# منوعات

MEDIA

## أخبار

**أكدت «فيسبوك» أنها ستتخذ نهجاً أشد صرامة، لحذف المجموعات المنسقة من حسابات المستخدمين الحقيقيين الذين يشاركون في أنشطة مضرة**، باستخدام الاستراتيجية نفسها التي تستخدمها فرقها الأمنية ضد الحملات التي تستعمل حسابات مزيفة.

**قدمت المفوضية الأوروبية، الخميس، سلسلة توصيات لتحسين حماية الصحافيين، لا سيما أثناء التظاهرات، ولكن أيضاً عبر الإنترنت**، معربة عن قلقها من زيادة الهجمات على وسائل الإعلام في السنوات الأخيرة، في دول الاتحاد الأوروبي.

**توفّي المخترع البريطاني الذي ابتكر الآلة الحاسبة المحمولة والكمبيوترات المنزلية ميسورة التكلفة، كلايف سنكلير**، الخميس عن 81 عاماً، في مَنزله في لندن، بعد صراع مع السرطان لأكثر من 10 سنوات، وفق ما أفادت وسائل إعلام بريطانية.

**تلقت قناة «الجديد» اللبنانية قراراً رسمياً من قصر بعبدا الجمهوري يقضي بمنع مراسلتها ليال سعد من الدخول إلى القصر**، لتغطية نشاطات الرئيس ميشال عون، ونُصحت انتداب زميل آخر. ردّت القناة بالرفض ومقاطعة إرسال مندوبين إلى القصر.

# خريجو الصحافة في غزة الأكثر بطالة

**بينما تتنوع برامج الإعلام والصحافة في جامعات غزة، تقلّ فرص العمل، ما يجعل خريجي الصحافة الأكثر بطالة بين أصحاب مختلف التخصصات الجامعية، وسط مطالبات بإيضاح «من يجب أن يمارس المهنة»**

غزة ـ **يوسف أبو وطفة**

يواجه خريجو تخصص الصحافة والإعلام في قطاع غزة أزمة حقيقية في الحصول على فرص عمل في السنوات الأخيرة مع ارتفاع معدلات البطالة وندرة التوظيف على صعيد المؤسسات الإعلامية المحلية وتوقفها بشكل شبه كلي في المؤسسات الحكومية. وبحسب إحصائيات الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، فإن معدل البطالة للأفراد بين (20 إلى 29 عاماً)، الحاصلين على مؤهل علمي في تخصص الصحافة والإعلام في فلسطين يبلغ 56% بين الذكور والإناث، أما في قطاع غزة، فتبلغ نسبة البطالة 76,3%.

وتشير البيانات إلى أن خريجي تخصص الصحافة والإعلام في فلسطين يحتاجون عادة إلى 12,1 شهرا للحصول على فرصة عمل بعد تخرجهم، في حين ترتفع هذه النسبة في صفوف الذكور إلى 15,5 شهراً، وتنخفض في صفوف الإناث إلى 9,1 أشهر. ورغم الارتفاع الواضح في معدل البطالة، إلا أن عدد برامج التخصصات المحسوبة على الصحافة في القطاع لا يقل عن 22 برنامجاً وقسماً تخرج سنوياً عشرات الطلبة من حملة شهادتي الدبلوم المتوسط أو البكالوريوس، فيما شهدت الأعوام الأخيرة افتتاح تخصصات صحافية جديدة. وترجع الجامعات أسباب افتتاح تخصصات جديدة ذات علاقة بالصحافة لمواكبة التطور الرقمي الحاصل وإكساب الخريجين مهارات أعلى من تلك الموجودة في التخصصات التقليدية، أملاً في زيادة فرصهم في الحصول على وظائف مقارنة بالتخصصات القديمة.

يقول نائب نقيب الصحافيين الفلسطينيين تحسين الأسطل إن عدد الصحافيين المسجلين في النقابة، سواء العاملين منهم أو المتعطلين، يبلغ 900 صحافي وصحافية، غير أن نسبة من يحملون شهادة الصحافة والإعلام منهم لا تزيد عن 30% فقط. ويؤكد الأسطل، في حديث لـ«العربي الجديد»، أنه يجب إعادة النظر في جميع أقسام الإعلام في الجامعات المحلية، على اعتبار أن ما يجري بحق الطلبة «كارثة»، جراء عجز هذه الأقسام والكليات عن إلزام الجهات الحكومية بإيجاد تعريف واضح للمهن الصحافية كما باقي المهن الأخرى.

