منوعات

MEDIA

حريات

تهجمت سلطات الاحتلال الإسرائيلي، عبر سفارتها في العاصمة الفرنسية باريس، الاربعاء، على الصحافي الفلسطيني معتز عزايزة، واعترضت على فوزه بجائزة الحرية 2024 في النورماندي، شمالي البلاد، وطالبت بسحب الجائزة منه.

مدّدت المحكمة العسكرية للاحتلال الإسرائيلي في معسكر سالم، الخميس، اعتقال الصحافيّة الفلسطينية رشا حرز الله (39 عاماً) من مدينة نابلس خمسة أيام لتقديم لائحة «اتهام» بحقّها على خلفية ما يسميه الاحتلال «التحريض على مواقع التواصل».

دعت منظمة مراسلون بلا حدود، الخميس، الرئيس السنغالي الجديد، باسيرو ديوماي فاي، إلى العمل من أجل حرية الصحافة، بعد ثلاث سنوات من اعتداءات و توقيفات بحق صحافيين أو تعليق عمل وسائل إعلام، في عهد الرئيس السابق ماكي سال.

جدّد جهاز الرقابة على الصحف الإيرانية، الخميس، دعوته لوسائل الإعلام الإيرانية الالتزام بقانون الصحافة في فترة الانتخابات الإيرانية الرئاسية المبكرة المقبلة. وحذر الصحف من انتشار مضامين تحث المواطنين على مقاطعة الانتخابات.

أزمة معدات تواجه الصحافيين في غزة

يواجه الصحافيون في قطاع غزة أزمة شديدة ونقصاً حاداً في المعدات اللازمة للتغطية الصحافية الميدانية، مع استمرار الاحتلال الإسرائيلي في إغلاق المعابر المؤدية إلى القطاع وتشديد الحصار عليه

غزة ـ **علاء الحلو**

أدّى الإغلاق الإسرائيلي المتواصل لمختلف المعابر المؤدية إلى قطاع غزة منذ بداية العدوان في السابع من أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، إلى خلق أزمة شديدة ونقص حاد في الكاميرات والأجهزة والمعدات اللازمة للتغطية الصحافية الميدانية، تزامناً مع تصاعد المجازر بحق المدنيين.

تضاف أزمة المعدات إلى جملة من الأزمات والتحديات التي تواجه الصحافيين الفلسطينيين خلال الأشهر الثمانية الماضية منذ بدء الحرب، التي استهدفت خلالها المباني المدنية ومقار المؤسسات الإعلامية المحلية والعربية والعالمية، إلى جانب المنشآت ذات الطبقات المرتفعة، التي تضم أبراج الإرسال الخاصة بالفضائيات ووكالات الأنباء. بدأت معاناة الصحافيين في وقتٍ مبكرٍ من العدوان الإسرائيلي مع إغلاق المعابر ومنع دخول المواد الأساسية، وفي مقدمتها المواد الغذائية والماء والكهرباء ومشتقات البترول. فرض ذلك مصاعب على التغطية الميدانية مع انقطاع الكهرباء وغياب الوقود لتوفير الطاقة البديلة، وحدّ من قدرة الصحافيين على التحرك بالسيارات إلى المناطق المستهدفة.

وتفاقمت أزمة الصحافيين بفعل النقص الحاد في الأجهزة والمعدات جراء إغلاق المعابر منذ بداية الحرب، وتشديد الحصار بعد سيطرة الاحتلال على معبر رفح مطلع مايو/ أيار الماضي، في الوقت الذي تترافق فيه المعيقات العملية والمهنية، مع خطر الموت الذي يطاول الصحافيين الفلسطينيين بفعل الاستهداف الإسرائيلي المتواصل.

وأوضح مصور وكالة الأنباء الفرنسية في قطاع غزة محمد البابا أن الصحافيين الفلسطينيين تعرضوا لمختلف أشكال المعاناة منذ بداية الحرب سواء على صعيد تدمير مقار عملهم وبيوتهم، أو تدمير جزء كبير من معداتهم، وشرح أن «أزمة المعدات تعود إلى عوامل عدة، الأول هو عدم وصول معدات كانت في طريقها إلى قطاع غزة، بينما تمثل العامل الثاني في استهلاك واهتراء المعدات والأجهزة البسيطة الموجودة، والتي أصبحت بحاجة إلى صيانة مع عدم توفر البدائل، وثالثها تدمير وفقدان نسبة كبيرة من معدات الصحافيين وأجهزتهم داخل مكاتبهم وبيوتهم». وتحدّث البابا مع «العربي الجديد» عن تجربته الخاصة: «كنا ننتظر استبدال معداتنا بأخرى حديثة ومتطورة، كانت في طريقها من فرنسا إلينا، لكنّها علقت في قبرص جراء إغلاق المعابر ولم تصل حتى اللحظة، ممّا اضطرنا للتعامل مع الأجهزة الموجودة، وشحنها عبر الطاقة البديلة، في ظل انقطاع الكهرباء تماماً، ممّا تسبب بتلف جزء آخر منها». وأشار البابا إلى عدم إمكانية إصلاح المعدات التالفة لعدم وجود قطع الغيار اللازمة.

