

لإخراج الفني:

صحيف\_\_\_\_ة روناهــ

مرکزقامشلو ۰۹۳۸۵٤۱۷۰۷ 257770

يمكنكم زيارة موقع الصحيفة على الرابط التالي: Ronahi.net



المكتب الرئيسي شركة المكتب الرئيسي التقدماك قامشلو- دوار سوني التقدماك © 0998723906 🤷 shrktronahi@gmail.com

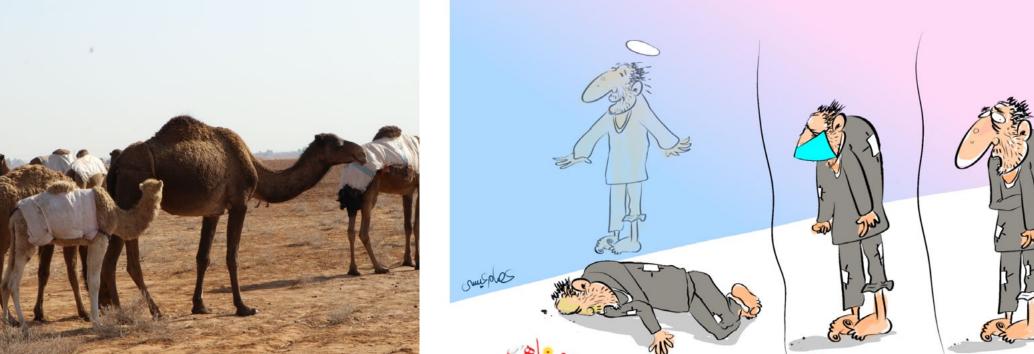
الوكيل الحصري لتوزيع صحيفة روناهي

سياسية ثقافية عامة - تصدر عن مؤسسة روناهي للإعلام والنشر



أعلى درجات القيادة، فكانت المعلمة والمربية له، لذا عندما يتحدث القائد أوجلان عن حياته

يستذكر شخصية والدته ويشرح من خلالها شخصية المرأة المحبة، القوية، والقيادية، حيث وصفها بالأم الآلهة...>٣





# ستون عاماً على أول تحليق بشري في الفضاء

قامشلو/ دجوار أحمد آغا ـ أول إنسان حلق في الفضاء الخارجي عالياً بعيداً عن الكرة الأرضية التي بدت له صغيرة جداً قياساً بهذا الكون الشاسع، هو يوري غاغارين الذي سجل اسمه بحروف من ذهب في التاريخ البشري.

ولد غاغارين في التاسع من آذار ١٩٣٤ لعائلة فقيرة في كلوشينوغرب موسكو، كان والده نجاراً ووالدته تعمل في الزراعة، عانت الأسرة مثلها مثل سائر الأسر السوفيتية من ويلات وأهوال الحرب العالمية الثانية (١٩٣٩-١٩٤٥) التي راح ضحيتها أكثر من ١٠٠ مليون إنسان. كان غاغارين طفلا ذكياً ومجتهداً بشهادة معظم معلميه وأساتذته خلال التحاقه بالمدرسة في خريف ١٩٤١. وانتقلت أسرته من القرية إلى بلدة «غيجاتسك» غاغارين - حالياً - في

التحق غاغارين بالمعهد الصناعي في مدينة سار اتو ف في اب ١٩٥١ مر تادا في الوقت نفسه مدرسة العمال الشباب المسائية. وفي عام ١٩٥٥ وبعد تخرجه من المعهد حلق بمفرده في طائرة «ياك-١٨» حيث كان قد التحق بنادٍ للتدريب على الطيران إلى جانب دراسته بالمعهد، حيث نفّذ خلالها ١٩٦ تحليقاً بمدة طيران بلغت ٢٤ ساعة و٢٣ دقيقة. دخل بعدها الكلية الحربية، وفيها على فالنتينا غوريشيفا، حيث تزوجا، وفي عام ١٩٥٧ تم استدعاء غاغارين للخدمة في الجيش، حيث خدم طوال عامين في فوج المقاتلات في شمال روسيا. وبعد تلقيه التدريب الكافي على قيادة طائرة ميغ ١٥ تم تعيينه في قاعدة جوية بالقرب من الحدود النرويجية في

طلب انتساب إلى مجموعة المرشحين لارتياد الفضاء. وبعد أسبوع، نقل إلى موسكو حيث كانت جميع الفحوصات الطبية تؤهله للتحليق

شعوري الآن، بأن المهمة التي تدرّبنا عليها و٥٥ دقيقة صباحاً، تلاها بنحو ١٠ دقائق هبوط لفترة طويلة وتحقيق حلمي وشغفي هو في متناول اليد الآن، لا أستطيع أن أخبرك بما القريبة من نهر الفولجا. شعرت به عندما اقتُرح أن أقوم بهذه الرحلة، وهي الأولى في التاريخ. هل كان الفرح؟ لا، لقد كان شيئاً أكثر من ذلك، فخر؟ لا، لم يكن مجرد فخر، فكرت بالمسؤولية الهائلة التي تحملتها،

كان هذا جزءاً من الخطاب الذي ألقاه غاغارين ١٢ أبريل/ نيسان عام ١٩٦١، وعلى الرغم من أنه كان مُدرَّبا تدريباً كاملاً على المهمة، إلا أنه لم يكن أحد يعلم في واقع الأمر ما إذا كانت

المهمة ستنجح أم لا. الثاني عشر من نيسان ١٩٦١ الساعة التاسعة وسبع دقائق صباحاً بتوقيت موسكو تم إطلاق الصاروخ الحامل لمركبة الفضاء «فوستوك ١» وبداخلها يوري غاغارين من محطة بايكونور الفضائية في كاز خستان.

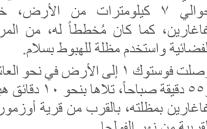
بعد دخول الفضاء، أكمل غاغارين مداراً واحداً حول الأرض، وبلغت سرعة فوستوك ١ القصوى ٢٨,٢٦٠ كم/ الساعة، وهو ما يُعادل نحو حوالي ١٧٦٠٠ ميل في الساعة.

وفي ٩ كانون الأول ١٩٥٩، كتب غاغارين في نهاية المدار، عادت فوستوك ١ إلى الغلاف الجوي للأرض، وعندما أصبحت على بعد حوالي ٧ كيلومترات من الأرض، خرج غاغارين، كما كان مُخططاً له، من المركبة الفضائية واستخدم مظلة للهبوط بسلام.

«يجب أن تدرك أنه من الصعب التعبير عن وصلت فوستوك ١ إلى الأرض في نحو العاشرة غاغارين بمظلته، بالقرب من قرية أوزموري،



قضى غاغارين ١٠٨ دقيقة في مدار الأرض، بعد دورة واحدة حول الأرض. وفي أول تصريح له عقب عودته سالماً إلى الارض كان: «حين صعدتُ إلى الفضاء أخذتني روعة الكون,







للأمم المتحدة يوم ١٢ نيسان يوماً عالمياً للرحلة

في ٧ نيسان ٢٠١١، أعلنت الجمعية العامة البشرية إلى الفضاء.