ولا تشترط جميع المؤسسات الصحافية المحلية أن يكون المتقدم لشغل وظيفة الصحافي أو المحرر حاملاً لشهادة الصحافة والإعلام، بل يكفي أن يكون من حملة شهادة العلوم الإنسانية وأن يكون مكتسباً لجميع المهارات الإعلامية المطلوبة لشغل هذه الوظيفة. ووفق تقديرات نائب نقيب الصحافيين، فإن هناك قرابة 25 قسماً وبرنامجاً لتدريس الإعلام في الجامعات على صعيد درجتي البكالوريوس والدبلوم، فيما لا تقل أعداد الخريجين من هذه البرامج عن 200 سنوياً، تلتحق فئة كبيرة منهم بالمتعطلين عن العمل. ويرى الأسطل أن المطلوب إصدار قانون يوضح من يمارس مهنة الصحافة ويقصرها على خريجي التخصصات الصحافية والإعلامية من الجامعات كما باقي التخصصات العلمية الأخرى، وهو الحل الذي من شأنه أن يخفض نسبة البطالة في صفوف الخريجين.

> 900 صحافي مسجل في النقابة، 30% منهم درسوا الإعلام

يحتاج خريجو الصحافة إلى سنة تقريباً للحصول على عمل (عبد الحكيم ابو رياش)

ويعتبر تخصص الإعلام في أغلب الجامعات والكليات المحلية من التخصصات المتاحة أمام جميع الطلبة على صعيد الدبلوم المتوسط، شريطة الحصول على معدل 50%، ومعدل لا يقل عن 65% في شهادة الثانوية العامة، في حين لا يخضع المتقدم لهذا التخصص لأي اختبارات مسبقة لاختياره.

في موازاة ذلك، يرى رئيس قسم الصحافة والإعلام في الجامعة الإسلامية في غزة أمين وافي أن الواقع الذي يعيشه القطاع ألقى بظلاله على تخصص الصحافة كما باقي التخصصات في ظل وجود مجتمع شاب ومنغلق، عدا عن تبعات الحصار الإسرائيلي المفروض وعدم وجود التواصل مع المؤسسات الإعلامية، إلى جانب توزع الأعباء الإعلامية لعدة تخصصات أخرى.

ويقول وافي، لـ«العربي الجديد»، إن من بين العوامل التي ألقت بظلالها على تخصص الصحافة هو تعدد المؤسسات التي تمتهن تدريس التخصصات الإعلامية، وهو ما أدى لارتفاع أعداد الخريجين، إذ يعتبر قسم الصحافة والإعلام في الجامعة الإسلامية هو الأول من حيث التأسيس عام 1992.

ووفق الأكاديمي الفلسطيني، فإن قسم الصحافة في الجامعة الإسلامية كان مقصوراً عند تأسيسه على تخصص يتعامل مع قرابة 30 إلى 40 طالب وبالعدد ذاته من الطالبات، أما حالياً فإن هناك أكثر من 22 برنامجاً للإعلام في الجامعات والكليات المحلية في غزة. ويشير وافي إلى أن إجمالي التخصصات الإعلامية الموجودة داخل جامعته حالياً هو 6 تخصصات، منها برنامج تم إطلاقه قبل قرابة عامين ويطلق عليه اسم «الإعلام الرقمي»، عدا عن برنامج الدراسات العليا، الذي يعتبر هو الوحيد في القطاع والذي تم افتتاحه عام 2010.

# كيف تؤثر الأخبار الكاذبة في محاربة كورونا؟

واشنطن ـ **العربي الجديد**

انتشرت الأخبار الكاذبة بسرعة على وسائل التواصل الاجتماعي خلال المراحل الأولى من فيروس كورونا. كانت موجة المعلومات المضللة كبيرة، لدرجة أنها وُصفت بـ«الوباء المعلوماتي». تزامناً، انتشرت تحذيرات من تأثير كل ذلك في محاربة المرض، ما أدّى إلى إجبار شركات التواصل الاجتماعي على إصدار قواعد متعلقة بالجائحة، تمنع نشر التضليل أو التشكيك في الوباء ولقاحاته.

