# منوعات

MEDIA

## أخبار

**حكمت محكمة الاستئناف في باريس على «تويتر» بالكشف عن تفاصيل ما تفعله للتصدي لخطاب الكراهية عبر الإنترنت في فرنسا.** ويوفر القرار ذخيرة للناشطين الذين يريدون ضوابط أكثر صرامة لمنع انتشار المحتوى العنصري والتمييزي.

**رفعت السلطات التركية الحظر عن عدد من وسائل الإعلام السعودية والإماراتية،** بعدما كان رئيس البلاد رجب طيب أردوغان أعلن عن نيته زيارة البلدين في فبراير/شباط المقبل، بينها «وكالة الأنباء السعودية» و«وكالة أنباء الإمارات» الرسمية.

**أثارت تصريحات المستشارة الخاصة لرئاسة النظام السوري، لونا الشبل، غضب السوريين على مواقع التواصل،** إذ اتهموها بالمواظبة على نشر الشعارات الكاذبة والتعامي المتواصل عما يعانيه الشعب الذي يذوق الموت على أنواعه منذ سنوات.

**جددت مسربة البيانات والموظفة السابقة في «فيسبوك» فرانسيس هاوغين وآخرون مطالبتهم الشركة بنشر تقرير طال انتظاره حول تأثيرها في الهند،** تحديداً لجهة انتشار الكراهية، زاعمين أنها تتعمد التعتيم على المخاوف بشأن حقوق الإنسان.

تُكلف القرصنة الشركات والأفراد تريليونات الدولارات كل عام. ويمتهن القرصنة متسللون أفراد ومجموعات، تراوحت أهدافهم بين العدالة والمال والشهرة، ولعبوا دوراً مهماً في تطور الإنترنت والأمن السيبراني

# أشهر قراصنة الإنترنت في التاريخ

لندن ـ **العربي الجديد**

الأسبوع الماضي، قضت محكمة في موسكو بسجن ثمانية قراصنة إلكترونيين احتياطياً لمدة شهرين، بناءً على طلب واشنطن تفكيك واستهداف مجموعة «آر إيفيل» REvil للقرصنة. وقال جهاز الأمن الفيدرالي في بيان نقلته «فرانس برس» إنه بعد عملية نفذتها أجهزة الأمن الروسية والشرطة الروسية «لوضع حد لوجود هذه المجموعة الإجرامية المنظمة»، مضيفاً أن عمليات بحث تمت «بناء على طلب السلطات الأميركية المختصة» استهدفت 14 شخصاً و25 عنواناً، ما سمح بضبط ما يعادل 426 مليون روبل (نحو 4,8 ملايين يورو) و20 سيارة فارهة. هاجمت REvil ما لا يقل عن 360 مؤسسة مقرها الولايات المتحدة العام الماضي، وفقاً لمحلل التهديدات في شركة «إمسيسوفت»، بريت كالو. وقال موقع «رانسوم وير» البحثي إن المجموعة حققت أكثر من 11 مليون دولار العام الماضي، بما في ذلك من هجمات بارزة على «أسر» و«كوانتا كومبيوتر» و«جيه بي إس» وغيرها. وفي يوليو/تموز من العام الماضي، تعرّضت «كاسيا»، وهي شركة تكنولوجيا المعلومات لهجوم إلكتروني ببرنامج فدية يُعتقد أنّ REvil تقف وراءه، وتأثرت به نحو 1500 شركة حول العالم. ويعتقد مكتب التحقيقات الفيدرالي أن «آر إيفيل» كانت أيضاً وراء هجوم فدية في يونيو/حزيران 2021 على عملاق معالجة اللحوم «جيه بي إس» والذي انتهى بدفع فدية للمقرصنين. وعلى الرغم من نفي موسكو أي مسؤولية لها، إلا أن معظم هجمات «برامج الفدية» الأخيرة ضد الولايات المتحدة نُسبت إلى مجموعات قراصنة روس أو تنشط من الأراضي الروسية.

وبرامج الفدية هي عمليات ابتزاز من خلال تشفير البيانات الهامة الخاصة بالمستخدم أو المؤسسة، بحيث لا يمكنهم الوصول إلى الملفات أو قواعد البيانات أو التطبيقات، ثم يتم طلب فدية لاستعادة الوصول. إلا أنّها ليست النوع الوحيد الرائج من القرصنة. إذ تُكلف القرصنة الشركات والأفراد تريليونات الدولارات كل عام. ويمتهن القرصنة متسللون أفراد ومجموعات، تراوحت أهدافهم بين العدالة والمال والشهرة، ولعبوا دوراً مهماً في تطور الإنترنت والأمن السيبراني. وقد جمعت شركة «كاسبيرسكي» الروسية الأمنية قائمة بأكثر هؤلاء القراصنة قوة، وهم كالآتي:

