منوعات

MEDIA

أخبار

كشفت نقابة الصحافيين الفلسطينيين، بالتعاون مع الاتحاد الدولي للصحافيين، ومحامين بارزين في مجال حقوق الإنسان، عن تقديم شكوى لدى المحكمة الجنائية الدولية حول استهداف جيش الاحتلال الإسرائيلي للصحافيين الفلسطينيين.

اعلنت قناة «أورينت» السورية نقل السلطات التركية الإعلامي العامل لديها، ماجد شمعة، من إسطنبول إلى ولاية غازي عنتاب استعداداً لترحيله إلى سورية، رغم صدور حكم قضائي بتبرئته والمخاطر الأمنية الناتجة عن ترحيله.

أرجأت محكمة الاستئناف بالدار البيضاء، الأربعاء، للمرة الثالثة على التوالي، جلسة محاكمة رئيس تحرير صحيفة «أخبار اليوم» المغربية المتوقفة عن الصدور، سليمان الريسوني، وذلك حتى 10 نوفمبر/ تشرين الثاني الحالي.

شهدت الفترة المتراوحة بين 1 نوفمبر/تشرين الثاني 2020 و25 أكتوبر/تشرين الأول 2021، 224 حالة اعتداء على الصحافيين التونسيين وفقاً لما أعلنته منسقة وحدة رصد الاعتداءات على الصحافيين بالنقابة، خولة شبح.

فرزت انتخابات نقابة الصحافيين الأردنيين الأخيرة مجلساً جديداً يجد نفسه أمام تحديات الأوضاع المعيشية للعاملين في القطاع، كما مواجهة تدهور الحريّات الذي تزامن مع جائحة كورونا

صحافيو الأردن: تحديات الحريات والمعيشة

عمّان ـ **أنور الزيادات**

لا يمكن تفسير نتائج انتخابات نقابة الصحافيين الأردنيين، التي جرت في أكتوبر/تشرين الأول الماضي، سياسياً أو فكرياً، لكن يمكن القول إنّ العلاقات الجهوية والشخصية المعتمدة على التواصل الفردي هي التي حسمتها، فكانت النتيجة مجلساً ذا توجهات مختلفة ومتقاطعة أحياناً. لكن الصحافيين، بغض النظر عن تواجهاتهم الانتخابية، ينتظرون من المجلس الجديد الاهتمام بقضاياهم المعيشية، ورفع سقف الحرية. الانتخابات شهدت تنافساً شديدًا خاصة على موقع النقيب، فيما استطاع راكان السعايدة أن يظفر بالموقع مجددًا بفارق 19 صوتاً عن طارق المومني، و54 صوتاً عن المرشحة فلحة بريزات. وأظهرت النتائج عدم فوز النساء برئاسة أو عضوية المجلس من بين 11 عضواً بمن فيهم النقيب ونائبه، لذا يمكن القول إنّ المجلس ذكوري بامتياز.

القوائم المهنية فازت بالحد الأدنى من المقاعد في الهيئة الإدارية للنقابة، فقد فازت قائمة النقيب الحالي بمقعد عضوية واحد فقط من 10 مقاعد في الهيئة العامة، وهو لخالد القضاة، فيما فازت قائمة المرشحة فلحة بريزات بمقعدين للعضوية إبراهيم قبلات وعدنان برية، وفشلت في الحصول على موقع النقيب أو نائبه، مما يكشف عن خلل بالتصويت الجماعي للكتل. وأول من أمس الأربعاء، نشبت خلافات وانسحابات في جلسة مجلس نقابة الصحافيين، على إثر دعوة وجهت للعضوين في مجلس النقابة، ابراهيم قبيلات وعدنان برية، من اللجنة الإدارية في مجلس النواب برئاسة النائب ابراهيم الطراونة، لمتابعة قضية نقل أعضاء نقابة في مؤسسة الإذاعة والتلفزيون إلى دائرة المكتبات الوطنية. مشاركة العضوين أغضبت النقيب راكان السعايدة، ونائب النقيب، جمال اشتيوي، وعضو المجلس، خالد القضاة، حتى انتهى الامر بالنقيب إلى رفع الجلسة إلى الجلسة المقبلة. ومن الواضح أنّ غياب الانسجام وأجواء الانتخابات التنافسية بدأت بالتسلل إلى اجتماعات المجلس فيما كان من الواجب أن يتم وضع محددات وأسس وآليات لكيفية اتخاذ القرارات بعيدًا عن ردات الفعل العصبية واللجوء إلى الحكمة في إدارة الجلسات، وتجاوز المواقف الفردية إلى المصلحة العامة.

