منوعات

MEDIA

أخبار تِك

ابتكر باحثون من «مايكروسوفت» أداة ذكاء اصطناعي قادرة على تحويل صورة وجه ومقطع صوتي إلى فيديو واقعي جداً لـ«وجه يتكلّم». وأشارت «مايكروسوفت» إلى أن «هدف هذه الأداة لا يتمثل في إنشاء محتوى بقصد التضليل او الخداع».

أبدى الملياردير إيلون ماسك الذي يملك منصة إكس، الجمعة، معارضته حظر «تيك توك» المحتمل في الولايات المتحدة، بينما يستعد النواب الأميركيون للتصويت على قانون قد يؤدي في نهاية المطاف إلى حظر المنصة التي تحظى بشعبية كبيرة.

طوّر باحثون يابانيون أداة تستند إلى الذكاء الاصطناعي لتحديد الموظفين الذين قد يستقيلون. والأداة تحلل بيانات الموظفين، بدءاً بمعدّل حضورهم إلى العمل وصولاً إلى معلوماتهم الشخصية كعمرهم وجنسهم، وقادرة على تحليل بيانات موظفين سابقين.

عارضت منصة إكس، السبت، أمراً صادراً عن الهيئة الأسترالية للسلامة الإلكترونية بسحب كل المحتويات المرتبطة باعتداء فتى عمره 16 عاماً على الأسقف الأشوري مار ماري عمانوئيل داخل كنيسة في ضاحية العاصمة سيدني الاثنين الماضي.

أكثر من مائة صحافي قتلتهم قوات الاحتلال الإسرائيلي حتى الآن في غزة، لكنها لا تتوقف عن استهدافهم بالقتل والاعتقال وتدمير مقار مؤسساتهم وتخريب معداتهم أو مصادرتها

105 جرائم بحق صحافيي فلسطين في شهر

غزة ـ **العربي الجديد**

يواصل الاحتلال الإسرائيلي جرائمه بحق الصحافيين وسط حرب الإبادة التي يشنها على الفلسطينيين في غزة منذ السابع من أكتوبر/تشرين الأول الماضي، إذ قتل 140 صحافياً وعاملاً في المجال الإعلامي، واعتقل العشرات، ودمر المؤسسات الإعلامية المحلية والدولية، ويواصل منع المراسلين الأجانب من الدخول إلى القطاع. وبالعودة إلى مارس/آذار الماضي، تبين حصيلة الاعتداءات الإسرائيلية على الصحافيين، خلال شهر واحد فقط، تعمد الاحتلال استهداف العاملين في هذه المهنة، في محاولة منه للتعتيم على جرائمه المتواصلة بحق الفلسطينيين. وقد أكد بيان صادر عن نقابة الصحافيين الفلسطينيين مواصلة الاحتلال جرائمه بحق الصحافيين الفلسطينيين، «من خلال ارتقاء 6 من الزملاء شهداء بنيران جيش الاحتلال الإسرائيلي، وكذلك رفع وتيرة الاستهداف للصحافيين في مؤسساتهم ومنازلهم وفي ميدان العمل والتغطية الصحافية» خلال مارس. وأشار البيان الصادر عن لجنة الحريات التابعة للنقابة، هذا الأسبوع، إلى أن «جيش الاحتلال يوسع استهدافه بأشكال متعددة بحق الصحافيين، وتحديداً في قطاع غزة حيث ارتقى ثلاثة من الزملاء شهداء باستهداف منازلهم بالقصف، وثلاثة من الزملاء بالرصاص وشظايا الصواريخ، فيما أصيب تسعة من الصحافيين بجروح دامية نتيجة الإصابة بشظايا الصواريخ والرصاص، ما أدى إلى بتر أطراف جسدية من البعض، فيما لا يزال البعض الآخر في حالة خطيرة وصعبة نتيجة الإصابات».

وأفاد بيان النقابة بأن «قوات الاحتلال الإسرائيلي ارتكبت نحو 105 جرائم وانتهاكات واعتداءات على مدار شهر مارس الماضي، كان من بينها تدمير نحو 12 مؤسسة ومنزلاً للصحافيين جميعها في قطاع غزة، وكذلك اعتقال ثمانية من الصحافيين، في حين سجلت 24 حالة تحطيم ومصادرة معدات العمل، و22 واقعة احتجاز طواقم ومنع من العمل». وأضاف البيان أن قوات الاحتلال اقتحمت أربعة منازل ومؤسسات إعلامية، ورصدت ثلاث حالات إطلاق نار مباشر باتجاه مكان وجود طواقم الصحافيين للتغطية، فيما تعرض نحو عشرة من الصحافيين والصحافيات للضرب، بينما قام المستوطنين بواقعة اعتداء وتحطيم وتهديد بالقتل، كما سُجلت حالتا استدعاء وثلاث حالات عرض على المحاكم.

