منوعات

MEDIA

يوتيوب يحظر

واشنطن ـ **العربي الجديد**

علق موقع «يوتيوب» المملوك لشركة «غوغل»، الثلاثاء، مؤقتاً، قناة الرئيس المنتهية ولايته دونالد ترامب. كما حذف تسجيل فيديو لانتهاكه قواعد الموقع التي تمنع التحريض على العنف. وقال متحدث باسم يوتيوب في بيان: «بعد مراجعة متأنية، وفي ضوء المخاوف بشأن احتمال استمرار العنف، أزلنا المحتوى الجديد الذي تم تحميله على قناة دونالد جي ترامب وأصدرنا إنذارًا لانتهاك سياساتنا الخاصة بالتحريض على العنف. نتيجة لذلك، وفقًا لنظام الإنذارات طويل الأمد، تُمنع القناة الآن من تحميل مقاطع فيديو جديدة أو بث مباشر لمدة لا تقل عن سبعة أيام - والتي يمكن تمديدها». وحتى هذه الخطوة، كان «يوتيوب» منصة التواصل الاجتماعي الرئيسية الوحيدة المتبقية التي لم تعلّق حساب ترامب بطريقة ما، في أعقاب قيام حشد من مناصريه باقتحام مبنى الكابيتول هيل، الذي يقع فيه مقرّ الكونغرس الأميركي، يوم الأربعاء الماضي، مما عطّل مؤقتاً جلسة المصادقة على فوز جو بايدن في الانتخابات الرئاسية. فقد علق «فيسبوك» و«إنستغرام» حسابات ترامب «إلى أجل غير مسمى»، بينما حظر «تويتر» قناة ترامب بشكل دائم. كما علّقت خدمات أخرى مثل «سناب شات» و«تويتش» و«بنترست» حسابات الرئيس. ومن المفارقة في القضيّة، أنّ ترامب قضى العام الأخير من ولايته في نزاع قضائي مع تطبيق «تيك توك» المملوك لشركةً «بايتدانس» الصينيّة، لكنّه بدأ عامه الحالي بأن يكون هو بنفسه محظوراً من التطبيق.

فجوات كبيرة بين تشكّل الخطاب في الفضاء العام الافتراضي حيث يحدث التحريض، وبين تحول الخطاب إلى واقع «يحاصر» الديمقراطية الأميركية، تحيل إلى قراءة مختلفة لإعادة اختراع الفضاء العام

الديمقراطية الأميركية وإعادة «اختراع» الفضاء العام

أحمد محسن

خلال رحلته إلى الولايات المتحدة الأميركية، بعد انتخاب دونالد ترامب بيومين، قال الفيلسوف الفرنسي آلان بادیو إنه بذل جهدًا لإعادة تركيب ترامب، لكي يتمكن من فهمه. في كتابه الأخير، الذي يحمل اسم الرئيس الأميركي «المخلوع» ديمقراطيًا، اقترح بادیو عملية من ثلاث مراحل لإنجاز الأمر. المرحلة الأولى، فهم الوضع في العالم اليوم. المرحلة الثانية، تحديد أزمة ما يسمى «الديمقراطية» في السياسة، بوصفها شكلاً من أشكال قوة الدولة في العالم الغربي. أما المرحلة الثالثة، والأهم، فتقتضي الإجابة عن السؤال الأصعب دائمًا: ما العمل؟ الإجابة التي بين أيدينا حتى الآن هي كالتالي: «تويتر» حذف حساب دونالد ترامب إلى الأبد.

لن يبدو هذا كافيًا بالنسبة للمتضررين على أنواعهم. وعندما تقول وسائل الإعلام الغربية إن «الديمقراطية في خطر»، فهي غالبًا لا تقصد الديمقراطية بعينها، بل تقصد أن العمود الفقري للأنظمة الغربية في خطر. في حياتها، صعودًا ونزولًا، لم تكن الديمقراطية ذلك «البارادیغم» (النموذج) الذي يحكم العالم، أو يهدف إلى أن يكون حاكمًا، بل كانت أداة للتسيير في الداخل، والتشهير في الخارج. ولا يجب أن يقود هذا العرض، بأي شكل من الأشكال، إلى أي نقطة التقاء مع الاستبداد المنتشي بتمثيل جديد من تمثيلاته، من داخل النظام الديمقراطي نفسه، وهو دونالد ترامب. في الأصل، يمكن رصد نفور أميركي محلي من الميديا. وقد رجحت دراسات كثيرة أن يكون هذا النفور سببًا من أسباب وصول ترامب نفسه. في دراسات أخرى، باختلاف أهميتها، يتبين أن انتقاد وسائل الإعلام هي السمة الأكثر ظهورًا في تغريدات ترامب نفسه وبفارق واضح عن بقية المواضيع. حسب التعبير الأميركي، كان ترامب رجلًا يتحدث ويجب أن يسمع صوته بنفسه. ما يمكن إضافته، هو أنه كان يتحدث إلى أشخاص، يحبون أن يسمعوا أصواتهم بأنفسهم. يا لها من مصادفة غريبة، أن يحيل كل هذا إلى مصطلح «تغريد» بحد ذاته، في حالة تعمدنا سوء النية.

