منوعات

MEDIA

إعلاميو إدلب

عبد الرحمن خضر

شكّل عشرات الإعلاميين السوريين، يوم الخميس، جسماً إعلامياً جديداً في محافظة إدلب الخارجة عن سيطرة النظام السوري، تحت اسم «رابطة الإعلاميين السوريين»، لتنظيم العمل الإعلامي وحماية حقوق الصحافيين وتدريبهم وتطوير خبراتهم. وجاء التشكيل بعد أكثر من سنتين من الإعداد، وفق ما أفاد به عضو مجلس إدارة الرابطة عمر حاج أحمد لـ«العربي الجديد»، موضحاً أن حملات القصف التي شنّتها قوات النظام وروسيا على المنطقة أخّرت إطلاق «رابطة الإعلاميين السوريين». وأضاف حاج أحمد أنّ النظام الداخلي للرابطة أقر، بعدما أعده خبراء سوريون وعرب ودوليون في مدينة إدلب، بمشاركة 216 عضواً، وهم صحافيون وناشطون من محافظات إدلب وحلب وحماة واللاذقية وحمص ودمشق ودرعا، انتخبوا أعضاء مجلس إدارة وأعضاء مجلس للرابطة. وأكد أن الرابطة جسم مستقل لا يتبع لأي جهة سياسية أو مدنية أو عسكرية، مشيراً إلى أنها ممولة من بعض الأعضاء، لكنّها ستسعى مستقبلاً إلى إقامة شراكات مع منظمات إعلامية عربية وأجنبية. وأشار إلى أن تمركز الجهات التي تنظّم العمل الإعلامي السوري خارج البلاد أبعدها نوعاً ما عن معاناة صحافيي الداخل، وهذا كان أحد الأسباب التي دعت إلى إطلاق الرابطة. وأوضح أن عدد الأعضاء الحالي جاء بعد فتح باب الانتساب لأقل من شهر، ثمّ إغلاقه مؤقتاً بسبب الأعمال التنظيمية وتشكيل المكاتب الإدارية وانتخاب أعضاء مجلس الإدارة واختيار الرئيس ورؤساء المكاتب.

بعدما هددت السلطات الصينية بالرد، إثر سحب ترخيص إحدى قنواتها في المملكة المتحدة، أعلنت الخميس عن حجب بث «بي بي سي وورلد نيوز» التي يضم مكتبها في بكين عشرات الصحافيين الأجانب

الصين تحظر «بي بي سي» انتقاماً من لندن

للندن ـ **العربي الجديد**

حجبت الهيئة الناظمة للإعلام في الصين، يوم الخميس، بثّ «بي بي سي وورلد نيوز»، متهمة المحطة الإخبارية بخرق التوجيهات المحددة لوسائل الإعلام في البلاد، بعد بثها تقريراً مثيراً للجدل بشأن طريقة تعامل القوة الآسيوية مع أقلية الإيغور.

وجاء القرار بعد أيام من إلغاء الهيئة الناظمة البريطانية رخصة شبكة «سي جي تي أن» الصينية، لخرقها القانون البريطاني في ما يتعلق بالملكية المدعومة من الدولة، ما أثار اتهامات غاضبة للندن بممارسة الرقابة.

ومن شأن التطورات الأخيرة مفاقمة التوتر بين البلدين اللذين تدهورت علاقتهما مع فرض الصين قانوناً أمنياً في هونغ كونغ، المستعمرة البريطانية السابقة. كذلك منعت بريطانيا مجموعة «هواوي» الصينية للاتصالات من المشاركة في تطوير شبكتها للهواتف المحمولة من «الجيل الخامس»، بعدما أثارت الولايات المتحدة مخاوف تتعلق بالتجسس من قبل بكين.

وقالت الهيئة الصينية الرسمية للإشراف على الأفلام والمحطات التلفزيونية والإذاعية، في بيان، إنّ تقارير «بي بي سي وورلد نيوز» بشأن الصين تشكّل «انتهاكاً جسيماً» للتوجيهات المحدّدة لوسائل الإعلام، بما في ذلك «متطلّبات أن تكون الأخبار صادقة ومنصفة»، و«ألّا تلحق ضرراً بالمصالح القومية للصين». وأضاف البيان أنّ «الهيئة الرسمية للإشراف على الأفلام والمحطات التلفزيونية والإذاعية لا تسمح لـ(بي بي سي) بمواصلة البث في الصين، ولا توافق على طلبها السنوي الجديد للبث».

وأعربت «بي بي سي» عن «خيبة أملها» حيال الخطوة التي تنطبق في البر الصيني الرئيسي، حيث تفرض رقابة أساساً على القناة، ويقتصر توفرها على الفنادق الدولية. وأفادت ناطقة باسم الشبكة البريطانية بأن «(بي بي سي) هي هيئة البث الإخباري الدولية التي تحظى بأعلى درجة من الثقة في العالم، وتبث تقارير من حول العالم بشكل منصف ومحايد ومن دون خوف أو محاباة».

