منوعات

MEDIA

أخبار كاذبة

في سياق المنشورات التي تظهر ساخرة أول الأمر ثم تنتشر بين الكثيرين على محمل الجدّ، تداولت صفحات عدة تغريدة منسوبة لمن قيل إنّه رجل دين مسلم يحرّم على النساء شرب القهوة في المقاهي. لكنّ التغريدة منشورة في الأصل على حساب ساخر.

ظهرت صورة للممثلة لبنى عبد العزيز، مرفقة بادّعاء أنّها أول طالبة امرأة في الجامعة الأميركية في القاهرة. الممثّلة درست فعلاً في الجامعة المذكورة، لكنّها ليست أولى الطالبات فيها، والصورة ملتقطة أثناء زيارة لها للجامعة الأميركية في بيروت.

انتشرت صورة طائرة مسيّرة قيل إنها طائرة تجسس تحمل اسم «براق» أعلنت وزارة الدفاع التونسيّة الانتهاء من تصنيعها بيد مهندسين تونسيين. لكن الادعاء زائف، إذ لم يصدر عن الوزارة إعلان مماثل، والصورة في الحقيقة لطائرة تجسس أميركية.

نشرت حسابات مقطع فيديو للرئيس التركي رجب طيب أردوغان، أثناء استجابته لنداء طفلة في مؤتمر له، وزعمت أنّه صُوّر بالتزامن مع هبوط الليرة التركية أخيراً. لكنّ الادعاء مضلل، فالفيديو يعود لعام 2017، ولم يُلتقط بعد أزمة هبوط الليرة.

«غوغل» و«فيسبوك» تتآمران على الناشرين والمعلنين

ضللت «غوغل» الناشرين والمعلنين لسنوات حول أسعار وعمليات مزادات الإعلانات الخاصة بها، وابتكرت برامج سرية أدت إلى تقليص مبيعات بعض الشركات مع زيادة الأسعار للمشترين، وأبرمت اتفاقية مع منافستها «فيسبوك» للحفاظ على نفوذها

سان فرانسيسكو ـ **العربي الجديد**

تُتهم شركة «غوغل» في وثائق غير منقحة، ضمن دعوى قضائية لمكافحة الاحتكار رفعتها ولايات أميركية ضدها، بالتواطؤ مع شركة «فيسبوك» المنافسة، للتلاعب في مبيعات الإعلانات عبر شبكة الإنترنت. وتزعم الدعوى القضائية أنّ الرئيسين التنفيذيين في «غوغل» و«فيسبوك»، ساندر بيتشاي ومارك زوكربيرغ، كانا على علم بالاتفاقية، ووقّعاها.

الاتفاقية جزء من جهود «غوغل» لمواجهة عروض التسعير التي أراد الناشرون استخدامها لكسب المزيد من الأموال من الإعلانات الموضوعة على مواقعهم الإلكترونية. ووفقاً للدعوى، حاولت «غوغل» قتل رأس العطاءات عبر إبرام صفقة مع «فيسبوك» التي دعمت المزايدة الرأسية. وجاء في الشكوى: «في نهاية المطاف، أبرمت غوغل وفيسبوك صفقة نفذت على أعلى المستويات»، و«بعد الاتفاقية، قلصت فيسبوك مشاركتها في المزايدة الرأسية، مقابل قيام غوغل بإعطائها معلومات وسرعة ومزايا أخرى». وكجزء من الاتفاقية، اتفقت المنصتان على عدد المرات التي ستفوز فيها شركة «فيسبوك» بمزادات الناشرين.

الدعوى الأصلية المنقحة، المرفوعة في ديسمبر/كانون الأول الماضي، تتهم «غوغل» بإبداء «سلوك معادٍ للمنافسة» وبالتحالف مع شبكة التواصل الاجتماعي العملاقة «فيسبوك». لكن النسخة غير المنقحة، المنشورة الجمعة، تقدم تفاصيل عن مشاركة الرئيس التنفيذي لشركة «ألفابت»، الشركة الأم لـ«غوغل»، ساندر بيتشاي، والرئيس التنفيذي لشركة «فيسبوك»، مارك زوكربيرغ، في الموافقة على الصفقة. غيرت «فيسبوك» اسمها إلى «ميتا» في أكتوبر/تشرين الأول الماضي.

ووفقاً للدعوى القضائية، كانت رئيسة العمليات في «فيسبوك»، شيريل ساندبرغ، صريحة بأن «هذه الصفقة كبيرة من الناحية الاستراتيجية»، وفق ما أشارت في رسالة إلكترونية عام 2018، حول الصفقة، تضمنت الرئيس التنفيذي مارك زوكربيرغ. وبينما لا تزال أسماء المديرين التنفيذيين في «فيسبوك» محجوبة في الدعوى، إلا أن مسمياتهم الوظيفية مرئية.

> أرادت «غوغل» الحفاظ على سيطرتها على سوق الإعلانات

وتشير الدعوى القضائية إلى أنه حين توصل الجانبان إلى اتفاق على شروط الصفقة، «أرسل الفريق بريداً إلكترونياً موجهاً مباشرة إلى الرئيس التنفيذي» زوكربيرغ. وجاء في البريد الإلكتروني، وفقاً للدعوى: «نحن على وشك التوقيع، ونريد موافقتك للمضي قدماً». وتفيد الدعوى بأن زوكربيرغ أراد لقاء ساندبرغ ومسؤوليه التنفيذيين الآخرين قبل اتخاذ قرار نهائي.

