

ص 22

مدينة الشيخ شخبوط الطبية
وأستراليا، تطلقان مبادرة لإعادة
تدوير بخاخات مرضى الربو



ص 27

باسم مغنية؛
فيلم «الحارس»، تجربة
مختلفة وإنسانية



السجائر الإلكترونية ذات الاستخدام
ص 23 الواحد أكثر خطورة من السجائر التقليدية

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

شاحنة تجرف 23 سيارة في إسطنبول

اقتحمت شاحنة عملاقة، دون سابق، حياً في مدينة إسطنبول، متسببة بخسائر كبيرة عندما جرفت 23 سيارة في طريقها، لكن المعجزة كانت في عدم تسجيل إصابات. وأظهر مقطع فيديو وصور نشرتها العديد من وسائل الإعلام التركية، مشاهد صادمة للحادث الذي شهده شارع سكني في منطقة "باشاك شهير" في إسطنبول. فقد تحركت الشاحنة المتوقفة في الشارع المنحدر، بشكل مفاجئ، لتسير بسرعة، جارفة السيارات المتوقفة على جانبي الطريق الضيق، والتي ارتطمت بدورها بالباقي. ووقع الحادث في فترة بعد الظهر، عندما انطلقت الشاحنة التي تستخدم في موقع بناء قريب نحو الحى، لكن لحسن الحظ كانت جميع السيارات المتوقفة خالية من سائقها بينما ابتعد من كان قريباً من المكان عندما شاهدوا الشاحنة تجرف السيارات.

ثوران قوي جديد لبركان في إندونيسيا

نفث بركان في شرق إندونيسيا أمس الاثنين أعمدة رماد ضخمة على ارتفاع 18 كيلومترا على ما ذكرت السلطات بعد أسابيع قليلة على ثوراناته ما أدى يومها إلى إلغاء رحلات جوية عدة إلى بالي. وبدأ نشاط بركان ليوتوتوبي لاكي-لاكي وهو بركان بفتوتين يقع على ارتفاع 1584 مترا في جزيرة فلوريس السياحية، عند الساعة 11.05 بالتوقيت المحلي (الساعة 03.05 ت غ) على ما جاء في بيان لوكالة البراكين في البلاد. وأوضحت الوكالة "سجل ثوران في بركان ليوتوتوبي لاكي-لاكي (-) مع عمود رماد بلغ ارتفاعه 18 ألف متر فوق القمة". ولم يسجل وقوع أي أضرار أو إصابات حتى الساعة. ولم تلغ أي رحلة جوية حتى الآن. وقال مدير وكالة الجيولوجيا محمد وافد في بيان إن مستوى النشاط البركاني "مرتفع جدا، مع ثوران متفجر وهزات متواصلة". وحث السكان على الابتعاد مسافة ستة كيلومترات حول البركان وعلى وضع الكمامات للاقتناء من الرماد البركاني.

فوائد زيت الشذاب للمفاصل على قدر من الفعالية

ربما بسبب زيادة الملوثات التي راقت التطور المتسارع، بات الناس يميلون إلى كل ما هو طبيعي، حتى في علاج الأمراض طويلة الأمد. وفي هذا

الصدد برز نبات عطري لطالما كان ركناً أساسياً في الوصفات

الشعبية لعلاج آلام العظام والتشنجات العضلية،

وهو نبات الشذاب أو ما يُعرف علمياً باسم Ruta graveolens.

ويُستخرج من هذا النبات زيت عطري يُعرف باسم زيت

الشذاب، ويتميز برائحته النفاذة ومكوناته

النشطة التي جعلته موضوعاً لدراسة

الحديثة في سياق

علاج التهاب

المفاصل وتخفيف

آلامها.

تاريخ زيت الشذاب

عُرف زيت الشذاب في الثقافات العربية والهندية واللاتينية، واستخدم منذ قرون لتخفيف آلام المفاصل والروماتيزم، وكان رقيقاً لتكبار السن بهدف تدليك الركبتين والظهر والمفاصل؛ لتقليل التيبس وتحسين الحركة. قديماً، كان يستخدم زيت الشذاب لتقليل آلام المفاصل لكن دون وجود دليل علمي، لكن بعدما استمر كخيار لتخفيف آلام المفاصل، اتجه الخبراء لتعزيز هذا الاتجاه من خلال الدراسات والإثباتات العلمية.

ما هو زيت الشذاب؟

زيت الشذاب يستخرج من أوراق النبات عبر التقطير بالبخار، ويحتوي على مركبات فعالة مثل: الروتين (Rutin)؛ وهو مضاد أكسدة معروف بتأثيراته المضادة للالتهاب. الأنتراكينونات ومركبات الفلوروكومارين؛ وهي مواد ذات تأثير مضاد للتشنج وملطف للعضلات. وفقاً لموقع WebMD، فإن زيت الشذاب يحتوي على مكونات قد تكون ذات تأثيرات مضادة للبكتيريا والالتهاب، مما يجعله مرشحاً لعلاج بعض الحالات المرضية مثل التهاب المفاصل.

كيف يعالج زيت الشذاب ألم المفاصل؟

راج استخدام زيت الشذاب في تخفيف آلام المفاصل بسبب تأثيراته العلاجية، والتي جاءت وفقاً لـ RxList، كالتالي:

خصائص مضادة للالتهاب

تشير النتائج الطبية الحديثة إلى أن زيت الشذاب يحتوي على مواد تساهم في تقليل نشاط الإنزيمات المسؤولة

عن الالتهاب، مثل هذا التأثير يخفف المفاصل واحمرارها، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وهشاشة العظام.

مسكن للألم

بحسب الموقع سالف الذكر، يُستخدم زيت الشذاب موضعياً لتسكين الألم الناتج عن إصابات المفاصل والعضلات، مثل الالتواءات والتقلصات العضلية. ويعود هذا إلى قدرة الزيت على التأثير في مستقبلات الألم الجلدية عند تطبيقه موضعياً.

تحفيز الدورة الدموية

التدليك بزيت الشذاب الدافئ يساعد على تنشيط الدورة الدموية في المنطقة الصلبة، مما يحفز عملية الشفاء ويقلل من التيبس العضلي، لا سيما عند استخدامه بانتظام مع الحرارة الموضعية.