من جهة ثانية، وصف وزير الخارجية البريطاني دومينيك راب قرار منع بث المحطة في بر الصين الرئيسي بأنه «انتهاك مرفوض لحرية الإعلام» من قبل الصين. وأضاف في تغريدة «تفرض الصين بعضاً من أكثر القيود صرامة في العالم على حريات الإعلام والإنترنت، وجل ما ستقوم به هذه الخطوة هو الإضرار بسمعة الصين في العالم».

وانتقد النائب البريطاني توم تاغينهادت، الذي أسس «مجموعة أبحاث الصين»، الخطوة التي اعتبرها «مؤسفة لكنها غير مفاجئة تماماً». وقال لوكالة «فرانس برس» إن «هذه الخطوة الانتقامية رمزية إلى درجة كبيرة، إلا أن تدهور بيئة الصحافة في الصين مصدر قلق بالنسبة إلينا جميعاً». وأضاف أن «نهج (الحزب الشيوعي الصيني) العدائي بشكل متزايد تجاه الإعلام الأجنبي، بينما يروّج لمنصاته الرسمية في أنحاء العالم، مسألة تستحق بأن تخضع للتدقيق بشكل أكبر بكثير».

ونددت واشنطن بقرار حجب محطة «بي بي سي وورلد نيوز» في الصين، ودعت إلى احترام حرية الإعلام. وقال المتحدّث باسم الخارجية الأميركية نيد برايس «ندين قطعاً قرار جمهورية الصين الشعبية»، مضيفاً «ندعو جمهورية الصين الشعبية، وسائر الدول التي تمارس رقابة استبدادية على شعبها، إلى إتاحة الوصول بلا عوائق إلى الإنترنت وحرية الإعلام». وكانت «بي بي سي» عرضت أيضاً وثائقياً اتّهم الصين بالتعتيم على مصدر «كوفيد-19» الذي ظهر في ووهان أواخر عام 2019.

> اتهمت بكين «بي بي سي» بإلحاق الضرر بالمصالح القومية

وبثّت تقريراً وثّق روايات مروّعة عن عمليات تعذيب وعنف جنسي تعرّضت لها نساء من الإيغور في معسكرات اعتقال في إقليم شينجيانغ الصيني، في الثالث من فبراير/ شباط الحالي. وفي التحقيق المطوّل الذي استند إلى إفادات شهود، وثّقت «بي بي سي» اتهامات بشأن وقوع عمليات اغتصاب منهجي واعتداء جنسي وتعذيب تعرّضت لها نساء احتجزن في معسكرات اعتقال في إقليم شينجيانغ غرب الصين، على أيدي حراس وعناصر شرطة.

ويعيش في الإقليم أفراد أقلية الإيغور المسلمة الذين تعرّضوا لحملة أمنية واسعة من قبل القوات الصينية في السنوات الأخيرة، رداً على اضطرابات ناجمة عن نزعات انفصالية. ووصف التقرير عمليات التعذيب التي تعرّضت لها النساء، ولا سيّما بالصدمات الكهربائية، بما في ذلك اغتصابهن من قبل الحرّاس باستخدام العصي المكهربة. وقال شهود عيان إنّ النساء تعرّضن لعمليات اغتصاب جماعي وتعقيم قسري. ونقل عن أحدهم قوله إنّ «الصرخات تردّدت في أنحاء المبنى كافة». وتؤكد مجموعات حقوقية أنّ أكثر من مليون شخص من الإيغور، وغيرهم من المسلمين الناطقين بالتركية، احتجزوا خلال السنوات الأخيرة في معسكرات في شينجيانغ.

واعتبرت الخارجية الصينية أن تقرير الهيئة البريطانية «كاذب»، بينما أشارت الحكومة البريطانية إلى أنه كشف عن «أعمال شر واضحة»، ونددت وزارة الخارجية الأميركية كذلك بممارسات الصين. لكن لندن قاومت الضغط لاتباع نهج الإدارتين الأميركيتين الحالية والسابقة ووصف طريقة معاملة الإيغور على أنها «إبادة». وبعدما نفت بكين وجود المعسكرات في البداية، أقرت الحكومة لاحقاً بوجودها، لكنها قالت إنها مجرد مراكز للتدريب المهني تهدف إلى إبعاد سكان الإقليم عن التطرّف والإرهاب والنزعات الانفصالية. يذكر أن هيئة تنظيم الاتصالات في بريطانيا (أوفكوم) سحبت رخصة بثّ «شبكة تلفزيون الصين الدولية» CGTN، في 4 فبراير/ شباط الحالي، بعدما خلص تحقيق إلى أن «الترخيص مملوك خطأ لشركة (ستار تشاينا ميديا ليمتد) Star China Media Limited».