> فقد الصحافيون معدات كثيرة جراء استهداف الاحتلال مقار عملهم

صحافيان يحاولان الاتصال بشبكة الإنترنت في رفح، 27 ديسمبر 2023 (سعيد الخطيب/ فرانس برس)

وأضاف: «بسبب التنقل المتواصل من منطقة إلى أخرى ونزوحنا من مكاتبنا اضطررنا لشراء بعض القطع والأسلاك البسيطة لمواصلة العمل، لكنّها كانت إمّا غير موجودة أو متوفرة بأسعار تصل إلى عشرة أضعاف». بدوره، لفت الصحافي الفلسطيني مُنذر الشرافي إلى الانعكاسات الكارثية لإغلاق المعابر على وصول المعدات إلى الصحافيين في قطاع غزة، مشيراً إلى أن ذلك تزامن مع الاستهداف الإسرائيلي لمقار الصحافيين والمؤسسات الإعلامية، وفقدان نسبة كبيرة من أجهزة البث والكاميرات والمعدات تحت الركام.

وبيّن الشرافي في حديث مع «العربي الجديد» أن الصحافيين وبعد تدمير مكاتبهم ومقار عملهم توجهوا إلى المستشفيات التي تحولت إلى نقاط تمركز رئيسية لهم، لكن الاجتياح الإسرائيلي للمُستشفيات وتدمير ما يزيد عن 90% منها تسبب بفقدان وخسارة الصحافيين مزيداً من الأجهزة والمعدات التي كانت تعينهم على مواصلة التغطية.

وذكّر الشرافي بالحصار الإسرائيلي المستمر على قطاع غزة منذ 17 عاماً، منبّهاً إلى أثر ذلك على قطاع غزة عموماً وعلى الصحافيين ومعداتهم خصوصاً، وهو ما ظهر في نقص المعدات بعد وقتٍ قصير على بدء الحرب، ممّا صعب مهمة نقل الصورة والصوت بشكل يرتقي لحجم الأحداث. واعتبر الشرافي أن الاحتلال الإسرائيلي يسعى من خلال استهداف الصحافيين ومقار عملهم ومعداتهم وعربات البث الفضائي والكاميرات، ومنعهم من مواكبة التكنولوجيا والتطور إلى طمس الحقيقة ومنع إظهار حجم المجازر التي يرتكبها بحق المدنيين خلال حرب الإبادة المتواصلة والمتفاقمة.

من جهته، شدّد نائب نقيب الصحافيين الفلسطينيين تحسين الأسطل على أثر الإغلاق الإسرائيلي المتواصل للمعابر على حياة المواطنين، وكذلك على العمل الإعلامي الفلسطيني، «خاصةً أنّ الاحتلال الإسرائيلي كان ولا يزال يمنع إدخال المعدات والكاميرات والأجهزة الخاصة بالصحافيين».

«سي نيوز» في الصدارة: كيف تصنع الخوف؟

باريس ـ **العربي الجديد**

أعلنت مؤسسة ميديا ميتري لقياس نسب المشاهدات الإعلامية في فرنسا عن تصدّر القناة الإخبارية الفرنسية سي نيوز قائمة القنوات الإخبارية الأكثر مشاهدة خلال مايو/أيار الماضي؛ وبهذا تكون القناة قد حقّقت المركز الأول للمرة الأولى منذ تأسيسها. إذاً نجحت «سي نيوز» بتجاوز قناة بي إف إم، بعد منافسة شرسة بين القناتين الإخباريتين في عرض قضايا الهجرة والإسلام في فرنسا، والعدوان الإسرائيلي على غزة... وتصوير كل ما سبق كداء مركزيّ يُصيب البلاد. القناتان تحملان خطّاً تحريرياً يتماشى بتناسق تامّ مع أفكار أحزاب اليمين المتطرّف في فرنسا. لا يتركان مجالاً للشكّ بحملهما «أيديولوجيا» سياسية، وكان قد سبق للرئيس الفرنسي إيمانيول ماكرون أن قال إن فانسان بولوريه، وهو مالك مجموعة «كانال بلوس» التي تملك قناة سي نيوز، رجل يحمل مشروعاً سياسياً. وهو ما يشرح ربما الدور الواضح الذي تلعبه قنوات إعلامية خاصة في صعود اليمين المتطرّف كمشروع سياسي.

