



# كل عام وأستراليا بخير

عظيمة، هذا اليوم يحفز الجميع على العمل بجد من أجل أستراليا الحاضر والمستقبل.  
يوم أستراليا 26 كانون الثاني هو ذكرى وصول التتمة ص ٢١

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 كأمة أسترالية

## أولوية الرئيس بايدن التلخص من إرث ترامب



أطلق الرئيس الأمريكي الجديد جو بايدن حملة للتخلص من إرث سلفه دونالد ترامب الثقيل، وكانت بدايتها أوامر تنفيذية لإحداث قطيعة مع السياسات التي تبنتها الإدارة السابقة، خاصة فيما يتعلق بالهجرة، وترميم العلاقات مع الحلفاء والمنظمات الدولية.

وفور تنصيبه أمس ليصبح الرئيس رقم 46 للولايات المتحدة، وقع بايدن سلسلة من الأوامر التنفيذية من شأنها أن تبطل أوامر سابقة لترامب حول الهجرة والمناخ وقضايا أخرى.

والحملة التي بدأها بايدن ستستمر 10 أيام على الأقل، وأضاف أن الهدف منها -فيما يبدو- إحداث قطيعة جذرية مع الإرث الذي خلفه الرئيس السابق خلال السنوات الأربع الماضية، مشيراً إلى أن ترامب كان أمضى الأسابيع الأولى من ولايته بتوقيع قرارات تنفيذية الهدف منها التخلص من التتمة ص ٢١

**TRSTONE**  
MASON

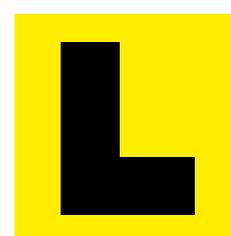


Quality Stonemasonry work

خبرة طويلة في تركيب ونحت جميع انواع الحجارة

Phone: 0414447554

Email: tawfik444@yahoo.com



**Magic**  
Driving School

نتكلم  
العربية

0403 522 501

## أخبار قصيرة



### لقاح الفيروس

أخذ لقاح فيروس كورونا ليس اجباري بالمعنى العام ولكن في الحقيقة اجباري، حيث أنك ستحرم من كل شيء إذا لم تأخذ اللقاح فمثلاً: ممنوع العمل وممنوع السفر وممنوع دخول الحانات والمطاعم ودور السينما والدوائر الحكومية والملاعب والاعراس و وو والله أعلم.



### معيار شرب الكحول

أظهر بحث جديد حول إرشادات الشرب الآمن أن معظم الأستراليين لا يعرفون كمية الكحول المفرطة - والكثير منهم لا يهتمون. على سبيل المثال عدم شرب أكثر من 10 كبايات من البيرة في الاسبوع على شرط أن لا تتعدى 4 في اليوم في أوقات متفرقة.



### "التشفيط بالسيارات"

شنت الشرطة حملة على سائقين طائشين يرهبون شوارع الضواحي الهادئة في جنوب سيدني. لقد سئم السكان من تدفق هؤلاء الشباب الذين يقودون السيارات في الأحياء وكانها مضمار للسباق. وقد أوقفت الشرطة في هذه الحملة 16 سيارة ليست قانونية وحررت 72 مخالفة وبعض السائقين يتعاطون المخدرات.



### سرقة السيارات

هروب عصابة لسرقة السيارات بعد مهاجمتهم سائق سيارة فخمة بمسدس كهربائي وسكين وصربه وبعدها حاولوا مهاجمة امرأة لكنهم فشلوا بعد أن أغلقت الأبواب في وجههم بملاحقة الشرطة..

## وزير التجارة تيهان يخاطب نظيره الصيني في محاولة لإنهاء النزاع التجاري



حاول العديد من وزراء الحكومة الأسترالية - بمن فيهم وزير التجارة السابق سيمون برمنغهام - مراراً وتكراراً الاتصال بنظرائهم الصينيين ، لكن تم تجاهلهم.

قال تيهان - الذي تولى حقيبة التجارة في كانون الأول (ديسمبر) - إنه كتب إلى وزير التجارة الصيني الجديد وانغ وينتاو لأن حجم المبيعات قد يوفر فرصة لكسر الجمود. وقال "أمل أنه مع تعيين وزير جديد في الصين ، في نفس وقت تعييني ، سنكون قادرين على إجراء حوار في العلاقة مرة أخرى".

"أنا حريص جداً على بدء حوار مع الوزير وانغ ، لكن هذا شيء يحتاج الى التحلي بالصبر وانتظر الرد لنرى الشكل الذي يتخذه هذا الحوار".

كتب وزير التجارة الأسترالي دان تيهان إلى نظيره الصيني في محاولة جديدة لإعادة إنشاء خطوط الاتصال وإقناع بكين بوقف حملتها المتصاعدة للعقوبات التجارية ضد أستراليا.

لقد غرقت أستراليا والصين في نزاعات تجارية متعددة مع تدهور العلاقات الثنائية. ضربت بكين صناعات النبيذ والشعير الأسترالية بتعريفات جمركية مدمرة ، بالإضافة إلى منع أو تأخير بعض صادرات البحر ولحم البقر والقطن والأخشاب الأسترالية.

كما ظلت حوالي 60 سفينة تحمل فحم الكوك الأسترالي عالقة قبالة الساحل الصيني بسبب الحظر غير الرسمي الذي فرضته السلطات الصينية.

## طيار يهين راكبة بسبب ملابسها الفاضحة ويجبرها على التستر



أهان قبطان طائرة تابعة لشركة Virgin Australia راكبة على ملابسها الفاضحة، وأجبرها على التستر.

وأوضح الطيار للراكبة أنه لا يجب السياح "الذين يعرفون أجسادهم". ووفقاً للراكبة كاثارين بامبتون البالغة 23 عاماً، فعندما كانت تنتظر الصعود إلى الطائرة، قالت لها إحدى الموظفات إن قبطان الطائرة يرفض قبولها بين ركاب الرحلة بسبب ملابسها. وذكرت، أنها شعرت في هذه اللحظة بالإهانة، وأن بقية الركاب "حدقوا بها بدهشة".

وأضافت: "لقد صدمت وفوجئت للغاية لأن ملابسها لم تكن فاضحة أبداً".

وفي النهاية اضطرت الفتاة لارتداء جاكيت على كتفها، فقط بعد ذلك سمح لها بدخول الطائرة.

وشددت الفتاة على أنها ستقدم شكوى لإدارة شركة الطيران، وستطالب الطيار بالاعتذار.



## ممدوح سكرية

### يوم أستراليا وقت لبعث الأمل

يصادف تاريخ 26 يناير الذكرى السنوية لوصول الكابتن آرثر فيليب مع الأسطول الأول إلى 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، لكنهم 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 إلى العلن مؤخرا في المجتمع الأسترالي، منها:

\* كثير من الناس يعتبرون أن الاحتفال بيوم أستراليا هو إتاحة الفرصة لجميع الأستراليين كي يتمكنوا من الاستمتاع وإظهار امتنانهم لهذه الأمة وأيضا الاحتفال بالقيم والحريات الممنوحة للجميع في أستراليا. إنه وقت التجمع وقضاء الأوقات الجميلة مع العائلة والأصدقاء والنظر بفخر إلى العلم الأسترالي يرفرف عاليا، ولكن يبدو أن يوم أستراليا لم يتفق عليه جميع الأستراليين، لذلك نحتاج إلى تغيير يوم أستراليا الذي يهتم به كل أسترالي.

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

\* يقول رأي آخرون، بغض النظر إذا 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 إلى المستقبل الأفضل.

ربما سمعنا من يقول، "لماذا يجعل السكان الأصليون هذه القضية مشكلة؟"، أليس يوم أستراليا لجميع الأستراليين للالتقاء والاحتفال؟ أليس أستراليا اليوم مشرقة يجب أن نفخر بها؟ أليس 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 إياها أستراليا ونفخر بهذا البلد العظيم، ومع ذلك، فإن الاحتفال بهذه الأشياء في 26 يناير يمكن أن يقسمنا كأستراليين، من خلال تهميش 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، وكيفية لا يؤدي 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، وكلمة لطيف إذا رددنا جميعاً في يوم أستراليا الأغنية الشعبية "أنا أسترالي"

نحن واحد، لكننا كثيرون  
ومن جميع أراضي الكون أتينا  
سنشارك الحلم ونغني بصوت واحد  
"أنا، أنت، نحن أستراليون"

## غوغل تهدد باغلاق محرك بحثها في أستراليا.. وموريسون "لا نرضخ للتهديدات"



غرامات تصل إلى 10 ملايين دولار أسترالي.

وأنت خطوة "غوغل" مع السعي الأسترالي من خلال تشريعات قانونية، لإجبار شركتي فيسبوك وغوغل على الدفع للمنصات الإعلامية الأسترالية مقابل محتواها الإخباري.

وفي وقت سابق، أوضح وزير الخزانة الأسترالية، جوش فرايدنبيرغ، أن أستراليا ستكون الدولة الأولى حول العالم التي تطالب فيسبوك وغوغل بالدفع مقابل المحتوى الإخباري الذي تقدمه المؤسسات الإعلامية.

وفي حال عدم التوصل لاتفاق، سيتم اللجوء إلى محكمين مستقلين لفرض ترتيب إلزامي.

وفي شأن متصل، وقعت "غوغل" اتفاق إطار مع الاتحاد الصحافي الفرنسي الأبرز ستدفع المجموعة العملاقة بموجبه مبالغ مالية للصحف الفرنسية مقابل استخدام محتوياتها، عملاً بالقانون الأوروبي حول ما اصطلح على تسميته "الحقوق المجاورة"، بعد مفاوضات معقدة استمرت أشهراً. أس بي أس.

هددت غوغل أمس بسحب محرك البحث الخاص بها من أستراليا، بسبب قانون إعلامي مقترح من شأنه أن يطلب من الشركة الدفع مقابل المحتوى الإخباري لحماية المؤسسات الإعلامية.

وفي رد على هذا، قال رئيس الوزراء الأسترالي سكوت موريسون قائلاً "إننا لا نرضخ للتهديدات".

وأضاف موريسون "أستراليا تضع القوانين للأمر التي يمكنك القيام بها في أستراليا. لقد تم ذلك في برلماننا، ولقد قامت به حكومتنا. وهذه هي الطريقة التي تعمل بها الأمور هنا في أستراليا".

وجاءت تعليقات موريسون بعد تصريح العضو المنتدبة لعمليات "غوغل" بأستراليا ميل سيلفا التي قالت فيها، إن القانون غير عملي وأن الشركة غير قادرة على حساب المخاطر المالية.

وأضافت أن "ترك السوق الأسترالية هو الخيار العقلاني الوحيد إذا قدر لهذا القانون أن يمر".

وفي حال تمرير القانون، فسوف يجبر شركات التكنولوجيا على الدفع للمنصات الإخبارية مقابل محتواها أو مواجهة

## اتهام أسترالي بسبب فضيحة الرشاوي المرتبطة بنفط العراق

في 2019 أقر مديران تنفيذيان سابقان في يونا أوويل بالذنب في الضلوع بمخطط لدفع رشوة لمسؤولين حكوميين أجانب في العديد من الدول ومن بينها أندريجان وسوريا والعراق.

وتأتي عملية التوقيف الأخيرة في أستراليا بعد شهرين على توجيه اتهامات لرجل عمره 54 عاماً تتعلق بدفع رشوة خارجية مرتبطة بفضيحة ليتون.

وقالت الشرطة الفدرالية الأسترالية إن مسؤولين في وزارة النفط العراقية ومسؤولين حكوميين في شركة نفط الجنوب العراقية، استهدفوا في المخطط.

والتحقيق الذي استمر تسع سنوات بالتعاون مع الشرطة الأميركية والبريطانية أفضى أيضاً إلى صدور مذكرة توقيف بحق رجل ثالث يعتقد أنه مقيم في الخارج.

وجهدت الشرطة الأسترالية، الاتهام لرجل في إطار فضيحة تطال شركة مقرها سيدني متهمه بدفع 78 مليون دولار بشكل رشوة لضمان عقود نفط مربحة في العراق.

ولم تكشف الشرطة عن اسم الرجل لكن تقارير إعلامية ذكرت بأنه المدير التنفيذي السابق لشركة ليتون القابضة ديفيد سافج. وقالت الشرطة إن الرجل البالغ 60 عاماً وجهت له تهمةتان تتعلقان بتقديم معلومات مضللة عن قصد، بما يتعارض مع قانون الشركات.

ويقول المحققون إن ليتون أوفشور، وهي فرع دولي تابع للبيتون القابضة، قامت بدفع رشوة من خلال متعاقدين من بينهم يونا أوويل ومقرها موناكو، لضمان عقدين لبناء أنابيب نفط بقيمة 1,5 مليار دولار أميركي تقريباً.

## عزل ٤٧ لاعبا من المشاركين ببطولة أستراليا المفتوحة للتنس



وتابع البيان: "اللاعبون لن يتمكنوا من مغادرة غرفهم بالفندق لمدة 14 يوما لحين التأكد طبييا من سلامتهم، وبالتالي لن يتمكنوا من ممارسة التدريب". وكانت أستراليا قد وافقت على السماح بدخول نحو 1200 لاعب ومسؤول وموظف قادمين على متن 15 رحلة للمشاركة في الحدث الرياضي الكبير المقرر إقامته الشهر المقبل.

أعلنت اللجنة المنظمة لبطولة أستراليا المفتوحة للتنس، إنه تم إخضاع 47 لاعبا لحجر صحي، بعد التأكد من إصابة 3 أفراد بفيروس كورونا، على متن رحلتين قادمين من لوس أنجلوس والأخرى من أبو ظبي. وأكد المنظمون في بيان، أن الثلاثة الذين ثبتت إصابتهم بالفيروس نقلوا إلى فندق صحي.

## دراسة استرالية تكشف عن نتائج صحية مقلقة لزيادة مستويات ثاني أكسيد الكربون

وواصل: "لقد رأينا أيضا بعض التغييرات في البنية الفيزيائية الفعلية للرئتين، وكلا هذين التغييرين يعني أن الرئتين لا تعملان كما ينبغي".

ومن المثير للاهتمام، أن رئتي الفئران البالغة التي لم تتعرض لارتفاع ثاني أكسيد الكربون خلال الحياة المبكرة لم تظهر عليها علامات الضعف، وهو ما يعتقد الباحثون أن رئتيهم قد تشكلت بشكل كامل قبل تعرضهما لمستويات أعلى من ثاني أكسيد الكربون.

ووصفت الباحثة بجامعة أستراليا الغربية، الدكتورة كيتلين ويرول، التي شاركت في تأليف هذه الدراسة، النتائج بأنها عمل مهم لأنها قدمت "أول لمحة عن حقيقة أن هذه المستويات الأعلى من ثاني أكسيد الكربون في الواقع على صحة الرئتين النامية".

وتابعت: "أظهر لنا هذا العمل أن التعرض لمستويات ثاني أكسيد الكربون المتوقعة أثناء الحمل وفي بداية الحياة من المحتمل أن يؤدي إلى حدوث تغييرات في وظائف الرئة عندما تكون الفئران بالغة. وبالتالي، قد تكون هذه فرصة للتركيز على هذه الفترة والمساعدة في حماية نمو الرئة، وبالتالي تحسين النتائج الصحية في وقت لاحق من الحياة".

وقالت ويرول إن إجراء المزيد من الأبحاث في هذا المجال أمر بالغ الأهمية لفهم التأثير الصحي المحتمل على أطفالنا في المستقبل بشكل كامل.

وأوضحت الدكتورة ويرول: "الرئتان هما أول الأعضاء التي توقعنا أن تتأثرا، وهذا يعطينا دليلا على أن أجهزة أخرى في الجسم قد تتأثر أيضا. نحن بحاجة إلى إجراء مزيد من البحث حول كيفية تأثيره على الجهاز التنفسي، وكذلك كيفية تطور العظام والكلية، وأيضا كيفية عمل الدماغ".

كشفت الدراسة الأولى من نوعها والتي تبحث في الآثار الصحية المباشرة لمستويات ثاني أكسيد الكربون المتوقعة، أن النتائج مقلقة وتسبب الضوء على الحاجة الملحة للمزيد من البحث.

وقال البروفيسور ألكسندر لاركومب، وهو عضو في مركز واليان لأبحاث الجهاز التنفسي، ما يعد شراكة قوية بين معهد نيليثون للأطفال ومؤسسة مستشفى بيرث للأطفال ومستشفى بيرث للأطفال، إن البشر تطوروا لاستنشاق ثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوي عند نحو 300 أجزاء في المليون.

وأضاف لاركومب: "المستويات الحالية تزيد قليلا عن 400 جزء في المليون، وتتوقع نمذجة تغير المناخ أنه من المحتمل أن تزداد خلال حياتنا إلى ضعف ذلك".

وتابع: "هناك الكثير من الدراسات التي تبحث في التأثيرات البيئية والصحية لتغير المناخ، ولكن لا شيء يركز فقط على الآثار الصحية لاستنشاق مستويات أعلى من ثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوي".

وأجريت الاختبارات على الفئران، والتي يقول الباحثون إنها قادرة بشكل طبيعي على تحمل مستويات ثاني أكسيد الكربون المتزايدة بسبب عادات الحفر لديها. ووجدت الدراسة أن التعرض لنحو 900 جزء في المليون من ثاني أكسيد الكربون كان له تأثير مباشر على كل من وظيفة الرئة وهيكلة الفئران التي كانت تعيش في تلك البيئة طوال فترة الحمل، والحياة المبكرة، وحتى بداية البلوغ.

