

منوعات

MEDIA

شكوى ثالثة

بالرسل - العربي الجديد

رفعت منظمة «مراسلون بلا حدود» شكوى ثالثة أمام المحكمة الجنائية الدولية بشأن جرائم الحرب المرتكبة ضد الصحفيين الفلسطينيين في غزة. وتطلب الشكوى من المدعي العام للمحكمة إجراء تحقيق في الجرائم بحق تسعة صحفيين فلسطينيين على الأقل في الفترة

بين 15 ديسمبر/كانون الأول و20 مايو/أيار. بالإضافة إلى أكثر من مائة صحافي قتلهم الجيش الإسرائيلي منذ 7 أكتوبر/تشرين الأول في غزة. وتزامن إعلان المنظمة الاثنين، مع مجزرة رفح التي ارتكبتها طيران الاحتلال الإسرائيلي ليلة أمس الأحد الاثنين، في مخيم نازحين شمال غرب المدينة، جنوبي قطاع غزة، وراح ضحيتها نحو 40 شهيداً وعشرات الجرحى. فيما تزامن

تاريخ رفع الشكوى الجديدة، في 24 مايو/أيار، مع الذكرى السنوية التاسعة لصدور قرار مجلس الأمن الدولي رقم 2222 المعني بحماية الصحفيين خلال الحرب، كما تأتي بعد أيام قليلة من طلب المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية إصدار أوامر اعتقال فيما يتعلق بالحرب على غزة. ويشد قرار مجلس الأمن الدولي رقم 2222 المعني بحماية الصحفيين خلال الحرب،

الذي جرى إقراره قبل تسع سنوات، وبالتحديد في 27 مايو/أيار 2015، على أهمية محاسبة ومعاينة جرائم الحرب بحق الصحفيين. وكان مكتب المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية قد أكد، في رسالة بعث بها إلى المنظمة بتاريخ 5 يناير/كانون الثاني، للمرة الأولى، أن الجرائم المرتكبة ضد الصحفيين مدرجة في تحقيقاته بشأن فلسطين.

كشفت وثائق رسمية صادرة عن وزارة التربية العراقية، عن إلزام الموظفين التابعين للوزارة بعدم النشر وإبداء الآراء في الشؤون السياسية أو انتقاد شخصيات سياسية في مواقع التواصل الاجتماعي

قمع الحريات في العراق بتوجيه خامس

الموصل - سيف العبيدي

اتهمت أوساط أكاديمية وحقوقية عراقية، السلطات في بغداد، بانتهاك الدستور والقانون، على خلفية منع موظفيها من الإدلاء بآرائهم السياسية أو انتقاد الشخصيات الحكومية والسياسية، مؤكداً أن تلك الممارسات من شأنها الانقلاب على مبادئ الديمقراطية، فضلاً عن أنها تقيد الحريات التي كفلها الدستور. يأتي ذلك بعدما كشفت وثائق رسمية صادرة عن وزارة التربية العراقية، عن إلزام الموظفين التابعين للوزارة بعدم النشر وإبداء الآراء في الشؤون السياسية أو انتقاد شخصيات سياسية في مواقع التواصل الاجتماعي. وهذا التوجيه هو الخامس من نوعه بعد إجراءات مماثلة لوزارات أخرى أبرزها الدفاع والداخلية.

