

منوعات

MEDIA

توريث البيانات

كاليفورنيا . العربي الجديد

أتاحت شركة «أبل» رسمياً برنامجاً يسمى Digital Legacy يسهل على الشركة نقل بيانات المستخدم بعد وفاته إلى أشخاص يختارهم. يسمح البرنامج للمستخدم باختيار شخص أو أكثر سيكون قادراً على طلب الوصول إلى حساب «إيكلاود» الخاص بك

وبياناته باستخدام مفتاح وصول فريد. ومن أجل الاستفادة من هذا البرنامج يكفي الانتقال إلى الإعدادات، ثم «عام»، ثم تحديث البرنامج. يمكن أن يكون لدى المستخدم أكثر من شخص يتسلم البيانات بعد رحيله، ويمكن ألا يكون شخصاً يمتلك جهازاً من «أبل». سيحصل هؤلاء الأشخاص على مفتاح وصول فريد. سيحتجون إلى شهادة وفاة بجانب هذا المفتاح

للوصول إلى بيانات الراحل. بمجرد الموافقة على الطلب، سيتمكن هؤلاء من الوصول إلى حساب «إيكلاود» الراحل والبيانات الخاصة به لمدة ثلاث سنوات بعد الموافقة على أول طلب حساب Legacy Contact. ستحذف «أبل» الحساب نهائياً بعد هذه الفترة. وسيكون لكل واحد من ورثة الحساب الحق في اتخاذ قرارات بشأن بيانات حساب الراحل، بما في ذلك حذفه نهائياً.

تتضمن البيانات المتاحة لمن سيرثون الحساب، الصور في «إيكلاود» و«نوتس» (الملاحظات) والبريد وأرقام الهاتف والعناوين والتقويمات والرسائل وسجل المكالمات والملفات في «إيكلاود» كذلك تشمل التسجيلات الصوتية والبيانات الصحية والتذكيرات والإشعارات المرجعية وقائمة القراءة في «سفاري» والنسخ الاحتياطي من «إيكلاود».

قانون طوارئ يهجر السوريين من مواقع التواصل

يعد النظام السوري على سنّ قانون لجرائم المعلوماتية هو بمثابة إعلان طوارئ إلكترونية، يؤجج غضباً شعبياً وإعلامياً، ويزيد المخاوف من الاعتقال، ما يهجر السوريين عن وسائل التواصل خوفاً من الملاحقة

عدنان عبد الرزاق

أن أفشيت معلومة على وسائل التواصل تتعلق بجهة عامة، ويوضح أن «المعلومة ربما تكون بديهية ومعروفة»، ما يعني بالتالي تمييزاً لاعتقال أي سوري بالداخل يعاني من ضيق المعيشة، إن تكلم على وزير التجارة أو انتقد غلاء الأسعار وغياب رقابة الحكومة. ويقول فؤاد «هنا لا نتكلم عن نقد سياسي

أوقف 150 شخصاً
بتهم جرائم معلوماتية
معظمهم إعلاميون

أو التحدث عما ألت إليه سورية بواقع الاحتلال وتلاشي الحاضر والمستقبل». والأخطر، برأي القانوني السوري، هي الغرامات المالية بمشروع القانون الجديد، إلى جانب السجن، أو منقردة، والتي تصل إلى دخل السوريين لنحو ست سنوات، وهي سبع ملايين ليرة سورية (تتارجح الليرة السورية مقابل الدولار وتخطت

قيمة الدولار الأمريكي الواحد 2500 ليرة سورية).

