منوعات

MEDIA

صحافيو السودان

الخرطوم ـ **عبد الحميد عوض**

يواجه صحافيون سودانيون انتهاكات كبيرة لعملهم. فقد دهمت قوات أمنية، الخميس، مكتب تلفزيون «العربي: أخبار» ببرج النيلين بالخرطوم، واعتقلت 4 من العاملين، هم المراسل وائل محمد الحسن والمشرف على عمل المكتب إسلام صالح، والمصور مازن أونوو، ومساعده أبو بكر علي، وأفرجت عنهم بعد عدة ساعات. وكانت شبكة «العربي» دعت إلى الإفراج عن فريقها العامل في الخرطوم بشكل فوري، محملةً السلطات السودانية المسؤولية كاملة عن سلامته. وأكدت في بيان لها، أن تغطيتها للشأن السوداني تستند بشكل كامل إلى المعايير المهنية، وأنّ الفريق العامل يملك كل التراخيص القانونية اللازمة لأداء مهمته الصحافية من دون عوائق. وتعرض رئيس تحرير موقع السياسي الإخباري، عثمان فضل، برفقة الصحافي بكري خليفة، لمحاولة دهس بواسطة عربة عسكرية بالقرب من حديقة القرشي، أثناء قيام قوات أمنية مشتركة بعملية فض للاحتجاجات. فيما تعرضت الصحافية شمائل النور، لضرب مبرح من قبل قوات الأمن، حسب شهود عيان. ودانت شبكة الصحافيين السودانيين ما حدث للصحافيين، وعدّته سلوكاً إجرامياً يُنافي المواثيق الدولية لحماية الصحافيين، وحمّلت الشبكة في بيان «سُلطة الأمر الواقع»، سلامة الزملاء المُعتقلين، مشيرة إلى أن الصحافة والإعلام بالسودان يواجهان استهدافاً مُمنهجاً وانتهاكات مُستمرّة، تَصاعدت بطريقة غير مسبوقة منذ وقوع الانقلاب العسكري في 25 أكتوبر/تشرين الأول الماضي.

تراجع «استثنائي» لحرية التعبير في المغرب

كشفت «الجمعية المغربية لحقوق الإنسان» عن تراجع غير مسبوق لحرية الصحافة والتعبير في المغرب خلال عام 2021، ما تخلّله اعتقالات وأحكام بالسجن، وسط تضييق إثر حال الطوارئ الصحية

الرباط ـ **عادل نجدي**

أشار تقرير حقوقي، صدر الخميس، إلى أن المغرب شهد عام 2021 «تراجعاً استثنائياً وغير مسبوق في ما يخص حرية الرأي والتعبير، والإعلام والصحافة والتدوين، إذ استمرت الاعتقالات والمحاكمات التي طاولت الصحافيين والمدونين».

وكشف التقرير الذي أصدرته «الجمعية المغربية لحقوق الإنسان» (أكبر تنظيم حقوقي غير حكومي في المغرب) عن متابعة 170 حالة اعتقال، بينها تلك التي صدرت بشأنها أحكام، وهي حالات مسّت عدداً من الصحافيين والمدونين، والمدافعين والمدافعات عن حقوق الإنسان، وناشطي الحركات الاجتماعية، ولا سيما المدرسين الذين فرض عليهم التعاقد، أو إثر الأحداث الاجتماعية التي عرفتها مدينة المضيق، وقبيلة الزركان في إقليم جرسيف، ومدينة كلميم، وقلعة مكونة بومالن دادس، أو عقب الاحتجاجات الرافضة لفرض جواز التلقيح في مراكش وطنجة.

وسجلت الجمعية، في تقريرها حول واقع الحريات العامة في المغرب خلال 2021، أنه «على الرغم من تزايد عدد الجمعيات في البلاد الذي وصل إلى ما يفوق المائتين بحلول نوفمبر/تشرين الثاني الماضي، وعلى الرغم من تأكيد الدستور على الحق في تأسيسها، فإنّ العديد منها تجد صعوبات عند التأسيس، أو حين إعادة تجديد هياكلها الوطنية والمحلية، وتواجه قيوداً وحصاراً غير قانوني للحد من فاعليتها، ويتعلّق الأمر تحديداً ببعض الجمعيات العاملة في المجال الحقوقي التي تعتبرها السلطات مزعجة، لأنها غير موالية أو مسايرة لخطاب الدولة».

ولفتت إلى أنّه مع إعلان حالة الطوارئ الصحية «تفاقمت ممارسات منع الدولة وأجهزة السلطة الإدارية لعمل الجمعيات المناضلة بصفة خاصة»، مسجلة أنّ «التدخل العنيف للقوات العمومية (الرسمية)، والمنع والقمع، أصبحت قاعدة أساسية خلال سنة 2021، ومع سريان حالة الطوارئ الصحية، بمبرر الحفاظ على النظام العام والصحة العامة، حيث عرفت أشكال الاحتجاج السلمي (التجمع، التظاهر، المسيرات، الإضرابات، الاعتصامات، الاحتجاجات الجماهيرية)، تدخلات للسلطات المكلفة بإنفاذ القانون، قامت بموجبها بانتهاك المبادئ والقواعد الدولية الخاصة بذلك، وأساساً المبادئ العشرة بشأن التجمعات السلمية».