لوقت طويل، لم يكن النفور من «فوكس نيوز» بسبب التضليل الهائل خلال غزو العراق. وليس سبب ردة الفعل ضدّ «نيويورك تايمز» مساعدتها جورج بوش الابن في تمييع كل شيء، وإيهام الأميركيين بأن الخطر على البشرية ينبع من نهر الفرات. أما «بي بي سي» البريطانية التي تتصرف كما تتصرف معظم المحطات الغربية، كصانعة للحقيقة ومالكة لها، فتستمر بتجاهل دورها في دعم الاستيطان الصهيوني في فلسطين، كما يذكّرنا الفيلسوف الإيراني الأميركي حميد دباشي في إحدى مقالاته. ورغم ذلك، ليس هذا ما يجعل «الرأي العام» ينفر من الميديا، ويفضّل إيجاد منصاته مثل مواقع التواصل الاجتماعي. ما يجعل هذا «الرأي العام» يكتسب هذا النفور، من بين جملة مسببات أخرى، هو بالتحديد «الهوية الخاطئة».

رغم ذلك، لا تكفي الأحداث الأخيرة، من أرقام الانتخابات بين ترامب والرئيس المنتخب جو بايدن، وصولًا إلى الهجوم على الكونغرس، لاستسهال التنظير عن «هشاشة» النظم الديمقراطية. كما أن استدعاء هذه الأحداث لردح نظريات عن احتمالات الانهيار يبدو تحليلًا طريفًا في أفضل الأحوال. ما يمكن الحديث عنه بالتحديد هو هذه «الهوية الخاطئة». لتفسير هذه الهوية، بأدوات معاصرة، يمكن افتراض فجوات كبيرة بين تشكّل الخطاب في فضاء عام افتراضي حيث يحدث التحريض، وبين تحول الخطاب إلى واقع على أبواب مجلس الشيوخ.

في مقاله الشهير عن الهوية الاجتماعية المنشور في منتصف السبعينيات، يحاول يورغن هابرماس تفكيك المجتمع الذي يعبّر عن نفسه بهوية أخرى غير هويته، وقد تكون محاولة مثل هذه هي الأنجح لقراءة مشهد «الصراع على الديمقراطية» في أميركا اليوم. كان هابرماس أول من أعاد استعمال مصطلح «هوية خاطئة»، حسب الأصل الهيغلي، للحديث عن المجتمعات التي تملك تصورات موهومة عن نفسها. وأخيرًا، بعد كل هذه السنوات، يبدو الحدث الأميركي مناسبًا لمعاينة التشظيات، وليس غريبًا أن يأتي هذا الحدث بعد سلسلة أحداث عنف مباشرة ضدّ الأميركيين من أصل أفريقي، والتضييق على المسلمين الأميركيين، وغيرها من منغصات الديمقراطية.

> يجب إعادة تعريف الفضاء العام بمعنى أنه مكان التقاء العموم

بعد مرور الوقت، اتضح أن النفور من تداعيات «كامبريدج أناليتكا» واستخدام «تويتر» للتحريض لحصار الكابيتول هيل وغزو الكونغرس، يندرجان في هذا السياق الغربي – الغربي، أي محاسبة الإعلام عندما لا يمثّل مصلحة «السيستم» (النظام). فتويتر نفسه يستخدم للتحريض من الإسرائيليين، ومن أنصار بشار الأسد، ومن جميع ممن يسمون بالمتطرفين على أنواعهم. صحيح أن ترامب شخصية «عامة»، لكن جميع الموجودين على منصات التواصل الاجتماعي، هم شخصيات تكتسب صفة العمومية. حتى أن ترامب نفسه حرّض مرارًا. الفلسطينيون مثلًا، يذكرون تغريدته الشهيرة، في 14 أيار/ مايو، التي تقول: «في مثل هذا اليوم تحلّ الذكرى الأولى لافتتاح سفارة الولايات المتحدة في القدس، إسرائيل. سفارتنا الجميلة تمثّل تذكارًا يدعو للفخر، لعلاقتنا القوية مع إسرائيل، وبأهمية الوفاء بالوعد، والوقوف إلى جانب الحقيقة». هذا ليس تحريضًا على العنف، رغم أنه يعلن تباهيًا واضحًا بسلب المدينة والتاريخ، والتعامي عن التهجير الممنهج الذي يتعرض له شعب كامل. لكن «تويتر» لم يشعر بالحاجة إلى حظره آنذاك، وكان يعرف أن أحدًا لن يجبره على ذلك، لأنه (تويتر) يقدّم «هوية خاطئة» عن نفسه هو الآخر، كفضاء عام، وليس كأداة تسيطر عليها الرأسمالية والأيديولوجيا.