مضاد للتشنجات

واحدة من الاستخدامات المعروفة لزيت الشذاب هي تخفيف الشد العضلي المحيط بالمفاصل. المركبات الموجودة في الزيت تعمل على استرخاء العضلات وتقليل الإجهاد، وهو ما يساعد في تحسين الحركة والتخفيف من ألم المفاصل المتصل بالعضلات المشدودة.

طريقة استخدام زيت الشذاب

يُنصح باستخدام زيت الشذاب موضعياً فقط، ويجب خلطه مع زيت ناقل مثل زيت الزيتون أو جوز الهند لمنع تحسس الجلد. واليك الطريقة الآمنة المقترحة: المكونات: 4-5 قطرات من زيت الشذاب + ملعقة كبيرة



مهاجر يخاطر بحياته لإنقاذ أطفال من حريق في باريس

شهدت العاصمة الفرنسية باريس عملية إنقاذ درامية بعد اندلاع حريق مروع في الطابق الثاني من مبنى سكني بشارع "دو لا شابلين"، مما أدى إلى محاصرة عائلتين في الطوابق العلوية وسط سحب كثيفة من الدخان والنيران المتصاعدة. وأثناء الحريق خاطر مهاجر من أصول أفريقية بحياته من أجل إنقاذ عائلة علقت وسط النيران في الدائرة الثامنة عشرة في باريس، مساء الجمعة 4 يوليو -تموز الجاري، حيث اندلع الحريق الضخم بشكل مفاجئ، وامتدت ألسنة اللهب سريعاً إلى الشقق العلوية، تاركة عائلة من ستة أفراد محاصرة في الطابق السادس، بلا أي مخرج. وفي لحظة شجاعة نادرة، خرج أحد الجيران من نافذة شقته، وسار بخطوات حذرة على حافة ضيقة لا تتجاوز بضعة سنتيمترات، بين السماء والأرض، لإنقاذ الأطفال والبالغين من شقة تلتهمها النيران. وأظهرت مشاهد وثقتها جارة ونشرت عبر "تيك توك" الشاب الأفريقي وهو يلتقط رضيعاً أولاً، ثم ثانياً، قبل أن يساعد طفلاً ثالثاً على الخروج، ثم يمد يده للأطراف لتتبعه عبر الحافة الضيقة إلى بر الأمان. من جهته، قال الشاب فوسينو سامبا لقناة "TF1" الفرنسية: "كنت مضطراً لفعل ذلك... كان هناك رضيعان، الجسد نفسه هو من يقتر في هذه اللحظات.. أمسكت بالطفل الأول، وكان يمكن أن يسقط من بين ذراعي، لكنها كانت مخاطرة لا بد منها".

توقيت وجبة العشاء يرتبط بطول العمر

يبدو أن موعد تناول وجبتك الأخيرة في اليوم يُحدث فرقاً كبيراً في صحتك، أياً كان اسم هذه الوجبة: عشاء أو مجرد وجبة خفيفة، أو حتى كوب من الشاي، فهناك مؤشرات أن توقيت الوجبة الأخيرة في اليوم يؤثر على طول العمر. وبحسب فالنتر لونغو، مدير معهد طول العمر في جامعة ساوث كاليفورنيا، فإن "ترك فترة زمنية كافية بين العشاء والفتور - يُنصح بـ 12 ساعة - يسمح للجسم



مسروقات بـ 100 مليون يورو من متجر فاخر في باريس

تعرض متجر في باريس للسرقة الجديفة الفاخرة متخصصة في بيع تلك المستعملة منها لعملية سطو صياح أمس الأول الأحد نفذها أشخاص عدة، سرقوا حقائب يد من ماركات "شانيل" و"إيرميس" و"ديور" تقدر قيمتها بحوالي مليون يورو، على ما أفادت مصادر الشرطة. ووقعت السرقة بُعيد الساعة الخامسة صباحاً (03.00 ت غ) في شارع فوبور سانت أوثنوريه بالدائرة الثامنة، وهي منطقة من العاصمة الفرنسية تضم مجموعة من المتاجر الفخمة. وأوضحت مصادر الشرطة أن الجناة دخلوا متجر "أولكس" من Houlux من خلال شرفة في الطبقة الرابعة وصلوا إليها تسلقاً. وبعد تعطيل جهاز الإنذار، راحوا يلغون الحقائب من النافذة، وكان يتلقفها شريك لهم ويضعها في مركبة. وبلغت المسروقات أكثر من مئة حقيبة من ماركات "إيرميس" و"ديور" و"لوي فويتون" و"شانيل". وغادر اللصوص المكان بعد 20 دقيقة، وقدرت قيمة المسروقات بنحو مليون يورو دون احتساب الضرائب.



جناح دولة الإمارات في إكسبو 2025 أوساكا يستقبل مليوني زائر

الجناح احتفل بهذا الإنجاز من خلال تنظيم فعالية خاصة مستوحاة من مهرجان «تاناباتا» الياباني الثقافي



وتستمر فعاليات إكسبو 2025 أوساكا - كانساي، حتى طوالت فترة المعرض، مُعدّماً رؤية إنسانية ملهمة حول كيفية تعاون الأمم لصياغة مستقبل أفضل للبشرية جمعاء. 13 أكتوبر 2025، ويستقبل جناح دولة الإمارات الزوّار

لُصِّح محيطه لوحة نابضة تعكس تطمعات الإنسانية نحو مستقبل أكثر إشراقاً. تحت عنوان "من الأرض إلى الأثير"، صُمِّم جناح دولة الإمارات ليقدّم تجربة متعددة الحواس، تنطلق من جذور الهوية الإماراتية العريقة، وتعبّر بخطين مطوحي نحو آفاق المستقبل. ويأخذ الجناح زوّاره في رحلة عبر خمس مناطق رئيسية تنسج معاً ملامح قصة وطن يجمع بين الإرث والابتكار، وبين القيم الراسخة والرؤية المتجددة. وقد حظيت التجربة بإشادة واسعة من الزوّار، الذين تفاعلوا مع السرد القصصي الغامر، وانبهروا بالتصميم المعماري المستلهم من الطبيعة الإماراتية، واستشعروا كرم الضيافة الأصلي. وتجسد هذه العناصر مجتمعة التزام دولة الإمارات بتعزيز جسور التعاون الدولي، وحرصها على توفير منصات جامحة للحوار، تشجّع على تبادل الثقافات، وتدفع بعجلة التقدم الجماعي نحو الأمام. ويهدهد المناسبة، صرّح سعادة شهاب أحمد الفهيم، سفير فوق العادة لدولة الإمارات لدى اليابان والمفوض العام لجناح الدولة في "إكسبو 2025 أوساكا"، قائلاً: "يشرفنا