# لتحقيق حرية الرأي والصحافة.. هل دخلت مذكرة التفاهم المشتركة حيز التنفيذ..؟!

بهدف تنظيم العمل الإعلامي والمحافظة على حقوق الصحفيين في شمال وشرق سوریا، بل وفي عموم كردستان؛ عقد اتحاد الإعلام الحر مع نقابة صحفي کوردستان مذكرة تفاهم منذ أشهر؛ فإلى أى مدى دخلت



## الفرج: قطع الدحتلال التركي لمياه الفرات جريمة إنسانية

يُعتبر استخدام الدولة التركيّة المحتلة لسياسة قطع المياه عن

الأراضي السورية اختراقاً دولياً وغير قانوني تمارسه كأحد أساليب العدوان على شعوب المنطقة، وعلى الدول والمنظمات التي تدّعي حقوق الإنسان اتخاذ موقف صارم رداً على هذه الجريمة...»٤





وقراها، بشكلٍ يومي، وقال مركز توثيق الانتهاكات في شمال سوريا، أن الفصائل المرتزقة لتركيا أقدمت على اختطاف ستة مدنيين منذ مطلع شهر نيسان الجاري، فى حين قالت مصادر أخرى أن ستة آخرين تم اختطافهم يوم الأحد من

ناحية شيراوا...»٢

حالات خطف وسلب تستمر في

عفرين المحتلة

تستمر دولة الاحتلال التركي وفصائلها المرتزقة في اختطاف أبناء مدنية عفرين

## وماذا بعد الإنجاز... سيدات الخابور في طي النسيان..!

لم نَعُد نستغرب لو رأينا التغاضي والإهمال عمن يحققون الإنجازات في رياضتنا، فمتى كُرّ موا بتكريم يُليق بهم لا دري؟ يحاول الاتحاد الرياضي بإقليم الجزيرة فقط بالإمكانات البسيطة تقديم ما يُمكن، ولكن أين الإدارة الذاتية في شمال وشرق سوريا وعلى وجه الخصوص الجهات المعنية بشؤون المرأة مما حققنه سيدات الخابور ونيلهن للقب الدوري السوري لكرة القدم للسيدات بنسخته الثانية؟!...>• ١-



مراكز توزيع صحيفة روناهي واقتناء الكتب: اقليم الجزيرة- قامشلو (مكتبة سعدو- فرح (۱) شارع زكي الأرسوزي- جانب البلدية ٤٢٥٩٧، فرع (۲) الشارع العام ، ١٥٠٥ الشارع العام ، ٤٥٢٠٨ مكتبة أواز- طريق عامودا ١٩٥٤٪ مكتبة الحرية- الشارع العام ، ١٣٦٠٪ مكتبة سومر- الشارع العام ٤٢٤٠٣/ مكتبة الراوي فرع (ا) شارع الكورنيش، تجمع مطلت الراوي ١٦٠ ٤٤٠٠ - فرع (٢) مقابل الصيدلية العمالية ٤٤٥٨٢٠ مكتبة الزهراء- دوار البشيرية ١٦٩٩ عكتبة الجواهري ٤٤٣٧٤٢ مكتبة دار القلم - الشارع العام ٤٥٢٧١٤ - مكتبة الأنوار شارع عامودا ٤٣٨٢٠١ . - مكتبة الرسالة الشارع العام هاتف ٩٦٦٢٧٨٤٥٧-٧٤٥٧٣٠ ـ المكتبة الرئيسية - كركي لكي- ٧٥٤٤١ عامودا (٨٣٢٣٢٣) درباسية ( مكتبة سما ١٤١٠) جل آغا (مكتبة وائل ٥٥٥٥١) تربه سبيه (مكتبة الجهاد ٢١٨٠٥٨)

فمضيتُ أبحث عن الله >> وفي ٢٧ آذار ١٩٦٨،

كان غاغارين يقوم بتجربة طائرة مقاتلة من

طراز ميغ ١٥، عندها سقطت الطائرة، ما أسفر

# أهالي «سلوك» بطالبون بخروج الاحتلال التركي

العشرات من أبناء ناحية «سلوك» بريف مصادر من البلدة، فإن المتظاهرين الذين مدينة تل أبيض/ كري سبى شمال الرقة، وهم خرجوا ضد سلطات الاحتلال طالبوا بوقف يتظاهرون ضد ممارسات جيش الاحتلال الانتهاكات التي تقوم بها الفصائل والجيش التركي ومرتزقته التي احتلت البلدة في خريف التركي.

التواصل الاجتماعي وتم التأكد من خروج التركي من الأراضي السورية

مركز الأخبار \_ أظهر مقطع مصور، التظاهرة المنددة بالاحتلال التركي، ووفق

وندد المتظاهرون بالأوضاع المعيشية السيئة وتداول نشطاء مقاطع الفيديو تلك في مواقع للناحية مشددين على ضرورة إخراج المحتل



## حالات خطف وسلب تستمر في عفرين المحتلة

مركز الأخبار - تستمر دولة الاحتلال التركي ووفقًا للوكالة، فإن المختطفين اقتيدوا إلى و فصائلها المرتزقة في اختطاف أبناء مدنية سجن المرتزقة في قرية عبدالو التابعة عفرين وقراها، بشكلِ يومى، وقال مركز لناحية شيراوا، وذكر أنه سبق وأن اختُطف توثيق الانتهاكات في شمال سوريا، أن المواطنون الأربعة من قبل الجهة نفسها، وشن الفصائل المرتزقة لتركيا أقدمت على اختطاف مرتزقة فرقة الحمزات التابعة لجيش الاحتلال ستة مدنبين منذ مطلع شهر نيسان الجاري، في التركي حملة اختطاف واسعة النطاق في حين قالت مصادر أخرى أن ستة آخرين تم القرية منذ الـ ٨ من شهر نيسان الجاري. اختطافهم يوم الأحد من ناحية شيراوا. كما تم اختطاف شابين من أبناء قرية الزيارة

وقالت وكالة أنباء هاوار أن مرتزقة الحمزات التابعة لناحية شيراوا أثناء تواجدهما في مدينة بقيادة المرتزق «عبده عثمان» أقدمت على عامًا)، حسين عمر علوش (٢٢) عامًا»، على (٢١ عامًا) من قرية باسوطة التابعة لناحية شيراوا بذرائع وحجج واهية.

إعزاز التي يسيطر عليها الاحتلال التركي. اختطاف كل من «بطال فتحي بطال (٤٢ في حين كشفت بعض المصادر أن القيادي في فصيل «صقور الشمال» المدعو أحمد كويان شيرو محمد خليل (٢٣ عامًا) وخليل محمد قام بالحجز على ٦٠ جراراً زراعياً في قريتي كمروك وعرب شيخو بناحية ماباتا/ معبطل

بريف مدينة عفرين المحتلة، بسبب رفض

ويأتي ذلك في إطار سياسة فصائل المرتزقة لتركيا بالتضييق على السكان وابتزازهم وارتكاب كافة أنواع الانتهاكات من قتل وخطف وتعذيب بحقهم، وفقاً لتقارير حقوقية.

أصحاب الجرارات العمل لصالح الفصيل

## في ظل تزايد أعداد الوَفيَات... توقعات بتمديد حالة الإغلاق الكلي

أعلنت هيئة الصحة تسجيل ثلاث حالات حالة- الدرباسية ٦ حالات- حالة واحدة في وفاة، بالإضافة إلى ٢٩٨ إصابة جديدة رميلان- الطبقة ٤٠ حالة- الرقة ٥٠ حالة-بكورونا في شمال وشرق سوريا. وأوضح الدكتور جوان مصطفى، الرئيس ٤ حالات».

