

Romel Yousef مالكةها 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  
خدمات صيدلينا \$0.00 FREE  
توصيل الأدوية للبيوت مجاناً  
تعبئة الأدوية مجاناً  
مراجعة الأدوية مجاناً  
فحص السكر مجاناً  
فحص ضغط الدم مجاناً  
فحص الدم مجاناً  
فحص ضغط الدم مجاناً  
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

3 Sydney Cleaning  
7 Days 24 Hours  
تنظيف الكاربت والسجاد بالبخار  
تنظيف الشقق والدور بالكامل  
تنظيف الجلد وتنظيف وتلميع كافة الأرضيات  
اصولاً بأبن جاليتكم سامر  
اصولاً بأبن جاليتكم سامر  
Call Abood : 0404 174 005 - 0431 309 429  
Steam Cleaning Car Interiors Lawn Mowing Domestic Couch and Rugs Cleaning Office Cleaning

تصدر كل يوم الأربعاء ورقياً وتوزع في سيدني، والى جميع أنحاء العالم إلكترونياً صحيفة ثقافية، فنية واجتماعية - Mob: 0431363060 - 0423030508 - E:aliraqianewspaper@gmail.com

# مبروك للمرأة عيدها العالمي في الثامن من آذار



## المرأة صانعة العالم!!



اعداد : هيفاء متي  
نائب رئيس التحرير

أول مرة في عام 1910 من الوفود النسائية الاشتراكية والنسوية المشاركة في مؤتمر الاممية الثانية في كوبنهاغن التي شددت على التضامن العالمي بين عاملات العالم!! وقامت الامم المتحدة فيما بعد بتحديد الثامن من آذار كيوم عالمي للمرأة. ودخلت المرأة ومنذ القدم في معترك الحياة الى جانب الرجل ودفعته الى تحقيق النمو والتطور فانبعثت منها الحضارات الانسانية، التي اشرقت بنورها وبذلك تكون قد سجلت نتاجا حيا ورافدا لا ينضب في التوازن لدينومة الحياة التي يصبو اليها الانسان على مر العصور.

اقوالٌ عديدة تتحدث عن "المرأة" الأكثر إنصافاً للمرأة مما قيل عنها، وعن إنصافها، المقولة للشاعر الفرنسي أراغون "لو وقف جميع رجال الكرة الأرضية لمدة خمسين سنة متصلة يعتذرون للنساء عما فعله بحقهن الذكور على مدى التاريخ البشري .. لما كان ذلك كافياً". وبدأت الرحلة التاريخية لعدم المساواة بين الجنسين عبر العصور والى يومنا هذا، متخذةً طابعاً تعسفياً وشرساً يشمل كل مناحي حياة المرأة الشخصية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية والأسرية، وقد جردت من كل امتيازاتها في الثروة والسلطة والسلاح.

تحية الى نساء الارض المعذبات، تحية الى المرأة المدركة والواعية لدورها ومكانتها في المجتمع اينما وحيثما كانت في مثل هذا اليوم من كل عام تتجدد فرحتنا بعيد المرأة العالمي في الثامن من آذار. كل التحية والتهاني القلبية للمرأة بعيدها العالمي والى المزيد من العطاء المتواصل والنضال الدؤوب والمثمر من اجل الحق والعدل والمساواة بين الجنسين. كل التحية والإجلال والإكبار للمرأة بطاقة تقدير في هذا اليوم لقب المجتمع النابض. بطاقة تقدير لكل قارنات جريده العراقية. تحية حب من المرأة لكل رجل ينصفها. تحية حب لمن يحترمها ويعاملها كأنسانة. تحية حب لكل من يعمل على رفع مكانتها ويعترف بدورها وقيمتها في الحياة. فهي التي تستطيع أن تغير جيلاً بأكمله إن هي أرادت ذلك. المرأة هي صانعة العالم.

وعلى خلفية الاضطهاد التاريخي للمرأة فإن الإعلان عن يوم عيد المرأة العالمي من قبل المنظمة الدولية لم يأت وليد ساعة التفكير به، بل هو نتاج مخاض تاريخي طويل الامد، سبقته احداث كبرى من الاحتجاجات ضد اللامساوات، ولم يكن الثامن من آذار إلا خاتمة شكلية لها. فقد اضرابت منات العمالات عام 1857 في نيويورك في إحدى مصانع الغزل والنسيج احتجاجاً على انخفاض الأجور وظروف العمل السيئة وسوء المعاملة، ثم تلتها بخمسين عاماً، إحياء لهذه الذكرى، ثم أعيدت نفس الاحتفالية عام 1908، وتوالت كذلك فعاليات مشابهة في أعوام لاحقة. وهو اليوم الذي قامت النساء الفرنسيات، قبل مائة عام ونيف بالضبط، وأثناء الثورة الفرنسية بتظاهرات حاشدة، طالبن من خلالها بالحق في المساواة والحرية وحق الانتخاب والترشيح حيث ظهرت للمرة الاولى فكرة تحديد يوم من كل عام لإنصاف المرأة والدعوة الى احقاق حقوقها في المساواة والمشاركة السياسية والاجتماعية. أما الطابع العالمي لليوم فقد طرح

اقرأ في هذا العدد الخاص

## المرأة والإصرار على التغيير، صحيفة العراقية، تلتقي مجموعة من النساء الناشطات

العراقية الاسترالية، وهي تحتفي بعيد المرأة العالمي، إذ تدين وتستنكر بشدة الجريمة البشعة التي ارتكبتها القتل الدواعش، بنحر 50 امرأة من بنات شعبنا من الايزيديات، الخزي والعار لقوى الظلام التي مازالت تعشش في العراق.

ASHTAR MONEY TRANSFER - CURRENCY EXCHANGE  
Winner LOCAL BUSINESS AWARDS 2011 Fairfield City  
شركة عشتار للتحويلات المالية  
خدمة سريعة - أمانة في الأداء - سرية في التعامل  
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  
شحن و بريد سريع الى العراق  
متابعة وتخليص معاملات المتقاعدين  
بيع وشراء العقارات في كافة أنحاء العراق  
مكاتب WESTERN UNION MONEY TRANSFER  
إدارة أبوغيث هاتف M 0413 423 897 (02) 9755 7726

George Street Dentists  
Caring For Your Smile  
الدكتور سحر رخا PH:02 9822 2011  
نقدم خصومات عديدة لجميع خدمات طب الاسنان  
طبيب الأسنان مجاناً للأطفال سن 2-17  
سارعوا بالحجز لاطفالكم الآن  
خصم 20% لتقويم الاسنان  
تنظيف الاسنان \$89  
HOME WHITING for \$250 with Every Clean.  
كما تقبل بال (Hospital Voucher)  
زرعة الاسنان  
جراحة خلع اضراس العقل  
تقويم الاسنان بالطرق الحديثة Invisalign  
تنظيف الاسنان وعلاج اللثة  
اطقم الاسنان المتحركة والثابتة  
علاج العصب  
تبييض الاسنان  
خدماتنا الاخرى  
Shop 198, Westfield Liverpool / Cnr George & Elizabeth St, Liverpool

ALL CARE MEDICLINIC MEDICAL AND DENTAL CENTRE  
BOTOX onabotulinumtoxinA  
من اجل الحصول على بشرة مفعمة بالنضارة والحيوية وعلى مظهر أصغر سنًا وشبابا  
راجع د. داود حداد  
الحاصل على زمالة البورد الأمريكي للطب التجميلي  
ليقدم لكم حقن البوتوكس  
علاج الدوالي والأوعية الدموية الشعرية  
رفع الحواجب بدون جراحة  
تكبير الشفاه والخدود  
إزالة تجاعيد الوجه والجبهة والعيون  
رفع زوايا الفم المتهدله  
التقشير الكيماوي للبشرة لإزالة الندب والبقع  
العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح الدموية  
7 Barbara St, Fairfield Ph: 9723 9000 Fax: 9724 5594

## العراقية تلتقي الناشطة العراقية (المنداية) ياسمين يحيى بمناسبة عيد المرأة العالمي



- إقامت اول برنامج للمواهب في استراليا والعالم على مستوى الطائفة المندانية اسمه (المندايون لهم مواهب)  
- نظمت واعدت افتتاح أول مندي للمندانيين في استراليا مندي الشيخ دخيل عام 2012  
- أسست إذاعة صوت المندانيين والحصول على الموافقات من اجل بدأ البث وتعتبر اول إذاعة مندانية. وقدمت الكثير من الخدمات لا تسع صفحات العراقية لنشر معظمها.

وكان لنا هذا الحوار الصريح معها:  
\* اقتحمتي العمل في المجالس والجمعيات رغم الصعوبات الموجودة كأمرأة بخلفيات شرقية وهل نجحتي في هذا المسار الشاق؟!  
- كما تعلم ان هذه المجالس حصرا للرجال وان النساء يأخذن عادة النشاط النسوي الذي يخص المرأة وهذا هو السبب الرئيسي الذي دعاني للولوج لهذا العمل لتأخذ المرأة مكانتها الطبيعية وقد أثبتت نجاحي.

\* هل هناك معارضة لإقتحامك هذا المجال وهل أثرت على حياتك العائلية؟!  
- بالفعل تعرضت لإنتقادات من قبل الأهل والأصدقاء معتقدين ان من يعمل في مجال الخدمات المجتمعية الطوعية لا يحالفه الحظ ولكن أثبتت لهم العكس لقدرتي وثقتي بشخصيتي. صحيح اثر عملي في حياتي العائلية والعاطفية وكانت تضحية طوعية مني؟

\* كيف تمكنت من كسب احترام المجتمع والاعتراف بأنجازاتك؟  
- بالصدق والعمل الجاد وبلا مجاملة او كذب فعندي المصادقية الجميع حين أقدم لهم

سيدني، خاص العراقية :  
من لا يعرف المرأة العراقية المندانية في سيدني ونشاطها المتواصل بين ابناء جالياتها والتي لا تكل ولا تمل في تقديم الخدمة للمهاجرين الجدد والقادمي إنها الناشطة الاجتماعية ياسمين يحيى. نقدم لقراء العراقية نبذة مختصرة قبل اللقاء معها:

-طالبة في المرحلة الثالثة في جامعة جارلس ستوبرت /social-worker ، واكا واكا/ استراليا  
-دبلوم عالي في خدمة الخدمات المجتمعية/ سيدني، استراليا  
-دبلوم في إدارة الاعمال / سيدني، استراليا  
-خريجة أكاديمية الفنون الجميلة/ قسم التربية الفنية / بغداد، العراق  
-موظفة في (منظمة ستارتز) للخدمات وعلاج وإعادة تأهيل الناجين من التعذيب والصدمة النفسية منذ عام 2009 ولغاية الان.

-منسقة البرامج التعليمية باللغة العربية للعوائل الواصلة حديثا الى استراليا منذ عام 2012 ولحد الان.

-منسقة برنامج تثقيفي وتعليمي يخص العلاقات الاسرية الصحية وعلاقة الآباء بالأبناء وعلاقتهم مع زوجاتهم منذ عام 2016 ولغاية الان. ومنذ 2007 ولغاية اليوم تعمل متطوعة مع طائفتها المندانية في استراليا.

- شغلت منصب السكرتير في جمعية الصابنة المندانيين من الفترة 2010 - 2014 وكرئيسة للجمعية ولغاية الان.

- عملت على تشكيل لجنة المرأة والطفل وكانت اللجنة الاولى التي تعنى بالاطفال والامهات معا.

- اشتركت بتأسيس برنامج (المندي الصغير للأطفال) والذي يركز في فكرته على أهمية دور الام والاب في فترة الخمس سنوات الاولى من عمر الطفل.

\* العراقية ستقف مع اي مشروع يخدم جاليتنا.  
- نعم تعودنا من العراقية وكانت السباقة في وقفها معنا ومع كل الانشطة التي قمتم بنشرها.

\* اين انت من عيد المرأة والام؟  
- عيد المرأة هو اليوم الذي استطاعت المرأة ان تأخذ حقوقها في الدول المتقدمة وتتساوى مع اخيها الرجل في كافة القوانين والساتير وان تكون شريكة الرجل وربما لم أجبك بوضوح عما يعني هذا اليوم لي لانني ربما لازلت اشعر بانته لازل هناك الكثير من العمل على المرأة لنيل كامل حقوقها وان تحتفل حقا بعيدها.

\* من يعمل لابد هناك نجاحات واخفاقات... اين تجدين ياسمين منها...؟!.

- صح قولك دكتور واكون صريحة معك ومع القراء باتي أخفقت بمعرفة ومراقبة من كانوا معي في القارب اعتقد بانهم كانوا يجدفون بنفس الاتجاه معي!!! ولكن أكتشفت بعدها انهم كانوا يجدفون عكس الاتجاه...!! اما من ناحية النجاح، سبق وان تطرقنا اليها اعلاه .. واحب ان اضيف، من خلال عملي معهم، هناك البعض خلّقوا النجاح معي بأعمالهم الطوعية الجليلة وأحبوا العمل التطوعي والمتمثل باليوم الثقافي المنداني الاول والثاني، لقد كان هذا الابداع بعينه وانا فخورة جدا بما تحققت.

\* في نهاية هذا اللقاء الصريح هل لك كلمة لم تقوليها...؟!.

- نعم احب ان اؤكد بان جميع النساء يجب ان يعرفوا اسرار قوتهم وإمكانياتهم لذلك سنبقى نعمل معا، وسنستمر ونجتاز أية عراقيل التي نتعرض لها، لاننا نؤمن بالهدف وهو ان تبقى المرأة متمسكة بوجودها في مراكز صنع القرار. كل عام وجميع النساء والأمهات في العالم بألف خير.

الى محاولة التطرق وبشكل بطيء الى بعض الحالات غير الاخلاقية التي تتعرض لها المرأة، ولحساسية هذا الموضوع، انا الان اعمل وبيطى ببرنامج بشكل شخصي وبمساعدة مختصين من اجل ان يتم في يوم ما مناقشته لما له من اثار سلبية ونفسية كبيرة على المرأة وعلى المجتمع، وسوف يتم طرح الموضوع لاحقا لغرض دراسته ومعالجته.

\* هل لديك مشاريع واهداف تطمحين على تحقيقها...؟!.

- سؤالك ممتاز دكتور واستغل هذه الفسحة من جريدتنا العراقية لأقول بانني اطمح في تحقيق العديد من المشاريع وخاصة اعمل، ومنذ سنة، على مشروع كبير سوف أعلن عنه في الوقت المناسب هذا المشروع سوف يكون مختلف عن بقية المشاريع التي قمت فيها ولم يبق الا القليل لكي يرى النور واتمنى ان يلاقى الإسناد الذي ارجوه.

الخدمات.

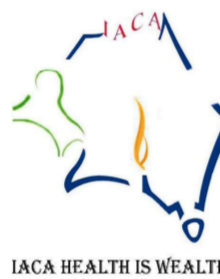
\* احبانا، عند مراجعتنا للدوائر، نجد امرأة انيقة واخرى لا تهتم لمنظرها فاين نجدك...؟!.

- انا شخصيا احب ان تكون المرأة أنيقة وان تظهر بأبهى وكامل أناقتها بدون المبالغة وعليها ايضا ان تزين عقلها بالقراءة والمطالعة والبحث والنقاش وان تبقى مستمرة بتطوير مهارتها.

\* يقول غوته إن "المرأة هي الإناء الوحيد الباقي لنا لنفرغ فيه مثالياتنا"... أما زلنا هنا نحمل تراكمات وتقاليد شرقنا ونستخدم العنف ضد المرأة فهل افلحتم كمنظمات للتخفيف عن هذا العنف...؟!.

