

ص 22

«اكسبوجر 2026» ينقل قصصاً وثقافات من 6 قارات عبر «برنامج عدسة العالم»



ص 27

بريجيت باردو من رمز للتحرر إلى حاملة لواء الرفق بالحيوان



ص 23

تقنين القرفصاء.. كم تحتاج لتكراره يوميا؟

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

مصر.. إحباط بيع تذكار مزورة، لدخول المتحف الكبير

بعد افتتاحه المهيّب في نوفمبر الماضي وسط احتفاء عالمي، نجحت السلطات المصرية في إحباط أول محاولة للاحتيال والتزوير تتعلق بالمتحف المصري الكبير الذي يقع بجوار الأهرامات بمحافظة الجيزة. وأعلنت وزارة السياحة والآثار أنه تم التعامل مع موقع إلكتروني مزور على شبكة الإنترنت يبيع تذكار زيارة المتحف، مضيفة أنه تم اتخاذ كافة الإجراءات القانونية اللازمة، وإخطار الجهاز القومي لتنظيم الاتصالات والجهات المعنية وهو ما أسفر عن إغلاق الموقع المخالف. وأوضح شريف فتحي، وزير السياحة والآثار، أنه في ظل التطور التكنولوجي المتسارع الذي يشهده العالم حالياً، تبرز أهمية تحري الدقة من جانب مستخدمي المواقع، والتأكد من كونها رسمية ومعتمدة قبل التعامل معها أو إجراء أي عمليات حجز أو دفع إلكتروني وإرسال البيانات الشخصية والسرية. وأشار الدكتور أحمد غنيم، الرئيس التنفيذي لهيئة المتحف المصري الكبير، إلى أن الموقع الإلكتروني الرسمي الوحيد المعتمد لشراء تذكار زيارة المتحف المصري الكبير هو "visit-gem.com"، مؤكداً أنه لا توجد أي مواقع أخرى مخولة أو معتمدة لبيع التذكار أو تقديم خدمات الحجز الخاصة بالمتحف.

ياقوتيا.. جمهورية على حافة التجمد

تواجه جمهورية ياقوتيا أو «ساخا»، كما تسمى، وهي أكبر جمهوريات الشرق الروسي الأقصى، وتعرف بمناخها القاسي، خطر التجمد، بعد تعرضها لهجة عنيفة من البرد والثلوج. وتقع «ياقوتيا» في شمال شرق سيبيريا، وتمتد على مساحة كبيرة شمالاً حتى الساحل القطبي الشمالي، ويحدها من الشمال المحيط المتجمد الشمالي، وتشارك في حدود داخلية مع عدة أقاليم روسية. وتشير المعلومات المتاحة على موقع «ياقوتيا» إلى أن القسم الأكبر من الأرض فيها في حالة «تجمد دائم» حيث تصل سماكته أحياناً لمئات الأمتار. ويسجل في بعض المناطق المنزلة مثل «أويماكون» و«فيرخو يانسك» مناخ هو الأشد برودة على سطح الأرض، مع درجات حرارة قد تصل لأدنى من -70 درجة مئوية، في الشتاء.

ما هي طرق الحفاظ على صحة الرئتين؟ إليك الإجابة العلمية الحاسمة



سرطان الرئة يُعد من أكثر أنواع السرطان انتشاراً، وغالباً ما يرتبط بالتدخين، لكنه قد يصيب غير المدخنين أيضاً. وقد أظهرت المؤشرات الصحية العالمية تسجيل أكثر من 2.2 مليون إصابة جديدة بسرطان الرئة سنوياً، وما يقارب 1.8 مليون حالة وفاة، مما يجعله من أكثر السرطانات فتكاً. ولعل أبرز عوامل الخطر للإصابة بسرطان الرئة، هي: التدخين، التدخين السلبي، التلوث، التعرض للمواد الكيميائية مثل الأسبستوس والتاريخ العائلي مع المرض. اكتشفي مع «سيدتي» طرق الحفاظ على صحة الرئتين من الأمراض الخطيرة التي قد تصيبها مثل سرطان الرئة والانسداد الرئوي المزمن COPD، التليف الرئوي وغيرها، والتي تؤثر بشكل كبير على جودة حياتك.

للتداب. تشير الدراسات إلى أن ارتفاع مستويات الكاروتينات في الدم يرتبط بتحسين وظائف الرئة لدى كبار السن والشباب على حد سواء، خصوصاً المدخنين منهم.

الشمندر وأوراقه
يحتوي الشمندر (البنجر) وأوراقه على مركبات تحسن وظائف الرئة. غني بالترت، التي تُبث أنها تُفيد وظائف الرئة، حيث تساعد على استرخاء الأوعية الدموية، وخفض ضغط الدم، وتحسين امتصاص الأكسجين. وقد أثبتت مكملات الشمندر أنها تحسن الأداء البدني ووظائف الرئة لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة، بما في ذلك مرض الانسداد الرئوي المزمن وارتفاع ضغط الدم الرئوي، وهو مرض يسبب ارتفاع ضغط الدم في الرئتين.

أغذية تُضرب بصحة الرئة
بعض العناصر الغذائية تُضرب بصحة الرئة، وفق WebMD، وهي:
اللحوم المصنعة، تشير الدراسات إلى وجود صلة بين اللحوم المصنعة، أو المعالجة، وتدهور وظائف الرئة. يعتقد الباحثون أن النترينات المستخدمة في معالجة وحفظ اللحوم المعالجة قد تسبب التهاباً وإجهاداً للرئتين.

السوائل السكرية
استبدلي السوائل الغازية بالماء، لحماية رئتيك. فقد وجدت دراسة أن البالغين الذين يشربون أكثر من خمس عبوات سائل غازية محلاة أسبوعياً كانوا أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الشعب الهوائية المزمن، بينما كان الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالربو. ليس من الواضح ما إذا كانت السوائل الغازية هي السبب، ولكن النمط السائد كان واضحاً. إذا كنت مدخنة، فحتى السوائل الغازية غير المحلاة قد تلحق الضرر برئتيك أيضاً.

الملح
القليل من الملح يُضفي نكهة على الأطعمة، لكن كثرتة تزيد من احتمالية إصابتك بأمراض الرئة، مثل التهاب الشعب الهوائية المزمن. كما أن اتباع نظام غذائي غني بالصوديوم قد يُفاقم أعراض الربو. لذلك قللي من تناول الملح، اطبخي طعامك في المنزل وتجنّبي المطاعم الوجبات الجاهزة الغنية بالملح، لصحة رئتيك.

مخاطر التدخين على صحة الرئة
تشير الدراسات إلى أن التدخين يُعد المسؤول عن أكثر من 80% من حالات سرطان الرئة عالمياً. وللحفاظ على صحة الرئة، سبق وأطلقت وزارة الصحة العامة اللبنانية، بالشراكة مع اللجنة الوطنية لمكافحة السرطان، الحملة الوطنية للتوعية حول سرطان الرئة تحت شعار "مع كل نفس.. يتخسر نفس"، وذلك ضمن لقاء جمع أهل الإعلام ووزير الصحة الدكتور ركان ناصر الدين، ورئيس اللجنة المكلفة متابعة تنفيذ "الخطة الوطنية لمكافحة السرطان"، الدكتور عرفات طفيلي. وقد ركزت الحملة على التحذير من مخاطر التدخين بجميع أشكاله، بما في ذلك السجائر التقليدية والسجائر الإلكترونية والنرجيلة، كما أكدت على مخاطر التدخين السلبي. وقد هدفت الحملة إلى تعزيز الوعي، تشجيع الإقلاع عن التدخين، والحد من التعرض للتدخين السلبي لحماية للصحة العامة وصحة الرئتين. وأكد الوزير ناصر الدين أن الأرقام تشير إلى ارتفاع مضطرب في عدد الصابيين بسرطان الرئة، بما يتوافق مع ارتفاع مستمر في الوفيات، ليصبح سرطان الرئة القاتل الأول بين سرطانات الرجال، والثاني بين النساء. وأضاف أن منظمة الصحة العالمية تؤكد أن أكثر من 85% من حالات سرطان الرئة ناتجة مباشرة عن التدخين. ولتت إلى أن سرطان الرئة، رغم خطورته، من هو السرطانات التي يمكن الوقاية منها بشكل كبير باتباع أسلوب حياة صحي، ومن دون الحاجة إلى لقاح أو كلفة.

ومن جهته أكد الدكتور عرفات طفيلي أن مكافحة السرطان تظل أولوية وطنية، مشيراً إلى أهمية تعزيز فحوص الكشف المبكر عن سرطان الرئة وتطوير برنامج تشخيصي مدرسي حول التوعية بمخاطر التدخين، وإنشاء اتحاد وطني لمكافحة التبغ. منوها بأهمية حملات التوعية التي تشكل ركناً أساسياً في جهود خفض نسب الإصابة.

أفضل العناصر الغذائية لصحة الرئتين
أشارت بعض الدراسات إلى أفضل الأغذية التي يمكن أن تساهم في حماية الرئتين، وفق ما ورد في Healthline، نكتفي بذكر 5 من أبرزها، وهي:

البيقطين
يجتوي البيقطين على مجموعة من المركبات النباتية المعززة لصحة الرئة. غني بشكل خاص بالكاروتينات، بما في ذلك بيتا كاروتين، واللوتين، والزيكسانثين، وهي خصائص مضادات أكسدة قوية، وتملك قوة مضادة مع دخولنا الخمسينيات من العمر، وحين وقت إعادة تقييم كمية الكالسيوم التي تتناولها، فهو يساعد على الحد من فقدان العظام، وفيتامين د الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم.

