منوعات

MEDIA

أخبار كاذبة

يروّج مستخدمون لمواقع التواصل لأخبار تدّعي انسحاب ملكة جمال المغرب من مسابقة ملكة جمال الكون التي ستقام في إسرائيل الشهر المقبل. إلّا أنّ الادعاء غير صحيح، فحتى الساعة لم يخرج أي إعلان مماثل عنها أو عن أي جهة رسمية.

تتداول صفحات خبراً يزعم أن الطبيب الألماني توماس جيندجز ترك رسالة وداع قبل انتحاره خلال الشهر الحالي، يقول فيها إنّه لم يعد راغباً في أن يكون جزءاً من الإبادة الجماعية التي يتسبّب فيها اللقاح المضاد لفيروس كورونا. لكنّ الخبر زائف.

قال الرئيس التونسي قيس سعيّد أخيراً إنّ بلجيكا بدأت منذ سنوات الثمانينيات باستخدام الانتخاب الآلي عن طريق الأجهزة الإلكترونية. لكنّ التصريح مضلّل، إذ لم تبدأ بلجيكا في الانتخاب الإلكتروني/الآلي في الثمانينيات من القرن العشرين.

يشارك مغردون صورة للممثل السوري جمال سليمان يظهر فيها حمالاً علم بلاده، ويزعمون أنّه عاد إلى وطنه بعد تخلّيه عن المعارضة. لكنّ سليمان نفى صحة الأنباء المتداولة عن عودته إلى سورية، معتبراً أنّها حق مشروع وليس كرم أخلاق من أحد.

تحاصر الأزمة المالية القطاع الصحافي والإعلامي الأردني منذ سنوات، قبل أن تتفشى جائحة كورونا وتزيد الأوضاع سوءاً، من دون تجاهل سقف الحريات المنخفض في البلاد، فهل يتمكن القطاع من النهوض مجدداً؟

الوباء يخنق تطلعات الصحافيين الأردنيين

عمّان ـ **أنور الزيادات**

تتجه الأوضاع المعيشية للصحافيين الأردنيين منذ سنوات نحو الأسوأ، بفعل الأزمات المالية التي خنقت المؤسسات الإعلامية في البلاد، وتحديداً الورقية، بعد عزوف المشتركين عن تجديد اشتراكاتهم السنوية معتمدين على ما تقدمه لهم منصات التواصل، وكذلك فعل المعلنون.

الأزمة التي يعيشها صحافيو الأردن ضاعفتها جائحة وباء فيروس كورونا، وما تبعها من إجراءات في البلاد، على رأسها قانون الدفاع والأوامر والبلاغات الصادرة بموجبه. وإذا ما استثنينا الإعلام الرسمي المدعوم حكومياً، فقد نالت الأزمة من قنوات تلفزيونية وصحف ورقية ومواقع إلكترونية تُركت لتواجه المصير الذي لقيته صحيفة «العرب اليوم» التي أغلقت عام 2013، والنسخة الورقية من صحيفة «السبيل» التي توقفت طباعتها عام 2019.

يكشف رئيس تحرير صحيفة وموقع «الحياة» الأردنية محمد أبو شيخة، لـ«العربي الجديد» أنّ مئات الصحافيين الأردنيين يعانون من تدني قيمة رواتبهم والتأخر في تلقيها لشهرين أو أكثر، وسط تراجع حجم المبيعات وإلغاء اشتراكات الصحف اليومية والأسبوعية. ويلفت أبو شيخة إلى أنّ وباء كورونا فاقم الأعباء المالية على المؤسسات الإعلامية، وساهم في تدهور أحوال الصحافيين والمواقع الإلكترونية وما تبقى من منشورات أسبوعية. وحذّر من أنّ مئات الصحافيين مهددون بالاستغناء عن خدماتهم لينضموا إلى صفوف العاطلين عن العمل من مختلف القطاعات. ويشير إلى أنّ صحافيين كثيرين أصبحوا يفكرون بالهجرة من البلاد، لممارسة الصحافة أو أي مهنة أخرى، أمام هذا الواقع الاقتصادي المتردي.

هذه الحال يعبّر عنها أيضاً الصحافي وليد حسني، الذي عمل في مؤسسات إعلامية وصحف مختلفة. ويتخوف حسني، في حديث مع «العربي الجديد»، من أنّ لا حلول في الأفق لهذه المشاكل، وعلى رأسها الأمان الوظيفي. ويقول حسني إنّ «الصحافي الأردني مهدد في لقمة عيشه، فإما أن يتحول إلى عاطل عن العمل بإرادته لضعف المردود، وإما بسبب مشاكل مالية تواجهها المؤسسات الإعلامية، أو لأسباب أخرى تتعلق بإدارة هذه المؤسسات، خاصة الصحف الورقية». ويشير إلى أنّ الصحف الورقية اليوم «شبه منتهية»، لأنّها تواجه مشاكل عدة وكثيرة، فيما تعاني الصحافة الإلكترونية بدورها أزمات عدة، أبرزها ديمومة التمويل ونوعية المحتوى.