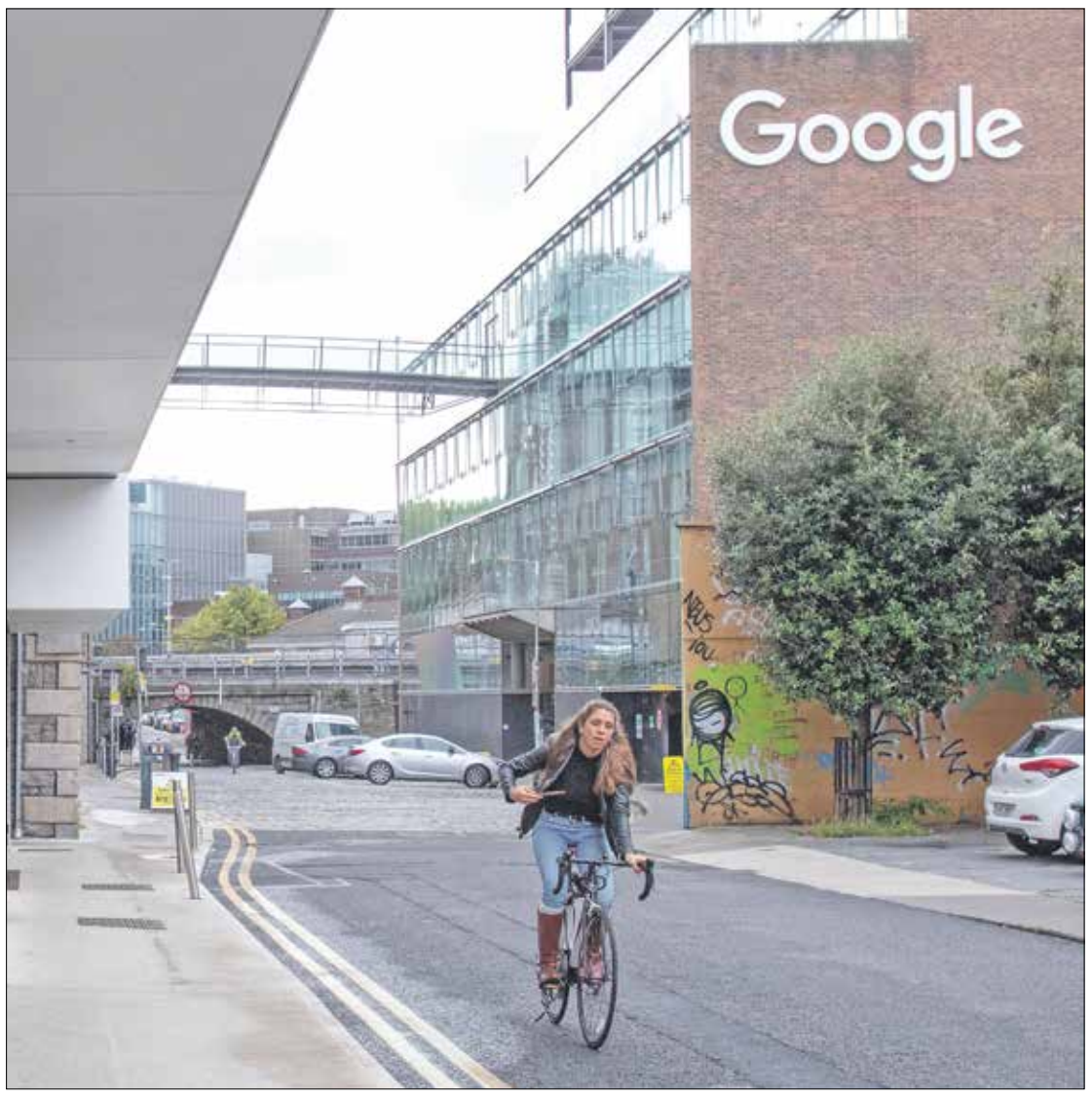
وتقول الدعوى إنّ الشركتين وقعتا الاتفاقية في سبتمبر/أيلول عام 2018، وتؤكد أن ساندبرغ وبيتشاي شخصياً من توليا هذه المهمة. واستخدمت «غوغل»، داخلياً، مصطلح «جيداي بلو» Jedi Blue للإشارة إلى اتفاقيتها مع «فيسبوك» وأبقته سراً، وفق ما تزعم الدعوى القضائية.

تزعم الدعوى أنّ «غوغل» حافظت على سيطرتها على سوق مبيعات الإعلانات عبر تضخيم سعر الإعلانات للعلامات التجارية وقمع المنافسة من التبادلات الإعلانية الأخرى. ووفقاً لصحيفة «وول ستريت جورنال»، تزعم الشكوى أنّ «غوغل استحوذت على فرق السعر بين ما أبلغته للناشرين والمعلنين حول تكلفة الإعلان، واستخدمت الأموال للتلاعب بالمزادات المستقبلية، لتوسيع احتكارها الرقمي». تشير الوثائق كذلك إلى رسائل داخلية قال فيها موظفو «غوغل» إنّ الأمر يشبه استخدام «معلومات داخلية» في تنمية الأعمال التجارية.

