Toggle theme

* Light
* Dark
* Auto

 ورقة الغش

[جدول بيانات LTR](http://docs.google.com/examples/cheatsheet/)

## على هذه الصفحة

* المحتوى
  + [النصوص](#gjdgxs)
  + [الصور](#30j0zll)
  + [الجداول](#1fob9te)
  + [النماذج البيانية](#3znysh7)
* النماذج
  + [نظرة عامة](#2et92p0)
  + [الحقول المعطلة](#tyjcwt)
  + [الأحجام](#3dy6vkm)
  + [مجموعة الإدخال](#1t3h5sf)
  + [الحقول ذوي العناوين العائمة](#4d34og8)
  + [التحقق](#2s8eyo1)
* مكونات
  + [المطوية](#17dp8vu)
  + [الإنذارات](#3rdcrjn)
  + [الشارة](#26in1rg)
  + [مسار التنقل التفصيلي](#lnxbz9)
  + [الأزرار](#35nkun2)
  + [مجموعة الأزرار](#1ksv4uv)
  + [البطاقة](#44sinio)
  + [شرائح العرض](#2jxsxqh)
  + [القوائم المنسدلة](#z337ya)
  + [مجموعة العناصر](#3j2qqm3)
  + [الصندوق العائم](#1y810tw)
  + [التنقل](#4i7ojhp)
  + [شريط التنقل](#2xcytpi)
  + [ترقيم الصفحات](#1ci93xb)
  + [الصناديق المنبثقة](#3whwml4)
  + [شريط التقدم](#2bn6wsx)
  + [المخطوطة](#qsh70q)
  + [الدوائر المتحركة](#3as4poj)
  + [الإشعارات](#1pxezwc)
  + [التلميحات](#49x2ik5)

المحتوى

النصوص

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/content/typography/)

العرض 1

العرض 2

العرض 3

العرض 4

العرض 5

العرض 6

عنوان 1

عنوان 2

عنوان 3

عنوان 4

عنوان 5

عنوان 6

هذه قطعة إملائية متميزة، فهي مصممة لتكون بارزة من بين القطع الإملائية الأخرى.

يمكنك استخدام تصنيف mark لتحديد نص.

~~من المفترض أن يتم التعامل مع هذا السطر كنص محذوف.~~

~~من المفترض أن يتم التعامل مع هذا السطر على أنه لم يعد دقيقًا.~~

من المفترض أن يتم التعامل مع هذا السطر كإضافة إلى المستند.

سيتم عرض النص في هذا السطر كما وتحته خط.

من المفترض أن يتم التعامل مع هذا السطر على أنه يحوي تفاصيل صغيرة.

**هذا السطر يحوي نص عريض.**

*هذا السطر يحوي نص مائل.*

إقتباس مبهر، موضوع في عنصر blockquote

شخص مشهور في عنوان المصدر

* هذه قائمة عناصر.
* بالرغم من أنها مصممة كي لا تظهر كذلك.
* إلا أنها مجهزة كـ قائمة خلف الكواليس
* هذا التصميم ينطبق فقد على القائمة الرئيسية
* القوائم الفرعية
  + لا تتأثر بهذا التصميم
  + فهي تظهر عليها علامات الترقيم
  + وتحتوي على مساحة فارغة بجوارها
* قد يكون هذا التصميم مفيدًا في بعض الأحيان.
* هذا عنصر في قائمة.
* وهذا أيضًا.
* لكنهم يظهرون متجاورين.

الصور

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/content/images/)

صورة مستجيبة

200x200

الجداول

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/content/tables/)

| # | الاسم الاول | الكنية | الاسم المستعار |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Mark | Otto | @mdo |
| 2 | Jacob | Thornton | @fat |
| 3 | Larry the Bird | | @twitter |

| # | الاسم الاول | الكنية | الاسم المستعار |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Mark | Otto | @mdo |
| 2 | Jacob | Thornton | @fat |
| 3 | Larry the Bird | | @twitter |

| Class | عنوان | عنوان |
| --- | --- | --- |
| Default | خلية | خلية |
| Primary | خلية | خلية |
| Secondary | خلية | خلية |
| Success | خلية | خلية |
| Danger | خلية | خلية |
| Warning | خلية | خلية |
| Info | خلية | خلية |
| Light | خلية | خلية |
| Dark | خلية | خلية |

| # | الاسم الاول | الكنية | الاسم المستعار |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Mark | Otto | @mdo |
| 2 | Jacob | Thornton | @fat |
| 3 | Larry the Bird | | @twitter |

النماذج البيانية

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/content/figures/)

400x300 شرح للصورة أعلاه.