وحول الاختلاف بين قانوني «القمع»، يضيف فؤاد أن المرسوم السابق (17) قلماً يتعلق بعقوبات النشر عدا المادة 23 العامة، بل يركز على مخالفات المعلومات عبر الشبكة، مثل اختراق حساب، ابتزاز، قرصنة أو تزوير إلكتروني، لكن مشروع القانون الجديد يركز على النشر أولاً وعقوبات كل من يسيء للشخصيات الحكومية أو ينشر معلومات عن الواقع المعيشي أو التركيبية الديموغرافية الجديدة بسورية. ويضيف أن «الشماعة الكبرى» بالقانون الجديد هي الإساءة لشخصيات عامة أو نشر أخبار كاذبة، والأخطر برأيه اتهام النيل من هيبة الدولة ووهن نفسية الأمة، وهذه تهم عامة يمكن إلباسها لأي ناشط أو ناقد أو حتى ممتعض من الوضع الخاطئ بسورية.

وكان نظام بشار الأسد قد واكب أحداث الثورة السورية وبداية النشاط الشعبي على وسائل التواصل الاجتماعي بإصدار المرسوم التشريعي رقم 17 لعام 2012، بذريعة أن سورية وقعت عام 2010 على اتفاقية محاربة الجريمة الإلكترونية، لكن ذلك «عذر أقيح من ذنب» برأي الإعلامية «رحم» من دمشق، التي تقول ساخرة، خلال حديثها مع «العربي الجديد»، من «محاربة جريمة إلكترونية وأقتراف جرائم كبرى بحق الإنسان وسورية». وتلفت الإعلامية السورية إلى أن القانون رقم 17 لم يلق طريقه للتطبيق «إلا خلال حالات استهداف خاصة»، ولكن بعد إحداه «ضابطة عدلية معينة بالجرائم الإلكترونية بسورية عام 2018، رأينا توقيفاً واعتقالات وتجريراً لمجرد كتابة منشور على وسائل التواصل. خير مثال على ذلك اعتقال زميلتنا هالة الجرف، المذينة بالتلفزيون، العام الماضي، بسبب منشور، حيث لم يشفع لها تأييدها النظام وتطيلها خلال تسع سنوات».

وتنهي الإعلامية حديثها قائلة «الأفضل التوقف عن النشر عبر وسائل التواصل لأن القانون الجديد، إن أقر، ستكون جميعنا عرضة للاعتقال والتغريم». تشير مصادر رسمية من دمشق إلى أن العام الفائت فقط شهد أكثر من 2300 ضبطاً لجرائم معلوماتية، منها ما نسبته 70 بالمئة متعلق بالنسب والشتم وانتقاد الوضع العام. وتنقل المصادر عن رئيس فرع مكافحة الجرائم المعلوماتية في إدارة الأمن الجنائي، لؤي شاليش، أن عدد الموقوفين العام الماضي بنهم جرائم معلوماتية بلغ 150 سورياً، «معظمهم ناشطون وإعلاميون»، وأن «إذاعات بحث» (ملاحقات) صدرت بحق 300 سوري.



الكتابة عن الطبخ خطرة لأنه قد تهم منها الشكوى من الغلاء وتوجيه السورين (أوب بشار/فرانس برس)

«مراسل سوشال ميديا»... مهنته قد تنتشر في 2022

والشأن . العربي الجديد

تفرص مواقع التواصل الاجتماعي نفسها منذ سنوات كوسيلة للتفاعل، وهو ما دفع مجلة «فوريس» إلى الدعوة إلى أن تكون 2022 هي السنة التي تنتشر فيها مهنة «المراسل الاجتماعي».

حالياً يمكن أن يجد القارئ بعض صفحات العلامات التجارية تنشر منشورات وتحتوي توقيع شخص حقيقي. لكن في عام 2022، سيأخذ «مراسل السوشال ميديا» الأمور إلى أبعد من ذلك بكثير. مثلاً سيظهر وهو يلعب في لعبة فيديو، بحسب ما تراه المجلة. «المراسل الاجتماعي» مشابه لمراسل محطة تلفزيونية، لكنه يعمل لدى العلامات التجارية. سيجري مقابلات، ويكشف عن بعض الأسرار وراء الكواليس، وكل هذا سيحدث على قنوات التواصل الاجتماعي، وليس في برنامج تلفزيوني.

