

Romel Yousef مالكها الاشوري روميل يوسف
يتكلم : اشوري وعربي
FAIRFIELD FORUM PHARMACY
Ezi-Care Mobility products - Buy Direct from a wholesale and SAVE!!! - Visit our display at Fairfield Forum Pharmacy

OPEN 7 DAYS

نتكلم : اشوري وعربي
وفيتنامي وانكليزي

WE BEAT
any advertised
discount Price
**LOWEST PRICE
GUARANTEED**

خدمات صيدلينا \$0.00 FREE
(* NHS Not discounted *conditions apply)

✓ فحص السكر مجانا	✓ توصيل الأدوية للبيوت مجانا
✓ المسنين مجانا	✓ تعبئة الأدوية مجانا
✓ موقف مجاني للسيارات	✓ مراجعة الأدوية مجانا
✓ أسعارنا لا تنافس	✓ فحص الدم مجانا
✓ فحص ضغط الدم مجانا	

Mon-Wed. 8.30am - 6.30pm / Thurs 8.30am - 9pm
Fri. 8.30am - 6.30pm / Sat & Sun. 9am - 5pm

16,17 Fairfield Forum Shopping Centre, Fairfield - Tel: (02) 9726 0046

ALIRAQIA AUSTRALIA CULTURAL & ARTISTIC
العراقية
تأسست 05 أكتوبر 2005
رئيس التحرير: د. موفق ساوا
نائب الرئيس هيفاء متي
الاسترالية / ثقافية وفنية
Wednesday - Issue No. 776 - 09 Dec 20
E:aliraqianewspaper@gmail.com
Mob: 0431 363 060 - 0423 030 508
مستقلة تصدر يوم الأربعاء في سيدني وتوزع الى جميع أنحاء العالم

شركة صفاء النسيم للاستثمار العقاري
مستعدون لشراء الدور
والبنيات في العراق وبأحسن الأسعار
للاتصال من داخل استراليا :
0401 317 119

الشركة مجازة قانونيا
تتحمل كافة الضرائب والمصاريف
تستلم المبالغ عن طريق المصارف
لا يحتاج البائع السفر الى العراق بتاتا
ويمكنه استلام المبالغ في أي مكان قبل البدء بالمعاملة

من داخل اميركا 586-222-9659
من خارج اميركا 001-586-222-9659
E-mail: naseemnabeel@yahoo.com

بإدارة
نسيم يلدو

ASHTAR Winner LOCAL BUSINESS AWARDS 2011 Fairfield City
MONEY TRANSFER - CURRENCY EXCHANGE
شركة عشتار
للتحويلات المالية
خدمة سريعة - أمانة في الأداء - سرية في التعامل
تحويلات مالية إلى كافة أنحاء العالم
حول اليوم تستلم اليوم
مستعدون لإيصال أموالكم إلى كافة أنحاء العراق
بضمنها كردستان العراق
الأردن • سوريا • لبنان • السودان • الإمارات • الكويت • تركيا • كافة الدول الأوروبية والعربية وأمريكا وكندا
شحن و بريد سريع الى العراق
متابعة وتخليص معاملات المتقاعدين
بيع وشراء العقارات في كافة أنحاء العراق
بإدارة أبو غيث هاتف M 0413 423 897 (02) 9755 7726

Perfect Dental عيادة طب الاسنان في فيرفيلد
Teeth Cleaning
Only \$99
Book Now :
Ph : (02) 9755 7755
Mob : 0477 774 199
web. www.perfectdental.com.au
hello@perfectdental.com.au
Address : Shop E3, Fairfield Forum Shopping Centre, 8-36 Station St, Fairfield NSW 2165

Dr. Nael Malik Dr. Najeh Jangavar

Dr. Hussain Alseineid
Specialist GP FRACGP MBChB

GIL GAMESH MEDICAL CENTRE
Tel: (02) 9726 7551
خدماتنا
* خدمات طبيب العائلة
* خدمات الرعاية الصحية الأولية
* لقاحات الأطفال والكبار
* نصائح ولقاحات السفر خارج استراليا
* رعاية وعلاج الأمراض المزمنة
* رعاية وفحص الجلد
* الفحص السنوي لكبار السن
* رعاية الصحة النفسية
* تخطيطات مرضية
* علاج طبيعي
* أخصائي تغذية
* أخصائي صحة الأقدام
نفتح (الأثنين الى الجمعة) من الساعة 9 صباحاً الى 9:30 مساءً ويوم السبت من الساعة 10 صباحاً الى 9:30 مساءً
We Speak ENGLISH, ASSYRIAN, ARABIC
Fairfield Forum Shopping Centre 8 - 36 Station st, Fairfield NSW 2165 Tel: (02) 9726 7551

All Care Beauty Real results for real people
Before After 6 Week
د. داود حداد
حاصل على زمالة البورد الأمريكي
للطب التجميلي
زيادة الشعر باستخدام البلازما
علاج الدوالي والأوعية الدموية الشعرية
إزالة بقع البشرة والندب
إزالة تجاعيد الوجه
استخدام الفلر
Follow Us On
"allcarebeauty" Instagram
7 Barbours St Fairfield Ph: 9723 9999

Concreting & Landscaping
* Commercial / Residential
* Excavation and dirt removal
* Full qualified and licensed
* Retaining walls
* Garden design
* Natural grass
* Artificial grass
* Fencing
0431 040 909
Free Quote



بريشة رسام العراقية الاسترالية الفنان عبد الفتاح حمودي / سيدني

مسرحة عشيرة الخاطف!



علي حسين / العراق

في احدى مسلسلاته الكوميدية يقول دريد لحام لأحد أصدقائه القدامى: "لا تهتم للمصائب. تعودنا على قبول كل شيء"، تذكرت هذه الجملة وأنا أقرأ وأشاهد كيف أن الدولة تقف عاجزة أمام عشيرة ألد الخاطفين، ولا تستطيع إطلاق سراح الناشط سجاد العراقي الذي اختطف في مدينة الناصرية برغم معرفتها هوية الخاطفين والمكان الذي يحتجزون فيه المخطوف، وضحكت على مصيبتنا وأنا أقرأ تصريحاً لقائد شرطة الناصرية يقول فيه إن هناك مساع عشائرية تجري حالياً من قبل شيخ عشيرة الخاطف.. لا أفهم كيف لدولة بها أكثر من مليون رجل أمن تعجز عن مواجهة عشيرة، تعترف أن أحد أبنائها خطف شاباً أعزل!

إن المشهد يبدو مثيراً للدهشة حين يقف البعض وسط البرلمان ليطالب بـ"ضرورة تشريع قانون المجلس الوطني للعشائر لتهذيب الأعراف الطارئة على المجتمع العراقي، ولكي يكتسب ما ينظمه المجلس صبغة قانونية للالتزام بما يصدر عنه في القضاء على العادات والتقاليد السيئة". في الايام الماضية ضحك العراقيون على ما يجري في هذه البلاد، حتى البكاء على وطن يعاني فقدان العقل وفقدان الروح وغياب الأمل في استعادة ملامحه. أكثر من أسبوع، استهلكت فيها مواقع التواصل الاجتماعي مخزون العالم من السخرية مما يجري، فيما المواطن العراقي يتابع ويتفاعل ويضحك ويبكي مع العرض المسرحي المثير، والمتصاعد درامياً "عشيرة الخاطف"، وعجز الأجهزة الأمنية "وبيانات قيادة الشرطة" الذي فرضه عليهم عشائري يراد له ان يكون بديلاً للقانون.

لقد كان المالكي صاحب الريادة في إشاعة الروح القبلية، ولعل الذاكرة ما زالت تحتفظ له بالصورة الشهيرة وهو يوزع المسدسات الفاخرة على البعض من رؤساء العشائر، يدعوهم فيها لفرض القانون على طريقتهم الخاصة، وترهيب كل من تسول له نفسه التفكير في الخروج على مشروع دولة القانون أو الاقتراب من أسوار الحكومة.

إذا كان ذلك واقعاً فرض على الناس في زمن القائد الضرورة حيث الولاء للقائد أولاً وثانياً وثالثاً، وللعشيرة رابعاً، أما الآن فلا يمكن تخيل الأمر أو القبول به وقد عرفت البلاد انتخابات وبرلماناً ومؤسسات تشريعية وتنفيذية، المفروض أنها تدفع بالعراقيين للتطلع إلى مستقبل أفضل وأكثر انسجاماً مع روح العصر وقيمه.

لكن يبدو أن البعض لا يعرف من الوطن إلا قبيلته، وهو مخلص لها إخلاصاً لا يمكن لأي قضية أخرى أن تتجاوزها. فنحن نعيش في ظل نواب منتخبين لكنهم يدينون بالولاء لطوائفهم وقبائلهم قبل أن يدينوا بهذا الولاء للشعب والوطن، قد يقول البعض إن هذا من حقهم ونقول أيضاً هذا حقهم، بشرط أن يتركوا السياسة وينصرفوا إلى مشاريعهم الخاصة.

استقلالية الانتخابات،

مطلب وطني حتمي

منال الحسن / هولندا



وجدت الممارسة الانتخابية لتكون ممراً لأن يختار عموم الشعب من يرون فيه قدرة عالية على تمثيلهم، والتخلي عن الذات من أجل المجتمع بشكل عام، ومن أجل ان يكون هذا الذي تم اختياره معبراً عن تطلعات أبناء الشعب في تحقيق ما يطمحون اليه، وما يتطلعون له، وهذا المبدأ الديمقراطي المهم الذي يمثل ممارسة حضارية توفر لأبناء الشعب فرصة ان يقدموا النموذج الذي يقتنعون بمزايا معينة تتوفر فيه اولها النزاهة والكفاءة والسمعة الحسنة وعدم تفضيله المصالح الضيقة على المصلحة العامة.

إن ما حدث في العراق من تجارب انتخابية، للأسف لم تنتج الطبقة القادرة على تأمين تطلعات الناس التي تحدث الظروف والنباسات والمخاطر، كي تعطي صوتها الذي شعرت بالندم عليه بعد أن تلمست النتائج على أرض الواقع، وعدم الإخلاص من قبل الذين مثلوا الشعب، لما يريده من أبسط المتطلبات. ومنها الخدمات البسيطة، كما أن البلد سار إلى مجهول خطير بعد أن نهبت أمواله، وضاعت ثرواته وكثرت ازماته، وصار مضرب أمثال لسوء الإدارة وهدر الأموال وسرقتها والهيمنة على مقدرات الدولة بأساليب جعلت المواطن فاقداً للثقة بالطبقة السياسية، وكذلك بالذين ساهم في ايصالهم إلى مجلس النواب، وهكذا تتطلب التجربة القادمة وعياً ثاقباً ودقة في الاختيار.

فإننا في الانتخابات نحتاج الى ثقافة الاختيار عكس بقية غنائم الديمقراطية فإن الناخبين لهم ذوات مستقلة يجب عقلنتها عبر تدريس الديمقراطية والانتخاب والدعاية، وتكريس ثقافة المحاسبة وسحب الثقة. حتى لا يعود الفاشلون للسلطة عبر إعادة إنتاج أنفسهم وهيمنتهم كما نظر لذلك عالم الاجتماع الفرنسي "بيار بورديو".

إن الديمقراطية الفنية، كالحال في تونس والعراق ولبنان، لا تلبث أن تتحول إلى غوغائية حين تفقد الديمقراطية معانيها، فيصير الانتخاب اصطفاً أيديولوجياً كالحال في تونس، أو طائفياً كما في العراق، أو دينياً كما هو الحال في لبنان. وتتحوّل بذلك الخصومة إلى عداوة ينتج زعماء ورقبين وينطلق الزعيق الجماعي حتى تصبح الساحة السياسية أشبه بـ"مزرعة الحيوان" التي وصفها الكاتب جورج أورويل في روايته ذائعة الصيت.

علينا إذن ان نستثمر فضاء الديمقراطية، وإن نذهب للانتخابات ونحن على قناعة ودراية ووعي لما نريد، وإن لا تملأ علينا وصايات. وإن لا نرى أمامنا غير العراق، الذي يحتاج جهد وموقف ومشاركة كل جهد مخلص من أجل أن يتخلص من الاعباء التي ألقيت عليه، ومن أجل ان تكون التجربة الانتخابية نعمة لا نقمة.

AL-IRAQIA
NEWSPAPER

AUS - SYDNEY

العراقية الاسترالية

Published & Distributed Every Wednesday Throughout Australia

تأسست في : 05-10-2005

صحيفة ثقافية، فنية وإجتماعية مستقلة - تصدر في سيدني وتوزع يوم الأربعاء الى جميع انحاء العالم

Dr.MUWAFQA SAWA

Editor in chief

aliraqianewspaper@gmail.com

Mob: 0431 363 060

Mob: 0423 030 508



صاحب الامتياز

ورئيس التحرير

الدكتور موفق ساوا

نائب الرئيس

الإعلامية : هيفاء متي





صبحي مبارك/ سيدني

ح / 2

الدولة وهيتها.. والدولة العميقة

تناولنا في الحلقة الأولى نشوء الدولة من الناحية التاريخية الاجتماعية-الاقتصادية فقد ظهر وجودها عند ظهور الطبقات ونتيجة للمتغيرات في الإنتاج المادي كما حدث التغيير في نظام الدولة نتيجة حلول أسلوب إنتاجي معين محل أسلوب آخر. كما بينا إن تطور الدولة جاء نتيجة الصراع الطبقي العنيف. وأشرنا إلى وظائف الدولة، وإستعرضنا بعض النظريات والتعاريف لها. وتم التطرق إلى مفهوم الدولة المدنية، مبادئ الدولة المدنية، ووظائف الدولة المدنية.