لم تتلقَّ الصحافة الفرنسية الخبر بشكل عادي، بل كان وقعه كبيراً ومُثيراً للمخاوف. في اليوم التالي، اختارته صحيفة ليبراسيون الفرنسية موضوعاً لصفحتها الأولى، وأفردت له مساحة من عددها، مُحاولة فهم معاني ودلالات أرقام المشاهد المرتفعة لهذه القناة. أرفقت الصحيفة الخبر بعنوان «سي نيوز: البثّ القذر للخوف»، واعتبرت في افتتاحيتها أن الخبر يعني «تحوّلاً كبيراً في المشهدين الإعلامي والسياسي الفرنسي وتهديداً للديمقراطية». هذا التهديد فسّرته الصحيفة بأنه تجلٍّ لتشابه أداء القناة بأداء زميلتها الأميركية «فوكس نيوز» التي أوصلت دونالد ترامب إلى رئاسة الولايات المتحدة الأميركية. فماذا يعني أن تصير «سي نيوز» القناة الإخبارية الأكثر مشاهدة في فرنسا؟ وما هي هوية هذه القناة؟ وصلت نسبة مشاهدة قناة سي نيوز الإخبارية الفرنسية، حسب إحصاءات مؤسسة ميديا ميتري لشهر مايو الفائت، إلى 2,8%، بينما بلغت مشاهدات قناة بي أف أم 2,7%، ما يجعل «سي نيوز» في الصدارة. القناة التي شبّه الإعلامي الأول على هوائها باسكال برود ما حققته بالانفجار، هو نفسه الذي سبق له وخرج على الهواء مباشرة بنظريّة العلاقة ما بين غزو حشرة البقّ لفرنسا بالمهاجرين وأعدادهم.

> تفرد القناة هواءها أكثر وأكثر لأصحاب الفكر اليميني المتطرّف

مالك مجموعة «كانال بلوس» فانسان بولوريه (توماس سامسون/فرانس برس)

هذه القناة يُقاطعها جزء كبير من اليسار السياسي في فرنسا، بينما تفرد هي أكثر وأكثر هواءها لأصحاب الفكر اليميني المتطرّف. وكانت القناة جزءاً من الدعم الكبير لحملة السياسي الفرنسي إيريك زيمور إلى الانتخابات الرئاسية الأخيرة. صحيفة ليبراسيون الفرنسية أجرت لقاءً مع الباحث في مجال العلوم السياسية في جامعة كاليفورنيا جوليان لابار الذي نشر في منتصف يناير/ كانون الثاني دراسةً حول مجموعة «كانال بلوس». وجد لابار في دراسته أن جمهور هذه القناة في أغلبه يؤيد أو يميل إلى اليمين المتطرّف في تصويته في الانتخابات الرئاسة الفرنسية، سواء في الدورة الأولى أو الثانية. ويُقارن لابار مشاهدي قناة فوكس نيوز الأميركية بمشاهدي «سي نيوز» الفرنسية، ويجد تشابهاً مثيراً في تطابقه: أيديولوجياً الجمهوران هما الأقرب بعضهما لبعض مقارنة بقنوات فرنسية أخرى. وفي سياق مقارنته لتغطية «فوكس» للانتخابات التي أفضت إلى وصول ترامب إلى الرئاسة، وتغطية «سي نيوز» لحملة زعيمة حزب «الجبهة الوطنية» اليميني مارين لوبان في الانتخابات الرئاسية الأخيرة، يخلص إلى أن «سي نيوز» تفوّقت على معلّمتها «فوكس نيوز». هذه المقارنة بين القناتين شغلت صحيفة ليبراسيون التي اعتبرت أن القناتين تستخدمان وصفة واحدة: التوقف عن الانشغال بالمعلومة، أو التحقّق، أو النزول إلى أرض الميدان، واستبدالها ببثّ الخوف والكراهية والغضب.