ويمكن لهذا الشخص نفسه إجراء المقابلات وكتابة المدونات وحتى الظهور في الأحداث المرتبطة بالعلامة التجارية. ويعني هذا أن جمهور العلامات التجارية سيكون لديه فرصة الرد والتعليق والتفاعل معها بطريقة تبدو أكثر واقعية. قد لا تكون كل العلامات مستعدة لتوظيف شخص يمثل وجهها، لكن مع استمرار تطور وسائل التواصل الاجتماعي ونموها، «سيكون من الذكاء استكشاف فكرة تقديم نقطة اتصال معينة للمتابعين والتفاعلات، من خلال تقديم شخص يفعل ذلك»، تقول المجلة.

وتشرح المجلة أن أهمية المراسل الاجتماعي هي كون المستخدمين جربوا الطبيعة الأصلية لمواقع التواصل، إذ تبدو الخوارزمية وكأنها هي التي تدبر العمليات، خصوصاً أن شركات الروبوتات تلجأ للرد التلقائي على الطلبات.

وتأمل المجلة أن يصبح دور مراسل وسائل التواصل أكثر شيوعاً، معتبرة أن هذه الخطوة قد تقلل من عميات التصيد وتضيف جرعة احترام بين الناس، إذ من السهل أن تغضب من روبوت، لكن ربما لن تغضب عندما يكون هناك شخص حقيقي منورط.



(Getty)

تي» بمثابة لبنات بناء للعالم رقمي من الجيل التالي. ويقول عطا الله: لقد اعتاد اللاعبون بالفعل على الاهتمام بالسلع الرقمية، لذا، فإن إمكانات «إن إف تي» هائلة: بضعة ملايين من مستخدمي «إن إف تي» مقارنة بنحو 3 مليارات لاعب. نحن نشهد بعض التطورات المثيرة عندما يتعلق الأمر بتقاطع «إن إف تي» والألعاب و«ميتافيرس».

تقنية «إن إف تي»: أدوار أكبر وتطبيق أوسع

للذات . العربي الجديد

فريد. نحن نرى بالفعل حالات استخدام مبكرة لـ«إن إف تي» كتذاكر أحداث، أو تراخيص برامج، أو عضوية نوادي المعجبين، أو مرتبطة بطريقة أخرى بالتجارب التفاعلية».

وتعمل بعض أكبر العلامات التجارية الأمريكية، بينها «نايكي»، بالفعل، على توسيع تطبيق «إن إف تي»، ولكن تلك المستخدمة في المنتجات الاستهلاكية قد تكون مجرد قمة جبل الجليد.

من جهتها، تقول الرئيسة التنفيذية لمنظمة «ستيلا ديغولمينت» دينيل ديكسون: «كانت هناك حفلة في نيويورك مؤخراً حيث تمكن الناس من الوصول إلى الحفلة عن طريق شراء «إن إف تي»، لذلك اتساعل عما إذا كنا سنرى بعض التركيز على الاستفادة من «إن إف تي» للهوية الرقمية».

وقد تكون صناعة ألعاب الفيديو التي تبلغ تكلفتها 85 مليار دولار واحدة من أكثر المجالات خصوبة لإمكانات «إن إف تي». وتقوم بعض الاستوديوهات الكبيرة بالفعل بتجربتها. ومع كل الحديث الذي يدور حول «ميتافيرس» وغيره من المحركات في صناعة التكنولوجيا، يمكن أن تكون «إن إف

انتشرت أخبار تقنية NFT، الرمز غير القابل للاستبدال، في عام 2021، باعتبارها طريقة جديدة لتحديد ملكية الممتلكات الرقمية باستخدام البلوكشين. وتزداد شعبية «إن إف تي» في المشاهد الفنية والمقتنيات، لكن أدوارها سوف تكون أكبر في المستقبل.

