

منوعات

MEDIA

أخبار

فرضت الهيئة البريطانية الناظمة لوسائل الإعلام، يوم الخميس، غرامة مالية قيمتها 200 ألف جنيه إسترليني على شبكة أنباء صينية رسمية ناطقة بالإنجليزية، بسبب انتهاكات خطيرة لقواعد الإنصاف والخصوصية»، في خضم توترات بين لندن وبكين.

وصلت قيمة الغرامات التي فرضتها محكمة روسية الخميس على «فيسبوك» و«تويتر» و«واتساب» إلى 35 مليون روبل روسي (نحو 473 ألف دولار أميركي)، لرفضها فتح مكاتب وتخزين البيانات الشخصية للمستخدمين الروس في خوادم على أراضيها.

تواصلت شركة «فيسبوك» مع أكاديميين وخبراء في مجال السياسة، بشأن تشكيل لجنة تقدم المشورة لها في المسائل المتعلقة بالانتخابات العالمية، وهي خطوة من شأنها أن تسمح للشبكة الاجتماعية بتحويل بعض قراراتها السياسية إلى هيئة استشارية.

وافقت شركة «أبل» على السماح لمطوري تطبيقات «آيفون»، في متجرها «آب ستور»، بمراسلة مستخدميه حول بترافق لكافة الدفع مقابل الاشتراك والوسائط الرقمية، من خلال التحديك على نظام العمولة الذي يدر مليارات الدولارات سنوياً لها.

«رؤى شو»... يوتيوب على طريقة النظام السوري

«رؤى شو» برنامج على يوتيوب تقدمه الإعلامية السورية رؤى جبر قاسم، يتضمن مزيجاً مشوّهاً من محاولات رديئة لصناعة محتوى سياسي ساخر، محملة بأفكار إعلام النظام الإقصائية ورسائله المهينة وتبريراته

نور عويني

لطالما كان إعلام النظام السوري ساخماً على نجوم السوشال ميديا المعارضين وبرامجهم السياسية الساخرة، بسبب قدرتها على استقطاب شريحة واسعة من الجمهور السوري لا تخلو حتى من المؤيدين. لذلك، يبدو أن النظام يحاول في الأونة الأخيرة اختراق هذا الفضاء الافتراضي من خلال إنتاج برامج مشابهة، كان بينها «رؤى شو» الذي تقدمه الإعلامية رؤى جبر قاسم. البرنامج عبارة عن مزيج مشوّه من محاولات رديئة لصناعة محتوى سياسي ساخر، محملة بأفكار إعلام النظام الإقصائية ونظرية المؤامرة، وباقي مناهج النظام المتبعة إعلامياً.

هوية بصرية عسكرية

لم يكتفِ صانع البرنامج بالهوية البصرية، فكان بالنسبة لهم ظهور رؤى في فضاء فارغ وهي ترتدي زياً عسكرياً، كما أنهم لم يبدلوا أي مجهود لجعل البرنامج مختلفاً عن برامج الإعلام السوري الكلاسيكية؛ فإعادة الصنع هي العلامة المميزة لهذه المنتجات، وهنا تظهر بشكل فج وبكالب خاص، حيث تعتمد قاسم على أسلوب إلقاء المحاضرات الجاهزة منهجاً لتلقين الجمهور رسائلها السياسية المباشرة.

فعلياً، لا يقدم «رؤى شو» أي مادة تهّم الجمهور السوري اليوم، فبدلاً من التطرق إلى الوضع الاقتصادي السيئ الذي تمر به البلاد، أو هموم الناس والقضايا التي تشغل الشارع بعد انعدام أهم مقومات الحياة من ماء وكهرباء ودواء؛ نجد قاسم تركز برنامجهما لسب وشتم الشخصيات المعارضة البارزة بطريقة سطحية، في إحدى حلقاتها، تعرض صورة للممثل السوري جمال سليمان، بدون مبرر، لتنهال عليه بالسخرية والشتم لكونه معارضاً. ترفق قاسم هذه الإهانات بخطابات خالية من المنطق، «تحلل» بها السياسات الخارجية والصراعات الإقليمية، وتخلط في حديثها ما بين الإسرائيلي والتركي والأميركي والخليجي، كما تتحدث بنبرة

لا تخلو من العنصرية، ولا سيما عندما تذكر الأكراد «غير الوطنيين» في رأيها، والذين تنعتهم بـ«كلاب الأميركيين».