الصحافي خلدون الخالدي، من خريجي عام 2014، ولا يمارس عملاً منتظماً حالياً. فور تخرجه، عمل الخالدي في موقع إلكتروني، مقابل راتب يصفه بالمقبول، ثم اتجه إلى التعاون بالقطعة مع صحيفة يومية. عمله هذا وفر له مردوداً حسناً، خصوصاً أنّه يقيم قرب مخيم للاجئين السوريين ويغطي أخبارهم التي كانت تلقى اهتماماً وقبولاً. لكنّ تغيراً في رئاسة التحرير قلب أوضاعه، فانخفض دخله إلى النصف، وأصبحت شروط النشر أصعب. يقول الخالدي لـ«العربي الجديد» إنّ «الأمور انقلبت رأساً على عقب مع تفشي جائحة كورونا وإصدار أوامر الدفاع الحكومية، إذ جرى فصل العديد من العاملين بعقود، وخفضت رواتب الموظفين، حتى فقدت عملي». ويلفت إلى أنّ عدداً غير قليل من الصحافيين لم يجدوا عملاً منذ فصلهم بسبب الجائحة، أما من وجدوا وظيفة فهم يتلقون رواتب متدنية، فيما تتضاعف مشاكل أبناء المحافظات، كون العمل الإعلامي مرتبطاً أكثر بالعاصمة عمّان. ويلفت إلى أنّ الكثير ممن يعملون في المواقع الإخبارية الإلكترونية من غير خريجي الإعلام والصحافة، ويزاولون هذه المهنة كعمل ثان إضافي، ويقبل عليهم أصحاب العمل لتدني الرواتب التي يطلبونها، وبعضهم أصلاً من غير المدربين. ويطالب المؤسسات الحكومية والخاصة بإعطاء الأولوية لخريجي الإعلام، معتبراً أنّ مستقبل الصحافيين «مظلم وغير واضح». ويقول الخالدي إنّ الكثير من الخريجين تأملوا في إضافة مادة التربية الإعلامية للمناهج المدرسية (ما يسمح لهم بتدريسها) إلاّ أنّ هذه الآمال تبخرت رغم الوعود السابقة بتصنيف وزارة التربية لمادة التربية الإعلامية كنشاط مدرسي.

> الأمان الوظيفي أولوية لدى العاملين في الإعلام الأردني

على صعيد متصل، يرى أمين سر نقابة الصحافيين الأردنيين عدنان برية، في حديث لـ«العربي الجديد»، أنه في تشخيص أزمة الصحافة الوطنية «نستعجل بالتركيز على أنواعها التقليدية، لما أصابها من اعتلال أعمق، مقارنة بالحديثة منها، لكن الواقع يعكس أزمة تشمل أنواعها جميعاً». ويوضح برية: «مبكراً، شُخّصت أزمة الصحافة الوطنية بأنها تعبير عن صراع بقاء، جذوته تستند إلى هوامش التكلفة وثورة الاتصالات، وتخوضه الصحافة الورقية في مواجهة الصحافة الإلكترونية، بيد أنّ أمر الأزمة ظهر أكثر وضوحاً مع ذروتيها، ليتبين أنها تمتد إلى مختلف أنواع وسائط الإعلام». ويضيف: «لا خلاف بشأن تآكل مداخيل وسائط الإعلام الوطنية، في مقابل النمو المضطرد لمداخيل الوسائط العابرة للوطنيات؛ وأيضاً لا خلاف بشأن غياب التنوع المؤسسي، على مستوى المحتوى، خصوصاً في دول ما عُرف بالعالم الثالث، أو تلك العالقة في المرحلة الانتقالية من تجربتها الديمقراطية. المداخيل والتنوع المؤسسي يشكلان ثنائية خطيرة تعمّق أزمة الصحافة الوطنية، بمختلف أنواعها، ويدفعان بها إلى انحرافات مهنية، قوامها محتوى بسوية رديئة أو بلون واحد، يفقدها حواضنها وجمهورها». ووفقاً لبرية، ينسحب الأمر على المزاولين لمهنة الصحافة والإعلام، إذ تحد الثنائية من قدرتهم على مواصلة المزاولة من جهة، لما تتسبب به من انحسار للفرصة البديلة القادرة على هضم تنوعهم، ومن جهة ثانية تُلقي بظلال ثقيلة على قدرتهم المعيشية التي لا شك أن ضيقها يؤثر على استقلاليتهم المهنية وعلى تطويرهم لأدواتهم ومواكبتهم لما يستجد في هذه الصناعة.