جاء في الموسوعة السياسية : تميزت العصور القديمة والوسطى بغياب مفهوم الدولة بشكلها الحالي، وانتشرت لها أسماء مختلفة وهي الأمبراطورية، السلطنة، الممالك. إلا أن أغلب الممالك التي حكمت في العصور الوسطى في أوروبا، حكمت باسم الدين، كان لسلطة الكنيسة أثر سلبي واضح في التحكم بالدولة وسياساتها ولديها صلاحيات عزل الملوك والأمراء عن طريق سحب الثقة منهم وفصلهم من الكنيسة، ما يعني إفتقارهم لثقة وطاعة الشعب الذي يثق بالكنيسة، التي كان يعتبرها الشعب ممثلة لإرادة (الرب) فانتشرت الحروب الدينية لمدة ثلاثين عاماً وانتهت في عام 1648 بتوقيع (اتفاقية وستفاليا في أربا) أو سميت بصلح وستفاليا، واضعة حداً للحرب الدينية وسلطة الكنيسة على الحكم، بإنشاء نظام جديد للدول في أربا عرف باسم الدولة الحديثة حيث تمّ تعميمه في أنحاء العالم. يعتبر صلح وستفاليا أو إتفاقية السلام أول إتفاق دبلوماسي في العصور الحديثة. كانت الحرب الدينية في أربا سلسلة من الحروب التي شنت في أربا في القرنين السادس عشر، والسابع عشر وبداية القرن الثامن عشر، لم يكن الدين هو السبب الوحيد لإندلاع الحروب بل شمل ذلك الثورات والطموحات الإقليمية وصراعات القوى العظمى حول التوسع في الأراضي والتجارة. والخلاصة التاريخية نجد بأن الكنيسة والإنشقاقات الدينية والتي تمحورت حول عدد من المذاهب (الرومانية، الكاثوليكية، البروتستانتية، اللوثرية، الكالفانية.. الخ)، لعبت دوراً كبيراً في تكبيل المجتمعات وعرقلة التطور الاجتماعي-الاقتصادي باعتبارها داعمة ومساندة للإقطاع وتشكيلتها الاجتماعية-الاقتصادية مع إستيلانها على مساحات واسعة من الأراضي باسمها وبعد أن حدث الصراع بين الكنيسة والملوك والأمراء حول المصالح، والصراع مع واقعية التطور العلمي ونشوء الطبقة البرجوازية التي دخلت في صراع مع الطبقة الإقطاعية.

لقد تركت الحروب الدينية ملايين الضحايا وراءها وصور من البشاعة والإبادة الجماعية لبني البشر. تعتبر الدولة ومنذ نشأتها الحديثة في أعقاب مؤتمر وستفاليا لعام 1648م، هي إحدى الحقائق للحياة السياسية المعاصرة. لقد تغيرت الخريطة السياسية للعالم ثلاث مرات خلال القرن العشرين. فقد ترتب على الحربين العالميتين الأولى والثانية إختفاء دول وظهور دول أخرى كثيرة على المسرح الأوربي، وأدت مرحلة ما بعد الحرب العالمية الثانية إلى ظهور حركات مناهضة للإستعمار في المناطق المستعمرة وحصول عدد كبير من الدول في أفريقيا وآسيا، وأمريكا اللاتينية على إستقلالها وظهورها لأول مرة على مسرح السياسة الدولية. وفي حالة جديدة، نشأت دول

جديدة عن طريق الوحدة كما حدث لبعض الدول الأوربية مثل ألمانيا وإيطاليا خلال القرن التاسع عشر وفي القرن العشرين مثل إتحاد سوريا ومصر في دولة عربية واحدة عام 1958 (الجمهورية العربية المتحدة) وإتحاد الإمارات العربية مكونة من ستة إمارات كما نشأت دول جديدة نتيجة للوحدة والاندماج أو نتيجة للتفكك والانفصال وهذا ماحدث بعد إنهيار الإتحاد السوفياتي ظهرت دول جديدة، فالتقسيم السياسي للعالم لم يستقر على شكل معين ولا يمكن إعتباره حالياً بأنه نهائي. ونتيجة للتطور الصناعي والتجاري والعلمي والمكتشفات الجغرافية بدأ النظام الرأسمالي بالظهور وتشكيلته الاجتماعية-الاقتصادية على ماتبقى من مخلفات الأقطاعية عقب النظام البرجوازي، وأدت الحروب والثورات في ذلك الوقت إلى نشره بشكل واسع، بدأت ملامحه الأولى بالمناداة بعزل تدخل البابا وتقليل دوره وكان في البدا المطالبة بمنع تدخل الدولة في مجال الاقتصاد بل عليها أن توفر الحماية للأفراد وممتلكاتهم. هذا النظام إستمر في الصعود من نظام رأسمالي فردي إلى تأسيس الكارتلات والشركات التي تطورت إلى شركات عالمية عابرة للحدود وبذلك تشكل النظام الرأسمالي العالمي حيث تطور من خلال تحوله إلى نظام إمبريالي أو الرأسمالية الإمبرالية الذي يعمل بإتجاه الإستيلاء على ثروات وأراضي دول أخرى خارج الحدود وظهرت الرأسمالية الإحتكارية وتطورها نحو رأسمالية متوحشة. حيث إزداد الإستغلال والإحتكار والأزمات الدورية التي يمر بها النظام الرأسمالي حسب طبيعته الإقتصادية. والإمبريالية تعني توسيع السلطة والسيطرة عن طريق إستخدام القوة والتي غالباً ماتكون قوة عسكرية. ونتيجة للصراع بين الدول الرأسمالية نتيجة تداعيات الأزمات وظهور فائض الإنتاج على المستوى العالمي بسبب التطور الصناعي جرى البحث عن إيجاد أسواق جديدة من خلال الحملة الإستعمارية، وهنا نشأت الخلافات والتي أدت إلى نشوب الحربين العالميتين بين محورين د، محور رأسمالي فاشستي (ألمانيا النازية، إيطاليا الفاشية، اليابان) ذات الإتجاه القومي ومحور ديمقراطي ليبرالي (بريطانيا -فرنسا -أمريكا والمستعمرات والاتحاد السوفياتي -الأشترائي).

ثم ظهرت أوضاع وتغيرات جديدة على النظام الرأسمالي الذي قام بتركيز رؤوس الأموال ومسك السلطات المالية-الرأسمالية والقوة العسكرية المتطورة وبذلك نشأت الأحلاف العسكرية والإقتصادية والتعاون العلمي عالمياً. ماهي الفلسفة التي إعتدتها الأنظمة الرأسمالية؟ هي الليبرالية :وهي فلسفة سياسية أو رأي سائد تأسست على أفكار الحرية والمساواة وتشدد الليبرالية الكلاسيكية على الحرية والمبدأ الثاني هو المساواة والذي يتجلى في الليبرالية الاجتماعية، يتبنى الليبراليون مجموعة من الآراء تبعاً لفهمهم هذين المبدأين. يدعم الليبراليون أفكار حرية التعبير، وحرية الصحافة، والحرية الدينية، والسوق الحر، والحقوق المدنية والحكومات العلمانية ومبدأ الأممية. برزت الليبرالية كحركة سياسية خلال عصر التنوير (أو عصر المنطق أنبثق عصر التنوير عن حركة أوربية فكرية علمية معروفة باسم عصر النهضة الإنسانية) وهي حركة فكرية وفلسفية هيمنت على عالم الأفكار في القارة الأوربية خلال القرن الثامن عشر. رفضت الليبرالية المفاهيم الشائعة في ذلك الوقت من إمتياز وراثي، ودين دولة، وملكية مطلقة، والحق الإلهي

للملوك، يعتبر فيلسوف القرن السابع عشر (جان لوك) له الفضل في تأسيس الليبرالية وقال بأن لكل إنسان الحق الطبيعي في الحياة والحرية والتملك وأن الحكومات يجب ألا تنتهك هذه الحقوق بالإستناد إلى العقد الاجتماعي. يعارض الليبراليون المحافظة التقليدية ويسعون لإستبدال الحكم الدكتاتوري المطلق في الحكومة الديمقراطية تمثيلية وسيادة القانون. بدأت الليبرالية بالإنتشار بعد الثورة الفرنسية وشهد القرن التاسع عشر حكومات ليبرالية في دول أوروبا وأمريكا الجنوبية وأمريكا الشمالية. بإختصار فالليبرالية تعتمد الحقوق الطبيعية للإنسان والعقد الاجتماعي -مجموعة من الأفراد تتنازل عن جزء من حريتها لاختار سلطة تحافظ على حقوقها حسب عقد إجتماعي ولهذا يكون مصدر السلطة هو الشعب ، وفي حال لم تلتزم السلطة بالعقد يجوز للشعب إن يثور عليها أو ينتفض أو يخرج في تظاهرات للمضغطة على السلطة لأجل تنحياتها. النيوليبرالية: - هو فكر أدبيولوجي مبني على الليبرالية الإقتصادية التي هي المكون الإقتصادي للليبرالية الكلاسيكية والتي تمثل تأييد الرأسمالية المطلقة وعدم تدخل الدولة في الاقتصاد. أي تقلل دور الدولة وتزيد من دور القطاع الخاص. الليبرالية الجديدة هي حزمة من السياسات الإقتصادية التي إنتشرت على نطاق واسع في العقود الأخيرة وبالتالي تنتج إزدياد الفقر فقراً ويزيد الأثرياء ثراءً وهي تهدف إلى منع الصراع الطبقي. ومن أهم ملامحها الرئيسية

1- هيمنة السوق ومزيد من الإنفتاح على التجارة والإستثمار الدولي، وتخفيض الأجور وحل النقابات العمالية، وتهميش حقوق العمال التي حصلوا عليها عبر سنوات من النضال، وعدم التدخل في ضبط الأسعار وإتاحة الحرية الكاملة لحركة رؤوس الأموال والبضائع والخدمات.

2- تقليص الإنفاق على الخدمات الاجتماعية مثل التعليم والرعاية الصحية وتخفيض الإنفاق على الضمان الاجتماعي وخدمات الماء والكهرباء

3-الخصخصة : بيع المشروعات والأموال والبضائع والخدمات التي تمتلكها الدولة

4- القضاء على مفهوم الصالح العام ومفهوم المجتمع وإستبداله بمصطلح المسؤولية الفردية والضغط على الشرائح الفقيرة في المجتمع من أجل البحث عن حل لمشاكلهم الخاصة بنقص الرعاية الصحية والتعليم والضمان الاجتماعي 5- المؤسسات المالية القوية مثل صندوق النقد الدولي، والبنك الدولي لفرض الليبرالية الجديدة في جميع أنحاء العالم.

هنا أصبح واضحاً مدى دور الرأسمالية النيوليبرالية أكثر عداءً ومعاداة للشعب وفي المقدمة العمال والكادحين وذلك لكي تخرج من أزماتها الدورية وتلافي خسائرها وأن الحركة التاريخية الاقتصادية مستمرة نحو هلاك هذا النظام القاسي المتوحش... (يتبع)

المصادر: 1- الموسوعة الفلسفية 2- بصدد الدولة (ماركس -أنجلس) 3- الموسوعة السياسية 4-أسس المعارف الفلسفية (افاناسييف) 5- وكيبديا 6-مقال ماهي الليبرالية الجديدة-إليزابيث وأرنولدوجارسيا -الشبكة الوطنية لحقوق المهاجرين.

ALIRAQIA NEWSPAPER
AUS - SYDNEY
PUT YOUR AD HERE
إعلن هنا في
العراقية

تعتبر الدعاية في جريدة العراقية الاسترالية الضمان الوحيد والاكيد لإنجاح مشروعك التجاري... وتعتبر العراقية هي من أهم الوسائل الإعلامية في أستراليا ونظر جها للتعريف بشروعك التجاري 100% ومن خلالها يمكنك إيصال مشروعك لعدد كبير من القراء في جميع أنحاء أستراليا والعالم.

Call : 0431 363 060 - 0423 030 508



نقد لقصيدة "هذا زمن الضوء" لـ موفق ساوا قراءة سياسية، في زمن الضوء

ياس الشمخاوي *



رمزيات التنكر والاستخفاف
بقيمتهم الاجتماعية والفكرية .
وما يؤكد هذا المعنى قول الشاعر
نفسه في مقطعه التالي :
أنا، كأَيِّ طهرٍ، جُبلت من ماءٍ
وطين،
أما أنتم، فقد جُبلتم من قيء
الشياطين.
تبرأ منكم كل آلهة السماء
والأنبياء ،
وكل من في الأرض، مجانين
وعُقلاء
ثم يوجّه الشاعر صفعات مؤلمة
لتلك الشريحة الجشعة، المفلسة
أخلاقيا وفكريا وعلميا، محذّره
من أن يقتربوا من ثورته العارمة
وبركانه المدمر .

فلا تلعبْ معي،
بعد الآن
ولا تقربْ أبداً ،
فوهة بركاني .
يا سيدنا ، الشيطاني
لا رحمة في أحشائك !!
ارحلْ ...
ارحلْ ،
واحملْ ما في جوفك
من حيتان
ارحلْ
بنقوش العقارب في صدرك ،
وتعويزات الشيطان .

ارحلْ
وخذْ حرامك وحلالك عني ،
اهبطْ من حيث أتيت ،
من وادٍ سحيقٍ ، مظلمٍ
يقض مضجعي ،
ويخلق أنواري .

ثم يراهن الشاعر الأديب الدكتور
موفق ساوا، على أنّ هذا اللون
من المخادعين، قد أصبحوا تحت
دائرة الضوء وقد انكشفت كل
حيلهم والأعبيهم بعد هذا الحراك
الثقافي والفكري، وقد تخلى عنهم
من كان بالأمس يردد خلفهم ،
أمين ... أمين.

.....
* كاتب عراقي - الناصرية

لتخدع عذاباتني
وتشطب آلامي !!
عذرا يا سيدي ،
فنحن في زمن الضوء
وتحت سلطان الضوء .
ومن بين هذا الواقع المظلم ، هناك
نخبة تقدمية واعية ترفض رفضا
قطعيا أن تستسلم لهذا الوهم
والزيف والخداع بأسم الدين ،
رافضين أن يتحجم دورهم أو
يرتدوا عباءتهم .

ثيابكم لا تشبه ثيابي
ومقاساتكم لا تطابق مقاساتي
وحجم عباءتكم - سيدي- لا ترقى
لضخامة جسدي .

