منوعات

MEDIA

سجن بلا تهمة

القاهرة ـ **العربي الجديد**

أكمل الصحافي المصري والمنتج في قناة «الجزيرة» مباشر هشام عبد العزيز غريب يوم أمس عامين كاملين في الحبس الاحتياطي، منذ القبض عليه يوم 20 يونيو/حزيران 2019، في مطار القاهرة. وقبل عامين، أوقف ضابط الجوازات هشام عبد العزيز، واقتاده إلى مكتب الأمن الوطني في مطار القاهرة، حيث خضع لتحقيق مدته 5 ساعات تخلله تفتيش أجهزة المحمول وجهاز الحاسوب الشخصي الخاص به، وجوازات السفر وحقائب السفر الخاصة بزوجته وأولاده، ثم سحب جوازات سفرهم والسماح له بالرحيل بعد توقيع على إقرار بالعودة لمقر الأمن الوطني لاستلام الجوازات. بعدها بساعات، تلقى عبد العزيز مكالمة هاتفية من ضابط الأمن الوطني في مطار القاهرة يطلب منه الحضور الفوري لاستلام جوازات السفر، وبمجرد وصوله، جرى توقيفه ثم أخفي قسرياً مدة ثلاثة أيام، من دون تمكينه من التواصل مع أي جهة، تعرض خلالها للتجويع والمعاملة المهينة، حيث مُنع عنه الماء والطعام ومنع من دخول الحمام، وقام الأمن بأخذ حذائه وتمزيق ثيابه ليعرض على النيابة في حالة مزرية. بعد ذلك، عُرض عبد العزيز على نيابة أمن الدولة العليا من دون حضور محام. ووجهت إليه النيابة بالفعل تهماً عشوائية، وأجبرته على التوقيع على اتهامات ملفقة، بعد الاعتداء عليه بالسب والتهديد بإيذاء أسرته. بعدها أخفي مجدداً، قبل أن يظهر في سجن «طرة تحقيق» على ذمة قضية قديمة تعود إلى عام 2018 مرتبطة بالانتماء لجماعة محظورة.

بين تونس ولبنان... العمل النقابي وحرية الصحافيين

يقام يوم غد لقاء افتراضي بعنوان «العمل النقابي كأداة لمواجهة السلطة وكسر سيطرتها»، من خلال الإضاءة على تجربتين نقابيَتين في تونس ولبنان

تونس ـ **محمد معمري**

لعلّ أحد أبرز مكتسبات الثورة التونسية وسقوط نظام زين العابدين بن علي كان استعادة نقابة الصحافيين استقلاليتها، وسعيها لتحسين ظروف عمل الصحافيين داخل البلاد، بعدما بقيت لسنوات طويلة رهينة للنظام ومصالحه. أما في بيروت، فبعد تظاهرات 17 أكتوبر/تشرين الأول، حاول عدد من الصحافيين تأسيس كيان نقابي بديل، يحلّ مكان نقابة المحررين التي تخضع بشكل كامل لأهواء السلطة أو ولمسؤولين فيها. هكذا أنشئت نقابة الصحافة البديلة التي لا تزل تحاول تلمس خطواتها الفعلية على أرض الواقع، في ظل تدهور سريع للأوضاع في لبنان. انطلاقاً من هذا الواقع، تعقد نقابة الصحافة البديلة يوم غد لقاءً افتراضياً بعنوان «العمل النقابي كأداة لمواجهة السلطة وكسر سيطرتها»، يجمع بين نقيب الصحافيين التونسيين محمد ياسين الجلاصي والزميلة دجى داود، واحدة من مؤسسي تجمع النقابة البديلة في لبنان.

«التجربة التونسية تختلف عن التجربة اللبنانية»، يقول الجلاصي في حديثه مع «العربي الجديد»، ويشرح فكرته بالقول إن «الساحة الإعلامية هنا منخرطة في السياق التونسي، بعيداً عن المحاصصة الطائفية في توزيع المقاعد، رغم وجود نوع من المحاصصة الحزبية». وهو ما توافق عليه داود التي تقول إنّ هذه المحاصصة تتكشف بشكل أساسي بتأسيس أكثر من نقابة وإرغام الصحافيين على الانتساب إلى هذه أو تلك، بهدف شرذمة العمل النقابي الواحد والفاعل. لكنها تعود وتضيء على عدم إتاحة الانتساب لنقابة المحررين لجميع الصحافيين بسبب عدم فتح جداول التسجيل إلا حسب مزاجية النقيب وأعضاء مجلس النقابة، ورفض انتساب من يخالفون التوجهات السياسية لأحزاب السلطة. من هنا، تقول إن تجمع نقابة الصحافة البديلة في لبنان «هدفه الرئيسي هو جمع الصحافيين في جسم واحد كي يتحدوا ويصبح صوتهم أعلى في الدفاع عن قضاياهم، إلى جانب تأمين خط دفاع عن العاملين في المؤسسات الإعلامية في ظل سيطرة الأحزاب والطوائف على وسائل الإعلام وخطها التحريري».