- نعم تم تسليط الضوء على العنف الاسري الذي تتعرض له المرأة، ومحاولة تخفيف الاسرة ككل وتوعيتهم لرفض كل انواع العنف الذي يمارس بحق النساء والأطفال، بالإضافة

### "HEALTH IS WEALTH"



### "صحتك ثروتك"

برنامج

يقدمه (طباء الجالية للناطقين باللغة العربية)

نرحب بكم في الندوة الصحية الاجتماعية

"التعامل مع النضوج البدني والجنسي"



ضيوف البرنامج:

د. وفاء العمري

"رعاية صحة المرأة بعد سن الإنجاب"



د. يوسف اللولو

"قراءة نفسية لمرحلة النضوج الجنسي"

Socio-Educational Program for the Arabic Speaking community, presented by the community doctors, welcomes you to

"Managing Physical & Sexual Maturity"

Guest Speakers:

DR. WAFIA AL-OMARI

"Health Care for Women after Child bearing Age"

DR. "YOUSIF LALLO"

"Psychological reading of the stage of Sexual Maturity"

With Artist Ameel Rassam & Keyboard: Ruwayed Ramzi

6:30 p.m., Sunday 24 Mar 2019

At Club Marconi, Elettra Hall

121-133 Prairie Vale Rd., Bossley Park, NSW

IRAQI AUSTRALIAN CHRISTIAN ASSOCIATION

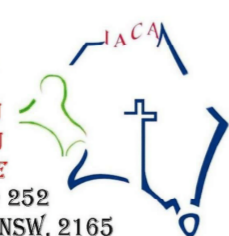
EMAIL: IACA@IACAONLINE.ORG.AU

WEBSITE: WWW.IACAONLINE.ORG.AU

FOLLOW US ON: FACEBOOK & YOUTUBE

MOB: 0423229333 ABN: 89 270 599 252

147 SMART ST, FAIRFIELD HEIGHTS, NSW, 2165



## نص شعري بمناسبة عيد المرأة العالمي في 8 آذار

### مُعَلِّمَةٌ الْأَسْرَارِ

حميد الحريزي

تَفْرُشُ أَجْنَحَةَ الْعِطْرِ  
أَزْجُوحَةً  
لِلْقَمَرِ  
تَفْرُغُ الْغُيُومَ  
بِدَلَالَتِ  
عُرْسِ نُجُومِ  
تُفْطِرُ  
نَدَى  
الرُّوحِ  
كَيْ لَا تَذْبُلَ الرُّهُورُ  
رُوحَ الْمَاءِ  
لَا تَعْرِفُ الظَّمَا  
لَا تَسْتَوْجِشُ  
حَضْرَتِ  
حَوَاءِ  
فَيُبْطِلُ النَّيْمُ  
تَوْضَأُ  
بِدَفْقَاتِ عِطْرِهَا  
وَحَيَّ  
عَلَى الْجَمَالِ  
حَيَّ عَلَى الْكَمَالِ  
حَيَّ  
عَلَى  
خَيْرِ الْغَزْلِ  
عِنْدَهَا  
سِرُّ الْكَشْفِ  
مَا كَانَ  
(كَوْلُومِيسُ))  
لَوْلَا  
بُوصَلَتْهَا  
جَابَ تَضَارِيسُهَا

عَرَفَ  
الْهَضَابِ  
تَسَلَّقَ الْجِبَالَ  
كَشَفَ  
الْوُدْيَانَ  
وَسِرَّ مَضَائِقَ الْجَسَدِ  
فَمَا عَادَتْ  
مُجْهُولَةٌ  
مَضَائِقَ الْبِحَارِ  
حَوَاءُ أَوْدَعَتْهُ  
سِرُّ الْكَشْفِ  
هِيَ  
مَنْ أَهْدَاهُ شِكْلَ شِرَاعِ الْعُومِ  
لَوْلَاهَا  
لَمَاتَ فِي  
عِيَابِهِ  
(الْجَبِّ))  
لَوْلَا (رُئَيْخَةُ))  
لَمَا اخْتَارَهُ  
الرَّبُّ  
سَبَّخْ يَا (أَنْكِيدُو))  
بِاسْمِ مَنْ أَدَاكَ  
طَعْمَ  
اللُّنْمِ  
سَبَّخْ بِاسْمِ مَنْ عَلَّمَكَ سِرَّ  
الشَّمِّ  
وَمَنْ عَلَّمَكَ  
سِحْرَ الْوَشْمِ  
هَلْ  
تَعْلَمُ  
مَنْ عَلَّمَكَ

# لقاء خاص مع الإعلامية البارزة هيفاء متي بمناسبة عيد المرأة العالمي



سيدني خاص العراقية: أجرى الحوار: عائدة السيفي

هيفاء متي سيدة ولجت المشهد الاعلامي، وكانت أول اطلالة لها عبر جريدة العراقية الاسترالية منذ عام 2005م وتابعت مسيرتها الإعلامية لحد الان ... عملت من خلف الكواليس ايضا كمنضدة ومصصمة لصحفات العراقية واشتهر عمودها الاسبوع الموجه للمرأة (من القلب الى القلب)، عملت لخدمة المجتمع رافضة الظهور الاعلامي رغم امتلاكها جهازا اعلاميا معروفا داخل وخارج استراليا ألا وهي جريدة العراقية الورقية والدولية. وبالإضافة الى انها :

- حاصلة على دبلوم عالي فرع معاون طبي/ معهد الطب الفني العالي - جامعة بغداد  
- كُرِّمت من قبل وزير الصحة العراقي ومن مدير مستشفى الطفل العربي.  
- درست اللغة الفرنسية في معهد الثقافي الفرنسي في بغداد.

- حصلت على بكالوريوس في الإعلام  
- حصلت على شهادة التدريس من سيدني وهي الان تدرس المهاجرين اللغة الانكليزية.  
- تم اختيارها سفيرة للسلام العالمي في سيدني.  
- حصلت على تكريم من شرطة ولاية فكتوريا (Crime Stoppers Victoria)  
- المديرية المفوضة لأكاديمية الفنون الاسترالية العراقية Australia Iraqi Arts Academy

ولاول مرة تلي طلبنا الاعلامية هيفاء متي لإجراء هذا الحوار معها لانها تفضل ان تعمل من خلف الكواليس منذ عام 2005.

\* : ماهي اعمالك ونشاطاتك اتجاه المجتمع!!  
- كما تعلمين انا مشغولة بجريدة العراقية الاسبوعية بالإضافة الى التدريس حيث لدي طالبات ادرسه اللغة الانكليزية مجاناً وفتحننا، ايضا، دورات لتدريس الموسيقى واللغة والخرقة والدراما لاجناء جاليتنا بكافة الاعمار والاجناس من خلال نشاطات اكاديمية الفنون العراقية الاسترالية. ولديّ مقالة اسبوعية ثابتة بعنوان (من القلب الى القلب) اوجة المرأة الوجة الصحيح بالإضافة الى المواضيع التي تخص الاسرة والمواضيع الاجتماعية الهادفة التي تخص الاسرة والمجتمع .

\* : الأم وعيد المرأة في الثامن من آذار كيف تقيمين وضعها الان!!  
- في 8 آذار الذي اصبح رمزا للخلاص من الاضطهاد المزودج والانظمة الذكورية، وانا اعتقد هناك الكثير من النساء وخاصة في الدول العربية والاسلامية ما زالوا تحت السيطر ولا يعتبروها مساوية للرجل بل يحتقرها الفكر الظلامي الذي اجتاح هذه الدول قبل وبعد (خريفهم الاسود). على جميع النساء الاتحاد من اجل اخذ حقوقهم الانسانية والدستورية وهذه دعوة صريحة للعمل من اجل الوصول الى المساواة بين الجنسين وفي جميع المجالات. سيدتي في كل مكان أنت القوة المحركة للبناء والتطور في المصنع والشركة والبيت.

سيدتي أنت تتحملين أصعب أنواع الألم والتعب ليكون الإنفراد والتميز في الشخصية والإسم، سيدتي على عاتقك اعقد المسائل وتجارب صعبة الحل، يا من صدرك واسع لكل ارشاد ونصح، اسمحي لي أن أهمس لك بنفحات من نسيم العيرة عليك ليس غير : أن تكوني دأماً وأبداً مستقلة العقل والفكر، وتكوني صاحبة قرار صائب يخضع للمرونة والفهم ولا تنسى ذاتك ولا تسمحني لأحد أن يغفك بظلم شرس سواء كان رجلاً أو زوجاً وأن يكون حسك واعياً لما حولك من قضايا وهم.

تغذي دوماً بزيت المعرفة والثقافة حتى تزدي من إضافاتك ومهارتك لتنمية ملكاتك في بحر الفكر.

وتسلحي بإرادة تشق الجبال وتفتت الصخر لتحقيق ذاتك التي تتحدى العجز والكسر، وكل من قال عن المرأة إنها نصف عقل، فأنت مصدر الهام لكل من قال أنه إنسان العصر، فأنت سراج يضيء العتمة في دهاليز الجهل سيدتي كل عام وأنت بألف خير ..

اما الأم فهي مربية الأجيال الصاعدة، وهي نصفه الآخر من المجتمع وهي

الوطن ... هو ذلك القصر الكبير الذي يظلمنا بظلاله، ويجمعنا معاً تحت سقفه المليء بالغيوم الهادئة...هي تلك الأرض الطيبة التي تربينا وترعرعنا عليها وأكلنا من ثمارها...الوطن .. كلمة صغيرة في عدد حروفها ولكنها كبيرة في مضمونها. فاين انت الان يا عراق!!!!!!

كلمة أخيرة

أقدم هذه الهمسات الى المرأة في عيدها العالمي في 8 من آذار. سيدتي : لا بهم كم من العمر تبليين ولا عدد الأشهر والسنين فيقولون إن عمرك هو الذي تشعرين به خاصة إذا كنت من الذين يتمتعون بروح الشباب. هل أنت من الذين يعيشون كل مرحلة من مراحل الحياة أم من الذين يستبقون الأمور قبل أوانها...؟

مفيد أن نطرح على أنفسنا من وقت لآخر ماذا تعني الحياة لنا وما هو الهدف منها!!..ومفيد ألا نكتفي بطرح الأسئلة بل أن نكون عمليين وواقعيين فنضع البرنامج المناسب ونحاول دائماً أن نحقق الأحلام والطموحات، وأن نغامر ونخاطر شرط ألا نتجاوز حدود المنطق والمعقول. علينا أن نعرف كيف نوقد في داخلنا شعلة الحياة إذ لا يكفي أن نتنفس الأوكسجين وأن ينبض القلب ونتناول الكميات الضرورية من المعادن والفيتامينات... الروح أيضاً بحاجة الى غذاء يبقها حية ويزيد حياة الجسد راحة، فهما جزءان لا يتجزآن ولا يجوز أن نهتم بأحدهما على حساب الآخر.

علينا أن ندرك كيف نعيش حياتنا وأي نمط نختار لها. ومفتاح النجاح بين يدي كل منا إذ يكفي أن نتسلح بالتفاؤل ونفهم أن الرياح لا تجري دائماً بما تشتهي السفن وأن الدهر يوم لنا ويوم علينا! عزيزتي المرأة : حرري نفسك من ضغوطات الحياة دللي نفسك ولا تبخلي عليها بشيء، كوني مضحية لكن بنفس الوقت لا تهلمي نفسك. وتحري من التشنجات العصبية... كوني هادئة وتجنبي أن تكوني عصبية، امتنصي غضب الآخرين كالاسفنجة. مارسي الرياضة بانتظام لتحري نفسك من بعض القيود والتشنجات العصبية. دللي نفسك ولا تبخلي عليها بشيء.

العطاء الذي لا ينضب، وهي تحب بلا شروط ولا قيود وهي الصديقة والأنيسة والمعلمة الفاضلة والقذوة الحسنة، وهي العطف حين تقسو الحياة، والأمل حين يعم اليأس، والدافع الذي يلون الحياة ويعطيها معنى، وهي المضحية التي ترضى بالقليل ليحصل أبنائها على الكثير، وهي الخبيرة الاجتماعية التي تستمع إلى همومك وشكواك دون تذمر بل تظل حائرة وقلقة على أبنائها وتود لو تفعل أي شيء لتزول مشاكلهم.

\* : أين أنت من الاخفاقات والنجاحات باعتبارك نائبة تحرير الجريدة العراقية!!؟

- : ان جريدة العراقية اخذت مني الكثير من الوقت كان يمكن ان ابدع في مجال اخر كالتدريس، صحيح ان الجريدة اخذتني ألا اني تعلمت الكثير من خلال 14 سنة في التحرير والتنضيد والتصميم وكان املي ان اصدر مجلة عائلية شهرية وقد جهزت تصميمها ولكن العين بصيرة واليد قصيرة. وفي نفس الوقت كان عملي في الجريدة قد اعطاني فسحة كبيرة للاتصال من خلالها مع ابناء الجالية وكان لي اتصال مباشرة مع بعض النساء في حل مشاكلهم فكنت اشعر بسعادة جدا في اغلب حل اغلب المشاكل.

نظل في سياق دائم مع الوقت فهناك الكثير من الأمور نطمح في إنجازها، بحيث نجد أنفسنا في حاجة إلى الحفاظ على الطاقة والحوافز وتحديد المهام الواجب إنجازها، وترتيب أولوياتها، ولكن نحتاج الى الوقت المناسب لانجازها .

\* : (العراق) كوطن وكأرض وكشعب ماذا يعني لك!!؟

- : الوطن يعني لي الكثير يصعب أي قلم بارع وضيع وبلغ في وصفه لانه جزء لا يتجزأ من الرّوح ....

أه من الوطن .. نشعر بأننا بحاجة الى ان نحضنه ونحضن شعبه كما تحتضن الأم ابنها الصغير ... نريد أن نصافحه كما يصافح الصديق المشتاق الى صديقه .. فسمانه الزرقاء الأنقى من ماء المطر .. أين عيونته التي تجري على جباله كما يجري الدم في الشرايين ..

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 استراليا وخارجها للتعريف بمشروعك التجاري 100% ومن خلالها يمكنك ايصال مشروعك لعدد كبير من القراء في جميع انحاء استراليا والعالم.

Call : 0431 363 060 - 0423 030 508  
aliraqianewspaper.com.au  
aliraqianewspaper@gmail.com

## لقاء مع الدكتورة ليلى غضبان الرومي

سيدني خاص العراقية الاسترالية: عائدة السيفي



والمقاومة الشعبية.

- اعتقلت في 19 شباط 1963 ونقلت الى قصر النهاية المشؤم وكانت ضمن قائمة الاعداد  
- وخرجت من السجن السياسي بعد ثلاث سنوات وفصلت وهي في الصف السادس طبية.  
- قبلتها جامعة وارشو في بولونيا تخرجت كطبيبة  
- أكملت دراستها العليا في أكتلرا.

\* ماذا قدمتي للمرأة والخدمة في المجال

الانسانية والاجتماعية والسياسية الا وهي الدكتورة ليلى غضبان الرومي نرحب بها اجمل ترحيب عبر لقائنا هذا عبر الاثير ومن كندا لنسألها بعض الاسئلة التي تخص حياتها ونضالها ونشاطاتها التي قدمتها وتقدمها في كل ارجاء العالم فاهلاً وسهلاً بها في جريدة العراقية الاسترالية:

د. الرومي في سطور

- ولدت في مدينة العمارة في سنة 1938 بداية الحرب العالمية الثانية وكان العراق مرتبط سياسياً مع بريطانيا.  
- دخلت المدرسة الابتدائية في مدينة العمارة  
- انتقلت الى مدينة بغداد حيث درست في مدرسة متوسطة الرصافة ثم في الثانويه المركزيه للبنات.  
- فصلت من دراستي لمدة سنة كاملة بسبب نشاطها في الاشراف في المظاهرات ضد حرب السويس في مصر عام 1956.  
- قبلت في كلية الطب العراقية في بغداد 1957-1958 وكانت من الأوائل بالنسبة للبنات.  
- انضمت الى اتحاد العام لطلبة العراق ورابطة المرأة العراقية واتحاد الشبيبة الديمقراطي

اجمل التهاني والتبريكات بمناسبة عيد المرأة العالمي في الثامن من آذار مع اجمل ريبورتاج بأحلى زهرات عراقيات لهن باع طويل في العمل الانساني، السياسي والاجتماعي في يوم عيدها العالمي في (8 آذار) وتهنئة خاصة من القلب الى القلب الى كل، أم وزوجة وأخت وابنة وحبيبة، العاملة، الموظفة، المهندسة، المدرسة، المعلمة، الادبية والفنانية والطبيبة وربة البيت والمناضلة الحقيقية.

وكما قال روبرت الان سيلفرستين "على الرغم من أنهم يشكلون نصف السكان، عانت النساء والفتيات التمييز في معظم المجتمعات منذ ألف السنين.

في الماضي كانت النساء يعاملن بوصفهن ممتلكات أزواجهن أو آباءهن، ويعترضن للعقاب والإعتداء من دون أن يفعلن شيئاً حيال ذلك. وعلى مدى السنوات المائة الأخيرة، أحرز الكثير من التقدم في حصول المرأة على حقوقها في جميع أنحاء العالم. ولكن الكثيرات ما زلن يعشن من دون الحقوق التي يحق لجميع الناس التمتع بها"

فالكثير من النساء تعرضت لاقتى ممارسات العنف والتعذيب التي تلتها تلك المناضلات عبر العصور في السجون العراقية لمطالبتها بالمساوات والحرية والعمل المشترك لبناء وطن حر خالي من الخونة والفاستين وإسعاد الشعب وانقاذهم من القوى الرجعية والمتخلفين الطائفيين وادعاء التعصب القومي والديني.

نلتقي باحدى المناضلات وهي تروي قصتها

- عندما تقاعدت من عملي كطبيبة التحقت بجامعة لندن وحصلت على شهادة الماجستير في علم النثروبولوجي أختصاص الهجرة وحصلت على الشهادة بنجاح وتعلمت الكثير عن قوانين الهجرة وحقوق المهاجرين وحقوق الإنسان وقد أفادتي هذه المعلومات في عملي بمنظمة حقوق الإنسان المنداني منذ سنة 2005 وما بعد وذلك لمساعدة اللاجئين من الاقليات العراقية وخاصة المندانيين والذين أجبروا على ترك العراق قسراً بسبب الظروف القاسية التي أدت أن تترك معظم الطائفة العراقية.

