



بالسجن من قبل بريطانيا العظمى، وكان قائد هذا الأسطول الكابتن آرثر فيليب، في العام 1788. على الرغم من ربط هذا اليوم بذلك الحدث، لكن يبقى ليوم أستراليا مكانة التتمة ص ١١

هذا اليوم يحفز الجميع على العمل بجد من أجل أستراليا الحاضر والمستقبل.
يوم أستراليا 26 كانون الثاني هو ذكرى وصول الأسطول الأول المكون من 11 سفينة وبدخلهم المحكوم عليهم

في كل عام يحتفل جميع الأستراليين في كافة أنحاء البلاد بشكل مميز في يوم أستراليا، حيث يلتقون معا كاملة للاحتفال بما هو عظيم في أستراليا، انه يوم للتفكير في ما حققوه وما يمكن أن يفخروا به كاملة أسترالية عظيمة،

حادث كاليفورنيا: احتجاز مشتبه به بعد قتله سبعة أشخاص في إطلاق نار ثان خلال أيام



اجتماع في المستشفى مع ضحايا إطلاق النار الجماعي السابق عندما سحب لإطلاعه على الهجوم الثاني، واصفا إياه بأنه "مأساة فوق مأساة".
"أمر لا يوصف"
وقع حادث إراقة الدماء في الولاية في مزرعتين في منطقة "هاف مون باي".
وعثر على أربعة ضحايا في هجوم إطلاق النار في مزرعة، بينما وجد ثلاثة آخرون في وقت لاحق في محل قريب للنقل بالشاحنات. ويعالج الضحية الثامن في المستشفى وهو في حالة حرجة.
وقالت كريستينا كوربوس، عمدة مقاطعة سان ماتيو، إن عددا من الأطفال الذين سُمح لهم في الفترة الأخيرة بالخروج من المدرسة ويعيشون في منطقة ريفية شاهدوا الهجوم.

التتمة ص ١١

تعرضت ولاية كاليفورنيا الأمريكية لحادثة إطلاق نار جماعي ثانية في غضون أيام بعد أن قتل رجل بالرصاص سبعة من زملاء العمل السابقين جنوبي سان فرانسيسكو. ووقعت الهجمات في مدينة "هاف مون باي" الساحلية. وكان جميع الضحايا من عمال المزارع ممن ينتمون إلى أصول صينية.

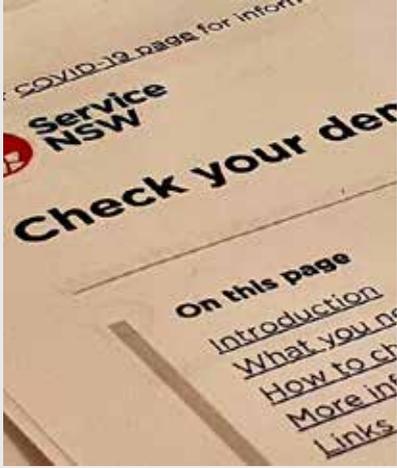
وقبض على مشتبه به يدعى تشاو تشونلي، ويبلغ من العمر 67 عاما، بعد قيادته سيارته إلى مركز للشرطة. ويأتي ذلك في الوقت الذي تنعى فيه الدولة وفاة 11 شخصا في مونتييري بارك - التي تقع على بعد حوالي ست ساعات جنوب شرق خليج هاف مون - خلال احتفالات رأس السنة القمرية الجديدة.
وكتب حاكم ولاية كاليفورنيا، غافين نيوسوم، على تويتر يقول إنه كان في

MHM
BUILT-IN WARDROBES
mhmbuiltinwardrobes@hotmail.com
www.mhmbuiltinwardrobes.com
تصنيع جميع أنواع الخزائن
Michael: 0405663372
alternatively call 0460003337

Magic
Driving School
0403 522 501

نتكلم
العربية

أخبار قصيرة



إعادة نقاط

انتقدت حكومة نيو ساوث ويلز خطة المعارضة في الولاية لخفض الوقت المستغرق لمسح النقاط المأخوذة من سجل السائق. يقول حزب العمال إنه يريد تشجيع الناس على فعل الشيء الصحيح ، لكن الحكومة تقول إنها مصممة لكسب الأصوات ومكافأة السائقين السيئين. لكن الكثير من السائقين يؤيدون خطة المعارضة.

تجديد دائم

العمل لا يتوقف يومياً وراء الكواليس في تجديد دهان جسر الهاربر في سيدني للحفاظ على الأيقونة الأسترالية في أحسن حالاتها.

السكن

أدت معدلات الشغور المتدنية للأبنية إلى ارتفاع الإيجارات في أستراليا بنسبة 10.2 في المائة في العام الماضي. ولكن هذا العام قد يتدرج الارتفاع إلى مستويات أعلى.

على الرغم من الأسعار المرتفعة للديوت ، فإن اللحم الأسترالي بالحصول على منزل وأرض وقليل من الفناء الخلفي لا يزال غير مستحيل.

يُظهر البحث الأخير أن الناس يتدفقون إلى ما يسمى بضواحي "الحقول الخضراء" حيث لا يزال بإمكانهم تحمل تكاليفها ، وفي نيو ساوث ويلز عامل الجذب الأكبر هو بلاكتاون.

الفائدة

هناك توتر بشأن الاقتصاد الأسترالي ، حيث يحث عدد متزايد من المحللين بنك الاحتياطي الأسترالي على التخلي عن المزيد من رفع أسعار الفائدة خوفاً من حدوث ركود. يقول الاقتصاديون إن هناك دلائل حقيقية الآن على أن فورة الإنفاق في البلاد تتباطأ مع بدء تضرر الأسر. وخصوصاً أن المدارس على الأبواب وحاجياتها كثيرة من ثياب وكتب وقرطاسية.

المواد الغذائية

المزيد من المعاناة على المواطنين نتيجة زيادة أسعار السوبر ماركت حيث تنتهي سياسات تجميد الأسعار - التي قدمها Woolworths و Coles لمكافحة التضخم. زادت الأسعار حوالي 16% من العام الماضي.

أستراليا تخطط لإنفاق مليار دولار على الألغام البحرية لمواجهة "النفوذ الصيني"



المتوقع أن تنفق أستراليا ما بين 500 مليون دولار ومليار دولار على الألغام، مضيعةً أنه سيكون أول استثمار كبير لأستراليا في الألغام البحرية منذ حرب فيتنام.

وفقاً للتقرير، ستشتري أستراليا ألغاماً يمكن تفعيلها عن بُعد وإبطال مفعولها بمجرد زرعها، مما يسمح للسفن التجارية والبحرية المسالمة بالمرور بأمان.

في أغسطس/ آب ، قال وزير الدفاع الأسترالي ريتشارد مارليس إن بلاده يجب أن تشتري أسلحة فتاكة كافية لمنع هجوم للعدو. وفي الشهر الجاري، قالت الحكومة الأسترالية إنها ستنفق ما يصل إلى مليار دولار لتعزيز قدرتها الصاروخية.

قالت وزارة الدفاع الأسترالية، إنها تخطط لإنفاق ما يصل إلى مليار دولار على ألغام بحرية متطورة لحماية ممراتها المائية وموانئها وسط "تزايد نفوذ الصين" في منطقة المحيطين الهندي والهادئ.

وذكرت الوزارة لصحيفة "سيدني مورنينغ هيرالد": "يُعمل الدفاع على تسريع عملية الاستحواذ على ألغام بحرية ذكية".

وأضافت أن هذه الألغام ستساعد على تأمين خطوط الاتصال البحرية وحماية أساليب البحرية الأسترالية، حيث تعد القدرة الحديثة للألغام البحرية رادعاً مهماً "للمعتدين المحتملين".

وذكرت الصحيفة نقلاً عن مصادر، أنه من

الجيش الأسترالي يشارك في تدريب الجنود الأوكرانيين في بريطانيا



المشاركة في هذه البعثة وإرسال خبراءها لتدريب الجنود.

وأكد وزير الخارجية البريطاني جيمس كليفرلي، اليوم أن بلاده ستقدم أسلحة ثقيلة لأوكرانيا وما تحتاجه من عتاد لمواجهة روسيا، موضحاً أن حزمة المساعدات الجديدة لأوكرانيا تشمل المدفعية الثقيلة. والأسلحة المجهزة بأجهزة الرؤية الليلية.

وتسعى الدول الغربية، من خلال الدعم المادي والعسكري والسياسي الذي تقدمه لكيف، إلى عرقلة أهداف العملية العسكرية الروسية الخاصة في أوكرانيا، إلا أن موسكو أكدت في أكثر من مناسبة أن العمليات العسكرية في دونباس لن تتوقف إلا بعد تحقيق جميع المهام الموكلة إليها.

أعلن وزير الدفاع الأسترالي، ريتشارد مارلز، أن 70 عسكرياً أستراليا سيشاركون في برنامج تدريب العسكريين الأوكرانيين في بريطانيا.

وقال الوزير في بيان: "سيشارك 70 عسكرياً أستراليا في برنامج تدريب العسكريين الأوكرانيين في بريطانيا".

ولفت ريتشارد مارلز إلى أن العسكريين سيغادرون قاعدة "داروين" الأسترالية الأسبوع الجاري للانضمام إلى بعثة تدريب القوات الأوكرانية في بريطانيا، مؤكداً عدم مشاركة أي عسكري في القتال بأوكرانيا.

وكانت بريطانيا قد أعلنت عن إطلاق بعثة لتدريب آلاف العسكريين الأوكرانيين على أراضيها. وأعربت عدد من الدول الغربية الأخرى عن رغبتها



ممدوح سكرية

يوم أستراليا وقت لبعث الأمل

يصادف تاريخ 26 يناير الذكرى السنوية لوصول الكابتن آرثر فيليب مع الأسطول الأول الى بورت جاكسون ، نيو ساوث ويلز ، ولكن الكثير من السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس ، ينظرون لهذا اليوم على أنه اليوم الذي خسروا فيه أرضهم وشعبهم وثقافتهم.

اعتبر السكان الأصليون أستراليا بيتهم وموطنهم لأكثر من 60.000 عام ، لكونهم حماة أقدم ثقافة حية ومستمرة في العالم، وعندما وصل الأسطول الأول كان هناك أكثر من 500 مجموعة من السكان الأصليين وحوالي 750.000 شخص. تم استعمار أستراليا بالقوة ، مما أدى إلى تشريد مجتمعات السكان الأصليين من مقاطعاتهم الأصلية.

كل عام يتساءل الأستراليون، إذا كان يوم أستراليا في 26 يناير اليوم المثالي للاحتفال به كعيد وطني؟ ومن خلال ذلك تمخض العديد من الآراء بهذا الخصوص ظهرت الى العلن مؤخراً في المجتمع الأسترالي، منها: * كثير من الناس يعتبرون أن الاحتفال بيوم أستراليا هو اتاحة الفرصة لجميع الأستراليين كي يتمكنوا من الاستمتاع وإظهار امتنانهم لهذه الأمة وأيضاً الاحتفال بالقيم والحريات الممنوحة للجميع في أستراليا. إنه وقت التجمع وقضاء الأوقات الجميلة مع العائلة والأصدقاء والنظر بفخر الى العلم الأسترالي يرفرف عالياً، ولكن يبدو أن يوم أستراليا لم ينفق عليه جميع الأستراليين، لذلك نحتاج إلى تغيير يوم أستراليا الذي يهتم به كل أسترالي.