ولطالما نادت المنظمات المعنية بالحريات العامة والصحافية بكسر القيود القانونية المفروضة على المزاولين لمهنة الصحافة والإعلام، لكنها لم تتنبه إلى أثر الملف المعيشي على مجمل المشهد الصحافي. ويقول برية إنّ «وسائط الإعلام في الأردن، التقليدية والحديثة، تقف على حافة خطرة، إذ تعاني تراجعاً حاداً في مداخيلها، بينما مؤشرات الاقتصاد الوطني لا تشي بخير مقبل عليها، ويرافق ذلك إصرار على مواصلة تقييدها بجملة من القوانين والأنظمة، وكذلك بإجراءات تنفيذية» تحمل صبغة عُرفية، في بيئة عاجزة عن إحداث تغيير جوهري يؤثث لمسار إنقاذي». ويلفت أمين سر نقابة الصحافيين الأردنيين إلى أنّه باستثناء وسائط الإعلام الرسمية التي تتلقى تمويلاً مباشراً من الحكومة أو غير مباشر من جهات حكومية (مدنية وعسكرية)، لا يمكن الحديث عن صحافة وطنية «مستقلة» و«مستقرة» في الأردن، والخروج من الأزمة غير ممكن من دون الحديث عن تغيير جوهري يصيب القيم الضابطة لمختلف الأطراف ذات الصلة بصناعة الصحافة والإعلام، وعلى رأسها الأطراف الرسمية التي ما زالت تمسك على تقليديتها وعرفيتها في إدارة المشهد.

وكان نائب نقيب الصحافيين الأردنيين، جمال اشتيوي، قد أكد، لـ«العربي الجديد»، في حديث معه خلال الشهر الحالي، أن «لا صحافة بلا حرية»، وأنّه «لا بد من تطوير المحتوى داخل وسائل الإعلام الأردنية بطريقة مسؤولة تقدم الحقيقة وتحترم خصوصيات الناس». وأكد أهمية العمل وفق الضوابط الأخلاقية للمهنة، مضيفاً أنّ «أيّ قيود تفرض على النشر مرفوضة» مشدداً على أهمية تعزيز الحريات ورفض أي قوانين معطلة. وأشار اشتيوي حينها إلى ضرورة إعادة النظر بقانون الجرائم الإلكترونية وإلغائه، معتبراً أنّ «هناك مساحة من الحرية في البلاد يمكن العمل من خلالها من دون تشنجات أو اغتيال للشخصية، وأنّ من المهام الرئيسية للنقابة رفع سقف الحريات، وسيتم إصدار واستحداث تقرير سنوي من النقابة حول الحريات الصحافية».

قانون الدفاع والأوامر والبلاغات الصادرة بموجبه قيدت عمل الصحافيين (جوردان بيكس/ Getty)

تحت الرقابة

احتل الأردن المرتبة 129 في نسخة 2021 من التصنيف العالمي لحرية الصحافة الذي تعده منظمة «مراسلون بلا حدود»، من أصل 180 بلداً، متراجعاً مرتبة واحدة عن عام 2020.

ولفتت «مراسلون بلا حدود» إلى أنّ «الصحافة الأردنية تجد نفسها عالقة بين مطرقة الرقابة الذاتية وسندان الخطوط الحمراء التي ترسمها السلطات، حيث من الشائع أن تظل بعض المقالات والتقارير في رفوف قسم التدقيق من دون أن ترى النور، بينما تواجه أحياناً أخرى عراقيل داخلية لكي تبقى بعيدة عن الأنظار. كما تفرض أجهزة الاستخبارات رقابة صارمة على الصحافيين الذين يجدون أنفسهم مجبرين على الانخراط في الاتحاد الأردني للصحافة الذي تتحكم فيه الدولة».

وأشارت المنظمة إلى أنّه «منذ 2012 ومع مراجعة القانون الخاص بالصحافة والنشر، عزّزت السلطات رقابتها خصوصاً على الإنترنت، فأغلقت مئات المواقع منذ 2013، وكان الداعي في أغلب الحالات عدم الحصول على ترخيص. ومنذ اعتماد قانون الجرائم الإلكترونية، سنة 2015، أصبح من الممكن أن يؤدي إصدار صحف إلكترونية أو منشورات صحافيين مواطنين على شبكات التواصل إلى الاعتقال، في حال المتابعة القضائية. وبذرائع أمنية، تلاحق السلطات الصحافيين بموجب قانون مكافحة الإرهاب الذي يلفه الغموض التام. كما أنّ أوامر هيئة الإعلام القاضية بالتزام الصمت والامتناع عن التغطية في بعض الحالات من شأنها أن تقوض القدرة على فتح نقاشات عامة وتحد من وصول الصحافيين إلى المعلومات المتعلقة بالقضايا الحساسة التي تستأثر باهتمام الرأي العام».

