

قالوا وقنا صعوبة الحال



جورج بو معشر

قالوا: إن توسيع العمالة اللبنانية: عملية صعبة جداً.
قلنا: «ويبقى حالها» أصعب بكثير.
* * *
قالوا: إن وزيراً يكثّر من الضحك عند مشاركته في ندوة تلفزيونية.
قلنا: يحضرهم ساعة وبيكيم ساعات!!
* * *
قالوا: أن وليد جنبلاط انتقد «التهريج» السياسي، الأقرب إلى السير.

قلنا: فليجيّل أميناً له حتى الآن.
* * *
قالوا: إن نائب رئيس مجلس الأمة علي الفرزلي: يصر على ان المجلس سيد نفسه.
قلنا: وهل من « زيّات » يعوّز زيناته.
* * *
قالوا: إن البعض يسأل رأي مشاهدي البرنامج التلفزيوني بعد انتقامتهم اللئوم.
قلنا: لرأي لضرير شاهد في السرير.
* * *
قالوا: ان موظفاً قضى على من حاول رشوطه.
قلنا: كنا « يوحيد القرآن » فصرنا بوحيد من توظيف.
* * *
قالوا: ان لبنان لا يحكم دون توفير مادة جزائية واضحة...
قلنا: لكل شيء حقه... حتى الهرب سقط عليه النيمة.
* * *
قالوا: ان كلّة الاموال التي تدفعها الدولة بدأ ايارات تشكّل هدراً غير مقبول.
قلنا: من دهنه « سقي » له.
* * *

خesis : السلسلة حق مقدس للموظف

اعتبر عضو كتلة «التحرير والتنمية» النائب علي خesis في تصريح يصوّر، أن «سلسلة الربط والروابط ليس زيارة مالية أعطيت للموظف، بل هي حق من حقوقه المقدسة التي يجب مداهنة من أربع سنوات، وإن تصبح الاصفاص الوظيفية لا يكون بحلول تحالف الموظف الذي يعتمد على الراتب لسد رقه المعيشى، والمساس بهذا الراتب يعتبر زيادة شريحة أخرى إلى معاناة الشعب اللبناني»، وقال: «إن الحلول التي تطرح من هنا وهناك هي كلام لا يصل إلى التنفس» ما يكفي، وإنى أطلع الموقف اللبناني والحسكاني المقاعدين إلى أن رواتبهم مقدسة، وأن حسم ٥ في المئة من رواتب السلطات العليا مرهون بقرار الكتلة والرئيس بيبيه بري».

وأشار إلى أن «هناك أبواباً عدّة تستطيع الحكومة أن تدخل من خلالها لتصحّح الاختصار الوطني، أبرزها كافحة التهريب»، وقال: «هناك عشرات المعابر غير الشرعية يتم من خلالها التهريب، وهذا الأمر إذا ما تمت معاجنته فإنه يساعد في خفض عجز المازوتة»، مضيقاً «يتم الحديث عن خفض المازوتة واحد في المئة، إنما يجب أن تكون الخطة لتصل إلى ٥ في المئة». أما الأمر الآخر فهو التخطيط بطريقة إيجابية لخفض العجز من خلال دعم بعض القطاعات المنتجة والتشریح على التصدير، وخصوصاً القطاع الزراعي والإسراع في تلزيم استخراج الدنط والغاز.

وتابع الجميلي اليوم مسؤول عن معالجة الوضع الاقتصادي في لبنان، وخصوصاً الأجهزة الادارية في فرض القوانين ومنع التهريب وكفاحفة الفساد ودعم القطاعات المنتجة وتشجيع السياحة بفرض الاستقرار والأمن».

لحدود: تخفيض عدد السياسيين بدل تخفيض الرواتب

توجّه النائب السابق أميل لحدود، في بيان بالتهمة إلى أبناء طرابلس «الذين أنهوا في اليوم الانتخابي، تاريخ صلاحيّة بعض الزعامء، من المدينة ومن خارجها، بدليل المقاومة وشبكة الإقبال المتدينية، على الرغم من محاولات التجييش والزيارات والوعود التي تتكرر في كل استحقاق». وشدد لحدود، في بيانه، على أن «عدد المتردّعين في طرابلس كانوا، بالتأكيد، أقلّ عدداً من قدرائهم الذين لم يأتوا من حكوماتهم المتعاقبة سوى الوعود التي لم تترجم، فكان الرد من قبل غالبية أبناء المدينة في الانتخابات الفرعية».

وأشار لحدود، على صعيد آخر، إلى أن «تخفيض الرواتب الذي يبحّك عنه في إطار التكشف، يجب أن يشمل أولاً تخفيض عدد السياسيين الذين نسبوا البلد طيلة عقود، فإذا بهم، مع قرب بلوغ الانتهاء، يبحثون عن مخارج دائمة على حساب الناس، في حين يحتمّون في محكميات طائفية تبيّن لهم في مناصبهم التي يستغلونها لضاغة ثرواتهم».



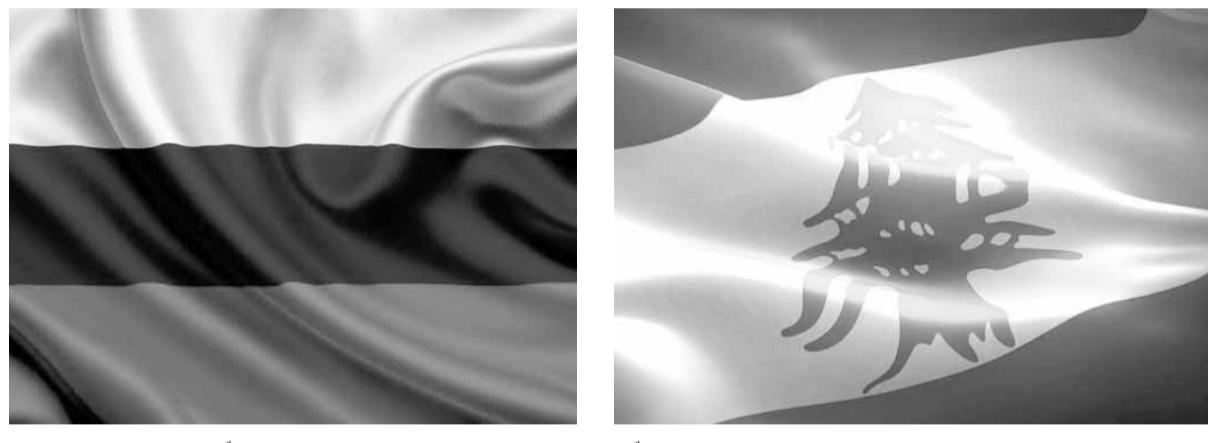
الراعي مع فيون

فيون أطلع عون والراعي وعودة على مبادرته للإهتمام بمسحبي الشرق

بعدها، التقى رئيس الوزراء الفرنسي بيار إيمانويل ماكرون بالطارق الماروني الكاردينال مار بشارة بطرس الراعي، في الصرح البطريركي في بكركي، في زيارة بطريركية، في زيارة طلاق إمبريالية على مبادرته لـ«طلاق مؤسسة تهتم بدعم مسيحيي الشرق في لبنان». وأوضح فيون أنه «يعمل حالياً لمساعدة مسيحيي الشرق في قيامهم بدورهم في البقاء في أرضهم وولائهم، وسيمدّ إنسانه».

في قصر بعيد، رئيس الجمهورية العماد ميشال عون قبل ظهر أمس فيون على رأس وفد، متربوليّت ببيروت وتواصعاً للروم الأرثوذوكس المطران الياس عودة، وقال بعد الزيارة: «عرضت للطران عودة مشروع إنشاء مؤسسة في فرنسا تعنى بدعم مسيحيي الشرق، غير المصطف على الحكومات في أوروبا لحميّاتهم، وارغب في أن تموّل هذه المؤسسة تعليم المسيحيين في البلدان حيث هم، وخصوصاً أولئك الذين تركوا أو وطأ لهم لتشجيعهم على العودة».

قرار الادارة الأميركيّة : إسرائيل أكثُر أمناً من لبنان وروسيا



صدر منذ أيام التحذير الأميركي الذي تطلّقه وزارة الخارجية دوريًا والذي تحدّر فيه الأميركيين من السفر إلى بعض الدول التي تحدّرها الإدارة الأميركيّة الحالية، «خرطه». ٣٥. دولة تم ذكر اسمها في قائمة الدول التي تتخلّ خطرًا على حياة الأميركيين، ومنها لبنان. يبدو واضحًا من التحذير أن الهدف الموصّع تتبّع غایات سياسية مُضخّة، في حين تظهر أسماء دول يشوّبها خطاً امنيًّا محدّق على حياة الجميع وليس فقط الأميركيين، على غرار اليونانيين ولبيبيه والعراق والسودان... كانت هناك إسماء دول لا يعتبر فيها الأمان مهدّاً بشكل فاضح، ما عدا الجرائم العادلة التي تشهّد لها كل دولة ومنها الولايات المتحدة الأميركيّة بالتحذير، ومن هذه الدول لبنان وروسيا وتركيا... وبعد قراءة سريعة للتحذير، تبيّن انه يلي الضوء على أحداث قديمة ومخاطر، صحيح أنها موجودة دائمًا مثل أي بلد آخر، ولكنها لا تدعو إلى الخوف وإثارة القلق لدى الرعايا الأميركيين المقيمين أو المتوجهين إلى لبنان. في الواقع يخيم على لبنان وروسيا منذ سنوات... والآمر من ذلك هو التحذير لا يأتي على ذكر إسرائيل، رغم كل التوتر والاستيابات الدائرة مع الفلسطينيين دائمًا، فالناسية إلى الادارة الأميركيّة الحالية، ليس هناك أي مخاطر عاديّة أو استثنائيّة بالسفر إلى إسرائيل، فهو هناك من عاقد يمكّنه ان يفهم هذا الامر». كيف يمكن للخارجية الأميركيّة ان تحدّر من زيارة لبيان،

وفد من أهالي القرى المجاورة لرجباري زار الراعي : المنطقة تحوي آثاراً وموقعات تاريجية يمكن استثمارها في السياحة الدينية



استقبل البطريرك الماروني الكاردينال مار بشارة بطرس الراعي، قبل ظهر أمس، من المطران البطريركي في بكركي، ووفداً من أهالي القرى المجاورة لرجباري من بيروت، برافقه رئيس الحركة البيئية في لبنان بول أبي راشد ومنسق الحملة الوطنية للحفاظ على مرج بسري، في زيارة سلموا خلالها الراعي ملفاً تضمن دراسات وتقديرات حول «خطورة إقامة سد سرسري الذي لا يستوفي شروط السلامة العامة، فهو إلى جانب كونه يقع على ملتقى فاصلتين زلاليتين نشطتين سيقضي على الثروة الطبيعية والأثار التاريخية والمدنية في المنطقة».

