



من دفتر الوطن

تحرش.. بعون الله!

فرنسا - فراس عزيز ديب

في الدول التي تعيش الترف الفكري، يكثر الحديث عن الآليات العملية للحد من أفتي العصر، التحرش والعنصرية، ولأمانة فإن الأفتين ازدادت بشكل مرعب من دون الوصول إلى نتيجة منطقية تحدد الأسباب، وتقلل حدة الضياع. في العنصرية، يبالغ البعض في توصيف أي رأي على أنه عنصري، فإن قلت إنك لا تحب كرة القدم النسائية مثلاً فهناك من سيتهكم بالعنصرية الجنسية، حتى الدعاية بين الأصدقاء باتت أشبه باللغم، فاللاعب الذي قام بإعادة نشر صورة صديقه في الفريق من ذوي البشرة السمراء ووضع بجانبها حبة قهوة سوداء نشرها من باب الفكاهة، حتى اللاعب الآخر تقبلها، لكنه تعرض للهجوم من المنظمات المناهضة للعنصرية فأجبرت الاتحاد الإنكليزي على معاقبته، اليوم وبعد المقابلة الشهيرة للأمير البريطاني المطرود هاري وزوجته ميغان وحديثهما عن العنصرية التي تعرضت لها زوجته من قبل الأسرة الحاكمة بسبب جذورها، وصولاً إلى حرمان ابنها من لقب أمير سنسأل تلك الجمعيات: هل ستضعفون على المشرع البريطاني ليعاقب مرتكبي هذا الجرم العنصري أسوة باللاعب كرة قدم؟

أما في التحرش، فلا يخفى على أحد تكاثر الجمعيات التي تشجع النساء على الحديث عن تجاربهن، لكن حتى هذه الجمعيات تبدو نوعاً ما تمارس نوعاً من العنصرية، أليس هناك رجال يتعرضون للتحرش؟ ماذا عنهم؟ في مجتمعاتنا، وبعد الفيديو الذي دار مواقع التواصل الاجتماعي وفيه يبدو رجل خمسيني يقوم باقتياد طفلة تمهيداً لاغتصابها، تبدو الكثير من الحقائق والمسلّمات عن التحرش وكأنها سقطت، لنذهب نحو بديهية أن المجتمعات جميعها تشترك في نقطة واحدة هي غموض السبب الحقيقي الذي يدفع المتحرش لهذا العمل المشين.

أولاً: لا علاقة لشكل المجتمع وتركيبته ولا حتى التعلم بنمو ظاهرة التحرش، حتى ما يعرف لدينا بفكرة الكبت الجنسي الناتج عن فصل الذكور عن الإناث في الكثير من مراحلنا التعليمية هي فكرة ليست متكاملة، وإلا فلماذا تكثر هذه الظاهرة في الغرب كما مجتمعاتنا؟

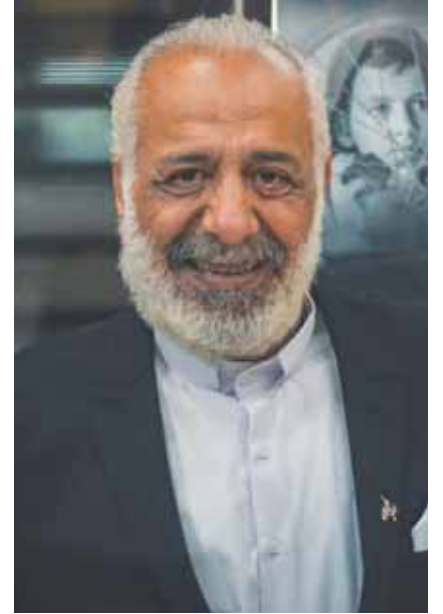
ثانياً: لا علاقة للراعي الديني بقصص كهذه، فمن يرى الحساب الشخصي للمتحرش المصري فسيظن وكأنه داعية إسلامي، أكثر من ذلك فإن أوروبا مثلاً شهدت الكثير من حالات اغتصاب وتحرش بالأطفال في الكنائس أباطالها رجال دين، هذا يعود بنا إلى الفكرة الجوهرية التي لا تعجب أولئك الذين يظنون أن الله لم يهد سواهم، بأن الأخلاق سابقة للأديان وليس العكس!

