

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)

توصيل الأدوية للبيوت مجاناً	فحص السكر مجاناً
مراجعة الأدوية مجاناً	المسنين مجاناً
فحص الدم مجاناً	موقف مجاني للسيارات
فحص ضغط الدم مجاناً	أسعارنا لا تنافس

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. 777 - 16 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 قانونياً
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
MONEY TRANSFER - CURRENCY EXCHANGE
خدمة سريعة - أمانة في الأداء - سرية في التعامل

شركة عشتار
للتحويلات المالية

تحويلات مالية إلى كافة أنحاء العالم
مستعدون لإيصال أموالكم إلى كافة أنحاء العراق
بضمنها كردستان العراق

الأردن • سوريا • لبنان • السودان • الإمارات • الكويت • تركيا • كافة الدول الأوروبية والعربية وأمريكا وكندا

● 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

Dr. Nael Malik Dr. Najeh Jangavar

Address : Shop E3, Fairfield Forum Shopping Centre, 8-36 Station St, Fairfield NSW 2165

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

Dr. Hussain Alseheid
Specialist GP FRACGP MBChB

د. حسين السيد
طبيب اختصاص

نفتح (الاثنين 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



صبحي مبارك/ سيدني

مدارات وأزمات سياسية تحت ظل جائحة كورونا

المتصارعة الليبية والعراقية. بالتأكيد عانت هذه البلدان من التدخلات والهيمنة وهي في أسوأ أوضاعها السياسية والاقتصادية. كما صدرت عقوبات جديدة ضد سوريا تحت قانون (قيصر) وبإسم حماية الشعب السوري مستهدفة السياسيين والقيادات السورية ومعاقبة الجهات الدولية التي تتعاون مع الحكومة السورية أذا استمرت بذلك. كل هذا يجري تحت أنظار الأمم المتحدة ومجلس الأمن والمنظمات الدولية. وكما هو واضح فإن جميع العقوبات التي صدرت هي بإسم دولة عظمى لا تمتلك الشرعية في ذلك بغض النظر عن سوء أو صلاحية هذا النظام أو ذاك، والمبدأ الرئيس هو حل الأزمات المتطورة كما في سوريا بالطرق السلمية وبإشراف الأمم المتحدة ويجب ان يكون الموقف حيادياً وليس تبعاً للمصالح على حساب الشعوب التي دأباً تُعاقب بجريرة حكمائها. وفي الآونة الأخيرة أدى التدخل التركي في ليبيا باتجاه إستغلال الإنقسام بين القوى العسكرية والسياسية الليبية إلى تحفيز مصر نحو عدم القبول بهذا التدخل المسلح من قبل تركيا وهددت أيضاً بالتدخل العسكري، ومشكلة أخرى أمام مصر وهي (سد النهضة) الذي يتم الآن إنشائه في إثيوبيا على نهر النيل ولم تنجح المفاوضات بين الدول المتشاطئة عليه وهي مصر والسودان وأثيوبيا لغرض تنظيم الحصص المائية حسب القوانين والمواثيق الدولية التي تخص توزيع المياه الدولية. ولهذا قررت مصر تقديم المشكلة أمام مجلس الأمن للنظر فيها.

فيما يخص العراق، فهو يعاني من أزمة شاملة بنوعية تخص العديد من الجوانب السياسية والاقتصادية والاجتماعية والخدمية والصحية والتعليمية والتي تفاقمت بعد تفشي جائحة كورونا. وما حدث بعد ذلك من تداعيات نتيجة انخفاض أسعار النفط وهي الأزميتين المالية والاقتصادية التي أدت إلى انخفاض وارادات العراق من تصدير النفط الخام والتي تشكل المصدر الرئيس لتغطية أبواب الموازنة العامة للدولة. هذه الأزمة الشاملة إرتبطت بالعديد من العوامل ومنها النهج المتبع والاداء السيئ للطبقة السياسية الحاكمة المتنفذة والتي لازالت تتبع منهج المحاصصة السياسية والطائفية والقومية، الذي أدى إلى الفساد ونهب المال العام وضعف إمكانية تحقيق قوة القانون، وفوضى إنتشار السلاح ووجود المليشيات المسلحة الخارجة عن القانون وإتساع الجريمة المنظمة وعدم المباشرة بالتنمية المستدامة والنهوض بالإقتصاد العراقي وتنويع

مصادره وتخليصه من الطابع الريعي والتوجه إلى الحلول الجذرية التي تهتم معيشة المواطنين والخدمات العامة والصحية والتعليمية والنقل والسكن. ومما يثير الإنتباه هو إستمرار القوى السياسية الإستعانة بالعامل الخارجي وفسح المجال لتدخلات إقليمية ودولية في الشأن العراقي الداخلي وفقاً لإجنداتها السياسية ومصالحها. ولغرض تحويل العراق إلى ساحة صراع على حساب إستقلاله وسيادته الوطنية. في الواقع يوجد إستعصاء سياسي وإحتقان إجتماعي وتعميق حالة الإنقسام الإحتماي والطبقي في المجتمع نتيجة لعوامل الأزمة الشاملة. هناك هوة بين الغنى المفرط والفقير المدقع وإرتفاع نسب الجوع والفقير والمرض والبطالة خاصة بين الشباب الذين فقدوا ومعهم الشعب الثقة بقدرة القوى المتنفذة على تقديم حلول للمشاكل والتحديات التي تواجه الشعب العراقي بالرغم من الإحتجاجات والتظاهرات وقوة الإنفاضة.

تشكلت الحكومة المؤقتة الجديدة برئاسة مصطفى الكاظمي وسط التحديات، وهذه الحكومة أعلنت بأنها ستنفذ مطالب المنتفضين وغالبية الشعب وفي مقدمتها المنهاج الحكومي الذي تضمن التحقيق مع قتلة المنتفضين وإحالتهم للقضاء وفتح ملفات الفساد والتصدي لوباء كورونا. وتتطلب مواجهة التحديات الراهنة:

- 1- توفر الإرادة السياسية لدى الحكومة
- 2- الحزم وحسن إدارة الملفات
- 3- التوجه الجذري نحو التغيير والإصلاح مع مراعاة الزمن.
- 4- الإحتياز إلى الشعب وتبني مطالبه وأولوياته والإبتعاد عن المماطلة والتسويق.
- 5- تعميق التوجه الديمقراطي وحرية التعبير والتظاهر.

6- حل المليشيات وسحب السلاح منها ومن العشائر.

7- إصلاح الأجهزة البوليسية وإعادة تأهيلها وفتح دورات تثقيفية بحقوق الإنسان والمواد الدستورية والقوانين الخاصة بذلك.

8- إتمام التحضيرات للإنتخابات المبكرة وسلامتها من التزوير وإستخدام المال السياسي.

9- إعادة النظر بقانون الانتخابات غير المنصف 10- إصلاح منظومة الانتخابات والمفوضية العليا المستقلة للإنتخابات وعدم زج الحزبيين أو المحسوبين على الكتل السياسية فيها مع ضمان إشراف الأمم المتحدة.

إن الحكومة المؤقتة مطالبة في الإسراع بتنفيذ منهاجها وعدم التردد وإن لاتتبع خطوات تجريبية عند إتخاذ القرارات بين التردد والتراجع وبين الإقدام تبعاً لما تريده الكتل السياسية المتنفذة التي يهملها إفشال إي حكومة من خلال تقيداً بولاءاتها الإقليمية والدولية وعلى رئيس مجلس الوزراء الكاظمي الإعتماد على الشعب ومساندته. ولايجوز الإعتماد على الفاشلين والفاستدين وناهبي أموال الشعب.

الدولة الحزينة

علي حسين
العراق

لا تزال القوى السياسية العراقية مصرة على أن الحل في إطلاق الرصاص على المتظاهرين، وأن تضاف امرأة جديدة إلى منات الأمهات اللواتي تكلن بأبنائهن منذ أن اندلعت انتفاضة تشرين،

من البصرة ومروراً بالناصرية وبغداد والنجف والسليمانية، الشارع واحد لا مكان لمن يعترض أو يحتج من أجل لقمة عيشه. ليس ثمة سوى بيان خجول يؤكد فيه أصحابه أنهم سيفقتون من قتلة المتظاهرين، تلج أحزابنا "المناضلة" على أنها حامية الإصلاح، ولهذا لا يجوز للشباب أن يهتفوا ضد الفساد، الرصاص الذي انطلق في ساحة التحرير وفي الحبوبى والنجف وكربلاء والسليمانية يؤكد أن لا مكان للاختلاف، وأن ديمقراطية الصوت الواحد هي التي يراد لها أن تسود وتنتعش.

لا نزال نتحدث عن المؤامرة التي غررت بشباب الاحتجاجات، ونكاد ننشغل كل يوم بمغامرات التحليل السياسي ونتقافز على الفضائيات ببرامج فقدت صلاحيتها، من أوصلنا إلى مشهد قتل شباب الاحتجاجات، انها خطابات أحزابنا التي تؤكد كل يوم أن لاشيء أمضى وأنفع من طعنة نجلاء في أجساد من تعلوا أصواتهم للمطالبة بحياة كريمة؟

قبل عامين من هذا التاريخ فاجأت المستشارة الألمانية أنغيلا ميركل الألمان والعالم بخطاب استقالتها المفاجئة معلنة نهاية حياتها السياسية، ولم تقدم ميركل استقالتها لأن الألمان خرجوا في الشوارع يحتجون على سياستها، ولم تسخر من شعبها مثل عادل عبد المهدي بعد أن قتلت أكثر من 700 متظاهر، ولم يسجل عليها شبهة فساد واحدة، لكنها استقالت لأن حزبها خسر في انتخابات محلية، مما دفعها ميركل إلى إعلان تخليها عن رئاسة الحزب، وانها لن تترشح لولاية جديدة.. تخيلوا المستشارة التي دخلت التاريخ من أوسع أبوابه وعاشت معها ألمانيا هنا مراحلها، قررت الاعتزال، ليس لأنها سلمت مدناً بأكملها إلى عصابات إرهابية، ولا أفقرت ألمانيا ولا "نهبت" منات المليارات، فقط خسرحزبها الانتخابات في إحدى المدن، في الوقت الذي خسرت فيه معظم أحزابنا الانتخابات قبل أن تبدأ.

