منوعات

MEDIA

جوائز بوليتزر

منح مجلس جوائز بوليتزر «تنويها خاصاً» للشابة التي صورت المقطع الذي يظهر مقتل جورج فلويد بعدما ضغط شرطي أبيض على عنقه لدقائق طويلة فقتله، ما أثار احتجاجات في مناطق مختلفة من العالم على عنصرية الشرطة ووحشيتها. وكرّمت دارنيلا فرايزر البالغة 18 عاماً، فيما أعلنت جامعة كولومبيا في نيويورك الجوائز الصحافية العريقة لعام 2021 في أمسية افتراضية. وقال القيّمون على هذه الجوائز إن فرايزر نالت التنويه تكريماً «لشجاعتها في تصوير مقتل جورج فلويد في مقطع أثار احتجاجات على وحشية الشرطة في العالم، ما يلقي الضوء على الدور الحيوي للمواطنين في سعي الصحافيين إلى معرفة الحقيقة وإلى العدالة».

وفاز طاقم صحيفة «ستار تريبيون» في مينيابوليس بجائزة الأخبار العاجلة على تغطيته لوفاة فلويد وعواقبها. وحازت «نيويورك تايمز» جائزة الخدمة العامة على «تغطيتها الشجاعة والمتبصرة والشاملة» لجائحة كوفيد-19.

ونال موقع «بازفيد» الإلكتروني أول جائزة بوليتزر منذ تأسيسه في فئة التقرير الدولي لتغطيته معسكرات بنتها الصين لاعتقال مسلمين فيها. ونالت وكالة «رويترز» جائزة في فئة الصحافة التفسيرية على مشروع متعدد الوسائط بعنوان «شيلديد» تظهر فيه كيف أن اجتهاداً قانونياً يعود إلى نصف قرن يحمي عناصر الشرطة الأميركية من ملاحقات أو إدانات في كثير من الهفوات التي يرتكبونها.

(فرانس برس)

المجلس الانتقالي الجنوبي على خطى الحوثيين إعلامياً

تماماً كما فعل الحوثيون بعد سيطرتهم على الإعلام الرسمي في صنعاء، ها هو المجلس الانتقالي الجنوبي يتبع نفس السياسة للترويج لمشروعه الانفصالي في جنوب البلاد

زكريا الكمالي

تتعرض وسائل الإعلام الرسمية المملوكة للدولة في اليمن، لهجمة شرسة منذ بداية الحرب قبل 6 سنوات. إذ بعد احتلال الحوثيين لكل الوسائل الحكومية في صنعاء وتغيير خطها التحريري لتمجيد مشروع المليشيات فقط، ها هم الانفصاليون المدعومون من الإمارات يحاكون التجربة الحوثية بالاستيلاء على المؤسسات الصحافية في العاصمة المؤقتة عدن، جنوبي البلاد. غالباً ما تكون وسائل الإعلام الحكومية الهدف الأخير للمليشيات المتمردة على سلطات الدولة، حيث تضمن لها اكتمال حلقة النفوذ والهيمنة الإعلامية، مستندة على قوة عسكرية، وهو ما يحصل حرفياً في اليمن. ففي أواخر مايو/أيار الماضي، بدأ المجلس الانتقالي الجنوبي، بمحاولة محاكاة التجربة الحوثية في استكمال الانقلاب على مؤسسات الدولة بتعيين ما يسمى بـ«الهيئة الوطنية للإعلام الجنوبي». وغداة تشكيل الهيئة التي يترأسها المتحدث الرسمي للمجلس، علي الكثيري، كان النشاط الأول لها هو التوجه للسيطرة على ما تبقى من مؤسسات الإعلام الرسمي للحكومة الشرعية، ما تمثل باحتلال مقر وكالة الأنباء اليمنية «سبأ». وفقاً لمصادر خاصة وبيان لنقابة الصحافيين اليمنيين، فقد أقدمت مجموعة انفصالية نافذة، الأربعاء الماضي، يقودها نائب رئيس الدائرة الإعلامية في المجلس الانتقالي، مختار اليافعي، بالاستيلاء على مقر وكالة «سبأ» الواقع في مدينة التواهي، وطرد الحراسة المدنية والموظفين بشكل نهائي وأخذ مفاتيح المبنى تحت تهديد السلاح، بهدف تحويلها إلى مقر لما يسمى بوكالة «أنباء عدن» كوكالة جديدة للانفصاليين.