وأوضحت «أوفكوم»، في بيان، أنّ «ستار تشاينا ميديا ليمتد» لا تملك أي «مسؤولية تحريرية» على محتوى «شبكة تلفزيون الصين الدولية»، وبالتالي «لا تستوفي الشروط القانونية للتحكم برخصة البث»، مضيفة أنّ «ستار تشاينا ميديا ليمتد» أدت دور الموزع وليس المزود في الشبكة الإخبارية. كذلك رفضت «أوفكوم» اقتراحاً من «شبكة تلفزيون الصين الدولية» بنقل ترخيص البث إلى كيان جديد، بعدما تنبهت إلى أن الحزب الشيوعي الصيني سيسيطر عليه في نهاية المطاف، وبالتالي سيخالف معايير المملكة المتحدة. قضت «أوفكوم» سابقًا بأن «شبكة تلفزيون الصين الدولية» انتهكت مراراً معايير الحياد، بتغطيتها للاحتجاجات العام الماضي في هونغ كونغ. أطلقت الشبكة الصينية عام 2016، وتقول إنها «تنقل الأخبار، وتغطي الأحداث، وتسابق لعرض آخر المستجدات محلياً ودولياً. تقدم وجهة النظر الصينية لكل ما يحدث...».

وقد نددت الصين بـ«قمع» و«تلاعب» سياسيين غداة سحب ترخيص قناتها التلفزيونية «سي جي تي أن» في المملكة المتحدة. وأعرب المتحدث باسم الخارجية الصينية وانغ وينبين، أمام الصحافة، عن معارضة بكين لهذا القرار، وفق ما نقلت وكالة «فرانس برس» حينها.

وقال «من جهة، تفاخر المملكة المتحدة بحرية الصحافة، لكنها من جهة ثانية تحتقر الحقيقة وتمنع بثّ (سي جي تي أن)». وأضاف «هذا مثال فاضح على الكيل بمكيالين وازدواجية المعايير والقمع السياسي»، داعياً لندن إلى «الكف فوراً عن هذا التلاعب السياسي وتصحيح أخطائها». وحذّر حينها من أن «الصين تحتفظ بحق اتخاذ القرارات اللازمة لحماية الحقوق والمصالح الشرعية لوسائل الإعلام الصينية».

كذلك، اتهمت وزارة الخارجية الصينية حينها، من دون أن تتحدث عن قضية القناة العامة، شبكة «بي بي سي» البريطانية ببث «أخبار كاذبة» وبـ«التحيز الأيديولوجي»، وطالبتها بالاعتذار، وأشارت في بيان إلى أن «الصين تحتفظ بحق اتخاذ إجراءات إضافية».

بثت «بي بي سي» تقريراً عن اغتصاب نساء الإيغور (بن ستانسال/ فرانس برس)

المناقشات السياسية ممنوعة

حجبت الصين يوم الإثنين الماضي التطبيق الأميركي «كلوب هاوس» غير الخاضع للرقابة الذي جذب مستخدمي الإنترنت الصينيين، لمناقشة المواضيع المحظورة بحرية، بما فيها الاحتجاز الجماعي للإيغور والاحتجاجات المطالبة بالديمقراطية في هونغ كونغ ومفهوم استقلال تايوان. وتستخدم الصين نظام مراقبة واسع النطاق ومتطوراً لقطع شبكة الإنترنت عن المعارضين ومنع المواطنين من الوصول إلى مواقع التواصل الاجتماعي مثل «فيسبوك» و«تويتر»، في ما يعرف بـ«جدار الحماية العظيم».

لكن «كلوب هاوس» تمكن من تخطي الرقابة لفترة وجيزة، وجذب عدداً كبيراً من مستخدمي الإنترنت الصينيين.

ويسمح هذا التطبيق الصوتي الأميركي، الذي لا يمكن الانضمام إليه إلا بدعوة، للأعضاء بالاستماع والمشاركة في محادثات مباشرة غير خاضعة للمراقبة تجرى في «غرف» رقمية. وفي الأيام الأخيرة، شغل مستخدمو الإنترنت الصينيون تلك الغرف التي تجرى فيها مناقشات حول مواضيع تخضع لرقابة شديدة، مثل سجن بكين لأقلية الإيغور المسلمة في أقصى غرب شينغيانغ.