* يعتر آخرون أن يوم أستراليا يوماً للاحتفال بأستراليا الحديثة. الأحتفال بتراثنا الموروث من السكان الأصليين، وتنوعنا الثقافي وطريقتنا في الحياة، لكنهم يعتقدون أن الحملة ضد الاحتفال بيوم أستراليا أو تغييره ذهبت بعيداً عن الغاية الأساسية من الاحتفال، وهي الفخر بما وصلت اليه أستراليا اليوم من نجاح وازدهار على كافة الأصعدة، بعيداً عن احضار بعض الأخطاء في الماضي لاطفاء شعلة الحاضر والمستقبل، وهم مع عدم تغيير تاريخ الاحتفال بيوم أستراليا.

* يقول رأي آخرون ، بغض النظر اذا تم تغيير يوم أستراليا ليوم آخر، فإنه سيظل يوماً للقمع والحداد على السكان الأصليين ، لذلك يعتقدون أن حذف كل الاحتفال بيوم أستراليا هو السبيل الأفضل للعبور الى المستقبل الأفضل.

ربما سمعنا من يقول ، "لماذا يجعل السكان الأصليون هذه القضية مشكلة؟" ، أليس يوم أستراليا لجميع الأستراليين للالتقاء والاحتفال؟ أليست أستراليا اليوم مشرقة يجب أن نفخر بها؟ أليست قصة أستراليا - قصة أمة غير عادية؟ ويرى آخرون أن انتقاد احتفالات يوم أستراليا يعتبر تصحيحاً سياسياً مفرطاً. صحيح أننا كأستراليين ، يجب أن نكون قادرين على الاجتماع معاً والاحتفال بقصة أستراليا التي بدأت منذ 60 ألف عام وتكتب فيها فصول جديدة كل يوم.

يجب أن نستمتع بالأشياء التي أعطتنا اياها أستراليا ونفخر بهذا البلد العظيم، ومع ذلك ، فإن الاحتفال بهذه الأشياء في 26 يناير يمكن أن يقسمنا كأستراليين، من خلال تهمة وإهانة العديد من السكان الأصليين الذين يرون أن هذا التاريخ هو بداية سلسلة من الأحداث التي كان لها عواقب وخيمة على العديد منهم.

في يوم أستراليا، يجب أن نفكر ملياً في تاريخنا، وأوقاته الجيدة والسيئة ، وكي لا يؤذى أي شخص لا بد من تغيير يوم أستراليا إلى يوم يجمع ما بين تاريخ أستراليا الطويل وحاضرها المشرق والمتعدد الثقافات.

يمكن أن يكون يوم أستراليا وقتاً لاشراق الأمل وليس ذكرى لجلب الاستياء، وكم هو لطيف إذا رددنا جميعاً في يوم أستراليا الأغنية الشعبية "أنا أسترالي"

نحن واحد ، لكننا كثيرون
ومن جميع الأراضي على الأرض أتينا
سنشارك الحلم ونغني بصوت واحد
"أنا ، أنت ، نحن أستراليون"

خلاف بين داتون وألبانيزي حول التصويت على استفتاء البرلمان



ولدى سؤاله عما إذا كان أعضاء الهيئة سيتقاضون رواتب، قال ألبانيزي «ليس هناك ما يشير إلى ذلك إلى الآن». قال داتون سوف يصوت الأستراليون في النصف الثاني من هذا العام على ما إذا كان يجب أن ينص الدستور على هيئة لتقديم المشورة للبرلمان بشأن القضايا التي تؤثر على السكان الأصليين وسكان مضيق توريس. وأضاف داتون يمكن لرئيس الوزراء أن يشرع الصوت في البرلمان ، حتى لو خسر الاستفتاء، لأن حزب العمل لديه أغلبية في مجلس النواب ودعم في مجلس الشيوخ. وأضاف داتون: هل يقول للجمهور الأسترالي أنه إذا صوت بـ لا في الاستفتاء، فسوف لا يشرع بعد ذلك في اليوم التالي لتقديمه للبرلمان؟ إذا كان هذا هو الحال، حسناً، قم بتمرير التشريع الآن وشرح للأستراليين كيف يمكن أن يعمل. لم يكشف الزعيم الأحراري بعد عن موقفه بشأن الصوت الراسخ دستورياً. وقد اقترح داتون سابقاً على ألبانيزي أن يشرع الصوت قبل إجراء الاستفتاء، قائلاً إن هذا سيعطي الأستراليين فرصة لمعرفة كيفية عمل هذا الصوت. لكن حزب العمال شدد على أن الصوت المكرس دستورياً هو نوع الاعتراف الذي طلبه قادة السكان الأصليين في بيان أولورو لعام 2017 من القلب. لقد وعد حزب العمال بتنفيذ بيان أولورو - الذي يتضمن أيضاً طريقاً إلى معاهدة بين الأستراليين الأصليين وغير الأصليين - بالكامل.

إنهم زعيم المعارضة رئيس الوزراء بأنه يستهتر بالاقتراح بينما تستعد الحكومة الفيدرالية لإطلاق حملتها بعنوان "نعم". وقال داتون للصحفيين يوم الأحد إن ألبانيزي كان يعامل الجمهور "مثل السانجين" بينما يدعو الحكومة إلى تقديم نموذج ذا فويس "The Voice" إلى البرلمان قبل أن يتوجه إلى الاستفتاء. يأتي ذلك بعد أن كتب زعيم المعارضة في رسالة إلى السيد ألبانيزي أن الحكومة كانت ترتكب "خطأ كارثياً" بعدم طرح نموذجها المفضل قبل الاستفتاء، وأن عدم القيام بذلك سيؤدي إلى نقاش "خطير ومثير للانقسام". لكن رئيس الوزراء لم يقل ما إذا كان سيتحرك أم لا لتشريع الصوت حتى لو خسر الاستفتاء، وبدلاً من ذلك قال إنه متفائل بأنه سينجح. قال ألبانيزي "حسناً، أحد الأشياء التي لا أقوم بها هو القيادة بموقف يفترض فيه خسارة الاستفتاء" في المقابلة النارية 2 جي بي قام المضيف بن فوردهام بسؤال ألبانيزي عدة أسئلة حول تفاصيل صوت البرلمان للسكان الأصليين وقال له، لا يوجد أي رؤية واضحة عن كيفية صياغة وعمل هذا الصوت. رد ألبانيزي وقال إن التفاصيل الدقيقة سيتم تسويتها من خلال العمليات البرلمانية المعتادة عندما يتم التصويت على التشريع الخاص بصياغة صيغة الاستفتاء، وبعد ذلك، يتم التصويت . وقال إن الصوت سيكون هيئة استشارية فقط ولن يكون لها أي تأثير على النظام الديمقراطي في أستراليا وعملياتها البرلمانية.



قتيلان في حادث سير بعد مطاردة الشرطة



السيارة حسب التوجيهات وبدأوا مطاردته، ولكن بعد فترة وجيزة اصطدمت السيارة بسور الطريق وسقطت من ارتفاع إلى الطريق السريع M4 واشتعلت فيها النيران. لم تستطع الشرطة والمارة انقاذ الرجلين رغم المحاولات الحثيثة. قال قائد شرطة نيو ساوث ويلز آدم وايت: "إذا كنت مسرعاً وتم اكتشافك من قبل الشرطة، فمن الأسهل عليك التوقف وقبول عواقب أفعالك". وقالت الشرطة إن تحقيقها في الحادث سيخضع لمراجعة مستقلة.

لقي رجلان مصرعهما عندما تدرجرت سيارتهما واشتعلت فيها النيران أثناء مطاردة للشرطة في سيدني، بينما لقي رجل آخر حتفه في حادث منفصل على الساحل الشمالي لولاية نيو ساوث ويلز. بدأت شرطة نيو ساوث ويلز تحقيقاً في حادث خطير وقع قبل الساعة 12:30 صباحاً يوم الثلاثاء في ستراتفيلد، كان ضباط دوريات الطرق السريعة يقومون بدوريات في Centenary Drive في سيدني، عندما حاولوا إيقاف سيارة "أودي" فضية التي زُعم أنها كانت مسرعة. قالت الشرطة إن السائق فشل في إيقاف

لاعبة التنس السابقة دوكيتش ترد على إهانات بشأن وزنها



أن التعليقات "الأكثر تداولاً كانت: ماذا حصل لها، إنها سمينة جداً". وتابعت "سأقول لكم ما حصل، أجد سبيلاً وأعيش وأقاتل. ولا يهم حقاً ما أفعله وما حدث لأن الحجم لا يجب أن يكون مهماً". وتابعت "ما يهم هو إساءاتكم والتهمك والتشهير بالسمنة... بإمكانني وسوف أحصل على الشكل المناسب لنفسي ولصحتي، ولكن لن تصبحوا أشخاصاً أفضل. الوزن سيتغير ولكن الأشرار سيقفون أشراراً". فازت دوكيتش بستة ألقاب فردية خلال مسيرتها الاحترافية ووصلت إلى الدور نصف النهائي في ويمبلدون عام 2000.

تعرضت لاعبة كرة المضرب السابقة، الأسترالية يلينا دوكيتش، لإهانات "مثيرة للاشمئزاز" بشأن وزنها، أثناء عملها كمعلقة تلفزيونية، في بطولة أستراليا المفتوحة. وقالت ابنة الـ39 عاماً التي وصلت إلى المركز الرابع في التصنيف العالمي عام 2002 إن "الإهانات بشأن الجسد والسمنة خلال الـ24 ساعة الماضية كانت جنونية". وصفت دوكيتش التي كشفت في حزيران/يونيو الماضي أنها أوشكت على الانتحار من خلال رمي نفسها من الشرفة، الإساءات بأنها "شريرة ومثيرة للاشمئزاز"، مضيعة

سيتم تفعيل قيود الكحول في أليس سبرينغز من قبل حكومة الإقليم الشمالي



الكحولية الجاهزة في المنطقة يومي الاثنين والثلاثاء وخفض ساعات التداول في الأيام الأخرى بين الساعة 3 مساءً والساعة 7 مساءً، مع حد شراء واحد لكل شخص كل يوم. كما تم تعيين مراقب إقليمي مركزي في أستراليا لضمان عمل جميع مستويات الحكومة معاً لتقديم الخدمات إلى المجتمع. ستراجع وحدة التحكم أيضاً استبدال قيود الكحول التي تم قبولها والتي حلت محل الحظر المنتهي في حقبة التدخل في العام الماضي. كما وعد السيد ألبانيزي بإنفاق ملايين الدولارات الإضافية لتعزيز الأمن ومواصلة الخدمات والبرامج المجتمعية في أليس سبرينغز والمنطقة.

سوف تقيد حكومة الإقليم الشمالي بيع الكحول في أليس سبرينغز وسط أزمة جرائم الشباب المتزايدة التي تركت الكثيرين في المجتمع يطالبون بالتدخل الفيدرالي. وزار رئيس الوزراء أنطوني ألبانيزي المدينة النائية، حيث التقى بحكومة الإقليم والمجلس المحلي والمجموعات المجتمعية والشرطة ومقدمي الخدمات في الخطوط الأمامية. وانضمت إليه وزيرة السكان الأصليين الأستراليين ليندا بيرني، التي أعلنت مع رئيسة وزراء الإقليم الشمالي ناتاشا فيليس عن سلسلة من الإجراءات المصممة للحد من العنف والنشاط المناهض للمجتمع. تضمنت حظراً فورياً على بيع المشروبات

روسيا ترد على حظر علمها في بطولة أستراليا المفتوحة للتنس



ميروشنيتشينكو، الذي طالب الاتحاد الأسترالي للتنس بتطبيق سياسة "العلم المحايد" على الفور. ولفت السفير الروسي، أليكسي بافلوفسكي، الانتباه إلى حقيقة أن قرار حظر علمي روسيا وبيلاروس أثناء مباريات بطولة أستراليا المفتوحة للتنس، هو "مثال آخر على التسييس غير المقبول للرياضة". ونقلت وكالة "تاس" الروسية، عن السفير الروسي، قوله: "إضافة إلى التمييز ضد لاعبي التنس الروس الذين يجبرون على اللعب تحت (علم محايد)، فقد ذهب الاتحاد الأسترالي للتنس إلى أبعد من ذلك، حيث حظر الآن على المشجعين في المدرجات إظهار الدعم لرياضييننا أيضاً". ووصف الدبلوماسي الروسي أنه من "المؤسف" أن منظمي بطولة أستراليا المفتوحة "استسلموا للتلاعب السياسي العلني".