> تفاقمت ممارسات منع الدولة لعمل الجمعيات المناضلة

التقرير سجل كذلك «تحويل حالة الطوارئ الصحية إلى حالة استثناء غير معلنة، لم تحترم خلالها الدولة بصورة عامة مبدأي الضرورة والتناسب، أو ما يسمى بمبادئ سيراكوزا»، منتقداً «استعمال أسلوب تطويق التجمعات السلمية ومنع الالتحاق بها، وإغلاق المنافذ المؤدية إلى مكان التجمع، مما يشكل عقاباً للمحتجين، ومساً بالحق في التجمع السلمي، وأيضاً انتهاكاً لحقوق أخرى، بفعل الاحتجاز التعسفي وعرقلة حرية التنقل».

إلى ذلك، طالبت الجمعية الحقوقية، في تقريرها، بإطلاق سراح كافة معتقلي حرية الرأي والتعبير، وحماية الحق في التظاهر والتجمع السلميين، ووقف المتابعات في حق العديد من الصحافيين والمدونين ورواد مواقع التواصل الاجتماعي والمحتجين سلمياً من مدرسين مفروض عليهم التعاقد ومعطلين، وناشطين حقوقيين، ومواطنين احتجوا سلمياً للمطالبة بحقوقهم الاجتماعية والاقتصادية، وفاضحي الفساد، وغيرهم.

وشددت على ضرورة رفع حالة الطوارئ الصحية مع ضرورة التحديد الزمني ومع قاعدة التناسب المشار إليها في القانون الدولي لحقوق الإنسان، ووقف كل الإجراءات والتدابير الجارية الماسة بحقوق الإنسان، وخاصة حرية الرأي والتعبير والإعلام والفكر والضمير، والحق في تأسيس الجمعيات، والحق في التظاهر والتجمع السلمي.

كما دعت إلى إلغاء كل الفصول المقيدة لحرية الصحافة، وإلغاء الفصول الزجرية والسالبة للحرية في قضايا النشر والصحافة الواردة في القانون الجنائي، لضمان ملاءمتها مع «المادة 19» من العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية، والكف عن استعمال قضايا الحق العام لمحاكمة الصحافيين بسبب عملهم الصحافي، كما أكد ذلك فريق العمل الأممي المعني بالاعتقال التعسفي في الرأي الصادر سنة 2018. كما طالبت بإلغاء القيود المفروضة على الجمعيات، خصوصاً المدافعة عن حقوق الإنسان، وإجبار السلطات الإدارية على تسلم الوثائق وتسليم وصل الإيداع فوراً، مع الإسراع في تنفيذ الأحكام القضائية التي صدرت لفائدة الجمعيات في هذا الشأن.

المنع والقمع اصبحا قاعدة اساسية خلال 2021 (فاضل سنّا/فرانس برس)

صنوبر بارسا... صحافية أفغانية لا تعرف مصيرها

كابول ـ **صبغة الله صابر**

ثمة حكايات كثيرة للإعلاميات في أفغانستان، تحديداً اللاتي فررن منهنّ، لكنّ قليلات من الإعلاميات بقين في البلاد، رغم كل القيود والضغوط وتغييبهنّ عن وسائل الإعلام. من هؤلاء، الإعلامية الشابة صنوبر بارسا صديقي، والتي عملت سابقاً في وسائل إعلام مختلفة، لكنّها، بعد سيطرة حركة «طالبان» على كابول في أغسطس/ آب الماضي، التزمت منزلها، وهي اليوم لا تعرف مصيرها وشكل مستقبلها، بينما كل الجهود التي بذلتها للخروج من البلاد لم تتكلّل حتى الآن بالنجاح.

تقول صنوبر بارسا لـ«العربي الجديد» إنّ «الوضع في أفغانستان سيئ للغاية». وتضيف «نحن خسرنا كل ما أحرزناه خلال عقدين ماضيين. نعم، يتقاسم الرجال والنساء كل ما حل ببلدنا، ولكنّ معاناة المرأة أكبر بكثير مما تصوره وسائل الإعلام. المرأة الأفغانية خاضت مجال الإعلام ليس فقط حباً فيه بل كانت تلك وسيلة رزق للكثيرات». تؤكّد بارسا صديقي أنّ «95 في المائة من الإعلاميات في وسائل إعلام محلية اختفين تماماً، ونسبة الخمسة في المائة الباقية من اللاتي ما زلنَ يعملنَ يواجهن ضغوطاتٍ كبيرة وقيوداً قد ترغمهنّ على ترك العمل في القريب العاجل».