ثالثاً: المبادئ السائدة، هنا قد تبدو كمجتمعات شرقية تنفرد بها وللأسف هناك من لا يزال يدافع عنها، قد نبداً بمفهوم «الغفران» الذي تحول إلى سلعة تجارية تحيل صفحتك ببيضاء خالية من النوب، وقد لا تنتهي بالإصرار على جواز الدخول بالقاصرات وتشريعها، هناك من يتحدث عن هذا الجواز بعمر تسع سنوات، من دون أن يدرك أن تشريعها هو عملياً تلبية لطلبات الشذوذ التي يمتلكها البعض لا أكثر.

في الخلاصة: سيبقى التحرش والعنصرية من أفسى الآفات التي تتغلغل في المجتمعات من دون أن نشعر، لكن حذار ثم حذار من أن نتجه ولو قيد أنملة لكي ندين الضحية لنبرئ المجرم، أليس هناك من يحمل مسؤولية التحرش للباس المرأة! حقيقة فإن أمثال هؤلاء يحتاجون للشفقة أو لمشفى الأمراض العقلية لا أكثر.

العرض الأول لفيلم «غيوم داكنة»

## أيمن زيدان: إلقاء الضوء على مارمته الحرب من ظلال موجعة



مراد شاهين: سرد سينمائي تفصيلي لحالات إنسانية

مجموعة من الأصدقاء المسكونين بنفس الهم ونفس الشغف لصناعة فيلم سوري بامتياز. ويشار إلى أن الفيلم حصد جائزة القدس للإنجاز الفني في مهرجان الإسكندرية السينمائي لدول البحر الأبيض المتوسط بدورته السادسة والثلاثين في أول مشاركة خارجية له.

حضر العرض عضوا القيادة المركزية لحزب البعث هدى الحمصي ومهدي دخيل الله وعدد من المسؤولين وأعضاء السلك الدبلوماسي وأعضاء مجلس الشعب ومجموعة من الفنانين.

إنسانية سمعنا عنها أو خبرنا بعضاً منها، نلمس من خلاله قساوة الحرب وصعوبة انعكاساتها على الوضع الإنساني والاجتماعي. بدوره قال المخرج أيمن زيدان إننا غزلنا الفيلم بأحلامنا وأحببنا أن نلقي الضوء على مارمته الحرب من ظلال موجعة ومؤلمة على مجموعة من السوريين الذين أصروا وسط الخراب أن يتحركوا باتجاه صناعة ضوء لمستقبل قادم، وأتمنى أن تكون الغيوم الداكنة عابقة بزخات أمل حقيقية من أجل مستقبل أكثر إشراقاً. واعتبر هذا المنجز شراكة مع

الحرب بظلالها وأثقلت مصائر من عاشوا السنوات القاسية فيها. ويشارك في بطولة الفيلم كل من وائل رمضان ولينا حوارنة ورامز عطا الله وولى بدور وحازن زيدان ونور علي وعلاء قاسم ومحمد حدادقي ومأز عباس وجود سعيد ومحمد زرزور وغالب زيدان والطفل ديفيد مهاد الراعي. مدير المؤسسة العامة للسينما مراد شاهين أكد أن الفيلم يرصد حكاية أخرى من حكايا سنين الحرب القاسية التي فرضت على بلدنا، وتروى أحداثه من زاوية مختلفة، في سرد سينمائي تفصيلي لحالات

