

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

الشركة محازة قانونيا
تتمثل كافة الضرائب والمصاريف
تسلم المبالغ عن طريق المصارف
لا يحتاج السفر الى العراق بناتاً
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

ALIRAQIA NEWSPAPER
AUS - SYDNEY

العراقية

Free

Established 5 Oct 2005

رئيس التحرير: د. موفق ساوا
نائب رئيس التحرير: هيفاء مكي

Editor in Chief
Dr. Muwafaq Sawa

Year 14

Every Wednesday 03 Apr 19 - Issue No: 693

Romel Yousef مالكها الاشوري روميل يوسف
يتكلم : اشوري وعربي

FAIRFIELD FORUM PHARMACY

OPEN 7 DAYS

Ezi-Care Mobility products - Buy Direct from a wholesaler and SAVE!!! - Visit our display at Fairfield Forum Pharmacy

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

توصيل الأدوية للبيوت مجاناً
تعينة الأدوية مجاناً
مراجعة الأدوية مجاناً
فحص الدم مجاناً
فحص ضغط الدم مجاناً

فحص السكر مجاناً
المستنين مجاناً
موقف مجاني للسيارات
أسعارنا لا تتنافس

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

تصدر كل يوم الأربعاء ورقياً وتوزع في سيدني، والى جميع انحاء العالم الكترونياً صحيفة ثقافية، فنية واجتماعية - Mob: 0431 363 060 - 0423 030 508 - E:aliraqianewspaper@gmail.com

ألف تهنئة بمناسبة عيد أكييتو

حزب العمال يعد بأن تصبح نصف السيارات كهربائية بحلول العام 2030
بوتفليقة يقرر الاستقالة خلال الشهر الحالي تحت ضغط الاحتجاجات



لم تتوقف الاحتجاجات في الجزائر رغم محاولات الطبقة الحاكمة احتواءها. فيعد يوم من تعيينه لحكومة جديدة لتصرف الأعمال، تعهد الرئيس بوتفليقة بالاستقالة قبل انتهاء ولايته نهاية الشهر الجاري. فكيف ينظر النشطاء لهذه التطورات؟

أعلن زعيم المعارضة الفيدرالية بيل شورتن اليوم ان حزب العمال سيفرض سقفا معينا على الملوثين الكبار، الذين سيتعين عليهم دفع غرامات مالية اذا ارادوا تجاوزه، مشددا على ضرورة التحرك لمعالجة مشكلة انبعاث الغازات الملوثة للجو والمسببة لارتفاع حرارة الارض. وقال شورتن ان نصف الطاقة المستهلكة في البلاد ستاتي من مصادر متجددة بحلول العام الفين و خمسين في ظل حكومة عمالية. وأكد المتحدث باسم المعارضة لشؤون البيئة مارك باتلر ان نصف عدد السيارات التي تجوز الطرق الاسترالية ستعمل على الطاقة الكهربائية بحلول العام الفين وثلاثين في حال فوز حزب العمال في الانتخابات المقبلة. من جهتها، انتقدت الحكومة الفيدرالية الخطة العمالية، وقال وزير المالية ماتياس كورمان ان تطبيق هذه الخطة سيؤدي الاقتصاد والعائلات و سيكلف البلاد الكثير من الوظائف، معتبرا ان حزب العمال يسعى لفرض ضرائب جديدة

فيما تستمر الاحتجاجات الشعبية غير المسبوقة في الجزائر، والتي تطالب بانتهاء حكم الرئيس عبدالعزيز بوتفليقة ورموز نظامه، منذ 22 شباط/فبراير، تواصل السلطات الجزائرية محاولاتها لاحتواء غضب الشارع. ولعل آخر هذه المحاولات الاعلان عن نية الرئيس عبد العزيز بوتفليقة الاستقالة قبل انتهاء ولايته. وجاء الاعلان عن الاستقالة بعد يوم واحد من تعيينه حكومة جديدة لتصرف الأعمال، لأن أي رئيس مؤقت يأتي بعده لا يمكنه تعيين الحكومة.

قزت مجموعة Woolworths إغلاق نحو 30 متجر لـ Big W من المتاجر التي صنفت أداؤها بالضعيف إضافة إلى مركزين للتوزيع وذلك خلال السنوات الثلاث القادمة. وتأتي هذه الخطوة في ظل الارتفاع المستمر لعدد المتسوقين عبر الإنترنت.

وأعلنت المجموعة يوم أمس أن هذه الخطوة ستكلفها أكثر من 370 مليون دولار غير أنها لم تعلن عن أي متاجر بالتحديد سيتم إغلاقها أو عن عدد الموظفين الذين سيخسرون وظائفهم. غير

التكاليف الأخرى. من جانبه يقول الرئيس التنفيذي Brad Banducci إن Woolworths ستحاول أن تقدم وظائف بديلة للموظفين المتضررين غير أنه قال أن هذه القرارات ستتخذ بعد درس كل حالة على حدى.

هذا وتملك 183 Woolworths متجر لـ Big W والتي تكافح للاستمرار منذ عدة سنوات غير أنها حققت خسارة بقدر 110 ملايين دولار خلال السنة المالية الماضية.

إغلاق متاجر لـ Big W في كافة أنحاء أستراليا

إنها أكدت أنها ستغلق مستودع في منطقة Monsarto في ولاية جنوب أستراليا في العام 2021، ومستودع آخر في منطقة Warwick في كوينزلاند بعد سنتين. ولا تزال Woolworths تقوم بمفاوضات مع الملاك غير أنها قدرت كلفة الإغلاق بنحو 270 مليون دولار موزعة بين تكاليف فك عقد الإيجار ودفعات فصل الموظفين من العمل إضافة إلى نحو 100 مليون دولار من

شعلة نوروز أطفأت نيران داعش.. ولكن! ... ص 5

ميزانية فيدرالية بنكهة انتخابية تتضمن فائضا و خفضا ضريبيا



سيدني، 2 نيسان: يقدم وزير الخزانة الفيدرالي جوش فرايدنبيرغ مساء اليوم ميزانيته الأولى التي تأتي قبل بضعة أسابيع من الانتخابات الفيدرالية المقررة في مايو - أيار المقبل. فرايدنبيرغ استبق الكشف الرسمي عن محتوى الموازنة باعلانه انها ستتضمن فائضا هو الاول من نوعه منذ اثني عشر عاما. ومن المتوقع ان تتضمن الموازنة تعزيزا للاتفاق على مشاريع البنى التحتية، وخفضا ضريبيا، ومدفوعات مالية مباشرة الى بعض فئات الناخبين لمساعدتهم على تجاوز الارتفاع في تكاليف المعيشة. وقال وزير الخزانة ان الميزانية معدة لتهنئة استراليا لمواجهة تحديات العقد المقبل.

من ناحيته، قال زعيم المعارضة الفيدرالية بيل شورتن ان الفائض الذي تحدثت عنه الحكومة يأتي بسبب ارتفاع اسعار المواد الأولية و ليس بسبب سياساتها. و اضاف شورتن ان ميزانية اليوم مصممة لمسح الانقسامات والخلافات والاختلافات التي ميزت عمل الحكومة من ذاكرة الناخبين.

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

حول اليوم تستلم اليوم

مستعدون لإيصال أموالكم إلى كافة أنحاء العراق بضمنها كردستان العراق

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

شحن و بريد سريع الى العراق

متابعة وتخليص معاملات المتقاعدين

بيع وشراء العقارات في كافة أنحاء العراق

وكيل 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

طب الأسنان مجانا للأطفال سن 2-17

سار عوا بالحجز لاطفالكم الان

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
اطفك الاسنان المتحركة والثابتة
علاج العصب
تبييض الاسنان

Shop 198, Westfield Liverpool / Cnr George & Elizabeth St, Liverpool

ALL CARE MEDICLINIC MEDICAL AND DENTAL CENTRE

BOTOX onabotulinumtoxinA

من اجل الحصول على بشرة منعمة بالنضارة والحيوية وعلى مظهر أصغر سنا وشبابا

راجع د. داود حداد

الحاصل على زمالة البورد الأمريكي للطب التجميلي

ليقدم لكم حقن الفيلر والبوتكس

علاج الدوالي والأوعية الدموية الشعرية
رفع الحواجب بدون جراحة
تكبير الشفاه والخدود
إزالة تجاعيد الوجه والجيبهة 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



بريشة رسام العراقية الفنان عبد الفتاح حمودي/سيدني

مالك عبارة الموصل يكشف عن فضيحة مدوية لقيادي في الحشد



قالت مصادر برلمانية لـ "العربية نت"، إن التحقيقات الأولية مع صاحب العبارة المعتقل، عبيد الحديدي، والذي اعتقلته السلطات العراقية ليل أمس الجمعة، كشفت اعترافه للمحققين أن هروبه من الموصل قبل شهر من الحادثة إلى إقليم كردستان هو بسبب تلقيه تهديدات بالقتل من عناصر تنتمي إلى ميليشيا عصاب أهل الحق مالم يدفع 3 ملايين دولار إتاوة لقيادي في العصابات. وأشار الحديدي أن المدعو حيدر الساعدي والمعروف بـ "حيدر رنكو" هو من هدده بالقتل، موضحاً أن الساعدي دخل شريكا معه في منتجع جزيرة الموصل بنسبة 30 بالمئة دون أن يدفع له أي مبلغ مقابل تلك الشراكة. هذا واشتهرت جزيرة الموصل السياحية بعد مقتل أكثر من 100 شخص وفقدان أكثر من 50 آخرين جراء غرق العبارة التي كان على متنها قرابة 300 شخص من سكان الموصل كانوا يرومون الاستمتاع بعطلة نوروز.

المصدر: (بغداد) - العربية. نت

النفط يبلغ "أعلى مستوى" في 2019 وعقوبات أمريكية إضافية على إيران

ارتفعت أسعار النفط إلى أعلى مستوياتها في 2019، يوم أمس الثلاثاء، مدعومة ببيانات اقتصادية صينية قوية، وإمكانية فرض عقوبات جديدة على إيران، وانقطاع الإمدادات الفنزويلية.

وبحلول الساعة 02:12 بتوقيت غرينتش، زاد خام القياس العالمي برنت 32 سنتاً أو 0.5 في المئة، ليصل إلى 69.33 دولار للبرميل، وذلك بعد أن لامس مستوى 69.50 دولار، وهو أعلى مستوى منذ منتصف نوفمبر وارتفعت العقود الآجلة لخام غرب تكساس الوسيط الأميركي 30 سنتاً أو 0.5 في المائة لتصل إلى 61.89 دولار للبرميل، بعد أن تجاوزت حاجز 62 دولاراً لأول مرة منذ أوائل نوفمبر.

وعاد قطاع الصناعات التحويلية الصيني إلى النمو على غير المتوقع في مارس للمرة الأولى في 4 أشهر.

وجاءت بيانات الصناعات التحويلية في الولايات المتحدة أيضاً أفضل من المتوقع في مارس، مما ساعد المستثمرين على تجاوز بيانات مبيعات التجزئة الضعيفة لشهر فبراير.

وأبلغ مسؤول كبير بالإدارة الأمريكية الصحفيين، الاثنين، بأن واشنطن تدرس فرض عقوبات إضافية على قطاعات جديدة من الاقتصاد الإيراني.

كما أشار المسؤول إلى أن الولايات المتحدة قد لا تمدد الإعفاءات من العقوبات المفروضة على صادرات النفط الإيرانية.



تهنئة بمناسبة عيد أكيو

من التيار الديمقراطي العراقي في استراليا

لمناسبة حلول عيد رأس السنة الأشورية الكلدانية تقدم اللجنة التنسيقية للتيار الديمقراطي العراقي في أستراليا، بأحر التهاني والتبريكات إلى أبناء شعبنا الأشوري - السرياني - الكلداني، الذي يوافق الأول من نيسان من كل عام عيد (أكيو) هذا العيد الذي يحمل عبق السنين والتراث الإنساني منذ آلاف السنين، ويؤكد على أهمية الإحتفالات بهذه المناسبة وسط الاعتدال الربيعي وتفتح الأزهار وأجواء السلام. يحل هذا العيد التاريخي وشعبنا العراقي

لازال يرزح تحت ثقل المعاناة من سياسة المحاصصة الطائفية والإثنية ومن تداعيات هيمنة الفساد والفاستدين. نؤكد في هذه المناسبة على وحدة شعبنا العراقي الوطنية بكل مكوناته وأطيافه وإشاعة المحبة والسلام. إن التغيير والإصلاح وتحقيق العدالة الاجتماعية والمساواة والديمقراطية الحقيقية يأتي عبر تضافر جهود ووحدة كل أبناء وادي الرافدين. نكرر التهاني مع تمنياتنا بتحقيق الأمانى بهذه المناسبة.

اللجنة التنسيقية للتيار الديمقراطي العراقي في أستراليا
الأول من نيسان /4/2019

81% من جرائم الكراهية في استراليا دوافعها دينية وعرقية

قام الباحثون في جامعة سيدني بتحليل جرائم الكراهية المسجلة في وثائق الشرطة في نيو ساوث ويلز.

ووجدت الدراسة التي اعتمدها استاذة علم الجرائم Gail Mason بان 81% من جرائم الكراهية المسجلة لدى الشرطة الأسترالية كان الدافع فيها ديني وعرقي. وكان ضحايا اكثر الجرائم المسجلة هم الآسيويون بنسبة 28% ومن ثم الهنود والباكستانيون بنسبة 20% فيما سجلت جرائم الكراهية ضد المسلمين 70% فيما تم تسجيل 14% من جرائم الكراهية ضد اليهود.

وسجلت جرائم الكراهية في ولاية نيو ساوث ويلز ميلا الى ان يكون الدافع في 70% منها دينيا او عرقيا. وتضمنت الجرائم التي تم تسجيلها التهم بالضرب والاساءة اللفظية والاضرار بالملكات والتحرش بشكل شخصي او من على الانترنت.

المدير التنفيذي بالاتحاد لاجتماعات الجاليات الاثنية في استراليا محمد الخفاجي قال بان النتائج رغم انها مقلقة الا انها لم تكن مفاجئة. الا ان الدراسة اوصت بالعمل بشكل اكبر لتشجيع الإبلاغ عن جرائم الكراهية في حين وجدت الدراسة التزاما لدى الشرطة في مكافحتها.



ALIRAQIA NEWSPAPER
AUS - SYDNEY
PUT YOUR AD HERE
العراقية

إعلن هنا في

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

رسالة وطن



وليد متوكا
العراق

هل للعراقي وطن في العراق؟

سؤال يصعب الاجابة عليه بدقة وشمولية من قبل جميع افراد المجتمع.

لان الوطن والوطنية كلمتان مهمتان عند كل انسان في العالم.

فالوطن هو البيت الحصين الامين وفيه يعيش وينطلق الانسان نحو غايته وطموحه بالعيش الهادي.

اما الوطنية فاتها حال نسبية عند البعض منا فالبعض يتخذها حالة مرحلية غير متصلة وليست ذا اهمية لتحقيق غايته.

وبعض الاخر يتخذها للتباهي وتمير افكاره بالخداع والنفاق مع من يعيش لتيسير اعماله.

في وطني تاريخ وتراث وهناك من له رمز يعتز فيه لكن؟ من ليس له ما تقدم فان حاضره ومستقبل حاله يكون الاولي فلا يبالي بما يؤول له حال بلده حين ينهار ويحضر المهم مصطلحه فقط.

منا من جعل الوطن كالبقرة الحلوب يؤخذ منها ولا يطعمها او يحافظ على سلامتها من الاشرار والوحوش المفترسة لكي تبقى تدر علينا الحليب؟

فالأوطان باقية لكن الشعوب حامية الاوطان فانية والمصيبة ان لم تتوارث هذه الشعوب الخصلات الحسنة من جيل الى جيل في حب الارض والسود عن سلامته ستكون العاقبة كارثية الى ماشاءالله.

غايتي في هذه الرسالة ان:

يكون لكل واحد فينا موقف وتاريخ تميزه بصمته ولتثبت دوره بالمجتمع. وليس يعيش عالة او متطفلا على جيله.

لان الحياة قصيرة ولقصر سنواتها لا نتمكن من تحقيق كامل تطلعاتنا المجتمعية فيها.

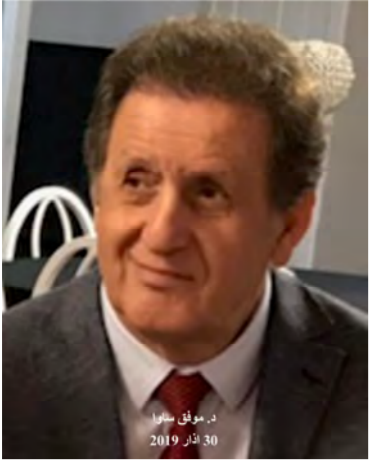
ميزان المواطنة تحدده ثلاثة نقاط مهمة عند الانسان وهي:-

1- الاحترام المطلق ولكل شيء في الحياة من طبيعة ومجتمع.