تتيح «إن إف تي» منح شهادة تثبت أصالة أي منتج رقمي، سواء أكان صورة أو رسماً تعبيرياً أو فيديو أو مقطوعة موسيقية، أو مقالة صحافية أو سوى ذلك. وهذه الشهادة غير قابلة للخرق أو النسخ نظرياً، وهي مصممة وفق تكنولوجيا «بلوك تشين» المستخدمة في تشفير العملات الرقمية مثل البيتكوين. يقول موقع «سي نت» إن أسلوب التشفير هذا سيقدم إمكانية الوصول إلى مبيعات خاصة أو منتجات محدودة الإصدار، مثل تذكرة حفلة أو عند تسجيل الدخول إلى لعبة الفيديو على الإنترنت.

ويقول الشريك المؤسس لشركة «أوين سي» اليكس عطا الله «إن إمكانات «إن إف تي» لا حصر لها، حيث يمكن استخدامها لتسجيل ملكية أي أصل

هنوعات | فنون وكوكيتيل

مقابلة

وجدة، فرح بخني

يستعد الشاب المغربي يوسف أمير، أحد أبرز نجوم غناء موسيقى الركاة (نوع موسيقي ورقص تقليدي مغربي)، في الجهة الشرقية من المغرب لإطلاق اليوم غنائي جديد، يضم خمس أغنيات يتعاون فيها مع مؤلفين وموزعين موسيقيين للمرة الأولى بعدما كان يتولى الكتابة والتلحين بنفسه. وبعد أن حققت أغانيه نجاحا كبيرا في مدينة وجدة، وعموم الجهة الشرقية التقت «العربي الجديد» أمير في حوار حول الجديد الذي يقدمه في الألبوم المنتظر، ومشاربه الفنية المستقبلية.

■ كيف بدأت رحلتك مع الغناء؟
جميع الشباب، أتحذ من عائلة بسيطة متوسطة الحال، وترعرعت ونضجت في الأحباء والشعبية، ولا زلت أسكن فيها. دائما ومنذ طفولتي وحلم الغناء يرادوني، الحمد لله أخذت فرصة، واستطعت أن

أصنع لنفسي اسماً فنياً. حصلت على شهادة البكالوريا (الثانوية العامة) عام 2006، وبعدها أكملت تعليمي في الجامعة، وحصلت على دبلوم في التجارة. رحلت الغنائية بدأت أولاً كهوا في دور الشباب والحفلات العائلية، والتي كان لها الفضل الكبير علي. لأنني تعلمت من خلالها كيفية مواجهة والتعامل مع الجمهور والفرق الموسيقية المحترفة التي ساعدتني كثيراً أيضاً. ثم كانت لي مشاركات في الأنشطة

■ ما هي اللحظة البارة في رحلتك؟
أهم المحطات كانت عند نجاح أغنيتي «انت ليا وأنا لك»، لأنها كانت أغنية هامة في إتاحة الفرصة لي كي يعترف الجمهور أيضاً. ثم كانت لي مشاركات في الأنشطة

في هذه المقابلة مع «العربي الجديد» يتحدّث الشاب المغربي يوسف أمير، أحد أبرز نجوم غناء موسيقى الركاة، عن مشاريعه المقبلة والتحديات التي تواجهه

يوسف أمير

■ **أنشط أكثر في المنطقة الشرقية بسبب انتشار فن الركاة هناك**

أي موسيقى الركاة، إذ لقيت إقبالاً داخل وخارج الوطن، وكانت نقطة انطلاق جديدة لي. وأعني «انت ليا وأنا لك»، هي من كتابتي وتلحيني، وشركتني فرقة «البراهيمة» في أدائها. السّ في نجاح الأغنية بسيط: الصدق في الأداء والواقعية في القصة والتوليف الصحيح للكلمات والألحان. واعتقد أن الناس أحبوا لأنها تناقش موضوع زواج الشباب العرب من النساء الأجنبية، إذ معروف أن المصلحة المادية



أعمل على اليوم يضم 5 أغان من نوع الركاة (المكسب: الألمان يوسف امير)

تلعب دوراً في هكذا علاقات، وهذا الموضوع هو من القضايا التي يجري الحديث عنها في الشارع المغربي. الأغنية الأقرب بالنسبة لي هي «غيتي ونسيتي حبايبك»، وجميع أغاني من كتابتي وتلحيني.