رغم كل شيء، يجب إعادة تعريف الفضاء العام، بالمعنى الذي سيحيل دائمًا إلى صاحب الاجتهاد، أي يورغن هابرماس، بأنه المكان الذي ظهر متأخرًا. المكان الذي يلتقي فيه العموم. لطالما كان هذا المكان هو المقاهي وملاعب كرة القدم والساحات ووسائل النقل العام، وكل ما يمت إلى العمومية بصلة. ولكن على العالم أن يعترف في النهاية، بأن ثمة فضاء أكثر عمومية بدأ يتسع. ثمة فضاء رمزي بدأ يبدو وكأنه يلعب دورًا وسيطًا بين الدولة والمجتمع المدني. في هذا الفضاء يتاح للطبقات على أنواعها أنه تساجل الدولة في مسؤولياتها وسلوكها، وكل ما يتوجب عليها أن تفعله. وهذا، من وجهة نظر ليبرالية، يجبر الدولة بمراجعة أفعالها، وبالتالي فإن هذا الفضاء العام هو صوت هذا النقد. وهذا الفضاء ليس سائبًا، بل لديه قوانينه المحكومة بفعل تواصلي، يتدرج في المجتمع من مستويات صغيرة إلى مجالات منظمة ودقيقة. في هذا الفضاء، يحدث السجال حول المصلحة العامة، وتختار الجماعة/المجتمع قيمها. وإذا كان للفضاء العام تمثيلات جديدة تتمثل بالعالم الرقمي المفتوح، فهذا يعني أنه بدأ ينتج قيمه الجديدة، وأن هذه القيم تختلف بين الفضاءات العامة. بهذا المعنى، لا تعود الحالة الأميركية عصية على الفهم. بالنسبة للأميركيين، استوفى الفضاء العام الافتراضي هذه الشروط إلى حد كبير.

إلى ذلك، يبدو الاستسلام إلى هيمنة وسائل التواصل الاجتماعي أشبه بعلاج الأوهام بالأوهام. ثمة إيحاء، شبه نهائي، بدأ يتبلور عند الرأي العام، مفاده أن ترامب خسر كل شيء بخسارة حسابه على «تويتر». يذكّر هذا بالحملات الطويلة خلال ولايته المبتورة، للبحث عن التدخل الروسي في نتائج الانتخابات، بعد رمي خصوصية المواطن العالمي الرقمي في البحر. يبدو الأمر، كما لو أن هناك من يطلب طي صفحة ترامب بكاملها، والاكتفاء بمشهد اهتزاز الديمقراطية عندما رفضها مناصروه بعنف، وبإغلاق حسابه على «تويتر». التنجيم ليس واردًا، وردة فعل «الاستابلشمنت» الأميركي ليست أمرًا يمكن تكهنه بسهولة، لكن يمكن الجزم بأن المساس بالنظام ممنوع، وأنّ هناك سقفاً للتعبير.

انتقاد وسائل الإعلام هي السمة الأكثر ظهوراً في تغريدات ترامب (آرتور ويدال/Getty)

رئاسة ترامب في تغريداته

جعل الرئيس الأميركي دونالد ترامب «تويتر» وسيلته المفضلة لنشر الإهانات والألقاب الساخرة وتسجيلات الفيديو المعدلة، وحتى القرارات السياسية. لكنه ما عاد يملك هذه المنصة بعد أن قرر تويتر وقف حسابه @realDonaldTrump بشكل دائم. وصل إجمالي عددها عبر الحساب إلى 57 ألفاً، علماً أن الأولى نشرها عام 2009، فما هي التغريدات التي طبعت الذاكرة؟

بعد بضعة أشهر على توليه الرئاسة، نشر الرئيس الجمهوري في تموز/يوليو عام 2017 تسجيل فيديو معدلاً، يصوره وهو يبطح رجلاً خلال مباراة مصارعة، واستبدل وجه الغريم بشعار شبكة «سي أن أن». شوركت هذه التغريدة مئات آلاف المرات. وكثيراً ما استخدم ترامب تغريدات خلال فترة رئاسته للتنديد بوسائل إعلام تروج «أخباراً مضللة» اتهمها بشن «مطاردة شعواء» ضده.

في السنة الثانية من ولاية ترامب، حذّر الزعيم الكوري الشمالي، كيم جونغ أون، في خطاب بمناسبة العام الجديد بأن لديه «زراً نووياً» على مكتبه. وسارع ترامب الغاضب إلى نشر تغريدة ضد كيم الذي كان قد أطلق عليه «رجل الصواريخ الصغير». واستخدم ترامب «تويتر» للاستهزاء من معارضيه السياسيين، مطلقاً عليهم ألقاباً ساخرة. وأصبح الرئيس المنتخب جو بايدن «جو الناعس». ورئيسة مجلس النواب «نانسي (بيلوسي) المجنونة». وأصبح آدم شيف، كبير المدعين في إجراءات محاكمة ترامب بغرض عزله، «شيف المتقلب». وأطلق على المرشحة الديمقراطية السابقة للانتخابات إليزابيث وارن «بوكاهنتس»، في إشارة إلى تصريحاتها حول انتمائها للهنود الأميركيين في أصولها البعيدة. ولم يوفر ترامب نفسه، لكن بالأسلوب المعاكس. فقد وصف نفسه بأنه «عبقري متوازن جداً».