2- الاخذ بالصيحة والارشاد والعمل بها.

3- الشعور بالمسؤولية اتجاه اي موقف سلبي نفكر ان نعمله لكبح رغباتنا السلبية.

4- تعليم هذه الثقافة للأجيال الصاعدة.



يا قارئة أحزاني ما عدت أطيع زمني

موفق ساوا
نيسان 2011 / سيدني

يا قارئة كف هذا الزمان
أستحلفك بدينك (الشيطاني)
ان تقرأي، كل افعالي
وتشرحي حالي ومالي
اقرني كل خطوطي وخطواتي
اقرني تعاريج خارطتي
وباطن كفي وكل اتجاهاتي
اقرني، يا سيدتي، تقاسيم جبهتي
وملامح وجهي
وماذا يضمري لي غدي

يا ايته العجرية خذي نقودي
(طشيتها) أرضا لتكشفي طالعي
وأين اقف انا من الجنة والنار...!!
وماذا جرى وماذا سيجري لي
في هذا الزمكاني...
يا قارئة الغيب اقرني أشجاني
نشفت بعد أن قلبت فنجاني
ألا ترين فيه بعض خطوطي
واشكالي وألواني

اقرني وفسري كل اسراري
وَحَلِّي عَقْدَ الْغَازِي
إحصي انفاسي
وَفَسْرِي مَغْزَاهَا وَظَاهِرَهَا وَالباطني
ربما تصيبي او وربما تخطني
فلا تهزي روعي وكياني
ولا توقظيني من احلامي
فانا في النهاية بلا خمر
امامك أبدو كالكسكان

ياقارئة طالع هذا الزمان
لا تكذبي علي
قولي ما شئت فقولي
إنك تعرفين علم اليقين
لون دمي واسمي وعنواني
وطول وريدي وشرياني
وتعلمين في زمن الليل
ختموا بالنار على جبيني
بأسماء الأئس والجان
كسروا قلبي ومزقوا ديواني
خيروني ما بين ان يذبح وطني أمامي،
أو ان يحكم علي بالاعدام
فاخترت الثاني
فبقي الوطن يبحث عني
في كل الاوطان
فلا تضحكي علي
يا قارئة احزاني
ما عدت اطيع زمني
ما عدت اطيع زمني.....

يا قارئة كف هذا الزمان
أستحلفك بدينك (الشيطاني)
ان تقرأي، كل افعالي
وتشرحي حالي ومالي
اقرني كل خطوطي وخطواتي
اقرني تعاريج خارطتي
وباطن كفي وكل اتجاهاتي
اقرني، يا سيدتي، تقاسيم جبهتي
وملامح وجهي
وماذا يضمري لي غدي

اقرني، بلا دجل ونفاق
بلا بخور وحرمل
وبلا شعوذة وتعويدات
فانا لك انصت لعلك
تفجرين مدن أحزاني
وتكنسي عن قلبي كل اوجاعي
وترشديني الى بوصلة الاوطان

اقرأ، ايها الفتاح الفال،
كل ما تعرفه وما لا تعرفه
من رأسي الى اخمص قدمي
واجعل خرافاتك كالميزان
اكذب ما تشاء
اقدفني بابشع الأوصاف
وخبرني بين (الشيطان)
و(الانسان)!!!

اقرني، يا سيدتي، وقولي ما شئت
فأنك لست كباقي الرجال والنساء
خذي حبات السبحة
وأرميها الى السماء
اطلقي صرخاتك وتدروشي
افردني حبات سبحتك
وسمي بكل الانبياء
طبلي وقولي ما شئت كالبيغاء
فانا ما عدت اصدق خرافاتك
وتخريفات هذا الزمان
يا قارئة الغيب اقرني افكاري



بادروا بالاتصال اسألوا شركة الطاقة المشتركين فيها عن عرض أفضل

ابتداءً من الأول من كانون
الثاني/يناير، خفّض المزودون
أسعار خططهم الأكثر غلاءً
بسبب الضغط من الحكومة.

لكّتم إذا أردتم أن توفروا حقاً،
بكل بساطة اتصلوا بشركة
الطاقة المشتركين فيها واسألوا
عن عرض أفضل.

قد يكون بإمكانكم تخفيض
فواتيركم بمئات الدولارات في
السنة.

زوروا موقعنا الإلكتروني
من أجل نصائح حول الاتصال
بشركة الطاقة المشتركين فيها.

PoweringForward.energy.gov.au

Australian Government

منمنمات ...



قصي عطية

1 -
فراشة تومي للضوء
بسبابتها الطويلة
تغمز بجناحيها
وتحوم في ذاكرة اللمه.
2 -
أعرج وحيداً،
ممتطياً شوقي
مستسلماً للظن الأليم
المنجّه نحو الموج
المقيم في شرنقة الغياب.
3 -
الفجر يمز بسيفه حزينا
مودعا مقهاه
أقف وحيداً...
أسأل الظل والضوء،
وأحك الجرح الناتئ في
جبين الليل والنهار.
4 -
خطوات تتعثر بالضوء
على التراب المجدول بماء الورد
لكنها لا تخطئ الشيطان
المحاذية للا نهاية.

5 -
البرعم يبتكر أبجدية دانماً
يشغ للفضاء الممتد
يقبل الضوء ..
ويرسم خريطة الورد
في الجذور الخفية.
6 -
نصغي العصافير إلى الفجر
المنبسط
قد يجيء وقت
تبكي فيه الطيور
بلا دموع.
7 -
أدلجت قلبي
ورجعت ظناً أتما
استباح ورقتي البيضاء...
مزق ستار الغسق،
ومضى
يفتح الباب الموارب
تاركا توقيعه
على ياقة الليل البهيم.

الجمعة 22 / 05 / 2015

سوبر ماركت للبيع Supermarket 4 Sale

سوبر ماركت للسمانة العربية و الفواكة والخضروات الطازجة معروض كلاهما للبيع ... اسواق كبير
وله موقف سيارات خاصة بالاسواق ويقع على شارع عام في منطقة فيرفيلد هايتس ... وارده ممتاز
وإيجاره مناسب جدا لمزيد من التفاصيل الاتصال بالرقم التالي:

Mob: 0414 335 776



هذيان

أديب كمال الدين

أديلايد - أستراليا

البحرُ خرافةٌ قديمة
لا تؤمنُ بها سوى السفنُ والنساء.

* للبحرُ لحيّةٌ بيضاء
تظهرُ عندَ الفجرِ للمجانين
وتظهرُ عندَ الغروبِ للمنفقين.

* ألبسني الحرفُ قُبعةً
بأكثرَ من عشرين ريشةً وريشةً
لكنّ لم يشهدْ هذا التكريمَ الملوكيَ أحد
سوى النُقطة.

* ضاعتْ آتيةُ الوردِ الفضيّة
بعدَ أن قدّمتْ لكِ فيها بديينَ مُرتبكتين
قلبي مقطوعاً،
كالزهرةِ مقطوعاً.
وكيفَ لكِ أن تفهمي قلباً من هذا النوع
يا صاحبةَ القلبِ الحجريّ؟

* مرّ ألفُ شتاء.
سيأتي في العامِ القادمِ
شتاءٌ لا يذهبُ أبداً.
سيجلسُن في الشرفةِ
ويمطرني ليلَ نهارٍ
بألفِ قصيدةٍ حُبِّ كُتِبَتْ بلُغاتٍ لا تُقرأ،
كُتِبَتْ بحروفٍ لا تفهمها حتى النَّار.

* في القاعةِ كنتُ لوحدِي أقرأُ شعري،
إذ حضرَ رجلٌ يشبهني
وجلسَ في الصّفِ الأوّلِ
وأخذَ يُبدي حركاتِ الإعجابِ بشعري.
قلتُ له: من أنت؟
قال: أنا ظنك!

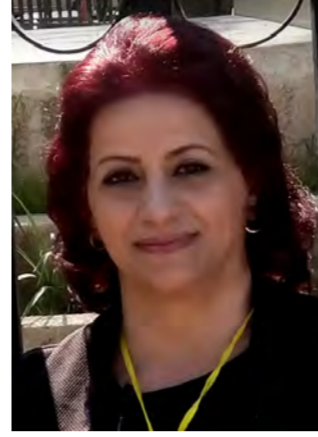
قلتُ له: لا ظلّ لي فاتنا شبحٌ!
بل أنا شبحٌ ميتٌ!
هل سمعتَ بظلِّ لشبحٍ ميتٍ؟
* طلبَ المُخرِجُ مِنّي الطيران!
قلتُ له: كيفَ أطيّر؟
قال: الأمرُ سهلٌ جداً!
فضحكتُ بل قهقهتُ في المشهدِ الأوّلِ،
وبكيتُ في المشهدِ الثاني،
وفي المشهدِ الثالثِ صمّتُ مائةَ عام.

* لماذا طلبَ المُخرِجُ مِنّي الطيران؟
سؤالُ أسألُهُ بهدوءٍ أسود.
لكنّ ما من أحدٍ يردُّ عليّ،
أو يؤمنُ، مثلي، بعدآبِ الهذيان.

للحرب العالمية الثانية اثر واضح على مجرى حركة الفن في العراق وخاصة المسرح فتوقف نشاط الفرق التمثيلية التي ظهرت في الثلاثينات...حتى ظهور جيل جديد في الاربعينيات من عشاق الفن والمسرح وایمانهم به كرسالة توعية فكرية ويغرس في النفوس المفاهيم والقيم والاخلاق النبيلة...للمعلومة...كانت جميع الفرق تعمل بتمويل ذاتي اي ليس هناك اي جهة داعمة...فقط اشتراكات الاعضاء وبعض الهدايا والهبات من الميسورين عشاق الفن والمسرح... رغم مايتعرض له جميع من عمل في المسرح انذاك للنعصرة الدونية والاستهجان والنذب والتبرينة منهم احيانا...حيث كان يطلق على الفنان في وقتها كلمة (شاعر)...لكن صمودهم وایمانهم بالمسرح كاهمية ورسالة انسانية فكرية جمالية بفضلهم تم ارساء قواعد متينة للمسرح وباقي الفنون الاخرى

هي (الفرقة التمثيلية الوطنية) التي اقرنت باسم الفنان الرائد حفي الشبلي وقد تم تاسيسها في نيسان 1927 لقد كان لهذه الفرقة دور كبير في انعاش النشاط المسرحي وجالت مدن عراقية وقصبات عراقية عدة... وكانت اغلب عروضها في الهواء الطلق او بعض الخانات او المقاهي الكبيرة او الساحات العامة والاسواق وتوسعت رقعتها خاصة في النصف الاول من الثلاثينات عندما التف حولها العديد من الشباب الهواة وامتلكوا خبرة اهلتهم فيما بعد لتاليف فرق جديدة ازدهرت طوال الثلاثينات وحتى قيام الحرب العالمية الثانية حيث ساد الحياة الفنية سيئات مؤقتة.. ومن اولئك الفنانين يحيى فايق وعبدالله العزاوي ومحمود شوكت وصفاء حبيب الخيالي وغيرهم من الذين اداروا فرقا عدة بينها كانت الفرقة العربية للتمثيل وجمعية انصار التمثيل وفرقة المعهد العلمي...وكان

نايات للبيع....



ظمياء ملكشاهي

أتمرغ في برائتهم، أستل وجعي بدفئ التدفق فيك، أسري في دماء أعرفها وتعرفني لأمضي في طريق يؤدي إليك غير هذا الغياب العاق، لاشيئ يتنبئي عن أرتيادك الدائم في أقصى سلووي المبتكرة، أنتزعتني من أتون الغيرة العمياء لامارس الأحتراق الأبله في الكتابة، تلك التي ترسمني نايات على حواف الغناء فابتهج غجربة الروى مهلهلة الأفكار أبتاع الكثير من المزامير التي لاتغني وانسس بينك وبينها لأتفرد بالعثور عليك في جنوني الفذمبتكرة نظرية جديدة للأقتصاص من الحلم المؤجل. لو وضعت نفسك مكاني لأدرت صعوبة أن تكون جسدا يدوسه الغياب ويركل مؤخرته بحقيقة مؤكدة. تخرس لغتي وانسس صوتنا في ابواق مأهولة بالصراخ الحر، أنزع أجنحتي عارية من نفاق العالم المرني، انعتق وهما فضاضا لانسج أو هن بيوتي الشعرية، في لغة مجردة من أوياش البعث ومرايا السجون العتيقة وانت معي اخرجك من نكرة السلطان وأحتضنك في جنة الحلم الحرفي، أملكك تميمة للفرح البكر وأن لم تصدق فناري الوامض إليك، فما زلت أقود مراكبي الأستوائية المزركشة وأخذ مجد المزامير التي لاتغني، اتفانم كالاعصار في ذروة التشظي فيك ليولد حرفا يشبهك، اخرج من جحر الحقيقة المطلقة لأسكن نجمتي البعيدة، أغمض ذاكرة المراهي المحدقة في جسدي وابصق على التاريخ القديم والحديث بكامل كورديتي القبلية فلم أكن سوى خطأ شاسع ابيض ترامي على كهولة الأيام فاستولد الضجيج ليستحيل قصيدة فضية أكتبتها لعينيك وابتهل في معارج لغتي فارة من كنايات الترهل والتبرج أمنح الدياميس نورها الأخاذ وأنت تحيط بخصري قوسا وقزح.

مطبخ

مسرحية قصيرة



عمار نعمة جابر

(في المطبخ ، الزوجة تتحرك بين الطباخ والمغسلة، الزوج يجلس على المنضدة) الزوجة : (وهي تشتغل) هل ترغب بطفل جديد؟ الزوج : (وهو يقرأ الصحيفة) أنجبت ما يكفي منهم . الزوجة : قد يكون هو الأفضل لنا، من بين كل أخوته السابقين. الزوج : قلنا ذلك، أنا وأنت ، للطفل الذي سبقه، والطفل الذي سبق الذي سبقه. الزوجة : سندعو السماء كي يصبح هو الأفضل . الزوج : السماء وهبتنا فقول، نقدر بها الاشياء، لذا فهي تحاسبنا على قراراتنا الزوجة : أنت دائما ضد رغباتي . الزوج : أنا دائما مع رغباتك ، هذه المرة الاولى التي أحاول أن أنفك من رغباتك . الزوجة : أنا أكثر شخص يعرف مصلحة هذا البيت ، يجب أن ننجب طفل جديد . الزوج : أنجبيه أنت لوحدك، أنا أعرف جيدا أنه أسوء من أخوته السابقين . الزوجة : أنت تعرف أنني لا أستطيع القيام بذلك لوحدتي . الزوج : لن أكرر الخطأ، أخطائي في هذا العالم كثيرة ، أكثر مما أحتمل . الزوجة : أنت تعرف أنه لن يحدث في هذا البيت ، الا ما أريد . الزوج : لن أشارك في خطأ آخر، حتى لو حاولت إغتصابي . الزوجة : سأغضبك اذا اقتضى الامر ذلك ، هل تفهم ، عليك أن تعرف أنه يجب أن ننجب طفلا جديدا، ينقذ البيت من الحالة التي هو فيها .

من وحي الاطلال

حسن نصراوي

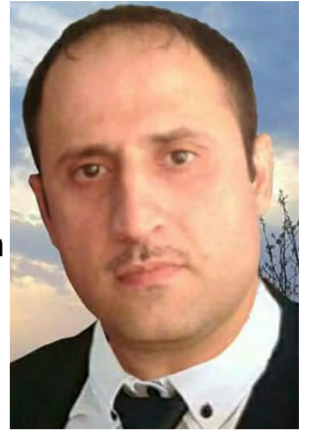


الحديثة (وليس من ينكر ما للتمثيل من قدرة في انماء هذه الروح في قلب ابناء الشعب). ومن فرق العشرينيات الفرقة التمثيلية العربية التي وقع طلب تاسيسها المقدم في 29كانتون الثاني 1927 كل من السادة عبد الرزاق عبد الرحمن وفاضل عباس بهرام وناظم عبد الجليل الزهاوي واحمد يحيى وحجي محمد وناجي ابراهيم وعبد العزيز علي واحمد حمدي وغيرهم ولعل ابرز فرقة شكلت في هذه المرحلة من تاريخ النشاط المسرحي في العراق

في بغداد وبنوي والبصرة وكربلاء ومنها مدرسة التفيض الاهلية والمدرسة الجعفرية الاهلية وفرقة منتدى التهذيب ونادي التمثيل والموسيقى وجمعية احياء الفن وعلى سبيل المثال تشير الى ما جاء في العريضة المقدمة الى الجهات المختصة في 14 نيسان 1928 والتي تقول : (اننا حبا بترقية فن التمثيل خاصة وبقيّة الفنون الجميلة عامة وسعيا لبث روح العلم والعمل بين الطبقة العامة من ابناء هذا الشعب العزيز قد عزمنا على تشكيل فرقة تمثيلية دعوناها ب (الفرقة التمثيلية

أنيس خديك خافت

سفيان عرب شنكالي



ها قد ازرق وجه السماء
وانقشع الفجر
هلا أيقظته ؟ فالأمل
يغبط بنومه
يلتحف سواد خدقتيك
يحوّم في فلك جيدك
يحتّ على نضوج الخبز
في تنور يومنا الجديد

موسم الحصاد قد حان
حرثت الأرض
وضعت البذر
وسقى نداي أنوثتك
ألم يحن للرضاب
أن يُرتل أسمى آياتنا
ألم أقل أنك مداد القلم ؟
فارتمي في كفي إذن
كي أنثر الكلمات بنهم
بدون خاتمة ...