وتربط فرضيات بين الأخبار المزيفة والتأثير السلبي في سلوك الناس، مثل رغبتهم في ارتداء كمامة أو الحصول على لقاح أو الامتثال لإرشادات الصحة العامة الأخرى. فما مدى صحة هذه الفرضيات؟ في مايو/أيار 2020 جندت أستاذة علم النفس المشاركة في جامعة كلية دبلن، سيارا غرين، وفريقها، أكثر من 4500 مشارك لدراسة عبر الإنترنت، عبر مقال على موقع الأخبار الأيرلندية TheJournal.ie. أخبروا المشاركين بأنّ الغرض من الدراسة هو «التحقيق في ردود الفعل على مجموعة من رسائل الصحة العامة والقصص الإخبارية المتعلقة بتفشي فيروس كورونا الجديد».

عُرضت على كل شخص أربع قصص إخبارية حقيقية عن الوباء، وقصتان إخباريتان مزيفتان (اختيرتا من قائمة من أربع قصص مزيفة). صُمِّمَت هذه المقالات المزيفة لتكون مشابهة جداً لتلك التي جرى تداولها في ذلك الوقت. وذكرت المقالات أنّ شرب القهوة قد يحمي من فيروس كورونا، وأنّ تناول الفلفل الحار قد يقلل من أعراض الفيروس، وأنّ شركات الأدوية تخفي الآثار الجانبية الضارة للقاح قيد التطوير في ذلك الوقت، وأنّ تطبيق تتبّع الاتصال طوره أشخاص لهم صلات بشركة «كامبريدج أناليتكا» المعروفة بفضيحة تسريب ضخم للبيانات.

بعد قراءة هذه القصص الإخبارية، أشار المشاركون إلى مدى احتمالية تصرفهم بناءً على المعلومات خلال الأشهر العديدة المقبلة، مثل شرب المزيد من القهوة أو تنزيل تطبيق تتبع جهات الاتصال. تقول الاختصاصية، في مقال لها عبر موقع «ذا كونفيرسيشن»: «وجدنا أنّ القصص المزيفة بدت وكأنها غيّرت سلوك الناس، ولكن ليس بشكل كبير. على سبيل المثال، كان الأشخاص الذين رأوا القصة المزيفة حول مخاوف الخصوصية لتطبيق التتبع، أقل استعداداً بنسبة 5% لتنزيل التطبيق من أولئك الذين لم يقرأوا هذه القصة». حتى إنّ بعض المشاركين طوروا ذكريات خاطئة عن القصص المزيفة التي قرأوها. يبدو أنّ «تذكر» سماع قصة مزيفة عن كورونا جعل بعض الأشخاص في الدراسة أكثر ميلاً للتصرف بطريقة معينة. على سبيل المثال، الأشخاص الذين تذكروا خطأً أنهم سمعوا عن مشكلات خصوصية تطبيق تتبع جهات الاتصال، كانوا أقل احتمالاً بنسبة 7% لتنزيل التطبيق من أولئك الذين قرأوا القصة، ولكنهم لم يتذكروها.

> ذكريات عن القصص المزيفة تغير طريقة التصرفات

تربط فرضيات بين الأخبار المزيفة والتأثير السلبي في سلوك الناس (ريتشارد بايكر/ان بيكتشرز)

وكانت هذه التأثيرات صغيرة، ولم تحدث مع كل قصة مزيفة. ولكن حتى التأثيرات الصغيرة يمكن أن تنتج تغييرات كبيرة.

فقد أدت المخاوف التي لا أساس لها من وجود صلة بين لقاح الحصبة والتكاف والحصبة الألمانية والتوحد، إلى انخفاض طفيف نسبياً في معدلات تطعيم الأطفال في أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين (حوالى 10%)، ما أدى بدوره إلى ارتفاع كبير في حالات الحصبة. لذا، من الممكن أنّ الآثار الصغيرة للأخبار الكاذبة قد يكون لها تأثيرات أكبر في صحة الناس.

وخلال البحث، قرأ المشاركون، عشوائياً، تحذيراً عاماً من المعلومات الخاطئة قبل قراءة القصص الحقيقية والمزيفة. و«المثير للدهشة، أننا وجدنا أن قراءة التحذير ليس لها أي تأثير في ردود الناس على القصص المزيفة»، تقول الباحثة.