في المقابل، ردّت شركة «غوغل» عبر المتحدث باسمها بيتر شوتنفلز الذي أصدر بياناً الجمعة، قال فيه إنّ الدعوى القانونية «مليئة بالمعلومات غير الدقيقة، وتفتقر إلى الأهلية القانونية». ووصف مزاعم الدعوى بأنّ بيتشاي وافق على الصفقة مع «فيسبوك» بـ «غير الدقيقة». وأضاف: «نوقع مئات الاتفاقات كلّ عام مما لا يتطلب موافقة الرئيس التنفيذي، وهذه لم تكن مختلفة»، مردفاً بأنّ الاتفاقية «لم تكن سرية إطلاقاً».

وقال المتحدث باسم «ميتا» كريس غرو، الجمعة، إنّ الاتفاقية التي أبرمتها الشركة مع «غوغل»، واتفاقيات أخرى مشابهة، «ساعدت في رفع مستوى المنافسة على مواضع الإعلانات». وأضاف أنّ علاقات الأعمال هذه تساعد «ميتا» في «تقديم المزيد من القيمة للمعلنين، مع تعويض الناشرين بشكل عادل، ما يؤدي إلى نتائج أفضل للجميع».

يقود الدعوى القضائية المدعي العام لولاية تكساس، كين باكستون، وانضم إليه المدعون العامون في ألاسكا وأركنساس وفلوريدا وأيداهو وإنديانا وكنتاكي ولويزيانا وميسيسبي وميزوري ومونتانا ونيفادا ونورث داكوتا وبورتوريكو وساوث كارولينا وساوث داكوتا ويوتا.



وصفت «غوغل» مزاعم الدعوى بـ«غير الدقيقة» (بول فيث/فرانس برس)

«مايكروسوفت»: سنراجع سياسات التحرش الجنسي

واشنطن ـ **العربي الجديد**

في استجابة لضغوط المستثمرين في «مايكروسوفت»، أعلنت الشركة العملاقة أنها تفتح تحقيقاً في كيفية استجابتها للتحرش الجنسي في مكان العمل والتمييز بين الجنسين، وكذلك في تعاملها مع الادعاءات حول المؤسس المشارك فيها بيل غيتس. يأتي قرار «مايكروسوفت» بعدما صوت ما يقرب من 78 في المائة من المساهمين، في الاجتماع السنوي للشركة، في 30 نوفمبر/تشرين الثاني الماضي، لصالح المطالبة بمزيد من المساءلة في معالجة شكاوى التحرش الجنسي في مكان العمل. وفشل التصويت على اقتراحات أخرى خلال الاجتماع نفسه، بينها دعوة لتقديم تقرير عن فجوات الأجور على أساس العرق والجنس في الشركة والتعهد بحظر مبيعات تقنيات التعرف إلى الوجه إلى الكيانات الحكومية.

وقال الرئيس التنفيذي لـ«مايكروسوفت»، ساتيا ناديلا، في بيان الخميس: «نحن ملتزمون ليس فقط بمراجعة التقرير، ولكن التعلم من التقييم، حتى نتمكن من الاستمرار في تحسين تجارب موظفينا».

كشفت صحيفة «وول ستريت جورنال» الأميركية، العام الماضي، أنّ مسؤولين تنفيذيين في «مايكروسوفت» حذروا المؤسس المشارك فيها، بيل غيتس، بشأن رسائل تبادلها بالبريد الإلكتروني، عام 2008، مع موظفة، واعتُبرت غير لائقة، علماً أنّ تنحيه من منصبه العام الماضي أثار تقارير حول علاقة رومانسية كانت تربطه بموظفة في الشركة.

وأفادت «وول ستريت جورنال» بأن بيل غيتس غازل موظفة في «مايكروسوفت» عبر رسائل بالبريد الإلكتروني، ودعاها إلى لقائه خارج العمل، حين كان موظفاً بدوام كامل ورئيساً للشركة، عام 2007.

> اتهامات لبيل غيتس بإقامة علاقة «غير لائقة» مع موظفة

وأصبحت الشركة على دراية بهذه الرسائل عام 2008، فأخبر مسؤولوها التنفيذيون غيتس بأنها غير لائقة، وبأن عليه التوقف عن إرسالها. وأقر غيتس بما فعله، متعهداً بعدم تكرار الأمر، وفقاً لـ«وول ستريت جورنال». ولم يتخذ أعضاء مجلس الإدارة في الشركة أي إجراء عند اطلاعهم على المسألة. تنحى غيتس من منصبه رئيساً لـ«مايكروسوفت» عام 2008، وبقي في مجلس الإدارة حتى مارس/ آذار 2020. وأعلن هو وزوجته ميليندا طلاقهما في مايو/ أيار الماضي، بعد زواج استمر27 عاماً. وخلال العام الماضي، أقرّ بيل غيتس بأنّه ارتكب «خطأً فادحاً» عندما عقد لقاءات مع جيفري إبستين، رجل الأعمال المتّهم باستغلال عشرات الفتيات جنسياً في دوره الفاخرة قبل أن ينتحر شنقاً في زنزانته، في أغسطس/آب عام 2019. وقال غيتس، في تصريحات لقناة «سي أن أن»، إنه «كان خطأً فادحاً أن أمضي وقتا معه وأعطيه مصداقية بوجودي معه». وأكد أنه اجتمع بإبستين في سياق حملته لجمع الأموال لأنشطة خيرية. وأوضح بيل غيتس: «تناولت العشاء معه مرّات عدّة، على أمل أن يفي بوعوده بشأن منح مليارات الدولارات بفضل معارفه لمشاريع خيرية في خدمة الصحة العامة»، مؤكّداً أنّه «عندما تبيّن أنّ هذه التعهدات لن تتبلور، انتهت العلاقة».