وائل العدس

مساء أمس، افتتحت المؤسسة العامة للسينما في صالة كندي دمر العرض الأول لفيلم «غيوم داكنة» من تأليف أيمن زيدان ويأسمين أبو فخر وإخراج زيدان نفسه في ثاني تعاون له مع المؤسسة بعد فيلم «أمينة». وتبدأ أحداث الفيلم من قرار «الدكتور أحمد» العودة إلى قريته المدمرة جراء الحرب الإرهابية بعد غياب طويل لينتهي أيامه الأخيرة فيها بعد اكتشاف إصابته بالسرطان، حيث تنفجر مع عودته حكايات هذه المدينة الموحجة والتي أرخت عليها

## حركة تساعد على التخلص من دهون البطن

وكالات

من أجل التخلص من دهون البطن والحصول على بطن مسطح، من المهم جداً اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام. كما من الضروري التوقف عن تناول المأكولات التي تحتوي على الدهون الضارة وتلك الغنية بالسكر الاصطناعي. كذلك من المفيد القيام ببعض الحركات السهلة والبسيطة والتي يمكن تكرارها مرات عدة خلال النهار. وفي هذه الحالة، تتصح المديرية الرياضية الفرنسية كارين هيليبايك بشد عضلات البطن إلى الداخل مع تكرار هذه العملية مرات عدة خلال النهار. وتقول: «سواء كنا في المنزل أو في مركز العمل، من المهم شد البطن في اتجاه العمود الفقري، فهذا يساعد على صرف الطاقة وشد العضلات في هذه المنطقة وعلى التخلص من البطن المنتفخ».

## خطوات للحد من تشنج الحنك

وكالات

بسبب التوتر يعاني الكثير من الأشخاص من التشنج على مستوى الحنك، وهذا ما يدفعهم إلى الضغط على أسنانهم. ولتجنب هذه المشكلة، من المهم تعلم بعض الحركات والطرق التي تساعد على التخلص من هذا التشنج بعد يوم عمل طويل. في هذه الحالة، من المفيد مثلاً لفظ كلمة «أوه أه» مع المبالغة في ذلك، ومن المهم اختتام جلسة التمرين هذه بالتأقبات المتكررة، فهذا يساعد الحنك على الاسترخاء ويحد من الإحساس بالتشنج. ومن الصفات التي يمكن تطبيقها في هذا السياق أيضاً، تحفيز الدورة الدموية على مستوى الفم، فهذا يساعد العضلات على الاسترخاء، ولهذا ينصح بعض الخبراء بوضع ضمادة ساخنة على هذه المنطقة. ومن المهم التدرب على التفكير بطريقة إيجابية، وعدم المبالغة في التفاعل مع الأحداث.

## ديمي روز: صدمتني غيرة كيم كارديشان



وكالات

معروفات وقالت: «صدمتني مثلاً غيرة نجمة بحجم كيم كارديشان، التي ربما وجدت أنني أصغر منها سناً وأكثر إثارة للجدل، واستغربت كيف أنها سعت إلى تحجيم وجودي من خلال وساطاتها ومخططاتها الغريبة».

أشارت عارضة الأزياء البريطانية ديمي روز إلى أن عقبات كثيرة فرضت عليها في مراحل عديدة من حياتها، ومنها المحاربة التي واجهتها من نجمات

## إشارتان تدلان على النقص في النوم

وكالات

يعاني الكثيرون من عدم القدرة على النوم لعدد ساعات كاف. ويمكن أن يرتبط هذا بأسباب مختلفة، منها الأرق والقلق وتناول كمية كبيرة من المشروبات التي تحتوي على الكافيين. كما قد يظهر هذا النقص من خلال بعض العلامات الظاهرة، أو تدل عليه أخرى لا ينتبه إليها الكثير من الأشخاص. ومن هذه العلامات، سرعة الانفعال والشعور بالاستياء. وقد يحدث هذا من دون تيرير ولأسباب غير مهمة مثل تحدث شخص ما بصوت مرتفع. ومن العلامات التي يمكن أن تدل على النقص في النوم، الشعور بالنعاس فور الجلوس والكف عن الحركة وعن ممارسة النشاطات المختلفة. وغالباً ما يحدث هذا بعد تناول طعام الغداء.