(ثيابكم، مقاساتكم، عباءتكم)،
كنايات في غاية الدقة في الوصف،
بون شاسع بين أفكار بالية
وأساليب رخيصة يعتمدها الإسلام
السياسي في اللعب على الوتر
الديني والطائفي لإستدرا
عواطف الناس، وبين أفكار
تقدمية انسانية ضخمة تتعالى على
تلك المفاهيم الضيقة .
وحتى كلمة (سيدي) التي جاءت
اعتراضية فهي من باب التهكم
بالموصوف الذي اعتاد اتباعهم أن
يسمونهم بها، لأنها وقعت بين

لحظات التصدي لرفض الإستعباد
والتسلط . وليس بوسع إنسان أن
يقوم بكل ذلك ما لم يكن حكيما ،
وقد لا ينجو من منزلق ما لم يجعل
الحكمة سيدته في قراره
واستقراره وحارسة لخطواته .

احرسيني يا سيدتي ...
من طيشي ، ومن غضبي ...
فما عدت أطيعُ البقاء في
شرنقتي .
احرسي بوابة أضلعي .

إشتغالات القصيدة على ثنائيات
وتناقضات عديدة منسلة من واقع
حياة الإنسان العراقي ، خصوصا
بعد انهيار النظام الدكتاتوري
الشمولي السابق .
إذ أصبحت الثقافة السياسية
والاجتماعية مشوهة بكل مفاصلها
لخلوها من الضوابط المعرفية
والمنطقية والفكرية ، مما فسح
المجال للإنتهازيين والوصوليين
ركوب موجة الدين المزيف
والأفكار الرجعية المريضة .
عودة بالمجتمع الى زمن العصور
الوسطى لإستثمار الجلباب
والعمامة في الحكم والسياسة.
علّمتني التسبيح ،
وأن أنطق بسم الله كذبا ؛

مذ كان الضوء منزويا والفكر قد
رحل، زحف الليل يطوي خيوط
الشمس باغيا ..
"كالأرضة يزحف على قوافي
الشعر"، يهتك أستار القافية
بشعوذة الظلام وتمتمة الجهل .
ويدعي إنها الحكمة ... ثم يراها
مقدسة.

ما فتىء سجان الحروف ينشرُ
الظلام ويوزع الجهل كيفما أتفق،
"يحاول أن يحشر كل خرافاته،
في شريان القصيدة "
فأنتفض الشاعر بالوجع،
"متسربلا بالضوء وكل
البراهين"، معلنا بيانه الأول،
"هذا زمن الضوء".

من هنا تنطلق ثورة التنوير، ضد
افكار الجمود والتحجر وهلوسات
الدجل.
لا شك أنّ الشاعر أراد أن يستفز
الواقع والجماهير المغيبة فكريا
وشعوريا، عندما اختار هذا
العنوان الصادم في قصيدته، كأنه
يقوم بدور الطبيب الذي يعرض
مريضه لصدمة كهربائية إذا ما
توقف قلبه عن النبض .

وبطريقة أخرى قد يستنهض
الأديب المفكر (موفق ساوا) من
خلال عنوان القصيدة همما ونيرانا
كامنة في نفوس الجماهير عندما
يلفت نظرها الى حجم المفارقة بين
غيوبة شعبه البائس المقيد
بالجهل، في زمن اعتمد العالم فيه
من حولنا نظريات التجديد الفكري
و الحداثوي في كل مفاصل الحياة
لاسيما في السياسة والإدارة وفن
القيادة وحقوق الإنسان وحرية
الفكر والرأي والكلمة.

وفي ثنايا القصيدة نلاحظ الكثير
من الإشارات الى سلسلة برنامج
عمل سياسي واجتماعي نهضوي
متكامل، يبدأ بتحرير الذات من
الوهم والخرافات، والتسلح
بالحكمة التي تمنح الإنسان
الإتزان والإنضباط في سلوكه كي
لا يقع في مطبات التهور والطيش
أو المراهقة الفكرية ، سيما



عصافير أحلامي

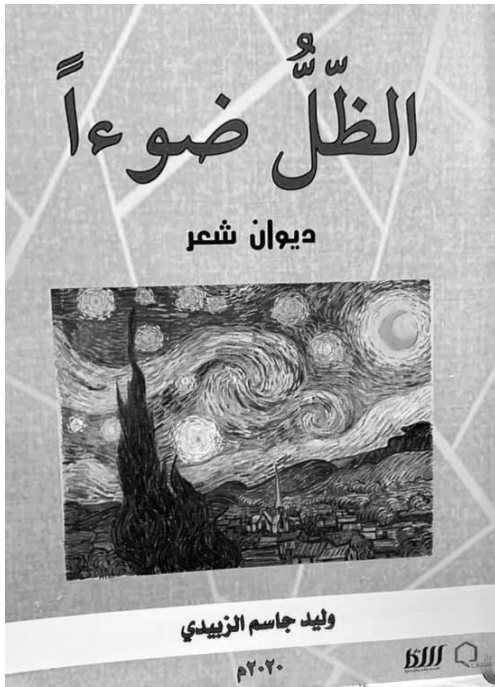
كلما غفى النهار على كتف الليل
تروخ عصافير أحلامي
خماصاً كما غدت
أنثر في أعشاشها ما لدي من أمل
وبالكاد تسد رمقها كي تنام..
تنتظر...
حتى إذا جاء صباح يوم جديد
بعد غفوة استلتها من زخم الوقت
تغزو سراعاً
تطير تبحث عن وطن
وغصن أخضر
تحط عليه صغارها...

آية ديب/ سوريا

النهارُ المَخمورُ

نِياط الكلمات تحت الظل

قراءة صوتية في قصيدة (الظلُّ ضوئاً) للشاعر د. وليد جاسم الزبيدي



الستين:وردت مرتين وفيها موالاة همسية شديدة..
تتخير وتتخIRON: فيهما موالاة همسية جهورية.
وجيبك: فيها موالاة جهورية في بدايتها ورباعية وردت مرتين.
ومن اللافت ان أعلى حرفا مهموسا وشديدا هو (التاء) ورد 52 مرة ثم يليه (الهاء) المهموس المهتوت الخفيف العميق، وهذه الصفة الصوتية فيها، أشارات للإشكاليات الدلالية والصوتية لاحتمالها التاويل، ففي الكلمات ان، كلمة (النياط) حملت دلالات متناقضة إشكالية، فهي بين: التعليق/ والاصل (الجزر)، كذلك الصفة الصوتية بين شدة المهموس (التاء) وضعفه (الهاء)،وهذه المتضادات تثير حتما حفيظة القارئ، لان فيها مفارقات دلالية وصوتية، وان طغيان الجهر النغمي أو المموسق (بحروف اللام، الميم، الراء، الالف) في القصيدة تجانس مع مضامين القصيدة ...هكذا يبقى الشاعر مغردا ونائحا دائما، فوق نياط الكلمات، وظلها المضيء.

قراءة/ محمود عبيد الطائي

والظاهرة الواضحة مثل / معركة،
يطاول، احوال، بحر، سجال، نبال،
متوج، خراب، ديار، نصال، الحان،
مزاهر، ضوء، ظلال، حبال، كلمات،
عيون.....

اما المهموس الصوتي فقد جاءت نسبته ثمن الحروف 8%، في كلمات/تتخير/ تشكّل/ فتسيل/ الستين/، هذه الكلمات فيها أعلى جهد بذله الشاعر من بنات الهاجس النفسي والفكري، مركزا بقصده على الكلمات، لكن فطرته جاءت بحروف مهموسة شديدة، فالتخير حالة إنسانية فيها من القلق والحرية والتشكيل فيها من الوضوح والعدم، والستين ذلك العمر المخفي من الاسرار فيم مضى واندثر...

وأذا ماراجعنا جهد كاتب القصيدة ،فان
أعلى شطر ركز جهده الفطري
والاكتسابي في هذا الشطر من البيت
(غنى وجيبك والنياط مزاھر) وحتى
القصيدة أعلى بيت تضمن جهدا نفسيا
وفكري ،لان فيه موالاة صوتية في كل
كلمة ،إضافة لوجود (موالاة جهرية
رباعية) فيها، بمعنى التركيز والاطالة
الجهدية في التفكير الشعري وقمة جهده
كان هنا، كذلك ان الشاعر جاء تركيزه
على كل كلمات القوافي، الآ في خمسة
اشطر لم يكون فيها تركيزا جهديا لقوافيه
ورويها،منها الشطر الاتي:(جاوزتها
الستين رغم صروفه/ كذلك- جاوزتها
الستين ليتك كنتها) الشاعر ركز في بداية
الشطر واهملت فطرته نهايتها فصارت
هنا فقط كلمات القافية لاتحمل جهدا،
توظيف الكلمات في القصيدة حملت جهدا
فكريا ونغميا في النماذج الاتية/جاوزتها:
وردت مرتين وفيها موالاة جهرية
وجوهرية المعنى.



اهداني الشاعر ديوانه (الظل ضوءاً)
مشكورا وهو من ثمراته الحديثة، ولابد
من قراءة الهدية، قراءة شديدة أو
اسميها قاسية لا لقراءة تبخر ومجاملة،
لأن جهد الناس لابد من احترامه كذلك
أصبحت كلمات ابو الطيب تنطبق على
الشاعر:

انام ملئ جفوني عن شوارعها
ويسهر الخلق جرأها ويخصم.
قراعتي للديوان بشكل عام قراءة اولية،
لكني ركزت على قصيدة واحدة تلك التي
حملت نفس عتبة الديوان وهي قصيدة
(الظل ضوءاً) في هذه القصيدة كانت،
قراعتي صوتية طبقت فيها نظريتي
الموالة الصوتية وفق السياق الاتي:
القصيدة تضمنت 1404 حرفاً/ و131
كلمة/ و174 صوتاً أو حرفاً مهموساً/
الباقي مجهور، وهذا توظيف اكتسابي
للكلمات وفطري الحروف، إذن البحث هنا
حول جهد الشاعر عبر بُنى حروفه التي
جاءت من اللاوعي أو الالهام وكيف
وظف كلماته لاكتسابه الموروث ثقافياً .
ووفق الموالة الصوتية التي اعتمدها
،تبين ان الشاعر، قد أجاد في توزيع
جهده على طول القصيدة ،بحيث ان في
كل شطر هناك بُنى حرفية جسدت جهد
الشاعر، لان شيوخ الجهر الغالب تداخل
مع المضامين ذات الدلالة البارزة



للشاعر السوري قصي عطية

(1)

ويقتني اللَّيْلُ أَثَرَ
الْقَهْوَةِ فِي رَأْسِ النَّهَارِ
الْمَخْمُورِ...
وَيُذْنِدُنْ أَغْنِيَةً عَنْ
صَمْتِ الْحَاكِيَةِ الْمُرْتَسِمِ...
عَلَى شِفَاهِ بَطْعَمِ الْبِرْتَقَالِ..
أَدُورُ مَعَكَ...
أَحْدِثْكَ عَنْ لَيْلِي الَّذِي
مَا اسْتَفَاقَ مِنْذُ لَيْلَتَيْنِ..
مَازَالَ غَافِيًا عَلَى وَسَادَةٍ
مِنْ حِلْمٍ قَرْنَفَلِيٍّ..
أَوْصَدَ بَابَ غُرْفَتِهِ وَرَاحَ يَهْذِي
وَحْدَهُ يَبْكِي...
وَوَحْدَهُ يُسَبِّلُ جَبِينَهُ
لِللَّيْلِ الْأَمْسِ.

ابتعد أيها الشبح المخيف
فكل احلامنا شقاء...
ماعدت الفرحة تدخل البيوت،
مثل ذي قبل،
الأمل المقتول
والبسمة الجميلة
والعناق المحبب..
كل هذا أخذته معك،
لماذا لم تترك البسمة..
فوق الشفاه التي اتعبتها السنين
لماذا يصبح الحزن هو الحزن
والاثنين هو الاثنين
ارجوك
ماعدت النفس تتحمل ذلك

كورونا الضيف الثقيل



شعر رزاق مسلم محمد

ما عادت ضحكة الأطفال،
كسابق عهدها
لقد توقف كل شيء
الشوارع الجميلة كأنها المقبرة الموحشة،
تساقطت أوراق الاشجار الجميلة،
قرب نهر مدينتي،
يالها من مصيبة أيها القاتل المخيف
لقد غادر السمر مع الأحبة والاصدقاء
واستنفرت كل لحظتها احلام اللقاء
ارحل أيها الشبح المخيف
لان عراق المحبة
لايرضى ابدا
بمثلك من الدخلاء



القَهْقَهَة

أديب كمال الدين
استراليا - أدلايد

لا يتمُّ إلّا من ثقبِ المفتاح!
*

ما أكثر ما حاصرني الليل
حتى أنني نسيْتُ أو تناسيْتُ
عنوانَ البيت
ورائحةَ النّهر
وبهجةَ القُبلة
ومطلعَ الأغنية
ورقصةَ الموت.

بابُ النّسيانِ واسع.
نعم،
لكنّ لا يتمّ الدّخولُ إليه
إلّا من بابِ الموت
كما يقولُ الفيلسوف
أو من بابِ الكأس
كما يقولُ المهرج
أو من بابِ الآه
كما يقولُ المُغني
أو من بابِ القُبلات
كما يقولُ صائدُ اللذات
أو من بابِ الدّمة
كما يقولُ الصّوفي
أو من بابِ الضّياع
كما يقولُ المُشتاق.

بابُ الاضطرابِ واسع
وبابُ النّسيانِ واسع.
وما بينَ البابين
قَهْقَهَة لا تُطاق!

ما بينَ البكاءِ الأوّل والبكاءِ الأخير؛
قَهْقَهَة ساخرة.

*
أحياناً أشكُّ في ما قلته
فأقفُ أمامَ المرأة
وأكتبُ عليها بحروفٍ من ضحك:
قاه قاه قاه!
وأضحكُ ممّا أفعلُ حدّ البكاء!

*
أعترفُ بأنني قد وصلتُ
بعدَ سبعين عاماً
من ماراثونِ المنافي
والوطنِ المُهشّمِ والوطنِ الذّبيح.
وصلتُ فاغرورقتُ عينايا بالدمع.
ولكنّ وصلتُ إلى ماذا؟
إلى نقطةِ الباء
أم إلى نقطةِ الفاء
أم إلى نقطةِ الماء
أم إلى نقطةِ المستحيل؟
*
كلّما حاصرني الليلُ بأنياه،
أضطررتُ أن أكتبَ قصيدتي
دونَ شين الغواية
أو راء الاعتراف
أو سين السرير.

