



الانتخابات الفدرالية ٢٠١٩

الشخصية"، قال السيد شورتن للسيد موريسون في الوقت الذي كان رئيس الوزراء يميل إلى إثارة نقطة في النقاش حول السياسة الضريبية. جاء الجدل الذي دار أمام 100 شخص التتمة ص ٢٠

مؤخرا تصاعدت حدة التوترات في الحملة الانتخابية الفيدرالية، حيث أجرى سكوت موريسون وبييل شورتن مناقشتين كانت المناظرة الأخيرة في بريزبن، اتهم زعيم حزب العمال خلالها رئيس الوزراء بالتعدي على حيزه الشخصي. "أنت من الغزاة الكلاسيكيين للحرمة

تشير النتائج إلى أن رئيس الوزراء سكوت موريسون وزعيم المعارضة بيل شورتن يطاردان أقلية صغيرة من الناخبين الذين لم يحسموا أمرهم بعد، والذين يؤثرون على المقاعد المتأرجحة في أستراليا، مما اضطر الحكومة والمعارضة إلى الاكثار من الوعود والانفاق للتأثير على هؤلاء الأقلية.

قرر أكثر من ثلاثة أرباع الناخبين الأستراليين تحديد الحزب الذي سيصوتون له في الانتخابات المقبلة، وذلك منذ تم إطلاق الحملة الانتخابية لعام 2019 في 11 أبريل، وفقاً لاستطلاع جديد أجرته The Roy Morgan SMS، والذي أقر بوجود هامش للخطأ 2 في المائة فقط.



بومبيو ولأفروف يجريان محادثات في سوتشي في ١٤ مايو

في كوريا الشمالية. وهناك موضوعات أخرى عديدة سيناقشها بومبيو ولأفروف إذ أن بلديهما ما زالوا مختلفين بشأن سوريا وأوكرانيا والحد من التسليح النووي بالإضافة إلى احتجاز روسيا الضابط السابق بمشاة البحرية الأمريكية بول ويلان لاتهامات بالتجسس ينفي صحتها.

قالت وكالة الإعلام الروسية يوم الثلاثاء نقلا عن مصدر بوزارة الخارجية إن وزير الخارجية الأمريكي مايك بومبيو سيجري محادثات مع نظيره الروسي سيرجي لأفروف في مدينة سوتشي في روسيا يوم ١٤ مايو أيار. ومن المرجح أن يتناول الوزيران الأزمة السياسية في فنزويلا والبرنامج النووي

TRSTONE
MASON

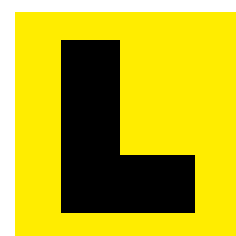


Quality Stonemasonry work

خبرة طويلة في تركيب ونحت جميع انواع الحجارة

Phone: 0414447554

Email: tawfik444@yahoo.com



Magic
Driving School

نتكلم
العربية

0403 522 501

بول كيتينغ ينتقد عداء قادة أجهزة الاستخبارات للصين



مضيفا ان كيتينغ كان يعبر عن مخاوفه المتعلقة بضرورة عدم افساد العلاقات بين استراليا و شريكها التجاري الاكبر الصين.

دخلت السياسة الخارجية على خط الحملة الانتخابية عن طريق تعليقات ادلى بها رئيس الوزراء السابق بول كيتينغ خلال مقابلة تلفزيونية، قال فيها انه يجب استبدال كافة قادة أجهزة المخابرات في البلاد بسبب ما وصفه بعدائهم للصين. علق رئيس الوزراء سكوت موريسون على ذلك بدعوته حزب العمال لادانة تصريحات كيتينغ حول أجهزة الامن و المخابرات وأضاف أن الأجهزة التي تمكنت من احباط خمسة عشر هجوما ارهابيا محتملا في استراليا تستحق كل التقدير.

لكن زعيم المعارضة الفيدرالية بيل شورتن اكد ان حزب العمال لا ينوي تغيير قادة الاجهزة الامنية ولديه علاقة جيدة معهم،

إيقاف مشروع بالمليارات بسبب طائر صغير



ويعيش الطائر النادر فقط في أجزاء من ولاية كوينزلاند، ويقول موقع "بيردلايف استراليا" الإلكتروني المخصص للحفاظ على الطيور في أستراليا، إن أعداد هذا الطائر تناقصت بنسبة نحو 80% خلال العقود الأخيرة، ويرجع السبب في ذلك إلى حد كبير إلى انكماش أماكن معيشتها وزيادة كثافة الحشائش ذات الأغصان الخشبية في المناطق التي يعيش فيها.

تسبب طائر أسترالي صغير مهدد بالانقراض، في تعطيل تنفيذ مشروع منجم فحم عملاق تابع لشركة "أداني" بولاية كوينزلاند.

ووفقا لتقارير أسترالية، أخطرت حكومة الولاية الشركة الهندية المتخصصة بالتعدين برفض خطتها لحماية الطائر الذي يعرف باسم "الحسون ذو الرقبة السوداء" المهدد بالانقراض، خلال فترة تشييد المنجم الذي سيصل إنتاجه لـ 27 مليار طن من الفحم.

وقررت حكومة الولاية التضحية بالمشروع العملاق من أجل الحفاظ على الطائر الصغير النادر، الذي يبلغ طوله 10 سنتيمترات.

وتناقضت أعداد الطائر الذي يعيش في بعض الأجزاء من كوينزلاند بنسبة كبيرة وصلت إلى 80 بالمائة في العقود الأخيرة.

مناظرة بين جوش فرايدنبرغ وكريس بوين



استضاف نادي الصحافة الوطني في كانبيرا مناظرة بين وزير الخزانة الفيدرالي جوش فرايدنبرغ ووزير الظل للخزانة كريس بوين.

أكد فرايدنبرغ خلال المناظرة ان الائتلاف هو القوة السياسية الوحيدة القادرة على تقوية الاقتصاد الوطني وتوفير الوظائف و الاستثمار في البنى التحتية دون زيادة الضرائب على الاستراليين.

في المقابل، اعتبر بوين ان النظام الضريبي سيكون أكثر عدلا في ظل حكومة عمالية، مشيرا الى ان حزب العمال يملك الخطة الضرورية للتعامل مع مشكلة التغيرات المناخية. وقال بوين ان فريق حزب العمال يملك الكفاءة اللازمة لحكم البلاد.

أستراليا تكشف تركيا مصدر أسلحة "داعش" ضد الطائرة الإماراتية



من تركيا لاستهداف الطائرة الإماراتية عسكرية عالية الجودة.

وكان خالد خياط، البالغ من العمر 51 عاماً، قد نفى أمام المحكمة العليا لولاية نيو ساوث ويلز تهمة التخطيط لعمل إرهابي في أوائل عام 2017.

ودانته هيئة المحلفين، لكنها لم تقرر بعد ما إذا كان شقيقه الأصغر محمود خياط، البالغ من العمر 34 عاماً، مذنباً في التهمة نفسها.

أفادت تقارير صحفية، أن محكمة أستراليا أدانت، لبنانياً منتظماً لتنظيم "داعش"، حاول تفجير طائرة الاتحاد الإماراتية عام 2017 كانت تقوم برحلة بين سيدني وأبو ظبي عبر وضع قنبلة في مطحنة لحم.

وأضافت التقارير بأن الشرطة قالت إن المتفجرات التي حاول "داعش" استهداف الطائرة الإماراتية بها مصدرها تركيا. كما أكدت أن قنبلة "داعش" التي قدمت

النائب ديب العنصرية والكراهية ليست منا و نحن أمة أفضل من ذلك



مباراة كرة القدم، لكن تم إبلاغه بالحادث وتحدث إلى ابنته البالغة من العمر ١٥ عاماً، والتي قال إنها تركت "مصدومة" و "أصبحت بجروح نفسية بالغة". قال: "قالت يا أبي، لم أستطع أن أصدق ذلك".

وأوضح السيد ديب إنه يعتزم معالجة الموضوع مع دوري ابنته لكرة القدم، مضيفاً أنها لم تكن الوحيدة التي تلقت اهانة عنصرية من لاعبين شباب آخرين، حيث ان زميلة لها في الفريق، من أصول صينية تعرضت للاهانة أيضاً.

وتأتي بوادر العنصرية بعد أيام من الإطاحة بعدد من المرشحين الفيدراليين بسبب تعليقات عنصرية خلال أسبوع من الفضيحة السياسية.

وقال السيد ديب إنه يشعر بالقلق من أن المثال السيئ الذي وضعه القادة قام بلعب دور في خطاب الكراهية على المستوى الأكثر شعبية - في محلات السوبر ماركت، وفي الملاعب الرياضية ووسائل النقل العام.

تحدث وزير الظل في نيو ساوث ويلز النائب جهاد ديب إن ابنته المراهقة تعرضت للاهانة أمام الأطفال وأولياء الأمور نتيجة لحملة معادية للمسلمين - في عمل يخشى أن يكون نتيجة لانتشار خطاب الكراهية.

قال السيد ديب أن ابنته وصفت بأنها "مثيرة للاشمئزاز" خلال مباراة لكرة القدم في إحدى ضواحي سيدني في نهاية الأسبوع.

وقال السيد ديب إنه كان مثلاً صغيراً لقضية أكبر في أستراليا.

وأضاف: "أستراليا دولة ناجحة متعددة الثقافات، لكن لا يزال هناك بعض هذه الأشياء موجودة، وهنا يظن البعض أنه "أسترالي" أكثر من الآخرين".

"وهذا" الآخر "ينظر بشكوك وانعدام الثقة. هذا الانقسام لا أعتقد أنه يمثلنا كأمة أسترالية، نحن أفضل من ذلك."

وقال إن لاعبة من الفريق الآخر رفضت مصافحة ابنته وأخبرتها أنها لا تنتمي لهذا البلد.

وقال السيد ديب إنه لم يكن حاضراً في

ممدوح سكرية

السياسات
قبل
الشعبية

لم يبق سوى اسبوعين لاجراء الانتخابات الفيدرالية والملاحظ أن كلا الحزبين الأحرار الحاكم والمعارض يتسابقان حاليا لكسب الناخبين بشتى الوسائل حتى ولو بالوعود الكاذبة .

وهذا ما لاحظناه في تقديم الوعود السخية خلال الحملة الانتخابية لكلا الحزبين وتسابقهما لتقديم اغراءات مالية في كافة القطاعات، حتى لاحظنا تشابه ميزانية الحكومة مع ميزانية المعارضة في مجال تقديم التعهدات لهذا العام.

المؤسف أن السياسيين يعتقدون أن الشعب الأسترالي من السهولة توجيهه واستمالتة ببعض الوعود التي قد تكون في أغلب الأحيان كاذبة، لكن الحقيقة ما شاهدناه في انتخابات نيو ساوث ويلز وفيتكتوريا يوضح لنا أن أغلب الناخبين قرر منذ وقت طويل لمن سوف يبدى بصوته ولم يبق الا قلة لم يقرروا بعد، وهذه القلة سوف تعتمد في قرارها على شخصية وكاريزما قائد الحزب وكذلك دور الاعلام والدعاية في كسب أصوات هذه الفئة.

بعض الملاحظات من الحملة الانتخابية:

وفقا لحسابات وزارة الخزانة ، فإن شخصا ما يحصل على راتب 200000 دولار سنويا سوف يدفع في عام 2025 حوالي 1140 دولار أقل من الضرائب. بينما يحصل الشخص الذي يبلغ راتبه حوالي 60 ألف دولار سنويا على 375 دولارا إضافيا في عام 2025 بالإضافة إلى تخفيف هذه الميزانية البالغ 1080 دولار.

من ناحية أخرى ، قدم رئيس المعارضة السيد شورتن ضرائب أقل من الحكومة بالنسبة لدافعي الضرائب البالغ عددهم 2.9 مليون والذين يكسبون أقل من 40,000 دولار.

قام وزير الخزانة جوش فريدينبرج بتسليم أول ميزانية فدرالية له ، حيث وعد بتحقيق أول فائض منذ 12 عامًا.

وقال فريدينبرج: "لقد عادت الميزانية معافية وأستراليا عادت إلى مسارها". وهذا الكلام مأخوذ من خطاب ميزانية السيد كوستيلو.

المشكلة الوحيدة في كل هذا التقليد أن السيد فريدينبرغ ليس السيد كوستيلو. والسيد موريسون ليس السيد هوارد.

لكن المعارضة التي تتحدث عن كشف النقاب عن الخطة المثيرة للجدل وهي أن الحكومة بنت الفائض المتوقع على حساب الإنفاق على NDIS.

هذه الميزانية ليست مجرد وثيقة حملة - إنها ذريعة إذا ما ساء الاقتصاد، يمكن أن يصير الأحرار على ترك الميزانية في حالة جيدة.

والخطر بالنسبة لرئيس الوزراء هو أنه عندما يطلب من الناخبين ، "بمن تثق " ، لتخفيف ضغوط تكلفة المعيشة ، سوف يصوتون لصالح حزب العمال.

النقاط الواجب مراعاتها:

بعد أن أمضت الحكومة ستة سنوات في محاولة لخفض مساعدات الطاقة - التي تمنح المتقاعدين ما يعادل 365 دولارا لكل فرد في السنة ويعطي لزوجين متقاعدتين 550 دولارا في السنة - بينما أعلنت الحكومة حاليا عن دفعة مرة واحدة في مساعدة الطاقة بقيمة 75 دولارا للأفراد و 125 دولارا للزوجات يتم دفعها في الأشهر القليلة المقبلة.

لم نر في سياسات الحكومة: التخطيط للنمو الدائم ، التخطيط الحقيقي لزيادة الاستثمار في البنية التحتية، خطة للإسكان والرواتب ، ولا خطة لمعالجة أسعار الطاقة ، ولا خطة للتصدي لتغير المناخ ولا حتى خطة لمستقبل البلد للمدى البعيد.