■ ما هي طموحاتك وأحلامك بالنسبة للمغنا؟
طموحاتي كبيرة وتلجني في تطوير هذا النوع الغنائي ليصبح منافساً لما ياتي الأنواع الغنائية في المغرب، كما أحلم بتتمثيل الجهة الشرقية وتراتها في المحافل الدولية والمهرجانات الكبيرة، وأتوقع من نفسي مزيداً من الجهود، حتى ينتشر غناء الركاة في العالم العربي. كما أحلم بارتفاع الإقبال على غناء الركاة لأنه يستحق الانتشار أكثر، وهذه المهمة صعبة، خصوصاً في ظل قلة الاهتمام وضعف إمكانياتي الإنتاجية.

■ هل واجهت صعوبات في الوصول للجمهور؟
واجهت مشاكل وعوائق كثيرة في بداية عملي، وقد حاولت الاستفادة منها والتغلب عليها في ما بعد. كان من ضمن المشاكل التي واجهتني عدم التواصل مع وسائل الإعلام، وبالتالي كنت غائياً عن السهرات الكبيرة والحفلات الغنائية الجماهيرية، ولم أتلق أي دعوات أو التفاتة من قبل الغاليات الجدية، واقتصر حضورى على المحطات الإذاعية والحفلات فقط. العائق المادي أيضاً يأتي بالنسبة لي في المرحلة الأولى، إذ من الصعب إنتاج عمل جميل بمعايير فنية عالية بتكاليف مالية بسيطة. إنتاج عمل جديد وجميل يحتاج إلى تكاليف أكثر، ولأنني المنتج الوحيد لأعمالي، أجد صعوبة في الإنتاج، في ظل غياب اهتمام شركات الإنتاج. الفن بالنسبة لي ليس المصدر الوحيد لكسب المال، أنا أعمل في مختلف المهن كي ألبى مصاريفي الخاصة ومصاريف الفن، لأنني حتى الآن لا أتلقى أي دعم من نوع خاص من أجل الإنتاج، والحرص أن أصرف من مالي الخاص، خصوصاً أنني الكاتب والمُنتج والمُحن الوحيد لأعمالي، وبالتالي فأني أحمل كل المصاريف، باختصار: أعمل في مهن أخرى كي أقوم بتمويل مشروعي الفني.

■ هل تتابع المطربين العرب في مختلف الدول؟
ومن يعجبك؟

طبعاً أتابع الموسيقي العربية، ومنها الأغاني المصرية التي عرفت فقرة لناحية المواضيع والألحان وتظهر مغنّين جدد، وليس صحيحاً أبداً أن غناء الركاة يقترب من لون أغاني المهرجانات، وذلك لاختلافها في الألحان والموسيقى. يعجبني على المستوى المحلي الشاب عبد الحلي، وعلى المستوى الوطني سعد مجرد ومهدي موزاين وأسماة المنور، وعلى المستوى العربي صابر الرباعي.

■ ما هو جديدك؟
في الوقت الراهن، أعمل على اليوم يضم 5 أغان من نوع الركاة، وسيكون جاهزاً قريباً. الأغان جديدة، والأفكار جديدة مع مجموعة من الموزعين الموسيقيين. في المقابل، شاركت أخيراً في عدة حفلات، منها حفلات خيرية مع عدة جمعيات من ضمنها MSF المعروفة، كما شاركت في افتتاحيات لدور عرض أبناء وعراس. أنشط أكثر في المنطقة الشرقية من البلاد بسبب انتشار فن الركاة هناك. لكنّي لا أغني الركاة فقط، بل أغني الفن المغربي والمشرقي أيضاً. كفتانين كثر يؤدون مختلف أنواع الأغاني.