وقال البروفيسور لاركومب: "تضرر الرئة شمل الحويصلات الهوائية المتغيرة، وهو الجزء المهم من الرئة الذي يساعد في تبادل الغازات، ما يعني أنهم ربما واجهوا صعوبة أكبر في التنفس".

## أكبر معمر أسترالي يكشف سر عمره الطويل



وشدد كروجر، على أن كبر السن، ليس سببا لتخلي الإنسان عن الأهداف التي حددها لنفسه. وقال إنه عمل في الريف طوال عمله، وعندما توفيت زوجته كان عمره 86 عاما، تفرغ لكتابة الكتب. وخلال هذه الفترة تمكن من نشر 12 كتابا.

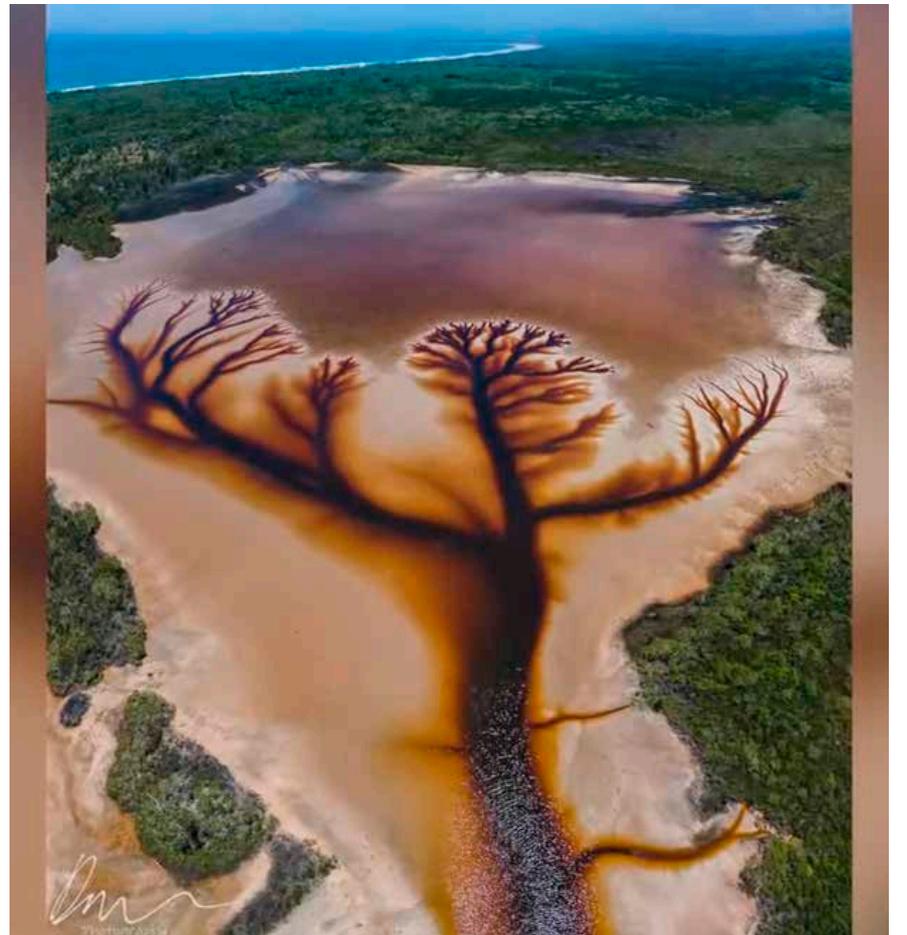
قال ديكستر كروجر، أكبر المعمرين الأستراليين، إنه لم يتمكن من دعوة العديد من الضيوف للاحتفال بعيد ميلاده الـ 111 في 13 يناير، بسبب قيود وباء كوفيد-19، لكن ذلك لم يزعجه كثيرا.

وفي حديث نقله موقع LADBible، كشف كروجر سر عمره الطويل بالقول: "السر بسيط جدا، تابع التنفس ولا تتوقف عن ذلك، وتناول الطعام ثلاث مرات في اليوم، وسترى أن الوقت يمر من تلقاء نفسه".

وذكر المعمر الأسترالي، أنه يغني كثيرا أو يصفر، ويأكل دزينة من الروبيان كل يوم. وقال: "أعتقد أنها مفيدة للغاية. وخلال وجبة العشاء، غالبا ما أفتح علبة سردين". وأكد الرجل، أنه خلال حياته الطويلة، كانت الأمور الطبية أكثر بكثير من الشرور والأمور السيئة، وذلك على الرغم من أنه عاصر الحربين العالميتين، والكساد الكبير والعديد من فترات الجفاف.

وأعرب عن ثقته بأن البشرية ستتغلب على وباء كوفيد-19، وقال: "عملت في مجال تربية المواشي، وخلال ذلك قمنا بحل العديد من المشاكل الجدية بواسطة اللقاحات".

## مشهد غريب وساحر.. رحلة يلتقط صورا لما سمي "شجرة الحياة"



الحياة" كون التشكيل الذي تكون داخل البحيرة يشبه لحد كبير شجرة عملاقة جدا بألوان ساحرة.

والتقط المصور، ديربي موروني، هذه المشاهد عن طريق طائرة صغيرة من دون طيار عند قيامه برحلة استكشافية فوق بحيرة كاكورا على الساحل الشمالي لنيو ساوث ويلز في أستراليا.

وقال المصور عند رؤيته هذه المشاهد: "من الغريب أن نرى ذلك (الشجرة العملاقة)، لكنه مذهل في نفس الوقت".

عثر مصور ورحالة أسترالي على "شجرة الحياة" بحجم هائل في بحيرة على السواحل الشمالية لمقاطعة نيو ساوث ويلز الأسترالية.

وشاهد المصور والرحالة الأسترالي تشكيلا ساحرا وغريبا جدا داخل بحيرة في مقاطعة نيو ساوث الأسترالية، ما جعله يلتقط مشاهد اعتبرت ساحرة جدا ونادرة.

أطلق المختصون ورواد وسائل التواصل الاجتماعي على المشهد اسم "شجرة



[australiaday.org.au](http://australiaday.org.au)

قصةُ أستراليا  
هي قصتي  
هي قصتك  
هي قصتنا

مؤلمةٌ في بعضِ أجزاءها  
فجّةٌ في بعضِ أجزاءها  
وجميّلةٌ في أجزاءٍ أخرى  
توحي بمهابةٍ عظيمة

تحكي عن أناسٍ كثيرين  
من أصقاعٍ بعيدةٍ وشاسعة  
وأولئك الذين كانوا هنا  
منذُ الأزل

تجمعنا معًا  
وتفرّقنا عن بعضنا  
لكلِّ منا آراؤه  
إذن من أين نبدأ  
بالاستماع إلى بعضنا البعض  
والتّشارك بما لدينا

نحنُ جميعًا جزءٌ من القصة



عيدُ أستراليا

نتفكّر. نحترم. نحتفل.

## الحمامة "جو" تنجو من الإعدام



طائرتيها الخاصة بطريقة غير شرعية. في وقت سابق، أكدت وزارة الزراعة الأسترالية أنها تعترض إعدام الحمامة الذي أطلق عليها اسم "جو" تيمنا بوصول الديمقراطي جو بايدن إلى رئاسة الولايات المتحدة بعد الشكوك بشأن أميركا مصدر قدوم هذا الطائر.

وقالت الوزارة إن سبب إعدام الحمامة هو انتهاكها لإجراءات الحجر الصحي، فضلا عن مخاوف من نقلها لأمراض معدية للحيوانات والطيور المحلية.

وقالت السلطات الأسترالية إنها ترجح أن تكون الحمامة ركبت على متن سفينة شحن في طريقها نحو أستراليا، لكنها تراجعت بعد ذلك.

في بيان صدر مؤخرا، قالت وزارة الزراعة الأسترالية إن "جو" من المرجح أن يكون أستراليا، مضيئة: "نحن على اقتناع أن الشريط في ساق الحمامة هو نسخة مزورة لشريط أميركي".

في تطور لافت لقضية الحمامة "جو" في أستراليا، ظهرت معلومات جديدة عن منح الطائر مهلة قبل إعدامه، في ظل شكوك أن تكون الحمامة غير أميركية.

وفقا لصحيفة "نيويورك تايمز"، فإن مجموعة أسترالية لإنقاذ الحمام قالت على فيسبوك إنها شاهدت الكثير من الطيور المحلية ترتدي نفس نوع الشريط الموجود على ساق جو.

وقالت المنظمة: "نعتقد أنها ليست حمامة أميركية على الإطلاق، بل هي حمامة أسترالية ترتدي شريطا أميركيا مقلدا، يمكن لأي شخص شراؤه من موقع eBay".

بدورها، قالت متحدثة باسم اتحاد حمام السباق الأميركية لوكالة أسوشيتد برس، إن طوق الحمامة جو ربما كان مزيفا، وأنها من المرجح أن تكون حمامة أسترالية.

وكانت السلطات الأسترالية قالت إنها سوف تعدم الحمامة التي عثر عليها في ملبورن وهي في حالة ضعيفة، ويعتقد أنها قادمة من ولاية أوريغون الأميركية، ما أثار ضجة حول هذا القرار في وسائل التواصل الاجتماعي.

وتفرض السلطات الأسترالية قواعد صارمة على استيراد الحيوانات، ففي عام 2015، اضطر الممثل جوني ديب، وزوجته في ذلك الحين الممثلة أمبر هيرد، إلى تقديم اعتذار عبر مقطع فيديو، بعد إدخالهما كلبيهما إلى أستراليا، على متن

## يعود تاريخها لأكثر من ٤ ألف عام.. العثور على أقدم لوحة كهف بالعالم في إندونيسيا



ويصطاد البشر الخنازير منذ عشرات آلاف السنين، وهي سمة أساسية من سمات الأعمال الفنية التي تعود إلى عصور ما قبل التاريخ في المنطقة، لا سيما خلال العصر الجليدي.

وحدد أوبيرت المتخصص بالتأريخ "رواسب الكالسيت" التي تكونت فوق اللوحة، ثم استخدم "أيزوتوب سلسلة اليورانيوم" لتحديد عمر اللوحة والذي تبين أنه 45500 عام.

وتم العثور على أقدم لوحة فنية صخرية مؤرخة في السابق من قبل نفس الفريق في سولاويزي. وقد صورت مجموعة من البشر والحيوانات، وتبين أن عمرها 43900 عام، وتساعد رسومات الكهوف هذه على فهم الهجرات البشرية المبكرة.

ومن المعروف أن البشر وصلوا إلى أستراليا منذ 65000 عام، ولكن ربما كان عليهم عبور جزر إندونيسيا المعروفة باسم "الآسيا". ويمثل هذا الموقع الآن أقدم دليل على البشر في وآسيا، ويؤمل أن تساعد المزيد من الأبحاث في إظهار أن البشر سكنوا في المنطقة قبل ذلك بكثير.

ولعمل بصمات اليد، كان على الرسام وضع يديه على السطح ثم بصق الصبغة عليها، ويأمل الفريق في محاولة استخراج عينات الحمض النووي من اللعاب.

اكتشف علماء آثار أقدم لوحة كهف معروفة في العالم في إندونيسيا، وهي عبارة عن صورة بالحجم الطبيعي لخنازير بري يعود تاريخها لـ 45500 عام.

هذا الاكتشاف وصفته مجلة "ساينس" أدفانسس" بأنه أقدم دليل على الاستيطان البشري في تلك المنطقة.

وقال العالم المشارك بفريق الاكتشاف ماكسيم أوبيرت من جامعة غريفيث الأسترالية لوكالة فرانس برس إن طالب الدكتوراه بسران برهان عثر على اللوحة في جزيرة سولاويزي عام 2017، وذلك ضمن دراسة مشتركة أجراها الفريق مع السلطات الإندونيسية.

ويقع كهف Leang Tedongnge في واد بعيد محاط بمنحدرات صخرية من الحجر الجيري، ويبعد حوالي ساعة سيرا على الأقدام من أقرب طريق، ولا يمكن الوصول إليه إلا خلال موسم الجفاف بسبب الفيضانات خلال موسم الأمطار.

وقال سكان محليون من عرق الـ"بوغيس" لفريق علماء الآثار إنه لم يسبق للغربيين رؤية اللوحة من قبل.

وتبلغ مقاسات اللوحة 136 سم × 54 سم، وتم طلاء الخنزير باستخدام صبغة حمراء داكنة، ويظهر كأنه ذكر بالغ، كما يظهر بجانب الرسم بصمتان لليد.

## فأر يفاجئ لاعبة تنس في غرفتها بالفندق في أستراليا



نشرت لاعبة كرة المضرب الكازاخية يوليا بوتينتسيفا فيديو عبر صفحتها في "تويتر" يوثق وجود فأر في الغرفة التي خصصها لها منظمو بطولة أستراليا المفتوحة أولى البطولات الأربع الكبرى للتنس. وأرقت بوتينتسيفا البالغة 26 عاما والمصنفة الـ28 عالميا الفيديو بالقول: "أحاول تغيير غرفتي منذ ساعتين، ولم يأت أحد للمساعدة بسبب ظروف الحجر الصحي".

ومن المقرر أن تستضيف مدينة ملبورن بطولة أستراليا المفتوحة لكرة المضرب في الفترة بين 8 و21 فبراير المقبل.

**Australian Visa Now**  
**لجميع طلبات الهجرة**

اختصاص بقطاعات الهجرة - الإقامة المؤقتة والدائمة - شمل العائلة  
تأشيرات الآباء والأمهات والمقاعد - كرا فيرا - المحاكم الفدرالية  
تأشيرات اللجوء السياسي والديني والانساني - معادلة الشهادات الغير الاعتراف اليها  
تأشيرات الدراسة في المعاهد والجامعات الأسترالية - تأشيرات للعمل الماهرة

**Juliano Bashi**  
MARA No: 1798174  
0423 936 249  
0420 819 463

www.australiavisa.com.au

(02) 9734 6348  
(02) 9724 5749  
(02) 9637 6821  
australiavisa@gmail.com  
requestaustraliavisa@gmail.com

### Announcement

The Office of Migrant Services announces in view of the existing current Health situation, with regard to Applications under processing or rejected for migrants inside and outside Australia and those fleeing from Syria and Iraq, especially the Applications for Parents, Family, Child and Spouse, also Carer Visa

To Complete Applications for Australian Permanent Residency as required by the Department of Immigration

To Complete Applications for Australian Citizenship as per the Australian laws

Contact Mr. Juliano on the direct Numbers: 0420819463 / 0423936249 / 97245749

### Emails:

australianvisanow@gmail.com

carevisaservices@gmail.com

requestaustraliavisa@gmail.com

### تعلم دائرة الخدمات للمهاجرين

استثنائيا ونظرا للوضع الصحي القائم

فيما يخص المعاملات قيد الدرس أو المرفوضة منها للمهاجرين داخل وخارج أستراليا والهاربين من سوريا والعراق

وخاصة الآباء والأمهات، شمل العائلات والأبناء والأزواج، وكبرا فيزا

تعبئة طلبات الإقامة الدائمة حسب القوانين الأسترالية

**تعبئة طلبات للحصول على الجنسية الأسترالية حسب القانون الأسترالي**



## خلاف الصين مع أستراليا.. امتد الى كثير من دول العالم



أصبحت الصين متورطة في خلاف سياسي مع أستراليا، ترجمته الحرب التجارية بينهما، بينما امتلأت قائمة العداء الصينية ببلدان أخرى، في غمرة تكتتها غير المبرر على مصدر فيروس كورونا المستجد. وحتى مع معاناة بعض المدن الصينية من انقطاع التيار الكهربائي في ديسمبر، استمرت سلطات بكين في منع شحنات الفحم من أستراليا، مما يؤكد إصرار بكين على عداء كانبيرا. وانضمت دول أخرى سبق وأن "اشتبكت" مع الصين، إلى "صف" أستراليا، بما في ذلك كندا والمملكة المتحدة والهند، بتعزيز التعاون وتبادل المعلومات الاستخباراتية بينهم، بينما وعد الرئيس الأمريكي المنتخب، جو بايدن، بجهة أكثر اتحاداً ضد بكين.

التنفيذيين في شركة هواوي في فانكوفر بناءً على طلب تسليم أميركي. واحتجرت الصين كنديين وأوقفت واردات زراعية بمليارات الدولارات في الأشهر التي تلت ذلك. كما تصاعدت التوترات بين الهند والصين منذ أن بدأ جنودهما الاشتباك على طول حدود الهيمالايا، في عام 2019. وحظرت الهند عشرات التطبيقات الصينية، خوفاً على أمنها القومي.