وكما في تونس كذلك في لبنان، يواجه الصحافيون مصاعب اقتصادية واجتماعية عدة. يقول الجلاصي إن هناك بعض الملفات الشائكة، خصوصاً الملف الاجتماعي ـ الاقتصادي، «إذ يعاني الكثير من الصحافيين التونسيين من وضع مادي هش»، نتيجة الوضع الاقتصادي العام في البلاد. أما في لبنان، فتشرح داود أن «الصحافيين يعانون في لبنان اليوم أكثر من أي وقت من خطر الاستغناء عنهم، وعدم صرف رواتبهم، أو صرفهم تعسفياً من دون دفع التعويضات اللازمة». لكن إن كان الملف الاقتصادي يعتبر أولوية لمساعدة الصحافيين على مواصلة عملهم بشكل مهني وبعيداً عن إغراءات الرشاوى، وتقديم خدمات «إعلانية/ترويجية» لهذا الطرف أو ذاك، فإن ملفاً آخر لا يقل خطورة يطرح نفسه بقوة، وهو ملف الحريات. «في لبنان تراجع في العامين الأخيرين مؤشر حرية الصحافة، وارتفعت نسبة الاستدعاءات القضائية ضد الصحافيين، خصوصاً عند الكشف عن الفساد أو انتقاد هذا المسؤول أو ذاك... كذلك هناك ملف الصحافيات النساء والتمييز الجندري ضدّهن والتحرش الممنهج في بعض وسائل الإعلام». في تونس، لا يبدو الواقع مختلفاً تماماً، رغم هامش الحرية الأكبر، وسقف التعبير الأعلى «لنقابة يقظة حيال كل ما قد يمس بحرية الصحافة والحريات بصفة عامة، ورغم ذلك لا أنفي محاولات البعض فرض أجنداتهم على نقابة الصحافيين، وهو ما لا نسمح به وسنتصدى له»، بحسب تعبير الجلاصي.

> هل النقابات محكومة بالعمل مع السلطة أم أنها على تصادم معها؟

ومن الحريات تتفرّع إشكالية ترافق العمل الصحافي منذ نشأته: العلاقة مع السلطة. تقول النظرية السائدة في العالم العربي إن العمل النقابي محكوم بضرورة التواصل مع السلطة لحل الإشكاليات العالقة التي تخص الصحافيين، في حين يذهب آخرون إلى أن النقابات غير مطالبة بالتواصل مع السلطة القائمة وعليها القيام بعملها بكل استقلالية. لا يرى الجلاصي أي تعارض بين الاستقلالية والتواصل مع السلطة، لأن «استقلالية العمل النقابي لا تعني بالضرورة الدخول في علاقة تصادمية مع السلطة القائمة إذا احترمت هذه الأخيرة حرية العمل النقابي وامتنعت عن التدخل فيه... في تونس مثلاً، العدد الأكبر من الصحافيين المنتسبين للنقابة يعملون في مؤسسات إعلامية رسمية، لذلك علينا بالضرورة التفاوض مع السلطة للحصول على مكاسب اجتماعية واقتصادية لهؤلاء». وتوافق داود على ذلك على اعتبار أن التواصل مع السلطة في كثير من الأحيان ضروري «لكننا عندما أسسنا التجمع من روحية ثورة 17 تشرين، كان ذلك تحدياً للسلطة».

يعاني الصحافيون في تونس ولبنان من أوضاع اقتصادية صعبة (سوبا إيمدجز)