وبحسبها، يجب أن تفكر الحكومات في هذا عند وضع استراتيجيات الأخبار المزيفة: تأثير الأخبار المزيفة قد يكون أقل من المتوقع، لكن تأثير أي تحذير قد يكون أيضاً منخفضاً.

مقابلة

تواصل ساندي شمعون أداء أغاني الشيخ إمام منذ 7 سنوات في بيروت، وأطلقت أخيراً ثلاثية «فتى 17 أكتوبر» التي توثق فيها ما استوقفها في الانتفاضة الشعبية

# ساندي شمعون

## الذاكرة محور معركتنا ضد النظام

أشرف الحساني

تنتمي المُغنية اللبنانية ساندي شمعون (1987) إلى الحساسية الجديدة داخل الأغنية العربيّة المعاصرة، قادها حبّها للموسيقى الستينيّة والسبعينيّة إلى التعلّق بالريبرتوار الغنائيّ المصري، انطلاقاً من أغاني الشيخ إمام، وأدّت أشهر أغانيه في «مترو المدينة» في بيروت، على مدار 7 أعوام. وإنْ كانت قد درست التمثيل، فإنّ الموسيقى ظلّت بمثابة ضرب من السحر الذي تعيشه الفنّانة في ذاتها.

وعلى الرغم من انتمائها إلى الجيل الجديد، إلا أنها لم تجعل من ذلك عائقاً للسقوط في مسلسل الترفيه والاستهلاك الذي قاد تجارب غنائية عربية متعدّدة إلى الفشل. فهي حرصت على أنْ تبقى أمينة لفنّها وأغانيها. لكن ليس بطريقة تُكرّر فيها نفسها أو تُصبح أغانيها نسخة مُصغّرة عن الأغاني الأصل. ساعدها الاطلاع على الموسيقى الإلكترونية في تجديد تتبعها الفني، من خلال مسحة أنثوية معاصرة ينطبع بها أداؤها، ما يجعلها مُغايرة ومُستساغة لكلّ شخص يسمعها لأوّل مرّة. «العربي الجديد» تحاورها، بمناسبة حفلها الذي أقيم أخيراً في «مترو المدينة»، وعنوانه «غابة» حيث استعادت أغاني الشيخ إمام مجدداً.

■ كيف استطعت المُزاوجة بين فنّ الغناء، والاشتغال على الموسيقى الإلكترونية ودراستها في ألمانيا، هذا فضلاً عن التمثيل السينمائي؟

**درست المسرح والتمثيل أوّلاً، ثم دخلت عالم الغناء. دعمني التمثيل في الأداء على المسرح، وفي استخدام صوتي. أما بالنسبة للموسيقى الإلكترونية، فلم ادرسها، بل تلقيت بعض الصفوف مع صديق، لاستخدام برنامج لصناعة الموسيقى، ثم تابعت مع نفسي بمساعدة بعض البرامج والفيديوهات الموجودة على الإنترنت. لا أعتبر أن هذا مزج بين ثلاثة موضوعات مختلفة، بل أرى أن هذه الاختصاصات متشابكة وتساعد بعضها البعض.**

> لا أفكر في النجومية المزيفة أو النجومية الحقيقية

■ كيف من المُمكن أنْ تخدم تجربتك الغنائية وقوفك أمام الكاميرا وأداء أدوار مُركّبة تتطلّب في أحيان كثيرة خبرة سينمائية مُكثّفة لإنجاح الدور؟

**في السنوات الماضية، تمكنت من اكتساب الثقة بوقوفي على المسرح لمرات مع جمهور مختلف. هذه الخبرة أعطتني ثقة بحواسي وحضوري كممثلة ومغنية. كما أنني أعتبر أن الغناء من أصعب طرق التعبير؛ عندما تقف وحيداً ترمي أحاسيسك كما لو أنك تفضح كل ما في داخلك للعالم. في البدء كان الأمر صعبا جداً ومخيفا، لكن التكرار اكسبني خبرة وثقة.**

■ لماذا الشيخ إمام وليس أم كلثوم أو أسمهان أو فيروز مثلاً؟

**ألحان الشيخ إمام تشبهني كثيراً. طريقة ادائه لأغانيه حرة، وتجعلني أميل إليه اكثر واكثر. كل شخص غنى الشيخ إمام كان يشبه نفسه ولا يشبهه. أما بالنسبة لأسمهان أو فيروز، فلا أجد نفسي أشبه أحاسيسهما، وأشعر أنني ساكون مقيدة. أما أم كلثوم، فليس لدي جرأة ان أغني لها.**