على نحو متزايد، كانت المملكة المتحدة موضوع الانتقادات اللاذعة المتصاعدة، لا سيما بسبب دعمها للحكم الذاتي في هونغ كونغ. ويبدو أن إصرار كندا على أن أي محادثات بشأن اتفاقية التجارة الحرة مع الصين تحتاج إلى معالجة حقوق الإنسان قد أفسدت اتفاقية محتملة. وتوترت الأمور أكثر مع اعتقال كندا، في عام 2018، واحدة من كبار المسؤولين

لشهور قبالة الموانئ الصينية. وفي حين أن الأعمال الانتقامية قد دفعت بعض المصدرين إلى دعوة مورييسون للتراجع، فإن التأثير المشترك اعتباراً من يناير بلغ خسارة 0.3 في المئة فقط من الناتج المحلي الإجمالي الأسترالي، أو 6 مليار دولار أسترالي بحسب أرقام حكومية. ولا تزال مبيعات خام الحديد تدر أرباحاً، وفق صحيفة "واشنطن بوست".

ما هو موضوع الخلاف بين الصين وأستراليا؟ كانت العلاقات في دوامة هبوط منذ 2018، عندما أصدرت أستراليا، متهمة الصين بالتدخل في شؤونها الداخلية، قانوناً جديداً ضد التدخل الأجنبي والتجسس. كما منعت شركة "هواوي" من بناء شبكة الجيل الخامس للهاتف المحمول في البلاد، مخافة المخاطر على أمنها القومي.

وزادت العلاقات سوءاً، في أبريل 2020، بعد أن دعت حكومة رئيس الوزراء، سكوت مورييسون، إلى إجراء تحقيق دولي في أصول فيروس كورونا المسبب لوباء كوفيد-19.

ثم في نوفمبر، رد متحدث باسم وزارة الخارجية الصينية ونشر صورة معدلة لجندي أسترالي يمسك بسكين في حلق طفل أفغاني، في إشارة شائكة إلى تحقيق جار في جرائم حرب.

وهذه القضية هي الأحدث ضمن سلسلة مواقف عدائية من الحكومة الصينية تجاه الدول الأجنبية.

ومنذ العام الماضي، انضم العديد من الدبلوماسيين الصينيين إلى موقع تويتر المحظور في الصين، واستخدموه للدفاع عن سياسات حكومتهم.

### ما هو الأثر الاقتصادي؟

بالنظر إلى أن الصين هي الشريك التجاري الأول لأستراليا إلى حد بعيد، كان التأثير ضئيلاً نسبياً، على الرغم من أن القطاعات الفردية المتضررة قد تختلف.

وابتداءً من مايو، فرضت الصين رسوماً جمركية معوقة على الشعير الأسترالي، ولحوم البقر، وأطلقت تحقيقاً لمكافحة الإغراق في النبيذ الأسترالي أدى إلى فرض رسوم ضخمة، وطالبت المستوردين بالتوقف عن شراء القطن والكريند.

كما تم حظر صادرات الأخشاب وتأخر ما لا يقل عن 500 مليون دولار من الفحم

### لماذا تفعل الصين هذا؟

بعد أشهر من التعتيم، أصدرت السفارة الصينية في نوفمبر، قائمة تضم 14 شكوى تجاه قرارات أستراليا برفض الاستثمار الصيني لأسباب تتعلق بالأمن القومي، وتوفير التمويل لما تعتبره مؤسسة بحثية مناهضة للصين، و"التدخل المتواصل المنعقد" في الشؤون الصينية فيما يتعلق بتايوان وهونغ كونغ وشينجيانغ، وفي بحر الصين الجنوبي.

كما استشهدت بمزاعم عن اعتداءات عنصرية ضد الصينيين واتهمت وسائل الإعلام المستقلة بالعداء.

لكن متابعين قالوا إن أكثر ما يثير غضب السلطات في بكين هو الضغط الذي قام به مورييسون للسماح لمحققين مستقلين بدخول ووهان، وهو ما يرون أنه مساس بالسيادة الصينية.

وقال وزير الخارجية الصيني، وانغ يي، شهر ديسمبر "بصراحة، سمعنا الكثير من المواقف السلبية وشاهدنا تحركات مختلفة من الجانب الأسترالي".

ومعروف عن حكومة الرئيس شي جين بينغ استخدام التجارة كسلاح ضد الدول التي تتعامل معها، حيث تعرضت كوريا الجنوبية واليابان وتايوان لأعمال انتقامية في السنوات الأخيرة.

هل أستراليا هي الدولة الوحيدة المستهدفة؟

**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

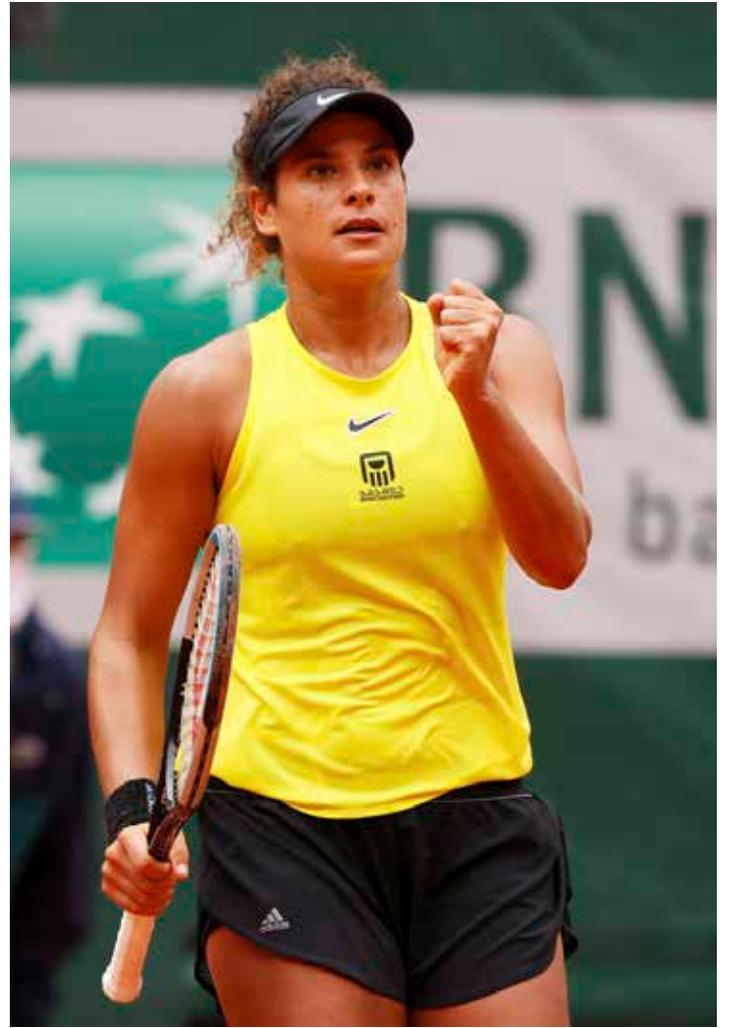
**Wednesday & Friday**

Sydney CBD (MD Cosmedical Solutions)

(02) 9526 5720

admin@lavidacosmeticmedicine.com.au

# بطولة أستراليا المفتوحة للتنس



اليابانية أكيكو اوماي، بعد الفوز بالمجموعة الأولى (0/6)، والمجموعة الثانية (1/6). وكتب الحساب الرسمي لبطولة أستراليا المفتوحة للتنس عبر "تويتر" أن ميار شريف تواصل التقدم نحو الأدوار الرئيسية للبطولة. وأشار الحساب الرسمي لبطولة أستراليا المفتوحة للتنس إلى أن ميار شريف سبق وكتبت التاريخ كونها أول مصرية تتأهل للدور الرئيسي لرولان جاروس في 2020. وقال الحساب الرسمي: "ميار شريف تسعى لهذا الأمر في أستراليا المفتوحة للتنس". وتعتبر ميار شريف أول لاعبة مصرية في التاريخ تبلغ الدور الرئيسي في إحدى بطولات الجراندي سلام الكبرى بعدما وصلت للدور الرئيسي ببطولة رولان جاروس في أكتوبر الماضي، كما أنها أول مصرية تتأهل لدورة الألعاب الأولمبية حيث ستلعب في أولمبياد طوكيو عام 2021.

بعد عمليتين جراحيتين في الركبة. وكان فيدرر (39 عاما) توقف عن ممارسة أي نشاط رياضي منذ فبراير الماضي وتحديدًا منذ خسارته نصف نهائي البطولة الأسترالية أمام الصربي نوفاك ديوكوفيتش، لكنه استأنف التدريبات مؤخرًا وكان على قائمة المشاركين في بطولة أستراليا المفتوحة التي تبدأ في الثامن من فبراير المقبل. وقال مدير البطولة كريغ تبلي: في النهاية، لم يكن لدى روجيه الوقت للاستعداد لمشقة إحدى البطولات الأربع الكبرى، وهو يشعر بخيبة أمل كبيرة، لأنه لن يستطيع القدوم إلى ملبورن في عام 2021. وأضاف: نتمنى له كل التوفيق في استعداداته للعودة في وقت لاحق من العام وتنتقل إلى رؤيته في ملبورن في عام 2022.

وتأكد الموعد الجديد للبطولة عقب مفاوضات طويلة بين الاتحاد الأسترالي للعبة والمسؤولين المحليين في ملبورن، وذلك بعد فترة إغلاق طويلة بسبب موجة ثانية من كورونا امتدت حتى تشرين أكتوبر. وسيصل اللاعبون إلى أستراليا في 15 يناير ويدخلون في حجر لمدة أسبوعين في فقرة صحية آمنة، والعديد منهم قادمون من دول لا يزال الفيروس في أوج هجمته.

## ميار شريف أول مصرية تتأهل لمنافسات أستراليا المفتوحة

واصلت ميار شريف فتاة مصر الذهبية في التنس، كتابة التاريخ للتنس المصري، بعد أن أصبحت أول مصرية تصل إلى الدور الرئيسي ببطولة أستراليا المفتوحة للتنس أولى بطولات الجراندي سلام، بعد اكتساحها الصربية المخضمة اليكساندرا كرونيتش المصنفة 39 عالميا سابقا بمجموعتين دون رد (6-1، 6-2) في الدور الثالث والأخير من التصفيات.

وكانت ميار شريف نجحت في الفوز على الأمريكية غريس مين بنتيجة مجموعتين لمجموعة "6-2، 6-3، 6-1" والتأهل للدور النهائي الثالث وتأهلت ميار شريف من قبل للدور الثاني من التصفيات لبطولة أستراليا المفتوحة للتنس، بعد تجاوز اليابانية أكيكو اوماي في الدور الأول للتصفيات، وحققت ميار شريف فوزًا كاسحًا على

وضع القائمون على بطولة أستراليا المفتوحة للتنس، أولى بطولات غراند سلام في عام 2021، عدداً من الشروط التي يجب على المشاركين الالتزام بها، من أجل ضمان خوض المنافسات في بيئة آمنة بظل استمرار أزمة وباء كورونا. وكشفت صحيفة "غارديان" البريطانية، أن بطولة أستراليا المفتوحة للتنس، ستنتقل في الثامن من شهر فبراير/شباط المقبل، بعدما كان موعدها الأصلي في 18 يناير/كانون الثاني القادم، بعدما دخل القائمون عليها في مفاوضات طويلة مع الحكومة الأسترالية. وتابعت أن الحكومة الأسترالية وضعت عدداً من إجراءات السلامة المرتبطة بمكافحة فيروس كورونا، ليوافق عليها منظمو البطولة، الذين عملوا خلال الأسابيع الماضية بشكل متواصل من أجل إقامة أولى بطولات غراند سلام في العام الجديد.

وأضافت أن جميع المشاركين في بطولة أستراليا المفتوحة، سيكون عليهم السفر قبل 3 أسابيع من انطلاق المنافسات، حتى يخضعوا للحجر الصحي، والبقاء في فنادق مختارة، فيما سيتم السماح لهم بإجراء التدريبات وفقاً لبروتوكول طبي خاص.

وأردفت أن اللاعبين سيكون عليهم السفر إلى أستراليا في منتصف شهر يناير/كانون الثاني المقبل، مع قيامهم بإجراء فحص اختبار كورونا قبل ركوب أي رحلة جوية، ويجب أن تكون نتيجته سالبة.

وأوضحت أن جميع اللاعبين سيتم إخضاعهم لفحص كورونا جديد عند وصولهم المطار، وبعدها يتم أخذهم إلى غرفهم المخصصة في الفنادق، التي جرى عزلها بشكل كامل، فيما سيتم السماح لهم بالتدريب لمدة 5 ساعات يومياً. وختمت أن جميع اللاعبين لن يتمكنوا خلال 14 يوماً قبل انطلاق بطولة أستراليا المفتوحة للتنس، التنقل بين غرف الفنادق إلا في بيئة آمنة للغاية، وسيتم فحصهم بشكل متكرر، مع تقسيمهم إلى مجموعات.

## فيدرر ينسحب من بطولة أستراليا المفتوحة

أعلن منظمو بطولة أستراليا المفتوحة، أولى البطولات الأربع الكبرى في كرة المضرب، أن المصنف أول عالميا سابقا السويسري روجيه فيدرر سيغيب عن البطولة للمرة الأولى في مسيرته الاحترافية لأنه يتعين عليه مواصلة التعافي

# IMAGE FRENZY

Antoine Yammine

0400 140 120

53 Norman Avenue Hammondville 2170

info@imagefrenzy.com.au



# AL AFRAH



## أطيب أنواع البوظة العربية الفاخرة المصنوعة في معاملنا

لدى **محللات الافراح** حلويات معلبة خاصة لكافة انواع المحلات ونقوم بتوصيل الطلبات عند اللزوم.  
**محللات الافراح** دائما جاهزة لتلبية طلباتكم من الحلوى لكافة المناسباتكم المهمة من أعراس، أعياد ميلاد، خطبة، احتفالات دينية وحفلات تخرج.

زورونا أو اتصلوا بنا فسوف تجدون عند  
**محللات الافراح** ما يفرحكم

751 Punchbowl Road, Punchbowl NSW 2196

(02) 9708 2774

[www.alafrahsweets.com.au](http://www.alafrahsweets.com.au)

# Happy Australia Day

## تليغرام تسخر من واتساب.. "رقصة الموت" حاضرة

ومع تصاعد الجدل، أصبح تطبيق Signal أحد أكثر التطبيقات التي تم تنزيلها عبر أندرويد و iOS، كما أن نظام التحقق الخاص بالتطبيق لتسجيل المستخدمين الجدد قد انهار بشكل متكرر تحت الضغط.

سيغنال، تطبيق المراسلة، ليست شركة مطروحة للتداول العام، لكن ذلك لم يمنع Signal Advance غير ذات الصلة من مواصلة صعودها، حيث ارتفعت بنسبة 5,643% ودفعت قيمتها السوقية إلى 3.164 مليار دولار من 55 مليون دولار عادي يوم الأربعاء الماضي.

الشيء المثير للفضول هو أنه تم بالفعل بذل الكثير حول حقيقة أن Signal Advance ليست هي نفسها تطبيق "سيغنال" للرسائل في عدد من المقالات الإخبارية، لكن أسهم الأولى رفضت العودة إلى الأرض وتمتعت بارتفاع 400% تقريباً يوم الاثنين.

وفي الوقت نفسه، يعتبر تطبيق Signal تطبيق المراسلة نفسه كخدمة مفتوحة المصدر طورته مؤسسة Signal Foundation و Signal Messenger في عام 2014 وقد شهد زيادة في عدد المستخدمين خلال فترات الاضطرابات السياسية.

فيما شهدت منصة تليغرام تسجيل أكثر من 25 مليون مستخدم جديد في آخر 72 ساعة فقط.

من ناحية أخرى، أرجأت شركة واتس أب تعديل شروط خدمة التطبيق عقب احتجاجات المستخدمين.

وأكدت الشركة التابعة لفيسبوك أنه لن يتم تعليق أو حذف أي حساب في الثامن من فبراير.

كما أشارت إلى أنها ستبذل جهداً أكبر لتوضيح المعلومات الخاطئة بشأن سياسة الخصوصية والأمن الجديدة، مؤكدة أنها التحديث الأخير يوفر شفافية أكبر حول طريقة جمع البيانات واستخدامها، وأن التحديث الأخير لا يوسع قاعدة مشاركة البيانات مع فيسبوك.



إلى تطبيقات ترأسل أخرى شبيهة، بعد أن أجبر "واتساب" المستخدمين على الموافقة على تشترك مختلف بياناتهم مع فيسبوك، وإلا سيحذف حسابهم اعتباراً من 8 فبراير المقبل.

وفي خضم موجات النزوح لتطبيقات أخرى من أفراد ومؤسسات حول العالم، دخلت حكومات على خط الأزمة، والتي رفضت الرضوخ لسياسات الخصوصية وفتحت هيئاتها التقنية تحقيقات في طبيعة تلك السياسات الجديدة، وقامت بنقل حسابات هيئاتها الرسمية، إلى تطبيقات أخرى شبيهة، إلى جانب ورود تغريدة من أغنى شخص بالعالم، مؤسس تسلا لصناعة السيارات الكهربائية، إيلون ماسك الذي قال في تغريدته مخاطباً متابعيه: "استخدموا سيغنال" وأحدثت تغريدته جدلاً واسعاً بخاصة في مجتمع الأعمال

بعد أزمة واتساب.. تطبيقات تحاول سحب البساط على مبدأ المثل الشعبي القائل: "عندما يقع العجل بيكترو الدباحين"، باتت التطبيقات المشابهة لواتساب تستغل الفرص لسحب البساط عن التطبيق الأخضر الأشهر حول العالم.