السلطات الجزائرية تتحرّك بعد مقابلة تلفزيونية

الجزائر ـ **عثمان لحياني**

اتخذت قضية الحوار التلفزيوني الذي بثته قناة جزائرية مع السياسي والنائب السابق نور الدين آيت حمودة، أبعاداً سياسية ومتابعة من الهيئات الرسمية، وذلك بعدما أساء في اللقاء إلى حياة الأمير عبد القادر وعدد من الرموز التاريخية والوطنية في الجزائر. وفي أول رد فعل رسمي، استدعت سلطة ضبط السمعي البصري، مدير قناة «الحياة» هابت حناشي، وطلبت توضيحات حول بث القناة حواراً مساء الخميس، أثار ردات فعل وطنية غاضبة وساخطة، وذلك بعد إصرار الضيف نور الدين آيت حمودة على «التجريح والتشكيك في الرموز الوطنية». وكانت المقابلة التلفزيونية قد أثارت جدلاً واسعاً في الجزائر، واستياءً من السماح ببث تصريحات مثيرة ومزعومة بحق زعامات ورموز تاريخية جزائرية، أدلى بها نجل أحد قادة ثورة التحرير الجزائرية والنائب السابق في البرلمان الجزائري نور الدين آيت حمودة، طاولت شخصية الأمير عبد القادر مؤسس الدولة الجزائرية، قال فيها إن «الأمير عبد القادر بتوقيعه معاهدة التافنة فإنه قد باع الجزائر لفرنسا، وأن أحفاده لا يزالون يتلقون إعانات من فرنسا إلى يومنا هذا». ووصف مؤسس الحركة الوطنية في الجزائر خلال عهد الاستعمار الفرنسي، مصالي الحاج، بأنه خائن (لرفضه إطلاق ثورة التحرير)، كما وجه انتقادات حادة ضد الرئيس الراحل هواري بومدين، وقال إن «الجزائر تعاني إلى اليوم من الألغام التي وضعها بومدين، ووصفه «بالعقيد الوحيد في العالم الذي لم يطلق رصاصة واحدة في حياته».

واستبق مدير قناة الحياة هابت حناشي استدعاء هيئة السمعي البصري بنشره توضيحاً، تنصل فيه من المسؤولية حول المقابلة الصحافية مع نور الدين آيت حمودة، واعتبر أن «ما جاء في هذه المقابلة من تصريح لا يعبر بأي شكل من الأشكال عن وجهة نظر القناة أو مقدم البرنامج، بل تلزم قائلها فقط وهو نور الدين آيت حمودة... وبصفتي مقدم البرنامج ومدير القناة كذلك، لا أقاسم السيد آيت حمودة وجهة نظره، وإجراء المقابلة لا يعني أنني موافق على ما جاء في تصريحاته، ولست داعماً أو مؤيداً للأحكام التي أطلقها في حق الأمير وعائلته أو في حق شخصيات أخرى، وقد عبرت عن ذلك بوضوح خلال المقابلة، لكن هذا لا يسمح لي بمنعه عن الكلام أو التدخل فيما قاله وصرح به».

> استدعت سلطة ضبط السمعي البصري، مدير قناة «الحياة»

واعتبر حناشي أن «الهدف من المقابلة لم يكن أبداً المساس بالأمير عبد القادر أو أي شخصية وطنية أخرى أو أي رمز آخر من رموز الدولة، أو التشكيك في تاريخ هذه الأمة ورجالها، بل الهدف هو فتح النقاش في قضايا تاريخية تتطلب تدخلاً من المؤرخين والمختصين، وليس على مواقع التواصل الاجتماعي». وأكد مدير قناة الحياة أنه «سيتم فتح الباب نفسه أمام عائلة الأمير عبد القادر وكل من يريد تقديم ما لديه ليعاكس ما جاء في تصريحات آيت حمودة، وهذا حق من الحقوق التي يكفلها قانون الإعلام وتوفرها القناة للجميع»، رافضاً ما وصفه «استغلال هذه المقابلة والتصريحات التي تضمنتها، من طرف كثيرين، لتصوير المقابلة الصحافية على أنها مسعى للتأثير على السلم الاجتماعي أو المساس برموز الدولة والأمة».

وكان ناشطون على مواقع التواصل الاجتماعي قد عبروا عن غضبهم من هذه التصريحات التي وصفت «بالسقطة السياسية في حق بطل تاريخي»، فيما أثار بعض المدونين شكوكاً في توقيت بث هذا الحوار، وما إذا كان عبارة عن توجيه للرأي العام أو إلهائه، بعد النتائج المثيرة للانتخابات النيابية الأخيرة. وعلق الصحافي محمد سيدمو على تصريحات نور الدين آيت حمودة، ووصفها «بالوقحة»، واعتبر ما قاله كلاما مقرفا وعنيفا، من شخص ينتحل صفة المؤرخ، في حق رمز وطني يتفق الجزائريون على أنه مؤسس دولتهم الحديثة وزارع بذرة المقاومة ضد المستعمر التي أثمرت بعد أكثر من قرن الاستقلال».