وربما عن غير قصد، فقد ترامب سطوته عبر «تويتر» يوم الجمعة الماضي، عندما أعلن أنه لن يحضر حفل تنصيب بايدن. وكتب «لجميع الذين سألوا، لن أذهب لحفل التنصيب في 20 يناير/كانون الثاني». والرسالة المثقلة بالرمزية، كانت الأخيرة على حسابه الذي يبلغ عدد متابعيه قرابة 88 مليوناً.

مقابلة

في فيلمه «هناك أجمل» يتناول هاني قضية الإنسان ووجوده في الحياة، ورغبته العارمة في المغامرة والعيش قبل أن يغادر. هنا، حوار مع المخرج حول تجربته

حسنين الهاني

الحياة ومغامرتها وأفلام التحريك

بغداد ـ **علاء المفرجي**

استقطب فيلم التحريك «هناك أجمل» لحسنين الهاني، جمهوراً كبيراً عند عرضه مؤخّراً، كما نال إعجاب النقّاد أيضاً.

الفيلم، الذي يُعدّ أطول أفلام التحريك في العراق، يستند إلى فكرة مفادها بأنّ الحياة، التي توفّر النهاية قبل عناء الخوض فيها، مُرعبة. فطبيعة الإنسان، كما يقول الهاني، الرافضة للنهاية والراغبة في المغامرة، ادخلت المولود في صراع التحدّي، مُثبتاً بأنّ البقاء لمَن يتغلّب على الصعاب: «خلق الإنسان ليترك أثراً بعد رحيله، من خلال رسالة يقدّمها»، كما يقول الهاني في حوار مع «العربي الجديد»، مُضيفاً: «لكنّه، وفق هذه الظروف التي يعيشها، لا يستطيع أنْ يختار مسار حياته. جميعنا وقودٌ لحروب وخلافات لا ذنب لنا فيها، بل حتّى إنّنا لا نستطيع أنْ نقاوم ونتمرّد. علينا أنْ نكتم أفواهنا وأحاسيسنا وطموحاتنا وأحلامنا. هكذا، وجد بطل فيلمي «هناك أجمل» الحياة، فهو يمثّل الإنسان في كلّ بقاع الأرض، وفي كلّ الأزمنة، ولكلّ الشعوب». أطلق الفيلم للتسويق والمهرجانات قبل أربعة أشهر فقط، وغرض . لغاية الآن - في سبعة مهرجانات، وحصل على جائزتين: في بنغلادش حصد المركز الأول، والجائزة الكبرى في «وجدة» في المغرب. هناك جائزة أفضل إخراج أيضاً: «وصلني إيميل من التلفزيون الإيطالي المحلي، لعرضه في إيطاليا، كما عُرض في «مؤسّسة عبد الحميد شومان» في الأردن».

أُطلق الفيلم للتسويق قبلَ أربعة أشهر وعُرض في سبعة مهرجانات

عن فكرة الفيلم وتمويله يقول الهاني: «تمخّضت الفكرة عام 2013، مع الصديق المخرج مهند ناصر، وتمّ الاتفاق مع الكاتب سعد هدابي على كتابة سيناريو بخصوصها. بالفعل، كُتب النص في العام نفسه، لكني عندما درست ميزانية إنتاج فيلم روائي قصير، بثماني دقائق، وجدت أنّ التكلفة تتجاوز 40 ألف دولار أميركي. هذا مبلغ تعجيزي بالنسبة إليّ. لذا، وضعت النصّ جانباً بضعة أعوام». يضيف الهاني: «أنا مؤسّس ومدير «مهرجان النهج السينمائي»، الذي أنتج أكثر من 20 فيلماً قصيراً، مثّلت العراق في محافل ومهرجانات دولية، فنسيتُ نفسي ومستقبلي كي أدعم أصدقائي المخرجين الشباب. بسبب ظروف الحياة، مرّت الأعوام. لكني لم أجد مَن يُهيّئ لي الظروف لأصنع فيلمي. الحلم موجودٌ وقائم. لذا، توجّهت مرّة أخرى إلى الكاتب هدابي، عام 2017، لتغيير ملامح السيناريو، بغية تخفيض كلفة الإنتاج. لم يتأخّر هدابي في مساعدتي، بل كتب نصّاً آخر يختلف عن الفكرة نفسها».