تطالب الصحافيّة حكومة «طالبان» بالعمل الجادّ من أجل تحسين وضع النساء في أفغانستان، ذلك بعد رفع القيود عنهنّ فيما يتعلّق بعملهنّ، خاصة في مجال الصحافة والإعلام. كذلك تتهم الإعلامية نقابات الصحافيين بتلقّي الرشاوى والعمل في هذه الفترة العصيبة مقابل الأموال وعلى أساس علاقات ومصالح شخصية وليس على أساس المهنة والنزاهة، مؤكدةً أنّ «المسؤولين في النقابات الصحافية أخرجوا أقاربهم وأفراد أسرهم مكان الإعلاميين خلال عملية الإجلاء من أفغانستان».

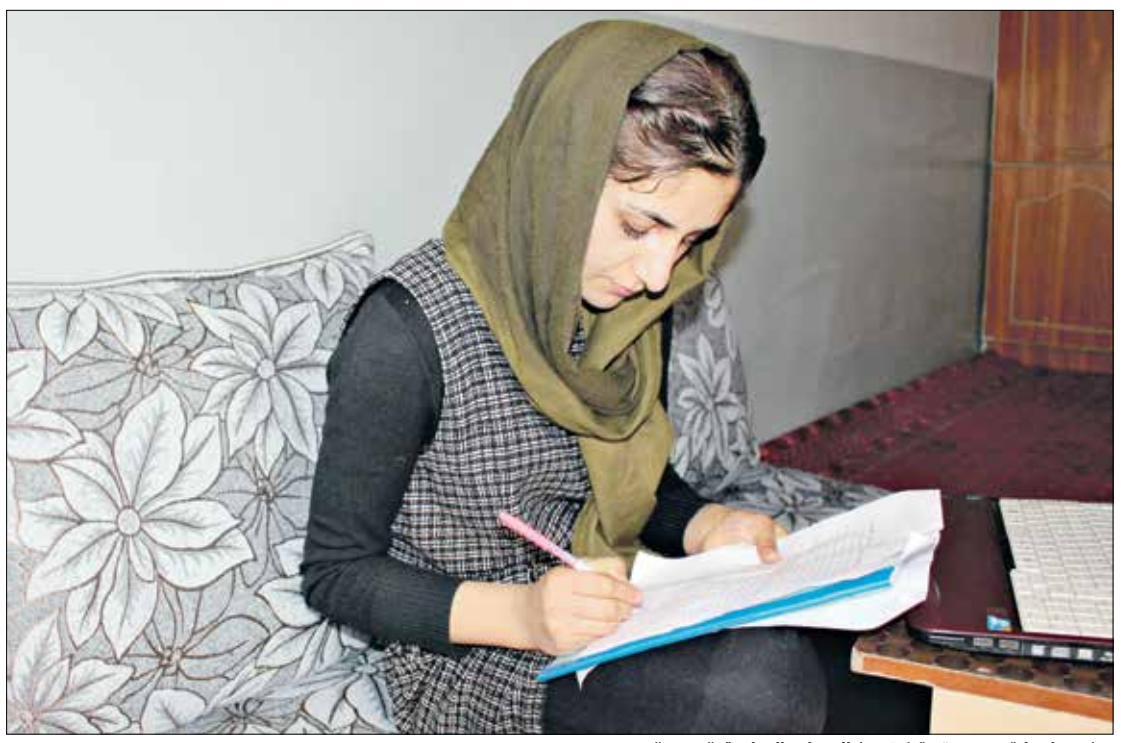
> 95 في المئة من الإعلاميات المحليات اختفين تماماً

ثمة مشكلة أخرى تواجهها صنوبر بارسا أيضاً، وهي عدم إكمال تعليمها، فهي تدرس في السنة الأخيرة في كلية الإعلام، وكانت تحلم بأن تكمل دراستها هذا العام، لكنّ «طالبان» جاءت وأغلقت أبواب الجامعات الحكومية. وبالتالي، بقيت صنوبر في منزلها منذ ذلك الحين، تنتظر بفارغ الصبر نبأ سماح «طالبان» للجامعات الحكومية بأن تفتح أبوابها. ولكن في الوقت الراهن لا توجد بوادر لذلك، ما جعل الفتاة الأفغانية، والكثير من مثيلاتها، في حالة حزن دائمة.

منذ ثلاث سنوات، وإلى جانب دراسة الجامعة، كانت بارسا تعمل إعلامية في قنوات أفغانية مختلفة وبكل حب؛ لأنها، كما تقول، «تعشق الإعلام وتسعى لأن تؤسس لها مستقبلاً زاهراً في مجال الإعلام»، غير أنّ الوضع السائد وقيود «طالبان» على النساء يوحيان بأنها لن تصل إلى ذلك الهدف، بحسب ما تقول.