وأوضح البيان أن وتيرة الاستهداف تتصاعد بحق الصحافيين والمؤسسات الصحافية، ومنها استمرار استهداف وإغلاق المؤسسات الصحافية في القدس، حيث أعيد تجديد قرار منع فضائية تلفزيون فلسطين من العمل هناك، وقرارات بإبعاد بعض الصحافيين عن العمل والتغطية في القدس ومحيط المسجد الأقصى. وفي السياق نفسه، كشفت نقابة الصحافيين الفلسطينيين أن جيش الاحتلال الإسرائيلي اعتقل نحو مائة صحافي فلسطيني منذ بداية العدوان على قطاع غزة في السابع من أكتوبر الماضي. وأفاد بيان للجنة الحريات التابعة للنقابة بأن من بين الأسرى المائة، كان هنالك نحو عشر صحافيات تعرضن للاعتقال، وما زالت أربع منهن في سجون الاحتلال. وأظهر البيان أن شراسة الاستهداف بالاعتقال كانت في شهري أكتوبر ونوفمبر/تشرين الثاني الماضيين، حين اعتقل نحو 50 من الصحافيين تعسفياً، فيما لا يزال نحو 40 منهم في السجون الإسرائيلية. وأشار البيان إلى أن معظم الصحافيين تعرضوا للضرب لحظة الاعتقال رغم وجود حالات مرضية بينهم، ولم يتلقوا أي نوع من العلاج والمتابعة الصحية، ما يهدد حياتهم بالخطر، خاصة في ظل الظروف الصعبة التي يعيشها الأسرى والأسيرات في السجون حيث يتعرضون للضرب والإهانة والتهديد والحرمان من أبسط الحقوق بزيارات الأهل والمحامين، وكذلك منع الصليب الأحمر من زيارتهم في مخالفة واضحة لمواثيق جنيف وكل الأعراف الدولية. وكشف البيان عن وجود نحو 13 من الصحافيين في سجون الاحتلال قبل السابع من أكتوبر العام الماضي، وأن معظم الأسرى الصحافيين معتقلون على ذمة قوانين الاعتقال الإداري الجائرة، والبعض الآخر لا يزال موقوفاً في انتظار محاكم عسكرية. وحذر البيان من «المصير المجهول للعديد من الزملاء الصحافيين المعتقلين من قطاع غزة في اختفاء قسري وتهديد حقيقي لحياتهم، كما هو حال العديد منهم مثل نضال الوحيدي وهيثم عبد الواحد وعماد الإفرنجي ومحمد عرب المقطوعة أخبارهم تماماً». وطالب البيان الأمين العام للأمم المتحدة والرئيس التنفيذي لـ«يونسكو» والاتحاد الدولي للصحافيين بالتدخل مع كافة الجهات ذات العلاقة لوقف هذه الجريمة بحق الأسرى والأسيرات من الصحافيين في سجون الاحتلال. وأكدت نقابة الصحافيين الفلسطينيين أنها «مستمرة في المساعي الحثيثة لملاحقة الاحتلال على جرائمه بحق الصحافة الفلسطينية على كافة المستويات المحلية والعربية، والدولية، من خلال العمل بمهنية عالية في رصد وتوثيق جرائمه، وتكيفها مع المتطلبات القانونية لمحاكم جرائم الحرب والمحاكم الدولية». وفي رسالة مفتوحة صدرت قبل ثلاثة أيام ونظمت بمساعدة منظمة العدالة الفلسطينية الموجودة في الولايات المتحدة، حث الصحافيون الفلسطينيون في غزة زملاءهم في الولايات المتحدة على رفض حضور العشاء السنوي لمراسلي البيت الأبيض. وجاء في نص الرسالة: «بصفتنا صحافيين فلسطينيين، نناشدكم بشدة، زملاءنا على المستوى العالمي، طلب تدخل فوري وثابت ضد مشاركة إدارة جو بايدن في الاستمرار في المساهمة في المذابح والاضطهاد المنظم للصحافيين في غزة. نصر على أن تقاطعوا علناً حفل عشاء مراسلي البيت الأبيض المقرر في 27 إبريل/نيسان الحالي، تعبيراً عن تضامن معنا فضلاً عن الملايين من الفلسطينيين الذين يُمنعون حاليًا من الحصول على الغذاء في غزة، بسبب استمرار إدارة بايدن في دعم إسرائيل سياسياً ومالياً وعسكرياً وقطع التمويل للمساعدات الإنسانية التي تنقذ الحياة». ومن بين الصحافيين الموقعين على الرسالة بيسان عودة، وعلي جاد الله، وحسام سالم، ومحمد زعنون، وأحمد المدهون، ومحمد المصري. وأبقى بعض الموقعين هويتهم مجهولة خوفاً من استهدافهم وقتلهم. كما وقع على الرسالة صحافيون فلسطينيون بارزون خارج غزة، بينهم مريم البرغوثي، وأحمد شهاب الدين، ومحمد الكرد، وسعيد عريقات، وإيمان محمد، وجنان مطاري.