## النماذج

نظرة عامة

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/forms/overview/)

البريد الإلكتروني

لن نقوم بمشاركة بريدك الإلكتروني مع أي شخص آخر.

كلمة السر

قائمة اختيار افتح قائمة الاختيار هذه واحد اثنان ثلاثة

اخترني

أزرار الاختيار الأحادي

الخيار الافتراضي

خيار آخر

رفع

زر على شكل مفتاح اختيار.

مثال على حقل اختيار نطاقي

إرسال

الحقول المعطلة

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/forms/overview/#disabled-forms)

حقل إدخال معطل

قائمة اختيار معطلة خيار معطل

زر اختيار معطل

أزرار اختيار أحادي معطلين

خيار معطل

خيار آخر معطل

رفع معطل

زر معطل على شكل مفتاح اختيار.

حقل اختيار نطاقي معطل

إرسال

الأحجام

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/forms/form-control/#sizing)

افتح قائمة الاختيار هذه واحد اثنان ثلاثة

افتح قائمة الاختيار هذه واحد اثنان ثلاثة

مجموعة الإدخال

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/forms/input-group/)

أنا اسمي

وغيرها

عنوان حسابك الشخصي

https://example.com/users/

.00 $

مع textarea

الحقول ذوي العناوين العائمة

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/forms/floating-labels/)

البريد الالكتروني

كلمة السر

التحقق

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/forms/validation/)

الاسم الاول

يبدو صحيحًا!

الكنية

يبدو صحيحًا!

اسم المستخدم

@

يرجى اختيار اسم مستخدم.

مدينة

يرجى إدخال مدينة صحيحة.

حالة اختر... ...

يرجى اختيار ولاية صحيحة.

الرمز البريدي

يرجى إدخال رمز بريدي صحيح.

أوافق على الشروط والأحكام

تجب الموافقة قبل إرسال النموذج.

إرسال النموذج

## العناصر

المطوية

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/accordion/)

عنصر المطوية الأول

**هذا هو محتوى عنصر المطوية الأول.** سيكون المحتوى مخفيًا بشكل إفتراضي حتى يقوم Bootstrap بإضافة الكلاسات اللازمة لكل عنصر في المطوية. هذه الكلاسات تتحكم بالمظهر العام ووتتحكم أيضا بإظهار وإخفاء أقسام المطوية عبر حركات CSS الإنتقالية. يمكنك تعديل أي من هذه عبر كلاسات CSS خاصة بك، او عبر تغيير القيم الإفتراضية المقدمة من Bootstrap. من الجدير بالذكر أنه يمكن وضع أي كود HTML هنا، ولكن الحركة الإنتقالية قد تحد من الoverflow.

عنصر المطوية الثاني

**هذا هو محتوى عنصر المطوية الثاني.** سيكون المحتوى مخفيًا بشكل إفتراضي حتى يقوم Bootstrap بإضافة الكلاسات اللازمة لكل عنصر في المطوية. هذه الكلاسات تتحكم بالمظهر العام ووتتحكم أيضا بإظهار وإخفاء أقسام المطوية عبر حركات CSS الإنتقالية. يمكنك تعديل أي من هذه عبر كلاسات CSS خاصة بك، او عبر تغيير القيم الإفتراضية المقدمة من Bootstrap. من الجدير بالذكر أنه يمكن وضع أي كود HTML هنا، ولكن الحركة الإنتقالية قد تحد من الoverflow.