•• أوساكا - الفجر

احتفى جناح دولة الإمارات في إكسبو 2025 أوساكا - كانساي، بإنجاز استثنائي، مع استقباله مليوني زائر منذ افتتاح أبوابه يوم 13 أبريل 2025، مؤكداً مكانته كوجهة ملهمة للحوار والتبادل الثقافي على الساحة العالمية. ويهدهد المناسبة، نظّمت فعالية خاصة مستوحاة من مهرجان "تاناباتا" الياباني العريق، احتفاءً بهذه المحطة البارزة، وتجسيداً لالتزام الجناح بقيم التلاقي الثقافي، والإيمان بقدرة التجارب المشتركة على رسم مستقبل أكثر إشراقاً وإنسانية، حيث قام الزوار بكتابة أمنياتهم للمستقبل على بطاقات "تازاكو" التقليدية الملوّنة، التي صُمِّمت خصيصاً لهذا الحدث، وعُلقت على واجهة الجناح الخارجية. ويجسد مهرجان "تاناباتا" إرثاً يابانياً عريقاً يتناقله الأجيال، ويرتكز على قيم الأمل والحب والإيمان بالأحلام. وبينما تُلَقّ الأمنيات في التقاليد اليابانية على أصدان الخيزران، فقد اختار الجناح أن يُقدّم هذه التجربة بروية إماراتية، باستخدام سفن النخيل، تعبيراً عن هوية الجناح،

لتعزيز جهود دولة الإمارات في تحقيق الحياد المناخي بحلول عام 2050

مدينة الشيخ شخبوط الطبية و«أسترازينيكا» تطلقان مبادرة لإعادة تدوير بخاخات مرضى الربو



ومع إطلاق هذا البرنامج، نمضي بثبات نحو مستقبل أكثر صحة واستدامة، ونرسخ معياراً جديداً لممارسات الرعاية الصحية المسؤولة في المنطقة. ومن جانبه قال سامح الفنجري، رئيس شركة أسترازينيكا في منطقة دول مجلس التعاون الخليجي وباكستان: "إن التعاون مع مدينة الشيخ شخبوط الطبية يجسد التزامنا المتبادل بتطوير رعاية مبتكرة ومستدامة للأمراض التنفسية. ويهدف هذا التعاون إلى تقليل الأثر البيئي الناتج عن استخدام بخاخات الربو، بما يتماشى مع رؤيتنا الصحية الشاملة التي تركز على تحقيق أفضل النتائج للمرضى مع الحفاظ على البيئة". ويبدوها قال مشرفها المشروع الدكتور هيثم شحاتة، صيدلي أبحاث سريرية، والدكتورة لبنى عيسى، مدير عمليات الصيدلية: "تشكل بخاخات الربو أحد أكثر العلاجات الطبية شيوعاً في الإمارات، حيث تسهم بنحو 80% من انبعاثات غازات الاحتباس

وبهذه المناسبة قال الدكتور مروان الكعبي، الرئيس التنفيذي لمدينة الشيخ شخبوط الطبية: "إن تعاون المستشفى مع شركة أسترازينيكا في تنفيذ هذه المبادرة المميزة لإعادة تدوير بخاخات مرضى الربو، يُعدّ خطوة بارزة في الحد من الأثر البيئي لهذه البخاخات، ويتماشى مع رؤية الإمارات في تحقيق الحياد المناخي بحلول عام 2050". وسعيًا لتشجيع مرضى الربو على المشاركة الفعالة في المبادرة، سيتم توزيع صناديق إعادة تدوير بخاخات مرضى الربو في جميع عيادات وصيدليات مدينة الشيخ شخبوط الطبية. كما سيتم تنظيم حملات توعية حول علاج الربو وأهمية إعادة التدوير، لتعزيز وعي المرضى والوظفين بالممارسات البيئية والتخلص المسؤول من النفايات. وأضاف الدكتور الكعبي: "تعبّر مبادرة حلول لبيئة صحية عن الدور الريادي لمدينة الشيخ شخبوط الطبية في تبني الحلول البيئية المبتكرة في قطاع الرعاية الصحية.

أعلنت مدينة الشيخ شخبوط الطبية، إحدى أكبر المستشفيات في دولة الإمارات للرعاية المقدّمة والحرحة، وإحدى المنشآت الطبية التابعة لمجموعة "بيورهيلث"، أمس عن تعاونها مع شركة أسترازينيكا، الشركة العالمية للأدوية الحيوية، في إطلاق مبادرة "حلول لبيئة صحية". ويهدف هذا التعاون الذي جاء من خلال توقيع مذكرة تفاهم، إلى إعادة تدوير بخاخات مرضى الربو، في خطوة تعكس التزاماً مشتركاً بتعزيز ممارسات الرعاية الصحية المستدامة. كما تستجيب هذه المبادرة إلى الحاجة الملحة للحد من البصمة الكربونية لقطاع الرعاية الصحية، الذي يُشكل حالياً ما نسبته 5% من إجمالي انبعاثات غازات الاحتباس الحراري على المستوى العالمي.

•• أبوظبي - الفجر

دعم وتمكين لمرضى الإكزيما في المنطقة

مجموع فارما والجمعية الإماراتية يطلقان مبادرة ECZPLORE



أظهرت دراسات حديثة أن واحداً من كل خمسة أطفال في الإمارات يعاني من الإكزيما، وأكثر من نصف الحالات المتوسطة إلى الشديدة دون سيطرة فعالة، ولا تؤثر الحالة على النوم والحياة الدراسية فحسب، بل تضاعف من فرص الإصابة بالقلق والاكتئاب لدى مقدمي الرعاية، مما يبرز الحاجة الملحة إلى رفع الوعي المجتمعي بشكل واسع. وأضاف: "سيتم تنفيذ برنامج ECZPLORE على مستوى الدولة من خلال المدارس والعيادات والنصائح الرقمية، ويشمل البرنامج توزيع مواد تعليمية موجهة للأطفال مثل كتب التلوين والقصص، إلى جانب أدلة ومجلات للباقيين، ودعم مخصص لتقديم الرعاية الصحية، جميعها مصممة لمساعدة العائلات على فهم الحالة وجوده حياة أفضل لمرضى الإكزيما".