المحامية البسيطة التي سخرت منها الصحافة الأوروبية عام 2010 وتساءلت كيف لبلاد بسمارك وغوته أن تضع مصيرها بيد امرأة بسيطة المظهر، استطاعت خلال سنوات حكمها أن تدهش العالم وجعلت من ألمانيا القوة الاقتصادية الأولى في أوروبا، وسوف يكتب للألمان بعد عقود عن هذه المرأة التي ضحت بمستقبلها السياسي من أجل أن تقف مع المهجرين من المسلمين وتحضنهم لتحصل على اللقب الأهم في حياتها "أم المهجرين".

السيدة ميركل التي لا تزال تحتفظ بالمركز الأول للمرأة الأقوى في العالم منذ عشر سنوات، نرجوها قبل أن تترك كرسي السلطة أن تذكر مسؤولينا بكلمة اسمها الاعتزال، وبمفردة اختفت من قاموس العراق اسمها الاعتراف بالخطأ، عسى أن يعرفوا أنهم وضعوا العراق في أول سلم الدول الحزينة.



مستقبل العراق المجهول !!

زكي فرحان / سدني

يمر العراق في اخطر منعطف تاريخي يدفع البلد الى نفق مظلم متعرج قد لا تضيئ مساراته ودروبه نحو النجاة بسبب الفراغ الدستوري المقيد بقوانين. مفصل الحياة اكثرها معطلة. تجميد مشاريع مهمة وحيوية. خاصة تعطيل اقرار موازنة العام الحالي. وعليه يتوجب وجود حكومة شرعية نزيه منتخبة من قبل الشعب لتمثيلها والمصاغة عليها، بدلا من حكومة تصريف الاعمال الحالية برئاسة الذيل عادل عبد المهدي المستقيل. وان تأخير عدم التنفيذ والمماطلة الحالية تتمثل في هدوء الشارع المنتفض المطالب بتنفيذ حقوقه المشروعة التي كفلها له الدستور. وان طول الازمة والتظاهرات المستمرة. التي عم صداها انتفاضة ثمانية محافظات عراقية ثائرة وسقوط 600 مائة شهيد وعشرين الف جريح وسقوط ضحايا جدد من المحتجين السلميين. هذا التسويف والمماطلة قد تعطي ذريعة او غطاء لاطراف دولية للتدخل في العراق وتدويل التظاهرات بسبب القتل المستمر والخطف القسري والتعذيب الجسدي. وغير ذلك من اعتداءات غاشمة يندى لها الجبين. لكل تلك الممارسات المشينة. من المتوقع اذا استمرت الحكومة بغيها. قد يعاد العراق الى البند السابع او فرض اجراءات وعقوبات على الحكومة العراقية وعلى الميليشيات الوقحة (كما لوح الرئيس الايركي ترامب) وان الحالة هذه اصبحت امام طريق مسدود قد تصل الى حلها دوليا. وهناك مسؤولية تقع على عاتق الامم المتحدة ان تقدم على هذا الاجراء الخطر. لأن وضع العراق معقد ومغلوب ومحتل. وان ايران لديها نفوذ قوي وكبير ولها امتدادات واسعة ومليشيات كثيرة مسلحة. وهناك في الجانب الاخر هي اميركا ايضا لها مصالح ونفوذ وعلاقات اقتصادية وتجارية واهداف استراتيجية مهمة. ويرى المراقبون ان الكتل السياسية الكبيرة المتنفذة في العراق تعرق ملف اختيار رئيس حكومة جديدة بدلا عن عادل عبد المهدي المستقيل. وذلك لكسب الوقت والمراهنه على تلاشي المتظاهرين المحتجين وتلغى المطالبين.

وقد تتراجع من زخمها المستمر في الساحات والشوارع في بغداد والمحافظات المحتجة (هذا ما يفكر به السياسيون والحكام. همهم الوحيد هو المراوغة والبراعة).

ويتفننون بكل الاساليب الدينية والحيل الخبيثة والعمالة الرخيصة. كيف يسرقون قوت شعبهم المسكين المظلوم ومستقبل اولادهم المحرومين الجياع وبالتالي يستنزفون مقدرات بلدهم ويقدموها لاسيادهم من وراء الحدود وتحتوي هذه الحكومة بالمليشيات المسلحة و النواب التابعين لها الموجودون داخل قبة البرلمان) الحكومة الان يحتم عليها القانون ارسال الموازنة وعرضها على مجلس النواب لاقرارها ولكنها هي تخشى من عرضها في الوقت الراهن وذلك خوفا من كشفها واطلاع الشعب على المأساة والدواهي. حيث انها تحتوي على مصائب جمة. اولها حجم العجز المالي فيها. وقد وصل الى (48) ترليون دينار. في محاولة للتخلص منه والقاء الكرة في ملعب الحكومة الجديدة. وكان المفروض ان تصل الموازنة لعام (2020) في 15\10\2019 لا يوجد في العراق شىء اسمه ادارة دولة راعية مهتمة بهذا الشعب ثلثه من الفقراء المساكين. يعانون من شظاف العيش وقسوة الحياة. وما تطرحة حكومة التابع عادل عبد المهدي سياسيا من اصلاحات بالعلن يختلف كليا عنه بالسري. التواطؤ والتسويف والمماطلة وعدم اماكن اصلاح الاوضاع المتردية. وهذه قد تدفع البلد الى الهاوية وقد تنتج كوارث ومصائب خطيرة على البلد.

الاحزاب السياسية الدينية الحاكمة لم تفكر مطلقا ان تنتزع عباءة المحاصصة المقيتة وان تفسح المجال لاصحاب الكفاءة من الخبراء الوطنيين لادارة دفة الحكم وانقاذ البلد من الهاوية. والاحزاب السياسية الدينية الفاسدة تتقاسم الوزارات والمناصب العليا برجال غير كفونين فاسدين جهلاء جاءت بهم المحاصصة والمحاصصة الدينية أنتجت جيلا كاملا من الفقراء المساكين. والمحصلة هي رجوع العراق الى ما وراء التخلف لمصير قد يكون مأساويا وستستمر حالة الركود الاقتصادي والاجتماعي والثقافي وتعم حالة الفوضى والنهب والفقر والعوز والمرض القاتل (كرونا) المنتشر والجهل في بلد غني وارדתه النفطية تعادل ميزانية دولتين ... (صم بكم فهم لا يراعون. اولئك هم الخاسرون).

إن لم يمت المسن بداء الكورونا سيموت من نقص الدواء !!



وعد حسون نصر / سوريا

حال البلد اليوم الدواء بات مفقود وخاصة دواء المسنين ممن هم من أصحاب مرض (الضغط والسكري والقلب والغدة) الدواء بات مفقود وإن وجد بسعر باهظ وتحت رحمة المستفيدين. هل سنعود للطب البديل ولرحمة العرافين وأصحاب الشعوذة لنخرج شيطان المرض منا، هذا الصمت القاتل عن فقدان الدواء سيجعلنا نفقد الغاليين علينا، هل نبكي الدهر لأجل حبة دواء، هل مكافئة صمودنا الحرمان والتفتين والغلاء وتحمل العقوبات وحدنا؟ ألم تكن أمريكا تهددنا منذ أكثر من سنتين بقانون قيصر، لماذا الآن فقدت كل مقومات الحياة من السوق. لماذا دائما شريحة المسنين والأطفال هم عليهم فقط الصمود وتحمل فقدان دوائهم وطعامهم، لما نحن المطالبين بالصمود فقط، ألم يكفي صمود سنوات عجاف من الحرب والقهر والحرمان والتجهير والتشرد والتشوه الجسدي والفكري، والآن حرماننا من دوائنا وما ينقص حياتنا، هل المعامل لم تعد ترغب بالإنتاج وفقدت المواد الأولية، أم سعر الصرف فرض تسعيرة جديدة وبالتالي لا يمكن أن تبلغ تكلفة علبة الدواء (مئة ليرة) وتباع بخمسون أو خمس وعشرون ليرة) لذلك من الطبيعي أن يعزف البعض من المعامل عن الإنتاج كذلك البعض من الصيدلة عن بيع الدواء، فلا بد هنا من تدخل الدولة والعمل على التعاون مع معامل الدواء الخاصة والعامة والمساهمة في استيراد المواد الأولية على حساب الدولة وبالتالي الاهتمام بتأمين المقومات وأهمها الكهرباء عصب الحياة والداعم الرئيسي لاستمرار دوران عجلة الصناعة، وكذلك تأمين الانترنت لتتمكن المعامل من إطلاق منتجها وتعريف الأسواق به وخاصة أن العالم اليوم يعتمد على التسوق عن بعد، الدواء خط أحمر وتأمينه لأصحاب المرض واجب وطني وقومي وإنساني بالدرجة الأولى، فعلى الجميع التعاون قطاع الإنتاج والدولة، والصيدلاني لتأمين سلامة حياة المريض، وفي استطلاع للرأي بين الصيدلي تقول إحداهن أن المستودعات توقفت عن توزيع بعض الأدوية بسبب ارتفاع تكلفتها من قبل المعامل وبالتالي المستودع والموزع غير مضطر للبيع بخسارة من هنا توقفت بعض الأدوية، أما الآخر كان أكد على نفس السبب ارتفاع التكلفة وبالتالي توقف الموزعين، ولكن أضاف أن بعض الناس مجرد إشاعة فقدان أنواع معينة من الدواء اتجهت للصيدلي وبدأت تأخذ أكثر من حاجتها من علب الدواء وهنا تحرم الآخرين من تأمين علاجهم ودوائهم، وأخر ألقى اللوم على الحكومة في تسعير الدواء فمن غير المنطقي التفاوت الكبير في سعر الصرف بين المركزي والسوق السوداء من حيث سعر استيراد المواد الأولية وما زالت الدولة تحدد سعر علبة الدواء على سعر صرف المركزي وهذا سبب مباشر لتوقف المعامل عن الإنتاج وبالتالي توقف المستودعات عن التوزيع، مع العلم أننا كنا من الدول التي تصدر إلى أكثر من (53) دولة دواء سوري المنشأ، طبعا من خلال الحوار مع بعض الأشخاص العاديين نلاحظ نظرة الشخص المريض تختلف كليا عن نظرة الصيدلي أو نظرة المستودع أو الموزع، فالمريض من وجهة نظره سبب أزمة فقدان دوائه المباشر هو الصيدلاني، لأنه يحتكر الدواء لبيعه بسعر غالي، وبالتالي دائما العبارة الشائعة على فم المريض الدواء في الأمس كان سعره واليوم سعره ومفقود هذا احتكار بعين ذاته، لا تلوم المريض فهو بحاجة ماسة لدوائه وخاصة إذا كان بشكل مستمر مثل السكري القلب الضغط وما شابه، لكن كذلك لا يمكن أن يكون اللوم فقط على الصيدلاني، أليست الحكومة المسؤول المباشر عن هذا العجز هي وأصحاب المعامل المنتجة للدواء، ألا يمكن أن تقام مناقصات يشرف عليها أشخاص مشهود لهم بالنزاهة لتتمكن من استيراد المواد الأولية التي تدخل في تركيبة الدواء، لتتمكن من كبح فساد المستغلين، طبعا أمر مهم للغاية وخاصة في مجال الدواء وحياة الناس وخاصة المسنين والأطفال أن نبعد الفاسدين المتلاعبين بحياتنا، فالروح غالية ولا يبخل أي أحد منا أمام إنقاذ والديه أو طفله أو حتى ذاته فإذا تعاون الجميع وفي القائمة الحكومة نستطيع أن نقف في وجه شبح الموت ونبعده عن أحبتنا، فالدواء خط أحمر وحياة أهلنا هي أمانة فمن لا يملك كبير ليشترى كبير فهو الخير والبركة وكلنا في الآخر نمضي بالعم وبالحاجة لمن يقف معنا، لنقف جميعا مع كبارنا لأننا في أعينهم نرى مستقبلنا فلا نريد أن يكون مستقبلنا بيد فاسدين يستغلون رغبتنا بالحياة....



