منوعات

MEDIA

حق فتاة الحسكة

وسام سليم

تفاعل مغردون عرب بشكل واسع مع وسم #حق_فتاة_الحسكة، عقب تداول فيديو يوثق مقتل فتاة قاصر رمياً بالرصاص على يد عائلتها، متحججين بـ«الشرف» لتبرير جريمتهم، في مدينة الحسكة شمال شرقي سورية. وأظهرت معظم المنشورات على مواقع التواصل الاجتماعي غضباً واستنكاراً واسعاً للمقطع المصور المروّع الذي أظهر عدة شبان من عائلتها يقومون بإطلاق الرصاص الحي على الفتاة في منزل مهجور. كما تظهر الفتاة وهي تنازع من أجل البقاء على قيد الحياة، ويُسمَع أحد الشبان وهو يطلب من آخر أن يضربها برصاصة في رأسها لتموت فوراً، وهو ما حدث بالفعل. ووصفت المغردة الأردنية ليلى إبراهيم ما حدث بأنه أشبه «بغابة وحوش»، مضيفة «رجعنا لزمن الجاهلية». بينما نشر مغردون على نطاق واسع صورة حملت عبارة «لم يستوصوا بنا خيراً يا رسول الله، كسروا القوارير والأفئدة». وطالب مغردون برفع دعوى قضائية بحق العائلة التي قتلت ابنتها من دون أي ذنب، ووصف البعض الجريمة بأنها جريمة وحشية جرت بدم بارد. وانتقدت مغردة «ما يحصل في المجتمعات العربية من قمع لحرية المرأة في الاختيار تحت اسم العادات وربطها بالدين، ثم القتل باسم هذه العادات التي هي أساساً من صنع أيديهم وليس من الدين».

وأعلنت مجموعات وحركات نسائية في شمال شرق سورية احتجاجها ورفضها لما حدث بحق «فتاة الحسكة»، مطالبةً بتنفيذ أشد العقوبات بحق الجناة.

هجمات إلكترونية تطاول مئات الشركات

أدى هجوم إلكتروني على شركة خدمة إدارة تكنولوجيا المعلومات، «كاسيا» الأميركية، إلى تعطيل شركات سويدية، وطاول حوالى ألف شركة داخل وخارج الولايات المتحدة، فيما تحوم الاتهامات حول جماعة فدية روسيّة

واشنطن ـ **العربي الجديد**

تعرضت شركة «كاسيا» الأميركية التي تزود العديد من الشركات بخدمة إدارة تكنولوجيا المعلومات، الجمعة، لهجوم إلكتروني تضمّن مطالبة ما قد يزيد على ألف شركة تستخدم نظامها بدفع فدية، ما اضطر سلسلة مخازن شهيرة في السويد إلى إغلاق مؤقت لجميع متاجرها في البلاد والبالغ عددها نحو 800. وسارعت الشركات، السبت، إلى احتواء هجوم بهدف المطالبة بفدية أصاب شبكات إلكترونية بالشلل. وبحسب «أسوشييتد برس»، ما زاد الوضع تعقيدا في الولايات المتحدة قلة عدد الموظفين في بداية عطلة نهاية أسبوع، الرابع من يوليو/تموز.

يصعب حاليا تقدير الحجم الفعلي لهذا الهجوم الإلكتروني بواسطة «برنامج فدية». يستغل هذا النوع من البرامج الثغرات الأمنية الموجودة لدى الشركات أو الأفراد ويقوم بتشفير أنظمة الكمبيوتر ويطلب فدية لإعادة تشغيلها. وأعلنت شركة «كوب سويدن» السويدية، أن الهجوم الإلكتروني شل أنشطتها التي تمثل نحو 20% من القطاع في البلاد، ويناهز حجم مبيعاتها 1,5 مليار يورو.

ويشتبه خبراء في مسؤولية عصابة برامج دفع الفدى المعروفة باسم «ريفيل» عن السيطرة على برنامج «في إس إيه» للإدارة بشركة كاسيا التي تخدم آلاف الشركات، بحسب «رويترز». تعمل المجموعة منذ إبريل/نيسان 2019، وهي تعرض برامج الفدية للبيع، مما يعني أنها تطور برامج تصيب شبكات إلكترونية بالشلل وتؤجرها لشركات تصيب الأهداف وتحصل على نصيب الأسد من الفدية، بحسب «أسوشيتد برس».