فقد دخلت الشركة المالكة لتطبيق "تليغرام" خط الأزمة التي وجدت شركة "فيسبوك" نفسها في داخلها بعد الإعلان عن تغييرات في شروط الخدمة ومعايير الخصوصية والأمان في تطبيق "واتساب" للتراسل الفوري.

وبعد الجدل الكبير الذي مازال قائماً، نشرت "تليغرام" عبر حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر"، مقطع فيديو تظهر فيه الفرقة الإفريقية الشهيرة التي تؤدي "رقصة الموت" الأشهر في العالم، والتي تحمل نعشاً مرسوماً عليه طلب الموافقة على سياسات "واتساب" الجديدة، دليلاً على السخرية.

فيما رأي مراقبون أن خطوة تليغرام هزت باتت واضحة على أنها محاولة جادة لسحب البساط واستغلال الأزمة التي عصفت بالتطبيق بعد أن بات الملايين حول العالم يهجرونه بسبب خوفهم على أمنهم المعلوماتي وخشية اختراق حساباتهم ونشر بياناتهم ومحادثاتهم الخاصة، وتسجيلاتهم الصوتية والمرئية.

يذكر أن واتساب كانت أصدرت توضيحاً رسمياً بخصوص تغيير سياسة الخصوصية لديها والتي أثارت ضجة منذ الإعلان عنها دفعت الكثيرين من مستخدمي شبكة التراسل إلى إيجاد تطبيقات بديلة.

تطبيقات تحضر نفسها بديلاً! مع صدمة سياسة الخصوصية الجديدة من تطبيق "واتساب" للتراسل، البالغ عدد مستخدميه حول العالم حوالي 2.2 مليار مستخدم، نشأت موجات نزوح محمولة

## رئيس "تويتر" ينتقد قرار حظر ترمب: "سابقة خطيرة"



جاك دورسي قال إن هذا القرار يمثل "إخفاقاً من جانبنا في الترويج لمحادثة صحية" اعتبر مؤسس "تويتر" ورئيسه جاك دورسي، الخميس، أن قرار الموقع حظر الرئيس الأميركي دونالد ترمب كان "الخيار الصحيح"، لكنه مع ذلك يشكك "إخفاقاً" ويرسي "سابقة خطيرة" بالنسبة لمقدار السلطات التي تتمتع بها كبريات شركات الإنترنت.

وفي سلسلة تغريدات تناول فيها قرار "تويتر" منع ترمب من استخدام المنصة إلى أجل غير مسمى، قال دورسي إن هذا القرار يمثل "إخفاقاً من جانبنا في الترويج لمحادثة صحية".

وأضاف أن فرض حظر على الملياردير الجمهوري الذي كان لديه 88 مليون متابع على حسابه في "تويتر" يرسي سابقة تبدو لي خطيرة: القوة التي يتمتع بها فرد أو شركة على جزء من المحادثة العامة.

يُشار إلى أن الموقع الأحب على قلب ترمب، كان علق يوم الجمعة الماضي "بشكل دائم" حسابه، مشيراً إلى مخاطر حصول "تحريض جديد على العنف" من جانب الرئيس الأميركي المنتهية ولايته، وذلك في إطار الحرب الجارية منذ الأربعاء قبل الماضي، ليلية اقتحام مبنى الكابيتول في واشنطن، بين مواقع التواصل وأنصار الرئيس ترمب. وعلق "تويتر" بشكل دائم حساب ترمب بعد يومين من اقتحام حشد من أنصار الرئيس الجمهوري الكابيتول في أعمال شغب أوقعت 5 قتلى وألحقت خراباً بالمبنى وصدمت الولايات المتحدة وأضرّت بسمعتها في العالم.

وقال الموقع في معرض تبريره قرار تعليق حساب ترمب إنه "بعد المراجعة الدقيقة للتغريدات الأخيرة على حساب @ريل دونالد ترمب وللسياق الحالي (...) علقنا الحساب نهائياً بسبب خطر حدوث مزيد من التحريض على العنف" من جانب الرئيس الأميركي المنتهية ولايته.

## الصين تكشف عن واحدة من أكثر السيارات تطوراً في العالم



أزاحت شركة Nio الصينية مؤخراً الستار عن سيارتها الجديدة ET7 التي طورته لتكون من أكثر السيارات تقدماً من الناحية التقنية.

تتميز السيارة الجديدة بهيكل انسابي مميز مدروس وفقاً لأحدث معايير ديناميكية الهواء، يوفر للركاب شعوراً مميزاً بالراحة والحرية أثناء التنقل بفضل المساحات الزجاجية الكبيرة من الجوانب الأربعة والزجاج الشفاف الذي يمتد على كامل مساحة السقف.

ومن أهم ما يلفت الانتباه إليها هو تقنياتها المتطورة التي تمكن صاحبها من التحكم بحركتها عن بعد عبر الهواتف والأجهزة الذكية، فعبّر الهاتف يمكن إعطاء الأوامر للسيارة لتركن نفسها ذاتياً أو لتتحرك نحو صاحبها في حال كانت مركونة في مكان ما.

وكان "فيسبوك" ومواقع أخرى مثل "سناب شات" و"تويتش" و"يوتيوب" علقت حسابات ترمب لأجل غير مسمى.

لكن مع أكثر من 88 مليون متابع، كان "تويتر" المنصة المفضلة لترمب للقيام بإعلانات سياسية أو تصريحات بشكل يومي.

وأثار قرار "تويتر" ردود فعل سياسية متباينة داخل الولايات المتحدة وخارجها.

وقد أثارت خطوة "تويتر" هذه جدلاً واسعاً في الولايات المتحدة، حول مدى أحقية مواقع التواصل في فرض رقابتها على المستخدمين، ومنعهم من التعبير عن آرائهم، وإيصال أصواتهم بحرية، لا سيما إذا تعلق الأمر برئيس البلاد.

كما أعلن موقع "تويتر" أنه أوقف منذ يوم الجمعة أكثر من 70 ألف حساب كانت مكرسة في الأساس لمشاركة محتوى حركة (كيو أنون) اليمينية الداعمة لترمب والتي تؤمن بنظريات المؤامرة.



AUSTRALIAN  
GLOBAL  
COLLEGE

# Summer Skills Free for 2020

## Year 12 Students\*

دورات قصيرة مجانية للطلاب الثانوية العامة في الاختصاصات  
الإسعافات الأولية - عرض المصالح التجارية - إدارة المصالح التجارية



Business  
Presentations



First Aid for Early  
Childhood



Business  
Administration



1300 929 222



[admin@agc.edu.au](mailto:admin@agc.edu.au)



[www.agc.edu.au](http://www.agc.edu.au)



ENQUIRE NOW!

Limited spots remaining.

2 LOCATIONS AVAILABLE



Liverpool



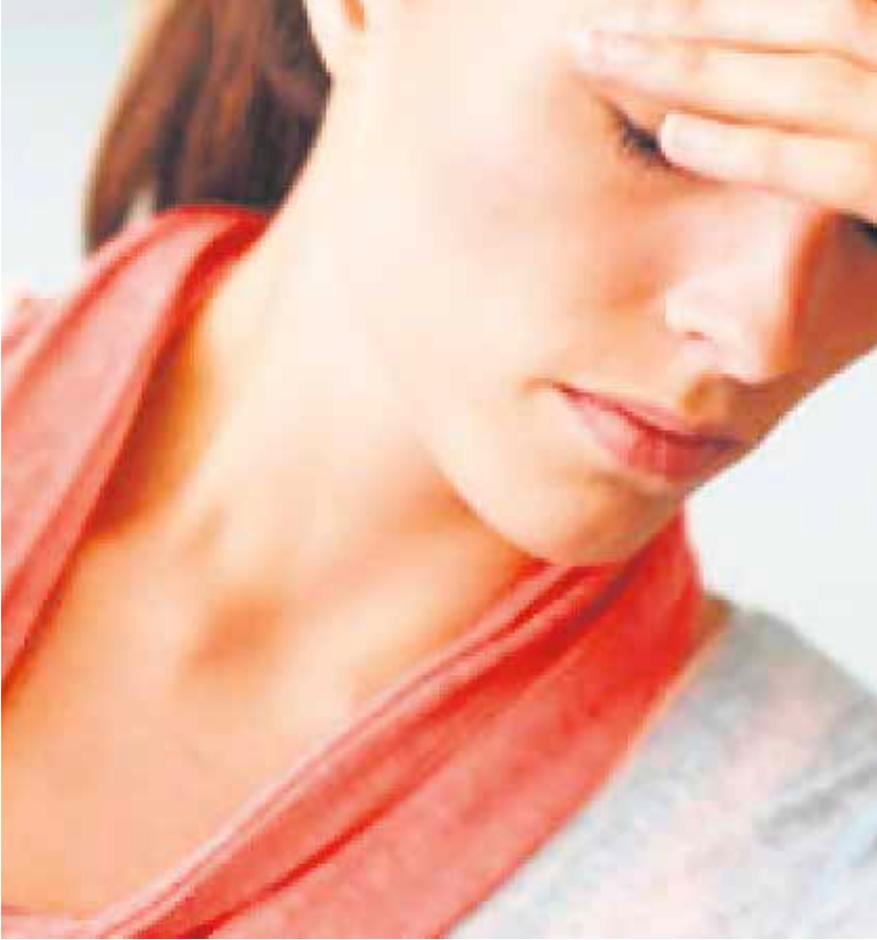
Rockdale

\*Free for 2020-year 12 students, funded under the Summer Skills Program, part of Smart and skilled

RTO: 41162

CRICOS: 03507D

## علماء: الإفراط في ممارسة العلاقات الجنسية يسبب البؤس



بين فترة وأخرى يشعرون بالمتعة أكثر من الآخرين المفرطين فيها. لتأكيد هذا الأمر استدعى العلماء ٦٤ من الأزواج، وطلبوا من نصفهم مضاعفة عدد الممارسات الجنسية، ومن النصف الآخر الاستمرار وفق المعتاد عليه، وعند انتهاء هذه الاختبارات اتضح من نتيجة الاستطلاع، أن النصف الأول كان أقل سعادة من النصف الثاني إذ لم يشعر بالمتعة من العلاقة الجنسية كما كان يشعر سابقاً.

يؤكد العلماء أن الإفراط في ممارسة العلاقات الجنسية يسبب التعاسة وسوء الحظ. أكدت نتائج دراسة علمية أجريت مؤخراً أن المهم في العلاقات الجنسية نوعيتها وليس كميتها، كما اكتشف العلماء خلال هذه الدراسة أن الأشخاص السعداء يشعرون بالرضا عن الحياة بغض النظر عن عدم إفراطهم في ممارسة العلاقات الجنسية. وتثبتت هذه الدراسة التي أجراها علماء من الولايات المتحدة، أن الزوجين اللذين يمارسان العلاقات الجنسية

## التين - فوائد علاجية عرفها المصريون القدماء!



١٤ من الأحماض الأمينية، وفقاً لتقرير نشره موقع "بانكهوفر جيزوندهايتس تيبس" الألماني. ورغم أنه غني بمواد سكرية كالجلوكوز والفركتوز، إلا أن هذه الجزيئات مرتبطة بالمواد المعدنية وبالتالي فهي لا تضر بالأبيض كما يفعل السكر الأبيض.

ونظراً لغنى التين بالمغنيسيوم، فهو يساعد في تقليل الضغط العصبي وتقوية القلب والدورة الدموية. وينصح الخبراء بمزيد من عصير البرتقال مع التين المعصور كمشروب صحي يساعد في التخلص من نوبات الضغط العصبي والتوتر. وبالنسبة لمرضى السكر الذين يشعرون برغبة في تناول الحلوى ولكن تعليمات الطبيب تمنعهم، يعتبر التين الحل الأفضل لهم.

رغم صغر حجمها، إلا أن كل حبة تين تحتوي على كمية هائلة من المواد المفيدة للجسم والتي تعالج أمراضاً مختلفة من أمراض اللثة والإمساك وحتى ضعف التركيز. فما هي أهم فوائد التين؟ وكيف يستفيد منه من يعيشون حياة غير صحية؟ يعتبر التين من أقدم الفواكه التي استخدمت في العلاج إذ يقول المؤرخون إن أهمية التين كمادة علاجية للعديد من الأمراض عُرفت في مصر سنة ١٥٠٠ قبل الميلاد. ويحتوي التين على الكثير من المواد المفيدة للجسم على رأسها المغنيسيوم والمواد التي تعزز عمل الإنزيمات المحفزة للهضم.

ويحتوي التين على ألياف غذائية علاوة على خليط متوازن من ١١ من أنواع الفيتامينات و ١٤ من المواد المعدنية و



## النشاط الجنسي.. وجودة الحياة



وجاءت النسبة متقاربة بين الرجال والنساء في الأهمية التي يولونها لمثل هذه السلوكيات بشكل عام، وبالنسبة لجودة الحياة.

"لا أهمية لها على الإطلاق" إلى "مهمة جداً". وقال ما يتراوح بين ٧٥ و٨٩ بالمائة إنهم يحرصون على تبادل القبالات والملاطفات الأخرى.

ويعيش نحو نصف من شملتهم الدراسة مع زوج أو زوجة أو شريك. وفي الاستبيان طلب منهم تقدير أهمية هذه اللمسات الجنسية وفق خمس درجات تبدأ من

أظهرت دراسة علمية جديدة في اسكتلندا أن كبار السن، الذين يقدرون الجنس ويمارسونه، يعيشون حياة اجتماعية أفضل ويتمتعون بحالة نفسية مستقرة.

وقالت تيلور جين فلين التي شاركت في الدراسة إن كبار يقولون "إنهم يحتاجون إلى ممارسات جنسية سواء كانت مجرد قبلة أو ممارسة جنسية. بالنسبة لكثيرين هذا شيء مهم في حياتهم". وقالت فلين، التي تحضر الدكتوراه في الطب النفسي بجامعة غلاسغو كاليدونيان، إن فكرة الدراسة نبعت من عملها كمساعدة في تقديم الرعاية الصحية لكبار السن. وكتبت فلين وأن جو الأستاذ المساعد للطب النفسي في جامعة هريوت وات في أدنبره في دراستهما أنه رغم أن جودة الحياة هي عنصر يلقي اهتماماً كبيراً فيما يتعلق بكبار السن، إلا أن الحياة الجنسية قلما تخضع للدراسة. وشملت الدراسة نحو ١٣٣ اسكتلندياً من كبار السن تراوحت أعمارهم بين ٦٥ عاماً وأكبر، وزع عليهم استبيان في النوادي المحلية والجمعيات الخاصة بكبار السن.



عباس علي مراد

Email:abbasmorad@hotmail.com

## نصوص

## محطات

تعبر منها قطارات  
مثقلة بهموم المسافرين  
لا محطات تأوي مأسيتهم

## نقطة

انت نقطة في بحر  
أنت الثابت  
انت المتحوّل

## فاصلة

لزوم ما لا يلزم  
الزمن يتكفل بما تبقى  
بدون فواصل  
أنا... أنت كل في طريق

## نور

وأشرقت الشمس  
بنور ربّها  
مسافة  
تتباع المسافات بيننا  
الكورونا عذر جديد

## علامة تعجب

في زمن العجائب  
لم يبق للجديد دهشة  
القديم رث وبال  
الموت عابر سبيل!

## نصّ

كل النصوص تكتب  
على هوامش النكسات  
اللغة يتيمة  
رغم أنها تكتنز  
المتبدأ والخبر  
حساب

وكل شيء أحصيناه في كتاب ميين  
قبل

الشفاه لا تجيد القبل  
لكنها تُترجم لغة القلب  
مطر

غيمة تعبر

تتراقص والريح

تمطر

تغسل وجه التعب

تزهو شقائق النعمان

هواجس

وجبات يومية

تداهم النفوس القلقة

تدفعها إلى المجهول

الحلم في علم الغيب

تاريخ

أوطان انتهى

تاريخ صلاحيتها!

## دراسة: الأندية الكبرى تخسر مليار يورو.. وصلاح رابع أعلى لاعب في العالم



في المرتبة الثالثة بإجمالي 557 مليون يورو، يليه باريس سان جيرمان بإجمالي عائدات 540 مليون يورو. وبحسب الدراسة فإن الفرنسي كيليان مبابي نجم سان جيرمان أصبح أعلى لاعب في العالم بقيمة سوقية بلغت 200 مليون يورو، وحل رحيم ستيرلينغ لاعب مانشستر سيتي ثانيا بقيمة سوقية 132 مليون يورو، ثم جادون سانشو لاعب بوروسيا دورتموند ثالثا بـ130 مليون يورو. وحل المصري محمد صلاح نجم ليفربول رابعا بقيمة سوقية 122 مليون يورو، وهاري كين هداف توتنهام في المركز الخامس بقيمة سوقية بلغت 120 مليون يورو، يليه ماركوس راشفورد نجم مانشستر يونايتد بـ112 مليون يورو، وجاء الأرجنتيني ليونيل ميسي هداف برشلونة في المركز الثاني عشر بـ101 مليون يورو، وحل كريستيانو رونالدو خارج قائمة أعلى 50 لاعبا على مستوى العالم بقيمة سوقية 63 مليون يورو.

خسر أكبر 20 ناديا في أوروبا حوالي مليار يورو خلال العام الماضي في الوقت الذي تراجعت فيه القيمة السوقية للاعبين بنحو 10% مع استمرار الآثار السلبية لجائحة كورونا على كرة القدم. وركزت دراسة أجرتها مؤسسة "كيه بي ام جي" المتخصصة في تحليل السوق، على أبطال الدوريات الأوروبية الست الكبرى.