وأظهرت وثائق صادرة من وزارة التربية، إلزام موظفي الوزارة بعدم النشر في مواقع التواصل الاجتماعي وانتقاد شخصيات سياسية أو التشهير بها، كونها «ظاهرة غير حضارية وغير أخلاقية»، وتوعدت بمحاسبة الموظفين المخالفين لتلك التعليمات. كما أظهرت الوثائق إلزام الموظفين في وزارة التربية بالتوقيع على تعهدات خطية بعدم نشر أي إساءة أو انتقاد تحت طائلة العقاب. ولم تنف وزارة التربية العراقية صحة ما جاء في الوثائق، وقال المتحدث باسم الوزارة كريم السيد في حديث إلى «العربي الجديد» إن الموضوع لم يُعمم رسمياً: «لكن بعد انتشاره في مواقع التواصل الاجتماعي، طُرح للنقاش في الوزارة لاتخاذ قرار بشأن تعميمه على كل المديرات من عدمه». وفي وقت سابق، منعت وزارات الداخلية والدفاع والتعليم العالي والتخطيط، موظفيها من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التعرض للآثار السلبية أو انتقاد السياسيين. كما تعرض ناشطون وصحافيون عراقيون للملاحقة القضائية بسبب انتقادات للتقصير الحكومي في ملفات الخدمات، وذلك بناء على دعوات تقدم بها مسؤولون في الدولة. وانقسمت المواقف البرلمانية حول قرار منع الموظفين من توجيه النقد إلى الشخصيات السياسية بين مؤيد ومعارض، إذ أكدت عضو مجلس النواب زليخة إلياس البكار، رفضها لتقييد الحريات، ودعت في تصريحات لـ «العربي الجديد» الوزارات العراقية، باستثناء العسكرية، إلى العدول عن تلك القرارات على اعتبار أنها تستهدف الحريات الخاصة، ولا سيما في المسائل التي لا تحتوي على تجاوزات للنصوص القانونية. وحذرت البكار من التطبيق غير المنصف للقرارات الوزارية بشأن معاقبة الموظفين المخالفين لتعليماتها واستغلال الموضوع في أغراض الاستهداف الشخصي لبعض الموظفين. في المقابل، أبدت النائبة زيتون الدليمي تأييدها للقرارات الخاصة بمنع الموظفين من انتقاد الشخصيات السياسية، وقالت

الدليمي في حديث إلى «العربي الجديد» إن «قرارات منع الموظفين صدرت في أغلب الوزارات وذلك بسبب الاستخدام السيئ للحريات والمنصات التواصل الاجتماعي». وأضافت الدليمي أنه «من غير المنطقي أن يتهجم بعض الموظفين على وزرائهم ومسؤوليهم في المؤسسات الحكومية، واعتبار ذلك من الحريات الشخصية وحرية الرأي». الباحثة في الشأن العراقي مجاهد الطائي أكد أنه ليس من حق أي دائرة أو مؤسسة تقييد حرية الرأي والتعبير بتعهدات كهذه تصدر للجميع، إلا إذا كان هناك تسريب لمعلومات خاصة بالمؤسسة وتعد أمناً قومياً. وقال الطائي في حديث لـ «العربي الجديد» إن «من حق كل شخص بوصفه مواطناً وموظفاً إبداء

الرأي في القضايا العامة، وهذا أمر كفله الدستور، لكن هناك ميل إلى السلطوية لدى المسؤولين ومن يمتلكون سلطة ونفوذاً وكل سلوكياتهم السلطوية بعيدة عن القانون». وأشار إلى أنه قبل أشهر أصدر البرلمان لائحة تنظيمية لعمل الصحفيين في مجلس النواب، وهي أيضاً تقييدية وسلطوية يمارسها رئيس البرلمان بالإتابة محسن المندلاوي. ولفت الطائي إلى أن الفوضى والسلطوية في

■

منعت وزارات
موظفيها من استخدام
منصات التواصل
لانتقاد مسؤولين

■

ظل غياب تشريع القوانين التنظيمية، هي سمة هذه المرحلة التي تشهد تناقضاً بين مبادئ الدستور والإجراءات السلطوية.

انقلاب على الديمقراطية

عضو مفوضية حقوق الإنسان في العراق، علي البياتي، أشار إلى أن سلوك المؤسسات الموجه سياسياً وليس دستورياً يمثل انحساراً عن أسس الديمقراطية والدستور العراقي.

