

تصدر عن
دار اللواء للصحافة والنشر ش.م.ل
رئيس مجلس الإدارة
رئيس التحرير
صلاح سلام

العميد المؤسس
عبد الغني سلام
(١٩٦٢ - ٢٠١٧)
المدير الإداري
عدنان غلاييني
المدير التجاري
ناجي حطب

المدير العام
د. ماجد منيعه
المدير المسؤول
طارق دملج
رئيس قسم الاخراج
محمود غندور

الإدارة والتحرير
والإعلانات
التطريف - شارع الاستقلال
خطوط مجمع
ت: ٠١/٧٣٥٧٤٩
فاكس: ٠١/٧٣٥٧٤٩
ص.ب: ٢٤-١١- بيروت

مكاتب المناطق
طرابلس - ت: ٠١/٧٢٩٤٠٦
مرجعيون - ت: ٠٧/٨٣٥٨٥٥
البقاع ت: ٥٤٣٢٧٧
بعلبك ت: ٧٣١٩٩٤ / ٨

التوزيع
الشركة اللبنانية لتوزيع
الصحف والطبوعات
تلفون: ٠١/٣٦٨٠٠٧ - ٠١/٣٦٨٠٠٧
Email: aliwaanews@gmail.com - events@aliwaa.com.lb

حكايات الناس

يكتبها اليوم: مصطفى شريف

اليوم الموعود

«كما تكونون يولئ عليكم... هذا هو حالنا في هذا البلد المعون... سنوات من الحروب مرّت علينا... ولم نعرف للكرامة من معنى... كنا عبيداً للآخر وذلنا أننا انتفضنا عليه... إن بنا نتفضض على أنفسنا ونهذر كراماتنا أمام آخر تلو آخر...»
وأجر أوباش هذا الآخر هم أرباب الدولار... «ناس اغتنتت وناس عم تاكل من الزبالة... وأهل السلطة وأرباب المناصب... وأصحاب الكراسي وزعماء المناطق والطوائف... تزداد أصفار حساباتهم مصحوبين بالزاهم المرميين في الطرقات... والشعب في كل يوم «نوم على الشمعة... وسيطرة لأصحاب المولدات... وذل في المصارف وأخرها على أبواب الصرافين... أما طوابير السيارات أمام محطات البنزين... وسواها في السوبرماركتات أو فقدان الدواء... وخلال شهر رمضان الكريم عشنا ولا نزال الغلاء الفاحش في أسعار الخضار... في حين نسي عداد «كورونا» العودة إلى الوراء... بل يوماً مؤشراثة السلبية إلى ارتفاع... ووزير الصحة العامة يطمئنا لا تهتموا للأرقام... بل خافوا من موجة جديدة في الخريف... «إي نحن نعيش للخريف إذا ما قتلونا بنص الصيف...»
واليوم «حوار في الباب العالي... يصفونه بالوطني الجامع...» وسلمني على قعدة الأصحاب وجلسة السمر... وأي حوار والشعب يموت جوعاً وفقرًا ومرصاً... وخوفاً من غد أسود بلا ملامح إلا الخراب...
ويما أننا نسرق بعضنا البعض... والتجار يتلاعبون بأسعار البضائع... أو يخفون المواد الأساسية... في سعي للاحتمار والربح الحرام... ولا رحمة ولا خوف من يوم تُرّه فيه المظالم... فلذلك هذا هو حالنا... ناكل لحمنا الحي ونتناسي أن هناك يوماً موعوداً... نستحق فيه الوجود!