لوم الضحية

في الحلقات التي تحاول فيها قاسم أن تتحدث عن الشارع السوري في الداخل،

تلوم رؤى قاسم السوريين على أحوالهم وتلقّد استياءهم

تلجأ للمنهجية السائدة في إعلام النظام السوري اليوم، والقائمة على لوم الضحايا وتحميلهم المسؤولية كاملة. ففي حلقة «شعب بدو السمكة وما بدو يتعلم كيف يصيد» (1)، تتلقّد رؤى حالة الاستياء العامة التي تسيطر على الشارع السوري بسبب الوضع الاقتصادي السيئ وتحمل

الناس مسؤولية الحال الذي وصلوا إليه، لتقول: «الفقر ما بيتجنى على حدا»، وتحاول أن تدعم كلامها، الخالي من المنطق أو الحساسية ذلك، من خلال طرح أمثلة عن نماذج من الشريحة الأفقر بالمجتمع، حيث تتعجب من رفض النجارين العمل في يوم عطلتهم الأسبوعية، لتقول إنهم لو عملوا في يوم العطلة لجنوا ما لا أكثر (2) وتشير إلى أن العمال والفقر يجب ألا يتوقفوا عن العمل وأن يعملوا من دون راحة وكأنهم ماكينات خلقت للعمل فقط. لتكون النتيجة في هذه الحلقة، وفي كل حلقة، أن الشعب مسؤول عن معاناته، وأن النظام بريء من مسؤوليته في رفع المعاناة عن الناس في الداخل. وفي سبيل ذلك أيضاً، تستعرض الكثير من الحجج الواهية التي يراها أدت للفقر، منها أن السوريين يفتقدون للوعي بإدارة حياتهم المالية، وأنهم يصرّفون الكثير من الأموال على المطاعم والمقاهي التي تشير إلى اكتظاظها بالناس دائماً، لتستنتج أن السبب الحقيقي للفقر في سورية هو صرف الأموال على أماكن السهر والمطاعم والحانات!

في حلقات أخرى، تتوجّه رؤى جبر قاسم إلى الجمهور السوري في الخارج وتبعث برسائلها تلك للمغتربين. هي في الغالب رسائل ابتزاز عاطفي تحثهم على «تنظيم مظاهرات في بلاد اللجوء لرفع العقوبات الاقتصادية عن سورية لأن المتضررين المباشرين من العقوبات هم أهلهم في الداخل، وتطلب منهم مساعدة ذويهم عن طريق إرسال حوالات مالية إلى سورية بالعملة الصعبة لمساعدتهم، وليساهموا بذلك أيضاً برفع ميزانية الدولة (3)». تعكس هذه الرسائل الأسلوب الذي يتبعه النظام السوري في الوقت الحالي، حيث يتعامل مع من تبقى في سورية على أنهم رهائن، ويمكنه استغلالهم للضغط على المغتربين والحصول على القطع المالي الأجنبي. ببساطة فشل النظام السوري في أولى تجاربه الجدية لاختراق فضاء السوشال ميديا، فبدأ برنامج «رؤى شو» أشبه بذلك الفيديوهات التي بدأت تظهر مطلع الألفية الجديدة، من دون أي مجهود فعلي حتى للترويج لرواية النظام بطريقة جديدة، إن كان من ناحية الشكل أو المضمون.