مراجعة

يوفر فيلم «آية»، للبلجيكي سيمون كوليبالي جيار، نظرة عن حياة النساء في جنوب الصحراء، بين رملها الساخن وماء البحر المالح الذي يفترس ذلك الرمل

فيلم «آية»
توثيق يهيمن على الخيال

محمد بنعزيز

بعد انحسار وباء كورونا، انعقدت حضورياً دورة جديدة لأحد أكبر المهرجانات المغربية: الدورة الـ 14 لـ«المهرجان الدولي لفيلم المرأة بسلا»، المُقامة بين 8 و13 نوفمبر/تشرين الثاني الحالي. كثافة الحضور والأنشطة المبرمجة دليلٌ على محاولة تعويض الزمن السينمائي الذي أهدره الوباء.

حرص المهرجان على أنْ تكون المرأة في قلب الفعل السينمائي، وفي قلب الحياة. تضمّن البرنامج مسابقة رسمية للأفلام الروائية الطويلة، عن تيمة المرأة؛ ومسابقة رسمية لأفلام وثائقية، تتطرّق إلى نضال المرأة من أجل المساواة، وضد كلّ أشكال التمييز. هناك أيضاً نافذة على الفيلم القصير المغربي، لمواهب نسائية شابة، وأخرى على الفيلم الروائي الطويل المغربي. بالإضافة إلى تكريم السيدما السويسرية «ضيف شرف» هذه الدورة، وتكريم الممثلتين المغربيتين سامية أقريو

في حفلة الافتتاح، وثريا العلوي في حفلة الختام. أفلام المهرجان تروي حكايات من جغرافيات مختلفة، من وسط آسيا وأفريقيا وأميركا اللاتينية. منها «آية» (ساحل العاج، 2021)، للبلجيكي سيمون كوليبالي جيار، مُقدّماً نظرة عن حياة النساء في جنوب الصحراء، بين رملها الساخن وماء البحر المالح الذي يفترس ذلك الرمل من أطرافه. تقضي المرأة آية كلّ وقتها في تدبير الطعام وتحضيره، في بيئة عدوانية شحيحة، من دون أنْ تشبع. هذا يُسبّب إنهاكاً بدنياً هائلاً، يجعل النوم مسيطراً على الجفون. في أجواء كهذه، ينتقل ملل الحياة الواقعية إلى إيقاع الفيلم. هكذا، يصير الفيلم تخييلي توثيقياً في جوانب كثيرة منه. هذه خاصية فنية، تحبّها المهرجانات السينمائية، ولا يطيقها شباك التذاكر. يتأكل الساحل، بتقدّم البحر، ويمحو البلد. مراهقة تتأمّل تبدّد أطلال موطنها. قبور

> أعار المخرج بطلة فيلمه وعيه البيني الأوروبي الأخضر

مثقوبة ومنازل منهارة. في الفيلم، وحدة حدث، وزمن، ومكان. جزيرة تتآكل من أطرافها، وسيبتلعها المحيط. ماذا سيفعل السكّان؟ لا بُدّ من رحيل إجباري. أطلال الجزيرة وأطلال القبور. هذا كلّ ما بقي من حياة آفلة. يشبه هذا مطلع قصائد قديمة. يعيش البشر حكايات تتشابه في خطوطها العامة. حيث يحلّ الخراب، يجب الرحيل. هذا يغذّي الحنين. ما الذي سنُعلمه آية للمتفرّجين؟ سيتعلّمون أنّه يصعب قطع

شارك الفيلم في «المهرجان الدولي لفيلم المرأة بسلا» (فيسبوك)

انشغال بالهمّ الافريقي

سيمون كوليبالي جيار معروف بالوثائقيات المنشغلة بالهمّ الافريقي، كما في «أنيما» (2013) و«بار» (2013) و«بولي بانا» (2017). يعرف المخرج كيف ينقل إلينا هذا الهم ببساطة تشبه بساطة عيش آية وتقلّباتها، المنقولة بأسلوب سرد بصري متفرّد، يدعو الى مراجعة المفاهيم السينمائية، ويؤكّد على خذلان جمودها، من دون الاخلال بالوظيفة الجمالية والفكرية للفيلم السينمائي.