وأشار الهاني إلى وجود صعوبة، أو «ثغرة فنية تقع على عاتقي كمخرج للفيلم، وبالتالي وضعتُ المشروع جانباً مرّة أخرى»، واصفاً الفيلم بـ«العنيد»، الذي «يدور في ذهني ومخيّلتي، وأنا أراه شريطاً سينمائياً متكاملاً». يضيف: «عام 2020، التقيتُ من أسّسَه مؤسّسة متكاملة لا فرداً عادياً، الرسّام ومُصمّم الغرافيك ومحرّك الـ«أنيميشن» والمخرج والمونتير، الفنان أنس الموسوي، الذي بادر في صناعة عمل مشترك. بالفعل، أعطيته النصّ، وفي يأس مسبق، كون النصّ صعباً وغريباً ومعقّداً، ويحتاج إلى فريق. فاجأني الموسوي بأنّه باشر باقتراح شخصية الفيلم، قائلاً لي: تخيّل كيف يكون شكلها». يتابع: «أنس الموسوي ذكيّ، حتّى في تقبّله للمعلومة، كأنّه يسكن في ذهني وخيالي. هكذا أدخلت تعديلات بسيطة بما يتناسب مع مادة الفيلم وشكله الجديد، كفيلم تحريك».

يقول الهاني إنّ تنفيذ الفيلم استغرق 120 يوماً (10 ساعات يومياً): «ثم أدركنا الحظر بسبب كورونا، فصرنا نتواصل عبر «واتساب»، وأرسم وأخطّط بإمكاناتي البسيطة جداً في الرسم. أنس بارعٌ في ترجمتها إلى لوحة تشكيلية ناطقة، رغم صمتها الكئيب. أنجزنا الفيلم في أربعة أشهر، ولم أصدّق أنّ الورق أصبح صورة ناطقة، تجوب المهرجانات رغم توقّف أغلبها». لذا، دعا الهاني إلى تشكيل مؤسّسة مستقلّة للتحريك، «لأهميته البالغة، وانتشاره السريع. فالذين يعملون في هذا النوع من الأفلام لا يتجاوز عددهم أصابع اليد الواحدة، لأنّ هذا النوع يحتاج إلى أجهزة خاصة ومُكلفة، وبعض الأجهزة تساعد المصمّم في صنع حركات معقّدة. ربما هناك خمسة أشخاص لديهم القدرة على إنتاج أفلام كهذه».

من ناحية أخرى، وبوصفه مديراً له، يقول الهاني إنّ «مهرجان النهج السينمائي» سيُقيم دورته السادسة في الأول من مارس/ آذار 2021، بالشكل والمضمون نفسيهما، مع مراعاة الشروط والضوابط الصحّية: تلقّى المهرجان 3022 فيلماً من 128 دولة قبل بدء كورونا. نحن الآن في مرحلة التحضيرات النهائية، والتواصل مع الضيوف داخل العراق وخارجه».

أخيراً، تحدّث حسنين الهاني عن مشاكل السينما العراقية، فحمّل وزارة الثقافة مسؤولية تراجع الإنتاج السينمائي، لامتلاكها أجهزة وطاقات وفنانين في اختصاصات فنية مختلفة، «لكنّ الوزارة لا تتحرّك، والمؤسّسات الحكومية المعنية بالسينما لا تعمل في الإنتاج ولا تضعُ جديداً فيها وفي مناصبها وبرامجها». هذا عملٌ حسّاس ومهم، «لأنّه الواجهة الفنية للعراق لا مجرّد منصب إداري». وقال إنّ البلدان والشعوب مرّت بأزمات مختلفة وعصيبة، «لكنّها لم تترك الفن والثقافة، فهما هوية البلد، والهوية هي الإنسان والفرد بين أقرانه في الحياة».

يُذكر أنّ المشروع المقبل للهاني فيلم تحريك طويل مستوحى من جلجامش العظيم، الملك العراقي الأشوري. والقصّة مُترجمة إلى لغات مختلفة: «ستكون مدّة الفيلم 90 دقيقة. بهذا، يُصبح الفيلم الأطول في تاريخ العراق منذ نشأة السينما. والهدف كامنٌ في تعزيز شبّاك التذاكر، وكسب ثقة الجمهور بالفيلم العراقي، وارتياد صالات السينما كما في سبعينيات القرن الـ20 وثمانينياته.

واجه الفيلم تأجيلا لصعوبات إنتاجية كثيرة (العربي الجديد)

بطاقة

حسنين الهاني هو مؤسّس «مهرجان النهج السينمائي» ومديره، حصل على بكالوريوس السينما من «أكاديمية الفنون الجميلة»، عمل في فضائيات عراقية، آخرها «قناة كربلاء»، التي شارك في تأسيسها. تابع دورة إخراج وتصوير ومونتاج الأفلام الوثائقية في «كلية السينما والتلفزيون المستقلة»، ومع «معهد غوته الألماني لحقوق الإنسان». له أفلام وثائقية وقصيرة وبرامج تلفزيونية (نحو 1500 ساعة تلفزيونية) وكليبات.

صحة

الوزن وسنّ المراهقة: كي لا يقعوا في شرك السمنة

كارين إليان ضاهر

تعتبر مرحلة المراهقة من أكثر المراحل دقة وحساسية التي يزيد فيها احتمال حصول تقلبات في الوزن، زيادةً أو نقصاناً. عوامل عديدة قد تلعب دوراً في ذلك، منها العامل النفسي الذي له أثر واضح على المراهق، إضافة إلى حالة الارتباك التي يمكن أن تطغى في هذه الفترة، بحسب اختصاصية التغذية تالار سركيس، تبدو السمنة من المشاكل الأساسية التي يواجهها المراهقون أكثر فأكثر في أيامنا هذه.