المشترك لهيئة الصحة في الإدارة الذاتية وأضاف مصطفى أنهم سجلوا خمس حالات الشمال وشرق سوريا، أن حالات الوفاة هي شفاء جديدة. ومن المتوقع أن يتم تمديد فترة لامر أتين ورجل من الحسكة.

جديدة بفيروس كورونا في مناطق شمال المنتظر أن يصدر قرار رسمي بهذا الشأن رشرق سوريا، وهي ٦٦٦ ذكور و ١٣٢ خلال الساعات القليلة القادمة.

الحظر الكلى للتجوال نتيجة تزايد حالات وأكد مصطفى أنهم سجلوا ٢٩٨ إصابة الإصابة بالفيروس لعشرة أيام أخرى، ومن

كوباني ٢٥ حالة منبج ٥ حالات الشهباء

إناث، وتتوزع على الشكل التالي: الحسكة يذكر أن عدد حالات الإصابة بفيروس ٢٤ حالة قامشلو ٨٨ حالة - ديرك ٣٧ كورونا في مناطق شمال وُشرق سوريا بلغ





مركز الاخبار - حفرت دائرة المياه في الصيف.

ناحية كركي لكي التابعة لبلدية الشعب بئرًا المشروع الذي بلغت كلفته ٢٥,٠٠٠,٠٠٠ ارتوازيًّا بعمق ٢٥٠ متراً وغزارة ٢٥٥/ ليرة سورية جاء لإنهاء معاناة الأهالي خلال الساعة، لإنهاء معاناة ٤٨٠٠ نسمة بمعدل فصل الصيف الناجمة عن نقص مياه الشرب وسطي ٩٠٠ منزل في المنطقة الجنوبية التي طرأت نتيجة التوسع العمراني والتزايد (حارة الشهيدة هيفيدار) من الناحية خلال السكاني في المنطقة.

## المقاتلات الروسية تقصف مواقع داعش في البادية السورية

مركز الأخبار - بدأت طائر ات حربية روسية مؤكدةٍ عن وقوع قتلي وجرحي، بالإضافة جولة جديدة من القصف الجوي على مناطق إلى خسائر مادية تمثلت بإلحاق ضرر كبير وجود مرتزقة داعش في البادية السورية، وتدمير بالكهوف، بحسب ما أفاده المرصد إذ نفذت غارات مكثفة منذ ساعات الصباح السوري لحقوق الإنسان. الأولى من يوم الأحد، طالت بادية السخنة في وتستمر عمليات التمشيط ضمن مناطق ريف حمص الشرقي، وعند الحدود الإدارية متفرقة من بادية الميادين، من قبل قوات بين حمص ودير الزور، ومناطق أخرى في حكومة دمشق، والتي بدأت قبل أسبوع من مثلث حلب- حماة- الرقة.

يتحصن بها مرتزقة داعش، وسط معلومات طائرات حربية روسية على المنطقة.

الآن، بحثًا عن مرتزقة داعش هناك، فيما واستهدفت الغارات الروسية كهوفًا ومغارات تتزامن الحملة مع غارات جوية مكثفة تنفذها



مع إعلان هذه الحالات الجديدة ٢٢٣٦ احالة، منها ٢٢٤ حالة وفاة، و١٣٦٥ حالة شفاء.

٢ كانون الأول المنصرم، إلى الخيمة التي الدفاع عن شنكال والإدارة الذاتية، مع تصاعد نُصبت أمام مركز أسايش إيزيدخان في مدينة تهديدات الحكومة العراقية ودولة الاحتلال

وللضغط على تركيا لخروجهم من شنكال مقاومة شنكال وحزب العمال الكردستاني من

## أمهات السلام وناشطات كرد يدعون الأمم المتحدة للتدخل وإنهاء العزلة

مركز الأخبار - أرسلت أمهات السلام في مدينة زيوريخ السويسرية والنساء الكرد في مدينة هايلبورن الألمانية رسائل للأمم المتحدة طالبن فيها بإنهاء العزلة المفروضة على القائد عبد الله أوجلان وإطلاق سراحه بشكل فوري جاء ذلك في إطار حملة «لا للعزلة، لا للفاشية ولا للاحتلال. حان وقت الحرية»، إذ أرسلت أمهات السلام في مدينة زيورخ الألمانية رسائل للأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيرس، طالبنه فيها بالتدخل بشكل مستعجل لإنهاء العزلة التي تفرضها دولة الاحتلال

النسائي وأمهات السلام في زيورخ واللاتي تجمعن أمام مركز البريد الرئيسي وهن يحملن صور القائد أوجلان ولافتات تدعو لإطلاق

من حركة المرأة الكردية الحرة مبادرة لجمع التواقيع والرسائل لإرسالها للأمم المتحدة لإنهاء العزلة المفروضة على القائد أوجلان وإطلاق سراحه بشكل فوري.

وأكدت المنظمات على أن المبادرات والفعالية ستتواصل حتى يتم إنهاء العزلة وإطلاق

المتعمد التي أقدمت عليه جيش الاحتلال آذار أيضاً على يد حرس الحدود التركي، التركي في سوريا منذ مطلع العام الجاري. أثناء محاولته العبور مع عائلته من منطقة وقال المرصد إن ١٥ مدنيّاً قُتلوا بمناطق ﴿عراضة﴾ بريف ﴿أبو راسين﴾ في ريف مختلفة في سوريا على يد الجيش التركي، بينهم الحسكة الشمالي. ٧ أطفال وامرأتان، وإن غالبية المدنبين قُتلوا وفي الـ١٩ من ذات الشهر، وثق المرصد على يد حرس الحدود التركي «الجندرمة» السوري لحقوق الإنسان مقتل شاب من أبناء قبل قوات حرس الحدود التركي، فيما تم توثيق

أثناء محاولتهم عبور الحدود هرباً من الحرب منطقة الباب، جراء استهدافه بالرصاص من وأشار المرصد، إلى مقتل شاب من أبناء قرية مقتل سبعة مدنيين بينهم أربعة أطفال وامرأتان رسم صهريج بريف حلب عند الحدود السورية خلال الـ ٣ أشهر الماضية، بقصفٍ صاروخي مع لواء إسكندرون بريف إدلب، في ١٤ كانون نفذه الجيش التركي على مناطق متفرقة من الثاني/ يناير الماضي، كما قُتل شاب آخر ريف حلب الشمالي والشرقي وريف الرقة في ٢٧ من الشهر ذاته، أثناء محاولته عبور الشمالي، حيث قُتل أربعة مدنيين بينهم طفلان الحدود السوريّة التركيّة من منطقة الحمبوشية وامرأة بقصفٍ صاروخي من قبل الجيش بريف جسر الشغور الغربي، بالإضافة التركي والفصائل الموالية له، على مدينة تل إلى مقتل طفل في الـ ٤ من شباط / فبراير ( رفعت شمالي حلب، في حين، قُتل طفل في الـ الماضي عند الحدود السورية القريبة من لواء ١٤ من آذار/ مارس الماضي، بقصفٍ بري إسكندرون بريف إدلب، وقُتل طفل برصاص من القاعدة التركية في قرية «الياشلي» على حرس الحدود التركي في ٤ من آذار/ مارس قرية «الزنقل» بريف منبج شرقى حلب.