بابُ الاضطرابِ واسع.
نعم،
لكنّ الدّخولُ إليه
- وا أسفاه -

(العراق ونوح)



أحمد مانع الركابي
الناصرية

إنّ القصيدةَ في السطورِ تبوحُ
وتقولُ : تُشفى للعراقِ جروحُ
لو ماتَ يندثرُ الوجودُ وينتهي
وتموتُ في جسدِ الحياةِ الروحُ
وتقولُ : أنّك في الحياةِ حكايةُ
في موجها لا زالَ يبحرُ نوحُ
نحو النجاةِ ولا نجاةَ لأنّه
للأرضِ لم تظهرْ هناكِ سفوحُ
إذ كيفَ ترسو للبلادِ سفينةُ
وهناكِ شرٌّ لا يزالُ يلوحُ
لا لستَ ترسو في القريبِ وفي المدى
لأنّ يقتلُ في النفوسِ طموحُ
وكذاك تنزفُ في الصليبِ مبادئُ
فكأنّما فيها هناكِ مسيحُ
لا لستَ ترسو والحسينُ مجدداً
في كلّ يومٍ في ثراكِ ذبيحُ
بل سوفَ ترسو لو تقوّدَ مسيرةً
للظلمِ فيها والفسادِ تزريحُ
فالأرضُ قد بلغتْ لأجلِك ماءها
والغمرُ فيها لو تراهُ شحيحُ
فاهبطْ على برّ الأمانِ بنهضةٍ
فيها إلى ما قد جرى تصحيحُ

ميثاق كريم الركابي
الناصرية / العراق



عصفورة حلب تغرد في بغداد حسن نصر اوي



قصة حب وهيام حتى أنه عاش معها في بيت واحد لفترة من الزمن. بيد أن العلاقة بين الاثنين أخذت تضعف شيئاً فشيئاً، واردة زكية ان تباعد عنه فسافرت الى البصرة. وعندها طلب صالح الكويتي من الشاعر الغنائي إبراهيم وفي أن ينظم له قصيدة تعبر عن آهاته وأناته، وهكذا ولدت أغنية "هذا مو إنصاف منك غيبتك هلكد تطول" التي لحنها صالح وأرسلها إلى زكية ملتصقاً منها أن تتولى أدائها، ولكنها رفضت طلبه، فاقترح عليه الشاعر إبراهيم وفي أن يعطي الأغنية لسليمة مراد لكي تغنيها كرسالة عتاب إلى المعشوقة الهاربة. وقد قبلت سليمة العرض وسجلت الأغنية التي انتشرت بسرعة فائقة وأخذت الإذاعة العراقية تبثها يومياً تقريباً استجابة لطلبات المستمعين.

"هناك من يقول ان زكية اكبت على الغناء فحذقته... وآخر يقول ان نهضتها الغنائية وشهرتها فيها سببها معلمها الموسيقي صالح الكويتي . فلقد احبها واجهد نفسه في رفع مستواها الفني ولولاه لم تكن مطربة ولم تعرف ... نعم ان الكويتي اغرم بزكية وافرغ روحه الفنية فيها وغدا يبيت لها حبه وهواه على لسان اوتار كمنجته فتتلقاه بقلب قينة شرود... ان حب الكويتي لزكية لا نزاع فيه، واما حبها له فهذا امر آخر يحتاج في اثباته الى كثير من الادلة التي لم نجد واحدة في قلبها.

غير ان الذي لا شك فيه انها ما مالت اليه بقلبها كما هو، وهي وان لم تجد في نفسها نوازع الحب القوي نحوه، كانت تظهر له الحب المصطنع وعلى علم منه بذلك كان يرتاح اليه ... الحب كالعقد اتى واستولى على قلب الكويتي فراح يسقي زكية من معين فنه حتى اصبحت مغنية."

تأذيني

من اسطوانات "نعيم"

احدى الاغنيات الرائعة التي لحنها الموسيقار العراقي صالح الكويتي للمطربة زكية جورج ويشترك معها في الاداء.

تعد زكية جورج أول مطربة غنت في إذاعة بغداد بعد تأسيسها وتميزت بأغانيها البغدادية الشجية ومن أغانيها الشهيرة:

طير لتوكر انصحك طير

قلبي خلص والروح ملت من الوعود

اتا من اكول الاله

من الولف آه

البيير

يا هلي

تأذيني

وغيرها من الأعاني التي لا تزال تغنى حتى وقتنا الحاضر والتي كان لها صدى واسع الانتشار.

في عام 1955 غادرت زكية جورج العراق إلى مسقط رأسها حلب وتركت الغناء وظلت تعمل في حياكة الملابس حتى توفاه الأجل عام 1966

المطربة زكية جورج التي اشتهرت بأغانيها العراقية في العقدين الرابع والخامس من القرن الماضي هي من اصل سوري. ولدت في حلب في مستهل القرن الفائت وقدمت الى بغداد عام 1920 مع اختها للعمل كراقصة في ملاهيها، وغيرت اسمها من فاطمة محمد الى زكية جورج للتستر على هويتها الاصلية. وفي عام 1926 انتقلت للعمل في ملهى صالح بطاط، وهناك التقت في وقت لاحق الأخوين الموسيقيين صالح وداود الكويتي اللذين اعجبا بحلاوة صوتها واقتعاهما بترك الرقص فبدأت عهداً جديداً في الغناء استمر أكثر من عشرين عاماً. وفي عام 1955 غادرت بغداد عائدة إلى حلب مستعينة ببقيّة من مال جمعه خلال عملها في العراق، ولكنها بعد نفاذ مدخراتها اضطرت للعمل في مصنع لحياكة الملابس النسائية في حلب إلى أن توفيت عام 1966 دون أن تترك في سوريا شيئاً يذكر بعد أن تركت في العراق أغانيها الرائعة التي كانت كلها تقريباً من تلحين صالح وداود الكويتي.

كانت زكية جورج تتمتع بجمال الصوت الحلبي الممتاز مع حلاوة نطق تمتزج بحلاوة النطق البغدادي. قوي مركزها في العراق حين تبين أنها على علاقة وثيقة بالفريق بكر صدقي الذي قاد الانقلاب العسكري الأول في العراق في عام 1936. هام بها الكثيرون حبا وعلى رأسهم الشاعران أكرم أحمد وكمال نصرت اللذان كتبا لها قصائد غنائية عديدة عززت مكانتها بين المطربات.

وفي حفلة أقيمت تكريماً للشاعر الهندي الشهير رابندرانات طاغور الذي زار العراق عام 1934 قدمت زكية جورج أغنية "يا بلبل غني لجيرانك" وهي قصيدة للشاعر طاغور ترجمها إلى العربية الشاعر العراقي جميل صدقي الزهاوي.

وقد لحن هذه الأغنية الموسيقار صالح الكويتي، وكانت محل إعجاب الشاعر طاغور. وقد انتشرت هذه الأغنية بسرعة مذهلة، وغناها بعد حين المطرب الكويتي عبد اللطيف الكويتي وسجلها تلفزيون الكويت وعرضها مراراً على شاشته. كانت لصالح الكويتي مع زكية جورج

كل نهد صادق

وأتربع على سماواتك

كبهجة ألعاب نارية

وأنت الذي تقطف المستحيل من صفائري

تكتمل بلاغة الحياة بصمتك

يغار العسل من حديثك

وأطلع إليك بفرح الأعياد

تأخذني إليك صوفية أحلامي

كطائرة ورقية تغازلها الريح

حرة..خفيفة

تستهي لمسات غيومك

يا نصفي أنا

يا كلي أنا

يا وطني أنا

بك عرفت معنى الانتماء

معنى اللجوء

معنى الإحتلال

معنى الجاذبية

بك عرفت حتى مقادير الله

وكيف يجمع الشتات

لنتتهي مرارة الانتظار

تعال يا أناي

اجعلني نبذا بقدحك

سيجارة بين أصابعك

زهرة تنمو على شرفتك

كتابا بجانب وسادتك

تعال لأحكم بك كل الأساطير

أحول الأعمار لمماليك

تحكمها جلالة ابتسامتك

وأنت الذي تقطف المستحيل من الأيام

كم امرأة تفكر فيك؟

كم امرأة تسعى إليك؟

تحاول أن توقعك بشباكها

كم امرأة نالت شرف عنائك؟

ذابت بين شفاهاك

عاشت بمواسمك كمطر يغني

وأنت الذي تقطف المستحيل من أيامي

تجلس على دكة أفكارك

محفظا بوقارك

تحرر ذكرياتي

تحتل تفاصيلي الصغيرة

تجعلني بين ذراعيك

كليلة شتاء طويلة

تحكي لي قصص الماضي

وأن الحضارة هي أنثى

القبيلة...أنثى

وحتى القبلة هي أنثى

وانت الذي تقطف المستحيل من عيني

كساحر يخرج لي من قبعة

أساور فضية

فراشات ملونة

مفردات حب لا يعرفها العشاق

تجعلني أتمدّد على رمالك

كبدوية تطعن الأعراف بالعناق

وأجعلك عقدا على جيدي

فتتبخّر كل قصص الأمس

أنبت بين أصابعك الخمس كشجرة فل

انفي بعطري وجوه حسناواتك

كل فم أذابك

Concreting & Landscaping

- * Commercial / Residential
- * Excavation and dirt removal
- * Full qualified and licensed
- * Retaining walls

- * Garden design
- * Natural grass
- * Artificial grass
- * Fencing

0431 040 909

Free Quote

1300 7848 03

قُم بالإقلاع عن التدخين واكسب حياتك مرة أخرى

* تتحسن صحتك بمجرد الإقلاع عن التدخين

* إزالة ضرر التدخين السلبي على عائلتك

* يمكنك توفير أكثر من 7000 دولار في السنة

* يمكنك التنفس بسهولة أكبر

قم بزيارة الموقع iCanQuit.com.au

أو الإتصال بـ Quitline على الرقم: 1300 7848 03

للحصول على إرشادات ونصائح للإقلاع عن التدخين.

مستشاري Quitline متعددي اللغات متوفرين باللغة العربية

* على أساس مدخن علبة واحدة في اليوم من 21.00 دولار لكل علبة

** المصدر : iCanQuit.com.au



مع المجتمعات الثقافية واللغوية في جنوب غرب سيدني على زيادة الوعي بآثار التدخين Core تعمل الخدمات المجتمعية التابعة

كيف

تشعر

اليوم؟

أشعر بتقلب المزاج

أشعر بالإرهاك

أشعر بتشوش

الاعتناء بصحتنا النفسية هو بنفس أهمية
الاعتناء بصحتنا الجسدية. لا بأس من طلب
المساعدة إذا كنت تشعر بأنك على غير
عادتك.

هناك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها
لكي تشعر بتحسن، مثل البقاء على تواصل،
الحركة، التكلم مع العائلة والأصدقاء
والجيران، ووضع روتين يومي جديد.

معلومات : نصائح دعم متخصص

زُر headtohealth.gov.au

إذا كنت لا تتكلم الإنجليزية يمكنك الاتصال بخدمة
الترجمة الخطية والشفهية على الرقم 131 450



Australian Government

بيني وبينك...



رغداء أحمد عيد
سوريا

نقصُ تغذيةِ الصّدى

سوء امتصاص النّدى

و مناعة لم يكتسبها هاجسي

فانهارت الأفكار

و احترقَ المدي

عَصَفْتُ بِقَلْبِي نَزْلَةَ عَمْرِئَةٍ

عنوانها موت

إلى ما بعد إخماد الرماد

و دمعُ بوح السّدى

أَتَنْفَسُ الْهَلْعَ

الذي يهوى من النفس السقيمة

أَغْمَضُ الْأَحْلَامَ

يَكُونِي النَّدَاءُ،

خلفى ظلال^{٢٨} ليس يأفلُ ظلمها

ان قامرٹ

أَوْ غَامَرْتُ

أو حاولتُ أسري

سأنطفيء احتراقاً بين أقواس

النهار.

إِيَّاكَ وَالْعَشَقَ مَجْدُداً!

بلال البرغوث/ ألمانية

وقفتُ أمام مرآتي الصباحية، مسحتُ عنها بخار المياه الساخنة التي تحمّر جسدي كل صباح، ثم نظرتُ إلى وجهي، إنّه أشحَبُ من البارحة، تجاعيده حفرت مزيداً من خطوط العرض والطول بين ثناياه، لقد أراد إخباري بشيءٍ ما، دققتُ النظر مجدداً، قرأتُ كل ملامحه الحزينة، وشحوبه، وغضبه، واستكاته، وتمرّده، أعدتُ قراءتها مجدداً، مسحتُ بخار الماء مرة أخرى، نفس الأشياء والتفاصيل، ما الذي تريدني إخباري به؟ قلتُ أنا:.

صوتٌ باهتٌ همسٌ في أذني أخيراً: لا تسلّم مفاتيح قلبك لأحدهم مجدداً!

كيف لا أفعل، وأنا الشاعر العاشق والمتميم، أنا الذي قضيتُ
طُرقات أوروبا شرقاً وغرباً متنغماً على إيقاع كلماتي التي
أدونها في سردٍ ملاحم العشق؟ كيف لا أفعل وأنا الذي ما دقَّ
قلبي إلا هَوًى وحباً وجَوًى وشغفاً؟

ولكنَّه الفراق.. ألم الفراق، كآبته وحزنه، نوبات جنونه التي تخترق قلبي بالذكريات القديمة، بالأيام التي قضيتها ألتمسُ قرباً، عناق يدٍ، قبلة خجولة على الخد، وعناقاً طويلاً أصلي لأجله، كل تلك الذكريات تجتاحني كلما جالت صورك أرجاء خواطري، فتعجزني عن القيام مجدداً، فألعنُ تلك اللحظة التي سلمتك فيها مفاتيح قلبي، وألعن الطريق التي انتهت بي إليك، والكنبة الصغيرة التي كنتُ أرسـم فيها الطريق إلى قلبك الذي لم يحفظ عهده لي.