وتنبهت «كاسيا» لحدوث هجوم عبر برنامجها «في إس أيه» عند الظهيرة على الساحل الشرقي للولايات المتحدة، قبل عطلة نهاية أسبوع طويلة، لأن الإثنين يوم عطلة رسمية. وأعلنت الشركة، مساء الجمعة، أن الهجوم اقتصر على «أقل من 40 من عملائها» في العالم. إلا أن هؤلاء العملاء يوفرون بدورهم خدمات لشركات أخرى. وطاول الهجوم «أكثر من ألف شركة»، بحسب شركة «هانتريس لابز» المتخصصة بالأمن السيبراني. وتوفر شركة كاسيا، ومقرها في ميامي (فلوريدا)، أدوات تكنولوجيا المعلومات للشركات الصغيرة والمتوسطة، بينها أداة «في إس أيه» المخصصة لإدارة شبكة الخوادم وأجهزة الكمبيوتر والطابعات الخاصة من مصدر واحد. ولدى الشركة أكثر من أربعين ألف عميل. وقالت شركة «هنتريس لابس» للأمن الإلكتروني التي سارعت إلى التحذير من الهجوم إن آلاف الشركات الصغيرة ربما اخترقت. وما يزيد من تعقيد الاستجابة أن الهجوم وقع في بداية عطلة نهاية أسبوع رئيسية في الولايات المتحدة، حيث لا تكون معظم فرق تكنولوجيا المعلومات في الشركات متواجدة بشكل كامل. وأعلنت الوكالة الأميركية للأمن السيبراني وأمن البنى التحتية أنها «تراقب الأوضاع عن كثب»، وفق مسؤول الأمن السيبراني فيها إريك غولدستين. وقال غولدستين «نعمل مع كاسيا وننسق مع مكتب التحقيقات الفدرالي لشن حملة توعية لضحايا محتملين»، بحسب «فرانس برس».

> الاشتباه بمسؤولية عصابة برامج الفدية «ريفي» الروسية

تتزايد هجمات الفدية ضد الولايات المتحدة (Getty)

وقال كريستوفر روبرتي، المسؤول عن الأمن السيبراني في غرفة التجارة الأميركية «هذا الهجوم الأخير من برمجيات الفدية والذي يؤثر على مئات الشركات، هو تذكير للحكومة الأميركية التي يجب أن تكافح ضد هذه الجماعات السيبرانية الأجنبية المجرمة». واستُهدفت الكثير من الشركات الأميركية، ومجموعة المعلوماتية «سولارويندز» وشبكة أنابيب النفط «كولونيال بايبلاين» أو حتى عملاق اللحوم العالمي «جي بي أس»، في الآونة الأخيرة، بهجمات فيروس الفدية التي أدت إلى إبطاء إنتاجها أو حتى وقفه. ونسبت الشرطة الفدرالية الأميركية هذه الهجمات إلى قراصنة على الأراضي الروسية يعملون بموافقة ضمنية من الكرملين.

وقال خبير الأمن السيبراني في مكتب «ويفستون» للاستشارات إن القراصنة الإلكترونيين يستهدفون عادة الشركات على حدة. وتابع «في هذه العملية، هاجموا شركة توفر برنامجا لإدارة أنظمة معلوماتية، ما مكنهم من الوصول إلى عشرات الشركات بل مئات منها في الوقت نفسه». وشدد على أن معرفة العدد الحقيقي للشركات التي طاولها الهجوم في غاية التعقيد، لأن الشركات المستهدفة تفقد وسائل التواصل. وتابع أن كاسيا التي طلبت من عملائها إطفاء أنظمتهم لا يمكنها معرفة ما إذا أطفئت الأنظمة «طوعا أم قسرا».

وقال الرئيس الأميركي جو بايدن الذي أمر بإجراء تحقيق السبت، إن «التفكير الأولي كان أن الأمر لا يتعلق بالحكومة الروسية، لكننا لسنا متأكدين بعد». وأضاف بايدن «سأعرف بشكل أفضل غدا، وإذا كان ذلك إما بعلم و/أو نتيجة لـ(عمل من جانب) روسيا، فقد أخبرتُ بوتين بأننا سنردّ».

«قانون جرائم المعلوماتية» العراقي: تكميم للأفواه

بغداد ـ **سلام الجاف**

جاء قرار البرلمان العراقي، تأجيل التصويت على مشروع «قانون جرائم المعلوماتية» الذي كان مقرراً أن يحصل في الجلسة التي عقدت الخميس الماضي، ليؤكد على استمرار الجدال بشأن القانون الذي ينقسم البرلمان بشأنه بين من يراه ضرورياً، ومن يعتبره تقييداً للحريات العامة والخاصة.