لا يزال 40 صحافياً فلسطينياً في سجون الاحتلال

الصحافية ربى العجرمي في رفح، 29 فبراير 2024 (عبد زقوت/الأناضول)

وكتب الصحافيون في رسالتهم: «بالنسبة للصحافيين الفلسطينيين في غزة، لا تقدم لنا السترة الزرقاء حماية، بل تعمل بدلاً من ذلك كهدف أحمر». وأضافوا: «لم يكن هناك غضب عام في غرف الأخبار الأميركية بسبب قتل الصحافيين الفلسطينيين. خلال عشاء مراسلي البيت الأبيض في العام الماضي، طالب الرئيس بايدن وآخرون روسيا بالإفراج عن إيفان غيرشكوفيتش من صحيفة وول ستريت جورنال (المعتقل في روسيا). لقد شاهدنا كيف طالب الصحافيون في جميع أنحاء الولايات المتحدة بالعدالة لزملائهم الصحافيين، مثل جمال خاشقجي وشيرين أبو عاقلة وإيفان غيرشكوفيتش. حان الوقت ليأخذ الصحافيون إجراء لصالح الصحافيين في غزة». كما أيد دعوة مقاطعة العشاء الاتحاد الفلسطيني للصحافيين الذي يضم أكثر من نصف العاملين في قطاع الإعلام في غزة. وقال رئيس الاتحاد ناصر أبو بكر إن الصحافيين «لا يمكنهم تجاهل دور عشاء مراسلي البيت الأبيض في تشريع وتبييض نفس الدعاية والسياسات القاتلة، التي تخرج من إدارة بايدن خلال مؤتمراته الصحافية اليومية، عن طريق جمع الصحافيين معاً للجلوس والضحك مع الرئيس، متجاهلين مسؤوليته في الاغتيالات واستهداف الصحافيين الفلسطينيين في غزة». وأضاف أبو بكر: «الهجوم على حرية الصحافة في فلسطين هو هجوم على جميع الصحافيين في العالم. بالنسبة لأعضائنا وزملائنا في غزة، نحن، الاتحاد الفلسطيني للصحافيين، ندعو زملاءنا الصحافيين إلى مقاطعة عشاء مراسلي البيت الأبيض. دعوا الغياب يتحدث بصوت أعلى مما قد ننطق به على تلك الطاولة».

منع دخول المراسلين الأجانب

جددت الرئيسة التنفيذية للجنة حماية الصحافيين جودي غينسبيرغ، هذا الأسبوع، المطالبة بدخول المراسلين الأجانب إلى غزة، وشددت على أن هذه الخطوة عنصر حاسم تعتمد عليه حياة الفلسطينيين الذين يرزحون تحت وحشية العدوان الإسرائيلي الحالي على القطاع حيث «يعمل الصحافيون في ظل ظروف مؤلمة لم يشهدها سوى عدد قليل من مراسلي الحرب الأكثر خبرة، فلا طعام ولا مأوى وسط انقطاع الاتصالات السلكية واللاسلكية والتدمير الروتيني للمعدات والمرافق المهنية». وأضافت غينسبيرغ: «إسرائيل تقول إنها دولة ديمقراطية ومعقل لحرية الصحافة في المنطقة. لكن أفعالها على النقيض. ارتفاع معدل الوفيات والاعتقالات بين الصحافيين، بما في ذلك الصحافيون في الضفة الغربية؛ والقوانين التي تسمح لحكومتها بإغلاق وسائل الإعلام الأجنبية التي تعتبرها خطراً أمنياً، والتي هدّد رئيس الوزراء صراحةً باستخدامها ضد قناة الجزيرة؛ ورفضها السماح للصحافيين الأجانب بالوصول بشكل مستقل إلى غزة، كلها تعكس قيادة تقيد عمداً حرية الصحافة. هذه سمة الديكتاتوريات، لا الدول الديمقراطية».

ومنذ بدء العدوان الإسرائيلي، طالب صحافيون ومؤسسات إعلامية ومنظمات حقوقية دولية، بينها لجنة حماية الصحافيين ومنظمة مراسلون بلا حدود، بالسماح للصحافيين الأجانب بدخول قطاع غزة، من دون جدوى. وكانت المحكمة العليا في إسرائيل قد ردت، في يناير/كانون الثاني الماضي، أول التماس تقدّمت به وسائل إعلام عالمية للسماح لصحافييها بدخول غزة. وفي ديسمبر/كانون الأول الماضي، كشف تحقيق لمنظمة مراسلون بلا حدود أنّ السلطات المصرية تعمّدت هي الأخرى منع دخول الصحافيين إلى غزة عبر معبر رفح.