لوقارورة الرؤى اندلقت على طاولة التجريب..



جوانا إحسان أبلحد
ملبورن - استراليا

هَلْ جَرَّبْتَ أَنْ تَعُدَّ الشَّامَاتِ فِي جَسَدِ حَبِيبَتِكَ ؟
أَفْعَلْهَا..

وَسَجِّلِ الرِّقَمَ الصَّرِيحَ فِي بَاطِنِ كَفِّهَا..
وَلَيْسَ بِكَفِّ الْحَبِيبَةِ

هَلْ جَرَّبْتَ أَنْ تَصْنَعَ مِنْ سُخَامِ الْخِيَّاتِ كُحْلًا غَالِيًا ؟
أَفْعَلْهَا..

وَكَحْلٍ بِهِ عَيْنَيْهَا..
وَلَيْسَ عَيْنِي الْحَبِيبَةِ

هَلْ جَرَّبْتَ أَنْ تُخْرِسَ ثَرْتَةً إِحْدَاهُنَّ بِقُبْلَةٍ ؟
أَفْعَلْهَا..

وَبَاغَتْ بِهَا شَفْتَيْهَا..
وَلَيْسَ شَفَتِي الْحَبِيبَةِ

هَلْ جَرَّبْتَ أَنْ تَصْنَعَ مِنْ جِلْدِ الْمَشَاعِرِ حِذَاءً طَبِيئًا ؟
أَفْعَلْهَا..

وَاضْبِطِ الْمَقَاسَ عَلَى قَدَمِهَا..
وَلَيْسَ عَلَى قَدَمِ الْحَبِيبَةِ

هَلْ جَرَّبْتَ أَنْ تُشَكِّلَ مِنْ دَمْعَتِكَ قُرْطًا لَوْلُؤِيًا ؟
أَفْعَلْهَا..

وَعَلِّقِ الْقُرْطَ بِأُذُنِهَا..
وَلَيْسَ بِأُذُنِ الْحَبِيبَةِ

هَلْ جَرَّبْتَ أَنْ تُعَلِّلَ جَمَالِيَّةَ الْأَحْمَرِ وَالْأَسْوَدِ فِي الدَّعْسُوقَةِ ؟
أَفْعَلْهَا..

وَشَاغِبْ بِوَضْعِ الدَّعْسُوقَةِ عَلَى أَنْفِهَا..
وَلَيْسَ عَلَى أَنْفِ الْحَبِيبَةِ

هي..
الأجمل / الأتبل

الأبقى / الأبهى

الأعمق / الأعتى

الأرقى / الأرقى

الأشد / الأشهى

لَهَا كَفٌّ وَأَنْفٌ وَأُذُنٌ وَفَمٌ وَعَيْنٌ..

إِلَّا هَا وَ لَا غَيْرَ.. وَ بِهَذَا أَشْيَاءَ لَنْ يَدْرِكَهَا الْغَيْرُ..
- حَتَّى الْحَبِيبَةِ -

إِلَّا هَا الْقَصِيدَةُ وَ لَا غَيْرُ..

لِشَاعِرٍ يَحْتَرِفُ الْعِشْقَ أَوْ عَاشِقٍ يَحْتَرِفُ الشَّعْرَ..

أَلْفَيْنِ وَ حَوَاسِ الْقَصِيدَةِ الْفُضْلَى

"في ثنايا الحياة"



مُعَزَّ الشَّعْبُونِي / تونس

في ثنايا الحياة طعنات و ألم
في خبايا النفوس زفرات و دموع
في حنايا الفؤاد راحة و سكون
في حشايا الخيال قُبْلٌ و وعود
في زوايا الشعور أمل و عهد

قد مضيت يا صديق
دون رفقة أو فريق
و ارتميت بأحضان طريق
حفاه هلاك و حريق
غاييتي فيه عشق حقيق
زهرة شوكتها جد دقيق
زهرة عطرها فناء للعشيق

قد سعييت يا صديق
بين أشواك الطريق
أبتغي وجدًا عتيق
لعيون بي أنا فقط تليق
لغزال بين أحضاني طليق

و نهلت و ارتويت و ثملت
و شربت و تجرعت و انتشيت
و جزعت و هلعت و صد
لخيال في خيالي دم
ما باللك أيها الكائن
قد نرعت من جنبك ذ
و غدوت مسخًا ظالمًا
تتباكي من عيوب الوري
لعمري قد أضحييت في نظ
أين الغنج و الدلع و الد
قد سلكت دروب الردى
و مشيت على نار تضم
و امتطيت أفراس و ليو
و أنخت رواحلي بكل
و وضعت قلبي و مهج
بين راحتك الطريتي
يا رب السماوات و الأرا
ماذا فعلت بقلبي الهاء
ت بدموع هجر و نفور
ت بفراق و عواصف الصدور
جبرت حاملًا فؤوس القبور
ر الحب و المحبوب و الحبور
الغادر الغاشم الجهول
لك القلب الوديع المعسول
متطاولًا، على القمع مجبول
و كلك فظائع و شرور
ر الحبيب أتفة العقول
لأل يا ملاكًا بقلب غول
و ارتقيت جبال المغول
خت بكل أنواع الكحول
ت السبيل المرعب المجهول
درب و كل صوب لا معقول
تي و خلقي البكر الخجول
ن الغضتين و يالي من مخبول
ضين و البسيطة و السهول
م البريء التائه المعلول؟

حتى وإن فاض بريدي
برسائل عشق و عتاب
فلن أغفر لك حماقات الغياب
سأغلق كل نوافذ السماح
أنفي تاريخ الهمس والعناق
فما بقي مني إلا.. الباب
حتى وإن قلت ألف مرة:
"احبك"

وذاب قلبي عشقا من همسك
من صوتك.. من عيني
فما لك مني ثواب
وما لك عندي إلا.. العقاب
أنا لا أنسى من خذلني
عند الشوق
وفتح لي أبواب الحزن
حتى صرت من ضحاياها
ذنيك يا غرامي يا مرادي
أنك جعلتني يتيمة الأحباب
فلم أعتذر..؟
والقلب لم يشف بعد
من سقم الغياب!!!
أتعلم كم ليلة سهرتها
أترقب قدومك
مثل نجمة وحيدة
خذلتها الظلماء
كم قبلة ماتت على الشفاه
وهي تحلم بقصص الرضاب
وكم من أساطير بوح
أسجنها بصدري
كرياض داهمها الخراب
فما أضيق الدنيا دونك
وما أوجع الكرامة والكبرياء
أما زلت تظن أنك محق
بهذا الغياب؟
وان الأقدار هي من شاعت
هي من أبعدتك
حتى جعلتني بروننامتك
آخر الأسماء
مخطئ أيها اللذيذ
فالحب وصال يلد الإهتمام
يقطع الصحراء
بشغف الغناء
الحب يا صغيري
أن تترك أثرك على خدي
بمعجزات الأقمار
فتنمو وردة تشبه لمسة يدك
لتحطم الأسوار
الحب أن تقترب بلك
لا أستجديك شوقا
وانت الذي يلتف على روحي
كما على النخلة اللبلاب

التقلبات المزاجية

الثغرات التي كشفتها الأزمة



يجب أن نقف مع أنفسنا وقفة مراجعة، لنسلط الضوء على الثغرات التي كشفتها هذه الأزمة في تربيتنا لأبنائنا وفي علاقتنا بهم، فكل منا يشارك في تربية وتنشئة الأبناء، أن بعض الأمهات اكتشفن حدوث تطور كبير في بعض مهارات أبنائهن من دون أن ينتبهن لذلك التطور، وهذا يعكس وجود فجوة حقيقية

حالت دون أن نكون مع أبنائنا بالقرب الذي يجعلنا نلامس كل تفاصيل حياتهم وتحديدًا إيجابياتهم وتطور شخصياتهم". والبعض يركز على سلبيات الأبناء وكأنهم يقتنصون لهم أخطاءهم فيدورون حولهم ولا يدخلون عوالمهم بحب، بل يترصدون لهم لمعاقبته فور ارتكابهم أي خطأ، اعتقاداً منهم أنهم يحسنون تربيتهم. أن الأهم في تربية الأبناء هو الوقت الذي نقضيه معهم، وما الذي نقدمه لهم، وما الذي نتشاركه معهم وليس الكم.