وكانت صحيفتا «نيويورك تايمز» و«وول ستريت جورنال» قد تطرّقتا إلى مأدب العشاء تلك التي كانت موضع مساءلة من مجلس إدارة «مايكروسوفت» وأثارت خلافاً مع زوجته ميليندا قبل طلاقهما.

يحتل غيتس المرتبة الرابعة بين أثرياء العالم، وفقاً لقائمة «فوربس» عام 2021 التي أشارت إلى أن ثروته الشخصية تبلغ نحو 124 مليار دولار.

وشارك غيتس في تأسيس شركة «مايكروسوفت» التي تحولت إلى أكبر شركة برمجيات على مستوى العالم، في السبعينيات من القرن العشرين، واستمر في العمل بنظام الدوام الكامل في الشركة حتى عام 2008. ويرجح أنّ ثروته هو وميليندا تتضمن عقارات تقدر بملايين الدولارات الأميركية في ولايات واشنطن، وفلوريدا، ووايومنغ. ويقع مقر الإقامة الرئيسي الذي كان الزوجان يعيشان فيه في مادينا، في واشنطن، ويرجح أنّ قيمته تقدر بنحو 127 مليون دولار.

تنحى غيتس من منصبه رئيساً لـ«مايكروسوفت» في 2008 (جيف جاي ميتشل/Getty)

ذكرى

«دار موليير» هو مبنى باريسي مشهور تأسس من أجل أقدم فرقة مسرحيّة لا تزال نشطة فعليًا في العالم، رغم أنّ الكاتب المسرحي الفرنسي لم يطأه يوماً

موليير المسرحي

شفيع الـ«كوميدي فرانسيز» منذ أربعة قرون

باريس ـ **العربي الجديد**

لا يزال اسم موليير يقترن منذ نحو 400 سنة بالـ«كوميدي فرانسيز» حتى بات بمثابة شفيعها، إلى درجة أن تسمية «دار موليير» تُطلق على المبنى الباريسي الشهير لأقدم فرقة مسرحية لا تزال ناشطة في العالم، ولو أن الشاعر والكاتب المسرحي الفرنسي لم يطأه يوماً. داخل هذا الصرح المرموق، ثمة قطعة أثاث تحظى بالتبجيل تتمثل في كرسي خشبي بذراعين معروض داخل خزانة زجاجية. فعلى هذا المقعد نازع جان باتيست بوكلان (وهو اسم موليير الأصلي) خلال عرض لمسرحيته الشهيرة «المريض بالوهم» قبل أن يُسلم الروح لاحقاً في منزله.

وتشرح أمينة المحفوظات في الـ«كوميدي فرانسيز» أغات سانجوان لوكالة «فرانس برس» أن هذا الكرسي «هو نوعاً ما الشيء الوحيد الذي بقي» للمؤسسة من مسرحه. وتضيف أن للمقعد الذي بقي للممثلون يستخدمونه حتى عام 1879 «حضوراً قوياً إلى حدّ أنه يكاد يوحي أن موليير لا يزال جالساً فيه». وتتوزع في كل أرجاء المبنى تماثيل نصفية للكاتب المسرحي، يحرص الممثلون على لمسها أملاً في أن تأتيهم بالتوفيق وحُسن الطالع، وصور له أو لأعضاء من فرقته على غرار مدموازيل بوفال التي جسّدت شخصيات عدة من أبرزها زربينيت في مسرحية «مقالب سكابان».

وُلدت الـ«كوميدي فرانسيز» عام 1680، أي بعد سبع سنوات من وفاة الكاتب المسرحي، عندما قرر الملك لويس الرابع عشر الذي كان يوفر الحماية له، دمج فرقته بأخرى. وتنقلت الفرقة بين أربع صالات مسرحية قبل أن تستقر عروضها اعتباراً من عام 1799 في قاعة ريشيليو بالقرب من قصر «باليه رويال»، أي على مقربة من المنزل الذي توفي فيه موليير. وورد ذكر وفاة موليير في أهمّ وثيقة تملكها الـ«كوميدي فرانسيز» عروضاً تُعرف بـ«سجلّ لاغرانج»، وهو مجموعة دفاتر تحمل اسم مساعد موليير لاغرانج (صاحب دور دوم جوان)، وفيها كان يوثّق أنشطة فرقة الكاتب.