المراهق بين السمنة والنحول الزائد

من الواضح أن المراهق قد يكون عرضة لزيادة الوزن، وأيضاً للنقص فيه. لكن، بحسب سركيس، إن عدد المراهقين الذين يواجهون مشكلة السمنة في تزايد مستمر وملحوظ منذ عام 2000. تراوح نسبة المراهقين الذين يعانون من السمنة في الشرق الأوسط بين 20 و35 في المئة. صحيح أن الأنوريكسيا من المشكلات التي قد يواجهها المراهقون، إلا أن السمنة تعتبر أكثر شيوعاً. «تنتج مشكلة السمنة في مجتمعاتنا عن ارتفاع معدلات السكريات والنشويات في الغذاء. فعلى الرغم من أن العامل الجيني يلعب دوراً، إلا أن النظام الغذائي له الدور الأهم والأبرز، وهو المسبب الرئيسي». مما لا شك فيه أن المراهق يعتبر أكثر هشاشة من الناحية النفسية وهذا ما يجعله أكثر عرضة لهذا النوع من المشاكل. في الوقت نفسه، تزيد الصعوبة في مساعدة المراهق على خفض الوزن بطريقة صحية. وينتج ذلك عن عوائق عديدة وتحديات ترتبط بالنواحي النفسية والعاطفية وقلة الثقة بالنفس والكآبة، التي قد يكون المراهق أكثر عرضة لها في هذه المرحلة، بحسب سركيس. انطلاقاً من ذلك، لا يكفي التركيز على النظام الغذائي للمراهق لمساعدته على التغلب على زيادة الوزن، بل يجب أن يتوجه الاهتمام نحو هذه النواحي النفسية التي يعاني من مشاكل فيها، وذلك بتحفيزه على تقدير ذاته وزيادة ثقته بنفسه. يضاف إلى ذلك أنه من المهم وضع توقعات واقعية ومنطقية للوزن المنوي بلوغه وللصورة الشخصية. من جهة أخرى، حتى إذا بدا ذلك صعباً، من المهم الحرص على توجيه المراهق إلى نظام غذائي صحي يرتكز على عادات غذائية صحية. كما أنه بقدر ما يحصل التأخير في إلغاء العادات الغذائية السيئة، تزيد صعوبة تغييرها في فترة لاحقة مع بلوغ مرحلة الرشد.

حلول عملية وسهلة

يقضي المبدأ الأساسي الذي يجب الانطلاق منه لمساعدة المراهق على اعتماد عادات غذائية سليمة وصحية، بالتركيز على تغيير واحد في كل مرة، بحسب سركيس، التي تشدد على أهمية العمل، بدءاً بما يطهى ويكون موجوداً داخل المنزل، لأن الصعوبة قد تزيد في ضبط تصرفات المراهق وعاداته خارجه.

أولاً: يجب البدء بالتركيز على الفطور. فمن الضروري إلغاء السكريات في وجبة الفطور التي يتناولها المراهق. فما يتناوله في وجبة الفطور يعتبر مهماً جداً ولا يمكن الاستهانة بذلك، لأنه سيحدد شهية المراهق وشراهته لتناول السكريات خلال النهار.

خطأ شائع: من الأخطاء الأكثر شيوعاً التي تشير إليها سركيس، إعطاء المراهق كوباً من الحليب مع الكورن فليكس. فيبدو الكورن فليكس من الأغذية الصحية في الظاهر، لكنه في الواقع من أسوأ الأطعمة التي يمكن تناولها، لغناه بالنشويات المصنّعة التي تسبب ارتفاعاً سريعاً في معدل السكر في جسم المراهق، فسرعان ما سيلاحظ بعد تناوله بالجوع والرغبة في الأكل بشكل تصعب السيطرة عليه. أما وجبة الفطور المثلى، فتحتوي على البيض والجبنة مع التوست أو على كوب من اللبن الزبادي والفاكهة والقليل من المكسرات. فهذا الفطور يعتبر مغذياً ويعطي إحساساً بالشبع.

ثانياً: الحد من معدّلات النشويات في الغذاء من الخطوات الأساسية التي يجب القيام بها أيضاً لمساعدة المراهق على خفض وزنه والحفاظ على وزن صحي. هذا، فيما يمكن استبدالها بالخضروات، كالبروكولي والقرنبيط والبندورة (الطماطم) والباذنجان والكوسا، فيما يمكن إضافة زيت الزيتون إليها، فهو لا يجعلها لذيذة أكثر فحسب، إنما يزيد من قدرة الجسم على امتصاص الفيتامينات التي فيها.