نظن أن أبنائنا سعداء حين يعيشون تحت مظلة تضارب الآراء التربوية والاتجاهات في التنشئة بين الوالدين، فيتقرب الأبناء إلى الطرف الأكثر مرونة أو الأكثر تساهلاً، وهذا يجعل الطرف الآخر الأكثر حزمًا أو الأكثر صرامة طرفاً منبوذاً من الأبناء بشكل ضمني، إلا أن هذا لا يعني أبداً أن الأبناء يشعرون بسعادة، بل إنهم يعانون تشويشاً مخيفاً يعكس سلباً على صحتهم النفسية وعلى تقديرهم لذواتهم وعلى علاقتهم بالوالدين. فالأبناء في حاجة ماسة للقوانين التي تساعد على تنظيم حياتهم وتبني السلوكيات الإيجابية التي تعينهم على الوصول إلى مستوى عالٍ من التوافق النفسي الشخصي والاجتماعي، مما يجعلهم أكثر قدرة على فهم ذواتهم وتقبلها وتبني المعايير الاجتماعية واحترامها والاندماج مع المجتمع بناءً على قاعدة قوية من تقدير الذات والقدرة على التمييز بين الصواب والخطأ والسلوك المقبول اجتماعياً والآخر غير المقبول. ربما كان البعض يعلم في قرارة نفسه بوجود هذا الخلل، إلا أن (الرتم) السريع لمشاغل الحياة كان يجعلهم يتجاهلون صوت الضمير الذي يناديهم لينغمسوا أكثر في دوامة متطلبات الحياة مبررين لأنفسهم هذا التقصير بأنه من أجل مستقبل الأبناء، ومع اضطرارهم للبقاء في المنزل معهم، خلال فترة الحجر، أصبحوا في مواجهة حياة يومية مع ذلك الخلل لتكون أزمة كورونا بمثابة الصفحة التي أيقظتهم من غفوتهم".

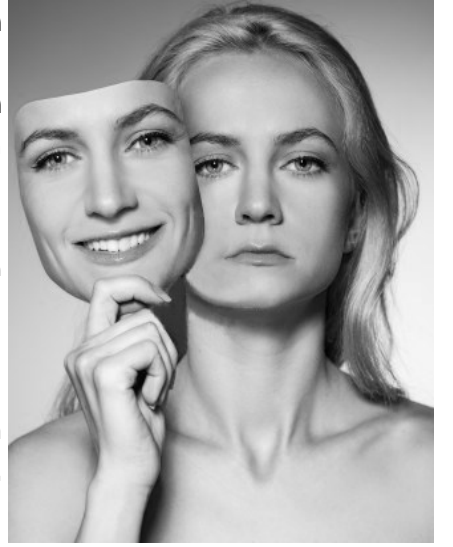
فرض وباء كورونا المستجد «كوفيد 19» على الناس حول العالم المكوث في منازلهم، للحد من انتشار العدوى بالفيروس.

وقد يصعب على المرء أن يرى كل هذه الأحداث تتكشف أمامه من دون أن يتملكه الحزن وتتقلب حالته المزاجية والنفسية.

التقلبات المزاجية هي التغير المفاجئ والكبير في المزاج خلال فترة زمنية قصيرة، ومن دون وجود محفز واضح، كان ينتقل الشخص من الشعور بالفرح الشديد إلى الحزن الشديد أو من الهدوء الشديد إلى الشعور بالاضطراب الشديد.

فان أسباب التقلبات المزاجية، وكيف تؤثر العزلة في تلك الحالة، فقد أصبحنا جميعاً أكثر إدراكاً لذواتنا ولحالتنا المزاجية، إذ إن حياتنا أصبحت أقل ديناميكية، ولم يعد لدينا الكثير من عوامل التشبث لإبعادنا عن التركيز على حالتنا المزاجية، الأمر الذي يجعل من التركيز الإضافي على المزاج وحده عاملاً أساسياً يحفز شعورنا بتقلبات المزاج، خلال هذه الظروف الحالية من العزلة الذاتية. كما أننا في الوقت الحالي نحاول التعامل مع حالة من عدم الاستقرار العالمي بسبب «كوفيد 19» الذي يجعلنا نعيش في انتظار المجهول، الأمر الذي يزيد من الاضطراب العاطفي ويؤدي إلى تقلبات المزاج. للتعامل بشكل أفضل مع تقلبات المزاج يجب أن نعمل على ملاحظة وتصنيف مشاعرنا وأن نسمح لأنفسنا بالشعور بها مهما كانت، حيث إن كل أنواع المشاعر مسموحة في هذا الوقت.

وأخذ استراحة قصيرة والتركيز وممارسة تمارين التنفس وإعادة الهدوء والسلام الداخلي للنفس، والعمل على استعادة الاستقرار العاطفي وتنظيم المزاج هو إجراء مفيد يمكننا القيام به للحد من تقلبات المزاج. فالمشاعر جزء لا يتجزأ من نسيجنا البشري، وهي مؤشرات ومرايا تعكس ما يحدث حولنا وداخلنا، وفي مثل هذه الظروف غير الاعتيادية، فإنه من الممكن أن نتألم المشاعر بأقصى درجاتها، ويجب علينا عدم تجاهل مشاعرنا والسماح لأنفسنا بالشعور بها بجميع مستوياتها وأنواعها، وبغض النظر عن مدى الاضطراب النفسي، يجب أن نتأكد دائماً من قدرتنا على العودة لحالة الهدوء.



الإرهاق العام في الجسم

-الاختلالات الهرمونية: كما يعاني الأشخاص المصابون بمتلازمة التعب المزمن في بعض الأحيان مستويات غير طبيعية من الهرمونات المنتجة في منطقة ما تحت المهاد أو الغدد النخامية أو الغدد الكظرية. لكن أهمية هذه التشوهات لا تزال غير معروفة.

- حالات العدوى الفيروسية: نظراً لإصابة بعض الأشخاص بمتلازمة التعب المزمن بعد التعرض لعدوى فيروسية، فقد تساءل الباحثون عما إذا كانت بعض الفيروسات تتسبب في الإصابة بهذا الاضطراب أم لا. تشمل الفيروسات المثيرة للشك فيروس إبشتاين بار وفيروس الهربس البشري 6 وفيروسات لوكيميا الفأر. ومع ذلك لم يتم التوصل إلى علاقة قاطعة حتى الآن بتلك الأسباب.

- مشكلات الجهاز المناعي: تبدو الأجهزة المناعية لدى المصابين بمتلازمة التعب المزمن ضعيفة بعض الشيء، ولكن لم يتضح ما إذا كان هذا الضعف سبباً كافياً لهذا الاضطراب في حقيقة الأمر أم لا.

فرط الحساسية حتى لممارسة التمارين الرياضية والنشاط الطبيعي. هذا ولا يزال سبب حدوث ذلك لبعض الأشخاص غير معروف، فقد يولد بعض الأشخاص بالاستعداد للإصابة بهذا الاضطراب، والذي يحدث بعد ذلك عن طريق مجموعة من العوامل. تشمل المحفزات المحتملة:



في حين لا يوجد أي اختبار لتأكيد تشخيص الإصابة بمتلازمة الإرهاق المزمن. فقد يتطلب الأمر إجراء مجموعة من الاختبارات الطبية لاستبعاد مشكلات صحية أخرى تتسم بالأعراض ذاتها.

أسباب الإرهاق العام في الجسم يبدو أن الأشخاص المصابين بمتلازمة التعب المزمن يعانون من

أسباب الإرهاق العام في الجسم عديدة، وتتمظهر على شكل تعب مزمن، وعدم القدرة على التركيز، وآلام في العضلات والمفاصل غير مبررة، وصداع، والتهاب في الحلق...

فما هو الإرهاق المزمن وما هي أسبابه؟

الإرهاق المزمن أو متلازمة التعب المزمن هو اضطراب معقد يتميز بالتعب الشديد الذي لا يمكن تفسيره بأي حالة طبية كامنة. ويمكن أن يزداد التعب بممارسة نشاط بدني أو ذهني، ولكنه لا يتحسن بالراحة.

وتعرف هذه الحالة أيضاً بمرض عدم تحمل الجهد الجهازي أو التهاب الدماغ والنخاع المرافق لألم العضلات.

لم يتم التوصل إلى سبب الإصابة بمتلازمة التعب المزمن على الرغم من وجود العديد من النظريات التي تتراوح ما بين العدوى الفيروسية والإجهاد أو التوتر النفسي. ويعتقد بعض الخبراء أن متلازمة التعب المزمن قد تسببها عدة عوامل مجتمعة مع بعضها البعض.

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

أديب كمال الدين: الراكب في قطار التيه بحثاً عن شخصياته الحروفية



عدنان حسين أحمد

صدر عن "منشورات ضفاف" في بيروت المجلد السادس من الأعمال الشعرية الكاملة للشاعر العراقي أديب كمال الدين المقيم في مدينة أديلايد الأسترالية.