■ كيفن ميتنيك: بدأ كيفن ميتنيك مساره في سن المراهقة. في عام 1981 وجهت إليه تهمة سرقة كتيبات الكمبيوتر من شركة «باسيفيك بيل». في عام 1982 اخترق قيادة الدفاع في أميركا الشمالية، وهو إنجاز ألهم فيلم War Games عام 1983. في عام 1989، اخترق شبكة شركة DEC الرائدة في تصنيع أجهزة الكمبيوتر في ذلك الوقت، ونسخ برامجها. تم اعتقاله لاحقاً وإدانته وسجنه. وأثناء إطلاق سراحه المشروط، اخترق أنظمة البريد الصوتي لشركة «باسيفيك بيل».

■ «أنونيموس»: ظهرت «أنونيموس» عام 2003 في أحد المنتديات، وهي مجموعة قليلة التنظيم وتركز على مفهوم العدالة الاجتماعية. تعقّب مكتب التحقيقات الفيدرالي ووكالات إنفاذ القانون الأخرى بعض أعضاء المجموعة الأكثر نشاطاً، لكن عدم وجود أي تسلسل هرمي حقيقي يجعل من المستحيل تقريباً تحديد هوية «أنونيموس» ككل أو القضاء عليها.

■ أدريان لامو: في عام 2001، استخدم أدريان لامو الذي كان يبلغ من العمر 20 عاماً، أداة إدارة محتوى غير محمية في «ياهو» لتعديل مقال لـ«رويترز» وإضافة اقتباس مزيف منسوب إلى المدعي العام الأميركي السابق، جون أشكروفت. غالباً ما كان لامو يخترق الأنظمة ثم يبلّغ الصحافة وضحاياه. في بعض الحالات، قد يساعد في تحسين أمن ضحاياه أيضاً. وفي 2002 اخترق الشبكة الداخلية الخاصة بجريدة «نيويورك تايمز»، وأضاف نفسه إلى قائمة مصادر الخبراء، وبدأ في إجراء بحث عن شخصيات عامة بارزة. حصل لامو على لقب «القرصان المشرد»، لأنه فضل التجول في الشوارع مع حقيبة ظهر وأمتعة قليلة، وغالباً ما لا يكون لديه عنوان ثابت.

**هجمات الفدية باتت من الأكثر انتشاراً حول العالم**

■ ألبرت غونزاليس: كانت بداية غونزاليس كقائد مجموعة مهووسين بالكمبيوتر في مدرسته الثانوية في ميامي. أصبح في النهاية نشطاً على موقع التجارة الإجرامية Shadowcrew.com واعتبر أحد أقوى المتسللين والمشرفين. في سن الثانية والعشرين، ألقي القبض على غونزاليس في نيويورك بتهمة الاحتيال وسرقة البيانات من ملايين حسابات البطاقات. ولتجنب السجن أصبح مخبراً سرياً وساعد على توجيه الاتهام إلى العشرات من أعضاء Shadowcrew.

■ ماثيو بيفان وريتشارد برايس: المتسللان البريطانيان اخترقا شبكات عسكرية متعددة في عام 1996، بما في ذلك قاعدة غريفيس الجوية ووكالة نظام معلومات الدفاع ومعهد البحوث الذرية الكوري KARI. واتهم الثنائي ببدء حرب عالمية ثالثة تقريباً بعد أن دسّا أبحاث KARI في الأنظمة العسكرية الأميركية. يدعي بيفان أنه كان يتطلع فقط لإثبات وجود أطباق طائرة، لكن هذا النوع من الهجمات أثبت أن حتى الشبكات العسكرية معرضة للخطر.

■ جينسون جيمس أنشيتا: باستخدام سلسلة من «الروبوتات» تمكن جينسون جيمس أنشيتا من اختراق أكثر من 400 ألف جهاز كمبيوتر في عام 2005. أجّر هذه الأجهزة لشركات إعلانية وثبّت برامج الروبوت أو البرامج الإعلانية مباشرةً على أنظمة معينة. حُكم على أنشيتا بالسجن 57 شهراً. وكانت هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها إرسال قرصان إلى السجن لاستخدامه تكنولوجيا الروبوتات.

■ مايكل كالسي: في فبراير/شباط 2000، اكتشف مايكل كالسي البالغ من العمر 15 عاماً كيفية الاستيلاء على شبكات أجهزة الكمبيوتر بالجامعة. استخدم مواردها لتعطيل محرك البحث الأول في ذلك الوقت «ياهو». في غضون أسبوع واحد أسقط مواقع «ديل» و«إيباي» و«سي إن إن» و«أمازون».

