

منوعات

MEDIA

أخبار

اعلن رئيس «الهيئة الوطنية للإعلام» في مصر حسين زيت، الأربعاء، التواصل مع وزارة المالية لإنهاء الإجراءات الخاصة بمستحقات العاملين المتأخرة لدى التلفزيون المصري، بعدما تظاهر المئات من العاملين في «اتحاد الإذاعة والتلفزيون المصري».

فرضت «اللجنة الوطنية الفرنسية لتكنولوجيا المعلومات والحرية»، الخميس، غرامات على الشركات الأميركية بقيمة 210 ملايين يورو (237 مليون دولار أميركي)، بسبب استخدامها «ملفات تعريف الارتباط» (كوكيز).

وافقت صحيفة «ميد اون صندي» البريطانية على دفع مبلغ جنيه إسترليني واحد عطلاً وضراً للممثلة الأميركية السابقة ميغان ماركل، زوجة الأمير هاري، بموجب الحكم الصادر في دعوى انتهاك خصوصيتها، من دون اللجوء إلى الطعن مجدداً بالقرار.

أوقعت خرائط «غوغل» جيوإتاشيون غامينو (61 عاماً)، وهو واحد من أخطر عناصر عصابات المافيا الإيطالية، في قبضة الشرطة، بعدما بقي هاربا لنحو 20 عاماً، إذ اقتُرب منه في مدينة غالاباغار الإسبانية حيث كان يعيش باسم مزيف.

يدخل العالم عامه الثالث في ظل استمرار تفشي فيروس كورونا، واستمرار انتشار الأخبار الكاذبة والمضللة حول الوباء، وحول اللقاحات المترتبة به، إلى جانب تواصل فرض قيود على الحريات

عامان من كوفيد: أخبار مضللة وحرية تراجع

للذئب العربي الجديد

أظهرت جائحة كوفيد 19 مدى تأثير المعلومات المضللة على المجتمع، كما شرح سيباستيان ديبغيز، الباحث في علم الأعصاب في جامعة فريبورغ (سويسرا) والمؤلف المشارك لكتاب (لو كوميلونيسم)، وفي حوار مع وكالة «فرانس برس»، قال ديبغيز، إنه مع تفشي الفيروس كانت المرة الأولى التي نواجه فيها فعلياً فشل النموذج الإعلامي بالمعنى الضيق «في البداية، لم يكن أحد يعرف شيئاً، وبالتالي تشكل العلم (حول الفيروس) تدريجاً وبسرعة، مع أوجه عدم يقين وتردد. في غضون ذلك، كان الناس يؤلفون سجل معرفة خاصاً بهم، أحياناً من خلال المعلومات المضللة المنتشرة على الإنترنت أو من خلال ما يتناقله الناس، وأحياناً أخرى من نسج الخيال، أفكار تدور في أذهانهم حول ماهية المرض».

وبحسب ديبغيز فإن الجائحة كشفت أن المعلومات المضللة هي موضوع قائم بذاته «هي ليست مجرد عقبة، مجرد أخبار مزعجة تتعارض مع المعلومات المضللة المتخج يوماً بعد يوم، وهي سريعة وانتهازية، وهي أيديولوجية أكثر مما هي ساذجة، إنها أمر ديناميكي ونشط يخطر فيه الناس. كنا نعرف ذلك إلى حد ما، لكننا لم نتلقها أبداً بهذه الطريقة، في وجهنا مباشرة. هذه نقطة مهمة جداً يجب أن توجه حطى العلماء والباحثين والسلطات والصحافيين. يجب عدم اعتبار الأخبار المضللة مجرد هراء بل اعتبارها مشاريع حقيقية ذات طبيعة سياسية».

في موجة استثنائية من القيود وبترجع الحريات العامة، وهو أمر كان من الصعب حتى ذلك الحين تصوّره في البلدان الديمقراطية.