ذكرى فين زلالي الذي ضرب جزين في عام ١٩٥٦. وقد ثبّت راشد فقال: «إن إنشاء السد سيدمّر الغابات والواقع الأنثروبولوجي

الضّهر والمطلة وغيرها يخافون من إعادة تحريرهم، فالجليل المبارك الذي من المقرر اقتلاع كميات كبيرة من منحنيات لاستعمالها في السد، ستؤدي عملية قصه إلى القضاء على هذا السور الطبيعي المنبع للبلدة، وتتصبّح المنطقة أكثر عرضة لزلزال وهزّات، أضف إلى ذلك وجود دير القديسة صوفيا، الذي ينبعه الملل قسّطنطين مع المسيحيين الأوائل في المنطقة وكنسية مار موسى الجبشي التاريجية العريقية، وهي مواقع أثرية دينية تراثية نقلّها إلى منطقة لا يمكن الوصول إليها».

ولفت الوفد إلى أن «خوف الأهالي دفعهم إلى الجبل الماري اليوم إلى هذا الصحراء للتسلّم الراعي التقليدي العلمي الذي تظهّر أن إلّا يحياء الماء يمكن تكرييرها كي تصبح صالحّة للشرب. وذلك، ما من جدوى وراء المشروع، وقال: «إن إلهي مزروع»، في حين أن البدائل موجودة. ولقد أوردتها دراسات لأنّ أكدت أن تحدّي شبكة مياه جعجنا - ضبيه - بيروت بما كانها وحدها تامّن المياه الكافية لبيروت، في حين أن الآثار البيئية والإيكولوجية والخطر الزلالي وتدمير المقامات الدينية، وأهلهما دور المسيح، الذي توّدّ عليه إلا بجهة غير صحيحة، لاب لوثة، وذلك بحسب تقدير علمي يمكن استبداله بمشاريع تنمية وبيئة في المنطقة واستخدام المرج لتوليد الطاقة على سبيل المثال. فالم المنطقة ليس لديها بني تحتي التصرف الصحي لأن مجلس الإنماء والإعمار لم يف بوعده بتحقّيقها، وهذا يعني أن المياه المبتذلة تصب في نهر بسري. وبالتالي، إن المياه تختزن البكتيريا. ولقد أكد الخبراء أن هذه المياه لا يمكن تكرييرها كي تصبح صالحّة للشرب. ولذلك، ما من جدوى وراء المشروع، وقال: «إن إلهي مزروع»، وهي تحتوي على آثار وموقعات تاريجية ودينية يمكن للدولة أن تستثمرها في السياحة الدينية ويكون مردودها أكثر بكثير على إثنين المنطقه».

لا يرد في وثائقها

بين الشوف وجzin، وسيقضى أيضاً على الزراعة في هذه المنطقة، لافتًا إلى أن «حفر الأرض على عمق ١٢ م من تعرّف على المنطقة، وكانت من الأشجار سيؤديان إلى اتلاع عدد من القرى المحبيّة بالسد». وعبر الودع عن خوفه من إنشاء السد، لافتًا إلى أن «رفض المشروع بدأ منذ عام ٢٠١١، مستقرّاً عمليّة «استحداث بوابة في المرج لمنع الأهالي من الدخول إلى أراضيهم»، وتندّثي الودع على الوقوف إلى «جانب النساء والبنات»، والتي تمسّكون بأراضيهم، رغم الظروف القاسية التي عانوا منها، منذ انتلاع الحرب في لبنان حتى السبعينيات». لافتًا إلى أن «المنطقة معروفة بدرج المسيح،



داؤد بح والنجاري في العلاقات الثقافية

استقبل وزير الثقافة الدكتور محمد داؤد تطويرها. كما التقى داؤد سفير سلطنة عمان في لبنان بدر بن محمد نزيه النجاري في زيارة تمهّدية، وكانت مناسبة تم خلالها البحث في العلاقات الثنائيّة بين العماني واللبناني - البالدين على مختلف الصعد لا سيما تنشيده في وسط بيروت والسبل الآلية ليصبح حيز التنفيذ.



سياسة لبنانية

ناقش في اجتماع الكتلة أعمال الجلسة التشريعية برى عرض والسفير الفرنسي موضوع الحدود البحرية وتشديد على الإصلاحات في الموازنة



برى مجتمعًا مع فوشيه (حسن ابراهيم)
خليل، حسن اللقيس، محمد داود داود،
والنواب: ابراهيم عازار، انور الخليل، ايوب
حميد، ميشال موسى، علي بزي، علي
خريش، هاني قببيسي، عنانة عزالدين،
غازي زعيتر، قاسم هاشم، علي عسيران
ومحمد خواجة.
وناقشت الكتلة جدول أعمال الجلسة
التشريعية وعدد من المواضيع.

استقبل رئيس مجلس
النواب نبيه بري بعد ظهر
امس في عين التينة، السفير
الفرنسي برونو فوشيه،
وجرى عرض للعلاقات
الثنائية بين الديرين والوضع
في لبنان، وتناول الموازنة
اللبنانية وضرورة ان تشمل
الإصلاحات لأن عدم تحقيق
نتائج «سيدي». كذلك تم
البحث في موضوع الحدود
البحرية والمستجدات بشأنها.
ووجد سفير الفرنسية الدعوة الرسمية
الموجهة إلى بري لزيارة فرنسا، وعد رئيس
المجلس بتلبيتها في موعد يحددها.

وكان بري استقبل سفيرة أستراليا ربيكا
غريندي، وعرض معها العلاقات الثنائية.
وترأس بعد الظهر اجتماع كتلة «التنمية
والتحرير» في حضور الوزراء علي حسن

الحسن بحث والخاري العلاقات واستقبلت مسؤولاً ألمانياً



استقبلت وزيرة الداخلية
والبلديات ريا الحسن في
مكتبتها، بعد ظهر أمس، سفير
المملكة العربية السعودية في
لبنان وليد البخاري
وعرضت معه للعلاقات
اللبنانية - السعودية من
جوائزها كافة.

والتقت الحسن محافظ
الجنوب منصور ضو، وتم
البحث في شؤون ادارية
وائفائية تتعلق بمحافطة
الحسن مستقبلاً الوفد الألماني

الباحث في ما يمكن ان تقدمه الوزارة
الامامية للبلديات في لبنان على مستوى
الامانة للمنطقة ضمن إطار القانونية.
دعم المشاريع الانمائية خصوصاً تلك
المضيفة للتزاوج السوري، فضلاً عن دعم
البلديات في جمهوريةmania الاتحادية
القدرات اللبنانيّة والمهارات في مجالات عدة
اهمها الصناعة وغيرها.

رعى الحفل الخاتمي لفعاليات مبارأة العلوم شهيب : كاميرات المراقبة خلال الامتحانات الرسمية لإنصاف الطلاب والأهل والمدارس



عبر وزير التربية اكرم
شهيب، مثلاً رئيس مجلس
الوزراء سعد الحريري في
الحفل الخاتمي للهيئة
الوطنية للعلوم والبحوث
فعاليات السنوية السادسة
عشرة بماراثون العلوم ٢٠١٩
واعلان النتائج من «فاره»
بالشباب اللبناني البدع
وتقابل الطلاب المشاركين في
مسابقات المدارس في مختلف
مبارأة العلوم، قائلاً: «لم تعد
التنسيق المسبق بين كافة المعنية تفادياً للأضرار. وتم
شهيب يلقي كلمة

كل وقتهم في الدراسة، والأهل الذين يسهرون
على تعب وتنميّز أولادهم، والمدارس التي
تستمر في طلبها وتبدل الكثير من الجهد
لتتحقق نسب نجاح عالية في الامتحانات
الرسمية».

وكان قد أقيم الحفل في قصر مؤتمرات
الجامعة اللبنانية في مجمع الرئيس رفيق
الحريري الجامعي - الحدت، بحضور طلاب
واسادة ومدراء المدارس المئة والسبعين
المشاركة، وهيئة الادارية وهيئة التحكيم
وفريق العمل.

ثانوية راهبات القلبين الأقدسين - البوشرية احتفلت بعيد الأم برعایة عقيلة قائد الجيش



يقطعن قالب الحلوي في المناسبة
برعاية عقيلة قائد الجيش الجنرال جوزاف
والأم المناضلة التي تدعى المجتمع ولا تستسلم
للحرب للعطاء الأكبر.

Rahabat al-Saintes-Maries al-Chouf عون السيدة نعمت عون، احيت ثانية
الصلعبات و خاصة الأم التي مرت بتجارب
راهبات القلبين الأقدسين - البوشرية عبد
ميتروبوليتان بالاس في سن الفيل، وقد أقيم
فطور تحت عنوان: «أمي: حامية طفوتي...
فرح وجودي».

وتخلل الحفل كلمة مدير المدرسة الاخت
كارولين الراعي والمكرمات.



أمل وحزب الله الاشتراكي يرفضون تخفيض الرواتب لـ ٢٢٠ ألف موظف

ذكر وزراء في الحكومة يمثلون حركة أمل وحزب الله والحزب الاشتراكي وهو برئاسة الرئيس نبيه بري والسيد حسن نصر الله والنواب وليد جنبلاط رفضهم تخفيض الرواتب وعدم المس كلياً بالسياسة الرتب والرواتب اولاً الى الشوارع والمتقاعدين من الجيش اللبناني ضبط ورتبة وجندو مما سيخلق مشكلة كبيرة في البلاد.

وكان على رأسهم الوزير جبران باسيل الذي طالب الموظفين بالقبول بالتخفيض الرواتب لأنه اذا لم يقبلوا الان فلن يكون هناك معاش لاحقاً.

اما موقف رئيس مجلس الوزراء سعد الحريري الذي لديه ستة وزراء في الحكومة والتيار الوطني الحر وعشرة وزراء في الحكومة وبشكلون الاكثرية قد يلتجأون للتصويت ويقررون تخفيض الرواتب امام الموظفين قد يتصرفون في الشارع ويؤدي ذلك الى مظاهرات في الشوارع من قبل الموظفين الذين يرفضون تخفيض رواتبهم.