هاجم حمودة الأمير عبد القادر (لودوفيك مارين/فرانس برس)

قضية

الجرائم التي ارتكبها اليابانيون بحق الصينيين في الحربين بينهما لا غبار عليها. ولكنّ السينما الصينية تعيد إحياء تلك الحقبة بروح قوميّة شديدة التعصّب والانغلاق

صناعة الكراهية

إحياء الأحقاد في الفن الصيني

بكين ـ **علي ابو مريحيل**

«لا أريد تكرار تجربة صديقي جيانغ، لدي حلم كبير أسعى إلى تحقيقه»، بهذه الكلمات علل الكومبارس بياو جاو (25 عاماً) سبب رفضه عرضاً لتمثيل دور صغير يجسّد فيه شخصية جندي ياباني يقتل مدنيين صينيين في معركة دارت رحاها بمدينة شانغهاي عام 1937. ويضيف في حديثه لـ «العربي الجديد»، منذ دخولي عالم التمثيل، كنت أحلم بدور ضابط أو جندي يدافع عن الأمة الصينية ويقاتل ببسالة ضد المستعمر الياباني، ويموت من أجل وطنه، لكن تجربتي الفقيرة لا تؤهلني لذلك، غير أني شاركت في بعض الأدوار الصغيرة، ولدي أمل كبير في الحصول على هذه الفرصة يوماً ما، لأكون مصدر فخر واعتزاز لأمي وسكان قريتي.

وعن تجربة صديقه، يقول بياو جاو، بأنه كومبارس ظهر في أكثر من عمل سينمائي بدور جندي ياباني يسفك دماء الصينيين، مما جعله شخصية منبوذة في المجتمع، وبالرغم من أن دوره صغير جداً، فإن المشاهدين حفظوا ملامح وجهه القاسية، وبات يتعرّض لمضايقات لفظية في كل مكان يوجد فيه، وقد تسبب له ذلك بأزمة نفسية، ما جعله يعزف عن فكرة التمثيل إلى غير رجعة، رغم أنه كان موهوباً ومثابراً. تلخص قصة جيانغ، مدى تأثير ودور الأفلام والمسلسلات التلفزيونية الصينية المعادية لليابان، في تأجيج مشاعر الكراهية لدى الشعب الصيني تجاه الدولة المجاورة، بالرغم من أن البلدين تجاوزا حقبة الحرب منذ إعادة العلاقات الدبلوماسية بينهما عام 1972.

ويرجع تاريخ المشاعر السلبية تجاه اليابان إلى عهد أسرة تشينغ، آخر السلالات الحاكمة في الصين، وبالتحديد في أعقاب الحرب اليابانية الصينية الأولى التي اندلعت بين عامي (1894-1895)، وأسفرت عن توقيع الحكومة الصينية على معاهدة شيمونوسيكي التي كرست انتصار الإمبراطورية اليابانية وأكدت سيطرتها وهيمنتها وتفوقها العسكري في منطقة شرق آسيا على حساب الصين.

> يرجع تاريخ المشاعر السلبية تجاه اليابان إلى عهد أسرة تشينغ

وتصاعدت حدة المشاعر العدائية مع دخول البلدين في حرب ثانية عام 1937 استمرت ثماني سنوات، كانت الأكثر دموية في تاريخ الصين الحديث، حيث شهدت ارتكاب الجيش الياباني عدة مجازر بحق الشعب الصيني، لعل أبرزها: مذبحة نانجينغ التي راح ضحيتها حوالي ثلاثمائة ألف شخص. بالإضافة إلى قضايا أخرى حساسة لها علاقة بالحرب لا تزال شائكة حتى اليوم، مثل ما يعرف بـ «نساء المتعة»، وهو مصطلح استخدم لوصف نساء صينيات وكوريات أجبرن على العمل في البغاء أثناء الحرب لإشباع الرغبات الجنسية لدى الجنود اليابانيين. وكذلك وجود بعض الجزر المتنازع عليها والتي لا تزال أحد الملفات الساخنة بين البلدين. وللوقوف على دور صناع السينما في تأجيج مشاعر الكراهية تجاه اليابان، يكفي الاطلاع على عدد الأفلام والمسلسلات الصينية التي تتمحور حول مقاومة الغزو الياباني. فقد أظهرت دراسة حديثة نشرت مؤخراً في دوريات محلية خاصة بقطاع الإنتاج السينمائي في البلاد، بأن نحو 70 في المائة من إجمالي الأعمال التلفزيونية والسينمائية الصينية معادية لليابان، حيث تم إنتاج 100 فيلم سينمائي في عام 2019، وأكثر من سبعين برنامجاً تلفزيونياً تتمحور جميعها حول الحقبة الاستعمارية ومقاومة الثوار الشيوعيين للغزاة اليابانيين. وحسب الدراسة، فإن عام 2012، كان أكثر الأعوام غزارة، إذ شهد إنتاج أكثر من مائتي فيلم مناهض لليابان. وتصوّر معظم هذه الأعمال في قرية الإنتاج السينمائي بمنطقة جيجيانغ شرق البلاد، التي تعتبر آلة الدعاية الصينية، نظراً لاستثمارها بأكثر من 55 في المائة من إجمالي الأفلام المنتجة سنوياً.