وانعكس تراجع الحريات العامة هذا على حرية التعبير وإبداء الرأي، فتسلّحت الأنظمة القمعية بحجة «مكافحة الأخبار الكاذبة» لإلقاء القبض على عدد من الصحافيين ومحاكمتهم، ومنعهم من الحديث عن التطورات الصحية الحقيقية

ازدياد في نسبة المبيعات عبر الإنترنت في العام الأخير

على أرض الواقع، ولعلّ المثال الأبرز والأوضح، هو اعتقال الصين لعدد من المدونين الذين نشروا مع بداية الجائحة في ووهان، فيديوهات وصوراً ومقالات تكشف الوضع الحقيقي في المدينة، بدل البروباغندا التي كانت تروج لها وسائل الإعلام الحكومية. ولعلّ قضية الصحافية والمحامية الصينية تشانغ شان الفائزة بجائزة الشجاعة التي تمنحها منظمة «مراسلون بلا حدود» هي المثال الأوضح

لذلك، بحسب المنظمة، فإن شأن تحدت كل القيود مع بدء تفشي فيروس كورونا في ووهان، وكانت تُظهر ببث مباشر على مواقع التواصل الاجتماعي صور الشوارع والمستشفيات وعائلات المرضى، «لكنها اعتُقلت في مايو/أيار 2020، وزُج بها في الحبس الانفرادي لعدة أشهر، من دون أن تقدم السلطات أي سبب رسمي لإبقائها خلف القضبان على مدى عدة أشهر، قبل الحكم عليها في 28 ديسمبر/كانون الأول 2020 بالسجن أربع سنوات بتهمة تاجيح الخلافات وإثارة الاضطرابات».

ووفق المنظمة كذلك، فإن الصحافية دخلت في سجنها في إضراب عن الطعام، وهو ما يعرض حياتها للخطر.

أمثلة أخرى عدة يمكن تعدادها، من فنزويلا والبرازيل، والهند، ومصر، وعدة دول عربية، حيث تحولت حجة محاربة الأخبار الكاذبة إلى سلاح يستخدم ضدّ الصحافيين والمدونين في الديمقراطيات الهشة أو في ظل أنظمة دكتاتورية، وهو ما حصل على سبيل المثال مع الصحافي الفنزويلي دارفينسون روخاس الذي احتجز لمدة 12 يوماً بسبب تغطيته الوباء العام الماضي. أما في الأردن فاستخدم منذ الأسابيع الأولى لتفشي الفيروس، قانون الدفاع للحد من تدفق معلومات متنوعة ومتعددة المصادر للإعلاميين والجمهور حول الفيروس، وجعل مصدر المعلومات الأساسي هو الحكومة فقط.

وحتى مع تراجع حدة تفشي الفيروس في ربيع العام الماضي تمّ الصّرف، لم تتراجع القبضة الحديدية التي فرضت على الإعلام، بل أشارت «مراسلون بلا حدود» في تقريرها الصادر في إبريل/نيسان الماضي، إلى أنّ الدول استخدمت جائحة الفيروس «درعاً لمنع وصول الصحافيين إلى المعلومات والمصادر والتقارير في هذا المجال»، موضحة أنّ هذا النمط على وجه التحديد كان سائداً في آسيا والشرق الأوسط وأوروبا. كما أشارت إلى انخفاض ثقة الجمهور في الصحافة نفسها، قائله إنّ 59% من الأفراد الذين شملهم الاستطلاع في 28 دولة زعموا أنّ الصحافيين «يحاولون عمداً تضليل الجمهور من خلال الإعلان عن معلومات يعرفون أنها خاطئة».