الحريري التقى الغريب وعرض مع كوبيتشر نشاطات الأمم المتحدة رامبلينغ: الماجدة مع الدولى يتطلع لإصلاح قطاع الكهرباء



استقبل رئيس مجلس
الوزراء سعد الحريري ظهر
امس في السراي الحكومي،
السفير البريطاني كريستوفر
رامبلينغ الذي قال بعد
القاء: «لقد بحثنا في
التطورات الأخيرة ورحبت
بالالتزام القوي للدولة
الرئيس وعمل الحكومة من
 خلال التدابير في موازنة
العام ٢٠١٩، بالإضافة
إلى الاجتماع السياسي من

الحريري مجتمعًا مع سفير بريطانيا
صور وأعتبرها مدراراً للحالات اللازمة لاصلاح
قطاع الكهرباء. وأخبرت الحريري بأننا
التي خضع لها، وكانت مناسبة تم خلالها
عرض للتطورات وأوضاع المناطق
وحاجتها ومطالبتها.

وبعد الظهر، استقبل الحريري، نائب
رئيس مجلس النواب ايضي الفرزلي، الذي
قال على ان اثر الاستقرار الاقتصادي هو
أمر في غاية الأهمية، وان مؤمن بهما لا
يرى فيه شك أن الغد اللبناني يسوده
التفاؤل، وكل كلام عن محاولة العطاء
مع اللبنانيين يأن هناك حقوقاً مكتسبة

تؤخذ منهم، ترد عليه بأنه لن يؤخذ شيء

بل سنتن المحافظة على تلك الحقوق، ولكن

هناك تفكير بالأسلوب الذي يؤدي إلى

تحقيق الغاية الرئيسية من دون الاعتداء

على أي حق من الحقوق».

وكان الحريري استقبل وزير الدار

لشؤون النازحين صالح الغريب، وعرض

معه شؤون وزارة والتلاقي

الشيخ خليل الميس، مفتى صيدا وأقصيبيا

الشيخ سليم سوسان، مفتى حاصبيا

والبقاء والهرمل الشيف خالد الصلح، مفتى

البقاء آخرى لدعم طرابلس وغيرها من

البلدان خارج بيروت. إن تحسين

الخدمات والتعليم والأوضاع العامة.

واستقبل الحريري استقبالاً للامم

المتحدة في لبنان جان كوبيتشر، وعرض

معه اوضاع العامة ونشاطات الامم

المتحدة في لبنان.

واستقبل أيضاً مفتى زحلة والبقاع

الشيخ خليل الميس، مفتى صيدا وأقصيبيا

ومرجعيون الشيف حسن دلي، مفتى

البقاء والهرمل الشيف خالد الصلح، مفتى

«الكتلة الوطنية» : خفض الرواتب دليل عجز عن مكافحة المهد وفساد

اعتبر حزب الكتلة الوطنية اللبنانية «قارب خفض رواتب الموظفين في القطاع العام اجراء غير نافع اصلاً لكونه لا يؤثر على انتاجية الدولة، وهو يضرب مدخل عجز كبير من اللبنانيين، ويؤديهم في العوز جداً في تقديمهم الى الآباء».

وشدد على «أهمية استثمار الدولة في
موظفيها وعلى أن من الحلول الأساسية
للوظيفة اعتماد اجراءات انتاجية
للسادس زيادة الموظف على أقل
تقدير تخفيف كلفة أي معاملة على المواطن بنسبة ٨٠٪ واعادة الثقة في الاقتصاد
وتشجيع الاستثمار وتالي تخفيف البطالة».

لجنة متابعة التأمين في نقابة المحامين : سنظل نقول الحق

عقدت لجنة متابعة قضايا التأمين الاستثنائي في نقابة المحامين في بيروت، اجتماعاً برئاسة رئيس النقابة السابق المحامي عصام كرم، وصار مختار البيان اثنى: «تساءلت اللجنة هل قرأ المحامون السلام التقيبي اندرى شدياق فيجريدة «الأخبار»؟ اليم ما قال: «ما تستفسرو عن شيء، التقيبي ما يبحكي عن هاقيص، طالباً التوقف عن الكتابة، ومؤكداً ان من يقرر هو التقيبي ومجلس النقابة... مثل إنتو ولا جابتة المتاخمة... وهذا ما بتتفوق دياركم عدنى».

وطبّلت اللجنة الى المحامين ان يقفوا بكل هيبة واحترام أمام إعلام يتصدر عن نقبيهم، فقد صار مختاراً على المحامين أن يسألوا نقبياً عن مفهوم التقادير القانونية للأكثرية والاقلية، وعن جواز إتخاذ القرارات النقابية بـ «أكثرية» أربعة أصوات، وصار مختاراً عليهم أن يسألوا المحامي تعلّن جنته عن نسب المندوبين في الشوارع بالاكتفاء أن يقرّروا إذا كان بجوز مجلس النقابة أن يقرّر بأكثرية أربعة أصوات، فأصل إثنى عشر كانوا حاضرين هو تصويت



خامنئي يُخْصِص تمويل من صندوق الثروة السيادي للسداد ويض على المتضررين من السيول

بينها وبين القرى الأخرى والمدن القريبة منها، مشيرة إلى أنه تم إجلاء السكان من العديد من القرى واسكانهم في مخيمات في مناطق آمنة لحين عودة الظروف إلى حالتها الطبيعية.

وأدت الأمطار الغزيرة الهائلة إلى امتداد خزانات ئ سلود في محافظة خراسان الرضوية وتدفع المياه منها، فيما هناك سلود آخر تقترب من حالة الامتداد.

وكانت حصة ضحايا السيول والفيضانات في إيران قد ارتفعت إلى ٧٦ شخصاً، بعد وفاة ٦ البالغة الماضية.

ونقل التقىزيون الإيراني عن رئيس دائرة الطبع العدلية، أحمد شجاعي قوله، أمس الأحد: «مع وفاة ٦ أشخاص في خوزستان، شخص واحد في إيلام، فقد ارتفع عدد ضحايا السيول الأخيرة في البلاد إلى ٧٦ شخصاً لحد الآن».

وكان الناطق باسم الخارجية الإيرانية بهرام قاسمي قال في تصريحات قبل أسبوع أن السيول الأخيرة التي ضربت مناطق مختلفة في البلاد والتي أدت إلى خراب كبير أودت بحياة نحو ٧٠ شخصاً.

ولا تزال مياه الفيضانات تغمر قرى في جنوب، وجنوب غربي إيران، منذ أواخر أيام الماضي، فضلاً عن إلحاق أضرار كبيرة بالآبار السكنية والسيارات والمرافق العامة والمزارع.

اما مساعد وزير الزراعة الإيراني قد أعلن، اليوم أمس، تضرر نحو مليون هكتار من الأراضي الزراعية بدرجات متغيرة، جراء السيول التي تجتاح إيران منذ أسبوع.



وافق المرشد العام للثورة الإيرانية، على خامنئي، على تخصيص تمويل من صندوق الثروة السيادي لتعويض متضرري السيول، التي اجتاحت البلاد، وفوضها باقتحام جزء من التهديدات من صندوق التنمية الوطنية عند الحاجة.

واعتلت إيران، أمس، أن السيول التي اجتاحت العديد من المناطق في ه محافظات جديدة خلال اليومين الماضيين. إن خراسان الرضوية (شمال شرق) وخراسان الجنوبيّة (شرق). ولفتت إلى أن السيول في هذه المحافظات أدت إلى محاصدة العديد من القرى وقطع طرق الاتصال

(جنوب شرق) وسیستان وبلوجستان (جنوب شرق) وخراسان الجنوبيّة (شمال شرق).

«فارس» الإيرانية أفادت أن المحافظات التي اجتاحتها

السيول مؤخراً، هي هرمزكان (جنوب) وكerman



اقتصاديون يُحذرون من تباطؤ الاقتصاد العالمي



قال مسؤولون ماليون عالميون إن التوقعات الخاصة بالنمو الاقتصادي العالمي «تميل إلى الانخفاض» بسبب عوامل مثل التوترات التجارية والغموض الذي يكتنف السياسات والتداعُر المفاجئ في الأوضاع المالية.

وقال المسؤولون في البيان المشترك للمجموعة العالمية الضخمة وهو ما يمكن أن يؤثر سلباً على الدول المعنية بالإضافة إلى النمو العالمي». وقال صندوق مطابن الصنف المالي، وصدر البيان وتأتي عبروا عن قلقهم من أن الانتعاش المتضرر سيواجه تهديدات إذا ازداد الضعف في اقتصادات الدول المقدمة مثل الولايات المتحدة واليابان وأوروبا.

وقال تاروس وزير المالية الياباني في بيانه للجنة «رغم التحسن المتوقع في النمو الاقتصادي العالمي، إلا أن أي تباطؤ في اقتصادات الكبرى وتاثيرها على اقتصادات أخرى قد يؤدي إلى تدهور فرص النمو وأوضاع حالة من الغموض على الاقتصاد العالمي ككل».

معدّلات الفقر في اليمن تقفز إلى ٤٠٪ من إجمالي سكان البلاد



وكأن الناطق باسم الخارجية الإيرانية بهرام قاسمي قال في تصريحات قبل أسبوع أن السيول الأخيرة التي ضربت مناطق مختلفة في البلاد والتي أدت إلى خراب كبير أودت بحياة نحو ٧٠ شخصاً.

ولا تزال مياه الفيضانات

تغمر قرى في جنوب، وجنوب غربي إيران، منذ أواخر أيام

الماضي، فضلاً عن إلحاق

أضرار كبيرة بالآبار

السكنية والسيارات والمرافق

ال العامة والمزارع.

اما مساعد وزير الزراعة

الإيراني قد أعلن، اليوم أمس،

تضرر نحو مليون هكتار من

الأراضي الزراعية بدرجات

متغيرة، جراء السيول التي

تجتاح إيران منذ أسبوع.

التلاءب بالعملات تتصدر مباحثات تجارة بين طوكيو وواشنطن



أعلن وزير الخزانة الأميركي ستيفن منوشين أن الاتفاق التجاري الأميركي-الباباني المحتمل سيشتمل على قيود للحد من التلاءب بأسعار العملات، في حين تعقد في واشنطن مباحثات ثنائية بين البلدين.