عنصر المطوية الثالث

**هذا هو محتوى عنصر المطوية الثالث.** سيكون المحتوى مخفيًا بشكل إفتراضي حتى يقوم Bootstrap بإضافة الكلاسات اللازمة لكل عنصر في المطوية. هذه الكلاسات تتحكم بالمظهر العام ووتتحكم أيضا بإظهار وإخفاء أقسام المطوية عبر حركات CSS الإنتقالية. يمكنك تعديل أي من هذه عبر كلاسات CSS خاصة بك، او عبر تغيير القيم الإفتراضية المقدمة من Bootstrap. من الجدير بالذكر أنه يمكن وضع أي كود HTML هنا، ولكن الحركة الإنتقالية قد تحد من الoverflow.

الإنذارات

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/alerts/)

تنبيه primary بسيط مع [رابط مثال](#2p2csry). أعطها نقرة إذا أردت.

تنبيه secondary بسيط مع [رابط مثال](#2p2csry). أعطها نقرة إذا أردت.

تنبيه success بسيط مع [رابط مثال](#2p2csry). أعطها نقرة إذا أردت.

تنبيه danger بسيط مع [رابط مثال](#2p2csry). أعطها نقرة إذا أردت.

تنبيه warning بسيط مع [رابط مثال](#2p2csry). أعطها نقرة إذا أردت.

تنبيه info بسيط مع [رابط مثال](#2p2csry). أعطها نقرة إذا أردت.

تنبيه light بسيط مع [رابط مثال](#2p2csry). أعطها نقرة إذا أردت.

تنبيه dark بسيط مع [رابط مثال](#2p2csry). أعطها نقرة إذا أردت.

أحسنت!

لقد نجحت في قراءة رسالة التنبيه المهمة هذه. سيتم تشغيل نص المثال هذا لفترة أطول قليلاً حتى تتمكن من رؤية كيفية عمل التباعد داخل التنبيه مع هذا النوع من المحتوى.

كلما احتجت إلى ذلك ، تأكد من استخدام أدوات الهامش للحفاظ على الأشياء لطيفة ومرتبة.

الشارة

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/badge/)

مثال على عنوان جديد

مثال على عنوان جديد

مثال على عنوان جديد

مثال على عنوان جديد

مثال على عنوان جديد

مثال على عنوان جديد

مثال على عنوان جديد

مثال على عنوان جديد

Primary Secondary Success Danger Warning Info Light Dark

مسار التنقل التفصيلي (فتات الخبز)

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/breadcrumb/)

1. [الصفحة الرئيسية](#2p2csry)
2. [المكتبة](#2p2csry)
3. البيانات

الأزرار

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/buttons/)

Primary Secondary Success Danger Warning Info Light Dark رابط

Primary Secondary Success Danger Warning Info Light Dark

زر صغير زر قياسي زر كبير

مجموعة الأزرار

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/button-group/)

1 2 3 4

5 6 7

8

البطاقة

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/card/)

غطاء الصورة

عنوان البطاقة

بعض الأمثلة السريعة للنصوص للبناء على عنوان البطاقة وتشكيل الجزء الأكبر من محتوى البطاقة.

[اذهب لمكان ما](#2p2csry)

متميز

عنوان البطاقة

بعض الأمثلة السريعة للنصوص للبناء على عنوان البطاقة وتشكيل الجزء الأكبر من محتوى البطاقة.

[اذهب لمكان ما](#2p2csry)

منذ يومان

عنوان البطاقة

بعض الأمثلة السريعة للنصوص للبناء على عنوان البطاقة وتشكيل الجزء الأكبر من محتوى البطاقة.

* عنصر
* عنصر آخر
* عنصر ثالث

[رابط البطاقة](#2p2csry) [رابط آخر](#2p2csry)

صورة

عنوان البطاقة

هذه بطاقة أعرض مع نص داعم تحتها كمقدمة طبيعية لمحتوى إضافي. هذا المحتوى أطول قليلاً.

آخر تحديث منذ 3 دقائق

شرائح العرض

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/carousel/)

الشريحة الأولى

عنوان الشريحة الأولى

محتوى وصفي يعبئ فراغ الشريحة الأولى.