وأظهرت الدراسة أن أندية يوفنتوس الإيطالي وباريس سان جيرمان الفرنسي وبورتو البرتغالي سجلت تراجعا في الإيرادات بحوالي 10% أو أكثر، في الوقت الذي تراجعت فيه عائدات أندية ليفربول الإنجليزي وريال مدريد الإسباني وبايرن ميونخ الألماني بأقل من هذه النسبة. لكن ريال مدريد حقق أرباحا وحل في مقدمة الأندية الأعلى دخلا في أوروبا بإجمالي 681 مليون يورو، فيما حل بايرن ميونخ ثانيا بإجمالي 607 ملايين يورو، ثم ليفربول

## على طريقة إبراهيموفيتش.. فيديو لراموس "يتحدى الثلوج" بصدر عار



نشر الإسباني مدافع ريال مدريد، سرخيو راموس، فيديو على حسابه الرسمي على "إنستغرام" في تحدي للثلوج والأجواء الباردة. وحظي فيديو راموس بأكثر من 6 ملايين و500 ألف مشاهدة، حيث ظهر وسط تساقط الثلوج بصدر مكشوف.

وعلق راموس على الفيديو الذي ظهر فيه بأحد اللاعبين مارزا: "أحب الصيف".

وكان عدد من اللاعبين قد نشروا مقاطع فيديو لهم لـ"تحدي الثلوج" أمثال السويدي زلاتان إبراهيموفيتش، مهاجم ميلان الإيطالي، والذي ظهر بملابس السباحة، وهو يرتدي على كومة من الجليد.

وغطت الثلوج مدريد وجزءا من إسبانيا الخميس فيما توقعت السلطات أن يشهد نصف الأراضي الإسبانية أحوالا جوية سيئة إلى الأبد.



**Melinda Pavey**  
Minister for Water, Property & Housing

## نشرة إعلامية

# رفع قيود المستوى 1 على المياه في سيدني الكبرى، بلو ماونتنز وإيلوارا

ابتداءً من 1 كانون الأول/ديسمبر 2020، تُرفع قيود المستوى 1 على المياه لمناطق سيدني الكبرى، بلو ماونتنز وإيلوارا، وتُستبدل بتوجيهات استخدام المياه بحكمة.

وقد أعلنت وزيرة المياه والممتلكات والإسكان، Melinda Pavey، أن منطقة سيدني الكبرى قامت بعمل رائع بتوفيرها المياه خلال إحدى أسوأ فترات الجفاف المدرجة في السجل.

وقالت السيدة Pavey إن "الناس على امتداد منطقة سيدني الكبرى قاموا بعمل عظيم خلال القيود على المياه، بحيث تمكنوا جماعياً من توفير 77 غيغالتر من المياه، أي ما يعادل 31 000 بركة سباحة ذات حجم أولمبي. ومنذ شهر آذار/مارس 2020، انخفض استخدام المياه بنسبة 7.5 بالمئة".

وأضافت أن "التوجيهات الجديدة لاستخدام المياه بحكمة جاءت عقب تصرفات متعقّلة رأيناها على مدى الأشهر الـ 12 الماضية. فيما نريد من الجميع أن يستمتعوا بالمياه هذا الصيف، فإننا نحتاج أن نتذكّر استخدامها بحكمة".

وقالت السيدة Pavey إن القيود على المياه ساعدت في تقليص الطلب بحوالي 65 ميغا لتر في اليوم، ما خفف الضغط عن محطة تكرير المياه لتوفير مياه نظيفة من سدود سيدني التي تأثرت بحرائق الغابات وهطول أمطار غزيرة.

وأوضحت السيدة Pavey "أننا مررنا في فترات جفاف وحرائق غابات وفيضانات، ونعلم أن الأمور يمكن أن تتغير بشكل هائل وبسرعة كبيرة".

وقالت "إننا نشجع الناس على الاستمرار في ممارسة عاداتهم الجيدة في التصرف بالمياه وفقاً لتوجيهات قيود المستوى 1 على المياه".

بموجب توجيهات استخدام المياه بحكمة، يمكن استعمال مياه الحنفية لريّ العشب والحدايق، قبل الساعة 10 صباحاً وبعد الساعة 4 مساءً، إذا تم استخدام خرطوم يُحمل باليد مجهّز برشاش مياه له زناد، أو أنظمة ريّ عادية، أو مرشات تخضع للمراقبة.

إن رخص الإغفاء للمنازل والمصالح التجارية لن تعود مطلوبة بعد الآن بموجب توجيهات استخدام المياه بحكمة، إلا لأسباب طبية. لمزيد من المعلومات زوروا [www.sydneywater.com.au/guidelines](http://www.sydneywater.com.au/guidelines).

**بموجب التوجيهات الجديدة لاستخدام المياه بحكمة، يمكنكم استعمال مياه الشرب من أجل:**

- ريّ العشب والحدايق قبل الساعة 10 صباحاً وبعد الساعة 4 مساءً، باستخدام خرطوم يُحمل باليد مجهّز برشاش مياه له زناد، أو أنظمة الريّ العادية أو مرشات تخضع للمراقبة
- ريّ العشب الحديث والحدايق الجديدة في أيّ وقت لمدة تصل إلى 28 يوماً
- ريّ العشب والحدايق بواسطة أنظمة الريّ بالتنقيط أو "أنظمة الريّ الذكية" في أيّ وقت
- زيادة مياه البُرك وأحواض الاستحمام الصحي (spa) للتعويض عن المياه التي يتم خسارتها بالتبخّر
- تعبئة البُرك وأحواض الاستحمام الصحي الجديدة أو المجدّدة
- غسل العربات بخرطوم يُحمل باليد مجهّز برشاش مياه له زناد، أو بمعدات تنظيف تعمل بالضغط العالي
- تنظيف الأبنية (بما في ذلك النوافذ والجدران والمزاريب) بخرطوم يُحمل باليد مجهّز برشاش مياه له زناد أو بمعدات تنظيف تعمل بالضغط العالي



## Industrial Zone Real Estate



Want to buy commercial property in Sydney or perhaps sell or manage it? Then you have certainly come to the right place. At Industrial Zone Real Estate we are the leading property experts in Sydney. Though we specialize mainly in everything related to commercial property we also manage an array of other types of properties. Our years of experience in this industry allows us to provide services and insight into the industry for people which is unsurpassed, whether they are looking to buy, sell or rent their property.

**Happy Australia Day**

Unit 3 /60 Fairfield Road Padstow NSW 2211 Australia

P. 0297098885 - F. 0297098881

From the Industrial Zone  
Real Estate Team

Phone: 9709 8885

[www.industrialzone.com.au](http://www.industrialzone.com.au)



## Message from Mr Ihab Matar

رسالة من السيد إيهاب مطر



بالنيابة عن اللقاء اللبناني للمغتربين  
أتمنى للجميع

يوم أستراليا سعيد

**Happy Australia Day**



# PETER & SON BUILDING SUPPLIES

- BRICKS & BLOCKS
- HARDWARE
- BUILDING ACCESSORIES
- SAND & CEMENT
- CONCRETE
- REINFORCING
- STEEL SCHEDULING SERVICES

السادة أديب فاعور، محمد نحلة ويوسف زريق

هم مستمرون في خدمة الجالية العربية في كل ما تحتاجه  
من مواد البناء الأساسية لكافة المشاريع

**Happy Australia Day**

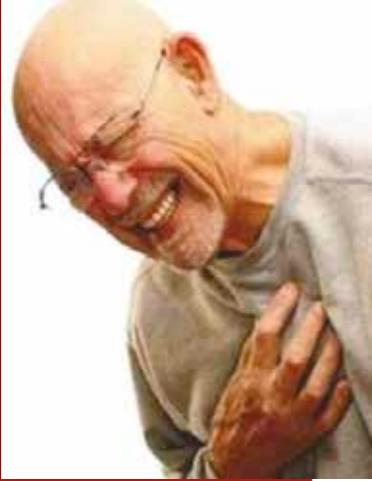
**16 Gibson Ave.  
Padstow NSW 2211  
P. 02 9790 3431 - 02  
9709 6047**

E. [joe@peterandson.com.au](mailto:joe@peterandson.com.au)  
w. [www.peterandson.com.au](http://www.peterandson.com.au)



## 10 طرق سهلة لإنقاص الوزن والمحافظة عليه

### النوم بعد تناول الطعام يسبب الذبحة وأضرار القلب



يعتبر النوم بعد تناول الطعام مباشرة من العادات السيئة التي يفعلها الكثيرون، وبالأخص تناول الوجبات الدسمة مما يؤثر ذلك على صحة القلب.

ويشير أطباء القلب، إلى إن النوم مباشرة بعد تناول الأكل يسبب صعوبة في الهضم مما يساعد على زيادة الوزن وزيادة نسبة الدهون في الدم، كما يتسبب أيضا في ارتفاع لزوجة الدم التي من الممكن أن تؤدي إلى نوبات قلبية وذبحة صدرية في حالة الاستعداد الوراثي.

كما يحذر الأطباء الأشخاص المصابين بقصور في الشريان التاجي من النوم مباشرة بعد تناول الطعام، حيث يتسبب في حدوث أزمات قلبية أثناء النوم.

وهناك بعض الأعراض التي تظهر أثناء النوم دليل على وجود مشاكل بالقلب نتيجة النوم مباشرة بعد تناول الطعام، مثل عدم القدرة على التنفس والشعور بألم شديد في الصدر والتعرض لنهجان شديد أثناء النوم.

لذا ينصح الأطباء بعدم النوم مباشرة بعد تناول الطعام ويجب على الأقل تناول الطعام قبل النوم بـ ٣ ساعات، ولا يجب تناول وجبات دسمة، ومن الأفضل تناول الزبادى والفاكهة لأن الوجبات الخفيفة لا تمثل عبئا على الدورة الدموية.

لذا، لماذا لا يجمعون كلا الأمرين معا، كما يتساءلون؟ جرب أن ترقص مع إيقاع الموسيقى في أحد العروض التلفزيونية، أو مارس بعض تمارينات الملاكمة المخففة للضغط العصبي حينما يكون أسوأ البرامج المفضلة لديك معروضا على الشاشة.

#### ٨- للحجم أهميته

تناول كميات قليلة من الطعام. واستخدم الصحن الصغير الذي يمنحك إشارة بصرية بأنك تمتلك الكثير. ولا تنس أن تستخدم الأوعية والأكواب والملاعق الصغيرة كذلك.

#### ٩- اشترك، أو على الأقل اقترب من المائدة

حينما تصل بك جهود فقدان وزنك إلى حد الملل أو الكثير من التركيز الذاتي، عليك الانشغال بشيء آخر. تقول فيرغينيس: «إنني أكل كثيرا إذا ما أصابني الملل، خصوصا إذا كنت أكل أمام التلفزيون». لذا، استرح قليلا من ضوضاء التلفزيون، واشغل وقتك بأشياء ليس لها علاقة بالطعام.

#### ١٠- افقد اليوم، ثم حافظ عليه غدا

وأخيرا، كن صبورا. فزراعة هذه الفضيلة ليست أمرا يسيرا، فقد تساعد في معرفة أن المحافظة على الوزن عموما قد يسهل بمرور الوقت. وتلك نتيجة دراسة نشرت في أبحاث السمعة، إذ خلص الباحثون إلى أنه بالنسبة للأشخاص الذين فقدوا ٣٠ رطلا من وزنهم - وحافظوا على ذلك لمدة لا تقل عن عامين - فإن المحافظة على فقدان ذلك الوزن تتطلب جهدا مع مرور الوقت.

معتمدة من نيويورك، إن الخروج للمشي عندما يكون الطقس لطيفا من الوسائل الرائعة للحفاظ على اللياقة، وتضيف: «إنني أتمتع بالموسم، حتى إن المشي لمدة ٥ دقائق تكفي».

#### ٤- خفف الأطعمة التي تحبها بالفعل

عن طريق التحول إلى أصناف الأطعمة منخفضة السرعات الحرارية التي تحبها؛ فالبيتزا لها نفس الطعم الرائع مع الجبن قليل الدسم. وفي الوقت الذي تقلل فيه من السرعات الحرارية الدهنية، ارفع من محتوى الألياف. ولا تنس تخفيف المشروبات المرافقة لتلك الوجبة.

#### ٥- الترطيب يساعد فعلا!

يقول ديفيد أنتوني، استشاري تكنولوجيا المعلومات من أتلانتا: «تناول بعض الماء قبل الوجبة ولن تشعر بأنك جائع للغاية». ويضيف: «تناول كوب من الماء قبل الوجبة يساعد في مراقبتي لما أكل... وأنا لا أتناول كل ما على المائدة، نظرا لأنني لا أتصور جوعا».

#### ٦- التقاسم على قدم المساواة

يقول أنتوني لموقع «WebMD»: «عندما نخرج معا، غالبا ما أتقاسم الوجبة مع زوجتي، معروف عنا أننا نتقاسم الحلوى، وحتى زجاجة الجعة المتوسطة نتقاسمها معا. وبهذه الطريقة، لا نشعر بأننا متخمون بالطعام، ونوفر بعض المال أيضا».

#### ٧- اضبط النغمة، وعدّلها

تعرف جمعية القلب الأمريكية ما يحبه الناس: إنه التلفزيون. ويعرفون كذلك أننا بحاجة على المزيد من التمارينات.

تعد البدانة من مشكلات العصر المهمة، بل أصبحت حديث الناس في أغلبية المجتمعات وبين جميع الفئات العمرية. وكثرت بالتالي النصائح اليسيرة لإنقاص الوزن،

التي تدعو المهتمين بهذا الأمر إلى اتباعها وتطبيقها في حياتهم اليومية، للحصول على نتائج فعالة. وأكثر ما يجذب القارئ الطريقة الأسهل والأسرع للتخلص من كيلوغرامات لا يرغب فيها. تحدث موقع «WebMD» - ونشرتها الشرق الأوسط - مع خبراء إنقاص الوزن والأشخاص العاديين الذين توصلوا إلى بعض الطرق المريحة لإنقاص الوزن والمحافظة على ذلك.

#### ١- الإضافة، وليس الإنقاص تجنب التنكر للنظام الغذائي.

جرب إضافة الطعام إلى نظامك الغذائي بدلا من إنقاصه. وذلك عن طريق إضافة أنواع الطعام الصحية التي تحبها حقا، مثل الكرز الأحمر الداكن والعنب أو البازلاء الخضراء. ضع تلك الفواكه المفضلة في حقيبة الغداء خاصتك، وأضف الخضراوات إلى الحساء واليخانات والصلصات.

يقول ديفيد غروتو، اختصاصي التغذية المسجل (RD، LDN)، مؤلف كتاب «١٠١ طعاما مثاليا لحياتك»: «الإضافة تفيد كثيرا، أما الإنقاص فلا يفيد في شيء. ولكن تذكر أن تراقب السرعات الحرارية بشكل عام».

#### ٢- انس التدريبات الرياضية

إذا كانت لفظة «التدريب» توحى إليك بالتجنب الإبداعي، فمن ثم تجنب التدريب. ربما تكمن الخدعة في التمتع بالتدريبات الرياضية في أنك لا تدعوها تدريبات رياضية مجددا.

يقول غروتو لموقع «WebMD»: «هناك قدر من الحقيقة في ذلك، ومجرد خطة نزع التسمية تلك، ستكتشف الشعور الطيب الذي تمنحه لك الصحة الجيدة حينما تهزم الحواجز التي كانت تعوق تقدمك في التدريبات».

حاول المشي على الشاطئ أو ركوب الدراجات أو التزلج على الجليد أو المشي لمسافات طويلة، أو غسل السيارة أو مطاردة الكلب في الغناء.

#### ٣- الخروج للمشي

تقول ديان فيرغينيس، ممرضة مساعدة





# كيف تحولت الصين من بؤرة الوباء الأولى إلى أكبر الراحين منه؟



بعد مرور قرابة العام على عمليات الإغلاق الأولى التي سببها تفشي فيروس كورونا، يتسارع اقتصاد الصين بوتيرة تخالف ركب العالم، بعد أن سمح لها نجاحها في السيطرة على الوباء بتعزيز حصتها في التجارة والاستثمار العالميين. من المقرر أن تعلن الصين، عن زيادة في الناتج المحلي الإجمالي بنسبة 2.1% في عام 2020، بالتالي سيكون اقتصادها هو الاقتصاد الرئيسي الوحيد الذي تجنب الانكماش خلال هذه الأزمة، وفقاً لمسح اقتصادي أجرته "بلومبرغ". ينبغي أن يضمن ذلك ارتفاع نصيبها من الاقتصاد العالمي بأسرع وتيرة هذا القرن، حيث انخفض الناتج العالمي بنسبة 4.2% العام الماضي، وفقاً للبنك الدولي، مما دفع حصة الصين منه إلى 14.5% - بأسعار الدولار في عام 2010 - وذلك قبل عامين مما كان متوقعا.

في نوفمبر، وقعت 15 دولة آسيوية بما في ذلك الصين على اتفاقية الشراكة الاقتصادية الإقليمية الشاملة، التي تعهدت بموجبها بتقليل الحواجز التجارية في المنطقة. وفي ديسمبر، وافق الاتحاد الأوروبي على صفقة استثمار شاملة مع الصين.