وقال منوشين في مؤتمر صحافي «نريد أن نتأكد من أنه مما كان الاتفاق التجاري، ستكون هناك ترتيبات بشأن العملة كما فعلنا» في اتفاق التبادل التجاري الحر مع كندا والملسيك.

وأشار إلى أنه لن يكون هناك موعد عشوائي للتوصل إلى اتفاق، مشيراً إلى أن المباحثات تشمل العديد من المواضيع.

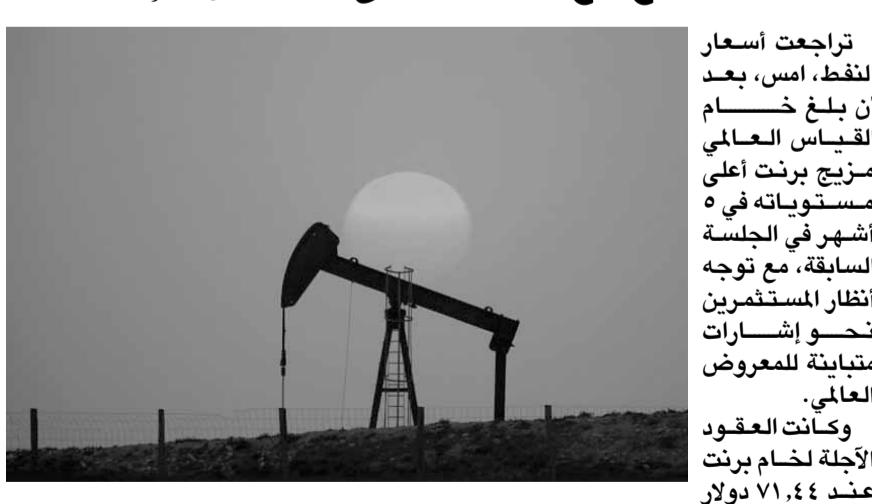
وكان مثل التبادل الأميركي روبيت لايتمايزر أبلغ الكونغرس في تشرين الأول ٢٠١٨ أن إدارة الرئيس دونالد ترمب كانت متبرعة حيث تخصل طوكيو

اتفاق تجاري منفصلة مع كل من اليابان

بورصة أبوظبي ترتفع من أدنى مستوى في ٤ سنوات



النفط يتراجع مع الترکيز على مستقبل الإمدادات



وبشكل كبير إبراهام صفاق،

ما يسوقه نموذج الاندماج

في الإمارات، مشيرة إلى

أن نور هو البنك الوحيد

غير المدرج في الإمارات،

بعد اندماج نظيريه في

أبوظبي، مصرف الهلال

وبنك أبوظبي التجاري.

واستقى المؤشر

السعدي الرئيسي مع

صعود سهم بنك الراجحي بنسبة ٤٪ في الربع الأول.

بينما ارتفع سهم بنك الجانبي

مخطط لوزارة الدفاع عرض في كانون الأول.

وتأمل طوكيو في إلغاء من تهديد ترمب بفرض رسوم جمركية على صادراتها إلى بلاده من

السيارات.

والاتحاد الأوروبي وبريطانيا (بعد بريكست).

بينما ارتفع سهم بنك الجانبي

مخطط لوزارة الدفاع عرض في كانون الأول.

وكان مثل التبادل الأميركي روبيت لايتمايزر

أبلغ الكونغرس في تشرين الأول ٢٠١٨ أن إدارة

الرئيس دونالد ترمب كانت متبرعة حيث تخصل طوكيو بورصة أبوظبي، مع أدنى مستوى في ٤ سنوات ونصف السنة، سجلت في الجلسة السابقة، مدفوعة بصعود سهم بنك أبوظبي الأولى، بينما ضغطت شركة الكهرباء والماء القطرية على مؤشر سوق الأسهم القطرية.

وزاد مؤشر بورصة أبوظبي، مع صعود سهم بنك أبوظبي الأولى ٠,٥٪، وفي الأسبوع الماضي،

حصل البنك على موافقة الجهات التنظيمية لزيادة سقف الملكية الأجنبية في أسهمه إلى ٤٠٪ من الحد الأقصى السابق البالغ

٠,٥٪.

أبوظبي، مع صعود سهم بنك أبوظبي الأولى ٠,٣٪، وفي الأسبوع الماضي،

حصل البنك على موافقة صافي أرباح الشركة نحو ٤٪ في الرابع الأول

وقالت الشركة إنها تهدف إلى تحقيق ٤٪ من أرباحها من ذراعها للاستثمار الخارجي تبراس

للطاقة في السنوات العشر القادمة.

وفي دبي، ارتفع مؤشر البورصة ٠,٥٪ مدعاً

يتداول النفط داخل نطاق ضيق نسبياً حول ٧٠ دولاراً في الوقت الراهن، لافتاً إلى إشارات متباينة من الولايات المتحدة ومنظمة البلدان المصدرة للبترول (أوبك) حول مستقبل الإمدادات.

وتتجمع أوبك وحلفاؤها في حزيران لاتخاذ قرار بشأن مواصلة كبح الإمدادات، وتختفي أوبك وروسيا وحلفاء آخرين الإنتاج بواقع ١,٢ مليون برميل يومياً من الأول كانون الثاني ولدلاً ٦ أشهر.

للبرميل، بانخفاض ١١ سنتاً أو ٠,٢٪ عن سعر الإغلاق السابق، بعد أن بلغ يوم الجمعة الثالثي أعلى مستوى له منذ ١٢ من تشرين الثاني ٧١,٨٧ دولار.

وبلغت العقود الآجلة الخام غرب تكساس الوسيط الأميركي ٦٣ مليون دولاراً للبرميل

باتخذاً ٢٦ سنتاً أو ٤٪ عن سعر التسوية السابقة.

وقال فيرنردا شوهان محلل النفط المشورة إنرجي أنسبيكس في سنغافورة: «توقع أن

يصل سهم بنك دبي الإسلامي اثنين بالمائة، ويتناوله بنك نور على نحو متضخم فرض التوسيع بما في ذلك شراء مؤسسات مالية أخرى.

وقالت ٣ مصارف مطلقة لـ«رويترز» الأسبوع

في الأسهم السعودية كل أسبوع منذ بداية العام، واستثروا أسمها بقيمة ١,٢١ مليار ريال (٣٢,٦٤ مليون دولار) على أساس صاف.

ال أسبوع الماضي، وفقاً لبيانات البورصة المشورة مساء أول من أمس.

وتراجع مؤشر بورصة قطر ٠,٣٪ مع خسارة سهم قطر لنقل الغاز ٣٪ وبنزول سهم الكهرباء والماء القطرية ٢,٣٪ بعد انخفاض

صافي أرباح الشركة نحو ٤٪ في الرابع الأول

وقالت الشركة إنها تهدف إلى تحقيق ٤٪ من

أرباحها من ذراعها للاستثمار الخارجي تبراس للطاقة في السنوات العشر القادمة.

الذهب يهبط لأدنى مستوى في أسبوع



هبطت أسعار الذهب لأدنى مستوى في أكثر من أسبوع أمس، إذ عززت بيانات صناعة قوية الأسهم وقلصت المخاوف من تباطؤ اقتصادي عالمي. وتراجع السعر الفوري للذهب ٠٠١٪ إلى ١٢٨٨,٨٣ دولار للأوقية (الأونصة) بعد أن لامس في وقت سابق من الجلسة أدنى مستوى منذ الخامس من نيسان عند ١٢٨٤,٤٤ دولار. وزلت بoinyng بعد تحطم طائرة قبالة إندونيسيا في تشرين الأول كان على متنها ١٩٩١,٦٠ دولار للأوقية.

وقالت مارجريت يانج محلة الأسواق لدى سي إم سي ماركتس ستفافوره «أسعار الذهب تتراجع بفعل تحسن بيانات الاقتصاد الكلي مما يشجع على الخطأ». وأضافت يانج أنه من بين العوامل التي تضغط على أسعار الذهب ثبات نمو الائتمان والتتصدير من الصين التي جاءت يعود إلى المستوى المتدني الذي وصل إليه في الرابع من أبريل وقاد وانخفاض المحلول الفي لدى روبيتس إن المعدن الأصفر قد عاد إلى ١٢٨٠,٥٩ دولار للأوقية.

ويعاني الذهب، الذي عادة ما ينذر إليه كادة تحوط في حالات الصدمة الاقتصادية والسياسية، مع الياباني عند ١٤,٣٣ دولار للأوقية. وزاد السعر الفوري للبلاتين ٣٪، باليئة إلى ٨٨٨,٦٥ دولار للأوقية، بينما نزل البلاديوم ٠٠١٪ إلى ١٣٦٩,٨٥ دولار للأوقية.

إتفاق يمني - أمريكي بشأن تأهيل البنوك ومكافحة غسل الأموال



منشآت الصرافة لامثال لقواعد مكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب. ويخص أيضًا على التعاون والعمل على إعادة تأهيل البنوك اليمنية للسماح لها بفتح حسابات لدى البنوك الأمريكية، بعد أن اقترب محافظ البنك على البنك الفيدرالي الأمريكي، تعين شركة دولية خلصت للقيام بهذا الغرض وغيرها من جوانب التأهيل والمراقبة في إجراءات مكافحة الإرهاب باليمين وتمويل الإرهاب. وأشار معياد إلى أن الطرفين اتفقا على إعادة تأهيل

وقع المصرف المركزي اليمني في واشنطن، اتفاقاً جديداً مع وزارة الخزانة الأمريكية، بشأن تأهيل البنوك اليمنية ومكافحة غسل الأموال. جاء ذلك بحسب ما أعلن محافظ المصرف المركزي حافظ معناد، عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك.

ويتضمن الاتفاق على «ضرورة التنسيق المشترك بين فرض عقوبات على المخالفين للقوانين وإجراءات مكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب باليمين سواء أكانوا أشخاصاً أم شركات ومحال صرافة، بحسب معياد.

ترامب يدعى و«بوينج» لصلاح طائراتها ٧٣٧ «ماكس» وإعادة تسميتها

دعا الرئيس الأميركي دونالد ترامب، شركة «بوينج» الأمريكية إلى إصلاح ثم تغيير تسمية طائرات ٧٣٧ ماكس. وقال ترامب، في تغريدة عبر «تويتر»، مisi «لا أكون على معرفة بصناعة العلامات التجارية العالمية، لكنني أصبحت رئيساً، ولو كنت مكان شركة بوينج، لأشتغل طرزاً ٧٣٧ ماكس».