يضم المجلد خمس مجموعات شعرية وهي على التوالي: "شخصيات حروفية"، "حرف من شمس"، "فتنة الحرف"، "قال لي حرفي"، "وكان له حرف". وتشتمل هذه المجموعات الخمس على 197 قصيدة تتخذ من الحرف والنقطة ثيمات واقعية، جميلة، مراوغة لا تتفادى الخيال.

ربما يتساءل القارئ: كيف يتسنى لأديب كمال الدين أن يكتب هذا الكم النوعي الكبير من القصائد الشعرية الأنيقة الرشيقة التي تفاجئ قارئها وتأخذ بتلابيبه من دون أن تتيح له الفرصة لالتقاط الأنفاس، فالأعم الأغلب من قصائده ينطوي على عنصري المفاجأة والإدهاش اللذين أدمن عليهما خمسة عقود أو يزيد ناهيك عن صوره الشعرية المبهرة التي تلسع المتلقي وتقذفه في أتون اللذة الإبداعية. لا تقتصر قصيدة أديب كمال الدين على المضمون وجمالياته الفنية وإنما تتعداها إلى الشكل والتقنيات، فهو يكتب قصيدة نثر بامتياز لكنه يتحاشى الوقوع في فخ الوزن المتخشب أو ينخرط في رطانة القافية التابوتية.

يراهن شاعرنا الحروفي على التقنية القصصية، ويندر أن يجد القارئ قصيدة لكمال الدين تفلت من البنية القصصية التي تتكى على الراوي العليم الذي يسرد حكايته بضمير المتكلم الذي بلغ عقده السابع وهو راكب في "قطار التيه" الذي لم يتوقف حتى في محطته الأخيرة أديلايد لأن شخصياته الحروفية التي يبحث عنها مبعثرة في كل مكان من كوكبنا الذي لا يكف عن الدوران.

يكشف قارئ المجموعة الأولى العدد الكبير من "شخصياته الحروفية" التي نذكر منها كلكامش، وأنكيدو، وشوبان، ومحمد القبانجي، وصاحب الشاهر، وجان دمو، وفان كوخ، وديمير روسوس، وأنجلينا جولي، وسعد محمد رحيم وما سواهم من

شخصيات استحققت أن تلج قاموسه الحروفي وتصبح ثيمة شعرية لا يمكن أن ينساها القارئ بسهولة. ففي قصيدة "الآخر الذي هو أنا" يبحث الشاعر عن نفسه فيجدها في الآخر "الأعمى" و "التائه" الذي "يبحث عني، ولا يتركني أهذي في الطريق، إلى أن أموت". وفي قصيدة "لم تكن" يضع "الطفل الشاعر" الذي أضاع دراهم العيد السبعة بموازاة كلكامش الذي أضاع صديقه أنكيدو، وفقد غشبه الخلود، وفي مقابل الحلاج الذي سيحرق غداً وينثر رماده عند ناصية الجسر، وفي مواجهة السياب الذي رأى "من الهول ما يكفي لقتل بلاد".

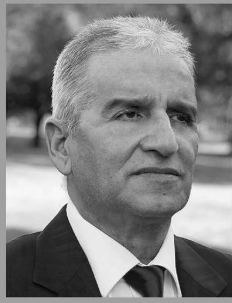
ربما تلخص قصيدة "حين قتل الملك الشاب" المأساة التي يعيشها العراقيون بشكل متكرر حيث يقتلون أولياءهم وملوكهم ورؤسائهم ثم يبكونهم ويندبونهم على مر السنين. لقد مهد الشاعر لمقتل الملك الشاب بمشهدين لا غير: "هجم الناس على بيته، ونهبوا سيارته وملابسه وحصانه" والمفارقة أن المهاجمين "نهبوا صورته الشخصية"! ثرى، ما الذي سيفعلون بها وهم الذين قطعوا أنفاسه، أوقفوا دقات قلبه؟ وعلى الرغم من قساوة هذا المشهد التراجيدي نجح الشاعر في رسم المعادل الموضوعي للمأساة حين أدار عدسة كاميرته إلى الوراء وصوّر لنا بشكل حيادي ما فعله الدكتاتور بأبناء الرافدين بعد بضعة عقود حين شردهم في المنافي والأمصار وجعلهم يتحرّقون شوقاً لمعانقة خرائب الوطن وأطلاله الدارسة حيث قال: "يا ليتهم ما فعلوا ذلك، إذ جاء من بعده طاغية، هجم على بيوتهم بيتاً بيتاً، ونهب أعمارهم عمراً عمراً".

يستنتق أديب كمال الدين حياة جان دمو برمتها من خلال قصيدة مكثفة واحدة تحمل عنوان "أمام تمثال جان دمو" حيث ارتأت جمعية الكحوليين في سدني أن تصنع تمثالاً لهذا الشاعر الذي لم يبق في فمه الأدر سوى سنّ واحدة، وابتسامه كبيرة يسخر بها من البشر الفنانين وبيده زجاجة خمر كبيرة يحتسي منها صباح مساء كي لا يتسرب إليه الملل أو يعرف القلق طريقاً إلى عقله الشارد منذ عقود طويلة. يُمسرح كمال الدين هذا المشهد حين يقف بجانب التمثال كل يوم تقريباً ويقرأ قصيدة جديدة لجان دمو "عنوانها

الأعمال الشعرية الكاملة أديب كمال الدين

The Complete Poems of
Adeeb Kamal Ad-Deen

المجلد السادس



السُّكْرُ والشَّمْتُ، ومضمونها السُّكْرُ والشَّمْتُ والعُرْبدة!".

ينسج شاعرنا الحروفي قصائد كثيرة على هذا المنوال الذي يجعل المتلقي ملماً بحياة الشخصية المكتوب عنها سواء أكان رساماً مثل فان كوخ، أو ممثلة مثل أنجلينا جولي أو روائياً مثل سعد محمد رحيم، وهذه قدرة إبداعية هائلة لا يتوفر عليها إلا أصحاب المواهب الفاذة التي تختصر النهر بقطرة ماء، وتستدعي التاريخ كله في بضع حكايات شعرية لذيدة شكلاً ومضموناً.

تتضمن المجموعة الثانية "حرف من شمس" أنواعاً مختلفة من القصائد الجميلة والمبهرة لكننا سنكتفي بقصيدة "جناحان" التي تندرج في إطار القصيدة المفتوحة التي تتحمل إضافة شخصيات جديدة لكن جرت العادة أن يكتب الشاعر بالعدد الذي يفي بالغرض الإبداعي، فثمة قصائد تكتفي بثلاث أو أربع شخصيات تؤدي إلى الدهشة والإبهار. وفي قصيدة "جناحان" هناك سبع شخصيات وهي الحرف، والطائر، والمرأة، والمرأة، والنهر، والغراب، والشاعر" ولم تعد القصيدة بحاجة إلى المزيد فارتأت مبدع هذا النص أن ينهيها بطريقة عجائبية تضع المتلقي في دائرة الدهول. لنقرأ المقطع الأخير من القصيدة الذي يقول: "حين قرّر الشاعر أن يطير، كتب اسمك السحري في ذاكرته، فنبت له، على الفور، جناحان".

تحتشد المجموعة الثالثة الموسومة بـ "فتنة الحرف" بالعديد من القصائد الذاتية التي يكتبها الشاعر بطريقة غير مباشرة. وفي قصيدة

"بنك الأحلام" يستهب الراوي الذي يتقن غالباً بقناع المؤلف في الحديث عن شخصية أخرى لكننا نتفاجأ في نهاية المطاف بأنه يتحدث عن نفسه عبر لعبة فنية شديدة الإتقان. ولو تتبعنا قصة هذه القصيدة لوجدنا أن الشاعر قد أسس بنكاً للأحلام، ونشر إعلاناً في الصحف يطالب فيه الحالمين والمشردين والمجانين أن يودعوا أحلامهم في هذا البنك ولم يستجب له سوى رجل واحد يبعث له يومياً "مئة حلم وحلم" وحينما نستعرض في القصة نكتشف أن هذا الرجل يشبهه في كل شيء، بما في ذلك البذلة، والنظارة، وربطة العنق إلى أن تأتي المفاجأة التي يعول عليها الشاعر حيث يقول في خاتمة القصيدة: "وحين مددت يدي لأصافحه، اكتشفت أنه.... أنا".

يؤجّر أديب كمال الدين الفرق بين ثنائية "هنا وهناك" وهو عنوان قصيدة مميزة في مجموعته الشعرية الرابعة المعنونة "قال لي حرفي" فهذه القصيدة وشقيقاتها الأخريات تنتمي إلى نمط "القصائد المغلقة" التي تكتفي بإجابة محددة تروي ظمأ القارئ، وتطفئ عطشه بالكامل، وحينما يجيب عن سؤال الحرف يقول: "هناك يُنفق القلب عمره حالماً بالهنا، وهنا يجذ القلب أن الحلم موجود دون شك، لكنه من دون حاء، ومن دون لام، ومن دون ميم!".

على الرغم من أن المجموعة الخامسة التي تنتظم تحت عنوان "وكان له حرف" تحتوي على قصائد مركزة تلامس شغاف القلب، وتستدرج القارئ إلى مناخها الشعري العذب، وتزجج في غابة الأسئلة الحادة إلا أننا سنتوقف عند قصيدة "حرف القول" لأنها تتمحور على ثنائية "الحرف والنقطة" التي شغلته خمسين عاماً أو يزيد إذا افترضنا أنه بدأ كتابة الشعر بين سن الخامسة عشر والعشرين، غير أن "الحرف" الذي يكمن فيه "سر الأبدية" كان مشروعاً شعرياً لوحده، مثلما كانت "النقطة" التي يكمن فيها "سر الكون" مشروعاً شعرياً موازياً له ولا يمكن للثنتين معاً أن يتوقفا طالما تصعد الأنفاس وتهبط في صدر الشاعر الملهم أديب كمال الدين الذي صعد إلى "قطار التيه" ولن يترجل منه إلى أن يصل إلى "محطة الضياع الأخيرة" بحسب توصيفة الشعري الجميل.