أعلنت مجموعة فارما الرائدة في الصناعات الدوائية، والجمعية الإماراتية للأمراض الجلدية عن توقيع مذكرة تفاهم لإطلاق حملة توعية وطنية رائدة تحت عنوان "ECZPLORE"، تهدف مذكرة التفاهم إلى رفع مستوى الوعي المجتمعي حول مرض الإكزيما، وتصحيح المفاهيم الخاطئة المرتبطة بهذا المرض، وتعزيز الدعم للمصابين وأسراهم في مختلف أنحاء دولة الإمارات. وقد صرح الدكتور سامر نزيق المدير العام لشركة مجموع فارما في أسواق الخليج وبلاد الشام والعراق والأسواق التصديرية الأخرى: "في مجموع فارما، نتصوّر رسالتنا حول دعم صحة المريض من خلال المعرفة والرعاية والدعم المجتمعي. ومن خلال ECZPLORE، نسعى إلى كسر حاجز الصمت حول الإكزيما، وتزويد مقدمي الرعاية

بأحدث التقنيات العملية، ومنح الأطفال الثقة للعيش دون وجل". وأضاف: "تمتد الشراكة أيضاً لتشمل التوعية بالعدوى الفطرية، مستهدفة كل من المرضى والمتخصصين من خلال حملات تعليمية متخصصة. وتوسّع كل من شركة مجموع فارما والجمعية الإماراتية للأمراض الجلدية إلى إحداث تحول ثقافي في كيفية فهم الأمراض الجلدية المزمنة والتعامل معها، لتحويل الإحباط إلى وعي، والصمت إلى دعم. كما أضاف الدكتور أيمن النعيم، رئيس الجمعية الإماراتية للأمراض الجلدية: "الإكزيما ليست مجرد طغح جلدي، بل مرض مزمن له تأثير مباشر على العائلة بأكملها، وعلى جودة حياة الأسرة بأكملها. ونحن نؤمن من خلال التوعية المبكرة والدعم المتعاطف، يمكن أن يغيّر الواقع اليومي للأطفال المصابين بالإكزيما. وقال:

•• أبوظبي - الفجر

منوعات الفكر

23

شهدت السجائر الإلكترونية ازدياداً في شعبيتها على مدار العقدين الماضيين، خاصة بين الشباب. وغالباً ما تُسوّق هذه الأجهزة الأنيقة، المتوفرة بنكهات متنوعة، كبديل أكثر أماناً للسجائر التقليدية. إلا أن أبحاثاً جديدة ومثيرة للقلق تُشكك في هذه الفرضية، وفق ما أورد موقع "جيزمودو" المختصة في أخبار التكنولوجيا.



تحتوي مستويات خطيرة من الرصاص السام للأعصاب والنيكل والأتيمون المسرطنين

السجائر الإلكترونية ذات الاستخدام الواحد أكثر خطورة من السجائر التقليدية



وفي دراسة نُشرت في 25 يونيو الماضي في مجلة ACS Central Science، اختبر باحثون ثلاث علامات تجارية شائعة للسجائر الإلكترونية المخصصة للاستخدام مرة واحدة للكشف عن المعادن الخطرة مثل الرصاص والكروم والأتيمون والنيكل. ويمكن أن يزيد استنشاق هذه السموم من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض الجهاز التنفسي وتلف الأعصاب. وأظهرت النتائج أن السجائر الإلكترونية تُصدر مستويات عالية وخطيرة من المعادن السامة، أعلى بكثير من المستويات التي تُصدرها السجائر التقليدية وغيرها من السجائر الإلكترونية.

أخطر من السجائر التقليدية

وأطلقت إحدى الأنواع التي تم اختبارها خلال الاستخدام اليومي، كمية من الرصاص تفوق ما تطلقه حوالي 20 علبه سجائر. وخلص الباحثون إلى أنه نظراً لانتشار استخدام السجائر الإلكترونية بين القاصرين، تؤكد هذه النتائج الحاجة الملحة إلى اتخاذ إجراءات تنظيمية.

وقال بريت بولين، الأستاذ المساعد في علم السموم البيئية بجامعة كاليفورنيا، إن "دراستنا تسلط الضوء على المخاطر الخفية لهذه السجائر الإلكترونية الجديدة والشائعة ذات الاستخدام الواحد، بما تحتويه من مستويات خطيرة من الرصاص السام للأعصاب والنيكل والأتيمون المسرطنين، مما يؤكد على ضرورة الإسراع في تطبيق القانون".

وأضاف: "هذه المخاطر ليست أسوأ من السجائر الإلكترونية الأخرى فحسب، بل أسوأ في بعض الحالات من السجائر التقليدية". واتخذت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) إجراءات صارمة ضد العلامات التجارية التي تباع السجائر الإلكترونية ذات النكهات والقابلة للاستخدام مرة واحدة في الولايات المتحدة، بسبب مخاوف بشأن وصولها إلى الشباب والمخاطر الصحية، والبيعات غير المصرح بها.

وعلى الرغم من إصدار رسائل تحذيرية للعلامات التجارية الشهيرة، وفرض عقوبات على تجار التجزئة، ومنع استيراد السجائر الإلكترونية من دول أخرى مثل الصين، إلا أن الإدارة فشلت في إبعاد هذه الأجهزة عن السوق الأمريكية. وفي السنوات القليلة الماضية، تجاوزت مبيعات السجائر الإلكترونية ذات الاستخدام الواحد مبيعات السجائر الإلكترونية القديمة القابلة لإعادة التعبئة.

شائعة بين الشباب

ووفقاً للمسح الوطني السنوي الذي أجرته إدارة الغذاء والدواء الأمريكية حول التبغ بين الشباب لعام 2025، تُعد السجائر الإلكترونية المخصصة للاستخدام مرة واحدة أكثر منتجات التبغ شيوعاً بين الشباب. وقد وجد المسح أن 5.9% من طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية (1.63 مليون طالب) أفادوا باستخدامهم الحالي للسجائر الإلكترونية، وأن 55.6% منهم يستخدمون السجائر الإلكترونية المخصصة للاستخدام مرة واحدة.

مما يشير إلى أن الوضع يزداد سوءاً مع تقدم عمر الجهاز. وبشكل عام، حدد الباحثون أن مستخدمي السجائر الإلكترونية التي تُستخدم مرة واحدة يتعرضون لمستويات أعلى بشكل ملحوظ من المعادن السامة وأشياء الفلزات مقارنة بمن يستخدمون السجائر الإلكترونية القابلة لإعادة التعبئة، مما قد يؤدي إلى زيادة المخاطر الصحية.