«إننا، نساء أفغانستان، بين السندان والمطرقة، لا ندري إلى أين نسير»، تقول صنوبر بارسا، مضيفةً: «حاولنا أن نهرب من البلاد ولكن ما استطعنا إلى ذلك سبيلاً، الآن بقيت لي سنة واحدة من التعليم، إن توقّفت، هذا يعني أني ضيعت كل تلك السنوات من الدراسة... ولكن كيف أكملها والجامعات مغلقة؟ وإذا أكملت التعليم ولم تسمح طالبان لنا بالعمل بعد ذلك، ما فائدة التعليم حينها؟».

وحول المخاطر الأمنية التي تواجهها النساء العاملات في وسائل الإعلام، تقول صنوبر بارسا: «منذ أن باشرت العمل في وسائل الإعلام قبل ثلاث سنوات واجهت مشاكل مختلفة، كلها كانت اجتماعية بسبب الأعراف والتقاليد المتبعة، لكن الآن وبعد سيطرة «طالبان» على الحكم منتصف أغسطس الماضي بدأت أواجه مخاطر أمنية كذلك». وتضيف «ليست النساء وحدهنّ بل أيضاً الرجال في هذه البلاد يواجهون مخاطر هذه الأيام، إننا نشاهد ونسمع بشكل متواصل الاعتداءات في حق الإعلاميين، وهو أمر مؤسف، ويحذرنا من مزاولة العمل في هذه البلاد».



صنوبر بارسا قديسي توقفت عن العمل والدراسة (العربي الجديد)

قضية

هيمنة «الترند» والإنتاج الشخصي على «يوتيوب» شكّل تحدّيًا، بل نهاية للموسيقى المغربية الأصلية، إذ فتحت المجال أمام وجوه جديدة كرّست منطق الترفيه

«يوتيوب» المغرب

أي تأثير على أصالة الإنتاج الموسيقي؟

أشرف الحساني

في سبعينيات وثمانينيات القرن المنصرم، لم يكُن مُفكّراً داخل الفنّ المغربي بفكرة «الطوندونس» (وهي كلمة تعني النزعة الشائعة أو «الترينـد» المسيطر) حيث كان الفنّانون المغاربة يُمطروننا بعدد هائل من الأغاني الأصيلة والمقاطع الموسيقيّة المتفرّدة إبقاعاً ومُتخيّلاً. فكانت بعض الأغاني تنحت طريقها في السراديب المُضيئة، إمّا داخل مَسارح مغربيّة أو حفلات رسميّة أو على وجدان الطلبة داخل جامعات ومقرّات حزبية أو جمعيات ثقافيّة، وذلك في إطار ما سُمّي بـ«الأغنية المُلتزمة». ورغم أهميّة هذه التجارب الموسيقيّة وجمالياتها، فإنها وجدت صعوبة بالغة حتّى تُؤسّس لنفسها مساراً مُغايراً وشريعة فنّية مُتخيّلة في ذهنية المُستمع. إذ لم تفكّر الساحة الموسيقيّة إلاّ بفكرة أصالة التأليف ومدى قُدرة الموسيقى على اختراق حدود السُلطة وتموقعها في وجدان الآخر. ذلك أنّ الفنّان المغربي ببذل مجهوداً كبيراً في التأليف والغناء والتسجيل والتوزيع، حتّى يصل مشروعه الموسيقي إلى عموم الناس.

لذلك نجد أنّ أغلب الفرق الموسيقيّة، التي حقّقت نجاحاً في تاريخ الأغنية المغربيّة، لا تعود إلى كونها اشتغلت عند السُلطة الرسميّة أو بعض شركات الإنتاج، ولكنّها كانت مدفوعة بمنطق الحرفة الفنّية والهاجس التجريبي من أجل تقديم موسيقى أصيلة نابعة من خصوصيات عربيّة محضة. ذلك أنّ السياق التاريخي، الذي احتكمت إليه المرحلة، كان يفرض على الفنّان المغربي نوعاً من الموسيقى «الغرامشية» المُلتحمة بقضايا الناس وهمومهم ووجدانهم وإيديولوجياتهم، وذلك بمعزل عن بعض نماذج الموسيقى الكلاسيكية الرومانسية المُستوردة من بعض المُدن المشرقية.

لكن مع بداية الألفية الجديدة، حدث شرخٌ كبير في طريقة تلقّي هذه الموسيقى وطرق إنتاجها ووسائطها وعوامل تقييمها، حيث عملت بعض شركات الإنتاج الموسيقي عبر التلفزيون الرسمي على إخضاع الموسيقى المغربيّة إلى نوع من التجاذب والتسليع، من أجل تكريس فكرة أفضل النجوم مُتابعة وتوزيعاً وتسويقاً. فكان التلفزيون يتعمّد تهميش فنّ الراب وفرقه الواعدة التي عملت في ذلك الإبان على تكسير تابوهات الاجتماع المغربي وعلى توجيه نقدٍ لاذعٍ للسُلطة، أمام موجات التخويف والبطالة والهجرة التي انتشرت مع خواتم القرن الماضي. في مقابل ذلك، تم تكريس بعض الإغاني الترفيهية لسميرة سعيد وخالد والدوزي والرياحي، وخلق نجوم جدد للتلفزيون وإخضاعهم لمنطق الـ«ترانديـنغ» في نهاية بعض البرامج الفنّية، التي كانت مُخصّصة آنذاك لمُتابعة الإنتاج الموسيقي بالمغرب وعلاقته ببعض بلدان المهجر.