أوجدت في ليلك الداجي قمراً
سامر وجهك في وحدته
أضحى أنيس خديك خافت
لا يجيد لغة الضياء وحده

لا تشاهد عن بعد
لا تشهدي خسوف
لا تنامي بعد استكان وانتظار
بعد كيد وانحسار
لقد دخلت أسراب الخفافيش موطني
وقد أخذت جميع شرابي
وهبط القمر في صحراء التيه
فمن سوف يؤنس خدك الشاحب

أعيدني زحفك نحو حافة الهاوية
حيث أنيس خدك هناك
شارف على الانطفاء.

العربي الاهلي وهينة التمثيل العربي الالهية وجوق التمثيل العربي وكلها تعني (جمعية التمثيل العربي) في حزيران من عام 1922 تم نشر اعلان بصيغ مختلفة حول تمثيل (رواية ثارات العرب) لمنفعة مدرسة اهلية على مسرح (مسرح) رويال سينما وكانت الاشارة الى الجهة التي تمثل الرواية المذكورة تجيء مرة باسم هينة التمثيل العربي الالهية وتارة هينة التمثيل العربي الاهلي...الخ

ويقول اعلان للجمعية نشرته جريدة الاستقلال في عددها الصادر في 28 مايس 1922 (..اخذمو العلم وشاهدوا مجدكم... عليك ان تسارع لشراء بطاقات الدخول لرواية ثارات العرب فتكون بذلك اعدت مجد ابلانك الكرام) تلك هي رسالة المسرح التي امنت بها جمعية التمثيل العربي وكذلك شأن العديد من المؤسسات الاجتماعية والثقافية والفرق التمثيلية التي ظهرت

اصدرت وزارة النقيب اول قانون للجمعيات عام 1922 سمحت بموجبه بتشكيل الجمعيات الفنية فكان اول المبادرين محمد خالص الملا حمادي الذي يروي عنه انه كان من انصار ثورة العشرين 1920 وكان مراسلا لها في مدينة بغداد .. حصل الفنان الرائد الملا حمادي على اجازة تاسيس (جمعية التمثيل العربي) التي اقامت حفلات تمثيلية عدة في بغداد والبصرة وجاء عن هذه (جمعية التمثيل العربي) نجد اشارات متعددة الى عروض كانت تقدم على فكرة (القره قوز) البسيطة .. تارة بدمى متحركه او شخصيات تجيد تحريك الجسد بشكل بهلواني وغرست في الناس حب التمثيل الفني الحديث، وعند الرجوع الى الصحافة الصادرة خلال الفترة التي عملت فيها جمعية التمثيل العربي نجد اشارات متعددة الى عروض كانت تقدم على مسرح (رويال سينما) من قبل هينة التمثيل

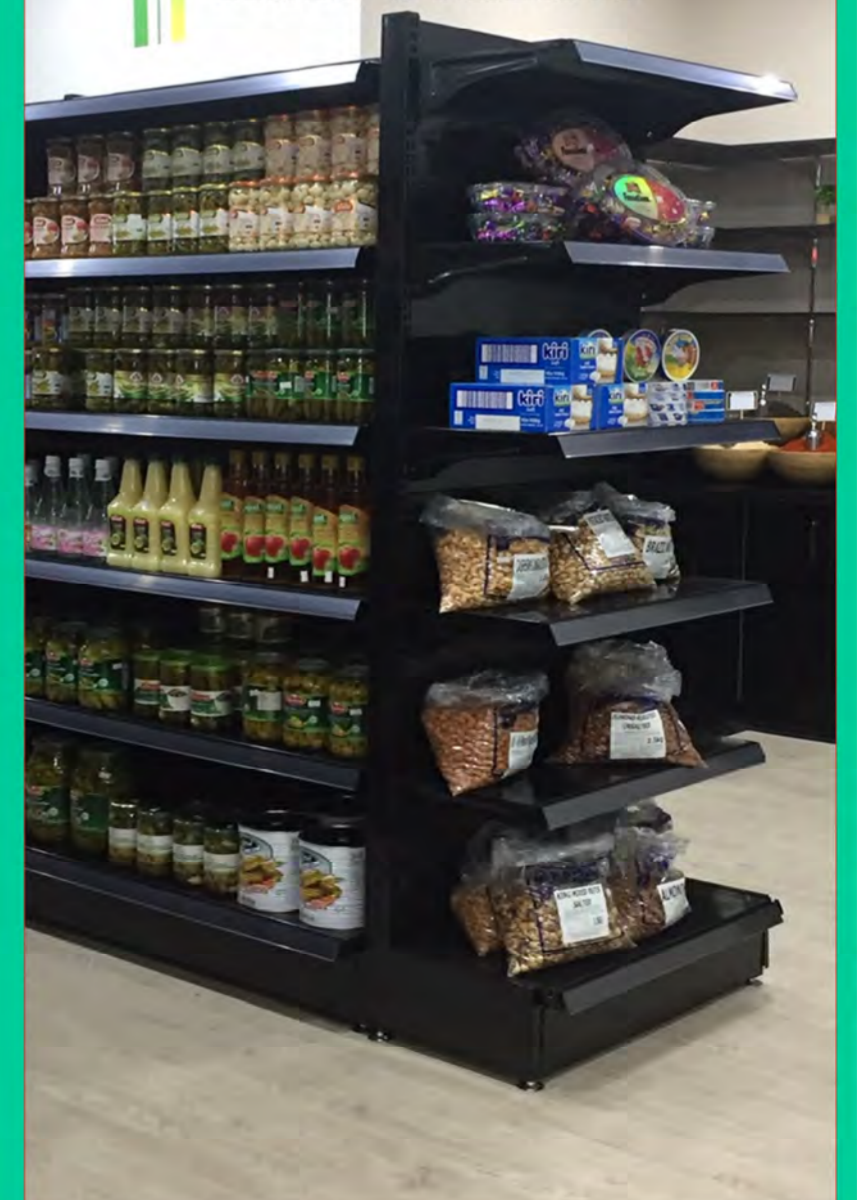
بازار الشرق الأوسط للمواد الغذائية مع كوفي

ترحب بكم

تم
الافتتاح
NOW
OPEN



بإدارة: إيرج سلطاوي
IRAJ SOLTAVI



بازار للمواد الغذائية وكوفي

مع أطيب وألذ المعجنات

تجدون لدينا كل ماتحتاجه العائلة. أجبان

زيوت. عصائر. بهارات. جميع انواع الرز

مع خدمة التوصيل لمنازلكم مجاناً

Delivery to home

أنواع البهارات



CENTURY 21®

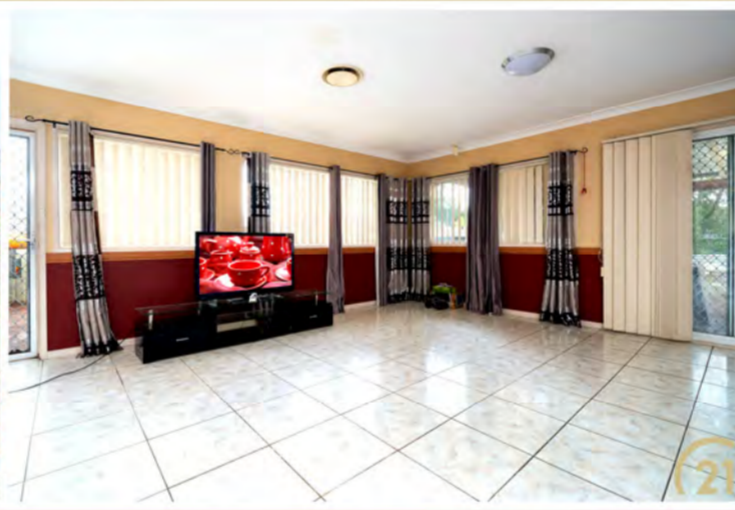


Southwest Fairfield

AUCTION SAT 27 APRIL AT 11:00AM



57 PRAIRIE VALE RD, BOSSLEY PARK | VIEW: SATURDAY 10:30AM-11:00AM



CECIL HILLS - \$770,000 - \$830,000

CUL DE SAC

LOCATION

SMITHFIELD



2 LOTS

\$705,000 - \$725,000

FAIRFIELD HEIGHTS



3 BEDROOM

WAKELEY



COUNCIL APPROVED

3 BED GRANNY FLAT

SMITHFIELD



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



معهد الفنون الجميلة

فرع الرصافة وكرنفاله المسرحي السنوي



بغداد، مدير مكتب العراقية الاسترالية: قيس جوامير



مسرحية الحضيض

تأليف: مكسيم غروكي
إخراج الطالب: حيدر حامد معن

معهد الفنون الجميلة / الرصافة
الدراسة المسائية
قسم الفنون المسرحية
المهرجان السنوي السادس
دورة الأستاذ الدكتور
الفران عقيل مهدي.



تمثيل

مهدي شاكر - حمزة جعفر
محبوبه وسام - رغد كاظم

الأستاذ الدكتور
الفران عقيل مهدي

على قاعة عبد السادة يوسف

يوم الاثنين الموافق 2018-2019 في تمام الساعة الثالثة عصرا والدعوة عامة للجميع

أقام معهد الفنون الجميلة المهرجان السنوي السادس وتحت شعار (قناديل العلم والجمال تضيئها خشبات المسرح) (دورة الأستاذ الفران عقيل مهدي) وقد كان لإدارة المعهد والدور الكبير الذي يبذله الفنان رئيس قسم الفنون المسرحية الأستاذ هاشم الدفاعي الأثر الكبير في انجاح المهرجان مع كادره الفني الجميل ، منذ الوهلة الأولى لتأسيس المعهد دأب القسم ان يحتفي بأساتذته مختصين بعالم المسرح . الذين بذلوا الغالي والرخيص لخدمة الجمال والمسرح ... وكانت دورات المهرجان تقام مرتبطة باسماء رموزنا المسرحية .. منهم

الفنان اسعد عبدالرزاق

الفنان سامي عبد الحميد

الفنان صلاح القصب

الفنان فاضل خليل

الفنان عقيل مهدي

هذه الاسماء لها بصمتها الواضحة على خشبة المسرح فكان لكل عام دوره باسم كل واحد منهم

لهذا العام 2018 / 2019 كانت لدوره الأستاذ الدكتور عقيل مهدي حيث تم استضافته للمعهد وقدم للطلبة محاضره قيمه ذكر فيه مسيرته الطويله في عالم السحر والجمال عالم المسرح واعطى الإرشادات الفنية والعلميه لجميع طلبه القسم حيث استغرقت المحاضره اكثر من ساعتين متواصله يوم 17 / 3 بدأ افتتاح المهرجان حضره مجموعه كبيره من الفنانين والنقاد المسرحيين , وكثير من هم مهتمين بخشبة المسرح.

قدم المعهد ثمانيه اعمال مسرحيه

وفي اليوم الثاني اي يوم 18 / 3 قدم القسم ثلاثه اعمال وهي

اما في اليوم الثالث قدم المعهد ثلاث اعمال مسرحيه

وفي الختام ايضا حضر الاستاذ الدكتور عقيل مهدي ووزع الجوائز على الطلبة المخرجين الفائزين بلمهرجان

وكان نصيب مسرحيه سكوريل افضل اخراج

ونصيب مسرحيه الحضيض افضل اضاءه وأفضل ممثله

ونصيب مسرحيه الاقوى جازره الحكام

وتوزعت الجوائز على العروض المشاركه



مسرحية
القوى

الكلمة وإخراج الطالب
وكتايبان القرد لوسي

معهد الفنون الجميلة / الرصافة
الدراسة المسائية
قسم الفنون المسرحية
المهرجان السنوي السادس
دورة الأستاذ الدكتور
الفران عقيل مهدي.

تمثيل

احمد جعفر - فهد كاظم
نور الدين حسام

على قاعة عبد السادة يوسف

يوم الثلاثاء الموافق 2018-2019 في تمام الساعة الرابعة عصرا والدعوة عامة للجميع



مسرحية ليلي والذئب

تأليف: يفتحي تشاريس
إخراج الطالب: رضى علاء رضى

تمثيل

حسن حسين - طاهر عبد الخالق - حيدر جواد حسين محمد
مكريم احمد - ايه مجيد - ريم خالد - عتار جواد



على قاعة عبد السادة يوسف

يوم الثلاثاء الموافق 2018-2019 في تمام الساعة الثالثة عصرا والدعوة عامة للجميع



مسرحية الاقوى

تأليف: اوجيت سونديج
إخراج الطالب: مروة عطيه
تمثيل
ابوت عبد - حياي حسين

تمثيل

على قاعة عبد السادة يوسف

يوم الاحد الموافق 2018-2019 في تمام الساعة الرابعة عصرا والدعوة عامة للجميع

بيت نور الدين فارس الجديد



صباح الأنباري / ادلايد - استراليا

وأعاد إخراجها لفرقة مسرح بعقوبة للتمثيل صباح الأنباري برؤيا حاول أن تكون مختلفة عن رؤية الدايني عام 1975.

وعن الحلول والرؤية البصرية للمخرج عبد الوهاب الدايني كتب الأستاذ محي الدين زنكنة في مقالته الموسومة "البيت الجديد بين الطموح.. والواقع المتحقق" قائلًا (1):

"إذا أبعدنا من حسابنا الرمزية التي ينفخها بناء العلاقات ومواقفها - كما تقدم - بقي أمامنا التفسير الذي قدمه المخرج عبد الوهاب الدايني لنفس المسرحية حين أخرجها قبل أعوام في بغداد. إذ أراد ربما ضمن رغبات المؤلف إحالة بهيجة إلى رمز للسلطة، أية سلطة، يتهاك حولها الكل بلا استثناء، وأيضاً بنفس القدر من الحماس والحرارة. هذا التفسير بقدر ما هو قسراً على النص يبدو متهاافتاً لا يصمد أمام تكوين "بهيجة" الاجتماعي والنفسي التي لا تعدو أكثر من امرأة مستسلمة ضعيفة، طيعة، فاقدة كل دور قيادي أو ثوري بالرغم من كل صراخها أو زعيقها.."

وعن رؤية الأنباري الإخراجية لهذا النص كتب زنكنة في المقالة نفسها: (2)

"لم يبق بعد إبعاد هذين التفسيرين للمسرحية إلا أن ننظر إلى "بهيجة" كامرأة ياتعة يشتهيها الذنب البشري المتقمص بشخص شهاب وكذلك راضي وحساني بحكم تواجدهما معا في بيت واحد، وأيضاً فريد، ذو الطموحات المحدودة المتعلقة بحدود العثور على امرأة والاستكثانة إلى جانبها. كما يقدم أيضاً التبرير المعقول لعلاقة صبري بها ورغبته في إنقاذها. وهذا التفسير هو الذي استند إليه المخرج صباح الأنباري فاستطاع على ضوئه أن يقدم لنا - رغم بعض الهنات - عرضاً شيقاً - رصيناً، خدم النص كثيراً وساهم - إلى حد بعيد - في ردم الفجوات التي تعتمل في النص من غير أن يحجز عن الجمهور الإحباطات الفكرية التقدمية التي أرادها المؤلف".

لقد مسك الدايني، من وجهة نظرنا، بخيط التعبير الذي وجدته في مقدمة النص وحاول على ضوئه جعل ديكور المسرحية تعبيرياً هو الآخر إذ اكتفى بالإطارات المستطيلة الفارغة كدالات على وجود غرف النزلاء مستبعداً الواقعية في مسرحية كل ما فيها واقعي. وحاول أن يسبغ على الشخصيات رمزية لم تكن مؤهلة لإسباغ طبيعتها على طبيعة الشخص. وهذا هو الخطأ عينه الذي وقع فيه الأنباري في مفتتح عرضه لهذه المسرحية حين استبدل مقدمتها التعبيرية بافتتاحية رمزية.

وإذا كنا قد سقنا هذين المثالين لعرضي المسرحية فإنا ابتغينا من وراء ذلك، الكشف عن إمكانيات النص التأويلية وتنبيه المخرجين إلى ضرورة إعادة إخراجها خاصة وان ظرف الصراع الحالي والتكالب على المنافع الفردية يتشابه إلى حد بعيد في بعض أوجهه، مع ظرف الصراع في زمن كتابة النص فضلاً عن الحاجة الماسة إليها من قبل جمهور النظارة العراقي.