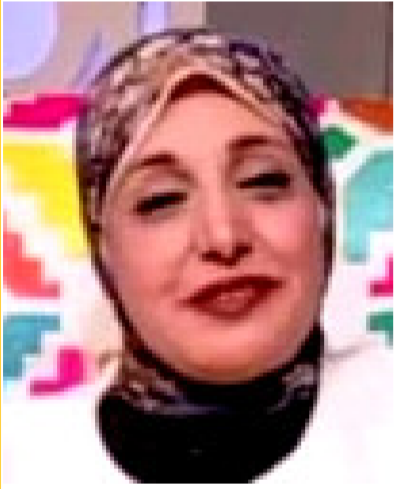
\* العراق وهل بقيت علاقتك معه وكيف ترى العراق مستقبلاً؟!

- اتمنى لعراقنا العزيز والى العراقيين الاستقرار والأمان وبعد كل هذه الظروف والحروب ان يعود العراق الى بلد سلام ورفاه ومساوات من ضمن المجموعه المتحضرة من البلدان التي يحكمها قاتون علماتي غير ديني يعامل المواطنين بالمساوات كل حسب قدرته وثقافته وعلمه ومقدرته و خدمته وليس حسب اسمه ونسبه ودينه وأمواله وأن يعيش مواطنيه بحريه وأمان.....

واخيراً أشكر جريدة العراقية الاسترالية التي من خلالها اوصلت صوتي الى ابناء العراق في استراليا.

العراقية : نقدم تهنئتنا وشكرنا للدكتورة الناشطة السياسية والاجتماعية د. ليلى الرومي وكل عام وهي وكل نساء العالم والعراق بالف الف خير.

## المرأة في المجتمع



وفاء العشري / مصر

يُعد دور المرأة في المجتمع دوراً كبيراً جداً وذا أثر بالغ الوضوح، وذلك بإسهاماتها في الحياة والمجتمع؛ وللمرأة عدة أدوار هامة منها:  
أولاً : دور المرأة الأم  
يُعد دور الأمومة أهم الأدوار في حياة المرأة ودوراً أساسياً في قيام المجتمع على أسس سليمة في نشأة أجيال صالحة لبناء الحضارات والأمم، فيدون هذا الدور لا يمكن أن يكون لدينا علماء وعظماء يساهمون في تطوير المجتمع وتغييره تغييراً جذرياً بما يفيد الإنسانية كلها.  
وأيضاً يشمل دور الأمومة الكثير من الأدوار الهامة في حياة الأسرة والاهتمام بمشاكلهم. وأيضاً بمنح أفراد الأسرة الدعم العاطفي والنفسي لأفراد خاصة في أوقات الشدائد باحتوائهم وتشجيعهم. كما أنها هي تقوم بالتثنية والتربية على المبادئ الصحيحة والقيم المجتمعية الحقة، وبذلك يصبح دورها الأهم هو أعداد لجيل يستطيع التعامل مع المجتمع، ويحسن قيمة العطاء ويفهمها،  
أن هذا الدور للمرأة في قمة الأهمية كونها تقدم وتضمن الاستقرار العاطفي والنفسي لأفراد الأسرة، وتصنع منهم أشخاصاً أصحاب قيم وأخلاق وعلم تساعد على تقدم المجتمع وتطوره، مما ينعكس على المجتمع ككل، وكما يقول الشاعر حافظ إبراهيم: الأم مدرسة إذا أعدتها أعدت شعباً طيب الاعراق

ثانياً: عمل المرأة خارج البيت  
أن المرأة أثبتت جداره عليه في الحياة العملية واستطاعت أن تكون فرداً منتجاً وموثقاً في كافة المجالات وفي كافة المشاريع. واستطاعت أن تساند الرجل وتساعد في تحمل الأعباء الأسرية من الناحية المادية. الى جانب دورها كزوجة وأم، وخاصة في ظل ظروف اقتصادية قد تعاني منها الأسرة تلتزم المشاركة من أجل الحفاظ على أمان واحتياجات أفراد الأسرة.

ثالثاً: مشاركة المرأة في العمل السياسي  
إذا أخذنا تمثيل المرأة في المجالس النيابية نجد أن نسبة تمثيلها في الدول العربية تعد من أقل النسب على مستوى العالم، وهذا رغم التفاوت بين الدول العربية في هذا الصدد. فبعض الدول لا تسمح بتولي النساء مناصب قضائية، ودول أخرى لم تصل المرأة الى منصب القضاء إلا من فترة قريبة. أيضاً نجد أن عدد النساء اللواتي يشغلن مناصب وزارية محدود للغاية، بالمقارنة للدول الأخرى المتقدمة، وأيضاً هناك شبه انعدام لوجود المرأة في مناصب المحافظين وفي المناصب العسكرية والأمنية. وهناك جهود عديدة بعد مؤتمر بكين لمشاركة المرأة في صنع القرار، ولكنها ليست بالقدر المطلوب.

دور الدولة والجهزة المعنية بالاهتمام بالمرأة :  
ولهذا يجب أن تضع الدولة وأجهزتها نصب أعينها المرأة واحتياجاتها، ويجب أن تهتم الدولة بالقضايا التي تهم المرأة وأن توليها اهتمام كبير وأن تعمل على رفع مكانة المرأة داخل المجتمع، وذلك عن طريق رفع ثقافة المرأة وتعليمها، والإهتمام بها من الناحية الصحية، ومحاربة كافة أشكال العنف ضد المرأة، وزيادة فاعلية دور المرأة في المجتمع من خلال وضعها في كافة المناصب.

## لقاء مع الناشطة المدنية السيدة ميري مهدي

سيدني خاص العراقية الاسترالية: عائدة السيفي



\* ماذا يعني لك الإحتفال بيوم المرأة العالمي؟

- يعني الكثير. الإحتفال بيوم المرأة العالمي في 8 آذار من كل عام هو واجب وطني على كل امرأة عراقية. في مثل هذا اليوم علينا أن نكرر شروطاً عادية على الإطلاق خاصة بالنسبة للواتي المتزوجات والمعيلات لعوائل وأطفال. لقد جاهدت كثيراً وعانيت خلال رحلة الهجرة التي أضطرتني وعانتي للتنقل عبر قارات وليس دول فقط، فمن العراق للكويت، بعدها نيويورك في أقصى شرق القارة الأمريكية إلى سان دييغو في أقصى الغرب الأمريكي بعدها أستراليا. هذه التنقلات التي أستغرقت أربع سنوات قاسية لعائلة من خمسة أشخاص لم يكن فيها دوري كزوجة وأم سهلاً. ومع ذلك، فإن كفاحي المستمر وعنايتي وإهتمامي بأطفالي كانت له نتائج إيجابية مثمرة. أفخر بأنني وزوجي نشعر براحة وإطمئنان لأننا تمكنا من الإستقرار التام في أستراليا، معتمدين على أنفسنا وعملائنا، وأن عائلتنا التي كانت مكونة من خمسة قد ازدادت ليصبح عدد أفرادها أربعة عشر فرداً منهم ستة أحفاد.

\* ميري امرأة متميزة ما الذي قدمته للمرأة العراقية؟  
- بأمانة ليس بالكثير. ماقدمته لايتعدى مواقف وطنية من قضايا المرأة العراقية ونصرتها. المرأة العراقية بحاجة لأصواتنا ونشاطاتنا

المخلصة والنزيهة. نشاطات وتصرفات ترفع من قيمة المرأة ولاتسنى لها بقصد أو بدون قصد. الكياسة والتصرف السليم مطلوب لإبراز دور المرأة العراقية الرائد في المجتمعات الجديدة. أنا تأقلمت مع المجتمع الجديد لذلك يقيم الآخريين موافقي فأحصل كأمراة عراقية على الاحترام والتقدير من قبل الآخريين.

\* ماهي ابداعاتك او اخفقاتك في العام المنصرم، هل تم تحقيق كافة الامال ام هناك القليل منها اومازالت بعض الامنيات عالققة وما هي امنياتك في 2019 ؟

- لن أسميها ابداعات وإخفقات، أنا ناشطة إجتماعية ونسوية، عملت في منظمات سياسية ومدنية، ومن يعمل يمر بنجاحات وإخفقات وهذه مسألة طبيعية، الأهم من ذلك هو أن نعرف كيف نتجاوز تلك الإخفقات ونحولها لنجاحات. المسيرة الناجحة لأي نشاط أو ممارسة تعتمد على ثقافة الإنسان وقدرته على تجاوز الصعاب وتحولها لنجاح كي يكسب احترام الآخريين وتقديرهم.

أمنياتي أن تتحقق أمنيات المرأة العراقية بإحلال السلام والتخلص من أشباح الحروب والطائفية وكل أنواع المحاصصات العفنة التي دمرت وطننا العزيز.....

كلمة أخيرة

احب أشكر الصديقة السيدة عايدة السيفي على إهتمامها وأختياري لآكون من ضمن المشاركين بالحديث عن هذه الذكرى. تقديري وتثميني لها ولجهودها الإعلامية في هذا المجال.

وجه عراقي مميز له تعابير شرقية ممزوجة بملوحة ارض الرافدين وعذوبة دجلة والفرات ونفحات الموصل الحدياء ناشطة مدنية عراقية واهتماماتها بالدفاع عن حقوق المرأة هي السيدة ميري مهدي الحسن نرحب بها وبهذا اللقاء الجميل معها بمناسبة عيد المرأة العالمي في الثامن من آذار.

السيرة الذاتية باختصار

هي عراقية من أصول أرمينية، متزوجة من السيد علاء مهدي. مرتت بمراحل عمرية عادية لاختلفت عن أية فتاة عراقية أخرى. أحمل شهادة بكالوريوس علوم تجارية تخصص محاسبة من كلية التجارة بجامعة بغداد 1971. عملت بوظائف محاسبية في مصلحة السكك الحديدية ومن ثم في الشركة العامة لتجارة الأجهزة الدقيقة، حيث تدرجت في عملي المحاسبي وكنت بدرجة معاون مدير حسابات لشؤون الإعتدادات وحسابات الكلفة. في أستراليا، عملت في شركة طبية تنتج أجهزة طبية يستخدمها الأطباء والمستشفيات بوظيفة مساعد مدير لمراقبة الإنتاج، وعلى الرغم من كونها بعيدة عن اختصاصي إلا أنني أجدت العمل في هذا المجال لأكثر من ربع قرن. حالياً متقاعدة ومنذ ثمانية سنوات.

\* ماهي اعمالك ونشاطاتك النسوية؟  
- إهتماماتي بالدفاع عن حقوق المرأة كانت ومازالت جزء مهم من نشاطاتي خاصة وأنتني أنحدر من عائلة مناضلة عبر عقود طويلة. كان لي بعض النشاطات الوطنية في كلية التجارة في نهاية ستينيات القرن الماضي كما عملت في منظمات مدنية

## المجد للثامن من آذار يوم المرأة العالمي!



صبحي مبارك/ سيدني

السياسية، ونضال القوى الديمقراطية والاشتراكية تبنت الأمم المتحدة مناسبة اليوم العالمي للمرأة في عام 1977م حيث أصدرت قرار يجعل الثامن من آذار يوماً عالمياً للمرأة وأعطت الحرية للبلدان بأن تختار توقيت آخر لهذه المناسبة ولكن الأغلبية ذهبت إلى الثامن من آذار واعتباره رمزاً للنضال ولخروج النساء فيه عبر العالم في تظاهرات للمطالبة بحقوقهن.

كما عادت الجماهير النسوية بالخروج في تظاهرات واحتجاجات -عالمية في 21 يناير كانون الثاني- 2017 للدعوة إلى إقرار تشريعات وسياسات متعلقة بحقوق الإنسان . كذلك مسيرة النساء في واشنطن ضد تصريحات ترامب حول كرهه للنساء وكثارت هذه المسيرة رسالة جريئة ضد الإدارة الجديدة لأمريكا وإلى العالم ومن أجل حقوق المرأة التي تعتبر هي حقوق الإنسان. أشترك في مسيرة واشنطن 440-500 ألف شخص ومجموع من شارك في المسيرات في الولايات المتحدة بين ثلاثة ملايين ومئتين وسبعة وستين ألف وبين خمسة ملايين شخص وخرجت 673 مسيرة في جميع أنحاء العالم.

يبقى نضال المرأة مع أخيها الرجل رمزاً لإستمرار الحركة الجماهيرية من أجل الدفاع عن حقوق الإنسان وفي مقدمتها حقوق المرأة. ففي فترات سابقة كان يستحيل اجتذاب الجماهير إلى السياسة دون اجتذاب النساء إليها. نحن من جديد يوم المرأة العالمي ونضالها من أجل التحولات الديمقراطية في البلدان التي تعاني من التخلف والفساد والفقر والامية والتدهور الاجتماعي -الاقتصادي - السياسي.

معتمدين على ثقافة الماضي السحيق. لقد تم على أيدي داعش اغتصاب لآلاف النساء، ويبيعون في أسواق النخاسة بأثمان بخسة.

لقد مارس أولئك الوحوش أسوأ الأساليب بحق النساء الأزيديات وآخر جريمة بشعة اكتشفت على الأراضي السورية ضد خمسين فتاة أزيدية عراقية برينة، بقطع رؤوسهن حيث تم العثور على جثثهن في مقبرة جماعية بدون رؤوس أنظر كيف أصبحت الجريمة ضد النساء إنها وصمة عار في جبين الإنسانية وحضارتها كما إن الحكومة العراقية لم يكن لها أي رد فعل قوي وفعال ضد المجرمين. ولا زالت الأفكار التكفيرية تعمل عملها من خلال منابر المتهنئين دينياً معتمدين على أفكار قديمة وبالدية وإذا كان القضاء على داعش عسكرياً ولكن القضاء عليه فكرياً وأيدولوجياً لم يحصل أي عمل جاد وحقيقي ضد إستصصال أفكار الجريمة والتدمير البشري والحضاري.

الأمم المتحدة وتبني مناسبة اليوم العالمي للمرأة: بعد نضال طويل لمنظمات المرأة

الراسمالية وبالتالي تعيد إنتاج عدم المساواة بين الرجل والمرأة حيث تجعل المرأة سلعة وإداة للمتعة والدعارة وأداة للدعاية والإعلان فضلاً عن القهر الطبقي والثقافي والإثني والجنسي ويحتاج الأمر إلى خوض صراع فكري وثقافي طويل الأمد. لهذا نجد بعض الجمعيات أو التجمعات النسائية البرجوازية يحاولون تشويه معنى وجوه يوم المرأة العالمي الذي يعتبر يوماً للنضال والاحتجاج وفضح أساليب إضطهاد المرأة وإستغلالها وتقييم نتائج النضال والحصول على المكاسب، من خلال إقامة الإحتفالات الترفيحية وعرض الأزياء والرقص والغناء بل هناك ممارسات لإظهار المرأة بمظهر الإنسانية مسلوقة الإرادة وتكريس الخضوع للرجل.

كما يجب أن يكون يوماً للإحتجاج على خطف النساء ناشطات منظمات المجتمع المدني، وإغتيالهن والتخلص من المثققات والكاتبات السياسيات من قبل المنظمات الإرهابية ذات العقول المتحجرة، وما فعله داعش بالآلاف النساء بعد إحتلال مدنهن بتطبيق شرائع القرون الوسطى وأفكار متخلفة وجامدة

1945 أنعقد أول مؤتمر للإتحاد النسائي الديمقراطي العالمي في باريس، حيث أقر هذا المؤتمر اليوم العالمي للمرأة في الثامن من آذار (مارس) وبذلك أصبحت الحركة النسائية التي بدأت في أمريكا، حركة عالمية ممتدة في جميع أنحاء العالم ومنها منطقة الشرق الأوسط والمنطقة العربية والتي دعمتها الأحزاب والحركات الديمقراطية والإشتراكية. ذكر ماركس في مؤلفات متفرقة نقاط مهمة منها، ان تطور المجتمع يقاس بتقدم المرأة وخروج المرأة للعمل مع الرجل سوف يصبح بالضرورة مصدر للتقدم الإنساني ويخلق أساساً إقتصادياً جديداً لشكل أعلى من الأسرة وللعلاقات بين الجنسين، كما ان مكان العمل يفتح أمام النساء فرص للنضال والتنظيم، النضال ضد إضطهاد المرأة وهي مهمة الرجال والنساء وليس مهمة النساء فقط.

ومن الأهداف تحسين أحوال العاملات فتح رياض للأطفال، المساواة في الأجر، الإجازة في حالة الولادة مدفوعة الأجر، الحضانات المجانية ولهذا ترى الماركسية ان تحرير المرأة يتطلب ليس فقط دخولها إلى الإنتاج الاجتماعي إنما كذلك إحالة الخدمات مثل العناية بالأطفال والمسنين والعجزة إلى المجتمع ولكي تبلغ النساء المساواة التامة لا بد من إزالة الفوارق الطبقية. كما إن الصراع ضد الأيدولوجية التي تركز إضطهاد المرأة ودونيتها التي هي نتاج قرون طويلة من قمع وإضطهاد للمرأة. وبذلك يتطلب مواصلة النضال ضد الأفكار والمعتقدات التي تؤكد على دونية المرأة حيث كرستها منذ قرون طويلة مجتمعات الرق والإقطاع والراسمالية التي تعيد عدم المساواة في توزيع الثروة بين البلدان المتخلفة والبلدان

تحل بعد أيام مناسبة اليوم العالمي للمرأة حيث تقام فيها الإحتفالات السياسية، والتظاهرات النسائية وتقويم حالة المرأة وأوضاعها في جميع أنحاء العالم وإستذكار لنضال المرأة عبر 163 عاماً من أجل الحقوق والحرية، منذ التظاهرة الإحتجاجية للنساء عام 1856 م حيث خرجن الآلاف من النساء العاملات في شوارع مدينة نيويورك-الولايات المتحدة الأمريكية للإحتجاج على الظروف غير الإنسانية التي تعيشها المرأة وبالرغم من تفريق هذه التظاهرة الإحتجاجية من قبل شرطة نيويورك، إلا إن هذه التظاهرة فتحت الأبواب على مصراعها لبحث مشاكل المرأة من قبل السياسيين .