وجبة الفطور المثلى تحتوي على البيض والجبنة مع التوست

يستحسن اعتماد عادات غذائية صحية سليمة (Getty)

رصد

موجة كورونا الثانية والدراما... عود على بدء

هل سيبدأ تصوير مسلسلات الموسم الرمضاني 2021 قريباً؟ سؤال يطرح بعد إعلان لبنان عن الإقفال التام لمدة عشرة أيام

إبراهيم علي

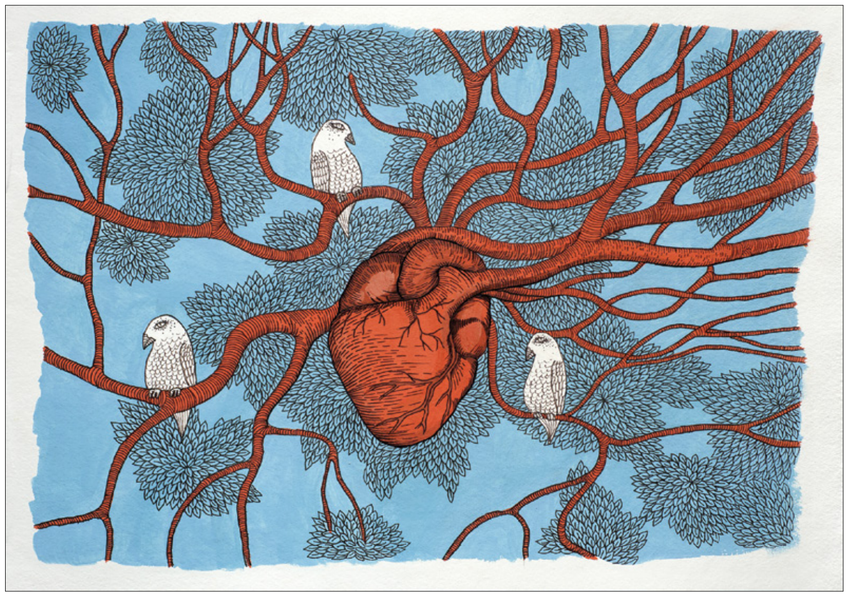
لم يكن أمام شركات الإنتاج اللبنانية سوى المثول لقرارات الحكومة، والتوقف عن بدء عمليات تصوير المجموعة الأولى من مسلسلات رمضان 2021. الأمر يطرح علامات استفهام كثيرة حول عامل الوقت، لإنهاء هذه المسلسلات، خصوصاً أن المدة المتبقية لحلول رمضان هي ثلاثة أشهر فقط. وفق معلومات خاصة، فتقرر وقف التحضيرات الخاصة ببداية مسلسل «للموت»، نص نادين جابر، وبطولة السوري محمد الأحمد وصباح الجزائري وماغي بو غصن ودانييلا رحمة وباسم مغنية. المسلسل ينتظر تغيير القرار الحكومي، ويمكن أن يتأجل إلى الخريف المقبل، في حين تصر شركة الإنتاج، «إيغل فيلم»، على محاولة الانتهاء من أهم المشاهد الخاصة بالمسلسل، والتمكن من العرض الرمضاني، كما فعلت السنة الماضية عندما غامرت بداية انتشار الفيروس واختصرت مسلسل «أولاد آدم»، إخراج الليث حجو، وخرجت بنتيجة مرضية، وكسبت بذلك الصدارة في لبنان، بعد تأجيل تصوير وعرض أعمال كانت منافسة، وعُرضت في الخريف الماضي. في الوقت نفسه، كان من المتوقع إعلان ساعة الصفر لبدء مسلسل «البريئة»، بطولة كارمن بصيبص، ونص مريم نعوم وإخراج رامي حنّا، بيد أن تطورات فيروس كورونا، ستؤجل أيضاً عمليات التصوير، في وقت تسعى شركات الإنتاج إلى تقسيم الوقت بما يكفي لإتمام الأعمال الدرامية خلال الشهر المقبل، مع الحديث عن قرب وصول اللقاح إلى لبنان، والحد من انتشار الوباء. الواضح أن شركات الإنتاج تسعى إلى توفير كل الشروط، أو تسهيل كل عمليات التصوير، لكسب فرصة العرض، في الوقت المحدد لذلك.

أما شركة الصبّاح، فهي أيضاً تلتزم بإجراءات الوقائية للحد من انتشار فيروس كورونا، لكن الإقفال لمدة عشرة أيام قد تؤخر من دخول فريق عمل مسلسل «الهيبة» إلى أماكن التصوير، ولو أن المنتجين في الشركة قدموا كافة التسهيلات الخاصة بالجزء الأخير من المسلسل لفريق الممثلين، وحجزوا الأمكنة نفسها لإتمام 30 حلقة، وهذا قد يُعجل في تنفيذ النص والسيناريو والمشاهد، بعد أن انتهى فريق ورشة كتّاب من إتمام القصة، ووضع نهاية للمسلسل التي يشرف عليها المخرج سامر البرقاوي.

الصبّاح نفسها وقعت على عقد شراكة جمعها بشركة جديدة في إنتاج مجموعة لا بأس بها من المسلسلات في المرحلة اللاحقة، ومنها مسلسل «عنبر 12». تعتزم الشركة تصويره قريباً لنقل ماساة انفجار بيروت، إضافة إلى مسلسل «صالون زيزي»، بطولة نادين نسيب نجيم، وهو من نوع المسلسلات القصيرة الخاصة بالمنصّات العربية.