وأنتجت ثلاثة من السجائر الإلكترونية المختبرة أبخرة تحتوي على مستويات من النيكل تجاوزت حدود خطر الإصابة بالسرطان، وانبعثت من جهازين كميات من الأنتيمون قد تكون مسرطنة. واحتوت أربعة أجهزة على انبعاثات من النيكل والرصاص تجاوزت حدود خطر الإصابة بأمراض أخرى غير السرطان، مثل التلف العصبي وأمراض الجهاز التنفسي.

التي تُستخدم مرة واحدة تحتوي على سموم موجودة بالفعل في السائل الإلكتروني، أو أنها تتسرب على نطاق واسع من مكوناتها إلى السوائل الإلكترونية، ثم تنتقل في النهاية إلى الدخان. واحتوت بعض السوائل الإلكترونية غير المستخدمة على مستويات عالية من الأنتيمون، وهو مادة سامة. كما لاحظت التجربة تسرب النيكل من جهاز التسخين إلى السائل الإلكتروني، بينما تسرب النيكل والرصاص من مكونات سبائك البرونز المحتوية على الرصاص في بعض الأجهزة.

واحتوت أبخرة بعض الأجهزة على مستويات معدنية عالية بشكل مثير للدهشة، بما في ذلك الأنتيمون والرصاص. ومن المثير للاهتمام أن تركيزات المعادن زادت مع زيادة عدد التفتتات،

التي تُستخدم مرة واحدة تحتوي على سموم موجودة بالفعل في السائل الإلكتروني، أو أنها تتسرب على نطاق واسع من مكوناتها إلى السوائل الإلكترونية، ثم تنتقل في النهاية إلى الدخان. واحتوت بعض السوائل الإلكترونية غير المستخدمة على مستويات عالية من الأنتيمون، وهو مادة سامة. كما لاحظت التجربة تسرب النيكل من جهاز التسخين إلى السائل الإلكتروني، بينما تسرب النيكل والرصاص من مكونات سبائك البرونز المحتوية على الرصاص في بعض الأجهزة.

واختبر الباحثون تركيزات المعادن في السوائل الإلكترونية والرداء، باستخدام أداة خاصة لتنشيط السجائر الإلكترونية وتوليد ما بين 500 و1500 نفخة لكل جهاز. وصرح الباحث الرئيسي مارك سالازار، أن "هذه الأجهزة

وبحثت دراسات سابقة في التركيب العنصري للسجائر الإلكترونية القابلة لإعادة التعبئة، لكن القليل منها بحث في هذه الأجهزة الحديثة. ولسد هذه الفجوة، حل بولين وزملاؤه المعادن وأشياء المعادن داخل سبعة سجائر إلكترونية مخصصة للاستخدام مرة واحدة، من إنتاج ثلاث علامات تجارية، بما في ذلك السوائل المنكهة وغير المنكهة. اختاروا العلامات التجارية بناءً على شعبيتها، واشتروا السجائر الإلكترونية من بائعين عبر الإنترنت في الولايات المتحدة. واحتوت جميع الأجهزة التي اختبروها على النيكوتين باستثناء واحد، مما سمح للباحثين باختبار تأثير النيكوتين على تركيزات المعادن في السوائل الإلكترونية، المعروفة باسم "سائل التبغ".

والمكونات الرئيسية لأي جهاز تبغ هي البطارية، والسائل



دراسة تكشف كيف يحمي اللوز من أخطر أمراض العصر! توصل باحثون أمريكيون إلى أن تناول حفنة من اللوز يوميا يمكن أن يكون سلاحا فعالا لتحسين الصحة العامة، ما يعد بشرى سارة للملايين حول العالم ممن يعانون من المتلازمة الأيضية.

وتقول الدكتورة إيميلي هو، مديرة معهد لينوس بولينغ والمشرقة على الدراسة، إن هذه النتائج تكتسب أهمية خاصة نظراً للانتشار الواسع لمتلازمة الأيض وخطورتها. فالأشخاص المصابون بهذه الحالة أكثر عرضة بثلاث مرات للإصابة بنوبات قلبية أو سكتات دماغية، كما أنهم معرضون لخطر مضاعف للوفاة بأمراض القلب التاجية مقارنة بغير المصابين. كما بدأت الأبحاث الحديثة تربط بين المتلازمة الأيضية وضعف الإدراك والخرف، ما يضيف بعداً آخر لخطورة هذه الحالة. وفي ظل هذه النتائج الواحدة، يوصي الباحثون بإدراج اللوز كجزء من النظام الغذائي اليومي، خاصة للأشخاص المعرضين لخطر المتلازمة الأيضية، مع الأخذ في الاعتبار بالطبع حالات الحساسية من المكسرات. وهذه التوصية البسيطة قد تكون مفتاحاً للوقاية من العديد من الأمراض المزمنة.

الوز (حوالي 23 حبة/ 28غ) على نصف الاحتياج اليومي من فيتامين E، وهو أحد أهم مضادات الأكسدة التي تحارب الالتهابات في الجسم. كما أن اللوز غني بالدهون الصحية غير المشبعة، والألياف، والبوليفينولات، بالإضافة إلى معادن مهمة مثل النحاس والبوتاسيوم والمغنيسيوم. وهذه التركيبة المتكاملة تفسر التأثيرات الإيجابية المتعددة التي لاحظها الباحثون. وشهد المشاركون في المجموعة التي تناولت اللوز انخفاضاً في مستويات الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار (LDL)، كما لاحظ الباحثون تحسناً في محيط الخصر، وهو أحد العوامل الرئيسية في تشخيص المتلازمة الأيضية. والأهم من ذلك، أن اللوز ساعد في تقليل الالتهابات المعوية، ما يشير إلى تحسن في صحة الأمعاء التي أصبحت محط أنظار الأبحاث الطبية الحديثة لارتباطها بالعديد من الأمراض المزمنة.