المبيعات عبر الإنترنت

جانب آخر ساهم فيروس كورونا في ازدهاره ألا وهو الازدياد الكبير في نسبة المبيعات عبر الإنترنت، ووفقاً لشركة الاستشارات وتحليل البيانات البريطانية «كانتار»، «كان لأزمة الصحة تأثير كبير على مشترياتنا. بين عمليات الإغلاق وإغلاق المطاعم، بدأ الجميع تناول الطعام في المنزل، ما أدى إلى زيادة مبيعات متاجر السوبرماركت». وهذا الاتجاه بقي مستمراً مع الإبقاء على العمل عن بُعد بدرجة لم يسبق لها مثيل قبل الجائحة. في أوروبا والولايات المتحدة، أصبح المستهلكون معتادين على التسوق بوتيرة أقل، لكن باستخدام عبر الإنترنت خلال الأزمة الصحية، ما دفع تجار التجزئة للنحول إلى التجارة الإلكترونية. وقالت غاييل لو فلوش المتخصصة في التوزيع لدى مجموعة «كانتار»، لوكالة «فرانس برس»: «لاحظنا وصول زبائن جدد، كبار في السن، وقد أصبحوا عملاء دائمين الآن».

وبحسب شركة «أدوبي» للمبرمجيات، ازدادت المبيعات عبر الإنترنت في كل أنحاء العالم بنسبة 38% في الربع الأول من العام 2021 مقارنة بالربع الأول من العام 2020 عندما انتشرت الجائحة في الكوكب. وتقدّر المجموعة أنّ الإنفاق عبر الإنترنت قد يصل إلى 4,2 تريليونات دولار بحلول نهاية العام 2021.



يتمتع المروجون للأخبار الكاذبة بنفوذ وسلطة (ريتشارد بيكر/فرانس برس)

تعقب المستخدمين

لمكافحة انتشار الفيروس. وقامت ببناء تطبيقات رقمية لتتبع المخالطين وتتبع تنقلات الأشخاص الذين أصيبوا به. وطورت السلطات لاحقاً جوازات سفر اللقاح للتحقق من أنّ الأشخاص قد تلقوا جرعات لقاح كوفيد-19 من أجل السفر أو دخول الحفلات الموسيقية والمطاعم وغيرها من الشركات. استخدمت بعض السلطات طائرات دون طيار وأجهزة لفرض قواعد التباعد الاجتماعي. وقالت منظمة «الغوريزم وتوش»، غير الربحية التي تتخذ من برلين مقراً لها، إن العديد من هذه الأنظمة تستخدم تقنية «صنع القرار الآلي»، مما قلل من شأن التحديات الاجتماعية المعقدة التي يفرضها كوفيد-19 إلى مستوى مجموعة من القضايا التقنية التي تحتاج إلى حلول تقنية.

أظهر تقرير صدر مطلع ديسمبر/كانون الأول الماضي أن الأدوات التقنية، مثل تطبيقات تتبع المخالطين الرقمية والذكاء الاصطناعي التي استخدمتها الحكومات الأوروبية لمكافحة كوفيد-19، فشلت في لعب دور رئيسي في حل أزمة الجائحة وتهدد الآن بجعل مثل هذا النوع من التتبع والمراقبة مقبولاً على نطاق واسع. وغالباً ما تم اعتماد تقنيات المراقبة الصحية التي استخدمتها العديد من الدول الأوروبية بعد تفشي جائحة فيروس كورونا العام الماضي بدون شفافية كافية أو ضمانات أو نقاش ديمقراطي، وفقاً لتقرير صادر عن «الغوريزم وتوش»، وهي منظمة بحثية غير ربحية تتعقب تأثير أنظمة الذكاء الاصطناعي. وقد سارعت السلطات إلى تطوير تقنيات جديدة أو استخدام التقنيات الحالية

تراجع الحريات

لكن مع دخولنا العام الثالث من الوباء، في ظل تفش كبير وسريع لمتحور أوميكرون، وارتفاع أعداد الإصابات بشكل جنوني، لم يكن انتشار الأخبار الكاذبة المشكلة الوحيدة التي واجهتها المجتمعات، إذ في غضون عامين تسببت جائحة كوفيد 19

للحصول على معلومات».