في تعليقه على هذا الأمر، قال الناقد السينمائي المقيم في هونغ كونغ، ستيفان يونغ، إن السياسة هي المحرك الرئيسي والموجّه الأول لاستوديوهات السينما الصينية، فضلاً عن أن الرقابة الحكومية على قطاع الإنتاج السينمائي ستفرز بطبيعة الحال مخرجين مدجنين يقدمون قصصاً جاهزة للاستهلاك لاعتقادهم بأن الموضوعات المعادية لليابان ستلقى قبولاً وستضعهم في خانة الفنانين الوطنيين الذين يستحقون التكريم والثناء.

وأضاف ستيفان في حديثه لـ «العربي الجديد»، بأن جزءاً من التوجّه السينمائي نحو الأعمال المعادية لطوكيو له علاقة برغبة بكين في صرف الأنظار عن ممارسات قمعية داخلية، مرتبطة بفترة الاضطرابات التي شهدتها البلاد أثناء احداث ساحة تيان آنمن عام 1989، ومن قبل ذلك الثورة الثقافية التي اندلعت في ستينيات القرن الماضي وأدت إلى مقتل مئات الآلاف من الصينيين. كما أشار إلى جزء آخر له علاقة بالصراع بين الشيوعيين والوطنيين أثناء الحرب الأهلية الصينية، معتبراً أن عدداً كبيراً من الأفلام التي أنتجت خلال العقدين الماضيين، وإن كانت تتمركز حول معاداة اليابان، فإنها عملت على تمجيد دور الشيوعيين في مقاومة الاحتلال الياباني، على خلاف كعملاء للغرب والقوى الاستعمارية.

وحول تأثير دور السينما في تأجيج مشاعر الكراهية، قال ستيفان يونغ، لك أن تتخيل إنتاج أكثر من مائتي فيلم في عام واحد، نعم هناك مجازر ارتكبت وشواهد تؤكد وتوثق كل ما حدث خلال فترة الحرب، لكن تصوير ذلك وتسويقه على هذا النحو، ستكون له تداعيات خطيرة، خصوصاً أن النزاعات بين البلدين لا تزال مستمرة. حتى في حال قرر الطرفان على المستوى السياسي التوصل إلى تسوية ما في المستقبل، سيكون من الصعب على القيادة الصينية إقناع شعبها باي تنازلات، وشبّه ذلك بتداعيات سياسة الطفل الواحد التي انتهجتها الصين في أواخر سبعينيات القرن الماضي، حيث تواجه اليوم رفضاً شعبياً وعزوفاً عن الإنجاب بعد السماح بإنجاب طفل ثان.

تصاعدت حدة المشاعر العدائية مع دخول البلدين في حرب ثانية عام 1937 (Getty)

غياب الاعتراف

بالرغم من أنه مضى على الحرب أكثر من سبعة عقود، فإن مرارتها لا تزال في نفوس الصينيين، خصوصاً أن الحكومات اليابانية المتعاقبة لم تعترف مباشرة بفظائع الجرائم التي ارتكبت خلال تلك الفترة، ولم تقدم اعتذاراً، استجابة للمطالب الصينية، بل أكثر من ذلك تقوم باعمال استفزازية متكررة تتمثل في زيارة مسؤولين يابانيين لضريح ياسوكوني (الصورة) الذي يضم رفات جنود شاركوا في الحرب، الامر الذي تعتبره الصين تمجيداً للماضي وللنزعة العسكرية لدى اليابان.

لايف ستايل

أطعمة بسعرات حرارية سالبة

الاطعمة ذات السعرات الحرارية السالبة تعزز صحة الجسم (Getty)

يارا حسين

جذبت انتباه الكثيرين، ممن يرغبون في إنقاص وزنهم في الآونة الأخيرة، أنظمة غذائية مبنية على السعرات الحرارية السلبية، فما هي الأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية؟ وهل هي فعالة في خفض الوزن؟ وما هي الفوائد الصحية لاتباع نظام غذائي غني بالأطعمة سلبية السعرات الحرارية؟ الأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية هي الأطعمة ذات المحتوى المائي والنشاط الفيزيائي هو الأساس في حرق السعرات الحرارية. وهذا بلا شك لا ينفي دور الأطعمة المصنفة على أنها ذات سعرات حرارية سلبية لما تحتويه من مغذيات وفوائد كثيرة للجسم.