ما رأيناه:

المواطنون الأستراليون العاديون غير قادرين على شراء السمانة ، أحذية الأطفال ، دفع البنزين ، دفع فواتير الكهرباء ، دفع الإيجار ، شراء المنزل ، شراء الملابس. إنهم الأشخاص الذين يحتاجون الى مساعدة فورية للعيش بكرامة - وليس هناك أي خطة تتعدى ودائع السيد فريدينبرغ الطارئة المباشرة.

ما نراه أن الاقتصاد الحالي في أستراليا مصمم لخدمة الطبقات الاجتماعية العليا والشركات الكبرى ، وبغض النظر عن من سيربح الانتخابات الحالية من المفروض أن يتجه باهتمامه الى غالبية الشعب الأسترالي وهم أصحاب الدخل المحدود الذين يكافحون من أجل العيش بكرامة.

في خطوة غير معلنة... أستراليا تفتتح مكتبا للتجارة والدفاع في القدس



الوضع النهائي للمدينة المقدسة، كما وعد بإقامة مكتب التجارة والدفاع هناك. وانتقد مسؤولون إسرائيليون رفيعو المستوى هذا القرار وخاصة فصل رئيس الحكومة الأسترالية في تصريحاته بين القدس الغربية والشرقية حسب حل الدولتين للنزاع الإسرائيلي الفلسطيني والذي تخلت عنه تل أبيب في الآونة الأخيرة.

وأشارت "تايمز أوف إسرائيل" إلى أن افتتاح المكتب الأسترالي بعيدا عن عدسات وسائل الإعلام يختلف جذريا عن افتتاح ما يسمى "البيت التشيكي" في القدس شهر نوفمبر الماضي، وهو لا يحمل أيضا صفة دبلوماسية لكن مراسم افتتاحه جرت بحضور رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتانياهو ورئيس جمهورية التشيك ميلوش زيتمان.

وأصبحت مسألة وضع القدس القانوني بين المواضيع المطروحة على صدارة الأجندة الدولية بعد اعتراف الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بهذه المدينة عاصمة لإسرائيل ونقل سفارة واشنطن إليها من تل أبيب في مايو الماضي.

وتراجعت كانبيرا عن نيتها نقل السفارة إلى القدس أيضا تحت ضغوط إندونيسيا المجاورة التي تعد من أقوى المدافعين عن القضية الفلسطينية على مستوى العالم.

افتتحت أستراليا الشهر الماضي مكتب التجارة والدفاع في القدس، وسط التوتر المحيط بالوضع القانوني للمدينة، والرفض الدولي للاعتراف بالقدس عاصمة لإسرائيل.

وأشارت صحيفة "تايمز أوف إسرائيل" الإلكترونية الاثنين الماضي إلى أن افتتاح المكتب الذي يقع في الجزء الغربي من القدس تم دون الإعلان رسميا على مواقع الحكومة الأسترالية وبدون حضور مسؤولين رفيعي المستوى من كلا الطرفين. وأوضح المتحدث باسم سفارة كانبيرا لدى تل أبيب، أن المكتب الجديد سيركز على الأنشطة التجارية وتم تأسيسه من قبل لجنة التجارة والاستثمارات الأسترالية، وهو لا يحمل صفة دبلوماسية وليس امتدادا لسفارة كانبيرا في تل أبيب.

وأكد المتحدث أن العمل جار حاليا على توظيف المسؤولين المحليين في المكتب كي يبدأ عمله على أساس دائم، مضيفا أن حكومة أستراليا تعمل بالتنسيق الوثيق مع السلطات الإسرائيلية والشركاء الآخرين لإطلاق عمل المكتب وضمان فعاليته الكاملة في أقرب وقت ممكن.

وكان رئيس الوزراء الأسترالي سكوت موريسون قد اعترف شكليا في ١٥ ديسمبر بالقدس الغربية عاصمة لإسرائيل وتعهد بنقل سفارة بلاده إليها بعد تحديد

طلاب أستراليون يحتجون للمطالبة بإجراء ضد تغير المناخ

إيقاف منجم أداني للفحم المقترح في كوينزلاند، وتجنب مناجم فحم أو غاز جديدة في البلاد، وتنفيذ سياسة تفضي إلى الاعتماد على الطاقة المتجددة بنسبة ١٠٠٪ بحلول عام ٢٠٣٠.

وتحدث المرشح لي أيضا في الحدث وأجاب على أسئلة التلاميذ. وقال إنه "جاد في التصدي لتغير المناخ"، مضيفا أن أستراليا لم تشهد درجات حرارة تصل إلى ٤٠ درجة مئوية في فصل الصيف لكن في العام الحالي "كان لدينا

وبرز تغير المناخ كقضية رئيسية في الانتخابات البرلمانية الأسترالية المقررة في ١٨ أيار. وفي آذار شارك أكثر من ١٥٠ ألف طالب وآخرين من الكبار، في مسيرات احتجاج في جميع أنحاء أستراليا ضمن حركة طلابية في جميع أنحاء العالم بقيادة

مراهقة سويدية تدعى جريتا ثونبيرج ١٦ عاما. احتج آلاف من طلاب المدارس في جميع أنحاء أستراليا، مطالبين باتخاذ إجراءات مناخية من قبل السياسيين قبل الانتخابات البرلمانية المقررة في ١٨ أيار. وبالرغم من الطقس الممطر، خرج حوالي ٣٠٠ طالب من مدارسهم وتجمعوا في ضاحية جونجهالين على مشارف العاصمة كانبيرا للاحتجاج أمام مكتب مرشح حزب العمال لمجلس الشيوخ، أندرو لي.

وقال الطالب تيس كارلتون أثناء ذلك الحدث: "عمري ١٧ عاما وأنا خائف على مستقبلتي".

وأضاف: "إذا لم نفعل أي شيء للتصدي لتغير المناخ، فسوف نرى انقراضا للبشر يبدأ خلال فترة حياتي". وقال أحد منظمي الحدث لوكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ) إنه تم التخطيط لحوالي ٨٠ إضرابا في جميع أنحاء البلاد اليوم الجمعة ونتقدم بثلاثة مطالب رئيسية:

أستراليا.. أولويات السياسيين وأولويات الناخبين



عباس علي مراد

الحكومة ورئيس وزراء تصريف الأعمال سكوت موريسن سيستمر في ترداد لزمته الانتخابية بمن تثقون أكثر لإدارة الاقتصاد، وعلى ما يبدو أن الأحرار لن يخوضون كثيراً في البحث في موضوع الانبعاث الحراري وأسعار الطاقة لأنه يعيد تذكير الناخبين بالفوضى السياسية التي رافقت الموضوع، وادت الى الإطاحة بمالكوم تيرنبول من زعامة الحزب والتي كان لها ردة فعل سلبية لدى الناخبين، وإن كان طوني أبوت رئيس الوزراء الأسبق تراجع عن مواقفه السابقة والتي كانت تنفي وجود ظاهرة الاحتباس الحراري.

أخيراً، أعتقد أن المعارضة والحكومة لن يبدلا تديلاً مع بعض الإضافات التجميلية بين الحين والآخر والوعود بإنفاق بضعة ملايين من الدولارات هنا وهناك وصولاً إلى يوم الحسم الانتخابي.

عباس علي مراد

Email:abbasmorad@hotmail.com

الإسكان والوظائف، بينما اعتبروا أن التحالف (الأحرار - الوطني) أكثر قدرة على إدارة الملف الاقتصادي والهجرة وقضايا الجريمة.

إذن، أين كانت هذه الأولويات في الأسبوع الأول من الحملة الانتخابية؟

برز بشكل لافت تركيز الحزبين الرئيسيين على قضايا التخفيضات الضريبية وكان الإستطلاع قد أظهر أن الموضوع الضريبي لا يشكل هاجساً أو أولوية لدى الناخبين حيث اعتبر 8% من الناخبين فقط أن الضرائب تأتي من ضمن المسائل الثلاث الأولى التي تحظى بالأهتمام بينما كانت النسبة 10% عام 2016.

كان للوضع الاقتصادي حصته البارزة في الحملة الانتخابية على الرغم من أنه جاء في المرتبة الخامسة من إهتمام الناخبين وتراجعت النسبة المثوية من العام 2016 حيث كانت 30% إلى 23% حالياً.

قد تحمل الأسابيع المتبقية من الحملة الانتخابية بعض التركيز على القضايا الأكثر أهمية لدى الناخبين، لكن السؤال المهم هو هل سيخرج السياسيون من الحيز الآمن ويضعون أولويات الناخبين قبل أولوياتهم؟

الجواب، الحذر ما زال سيد الموقف وستبقى لازمة العدالة الإجتماعية عنوان الحملة الانتخابية لحزب العمال بعيداً عن التفاصيل كما ذكرنا آنفاً، وبالعكس الحكومة فإن العمال لديهم خطة لكيفية الحد من الانبعاث الحراري.

الفئة العمرية فوق الـ 55 سنة. وجاءت كلفة المعيشة ثانياً 31% متقدمة على ما عداها من المواضيع الأخرى خصوصاً لدى الفئة العمرية دون سن الـ 55 سنة، وقد برز تطور مهم حيث تقدم الإهتمام بشكل ملفت للنظر بقضية الإحتباس الحراري وإعتبر 23% من المستطلعين أن قضايا التغييرات المناخية لها أولوية لديهم مقارنة مع 14% عام 2016 وتقدمت إلى المرتبة الرابعة بعد أن كانت في المرتبة التاسعة عام 2016، وأبدى الشباب من الفئة العمرية تحت سن الـ 25 قلقهم من الظاهرة وحتى أن النسبة ارتفعت لدى المتقدمين في العمر، وكانت نسبة الإهتمام متساوية بين المناطق الريفية والحضرية، وفي إستطلاع سابق حول الموضوع تبين أن 46% من الأستراليين يعتقدون أن سبب الإحتباس الحراري هي النشاطات التي يقوم بها الإنسان.

مؤشر الإهتمام بقضايا الهجرة كان إلى ارتفاع أيضاً حيث تقدم من المرتبة الثامنة إلى السادسة على سلم أولويات الناخبين خلال السنوات الثلاث الأخيرة.

واعتبر 25% إن مكافحة الجريمة من أهم الأولويات لديهم. وجاءت قضايا الإسكان، البطالة، الفقر والمخدرات في المرتبة العاشرة على الرغم من أن قضية الإسكان كانت واحدة من المسائل الأكثر أهمية لدى الشباب، بالإضافة إلى سكان مدينة سدني. الناخبون اعتبروا أن حزب العمال أكثر قدرة على إدارة الملف الصحي وقضايا

على مقربة من موعد الانتخابات تزداد الإحصاءات واستطلاعات الرأي التي ترصد آراء الناخبين والتغييرات في الأولويات بين الانتخابات السابقة والانتخابات القادمة وتزدهر مهنة التحليلات السياسية حتى يحين موعد يوم الحسم الانتخابي.

من الواضح أن السياسيين لهم أولوياتهم الخاصة وأجندتهم السياسية والانتخابية التي يحاولون الإلتزام بها لجذب الناخبين وأحياناً كثيرة بعيداً عن إهتمامات الناخبين وأولوياتهم. يتجنب السياسيون الخوض في التفاصيل لأنه وكما يقال الشيطان يكمن في التفاصيل منعاً لأي تأويل أو سوء فهم تنتظره وسائل الإعلام المتعطشة إلى خبر ما بغض النظر عن أهميته لملء الفراغ بالكلمات المناسبة وحتى غير المناسبة.

صحيفة الصن هيرالد وفي عددها الصادر الأحد 2019/4/21 نشرت إستطلاعاً حصرياً أجرته مؤسسة أبسوس تعرض فيه لأولويات الناخبين والتغييرات التي طرأت على مزاجهم وآرائهم منذ العام 2016 معتمدة الأحداث او السياسات التي حصلت منذ الانتخابات الأخيرة. وقد ختارت المؤسسة عينة من الأستراليين لإختيار المسائل والقضايا التي تشكل الأولويات الثلاث لديهم.

تقدم الإهتمام بالصحة حيث أن 32% من المستطلعين إعتبروا أن الصحة تحتل المرتبة الأولى في سلم أولوياتهم تقدمهم

دورات
TAFE
المجانية لكثير
من الوظائف

احصلوا على المهارات التي تحتاجونها للحصول على وظيفة مطلوبة

تسجلوا الآن في

freetafe.vic.gov.au

TAFE VICTORIA | VICTORIA State Government

تنطبق معايير الأهلية دورات (TAFE) المجانية هي دورات مختارة فقط قد تنطبق رسوم ونفقات أخرى. انظروا إلى freetafe.vic.gov.au. مصرح لها من الحكومة الفيكتورية، 1 Treasury Place, Melbourne.



