تـاج مَـحَـل

يُعَدُّ (تاج مَحَل) أَحَدَ أَكْثَرِ ٱلْمَعالِمِ ٱلْأَثَرِيَّةِ شُهْرَةً فِي ٱلْعالَمِ، فَهُوَ ضَريحٌ مَغولِيٌّ يوجَدُ فِي شَرْقِ مَدينَةِ (أَغْرَةَ) ٱلْواقِعَةِ فِي وِلايَةِ (أوتار بْرَديش) ٱلْغَرْبِيَّةِ فِي شَمالِ ٱلْهِنْدِ، وَ يُعَدُّ (تاج مَحَل) كَذَلِكَ مِنْ أَهَمِّ ٱلْأَمْثِلَةِ ٱلَّتي تَدُلُّ عَلى جَمالِ ٱلْعِمارَةِ ٱلْمَغولِيَّةِ، إِذْ يَتَمَيَّزُ بِفَنِّهِ ٱلْمُتَناغِمِ، وَدَمْجِهِ ٱلسَّلِسِ لِلْعَناصِرِ ٱلزُّخْرُفِيَّةِ ٱلْمُكَوِّنَةِ لَهُ، فَهُوَ يَمْزِجُ بَيْنَ ٱلْأَساليبِ ٱلْمِعْمارِيَّةِ ٱلَّتي تَعودُ فِي أُصولِها إِلى ٱلْحَضارَةِ ٱلْإِسْلامِيَّةِ، وَٱلْفارِسِيَّةِ، وَٱلْهِنْدِيَّةِ. إِنَّ (تاج مَحَل) جَوْهَرَةٌ نادِرَةٌ مِنْ جَواهِرِ ٱلْفَنِّ ٱلْإِسْلامِيِّ فِي ٱلْهِنْدِ، فَهُوَ أَحَدُ رَوائِعِ ٱلتُّراثِ ٱلْعالَمِيِّ ٱلَّتي تَحْظى بِجاذِبِيَّةٍ كَبيرَةٍ، مِمّا يَجْعَلُ مَلايينَ ٱلسُّياحِ يَقْصِدونَهُ كُلَّ عامٍ رَغْبَةً فِي ٱلِاسْتِمْتاعِ بِجَمالِ مَظْهَرِهِ، وَقَدْ تَمَّ تَعْيينُهُ تُراثاً عالَمِيّاً من قِبَلِ مُنَظَّمَةِ ٱلْيونِسْكو سَنَةَ أَلْفٍ وَتِسْعِ مائَةٍ وَثَلاثَةٍ وَثَمانينَ ميلادِيَّةٍ (1983م). وَمِنَ ٱلسَّهْلِ تَتَبُّعُ ٱلتّاريخِ ٱلزَّمَنِيِّ لِتاج مَحَل لِأَنَّهُ يَضُمُّ نُقوشاً تاريخِيَّةً مَكْتوبَةً بِٱللُّغَةِ ٱلْعَرَبِيَّةِ،

تَمَّ بِناءُ (تاج مَحَل) عَلى يَدِ ٱلِامْبراطورِ ٱلْمَغولِيِّ (شاهْ جاهانْ) ٱلَّذي حَكَمَ ٱلْهِنْدَ بَيْنَ سَنَةِ أَلْفٍ وَستِّ مائَةٍ وَثَمانِيَةٍ وَعِشْرينَ ميلادِيَّةٍ وَسَنَةِ أَلْفٍ وَستِ مائَةٍ وَثَمانِيَةٍ وَخَمْسينَ ميلادِيَّةٍ (1628م – 1658 م)، تخليداً لِذِكْرى زَوْجَتِهِ ٱلرّاحِلَةِ (مُمْتاز مَحَل) ٱلَّتي أَحَبَّها حُبّاً شَديداً. وَ(مُمْتاز مَحَل) أَميرَةٌ فارِسِيَّةٌ مُسْلِمَةٌ، كانَتْ تُعرَفُ بِٱسْمِ (أَرْجُمَنْد بانو بيجُم) قَبْلَ زَواجِها، وَقَدِ ٱلْتَقاها ٱلِامْبْراطورُ (شاه جاهان) وَتَزَوَّجَها سَنَةَ أَلْفٍ وَستِّ مائَةٍ وَٱثْنَيْ عَشَرَ ميلادِيَةٍ (1612 م). وَعَلى ٱلرُّغْمِ مِنْ أَنَّها ٱلزَّوْجَةُ ٱلثّالِثَةُ، فَإِنَّهُ فَضَّلها عَلى زَوْجَتَيْهِ الْأُخْرَيَيْنِ بِسَبَبِ قُوَّةِ شَخْصِيَّتِها، وَتَواضُعِها، وَجَمالِها، وَقَدْ كانَتْ تُرافِقُهُ فِي رَحَلاتِهِ جَميعِها. وَفِي سَنَةِ واحِدٍ وَثَلاثينَ وَستِّ مائَةٍ وَأَلْفٍ ميلادِيَّةٍ (1631 م)، تُوُفِّيَتْ (مُمْتاز مَحَل) أَثْناءَ وِلادَةِ طِفْلِها ٱلرّابِعِ عَشَرَ، فَحَزِنَ عَلَيْها ٱلِامْبْراطورُ حُزْناً شَديداً، وَعَزَلَ نَفْسَهُ عَنِ ٱلْآخَرينَ لِأَكْثَرَ مِنْ عامٍ حِداداً عَلى وَفاتِها، بَعْدَها بَدأَ فِي بِناءِ ٱلنُّصُبِ ٱلتِّذْكارِيِّ (تاج مَحَل) تَكْريماً لِحُبِّهِ لَها، وَقَدْ قامَ بِٱخْتِيارِ مَوْقِعٍ مُناسِبٍ لِلنُّصُبِ بِحَيْثُ يَسْتَطيعُ رُؤْيَةَ قَبْرِ زَوْجَتِهِ مُباشَرَةً مِنْ قَصْرِهِ. وَلَمّا ماتَ ٱلِامْبْراطورُ (شاه جاهان) تَمَّ دَفْنُهُ بِجانِبِها.

إيمان بطمة. موقع موضوع. كوم (بتصرف)

حَضارَةُ ٱلْإِنْكا

قَامَ شَعْبُ (ٱلْإِنْكا) بِبِنَاءِ ٱمْبراطورِيَّةٍ قَديمَةٍ فِي أَمريكا ٱلْجَنوبِيَّةِ، وَقَدْ كَانَتْ مِنْ أَكْبَرِ ٱلاِمْبراطورِيّاتِ فِي تِلْكَ ٱلْمِنْطَقَةِ فِي ٱلْعَصْرِ قَبْلَ ٱلْكُولُومْبِيِّ. وَقَدْ شَمِلَتْ أَرْضُ هَذِهِ ٱلْحَضارةِ (بُولِيڤْيَا وَبِيرُوَ وَإِكْوادور وَجُزْءاً مِنَ ٱلْأَرْجَنْتِينِ وَتْشيلِي). وَعُرِفَتْ عَاصِمَتُهُمْ (كِسْكُو) - أَوْ مَدِينَةُ ٱلشَّمْسِ ٱلْمُقَدَّسَةِ كَمَا أَطْلَقُوا عَلَيْهَا - بِمَعَابِدِهَا وَقُصُورِهَا ٱلْعَالِيَةِ، وَٱلَّتِي وَصَلَ ٱرْتِفَاعُهَا إِلى 11 أَلْفَ قَدَمٍ فَوْقَ سَطْحِ ٱلْبَحْرِ فِي جِبَالِ (ٱلْإِنْديز). وَتَعْنِي كَلِمَةُ إِنْكَا ٱلْمَالِكَ أَوِ ٱلْابْنَ ٱلْأَوْحَدَ لِلشَّمْسِ. وَعُرِفَتِ ٱللُّغَةُ ٱلرَّسْمِيَّةُ لِحَضَارَةِ ٱلْإِنْكا بِٱسْمِ (رونا سيمي)، وَهِي لَمْ تُكْتَبْ قَطُّ، بَلْ تَمَّ تَوَارُثُهَا شَفَهِيَّةً. وَٱسْتَمَرَّتْ حَضَارَةُ ٱلْإِنْكا حَوَالَيْ مائَةَ عَامٍ، وَبَعْدَ ٱلرَّخَاءِ، اِنْقَسَمَتِ ٱلاِمْبِرَاطُورِيَّةُ إِلَى قِسْمَيْنِ، فَٱنْتَهَزَ ٱلْإِسْبانُ ٱلْفُرْصَةَ وَقَامُوا بِغَزْوِها وَتَدْميرِها.

وَضَعَتْ حُكُومَةُ شَعْبِ ٱلْإِنْكا يَدَهَا عَلَى ٱلْأَرْضِ لِضَمانِ قوتِ ٱلشَّعْبِ وَمَوَارِدِها مِنْ ذَهَبٍ وَفِضَّةٍ وَمَعادِنَ أُخْرَى، كَما وَضَعَتْ يَدَها عَلى ٱلْماشِيَةِ، وَخَاصَّةً حَيَوَانِ ٱللَّاما ٱلَّذِي يُعَدُّ مِنْ أَهَمِّ وَسَائِلِ ٱلْمُواصَلاتِ فِي حَضارَةِ ٱلْإِنْكا. وَبَرَعَ شَعْبُ ٱلْإِنْكا فِي ٱلزِّراعَةِ، حَيْثُ كانَتْ لَهُمْ خِبْرَةٌ فِي إِنْتاجِ ٱلْمَحاصيلِ وَشَقِّ ٱلسَّواقِي لِجَلْبِ ٱلْماءِ مِنَ ٱلْمَناطِقِ ٱلْجَبَلِيَّةِ لِسَقْيِ ٱلْحُقولِ. وَبَنَوْا جُسُوراً مَصْنوعَةً مِنَ ٱلصَّفْصافِ ٱلْمَجْدولِ بِٱلْحِبالِ وَأَغْصانِ ٱلْكَرَمِ. بِٱلْإِضافَةِ إِلى ذَلِكَ، أَتْقَنَ ٱلْإِنْكيون نَسْجَ ٱلْقُطْنِ بِمَهارَةٍ فائِقَةٍ حَتّى كانَ يَبْدو كَٱلْحَريرِ، وَكَانُوا يَحِيكُونَ مَلابِسَهُمْ، وَيَصْنَعونَ أَحْذِيَتَهُمْ بِأَنْفُسِهِمْ، كَما كانوا يُسَبِّكُونَ ٱلذَّهَبَ وَٱلْفِضَّةَ. وَقَدْ تَوَصَّلَ شَعْبُ ٱلْإِنْكا إِلَى بِناءِ دَوْلَةِ ٱلْعَدالَةِ ٱلاِجْتِمَاعِيَّةِ، مِنْ خِلالِ وَضْعِ ٱلْقَوانينِ، فَكانَ لِكُلِّ عَائِلَةٍ مِقْدارٌ مُعَيَّنٌ مِنْ مَحْصُولِ ٱلْأَرْضِ. وَكانَ ٱلْعَجَزَةُ وَكِبارُ ٱلسِّنِّ وَٱلْفُقَراءُ يَلْقَوْنَ رِعايَةً مِنَ ٱلْمُجْتَمَعِ. وَقَدِ اِعْتَمَدَ ٱلْإِنْكِيّون قانوناً صَارِماً فِي مُعاقَبَةِ كُلِّ لِصٍّ أَوْ كاذِبٍ أَوْ كَسْلانَ، وَسَرى هَذا ٱلْقانونُ بِقُوَّةٍ عَلى ٱلْجَمِيعِ.