هنوعات | فنون وكوكيتيل

مسلسلات

عقبات محمود الخطيب

لعلنا افترن نجاح الدراما الأردنية وانتشارها بالسلسلات البديوية، إذ تصدرت خلال السنوات الماضية شاشات الفضائيات العربية أعمال بينها «نمر بن عدوان» (2007)، و«راس غليص» (2006)، و«وضعا وابن عجلان» (2007)، و«توم الغرة» (2013)، و«آخر الغرسان» (2002)، و«أخوة الدم» (2014)، و«جلمود الصخاري» (2021)، وغيرها.

لكن وسط الاندفاع الدرامي الأردني نحو اللون الجسدي، كان الحضور الدرامي الاجتماعي خجولا محليا وعربيا، فلم تحقق التجارب الدرامية من هذا النمط حضوراً موازياً لدراما الدول المجاورة، وعلى الرغم من نجاح المسلسل مثل «الجناب» (2007)، و«الفرأوي» (1995)، و«اسطوانات» (2007)، و«حارة ابو عواد» (1981)، إلا أنها تجارب لم تشكل حالة فنية تستحق الانتشار عربياً. إن مخرجين وممثلين اردنيين حاضرون بقوة، وبينهم صبا مبارك ووصفا سلطان ومندّر



منصات العرض

تلعب منصات العرض الرقمية دورا حيويا في انتشار الدراما الأردنية عربيا، والحليلك الاكبر هو الشهرة الواسعة التي حققها مسلسل «مدرسة الروابي» للبنات» الذي عرضته منصة «نتفليكس» العام الماضي. العمل من بطولة أندريا طابع وركبت سعد ونور طاهر، ومن تأليف شربيت كمال وريم الاسولمي التي تولت أيضا الخراج. تجر حلقات المسلسل الست حول طالبات هكليات يتحدثن لمواجهة شلّة من المفترقات.

حدث

«غولدن غلوب» 2022: لا نجوم وجههور وإعلام

لوس، الجليلس . العربي الجديد

سباق حفل «غولدن غلوب» من دون جمهور، أو وسائل إعلام مساء الأحد بالتوقيت المحلي (فجر الإثنين بتوقيت غرينتش)، وسط موجة انتقادات ومقاطعة تواجه منذ شهر، بعد اتهام «رابطة الصحافة الأجنبية في هوليوود» التي تشرّف عليه بالعنصرية والتمييز والفساد.

سعدن عن الفائزين من بغرفي هيلز، في إطار برنامج من المقرر أن يسلط الضوء على «العمل الخيري الرابح»، لرابطة الصحافة الأجنبية في هوليوود، التي اصدرت بياناً الخسيس أشارت فيه إلى أنها «على مدى السنوات الـ25 الماضية، تبرعت بما 50 مليون دولار أميركي، لأكثر من 70 جمعية خيرية مرتبطة بالتربية وترميم الأفلام وبرنامج المنح الدراسية والجهود الإنسانية».

وأفادت الرابطة بأنه لن يكون هناك جمهور حاضر في حفل توزيع جوائز «غولدن غلوب» الخاص والسمعي، مشيرة إلى مخاوف صحية بسبب جائحة «كوفيد-19» وللتنحور «وميكروب» سريع الانتشار. واجهت «رابطة الصحافة الأجنبية في هوليوود» التي تُعتبر أيضا لجنة تحكيم الجوائز اتهامات في الأشهر الأخيرة بالعنصرية والتمييز على أساس الجنس والفساد، وأعلن عدد من النجوم والإستوديوهات الكبيرة، مثل «وارنر براذرز» و«نتفليكس» و«أمازون»، أنهم لن ينعاونوا بعد اليوم مع الرابطة ما لم تُنقذ تغييرات كبيرة، كما أعلنت قنوات «أن بي سي» عزمها التوقف عن نقلها. وتشكل