(1) البيت الجديد بين الطموح.. والواقع المتحقق/ محيي الدين زنكنة/ طريق الشعب/ 19 9/1975/

(2) البيت الجديد بين الطموح.. والواقع المتحقق/ محيي الدين زنكنة/ طريق الشعب/ 19 9/1975/

ببهيجة، ويجري بين الاثنين صراع عنيف يجرح فيه صبري ولكنه مع ذلك ينتصر على شهاب ليشكل مع بهيجة أساس عالم جديد لبيت جديد. هذه باختصار شديد مسارات الصراع الطبقي والدرامي في هذه المسرحية التي شكلت دعامة أساسية من دعائم المسرح العراقي بمستوى بنائها، وبطريقة معالجة فكرتها، وبقوة حبكتها وقدرتها على إدارة الصراع وشعبيتها. وهي كما قال استاذنا الراحل الكبير الدكتور علي جواد الطاهر: "خطوة مهمة في تأريخ المسرحية العراقية، سار فيها المؤلف بتوادة وتقدم في لوحاتها في تمكن وانسياب ورمز بعيدا عن الضجيج بعده عن استجداء الاهتمام بالأساليب الرخيصة".

والمسرحية بعد هذا وذاك تختزن طاقات هائلة من التأويل تمكن المخرج من وضع تأويلاته المختلفة وإخراجها برؤى مختلفة لكون القدرة فيها على استيعاب المعنى الإنساني في ظرف يتسم بلا إنسانيته مستفيدة من التعبيرية في رسم صورة شبيهة قصيرة معبرة عن الصراع وهدفه تبدو فيها الشخصيات الذكورية ملتفة حول أثنى البيت اليانعة في محاولة لإحكام الطوق عليها والاستئثار بها. وبعد أن تتوارى هذه الصورة الشبيهة يقدم لنا الكاتب النص بأسلوب واقعي تبدو معه اللوحة التعبيرية فائضة ومقحمة فنياً في نص قال كل شيء بأسلوب واضح شفاف كشف عن عمق الصراع وجوهره الأساس دون حاجة منه إلى الترميز والإشارات والدالات الساندة للعملية الدرامية برمتها.

وقد ساعدت اللهجة العامية البغدادية الدارجة على تسهيل مهمة النص الاجتماعية وقبوله بيسر من لدن القارئ والمشاهد على حد سواء. ولعل من أفضل حسانات هذا النص انه جاء بلهجة مهذبة تفتقر إليها مسارحنا الشعبية الآن مما يدل على أن نور الدين فارس لم يختر هذه اللهجة لقدرتها الكبيرة على الإيضاح والاستيعاب والإضحاك، وإنما استخدمها بعد أن جعل منها لغة درامية قابلة للاستيعاب أصعب المفاهيم واعقد المعاني العلمية والإنسانية إذ استطاع أن ينقل لنا بوساطتها مفهومه الديالكتيكي للصراع الطبقي وموجهاته في مجتمع بدت فيه بوادر الصراع والاصطفاف الطبقي بالظهور إلى سطح الواقع الحياتي المعيش. لقد كانت اللغة طيعة قريبة من نفس المتلقي قارناً ومشاهداً، سهلة الهضم، سهلة الإيصال، كثيرة الالتماع، نافذة إلى عمق التجربة، ومستوعبة لكل أغراضها الفنية والفكرية.

إخراجياً لم تتل المسرحية حظها كاملاً إذ لم يخرجها على نطاق جماهيري سوى المخرج عبد الوهاب الدايني في بغداد عام 1969.

نور الدين فارس (1936-2015) كاتب مسرحي عراقي أسس مع رفاق الخشبة (فرقة مسرح اليوم) في بداية السبعينات من القرن الماضي، وبعد نيله شهادة الدكتوراه من بلغاريا التحق بجامعة وهران بالجزائر وله الفضل الكبير في تخريج عدد من دورات المسرح في تلك الجامعة

بشخصية شهاب أبو زبانة وبين التحت ممثلاً ببقية النزلاء وتمثل بهيجة أساس ذلك الصراع وهدفه الأكبر لهذا جعلها نور الدين فارس رمزا للتجدد ولبنية لتشييد أركان البيت الجديد فضلاً عن كونها همزة للوصل بين النزلاء الذين تشير سهام العلاقات الدرامية إلى ارتباطهم، غير المباشر، بها وميلهم إليها من طرف واحد يبدو لنا من خلال طبيعة العلاقات التي تربطهم بزواج أمها شهاب أبو زبانة. فالجلبي حساني، وهو تاجر ممنوعات، يحلم على الدوام باقتراعه منها فيجزل العطاء لذلك الزوج ويمنحه ما شاء من الأموال على أمل أن يردها له بشكل خدمات تقوم على أساس تجميل صورته في نظر بهيجة، أو انتزاع موافقتها على الزواج منه غير هيب بالوسائل ما دامت الوسائل توصله إلى النتائج التي يرغب بها ويؤثرها لنفسه المجبولة على الأرباح والمنافع. وتمتد معرفة الملا راضي بشخصية شهاب إلى زمن اكتشافه أو اطلاعه على سر زواج شهاب من إحدى مالكات البيوت وقتله لها دون أن يترك دليلاً على جريمته التي لا يعرف عنها شيئاً إلا ما عرفه الملا راضي واستخدمه كدابة للضغط على شهاب حتى يسهل طريق وصوله إلى بهيجة. ويتحين فريد أفندي الفرص لملاقاتها وبث لواعج اشتياقه لها ورغبته فيها ولكنه وهو يفعل هذا تصطم أراذله ببارادة حساني جلبي الذي يقوم بتهديده وإرغامه على الاتسحاب، ومغادرة النزلاء دون رجعة. ويظل صبري البناء الوحيد الذي يكتم حبه وعزيمه على حمايتها والدفاع عنها ومشاركتها بناء البيت الجديد/ الحلم، أما شهاب أبو زبانة فهو الآخر يطعم بها ويحاول إيقاعها في شركه وهو يعلم أن هذا لن يحصل قبل أن تموت زوجته فخرية وقبل خنقها والإجهاز عليها في اللحظة المناسبة تماماً كما فعل مع زوجته السابقة (قبل بدء أحداث المسرحية) وبعد موت فخرية يأخذ الصراع طابعاً أشد ضراوة ومواجهة إذ لم يبق أمام شهاب إلا أن يؤدي التزاماته لحساني وراضي. ولكنه بما عرف عنه من دهاء ومكر ثلبي يقوم بإخبار الشرطة عن وجود تبوغ مهربة في دكان حساني فتلقي الشرطة القبض عليه وعلى الملا راضي معاً، وفي الوقت ذاته يغادر فريد النزلاء منتقلاً إلى آخر فيخلو لشهاب الجو وينفرد بهيجة إذ يهم بالهجوم والاعتداء عليها يخرج صبري البناء الذي كان مختبئاً طوال فترة محاولة شهاب التحرش

كتب أول مسرحياته (لتهضوا أيها العبيد) عام 1959 وصدرت عن مطبعة الوفاء ببغداد عام 1960 ثم توالى نصوصه المسرحية حتى ناهزت العشرين نصاً مسرحياً مثلت أغلبها فرقاً مسرحية في بغداد والمحافظات العراقية الأخرى ومنها مسرحية (البيت الجديد) التي اشتغل فيها على صراع القوى الاجتماعية والطبقية الساندة آنذاك، وعلى قدرة الحاضر (الجديد) على زحزحة الماضي (القديم).

عنونة المسرحية (البيت الجديد) افترضت تحولاً من حالة قائمة إلى حالة مفترضة (مجتزحة) تعزير على وفقها مساز الصراع لصالح القوى الجديدة وإن لم يحسم بشكل نهائي. وفتحت أمامنا مغاليقها لتكشف لنا عن جدران آيلة للسقوط وبيبان منخورة وأرضية شاحبة وباحة واسعة بفضائها الشرقي، وانفتاحها على غرف النزلاء الأربعة: صبري، وفريد، وحساني، وراضي فضلاً عن صاحبة النزلاء فخرية وابنتها بهيجة وزوجها الماكر شهاب أبو زبانة. هذه الشخصيات أو الأنماط الاجتماعية شكّلت فرزاً فنياً فرضته طبيعة العلاقات والمصالح الفكرية والاقتصادية، أدت بعد خوضها عملية الصراع، إلى اصطفاغ حدته طبيعة تلك العلاقات، فقد انضم فريد (الموظف المثقف) إلى صبري (الشغل عامل البناء) وانضم راضي بفكره الرجعي المتخلف والمغلف بفسيفساء ديني إلى حساني جلبي (التاجر الجشع الثري) أما شهاب أبو زبانة (الطفيلى) الذي استطاع بمكره ودهانه من خداع صاحبة البيت والزواج منها بهدف استحواذ مكنه من انتزاع سلطة البيت والهيمنة عليه واستنزافه اقتصادياً ومعنوياً. وعلى الرغم من هذا تظل فخرية وبهيجة محور الصراع الدائر بين هؤلاء الذين تحدّد هدفهم الأساس في السعي، بكل الأساليب والطرق المشروعة وغير المشروعة، إلى الاستحواذ الكامل على كامل ممتلكات البيت القديم.

لقد نجح نور الدين فارس في جمع هذه العينات الأساسية من المجتمع العراقي في بيت واحد قديم قدم التاريخ، تنافس فيه بعضهم مع بعض لا من أجل أهداف إنسانية نبيلة، إذ استثنينا شخصية صبري وما سعى إليه، بل في سبيل أهداف فردانية قائمة على أساس استئثار كل واحد منهم بثمرة البيت اليانعة (بهيجة)، بيت بغدادى قديم جعل منه مسرحاً لتحرك الشخصيات وممارسة أوارها ضمن هيكل شرقي شيدت غرفه لتكون كلها مظلة على باحته، ولتكون بكليتها ممثلة لحيوات مختلفة.

المسرحية إذن تناولت بيتاً قديماً (على خلاف ما جاء في العنوان) ذا نظام محدد بفترة وجوده زمانياً ومكانياً ووجود قوى متصارعة تروم الاستحواذ عليه وعلى ثمرته وتشرعن لهذا الاستحواذ عن طريق التخلص من مالكته الشرعية (فخرية) والحصول على وريثتها بهيجة التي هي في جوهرها إشرافة البيت ومستقبله وتطوره اللاحق، وضمانة تلك القوى للحفاظ على نفوذها الدائم ورغبته في أن يظل البيت القديم، كمنظومة أخلاقية وفكرية جامدة، على ما هو عليه. ولم يغفل نور الدين فارس عن أهمية البيت وأجزائه عمرانياً ودرامياً (فنياً) لهذا وضع بهيجة وفخرية وشهاب في الطابق العلوي باعتبارهم أصحاب النزلاء ومالكوه. ووضع الآخرين كل في غرفته وحسب إمكانياته المالية ونفوذه ونوع صلته بزواج الأم. الصراع هنا إذن يأخذ شكل صراع بين الفوق ممثلاً

عنونة النص الشعري ودلالاته .. العنوان ورمزيته قراءة نقدية تجديدية لأشعار الفيس بوك



سعد الساعدي

عند صور إبداعية متكاملة ولو بشكل جزئي، ما يعني الان ان تلاشي عنونة النص الشعري تعني فقداناً لدلالات مكثفة تميزه؛ يُحرم منها المتلقي أحياناً؛ فجميع هذه الاختزالات بكلمة، أو عدة كلمات هو الصورة والاختزال الحقيقي للرسالة المطلوب إيصالها بشكل تدريجي يبدأ من العنوان.

فالعين هنا تندهب باثارة العنوان لها قبل الدخول بالتفاصيل اللاحقة، في المساحة التي ستمتلئ بالمعاني والرموز السيميائية، ومختلف التدرجات النصية. ان انعدام وجود عنونة مهياة، ومعدة بحرفية متقنة ستحول الدهشة البصرية الى جدار بلا ظل، وحديقة خالية من الأزهار .

وما تحمله النصوص من اختزال لايد منه بعيداً عن مطولات العناوين صار من الأمور المسلم بها في عصر الحداثة وما بعدها حسبما نرى، بعد ان كنا لا نعرفه في الشعر القديم كما جاء في البحوث ودلت عليه نصوص الأقدمين.

هذا الاستحداث كأنه أوجب على الشاعر وضع عناوينه الخاصة كي يميز بها نصوصه، ومع هذا تخلى كثيرون عن ذلك وبقيت النصوص كجسد مقطوع الرأس . رغم انها ليست كذلك أحياناً . لان القارئ تعود مشاهدة نصوص مبنية بالكامل بعنونات تامة، ومع كل ذلك تبقى جمالية النص هي التي تفرض نفسها. في القصيدة الفيسبوكية خالية العنوان هناك قيمة ضاعت ربما عن النص (المتن) الناشئ برمزية غامقة، أو بسيطة، أو سرد مفتوح الاتجاهات والمعاني بتسلسل اعتباري موضوعي واضح غاية الوضوح بجزييل العبارات، أو لنقل: الوضوح التفصيلي المباشر بجمالياته الواسعة الأبعاد في النظم والوصف والاختزال حتى.

إن أفرزات القيم الحضارية الجديدة القت بظلالها على الشعر أيضاً، فالحركة المتسارعة بكل شيء، جعلت من بعض الشعراء يدخل هذا المدخل بقصدية تستدعيها الضرورة حسب ظنه، مضافاً الى قلة كلمات النص أو مساحته الصغيرة بالقياس للنصوص الطويلة، والطويلة جداً التي تدفع المتلقي بكل تأكيد للابتعاد، أو عدم الاهتمام بمتابعة ما يقرأه للنهائية، وهذا يحسب على الشاعر قبل النص، باعتباره هو الناص.

هي، ومنهم من يعاود التصويبات والتفتيحات، ومنهم من يكتبها عمودية السرد، وفي مكان اخر يضعها بكتلة واحدة كأنها مقطوعة انشاء، أو قصة قصيرة. هذا التنوع لم يصنع اختلافاً محدداً في معاني النصوص بقدر ما خلق قصيدة جديدة، أو تشكيلاً آخر بروح العصر والتجديد، فيه اشراقات منيرة في البيان الشعري رغم أن البعض يدعي بان الحركة الشعرية تمر بحالة ضعف، أو تشتت يتلاشى معه الذوق، ويتشظى به المعنى، وهذا يجانب الحقيقة إلا في حالات . وإن كان فيها قصائد تانها . لكنها ليست المقياس الحقيقي والمعياري العام للجودة، والرصانة؛ لان القصائد المتينة في البناء واللغة والعنوان، أثبتت جدارتها من خلال أصحابها في كل بقاع الأرض .

وعلى سبيل المثال من بعض النصوص خالية العنوان نجد الجمالية المانزة في الكثير منها. فمثلاً الشاعر والناقد التونسي الطاهر مشي نجده لا يكتب شعره خالياً من عنونة موضوعية جميلة إلا مقطوعاته القصيرة التي تعد ومضات شعرية بانحة فعلاً لجمالية ما تحوي من بيان وتراتبية مبهرة ووجدانيات بعواطف جياشة فيقول مثلاً :

(وضاع الهوى في تقاسيم ليلى .. وشريان قلب دماء تراق فلن تشرق الشمس فوق الهضاب .. ولن يولد الحب دون الوفاق عسى وجدها يلتقيني بفجر.. وبالوصل يحي عليل الفراق) .. انتهى النص وكذلك الشاعر المصري وائل سعيد بما عرف عنه كتابة الشعر العامي ايضاً فهو يكتب بلا عنونة للنص في بعض مما يكتب. ومن قصيدة فيسبوكية له تميزت بكلمات ومعانٍ جميلة يقول فيها:

(سجنوني صيباً ولا أدري .. هل صرت طليقاً أم دمت سجيناً ؟ .. سطا السجان على فكري وترك الجثمان أميناً .. وضع الأغلال على قلبي علمني صمت الصامتين .. علمني الخوف من غدي فضاعت آمالي.

بوجود نصوص شعرية متكاملة خالية من عنوان خاص بها مع هذا الكم الهائل اليومي من الانتاج الشعري لا يمكن الوقوف

بعجز عن العنونة التي تشير للعمل بشكل كامل ، فيأتي العنوان شارحاً والذي يجب ان يكون مقتضباً جداً ودالاً على المحتوى برمزية القول). وعن كثرة القصائد طويلة العنوان التي ظهرت في الآونة الاخيرة تقول:

(كثرت مثل هذه القصائد، لان الشاعر يريد ان يقول في عنوانه أكثر من مختصر، يريد ان يجعل القارئ يخوض في أعماق النص مباشرة ليكون دهش شعري أكثر. وتضيف عن القصائد الخالية من عنوان: (أولاً القصيدة بلا عنوان تترك للقارئ التفكير بعنوان ملانم حين يستنبطه بشكل تلقائي القارئ ، ومن جهة ثانية الغموض في القصيدة يفتح باب التأويل).