بالنسبة للرجال، يبدأ فقدان العظام بمعدل ثابت يبلغ 1% سنوياً، من سن الـ 50 تقريباً.

أما النساء فيفقدن حوالي 3% من كتلة عظامهن سنوياً خلال فترة انقطاع الطمث، ولعدة سنوات تقريباً بعد آخر دورة شهرية، مع انخفاض مستويات هرمون

هل يحتاج كبار السن مكملات فيتامين «د» والكالسيوم؟

مع دخولنا الخمسينيات من العمر، وحين وقت إعادة تقييم كمية الكالسيوم التي تتناولها، فهو يساعد على الحد من فقدان العظام، وفيتامين د الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم.

بالنسبة للرجال، يبدأ فقدان العظام بمعدل ثابت يبلغ 1% سنوياً، من سن الـ 50 تقريباً.

أما النساء فيفقدن حوالي 3% من كتلة عظامهن سنوياً خلال فترة انقطاع الطمث، ولعدة سنوات تقريباً بعد آخر دورة شهرية، مع انخفاض مستويات هرمون



فيديو مذهل.. يوتيوبير ينجح في التقاط برق داخل زجاجة

استخدم يوتيوبير يُعرف باسم «الكتورون إمبيريشنز»، مصطلح «البرق في زجاجة» بطريقة حرفية، محولاً الفكرة المجازية إلى واقع بصري مذهل.

في تجربته الحديثة، استعان اليوتيوبير بمسرع جسيمات لإطلاق إلكترونات عالية الطاقة داخل أسطوانة أكربليك شفافة، مكوناً ما يُعرف باسم أشكال ليشنترغ ثلاثية الأبعاد. هذه الأشكال عبارة عن أنماط كهربائية متفرعة، تشبه البرق المحبوس والمتوهج داخل الزجاجة، وتعد خطوة متقدمة بعد أن كانت هذه التصاميم تقتصر على كتل أو صفائح مسطحة فقط. كيف يُخلق البرق المحبوس؟

تتخرق الإلكترونات عالية الطاقة مادة الأكربليك، وترسب شحنة كهربائية في أعماقها. وعند تحرير هذه الشحنة لاحقاً، تتكون شقوق داخلية في المادة، تاركة وراءها أنماطاً متفرعة تشبه الأشجار، تحدد مسار الانهيار العازل. أوضح إمبيريشنز أن الانتقال من شكل مسطح إلى أسطوانة كاملة تطلب دقة عالية

اكتشاف مركب من بكتيريا الأمعاء مضاد لمرض السكري

كشفت دراسة أعدتها باحثون من كلية لندن «إمبريال كوليدج لندن» (ICL) عن مركب تنتجه بكتيريا الأمعاء يمكن أن يحمي الجسم من مرض السكري من النوع الثاني. وأظهرت الدراسة أن ثلاثي ميثيل أمين «TMA»، وهو جزء صغير تنتجه ميكروبات الأمعاء أثناء تحليلها للكولين الموجود في البيض واللحوم، قد يؤدي دوراً حيوياً في تحسين استجابة الأنسولين وكبح الالتهاب، وهما عاملان يساهمان في تقليل خطر الإصابة بالسكري. وأوضح الباحثون أن مركب «TMA» قادر على تخفيف آثار الأنظمة الغذائية الغنية بالدهون على الجسم، وفقاً لتجارب أجريت على نماذج خلايا بشرية وفئران مختبرية، وتبين أن هذا المستقلب الميكروبي قد يكسر بعض حلقات العلاقة بين السمنة والالتهاب المزمن منخفض الدرجة. وقال عالم الكيمياء الحيوية في «ICL»، مارك إيمانويل دوماس: «لقد أظهرنا أن جزئياً من ميكروبات الأمعاء يمكنه حماية الجسم من الأضرار الناتجة عن سوء التغذية عبر آلية جديدة». وأضاف الباحثون أن «TMA» يعمل على تثبيط بروتين «IRAK4»، المسؤول عن استجابة التهابية عند تناول الأطعمة الغنية بالدهون، وقد تفتح هذه الآلية المجال لتطوير أدوية تحاكي تأثير «TMA» وتقلل الالتهاب الناتج عن النظام الغذائي غير الصحي. وتؤكد الدراسة الدور الحيوي للميكروبيوم في الأمعاء، إذ يمكن للبكتيريا إفراز مواد كيميائية تتفاعل مع إشارات حيوية في الجسم، ما يتيح فرصاً جديدة للتدخلات العلاجية في حالات السمنة والسكري. وأكد الباحثون أن هذه النتائج لا تزال في مراحلها الأولى، وتحتاج إلى تأكيد عبر دراسات على متطوعين بشريين لفترات أطول، لكنها تفتح آفاقاً جديدة لإدارة مقاومة الأنسولين والوقاية من السكري من النوع الثاني.



منوعات الفكر 22

«اكسبوجر 2026» ينقل قصصاً وثقافات من 6 قارات عبر «برنامج عدسة العالم»



•• المشاركة - وام

أعلن المهرجان الدولي للتصوير "اكسبوجر 2026" عن عودة برنامج عدسة العالم الذي يجمع 6 مصورين و 6 مصورات بواقع مصور واحد ومصورة واحدة من كل قارة من القارات الست التي تشمل آسيا وأفريقيا وأمريكا الشمالية وأمريكا الجنوبية وأوروبا وأوقيانوسيا، وذلك بهدف الاحتفاء بمشاريعهم الفنية الفوتوغرافية المحلية التي تحمل أبعاداً إنسانية وبيئية عالمية.

ويقدم "فضاء برنامج عدسة العالم" هذا العام 120 عملاً فوتوغرافياً ضمن مشاريع المصورين المتأهلين تمثل سرديات بصرية متنوعة من الدفاع عن أراضي الشعوب الأصلية في كندا وغرينلاند إلى الحرب في غزة وأوكرانيا ومن غابات الأمازون إلى التحولات المتسارعة في المشهد الاجتماعي والطبيعي بالصين مما يتيح للجمهور فرصة نادرة لمعايشة العالم عبر 12 مشروعاً إبداعياً تمثل لغات وسرديات بصرية وأعمالاً فنية تتميز بأبعادها الإنسانية وهويتها الثقافية وحضورها العابر للحدود.

وقالت سعادة علياء السويدي مدير المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة إن "برنامج عدسة العالم" يعكس إيمان "اكسبوجر" بدور التصوير الفوتوغرافي كجسر للتواصل الثقافي والإنساني وتبادل المعرفة بين الثقافات، وفي نسخته العاشرة خصص المهرجان "فضاء برنامج عدسة العالم" لتمكين الزوار من استكشاف قصص مؤثرة وتجارب فريدة تكشف عن جماليات بصرية وتحديات إنسانية واجتماعية وبيئية من كل قارات العالم.

وأضافت من خلال "فضاء برنامج عدسة العالم" تؤكد على دور المشاركة كعاصمة ثقافية ترحب بالسرديات المتنوعة وتحترمها وتشاركها. فالأعمال التي يوثقها هذا الفضاء تتميز بتأثيرها البصري كما أنها توثق لحظات مهمة قد لا تتكرر وخصوصاً قد لا تفاد نطق مجتمعاتها المحلية وتحفظها من الضياع.

ويركز المشروعان اللذان تم اختيارهما للمشاركة في "فضاء برنامج عدسة العالم" من قارة آسيا على الأرض بوصفها ذاكرة حية للشعوب وعلى سبل البقاء في ظل نزاعات مستمرة ففي مشروع "النهر الأصفر" يتبع المصور الصيني كيتشون تشانغ المعروف عالمياً بأعماله الوثائقية التي توثق تحولات المشهد الصيني مسار أحد أكثر أنهار الصين رمزية ويبرز مشروعه الخسائر البيئية إلى جانب المرونة مقدماً لوحة متكاملة حول شعب يوازن بين التاريخ والذاكرة الثقافية

وتوثق فيه الصورة سفيت جاكلين القيمة حالياً في أوكرانيا حياة المدنيين بعيداً عن خطوط القتال مركزة على ممارسات النجاة اليومية والمدارس التي أقيمت في ملاجئ تحت الأرض وعائلات تحتمي ليلاً وأطفال يلعبون بين الأبناس في صورة تكشف استمرار الإنسانية حتى في ظل أهوال الحرب.

ويأتي المشروع الثاني بعنوان "إيناكا لا تلوح في الأفق" يتتبع الصور المكسيكي فيليكس ماركيز الصحفي الحائز على جائزة "بوليتزر" الهجرة عبر المكسيك بوصفها حالة حركة دائمة وليست مجرد رحلة تستهدف الوصول إلى وجهة معينة وتركز أعماله على الإرهاق والانتظار والضعف مقدمة سرداً بصرياً إنسانياً عن النزوح بسبب العنف والمناخ والإقصاء.

ويستكشف المشروعان المتأهلان للمشاركة في "فضاء برنامج عدسة العالم" من قارة أوروبا صمود الهوية تحت الضغط البيئي والسياسي ففي مشروع "سيلا" يتابع المصور السلوفيني ومستكشف "ناشونال جيوغرافيك" سيريل يازبيك شباب شعب الإنويت من السكان الأصليين في جزيرة أوامناق في غرينلاند وكيف يوازنون بين التقاليد

التراثية والحياة الحديثة في بيئة قطبية تشهد تغيرات متسارعة ويديمج المشروع الذي امتد لعدة سنوات التصوير الفوتوغرافي والسيميائي لتوثيق المرونة والحزن والانتماء ومواجهة التغير المناخي.

ويحمل المشروع الثاني بعنوان "عندما ينجلي الدخان" ويكشف عن حياة المزارعين في منطقة جبال الألب في النمسا، حيث يوثق كيف يتكيفون مع التغيرات المناخية من خلال تقاليدهم الزراعية القديمة.