يقول بو تشوانغ، كبير الاقتصاديين الصينيين في "تي إس لومبارد": "سينتبع على البلدان التعامل مع عالم ثنائي القطب بدلاً من عالم أحادي القطب".

أما تشانغ شو، كبير الاقتصاديين في آسيا لدى "بلومبرغ"، فيرى أن "نمو الصين ليس هو فقط ما يؤثر على الاقتصاد العالمي، بل أيضاً نمط هذا النمو.. تواصل الصين سعيها للتحرك نحو زيادة الاعتماد على الاستهلاك لتحقيق النمو، وبالنسبة لبقية العالم، ستصبح الصين بشكل متزايد مستهلكاً بالإضافة إلى دور المنتج الذي لعبته منذ فترة طويلة".

## مسيرة "الرقم واحد"

عادة ما يقلل قادة الصين من أهمية الإنجازات الاقتصادية التي تحققتهم بلادهم، مثل تجاوز الناتج الاقتصادي لليابان في عام 2010، تجنباً لإثارة الخوف لدى أولئك القلقين بالفعل من صعودها. ومع ذلك، أعلنت بكين هذا العام أنها ستهدف إلى مضاعفة الناتج المحلي الإجمالي من مستويات 2020 بحلول عام 2035، وهو الهدف الذي يعني ضمناً المسيرة نحو "الرقم واحد".

لكن، ليس هناك ما يضمن حدوث ذلك، فقد أثبتت الصين خطأ المتشائمين في عام 2020، لكنها تواجه تحديات ضخمة تتراوح بين تدهور العلاقات مع الولايات المتحدة التي من المحتمل أن تحد من وصولها إلى التكنولوجيا، والاعتماد المفرط على الاستثمار الممول بالديون، إلى جانب الشيخوخة السريعة لسكانها.

عموماً، لقد تم تعزيز دور الصين كصانع للعالم في العام الماضي، حيث قامت بضخ أقتعة الوجه والمعدات الطبية ومعدات العمل من المنزل.

وتمثل الصين الآن ربع الطبقة الوسطى العالمية، والتي تُعرف على أنها السكان الذين ينفقون ما بين 11 و 110 دولارات للفرد يومياً، في شروط تعادل القوة الشرائية لعام 2011، وهي علامة بارزة "لم يكن من الممكن الوصول إليها قبل عامين إضافيين لولا الظروف التي فرضها وباء Covid-19"، بحسب خاراس من معهد "بروكينغز".

لنمو في عالم ما بعد الوباء.

وكانت القفزة القياسية في نصيب الصين من الناتج المحلي الإجمالي العالمي، مجرد واحدة من بين العديد من المعالم البارزة لاقتصادها العام الماضي، إذ تقارب الاقتصاد الصيني مع نظيره الأميركي بأسرع وتيرة على الإطلاق. وبلغ الناتج المحلي الإجمالي للصين 71.4% من مستويات الولايات المتحدة في عام 2020، وفقاً لصندوق النقد الدولي، بزيادة 4.2% عن العام السابق. كما زادت حصتها من التجارة العالمية مع ارتفاع الصادرات المرتبطة بالوباء، حيث تعد الصين بالفعل أكبر مصدر في العالم، مع زيادة الشحنات الصينية بنسبة 3.6% في عام 2020، وفقاً للبيانات الرسمية، في وقت من المحتمل أن يكون إجمالي التجارة العالمية قد تقلص بنسبة 5.6%، وفقاً لتقديرات هيئة التجارة والتنمية التابعة للأمم المتحدة UNCTAD.

من ناحية أخرى، من المتوقع أن تستعيد الصين اللقب باعتبارها وجهة العالم الأولى للاستثمار الأجنبي، والتي كانت خسرتها أمام الولايات المتحدة في عام 2015.

## أكبر شركات العالم

احتوت قائمة Fortune Global 500 لأكبر الشركات في العالم من حيث الإيرادات لأول مرة على المزيد من الشركات الموجودة في الصين، بما في ذلك هونغ كونغ، مقارنة بالولايات المتحدة: 124 مقابل 121. وتفوقت أيضاً إيصالات شبكات التذاكر للعام بأكمله على الولايات المتحدة لأول مرة.

كما تمت إضافة الديون السيادية الصينية إلى مؤشر FTSE Russell القياسي، مما أكمل إدراج البلاد في جميع مؤشرات السندات العالمية الثلاثة الكبرى، إذ اشترى المستثمرون الأجانب 1.1 تريليون يوان (170 مليار دولار) من السندات الصينية في عام 2020.

## جدلية العلاقة مع بكين

يزيد الدور العالمي للصين الذي عزّزه الوباء من الإلحاح في النقاش بين بقية دول العالم حول كيفية التعامل مع بكين، فبينما فرضت إدارة ترمب تعريفات جمركية على المنتجات الصينية وقيدت الوصول إلى التكنولوجيا الرئيسية الخاصة بها، سعت دول أخرى إلى توثيق العلاقات التجارية والاستثمارية معها.

هذه ليست مجرد صورة عابرة ستنعكس بمجرد أن تبدأ الاقتصادات الكبيرة الأخرى في التعافي مع طرح اللقاحات، فالاقتصاديون الذين استطلعت آراءهم "بلومبرغ" يتوقعون أن يتوسع الناتج المحلي الإجمالي للصين بنسبة 8.2% هذا العام، ليواصل التفوق على نظرائه العالميين بما في ذلك الولايات المتحدة.

قال هومي خاراس، نائب مدير برنامج الاقتصاد العالمي والتنمية في معهد بروكينغز، إن الصين الآن في طريقها لتجاوز الولايات المتحدة كأكبر اقتصاد في عام 2028، وذلك أسرع بعامين مما كان يتوقعه في السابق.

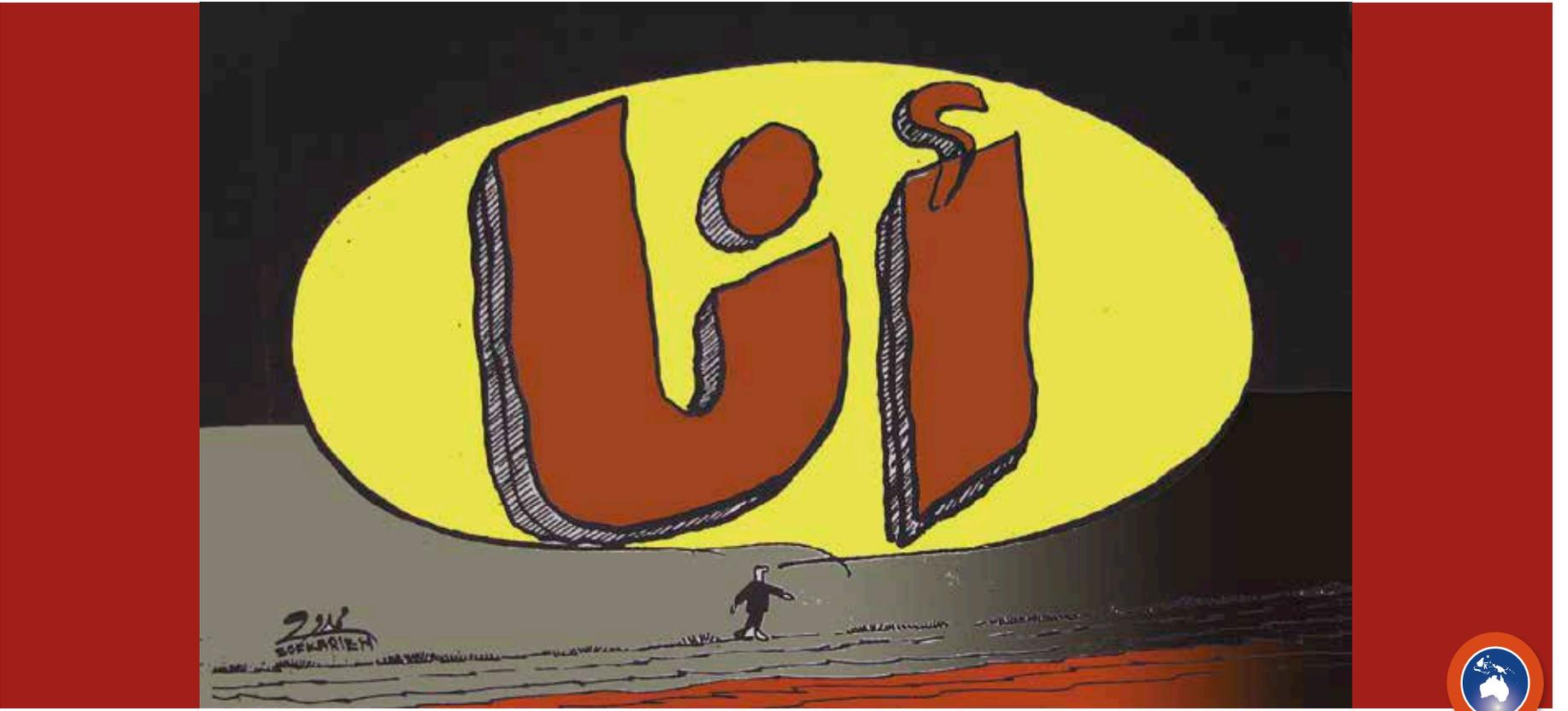
يذكر أن تقرير صندوق النقد الدولي السنوي عن آفاق الاقتصاد العالمي للعام 2020، والذي قدم لمحة عامة عن الاقتصاد والتحديات المقبلة، تضمن حقيقة لم يلق الغالبية لها بالأ، وهي أن الصين أزاحت بالفعل الولايات المتحدة لتصبح أكبر اقتصاد في العالم.

وقد أظهر التقرير أن اقتصاد الصين بات أكبر من اقتصاد أميركا بفارق حوالي 3 تريليونات ونصف التريليون دولار، في الثلاثة أرباع الأولى من العام. وهذا يعني أن عام 2020 يشكل بداية العقد الأول الذي لن تمتلك فيه الولايات المتحدة الاقتصاد الأكبر عالمياً.

## "الوقت والوضع كانا في صالحها"

وبعد الصمود في وجه الحرب التجارية التي شنّها الرئيس دونالد ترمب، تعمل الصين على تعميق العلاقات الاقتصادية داخل آسيا وأوروبا، وتتطلع إلى الاستهلاك المحلي لتحريك المرحلة التالية من النمو. وقد قال الرئيس الصيني شي جين بينغ هذا الأسبوع إن "الوقت والوضع كانا في صالح البلاد في عام جديد يتسم بالاضطرابات الداخلية في الولايات المتحدة".

من جانبه، قال كا تسينج، مدير الدراسات الآسيوية في جامعة أركنساس، إنه إذا استمر نجاح السيطرة على الفيروس محلياً، فقد يساعد الوباء الصين على "ترسيخ مكانتها في الاقتصاد العالمي". ومن المرجح أن تركز الشركات الأميركية والأوروبية بشكل أكبر على الصين نظراً لإمكانية أن تكون البلاد المصدر الوحيد الكبير



## الفرق بين الثقة بالنفس والنرجسية!!



٢- أدولف هتلر:  
اشتهر فوهرر ألمانيا أدولف هتلر بطبعه اللامبالي واحتقاره لكل الشعوب التي لا تنتمي للعرق الآري. واعتبر علماء النفس أن نرجسيته تظهر في مزاجه غير المستقر وفي أنانيته، خصوصاً أنه لم يتقبل الانتقادات من أشخاص آخرين.

٣- كاني ويست:  
يعتبر مغني الراب كاني ويست من أكثر الأشخاص نرجسية التي تظهر في أغانيه، إذ يُعرف هذا الأخير بعباراته المعرزة للغرور عند الشخص، وبيّنت تصرفاته مدى حبه لنفسه وعدم اكتراثه لمواهب غيره ونجاحاتهم، خصوصاً عندما انتزع "الميكروفون" من المغنية تايلور سويغت في حفل جوائز الـ MTV عام ٢٠٠٩ معتبراً أنها لا تستحق الجائزة.

٤- مادونا:  
أعلنت الفنانة الأميركية مادونا أنها تستعمل سائل الـ "كابالا" لتحديد الإشعاعات عنها، معتبرة أن هذه طريقة روحية لطرد كل الانتقادات الموجهة إليها، بما أنها أفضل من باقي العالم. كما أن غرورها يبدو واضحاً في العديد من أغانيها، خصوصاً عند استعمال الرموز الدينية في حفلاتها مشيرة إلى أن الله معها ويدعمها.

٥- باريس هيلتون:  
تعيش العارضة باريس هيلتون حياتها وكأنها مسرح يشاهده كل الناس. هي معروفة بعدم تعاطفها مع الغير وباعتبارها أن الرجال معجبون بها فقط لأنها ثرية ومثيرة المظهر.

يؤديا إلى زيادة انعدام الشعور بالأمان وإلى القلق، ما يعزز من النرجسية على حساب الثقة بالنفس.

### أبرز الفوارق

١- تشجع النرجسية على الحسد والمنافسات العدائية، فيما تدعو الثقة بالنفس إلى التعاطف والتعاون مع الغير.

٢- تفضل النرجسية الهيمنة على الآخر، فيما تعترف الثقة بالنفس بالمساواة بين الناس.

٣- تنطوي النرجسية على الغطرسة، فيما تعكس الثقة بالنفس التواضع عند الشخص.

٤- يشعر النرجسي بالإهانة من الانتقادات، فيما تتطور الثقة بالنفس عبر ردود الفعل، إيجابية كانت أو سلبية.

٥- تعتبر النرجسية أن من الضروري هدم الآخرين للظهور في موقع أعلى منهم، فيما تؤدي الثقة بالنفس إلى الاعتراف بقيمة كل إنسان.

### مشاهير عُرفوا بنرجسيتهم

١- جوزف ستالين:  
يُعتبر قائد الاتحاد السوفياتي ورئيس الوزراء الروسي جوزف ستالين من أبرز الشخصيات النرجسية في التاريخ. إذ أرسل كل الذين رفضوا أوامره وقوانينه إلى معسكرات الاعتقال والسجون، ووصفه المؤرخون بأنه طاغية نظراً لرغبته الكبيرة في السلطة وغروره على حساب حقوق الشعب الروسي. وتطورت نرجسيته عبر تحمله مسؤولية مقتل ليون تروتسكي، وهو أحد أبرز المقربين منه، إذ اعتبره ستالين العدو الأسوأ له بما أنه كان أمين عام الحزب الشيوعي.

تقوم النرجسية على الخوف من الفشل أو على الضعف، وعلى تركيز الشخص على ذاته، وعلى "حملة دعائية" غير صحية يسعى للظهور فيها أنه الأفضل، وعلى شعور عميق الجذور بعدم الأمان والنقص.

### تتشكل الثقة بالنفس أو النرجسية منذ الطفولة

الغرور هو صورة يتوهمها الشخص عن نفسه. تتشكل منذ مرحلة الطفولة عندما يكيّل الأهل المديح الفارغ لابنهم، وذلك بدلاً من فشلهم في توفير الحب له والاعتراف بشخصه وقدراته. هذا ما تلفت إليه مجلة *Psychologies* البريطانية في تطرقها لدور التربية في تطوير النرجسية، إذ يسبب تصرف الأهل هذا بعدم تشكل هوية حقيقية للأولاد واضطرابهم باتخاذ هويات مزيفة لا تشبههم، ومنها أن يصبحوا نرجسين من جهة أخرى، يشعر الأولاد الذين يلقون رعاية واستجابة من أهلهم فعلاً بأنهم فاعلون وبأن وجودهم تثبت في المجتمع. يدفعهم ذلك لأن يكبروا مع إحساس عميق وصحي من الثقة بالنفس.

وتشير المجلة نفسها إلى أن الأطفال الحاصلين على إطراءات حول مواهب لا يمتلكونها ومهارات لا يتقنونها يشعرون وكأنهم لم يسمعوا أي ثناء أبداً، فيتطور لديهم إحساس بالفراغ وبعدم الأمان، فيما يتمتع الأطفال المقدرّون على إنجازاتهم الحقيقية بالقدرة على تشكيل ثقة بالنفس. يؤدي ذلك إلى تطوير أمر غير مرغوب فيه عند الآخرين، وهو النرجسية. فالضغط غير الطبيعي عليهم والإطراء المتراكم لهم مع العلم أنه غير مكتسب، يمكن أن

إن التحلي بثقة بالنفس مهم في رسم معالم شخصيتك ونجاحك في المجتمع. فكيفية تعاملنا مع نفسنا تحدد كيفية تعاملنا مع الغير، والعكس صحيح. كما أن الفيلسوف الأميركي ويليام جاييمس حدّد ثقة الشخص بذاته بأنها حاجة إنسانية أساسية للمضي في الحياة، لا تقل أهمية عن العواطف كالغضب والخوف. ومع ذلك، كثيراً ما نفشل في تحديد الفوارق العديدة بين الثقة بالنفس والغرور، أو لا نستطيع أن نفهم كيف يمكن أن تكون أفعالنا وردود فعلنا مع شخص دون الآخر.

لذلك ارتأينا في الأوبزرفر العالمية تسليط الضوء على هذه الحالة من الشعور الإنساني، لما فيه من معلومات قد تكون مفيدة لكثير من الناس في الجالية.