وفي الثامن من آذار عام 1908 أيضاً خرجن آلاف من النساء العاملات في معامل النسيج للتظاهر في شوارع نيويورك من جديد ولكن هذه المرة حملن الخبز اليابس وبقايات الورد رمزاً لحركتهن الإحتجاجية وأصبح شعارهن (خبز وورد) وكانت مطالبتهن أكثر دقة وهادفة وهي : 1- تخفيض ساعات العمل 2- وقف تشغيل الأطفال

3- منح النساء حق الإقتراع في الانتخابات. لقد كانت هذه التظاهرة المنظمة والتي سميت بتظاهرات الخبز والورد، بداية لتشكيل حركة نسوية متحدة داخل الولايات المتحدة الأمريكية. الملاحظ هنا هو إنضمام نساء الطبقة المتوسطة إلى موجة المطالبة بالمساواة والإنصاف ورفع شعارات تطالب بالحقوق السياسية - ومنها الحق في الانتخاب ووبدا الإحتفال بالثامن من آذار كيوم للمرأة الأمريكية عام 1909 تخليداً لخروج تظاهرات نيويورك عام 1908 آذار (مارس) وأصبحت هذه الحركة نموذج للنساء في أوروبا. عام

## مكابدات حواء



حسن نصرابي

تاريخ المرأة أكثر أنواع التاريخ الذي تنطبق عليه مقولة {التاريخ يكتبه المنتصرون والاقوياء}. فمنذ بداية عصر الحضارة تقريباً.. منطلق سيادة النظام الأبوي وتراجع وتقهقر أوضاع المرأة الشعبية... تولى الذكورون كتابة تاريخ المرأة على مقاسهم... حيث انتقوا منه ما راقهم لهم وتجاهلوا واسقطوا وحرفوا ماشاءوا

فلم يصلنا في الاغلب الا ما كان يخدم مصلحة الرجل.. وحتى ذلك النزر القليل الذي وصلنا فجزء منه قد اتلف ضمن ما احرق من الكتب والمكتبات بفعل الصراعات السياسية والحروب وما بقي على ندرته يصدق عليه قول الشاعر معروف الرصافي في التاريخ :

(( رأيتك ... التاريخ ... بيت الكذب ومناخ الظلال ومتجشم احواء الناس

إذا نظرت فيه كائي منه في كتيان من رمال الاباطيل

قد تغلغت فيها ذرات ضئيلة من شذور الحقيقة...

وأنا اليهم أيراً الى الحقيقة من التاريخ.

ولكون المرأة كانت أكبر ضحية لتكدس الثروات

في يد الرجل ولسيادة النظام الأبوي المنتصر، وأكبر ضحايا نظرة المتأسلمين الظلامية لعصور ما قبل الاسلام "الجاهلية"،

فإن تاريخها كان أكبر أنواع الفكر والمعرفة تعرضاً للتصفية أو على الأقل للتشويه والتزوير على المستويين المعرفي المنهجي..

والأفطع من ذلك من ذلك أنهم جعلوا المرأة تؤمن بمسألة التميز بين المرأة والرجل وتمررها للأجيال بداية من تفضيل ولادة الذكر على ولادة الانثى... وبعدها التميز بينهم في التربية المنزلية والمدرسة واللعب...

لقد دأبت الكتابات التقليدية بما فيها الفقهية العقائدية المذهبية التاويلية، النظر الى المرأة على انها صاحبة الخطيئة الاولى، وناقصة عقل ودين وأنها أفعى وشيطان ومصدر المفساد، وليست لها روح إنسانية وتركها على حريتها يهدد سلامة الرجل والحياة، لذلك وجب الحجر عليها وسجنها وتحقيرها وردعها واستعبادها او تصل الى وقتلها ...

وحتى المواقف الذكورية المعتدلة حيث الرجل يعتبر المرأة انسانته فان ذلك يكون بشروط، منها اجبارية خدمتها وخضوعها له والتزامها بأوامره وعدم مغادرتها للبيت مخافة ان تعيث في الارض فساداً... وقد استمرت تلك الصور النمطية للمرأة وتجدرت، حيث ان الباحث عندما يقف على تلك الكتابات يجدها كمعلقات العصر.

## 3 دور للإيجار في فيرفيلد

3 غرف نوم تاون هاوس / فيلا في الداخل مبنى صغير. حديقة واسعة، كراج الخ بالقرب من مركز التسوق ومحطة القطار، تناسب الأسرة. الإيجار \$450 كل اسبوع

## 3 HOUSE FOR RENT / FAIRFIELD

Beautiful 3 BedroomTownhouse / villa home in Small building. Garden courtyard, garage etc. Close to shopping center, train station, suit family 1/65 Hamilton Rd, Fairfield. \$450 rent p.w. Contact: John 0424 678018

## نساؤنا الإيزيديات ... حمامات سلام.. ذبحهن داعش



سفانة الفارس / سيدني

في كل عام يحل علينا شهر آذار بجلوه ومره، آذار الخير والعطاء والحب والإنسانية، لكن بين هذه الكلمة وتلك الجملة تختبئ المرارة والحزن ونضال السنين، للنساء رفضن الظلم والعبودية وإمتهان لكرامتهن او كياتهن الاجتماعي.إنها المرأة التي ولدت وتكونت منذ النشوء الأول للحياة، لا بل هي الحياة،فلولا وجودها ودورها لما عرفنا ولا سمعنا بالقيادة العظام او العلماء اللذين قدموا للبشرية خلاصة تجاربهم وعلمهم وعلمهم ،او الفلاسفة المفكرين اللذين رفدونا بمختلف النظريات منها الإيجابية والتي خُطت الأسس الأولى للعائلة والدولة والمجتمع، ومنها السلبية والتي من خلالها تمكنت ان تسيطر على عقول مجموعة كبيرة من الشباب لغسل ادمعتهم وإبغالهم في الفكر التكفيري الداعشي والذي بات لا يفرق بين الفترات الزمنية لتطور الإنسان والآلة ومستلزمات الحياة الطبيعية فكان عجلة الزمن قد توقفت عند وعد البنات والغزوات والغنائم والسبي وسوق النخاسة.

لقد عانت المرأة في مختلف بقاع الأرض من الظلم والتهميش من قبل الرجل وسيطرته الذكورية، وعلى هذا الأساس توجهت النساء بتنظيم أنفسهن بتأسيس جمعيات ومنتديات وإقامة الندوات والحلقات التثقيفية للمطالبة بحقوقهن المشروعة في المساواة بساعات عمل واجور كأخيها الرجل في المعمل والمصنع، المدرسة، الدائرة والمستشفى. كذلك المطالبة بحقها في الانتخابات البرلمانية كمرشحة ومنتخبة ففقت بمسيرات وتظاهرات مستمرة رغم مواجهتهن القمع والتكثيل، وحتى الحق في نهاية القرن التاسع عشر. ولكن بإستمرار المطالبة والنضال وتوحيد جهود كل النساء، فقد أجبرن الحكومات على الإنصياح ولو لجزء بسيط في بادئ الأمر لمطالبهن (كما حصل في الولايات المتحدة الأمريكية)، واستمررن في عقد الاجتماعات والتظاهرات والندوات الى أن إعترفت الأمم المتحدة بتخصيص يوم خاص بهن، ألا وهو يوم الثامن من آذار اليوم العالمي للمرأة.

إن الثامن من آذار هو يوم لتجديد النضال وتسلط الضوء على كل الإنتهاكات التي تقع عليها من حيف وظيم وإمتهان لإنسانيتها. وفي هذا العام بالذات يجب ان ترتفع كل الأصوات الخيرة والشريفة، نساءً ورجلاً للتلنيد بجريمة العصر، تلك الجريمة التي لم يمر بها أي شعب من شعوب العالم، ألا وهي قطع رؤوس خمسون امرأة أيزيدية عراقية من قبل عصابات داعش الهمجية تلك العصابة التي لا تمت للإنسانية بصلة،حتى إنهم ومن خلال فكرهم التعصبي التكفيري لا يعترفو بوجود المرأة ككائن بشري له الحق في الحياة الحرة الكريمة،لا بل يعتبرون المرأة كسلعة تُباع وتُشترى وقتما وكيفما يشاءوا.تلك الجريمة التي هزت ضمائر كل منظمات حقوق الإنسان ومنظمات المجتمع المدني، إلا الحكومة والبرلمان العراقي نرى بأنهم قد سدوا آذانهم واغلقوا عيونهم عن هذه الجريمة،إنها ليست المرة الأولى التي تقف فيها الحكومة العراقية مكتوفة الأيدي، وإنما قبلها عندما حصل الإعتداء على الصحفيات والنشاطات المدنيات والطبيبات ومديرات المدارس وكل من ترتفع صوتها بوجه الظلم مُطالبة بحقوقها في الحياة،إنهم منشغلون بتقسيم المناصب والكراسي فيما بينهم تاركين هموم الشعب وبالأخص النساء والأطفال اليتامي وكبار السن لقمة سهلة بيد الإرهابيين الدواعش.

لذا يتوجب علينا وكل من موقعة التوعية والتثقيف،أولا بقبول ودمج كل النساء الإيزيديات وكل امرأة عراقية عانت من ظلم داعش ومأساة السبي والإغتصاب في المجتمع ومحاولة إعادة تأهيلهن للعودة الى الحياة الطبيعية وإشراكهن ضمن دورات التأهيل النفسي والإندماج بالمجتمع،إن ما حدث لهن كان خارج ارادتهن.

تعريف المجتمع الدولي بعق المأساة التي مررن بها وتقديم الجناة الى المحاكم الدولية،باعتبارها من جرائم الإبادة الجماعية.

تخليد ذكري النسوة الخمسين وغيرهن بنصب تذكارية لإعادة الإعتبار لهن ولعوانلهن ولتبقى هذه النصب شاهد على تلك الجريمة النكراء.

الرحمة والراحة الأدبية لكل النساء اللواتي سقطن ضحايا جرائم داعش،وكذلك اللواتي قدمن أنفسهن قربابين على مذبح الحرية من أجل المبادئ والقيم الإنسانية ومن أجل طفولة سعيدة.

الخزي والعار للقتلة المجرمين ولكل من يقف بجانبهم.

## تخفيضات هائلة بمناسبة الإفتتاح

ستجد عندنا افضل وأجود  
أنواع اللحوم الطازجة.. حبل  
الظهر باسطرمة.. همبركر.  
باجه كراعين.. راس..  
كرشات لسان وبنابير



## بشرى سارة

تم إفتتاح  
فرعين لملحمة المقدسي

Fairfield Chase  
and  
Wetherill Park  
Market Town



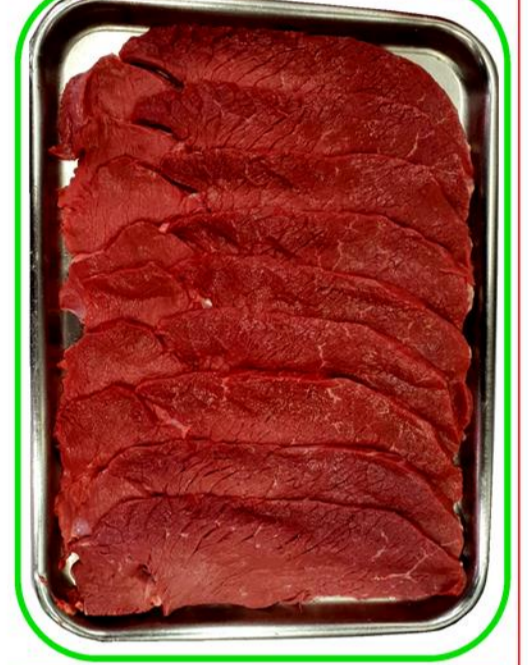
Mince



Thick mince



Beef curry



Topside



Diced beef



Whole round beef



Beef backstraps



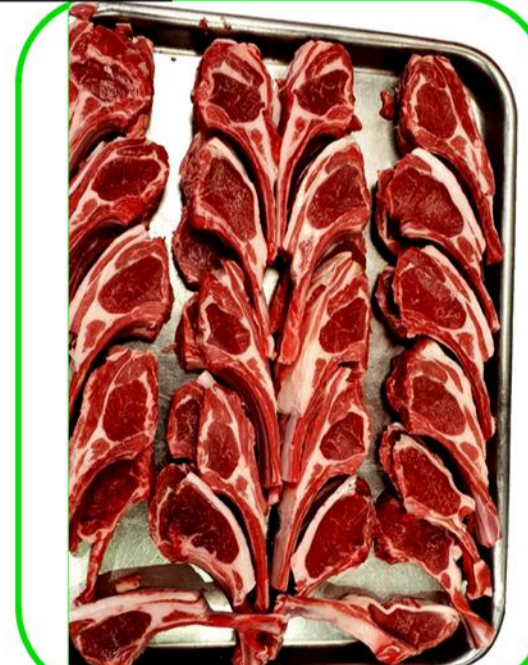
Beef chuck and blades



BBQ Steak



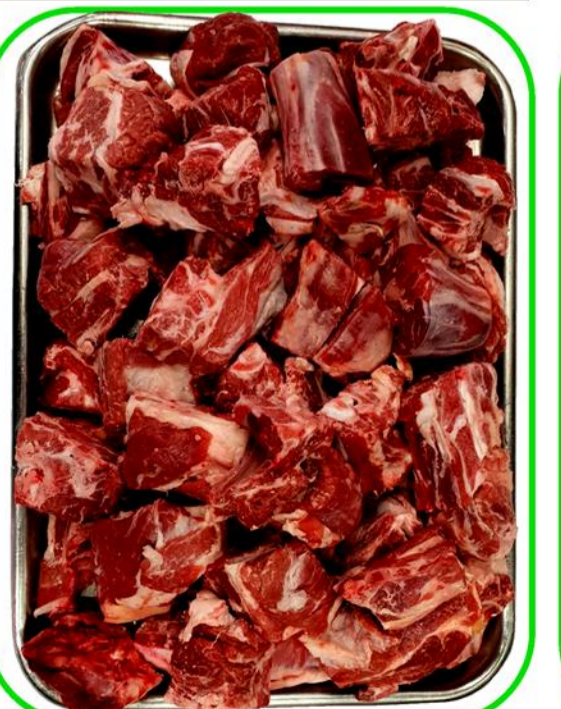
Lamb Leg Loin chops



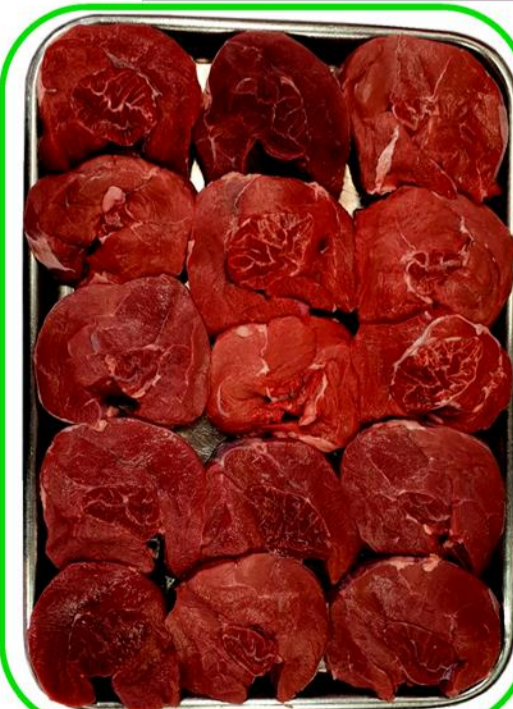
Lamb cutlets



Lamb Shoulder

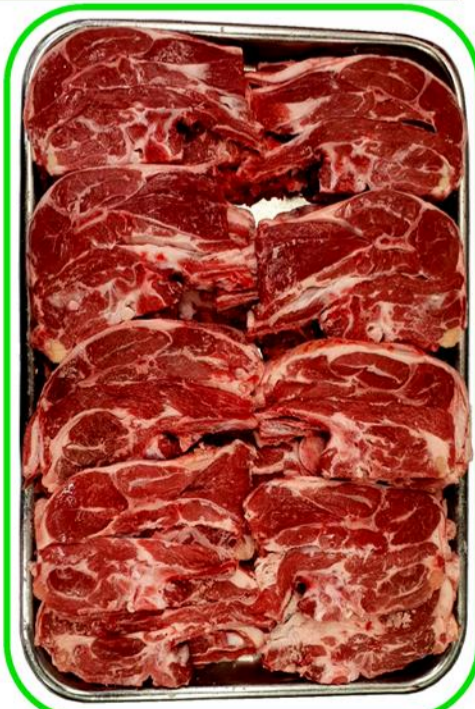


Lamb Curry



Gravy beef

مستعدون  
لتزويد جميع  
حفلاتكم  
ومناسباتكم من  
لحم التكه، الكباب،  
معلاك وكافة  
المشويات..  
لحوم طازجة