اعتمدت سلسلة إصدارات فوالت بالشرك (تريبيل بات فرانس برس)

جوائز «غولدن غلوب» عادة إشارة الانطلاق لحوسم الجوائز السنمائية في هوليوود، وتعتبر بأهمية جوائز الـ«أوسكار»، لكن مستقبلها يبدو على المحك في الوقت الراهن. إذ وجه أكثر من مائة وكيل، في مارس/ أذار الماضي، رسالة إلى «رابطة الصحافة الأجنبية في هوليوود»، طالبوها فيها بوضع حد «السلوك التمييزي وغير المهني والنقصير الأخلاقي والاتهامات بالفساد»، وسارعت الرابطة في مواجهة هذه الضجة إلى اعتماد سلسلة من الإصلاحات، من بينها ضم أعضاء جدد إليها لتحسين تمثيل الأقليات فيها.

إل أن إصلاحات الرابطة قوبلت بالمشكك أكثر مما أثارت الفناء، فالنجمان مارك روفالو وسكارليت جوهانسون اعتبرا علناً أنها غير كافية، بينما أعاد تروم كروم إلى الرابطة جوائز «غولدن غلوب» الثلاث التي فاز بها تحبيرا عن احتجاجه، وغالباً ما اتهمت جوائز «غولدن غلوب» في الماضي بإهمال اختيار الممثلين والمخرجين غير البيض رغم كون عدد منهم شارك في أعمال بارزة. ومع أن البرامج الصباحية لمحطات التلفزيون الأميركية الكبرى درجت على عرض

اتهامات بالعنصرية والتمييز والفساد للجنة المنظمة

أما المخرجات اللواتي لم يكن لهنّ حضور بارز في «غولدن غلوب» سابقاً، فارجحت منهن في قائمة الترشيحات لسنة 2022 كل من كامبيون وماغي جيلينهل.

مناجم الفكر والإبداع وتسوقها عربياً، وتستذكر الكاتبة الصحافية رنا حداد سعي وزير الثقافة السابق الراحل جريس سماوي لإنشاء صندوق حكومي يدعم الدراما الأردنية ويساهم في تسويقها، وتقول لـ«العربي الجديد» إن الفكرة أقرت بعد سنوات من بالتعاون مع التلفزيون الأردني الذي «قام بمحاولات إنتاج لأعمال لم يشاهدها أحد، كان هدفها الأساس تشغيل العاطلين من العمل، من دون تقديم رؤية فنية فكرية تستنهض الحراك الفني»، ويعد أقل من 90 يوماً على حلول الموسم الرمضاني المقبل، يبدو جلبنا أن الدراما الأردنية تسعى للتفويض عربياً، عبر إشراك مجموعة من الفنانين العرب في إنتاجها الجديدة، إذ صورت أربعة أعمال بخطة فنية أردنية عربية، هي «ذهب أيلول» و«حضور لوكي الغياب» و«على بُعد مسافة من الحب» و«حجلة 4»، يشير مصدر مسؤول في «مجموعة المركز العربي للإعلامية» إلى أن مشاركة الفنانين العرب في إنتاجها الدرامية ليست جديدة. ويضيف في حديث لـ«العربي الجديد»: «لطالما شارك فنانون من سورية والعراق ولبنان والسعودية وطر الدراما الأردنية في نماذجيات وتسعينيات القرن الماضي، مشيراً إلى أن الدراما البديوية ساهمت في تعريف الجمهور العربي بالفن الأردني، وأن الأردن كان سباقاً في توفير تقنيات البث والتصوير والاستديوهات، لكن كل ذلك يُخبر، لغياب إدارة ناجحة تستثمر

من لبنان، وأخرون. وتشارك الممثلة السورية ديمبا بباغة وجهاد عبده ومازن الخاطور في بطولة مسلسل «حضور لوكي الغياب»، فيما اشتركت المصريتان مي سليم ومنى عبد الغني في بطولة مسلسل «على بُعد مسافة من الحب»، وانضم الممثلان السوريان محمد خير الجراح وجيني أسير للجزء الرابع من المسلسل الكوميدي «حجلة».