وحصل قرار التأجيل بعد قيام نواب معترضين على مشروع القانون بالإخلال بنصاب جلسة البرلمان، ما دفع رئاسة البرلمان إلى تأجيل التصويت. وسبق أن تعرّض مشروع القانون إلى انتقادات من قبل برلمانيين وسياسيين وحقوقيين بسبب بعض فقراته التي تتيح للسلطات فرض عقوبات وغرامات مالية كبيرة على الصحافيين والناشطين الذين يدلون بآرائهم في مواقع التواصل، والمواقع الإلكترونية الأخرى، ووسائل الاتصال، وهو ما اعتبر تقييداً للحقوق والحريات التي ضمنها الدستور.

وأقرت عضوة البرلمان العراقي، وإحدى قيادات التيار المدني في البلاد، شروق العبايجي، بوجود «قوى سياسية تريد قانون جرائم المعلوماتية من أجل شرعنة القمع وإسكات الأصوات الحرة»، موضحة لـ«العربي الجديد» أنّ «قضية حرية التعبير، وبعض المسائل الأخرى التي تحمل إشكالات، كانت عبارة عن معارك مفصلية في عدة دورات برلمانية سابقة، وهناك حالياً صراع في البرلمان ما بين محاولة القضاء على حرية التعبير التي تعد إحدى أهم ركائز الديمقراطية، وبين الأطراف المدافعة عن الديمقراطية». ولفتت إلى أنّ حرية التعبير تمثل المكسب الوحيد الذي تحقق للعراق بعد الاحتلال الأميركي عام 2003، وهناك اليوم من يريد تقييد هذه الحرية من خلال قمع التظاهرات والخطف والتهديد والضغوط على الإعلاميين والصحافيين وكلّ من يمارس النشر. وتابعت العبايجي أنّ «كلّ ذلك يمثل انتهاكات لحرية التعبير، وفوق كلّ ذلك هناك من يريد شرعنة المزيد من القمع»، مشيرة إلى «وجود معركة واضحة بين سلطة قمعية غاشمة تدافع عن مصالحها بأشرس الطرق، وبين شعب يريد الحياة والحرية والتقدم». واعتبرت أنّ «واقع الحال العراقي يسير نحو الأسوأ، والطبقة الحاكمة وممثليها في السلطة التشريعية لا يستوعبون دروس التاريخ، حتى القريبة منها، وزيادة القمع ستكون لها تبعات خطيرة على المشهد العراقي». واتهمت البرلمان بـ «محاولة انتهاز الفرص الزمنية لتمرير بعض القوانين، ومنها قانون جرائم المعلوماتية». وأوضحت أنّ «القانون يقيد حريات الصحافيين والناشطين بسبب وجود عقوبات غير منطقية، وبعض هذه العقوبات مطاطية تسمح بإدانة من يقوم بعمل صحافي استقصائي، أو يبدي رأياً في أيّ قضية»، موضحةً أنّ العقوبات تصل إلى السجن، وفرض غرامات مالية كبيرة.

> القانون يقيد حريات الصحافيين والناشطين بعقوبات غير منطقية

معركة على حرية التعبير في البرلمان العراقي (احمد الربيعي/ فرانس برس)

في المقابل، عبّر عضو البرلمان عن كتلة «صادقون» (الجناح السياسي لميليشيا «عصائب أهل الحق») نعيم العبودي، عن تأييده لتمرير القانون. وقال، خلال مقابلة تلفزيونية، إنّ «جميع دول العالم لديها قوانين تنظيم القضايا المتعلقة بالمعلوماتية». وأشار إلى أنّ القانون لا يتعلق فقط بتقييد استخدام مواقع التواصل، مبيناً أنّه يسعى للحفاظ على المواقع الإلكترونية المهمة المرتبطة بسيادة البلاد، على حدّ قوله.

وبحسب مسودة «قانون جرائم المعلوماتية» التي تنتظر تصويت البرلمان، فإنّ عقوبات بالسجن تصل إلى 10 سنوات، وغرامات مالية يصل بعضها إلى 15 مليون دينار عراقي (ما يعادل 10 آلاف دولار أميركي)، تفرض على الذين يسيئون استخدام الإنترنت ومواقع التواصل.

واستبعد عضو اللجنة القانونية في البرلمان العراقي، سليم همزة، في وقت سابق، التصويت على «قانون جرائم المعلوماتية» قريباً، موضحاً أنّ القانون سيرحّل إلى الدورة البرلمانية المقبلة». وأشار إلى أنّ القانون ما زال يحتاج إلى مزيد من الدراسة والمتابعة الدقيقة، مبيناً أنّ تمريره يتطلب توافقاً سياسياً.