وصف السفير الروسي لدى أستراليا أليكسي بافلوفسكي حظر العلم الروسي والبيلاروسي في مدرجات بطولة أستراليا المفتوحة للتنس، بمثابة "التسييس غير المقبول للرياضة". وقرر الاتحاد الأسترالي للتنس رسمياً حظر المشجعين من إحضار العلمين الروسي والبيلاروسي إلى مدرجات بطولة أستراليا المفتوحة للتنس بسبب شكاوى من المتفرجين الأوكرانيين. وذلك بعد أن رفع مشجعون العلم الروسي في المدرجات خلال المباراة التي جمعت الروسية كاميليا راخيموفا والأوكرانية يكاترينا بايندل، ضمن بطولة أستراليا المفتوحة، وانتهت بفوز الأخيرة. إضافة إلى ذلك، كان أحد المشجعين يرتدي قميصاً عليه صورة الرئيس الروسي فلاديمير بوتين الأمر الذي أثار رد فعل حاد من سفير أوكرانيا في أستراليا، فاسيلي

ولاية فيكتوريا تلغي مسيرة يوم أستراليا الوطني في ملبورن لعام ٢٠٢٣



والعشرين من يناير كانون الثاني، في وقت يستمر فيه الجدل الوطني حول هذا اليوم.

وقال حينها: "دعونا نعترف بأن تاريخ مولد أمتنا يجب أن يقر بفخر أننا لم نبدأ في عام 1788، كما يشير إليه تاريخ السادس والعشرين من يناير، فلقد بدأنا منذ 60 ألف عام على الأقل، بوجود أقدم حضارة مستقرة على الأرض، وهذا يجب أن يكون مصدر فخر لنا.

وتراجعت أعداد المشاركين في العرض على مر السنوات الأخيرة، بحسب إحصائيات مجلس بلدية ملبورن، ففي عام 2018 بلغ العدد 72 ألف مشارك، بينما تراجع إلى 12 ألف في عام 2019، وإلى ألفين في عام 2020.

المعارضة تطالب الحكومة بتقديم تفسير وتصف القرار بالمخيب للأمل وطالب زعيم المعارضة في فيكتوريا جون بيسوتو الحكومة بتقديم تفسير بشأن إلغاء العرض، وكتب بيسوتو على فيسبوك "إلغاء موكب يوم أستراليا أمر مخيب للأمل للغاية".

وأضاف "هذا حدث عائلي شعبي جمع المجتمعات والأشخاص معاً في قلب مدينة ملبورن ولا ينبغي التخلي عنه دون أي تفسير".

ومن المتوقع أن تتخذ حكومة فيكتوريا قراراً بشأن كيفية الاحتفال بالفعاليات المستقبلية في 26 يناير في الوقت المناسب.

دون إعلان رسمي، ألغت ولاية فيكتوريا فعاليات الموكب السنوي الذي يقام بمناسبة يوم أستراليا. خطوة استقطبت ثناء من قبل ممثلين عن سكان أستراليا الأوائل الذين وصفوا الموكب بأنه كان بمثابة "صفعة على الوجه" لسكان أستراليا الأصليين الذين يرون في تاريخ السادس والعشرين من يناير كانون الثاني يوماً للحداد والبقاء. وفي المقابل اعتبرت المعارضة في ولاية فيكتوريا أن القرار مخيب للأمل، وطلبت تفسيراً من قبل الحكومة.

لم تصدر حكومة فيكتوريا بياناً رسمياً بهذا الخصوص، لكن متحدث باسمها قال إن هذا اليوم يشكل تاريخاً حزيناً للسكان الأصليين، لكن الحكومة سوف تبقى على فعاليات أخرى، مثل التجمعات الشعبية "من أجل التفكير، والاحترام، والاحتفال" في ساحة فيدراشين سكوير، كما وستبقى على تقليد إطلاق طلقات نارية قرب ضريح الذكرى، والعرض الجوي.

وقال متحدث باسم حكومة فيكتوريا في بيان "نعترف بأن يوم أستراليا يمثل يوم حداد وتفكير لبعض الفيكتوريين وهو وقت صعب للشعوب الأولى".

الحكومة الفدرالية لا تنوي حالياً تغيير تاريخ اليوم الوطني

كان رئيس الوزراء الأسترالي أنتوني ألبانيزي قال في سبتمبر أيلول الماضي، إنه ليس لدى الحكومة الفدرالية أي خطط لتغيير تاريخ اليوم الوطني في السادس

ألبانيزي: الرعاية الطبية بحاجة إلى تغيير عاجل



الفجوة أصبح الآن «أكثر من رسوم الخصم نفسها» لاستشارة طبيب عام قياسي. بالإضافة إلى ذلك، يكافح المرضى للحصول على مواعيد في الوقت المناسب مع أطبائهم العاميين، حيث تمتد فترات الانتظار إلى أكثر من شهر لبعض الأطباء، بسبب قوة العمل الأقل حجماً أمام الطلب المتزايد. "ما يعنيه هذا هو أن عدداً كبيراً جداً من الأستراليين لا يمكنهم ببساطة الحصول على الرعاية التي يحتاجون إليها متى وأينما يحتاجون إليها في المجتمع، وينتهي الأمر بالعديد منهم بدلاً من ذلك في أقسام الطوارئ بالمستشفى، مما يزيد من الضغط على «نظام المستشفيات المرهق للغاية».

قال مارك بتلر أن السيد ألبانيزي يخاطر بإغراق النظام الصحي بالكامل. قال: «ما نعلم أنه يتعين علينا القيام به هو إصلاح الرعاية الصحية الأولية».

"الشيء المهم الذي ننظر إليه هو كيفية التخلص من الضغط على النظام، ونحن نفعل ذلك - بالتحدث إلى الكلية الملكية الأسترالية للأطباء العاميين، والتحدث مع الخبراء".

من المقرر أن يخضع برنامج ميديكير للإصلاح الشامل، مما قد يفتح الباب أمام تقديم الرعاية الأولية للممرضات والصيدلة. تقول الحكومة إن تعزيز الرعاية الطبية هو «أولويتها القصوى» حيث يُترك الأستراليون غير قادرين على الحصول على الرعاية التي يحتاجون إليها - إما بسبب أوقات الانتظار الطويلة، أو الرسوم المرتفعة. قال رئيس الوزراء أنتوني ألبانيزي أن نظام الرعاية الطبية الذي ورتته حكومته «يكافح من أجل مواكبة ذلك».

لم يتم تحديد شكل «الرعاية الطبية الحديثة» بعد، ولكن الحكومة تفكر في تقاسم عبء الرعاية الأولية بين الممارسين الصحيين الآخرين في نظام «مختلط»، لم يحدد بعد. تأتي الحاجة إلى الإصلاح العاجل بعد انخفاض أسعار الفواتير بالجملة بنسبة سبعة في المائة في العام الماضي، واستمرارها في الانخفاض حيث لم يعد أمام جراحات الممارسة العامة أي خيار سوى فرض رسوم أعلى لتكملة خصومات ميديكير. قال وزير الصحة مارك بتلر أن متوسط رسوم

كال عصفور ينسحب من الترشح عن حزب العمال للمجلس التشريعي لولاية نيو ساوث ويلز



تنحى رئيس بلدية مدينة كانتربري بانكستاون كال عصفور عن منصبه كمرشح عن حزب العمال للمجلس التشريعي لولاية نيو ساوث ويلز بعد حملة تشهير شرسة وتأثيرها على عائلته وحزب العمال الذي ينتمي إليه.

وقال متحدث باسم السيد كال عصفور إن التسريبات المتواصلة ضده والتشهير بشخصيته الطبية كان له أثر كبير على من يجب.

وقال المتحدث "أخر عناوين الأخبار هي القشة التي قصمت ظهر البعير".

"ينفي السيد عصفور بشدة أي عمل خاطئ وقد التزم في جميع الأوقات بالسياسة التي وضعها المجلس، وهي سياسة تم فحصها من قبل مكتب الحكومة المحلية".

"الهجوم على رئيس البلدية كان عملاً خبيثاً سياسياً ويجب إدانة من يلاحقه".

وقال المتحدث إن قرار التنحي لم يكن قراراً

سهلاً ولكنه كان ضرورياً أيضاً لمنح زعيم المعارضة في نيو ساوث ويلز كريس مينز فرصة مهمة للإطاحة بحكومة الأحرار / الائتلافية غير الفعالة.

"السيد عصفور يدرك أن الهجمات سوف تستمر وأنه من مصلحة حزب العمل أن لا يصرف الانتباه.

"كريس مينز هو قائد بارز وسيكون نفساً منعشاً لسكان نيو ساوث ويلز.

Magic

Driving School

للحصول على رخصة قيادة السيارات بأقل تكلفة وأسرع وقت

0403 522 501

افتتاح "حديقة الألعاب المائية" الجديدة في منطقة غرينيكر



تم افتتاح "حديقة الألعاب المائية" الجديدة في منطقة غرينيكر، تواجد العديد من المسؤولين ووسائل الاعلام المرئي والمقروء وعدد كبير من الأطفال والأهالي أثناء الافتتاح حيث عبر الجميع عن فرحهم بهذا المكان، الذي سوف يحتوي على أمكنة مناسبة لكافة الاعمار . لقد نجح الصغار في بدء استخدام المياه قبل بدء رئيس البلدية كال عصفور بضغط زر الافتتاح. تبلغ تكلفة الحديقة ما يقرب من 7.5 مليون دولار وهو مجاني للاستخدام.

حفل انتخابي مميز للنائب جهاد ديب



نائب رئيس بلدية كانتربري- بانكستاون بلال حايك ثم تحدث صاحب المناسبة النائب جهاد ديب الذي أثنى على الدعم الكبير التي أظهرته الجاليات الأثنية له كي يعاد انتخابه عن مقعد بانكستاون، ثم تكلم رئيس المعارضة العمالية في الولاية كريس مينز ومن بعده تكلمت الوزيرة الفيدرالية ليندا بيرني.

اقيم مؤخرًا في مدينة بانكستاون الحفل الانتخابي المميز لمرشح مقعد بانكستاون ونائب لاكمبا الحالي جهاد ديب في صالة فيلا بلانكا بانكستاون، حضره جمع غفير من المسؤولين والبرلمانيين وأعضاء مجالس البلديات والمؤسسات الإعلامية وجمعيات وأصدقاء من كافة الجاليات الأثنية عرّف المناسبة



المؤسسة الاعلامية تحيي الرحلة البحرية السنوية



حفل تكريمي مميز من قبل أمانة سر حركة فتح وإتحاد عمال فلسطين ورابطة الخريجين بأستراليا



كتب : أكرم المغوش

تحت رعاية سعادة سفير فلسطين لدى أستراليا ونيوزلندة الدكتور عزت عبد الهادي والسيدة عقيلته أقامت أمانة سر حركة فتح وإتحاد عمال فلسطين ورابطة الخريجين بأستراليا حفلا " مركزيا " حاشدا " بمناسبة الذكرى (58) لإنتفاضة حركة التحرير الوطني الفلسطيني فتح في قاعة بلدية مدينة لاكمبا بحضور شعبي وحزبي وإعلامي تخلله تكريم أمين سر الحركة السيد عبد القادر قرانوح والسيد إدي زنانيري .