بتعزيز الاقتصاد نستطيع تحقيق خطتنا لتنفيذ ما يلي:

- 1 - إيجاد 1.25 مليون وظيفة إضافية على مدى خمس سنوات
- 2 - المحافظة على فوائض الموازنة وتخفيض الدين
- 3 - إعفاء ضريبي للعائلات والمؤسسات التجارية الصغيرة
- 4 - ضمان زيادة الاستثمار في المدارس والمستشفيات والطرق
- 5 - المحافظة على سلامة Australians وأمن حدودنا

**BUILDING OUR ECONOMY.
SECURING YOUR FUTURE.**



Joe Awada
Deputy mayor



يتقدم

السيد جو عواضة
من الجميع بأحر التهاني بمناسبة
حلول شهر رمضان المبارك

I would like to wish the Islamic
community a very happy and
peaceful Ramadan



يتقدم القنصل الفخري
للجمهورية العربية السورية
الاستاذ ماهر دباغ

من أبناء الجالية السورية والعربية
بأحر التهاني وأطيب الأمنيات بمناسبة حلول

شهر رمضان المبارك

أعاده الله على الجميع بالخير واليمن والبركات
وأن يعم السلام سورية والمنطقة العربية والعالم



الجمهورية العربية السورية
Syrian Arab Republic
Honorary Consulate



Tarek Ibrahim



يتمنى السيد طارق ابراهيم
لأبناء الجالية الإسلامية
في استراليا

شهر رمضان مبارك

أعاده الله على الجميع
بالخير والبركات

I would like to wish the Islam-
ic community a very happy and
peaceful Ramadan



يتقدم القنصل الفخري اللبناني في تزمانيا
المحامي

فادي الذوقي

من أبناء الجالية العربية
بأحر التهاني وأطيب الأمنيات بمناسبة

حلول شهر رمضان المبارك

أعاده الله على الجميع بالخير والبركات



The Hon Faddy Zouky OAM

Australian Lawyer (solicitor)

Migration Lawyer

Executive Director of Zouki Group of Companies,
specialising in hospitality and retail within
the healthcare environment



AL AFRAH

EST. 1982



h Pastry
oogle

في محلات الافراح تحلو الجلسة في أجواء عائلية رائعة وفي أحضان ديكور حديث مميز خدمة رائعة وفريق عمل لطيف، نقدم كل ما تحتاجه من حلويات قل نظيرها في أستراليا طعما وجودة وشكلا.

لدى محلات الافراح حلويات معلبة خاصة لكافة انواع المحلات ونقوم بتوصيل الطلبات لكافة المناسبات.



751 Punchbowl Road, Punchbowl NSW 2196

(02) 9708 2774

www.alafrahsweets.com.au

Like Us On
facebook



نشاطات مركز غرب سيدني للخدمات الإجتماعية



فادي الصديق وسعيدة بدر الدين مع الأطفال



نشاطات

أقام مركز غرب سيدني للخدمات الإجتماعية في مقر المركز للأسبوع الثاني علي التوالي و بنجاح كبير برنامج العطلة المدرسية الذي استقطب ما يقارب 550 شخص و ذلك يوم الأربعاء الواقع في 24-4-19 من الساعة 10-2. افتتح البرنامج المدير التنفيذي للمركز السيد فادي الصديق ، مرحباً بالحضور متمنيا لهم قضاء وقت ممتع مع أطفالهم و ايضا الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة الذين شاركوا النشاط لضرورة دمجهم مع المجتمع.

تضمن البرنامج عدة فقرات متنوعة و شمل العديد من الألعاب الشيقة و الترفيهية و المتنوعة منها الموسيقي و الرقص للأطفال و مسابقة التلوين لصورة الأرنب و اعطاء الفرص لربح الجوائز للامهات و الأطفال، و المشاركة في عمل Slime الذي اخذ حيزا كبيرا من البرنامج و حاز علي انتباه أكبر عدد من الحضور. و ايضا كان هناك بعض المسابقات المسلية و الفوز بالجوائز العينية للجميع.

كانت فقرة صناعة الورود الورقية بشكل حرفي من أكثر الفقرات التي نالت اعجاب الامهات، في نهاية البرنامج وزع المدير التنفيذي للمركز السيد فادي الهدايا على المتطوعين كتعبير عن الشكر ولتحفيزهم لبذل المزيد من الجهود في خدمة المجتمع للتميز في ادوارهم المجتمعية المتعددة، شاكرًا الجميع علي المشاركة و حضورهم مع الامتنان والتقدير. و تم تقديم وجبة الغذاء اللذيذة، و في نهاية البرنامج وقف الجميع لآخذ الصور التذكارية مع منسقة البرنامج السيدة Sue و المدير التنفيذي السيد فادي متمنين لمركز غرب سيدني للخدمات الإجتماعية دوام الإستمرار و النجاح. و شكر الحضور منسقة الاحتفالات و المنظمة لمجموعة البلاي غروب الستة في المركز السيدة Sue Badreddine التي قامت بالجهد المبذول و التنسيق التام في سبيل انجاح البرنامج و ايضا شكر خاص لفريق عملها من المتطوعين الذين اثبتوا جدارتهم و جدية عملهم في المجتمع.

للإستفسار او الإشتراك او الإنتساب لنشاطات او برامج او دورات او مجموعة البلاي غروب المجانية في مركز غرب سيدني للخدمات الإجتماعية زيارتنا خلال ايام الإِسبوع من الساعة: 9 صباحا - 4 مساء علي العنوان التالي: 98 Auburn rd Auburn, Western Sydney Community Centre. او الإتصال علي الرقم: 96492063 او مراسلتنا علي الإيميل التالي: admin@wsccl.org.au دعمكم إستمرار لنجاحنا.

القنصل السوري ماهر دباغ يكرم الفنان وفيق حبيب



القنصل دباغ يتوسط الفنان حبيب، الراحيل، دباغ، سكرية، ديوب، بولس و ابراهيم



أثناء الغداء



أبو علي، سعيد، درباس، سكرية، ابراهيم و ديوب

له طيب الإقامة و النجاح في حفلاته، و بدوره شكر الفنان حبيب القنصل دباغ على تربيته و تحريمه و تحدث في جو من الألفة و المحبة عن مسيرته الفنية الغنية، و بعض المواقف التي تعرض خلال رحلاته في العديد من الدول، مما أضاف الى مسيرته الفنية الخبرة و المصداقية الانسانية و الوطنية.

أقام القنصل السوري في أستراليا الاستاذ ماهر دباغ حفل عشاء على شرف الفنان المعروف و المحبوب و فيق حبيب، في مطعم مسايا المميز في منطقة ستراتفيلد بحضور مجموعة من الأصدقاء، في البداية رحب القنصل دباغ بالحضور و أشاد بالفنان حبيب و مسيرته الفنية الناجحة و مواقفه الوطنية خلال جولاته الفنية و تمنى

المهرجان السنوي الأول للتنوع في معهد مار شربل



لقطة جماعية للمسؤولين و حضور اثناء المهرجان



يقدم الدرغ للوزير سيدوتي بحضور الوزير كولمن



الاب فرخ يكرم الوزير سيدوتي و حوراني



الاب فرخ يقدم الدرغ للزميلة حوراني

أقيم في معهد مار شربل في منطقة بانسبول المهرجان السنوي الأول للتنوع، للاحتفال بتنوع المجتمع الأسترالي في مجالات عديدة كالفن و الموسيقى و الرقص و الطعام، بحضور وزراء و نواب و رؤساء و أعضاء مجالس بلديات، حيث تواجد فيه كافة أطراف المجتمع الأسترالي تحت راية أستراليا الجامعة لأبنائها بكل محبة و سلام و أمن و تناغم. و قد تم تكريم العديد من الشخصيات على أعمالهم لخدمة المجتمع الأسترالي، كما أثنى جميع من كان في هذا الاحتفال على جهود الأب لويس فرخ و اللجنة المنظمة على الاعداد الرائع لهذا الاحتفال المميز.



MASSAYA

AUTHENTIC LEBANESE CUISINE



المطبخ اللبناني في سيدني - ستراتفيلد بأعلى جودة وعراقة بطعم لا ينسى
جلسة خارجية مع ارضيعة وجلسة داخلية مريحة وخدمة ممتازة

يتقدم السيد عادل ديوب من أبناء الجالية بأحر التهاني وأطيب الأمنيات بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك



Opening Hours: Sun - Thurs: 11am - until 10pm
Fri - Sat: 11am - until 12pm

608 Liverpool Road Strathfield, NSW 2136
P. 1300 088 714 - info@massaya.com.au - www.massaya.com.au

ما هو الوقت الأمثل لممارسة الرياضة في رمضان؟



شهر رمضان طبيعة مختلفة عن بقية أيام السنة، إذ تنقلب وتيرة حياة الصائمين، فيترك كثير من الأشخاص الذين يمارسون الرياضة إياها، بسبب نقص السوائل والطاقة في الجسم.

لكن التخلي عن الرياضة شهرا قد لا يكون حلا، لما للتمرينات من أهمية كبرى على صحة الشخص الجسدية والنفسية على حد سواء، فهي تحسن من تدفق الدورة الدموية وتقوي العضلات، تهدئ الأعصاب وتخفف من الضغط النفسي، بحسب موقع "ويب طب".

وإذا ما ترافق ترك الرياضة، الأمر مع زيادة حجم الطعام الذين يتناولهم الصائمون خاصة في الليل، فقد يؤدي ذلك إلى خسارة جهودهم البدنية في الشهور السابقة، ويزداد وزنهم.

وثمة إجماع على أن أفضل وقت للممارسة الرياضة هو بين الفطور والسحور، ويمكن في ظروف معينة ممارسة الرياضة لفترة محدودة قبيل السحور.

أفضل وقت للممارسة الرياضة هو بين الإفطار والسحور. بدوره، قال موقع "ويب طب" الصحي إن أفضل وقت لممارسة الرياضة هو قبل أو بعد الإفطار بثلاث إلى أربع ساعات، حيث يكون الجسم قد أتم عملية هضم الطعام براحة دون التعرض لمشاكل عسر الهضم.

وأشار إلى أن أنه يمكن ممارسة التمرينات البدنية قبل الإفطار بساعة إلى ساعة ونصف، بحيث ينتهي النشاط الرياضي قرب وقت الإفطار لسرعة تعويض الجسم بالسوائل والأملاح المعدنية والطاقة المفقودة.

ومع ذلك، يفضل أن تكون ممارسة الرياضة في هذا الوقت، وفق عدة شروط منها: لا تزيد فترة الممارسة عن ساعة، وأن تكون الأماكن المغلقة، جيدة التهوية والتكييف، لحماية الصائم من حرارة الجو وضربة الحرارة، فالجو الحار يزيد فقدان الجسم للسوائل وقابلية التعرض للجفاف.

ويمبلدون ترفع قيمة جوائزها بنسبة ١١,٨٪

أعلن نادي عموم إنجلترا أنه قرر رفع قيمة جوائز بطولة ويمبلدون للتنس هذا العام لتصبح ٣٨ مليون جنيه إسترليني (٤٩,٤ مليون دولار) وبزيادة تبلغ ١١,٨ بالمائة عن العام الماضي يوم الثلاثاء.

وسينال بطل منافسات الفردي في الرجال وكذلك السيدات ٢,٣٥ مليون جنيه إسترليني وهو ما يزيد بفارق ١٠٠ ألف جنيه إسترليني عن ٢٠١٨.

واستمررا لنهج السنوات الأخيرة قرر المنظمون أن يرفعوا أيضا قيمة جوائز اللاعبين الذين يودعوا المسابقات في الأدوار الأولى.

وزادت قيمة جوائز الظهور في الأدوار التمهيديّة بنسبة ١٠ بالمائة وسينال اللاعب الذي يخرج من الدور الأول ٤٥ ألف جنيه إسترليني.

وستشهد ويمبلدون هذا العام ظهور السقف في الملعب رقم ١ كما أنه سيتم اللجوء لأول مرة إلى شوط فاصل عند التعادل ١٢-١٢ في المجموعات الحاسمة لكل المباريات.

وزير الهجرة السيد دايفيد كولمن يطلق الحملة السنوية جيش الإنقاذ الموجهة إلى الجاليات الإثنية



عساف



لوت



سام



كولمن



ناند كيولييار، سكريه وستيف مع وزير الهجرة



عساف، سام وستيف



كولمن، حافظ، كيولييار، سكريه ولوت



كولمن، سام، عساف، كيولييار ولوت

يقول Lieut-Colonel Pho: "يقدم جيش الإنقاذ عدداً من الخدمات الاجتماعية الهامة للجاليات متعددة الثقافات في أستراليا، وهي تشمل دعم المشردين، وخدمات النساء والأطفال، وإرشادات مالية عن طريق Moneycare، وخدمات الإدمان والتعافي منه، والمساعدة القانونية عبر خدمات سالفوز القانونية الإنسانية، وحصص تعليم الإنجليزية، والكثير سوى ذلك".

"بفضل الدعم الشعبي فقط يستطيع جيش الإنقاذ الاستمرار في دعم مئات ألوف الأستراليين الذين يعتمدون على خدماتنا. لذا فإننا نطلب من أبناء المجتمع الأسترالي أن يعطوا بسخاء لدعم حملة الدرع الأحمر هذه السنة وإعطاء الأمل لمن هم بأشد الحاجة إليه".

مرة أخرى تشترك الوكالة الأسترالية المستقلة الرائدة في مجال التسويق متعدد الثقافات MultiConnexions مع جيش الإنقاذ كراعية لإطلاق هذا العام. وأعربت رئيسة MultiConnexions التنفيذية، Sheba Nandkeolyar، عن اعتزازها بالعلاقة الطويلة التي بنتها الشركة مع جيش الإنقاذ لدعم عمله في جميع أنحاء أستراليا.

وقالت السيدة Nandkeolyar: "يفتخر أبناء الجاليات متعددة الثقافات بمواطن ولادتهم كما يفخرون بأن أستراليا قد أعطتهم بداية جديدة. وهم يتطلعون إلى الفرص التي تمكنهم من المساهمة بالمقابل".

وقال السيد جوزيف عساف رئيس جوائز المؤسسات التجارية الإثنية (Mr. Joseph Assaf, Chairman of Ethnic Business Awards)، وهو المؤيد القوي منذ أكثر من عشرين سنة لحملة الدرع الأحمر التي يقوم بها جيش الإنقاذ: "إن الدعم الذي يعطيه جيش الإنقاذ للأستراليين المحرومين، بمن فيهم لأفراد من الجاليات متعددة الثقافات، هو دعم هام وعظيم الفائدة. إنني أشجع الجميع على التطوع لحملة قرع الأبواب والتبرع هذه السنة".