■ هل تعتقدين أنّ جمهور الأغنية العربيّة مُتعطّش للريبرتوار الغنائي النوستالجي للشيخ إمام، أمام أقول أطياف الأغنية المُلتزمة داخل الساحة الفنيّة؟

**الشيخ إمام قريب جداً لحياتنا؛ يتكلم عن مشاعرنا اليومية وصعوبة حياتنا في العالم العربي، مع الكثير من الهزل والشاعرية والخيال واللعب، لذلك الناس دائما تشتاق لأغنياته.**

■ تُؤدّين أغاني الشيخ إمام بطريقة معاصرة وأكثر التحاماً بالآلات الموسيقيّة الحديثة. إلى أيّ حد تستطيع في نظرك الموسيقى الإلكترونية تجديد أغاني الشيخ إمام وفتح آفاق جديدة للاشتغال؟

**ليس لدي أي اهتمام في إعادة انتاج أغاني الشيخ إمام بطريقة إلكترونية. أميل أكثر لإعادة التوزيع، كما سبق وفعلنا في فرقة «الراحل الكبير» مع أغنيتي «وهبت عمري» و«سايس حصانك».**

■ كيف تُقيّمين شعور الجمهور بالاستماع لأغاني الستينيات والسبعينيات، خاصّة وأنك تُغنّين منذ 7 سنوات في «مترو المدينة»؟

**مشاكلنا في العالم العربي خالدة، لذلك فإن أغاني الشيخ إمام دائما معاصرة، خاصة أن الحالة غير اعتيادية وغير كلاسيكية. كما أنني ابحث دائماً عن أغان لم أؤدها سابقاً للشيخ إمام، أو أجدّد في الريبرتوار. أظن أن هذا أيضاً سبب صمود هذا العرض.**

■ بعيداً عن تجربتك الغنائية، ألا تعتقدين أنّ الموسيقى الإلكترونية أضحت الملاذ الفني السهل للعديد من الموسيقيين صوب نجومية مزيّفة؟

**للصراحة، أنا لا أفكر في النجومية المزيفة أو النجومية الحقيقية. بعيدة كل البعد عن هذه المسميات، وليس لدي أي اهتمام في هذا المجال.**

■ خلال هذه السنة، صدرت لك أغنية جديدة عنوانها «أحلام الخيال». ماذا تقولين عن هذه الأغنية التي تستلهم أحداث 17 أكتوبر؟

**«أحلام الخيال» هي أول خطوة لاكتشاف مخزون الأصوات والتاريخ السمعي الموجود في داخلي. ليلة 17 أكتوبر/تشرين الأول 2019 أثرت فيّ كثيراً، وأحببت أن أنتج خريطة أحاسيس وأفكار هذه الليلة. إنها الطريقة الأفضل لي لترجمة وارشفة كل هذا الضخ من الأحاسيس والمشاهد بجمل صوتية.**

■ هل ترين أنّ الأغنية اليوم قادرة على توثيق ما يشعر به الناس وما يعيشونه من ألم وأوجاع وتقلّبات؟

**عاش اللبنانيون 30 سنة حرب أهلية. لم تؤرخ هذه الأحداث بكتب رسمية. فالجيل الذي لم يعش هذه الحرب تعرف عليها عبر الأفلام المستقلة والموسيقى والكتب. أظن أن أبرز المعارك ضد النظام تتمثل بالذاكرة وتراكم هذه الذاكرة وتاريخ الصراع. لذلك، علينا أن نؤرخ بجميع الطرق هذه الأحداث.**

### «ثلاثية فتى 17ت»

اليوم يتألف من 3 اغنيات تعبّر عن الحالات النفسية التي شعرت بها المغنية خلال انتفاضة 17 اكتوبر/ تشرين الاول 2019: اليوفوريا، والخوف، والركود. تجمع الاغاني بين اصوات الكترونية ومقاطع صوتية من الفيديوهات المصورة في الشارع خلال الانتفاضة واحداث حصلت في الوقت عينه، بالاضافة الى صوت المغنية، والبزق، والالات الايقاعية. صدرت الاغنية الاولى منه، وعنوانها «احلام الخيال»، في يناير/كانون الثاني.