المصري الذي بدأ كمنتج استعماري مستورد واستوعبته الثقافة المصرية ليتحول إلى رمز وطني يتحدى سرديات الاستعمار.

ويأتي المشروع الثاني بعنوان "إيناكا لا تلوح في الأفق" يتتبع الصور المكسيكي فيليكس ماركيز الصحفي الحائز على جائزة "بوليتزر" الهجرة عبر المكسيك بوصفها حالة حركة دائمة وليست مجرد رحلة تستهدف الوصول إلى وجهة معينة وتركز أعماله على الإرهاق والانتظار والضعف مقدمة سرداً بصرياً إنسانياً عن النزوح بسبب العنف والمناخ والإقصاء.

ويستكشف المشروعان المتأهلان للمشاركة في "فضاء برنامج عدسة العالم" من قارة أوروبا صمود الهوية تحت الضغط البيئي والسياسي ففي مشروع "سيلا" يتابع المصور السلوفيني ومستكشف "ناشونال جيوغرافيك" سيريل يازبيك شباب شعب الإنويت من السكان الأصليين في جزيرة أوامناق في غرينلاند وكيف يوازنون بين التقاليد

التراثية والحياة الحديثة في بيئة قطبية تشهد تغيرات متسارعة ويديمج المشروع الذي امتد لعدة سنوات التصوير الفوتوغرافي والسيميائي لتوثيق المرونة والحزن والانتماء ومواجهة التغير المناخي.

ويحمل المشروع الثاني بعنوان "عندما ينجلي الدخان" ويكشف عن حياة المزارعين في منطقة جبال الألب في النمسا، حيث يوثق كيف يتكيفون مع التغيرات المناخية من خلال تقاليدهم الزراعية القديمة.

والحادثة المعاصرة. أما في مشروع "خارج غزة" فتوثق المصورة الفلسطينية سمر أبو العوف تجارب المدنيين الجرحى في رحلة تلقي العلاج خارج القطاع نتيجة الأحداث الأخيرة في غزة، وتركز أعمالها المنشورة في كبرى الصحف الدولية على الأبعاد الإنسانية لما خلفته هذه الأحداث كما تعرض واقع التعايش مع التغيرات الناتجة عنها.

ويناقش المشروعان المتأهلان للمشاركة من أفريقيا فكرة التهميش والكرامة والتعاون ففي مشروع "الخط الأمامي للدفاع عن الأرض: حراس غايا" توثق أعمال المصور النيجيري أويولا لثوال حياة الرجال والنساء المهمشين اجتماعياً ودورهم الجوهري في حماية البيئة من خلال عملهم في ظروف عالية المخاطر ضمن أنظمة نادراً ما تعترف بمساهماتهم وجاء المشروع نتيجة وقت طويل أمضاه المصور في "أولوسون" أكبر مكب نفايات في إفريقيا موثقاً حياة العمال الذين يسهمون في التخفيف من الضرر البيئي عبر عمل يومي شاق.

ويأتي المشروع الثاني بعنوان "الذهب الأبيض" للمصورة المصرية أمينة قدوس ويرتبط بمدينة المحلة الكبرى القائمة على زراعة القطن المصري وأجيال عملت في النسيج حيث عمل جددها وأسس مصنعاً للغزل والنسيج في عام 1969 وواصل والدها العمل فيه لتشكل تلك الجذور العائلية أساس المشروع إذ يبحث "الذهب الأبيض" في المكان الذي تلتقي فيه الذاكرة الخاصة بالتاريخ الرسمي للقطن

والحادثة المعاصرة. أما في مشروع "خارج غزة" فتوثق المصورة الفلسطينية سمر أبو العوف تجارب المدنيين الجرحى في رحلة تلقي العلاج خارج القطاع نتيجة الأحداث الأخيرة في غزة، وتركز أعمالها المنشورة في كبرى الصحف الدولية على الأبعاد الإنسانية لما خلفته هذه الأحداث كما تعرض واقع التعايش مع التغيرات الناتجة عنها.

ويناقش المشروعان المتأهلان للمشاركة من أفريقيا فكرة التهميش والكرامة والتعاون ففي مشروع "الخط الأمامي للدفاع عن الأرض: حراس غايا" توثق أعمال المصور النيجيري أويولا لثوال حياة الرجال والنساء المهمشين اجتماعياً ودورهم الجوهري في حماية البيئة من خلال عملهم في ظروف عالية المخاطر ضمن أنظمة نادراً ما تعترف بمساهماتهم وجاء المشروع نتيجة وقت طويل أمضاه المصور في "أولوسون" أكبر مكب نفايات في إفريقيا موثقاً حياة العمال الذين يسهمون في التخفيف من الضرر البيئي عبر عمل يومي شاق.



منوعات الغذاء

23



يعتمد عدد تمارين القرفصاء التي يجب أن تهدف إلى القيام بها يوميا على أهدافك الصحية واللياقة البدنية العامة. إذا كنت مبتدئا، فقد ترغب في التركيز على شكل جسمك بدلا من أداء عدد محدد. ولا يقتصر دور القرفصاء على تشكيل عضلات الفخذ الرباعية، وأوتار الركبة، والأرداف فحسب، بل يساعد أيضا على توازنك وحركتك، ويزيد من قوتك. وفي الواقع، وجدت دراسة

أجريت عام ٢٠٠٢ أنه كلما كان تمرين القرفصاء أعمق، زادت فعالية عضلات الأرداف.

يساعد على توازنك وحركتك، ويزيد من قوتك

تمرين القرفصاء . . كم تحتاج لتكراره يوميا؟



وجدتكم مشدودا، اثن ركبتك حتى تكاد ركبتك اليسرى تلمس الأرض ويكون فخذك الأيمن موازيا للأرض. تأكد من أن ركبتك اليمنى لا تتجاوز أصابع قدميك، بعد توقف قصير، عد إلى وضع البداية. كرر العدد المطلوب من التكرارات للساق اليمنى، ثم بدل وضعية التارجح لإكمال تكرارات الساق اليسرى.

4- "تمرين القرفصاء بالكأس" (The goblet squat)
ابتكر مدرب القوة واللياقة البدنية دان جون هذه الحركة لمساعدة الأشخاص الذين يجدون صعوبة في إتقان القرفصاء أو يعانوا من ألم أثناء حركة القرفصاء الأساسية.

كيف تقوم به؟

ابدأ بإمسك الدمبل من أحد طرفيه، مع ترك الطرف الآخر يتدلى باتجاه الأرض، مع وضع يديك على شكل كوب. مع نثني مرفقيك، أمسك الدمبل بشكل مريح أمامك، مع لمس صدرك. يجب أن تكون وفتكك واسعة وأصابع قدميك موجهة للخارج. اثن ركبتك وابدأ بدفع وركبك للخلف، مع إبقاء الدمبل ثابتا. حافظ على رقبته في وضع محايد وانظر للأمام مباشرة. إذا سمح نطاق حركتك بذلك، يمكن أن يصل فخذك إلى عمق أكبر من موازي للأرض. بعد توقف بسيط، ادفع بكعبك وعد إلى وضع البداية. بعد إتقان هذه التمارين المتنوعة، حسن أداءك مع تحدي القرفصاء لمدة 30 يوما. تذكر، المجموعة الواحدة يجب أن تعادل حوالي 12-15 تكرارا عند البدء، وستؤدي 3 مجموعات من القرفصاء.

أمور يجب مراعاتها

تأكد من الإحماء قبل البدء بتمرين القرفصاء. سيؤدي القيام بما لا يقل عن 10 دقائق من تمارين الكارديو و5 دقائق من التمدد إلى إرخاء عضلاتك وزيادة نطاق حركتك، ويساعد في منع الإصابات. عدد تمارين القرفصاء التي يجب عليك ممارستها لا علاقة لها بجنسك، بل تتعلق بمستوى لياقتك البدنية. انتبه لحدودك وقدراتك.

في وضعية مريحة. يمكنك وضع يديك على وركبك أو إبقائهما على جانبيك. مع تقوية جذعك، تراجع للخلف واعرض بقدمك اليمنى حتى يصبح فخذك الأيسر موازيا للأرض. تأكد من بقاء صدرك وذقنك مستقيمين طوال هذه الحركة. بعد توقف قصير، ادفع لأعلى من خلال كعب قدمك اليسرى الثابتة وعد إلى وضع البداية. كرر، ولكن تراجع بقدمك اليسرى بدلا من ذلك. عند الانتهاء من هذا الجانب، تكون قد أكملت تكرارا واحدا.

تمرين القرفصاء المنقسم (شترستوك)
3- "تمرين القرفصاء المنقسم" (The split squat)

يتطلب تمرين القرفصاء المنقسم وضعية منفصلة، مع عزل ساق واحدة في كل مرة. سيتطلب هذا مزيدا من التوازن، لذا ركز جيدا على ذلك أثناء الحركة.

كيف تقوم به؟

ابدأ بوضعية متدرجة واسعة، مع وضع ساقك اليمنى أمامك وساقك اليسرى خلفك. أبق ذراعيك منخفضتين بجانبك. إذا كنت بحاجة إلى تحد إضافي، فأمسك دمبل خفيف في كل يد. مع إبقاء صدرك مرفوعا



بعرض الكتفين، وإراحة ذراعيك على جانبيك. مع شد عضلات جذعك والحفاظ على صدرك مرفوعا وركبتك في وضعية محايدة، اثن ركبتك وادفع وركبك للخلف كما لو كنت ستجلس على كرسي. يجب أن ترتفع ذراعك أمامك لتكونا موازيين للأرض. عندما يصبح فخذك موازيين للأرض، توقف. ثم ادفع لأعلى من خلال كعبك للعودة إلى وضع البداية.