إضاءة

تغيّرت «المهرجانات» وتطوّرت خلال السنوات الماضية، وبات من الصعب حصرها في سياق واحد. نستعرض، هنا، تجربتي حسن شاكوش وعمر كمال مع ياسمين رئيس وسمية الخشاب

صناعة الترند الموسيقي
حسن شاكوش وعمر كمال مثالاً

مريم الحبيب

لم يكن اقتحام الفنانات (النساء) عالم أغاني المهرجانات صادماً، بل على العكس تماماً لعلّه تأخر أشهراً، بعدما تصدّر هذا النوع الموسيقي المشهد الغنائي المصري والعربي، وحصد مئات ملايين المشاهدات، بالتوازي مع موسيقى التراب منذ عام 2019. البداية كانت مع الممثلة ياسمين رئيس التي غنت جنباً إلى جنب مع نجم ساحة المهرجانات حالياً حسن شاكوش، فقدما معاً مهرجان «حبيبتي». ثمّ جاء دور ممثلة أخرى هي سمية الخشاب التي أدت مهرجان «أوعدك» مع عمر كمال، لتبدأ بذلك مرحلة جديدة في عالم هذه الموسيقى التي بقيت حكراً على الذكور، منذ انطلاقة أوكا وأورتيغا عام 2010، وصولاً إلى النجومية المطلقة التي حققها شاكوش وعمر كمال وغيرهما. خلال هذا العقد الذي ظهر فيه هذا النوع الغنائي، تغيّرت المهرجانات وتطوّرت وتشعبت، وبات من الصعب جمعها أو حصرها في سياق واحد أو حتى في genre واحد: لدينا مثلاً مهرجانات الرعيل الأول من علاء قبقتي والسادات وأوكا وأورتيغا المؤسسة لهذه الموسيقى، ومهرجانات حمو بيكا المعتمدة على لحن واحد، ومهرجانات الجيل الجديد من الأطفال التي تعتمد على الكلمات الحزينة والغناء من الطبقات العالية، ومهرجانات التجديد والتجريب مع تيم الصواريخ ودبل وزوكش وعتبة وغيرهم المتقاطعين مع عالم الراب والتراب.

شاكوش وكمال صاحبا مدرسة متفرعة من عالم حمو بيكا، خارجان من عباءته، ورغم أن لهما تجارب سابقة، لكن كانت نقطة انطلاقهما الفعلية من خلال العمل معه. إذ غالباً ما يلجأ حمو بيكا إلى الاستعانة بأصوات تمتلك قدرات لا يملكها، ليقدم مهرجانات استطاعت التربع على عرش هذا العالم لفترات طويلة. ثم جاءت «بنت الجيران» (نهاية 2019) لتنقل حسن شاكوش وعمر كمال إلى مكانة جديدة، وكان لها تأثير واضح في شكل المهرجانات اللاحقة بعد ما حققته من نجاح كاسح على مستوى الوطن العربي. ربما كان «بنت الجيران» ثاني مهرجان يحقق نجاحاً خارج الحدود المصرية (خصوصاً في دول الخليج) بعد «إلعب يالا» (2017، أوكا وأورتيغا).

> جاءت كلمات المهرجانَين متوقعة من عالم شاكوش وعمر كمال

استغل المغنيان نجاح «بنت الجيران» وحصدا الحدّ الأقصى من الشهرة، وعرفا كيف يحافظان على مكانتهما الجديدة.

هكذا استمرا في تقديم ذات الشكل الغنائي ومفردات المهرجانات، واللعب على المضمون: خطة سهلة ومضمونة. وبالفعل نجحت الخطة بشكل يفوق التوقعات على الساحتين الفنية والتجارية، وتحوّل مغنو المهرجانات من مجرد ضيوف شرف في أفلام ومسلسلات شهيرة إلى نجوم خارج حلبة التنافس، يستضيفون نجمات الصف الأول في السينما لمشاركتهن الغناء.

لكن في التجربتين الأخيرتين مع ياسمين رئيس وسمية الخشاب، كان لا بدّ من تفنيد أو تشريح سبب نجاح المهرجانَين، رغم المخاطرة التي خاضها حسن شاكوش، وعمر كمال، في تأدية عملين مع نجمتين من دون خبرة في عالم الغناء.