منوعات | فنون وكوكتيل

مسلسل

يعود بنا مسلسل The Sympathizer إلى الحرب الأميركية على فيتنام، لنستمع إلى الحكاية من وجهات نظر عدة، لكن بما يبقى في مصلحة الولايات المتحدة

The Sympathizer

كلّ الحروب تُخاض مرتين

محمد صبحي

اقتُبس مسلسل The Sympathizer من رواية فييت ثانه نغوين التي تحمل الاسم نفسه، الحائزة جائزة بوليتزر لأفضل رواية لعام 2016. يدور The Sympathizer حول حرب فيتنام وعواقبها، ولكنه أيضاً يدور حول مَن يروي تلك القصة وكيف. فمن ناحية، هو ملحمة عن تقلبات ومشاكل الفيتنامي الجنوبي الذي يتجسّس لمصلحة الشمال (الشيوعيين، أعداء الأميركيين في الحرب). وفي الوقت نفسه، هو حكاية عن حياة فيتنام الجنوبية؛ الفيتناميون الذين فرّوا إلى المنفى في الولايات المتحدة واضطروا إلى تكوين مجتمع هناك. كل ذلك ضمن بناء سردي لا يتضح فيه تماماً الحدّ الفاصل بين الحقيقي والمتخيّل.

ليس من قبيل المبالغة منذ خطوط ووصل أفكار المسلسل بالمستنقع الأخلاقي الأميركي حالياً، من جرّاء الموقف الإجرامي لـ«قائدة العالم الحرّ» من حرب غزة وتقديمها المتواصل لتبريرات الحرب والإبادة بحق الفلسطينيين تحت ستارة الدفاع عن الحريات والقضاء على «الإرهاب» أو حماية «واحة الديمقراطية الوحيدة في الشرق الأوسط»، مثل الحرب سيئة السمعة ذاتها، المسلسل من ابتكار ثنائي غريب وغير مألوف الجمع بين طرفيه، المخرج الكوري بارك تشان ووك والممثل وكاتب السيناريو والمخرج الكندي دون ماكيلار، وهو مشروع يعكس في الوقت نفسه وجهتي نظر مختلفتين، عبر روايته قصة الكابتن هوا شوادي، ابن «غير شرعي» لرجل فرنسي وامرأة فيتنامية، دربّته وكالة المخابرات المركزية للتجسس لمصلحة الولايات المتحدة، لكن ولاءه الحقيقي كان للشيوعيين: عميل مزدوج نموذجي. في الحلقة الأولى، نراه معتقلاً ومعذّباً، ويُجبر على سرد قصته مكتوبةً فيما يبدو أنه سجن فيتنامي بعد انسحاب القوات الأميركية الغازية. تلك اللحظة، التي سيعود إليها طوال الوقت، هي أداة السرد التي يستخدمها الرجل ليروي قصته الغريبة، وهي مليئة بالعناصر الدرامية والعنف، ولكنّ أيضاً بالفكاهة واللحظات الغرائبية. مشهد الهروب خلال سقوط سايغون، الذي يحتل الحلقة الأولى، من أكثر الأحداث إثارة. يعمل الكابتن تحت أوامر الجنرال توان لو، الزعيم الفيتنامي الموالي لأميركا، والذي ليست لديه أي فكرة أنه يتجسّس عليه بالفعل. في الواقع، هو تقريباً أحد أفراد عائلته. يتحدث الكابتن اللغة الإنكليزية بطلاقة، ودرس في الولايات المتحدة ولديه عيون خضراء، لكنه يشعر بالولاء لموطنه الأصلي فيتنام. وهو على استعداد «لمحاربة رأس المال» بأي طريقة ممكنة. بعد الهروب المذهل والدرامي من فيتنام الذي يختتم الحلقة الأولى، ستركّز الحلقات التالية على حياة الكابتن وبقية اللاجئين من ذلك البلد في لوس أنجليس. وعلى وجه الخصوص، سيكون هدفه «مساعدة» الجنرال على اكتشاف مَن يتجسّس عليه في خططه للعودة إلى فيتنام وإبعادها عن الشيوعيين المنتصرين في الشمال. سيدخل الكابتن في علاقة غرامية مع صوفيا موري (امرأة من أصل ياباني تلعب دورها ساندرا اوه)، وسيتعيّن عليه التعامل مع معاناة صديق فقد عائلته في الحرب وسيبحث عن «الجاسوس» المعني في محاولة للعثور على مَن بلومه ويصفّيه وينهي شكوك الجنرال. في المنتصف، هناك حلقة منفصلة تقريباً عن البقية (من إخراج البرازيلي فرناندو ميريليش، والثلاثة الأولى من إخراج بارك تشان ووك)، حيث يحصل الكابتن على وظيفة مستشار في تصوير فيلم هوليوودي عن حرب فيتنام، وهي حلقة تملك الكثير من القواسم المشتركة. سواء من حيث شدّة حبكتها أو الفوضى المستمرة التي تصاحب التصوير. مع فيلم فرانسيس فورد كوبولا الإيقوني «القيامة الآن».

