

نقمة وسلم

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 الفقر، وزادت الفقراء فقراً وتعجزاً.

الناس تنتظر معالجات سريعة وفاعلة لدوامه الأزمات المالية والتقدمية، وإنهاء هذا الأذى والمعيب للمودعين في المصارف وأمام الصرافين، فيما أهل الحكم يتلهون بمناقشات من نوع الملائكة تكورا أم أناث.

إن عقاد 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 الطبروك 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 الإجتماعات والمؤتمرات، بقدر حاجته إلى إدارة رشيدة وجريئة تُنفذ أحكام الدستور ويؤدو الميثاق الوطني، نصاً وروحاً، وتلتزم بتحقيق الإصلاحات المالية والإدارية الملحة، لإقبال مزاربي 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 تأمين 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!

يا ما كان
في دولة
بلبنان؟!!



كيف نحافظ على «لياقتنا البدنية» بعد الحجر المنزلي؟



المدرية مايا نصار

علينا ممارسة الرياضة باستمرار، لتقوية الجسم وإبعاده عن الأمراض، ولا سيما بعد فترة الحجر المنزلي التي استمرت ٣ أشهر

حوار: سمار التترك

تلعب اللياقة البدنية دوراً بارزاً في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية، لذلك نتيجة أزمة «الكورونا».

ولكنني عدت بعد عام واحد أقوى وكثير وانتهى 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 النور قريباً وسيخصص بالمرأة الحامل؟

□ أنشأت موقعي الخاص بمشاركة قصتي مع أشخاص آخرين ومساعدتهم في العيش بأسلوب حياة صحي مجاًناً.

لدي موقع ومدونة وتطبيق جوال يسمى Start Living Right والذي يحتوي على معلومات ونصائح وخطط غذائية وبرامج تدريب مجانية للجمع، قريباً سأطلق برنامجاً حمل للنساء مساعدتهن 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؟

– نمرّ بفترة صعبة جداً، ونحاول التعامل معها بأفضل طريقة ممكنة.

في النادي الرياضي الذي أملكه، لا تزال أسعارنا تُباع بسعر الصرف القديم لـ «الدولار»، وذلك بهدف مساعدة اللبنانيين على تحلّل تكاليف عضويتنا.. نبدّل 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.

أنت أول امرأة عربية تشارك في مسابقة «اللياقة البدنية»، ماذا تخبرينا عن هذه التجربة؟

– كانت تجربة مدهشة، علمتني أن أتمتع بالكثير من الثقة بالنفس التي تدفعني بالصعود إلى المسرح ومواجهة ما يمكن أن تقول لجنة الحكم.

تعلمت أن لا وجود للفشل، وأنه يمكنك عدم النجاح من المرة الأولى بل من المرات التالية؛ في منافستي الأولى، لم أفز

ركوب الخيل، الرياضات الكروية مثل كرة السلة أو التنس أو كرة القدم لأن هذا يمكن أن يسبب إصابة في البطن.

لكن ذلك لا يعني استغناء المرأة الحامل عن التمارين الرياضية أبداً.

يمكن للمرأة الحامل الاستمرار في القيام بما كانت تفعله قبل الحمل، ولكن بكثافة أقل، وينصح دائماً باستشارة الطبيب المختص بها.



تمارس الرياضة أثناء الحمل

ما هو الأسلوب الأمثل للحفاظ على اللياقة البدنية، في زمن «الكورونا»؟

– للحفاظ على اللياقة البدنية يجب أن يعيش المرء نمط حياة صحي 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.

يجب أن يقتصر تناول الوجبات السريعة والحلويات على مرة أو مرتين أسبوعياً فقط. من المهم أيضاً الانتباه إلى أحجام الوجبات لأن الإفراط في تناول الطعام سيؤذي إلى زيادة الوزن.

النظام الغذائي هو كل شيء بحيث أنه لن يسمح لأي شخص بمشاهدة أي نتائج إذا كان سيئاً، حتى لو قام بالكثير من التمارين، وبالتالي نحن نحتاج للحفاظ على نمط الحياة هذا عدة أشهر لنلاحظ النتائج الإيجابية.

□ هل من تمارين محددة؟

– أفضل طريقة لممارسة الرياضة هي رفع الأثقال مع القيام ببعض تمارين القلب، ويشمل ذلك التدريب بالأوزان أو الأربطة المرنة أو استخدام وزن جسمك. ويشير «الكارديو» أو تمارين القلب إلى أي تمرين يزيد من معدل ضربات قلبك مثل الرقص أو السباحة أو الرقص أو أي نوع من الرياضات.

رفع الأثقال ضروري لبناء العضلات وحرق الدهون أما «الكارديو» فيساعد على تعزيز قدرتك على التحلل.

□ تعلم أنك حامل وتمارسين الرياضة.. فهل من تمارين تتصحين بها المرأة الحامل؟

– من المهم جداً تجنبّ الرياضة التي يمكن أن تسبب خطراً على المرأة الحامل، مثل ركوب الدراجة،

حكايات الناس

يكتبها اليوم: مصطفى شريف

اليوم الموعود

«كما تكونون يولى عليكم... هذا هو حالنا في هذا البلد المعون... سنوات من الحروب مزّت علينا... ولم نعرف للكرامة من معنى... كنا عبيداً للآخر وظننا أننا انتقمنا عليه.. إن بنا ننتقم على أنفسنا ونهجر كرامتنا أمام آخر تلو آخر..»