رحيل

توفي الممثل صلاح السعدني عن 81 عاماً الجمعة، هو الذي طغت شخصية العُمدة سليمان غانم، في الأجزاء الخمسة الأولى من «ليالي الحلمية»

«العُمدة» صلاح السعدني
فنّ التحدّي في الأداء الجمالي

نديم جرجوره

تطغى شخصية العُمدة سليمان غانم، في الأجزاء الخمسة الأولى من «ليالي الحلمية» (1988 . 1995)، على السيرة المهنية للممثل المصري صلاح السعدني، في كتابات عدّة غداة إعلان وفاته (19 إبريل/نيسان 2024). فالشخصية تلفزيونية، وثمانينيات القرن الـ20، بامتدادها في بعض تسعينيات القرن نفسه، معقودةٌ على أعمال درامية مصرية تستقطب مُشاهدين ومشاهدات عربياً كثيرين، و«ليالي الحلمية» (كتابة أسامة أنور عكاشة، إخراج إسماعيل عبد الحافظ) تحديداً يصنع إحدى معجزات الإبداع التلفزيوني، قبل سقوط النصّ البصري العربي للشاشة الصغيرة في استهلاك مملّ ومخادع في مقاربة أحوال بيئة وأناس.

يُضاف إلى ذلك أنّ السعدني (مواليد 23 أكتوبر/تشرين الأول 1943)، في تأديته هذه الشخصية (وأخرى قليلة أيضاً في فترات متفرّقة)، يتألّق في إبراز معنى التحدّي في التمثيل، إزاء ممثلين وممثلات آخرين يُتقنون، هم أيضاً، فنّ التحدّي في إخراج ما في الذات من طاقة وحيوية وأحتراف ووعي معرفي وجمالي بالشخصية، وبتفاصيلها وموقعها في السياق الدرامي. تحدٍّ يتقدّم المشهد برمّته لحظة مواجهة بين سليمان غانم وغريمه سليم باشا البدري (يحيى الفخراني)، كما في لقائه نازك هانم السلحدار (صفية العمري)، التي يُغرم بها حدّ الجنون، وغرامه هذا يكاد يكون أقوى من عشقه لسلطة، ومن هيامه في تحطيم غريمه، ولعلّ الدافع الأساسي لهذين العشق والهيام كامنٌ في غرامه هذا بها. كأنّ الثلاثي يصنع من التمثيل مبارزة راقية لإظهار الأجمل والأفضل والأعمق، من دون تغييب الحضور متنوّع الأشكال والمستويات والضرورات لشخصيات أخرى، تُشكّل ركائز متفرّقة للنصّ وفضاءاته ومساراته.

لكنّ، رغم طغيان كهذا، يصعب تناسي أدوار سينمائية لممثلٍ، ترتبط شهرته بالشاشة الصغيرة، الأقدر على منح أي ممثل وممثلة جماهيرية أكبر من تلك التي يُمكن لفيلم عربي أنْ يمنحه لهما، من دون توقّف نقدي عند مستوى الأداء لممثل أو ممثلة، لهما جماهيرية كبيرة. فالسعدني، بالجماهيرية الكبيرة التي يُحقّقها له سليمان غانم، يتفنّن أحياناً في إبراز خفايا شخصية وتعقيدات تركيبتها البشرية والأخلاقية والحسّية، وهذا غير محصور بالتقلّبات النفسية والانفعالية للعُمدة، وبسيرته اليومية فقط، فشخصيات أخرى له تعاني أهوالاً وانكسارات وخيبات، وتمتلئ حبّاً واندفاعاً وهوساً بالمغامرات، والسعدني يكاد يكون الأقدر على تلبية هذا في كلّ شخصية.

> يتفنّن أحياناً في إبراز خفايا شخصية وتعقيدات تركيبتها

أمّا حضوره السينمائي فدافعٌ إلى محاولة فهم مكانته في أفلام، بعضها يُفكّك مسائل فردية وعامة، في اجتماع وسياسة وتاريخ وعلاقات وتحوّلات. يؤدّي شخصية، لكنّ الدور غير مُصنّف «بطولة» أولى أو مطلقة. في المقابل، يصعب وسم أدوار كثيرة له بالثانية، فمشاركته منبثقةٌ من ملاءمته، غالباً، شخصيات تترافق وأخرى في امتلاك واجهة المشهد. كأنّ البطولة الجماعية مناسبةٌ له أكثر، من دون التقليل من براعة أدائه، وحُسن امتلاكه هاتين الطاقة والحيوية اللتين تُخرجان ما فيه من أدوات، تمنح الشخصية واقعية أعمق وأسلس، ومصداقية أجمل وأكثر تأثيراً.

أمْ أنّ قولَ هذا انفعاليّ أكثر منه نقدي؟ استعادة سيرته السينمائية كفيلةٌ بتبيان إجابة أصدق، مع أنّ لا ضرر من انفعال يغذّي كتابةً في رحيل.