تُعتبر هذه الحلقة مركزية، إذا صحّ التعبير، في الأطروحة التي يقترحها الفيلم، وهي مرتبطة بمسألة مَن وكيف يسرد قصة فيتنام، على وجه التحديد، ولكن أيضاً القصص الأسيوية. طوال الحلقة الممتدة لساعة تقريباً، سنرى صراع الرؤى بين أولئك الذين يهتمون بالأصالة، للأفضل أو للأسوأ، وأولئك الذين يدّعون ذلك ولكنهم ينتبهون فقط للمشهدية. وكلما كانت السادية أكثر كان ذلك أفضل. مشاهد الكومبارس من الفيتناميين الجنوبيين الرافضين تادية أدوار الفيتناميين الشماليين أو قول عبارات معيّنة، تسلّط الضوء على العديد من الخفايا الثقافية التي تتجاهلها سينما هوليوود حين تقرّر رؤية قصص الآخرين بلسانها. مثلاً، الفلاحة الفيتنامية المضمّخة في أحد مشاهد الفيلم هي في الواقع صينية، وحتى ظهور الكابتن لتوضيح هذا الخطأ، لم يلاحظ أحد ذلك. الحلقات الثلاث الأخيرة أضعف ومتكررة إلى حد ما. ليس الأمر وكأنها أسقطت المسلسل بالكامل، لكنها أدخلته في حبكة معقدة لتتنبّعها مرتبطة بخيانات داخلية (مثل حكاية كلّ عميل سرّي للغاية، إذا اختفى الشخص الوحيد الذي يعرف هويته الحقيقية، فلماذا سيصدّق الآخرون ما يقوله؟)، وخداع تلو خداع، حتى نصل إلى الموقف الذي أدّى إلى ما رأيناه: ذكريات الكابتن الفعلية وكيف جاءت بالفعل. ولماذا. ولمن.

اللاعب الرئيسي الآخر في المسلسل هو روبرت داوني جونيور. في خطوة محفوفة بالمخاطر، يلعب دور أربع شخصيات مختلفة في الفيلم، جميعها مؤثرة في حياة البطل وتعمل كأشكال أبوية في حياته. أولاً عميل وكالة المخابرات المركزية الذي من المفترض أنه يتولّى مهمة الكابتن في فيتنام ثم في الولايات المتحدة، ثم أستاذ جامعي درّسه في سنوات دراسته الجامعية، ثم سياسي أميركي يسعى إلى الحصول على دعم المجتمع والتصويت للوصول إلى الكونغرس، ثم مخرج الفيلم الحربي الذي يستعين فيه الكابتن، في كل علاقاته بهؤلاء الأربعة سيبدأ الأمر بانسجام تام قبل أن ينتهي بمفاجآت وقذارات.

> يؤدي الممثل روبرت داوني جونيور أربع شخصيات في المسلسل

العمل مأخوذ عن رواية تحمل العنوان نفسه (HBO)

كوميديا وقتل

يتميز The Sympathizer بنبرة كوميدية تنظم احداثه، مع افتراض تنسيقه التلفزيوني الخامض في بعض الاحيان لما يشبه مذكرات مكتوبة في ظروف صعبة. يمكن ان ينتقد المسلسل من موقف كوميدي الى قتل درامي لرجل برىء، اذ يتحيّن على الكابتن انجاز مهمات قذرة كي يبقى وجوده امنا، وبعض التشابكات الجنسية الرومانسية، وحالما ما تأتي في الاثناء رسائل غامضة مشفّرة يبعثها الرجل الى المسؤول عن مهمته في سايغون.

صحة

فاكهة صيفية لوزن أقل

تحتوي ثمرة الكيوي متوسطة الحجم على 43 سعرة حرارية (Getty)

الكويت ـ **يارا حسين**

الفواكه من أهم المكونات في النظام الغذائي الصحي، إذ تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن الضرورية للحفاظ على الصحة العامة. وهناك بعض الأنواع التي تتميز أيضاً بقدرتها على تعزيز حرق الدهون وتحفيز الهضم، وبالتالي تساعد على فقدان الوزن.