إستهل الحفل مقدم فقرات البرنامج الأستاذ بشير صوالحه رئيس رابطة الخريجين الجامعيين وإتحاد عمال فلسطين بدعوة الضيوف والحضور للوقوف دقيقة صمت حدادا " وتكريما " لأرواح الشهداء الأبطال والشهيدات البطلات والأسرى الأحرار الأبرار والنشيد الأسترالي والفلسطيني وتكلم مرحبا " براعي الإحتفال سعادة سفير فلسطين المناضل الدكتور عزت عبد الهادي والسيدة عقيلته الأستاذة زينه درويش وجميع الحضور من كافة أطياف الجالية العربية، ومن ثم قدم سعادة سفير فلسطين فتكلم عن أبطال الثورة الفلسطينية وجهادهم ونضالهم العظيم والأسرى الأحرار وأكد على أن فلسطين والجولان وسائر الأراضي العربية المحتلة ستعود مما اشتدت مؤامرات الطغيان والمستعمرين وطالما شعبنا وأمتنا تنجب الأبطال والبطلات فلا خوف على المستقبل، كما القى السيد فؤاد شريدي قصيدة من وحي المناسبة ومن ثم كان البرنامج الفني الذي أحياه النجم خليل قمر وفرقة العودة بقيادة المايسترو إبراهيم ساروفيم ومشاركة الفنان الضيف عز خرزى بتقديم الأغنيات الوطنية التي دبك عليها الحضور بمشاركة السفير وعقيلته وختاما " تناول الضيوف والحضور العشاء وفي بالهم شهداء فلسطين والجولان وجنوب لبنان وجميع أحرارة الأمة العربية.

أم تي في سمير يوسف وأصدقاء من الجاليات الأردنية والعراقية والمصرية والفلسطينية والسورية والسودانية. رحب بالحضور رئيس تحرير التلغراف أنطوان القزي ثم كانت كلمة للسفير كريشان شكر فيها والي وهبة على هذه الدعوة. أحيى البرنامج الفني المايسترو باتريك نجم والفنانون لانا عبدالله ونمر ملحم وخالد الأمير وعلى هندسة الصوت والي قويدر.

دعا رئيس مجلس ادارة المؤسسة الاعلامية للشرق الأوسط والي وهبة الى ال«كروز» السنوي بمناسبة الأعياد. تقدم الحضور عميد السلك الدبلوماسي في كانبرا السفير الأردني د. علي كريشان وزوجته السيدة لبنى وعدد كبير من رجال الأعمال والأطباء والمحامين والمهندسين وممثلون عن الأحزاب اللبنانية واعلاميون. وكان بين الضيوف صاحب برنامج عاطل عن الحرية على تلفزيون

لماذا سيكون الأسبوع المقبل حاسما في تقرير مصير الاقتصاد العالمي؟



السنة القمرية الجديدة.

أوروبا وإفريقيا

ستغلق النافذة الأخيرة لمسؤولي البنك المركزي الأوروبي للتواصل قبل قرار سعر الفائدة في 2 فبراير/شباط يوم الخميس. في الوقت نفسه، قد تعطي بيانات منطقة اليورو المزيد من المؤشرات على صحة الاقتصاد.

من المقرر ظهور مسؤولين مرات عدة قبل ذلك الحين، بما في ذلك ظهور رئيسة البنك كريستين لاغارد، التي تعهدت للحاضرين في دافوس بأنها "ستواصل المسار" فيما يتعلق بالسياسة النقدية.

في ألمانيا، حيث أصبح المستشار أولاف شولتس مقتنعا الآن بأنه سينتج الركود، من المتوقع أن يظهر تقرير "أيفو" لثقة الأعمال يوم الأربعاء تحسنا في جميع المقاييس. في غضون ذلك، قد يكشف التقدير الأول للنتائج المحلي الإجمالي الإسباني للربع الرابع عن توسع طفيف.

تواجه المملكة المتحدة أياما قليلة أكثر هدوءا مما كانت عليه في الفترة الأخيرة، مع عدم وجود متحدثين عن السياسة النقدية من بنك إنجلترا، كما أن مسح مؤشر مديري المشتريات وبيانات المالية العامة من بين العناصر الوحيدة المرتقبة.

وفيما يتعلق بإفريقيا، من المتوقع أن يبطل البنك المركزي النيجيري من تشديد السياسة النقدية يوم الثلاثاء مع زيادة بمقدار 50 نقطة أساس. تباطأ التضخم بشكل غير متوقع في ديسمبر، لكنه ظل أعلى بكثير من معدل السياسة المستهدف، مما أدى إلى ردع الادخار.

بعد استعداده مبكرا لمعركته ضد أسوأ صدمة تضخم عالمية منذ جيل، من المحتمل أيضا أن يبطل بنك الاحتياطي في جنوب إفريقيا وتيرة رفع أسعار الفائدة يوم الخميس. يتوقع المستثمرون فرصة تزيد على 80% لرفع الفائدة 25 نقطة أساس.

أمريكا اللاتينية

يوم الثلاثاء، من المرجح أن تؤكد تقارير أسعار المستهلك على التحدي الهائل الذي يواجهه صانعي السياسات في أكبر اقتصادين في المنطقة.

قد تسجل البرازيل على أساس سنوي تحركا تدريجيا منخفضا من مستوى 5.9%، فيما تظل النتائج الرئيسية والأساسية في المكسيك كلها دون تغيير عن قراءاتها الأخيرة عند 7.86% و8.34% على التوالي.

في الأرجنتين، قد تكون بيانات الناتج المحلي الإجمالي مخيبة للآمال للشهر الثالث، مع المبالغة في تقدير البيزو وقرب التضخم من ثلاثة أرقام، ما يهدد الانكماش في الربع الرابع.

رفعا محتملا نهائيا لبنك كندا، والزيادة الثانية عشرة على التوالي في كولومبيا.

قد تبلغ أستراليا ونيوزيلندا عن تباطؤ نمو أسعار المستهلكين، في حين أن صانعي السياسة في منطقة اليورو لديهم فرصة أخيرة للتحدث قبل اجتماعهم في الأسبوع التالي.

الولايات المتحدة وكندا

بصرف النظر عن تقارير مؤشر مديري المشتريات والنتائج المحلي الإجمالي في الولايات المتحدة، من المتوقع أن تعلن الحكومة يوم الجمعة أن الإنفاق الشخصي المعدل حسب التضخم على السلع والخدمات انخفض في ديسمبر/كانون الأول للمرة الأولى منذ عام.

ومن المتوقع أيضا أن تظهر البيانات معدلات تضخم معتدلة على أساس سنوي، لكنها ستظل مرتفعة. مسؤولو الاحتياطي الفيدرالي، الذين يراقبون الأمر قبل اجتماع نهاية الشهر الجاري، سيأخذون في الاعتبار مؤشرات تباطؤ الاقتصاد والتضخم معتدل. ومن المتوقع أن تظهر تقارير أخرى انخفاضات في مبيعات المنازل الجديدة والسلع الرأسمالية الأساسية. بالنظر إلى الشمال، يبدو أن بنك كندا قد وضع سقفا لواحدة من أكثر حملات التضيق تشددا في تاريخه، بما يتوقعه الاقتصاديون والأسواق أن تكون هناك زيادة أخيرة بمقدار 25 نقطة أساس في تكاليف الاقتراض يوم الأربعاء.

آسيا

أبلغت أستراليا ونيوزيلندا عن أحدث أرقام التضخم الخاصة بهما في منتصف الأسبوع، حيث يفكر بنك الاحتياطي الأسترالي في وقف دورة التشديد الخاصة به ويفكر بنك الاحتياطي النيوزيلندي في خطوته التالية بعد ارتفاع كبير في نوفمبر/تشرين الثاني.

في كوريا الجنوبية، قد تظهر نتائج الناتج المحلي الإجمالي، يوم الخميس، انكماش الاقتصاد، وهي نتيجة قد تعزز الحذر في البنك المركزي. في اليابان، من المفترض أن تشير بيانات مؤشر أسعار المستهلكين في طوكيو يوم الجمعة إلى ما إذا كان التضخم أقرب إلى الذروة في ثالث أكبر اقتصاد في العالم.

سيقرر اقتصادان في جنوب آسيا يخضعان للمراقبة عن كثب - باكستان وسريلانكا - أسعار الفائدة الرئيسية، إلى جانب تايلاند. أبلغت الفلبين عن أداء اقتصادها في عام 2022، والذي قدر الرئيس فرديناند ماركوس جونيور نموه بنسبة 7%.

ستقدم وزارة المالية التايوانية أحدث تقديراتها الاقتصادية في وقت لاحق من الأسبوع المقبل. ستغلق الصين أبوابها طوال الأسبوع بسبب عطلة رأس

ربما تظهر في الأسبوع المقبل المزيد من الأسباب التي تمنح الأمل بشأن الاقتصاد العالمي بعد أشهر قاتمة مليئة بالعلامات السلبية التي تنذر بركود كبير، حيث من الممكن أن تعكس بعض البيانات التحسن التدريجي لأعمال الشراكة في معظم أنحاء العالم المتقدم. يتوقع الاقتصاديون ارتفاع مؤشرات مديري المشتريات لكل من الولايات المتحدة ومنطقة اليورو. في حين أن العديد من المقاييس ستظل تشير إلى الانكماش، فإن الاتجاه التصاعدي للسفر يمكن أن يضيف إلى التفاؤل، بحسب تقرير لوكالة "بلومبيرغ".

نشاط مديري المشتريات العالمي

ما يعزز مثل هذه الاحتمالات؛ إعادة فتح الصين بعد عمليات الإغلاق الوبائي، والأدلة على تباطؤ التضخم، والآراء المؤكدة لبعض كبار المسؤولين الأوروبيين بأن اقتصاداتهم لن تعاني من الركود. ألمحت مديرة صندوق النقد الدولي، كريستالينا جورجييفا، يوم الجمعة، إلى أن المقرض قد يرفع توقعاته لهذا العام قريبا.

وقالت كريستالينا جورجييفا في المنتدى الاقتصادي العالمي في دافوس بسويسرا: "لدينا، بشكل واضح، قوة أسواق العمل تترجم إلى إنفاق المستهلكين والحفاظ على الاقتصاد، ومع إعادة فتح الصين، نتوقع أن يتجاوز النمو هذا العام مرة أخرى المتوسط العالمي".

لكن ستكون الأسعار في الولايات المتحدة حاسمة أيضا، والتقدير الأول للنتائج المحلي الإجمالي للربع الرابع هناك، المقرر يوم الخميس، قد يكون مفيدا. من المتوقع أن يظهر الاقتصاد توسعا بمعدل سنوي قدره 2.7% في الأشهر الثلاثة الأخيرة من عام 2022 بعد وتيرة 3.2% في الربع الثالث.

بينما تشير هذه البيانات إلى نمو قوي، أظهرت البيانات الحديثة - بما في ذلك مبيعات التجزئة وبناء المنازل والإنتاج الصناعي - أن الزخم بدأ في التلاشي في أواخر عام 2022.

يرى الاقتصاديون، الذين استطلعت آراؤهم "بلومبيرغ"، أن الناتج المحلي الإجمالي في الولايات المتحدة سيعتد على مدى ربعين متتاليين في منتصف هذا العام، حيث أدت الزيادات الحادة في أسعار الفائدة من جانب الاحتياطي الفيدرالي إلى كبح الطلب.

بينما يمكن أن يوفر الزخم الآسيوي دفعة لهذه التوقعات، أشارت مديرة صندوق النقد الدولي إلى أن هناك خطرا من أن مساهمته في الاقتصاد العالمي قد تنحرف عن مسارها.