هنا، لا بد من الإشارة إلى أنّ تقرير مؤشر الديمقراطية الصادر عن وحدة الأبحاث الاقتصادية التابعة لمجموعة «إيكونمست» البريطانية، الأسبوع الماضي، كشف عن تراجع ترتيب الأردن في مؤشر الديمقراطية بـ4 درجات في الترتيب العالمي عن العام 2020. إذ حصل على 3,62 نقاط ضمن المؤشر العام من أصل 10، والتي صنّفت الأردن كنظام سلطوي، على الرغم من وجود برلمان وقضاء وأحزاب ونقابات وانتخابات. هذا فيما صنفت منظمات حقوقية أردنية حالة حقوق الإنسان في البلاد لعام 2020، بأنها على «الحافة»، وأوردت في تقريرها الذي صدر لأول مرة في يوليو/ تموز الماضي، أن جائحة كورونا تركت أثراً بالغاً على الحريات والحقوق العامة كافة، ومن بينها حرية التعبير والإعلام، حيث أسهم أمر الدفاع رقم (8) بفرض قيود إضافية على حرية التعبير والإعلام، إذ غلظ العقوبات على كل من يتهم بترويج الإشاعات، وتزايدت قرارات حظر النشر، ومنع تدفق المعلومات، مما شكل ضغطاً غير مسبوق على وسائل الإعلام.

«العربي الجديد» تواصل مع نائب نقيب الصحافيين الأردنيين جمال اشتيوي وأعضاء في مجلس النقابة حول أجندات المجلس المقبلة وتطلعاته. وفي هذا الإطار، قال أشتيوي الذي ترشح بشكل مستقل إنه «لا صحافة بلا حرية، والحرية للصحافي كالماء للسمك»، مضيفاً أنه «لا بد من تطوير المحتوى داخل وسائل الإعلام الأردنية بطريقة مسؤولة تقدم الحقيقة وتحترم خصوصيات الناس». وأكد على أهمية العمل وفق الضوابط الاخلاقية للمهنة، مضيفاً أن «أي قيود تفرض على النشر مرفوضة مشددا على اهمية تعزيز الحريات ورفض أي قوانين معطلة».

> رفع سقف الحريات من المهام الرئيسية لنقابة الصحافيين

وأشار إلى ضرورة إعادة النظر بقانون الجرائم الإلكترونية، وإلغائه، بسبب القيود التي يفرضها على الصحافيين ومختلف المواطنين، معتبرًا أنّ «هناك مساحة من الحرية في البلاد يمكن العمل من خلالها دون تشنجات أو اغتيال للشخصية، وأنّ من المهام الرئيسية للنقابة رفع سقف الحريات، وهو ملف أساسي، وسيتم إصدار واستحداث تقرير سنوي من النقابة حول الحريات الصحافية».

أما بالنسبة للأوضاع المعيشية للصحافيين، فقال إنّ «جائحة كورونا تركت آثارًا صعبة على وسائل الإعلام المحلية، خاصة الصحافة الورقية التي دخلت في أزمة مالية انعكست على الصحافيين»، معتبرًا أنّ «من مهام النقابة إعادة وسائل الإعلام إلى مسارها الصحيح، بالتعاون مع مختلف الجهات لتأمين معيشة كريمة للإعلامي الأردني، ليعمل بشكل حر ومستقل». وأضاف أنّ «الجائحة عرضت الإعلام الأردني لأزمة كبيرة، على الصعيد المعيشي وعلى صعيد المحتوى»، لافتًا إلى أنه «جرى التواصل مع الحكومة الأردنية لوقف جميع برامج هيكلة مؤسسات الإعلام الرسمي التي تهدد أرزاق الصحافيين، إضافة إلى مطالبة الحكومة بالغاء الضريبة على مدخلات الإنتاج للإعلام الورقي، وتقديم دعم غير مباشر، وتسهيلات لتنهض بمهامها الإعلامية».

وقال إن النقابة ستعمل بالتعاون مع الجامعات على توفير منح دراسية للعاملين أنفسهم ولأبنائهم، وكذلك المساعدة بتوفير السكن للصحافيين عبر اتفاقات مع جهات حكومية وخاصة.

وحول عمل المجلس في ظل تشكيلته الحالية المنوعة من القوائم والمستقلين، قال إنّ «الانتخابات ونتائجها أصبحت خلف المجلس، والكتل قبل الانتخابات كانت تتنافس على الوصول لتقديم الخدمة للأعضاء، والنجاح والفوز قرار الهيئة العامة»، مشيرًا إلى أنّ «موضوع الانتخابات جرت مناقشته بالمجلس وجرى التوافق على أنّ المجلس هو مجلس الهيئة العامة وليس مجلس الكتل». وأضاف أنّ جميع الأعضاء راغبون بخدمة الهيئة العامة، معتبرًا أنّ «المجلس الحالي مجلس نوعي سيخدم الهيئة العامة ويطور المهنة، والاختلاف والاتفاق هو بهدف الخدمة العامة خاصة أنّ الأعباء الملقاة على كاهله كبيرة بسبب الوضع المالي للنقابة».