للتبرع أو التطوع لحملة الدرع الأحمر هذه السنة يُرجي الاتصال على الرقم 13 72 58 13 (SALVOS) أو عبر الإنترنت في الموقع salvationarmy.org.au، أو شخصياً في أي من فروع بنك وستباك أو أي من محلات جيش الإنقاذ، أو بإرسال شيك بالبريد إلى PO Box 9888 في عاصمة ولايتك أو مقاطعتك.

يفتخر أبناء الجاليات متعددة الثقافات بمواطن ولادتهم كما يفخرون بأن أستراليا قد أعطتهم بداية جديدة. وهم يتطلعون إلى الفرص التي تمكنهم من المساهمة بالمقابل.

قام وزير الهجرة والجنسية السيد دايفيد كولمن بإطلاق الحملة السنوية الموجهة إلى الجاليات الإثنية والخاصة بجمع التبرعات للـ Salvation Army Door Knock Red shield Appeal. تهدف حملة هذه السنة إلى جمع 79 مليون دولار من جميع أنحاء أستراليا للمساعدة في تلبية المحتاجين الأستراليين.

يُعتبر إطلاق حملة الدرع الأحمر للجاليات متعددة الثقافات من المناسبات الرئيسية لحملة جيش الإنقاذ السنوية التي تبلغ ذروتها في أكبر عملية لطرق الأبواب تشهدها أستراليا وذلك في نهاية الأسبوع 25 - 26 أيار/مايو من هذا العام.

وفي معرض تعليقه على الإطلاق، قال سعادة الوزير دايفيد كولمن (Hon David Coleman MP): "لقد أسهمت الجاليات متعددة الثقافات في أستراليا إسهاماً هاماً في النسيج الاقتصادي والاجتماعي لمجتمعنا. إننا نفتخر جداً بامتنا وبإسهامات الأستراليين من جميع الخلفيات. ومن دواعي فخري أن أطلق حملة الدرع الأحمر السنوية لجيش الإنقاذ لعام 2019 للجاليات متعددة الثقافات في كل أنحاء أستراليا".

ويقول الناطق باسم Salvation Army للشؤون متعددة الثقافات على المستوى الوطني، Lieut-Colonel Xuyen Pho، إن خدمات المنظمة متوفرة لكل من يعتبر أستراليا وطناً له.

ويقول Lieut-Colonel Pho: "الضائفة المعيشية لا تفرق. وهناك عدد متزايد من الأستراليين من جميع نواحي الحياة يلجأون إلى جيش الإنقاذ طلباً للمساعدة، لذا فإننا بحاجة إلى دعم الجماهير الآن أكثر من أي وقت مضى لضمان قدرتنا على مساعدة الذين في أوضاع صعبة".

خلال الأشهر الـ 12 الماضية قدم جيش الإنقاذ ("سالفوز") (The Salvation Army (The Salvos)) الدعم لأكثر من 38000 شخص يعانون من التشرد و14000 شخص يحاولون التغلب على الإدمان، كما قدم أكثر من 50000 جلسة إرشاد مالي ووفر الرعاية لـ 5000 شخص يواجهون العنف العائلي وساعد أكثر من 150000 شخص عن طريق تقديم الإغاثة الطارئة لهم.



اتحاد المؤسسات الفلسطينية " اتحاد عمال فلسطين، النادي الفلسطيني، رابطة الخريجين يكرمون الطلبة الجامعيين وناشطين في الجالية العربية



الداوودي، الأيوبي، محيو، صلاح وحضور



السفير عزت عبدالهادي، السيناتور مسلماني، النائب ديب، عصفور، قرانوح، صوالحة وحضور



مصطفى، مراد، برو، القنصل حامد، المغوش، سكرية واييض



تكريم الزميل المغوش



فين، عصفور وحضور

السيناتور المناضل مسلماني الذي عمل جاهداً " لتغيير سياسة حزب العمال لدعم قضايانا المحقة وفي ظل طليعتها قضية فلسطين والجولان واكدوا على ان الحق المغتصب سينتصر وسيعود لاهله ولن يموت حق لطلما يتواجد مثل هؤلاء الابطال في استراليا والعالم. في نهاية الاحتفال تم تكريم بعض الناشطين من أبناء الكالية العربية والتلامذة المتفوقين.

أكرم الغوش

ديب والنواب جوليا فين وديفد شوبرديج والسيناتور لي رينان والقنصل العراقي الاستاذ محمود سعيد حامد ورئيس مدينة بلدية بنكستاون / كانبيري الاستاذ / كال / خلدون عصفور وجمع من أبناء الجالية العربية في سيدني. قدمت فقرات البرنامج الشابة الحامدية روز جمال عليان وتحدث على التوالي السفير د. عبد الهادي والسيناتور مسلماني والوزير ديب وممثل أفيدا ديفيز والضييفة ابو نحلة والاستاذ بشير صوالحة والمهندس زنايري حيث حيوا الشعب الفلسطيني وابناء الجولان الابطال كما حيوا

أقام اتحاد المؤسسات الفلسطينية في سيدني " اتحاد عمال فلسطين، النادي الفلسطيني، رابطة الخريجين الجامعيين " احتفالاً " حاشداً " تم خلاله تكريم الطلبة الجامعيين الفلسطينيين المتفوقين والمنوفقات وناشطين في الجالية العربية والمجتمع الاسترالي المتعدد الحضارات والثقافات بحضور ورعاية سفير فلسطين لدى استراليا ونيوزلنده الدكتور عزت عبد الهادي والسيناتور شوكت مسلماني مدير المعارضة العمالية في مجلس شيوخ برلمان الولاية والنائب وزير التربية للظل الدكتور جهاد

الصالون الثقافي يحتفي بالشاعرة المبدعة دنيا ميخائيل القادمة من أمريكا



الفنان علم الدين يقدم وصلته الفنية



د. رباعي والزميل وديع شامخ يكرمان الشاعرة دنيا



أعضاء مجلس المنتدى مع الشاعرة دنيا

ووسائل الاعلام المرئية والمقروءة. شكرا من القلب لجمهورنا الوفي، والشكر موصول الى الزملاء الاعلاميين الذين غطوا الحفل تلفزيونيا وهما " الزميل الاعلامي سمير قاسم مدير قناة العراقية والزميلة الاعلامية هديل صباح، والمخرج غازي ميخائيل مدير قناة عشتار الفضائية، والزملاء الاستاذ الاعلامي ماجد الغرابوي رئيس تحرير صحيفة المثقف الغراء والزميل منذرنعيم عن جريدة العهد الغراء والزميل ممدوح سكرية رئيس تحرير جريدة الابزيرفر، والشكر ايضا لكل الزملاء ممثلي الاحزاب والسياسات والمنظمات. والشكر والمحبة الكبيرين لفريق الإعداد وهم " الزميلات نادية البدري، ماجدة السبتي، والزملاء سمير موسى، ليث سامي، جمال سامي، زيا يوخنا " وشكر خاص وكبير للزميل كاكه دانه على جهوده الكبيرة في ادارة الجانب التقني في الامسية وإخراجها بكل روعة جمال. وديع شامخ

والجمهور. ساهم فيه نخبة من الحضور " الشاعرة أمان السيد، الدكتورة بشرى العبيدي، الدكتورة الربيعي، الفنان والشاعر غسان علم الدين، الشاعر أميل عامر، المهندس دانه كركوكي، الاعلامي ممدوح سكرية، الشاعر سمر اسطيفانوس، السيدة نغم عزت " *مسك الختام توقيع كتاب الغريبة بتأثيرها المربوطة، والذي شهد إقبالا رائعا من الجمهور. وكان التقديم النقدي بورقة تحت عنوان "الحب والحرب وقلب دنيا العجري" وادارة الحوار للزميل منسق الصالون الشاعر وديع شامخ. لقد كان عرسا ثقافيا جماليا بحق بحضور الجمهور وتفاعله مع الشاعرة وما كتب عنها من نقود وبأقلام عراقية وعربية وأجنبية. وتم تكريم الشاعرة من قبل الدكتور احمد الربيعي والدكتورة بشرى العبيدي بجائزة خاصة ترميها لابداعها الثر. كما كانت كل الفقرات محط اعجاب وتفاعل الجمهور

شهدت قاعة اليزابيث في نادي الماونتنز احتفاءً باذناً بالشاعرة العراقية دنيا ميخائيل القادمة من أمريكا، نظمه الصالون الثقافي في منتدى الجامعيين العراقي الأسترالي، وبحضور جمهور اكتظت به قاعة الاحتفاء ومن مختلف الأطياف العراقية والعربية، وبحضور إعلامي مميز.

وقد اشتمل برنامج الحفل على الفقرات التالية: *تقديم وترتيب عام لعريفي الحفل " سحر كاشف الغطاء وسميح موسى، كلمة منتدى الجامعيين العراقي الأسترالي.

الدكتور أحمد الربيعي، فلم وثائقي بعنوان "الغريبة"، إعداد والقاء صوتي لهديل صباح ووديع شامخ، ورقة منسق الصالون الثقافي في تقديم الشاعرة. الشاعرة في قراءة شعرية متنوعة. الشاعر والفنان غسان علم الدين في فاصل موسيقي، غنائي وشعري. قصيدة متلفزة للشاعرة دنيا ميخائيل. حوار مفتوح بين الشاعرة

عادات غذائية قاتلة أكثر من التدخين .. ما هي؟

هل من الممكن أن يكون طعامنا قاتلاً لنا؟ ما هي الأخطاء التي يجب أن نتجنبها أثناء اختيار أغذيتنا اليومية؟ وما مدى تأثير بعض أنواع الأطعمة على صحة أجسامنا بشكل عام؟ بعض الإجابات بإشراف أخصائي في الموضوع التالي: يموت شخص واحد من بين كل خمسة أشخاص حول العالم لأسباب متعلقة بسوء التغذية. فقد أشارت دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية "The Lancet" إلى أن الإفراط في استهلاك اللحوم الحمراء واللحوم المعالجة والملح والسكر وعدم تناول كمية كافية من الفواكه والخضروات والبقوليات يشكل السبب الرئيسي لأمراض القلب والسرطان. والجدير بالذكر أن حوالي 11 مليون حالة وفاة على مستوى العالم في عام 2017 تعود أسبابها إلى أمراض القلب والأوعية الدموية، والتي غالباً ما تكون ناتجة عن أو تتفاقم بسبب السمنة وسوء التغذية، وبشكل خاص الإفراط في استهلاك الملح.

ووفقاً للباحثين، قد ينطوي نظامنا الغذائي اليومي على مخاطر أكبر من أي عامل آخر بما في ذلك تدخين السجائر. سوء التغذية:

شتيفان لوركوفسكي، الباحث الألماني الذي شارك في تقرير "The Lancet"، أشار في حوار مع DW إلى أن سوء التغذية يختلف من بلد لآخر باختلاف القدرة الشرائية. فسوء التغذية هو انخفاض نسبة الخضروات والفواكه والألياف والحبوب والاعتماد شبه الكلي على أطعمة تحتوي على نسب عالية من النشويات والدهون، إذ يميل معظم الأشخاص إلى تناول الوجبات السريعة والاعتماد على المذاق في اختيار الطعام وليس على ما تحتويه من عناصر غذائية، وخصوصاً عند التقدم بالعمر. لذلك نلاحظ ارتفاعاً في عدد الأشخاص الذين يعانون من البدانة.

وما يفتقده نظامنا الغذائي غالباً هو الحبوب الكاملة والاعتدال في استهلاك الملح والسكر والتوازن بين أنواع الأغذية. فبحسب الدراسة، فإن أكثر من ٥٠ في المائة من جميع الوفيات ناتجة عن عدم تناول ما يكفي من الحبوب الكاملة والفواكه، وتناول كميات كبيرة من الصوديوم (الملح). على الرغم من معرفة أن تناول الحبوب الكاملة والألياف قد يمنح الجسم وقاية ضد أمراض القلب والأوعية الدموية وسكري النوع الثاني وسرطان القولون والمستقيم، فيما يرتبط استهلاك الملح والسكريات بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري.

معرض للفنان التشكيلي الفلسطيني فايز الحسني في سيدني



الوقوف للنشيديين الفلسطينيين والاسترالي



مكي، ديراني، مرتضى، قرانوح، عبد الهادي ونورا



القنصل دباغ، السفير عبد الهادي والسناطور مسلماني



نصر وحضور



يفتتحون المعرض



مكي، ديراني، مرتضى، قرانوح، السفير عبد الهادي ومروان

الهادي في كلمته الفنان الحسني وجميع الحضور، كما تحدث بأسهاب عن معاناة الشعب الفلسطيني وصموده أمام غطرسة السياسة الأمريكية والإسرائيلية ضد الشعب الفلسطيني، وطالب الحكومة الاسترالية باتخاذ موقف ضد الاعتداءات الصهيونية، ودعاها للاعتراف بحقوق الشعب الفلسطيني باقامة دولته المستقلة وعاصمتها القدس الشريف.

كلمة الاعلامي حسين الديراني تحدث بها باسم القائم على تنظيم هذا المعرض السيد حسن مرتضى شكر وحيا بها الحضور الكريم وكل الفريق الذي عمل معه خصوصاً السيدة سناء ابو خليل التي كان لها الدور الكبير في ترتيب وتجهيز الصور التي تم عرضها.

وصلة فنية للبكة التراثية الفلسطينية قدمتها فرقة الشبكة الفلسطينية وشارك بها سعادة السفير الفلسطيني والقنصل السوري.

فقرة المزاد العلني قدمها الناشط الاجتماعي السيد طلال توبي. واختتم الاحتفال بقصيدة من وحي فلسطين والقدس للشاعر القدير السيد احمد الحسيني .