توجّه رؤى قاسم رسائل مباشرة للسوريين وتلقّمهم دروس النظام (فيسبوك)

صحافيو أفغانستان إما مستهدفون أو خارج البلاد

كابول - صحيفة الله صابر

أعلنت قناة «طلوع» الأفغانية المحلية، يوم الخميس، أن قوات «طالبان» مارست العنف والضرب في حق مراسلها زيار ياد ومصورها باعث مجيد أثناء تغطية في كابول، فيما وعدت الحركة بإجراء التحقيق في القضية ومعاينة الضالعين. وأكدت قناة «طلوع» أن مسلحي «طالبان» منغوا المراسل ومصوره من التغطية، لكن عندما أصراً على ذلك تعرّضوا للضرب، كما ذكرت القناة أن المسلحين أيضاً صادروا جوالي المراسل والمصور.

من جهة ثانية، قال نائب الناطق باسم «طالبان» المولوي أحمد الله وثيق إن الحركة «تحقق في القضية وستلاحق الضالعين فيها»، وكان الناطق باسم «طالبان» ذبيح الله مجاهد قد أقرّ في مؤتمر صحفي في كابول قبل يومين، بأن هناك بعض الانتهاكات والخروقات من قبل المسلحين في حق الإعلاميين، مشدداً على أن الحركة لن تتحمل هذه الحالة وستحقق فيها.

وقبل ثلاثة أيام، داهم مسلحو «طالبان» منزل رئيس التلفزيون المحلي «انغاس»، وصادروا ثلاث سيارات وكمبيوترات تابعة للقناة بعد تفتيش المنزل بكامله. وكانت قناة «انغاس» تبث نشراتها شرقي البلاد منذ أعوام، لكنها أوقفت أعمالها قبل أيام بسبب التهديدات الأمنية. في الشأن، قال رئيس القناة المهندس زلمي لطيفي، لوسائل إعلام محلية، إن مسلحي «طالبان» داهموا منزله الواقع في منطقة أرزان قيمت في العاصمة كابول، حين لم يكن موجوداً، موضحاً أنه تواصل فوراً مع



استقبلت المكسيك 124 إعلامياً أفغانياً وعائلاتهم (يورو باركو/ فرانس برس)

دون التنسيق مع «طالبان» ومن دون إذن منها. يُذكر أن عدداً كبيراً من الصحافيين الباكستانيين دخل إلى أفغانستان من دون تأشيرة أو إذن بعد سقوط حكومة أشرف غني بيد «طالبان»، في 15 أغسطس/ آب الحالي.

إلى ذلك، استقبلت المكسيك 124 من العاملين في مجال الإعلام الأفغاني وعائلاتهم يوم الأربعاء، بعد أن فرّوا من بلادهم بسبب سيطرة حركة «طالبان» على السلطة. وصلت المجموعة على متن طائرة تابعة للقوات الجوية الأميركية القطرية إلى مكسيكو سيتي في ساعات ما قبل الفجر.

وقالت وزارة الخارجية إن الأفغان عملوا في «وسائل إعلامية مختلفة»، وطلبوا تأشيرات إنسانية بسبب ما اعتبروه «عداء» «طالبان» تجاه الصحافيين. وذكرت صحيفة «نيويورك تايمز» أن المكسيك استقبلت مجموعة من صحافيينها الأفغان، مشيرة إلى أنهم وصلوا الأربعاء. استقبلت المكسيك أول مجموعة من اللاجئين من أفغانستان الثلاثاء، عندما وصلت خمس نساء ورجل واحد إلى مكسيكو سيتي، فروا من أفغانستان بعد أن سيطرت «طالبان» على البلاد في وقت سابق من هذا الشهر.

يشار إلى أن عرض الملاذ الآمن للصحافيين الأفغان باتي في تناقض حاد في بلد غير قادر على حماية مراسليه. وتقول جماعات صحافية إن تسعة صحافيين قتلوا في المكسيك عام 2020، ما يجعلها أخطر بلد للصحافيين خارج مناطق الحرب. ولقي خمسة على الأقل حتفهم منذ بداية عام 2021.