الماضي أثناء تواجده أمام منزله في قرية وقُتل طفل متأثر بجروحه، في الـ ١٩ من آذار، المدلوسة بريف سلقين شمال غربي إدلب، كما إثر قصف تركى على قرية «حدريات» شرقي قتل في الـ ٩ من الشهر نفسه شاب برصاص عين عيسى في ريف الرقة الشمالي، بالإضافة الجندرمة التركية أثناء محاولته عبور الحدود إلى مقتل شابة متأثرة بجروحها بعد إصابتها نحو تركيا من جهة مدينة دركوش الحدودية في الـ ١٩ من الشهر ذاته، بقصفٍ صاروخي مع لواء إسكندرون في ريف إدلب الشمالي تركي طال القربة ذاتها

## مقاومة الإيزيديين لدعم أسايش إيزيدخان تدخل يومها الـ ١٣٠

تركيا تقتل ١٥ مدنياً بينهم أطفال

ونساء منذ مطلع العام

لحقوق الإنسان عن حصيلة حالات القتل في السياق ذاته، قُتل طفل في العاشر من شهر

مركز الأخبار - كشف المرصد السوري الغربي.

لإيزيدي فعالياتهم التى انطلقت تحت شِعار «كلنا أسايش، أسايشنا شرفنا»، لمساندة قوات أسايش إيزيدخان أمام مركز أسايش إيزيدخان

وتستمر الفعاليات في يومها الـ ١٣٠، ضد الاتفاق المبرم بين الحكومتين العراقية وهولير بقيادة الحزب الديمقراطي الكردستاني، الذي أعلن عنه بتاريخ ٩ تشرين الأول ٢٠٢٠.

ويتوجّه يوميًّا المئات من أهالي قضاء شنكال، ومنذ بدء الفعاليات التي انطلقت في



يجدر بالذكر أنه وبتاريخ ٣١ آذار المنصرم، توجّه الإيزيديون في شنكال إلى جبل شنكال، للبدء بفعالية المناوية، من أجل دعم قوى شنكال لدعمهم، ورفضًا لمطالب الحكومتين، التركي ضد القضاء الذي حررته وحدات

على القائد أوجلان و لإطلاق سراحه من سجن

جزيرة إمرالي. وجرت المبادرة بإشراف مجلس بريتيان

ودعت الأم زاهدة حسين وأسمهان أوك في حديثهما لوكالة فرات، كافة الهيئات الحكومية سراح القائد أوجلان.

السويسرية والمنظمات المعنية بالتدخل لإنهاء الظلم الذي تمارسه دولة الاحتلال التركي بحق الكرد، وبعد إنهاء الكلمات، تم إرسال الرسائل للأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو

وفي مدينة هايلبورن الألمانية، نظم نشطاء

البطن، ولا سيما مع زيادة حدة التشنجات والتخفيف من حدته. العصبية، وعسر الهضم، وحدوث الانتفاخ، اليانسون: حيث إن له قدرة كبيرة على تهدئة والشعور بالإمساك أيضاً، وتتعدد أسباب القولون العصبي ما بين اتباع نظام غذائي يُقلل احتمالية الإصابة بالقولون العصبي،

الكافيين أكثر المواد المُنشطة استخداماً في بشكل طبيعي، وإذا كنت من محبى القهوة،

العالم، لما له من تأثيرات مغرية على الجسم، فانتقل تدريجياً من القهوة العادية إلى القهوة

الأول في انتشاره، لغناها بمحتواه (يصل على تغيير عاداتك بنجاح، ومن دون التسبب في

إلى ٢٠٠ مليغرام لكل كوب)، والشاي (٤٠ أعراض الانسحاب، والدخول في دوامة العودة

إلى ١١٠ مليغرامات في الكوب)، وكذلك إلى شرب القهوة، أو تناول دواء الصداع الذي

الشوكولاتة، ومكونات المشروبات الغازية (٣٠ يحتوي هو الآخر على الكافيين للتخلص منها؛

إلى ٦٠ مليغراماً)، ومشروبات الطاقة (٥٠ إلى فالرغبة في التغلب على آلام الانسحاب بسرعة

أعراض الانسحاب منه، والتي تبدأ من ١٢ إلى شيء في الوقت المحدد قبل الانطلاق لأداء

تحتوي على الكافيين بالماء، فهو خيار صحي \_ ضوء الشمس والتمرين المبكر: فتح الستائر

وسوف يساعدك التقليل التدريجي لاستهلاك

الكافيين على مدى أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع

تُعد أحد أكثر أسباب الاستمرار في الاستسلام

خطتك للتخلص من الكافيين

والبقاء نشيطاً

. النوم الجيد: النوم الجيد ضروري لتحصل

على المزيد من الطاقة وتعيش حياة صحية،

وهو لا يتحقق إلا عبر النوم المتواصل من ٦

الي ٨ ساعات ليلاً (لتفادي الاستيقاظ المزعج،

يجب التوقف عن الأكل أو الشرب، والنظر في

الشاشات، قبل النوم بفترة كافية)، واحرص على

أن تنام في أوقات ثابتة، فقد وجدت الأبحاث أن

تنظيم النوم والاستيقاظ في أوقات ثابتة مفيد

. التأمل والتنفس بعمق: لمواجهة توتر الصباح

تحت ضغط رنين المنبه، والاندفاع لإنجاز كل

للصحة ومستويات الطاقة.

التحرك بأقصى سرعة.

ومنها تعزيز الطاقة والذاكرة والمزاج، وتقليل منزوعة الكافيين.

التعب وزيادة النشاط والانتعاش.

والكافيين موجود في القهوة، التي تُعد المتسبب

لكن مشاكل الكافيين تطل برأسها إذا تم استهلاكه للكافيين.

بشكل مفرط، وقد اتفق خبراء الصحة والتغذية

على أن استهلاك أكثر من ٦٠٠ مليغرام من

الكافيين يومياً، أو ما يزيد على ٤ إلى ٧ أكواب

قهوة، يدخل في نطاق الإفراط الذي يُسبب

الجفاف وارتفاع ضغط الدم وزيادة حموضة المعدة، والعصبية والنوم المتقطع طوال الليل،

ورغم أن الإفراط في الكافيين يجعل الانسحاب

منه أكثر صعوبة، حيث الصداع والأرق،

والشعور بالخمول والتعب، فإن هناك ثمانٍ

نصيحة مبدئية

كلما اعتدت على تناول الكافيين زادت حدة

ولكن لا ترتكب خطأ التوقف المفاجئ عن

الكافيين كلياً، والأفضل أن تقلل تدريجياً وببطء

كمية القهوة والشاي والمشروبات المحتوية على

الكافيين، وتبدأ باستبدال المشروبات الباردة التي

مثالى لإبقاء الجسم رطباً، وطرد الكافيين منه

وتسارع ضربات القلب.

خطوات عملية لمواجهة ذلك.

تستمر من يومين إلى ٩ أيام.