الأفلام تلك غير متساوية كلّها، فالعاديّ والتجاري والانفعالي . الوطني نتاجٌ يوافق صلاح السعدني على المشاركة فيه، فكلّ ممثل يحتاج إلى عمل يُتيح له تواصلاً غير منقطع مع جمهوره، إنْ يكن الجمهور مصرياً أو عربياً، ولا بأس من تنازلات فنية أحياناً. بطولات الجيش المصري مثلاً مادة درامية لأفلام، تبقى انعكاساً لحساسية لحظة، أو لشغفٍ في استعادة «مجدٍ» زائلٍ في راهنٍ موغل في خراب، أو مُنحدر إلى خراب: «أغنية على الممر» (1972) لعلي عبد الخالق و«الرصاصة لا تزال في جيبي» (1974) لحسام الدين مصطفى مَثَلان أثنان على انمحاء للسينما، غير كامل لكنّه موجود، لإبراز مسائل مرتبطة بالنكسة (1967). «زمن حاتم زهران» (1988)، أول روائي طويل يُخرجه محمد النجار، يعاين أحوال بلدٍ يخوض معركة الانفتاح الاقتصادي، عبر تنقيب درامي وجمالي في تأثيراتها المختلفة، بين مُكاسب يجنيها فردٌ (أيكون انعكاساً لآخرين، أمْ لجماعات؟)، وخسائر تُصيبه في مَقتل. «اليوم السادس» (1987) يعود إلى زمن الملك فاروق بأسلوب مخرجه يوسف شاهين، الذي يمزج بين تفاصيل شخصية لأفراد، وحالة جماعية تكاد تكون مقارنة سينمائية بين ماضٍ وحاضر. وهذا تفسير مجتزأ لاشتغال أكبر وأهمّ، فهذا الفيلم، الذي يُصبح الأخير لداليدا (1933 . 1987)، يتمثّل (الاشتغال) بتفكيك ذواتٍ ومشاعر وعلاقات، وفي الفضاء العام تفكيكٌ لزمن وسلطة.

هناك مثلاً «الزمار» (1985) لعاطف الطيب، عن نزاع بين فنان وسلطة، بعد مطاردة الأخيرة للأول، لأنّ عملاً له يُثير حقد نظام. أمّا مشاركته محمود الجندي وعبد العزيز مخيون بطولة «شحاتين ونبلاء» (1991) لأسماء البكري، المقتبَس عن رواية بالعنوان نفسه (1955، الطبعة الأصلية الأولى باللغة الفرنسية)، فدليلٌ على أنّ التمثيل الجماعي، بالنسبة إلى السعدني، أقدر على تحريض جمالية أدائه، كأنّه هنا أيضاً يضع تمثيلاً كهذا في خانة التحدّي الإبداعي. بعد 10 أعوام على إطلالة فنية أخيرة له، يغادر صلاح السعدني حاملاً في ذاته 81 عاماً، وعناوين كثيرة. رغم هذا، سيظلّ الصوت الصاخب للعُمدة سليمان غانم، كما عفويته البديعة وحماسته القوية وصراعاته غير المنتهية، الأكثر حضوراً في وعي جماعي عربي. لقلّة أنْ تستعيد أفلاماً له، بعضها ثابتٌ في التاريخ الجمالي للسينما المصرية والعربية.

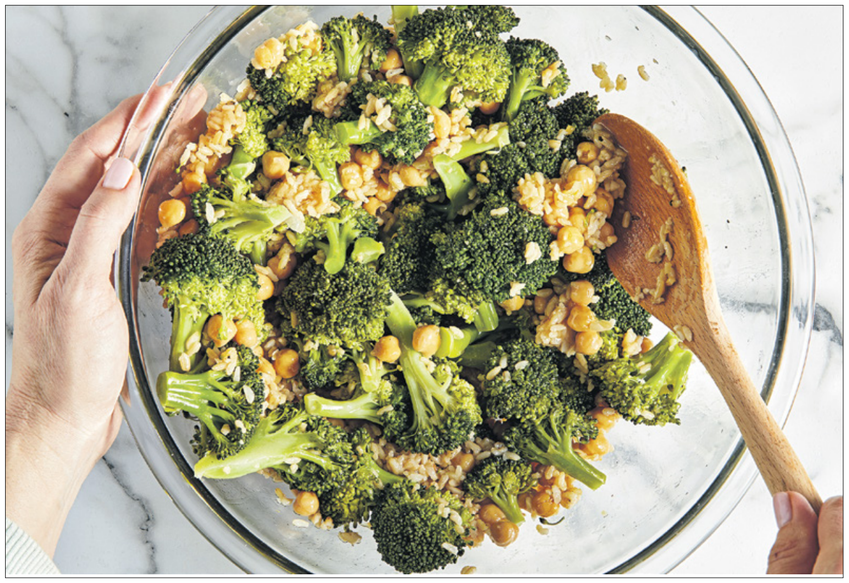
السعدني خلال تصوير مسلسل «حارة الزعفراني»، القاهرة 2006 (عصرو صراغي/فرانس برس)

قالوا في وداعه

كتبت الناقدة ماجدة خير الله على «فيسبوك»: «كان صلاح السعدني مثالا للفنان الراقي المثقف، شديد الالتزام والاحترام». ونعاه الناقد طارق الشناوي عبر «فيسبوك» قائلا: «كان عملاقا في ذروة عطائه منذ مطلع الستينيات وعندما اختار الصمت في سنواته الأخيرة ظل عملاقا قامة وقيمة». وقال المخرج محمد فاضل الذي تعاون مع السعدني في أكثر من عمل إنه كان «مختلفا، ولا يطمع بالشهرة والمال».