وقال مصدر حكومي لـ«العربي الجديد»، إن مدير مكتب وكالة «سبأ» في عدن، محمود ثابت، كان متواجداً لحظة الاقتحام مع عدد من الموظفين، ولم يكن أمامه سوى الانصياع لقوة السلاح وتسليم المقر. وفي مقابل الصمت المطبق لوزارة الإعلام إزاء ما حصل لمؤسسات الدولة جراء حساسية الوضع السياسي والمشاورات التي ترعاها السعودية بين «الشرعية» والانفصاليين في الرياض، حمّلت نقابة الصحافيين، المجلس الانتقالي كامل المسؤولية عن واقعة الاقتحام غير القانونية، ودعت سلطات عدن لوقف كل أنواع التعسف وتوفير الحماية لمقر الوكالة وموظفيها ومحاسبة المقتحمين، وعدم الزج بوسائل الإعلام والصحافيين في الصراعات السياسية والعسكرية. وأكدت مصادر حكومية لـ«العربي الجديد»، أن الانفصاليين سيطروا على مقرين تابعين لوكالة «سبأ» يقعان في مديرية التواهي، أبرز معاقل المجلس الانتقالي داخل عدن، حيث يقع المبنى الأول بجوار رصيف السياح على البحر، والآخر في محيط مبنى بريد التواهي.

> يحتاج المجلس الانتقالي الجنوبي إلى منبر حكومي للترويج لمشروعه

خطاب انفصالي وإدارة فاشلة

يمتلك المجلس الانتقالي عدداً من المنصات الإلكترونية التي تروّج لمشروعه منذ سنوات، لكن طموحاته في قيادة دولة جنوبية مفترضة وإعادة التشطير، لا تكتمل من دون تسويق الخطاب الانفصالي من وسائل إعلام رسمية مملوكة للحكومة. حاول الانفصاليون خلال الفترة الماضية احتلال المؤسسات الإعلامية وفرض خطاب إعلامي لا يعبّر عن دور الحكومة كما هو معتاد، وكانت الخطوة الأولى في محاكاة التجربة الحوثية داخل عدن، مطلع أغسطس/آب 2019، عند اقتحام مقر مؤسسة «14 أكتوبر» الحكومية للصحافة وتحويل صحيفتها اليومية إلى نشرة خاصة لتسويق المشروع الانفصالي. وفقاً لمصدر خاص داخل المؤسسة، تم اقتحام «14 أكتوبر» في 10 أغسطس/آب 2019، وهو ما جعل الحكومة الشرعية توقف ميزانيتها التشغيلية والاكتفاء بصرف المرتبات الأساسية فقط للموظفين مع إلغاء الحوافز ومكافآت أخرى. واصل الانفصاليون إصدار الصحيفة الحكومية بشكل يومي بعد تكفل «الانتقالي» بتغطية نفقاتها التشغيلية، وفي مارس/آذار 2020 بدأت بوادر الفشل، حيث قام المجلس برفع يده وأغلق الصحيفة، ليترك مئات الموظفين فريسة للبطالة. خلال فترة التشغيل من الانفصاليين التي استمرت نحو 6 أشهر، تحولت صحيفة «14 أكتوبر» الصادرة عقب ثورة أكتوبر ضد الاحتلال الإنكليزي مطلع ستينات القرن الماضي، من صحيفة حكومية إلى نشرة ناطقة باسم المجلس الانتقالي، حيث وضع شعار المجلس بجانب ترويسة الصفحة الأولى، وهو ما لم يحدث حتى أثناء فترة حكم الحزب الواحد في جنوب اليمن قبل تحقيق الوحدة، حسب المصدر.

وكما هو الحال في النهج المليشيوي الحوثي تجاه المؤسسات الإعلامية الحكومية في صنعاء، تبدو المؤسسات الواقعة في عدن عرضة لانهيار كامل جراء الفوضى الشاملة التي يفرضها الانفصاليون، فبعد استغلال المجلس الانتقالي مطابع مؤسسة «14 أكتوبر» التي تم شراؤها قبل 11 عاما بنحو 4 ملايين دولار لتجهيز أعمالهم الطباعية، لم تتلق المطابع الملونة أي عملية صيانة منذ أكثر من عام وهو ما يهدد بتلفها.

يعيش الصحافيون في الجنوب أوضاعاً مأساوية (أحمد الباشا/فرانس برس)