Lamb chops



Leg Lamb & Beef

# CENTURY 21®

# 21

## Southwest Fairfield



**FIRE SALE**

## MOTEL SITE

**1/2 COMPLETED**

**920m<sup>2</sup> LAND**

CASULA - AUCTION | D.A. & C.C. APPROVED FOR 28 ROOMS



**FSR: 1:2-2:49  
HEIGHT: 20m**

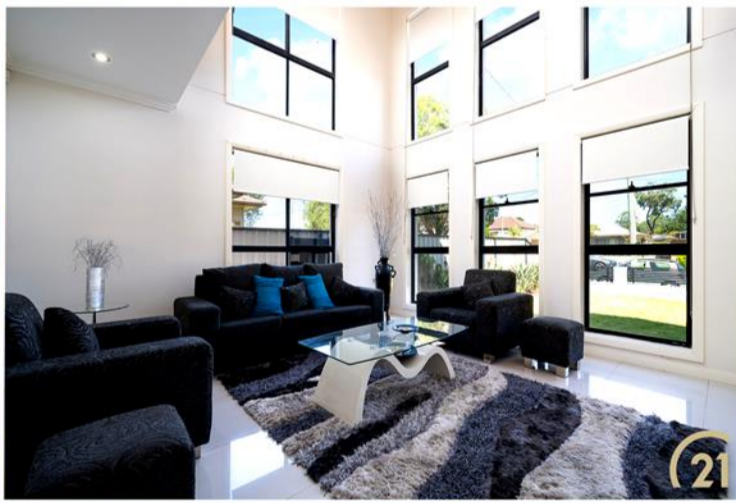
AUCTION - FAIRFIELD



AUCTION - FAIRFIELD WEST



AUCTION - FAIRFIELD EAST | Open house: Saturday 10:30am - 11:00am



AUCTION - MT. PRITCHARD



## بشري للجالية العربية والعراقية

انه الوقت الافضل الان للبيع والشراء والاستثمار

Century 21

أفضل الخدمات تقدمها لكم وايصالكم للطريق الصحيح وباحسن الاسعار

زيارة واحدة لنا كافية لتجدون ما يسعدكم

بالبيع والشراء والاستثمار

خدمات مصرفية بتسهيلات ممتازة ... نساعدكم للوصول الى اهدافكم

0415 467 334 - اتصلوا بأيمن عمر

## كيف تتعامل حواء مع مشاعر الندم



## الندم

يمكن ان تتفادها في المرات القادمة فهذه من افضل الطرق للتعامل مع مشاعر الندم والتخلص منها .  
- النسيان من النعم التي من الله على الانسان بها وعلى حواء ان تستغل هذه النعمة للتخلص من مشاعر الندم ولكن في البداية وقيل ان تسي حواء اخطانها عليها ان تعقد جلسة مسامحة وصفح مع نفسها ومع من اخطأت في حقه وبعد ذلك تترك الزم يلعب لعبة النسيان معها ويطوى مشاعر الندم بين ايامه .

من الممكن ان يكون الندم من المشاعر الايجابية البينة اذا عرفت حواء كيف تتعامل معه وكيف تستغل طاقته السلبية وتحولها الى طاقة عمل لتصحيح الاخطاء التي ارتكبتها حواء واشعرتها بالندم والندم ووقت ان تنسى حواء كيف تتعامل مع الندم سوف تجد امامها ابواب السعادة قد فتحت على مصراعها .

الزمن الى الوراء لمنع حدوثه وضياح الوقت في سكب دموع الندم وجدل الذات بالاحساس بالذنب لن يغير شئ من الواقع فمن الطرق الفعالة للتعامل مع الندم هي ان تستغل حواء هذه الطاقة السلبية الكبيرة التي تخلفتها مشاعر الندم بداخلها وتحاول من خلالها ان تتغذ ما يمكن انقاده من النتائج التي سببها خطأها وتحاول ان تقلل النتائج الضارة لخطاها وبذلك تكون حواء قد تعاملت مع مشاعر الندم بالطريقة المثلى وتخلصت منها واستفادت منها في نفس الوقت .

- التعلم من الخطأ ودراسة اسباب الوقوع في الخطا لتفاديه من اهم الاشياء التي يجب ان تستغل حواء مشاعر الندم فيها فبدلا من ان تضيع حواء وقتها وهي تبكي على الحليب المسكوب وتعيش في عتمة وظلام الندم عليها ان تتعلم من خطأها وكذلك ان تعرف اسباب الوقوع في هذا الخطا وكيف

كيف تتعامل حواء مع مشاعر الندم لا يوجد احد معصوم من الخطأ تتردد هذه المقولة كثيرا على مسامح حواء وعلى الرغم من صدق المقولة واقعييتها وايمان حواء بها الا ان هذا لا يمنع حواء من ان تذرف دموع الندم اما على حب ضائع او الندم على ما فات في العمر او الندم على اخطاء ارتكبتها حواء في حق نفسها وفي حق الاخرين .  
لان حواء لا تعرف كيف تتعامل مع مشاعر الندم والذنب التي تسيطر عليها فيصعب عمر حواء ما بين دموع الندم والاحساس بالذنب ولذلك اليوم سوف نحاول عبر موقع حواء ويب ان نساعد حواء على التخلص من مشاعر الندم ونعرض لها عبر موقع حواء ويب اهم طرق التعامل مع مشاعر الندم والاحساس بالذنب .

كيف تتعامل حواء مع مشاعر الندم - في كثير من الاوقات تشعر حواء بالذنب والندم تجاه امور لا تسحق الندم عليها ولذلك من المهم حتى تستطيع حواء التعامل مع مشاعر الندم والتخلص منها ان تعرف في البداية اسباب مشاعر الندم التي تتناهبها والدوافع التي تجعلها تشعر بالذنب فقيل ان تسقط حواء في بنر الندم المظلم وتستعذب دموع الندم التي لا تجف على خديها على حواء ان تعرف اذا كان الامر يستحق كل هذا الندم والمعاناة ام لا .

- اذا كان هناك سبب حقيقي يدفع حواء للشعور بالذنب والندم فاهم خطوات التعامل مع مشاعر الندم هذه ان تعرف حواء بهذا الامر والخطأ التي ارتكبتها فللاعتزاز بالخطأ والاعتذار عنه يهدئ قليلا من مشاعر الندم التي تعصف بكين حواء فللاعتذار هو الدواء الذي يشفي جروح الاخطاء .

- هناك حقيقة غريبة عن عقل حواء وهي ان الندم لا يقيد فالخطأ قد وقع ولا يمكن ان يعود

## فوائد الزعفران الصحية

الزعفران ربما أعلى من الذهب، وهو الاغنى ثمنا بين انواع التوابل في العالم. يدخل في تحضير عدد من المأكولات والحلويات الشرقية والغربية. ويُعتبر كذلك من النباتات الطبية المذهلة ومادة ملونة قوية قابلة للذوبان في الماء. تعرف في الآتي إلى فوائد الزعفران القيّمة:

مضاد للاكتئاب



يحتوي الزعفران على مركبات تعطيه العديد من الخصائص الدوائية. وعلى وجه الخصوص فإن الزيت الأساسي للزعفران له تأثير مهدئ ومضاد للاكتئاب، ويعمل على تحسين الذاكرة والتعلم. وفي حالات تعكر المزاج أو الاكتئاب الموسمي، فإن إضافة الزعفران إلى قائمة الطعام مع الديك الرومي، أو إلى بونج الأرز مع الحليب، يعمل على تنشيط نواقل التريبتوفان (وهي حمض أميني من سلائف السيروتونين، وهو هرمون السعادة). كما أنّ الزعفران غني بالكاروسينات ومضادات الأكسدة من الكاروتينات التي تعزز عملية الهضم وتنظم وظائف المعدة. والزعفران مضاد للتشنج حيث إنه

مثالي لمكافحة تشنجات المعدة: عند الشعور بالألم، يتم وضع كمية من الزعفران في كوب من الماء الساخن، وتركه لينقع ثم يمكن شربه في نهاية الوجبة.

مقوي ومنشط ممتاز

يستخدم الزعفران للأشخاص الضعفاء أو لمحاربة أمراض الشتاء الصغيرة. هذه التوابل الرائعة تعمل في الواقع كمحفز ممتاز جدًا لدفاعات الجسم، وتُحارب على وجه الخصوص نزلة البرد والسعال والأنفلونزا. والزعفران محفز ومقوي وفعال كذلك ضد الإرهاق والتعب الجسدي والذهني، وضد فقدان الذاكرة. كما أنّ الزعفران حليف للرياضيين ويعزز الطاقة والانتعاش. كما يمكن استخدامه أيضا كمسكن ولمعالجة الام الحوض، وأيضا لتخفيف الألم الذي يرافق التسنين عند الأطفال (أول بروز الأسنان عند الطفل) وخصوصًا عند استخدامه لتدليك اللثة مخلوطًا بالصل.

هل من آثار سلبية للزعفران؟

على الرغم من جميع فوائده فقد تكون هناك آثار سلبية غير مرغوبة للزعفران، إذ لا تُنصح المرأة الحامل باستهلاك الزعفران، حيث إنّ الاستهلاك المفرط للزعفران قد يسبب التقلصات. إنّ تناول الأرز بنكهة الزعفران من فترة إلى أخرى، لا يسبب مشاكل ولكن كإجراء احترازي من الأفضل عدم تناوله من قبل النساء الحوامل. كما لا تُنصح المرأة المرضعة باستهلاك الزعفران أيضا.

تحت أي شكل يمكن شراء الزعفران؟

• على شكل شعيرات: وهو الشكل المفضل لشراء الزعفران، ويتم اختيار الشعيرات باللون الأحمر الغامق بطول 2 إلى 3 سم ونهايتها تكون مشعة، وهذه المميزات تضمن شراء نوعية ممتازة. وهناك أكياس صغيرة (مثل أكياس الشاي) تحت اسم الزعفران تباع في الأسواق والمحال التجارية، ولكن قد تحتوي إما على شعيرات الزعفران، أو على مسحوق الكرم، فإن زعفران من أكثر التوابل التي من السهل تزييفها.  
• على شكل بودرة: من الأفضل شراء الزعفران بهذا الشكل، بسبب مخاطر التزييف والاحتتيال إلا إذا تمّ شراؤه من المنتج مباشرة، أو من علامة تجارية معروفة بالجودة.

## سلوكيات صحية

هناك الكثير من السلوكيات الصحية تصرفات سلبية، لكنها على العكس مازال معظم الناس يعتقدون أنها تماما في غاية الصحة والأكثر صحية من بينها أن يكون الإنسان تلقائيا هذا لأن جسمك وعقلك يعلمان ما تحتاجه وما الأفضل لك.  
من المهم جدا أن تتبع ما تخبرك به نفسك الأصلية وليس المزيفة، فهناك كثير من الأشياء المفيدة جدا لصحتك النفسية حتى لو اعتقدت أنها غير لائقة في بعض الأحيان.

وفيما يلي أشهر هذه التصرفات والسلوكيات:

\* يمثل الغضب نوعا من المشاعر التي يحاول معظم الناس تجنب التعبير عنها لكنها في الواقع أحد تلك السلوكيات السلبية، ويمكن أن يكون في أغلب الصحة التي يعتقد الناس أنها شيء الأحيان نوعا من التحرش النفسي عندما تعبر عنه بطريقة صحية تخلف تغييرا ايجابيا في حياتك، بينما إن تجنبت الغضب وقمت بكمته فيمكن أن يتحول إلى اكتئاب أو بركان من الغيظ، لذا كل ما عليك هو أن تتعلم كيف تعبر عن غضبك وتستقدمه بطريقة ايجابية.

سلوك صحي آخر ويعتبر استجابة عاطفية لمواقف معينة تشعرك بالحنن أو حتى السعادة البالغة، وبالكاء يسمح للشخص لنفسه بإطلاق العنان والحريّة للطاقة المترامكة بداخله، كما أنه يوضح للعالم المحيط به أن لديه مشاعر وأنه بهتم ويتأثر بما يحيط به وأنه حساس ويمكن أن تخرج مشاعره مثله مثل باقي البشر، وهذا يجعله أكثر لطفا وودا ويجذب الآخرين إليك.

\* إن عدم الإصغاء لما يقوله الآخرون لك يبدو غالبا سلوكا متكبرا، لكن هناك أوقات يكون من الأفضل خلاها أن تتبع ما يملكه عليك وحسك وأحلامك، وهذا لا يعني عدم الاستماع لنصائح الآخرين لك إنما عليك أخذها في الاعتبار، مع الثقة في نفسك وفعل ما تؤمن أنه الأفضل لك.

\* تذكر فقط أن الناس هم من وضعو القوانين والقواعد وبما أن الإنسان قادر فقد يخضع في تلك القواعد أحيانا فليس هناك أحد كامل، وفي العلم على سبيل المثال هناك الكثير من الابتكارات كما أن وجود الفن والمجتمع دليل على أن الشخص لديه الجراءة على كسر ما وضعه من قواعد، فلديهم الشجاعة على كسر القواعد التي يعتقدون أنها لم تكن عادلة ويتبعون ما لديهم من طموحات وأمال.

\* عندما تشعر أنك لا تنتمي إلى مكان ما أو أنه لا يتناسب معك يبدو غير مرضيا أحيانا.. خاصة عندما تكون شابا في سنوات المراهقة، بينما عندما تشعر بالقرب من شيء ما فهذا لأن مشاعرك وأفكارك وأحلامك وتخيلتك تتسجم مع هذا الشيء أو هذا المجتمع، فقط حاول أن تخرج من إطار الراحة التقليدي لك واستكشف نطاقا آخر تجد فيه تقبلا لأفكارك ومعتقداتك لأن هذا سيكون الأساس لما تقدم من أفكار وابتكارات جديدة.

\* كونك بمفردك في خلوة مع النفس ليس بالضرورة موقفا سلويا، حقا هناك بعض الأحيان يقوم الشخص بالاختلاء بنفسه وهذا شيء يستحق الاهتمام به فقد يكون الشخص في حالة اكتئاب، لكن هناك أيضا الكثير من الناس يجدون في العزلة مصدرا للإلهام، وهذا عند إشعال الحس الإبداعي لديهم، لذا استمع أفكار جديدة وخذاعة

\* بالسير مع نفسك في الحقيقة أو حتى الذهاب لقضاء عطلة بمفردك لأن ذلك يجدد أهدافك وأحلامك.  
\* غالبا نشعر بالضيق عند فقدان القدرة على تحديد الاتجاهات، لكن هذا الشعور يجعلنا نهم بمشاعرنا

## الفرق بين مشاعر الحب وبين الرغبة؟؟

والأحاسيس النبيلة لتصبح العشرة ذات قيمة ولها أثر ايجابي في النفس، فحينما يتكلم هذا الحب الذي يتكلم بالزوج تصبح الرغبة جزءا من التعبير عن مشاعر الحب والتواصل بين الزوجين، وهنا تظهر لنا العلاقة الوطيدة بين الحب والرغبة، فحينما يغيب أحدهما يندثر الآخر ويصعب العيش تحت سقف واحد.  
حينما نتحدث عن الرغبة نطرح الزواج فنحن نقصد بها ذلك الانسجام التام والتوافق بين الشخصين، فيرتاح أحدهما للطرف الآخر في إطار علاقة حب متبادلة، وهنا لا تكون الرغبة قائمة على التفاعل الجسدي وإنما التفاعل المعنوي من خلال ذلك الشعور النبيل الذي تلزمه مجموعة من المشاعر والأحاسيس الراقية، وعندما تنتهي هذه المشاعر ينتهي معها كل شيء، وفي نطاق الزواج تكون الرغبة والحب مفتاحين للانسجام العاطفي والجسدي، ولكن ما يميز المرأة عن الرجل هو أن الرغبة أو العلاقة الحميمة بمفردها يستحيل أن ترضيها أو أن تشهرها بقيمتها فهي بداية تبحث عن الحب على عكس الرجل الذي قد يكتفي بأشباع رغبته بعيدا عن الحب.

## عادات تبتناها تريد وزننا دون أن نعلم!

ويحفز هرمون الغريلين الشهية ويدفع لتناول الطعام في حين أن الليبتين المنخفض لا يعطي الشخص الشعور بالرضا بعد تناوله الطعام مما يتركه شاعرا بالجوع أكثر خلال اليوم. ولذلك ومن خلال الحصول على ساعات كافية من النوم فإتكد عدل من هذه الهرمونات لديك بالتالي مانعا نفسك من الإفراط في تناول الطعام.