> لم يعد أحد يمتلك القدرة على محاربة منطق «الأكثر مشاهدة»

وقد شكّلت هذه المرحلة نهاية الموسيقى المغربيّة الأصيلة، إذ فتحت الباب أمام وجوهٍ جديدة استخدمت في التلفزيون العمومي لتكريس منطق الترفيه داخل سهرات يوم السبت. هكذا وجد الاجتماع المغربي نفسه مُحاطاً بهذا النوع من الفنّانين، الذين فرضتهم المؤسّسة الإعلامية الرسميّة وأسّس مسارهم «الفنّي» مفهوم «الطوندونس» وجعلهم في مركز المُقدّمة، دون أيّ حسيب أو رقيب. مع أنّ الأقلام الصحافيّة، في تلك الفترة، كانت قادرة على نقد وتحريك الساكن داخل المؤسّسات الفنّية الرسميّة وطريق تقييمها للشأن الموسيقي المغربي. لا سيما أنّ فكرة ابتذال «الطوندونس» الموسيقى في المغرب راجع إلى منطق التسليع الذي تتعمّده شركات الإنتاج، وإلى الدور السلبي الذي يلعبه بعض صنّاع المحتوى على وسائل التواصل الاجتماعي. هذا الأمر لم يعُد يقوى عليه نقاد الفنّ ولا الدولة من أجل مُحاربة منطق «الأكثر مُشاهدة»، لأنّ السُلطة تحوّلت من يد الدولة ومُؤسّساتها الإعلامية لصالح المجتمع الذي أضحى يتدخّل في صنع من هو «الأفضل» داخل الموسيقى والغناء في المغرب.

إنّ صعوبة «الطوندونس» اليوم لم تُعد حكراً على مسألة تكريس هذا الفنّان عن الآخر، بل ترجع إلى الاختراق الذي أحدثه المفهوم من الناحية الجمالية، عبر تحويل مسألة تقييم «الأفضل» من الناقد الفنّي إلى مُتتبّع تلفزيوني عادي، يصنع نجومية موسيقي أو مُغنية عن طريقة مُشاهدة فيديوكليباتهما وتتبّع صُورهما ووضع «لايكات» غدت أشبه بتقييم نقدي للعمل الفنّي.

ينمو المحتوى المثير للجدل في بيئة خصبة في المغرب، سواء من حيث الولوج إلى الإنترنت أو استخدام «يوتيوب» و«فيسبوك»، أو من حيث المشاهدات العالية للقنوات المثيرة للجدل. وكشف تقرير DIGITAL 2019 الدولي من منصة إدارة مواقع التواصل «هوتسويت» أن أكثر من 22 مليون مغربي يستخدمون الإنترنت، ما يمثّل نسبة 62 في المئة من مجموع السكان. ويحتل «يوتيوب»، مصدر المحتوى المثير للجدل، المرتبة الثانية من حيث عدد الزيارات في المغرب مباشرة بعد «غوغل»، هي الأكثر بحثاً. ووصل عدد المغاربة في مواقع التواصل الاجتماعي، الذين يناقشون المحتوى المثير للجدل، إلى 17 مليون مستخدم، ما يمثل نسبة 47 في المئة من إجمالي السكان.

وهناك أكثر من عشرين مليوناً من المستخدمين المغاربة النشطين في الإنترنت عبر الموبايل، 16 مليوناً منهم يستخدمون مواقع التواصل من الموبايل، بمعدل نمو يصل إلى مليون مستخدم هذا العام مقارنة بالعام الماضي. وربما تساعد سرعة الإنترنت في نمو هذا التفاعل أيضاً، ذلك أن مقاطع الفيديو تحتاج سرعات إنترنت مهمة، وسرعة إنترنت الموبايل في المغرب تنمو بنسبة 26 في المئة.

«الطوندونس»

مع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي وهيمنتها على مناحي الحياة، ظهر مصطلح «الطوندونس» والذي يعني الشائع أو «الترينـد». وفي السنوات الأخيرة، أصبح الكل يسعى إلى انتاج محتوى يوتيوب الخاصّ به، لهذا يلجأ صنّاع المحتوى إلى الأخبار الرائجة والأخبار التي تخلق جدلاً حول العالم. وتعد الأغاني المصورة من بين أنواع المحتوى الذي يصل بسرعة إلى الجمهور، إذ تدرّ هذه الصناعة أرباحاً على صنّاعها من خلال المشاهدات (الصورة للفنان المغربي زهير البهاوي)

تم تكريس بعض الأغاني الترفيهية لسميرة سعيدة (فتحي بلعيد/ فرانس برس)