الأحداث الجارية في البلاد، من دون إذن من سلطات الحركة. وأضاف المصدر أن مراسل قناة «خبر» الباكستانية التي تبث باللغة البشتونية للأفغان والقبائل البشتونية في باكستان، ويدعى متين أجكزاي، قد اعتقل من قبل استخبارات «طالبان» مع مصور له، بحجة أنهما دخلا إلى أفغانستان وبدأ يغطيان الأوضاع من

اعتداءات بالضرب ومهاجمات ومصادرة معدات من قبل «طالبان»

مسؤول أمن المنطقة من «طالبان» الذي قال للطيفي إن «الذين جاؤوا لمهاجمة المنزل كانوا أقوياء، ولم يصغوا لما قلته». وفي السياق نفسه، قال مصدر في حركة «طالبان» من إقليم قندهار، لـ «العربي الجديد»، إن استخبارات الحركة اعتقلت صحافيين باكستانيين دخلا إلى مدينة قندهار جنوبي أفغانستان عبر مدينة كويتا الباكستانية، من أجل تغطية

هنوعات | فنون وكوكيتيل

استطلاع

لندن - **كاتيا يوسف**

الممثلون من خلفيات متنوعة عربياً يواجهون عنصرية مؤسسية واسعة النطاق في العمل في المملكة المتحدة، وفقاً لاستطلاع رأي جديد أجراه «مركز السير لينى هنري للتنوع الإعلامي» في جامعة برمنغهام سيتي، شمل 1300 ممثل، حول تجاربهم بين مارس/ آذار وإبريل/ نيسان الماضي. الاستطلاع الذي نشر يوم الثلاثاء، يسلط الضوء على الحاجة إلى تدخلات سياسية عاجلة لعلاج عدد من القضايا، لكنه يشير إلى أنه لا توجد سياسات يمكنها أن تحل محل الحاجة إلى مشاركة شركات الإنتاج بفعالية مع الجهات الراعية، ليتمكن الممثلون من الحدوث عن تجاربهم من دون الخوف من الانتقام منهم وعلاوة على الحاجة إلى بيئة عمل أفضل بشكل عام، فإن نتائج هذا المسح تظهر ممارسات تمييزية واضحة في الاختيارات ومكان العمل. تظهر النتائج الرئيسية أن 55 في المائة



اساس كل شيء آخر

قال رئيس «جامعة برمنغهام سيتي» ومؤسس «مركز التنوع الإعلامي»: «ليني هنري (الصورة)؛ يعتبر اختيار الممثلين أحد أهم جوانب تحقيق التنوع العرقي والشمول والإنصاف في مهنة التمثيل. إنه حريصاً الأساس الذي يبنى عليه كل شيء آخر». وأضاف: «كل مرة نرى ممثلاً راعياً مثل كادي نوبت وتادريس أبا وديفيد هاروود يقدرون هذه نوبة وتادريس أبا وديفيد هاروود يقدرون هذه البلاد بحثاً عن فرص لم يحظوا بها في المملكة المتحدة، هو تذكير مؤلم بأهميته البالغة».

آثار

مصر: توجيهاً القيادة» تهدم قصرأ تاريخياً آخر

القاهرة، **العربي الجديد**

«بناءً على توجيهات القيادة السياسية،» عادة ما يردد المسؤولون في مصر هذه العبارة عند اتخاذ أي قرار لهدم مبنى أثري. فثارة تكون الحجة إنشاء طريق جديد كما في قلب القاهرة (بوليو/ تموز 2020)، وثارة تكون كشف بانوراما معبد الأقصر في جنوب البلاد، من خلال تنفيذ قرار هدم قصر توفيق باشا اندراوس التاريخي الذي يعود إلى عام 1897، وهو ما حصل قبل أيام قليلة. إذ انتهت الأجهزة التحقيقية في الأقصر عمليات هدم قصر توفيق باشا أندراوس التاريخي، عن طريق بلدوزرات تابعة للمحافظة، على غرار العديد من المباني والمواقع الأثرية التي سويت بالتراب تحت حكم الرئيس عبد الفتاح السيسي. فيبدو أن اهتمام النظام الحالي ينحصر بتوسيع الطرق وبناء الجسور، ولو على حساب آثار وحضارة الدولة المصرية.