■ كيفن بولسن: في عام 1983، اخترق بولسن، البالغ من العمر 17 عاماً، شبكة الكمبيوتر التابعة للبنتاغون. قُبض عليه بسرعة لكن الحكومة قررت عدم محاكمته لأنه كان قاصراً، وأطلقت سراحه مكتفية بتحذيره. لم يلتفت بولسن لهذا التحذير واستمر في القرصنة. في عام 1988 اخترق جهاز كمبيوتر فيدرالياً ونبش في الملفات المتعلقة برئيس الفيليبين المخلوع، فرديناند ماركوس. اختفى عندما كشفته السلطات وظل خلال فراره مشغولاً باختراق الملفات الحكومية وكشف الأسرار. في عام 1990 اخترق مسابقة محطة إذاعية وفاز بسيارة بورش جديدة، وعطلة، و20 ألف دولار.

سرعان ما قُبض على بولسن ومُنع من استخدام الكمبيوتر لمدة ثلاث سنوات، ثم تحول إلى القرصنة الأخلاقية والصحافة وكتب في مواقع تقنية بارزة. كما تعامل مع قراصنة آخرين رائدين للعمل في مشاريع مختلفة مخصصة للعدالة الاجتماعية وحرية المعلومات، أبرزها العمل مع آدم شوارتز وجيم دولان لتطوير برنامج المصدر المفتوح SecureDrop الذي أتاح التواصل الآمن بين الصحافيين ومصادرهم.

■ جوناثان جيمس: اخترق العديد من الشركات وكذلك أجهزة الكمبيوتر التابعة لوزارة الدفاع الأميركية ولم يتجاوز عمره 15 عاماً فقط في ذلك الوقت. سمحت له القرصنة بالوصول إلى أكثر من 3000 رسالة من موظفين حكوميين وأسماء مستخدمين وكلمات مرور وبيانات حساسة أخرى. وقع جيمس في يد الشرطة عام 2000 وحُكم عليه بالسجن لمدة ستة أشهر ومُنع من استخدام الكمبيوتر. في عام 2008 انتحر بطلق ناري.

■ أسترا: عالم رياضيات يوناني يبلغ من العمر 58 عاماً قُبض عليه عام 2008. يقال إنه كان يخترق مجموعة «داسو» لما يقرب من نصف عقد، حيث سرق أحدث برامج تكنولوجيا الأسلحة والبيانات، التي باعها بعد ذلك إلى 250 زبوناً حول العالم وكبد المجموعة 360 مليون دولار.

تراوحت أهداف القراصنة من العدالة إلى المال (Getty)

## صعود وهبوط REvil

في عام 2019 ظهرت مجموعة REvil، لكنها حققت شهرتها الأوسع في 2021 بعد أن هاجمت ما لا يقل عن 360 مؤسسة مقرها الولايات المتحدة. وREvil (آر إيفيل) هي اختصار لعبارة Ransomware-Evil، ترجمتها الحرفية إلى العربية هي «شر برامج الفدية»، وتُعرف بأنها واحدة من أكثر عصابات برامج الفدية انتشاراً في العالم.

وأظهر تقرير نشرته وزارة الخزانة الأميركية أن ما يقرب من 590 مليون دولار دُفعت نتيجة هجمات من هذا النوع في النصف الأول من 2021، في المؤسسات المالية العاملة في الولايات المتحدة.

لكن المجموعة التي أثارت هاجس المؤسسات والحكومات اختفت فجأة من الإنترنت في صيف 2021. لاحظ الخبراء أن موقعاً إلكترونياً للدفع ومدونة تديرها المجموعة أصبحا غير متاحين فجأة. وعاد اسم المجموعة بعدها ليطفو على السطح بعد إعلان السلطات الأميركية والأوروبية عن شنها عملية أدت إلى توقيف سبعة أشخاص، بينهم الأوكراني، ياروسلاف فاسينسكي، أحد أعضاء المجموعة المحتمل. وأعلنت وزارة الخارجية حينها عن مكافأة قدرها 10 ملايين دولار لأي شخص يدلي بمعلومات تؤدي إلى القبض على أي من قادة «ريفيل».

وبداية العام الجديد، أعلنت روسيا أنها فككت المجموعة بعد عملية نفذتها أجهزة الأمن والشرطة الروسية، مؤكدةً «وضع حد لوجود هذه المجموعة الإجرامية المنظمة». وأضافت السلطات أن عمليات بحث تمت «بناءً على طلب السلطات الأميركية المختصة» استهدفت 14 شخصاً و25 عنواناً، ما سمح بضبط ما يعادل 426 مليون روبل (نحو 4,8 ملايين يورو) و20 سيارة فارهة.