نقد

«إميلي» في بلاد العجائب

سلام أبو ناصر

يركز صناع مسلسل «إميلي في باريس» على تقديم خلطة بصريّة بزّاقة تغور في صميم الثقافة الفرنسية. متواليات الصورة بين جزأي العمل، تعكس رؤية إخراجية تبحث عن تكامل. القالب دراما اجتماعية كوميدية. البطلة «إميلي كوبر» (ليلي كولينز) شابة أميركية ذكية وجميلة تعمل لدى إحدى الوكالات التسويقية الأميركية. لدى هذه الشركة فرع في باريس. في الجزء الأول تنتقل البطلة للعمل في المكتب الباريسي. نرى قصة وبناءً دراميًا متماسكًا. خيوط الحكاية غير معقدة. ستثبت «إميلي» أنها قادرة على الانغماس في المجتمع الفرنسي. تقبّل الآخرين لها يحتاج جهودًا كبيرًا، لذا وجب أن تتعلم لغتهم وعاداتهم. ثقتها بنفسها مفتاح نجاحها في عالم الموضة والأزياء، ورهان تجربتها بين كبار رجال الأعمال يعزز من مكانتها في المجتمع الفرنسي. إلى جانب ذلك، هناك قصة حب ستجمع بينها وبين جارها غابرييل (لوكاس برافو) وهو شيف في أحد المطاعم. تبدو التفاصيل جميلة وسلسة، لكن ملاحظات عديدة يتوجب طرحها.

الخط الدرامي للأحداث في الجزء الأول متناسق. لا وجود لصراع متأزم، والأحداث تروى بتأنٍ. الرؤية الإخراجية متمكنة في تطويق المناظر والألوان والموسيقى. نسير على هذا النسق باتزان لا يشوبه مبالغة في المنحى الموضوعي. تطوف، بعد عدة حلقات، مظاهر العالم البرجوازي، لتتغلب على حيوية العمل. يبرز ذلك أكثر في الجزء الثاني. الأناقة، الرقي، الورود، الجنس، المقاهي والمطاعم الأنيقة. جميعها مفردات لصورة خلابة وبزاقة يتكيف بها مجتمع فرنسا من منظور اجتماعي. انبهار لا تشفع له النخب المستهدفة في عالم المنتجات والعلامات التجارية الفاخرة. القصد في مكان آخر. عالم وجب تسميته بـ«اليس في بلاد العجائب» بدلاً من «إميلي في باريس». إنها طوباوية المجتمع المثالي. تزرّح تحت نيره العنصرية، لتطفح من حوض الزهور بذور الكراهية والحقد والاستعلاء. ثمّة جملة ترد في العمل: «بدون المتعة نكون ألمانيون»، أي قصدَ هذا الذي جاء على لسان أحد الممثلين الفرنسيين؟ إنه نبذة عن أناس ترفرف التطبُّع بنموذجها الأميركي لغةً وثقافة وملبسًا ومأكلاً. الفرنسيون مشاغبون في علاقاتهم المهنية والعاطفية، وأنيقون في صباحاتهم واستراحاتهم. وذواقون في اختياراتهم، وهادئون في سجالاتهم حد المقت والتعجب. أية صورة هذه وأية ألوان وأية لغة وأية كياسة هذه التي تميز شعبًا عن باقي الشعوب، لدرجة نظن أن فرنسا من كوكب آخر، أو في حسابات المنتجين «من خيال آخر».

الصورة ذاتها في الجزء الثاني. المشاهد ملونة وبزاقة. استكمال لقصة «إميلي» وعلاقتها بـ«غابرييل» الذي اكتشفنا أنه مخطوب من صديقتها «كاميل» (كاميل رازات). حتى هنا، منسوب الغضب (عندما تكتشف «كامي» خيانة صديقتها وحبيبها لها) يقتصر على كسر كاس من النبيذ فقط. تتحول بعدها الأحداث إلى كوميديا. لا يراد للعمل أن يسقط في الجدية، أو الأصح، لا يريد إهانة الشكل الحضاري الرفيع عند الشعب الفرنسي. ومن منظور درامي، يراد للصورة حضورًا أكبر وأوسع. النص غير مهم. أحداث جانبية غير مباشرة. لا تؤثر في حبكة أو تمهد لعقدة. لا شيء آخر يذكر. هناك استكمال لبناء البرواز الإجتماعي المخملي، وتجنب لصراع حقيقي، إذ يجب أن يكون الصراع أنيقًا بين النخب في عالم الأعمال الوردي. في الحلقة الأخيرة نتهيأ لفصل جديد من الحكاية. جزء ثالث يكمل ما لم ينجزه سابقه، بعد أن استقالت «سيلفي» (فيليبين بوليو) مديرة «سوفوار» المكتب الذي تعمل فيه إميلي، مع بقية أعضاء فريق، لتجد «إميلي» نفسها أمام اختبار. هل تختار العمل مع أصدقائها أم مع «مادلين ويلر» (كايت والش) مديرتها الرئيسية، ومديرة شركة «جيلبرت» المستحوذة على «سوفوار»؟