من جانبه، قال عضو المجلس المستقل أمجد السنيد لـ«العربي الجديد» إنّ «المجلس سيعمل على تعزيز الحرية المسؤولة التي تصون الحرية الصحافية وحقوق المواطن معاً، وبشكل متوازن». وأكد على «أهمية تعديل التشريعات المتعلقة بالحريات خاصة قانون الجرائم الإلكترونية، وبالتحديد المادة 11 منه التي تنص على أنه (يعاقب كل من قام قصدا بإرسال أو إعادة إرسال أو نشر بيانات أو معلومات عن طريق الشبكة المعلوماتية أو الموقع الإلكتروني أو أي نظام معلومات تنطوي على ذم أو قدح أو تحقير أي شخص بالحبس مدة لا تقل عن ثلاثة أشهر وبغرامة مالية)، ومنهم الصحافيين». وشدد على أن «النقابة ستعمل وتبذل الجهود لمنع حبس وتوقيف الصحافيين، وذلك من خلال التواصل مع مختلف الأطراف المعنية كمجلس النواب والحكومة ومؤسسات المجتمع المدني».

واعتبر أنّ «مستوى الحريات في الأردن بالحد الأدنى مقبول، ونقابة الصحافيين ستسعى إلى رفع سقف الحرية، ومستوى الحريات، من خلال التشبيك والتواصل مع الجهات المعنية، من أجل الوصول إلى الأفضل، وسنصر على تحقيق الأفضل، فغياب الحريات يعني غياب النزاهة والشفافية». وشدد على ضرورة تعاون الجهات الرسمية مع الصحافيين وتوفير المعلومة الصحيحة، فالتعاون مع الإعلام هو الطريقة المهمة لمعالجة الشائعات، مشددًا على ضرورة «عدم ترك المواطن فريسة لمواقع التواصل الاجتماعي بل تقديم الصحافي إلى الأمام».

تعهدات بحماية الصحافيين على اكثر من صعيد، ابرزها الحريات (خليل مزرعاوي/فرانس برس)

تحرير العقل النقابي

في حديثه لـ«العربي الجديد»، قال أمين سر نقابة الصحافيين عدنان برية، الفائز عن قائمة النقابة، إنه «لطالما اتخذت نقابة الصحافيين الأردنيين نهجاً تقليدياً في التعامل مع التحديات، استطاعت به تسكين الطارئ آنذاك، والحد من تفاقم التعقيدات المستجدة، بيد أنها عجزت – بنهجها – عن إجابة أسئلة وسيناريوهات المستقبل». وأضاف «هذا النهج أفقد النقابة فاعليتها، خاصة في ظل التطورات المهنية المتسارعة والهائلة، وما رافقها من تنام للتحديات، الأمر الذي يفرض عملاً يستند إلى نهج مغاير، قوامه الرئيس قاعدة معرفية متينة، لواقع النقابة ومنتسبيها من جهة، وللمهنة وتطوراتها ومستقبلها من جهة مقابلة، ما من شأنه أن يشكل فارقاً نوعياً ونفعاً مستداماً». وتابع: «المقصود تحرير العقل النقابي من يقينياته المطلقة، وأفكاره المسبقة، والانتقال به إلى بُعد مختلف، قِوامه أن المستقبل يولد في اللحظة الراهنة، وهذا يتطلب إرادةً وانفتاحاً على الأفكار والمشاريع المبتكرة، ذات الأثر الممتد، المستندة إلى بنية معرفية، أو قاعدة البيانات، التي تمكّن الفاعل النقابي من معالجة تحديات الحاضر والاستجابة لاشتراطات المستقبل».

على صعيد الملفات، رأى أنّه «ثمة ما هو داخل المؤسسة النقابية، ويرتبط بمأسسة العمل النقابي وإعادة بناء المنظومة القانونية والضوابط بما يتناسب مع الاحتياجات الحالية والمستقبلية، وآخر مرتبط بأدوار نقابة الصحافيين المتوقعة، سواء لجهة تعظيم النفع العائد على النقابة والهيئة العامة، أو لجهة تمكين الصحافي ورعايته وحمايته على مستويات متعددة، مروراً بتنظيم المهنة ومزاولتها، وصولاً إلى البنية التشريعية الضامنة للحريات الإعلامية».

وحول ملف الحريات، قال إن «حماية الصحافيين والصحافيات في حريتهم ومعيشتهم ومهنتهم، والدفاع عن مصالحهم ومكتسباتهم أمام مختلف الجهات واجب، وفي مختلف الظروف، بما يشمل تأسيس حاضنة دفاعية ومرصد انتهاكات»، مشددًا على ضرورة عدم توقيف الصحافيين.