> الكوميديا يمكنها ان تعبر القرون إذا عرفنا ماذا نفعل

وتحتفظ الدار في مكتبتها (ومتحفها) بهذا السجلّ ويقطع تذكارية أخرى، بينها قبّعة وساعة حُفر عليها اسم موليير. وتشير أمينة المحفوظات أغات سانجوان إلى أن أرشيف المؤسسة يبيّن أن «أي سنة لم تمرّ من دون أن تقدّم الـ(كوميدي فرانسيز) عروضاً لإحدى مسرحيات موليير». وتنتهج الـ«كوميدي فرانسيز» مبدأ مقدساً أرساه

إقبال في فرنسا وبريطانيا على مسرحيات موليير (أفاليك غيارد/فرانس برس)

بلا أثر شخصي

لم يترك الكاتب المسرحي الفرنسي موليير اي أثر شخصي عنه، إذ لا مذكرات ولا مراسلات ولا حتى ملاحظات تلقي الضوء على شخصية اعظم مؤلف كوميدي غربي. فابنته اسبري-مادلين، التي نجت وحدها من اولاده الاربعة، اضاعت مخطوطاته، ولا تزال اول سيرة ذاتية عنه نُشرت عام 1705 بعنوان «حياة السيد موليير»، مصدراً للاساطير حول ولادته في طبقة البرجوازية الفرنسية والذي اصبح الكاتب المسرحي المفضل لدى الملك الفرنسي لويس الرابع عشر.

تلعب سلافة معمار دور «ليلى» في المسلسل (سيدرز ارت برودكشن)

مسلسل

«عالحد»... تشويق بلا روح

ربيع فرات

يتناول مسلسل «عالحد» قصّة «ليلى» (سلافة معمار) التي تصل إلى بيروت طفلة بعدما توفيت أسرتها في دمشق، وتعيش في بيروت عند خالتها. تدرس «ليلى» في كلية الصيدلة، وتتزوّج من «طارق». ولكن بسبب الظروف الراهنة التي يمرّ بها لبنان، يقرر «طارق» السفر والهجرة عن طرق البحر إلى أوروبا. يختفي «طارق» لمدّة ثماني سنوات، لتعيش «ليلى» وابنتها «تالة» حالة من الاستقلال الكامل في كنف الخالة التي تحيطهما بالحب والرعاية.

يطرح «عالحد» قضايا اجتماعية هامة، منها مثلاً التحرش الجنسي ولكن من منظور ضيق جدًا. حالة من الالتباس تخيم على الشخصيّة الرئيسية المتهمة بالتحرُّش. «مروان» شاب يعيش في حيّ فقير، مقنع الوجه ويرتدي قفازات، ويلاحقُ النساء في الشوارع ليلاً، حتّى يُطعَن بسكين في خاصرته ويلقى حتفه. وتبدأ التحريات لمعرفة قاتل «مروان»، خصوصًا وأنّ السيرة الذاتية للقتيل «لا تشويها شائبة» كما يقول سكان الحي وجيران الضحيّة. جريمة القتل تأخذ المسلسل إلى عالم من الغموض، ولكنّه غموض مصطنع وبارد ويزيد من حجم الضعف الذي يعانيه العمل. العمل من إخراج اللبنانية، ليال راجحة، وبتكليف من شركة «الصباح» للإنتاج. لم يسبق لراجحة أن قامت بإخراج مسلسل من قبل، ولكن كان من الأجدى بها دراسة تفاصيل دقيقة والعمل عليها، خصوصًا حركات الممثلين وطريقة التصوير.

ورغم الوقت الطويل الذي استغرقه تصوير «عالحدّ» (12 حلقة)، جاءت النتيجة مخيبة. لم تنقذ الممثلة السورية سلافة معمار العمل، في تجربة كان يعول عليها ضمن الدراما المشتركة، وهذا ما ظهر جليًا من ردود فعل المتابعين السوريين على مواقع التواصل الاجتماعي. لا تركز المخرجة ليال راجحة على الناحية التقنية، بل تتمركز على مواقع تصوير ومسافات مغلقة وباهتة جداً من حيث الشكل، سواء في المنازل أو حتى في المشاهد الخارجية التي تظهر زاوية واحدة فقط. وكان الكاميرات مثبتة، ولا تحسب راجحة حسابًا للتنويع، أو تقديم الرواية مصورة بتفاصيلها العامة، وتغيير نبض الأداء. وكأنها تحاول الانتهاء بسرعة من العمل لتقع في تنميط أوقع بدوره مجموعة من الممثلين في فخّ الحفظ «شفيعها»، وهو التناوب، بحيث تقدّم كل ليلة عرضاً مختلفاً، مما يستلزم نشاط فرق العمل من الصباح إلى المساء، على اختلاف الاختصاصات، بطريقة المداورة.

ويؤكد مديرها العام الممثل إريك روف أنها «المسرح الأول في فرنسا»، فيما عدا دور الأوبرا «من حيث حجم النشاط»، إذ تضم «400 موظف في 70 اختصاصاً مهنياً، و60 ممثلاً». وفيما يعمل اختصاصيو الديكور والبناؤون في سارسيل بضواحي باريسي، يتخذ مصممو الأزياء والمنجّدون والعاملون في مجال الإضاءة والصوت ومختلف الحِرَف الفنية وسواهم في المبنى المتعدد الطبقات الذي يضم قاعة ريشيليو.