عادل مالك

□ جودي أن بوري، كاتبة ومستشارة، وتعنى بتنظيم مشاريع في مجال العناية الصحية، تعقد جلسة أونلاين مجاناً توجه فيها السيدات إلى القيام بنشاطات وأعمال من منازلهن العاشرة من صباح الخميس ١٦ تموز المقبل.
□ زميل عادل مالك الصحافي والحلل السياسي لا يزال يتلقى

حديقة المطار

المطار - درويش عمار:
على صعيد حركة في المطار، فقد سجلت في ٢٣/٦/٢٠٢٠: ١٦ حركة طيران و ٢٥ راكبا توزعت على الشكل التالي:

ألكسندرا بورك تتحدث عن معاناتها من العنصرية



ألكسندرا بورك

جذب منشور بورك على «انستغرام» الكثير من الانتباه والتعاطف تحدثت المغنية ألكسندرا بورك عن تجربتها مع العنصرية في مجال الموسيقى، قائلة إنه طلب منها العمل على «تبييض بشرتها» وبعد فوزها بمسابقة برنامج «إكس فكتور»، طلب منها العمل ١٠ أضعاف ما يقوم به فنان أبيض، بسبب لون بشرتها، بحسب ما قالت.
وفي مقطع مصور على موقع «انستغرام»، تذكر بورك معاناتها قائلة: «لا يمكن أن يكون لديك صفائر، ولا تسريحة شعر أفرو، يجب أن يكون شعرك... يناسب البيض».
ووصفت النجمة (٣١ عاماً)، التي فازت بموسم البرنامج عام ٢٠٠٨، تجربتها بانها «محزنة للغاية».
وقالت بورك، التي رفضت تبييض بشرتها، إن زميلتها في «إكس فكتور» ميشا بي الهمتها كي تروي قصتها.
وتحدثت ميشا في مؤخراً عن أنه «تم التقليل من قيمتها» في مجال الموسيقى.
وقالت ميشا بي إن «إكس فكتور» أسقط عليها «سردية الفتاة السوداء الغاضبة، حيث استخدمت كلمات مثل «مشاكسة» و«متعمدة» لوصفها في إحدى حلقاتها.
وأوضحت ميشا بي، التي اشتركت في موسم عام ٢٠١١، أن ذلك جعلها تفكر في الانتحار.
وقالت بورك «كان من الممكن أن اتكلم في وقت سابق، ولكنني كنت خائفة جدا من القيام بذلك»
وقد جذب منشورها على «انستغرام» الكثير من الانتباه والتعاطف على وسائل التواصل الاجتماعي.
وعكفت النجمة عن تجربتها مع شركات التسجيل، قائلة إنها تتهم بانها «عدائية». وأضافت أن البعض قال لها «لا يمكنك أن تصدري هذا النوع من الموسيقى، لأن البيض لن يفهموا ذلك».
وأضافت «أنا منزعجة جداً لأنني سمحت بذلك»
وإذت بورك الدور الرئيسي في المسرحية الغنائية المشهورة «ذي يادغارد» على مسرح ويست آند في لندن.
وقول إنها البعض حذرها من أنها «لن تستمر كثيراً في المجال لأنك فتاة سوداء... لو كنت بضاء لكنت أكبر مما أنت عليه الآن، ولحقتت تسجيلاتك مبيعات أكبر...» وأضافت «هذا مؤلم».
وقالت بورك إن حركة «حياة السود مهمة» أفتعتها بالكشف عن تجاربها لأن «الحقيقة هي كل ما نملك».
واستطردت قائلة «أشعر فقط أنه يتعين علينا الآن النظر إلى اللون».
وأضافت «أمي ريتني دائماً على ألا أنظر إلى اللون. ساتابع بهذه الطريقة لأن ذلك ما يجعلني سعيدة».
وقالت «الناس هم الناس، ونحن كلنا بشر نمتلك مشاعر. لذلك كونوا لطيفين».



جعبة: الوهنه
في البلد في مكان
والهسؤولون في مكان

كان
يا ما كان
في دولة
بلبنان؟!!

كيف نحافظ على «لياقتنا البدنية» بعد الحجر المنزلي؟



المدرية مايا نصار

حوار: سمار التترك
علينا ممارسة الرياضة باستمرار، لتقوية الجسم وإبعاده عن الأمراض، ولا سيما بعد فترة الحجر المنزلي التي استمرت ٣ أشهر
الإنسان وشخصيته وسماته النفسية، لذلك نتيجة أزمة «الكورونا».