اما الناقد مالك مسلماني في كتابه البياض في شعر عصام عياد والذي قدم له الاستاذ باقر جاسم محمد يقول في الصفحة 32 : (غير ان علاقة العنوان بالمتن غالباً ما تكون اتصالية ، ونادراً ما تكون إحالية غير مرنية). ويضيف : (العنونة جزء من المثريات البصرية غير آثارها الدلالية..)

من مجموع تلك الآراء الحداثية نرى ان عنونة النص شيء مهم ومن ضرورياته، وحين يتخلى عنها كثيرون فانهم يصنعون نصاً كجسد مقطوع الرأس مع ما بها من جماليات انفعالية، ورمزية متأنقة تسر المتلقي بقدر معانيها الجميلة، في حين نجد عنونة النصوص السردية متقنة بحرفية شاعر مبدع يحيل الارض اليباب الى حدائق غناء لاسيما ما كان منها مختزل العنوان، مختزل الجمل والكلمات المرصوفة في متن كتلوي متسق البناء؛ متصاعد باختزاله وسيميائية رمزيته غير المبعثرة، بل تتصف بنسغ منظم متنز القدرة بمثيرات طالما تستهوي القارئ، وكثيراً ما يبحث عن مثلها.

عند كتابة القصيدة الشعرية، يُعدّ العنوان عتبة النص كما هو متعارف عليه، أي انه الخطوة الاولى في العمل والبناء، ولنقل الأساس الاول. أول درجات السلم هي العتبة رقم واحد، وفي النص الشعري فان العنوان هو الخطوة الأولى، والتي ينبغي فيها على الناص ان يوافق بين المعنى، وما يليه من سرد كي يخرج العمل الفني بحلة جديدة متلونة بألوانها البراقة. ان فقد العنوان يؤكد فقدان علو بناء عظيم بحاجة ماسة له، كونه تكتيف مختزل لذلك البناء الذي يحتاجه، لكن الملفت للنظر ان بعض القصائد المعنونة تأخذ شكلاً رمزياً أحياناً بعنوانها حين يعتملها بيت كامل من الشعر (في الشعر العمودي) او جملة اسمية، او فعلية تامة البناء والمعنى كرمز دلالي لما يأتي بعد من تدرج في كلمات النص، وهذا كثير الملاحظة في القصيدة النثرية، او قصيدة السرد التعبيري كما في قصائده الشاعر العراقي كريم عبد الله (أقسمت ان اتوضأ بغيرك) و (تعذد التفاح في سلالك العذبة) و (طعني صمتك ان افتح مغاليق نوافذ احلامي) و (ألد صباحاتي انوثتك اليانعة). والشاعر عدنان جمعة نجده في ديوانه ناي قلق يختار عناوينه بكلمات قليلة أو كلمة واحدة أحياناً : (انهيار .. أوراق .. محاولة .. راشيل.. إغفاءة شفاه...) وغيرها، وغيرهما آخرون .

وفي سؤال متني شخصياً للأديب البروفيسور مديح الصادق استاذ اللغة العربي، عن العنونة الطويلة أجابني: (مسألة عنوان القصيدة لم يكن موجوداً في الشعر القديم، وهو حالة مستحدثة) .. اما بالنسبة لرأيه الشخصي فيجيب : (ان عنوان القصيدة هو المدخل لها، وهو بمثابة الموجز لمضمونها، وربما تكون ظاهرة جديدة يُعلن عنها فيما بعد ... الاختزال جوهر اللغة العربية ، وهو اساس البلاغة، حيث عُرفت العربية بأنها لغة الاختزال. الاختزال واحد من اركان الجمال، ومن يطيل في العنوان فانما يسهب بلا مبرر، والاسهاب بغير ضرورة إضاعة للجمال).

الشاعرة والناقدة رشا اهلل السيد احمد في حوارها معها عن ذلك قالت : (العناوين المطولة تشتت القارئ برأيي وتبعثر المضمون .. لذا اجد البعض

شيعوي أنا - نص شعري لسان حال شيعوي

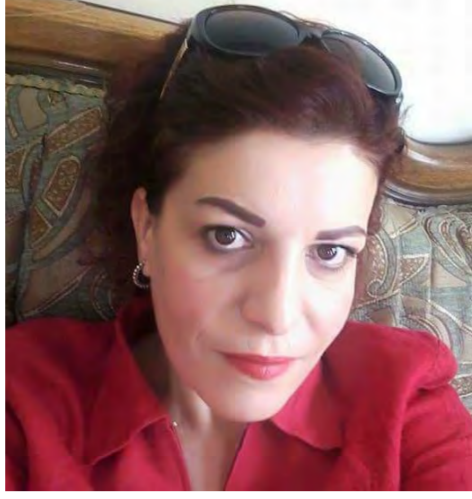


حميد الحريزي



شيعوي أنا
كنت ولم
أزل
اعتاق الشمس منذ
الأزل
شيعوي أنا
صوب الحرية أصوب
بلا
وجل
شيعوي أنا
أحب الجمال وازرع
الأمل
شيعوي أنا
طريق العلم طريقي
أعشق النور
وأحارب
الجهل
شيعوي أنا
الصدق رفيقي
الوفاء صديقي
أقاتل الزيف
و
الدجل
شيعوي أنا
عدو الاستغلال أنا
أعشق العمال
والعمل
شيعوي أنا
الأقدام مبدي
أمقت الجمود
نهجي
الدجل
شيعوي أنا
أحب موطني
كل الشعوب أخوتي
عن عنواني
لا تسل
شيعوي أنا
كل البشر لدي
سواء
العنصرية عدوي
أنأصب الرياء
بلا
خجل
شيعوي أنا
أقولها بملأ
فمي
أقاتل الظلم
أحب القلم
حرب على الاستغلال
ومن
أستغل
شيعوي أنا
أمقت
العنف والحروب
دستوري السلام
وتضامن الشعوب
لا فرق
بين الأديان
لا فرق بين القوميات
لا فرق بين الأجناس
والملل.

الحمض البدوي..!

د. غادة سعيد / بورتو - البرتغال
04/03/2018

"صقيع" الاوصال التي تركها، ذات عام، وراءه في سوريا، واتخذ شعار "اسقاط النظام" وحمل السلاح أولاً كجسر لتحقيق "حرية" السوق واتساع الفوارق الاجتماعية.

فقلنا راجعين وأنا ذاهلة، من هذا الأستاذ وانتحاره الطبقي، متسائلة، مقارنة بين متفقينا ونخبنا:

-هل "الشغف" هو من دفعه الى المبيت في العراء والى فقدان الدفء العائلي وبذخ المال ونفوذ المكاتب الاجتماعية؟..

لكنه ينام كأي متشرد، ويجوع كأي صعلوك، ويعيش الوحدة كأي منبوذ. في النهار يذهب إلى الجامعة، ويقدم دروسه بلغة من يستدفي بنار خفية لا يراها الآخرون، وفي الليل يأتي مع كلبه ويظلل متعاقبين حتى الصباح.

تأتي ابنته التي لم تتجاوز العشرين ربيعاً مع أمها التي تبدو كأخت كبرى لها، وتمكثان معه لبعض الوقت ثم تنصرفان. لقد اقتنعا تماماً بموقفه "الوجودي" المبني على فكرة "الشغف". إنه شخص لا يعانق إلا كلبه ولا يكلمه إلا كلبه، ولكنه من هذه التجربة، يعانق العالم "الأخر"، ويكلمه بلغة الأمعاء الباردة والأيدي المرتعشة والبطن الجائع والصقيع الذي "يبتر" الأصابع.

هذا ما استنتجته وجعلني أغامر وأطلق عليه اسم: تجربة الاتصال الحميمي المباشر!..

التفت إليّ أسمرى، ويدها مزروعتان في "الشغف" الشخصي المائل أمامه وبجانبه، وقال لي: -أريدك يا غادتي أن تلتصقي ب"سوريا العفوية".. لا "سوريا الفنادق والمنابر والغرف المظلمة، أو سوريا القائد والرسالة الخالدة"..

سوريا التي تعني الجسد والروح وما تبقى من الياسمين المرتوي بالدماء والنابت بين أنقاض سوريا اللعنة والأديان والفكر العثبي..

لم أجب.. كان كل شيء أكبر من وجداني.. كانت المقارنة محيط وتاريخ ونخب... لا تستحق..

احسست شفثتي مرتعشتين فوق فمي المحموم. حاولت أن أعدم الشخصية السورية التي تربت على ثقافة الفحولة والتستر والإشارة والرضى والخنوع وأني أنثى، فقط خلقت لسعادة الرجل، وطبعا سعادتني من رضاه الدنيوي حتى أكتسب جواز آخرتي..

لكن للدم حمضه الثقافي والحضاري الذي لا يمكن أن تحطمه أية ثقافة أخرى. بالمناسبة أسميته كذلك: الحمض البدوي!..

..... * سورية مغتربة في البرتغال

روايات وناقلة للحقيقة لغويًا، وشهادتك ستكون مهمة للأجيال القادمة وللتاريخ.. على عينيك وحواسك أن تختطف اللقطة في زخمها الأول الذي لم يتأثر بأي عامل خارجي..

أعدت النظر في الرجل. كان أليقًا بحزن داخلي يشوبه فرح ما، حتى كلبه "الدوبرمان" لم يكن كلبا يدل على حرمان أو تسيب. كان مثل كلب آتٍ لتوه من فيلا راقية.

في عيني الرجل ما يشبه فنديل "ديوجين" الباحث عن الحقيقة. مررنا أمامه. حياة أسمرى بلطف ورد بصمت بليغ. ثم قال لي: -أترفين يا غادتي.. من هذا الرجل؟

حركت رأسي نفيًا، ويديّ تبحتان عن دفء بين جنبات معطفي الحريري الأسود، ثم تابع قائلاً: -هذا أستاذ شهير يدرس الأدب العالمي في جامعة مدريد... إنه ليس متشردًا وبلا مأوى مثل الآخرين. هو عضو في الجمعية. تطوع لتقديم المساعدة للآخر "المتشرد".."

"الصعلوك".." "البدون مأوى ثابت".." يقتطع جزءًا كبيرًا من راتبه لفائدة هذا "الأخر" الغريب.. المنبوذ.. الجدير بالشفقة. في كل شتاء يأتي بسيارته الرباعية الدفع الألمانية محملة بالأغذية والأغذية والنبيذ والأدوية والماكولات المعلبة، ويوزعها على سكان أنفاق الميتر والقطارات المهجورة والبنائيات المهذمة. يوما ما سمعته يرددُ قولة الفيلسوف الوجودي "كبير كجاردي": (إن ما ينقص عصرنا، ليس التفكير بل الشغف).. تخلى عن كل شيء، ما عدا وظيفته بالجامعة. باع كل ممتلكاته، ولم يترك لابنته الوحيدة وزوجته سوى شقة صغيرة في مدريد. أصر على أن يعمل في الجمعية ورعاية المتشردين. مهما كان نبيلًا، يبقى حدود "التفكير" و "التخطيط" بالوكالة لمساعدة الآخر المتشرد. لكنه لا يرقى إلى مرتبة التجربة الحقيقية المبيتة على الشغف، لكي تستطيع الذات أن تختبر معاناة الغير.

تذكرت اجتماعي وذلك الحضور ونوعه، وذلك المناضل الصنديد الذي تركته ورائي يحتسي النبيذ ويناقش

فتفاجئك إما بكنوز الأربعين حرامي، وإما بثعابين وتنانين الملاحم القديمة..

في تلك الليلة الباردة، غادرنا الشقة. تركنا أحد معارضي النظام السوري، وهو بالمناسبة ينتمي إلى أحد المنصات التابعة لمعارضة الفنادق ومعاوقة أفرع أنواع النبيذ الأروبي المعقود.. والحامل لصفة "بيو" أو "حلال".

قلتُ تركناه شبه ثمل، بعد أن جرب إسوةً بأخوتنا في الداخل السوري ما هي المعاناة والجوع والبرد والمعاناة والوحدة والحرب.. ونحن في اجتماعنا على سوريا /الجسد..

أخذني الأسمر إلى تجوالاته الليلية مع جمعية مختصة بالعناية بمعدومي الحنان والسكن والدفء مع بداية الأزمة الاقتصادية التي ضربت إسبانيا، علني أخذ فكرة عن معنى: دون مأوى.. ودون أكل.. ومن هو المتشرد؟ أولاً بأحكام غريبة وأقارنها بالأحكام واللغات الشرقية ثانياً..

لم يأخذ معه شيئاً: لا أعطية ولا أغذية ولا كحول ولا سجائر. استغربت: فقد عودني دائماً أن يأخذ معه شيئاً للمتشردين، حتى ولو كانت قطعة شوكلاتة فقط.

أدرك استغرابي، واستمر في سيره الصامت. وصلنا محطة ميتر وسط مدينة "مدريد" الإسبانية. نزلنا النفق. كان دافئاً، تنبعث منه روائح نبيذ وصوف أعطية ومعاطف ممزوجة بروائح أكل وسجائر. كانت الحركة شبه مشلولة، والساعة تجاوزت الثانية بعد منتصف الليل.

اقترب أسمرى من رجل كهل ملتحف ببطانية صوفية، وفي حضنه كلبه. لحيته شقراء وأنفه أحمر وخذاه متوردان. لا شيء يدل على تشرده وبؤسه. كان ملتحمًا تمامًا مع كلبه "الدوبرمان" ذي الفرو الحناني.

أشار أسمرى بعينه ناحيتي، كأنه يقول لي: -أنظري!..

نظرت في اتجاه الكهل الخمسيني، رفعت كتفي هازنة، وبدأت مني حركة تدل على أن الأمر عادي:

-الرجل متشرد وبلا مأوى، مثله مثل الآخرين. فما الذي آثاره فيك؟

قال لي: -أنت "مشروع ناقدة" وكتابة

انسحب مع جسمه الفتى الرشيق الذي لم يخطأ موعده مع المتعة، وصوت الماء ينساب فوقه مثل عاشق رجبم، وهو يمرر كيس الصابون على صدره وبين فخذيه وتحت إبطه مثل أفعى ملتوية. خلف الستارة البلاستيكية الشفافة الفاصلة بين الحمام وفرش النوم، تواطت مع لحظة ذكرى محرمة تخترق رائحة البوس المنتشرة في كل جوارحي، إثر سؤاله..

تذكرت آخر نشاط انساني سوري، في إسبانيا: هكذا كنت في إحدى الاجتماعات، ذات زمن عاصف وعفن، نتحدث عن الجوع والبرد والوحدة والمعاناة والحرب.. ربما أطلت في تسمية المواضيع.. لكن دعوني أخصها في جملة واحدة:

سوريا.. ذاك الجسد!.. بلغة من يوجد في غرفة أنيقة، تُدفنها مدفأة بطراز هندسي رفيع، ومن خلالها يتابع مشهد الثلج في الخارج، ويحاول أن يصل إلى الشعور بالبرد وتجمد الأوصال الذي يعاني منها متشرد يتسكع على الأرصفة..

-عصرنا هذا هو عصر الحسد بامتياز.. كل شيء متبّت في خلاياه.. حضارات الروح المتعاقبة منذ سقوط المدينة اليونانية، غطت على الجسد وألحقته بكل ما هو سافل ودنيء، وحقير:

Le coprs a ses raisons que la Raison ignore. (الجسم له احتياجاته.. والاحتياج يجهل ذلك..)

شرح لي كيف حوّل مقولة الفيلسوف الشهيرة:

Le oeur a ses raisons que la Raison ignore (القلب له احتياجاته والاحتياج يجهل ذلك..)

بما يتلاءم ورويته للعالم المبنية على فلسفة الجسد المعاصرة، ولم ينس أن يعتذر للفيلسوف "الجانسيست" الذي وصفه بالرائع.

نعم أسمرى: عشت مرعوبةً من جسدي، خانفةً من اغتصاب أحدهم، والإغتراف من مجد الفرق الفائر مني. عوض أن أنصت إلى "مقدمتي" ظللت دومًا خانفةً على "مؤخرتي". الجسد مغارة مظلمة، تفتحها بكلمة سرّية،

على صدره العاري، انفجر الماضي فجأة كدملة متقيحة. في تلك اللحظة الأليمة، كنت ساعتها عاندة من طرطوس السورية، بعد غيبة دامت أكثر من ست سنوات، إلى مدينة "مدريد" الإسبانية. كنت أحاول الصمود فيها كسوريا الجريحة، متطرقة لكل وجهة نظر تحثني على الاغتراب من جديد.