تحت رعاية سعادة سفير فلسطين في استراليا الدكتور عزت عبد الهادي تم افتتاح المعرض الفني التشكيلي للفنان الفلسطيني فايز الحسني حضره الى جانب السفير الفلسطيني القنصل السوري الاستاذ ماهر الدباغ، السيناتور شوكت مسلماني، رئيس بلدية ماركفيل السابق الأستاذ سليمان إسكندر، سماحة الشيخ كمال مسلماني، سماحة الشيخ كامل وهبي، الحزب السوري القومي الاجتماعي، حزب البعث العربي الاشتراكي، الجمعيات الاسلامية الخيرية، اتحاد عمال فلسطين، وسائل الاعلام الإلكترونية، وعدد كبير من ابناء الجالية العربية. عرفت الاحتفال السيدة ريناد الحسني كريمة الفنان فايز الحسني. بدأ الإحتفال بالنشيديين الوطنيين الاسترالي والفلسطيني. كلمة الفنان التشكيلي الفلسطيني فايز الحسني عبر الشاشة حيا بها جهود كل الذين عملوا على افتتاح هذا المعرض وخصوصاً السيد حسن مرتضى وجميع الذين عملوا معه، كما حيا جميع الحضور وشكرهم على حضورهم.

شكر السفير الفلسطيني في أستراليا الدكتور عزت عبد

Yvonne Maroun



OPTOMETRIST
B.OPTOM
CONTACT LENSES

عيادة لفحص العيون وتجهيز
النظارات بإدارة الاخصائية

ايفون مارون

Shop 2 / 546 - 548

Marrickville Rd, Dulwich Hill

Phone: 02 9550 0404



Human Appeal

رمضان مبارك

RAMADAN MUBARAK

Plant seeds of
goodness this

Ramadan

إفطار الصائم

تقديم موائد إفطار الصائم طيلة
أيام شهر رمضان المبارك للفقراء
والمحتاجين

\$5

للوجبة

كسوة العيد

ادخل السعادة والسرور على قلوب
اطفال الفقراء وأسرههم بالهدايا
وكسوة العيد

\$25

للهدية

زكاة الفطر

زكاة الفطر واجبة على كل مسلم
يجب إخراجها قبيل
صلاة العيد

\$15

عن الشخص
الواحد

زكاة المال

فريضة على كل مسلم تتوفر فيه
شروطها يجب إخراجها للمستحقين
من الفقراء والمحتاجين

2.5%

كفالة أسرة فقيرة

بحاجاتها الغذائية لشهر
رمضان

\$300

للعائلة
الواحدة

كفالة يتيم

أكل يتيمًا وكن مع النبي
(ص) رفيقًا في الجنة

\$50

شهرياً

مشروعات إنتاجية

تمكن العائلات الفقيرة
من الاعتماد على النفس
وتوفر لهم دخلاً مستقراً

\$600

سقيا الماء

صدقة جارية توفر المياه
الصالحة للشرب
للمحتاجين

من
\$450

فدية

إطعام مسكين أو إخراج
القيمة المالية عن كل يوم
يفطره المرء لمن لا يستطيع
الصوم لعذر شرعي

\$10

الرغيف الخيري

تصدق بخبز يكفي
عائلة ليوم واحد

\$150

100 عائلة

صدقة جارية

صدقة جارية أجراها دائم
للمساهمين فيها

\$200

للسهم

الإغاثة الطارئة

تقديم مساعدات طارئة
للمصابين والمنكوبين
بسبب الصراعات والكوارث
والتخفيف عنهم

تبرع

Charity No. NSW - CFN-17891 VIC - 12875 SA - CCP2001 QLD - CH2796 WA - CC21766

للتبرع يمكنكم الإتصال على الرقم: **1300 760 155** أو زوروا موقع الهيئة: **www.hai.org.au**

Westpac Bank Details:
Human Appeal
International Australia
BSB: 032065 Acc. No. 328484

Sydney Office:
119 Haldon St,
Lakemba NSW 2195
P 02 9750 3161

Melbourne Office:
149 Sydney Rd,
Coburg VIC 3058
P 03 8374 3000

Adelaide Office:
1/53 Henley Beach Rd,
Mile End SA 5031
P 08 7200 2882

Brisbane Office:
16 Queens Rd,
Slacks Creek QLD 4127
P 07 3493 4222

Perth Office:
2/1397 Albany Hwy,
Cannington WA 6107
P 08 6269 3556





LIGHTING ELECTRICAL DATA

البيع بالجملة لكافة منتجات التمديدات الكهربائية:

توفير كبير في الأسعار ومصروف الكهرباء، ونضاهي كافة الأسعار في السوق

Building Maintenance

Management & Supply energy efficient

Lighting for new projects- Job site supply

Very competitive prices,
we will beat any quotes*

44 Carlingford St Regents Park
T: 1300 00C DAY | www.cday.com.au

For enquires please call: **0458 806 888**
OR Email: admin@cday.com.au

Mr Ford Spares

All Ford Spare Parts



You Say Ford, We Say Yes
قطع غيار فورد جديدة ومستعملة بأرخص الاسعار
New & Second Hand



حبيب ومعز التونسي برحبان بالزبائن الكرام

35 - 37 Beresford Ave, Greenacre NSW 2190
P. 02 9793 7999 - F. 02 9707 4969



تصليح جميع أنواع
الهواتف الخليوية

376 Forest Road Bexley NSW 2207
info@phonepro.com.au
www.phonepro.com.au

0424 783 755



شعارنا السلامة والضمانة

لدينا جميع انواع الدواليب
وأشهر الماركات بسعر الجملة

إشتروا ٤ دواليب
بسعر منافس جداً

واحصلوا على

التركيب - وال Wheel Balance
وال Wheel Alignment (مجانياً)

بمناسبة النجاح بمنطقة غيلفورد
تم افتتاح فرع ثاني
في منطقة كوندل بارك

453 Merrylands Rd, Merrylands
Phone: 02 9637 7445

328 Edgar St, Cnr Eldrige Rd Condell Park NSW 2200
Phone: 02 9791 6461 - Fax: 02 9791 6449
Email: tyresexcel15811@hotmail.com

Australia Phone Cards

بطاقة الهاتف الأسترالية

يوجد لدينا جميع انواع بطاقات للاتصال
الخارجي و Sim card
والبطاقات الدولية واعادة تعبئة الوحدات
نستطيع ان ننافس اسعار كافة الشركات
نبيع بالجملة لجميع انحاء الولايات
الاسترالية وخاصة محلات السماعة العربية

- Sky Lebanon
- Best Middle East Card
- Wonderful



يرجى الاتصال بالمدير أحمد
Please contact with
Manager Ahmad
0416772693
0404888807



معايدة

زحلة عراقة الشرق

Experience Modern Middle Eastern in the heart of Surry Hills.

Experience the Zahli difference

إختبر عراقة وجودة الطعام الشرقي في سيدني... إختبر زحلة



Enjoy our special Iftar menu, available throughout the season of Ramadan.

أطيب وأشهى سفرة رمضانية خلال شهر رمضان المبارك، وكل عام وأنتم بخير



To book please call (02) 9318 2228

zahli
modern middle eastern

529 Elizabeth Street,
Surry Hills NSW 2010

info@zahlirestaurant.com



www.zahlirestaurant.com



BRIDGE DISCOUNT FURNITURE

180 Parramatta Rd, Auburn NSW 2144
Phone: 02 9748 3744



يتقدم

السيد بيتر مارون

صاحب محلات "بريدج ديسكاونت" للمفروشات
من أبناء الجالية العربية بأحر التهانى بمناسبة حلول

شهر رمضان المبارك

أعاده الله على الجميع بالخير والأمن والسلام
في أستراليا والعالم



Ahmad Dib

يتقدم

السيد أحمد ديب

من أبناء الجالية العربية
بأحر التهانى وأطيب الأمنيات
بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك
كل عام وانتم بخير



eSafety Commissioner

تصريح إعلامي 15 آذار/مارس 2019

حملة جديدة عن السلامة على الإنترنت للمساعدة على بدء الحديث اليوم، في يوم العمل الوطني لمكافحة البلطجة والعنف، تم إطلاق حملة جديدة لمساعدة الأمهات والآباء ومقدمي الرعاية والمعلمين على بدء الحديث عن السلامة عند استخدام الإنترنت.

تبيّن البحوث أن عدد الأطفال الأستراليين الذين يمرّون بتجارب سلبية على الإنترنت أكبر الآن من أي وقت مضى، بما فيها البلطجة السيبرانية (عبر الإنترنت) والاتصالات غير المرغوب فيها من غرباء والعزل الاجتماعي.

تهدف الحملة الوطنية إلى تزويد الأمهات والآباء ومقدمي الرعاية والمعلمين بالموارد الصحيحة للمساعدة على المحافظة على سلامة الأطفال والشباب على الإنترنت.

تقول مفوضة eSafety (السلامة الإلكترونية) جولي إنمن غرانت: "تبيّن بحوثنا أن 81 بالمائة من الأمهات والآباء قد أعطوا أطفالهم الذين في سن الروضة القدرة على استخدام أجهزة موصولة بالإنترنت، لذا ينبغي البدء بمحادثات منفتحة وصادقة في البيت عن السلوك الآمن على الإنترنت في وقت أبكر مما يعتقد الكثيرون".

وتضيف إنمن غرانت: "مع التغيّر السريع في حقل التكنولوجيا، من المهم للغاية أن يكون الأمهات والآباء والمعلمون وجميع الأشخاص الذين يعتنون بالأطفال مسلّحين بمعلومات حديثة ودقيقة ويسهل فهمها. بهذه الطريقة يمكننا جميعاً أن نلعب دوراً لضمان سلامة الأطفال وحصولهم على تجارب إيجابية على الإنترنت".

عن طريق مجموعة من الموارد المتاحة في الموقع الإلكتروني الخاص بـ eSafety يمكن للأمهات والآباء ومقدمي الرعاية والمعلمين العثور على معلومات عن العواقب الشخصية والعاطفية و-في بعض الحالات- العواقب القانونية للتصرّفات على الإنترنت.

تقول إنمن غرانت: "اليوم، في يوم العمل الوطني لمكافحة البلطجة والعنف، من أفضل الطرق التي يمكننا بها المبادرة إلى العمل هي البدء بحديث مع أطفالنا".

هناك أكثر من مليوني طالب وطالبة من أكثر من 5000 مدرسة في كل أنحاء أستراليا يقولون 'البلطجة. أبداً' كجزء من يوم العمل الوطني لمكافحة البلطجة والعنف.

يشجّع يوم العمل الوطني التاسع الطلاب والمعلمين والأمهات والآباء على الوقوف بوجه البلطجة والعنف في مدارسنا.

وتقول إنمن غرانت: "يمكن أن تكون البلطجة على الإنترنت بأشكال عديدة منها إطلاق النعوت وبعث رسائل غير مرغوب فيها بالإضافة إلى التهديدات ونشر محتويات بدون موافقة - واليوم نرسل رسالة قوية بأن هذا ليس مقبولاً".

تستضيف eSafety بعض الحصص الدراسية الافتراضية المجانية للمدارس في كل أنحاء البلد لتمكين الطلاب والمعلمين عن طريق إستراتيجيات لمنع البلطجة على الإنترنت والتحكم بها والإبلاغ عنها.

هذا وقد شارك أكثر من 320 ألف طالب وطالبة في هذه الحصص الدراسية منذ 2015 .

يستطيع الأمهات والآباء ومقدمو الرعاية والمعلمون وغيرهم العثور على مزيد من المعلومات في الموقع

. esafety.gov.au

للمزيد من المعلومات أو لترتيب مقابلة يُرجى الاتصال ب: Paula Masselos

في Embrace Society

02 7737 8090 و 0419 292 207

أو paula@embracesociety.com.au

من التراث

حكاية وعبرة



وقع حجر على ذيل ثعلب فقطع ذيله.

فراه ثعلب آخر فسأله لم قطعته ذيلك؟

قال له إني أشعر بسعادة وكأني طائر في الهواء

ياله من متعة

فجعله يقطع ذيله!

فلما شعر بالمشقة ولم يجد متعة مثله.

سأله: لم كذبت علي؟

قال: إن أخبرت الثعالب بأنك

لن يقطعوا ذيلهم وسيسخرون منا.

فظلوا يخبرون كل من يجدهم بمتعتهم.

حتى أصبح غالب الثعالب دون ذيل!

ثم إنهم صاروا كلما رأوا ثعلباً بذيل سخروا منه!!!

فإذا عم الفساد صار الناس يعيرون

الصالحين بصلاحتهم! وأخذهم السفهاء سخرية

إن المجتمع الفاسد إذا لم يجد للمصلحين تهمة..

غيرهم بأجمل ما فيهم

الراعي

راعي أغنام فوجئ بسيارة جديدة تقف قريباً من

قطيعه ويخرج منها شاب حسن الهنءام ويقول له:

إذا قلت لك كم عدد البهائم التي

ترعاها هل تعطيني واحداً منها؟

أعجب الراعي بذلك وأجاب بنعم.

فأخرج الشاب كمبيوتراً صغيراً وأوصله بهاتفه

النقال ودخل الإنترنت، وانتقل إلى موقع وكالة

الفضاء الأمريكية، حيث حصل على خدمة تحديد

المواقع عبر الأقمار الصناعية (جي.بي.إس)،

ثم فتح بنك المعلومات وجدولاً في إكسل وخلال

دقائق كان قد حصل على تقرير من ١٥٠ صفحة.

وبعد قراءة التقرير بدقة وإجراء بعض الحسابات

، التفت نحو الراعي وقال له: لديك ١٦٤٧

رأساً من البهائم، وكان ذلك صحيحاً. فقال له

الراعي: تفضل باختيار الخروف الذي يعجبك.

فنزل الشاب من سيارته وحام بين القطيع ثم حشر الحيوان

الذي وقع عليه اختياره في الصندوق الخلفي للسيارة.