الفاكهة ذات النواة الحجرية

الفاكهة ذات النواة الحجرية هي مجموعة من الفاكهة الموسمية ذات المظهر الخارجي اللحمي، والتي تحتوي على البذرة، وتشمل الخوخ والدراق، والكرز، والمشمش. وهي منخفضة السعرات الحرارية ومؤشرها الغلايسيمي منخفض (أي تؤدي إلى ارتفاع تدريجي في نسبة السكر في الدم)، كما أنها غنية بالمواد المغذية مثل فيتامينات C وA، ما يجعلها خياراً صحياً للأشخاص الذين يحاولون إنقاص الوزن.

فعلى سبيل المثال تحتوي حبة خوخ متوسطة الحجم (150 غراماً) على 58 سعرة حرارية، بينما يوفر كوب واحد من الكرز (138 غراماً) 87 سعرة حرارية. وتحتوي حبتان من البرقوق الصغير (132 غراماً) أو أربع حبات مشمش (140 غراماً) على أقل من 70 سعرة حرارية. تعد الفاكهة ذات النواة الحجرية خياراً صحياً أكثر إشباعاً وكثافة بالعناصر الغذائية مقارنة بالأطعمة المصنعة المعبأة مثل رقائق البطاطس أو البسكويت.

الكيوي

يحتوي الكيوي على عناصر مغذية للغاية، فهو مصدر ممتاز لفيتامين C وفيتامين K والفوليك أسيد. ويعرف الكيوي بأنه إحدى الفواكه التي تساعد في إنقاص الوزن، لانخفاض سعراتها الحرارية وانخفاض مؤشره الغلايسيمي وغناه بالألياف. تحتوي ثمرة الكيوي متوسطة الحجم (69 غراماً) على 43 سعرة حرارية، وأكثر من غرامي ألياف تساعد على الشعور بالشبع لمدة أطول. كما يدعم الكيوي صحة الأمعاء ويساهم في تحسين نسبة الكوليسترول، وكلها فوائد إضافية لفقدان الوزن. ففي إحدى الدراسات، تناول 41 شخصاً مصاباً بمرض السكري حبتين من الكيوي الذهبي يومياً لمدة 12 أسبوعاً، وكانت النتيجة انخفاض محيط الخصر بمقدار 3,1 سم.

البطيخ الأحمر

البطيخ من الفواكه منخفضة السعرات الحرارية، ويحتوي على نسبة عالية من الماء ما يساعد على زيادة الشعور بالشبع ونقل الفضلات عبر الجهاز الهضمي بكفاءة أكبر، ما يجعله رائعاً للتحكم في الوزن. فالكوب الواحد من البطيخ (150-170 غراماً) يحتوي على 46-61 سعرة حرارية فقط. ومن المهم التنبه إلى أن البطيخ يحتوي على مؤشر غلايسيمي مرتفع يصل إلى 72 (أي يؤدي إلى ارتفاع سريع في مستوى السكر في الدم). لذا، يجب التحكم في الكمية المتناولة منه، خصوصاً للذين يحرصون على إنقاص الوزن. ويمكن الاستمتاع بالبطيخ طازجاً كما يمكن مزجها بسهولة في عصائر الفاكهة أو تناولها مجمدة.

> من المهم التنبه إلى أن البطيخ يحتوي على مؤشر غلايسيمي مرتفع

الأفوكادو

فاكهة دهنية غنية بالمغذيات وكثيفة السعرات الحرارية، إذ تحتوي نصف حبة أفوكادو (100 غرام) على 18% من القيمة اليومية لفيتامين K و20% من القيمة اليومية لحمض الفوليك أسيد، وعلى 161 سعرة حرارية، ما يجعلها واحدة من أكثر الفواكه كثافة بالسعرات الحرارية. وعلى الرغم من محتواه العالي من السعرات الحرارية والدهون، إلا أن الأفوكادو قد يعزز فقدان الوزن. فقد وجدت الدراسات أن تناول الأفوكادو يزيد الشعور بالامتلاء، ويقلل الشهية، ويحسن مستويات الكوليسترول، وتشير بعض الأبحاث أيضاً إلى أن الاستهلاك المنتظم للأفوكادو يرتبط بتحسين جودة النظام الغذائي وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب. ويمكن استخدام الأفوكادو بديلاً للزبدة أو السمن، كما يمكن إضافتها إلى السلطات أو العصائر أو الصلصات.