بدأت أعمال إزالة قصر اندراوس يوم الإثنين الماضي من الأعلى إلى الأسفل، ومن الخلف إلى الأمام، حتى تمت عملية الإزالة النهائية. وسوية القصر بالأرض كاملاً، تحت مزاغم أنه من المنشآت التي تشمل خطأ على المادة - على خلاف الحقيقة - في ضوء قرار الهدم الصادر من هيئة الآثار في الأقصر؛ استناداً إلى تقرير لجنة المنشآت الأثرية للسقوط في المحافظة.

وتضمنت أعمال الهدم إزالة الأبواب والنوافذ الخشبية التي استقرت نحو يومين، ثم هدم السور الخلفي للقصر، الذي يطل على



شهد القصر على مراكب هامة من تاريخ مصر الحديث (سيرويتا)

طريق الكباش داخل معبد الأقصر، وسط تشديدات أمنية واسعة النطاق، لمنع حدوث أي مناوشات بين العمال والمواطنين أثناء أعمال الإزالة، لا سيما مع الرض الشعبي من جانب أهالي مدينة الأقصر حيال هدم القصر التاريخي.

وأشار قرار هدم قصر اندراوس حالة من الغضب بين المتخصصين في التراث والآثار، حزيناً على هدم القصر الذي كان شاهداً على أحداث مهمة في تاريخ مصر، ومنها استضافة الزعيم الوفدي الراحل سعد زغلول في أثناء ثورة 1919، الذي أطلق عليه اسم «بيت الأمة» في الأقصر، وكذلك مصطفى النحاس، ومكرم عبيد، ومحمد عبده، وإمبراطور الحبشة هيل سيباسي؛ بدلاً من الحفاظ عليه وترميمه، بوصفه بشكل جزئياً مهماً من الذاكرة القومية للمحافظة.

وتعود محاولات هدم القصر التاريخي إلى عام 2009، حين شكلت محافظة الأقصر لجنة لفحصه، من أساتذة متخصصين غير أن العمارة والتراث، وهي اللجنة التي أوصت بعدم الهدم، وأبدتها في ذلك لجنة مشكلة من وزير الثقافة السابق فاروق حسني، غير أن إصرار المحافظة على الهدم دفعها لتشكيل

هدم قصر توفيق باشا اندراوس التاريخي بالبلدوزرات

لجنة ثالثة من مهندسين تابعين لها، وليس من المتخصصين في التراث، لتتخذ الأخيرة قراراً بهدم قصر يسي أندراوس الملاصق لقصر توفيق اندراوس.

من جهته، ادعى الأمين العام للمجلس هناك بقايا أثرية لمعبد روماني أسفل قصر اندراوس، وسيتم البدء في أعمال الحفر للكشف عنها خلال الفترة المقبلة، وإعلانها للعالم أجمع؛ الأمر الذي شكك فيه العديد من المتخصصين، نظراً لاكتشاف بعض الآثار الرومانية في منطقة متاخمة لمعبد الأقصر، والتي استخدمها الرومان كمعسكر خلال فترة حكمهم لمصر.

وتورط نظام السيسي في هدم منشآت أثرية هامة، ومنها منطقة «جبانة المالك» الممتدة على طريق صلاح سالم الرئيسي بالقاهرة، والمعروفة بـ«قابر المالك»، بما فيها من مقابر تاريخية، وأثار إسلامية، تعود إلى نحو خمسة قرون، وذلك لإنشاء طريق جديد باسم «محور الفريديس»، في إطار مخطط توسعة شبكات الطرق والجسور في العاصمة المصرية.