ومساء الإثنين، أظهر التطبيق رسالة خاطئة للمستخدمين الذين ليس لديهم «شبكة خاصة افتراضية» (في بي أن)، لإنشاء اتصال انترنت آمن، وسرعان ما تحولت المناقشات السياسية في الغرف باللغة الصينية إلى مناقشات حول حظر التطبيق. شهد التطبيق الذي أُطلق في أوائل عام 2020 زيادة هائلة في أعداد المستخدمين، هذا الشهر، بعدما عقد الرئيس التنفيذي في شركة «تسلا» إيلون ماسك، والرئيس التنفيذي لشركة «روبن هود» فلاد تينيف، مناقشات مفاجئة عليه.

أمكنة

أنجزت المصوّرة الفوتوغرافية البلجيكية كارين بورغوتس مشروع تصوير لأزقة العاصمة الفرنسية باريس وشوارعها المسدودة، وذلك لتحويلها إلى لوحات يمكن النظر إليها

أزقّة باريس

الزوايا المنسية بعيون بلجيكيّة

عماد فوّاد

ارتبط التصوير الفوتوغرافي منذ بداياته الأولى بفكرة التوثيق، كلحظة زمنية أو فنية يتم الاحتفاظ بها ساكنة، لكنها رغم هذا السكون لا تزال توحي لمن يشاهدها بالأفكار والمرجعيات التي تقف خلفها. لكن سرعان ما بدأت إنجازات التصوير الفوتوغرافي تتخذ، خاصة مع التطور التقني الذي تسارع في بدايات القرن العشرين، معاني أخرى أهم وأعمق من مجرد فكرة «التوثيق»، فتلاحظ سوزان سونتاغ، في كتابها الهام «عن الفوتوغراف» (ترجمة عباس المفرجي، المدى 2013): «تكمن قوّة الصورة في أنها تفتح إمكانية تفحّص لحظات تستدل على الفور، في مجرى الزمن العادي، بلحظات أخرى. هذا التجمّد في الزمن - الركود الوقح في كل صورة - أنتج قوانين جمال جديدة، وأكثر شمولية».

الجانب غير المرئي

بهذا المعنى الذي تطرحه سونتاغ، يمكننا الدخول إلى تجربة المصورة الفوتوغرافية البلجيكية كارين بورغوتس، والتي قرّرت تصوير أزقة العاصمة الفرنسية باريس وشوارعها المسدودة، في مشروع لا يقتصر فقط على توثيق هذه الأماكن، بقدر ما يسعى إلى تحويل هذه الأزقة المسدودة إلى لوحات يمكن النظر إليها بمعزل عن فوتوغرافيتها الساكنة، وخاصة أن أغلب هذه الصور تخلو من أي عنصر بشري، فلا نرى فيها إلا أبنية تتباين في معمارها بين القديم والحديث، يتجاور فيها المتهالك الذي أتلفته مياه الأمطار، مع الجديد ذي الألوان الموحّدة، إلا في ما ندر، وليس من أثر للحياة فيها إلا شجرة هنا ونبتة هناك، في تحدٍ حقيقي للصورة المشهورة عن مدينة النور في أذهان محبّيها حول العالم، كان الفوتوغرافية أرادت أن تكشف عن الجانب الخلفي غير المرئي من المدينة التي ظلّت لقرون عاصمة أوروبا الحضارية الأهم.

> فقدت العديد من أزقة باريس خلال القرنين الماضيين

المباني العتيقة

كانت الطريقة المثالية لاستكشاف باريس من قبل كارين بورغوتس (61 عاماً)، كما تقول في حوارها مع صحيفة «ده ستاندارد» الفلمنكية قبل أيام، هي «التجوّل على غير هدى في الشوارع الخلفية للعاصمة الفرنسية، بعيداً عن المناطق السياحية المعروفة»، موضّحة: «أحب تصوير المباني العتيقة والشوارع المنسية، ومن طبيعتي التجوّل والتقاط الصور في أي مكان، ولأني أزور باريس كل عام لزيارة المعارض، فغالباً ما أمشي لمسافات طويلة، وحين ينتهي بي الحال إلى طريق مسدود كنت أصوره، ومن هنا ولد المشروع ككل». أعيد تخطيط وبناء باريس في القرن التاسع عشر على يد المعماري الفرنسي جورج أوجين هوسمان (1809 - 1891)، وعُرف تخطيطه لعاصمة النور باسم «المخطّط الهوسماني»، وهو الذي وضع كذلك نظام البوليفارد الموجود حتى يومنا هذا، وعلى الرغم من فقدان العديد من أزقة باريس الشهيرة على مدى عقود القرنين الماضيين، إلا أنه ما زال في إمكاننا العثور على ما يقرب من 600 من أزقتها التاريخية تلك، وهي الملاحظة التي لفتت نظر الفوتوغرافية البلجيكية المولعة بالعاصمة الفرنسية، فتقول: «سيطرت عليّ هذه الملاحظة لشهور، ودفعتني إلى توثيق هذه الأزقة من خلال الكاميرا، قبل أن تختفي هي الأخرى، ناهيك عن أن هذه الأزقة لا تتوافق إطلاقاً مع صورة باريس التي نعرفها اليوم، وهو ما دفعني إلى خوض التجربة، أولاً من باب التوثيق الفوتوغرافي، وثانياً إشباعاً لرغبتي المستمرة في تحويل الصور الفوتوغرافية إلى لوحات».