إضاءة

إسرائيليون يهاجمون إيماء وتسون

هاجم مندوب دولة المتحدة الممثلة إيماء مع القضية الفلسطينية

لوس جيليس - العربي الجديد

عبّرت الممثلة البريطانية إيماء واتسون، الإثنين، عن تضامنها مع تضال الشعب الفلسطيني في مواجهة الاحتلال الإسرائيلي عبر حسابها على «إنستغرام». وقد أشادت بتعليق آدام لثقي رودا، غاضبة ذكرته لاقى ترحيباً كبيراً من قبل المتضامنين مع القضية الفلسطينية، خصوصاً الجمهور العربي واتسون. ونشرت الممثلة صورة لظاهرة سايقة داعمة لفلسطينيين تعبرها عبر «التضامن فعل» ورفقتها بعبارة تقول إن «التضامن لا يفترض أن تضالنا هي نفس التضالات، أو أن ألمانا هو نفس الألم، أو أن ألمانا هو نفس الألم». وتابعت: «التضامن ينطوي على الالتزام والعمل، بالإضافة إلى الاعتراف بأنه حتى لو أن تضالنا نفس الألم، أو نفس الحياة، أو نفس الأجساد، فإننا نعيش على أرضية مشتركة». وتستند هذه الكلمات إلى اقتباس من الباحثة البريطانية الأسترالية، سارة أحمد، وهي كاتبة مستقلة. والصورة مأخوذة من مسيرة تضامنية

إبراهيم علي

فيما تشغف شركة «روتانا» بمواسم الحفلات والمهرجانات داخل المملكة العربية السعودية ومنطقة الخليج، يبدو أن شركات إنتاج أخرى تحاول منافسة الشركة السعودية، من خلال مجموعة لا بأس بها من الأعمال الغنائية، بعضها مصور على طريقة الفيديو كليب. بداية 2022، أعلنت شركة «لايف سستايلز ستوديوز» عن إصدارها مجموعة من الأغاني المنفردة، وكانت المفاجأة دخول الممثلة المصرية إيتن عامر عالم الغناء في إصدار مَصور، بعنوان «بنافس» من كلمات تامر حسين، والحان وليد سعد، أما الكليب فبن إخراج يتولى عرفة الشركة نفسها أصدرت للفنان الإماراتي فايز السعيد أغنية بعنوان «هالقد حلو» من كلمات قصي عيسى والحان علي صابر، صورت مع الخرج بسام الترك. كما تستعد مي فاروق لإصدار جديدتها الغنائي أيضاً، «إبني حب» من كلمات والحان محمد رفاعي، أما الكليب من إخراج فادي حداد.

في الانتظار، تعمل شركة «روتانا» حالياً على إعادة هيكلة لخريطة المغنّين الذين تتعامل معهم، فستعد للتعويض مع عدد من الفنانين لإنتاج أعمال جديدة لهم. ويبدو أن الشركة تتجه لوضع شروط جديدة للتعاون والإنتاج، وهو

سيقدمها مجموعة من النجوم، أبرزهم اللبنانية نوال الزعيبي التي انتهى عقدها قبل شهر، ويبدو الأية في تجديده. أسباب هذا الانفصال عدة، لكن أهمها خيرات «روتانا» للمغنّين المشاركين في حفلات وفعاليات الخليج وتحديدًا «موسم الرياض». الأمر نفسه ينطبق على اللبناني فارس كرم الذي يبدو حتى الساعة أنه لن يجدد اتفاهه مع الشركة نفسها بسبب بعض الخلافات المالية العالقة بين الطرفين وتتعلق بعائدات الحفلات والمهرجانات. لكن مصدرًا في الشركة يؤكد أن العقد الموقع بينهما من نهايته، ولم يعرف أن كانت كرم ستفرض شروطاً جديدة أو العكس صحيح في تعاونها مع الشركة التي شهدت

صحة في

صدر اليوم بهاء سلطان بعد المصالحة مع نصر محروس

صحة في



أضحت المصطف إيتن عامر اغنيها الأولى (فيديو)