العضوي للقولون العصبي، أما عن العلاج الأحيان. فيمكن مراجعة الطبيب الباطني لتلقي العلاجات والنصائح المناسبة، في حين أن هناك بعض العلاجات الطبيعية؛ كالنخالة،

التي سوف نتحدث عن فوائدها للقولون

- النخالة: هي القشرة الخارجية للحبوب، وتحتوي كميةً كبيرةً من الألياف الغذائية المهمة لتسهيل ودعم عملية الهضم، وتليين الأمعاء والقولون، كما تمتص هذه الألياف الماء الموجود في الأمعاء الغليظة، وينتج عن ذلك تكوّن البراز أو الفضلات، وتسهيل خروجها من الجسم، وهذا ما يُخلص الإنسان من الإمساك، ويُحارب الانتفاخ، كون ذلك يمنع تكوّن الغازات والأرياح، ويطردها بصورة فعالة، لذا ينصح الأطباء مريض القولون العصبى بتناول النخالة الطبيعية قبل

٢٤ ساعة بعد آخر تناول للكافيين، ويمكن أن مهام يوم طويل من دون تأخير؛ من الجيد البدء بلحظات للتهدئة، حيث إن خمسة دقائق من التأمل وممارسة تمارين التنفس يمكن أن تساعدك على الاسترخاء وزيادة مستويات الطاقة، وتكون كافية لإبطاء الإيقاع، وإرخاء جسمك لكبحه عن

والاستيقاظ على ضوء الشمس يرفعان مستويات - الوضعية الصحيحة: ثم تأتي الطاقة، ويعززان فيتامين «د» المفيد لتحسين الوضعية الصحيحة تماماً الصحة البدنية والعقلية، أما التمرين في الصباح كارتداء ملابسك، لأن الطريقة الباكر فيدعم الطاقة أيضاً، ويساعد على تدفق التي تتحرك بها جسدياً يمكن الدم وإيقاظ عقلك وجسمك على مدار اليوم، وإذا أن تؤثر على حالتك من دون لم يسمح الوقت فبضع دقائق من تمارين الإطالة أن تشعر؛ فإذا كنت تتراخي قد تكفي لإيقاظك وتحسين حالتك المزاجية أثناء المشى فستبدو مُتعباً، وذلك

خطوات سهلة تخلصك من إدمان الكافيين وتضمن لك اليقظة والنشاط

- الاستحمام والترطيب: الاستحمام الصباحي لوقت كاف وسيلة رائعة للاسترخاء والتركيز للتخلص من آثار النوم، كذلك يُعد ترطيب الجسم عن طريق شرب الماء في غاية الأهمية، حيث لا يوجد شيء أفضل لجسمك من البقاء رطباً طوال الوقت؛ ففوائد الماء على الجسم لا حصر

في الصباح، كوسيلة ممتازة لتجعلك تشعر بالانتعاش طوال اليوم.

لها، فالماء وقود الحياة الذي تحتاجه أول شيء ويمكن أن ترفع الطاقة لديك؛ فتعزيزه لإفراز ما يدفع عقلك إلى حالة تأهب قصوى ويمنحك الإندورفين كفيل بأن يوقظ أي شخص؛ لذا حاول دفعة من الطاقة الذهنية. أن تمارسه من حين لآخر، وستكتشف كيف

على العكس مما لو كنت تقف منتصباً وتجلس منتصباً؛ لذا ينصح بأداء التمارين لمساعدتك

على أن تكون دائماً في وضعية فحسب، بل سيمنحك أيضاً أنفاساً عميقة يشبه التمرين البدني إلى حد كبير، فاحرص على

- الضحك واليقظة: الضحك لن يحسن مزاجك أما إبقاء عقلك يقظاً وحاداً، فهو تمرين عقلي

# فوائد النخالة للقولون العصبى

مشكلة القولون العصبي من أكثر المشكلات تناول الوجبات الرئيسية خلال اليوم، وذلك الصحية شيوعاً بين الناس، والتي تُزعج بمقدار ملعقتين تقريباً قبل كل وجبة، لتجنب المريض، وتُشعره بعدم الراحة في منطقة الإصابة بالقولون العصبي، وحتى علاجه الأعصاب، وتحقيق الاسترخاء للجسم، مما سيئ، أو التوتر العصبي الكبير، أو الجهد أو حتى المساهمة في علاجه، والتخفيف من البدني الزائد، أو حتى التغيّرات الهرمونية، حالة التهيّج التي يشعر بها المريض.

- الشمر: يمكن شرب مغلى بذور الشمر تبقى هذه الأسباب مجرد تخمينات، فلم لتهدئة القولون، وتقليل الانقباضات والآلام يتوصل الأطباء حتى الآن إلى تحديد السبب الناتجة عن حركته النشطة في بعض

ـ الزنجبيل: حيثُ إنّ له فعالية تسكين

ـ بذور الكتان: بذور الكتان من أكثر العلاجات الطبيعية المفيدة في حالة آلام والتهابات الأمعاء وتقلصاتها، وغالباً ما ينصح المصابون بالقولون العصبي بتناول ملعقةٍ كبيرة من زيت بذرة الكتان يومياً.

- العسل: يُخلص العسل البطن من الغازات، لذا يمكن تناول ملعقةً كبيرةً منه بعد تناول كل وجبة من الوجبات الأساسية الثلاث يومياً. ـ للوقاية من القولون العصبي يجب البعد قدر الإمكان عن التوتر والقلق، وفي حال المرور بما يُشعر الشخص بذلك، فيجب المسارعة إلى تفريغه بممارسة الرياضة مثلاً، أو

الخروج في نزهة، أو استنشاق الهواء النقي والملل أيضاً، إذ يُعد الملل من الأسباب التي \_ مضغ الطعام جيداً، لمساعدة المعدة على

التي تكفل له التخلص من القلق والاكتئاب بالقولون العصبي.

والمُنعش، أو الرقص، فهو من أكثر الأمور التي تُخرج المشاعر السلبية من الجسم عبر الاهتزازات المختلفة التي يقوم بها الإنسان، وبالعموم يستطيع كل فرد تحديد الطريقة

. تجنب النوم بعد تناول الطعام مُباشرة، -شرب كميات جيدة من الماء يومياً. و ذلك لعدم إرباك الجهاز الهضمي، والتسبب - بعسر الهضم، مما يؤدي إلى الإصابة

- ممارسة الرياضة يومياً، سواء الرياضة

الصباحية، أو الاشتراك في أي وقت بالصالة

العدد ١٠٩٩ محررة الصفحة - بيريفان خليل العدد ١٠٩٩ محررة الصفحة - هايستان أحمد

وصفها بالأم الآلهة.

للمرأة دور رئيسي في الأسرة لا يمكن تغييبه،

فهي الحجر الأساس الذي ترتكز عليه، فيقع

على عاتقها تربية أجيال المستقبل وتنشئتهم

على الطريق المستقيم وتعليمهم في المدارس

وتغرس المبادئ والقيم في نفوسهم، والأهم

من كل ذلك تنشئتهم على حب الوطن،

فالمرأة التي تدرك حقيقة دورها وتلتزم

بواجباتها وتحرص على ممارسة حقوقها،

إنما تؤثر في حركة الحياة في وطنها تأثيراً

وملاحقة الركب الحضاري، على مستوى

العالم أجمع؛ والأم عويش هي في طليعة ذلك

وخير من تتمتع بهذه الصفات، إضافة إلى

أنها كانت ذات شخصية قوية في مجتمعها،

# وماذا بعد الإنجاز... سيدات الخابور في طي النسيان..!

قامشلو/ جوان محمد ـ لم نَعُد نستغرب لو رأينا التغاضي والإهمال عمن يحققون الإنجازات في رياضتنا، فمتى كُرِّموا بتكريم يُليق بهم لا أدري؟ يحاول الاتحاد الرياضي بإقليم الجزيرة فقط بالإمكانات البسيطة تقديم ما يُمكن، ولكن أين الإدارة الذاتية في شمال وشرق سوريا وعلى وجه الخصوص الجهات المعنية بشؤون المرأة مما حققنه سيدات الخابور ونيلهن للقب الدوري السوري لكرة القدم للسيدات بنسخته الثانية؟!.