لا عناصر بشريّة

وإذا كان الفوتوغرافي السويسري الشهير روبرت فرانك قد قال ذات يوم: «بإمكانك الآن تصوير أي شيء»، فإن كارين بورغوتس صورت في المجموع ما يقرب من 400 زقاق من أزقة باريس المنسية في الفترة من 2015 وحتى 2019، لتصدر أخيراً كتاباً ضخماً تحت عنوان Paris Impasse، متضمناً هذا الأرشيف الفوتوغرافي للمدينة في 304 صفحات عبر 225 صورة تم اختيارها للكتاب، رصدتها بورغوتس بعين انحازت فيها إلى الأبنية وحدها، فلا يوجد أي عنصر بشري في صور الكتاب كما أشرنا، وكان المصورة تستدعي، بشكل ما، مقولة مصور الشارع الأميركي الشهير غاري وينوغراند حين قال: «أنا أصوّر كي أكتشف ما سيبدو عليه الشيء وهو مُصوّر». النقطة ذاتها تتناولها بورغوتس قائلة: «أشعر دوماً أن وجود العنصر البشري في الصور يجلب معه دائماً قصة ما، وهو ما يدفع المتلقّي على الفور إلى التساؤل عما يفعله هذا الشخص أو ذاك في فضاء الصورة، وينسى أن ينظر إلى الأبنية الموجودة في الخلفية بمعزل عن هذا الوجود البشري، هنا تتحوّل الأبنية، كما قلت، إلى مجرد خلفية، وهذا ما لم أرده في هذه التجربة، بل أردت أن تكون هذه الأزقة هي الموضوع الرئيسي في الصور بشكل عام».

منذ بداية مشوارها مع التصوير الفوتوغرافي، تميّزت كارين بورغوتس بتصوير الأماكن والبنايات الأثرية والمساحات المعمارية والديكورات الداخلية، ما جعل صورها تحتل موقعاً خاصاً بين التصوير الفوتوغرافي والفن المرئي، الذي يحيلك على الفور إلى الفن التشكيلي، وهو الأسلوب الذي أغنته المصورة من خلال خبرتها الطويلة في العمل مع العديد من المنظمات الفنية والثقافية والتراثية والمتاحف ومجالس المدن، وساعدتها في ذلك دراستها للرسم والنحت والتصوير والغرافيك، لكل هذه الأسباب تم ترشيح كتاب بورغوتس أخيراً لجائزة LUMA Rencontres Dummy الفرنسية العريقة.

تميّزت كارين بورغوتس بتصوير الأماكن والبنايات الأثرية والمساحات المعمارية (فيسبوك)

تحوّلات المدينة

يدور مشروع كتاب كارين بورغوتس (الصورة) حول مدينة باريس التي تحتوي على 600 طريق مسدود. وتعد باريس المدينة ذات الكثافة السكانية الأكبر في أوروبا، إذ تبلغ حوالي 20 ألف نسمة لكل كيلومتر مربّع. الكتاب يصوّر الطرق المسدودة من الدائرة الأولى إلى الدائرة العشرين، وهو أوّل مشروع تصوير فوتوغرافي من نوعه. تقدّم الصور لمحة عن التحولات التي مرّت بها المدينة على مرّ العقود، تغيرات لا يلاحظها أحدٌ عادة.

يعود الرواج الذي اكتسبته حمية الكيتو إلى فجرلها على خفض الوزن بالدرجة الأولى (Getty)

لايف ستايل

حمية الكيتو: أسباب شعبيتها

كارين إليان ضاهر

تعتبر حمية الـ«كيتو» من أكثر الحميات رواجاً اليوم على الرغم من الجدل المثار حولها، خصوصاً بين اختصاصيي التغذية. كثر منهم يعبّرون عن رفضهم لها، بالنظر إلى ما قد ينتج من مشاكل صحية. قبل اتخاذ القرار باعتماد هذه الحمية الصارمة، لا بد من معرفة كافة المخاطر التي يمكن أن تترافق مع ذلك. توضح اختصاصية التغذية مايا شقرا أن حمية الكيتو تدعو إلى الحد من تناول النشويات، في مقابل الإكثار من تناول الدهون، وهنا تكمن المخاطر المرتبطة بها.