وجهة نظر الخبراء

الناتج المحلي الإجمالي للربع الرابع في أمريكا سيتعزز إلى حد كبير من خلال الإنفاق الاستهلاكي القوي على الخدمات، حتى مع تراجع السلع.

واصلت الأسر الاستفادة من المدخرات الزائدة الناتجة عن التحفيز والاستفادة من مكاسب الأجور القوية، وتشديد السياسة النقدية يعني أن عام 2023 سيشهد ضعفا ملحوظا في الطلب.

في مكان آخر، قد تتضمن قرارات معدل الفائدة المتعددة



النوتات العطرية الأكثر اعتماداً في العطور



نُطَلِّعُكَ فِي هَذَا الْمَقَالِ عَلَى النُّوَاتِ الْعَطْرِيَّةِ الْأَكْثَرَ اعْتِمَاداً فِي الْعَطُورِ الْعَالَمِيَّةِ عموماً، وَالْعَطُورِ النِّسَائِيَّةِ بِشَكْلِ خَاصٍ، بَعْضُهَا شَهِيرٌ جِداً وَغَنِيٌّ عَنِ التَّعْرِيفِ، وَبَعْضُهَا غَيْرٌ مَعْرُوفٌ مِنَ النِّسَاءِ رَغْمَ رَائِحَتِهِ الْفَرِيدَةِ وَدُخُولِهِ فِي تَرْكِيْبَةِ الْكَثِيرِ مِنَ الْعَطُورِ. فَمَا هِيَ النُّوَاتُ الْعَطْرِيَّةُ الْأَكْثَرَ اعْتِمَاداً فِي الْعَطُورِ؟ الْإِجَابَةُ فِيمَا يَلِي.

المسك

المسك هو إحدى النوتات الشرقية الأكثر استخداماً في العطور النسائية والرجالية على حد سواء. ولطالما لاقى شعبية كبيرة بين الجنسين؛ نظراً لرائحته المميزة والأسرة. وغالباً ما يتواجد في تركيبة العطور كنوتة أساسية. وتعد عطور المسك في الإجمال من أجمل وأرقى العطور، وهي الخيار المفضل لدى كثيرات من النساء في مختلف أنحاء العالم.

الأخشاب

الأخشاب هي أيضاً من النوتات العطرية التي كثيراً ما تدخل في تركيبة العطور بمختلف أنواعها. وتتراوح رائحتها بين الحيوية والناعمة والقوية والمعقدة، ما يفسر وجودها في العطور الصيفية والشتوية على حد سواء. ويعد خشب الأرز، خشب الصندل، الباتشولي، وخشب العود... من أكثر الأخشاب استخداماً في تركيبة أهم العطور العالمية، النسائية والرجالية.

نجيل الهند

نجيل الهند هو إحدى أكثر النوتات شيوعاً في العطور بجميع أنواعها، وهو يُستخدم على نطاق واسع كمكون رئيسي في صناعة العطور. ويتميز برائحته الخشبية والترابية القوية، ما يفسر دخوله في تركيبة الكثير من العطور القوية والثقيلة، التي تناسب الأجواء الباردة بشكل خاص.

توت العليق الأسود

على رغم أن توت العليق الأسود هو إحدى نوتات العطور التي لا تمتلك شهرة كبيرة بين النساء، إلا أنه يعد إحدى نوتات العطور الفاخرة الشائعة جداً في تركيبة العطور، خصوصاً العطور النسائية الجريئة والمغرية والمميزة، وغالباً ما يكون ممزوجاً بنغمات المسك والخشب والعنبر...

الياسمين

الياسمين لها رائحة حلوة، مصدرها الهند وفرنسا والمغرب وغرب الصين وإيطاليا ومصر. رائحتها منعشة ومريحة، أنثوية كلاسيكية، وتبث في النفس إحساساً بالراحة. وهي إحدى النوتات الوسطى الأكثر شهرة في العطور النسائية. وغالباً ما نجدها في العطور الزهرية القوية التي تصلح لكل الأوقات.

اليلانغ يلانغ

تتميز زهرة اليلانغ يلانغ برائحته الزهرية الحلوة والغنية، مصدرها جنوب شرق آسيا، والفلبين وإندونيسيا وجزر المحيط الهادئ. وتناسب حلاوتها الطبيعية النغمات العميقة

التي تحتاج إلى لمسة حيوية. وهي إحدى النوتات الشائعة جداً في تركيبة الكثير من العطور العالمية.

العنبر

العنبر إحدى النغمات الأساسية في العديد من العطور النسائية الراقية، وخصوصاً العطور الثقيلة والمكثفة التي يصلح استخدامها في الخريف والشتاء؛ نظراً إلى رائحته البارزة والمركزة، الحلوة والحارة والدافئة، ما يفسر استخدامه بكميات صغيرة في تركيبة العطور.

عطور نسائية تلقى شعبية كبيرة

هناك الكثير من العطور النسائية التي تلفت انتباه عاشقات العطور ما إن تصدر في الأسواق، لتصبح في مدة قصيرة أحد العطور الأكثر شعبية ورواجاً وشهرة، وأيضاً الفضة لدى محبات العطور. وإجمالاً تتميز هذه العطور برائحتها المميزة التي تدوم لوقت طويل، والتي تتفاعل مع مختلف أنواع البشرة، لتمنح إطلالة المرأة لمسة خفية تلفت الأنظار إليها وتجعلها تضج أنوثة وجمالاً. وفي ما يلي، رصدنا لك باقة من أجمل العطور النسائية الأكثر شعبية.

عطر **Miss Dior Absolutely Blooming** من كريستيان ديور **Christian Dior**

إنه أحد أجمل العطور النسائية الكلاسيكية، الزهرية -الفاكهية، الصادرة من علامة كريستيان ديور، والتي تلقى شعبية كبيرة بين النساء، فرائحته فريدة من نوعها، تضم مزيجاً رائعاً من النغمات، بما فيها توت العليق والكشمش الأسود والرمان والفلفل الوردية، جنباً إلى جنب الفاونيا والمسك الأبيض. وبإمكانك اعتماد هذا العطر في كل الأوقات.

عطر **Black Orchid** من توم فورد **Tom Ford** هذا العطر هو أحد أقوى إصدارات دار توم فورد من العطور وأكثرها شعبية، وأناقة ورقياً على الإطلاق. فتأثيره على إطلالة المرأة لا مثيل له، بلمسة غامضة لكن بارزة جداً. وهو عطر شرقي - زهري يرتكز في تركيبته بشكل أساسي، على نغمات زهرة الأوركيد السوداء والمسك والباتشولي واليلانغ يلانغ.

عطر **Libre Eau de Parfum Spray** من إيف سان لوران **Yves Saint Laurent**

يُعد هذا العطر النسائي من أفخم وأرقى العطور المفضلة لدى كثيرات من النساء، فرائحته لا مثيل لها، إلى درجة ستجعلك تتركين بصمتك أينما حللت، وتحصدين الإطراءات من كل صوب. وهو يجمع في تركيبته، بين خلاصة الخزامى من فرنسا ونضارة زهر البرتقال المغربي، إضافة إلى المسك العنبر والفانيليا والياسمين.

عطر **Chance Eau Tendre** من شانيل **Chanel**

إنه عطر فاكهي - زهري خفيف وإنما مميز جداً، حيث إن رائحته الأسرة التي تبث في المرأة الحيوية وتجعلها نابضة بالحياة، جعلته أحد أكثر العطور النسائية رواجاً وشعبية. كما أن أحد أكثر إصدارات العطور رقة وجمالاً من علامة شانيل. وهو مثالي للمرأة في مختلف المراحل العمرية.

عطر **Gucci Bloom** من غوتشي **Gucci**

هذا العطر النسائي المميز، الذي يحتل قائمة أكثر العطور النسائية شعبية، بمثابة حديقة مزهرة، فرائحته هالة زهرية ثقيلة تعتمد على مجموعة رائعة من الزهور الفواحة والحلوة والمنعشة في آن، حيث تجمع بين نغمات الياسمين ومسك الروم وزهر العسل، وهي نغمات شكلت مجتمعة عطراً شبابياً يعزز من أنوثة المرأة بأناقة لا تضاهي.

نصائح قد تهتمك

الوقت الصحيح لتجربة العطر: في الصباح حاسّة الشم تكون أكثر حدة، وفي ذلك الوقت يمكنك أن تجرّبي عطراً جديداً، فهو الوقت الأنجح والأكثر بعداً عن مؤثرات أخرى، قد تلعب دوراً في تقييمك لرائحة العطر بشكل دقيق.

كيف تحافظين على العطر: عند فتح عبوة عطر المفضل، تمنّعي به واستخدميه! وإلا سيبدأ في تغيير رائحته، كما تتغير بعض خواصه التي أحببتها. ولتحتفظي به لمدة أطول، خزّنيه في مكان بارد وجاف وبعيد عن ضوء الشمس المباشر، علماً أن العطور تدوم من ثلاث إلى خمس سنوات بعد صنعها. اختيار العطر وفق الفصول: يختلف العطر من فصل إلى آخر، ففي فترة الشتاء ينصح الخبراء باستخدام العطور الدافئة الممزوجة برائحة البهارات الشرقية. وفي فصل الصيف، يفضّل استخدام العطور الباردة الحمضية والزهرية الخفيفة، لتنعشي صيفك.

اختيار العطر حسب نوع البشرة: البشرة الجافة لا تثبت عليها العطر، كما تثبت على البشرة الدهنية. ولذلك، ننصح صاحبات البشرة الجافة بإعادة تطبيق العطر عدّة مرّات خلال اليوم.



Yvonne Maroun



OPTOMETRIST
B.OPTOM
CONTACT LENSES

عيادة لفحص العيون
وتجهيز النظارات بإدارة الاختصاصية
ايفون مارون

Shop 2 / 546 - 548

Marrickville Rd, Dulwich hill

Phone: 02 9550 0404

LAVIDA
COSMETIC MEDICINE

Monday

Greenacre

Shop 2, 16 Boronia Road, Greenacre, 2190

10am-6pm

Tuesday & Thursday

Wolli Creek

Se1, 20 Levey Street, Wolli Creek, 2205

9am-6pm

Wednesday & Friday

Sydney CBD (MD Cosmedical Solutions)

0434 88 99 90

(02) 9526 5720

admin@lavidacosmeticmedicine.com.au



PETER & SON

BUILDING SUPPLIES

السادة أديب فاعور، محمد نحلة ويوسف زريق

يستمررون في خدمة الجالية العربية في كل ما تحتاجه من مواد البناء الأساسية لكافة المشاري

- SAND & CEMENT
- CONCRETE
- REINFORCING
- STEEL SCHEDULING SERVICES

- BRICKS & BLOCKS
- HARDWARE
- BUILDING ACCESSORIES

**16 Gibson Ave.
Padstow NSW 2211
P. 02 9790 3431 - 02
9709 6047**

E. joe@peterandson.com.au - w.
www.peterandson.com.au





حادث كاليفورنيا

وقال مكتبها: "هذا نوع مروع من إطلاق النار. إنها مأساة نسمع عنها كثيرا، لكنها اليوم ضربت منطقتنا هنا في مقاطعة سان ماتيو".

وأضافت: "أن يشهد الأطفال ما حدث فهذا أمر لا يوصف".

وبعد تنفيذ عمليات القتل توجه المشتبه به إلى مركز شرطة محلي حيث قبض عليه وسجلت الكاميرات ذلك.

وأظهرت القنوات الإخبارية الأمريكية تشاوت تشونلي والشرطة تطرحه أرضا ثم تعتقله.

وقال رئيس الشرطة في المنطقة إنه عثر بحوزته على مسدس نصف آلي ربما استخدم في الهجوم، وإنه يتعاون مع الشرطة.