> الخط الدرامي متناسق، لا وجود لصراع متأزم، والأحداث تروى بتأنٍ

لا يراد للعمل أن يسقط في الجدية (فيسبوك)

لايف ستايل

بدائل طبيعية للقهوة تساعدك على البقاء مستيقظاً

يارا حسين

غالباً ما يبادر الناس إلى شرب القهوة عند الشعور بالخمول أو عند الحاجة إلى التركيز والطاقة، ولتجنب الإفراط في شرب القهوة وما يرافقه من آثار سلبية، مثل ارتفاع سرعة نبضات القلب وشعور بالألم في المعدة، ينصح بتناول البدائل التالية:

■ الشوكولاتة الداكنة: تحتوي الشوكولاتة الداكنة على الكافيين. كل مائة غرام من الشوكولاتة الداكنة تحتوي على حوالى 50 ملليغراماً من مادة الكافيين، كما تحتوي أيضًا على الثيوبرومين الذي يساعد على زيادة مستويات الطاقة. ووفقًا لدراسة بريطانية، لا يؤدي الاستهلاك اليومي من الشوكولاتة الداكنة إلى زيادة الطاقة مثل القهوة فحسب، بل يساعد أيضًا في تحسين وظائف الجهاز الهضمي ووظائف المخ وتحفيز اليقظة العقلية وتحسين المزاج.

■ شاي الماتشا الأخضر: يحتوي شاي الماتشا على نسبة أقل من الكافيين الموجود في القهوة، ولكنها تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة المسؤولة عن زيادة الطاقة. كما أنها تحتوي على L-theanine، وهو حمض أميني يريح العقل من دون أن يسبب الشعور بالنعاس. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن L-theanine يعمل مع الكافيين لتوفير الطاقة اللازمة طوال اليوم، ولإحداث تأثيرات إيجابية على الإدراك والمزاج.

■ خل التفاح: يمكن أن يعمل خل التفاح كمعزز للطاقة، وأن يكون بديلاً للقهوة في الصباح. يحتوي خل التفاح على مركب يسمى حمض الأسيتيك، وقد ثبت أن له آثاراً مفيدة على حساسية الأنسولين ومستويات السكر في الدم، كما أنه يعزز مناعة الجسم والجهاز الهضمي. وينصح بتخفيفه بكوب من الماء قبل تناوله، لأن حموضة خل التفاح يمكن أن تلحق الضرر بالأسنان والمريء.

■ الحليب الذهبي: يمكن أن يكون الحليب الذهبي بديلاً جيداً للقهوة للحفاظ على النشاط طوال اليوم. ويتضمن هذا المشروب الزنجبيل والقرفة والكركم والفلفل الأسود، ويمكن إضافة العسل والفانيليا أيضاً. وهذه التوابل المكونة للحليب الذهبي لها خصائص قوية مضادة للالتهابات بسبب مادة الكركمين، المكون النشط في الكركم. وقد أظهرت بعض الدراسات أن استهلاك 500 ملغ من الكركمين يعادل 50 ملغ من دواء التهاب المفاصل، كما أن شرب الحليب الذهبي يمكن أن يحسّن الصحة العقلية والذاكرة وكثافة العظام.

■ مشروب المتة: المتة هو مشروب من أميركا الجنوبية يأتي من أوراق وأغصان نبات Yerba Mat، وكمية الكافيين في الكوب الواحد من المتة تكافئ تقريبًا الكافيين الموجود في فنجان القهوة العادي. وتحتوي المتة على الثيوبرومين الموجود أيضًا في الشوكولاتة، وهو منبه طبيعي يمنح طاقة أكثر سلاسة وطويلة الأمد من دون الشعور بالتوتر الذي تمنحه القهوة. كما أنها غنية بمضادات الأكسدة التي تساعد على خفض ضغط الدم والوقاية من أمراض القلب.

■ مشروب الكاكاو: يمكن للكاكاو الساخن أن يكون بديلاً رائعاً للقهوة ومشروبًا صباحيًا مليئًا بمضادات الأكسدة القوية وله مظهر غني ونكهة مشابهة للقهوة، يعمل على تحسين الحالة المزاجية. كما يحتوي الكاكاو أيضًا على المغنيزيوم الذي يمكن أن يساعد عضلات الجسم على الاسترخاء.

■ الشاي الأخضر: ينصح بتناول الشاي الأخضر الذي يحمل العديد من الفوائد الصحية، فهو غني بمضادات الأكسدة والكافيين الذي يوفر طاقة فورية من دون توتر. وتشير الأبحاث إلى أن تناول الشاي الأخضر يساعد في تقليل مرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب. كما أن الأشخاص الذين يشربون الشاي الأخضر هم أقل عرضة للإصابة بسرطان المثانة والثدي والرئة والمعدة والبنكرياس والقولون والمستقيم. وفضلاً عن ذلك، يساعد الكافيين في الشاي الأخضر على تحسين حدة العقل وكذلك زيادة التمثيل الغذائي. وللحصول على أقصى فوائد صحية ينصح الخبراء بتناول 3-5 أكواب يومياً.