غذاء

مشاكل انتفاخ البطن



الخضار مثل البروكلي والقرنبيط والعلفوص قد تسبب الانتفاخ (جينا لي سينيكو/Getty)

الكويت ـ **يارا حسين**

يُعتبَر الانتفاخ مشكلة مزمنة تطاول قرابة 31 في المائة من الراشدين. ويسبب الانتفاخ أعراضاً متوسطة إلى شديدة وإحساساً غير مريح باحتباس الغازات أو زيادة الضغط في الأمعاء وتضخم في الحَصر، ما قد يؤثر سلباً في نوعية الحياة. في ما يأتي بعض الطرق لتقليل الانتفاخ أو التخلص منه.

تقليل تناول بعض الأطعمة

قد يظهر الانتفاخ عند البعض بعد تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من المركبات غير القابلة للهضم أو صعبة الهضم، التي تشمل: الألياف، والسكريات الكحولية، وسكر الرافينوز وسكر الفواكه. فعند تناول الأطعمة التي تحتوي على هذه المركبات، تصل المكونات غير المهضومة إلى الأمعاء الغليظة حيث تخمرها البكتيريا، ما يؤدي إلى إنتاج الغازات. وتشمل الأطعمة التي قد تسبب الانتفاخ: الخضار مثل البروكلي والقرنبيط والملفوف، والفاكهة مثل الخوخ والتفاح والكمثرى والدراق، والحبوب الكاملة مثل القمح والشوفان ونخالة القمح، والبقوليات مثل الفول والعدس والبازلاء والفاصوليا، والسكريات الكحولية والمحليات الصناعية، والمشروبات مثل الصودا والمشروبات الغازية الأخرى. لذلك، يُنصح بالحد من تناول هذه الأطعمة لتخفيف أعراض الانتفاخ والغازات.

التأكد من عدم تحمّل اللاكتوز

يحتاج الجسم إلى إنزيم اللاكتيز الضروري لتفكيك سكر الحليب (اللاكتوز)، ومعظم الناس لا ينتجون ما يكفي من هذا الإنزيم لتفكيك اللاكتوز، وتسمى هذه الحالة عدم تحمل اللاكتوز. يمر اللاكتوز عبر الأمعاء حتى يصل ذلك إلى انتفاخ البطن والتجشؤ أو حتى الألم في المعدة. وينصح في هذه الحالة بتقليل تناول منتجات الألبان أو تناول منتجات الألبان الخالية من اللاكتوز مثل الزبادي اليوناني والأجبان المعتقة، التي تساهم في القضاء على أعراض الانتفاخ.

التخلص من الإمساك

يؤدي الإمساك إلى الانتفاخ، لأن مكونات الطعام غير القابلة للهضم تقضي وقتاً أطول في القولون، وبالتالي فهي عرضةٌ لمزيد من التخمر بواسطة البكتيريا. ويمكن تحسين أعراض الإمساك من طريق:

- زيادة تناول الألياف ببطء، لأن إضافة الألياف إلى النظام الغذائي بسرعة كبيرة قد يؤدي إلى تفاقم الإمساك. ويوصى بتناول 25 غراماً يومياً للنساء و38 غراماً يومياً للرجال.
- شرب السوائل الكافية، ويوصى بتناول (1,5-2 لتر) من الماء والسوائل الأخرى يومياً.
- ممارسة الرياضة بانتظام، حيث يساعد المشي، أو الركض، أو السباحة، أو ركوب الدراجات لمدة 30 دقيقة كل يوم في الحفاظ على حركة الأمعاء بانتظام.

> ينصح بتقليل تناول منتجات الألبان وبعض الحبوب والفاكهة

تقليل حصص الطعام المتناولة

يساهم تناول كميات كبيرة من الطعام في الانتفاخ بطريقتين: تمدد المعدة وتجمّع الغازات والمواد الصلبة على طول الأمعاء، ما يسبب الشعور بالامتلاء والانتفاخ. وإذا كانت الأطعمة تحتوي على كربوهيدرات غير قابلة للهضم أدت إلى زيادة الغازات التي ينتجها الجسم. كذلك إن تناول كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالملح والدهون مثل الأطعمة المقلية، والوجبات السريعة، ورقائق البطاطس، والشوكولاتة، والحلويات تزيد من أعراض الانتفاخ، وبالتالي يُنصح بالحد من كمية الطعام المتناولة منها.

منصات

«نتفليكس» تتربع على عرشها: 270 مليون مشترك

صارت «نتفليكس» تضمّ ما يقرب من 270 مليون مشترك في جميع أنحاء العالم، بعد استقطابها أكثر من تسعة ملايين اشتراك إضافي في الربع الأول من العام الحالي، وهو مستوى أكثر بكثير من المتوقع، لكن المنصة الرائدة في مجال البث التدفقي لم تعد ترغب في الاعتماد حصراً على هذا النمو للبقاء في القمة.