وتأتي فوائد هذه الأطعمة على صحة الجسم وخسارة الوزن الزائد من خلال تسريع عملية التمثيل الغذائي لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف فتبقى في الجسم وقتاً أطول، وتؤخر بالتالي الشعور بالجوع، كما أن هذه الأطعمة ذات مؤشر غلايسيمي منخفض في الدم، أي أنها لا ترفع مستويات الغلوكوز بالدم بسرعة بعد تناولها وبالتالي فإن نسبة تحولها إلى دهون تكون في الحد الأدنى. وبالتالي يمكن أن تساعد هذه الأطعمة عند إدخالها إلى النظام الغذائي الصحي على إنقاص الوزن لأنها ليست منخفضة السعرات الحرارية فحسب، بل تساعد أيضاً في حرق سعرات حرارية أكثر مما تفعله الأطعمة العادية. أمّا أهم الفوائد الصحية عند اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة المصنفة على أنها سلبية السعرات الحرارية، فهي أنها تساهم في تحسين الهضم ومنع الإمساك، وتؤدي إلى خفض مستوى الكوليسترول، وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وتساعد في تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري، وتساهم في منع ومحاربة أنواع السرطان المختلفة ويمكن أن تبطئ الشيخوخة وتحمي من مرض الزهايمر.

وبكل تأكيد لا يجب أن يقتصر النظام الغذائي على هذه الأطعمة لأن الجسم يحتاج إلى مصادر أخرى لياخذ منها المغذيات الضرورية التي يحتاجها كالبروتين (اللحوم، منتجات الألبان) والدهون الصحية (الأسماك الدهنية، المكسرات، الافوكادو). لكن من الضروري أن تحتوي الحمية على كميات وافرة من الأطعمة المصنفة على أنها سلبية السعرات الحرارية مع تناول كمية كافية من المياه وزيادة النشاط البدني إذا كان الهدف إنقاص الوزن.

> يحرف الجسم فقط 10% من سعراته الحرارية اليومية

ماء. والبطيخ: 31 سعرة حرارية ،91% ماء. والتفاح: 48 سعرة حرارية، 86% ماء. هل تساهم «الأطعمة سلبية السعرات الحرارية» في خفض الوزن؟

في الواقع لا يوجد ادلة علمية لإثبات وجود الأطعمة ذات السعرات الحرارية السلبية، فوفقاً لأكاديمية التغذية وعلم التغذية الأميركية يحرق الجسم فقط 10% من سعراته الحرارية اليومية في عمليات مضغ الطعام وهضمه وامتصاص العناصر الغذائية منه. وهذا يعني أن التحكم في الحصص الغذائية، والخيارات الغذائية المناسبة والنشاط الفيزيائي هو الأساس في حرق السعرات الحرارية. وهذا بلا شك لا ينفي دور الأطعمة المصنفة على أنها ذات سعرات حرارية سلبية لما تحتويه من مغذيات وفوائد كثيرة للجسم.

وتتميز هذه الأطعمة بأنها تحتاج لوقت أطول في عمليات المضغ والهضم والامتصاص مقارنة بباقي الأطعمة بسبب غناها بالألياف وهذا ما يفترض أن الإكثار من استهلاكها يساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية. وفي ما يلي بعض أشهر الأطعمة المصنفة على أنها ذات سعرات حرارية سالبة مع كمية السعرات الحرارية ونسبة الماء في كل 100 غ منها: الكرفس: 14 سعرة حرارية، 95% ماء، والجزر: 40 سعرة حرارية، 88% ماء. والخس: 15 سعرة حرارية، 95% ماء. والبروكلي: 35 سعرة حرارية، 89% ماء. والجريب فروت: 30 سعرة حرارية، 92% ماء، والطماطم: 18 سعرة حرارية، 94% ماء. والخيار: 16 سعرة حرارية، 95%

نقد

«المنصة 3»... تحوّلات لا يقبلها المنطق

نور عويتي

وصلنا في العالم العربي إلى مرحلة جديدة في القمع ومصادرة الرأي الآخر، فلم يعد ينحصر القمع في المستوى السياسي فقط، بل اتسعت رقعته لتشمل مصادرة الآراء المتعلقة بالإنتاجات الفنية من أعمال درامية وغيرها؛ فاليوم بات من الممكن أن نرى منتجاً فنياً يهدد الممثلين المشاركين معه و«يشبح» عليهم إذا أدلوا بتصريحات تنتقد العمل الذي أنتجه، وما حدث في مسلسل «المنصة» يعتبر مثالاً واضحاً على ذلك.