2- "تمرين القرفصاء المنحني" (The curtsy squat)
يعد تمرين القرفصاء المنحني تمرينا مفضلا لاستهداف عضلات الأرداف.

عندما تتمكن من أداء 10 من هذه التمارين على كل جانب بدون عناء، حسن أداءك بإمسك دمبل في كل يد.

كيف تقوم به؟

ابدأ بالوقوف مع مبادعة قدميك بعرض الكتفين. حافظ على ذراعيك

وعندما يتعلق الأمر بعدد تمارين القرفصاء التي يجب عليك القيام بها في اليوم، فلا يوجد رقم سحري؛ فالأمر يعتمد حقا على أهدافك الفردية. وإذا كنت جديدا في ممارسة تمارين القرفصاء، فاستهدف 3 مجموعات من 12-15 تكرارا من نوع واحد على الأقل من القرفصاء. ممارسة القرفصاء لبضعة أيام في الأسبوع هي نقطة انطلاق ممتازة، وفقا لتقرير في هيلث لاين.

1- "تمرين القرفصاء الأساسي" (The basic squat)

سيكون من الصعب العثور على تمرين أكثر جوهرية من تمرين القرفصاء الأساسي. عند القيام به بشكل صحيح، فإنه يشرك أكبر عضلات الجسم لتوفير العديد من الفوائد الوظيفية.

كيف تقوم به؟

ابدأ بالوقوف مع مبادعة قدميك



5 فوائد مذهلة للأسماك تتجاوز أوميغا-3

يؤكد الأطباء وخبراء التغذية أن الأسماك لا تُعد مصدرا غنيا بأحماض أوميغا-3 فحسب، بل تحتوي أيضا على العديد من العناصر الغذائية التي تعود بفوائد كبيرة على صحة الإنسان. وفيما يلي خمس منها:



1. مصدر طبيعي لفيتامين D
تُعد الأسماك الدهنية مثل السلمون والرنجة والماكريل من أغنى المصادر بفيتامين D. فمجرد تناول 100 غرام من السلمون يكفي لتغطية حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين الضروري لتقوية العظام، وتعزيز المناعة، والوقاية من الاكتئاب.

2. بروتين عالي الجودة
يمتص الجسم بروتين السمك بنسبة تتراوح بين 95 و98 بالمئة، مقارنة بـ85 إلى 90 بالمئة فقط من بروتين

3. عناصر دقيقة لإطالة العمر
تحتوي الأسماك على مجموعة من العناصر الحيوية المهمة: - السيلينيوم: مضاد قوي للأكسدة يحمي من السرطان. - اليود: ضروري لصحة الغدة الدرقية. - الزنك: يعزز المناعة والصحة الإيجابية.

4. الكولاجين لبشرة شابة
تُعد الأسماك، خاصة السلمون والتونة، مصدرا غنيا بالكولاجين الطبيعي الذي يحسن مرونة الجلد وصحة المفاصل، ويؤخر ظهور التجاعيد.

5. بيتيدات طبيعية لتنظيم ضغط الدم
تحتوي بروتينات السمك على بيتيدات طبيعية تساعد في خفض ضغط الدم بطريقة مشابهة لتأثير بعض الأدوية، كما تقوي الأوعية الدموية وتحسن تدفق الدم. وعموما، فإن تناول أنواع مختلفة من الأسماك بانتظام يساعد على الحفاظ على صفاء الذهن، وصحة القلب، وحيوية الجسم لسنوات طويلة.



منوعات

الذكاء الاصطناعي

25

عندما كشف عملاق التكنولوجيا الأميركي "غوغل" عن نموذجه الأحدث من الذكاء الاصطناعي في نوفمبر (تشرين الثاني) الماضي، وذلك بعد مرور ثلاثة أعوام على إطلاق روبوت الدردشة المنافس "تشات جي بي تي" ChatGPT، وصفت الشركة نظامها هذا بـ "العصر الجديد من الذكاء"، فقد كان المساعد الشخصي "جيمينا 3" Gemini 3 أسرع من نظيره وأكثر قدرة على التفكير والاستدلال المنطقيين، وحقق رقماً قياسياً في ما يسمى "الامتحان الأخير للبشرية" Humanity's Last Exam، علماً أنه اختبار وضعه باحثون متخصصون في سلامة الذكاء الاصطناعي بغية تقييم قدرة أي ذكاء اصطناعي على بلوغ مستوى الذكاء البشري أو حتى تجاوزه.



"غوغل" تفوقت وحسمت السباق

«جيمينا 3» يتفوق على «تشات جي بي تي»



عن رويوتات البحث، وعندما ستضطر "غوغل" إلى البدء من الصفر في الذكاء الاصطناعي، شأنها شأن جميع الشركات الأخرى.

في أكتوبر (تشرين الأول) الماضي صنفت "هيئة المنافسة والأسواق البريطانية" خدمة بحث "غوغل" كيان ذي "مركز إستراتيجي في السوق"، وذلك بموجب النظام الجديد للأسواق الرقمية في المملكة المتحدة، إذ يمنح هذا التصنيف الهيئة صلاحيات جديدة لفرض قواعد ولوائح تنظيمية محددة على كيفية عمل محرك البحث.

من جانبها ردت "غوغل" بالقول إن "التنظيمات المرهقة وغير المبررة" ستعرقل الابتكار والنمو وتبطئ عملية إطلاق المنتجات، وأوضح المتحدث باسم الشركة لـ "انديندنت" أن "غوغل" تملك بالفعل أدوات تمكن الناشرين من التحكم في طريقة وصولها إلى محتواهم، ومن بين هذه الأدوات خدمة "غوغل-إكستند" Google-Extended، علماً أنها أداة تتيح لأصحاب المواقع منع استخدام محتواهم في تدريب الذكاء الاصطناعي، والتي تقول "غوغل" إنها لا تؤثر في ظهور المواقع في نتائج البحث.

وتعتمد الشركة حالياً نموذج "الانسحاب الاختياري" Opt-out، أي أن المحتوى يُدرج افتراضياً في التدريب ما لم يضيف الموقع تعليمات برمجية خاصة تمنع ذلك، ويحذر بريسن من أنه في حال عدم سن قواعد جديدة فربما يكون سباق الذكاء الاصطناعي قد حسم فعلاً.

وقد تهيم "غوغل" على هذا المجال وتحتكره تماماً كما هيمنت على خدمة البحث في الإنترنت.

ولكن في الحقيقة، كما يقول بريسن، "تفرض 'غوغل' الالتزام بالقواعد العادلة، وفي هذه الحال يكون من حق الهيئات الحكومية المسؤولة عن حماية المنافسة ومنع الاحتكار التدخل والقول إننا أمام إخفاق في السوق- أي سيطرة شركة واحدة مثل 'غوغل' على السوق، وهو ما يمنع المنافسة ويؤدي إلى رفع الأسعار وخفض الجودة-، ولا يمكنها استغلال احتكارها في مجال البحث لبناء احتكار جديد في الذكاء الاصطناعي".

ويختتم بريسن بالقول "صممت 'غوغل' النظام على نحو يمنحها وصولاً فريداً إلى البيانات، إلى درجة أخشى معها ألا تتمكن سوق الذكاء الاصطناعي من اللحاق بها أبداً، وهذا الوضع بكل بساطة غير عادل على الإطلاق".

وصانعو المحتوى عليه لتوجيه الزيارات إلى مواقعهم. وتمنح المواقع الإلكترونية ما يسمى "روبوتات الزحف" crawler bots -برامج آلية تفهرس محتوى الإنترنت وتحديث البيانات وتستخرجها وتسمى أيضاً "العناكب" - التابعة لـ "غوغل" وصولاً خاصاً كي تظهر في صفحة نتائج البحث، ومع كل نقرة على الموقع يزور المستخدم الصفحات، وهو ما يتيح للشركات تحقيق عائد من الإعلانات أو الاشتراكات أو المبيعات.

ومع تحول الإنترنت تدريجاً من البحث التقليدي إلى أنماط استخدام مدفوعة بالذكاء الاصطناعي يحصل فيها المستخدم على الإجابة مباشرة من دون زيارة أي موقع.

وهي أنماط باتت تمثل أكثر من 60 في المئة من إجمال عمليات البحث، استغلت "غوغل" موقعها المهيمن لتأمين وصول أوسع بكثير إلى محتوى الإنترنت مقارنة بوسائل الجهات، وهي توظف هذا التفوق اليوم في تدريب أدواتها للذكاء الاصطناعي.

ويوصفها الجهة "الوسيلة للإنترنت" بين المستخدمين ومواقع الويب، تعمل "كلاودفلير" Cloudflare، الشركة الأميركية المتخصصة في الأمن السيبراني والبنية التحتية للويب، كحاجز حماية ضد الهجمات الإلكترونية لأكثر من خمس مواقع الإنترنت حول العالم، ويفضل موقعها هذا تملك "كلاودفلير" رؤية دقيقة لكيفية استخدام الشركات روبوتات الذكاء الاصطناعي في تصفح المواقع تلقائياً (زحف المواقع) بغية جمع المعلومات والبيانات وتوظيفها في تدريب نماذجها الذكية.

وفي حديثه إلى "انديندنت" يقول الرئيس التنفيذي لشركة "كلاودفلير" ماثيو بريسن إن "كلاودفلير تقضي جزءاً كبيراً

من الإنترنت يزيد على 20 في المئة منها، وهو ما يمنحنا عينة تمثيلية تكشف التفوق في الوصول إلى الويب الذي تسجله روبوتات 'غوغل' مقارنة مع بقية شركات الذكاء الاصطناعي، والنتيجة صادمة فعلاً".