وقال البياتي في حديث إلى «العربي الجديد» إن «الدستور واضح في المادة 38 الذي ينص على حرية الرأي والتعبير والصحافة والطباعة والنشر والتظاهر والاجتماع، في حين فشل البرلمان العراقي بجميع دوراته في تشريع قانون ينظم ويحمي هذه الحريات». وأضاف أنه «لأسف لم تبق في العراق أي مؤسسة قادرة على حماية الحقوق والمواطن من الطبقة السياسية التي تعبت بكل مقدرات الدولة وتمارس الفساد علناً، وتباهى بذلك أمام الإعلام، بينما المواطن محروم حتى من انتقاد هذه الطبقة الحاكمة». ووصف البياتي قرارات تقييد الحريات للموظفين بـ «الغبية»، لأن الموظف سيلجأ إلى النشر باسماء مجهولة وسيضاغف من حالة الانتقاد، مشيراً إلى أن منع الموظفين من انتقاد السياسيين لا يسري على التابعين للطبقة السياسية والأحزاب الحاكمة التي تستخدم منصات التواصل الاجتماعي في صراعاتها السياسية وفضح بعضها بعضاً. وأشار إلى أن موقف القضاء العراقي ضعيف تجاه مصادرة الحريات وتقييدها؛ إذ لم يتدخل لمنع هذه الخروقات والانتهاكات للدستور ومبادئ النظام الديمقراطي، داعياً إياه إلى متابعة هذا الموضوع ووقف الانتهاكات المتكررة للدستور العراقي.

استبعاد الموظفين

أما الخبير القانوني أمير الدعيمي، فأكد وجود نهج حكومي نحو تقييد الحريات وتكثيف الأفواه، وهو ما سُجل في العراق من خلال اعتقال الصحفيين وإقامة الدعوات القضائية ضد الناشطين وأخذ تعهدات من الموظفين، مشدداً على أن هذا الأمر يندرج بعواقب وخيمة على مبدأ الحريات الذي كفله الدستور. وقال الدعيمي لـ «العربي الجديد» إن «هناك من لا يتقبل الرأي الآخر والانتقاد، وهو في صدر المسؤولية، وذلك يعارض الدستور»، مشيراً إلى أن هناك سياسة ممنهجة بانتهاج تقييد الحريات وذلك بعد جريمة في حق الدستور، واصفاً موضوع أخذ التعهدات من الموظفين، خاصة في ظل الحكومة الحالية بأنه محاولة لاستبعاد الموظفين. وأعلنت نقابة المعلمين العراقيين رفضها لقرار وزارة التربية، وأشارت إلى أنه يقيد الحريات العامة للموظفين في قطاع التربية. وقال نائب نقيب المعلمين عباس السوداني في حديث مع «العربي الجديد» إن «النقابة ستبحث الموضوع هذا الأسبوع وستفتاح وزارة التربية لإلغاء القرار الذي عمم على جميع الموظفين»، وأضاف أنه «إذا ما كان هناك تجاوز تمارسه الكوادر التربوية، فإن النقابة مع اتخاذ الإجراءات القانونية في حقهم، ولكن توقيع الكوادر التربوية على تعهدات فذلك تقييد للحريات الشخصية، إذ إن حسابات الموظفين على مواقع التواصل الاجتماعي هي حسابات شخصية، ولا علاقة لها بعمل الدولة ومؤسساتها».

وأضافت: «أن فكرة التعميم على الجميع غير صحيحة، فإذا ما كان أحد الموظفين قد ارتكب خطأ فهذا لا يعني أن نعمم الأمر على الجميع، ولا سيما مع وجود أكثر من مليون منسحب في وزارة التربية سيتأثرون سلباً بهذا التعميم». وتنص المادة 38 من الدستور لعام 2005 على أن «تكفل الدولة، وبما لا يخل بالنظام العام والأداب، حرية التعبير عن الرأي بكل الوسائل، وحرية الصحافة والطباعة والإعلان والإعلام والنشر، وحرية الاجتماع والتظاهر السلمي»، لكن ما سبق يبقى شعارات لا تطبق في غالب الأحيان، ويمكن التلاعب بها من المسؤولين الحكوميين أو الجهات التي تحاول تسييس القانون وتكثيف الأفواه.