ويشغل قسم الأزياء وحدة أجزاء عدة من المقرّ، ويضم نحو 50 ألف قطعة. وتقول مديرة خدمات الملابس سيلفي لومبار «نصنع ما بين 50 و70 زياً لكل عمل مسرحي». ويُبرز كبير مصممي الأزياء ليونيل أرمويه الجانب «النفسي» لأولى عمليات قياس الملابس، إذ يُجري بعض الممثلين خلالها تسميع نصوصهم بطريقة مسرحية، أي مرفقة بالحركات الملائمة.

يعود الفضل في استمرارية دار الـ«كوميدي فرانسيز» هذا الزمن الطويل إلى طريقة العمل، إذ إن الممثلين هم أبرز صانعي القرار. ويشرح روف الذي يشغل منصبه منذ عام 2014 أن «الفرقة أشبه بتعاونية ذاتية الإدارة، ولم يتغير ذلك منذ موليير». عندما ينضم ممثلون جدد إلى الفرقة، يوظفهم مسؤولو الإدارة بصيغة موقتة، لمدة سنة قابلة للتجديد. ثم يمكن أن تختارهم لجنة مكونة من سبعة ممثلين لتثبيتهم بصفة أعضاء دائمين. ولهذه اللجنة أيضاً القرار فيما يتعلق بزيادات الرواتب. وفي كانون الثاني/يناير 2021، أصبحت الممثلة الكبيرة دومينيك بلان العضو الدائم الرقم 538 منذ رفقاء موليير الأوّل. وثمة مقولة داخلية مفادها أن «المسؤول يوظف، والممثلون يصرفون»، إذ أن الأعضاء هم أيضاً من يقرر الاستغناء عن بعض الممثلين، ما يتسبب أحياناً في إثارة اعتراضات ومشاكل.

وبعد جفاء طويل مع الجمهور في بريطانيا، بلد شكسبير، عادت المسرحيات المستندة إلى نصوص موليير أخيراً لتستقطب متفرجين كثيرين من الإنكليز المتعطشين لكوميديا عابرة للزمن أبدع بكتابتها المؤلف المسرحي الفرنسي الذي احتُفل السبت بالذكرى المئوية الرابعة لولادته. وفي قاعة المسرح الوطني في لندن حيث اعتاد الجمهور على المشاهد الجدّية العميقة، علت ضحكات الحاضرين خلال مشهد يغطي فيه الممثل الأميركي دنيس أوهير بدور شخصية Tartuffe الشهيرة لموليير، خيانته من خلال محاكاة ساخرة لمشهد فروسية بريء أمام البطلة الأخرى أوليفيا وليامز. وقال الممثل الأميركي لوكالة «فرانس برس»: «الكوميديا يمكنها أن تعبر القرون إذا عرفنا ماذا نفعل». وأشار إلى أن «جزءاً من الفكاهة كان قائماً على اللغة، فيما استند جزء آخر على البلاهة المطلقة. لكن ثمة أيضاً لحظات عظيمة من الشفقة والعاطفة تغني العمل كثيراً».

وأثبت نجاح هذا الإنتاج المسرحي المستند إلى قصة «Tartuffe» عام 2019 بأن موليير قادر على استقطاب جمهور واسع في بلد شكسبير. لكنّ الحال لم تكن كذلك على الدوام. يقول نويل بيكوك من جامعة غلاسكو، وهو متخصص في أعمال موليير في البلدان الناطقة بالإنكليزية: «غالبا ما كان عدد الحاضرين على خشبة المسرح يفوق أولئك الموجودين في الصالة».

> لا تحسب راجحة حسابًا للتنويع أو تقديم الرواية مصورة بتفاصيلها

وفي هذه الحلقة الثانية أو الثالثة عند اكتشاف جريمة قتل الشاب المُتحرش، والتي تقوم بها «ليلى» المُدمنة على المهدئات.

تدخل «ليلى» رحلة الانفصام والغموض التي ربما تعود إلى لحظة اختفاء زوجها وتداعيات الانتظار لثماني سنوات أمام تحديات المجتمع ويوميات امرأة عاملة تحاول تحديد ابنتها الوحيدة عن الواقع وإمدادها بالعاطفة والثقة والثقافة. تغيب الانفعالات عند الممثل روديغ سليمان الذي يقوم بدور «وليد» صديق «ليلى». أداء سليمان كان من المفترض أن يزيد من قدرة هذا الممثل المعروف بحرفيّته العالية، لكنه يظهر هنا من دون لون في ردّات الفعل الخاصة لإقناعنا بدور زوج خائن اختار «ليلى»، صديقة زوجته، من أجل الهروب دون أي مبرر.

هذا العمل هو الخطوة الأولى للممثلة السورية سلافة معمار ضمن «موضة» المسلسلات القصيرة الأقرب إلى التجارية، والتي دأبت على إنتاجها وتصديرها منصة «شاهد» السعودية منذ سنتين، وتطرح قضية أو التحقيق في جريمة قتل وفق خيوط أصبحت مستهلكة جداً في العالم العربي، إذ تنقل عالم «المافيات» الغامض وفقاً لأهواء الكاتب والمخرج/ لكن كل من منظاره الشخصي وليس خدمة للقصة.