الاتحاد الرياضي بإقليم الجزيرة حفل تكريم لهن، وسط غياب للمجلس التنفيذي للإدارة الذاتية في الدوري السوري، والإنهاك الكبير كان بلعب كافة مباريات مرحلتي الإياب في ظرف والهيئات والجهات المعنية بشؤون المرأة، ولكن إلى متى هذا التنصل من دعم سيدات الخابور أقل من شهر؟!، وسط غياب الدعم الحقيقي من الاتحاد السوري التابع لحكومة دمشق، وإدارة نادي الخابور، ولكن بعد الإنجاز نشاهد دائماً من يتغنون بحقوق المرأة في روج آفا وشمال شرق سوريا، يقولون بطلاتنا هن فتيات روج آفا من قامشلو وكركى لكى وديرك وعامودا وإلخ..، متى؟.

### لاعبات حفاة في الملاعب

الوقوف والمساندة للمرأة على أرض الواقع في والمصانع والأفران للنساء والتغاضي لتقديم مجال الرياضة والخروج من خانة الشعارات الدعم للاعبات كرة القدم واللواتي أصبح بعضهن يلعبنَ حفاة في التمارين، وماذا بعد؟

المريضة في المجتمع، وقلة الدعم والإمكانات، لأنهن منذ سنوات يناشدن بدون أية فائدة، ولكن وقلة البطولات الرياضية، ورغم كل ذلك فهي إلى متى وهل سنشهد وقوفاً حقيقياً من الإدارة مستمرة في اللعب هذا بحد ذاته إنجاز. إدارات الأندية باتت تلوح بأنهم أصبحوا يشبهون المرأة فيها على قضية دعم رياضة المرأة بشكل من يتسولون أمام الجوامع، فلا أحد يصغى

حتى لاعبات الأندية والإدارات مللنَ من

لمطالبهم وسط افتقار الاتحاد الرياضي بإقليم وهل سنبقى بنفس الدوامة، فالإعلام والإدارات الجزيرة للإمكانات، ولكن أين هي الإدارة الذاتية واللاعبات يناشدن والجهات المعنية أذن من طين صحيفة روناهي زارت بعض الجهات المعنية دائماً نسمع سندعم وسنساند ولكن على أرض في شمال وشرق سورياً من إنجازات الرياضة وأذِن من عجين، هذا لو توفر العجين في هذه الأنثوية ومنها مؤخراً نيل سيدات الخابور لقب الأوقات؟!.

الذاتية بشمال وشرق سوريا وبخاصة هيئة عام ومن يحققن الإنجازات منهن بشكلِ خاص؟



وعملت على جمع بعض النوادي مع الهيئة رغم أنها هي اليوم تقوم بإنجازات كبيرة في

إلى متى أيتها الجهات المعنيّة؟

بشؤون المرأة منها مؤتمر ستار وهيئة المرأة الواقع هناك إهمال كبير للمرأة الشابة الرياضية



# سيدات الخابور بعد الوصول لقامشلو وإقامة وسط وعود بالتحرك ولكن حتى الأن لم نشهد ميدان الرياضة أقلها كسرت هاجس الخوف

حقق ريال مدريد انتصارًا ثمينًا (١-١) على ضيفه برشلونة، في إطار منافسات الجولة ٣٠٪ أمر بمواصلة اللعب.

ولكن أين دعمكم لسيدات كرة القدم على صعيد

بطولات إقليم الجزيرة؟ وبطولات الدوري

شعارات فقط

لبرشلونة مينجويزا، في الدقيقة ٦٠.

وبهذا الانتصار، رفع ريال مدريد رصيده إلى في الدقيقة ٤٢.

وكانت بداية المباراة هادئة، دون أي خطورة، بدلاً من سير جينو دست. وحاول غريز مان العمليات، في الدقيقة ٩، وحاول تمرير عرضية من الجانب الأيمن داخل المنطقة، لكن تسديدته في الدقيقة ٧٤. وأشهر حكم المباراة البطاقة

لزميله ديمبلي، لو لا تدخّل الحارس كورتوا. مرت بجانب القائم الأيمن لكورتوا. ونجح كريم بنزيما في تسجيل هدف التقدم لريال وأطلق كريم بنزيما تصويبة قوية، في الدقيقة مدريد، في الدقيقة ١٣، عندما استغل عرضية ٥٧، لكنها مرت أعلى مرمى تير شتيغن. أرضية من الطرف الأيمن، وسدد بلمسة رائعة وسجل أوسكار مينجويزا هدفا لبرشلونة، واحتسب الحكم ركلة حرة مباشرة للميرينغي، جوردي ألبا، وسدد أسفل يسار كورتوا. ودفع

> إثر تدخّل من أراوخو على فينيسيوس جونيور، على حدود المنطقة. وانبرى لتنفيذها توني كروس، الذي سدد كرة اصطدمت بجسد ديست، وفشل أليا في إخراجها برأسه، لتعانق شباك البلوجرانا في الدقيقة

وكاد ريال مدريد أن يضيف الهدف الثالث، في الدقبقة ۳٤، عندما انطلق فيدي فالفيردي، وسدد كرة اصطدمت بالقائم الأيمن، لترتد أمام فاسكيز الذي أطلق تصويبة تصدى لها تير شتيجن، قبل أن يشتتها

وطالب لاعبو برشلونة باحتساب ركلة جزاء، في الدقيقة ٣٧، بدعوى تدخّل

العدد ١٠٩٩

كلاسيكو الأرض ينتهي بفوز الملكي فير لاند ميندي على عثمان ديمبلي، لكن الحكم الجانب الآخر، أشرك كومان لاعبه سيرجي روبيرتو، في مكان بوسكينس. وحرم القائم من الليغا، على ملعب ألفريدو دي ستيفانو. وأصيب فاسكيز في الركبة، إثر التحام قوي الأيمن فينيسيوس جونيور، مهاجم ريال مدريد،

زيدان بأسينسيو بدلاً من فالفيردي، وعلى

وسجل للريال كريم بنزيما، في الدقيقة ١٣، مع سيرجيو بوسكيتس، ولم يستطع استكمالٌ من هز الشباك في الدقيقة ٦١. وتونى كروس في الدقيقة ٢٨، بينما أحرز المباراة، ليقرر زين الدين زيدان، المدير الفني وأرسل مودريتش كرة في العمق لفينيسيوس للميرينغي، الدفع بألفارو أودريوزولا بدلا منه، الذي انطلق وحيدًا، حتى منطقة جزاء برشلونة، وحاول التمرير لبنزيما، لولا تدخّل الدفاع الذي

٦٦ نقطة، في المركز الأول مؤقَّتاً، متفوقاً وحرم القائم الأيمن لمرمى كورتوا، ليونيل حوَّلها إلى ركنية، في الدقيقة ٦٦. على الوصيف أتلتيكو مدريد بفارق المواجهات ميسى قائد برشلونة من التسجيل، عبر ركلة وواصل زيدان التدعيم، بإشراك ماريانو المباشرة، لكن الأخير لعب مباراة أقل، بينما كرنية نفذها واصطدمت بالقائم، في الدقيقة ٤٦٪ دياز وإيسكو ومارسيلو، بدلاً من بنزيما تجمد برشلونة عند ٦٥ نقطة، في المركز ومع بداية الشوط الثاني، قرر رونالد كومان، وكروس وفينيسيوس، فيما أشرك كومان كلأ المدير الفني لبرشلونة، الدفع بأنطوان غريزمان من، موريبا وبرايثوايت وترينكاو، في محل أراوخو وديمبلي وبيدري. وسدد موريبا، لاعب حتى تلقى جوردي ألبا كرة داخل منطقة التسجيل، في الدقيقة ٥٥، إذ تلقى كرة عرضية برشلونة، كرة رأسية تصدى لها كورتوا،

الصفراء الثانية في وجه كاسيميرو، نجم الفريق الملكي، ليطرده في الدقيقة ٩٠. ومنعت العارضة موريبا من تسجيل هدف أسفل يسار تير شيغن، حارس مرمى برشلونة. في الدقيقة ٦٠، حينما تلقى كرة عرضية من ليقتنص الميرينغي ٣ نقاط ثمينة بفوزه (١-١).