موسيقى

إعادة هيكلة المشهد

ولادتها فنياً قبل نحو ثلاثين عاماً. لكن بعيداً عن روتانا، والإنتاج الخليجي الذي يسيطر على الساحة الغنائية، جاءت المصالحة بين المنتج نصر محروس صاحب شركة «فري ميوزك» والفنان المصري بهاء سلطان، لتعيد هذا الأخير إلى الساحة الغنائية بعد غياب لسنوات. وقدم سلطان مجموعة أغاني من اليوم الجديد «سجارة»، وكانت أبرزها أغنية «تعالى ادلعك» (كلمات والحان عزيز الشافعي) التي صورها على طريقة الفيديو كليب، وظهر فيها مع محروس والشافعي في مشهد توج المصالحة بين الطرفين. وقد حققت الأغنية حتى الساعة أكثر من 3 ملايين و500 ألف مشاهدة في أقل من أسبوع. كذلك طرح سلطان أغنيتي «ليالي طويلة» و«ليالي طويلة» محروس والحان محمد يحيى، و«ليالي طويلة» (كلمات نصر محروس والحان عزيز الشافعي) وفي مصر أيضاً نجحت مجموعة من الأغاني المنفردة في تحقيق أرقام مشاهدة مرتفع، وهو ما يعيدنا مجدداً إلى تراجع دور شركات الإنتاج مقابل سيطرة منصات البث الموسيقي وموقع «يوتيوب» وحققت أغنية «الخزّالة رابحة»، من فيلم «من أجل زيكو» الذي يبدأ عرضه اليوم، أكثر من 7 ملايين مشاهدة في أيام قليلة. الأغنية يؤيدها كريم محمود عبد العزيز والتلف محند أسامة، وهي من كلمات مئة القبيعي والحان إيهاب عبد الواحد.



نشرت صورة تضامنية مع فلسطين (إس.ك.أ.و/ سبيترال/ Getty)

الشرقيتين، ججى حديد وبيل حديد، وعلى المغنية الشهيرة دوا لينا، بسبب تضامنها مع فلسطين ونشرها عبر حساباتها على مواقع التواصل تحديثات عفا يحصل في فلسطين ودعوات إلى رفع الدعم العالمي للفلسطينيين.

تحمّل لافقة كتب عليها «من النهر إلى البحر وفلسطين ستصبح حرة»، كما نشرت وقتها صحيفة «نيويورك تايمز» الأميركية إعلاناً مدفوعاً على صفحة كاملة لمنظمة إنسانيّة في الولايات المتحدة الأميركية تحرض مباشرة على العارضتين

العالم عن رفضهم للحوشية الإسرائيلية وتعاظمهم مع الفلسطينيين، ظهرت اتهامات بمعاودة السامية وكانت من أبرز المستهدفات، ضلة أزياء فلسطينية الأصل بيلا حديد، التي نشرت صوراً لها في تظاهرات داعمة للقضية الفلسطينية وهي

تغذية

كيف تعزز مناعتك في موسم الإنفلونزا؟

يارا حسين

يعتبر فيتامين C، المعروف أيضاً بحمض الأسكوربيك، أحد العناصر الهامة في تعزيز جهاز المناعة وحماية الجسم من الأمراض، خصوصاً مع انتشار الفيروسات الموسمية مثل الإنفلونزا ونزلات البرد. فما هي أهمية فيتامين C وما هي الأطعمة الغنية به؟

أهمية فيتامين C

■ هو أحد مضادات الأكسدة التي تعزز جهاز المناعة لمكافحة الجزيئات الضارة التي تسمى بالجذور الحرة، وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
■ يساعد على تحسين امتصاص الحديد من النظام الغذائي، وبالتالي يقلل من خطر الإصابة بفقر الدم.
■ يفيد البشرة، إذ يساعد في تحفيز إنتاج الكولاجين في الجلد، فمما يقلل من ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة، ويساعد على منع أضرار أشعة الشمس عن طريق إزالة المؤكسدات الضارة من البشرة، وتقليل خطر الإصابة فوق البنفسجية.
■ يقلل من عوامل خطر الإصابة بمشاكل القلب، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات الكوليسترول الضار وانخفاض مستويات الكوليسترول الجيد والدهون الثلاثية في الدم.
■ يُعزّز مناعة الجسم عن طريق تحفيز إنتاج خلايا الدم البيضاء المعروفة بالخلايا الليمفاوية، لتقوم بعملية البلعمة وحماية الجسم من العدوى.