وأضاف له عدة مميزات جديدة، من ثم أعد التسويق له باسم جدوى. وأضاف ترامب: لم يعاني أي منتج مثلكما عانيا بoinyng ٧٣٧ الأمريكية المصنعة للطائرات تسليم طلبات بألاف الطائرات من الطراز كان من المفترض أن يصبح العمود الفقري لمستقبل الصناعة.



وأضافت له عدة مميزات جديدة، من ثم أعد التسويق له باسم جدوى.

وأضاف ترامب: لم يعاني أي منتج مثلكما عانيا بoinyng ٧٣٧ الأمريكية المصنعة للطائرات تسليم طلبات بألاف الطائرات من الطراز كان من المفترض أن يصبح العمود الفقري لمستقبل الصناعة.

مطارات دبي توقع تردد الرحلات ٤٥٪ لمدة ١٩٪ يوماً



قالت مطارات دبي إن فرق العمليات في مطار دبي الدولي، ومطار دبي ورلد سنترال، مستعدة لبدء عمليات تجديد المدرج الجنوبي في مطار دبي الدولي والتي ستستمر ٤٦ يوماً تبدأ في ١٦ نيسان الجاري.

وأضافت هيئة مطارات دبي في بيان، أن أعمال التجديد من شأنها تخفيف مقاعد

شركات الطيران المتاحة بالطاير بنسبة ٢٩٪، لكنها تستقل بعض الرحلات إلى الطيار الثاني في دبي، دبي ورلد سنترال، وهو ما سيختفي عدد المقاعد المتاحة إلى ٢٠٪ فقط، والرحلات بـ ٩٪.

وأوضح البيان أن المدرج الجنوبي يقترب من نهاية عمره الإفتراضي، وتحتاج لترقية كاملة لاستيعاب نمو حركة المرور في المستقبل.

وقال الرئيس التنفيذي لمطارات دبي، بول جريفينس: «يجري التخطيط والاستعداد منذ نحو عامين، بالتنسيق مع مشاريع هندسة الطيران في دبي وشركات الطيران واتحاد النقل الجوي الوطني لدى مجموعة من شركاء الخدمات الآخرين، للتأكد عدم وجود عائق».

ووعدت مطارات دبي عملاءها بالحصول على السرعة والراحة في مطار دبي ورلد سنترال، خلال فترة الصيانة، إذ سيسقبل الأخير رحلات إضافية من الطير المجدول والشحن الجوي، وخدمات الطيران العامة.

ارتفاع عدد العاطلين عن العمل في تركيا إلى ٧٤ مليون شخص



تواصل أفغانستان مساعدتها للخروج من أثار دمار الحرب التي حاصرتها على مدار عقود، حيث كشفت أمس عن ٤٣ مناقصة لمشروعات موارد طبيعية في مسعى لجذب الاستثمارات.

تقرب قيمة الأصول المعينة في أفغانستان بمقابل إلى تريليون دولار، ويتناولها كركن من أركان الاقتصاد، لكن غياب الإنفاق الشفاف وضعف البنية التحتية تحول دون استغلالها.

وقالت نيجنس نيهان، القائمة بأعمال وزير المناجم والبررول، العطاءات التي تشمل مشروعات نقط وغاز في بي، مبينة أن لدى أفغانستان مجموعة من الأصول الجديدة للمستثمرين.

وتطرق نيجنس نيهان

تواصل المشكلات الاقتصادية التفاقة في الثاني الماضي.

وقالت الوكالة في تقرير: إن الزيادة الحادة في عدد المتعطلين عن العمل تبرر التحديات الاقتصادية الكبيرة التي تواجه تركيا بعد دخولها في أول فترة ركود اقتصادي منذ نحو

أتفقة، شرطها وكالة لميبرغ الأمريكية، أن معدل البطالة في تركيا زاد بنحو ٣٦٦ ألف

متطلع في شهر كانون الثاني الماضي ليصل إلى ١٤,٧٪ مقابل ١٤,٣٪ في الشهر السابق.

وأشارت إلى أن إجمالي عدد المتعطلين عن العمل بلغ ٤٧ مليون شخص، في حين وصل المعدل بين الشباب إلى ٧,٧٪ بنهاية كانون الماضي.

مصر تتعاقد مع شركة روسية لتزويدها بالوقود النووي لفاعلها الذري



للفاعل اي تي آر آر، في إطار اتفاقية بين مصر وشركة روس الروسية المالكة لشركة تغيل.

وقال غريغورييف إنه كما ترتبط الشركة المساهمة المفتوحة تغيل في السوق المصرية بذلك بتزويد محطة الضبعة لطاقة التوقيع ذات اربعه مفاعلات طرزا في في اي آر ١٢٠٠ بالوقود النووي، مشيرًا إلى أن المعهد المركزي للتصميم

الهندسي، وهو جزء من شركة الوقود نفط، سيساهم في مشروع إنشاء حاوية لتخزين الوقود النووي المستقر في محطة الضبعة لطاقة التوقيع ذات

النوعية، كما مخاصة غريغورييف، على أنه تم تزويد مصر في ٢٠١٧، بمحمومة واسعة من مكونات اليورانيوم والأتوميوم في الوقود النووي من إنتاج الشركة المساهمة المفتوحة إن ذي خي،

وقعت هيئة الطاقة الذرية المصرية مع الشركة الروسية تغيل اتفاقية الوقود النووي.

عقوداً تضمن على تزويد الشركة مفاعل البجوث إي تي آر آر ٢ في مصر بمكونات اليورانيوم للوقود النووي منخفض التخصيب، من إنتاج مصنع نوفوسبيرسك للمركبات الكيميائية.

ويستخدم المفاعل المصري الثاني للبحوث إي تي آر آر ٢، في المركز القومي للبحوث الذرية الدرة في مدينة إنشاص في مجال فيزياء الجسيمات العنصرية وعلم المواد، وذلك لإنتاج نظائر مستقرة.

وفي هذا الصدد، أكد نائب الرئيس الأول للتجارة والأعمال الدولية في شركة تغيل، أوليغ غريغورييف، على أنه تم تزويد مصر في ٢٠١٧، بمحمومة واسعة من مكونات اليورانيوم والأتوميوم في الوقود النووي المستقر في محطة الضبعة لطاقة التوقيع ذات

النوعية، كما مخاصة غريغورييف، على أنه تم تزويد مصر في ٢٠١٧، بمحمومة واسعة من مكونات اليورانيوم والأتوميوم في الوقود النووي المستقر في محطة الضبعة لطاقة التوقيع ذات



ربيعات

واشنطن تهنىء الحكومة الفلسطينية الجديدة



حركة فتح ورغباتها على حساب مصالح شعبنا الفلسطيني ووحدته وتضحياته ونضالاته». رئيس الوزراء محمد شتيوي وضمت وزراء موالي للرئيس محمود عباس وأقصت حركة حماس.

وقال جيسون غرينبلات، مستشار الرئيس دونالد ترامب لعملية السلام في الشرق الأوسط، في تغريدة على تويتر «نهائنا لحكومة السلطة الفلسطينية الجديدة».

وأضاف «من خلال خبرة أعضائها، نأمل أن

تنتمكن من العمل سوية لإحلال السلام وتحسين حياة الفلسطينيين». نقلاً عن الوكالة

لفتح فصل جديد».

وتتفاوت حكومة أشتية من ٢١ حقيبة وزارة احتفظ فيها رئيس المالكي بوزارة الخارجية، وعيّن الناطق الرئاسي نبيل أبو ردينة نائباً لرئيس الوزراء ووزيراً للإعلام، بينما استندت حقيبة الاقتصاد إلى خالد العسيلي.

وتم تعيين زياد أبو عمرو، نائباً لرئيس الوزراء بربطة وزير، وأمجد غانم أميناً عاماً لمجلس الوزراء، وإبراهيم محم متحثثاً باسم الحكومة.

ولم تتفق الفصائل الفلسطينية على مرشحيها لوزاري الداخلية والأوقاف، وسيكون زياد الوزير قائماً بعمليات هاتين الوزارتين حين حسم أمر من سيتواههما. وانتقدت حماس تشكيل الحكومة الجديدة، متهماً حركة فتح التي يزععها عباس بـ«التفرد والإقصاء».

وقالت حماس إن «تشكيل حركة فتح حكومة اشتية استمرار لسياسة التفرد والقصاء، وتعزيز الانقسام تلبية لصالح واشنطن منذ إعلان واشنطن اعترافها بالقدس عاصمة إسرائيل».

الرئيس الإسرائيلي يبدأ مشاورات لاختيار رئيس الوزراء



يعد وزراء الخارجية العرب، الأحد المقبل، اجتماعاً طارئاً في مقر جامعة الدول العربية، بمشاركة في العاصمة المصرية القاهرة، بمشاركة الرئيس الفلسطيني محمود عباس.

وقال مسؤول الإعلام والعلاقات العامة في وزارة الخارجية رياض المالكي، أحد قהها ان

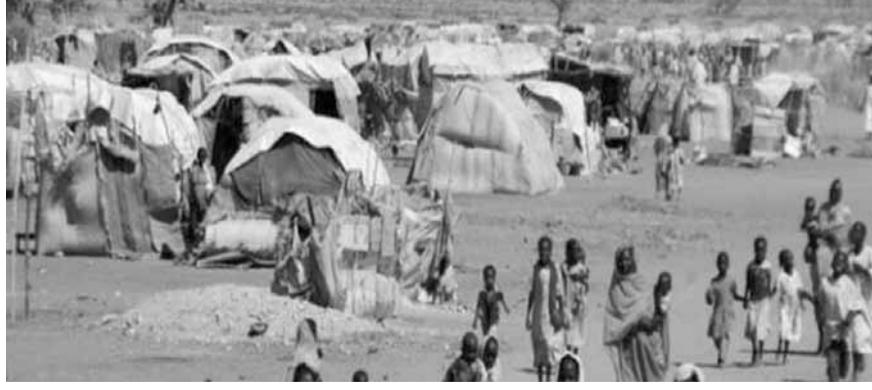
فلسطين طلبت اجتماعاً طارئاً لوزراء الخارجية العرب، لبحث آخر مستجدات القضية الفلسطينية، وتفعيل شبكة الأمان المالية لدولة فلسطين.

وبين قيها أن الرئيس الفلسطيني محمود عباس سيشارك في الاجتماع، إضافة لوزير الخارجية رياض المالكي.