وأجر أوباش هذا الآخر هم أرباب الدولار.. «ناس اغتنت ناس عم تاكل من الزبالة... وأهل السلطة وأرباب المناصب.. وأصحاب الكرسي وزعماء المناطق والطوائف.. تزاد أصفار حساباتهم مصحوبين باللامهم المرميين في الطرقات.. والشعب في كل يوم «نوم على الشمعة... وسيطرة لأصحاب المولدات.. ونزل 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 نسى عداد «كورونا» العودة إلى الوراء.. بل يومياً مؤثراته السلبية إلى ارتفاع.. ووزير الصحة العامة يطمئننا لا تهتموا للارقام.. 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 ومرضاً.. وخوفاً من غب أسود بلا ملامح إلا الخراب».

ويما أننا نسرق بعضنا البعض.. والتجار يخالغون بأسعار البضائع.. أو يخفون المواد الأساسية.. في نسعى للاحتكار والربح الحرام.. ولا رحمة ولا خوف من يوم تُرّه فيه المظالم.. فلذلك هذا هو حالنا.. ناكل لحمنا الحي ونتناسى أن هناك يوماً موعوداً.. نستحق فيه الوعد!!



جودي أن بوري
عادل مالك

□ جودي أن بوري، كاتبة ومستشارية، 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.

□ سليم بسترس، تحيي أمسية موسيقية التاسعة من مساء السبت ٢٧ الجاري.

□ زميل عادل مالك الصحافي والحلل السياسي لا يزال يتلقى

حديقة المطار

المطار - درويش عمار:
رحلات، إقلاع ٩ رحلات.
حركة الركاب: وصول ١٧ ركاباً، مغادرة: ٨ ركاب.
وترازيت: لا أحد.

على صعيد حركة في المطار، فقد سجلت في ٢٣/٦/٢٠٢٠: ١٦ حركة طيران و٢٥ ركاباً 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، قائله إنه طلب منها العمل على «تبييض بشرتها».

و بعد فوزها بمسابقة برنامج «إكس فاكور»، طلب منها العمل ١٠ أضعاف ما يقوم به فنان أبيض، بسبب لون بشرتها، بحسب ما قالت.

وفي مقطع مصور على موقع «انستغرام»، تتذكر 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 ٢٠١٨، تجربتها بانها «محزنة للغاية».

وقالت بورك، التي رفضت تبييض بشرتها، إن زميلتها في «إكس فاكور»، ميشا بي الهمتها كي تروي قصتها.

وتحدثت ميشا في مؤخراً عن أنه «تم التقليل من قيمتها» في مجال الموسيقى.

وقالت ميشا بي إن «إكس فاكور»، أسقط عليها «سردية الفتاة السوداء الغاضبة، حيث استخدمت كلمات مثل «مشاكسة» و«متعمرة» 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 أتكلم في وقت سابق، ولكنني كنت خائفة جداً من القيام بذلك».

وقد جذب منشورها على «انستغرام» الكثير من الانتباه والتعاطف على وسائل التواصل الاجتماعي.

وعكفت النجمة عن تجربتها مع شركات التسجيل، قائله إنها نتهم بانها «عدائية». وأضافت أن البيض قال لها «لا يمكنك أن تصدري هذا النوع من الموسيقى، لأن البيض لن يفهموا ذلك».

وأضافت «أنا منزعة جداً لأنتي سمحت بذلك».

وأتت بورك الدور الرئيسي في المسرحية الغنائية المشهورة «ذي يادغار»، على مسرح ويست أند في لندن.

وقول إنها البعض حذرهما من أنها «لن تستمر كثيراً في المجال لأنك فتاة سوداء... لو كنت بضاء لكانت أكثر مما أنت عليه الآن.. ولحقت تسجيلاتك مبيعات أكبر..» وأضافت «هذا مؤلم».

وقالت بورك إن حركة «حياة السود مهمة» أفتعتها بالكشف عن تجاربها لأن «الحقيقة هي كل ما نملك».

واستطردت قائله «أشعر فقط أنه يتعين علينا الآن النظر إلى اللون».

وأضافت «أمي ربتني دائماً على ألا أنظر إلى اللون. سأتابع بهذه الطريقة لأن ذلك ما يجعلني سعيدة».

وقالت «الناس هم الناس، ونحن كلنا بشر نمتلك مشاعر. لذلك كونوا لطيفين».

(بي بي سي)

اللحواء

قبل ٤٠ عاماً

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 العربة انطلقت عناصر مسلحة ثلاث قذائف في اتجاه صحن رادار محطة العربة. إلخ.

قبل ٢٥ عاماً

الضفة وغزة تنتصران

المضربين بسجون الاحتلال

استتبك الآف المتظاهرين الفلسطينيين في الضفة الغربية وغزة أمس مع جنود الاحتلال في صدامات واسعة أعادت إلى الأذهان صور المواجهات الدامية اليومية التي أشعلتها الانتفاضة الفلسطينية منذ عام ١٩٨٧ وحتى توقيع اتفاقات السلام الفلسطينية - الإسرائيلية.

وجاءت صدامات أمس في إطار حملة احتجاجات تضامناً مع الآف المعتقلين في سجون الاحتلال المضربين عن الطعام، إلخ.

قبل ١٥ عاماً

تشجيع 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 المازق الذي تلوح به بعيداً، وبين النزعة الأمنية التي تحاول إجهاض نتائج الانتخابات النيابية إلخ.