بَنى ٱلْإِنْكِيّونَ هَرَماً ٱجْتِماعِيّاً، رَأْسُ ٱلْهَرَمِ تُمَثِّلُ ٱلْحاكِمَ، ثُمَّ تَأْتِي بَعْدَ ذَلِكَ طَبَقَةُ ٱلنُّبَلاءِ، ثُمَّ عامَّةُ ٱلشَّعْبِ، وَيَلِيهِمْ خَدَمُ ٱلْمَنازِلِ وَٱلْعَبيدُ. وَيُعْتَبَرُ ٱلْمَلِكُ وَٱلْمَلِكَةُ مُنْحَدِرِيْنَ مِنْ إِلهِ ٱلشَّمْسِ، وَكانَتِ ٱلْمَلِكَةُ تُعْرَفُ بِٱسْمِ (كويا). وَكانَ ٱلزَّواجُ عِنْدَ ٱلْإِنْكِيّينَ مَبْنِيّاً عَلى ٱلتَّكاثُرِ ٱلْعَدَدِيِّ لِحاجَتِهِمْ لِأَيادٍ كَثيرَةٍ تُساعِدُ فِي ٱلْعَمَلِ. وَٱهْتَمَّ ٱلْإِنْكِيّونَ بِٱلْمَرْأَةِ، حَيْثُ كانَ لَها دَوْرٌ أَساسٌ فِي حَضارَةِ ٱلْإِنْكا، وَيُعْتَمَدُ عَلَيْها إِلى جانِبِ ٱلرَّجُلِ فِي ٱلزِّراعَةِ وَٱلرَّعْيِ وَتَرْبِيَةِ ٱلْأَبْناءِ.

عن موقع عطلة ـ بتصرف

الوحدة الأولى النص السماعي 3 : أهرامات الجيزة

الأهراماتُ أبنيَّةٌ ضخمةُ الحجم، تعودُ في أغلبها للحضارة المصريَّة القديمة. تكونُ قاعدةُ الهرم مُربَّعة الشَّكل، أمّا جُدرانُهُ فهي أربعةُ مُثلَّثاتٍ تتلاقى رُؤوسُها في نُقطةٍ واحدةٍ لتُشكِّل القمَّة في الهرم. وقد بلغ عددُ الأهرام المُكتشفة في مصر 135 هرمًا. بُنيت الأهراماتُ من حجارةٍ شديدة الصَّلابة لتكون مقابر للمُلوك، فقد آمن المصريّون بالحياة بعد الموت، وأنَّ الميِّت يأخُذُ معهُ أغراضهُ الثَّمينة، ولذلك كانت الأهراماتُ مُحصَّنةً.

وأهراماتُ الجيزة هي : هرمُ (زوسر)، وهُو هرمٌ مُدرَّجٌ يقعُ في (سقارة)، ويُعدُّ من أقدم الأهرامات والأبنيَّة الضَّخمة في العالم. (الهرمُ الأحمرُ)، وقد استُخدمت الحجارةُ الجيريَّةُ الحمراءُ في بنائه، لهذا سُمّي بالأحمر. (هرمُ خوفو)، وهُو الهرمُ الأكبر في أهرامات الجيزة، وقد بناهُ الفرعونُ خوفو، وقد استُخدمت ما يُقاربُ مليوني قطعةٍ من الحجر لبناء هذا الهرم، ويبلُغُ ارتفاعُهُ ما يُقاربُ 481 قدمًا. (هرمُ منكاورع)، وهُو الهرمُ الثّالثُ من أهرامات الجيزة، لكنَّهُ أصغرُ من الهرمين الأوَّل والثّاني، بُني حوالي 2490 قبل الميلاد، وفيه معبدُ الجنائز. (هرمُ خفرع)، وهُو الهرمُ الثّاني من أهرامات الجيزة، وقد بُني حوالي 2520 قبل الميلاد.

عن موقع سطور. كوم–

كُـنْ كَـقَـلَـمِ ٱلـرَّصـاصِ

كانَ ٱلْوَلَدُ ٱلصَّغيرُ جالِساً يُراقِبُ جَدَّهُ يَكْتُبُ رِسالَةً، وَفَجْأَةً سَأَلَهُ : « جَدّي، هَلْ تَكْتُبُ حِكايَةً حَدَثَتْ لَنا ؟ وَهَلْ تَتَحَدَّثُ عَنّي ؟ ... ». تَوَقَّفَ ٱلْجَدُّ عَنِ ٱلْكِتابَةِ، وَٱبْتَسَمَ في وَجْهِ حَفيدِهِ، وَقالَ : « أَجَلْ، إِنَّها قِصَّةٌ تَحْكي عَنْكَ، هَذا صَحيحٌ، لَكِنَّ ٱلْقَلَمَ ٱلَّذي أَسْتَخْدِمُهُ أَكْثَرُ أَهَمِّيَةً مِنَ ٱلْكَلِماتِ ٱلَّتي أَكْتُبُها. أَتَمَنّى أَنْ تُشْبِهَ هَذا ٱلْقَلَمَ عِنْدَما تَكْبُرُ ».

فَحَصَ ٱلصَّبِيُّ قَلَمَ ٱلرَّصاصِ بِفُضولٍ عابِرٍ، فَلَمْ يَجِدْ فيهِ ما هُوَ جَديرٌ بِٱلاهْتِمامِ، وَقالَ : « إِنَّهُ قَلَمُ رَصاصٍ كَسائِرِ ٱلْأَقْلامِ جَميعِها، لا شَيْءَ فيهِ مُمَيَّزٌ ! ». رَدَّ ٱلْجَدُّ : « كُلُّ شَيْءٍ يَكْمُنُ في ٱلطَّريقَةِ ٱلَّتي نَنْظُرُ بِها إِلى ٱلْأَشْياءِ. إِنَّ هَذا ٱلْقَلَمَ يَتَمَيَّزُ بِخَمْسِ صِفاتٍ، إِذا تَحَلَّيْتَ بِها، سَتَجْعَلُكَ تَعيشُ دَوْماً في سَلامٍ.

اَلصِّفَةُ ٱلْأولى : فَأَنْتَ كَما تَراني، أُمْسِكُ ٱلْقَلَمَ بِيَدي، وَأُوَجِّهُهُ كَما أَشاءُ. إِذاً، فَأَنْتَ في هذا ٱلْعالَمِ يُمْكِنُكَ ٱلْقِيامُ بِأَشْياءَ رائِعَةٍ، وَلَكِنْ، لا تَنْسَ أَنَّ يَدَ ٱللَّهِ تُوَجِّهُكَ وَتُرْشِدُكَ إِلى ٱلْخَيْرِ. فَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَٱسْتَعِنْ بِهِ في سائِرِ أَعْمالِكَ وَسَتَنْجَحُ لا مَحالَةَ.

اَلصِّفَةُ ٱلثّانِيَةُ : كَما تُلاحِظُ، لا مَنْدوحَةَ مِنْ وَقْتٍ لِآخَرَ مِنْ أَنْ أَتَوَقَّفَ لِأَبْرِيَ ٱلْقَلَمَ. اَلْمِبْراةُ تُؤْلِمُهُ، وَلَكِنَّهُ يَخْرُجُ مِنْها أَكْثَرَ قُوَّةً وَعَزْماً عَلى ٱلِاسْتِمْرارِ في وَظيفَتِهِ. لِذَلِكَ، تَعَلَّمْ كَيْفَ تَتَحَمَّلُ بَعْضَ ٱلْأَلَمِ مادامَتْ تُقَوّيكَ...

اَلصِّفَةُ ٱلثّالِثَةُ : يُتيحُ لَكَ قَلَمُ ٱلرَّصاصِ دَوْماً اِسْتِخْدامَ ٱلْمِمْحاةِ لِمَحْوِ كُلِّ ما هُوَ غَيْرُ مُلائِمٍ. وَلْتَعْلَمْ أَنَّ ما نَمْحوهُ لَيْسَ بِٱلضَّرورَةِ خَطَأً، إِذْ قَدْ يَكونُ ٱلْمَحْوُ مِنْ أَجْلِ تَجْويدِ ما كَتَبْناهُ، أَوْ يُمْكِنُ أَنْ يَكونَ ضَرورِيّاً لِلِاسْتِمْرارِ في ٱلطَّريقِ ٱلْمُسْتَقيمِ ...

اَلصِّفَةُ ٱلرّابِعَةُ : ما يَهُمُّ في هَذا ٱلْقَلَمِ حَقّاً لَيْسَ خَشَبُهُ أَوْ مَظْهَرُهُ ٱلْخارِجِيُّ، بَلْ مَعْدِنُهُ ٱلدّاخِلِيُّ. لِذَلِكَ، كُنْ حَذِراً فيما يَطْرَأُ في دَواخِلِكَ ٱلنَّفْسِيَّةِ مِنْ تَغْييرٍ، وَٱهْتَمَّ بِهِ أَكْثَرَ مِمّا تَهْتَمُّ بِٱلْمَظاهِرِ ٱلْخارِجِيَّةِ...

اَلصِّفَةُ ٱلْخامِسَةُ : وَتَتَمَظْهَرُ في أَنَّ قَلَمَ ٱلرَّصاصِ يَتْرُكُ دائِماً أَثَراً. فَٱعْلَمْ إِذاً أَنَّ ما تَفْعَلُهُ سَيَتْرُكُ في حَياتِكَ وَحَياةِ ٱلْآخَرينَ أَثَراً. لِذلكَ، كُنْ واعِياً وَدارِياً بِكُلِّ ما تَفْعَلُهُ ». (284 كلمة)

Paulo Coelho. The story of the pencil.

ترجمة عبدو حقي (بتصرف). الأحداث المغربيّة،

العدد 6998 بتاريخ 2019/12/11

اَلسُّلوكُ ٱلْمَدَنِيُّ في مُواجَهَةِ كورونا 19

عَمَّتِ ٱلْعالَمَ في ٱلْأَشْهُرِ ٱلْأولى مِنَ ٱلسَّنَةِ ٱلْميلادِيَّةِ عِشْرينَ وَأَلْفَيْنِ جائِحَةٌ عَطَّلَتِ ٱلْمَجالاتِ ٱلْحَياتِيَّةَ مُعْظَمَها، وَفَرَضَتِ ٱلْحَجْرَ ٱلصِّحِيَّ عَلى أَكْثَرِ مِنْ ثُلُثَيِّ سُكّانِ ٱلْعالَمِ، وَغَيَّرَتِ ٱلْجَمَّ مِنَ عاداتِهِمُ ٱلْيَوْمِيَّةِ، ناهيكَ عَنِ ٱلْقَلَقِ وَٱلتَّوَتُّرِ ٱلنَّفْسِيِّ ٱلَّذي تُحْدِثُهُ أَخْبارُ ٱنْتِشارِها ٱلْواسِعِ وَٱلسَّريعِ في ٱلْقُلوبِ ٱلْهَشَّةِ.

وَمَنْشَأُ هَذِهِ ٱلْجائِحَةِ فيروسٌ يُسَمّى كورونا ٱلْمُسْتَجَدُّ، أَوْ فَيروسُ كورونا تِسْعَةَ عَشَرَ، وَٱلَّذي تَمَّ ٱكْتِشافُهُ في أَوائِلِ شَهْرِ يَناير في ٱلصّينِ، وَتَمَّ تَحْديدُهُ عَلى أَنَّهُ أَحَدُ أَفْرادِ عائِلَةِ فيروساتِ كورونا ٱلَّذي يُصيبُ ٱلرِّئَتَيْنِ بِٱلْتِهابٍ حادٍّ، قَدْ تَنْجُمُ عَنْهُ ٱلْوَفاةُ لَدى كِبارِ ٱلسِّنِّ، وَٱلْمُصابينَ بِأَمْراضٍ مُزْمِنَةٍ.

وَهُوَ سَريعُ ٱلِانْتِشارِ بَيْنَ ٱلْبَشَرِ، إِذْ يَنْتَقِلُ مِنْ شَخْصٍ إِلى آخَرَ عَنْ طَريقِ ٱلْمُصافَحَةِ أَوِ ٱلرَّذاذِ ٱلْمُتَطايَرِ جَرّاءَ ٱلْعَطْسِ أَوِ ٱلْكَحَّةِ وَغَيْرِهِما، أَوْ عَنْ طَريقِ لَمْسِ ٱلْأَسْطُحِ ٱلَّتي يَتَواجَدُ بِها ٱلْفيروسُ.

وَمِنْ أَعْراضِ هَذا ٱلْفيروسِ ٱلْمُبَكِّرَةِ، ٱلضُّعْفُ ٱلْعامُّ، وَٱلْحُمّى، وَٱلسُّعالُ ٱلْجافُّ، وَعُسْرُ ٱلتَّنَفُّسِ في ٱلْمَراحِلِ ٱلْمُتَقَدِّمَةِ مِنَ ٱلْإِصابَةِ بِهِ.