مدوّنو تونس في مرمى الملاحقة القضائية

تونس ـ **محمد معمري**

تعود قضية محاكمة المدونين التونسيين بسبب منشوراتهم إلى الواجهة، مما يثير قلقاً حول الحريات الفردية، خصوصاً حرية التعبير التي تُعرف بها تونس ما بعد الثورة التي قامت على أيدي مدوّنين. فقد أعادت عملية خضوع المدون التونسي سليم الجبالي، صاحب صفحة «وزير ضغط الدم والسكري»، يوم الاثنين 31 مايو/ أيار الماضي إلى التحقيق من قبل النيابة العامة العسكرية في تونس على خلفية تدوينات نشرها في شهر فبراير/ شباط الماضي اعتبرت «مسيئة إلى الرئيس التونسي قيس سعيد»، مسألة التضييق على المدونين إلى الواجهة من جديد في بلد يفتخر بأنه «من الدول العربية القليلة التي يتمتع فيها الناس بحرية الرأي والتعبير»، باعتبارها واحدة من أكبر مكاسب الثورة التونسية. العودة إلى التضييق على المدونين، دفعت الحزب البرلماني الأول في تونس، «حركة النهضة»، إلى إصدار بيان مساء الثلاثاء الماضي، أكدت فيه على «تمسّكها ودفاعها المطلق عن حرية التعبير المكفولة بالدستور التونسي، ورفضها لكلّ أشكال التتبّعات والتضييقات على المدونين والإعلاميين وأصحاب الفكر والرأي، ورفضها لمحاكمة المدنيين أمام المحاكم العسكرية، ودعوتها كل الفاعلين والمؤثرين في الفضاء الافتراضي بجميع محامله إلى التعبير عن أفكارهم وآرائهم، في إطار الاحترام والموضوعية بما لا يمسّ من المؤسسات والأشخاص».

أحزاب تونسية أخرى عبّرت عن نفس الموقف، معتبرةً أن «حرية التعبير والنشر خطان أحمران لا يمكن تجاوزهما من قبل السلطات»، داعين إلى النأي بالمؤسسة العسكرية عن مثل هذه التجاذبات التي قد تحشرها في خصومات من المفترض أن تبقى بعيدة عنها، هذا عدا عن رفض المحاكمات العسكرية للمدنيين. وعملية التضييق على المدونين في تونس تتواصل بشكل متواتر منذ أكثر من سنة. إذ قامت السلطات الأمنية التونسية في شهر أبريل/نيسان الماضي بإخضاع المدون وكاتب الدولة الأسبق للشباب سليم عمامو إلى تحقيق على خلفية صور نشرها في صفحته ليتم بعد ذلك إطلاق سراحه. وفي نيسان / أبريل 2020، ألقت الشرطة التونسية القبض على المدوِّنين أنيس المبروكي وهاجر عوادي، بعد نشرهما لتدوينات انتقدا فيهما طريقة توزيع السلطات التونسية للمساعدات العينية والنقدية المخصصة للعائلات الفقيرة بعد تفشي كوفيد-19 وتأثيره على مستوى دخل هذه العائلات، وهو ما اعتبر «إساءة للسلطة التونسية»، حيث قام النائب العام بمحافظة الكاف بالشمال الغربي التونسي بالتحقيق مع هاجر العوادي بتهمة الاعتداء على موظف رسمي، لتقرر المحكمة سجنها لمدة 75 يومًا مع تأجيل التنفيذ. كما تمّ منع المدون أنيس المبروكي من التصوير، والبث المباشر لوقفة احتجاجية وتعرض إلى الاحتجاز لمدة تزيد عن عشرة أيام لتقوم المحكمة بعد ذلك بإطلاق سراحه. وقامت السلطات التونسية في شهر تشرين الأول/أكتوبر 2020 بدعوة المدونة مريم بريبري وهي ناشطة تونسية في مجال مناهضة الإفلات من العقاب للمثول أمام القضاء التونسي، بعد أن رفعت إحدى النقابات الأمنية شكوى ضدها في محافظة صفاقس اتهمتها فيها بالإساءة للأمنيين والمس من سمعتهم. وفي شهر يوليو/ تموز 2020 الحكم على المدونة التونسية آمنة الشرقي بالسجن لمدة ستة أشهر بسبب منشورات على صفحتها اعتبرت مسيئة إلى الدين الإسلامي. هذه الحالات المتكررة أخيراً، جعلت الكثيرين في تونس يتساءلون عن حرية الرأي والتعبير، خاصة بعد تعالي الأصوات الرافضة والمنددة، ومنها صوت عضوة المكتب التنفيذي للنقابة الوطنية للصحافيين التونسيين ونائبة النقيب أميرة محمد التي أكدت خلال ندوة انعقدت الأسبوع الماضي في العاصمة التونسية أن حرية الصحافة والتعبير مهددة في تونس، بسبب تزايد التضييقات من قبل السلطات التونسية على الإعلاميين والناشطين الإلكترونيين.