وتعرف المتلازمة الأيضية (Metabolic Syndrome) بأنها مجموعة من الاضطرابات الصحية التي تحدث معاً، وتزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري من النوع الثاني، وغيرها من المشاكل الصحية. وخلال تجربة سريرية دقيقة استمرت 12 أسبوعاً، لاحظ الباحثون من معهد لينوس بولينغ بجامعة أوريغون، تحسناً ملحوظاً في مجموعة من المؤشرات الصحية الأساسية لدى المشاركين الذين تناولوا 45 حبة لوز يوميا (56غ). وهذه الكمية التي قد تبدو بسيطة، أثبتت قدرتها على إحداث تغييرات إيجابية في جسم الإنسان، بدءاً من تحسين صحة القلب والأوعية الدموية وانتهاء بتعزيز صحة الأمعاء. وما يجعل هذه النتائج أكثر إثارة هو التركيبة الغذائية الفريدة للوز، حيث تحتوي نصف الكمية المعتمدة في الدراسة من



منوعات

الفكر

27



يدخل الفنان اللبناني باسم مغنية في أحدث محطاته إلى عالم السينما المصرية من خلال فيلم "الحارس"، في تجربة وصفها بـ"المختلفة والإنسانية"، يجمعه فيها التعاون الأول مع النجم هاني سلامة والمخرج ياسر سامي، ضمن عمل يتناول واحدة من أخطر قضايا العصر "تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على حياتنا وهويتنا".

يتناول تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على حياتنا وهويتنا

باسم مغنية: فيلم «الحارس»، تجربة مختلفة وإنسانية

التمثيلي، لأن الشخصية متقلبة وليست مستقرة على خط واحد. هي شخصية إنسانية مليئة بالصراعات الداخلية، سواء في علاقتها بأسرتها أو بابنتها أو في عملها، وأنا شخصياً أحب هذا النوع من الشخصيات، التي تحمل أوتاناً متعددة، وليست مسطحة، فالشخصيات التي تمر بتحولات تجعلني أبداع وأضيف.

التمثيلي، لأن الشخصية متقلبة وليست مستقرة على خط واحد. هي شخصية إنسانية مليئة بالصراعات الداخلية، سواء في علاقتها بأسرتها أو بابنتها أو في عملها، وأنا شخصياً أحب هذا النوع من الشخصيات، التي تحمل أوتاناً متعددة، وليست مسطحة، فالشخصيات التي تمر بتحولات تجعلني أبداع وأضيف.

اختياراته، ووجودي أمام الجمهور المصري من خلال هذا الفيلم يمثل محطة مهمة جداً لي كمثل، كما أن الموضوع بحد ذاته يتناول قضية اجتماعية خطيرة بحساسية وعمق، وأنا كمثل دائماً ما أبحث عن نصوص تطرح قضايا مؤثرة وجوهرية، ووجدت في هذا العمل فرصة حقيقية لذلك.

اختياراته، ووجودي أمام الجمهور المصري من خلال هذا الفيلم يمثل محطة مهمة جداً لي كمثل، كما أن الموضوع بحد ذاته يتناول قضية اجتماعية خطيرة بحساسية وعمق، وأنا كمثل دائماً ما أبحث عن نصوص تطرح قضايا مؤثرة وجوهرية، ووجدت في هذا العمل فرصة حقيقية لذلك.

اختياراته، ووجودي أمام الجمهور المصري من خلال هذا الفيلم يمثل محطة مهمة جداً لي كمثل، كما أن الموضوع بحد ذاته يتناول قضية اجتماعية خطيرة بحساسية وعمق، وأنا كمثل دائماً ما أبحث عن نصوص تطرح قضايا مؤثرة وجوهرية، ووجدت في هذا العمل فرصة حقيقية لذلك.

اختياراته، ووجودي أمام الجمهور المصري من خلال هذا الفيلم يمثل محطة مهمة جداً لي كمثل، كما أن الموضوع بحد ذاته يتناول قضية اجتماعية خطيرة بحساسية وعمق، وأنا كمثل دائماً ما أبحث عن نصوص تطرح قضايا مؤثرة وجوهرية، ووجدت في هذا العمل فرصة حقيقية لذلك.

اختياراته، ووجودي أمام الجمهور المصري من خلال هذا الفيلم يمثل محطة مهمة جداً لي كمثل، كما أن الموضوع بحد ذاته يتناول قضية اجتماعية خطيرة بحساسية وعمق، وأنا كمثل دائماً ما أبحث عن نصوص تطرح قضايا مؤثرة وجوهرية، ووجدت في هذا العمل فرصة حقيقية لذلك.

اختياراته، ووجودي أمام الجمهور المصري من خلال هذا الفيلم يمثل محطة مهمة جداً لي كمثل، كما أن الموضوع بحد ذاته يتناول قضية اجتماعية خطيرة بحساسية وعمق، وأنا كمثل دائماً ما أبحث عن نصوص تطرح قضايا مؤثرة وجوهرية، ووجدت في هذا العمل فرصة حقيقية لذلك.

اختياراته، ووجودي أمام الجمهور المصري من خلال هذا الفيلم يمثل محطة مهمة جداً لي كمثل، كما أن الموضوع بحد ذاته يتناول قضية اجتماعية خطيرة بحساسية وعمق، وأنا كمثل دائماً ما أبحث عن نصوص تطرح قضايا مؤثرة وجوهرية، ووجدت في هذا العمل فرصة حقيقية لذلك.

اختياراته، ووجودي أمام الجمهور المصري من خلال هذا الفيلم يمثل محطة مهمة جداً لي كمثل، كما أن الموضوع بحد ذاته يتناول قضية اجتماعية خطيرة بحساسية وعمق، وأنا كمثل دائماً ما أبحث عن نصوص تطرح قضايا مؤثرة وجوهرية، ووجدت في هذا العمل فرصة حقيقية لذلك.

اختياراته، ووجودي أمام الجمهور المصري من خلال هذا الفيلم يمثل محطة مهمة جداً لي كمثل، كما أن الموضوع بحد ذاته يتناول قضية اجتماعية خطيرة بحساسية وعمق، وأنا كمثل دائماً ما أبحث عن نصوص تطرح قضايا مؤثرة وجوهرية، ووجدت في هذا العمل فرصة حقيقية لذلك.



اختياراته، ووجودي أمام الجمهور المصري من خلال هذا الفيلم يمثل محطة مهمة جداً لي كمثل، كما أن الموضوع بحد ذاته يتناول قضية اجتماعية خطيرة بحساسية وعمق، وأنا كمثل دائماً ما أبحث عن نصوص تطرح قضايا مؤثرة وجوهرية، ووجدت في هذا العمل فرصة حقيقية لذلك.