لمن قدر منحني فرصة أخرى، واختطفني فجأة من حضن الأترية السمرء المشمسة المشبعة بالدموع والرصاص وخصلات الامهات المنتوفة على ابنانهم الشهداء نحو ثلوج وصقيع العجر القاسي..

ودعت ذكرياتي وتاريخي وعبق طرطوس وشعارات سوريا وأمّي في عينيها دموع تبحت عن سهل فسيح لتسقي قبر أحلامي المجهول، وأحلام قبور الملايين من السوريين والسوريات..

كنت أتلوى تحته وهو ينن: - Encors.. chérie.. (تابعي.. حبيبتي..)

لأهمس له، بخجل مارق: -أأأأأأ..

-أأأأأأ.. عادة.. آأأأ عادة.. لو!.. كان جريحا وحزينا ولا يكتم الجملة..

ألحق صدره في شبق وأمسد شعره: - ما بك حبيبي؟.. تكلم.. هل ما زلت غادتك؟!.. مجنونتك إن كنت قد نسيت!..

يصمت، ثم يجيبني بمقطع أغنية جان داسو: C'est Mon été rose... (إنه صيفي الوردية..)

في الغموض الذي يكتنف رماد الذاكرة، يأتي حكيه كالأساطير الأولى. كنت شاردة، بعدها في أحنه سجانرنا المتتالية. لكنني بسؤال كعويل قبله: - هل أنت مقتنعة بأنشطتك الإنسانية ضد الحرب في سوريا؟

أعاد عقلي وجسدي إلى شمس البلد وغبار الأترية وروائح البلد وعرق النساء وهن يصعدن الطرقات والأرصفة الموحلة ليبعن عرق عضلاتهن بأبخس الأثمان كل صباح.. وأنا التي أحاول اقتلاع جذادات "لعنة شريقي"...

كزز جملته، واردفها بملاحظة أخرى: - ماذا تنتظرين من أنشطتك حول سوريا؟

إحتفالية الذكرى 85 لتأسيس الحزب الشيوعي العراقي في سيدني



سيدني، خاص
في أجواء من الفرح والسرور، ضمت قاعة مونامور - رسبشن-ضاحية فيرفيلد/ سيدني، إحتفال الشيوعيون وأصدقاءهم بالذكرى الخامسة والثمانين لتأسيس الحزب وذلك في مساء يوم السبت الموافق 30-03-2019 وكان برنامج الإحتفال متعدد الفقرات.

أبتدأ الحفل بالترحيب من قبل عريف الحفل (رقاسم) بالحضور والضيوف ودعا إلى وقفة دقيقة حداد على أرواح شهداء الحزب وشهداء الحركة الوطنية والديمقراطية وعلى أرواح كارثة عبادة الموصل وفجيعتها الحزينة والمولمة بسبب الفساد الإداري والمالي وتحميل محافظة ومجلس الموصل المسؤولية الكاملة عن هذه الكارثة. وقد تم الإستماع أثناء وقفة الحداد للنشيد الوطني العراقي.

وبعد ذلك دخلت الرفيقات والرفاق والأصدقاء القاعة وهم يرتدون الملابس التي تمثل الزي العربي، والكوردي والأشوري والألقوشي والبغادي تقدمهم زميلاتنا ورفقاتنا وهنّ يحملن الورود والشموع مع أغنية عيدك مبارك رفيق وعيدج مبارك رفيقة، مع مشاركة الجميع في الغناء والزغاريد مقدمين التحيات والتهاني مع توزيع الحلوى على الحضور الكرام. ثمّ إلقاء مقاطع من الشعر الشعبي تخص المناسبة من قبل عريف الحفل، ثمّ إقيت الكلمة المشتركة (الحزب الشيوعي العراقي - والشيوعي الكوردستاني- ورابطة الانتصار الشيوعي) إلقاء ر. أبو تموز والذي تناول فيها فقرات تاريخية من حياة الحزب وعن تضحياته الجسام في العهود السابقة وعن المنعطفات التاريخية والسياسية وخصوصاً بعد سقوط النظام السابق وصولاً إلى الحاضر والمستقبل والتأكيد على النضال في سبيل تحقيق التحولات الديمقراطية لبناء الدولة المدنية والعدالة الاجتماعية، ثمّ بدأ الحفل الفني الذي أحياه المطرب سلمان والفنان أودي مع الديكات المتنوعة وتفاعل الجمهور. كما ساهم الشاعر الشعبي جليل الهلالي بقصيدة تشيد بمناسبة التأسيس ثمّ أستمروا الغناء من التراث الغنائي العراقي ثمّ تمّ قطع كيكة الميلاد مع أغنية تليق بالمناسبة وبمشاركة الجميع وسط أجواء جميلة ومفرحة.

وهكذا أستمروا الحفل إلى ساعة متأخرة من الليل مع فقرات أخرى ومنها توزيع هدايا المناسبة. وفي الختام شكر عريف الحفل الحضور لمشاركتهم الرائعة في هذا الإحتفال متمنياً للجميع تحقيق الأمنيات.



جمعية الاكاديميين العراقيين في استراليا ونيوزلندا تنظم سيمنار

"أزمة المياه في العراق .. البصرة وشط العرب نموذجاً"



أقامت جمعية الاكاديميين العراقيين في استراليا ونيوزلندا اليوم الأحد الموافق 24 من آذار، سيمينار بعنوان "أزمة المياه في العراق .. البصرة وشط العرب نموذجاً"، بحضور نخبة من الباحثين والمهتمين. ادار السيمينار المهندس الاستشاري هاني كوركيس عضو الهيئة الادارية للجمعية الذي افتتح السيمينار بالترحيب بالحضور ثم دعا الجميع الى الوقوف دقيقة صمت حداداً على ارواح ضحايا الجريمة البشعة في مسجدي كرايس جيرج في نيوزلندا وكذلك ضحايا الفساد وسوء الادارة الذين فقدوا غرقاً في حادثة العبارة في الموصل.



بعدها عرف المهندس كوركيس بالسيمنار ومحاوره الثلاث ليقدم بعدها د.احمد الربيعي رئيس جمعية الاكاديميين الذي رحب مرة اخرى بالمساهمين في السيمينار وحضوره ليشير بعدها الى عالمية ازمة المياه وتزايد اهمية "الامن المائي" في استراتيجيات الدول ثم تناول هذه الازمة في العراق بابعادها المختلفة :



1- تأثير السياسات العامة والمائية لدول الجوار المتشاطئة مع العراق (خاصة تركيا وايران).
2- زيادة الحاجة المرتبطة بالتزايد السكاني وبتنوع اشكال الاستعمال المجتمعي والانتاجي
3- سوء الادارة قوشلل المؤسسات وغياب التخطيط وتفشي الفساد.



4- التغيرات المناخية والتصحر وغيرها مما ابتلت به دول عديدة، خاصة في الشرق الاوسط.
بعدها قدم المهندس هاني كوركيس لمساهمين بعد التريف بكل منهم :

1- البروفسور مقدار الجبباري، القادم من مليون: "أزمة المياه في العراق- تاريخها، حجمها، تأثيراتها، الحلول الملموسة".
2- د.قاسم العيساوي، القادم من ولونغونغ: " معالجات حديثة لملوحة شط العرب" - اطروحته لشهادة الدكتوراة.
3- المهندس الاستشاري فراس ناجي: "مقاربة نحو إدارة الموارد المائية بصورة متكاملة ومستدامة".
ثم فتح باب المناقشة والاسئلة للحضور، وكانت المساهمات اسئلة ومدخلات في صميم الموضوع شارك فيها اغلب الحضور منهم، الاستاذ الدكتور داخل حسن جريو، د.علاء حسن والدكتور الربيعي والدكتورة بشرى العبيدي والشاعر الاعلامي وديع شامخ والمهندس كوركيس والمهندس دانا كركوكي والمهندس وليد يوخانس، هذا وسيتم ارسال الدراسات والتوصيات التي حوتها الاوراق الثلاث الى الجهات المعنية في العراق للاستفادة منها باب المعالجات المتطورة لهذه الازمة الخطيرة، كما سيتم اصدارها في ملف خاص في العدد القادم من مجلة "الاكاديمي" التي تصدرها الجمعية.



التصوير : الزميل جليل دومان .

مهندس الامسية : المهندس دانا كركوكي.

جمعية الاكاديميين العراقيين في استراليا ونيوزلندا



احتفالية رأس السنة البابلية الكلدانية اكيٲو 7319 للرابطة الكلدانية في مدينة سيدني / الأسترالية

الغفير من أبناء شعبنا الكلداني الاصيل. هذا وقام السادة النواب بجولة حول البارك ليلتقوا باكبر عدد ممكن من الحاضرين ويتبادلوا اطراف الحديث مهعم مؤكدين انهم صوت هذا الشعب الاصيل تحت قبة البرلمان العراقي في بغداد.

وفي الختام جرت سحبة جوائز الرفل تكت والتي تضمنت جوائز عديدة لتختتم فعاليات هذا المهرجان الذي حقق نجاحا كبيرا لحضور وتفاعل الحاضرين ومشاركتهم.

اللجنة الاعلامية
سدني - استراليا

وعظمة تاريخهم وحضارتهم التي قدموها للبشرية وهنتت الجميع بهذه المناسبة. بعد ذلك بدا الجميع برقص الدبكات الفلكلورية على انغام الموسيقى حيث احيا الحفل كل من المطربين المتالقين نديم القوشي، مالك البابلي وديلون العراقي. وخلال الاحتفالية وصل كل من السادة اعضاء مجلس النواب العراقي هوشيار يلدا (رئيس كتلة الائتلاف الكلداني)، واسوان الكلدان (رئيس حركة بابليون) ونوفل الناشي (النائب عن مقعد الصابنة المندانيين) والذين هننوا الحاضرين باعياد اكيٲو معبرين عن فرحتهم بلقاء هذا الجمع

حضارة عرفتها البشرية في التاريخ، مؤكدا على ان كل كلداني عليه الاعتزاز باتمانه القومي وفخره بما قدمه اجدادنا للبشرية في مختلف المجالات وضرورة اكمال المسيرة ليبقى الكلدان مبدعين على مر العصور. ثم كانت الكلمة للسيد كريس هيس عضو البرلمان الفيدرالي الأسترالي والذي شكر الرابطة الكلدانية لدعوته مئنا جهود الرابطة في كل ما تقوم به من نشاطات وانجازات، مباركا للجميع السنة البابلية الكلدانية الجديدة. بعدها القت الاتسة سيرا يلمز نانبة محافظ مدينة فيرفيلد كلمة بالمناسبة تحدثت فيها عن اصالة الكلدان

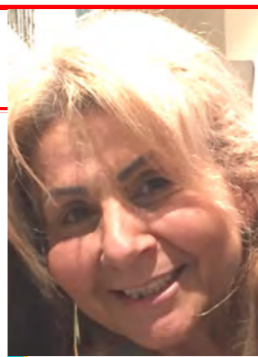
منظمة كور الاسترالية والسيدة كاريزما كالياندراممثلة محافظ مدينة ليفربول. بدأت الاحتفالية بدخول الضيوف يتقدمهم حملة الاعلام الكلدانية والاسترالية وعدد من النسوة من الذين ارتدن الزي التراثي التقليدي، ليعزف بعد ذلك التشيدين الوطني الأسترالي والقومي الكلداني. بعدها رحب السيد ليث الجنو سكرتير فرع الرابطة بالجميع متمنيا لهم سنة مباركة. ثم القى السيد سمير يوسف رئيس فرع الرابطة الكلدانية كلمة بالمناسبة رحب فيها بالضيوف الكرام وتحدث عن اهمية الاحتفال بهذه المناسبة العظيمة كون الكلدان اقدم

اقامت الرابطة الكلدانية في ولاية نيو ساوث ويلز احتفالية كبيرة بمناسبة اعياد رأس السنة البابلية الكلدانية (اكيٲو 7319) يوم الاحد 31/03/2019 في حدائق Chipping Norton في مدينة سيدني الأسترالية بحضور عدد من الشخصيات السياسية الأسترالية والمجالس البلدية بالإضافة الى ممثلي المؤسسات الكلدانية والعراقية ومنهم السيد كريس هيس عضو البرلمان الفيدرالي الأسترالي والاتسة سيرا يلمز نانبة محافظ مدينة فيرفيلد والدكتور احمد الربيعي رئيس منتدى الجامعيين العراقي الأسترالي والسيد مرشد عامر ممثل



احتفالية رأس السنة البابلية الكلدانية اكيٲو 7319 للرابطة الكلدانية في مدينة سيدني / الأسترالية





من القلب الى القلب

لماذا يحتاج ذلك التصحر الرهيب أعماقنا ويقتال أجمل ما في دواخلنا ؟ ما سر ذلك الجفاف القاسي الذي يغمر أرواحنا ؟ والقلق الصامت الذي يدفنا للبحث عن شيء لا ندري ما هو؟

لماذا تهفو النفس الى شيء لا تجده ؟ ويرنو البصر نحو أفق لا نهاية له ؟ يبقى الأمل رغم الغربة القاتله في داخل الروح ... ترى ما هي الغربة؟ غربة الزمان ؟ أم غربة المكان ؟ أم غربة الأهل؟ أم غربة الوطن؟ غربة الروح ؟ أم غربة الفكر؟ أم تراها غربة المبادئ والقيم ؟ أم هي ذلك كله جميعاً؟ لماذا يقتالنا الشعور بالغربة ونحن بين أهنا وأحبائنا ؟

"غريتي غربة المشاعر والروح إن عشت بين أهلي وصحبي"
الكثير الكثير من الأسئلة والتساؤلات التي تحملها نظرات تمتزج فيها الحيرة بالقلق ، ويعشعشع فيها حزن دفين، وألم قديم منجدد يقتال الكلمات ... أجرجر وحدتي في كل حشد وأحمل غريتي في كل جمع

الغربة هي بعض ذلك أو كله وزيادة عليه، هي جزء من تكويننا الروحي والنفسي، تقطن في دواخلنا، تغيب وتظهر، وتنمو وتتصغر بقدر وعينا وحجم إدراكنا، ومدى قدرتنا على التلازم مع الواقع حولنا، أو انفصالنا عنه، تزيد بقدر محاولتنا ان نسمو بذواتنا، ونعلو بقيمنا ومبادئنا. ونمارس إنسانيتنا، سلامنا حقاً، معنى ومبني، في عالم أخذ إلى الأرض وانغمس في مادته ومصالحه، أهدافه وتطلعاته اللاهثة أبدا خلف السراب.

الغربة أن نتحدث بلغة لا يفهمها أحب الخلق لنا، ونكلم بصوت لا يسمعه أقرب الناس منا، نعيش يوماً دون حلم ننتظره، أو أمل نترقبه، بعدما تبخرت أحلامنا تحت طأة الواقع كقطرات ندى لامستها أشعة شمس الصباح، وتلاشت أمالنا كسراب لملمته شمس الغيب ورحل معها ، نبحث عن جرعة محبة صادقة لم يكدر صفوها مطامع مادية، أو مصالح شخصية فلا نجد سوى الجفاف وقحط المشاعر فنطوي على الظلم.

نبحث عن حضان دافئ يضمنا بحنان ونشعر عنده بالأمان في لحظات ضعفنا وانكسارنا فلا نلقى إلا لسعة الصقيع، جمود القسوة ، نجبر مراكب صدقنا في خضم بحر لجي متلاطم من الكذب والزيف ، نكون مختلفين في وسط قلوب بشرية متكررة لا تقبل إلا صورتها، نعيش العمق في زمن السطحية والتفاهة ، نفتش عن ذواتنا في كل ما حولنا فلا نرى إلا الفراغ الممتد ، نبحث عناً فينا فلا نجدنا في دواخلنا، أن يفيدنا الزمان ونحن خارجه.

الغربة هي ذلك كله، أو بعضه، أو أكثر منه بكثير مما يعتل ما في دواخلنا ولا نقوى على البوح به، أو نجرج على الحديث عنه، تمتد لتغمر عمرنا كله ؟ تنخر أعماقنا بصمت، أو تنخر لتستوطن جزءاً خفياً من أرواحنا ومشاعرنا الخاص، وفق وعيه ؟ إدراكه ومصداقيته مع نفسه ومع من حوله. فكل منا يحمل بذور غريبته في داخله ويعيشها بأسلوبه.

الغربة أن تتبعد عن أحضان ظالما احتوتك .. عن وطن .. عن أجيال الغربة كلنا نعانيتها ونحترق بنارها ويتوهنا بحرهارا وعندما نتقاندفننا الأمواج ويكون قارب النجاة محطم المجاذيف عندها نرتب من الألق نور أمل ضياء تتعلق به لا نتركة راجيين أن يكون سبيلنا للعودة

فوائد اللوز في الرجيم الخارق



يصف اختصاصيو التغذية اللوز بـ"الغذاء الخارق" في الرجيم، نظراً إلى فوائده الصحية ودوره في خسارة الوزن، في حال تناوله وجبة خفيفة في الرجيم، حيث أنه غني بالدهون الصحية والألياف والبروتينات. تحتوي حبة متوسطة الحجم من اللوز على سبع

سعات حرارية، والكوب (250 مليليلتراً) منه 830 سعة حرارية.