وأقرت الدول العربية في قمة ٢٠١٠، «شبكة الأمان المالي»، لمساعدة السلطة

غير متطرق إليها مسبقاً.

مقتل ١٤ شخصاً في اشتباكات بمخيم للنازحين في دارفور بالسودان



يدرك أن إقليم دارفور شهد العديد من النزاعات منذ عام ٢٠٠٣، راح ضحيتها أكثر من ٣٠٠ ألف شخص سقطوا على أيدي الجيش السوداني بحسب تقارير الأمم المتحدة في ظل موجة من الهجرة والنزوح واتهامات بممارسة العبودية بحق المواطنين والرجل من غير العرب».

ولم يكن هناك تفاصيل خطأ كافي والسؤالين السوريين علاء رجب ونبيل بقدونس منذ أكثر من خمس سنوات، إلى أن قررت اللجنة الدولية للصليب الأحمر أمس الأحد توجيه نداء لإلابها باي معلومات عن مصير موظفيها، بحسب وكالة «فرانس برس».

وجاء في بيان الصليب الأحمر أن الموظفين الثلاثة خطفوا «أثناء مرافقتهم إحدى قوافل الصليب الأحمر التي كانت تنقل إمدادات إلى مراقب طبية في إدلب شمال غرب سوريا، حيث أوقف مسلحو المركبات التي كانت تقلهم في ١٣

تشرين الأول ٢٠١٣».

وأ جاء تصريحات بيترز بعد أن أكدت اللجنة

وأضاف البيان «أن المسلحون خطفوا في اليوم

الذى كان سبعة أشخاص وأطلقوا سراح أربعة

منهم في اليوم التالى».



و جاء تصريحات بيترز بعد أن أكدت اللجنة الدولية للصليب الأحمر أمس الأحد أن إكافي كانت بين موقعيها وركلوا عملها بصورة خاصة على تحديد موقع لويزا وفرضت عصايتها.

أعلنت نيوزيلندا، أن عناصر من قواتها الخاصة توغلوا في سوريا بحثاً عن المرضية النيوزيلندية لويزا إكافي المفقودة هناك منذ ٢٠١٣.

وعبر وزير الخارجية النيوزيلندي وينستون بيترز عن تقديره بأن إكافي ٥٢ عاماً، لا زال محتجزة لدى عناصر من داعش، مشيراً إلى أن العمل مستمر حالياً بمشاركة فريق متخصص في العراق لتحديد مكان وجودها.

وأوضح أن العملية تضم عناصر من قوات الدفاع النيوزيلندية تابعين لقوات العمليات الخاصة، وأن عناصرها توجهوا بين الحين والآخر إلى سوريا حين كان ذلك ضرورياً وركلوا عملها بصورة خاصة على تحديد موقع لويزا وفرضت عصايتها.

مُتطَّرفون في الدنمارك يُدْنِسون نسخاً من القرآن خالل تظاهرات مُناهضة للمهاجرين



افتاد وكالة «أسوشيتد برس»، أن تظاهرات متاهضة للمهاجرين نظمها مينيون تطرفون في العاصمة الدنماركية كوبنهاغن، تخللها اعتداء وتدليس لنسخ من القرآن الكريم، وبأن المحامي والناشط اليماني المتطرف راسموس بالودان، الذي دعا لهذه التظاهرة روى سخة من القرآن في الهواء عدة مرات.

وقامت الشرطة الدنماركية بتوقيف ٢٢ شخصاً إثر عراك أعقب التظاهرة التي نظمت في منطقة نوربيرو بالعاصمة الدنماركية، التي يقطنها العديد من المهاجرين.

وأذاعت شبكتها في كوبنهاغن بعد توافق معارضي بالودان و«اليمين المتطرف إلى المنطقة التي جرت فيها التظاهرة، وأحرق

المحتشون سيارات وحاويات قمامه ودراجات ورشقوا الشرطة بالقنابل. وردت الشرطة عليهم بـ«الغاز المسيل للدموع». وطالت

الصدامات بعض المناطق الأخرى في كوبنهاغن.

الرئيس الإسرائيلي يبدأ مشاورات لاختيار رئيس الوزراء

بدأ الرئيس الإسرائيلي بـ«الإثنين» سلسة لقاءات مع ممثل الاحزاب السياسية التي دخلت البرلمان بموجب نتائجة الانتخابات التشريعية الأسبوع الماضي لاختيار الشخصية التي سيكلفها تشكيل الحكومة الجديدة.

ومن المرجح أن يختار ريفلين رئيس الوزراء المنتهية ولايته بـ«الإثنين»، ولذلك ينادي بـ«الإثنين» بـ«الإثنين»، ويقدم القائم بأعمال حزبه الليكود بـ«الإثنين»، وبعد تأييدها من قبل رئيس مجلس الـ«الإثنين»، ينادي بـ«الإثنين»، ويتوجه إلى التظاهرة التي جرت في ٩ نيسان ما يجعله الشخصية الأولى لتشكيل حكومة الـ«الإثنين».

وكان حزب الليكود الذي فاز بـ٣٦ مقعداً في

الانتخابات، أول من التقى بـ«الإثنين».

وأضافوا التي تب شكل مباشرةً من مقر

ريفلين ستتوصل على مدى يومين، يقف خاللها

ممثل كل حزب بـ«الإثنين»، رئيس حزب الليكود وخاللها

الشخصية التي ستتوصل لتشكيل الحكومة.

وسيوكل الرئيس المهمة إلى عضو البرلمان الذي

يتايل تأييد ٦١ نائباً على الأقل يشكلون غالبية

مقاعد البرلمان المؤلف من ١٢٠ عضواً.

عزمه توجيه الاتهام لنتانياهو بالفساد والاحتلال وخيانة الأمانة في ثالث قضايا.

يقول المعلقون عن هذا التهديد سيؤثر على

محادثات نتانياهو مع شركاته المحتملين.

وينبغي على نتانياهو السعي إلى ضمان الا

تجديد هذه الفترة مهلة ١٤ يوماً.

وبالإمكان تشكيل الحكومة، وبالإمكان

البقاء على تشكيل الحكومة المقبلة، مما يرمي رئيس الوزراء، بتشكيل الحكومة المقبلة، وهو الشخص

مارسته مهامه.

وليس من المفاجيء أن يكون ممثل حزب الليكود

اخذروا نتانياهو لتشكيل الائتلاف الحكومي الجديد.

وقال وزير السياحة المتتهلة ولدته ياريف ليفين

بخذله حفاؤه إذا وجهت إليه التهم في الاشهر

المقبلة، هناك أيضاً مسألة اقرار قانون في المستقبل

يحمي رئيس الوزراء من الملاحقة القضائية خلال

مارسته مهامه.

وستعلن اللجنة المركزية لانتخابات النساء

الى الأحزاب التي تشكيل حكومة

الإثنين، وذلك في ٣٦ مارس.

وأضافوا التي تب شكل مباشرةً من مقر

ريفلين ستتوصل على مدى يومين، يقف خاللها

ممثل كل حزب بـ«الإثنين»، رئيس حزب الليكود وخاللها

الشخصية التي ستتوصل لتشكيل الحكومة.

وسيوكل الرئيس المهمة إلى عضو البرلمان الذي

يتايل تأييد ٦١ نائباً على الأقل يشكلون غالبية

مقاعد البرلمان المؤلف من ١٢٠ عضواً.

وكان تراجم هذب باستخدام الفيديو الرئاسي

لوأد اقتراح القانون هذا، لكنه لم يفعل ذلك بعد.

«أثنا إذا مارستنا ضغطاً عسكرياً أكبر قليلاً فإن

الحوثيين سيهارون وبعد ذلك ستكون قادر

على إنهاء الحرب وهزيمة إيران، لكن لدينا

أربع سنوات من الأذلة لدحض ذلك».

(المصدر: أ.ف.ب)



ال العسكري الأميركي للملكة في حرب اليمن، في اللتصدي لغزو إيران الذي تدعمه السعودية من حرب اليمن عن طريق تعيين مبعوث يتوأى هذا الملف وتعليق صادرات السلاح إلى السعودية، وقالت المجموعة في تقريرها إنه ينبغي على الولايات المتحدة أن تعيين مبعوثاً للأمم المتحدة في اليمن وأن تتعلق كل صادرات الأسلحة إلى السعودية إلى حين وقف المملكه تدخلها العسكري الذي بدأ قبل أربع سنوات ضد المتمردين الحوثيين في اليمن.

وجاء في التقرير أنه يجب على التحالف العسكري الذي يقوده الرياض في اليمن أن

يتوقف عن التفكير في كيفية تحقيق انتصار

ما على الورق وإن يتلزم بذلك ذلك التزاماً

تماماً بالبحث عن مخرج سياسي، حتى لو كان ذلك يعني إعطاء الحوثيين على الأدى القصير

وأننا أكبر مما يرغب به».

وأضاف التقرير أنه «ينبغى على الولايات

ال المتحدة على العزم في إيجاد مخرج

خاص بها».

ويأتي هذا التقرير بعد أن وافق الكونغرس

الأميركي على اقتراح قانون ينفي الدعم



فنون

لينا سانكو ملكة جمال روسيا العام ٢٠١٩



الجمهور وفازتلينا بانوفيوكوفا من توبولسك بترشح اختيار الشعب». (المصدر: النشرة فن)

أنفال أنجلينا جولي وبراد بيت رسميًّا



أعلن موقع «the blast» إن الفنان الشهير أنجلينا جولي وبrad بيت انفصلت بشكل رسمي بعد انتهاء جميع الإجراءات القانونية في إحدى محاكم لوس أنجلوس الأميركية.

وقال المدعي الأجنبي إن القاضي قرر أن «انحلتا» وبـ«براد» أصدقاً عزبَّين رسمياً، لافتاً إلى أنه سوف تتم تسوية ممتلكاتهما بعد إنتهاء جميع إجراءات الطلاق في جلسة يوم ٣١ كانون الأول المقبل، بعد علاقة استمرت ١٢ عاماً منها عامان زواج.

وكانت صحيفية «ذا صن» البريطانية قالت في تقرير لها إن أنجلينا تماطلت في إجراءات قضية طلاقها من براد بيت لأنها ترغب في العودة إليها ولم شمل العائلة بعد انفصال استمر لعامين ونصف العام بناءً على رغبتها بعد سلسلة خلافات طويلة بينهما. (المصدر: The Blast)

كشف حقيقة تعرض الأمير هاري وميغان لتهديدات بالقتل يوم زفافهما!