يبين الصحافي غيث القل أن حضور ممثلين عرب في الدراما الأردنية يسلط الضوء عليها، لكنه لا يرى في ذلك انتصاراً للدراما. ويوضح، في حديث لـ«العربي الجديد»، أنه «حتى تُصن الدراما الأردنية مكاناً ثابتاً في الساحة العربية يجب أن يزيد حجم الإنتاج الفني كما ونوعاً، ليصل عدد الأعمال المنتجة إلى 15 عملاً بقصص درامية محبوكة متسقة الأقل، وفوق ذلك كله أن يجد المسلسل الأردني قنوات متابعة ولها جمهورها تقدم المسلسل الأردني في وقت النزوة، لأن إشراك الفنان العربي في مسلسل أردني يعرض على قناة محلية، لا يحقق الهدف المطلوب من وجوده». وينظر الكاتب الصحافي طلعت شناعة إلى تسويق الدراما الأردنية بتسامح، مؤكداً أن تعريف الدراما الأردنية بشقها البديوي اثر على انتشارها في المنطقة، ويقول لـ«العربي الجديد» إن «من يتابع المسلسل البديوي هو جمهور أردني وفلسطيني فقط، ونحن دائماً ما نعلق نجاحها على هذا اللون الدرامي، ونفخر بانتشاره عربياً، من دون أن نعي أننا خسرنا وجودنا الفني في مناطق عربية أخرى، وإذا عدنا لسنوات ازدهار الدراما الأردنية، نجد أننا إغرقتنا أنفسنا بالأعمال البديوية، وهي ميزة. لكننا لم ننتبه لأشكال الدراما الأخرى فخرسنا فنانين اردنيين لم يكن أحد يدرك مهاراتهم ومواهبهم». حتى ظهور نجوماً في أعمال عربية لدول شقيقة، فالأصل قبل البحث عن طرق التسويق، إيجاد قاعدة صلبة للدراما الأردنية تقدم أعمالاً نوعية تستحق أن يعطق عليها دراما أردنية».

رصد

مليشيا الحشد على الخشبة... من آدم حتى سليمان

يصعد مقاتلون من مليشيا «الحشد الشعبي» وطلاب من معهد الفنون الجميلة في العراق على خشبة، ليجسدوا ما يطلقون عليه «هيامة الأرض»

في إحدى ساحات البصرة جنوبي العراق، برقع رجال واطفال ونساء هواتفهم الذكية لتصوير مسرحية من إعداد «الحشد الشعبي»، تستعرض إنجازات هذه الفصائل المدعومة من إيران، ويروي العمل كاتبة تاريخية نبدا بآدم، وتصل إلى مقتل القائد العسكري الإيراني قاسم سليماني بضربة أميركية في بغداد عام 2020. مع بدء العرض، يعلن أحدهم «هيئة الحشد الشعبي تقدم (...) عملاً مشتركاً بين الفنانين العراقيين والإيرانيين»، وعلى مدى ساعتين، يعرض نحو 140 ممثلاً أحداثاً تاريخية بارزة في الدين الإسلامي، في «أضح عرض مسرحي في العراق، قيامة الأرض»، وفقاً لإعلان ترويجي للمسرحية خط على جدران شوارع المدينة ذات الغالبية الشيعية. تأسس الحشد الشعبي، وهو تحالف فصائل مسلحة، عام 2014، إثر فتوى من المرجع الشيعي الديني الأعلى آية الله علي السيستاني، حضّت العراقيين على القتال



الحمية لتساعد إلى الطعام التقليدي لبلدان حوض المتوسط (Getty)