الشريحة الثانية

عنوان الشريحة الثانية

محتوى وصفي يعبئ فراغ الشريحة الأولى.

الشريحة الثالثة

عنوان الشريحة الثالثة

محتوى وصفي يعبئ فراغ الشريحة الأولى.

السابق التالي

القوائم المنسدلة

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/dropdowns/)

زر القائمة المنسدلة

###### عنوان القائمة المنسدلة

* [عمل](#2p2csry)
* [عمل آخر](#2p2csry)
* [شيء آخر هنا](#2p2csry)
* [رابط منفصل](#2p2csry)

زر القائمة المنسدلة

###### عنوان القائمة المنسدلة

* [عمل](#2p2csry)
* [عمل آخر](#2p2csry)
* [شيء آخر هنا](#2p2csry)
* [رابط منفصل](#2p2csry)

زر القائمة المنسدلة

###### عنوان القائمة المنسدلة

* [عمل](#2p2csry)
* [عمل آخر](#2p2csry)
* [شيء آخر هنا](#2p2csry)
* [رابط منفصل](#2p2csry)

Primary تبديل القائمة المنسدلة

* [عمل](#2p2csry)
* [عمل آخر](#2p2csry)
* [شيء آخر هنا](#2p2csry)

Secondary تبديل القائمة المنسدلة

* [عمل](#2p2csry)
* [عمل آخر](#2p2csry)
* [شيء آخر هنا](#2p2csry)

Success تبديل القائمة المنسدلة

* [عمل](#2p2csry)
* [عمل آخر](#2p2csry)
* [شيء آخر هنا](#2p2csry)

Info تبديل القائمة المنسدلة

* [عمل](#2p2csry)
* [عمل آخر](#2p2csry)
* [شيء آخر هنا](#2p2csry)

Warning تبديل القائمة المنسدلة

* [عمل](#2p2csry)
* [عمل آخر](#2p2csry)
* [شيء آخر هنا](#2p2csry)

Danger تبديل القائمة المنسدلة

* [عمل](#2p2csry)
* [عمل آخر](#2p2csry)
* [شيء آخر هنا](#2p2csry)

زر القائمة المنسدلة لليسار

###### عنوان القائمة المنسدلة

* [عمل](#2p2csry)
* [عمل آخر](#2p2csry)
* [شيء آخر هنا](#2p2csry)
* [رابط منفصل](#2p2csry)

زر القائمة المنسدلة للأعلى

###### عنوان القائمة المنسدلة

* [عمل](#2p2csry)
* [عمل آخر](#2p2csry)
* [شيء آخر هنا](#2p2csry)
* [رابط منفصل](#2p2csry)

زر القائمة المنسدلة لليمين

###### عنوان القائمة المنسدلة

* [عمل](#2p2csry)
* [عمل آخر](#2p2csry)
* [شيء آخر هنا](#2p2csry)
* [رابط منفصل](#2p2csry)

قائمة منسدلة بمحاذاة نهاية الزر

###### عنوان القائمة المنسدلة

* [عمل](#2p2csry)
* [عمل آخر](#2p2csry)
* [رابط منفصل](#2p2csry)

مجموعة العناصر

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/list-group/)

* عنصر معطل
* عنصر ثاني
* عنصر ثالث
* عنصر رابع
* وعنصر خامس أيضًا
* عنصر
* عنصر ثاني
* عنصر ثالث
* عنصر رابع
* وعنصر خامس أيضًا

[عنصر مجموعة قائمة default بسيط](#2p2csry) [عنصر مجموعة قائمة primary بسيط](#2p2csry) [عنصر مجموعة قائمة secondary بسيط](#2p2csry) [عنصر مجموعة قائمة success بسيط](#2p2csry) [عنصر مجموعة قائمة danger بسيط](#2p2csry) [عنصر مجموعة قائمة warning بسيط](#2p2csry) [عنصر مجموعة قائمة info بسيط](#2p2csry) [عنصر مجموعة قائمة light بسيط](#2p2csry) [عنصر مجموعة قائمة dark بسيط](#2p2csry)