عندئذ قال له الراعي: لو استطعت أن أعرف

طبيعة ونوع عملك هل تعيد إلي خروفي؟

الشاب وافق

فقال له الراعي: أنت مستشار.

فدهش الشاب وقال: هذا صحيح ولكن

كيف عرفت ذلك؟! فقال له الراعي: بسيطة.

أولاً: لقد أتيت إلى هنا دون أن يطلب منك أحد ذلك!

ثانياً: لقد تدخلت في عملي وأنت لا تعرف شيئاً عنه!

ثالثاً: لقد سعيت لنيل مكافأة عن عملك في الإجابة

على سؤال بسيط غير ضروري أنت طرحته ولم تكن

تعرف الإجابة عنه بينما كنت أنا أعرف إجابته سلفاً!

وهذه صفات معظم المستشارين.

على كل حال أرجو أن تخرج كلبتي من

صندوق سيارتك فإنه ليس خروفاً!!

ألا يذكركم هذا بمن تعرفونهم من المستشارين والخبراء

الموجودين عندنا بالآلاف وربما بالآلاف؟

عمران

الرواية الجديدة للكاتب والباحث الدكتور رامز رزق

١٤

في الحلقة السابقة دار حديث بين جوليا وادبية وكل واحدة منهن تحسد الأخرى على حياتها الإجتماعية.

بلا أخلاق، نعم بلا أخلاق. في المرة الماضية ادعت الحرص على شرفها وشرف زوجها وكرامتها وكرامته، اليوم تبين أنها بعكس ذلك، إنها امرأة ساقطة، لو أبدت تجاوباً معها فإنها ستذهب غداً مع آخر ثم مع آخر، سأكون أنا من ساعدها على سلوك هذا الطريق الأعوج. سكت والانفعال لا زال باد على حركات يديه وتراقص عينيه، ثم قال بصوت منخفض: "إن قيمي وأخلاقى لا تسمح لي بأن أساعد امرأة على السقوط". أجابته جوليا باستغراب: "هكذا فجأة أصبحت صاحب أخلاق وقيم، منذ متى يا سيد روبرتو تملك مثل هذه الأخلاق الرفيعة؟ إنني أراك مثل صديقك لوي تبخنان عن المتعة هنا وهناك ولا تهتمان بأي أمر فيه أخلاق أو قيم". "لا تخطني يا سيدتي -قال لها بثقة- لدي كما لصديقي لوي أخلاق وقيم، إننا نبحث عن المتعة، صحيح، لكن ليس على حساب أخلاقنا، أنا مستعد لمعاشرة بأثبات الهوى، لا بل أفعل ذلك من حين لآخر، أما أن أقرب من امرأة متزوجة ولديها أسرة فهذا من المحرمات، تصوري لو أن زوج هذه المرأة قد عرف أن زوجته تخونه مع رجل آخر فماذا يمكن أن يحصل؟". وأجاب روبرتو بنفسه: "تاكدي يا سيدتي أنه سيكون مستعداً للقتل، إن ارتكاب الجرائم بسبب النساء هو الأكثر شيوعاً في العالم، لا بل من الأكيد أن معظم نزلاء السجون قد وقعوا ضحية تصرفات النساء". "لاتبالغ -قاطعتة جوليا- ليست النساء مسؤولات عن تصرفات الحمقى من الرجال، من الخطأ الفظيع أن تخون المرأة، وهذا لا يحتمل، صحيح، لكن ماذا لو خان الرجل؟ ماذا



يحدث إذا عرفت امرأة ما أن زوجها يخونها، فهل ترتكب جريمة ما؟ يمكن أن يحدث ذلك ولكنه نادر، أما الرجل فإنه أكثر تهوراً". وسكتت جوليا قليلاً ثم ابتسمت في وجه روبرتو وقالت: "أتعرف يا صديقي، لقد ارتفعت في عيني كثيراً، لقد اكتشفت أنك شهيم، لا شك أنك قد قمت بعمل مهم تستحق عليه المديح". كانت كلماتها تترافق مع ابتسامة وضاعة، بدت عيناها أكثر جمالاً بعد البكاء، وبدا وجهها جميلاً جداً، نظر إليها روبرتو وقال بشغف: "ما أجملك يا جوليا، حقاً إن صديقي لوي محظوظ بحصوله عليك". ازدادت ابتسامة جوليا اتساعاً وهي تستمع إلى كلمات الاطراء التي يقولها روبرتو وقالت مجاملة: "أنت تبدو رائعاً يا روبرتو، وغيرت لهجتها إلى مزاح قائلة- كانت أدبية على حق، لم تستطع أن تقاوم، وجدتك قريباً فاندفعت نحوك".

لقاء الأربعاء



لقطة من لقاء الأربعاء خلال المحاضرة التي القاها السفير الفلسطيني السابق علي قزق وقدمها الشاعر شوقي مسلماني بحضور أكاديميين ومثقفين وأدباء وصحافيين.



الماء.. أسهل الطرق للتغلب على الوزن الزائد



في الوقت الذي يتبع فيه البعض عدة طرق تُوصف أحياناً بالقاسية للتغلب على مشكلة ارتفاع الوزن، يغفل الكثير أن شرب الماء يومياً على معدة فارغة من أسهل الطرق للتغلب على الوزن الزائد الذي يعاني منه العديد من الناس في العالم.

ممارسة أنواع مختلفة من الرياضة لعدة ساعات في الأسبوع واتباع حمية غذائية تُوصف في الغالب بالقاسية ربما تكون أغلب الطرق التي يعتمد عليها البعض من أجل التغلب على مشكلة الوزن الزائد، والتمتع بجسم رشيق وقاسية تتطلب التحلي بالصبر والقدرة على التحمل في أوقات كثيرة، ما يُعقد مهمة الكثير من الأشخاص في التعامل مع مشكلة الوزن الزائد، ويدفعهم في النهاية إلى الاستسلام والعودة بذلك إلى عاداتهم السابقة.

بيد أن هناك طريقة فعالة وبسيطة قد تغني عن اتباع كل الطرق التي تتطلب مجهوداً كبيراً بهدف التخلص من الوزن الزائد، فقد أورد موقع مجلة "فوكوس" الألمانية أن شرب الماء على معدة فارغة صباح كل يوم يمكن أن يساعد الجسم في التخلص من الوزن الزائد.

وأفاد موقع "فوكوس" أن شرب كأس ماء كبير مباشرة بعض الاستيقاظ من النوم له تأثير إيجابي على الصحة، لأن شرب الماء على معدة فارغة يُحسن عمليات تجديد الخلايا والتطهير التي يقوم بها الجسم تلقائياً كل ليلة، ويقوي من فعالية الكبد. وأوضح الموقع الألماني أنه يجب شرب الماء كل صباح وعلى رشقات، كما لا ينبغي للماء أن يكون بارداً.

وفي نفس السياق، توصلت دراسات سابقة إلى أن شرب الماء يومياً على معدة فارغة يمكن أن يساعد حقاً في تخفيف الوزن، إذ يشير موقع "ميديكل نيوز توداي" إلى أن شرب الماء يزيد من حرق السعرات الحرارية في الجسم،

أسباب محددة "تدمر" الحياة الجنسية

يجد كثير من الرجال مشكلات عدة عند ممارسة الجنس، الأمر الذي يؤثر بشكل كبير على الحياة الزوجية.

نستعرض هنا أبرز ٥ مشكلات قد تقف عائقاً أمام الحياة الجنسية للكثيرين، وفق ما نقل موقع "ستاندردي ميديا" البريطاني، الأحد، عن الطبيبة ماجي جيتو، أخصائية العلاقات الزوجية والأسرة.



الإجهاد

تقول جيتو إن أحد أكثر الجناة في فشل العلاقات الجنسية هو الإجهاد، الناجم عن كثرة التفكير في مشاغل الحياة اليومية، بدءاً من مشكلات العمل إلى تدبير شؤون الأسرة مروراً بالتفكير في مستقبل الأولاد، وصولاً إلى البحث عن الراحة الشخصية.

ووصفت جيتو القلق الناتج عن التفكير في الأمور الحياتية بشكل دائم، بأنه "لص يسرق الفرح الجنسي" بشكل خادع وغير متوقع، وتنصح الأزواج بترك كل هذه المسائل خارج غرفة النوم.

الكحول

إن كنت من أحد المدمنين على شرب الكحول، فإن أدائك الجنسي على الأرجح لن يكون في أفضل حالاته. والكحول أحد المسببات الرئيسية للاكتئاب والذي يعكر بدوره مزاج الإنسان، ويبعده عن الشريك.

فضلاً عن ذلك، فإن الكحول، بحسب ما تقول جيتو، يبطئ عمل أنظمة الجسم ويثبطها، مما يؤثر بصورة مباشرة على القدرات الجنسية، في وقت يكون الجسم أحوج ما يكون إلى الطاقة من أجل الممارسة الجنسية.

التدخين

أثبتت دراسات عدة أن النيكوتين الناتج عن التدخين، وعلى خلاف كونه شديد السمية للجسم، فإن له تأثير شديد الضرر على أهم عضوين يحتاجهما الشخص عند الممارسة الجنسية هما: الرتتان والقلب.

وتسرع ممارسة الجنس التنفس، الأمر الذي يتطلب رتتان صحيتان لأداء هذه المهمة. كما أن الممارسة تحتاج إلى تدفق أكثر للدم إلى الأعضاء التناسلية، وهذا ما يوفر، من المقترض، قلب سليم أيضاً.

الشريك

قد تكون الشريكة أو الشريك أحد أسباب تدمير الحياة الجنسية للأخر، فالخجل الدائم أو التمتع عن الممارسة الجنسية قد يثبط لدى الشخص الرغبة، مما يترجم على شكل مشكلات عائلية غير محمودة العواقب.

وتنصح جيتو الأزواج، في مثل هذه الحالات تحديداً، باستشارة طبيب العائلة لمعرفة أسباب العزوف عن العلاقة الحميمة، فالطبيب الشخص الوحيد الذي سيديم لك مقترحات حل ناجعة.

الصحة

وأرجعت جيتو فشل الممارسة الجنسية بين الأزواج في بعض الأحيان إلى مشكلات صحية في الأعضاء التناسلية لدى أحد الشريكين، خاصة إذا كان الزوجان متقدمان في السن.

وتنصح جيتو الأزواج بالألا يخجلوا في عرض أنفسهم على الطبيب، فمشكلات من هذا القبيل يجب عدم تجاهلها، إذ إن حلها قد يقلب العلاقة الزوجية من بأسنة إلى سعيدة للغاية.

الداء في الدواء.. "عشر" الأدوية في العالم الثالث مغشوشة

يبيع سنوياً ما يصل قيمته إلى ٨٥ مليار دولار من الأدوية مغشوشة في كافة أنحاء العالم. ما يثير القلق هو النسبة المرتفعة التي نالتها أسواق العالم الثالث. مؤتمر دولي في الإمارات يدق ناقوس الخطر عن "الجريمة المنظمة".

كشف مؤتمر دولي انطلق في دبي الأربعاء (٢٤ أبريل/ نيسان ٢٠١٩) عن أن قيمة مبيعات الأدوية المغشوشة على مستوى العالم تصل إلى ٨٥ مليار دولار أمريكي سنوياً، وفق تقديرات منظمة الصحة العالمية. وانطلقت في دبي اليوم جلسات "المؤتمر الدولي الثالث لمكافحة الغش الدوائي" بمشاركة ١١٨٠ من الخبراء والمتخصصين من مختلف دول العالم، وتستمر يومين. وأفاد متحدثون في المؤتمر بأن تقديرات منظمة الصحة العالمية تشير إلى أن ١٠ في المائة من الأدوية في السوق الدوائي بدول العالم الثالث مغشوشة.



مستبصر عالمي ومعالج روحاني السيد أحمد



الذي منحه الله قوة طبيعية لقراءة الطالع والمستقبل
ساعد بنجاح الكثير من الناس منذ أكثر من ثلاثين عاماً

مشاكل الحياة، الزواج، العائلة، العلاقات، الصحة، المصالح التجارية، السحر
الأسود، الضغط النفسي وغير ذلك
السرية مضمونة مئة في المئة
لا تعاني من الكتمان

فقط اتصل لنستطيع المساعدة وزرع البسمة من جديد:

٢٧٨ ٣٠٣ ٠٤٥٢

الانتخابات الفيدرالية ٢٠١٩

تتمة الاولى

في "الكابا" بعد يوم من خسارة الحزبين المرشحين لهما من خلال تصريحات عنصرية على وسائل التواصل الاجتماعي.

في تبادل متوتر في بعض الأحيان استضافه ديفيد سبيرز على قناة سكاي نيوز ، تولى السيد موريسون والسيد شورتن مهمة تنفيذ الخطط الضريبية ، والصحة العقلية ، والتعليم ، والحرية الدينية وتغير المناخ.

تناوب المتداولون على سؤال القادة عن الحلول التي يمكن أن تقدمها حكومتهم.

كان الزعماء يتنافسون على تجميل سياساتهم وتبرير إنفاقهم بشكل كافٍ ومعقول.

وافق كل من السيد موريسون والسيد شورتن على الحاجة إلى تأمين الموارد لخدمات الشرطة والعنف العائلي ، وجادل زعيم حزب العمال بأن حزبه سوف يذهب إلى أبعد من خطة التحالف لخدمات الخطوط الأمامية.

أجاب الزعيمان على أسئلة متعددة عن الصحة العقلية ، والتي وصفها السيد موريسون بأنها "الأزمة الحقيقية" في أستراليا ، حيث تعهد كلاهما بتكريس أموال جديدة من أجل التحسين.

لكن ، بالطبع ، كان موضوع الضريبة أكثر ما أشاره الزعيمان.