وعبر مصريون عن غضبهم من أعمال الهدم التي تمحى الحجر والأثر معاً، خصوصاً أن منطقة «جبانة المالك» تدخل في نطاق الغاهرة التاريخية، التي تعتبرها منظمة اليونسكو تراثاً عالمياً، والسلمحة منطقة حماية طبقاً للقانون رقم 119 لسنة 2008، إذ ترتبط هذه المقابر والأحواش بشخصيات تاريخية بارزة، أو ذات طراز معماري متميز، ومسجلة كحرات بموجب القانون رقم 144 لسنة 2006.

سبيل المثال، طلب من الممثلين من الأفارقة الكاريبيين في المملكة المتحدة تمثيل أدوارهم بأسلوب «أكثر وقاحة ويمستوى الشوارع»، بينما طلب من ممثلين من أعراق أخرى التحدث بلهجة شرق أوسطية.

بعض الاستطلاع تجارب عنصرية ممثلة من منطقة الشرق الأوسط، تقول إن كل الأدوار التي تخص تراثها كانت تتضمن صوراً نمطية سابقة، على سبيل المثال تمثيل دور ابنة إرهابي أو مهاجر أو التحدث بلغة إنكليزية ركيكة.

وتشير ممثلة آسيوية إلى أن معظم الأدوار التي لعبتها تجسد تلك الصور النمطية المحبطة التي تبرز أدوار النساء في شرق آسيا و جنوب شرق آسيا بشكل جنسي للغاية أو كاصنام، بينما يعثر آخر عن مله وانزعاجه من لعب الأدوار ذاتها مثل المهاجر وغيرها.

وفي ما يتعلق بعملية اختيار أدوار الممثلين، تضمنت الرسائل الموجهة إلى الوكلاء تعليقات منها انتقدت بإيجاز الصورة النمطية التي تجعل عملية الاختيار بالتمثيل إشكالية، وتطرقت أيضاً إلى أن غالبية الأدوار القيادية أو الداعمة دائماً ما تكون لشخصيات بيضاء/ قوقازية، وأن اختبار الأداء للممثلين غير البيض يعتمد دائماً على العرق بدلاً من الدور أو المؤهبة. وعادة ما يتم الحد عن الأشخاص غير البيض بسبب عرقهم على وجه التحديد.

في السياق، تعلق إحدى الممثلات من أصول هندية حول فننها العمرية (فوق الخمسين)، وتقول إنه طلب منها لعب حوالى ثمانية من أصل عشرة أدوار، إنم أن تمثل دور الأم الهندية النمطية أو العمة وما إلى ذلك مع تحدث الإنكليزية بلهجة هندية، أو أن تلعب دور المصدومة لأن ابنتها تريد الزواج من رجل أبيض.

وجاءت ردود فنانى الأداء من أعراق مختلفة لتوضيح بجلاء النظرة المحدودة التي ينظر بها صانعو القرار نحو الأغلبية البيضاء إلى الناس الملونين. يقول أحد المشاركين في الاستطلاع: «تخرجت من مدرسة غيلدهول للموسيقى والدراما» عام 1996. لقد تم تمثيلي من قبل كبار الوكلاء لما يقرب من 20 سنة. في كل هذا الوقت كان الدور العرقي الوحيد الذي عُرض علي هو من منتج/ مخرج/ كاتب إيرلندي تقريباً كل ما عداي من تجارب الأداء كانت لشخصيات المستوى المنخفض من المستوى الثالث، مثل شرطي أو موظف من مكتب التحقيقات الفيدرالي، لكن بعد تظاهرات «حياة السود مهمة»، حظيت بفرصة لعب دور رئيس مكتب التحقيقات الفيدرالي، وبعدها دور عضو قيادي في مجلس النواب، وفي الواقع، إن عدم اختياري لهذه الأدوار من قبل يثبت لي أنه كان هناك سقف عرقي في هذه الصناعة، خاصة إذا كنت من ترات مختلط».