الصندوق العائم

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/modal/)

إطلاق صندوق عائم تجريبي إطلاق صندوق عائم عالق صندوق عائم متنصف عاموديًا وقابل للتمرير صندوق عائم يملأ الشاشة

التنقل

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/navs-tabs/)

[نشط](#2p2csry) [رابط](#2p2csry) [رابط](#2p2csry) معطل

الصفحة الرئيسية الملف الشخصي اتصل بنا

محتوى لتوضيح كيف يعمل التبويب. هذا المحتوى مرتبط بتبويب الصفحة الرئيسية. إذن، أمامنا بعض التحدّيات الصعبة. لكن لا يمكننا أن نعتمد على التطورات التكنولوجية وحدها في ميدان قوى السوق الحرة، لإخراجنا من هذه الورطة، لا سيّما أنها نفسها، مقرونة بالافتقار إلى البصيرة، هي التي أودت بنا إلى هذا التبدُّل المناخي في الدرجة الأولى.

محتوى لتوضيح كيف يعمل التبويب. هذا المحتوى مرتبط بتبويب الملف الشخصي. معظم البشر في بلدان العالَم النامي، لم يقتنوا بعد مكيّفهم الأول، والمشكلة إلى ازدياد. فمعظم البلدان النامية هي من البلدان الأشد حرارة والأكثر اكتظاظًا بالسكان في العالم.

محتوى لتوضيح كيف يعمل التبويب. هذا المحتوى مرتبط بتبويب الاتصال بنا. أمامنا بعض التحدّيات الصعبة. لكن لا يمكننا أن نعتمد على التطورات التكنولوجية وحدها في ميدان قوى السوق الحرة، بل يجب وضع معايير جدوى جديدة لشركات البناء ومعايير أعلى لجدوى التكييف من أجل تحفيز الحلول المستدامة قانونيًا.

* [نشط](#2p2csry)
* [رابط](#2p2csry)
* [رابط](#2p2csry)
* معطل

شريط التنقل

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/navbar/)



* [الصفحة الرئيسية](#2p2csry)
* [رابط](#2p2csry)
* [قائمة منسدلة](#2p2csry)
  + [عمل](#2p2csry)
  + [عمل آخر](#2p2csry)
  + [شيء آخر هنا](#2p2csry)
* معطل

بحث



* [الصفحة الرئيسية](#2p2csry)
* [رابط](#2p2csry)
* [قائمة منسدلة](#2p2csry)
  + [عمل](#2p2csry)
  + [عمل آخر](#2p2csry)
  + [شيء آخر هنا](#2p2csry)
* معطل

بحث

ترقيم الصفحات

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/pagination/)

* [1](#2p2csry)
* [2](#2p2csry)
* [3](#2p2csry)
* [«](#2p2csry)
* [1](#2p2csry)
* [2](#2p2csry)
* [3](#2p2csry)
* [»](#2p2csry)
* السابق
* [1](#2p2csry)
* [2](#2p2csry)
* [3](#2p2csry)
* [التالى](#2p2csry)

الصناديق المنبثقة

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/popovers/)

انقر لعرض/إخفاء الصندوق المنبثق

انبثاق إلى الأعلى انبثاق إلى اليسار انبثاق إلى الأسفل انبثاق إلى اليمين

شريط التقدم

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/progress/)

0%

25%

50%

75%

100%

المخطوطة

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/scrollspy/)

[شريط التنقل](#2p2csry)

* [@fat](#147n2zr)
* [@mdo](#3o7alnk)
* [قائمة منسدلة](#2p2csry)
  + [واحد](#23ckvvd)
  + [اثنان](#ihv636)
  + [ثلاثة](#32hioqz)

@fat

محتوى لتوضيح كيف تعمل المخطوطة. ببساطة، المخطوطة عبارة عن منشور طويل يحتوي على عدة أقسام، ولديه شريط تنقل يسهل الوصول إلى هذه الأقسام الفرعية.