**شمعون: «دعمني التمثيل في الأداء على المسرح»** (مترو المدينة/ فيسبوك)

مسرح

# عودة استعراضات برودواي

**مسرحيات كليرة استانفت عروضها يوم الثلاثاء الماضي** (جينيفر لورنس/ Getty)

في المعدل مائة دولار. يُفرض على المتفرجين كلهم أن يكونوا قد تلقوا اللقاح المضاد لفيروس كورونا، شأنهم في ذلك شأن الفنانين والفنيين وطواقم المسرح. كما يتعين على المتفرجين وضع كمامة طوال مدة العرض.

وتقول أنجيلا ميكا البالغة 65 عاماً، والآتية من شمال ولاية نيويورك: «أظن أنني سأشعر بارتياح أكبر. لدينا نسخ عن بطاقات التلقيح الخاصة بنا، واستخدمناها للدخول إلى بعض المطاعم هنا في نيويورك من دون أي مشكلات، فالوضع جيد إذن».

وتضيف «نحاول المجيء سنوياً لمشاهدة بعض المسرحيات، لذا فإن إعادة فتح برودواي أمر رائع. لقد اشتقنا لذلك. لا شيء يثير فينا حماسة أكبر».

كانت مسارح برودواي تدر نحو 33 مليون دولار أميركي من الإيرادات أسبوعياً، لـ31 عرضاً، قبل أن تؤدي جائحة «كوفيد-19» إلى وقف هذا الشريان الثقافي في نيويورك. وقضت جائحة «كوفيد-19» على نحو 34 ألف شخص في هذه العاصمة الثقافية والاقتصادية للولايات المتحدة. وتأتي عودة العروض إلى المدينة في ظل النقص الكبير في عدد السياح، خصوصاً الأجانب الذين يشكلون في العادة ثلثي رواد مسرحيات برودواي. غير أن المنتجين يبدون تفاؤلاً لقناعتهم بأن المسارح ستمتلئ بسكان نيويورك والزوار الأميركيين.

ويبدو الإقبال قوياً منذ الآن، إذ إن بطاقات عرض «الأسد الملك» بيعت بالكامل لعروض الثلاثاء والأربعاء الماضيين، عبر موقع «برودواي دوت كوم» لحجز التذاكر.

وكانت سو فروست، وهي إحدى منتجات المسرحية الاستعراضية «كوم اواي ويذ مي» (تعال بعيداً معي)، أكدت الأسبوع الماضي، لوكالة «فرانس برس»: «عندما نرى الرموز البريدية للأشخاص الذين يشترون التذاكر، يشكل ذلك حافزاً لنا، إذ إنهم يأتون من مختلف مناطق الساحل الشرقي» للولايات المتحدة. بيعت أيضاً كامل تذاكر هذه المسرحية التي تتطرق إلى تبعات هجمات 11 سبتمبر/أيلول 2001، لعرضها الافتتاحي في 21 سبتمبر/ أيلول الحالي، بعد التوقف لأشهر طويلة.

(فرانس برس)

> يُفرض على المتفرجين وفريق العمل ان يكونوا قد تلقوا اللقاح



صحة

# غذاء التلاميذ: نصائح لوجبات صحية ومتوازنة

يارا حسين

يحتاج تلاميذ المدارس إلى نظام غذائي متوازن، يوفر الطاقة اللازمة للدراسة والنشاط الحركي، ويزود الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم والعقل بشكل سليم. فما هي أهم النصائح الغذائية للطلاب الذين يتجهزون لبدء العام الدراسي الجديد؟

### وجبة الإفطار

تعتبر وجبة الإفطار من أهم الوجبات التي تمد الطالب بالطاقة اللازمة للقيام بالنشاطات المختلفة، كما أنها تساعد على ضبط مستوى السكر في الدم، وتمنع التعب والصداع. وتشير الدراسات إلى أن الطلاب الذين يتناولون وجبة فطور صحية هم أكثر ذكاء ورشاقة، كما أنهم أقل عرضة لتناول وجبات خفيفة من الأطعمة الغنية بالدهون أو السكر في وقت لاحق. وتُظهر الأدلة التجريبية من الأبحاث أن تخطي وجبة الإفطار يمكن أن يكون له آثار سلبية على مستويات الطاقة العامة وإدراك أطفال المدارس. وتشمل وجبة الإفطار النموذجية الحبوب (الأرز أو الخبز أو الشوفان)، والأطعمة الغنية بالبروتين مثل البيض وكوب من الحليب، والفاكهة الغنية بفيتامين «سي» مثل البرتقال والبابايا.