> تكررت حالات احتجاز ومحاكمة مدونين خلال العام الأخير

خلال احتجاج على اعتقال مدونين تونسيين عام 2014 (Getty)

نقد

عرضت منصة «نتفليكس» فيلماً بعنوان «الرحلة- غدارة يا دنيا» يتناول تجربة الفنانة اللبنانية ميريام فارس. الفيلم يدور حول شخص فارس ولا يخلو من الادعاء والمبالغة

رحلة غدارة

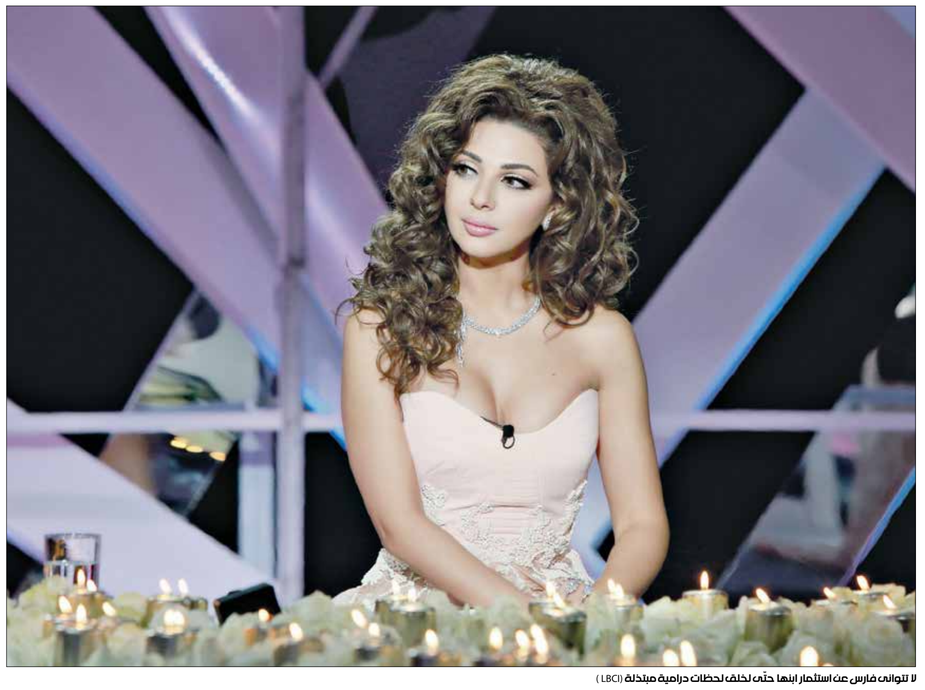
معاناة ميريام فارس الوهمية

عمر بقبوق

آثارت ميريام فارس حالة غريبة من الجدل على مواقع التواصل الاجتماعي بعد أن بثت منصة «نتفليكس» فيلم «الرحلة - غدارة يا دنيا»، الذي تم تصنيفه بخانة الأفلام الوثائقية، والذي يصوّر رحلة نجاح اليومها الجديد (الذي لم يصدر بعد) من خلال بنية كلاسيكية ومستهلكة تستخدم عادةً في الريبورتاجات التي تستعرض قصص النجاح التي تأتي بعد معاناة. معاناة ميريام فارس كما يصورها الفيلم تكمن بحملها في ظروف استثنائية يمر بها لبنان، الذي يشهد حراكا سياسيا ثوريا، وبعاني من انهيار اقتصادي ازداد حدة بعد انفجار المرفأ الذي دمّر العاصمة بيروت، وبعد تفشي جائحة كورونا العالمية وفرض إجراءات الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي. ولا نختلف بالطبع على قسوة الظرف العام الذي يمر به لبنان، لكن هل من الممكن تقديم هذه المأساة من خلال نموذج حياة ميريام فارس؟!

لقطة «عفوية»

في إحدى لقطات الفيلم، تفاجأ فارس بأن هناك من يصوّرها، لتحاول أن توحي بأن كل اللقطات التي نشاهدها قد أخذت بعفوية. بالطبع هذه الفرضية أسخف من أن يصدّقها أحد، لكنها تدفعنا للتفكير بسؤال آخر: لماذا يظن البعض أن الفيلم الوثائقي يفقد قيمته إذا ما كان أبطاله يدركون وجود الكاميرا؟ فعليا، إن الأمر الذي قد يفقد الأفلام الوثائقية قيمتها هو التصنّع والتزييف اللذين نراهما واضحين في فيلم «الرحلة».



لا تتوانى فارس عن استثمار أبنها حتّى لخلق لحظات درامية مبتذلة (LBCI)

الإجهاض

«نعم إنه الثالث وليس الثاني»، تقولها ميريام فارس بنبرة صوت بكائية مفتعلة تسيطر على مونولوجها الطويل في الفيلم، لتعلن بذلك ولأول مرة أنها قد مرت من قبل بتجربة الإجهاض عام 2017؛ لكن المشكلة أن هذه المعلومة التي قد تكون تستوجب التعاطف تمر في الفيلم ضمن جملة من المعلومات الأخرى المشكوك بصحتها، والتي ترددها فارس في محاولة لزيادة حدة المعاناة في حياتها الشخصية، والتي نعلم جميعنا أن بعضها ليس صحيحاً؛ فهي تدّعي بأنها قد غابت عن الساحة الفنية منذ عام 2017 بسبب الإجهاض والحالة النفسية التي نجمت عنه، مع العلم أنها طرحت نهاية عام 2018 أغنية «قومي»، التي نالت نصيبها من الانتقادات الحادة أيضاً بسبب الكليب الذي أساءت فيه لذوي البشرة السمراء، إذ قامت بربط البشرة الداكنة بالحياة القبلية. ناهيك عن حفلاتها في الأعوام الأخيرة، والتي أشارت إليها في فيلم «الرحلة» ذاته، عندما تذكر فارس بأنها سمعت عن أول إصابة بفيروس كورونا في لبنان عندما كانت تحيي حفلاً ضخماً في البحرين؛ ليبدو واضحاً من خلال ذلك أن ميريام فارس تستثمر حكاية إجهاضها لتحاول أن تحظى بجرعة إضافية من التعاطف، ولتبرر أيضاً الوقت الطويل الذي مضى منذ أن قدمت آخر عمل ناجح لها.