من تظاهرة تطالب بالحريات في بغداد 2020 (مرئضة سوداني / التواصل)

مختفون ومعتقلون

في 24 أكتوبر/تشرين الأول 2021، وسط بغداد، خلال تصويره بثاً مباشراً عبر حسابه في «فيسبوك»، إذ كان ينقل صور خيم المعتصمين من أنصار الأحزاب والفصائل المسلحة المعترضة على نتائج الانتخابات البرلمانية التي أجريت في الشهر نفسه آنذاك. ونشرت منظمة العفو الدولية، بياناً قالت فيه: «اختفى الصحافي باسم الزعاع قسراً قبل عامين في العراق أثناء تغطيته لاعتصام. وتقول تقارير شهود عيان إن اختطافه كان على يد عناصر من وحدات الحشد الشعبي»، مطالبة رئيس الحكومة العراقية محمد شياع السوداني «بالكشف عن مصيره، ومعاينة خاطفيه». وسبق أن أخطف الصحافيان مازن لطيف (كاتب ومؤلف ومهتم بحقوق الأقليات في البلاد)، وتوفيق التميمي (يعمل في صحيفة الصباح الرسمية)، بالطريقة نفسها، ولم تنضح أي تفاصيل حول لجان التحقيق التي شكلتها الحكومة.

يعاني المدونون العراقيون أو المواطنون الذين ينشرون آراءهم بحرية مضايقات عدة، قد تصل إلى السجن أو التهديد بالقتل. في شهر فبراير الماضي اعتقلت السلطات الأمنية العراقية الناشط والدون ياسر الجبوري في مطار بغداد الدولي، أثناء مغادرته البلاد، من دون الكشف عن الاتهامات الموجهة إليه، وعرف الجبوري بصفته ناشطاً مدنياً ومدوناً على منصة إكس التي يعبر من خلالها عن معارضته لقوى سياسية وفصائل مسلحة. بينما لا يزال عدد من الصحفيين والمدونين المختفين. اختفى هؤلاء إثر المشاركة في الاحتجاجات الشعبية التي اندلعت في 2019 أو في السنوات التي تلتها، ولا يُعرف مصيرهم لغاية الآن، رغم أن السلطات العراقية كانت قد فتحت تحقيقات بشأنهم. من دون الوصول إلى أي نتائج. وعاد الحديث عن الصحافي باسم الزعاع الذي اختطفه عناصر ينتمون إلى دائرة الأمن التابعة لـ «الحشد الشعبي»،

هنوعات | فنون وكوكيتيل

وثائقي

يتطرّف الفيلم الوثائقي «شتيرن: الرجل، والعصابة، والدولة» إلى قضية أبراهام شتيرن الذي تحالف مع النازيين الألمان بهدف محاربة البريطانيين في فلسطين

أبراهام شتيرن الرجل والعصابة والدولة

نفسه عن طيب خاطر، ويصفه أنه «بطل رومانسي من أبطال عصره، وشاعر متمسك بايديولوجيته، وشخص صادق يعبر عن عصره، تحول لاحقاً إلى رمز». في المقابل، يظهر في العمل ثلاثة مؤرخين، هم إيلان بابيه وتوماس سورايز وطوني غريستلين، يؤكّدون جميعاً وبالوثائق والدليل القاطع أن ليجي ليست العصابة الإرهابية الوحيدة في ذاك الزمن، بل القيادات والعصابات الصهيونية جميعها

إرهابية ضد الانتداب البريطاني في الداخل الفلسطيني. استعمر شتيرن في القتال وانفصل عن الإرغون هذا الشاب المتعصب جاء من بولندا ليدرس الآداب في الجامعة العبرية ولا تفاصيل مهمة عن تاريخه قبل هذا الأمر. يروي ابنه خلال العرض أن أمه قد «قتل بدم بارد على يد البريطانيين في شهر إبريل/نيسان 1942 وهو بعمر 34 عاماً». يؤكّد إيداد هاروني مدير الأرشيف في متحف اللهاام أن شتيرن لم يسلم