□ ما هو الأسلوب الأمثل للمحافظة على اللياقة البدنية، في زمن «الكورونا»؟
□ للحفاظ على اللياقة البدنية يجب أن يعيش المرء نمط حياة صحي من خلال البقاء نشيطاً جسدياً وتناول النظام الغذائي الصحي.
□ لذلك، أنصح بما لا يقل عن ٣ ساعات في الأسبوع من التمارين الرياضية، بالإضافة إلى تناول الأطعمة الطبيعية غير المعالجة يومياً.
□ هل من تمارين محددة؟
□ أفضل طريقة لممارسة الرياضة هي رفع الأثقال مع القيام ببعض تمارين القلب، ويشمل ذلك التدرج بالوزن أو الأريطة المرنة أو استخدام وزن جسمك. ويشير «الكارديو» أو تمارين القلب إلى أي تمرين يزيد من معدل ضربات قلبك مثل الرقص والسباحة أو الرقص أو أي نوع من الرياضات.
□ رفع الأثقال ضروري لبناء العضلات وحرق الدهون أما «الكارديو» فيساعد على تعزيز قدرتك على التحمل.
□ تعلم أنك حامل وتمرارين الرياضة، فهل من تمارين تصممين بها المرأة الحامل؟
□ من المهم جداً تجنب الرياضة التي يمكن أن تسبب خطراً على المرأة الحامل، مثل ركوب الدراجة،

ولكنني عدت بعد عام واحد أقوى بكثير وانتهت بي الأمر بالفوز بالمركز الأول. فالخسارة لا تعني الفشل، لأنك تفشلين فقط إذا استسلمت.
□ كيف أتت فكرة إنشاء الموقع الإلكتروني الخاص بك، وماذا عن الموقع الجديد الذي سيصدر التور قريباً وسيخصص بالمرأة الحامل؟
□ أنشأت موقعي الخاص بمشاركة قصتي مع أشخاص آخرين ومساعدتهم على العيش بأسلوب حياة صحي مجاناً.
□ لدي موقع ومدونة وتطبيق جوال يسمى Start Living Right والذي يحتوي على معلومات وتصائح وخطط غذائية وبرامج تدريب مجانية للجميع، قريباً سأطلق برنامجاً حمل للنساء تساعدتهن على العيش بأسلوب حياة صحي والحصول على رحلة حمل ناجحة. تم اعتماد هذا الدليل من قبل الطبيب، وبما أنه استغرق الكثير من العمل الشاق، فإنه سيكون متاحاً عبر الإنترنت ويسعر معقول.
□ ختاماً، كيف تتعاملين مع الأزمة الاقتصادية والصحية؟
□ نمر بفترة صعبة جداً، ونحاول التعامل معها بأفضل طريقة ممكنة.
□ في النادي الرياضي الذي أسسناه، لا تزال أسعارنا تبايع بسعر الصرف القديم لـ «الدولار»، وذلك بهدف مساعدة اللبنانيين على تحمّل تكاليف عضويتنا... نبدل قصاري جهننا لمساعدة الناس على البقاء بصحة جيدة على الرغم من أن الاقتصاد سيء.
□ كما أننا نتخذ أيضاً الاحتياطات الرئيسية في صالة الألعاب الرياضية للحفاظ على بيئة نظيفة وأمنة. بالرغم من أن الأوقات صعبة، لكنني أعتقد أنه من المهم أن نبقي إيجابيين، وبالتالي أن نؤمن باننا سنجاوز هذه المرحلة.



تمارس الرياضة أثناء الحمل

نقمة وسمر

تكسة جديدة للحكم المربك..