التعادل القاتل للبارسا، في الثواني الأخيرة،



# اليابانية ريكاكو نتألق في البطولة الوطنية للسباحة



فازت السباحة اليابانية ريكاكو إيكي، الوصول إلى ٥٣,٣١ ثانية وهو الزمن بسباقي ٥٠ مترًا حرة و٥٠ مترًا المطلوب للتأهل للدورة الأولمبية في فراشة، في البطولة الوطنية للسباحة، السباق الفردي، لكنها تأهلت لسباق وذلك بعد أقل من ثمانية أشهر فقط التتابع ٤٠٠ متر. من عودتها للمنافسات بعد التعافي من كما فازت أبضًا بسباق ١٠٠ متر

الوصول إلى ٢٤,٤٦ ثانية وهو الحد مخالفة بذلك الكثير من التوقعات. الأدنى المطلوب للتأهل إلى أولمبياد وكانت ريكاكو إيكي مرشحة بقوة

وقبل ذلك، فازت ريكاكو إيكي (٢٠ اكتشاف مرضها في ٢٠١٩، لكنها عاماً) بسباق ٥٠ مترًا فراشة، وهو قاتلت واستعادت لياقتها وعادت سباق غير أولمبي مسجلة ٢٥,٥٦ للمنافسات في آب الماضي.

> وفازت بسباق ١٠٠ متر حرة بزمن قبل عودتها للمنافسات. بلغ ٥٣,٩٨ ثانية لكنها فشلت في

فراشة الأحد الماضي وهو ما ضمِن وفي سباق السباحة الحرة، سجلت لها مكانًا في سباق التتابع المتنوع ٤ ريكاكو إيكي ٢٤,٨٤ ثانية وفشلت في في ١٠٠ متر في الدورة الأولمبية،

لنيل ميدالية في أولمبياد طوكيو قبل

ثانية. وبهذا تكون ريكاكو إيكي فازت وفازت ريكاكو إيكي بستة ألقاب بأربعة ألقاب في البطولة الوطنية في دورة الألعاب الأسيوية ٢٠١٨، وقضت ١٠ أشهر في مستشفى للعلاج

رحيل والدة القائد والمفكر الأممى عبد الله أوجلان «الأم عويش»، وبهذه الذكرى نستذكر كافة أمهات السلام لأنهن أنجبن قادة كان لهم الفضل في تحرير المرأة وشعوب المنطقة، وبشكل خاص الأم عويش التي بالغاً، يدفع به إلى مزيد من التقدم والرقي أنجبت أعظم مفكر على وجه الأرض. في شخصية الأم عويش عرفت النساء الكثير من الطَّرق وأساليب المقاومة وكيفية تعليم

إعداد/ ميديا غانم - زرعت الشجاعة والوطنية وقوة الإرادة لدى القائد

الأممى عبد الله أوجلان وأوصلته إلى أعلى درجات القيادة، فكانت المعلمة

والمربية له، لذا عندما يتحدث القائد أوجلان عن حياته يستذكر شخصية

والدته ويشرح من خلالها شخصية المرأة المحبة، القوية، والقيادية، حيث

وعلى الرغم من العادات والتقاليد ونمط الحياة الصعبة والسائدة آنذاك فقد استطاعت أن تبني شخصية «القائد عبد الله أوجلان». يصادف يوم الحادي عشر من نيسان ذكري

الأبناء التربية الصحيحة، فكان لها الدور الفعال والتأثير الإيجابي على عموم النساء

أن يكُنَّ لائقات بمعنى كلمة الأمومة، حيث مستوى الشرق الأوسط والعالم، لأن القائد أوجلان باتت الأمهات فيها يقتدين بشخصية أو الجهة المعادية له.

الأم عويش أهدت للإنسانية قائدها..

خلق الشخصية القوية لدى القائد عبد الله للسعي وراء حقوقها، وتكون هي الأخرى الشهادة، فكان رداً لما قدمه القائد آبو للمرأة أوجلان، ليكون رمزاً للسلام والحرية لكل قيادية في كافة مجالات. الشعوب بشكل عام والمرأة بشكل خاص، بعد ثورة روج آفا والشمال السوري التي ليس فقط في أجزاء كردستان إنما على انطلقت من فكر وفلسفة القائد عبد الله

يقول القائد أوجلان إنه تعلم من أمّهِ عدم عبد الله أوجلان الذي تعلم وأخذ صفات الصمت في حال تعرضه للظلم، والبحث الشجاعة والأخلاق من أمه، بدوره يعلمها عن الحقيقة ومعرفة الصح من الخطأ، و عدم لكافة النساء، واليوم جميع النساء والأمهات الاستسلام مهما كان الثمن وأياً كان الشخص يعتبرن أنفسهن محظوظات لأنهنَّ حظينَ الوطن لدى أولادهن الذين توجهوا نحو بالقائد أوجلان الذي عرَّف المرأة بحقيقتها الجبهات والجبال الحرة والتعرف على كان لشخصية الأم عويش التأثير البارز في وبجوهرها الحقيقي والطبيعي، ودفعها

# النباتات البرية.. رزقُ النساء الريفيات في ديرك

ديرك/ هيلين على - مع بزوغ الفجر، سوس» بريف ديرك, باتت تتقن عملها بجمع البرية وتعدّها وجبات غذائية، إلى جانب تستيقظ حزنة من ريف منطقة «ديرك». النباتات والأعشاب البرية في رحلات الشتاء بيعها لأشخاص يقصدونها خصيصاً لهذا ماضية إلى حقول قريتها والقرى المجاورة والربيع بكل مهارة رغم الظروف الصعبة الغرض, وتضيف: «إن هذا الموسم جيد للبحث عن أوراق الخبيزة والجرجير التي تواكب عملية انتقالها من الريف إلى لكسب الرزق في ظل الواقع الاقتصادي والرشاد، تجمعها في باقات متساوية الحجم المدينة, إذ تحمل يوميًا ما يقارب أكثر من اله المتردي وغلاء الأسعار». وتحملها إلى سوق المدينة، إذ تجلس على ١٠٠ باقة من النباتات المتنوعة من قريتها فإلى جانب توفير مصدر مال لهن, ترى أحد الأرصفة، وتنادي على المارة لبيع ما إلى سوق المدينة من أجل بيعها وتوفير «ستي» في عملها متعة كبيرة, فإن هذا تحمله من نباتات وأعشاب برية من رحلتها مصدر دخل موسمي لعائلتها.

في ثنايا الواقع المعيشي الصعب, بعد أن النباتات شكلت سبيلاً للرزق ومصدرًا للدخل وغياب الأمراض عن جسدها مردّهما إلى ضاقت بهن سبل العيش، عن مصدر رزق على مدى أجيال. في الوقت الذي يحافظن فيه على عادات وما تزال النساء الكوجرات بريف «ديرك» التي تعدها من النباتات التي تستحضرها. القرى وتعب الريفيات.