الحقيقة الواضحة، أنّ المهرجانين قائمان على نجاح مسبق: لياسمين الرئيس التي لا تزال تحصد نجاح شخصية «فاتن» بنت المنطقة الشعبية في مسلسل «ملوك الجدعنة» الذي عرض في رمضان الماضي، فتؤدي في الأغنية الشخصية نفسها. إذ تماماً كما كان الممثل عمرو سعد يتغزل بها في العمل الدرامي، ها هي في مهرجان «حبيبتي» تلعب دور فتاة من منطقة شعبية يتغزّل بها حسن شاكوش، لكنها ترفض مجاراته حتى يطلب يدها من والدها. الأمر نفسه نشاهده مع سمية الخشاب أو «ملبن مصر» كما تقول الأغنية، وكما كان يناديها الممثل محمد رمضان في مسلسله «موسى» الذي عرض كذلك في رمضان المنصرم. باختصار، عرفت الممثلتان كيف تقطفان نجاح شخصيتيهما الدراميتين، في عملين غنائيين مع أبرز نجمي مهرجانات حالياً في مصر.

هذا على مستوى الشكل، أما على مستوى المضمون، فجاءت الكلمات في المهرجانَين متوقعة من عالم شاكوش وعمر كمال، ممتلئة بالتشبيهات الشعبية للغزل. في أغنية «أوعدك» نستمع إلى طلبات مادية صريحة وواضحة ترددها سمية الخشاب، مستقاة من الخطاب الشعبي كذلك، كما أن بداية العمل وعنوان الأغنية، قد يحيلان المستمع تلقائياً إلى أغنية «أوعدك أشكرك» لمحمد الحجوز التي كانت سبباً قوياً في شهرة حسن شاكوش عندما أعاد غنائها في 2013. أما في أغنية «حبيبتي»، فيشعر المستمع بأن حسن شاكوش سيكمل أغنية بنت الجيران، تحديداً عندما يقول: «قولتلك بهوايا لو مش جايه معايا».

المهرجانان من توزيع إسلام ساسو، المسيطر على هذا النوع من المهرجانات. يستطيع ساسو خلق حالة من الرقص والتفاعل من خلال الموسيقى، وهي أهم أسباب نجاح تلك الأعمال القائمة بالأساس على قدرة العمل في جعل الناس ترقص. أما شاكوش وكمال، فيبدو واضحاً أنهما لا يبحثان عن المغامرة والتجارب اللحنية أو التوزيعية بقدر الحفاظ على مكانتهما الآن، غير مكترثين بتطوير نفسيهما أو البحث عن تجارب جديدة يمكنها أن تؤثر بمكانتهما، ولو لفترة وجيزة.

أما تصوير العملين، فجاء عادياً بسيطاً خالياً من أي قصة أو فكرة، على الرغم أن مخرج كليب شاكوش هو هادي الباجوري، إلا أنه لم يضف شيئاً جديداً، وكان وجود نجمة في الكليب، هي ياسمين رئيس في هذه الحالة، كافٍ للنجاح. وهو ما يبدو أنّه نجح حتى الساعة، فقد حقّق كليب «حبيبتي» 44 مليون مشاهدة في شهر، بينما حقق فيديو «أوعدك» 9 ملايين مشاهدة في أقل من 3 أسابيع.

حسن شاكوش وياسمين رئيس في «حبيبتي» (يوتيوب)

حرب متسمرة

اصدر نقيب الموسيقيين المصريين، الفنان هاني شاكر (الصورة)، الاسبوع الماضي قراراً بمنع خمسة من مؤدي المهرجانات في مصر من الغناء لحين توفيق اوضاعهم النقابية.

وجاء نص القرار كالآتي: «قررت نقابة الموسيقيين منع التعامل مع كل من حمو بيكا، ومسلم، واحمد موزة، ونور التوت، وعنبة، ويمنع كل من ليس عضوا بالنقابة وغير مصرّح له بالعمل لحين تصحيح اوضاعهم بالنقابة واجتياز الاختبارات».

من المسرحية (من أرشيف النور الشعاعي)

مسرح

كابوس أينشتاين

تونس ـ نورة البدوي

في جديده «كابوس أينشتاين» (نص كمال العيادي)، يغوص المسرحي التونسي أنور الشعافي في عوالم مختلفة، مترابطة ومفكّكة في آن واحد، محورها الإنسان. تتداخل الأزمنة عبر كابوس أينشتاين (بشير الغرياني)، في سفره عبر آلة الزمن، التي تعود به إلى عهد الجاهلية، فيلتقي حباب وعلقمة وشخصيات أخرى، ويجد نفسه في مأزق، يتمثّل بعلاقة الإنسان بوسائل التكنولوجيا والتواصل الاجتماعي، وما أنتجته من هشاشة الروابط الإنسانية، وتفاهة الفعل، وتهديد العيش المشترك، مقابل تنامي القلق والفراغ والاستنساخ والمعاناة والرغبة والإثارة.