وبينت دراسة علمية أن هناك رابط قوي بين مسالة شرب الماء وعملية التخلص من الوزن الزائد.  
عدم تناول كمية كافية من البروتين يمكن السر في البروتين، أن الجسم يستعمل نسبة من الطاقة لهضم البروتين أكبر من تلك التي يعتمد عليها لحرق الدهون والكاربوهيدرات.  
وبالتالي فإتكد عند تناول البروتين فإتد جسمك يحرق حرارية أكبر لهمهما.  
ولذلك تعتبر عادة الامتناع عن تناول الحوم أو الدجاج والمكسرات من العادات التي لا تساعد أبداً على التخلص من الوزن الزائد.  
هذا ويعتبر البيض والجبنة والمكسرات واللبن جميعها غنية بالبروتين والذي يساعد أيضاً على مدنا بالشعور بالشبع لفترة أطول من الكاربوهيدرات والدهون.

لو كانت عملية التخلص من الوزن الزائد مسألة سهلة وبسيطة فما كان هناك أي شخص يعاني من السمنة المفرطة.  
ومن المؤسف أن هناك حقيقة غير قابلة للجدل وهي أن الأطعمة والوجبات التي تزيد الوزن هي أذ يمرحل من الوجبات التي لا تحتوي على السعرات الحرارية؛ فألباطا المقلية مثلاً أشهى من الكوسا المسلوقة.  
والدجاج أيضاً يصبح أذ إذ أضيف له الصلصة الكثيفة التي تساعد على زيادة الوزن.  
ولكن في حال استطعت السيطرة على رغبتيك في تناول الأطعمة التي تزيد الوزن ومنعت نفسك عن الإفراط في تناولها فإن عليك أيضاً أن تنتبه إلى هذه العادات السيئة التي يمكن لأي شخص منا أن يتبعها من دون العلم أنها تساهم وبشكل كبير في زيادة الوزن.  
عدم شرب كمية كافية من الماء يساعد شرب الكمية الصحية من الماء على تعزيز صحة الجسم ككل؛ من الجلد إلى العظام والمفاصل إلى الجهاز الهضمي والذاكرة ووظيفة الدماغ.

ومن الضروري أن نعرف أن الماء يساعد أيضاً في المحافظة على الوزن السليم.  
ويعتبر الشعور بالتعب واللون من بين أولى الإشارات بالجفاف وقلة الماء في الجسم. ويعتقد العديد من الناس أن الحل لمواجهة الشعور بالوهن والتعب الذي يصيبهم نظراً لقلة الماء يكمن في تناول الطعام لكي يرفع من مستوى الطاقة لديهم.  
وفي هذه الحالة فإن الشخص يميل إلى تناول الطعام من دون أي شعور بالجوع ومن دون أن يكون الجسم بحاجة لسعرات حرارية التي يتناولها.

لا تحصل على ساعات نوم كافية يعتبر الحصول على ساعات كافية من النوم من أهم العوامل التي تساعد في المحافظة على وزن سليم بعيداً عن السمنة.  
وسبب عدم الحصول على كمية كافية من النوم انخفاض نسبة هرمون الليبتين وفي الوقت نفسه يرفع من مستوى سدوشية من الجبنة مثلاً.





من جامعة كولومبيا في نيويورك لدراسة الطب لمدة 3 سنوات مع تغطية كل المصاريف المالية. الأمر ما زال تحت الدراسة ولم احسم امري للآن. فقد تعودت ان اكون انا الاستاذ وليس التلميذ، واعتقد ان دماغي يحتاج وقت طويل لتقبل فكرة العودة للاصغاء لمحاضرة من كُتُب وامتحانات عادية.

\* : ماذا تقولين للمرأة في عيدها الثامن من آذار!!

- اعتقد جداً ان المرأة ليست نصف المجتمع، وانما هي كل المجتمع. هي الام، اي الارض والجادبية ولولا الارض والجادبية لم تكن هناك حياة اصلاً.

اقول للمرأة العاملة، المريية، المضحية، المتألقة في عدة ميادين، كل سنة وانتِ بألف خير. سيري من دون عائق ونفذي طموحاتك من دون تردد ولا تطلمي المساواة من اي احد، فمجرد الطلب هو تنازل وإعتراف بتواجد من هو اعلى سلطة منك.

كلمة اخيرة للدكتورة هبة الخميسي

اقدم شكري وتقديري لك ولجريدة العراقية الاسترالية المعروفة لدينا لاتاحتني هذه الفرصة .

وبدورنا نشكر الانسة هبة على لقائنا هذا وكل عام وهي بتألق ونجاح دائم.



اجل اجراء تجارب سريرية.

في بداية عام 2019، قد عبرت عن رغبتني للعودة لمقاعد المحاضرات ثانية، وذلك لرغبتني في الحصول على بكوريوس طب عام وجراحة. وفلاً قد حصلت على منحة رائعة

سيدني خاص العراقية الاسترالية: عاندة السيفي

للغاية، حتى اني لم ازل منها ولا حتى الربع للآن! وربما يصعب علي ان اذكرها للعامه او مشاركة قراء العراقية الاسترالية بها، لربما تكون مرعبة بعض الشيء. لكن هدفي الاكبر هو العودة لبديي الوحيد، بلدي الذي اعطاني الهوية والحضارة والمعتقد. العراق الحبيب الذي على الرغم من كل الصعاب سوف ينهض بنا ولنا وسوف اعمل كل ما بوسعي لاتخاذ ما علمه لنا السومريين وبلاد أكد وأشور والبابليين. نحن رمز الحضارة وسوف نحاول ان نعيدها لتكون شعلة للعالم.

\* : 2018 ماذا تعني لك هل حققت ما تصبو اليه ماهي امنياتك واهدافك عام 2019.!!

- للاسف عام 2018 مر بسرعة رهيبه ولكني تمكنت في نهايتها بمساعدة زملائي العلماء للتوصل الى طريقة لإيقاف انتشار سرطان الثدي. والدراسات ما زالت قائمة من اجل تطوير هذه النتائج وربما استخدامها من

السرطان) الذي يعتبر الاكبر من حيث التمويل المادي والعلمي على نطاق العالم اجمع.

\* : ماهي المعوقات التي واجهتك خلال دراستك!!

- تعلمت الكثير من كل المعوقات التي واجهتني والتي لا استطيع اصلاً عداها او احصائها. لكني فهمت ان اهم مقومات النجاح والوصول الى الهدف هو العزيمة والامل المستمر إضافة الى ايمان الشخص بعدم محدودية قدراته. فقد قلت يوم تخرجي الاخير "لم اعتد على الفشل يوماً، فقد تعودت على صناعة حيطاً من مخني لاصنع منه ثوباً لنجاحي الحالي". عرفت بان لا يوجد اي شئ يدعى فشل، بل توجد هناك تجربة ومنها نتعلم كيف ننجح ونستمر.

\* : ماهي مشاريعك المستقبلية واهدافك!!

- اهدافي كثيرة جداً، وطموحاتي كبيرة

فتاة سومرية من وادي الرافدين طموحة متفوقة لديها العديد من الشهادات اثبتت جدارتها بقوة، بكلوريوس علوم اختصاص صيدلة ومجستير تقويم بصر فهي الدكتورة هبة الخميسي لنتعرف سوياً وعن قرب فلنرحب بالانسة اجمل ترحيب بهذا اللقاء الجميل بداية نقول لها اهلاً وسهلاً اهلاً بك.

السيرة الذاتية:

تخرجت من جامعة سيدني لاعداد للجامعة التكنولوجية لبدء رسالتي في الدكتوراه (احياء فيزيائية / احياء كيميائية). تخللت فترة دراساتي العمل في الصيدليات، ميادين البحوث والتدريس الاكاديمي (اكثر من 8 سنوات معيدة بالجامعة لتدريس 22 مادة طبية وعلمية)، إضافة الى تطبيقي طب عيون/ تقويم بصر في عدة عيادات ومستشفيات في سيدني. بعد انتهائي من الدكتوراه في عام 2016، كنت قد وصلت لمنصب مساعدة استاذ جامعي مع فوزيه بلقب افضل عالمة جديدة في ولاية نيوساوث ويلز (واحدة من تسع علماء جدد)، قد تلقيت عدة عروض للعمل في سنغافورة والولايات المتحدة الامريكية. وقد قبلت الالتحاق لأكبر مراكز البحوث العالمية في امريكا (المركز الوطني لبحوث الصحة) وبالاخص لاكتسب خبرة في تطوير بحوث السرطان في (المركز الوطني لبحوث

## مهدات الى المرأة (سيده الحضرات)



### بعض من شذاها

هدى الجاسم/ بغداد

أنتِ العذوبه ,,أنتِ في الدنيا منارة أنتِ الجنان ونبض تاريخ الحضارة

أنتِ الجمال بكل معنى يزدهي بين العصور وأنتِ عنوان النضارة

إشراقه الأيام والأمل الذي يسمو فيشعل في إمارتك البشارة

أنتِ الملاك وأنتِ روح الأهمت هذي الحياة بلحظ عينيك الإشارة

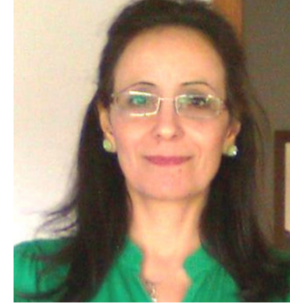
كل العصور وأنتِ كنتِ أميرة تصفو بها الأيام في عرش الإمارة

عشتار أو بلقيس أنتِ ومن شذا عينيك سار البدر محترفاً مداره

كل الطيوب بكل ناحية لها من راحتك معالم في كل دارة

أشعلت في كل القلوب محبة وعيونك السوداء فيهن الشراة

## حزم النور.... تزر الربيع



مرام عطية / سوريا

الأرض حُبلى بالزهر ياولدي، لاتحفل بفستانها البني الطويل وشحوب محياها، ولاتأبى لتتناقل خطوها، براعم النبت الضاحكة تحت فستانها الفضفاض تبتك بمولود قشيب لعائلة الطبيعة، مازال جنبنا في رحم أمه. أما الريح فهي غاضبة كامرأة حسود، ثارت على عشق السحاب لأميرة الدنيا، وكلما انهمرت قبل السحاب دافئة على ثغرها اعترض قلب الريح، واستطارت غيرتها، فانهالت تصفغ الشجر والبشر بقبضتها الحديدية، وهذا الصفيح غليان جنونها، فالزمن العنّ ياصغيري حتى تقوى جناحك، هكذا قالت أنثى الصافيير لصغيرها حين حاول الطيران في العاصفة: لاتخف لن يطول أسر الشتاء، فأمنا الشمس التي تحرس الطفولة، وتحمي العاشقين، تتأوج السماء، فتتأرجح فري السحاب بعطرها، والآن تحتضن أمومة الأرض، وتلفها بذراعيها خصر الصباح، ألا تراها تصارع الريح ليولد الربيع بعافية واكتمال؟؟

عدا سترنر حزم النور الطفل السعيد، وتحزر الشمس أسرى الشتاء من سلاسل الريح، سبتراقص الفراش بفرح على الريا والسهول، وتعود أسراب النحل لغزل الرحيق، سنحتفل بوليدها مع جميع المخلوقات، وعلى خطا الربيع البهي ستبتسم أحلامنا ويسعد البشر .

## النصف الآخر



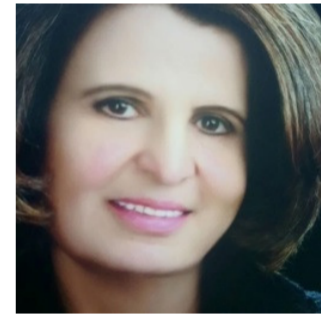
ليلى مراد/ بغداد

يوم 8 آذار يوم المراه العالمي والذي يمثل مطلباً شريعياً لجميع نساء العالم للمطالبة بالمساواة مع الرجل في جميع مجالات الحياة لما وقع عليها من ظلم وحيث ولاسيما في الدول العربية والعراق خصوصاً... بالرغم من التطور الحاصلة في الوعي الجمعي المجتمعي ولو على مستوى النخبة في العقلية الانسانية الا أنه لاتزال هنالك مساحة فاصلة بين الرجل والمرأة في الكثير من الامور ومنها حقوقها السياسية والشرعية والقانونية وعدم مساواتها في العمل رغم امتلاكها المؤهلات القيادية والعلمية والفكرية... الا انها اصبحت حبيسة الموروث القبلي البالي... الذي حجم من شخصها ومنتجها الابداعي... وفقدان نصف قوة المجتمع المنتجة قوة خدمية فاعلة ومؤثرة... وهذه خسارة ليس اجتماعية فقط بل انسانية... الانسان يحتاج خدمة الانسان بغض النظر عن جنسه... بل وحد من حركة المرأة... هو ضياع لمنتجاتها النوعي الفكري العملي الابداعي... لمصلحة من تهشم المرأة وتعزل؟؟؟؟ بحجج واهيه لا تصمد الى في افكار اصحاب الافكار والشخصيات الفاسدة... هل فقط المرأة ممكن تفسد مجتمع؟؟؟ وهل الرجال جميعهم من الرسل والانبياء ومعصومين من الخطأ؟؟؟ التناقض والتنازع والمختلف الكوني للفرق وليس حكرًا على النساء فقط ولاننسى ان المراه العراقية تميزت وبشكل مذهل في الكثير من مجالات الحياة بالرغم مما عانتها في الحروب العنيفة والحضارات الجائرة وضروفها الاجتماعية والاقتصادية الجائرة وفي ظل الاوضاع الامنية التي تمر بها العراق منذ 2003 من قتل وتهجير وحفظ والكثير من الاوجاع والمآسي ولحد يومنا هذا هي تناضل وتضحي من اجل اولادها وعائلتها ووطنها فالمرأة هي الام والاخت والزوجة والبيت وهي الروح والعقل والقلب... فألف تحية للمراه العربية وبالاخص للمراه العراقية المناضلة التي اعطت للحياة معنى وقهرت الظروف القاسية وتحدثت الزمن بالرغم من تجردها من الكثير من حقوقها التي منحها لها الدستور والقانون العراقي والشرائع الدولي ونرى بنفس الوقت ان المراه الغربية حصلت على حقوقها من خلال القوانين التي وضعت من اجلها لماذا؟ لانها خرجت للشارع وعبرت عن معاناتها بعد معارك خاضتها ضد القوانين والاعراف المتبعه وجانت بنتيجة ايجابية بعد فصل الكنيسة عن السياسة. اما المراه بالمجتمعات العربية والاسلاميه لايمكنها الحصول على حقوقها وسيادتها وحريتها نهائياً مادامت تحت وطأة العادات والتقاليد والاعراف المتأصلة بالمجتمع منذ العهود الجاهليه ولحد يومنا هذا. وربط الدين مع السياسة... لماذا لايساوي الرجل والمرأة من ناحية لبس الحجاب المفروض على المراه دون الرجل؟؟ لماذا لاتعطى المناصب السيادة للمراه كرئاسة الجمهوريه مثلاً.. والتي ظلت حكرًا على الرجال؟؟ لماذا لايسمح للمراه التفقه بالدين أسوة بالرجل اليس الدين للجميع؟؟ مع العلم هنالك الكثير من النساء الاتي برزته واثبتته جدارتهن عالمياً وهن مثال للمراه العربية في مختلف الميادين من امثال المعماريه العراقيه زهاء حديد والكاتبه اللبنايه غاده السمان والمناضله الجزائريه جميله بوحيد ومناضلات فلسطينيات وطبيبات وشخصيات مرموقه في المجتمع العربي والعراقي على وجه الخصوص... واثبتت جدار ومهاره في ميادين الفكر والعمل... اذا اردنا تقدم وازدهار اوطاننا يجب ان نحرر المراه من عقلية الرجل العربي اولا التي يعتبرها ملحقاً تابعاً له بسند القوانين العشائرية والقبلية والاجتماعية والدينية..

## مناسبة عيد المرأة العالمي

قصيدة نثر

## أنا الحبيبة



فردوس النجار/ دمشق

وحقك ياإلهي لم أقصد الكفّر أبداً.. إنما صدقت أن أحببت حبيبي.. فسقطت الأرض.. وبقيت وحيدة في مداري.. أتلقف خطأ الهمجية.. لأعدّل بها قصير ضلعي.. ولأرتّب رجفات صدري.. وأعود لرشدي.. ساستعير كل ما تسعفني به.. لاتجاوز اللغة الخلقية فهو لم يسألني رأيي.. حينما سلّيتي الروح.. وحين زرعتي بدوامه دوار.. وكانه سرق مثلث برمودا خصيصاً لي! هو لم يسألني عن قدرتي ومقدرتي.. ولم يخك لي حكاية شعرة معاوية ولم يقصص عليّ.. أن الجمل قد يتعمّد.. رمي مؤنثه السنوية.. ذات حُط في مشاعره للحظة! ياإلهي أنا ما توانيت عن سرب القطا.. لكنني صادفت حجراً في السماء.. فضلت السرب غنوة.. كنت ممسكة بأحلامي الغزيرة!