#### @mdo

بصرف النظر عن تحسيننا جدوى المكيّفات أو عدم تحسينها، فإن الطلب على الطاقة سيزداد. وطبقاً لما جاء في مقالة معهد ماساشوستس للتكنولوجيا، السالف ذكره، ثمَّة أمر يجب عدم إغفاله، وهو كيف أن هذا الطلب سيضغط على نظم توفير الطاقة الحالية. إذ لا بد من إعادة تأهيل كل شبكات الكهرباء، وتوسيعها لتلبية طلب الطاقة في زمن الذروة، خلال موجات الحرارة المتزايدة. فحين يكون الحر شديداً يجنح الناس إلى البقاء في الداخل، وإلى زيادة تشغيل المكيّفات، سعياً إلى جو لطيف وهم يستخدمون أدوات وأجهزة مختلفة أخرى.

#### واحد

وكل هذه الأمور المتزامنة من تشغيل الأجهزة، يزيد الضغط على شبكات الطاقة، كما أسلفنا. لكن مجرد زيادة سعة الشبكة ليس كافياً. إذ لا بد من تطوير الشبكات الذكية التي تستخدم الجسّاسات، ونظم المراقبة، والبرامج الإلكترونية، لتحديد متى يكون الشاغلون في المبنى، ومتى يكون ثمَّة حاجة إلى الطاقة، ومتى تكون الحرارة منخفضة، وبذلك يخرج الناس، فلا يستخدمون كثيراً من الكهرباء.

#### اثنان

مع الأسف، كل هذه الحلول المبتكرة مكلِّفة، وهذا ما يجعلها عديمة الجدوى في نظر بعض الشركات الخاصة والمواطن المتقشّف. إن بعض الأفراد الواعين بيئياً يبذلون قصارى جهدهم في تقليص استهلاكهم من الطاقة، ويعون جيداً أهمية أجهزة التكييف المجدية والأرفق بالبيئة. ولكن جهات كثيرة لن تتحرّك لمجرد حافز سلامة المناخ ووقف هدر الطاقة، ما دامت لا تحركها حوافز قانونية. وعلى الحكومات أن تُقدِم عند الاهتمام بالتغيّر المناخي، على وضع التشريعات المناسبة. فبالنظم والحوافز والدعم، يمكن دفع الشركات إلى اعتماد الحلول الأجدى في مكاتبها.

#### ثلاثة

وكما يتبيّن لنا، من عدد الحلول الملطِّفة للمشكلة، ومن تنوّعها، وهي الحلول التي أسلفنا الحديث عنها، فإن التكنولوجيا التي نحتاج إليها من أجل معالجة هذه التحديات، هي في مدى قدرتنا، لكنها ربما تتطلّب بعض التحسين، ودعماً استثمارياً أكبر!

ولا مانع من إضافة محتوى آخر ليس تحت أي قسم معين.

الدوائر المتحركة

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/spinners/)

جار التحميل...

جار التحميل...

جار التحميل...

جار التحميل...

جار التحميل...

جار التحميل...

جار التحميل...

جار التحميل...

جار التحميل...

جار التحميل...

جار التحميل...

جار التحميل...

جار التحميل...

جار التحميل...

جار التحميل...

جار التحميل...

الإشعارات

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/toasts/)

**Bootstrap** قبل 11 دقيقة

مرحبًا بالعالم! هذه رسالة إشعار.

التلميحات

[دليل الإستخدام](http://docs.google.com/components/tooltips/)

تلميح يظهر في الأعلى تلميح يظهر على اليسار تلميح يظهر في الأسفل تلميح يظهر على اليمين تلميح مع HTML

عنوان الصندوق العائم

...

إغلاق حفظ التغيرات

عنوان الصندوق العائم

لن أغلق إذا نقرت خارجي. لا تحاول حتى الضغط على مفتاح الهروب.

إغلاق حسنًا

عنوان الصندوق العائم

نص لتوضيح عمل الصندوق العائم المتنصّف عاموديًا القابل للتمرير

في هذه الحالة، هذا الصندوق يحتوي على محتوى أكثر قليلًا، ولذلك لتوضيح كيف يمكن إضافة خاصية الإنتصاف العامودي لصندوق عائم قابل للتمرير.