### وجبة مدرسية متوازنة

ينصح بتحضير وجبة صحية تضمن الحصول على الكمية الكافية من العناصر الغذائية، وهي: الكربوهيدرات التي توفر الطاقة للنمو والنشاط البدني. ووفقاً للإرشادات الغذائية الأميركية، ينصح طلاب المدارس بتناول 130 غراماً من الكربوهيدرات يومياً، إذ توفر هذه الكمية ما يكفي من الطاقة اللازمة للدماغ ليعمل بشكل صحيح، وتمده بكميات كافية من الغلوكوز، لتعزيز الأداء المعرفي، وتحسين الذاكرة والمزاج. وينصح باختيار المصادر الجيدة للكربوهيدرات مثل الحبوب الكاملة ومنتجات الألبان والفواكه والخضروات والبقوليّات، والابتعاد عن مصادر الكربوهيدرات المكررة والسكريّات المضافة، مثل البسكويت والحلويات والسكاكر والبروتين أحد أهم عناصر الغذاء المهمّة للنمو ولبناء أنسجة الجسم والحفاظ عليها وإصلاحها. يحتاج الأطفال في عمر 4 إلى 9 سنوات إلى 19 غراما من البروتين يومياً، وترتفع هذه الاحتياجات إلى 34 غراما في الأعمار بين 9 و13 عاماً. أما الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و18 عاماً، فتحتاج الفتيات منهم إلى 46 غراما من البروتين يومياً، بينما يحتاج الذكور إلى 52 غراماً يومياً. وتشمل المصادر الغنية بالبروتين اللحوم الحمراء والدجاج والديك الرومي والأسماك، والبيض، ومنتجات الألبان، والبقوليات.

الأحماض الدهنية الأساسية، وخاصة أحماض «أوميغا 3». وتوصي «جمعية القلب الأميركية» بأن يحصل الأطفال في سن الدراسة على 25% إلى 35% من السعرات الحرارية اليومية من الدهون، وخاصة الدهون الأحادية والدهون المتعددة غير المشبعة. وتشمل مصادر الدهون الصحيّة المكسّرات، وبذور الكتان، والبقطين، والأسماك الدهنية، وزيت السمك. ويؤثر نقص الأحماض الدهنية غير المشبعة سلباً على الأداء الدراسي. ففي دراسة أجريت على 102 من الأطفال الذين يعانون من عسر القراءة، أدت ستة أشهر من العلاج بمكملات الأحماض الدهنية إلى تحسن كبير في القراءة والتهجئة والكتابة اليدوية والتعبير الكتابي.

الفيتامينات والمعادن الأساسية تعتبر ضرورية للأطفال في هذا السنّ، بما في ذلك الكالسيوم المهم لبناء عظام وأسنان قوية، المتوفر في منتجات الألبان والمشروبات المدعّمة بالكالسيوم. كما يحتاج الأطفال إلى الحديد، بسبب زيادة حجم الدم بسرعة أثناء النمو، وهو متوفر في اللحوم والأسماك والحبوب المدعّمة بالحديد. ومن الفيتامينات الضرورية للأطفال فيتامين «دي» الضروري لصحة العظام، والموجود في الأسماك ومنتجات الألبان وصفار البيض، وفيتامين «إيه» الموجود في الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان.

### الوجبات الخفيفة

قد تكون معظم الوجبات الخفيفة المستهلكة في المدرسة غنية بالدهون والسكريات عالية الطاقة وقليلة المغذيات، مثل عبوات رقائق البطاطس، والشوكولاتة، والبسكويت، والمشروبات الغازية. لذلك، ينصح بتحضير وجبات خفيفة صحية غنية بالمغذيات.