وتظهر بيانات "كلاودفلير"، التي شاركتها مع "انديندنت"، أن "غوغل" تتمتع بتفوق كبير على منافسيها في ما يخص تدريب نماذج الذكاء الاصطناعي، فروبوتات "غوغل" الخاصة بالذكاء الاصطناعي التي تمتلك صلاحيات الوصول نفسها إلى المواقع التي تستخدمها محرك البحث لعرض النتائج، تستطيع تصفح وفهرسة محتوى الويب بصورة أوسع بنسبة 322 في المئة مقارنة مع "أوبن أي تي"، وكذلك تتفوق بنسبة 478 في المئة على "ميثا" Meta و484 في المئة على "انثروبيك" Anthropic و437 في المئة على "مايكروسوفت"، ويقول بريسن "إذا كنت ترى أن الفوز في السوق يعتمد على من يملك أكبر كمية من البيانات فستظل 'غوغل' دوماً في موقع أفضل من منافسيها لا يمكن لأحد مجاراته، وهذا أمر غير عادل في جوهره".

ويضيف بريسن "تمتلك 'غوغل' ميزة متصلة في هيكل الشركة ونظامها -ولست مؤقتة أو نتيجة جهد إضافي-، وإذا سألت لماذا تخطى نموذج 'جيمينا 3' فجأة 'أوبن أي تي' وكل الشركات الأخرى، فالسبب لا يتعلق بالشرائح والمعالجات الإلكترونية ولا الباحثين ولا كونهم أكثر ذكاء، بل لأن 'غوغل' تملك وصولاً إلى كمية أكبر من البيانات يمنحها ميزة غير عادلة، وهذه البيانات متاحة للشركة العملاقة فقط لأنها تستغل احتكارها في مجال البحث".

ولا يزال عدد مستخدمي "جيمينا 3" أقل من "تشات جي بي تي"، إذ يبلغ نحو 650 مليون مستخدم في مقابل 800 مليون ولكنه ينمو بوتيرة أسرع، فبعد إطلاق مولد الصور "نانو

بانتانا" Nano Banana المدمج في "جيمينا 3" في أغسطس (آب) الماضي قفز عدد المستخدمين بنحو 200 مليون، أضف إلى ذلك أن "جيمينا 3" مدمج في منتجات "غوغل" الأخرى مثل محرك البحث و"جي ميل" Gmail و"درايف" Drive، وهو ما يتيح له الوصول إلى مليارات المستخدمين حول العالم.

ومع "اندرويد" و"كروم" و"يوتيوب" و"خرائط غوغل" تمتلك الشركة سبعة منتجات يتجاوز عدد مستخدمي كل منها الملياري مستخدم، وعلى رغم ذلك كله لا يزال "جيمينا 3" بعيداً من الكمال، إذ يعاني الهلوسة وقد يخفق في مهمات تقنية من قبيل تنقيح قواعد برمجية ضخمة، وكذلك يتضمن، بحسب بعض المتقدين، ميزات أمان صارمة تحد من أداؤه.

لكن على رغم أوجه النقص هذه التي تشوب "جيمينا 3" لكنه يبقى متقدماً على منافسيه، وربما يستمر في ذلك إذا لم تتغير الحال، ويرى بريسن أن تحقيق قدر أكبر من الإنصاف يكمن في فصل روبوت الزحف الخاص بالذكاء الاصطناعي عن روبوت البحث لدى "غوغل"، مضيفاً أنه اجتمع فعلاً مع الجهات الرقابية ويحت "هيئة المنافسة والأسواق البريطانية" CMA على فرض قواعد أكثر صرامة على "غوغل"، وهو ما يتيح للشركات الناشئة فرصة المنافسة في سياق الذكاء الاصطناعي.

من منظور العدالة البحثية يعتقد بريسن أن على "غوغل" أن "تلتزم بالقواعد نفسها التي تلتزم بها كل الشركات في هذا المجال، والطريقة الأسهل لتحقيق ذلك، وهي أحد الحلول التي تدرسها هيئة المنافسة والأسواق البريطانية" حالياً، فصل روبوتات الذكاء الاصطناعي

حمل إعلان "غوغل" القدر نفسه من الخطاب الترويجي المبالغ فيه الذي بات مألوفاً عند إطلاق نماذج جديدة من كبرى شركات الذكاء الاصطناعي، ولكن هذه المرة بدأ الأمر مختلفاً، وسرعان ما لاحظ المستخدمون الأوائل أن نموذج الذكاء الاصطناعي الجديد لم يكن مجرد تحديث تدريجي بل طريقة جديدة تماماً لاستخدام هذه التكنولوجيا، حتى إن الرئيس التنفيذي لـ "سايلزفورس" Salesforce (شركة أميركية متخصصة في البرمجيات السحابية)، مارك بينيوف، وصف هذه الفكرة التي حققها "جيمينا 3" في "القدرة على الاستدلال المنطقي وسرعة الاستجابة والتعامل مع الصور والفيديوهات، وكل الجوانب الأساس للآداء بأنها 'صادمة بالفعل'".

وفي منشور على منصة "إكس" X كتب بينيوف "استخدمت 'تشات جي بي تي' يوماً لمدة ثلاثة أعوام وأمضيت ثواب ساعتين على 'جيمينا 3' ولئن أعود لـ 'تشات جي بي تي'".

وفي الواقع لم يكن هذا رأي بينيوف وحده، فقد قال راند الذكاء الاصطناعي جيفري هينتون، الذي يُشار إليه أحياناً بلقب "عرب الذكاء الاصطناعي"، خلال مقابلة صحافية إن "غوغل" بدأت تتفوق الآن على "تشات جي بي تي".

مضيفاً "في تقديري أن 'غوغل' ستفوز".

وذهب محلل آخر إلى وصف "جيمينا 3" بـ "أفضل نموذج ذكي على الإطلاق"، بعد أن تفوق على جميع النماذج الذكية الأخرى في 19 من أصل 20 اختبار أداء معياري، والاختبار الوحيد الذي حل فيه في المركز الثاني خاص بالبرمجة، فيما حل في الصدارة نموذج "كلاود" Claude من ابتكار "انثروبيك" Anthropic -الشركة المتخصصة في بحوث الذكاء الاصطناعي.

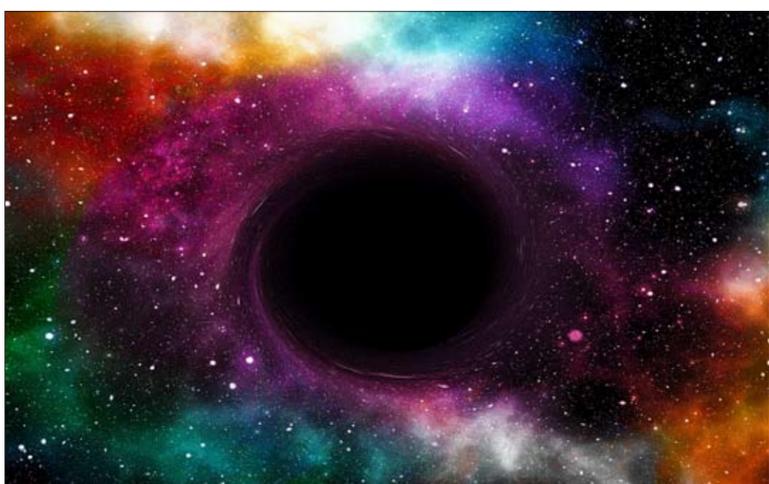
وفي ضوء هذا النجاح الذي يحققه "جيمينا 3" أعلنت "أوبن أي تي" OpenAI المطورة لـ "تشات جي بي تي" حال "استنفار داخل الشركة"، وذلك بعد مرور ثلاثة أعوام على إعلان "غوغل" حال إندثار منافسه رداً على إطلاق روبوت الدردشة الشهير، ومع هذا التسارع اللافت برز سؤال ملح وهو كيف استطاعت "غوغل" أن تفقز إلى هذا المستوى في وقت قياسي، فيما لم يطلق تطبيق "جيمينا 3" الذي يعمل بذاته بعيداً من أية منتجات أو منصات أخرى لـ "غوغل".

إلا القيام الماضي؟

وفيما يُرجع العاملون في الشركة هذا النجاح إلى تحسينات شاملة فإن السبب الحقيقي قد يكون أعمق وأكثر إشكالية، فعلى مدى أكثر من عقدين كانت "غوغل" بوابة الإنترنت الرئيسية، فمحرك البحث الخاص بها يشكل الوسيلة الأساس لمعظم المستخدمين للوصول إلى المعلومات على الشبكة العنكبوتية، بينما يعتمد الناشرون



أسرع الأجرام الفضائية.. اكتشاف ثقب أسود عملاق يطير بسرعة قياسية



الناتج يخلق ثقباً جديداً يُقذف بسرعة هائلة نتيجة إشعاع الجاذبية الناتج عن الاندماج، إلى جانب تفاعل نظام ثلاثي للثقوب السوداء؛ الجاذبية قد تقذف أحدها بعيداً عن النظام. ويصعب فإن دوكونم إلى الفرضية الأولى، مؤكداً أن هذه العملية قد تقسر التأثير الذي يمكن أن يحدثه الثقب الأسود على مجرات أخرى، حيث تضغط موجته الصدمية الغاز في مجرات مجاورة، ما قد يؤدي إلى تكوين نجوم جديدة بكتلة تصل إلى 100 مليون مرة كتلة الشمس.