يعتبر كوب أو فنجان القهوة عادة يومية عند غالبية سكان الكرة الأرضية في الصباح والمساء، وفي حين تكثر الدراسات حول إيجابياتها هناك أيضا سلبيات كثيرة للمشروب المفضل للكثيرين.

وفي هذا الشأن، أظهرت دراسة جديدة أن تناول الكافيين بانتظام يقلل من حجم المادة الرمادية في الدماغ، مما يشير إلى أن تناول القهوة يمكن أن يضعف القدرة على معالجة المعلومات، وفقاً لما نشرته "ديلي ميل" البريطانية.

وأعطى باحثون سويسريون متطوعين ثلاث حصص من الكافيين 150 ملغم يوميًا لمدة 10 أيام - وهو مقدار كافيين يعادل حوالي أربعة أو خمسة أكواب صغيرة من القهوة المخمرة يوميًا، أو سبعة إسبريسو فردي.

وتبين حدوث انخفاض في المادة الرمادية، والتي توجد غالبًا في الطبقة الخارجية للدماغ، أو القشرة، وتعمل على معالجة المعلومات.

كما كان الانخفاض مذهلاً بشكل خاص في الفص الصدغي الإنسي الأيمن، بما في ذلك الحُصين، وهي منطقة من الدماغ ضرورية لتقوية الذاكرة.

إغلاق حفظ التغيرات

صندوق عائم يملأ الشاشة

في ما يلي، نص طويل لتعبئة كامل الشاشة. قد يبدو أنني أثرثر كثيرًا، لذا سأقوم بنسخ مقالة من إحدى الصحف العربية.

تكييف الهواء هو من التكنولوجيا التي ما إن نمتلكها حتى نصبح عاجزين عن تخيّل العيش من دونها. وتكييف الهواء في مناطق عديدة من العالم ليس ترفاً يمكن الاستغناء عنه. ولكن هذه الحاجة الحيوية تثير تحديات كبيرة على مستوى استهلاك الطاقة في معظم بلدان العالم. ويُتوقع أن تتفاقم هذه التحديات خلال العقود الثلاثة المقبلة، مع توقُّع ارتفاع عدد المكيفات في العالم نحو ثلاثة أضعاف. وفي حين أن الابتكارات التكنولوجية تحقِّق كل يوم إنجازاً جديداً، وعلى الرغم من بعض التحسينات والتدابير المحدودة التي طرأت على صناعة المكيفات، “فإن تكنولوجيتها الأساسية لا تزال تعمل كما كانت، منذ اعتمادها قبل نحو قرن من السنين"، حسبما جاء في تقرير لمعهد ماساشوستس للتكنولوجيا (MIT)، في الأول من سبتمبر 2020م. ولمعالجة هذه المشكلات الخطيرة، لا مفر من إعادة التفكير بجد.

التكييف حاجة حيويّة. فالتعرّض للحرارة لمدة طويلة ضارٌ بالصحة. ووفقاً لمنظمة الصحة العالميّة يمكن للتعرُّض الطويل للحرارة أيضاً أن يؤدي إلى "إعياء حراري، وضربة شمس، وتورّم في الرجلين، وطفح جلدي على العنق، وتشنج، وصداع، وحساسيّة، والخمول والوهَن. ويمكن للحرارة أن تسبِّب جفافاً خطراً، وأعراضاً حادة في أوعية الدماغ الدمويّة، وتسهم في تكوّن الجلطات".

وموجات الحر أيضاً من أشد المخاطر الطبيعيّة المميتة. إذ يقدَّر أن بين عامي 1998 و2017م، توفي نحو 166 ألف شخص من موجات الحر. ومات 70 ألفاً من هؤلاء في أوروبا سنة 2003م وحدها. ومن دون أن يصل الخطر إلى الموت، تتسبَّب الحرارة العالية بانخفاض الأداء المعرفي لدى الشبان البالغين في المباني غير المكيّفة. فقد بيّنت دراسة أجرتها "كليّة ت. هـ. تشان" للصحة العامة في جامعة هارفرد، نشرتها "بلوس ميديسين" في 10 يوليو 2018م، أن التلاميذ الذين ينامون في مهاجع غير مكيّفة، يقل أداؤهم عن أولئك الذين ينامون في مهاجع مكيّفة. ولتجنّب مخاطر التعرّض للحرارة، يلتفت الناس إلى استخدام التكييف.