> وجبة الإفطار تمدّ الطالب بالطاقة اللازمة للتركيز

**تحذير من الوجبات السريعة غير الصحية** (فرانس برس)

جدل

# نيكي ميناج... ولا لحظة ملل واحدة

تواصل المغنية إثارة الجدل، وأخيراً شككت بفاعلية اللقاحات المضادة لفيروس كورونا، في تصريحات وصل صداها إلى لندن وواشنطن

لوس أنجليس ـ العربي الجديد

يبدو أن مغنية الراب الأميركية نيكي ميناج لا تمل من إثارة الجدل. خلال الأسبوع الحالي، أكدت النجمة البالغة من العمر 38 عاماً أنها لن تتمكن من حضور حفل «مت غالا»، وهو فعالية لجمع التبرعات لمتحف متروبوليتان للفنون في نيويورك، بسبب إلزام الضيوف بتلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا. كاذبة». إن «هذا الأمر لا يشكل بوضوح عاملاً مساعداً». وتوجه إلى المشاهير قائلاً «لا تفعلوا ذلك من فضلكم، أنتم تلحقون حقاً الأذى بالناس، لأن اللقاحات تنقذ الأرواح». وعبر نشر الأكاذيب، أنتم تفعلون العكس».

وعبّر البيت الأبيض عن استعداده لإجراء اتصال هاتفي بنيكي ميناج، في مسعى لإقناعها بأهمية لقاحات فيروس كورونا وفاعليتها. وقال مسؤول في البيت الأبيض «عرضنا إجراء اتصال بنيكي ميناج، ليجيب خلاله أحد أطبائنا عن أسئلتها بشأن سلامة اللقاحات وفاعليتها»، وفق ما نقلت وكالة «رويترز» الخميس. من يتابع المغنية الأميركية لن يستغرب تصريحاتها الأخيرة، فهي لطالما أثارت الجدل، وتشاجرت مع ذات سجل سيئ في مجال حقوق الإنسان. القرارات السيئة التي عرضتها لموجات من الانتقادات، مثل مواقفها على إحياء حفل في المملكة العربية السعودية، عام 2019، مما دفعها إلى التراجع لاحقاً. الأمر نفسه حصل بشأن حفل لها في أنغولا، وهي أيضاً دولة لقضايا فضل مشاهير عدم إثارتها. عام 2015، عندما سألتها «بيلبورد» عن سجن السود في نظام السجون الأميركي، قالت إنه شكل آخر من أشكال «العبودية». وفي 2017، دفعت رسوماً جامعية لطالب طلب مساعدتها عبر «تويتر». لاحقاً، تعهدت بتقديم أكثر من 30 ألف دولار لمساعدة الطلاب.

تساق في شأن التلقيح ضد «كوفيد-19». وقال خلال مؤتمر صحافي الأربعاء إن «ثمة عددا من الأكاذيب المتداولة وبعضها يعكس سخافة واضحة». وانتقد ويتي «من يروجون لمعلومات كاذبة»، مضيفاً «يجب أن يخجلوا من أنفسهم».

أما بوريس جونسون (57 عاماً) فقد بدا أقل ارتياحاً، قائلاً، خلال المؤتمر نفسه، إنه «غير مطلع على أعمال نيكي ميناج بالقدر اللازم»، وفق ما نقلت وكالة «فرانس برس». وبعثت مغنية الراب الأميركية بعدها برسالة صوتية عبر «تويتر» إلى بوريس جونسون، بلكنة بريطانية، أدعت فيها أنها مولودة في بريطانيا، وذهبت إلى الجامعة مع مارغريت تاتشر التي حذّرتها «بامور جيدة كثيرة» بشأن جونسون.

ورداً على سؤال بشأن نيكي ميناج صباح الأربعاء، دعا وزير الصحة ساجد جاويد المشاهير إلى التنبه لتصريحاتهم. وقال عبر إذاعة «تايمز راديو»، تعليقاً على «الأشخاص الذين ينشرون معلومات وغردت نيكي ميناج، لمتابعيها البالغ عددهم 22 مليون شخص، أن أحد أقاربها في ترينيداد رفض التطعيم، بعد تعرض صديق له لمضاعفات حالت دون زواجه بعد حصوله على اللقاح. وقالت: «تورمت خصيتاه. كان صديقه على بعد أسابيع من الزواج، لكن الفتاة ألغت الزفاف». وأشارت إلى أنها لم تتلق بعد اللقاح المضاد لفيروس كورونا، لأنها لا تزال تجمع معلومات عنه. هذه التصريحات وصل صداها إلى مسؤولين بريطانيين، إذ ندد كبير الأطباء في إنكلترا كريس ويتي بـ«الأكاذيب» التي

**الأرت شوكو كان بشأن فاعلية اللقاحات المضادة لفيروس كورونا** (غيلبرت كارانسكويلو/ Getty)