صحة

خطوات بسيطة لخفض الوزن بعد الأعياد

كارين إليان ضاهر

يمكن أن يتبع معظمنا نمط حياة صحياً في الأيام العادية، لكن في فترة الأعياد، من منّا لا يتناسى ذلك، ويضعف أمام كل المغريات في الموائد الغنية بالأطعمة اللذيذة؟ قد لا تكون هذه مشكلة فعلية، لكن يبقى الأهم أن يُتخذ القرار بعدم الاستمرار بهذه السلوكيات الخاطئة إلى أجل غير مسمّى، وبالعودة إلى النظام المتوازن حتى لا تتكدس الكيلوغرامات الزائدة تدريجاً وتزيد صعوبة التخلص منها عندها، خصوصاً أن عدد الوحدات الحرارية التي يمكن تناولها يومياً خلال فترة الأعياد قد يتخطى الـ3000 وحدة حرارية، أما بالنسبة إلى الكيلوغرامات الزائدة التي يمكن أن تكون قد تكدست خلال فترة الأعياد، فتقدم اختصاصية التغذية جوانا الحايك النصائح اللازمة للتخلص منها تدريجاً وبشكل خاص من الدهون في الجسم، فيما تشدد على أهمية عدم اتباع حميات صارمة عشوائية لأنها لا تساعد على خسارة الدهون، كما أنه سرعان ما نستعيد الوزن الذي تم التخلص منه بعد اتباعها.

وتشدد الحايك على ضرورة الإكثار من شرب الماء وترطيب الجسم باستمرار للتخلص سريعاً من مشكلة انحباس السوائل في الجسم ومن الملح الذي يمكن أن يكون قد تراكم في الفترة الماضية. إذ بعد أيام قليلة من الأعياد، من الطبيعي أن يزيد الوزن قليلاً عند قياسه. والسبب لا يعود هنا فقط إلى زيادة معدلات الدهون في الجسم إنما إلى انحباس السوائل في الجسم بسبب كميات الملح الزائدة التي تم تناولها في فترة الأعياد.

كذلك من الضروري الحرص على التوازن لا على الحرمان، فبعد كل الفوضى الحاصلة في فترة الأعياد والتهاون في النظام الغذائي المتبع، غالباً ما يتم التفكير بالتوجه إلى حمية «ديتوكس» أو إلى أية حمية صارمة أخرى.

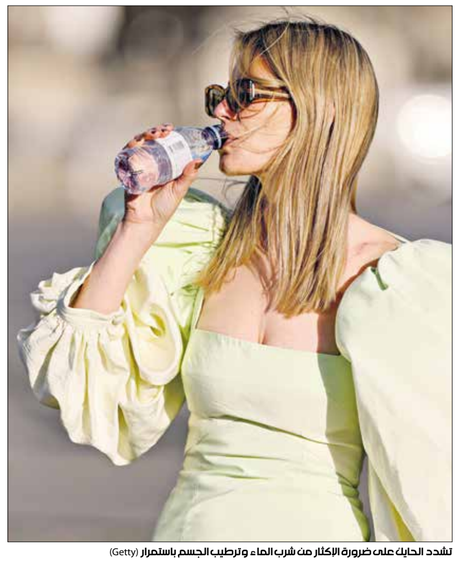
لكن بحسب الحايك، هذا النوع من الحميات يظهر عدم فاعليته ويفشل في معظم الحالات. فعند تقليص معدلات الوحدات الحرارية التي يتم الحصول عليها إلى حد كبير، ترتفع معدلات هرمونات الجوع إلى مستويات عالية ما يزيد الشهية ويشكل بالتالي تحدياً كبيراً في مواجهة إرادة الفرد لخفض الوزن واستعادة الرشاقة. ويجب التركيز على البروتينات قليلة الدهون خلال الوجبات لاعتبارها تؤمن إحساساً بالشبع لفترات أطول ما يساعد أكثر بعد على خفض الوزن واستعادة الرشاقة.

كذلك ينُصح بمعاودة التركيز على الوجبات الصغيرة، لأنها تساعد على ضبط مستويات السكر في الدم وعلى الحفاظ على توازنها ما ينعكس إيجاباً حكماً على مستويات الطاقة والنشاط.

وعلى الرغم من أهمية الوجبات الصغيرة، لا بد من اعتمادها بالطريقة الصحيحة. فيجب الامتناع عن تناول الوجبات الصغيرة الغنية بالسكر والدهون، والتركيز في المقابل على الوجبات الصغيرة الصحية وعلى رأسها المكسرات النيئة والفاكهة الطازجة والخضر المقطعة، أي الأطعمة التي تكون في متناول اليد، ويمكن تناولها في أي وقت عند الشعور بالجوع. علماً أن الدراسات قد أظهرت أن تناول السكر يمكن أن يتحول إلى نوع من الإدمان، ما يؤدي إلى الدخول إلى دوامة. هذا وتتكدس كميات السكر الزائدة في الجسم بشكل دهون، ويؤدي أيضاً إلى الرغبة في تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالسكر.

وينصَح بالحرص على ممارسة رياضة المشي من جديد والحفاظ على النشاط الجسدي. علماً أن الرياضة لا تساهم في حرق الوحدات الحرارية فحسب، بل هي تساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتنعكس إيجاباً على الصحة النفسية وتزيد من الإيجابية لدى من يمارسها، ما يشجع أكثر بعد على اتباع نظام غذائي صحي والقيام باختيارات صحية في نمط الحياة. فيكفي بحسب الحايك زيادة النشاط الجسدي بشكل يرتفع فيه معدل الخطوات اليومية التي يتم القيام بها، ليشكل هذا مساهمة مهمة في الطريق إلى تحقيق الهدف بخفض الوزن.