إضاءة

منظمة الأمة الحمراء... صوت تضامني بينما صمت الجميع

ريم ياسر

تتعامل أغلب الأصوات الممثلة للشعوب الأصلية في أميركا الشمالية مع المقاومة الفلسطينية كجزء من نضال عالمي ممتد ضد الاستعمار. بين هذه الأصوات، تقف منظمة الأمة الحمراء واحدة من أهم الداعمين لفلسطين، إذ عبرت المنظمة عن موقفها مبكّراً تجاه عدوان الاحتلال الإسرائيلي على قطاع غزة، وأصدرت بيانها التضامني الأول بعد أيام قليلة فقط من بدء العدوان. كان بيان المنظمة واضحاً وصريحاً، ليس فقط في مُطالبته بوقف الحرب، بل واعترافه بحق الشعب الفلسطيني في مقاومة الاحتلال، والتذكير بأوجه التشابه بين نضال الفلسطينيين والشعوب الأصلية لأميركا الشمالية.

أشار البيان إلى الجرائم الإسرائيلية التي ترتكبها إسرائيل في حق الفلسطينيين منذ عقود بدعم وتأييد من الولايات المتحدة والدول الغربية، كما سخر من وصف الحرب على غزة بـ «الصراع»، وهو وصف متداول داخل الدوائر الرسمية والإعلامية في الولايات المتحدة وأوروبا. يقول البيان إن «وصف هذه الحرب بالصراع يُخالف الحقيقة، إذ نعلم جميعاً أن هذا الوصف قد اعتادت الأنظمة الاستعمارية على استخدامه من أجل التغطية على جرائمها. لقد وُصفت الإبادة الجماعية للسكان الأصليين من قبل على أنها صراع بين المستوطنين المتحضرين والمتوحشين من أصحاب الأرض، ووصف السكان الأصليين بالإرهابيين البرابرة لمجرد أنهم يدافعون عن أرضهم». من أجل هذا، طالب البيان زعماء القبائل وجميع السكان الأصليين في أميركا الشمالية بالإعلان عن دعمهم للشعب الفلسطيني في نضاله ضد المحتل. أكد البيان أن الأمم والشعوب الأصلية قد واجهت من قبل نفس الجرائم الاستعمارية الاستيطانية التي يتعرض لها الفلسطينيون اليوم، وواجب على السكان الأصليين في كل مكان أن يدعموا أقاربهم الفلسطينيين في نضالهم المستمر ضد القوى الاستعمارية.

تأسست منظمة الأمة الحمراء في عام 2014 على يد مجموعة من النشطاء من السكان الأصليين. تسعى المنظمة، كما يقول بيانها التأسيسي، إلى تحرير الشعوب الأصلية والمستعمرة في أميركا الشمالية وكافة أنحاء العالم عن طريق التحرر من الرأسمالية والاستعمار. من خلال العمل المباشر والبرامج التثقيفية، تسعى المنظمة إلى تجاوز التهميش الذي يتعرض له السكان الأصليون في الولايات المتحدة. كما تهدف أيضاً إلى تسليط الضوء على التدمير والعنف الممنهج الذي يُمارس تجاه ثقافة السكان الأصليين. تكافح المنظمة، كما تقول، من أجل التحرر وإعادة الحقوق إلى أصحابها عن طريق الدعوة إلى شكل أكثر اعتدالاً من الرأسمالية والسلطة الأبوية. في سياق مطالبها بنشر العدل والمساواة بين شعوب العالم، تطالب «الأمة الحمراء» بنظام دولي جديد يقوم على السلام والتعاون والعدالة، وقد مثلت هذه المبادئ دافعاً قوياً لتعامل أفرادها مع النضال الفلسطيني كنموذج للمقاومة المشروعة والواجبة ضد الاستعمار والهيمنة.

> تطالب «الأمة الحمراء» بنظام دولي يقوم على السلام والعدالة

في خانيونس، 28 مايو 2024 (محمد نبيل / الأناضول)

زيارة

منحوتات في أعماق البحر لحماية الشعاب المرجانية

تشكّل 25 منحوتة ابتكرها الخزافان هوغو أوسوريو وبيدرو فوينتيس، نوعاً من الشعاب المرجانية الاصطناعية قبالة ساحل كولومبيا