> تحاول فارس جاهدة أن تظهر بمظهر الإنسانة البسيطة المبدعة

ثورة لبنان وتفجير المرفأ

وبذات الطريقة تستثمر ميريام فارس كل ما حدث في لبنان لخدمة فيلمها، فتركب موجة الثورة حين تصور نفسها وهي تلقي خطاباً سياسياً مؤثراً في طريقها للمظاهرة؛ خطاب يبدو واضحاً أنه مفتعل للغاية ولم يكن وليد اللحظة، فهو مدروس بعناية بحيث لا يهاجم أحد من السياسيين الفاسدين في لبنان، لكنه في الوقت ذاته يدعو إلى ضرورة التغيير الجذري. وكذلك تستثمر تفجير مرفأ بيروت، حين تدرج ضمن الفيلم لقطات مأخوذة من كاميرات المراقبة، تظهر فيها وهي تبكي في جميع أرجاء قصرها، إلا أن تلك اللقطات لم تكن كافية لصناعة أي دراما إضافية في الفيلم، رغم أن ميريام فارس تحاول أن تستثمرها للحد الأقصى حين تبالغ بأدائها، فتراها تتارجح وتمسك بطنها قبل أن تنهار ويغمى عليها ويندفع الخدم نحوها لمنعها من السقوط.

ميريام فارس الإنسانة

تعيش ميريام فارس في قصر تتوفر فيه كل وسائل الراحة والرفاهية، لكن هذه الصورة لا تتوافق مع محتوى الفيلم، الذي تحاول فيه فارس جاهدة أن تظهر بمظهر الإنسانة البسيطة المبدعة التي عاشت ظرفاً قاسياً دفعها للابتكار. في سبيل ذلك، تغالي فارس بتصوير آثار جائحة كورونا لتصنع أجواء درامية مفتعلة، لتصور لنا الحياة وكأنها عادت إلى ما قبل الثورة الصناعية، لتبرر بهذه الفرضية ممارستها لكل المهن اليدوية الممكنة التي ستؤمن احتياجات منزلها وعائلتها؛ وينجم عن ذلك لقطات مضحكة جداً في الفيلم، كمشهد ميريام فارس الحامل وينطلون الجينز الضيق، والذي ينتهي باضطرار ميريام فارس إلى خياطة فساتين لتلبسها في المنزل؛ هنا يفترض بالمشاهدين أن يغضوا الطرف عن امتلاك ميريام فارس لثياب النساء الحوامل، بحكم أنها قد مرت بتجربة الحمل من قبل في زمن كانت فيه الأسواق مفتوحة، وأن يغضوا الطرف عن وجود مئات المتاجر الإلكترونية التي تتيح لك التسوق في منزلك، لكي يتمكنوا من التعاطف مع شخصية ميريام فارس الإنسانة.

«غافي»

لا يمكن فهم كل الهراء والبكائية التي لا طائل منها في الفيلم، إلا في الجزء الأخير منه؛ الحكاية برمتها أن ميريام فارس ستطرح أغنية اسمها «غدارة يا دنيا»، ولتسويقها هي مستعدة لأن تركب كل موجات المعاناة المتاحة أمامها، بما فيها الشخصية والعائلية؛ فهي تبدو وكأنها ترفض أن تمر بتجربة الولادة الثانية من دون أن تستثمرها. مع الإشارة إلى أنها قامت في عام 2016 بطرح أغنية «غافي» التي استعرضت فيها أمومتها وصورت ابنها جايدن حين كان لا يزال رضيعاً، قبل أن تعود الآن لاستثماره مجدداً في فيلم بكائي لا يشبه حياته، ويلعب فيه دور البطولة. تذكر فارس في نهاية الفيلم أن ابنها جايدن لا يحب التصوير، وفي اللقطات المحدودة لزوجها لا تصوّر وجهه، لكن ذلك لا يمنعها من استثمار هذه اللحظات في التسويق لأغنيتها الجديدة، ولا تتوانى عن استثمار ابنها لخلق لحظات درامية مبتذلة، كالمشهد الذي تستعرض فيه دموع جايدن وخوفه وصراخه المستمر أمام باب غرفتها، التي عزلت فيها نفسها بعد أن ظنت أنها قد أصيبت بكورونا بسبب ألم في الرأس.