يوماً بعد يوم يتأكد اللبنانيون أن أهل الحكم يتصرفون وكأنهم يعيشون في كوكب آخر، والشعب المسكين يعاني من أوجاع الغلاء والعوز والفاقة، وإنهيار العملة الوطنية، التي جرفت معها الطبقة الوسطى إلى حُط الفقير، وزادت الفقراء فقراً وتعجزوا.
الناس تنتظر معالجات سريعة وفاعلة لدوامه الأزمات المالية والتقديرة، وإنهاء هذا الإنزال المعيب للمودعين في المصارف وأمام الصرافين، فيما أهل الحكم يتلهون بمناقشات من نوع الملائكة تكورا أم أناث.
إنعقاد لقاء بعيدا اليوم بغياب القيادات السياسية، وتراجع مستوى التمثيل للقوى الأساسية، يؤكد مرة أخرى حجم العزلة السياسية التي تعيشها السلطة الراهنة، ومدى إتساع الهوة بين المرجعيات الرسمية والقواعد الشعبية، فضلاً عن التعثر المستمر في إدارة شؤون البلاد والعباد، والعجز المتفاقم في اتخاذ القرارات اللازمة في الملفات الصعبة.
والإصرار على عقد هذا اللقاء، رغم مناشدة البطريرك الماروني بتاجيله، بهدف تأمين الإجماع الوطني في حضوره، ورغم مقاطعة قيادات الصف الأول له، ورغم غياب مكون وطني أساسي، بعد موقف رؤساء الحكومات السابقين، هذا الإصرار هو دليل وهن في بنية السلطة، وليس مؤشر قوة للعهد الذي إنطلق بشعار «العهد القوي»، وأوصل البلد إلى الإفلاس عشية بدء السنة الرابعة من الولاية.
لبنان ليس بحاجة إلى مزيد من الاجتماعات والمؤتمرات، بقدر حاجته إلى إدارة رشيدة وجريئة تُنفذ أحكام الدستور وينود الميثاق الوطني، نصاً وروحاً، وتلتزم بتحقيق الإصلاحات المالية والإدارية الملحة، لإفقال مزارب الفساد، ووقف الصفقات المشبوهة، وإعادة التوازن إلى المالية العامة.
كان من الممكن تأجيل انعقاد المؤتمر اليوم، لأخذ الوقت الكافي للمشاورات والتحضيرات الدقيقة التي يجب أن تسبق مثل هذا المؤتمر، وإعداد جدول الأعمال الملائم لضمان تامين نجاح الدعوة وتحقيق أهدافها، قبل وصول الأطراف المعنية إلى طاولة الحوار.
اليوم يشهد اللبنانيون تكسة جديدة للحكم المربك بعجزه عن إيفال السفينة إلى بر الأمان: «نون...»

اللحواء

قبل ٤٠ عاماً

١٩٨٣/٦/٢٥
انفجار في الطريق الجديدة يخلف أضراراً بالغة
انفجرت عبوة ناسفة عند منتصف الليل استهدفت محلين الأول لللبوسات والثاني للبقالة في شارع أبي سهل في الطريق الجديدة أسفرت صور الأضرار بالغة في المحلين وتحطم زجاج الأبنية المجاورة، كما تضررت سيارات عدة كانت متوقفة قرب مكان الانفجار، وفي العريانية أطلقت عناصر مسلحة ثلاث قذائف في اتجاه صحن رادار محطة العريانية... إلخ.

قبل ٢٥ عاماً

الضفة وغزة تنتصرون للمضربين بسجون الاحتلال

١٩٩٥/٦/٢٥
استتبك آلاف المتظاهرين الفلسطينيين في الضفة الغربية وغزة أمس مع جنود الاحتلال في صدامات واسعة أعادت إلى الأذهان صور المواجهات الدامية اليومية التي اشعلتها الانتفاضة الفلسطينية منذ عام ١٩٨٧ وحتى توقيع اتفاقات السلام الفلسطينية - الإسرائيلية. وجاءت صدامات أمس في إطار حملة احتجاجات تضامناً مع آلاف المعتقلين في سجون الاحتلال المضربين عن الطعام... إلخ.

قبل ١٥ عاماً

٢٠٠٥/٦/٢٥
تشيع حاوي بمشاركة سياسية رافضة للتصفيات
أرخت جنازة الأمين العام السابق للحزب الشيوعي اللبناني جورج حاوي والتي حضرها في إشارة لافتة، قادة المعارضة، وفي مقدمهم النائبان سعد الحريري ووليد جنبلاط بظلالها الثقيلة على الوضع السياسي الذي بدأ وكأنه عاد من جديد إلى أجواء السياق بين المعالجة السياسية للخروج من المأزق الذي تلوح به بعيداً، وبين النزعة الأمنية التي تحاول إجهاض نتائج الانتخابات النيابية إلخ.