يُذكر أن المجرتين اللتين تشكلان "اليوم الكونية" تقعان على بعد نحو 9 مليارات سنة ضوئية عن الأرض، وأن اندماج المجرات ظاهرة شائعة، ما قد يجعل حالات طرد الثقوب السوداء العملاقة أكثر شيوعاً مما كان يُعتقد سابقاً.

وأشار عالم الفيزياء الفلكية من جامعة ييل، بيتر فان دوكونم، إلى أن "القوة اللازملة لطرد ثقب أسود بهذه الضخامة من مجرته الأم هائلة، ومع ذلك، لا بد أن مثل هذه الحوادث قد وقعت".

ويعد هذا الثقب الأسود أول مثال مؤكد على ثقب عملاق موجود بعيداً عن مركز مجرته، وقد تأكد العلماء من أنه يتحرك بالفعل بسرعة هائلة. تكمن صعوبة رصده في أن الثقب نفسه غير مرئي، ويمكن اكتشافه فقط عبر تأثيره على البيئة المحيطة، إذ يولد موجة صدمية في الغاز ساعدت في اكتشافه.

هناك فرضيتان رئيسيتان لتفسير سبب طرد الثقب الأسود من مركز مجرته: اندماج ثقبين أسودين؛ التصادم

حقق علماء الفلك اكتشافاً مذهلاً باستخدام تلسكوب فضائي، إذ رصدوا ثقباً أسوداً "مشرطاً" يبلغ حجمه نحو 10 ملايين ضعف كتلة الشمس، وينطلق عبر الفضاء بسرعة تصل إلى 1000 كيلومتر في الثانية، ما يجعله أحد أسرع الأجرام الفضائية التي تم رصدها على الإطلاق، وفقاً لموقع Space.com.

الثقب الأسود، الذي يبعد الآن نحو 230 ألف سنة ضوئية عن مركز مجرته الأم المسماة "اليوم الكونية"، يحمل خلفه ذبلاً ضخماً من المادة يمتد لمسافة 200 ألف سنة ضوئية، حيث تتراكم الغازات وتحدث عمليات تكوين النجوم. ويعبر الثقب مجرته بسرعة تزيد 3000 مرة على سرعة الصوت على الأرض، وفقاً لـ "روسيا اليوم".

منذ العصور القديمة حتى يومنا هذا، ظل حليب الماعز حاضرا كأحد أسرار الجمال الطبيعية التي تلجأ إليها النساء للحفاظ على إشراق البشرة ونعومتها. فقد قيل إن الملكة المصرية كليوباترا اعتادت الاستحمام به لتدليل بشرتها، وهو الطقس الذي تكرر لاحقا لدى العديد من نجمات هوليوود مثل ميلا كونيس وجوينيث باترو.



منوعات العناية

26

حليب الماعز . . فيتامينات طبيعية وترطيب عميق للبشرة دون آثار جانبية



ملائم للبشرة المتهيجة
يفضل مكوناته الطبيعية، يُعد حليب الماعز خيارا مثاليا للبشرة الحساسة أو المتهيجة، بل ويمكن أن يخفف من أعراض التهاب الجلد التأتبي. كما أن تأثيره المهدئ والمجدد يجعله عنصرا داعما لعلاجات الأمراض الجلدية.

طرق الاستخدام المثالية
تنصح "هاوت دي" باستخدام حليب الماعز بعدة طرق للعناية اليومية: يمكن وضعه تقنيا على البشرة باستخدام قطعة قطن صباحا ومساء كمنظف طبيعي. يتوافر أيضا في هيئة كريمات ولوشن وجل استحمام تحتوي على خلاصته.

عند شراء المنتجات، يُستحسن اختيار الأنواع ذات رقم هيدروجيني (بي إتش) محايد لتفادي ظهور شوائب بالبشرة. وتجدر الإشارة إلى أن حليب الماعز يُناسب البشرة الجافة، بينما قد يؤدي استخدامه على البشرة الدهنية إلى زيادة إفراز الزيوت وانسداد المسام، مما يتسبب في ظهور البثور.

الجمال من الداخل أيضا
لا تقتصر فوائد حليب الماعز على الاستخدام الخارجي، إذ يمكن أيضا شربه كجزء من النظام الغذائي اليومي. فهو يحتوي على مسيبات حساسية أقل مقارنة بحليب البقر التقليدي، كما أنه غني بحمض اللينوليك المعروف بتأثيره المضاد للالتهابات ودوره في إضفاء إشراق طبيعي على البشرة من الداخل.

واليوم، لا يقتصر الأمر على الأساطير أو الطقوس الجمالية الفاخرة، بل تؤكد الدراسات الحديثة أن لحليب الماعز تركيبة فريدة تجعله غنيا بالعناصر الغذائية والفيتامينات الضرورية لصحة الجلد، ليجمع بين الأصالة العلمية والتجربة التاريخية. توضح بوابة الجمال الألمانية "هاوت دي" أن حليب الماعز يتميز بترانه بالدهون التي تعمل على ترطيب البشرة بعمق، وتمنحها ملمسا مخمليا يعكس الرقوة والأنوثة. كما يساعد على منع علامات الشيخوخة المبكرة، مما يجعله عنصرا مثاليا في روتين العناية بالبشرة.

كثرت من الفيتامينات
يُعد حليب الماعز مستودعا للفيتامينات الأساسية التي تعزز صحة الجلد وتحميه: فيتامين إيه: مضاد قوي للأكسدة يقوّي خلايا الجلد ويحميها من التأثيرات البيئية الضارة، إضافة إلى دوره في تنظيم جهاز المناعة ودعم الدفاعات الطبيعية للبشرة. بروفيتامين بي 5 (البانثينول): يتمتع بخصائص مضادة للالتهابات ويساعد على التئام الجروح، كما يُرطب المناطق الجافة والمتشققة ويحفز تجديد الخلايا، مما يضمن شفاء أسرع لمشكلات الجلد. فيتامين سي: يعزز تكوين الكولاجين، ويسهم في الحفاظ على مرونة البشرة وإشراقها. فيتامين إي: يحمي من الجذور الحرة المسببة لشيخوخة الجلد المبكرة، ويقوي الحاجز الواقي الطبيعي للبشرة، مانحا إياها نعومة ومرونة إضافية.



اكتشاف علمي يفتح الباب أمام تجديد شباب الجلد والحفاظ على نضارة البشرة

كشفت دراسة علمية حديثة طريقة تساعد على تجديد خلايا الجلد البشري وإعادة شبابها للحفاظ على نضارة البشرة. وأشارت مجلة "Aging" المتخصصة في الشؤون العلمية إلى أن القائمين على الدراسة استخدموا نظاما ميكروفيزيولوجيا متطورا، يمثل نموذجا بيولوجيا يجمع بين الجلد ونخاع العظم في بيئة متكاملة. وقد تم حقن هذا النظام بمصل دم مأخوذ من متبرعين شباب (تحت سن 30 عاما) وآخرين مسنين (فوق سن 60 عاما). وأظهرت النتائج أن مصّل دم الشباب ساهم في تقليل العمر البيولوجي للجلد وزيادة معدل انقسام خلاياه. لكن المثير للاهتمام أن هذا التأثير التجديدي لم يُلاحظ إلا بوجود خلايا نخاع العظم ضمن النظام التجريبي. وكشف التحليل أن نخاع العظم يلعب دورا حاسما في هذه العملية، إذ يستجيب لمصل الدم الشاب بإفراز بروتينات إشارية تحفّز آليات التجديد وإصلاح الخلايا في نسيج الجلد. وتمكن الباحثون من تحديد 55 بروتينا إشاريا، واختبروا سبعة منها بشكل منفصل في المختبر، مؤكداً قدرتها على إحداث تأثير تجديدي واضح في خلايا الجلد. وأشار العلماء إلى أن البروتينات السبعة التي تم اختبارها أظهرت تأثيرا واضحا في تنشيط انقسام خلايا الجلد، كما عززت إنتاج الكولاجين، وهو البروتين الأساسي المسؤول عن مرونة البشرة، بالإضافة إلى تعزيز إنتاج حمض الهيالورونيك، الذي يلعب دورا رئيسيا في ترطيب الجلد. كما أظهرت النتائج تحسنا في وظيفة الميتوكوندريا داخل الخلايا، إلى جانب انخفاض في مؤشرات الشيخوخة الخلوية، مما يدل على تأثير تجديدي شامل على المستوى الخلوي. وتؤكد هذه الدراسة أن تجديد شباب الجلد لا يتحقق بمجرد نقل "دم شاب"، بل يمثل عملية بيولوجية معقدة تتضمن تفاعلا ديناميكيا بين أعضاء مختلفة في الجسم، حيث يلعب نخاع العظم دورا محوريا في استقبال إشارات مصّل الدم الشاب وتحفيز آليات تجديد الخلايا الجلدية.

كيف تحافظين على نضارة بشرتك؟ نصائح ذهبية لعناية موسمية فعالة

البنفسجية، مؤثرة على صحة البشرة. لذلك يُنصح باستخدام واقٍ شمسي بعامل حماية "إس بي إف" لا يقل عن 30، خصوصا عند قضاء وقت طويل في الهواء الطلق. الجو داخل المنزل: يمكن لجهاز ترطيب الهواء أن يحد من الجفاف الناتج عن التدفئة الداخلية. لكن يجب تنظيف الجهاز بانتظام لتفادي تحوله إلى بيئة خصبة لنمو الجراثيم. بهذه الخطوات البسيطة، يمكن التكيف مع متطلبات الخريف وضمان بقاء البشرة رطبة، ناعمة وصحية، رغم تقلبات الطقس.