حكايا من القرايا "الحريق"

عمر عبد الرحمن نمر / فلسطين

مخاسره السنوية... ويتفقد قوائم الأسماء الذين يشك بهم... ولم يصل إلى نتيجة تهدىء من روعه... صامت لا يتحدث مع أحد من الأسرة... حاولت زوجته مواساته لكنه لم يرد عليها إلا بتمتمات هي بقايا عبارات مقطعة بلا معنى... وضعوا لها العشاء والشاي، وبقي على السدر كما هو... فش نفس للأكل...

تمدد على فرشته، وتحت رأسه مسند قشّي ووسادة... حاول النوم... لم يستطع، تستحوذ عليه حساباته ووساوسه... ضرب على خوخة الباب... خرج إلى الباب، وكان أبو فالح، أتى وقد وضع العقل في رقبته... كان حزيناً يرتجف... دلفا إلى الغرفة، جلس على المسند والوسادة، وقال: أنا... أنا... ونزلت دموعه... أنا من حرق الدنيا... خطيتك في رقبتي... أردت حرق بعض الأشواك فهبت نسيمات من الهواء، وانتشرت النيران... ها أنا بين يديك... وعقالي في رقبتي... ومستعد لأي تعويض تطلبه... والله يا أخي لم أكن على وجه الأرض، والنار تقصقص في الأشجار... نزلت دموع الرجل... وعانق أبو صالح أبا فالح، وتناول العقل عن رقبته... وقال له: حضورك عندي يساوي الدنيا كلها... الله يعوض لنا في عافيتنا وصحتنا وسلامة أولادنا... وجلسا يتجادبان أطراف الحديث عن الحريق... واحتسبا القهوة... ويا دار ما دخلك شر...

انفرد بنفسه، وقد تجمّدت الدموع في وجهه المحمر من حرارة النار، كما تجمد أيضاً عرقه، وبدأت هواجسه ووساوسه وشكوكه تدور في نفسه، يعالجها عقله... يتساءل معقول أبو العبد هو من قام بالفعل؟ هل تطاوعه نفسه على حريق جبل كامل؟ أبحرق أشجاراً تسبح ربها صباح مساء؟ ويأكل من ثمرها البشر والطير؟ لا لا... لا يمكن أن يقوم أبو العبد بهذا الفعل؟ يمكن والله... أستغفر الله، إن بعض الظن إثم. أبو السعيد؟ والله يمكن أبو السعيد فهو متهور حد الجنون... مدخن حد الإدمان... يمكن أن يكون قد رمى عقب سيجارة مشتعلة في هذا (الهشير) العشب الناشف، وقد اشتعل وانتقلت النار... آه تذكرت، أبو السعيد مسافر لحضور حفلة زواج ابن أخيه... خليل؟ خالد؟ الحجة سهلة؟ من؟ من؟ يجب أن أعرف غريمي...

ركب حماره وعاد إلى البيت وهو (مش شايف الفضا) أقماره معمّية... يفكر تارة... ويحسب تارة

القصة :
نظر أبو صالح إلى الشجر المحروق، فهطلت دموعه، بالأمس كان جبلاً كأنه الحقائق المعلقة، أشجار اللوز على السلاسل الحجرية، تطوّق أشجار الزيتون، والمشمش والجرنق، وتتمرد شجيرات الدوالي، وتداعب بقية الأشجار وهي تتعلق بها... حرّك راحتيه ندماً وحزناً... بالأمس كان الجبل صورة ساحرة، يأكل الناس من ثماره ما لذ وطاب، ويتفويون ظلال أشجاره... ويشربون من البير الذي حفر في صخوره الحورية... بالأمس كان... واليوم أصبح قاعاً صفصفاً... انحرقت أشجاره كلها، وكانت السنة النار أطول من أغصان الأشجار، وصوت النار غطى على صياحه وصياح الناس الذين حمل كل منهم قصفة خضراء، يضرب بها النار علّها تتمد... ولكن النار هجمت على كل شيء، ولم تبق ولم تذر... حتى الإطفائية وصلت متأخرة، والنار قد أكلت الجبل كله...

التعددية

عصام سامي ناجي / مصر



لي صديق مقرب، من محافظة القاهرة، يعمل صحفياً في إحدى المؤسسات الصحفية القومية، وصديقي العزيز هذا يحاول باستمرار إقناعي بالعمل معه في تلك المؤسسة الصحفية من خلال عمه الذي شغل عضوية مجلس إدارة المؤسسة لسنوات، ووجهة نظر صديقي في هذا أن عملي في المؤسسة الصحفية تلك سيجعلني أتفرغ للكتابة ومن ثم سيتثنى لي تطوير منجزتي الأدبي، وهو محق في ذلك، ولكن في المقابل سأفقد استقلاليتي، لأن الصحافة عندنا في مصر - لمن لا يعرف - تسير كلها في اتجاه واحد ولا يسمح لأحد أن يغرد خارج السرب، ويخرج عن المنظومة؟ المتابع للحياة الحزبية في الوطن العربي سيكتشف أنه لا توجد حياة حزبية بالمعنى الصحيح للكلمة، بل حزب أوجد "كيان أوجد" تدور في فلكه تجمعات صغيرة لا يمكن أن نطلق عليها ولو بشكل مجازي أحزاب رغم أنها تمتلك مقار فخمة وصحف ناطقة باسمها ولكنها تفتقد في مجملها أبجديات الحزب من أيديولوجيا "معتقد فكري" وهيكل تنظيمي، وسعي للوصول للحكم، وما دمنّا أتينا على ذكر السعي للوصول للحكم، ففي الوطن العربي قد تجد مرشح رئاسي يعطى صوته للرئيس أو زعيم الدولة الذي ينافسه، وليس هذا من قبيل الإيثار ولا من قبيل الزهد في الحكم، ولكن كل هذا في تقديري المتواضع حتى يعطون للعملية الانتخابية حس فكاها فلا تشعر الشعوب بالملل والضجر وهي تشاهد مسرحية الانتخابات تعاد وتقرر مرات عديدة. كان الكاتب الراحل يحيى حقي لا يحب اغترال أعماله في روايته الأشهر "قنديل أم هاشم" وأتصور أن هذا الأمر طبيعي فكل كاتب يفضل أن يلقي الضوء على جميع إصداراته، ولا يستأثر إصدار معين بالاهتمام الإعلامي والنقدي لأن ذلك الإصدار قد لا يكون الأقرب إلى الكاتب أو الأهم في تاريخه.

بعض المهتمين بالموسيقى يعتقدون أن ألحان الموسيقار الراحل بليغ حمدي في بداياته كانت أقوى منها في مرحلة الاحتراف.. وربما يكون هذا بسبب أن مرحلة البدايات يكون فيها المبدع على ساجيته ولا يلتزم بشكل صارم بالقواعد التي قد تصنع نوعاً من الجمود.

(اختيار الزواج

من الداخل أو الخارج)!!



شهد المالكي / العراق

نفترض إنك تزوجت أميرة أو تزوجتي أميراً فلكما مضطرين للكفاح من أجل البحث عن السعادة.

الزواج المختلط ربما بدايته علاقة عاطفية وبدوافع اقتصادية أو لهروب من الواقع وتكون نهايته خلاف وصراع فانفصال، وأحياناً يحدث العكس، تجانس وتوافق واندماج.

فالزواج يبني على أسس متعددة منها الاحترام المتبادل والثقة والحوار لكن أهمها التفاهم المتبادل، أما الزورج من الخارج (الزواج من الأجنيبيات) يفرض تحديات جديدة على الزوجين نظراً لوجود اختلاف بينهم في اللغة، الدين، العادات والتقاليد لكن هل يمكن لشخصين من بيئتين وحضارتين وبلدين مختلفين أن يتفاهما وأن يتزوجا ويؤسسا عائلة واحدة وهل هذه الزيجات ناجحة بكل المعايير أو هنالك تحديات تواجهها.

إن الزواج من الخارج وزيادة الإقبال عليه راجع إلى الموضوعة التي لن تنتهي لأنهم لا زالوا يعتقدون أن الزوجة الأجنبية أكثر رومانسية وأكثر جمالاً وهذا غير صحيح ودقيق ويغلون هروبهم من بنات بلدهم يعود السبب إلى غلاء المهور وأموراً أخرى.

الفتاة العربية أصبحت أكثر وعياً وقرباً من واقع الشباب ومطلعة على الإمكانيات المتاحة أمامهم فلا تطلب الكثير أمام رغبتهما الصداقة في تكوين أسرة سعيدة.

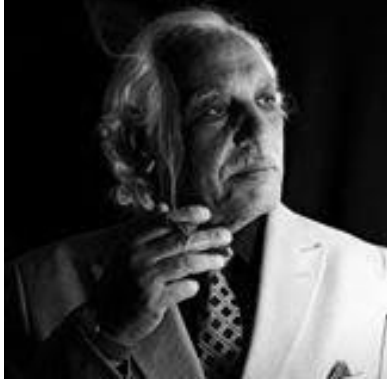
وعلياً ان ننور على التقاليد التي تعتبر حجر عثره أمام الشباب وعلى الفتيات ان لا يبالغن في طلباتهن فالزواج في كوخ بسعادة افضل من السكن في قصر بتعاسة وباعتقادي ايضاً إذا كان الرجل كالجدار المتين صاحب شخصية قوية ومترنة سيكون بارع في التمهيد لايجاد اجواء الحب والتفاهم والسعادة لزوجته وأبنائه سواء كانت زوجته عربية او اجنبية.