### كيف نميّن بين الثقة بالنفس والنرجسية؟

تعتبر الثقة بالنفس مسألة مثيرة للجدل، فالبعض يعتبرها مهمة للغاية خصوصاً على صعيد الصحة النفسية، فيما يؤكد البعض الآخر أنها غير مهمة وترتبط بالعنف وبعدم التعاطف الاجتماعي. لكن من يعتبر أن الثقة الكبيرة بالنفس إشكالية بحد ذاتها وبأنها مرتبطة بعدوانية زائدة، فهم يساؤونها عمداً أو عن غير قصد بالنرجسية.

من هنا تبرز ضرورة التمييز بين الثقة بالنفس والنرجسية على صعيدي الحياة الشخصية والحياة الاجتماعية: ما يفرّق بين الاثنين وفق موقع *Psych Central* هو أن الثقة بالنفس تمثل موقفاً مبنياً على الإنجازات التي أتقنها الشخص والقيم التي يتمسك بها والرعاية التي أظهرها لغيره، فيما



## غرائب وعجائب هندسية

يتفنن الإنسان منذ القدم في تقديم الشكل الهندسي المبدع الخارج عن المألوف يظهر ذلك جلياً في معالم العالم القديم وعجائب الدنيا السبع القديمة والحديث فقد برع عدد من المهندسون والفنانون في تلك العجائب ومازالت تلك العجائب متواجدة إلى اليوم الحالي وما زال الإبداع الهندسي الغريب متواجد أيضاً لذلك سوف نستعرض معاً عدد من الغرائب والعجائب الهندسية في العصر الحالي .

**منزل المرايا:** في العاصمة الدنماركية كوبنهاجن تم بناء تلك المنزل المميز ل مكان إستاد قديم غير مستغل وتم إطلاق اسم بيت المرايا عليه حيث قامت شركة الميزة MLRP ببدء البناء ليكون المكان الأكثر جاذبية للسكان ويعود للمكان الحياة بعد أن كان مهملاً لفترة زمنية طويلة يتم استخدام المنزل كرياض للأطفال تم تلبيسه من الجانبين بألواح الخشب مع إخفاء جميع النوافذ والأبواب وتغطية الخشب بصفائح الفولاذ المقاومة للصدأ يوجد أبواب مؤدية لدورات المياه في الليل يتم إغلاق الصفائح المصنوعة من الخشب هو من غرائب التصميم المعمارية الحديثة يتميز بالشكل الهندسي المبدع والغريبة تأتي من انعكاس الأشجار والطبيعة من حوله على حوائط البيت لذلك تم تسميته ببيت المرايا ..

**مصعد بايلونغ :** تتميز الصين بتقديم كل الأشياء الغريبة ليس عجيبياً أن نرى شيئاً غريب بالصين من أبرز التصميم الهندسية الغريبة مصعد بايلونغ هو من أعلى وأثقل المصاعد بالعالم ولكنه بالهواء الطلق عبارة عن مصعد زجاجي يتم بناءه على منحدر جبلي ضخم في منطقة وولينغ الصينية ارتفاعه حوالي ٣٣٠ مترًا يسمى مصعد المائة تين يعد ركوب تلك المصعد كأنه نزهة يحمل حوالي ٥٠ شخص تم بناءه عام ١٩٩٩ والانتهاه منه عام ٢٠٠١ .

**جسر أكاشي كايكو:** يعرف باسم جسر اللؤلؤة هو عينة خالصة من الهندسة المعمارية الحديثة باليابان هو من أكبر الجسور ذات التصميم المعماري الغريب حيث يعتمد على الكابلات ويتميز بعدم وجود أعمدة بشكل دائم هو من أطول الجسور بالعالم بالمقارنة بأي جسر معلق آخر يبلغ طول الجسر حوالي ١٩٩١ مترًا تم الانتهاء منه في القرن الماضي عام ١٩٩٨ لكي يربط بين مدينة كوبي والبر الرئيسى لجزيرة أواجي اليابانية هو من المعالم الهندسية الغريبة والحديثة .

**الإستاد الوطني بالصين:** من غرائب العمارة الحديثة تلك المبنى المصنوع من الصلب هو إستاد بكين الوطني يطلق عليه عش الطائر بسبب الشكل الهندسي الذي يشبه عش الطائر هو من المباني المدهشة تبدو كعمل فني غاية في الروعة تم استخدام عام ٢٠٠٨ في اولمبيات بكين يوجد بيه جميع الألعاب الأولمبية .

**برج سي إن The CN Tower:** هو من الأبراج الغريبة التصميم برج اتصالات وسياحة في قلب مدينة تورنتو بكندا ارتفاع البرج حوالي ٥٥٣,٣٣ تم بناءه عام ١٩٧٦ هو أطول مبنى قائم بذاته يتميز بالشكل الهندسي الغريب يجذب عدد هائل من السياح سنويًا ..

**دار أوبرا سيدني:** تعتبر دار أوبرا سيدني من أبرز العلامات الثقافية البارزة بها، وتم بناء المبنى من الخرسانة وكابلات فولاذية لمنع التشقق وهو من أجمل مسارح العالم، تم بدء البناء فيها عام ١٩٥٨ وافتتحت يوم ٢٠ أكتوبر ١٩٧٣ .

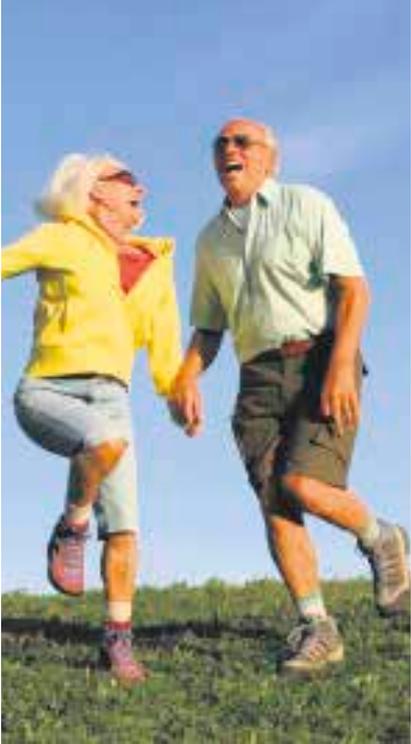
مبنى دار الأوبرا يشمل ثلاث مجموعات من الأصداف المتشابكة التي تؤوي قاعتي أداء رئيسيتين ومطعم. وتحيط بالبنية ممرات للمشاة، أوكلت لجنة تحكيم دولية، عام ١٩٥٧ ، مهمة إنجاز مشروع دار الأوبرا في سيدني إلى المهندس المعماري الدنماركي جورن أوتزون ، وتعرف لجنة التراث العالمي من خلال إدراج هذا المبنى بدار الأوبرا في سيدني كصرح فني مفتوح أمام المجتمع ككل.

لقد تم بناء سقفها على هيئة شرايين متشابكين مما جعلها عملاً هندسياً عالمياً متميزاً. وبإمكان دار الأوبرا هذه استيعاب أكثر من ٦,٦٠٠ من المشاهدين، وقاعاتها مخصصة لإقامة حفلات الموسيقى وكل من المعزوفات الكبيرة والصغيرة وعروض الأوبرا، والمسرحيات، والرقص الإيقاعي (الباليه)، والأفلام، والعزف المنفرد، وإقامة المعارض، والمناسبات.

كانت تلك بعض من أهم الغرائب الهندسية في العصر الحديث تتميزاً جميعها بالشكل المعماري الغريب والخارج عن المألوف..



## اطمئنين أنت لم تتقدم في السن!



يقولون إنك تصبح كبيراً في السن عندما تشعر بذلك! بعض الناس يكونون محظوظين لدى شعورهم بأنهم أصغر مما هم عليه بالفعل. في حين أن آخرين يجدون أنهم أكبر من سنهم الحقيقي. وقد وجدت دراسة حديثة أن بعض الناس يشعرون حقاً بالشباب الدائم.

وتبين للقائمين على الدراسة التي تم عرضها في مؤتمر جمعية علم النفس البريطانية في ليفربول أن واحداً من ٢٠ شخصاً لا يشعرون من داخلهم بالتقدم في السن. هؤلاء الناس يشعرون بـ "الشباب الدائم"، ولا يفكرون في تقدمهم بالسن من الداخل، وبدلاً من ذلك يفضلون الاستمتاع بصحة الآخرين.

وفي هذا السياق، تشير الباحثة بعلم النفس سنغول كوبيلي- هولت من جامعة ساوثمبتون البريطانية إلى أن الدراسة تذكر بالأسطورة الشائعة والتي تقول بأن لكل شخص سناً شخصية تختلف عن عمره الحقيقي. ولكن هناك بعض الناس يعتبرون أن عمرهم جزء من هويتهم. في الدراسة، التي خضع لها ١١١٤ امرأة ورجلاً طلب منهم أن يقدموا مجموعة من الأعمار التي يشعرون بأنها تمثلهم حقيقة بغض النظر عن تاريخ الولادة. فتبين أن ٦,٥٪ لم يكن لديهم سن شخصية، بل يعتبرون أنفسهم في حال "شباب دائم". بينما قال ما يقرب من ١٠٪ عن سنهم "تشعر دوماً بأننا في سن الـ ٨١ من الداخل".

وحذرت الباحثة هولت من أن "تركيز الاهتمام على التقدم في السن يؤدي إلى الإجهاد الشديد، وصولاً إلى درجة اضطراب وصدمة، ما لا يمكنهم من التأقلم مع عمرهم الحقيقي". وتضيف: "لكن لننظر إلى الجانب الإيجابي من مسألة الارتباط بالسن، حيث يميل الناس إلى أن يكونوا بصحة أفضل أكثر من أقرانهم، عبر الاعتناء بأنفسهم أكثر، ما يجعلهم يبدو أصغر سناً".

## داعية يبيع تعاطي "المخدرات" اذا كانت الزوجة قبيحة!



في سابقة خطيرة وفريدة من نوعها قام داعية مغربي سلفي بإصدار فتوى غريبة خلال خطبته التي ألقاها الجمعة الفائت في أحد مساجد القرى التابعة للجنوب المغربي، حسب ما نقلت وكالة شاشة نيوز.

وبحسب ما جاء في صحيفة "الجمهورية التونسية"، فإن الفتوى مفادها أنه يحق لكل رجل متزوج من امرأة قبيحة استهلاك مادة القنب الهندي أو ما يعرف بـ "الزطلة" وذلك خلال فترة المساء حتى يستطيع أن يرى زوجته جميلة!

ووضع الداعية -المعروف بأفكاره المتطرفة وخطبه الحماسية- شروطاً لفتواه، أهمها أن الرجال المعنيين بالأمر هم من دون سن الـ ٤٠ سنة، كما حدد وقت المساء لاستهلاك "الزطلة"، معتبراً بأن هذه الطريقة هي المثلى لكل الرجال ممن ابتلاهن الله بزوجات قبيحات المنظر، حيث يمكنهم رؤيتهن أشبه بالحوريات جمالاً!

## كيف تبني شخصية قوية



ن تكون تمتلك شخصية قوية هو شيء عظيم بالنسبة لك ، و لكنه يمكن أن يكون من الصعب بالنسبة لبعض الناس ، و لكنك في النهاية تحتاج ذلك و يمكنك تحقيق ذلك و الوصول إلى هذه الشخصية القوية ، و يمكنك ذلك من خلال القيام بمجموعة خطوات سنذكرها لحضراكم في مقالنا اليوم .

كيفية بناء شخصية قوية :

أن تعرف من أنت : و يمكنك القيام بذلك من خلال محاولة أشياء جديدة و إستكشاف الأشياء التي تريدها ، و سوف تجد في نفسك أشياء كثيرة مثيرة لم تكن تعرفها من قبل .

تحديد الأهداف في حياتك و السعي إلى تحقيقها : و يمكن أن تكون هذه الأهداف أهداف صغيرة أو كبيرة ، و هذا يساعد على بناء إحترام الذات . الإنضمام إلى نادي و ممارسة الرياضة : فالمنافسة يمكن أن تكون حافزاً جيداً بالنسبة لك لتبرز أفضل ما في نفسك .

العمل على التحدث بوضوح مع التواصل البصري : فهذا يقوي الثقة بالنفس و القدرة على التواصل بشكل كبير .

تنظيم أفكارك و أعمالك : فيجب أن لا تستسلم لضغوط الأقران ، و كن على ثقة في ما تؤمن به ، و لكن لا تكون مغرور ، و لكن يجب أن تعرف الآراء التي تستحق الإستماع إليها ، و يمكن أخذ آراء عدد قليل من الناس الموثوق بها و التي تعطيك المشورة الحكيمة .

إتخاذ القرارات : و القيام بها بكل ثقة ، و كلمات مثل "أنا لا أعرف" يجب أن تكون خارج قاموسك ، و إذا لم تعرف شيء يجب الإستفسار عنه و القراءة عنه .

القيام بالتفكير ثم التنفيذ . لا تخاف من العواقب عندما تثق في رأيك الخاص .

إقلق أقل عن ما يعتقدونه الآخرون : عندما تقرر أنك عظيم ، أو أنك شخص مسلي ، سوف يرى ذلك الناس الآخرون أيضاً ، و لكن يجب أن لا تكون مغرور و لكن يجب أن تحسن صورتك الذهنية عن نفسك .

تعلم متى تكون جاد : وجود شخصية قوية لا يعني أن عليك أن تعرف ماذا تفعل طوال الوقت ، أو أن تكون سعيداً في كل وقت ، ذلك يعني أن تكون وفياً لمشاعرك ، و أن كون قادراً على قراءة الوضع جيداً . تعلم الحرفية عندما يكون ذلك ضرورياً . لا تدع المال يكون عقبة : إفعل كل ما لديك ، و إستمر في المحاولة و لا تجعل المال يكون أحد المؤثرات عليك . لا تدع الخوف يعيقك : و يجب أن تقول

لنفسك أنك قوي ، حتى عندما تكون خائفاً. كن حكيماً : فمن الحكمة أن تعطي عقلك فرصة ، فإنه يحتاج فقط أقل من ١٠ ثانية ليعطيك الرد المناسب على السؤال ، أو الحدث ، أو التفاعل فإعطي لنفسك الوقت للتفكير .

إنظر إلى المرأة و ذكر نفسك بهذه الأشياء : أن تقول لنفسك أنك قوي ، شجاعاً ، أنك فريد ، و جميع الأشياء الأخرى المذكورة أعلاه ، مع مراقبة لغة الجسد الخاصة بك ، و الإبتسامة ، و الوقوف ، و التصرف بثقة فالشخص الرائع القوي يبدأ من الداخل . نصائح : إذا كنت تفعل الأنشطة التنافسية للغاية ، سوف تكون أقوى لأنك تتعلم كيفية التعامل مع التوتر بشكل فعال .



# Yvonne Maroun



OPTOMETRIST  
B.OPTOM  
CONTACT LENSES

عيادة لفحص العيون  
وتجهيز النظارات بإدارة الأخصائية  
ايڤون مارون

Shop 2 / 546 - 548

Marrickville Rd, Dulwich hill

Phone: 02 9550 0404

## تمة الاولى

### كل عام وأستراليا بخير

بطريقة ما، سواء من خلال النشاطات الاجتماعية المختلفة أو مع العائلة والأصدقاء والأحباب. يوم 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 التناعم الاجتماعي واللفة والمحبة لما فيه خير هذا المجتمع، للاحتفال بإنجازات أستراليا والانطلاق منها نحو بناء المستقبل المزدهر. أدام الله عز أستراليا العظيمة، ومزيداً من التقدم والازدهار وكل عام وجميع الأستراليين بالف خير.

الأسطول الأول المكون من 11 سفينة وبدخلهم المحكوم عليهم 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 خاصة حيث الاحتفال بالعيد الوطني لأستراليا الحديثة والمعاصرة، الاحتفال بالمجتمع المتنوع المحب والطبيعية الخلابة، بالإنجازات المميزة والمستقبل المشرق، بل هو أيضاً 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

### أولوية الرئيس بايدن...

فرعية بالوزارات، متعهداً بالإسراع في معالجة الأزمات الراهنة، وتقديم إغاثة فورية للعائلات. على صعيد آخر، قالت المتحدثة باسم الرئاسة إن إدارة بايدن ستوحي الشفافية، وستحترم حرية الصحافة.

وفي رسالة إلى الخارج، شدد بايدن أمس على أن الولايات المتحدة ستعود إلى تحالفاتها التي شهدت تقلبات في عهد ترامب. ولفت إلى أن إدارته ستصحح أخطاء الماضي، متعهداً بأن تعود أميركا لقيادة العالم وأن تكون شريكا موثوقاً به.

وقالت المتحدثة باسم البيت الأبيض إن من المتوقع أن تكون اتصالات بايدن الأولى مع الشركاء والحلفاء لبحث المسائل المهمة عالمياً.

وسيكون برنامج إيران النووي من بين الملفات التي سيناقشها الرئيس الأميركي مع حلفاء بلاده، وفقاً للمتحدثة نفسها.

وكان قادة الاتحاد الأوروبي دعوا بايدن أمس إلى إعادة بناء التحالف بين صفتي المحيط الأطلسي، بعدما تعرض للضرر خلال رئاسة ترامب.

دعوة للوحدة ووجه الرئيس الأميركي -في خطاب التنصيب- نداء من أجل الوحدة لمواجهة ما وصفه بالتطرف السياسي ونزعة استعلاء العرق الأبيض والإرهاب المحلي، متعهداً بأن يكون رئيساً لكل الأميركيين.