نجوم

ملكة سباق الأغنيات

حققت النجمة أديل، الجمعة، إنجازاً مزدوجاً نادراً، بتصدرها في آن واحد ترتيبي مبيعات الألبومات والأغنيات المنفردة في بريطانيا، بألبومها المنتظر «30» الذي صدر في 19 نوفمبر/تشرين الثاني الحالي، وبأغنيتها «إيزي أون مي» Easy On Me.

وأوضحت «أوفيشل تشارتس كومباني» أن 261 ألف نسخة بيعت خلال أسبوع من اليوم «30»، وهو الأول لأديل منذ ست سنوات، فاصبح بذلك الألبوم الأكثر مبيعاً في الأسبوع الأول لطرحه خلال سنة 2021.

وبات «30» رابع ألبوم للنجمة يحتل صدارة ترتيب مبيعات الألبومات البريطاني، وسبقته إلى ذلك ألبومات «25» و«21» و«19» التي عادت أصلاً بقوة هذا الأسبوع إلى قائمة الأسطوانات الأكثر مبيعاً، وحصلت تباعاً على المراكز الخامس عشر والثامن عشر والحادي والثلاثين.

وحافظت المغنية والملحنة والمؤلفة البالغة 33 عاماً للأسبوع السادس توالياً على تصدرها سباق الأغنيات المنفردة مع أغنيتها الجديدة «إيزي أون مي»، محطمة بذلك رقمها القياسي الشخصي الذي كانت قد حققته من خلال أغنيتها «سامواَن لايك يو» Someone Like You، عندما بقيت في المركز الأول خمسة أسابيع.

ونجحت اثنتان من الأغنيات الاثنتي عشرة التي يضمها الألبوم في أن تكون ضمن الأغنيات المنفردة الأكثر مبيعاً، هما «أوه ماي غاد» Oh My God التي نالت المرتبة الثانية، و«آي درينك واين» I Drink Wine في المركز الرابع.

وباتت الأغنيات التي يستمع إليها مشتركو الخدمة المدفوعة من «سبوتيفاي» تُلعب على التطبيق بحسب ترتيبها الأصلي في الألبوم منذ الأحد الماضي، نزولاً عند طلب أديل التي تنتقد البث «العشوائي» (shuffle) للأغاني عبر خدمات البث التدفقي.

ورحبت أديل بهذا التغيير، وغردت «كان ذلك طلبي الوحيد في قطاعنا المتغير باستمرار. لا نصنع البومات بكل هذه العناية والتفكير في قائمة الأغنيات من دون سبب. الفن الذي نصنعه يروي قصة، ويتعين الاستماع إلى قصصنا الصلة بالأمكنة التي وُلدوا وتربّوا فيها.

آية، اسم مسلم في مجتمع مسيحي. جزيرة تتآكل من أطرافها، بينما تمثال مريم العذراء يتفرّج على البؤس. ما كان مشاهد رومانسية تبدّد بسبب التعرية البحرية. يجري نقل القبور للحفاظ على الأجداد. السكّان يُرحّلون الأموات أولاً. تعرية بحرية تجرف القبور. فجاة، تُفهم وقائع متباعدة. تظهر الصلة بين التحوّلات المناخية ونمط العيش. هناك وضوح في تحوّل الوضعيات في الفيلم. رحل الجميع، وبقيت المراهقة وحيدة في الجزيرة. لا تستطيع التكيف مع أمكنة جديدة، كأنّ لديها خياراً. هي وفية لبيئتها. هذا يميّزها عن الهاربين.

بُني الفيلم على واقعة حقيقية، معروفة إعلامياً باسم جزيرة لاهو كباندا (Lahou Kpanda). تُقدَّم وقائع بسيطة. تتطوّر الأحداث، ويكتشف المتفرّج أنّها تتراكم تدريجياً، لتصير أكثر تعقيداً. في السيناريو وحدة في المادة والموضوع والطريقة. جزيرة من النساء تقريباً. لم يكن هناك أب أو أخ أكبر ليقمع آية أو يرغمها على شيء. دراما مبنية على تنافر غايات الشخصيات، غاية الأم وغاية المُراهقة آية.