عميقا، وتقلل من فرص الإصابة بالحكة أو الشقوق الناتجة عن الجفاف. تنظيف بلطف: ينصح باستعمال منظفات لطيفة مثل البلسم أو المنتجات الزيتية، التي تنظف البشرة دون أن تزيل زيوتها الطبيعية أو تزيد من تهيجها. ترطيب من الداخل: يساعد شرب كميات كافية من الماء والسوائل على دعم ترطيب البشرة داخليا، ويعزز من توازنها. الحماية من الشمس: رغم أن الخريف أقل حرارة من الصيف، تبقى أشعة الشمس، وخاصة الأشعة فوق

في فصول السنة الانتقالية، ولا سيما في الخريف والشتاء، تبدأ البشرة بمواجهة تحديات مختلفة ناجمة عن التغيرات المناخية. فمع انخفاض درجات الحرارة وهبوب الرياح الباردة، تفقد رطوبتها بسرعة وتصبح أكثر عرضة للجفاف والتهيج. كما أن الانتقال المتكرر بين الأجواء الباردة في الخارج والدافئة والجافة داخل البيوت يزيد من الضغط على حاجز البشرة الطبيعي. ولهذا، فإن العناية بالبشرة في هذه الفترة لا تُعد ترفا، بل ضرورة للحفاظ على صحتها ونضارتها، والوقاية من مشاكل مثل الحكة والاحمرار وفقدان المرونة. وفي هذا السياق، قدّم موقع "هاوتزاخه.دي" الأثاني المتخصص بالعناية بالبشرة، مجموعة من النصائح العملية التي تساعد على مواجهة هذه التغيرات الموسمية والحفاظ على بشرة صحية ومتوازنة خلال فصل الخريف:



كريمات غنية: يوصى باستخدام كريمات تحتوي على مكونات مثل الدهون، أو السيراميد، أو زبدة الشيا، أو الزيوت الطبيعية. هذه المكونات تعمل على تقوية الحاجز الواقي للبشرة، وتساعد على الاحتفاظ بالرطوبة لفترة أطول. الترطيب المكثف: توفر المواد الفعالة مثل حمض الهيالورونيك والسكوالين ترطيبا

سرطان عنق الرحم . . أسبابه وأعراضه

أنواع فيروس الورم الحليمي البشري خطر الإصابة بأفات سرطانية وسرطان الأعضاء التناسلية أو البلعوم الفموي مع مرور الوقت. ألم عند التبول أو التبرز.

نظيف وألم وتتمثل أعراض سرطان عنق الرحم في: إفرازات مهبلية غير طبيعية من حيث اختلاف لونها أو رائحتها. ألم أثناء الجماع. نزيف أثناء الجماع أو بعده. نزيف خارج الدورة الشهرية أو بعد انقطاع الطمث. ألم في الحوض أو أسفل الظهر. تورم الساقين بسبب احتقان السائل

قال المركز الألماني لأبحاث السرطان إن سرطان عنق الرحم يعد أحد أكثر أنواع السرطان شيوعا بين النساء حول العالم، مشيرا إلى أنه يوجد حاليا لقاح لفيروس الورم الحليمي البشري (HPV) المسبب لهذا السرطان. وأوضح المركز أن هناك أكثر من 200 نوع من فيروسات الورم الحليمي البشري (HPV)، والتي تصيب الجلد أو الأغشية المخاطية بشكل رئيسي، مشيرا إلى أن العدوى تحدث من خلال التلامس الجلدي أو الاتصال الجنسي. وتسبب معظم أنواع فيروس الورم الحليمي البشري أمراضا غير ضارة مثل التآليل الجلدية أو التناسلية. ومع ذلك، تحمل بعض



منوعات

الفكر

27

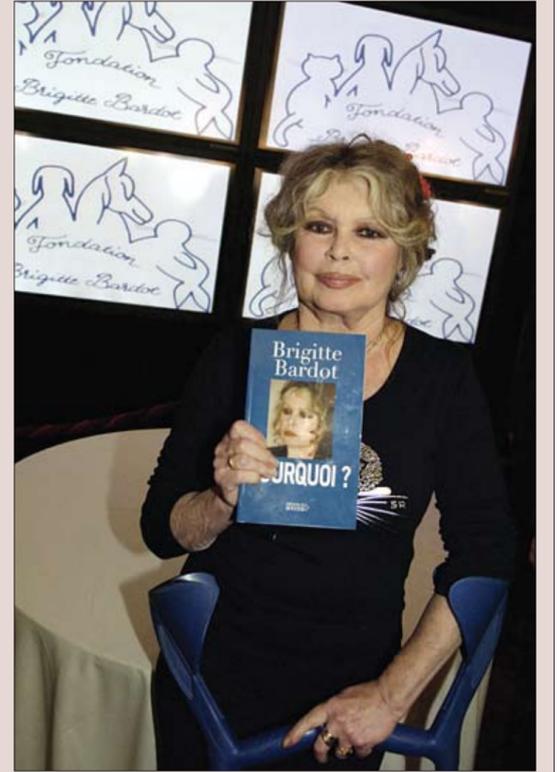
توفيت أيقونة السينما الفرنسية بريجيت باردو، النجمة العالمية والمدافعة الشرسة عن حقوق الحيوان، المعروفة بتصريحاتها المثيرة للجدل، عن 91 عاما بعد سنوات طويلة من الغياب عن عالم الشهرة والفن السابع.

فقد أعلنت مؤسسة بريجيت باردو "ببالغ الحزن والأسى وفاة مؤسسها ورئيسها بريجيت باردو، الممثلة والمغنية العالمية الشهيرة التي اختارت التخلي عن مسيرتها الفنية المرموقة لتكريس حياتها وجهودها لرعاية الحيوانات ودعم مؤسسها"، وذلك في بيان لوكالة فرانس برس.

وفاة أيقونة السينما الفرنسية عن 91 عاما

بريجيت باردو من رمز للتحرر إلى حاملة لواء الرفق بالحيوان

الرئيس الفرنسي وصفها بأنها "أسطورة" كانت تجسد حياة الحرية



"شخصيتها في الحياة كانت تتسم بالحرية نفسها التي تجسدها شخصيتها في فيلم -خلق الله المرأة-، إذ كانت بنت عصرها، وتحورت من كل معاصر الذنب، ومن كل المحرمات التي يرضها المجتمع".

تحرر جسدي في مجتمع كانت القيود لا تزال سائدة فيه، وأصبحت النجمة الصاعدة هدفا لانتقادات ذوي التوجهات المحافظة.

أما الكتابة والمفكرة الفرنسية سيمون دو بوفوار التي كانت من أبرز شخصيات الحركة النسوية، فأعجبت بها لكونها "تمشي حافية القدمين، وتتخلّى عن الملابس الأنيقة، والمجوهرات، والعلطور، والتبرج، وكل مظاهر التكلف (...). وتفعل ما يحلو لها".

وتركزت حياتها الجديدة في جنوب فرنسا، وبعد أن أنهكت الشهرة الممثلة المولودة في 28 أيلول سبتمبر 1934، أنهت فجة مسيرتها الفنية عام 1973 لتتفرغ لقضية الرفق بالحيوان.

وتوزعت بين دارتها "لا مادراغ" La Madrague في سان تروبيه التي ساهمت في تحويلها من قرية صيادي سمك هادئة إلى وجهة للمشاهير، ومنزلها الثاني المنجزل في الريف "لا غاريج" La Garrigue. ومن دون ضجة، كانت تنوي في "لا غاريج" حيوانات معرضة للخطر، وتدير منها مؤسستها التي أسستها عام 1986.

وشملت القضايا التي ناضت من أجلها حماية صغار الفقم، وإغلاق مسالخ الخيول، والدفاع عن الأفيال الإفريقية.

الجمهور بشأن صحتها. تجاوزت بريجيت باردو صفة الممثلة، فأصبحت في ستينات القرن العشرين نجمة عالمية جسدت التحرر الجنسي، قبل أن تختار حياة مختلفة كرّست فيه نفسها للدفاع عن حقوق الحيوان، وكانت لها مواقف ذات توجهات يمينية متطرفة.

ساهمت باردو بفضل الشهرة العالمية التي اكتسبتها في جعل شواطئ منطقتي سان تروبيه الفرنسية وبيوزيوس البرازيلية أسطورتين سياحيتين، وأزست أسلوبها في اللباس يتميز بالأحذية المسطحة، والقمصان المخططة المعروفة بـ"مارينبير" والفساتين أو التنانير المطبوعة بالانماط الربعية، ومثلت صورة المرأة الحرة "التي لا تحتاج إلى أحد".

وقالت النجمة لوكالة فرانس برس عام 2024، بمناسبة عيد ميلادها التسعين "أنا فخورة جدا بالجزء الأول من حياتي الذي نجحت فيه والذي يوفر لي راهنا سمعة طيبة على مستوى العالم، مما يساعدني كثيرا في حماية الحيوانات".

تابعت الشابة المتحدرة من عائلة برجوازية دروسا في الرقص، ثم دخلت مجال عرض الأزياء، وفي الثامنة عشرة بدأت المرأة التي عُرفت لاحقا بالحرفين الأولين من اسمها (ب.ب.) تشق طريقها في عالم السينما.

وفي 1956، عندما كانت في الثانية والعشرين، برزت في فيلم من إخراج زوجها روجيه فاديم "إيه ديو... كرهنا لا فام" Et Dieu... creala femme ("وخلق الله المرأة").