وقال مسؤول كبير في مقاطعة سان ماتيو، يدعى ديف باين، لوكالة أسوشيتد برس للأخبار، إن الهجمات ارتكبتها "عامل ساخط".

وأضاف باين في بيان "سئمنا من المأساة التي حدثت اليوم في هاف مون باي".

وقال: "هناك ببساطة الكثير من الأسلحة في هذا البلد ويجب أن يحدث تغيير".

وهذا الهجوم هو إطلاق النار الجماعي الـ 37 في غضون 24 يوما فقط، وفقا لأرشيف عنف السلاح الأمريكي.

ويعرّف الأرشيف إطلاق النار الجماعي بأنه قتل أو جرح أربعة أو أكثر.

وعند ورود تفاصيل الهجوم المميت في هاف مون باي كان المحققون في جنوب الولاية لا يزالون يبحثون عن الدافع وراء القتل في مونتييري بارك.

فقد قتل مهاجر آسيوي مسن هناك 11 شخصا في قاعة للرقص في إحدى الضواحي، قبل أن يقتل نفسه عند اقتراب الشرطة.

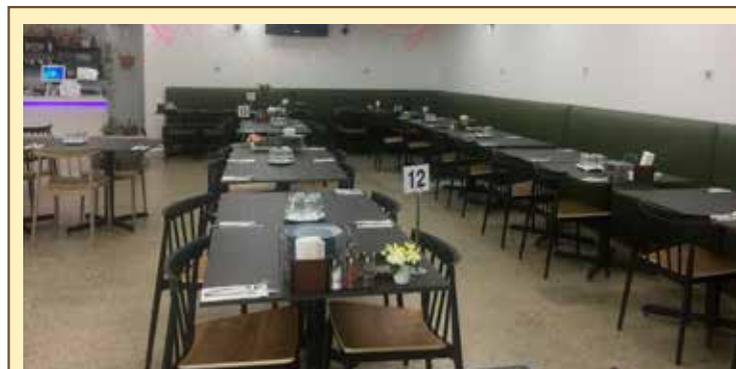
كل عام وأستراليا بخير



أستراليا، هو أكثر بكثير من حفلات الشواء والألعاب النارية، هو أكثر من عطلة عامة أخرى، هو أكثر من الفخر والاحتفال بمنح الجنسية للمواطنين الجدد، هو في الجوهر يوحد جميع الأستراليين بكافة أطيافهم تحت راية التنوع الاجتماعي والألفة والمحبة لما فيه خير هذا المجتمع، للاحتفال بإنجازات أستراليا والانطلاق منها نحو بناء المستقبل المزدهر. أدام الله عز أستراليا العظيمة، ومزيدها من التقدم والازدهار وكل عام وجميع الأستراليين بالف خير.

خاصة حيث الاحتفال بالعيد الوطني لأستراليا الحديثة والمعاصرة، الاحتفال بالمجتمع المتنوع المحب والطبيعية الخالصة، بالإنجازات المميزة والمستقبل المشرق، بل هو أيضا فرصة للتفكير في تاريخ أستراليا والبحث عن الوسائل التي تساهم في جعل أستراليا في طليعة الدول المتقدمة في المستقبل.

في يوم أستراليا، أكثر من نصف سكان البلاد يحتفلون بطريقة ما، سواء من خلال النشاطات الاجتماعية المختلفة أو مع العائلة والأصدقاء والأحباب. يوم



المطعم الشامي تحلو الجلسة واللحمة المميزة

هل تشتهي طبخات المنزل والعائلة؟

شيش برك، شاكيرية، المنسف الاردني،

الشاورما الشامية، الدجاج البروستد والكثير

من الاطباق الشهية

عنوان المطعم الشامي

102 - 106 Railway Terrace Merrylands Tel: 02 8677 1671



انتقمت من بيكيه وأشفت غليلها بحماتها.. شاكيرا تجني ثروة من أغنياتها



الساعات كاسيو لرعاية دوري الملوك الذي أطلقه أخيراً، كما قام بقيادة سيارة توينغو الرخيصة. ووفق تقارير إعلامية، فالأغنية جلبت للمغنية الكولومبية شاكيرا أرباحاً مالية بلغت 512 ألف دولار على يوتيوب و500 ألف دولار على أمازون، و360 ألف دولار على سبوتيفاي، ومليوناً و200 ألف دولار على أبل.

وخلال برنامج "El Programa de Ana Rosa" تم جمع حساب أرباح المغنية شاكيرا من أغانيها الثلاث الأخيرة، واستهدفت من خلالها صديقها السابق وقائد برشلونة المعتزل جيرارد بيكيه.

وجمعت شاكيرا من الأغنيات الثلاث نحو 15 مليون دولار لتحويل الانفصال والجدل بينها وبين صديقها السابق بيكيه إلى نجاح في المجال الفني تجني من خلالها أرباحاً مالية ضخمة.

كما استفاد بيكيه بدوره من استهدافه من طرف شاكيرا في مجال تنظيم دوري الملوك ليحصل على دعم مالي مهم ورعايات ودعايات ضخمة لمسابقاته الجديدة. ساحرة سوداء

لكن شاكيرا لم تكتف بهذا كله، فقد أراد أيضاً على ما يبدو إشفاء غليلها من حماتها السابقة، فحسب روايات أحد الجيران في المنطقة، أكد أنها قامت بتشغيل أغنياتها الجديدة مع الدي جي Bizarrap، بصوت عال جداً ليصل إلى بيتها، وقامت بإعادة الأغنية مرات متتالية مع بقاء دمية كبيرة تشبه الساحرة الشمطاء بملابس سوداء على الشرفة.

في المقابل، لاحظت والدة بيكيه، مونيسيرات برنابيو، وجود دمية مرعبة على شرفة منزل شاكيرا في برشلونة. كما أخبر الصحافي مارك ليرادو ميلان البرنامج الإسباني Mas Vale Tarde أن أم بيكيه طلبت حتى من أحد الأفراد قلب الدمية حتى لا تواجه منزلهم مباشرة، الذي يقع في نفس الشارع، مشيراً إلى أن هذا الوضع مستمر منذ عدة أسابيع.

يقول الممثل "فلان ضرب عصفورين بحجر واحد"، وهو كناية عن أنه نال مغنمين في آن واحد، لكن يبدو أن الفنانة شاكيرا قد ضربت 3 عصافير بحجر واحد، بأغنيها الجديدة التي أثارت الجدل.

فقد استطاعت المغنية الكولومبية ذات الأصول اللبنانية، أن ترد اعتبارها حسب ما يفهم من سياق منشوراتها، إذ حملت الأغنية تلميحات "تهكمية" بحق شريك حياتها السابق جيرارد بيكيه لاعب برشلونة المعتزل، كما حصدت أرقاماً قياسية من المشاهدات والأرباح المالية، وأيضاً قامت شاكيرا بمهاجمة والدة لاعب برشلونة سابقاً، بوضع دمية كبيرة تشبه الساحرة الشمطاء بملابس سوداء تقف على عصا مكنسة على شرفة منزلها في برشلونة، والمطل بشكل مباشر على بيت والدة بيكيه.

وخلال 24 ساعة فقط من طرحها على موقع "يوتيوب"، الخميس الماضي، حصدت الأغنية الجديدة لشاكيرا 66 مليون مشاهدة، وحققت حتى تاريخ كتابة الخبر أكثر من 132 مليون مشاهدة، ما يجعلها من الأغاني الأكثر مشاهدة في المناطق الناطقة بالإسبانية.

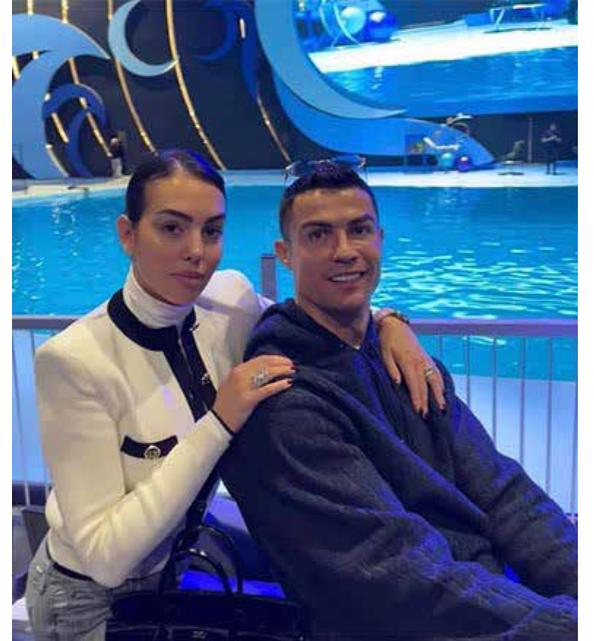
وتقول شاكيرا في أحد مقاطع الأغنية ساخرة من نجم كرة القدم الإسباني جيرارد بيكيه، الذي انفصلت عنه العام الماضي: "استبدلت سيارة فيراري بسيارة (رينو) توينغو. استبدلت ساعة الرولكس بساعة كاسيو".

وصدحت مغنية أيضاً: "لقد أصبحت خارج دوريك، وهذا يفسر لماذا أنت مع شخص على شاكلتك.. لقد ركبت طائرة أخرى ولن أعود إلى هنا، فانا لا أريد مزيداً من خيبات الأمل".

وجاءت كذلك كلمات الأغنية التي طغت عليها الموسيقى الإلكترونية مع إقاعات لاتينية "ترتاد النادي الرياضي كثيراً، اعتن بعقلك أيضاً.. (..) لن أعود إليك حتى لو بكيت وتوسلت إلي".

وبدوره، رد مدافع برشلونة السابق جيرارد بيكيه، بطريقته الخاصة على الأغنية بالتعاقد مع شركة

رونالدو وجورجينا وأطفالهما يستمتعون بفعاليات بوليفارد وورلد



بعد انتقاله إلى الرياض إثر تعاقد مع نادي النصر السعودي، يقضي اللاعب البرتغالي العالمي كريستيانو رونالدو أوقاتاً ممتعة بصحبة شريكته وأطفالهما في العاصمة السعودية.

فقد نشرت جورجينا رودريغز، اليوم الاثنين، صوراً برفقة رونالدو وأطفالهما في بوليفارد وورلد، وهو إحدى المناطق الترفيهية ضمن مناطق موسم الرياض 2022، وكتبت باللغة الإسبانية "كم جميلة هي مدينة الرياض".

وأظهرت الصور جورجينا ورونالدو وهما يستمتعان مع أطفالهما في الملاهي والألعاب.

بدوره، نشر رونالدو صوراً من رحلته إلى بوليفارد وورلد عبر حسابه في "تويتر"، وكتب "وقت ممتع مع حبيبتي".

وقبل ذلك بأيام قليلة، نشرت جورجينا صوراً لها في محل لألعاب الأطفال وكتبت "الجنة".

وكانت جورجينا رودريغز نشرت بعد وصولها السعودية، فيديو من حضورها هي وأطفالها حفل تقديم اللاعب البرتغالي لنادي النصر في الرياض، وذلك على أنغام أغنية الفنان الفلسطيني محمد عساف والكندي اللبناني مساري "يلا نكمل.. حبيبي".

كما أضافت "نحن متحمسون للغاية لهذه المغامرة الجديدة مع نادي النصر السعودي، ونود أن نشكر كل من حول هذا الحدث إلى حقيقة".

يذكر أن نادي النصر السعودي أعلن، يوم السبت، تعاقد مع الأسطورة البرتغالي كريستيانو رونالدو رسمياً حتى صيف عام 2025، في صفقة وصفت بالتاريخية.