يتطلّب التكييف كثيراً من الطاقة. فنحو %10 من استهلاك الكهرباء في العالم يُنفَق في تشغيل المكيّفات. وتصل هذه النسبة إلى %50 في المملكة حسب "المركز السعودي لكفاءة الطاقة". أضف إلى ذلك أن معظم البشر في بلدان العالم النامي، لم يقتنوا بعد مكيّفهم الأول، والمشكلة إلى ازدياد. فمعظم البلدان النامية هي من البلدان الأشد حرارة والأكثر اكتظاظاً بالسكان في العالم. وجاء في تقرير لوكالة الطاقة الدوليّة بعنوان "مستقبل التبريد"، ونُشر في مايو 2018م، أن في أجزاء من أمريكا الجنوبيّة وإفريقيا وآسيا والشرق الأوسط، يعيش 2.8 مليار نسمة، ولا يملك وحدات تكييف سوى %8 من المنازل. في حين الدول المتقدِّمة مثل كوريا الجنوبيّة، واليابان، والولايات المتحدة، فإن %89 من المنازل تملك مكيفات، وفي الصين %60 من البيوت تملكها أيضاً.

ولكن مع تنامي الدخل في بلدان الاقتصاد الصاعد، يتوقّع أن تزداد المنازل التي تقتني مكيّفاً. وبحسب مقالة نُشرت في صحيفة "نيويورك تايمز"، في 15 مايو 2018م، سيرتفع عدد المكيّفات في العالم من نحو 1.6 مليار حالياً، إلى 5.6 مليارات عام 2050م، طبقاً لمعدَّلات النمو الاقتصادي.

ومع الافتقار إلى الابتكار وتطوير النظم لفرض معايير الجدوى الأعلى، فسيتضاعف استهلاك الطاقة لتشغيل المكيّفات ثلاثة أضعاف. وسينتج من ذلك طلب إضافي للطاقة يساوي مجموع إنتاج الطاقة في الصين حالياً. فمبيعات المكيّفات ترتفع اليوم في البلدان النامية، لكن فعاليّة هذه الوحدات مشكوك فيها. فمثلاً، أوسع وحدات التكييف انتشاراً في بعض الأسواق الآسيوية تتطلّب ضعفي ما تتطلّبه وحدات تكييف أجدى. والمكيّفات التي تباع في اليابان والاتحاد الأوروبي أجدى بنسبة %25 عادة، من تلك التي تباع في الصين والولايات المتحدة.

وبصرف النظر عن كثير من الطاقة التي يحتاج إليها المكيّف، فإنه يبث مقادير وفيرة من غازات الدفيئة نفسها. وطبقاً لموقع تكييف الهواء (airconditioning.com)، فإن المبرِّدات في معظم المكيّفات مثل مواد مركبات الكربون الكلورية فلورية أو مواد هيدروفلوروولفينات، ومركبات ثاني أكسيد الكربون الهيدروكلورية فلورية، أسوأ بكثير للبيئة من ثاني أكسيد الكربون، لأنها تحتبس من الحرارة مقادير أكبر حين تتسرّب إلى الجو.

وبالإضافة إلى ظاهرة الدفيئة، فهذه الغازات تسهم أيضاً بالإضرار بطبقة الأوزون. ويمكن لهذه المواد الكيميائية أن تتسرّب خلال عملية التصنيع أو التصليح. ويعرف كل من يملك في منزله مكيّفاً كم تتكرر أعطال هذه الأجهزة. ثم إن المكيف يُرمَى حين يتعطّل نهائياً ولا يعود قابلاً للإصلاح، والمواد المبرِّدة فيه ستتسرّب على الأرجح لتلوث الهواء.

إغلاق