ظن شتيرن أنه قادر على تشكيل تحالف مع هتلر ضد البريطانيين



نصم فرقة هوات خزيجي الحاصلة المبركة في القاهرة 30 فرديا الصغيرة (صفحة اليمين) (صفحة اليسار) (موسيقا)

تجربة

هواة مصريون في فرقة رقص

مسرح للعرض. تقول ريموندا رائف، المديرة التنفيذية لمكتب مشاركة الخريجين وصندوق دعم الجامعة الأمريكية، إن عائد حفلات فرقة هواة الجامعة للفلكلور يذهب إلى صندوق دعم الجامعة لمساعدة الطلاب غير القادرين، وهو ما وصفته بأنه «تجربة فريدة من نوعها». إذ يدعم الخريجون المشاركون بالفرقة بعض الطلاب الحاليين لمواصلة تعليمهم في الجامعة.

وتواجه بينكي وفرقتها التحدي الأصعب وهو نقص الدعم المادي وبدون وجود راع رسمي للفرقة من الهواة، وتقدم الفرقة حفلين كل عام على شركة أو هيئة عشان تدي فلوس لازم تبقى مؤمنة بالرسالة اللي بتقدمها، حد عاين بيني الترات المصري أو الفلكلور المصري في المجتمع بس مش هو ده اللي وأخذ الانتباه الكافي للأسف، ونرى بينكي أن السبيل إلى رفع التوعية بأهمية الفنون الشعبية يأتي من خلال الاهتمام بالأطفال وتعليمهم في المدارس بشأن رموز التراث المصري «الأطفال تكبر فاهمة إيشنا تاريخنا جاي منين».

لدى بينكي ثلاثة أحلام، أولها أن تقدّم عرضاً بصحبة فرقتها يوماً ما في دار الأوبرا المصرية، وأن تصطبح الفرقة في عروض خارج مصر، «ولح إن الناس تفتكرني في يوم من الأيام، زي ما كان في محمود رضا وفريدة فهمي، كان في واحدة اسمها بينكي سليم حاولت».

(رويترز)

شغفها من خلال تقديم دروس الرقص. أُنستت، في عام 2013، فرقة هواة خزيجي الجامعة الأميركية للفلكلور لمتابعة هواتيها المفضلة، وايضاً لمجابهة انحداب الأجيال الصغيرة لكل ما هو غربي وتفضله على تراث بلدهم. تقول بينكي: «من كتر ما الإنترنت أثر على الأجيال الصغيرة في مصر، بقت كل الأجيال دي مهتمّة جدا بكل ما هو غربي».

بدأت بينكي الفرقة وحدها وأصبحت تضم 30 فرداً تراوح أعمارهم بين 15 و50 عاماً، جميعهم من الهواة، وتقدم الفرقة حفلين كل عام على مسرح إيپورت، في الجامعة الأميركية. ونسبت بينكي الفضل في تأسيس الفرقة إلى مكتب مشاركة الخريجين في الجامعة، وقالت إنهم تعاونوا معها لتتواصل مع أعضاء سابقين بشادي الفلكلور من مختلف الأجيال حتى تتمكن من تحقيق حلمها، كما ساعدوها في العثور على استديوهات للتدريبات وتوفير

تسعى فرقة هواة خزيجي الجامعة الأميركية إلى التوعية بالفلكلور المصري

حينما كانت بينكي سليم تقف أمام التلفزيون في طفولتها تقلّد استعراضات فوازير رمضان وحركات الرقص الشرقي في أفلام الأبيض والأسود المصرية، لم تكن تتخيل أنها ستؤسس يوماً من الأيام فرقة راقصة تهدف إلى إحياء الفلكلور المصري. كانت بينكي محبة للرقص بكل أنواعه منذ الصغر، وبدأت في تعلم فن النباليه وهي في الرابعة من عمرها، واستمرت في أدائه 12 عاماً، ثم مارست أنواعاً مختلفة من الفنون الراقصة، مثل الرقص المعاصر، والهيب هوب والرقص اللاتيني.