والعهود على تلك الكنبه كثيره، كالأ أقهر، وألا أترك وحيداً،
وألا تتناثر شظايا قلبي مجدداً في الأميال بين بيتي وشرفتك
الصغيرة، فاقضيها مكوكاً بين هنا وهناك، أبحث عن بقاياي
العاشقة لك، المنظره على شبائك المغلق عنها، فأكتشف أن
كل الوعود والعهود زائفة، وأني صدقت كل الكلمات الساحرة
تلك بسذاجتي، فانتهت بي في زنازه فراقك السقيم، أعدت
الذكريات تارة، وساعات الفراق تارة أخرى.

فلماذا أعشقُ مجدداً؟ لماذا أسلمُ قلبي المتعب بعد كل سني
الحرب والجور لمن يجور عليه مرةً أخرى؟
والأهم من ذلك لماذا أصدقك؟

أهو ذنبي؟ أم ذنب الكلمات الصغيرة الجميلة التي تردني كل صباح، والصور التي تُرسل على استحياء، والضحكات المبتهجة عند اللقاء؟

كُتِبَتْ مَرَّةً قَصِيدَةً تَسْمَى "نَظْرِيَّةُ الْعُنَاقِ" سَأَلْتُ فِيهَا أَنْ
أُسْتَقْبَلَ ثَلَاثَ لَيَالٍ، فَأَكُلَ عُنَاقًا وَأُسْقَى عُنَاقًا، وَعِنْدَ الْوَدَاعِ عُنَاقًا
قَبْلَ كَلِمَةِ وَدَاعًا، هَذَا الْعُنَاقُ عِنْدِي، عِنْدَ الْمَغْتَرَبِ مِنْذُ بَدَايَةِ
عَشْرِينِيَّاتِهِ، قُوْتًا يَرِيدُ الْإِسْتِزَادَةَ مِنْهُ، وَهَكَذَا أُرْدَتُهُ دَائِمًا،
وَهَكَذَا وَعِدَتُنِي أَنْ يَكُونَ.

ثُمَّ عِنْدَ خَطِئَتِي الْأُولَى أَذْهَبَتْ عَنِّي مَكْرَمَةُ الْعِنَاقِ، وَأُغْلِقْتَ فِي وَجْهِ كُلِّ الْأَقْنِيَةِ وَالطَّرِيقِ، وَبَقِيتُ وَحِيداً فِي سَاحَةِ الْعَاشِقِينَ، مُتَأَرِّجِهاً بَيْنَ كِبَرِيائِي وَأَنْتِ، وَلَا شَيْءٍ يَنْتَصِرُ عَلَى كِبَرِيائِي الَّذِي انْتَصَرَ فِي كُلِّ مَعَارِكِ اللَّيْلِ مَعَ الْعَاشِقِينَ، وَمَعَارِكِ النَّهَارِ مَعَ دِيكَتَاتُورِيَاتِنَا الْحَاقِدَةِ، فَطُوِيتُ صَفْحَتَكَ، وَلَمَلَمْتُ بِقَايَايَ، وَغُلَقْتُ كُلَّ حَقَائِبِي، وَمَحَوْتُ كُلَّ سَطُورِي، وَاسْتَأْذَنْتُ بِالذَّهَابِ دُونَ رَجْعَةٍ، فَلَوْ أَحْبَبْتَنِي لَمَا قَهَرْتَ قَلْبِي مَرَّةً، وَعِنْدَمَا يُظْلَمُ قَلْبِي الْعَاشِقُ مَرَّةً، فَقَدْ كَفَرْتَ فِي شَرَعَةِ الْعَاشِقِينَ، سَلاماً مَرَّةً وَإِلَى الْأَبَدِ.

أحلم ما أرى؟؟



ازدهار نمر رسلان
سوريا

بالأمس كان الحلم يقطر عنبرا
والشعر يكتب بالبطولة أسطرا

فالحرب أمست ذكرياتٍ وانطوت
والدرب بالأزهار بات معطرا

والخير أمسى كالمفيض تدفقاً
والفقر ولمّ والرخاء تبخّراً

والعدل بين الناس أمر هينٌ
والظلم بالحق المبين تعثرا

فالكلُّ يرفل بالسعادة هائناً
والكل يرتع بالنعيم وأكثر

ساد الجميع تعاضدً وتراحُمً
كل الذي قالوه
محض الثرثرة

• • • •

والفكر كالنور المضيء توهجاً
والجهل كالمدلول يبغي المعذرة

وبيارق^{٢٤} في كل حذب رفرفت
ونمارق^{٢٥} مثل الأسود مزمجرا

بالله قولوا يا صحابي ما أرى
 أقيامة؟؟
 أم أنني
 ... حلماء أرى....

الخوف أو القلق

الطريقة الوحيدة للتعامل مع الخوف هي مواجهته، سواء كان الخوف من حيوان أو مكان أو موقف معين، فالخوف يعتبر أحد أقوى المشاعر، لما له من تأثير شديد للغاية على العقل والجسم. ويمكن أن يخلق الخوف إشارات قوية للاستجابة عندما نكون في حالات الطوارئ، أو التقدم لوظيفة جديدة، فهو استجابة طبيعية لتهديد يمكن أن يكون متصوراً أو حقيقياً.

يمكن أن يستمر الخوف لفترة قصيرة ثم يزول، لكنه قد يدوم أيضاً لفترة أطول، وفي بعض الحالات يمكنه السيطرة على حياتك، مما يؤثر على قدرتك على تناول الطعام والنوم والتركيز والسفر والاستمتاع بالحياة. ويمنعك أيضاً من القيام بالأشياء التي تريدينها أو تحتاجين إلى القيام بها، كما أنه يؤثر على صحتك.

*تعلمي كيفية زيادة المشاعر الإيجابية، فالخوف يجعلنا نلاحظ ونتذكر الأحداث السلبية، مما يعزز إحساسنا بأن العالم مكان مخيف، ويمكننا العمل على تغيير ذلك من خلال ملاحظة ما هو إيجابي.

*يمكن للخوف أن يحطم إحساسنا بالعالم كما نعرفه، قد يكون أولئك الذين عانوا من الصدمة قد عانوا أيضاً من خسائر حقيقية دفعتهم إلى التشكيك في معنى حياتهم. فإذا كنا نعاني من القلق أو الخوف الشديد، فمن المهم إعادة اكتشاف الإحساس بالهدف.

*يمكن أن يتسبب الخوف أيضاً في شعورنا بالانفصال عن الآخرين. فالحصول على دعم من الآخرين، يجعلنا نشعر بمزيد من الثقة في قدرتنا على التعامل مع القضايا. ومن الناحية الجسدية، فإن وجود أحد الأحباء يهدننا، ويقلل من استجابة القتال أو الهروب.

*إن التواجد في الطبيعة يقلل من الخوف والقلق ويزيد من المشاعر الممتعة،

مثل الهدوء والجمال والسعادة والأمل والحيوية. كما أن الارتباط بالطبيعة لا يجعل الناس يشعرون بتحسّن عاطفي فحسب، بل يقلل أيضاً من ضغط الدم، ومعدل ضربات القلب، وتوتر العضلات، وإنتاج هرمونات التوتر،

وجميعها إشارات للتوتر والخوف. لذلك عندما تقاومين مشاعر الخوف أو القلق، ابحثي عن حديقة أو مساحة خضراء، وذهبي في نزهة أوركضي، بالإضافة إلى التأثيرات التصالحية للطبيعة، فإن التمارين البدنية ستساعد أيضاً على تحسين مزاجك.

من صباح الأربعاء الى القلب



هيفاء متي

نحن لا نعيش في الاوقات السهلة، لكن الكثير منا مر بظروف أسوأ الامور متروك لكل منا الاستفادة القصوى من كل يوم، اذا كان هناك حتى جزء من الايجابيات في هذا الوباء، فاننا لانزال نتحملة، فنحن في ايدي الطبيعة، نامل ان ياتي اليوم عندما نكون اقل تقيداً في مكان عملنا ومكان الدراسة وكيفية الاختلاط بالآخرين.

هل سنستمر في تقدير ونستمتع بأسلوب الحياة الخارجي الذي طورناه في حاجة للتوسع خارج الجدران الاربعة لمنازلنا الداخلية، لقد أثرت إرشادات البقاء في المنزل لمنع انتشار فيروس كورونا على وظائف الناس، وأسلوب لعب الأطفال وذهابهم إلى المدرسة، وقدرتهم على التجمع وجهاً لوجه مع الأسرة والأصدقاء، كما أثرت هذه الإجراءات على كيفية التسوق وممارسة الرياضة وتناول الطعام والبحث عن الترفيه، فكانت النتيجة أن أحدثت الجائحة أثراً نفسياً بالغاً أدى إلى فقدان الناس بالشعور، الأمان، السيطرة، الحرية، الأمن والقدرة على توقع المستقبل.

لكن تجربة فقدان هذا الارتباط ليس لها تعريف واضح بنفس وضوح فقدان بعض الأشياء الأخرى. وقد تؤدي النهايات غير المتوقعة إلى مشاعر قوية، ما يجعل من الصعب عليك أن تتعامل مع ما حدث وتمضي قدماً. ربما تجددين أيضاً أنّ التغييرات التي فرضتها الجائحة تؤثر على شعورك بذاتك. فكّري في نقاط قوتك ومهاراتك في التأقلم، كيف لها أن تساعدك على المضي قدماً؟ فكّري في المراحل الانتقالية العصبية الأخرى التي عشتها. ماذا فعلت لتتمكني من التعافي؟

لا تدعي التباعد الاجتماعي يمنعك من الحصول على الدعم الذي تحتاجين إليه. استعيني بالمكالمات الهاتفية والرسائل ومكالمات الفيديو ووسائل التواصل الاجتماعي للبقاء على اتصال بأسرتك وأصدقائك الإيجابيين والداعمين. قومي بإنشاء روتين للتكيف يمكن لذلك أن يساعدك في الحفاظ على الإحساس بالنظام والسعي نحو هدف، بغض النظر عن مدى تغير الأشياء. فإلى جانب العمل أو التعلم الإلكتروني، أضيفي الأنشطة التي قد تساعدك على التأقلم كممارسة الرياضة أو الهوايات وضعي حدّاً لمشاهدة الأخبار أو قراءة أخبار جائحة كورونا أو الاستماع إليها، من شأنه أن يزيد من القلق. عندما تتكيفين مع الواقع الجديد وتركزين على الأشياء التي يمكنك التحكم بها؛ ستقل مشاعر الحزن لديك حتماً.

فوائد الخبز الأسمر على الصحة

يختلف الخبز الأسمر (الكامل) عن الخبز الأبيض، باحتوائه على نسبة عالية من الألياف الغذائية، وبذلك يحتاج لمدة أطول للمضغ قبل بلعه، ما يساعد على تناول الطعام ببطء وتناول كمية أقل منه، والشعور بالشبع والامتلاء، وبذلك يساعد في الحفاظ على الوزن طبيعياً، وخفضه والتخلص من السمّة. وتعمل الألياف على تنظيم قدرة القناة الهضمية على امتصاص السكريات، فلا يرتفع مستوى الأنسولين في الدم إلى درجة ترهق البنكرياس، كما تعمل على خفض نسبة الكوليسترول، وبذلك تحمي من الإصابة بالجلطات وأمراض القلب.

والخبز الأسمر يحتوي على نسبة عالية من فيتامين الثيامين B1 الضروري لتمثيل الطاقة الغذائية والمفيد جداً للجهاز الهضمي.

لا يوجد فارق في السرعات الحرارية بين الخبز الأسمر والخبز الأبيض، فشريحة واحدة من الخبز الأسمر أو الأبيض تعادل 80 سعرة حرارية، وتحتوي على 15 غراماً من

الكربوهيدرات.

وتعمل الحبوب الكاملة على تزويد الجسم بالعديد من العناصر الغذائية الهامة، فهي غنية بالألياف لاحتوائها على النخالة، كما أنها تحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات مثل النياسين، الثيامين والفولات؛ والمعادن مثل الزنك، الحديد، المغنيسيوم، المنغنيز والكثير من المواد الأخرى.

يسهم الخبز الأسمر في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب. وفي خفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وهذا يعود لاحتواء الحبوب الكاملة على بعض المركبات مثل الألياف وفيتامين K ومضادات

الأكسدة التي بدورها تقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. ويقلل الخبز الأسمر من خطر الإصابة بالسمّة خاصة وأن تناول الأطعمة الغنية بالألياف يمكن أن يساعد على امتلاء المعدة والشعور بالشبع وتجنّب الإفراط في تناول الطعام".

أهم فوائد الخبز الأسمر

- الخبز الأسمر مصدر للعديد من العناصر الغذائية المهمة، وذلك كونه يُصنّع من الحبوب الكاملة الغنية بالأحماض الدهنية الأساسية وفيتامينات بي B، فيتامين إي E، الزنك والمغنيسيوم. - يحتوي الخبز الأسمر على الألياف الغذائية التي يتم هضمها بسرعة أقل من غيرها، مما



يساعد في الحفاظ على الشعور بالشبع وامتلاء المعدة وعلى مستويات من الطاقة لفترة زمنية أطول.

- الخبز الأسمر غني بالمواد المغذية والألياف الغذائية التي تؤدي إلى ارتفاع بطيء في مستوى السكر في الدم وتحرير القليل من الأنسولين.

لذا، فإن استهلاك حصص محددة من الخبز الأسمر خلال اليوم بدلاً من الخبز الأبيض يحافظ على مستويات سليمة من السكر والأنسولين في الدم.

- يحمي الخبز الأسمر من اضطرابات الجهاز الهضمي حيث تؤدي الألياف مع شرب كميات كافية من الماء إلى جعل حركة الأمعاء سريعة وسهلة نسبياً، مما يعالج مشكلة الإمساك. بالإضافة إلى أن الأغذية الغنية بالألياف قد تساهم في تقليل خطر الإصابة بالسمّة، وأمراض القلب أو السكري.