مما لا شك فيه أن حمية كيتو اكتسبت شهرة واسعة وأصبحت من الحميات الأكثر رواجاً في السنتين الأخيرتين، رغم ماخذ الكثيرين عليها. بحسب شقرا، ثمة معايير محددة تستند إليها حمية الكيتو، مثلاً تستبعد الأطعمة الغنية بالنشويات، كالحبوب والفاكهة والبقوليات والخضار التي تحتوي على النشويات. وتشير شقرا إلى أن النشويات تعتبر المصدر الأساسي للطاقة للجسم والدماغ. أما حمية كيتو فتمنع تناول النشويات إلى حد كبير، بهدف إرغام الجسم على تأمين الطاقة من مكان آخر. عندها يعمل الجسم على تكسير الدهون إلى الكيتونات التي تُستخدم كمصدر للطاقة. في هذه المرحلة، يعتبر توازن البروتينات في الجسم في غاية الأهمية، إذ إن المعدلات الزائدة من البروتينات قد توقف عملية تكسير الدهون. في المقابل، يؤدي انخفاض معدل البروتينات إلى خسارة الكتلة العضلية.

يعود الرواج الذي اكتسبته حمية الكيتو إلى قدرتها على خفض الوزن سريعاً بالدرجة الأولى. لكن في الوقت نفسه، لا تنكر شقرا أن لها ميزات عدة لا بد من تسليط الضوء عليها قبل الإشارة إلى مخاطرها التي لا جدال حولها. فمن ميزاتها خفض الوزن سريعاً لدى اتباعها، إذ أظهرت دراسات عديدة أن الإحساس بالجوع يخف في هذه الحمية. كما تؤكد الدراسات وتحسين التحسس على الأنسولين. ويعتمد عليها الرياضيون للتخلص من الدهون في فترات قصيرة. وتدعو حمية الكيتو إلى الامتناع عن تناول الأطعمة المصنّعة، ما يعتبر إيجابياً دائماً ومطلوباً في كل الحالات. ومع حمية الكيتو يمكن تخطي الأزمة الناتجة عن الدعوة إلى التقليل من تناول الدهون والتي تدعو إليها الحميات عادة. فيبدو تناول المزيد من الدهون بهدف حرقها مسألة جذابة، ولعلّ هذا ما لعب دوراً في جعل حمية الكيتو أكثر رواجاً وشعبية.

«تدعو هذه الحمية إلى تناول كافة أنواع الأطعمة الغنية بالدهون، وهي تلك الأطعمة التي تجذب الكثيرين والتي ثمة متعة في تناولها، فيما توصي الحميات الباقية بالحد من تناول العديد منها عادة، ومنها اللحوم الحمراء والمكسرات والزبدة والجبنة. هذا فيما يمكن الاستمرار بخفض الوزن أثناء الاستمتاع بتناولها مع حمية الكيتو»، تقول شقرا.

في المقابل، من الضروري التركيز على كل المخاطر الناتجة عن حمية كيتو وسلبياتها، وعلى رأسها نقص المكونات الغذائية في الجسم، لأن التخلي عن تناول الحبوب الكاملة والبقوليات والفاكهة والخضر قد يؤدي إلى الإمساك. ومن الآثار الجانبية القصيرة المدى: التعب وصعوبة التركيز والانزعاج في المعدة وآلام الرأس. أما الآثار البعيدة المدى فهي الحصى في الكلى وترقق العظام وأمراض الكبد.

> أظهرت دراسات عديدة أن الإحساس بالجوع يخف في هذه الحمية

إضاءة

يزن خليل... وجه شاب يدخل الموسم القادم بقوّة

عدنان حمدان

تتعدد أسماء الوجوه الشابة في الدراما السورية، بعضهم من يكسب نفسه ويحقق صيتاً ذائعاً في الوسط الفني بأدائه وحضوره، وآخرون يبقون في مكانهم، وبعضهم يتراجع.

وقد يُطلب من بعضهم أداء دور بطولة في الدراما العربية المشتركة التي تحقق لهم انتشاراً أكبر، كما حدث مع أنس طيارة وإيهاب شعبان وإيمن عبد السلام ونور علي وغيرهم. الفنان الشاب يزن خليل هو أحد هؤلاء الشباب الذين استطاعوا إثبات أنفسهم بحضورهم وأدائهم بعدة أعمال، وسيقدم في الموسم القادم ما يقارب ستة أعمال دفعة واحدة.

بدأ يزن خليل مشواره الفني الذي لا يزالُ محدوداً بأدوار مهمة حققت له رصيداً غنياً، من بطولة مسلسلي «سكر وسط» و«ياسمين عتيق» اللذين أخرجهما المخرج المثنى صبح. تبعه بعد عام مسلسل «بواب الريح» للمخرج نفسه، وهذه خطوة مهمة لأي فنان شاب في أن يقوم ببطولة عمل مع المثنى بدايته، بحكم أن المثنى والليث والراحل حاتم علي، هم من أهمّ مخرجي سورية، ويتمنى الكثيرون أن يعملوا معهم.