وقال المدير العام المشارك للمجموعة غريغ بيترز، الخميس: «سنشهد بلا شك زيادة متواصلة في عدد المشتركين، لكن النمو الإجمالي للشركة بات يعتمد على محركات إضافية، مثل تحسين صيغ الاشتراك وعائدات الإعلانات وتعديل الأسعار على أساس القيمة المضافة». أضاف، خلال مؤتمر عبر الهاتف بعد نشر النتائج الفصلية: «تشكّل هذه الروافع جزءاً متزايد الأهمية من نموذجنا الاقتصادي».

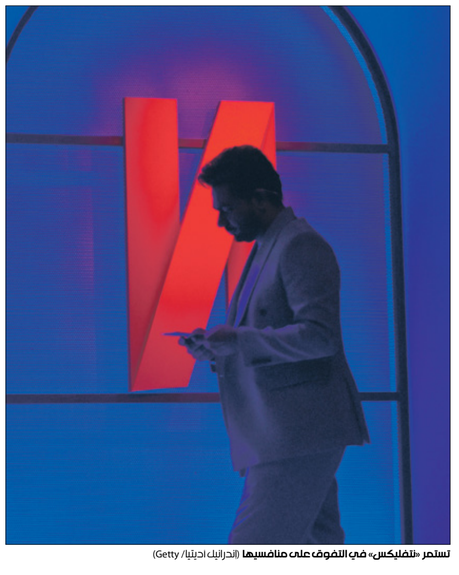
كذلك أعلنت المجموعة، التي تتوقع انخفاض الازدياد في عدد المشتركين خلال الربع الحالي، أنها لن تكشف عن عدد الاشتراكات الجديدة كل ثلاثة أشهر اعتباراً من العام المقبل. أوضح غريغ بيترز أن «نتفليكس» ترغب في التركيز على مقاييس «تفاعل» الجمهور (الوقت الذي يمضيه في مشاهدة المحتوى)، لأنها تعكس «بشكل أفضل» قدرة المنصة على بناء الولاء والجذب لدى المستخدمين، وبالتالي توليد «المشاركة والإيرادات والأرباح». وبفضل النمو الكبير في عدد المشتركين، حققت «نتفليكس» في الربع الأول من العام الحالي إيرادات قدرها 9,37 مليارات دولار وصافي أرباح قدره 2,3 مليار دولار، في نتيجتين شهدتا ازدياداً على أساس سنوي وفاقتا أيضاً التوقعات. كانت انطلاقة المنصة قوية في مطلع العام الحالي، مع اجتذابها 13 مليون مشترك إضافي خلال موسم أعياد نهاية العام، وذلك بفضل سياستها الأكثر صرامة بشأن مشاركة الحسابات بين المستخدمين وتقديمها صيغة اشتراكات أرخص تتضمّن إعلانات.

وعلّق روس بينيس من شركة إي ماركتر أن «نتفليكس تستمر في التفوق على منافسيها»، مما «يشير إلى أن مشاركة كلمات المرور كانت أكثر شيوعاً مما كان يُعتقد سابقاً، إذ تستمر الخدمة في تحويل المشاهدين المتطفلين إلى مستخدمين يدفعون» مقابل اشتراكاتهم. لم ينته الأمر عند هذا الحد، فقد أكد غريغ بيترز أن «نتفليكس» تعمل على «آليات أكثر فعالية للتحويل» (إلى الخدمات المدفوعة)، سواء على صعيد المستخدمين الذين «يستعيرون الرموز» أو المشتركين القدامى أو الوافدين الجدد.

وفي هذا السياق، يتساءل بعض المحللين لماذا خططت «نتفليكس» لإنفاق 17 مليار دولار «فقط» على المحتوى في عام 2024، بدلاً من الحصول على المزيد من حقوق البث لمسلسلات تنتجها أطراف ثالثة، على سبيل المثال. بالنسبة لروس بينيس فإن المنصة «تخاطر بفقدان روح الابتكار» إذا أصبحت أكثر انتقائية في إنتاج المحتوى لتوفير المال. وتعتمد «نتفليكس» هذا العام على مواسم جديدة من مسلسلات ناجحة من إنتاجها، مثل «بريدجرتون»، وخصوصاً المسلسل الكوري الجنوبي «سكويد غيم» (لعبة الحبار). كذلك، أطلقت «نتفليكس» في مارس/ آذار الماضي، «ذا ثري بادي بروبلم»، وهي سلسلة خيال علمي جديدة من إنتاج صانعي «غيم أوف ثرونز»، مقتبسة من أحد الكتب الأكثر مبيعاً في الصين. لكن لم يعد يتعيّن على «نتفليكس» أن تكافح من أجل جذب انتباه المشاهدين والاحتفاظ بهم فحسب، بل عليها أيضاً إقناع المعلنين، وفق ما يشير نائب رئيس شركة فورستر، مايك برولكس. باتت معظم منصات البث التدفقي تقدّم صيغ اشتراك مع إعلانات، لذلك فإن «العلامات التجارية لديها المزيد من الخيارات»، بحسب برولكس.