عندما بدأت دراستها في الجامعة الأميركية بالقاهرة، فوجئت بينكي، وهي المحبة لصمم الرقصات والرقص الاستعراضى المصري محمود رضا، بوجود ناه للفلكلور كاحد النشاطات الطلابية، وكان انضمامها لهذا النشاط أمراً مسلماً به، إذ تصف الرقص بأنه «في دمه»، وتؤمن بأنه «الغنى في حد ذاتها... يمكن تعبيره عن حزن أو فرحة أو اشتياق أو زعل بالرقص، الرقص ده تعبير لجمال الموسيقى اللي بتسمعها على جسم إنسان». شاركت بينكي مع نادي الفلكلور في الجامعة الأميركية في مسابقات فنية عديدة، داخل مصر وخارجها، وحازت في إحدى مسابقات الجمهورية للعرض المسرحية على جائزة أفضل راقصة. وبعد تخرّجها، عملت في أحد البنوك، لكنها واصلت

استحوا، وردّ الإبن بأن التعاون كان رسالة أرسلها شتيرن إلى السفارة الألمانية في بيروت ولم يصل إليه ردّ عليها. عشر دقائق من زمن العرض حتى تنتهي قصة شتيرن، الشخصية الرئيسية، وتبدأ بعدها قصة إسرائيل، الدولة التي بنت على يد حفنة من الإرهابيين ودعم بريطاني مباشر. يتميز شتيرن من باقي الإرهابيين بكونه ذا التفكيك الأكثر عنصرية وهمجية، فالخلاف بين العصابات قائم على التفكيك وليس المبادئ، كان شتيرن يرى نفسه مناهضاً للإمبريالية، ويعتبر أن الفلسطينيين جزء من الإمبراطورية البريطانية، وهذا دليل على التشوه الفكري والتاريخي والعقائدي لدى دولة الاحتلال الإسرائيلي. أمنت جميع القيادات الصهيونية مبعداً «عدو عدوي هو صديقي» وعملت على هذا الأساس، حتى ظن شتيرن بكل سذاجة أنه قادر على تشكيل تحالف مع هتلر ضد البريطانيين، علماً بأنه على دراية بما يحدث لليهود في معسكرات الخازيرين. يؤكّد استاذ التاريخ بالتاكيد ليست قضية اختلاف في وجهات النظر، وهذا ما يؤكده المخرج عبر المونتاج، إذ يوظف بدقة لحظات الإنكار التي يعيشها ابن شتيرن والحامي إورون شورارتز الذي يعتبر في إسرائيل باحثاً في الحركة الصهيونية. هذا الإنكار أصبح متغلغلاً حتى في سلوك الأفراد، فعندما قدم فريق التصوير وثائق رسمية عن لقاء شتيرن مع الخازيرين، ردّ الحامي أن هذه بروتوكولات



رجال المقاومة الفلسطينية في الشيشان مع عصابات الهاغاناه عام 1948 (Getty)

كل تلك القوة

بطلّ الفيلم الوثائقي «شتيرن، الرجل، والعصابة، والدولة»، كتالوجي يلاحق كيفية بناء دولة مفتوحة بنائية ألمانيا وفلشيا إيطاليا ضد عالم غير أخلاقي؛ ضها هي الحكومة الحالية ضد دولة الاحتلال الإسرائيلي، تتصرف كشتيرن حربياً، في حرب الإبادة الجماعية التي تشنها على الشعب الفلسطيني في ضلع غزة، الشرافة أن لديها كل القوة التي لم يحصل عليها شتيرن، وعلاقة مثلية مع الغرب وإيطاليا وألمانيا.