نقد

اتّخذت الأغنية الفلسطينية اتجاهين في التطور: فإما ارتباط بالحدث السياسي وقضية الكفاح والتحرر، أو إعادة تجديد الأغاني القديمة والموروث الشعبي

الأغنية الفلسطينيّة
سيرة تهجس بالتجديد والتجريب

أشرف الحساني

لعبت الأغنية الفلسطينيّة دوراً مركزيّاً في توثيق قصص وحكايات فلسطينيّة منذ النكبة إلى اليوم، ما جعلها تُشكّل شهادة حقيقية ووثيقة فنّية ناجعة ترصد عطب الاحتلال وأهواله ومكائده. لكنّ تراث الأغنية الفلسطينيّة، لم يقتصر على هاجس التوثيق والأرشفة والتاريخ، بل ظلّت أصواته وموسيقاه تُحاكي زخم تموّجات الواقع الفلسطيني وما شهده من تحوّلات وتبدّلات، فجاءت الأصوات شجيّة وأكثر تجذراً بخاماتها وقوالبها وكلماتها الموغلة في العراقة الفلسطينيّة وتراثها الشعبي الأصيل. اخترقت الأغنية سير الناس ومصائرهم، وعبّرت عن جُرحهم وماسيهم في نقد الاحتلال الغاشم. لقد وسّعت الأغنية مفهوم المُقاومة الفلسطينيّة، وأضحت وسيلة للتعبير والنقد. فقد شهدت منذ خواتم السبعينيات تكريساً لهذا النوع من أغاني المُقاومة المُكتسحة بمُعجمها ونموذجها الطوبوغرافية العربيّة. إذ غدت بمثابة شعارات سياسيّة ترفعها الجماهير العربيّة في وجه الاحتلال الإسرائيلي وأنظمته البوليسية الدكتاتورية القمعية.

إلّا أنّه ينبغي التمييز بين نمطين من الأغنية: الأول هو الأغنية ذات الارتباط بالحدث السياسي، حيث يغلب عليها الطابع الوطني والتحرّري. وظلّت موشومة في الجسد العربي، بوصفها تنزع صوب خطاب كفاحي وسياسي وطني. أمّا الثاني، فهو الأغنية ذات الطابع التراثي التجديدي، يستحضر فيه المُؤلّف علامات من الموروث الشعبي، فيُطوّعه تالفياً وغناءً وعزفاً. لكن مع ذلك، ظلّت الأغنية السياسيّة ذات تأثير مُتواصل لسنوات عدّة، قبل أنْ يخفت وهجها مع مطالع الألفية الجديدة.

وسّعت مفهوم المُقاومة الفلسطينيّة، واضحت وسيلة للتعبير

آنذاك لم تعُد الأغنية بالنسبة إلى الفنّان الفلسطينيّ مبنيّة على النقد المباشر، وإنّما تتحكّم في صناعتها عناصر أخرى ترتبط بالترميز والبناء والصورة والآلة الموسيقيّة.

وعلى الرغم من البُعد السياسيّ المحض الذي انطبعت به الأغاني الأولى، فقد بقي بعضها داخلياً أميناً للصنعة وتختزن مُتنفّساً جمالياً واشتغالاً فنيّاً، لا ينضب في استحضار الواقع الفلسطينيّ وتوليفه مع ذاكرة البلد. هذا وتبقى الأغنية السياسيّة الأكثر رواجاً وذيوعاً في هذه المرحلة المُبكّرة من مسار الأغنية الفلسطينيّة. ففيها ستتوثّق علاقة الأغنية بالشعر، حيث سيفتح لها أفقاً جديداً على مستوى التعبير الجمالي، حتّى وإنْ ظلّت مُرتبطة بأسماء شعريّة بعينها. بيد أنّ الأجيال الجديدة ستكشف عن علاقة مُغايرة بالمتن الشعري الفلسطيني، ذلك أنّها ستتعامل مع تجارب معاصرة أقرب إلى ذائقة الإنسان العربي اليوم ومشاغله وقلقه، ما سيُؤثّر إيجاباً وبشكل مُبطن في الأغنية الفلسطينيّة الجديدة. لكن بعيداً عن هذا التكوين البنيوي للأغنية، فإنّ مُعجمها ظلّ قريباً من تحوّلات الواقع، مقابل الموسيقى التي حلّقت في سماء الموسيقى العالمية، حيث برزت أسماء فلسطينيّة بدت قادرة على التوليف بين أصالة الكلمة وحداثة الآلة والنغم.