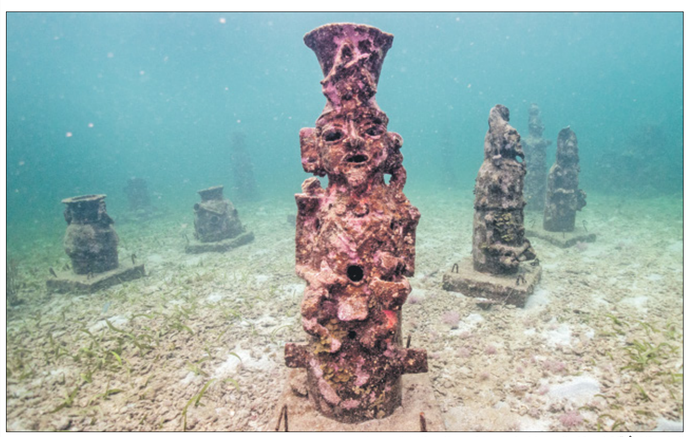
أقيم في قاع البحر الكاريبي معرض استثنائي للنحت بهدف غير اعتيادي: توفير موئل للشعاب المرجانية المعرضة للخطر بفعل السياحة والتغير المناخي. تشكّل 25 منحوتة ابتكرها الخزافان هوغو أوسوريو وبيدرو فوينتيس، نوعاً من الشعاب المرجانية الاصطناعية في المياه الزرقاء المحيطة بجزيرة إيسلا فويرتي المذهلة، قبالة ساحل كولومبيا. ويبلغ ارتفاع هذه المنحوتات التي تنتشر على عمق نحو ستة أمتار في قاع البحر، 1,5 متر، وتستقطب زواراً كثيرين، معظمهم من الأسماك، ولكن أيضاً غواصين.

وهذه المنحوتات مُثبّتة في قاع البحر منذ عام 2018، في إطار مبادرة تحمل عنوان MUSZIF أطلقتها مصممة الأزياء تاتيانا أوريغو (Tatiana Orrego) المقيمة في الجزيرة. وترمي الخطة إلى إضافة 25 منحوتة جديدة إلى تلك الموجودة فرانس برس: «عندما اكتشفت تدهور الشعاب المرجانية الطبيعية في الجزيرة، رأيت في المشروع الفني إمكانية لحماية حياة الشعاب المرجانية وتحسينها». وقد ثبّتت أوريغو المنحوتات الطينية بالشعاب المرجانية الصغيرة لتعزيز نموّها. وتضيف مؤسسة أول معرض فني تحت الماء في كولومبيا أن التماثيل هي «الركيزة المثالية» لنمو اللافقاريات البحرية.

وشهد العالم منذ بداية العام حلقة واسعة من ابيضاض الشعاب المرجانية في نصفي الكرة الأرضية الشمالي والجنوبي، ما يشكّل الحدث العالمي الرابع من نوعه على الإطلاق والثاني خلال عشر سنوات، بحسب الإدارة الأميركية للمحيطات والغلاف الجوي (نوا).

وتؤدي هذه الظاهرة إلى نفوق نسبة من الشعاب المرجانية، ما يؤثر بالنظم البيئية التي تعتمد عليها، وكذلك بالسياحة والأمن الغذائي. ويعود سبب ذلك إلى احترار المحيطات، بحسب الإدارة الأميركية للمحيطات والغلاف الجوي. وتنتشر الشعاب المرجانية في كولومبيا على مساحة تعادل 100 ألف ملعب كرة قدم، لكنّ أكثر من ثلثيها يعاني أصلاً من الابيضاض، وفق وزارة البيئة.

وتشمل المشاكل الأخرى الضرر الذي لحق بالشعاب المرجانية بسبب الغواصين والسياح. ويقطع السياح أجزاءً من الشعاب المرجانية ويسحبونها من المياه، فيما يسبّب آخرون أضراراً لها جراء المشي عليها. وتقول أوريغو إنّ «الأشخاص لا يفهمون أن الشعاب المرجانية كائن حي». ويستقبل معرض إيسلا فويرتي نحو ألفي زائر سنوياً. وتشير أوريغو إلى أنّ هذا المعرض يوفر «مساحة بديلة لاستقبال السياح من دون زيادة الضغط على الشعاب المرجانية الطبيعية». وليست الشعاب المرجانية بحد ذاتها كائناً حياً وحسب، بل تشكّل مخبأً لكثير من الكائنات الحية الأخرى التي باتت مهددة بسبب الأضرار التي تلحق بالشعاب المرجانية. واستند الخزافان، أوسوريو وفوينتيس، اللذان صنعا التماثيل نزولاً عند طلب أوريغو، في تصاميمهما إلى ما ابتكره القدماء في مجموعة زينو، الذين كانوا يعيشون في منطقة البحر الكاريبي الكولومبية قبل وصول الإسبان. ويقول فوينتيس (48 عاماً) في حديث إلى وكالة فرانس برس إنّ «أصل كل هذا يعود إلى جذورنا». بينما يضيف أوسوريو (59 عاماً): «نواصل إبراز هذه الثقافة حتى لا تختفي».



المنحوتات مُثبّتة في قاع البحر منذ عام 2018 (أويس أكوستا / فرانس برس)

(فرانس برس)