في تصريح له إلى «العربي الجديد»، يقول الشعافي عن عمله هذا، وعن تعاونه مع العيادي: «درسنا معاً في فترة واحدة، في المعهد العالي للفن المسرحي، ولم نلتق بعدها. تابع دراسته في بلد تشيخوف، ثمّ استقرّ في موطن بريشت. التقينا مُجدّداً بعد أكثر من ثلاثين عاماً، فنشأت رغبة متبادلة في عمل مشترك، ثم أهداني نصّ «كابوس أينشتاين»، وحبر طباعته لم يجفّ بعد». يضيف الشعافي أنّ العيادي «كاتبٌ مُشاكس للحرف، ومُثير للخصومات الأدبية، وأنّ خياله شاهق، ويملك أسرار اللغة واستعاراتها. أغراني موضوع المسرحية، والرغبة في إخراج عمل يبدأ بإغواء فمجادلة، ثم تصوّر ورؤية، فكتابة ثانية مع فريق العمل، لأنّ المسرح فنٌّ جماعي، يتكوّن من مفردات عدّة، ويصنعه عديدون».

عمّل دعمه الشعافي بأدوات إخراجية، وتيمات سينوغرافية، من إضاءة خافتة قفوية، وحضور رقصات ووصلات غنائية، ثم تعبيرات جسدية بإيحاءات مُكثّفة، وشذرات زمانية ومكانية، وحوارات. هناك أيضاً ما يحمله العمل من كوميديا سوداء، ما يُساهم في رسم صورة الإنسان المعاصر، التي تجتمع فيه مسارات الأزمنة وتناقضاتها، في عصر التكنولوجيا. يقول الشعافي عن هذا الخليط المتنوّع: الأنواع. كان الممثلون يلعبون شخصياتهم على الركح، والراقصون والمنشدون موجودون

> الشعافي: مسرح النمطية المُستنسخ لا يُغري إلا المُقلّدين

على الأوركسترا (الدائرة التي تفصل المدارج عن الركح)، فكانت المسرحية الإغريقية عبارة عن تتابع بين هذا وذاك (بين الـ«ستازيمون» والـ«إيبيزوذ»).

في فترة لاحقة، ظهرت الأويرا، كخليط من تمثيل ورقص وغناء، وانسحب هذا على المسرح المعاصر»، مُضيفاً أنّ المسرح، بالنسبة إليه، «حركة و صورة، وعدا عن ذلك يكون أدباً. للحركة والصورة مضمونٌ أعمق وأشمل، تُصبح فيه الكلمة قاصرة عن التعبير. المسرح الآن خليطٌ من كلّ هذا، في عصر العين والتواصل الآني والسريع».

عصرٌ ترجمه المخرج على خشبة الركح، مُقتصداً في اللغة، وفاتحاً باب الدخول إلى أوجاع البشرية، رغم حضور الكوميديا، التي كانت في تجلياتها السوداء، خاصة مع نشوب خلاف بين قبيلتين في الجاهلية، لأن منتمياً إلى إحداهما وضع «علامة جام» لإحدى فتيات القبيلة الأخرى. كلّ هذا اختزله الشعافي بتكثيف الإيحاءات والرموز، كأنها مغامرة إخراجية لشذرات متنوّعة عن اختلاف حالات الإنسان. يؤكّد الشعافي، في هذا الإطار، أنّ «مسرح النمطية المُستنسَخ بعضه من بعض لا يُغري إلا المُقلّدين، فاقدي الجرأة الفنية. أمّا خلط الأنواع، فيستدعي تمكّناً من أدواتها، ووعياً بجمالياتها، فلا تُوظّف مجانياً أو اعتباطياً.