وَما إِنْ ظَهَرَ ٱلْفيروسُ حَتّى بادَرَتِ ٱلْمُنَظَّمَةُ ٱلْعالَمِيَّةُ لِلصِّحَةِ، وَٱلْأَطِبّاءُ، والْعُلَماءُ ٱلْمُخْتَصّونَ إِلى مُناشَدَةِ ٱلنّاسِ بِٱلْتِزامِ مَجْموعَةٍ مِنَ ٱلسُّلوكاتِ ٱلْمَدَنِيَّةِ ٱلْوِقائِيَّةِ لِلْحَدِّ مِنِ ٱنْتِشارِ هَذا ٱلْوَباءِ، وٱلَّتي مِنْها :

اَلْمُداوَمَةُ عَلى غَسْلِ ٱلْيَدَيْنِ بِٱلْماءِ وَبِكَمِّيَةٍ وَفيرَةٍ مِنَ ٱلصّابونِ لِمُدَّةِ عِشْرينَ ثانِيَةٍ عَلى ٱلْأَقَلِّ ؛

اِسْتِعْمالُ مِنْديلٍ لِتَغْطِيَةِ ٱلْفَمِ عِنْدَ ٱلسُّعالِ أَوِ ٱلْعُطاسِ، أَوِ ٱسْتِخْدامِ مَرْفِقِ ٱلذِّراعِ ؛

تَفادي لَمْسِ ٱلْعَيْنَيْنِ وَٱلْأَنْفِ وَٱلْفَمِ مادامَتِ ٱلْيَدانِ تُلامِسُ عادَةً ٱلْكَثيرَ مِنَ ٱلْأَسْطُحِ ٱلّتي قَدْ يَكونُ عَلَيْها ٱلْفيروسُ، وبِٱلتّالي يُمْكِنُ لِهَذا ٱلْفيروسِ أَنْ يَصِلَ إِلى ٱلرِّئَتَيْنِ عَبْرَ ٱلْفَمِ أَوِ ٱلْأَنْفِ أَوِ ٱلْعَيْنِ ؛

تَفادي ٱلِاقْتِرابِ مِنَ ٱلْآخَرِ عِنْدَ ٱلتَّحَدُّثِ إِلَيْهِ، أَوِ إِلْقاءِ ٱلتَّحِيَّةِ عَلَيْهِ، وَتَرْكُ مَسافَةٍ بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ تُقارِبُ ٱلْمِتْرَ عَلى ٱلْأَقَلِّ ؛

اِعْتِزالُ ٱلنّاسِ في حالَةِ ٱلْإِحْساسِ بِعلاماتِ ٱلْمَرَضِ، وَٱسْتِشارَةُ ٱلطَّبيبِ أَوِ ٱلْجِهاتِ ٱلْمُخْتَصَّةِ.

وَمِنْ أَسْمى مَظاهِرِ ٱلْمُواطَنَةِ ٱلْحَقَّةِ، وٱلسُّلوكِ ٱلْمَدَنِيِّ ٱلرّاقيِّ في بَلَدِنا ٱلْحَبيبِ، تَجَنُّدُ ٱلشَّعْبِ ٱلْمَغْرِبِيِّ وَراءَ مَلِكِ ٱلْبِلادِ مِنْ أَجْلِ ٱلتَّصَدّي لِهَذِهِ ٱلْجائِحَةِ، فَتَرى ٱلْأَطِبّاءَ وَٱلطَّبيباتِ، وَٱلْمُمَرِّضينَ وَٱلْمُمَرِّضاتِ، وَرِجالَ ٱلسُّلْطَةِ وَنِساءَها وَأَعْوانَها بِمُخْتَلِفِ ٱخْتِصاصاتِهِمْ يَتَصَدَّوْنَ لِهَذِهِ ٱلْجائِحَةِ في ٱلصُّفوفِ ٱلْأَماميَّةِ لَيْلَ نَهارٍ دونَ كَلَلٍ أَوْ مَلَلٍ، وَرِجالَ ٱلتَّعْليمِ وَنِساءَهُ بِمُخْتَلِفِ تَخَصُّصاتِهِمْ وَدَرَجاتِهِمْ لا يَنْفَكّونَ يُقَدّمون تَضْحِيّاتٍ جِساماً في

تَأْدِيَةِ رِسالَتِهِمُ ٱلتَّعْليمِيَّةِ وَٱلتَّرْبَوِيَّةِ عَنْ بُعْدٍ، وَٱلْجَمْعِيّاتِ ٱلْمُتَعاوِنَةَ، وَٱلشّبابَ ٱلْمُتَآزِرَ في ٱلْأَحْياءِ، وَٱلْأَيادِيَ ٱلْبَيْضاءَ يُطْلِقونَ ٱلْمُبادَراتِ ٱلتَّعاضُدِيّةَ بِشَكْلٍ مُباشِرٍ، أَوْ عَبْرَ مَواقِعِ ٱلتّواصِلِ ٱلِاجْتِماعِيِّ عَوْناً لِلطَّبَقاتِ ٱلْهَشَّةِ، وَٱلْفُقَراءِ وَٱلْمُحْتاجينَ، وَأَبْناءِ ٱلسَّبيلِ...

وَيَكْفينا فَخْراً، نَحْنُ ٱلْمَغارِبَةَ، أَنِ ٱسْتَجَبْنا بِتِلْقائِيَّةٍ لِلْحَجْرِ ٱلصِّحِيِّ، وَٱسْتَقْبَلْنا مَنْ يَسْهَرونَ عَلى تَنْظيمِهِ وَتَطْبيقِهِ بتَرْديدِ ٱلنَّشيدِ ٱلْوَطَنِيِّ، وَٱلتَّصْفيقِ وَٱلْوُرودِ... وَٱلْمُساهَمَةِ بِسَخاءٍ في صُنْدوقِ ٱلتَّضامُنِ مِنْ أَجْلِ مُكافَحَةِ فيروس كورونا 19 ٱلّذي أَطْلَقَهُ مَلِكُ ٱلْبِلادِ مُحَمَّدٌ ٱلسّادِسُ، وَذَلِكَ بُغْيَةَ دَعْمِ ٱلْقِطاعِ ٱلصِّحِيِّ بِٱلْأَدْوِيَّةِ وَٱلْمُعِدّاتِ وَٱلتَّجْهيزاتِ ٱلِاسْتِشْفائِيَّةِ، وَٱلتَّخْفيفِ مِنَ ٱلتَّداعِياتِ ٱلِاجْتِماعِيَّةِ لِهَذِهِ ٱلْجائِحَةِ، وَخاصَّةً فُقْدانَ مَناصِبِ ٱلشُّغْلِ.

الـمـؤلِّـفـونَ

كَـرَمُ حاتِـمٍ

كان حاتِمٌ ٱلطّائِيُّ مِنْ أَكْثَرِ ٱلْعَرَبِ شُهْرَةً بِٱلْكَرَمِ. وَكانَتْ أُمُّهُ (عَتَبَةُ بِنْتُ عَفيفٍ) ثَرِيَّةً وَسَخِيَّةً، لَكِنَّ إِخْوَتَها حَجَروا عَلَيْها، وَمَنَعوها مِنْ مالِها خَوْفاً مِنْ صَرْفِهِ عَلى ٱلسّائِلينَ دونَ حِسابٍ. وَلَمّا زارَ حاتِمٌ ٱلشّامَ، تَزَوَّجَ (ماوِيَةَ) ٱلْغَسّانِيَّةَ.

وَيُرْوى أَنَّ زَوْجَتَهُ (ماوِيَةَ) سُئِلَتْ مَرَّةً عَنْ بَعْضِ مَكارِمِهِ، فَقالَتْ : « أَعْجَبُ ما رَأَيْتُ مِنْ حاتِمٍ، أَنَّهُ ذاتَ لَيْلَةٍ مِنْ عامِ ٱلْقَحْطِ، لَمْ نَجِدْ ما نُطْعِمُ بِهِ ٱبْنَيْنا، فَجَعَلْنا نُلْهيهِما حَتّى ناما. وَفَجْأَةً، أَقْبَلَتْ عَلَيْنا ٱمْرَأَةٌ وَقالَتْ: « يا حاتِمُ، أَتَيْتُكَ مِنْ عِنْدِ صِبْيَةٍ يَتَعاوَوْنَ كَٱلذِّئابِ جوعاً »، فَقالَ لَها : « أَحْضِري صِبْيانَكِ، فَوَٱللَهِ لَأُشْبِعَنَّهُمْ ». فَقامَتْ مُسْرِعَةً لِتُحْضِرَ أَوْلادَها. وَلَمّا جاءَتِ، نَهَضَ حاتِمٌ وَذَبَحَ فَرَسَهُ، ثُمَّ أَوْقَدَ ناراً، وَشَوى بَعْضَ اللَّحْمِ، وَأَطْعَمَ ٱلْمَرْأَةَ وَصِبْيانَها حَتّى شَبِعوا، فَأَيْقَظْتُ بِدَوْري طِفْلَيَّ، وَشَوَيْنا ٱللَّحْمَ، وَأَكَلْنا حَتّى ٱكْتَفَيْنا، فَقالَ: « وَٱللَهِ إِنْ هَذا لَهُوَ ٱللُّؤْمُ، تَأْكُلونَ وَحالُ أَهْلِ ٱلْحَيِّ كَحالِكُمْ ! »، ثُمَّ أَتى ٱلْحَيَّ بَيْتاً بَيْتاً يَدْعو ٱلنّاسَ إِلى ٱلطَّعامِ في بَيْتِهِ. أَمّا هُوَ، فَقَدِ ٱنْزَوى في رُكْنٍ يُراقِبُ ٱلنّاسَ وَهُوَ في مُنْتَهى ٱلسَّعادَةِ، رُغْمَ أَنَّهُ لَمْ يَذُقْ مِنْ لَحْمِ فَرَسِهِ وَهُوَ أَشَدُّ ٱلنّاسِ جوعاً ».

ويكيبيديا (بتصرف). الموسوعة الحرة

عـالَـمُ ٱلْإِنْـتِـرْنـيــتِ

أَصْبَحَ ٱلدُّخولُ إِلى عالَمِ ٱلْإِنْتِرْنيتِ، ٱلْيَوْمَ، ضَرورِيّاً وَلا مَناصَ مِنْهُ. مُخْطِئٌ مَنْ يَتَجاهَلُهُ أَوْ يَتَهَرَّبُ مِنْهُ، تَحْتَ ذَريعَةِ ٱلْجَهْلِ بِأَبْجَدِيّاتِهِ، أَوْ فَواتِ ٱلْأَوانِ عَلى تَعَلُّمِ أَوَّلِيّاتِهِ. اَلْإِنْتِرْنيتِ عالَمٌ ٱفْتِراضِيٌّ، قائِمٌ بِذاتِهِ، فيهِ كُلُّ شَيْءٍ، وَٱلْحاجَةُ إِلَيْهِ تَفْرِضُ نَفْسَها، وَٱللُّجوءُ إِلَيْهِ لَيْسَ تَرَفاً، أَوْ تَمْضِيَةً لِوَقْتٍ فَضُلَ. لِنَقُلْ : إِنَّ ٱلْإِنْتِرْنيتَ وَسيلَةٌ لِلتَّعَلُّمِ، وَوَسيلَةٌ لِلتَّكْوينِ ٱلْمُسْتَمِرِّ، وَلِمُتابَعَةِ ما يَحْدُثُ في ٱلْعالَمِ، سِياسِيّاً وَثَقافِيّاً وَٱجْتِماعِيّاً وَعِلْمِيّاً... ثُمَّ إِنَّها ٱلْمَلاذُ ٱلْجاهِزُ لِلْإِجابَةِ ٱلْفَوْرِيَّةِ عَنْ كُلِّ سُؤالٍ في كَلِّ ٱلْمَجالاتِ.