ففي تجربة المُغنية ربى شمشوم، يُطالعنا اللّحن الفلسطينيّ ممزوجاً بالروك والجاز، لكن بمسحة عربيّة. بيد أنّ الشكل الموسيقيّ عندها يبقى النمط الغالب في العملية الفنيّة، حيث لا تبدو الموسيقى على ذات المسافة ومنحى الصوت، ما يُفسّر أهميّة التجريب الموسيقي في صناعة مُتخيّل الأغنية الفلسطينيّة. لا تجديد دون موسيقى تفتح آلام الجسد على مباهجها وألوانها المعاصرة. وهي رحلة طويلة وصعبة بالنسبة إلى الفنّان العربيّ، حيث يكون مُلزماً بالحفاظ على الحساسيّة الغنائية العربيّة، حتّى لا تُصبح أعماله مجرّد نسخة مُصغّرة عن الغرب. إنّ الأغنية عند ربى شمشوم، تأخذ مُنعطفاً آخر، يستند إلى التجريب الموسيقيّ كمُحاولة لإبراز الصوت. إنّها بطريقة ما تُجرّب كيْ تُبدع وتمزج الآلات الموسيقيّة المعاصرة حتّى تُكسّر سُلطة النموذج القائم. إلّا أنّ تجربتها الغنائية بقدر ما تتباعد على مستوى التجريب والتوليف الموسيقيين، فإنّها تبقى ذات علاقة وجدانية على مستوى الانتماء إلى الواقع. وإنْ كانت مُنطلقاتها التأليفية نابعة من الذات الفرديّة وهواجسها وأحلامها.

لا شك في أنّ أوّل توجه فنّي تنطبع به الأغنية الفلسطينيّة الجديدة، هو تنوّعها وغناها داخل المنطقة الواحدة. فهذا التعدّد يُشكّل عامل نجاح في ذيوعها. ذلك أنّه يُضمر في طيّاته وعي الفنّان بجسده وذائقته وتاريخه وواقعه. فهو لم يعُد أسير الشعارات السياسيّة والأناشيد الثورية، بل غدا الواقع مُختبراً للتجريب الغنائي والجسد آلة موسيقيّة يقيس بها حجم الجُرح وفداحة الواقع. كذلك فإنّ الأحداث لم تعُد تعنيه، إلّا بوصفها مُؤثّراً برانيّاً في الذائقة الغنائية. لذلك، يُطالعنا الواقع في أغاني شادي زقطان كدافع غنائي، حيث ترتكز الأغنية على نوع من الحكي أو البوح الوجداني الشجي الذي يختزن الألم الواقعي، حيث للكلمة حضورها البهي، ويزيدها جمالاً صوت شادي زقطان المُتقطّع. فهو يُغني لا ليُنسى، بل ليتذكّر ويحلم وتتألّم غيتارته فتبوح بما لا يُرى داخل الواقع الفلسطيني. لكن مع المُغنية سناء موسى، يُصبح التراث ملاذاً جمالياً تحتمي به الذاكرة من مآزق حاضرٍ مُتبدّل. ورغم اعتماد سناء موسى على جماليّات الصوت في محاولة التعبير، فإنّ شادي زقطان، يمنح لغيتارته بُعداً تكميلياً وجمالياً.

اللحن الفلسطيني ممزوج بالروك والجاز في تجربة ربى شمشوم (فيسبوك)

أغاني المهرجانات

تعيش الأغنية العربية الحالية تجديداً في الشكل الغنائي لناحية الكلمات، في محاولة على ما يبدو للحاق بالنجاح والانتشار الجماهيري الهائل لـ«أغاني المهرجانات» التي تعتمد بشكل اساسي على مفردات بسيطة وسهلة يتداولها الناس في حياتهم اليومية من جهة، وعلى الموسيقى الصاخبة من جهة أخرى. في نظرة سريعة على منصة «يوتيوب»، نجد ان «أغاني المهرجانات» تحقق نسب استماع ومشاهدات مليونية، وهي ارقامٌ لا يحققها في الوقت الحالي نجوم كبار.

تبدو البشرة باهتة ما لم تكن رطبة (Getty)

صحة

بشرة برونزية بلون الخريف

كارين إليان ضاهر

مع بداية فصل الخريف، يبدأ اللون البرونزي بالزوال تدريجياً، فيما تخفّ أشعة الشمس، وتتراجع حدتها. إنما إذا كنت من عاشقات البشرة البرونزية، ستتمكنين هذه المرة من الحفاظ عليها لوقت أطول، بفضل بعض الخطوات البسيطة التي لا تتطلب منك الكثير من الجهد:

احرصي على تقشير بشرتك بانتظام: في موسم الصيف، وبعد الساعات الطويلة التي أمضيتها تحت أشعة الشمس، من المؤكد أن بشرتك تعرضت للأذى بسبب الأشعة ما فوق البنفسجية. للتخلص من خلايا الجلد الميتة، ومن كل ما تركته الأشعة ما فوق البنفسجية من آثار في بشرتك، ما من حل يبدو أفضل من التقشير المُنتظم. لكن، في هذه الحالة، احرصي على ألا تتعرض بشرتك للمزيد من الأذى، والّجئي إلى التقشير برفق شديد. لدى تقشير البشرة مرة في اليوم أو على الأقل مرة كل ثلاثة أيام، سرعان ما ستلاحظين أن ذلك يعيد إلى بشرتك حيويتها وإشراقتها ونضارتها وتلك النعومة التي تأثرت سلباً بأشعة الشمس، فيما تصبح على أتم استعداد لمزيد من الترطيب، الذي يضفي عليها إشراقة رائعة.