سألتها أمها: آية، هل سترحلين؟ أجابت: لا. رحلت الأم، وبقيت آية وحدها. عزل المخرج بطلته في الجزيرة ليعصرها أمام الكاميرا. صارت نسخة مصغّرة، مواغلي (فتى الأدغال). عزلها ليختبر معدنها. ضحّت آية، وبقيت وحدها. صارت تحاور الحيوانات. تسأل السلطعون هل سيرحل. فيلم يغلب عليه الطابع الاجتماعي التوثيقي. يبدو أنّ آية ابنة الجزيرة، وليست ممثلة. يهيمن توثيق الحقائق الطبيعية على تطوير التخييل. يشتدّ هذا حين يكون المخرج قادماً من بيئة ثقافية مختلفة، ويريد التقاط حقيقة عيْنة من المجتمع الأصلي بنظرة استشراقية مُتحيِّزة. مخرج يفترض أنّ البطولة صمودٌ وبقاء، بينما الشبّان يفرّون من بلدتهم. لم يمنح المخرج بطلته الأفريقية ظروف عيشه البلجيكي. أعارها فقط وعيه البيئي الأوروبي الأخضر. فجاة، تغيّرت المُراهقة، ولم يبقَ إلاّ أنْ تُلقي خطاباً في مؤتمر غلاسكو للتغير المناخي عام 2021، لتدافع عن التنوّع البيولوجي. وتناضل من أجل المناخ والبقاء في الجزيرة التي تغرق، هي التي لم تكن تشبع.

يذكر أنّ الجائزة الكبرى للمهرجان حصل عليها الفيلم الكندي «كوسيبان» للمخرجة مريام فيريولت، وجائزة لجنة التحكيم نالها فيلم «كوستا برافا» للمخرجة اللبنانية مونية عقل، وجائزة أول عمل منحت لفيلم «كلاراسولا» لنتالي الفاريز ميسين من كوستاريكا. أما جائزة أحسن دور رجالي فكانت من نصيب الممثل الفلسطيني صالح بكري عن فيلم «كوستا برافا»، وجائزة أحسن دور نسائي للممثلة ماريا سكاريسيس عن الفيلم الكرواتي «مار». وحصل على جائزة الفيلم الوثائقي فيلم «كما أريد» للمخرجة الفلسطينية سماهر القاضي، ونال «المعلقات» لمريم أدو تنويهاً من لجنة التحكيم.

نظم المهرجان ندوتين فنيتين موازيتين، حول «حرية الإبداع في مواجهة الرقابة والرقابة الذاتية»، و«تمثلات المرأة في السينما والسمعي البصري». ويهدف «المهرجان الدولي لفيلم المرأة بسلا» إلى الحفاظ على توجهه الأصلي وعلى هويته، بوصفه مهرجاناً كرس فعالياته للخيال النسوي في السينما.

الألبوم الأول لأديل منذ ست سنوات (توقعا أكمان/ فرانس برس)

261 الف نسخة بيعت خلال اسبوع من البوم «30»

بالطريقة التي أردناها. شكراً (سبوتيفاي) لإصغائك». يشير عنوان «30» الذي اختارته للألبوم إلى عمرها عندما بدأت بتسجيله قبل ثلاثة أعوام، في مرحلة كانت حياة صاحبة أغنية «هيلو» Hello تشهد سلسلة اضطرابات، بين طلاقها والتوقف المفاجئ لمسيرتها الفنية.

وكشفت البريطانية المقيمة في لوس أنجليس عن الصعوبات التي واجهتها عند بلوغها الثلاثين، في مقابلة مع مجلة «فوغ» تضمنت عدداً من الاعترافات. وقالت أديل (33 عاما) في النسخة البريطانية من المجلة «في الثلاثين من عمري، انهارت حياتي من دون سابق إنذار». وأضافت «أشعر بأن هذا الألبوم أشبه بتدمير الذات، ثم التأمل الذاتي، فالخلاص الذاتي».

وتناولت أديل انفصالها في إبريل/نيسان 2019 عن زوجها سَيمون كونيكي الذي كان يعمل في القطاع المالي وأسس جمعية خيرية، وقالت في هذا الصدد: «لم يعد ذلك مناسباً لي (...) لم أكن حزينة، لكني كنت سأصبح كذلك لو لم أفكر في نفسي أولاً». وأشارت أديل إلى أنها سجّلت هذا الألبوم شديد الخصوصية، بهدف الإجابة عن أسئلة نجلها أنجيلو (9 سنوات) عن هذا الطلاق، ولمداواة الجرح الذي الحقه به.

(فرانس برس، العربي الجديد)

نصيحة

الشعر الأبيض... الأسباب وطرق العلاج

كارين إليان ضاهر

ما إن تظهر الشعرة البيضاء الأولى، حتى ندرك تماماً أن المزيد منها سيظهر سريعاً، إذ يصبح من الصعب أن نخفيها، لتصبح وتيرة تلوين الشعر أكثر تسارعاً مع مرور الوقت. من منا لا يبحث عن الوسائل التي يمكن أن تؤخر مثل هذه العلامات التي ترتبط في الأذهان بالتقدم بالسن؟ حتى وإن ظهرت في كثير من الأحيان في سن مبكرة؟

في الواقع، إن ظهور الشعر الأبيض في سن متأخرة مسألة لا مفر منها، وتبدو طبيعية، لكن ظهوره في مرحلة العشرينيات أو الثلاثينيات، يبدو أكثر صعوبة. ما هي عوامل ظهور الشعر الأبيض باكراً؟

العامل الجيني: يُعتبر أهم العوامل المسببة للشيب. لهذا يُمكن أن يظهر الشعر الأبيض لدى البعض في مرحلة العشرينات، أو قد يحصل ذلك في سن متأخرة، بسبب العامل نفسه.