- الخبز الأسمر مصدر رئيسي للطاقة حيث إن تناول الكربوهيدرات المعقدة تحديداً قبل التدريب يساعد في المحافظة على مستويات سليمة وثابتة من الجلوكوز، الذي يمنع انخفاض الطاقة خلال التدريبات الرياضية.

ماذا تقول بصمة إصبعك عن شخصيتك؟

خلال الأنشطة العملية والتجربة، كما أنهم يستغلون الآخرين للوصول إلى أهدافهم. سرعة الانفعال صفة أساسية في شخصياتهم، يقدرّون الموسيقى، والفن، ويتمتّعون بلغة جسد تعبيرية فعالة. لا يتوقع من هؤلاء الأشخاص الرقة، لكنهم في الوقت ذاته أوفياء للغاية، ولن يتخلوا عن أصدقائهم أبدًا.

دوامات

ماذا تقول بصمة إصبعك عن شخصيتك هؤلاء الأشخاص سريعو الغضب، لكن لديهم شخصيات موهوبة بالفطرة، سريعة الفهم، قادرة على تحليل البيئة المحيطة. غالبًا ما يجمعون بين أكثر من وظيفة في ذات الوقت، ويتخلون عنها في منتصف الطريق. هؤلاء الأشخاص لديهم شخصيات غير مستقرة، ولا يمكن توقع ردات فعلهم، فهم قادرون على إخفاء مشاعرهم وأفكارهم الحقيقية، يميلون للتأمل الذاتي، غالبًا هم غير راضين عن أنفسهم، ويشكّكون بالآخرين، وبكل شيء.

من صفاتهم أيضًا البرود، فغالبًا ما يكون حديثهم غير معبر، هادئًا، وبطيئًا بعض الشيء. إن وُجدت الدوامات على كلا إصبعي السبابة، فهذا يعني أن هؤلاء قد وُلدوا مفكرين، غالبًا ما يميلون للبرمجة، والدراسات القانونية، والأبحاث. لتلخيص ما سبق حول بصمة الدوامات، فإن الأشخاص بهذا النمط من البصمات لديهم شخصيات متعددة ومعقدة، كما أنهم أحيانًا لا يعرفون قدراتهم. يمكنك الآن أن تتفقد بصمات إصبعك، لتكتشف من أنت!

هل تعلم أن بصمة إصبعك قد تدل على شخصيتك؟ فهناك دراسات خاصة لبصمات الأصابع تُسمى دراسة تقاطيع النهايات وتساعدنا على فهم العلاقة بين نمط بصمة الإصبع، وتنوع شخصياتنا وسلوكياتنا. هناك ثلاثة أنماط من بصمات الأصابع، كل منها تعني شيئًا ما:

حلقات

بصمة الحلقات تدل على الشخصية الهادئة، والمرتنة. غالبًا ما يكون هؤلاء الأشخاص عاطفيين، ويحاولون مساعدة الآخرين، يتميزون بالسرعة في تكوين صداقات. في حين أنهم مجتهدون ويتحملون المسؤولية، إلا أنهم نادرًا ما يكونوا مبادرين، ولا يفضلون العمل الشاق. يمكن توقع عواطفهم، كما أنهم ذوو قلوب مفتوحة، يتميزون بصحة جيدة، على الرغم من معاناتهم من المرض في صغرهم. القاعدة الأساسية في شخصية أولئك هي التفاؤل. إن كانت هناك حلقات على جميع بصمات أصابعك، فهذا يعني أن لديك خيالًا خصبًا وحالمًا.

منحنيات

ماذا تقول بصمة إصبعك عن شخصيتك يتمتع هؤلاء الأشخاص بالحيوية، والثقة بالنفس. فيمكنك أن ترى تلك الثقة في كل شيء، في المشية، الوقفة، الأخلاق، الحركات. من صفاتهم أيضًا، العناد، فمن الصعب أن تؤثر عليهم لتغيير أفكارهم، وأي قرار يتخذونه يكون نهائيًا لا رجعة فيه، لذلك لديهم مشاكل في التأقلم مع الآخرين والاستماع إلى آرائهم. يجمعون انطباعاتهم من

الكشف عن وجود حياة على كوكب الزهرة

لم يكن البحث عن أي شكل للحياة يركز على كوكب الزهرة من قبل، ولكن بعد أيام قليلة من الإعلان عن كشف مثير، تدرس إدارة الطيران والفضاء الأميركية (ناسا) الموافقة، على مقترحين بإرسال مهمات إلى كواكب أخرى، إحداها مهمة إلى كوكب الزهرة، يقول علماء إنها قد تساعد في معرفة ما إذا كانت به مقومات حياة.

وكان فريق بحثي دولي كشف، عن دلائل على احتمال وجود ميكروبات في سحب كوكب الزهرة شديدة الحمضية تتمثل في آثار لغاز الفوسفين الذي تنتجه على الأرض بكتيريا تنتشر في البيئة الخالية من الأكسجين.

ولم يكتشف الباحثون أشكالًا فعلية للحياة، لكنهم لاحظوا أن الفوسفين على الأرض ينتج عن طريق البكتيريا التي تنتشر في بيئات متعطشة للأوكسجين.

بدورها، قالت كلارا سوزا سيلفا، عالمة الفيزياء الفلكية الجزيئية في معهد "ماساتشوستس" للتكنولوجيا والمشاركة في البحث، "مع ما نعرفه حاليًا عن كوكب الزهرة، فإن التفسير الأكثر منطقية للفوسفين، على الرغم من أنه قد يبدو خياليًا، هو الحياة".

وقدم هذا الاكتشاف دليلاً قوياً على احتمال وجود شكل للحياة خارج الأرض.

من جانبه، قال ديفيد جرينسبون، عالم الأحياء الفلكية الذي يشارك في مقترح مهمة دافينشي، و"دافينشي هي الخيار المنطقي إذا كنت تريد متابعة هذا الأمر.. لأن الطريقة الوحيدة لمتابعة الأمر هي الذهاب إلى هناك ومعرفة ما يدور في الغلاف الجوي".

وفي فبراير شباط، وضعت ناسا قائمة قصيرة بها أربع مهمات مقترحة تدرسها إحدى لجانها حالياً. وستطلق مهمتان منها مسبارين آليين إلى كوكب الزهرة، والمهمة دافينشي واحدة من هاتين المهمتين وسترسل مسباراً إلى الغلاف الجوي للكوكب.

وفي يوليو تموز، أطلقت ناسا مركبة من الجيل المقبل للبحث عن آثار حياة ربما كانت في الماضي على كوكب المريخ.

ويعتبر وجود حياة خارج كوكب الأرض إحدى القضايا العلمية الرئيسية منذ وقت طويل. واستخدم العلماء مجسات وتلسكوبات للبحث عن "مؤشرات حيوية"، وهي علامات غير مباشرة للحياة، على الكواكب والأقمار الأخرى في نظامنا الشمسي وما وراءه.

ظاهرة الرؤية المسبقة ؟

يري الباحثون أنه يتم تخزين الأحداث في ذاكرتنا ومن ثم تترجم إلى إشارات بين الخلايا العصبية في أجزاء معينة من القشرة الدماغية فهل سبق لك أن دخلت إلى حجرة أو منزل واعتقدت أنك رأيت ذلك المكان من قبل؟ هل رأيت شخصا وظننت أنك رأيته وتحدثت معه من قبل؟ هل تعرضت لحدث أو حديث واعتقدت أنه قد مر عليك مسبقا؟ هل كنت تسير في أحد الشوارع للمرة الأولى ثم طرأ شيء فجأة في عقلك وأخبرك أنك سرت في هذا الدرب من قبل؟

ربما تكون أيضا جالسا على مائدة مع عدة أشخاص وتقول فجأة "لقد عشت ذلك المشهد من قبل"، بل ربما تكون قادرا على أن تستشعر ما سيقال أو ما سيحدث! في الواقع.. قد تبدو الكلمات والإيماءات التي تحدث مألوفة لك! بالطبع لقد تعرض الجميع لتلك الظاهرة الغريبة. تُعرف هذه الظاهرة بمصطلح "déjà-vu" أو الرؤية المسبقة.. وقد استخدم هذا المصطلح لأول مرة من قبل الطبيب الفرنسي "أميل بواريك" في 1876، ثم استخدم بعد ذلك في جميع اللغات، واستخدم الأطباء أيضا هذا المصطلح فضلا عن مصطلح déjà vécu أو "المعايشة المسبقة".

تفسيرات مختلفة لظاهرة الرؤية المسبقة:

يعتقد باحثون أمريكيون أنهم عثروا على تفسير لهذه الظاهرة.. "إنها ذاكرتنا التي تترجم ذكرى أخرى مشابهة" وظهرت العديد من النظريات التي تفسر الشعور بالمشاهدة المسبقة: إنها عبارة عن صورة خاطئة تلك التي نراها، أو "علة" في الخلايا العصبية، ولكن لا علاقة لهذا الأمر بالأحلام.

والآن يعتقد باحثون أمريكيون أن هذا الأمر يرجع إلى ظاهرة تعرف بـ "ذاكرة التعرف"، وهي التي تجعلنا نتعرف على صديق في الشارع أو أغنية في الراديو على سبيل المثال، ويرى العلماء أن هذه الذاكرة تسمح بالجمع بين أسماء الأشياء أو حتى الأصوات.

للتأكد من أن هذه الذاكرة هي المسؤولة، أجرى الباحثون تجارب عديدة وأعطوا للمتطوعين قائمة أسماء مشهورة، ثم أظهروا لهم صور النجوم التي كان بعضها واردا في القائمة، والغريب أنه عندما لم يتعرف المتطوعون على الأشخاص الذين كان اسمهم في القائمة، ولكن كانت أسماءهم مألوفة بالنسبة لهم، وحصل العلماء على نفس النتيجة مع أسماء وصور الآثار (ستونهنج، تاج محل...).

لذلك عندما يكون لديك شعور بالمشاهدة المسبقة، فإن ذلك يُفسر في الواقع بأنك قد "قرأت من قبل" وصفا مشابها أو "سمعت من قبل" حديثا عن مكان قريب، ويقوم الدماغ بعمل التقريب، أو إذا شاهدت من قبل بنية هندسية مشابهة (مائدة مستديرة على اليسار، لوحة مستطيلة الشكل على اليمين.. إلخ) فيخبرك عقلك أنك تعرف هذا الوضع من قبل. ويرى الباحثون أنه يتم تخزين الأحداث في ذاكرتنا ومن ثم تترجم إلى إشارات بين الخلايا العصبية في أجزاء معينة من القشرة الدماغية، بالتالي يمر العنصر الأول على الفور في الذاكرة التي تسمح بتكرار كلمة سمعناها للتو، ثم تنقل إلى الذاكرة العاملة التي تسمح بتذكر بداية المحادثة، ثم يمر العنصر في الذاكرة على المدى القصير، والتي تسمح بتذكر ما فعلناه خلال الأسبوع، ثم أخيرا في الذاكرة طويلة المدى، والتي تسمح بتذكر تواريخ الميلاد على سبيل المثال، هذه التقسيمات هي مجرد إجراءات عرضية إلى حد ما وليست واضحة المعالم.

ومع ذلك عندما يدخل أحيانا عنصر جديد إلى هذه الدورة، فإنه يقوم بالعودة إلى الخلف قليلا، ويمكن للدماغ أن يقوم بتأريخ ذكرى من خلال جمعها مع ذكريات أخرى، وإنما هنا يتعلق الأمر بذكرى جديدة لا علاقة لها بسابقاتها، فمن اليقين وجود عنصر مخزن بالفعل في مكان ما دون إدراك أنه قد تم اكتسابه في الواقع في جزء من الثانية من قبل. وكما هو معروف أن الدماغ عبارة عن آلة هائلة، وإننا بالفعل بمنأى عن كشف كل أسرارها، هذا الجهاز يتعامل في كل ثانية مع الآلاف من المعلومات (أصوات، رؤى، روائح واتصالات...) لذا فمن الطبيعي من وقت لآخر أن يتعرض لبعض الخلل، والواقع أنه قد يحدث أحيانا فقدان لبعض المعلومات ويتم التعامل معها على أنها "ذكرى".

لذا في هذا التوقيت يكون لدينا الانطباع بالمشاهدة المسبقة، وفي الواقع فإن المشهد يكون جديدا بالنسبة لنا، ولكن تتم معالجته من قبل الدماغ كما لو أنه قد سبقت معاشيته من قبل. هذه الظاهرة تحدث في الواقع نتيجة لخلل في الذاكرة يتصل بالتصور على مرحلتين زمنية إلى حد قريب مثل فيلم تتناقل فيه الصور والصوت، وتحدث الرؤية المسبقة بسبب وجود فجوة صغيرة بين الترميز العاطفي واللاوعي، بشكل فانق السرعة، لما نراه وبين استعادة الوعي والوصول إلى تصور واع للأداة أو الموقف. ويرى البعض أن هذا الانطباع بالرؤية المسبقة أو المعايشة المسبقة لموقف حاضر لا ينطوي على أي ذاكرة قد تفسره وبالرغم من ذلك لا يزال مقتنعين أنه حقيقي. هذا الاكتشاف تم بفضل العمل على أشخاص مصابين بالصرع في الفص الصدغي الداخلي، ولكن هذا الخلل العصبي قد يحدث لدى الجميع وليس من أعراض الصرع .



النوم الجيد يقضي على التوتر العاطفي



من المعروف أن الحصول على القسط الكافي من النوم له فوائد صحية عديدة، من أبرزها على سبيل المثال أنه يساعدك على الحفاظ على وزن صحي ومثالي، بالإضافة إلى أنه يلعب دوراً في تعزيز جهاز المناعة وكذلك يعزز الذاكرة ويساعدك على التركيز بشكل أفضل؛ وقد توصل بحث علمي أجراه باحثون إلى أن النوم الجيد يساعدك أيضاً على تخطي اللحظات المحرجة التي مررت بها. وأوضح تقرير أن الحصول على نوم جيد يساعد عقلك على معالجة مشاعرك، وهو

ما يساعدك على التعامل مع المواقف أو الأحداث المحرجة في حياتك، وكذلك توصل العلماء القائمون على هذا البحث إلى أن اللحظات المحرجة تظل عالقة في أذهان هؤلاء الذين يعانون من الأرق، أو يمكن القول إنها "تظل تطاردهم"؛ ويُعتقد أن السبب وراء ذلك يرجع إلى أن عقولهم لم تُتَح لها الفرصة للتعامل مع مثل هذه المواقف.