وأثار هذا الفيلم الذي رفضت فيه على طاولة، حافية القدمين بشعرها المنسدل وتنورة طويلة مفتوحة، ضجة كبيرة، ولم يلق في

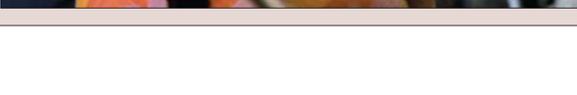
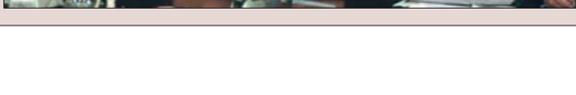
علاقتها الوثيقة به، بالمثلة الراحلة واصفة إياها بأنها امرأة "فرنسية بكل معنى الكلمة: حرة، لا تقهر، ومخلصة".

واعت بلدي سان تروبيه النجمة الراحلة قائلة إن بريجيت باردو ساهمت في جعل المدينة "تتألق في جميع أنحاء العالم"، "وستبقى ذكراها خالدة في قلوبنا".

في السنوات الأخيرة، اشتهرت بريجيت باردو التي شكلت رمزا للتحرر في فرنسا خلال خمسينيات القرن العشرين، بتصريحاتها الجريئة حول السياسة والهجرة والنسوية والصيد، وقد دينت بتهمة الإدلاء بإساءات عنصرية على خلفية بعض مواقفها.

كانت بريجيت باردو أشبه بمارلين مونرو الفرنسية، شقراء مثلها، بجمال أسر وحياة خاصة مضطربة، مطاردة من المصورين.

كانت مارلين "امرأة تعرضت للاستغلال ولم يفهمها أحد، وماتت في النهاية بسبب ذلك"، بحسب توصيف باردو التي التقتها في العام



الفكر

ليست مجرد نكهة

التوابل .. اكتشف فوائدها الكبيرة للصحة والمناعة

أظهرت دراسة طبية حديثة أن التوابل الشائعة الاستخدام تعد مصدرا غنيا بمضادات الأكسدة الضرورية لصحة الجسم ودعم جهاز المناعة. وأفادت مجلة Nutrients بأن دراسة أجراها باحثون من جامعة أيداهو الأمريكية أظهرت أن البالغين يحصلون في المتوسط على نحو 680 ملغ من مادة البوليفينول شهريا من التوابل وحدها، أي ما يعادل حوالي 12% من إجمالي الدخول الغذائي لهذه المركبات. وتشتهر البوليفينولات بخصائصها المضادة للالتهابات والمحافظة على صحة القلب والأوعية الدموية، وتعزيز التمثيل الغذائي، وإبطاء شيخوخة الخلايا. وشارك في الدراسة 212 شخصا أشاروا إلى استهلاكهم 27 نوعا من التوابل والأعشاب، وكان الفلفل الأسود والقرنفل والقرنفل من أكثر التوابل استخداما، وتبين أنها المصادر الرئيسية للبوليفينول. وأوضحت قاعدة بيانات Phenol-Explorer أن هذه التوابل تحتوي على تركيزات عالية من المركبات النشطة الفعالة. وأشار الباحثون إلى أن معظم الدراسات



قرأت لك

فوائد الحليب للنوم



كشفت الدكتورة يكاتيرينا ميلنيكوفا أخصائية أمراض الباطنية لماذا يساعد الحليب على النوم بصورة سريعة. وتشير الطبيبة في حديث لموقع Gazeta.Ru، إلى أن الحليب يؤثر إيجابيا في النوم بفضل احتوائه على الحمض الأميني التربتوفان الذي هو مقدمة للميلاتونين الذي يساعد على

النوم بسرعة ويحسن نوعيته. ولكن يجب أن نعلم أن الحليب غير ملائم للجميع. تقول: "يعاني الكثيرون بعد بلوغهم 25 عاما، من نقص إنتاج اللاكتاز ما يمنع هضم الحليب بسرعة. لذلك فإن تناول الحليب ليلا من جانب قد يساعدهم على النوم بسرعة، ومن جانب آخر سيسبب الانتفاخ وكثرة الغازات، ما يلغي التأثير الإيجابي للحليب". وتشير الطبيبة، إلى أن على الشخص الذي يعاني من مشكلات في النوم تناول الموز لأنه يحتوي على نسبة عالية من التربتوفان واليوغورت والبنفسج. وتساعد هذه المواد على استرخاء العضلات والنوم جيدا. كما تنصح بالاهتمام أيضا بالمكملات الغذائية المحتوية على المغنيسيوم. وتضيف: ولكن قبل تناول المواد التي تساعد على سرعة النوم من الضروري أخذ سرعة هضمها وامتصاصها بالاعتبار. فمثلا تحتوي الأسماك الحمراء والبالز على نسبة عالية من التربتوفان، ولكنها لا تصلح لتحسين النوم لأن هضمها يستغرق وقتا طويلا. لذلك تنصح بتناول الأطعمة البروتينية الخفيفة في الليل. وتضيف، إذا لم تساعد هذه التوصيات بشأن تحسين نوعية النوم فيجب على الشخص مراجعة طبيب أخصائي. لأن إهمال هذه المشكلة غير صحيح، حيث قد تكون من أعراض مرض خطير مثل اضطراب عمل القلب والأوعية الدموية أو الجهاز العصبي.

سؤال وجواب

من هم أول من استخدم التفرغ الاصطناعي للدواجن؟

المصريون القدماء

ما المقصود بالحكم العربي؟

الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام

ما المقصود بالاستطيقا؟

علم الجمال وكل ما هو جميل

ما هو معنى اسم «أديس أبابا»؟

الزهرة الجديدة

من مكتشف معدن اليورانيوم؟

الكيميائي الألماني مارتن كلابر هوتو من مكتشف اليورانيوم.



الممثلة الأمريكية أماندا سيفريد لدى حضورها حفل توزيع جوائز الحكام السادس عشر في أوفاشين هوليوود. ا ف ب

تحذير صحي: مضادات الاكتئاب شائعة

مرتبطة بارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن

كشفت دراسة حديثة أن بعض مضادات الاكتئاب قد ترفع من خطر زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب لدى ملايين المرضى، ما دفع الأطباء إلى إعادة النظر في طرق وصف هذه الأدوية.

وأجرى فريق من علماء الأعصاب البريطانيين دراسة شاملة شملت بيانات أكثر من 58500 مشارك، وقارنوا 30 نوعا مختلفا من مضادات الاكتئاب.

وأظهرت النتائج أن هذه الأدوية تختلف بشكل كبير في آثارها الفسيولوجية، خاصة فيما يتعلق بصحة القلب والأوعية الدموية.

وتبين أن دواء "أميتريبتيلين"، وهو مضاد اكتئاب ثلاثي الحلقات شائع الاستخدام، يسبب زيادة الوزن لدى نحو نصف المرضى، مع ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم، ما يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب وحتى الوفاة.

وقد اكتسب المرضى الذين تناولوا "أميتريبتيلين" 1.5 كيلوغرام خلال ثمانية أسابيع، وارتفع معدل ضربات القلب لديهم 9 نبضات في الدقيقة، وارتفع ضغط الدم الانقباضي 5 ملم زئبق، ما زاد من خطر السكتة الدماغية بنسبة 5% وخطر الوفاة لأي سبب بنسبة 10%.

كما لوحظ أن "نورتريبتيلين" يزيد معدل ضربات القلب بأكثر من 13 نبضة في الدقيقة، بينما تؤثر أدوية أخرى مثل "ميرتازابين" ومضادات ثلاثية الحلقات على الوزن بشكل مشابه. وبشكل عام، سجل العلماء فرقا يصل إلى 4 كغ في تغير الوزن حسب نوع الدواء.

وأوضح الدكتور توبي بيلينجر، استشاري الطب النفسي: "ليست جميع مضادات الاكتئاب متطابقة. بعض الأدوية تسبب تغييرات ملحوظة في الوزن وضغط الدم ومعدل ضربات القلب خلال فترة قصيرة، بينما تميل مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية إلى آثار جسدية أقل".

وأظهرت الدراسة أن المرضى الذين تناولوا "سيتالوبرام" فقدوا حوالي 0.65 كغ، مع انخفاض في معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي، وارتفاع طفيف في ضغط الدم الانبساطي.

وأكدت الدراسة ضرورة اختيار مضادات الاكتئاب بناء على حالة كل مريض، ومراقبة الوزن وضغط الدم ومعدل ضربات القلب أثناء العلاج. وقالت الدكتورة بيرا فيشانتالا: "في الحياة الواقعية، حيث يتلقى المرضى مضادات الاكتئاب لأشهر أو سنوات، قد تكون المخاطر التراكمية أعلى، خاصة لدى المصابين بالاكتئاب المزمن أو بحالات أخصية قائمة".

وأشارت البروفيسورة أندريا سيبرياني، من جامعة أكسفورد، إلى أهمية اتخاذ القرارات المشتركة بين الطبيب والمريض: "ينبغي دمج تفضيلات المريض وظروفه الشخصية وأهدافه وقيمه في قرار العلاج، ويجب أن يكون هذا النهج معتمدا على مستوى العالم".

هل تعلم؟

- 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 الإسطرلاب 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
- هل تعلم أن الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول 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 تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور

قصة واعظ القرية

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

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

استمر الشباب وأصدقائه يجتمعون سراً لعدة أيام وكل يوم يزداد عددهم واتفق الجميع على خطة تتطلب الحرس التام، وفي اليوم المنتظر كان احد الحمالين يجر عربته وعليها كمية كبيرة من القش، فسقطت على الأرض وتفرقت وامتلا المكان بها، كان المكان هو مركز مرور أفراد العصابة، انه مكاناً ضيقٍ تدخل 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 كثيرا وأقت بهم على الأرض وسط النيران، وقاموا يجرون 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 العصابة بل حرص الشباب على قتلهم جميعا وقتل ذلك الكابوس الذي عاشوا فيه زمناً.