اختياراته، ووجودي أمام الجمهور المصري من خلال هذا الفيلم يمثل محطة مهمة جداً لي كمثل، كما أن الموضوع بحد ذاته يتناول قضية اجتماعية خطيرة بحساسية وعمق، وأنا كمثل دائماً ما أبحث عن نصوص تطرح قضايا مؤثرة وجوهرية، ووجدت في هذا العمل فرصة حقيقية لذلك.

اختياراته، ووجودي أمام الجمهور المصري من خلال هذا الفيلم يمثل محطة مهمة جداً لي كمثل، كما أن الموضوع بحد ذاته يتناول قضية اجتماعية خطيرة بحساسية وعمق، وأنا كمثل دائماً ما أبحث عن نصوص تطرح قضايا مؤثرة وجوهرية، ووجدت في هذا العمل فرصة حقيقية لذلك.



(بنج كلي) (إدما) (هيبتا 2 - المناظرة الأخيرة)

سلمى أبو ضيف تعود بثلاثة أعمال قوية

ويخوض حسن مالك علاقة رومانسية مع مايان السيد، في حين يرتبط كريم فهمي عاطفياً بجيهان الشماشجي.



ويخوض حسن مالك علاقة رومانسية مع مايان السيد، في حين يرتبط كريم فهمي عاطفياً بجيهان الشماشجي.



ويخوض حسن مالك علاقة رومانسية مع مايان السيد، في حين يرتبط كريم فهمي عاطفياً بجيهان الشماشجي.



ويخوض حسن مالك علاقة رومانسية مع مايان السيد، في حين يرتبط كريم فهمي عاطفياً بجيهان الشماشجي.



العقل

عوامل تسرع ظهور الشيب.. نصائح لتأخير انتشاره!



يبدأ الشيب بالظهور عند الجميع في مرحلة ما من حياتهم، لكنه قد يظهر مبكراً أو متأخراً وذلك بحسب عوامل متعددة. وعادة ما يظهر الشيب أولاً في منطقتي الصدغين ثم ينتشر إلى مؤخرة الرأس. ويلاحظ بعض الناس الشيب في العشرينات من عمرهم، بينما لا يراه آخرون إلا في الخمسينات. وتشير الدكتورة ديبالي ميسرا-شارب، الطبيبة العامة وأخصائية صحة المرأة، إلى أن أسباب ظهور الشيب المبكر تشمل: التدخين ونقص بعض العناصر الغذائية مثل فيتامين B12

والحديد واضطرابات الغدة الدرقية وأمراض المناعة الذاتية. ونصحت باستشارة الطبيب إذا ظهر الشيب فجأة أو في عمر مبكر، لكنه عادة ما يكون جزءاً طبيعياً من عوارض الشيخوخة. وتؤكد ميسرا-شارب أن اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على الفيتامينات والمعادن مثل الحديد والزنك والبروتين، يمكن أن يساعد في الحفاظ على صحة الشعر وتأخير ظهور الشيب. كما أوصت بالإقلاع عن التدخين والتحكم في مستويات التوتر وتجنب استخدام الحرارة أو

صنع الشعر للحفاظ على متانة الشعر وصحته. وأوضحت أن ظهور الشيب يختلف باختلاف الخلفية الجينية، حيث يظهر عادة في منتصف الثلاثينيات لدى ذوي الأصول البيضاء، وأواخر الثلاثينيات لدى الآسيويين، ومنتصف الأربعينيات لدى ذوي الأصول الإفريقية. وتعتبر حالات ظهور الشيب قبل هذه الأعمار شيباً مبكراً. كما أكدت ميسرا-شارب أن لون الشعر الطبيعي يؤثر على سرعة ملاحظة الشيب، إذ يظهر بشكل أوضح وأسرع على الشعر الداكن مقارنة بالأشقر.

قرأت لك

عصير البرتقال



اتضح للعلماء أن تناول كمية كبيرة من عصير البرتقال يخفض مستوى ضغط الدم، وتناول كوب واحد يومياً منه يساعد على تجنب مشكلات في القلب. وتشير صحيفة Daily Express إلى أن الدكتورة كاري راكستون من مركز علوم عصير الفواكه في بلجيكا (Fruit Juice Science Centre)، أوضحت خصائص هذا المشروب الشائع.

مشيرة إلى أن تناول كوب واحد من عصير البرتقال يومياً يخفض ضغط الدم الانقباضي بمقدار 3 ملم عمود زئبق والانقباضي بمقدار 2 ملم عمود زئبق.

وتقول الدكتورة، "يحتوي البرتقال وعصير البرتقال أيضاً على بوليفينول نباتي يسمى هسبريدين، الذي يساعد على إسترخاء الأوعية الدموية، ما يسهل على الجسم التحكم بضغط الدم. ولكن يمتص الجسم هذا البوليفينول من العصير أفضل من امتصاصه من البرتقال الكامل، لثقل كمية الألياف الموجودة في البرتقال الكامل، ما يمنع الجسم من امتصاص الهسبريدين، كما أن عصير البرتقال مصدر للبيوتاسيوم الذي يساعد على التحكم بضغط الدم".

وتضيف الدكتورة، يتحول الهسبريدين في جسم الإنسان بعد عملية الهضم إلى هسبريتين.

وتقول، "هذا المركب الجديد الذي يسمى هسبريتين، يساعد على إسترخاء الأوعية الدموية، ما يؤثر في مستوى ضغط الدم، خاصة لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

ووفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية، بلغ عدد الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم في العالم عام 2020 أكثر من مليار شخص، لتلهم لا يعلم بذلك. ويتم معالجة واحد من كل عشرة مرضى.

سؤال وجواب

ما المقصود بالحكم العربي؟

الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام

ما هو معنى اسم «أديس أبابا»؟

الزهرة الجديدة

من مكتشف معدن اليورانيوم؟

الكيميائي الألماني مارتين كلابروت هو مكتشف اليورانيوم .

من هم أول من استخدم التفرخ الاصطناعي للدواجن؟

المصريون القدماء



من هم الأقل قدرة على تحمل حر الصيف؟

يعاني البعض أكثر من غيرهم من عدم القدرة على تحمل درجات الحرارة المرتفعة، فما هي العوامل التي تؤثر على هذه الحالات؟ في لقاء مع موقع MedicalXpress حول هذا الموضوع قال البروفيسور لاري كيني، أستاذ الفسيولوجيا والحركة ورئيس قسم القدرات البشرية في جامعة بنسلفانيا: "أظهرت نتائج الأبحاث أن الرجال والنساء في سن السبب قادرين على تحمل الحر الشديد بنفس القدر، لكن النساء تنخفض قدرتهن على تحمل الحرارة المرتفعة بعد سن معينة".