شمل البحث أو الدراسة التي أجريت 27 شخصاً يعانون من الأرق بالإضافة إلى 30 آخرين ممن يحظون بنوم طبيعي. وخلال إحدى التجارب الخاصة بالدراسة، طُلب من المشاركين أن يتذكروا موقفاً أو لحظة محرجة تعود إلى عقود مضت، وطُلب منهم القيام بالأمر ذاته مجدداً لكن بعد الحصول على قسط من النوم، وقام الباحثون بإجراء مسح للدماغ للمشاركين الـ 57.

وتبين من خلال هذه التجربة أن الأشخاص الذين يحظون بنوم جيد تمكنوا من التعامل مع التجارب أو المواقف المحرجة التي مروا بها منذ عقود باعتبارها "ذكريات محايدة" وغير مزعجة، في حين لم يتمكن المشاركون الذين يعانون من الأرق من القيام بذلك، حيث أظهرت أنماط موجات الدماغ التي شوهدت لدى هؤلاء الذي يحصلون على نوم جيد أن مشاعرهم تجاه هذه المواقف قد أصبحت "محايدة" مع وجود رد فعل بسيط في "الجهاز الحوفي"، وهو الجزء أو المنطقة من الدماغ التي تتحكم في المشاعر. وفي المقابل، أظهر هؤلاء الذين يعانون من الأرق رد فعل قوياً في هذه المنطقة.

تبين من خلال البحث أن الأشخاص الذين يحصلون على نوم جيد هم فقط من يستفيدون من النوم عندما يتعلق الأمر بالتخلص من التوتر العاطفي؛ وهذه العملية لا تسير بشكل جيد لدى من يعانون من الأرق، حتى إنه في واقع الأمر من الممكن أن تجعل اضطرابات النوم التي يعانون منها الأمور أسوأ بالنسبة إليهم.

زيادة قدرتك على التركيز

يعتبر عدم التركيز من المشكلات الشائعة التي تواجه بعض الناس، حيث يشعرون بتشتت الفكر والذهن بسبب ضغوط الحياة بالإضافة إلى القلق والتوتر النفسي الذي يُعد السبب الرئيسي لمشكلة عدم التركيز، فعدم التركيز من مؤشرات وجود قلق نفسي.

ويمكن أن تتمثل أعراض عدم التركيز في وجود خلل في النظام الغذائي لدى بعض الناس وعدم الانتظام في الوجبات الرئيسية، أو نقص في سكر الدم، وقلة عنصر الحديد بالجسم، أو وجود خلل في الهرمونات أو اضطرابات في إفراز الغدد، أو نقص في حامض الفوليك أسيد، وفي التقرير التالي سنعرض لك طرقاً وتمارين لزيادة قدرتك على التركيز.

*مضغ العلكة يحسن التركيز ويمرّن مناطق الانتباه في الدماغ، ويحسن القدرة على تعلم المعلومات والاحتفاظ بها وتذكرها، خاصة في أثناء التعلم والقيام بالواجبات المدرسية.

*لا يحتاج إلى تكاليف كثيرة وفي المتناول، هذا ما يمكن أن نقوله عن تمرين الرسم لتحسين قدرة الدماغ وزيادة التركيز، وهو لا يحتاج إلى آلات باهظة الثمن، وأجهزة متقدمة لتعلم التمرين والقيام به؛ فهو يحتاج فقط إلى ورقة وقلم ملون للقيام به لتحسين تركيز الشخص، ويمكن البدء به عن طريق رسم أشكال هندسية كالمرّبع والدائرة على الورقة، ثم تلوينها، ووضع الورقة أمام الشخص وإعطاء كامل الانتباه لها، وتجنب التفكير بأمر آخر.

*تستطيع من خلال التطبيقات على هاتفك تنشيط أداك العقلي من خلال ممارسة ألعاب العقل، حيث تُعد إحدى أكثر الطرق العملية لتحسين الأداء، وزيادة التركيز، حيث توفر محفزات مختلفة تحسن القراءة والفهم، ووظائف الذاكرة بشكل عام عند استخدامها لمدة 20 دقيقة يومياً فقط، وحسب الأبحاث التي تدرس ليونة الدماغ وُجد أن تمرين الدماغ بألعاب العقل يقلل من تعطل الدماغ.

*يمكنك أن تزيد من تركيزك من خلال تنفيذ تمرين بسيط يعتمد على تثبيت نظرك على أي نقطة أمامك لمدة 5 دقائق دون الضغط على النظر، ويمكن أن تقوم بهذا التمرين من خلال رياضة المشي، من خلال النظر إلى نقطة بعيدة تكون باتجاه سيرك ويسهل تثبيت النظر عليها دون التعثر.

*يعتمد ذلك التمرين على قوة العقل في التخيل، فانت في هذا التمرين تقوم بمد يديك نحو الأمام مع إراحة كفّيك للأعلى، ثم تفتح يديك، وتتخيل أن في راحة يديك ثمرة برتقالية، وتواصل التخيل من خلال الشعور بالثمرة واستدارتها وملسها الناعم.

ويمكنك أن تصل إلى المرحلة الأصعب في محاولة تذوق طعمها، ثم تنقلها بعد ذلك خلف رأسك، حيث إن تلك المنطقة هي المسؤولة عن التركيز في الرأس، ثم تضغط عليها بقوة شديدة، مع زيادة التخيل بكل حواسك لتلك الثمرة، ويمكنك تكرار التمرين أكثر من مرة لزيادة الاستفادة.

*ويعتمد ذلك التمرين على كتابة الأرقام من 1 إلى 10 في شكل قائمة، ثم تبدأ بعدها كتابة كلمات تناسب العناصر التي حددتها مسبقاً، ولتكن مثلاً دولة، مدينة، حيوان، نبات، جماد، اسم صحابي، اسم عالم، اسم لاعب كرة قدم، حكمة، صفة، على أن تبدأ بحرف تحدده أنت وصديقك، والفائز في ذلك التمرين هو من يقوم بكتابة النقاط العشر كاملة بشكل أسرع.

*عليك أن تهتم ببعض الأمور التي تساعدك على زيادة التركيز كأنواع التمارين الرياضية مثل رياضة اليوغا التي تساعد على الاسترخاء وزيادة التركيز وإعطاء الذاكرة القوة التي نحتاجها لتذكر بعض المعلومات.



أسباب الشعور بالبرودة



عدم قدرة الجسم على إنتاج الحرارة اللازمة. ويتسبب أيضاً فقدان الحديد في الجسم في الشعور بالبرودة الزائدة؛ حيث إنه يساعد على جلب الحرارة لخلايا الجسم من خلال حمل الأكسجين، لذلك يشعر من لديهم نقص في الحديد بالبرودة المستمرة. ويعاني من يواجهون المشكلات في الدورة الدموية من الشعور بالبرودة؛ حيث يتسبب ذلك في إعاقة عملية تدفق الدم إلى أطراف الجسم المختلفة وهو ما يشير إلى أن عضلة القلب لا تعمل على ضخ الدم بفاعلية أو وجود انسداد في الشرايين، وهو الأمر الذي يجب الانتباه له مبكراً. ومن بين الأسباب التي قد تجعل الأشخاص يشعرون بالبرودة المستمرة، هو نقص فيتامين "B12" الذي يحتاجه الجسم لصنع خلايا الدم الحمراء التي تقوم بحمل الأكسجين إلى جميع أجزاء الجسم.

يختلف الشعور بالبرودة من شخص لآخر، إلا أن الأمر قد يزداد حدته لدى بعض الأشخاص، حيث إن استمرار الشعور بهذه البرودة خاصة في الأطراف، قد ينذر بالإصابة بمجموعة من المشكلات الصحية التي يجب التنبأ بها بشكل مبكر. ويزداد تأثر النساء بالبرودة أكثر من الرجال لاختلاف تركيبة الجسم لدى كلا منهما، وهو ما يجعل هذه الحالة منتشرة لديهم بشكل أكبر. من بين الأمراض التي قد تكون البرودة عرضاً أول للإصابة بها هي النحافة، حيث إن نقصان الوزن وافتقار الجسم للدهون والسعرات الحرارية اللازمة لمد الجسم بالحرارة هو ما يؤدي إلى الشعور بالبرودة. كما تعتبر البرودة الزائدة أيضاً مؤشراً للإصابة بمشكلات الغدة الدرقية؛ حيث يتسبب ذلك في عدم إفراز الغدة الهرمونات اللازمة التي تعمل على إبطاء عمليات الحرق، وهو ما يؤدي إلى

كلمات متقاطعة

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

أفقياً

1- طبيب شهير من أعظم أطباء عصره صاحب فكرة القسم الشهير الذي يقسمه الأطباء قبل مزاوله مهنة الطب - مدينة وخليج ليبي 2- أحد أبواب مدينة دمشق القديمة في سوريا - اسم بوذا في الصين 3- قل وجوده - مصباح كهربائي بالأجنبية 4- حرف عطف - للتعريف - خلاف بطيء 5- كثير من الناس - عاصمة ولاية كوينزلاند الأسترالية 6- من الألوان - من الفاكهة 7- نوتة موسيقية - أخ الأب - خاصتها بالأجنبية 8- هرب من المعتقل - حرف تحقيق - واحد بالأجنبية 9- أمر يحدث تحت تأثير القوة - يكسو جلد بعض الحيوانات 10- إحدى جزر البحرين مشهورة بغزلانها السود

عمودياً

1- مؤلف عربي فارسي الأصل نقل من البهلوية الى العربية كتاب كليله ودمنة 2- مدينة إيطالية - أدام النظر إليه بسكون الطرف 3- لحد ورمس - نهار وليل - ثغر 4- خنزير بري - إحدى القارات في العالم 5- ماركة سيارات 6- مدينة مصرية في محافظة سوهاج - خلاف شراء - حرف نصب 7- الأمر المخفي والمكتوم - مغرم وهائم بحبها 8- قطعة أرض ضيقة محصورة بين بحرين موصلة بزاوية أو شبه جزيرة بين - روح الإنسان 9- سرب من الطيور - يقبل اليد - جرد بالأجنبية 10- أحد فراغة الأسرة المصرية الثامنة عشر في تاريخ مصر القديم ومن أشهرهم توفي في سن مبكرة

حلول الشبكة السابقة

أفقياً

1- بادن باول 2- حضرموت - صان 3- رموش - فخ - لج 4- أهب - بقلوة 5- هبل - جحا 6- ظلم - انا - حص 7- لا - الإنفاق 8- ميلو - شتل 9- ابن - روما 10- تل العمارنة

عمودياً

1- بحر الظلمات 2- أضمه - لايل 3- دروبهم - لنا 4- نمش - او 5- بو - بلال - رع 6- انفق - ناحوم 7- خلجان - ما 8- لص - اح - فشار 9- الواحات 10- طنجة - صقلية

حظك مع الأبراج

إذا كنت ترغب في النجاح وفي تحقيق شيء ذو قيمة، فحان الوقت أن تتحالف مع الآخرين، قد يكونوا أصدقاء أو زملاء في العمل. لا تدع الفرصة تفوتك، فيجب عليك الانتفاع من هذه الفرصة وبذل مجهود. من المحتمل أن تنقلب عليك الأمور التي لم تحسبها بعد عندما لا تتواجد الفرص السانحة والظروف المبشرة المتاحة الآن.



ميزان

أنت على وفاق وانسجام تام مع محيطك، سواء على المستوى الشخصي أو المهني. انتفع من هذا التناغم في تقوية علاقاتك والروابط القائمة بينك وبين الآخرين للتسلح في الأوقات العصيبة التي تكون فيها مجموعة الأبراج الكونية غير مبشرة والأحوال ليست لصالحك.



عقرب

كل ما كنت تهدف إليه منذ فترة طويلة أصبح من الممكن الوصول إليه، حيث تدفعك طاقة جديدة نابغة من الدعم المقدم لك من كل صوب لإتمام الخطوات الأخيرة اللازمة لذلك. حافظ على السير في خطى واقعية وواصل السعي وراء الوصول إلى أهدافك وسوف تؤتي ثمار ذلك.



قوس

حالتك البدنية والذهنية في أحسن حال، لذا لديك تأثير إيجابي كبير على الآخرين الذين يلاحظون مدى إيجابيتك ولعمالك بكامل ثقة. سوف تنفذ الحماسة التي تغمرك وتتخلل كل من تتعامل معه وتؤثر فيه، فتجدهم خير عون ومساعد لك في تنفيذ وتحقيق أهدافك التي ظننت أنها لن تتحقق. انتفع من تلك الطاقة الصادرة منك قبل أن يفوت الوقت ويمر دون ذلك.



جدي

بما أنك الآن تنضح بهالة خاصة من القوة والاستقرار، فإن الناس سوف يلجئون إليك من أجل المساعدة والدعم. حاول استخدام طاقتك في مساعدة الآخرين، حيث أنهم سوف يردون الجميل بالتأكيد في المرة القادمة التي تحتاج فيها إلى مساعدة. لكن حاول ألا تغفل عن أهدافك لأنك الآن تملك القوة اللازمة لتحقيقها.



دلو

هناك ما يعوقك عن التقدم في اتجاه أهدافك، فلا تيأس أو تتوقع تلقي الكثير من المواساة من أي شخص. احشد قوتك واستمر في تتبع أحلامك - حتى وإن كان لابد من تغييرها بعض الشيء. لا تتصرف بتسرع وحافظ على طاقتك. انظر إلى هذه المشكلة كمهمة أخرى يجب إنجازها، وثق أنه لن يقف أمامك أي شيء.



حوت

حان وقت توضيح الأمور، وهذا ينطبق على المهام المؤجلة وأيضاً سوء التفاهم بين الزملاء. الثقة التي تنضح بها مغرية وجذابة للآخرين. أنظر إلى العالم من خلال عيون مفتوحة. المعارف القديمة قد تعيد لك حيويتك. استخدم طاقتك في الأنشطة الرياضية أيضاً. إذا لم يكن لديك الحافز السليم من قبل، يمكنك البدء الآن، أخيراً.