يحتوي كل 100 غرام من عصير البطيخ على 30 سعرة حرارية فقط (Getty)

لايف ستايل

عصائر تسرع من خسارة الوزن

يارا حسين

يُعد شرب العصائر الطازجة طريقة فعّالة للحصول على مجموعة متنوعة من المعادن والفيتامينات والألياف ومضادات الأكسدة. لكن للعصائر أيضاً فوائد صحية أخرى ومنها تسريع فقدان الوزن. هنا نضع قائمة بأهم العصائر لحرق دهون البطن والجسم، والتي يمكن تناولها دون الشعور بالذنب.

■ العصير الأخضر: تختلف مكونات العصائر الخضراء، إلا أن معظمها يتميز بمزيج من الخضروات الورقية مثل الخيار والسبانخ والكرفس واللفت والتفاح الأخضر ويمكن تغيير هذه المكونات وفقاً لذوق المستهلك. ويتميز العصير الأخضر بانخفاض نسبة السكر وبغناه بالألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة المقاومة للالتهابات. ولوحظ أن تناول العصير الأخضر كان مترافقاً مع انخفاض وزن الجسم وتقليل أخطار زيادة الوزن وزيادة الدهون بمرور الوقت.

■ عصير البطيخ: هو أحد المشروبات الغنية بالألياف والممتازة لترطيب الجسم لاحتوائه على نسبة كبيرة من الماء وسعرات حرارية منخفضة، حيث يحتوي كل 100 غرام منها على 30 سعرة حرارية فقط. وهذا المشروب غني بالأحماض الأمينية، وخصوصاً الأرجنين الذي يساعد في حرق الدهون وزيادة كمية العضلات. كما يعدّ البطيخ مصدرًا رائعًا للمغذيات الصحية للقلب مثل البوتاسيوم ومضادات الأكسدة الداعمة للمناعة والفيتامينات A وC.

■ عصير الليمون والنعناع: من العصائر المنعشة منخفضة السعرات الحرارية والغنية بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية المختلفة التي تساعد على إنقاص الوزن وتحسين الصحة، حيث يساعد النعناع على تحسين عملية الهضم والتخلص من المغص والغازات، وفي الوقت نفسه يعمل الليمون على تطهير الأمعاء وتخليص الجسم من السموم. كما ويعزز إضافة الزنجبيل إلى مزيج الليمون والنعناع من تأثيره في إنقاص الوزن وزيادة الاستقلاب.

■ عصير الجزر: يعتبر عصير الجزر من العصائر المثالية لفقدان الوزن والغنية بالمغذيات إذ يحتوي على الكثير من فيتامين A والكاروتينات فضلا عن غناه بالألياف التي تساعد على الشعور بالامتلاء فيساعد على تحمل الجوع حتى الوجبة التالية، كما أنه يزيد من إفراز العصارة الصفراوية مما يساعد في حرق الدهون. والجزر من الخضروات المحاربة لاحتباس الماء والالتهابات وتساهم إضافة نصف برتقالة وبعض الزنجبيل في التخلص من السموم في الجسم وصنع مشروب حارق للدهون.

■ عصير الخيار: من العصائر الخفيفة والمنعشة منخفضة السعرات الحرارية، إذ يحتوي كل كوب واحد (104 غ) على 16 سعرة حرارية فقط. كما يحتوي على نسبة عالية من الماء والألياف مما يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول إنقاص الوزن. ويساعد عصير الخيار في التخلص من الإمساك والتخفيف من ألم والتهاب المعدة. وقد أشارت بعض الدراسات، أن الخيار يحتوي على مركب يسمى Sterols الذي يساعد على خفض الكولسترول في الدم، كما أن احتواءه على نسبة ضئيلة جدًا من الصوديوم يساعد على خفض ضغط الدم الذي يمكنه أن يتسبب في زيادة دهون البطن. وتساهم إضافة الليمون وأوراق النعناع لعصير الخيار في التخلص من السموم والتقليل من دهون البطن.

> عصير الرمان يقلّل من الارتفاع المفاجئ لنسبة السكر في الدم

دردشة

عمار حسن: ليس سهلاً أن تكون مختلفاً

عمّان ـ **محمود الخطيب**

يسعى الفنان الفلسطيني، عمار حسن، إلى كسر نمطية الغناء المتعارف عليها، وذلك عن طريق خلق هوية حديثة للأغنية الفلسطينية، مع المحافظة على مضمونها وقيمتها الإنسانية، في وجه محاولات الاحتلال الإسرائيلي الدائمة إلى طمس الهوية والتراث، وإخماد الصوت الفلسطيني في مختلف المحافل.