وفي يناير/ كانون الثاني الماضي، وقّعت الشركة صفقة تتيح لها بث مباريات دوري المصارعة المحترفة الأميركي «دبليو دبليو إي» للسنوات العشر المقبلة، مقابل خمسة مليارات دولار. وفي مارس، أعلنت عن البث المباشر في نهاية يوليو/ تموز لمباراة ملاكمة بين اليوتيوبر والملاكم المتدرب جيك بول وأسطورة الحلبة مايك تايسون.

> تعتمد هذا العام على مواسم جديدة من مسلسلات ناجحة



تستمر «نتفليكس» في التفوق على منافسيها (الدراليك ادجليا/ Getty)

مسلسل

«وصايا الصبار»... شيء أفضل كان ممكناً

> انتهى عرض مسلسل «وصايا الصبار» مع انتهاء الموسم الرمضاني. نعود هنا إلى نجاحات وإخفاقات هذا العمل السوري

بيروت ـ **عدنان حمدان**

لعقود شكلت الروايات والمسرحيات العالمية والعربية مادة دسمة للمنتجين والكتّاب، لإعادة صياغتها دراماً وتقديمها في مسلسلات تلفزيونية. لكن في العقد الأخير تراجعت هذه النوعية من الأعمال، لصالح تلك المقتبسة من مسلسلات غربية أو تركية. في موسم رمضان الماضي، قدمت الدراما السورية مسلسلاً بعنوان «وصايا الصبار»، مؤلف من 17 حلقة، كتبها فادي حسين وأخرجها سمير حسين. العمل مقتبس بشكل مباشر من مسرحية ويليام شكسبير الشهيرة «الملك لير»، وقد لعب دور البطولة في المسلسل الممثلان السوريان أمل عرفة وعبد المنعم عمايري إلى جانب الفنانين صفاء سلطان، وعامر علي، وروبين عيسى، وفايز قزق، وعاصم حواط، ورنا العضم...

اجتمع عبد المنعم عمايري وأمل عرفة في أعمال عدة قبل وبعد زواجهما وبعد طلاقهما، ليضاف «وصايا الصبار» إلى قائمة التعاون بينهما. وقدمت عرفة شخصية ليدي ماكبث التي تتحكم بزوجها كي يحتال على العائلة الثرية التي ربته، ليصبح أغنى منها ويستولي على أموالها. قدم الفنانان ثنائية مميزة من ناحية الأداء، واستطاعت شخصية نديمة التي لعبتها عرفة أن تستفز مشاعر المتابعين بجبروتها وقوتها وجنونها، كذلك فعل عبد المنعم عمايري الذي برز بشخصية الرجل المطيع لزوجته لينفذ بسببها جرائم قتل عدة، ويتحول من شخص بسيط مسالم إلى شخص شرير حاقد بسببها. كما ادى الممثلون الآخرون أدوارهم بطريقة جيدة ليكون عامر علي حاضراً بقوة وكذلك صفاء سلطان وروبين عيسى. ولعلّ نقطة الضعف والوحيدة كانت لدى الشابين نسيم أبو دان وميخائيل صليبي، حيث بدا أداؤهما هشاً.

امل عرفة وعبد المنعم عمايري (فيسبوك)

رغم أن القصة مأخوذة عن مسرحية شكسبير، أعاد الكاتب تطويعها لتناسب الواقع الحالي. إلا أن الثغرات كانت واضحة في العمل من خلال نص بحاجة لإعادة هيكلة قبل تقديمه، فرغم أن الصراع كان واضحاً بين عائلة الملاح وشخصية خلدون التي يلعبها عمايري، إلا أن تنفيذ الخطط التي أوقعت بالشركة لم تكن واضحة للجمهور بشكل كامل، وبحاجة لشرح.

كذلك حين قرر أولاد الملاح (صفاء سلطان وعامر علي) العودة إلى الشركة والبلاد منتصرين لم توضح الأحداث كيف انتصرا وعلى أي أساس استندا في انتصارهما.

وجاءت نقطة الضعف الثانية في الإخراج الذي قدم فيه سمير حسين رؤية بسيطة تخلو من الإبهار، كانت قائمة فقط على تصوير المشاهد بطريقة عامة من دون تنفيذ متقن أو أسلوب جديد يتناسب مع قصة العمل المليئة بالجرائم والأكشن، ليقدم المخرج رؤيته وكأنها عالقة في عام 2008 بلا تجديد يذكر. كما أن تنفيذ مشاهد الجرائم جاء ضعيفاً مع اقتطاع مقاطع منها بسبب سياسة قناة أبوظبي التي ترفض العنف في رمضان، لكن يمكن القول إن المخرج استطاع إدارة الممثلين بشكل جيد فقدموا أداءً مهماً، متربعةً على رأسهم أمل عرفة التي استطاعت أن تكون البطاقة الرابحة للمسلسل في مشاهدها. كان من الممكن أن يكون «وصايا الصبار» أفضل من ذلك بكثير على صعيد الحكاية والإخراج، لا سيما أن النص مأخوذ من مسرحية مليئة بالتفاصيل المثيرة.