النقص في مادة الميلانين: في معظم الحالات، يشكل النقص في الميلانين سبباً أساسياً لظهور الشعر الأبيض. علماً أن إنتاج الميلانين يرتبط بالنمط الغذائي المناسب، وبمكملات البروتينات. أما النقص فيها؛ فيؤدي إلى الشيب المبكر مع انخفاض معدلات الميلانين إلى أدنى مستوياتها.

الهرمونات: تظهر الدراسات أن عدم التوازن في معدلات الهرمونات في الجسم، يساهم في ظهور الشعر الأبيض. لذلك، في حال زيادة معدلاته في سن مبكرة، من المهم استشارة الطبيب للتأكد من عدم وجود خلل في معدلات الهرمونات في الجسم.

مشكلات صحية: بعض المشكلات الصحية التي لم يتم تشخيصها، قد تساهم في ظهور الشعر الأبيض، بسبب فقدان المادة الملونة في الشعر، ومنها فقر الدم من نوع Pernicious Anemia، ومتلازمة الشيخوخة المبكرة، وأمراض الغدة الدرقية، وأيضاً الأمراض المناعية، مثل الـ Vitiligo.

النقص في الفيتامينات والمعادن: يساهم النقص في الحديد والفيتامين ب والفولات والفيتامين ب 12 والسيلينيوم، في نمو الشعر الأبيض أيضاً. وقد لوحظت معدلات منخفضة من الفيتامين ب 12 وحمض الفوليك، إضافة إلى انخفاض معدلات البيوتين، لدى الأشخاص الذين عانوا الشيب المبكر.

التوتر: ظهرت معدلات عالية من الأكسدة نتيجة الإجهاد النفسي الزائد، ما ساهم في ظهور الشعر الأبيض.

الكيميائيات: قد يكون استخدام مستحضرات غنية بالكيميائيات، كالشامبو والصابون وصبغة الشعر، سبباً مباشراً لنمو الشعر الأبيض.

التدخين: من العوامل الأساسية أيضاً

> يشكك النقص في الميلانين سبباً أساسياً لظهور الشعر الأبيض

في ظهور الشعر الأبيض في سن مبكرة.

Hydrogen Peroxide: تنتج بصيلات الشعر الـ Hydrogen peroxide الذي يتكدس في الشعر، فيتسبب بفقدان لونه الذي يتحوّل إلى اللون الرمادي ثم إلى الأبيض، وبالتالي بمنع تراكمه يمكن أن يستعيد الشعر لونه.

من جهة أخرى، فإن استعادة لون الشعر بعد أن يتحوّل إلى الأبيض، مسألة ترتبط بالسبب. فإذا كان العامل الجيني سبباً، لا مجال لتغيير ذلك. أما إذا كان السبب مرتبطاً بمشكلة صحية معينة، فيمكن استشارة طبيب لاتخاذ الإجراءات المناسبة لمعالجتها، وعندها يمكن استعادة المادة الملوّنة للشعر، وإن لم تكن النتيجة مضمونة دائماً.

كما أن ذلك ممكن أحياناً بعد العلاج الهرموني، أو بعد تناول مكملات الفيتامين ب 12. وإذا كانت المشكلة في التغذية، وفي النقص في الفيتامينات والمعادن، فتتوافر خطوات كثيرة يمكن القيام بها في نمط الحياة، لتصحيح المشكلة أو لوقفها عند حد معين، حتى لا تتفاقم أكثر.

ومن أبرز الحلول: التركيز على تناول مضادات الأكسدة (من أهم مصادرها الشاي الأخضر وزيت الزيتون والفاكهة والخضار الطازجة والسمك)، ومكافحة النقص في الفيتامينات والمعادن (ثمار البحر والبيض واللحوم الحمراء والحليب والسلمون والجبنة والعدس واللوز والهليون والشوكولاتة الداكنة)، والعلاجات الطبيعية، وتناول البروتينات، والامتناع عن التدخين.