وإذا كانت الأنثى تمتلك ضمير و وجدان ستعرف جيداً كيف تنعش هذه العلاقة الزوجية لصالح عائلتها..

قصة قصيرة

مدن الثلج

شجرة البرتقال



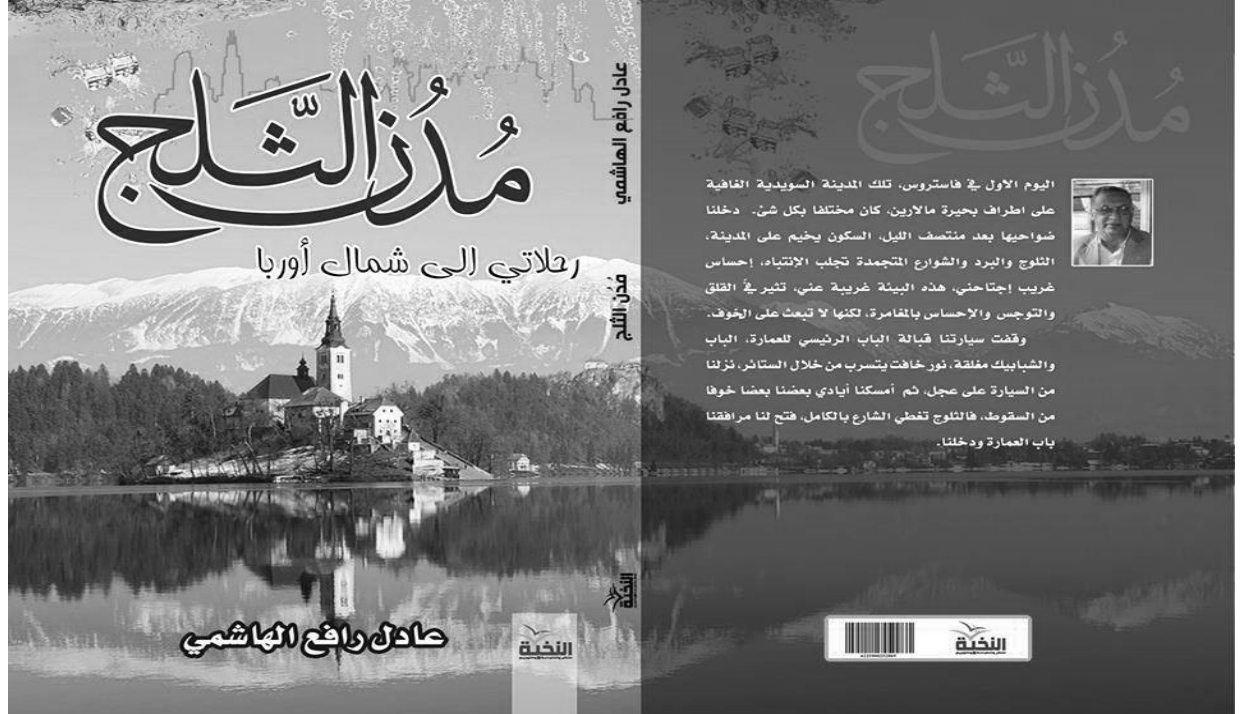
بقلم: حميد الحريزي

نلتقي منذ أشهر تحت ظلال شجرة البرتقال، نجلس في مكان منزو في المتنزه الجميل، نطيل الجلوس لندخل في سمر وحديث عشق وغزل، تتراقص له وريقات البرتقال لتشاركنا حميمية اللقاء، تحط العصافير على أغصان الشجرة وما يجاورها من أشجار الرمان والليمون لتمارس الحب والغناء دون قيود، نتهامس، نتلامس، تفور في عروقنا دماء الشباب، تهيج رغبة الاحتضان والاندماج، تتداخل الأصابع تندفع مرتفعات صدرينا لتتلامس حد سماع نبضات القلب، يتصاعد رفيف الشفتين، يتلظى اللسان، يسرج أحصنة الرغبة لتذوق رحيق شهد الشفتين، تتكسر موانع المحاذير، تتبخر قيود الخجل، نذوب في عناق ساخن حد الالتصاق، ترغرد الطيور وتصفق أجنحة الفراشات..

تكاثفت غيوم الكدر، أوجعتنا سهام الانتظار، فارق بيننا عذول لا يرحم، باعد بيننا ((كورونا))، انقذت همسات الهاتف شعلة ساخنة تزيد من لهيب العطش، تصطدم الشفاه بزجاج النقال، ترتد خائبة من سراب القبل، تتقرب فتح أبواب السماح لتصطاد فرصة اللقاء، تدق أجراس الفرج، نسرح صوب شجرتنا الحبيبة، نجلس متعبين من سير الطريق أملاً في إشباع رغبة العناق، تصدني كمامة الحذر تغطي شفاهها من عسل، تتوحش أصابع اللفة تمزق كمامة الخوف، يندلق شهد اللسان الساخن يمتصها حتى ترتوي أحصنة الاشتياق، تمر ثقيلة أيام الفراق، ترتفع حرارة الجسد، تدق في الرأس طبول الألم، يضيق الصدر ويشح الهواء، تظهر نتيجة الفحص موجبة ((كورونا))، يستفسر الأطباء عن الملامس ومن كان السبب، ترتفع نبضات الرفض واستحالة الكشف، يبلغ غضب الطبيب أشده، يزداد ضيق النفس، أدخل في عالم اللاوعي نادباً شجرة البرتقال، تتحطم مطرقة الأسنلة، يقرر الأطباء الحجر على الشجرة على الرغم من احتجاج سرب العصافير.



طلال سالم الحديثي



الانبار والعراق وريحه اللافة عموماً وما بين ثلج أوروبا وريحها القارص كأنه سكين خفية. ومدن الثلج التي كتب الهاشمي عنها فصول رحلاته وطبعتها دار النخبة للطباعة والنشر المصرية بطبعتها الثانية عام 2019م هي: ليالي لوزيرن، وبلوسيه .. البحيرة الزرقاء، قمم بيضاء فوق جبال الألب، أوبسالا ... مدينة الشباب، فاستروس مدينة الثلج، رحلة القراصنة، سفن مارتن، بحيرات بليفتش.

ولعل من الجميل البارز في هذا الكتاب انه ممتع قراءة وذو ثراء معلوماتي يزيد في معرفة القارئ الذي لم ير في حياته سوى مدينته التي ولد وعاش فيها، أقول الجميل من سطورهِ الأولى التي أفتنص منها ما تقدمه السيدة الشقراء ذات الستين عاماً من خدمات لرواد فندق تعمل فيه قرب مدينة (ليون الفرنسية) وصاغ من خلاله إهداء الكتاب فقال:

"في منطقة ريفية تعود لمدينة صغيرة قرب ليون في فرنسا يغفو فندق هادئ على ضفاف نهر جميل، كانت هناك سيدة شقراء قاربت الستين عاماً تدير ذلك الفندق، تستقبل النزلاء بمفردها في استعلامات الفندق منذ الصباح وحتى المساء، تدير شؤونهم وتقدم لهم الفطور الصباحي وتشرف على المطعم في المساء، تقوم بعملها بنشاط وشغف قل نظيره.

سألتها: سيدتي ألا تجدين صعوبة في هذا العمل المتواصل؟ ألا تعاني من التعب والارهاق وأنت في هذا العمر؟ أجابتي وهي تبسم: سيدي عندما أعود مساء إلى منزلي لدي أكثر من ساعة أقضيها مع أحفادي، هي كفيلاً بأن تنسيني كل ما أبذله من جهد في يومي كله...

إلى أحفادي الرائعين الذين من خلالهم أرى الدنيا وبضحكاتهم أنفعا بالحياة". وختام القول الرجاء بأن يجد القارئ ما وجدته من متعة في فصول هذا الكتاب تمحو برودة الثلج في مدن الثلج.

18/6/2020

شغلّت حيناً من الزمن بأمر أدب (الرحلات) فرحت ابحت عن الكتب الموضوعة أو المصنفة تحت عنوان (الرحلات) أدبية أو جغرافية أو رحلات تجمع بين الأدب والسياسة أو الأدب والتاريخ والجغرافية وإلى ما لذلك من فنون، حتى اني عثرت على رحلات مكتوبة عن رؤيا في المنام كالرحلة التي كتبها (الوهراني) في كتابه الضخم (منامات الوهراني).