كشفت تقارير أن ميغان ماركل والأمير هاري تعرضوا لهجمات بالقتل في يوم زفافهما الملكي، الذي شغل العالم أجمع العام الماضي.

وادعى التهديد المروع الذي تم عبر البريد الإلكتروني، أن قنبلة ستتفجر في قلعة «وندسون»، يوم ١٩ مايو من العام الماضي.

وحدثت سلسلة من رسائل البريد الإلكتروني المرسلة إلى الأمير آندره (ابن الثاني للملكة إليزابيث الثانية) والعائلة البريطانية المالكة من أن يوم الزفاف سيشهد «انفجاراً»، وفقاً للتقارير صحفية «ديلي تلغراف».

وروى أنه كان من المقرر إرسال رسالة البريد الإلكتروني، إلى الأمير فيليب.

واليوم، يواجه محمد جبرا-صالح، من ليفستون، عقوبة السجن بعد إدانته بالاتصالات الخبيثة مع ابن الملكة والمسؤولين الحكوميين.

وقتلت الرسالة الإلكترونية، التي أرسلت قبل ١٢ يوماً من

حفيض الملكي: «حن في حالة حرب. سيكون حفل زفاف

ملك إسبانيا السابق، أميرة خوان كارلوس وأسمها مارغريتا.

(المصدر: Mirror)

ميشيل أوباما تأسف لقلوب البريطانيين بالثناء على الملكة إليزابيث



وكانت دار النشر الألمانية التي تولت نشر سيرتها الذاتية قالت الشهر الماضي إن (بيكامينج) أصبحت أكثر كتب السير الذاتية بيعاً على الإطلاق.

وفي معرض ردها على سؤال من مقدم الندوة ستيفن كولبرت عن التصريح الذي توجّهها للشعب البريطاني في لكتها لم تبدِ دنماً على فعل ذلك قائلة: «لا أعرف أنه كان يجب على أن أفعل شيئاً مختلفاً لأنّه كان رد فعل بشرياً طبيعياً».

وقالت إنها تأثرت عندما استرجعت الضجة التي أحدثتها عام ٢٠٠٩ عندما خرقت البروتوكول الملكي بوضع ذراعها حول الملكة، وقللت مازحةً أنها تعلمت فيما بعد أن تضع يديها بجانب أو خلف ظهرها لكيح غرايّتها الطبيعية.

لكنها لم تبدِ دنماً على فعل ذلك قائلة: «لا أعرف أنه كان شان كافية الحفاظ على الهدوء وقت الاضطرابات، في إشارة محتملة إلى الانقسامات السياسية بشأن انسحاب بريطانيا من الاتحاد الأوروبي، قالت ميشيل إن «لندن متفردة و يجب أن تثبت تنوّعها» مضيفة: «لندن مدينة جميلة والشيء الذي أحبّته فيها هو أنها تقبل بحق تنوّعه» ولذلك حقيقة لا يمكن أن تراها في مدن أخرى، معظم المدن، حتى في الولايات المتحدة، وهذه «هة»، مما دفع الحاضرين للتصفيق.

(المصدر: سبوتنيك)

محمد اسكندر: «فوضى لاند» تمثل كل بلد عربي يعاني من الفساد

ليلي مضر

بعد أن أطلق الفنان اللبناني محمد اسكندر أغنية الجديدة بعنوان «من أين لك هذا»، من كلمات والحان نجله فارس اسكندر وتوزيع عمر صباغ، ويحمل الكليب اخراج سام كمال، حيث تطرح الأغنية فكرة واقعية، وتنظر إلى الواقعية الأولى من نوعها في العالم العربي.

وفي حديث خاص لموقع «النهار»، أكد مديح عمال الفنان محمد اسكندر، نجله فارس اسكندر أن هذه المرة موضوع الأغنية يتناول منحي آخر، فهو يطرح قضية التفاوت الاجتماعي بين الطبقة الغنية والطبقة الفقيرة في لبنان.

وختتم حديثه قائلاً إن الكليب يتضمن جمهورية خاصة اسمها «فوضى لاند» وهي تمثل كل بلد في الوطن العربي يعاني من الفساد والفساد، وفيها مصطلحات تشبه

مكسيم خليل يصدّم الجميع بشّ له الجديد.. تغيير بالكامل!



يحرص النجم السوري مكسيم خليل على مشاركة متابعيه على تطبيق إنستغرام بصور عن حياته الشخصية مع عائلته، وإنجذب أعماله الفنية، وقد فاجأ الجميع بصورة من المسلسل الجديد الذي يقوم بتصويره في الوقت الحالي.

وشارك مكسيم جمهوره بصورة لأفيش المسلسل اللبناني «صانع الأحلام» المتوقع عرضه في شهر رمضان المقبل، وبدأ فيها بمادح مختلفة بسبب المكياج الذي زاده عمرًا وبدت عليه علامات الشيخوخة والشعر الأبيض مع نظرة تناص الشخصية التي يقدمها.

ثارت الصورة اهتمام المشاهدين ونالت اعجاب الآلاف منهم وفتحت المجال أمام الكثير من التساؤلات حول السيدة المميزة الجديدة التي سقدمها. وما زاد في حماس الجمهور التعليق الذي تركه خليل حيث كتب «الأشياء القديمة يتتحمل جوابها قيمة وجданة ما فيه تمرق من جنبها من دون ما يقول شوّحولة هيديك الاسم»، وأكملها بهاشتاج باسم هيديك الاسم.

ويشارك مكسيم في بطولة العمل الفنانت الأردنية مي سليم وأروى جودة وجيسي عبد، وطنوي عيسى وإيلي متري، وهو من تأليف بشار عباس، وإخراج محمد عبد العزيز. (المصدر: لها)

ماذا شف باس مياخور عن «نّق» زوجته وكيف ردت؟

نشر الممثل السوري باسم ياخور، عبر حسابه على تطبيق المصور والفيديوهات «إنستغرام»، صورة له برفقة زوجته رنا الحريري.

وحلاق من خلالها أكثر من ١٠٥ ألف اعجب إلا أنه لفت الانتباه بتعليق عليها حيث كتب: «مع اللي ما بيتفق أبداً أبداً».

الرونوس».

ولم يعرف المتابعين ما إذا كان يقصد ذلك فعلاً أم أنه يمازحها ويريد قول العكس. وهو ما أثار الكثير من التعليقات وأبرزها ما كتبته الفنانة ريمه الجندي:

«ههه يا ريت كل اللي بيتفقوا هيك. الله يخلين لي بعض».

وعلى ذات الصفحة صفاء سلطان: «الله يحميك». وبدورها أعادت الحريري نشر الصورة مع البرد: «مع اللي دائمًا مرکز معنی وعم يسعني بانتباھ... البسوسوم».

وتقاعل معها أيضًا عدد كبير جداً من

المتابعين الذين اثروا على الانسجام التام بينها وبين زوجها.



حبس المغني المصري سعد الصغير



قضت محكمة جنح التهرب الضريبي في مصر، بمعاقبة المطربي سعد الصغير بالحبس سنة، وتغريمه ما يعادل الضريبة المستحقة عليه مع إيقاف التنفيذ وإزامه بالصاريف.

وجاء الحبس في اتهامه بالتهرب من سداد ألف جنيه للضرائب، لتقديره ما يفدي السداد والتصالح. وكانت المحكمة قد قضت في أكتوبر ٢٠١٨ بحبس المطربي سعد الصغير، سنتين ونصفة لضربيه المستحقة.

وأنسنت النيابة لل الفنان سعد الصغير، تهمة التهرب وإخفاء إدارة عمله في الفترة من ٢٠٠٧ إلى ٢٠١٥ مع شركات «القاهرة والناس، وubc، وسيحمل للإعلام، والنهار، والسبكي للإنتاج الفني»، إضافةً لعدد من الحالات الغنائية بعدم من الفنادق الكبرى.

ويشتهر المطربي سعد الصغير، بالعديد من الأغاني الشعبية أبرزها أنا الأسد أهو، والتي أصدرها في عام ٢٠١٦، والتي (المصدر: روسي اليوم)

منوعات

هل طفلك مهووس بهذه اللعبة؟ هذا دليل على ذكائه



هل سبق ولاحظت أن طفلك الولد تحديداً مهووس بالديناصورات أكثر من أي لعبة أخرى؟ تشترين له الكثير من الألعاب ولكن لا تجده يلعب سوى بالديناصورات؟ لا تقلي ولا تقضي أيضاً قبها المفروط للديناصورات دليل على تفيرة!

أشارت دراسة أجريها خبراء في جامعة إنديانا الأمريكية إلى أن الأطفال الذين يظهرون حباً كبيراً للديناصورات ولا يولون أهمية لألعاب الأخرى يتمتعون بذكاء أكبر من أقرانهم.

وقد توصل الباحثون على الدراسة إلى استنتاج أن لعبة الديناصورات تتنمي بعض للزمالة المهم في الطفل وتزيد قدرته على التركيز وعلى اثنائية والتحليل المعقد وبالتالي تزيد من ذكائه وفرضه في النجاح في المستقبل.

ويضيف الخبراء أن لعبة الديناصورات كذلك تساعده على تطوير طريقته في حل المشكلات التي يواجهها في عمر متقدم!

واخيراً، الهوس بالديناصورات ليس المؤشر الغريب الوحيد لقياس ذكاء الطفل إذ ثمة مؤشرات غريبة أخرى تدل على ذكاء عينة منها سابقاً ولعل أبرزها تحدث الطفل إلى نفسه!

(المصدر:usatoday.com)

كيف ساهمت موجة الارتكاز في بريطانيا؟



كشفت الشرطة البريطانية عن تضاعف معدلات الجرائم الجنسية المرتبطة باستخدام موقع وتطبيقات المواقع والتعارف خلال السنوات الأربع الماضية.

وذكر تقرير الشرطة أن هذه الجرائم ارتفعت من خلال أحد مواقع التعارف من ٢٠١٥ إلى ٢٠١٥، جريمة الععام الماضي، بحسب بيانات ٢٣ مركز شرطة من إجمالي ٤٣ في إنكلترا وويلز.

وبدت جمعية التعارف عبر الإنترنت، بأن التطبيقات الإلكترونية تحاول حماية المستخدمين من أي ضرر قد يلحق بهم.