رطبي بشرتك قدر الإمكان: سواء أكانت بشرتك برونزية أم لا، ستبدو باهتة ما لم تكن رطبة. كما يعتبر ترطيب البشرة من الحلول المثلى التي يمكن اللجوء إليها للحفاظ على السحنة البرونزيّة لوقت أطول، بعد انتهاء موسم الصيف. يمكن أن تساعد طبقة سميكة من الكريم المرطب في ذلك. أما في حال الرغبة بدرجة قصوى من الترطيب، فيمكن اللجوء إلى الزيت المرطب الذي تمتص البشرة تركيبته الخفيفة فتصل إلى أعمق الطبقات فيها، ما يساعد على الحفاظ على بشرة برونزية جذابة يدوم اسمرارها لوقت أطول. هي من الحيل الممتازة التي يمكنك اللجوء إليها للحصول على بشرة مشرقة في أيام الخريف والشتاء. أيضاً وأيضاً لإشراقة قصوى، يُنصح باستخدام جل الاستحمام المرطب.

تناولي الأطعمة المناسبة: ليدوم اللون البرونزي لوقت أطول، تلعب التغذية دوراً جوهرياً. تماماً كما تفعل مستحضرات التسمير الذاتي، تساعد بعض الأطعمة في تعزيز لون البشرة. وتعتبر الأطعمة الغنية بالبيتاكاروتين، وتلك الغنية بالفيتامين E من الاختيارات المثلى لتعزيز إشراقة السحنة الذهبية. ومن هذه الأطعمة المفضلة التي يمكنك اللجوء إليها للاستفادة من ميزتها هذه، البطيخ الأصفر والجزر والبندورة والمكسرات.

عرّضي بشرتك لأشعة الشمس: مهما كانت أشعة الشمس خفيفة، من المهم أن تتعرضي لها، شرط أن تستخدمي كريم الوقاية من الشمس في الوقت نفسه. ربما يكفي أن تتعرضي لأشعة الشمس لمدة 15 دقيقة لا أكثر للحفاظ على إشراقة اللون البرونزي خلال أشهر مقبلة. يضاف إلى ذلك أن التعرض لأشعة الشمس يساعد على تحفيز إنتاج الفيتامين «د» الذي غالباً ما تكون معدلاته منخفضة في الجسم، مع ما لذلك من أثر سلبي على صلابة العظام.

استخدمي كريم التسمير الذاتي: الحل المطلق والنهائي الذي يمكن أن تلجئي إليه لتحققي هدفك هذا، هو استعمال مستحضرات التسمير الذاتي التي تؤمن لك تلك السحنة المشرقة والبرونزية بشكل متساوٍ كما تحلمين وبأقل جهد ممكن. إذا كنت مبتدئة في ذلك، الجئي إلى مستحضر التسمير الذاتي، الذي يأتي بشكل قطرات يمكن أن تمزجيها مع كريم الترطيب الخاص بك، أو مع زيت ترطيب الجسم. وبعد أن تنتهي من مد المستحضر، امسحي راحتي يديك وأصابعك وما بينها وأصابع القدمين والأظافر جيداً بالمناديل الرطبة. بعدها، دعي بشرتك تمتص المستحضر ثم استحمي بعد 6 ساعات أو 8. ولا تنسي أن ترطبي بشرتك بعدها لتشرق أكثر، وتكون أكثر نعومة.

تساعد بعض الاطعمة والأنظمة الغذائية في تعزيز لون البشرة

إضاءة

بورات مرة أخرى: أميركا الأشد جهلاً

عمّار فراس

لا يمكن تجاهل الضجة التي سببها الجزء الثاني من فيلم «بورات»، الذي بث العام الماضي، إذ توطد العمل في قضية تشهير مع عمدة نيويورك السابق، ومحامي ترامب السابق، رودي جولياني، بعد أن كاد الأخير يتورط في فضيحة جنسية من تنسيق «بورات» فضلاً عن الوجه المظلم والمتخلف لأميركا الذي حدق فيه بورات، أو ساشا بارون كوهين ضاحكاً، ساخراً منه ومن «صورة» الولايات المتحدة، «أفضل دولة في العالم»، حسب البروباغندا الوطنيّة الأميركية.

أخيراً، وفي امتداد للفيلم، بثت شبكة أمازون برايم سبع حلقات بعنوان Borat's American Lockdown & Debunking Borat، ما يعني الحجر الصحي لبورات في أميركا، وتحريره من الحجر. هذه الحلقات هي امتداد لما شاهدناه في الفيلم، إذ اضطر بورات إلى مشاركة جيم راسل وجيري هولمان منزليهما الريفي بسبب الحجر الصحي. وبالطبع، راسل وهولمان من البيض المتشددين؛ يؤمنان بأن هيلاري كلينتون تأكل الأطفال، وأن الكورونا وباء صيني يستهدف العالم لإبادته، وأن باراك أوباما مسلم حليف للشيطان يريد تخريب أميركا.