وقضت محكمة في موسكو السبت الماضي بالإبقاء على ثمانية أعضاء من المجموعة محتجزين حتى منتصف مارس/آذار. ويواجه الموقوفون عقوبة السجن حتى سبع سنوات في حال إدانتهم.

## دراما

أطلقت شبكة «نتفليكس» مسلسل You الموسم الثالث عبر منصتها الإلكترونية، وذلك بنسب مشاهدات مرتفعة، إذْ شهد المسلسل عددًا من الأحداث التي أثارت المشاهدين

# مسلسل «أنت»

## استلهام أسلوب روايات القرن الـ19

**محمد بنعزيز**

تنشر شابّةٌ عشرينية صُوراً عن حياتها البهيجة على «إنستغرام»، حيث ستجري المذابح المقبلة (سلسلة «أنت»، ابتكار غريغ بزلانتي وسرا غابْيل، 3 مواسم بين عامي 2018 و2021). تستمتع مع صديق عابث وغنيّ يحتقرها. تحلم أن تصير شاعرة، بمساعدة أستاذ من فصيلة «الخدمات المسبقة مقابل الامتيازات». تشتري كتباً في نيويورك، حيث تلتقي جو (بنُ باذجلي). تجذبه بابتساماتها السخية. ترى نفسها كبطلة Pretty In Pink، الذي أنجزه هاورد دويتش عام 1986. جو شابّ يُدمن الأدب، ويعرف تفاصيل سلوك الوحش في رواية «فرانكنستاين» (1818) لماري شيلي، بينما تعيش الشابّة واقعاً صعباً، لا يتطابق مع صُوَرها على «إنستغرام».

إنّه شخص عميقٌ، وهي سطحية. هو بطلٌ مُستلّ من روايات دستويفسكي في تركيبه. مثقّف كبير، يقدّس الكتب، ويعتبر المكتبة معيار تميّز البشر عن القردة. شابّ عتيق الطرازِ، وبطلٌ مُطابق لذاته. لا يبذل أيّ جهدٍ كي يبدو أمام الغير شخصاً آخر. فضولي، وخبير بالأمزجة السيئة. كلّ مرة يتصرّف فيها بنيّة حسنة، تكون النتيجة كارثية. يُغرم بفتياتٍ مهووسات بمواقع التواصل الاجتماعي، ويعرضن تفاصيل حياتهن الشخصية على الغرباء. يختار القارئ العاشق فاتنات طموحات جداً، ويفعل أيّ شيءٍ ليحتفظ بهنّ. لهذا كلفة رهيبة. من هنا ينبع التشويق. جو بطلٌ يتقدّم في الظروف كلّها. مع مرور الزمن، تضعف عزيمته، وهو يتذكّر طفلاً مرعوباً في ممرّات فندق، حيث رنّاه حارس سجون سوفييتي. وازن السيناريو بين طفولة البطل ورجولته. بعد الحلقة 16، صار جو ينظر إلى الوراء، مسترجعاً ذكرياتٍ من منزل الأب المتوفى. يُفترض بماضي الشخصية أنْ يُفسّر حاضرها. طفلٌ، ثم رجلٌ، يبحث عمّن يحبّه، ويفعل أيّ شيءٍ ليحتفظ بهنّ. لهذا كلفة هذه، يرتكب جو حماقات ضرورية. مُجرم يتحرّك بسلاسة في فضاء بلا حواجز، في زمن البصمات والكاميرات التي تقرأ الوجوه. يتصرّف بحرية، كأنّ الشرطة غير موجودة. الموسم الأول من سلسلة «أنت» عن فنّ الرواية، والثاني عن فنّ السينما، والثالث عن محنة الشيطان («فاوست» لغوته، 1808 و1832). جو قارئ نموذجي، يدير مكتبة. قاتلٌ متسلسل، يحرّكه حافزٌ نبيل. يخشى عقوبة الشرطة أكثر مما يخشى الله. يرحل إلى لوس أنجليس، ويتعلّم استخدام الهاتف أكثر من الكتاب. هنا، يحتلّ البحث في «غوغل» ووسائل التواصل بالهاتف مساحة كبيرة في السيرة. تجري الحوادث على الهاتف. هنا، يكذب الأفراد ليجعلوا حياتهم تبدو أجمل. في لوس أنجليس، يظنّ الناس أنّ الفنّ يوجد في الأفلام لا في الكتب. ينشرون سيرهم على مواقع التواصل، بحثاً عن النجومية، أو انتقاماً من الآخرين. «لن تحصل على موعد. ليس لديك ما تُقدّمه. الوصفة خليطٌ من الموهبة والعمل المستمر لتطوير السيناريو. هذه الوصفة لا تملكها. لديك أفكار، لكنّ ليس لديك ما تقوله». هذا مشهدٌ توقّف عنده جو في لوس أنجليس بعد هجره نيويورك. ما أصعب أنْ يتدحرج الفرد في عالم الفن زمناً، ليكتشف بنفسه، بالم وفي حالة سكر، أنّه بلا موهبة.