مِنْ هُنا تَبْرُزُ أَهَمِّيَتُها في ٱلْحَياةِ ٱلْمَدْرَسِيَّةِ لِأَبْنائِنا. هِيَ إِذَنْ مَدْرَسَةٌ مُفَتَّحَةُ ٱلْأَبْوابِ في كُلِّ وَقْتٍ وَحينٍ، قُطوفُها دانِيَةٌ، وَثِمارُها يانِعَةٌ في ٱنْتِظارِ مَنْ يَجْنيها لِيَسْتَفيدَ مِنْها. أَطْفالُنا في حاجَةٍ يَوْمِيَّةٍ إِلى ٱلْإِجابَةِ عَنْ تَساؤُلاتِهِمْ، وَإِمْدادِهِمْ بِٱلْمَعْلوماتِ وَٱلْمَعارِفِ ٱلضَّرورِيَّةِ لِتَعَلُّمِهِمْ، هُمْ في حاجَةٍ إِلى بُحوثٍ وَتَحْضيراتٍ، لا تُسْعِفُهُمْ خِزاناتُهُمْ ٱلشَّخْصِيَّةُ في ٱلْحُصولِ عَلَيْها، لِذا فَإِنَّ مَلاذَهُمْ ٱلَّذي يَشْفي غَليلَهُمْ هُوَ ٱلْإِنْتِرْنيتُ.

وَلَقَدْ أَصْبَحَ ٱقْتِحامُ هَذا ٱلْعالَمِ مُتاحاً لَدى ٱلْجَميعِ، في كُلِّ زَمانٍ وَمَكانٍ، في ٱللَّيْلِ وَٱلنَّهارِ، وَفي ٱلْمَدينَةِ وَٱلْقَرْيَةِ، في ٱلسَّهْلِ وَفي ٱلْجَبَلِ، إِذْ تَنَوَّعَتْ وَتَعَدَّدَتِ ٱلْوَسائِلُ ٱلْمُساعِدَةُ عَلى ٱلِاسْتِفادَةِ مِنْ خَدَماتِ ٱلْإِنْتِرْنيتِ، مِنْ حَواسِبَ وَهَواتِفَ نَقّالَةٍ وَلَوَحاتٍ إِلِكْتْرونِيَّةٍ...

وَمِنَ ٱلْجَديرِ بِٱلذِّكْرِ أَنَّ ٱلِاسْتِعْمالَ ٱلْأَمْثَلَ لِهَذِهِ ٱلتِّقْنِيَةِ أَصْبَحَ هاجِسَ ٱلْآباءِ وَٱلْأَوْلِياءِ، لِأَنّ ٱلتَّعاطيَ مَعَها، في غِيابِ ٱلتَّوْجيهِ وَٱلْمُراقَبَةِ، أَدّى إِلى ٱلزَّيْغِ عَنْ سَبيلِ ٱلرُّشْدِ وَٱلِاسْتِقامَةِ في ذَلِكَ، مِمّا يُنْذِرُ بِٱنْدِثارِ ٱلْقِيَمِ وَتَفَشّي ٱلْأَمْراضِ ٱلْبَدَنِيَّةِ وَٱلِاجْتِماعِيَّةِ.

عن نجيب مصطفى كمالي
دليل التلميذ إلى الأنترنيت (بتصرف)

كُـرَةُ ٱلْقَـدَمِ ٱلْإِلِكْـتْـرونِـيَّــةُ

لَنْ تكونَ كُرَةُ قَدَمِ ٱلْمُسْتَقْبَلِ عادِيَةً، مِثْلَ ٱلَّتي نُشاهِدُ ٱللّاعِبينَ يَتَقاذَفونَها في ٱلْمَلاعِبِ ٱلرِّياضِيَّةِ حالِيًا، بَلْ سَتَكونُ كُرَةَ قَدَمٍ مُتَطَوِّرَةً مَحْشُوَّةً بِمُعِدّاتٍ إِلِكْتْرونِيَّةٍ لا يَتَجاوَزُ وَزْنُها عِدَّةَ جْراماتٍ، وَذَلِكَ لِتُؤَدِّيَ وَظائِفَ مُفيدَةً وَلِتَزيدَ مِنْ مُتْعَةِ مُشاهَدَةِ لُعْبَةِ كُرَةِ ٱلْقَدَمِ.

لَقَدْ صَمَّمَ ٱلْعُلَماءُ في أَلْمانْيا كُرَةَ قَدَمٍ جَديدَةً بِداخِلِها مُعِدّاتٌ إِلِكْتْرونِيَّةٌ يُمْكِنُها أَنْ تُحَدِّدَ لِلْحُكّامِ، على ٱلْفَوْرِ، مَكانَ وُجودِ ٱلْكُرَةِ، وَٱللّاعِبِ في أَيَّةِ لَحْظَةٍ.

كانَتِ ٱلْفِكْرَةُ ٱلْأولى تَتَلَخَّصُ في تَرْكيبِ أَجْهِزَةِ إِحْساسٍ كَهْرَبِيَّةٍ وَضَوئِيَّةٍ، حَوْلَ مَلْعَبِ كُرَةِ ٱلْقَدَمِ، أَوْ حَتّى أَجْهِزَةِ رادارٍ، إِلاّ أَنَّ مَجْموعَةً مِنَ ٱلْعُلَماءِ وَٱلْباحِثينَ قَرَّرَتْ وَضْعَ مُعِدّاتِ ٱلْتِقاطٍ وَبَثٍّ إِلِكْتْرونِيٍّ، عَلى شَكْلِ شَرائِحَ رَقيقَةٍ، مِثْلِ ٱلشَّرائِحِ ٱلإِلِكْتْرونِيَّةِ لِلْحاسوبِ، في كُرَةِ ٱلْقَدَمِ وَعَلى سيقانِ ٱللّاعِبينَ، مِمّا يُمَكِّنُ مِنْ تَحْديدِ مَكانِ ٱلْكُرَةِ وَٱللّاعِبِ وَحَرَكَتِهِ بِدِقَّةٍ تامَّةٍ.

وَيُمْكِنُ لِهَذِهِ ٱلتِّقْنِيَّةِ ٱلْجَديدَةِ أَنْ تُخْبِرَ ٱلْمُتَفَرِّجينَ وَٱلْحُكّامَ وَٱلْمُراقِبينَ، في أَقَلَّ مِنْ ثانِيَةٍ، ما إِذا كانَتِ ٱلْكُرَةُ قَدْ تَجاوَزَتْ خَطَّ ٱلْمَرْمى بِٱلسَّنْتِمِتْراتِ، كَما يُمْكِنُ لِلْمُدَرِّبينَ رَصْدُ تَحَرُّكاتِ ٱللّاعِبينَ، وَٱتِّخاذُ ٱلْقَراراتِ ٱلصّائِبَةِ لِتَصْحيحِ طَريقَةِ لَعِبِهِمْ...

وَأَشارَ رَئيسُ ٱلِاتِّحادِ ٱلدَّوْلِيِّ لِكُرَةِ ٱلْقَدَمِ (فيفا) إِلى أَنَّهُ سَوْفَ يَقْبَلُ بِهَذِهِ ٱلتِّقْنِيَّةِ ٱلْجَديدَةِ، إِذا ثَبَتَ نَجاحُ ٱلتَّجْرِبَةِ.

وَعَلى ٱلرُّغْمِ مِنْ أَنَّ تِلْكَ ٱلتِّقْنِيَّةَ تَمَّ تَطْويرُها خِدْمَةً لِلرِّياضَةِ عُموماً وَكُرَةَ ٱلْقَدَمِ، عَلى ٱلْخُصوصِ، إِلاّ أَنَّ آثارَها ٱنْتَقَلَتْ إِلى مَجالاتٍ وَفَضاءاتٍ أُخْرى، مِثْلِ ٱلْمَطاراتِ وَٱلْمؤَسَّساتِ ٱلْعُمومِيَّةِ، حَيْثُ تَأَكَّدَتْ نَجاعَتُها في ضَمانِ ٱلْأَمْنِ وَٱسْتِتْبابِهِ.

عن نجيب مصطفى كمالي
دليل التلميذ إلى الأنترنيت (بتصرف)

هَلْ يُعَوِّضُ ٱلرّوبوتُ ٱلْأَطْقُمَ ٱلطِّبِّيَّةَ مُسْتَقْبَلاً ؟

بَرَزَتْ فَوائِدُ ٱلرّوبوتاتِ بشكل كَبيرٍ خِلالَ مُساهَمَتِها في مُكافَحَةِ فيروسِ كورونا ٱلْمُسْتَجَدِ، حَيْثُ ٱهْتَمَّ 14 روبوتاً بِمَرْضى مُسْتَشْفىً في مدينة (ووهانَ) ٱلصّينِيَّةِ ٱلَّتي ٱنْطَلَقَ مِنْها وَباءُ كوفيد 19.

كانَتْ تُقاسُ حَرارَةُ ٱلْمُصابينَ بِفيروسِ كورونا ٱلْمُسْتَجَدِّ بِٱلِاسْتِعانَةِ بِأَدَواتِ قِياسٍ تَعْمَلُ بِتِقْنِيَّةٍ مُتَطَوِّرَةٍ عِنْدَ مَدْخَلِ ٱلْمُسْتَشْفى، فيما كانَتْ تُقَدَّمُ لَهُمُ ٱلْأَطْعِمَةُ وَٱلْأَدْوِيَّةُ بِواسِطَةِ ٱلرُّوبوتاتِ.

وَٱلرّوبوتُ لَمْ يَكُنْ يُعْطي مَعْلوماتٍ عَنِ ٱلْمَرَضِ فَقَطُّ، بَلْ كانَ يَرْقُصُ رَفْعاً لِمَعْنَوِيّاتِ ٱلْمَرْضى، وَيَفَحُّصِ رِئَتَيِ ٱلْمَريضِ، وَيَقْضي عَلى ٱلْجَراثيمِ، وَيُعَقِّمُ ٱلْغُرَفَ مِنَ ٱلْفيروساتِ وَٱلْبَكْتيرْيا في بِضْعِ دَقائِقَ.

وَفي تايْلانْدَ وَبُلْدانٍ أُخْرى، باتَتِ ٱلْمُسْتَشْفَياتُ مُجَهَّزَةً بِروبوتاتٍ مُزَوَّدَةٍ بِشاشاتٍ لِإِجْراءِ ٱلِاسْتِشاراتِ عَبْرَ ٱلْفيدْيو مِنْ دونِ ٱلِاضْطِرارِ إِلى دُخولِ غُرْفَةِ ٱلتَّطْبيبِ.

وَتُشيرُ (لَيْسْلي روزْباوْ) مُديرَةُ (كونسْيومَرْ تِكْنولوجي أَسوسْيَيْشَنْ) إِلى أَنَّ ٱلْعالَمَ يَشْهَدُ تَسارُعاً في ٱلْحِسِّ ٱلِابْتِكارِيِّ في مَجالِ ٱلرّوبوتاتِ، مَعَ تَقَدُّمِ ٱلْوَباءِ ٱلْعالَمِيِّ، كَما تُشيرُ إِلى أَنَّ هَذِهِ ٱلرّوبوتاتِ تُكَلِّفُ غالِياً، وَهِيَ بِحاجَةٍ إِلى شَبَكَةِ إِنْتِرْنيتٍ جَيِّدَةٍ وَذاتِ صَبيبٍ عالٍ جِدّاً، لَكِنَّ مَنْفَعَتَها الْعالِيَةَ في مَجالِ ٱلتَّطْبيبِ تُبَرِّرُ سِعْرَها ٱلْباهِظَ.

عن العربية. 30 يونيه 2020

اَلـطَّـاقَـةُ ٱلْغِـذائِـيَّــةُ

تَنْتُجُ ٱلطّاقَةُ عَنِ ٱحْتِراقِ ٱلْمَوّادِّ ٱلْغِذائِيَّةِ. وَٱلطّاقَةُ ضَرورِيَّةٌ لِحَرَكَةِ ٱلْجِسْمِ وَٱلْمُحافَظَةِ عَلى حَرارَتِهِ، وَهَذِهِ ٱلطّاقَةُ مَخْزونَةٌ في ٱلْمُكَوِّناتِ ٱلْغِذائِيَّةِ ٱلَّتي هِيَ ٱلْكَرْبوهيدْراتُ وَٱلْبروتيناتُ وَٱلدُّهونُ. وَٱلطّاقَةُ ٱلْمُتَناوَلَةُ مِنَ ٱلْغِذاءِ تُسْتَعْمَلُ لِلْقِيامِ بِالْأَعْمالِ ٱلْميكانيكِيَّةِ ٱلْيَوْمِيَّةِ، وَإِدامَةِ ٱلْأَنْسِجَةِ في ٱلْجِسْمِ، وَزِيادَةِ ٱلنُّمُوِّ وَٱسْتِمْرارِ ٱلْحَياةِ.