وقد أشاد بايدن بما وصفه بيوم التاريخ والأمل ولحظة انتصار للديمقراطية، وقال إن فوزه بالانتخابات ليس انتصاراً لمرشح، بل هو انتصار للديمقراطية الأميركية.

وكان قد استهل فعاليات تنصيبه حضوره مع نواب من الكونغرس قداماً في كنيسة بواشنطن، وذلك مباشرة بعيد مغادرة ترامب البيت الأبيض نحو مقر إقامته في فلوريدا. ووصل بايدن واشنطن قبل فعاليات التنصيب وسط تشديد للإجراءات الأمنية لتأمين الحفل، وفور وصوله شارك مع نائبته كامالا هاريس في حفل عند نصب تذكاري خصص لتكريم ضحايا فيروس كورونا.

ومن جهة أخرى، أعلن الرئيس أن سلفه ترك له في المكتب البيضاوي رسالة "ودية للغاية" التزاماً منه بالتقاليد المتبعة، لكنه قال إنه لن يكشف عن فحواها قبل أن يتحدث معه.

وكان الرئيس المنصرف ترامب قد غادر البيت الأبيض بعد انتهاء فترته الرئاسية، متوجهاً إلى قاعدة أندروز الجوية بضواحي ولاية ميريلاند، حيث أقيمت له مراسم وداع عسكرية.

وبعد إتمام المراسم، غادر ترامب قاعدة أندروز نحو مقر إقامته في فلوريدا، وخلال حفل الوداع في القاعدة ألقى كلمة قال فيها إنه سيعود بطريقة أو بأخرى، معدداً إنجازات إدارته.

إرث سلفه باراك أوباما.

ونقل عن المتحدثة باسم البيت الأبيض جين ساكي أن هذه الإجراءات متواصلة، وأن الرئيس سيرسل مشاريع قوانين إلى الكونغرس، وأن بعض هذه المشاريع التي تتعلق بالهجرة والدعم الاقتصادي لمواجهة تداعيات كورونا قد تواجه صعوبة في التصديق عليها.

وقال المرسل إن البداية كانت أمس بقضايا قريبة على قلب بايدن، وفي مقدمتها إلغاء الحظر الذي فرضته إدارة ترامب على دخول رعايا دول ذات أغلبية مسلمة، والعودة لاتفاقية باريس للمناخ ومنظمة الصحة العالمية، والتقليل من انتشار فيروس كورونا من خلال فرض إجراءات بالمباني الفدرالية الحكومية، ويشمل ذلك ارتداء الكمامات، فضلاً عن إجراءات تخص التنقل بين الولايات سعياً لاحتواء الوباء الذي تسبب حتى الآن في وفاة أكثر من 400 ألف أميركي وإصابة 24 مليوناً آخرين.

ويلجأ رؤساء الولايات المتحدة عادة إلى القرارات التنفيذية سهلة التطبيق، ولكنها معرضة للإلغاء بجرة قلم، أو لقرار قضائي يعطلها.

وبعيد أدائه اليمين الدستورية ووصوله إلى البيت الأبيض، وقع بايدن سلسلة من الأوامر التنفيذية، أولها ما يتعلق بتشديد الإجراءات الخاصة بجائحة كورونا.

والأمر الثاني يخص المساواة العرقية والعدالة الاجتماعية للمواطنين، وضمن تحقيق المساواة والحصول على المساعدات.

كما وقع بايدن على أمر تنفيذي يعيد بلاده إلى اتفاقية باريس المناخية، وإلى منظمة الصحة العالمية، اللتين انسحب منهما ترامب.

ولاقي قرار العودة إلى اتفاقية المناخ ترحيباً من حلفاء الولايات المتحدة الغربيين، كما رحب الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش بالإجراء الجديد فيما يخص الهجرة.

وبداية من اليوم الخميس سيمثل عالم المناعة الشهير أنتوني فاوتشي الولايات المتحدة في اجتماع لمنظمة الصحة العالمية.

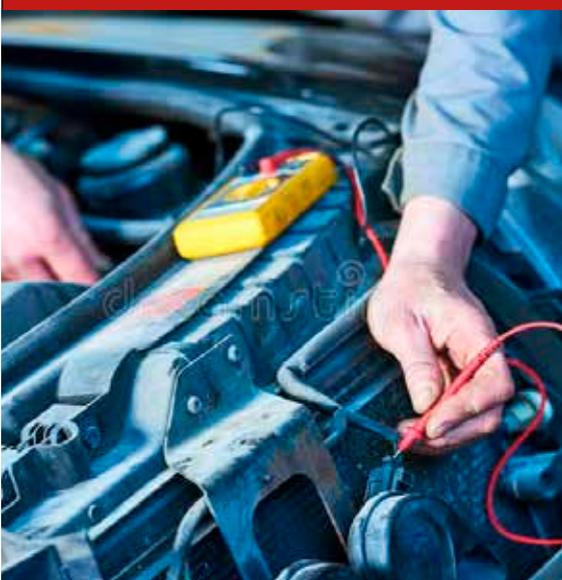
وقال بايدن للصحفيين في المكتب البيضاوي "سنكافح التغيير المناخي كما لم نعمل هنا من قبل".

ووفق وسائل إعلام محلية، فقد وقع الرئيس مرسوماً ينص على رفع قيود السفر التي فرضتها إدارة ترامب على بعض الدول ذات الأغلبية المسلمة.

ومن بين الأوامر التنفيذية إلغاء تصريح خط أنابيب "كيستون إكس إل" (Keystone XL) وتعليق قرار بناء جدار على الحدود مع المكسيك الذي خصصه البنتاغون له أكثر من 3 مليارات دولار لإنشائه، وذلك بناء على طلب الرئيس السابق.

وقبل توجهه إلى البيت الأبيض، وقع بايدن 3 مراسيم رئاسية بالكونغرس تتعلق بتعيينات وزارية ومناصب

## كهرباء سيارات



Bilal: 0406 643 439

Safety first. quality guaranteed  
**TYRES EXCEL**

شعارنا السلامة والضمانة

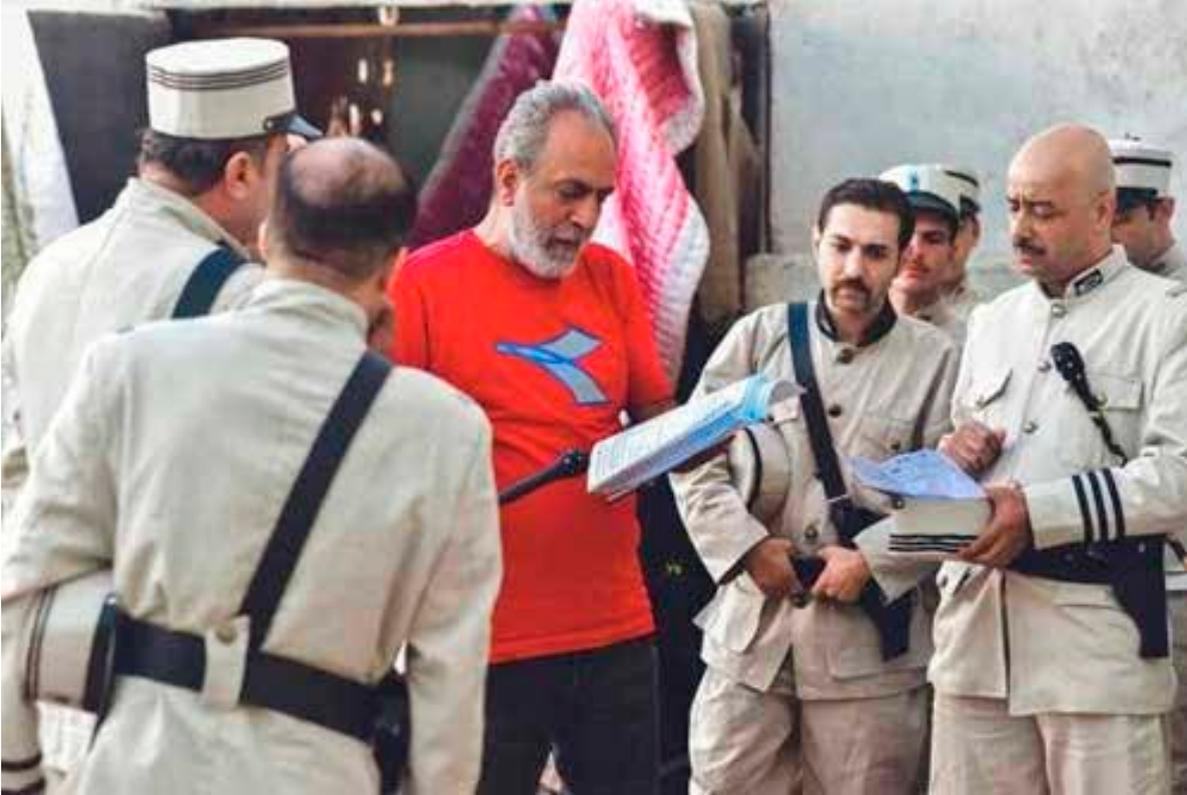
لدينا جميع أنواع الدواليب  
وأشهر الماركات بسعر الجملة  
إشتروا ٤ دواليب  
بسعر منافس جداً  
واحصلوا على  
التركيب - وال Wheel Balance  
وال Wheel Allignment مجاناً

بمناسبة النجاح بمنطقة فيلغورد  
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

## «باب الحارة ١١» أول الأعمال الجاهزة لرمضان ٢٠٢١



الفنية لها مسلسل "باب الحارة" بجزئه الحادي عشر، وقد طرحت شركة "قبنض" المنتجة للعمل البرومو الرسمي له لتؤكد عرضه في السباق الرمضاني 2021. المسلسل من تأليف مروان قساووق ومن إخراج محمد زهير رجب وبطولة مجموعة من الفنانين منهم زهير رمضان ورنا الأبيض ونظلي الرواس وقاسم ملحو وهدى شعراوي وعلي كريم وأميرة ملص وسلمى المصري.

على الرغم من كافة الظروف المحيطة بالأعمال الفنية إن كانت إنتاجية أم ترويجية أو حتى جائحة كورونا التي أصبحت سبباً في التأثير على الأعمال الدرامية، إلا أنه يتم العمل على إنجاز مسلسلات ثلاثينية لتحضر على مائدة رمضان المقبل، دون معرفة ماذا يمكن للظروف أن تحكم وتقرر! من أول الأعمال التي انتهى تصويرها وتم إنجاز العمليات

## مودل روز تتعرض لانتقادات واسعة بعد نشر فيديو ترقص فيه بدون سروال



أغنية أجنبية دون سروال، لتعرض لانتقادات حادة من قبل متابعيها اللذين تبادلوا مقطع الفيديو معبرين عن انزعاجهم مما اسموه "جراة زائدة".

أشعلت عارضة الأزياء الشهيرة، مودل روز مواقع التواصل الاجتماعي بفيديو نشرته في حسابها الشخصي على تطبيق سناب شات ظهرت فيه وهي ترقص على أنغام

## دكتورة خلود بلامح متغيرة ومتابعون يهتمونها بتقليد كيم كاردشيان



فاجئت الدكتورة خلود متابعيها بإطلالة ظهرت فيها بلامح متغيرة تماماً ولون بشرة برونزي، وشعر أسود طويل، ليعتبر البعض أنها محاولات منها لتقليد نجمة تليفزيون الواقع الشهيرة، كيم كاردشيان، فيما شبهها آخرون بنيكي ميناغ.

وظهرت الدكتورة خلود بمكياج سموكي، معتمد على سحبة عين وصفتها مشهورة مواقع التواصل الاجتماعي بـ"نارية"، حيث نشرت الصورة في حسابها على تطبيق سناب شات معتبرة أنها من أفضل إطلالاتها، إلا أنه بمجرد نشر الصورة انهالت التعليقات التي عبرت عن دهشة أصحابها من تغير ملامح خلود.

## بعد ٢٨ عاماً من السجن "ظلماً" .. تعويض "خرافي" للمتهم البريء



بعد أن قضى 28 عاماً ظلماً في السجن بتهمة قتل لم يرتكبها، حصل الأميركي تشيستر هولمان الثالث على تعويض بنحو 10 ملايين دولار.

ووافقت مدينة فيلادلفيا على دفع تعويض قيمته 9.8 مليون دولار، في واحدة من أكبر تسويات الإدانة غير المشروعة في تاريخها.

## بالدليل القاطع.. جونني ديب يثبت "كذب" طليقتة أمبير هيرد



في حلقة جديدة من "مسلسل الفضائح" المرتبط بطلاق الممثلة الأميركية أمبير هيرد والنجم جونني ديب، اتهم الأخير زوجته السابقة بالحصول على 7 ملايين دولار كتسوية لطلاقهما، دون أن تكون قد تبرعت بالمبلغ كما وعدت سابقاً.

وكانت هيرد أعلنت سابقاً عزمها التبرع بالمبلغ الذي ستحصل عليه من طلاقها لصالح جمعيتين خيريّتين.

وحسبما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية في تحقيق خاص، فإن محامي ديب قضاوا العام الماضي في متابعة مستشفى الأطفال في لوس أنجلوس واتحاد الحريات المدنية الأميركية، لمعرفة المبلغ الذي حصلوا عليه كتبرع من جانب هيرد.

ووفق الصحيفة البريطانية، فقد رفض اتحاد الحريات المدنية الأميركية التعاون مع محامي ديب، في حين قدم المستشفى مستندات تشير إلى حصوله على 100 ألف دولار فقط، وهو مبلغ متواضع مقارنةً بذلك الذي وعدت الممثلة بتقديمه ويبلغ 3.5 مليون دولار.

وتواصل المسؤولون في مستشفى الأطفال الذي يعني بمتابعة الوضع الصحي للمرضى من الصغار بغض النظر عن توفر تأمين خاص بهم أو كونهم قادرين على الدفع، في يونيو 2019، مع هيرد، متسائلين فيما إذا كانت ستفي بالتعهد المالي.

واعتبر محامو ديب أن هذه المراسلات "سلاح داعم" يثبت أن هيرد كانت تكذب وتتباهى أمام وسائل الإعلام بأنها ستتبرع بأي مبلغ ستحصل عليها من طلاقها.

ويستعد فريق ديب من المحامين لرفع قضية ضد هيرد بناءً على الوثائق التي باتت بين أيديهم، هذا إلى جانب دعوى تشهير تتهم الممثلة باختلاق قصة عن كونها ناجية من العنف المنزلي المرتكب ضدها من جانب نجم سلسلة أفلام "قراصنة البحر الكاريبي".

## أرنولد شوارزنيغر: مقتحمو الكونغرس نازيون.. وترامب "فاشل"



شبهه حاكم كاليفورنيا السابق أرنولد شوارزنيغر مقتحمي مقر الكونغرس الأميركي من أنصار دونالد ترامب بـ"النازيين"، واصفاً الرئيس المنتهية ولايته بـ"الزعيم الفاشل".

وقال أسطورة هوليوود في مقطع فيديو نشره على حساباته بمواقع التواصل الاجتماعي، الأحد، إن "ترامب سيسجل في التاريخ باعتباره أسوأ رئيس على الإطلاق". وتابع: "لكن الغوغاء لم يكتفوا بتحطيم نوافذ مبنى الكابيتول، بل حطموا الأفكار التي أخذناها كأمر مسلم به. لقد دهسوا المبادئ التي تأسست عليها بلادنا".

شوارزنيغر، المولود في النمسا، شبه أيضاً جماعة "براود بويرز" الأميركية اليمينية المتطرفة بالنازيين، علماً أنه تم القبض على بعضهم في واشنطن قبل وبعد أعمال الشغب. وتابع في مقطع الفيديو: "سعى الرئيس ترامب لقلب نتائج الانتخابات (...). سعى إلى انقلاب من خلال تضليل الناس بالإكاذيب".

ووصف ترامب بـ"الزعيم الفاشل"، وقال إنه "يشعر بالارتياح لأن رئاسته تقترب من نهايتها، وستصبح قريباً غير ذات قيمة مثل تغريدة قديمة".

## بعد اعتذارها عن العمل معها: هيفاء وهبي تحسم الجدل حول خلافها مع يسرا

حسمت الفنانة اللبنانية الجدل حول خلافها مع يسرا بعد رسالة وجهتها للنجمة المصرية كتبت فيها: "الحمد لله على سلامتك يا قلبي.. لقد تعافت يسرا الحبيبة بالكامل من فيروس كورونا.. لقد أجرت مسحة وظهرت نتيجتها سلبية". لتنفى بذلك وجود خلاف بينهما وأن الاعتذار لم يكن إلا لارتباطها بأعمال أخرى في نفس التوقيت.

خلال الساعات الماضية تداولت أنباء عن خلاف وقع بين النجمة يسرا، والفنانة هيفاء وهبي، وذلك على الرغم من تصريحات المنتج محمد العدل التي أكد فيها أن النجمة اللبنانية اعتذرت عن المشاركة في العمل مع يسرا في مسلسلها الرمضاني المقبل لارتباطها بحفلات غنائية في أمريكا.





Australia's Best...  
Arabic Radio Station



1620 AM | (02) 97474764  
[www.sawtelghad.com.au](http://www.sawtelghad.com.au)