل لربيع وصيف 2026، ضمن أسبوع الموضة الراقية في باريس. (ا ف ب)

## قرأت لك

الشمس



من أشهر فواكه الصيف، فالمائة غرام من الشمش تحتوي على املاح معدنية كثيرة وخصوصاً الفوسفور والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم وفيتامين A وفيتامين B وفيتامين C، ويوجد في الشمش 13 غراماً من السكر و1 غرام بروتين و30 ملليغرام دهون و20 غرام كالسيوم و20 ملليغرام حديد والياف. فوائده: - يفيد في تعديل الحموضة الضارة الباقية في الجسم من بعض الاغذية. - من القوى العوامل النباتية في تقوية العظام والانسجة لأنه يزيد من نشاطها ونموها. - يزيد من قوة الجسم الدفاعية للأمراض. - مفيد في حالة فقر الدم وينشط وظائف الكبد والاعصاب ويقوي الشعر.

## سؤال وجواب

- ما فائدة خطوط الطول ودوائر العرض؟  
خطوط الطول لمعرفة الوقت، ودوائر العرض لمعرفة المناخ.
- من هو مؤلف كتاب سير أعلام النبلاء؟  
الذهبي.
- ما هو الكوكب الأقرب للشمس في مجموعتنا الشمسية؟  
عطارد.
- ما هي أكبر الشلالات في العالم؟  
شلالات نياغرا في كندا.
- أيهما أسرع الصقر أم النسر؟  
الصقر.

## قصة الفئران والفيلة

مُنذ زمن بعيد كانت هناك قرية قديمة مهجورة، حيث كانت مليئة بالمنازل والشوارع والمحلات التجارية القديمة الفارغة، ممّا جعل هذه القرية مكاناً جيّداً لتعيش فيه الفئران! كانت الفئران تعيش بسعادة في هذه المنطقة لمئات السنين، حتّى قبل أن يأتي الناس لبناء القرية ثم يغادرون. ولكن بعد أن غادر الناس عاش الفئران أفضل أوقاتهم، وصنعوا أنفاقاً عبر المنازل والبنايات القديمة المهجورة، ليتحرّكوا من خلالها بحرية دون وجود أي خطر عليهم. وفي أحد الأيام، اجتاح القرية قطع من الأفبال، يبلغ عددهم بالآلاف، في طريقهم إلى بحيرة كبيرة في غرب القرية. كل ما كانت تفكر فيه الأفبال أثناء سيرها في القرية هو مدى روعة الفطر في تلك البحيرة النقيّة للسياحة فيها. لم يعلموا أنّهم بينما كانوا يسيرون عبر القرية، كانت أقدام الأفبال الكبيرة تدوس على الأنفاق التي صنعها الفئران... يا لها من فوضى تركتها الأفبال وراءها! عقدت الفئران اجتماعاً سريعاً، وخلالها قال أحد الفئران: "إذا عاد القطيع بهذه الطريقة مرّة أخرى، فإنّ مجتمعنا محكوم عليه بالهلاك! واستكمل قائلاً: "لن نحظى بفرصة أخرى للنجاة! لم يكن هنالك سوى شيء واحد للقيام به. قامت مجموعة من الفئران الشجاعة بتتبّع آثار أقدام الفيلة على طول الطريق إلى البحيرة. وهناك وجدوا ملك الفيلة. اتحنى أحد الفأرين أمام الملك، وتحدّث نيابة عن الآخرين وقال: "أيها الملك، أتيت إليك مُتحدّثاً باسم مجتمع الفئران الذي يعيش قريباً من هذه البحيرة، إنّهُ في تلك القرية المهجورة القديمة التي مررتم بها". قال ملك الفيلة: "بالطبع أتذكر تلك القرية، لكننا لم تكن نعلم بوجود مجتمع للفئران هناك". قال الفأر: "لكنّ قطعك قضى على العديد من المنازل التي عشنا فيها منذ مئات السنين. ولو رجعت من نفس الطريق، ستكون تلك نهايتنا بالتأكيد! نحن صغار وأنتم عمالقة، ولهذا نطلب منك أيها الملك أن تسلك طريقاً آخر للعودة إلى المنزل. واستكمل الفأر قائلاً: "ومن يدرى، ربما في يوم من الأيام يُمكننا نحن الفئران مُساعدتكم أيضاً". ابتسم ملك الفيلة وقال ساخراً: "وكيف يُمكن لفئران صغيرة أن تساعد الفيلة؟" لكنّه مع ذلك شعر بالأسف لأنّ قطيعه سحق قرية الفئران، دون أن يعرف ذلك. وقال للفأر: "لا داعي للقلق، سأقود القطيع إلى المنزل من طريق آخر... والآن عدّ إلى القرية وتركتنا ننزل في هذه البحيرة ونستمتع بمائها في هدوء". وفي هذه الأثناء، كان هناك ملك يعيش في مكان قريب من البحيرة، وأمر جنوده باصطياد أكبر عدد ممكن من الأفبال. ولعرفتهم أنّ الأفبال جاءت من أماكن بعيدة لتقفز في البحيرة الكبيرة لتسبح، قام جنود الملك بعمل مصيدة مائيّة هناك. بمجرد أن قفزت الأفبال إلى تلك البحيرة وقعدوا في الفخ جميعاً. وبعد يومين قام الصيادون بسحب الأفبال إلى خارج البحيرة بحبال كبيرة وربطوا الفيلة بأشجار عملاقة في الغابة التي بجوار البحيرة. وعندما ذهب الصيادون، حاول ملك الفيلة أن يُفكّر ماذا يمكنهم أن يفعلوا ليتخلصوا من هذه الحبال؟ كانوا جميعاً مربوطين بالأشجار ما عدا فيل واحد. لقد كان خراً لأنّه لم يقفز في البحيرة. نادى عليه ملك الفيلة وأخبره أنّ يعود إلى القرية القديمة المهجورة ويطلب النجدة من الفئران التي تعيش هناك. وعندما علمت الفئران بالمشكلة التي يعاني منها ملك الفيلة وقطيعه، هرعن إلى البحيرة. عندما رأوا الملك وقطيعه في الحبال، ركضوا بسرعة إليها وبدأوا في قطعها بأسنانهم القويّة. وسرعان ما تمّ قطع الحبال وأطلقت الفئران سراح أصدقائها الفيلة. شكر ملك الفيلة الفئران على مُساعدتهم وسلك طريقاً جيّداً للعودة إلى الوطن، وعاشت كلُّ من الفيلة والفئران في سعادة لسنوات عديدة. الدرس المُستفاد من هذه القصة هو أنّ تقلّل من شأن أحد أبداً، فكل شخص لديه مهارات خاصّة وقدرات فريدة يُمكنها أن تُساعد في حل المشكلات. من خلال التقليل من شأن الغير، فإننا نقلق على أنفسنا أوبواباً عديدة من الأفكار الجديدة والحلول المُبتكرة.