وكما حال كل شركات الإنتاج اللبنانية، تنتظر شركة «برومو ريفليوشن 7»، نهاية الشهر الحالي، لتقرير مصير مسلسل «ظل» من إخراج التونسي محمد الخياري، وبطولة باسل خياط ويوسف الخال. كان متوقعاً أن يبدأ تصويره بين بيروت ودبي، لكن ارتفاع عدد مصابي كورونا في لبنان، والحظر المفروض، سيؤخران قرار الشركة. ولم يعرف مصير مسلسل جديد يجمع سبرين عبد النور وعادل كرم في أول تعاون بينهما لشركة «روووف توب»، وهو أيضاً من المسلسلات الخاصة بالمنصّات، بعدما أعلنت عبد النور غيابها عن الأعمال الرمضانية 2021 بسبب تفشي فيروس كورونا.

تلعب ماغي بو غصن بطولة مسلسل «للموت» (شاهد)



يتسبب التدخين في زيادة معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (Getty)

متابعة

الماريجوانا والتبغ والقلب

محمد الحداد

كشف علماء في معهد دانا فاربر للسرطان، ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، عن أدلة جديدة على المخاطر الصحية المحتملة للمواد الكيميائية في التبغ والماريجوانا. وجد الباحثون في الدراسة التي نشرت يوم الإثنين الماضي، أن تدخين الماريجوانا يرفع مستويات المواد الكيميائية الضارة المحتملة، ولكن بدرجة أقل من تدخين التبغ.

ويزيد تدخين الماريجوانا فرص التعرض لمواد كيميائية سامة مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مع تدخين التبغ.

أفاد الباحثون بأن الأشخاص الذين يدخنون الماريجوانا فقط يتعرضون للعديد من المواد الكيميائية السامة في الدم والبول، ولكن بمستويات أقل من أولئك الذين يدخنون كلاً من التبغ والماريجوانا معاً، أو التبغ فقط. من بين المواد الكيميائية الموجودة في التبغ والماريجوانا، مركبات الأكريلونيترين والأكريلاميد، وهي مركبات سامة عند التعرض لمستويات عالية منها.

تزداد احتمالات التعرض لمادة الأكرولين، وهي مادة كيميائية ينتجها احتراق مجموعة متنوعة من المواد، مع تدخين التبغ، وينسب ذلك في زيادة معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بين مدخني التبغ.

تشير النتائج إلى أن ارتفاع مستويات الأكرولين قد يكون علامة على زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وأن تقليل التعرض للمادة الكيميائية يمكن أن يقلل من هذا الخطر، خاصة بالنسبة للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة المكتسبة، الفيروس المسبب لمرض الإيدز.

تقول دانا جابوزدا، قائدة فريق البحث في الدراسة إن «تعاطي الماريجوانا يتزايد في الولايات المتحدة مع تزايد عدد الولايات التي تسمح بتعاطيها للأغراض الطبية وغير الطبية. وقد جددت هذه الزيادة المخاوف بشأن الآثار الصحية المحتملة لدخان الماريجوانا، وهي من المعروف أنها تحتوي على بعض منتجات الاحتراق السامة الموجودة في دخان التبغ».

وعن أهمية الدراسة الحالية، توضح جابوزدا أن هذه هي الدراسة الأولى، التي تقارن التعرض لمادة الأكرولين وغيرها من المواد الكيميائية الضارة المرتبطة بالتدخين بمرور الوقت لدى مدخني الماريجوانا ومدخني التبغ، ولمعرفة ما إذا كانت هذه التعرضات مرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

أجريت الدراسة على 245 مشاركاً، بينهم مصابون بفيروس نقص المناعة المكتسبة، بسبب ارتفاع معدلات تدخين التبغ والماريجوانا بين هذه المجموعة. جمع الباحثون بيانات من السجلات الطبية للمشاركين ونتائج المسح، وقاموا بتحليل عينات الدم والبول للمواد الناتجة عن تحلل النيكوتين أو احتراق التبغ أو الماريجوانا.

رصد الباحثون مستويات أعلى من بعض المواد الكيميائية السامة المرتبطة بالدخان، مثل الثيوسيانين والأكريلاميد ومستقلبات الأكريلونيتريل في الدم والبول لدى مدخني الماريجوانا، مقارنة بغير المدخنين. لكن هذه التركيزات كانت أعلى في حالة مدخني التبغ.

«تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أنه يمكن استخدام مستويات عالية من الأكرولين لتحديد المرضى الذين يعانون من زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وأن تقليل التعرض لمادة الأكرولين من تدخين التبغ ومصادر أخرى يمكن أن يكون استراتيجية لتقليل المخاطر الصحية»، تضيف جابوزدا.

مدخنو الماريجوانا يتعرضون لمواد كيميائية سامة في الدم