وخلال عملية الإنتاج، قال 71 في المائة من المشاركين إنهم اختبروا تجارب عنصرية في أقسام العناية بالشعر والمكياج، حيث لم يتمكن المتخصصون في هذا المجال من الاهتمام بتراثهم أو شعدهم أو لون بشرتهم. في 66 في المائة شعروا «بشكل عام» بأنهم غير قادرين على مناقشة القضايا بصراحة مع المديرين، وكان تقرير «النجم الأسود»، الصادر عن «المعهد البريطاني للأسود» لعام 2016، قد أظهر أنه عند تمثيل ممثلين من الكاريبيين ذوي الأصل الأفريقي، تنوع أن يظهر في أجزاء نمطية، مثل: العبودية والعنصرية والفصل العنصري، والاستعمار، والجريمة، والعصابات.

فن الطهو

اطبخ كإنك من «عائلة سيمبسون»

كتاب جديد يخاطب محبي المسلسل الشهير «عائلة سيمبسون» فيقدم لهم أشهر الوصفات التي تابعوها في المواسم الـ33

عقار فرانس

أكثر من ثلاثين عاماً ومسلسل «عائلة سيمبسون» مستمر، ليكون واحداً من أشهر أعمال الرسوم المتحركة، إلى جانب تحول إلى ظاهرة ثقافية جزء من الثقافة الشعبية، من النجوم التي يطلقها، إلى الكتاب المطبوع، مروراً بتقنية «الإنستغرام» (السوريل بلك، عملاً أو فناناً أو فترة أخرى)، مسلسل «عائلة سيمبسون» يتيح للفضولي وصاحب الخيلة أن يقرأ العالم بأكمله من خلال موسمه. عائلة «سيمبسون» انتشراها واسع، والمنتجات الثقافية التي تحققي بأفرادها متنوعة، من القصص إلى الكؤوس وغيرها من المنتجات. صدر للواقعة «الكتاب غير الرسمي لوصفات عائلة سيمبسون» الذي يحوي 70 وصفة طعام ظهرت في المسلسل، كل الأكلات والأطباق التي يشاهدها المتابع على الشاشة حاضرة في الكتاب الصادر عن دار «سيمون أند شوستر»، وسيكون الغارئ قادراً على التعرف



يتلوه الدخن يملك من مؤشر كتلة الجسم بنسبة 7 في المئة (Getty)

صحة

حبوب الدخن والسمنة

محمد الحداد

أظهرت دراسة جديدة أنه يمكن مواجهة السمنة باستخدام حبوب الدخن التي يعتقد أنه يمكنها أن تقلل من مستويات الكوليسترول الكلي وتلافي الغليسرين (المعروف باسم الدهون الثلاثية) ومؤشر كتلة الجسم، وذلك بعدما حلتل بيانات عدد من الدراسات السابقة التي أجريت على مع ما يقرب من ألف شخص، ووفق الدراسة التي نشرت في مجلة «فرونتيرز إن نيوتريشن» في 18 أغسطس/ آب الحالي، فإن تناول الدخن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، ويساعد على إدارة مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري، لذلك يقترح الباحثون تصميم وجبات مناسبة من حبوب الدخن لمرضى السكر، وتغير المصايين كمنهج وقائي.

أجريت الدراسة من قبل خمس منظمات، بقيادة المعهد الدولي لبحوث المحاصيل في المناطق الاستوائية شبه القاحلة (ICRISAT)، وتهدف للمشاركة في جهود مكافحة الانتشار المتزايد للسمنة وزيادة الوزن لدى الأطفال والمراهقين والبالغين، وراجع المؤلفون 80 دراسة منشورة، منها 65 كانت مؤهلة لتحليل تلوي شمل نحو ألف شخص، كما يجعل هذا التحليل أكبر مراجعة منهجية للموضوع إلى الآن.

وقال الباحثون إن مرضى السكري الذين تناولوا

بالإضافة إلى ذلك، أدى تناول الدخن إلى خفض ضغط الدم مع انخفاض ضغط الدم الانبساطي بنسبة 5 في المائة.