نقص فيتامين ب 12 من أهم اسباب ظهور الشيب (Getty)

دردشة

غادة عادل: «المحكمة» يناقش قضايا اجتماعية شائكة

على هامش احتفالها بتجربتها الجديدة في فيلم «المحكمة»، تحكي الممثلة غادل عادل عن دورها ومشاريعها المقبلة

القاهرة ـ مروة عبد الفضيل

ترى الفنانة المصرية غادة عادل أن اتجاهها أخيراً إلى تقمص الشخصيات المركبة أتاح لها فرصة تقديم رسائل مجتمعية مهمة، عن طريق الأعمال الفنية ذات المضامين القوية. وحققت هذه الأدوار لها حضوراً واضحاً، سواء سينمائياً أو تلفزيونياً، بعد نجاح الكثير من أعمالها. بداياتها الفنية توثّقت أكثر من خلال فيلم «صعيدي في الجامعة الأميركية»، واستطاعت وقتها أن تثبت نظرية أن الجمال والموهبة قد يجتمعان. «العربي الجديد» التقتها على هامش احتفالها بتجربتها السينمائية الجديدة «المحكمة».

■ ماذا تمثل لك تجربة فيلم «المحكمة»؟

الحمد لله تجربة جديدة أتمنى أن تحوز على إعجاب الجمهور وأكون عند حسن ظنه. وأنا بالطبع لا أستطيع الحديث عن كتابات المؤلف الكبير أحمد عبد الله، فهو كاتب يستطيع جيداً أن يلمس ما في المجتمع من قضايا وأزمات ورصدها من خلال شكل مشوق في كتاباته، لذا فلا حديث يستطيع أن يفيه حقه على المجهود الذي بذله في هذا العمل. والإخراج للأستاذ محمد أمين له طعم مختلف، فهو مخرج هادئ يخرج من الفنان كل قدراته التمثيلية بشكل مختلف. ولا أنسى بالطبع أحمد السبكي، المنتج، الذي أعطى كل مجهوده في هذا العمل، والفيلم بشكل عام له ثقل لأنه يتطرق إلى قضايا اجتماعية تمس المجتمعات العربية بشكل عام وليس المصرية فقط، مثل القتل والتحرش والاغتصاب وكلها قضايا مهمة.

■ تجسدين في الفيلم شخصية سيدة تقتل ولدتها. ألم تخافي من ردود فعل الجمهور على هذه القسوة؟

من يشاهد الفيلم سيرى أن القتل جاء لأسباب تكشف عنها تفاصيل العمل، لكن نهاية ومصير الشخصية التي أجسدها توجه جرس إنذار لكل من يوافّق على أن يتسبب في وفاة أي شخص، حتى لو برغبة الشخص نفسه ليتخلص من أوجاع مرضه. والشخصية صعبة جداً، وقد تعايشت معها بشكل كبير، وأثرت فعلاً بي على الجانب النفسي كما أنها مليئة بالتفاصيل والتناقضات والحيرة والتردد، لكن الحمد لله ردود فعل الحضور في العرض الخاص للفيلم أسعدتني. وأي فنان يزول تعبه مع مشاهدة نجاحه. وإن شاء الله ستتوج سعادتي بردود فعل الجمهور التي أنتظرها.

■ في السنوات الأخيرة لاحظ الجمهور ميولك إلى الأدوار المركبة الصعبة. لماذا؟

بالفعل أصبحت أحبها وأفضلها جداً، خاصة إذا كانت الشخصية التي أجسدها من ضمن عمل يرصد قضايا اجتماعية شائكة، وأحبّ أن يقول دوري شيئاً ما خلال الأحداث، تماماً مثل شخصيتي في فيلم «المحكمة»، إذْ فيها العديد من الرسائل وهذا هو دور الفن الأساسي. ولا تنسي أن الفن قديماً في حقبة السبعينيات والثمانينيات من القرن الماضي استطاع أن يغير قوانين ويدشّن أخرى، وحتى أضعف الإيمان إذا لم يغير قوانين حالياً، فهو قد يغير تفكير البعض، وهذا في حدّ ذاته شيء يحسب للفن.

■ على المستوى التلفزيوني هل هناك مشاريع جديدة؟

أقوم حالياً بتصوير دوري في مسلسل «منورة بأهلها»، وهو مسلسل قصير يقع في عشر حلقات، من إخراج يسري نصر الله، من المقرر عرضه عبر إحدى المنصات الإلكترونية. وأنا للعلم أحب فكرة المنصات جداً، وأنا سعيدة جداً أنني أشارك في عمل من تأليف محمد أمين راضي، في التجربة الثالثة لنا معاً، وأتمنى مزيداً من التجارب مع هذا المؤلف الذي أراه متميزاً ومختلفاً في كل ما يقدمه.

غادة عادل: الفن قد يغير تفكير البعض (عصرو مراغي/فرانس برس)