واكثر من مرة عن حقيقة الناس الذين تسمح لهم باستخدام خدماتها والدخول إلى تطبيقاتها، وهذا أمر سهل».

وأضافت: «لو كانت ابنتي تعرف أن لهذا الشخص سجل جنائي ما كانت لتتوافق على الخروج معه».

وقال مجلس قيادات الشرطة الوطني قال إن الشركات عليها مسؤولية القيام بمزيد من الإجراءات.

وكشفت البيانات أنه في الفترة من ٢٠١٥ حتى ٢٠١٨ سجلت ٢٩ جريمة، من بينها جرائم جنسية، وأوضحت وجود دور مواقع وتطبيقات التعارف في بلاغات الشرطة.

وفي عام ٢٠١٥، سجلت الشرطة ٣٢٩ جريمة فقط، في حين ارتفع الرقم إلى الصيف تقريراً مسجلاً ٦٥٨ العام الماضي.

تحت بعض الضحايا إلى برنامج ليف انفستيشن على بي بي سي، وأكدوا على صدوره بذلك الشركات التي تدير موقع وتطبيقات التعارف مزيداً من الجهد لمنع المجرمين من استغلالها وأصطياد الضحايا عبرها.

وطالبو الشركات أن تتطلب من المستخدمين المزيد من الوثائق مثل إثبات الشخصية ورقم الهوية الوطنية، وفحص سجلاتهم الجنائية أيضاً، للتصدي للمجرمين.

وقال: «تبدأ ثالث العلاقات بهذه الطريقة ويعتمد عليها ١٠ مليون شخص في بريطانيا. إنها جزء من نسيجنا الاجتماعي، تزيد الافتقاء بها والتاكيد من أنها آمنة».

وقالت شركة مانش غروب، التي تمتلك موقع بلنتي أوف فيش، إنها تستخدم أدوات وأنظمة وعمليات آلية ويدوية رائدة في هذا المجال، وتنفق ملايين الدولارات سنوياً، مراقبة وإزالة الأشخاص الذين يأتون بسلوك غير لائق من خلال تطبيقاتها.

وأضافت: «تأخذ مجموعة مانش سلامة وأمن ورفاهية مستخدمنا على محمل الجد، وتعتبرها أولوية قصوى».

(المصدر: بي بي سي)

لقطات مُثيرة لإنقاذ حسان كاد يغرق في الوحل!



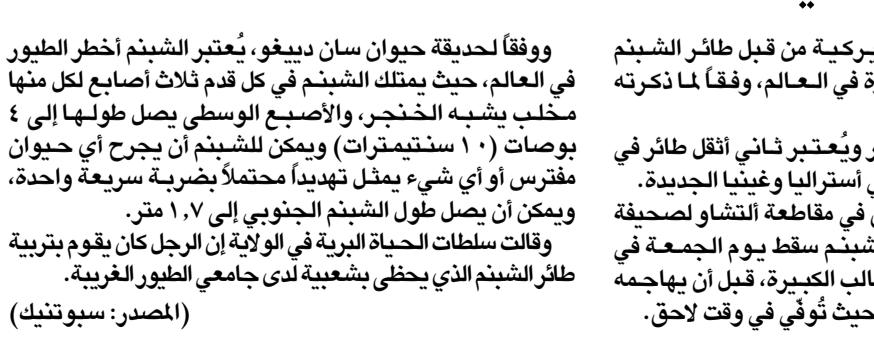
أظهر مقطع فيديو نشرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية مشاهد لإنقاذ حسان من الغرق في الوحل بعد صراع مع المد والجزر.

وفي التفاصيل التي أورتها الصحيفة، فقد كان شخصاً من راكبي الخيول يعبران شاطئ سلطان «ميرسيسايد» بإنكلترا، عندما علق حصانهما في الوحل، وقد غرق أحدهما لكن الآخر ظل عالقاً يكافح بصعوبة.

وشاهد اثنان من راكبي الحوامات المائية ما يحدث وشاركا في إخراج الحصان وإنقاذه، حيث تم حفر طريق له لإخراجه من مكانه تدريجياً.

(المصدر: DMC NEWS)

آخر طائر في العالم يقتل رجلاً



ووفقاً لحقيقة حيوان سان ديغوا، يعتبر الشيم أخطر الطيور في العالم، حيث يمتلك الشيم في كل قدم ثلاث أصابع لكل منها مخلب يشبه الخنزير، والأصبح الوسطي يصل طولها إلى ٤ بوصات (١ سنتيمترات) ويمكن للشيم أن يجرح أي حيوان مفترس أو أي شيء يقتل تدريجياً حتملاً بصرية سريعة واحدة، ويمكن أن يصل طول الشيم الجنوبي إلى ١.٧ متر.

وقالت سلطات الحياة البرية في الولاية إن الرجل كان يقوم بتربيته طائر الشيم الذي يحظى بشعبية لدى جامعي الطيور الغربي.

(المصدر: سبوتنيك)

طريقتان فعّالتان لحاربة السمنة المفرطة



قال معهد الجودة في القطاع الصحي، إن الرياضة تعد سلحاً فعالاً لمحاربة السمنة المفرطة، إلى جانب تعديل النظام الغذائي.

وأوضَ المعهد الألماني أن المصادر بالأسمنة المفرطة ينبغي أن يخضع لبرنامج رياضي يمزج بين تمارين تقوية العضلات (حمل الأنفاق) ورياضات قوة التحمل، مثل المشي السريع والركض وركوب الدراجات الهوائية والسباحة، بالإضافة إلى الأنشطة الحركية خلال الحياة اليومية مثل صعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد.

ويساعد البرنامج الرياضي المتكامل على حرق الدهون والسعارات الحرارية وبناء الكتلة العضلية الخالية من الدهون من ناحية، وبعمل على تقوية القلب والأوعية الدموية من ناحية أخرى.

(M.S.N)

نبات الخلود يشفى ويحارب الالتهابات ويجعل البشرة مثالية



جل الصبار أو ما يسمى الألوفيرافيندين جذاً للوجه والشعر والبشرة بشكل عام، وكان المصريون القدماء يسمون الصبار نبات الخلو، وقد كانوا محقين بهذه التسمية، لأنحوائه على المواد الغذائية للبشرة والحايا لعلامات تقدم السن. فاحتوا الصبار على مضادات الأكسدة، مثل الفيتامينات A، C، E، التي تغذي البشرة، والسكريات التي تحفز تجديد الخلايا، بجعله مثاليًّا للوجه.

كما أن جل الصبار هو العلاج الأمثل لمنع ترهل البشرة وأحافظ على نضارتها ورطوبتها، ومضادٌ طبيعي للجرائم، ويحارب البكتيريا المسؤولة عن تكون حب الشباب، كما أنه يحفز نمو الخلايا الجديدة.

فوائد الصبار للبشرة عديدة، فهو يحتوي على مواد عديدة

مفيدة للبشرة مثل الغليسرين، وكربونات الصوديوم، والسوربيتول، وغيرها.

هذه المواد تغذي البشرة من الداخل وتُكسبها إشراقاً، لذلك

يستخدم جل الصبار أو الألوفيرافيندين على تبييض المناطق الداكنة في الجسم. أيضاً يعتبر علاجاً ممتازاً لحرق الشمس، ويقلل من الاحمرار، ويوفر طبقة حماية للبشرة لاحفاظ على ترطيبها.

يشفي جل الصبار الجروح السطحية والكمادات ولغاعات الحشرات، سبب وفرة مضادات الالتهابات فيه، وبمهىء من التهيج الناجم عن الحلاقة، لذلك يمكن استخدامه كمحالل بعد الحلاقة.

(المصدر: عربي بوست)

(رجيم) الـ ١٠٠.. هذاتrin؟ كيلو في مدة قصيرة



هل يمكن تناول المثلجات أثناء اتباع حمية لخسارة الوزن؟ نعم هذا ممكن عند اعتماد رجيم المثلجات. وهو ما فعله الكثير من الأشخاص حول العالم.

ويقوم هذا الرجيم على مرافقه استهلاك السعرات الحرارية خلال النهار، مع تناول حصص بوزنة صغيرة يومياً كوجبة خفيفة.

وفي هذه الحالة يجب الحرص على الارتفاع عن عدد السعرات الاستهلاكية يومياً ١٣٠، وفي المقابل يمكن تناول كميات صغيرة من الأطعمة التي تحتوي على البروتين لكن ليس خلال كل الوجبات.

كما يمكن أكل القليل أي من ٥٠ إلى ٧٠ غ من النشوافيات مرة يومياً. ومن الضروري تناول الخضار والفواكه الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. وهكذا يمكن خسارة ما يصل إلى ٤ كيلوجرامات شهرياً.

لكن انتبهوا لا تمنع هذه الحمية بعد التوقف عن اتباعها

استعادة الوزن الزائد. ولهذا من المهم استعادة نظام الحياة الطبيعي بشكل تدريجي من أجل استهلاك ما لا يقل عن ١٨٠٠ سعرة حرارية يومياً مع الحفاظ على الرشاقة. ويجب تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة بانتظام.

(المصدر: دينيا الوطن)

أصبحت نجمة «إنستغرام» بعدما خسرت ٦٠ كيلوغراماً



تحولت المراهقة الأسترالية جوزفين ديفران إلى حمامة على تطبيق الصور والفيديوهات «إنستغرام» بعدما تخففت من تحدى الجميع وخسارة جزء كبير من وزنها. وذكرت صحيفة «Daily Mail» البريطانية أن الفتاة التي تبلغ ١٧ من عمرها سارت من السمنة المفرطة بصل وزنها إلى ١٢ كيلو.

وأشارت إلى أنها حاولت اتباع أنواع حميات مختلفة من دون أن تتمكن من استعادة رشاقتها، وهو ما دفعها إلى تناول كميات كبيرة من الأطعمة الدسمة.

وقالت جوزي لصحيفة: «ذهبت إلى غرفتي وعقدت مع نفسى هذا الانتقام: جوزي لا تسمى مجددًا».

وتتابع: «اللتقطت الصور لنفسي من زوايا مختلفة وبدأت بانتظام وخسارة المزيد من الوزن. ووصل عدد الكيلوجرامات التي فقدتها إلى ٦٠». وتناول صورها بعدما نشرتها على حسابها على «إنستغرام» عدد كبير جداً من المتابعين حتى تحولت إلى نجمة ومثال.

على نسبة قليلة من الكربوهيدرات والسكريات. كما حرصت على شرب كمية كبيرة من الماء.