القارئ النموذجي يُدير مكتبة. جاء إلى هوليوود ليعيش فيها، ويُحلل العالم الجديد بمعجم السينما، ورطانة مواقع التواصل الاجتماعي. بصّاص بمنظار كبير، يستخدم الرؤية من خلف. يعرف كلّ شيء، ويعلم ما يدور في أذهان الشخصيات. مُطلّعٌ على التفاصيل. يحقّق حتى في سيرته. في الموسم الثاني (الموسمان الأول والثاني مقتبسان من أول روايتين في ثلاثية الكاتبة الأميركية كارولاين كابْنيس، الصادرة عام 2014، بينما الموسم الـ3 مكتوب مباشرة للسلسلة)، تغيّر المكان وشخصيات الطوق المحيطة بالبطل، الصديقة والعدوّة. نكتشف الشخصية الرئيسية ومكان عملها، وشخصيات الطوق، أي العشّاق والصديقات اللواتي يعبّرن عن آرائهن الصادمة في أولئك العشّاق.

في المسلسل، راو تقليدي يعلم كلّ شيء، ويسخر من بطل الرواية الفيكتورية. مسلسلٌ بعمق أدبي، تصير فيه الكتابة علاجاً. بائع كتب يكتشف عوالم مواقع التواصل الاجتماعي بسلاح رواية القرن الـ19، أي بعلمَي الاجتماع والنفس، وبالراوي العليم المُفسّر. بصّاص سوسيولوجي مهيمن. يصير هذا أعمق، حين يُعير الراوي صوته للتعارف إلى الشخصية، لتحلّل نفسها، وتُجري نقداً ذاتياً. يحلّل العلاقات الاجتماعية في حوارات، ناتجة من مزيج مونولوغ العقل الباطن، وردود فعل العقل الواعي. حوارات تصادم ما يروّج سراً في ذهن الشخص، وما يقوله. يُكسّر العادي بجمل، ينبغي عدم قولها.

هذه ليست مطاردات «لا كاسا دي بابل»، ولا مسابقات «لعبة الحبار». بخلاف المسلسلات التلفزيونية التقليدية، يتحرّك بعض مسلسلات منصات المُشاهدة في خلفية ثقافية عميقة، وتُوجّه إلى نخبة متعلّمة، لا إلى رَبّات البيوت. عامل مكتبة فقير يعشق ابنة أغنياء. لذلك، يتحمّل حماقات شقيقها المراهق. يُقامر بكلّ شيء، وينجو. يراقب عشّاقاً يُذلّون ويُهانون بسبب الخيانات.

يُهدي جو رواية إلى طفل، تحكي عن بطل يشبه سلوكه شريرَ لُعبة «بوكيمون». يُعلّق: «ليست رواية للأطفال، بل عن الأطفال». يُعلّق على الرواية بأنها «مرتفعات وُثْرينغ» (1847) للبريطانية إيميلي برونتي، تستلهم حلقة «العيش مع العدو»، في مكان ضيق، رواية «كونت دو مونت كريستو» (منشورة على حلقات بين عامي 1844 و1864) للفرنسي الكسندر دوما. تبدأ الحلقة الـ20 باستشهاد للروسي دستويفسكي، في مسلسل عن قارئ نموذجي يدير مكتبة.

> يظنّ الناس أنّ الفنّ يوجد في الأفلام لا في الكتب

في المسلسل راوٍ تقليدي يعلم كلّ شيء ويسخر من بطل الرواية الفيكتورية (فيسبوك)

### جودة سينمائيّة

«أنت» مسلسل مُصوّر بجودة فيلم سينمائي، فيه حلقات تطرح أسئلة، وأخرى تُجيب. هذا يضمن تماسك المواسم والحلقات، يُعفي القراء الأسلوبي الناقد من التركيز على الموضوع الموسوعي، الذي يشبه نهراً مُتدفّقاً. مسلسل يُشبع بالتناص الأدبي والسينمائي، من دون تناص، تصير الحكايات والأفلام سطحية. وفي ذات السياق أعلنت منصة نتفليكس رسمياً، عبر حسابها على وسائل التواصل الاجتماعي، عن التحضير للموسم الرابع من المسلسل.