اَلطّاقَةُ ٱلْمُتَناوَلَةُ تَتَحَوَّلُ إِلى طاقَةٍ حَرَكِيَّةٍ وَطاقَةٍ حَرارِيَّةٍ. وَٱلْإِنْسانُ كَالْحَيَوانِ يَتَناوَلُ ٱلطّاقَةَ ٱلْغِذائِيَّةَ وَيُحَوِّلُها في ٱلْجِسْمِ إِلى طاقَةٍ حَرَكِيَّةٍ وَحَرارِيَّةٍ.

وَأَغْلَبُ ٱلطّاقَةِ تَتَحَوّلُ إِلى طاقَةٍ حَرارِيَّةٍ لِلْمُحافَظَةِ عَلى حَرارَةِ ٱلْجِسْمِ. فَـ 25 % مِنَ ٱلطّاقَةِ ٱلْمُتَناوَلَةِ تَتَحَوَّلُ إِلى طاقَةٍ حَرَكِيَّةٍ يَستَخْدِمُها ٱلْإِنْسانُ لِعَمَلِهِ ٱلْيَوْمِيِّ، وَ 10 % مِنْ مَجْموعِ ٱلطّاقَةِ ٱلَّتي يَحْتاجُها ٱلْجِسْمُ تُسْتَخْدَمُ لِعَمَلِ ٱلْجِسْمِ ٱللّاإِرادِيِّ أَوِ ٱلْعَمَلِ ٱلدّاخِلِيِّ مِثْلَ : ضَرَباتِ ٱلْقَلْبِ ٱللّاإِرادِيَّةِ وَحَرَكَةِ عَضَلاتِ ٱلتَّنَفُّسِ ٱلْمُسْتَمِرَّةِ وَعَمَلِ أَعْضاءِ ٱلْجِسْمِ ٱلْأُخْرى كَٱلْمَعِدَةِ وَٱلْأَمْعاءِ وَٱلْكَبِدِ وَٱلْكِلْيَةِ...

عِنْدَما يَكونُ ٱلْإِنْسانُ في حالَةِ راحَةٍ تامَّةٍ وَلا يَقومُ بِأَيِّ حَرَكَةٍ عَضَلِيَّةٍ، فَالطّاقَةُ ٱلَّتي يَحْتاجُها هِيَ لِعَمَلِ ٱلْأَجْهِزَةِ ٱلدّاخِلِيَّةِ وَٱلْمُحافَظَةِ عَلى دَرَجَةِ حَرارَةِ ٱلْجِسْمِ.

تَخْتَلِفُ ٱلطّاقَةُ ٱلَّتي يَحْتاجُها ٱلْجِسْمُ بِٱخْتِلافِ ٱلْأَعْمالِ ٱلَّتي يَقومُ بِها ٱلشَّخْصُ، فَٱلْوُقوفُ يَحْتاجُ إِلى طاقَةٍ، وَٱلْحَرَكَةُ ٱلْبَسيطَةُ تَحْتاجُ إِلى طاقَةٍ، وَتَزْدادُ ٱلطّاقَةُ بِٱزْدِيادِ ٱلْعَمَلِ ٱلَّذي يَقومُ بِهِ ٱلشَّخْصُ.

إِنَّ ٱلشَّخْصَ ٱلَّذي يَزِنُ 80 كيلوغْرامًا يَحْتاجُ إِلى طاقَةٍ غِذائِيَّةٍ أَكْبَرَ مِنَ ٱلشَّخْصِ ٱلَّذي يَزِنُ 40 كيلوغْرامًا. فَكُلَّما زادَتْ ضَخامَةُ ٱلْجِسْمِ ٱحْتاجَ ٱلشَّخْصُ إِلى طاقَةٍ أَكْبَرَ، وَخُصوصًا ٱلضَّخامَةُ ٱلْمُتَكَوِّنَةُ أَكْثَرُها مِنْ عَضَلاتٍ كَما عِنْدَ بَعْضِ ٱلرِّياضِيّينَ. أَمّا ٱلضَّخامَةُ ٱلنّاتِجَةُ عَنِ ٱلشُّحومِ ٱلْمُتَراكِمَةِ في ٱلشَّخْصِ ٱلسَّمينِ، فَقَدْ تُؤَدّي إِلى زِيادَةٍ في حَجْمِ ٱلْجِسْمِ، وَلَكِنَّ هَذا ٱلنَّوْعَ مِنَ ٱلْأَشْخاصِ قَدْ لا يَحْتاجُ إِلى كَمِّياتٍ كَبيرَةٍ مِنَ ٱلْغِذاءِ، فَهُناكَ أَشْخاصٌ ذَوو سُمْنَةٍ وَلَكِنْ يَتَناوَلونَ غِذاءً يُساوي ما يَتَناوَلُهُ أَشْخاصٌ أَقَلَّ مِنْهُمْ وَزْنًا.

اَلْجَوُّ ٱلْبارِدُ يُحَفِّزُ ٱلشَّهِيَّةَ، وَٱلْجَوُّ ٱلْحارُّ يُقَلِّلُها. لِذا، فَفي ٱلْأَجْواءِ ٱلْبارِدَةِ يَحْتاجُ ٱلشَّخْصُ إِلى تَناوُلِ كَمِّيّاتٍ كَبيرَةٍ مِنَ ٱلطّاقَةِ ٱلْغِذائِيَّةِ، لِلْمُحافَظَةِ عَلى دَرَجَةِ حَرارَةِ ٱلْجِسْمِ، بَيْنَما في ٱلْأَجْواءِ ٱلْحارَّةِ تَقِلُّ هَذِهِ ٱلْحاجَةُ.

د. سلمان مازن محمود،
شبكة النبأ المعلوماتية annabaa@gmail.com

اَلاِحْـتِـبـاسُ ٱلْـحَــرارِيُّ

أَصْبَحَتِ ٱلتَّغَيُّراتُ ٱلْمُناخِيَّةُ غَيْرُ ٱلطَّبيعِيَّةِ – ٱلَّتي نُلاحِظُ بِقَلَقٍ وَتَوَجُّسٍ ٱنْتِشارَها وَتَزايُدَها – ظاهِرَةً عالَمِيَّةً مُنْذُ بِدايَةِ ٱلْقَرْنِ ٱلْواحِدِ وَٱلْعِشْرينَ، تُثيرُ ٱهْتِمامَ ٱلْباحِثينَ، وَتَخْرُجُ بِشَأْنِها ٱلْعَديدُ مِنَ تَوْصِياتِ قِمَمِ ٱلْمُناخِ، حاثَّةً عَلى مُعالَجَتِها وَٱلتَّخْفيفِ مِنْ آثارِها.

وَمِنْ أَهَمِّ مَظاهِرِ هَذِهِ ٱلتَّغَيُّراتِ ٱلْمُناخِيَّةِ : ٱلاِحْتِرارُ ٱلْأَرْضِيُّ وَٱلْكَوارِثُ ٱلطَّبيعِيَّةُ.

اَلاِحْتِباسُ ٱلْحَرارِيُّ إِذَنْ هُوَ عَمَلِيَّةُ ٱنْحِباسِ أَشِعَّةِ ٱلشَّمْسِ ٱلدّافِئَةِ عَلى سَطْحِ ٱلْأَرْضِ. وَعادَةً ما يَمْتَصُّ سَطْحُ ٱلْأَرْضِ جُزْءًا مِنْ أَشِعَّةِ ٱلشَّمْسِ وَحَبْسِها، وَيُعيدُ تَوْجيهَ ٱلْمُتَبَقّي إِلى خارِجِ ٱلْغِلافِ ٱلْجَوِّيِّ. وَيُمْكِنُ فَهْمُ هَذِهِ ٱلْعَمَلِيَّةِ بِمُقارَنَتِها بِٱلْبُيوتِ ٱلزُّجاجِيَّةِ لِلنَّباتاتِ، فَهَذِهِ ٱلْبُيوتُ تَحْبِسُ جُزْءًا مِنْ أَشِعَّةِ ٱلشَّمْسِ، وَتَمْنَعُها مِنَ ٱلْخُروجِ بِما يُحافِظُ عَلى دِفْءِ ٱلْجَوِّ داخِلَ هَذِهِ ٱلْبُيوتِ، وَبِما يَسْمَحُ لِلنَّباتاتِ بِنُمُوٍّ أَفْضَلَ. إِنَّ غِلافَ ٱلْأَرْضِ ٱلْجَوِّيَّ مُشابِهٌ لِهَذا ٱلزُّجاجِ ٱلْأَخْضَرِ.

وَٱحْتِرارُ ٱلْأَرْضِ يَحْصُلُ بِسَبَبِ ٱنْبِعاثِ غازاتِ ٱلاِحْتِباسِ ٱلْحَرارِيِّ ٱلَّتي تَتَكَوَّنُ مِنْ مَصادِرَ طَبيعِيَّةٍ كَدَوَرانِ ٱلْأَرْضِ وَأَشِعَّةِ ٱلشَّمْسِ وَلَفْظِ ٱلْبَشَرِ لِثاني أوكْسيدِ ٱلْكَرْبونِ، غَيْرَ أَنَّ ٱلْمَصادِرَ غَيْرَ ٱلطَّبيعِيَّةِ كدُخانِ ٱلْمَصانِعِ وَٱلْغازاتِ ٱلّتي تَلْفُظُها عَوادِمُ ٱلسَّيّاراتِ وَغَيْرِها وَٱلَّتي تُدْعى « ٱلْغازاتُ ٱلدَّفيئَةُ » تَتَسَبَّبُ في ٱلْتِقاطِ أَشِعَّةِ ٱلشَّمْسِ وَحَبْسِها، وَتُؤَدّي بِٱلتّالي إِلى ٱحْتِرارِ ٱلْأَرْضِ. كَما أَنَّها تُؤَدّي إِلى هَدْمِ ٱلطَّبَقَةِ ٱلّتي تَحْمي ٱلْأَرْضَ وَهِيَ طَبَقَةُ ٱلْأوزونِ ٱلْمَوْجودَةُ في ٱلْغِلافِ ٱلْجَوِّيِّ، فَتَتَفاقَمُ كَمِّيَّةُ أَشِعَّةِ ٱلشَّمْسِ ٱلَّتي تَصِلُ إِلى ٱلْأَرْضِ.

وَمِنْ نَتائِجِ هَذا ٱلاِحْتِرارِ ذَوَبانُ ٱلْغِطاءِ ٱلثَّلْجِيِّ بِٱلْقُطْبَيْنِ ٱلشَّماليِّ وَٱلْجَنوبِيِّ وَٱرْتِفاعُ مُسْتَوى ٱلْبَحْرِ، بِما يُؤَدّي إِلى كَوارِثَ طَبيعِيَّةٍ كَالْإِعْصارِ. لَقَدْ غَرِقَتْ أَماكِنُ لَمْ تَعْرِفِ ٱلْفَيَضاناتِ مُنْذُ مِئاتِ ٱلسِّنينِ، وَقَدْ أَنْذَرَ ٱلْعُلَماءُ بِأَنَّ هَذِهِ ٱلظُّروفَ ٱلْمُناخِيَّةَ ٱلْقاسِيَةَ مِثْلَ ٱلْأَعاصيرِ وَمَوْجاتِ ٱلْحَرِّ وَٱلْجَفافِ وَٱنْتِشارِ حَرائِقِ ٱلْغاباتِ وَنُضوبِ ٱلْفُرْشَةِ ٱلْمائِيَّةِ سَوْفَ تَحْصُلُ غالِبًا في ٱلْمُسْتَقْبَلِ مِنَ ٱلْأَيّامِ.

وَمَعَ ٱزْدِيادِ هَذِهِ ٱلْكَوارِثِ ٱزْدادَ وَعْيُ ٱلْإِنْسانِ بِما أَلْحَقَهُ مِنْ ضَرَرٍ بِٱلْأَرْضِ.