فيلم "ميغان" .. أعمال تصنع خصيما لجيل تيك توك



منذ أعوام قليلة يتباهى أفراد المجتمع الأصغر سنا، والذين يُطلق عليهم "الجيل زد" بأنهم الوحيدون الذين يفهمون العالم الحديث بشكل حقيقي، أبناء هذا الجيل من مواليد بداية الألفية حتى 2010 نراهم اليوم يفقدون جزءا من هذه المكانة المتخيلة بقدم جيل جديد "جيل ألفا" من مواليد ما بعد عام 2010، قد نراهم أطفالا، ولكنهم أصبحوا قوة اقتصادية محركة في عالم الترفيه بالفعل.

ومع نهايات عام 2022 صدر فيلم الرعب الجديد "ميغان" (M3GAN) مكتوبا عنوانه بطريقة تجمع بين الحروف والأرقام، وهو الأسلوب الذي تتبعه الأجيال الجديدة لتسهيل تبادل الرسائل، ولكن ذلك ليس الدليل الوحيد على محاولة العمل على مخاطبة المراهقين والشباب، فالفيلم بالكامل جزء من حركة هوليوودية جديدة ترغب في سحب البساط من المنصات الإلكترونية وإرجاع جيلي "زد" و"ألفا" إلى صالات السينما ولكن باستخدام هذه المنصات.

رعب جيل تيك توك ميغان دمية قاتلة بطول 4 أقدام فقط، ولكن بالنسبة لمنتجي الفيلم الذي حمل اسمها فقد جلبت لهم إيرادات قاربت 100 مليون دولار، أمام ميزانية تبلغ 12 مليون فقط، وسريعا ما أصبحت "ميغان" هذه أحدث الإضافات لعالم الرعب، وحش "فرانكشتاين" جيل الأيباد، أيقونة رعب جديدة مختلفة عما خاف منها من قبل أبائهم مثل الدمية "تشاكي" وغيرها.

ولكن تماما كما كان الحال في العقود الماضية، فإن مصير هذا الوحش الحديث يقع في أيدي المراهقين الذين يبحثون عن الإنارة، مما يعني أنه قد يتعين على عشاق الرعب الأكبر سنا القبول بحقيقة أنه بينما لا يزال من الممكن صنع أيقونات مخيفة جديدة، فإنها لن تكون أبدا كما كانت في الماضي، حان الوقت للأطفال ليكون لهم دور في صياغة كوابيسهم، حتى لو كانت وسيلتهم في التعبير عن ذلك الفيديوهات القصيرة على "تيك توك" (TikTok).

جونى ديب: اخترت التمثيل لأسباب مادية



يجب استغلالها لمصلحة السينما. ففي الفيلم جسّد ديب شخصية غيلبرت، الأخ الأكبر الذي يجد نفسه مضطرا إلى العناية بأخيه المعاق ذهنيا ووالدته التي تعاني من الاكتئاب والسمنة المفرطة إثر وفاة زوجها منتحرا.

مشوار استثنائي لم تنتبه له الأكاديمية بعد ذلك انطلق ديب في مسيرته بسرعة البرق، مقدما أعمالا ما زالت مفضلة لدى قطاع عريض من الجمهور، أشهرها فيلم "دونى براسكو" (Donnie Brasco)، وفيلم "شوكولاتة" (Chocolate)، وفيلم "زوجة رائد الفضاء" (The Astronaut's Wife)، وفيلم "سويني تود: الحلاق الشيطاني لشوارع فليت" (Sweeney Todd: The Demon Barber of Fleet Street).

وكذلك فيلم "أليس في وندرلاند" (Alice in Wonderland)، وفيلم "تشارلي ومصنع الشوكولاتة" (Charlie and the Chocolate Factory)، ولا ننسى بالطبع بطولته في سلسلة ديزني الشهيرة "قراصنة الكاريبي" (Pirates of the Caribbean) التي رفعت أسهمه في أساطير الجماهير إلى أبعد الحدود.

ومع ذلك، ورغم ترشح ديب لـ3 جوائز أوسكار، فإنه لم يحصل على هذه الجائزة حتى اليوم.

يذكر أن ديب ليس النجم الوحيد الذي دخل مجال التمثيل مصادفة، فهناك آخرون مثل الممثلة تشارلين فيرون التي كانت رغبتها بالأساس أن تصبح راقصة، غير أن إصابة بركبتها جعلتها تضطر إلى التفكير في اختيار آخر، وبالتزامن مع ذلك مرّت بموقف قلب حياتها رأسا على عقب.

فقد ذهبت تشارلين إلى أحد البنوك لصرف "شيك" من أجل دفع الإيجار، ورفض الموظف صرفه، ولما كانت في أمس الحاجة إلى المال، أحدثت مشهدا دراميا في المكان، وهنا انتبه إليها شخص يعمل "مكتشف مواهب" فأعطاها رقمه الهاتفي وعنوانه من أجل التواصل، لتتوالى الأحداث وتلج ميدان السينما وتندرج فيه وصولا إلى فوزها بالأوسكار في 2004.

أمر مشابه حدث للممثلة جينيفر لورانس التي حازت جائزة الأوسكار الأولى وهي ابنة الـ26، وشاركت بسلسلتي أفلام شهيرتين هما "مباريات الجوع" (Hunger Games) و"إكس مين" (X-Men).

ففي عمر الـ14 وبينما كانت في رحلة مع والدتها إلى مانهاتن، أوقفهم أحد مكتشفي المواهب وأخبرهم أن بإمكانه توفير فرصة مناسبة للورانس للعمل بعروض الأزياء، ومن ثمّ تبادلا وسائل التواصل.

وخلال محاولات لورانس لدخول عالم الأزياء الربح، أدركت أن ذلك ليس ما تهتم به حقا، وأنها ترغب بالتمثيل فلجأت إلى مكتشف المواهب نفسه ليبحث لها عن فرصة للاختبار، فشقت طريقها في الميدان.

كثير من النجوم تطلب منهم التغلغل وسط عالم هوليوود وحجز مكان بين أهلها جهدا كبيرا وعملا مضنيا، وبذلوا في سبيل ذلك كثيرا من التضحيات، لكن آخرين ممن صنعوا جزءا من تاريخ هوليوود الفني اتتهم النجومية مصادفة، على الرغم من أنهم كانوا يرسمون لأنفسهم مسارا آخر.

النجم الأميركي الكبير جونى ديب أحد هؤلاء الذين قادتهم الأيام إلى أستديوهات السينما بعدما كانوا يمتنون وجهات أخرى، وغيّرت وجهة طموحهم إلى مسار لم يكونوا بالغيه إلا بمحض القدر.

يقول جونى ديب إنه لم يفكر يوما بأن يصير ممثلا، بل كان يسعى لأن يصبح موسيقيا، كان ذلك حلمه منذ الطفولة، فحرص على تأليف مقطوعات موسيقية منذ بلغ 12 من عمره، وبدأ يعزفها في الأندية، لكن مع مرور الوقت لم يعد ذلك يكفي لتوفير مصاريف عيشه.

اقترح عليه أحد أصدقائه الذهاب لمقابلة وكيل أعماله من أجل الحصول على فرصة عمل في السينما، فوجدها فكرة سديدة ستساعده على دفع الإيجار، وهكذا كانت بدايته في هذا المجال، فسرعان ما حصل على فرصة تجريبية قبل أن يحصل على الدور بالفعل، وفي 1984 مثل ديب دوره الأول في فيلم "كابوس في شارع إيلم" (A Nightmare on Elm Street) وهو في سن الـ21.

أصبح هذا العمل أحد أفلام الرعب الشهيرة؛ فقد منحه جمهور موقع "إم. دي. بي" (IMDb) الفني تقييما بلغ 7.4 نقاط، ونجح ديب إلى الحد الذي جعله يتحول إلى سلسلة أفلام لم تنته بعد، صدر منها حتى الآن 9 أجزاء آخرها كان في 2010، وبلغ إجمالي إيراداتها 474.3 مليار دولار.

ربحته هوليوود وخسرته الموسيقى الطريف أن ديب لم يدرك قدر موهبته في التمثيل، وظل يقدم أدوارا صغيرة من دون أن يتخلى عن حلمه القديم بالموسيقى، لكن ما إن انفرط عقد فرقته الموسيقية حتى شرع يفكر بالتفرغ لمهنة التمثيل، ليبدأ بعدئذ طريقه مع البطولة الرئيسية التي توجت بهالة خاصة حين تقاطع طريقه مع المخرج والكاتب سيد الفانتازيا تيم بورتون، إذ وجد كل منهما ضالته في الآخر.

ونجح عن ذلك التعاون العديد من الأفلام غير التقليدية، أولها كان فيلم الفانتازيا-الرومانسي "إدوارد ذو الأيدي المقصات" (Edward Scissorhands) الذي صدر عام 1990، وترشح للأوسكار و"غولدن غلوب" وحصد جائزة "بافتا" البريطانية.

تلت هذا الإنجاز بطولات أخرى، ومع طرح الفيلم الدرامي "ما الذي يضايق غيلبرت غريب" (What's Eating Gilbert Grape) عام 1993 الذي شارك في بطولته ليوناردو دي كابريو، انتبه النقاد أنهم أمام موهبة فريدة

عمرك يحدد أفضل الأطعمة المفيدة لك



الحفاظ على وزن ثابت، يوصي الخبراء بمزيج من تمارين التحمل والتمارين الهوائية لزيادة معدل الأيض وكتلة العضلات.

عمر 60 عاماً وأكثر

تحدث التغييرات الفسيولوجية والنفسية مع التقدم في السن، والتي يكون لها تأثير مباشر على متطلباتنا الغذائية. ويكون الجسم أقل قابلية لامتصاص واستخدام العديد من الفيتامينات والمعادن، فضلاً عن أنه يمكن أن يقل امتصاص بعض العناصر الغذائية عن طريق الأدوية طويلة الأمد. ومع التقدم في العمر، يمكن أن تنخفض الشهية، ونظراً لأن الحاجة إلى الفيتامينات والمعادن تظل كما هي، أو تزداد في بعض الحالات، فمن الضروري جداً أن يكون الطعام الذي يتم استهلاكه صحياً ومغذياً.

يجب أن يوضع في الاعتبار تضمين الكثير من الأطعمة الغنية بفيتامين B12 في نظامك الغذائي، بما يشمل اللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان وحبوب الإفطار المدعمة. يوصى أيضاً بتناول فيتامين D على شكل بيض وأسماك زيتية. ويجب على الأشخاص، الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً تناول مكمل فيتامين D عن طريق الفم بمقدار 10 ميكروغرام يومياً.

تناولها هي الطماطم النيئة والرمان والكرز والتوت وغيرها من الفواكه والخضروات، التي تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة. يجب تجنب الأطعمة التي تسبب ارتجاع المريء مثل اللحوم الحمراء والأطعمة المصنعة والمعكرونة وما إلى ذلك.

عمر 50 عاماً

إن أفضل طريقة للوقاية من المشكلات الصحية المرتبطة بهذه الفئة العمرية وعلاجها هي اتباع نظام غذائي منخفض الدهون ومنخفض في نسبة السكر في الدم ويتضمن الكثير من الفاكهة والخضراوات. يجب أيضاً مراقبة الوزن لأن المشكلات الصحية، مثل ارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من النوع 2 أكثر شيوعاً بين هذه الفئة العمرية.