معلوم أن الدهون الصحية والألياف الغذائية هامة لفقدان الوزن، نظراً إلى أنها تساعد تناولها في الشعور بالشبع، وهي تتوفر في اللوز، رغم الدهون والسرعات الحرارية الازنة فيه. ولكن عند تناول اللوز باعتدال، هو يجعل نسبة السكر في الدم أكثر استقراراً، مقارنةً بالوجبات قليلة الدهون. وبالتالي، هو يقلل من فقدان الطاقة واشتهاء الطعام. وفي هذا الإطار، كانت مقالة صادرة سنة 2003 في "المجلة الدولية للسمنة"، لاحظت بعد مقارنة حالات مجموعة من النساء استهلكن اللوز على مدى سنة أشهر، بمجموعة ثانية ممن لم يتناولنه، لاحظت أن نساء المجموعة الأولى شهدن على خفض كيلو غرامات أكثر من أولئك، ولا سيما في محيط خصورهن، بالإضافة إلى كتلة الدهون وضغط الدم الانقباضي. أضف إلى ذلك، فإن نحو 10 أو 15 بالمانة من الدهون المتوفرة في اللوز لا تُمتص من قبل الجسم، ولذا يُستهلك عدد أقل من السعات الحرارية عند هضمه.

فوائد اللوز بالجمل
اللوز غني بالدهون الأحادية غير المشبعة المرتبط دورها بخفض خطر الإصابة بأمراض القلب، ويقود تناوله بانتظام إلى خفض مستويات الكوليسترول الضار. وهو يزخر أيضاً بعدد من العناصر الغذائية الهامة، بما في ذلك الفيتامين "هـ" وغيره من مضادات الأكسدة القوية، مثل: الـ"ريسفيراترول" والـ"كاتشين" والـ"إبيكاتشين" الـ"كامفيرول" والـ"كيرستين"، ما يؤخر ظهور علامات الشيخوخة. وفيه أيضاً، الفيتامين "ب 2" المعروف بالـ"ريبوفلافين"، بالإضافة إلى المنغنيز والفوسفور والحديد والمغنيسيوم.
إشارة إلى أن غالبية المصابين بالسكري تشكو من نقص في المغنيسيوم، وللأسف دور في السيطرة على نسبة السكر في الدم، كما يقلل اللوز أيضاً من الالتهابات والإجهاد التأكسدي الناتج عن السكري، ما يُخفف بدوره من مضاعفات السكري، مثل: أمراض القلب، ويحسن اللوز الدورة الدموية، كما يُرطب البشرة ويعزز القدرة على شفاء الجروح. أضف إلى الدهون الصحية والجزئيات المكونة للقولبة، يحوي اللوز (فقره خصوصاً) مكونات "البروبيوتيك" المساعدة في الهضم ونزع سموم الجسم وتعزيز النمو البكتيري الصحي داخل الأمعاء.

بعد الخمسين، لك هذه التمارين

بعد عمر الخمسين يبدأ جسم المرأة بالتدهل والسبب يعود في ذلك إلى خسارتها نسبة كبيرة من العضل، هذا الأمر يمكن تجنبيه عن طريق التركيز على اتباع أسلوب حياة صحي يمتثل بممارسة الرياضة التي من شأنها شد الجسم والمحافظة على مرونته.

واليك هنا خمسة أنواع من التمارين الرياضية التي يمكن ممارستها في هذا العمر:

الليتلوك: هذا النوع من التمارين يساعد على شد كل عضلات الجسم. ويتم بطريقة يجب وضع المرفقين على الأرض تحت الكتفين مع رفع الجسم على أصابع القدمين وتثبيت كامل الجسم كوح خشبي مع ضرورة البقاء بهذه الوضعية لمدة 30 ثانية على الأقل. وكلما استمرت أكثر على هذه الوضعية كلما كان أفضل للجسم.

تمرين لعضلة اليد الخلفية: ضعي يديك على كرسي مع تثبيت القدمين على الأرض ومن ثم حاولي النزول بجسمك نحو الأسفل. كرري التمرين على الأقل 30 مرة في اليوم للتحصن من تدهل الياقين.

تمرين لعضلة اليد الأمامية: قفي بشكل مستقيم واحلمي بيديك زجاجة مليئة بالماء بحجم ليتر ونصف ومن ثم ارفعي يديك نحو كتفك مع ضرورة إبقاء مرفقك ملامسان لجسمك. كرري التمرين 30 مرة.

تمرين الرفع: قفي بشكل مستقيم ومن ثم انزلي بجسمك وكان هناك كرسي خلفك مع رفع يديك إلى الأمام حتى تكون موازية لكتفك. كرري التمرين 30 مرة لشد الجزء السفلي من الجسم.



تمرين الجسر: استلقي على الأرض إلى جانب جسمك واتني ركبتيك ومن بعد ذلك ارفعي الأرداف والظهر إلى الأعلى مع إبقاء كتفك وقدميك على الأرض. اثبتي مكاتك مدة 10 ثواني ومن ثم عودي للوضعية الأساسية. كرري التمرين 15 مرة إذ أنه يساعد على شد عضلات الحوض.

فوبيا من المستقبل



• الأثار محدودة ونحن لا نخاطر بأي شيء عندما نعيشها،
• متبدي هذه الأثار عندما نأخذها بعين الاعتبار ونقبلها تماما.

- اتخاذ إجراء للاستعداد

بالنسبة لكل شيء يعتمد علينا يوجد لدينا الخيار دائماً بأن نعيش مع الخوف ممتاحين، والاستعداد بشكل أفضل لكي يسير كل شيء نحو الأفضل. وقد يبدو ذلك واضحاً، ومع ذلك قد لا يكون الأمر بسيطاً دائماً بأن ندرك أن أفعالنا الحاضرة قد يكون لها تأثير على مستقبلنا.

في كل حالة تسبب لنا القلق يمكن أن نسال أنفسنا:

ما الذي أستطيع أن أفعله لكي أؤثر بشكل إيجابي على ما أتمنى أن يحدث، بدلاً من التفكير السلبي؟

فإذا كان الجواب على هذا السؤال هو "لا أعرف" فإن السؤال التالي سيكون:

من شأن أن تكون لديه الإجابة على هذا السؤال؟

كلما كان الشخص مستعداً أكثر، أصبح أكثر هدوءاً وسكينة من أجل مواجهة ما سوف يحدث. وهذا الموقف الإيجابي والفعال يعزز الثقة بالنفس.

- تخيل الأسوأ لكي لا نخاف من المستقبل
قد يكون هذا التمرين متناقضاً. نعم إنه كذلك، ومع ذلك عندما لا ينجح أي شيء، واحترامنا الوصفة تماماً فقد تكون فعالة جداً.

بمجرد الأمر حول تخيل الأسوأ. وفي كل مرة تشعر خلالها بالقلق حول المستقبل، ضع نفسك في الموقف وتخيل الأسوأ الذي يمكن أن يحدث ولمدة 20 دقيقة. تفكر في كل شيء خطير يمكن أن يحدث، تخيل التفاصيل الأسوأ، ونستمر في ذلك حتى تنتهي مدة 20 دقيقة، حتى لو كان لدينا الانطباع أننا تخيلنا فعلاً أسوأ الأسوأ وحتى لو كان خيالنا قصيراً.

من شأن التركيز على هذا المخاوف لهذه الفترة محددة من الوقت، أن يعمل على تشتيت طبيعتها غير السارة وغير المرغوبة. وإضافة إلى ذلك، فإننا نشبع دماغنا بما يخيفنا أكثر ما يكون من ناحية، ومن الناحية الأخرى فسوف يجعلنا ذلك أقل خوفاً وتوقف سريعاً عن تخيل الأسوأ.

وهكذا ندرب عقلنا ونختار ما نرغب أن نفكر به ومتى نريد أن نفكر به.

لا لليأس من الوهايمر

وفي حال لم تحصل على ما يكفي تموت. ويبدو أن فقدان تأثيرات عامل نمو الأسولين في الدماغ يجعل الخلايا العصبية عرضة للإجهاد ويقلل قدرة الدماغ على إصلاح الضرر الذي يتراكم مع مرور الوقت. ويعتقد الباحثون أن أدوية السكري قد تشكل علاجاً فعالاً للأشخاص الذين يعانون المرض.



إشارات تحذيرية
دراسات وأبحاث وأفكار وظنون واعتقادات... ويبقى الحل الأجدى بمحاولة الوقاية منذ الصغر من الأساليب التي يعتقد أنها وراء تفاقم حالات كهذه، كما السكري في نوعه الثاني أو الاكتئاب الذي ثبت ضلوعه في المرض، واكتشاف الإشارات التحذيرية للإصابة باكراً، في سعي لتأخير تفاقمها قدر المستطاع.

فماذا فيها وماذا عنها؟ تسهم أنواع العلاجات المتوفرة في إبطاء تطور المرض لكنها لا تشفي ولا توقف تطوره ونادراً ما تظهر حالات ألزهايمر قبل سن الأربعين في حين ترتفع هذه الحالات بعد سن الـ85 بنسبة تلامس الـ50%.

يفترض أن يعرف من لديه في عائلته حالة من هذا النوع أصابت أباً أو أما أو شقيقاً أو شقيقة أن احتمال إصابته يرتفع ثلاث مرات عن غيره. هناك من يسمي حالات ألزهايمر خرقاً وهذا خطأ كبير، لأن الخرف كالمظلة وألزهايمر يتفرع من هذه المظلة، وهو مرض دماغي يؤدي إلى تلف القدرة على التفكير والذاكرة، ويؤثر في المزاج والمشاعر وإحدى أهم الإشارات المبكرة السكر في الدم كونه عامل نمو السكر في الدم كونه عامل نمو تعتمد عليه الخلايا العصبية أي الخلايا الدماغية في شكل كبير،

ألزهايمر لكن كل العقاقير التي ظهرت فشلت؛ مما يدل على وجود سبب آخر غير أميلويد يسبب تطور حالات المرض، وبالتالي هناك من يرى وجوب إعادة التفكير في المرض كلياً والبحث مجدداً عن الجينات التي تزيد من خطر الإصابة بالمرض. وهناك من يطالبون بخيار آخر هو النظر إلى عوامل الخطر التي تعزز تطور حالات ألزهايمر وأبرزها مرض السكري من النوع الثاني.

السؤال ما العلاقة بين الاثنين؟ معلوم أنه في مرض السكري، يفقد الأسولين قدرته على السيطرة على مستويات السكر في الدم، ودور الأسولين يتجاوز مجرد التحكم في نسبة السكر في الدم كونه عامل نمو تعتمد عليه الخلايا العصبية أي الخلايا الدماغية في شكل كبير،

فوبيا إزاء المستقبل أو الخوف من المستقبل، هو مصدر للقلق، سواء كان ذلك على الصعيد الفردي والشخصي على المدى القصير أو على مستوى البشرية جمعاء على المدى الطويل، فإن عدم معرفة المستقبل يولد التوتر والإجهاد أيضاً.

ما هي الحلول للتوقف عن الخوف؟ إليك بعض النصائح:

- تقبل عدم القدرة على التوقع والتنبؤ
لدينا الوعي إزاء المستقبل، ومع ذلك نحن غير قادرين على مواجهة الغموض الذي يحيط به ويمثله. وحيث إن الدماغ البشري يكره الفراغ، فإنه يبحث دائماً عن وسائل لملء هذا الفراغ.

وبناء عليه، فإن إدراكنا ووعيها لهذه الحقيقة هي الخطوة الأولى نحو التقبل. أن نتقبل عدم القدرة على توقع المستقبل يسمح لنا بهذا المنظور. وحالما نتقبل ذلك فلا يصح من الضروري الصراع والنضال مع رغبتنا في السيطرة، والأخذ بعين الاعتبار التوقعات الكارثية التي يمكن أن تحدث. وتبقى الحقيقة هي أننا لا نعرف ولا أحد يستطيع أن يعرف.

فإذا تمكنت من التخلي عن هذه الرغبة للسيطرة، فمن شأن ذلك يسمح لك العيش في حالة من الرفاه والعاية على الفور، لأنه يخفف التوترات الناجمة عن الفجوة بين معتقداتنا حول السلطة الزائفة والواقع الفعلي.

- تحديد ما نريد بالضبط
دماغنا البشري يكره الفراغ، لذا سيكون أمراً مثيراً للاهتمام لو أننا سعنا على ملئه بالأشياء الإيجابية، وثمة الكثير لنفعل!

إذا حددنا ماذا نريد حقيقة، ووضعنا بدقة التفاصيل الحسية المتعلقة بذلك (ماذا نرى، ماذا نسمع، ماذا نشعر)، فإن دماغنا سوف يتعرف ويألف المستقبل الذي يناسبنا، وهكذا يصبح المكان الفارغ مشغولاً ومملواً وليس هناك مكان للأفكار السلبية لكي تسكن فيه. وإذا ظهرت بقعة مظلمة للقلق، علينا فقط أن نتخيل ما نريده بدلاً من ذلك. فلدينا القدرة على اختيار أفكارنا مثلما نختار ملابسنا التي سوف نلبسها كل صباح، ومن المؤسف أن نحرم أنفسنا من ذلك.

لذا من المهم للغاية أن نختار الصور الجيدة، وأن نغذي أدمغتنا بالأشياء الإيجابية.

عندما نضع ذلك بعين الاعتبار فسوف ندرك أيضاً أن من الأفضل التأمل في الطبيعة بدلاً من مشاهدة الأخبار البائسة على التلفزيون، أو متابعة فيلم زومبي المخيف. فعقلنا اللاواعي يعطينا حقيقة الصور التي نغذيه بها.

- إعادة الاتصال مع الذات
على الأرجح أن العودة إلى اللحظة الحاضرة مع الذات، هي طريقة فعالة للغاية للتخلص من الأفكار السلبية. ولأجل ذلك يكفي التركيز على الأحاسيس والمشاعر الجسدية:

- ما الذي تشعر به عندما تفكر في جميع هذه الأشياء المرعبة التي يمكن أن تحدث؟

- ما هي الأحاسيس غير المرغوبة؟ وأين موقعها بالضبط؟ نترك عالم الأفكار للعودة إلى الجسد، نعود إلى الآن واللحظة الراهنة، فالمستقبل غير قائم والماضي لم يعد موجوداً، فقط الحاضر هو الذي يهم ونحسب له الحساب.

- وسيكون من المثير للاهتمام أن نركز على ما نشعر به كما لو كنت تريد أن تصفه بأكثر دقة ممكنة، كما لو أنك تشرح لشخص آخر التجربة التي تمر بها. بإمكانك محاولة تجربة تمارين الاتصال مع عواطفك الداخلية وهذه تمارين بسيطة وفعالة لإعادة الاتصال مع الذات. وبامتلاك الشجاعة لمواجهة هذه المشاعر غير اللطيفة وعيشها بالكامل سوف تدرك سريعاً امرين مهمين:

ينظرون في فسحة الضوء، يعون تانهة، كمن يبحث عن خلاص، وننظر في عيونهم بحنان ملؤه الدهشة والحسرة من داء أصابهم في الصميم جاعلاً أصحاب العقول الكبيرة منهم ينسون حتى أسمائهم. هؤلاء، مرضى ألزهايمر، ينسون أنهم ولدوا وكبروا وتعبوا ونجحوا وتعلموا وفرحوا وأنجبوا ولمعوا وأدهشوا العالم والمحيطين بهم. هؤلاء أهلنا وأقربنا وأصدقائنا ومعارفنا وربما، بعد حين، نحن. فماذا في جسد هذا الداء؟

نسمع تباعاً كلاماً كثيراً عن لقاحات من شأنها الحد من تدهور هذا الداء. نحاول ألا نصدق المرض، إلى أن نسمع بأن أحدهم أصيب بالزهايمر وأصبح غريباً حتى عن أولاده. نعود ونعير الدراسات كثيراً من الانتباه خصوصاً في كل مرة نرى الداء يقترب ممن نحبه، سعياً لاسترجاع الأمل بمصير، نعم، ثمة أمل، وهناك لقاحات باتت توخر تراكم البروتينات الضارة في الدماغ والتي تسبب الداء. وثمة دراسات تجزم بأن الاتي أفضل.

لا لليأس من الوهايمر
الداء يتربص بنا حتى هذه اللحظة، يمكننا تجاهله لمرحلة تأخيره، لكنه لا بد أن يعود ويتصنر، لكن الدراسات الطبية على قدم وساق.

الخبراء متفائلون، لكن بحذر، في شأن تطوير علاجات تساعد على تأخير تطور المرض، الذي أدى الفهم المتزايد حول كيفية تفكيك المرض للدماغ إلى معالجات محتملة قد تُبطن من تطوره.