## نقد

# «ميموريا»... نداء من الماضي البعيد

**لبنى صويلح**

الموت والحياة، الإنسان والطبيعة، معنى الوجود، الحيوات اللامرئية، كلها عوالم تشكّل سينما المخرج التايلندي أبيشاتبونغ ويراسيثاكول. لذا فإن كولومبيا بكل تعقيداتها الجغرافية والتاريخية؛ من صراع مسلح وزلازل واكتشافات أثرية ومناجم ذهب وسكان أصليين وخرافات وأساطير قديمة، تبدو بيئة مناسبة لنقل هواجسه في أول فيلم يصوره خارج وطنه. في ميموريا (2021)، تتحرك كاميرا ويراسيثاكول ببطء بين جبال الأنديز وغابات الأمازون والمدن الحديثة محاولةً إيجاد تفسيرات للذاكرة والتاريخ في سرد غامض قابل لتأويلات مختلفة.

ضجيج مخيف في رأس «جيسيكا» (تيلدا سوينتون)، عالمة النبات الإنكليزية المقيمة في ميديلين (كولومبيا). ضوضاء شديدة متكررة، لا يسمعها غيرها، سبب غامض وراءها يشبه غموض السبب الذي أدى إلى مرض أختها المقيمة في بوغوتا. هناك عوالم لامرئية تنادي «جيسيكا» وتدفعها لبدء رحلة البحث عن مصدر الصوت؛ ذاك النداء الغريب الذي يوقظها ليلاً ويدفعها للجنون نهاراً. تحاول «جيسيكا» حل اللغز الصوتي وتنغمس في أسئلة مؤرقة، هل هو حقيقة أم هلوسات سمعية؟ تتجول من بوغوتا إلى الأمازون وتمر في أماكن مختلفة، كشبح غريب في البلاد، تصورها الكاميرا دائماً من بعيد.

عندما تبحث «جيسيكا» عن أصل الصوت تتكشّف ذاكرتها عن وقائع فردية وجماعية تمر عبر رفات السكان الأصليين وأصوات الطيور وخفيف الأشجار ورياح الغابات وصدى الصراع الدموي الذي ترك أثراً في هذه الأرض. ومن خلال رحلة وجودية تبحث فيها عن جذور الصوت المخفّية، تقرأ «جيسيكا» ذاكرة كولومبيا. تقابل في رحلتها أشخاصاً مختلفين؛ الموسيقي الشاب الذي تطلب منه إعطاء شكل ملموس للضجيج المتضارب في رأسها، والطبيبة النفسية التي ترفض إعطاءها دواءً يمنعها من رؤية «جمال العالم وحزن العالم»، بل تقترح حلولاً روحانيّة أو ربما سريالية، وأخيراً الرجل الذي لم يغادر الغابة وربما وحده من يحمل الجواب.

في «ميموريا» يبتعد مخرج «العم بونمي يتذكر حيواته السابقة» (2010)، عن فكرة تناسخ الأرواح بين الأجساد، ويهتم باستكشاف أثر الصوت في إدراك الحياة وتذكّرها. فالأصوات القابعة في الأجسام والكائنات هي أصداء للأزمنة السابقة وذاكرة للأحياء والأموات. وفي تجربة حسية تحتضن كل شيء، يحاول ويراسيثاكول إعادة تشكيل هذه الأصداء واكتشاف الغرائب. وبروح تجريبية، يذهب أبعد من ذلك نحو البحث في إمكانية قراءة ذاكرة الأشخاص والأماكن، ما يتيح بناء إرث مشترك من الذكريات تخلق رابطاً حميمياً مع الآخرين وتحيي ذاكرة من الآلام وتجارب قد تبقى طي النسيان.

هناك مقاربة بين ما يحدث للأجساد البشرية والطبيعة، فاضطرابات «جيسيكا» السمعية تتزامن مع تقدم مشروع الحفر في سلسلة جبال الأنديز المتاخمة للمدينة. ومثلما يتسبب الثقب المحفور في جمجمة، تعود لألاف السنين لفتاة من السكان الأصليين، في طرد الشياطين حسب المعتقدات القديمة، تتردد أحاديث عن تسبب أعمال التنقيب في إطلاق الأرواح الشريرة التي تحرس المنطقة. تبدو الذاكرة مع مرور الوقت كما الحلم الذي نفقد مع الوقت القدرة على تذكره تماماً، تتشوه قليلاً وتصبح فائضة أو منقوصة. في الفيلم هناك أجزاء ضائعة من الذاكرة؛ «هيرنان» الموسيقي الذي لا تتأكد من وجوده، التفاصيل التي تنسيها أخت «جيسيكا» المريضة بعد خروجها من المستشفى، والحوارات والأحداث التي تبدو أحياناً من اختلاق ذاكرة «جيسيكا» فحسب.