وَٱنْكَبَّتْ مُؤْتَمَراتُ ٱلْمُناخِ ٱلْعالَمِيَّةُ عَلى تَفْعيلِ قَراراتٍ تَهُمُّ ٱلتَّخْفيضَ مِنَ ٱلاِنْبِعاثاتِ ٱلْغازِيَّةِ ٱلْمُسَبِّبَةِ لِلاِحْتِباسِ ٱلْحَرارِيِّ، وَتَشْجيعِ ٱسْتِعْمالِ ٱلْمَوادِّ ٱلاِسْتِهْلاكِيَّةِ ٱلْخَضْراءِ وَٱلنَّظيفَةِ، وَتَعْويضِ ٱلْأُحْفورِيَّةِ بِمَصادِرِ ٱلطّاقَةِ ٱلْمُسْتَدامَةِ مِنْ شَمْسِيَّةٍ وَريحِيَّةٍ وَمائِيَّةٍ وَغَيْرِها.

سلسلة البيئة – حقائق و أكثر – الاحتباس العالمي
نشر دار الشمال و التوزيع – طرابلس - لبنان

الوحدة الرابعة النص السماعي 3: زيادةُ الطّاقة في جسْم الْإنْسان

ينْجُمُ الْكسلُ عنْ نقْص الطّاقة في جسْم الْإنْسان، فترى هذا الْأخير خاملًا ومُتثاقلًا في حركاته، ضعيف التَّركيز ...

وفيما يلي أغْذيَّةٌ يُسْهمُ تناوُلُها في زيادة الطّاقة في الْجسْم :

- **أسْماكُ السَّلمون**، وتُزوِّدُ الْجسْم بالطّاقة والْحيويَّة، وتُحسِّنُ منْ عمل الذّاكرة، وتُقوّي من الْأداء الْعقْلِّي، وتُخفِّفُ أيْضاً منْ تأْثير الضُّغوطات الْيوْميَّة على الصِّحَّة...
- **الشّايُ الْأخْضر**، ويُعدُّ منْ أهمِّ الْمشْروبات الَّتي تُعزِّزُ الطّاقة الطَّبيعيَّة في جسْم الْإنْسان، كما أنَّهُ يحْتوي على عددٍ كبيرٍ منْ مُضادّات الْأكْسدة
- **الشّوكولاتةُ الدّاكنةُ**، وتُزوِّدُ الْجسْم بالْحيويَّة والطّاقة اللَّتيْنْ تُساهمان في زيادة ترْكيز الْإنْسان، كما أنَّها تتميَّزُ بغناها بالْمغْنيسْيوم الَّذي يُخلِّصُ الْجسْم من الْقلق والتَّوتُّر، ويُحفِّزُهُ على الاسْترخاء.
- **الْماءُ**. يتسبَّبُ نقْصُهُ في الْجسْم في شُعور الْإنْسان بالتَّعب والْإرْهاق، وفُقْدان الطّاقة. ولذلك، ينْبغي شُربُ كمِّياتٍ كبيرةٍ منْهُ لتزْويد الْجسْم بالطّاقة والْحيويَّة.
- **الْمـوْزُ**، ويحْتوي على نسْبةٍ عاليةٍ منْ سُكَّر الْجلوكوز والْكرْبوهيدرات اللَّذيْن يُساهمان في إمْداد الْجسْم بالطّاقة والنَّشاط والْحيويَّة.

إسراء عبد القادر بتصّرف،

زيادةُ الطّاقة في جسم الإنسان

اِكْتَشِفْ ذاتَكَ

كانَ عَرْضُ عازِفِ ٱلْكَمانِ ٱلْفَرَنْسِيِّ، ٱلَّذي تَقَدَّمَ لِلْعَزْفِ أَمامَ لَجْنَةٍ تَتَضَمَّنُ سَبْعَةَ موسيقِيّينَ مَشْهورينَ، كَفيلاً بِتَحْديدِ مُسْتَقْبَلِهِ ٱلْمِهْنِيِّ مِنْ دونِ وُجودِ أَيِّ فُرْصَةٍ لِلْإِعادَةِ... وَحينَ بَدَأَ بِٱلْعَزْفِ ٱنْقَطَعَ أَحَدُ أَوْتارِ ٱلْكَمانِ، فَٱسْتَمَرَّ في ٱلْعَزْفِ بِٱلْمُسْتَوى نَفْسِهِ، وَلَكِنْ سُرْعانَ ما ٱنْقَطَعَ ٱلْوَتَرُ ٱلثّاني ثُمَّ ٱلثّالِثُ، وَلَمْ يَتَبَقَّ إِلّا ٱلرّابِعُ فَٱسْتَمَرَّ بِٱلْعَزْفِ حَتّى ٱنْتَهى مِنَ ٱلْمَقْطوعَةِ كُلِّها. فَأَعْطَتْهُ ٱللَّجْنَةُ ٱلدَّرَجاتِ كامِلَةً، لَيْسَ لِجَمالِ عَزْفِهِ فَقَطُّ، بَلْ لِشَجاعَتِهِ وَإِصْرارِهِ وَتَحَدّيهِ وَعَدَمِ ٱنْسِحابِهِ.

تُؤَكِّدُ لَنا هَذِهِ ٱلْقِصَّةُ أَنَّ أَفْعالاً صَغيرَةً تَقودُكَ إِلى نَجاحاتٍ كَبيرَةٍ، وَتَحَدِّياتُكَ تُحَقِّقُ طُموحاتِكَ في ٱلْحَياةِ، وَإِنْ حَدَثَ لَكَ أَنْ تَعَثَّرْتَ في تَحْقيقِ أَمْرٍ ما، فَٱعْتَبِرْ ذَلِكَ تَجْرِبَةً تَعَلَّمْتَ مِنْها وَٱسْتَفَدْتَ مِنْها، وَحافِزاً لَكَ عَلى ٱلتَّحَدّي وَٱلْوُقوفِ بَعْدَ كَبْوَتِكَ.

إِنَّ تَوَقُّفَكَ عَنِ ٱلْمُحاوَلاتِ، وَقُبولَكَ بِٱلْفَشَلِ هُوَ ٱلسَّبَبُ في فَشَلِكَ. لَيْسَ ٱلْمُهِمُّ ما حَدَثَ لَكَ في ٱلْماضي، وَلَكِنْ ماذا سَتَفْعَلُ ٱلْآنَ، نَعَمْ، ٱلآنَ هُوَ ٱلَّذي سَيَضَعُ ٱلْفَرْقَ في حَياتِكَ. وَلِكَيْ تَتَغَيَّرَ ٱلْأُمورُ يَجِبُ أَنْ تَتَغَيَّرَ أَنْتَ وَلَيْسَ ٱلْآخَرينَ. لا تَرْضَ أَنْ تَعيشَ عَلى هامِشِ ٱلْحَياةِ. إِنَّهُ مِنَ ٱلْمُسْتَحيلِ أَنْ تُغَيِّرَ أَمْسَكَ... وَقَدْ يَكونُ صَعْباً أَنْ تُغَيِّرَ يَوْمَكَ، وَلَكِنْ بِٱلتَّعَلُّمِ مِنْ فَشَلِكَ وَأَخْطائِكَ في ٱلْماضي، وَتَحَدّيكَ لِعَقباتِ حاضِرِكَ، تَبْني مُسْتَقْبَلَكَ، لِأَنَّ قُدْرَتَكَ عَلى ذَلِكَ غَيْرُ مَحْدودَةٍ.

بَعْضُ ٱلنّاسِ يَشُقُّ مَسارَهُ في ٱلْحَياةِ واضِعًا فَشَلَهُ أَمامَهُ، وَٱلْبَعْضُ ٱلْآخَرُ يَمْشي في ٱلْحَياةِ تارِكًا ٱلْماضي مَعَ مَآسيهِ وَإِحْباطاتِهِ وَراءَ ظَهْرِهِ، وَيَنْطَلِقُ مِنْ جَديدٍ في تَحَدّي ٱلْعَقَباتِ.

فَحَدِّدْ مِنْ أَيِّ ٱلصِّنْفَيْنِ أَنْتَ.

تَقولُ ٱلْحِكْمَةُ : « اِذْهَبْ خَلْفَ حُلْمِكَ في تَحَدٍّ وَعَزْمٍ وَتَصْميمٍ، فَإِمّا أَنْ تَنْجَحَ، وَإِمّا أَنَ تَتَعَلَّمَ وَتَكْبُرَ. » رُبَّما ما يَراهُ ٱلنّاسُ مِنْكَ فَشَلًا هُوَ في ٱلْحَقيقَةِ خُطْوَةٌ نَحْوَ نَجاحِكَ ٱلْأَكيدِ، لِذَلِكَ أُريدُكَ أَنْ تَكونَ رَجُلَ ٱلتَّحَدِّياتِ، وَتَأَكَّدْ بِأَنَّ ٱلنَّجاحَ هُوَ قَرارٌ تَتَّخِذُهُ أَنْتَ وَلَيْسَ غَيْرُكَ، ٱلْآنَ وَلَيْسَ غَداً !

محسن جبار/قصص علمتني الحياة

الجزء 3 (بتصرف)

أَقْـوى مِـنَ ٱلْإِعـاقَــةِ

وُلِدَ ٱلْمُخْتَرِعُ ٱلْفَرَنْسِيُّ « لويسْ بْرايْل » عامَ 1852 م في فَرَنْسا، وَكانَ لويس مِنَ ٱلشَّخْصِياتِ ٱلَّتي أَثْبَتَتْ وُجودَها في ٱلْمُجْتَمَعِ، وَكانَ لَها دَوْرٌ بارِزٌ في حَياةِ ٱلْجَميعِ.

فَبِٱلرُّغْمِ مِنْ كُلِّ ٱلظُّروفِ ٱلَّتي تَعَرَّضَ لَها لويسْ برايْل، وَٱلَّتي ٱبْتَدَأَتْ بِفُقْدانِهِ بَصَرَهُ مُنْذُ صِغَرِهِ، لَمْ يَعْجِزْ عَنْ إِثْباتِ تَفَوُّقِهِ ٱلْعِلْميِّ وَبَراعَتِهِ في ٱلْموسيقى، بَلْ وَٱخْتِراعِهِ لِطَريقَةِ « بْرايْل » ٱلَّتي كانَتْ بِمَثابَةِ ٱلنّافِذَةِ ٱلَّتي غَزا مِنْ خِلالِها مَلايينُ ٱلْأَشْخاصِ، ٱلَّذينَ يُعانونَ مِنْ مُشْكِلَةِ فُقْدانِ ٱلْبَصَرِ، عالَمَ ٱلْقِراءَةِ وَٱلْكِتابَةِ وَٱلْأَعْمالِ.

فَقَدْ نَشَأَ هَذا ٱلْمُخْتَرِعُ في كوبْفراي بِفَرَنْسا، وَدَرَسَ في إِحْدى ٱلْمَدارِسِ ٱلْفَرَنْسِيَّةِ وَكانَ مُتَفَوِّقًا في دِراسَتِهِ بِٱلرُّغْمِ مِنَ ٱلْإِعاقَةِ ٱلَّتي أُصيبَ بِها جَرّاءَ تَعَرُّضِهِ لِحادِثٍ مُؤْلِمٍ، وَهُوَ دُخولُ عَصاً بِها مِثْقَبانِ في عَيْنِهِ، وَلَمْ تُساعِدْهُ ٱلظُّروفُ لِكَيْ تُجْرى لَهُ عَمَلِيَّةٌ جِراحِيَّةٌ تُعيدُ لَهُ ٱلْبَصَرَ.

وَظَلَّ لويس باقي عُمُرِهِ في ٱلْعَتَمَةِ، إِلاَّ أَنَّهُ لَمْ يَيْأَسْ، فَتَحَدّى ٱلظُّروفَ وَأَظْهَرَ مَواهِبَهُ ٱلْعِلْمِيَّةَ، فَحَصَلَ عَلى مِنْحَةٍ مِنْ إِحْدى ٱلْمَدارِسِ بِباريسَ.