متابعة

خزيجو معهدي المسرح والسينما في دمشق وشركات الإنتاج

عماد كركص



في دمشق عام 2017 (شهير الحوصي/ فرانس برس)

يأتي القرار الذي أصدرته، أخيراً، وزارة الثقافة في حكومة النظام السوري، بالطلب من شركات الإنتاج الفني تأمين فرص لخزيجي المهندين، العالي للفنون المسرحية، والعالي للفنون السينمائية، لفتح الباب للعالي للفنون المسرحية، من قسم النقد والادب المسرحي، من دون أن يكون له باع في التمثيل أو خبرة أكاديمية في هذا الإطار. وسبق الخولي في هذا المنصب المثلثة جناً عدي بن عامي 2016 و2018، وقيل 32 طالباً في قسم التمثيل في المعهد خلال فترة توليته المنصب، وهي سابقة لم تحدث في تاريخ المعهد منذ تأسيسه عام 1977. جرت العادة أن يقبل القسم ما بين 12 في الحد الأدنى و15 طالباً بالحد الأعلى في كل موسم دراسي، وذلك ما يتناسب مع إمكانيات المعهد من تجهيزات وقاعات تدريب، وقيل أن ذلك حجم الكادر التدريسي في القسم.

وفي الأعوام ما قبل 2010، كان المعهد لا يقبل أكثر من 12 إلى 13 طالباً في قسم التمثيل، يمكن من تخريج دفعات في مستوى عال من الجودة، علماً أن المعهد ولا سيما قسم التمثيل كان بعيداً مراحل طويلة عن

لم يكن المعهد العالي للفنون المسرحية يقبل أكثر من 12 إلى 13 طالباً في قسم التمثيل

هل كل سُكَّر سيئٌ؟

يسود اعتقاد عام بأن كل أنواع السكر سيئة ومضرة في صحة الإنسان، لكن خبراء والدراسات تقولون صحة هذا التعميم

يارا حسبت

يرى كثيرون أن السُكَّر ليس غذاءً صحياً، إذ يرتبط بالعديد من الأمراض المزمنة، كالسمنة ومقاومة الأنسولين والإصابة بمرض السكري من النوع 2. إلا أن هناك كَثَراً من المعلومات الخاطئة حول الكيفية التي تؤثر بها المواد الحلوة في النظام الغذائي. ينصح الخبراء بتناول أقل كمية من السكر المضاف، أي السكر الذي يوضع في الأطعمة المصنعة لجعلها حلوة المذاق. يمكن أن تتناول النساء المضاف إلى السكوكيت والكعك والحلويات والمشروبات السكرية ورفائق الشوكولا. يختلف السكر المضاف عن ذلك الموجود طبيعياً في بعض الأطعمة مثل الفاكهة و الحليب، والذي يتراق مع مجموعة من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية التي تساعد في تعزيز بعض الجوانب السلبية للسكر. فتحتوي الفاكهة على الألياف التي تجعل الجسم يمتص السكر ببطء. إن المحليات المقلدة بنسبة صغيرة، مثل العسل أو شراب القيقب، تحتوي على عناصر مغذية أكثر من تلك المعالجة مثل



في أحد حقول مصر، السكر في مصر (ريشارد بيكر / Getty)

السكرية بالأطعمة المصنوعة من المحليات المنخفضة أو الخالية من السكريات الحرارية، مثل الصودا الدايت أو السكوكيت الخالي من السكر، ثلثاً منهم إن هذه المنتجات أكثر صحة. ولكن وفقاً لتحليل 37 دراسة نُشرت في مجلة الجمعية الطبية الكندية.

الحرارية الزائدة في وجباتنا الغذائية هي التي تسبب السمنة وأضرارها. ظهور مرض مزمن، سواء كان صدرها تناول كميات كبيرة من السكر أو من رقائق البطاطس أو الجبن أو من الأرز البني. من جهة أخرى، يستبدل كثير منا الأطعمة

سكر مضاف أكثر مما نتوقع. من المخاوف أن تتناول السكر بسبب أمراض القلب أو الزهايمر أو السرطان. لكن وجدت دراسة أجرتها المجلة الأميركية للتغذية السريرية أن تناول السكر المضاف باعتدال لا يؤدي إلى الأمراض مثل السمنة. فالسعرات