لذلك كانت انطلاقة يزن مهمة وعرّفت الجمهور عليه بشكل أكبر، وبعدها انتقل للعب بطولة أساسية في دور أحد شهداء السادس من أيار الذين أعدمهم العثمانيون بدمشق وهو «بيدرو»، وشاركته البطولة وقتها زوجته حلا رجب التي لعبت شخصية «ماري العجمي» وذلك في مسلسل «حرائر» للمخرج باسل الخطيب. وقدّم يزن أداء لافتاً في كل هذه الأدوار، واستطاع جذب الأنظار وحصد النجاح منذ الدور الأول.

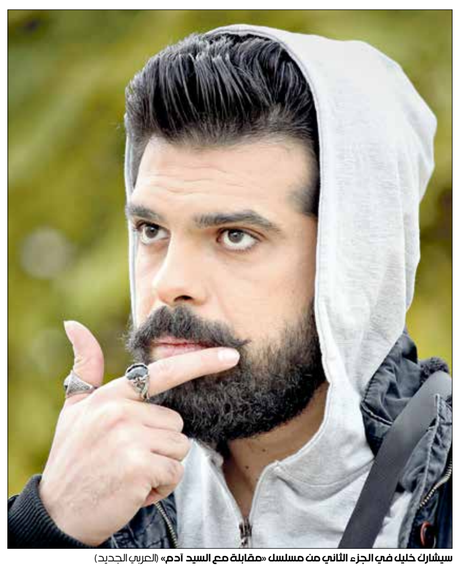
يعاب على يزن بعد انطلاقته مشاركته في دور بطولة بمسلسل «عطر الشام» ضمن أربعة أجزاء، فاستهلك منه هذا الدور الكثير، ولم يقدم لرصيده شيئاً مهماً. فرغم أنّ العمل بيع لعدة قنوات وحقق انتشاراً، لكنه لم يظهر يزن بالصورة الصحيحة، بل تراجع خطوات بسببه، خصوصاً أنه أطّر نفسه في الأعمال الشامية. إذ لعب دوراً في الجزء الأول من «خاتون» بالإضافة لجزأين من مسلسل «الغربال» الشامي، ليشارك في الموسم الماضي أيضاً بمسلسلي «بروكار» و«سوق الحرير» في جزئه الأول، ما جعل منه وجهاً متكرراً ومنمّطاً بقوالب متشابهة داخل الحارات الشامية.

يزن الموهوب الذي انطلق بهمة وإرادة عالية في بدايته، بات اليوم شخصاً كثير الخيارات، وبعيداً عن الانتقائية التي كان يتمتع بها، خصوصاً أنه قدّم أخيراً عدة أعمال متتالية لم يبرز فيها بما فيه الكفاية لتحقق له إضافة لافتة. إذ لعب دور البطولة في مسلسل «بورتريه» ثلاه عشارية «انتقام بارد» ثم سباعية «برزخ» بالإضافة لمشاركته في مسلسل «ما بين حب وحب «. وكل هذه المسلسلات عُرضت على القنوات المشفرة، وكان يزن جزءاً منها، لكن الضوء لم يكن جزءاً منه، وغالباً سيتم عرضها على القنوات المفتوحة في رمضان القادم.

> تحول يزن إلى وجه متكرر ومنمط بقوالب أعمال البيئة الشامية

حضور متتابع سيشهده الجمهور ليزن في موسم رمضان القادم، إذ سيشارك في الجزء الثاني من «مقابلة مع السيد آدم» كبديل لشخصية «يوسف» التي أداها الفنان لجين إسماعيل. وهذا ما يجعل من الأمر خطراً بعض الشيء، لأن أدوات يزن عليها أن تتقارب تماماً مع شخصية سابقة يبني عليها أسلوبه. بالإضافة للعبه دوراً في مسلسل «في وضح النهار» للكاتبين علي وجيه وإيمن حجلي، وإخراج سيف الدين سبيعي. عدا عن مشاركته في سباعية «بكرا بيجي نيسان» من إنتاج «غولدن لاين» وإخراج بيير قلام، ودور «صابر» في «سوق الحرير» الجزء الثاني المزمع تصويره في دمشق حالياً مع المخرج المثنى صبح. في حين اعتذر يزن عن «بروكار» بجزئه الثاني، رغم أن العمل من بطولته المطلقة ليحل محله الممثل ينال منصور.

إذن الجمهور على موعد مع خمسة أعمال جديدة وعملين عرضاً على القنوات المشفرة ليكون يزن نجم الساحة بشكل واضح، لكن كثرة الظهور هذه قد لا تنفع رغم التنوع، خصوصاً أن أدوات يزن بالتمثيل بدأت تتشابه ولا تخرج عن الإطار غير المألوف.