حمل

لا شيء يسير حسب رغبتك في الوقت الحالي، ولكن إذا قمت بتغيير مدخلك، قد تنجز أهدافك بشكل أسرع، كما قد تساعد آراء الآخرين. سوف تواجه في حياتك الخاصة جميع أنواع المشكلات، ولكن يجب أن تكون وجهة نظرك واضحة في هذا الموقف. سلامتك الجسدية قد تصبح أفضل. فكر في أسلوب حياتك، ولكن لا تكن قاسياً على نفسك.



ثور

في الوقت الحالي، أنت تخفض رأسك في يأس، وصحتك ليست في أحسن أحوالها. اثبت في مكانك اليوم، فالأوقات الجيدة قادمة. في الوقت الحالي، حاول أن تذكر نفسك بالذكريات السعيدة - وعندئذ ستري أن حتى هذه المرحلة السينة سوف تمضي وسوف تشعر بشيء من التفاؤل.



جوزاء

يبدو في الوقت الحالي أنك تواجه عدداً متزايداً من التعقيدات غير المتوقعة. لا يقع اللوم على من هم حولك - في بعض الأحيان تكون أنت المخطئ. حاول أن تظل هادئاً وأن ترى العقبات الموجودة في طريقك كوسيلة لاكتشاف مداخل جديدة. اعد اكتشاف هدونك وسوف تخرج من هذه المرحلة أقوى.



سرطان

تستطيع أخذ نفس عميق والاسترخاء، وقد حان الوقت لكي تفكر في نتائج المجهود الذي قمت به. استغل هذه المرحلة لتحسين حالتك الصحية. سوف تعطيك الفيتامينات والهواء النقي عقداً جديداً من الحياة والذي سيكون في غاية الأهمية. تستطيع التمتع بحياتك الخاصة أكثر وقضاء أوقات أكثر مع أصدقائك وعائلتك في حالة عدم وجود سوء تفاهم ونزاعات.



أسد

سوف تقابلك التحديات بصورة متكررة بشكل غير عادي اليوم، مسببة لك الكثير من الضغوط. ربما يجب أن تبتعد عن الطريق أحياناً بدلاً من تحمل مسؤولية كل شيء. سوف يساعدك هذا على توفير طاقتك للأشياء الهامة بحق، خاصة في العمل. يجب أيضاً أن تفكر في صحتك، لأنه على المدى الطويل لن يعود عليك بالفائدة أن تستهلك كل قوتك في مدة زمنية قصيرة.



عذراء

زلاتان يمنح ميلان الفوز أمام بولونيا



أحرز المهاجم المخضرم زلاتان إبراهيموفيتش هدفين وأهدر فرصة أمام المرمى الخالي من حارسه في فوز ميلان 2-صفر على ضيفه بولونيا ليستهل مشواره في دوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم بشكل مثالي. وافتتح المهاجم البالغ عمره 38 عاما التسجيل بضربة رأس في الدقيقة 35 وأضاف الهدف الثاني من ركلة جزاء، هي الأولى في الدوري هذا الموسم، بعد خمس دقائق من الاستراحة.

ومدد ميلان سجله الخالي من

الهزيمة إلى 15 مباراة بجميع المسابقات وبدأ من حيث انتهى الموسم الماضي في دليل على قدرته على المنافسة على المراكز المؤهلة لدوري أبطال أوروبا.

وقال إبراهيموفيتش الذي أحرز 14 هدفا في 22 مباراة منذ عودته في فترة ثانية إلى ميلان في يناير كانون الثاني الماضي "لو كنت في العشرين من العمر لسجلت هدفين آخرين.

"لا أريد أن يتحدث البعض عن سني، أريد أن تكون معاملتي مثل الجميع. ليس من المهم أنني أبلغ 38 عاما، أريد أن تكون معاملتي مثل لاعب بعمر 20 عاما ويقوم بالعمل ذاته".

وكاد روبرتو سورياتو أن يمنح بولونيا التقدم بعد 90 ثانية لكن تسديده غيرت اتجاهها إلى خارج المرمى قبل أن يفرض ميلان، الذي خسر مباراته الأولى في الدوري في آخر موسمين، سيطرته على المباراة.

وأهدر إسماعيل بن ناصر فرصة أمام المرمى قبل أن يقفز إبراهيموفيتش أعلى من دفاع بولونيا ليحول تمريرة تيو هرنانديز العرضية بضربة رأس داخل المرمى.

وحصل بن ناصر على ركلة جزاء في الشوط الثاني بعد تدخل من ريتشاردو أوسوليني. واحتسب الحكم ركلة حرة في البداية لكنه غير قراره إلى ركلة جزاء بعد استشارة حكم الفيديو المساعد ونفذ إبراهيموفيتش الركلة بنجاح في الزاوية اليمنى العليا. وكاد المهاجم السويدي أن يكمل الثلاثية عندما تلقى تمريرة هakan شالهان أوغلو وراوغ الحارس أوكاش سكوروبسكي لكنه أطاح بالكرة خارج المرمى.

وسدد البديل فيديريكو سانتاندير لاعب بولونيا كرة في العارضة قبل أن يُطرد زميله ميتشل دايكس لحصوله على الإنذار الثاني في الدقيقة 88.

وحضر ألف متفرج في ملعب سان سيرو وفقا للوائح جائحة فيروس كورونا التي أقرتها الحكومة الإيطالية وفضل ميلان أن يقتصر هذا العدد على العاملين في مجال الصحة المحلية.

أستون فيلا يدين موسمهم بالفوز على شيفيلد يونايتد

العدي في صفوف شيفيلد الذي اضطر لاكمال اللقاء بعشرة لاعبين منذ الدقيقة 12 بعد طرد مدافعه الإيرلندي جون إيفان بالبطاقة الحمراء. وانتظر صاحب الأرض الذي غاب عن المرحلة الأولى بما أن المباراة كانت أمام مانشستر سيتي، حتى الدقيقة 61 للاستفادة من التفوق العددي وتسجيل هدف النقاط الثلاث بكرة رأسية لإيزري كونسنا بعد تمريرة بالرأس أيضا من تايرون مينغز إثر ركلة ركنية.

وهو الفوز الأول لفريق الـ"فيلينز" على أرضه ضد شيفيلد منذ أيار/مايو 2007 حين خرج منتصرا بثلاثية نظيفة، ملحقا بضيفه هزيمة ثالثة تواليا بعد اللتين تعرض لهما في المرحلة الافتتاحية ضد وولفرهامبتون (صفر-2) ثم في الدور الثاني لكأس رابطة الأندية المحترفة بركلات الترجيح ضد بيرنلي.

التوالي، وكان الفريق قد خسر من وولفرهامبتون في المرحلة الأولى بهدفين نظيفين. وبعد أن كان قاب قوسين أو أدنى في تموز/يوليو الماضي من توديع الدوري الممتاز الذي عاد إليه للمرة الأولى منذ موسم 2015-2016، خرج فيلا من اختباره الأول للموسم الجديد بالنقاط

افتتح أستون فيلا موسمهم في الدوري الإنكليزي الممتاز بالتغلب على ضيفه شيفيلد يونايتد بهدف دون رد في إطار المرحلة الثانية من المسابقة. وأحرز إزري كونسنا هدف المباراة الوحيد في الدقيقة 63 فحصل الفريق على أول ثلاث نقاط له في المسابقة، فيما لقي



شيفيلد هزيمته الثانية على الثلاث بعدما استفاد من النقص

سيتي يبدأ الموسم بثلاثية في وولفرهامبتون



بدأ مانشستر سيتي الدوري الإنكليزي الممتاز لكرة القدم بشكل رائع بفوزه 3-1 على مستضيفه وولفرهامبتون واندرارز بفضل أهداف كيفن دي بروين وفيل فودن وجابرييل جيسوس.

وتعني هذه النتيجة عدم انتهاء أي مباراة في أول جولتين من الدوري بالتعادل، مع تحقيق رقم قياسي بتسجيل 44 هدفا في جولة واحدة لنسخة الدوري التي تضم 20 فريقا. وكان وولفرهامبتون فاز على سيتي ذهابا وإيابا الموسم الماضي، لكن فريق المدرب بيب جوارديولا كان مستعدا بشدة للفوز رغم المحاولات الجادة لأصحاب الأرض عقب التأخر 2-صفر.

واعتمد بيب جوارديولا مدرب سيتي من البداية على الهولندي نيشن آكي، المنضم من بورنموث، إلى جانب جون ستونز في مركزي قلب الدفاع.

وفي الوقت الذي حصل فيه سيتي على راحة في الجولة الافتتاحية من الموسم، بسبب مشاركته في دوري أبطال أوروبا حتى أغسطس، فإنه بدأ الموسم بايقاع سريع وكان الطرف الأفضل من البداية.

وقال دي بروين "هذا أمر صعب بكل تأكيد. هذا موسم غريب. كنا ندرك أنه ينبغي البدء بشكل قوي.

"كان وولفرهامبتون يمثل عقدة أماننا بعض الشيء في المواسم الماضية، لذا من المشجع أننا لعبنا بشكل مميز". ووضع دي بروين، أفضل لاعب في العام وفقا لرابطة اللاعبين المحترفين في إنجلترا، سيتي في المقدمة عبر ركلة جزاء في الدقيقة 20 بعدما حصل عليها بنفسه عندما تعرض لخطأ من رومان سايس.

وتجسد الأسلوب المميز لسيتي بتمرير الكرة كثيرا خلال الهدف الثاني بعد نصف ساعة من البداية، حيث أنهى فودن تحركا رائعا بلمسة حاسمة في المرمى بعد تمريرة عرضية من رحيم سترلينج.

ونجح روي باتريسيو حارس وولفرهامبتون في التصدي لمحاولة من دي بروين، حيث سعى سيتي لحسم المباراة في الشوط الأول، لكن بعد الاستراحة تغير الوضع تماما. وكاد دانييل بودينس أن يفتتح التسجيل لأصحاب الأرض لكن تسديده الساقطة ذهبت أعلى العارضة.

وبعد دقائق قليلة تسلم راؤول خيمينيز تمريرة عرضية منخفضة من أداما تراوري لكن تسديده المهاجم المكسيكي من داخل منطقة الجزاء ذهبت بعيدا عن المرمى.

وحصل وولفرهامبتون أخيرا على مكافأة لأدائه الجيد في الشوط الثاني عندما حول خيمينيز بضربة رأس تمريرة بودينس العرضية إلى داخل المرمى في الدقيقة 78.

لكن جابرييل جيسوس جعل النتيجة 3-1 لسيتي في الوقت المحتسب بدل الضائع عبر تسديدة غيرت اتجاهها عندما ارتطمت في كونور كودي.

وأشار نونو إسبيريتو سانتو مدرب وولفرهامبتون إلى إخفاق ناديه في استغلال الفرص المتاحة.

وقال مدرب وولفرهامبتون "يجب دائما أن نشيد بمنافسنا لأنه يملك الموهبة والإمكانات لكن يجب علينا أيضا اللعب بشكل أفضل".

Concreting & Landscaping

- * Commercial / Residential
- * Excavation and dirt removal
- * Full qualified and licensed
- * Retaining walls
- * Garden design
- * Natural grass
- * Artificial grass
- * Fencing

0431 040 909

Free Quote

Dr. ALAA ALAWADI

• علاج روحاني لجميع انواع السحر
• والمس الشيطاني .
• استشارات روحانية ونفسية
• تفسير الاحلام
• علاج بالتنويم المغناطيسي

دكتوراه في علم النفس
و الباراسيكولوجي
عضو في العديد من الجمعيات
الروحانية والفلكية

261 Miller Road Bass Hill
Mob. 0400 449 000
alaa.alawadi@gmail.com
www.sawakity.com.au

All Care Beauty

Real results for real people

Before After 6 Week

د. داود حداد

حاصل على زمالة البورد الأمريكي
للطب التجميلي

- زيادة الشعر باستخدام البلازما
- علاج الدوالي والأوعية الدموية الشعرية
- إزالة بقع البشرة والندب
- إزالة تجاعيد الوجه
- إستخدام الفلر

Follow Us On Instagram
"allcarebeauty"

7 Barbara St Fairfield Ph: 0722 0000

GILGAMESH MEDICAL CENTRE

Tel: (02) 9726 7551

خدماتنا

- * خدمات طبيب العائلة
- * خدمات الرعاية الصحية الأولية
- * لقاحات الأطفال والكبار
- * نصائح ولقاحات السفر خارج أستراليا
- * رعاية وعلاج الأمراض المزمنة
- * رعاية وفحص الجلد
- * الفحص السنوي لكبار السن
- * رعاية الصحة النفسية
- * تحليلات مرضية
- * علاج طبيعي
- * أخصائي تغذية
- * أخصائي صحة الأقدام

Dr. Hussain Alseheid
Specialist GP FRACGP MRCGP

نفتح (الأثنين إلى الجمعة) من الساعة 9 صباحاً إلى 9:30 مساءً
We Speak ENGLISH, ASSYRIAN, ARABIC - العربية - الآشورية - الانكليزية
Fairfield Forum Shopping Centre 8 - 36 Station st, Fairfield NSW 2165 Tel: (02) 9726 7551

الأمير للسمانة العربية

Groceries

9734 0722

الأمير SUPERMARKET

للسمانة العربية

SUPERMARKET

محللاتنا سر نجاحنا

بادارة معتز

235 Northumberland St, Liverpool

أسواق وحلويات النهرين

تخفيضات هائلة

تمر \$ 2.99 P/Kg

رز محمود \$14.99

بط طازج 3 For \$25

سمك قطان حجم وسط Kg \$4.99

بيض 3 For \$5

Special Mixed nuts \$ 11.99 P/Kg

كررات مخلوط طازج \$11.99

حلويات بانواعها بادارة علي ياسين

جوز طازج \$13.49

Whole Duck \$8.99

لين 2 كيلو \$4.99

1 / 159 Northumberland St, Liverpool - Ph : 9822 4400