وَعانى مِنْ سوءِ ٱلْمُعامَلَةِ في ٱلْمَعْهَدِ إِلى جانِبِ رِفاقِهِ، إِلّا أَنَّهُ قاوَمَ وَأَكْمَلَ دِراسَتَهُ، ٱلَّتي ٱسْتَوْحى خِلالَها – مِنَ ٱلطُّرُقِ ٱلْبَسيطَةِ لِتَعْليمِ ٱلْمَكْفوفينَ ٱلْقِراءَةَ – فِكْرَةَ « كِتابَةِ بْرايْل »، وَلَيْسَ هَذا فَقَطُّ وَإِنَّما ٱعْتَمَدَ عَلى بَعْضِ ٱلطُّرُقِ وَٱلْأَساليبِ ٱلَّتي يَسْتَعْمِلُها ٱلْجَيْشُ ٱلْفَرَنْسِيُّ في ٱلْمُراسَلاتِ كَنَوْعٍ مِنَ ٱلشَّفْراتِ، لِكَيْ يُنْتِجَ لَنا في ٱلنِّهايَةِ طَريقَةَ (كِتابَةِ بْرايْل) ٱلشَّهيرَةَ.

وَكانَ ٱلْجَيْشُ ٱلْفَرَنْسِيُّ يَعْتَمِدُ عَلى ٱلنِّقاطِ ٱلبارِزَةِ كَأَداةِ مُخاطَبَةٍ، بِحَيْثُ لا تَزيدُ ٱلْحُروفُ عَنْ 12 حَرْفًا، لِكُلٍّ مِنْها مَعْنًى خاصٌّ، وَلَكِنَّ بْرايْل، نَظَرًا لِصِغَرِ سِنِّهِ، قَرَّرَ تَسْهيلَ وَتَبسيطَ ٱلطَّريقَةِ وَجَعْلَها عِبارَةً عَنْ 6 نُقَطٍ كَحَدٍّ أَقْصى لِلتَّعْبيرِ عَنِ ٱلْحُروفِ، ثُمَّ بَعْدَ ذَلِكَ عَمِلَ عَلى تَحْويلِ عُلومِ ٱلرِّياضِيّاتِ وَٱلْموسيقى إِلى عِبارَةٍ عَنْ نُقَطٍ لَها مَعْنًى.

وَبِهَذا ٱلتَّحَدّي ٱلْعَظيمِ لِـ« لْويس بْرايْل » فُتِحَتْ نافِذَةُ ٱلْأَمَلِ أَمامَ ٱلْعَديدِ مِمَّنْ شاءَتِ ٱلْأَقْدارُ أَنْ يَفْقِدوا نِعْمَةَ ٱلْبَصَرِ.

محمـد خالـد

تَحَـدّي ٱلْمَجاعَـةِ

يُواجِهُ ما يُقارِبُ مَلْيوناً وَأَرْبَعَ مائَةِ أَلْفِ طِفْلٍ في شَمالِ شَرْقِ نيجيرْيا وَٱلصّومالِ، وَجَنوبِ ٱلسّودانِ وَٱلْيَمَنِ وغَيْرِها خَطَرَ ٱلْمَوْتِ بِسَبَبِ سوءِ ٱلتَّغْذِيَّةِ.

هُناكَ ما يَقْرُبُ مِنْ 22 مَلْيونَ طِفْلٍ جائِعٍ، وَمَريضٍ، وَنازِحٍ، وَغَيْرِ مُلْتَحِقٍ بِمَدْرَسَةٍ بِسَبَبِ ٱلْحَرْبِ، وَٱلْجَفافِ. وَهُمْ يُواجِهونَ ٱلْآنَ خَطَرَ ٱلْمَوْتِ مِنَ ٱلْجوعِ، وَٱلْأَمْراضِ ٱلَّتي يُمْكِنُ تَجَنُّبُها كَٱلْكوليرا وَٱلْحَصْبَةِ.

إِنَّ هَذِهِ ٱلْكارِثَةَ مِنْ صُنْعِ ٱلْبَشَرِ، ذَلِكَ أَنَّ ٱلْقِتالَ ٱلشَّديدَ بَيْنَهُمْ يَدْفَعُ ٱلْمُزارِعينَ إِلى هَجْرِ حُقولِهِمْ، وَيَحْجُبُ وُصولَ ٱلْمَعوناتِ ٱلْإِنْسانِيَّةِ إِلى ٱلْأَشْخاصِ ٱلَّذينَ هُمْ في حاجَةٍ ماسَّةٍ إِلى مُساعَداتِ ٱلطَّعامِ وَٱلْمِياهِ ٱلنَّظيفَةِ.

وَمَعَ هُروبِ ٱلْعائِلاتِ مِنْ مَنازِلِها، لا يَحْصُلُ ٱلْأَطْفالُ عَلى ٱلْخَدَماتِ ٱلصِّحِّيَّةِ أَوِ ٱلتَّغْذِيَّةِ، أَوِ ٱلْمِياهِ ٱلنَّظيفَةِ، مِمّا يُعَرِّضُهُمْ لِخَطَرِ سوءِ ٱلتَّغْذِيَّةِ، كَما تَنْتَشِرُ ٱلْأَمْراضُ بِسُرْعَةٍ في ٱلْمُدُنِ ٱلْمُزْدَحِمَةِ، وَٱلْمُخَصَّصَةِ لِلْأَشْخاصِ ٱلنّازِحينَ. وَيَزيدُ ٱلْجَفافُ مِنْ حِدَّةِ كارِثَةِ ٱلْغِذاءِ في أَجْزاءٍ مِنْ إِفْريقْيا.

وَتُطالِبُ ٱلْيونيسِفُ ٱلْأَطْرافَ ٱلْمُتَصارِعَةَ بِأَنْ توقِفَ ٱنْتِهاكاتِ حُقوقِ ٱلْإِنْسانِ، وَأَنْ تَسْمَحَ بِوُصولٍ غَيْرِ مَشْروطٍ لِلْمُساعَداتِ ٱلْإِنْسانِيَّةِ إِلى ٱلْأَشْخاصِ ٱلْمُحْتاجينَ. كَما تُطالِبُ بِما يُقارِبُ ٱلـ 225 مَلْيونَ دولارٍ مِنْ أَجْلِ إِمْدادِ ٱلْأَطْفالِ بِٱلطَّعامِ وَٱلْمِياهِ وَٱلصِّحَّةِ وَٱلتَّعْليمِ، وَخَدَماتِ ٱلْحِمايَةِ ...

يونيسف/ لكل طفل (بتصرّف)، كارثة المجاعة والوقت ينفذ، 2017/03/27

« أَحْـواش » ذاكِـرَةٌ فَـنِّـيَّـةٌ

اَلْفَنُّ يُجَسِّدُ بِجَلاءٍ هُمومَ ٱلْإِنْسانِ وآمالَهِ وأَحاسيسَهُ وَتَأَمُّلاتِهِ وَتَخَيُّلاتِهِ في أَشْكالٍ فَنِّيَّةٍ جَميلَةٍ مِثْلَ ٱلْغِناءِ، وَٱلرَّقْصِ، وَٱلرَّسْمِ، وَٱلنَّحْتِ، وَٱلتَّمْثيلِ، وَٱلشِّعْرِ ...، وَأَصْنافُ ٱلْإِبْداعِ ٱلْأَدَبِيِّ وَالْفَنِّيِّ في ٱلْمَناطِقِ ٱلْأَمازيغِيَّةِ كَثيرَةٌ، جَسَّدَتْ عَبْرَ تاريخِ ٱلْقَبائلِ ٱلْأَمازيغِيَّةِ تَفاعُلَ ٱلْإِنْسانِ ٱلْأَمازيغيِّ مَعَ مُحيطِهِ ٱلطَّبيعِيِّ وَٱلْبَشَرِيِّ.

وَمِنْ أَشْهَرِ ٱلْفُنونِ ٱلْأَمازيغِيَّةِ فَنُّ « أَحْواش » ٱلَّذي هُوَ لَيْسَ مُجَرَّدَ غِناءٍ وَرَقْصٍ فَحَسْبُ، وَإِنَّما سِجالٌ بَيْنَ ٱلشُّعَراءِ. وَيَقْتَصِرُ دَوْرُ ٱلرّاقِصينَ فيهِ عَلى تَرْديدِ ٱلْعِبارَةِ ٱلْأَخيرَةِ أَوِ ٱلْمَقْطَعِ ٱلْأَخيرِ لِكُلِّ شاعِرٍ، في ٱنْتِظارِ أَنْ يَرُدَّ عَلَيْهِ ٱلْآخَرُ، وَيَتِمُّ ذَلِكَ وَفْقَ أَداءِ راقِصٍ مُتَناسِقٍ وَمُنْسَجِمٍ مَعَ ٱلْإِيقاعِ ٱلْموسيقِيِّ. فَنُّ « أَحْواش » إِذاً رَقْصَةٌ فَنِّيَّةٌ يَمْتَزِجُ فيه ٱلرَّقْصُ بِٱلْغِناءِ، وَتُؤَدّى بِشَكْلٍ جَماعِيٍّ مِنْ لَدُنِ ٱلذُّكورِ أَوِ ٱلْإِناثِ فَقَطْ، أَوِ ٱلذُّكورِ وَالْإِناثِ مَعاً، في مَيْدانٍ يُسَمّى عادَةً « أَسايْس ».

وَمِنْ أَبْرَزِ مُمَيِّزاتِهِ تَعَدُّدُ أَشْكالِهِ ٱلْجَماليَّةِ، وَتَنَوُّعِ ٱلتَّصاميمِ ٱلْهَنْدَسِيَّةِ لِرَقَصاتِهِ تَبَعاً لِكُلِّ مَنْطَقَةٍ مِنَ ٱلْمَناطِقِ ٱلْأَمازيغِيَّةِ ٱلسّاحِليَّةِ، أَوِ ٱلْجَبَلِيَّةِ، أَوِ ٱلصَّحْراوِيَّةِ. كَما تُجْرى طُقوسُ "أَحْواش" وُقوفاً عَلى شَكْلِ صُفوفٍ مُتَراصَّةٍ، أَوْ عَلى شَكْلِ دائِرَةٍ أَوْ هَرَمٍ. وَيُعْتَمَدُ عَلى حَرَكاتِ ٱلْأَيْدي وَالْأَرْجُلِ في ٱلرَّقْصِ.

يَتَرَأَّسُ ٱلْمَجْموعَةَ ٱلرّاقِصَةَ أَحَدُ أَفْرادِها يُدْعى « اَلْمقَدَّمْ »، وَالَّذي يَجِبُ أَنْ يَكونَ شاعِراً وَمُلَحِّناً وَعازِفاً وَمُغَنِّياً. وَهُوَ يَقودُ ٱلْمَجموعَةَ، في غالِبِ ٱلْأَحْيانِ، عازِفاً عَلى آلَةٍ جِلْدِيَّةٍ مِثْلَ ٱلْبِنْديرِ، وَيَتَوَلّى تَوْزيعَ ٱلْكَلِماتِ، وَضَبْطَ حَرَكاتِ ٱلرّاقِصينَ وَٱلْإِيقاعاتِ ٱلْموسيقِيَّةِ. وَيَنْخَرِطُ شاعِرانِ أَوْ أَكْثَرَ في مُقارَعَةٍ شِعْرِيَّةٍ يُمْكِنُ أَنْ تَصِلَ في مَضامينِها، حَسَبَ ٱلْمَوْضوعِ، إِلى حَدِّ ٱلْمُخاصَمَةِ ٱلشِّعْرِيَّةِ، مِمّا يَسْتَدْعي تَدَخُّلَ شَخْصٍ مُعَيَّنٍ مِنَ ٱلْفِرْقَةِ لِإيقافِ ٱلْمُقابَلَةِ بِمَقْطَعٍ شِعْرِيٍّ غِنائِيٍّ، يَدْعو فيهِ ٱلْمُتَقابِلينَ إِلى تَحْكيمِ ٱلْعَقْلِ والصُّلْحِ.