> من الضروري الحرص على التوازن في الأكل لا على الحرمان



تشدد الحايك على ضرورة الإكثار من شرب الماء وترطيب الجسم باستمرار (Getty)

درديشة

محسن جابر ينصح عمرو دياب ويوضح مصير ألبوم الحناوي

في هذه الدردشة مع «العربي الجديد» يتحدّث المنتج المصري محسن جابر عن تراجع سوية أعمال عمرو دياب الأخيرة، وسبب تأخير إصدار البوم ميادة الحناوي

محمود الخطيب

وجَه المنتج المصري محسن جابر نصيحة لمواطنه الفنان عمرو دياب، بالتأني في اختياراته الغنائية التي يقدمها في الفترة الأخيرة، مطالباً إياه بتقديم ما يعكس النضج الفني الذي وصل إليه. وقال، في حوار مع «العربي الجديد»، إن دياب «فنان ونجم كبير وذكي وصل إلى القمة بتعبه واجتهاده، ولأنني أحبه، عليه أن يتأنى فيما يقدمه من أغان حالياً لأنها لا تعبّر عنه». وبيّن جابر أن المقارنة بين ما يقدمه دياب حالياً، وبين الأغاني التي أنتجها له في بداية نجوميته مثل البومات: «تملّي معاك» و«قمرين» و«أكثر واحد»: «صعبة وليست في صالح المغني المصري». من جانب آخر، حسم المنتج المصري الجدل الذي يثار بين الفينة والأخرى، حول عدم طرحه لألبوم يارع أغنيات يملك حقوقه للفنانة السورية ميادة الحناوي، والتي أعربت في تصريحات صحافية سابقة عن خيبة أملها من عدم طرح الألبوم، معيدة السبب في ذلك إلى جابر الذي يرفض، بحسب تصريحاتها، طرح هذه الأغاني. والبوم حناوي الجديد يتألف من أربع أغنيات، اثنتين من ألحان محمد سلطان هما: «رجعنا لبعضينا» و«أنا اللي جبته لنفسي»، وأغنية من كلمات عبد الوهاب محمد وألحان بليغ حمدي هي: «ما بتنتسيش»، وأغنية رابعة من ألحان محمد ضياء. ووضّح جابر الأمر، بقوله: «ميادة الحناوي جزء هام من تاريخي الفني وأنا على تواصل معها، لكن بحكم الظروف السياسية في بلدها وما أصاب العالم بفعل جائحة كورونا، لم يكن متاحاً أن نلتقي». وربط جابر مسألة طرح الأغنيات الأربع في «ميني البوم» قد يصدر خلال العام الحالي، بإعادة التوزيع الموسيقي للأغنيات وتسجيلها مجدداً، مبيناً: «تاريخي لا يسمح لي بطرح عمل فني غير مكتمل، فهذه الأغاني سواء صدرت وحدها في (ميني البوم) أو ضمن البوم كامل، تحتاج إلى إعادة تسجيلها مجدداً كونها سجلت قبل عدة سنوات، والموسيقى تطورت وتغيرت».

وساق جابر مثالاً على التعديلات المطلوبة في هذه الأغنيات، موضحاً: «في أغنية (ما بتنتسيش) التي سجلناها في اليونان، والتي يقول مطلعها: (ما بتنتسيش ما بتنتسيش/ أنا ويا غيرك صحيح بعيش/ بس انت برضه ما بتنتسيش)، اكتشفنا أن الأغنية تصف حال المطربة وهي مشتاقة لحبيبها السابق، وفحوى الكلام أنها خائنة، فأوقفت العمل وطلبت حينها من الشاعر الراحل عبد الوهاب محمد تعديل الكلام الذي أصبح: (ما بتنتسيش ما بتنتسيش/ أنا ويا غيرك صحيح ح عيش/ بس انت برضه ما بتنتسيش)، فهذا العمل يحتاج لإعادة تسجيل الغناء، حتى أستطيع طرحه للجمهور، وأنا كمنتج لي تاريخي أرفض طرح عمل لفنانة بقيمة ميادة الحناوي، توحي بأنها ما زالت تعشق حبيبها السابق وهي على ذمة رجل آخر»، وحول دعوته نقابةَ الموسيقيين المصريين، بالسماح لمغنّي المهرجانات بممارسة نشاطاتهم الفنية بعد أن تم منعهم، قال جابر: «لم يحدث أن تم إيقاف أي فنان عن العمل، لأن في ذلك قطع أرزاق، فالمأمول هو استحداث لجنة في النقابة لتقييم الأغنيات قبل السماح بطرحها للجمهور». وأكد جابر أن «الجمهور هو مقياس نجاح أي فنان، وأن الأغنية ستصل للناس إذا أحبوها مهما جرى منعها، لذا بدلاً من محاربة مغني المهرجانات في أرزاقهم، يمكن احتواؤهم وتقويم أعمالهم».

جابر: ميادة الحناوي جزء هام من تاريخي الفني وأنا على تواصل معها (المكتب الاعلامي)