فيما يتعلق بسياسات وتكاليف حزب العمل ، انتهن السيد موريسون فرصة أخرى لوصف التعهد بإلغاء المبالغ المستردة من الائتمان النقدي للأشخاص الذين لا يدفعون ضريبة الدخل أنه ضريبة على المتقاعدين.

لكن السيد شورتن رفض ذلك وبدلاً من ذلك هاجم السيد موريسون لعدم فعله ما يكفي لاتخاذ إجراءات صارمة ضد التهرب الضريبي متعدد الجنسيات.

وفي آخر المناظرة قال السيد شورتن "حان وقت التغيير" من هذه الحكومة إلى "حكومة موحدة ومستقرة" بينما حث السيد موريسون الناس على الالتزام "بإدارة الاقتصاد الذي يجيده".



طوني بورك يتوسط مشجعي حزب العمال والزميل سكرية



جايسن كلير، سكرية، ناجي وريتا حريقة



حريقة، الحاج ديب، سكرية، الحايك، كلير وأبيض



الحايك، الحاج ديب وكريس

يستطيع الناخبون الادلاء بأصواتهم قبل اليوم النهائي المعلن عنه للانتخابات الفيدرالية يوم ١٨ الشهر الحالي، صحيفة الأوبزرفر زارت مركز بانكستاون الانتخابي والتقت بعض الناشطين الذين يساعدون في توضيح عملية التصويت ومنهم الحاج علي ديب، كريم أبيض، ناجي وريتا حريقة، بلال الحايك، كريس ذوكوبولس ولويسة كلير.

لإعلاناتكم

يرجى الاتصال

بأصحاب الكفاءة والإختصاص

إيلي

0412224604

لمختلف أنواع الهجرة

د. محمود عجاوي

مترجم قانوني

لكافة قضايا الهجرة

عائلة، فنيين مهرة، لجوء، زيارة... الخ

وكيف هجرة رقم

9911 008

P. 02 9750 4288

M. 0406111101



ذكاء صناعي يشخص المرض استناداً إلى صوت الشخص



من جانبها، أوضحت دميترافيرغيري، مديرة مختبر "SRI International" أن البرنامج الذي وضعه الباحثون يحلل الصوت عن طريق الإيقاع والنغمة والتعبير وتكرار الكلمات التي نطقها الشخص. وعلى أساس هذا التحليل، يحدد الأطباء الحالة الصحية النفسية والبدنية للشخص وكذلك حالته العاطفية.

أكد باحثون من الولايات المتحدة تطويرهم برنامجاً يمكنه اكتشاف اضطرابات ما بعد الصدمة بدقة تصل إلى 90%.

وتعاون باحثون من قسم الطب النفسي بكلية الطب بجامعة نيويورك مع مختبر "سيرى" الدولي للتكنولوجيا وبحوث الكلام، لتطوير برنامج يمكنه تشخيص اضطرابات ما بعد الصدمة بدقة، مثل تلك التي يعاني منها الجنود الذين شاركوا في الحروب.

ويشير الدكتور، تشارلز مازمار، في مقال نشرته مجلة "Depression and Anxiety" التي تصدرها الجمعية الأمريكية لدراسة الاكتئاب واضطرابات القلق، إلى أن مثل هذه البحوث تجرى لأول مرة في العالم. وحسب قوله فإن نتائج اختبار إمكانيات الذكاء الصناعي تكشف أنه في المستقبل القريب، سيتم تشخيص الاضطرابات الناتجة عن التوتر النفسي عن طريق صوت الشخص.

يمكنك السفر عبر الزمن من خلال هاتفك... السر عند "غوغل"



وتعمل تقنية "غوغل إيرث تايم لايس"، إذا أدخل المستخدم إحداثيات أو عنوان منزله أو مكان عمله، فإن التطبيق سيعرض صور التغييرات التي شهدتها هذا المكان خلال العقود الثلاثة الماضية.

وفي حال التفكير على نطاق أوسع، يمكن للمستخدم استكشاف الأماكن التي يرغب فيها أو يرشحها له "جوجل إيرث" ويشاهد حرائق الغابات في جنوب أستراليا وذوبان الجليد في ولاية ألاسكا الأمريكية وإزالة الغابات المطيرة ومشروعات التشييد العملاقة التي يجري العمل فيها.

"السفر عبر الزمن"، دوماً ما كان حلم يراود الجميع، لكن يبدو أن شركة "غوغل" الأمريكية، ستحوّله إلى واقع يمكن ممارسته عن طريق الهاتف الذكي. وأشار موقع "اندرويد بوليس" التقني المتخصص إلى أن "غوغل" ستطرح تحديثاً لتطبيقها الخاصة بالملاحة وتصوير الأرض "غوغل إيرث تايم لايس" للهواتف الذكية والأجهزة المحمولة.

وأوضحت أن التحديث الجديد لـ "غوغل إيرث تايم لايس"، سيمكن المستخدمين من إمكانية الاطلاع على التغييرات، التي شهدتها أي موقع جغرافي على مدار 3 عقود، خلال الفترات من 1984 وحتى 2018.

كما يتضمن إصدار "غوغل إيرث" الجديد، تحديثاً مرئياً يجعل عملية تصفح ومشاهدة صور الأرض أسهل.

روبوت لإجراء مقابلات التوظيف "دون تحيز"



ويزن 3.5 كغم، وهو عبارة عن تمثال نصفي ثلاثي الأبعاد، مع محاكاة لوجه يشبه الإنسان.

ويهدف برنامج الذكاء الصناعي للروبوت "تنغاي" إلى الاستفادة من سهولة التحدث إلى مساعدي الصوت مثل "سيرى" و"أليكسا".

ويتميز "تنغاي" من خلال تقنية الذكاء الصناعي بالقدرة على "التعلم" من الموظفين البشر، الذين يقومون بمقابلات توظيف، وكذلك من المتقدمين للحصول على وظائف، وذلك من خلال مقابلات تجريبية متعددة مع مجموعة واسعة من أشخاص ينتمون لأعمار وأجناس وأعراق مختلفة.

ويقول غابرييل سكاتنزي، كبير فريق العلماء بشركة Furhat: "سيتم طرح الروبوت، الذي يقتصر حالياً على إجراء مقابلات باللغة السويدية، بعد تزويده ببرنامج متعدد اللغات، بما في ذلك باللغة الإنجليزية، بحلول عام 2020".

يقوم "تنغاي" بتسجيل كل ما يدور في المقابلات وكل ما يقال له ثم ينتج نسخة من المقابلة ليتم تحليلها.

يمكن أن يتعرض أي متقدم لوظيفة في أي مكان في العالم لأي نوع من أنواع التحيز أو التعصب سواء للعرق أو النوع بشكل لا شعوري من مسؤول الموارد البشرية الذي يجري المقابلة، ولكن بفضل "روبوت الموارد البشرية"، قيد التطوير حالياً، ستصبح هذه الحوادث جزءاً من الماضي، وفقاً لما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

من المقرر أن يقوم الروبوت "تنغاي"، بالحكم على قدرات المتقدم للوظيفة بشكل محايد تماماً. ويستطيع الروبوت تنغاي أن يتبادل الحديث وأن يبتسم، فيما يتوخى برنامج الذكاء الصناعي عدم التحيز سواء للعرق أو النوع وغيرها من العوامل المؤثرة.

وتستخدم شركة TNG، أكبر شركة توظيف في السويد، الروبوت "تنغاي" المزود برأس تشبه الإنسان في سلسلة من التجارب، لاختبار التكنولوجيا، التي طورتها شركة Furhat، في ستوكهولم، على مدار السنوات الأربع الماضية.

ويبلغ طول الروبوت "تنغاي" 41 سم

RON PARTLETT'S
AUTO REPAIR CENTRE
Toram G P/L T/As
Lic.No. MVRL 41071

9756 1173
OR 9756 1177
AFTER HOURS

ALL SMASH & BODY REPAIRS
"Specialist in all types of Insurance & Private Repairs"
SATISFACTION & WORKMANSHIP GUARANTEED
4 Hargraves Place, Wetherill Park 2164

لحدادة ودهان
جميع أنواع السيارات
الإتصال بـ بغزوان
0412 033 463
02 9756 1173

المغنية أديل تنفصل عن سايمون كونيكي بعد ٣ سنوات من زواجهما



من الصداقة بينهما. وتتصدر البومات أديل، المولودة في العاصمة البريطانية لندن، والتي في الغالب تستخدم أرقاماً كعناوين لها، أمثال ١٩، ٢١، و٢٥ على رأس قائمة أفضل المبيعات. وأضاف البيان أن الزوجين السابقين يطلبان احترام الخصوصية، ولن يدلان بتعليقات إضافية بشأن الموضوع.

انفصلت المغنية البريطانية، أديل، عن زوجها سايمون كونيكي، حسب بيان أصدره ممثلان عن المغنية. وقال البيان، إن الزوجين السابقين "ملتزمان بتربية ابنهما معا بمحبة". وولدت أديل، البالغة من العمر ٣٠ عاماً، ابنها أنجيلو عام ٢٠١٢، وكانت تزوجت من كونيكي، وهو من العاملين في مجال الأعمال الخيرية عام ٢٠١٦، بعد نحو خمس سنوات

تشارليز ثيرون تلقن مذيع فرنسي درسا بعد قبلة مفاجئة



لقنت الممثلة الأمريكية، تشارليز ثيرون، مذيع فرنسي درسا، خلال أحد البرامج التلفزيونية التي حلت ضيفة فيها. وخلال استضافتها في برنامج فرنسي يدعى "It's only TV"، فوجئت تشارليز ثرون بمقدم البرنامج، سيريل نونا، وهو يطبع قبلة على خد مترجمتها، دون أي مقدمات. وقابلت تشارليز ثيرون تصرف المذيع، بالقول له في الحال: "كان هذا غريباً.. ربما عليك في المرة المقبلة أن تأخذ الإذن". وامتدح الكثير من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، موقف نجمة هوليوود الأمريكية الحائزة على الأوسكار، لوقوفها إلى جانب مترجمتها، بعدما أثار المشهد استفزازهم. وقال أحد مستخدمي "تويتر": "شكرا لك ثيرون لأنك علمت سيريل كيف يتصرف". وأشادت إحداهن بموقف ثيرون في الدفاع عن مترجمتها. ويقول أحدهم "شكرا لك تشارليز ثيرون أتفق معك تماما حتى القبلة تحتاج إلى إذن". يشار إلى أن تشارليز ثيرون، تدافع عن القضايا الاجتماعية، كما أنها عضواً فعالاً في حركة "مي تو" المناهضة للتحرش الجنسي، والداعمة للنساء ضحايا العنف المنزلي. وتصور تشارليز ثيرون حالياً دورها في فيلم "Fair and Balanced"، الذي يستعرض تفاصيل مزاعم التحرش الجنسي التي اتهم فيها رئيس شبكة "فوكس نيوز" الأمريكية، روجر آيلز.

سلافة معمار تحاول الانتصار لذاتها في رمضان ٢٠١٩



"قمر"، امرأة شرسة وقوية تمتلك خان الدكة وهو مكان السهر الذي يجمع الرجال المتنفيين، وتدير مجموعة فتيات تستخدمهن لغايات تخدم مصالح أولئك المتنفيين إلى أن تقع في شرك أعمالها.

تطل الفنانة سلافة معمار بعمليتين خلال رمضان ٢٠١٩، وعبر مسلسل "مسافة أمان"، تعود إلى الأعمال الاجتماعية التي غابت عنها سنوات، والعمل من تأليف إيمان سعيد وإخراج الليث حجو وإنتاج شركة إيمان الشام، وتؤدي فيه شخصية "سلام"، طبيبة جراحة رقيقة ومسالمة، تتعرض لحدث جلل يؤثر على مجرى حياتها ككل وهو اختطاف زوجها، ما يسبب لها صدمات كبيرة، لنرى خلال أحداث العمل كيف تتعامل تلك المرأة مع هذا المنعطف وإذا كانت ستتمكن من الانتصار لذاتها قبل أن تنساق بحالة الانتقام ورد الفعل العنيف تجاه ما تعرضت له من أذى.

كما تشارك سلافة بأحد أدوار بطولة مسلسل "الحرملك" (تأليف: سليمان عبد العزيز، إخراج تامر اسحق) بشخصية

حبيرة جوني ديب هربت منه إلى بطرسبورغ



سهرة في لوس أنجلوس. وقالت وسائل الإعلام إن جوني ديب ينوي الحضور إلى روسيا ليتعرف بأهلها. جدير بالذكر أن جوني ديب كان في الفترة ما بين فبراير عام ٢٠١٥ ومايو ٢٠١٦ متزوجاً من الممثلة الأمريكية، أمبر هارد، التي طلقته متهمه إياه بالعنف المنزلي وأعلنت ذلك في مقال نشرته في صحيفة "واشنطن بوست". ورفع ديب رداً على ذلك ضدها دعوى قضائية مطالباً إياها بدفع مبلغ قدره ٥٠ مليون دولار.