وأوضحت المؤلفة الرئيسية في الدراسة أننا، وهي كبيرة خبراء التغذية في المعهد الدولي لبحوث المحاصيل للمناطق الاستوائية شبه القاحلة، أن عدد الدراسات التي أجريت حول تأثير الدخن على العناصر التي تؤثر على أمراض القلب والأوعية الدموية كان مفاجئاً للباحثين. وأضاف في تصريح لـ «العربي الجديد»، أن هذه هي المرة الأولى التي يجمع فيها أي شخص كل هذه الدراسات ويحلل بياناتها، لاختبار أهمية العناصر الإيجابية لاستهلاك الدخن على عوامل الخطر لأمراض القلب والأوعية الدموية.

أثبتت الدراسة أيضاً أن تناول الدخن يقلل من مؤشر كتلة الجسم بنسبة 7 في المائة لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة، مما يدل على إمكانية العودة إلى مؤشر كتلة الجسم الطبيعي. تعتمد النتائج كلها على استهلاك 50 إلى 200 غرام من حبوب الدخن يومياً، لمدة تتراوح من 21 يوماً إلى أربعة أشهر.

تتأثر هذه النتائج بالمقاربات التي تظهر أن الدخن يحوي في نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة، مع مستويات أعلى من 2 إلى 10 مرات أكثر من الفصح المكرر والأرز المطحون، بالإضافة إلى أنها أعلى بكثير من القمح الكامل الحبوب.

انخفاض مستويات الغلوكوز في الدم بنسبة 12 إلى 15 في المائة، كما انخفضت مستويات الغلوكوز في الدم المرتبط بالهيموغلوبين في المتوسط، بنسبة 17 في المائة، للأفراد المصابين بمرض السكري، وانتقلت المستويات من حالة فقداً السكري إلى الحالة الطبيعية.

تؤكد هذه النتائج أن تناول الدخن يمكن أن يؤدي إلى استجابة أفضل لنسبة السكر في الدم.

وأظهرت الدراسة أن تناول الدخن خفض الكوليسترول الكلي بنسبة 8 في المائة، وخفضه من المستويات المرتفعة إلى المستويات الطبيعية لدى الأشخاص الذين خضعوا للدراسة من بين المشاركين في الدراسة، كان هناك أفراد تصل نسبة كوليسترول البروتين الدهني (كوليسترول ضار) منخفض الكثافة إلى 10 في المائة تقريباً، لكن بعد التعرض لاستهلاك الدخن، انتقلت المستويات من المعدل فوق الطبيعي إلى المعدل الطبيعي.

انخفاض الغلوكوز لدى مرضى السكري الذين تناولوا الدخن

لاسرسة، بل وتصلح لأن تطهي في مناسبات مرتجلة من نون تحضير مسبق، إضافة فيه، فالأطباق ليست مخصصة فقط للزواجة، بل يمكن أيضاً قراءته ككتاب لا يكشف لنا عن تفاعل المعجين الكبير مع كتاب وصفات «عائلة سيمبسون»: «فلات متنوعة اقيمت من أجل تجريب الوصفات

المكحورة في الإصدار الجديد، وهذه ميزة إضافية فيه، فالأطباق ليست مخصصة فقط للزواجة، بل يمكن أيضاً قراءته ككتاب لا يكشف لنا عن تفاعل المعجين الكبير مع كتاب وصفات «عائلة سيمبسون»: «فلات متنوعة اقيمت من أجل تجريب الوصفات

لاسرسة، بل وتصلح لأن تطهي في مناسبات مرتجلة من نون تحضير مسبق، إضافة فيه، فالأطباق ليست مخصصة فقط للزواجة، بل يمكن أيضاً قراءته ككتاب لا يكشف لنا عن تفاعل المعجين الكبير مع كتاب وصفات «عائلة سيمبسون»: «فلات متنوعة اقيمت من أجل تجريب الوصفات