يعزز فيتامين C جهاز المناعة (Getty)

أطعمة غنية بفيتامين C

■ الحمضيات: تحتوي جميع ثمار الحمضيات، مثل البرتقال واليوسج والليمون والكيوي، على نسبة عالية من فيتامين C، ففي حبة البرتقال الواحدة (متوسطة الحجم) 70 ميلليغراماً منه. كما أنه مصدر جيد للالياف القابلة للذوبان والتي تساهم بخفض نسبة الكوليسترول في الدم، وبالنسبة للكمية اليومية الموصى بها للعظم البالغين فهي 75 ميلليغراماً للنساء و90 ميلليغراماً للرجال، أما في حال اعتماد الكميات الغذائية فلا ينصح بتناول أكثر من 2000 ملغ في اليوم.
■ الفلفل الأحمر: يحتوي كل كوب من الفلفل الأحمر على 190 ميلليغراماً من فيتامين C، أي ما يقرب من 3 أضعاف كمية فيتامين C الموجودة في البرتقال. كما أنه مصدر غني للبيتاكاروتين الذي يحوله الجسم إلى فيتامين A، الذي يساهم بدوره في الحفاظ على صحة العينين والتمثيل الغذائي.
■ البروكلي: يعتبر السروكليس من الخضراوات الغنية بالمعادن والفيتامينات، مثل فيتامين A و C و E، بالإضافة إلى الألياف والعديد من مضادات الأكسدة

■ تحتوي جميع ثمار الحمضيات على نسبة عالية من فيتامين C

الأخرى، وللحفاظ على عناصرها الغذائية ينصح بعدم طهيها على الإطلاق، أو طهيها بطريقة التبخير.
■ السبانخ: فضلاً عن غناها بفيتامين C، فنصف كوب من السبانخ المطبوخ مليء أيضاً بالعديد من مضادات الأكسدة والبيتاكاروتين والتي قد تزيد من قدرة جهاز المناعة على مكافحة العدوى، وعلى غرار البروكلي، يحتفظ السبانخ بمغذياته عندما يتم طهيها بأقل قدر ممكن. كما يمكن لطهي الخفيف أن يسهل امتصاص فيتامين A ويسمح بالاستفادة من العناصر الغذائية الهامة مثل الحديد والكالسيوم وعدم ارتباطها بحمض الأكساليك الذي يمنع من امتصاصها.
■ الكيوي: تحتوي ثمرة الكيوي متوسطة الحجم على 64 ملغ من فيتامين C الذي يعزز خلايا الدم البيضاء لمحاربة العدوى، كما أنه مليء بعدد كبير من العناصر الغذائية الأساسية، بما في ذلك حمض الفوليك واليوسج وفيتامين K التي تحافظ على أداء باقي أجزاء الجسم بشكل صحيح.
■ الفريز (الفراولة): مصدر ممتاز لفيتامين C، فكل كوب من الفريز كما يحتوي على 89 ملغ من هذا الفيتامين. كما يحتوي على المغنثيوم وعلى كميات مناسبة من حمض الفوليك وفيتامين B9، واليوسجسيوم. وتعتبر الفراولة غنية جداً بمضادات الأكسدة كالفلافونويدات، وهي مركبات تلعب دوراً أساسياً في نظام الدفاع المناعي للجهاز التنفسي، بالإضافة إلى مساهمتها في التحكم في نسبة السكر في الدم ودعم صحة القلب والأوعية الدموية.