سيشارك خليل في الجزء الثاني من مسلسل «مقابلة مع السيد آدم» (العربي الجديد)

رصد

فعاليات فنية سورية لمساندة ضحايا العنف الجنسي

قرّرت ثلاث منظمات مجتمع مدني سورية تنظيم فعاليّة لدعم ضحايا العنف الجنسي، ذكوراً وإناثاً، ممن تعرضوا لانتهاكات في سجون ومعتقلات كلّ أطراف النزاع بسورية

عبد الرحمن خضر

بدأت ثلاث منظمات مجتمع مدني سورية بتنظيم معارض فنية في المناطق الخاضعة لسيطرة المعارضة شمال غربي سورية، موجهة لضحايا العنف الجنسي، من الإناث والذكور الذين تعرّضوا لانتهاكات في سجون ومعتقلات النظام السوري والقوى الأخرى الموجودة على الأراضي السورية. وافتتحت منظمة «نقطة بداية» و«رابطة المحامين السوريين الأحرار» و«المبادرة السورية» فعالياتها في مدينة أعزاز شمال غربي مدينة حلب يومي الاثنين والثلاثاء الماضيين، عبر تنظيم معرض رسومات تجسّد حالات الأذى الذي تتعرّض له المعتقلات والمعتقلون في السجون ومراكز الاحتجاز.

وقالت مديرة مركز «نقطة بداية» في مدينة سرمدا إسلام عليان لـ«العربي الجديد»، بأنّ الفعاليات التي ابتدأتها المنظمات هي نتاج لثمانية تدريبات على فن الرسم شاركت فيها عشرات الناجيات والناجين، وهي موجهة لضحايا العنف الجنسي، بهدف تعزيز وصولهم إلى العدالة. وأوضحت أنّ اللوحات التي تمّ عرضها سلّطت الضوء على أنواع مختلفة من الاعتداءات الجنسية، كما كانت هناك لوحات توضّح أنواع التحرش الجنسي بصرياً ولفظياً وأثناء العمل ومن مزوّدي الخدمة وبالأطفال وفي السجون، وأشارت إلى أن من بين المشاركين ناجين من العنف الجنسي في سجون النظام، وأن اللوحات ركّزت على الانتهاكات في السجون النظام خاصة، كالتعرية القسرية والحرق بالشمع والضرب على الأعضاء التناسلية.

ولفتت إلى أن الهدف من ذلك هو العلاج بالفن، كونه آلية من آليات الدعم النفسي، وأشارت إلى أن النتائج انعكست فورياً على المشاركين، إذ كان هناك أشخاص حاولوا الانتحار، وبعد التدريب والخضوع لآليات الدعم النفسي، تحوّلت حياتهم 180 درجة ووصلوا إلى التعافي النفسي.

كما أكدت عليان أن النشاط لاقى تفاعلاً كبيراً من الحاضرين، وكون اللوحات مستمدة من الواقع وقد تلامس الآلام أو الام اقارب لهم، كما بيّنت أنه سيتم تنظيم معرضين آخرين خلال الأيام القادمة، أحدهما في مدينة إدلب والآخر في مدينة سلقين شمال غربي إدلب.

وبدورها قالت زينب، وهي ناجية وإحدى المشاركات في دورة الرسم لـ«العربي الجديد»: «السبب الذي دعاني للمشاركة هو ما تعرّضت له من ألم، ولا يكاد يغادرني، فهو معي في كل لحظة في المنزل وخارجه. لذا أردت أن أتخلص منه، واتقبل الماضي، وهذا انعكس عليّ بعد مشاركتي فوراً». وتضيف زينب: «فرّغت كل ما بداخلي من خوف وحزن، وأصبح الرسم بالنسبة لي وسيلة للتخلص من الضغوط الحياتية اليومية، وبتّ ألجأ إليه كلما أشعر بالضيق».

وبدوره، يقول خالد الناصيف عضو رابطة المحامين السوريين الأحرار لـ«العربي الجديد»، بأن الرابطة كانت مسانداً قانونياً للناجين المشاركين في الفعالية، بهدف تشجيعهم على التحدث حتى يتم توثيق الجرائم التي تعرّضوا لها، وبخاصة أن الجرائم الجنسية تكثر في زمن الحروب، وفي المجتمع السوري هناك خجل من الإفصاح عنها. وأضاف أن الرابطة وجّهت دعوة لجميع الناجين بألا يصمتوا على هذه الجرائم، وأن يلجؤوا للجهات القانونية من أجل توثيقها وإيصالها للجهات الدولية والقانونية، حتى يصار إلى محاسبة المجرمين.

سلّطت اللوحات الضوء على أنواع مختلفة من الاعتداءات الجنسية (العربي الجديد)