وأضاف، "البشر قادرين على تحمل الحرارة والرطوبة العاليتين لفترات قصيرة بفضل آلية التعرق الفعالة التي تبرد الجسم، لكن عندما تمنع البيئة الحارة جدا والرطوبة العالية تبخر العرق، تبدأ درجة حرارة الجسم الداخلية في الارتفاع، ويختلف خطر الإصابة بضربة الشمس في هذه الحالة من شخص لآخر.. أجريت أكثر من 550 تجربة في مختبرات جامعتنا حول الموضوع في السنوات الخمس الأخيرة، وكشفت النتائج عن عدم وجود فروق بين الرجال والنساء الشباب في القدرة على أداء المهام اليومية الأساسية في الحر، لكن الفروق بين الجنسين تصبح عاملاً مؤثراً مع بلوغ مرحلة منتصف العمر وما بعده. تظهر النساء في الفئة العمرية من 40 إلى 64 عاماً نفس درجة الحساسية للحرارة التي يُظهرها الرجال فوق 65 عاماً، بينما يرتفع خطر التعرض لعواقب خطيرة بسبب ارتفاع الحرارة بشكل أكبر لدى النساء فوق سن 65 عاماً". وأشار البروفيسور إلى أن الأليات البيولوجية الكامنة وراء هذه الاختلافات بين الجنسين لا تزال غير مفهومة تماماً، وتعمل جامعة بنسلفانيا حالياً على كشف ما إذا كانت التغيرات الهرمونية المرتبطة بانقطاع الطمث في سن اليأس تساهم في تدهور قدرة النساء على تحمل الحرارة مع التقدم في العمر.

الجهد البدني أم الذهني؟ أيهما يحرق سعرات حرارية أكثر؟

تشير الدكتورة يلينا أوستينوفا، أخصائية أمراض الباطنية، خبيرة التغذية، إلى أن هناك رأياً سائداً مفاده أن الشخص عندما يقوم بعمل ذهني، يحرق الكثير من السعرات الحرارية. ولكن هل هذا صحيح؟ وتقول: "هناك رأي مفاده أن الدماغ يستهلك الكثير من الطاقة، وبالتالي الكثير من السعرات الحرارية. واستناداً إلى ذلك، يعتقد البعض أن الأشخاص الذين يقومون بعمل ذهني باستمرار يجب أن يكونوا نحيفين. ومع ذلك، هذا غير صحيح على الإطلاق".

ووفقاً لها، حتى أثناء العمل الذهني المكثف، يحرق الدماغ 25 سعرة حرارية إضافية في الساعة. وعندما يجلس الشخص ويعمل على جهاز كمبيوتر أو يقرأ كتاباً، يفقد الجسم في الساعة 50-75 سعرة حرارية فقط. لذلك، حتى لو كان الشخص منخرطاً بشدة في العمل الذهني، فإنه يحرق 100 سعرة حرارية كحد أقصى.

ولكن عند الحديث عن النشاط البدني-المشي السريع بسرعة 5 كلم ساعة فإن الشخص يحرق في الساعة ما يصل إلى 250 سعرة حرارية. أما في حالة الرقص السريع أو التزلج النشط فيحرق 600 سعرة حرارية في الساعة. وتقول: "لذلك، لا شك أن أكبر خسارة للسعرات الحرارية تحدث مع النشاط البدني العالي، وليس مع النشاط الذهني".

الممثلة الفرنسية آن ديبيرتيني خلال جلسة تصوير في معرض سان جيرمان دي بري للكتاب في باريس. ا ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - المرأة - 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 جداً بحيث أنك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفاً على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الإسطراب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس

قصة واعظ القرية

كان هناك رجل يتنكر في ثياب الهائمين في حب الله فكانت الناس تلجأ اليه ليباركها من المرض ومن إحدى العصابات التي كان يطلق عليها العصايب السوداء لأنهم كانوا يتشجون بالسواد فلا ترى منهم غير عيون بارزة شريرة يسلبونهم ما يملكون وأحياناً يخطفون إحدى البنات ثم يجدها الناس وقد قتلت ورميت في الجبل بعد أيام من اختطافها.

استمر الحال هكذا مع هذه القرية الضعيفة يأتي افراد العصايب يصرخون طالبين مالا وغللاً وحيوانات ثم يخطفون حتى جاء وقت اقتراب احد الشباب من ابيه وقال: ابي اريد ان اصبح لك بشيء في صدري.. ان صوت زعيم هذه العصايب يشبه صوت واعظ القرية، واقسم اني عندما سمعته ظننته هو، فانا ابدأ لم ارتج اليه. فنظر الأب العجوز وقال: كان في صدري هذا الشيء ولم استطع البوح به.. لن نتكلم كثيراً، اذهب واجمع من أصدقائك من تحب ودعهم يأتون سرا.

استمر الشاب وأصدقائه يجتمعون سراً لعدة أيام وكل يوم يزداد عددهم واتفق الجميع على خطة تتطلب الحرص التام، وفي اليوم المنتظر كان احد الحمالين يجر عربته وعليها كمية كبيرة من القش، فسقطت على الأرض وتفرقت وامتلأ المكان بها، كان المكان هو مركز مرور افراد العصايب، انه مكاناً ضيق لمدخل ساحة واسعة هي القرية وسوقها.. جاء من سكب الزيت على القش وبعض المواد التي تشتعل، وجاء من ذر البارود ووقفوا على المدخل الضيق ليمنعوا خروج الناس، وهنا اندلعت النيران فجأة من تحت أرجلهم لتطوقهم بخيولهم التي صرخت وصهلت كثيراً وأثقت بهم على الأرض وسط النيران، وقاموا بجرون مسرعين ليطفئوا النار التي أمسكت بهم وسط طلقات رصاص شباب القرية، وحين نزع زعيمهم عنه غطاء رأسه الذي أمسكت به النيران فاذا به واعظ القرية، وهنا فقط عرف الناس ما عشوا فيه من خداع وغش، يومها لم ينجو احد من تلك العصايب بل حرص الشباب على قتلهم جميعاً وقتل ذلك الكابوس الذي عاشوا فيه زمناً.