كنت جاثية العرفان لقلبي إذ كان يحمله بتوذة وحذر وكنت أضغ الشمس نصب وحذتي به.. لأخير الزهور.. عن سعدي المشرب بسطوة حبه! ياإلهي كان العشق هميماً في وتيني فزول الكواكب.. صومعة لغرامي كان يخفقي مزيجاً.. لطيوب.. جهلتها عصور وعصور الا أنا.. أنا التي خصّني به.. سديم الغواية فرقصت كحذاء أمنا حين بشرتها بالامتداد في خلقك! وحين رأت أدم درباً للمنى! نعم أحببت وورثت أمي تلك فصررت حواء الحبيبة أبداً \*\*\*\*\*

## المرأة في عيدها، ووقفه قصيرة مع الناشطة الاجتماعية السيدة ارمينوهي واغيناك كرايبيديان

## لقاء مع الناشطة طبيبة اسنان انعام ججو

سيدني خاص العراقية

سيدني، خاص العراقية الاسترالية: عايدة السيفي



كلاجنة عراقية في خدمة واسناد النساء والاطفال في الاردن لتتحسن وتتقدم احوالهم.

\* : كما تعلم انك ايضا نشطة جدا هنا في سيدني!!  
- : صحيح. منذ وصولي هنا وجدت مجالات عديدة لكي انشط واساعد النساء والاطفال. في اول اشهر من وصولنا الى استراليا وبدأ اطفالي بالدراسة في مدرسة فيرفيلد وست، شجعت الامهات ان يجتمعن مع بعضهن في المدرسة بوجود المعلمات للتعرف على المعلمات ومعرفة احتياجات الاطفال وتقديمهم في المدرسة وكذلك بدأنا تعليم اللغة الانكليزية وممارسة المحادثة مع المعلمين، تشجع الجميع وتبرعوا من وقتهم وقتنا بول مهرجان شرق اوسطي في وزارة التربية وكان الاحتفال يوم كامل من محاضرات ومعرض صور وموسيقى ورقص ساهم فيها امهات واباء الاطفال والمعلمين ومديرة المدرسة ومسؤولين من وزارة التعليم.  
\* : كنت قد حضرت نشاطكم "اليالي النساء" في نادي نينوى. فمن بادر في تكوين هذا التجمع?  
- : في الحقيقة كانت مبادرة من قبل 5 نساء اشوريات قررن لان يكون لنا تجمع للتقاء والاستمتاع والرقص وبناء علاقات اجتماعية فقررن ان نقيم برنامجا "اليالي النساء" الشهري وكنتم مسؤولة عن البرنامج الشهري والموسيقى والالعاب والتسليية وغير ذلك ساهمت فيها لمدة 11 سنة بنجاح باهر. كان يشارك فيها 700 امرأة، مشاركتهم هذه ساعدت على تكوين شخصيتهم. كان رانعا ان نرى البنات يشاركن مع امهاتهن وجداتهن 3 اجيال مع بعض يقضون وقت جميل مع بعضهم. كان لك ايضا نجاحا كبيرا كموظفة اجتماعية.

\* : اين انت من مهنتك التمريض!!  
- : تركت التمريض لاسباب صحية وكنتم وقتها تعمل تطوعا مع منظمة اجتماعية وبعدها طلبوا مني ان اعلم معهم بصورة رسمية لكون مسؤولة عن كافة البرامج المسنين في المنطقة. لاني اعرف 4 لغات اعطاني منطلقا قويا لمساعدة ودعم جالييتنا الارمنية والاشورية والعراقية. كانت فرصة لدعم الجميع من خلال المحاضرات والورشات العملية والسفرات والاحتفالات واحالتهم للجهات الرسمية حسب الحاجة والظروف. وتنظيم الاجتماعات الدورية لرفع الازمة لأمور عديدة مثل الصحة واللياقة البدنية والصحية والنفسية والبيئية والاجتماعية والقانونية وكذلك حقوقهن وواجباتهن كمواطنات استراليات. وقمت بتشجيع جالييتنا ليساهموا ولتتعلموا الساليب الجديدة في الحياة في استراليا، ليدرخوا حقوقهم وواجباتهم كنساء متساويين مع الرجال ولا يقبلوا ان يعاملوا سلبيا او يساء اليهن.

\* : اعقد بأنك مستمرة بعطانتك في - رابطة المرأة!!  
- : نعم، كنت عضوة مؤسسه لرابطة المرأة العراقية في استراليا لمدة 5 سنوات قبل ان انتخب كأول رئيسة لها، فعلت بجهد واخلاص  
\* : اين انت من مهنتك التمريض!!  
- : تركت التمريض لاسباب صحية وكنتم وقتها تعمل تطوعا مع منظمة اجتماعية وبعدها طلبوا مني ان اعلم معهم بصورة رسمية لكون مسؤولة عن كافة البرامج المسنين في المنطقة. لاني اعرف 4 لغات اعطاني منطلقا قويا لمساعدة ودعم جالييتنا الارمنية والاشورية والعراقية. كانت فرصة لدعم الجميع من خلال المحاضرات والورشات العملية والسفرات والاحتفالات واحالتهم للجهات الرسمية حسب الحاجة والظروف. وتنظيم الاجتماعات الدورية لرفع الازمة لأمور عديدة مثل الصحة واللياقة البدنية والصحية والنفسية والبيئية والاجتماعية والقانونية وكذلك حقوقهن وواجباتهن كمواطنات استراليات. وقمت بتشجيع جالييتنا ليساهموا ولتتعلموا الساليب الجديدة في الحياة في استراليا، ليدرخوا حقوقهم وواجباتهم كنساء متساويين مع الرجال ولا يقبلوا ان يعاملوا سلبيا او يساء اليهن.

\* : اعقد بأنك مستمرة بعطانتك في - رابطة المرأة!!  
- : نعم، كنت عضوة مؤسسه لرابطة المرأة العراقية في استراليا لمدة 5 سنوات قبل ان انتخب كأول رئيسة لها، فعلت بجهد واخلاص

أرمينوهي في سطور  
- متزوجة من الدكتور سعيد اسطيقان ولها ثلاث اطفال وخمسة احفاد. تعيش في سيدني منذ سنة 1989.

\* : متى بدأت بالعمل التطوعي ومن حفرك له!!  
- : حسبما أتذكر منذ طفولتي كانوا يشجعوننا لتقديم المساعدة وجمع التبرعات ومساعدة الفقراء والمهمشين. وفي جميع الاوقات ان نكون متواضعين وجاهزين للتعاطف دون مقابل. كان لدي مثاليين اللذين كانوا قدوة في حياتي، والدي ووالدتي كانا دائما على استعداد لتقديم الدعم والمساندة والتبرع وجمع التبرعات واسداء وقتهم واموالهما وراحتهما كلما واينما كان هناك حاجة.  
فبدأت نشاطي في ثانوية الأرمن الاهلية في بغداد منذ ان كنت 14 عام من العمر بجمع التبرعات لشراء ستارة لمسرح قاعة المدرسة حيث جمعت مبلغا كفايا لشراء الستارة.  
في المدرسة كان يُعرف عني بانني جريئة وقوية تعرف ماذا تريد وتقف الى جانب من لا يعرفون حقوقهم او كيف يدافعوا عنها. وكنتم اشجع البنات لكي يكون لهن صوت مسموع وان يقولن ماذا يريدن، وفي كل الاوقات كان لي دعم واسناد من والدي ووالدتي وعمي، فانهم ارادوا ان اكون بنتا قوية الشخصية منصفة وعادلة لا تخاف من ان تجاوب وان ترد باحترام وتقدير.  
طلب مني مدير مدرستي ان أترأس مجلس منطلي الطلبة وفضلت ذلك حيث كنا نجتمع بشكل منتظم لمناقشة امور الطلبة وايجاد حلول لمشاكلهم. هذا شجع الطالبات في المدرسة ليجن لهن ثقة بالنفس وان يساهمن في نشاطات المدرسة. وبعد دخولي الجامعة في بغداد كنت مسؤولة رابطة الجامعيين الأرمن لمدة سنتين وكان من مهماتي ان نرور الطلبة الارمن في كليات الجامعة وتعريفهم ببعضهم البعض وتبادل المساعدة بينهم كما كنا ننظم الحفلات والسفرات باستمرار لتقوية الاواصر الاجتماعية بينهم.

\* : وهل بقيت في بغداد أم سافرت الى أين!!  
- : تركت الجامعة في اواسط السنة الثانية وذهبت الى انكلترا لدراسة التمريض والتي اعتبرها مهنة رائعة لمساعدة واسناد الاخرين. اعتقد اني ولدت لكي اكون ممرضة وانا ما اجد فوق طاقتي لمساعدة مرضاي. في انكلترا تزوجت وانجبت طفلي الاول قبل ان نعود الى العراق ومن هناك انتقلنا الى الاردن قبل ان نستقر في استراليا.

في الاردن ومن خلال عملي التطوعي عملت مع مخرجة تلفزيونية وكان لها علاقة وتشجيع من الملكة نور ملكة الاردن حينذاك لفتح نادي اصداق الاطفال في دوار اللويدة في عمان، واشركت معي نساء اخريات من المنطقة لتسيير امور النادي. ومرة في الاسبوع كنا ننظم برنامج تلفزيوني للاطفال من النادي، الاطفال كانوا يطبخون ويقومون باعمال يدوية وفنون وغناء. كثير من نساء الحي واطفالهن شاركن وساهمن بنشاطات النادي وتعلمن فواند العمل التطوعي وانعكاسات ذلك ايجابيا على صحتن ووضعهن العام. انا فخورة بما قدمته



\* : جريدة العراقية الاسترالية ترحب بكم في هذا اللقاء بمناسبة عيد المرأة العالمي - اهلا وسهلا بالعراقية وبكم مع شكري وتقديري لجهودكم

### دكتورة إنعام في سطور

- متزوجة من الفنان اودي صاحب قاعة مونا مور وأديسا للأفراح. ولي ولد وبنت.  
- خريجة كلية طب الاسنان جامعة بغداد  
- عضوة في منتدى الجامعيين العراقي الاسترالي. رئيسة لجنة أطباء الاسنان.  
- عضوة في رابطة المرأة العراقية فرع سيدني.  
- عضوة في المجلس العربي سيدني.  
- عضوة في جمعية تلسسقف الكلدانية  
- عضوة في نقابة أطباء الاسنان الاسترالية.  
- عضوة في جمعية الصحة المهنية في سيدني  
\* : ماهي مساهماتك ومشاركاتك باعتبارك امرأة متميزة!!

- : شاركت في كل المهرجانات العراقية الداعمة للمجتمع العراقي وتعريفه بالمجتمع الاسترالي من خلال الفعاليات المقامة لمنتدى الجامعيين ورابطة المرأة العراقية والمهرجان المنداني. والمشاركة الفعالة في الكثير من القضايا المهمة للبلد الأم السياسية والأدبية والمدنية من خلال المحاضرات ووفقات الاستنكار.  
أما بالنسبة الى الخدمات المقدمة لاستراليا الأم الثانية فهو العمل الدؤوب المتواصل في العيادة الخاصة والتبرع للجهات الحكومية مثل دائرة البوليس، وسيارات الإسعاف، لجنة علاج الإدمان على المخدرات، ورجال الإطفاء، واللجان العاملة في مكافحة انتحار الشباب، والصليب الأحمر، وخفر السواحل. إضافة الى المساعدات المقدمة بشكل مستمر للاجئين الجدد الوافدين الى استراليا من خلال المنح للعلاج المجاني للجمعية الانسانية في سيدني، وكذلك تخفيضات للمواطنين بنسبة 10% من قيمة العلاج لكل من يعمل ويدفع الضرائب في خطوة لتشجيع التشغيل.

\* : ماذا تعني سنة 2019 للدكتورة إنعام ججو?  
- : سنة 2019 هي سنة خير وتفاؤل وأمنيات لجميع الناس وخصوصاً العراقيين بالاستقرار النفسي والصحي والأمني، والعمل الجاد لرفع المستوى التعليمي والوظيفي لابناء جالييتنا الكرام.

\* : كلمة اخيرة تتمنى ان تقدميها!  
اتقدم فائق شكري لجريدة العراقية ولكم وكل عام والمرأة في كل مكان في العالم والعراق خاصة بالف خير وان يرفلوا بالخير والسلامة وايضا تبدل قصارى جهدها لتجتهد وتتعلم وتتفقد نفسها لانه سلاحها بالدفاع عن نفسها وأسررتها في الحاضر والمستقبل.

الأعلى في استراليا في لجنة الهجرة والإعلام

- عملت كمسؤولة عن إعلام الرابطة حاليا مشرفة على كروب رابطة المرأة المندانية في استراليا لمنطقة فيرفيلد وعضوة في اللجنة الاعلامية للرابطة في نفس الوقت منذ آذار 2017 ومن خلال هذا الكروب نقدم المحاضرات والندوات والكورسات التثقيفية والتعليمية على كافة الاصعدة من اجل رفع مستوى المرأة المندانية في استراليا وتوعيتها لحقوقها وكيفية المحافظة على اسرة صحية خالية من المشاكل وتنشأت جيل يخدم المجتمع الاسترالي ويساهم في بنائه.

- شاركت في العديد من المؤامرات التي تهتم المرأة والعنف ضدها وساهمت في قضايا عديدة عن العنف الاسري.

- اشركت في عدة معارض فنية مع الرابطة - مقابلة مندوبة الملكة اليزابيث في استراليا - مندوبة الملكة في نيو ساوث ويلز لتعريفهم بالمندانيين وقضاياهم المصيرية وما يتعرضون له من اضطهاد وخصوصا قضايا المرأة ومعاناتها

- نظمت وشاركت في زيارات عديدة للوزارات واطراف أعضاء البرلمان الاسترالي ومنظمات المجتمع المدني وحضرت مؤتمرات تخص اللاجئين والمرأة وطرح القضية المندانية لمنظمة الامم المتحدة للمرأة ومعاناتها



مختلف المجالات وتخفيف الحالات النفسية في بلدها الجديد استراليا وللرابطة تجمعين في مدينتي لفيربول وفيرفيلد نظرا لحاجة المرأة المندانية في هذين المدينتين.  
- انتخب لدورتين في المجلس المنداني

## الإعلامية نضال عامر ومسيرتها الاعلامية والخدمية

سيدني، خاص العراقية الاسترالية

- رشحت كأفضل مديرة خدمات للاجئين على مقاطعة نيو ساوث ويلز في استراليا من ضمن ثلاث موظفين  
- منحت لقب كبير الموظفين من منظمة الاستقرار العالمي لخدمتي مع اللاجئين الجدد وعملت مع قضايا العنف ضد المرأة والقضايا المعقدة

- احيلت على التقاعد لأسباب صحية لإصابته بحادث عام 2015  
- كانت عضوة في اللجنة الوطنية الاسترالية لشؤون اللاجئين ((ANCORW))  
- Australian National Committee On Refugee Women

عملت  
- مع منظمة مركز بحوث المهاجرين في فيرفيلد لمدة اربع سنوات  
- كمديرة خدمات اللاجئين في منظمة الاستقرار العالمي ((SSI)) لمدة خمس سنوات

في البداية لا بد ان اقدم شكري وتقديري لجريدة العراقية الاسترالية لاعطاني هذه الفرصة للتكلم عن سيرتي من خلال صحيفتنا الاولى الغالية العراقية والتي كانت بداية انطلاقي للعمل الصحفي وقد اعطتني الخبرة في نقل الحدث بشكل مباشر وقد اضاف لي الكثير في مجال عملي الاجتماعي لخدمة جالييتنا العراقية بكل اخلاص وتفاني، تقبلوا فائق احترامي وتقديري.

كما اقدم تهنئة بمناسبة يوم المرأة العالمي احب ان اقدم اجمل واكبر واغلى باقة ورد للمرأة في يومها العالمي.

المراه المناضلة، الصبورة، المتفانية، المعطاءة والغيرورة بكل انواعها الام، الزوجة، الاخ، الابنه والحبيبة التي ما بخلت يوما بعطاؤها في اصعب ظروف حياتها فالف تحية حب وتقدير لكل نساء العالم بهذه المناسبة بما ضحوا لاسعاد الاخرين على حساب انفسهن.

السيرة الذاتية

## علي عدنان يقترب من الدوري الأمريكي



بات لاعب المنتخب الوطني، واودينيزي الايطالي، علي عدنان، قريبا جداً من الانتقال الى احد الاندية الناشطة في الدوري الاميركي الممتاز خلال فترة الانتقالات الحالية. وقال مصدر مقرب من اللاعب "بعد قرار نادي اتلانتا بالاستغناء عن خدمات علي عدنان في وقت حرج جدا من قتل غلق الانتقالات الشتوية، تم طرح خيارات احترافية في دوريات لا تزال متاحة ومن بينها الدوريات الاميركي والصيني والكوري". وأضاف انه "وبعد الاطلاع عن كثب على العروض المقدمة وقع اختيار اللاعب ووكيل اعماله على الدوري الاميركي لما يمتلكه من لاعبين على مستوى عال اضافة الى المنافسة القوية التي تشهدها المسابقة". وبين "سيصار الى الاعلان الرسمي عن اسم النادي الذي يتواجد ضمن فرق المقدمة في الدوري الاميركي بعد اتمام الصفقة بشكل رسمي حيث سيتم الاتفاق على تمثيل عدنان للنادي حتى نهاية الموسم على ان يقفل عاندا الى الدوري الايطالي في الموسم المقبل من بوابة اودينيزي".