بين الصمت الطويل والأصوات الآسرة يأخذنا الفيلم الحائز على جائزة لجنة التحكيم في مهرجان «كان» السينمائي (2021)، في تجربة روحية نرى من خلالها كولومبيا الساحرة الغامضة بجروحها وندوبها وحياتها الريفية والمدنية بلقطات ثابتة بطيئة، ولكنها نابضة بالحياة وقادرة على تفجير أحاسيس تشبه الحلم.

> تبدو الذاكرة مع مرور الوقت كالحلم الذي لا نستطيع استرجاعه

حصد الفيلم على جائزة التحكيم في مهرجان «كان» السينمائي (فيسبوك)

## لايف ستايل

# أطعمة لخفض الشهيّة

**كارين إليان ضاهر**

بعض العادات الغذائية في نمط حياتنا لها أثر واضح على معدل الشهية، وبالتالي يمكن أن تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على الرشاقة وعلى وزن صحي. قد لا تظهر النتيجة بين ليلة وضحاها، لكن، كما تشير اختصاصيّة التغذية، مايا شقرا، الفارق قد يكون واضحاً في المدى البعيد.

ومن السلوكيات التي تساعد على خفض الشهيّة التركيز على تناول البروتينات، إذْ مع زيادة معدلات البروتينات في النظام الغذائي المتبع، يزيد الإحساس بالشبع وتنخفض مستويات الهرمونات المسؤولة عن الإحساس بالجوع، ما يساعد على الحد من الكميات التي يتم تناولها في الوجبة التالية. دور البروتينات في خفض الشهية لا يقتصر على تلك حيوانية المصدر كاللحم والبيض، فالبروتينات النباتية كالبقوليات لا تقل فائدة لدورها المهم في تأمين الإحساس بالشبع والاكتفاء والحد من معدلات الطعام التي يتم تناولها.

ومن الضروري أيضًا التركيز على الأطعمة الغنية بالألياف، إذْ يساعد النظام الغذائي الغني بالألياف على تأمين الإحساس بالشبع عبر إبطاء عملية الهضم والتأثير على إنتاج هرمونات الشبع والاكتفاء التي تساعد على ضبط الشهية. وطبعًا الإكثار من شرب الماء مهم، إذْ قد يساعد الإكثار من تناول السوائل قليلة الوحدات الحرارية أو تناول الحساء قبل وجبة الطعام في خفض الشهية والحد من معدل الوحدات الحرارية التي يتم الحصول عليها خلال الوجبة من دون التسبب بالإحساس بالجوع بعد الوجبة.

وينصح بالأكل بوعي ومسؤوليّة. في الحالات الطبيعية، يساعد الدماغ الجسم على التعرف إلى الإحساس بالجوع أو بالامتلاء. إلا أن الأكل بسرعة أو أثناء القيام بنشاط آخر في الوقت نفسه يزيد من صعوبة أن يميز الدماغ بين هذه الإشارات. الطريقة الفضلى لحل هذه المشكلة هي بإلغاء كل ما يمكن أن يلهي عن التركيز على الأكل والحرص على التركيز على الأطعمة التي يتم تناولها. ويجب أن يكون الأكل بطيئًا أيضًا، إذْ عندما ترتفع مستويات الجوع أو الشهية، من الطبيعي أن نأكل كميات أكبر من تلك التي يفترض بنا تناولها. أما البطء في الأكل فيعتبر وسيلة تساعد على الحد من كمية الطعام التي يمكن تناولها.

ومن أهم الأطعمة التي تساعد على خفض الشهيّة هي اللوز، إذْ يمكن تناول حفنة من اللوز الذي يعتبر مصدراً ممتازاً لمضادات الأكسدة والفيتامين E والمغنيزيوم، وسرعان ما يمكن ملاحظة أثره الواضح في خفض الشهية للمدى البعيد. والقهوة أيضًا، إذْ يساعد تناول القهوة باعتدال على تعزيز نشاط عملية الأيض وكبح الشهية. ومن الفواكه ينصح بتناول التفاح، إذْ يحتوي التفاح على معدلات عالية من الألياف الذائبة والبيكتين ما يساعد على تأمين الإحساس بالشبع. كما يساهم التفاح في ضبط معدلات السكر في الدم وفي تعزيز مستويات الطاقة والنشاط في الجسم. يضاف إلى ذلك أن تناوله يتطلب الكثير من المضغ ما يؤمن الوقت الكافي للجسم ليدرك أن الإحساس بالجوع قد زال. ويمكن أن يساعد تناول بيضة أو اثنتين في وجبة الفطور على تأمين الإحساس بالامتلاء لمدة 24 ساعة أكثر من أي طعام آخر يحتوي على كمية وحدات الحرارية نفسها.