تغذية

اللحوم البديلة... فوائد صحية بالجملة

يارا حسيب

يلاحظ المستهلك زيادة أنواع البروتينات النباتية البديلة في السوق: البرغر النباتي، والتوفو، وكرات اللحم النباتي، على سبيل المثال. وعلى الرغم من وجودها لمئات السنين، إلا أنّ شعبيتها قد زادت في الفترة الأخيرة. فما المصادر البديلة للبروتين؟ وما فوائد إضافة اللحوم البديلة إلى نظامك الغذائي؟

البقوليات: تعتبر البقوليات كالفول، والحمص، والعدس، وفول الصويا بديلاً رائعاً للحوم كمصدر للبروتين النباتي، كذلك فإنها مصدر غني بالألياف وفيتامينات B. ويتصدر كلّ من العدس وفول الصويا قائمة الأطعمة الغنية بالبروتين. فكوب العدس المسلوق يحتوي على أكثر من 15 غراماً من البروتين (أي بنسبة 9 في المائة)، أما فول الصويا، فتصل نسبة البروتين فيه إلى أكثر من 16 في المائة، إذ يحتوي الكوب الواحد (172 غراماً) من مسلوق فول الصويا على 29 غراماً من البروتين.

المكسرات وزبدة الفول السوداني: تعطي ملعقة كبيرة من زبدة اللوز أو الفول السوداني أو الكاجو 3 إلى 4 غرامات من البروتين. ومن فوائد المكسرات أيضاً غناها بالدهون الأحادية المفيدة، إذ تصل كميتها إلى ما بين 8 و 9 غرامات للملعقة الواحدة من زبدة المكسرات.

جبنة التوفو: هي نوع خاص من الأجبان المصنوعة من حليب فول الصويا. بالإضافة إلى غناها بالبروتين الذي تصل نسبته إلى 8 في المائة، يحتوي بروتينها على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها الجسم، إضافة إلى غناها بالدهون الأحادية ومجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن.

الكينوا: تتميز الكينوا بغناها بالبروتين، إذ يحتوي كلّ كوب على 8 غرامات من البروتين، وهو مصدر كبير للبوتاسيوم. وهي واحد من الأطعمة النباتية القليلة التي تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة، كذلك فإنّها خالية من الغلوتين، وبالتالي ينصح باستهلاكها كغذاء أساسي بديل من منتجات القمح لمن يعانون من حساسية الغلوتين.

الشوفان: يعتبر من الحبوب الغذائية المتصدرة بغناها بالبروتين، إذ يعطي الكوب الواحد منه 13 غراماً من البروتين. والمعروف عن الشوفان أيضاً غناه بالمعادن والفيتامينات والألياف ومضادات الأكسدة، وهو خالٍ من الغلوتين، ويدخل بكثرة في صناعة دقيق الخبز البديل للذين يعانون من حساسية الغلوتين.

الحليب غير المصنوع من منتجات الألبان: فكوب واحد من حليب الصويا أو اللوز يمكن أن يحتوي على ما بين 7 و9 غرامات من البروتين.

السبانخ: يحتوي كوب واحد من السبانخ على كمية من البروتين تعادل البروتين الموجود تقريباً في البيضة المسلوقة (ما يعادل 5 غرامات) مع سعرات حرارية منخفضة، فضلاً عن غناه بالفيتامينات والمعادن. وينصح بطهوه باستخدام البخار بدلاً من الطبخ المباشر حتى لا يفقد فوائده.

الطماطم المجففة بالشمس: بالإضافة إلى البروتين، تحتوي الطماطم على مادة الليكوبين، أحد مضادات الأكسدة التي تظهر الدراسات أنّها تقلل من خطر الإصابة بسرطان المثانة والرئة والبروستاتا والجلد والمعدة، بالإضافة إلى تقليل مخاطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي.

الفطر: يحتوي 28 غراماً من الفطر على 4 غرامات من البروتين، وهو أكثر من كمية البروتين الموجودة في معظم الخضروات، بالإضافة إلى غناه بالمعادن والفيتامينات. تشير بعض الدراسات إلى أنّ تناول البروتين من غير اللحوم يساعد في التقليل من مخاطر الإصابة بارتفاع الكوليستيرول ومرض السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وأنواع معينة من السرطان، بما في ذلك سرطان القولون والمستقيم وسرطان المبيض والثدي. فوفقاً لدراسة نشرت في مجلة The American Journal of Clinical Nutrition فإنّ تقليل استهلاك اللحوم أو عدم تناولها قد يزيد من متوسط العمر المتوقع بمقدار ثلاث إلى أربع سنوات.

> تناول البروتين من غير اللحوم يقلل من خطر ارتفاع الكوليستيرول

كذلك إنّ الأفراد الذين يستهلكون جميع البروتينات من مصادر غير اللحوم، يميلون إلى أن تكون أوزانهم أقلّ، مقارنة بنظرائهم الذين يتناولون اللحوم، كذلك فإنّ خطر سمنتهم أقلّ.