بدأت القصة عندما ظهر الفنان سلوم حداد في برنامج «من العايدين» على قناة «أبوظبي» بالتزامن مع طرح الجزء الثالث من المسلسل، ليصرّح حينها أن الأجزاء الجديدة من مسلسل «المنصة»، الذي شارك فيه بطولته، سيئة وضعيفة مقارنةً بالجزء الأول. بسبب هذا التصريح تعرض حداد للتهديد والشتائم من قبل منتج العمل منصور الظاهري، والذي وصفه في تغريداته على تويتر بأنه «عجوز وخرفان والسبيئ هو التعاون معه»، وهدد الظاهري بسحب إقامة سلوم حداد في دولة الإمارات إن لم يعتذر.

فعلياً، لا يمكن تقبّل تصريحات الظاهري، فكيف لمنتج أن يصف ممثلاً يعمل معه وقامة فنية كسلوم حداد بأنه «خرفان»، والأسوأ هو النفس العنصري في هذه التعليقات، والتي تبدو شبيهة بالتعليقات التي تستضعف اللاجئين السوريين في دول الجوار، والتي تهددهم على الدوام بسحب الإقامات أو الترحيل. هذه التعليقات تداولها عدد كبير من الناشطين على وسائل التواصل الاجتماعي لينتقدوها، لكنها لم تترك أي أثر سلبي على الظاهري، بل إنها على العكس من ذلك، حققت هدفها المرجو؛ إذ عاد حداد ليظهر مرة أخرى بتصريحات مغايرة، وليبرر سوء الفهم ويشرح أن ظروف التصوير خلال أزمة كورونا كانت سيئة، وأنه لم يقصد أن العمل كان سيئاً، ليعتذر من زملائه في العمل ومن المنتج!

مشهد اعتذار حداد يعبّر عن انكسار وخضوع، من المؤسف أن نراه في الوسط الفني، ومن المؤسف أيضاً أن جميع أفراد طاقم عمل «المنصة» التزموا الصمت، ولم تعنهم الإهانة التي تعرّض لها سلوم حداد أبداً، ففي الغالب هم يفضلون الحفاظ على مصالحهم المهنية فقط، وسيميلون جميعاً إلى كفة الأقوى.

وبالنسبة لصفحات المسلسل على «السوشيال ميديا» فإنها تجاهلت الحادثة، وبدلاً من ذلك راحت تروّج لإشاعات ليس لها أساس من الصحة بأن العمل تصدّر قائمة مشاهدات «نتفليكس» وأنه الأكثر متابعة على المنصة العالمية! لكن بعد متابعة حلقات الجزء الثالث من المسلسل الذي عُرض قبل أيام، سندرك أن انتقادات سلوم حداد كانت بمحلها؛ فالعمل بعد الجزء الأول منه انخفضت سويته الفنية، ليصل إلى جزئه الثالث بحبكات ساذجة ومفبركة بشكل لا يتوافق مع القصة الرئيسية المطروحة سابقاً، وليخلو الجزء الأخير من أي إثارة، وكأن المخرج والكاتب قد نسيا ما حدث في الأجزاء الماضية، فهنالك تحولات غير منطقية تطرأ على الشخصية الرئيسة في العمل «كرم»، فهو لم يعد ذات الشخص سريع البديهة ودائم الشك، كما أن حكاية مقتل أمه التي كانت تحركه منذ البداية أغفلت تماماً، بذات الطريقة التي أغفل فيها وجود حبيبته «سارة» التي قتلت في الجزء الثاني دون علمه؛ فهو لم يعد سوى شخصية ساذجة لا يستطيع حماية نفسه أو «المنصة». وعلى الرغم من أنه يتحكم بكل شيء في المنصة، ويقع بكل بساطة في فخ البطل المضاد، أخيه «أدم» ليسلمه مفاتيح المنصة، التي لم ولن نعرف ما تحتويه.

فعلياً لا يمكن النظر للجزء الثالث، الذي تجري معظم أحداثه في الإمارات (على عكس الأجزاء السابقة) سوى كدعاية لدولة عظيمة، تدافع عن الحريات الفردية والفكرية، وذلك من خلال الدعوة القضائية المبهمة التي يبدأ بها المسلسل، ومن خلال المسار الخالي من الإثارة، والذي ينتهي بسيطرة الدولة على كل شيء، وسجن كل الأشرار، الذين تم الكشف عنهم بقدرات خارقة. وصورة الدولة هذه لا تتوافق أبداً مع الصورة التي تكشفها كواليس المسلسل والتصريحات المحيطة به.