> يساعد النظام الغذائي الغني بالألياف على تأمين الإحساس بالشبع

يمكن ملاحظة تأثير تناول حفنة من اللوز على خفض الشهية (Getty)

## فعاليّة

# العلاقة بين الفنان والكاتب في معرض الدوحة للكتاب

> إلى جانب فعاليات معرض الدوحة للكتاب في العاصمة القطرية، ينطلق أيضًا معرض تشكيلي يؤكّد انتماء الفنون التشكيلية بشكل أساسي إلى الثقافة

الدوحة ـ **اسامة سعد الدين**

رغم أنّ معرض الدوحة الدولي للكتاب، والذي يختتم فعاليات دورته الـ 31 اليوم السبت، خاصّ بالكتب، إلا أنّ مشاركة الفن التشكيلي فيه أضفت نكهة جمالية من نوع خاص. يشارك في المعرض كوكبة من التشكيليين والتشكيليات، إذْ يرسمون بريشتهم لوحات أمام رواد المعرض. وحرصت وزارة الثقافة القطرية، المنظمة للمعرض، على مشاركة هؤلاء الفنانين، ما يؤكد أن الفنون التشكيلية جزء أساسي من الثقافة، وهذا بدوره اعتراف بدور الفن التشكيلي في دعم وانتشار الكتاب.

يقول رئيس فعالية الفن التشكيلي في معرض الدوحة للكتاب، فهد علي المعاضيد، إن الفن التشكيلي يتواجد بشكل مكثّف في معرض الدوحة للكتاب، لأن التشكيل جزء مكمل للكتاب، فلا يخلو غلاف كتاب من عمل تشكيلي، موضحاً في حديث مع «العربي الجديد»، أنّ الأجنحة الخاصة بالفنون التشكيلية تتميز بالتنوع. فإلى جانب الفنانين المحترفين، يشارك مبتدئون، وذلك من أجل تنمية مواهبهم وتشجيعهم على الاحتراف، ليصبحوا زملاء المستقبل. كما أن التنوع يشمل فنون الخزف وفن الحرق على الخشب وفن التركيب على الصور الفوتوغرافية و«الغرافيك»، فضلاً عن فن «الديجيتال»، أي الرسم على ألواح إلكترونية، والذي يقدمه فنانون شباب، أبدعوا شخصيات كرتونية يمكن توظيفها في موضوع ما. المشاركة تفتح للشباب المجال من أجل التعاون مع الجهات الحكومية والمؤسسات الخاصة في تقديم كُتيبات ومنشورات توعويّة في العديد من القضايا البيئية والصحية مثل جائحة كورونا وغيرها.

وأشار المعاضيد إلى أن قائمة الفنانين المشاركين تضم مواطنين قطريين ومقيمين، ويتحدرون من مدارس تشكيلية متنوعة كالفن الحديث والفن التقليدي والفن التجريدي. واعتبر وجود التشكيليين في المعرض فرصة للاستفادة من أعمالهم الفنية في دعم النتاج الأدبي والثقافي، كما يثري العلاقة والتعاون بين الفنان والكاتب. وأشار المعاضيد إلى أن الجمهور أصبح أكثر قرباً من الفن التشكيلي، وظهر فضول رواد المعرض بأسئلتهم لمعرفة خامات وألوان اللوحات. وحول غلاف كتاب «الزيارة مدينة التراث العالمي في قطر» الذي دشنته متاحف قطر بالتعاون مع دار جامعة قطر للنشر، في المعرض، أوضح أنه اختار الغلاف معبراً عن قلعة الزبارة القديمة، مع اختيار ألوان تناسب المنطقة الشمالية في قطر.

وفي ركن الرسم المباشر، تواصل التشكيلية القطرية دانة أحمد الصفر، رسم لوحتها أمام عدد من رواد المعرض. وتقول الصفر إنّها تحاول أن توضح لزائري المعرض ارتباط الفن التشكيلي بالكتب والقراءة، مشيرة في حديث مع «العربي الجديد» إلى أن معرض الكتاب يجمع بين مختلف أنواع الثقافة والفنون، من الأدب والفن التشكيلي والموسيقى والمسرح تحت سقف واحد. وهو ملتقى ثقافي فني، ولا يقتصر على اقتناء وشراء الكتب فقط. فالزائر يشاهد أعمالاً فنية، ويكتسب المعلومة والمعرفة عبر الورش الفنية، من خلال التواصل المباشر مع الفنان، وسؤاله عن الأساليب الفنية أو عن مراكز تعليم الفن، مؤكدة سعيها لتشجيع اليافعين والأطفال للدخول في المجال الفني.

تواصل التشكيلية القطرية دانة احمد الصفر، رسم لوحتها امام عدد من رواد المعرض (العربي الجديد)