## ذوب آهن يتعادل مع الزوراء قبل مواجهة النصر



نجح الزوراء العراقي في العودة بنقطة ثمينة، من ملعب مضيفه ذوب آهن الإيراني، بعدما فرض عليه التعادل السلبي، اليوم الاثنين، في مستهل مباريات المجموعة الأولى، لدوري أبطال آسيا. وجاء ذلك في أول تجربة رسمية لمدرّب الزوراء الجديد، حكيم شاكر، الذي تسلم المهمة خلفا للمستقل أيوب أوديشو. وفرض ذوب آهن أفضليته على الشوط الأول، حيث تصدى حارس النورس، جلال حسن، لثلاثة أهداف محققة للفريق الإيراني. لكن الزوراء قدم أداءً مثالياً في الشوط الثاني، حيث أضاع أكثر من فرصة سانحة للتهديف، أبرزها عن طريق علاء عباس، ومهند عبد الرحيم، وقبل صافرة الختام، أنقذ حارس مرمى الزوراء، فريقه من الخسارة، بعد إبعاده لتسديدة قوية زاحفة.

وتضم المجموعة الأولى أيضاً، النصر السعودي والوصل الإماراتي، اللذين انتهت مبارياتهما اليوم بفوز الأخير (0-1).

## أستراليا ترحب بدعوتها للمشاركة في الألعاب الآسيوية



أضاف "الأكيد هو مشاركتنا في هانغجو 2022، وهذه نتيجة إيجابية جداً بالنسبة لنا". وتأتي هذه الدعوة ضمن سياق المطالبات المستمرة لأستراليا بتعزيز العلاقات بينها وبين المجلس الأولمبي الآسيوي الذي يرأسه الشيخ أحمد الفهد الصباح، بعدما حصلت على الموافقة من الاتحاد الآسيوي والدولي لكرة القدم لخوض المسابقات القارية الآسيوية. وياتي أستراليا عضواً في الاتحاد الآسيوي لكرة القدم منذ عام 2006، وسبق لها أن شاركت في ألعاب شرق آسيا في أوساكا 2001 وفي دورة الألعاب الآسيوية الشتوية في سابورو 2017. وتعتبر دورة الألعاب الآسيوية ثاني أكبر حدث لتجمع الرياضيين بعد الألعاب الأولمبية، إذ يشارك فيها 10 آلاف رياضي ورياضية يتنافسون في 35 مسابقة، وكانت هانغجو المرشحة الوحيدة لنسخة 2022، وستصبح ثالث مدينة صينية مضيئة بعد بكين (1990) وغوانغجو (2010).

رحبت أستراليا بدعوتها ودول قارة أوقيانيا للمشاركة في مسابقات رياضية محددة ضمن الألعاب الآسيوية عام 2022 التي تستضيفها مدينة هانغجو الصينية، وذلك للمرة الأولى في الآسياد. وأقرت الدعوة خلال اجتماع الجمعية العمومية للمجلس الأولمبي الآسيوي في باتوك في عطلة نهاية الأسبوع. وقال رئيس اللجنة الأولمبية الأسترالية جون كوتس: "ترحب أستراليا بهذه الفرصة وسيكون هناك المزيد من الاهتمام من قبل باقي دول أوقيانيا". وأضاف "هذا أمر دفعت باتجاهه لأكثر من 20 عاماً (...) لقد كان مساراً طويلاً وسيعود في نهاية المطاف بفائدة على الرياضيين في هذه المنطقة". وتقتصر الدعوة على كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والكرة الطائرة الشاطئية والمبارزة، ولم تشمل رياضات أخرى يتوقع أن يهيمن عليها الأستراليون مثل السباحة وسباقات الدراجات الهوائية على المضمار. وأكد كوتس أنه سيتم البحث في عدد الرياضيين الأستراليين الذين سيشاركون في الدورة، موضحاً: "ثمة حد أقصى في هذه الألعاب لعشرة آلاف رياضي، لذا ستكون هناك حاجة لاتخاذ بعض القرارات بشأن فرق الرجال والسيدات الأسترالية التي ستشارك".

## ليفربول يفشل في استعادة الصدارة

فانطلق بسرعة وتوغل داخل المنطقة ولعبها بيسراه لكن الحارس جوردان بيكفورد أبعداً بيده اليمنى (28).

أما الثانية فكانت في الدقيقة 56 عندما تلقى كرة داخل المنطقة فاتفرد ببيكفورد لكنه تباطأ في تسديدها ليتدخل المدافع مايكل كين في توقيت مناسب ويحولها إلى ركنية لم تنجح. وكانت أخطر فرصة لإيفرتون الذي كاد ان يفتتح التسجيل مطلع الشوط الثاني بضربة رأسية لدومينيك كالفيرت-ليويون إثر تمريرة عرضية من المدافع لفرنسي لوكاس ديني تصدى لها الحارس البرازيلي أليسون (52).

وحذا حذوه لاعب الوسط البرازيلي فابينيو عندما تهيأت أمامه كرة أمام المرمى فتباطأ في متابعتها داخل الشباك ليتدخل المدافع الفرنسي لوكاس ديني في توقيت مناسب لابعادها (69).

وحاول مدرب ليفربول تنشيط خطي الوسط والهجوم في منتصف الشوط الثاني بإشراكه جيمس ميلنر والبرازيلي روبرتو فيرمينو العائد من الإصابة، مكان الهولندي جورجينيو فاينالدوم والبليجي ديفوك أوريجي (63)، لكن دون جدوى.

سقط ليفربول في فخ التعادل أمام جاره إيفرتون وفشل في استعادة الصدارة من مانشستر سيتي، فشل ليفربول في استعادة الصدارة من مانشستر سيتي، سبتي بسقوطه في فخ التعادل أمام مضيفه وجاره إيفرتون 1-صفر، وواصل تشلسي صحوته بفوزه الثمين على مضيفه وجاره فولهام 2-1، فيما استهل المدرب الإيرلندي الشمالي برندن رودجرز عودته إلى الدوري الإنكليزي الممتاز لكرة القدم ومشواره مع فريقه الجديد لستر سيتي، بخسارة أمام مضيفه واتفورد 1-2 الأحد في المرحلة التاسعة والعشرين.

في المباراة الأولى على ملعب "غوديسون بارك"، أهدر ليفربول نقطتين ثمينتين في سعيه إلى إحراز اللقب الأول منذ 1990، وتراجع إلى المركز الثاني بفارق نقطة واحدة خلف مانشستر سيتي حامل اللقب والذي كان تغلب على مضيفه بورنموث 1-صفر السبت في افتتاح المرحلة.

وكان ليفربول صاحب الفرص الأخطر في المباراة خصوصاً نجمه الدولي المصري محمد صلاح الذي أهدر هدفين محققين بمعدل واحد في كل شوط. وأهدر صلاح الفرصة الأولى في الدقيقة 28 عندما تلقى كرة من جوردان هندرسون خلف الدفاع

## برشلونة يسقط ريال ويقترب من اللقب



وباعت بعدها سيرجيو روبرتو دفاع ريال بتمريرة بالمسطرة وراء القائد سيرخيو راموس إلى راكيتيتش، فاخترق ولعب كرة ساقطة فوق الحارس البلجيكي تيبو كورتوا (26). وهذه المرة 23-تاليا التي ينجح فيها برشلونة في هز شبك ريال مدريد في الدوري.

وانتهى الشوط على وقع تسديدة خطيرة للاروغوياني لويس سواريز صدها كورتوا بصعوبة (38)، ثم رأسية لمودريتش فوق العارضة (45) واحتكاك بين قاندي الفريقين راموس وميسي بعد ضربة من الاول على وجه افضل لاعب في العالم خمس مرات.

في الشوط الثاني، كان اللعب متكافئاً، فسد فونيسوس كرة ابعدها حارس برشلونة الألماني مارك اندريه تير شتيغن (55)، رد عليها الفرنسي عثمان ديمبيلي بواحدة ارضية التقطها كورتوا (57)،

وأخرى للظهير الايسر جوردو البيا مرت بجانب القائم الايسر بعدما ارتدت من الدفاع (58).

وسد فونيسوس كرة ابعدها لاتغليه بجنيه (59)، ثم يسارية خطيرة لديمبيلي بجانب القائم الايسر (70)، اتبعها فونيسوس بصاروخية عالية (72). دفع سولاري بفيدريكو فالفيديري وماركو اسنسيو وايسكو، بيد ان المباراة انتهت على وقع يسارية لولبية لميسي في الثواني الاخيرة جاورت القائم المردي. واصبح سولاري اول مدرب يفشل بالفوز على برشلونة في أول ثلاث مباريات منذ الهولندي ليو بينهاكر في 1987.

ومن أصل أربع مباريات هذا الموسم، فاز برشلونة ثلاث مرات (مرتان في الدوري ومرة في الكأس) وتعادلاً مرة في ذهاب الكأس، علماً ان مواجهتهما واردة بدءاً من ربيع نهائي دوري ابطال أوروبا بحال تخطي برشلونة ليون الفرنسي وريال مدريد أياكس أمستردام الهولندي.

وقال راكيتيتش بعد المباراة "اعتقد بأننا نستحق الفوز وعرفنا كيف نصارع من أجله. حللنا المباراة الأخيرة بكل تفاصيلها واليوم لعبنا بصورة جيدة وشكلنا خطورة على مرمى ريال. في الشوط الثاني حاولنا ردع ريال مدريد كي لا يحقق التعادل".

وهذا الفوز الـ 96 لبرشلونة مقابل 95 لريال و51 تعادلاً في 242 مواجهة، في سابقة للفريق الكتالوني الذي تخطى غريمه للمرة الأولى منذ 87 عاماً.

- أفضلية كاتالونية -

وفضل سولاري الدفع بالجناح الويلزي غاريت بابل الذي يتعرض لانتقادات من جماهير ريال لابتعاده عن مستواه على حساب لوكاس فاسكيز، فيما ترك مدرب برشلونة أرنستو فالفيديري قلب الدفاع الفرنسي كليمان لاتغليه أساسياً بدلاً من مواطنه صامويل أوميتي العائد من إصابة. وكان النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي قريبا من التسجيل لبرشلونة (19) ثم استبدل قلب الدفاع جيرار بيكيه لابعاد تسديدة أفضل لاعب في العالم لعام 2018 الكرواتي لوكا مودريتش بعد اختراقه سريعة من فونيسوس على الجناح الايسر (22).

اقرب برشلونة من الاحتفاظ باللقب بفوزه على ريال مدريد في عقده داره. حرم برشلونة غريمه ريال مدريد منطقياً من استعادة لقب الدوري، بعد ثلاثة أيام من اقصائه في نصف نهائي مسابقة الكأس، بفوزه عليه مجدداً في عقده داره 1-صفر السبت في المرحلة 26 من الدوري الإسباني لكرة القدم.

وابتعد برشلونة بفارق 12 نقطة عن ريال قبل 12 مباراة من نهاية الدوري، وبفارق 10 نقاط عن أتلتيكو مدريد الثاني الذي يحل الأحد ضيفاً على ريال سوسيداد الثامن.

وسجل هدف الفوز لبرشلونة لاعب وسطه الكرواتي إيفان راكيتيتش (26). وعاد برشلونة إلى ملعب "سانتياغو برنابيو" حيث حقق الأربعة فوزاً عريضاً 3-صفر في إياب نصف نهائي الكأس (1-1 ذهاباً).

لكن ضيافة برشلونة الثانية لم تكن كالأولى بالنسبة لريال عندما سيطر على خصمه في أول شوط دقيقاً، إذ بدأ الفريق الكتالوني أكثر تمكناً برغم الاختراقات الاعتيادية للبرازيلي اليافع فونيسوس جونيور (18 عاماً).

وتفوق برشلونة في المواجهات الأخيرة على ريال، إذ هزمه خمس مرات في آخر سبع مباريات على أرضه. وهذا الموسم لوحد، سجل برشلونة 10 أهداف في مرمى خصمه مقابل اثنين للملكي، وذلك بعد فوز كاسح في ذهاب الدوري 5-1 أطاح بالمدرّب جولن لوبيتيجي وأتى بالأرجنتيني سانتياغو سولاري مدرب الريدف "كاستيا".

خبز .. حرية .. دولة مدنية .. عدالة اجتماعية

٢٠١٩-١٩٣٤

يحي الحفل - المطرب سلمان  
والفنان أودي وفرقتها الموسيقية  
يتخلل الحفل فقرات ممتعة  
ثمن البطاقة للكبار \$50  
وللصغار \$ 45  
مع المازات والعشاء الفاخر  
والمشروبات الغازية  
مواقف السيارات مؤمنة  
والدعوة عامة

بتشرف رفاق منظمة الحزب  
الشيوعي العراقي / استراليا

بدعوتكم لإحياء الذكرى 85 لتأسيس  
الحزب الشيوعي العراقي  
يوم السبت المصادف 30 آذار 2019  
الساعة ٨ مساءً على قاعة  
Monamor Reception  
Level 1 41-43 Smart St.  
Fairfield NSW 2165

سنمضي .. سنمضي إلى ما نريد

وطن حر وشعب سعيد

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 استراليا وخارجها للتعريف بمشروعك التجاري  
100% ومن خلالها يمكنك ايصال مشروعك لعدد كبير من القراء في جميع  
انحاء استراليا والعالم.

Call : 0431 363 060 - 0423 030 508

aliraqianewspaper.com.au

aliraqianewspaper@gmail.com

**RAMSN**  
AIR CONDITIONING  
Lic no. : L129279  
اسعار خاصة لأبناء جاليتنا العزيزة

تجهيز وتركيب وتصليح كافة أنواع الأركنديشات

سبلت - دكتت  
اتصلوا بابن جاليتكم  
غسان إلياس

Supply, Install, Repair  
Maintenance & Ventilation

Control Your Comfort  
Anywhere, Anytime  
NEW Wi-Fi CONTROL

call for free quotes Ghass : 0434 624 702  
Ghass\_Elias@hotmail.com

نتكلم الأشوري والعربي

ALIRAQIA NEWSPAPER  
AUS - SYDNEY

# العراقية

Established 2005  
تأسست عام 2005  
رئيس التحرير : د. موفق ساوا - نائب رئيس التحرير : هيفا متي

Dr. ALAA ALAWADI

علاج روحاني لجميع أنواع 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.sawakitv.com.au

Every Wednesday - www.aliraqianewspaper.com.au - E:aliraqianewspaper@gmail.com - M0b:0423 030 508 - 0431 363 060

## روعة شاي محمود بالعالم

## رز محمود الأصلي درجة أولى فقد أثبت بأنه رقم (1)



★ شاي محمود وبس..  
فلا يوجد أي شاي آخر  
بالعالم مثل شاي محمود  
بجودته وطعمه ونكهته

★ شاي بالهيل، أو شاي  
معطر، أو شاي أسود من  
سهول سريلانكا

★ من المستحيل ان تجد  
شاي سيلاتي آخر مثله.

★ طعم يذكرك بشاي أيام  
زمان

★ سعر مناسب وجوده  
عاليه جدا

★ فرصة لا تتكرر ابدا

★ رز فاخر حقق  
مبيعات خياليه في  
جميع الولايات  
الأسترالية وخصوصا  
في نيو ساوث ويلز

★ رز عالي الجوده  
طعم العنبر

★ حبه طويله سلكيه  
سريع الطبخ

★ إنه فخر لربة  
البيت وأمام العائلة  
والضيوف



Sole Distributor in Australia and East Europe :  
MAXWELL DISTRIBUTORS PTY LTD TEL: 0425 726 966

الموزع الوحيد في أستراليا  
وشرق اوربا شركة ماكس ويل:

الأمير للسمانة العربية  
Groceries  
9734 0722

الأمير للسمانة العربية  
SUPERMARKET

معالاتنا  
نجاحنا

بادارة معتز

235 Northumberland St, Liverpool

Palm Cafe  
أراكيل النخيل

أكلات ومشويات عراقية  
مع مشروبات غازية وكحولية  
مستعدون لإقامة  
كافة المناسبات

مؤعدكم مع الرقص الشرقي  
اعتبارا من يوم السبت  
16/02/2019 ساعة 8.30 مساء

المحل معروض للبيع لمزيد  
من المعلومات الرجاء  
للإتصال: 0400 587 473

5 Ware St, Fairfield NSW 2165

أسواق وحلويات النهريين

تخفيضات هائلة

رز محمود \$14.99  
بط طازج 3 For \$25  
سمك قطان حجم وسط  
Kg \$4.99  
بيض 3 For \$5

Date تمر \$2.99 PKG

Special Mixed nuts \$11.99 PKG

كررات مخلوط طازج \$11.99

حلويات بانواعها  
بادارة علي ياسين

Whole Duck \$8.99

جوز طازج \$13.49

لبن 2 كيتو \$4.99

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