يحاول بورات في كل واحدة من الحلقات الإجابة عن واحدة من نظريات المؤامرة التي يتبنّاها الرجلان. أولاً، عبر طرحها والسخرية منها، ثم تنسيق لقاء بينهما وبين أحد المختصين، في تركيز دائم على ضرورة اللقاح وأهميته. وللتأكيد أنه لا توجد مؤامرة عالميّة لزرع رقاقات مايكروبية في أجساد من سيتم تلقيحهم، كما نشاهد، أيضاً، محاولات جدّية لكشف حقيقة النظريات التي تقول إن المظاهرات والاحتجاجات التي عمّت أميركا، إثر مقتل جورج فلويد، مدعومة من بيل غيتس، أي ببساطة، وجد الرجلان نفسيهما في مواجهة المختصين، أولئك الذين يشتمانهم ويريانهم أعداءً لنراهما تارة مصدقين، وتارة أخرى مشككين في ما يقال لهما. لكن الأهم، أنهما في كل لقاء يتضح لهما، وعبر صيغة الحوار نفسها، أنهما يقولان فقط ما يظنانه، من دون أي اعتماد على أي مصدر معلومات، سوى آرائهما ومنشورات فيسبوك.

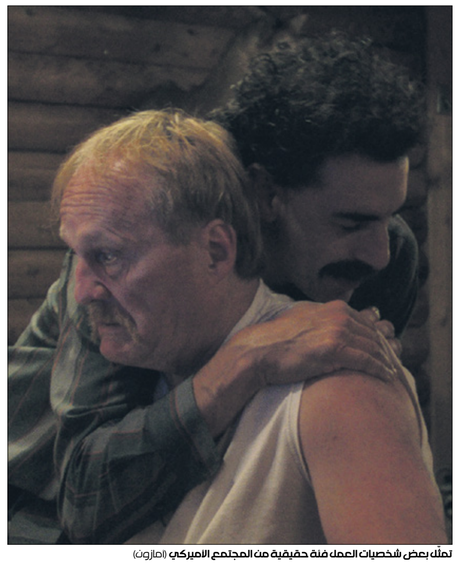
المرعب في الحلقات السبع أننا أمام عينة تمثل فئة في أميركا؛ فئة لا نراها بهذه الجدية عادة، هي فقط محط للسخريّة والانتقاد في الثقافة الشعبيّة. إلى أن ظهرت بشكلها «الإرهابي»، حسب تعبير بايدن حين تم اقتحام الكابيتول. كما نتلمس محاولة دقيقة لإقناع الرجلين (وكل من مثلهما) أن التصويت عبر البريد هو الشكل الأشد ديمقراطيّة في أميركا.

يحاول بورات في كل حلقة الإجابة عن واحدة من نظريات المؤامرة

وهنا، يتضح أمامنا الأثر المرعب الذي تركه ترامب على الولايات المتحدة، وعلى فئة كبيرة من الأشخاص الغاضبين، الذين لا يكتفون بالغضب والشتم، بل يرغبون في نشر أفكارهم، وهذا ما قاله هولمان نفسه، هو سعيد بأن هناك مساحة أمامه كي «يقول ما في عقله»، هذه الرغبة في النشر والإيمان بامتلاك الحقيقة هي الرعب بدقة، كونها تنفي صوت كل «آخر»، كاذباً كان أو صادقاً، عالماً أو جاهلاً، لكن هذا نتلمسه في «إخراج» المسلسل. صحيح أنه يتيح «الحوار»، لكن كمية المعلومات وأساليب الإيضاح العلميّة تجعل من حجج الرجلين سخيفة؛ إذ نراهما أحياناً يرتبكان ولا يعلمان ما يقولانه، حين يسمعان الآراء التي ليست فقط تدحض كلامهما، بل تجعله مثيراً للشفقة.

المفاجأة أن هيلاري كلينتون تظهر في الحلقة الأخيرة عبر رسالة في فيديو مسجل، تخاطب عبرها الرجلين مباشرة، وتخبرهما عن مقدار الإهانة التي تتعرض لها هي وأسرتها حين تسمع الإشاعات والاتهامات التي تطاولها، وتتلخص بأنها تلتهم الأطفال الصغار، وأنها وزوجها جزء من مافيا سريّة تحكم أميركا. لكن رد فعل الرجلين لم يتغير، ما إن انتهى الفيديو، حتى قال هولمان: «لا أطيق هذه المرأة، لا أستطيع النظر إليها».