ومن أجل الحفاظ على صحة جيدة، من الضروري أن تستهلك ما لا يقل عن ثلاث حصص من الأطعمة قليلة الدسم والغنية بالكالسيوم كل يوم. يمكن للتدخين وعدم النشاط أن يضر عظامك بشدة. من ناحية التمرينات الرياضية، من المهم بشكل خاص تضمين بعض تمارين حمل الأثقال والمشى السريع أو اليوغا أو الركض. وللإستمتاع بعظام ومفاصل قوية مع

يلعب الغذاء دوراً مهماً في الحفاظ على صحة جيدة أو المعاناة من حالات صحية سيئة. إن تناول الأطعمة الزيتية والأطعمة المصنعة والأطعمة المعلبة والأطعمة السريعة والأطعمة التي تحتوي على مواد التحلية كلها ضارة بصحة الإنسان.

ووفقاً لما نشره موقع "بولدسكي" Boldsky، المعنى بالشؤون الصحية، يعتمد نوع الطعام الذي يتناوله الشخص أيضاً على مرحلته العمرية، فعندما يكون عمره أكثر من عشرين عاماً، يمكن أن تشق العديد من الأمراض طريقها إلى جسمه، بما يشمل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. نتيجة لذلك، إذا كان لديه تاريخ عائلي من هذه الأمراض، فإنه يصبح في خطر متزايد.

ومن المهم تناول الأطعمة الصحيحة في هذا العمر لتجنب التعرض لأمراض نمط الحياة مثل السكري وأمراض القلب والسمنة. مع التقدم في العمر، يتباطأ التمثيل الغذائي، وبالتالي يستمر الجسم في تخزين السعرات الحرارية الزائدة ولا يمكنه استقلاب الدهون الزائدة والأطعمة الأخرى. ويصبح الشخص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض في سن معينة. لذلك، يجب أن يحرص كل شخص دائماً على تناول الأطعمة المناسبة لفئته العمرية.

تتغير الاحتياجات الغذائية لجسم الإنسان مع التقدم في السن مع تغير اهتماماته وأولوياته وعاداته الغذائية. يظل النظام الغذائي الصحي كما هو بشكل أساسي سواء كان الشخص في سن 25 أو 65 عاماً؛ يحتاج الجميع إلى نظام غذائي متوازن من الأطعمة المغذية المختلفة للبقاء في حالة جيدة، لكن مع التقدم في مراحل مختلفة من الحياة، تتطلب الأجسام مغذيات محددة.

عمر 20 عاماً

يتمتع معظم الأشخاص في العشرينات من العمر بحياة مزدهمة وغالباً ما يكون الأكل الصحي بعيداً عن قائمة الأولويات. إذا كنت في العشرينات من العمر، يمكنك أن تأكل ما تريد، طالما أنك تحافظ على التوازن. في أواخر العشرينات من العمر، تستمر كثافة العظام في الزيادة (مع إمداد جيد من الكالسيوم وفيتامين D).

إن التغذية لصحة العظام في هذا الوقت مهمة من أجل منع هشاشة العظام في وقت لاحق من الحياة. تعتبر منتجات الألبان والخضروات ذات الأوراق الخضراء وصفار البيض والسلمون كلها مصادر ممتازة للكالسيوم وفيتامين K وفيتامين D، وهي ضرورية لصحة العظام.

عمر 30 عاماً

من المهم تجنب الأطعمة التي تزيد من مستوى السكر في الدم أو مستوى الكوليسترول في نظامك الغذائي. يزداد خطر الإصابة بمرض السكري والكوليسترول والسمنة وأمراض نمط الحياة الأخرى مع الدخول في الثلاثينيات من العمر. يمكن تضمين الحبوب الكاملة والشوفان والحبوب والفواكه والخضروات والأطعمة الغنية بالألياف في النظام الغذائي، مع تجنب تناول الأطعمة المصنعة والدهنية والأطعمة السريعة.

عمر 40 عاماً

عندما تكون في الأربعينيات من العمر، يجب أن تتبع نظاماً غذائياً غنياً بمضادات الأكسدة. عندما تكون في الأربعينيات من العمر، يحتاج جسمك إلى محاربة الجذور الحرة التي تسبب تلفاً للأعضاء الداخلية. إن أفضل الأطعمة، التي يجب

Magic

Driving School

للحصول على رخصة قيادة السيارات بأقل تكلفة وأسرع وقت

0403 522 501



WJS LOGISTICS PTY LTD

Be safe not sorry

Happy Australia Day

Wanted

HR truck drivers Immediate start
Permanent full time and part time
Weekdays & weekends
Top dollar
Call Nabil: 0405 711 228

مطلوب

سائقي شاحنات HR
البدء فوري
دوام كامل ودوام جزئي
أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع
الراتب جيد
اتصل ب نabil: 0405711228



NABEL ISSA
Director

WJS LOGISTICS PTY LTD is located in
GREENACRE, NEW SOUTH WALES, Australia and
is part of the Freight Forwarding Services Industry.



19 NORTHCOTE RD GREENACRE
NEW SOUTH WALES, 2190 Australia

نادال يتراجع في التصنيف العالمي.. والدموع



تراجع الإسباني رافائيل نادال من التصنيف الثاني عالميا إلى السادس في قائمة رابطة التنس للمحترفين، بعد خسارته أمام الأمريكي ماكينزي مكدونالد وتوديعه بطولة أستراليا المفتوحة الكبرى.

وجاءت الخسارة بثلاث مجموعات دون رد بسبب الإصابة في الفخذ التي داهمت اللاعب الإسباني في آخر المجموعة الثانية، ولم يتمكن نادال من الدفاع عن الـ2000 نقطة التي حصدها العام الماضي بعد تتويجه في أستراليا بثاني ألقابه في ملبورن بعد 2009.

وطلب نادال الوقت الطبي، ومع مغادرة الإسباني الملعب، لتنهزم دموع زوجة اللاعب في المدرجات بسبب إصابة النجم المتوج بـ22 لقباً في بطولات الغراند سلام.

وعاد نادال بعدها إلى أرض الملعب وتلقى تحية كبيرة من الجماهير المتحمسة في ملعب رود ليفر أرينا، ونجح في الفوز بأول شوط عقب استئناف اللعب. وظهرت معاناة نادال واضحة في الركض، ليفشل في العودة للقاء، ويودع البطولة مبكراً.

وسبق لنادال البالغ 36 عاماً أن ودع أولى البطولات الكبرى في العام خلال نسخة 2018 من ربع النهائي بعد شعوره بالألم في الفخذ الأيمن في المجموعة الخامسة أمام الكرواتي مارين سيليتش.

كما لم يحظ "الماتادور" بالتوفيق في نهائي نسخة عام 2014 حينما تعرض لإصابة في الظهر خلال المباراة أمام السويسري ستان فافرينكا لتتضاءل حظوظه في الفوز بالمباراة ويخسرهما من أربع مجموعات.

وقد يواجه نادال أزمة بالخروج من قائمة أفضل 10 لاعبين حيث يملك ملاحقوه الأقرب (فيلكس أوج ألياسيم - تيلور فريتز - هولجر رونه وهوبرت هوركاتش) الفرصة للصعود في الترتيب بناء على نتائجهم في أستراليا.

ديوكوفيتش: هذا الأمر يحفزني للتفكير في لقب أستراليا المفتوحة



للتفكير بالنسبة للقادمين من خارج البلاد. وقال هاس اللاعب السابق أمام الصحفيين "سيكون من العار بالنسبة لي ألا يأتي إلي هاتين الدورتين أو ألا يسمح له بالحضور". وغاب البطل المتوج بـ21 لقباً كبيراً في مسيرته عن بطولة الولايات المتحدة العام الماضي بسبب إجبارية اللقاح بالنسبة للقادمين من خارج البلاد. وتابع هاس المصنف ثانياً عالمياً سابقاً مطالباً بإنهاء هذه الحالة بأسرع وقت ممكن "من المتوقع أن يوقفوا العمل بهذه القوانين في منتصف نيسان/أبريل المقبل". وأردف ابن الـ44 عاماً "سيكون من الرائع لو تمكنا من إيقاف العمل بهذه الالتزامات في وقت أبكر حتى يتمكن من المجيء وخوض منافسات إنديان ويلز وميامي". وختتم "أعتقد أنه يريد اللعب، لذا يجب أن نعطيه فرصة".

أقر لاعب التنس الصربي نوفاك ديوكوفيتش، خلال مؤتمر صحفي عقب انتصاره بثلاث مجموعات نظيفة على الأسترالي أليكس دي مينور، في ثمن نهائي أستراليا الكبرى المفتوحة، إنه لم يكن يفكر في إمكانية تحقيقه للقب حتى هذه الليلة. وفاز ديوكوفيتش بشكل ساحق 2-6 و6-1 و6-2 في لقاء استغرق ساعتين وست دقائق، ولم يشنكي خلال اللقاء من الآلام العضلية في الساق اليسرى التي كانت تداهمه منذ بداية البطولة. وصرح الصربي الفائز باللقب 9 مرات من قبل: "قبل أسبوع لم أكن أفكر في تحقيق اللقب، فقط في الوصول بظروف جيدة للمباراة التالية. هذه الليلة حفزني للتفكير في الأمر". وأضاف: "كانت أفضل مبارياتي هذا الموسم، أنا سعيد للغاية بما قمت به، واضعاً في الحسبان أن المباريات تزداد صعوبة مع تقدم الأوبزرفر، وهذا يحفزني للتفكير في اللقب". ووصل الصربي نوفاك ديوكوفيتش لرقم قياسي في عدد مرات التأهل لربع النهائي بواقع 13 مرة في أستراليا، وبالتساوي مع الأستراليين جاك كراوفورد وادريان كويست وسيليب الصربي، المتوج بـ21 لقباً للجراند سلام، في ربع النهائي أمام الروسي أندري روبليف، المصنف السادس عالمياً، الذي أقصى الدنماركي هولجر رون في مواجهة قوية بثلاث مجموعات لاثنين 3-6 و6-3 و6-4 و6-7 (9-7) في مباراة امتدت على مدار 3 ساعات و37 دقيقة. وسيواجه الفائز من هذه المواجهة في نصف النهائي الفائز من مواجهة الأمريكيين تومي بول وبن شيلتون. من جهة أخرى اعتبر الألماني تومي هاس، مدير دورة إنديان ويلز للماسترز في التنس، أنه "من العار" ألا يتمكن الصربي نوفاك ديوكوفيتش، المصنف خامساً عالمياً، من اللعب في الولايات المتحدة الأمريكية بسبب رفضه تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا. ومن المتوقع أن يغيب المصنف أول عالمياً سابقاً عن دورتي إنديان ويلز وميامي للماسترز في الربيع على خلفية قيام السلطات الأمريكية بتمديد حتى نيسان/أبريل المقبل، الشرط الإلزامي

ألكاراز يستعد لبوينوس آيرس بعد تعافيه من الإصابة



تدرب الإسباني كارلوس ألكاراز، استعداداً لخوض بطولة بوينوس آيرس في الأرجنتين منتصف فبراير/شباط المقبل، بعد غيابه منذ الرابع من نوفمبر/تشرين ثانياً الماضي عن البطولات. وعاد ألكاراز، 19 عاماً، المصنف أول عالمياً، للتدريبات بعد الإصابة التي تعرض لها في الساق اليمنى في السادس من يناير/كانون ثانياً الماضي. ونشر اللاعب عبر حساباته على منصات التواصل الاجتماعي تغريدة، أكد فيها "عودة إلى الملاعب، عودة إلى المضرب! هيا!"، مرفقاً بها 4 صور له. وحالت إصابة سابقة لألكاراز دون خوضه بطولة كأس الأساتذة في تورينو ونهائي كأس ديفيز مع إسبانيا، قبل أن تحرمه الإصابة الجديدة من المشاركة في بطولة أستراليا المفتوحة التي انطلقت الأسبوع الماضي.

IMAGE FRENZY

Antoine Yammine

0400 140 120

53 Norman Avenue Hammondville 2170

info@imagefrenzy.com.au