اَلْمُشارِكونَ في « أَحْواش » مِنَ ٱلذُّكورِ يَلْبَسونَ ٱلْجِلْبابَ ٱلْمَغْرِبِيَّ وَالْقَميصَ وَالْبُرْنُسَ وَالْعَمامَةَ ٱلْبَيْضاءَ، وَيَتَقَلَّدونَ ٱلْخَناجِرَ ٱلْفِضِّيَّةَ وقِراباً ٱلّتي هِيَ عِبارَةٌ عَنْ مَحافِظَ جِلْدِيَّةٍ مُزَرْكَشَةٍ بِٱلْحَريرِ. أَمّا ٱلنِّساءُ فَيَتَزَيَّنَّ بِٱلْحِلِيِّ ٱلتَّقْليدِيَّةِ ٱلَّتي تَتَكَوَّنُ عادَةً مِنَ ٱلْقِطَعِ ٱلْمَسْبوكَةِ، وَكُرَيّاتِ ٱللّوبانِ أَوْ ما يُعْرَفُ بِٱلْعَقيقِ ٱلْإِفْريقِيِّ أَوِ ٱلسّودانِيِّ.

تَمَّةَ مَجْموعاتٌ غنائيةٌ أَمازيغِيَّةٌ مُحْتَرِفَةٌ حَمَلَتْ فَنَّ « أَحْواش » إِلى ٱلْمُنْتَدَياتِ ٱلدَّوْلِيَّةِ، فَأَعْطَتْهُ شُهْرَةً عالَمِيَّةً.

خديجة الفتحي – العربية نيت – 16 أبريل 2017

(بتصرف)

مُـتْـحَـفُ « ٱللّـوڤَــر »

مُتْحَفُ « ٱللّوڤَـر » مِنْ أَهَمِّ ٱلْمَتاحِفِ ٱلْفَنِّيَّةِ فِي ٱلْعالَمِ، وَيَقَعُ عَلى ٱلضِّفَّةِ ٱلشَّماليَّةِ لِنَهْرِ « ٱلسّين » في باريس عاصِمَةِ فَرَنْسا. وَيُعَدُّ أَكْبَرَ صالَةِ عَرْضٍ لِلْفَنِّ عالَمِيّاً، وَبِهِ ٱلْعَديدُ مِنْ مُخْتَلَفِ ٱلْحَضاراتِ ٱلْإِنْسانِيَّةِ.

وَكانَ ٱلْمُتْحَفُ فِي ٱلْأَصْلِ عِبارَةً عَنْ قَلْعَةٍ تَحَوَّلَتْ لاحِقاً إِلى قَصْرٍ مَلَكِيٍّ عُرِفَ بِٱسْمِ قَصْرِ ٱللّوفَر قَطَنَهُ مُلوكُ فَرَنْسا، وَكانَ آخِرُ مَنِ ٱتَّخَذَهُ مَقَرّاً رَسْمِيّاً، « لويس الرابع عشر » ٱلَّذي غادَرَهُ إِلى قَصْرِ « فِـرْساي »، تارِكاً « ٱللّوڤَـر » لِيَتَحَوَّلَ إِلى مُتْحَفٍ يَحْوي مَجْموعَةً مِنَ ٱلتُّحَفِ ٱلْمَلَكِيَّةِ وَٱلْمَنْحوتاتِ عَلى وَجْهِ ٱلْخُصوصِ.

وَٱلْمُتْحَفُ مُقَسَّمٌ إِلى أَجْزاءٍ عِدَّةٍ، حَسَبَ نَوْعِ ٱلْفَنِّ وَتاريخِهِ. وَبِٱلْمَتْحَفِ مَجْموعَةٌ رائِعَةٌ مِنَ ٱلْآثارِ ٱلْإِغْريقِيَّةِ وَٱلرّومانِيَّةِ وَٱلْمِصْرِيَّةِ وَمِنْ حَضارَةِ بِلادِ ٱلرّافِدَيْنِ ٱلْعَريقَةِ، وَٱلَّتي يَبْلُغُ عَدَدُها ما يُناهِزُ 5660 قِطْعَةً أَثَرِيَّةً، بِٱلْإِضافَةِ إِلى لَوْحاتٍ وَتَماثيلَ يَرْجِعُ تاريخُها إِلى ٱلْقَرْنِ ٱلثّامِنِ عَشَرَ ٱلْميلادِيِّ.

يَدْخُلُ ٱلزّائِرُ إِلى مُتْحَفِ « ٱللّوڤَـر » مِنْ خِلالِ هَرَمٍ زُجاجِيٍّ ضَخْمٍ تَمَّ ٱفْتِتاحُهُ في عامِ 1999 م، وَأَهَمُّ أَقْسامِ ٱلْمَتْحَفِ ٱلْقاعَةُ ٱلْكُبْرى ٱلَّتي تَحْتَوي عَلى ٱلْعَشَراتِ مِنَ ٱللَّوْحاتِ ٱلنّادِرَةِ لِعَباقِرَةِ ٱلرَّسّامينَ، تَتَصَدَّرُها تُحْفَةُ « ليوناردو دا فينشي » ٱلْموناليزا ٱلشَّهيرَةِ ٱلَّتي رَسَمَها عام 1503 م.

لَوْحَةٌ جَذّابَةٌ، تُشاهِدُها مِنْ يُمْناكَ، وَمِنْ يُسْراكَ، وَقُبالَتَكَ، فَتُلاحِظُ أَنَّها تُتابِعُكَ وَتَبْتَسِمُ لَكَ.

لَقَدْ أَبْدَعَ هَذِهِ اللَّوْحَةَ الرّائِعَةَ « ليوناردو دا فينشي »، ٱلرَّسّامُ ٱلْإِيطالِيُّ ٱلْعَبْقَرِيُّ، ٱلَّذي حَذَقَ ٱلْعَديدَ مِنَ ٱلْفُنونِ وَٱلْآدابِ وَٱلْعُلومِ، وَكانَ عازِفاً موسيقِيّاً، وَكاتِبَ أَدَبِ طُفولَةٍ، وَباحِثاً في عِلْمِ ٱلضَّوْءِ وَٱلْحَرارَةِ، وَفي حَرَكَةِ ٱلْأَرْضِ، وَفي ٱلْميكانيكِ وَفي عِلْمِ ٱلنَّباتِ وَٱلْحَيَوانِ، وَكانَ عالِماً رِيّاضِيّاً وَمُهَنْدِساً مِعْمارِيّاً.

لَقَدْ ظَلَّ « دافينشي » يَرْسُمُ هَذِهِ ٱللَّوْحَةَ أَرْبَعَ سَنَواتٍ كامِلَةً، وَبَعْدَ أَنِ ٱنْتَهى مِنْها، عَزَّ عَلَيْهِ أَنْ يَبيعَها، وَبَقِيَ يَحْتَفِظُ بِها في مَرْسَمِهِ، إِلى أَنْ قَرَّرَ ٱلْهِجْرَةَ يَوْماً، فَباعَها لِمَلِكِ فَرَنْسا.

وَظَلَّتْ هَذِهِ ٱللَّوْحَةُ تَنْتَقِلُ مِنْ يَدٍ إِلى يَدٍ، إِلى أَنْ تَلَقَّفَها « نابْليون » فَعَلَّقَها في غُرْفَةِ نَوْمِهِ، ثُمَّ تَنازَلَ عَنْها إِلى « ٱللّوڤَـر » في نِهايَةِ حَياتِهِ.

لَقَدْ تَعَرَّضَتْ هَذِهِ ٱللَّوْحَةُ ٱلْعَجيبَةُ إِلى ٱلسَّرِقَةِ وَكَذا إِلى مُحاوَلَةِ ٱلْإِتْلافِ، الْأَمْرُ الّذي حَذا بِالْقَيِّمينَ عَلى الْمُتْحَفِ إِلى حِمايَتِها بِزُجاجٍ سَميكٍ لا يَخْتَرِقُهُ أَذًى.

وَتَظَلُّ ٱبْتِسامَةُ « الموناليزا » ٱلْعَذْبَةُ سِرّاً خَفِيّاً وَلُغْزاً مُحَيِّراً، فَهُناكَ مَنِ ٱدَّعى أَنَّ ذَلِكَ يَعودُ إِلى تَسَوُّسٍ في أَسْنانِها، مِمّا جَعَلَها تَبْتَسِمُ ٱبْتِسامَةً رَقيقَةً باهِتَةً، كَيْلا تَفْغَرَ فاها، وَتَظْهَرَ سِنُّها ٱلْمُسَوَّسَةُ.

إِنَّ زِيارَةَ ٱلْمتاحِفِ مُمْتِعَةٌ وَمُفيدَةٌ، تُطْلِعُنا عَلى إِبْداعاتِ ٱلسّابِقينَ، وَتُخَلِّدُ ذِكْراهُمْ وَتُحَفِّزُنا عَلى ٱلِاقْتِداءِ بِهِمْ.

عن « ويكيبيديا » وعن العربي بنجلون ـ

اللوحة المسروقة

زِرْيـــابُ

هُوَ أَبو ٱلْحَسَنِ عَلِيُّ بْنُ نافِعٍ ٱلْمُكَنّى بِـ (زِرْياب)، وُلِدَ سَنَةَ 789 لِلْميلادِ في بَغْدادَ، وَكانَ تِلْميذاً لِلْموسيقِيِّ ٱلْكَبيرِ أَبي إِسْحَقَ ٱلْمَوْصِلِيِّ. وَيُرْوى أَنَّ ٱلْخَليفَةَ هارونَ ٱلرَّشيدَ طَلَبَ مِنَ ٱلْمَوْصِلِيِّ إِسْماعَهُ صَوْتاً جَديداً، فَقَدَّمَ لَهُ زِرْياب. وفي حَضْرَةِ ٱلْخَليفَةِ ٱلرَّشيدِ، فاقَ زِرْيابُ كُلَّ ما يُمْكِنُ أَنْ يُتَوَقَّعَ مِنْهُ، حَتّى إِنَّ أُسْتاذَهُ ٱلْمَوْصِلِيَّ غارَ مِنْهُ وَحَسَدَه، فَطَلَبَ مِنْهُ أَنْ يَرْحَلَ بَعيداً عَنْ بَلاطِ ٱلْخِلافَةِ، وَخَشِيَ زِرْيابُ عَلى حَياتِهِ، فَرَحَلَ.

أَثْناءَ رِحْلَتِهِ، اِسْتَطاعَ زِرْيابُ أَنْ يُكَرِّسَ حُضورَهُ ٱلْفَنِّيَّ حَتّى ٱخْتارَ أَنْ يَكْتُبَ إِلى (ٱلْحَكَمِ بْنِ هِشامٍ) أَميرِ (قُرْطُبَةَ) عاصِمَةِ ٱلْأَنْدَلُسِ طالِباً ٱلْوُصولَ إِلَيْهِ، فَأَوْفَدَ إِلَيْهِ (ٱلْحَكَمُ) رَسولاً مُرَحِّباً بِقُدومِهِ. وَفي طَريقِهِ، بَلَغَهُ أَنَّ ٱلْحَكَمَ قَدْ ماتَ، فَشَعُرَ بِٱلْإِحْباطِ، وَهَمَّ بِالرُّجوعِ، إِلّا أَنَّ مَنْدوبَ (ٱلْحَكَمِ) أَشارَ عَلَيْهِ بِإِكْمالِ ٱلرِّحْلَةِ، وَأَنْ يَقْصِدَ ٱبْنَ (ٱلْحَكَمِ) ٱلْأَميرَ (عَبْدَ ٱلرَّحْمانِ ٱلْأَوْسَطَ) فَفَعَلَ. وَخَرَجَ ٱلْأَميرُ ٱلْمولَعُ بِٱلْفَنِّ وَٱلثَّقافَةِ لِاسْتِقْبالِ زِرْياب وَعائِلَتِهِ، وَغَمَرَهُ بِٱلْهَدايا، وَأَمَرَ لَهُ بِـ 200 دينارٍ راتِباً شَهْرِيّاً ...

كانَ زِرْيابُ بِحَقٍّ مَنارَةً ثَقافِيَّةً، إِذْ أَنْشَأَ مَعْهَداً موسيقِيّاً، وَأَضافَ لِلْعودِ وَتَراً خامِساً...، وَتُوُفِّيَ في ٱلْعامِ 857 لِلْميلادِ.

محمّد جرّاح (بتصرف)، العربية، 20 مايو 2020