> يصور العمل الإمارات كدولة عظيمة تدافع عن الحريات

يعرض مسلسل «المنصة» على «نتفليكس» (فيسبوك)

درديشة

زهير النوباني: الفنان الأردني مهمش

أكّد الفنان الأردني زهير النوباني أنّه انتهى من تصوير مشاهده في فيلم «العارف- عودة يونس» الذي سيعرض في منتصف شهر تموز/ يوليو المقبل

عمّان ـ **محمود الخطيب**

نفى الفنان الأردني زهير النوباني (70 عاماً) أن يكون قد قصد الترويج لمشاركته في فيلم «العارف – عودة يونس»، عبر إعلان نيته الهجرة من الأردن في منشور كتبه عبر صفحته الرسمية على «فيسبوك» قبل عدة أيام، محدثاً حالة من الجدل في الوسطين الفني والإعلامي الأردنيين، وأكد النوباني لـ«العربي الجديد» أنه انتهى من تصوير مشاهده في الفيلم الذي سيعرض منتصف شهر تموز/يوليو المقبل، ويشارك فيه كضيف شرف مع الفنانين أحمد عز وأحمد فهمي ومحمود حميدة قبل عام ونصف من الآن، وإن سبب تأجيل عرض الفيلم للجمهور هو تداعيات فيروس كورونا، وأنه هدف من منشوره لتحريك المياه الراكدة في الساحة الفنية الأردنية المصابة بوهن شديد يؤثر على العاملين فيها، وعلى مستقبل الحراك الفني الأردني، بحسب تعبيره.

قصة العارف

وحول مشاركته في فيلم «العارف – عودة يونس»، يوضح النوباني: «تلقيت دعوة للمشاركة في الفيلم كضيف شرف من المخرج أحمد علاء الديب وشركة (سينرجي)، بدور محوري في الأحداث التي تدور حول مقرصن محترف في سرقة البنوك، وتأثير عالم الحروب الإلكترونية على الزمن الذي نعيش فيه، أعجبتني قصة الفيلم الذي كتبه محمد سيد بشير، ووجدت إنني سأقدم شخصية جديدة عليّ ولها تأثيرها الخاص طيلة الأحداث». ويفسر النوباني قبوله المشاركة مع الفنان أحمد عز كضيف شرف في الوقت الذي رفض قبل 10 أعوام المشاركة بدور محوري مع الفنان عادل إمام في مسلسله الرمضاني «فرقة ناجي عطا الله»، بالقول: «العملان مختلفان، أنا لا أقرر المشاركة والرفض بناءً على حجم الدور، أنا أنظر للتأثير الذي يمكن أن تقدمه الشخصية ومركزيتها في الأحداث، هناك نجوم عالميون شاركوا في أعمال ظهروا فيها بمشهد واحد وحققوا التأثير الذي يسعى إليه الممثل، وبالنسبة لمسلسل عادل إمام، لم يُعجبني العمل عندما وصل إليّ النص، عرفت وقتها أن الموضوع غير منطقي وغير مبني على أسس صحيحة، أنا أرى أن الفن (إقناع وإمتاع)، وقصة المسلسل كانت مبنية على أشياء وهمية، فاعتذرت عن العمل، وهذا لا يقلل من احترامي لفنان بحجم عادل إمام، لكن لكلّ منّا قناعاته. وللعلم، بعد أن شاهدت العمل عند عرضه، عرفت أنني كنت مُحقاً بالاعتذار عنه».

يتحسر النوباني على الحال الذي وصل إليه الفنان الأردني (العربي الجديد)

نويت الهجرة

يتحسر النوباني على الحال الذي وصل إليه الفن الأردني، مشيراً إلى أنه بعد 50 عاماً أمضاها في الساحتين الأردنية والعربية، يستطيع القول أن قطاع الفن والثقافة يعاني من سوء إدارة أسهم في خفوت الحركة الفنية، موضحاً: «ليس هناك اهتمام من الحكومة ولا القطاع الخاص بالفنانين، حتى إن نقابة الفنانين أصبحت عاجزة عن حماية منتسبيها».

ورفض النوباني تحميل جائحة كورونا المسؤولية عن تردي الحالة الفنية، مؤكداً أن «الأزمة الفنية متأصلة في الساحة الأردنية، ولن أصفق للخطأ وأقول إن السبب في ما وصلنا إليه هو فيروس كورونا، فنحن نعاني منذ عشرات السنين من سوء الإدارة.