مطبخ

الحمية المتوسطية

والشائطن . العربي الجديد

من بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، تركز الحمية المتوسطية على الزيوت النباتية والحبوب والخضروات والفول، وتناول كميات معتدلة من الأسماك واللحوم، وهذه الحمية صنفت أيضا بانها الأسهل لجهة القدرة على الحزامها، والأفضل في اتباع نظام صحي، والأفضل لمرضى السكري، والأفضل بين الأنظمة الغذائية التي تعتمد على النباتات. المهتمون باعتماد الحمية المتوسطية عليهم اتباع النصائح التالية التي أوردتها المنظمة غير الربحية «مايو كلينيك»: تحضير وجبات غنية بالخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة، وتناول السمك مرتين أسبوعياً على الأقل، واستخدام زيت الزيتون بدلاً من الزبدة في طهو الطعام، وتناول الفاكهة الطازجة في طبق الحمية.

أما النظام الغذائي المرن، فسنتفه المحلة الأفضل لمن يرغبون في خسارة الوزن. لا تحظر الخطة 27 خبيرةً فحصولاً 40 نظاماً غذائياً، وصنفتها على فئات عدة: ما مدى سهولة اتباع النظام الغذائي؟ ما مدى احتمالية فقدان الشخص وزناً كثيراً على المدى القصير والطويل؟ ما مدى فعالية النظام الغذائي في الوقاية من امراض القلب والأوعية الدموية أو مرض السكري؟ وما مدة احتمال النظام الغذائي في ما يخص العناصر الغذائية؟

النظام الغذائي المتوسطي طريقة للاكل تستند إلى الطعام التقليدي لليونان وإيطاليا وعمرهما

المرنة بعض الأطعمة أو المجموعات الغذائية، ولكنها تتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة من المجموعات الغذائية الرئيسية كلها، النظام الغذائي الصحي يشمل الخضروات والفاكهة، والحبوب الكاملة، ومستحقات الحليب قليلة الدسم، ومصادر البروتين الخالية من الدهون، والمكسرات، والبذور. تسخخ الخطة المرنة بالتساهل المعقول بين الحين والآخر إذا أراد الشخص.

وانظمة «اش» الغذائية هدفها وقف ارتفاع ضغط الدم، وتركز هذه الأنظمة الغذائية على تناول الأطعمة الصحية، وهي مصممة للمساعدة الكاملة، وتناول السمك مرتين أسبوعياً على الأقل، واستخدام زيت الزيتون بدلاً من الزبدة في طهو الطعام، وتناول الفاكهة الطازجة في طبق الحمية. التحكم بضغط الدم.

أثبتت الدراسات أن الأنظمة الغذائية المخصصة لوقف ارتفاع ضغط الدم قد تعمل على تخفيض ضغط الدم خلال فترة قصيرة تصل إلى أسبوعين، وقد تقلل أيضاً نسبة كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (أو الكوليسترول الضار) في الدم. فارتفاع ضغط الدم ونسبة كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة من عوامل الخطر الرئيسية لمرض القلب والسكتة الدماغية، وفقاً لـ«مايو كلينيك».



عراقيون يلقطون صوراً حيث قتل سليمان، أحد الرهبان فرانس برس)

الناعمة، وبالتالي في المساحات الثقافية والفنية، تختفي المسرحية بمقتل قائد فيلق القدس في الحرس الثوري الإيراني قاسم سليماني، ونائب رئيس هيئة الحشد الشعبي العراقي أبو مهدي المهندس، في يناير/كانون الثاني 2020، بضربة طائرة

الإيراني سعيد إسماعيلي أن تعرض المسرحية في مدن عراقية أخرى، ويقول: «من وجهة نظر الحرب الباردة، ينبغي لنا أن نكون ريبادين وإن تكون أولئك أدواتنا جائرة دوماً، ولا بد لنا أن نكون مزدوين باحدث الأسلحة في الحرب