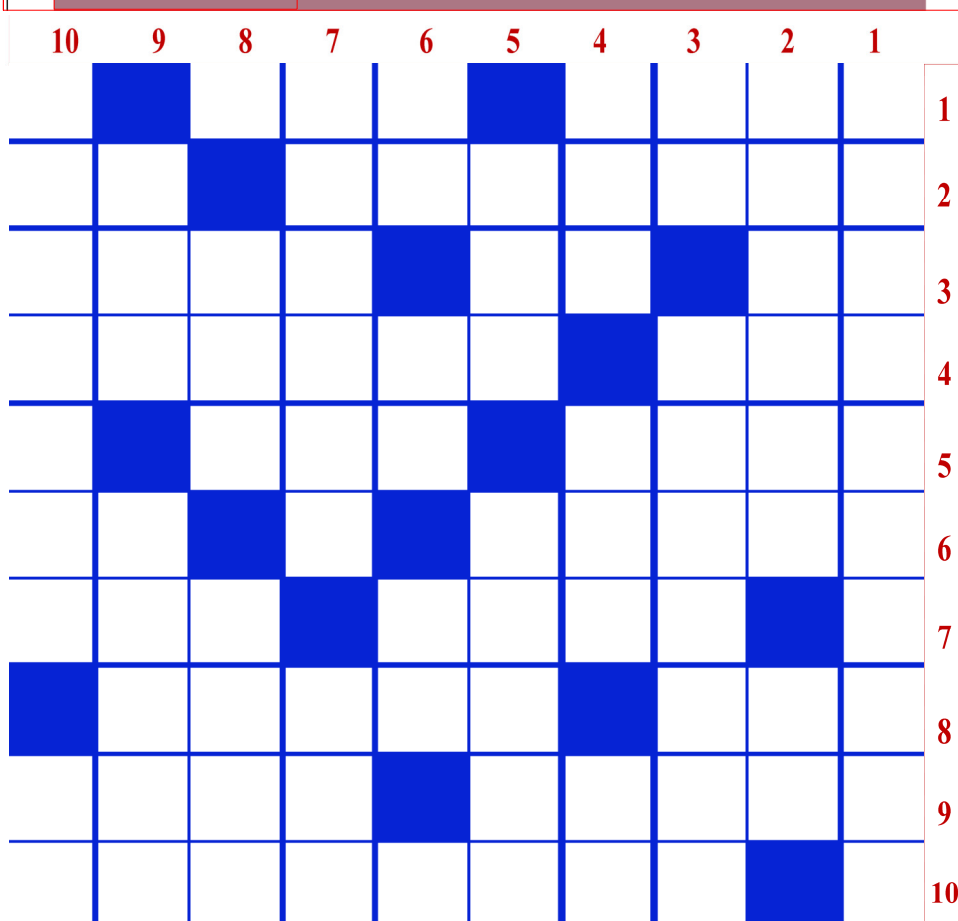
كما أذكر اني في حين من الزمن كتبت (سلسلة) مقالات ونشرتها متسلسلة في مجلة وحيدة لم يتها أن تكون (ثانية) لها، وهي مجلة (الهدى) في أنبار العراق وكان العنوان الذي اتخذته لمقالاتي هو: من أوراق الرحلة، ومنها رحلتي إلى بعض البلدان الأوروبية بعنوان (أوروبا قدح الثلج) وما زلت أتتبع أمر الرحلات وأجمع كتبها حتى يفيض لي الله متسعاً من العمر والوقت لأنجز مشروع الكتبي عنها.

ويأتيني كتاب الصديق (عادل رافع الهاشمي) تحت عنوانه الرامز (مدن الثلج) فتهيج نفسي بقراءته على طرافة وطراوة ما فيه عن مدن وصلها الرجل وأقام فيها وخالط أهلها وشم نسيمها وأريج حضارتها وقسوة ثلجها وبرودة (الناس) الذي طبع الثلج شخصيتهم وعاداتهم وعلاقاتهم الانسانية مع الآخرين.

لم تكن (مدن) الثلج مدناً عابرة، ولم يكن الثلج (صفة) مؤقتة في حياتها، صار الثلج ينسج المدن والناس، ينسج حياتهم بكل ما تحمله الكلمة من معنى، ولا ابالغ عندما أقول ان الثلج صاغ حياتهم البشرية، صاغ مشاعرهم وارتباطاتهم، واصبح الفاعل الرئيسي في شخصية أبناء تلك المدن.

وقد لامس (الهاشمي عادل) واقع تلك المدن وخالط ابناءها، وكانت له معهم (اختلاطات) شعورية تتناثر معه كأبن (صحراوي). و (صحراوي) هو الوصف الأدق لجو مدن الأنبار التي يصل قيصها إلى درجة حرارة تذيب الجلود، وهنا اجتمع النقيضان في شخصه ما بين قيط

كلمات متقاطعة



أفصيا

1- من ظواهر الطبيعة تحدث لمياه البحار - من الخضر - 2- عاصمة نيكاراغوا - من الأزهار - 3- إحسان - سرب من الطيور - أطول نهر في فرنسا - 4- غنى المطرب على نغمات العود - عائلة مؤرخ اقتصادي فرنسي راحل - 5- ماركة آلات موسيقية - من ظواهر الطبيعة في الشتاء - 6- شاعر هندي راحل يُعتبر من أعلام الأدب العالمي نال جائزة نوبل في الآداب عام 1913 - ضجر وسئم - 7- إله مصري - حقة لحفظ الدراهم - 8- كَرز الكلام - يكالم على الهاتف - 9- يحير ويدهش - صفة كل ما يسليك - 10- مطربة لبنانية راحلة إكتشفها عميد المسرح العربي الفنان الراحل يوسف وهبي

عمودياً

1- أكبر من مملكة يحكمها أمبراطور - 2- مدينة ومرفأ قبرصي تضم شاطئ سياحي مميز - من الحيوانات - 3- حرف جر - مدينة ومرفأ روسي على بحر أوخوتسك - 4- بيت ومسكن - نهار وليل - ضمير منفصل - 5- سها عنه وتركه - وكالة أنباء عالمية لجمع المعلومات المتخصصة للمحترفين في قطاع خدمات المال والإعلام والأسواق العالمية المختلفة - 6- للتمني - والد - خفض رأسه بالعامية - 7- مدينة ومرفأ في فرنسا بجبال الألب البحرية - رمح - 8- في الدفتر أو تتساقط من الشجر بداية فصل الخريف - لثمه وباسه - 9- مدينة في صعيد مصر - رفيق الكنسة - 10- المكتوب المرسل عبر البريد - متشابهان

حلول الشبكة السابقة

أفصيا

2- جورج السادس - 2- ليتونيا - ما - 3- البردوني - 4- لر - جون فويت - 5- زين - ردعي - 6- بر - ایدن - فا - 7- اول - سيام - 8- دس - زي - نيدو - 9- ين - ابدان - 10- سافر - يوسف

أنت مرن وتتقبل التغيير، فكل ما تقوم به لا يتطلب مجهود من قبلك ونتيجته جيدة. انتفع من هذه الأوقات الممتعة للتقدم في تحقيق أحلامك وطموحاتك! مع ذلك، يجب اتخاذ الحذر من تحمل عبء القيام بعدد كبير من الأعمال دفعة واحدة، فتجد نفسك مُحمل بما لا طاقة لك به عندما تتغير الأمور ولا تسير كما توقعت.



الميزان

بسبب الظروف المتغيرة، يبدو أن هدفك خارج السيطرة من جديد. لا يجب أن ينتابك اليأس والإحباط؛ ابدأ بإعادة التفكير في الموقف بتمعن. قد يكون مجرد انطباع ويمكن جعل الخسارة في أضيق الحدود باتخاذ الإجراءات المناسبة. إذا لم يكن هذا هو الوضع، فتذكر إن مخطط الرحلة غايتك في حد ذاته.



العقرب

إذا لم تتوخ الحذر، فسوف تسيطر عليك لانفعالاتك وتسبب أضرار أكثر مما تحب في المستقبل. أنت تميل إلى الرغبة في مقارنة نفسك بمن هم حولك ولذلك أنت تبحث عن المواجهة أيضاً. سيطر على مزاجك الحاد لأنه على الرغم من حبك في أن يكون لديك الكثير من الطاقة، هذه الطاقة غير ثابتة وقد تتركك في الوقت الحرج. انتبه أكثر إلى صحتك.



القوس

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.



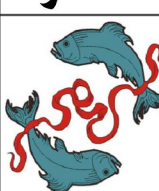
الجدي

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.



الدلو

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.



الحوت

أنت تعمل بصورة جيدة من خلال الفريق، وأنت مستمتع بذلك أيضاً. حافظ على بيئة العمل الخلقة هذه لأن كل منكم سوف يحقق أهدافه الشخصية أسرع إذا تكاتفتم معاً. حتى في حياتك الشخصية فسوف تشعر أكثر بالراحة في مجموعة عما إذا كنت وحدك. قد يساعدك هذا الشعور في التقدم في حياتك العاطفية والاستمتاع ببعض الرومانسية.



الحمل

يبدو في الوقت الحالي أنك تواجه عدداً متزايداً من التوقعات 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.



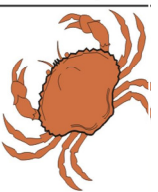
الثور

هناك بعض التغيرات التي تحدث في حياتك، فلا تخجل من ذلك، واستقبل العالم بترحاب. سوف تلتقي بأشخاص جدد يمكنك الاستمتاع معهم وإقامة علاقات ذات معنى. بالنسبة للمسائل المهنية، سوف تصادفك بعض التحديات. لكن لا داعي للخوف لأن الحظ حليفك. اعتبر هذا الموقف فرصة للنمو الشخصي.



الجوزاء

استعد لكل ما هو غير متوقع، فالمفاجآت السارة في انتظارك. فوق ذلك، شريك حياتك يحتفظ بشيء خاص لك، ولكن لا تجعل توقعاتك ترتفع أكثر من اللازم، وكن شكوراً على كل ما تتلقاه. سوف يتفاعل الأصدقاء معك بإيجابية، وسوف يقدرك الشركاء المحتملين وسوف يتأثرون بالطريقة البراقة التي تتعامل بها.



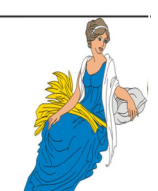
السرطان

من المحتمل ظهور أزمات عن قريب، فحاول أن لا تفقد مزاجك وأعصابك. إذا حافظت على رابطة جاشك، وواجهت الأحداث غير السارة والقلق التي تثيرها، فلن تدوم كثيراً ولن تسبب خسائر مهمة. اعتني بصحتك.



الأسد

إن العراقيل التي تنبأت بقدومها منذ فترة طويلة تظهر تدريجياً وتتحول إلى واقع، وبات تفاديتها مستحيلًا. واجه تلك التحديات في أسرع وقت، حتى وإن كانت المهمة صعبة. كلما تأخرت في ذلك، تراكمت العراقيل ووجب عليك مضاعفة المجهود لتجاوزها.



العذراء

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 طازجة \$11.99

حلويات بانواعها بادارة علي ياسين

جوز طازج \$13.49

Whole Duck \$8.99

لين 2 كيلو \$4.99

طازج \$4.99

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