وأن علاجات مرض ألزهايمر تشتمل على مجموعة أدوية

ثمة تغيرات غريبة تحصل في دماغ المريض وتظهر بروتينات غير موجودة في الدماغ الشاب، وهي لويحات توجد بين خلايا الدماغ والتكتلات الموجودة داخل خلايا الدماغ. وتبين لاحقاً أن المطلوب هو تخفيض مستويات أميلويد في الدماغ أو إزالته من أجل الحد من تدهور إصابات مرض

أربيل تستضيف بطولة عالمية لبناء الأجسام



تحتضن محافظة أربيل خلال الفترة ما بين الـ24 من أبريل الجاري، والـ26 منه منافسات بطولة العالم لبناء الأجسام. وستكون البطولة، التي تعد الأولى من نوعها في العراق، تحت إشراف اللجنة الأولمبية العراقية، والاتحاد العراقي لبناء الأجسام، واللجنة العليا لإدارة الأنشطة الدولية لرياضة بناء الأجسام في العراق. ويتوقع أن تشهد البطولة مشاركة رياضيين وأبطال من مختلف أنحاء العالم.

ماني يتحدث عن "علامة رائعة" على طريق الفوز بالبريميرليغ

يعتقد لاعب فريق ليفربول، السنغالي الدولي ساديو ماني، أن الهدف المتأخر وغير المتوقع على ضيفه توتنهام هوتسبر في المباراة التي جرت بينهما ضمن الأسبوع 32 من عمر الدوري الإنجليزي الممتاز "مؤشر جيد جداً" على أن فريقه سيحسم لقب الدوري لهذا الموسم. وفي المباراة التي جرت الأحد، كان الفريقان يتجهان نحو التعادل عندما لم ينجح لاعب توتنهام هوتسبر توبي ديرفيلد في إبعاد الكرة التي صدها زميله حارس المرمى قبل ارتطامها به وتجاوزها مرمى فريقه وذلك في الدقيقة 90 من المباراة. وبهذا الفوز استعاد ليفربول صدارة البريميرليغ مؤقتاً، متفوقاً على مانشستر سيتي بفارق نقطتين، لكن السيتيزنز تظل لهم مباراة مؤجلة. ويرى البعض أن الهدف المتأخر للليفربول في مرمى



توتنهام يثبت أن اتجاه لقب البطولة الإنجليزية إلى التقليد بات أمراً مقدرًا الآن.

زيدان حصل على "صفقته الأولى" وباب الانتقالات مغلق

26 عاماً، للتألق مع فريقه هذا الموسم، لكن عودة زين الدين زيدان أطلقت من جديد موهبة لاعب الوسط الذي أحرز 47 هدفاً للريال خلال 268 مباراة في كافة المسابقات، والذي راجت خلال الشهور الأخيرة تقارير عدة عن رحيله الوشيك.

والآن، وكما ترى "ماركا" حصل ريال مدريد، بقيادة المدير الفني المخضرم على صفقته الأولى، وأضاف سلاحاً "جديداً/قديماً" في كتيبه على طريق استعادة الإنجازات.

لم يفتح باب الانتقالات اللاعبين بعد، وبالتأكيد لن يفتح قبل انتهاء الموسم الحالي، لكن مدرب ريال مدريد، زين الدين زيدان، حصل على صفقته الأولى بعد عودته المدوية إلى "سانتياغو برنابيو".

هكذا رأت صحيفة "ماركا" الإسبانية النجاح الأول لـ"زيدو" في استعادة أحد نجوم الفريق الكبار الذي غاب عن التألق، والمشاركة أيضاً، في عهد المدرب السابق سانتياغو سولاري.

وبعد تألقه خلال أول مباراتين لزيدان، بدا أن النجم الإسباني الشاب، إيسكو، بمثابة توقيع جديد حصل عليه الفريق الملكي هذا

الموسم. وعانى إيسكو طويلاً من الإصابة والتجاهل في زمن سولاري، وصولاً إلى الخضوع إلى إجراءات تأديبية. ومع ذلك، فقد عاد إلى أرض الملعب وعاد إلى قلب الأضواء بعدما سجل هدفاً فريدهم الافتتاحي في مباراتي ريال مدريد بعد عودة زيدان سواء، ضد سيلتا فيغو أو هويسكا. قليلون من مشجعي "الملك" توقعوا عودة إيسكو،



أيام "حاسمة" هذا الشهر ستحدد بطل الدوري الإنجليزي

لخوض المباراة المؤجلة أمام مانشستر يونايتد. ويعتقد الخبراء أنه في حالة نجاح "السيتيزنس" بتحقيق الانتصار في هذين اللقاءين، فإنه سيحكم قبضته على لقب الدوري للموسم الثاني على التوالي.

أما في حال تعثره في إحدى المباراتين، فإن ليفربول سينقض على اللقب، خاصة وأن مبارياته المتبقية "سهلة" نسبياً.

سيحمل عدداً من المباريات "الحاسمة" للمتنافسين مانشستر سيتي وليفربول. وستكون 5 أيام بالتحديد "مفصلية" لتحديد البطل، حيث سواجه مانشستر سيتي أكبر عقبتين له من بين المباريات المتبقية، في غضون 5 أيام فقط. وسواجه مانشستر سيتي ضيفه توتنهام هوتسبر يوم 20 أبريل في الجولة 35، قبل أن يتوجه لاستاد أولد ترافورد بعدها بأربعة أيام فقط،

احتد الصراع على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز، بين الغريمين ليفربول ومانشستر سيتي، حيث يتبقى على نهاية الدوري 6 جولات فقط، ويفصل الفريقين نقطتين. ويتصدر ليفربول ترتيب الدوري بفارق نقطتين عن مانشستر سيتي، الذي يملك مباراة مؤجلة، مما يعني أنه إذا فاز فيها سيتصدر بفارق نقطة عن "الريز". وسحدد شهر أبريل بشكل كبير بطل الدوري الممتاز هذا الموسم، حيث



ترتيب الهادفين في سباق الحذاء الذهبي



الدورات فيعدال فيها الهدف بنقطة واحدة فقط ويحتل فابيو كوالياريا مهاجم سامبدوريا المركز الثالث في سباق الحذاء الذهبي، فهو يتربع على صدارة هدافي الدوري الإيطالي برصد 21 هدفاً، لكنه يتبع عن مباني (6) أهداف، وعن ميسي بـ10 أهداف، ويمكن القول أن مهمته باتت مستحيلة بتحقيق الجائزة ولم ينجح كريستيانو رونالدو مهاجم يوفنتوس في المنافسة على الحذاء الذهبي في الموسم الحالي، حيث يملك 19 هدفاً فقط، وجاءت الإصابة الأخيرة لكي تجعل مهمته أكثر تعقيداً.

واليك ترتيب الهادفين في سباق الحذاء الذهبي:

- ليونيل ميسي: 31 هدفاً - 62 نقطة
- كيليان مبابي: 27 هدفاً - 45 نقطة
- فابيو كوالياريا: 21 هدفاً - 42 نقطة
- كريستيانو رونالدو: 19 هدفاً - 38 نقطة
- كريستوف بيونتيك: 19 هدفاً - 38 نقطة
- دوفان زاباتا: 19 هدفاً - 38 نقطة
- سيرجيو أجويرو: 19 هدفاً - 38 نقطة
- روبرت ليفاندوفسكي: 19 هدفاً - 38 نقطة
- روبرت سكوف: 24 هدفاً - 36 نقطة
- لويس سواريز: 18 هدفاً - 36 نقطة

في مباراة تولوز يوم أمس الأحد، ورفع رصيده إلى 27 هدفاً في الدوري الفرنسي، ورغم أن الفارق مع ميسي اتسع إلى 5 أهداف بعد أن كان 4 فقط قبل بداية الجولة، إلا أن حظوظه ما زالت قائمة للفوز بالحذاء الذهبي على عكس جميع اللاعبين الآخرين. ويحتسب الهدف بنقطتين في الدورات الأوروبية الخمسة الكبرى (الإسباني، الإيطالي، الإنجليزي، الألماني والفرنسي)، بينما يتم معادلة الهدف بنقطة ونصف في الدورات المصنفة ما بين (6-11)، أما بقية

وأصل كيليان مبابي مهاجم باريس سان جيرمان مطاردة لليونيل ميسي نجم برشلونة الذي يتربع على صدارة سباق الحذاء الذهبي في الموسم الحالي، رافضاً رفع الراية البيضاء كما فعل معظم المهاجمين في أوروبا. وعزز ميسي موقعه في صدارة هدافي الدوري الإسباني بعد تسجيله ثمانية في شبك إسبانيول يوم السبت الماضي، ورفع رصيده إلى 31 هدفاً، وهو ما ضمن له الإبتعاد أيضاً بصدارة الحذاء الذهبي. وأحرز مبابي هدف فريقه الوحيد

أندية كبرى تخطف ود كوتينيو



تتواصل كبرى أندية القارة الأوروبية مع نجم الوسط البرازيلي الدولي، فيليب كوتينيو، للانتقال إلى صفوفها الصيف المقبل، بعد فشله في التأقلم على الأجواء في برشلونة ما أدى إلى تراجع مستواه داخل المستطيل الأخضر.

وبحسب ما نشرته صحيفة (سبورت) الرياضية الإسبانية فإن باريس سان جيرمان الفرنسي يراهن على التعاقد مع نجم ليفربول السابق للعب إلى جانب مواطنه وزميله بالمنتخب، نيمار داسيلفا، الأمر الذي سيرفع من مستوى الفريق الذي لا يزال يحلم بالتتويج بدوري أبطال أوروبا.

وبالمثل تواصل تشيلسي الإنجليزي مع محيط اللاعب صاحب الـ26 ربيعاً لمعرفة موقفه في الموسم المقبل، خاصة وأنه يسعى لتعويض رحيل محتمل للبلجيكي إيدن هازارد.

ويمتلك كوتينيو الخبرة اللازمة في البريميرليغ، البطولة التي احترف فيها خمسة مواسم مع ليفربول، لذا فإنه سيكون خير بديل لهازارد، المطلوب في ريال مدريد. كما أضفت الصحيفة أن نادي مانشستر يونايتد أيضاً مهتم بتقديم عرض لكوتينيو إذا ما تأكدت رغبته في الرحيل عن القلعة الكتالونية.

برشلونة يتحصن بملعبه المفضل في الليجا

تفوق فياريال بنتيجة 3-1 عن طريق كازورلا وسينا (هدفان).

وأوضحت أن أفضل نتائج البارسا على ملعب فياريال كانت الفوز 4-1 في مايو/أيار 2010، عندما أحرز للفريق الكتلوني كل من ليونيل ميسي (هدفان) وتشافي هيرنانديز وبويان كركيتش.

كما أن من اللحظات المثيرة للبارسا، إحرار ميسي لهدف مباشر من ركلة حرة في الدقيقة 90 خلال المباراة التي جمعت الفريقين في يناير/كانون ثان 2017، ليتمكن برشلونة وقتها من إنقاذ نقطة في اللحظات الأخيرة.

لن يشعر برشلونة بالفربة عن "كامب نو" عندما يخرج، اليوم الثلاثاء، لمواجهة فياريال ضمن منافسات الجولة الـ30 من الدوري الإسباني. ووفقاً لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن برشلونة سيلعب اليوم على ملعب "الاسيراميك"، الذي حقق عليه أحد أفضل نتائجه في الليجا خلال السنوات الماضية.

وأشارت الصحيفة إلى أن برشلونة لم يخسر على ملعب فياريال ضمن منافسات الدوري الإسباني في آخر 12 عاماً. ويعود آخر انتصار داخلي لصاحب ملعب "الاسيراميك" على برشلونة بالليجا إلى أكتوبر/تشرين أول 2007، عندما



تاهل بنتشيتش وأوستابنكو إلى ثاني أدوار تشارلستون للتنس

بدأت السويسرية بليندا بنتشيتش مسيرتها في موسم المسابقات المقامة على الملاعب الرملية بشكل قوي، وفازت 6-3 و6-3 صفر على الأسترالية الصاعدة من التصفيات دستاني أيافا، لتبلغ الدور الثاني في بطولة تشارلستون المفتوحة للتنس.

وكسرت بنتشيتش إرسال أيافا في البداية دون أن تفوز اللاعبة الأسترالية بأي نقطة ولم تتعرض في الواقع لأي خطورة أمام منافستها التي ارتكبت 24 خطأ سهلاً.

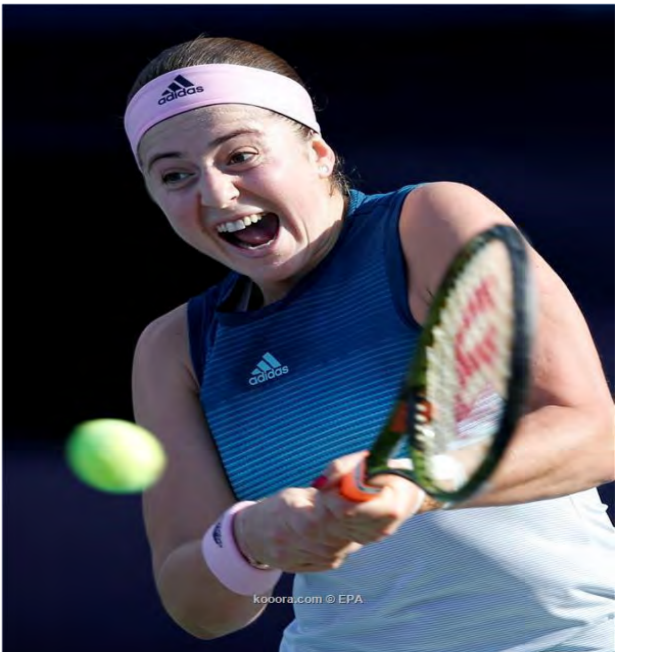
وأنقذت أيافا نفسها من أول فرصة لخسارة المباراة لكنها ارتكبت خطأ مزدوجاً في الفرصة الثانية لتحقق بنتشيتش الانتصار في 56 دقيقة فقط.

وستلعب بنتشيتش المصنفة 21 عالمياً في البطولة المقامة على الأراضي الرملية الخضراء مع الأمريكية ألي كيك التي فازت 6-3 و6-3 صفر على الفرنسية بولين بارمنتييه.

وخسرت إيلينا أوستابنكو، بطلة فرنسا المفتوحة سابقاً، الشوط الأول في المباراة لكنها تعافت سريعاً وسيطرت على اللقاء لتفوز 6-1 و4-6 على السويدية يوهانا لارسون.

وارتكبت لاعبة لاتفيا سبعة أخطاء مزدوجة لكنها كانت مؤثرة في اللحظات الحاسمة وحقت الانتصار بعد ضربة إرسال ساحقة.

وستواجه أوستابنكو منافستها الأمريكية شيلبي رودجرز التي تفوقت 4-6 و6-2 على الروسية يفجينا رودينا. وستلعب سلون ستيفنز المصنفة الأولى مع الإسبانية سارة سورييس تورمو في الدور الثاني بينما ستواجه كيك بيرتنز حاملة اللقب منافستها الإيطالية الصاعدة من التصفيات مارتينا تريفيزان.



sydney Cleaning

7 Days 24 Hours

مكافحة حشرات

تنظيف الكاريت والسجاد بالبخار
تنظيف الشقق والدور بالكامل
تنظيف الجدران وتنظيف وتلميع كافة الأرضيات
نقل مخلفات البناء
اتصلوا بأبن جاليتكم سامر

Call Abood : 0404 174 005 - 0431 309 429

Steam Cleaning Car Interiors Lawn Mowing Domestic Couch and Rugs Cleaning Office Cleaning

ALIRAQIA NEWSPAPER

AUS - SYDNEY

العراقية

Established 2005
تأسست عام 2005

رئيس التحرير : د. موفق ساوا // نائب الرئيس : هيفامتي

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.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 سيلاني 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

مخارطة
بجاجنا

بادارة معتز

235 Northumberland St, Liverpool

الأكل والنخيل

أكلات ومشويات عراقية

مع مشروبات غازية وكحولية
مستعدون لإقامة
كافة المناسبات

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

الأكلات العراقية
أرأكيل النخيل
ترحب بكم
أرأكيله عادية \$15
أرأكيله فريش \$25

المحل معروض للبيع لمزيد
من المعلومات الرجاء

Mob: 0400 587 473

5 Ware St, Fairfield NSW 2165

أسواق وحلويات النهرين

تخصيات هائلة

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

تمر Date \$ 2.99 PKG

Special Mixed nuts \$ 11.99

كررات مخلوط طارجة \$11.99

حلويات بانواعها
بادارة علي ياسين

Whole Duck \$8.99

جوز طارج \$13.49

فريش 2 for \$ 9.99

فريش 2 for \$ 4.99

لين 2 كيلو \$4.99

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