جبنة التوفو غنية بالبروتين (رزالد اكس بيتكشيرز/Getty)

لايف ستايل

أفضل قصّات الجينز لهذا الموسم

> من المستحيل تقريباً أن تختفي موضة الجينز. هي صيحة لا يحدّها زمان أو مكان. التغيرات التي تحصل هي القصات أو في التفاصيل فقط

كارين إليان ضاهر

لم تختفِ موضة الجينز يوماً، بل هي من الصيحات التي لا يحدُّها زمان ومكان. في مختلف الأوقات يبقى انتشارها واسعاً لمختلف الفئات العمرية وفي مختلف المناسبات، كما يبدو واضحاً في السنوات الأخيرة. بحسب الخبير في تنسيق المظهر، جيف عون، يبقى الجينز رائجاً في مختلف الأوقات، لكن قد تحصل تغييرات في القصات أو في تفاصيل فيه.

الـ «سليم كات»

في كل موسم، يبقى الجينز موجوداً ولا يغيب أبداً ما بين صيحات الموضة الأساسية. في الوقت نفسه، ما يحصل من تغيير أساسي في بنطلون الجينز هو تحديداً في القصّة التي قد تتغيّر من موسم إلى آخر. القصّة الأكثر رواجاً هي في قصّة الـ «سليم كات» في هذا الموسم. في هذه الحالة، بحسب عون، تكون قصّة الجينز ضيّقة من الأعلى ثم تتسع من الأسفل. يقول: «تتميز قصّة الجينز هذه بكونها تنعكس إيجاباً على شكل جسم المرأة التي لها أرداف أكبر حجماً فتبرز جسمها بشكل أجمل كونها تحقق التوازن ما بين حجم الأرداف واتساع الجينز من الأسفل. هذا ما يخلق توازناً جميلاً ومُحبذاً في الجسم». وقد ظهرت هذه القصّة التي تعتبر من الأكثر رواجاً في هذا الموسم لدى دور أزياء عدة اعتمدتها لهذا الموسم.

الجينز المعرّق

الصيحة الثانية الأكثر رواجاً في بنطلون الجينز، هي للجينز المعرّق الواسع. فهي تعود إلى الواجهة بعد أن كانت رائجة قبل 3 أو 4 سنوات مضت. ينتشر اليوم الجينز المعرّق والمغسول ويبدو ناجحاً، شرط أن تحسّن المرأة تنسيقه مع قميص مرتب حتى لا تبدو الإطلالة وكأن فيها نوعاً من الإهمال، أو أنّ المرأة لم تبذل أي جهد في تنسيقها واعتمادها قبل الخروج. كما يعتبر ذلك ضرورياً بهدف تحقيق التوازن مع الجينز المعرّق والمغسول. كذلك من القصّات الرائجة لبنطلون الجينز اليوم، والذي أصبح معتمداً في مختلف المناسبات لإطلالة مريحة وعصرية، ذاك الذي بثنيات pleated jeans، حيث القصة مرتاحة واسعة إلى حد ما، ومستقيمة في الوقت نفسه، ويلمس الأرض من الأسفل. كما يكون منخفض الخصر أيضاً، فيما يكون متّجعّداً من الأسفل، كما يوضح عون. وكأنه يبدو كبير المقاس بالنسبة إلى الجسم. من تختار هذه القصة من الجينز قد ترتديه مع حذاء أو صندل أو غيره من الأحذية المماثلة. تبدو هذه الإطلالة مريحة وعصرية وتعشقها كثيرات ويعتمدنها في الحياة اليومية.

أما الجينز بقصة الـ skinny الملاصق للجسم فلم يعد رائجاً كالسابق، ويغيب في هذا الموسم لتحتل محله تلك القصات العصرية المريحة التي يمكن اعتمادها وتنسيقها بطرق متنوعة. ويجب اعتماد الجينز عالي الخصر، إذا كان جسم المرأة ممتلئاً، وجينز الخصر المنخفض إذا كان أكثر نحولاً. والقصّة المثلى هي تلك التي تتسع عند الساقين ويكون الجينز فيها أقصر طولاً، على أن تنسّقيه مع قميص بسيط وناعم. ويجب عدم الإكثار من الإكسسوارات لأنها تزيد من حجم القسم الأعلى الممتلئ. ويمكن التخفيف من نحول الساقين من خلال اعتماد الجينز ذي الجيوب الخارجية.

قصّة الجينز الضيّقة من الاعلى والتي تتسع تدريجيا إلى الاسفل هي من الصيحات الرائجة (Getty)