خصوصية فنية

عمار الذي قدم، أخيراً، من ألحانه قصيدة «غرباء» للشاعر الراحل سميح القاسم، يجد أن الفنان الفلسطيني له خصوصية، موضحاً: «نحن أصحاب قضية ولا نستعرض بقضيتنا، فنحن اخترنا البقاء على أرض فلسطين ونقاوم بالفن. ولا يمكننا أن ننفصل عن قضيتنا. شخصياً اخترت أن أقدم الأغاني الإنسانية التي تحاكي هموم المجتمع، وأعلم بأنها لا ترضي جميع الأذواق، لكنني اخترت طريق الحقيقة والصدق مع ذاتي ومع جمهوري، ولا تهمني الشهرة المزيفة، فمن يبني نجاحه على شهرة زائفة سيسقط لاحقاً، وكفنان فلسطيني لدي مهمة تقديم الأغنية الحقيقية».

الفنان الحقيقي مظلوم

يرى عمار أن هنالك ظلماً واقعاً على الفنان الذي يقدم تجارب فنية صادقة، وسط الرداءة الفنية التي تطغى على اتجاهات الساحة الفنية العربية، بحسب تعبيره. ويضيف لـ«العربي الجديد»: «معظم شركات الإنتاج يهمها فقط إظهار الإسفاف والعري بشكل عام، فهي المادة التي تحقق أرباحاً طائلة، لكن الفنان الحقيقي ستأتيه فرصته يوماً ما مع الصبر والإرادة، وعليه أن يعمل على نفسه فنياً وثقافياً، فشركات الإنتاج لا تبحث عن فنانين أصحاب أصوات قيمة أو تجارب فنية حقيقية، بل يريدون مؤدين وظواهر يحققون لهم الربح السريع دون الاهتمام بالمضمون، وللأسف سارت معظم وسائل الإعلام في هذا الطريق، فصاروا يتجاهلون الطاقات الفنية، ويهتمون بإبراز أصحاب الظواهر على حساب الفن الحقيقي».

جمهور القيمة الإنسانية

يرفض عمار القول بأن الفنان الفلسطيني وضعه مؤسف، مؤكداً أن على الفنان احترام ذاته والا يتاجر بقضية وطنه، ويشرح: «الفنان الحقيقي الذي يتكلم عن قضيته، يقدم خطاباً فنياً راقياً ويعبر في أعماله عن قيم معينة ويقدم في أعماله ذاته ووطنه، واليوم هنالك إمكانية كبيرة لإيصال رسالته بواسطة مواقع التواصل الاجتماعي، أنا مؤمن بوجود جمهور يبحث عن الفن الحقيقي والقيمة الإنسانية، وكل ما نحتاج إليه وجود منتجين ووسائل إعلام تعمل على إعلاء قيمة الفن، فالناس أصيبوا بالمشاكل السياسية والاقتصادية والاجتماعية والصحية، ويبحثون عما يعبر عن همومهم وأوجاعهم».

> شخصيا اخترت أن اقدم الأغاني الإنسانية التي تحاكي هموم المجتمع

الكيف أهم من الكم

يجد عمار أن الطريقة التي يطل بها على الجمهور هي الأهم، مؤكداً أن تقديم عمل يرتقي بذائقة الجمهور أهم من الظهور بشكل متكرر لا فائدة منه، ويزيد: «الناس ليسوا بحاجة لنجوم وسائل التواصل الاجتماعي، هم يحتاجون لمن يقدم لهم فناً يعبر عنهم، أنا لا أستعرض عندما أقول إن الأغنية الإنسانية أهم أولوياتي، فليس سهلاً أن تكون مختلفاً وبالتأكيد ستدفع ضريبة اختياراتك، لكن مسؤوليتي كفنان فلسطيني أن أقدم فناً يحاور عقل الجمهور في ظل الخراب الفني الحاصل عربياً، لذلك يجب أن تؤمن بذاتك وأن تؤمن بما تقدم، خاصة وأن ما أقدمه لا تتبناه شركات الإنتاج، والفنان وحده لا يستطيع القيام بهذه العملية الإنتاجية المكلفة باستمرار».

«بيست تالينت»

يعتز عمار بمشاركته قبل عدة سنوات، في لجنة تحكيم برنامج اكتشاف المواهب الفلسطينية BEST TALENT، مشيراً إلى أن البرنامج ساهم في تسليط الضوء على أصوات جميلة تمتلك من الثقافة الكثير، ومنها من واصل مشواره إلى البرامج العربية المشابهة، ويضيف: «كان هدفي من البرنامج وما زال، تأسيس مدرسة غنائية تخصنا كفلسطينيين، وأن يكون لنا دور في إيصال الصوت الفلسطيني المثقف إلى أرجاء العالم».