نضحك حين نشاهد المسلسل كثيراً، لكن تتخلل ذلك لحظات من القشعريرة، وعدم التصديق أنه في مكان من العالم، هناك مواطنون، يخضعون لسيادة أقوى دولة في العالم، ويمتلكون الحق بحمل السلاح، ويؤمنون بسخافات لا يمكن أن تدخل عقلاً.


تمثّل بعض شخصيات العمل فئة حقيقية من المجتمع الاميركي (أمازون)

مسار

محمود نصر... لماذا بقي خارج السرب؟

يعرض حالياً مسلسل «60 دقيقة»، من كتابة محمد عبية، وإخراج مريم احمدي، وبطولة سوسن بدر، والممثل السوري محمود نصر

إبراهيم علي

يعتبر مسلسل «الندم»، من كتابة حسن سامي يوسف، وإخراج الليث حجو، من أفضل الأعمال الدرامية التي قدمها الممثل السوري محمود نصر. ويصح القول إن البطولة التي جمعته مع كبار الممثلين السوريين (سلوم حداد وسمر سامي وباسم ياخور وأحمد الأحمد) وضعت نصر على الطريق الصحيح. لكن بطل «ممالك النار» (نص أحمد ندا، وإخراج بيتر وبير) ظل بعيداً عن مساحة الشهرة التي تشغل باقي زملائه، وأثر حتى اللحظة البعد عن وسائل الإعلام والتصريحات الصحافية، من دون أسباب وجيهة.

يجسد محمود نصر، حالياً، دوراً معقداً في عمل درامي مصري خاص بالمنصات، يحمل عنوان «60 دقيقة». لعلها التجربة الفضلى لنصر في القاهرة، لكن أخذ البعض عليه عدم تمكنه من إتقان الحديث باللهجة المصرية، ربما بسبب الاستعجال الذي تفرضه شركات الإنتاج العربية، في استغلال الممثل، وتنقله خلال مدة وجيزة بين مسلسل وآخر.

يدخل نصر في «60 دقيقة» لعبة الأمراض النفسية كاختصاصي، لكنه لا ينتبه إلى أنه يحمل سلسلة من التبعات النفسية المدمرة التي بإمكانها تحويل «أدهم» إلى رجل سادي ومأكر، ينقلب على دوره الإنساني كطبيب أو اختصاصي نفسي، ويحاول في كل المرة الرجوع إلى صوابه، لكن من دون جدوى.

هكذا، تفتح شركة صادق الصبّاح للإنتاج الباب رسمياً أمام محمود نصر للدخول إلى عالم الدراما المصرية، تماماً كما فعلت مع مجموعة أخرى من الممثلين، وحققت ربما النجاح من خلال التنقل من الأعمال المحلية، أو تلك التي تحمل جنسية واحدة، إلى ما أصبح يعرف اليوم بالدراما العربية المشتركة.

بعد «الندم»، لم يوفق محمود نصر في بعض الأدوار التي اختارها، أو ربما فرضت عليه، على الرغم من التناغم بينه وبين الممثلة اللبنانية سيرين عبد النور في «قناديل العشاق» (قصة خلدون قتلان وإخراج سيف الدين سبيعي). لم ينل المسلسل النجاح المتوقع في أول تجربة تجمع بين عبد النور ونصر، في ما يعرف بدراما البيئة الشامية أو التاريخية، لكن السيناريو تحول إلى خيال جامح للكاتب، ولم يضمن بقاء المشاهد لفترة طويلة متابعاً لثلاثين حلقة كاملة.

قبل عامين، أعاد محمود نصر التجربة مع عبد النور، في سيناريو مستنسخ عن الدراما الإسبانية يحمل عنوان «دانتيل»، كتبته إنجي قاسم وسما عبد الخالق، وأخرجه المثنى صبح. ظلم «دانتيل» لعدم عرضه في رمضان 2020 بسبب التأخير في عمليات التصوير، بعد انتشار جائحة كورونا، وبدا واضحاً تخبط المخرج في رسم صورة تستحق متابعة قصة الحب التي تجمع بين بطلي العمل، لتفلت دفة الإيقاع، ويزوغ المسلسل في التطويل لزوم 30 حلقة.

من المؤكد أن محمود نصر موهبة تستحق الأدوار الأولى والبطولات المطلقة، لكن في المقابل لا يمكن للممثل البقاء ضمن مساحة ضيقة، يظنها «مثالية» أو أسلوباً يعيشه من دون الأخذ بالنصائح أو التنبّه لبعض الانتقادات، خصوصاً أنه أثبت جدارة في أعمال مشتركة، نفذها بطريقة منحت المسلسل ثقة ودفعاً إلى الأمام، كما حصل في «دفعة بيروت»، نص هبة حمادة وإخراج علي العلي، وإنتاج إيغل فيلم.

نجح نصر في الدراما السورية والعربية المشتركة (أضواء المدينة)