> 100 غرام من الشوكولاتة تحتوي على 50 ملليغراما من الكافيين

يحتوي شاي الماتشا على نسبة أقل من الكافيين الموجود في القهوة (أناشا برين/ Getty)

دراما

الجمهور يتخذ دور الرقيب

بين قبلة عبد المنعم عمايري وكندة حنا، وبين استلقاء سلافة معمار على صدر رودريغ سليمان، تُنسج حكاية المشاهد المثيرة على المنصّات

إبراهيم علي

في عام 2020، قدّم المخرج السوري محمد عبد العزيز مسلسلاً بعنوان «شارع شيكاغو»، يؤرخ لحقبة تاريخية تعود إلى الستينيات في سورية، بطلتها مطربة تدعى ميرامار، انتهت حياتها بجريمة قتل. بسبب ضعف المسلسل، توقف عدد كبير من المتابعين عن مشاهدته، مشاركين آراءهم وتعليقاتهم على مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك بعد عرض الحلقات الأولى. لكن، ما لم يتوقف، وربما لا يزال يُذكر حتى اليوم، هو صورة الملصق الترويجي للمسلسل، والتي تجمع بين الممثلة سلاف فواخرجي والممثل مهيار خضّور، في لقطة اعتبرها بعضهم جريئة. وندد آخرون بذلك الملصق الذي يحمل صورة لامرأة ورجل متقاربين إلى هذا الحد، فيما طالب آخرون بضرورة إيقاف عرض المسلسل جزاء للمنتج على الملصق «الذي يهدد أمن المجتمع والقيم والأخلاق».

حاول المخرج محمد عبد العزيز الرد على منتقدي الملصق، الذي تحول إلى قضية لم تنقذ المسلسل، بقدر ما حاولت الترويج له، لكن رد عبد العزيز كان ضعيفاً لجهة الشواهد التي استعان بها، والمبررات الضعيفة التي أوضحها وزادت المشكلة تعقيداً.

في إبريل/ نيسان 2021، عُرض مسلسل «قيد مجهول»، من إخراج السدير مسعود. مشهد واحد للممثل عبد المنعم عمايري على كرسي الحمام، أخرج مجموعة من المتابعين عن طورهم، لتسأل المخرج ما الهدف من رؤية عمايري يقضي حاجته في الحمام؟ وطالب البعض الممثل السوري بالاعتذار عن المشهد «الخادش للحياء»، وسحبه من التداول، وقال البعض إن المخرج يروج للانفلات الأخلاقي، وهذا ما سيهز مستقبله، كونه اول مسلسل من إخراجه.

في السادس من يناير/ كانون الثاني الحالي، بدأ عرض مسلسل «عالحدّ»، وهو أول أعمال المخرجة اللبنانية ليال راجحة، من بطولة سلافة معمار ورودريغ سليمان وصباح الجزائري. يتناول العمل قصة سيدة سورية تتخذ من بيروت مكاناً لإقامتها، تدرس صيدلة وتتزوج من رجل لبناني، تفقده بعد قرارة الهجرة بحراً إلى أوروبا، وتختار العيش عند خالتها مع ابنتها الوحيدة. وبعد ثماني سنوات من غياب الزوج، تقيم علاقة من دون زواج مع صديقها. مشهد واحد لسلافة معمار تتكئ فيه على رودريغ سليمان أقام الدنيا ولم يقعدها. ارتفعت الأصوات المنددة بهذا المشهد، خصوصاً من قبل المتابعين السوريين الذين وصفوا الدراما السورية بأنها في مرحلة الانحدار. هم أصلاً لم يكونوا قد انتهوا من «صدمة» قبلة عبد المنعم عمايري وكندة حنا، من فيلم «الإفطار الأخير»، الذي تؤدي فيه كندة حنا دور زوجة عمايري، وتموت بعد القبلة بلحظات قليلة، وهو يروي مأساة السوريين خلال الحرب. العمل من كتابة وإخراج عبد اللطيف عبد الحميد، الذي استوحى اسم الفيلم من فكرة العشاء الأخير للمسيح، حيث تخبر حنا زوجها بأن إفطارهما الأخير سيكون اليوم لأنها ستموت، وبالفعل تموت بسقوط قذيفة على المنزل. طالب بعض المعلقين اتخاذ إجراءات صارمة بحق الممثلين الذين يؤدون هذه المشاهد، وترحم آخرون على نقيب الفنانين الراحل زهير رمضان، قائلين إنه لو كان حاضراً لما سمح بهذه «التجاوزات».

الممثلة سلاف فواخرجي (أوني بشارة/فرانس برس)