حسن: مسؤوليتي كفنان فلسطيني أن أقدم فنا يحاور عقل الجمهور (العربي الجديد)

دراسة

إفراط شرب الكحول قد يؤثّر على القدرة الإنجابيّة للنساء

> أشارت دراسة جديدة إلى أنّ الإفراط في شرب الكحول في النصف الثاني من الدورة الشهرية قد يقلل من فرص الحمل عند الإناث

محمد الحداد

حذرت دراسة جديدة من أن شرب الكحول بشكل مفرط بالنسبة للإناث قد يقلل فرص حدوث الحمل، خاصة في فترة النصف الثاني من الدورة الشهرية، التي ينبغي خلالها الامتناع عن الشراب لأنه حتى الشرب المعتدل يرتبط بانخفاض فرص الحمل. بحثت الدراسة التي نشرت يوم الأربعاء 9 يونيو/ حزيران في مجلة Human Reproduction المتخصصة في الصحة الإنجابية، في تناول الكحول وقابلية الخصوبة، والتي تعرف على أنها احتمالية الحمل خلال دورة شهرية واحدة. وتعد الدراسة أول دراسة تبحث في هذه العلاقة وفقاً لمراحل اختلاف دورات الطمث عند النساء.

حلل الباحثون البيانات المستقاة من دراسة سابقة تناولت النساء العاملات في المكاتب في الفترة العمرية التي تتراوح بين 19 و41 عاماً بين عامي 1990 و1994، وتمت متابعتهن لمدة أقصاها 19 دورة حيض شهرية. دونت النساء مذكرات يومية توضح مقدار الكحول الذي شربنه ونوعه، وقدمن عينات بول في اليوم الأول والثاني من كل دورة شهرية من أجل التحقق من الحمل.

طبقاً للدراسة، تم تعريف الشرب المفرط على أنه أكثر من ستة مشروبات كحولية في الأسبوع، والشرب المعتدل كان بين ثلاثة إلى ستة مشروبات في الأسبوع، وتم تعريف الشرب بنهم على أنه أربعة مشروبات أو أكثر في يوم واحد. يتكون كل مشروب من ثلث لتر من البيرة (355 ملليلتراً)، أو كأساً متوسطة من النبيذ (148 ملليلتراً)، أو أقل بقليل من جرعة مزدوجة من المشروبات الكحولية (44 ملليلتر). وقالت، كيرا تايلور، الأستاذة المساعدة في علم الأوبئة وصحة السكان في كلية الصحة العامة وعلوم المعلومات بجامعة لويزفيل الأميركية، والمؤلفة الرئيسية في الدراسة، إن شرب مشروب واحد على الأقل في اليوم خلال أي جزء من الدورة الشهرية يقلل بشكل كبير من فرص الحمل. أما في النصف الثاني من الدورة الشهرية، فإن حتى شرب نصف مشروب في اليوم يقلل بشكل كبير من فرص الحمل.

وأضافت تايلور في تصريح لـ«العربي الجديد» أن هذه هي الدراسة هي الأولى لفحص تأثير أنماط شرب معينة خلال مراحل مختلفة من الدورة الشهرية، مع الخصوبة. وتوضح الدراسة أنه حتى قبل فترة الحيض، فإن شرب مشروب واحد على الأقل في اليوم يمكن أن يضر بالخصوبة.

جمع الباحثون معلومات من 413 امرأة شملت العوامل التي يمكن أن تؤثر على النتائج، مثل العمر والتاريخ الطبي والتدخين والسمنة واستخدام وسائل تحديد النسل ونية الحمل.

وكشف التحليل أنه خلال المرحلة الأصفرية وتعني الأسبوعين الأخيرين من الدورة الشهرية قبل أن يبدأ النزيف، لم يكن تناول الكحوليات بكثرة فحسب الذي يمكن أن يؤثر على قدرة المرأة على الإنجاب، بل أيضا الشرب المعتدل يرتبط بشكل كبير بانخفاض احتمالية حدوث الحمل. بالمقارنة مع غير شاربات الكحول، تم ربط كل من الشرب المعتدل والمفرط خلال المرحلة الأصفرية بانخفاض احتمالات الحمل بحوالي 44%. كما ارتبط الإفراط في تناول الكحوليات أثناء جزء التبويض من الدورة بانخفاض كبير بنسبة 61% في احتمالات الحمل. ومع ذلك، يؤكد الباحثون أن هذه كلها تقديرات ويجب التعامل معها بحذر. وشددت تايلور على ضرورة تجنب النساء للكحول إذا كن يرغبن في حدوث الحمل، فضلاً عن الحفاظ على صحة الجنين.

تم تعريف الشرب المفرط على أنه أكثر من ستة مشروبات كحولية في الأسبوع (Getty)