اضطرت حبيرة نجم هوليوود جوني ديب، بولينا غلين، إلى العودة إلى الوطن للتهرب من الاهتمام الزائد الذي صار الصحفيون يولونه لعلاقتها بجوني ديب. اضطرت حبيرة نجم هوليوود جوني ديب، بولينا غلين، إلى العودة إلى الوطن للتهرب من الاهتمام الزائد الذي صار الصحفيون يبدونه بعلاقتها بجوني ديب. وقالت صحيفة "The Mirror" إن راقصة جو- جو، بولينا غلين، لوحظت يوم ٢٩ أبريل في موطنها مدينة بطرسبورغ حيث أقامت في منزل أبيها، غينادي غلين، الذي ساعدها في الاختفاء من الصحفيين. ورفض والدها الإدلاء بأي تصريح بشأن حياة ابنته الشخصية، مشيراً إلى أنه لا يريد مناقشة هذا الموضوع دون أن تسمح له ابنته بذلك. يذكر أن وسائل الإعلام أفادت يوم ٢٥ أبريل بأن ديب أقام علاقات رومانسية بالروسية البالغة ٢٣ عاماً من العمر وحتى أنه فكر بالزواج بها. وذلك بعد أن تعرف بها خلال



سلطنة بروناي تبدأ بتطبيق عقوبة الرجم حتى الموت للمثليين والزناة



بدأت سلطنة بروناي بتطبيق قوانين تشدد في تطبيق الشريعة الإسلامية، وتتضمن الرجم حتى الموت للمثليين ومرتكبي الزنى، وقطع أيدي وأرجل السارقين. ونقلت وكالة "أ ف ب"، أن "هذه العقوبات المشددة دخلت حيز التنفيذ، مع تطبيق قانون عقوبات جديد بعد سنوات من التأجيل".

كما ينص القانون الجديد على عقوبة الموت لمرتكبي جرائم، بينها الإغتصاب والمثلية والسرقة وإهانة أو سب الرموز الإسلامية المقدسة.

وتتضمن حزمة القوانين الجديدة أيضاً، جلد المدانين بالإجهاض، وتجريم تعريض الأطفال المسلمين للممارسات والمعتقدات الدينية غير الإسلامية.

وبموجب القوانين الجديدة، بات الرجم عقوبة ممارسة الجنس بين الرجال، فيما باتت ممارسة الجنس بين النساء عقوبتها الجلد ٤٠ مرة أو السجن بحد أقصى عشر سنوات. وتعد حزمة القوانين الجديدة مخيفة لمجموعة "ال جي بي تي" (وهو اختصار يشير إلى مجموعة المثليين والمثليات والمتحولين جنسياً ومزدوجي الميول الجنسية)

وأثار إقدام السلطنة على المضي قدماً في تنفيذ هذه القوانين، تنديداً في العالم، فوصفتها الأمم المتحدة بأنها "وحشية وغير إنسانية"، فيما دعا الممثل الأميركي جورج كلوني إلى مقاطعة فنادق فخمة مرتبطة بسلطان بروناي. ووصف نائب مدير قسم آسيا في منظمة "هيومن رايتس ووتش"، فيل روبرتسون القانون بأنه "هجمي حتى النخاع ويفرض عقوبات بائدة لأفعال لا ينبغي حتى أن تكون جريمة".

وفي أول تعليق على القوانين وردات الفعل الدولية عليها، قال السلطان حسن البلقية في خطاب قرب العاصمة بندر سري بيغاوان "أريد أن أرى التعاليم الإسلامية في هذا البلد تزداد قوة".

واعتبر السلطان، الذي يحكم السلطنة الصغيرة شديدة الثراء، أن "بروناي عادلة وسعيدة، وكل من يأتي لزيارة هذا البلد ستكون له تجربة لطيفة ويتمتع بالبيئة الآمنة والمتناغمة".

وتضم بروناي ٤٣٠ ألف نسمة، يديرها السلطان حسن البلقية بقبضة من حديد منذ ١٩٦٧، وهي أولى دول شرق وجنوب شرق آسيا التي تطبق الشريعة بهذا التشدد، لتتضمن لعدد من الدول التي تطبقها في الشرق الأوسط، وفي مقدمتها السعودية.

جدير بالذكر أن السلطان البلقية، يعد أحد أغنى اغنياء العالم، ويعيش في قصر فسيح ذي قبة ذهبية، وأعلن للمرة الأولى عن تطبيق الشريعة عام ٢٠١٣.

وتم تطبيق الجزء الأول من القانون في العام ٢٠١٤، و تضمن عقوبات أقل تشدداً، مثل فرض غرامات وعقوبات سجن لتهم مثل سوء السلوك أو عدم حضور صلاة الجمعة.

أوباما وميشيل.. صورة للتاريخ في يوم "أعز صديقة"



عاما، عندما أعلننا خطبتهما، على تويتر بأكثر من مليون إعجاب.

وردت السيدة أوباما بشكر كل من هناها بمناسبة عيد ميلادها، وعبرت عن شعورها بالفخر بأصولها الجنوبية وبشريك روحها وبابنتيها على كل اللحظات الحلوة والمرة على مدى السنوات الخمس والخمسين الماضية. وعلى إنستغرام كتب الرئيس السابق قائلاً "أنت لست زوجتي وأم أبنائي فحسب، بل أنت أعز صديقة لي.. إنني أحب فيك قوتك وبهجتك وإصرارك، وأحبك أكثر كل يوم.. عيد ميلاد سعيد"، وحظيت الصورة مع الكلمات بحوالي ٤ ملايين إعجاب.

شارك الرئيس الأميركي السابق باراك أوباما متابعيه على صفحته في إنستغرام وتويتر بصورة قديمة تجمعه مع "خطيبته" ميشيل.

جاء ذلك بمناسبة عيد ميلاد زوجته ميشيل أوباما الخامس والخمسين، وفقا لما ذكره موقع سكاي نيوز. وفي الصورة، التي يعود تاريخها إلى عام ١٩٩١، كتب باراك أوباما يقول "أعلم أنها قديمة، وأنا ما زلت مقتنع بها حتى يومنا هذا.. هي لا مثيل لها ميشيل أوباما.. عيد ميلاد سعيد".

وحظيت التغريدة مع الصورة على تويتر، التي يبدو أنها التقطت في المدينة الكينية مومباسا، قبل نحو ٢٨

ملياردير "متكشف" يفطر يومياً بـ ٣,١٧ دولار فقط.. من هو؟

ويقول إنه يطلب من زوجته وهو يقوم بالحلاقة في الصباح، أن تضع له مبلغاً بسيطاً قائلاً: "2.61 دولار، 2.95 دولار أو 3.17 دولار".

يضيف: "تقوم - هي - بوضع المبلغ في الكأس الصغيرة بجانبني على السيارة".

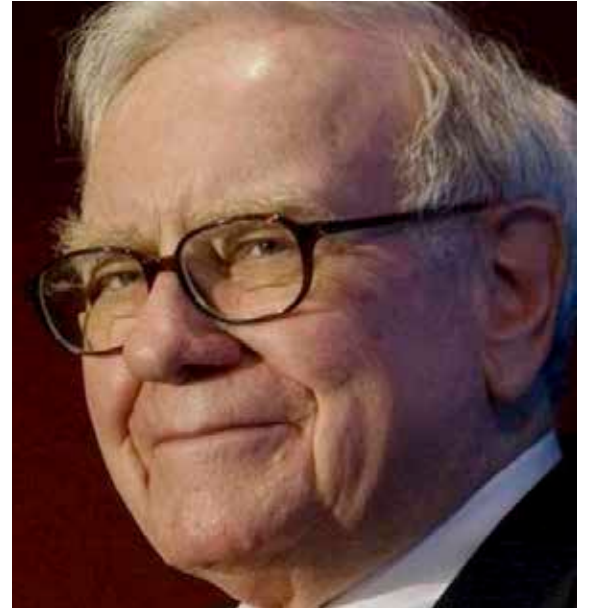
هذه القصة يشرحها في فيلم وثائقي عن حياته بعنوان "أن تصبح وارن بافيت".

ويقول للمخرج الوثائقي بيتر كونهاردت: "عندما لا أشعر بالحبوحة، فإنني أذهب إلى مبلغ الـ 2.61 دولار، وهو يوافق فطائر السجق، أضعها أمامي وأسكب بنفسي الكوكاكولا".

هذا وعرف عن الملياردير الأميركي تواضعه واستخدامه المواصلات العامة وعشقه للقراءة، وعلى الرغم من كبر سنه يقضي 80% من وقته في القراءة، بحسب ما ذكره في أحد لقاءاته التلفزيونية.

تتجاوز ثروة إمبراطور الاستثمار 82 مليار دولار، لكنه لا يزال يعيش في منزل اشتراه عام 1958 مقابل 31.5 ألف دولار، وعندما سأل عن السبب في أحد لقاءاته مع هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي"، رد: "أنا سعيد في منزلي، وربما انتقلت إلى منزل آخر لو رأيت أنني سأكون أكثر سعادة".

وفي عام 2014 حصد لقب "الرجل الأكثر سخاء"، بقيامه بأكثر تبرع فردي للأعمال الخيرية، حيث تبرع بما يُقدر بـ 2.8 مليار دولار ليقدّم 2.1 مليار دولار لمؤسسة "بيل أند ميليندا جيتس" في صورة 16.6 مليون سهم في شركته، وتم توزيع باقي التبرع على 4 شركات أخرى.



رغم أن ثروة أسطورة الاستثمار الأميركي، وارن بافيت، تبلغ حوالي 86 مليار دولار، مما يجعله واحداً من أغنى الناس في العالم، لكن القليل يعرف عن أسلوب حياته المتكشفة.

كما أنه لا ينفق أكثر من 3.17 دولار على الإفطار. ويقوم بافيت برحلته اليومية صباحاً التي تستغرق خمس دقائق إلى المكتب، بالسيارة، وهو ما دأب عليه منذ خمسة عقود.

يتوقف أمام ماكدونالدز ويطلب أحد العناصر الثلاثة: فطائر سجق، سجق مع البيض والجبن أو اللحم المقدد.



Simon Diab & Associates

LAWYERS



Eva Abdel Messiah
Registered Migration Agents
MARN 0636719

وكيل هجرة عامة
وكيل هجرة مسجل لشؤون الطلبة
تقديم المشورة والمساعدة مع
التأشيرات الأسترالية لـ الدخول إلى
أستراليا بشكل قانوني
زيارة الأهل والأصدقاء
الدراسة في مؤسسات تعليمية
مُعترف بها للحصول على مؤهلات
مُعترف بها وطنياً
العمل في أستراليا
لم شمل العائلات، الأباء، الأبناء
والازواج أو مقدمي الرعاية
إنشاء الشركات في أستراليا
هجرة أصحاب المهن والمهارات

خبراء في القضايا القانونية والمثول أمام المحاكم

Our services:

- Immigration visa matters
- family law
- conveyancing
- commercial law
- criminal law

We are a team of:

- Barristers
- solicitors
- registered migration agents
- education agents
- conveyancers



خدماتنا:

- قضايا جنائية
- دعوى تأمين
- حقوق مدنية و إنسانية
- دعوى مدنية
- نزاعات البناء
- قضايا تجارية
- نزاعات الديون
- شراء وبيع العقارات
- شراء وبيع المصالح
- عقود تجارية
- تمويل
- وصايا
- قضايا الهجرة
- طلبات التلامذة

فريق عملنا يتكلم اللغتين العربية والإنجليزية
خبرتنا على مدى ٢٠ عاماً من أجل خدمتك

for all Syrians and Iraqi

- If you have relatives who fled from syria or Iraq
- Contact us urgently to assist you in lodging their visa applications to Australia
- our 20 years experience is at your service.


تأشيرات اللجوء الى استراليا

- إذا كان لديك اقارب هربوا من سوريا او العراق.
- اتصل بنا سريعاً لمساعدتك في ارسال طلبات تأشيراتهم الى استراليا
- خبرتنا على مدى ٢٠ عاماً من أجل خدمتك

Suite 12, Level 1 - 410 Church Street, Parramatta NSW 2150

Tel: 02 9630 7000 - Fax: 02 9630 7444

Email: Simondiab@simondiab.com.au - www.simondiab.com.au




LAVIDA
COSMETIC MEDICINE


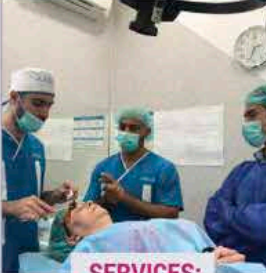

Dr Sam Botros was elected by Aptos as one of the first Australian doctors as a trainer on Aptos thread methods in Australia and overseas

Fellow of the cosmetic physicians college of Australia

We Provide Cosmetic Solutions


LAVIDA COSMETIC MEDICINE
BOOK YOUR FREE CONSULTATION



SERVICES:

- SCLEROTHERAPY (TREATMENT OF LEG & VEINS)
- THREAD LIFTS - BROW, FACE, NECK
- LIPOSUCTION
- FAT TRANSFERS TO BREASTS, BUTTOCKS, FACE
- EYE LIFT SURGERY
- ANTI - WRINKLE INJECTIONS
- DERMAL FILLERS
- TATTOO REMOVAL
- TUMMY TUCKS
- LASER RESURFACING



Dr Sam Botros
Leading Cosmetic Surgeon

Our offices

- 428 Kingsway, Caringbah, NSW 2229
Ph: (02) 9526 5720
- Shop 2, 16 Boronia Road, Greenacre, NSW, 2190
Ph: (02) 9526 5720
- 2/187A Avenue Road, Mosman, NSW 2088
Ph: (02) 9526 5720

www.lavidacosmeticmedicine.com.au
Dr@lavidacosmeticmedicine.com.au



المطعم الشامي

المطعم الشامي تحلو الجلسة واللحمة المميزة

هل تشتهي طبخات المنزل والعائلة؟

شيش برك، شاكيرية، المنسف الاردني، الشاورما الشامية، الدجاج البروستد والكثير من الاطباق الشهية

هل تحس الجلسة العائلية الهادئة والمريحة؟

كل ذلك مع خدمة راقية وديكور ملوكي جميل وأسعار مناسبة للجميع

يتسع المطعم لـ ١١٥ كرسي ويستقبل جميع المناسبات والافراح من أعياد ميلاد وخطوبات وغيرها

كل هذا تجده في مطعم الشامي على عنوانه الجديد أدناه

عنوان المطعم الشامي الجديد

102 - 106 Railway Terrace Merrylands
Tel: 02 8677 1671