استهلاكها أو بيعها في الأسواق كوسيلة تزخر بها منطقتنا».

وتشير إلى أنها اعتادت منذ عدة أعوام على ما لديه من خلال إلقاء النكت على مسامع حزنة رمضان (٧٠عامًا) من قرية «بستا جمع ما لذَّ وطاب من النباتات والأعشاب

النشاط الصباحي في أحضان الطبيعة تقول حزنة لصحيفتنا إنها تعتمد على بيع ينطوي على ميزات صحية على شاكلة جمع الأعشاب البرية, حكاية نساء «يقطن الخبيزة والهندباء وغيرها من النباتات تنشيط الدروة الدموية واللياقة البدنية إضافة منطقة الكوجرات بريف ديرك», بحثن الموسمية منذ ٣٠ عامًا، وتعتبر أن وفرة إلى الترويح عن النفس, وتبين أن صحتها

وطقوس شعبية اخترن البقاء عليها, لتعكس في شمال وشرق سوريا, يحتفظن ببعض وتحضر نباتات الخبيزة والهندباء والرشاد رائحة الحياة الطيبة العابقة بحكايات أهالي السمات الريفية القروية من عاداتهن، فقد والقنبير وغيرها بكثرة على مائدة الاهالي اخترين أن يمارسن نمط حياتهن التقليدية خلال هذه الفترة من السنة, ويؤمن نمو هذه ينتشر في مناطق إقليم «الجزيرة» بشمال التي أخذنها عن أجدادهن بعيدًا عن مؤثرات النباتات البرية في إقليم الجزيرة فرص عمل وشرق سوريا، عدد لا بأس به من النباتات المدينة. فعلى الرصيف ذاته, تجلس ستى للنساء اللواتي يقمن بجمعها من مناطق البرية التي تنمو في الجبال والأودية إبراهيم (٥٥ عامًا), من قرية «طبكي», الريف وحول الأنهار ومكان تجمع المياه, والسهول وعلى جنبات السواقي والجداول. وبحوزتها النباتات الربيعية التي قطفتها لاسيما في منطقة «ديرك», حيث نهر دجلة فهي تؤكل طازجة أو مطبوخة، لذا تزخر من الحقول, تقول: «أخرج وبعض من وأطراف الأراضي الزراعية. أما خديجة بها الأسواق لا سيما في فصل الربيع، أفراد عائلتي منذ الصباح الباكر, نسرح في أحمد فتأتي إلى مدينة ديرك حاملة النباتات ونظراً للإقبال المتزايد على استهلاكها تندفع السهول والجبال ونتمكّن خلالها من جمع البرية والألبان والأجبان، تجلس في إحدى الكثير من النساء الريفيات لجمعها. بهدف مجموعة كبيرة من النباتات البرية التي زوايا سوق الخضار في المدينة، تعرف

بخفة ظلها، له طريقته الخاصة في تسويق

المارة. تنحدر من قرية «كلهي» التابعة

لمدينة ديرك في شمال شرق بإقليم الجزيرة،

وتتخذ من بيع النباتات البرية مصدر دخل كالبابونج والزعتر البري.

تتمين مناطق إقليم الجزيرة بوفرة النباتات الصحية، إذيرى الأطباء بأنها غنية بالعناصر والأعشاب البرية بسبب مناخها المعتدل الغذائية مثل الحديد والكالسيوم والمغنيزيوم وهطول كميات كبيرة من الأمطار والتربة والفيتامينات. وهي سهلة الهضم وتساعد الخصبة وتنوع تضاريسها، متدرجة بين على التغلب على الكثير من الأمراض, مثل السهول والجبال والوديان. لذا تنمو فيها فقر الدم وأمراض الكبد. فضلاً عن استخدام نباتات برية تقدر بالعشرات مثل الخبيزة. بعضها كمشروبات ساخنة وتعتبر علاجًا البقلة القنيبرة الخردل والكعوب بالإضافة للرشح والزكام والتهاب الحلق وغيرها



إضافي، تقول: إن عملها هذا يؤمن لها دخلًا وتلقى هذه النباتات خلال فصلى الشتاء يوميًا يكفيها لشراء كل ما تحتاجه ويعود والربيع, رواجًا كبيرًا في الأسواق وإقبالًا من الأهالي, نظرًا لقيمتها الغذائية وفوائدها

الأم عويش في تربية أولادهن على حب

الوطن والوطنية والفداء من أجل الحرية،

حیث سرن علی خطاها فی غرس حب

الحقيقة والدفاع عنها حتى الوصول إلى

للحصول على حريتها.

العدد ١٠٩٩ محررة الصفحة – ميديا غانم محرر الصفحة - جوان محمد

# الفرج: قطع الاحتلال التركي لمياه الفرات جريمة إنسانية

الطبقة/ عمر الفارس - يُعتبر استخدام الدولة التركيّة المحتلة لسياسة قطع المياه عن الأراضي السوريّة اختراقاً دولياً وغير قانوني تمارسه كأحد أساليب العدوان على شعوب المنطقة، وعلى الدول والمنظمات التي تدّعي حقوق الإنسان اتخاذ موقف صارم رداً على هذه الجرية.

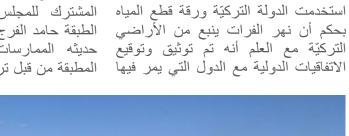
يتم الالتزام فيها برقابة دولية، حيث يتقاسم

الأنهار وفق قواعد ومواثيق دولية نذكر

منها تجربة نهر النيل والتزام كل من مصر

استخدمت تركيا السياسة العدوانية على النهر وتحديد كميات ومخصصات كل دولة الأراضى السورية ومارست بحق شعوبها أشد الممارسات الاستعمارية على مدى التاريخ والأعوام وبعد فشلها العسكري في عدة جبهات في الآونة الأخيرة لجأت إلى حرب المياه والتي تعتبر من أنواع الضغوطات التي تؤثر بشكل واضح على البنية التحتية للمنطقة والتي يكون فيها المتضرر الأكبر هم شعوب المنطقة.

### خرق العهود والمواثيق الدوليّة





الطبقة حامد الفرج، والذي أوضح لنا عبر نهر الفرات والذي بدوره يعتبر انتهاكا بحق أهالي المنطقة ويجب العمل على كشف هذه حديثه الممارسات والخروقات القانونية المطبقة من قبل تركيا على شعوب المنطقة الانتهاكات وتسليط الضوء عليها وإيجاد الحلول للتعامل مع هذه الأزمة».

مؤكداً على ضرورة الالتزام الدولي بحصص كل دولة على النهر في العراق وسوريا بحسب المسافة التي يمر بها النهر، حيث تعتبر سوريا من الدول المهمة في حصولها على الحصة من النهر بحكم أن النهر يمر في مسافة طويلة داخل أراضيها.

## تأثير نقص منسوب مياه

وأشار الفرج إلى أن نقص منسوب نهر الفرات الواضح في الآونة الأخيرة أثر بدوره وبشكل واضح على عمليات الري للمحاصيل الزراعية بالمنطقة ولا سيما أن



وأن يعاد النظر في مسألة الالتزام الدولي

بالحصص المخصصة للدول التي يمر من

خلالها النهر وعدم السكوت الدولي عنها

بحكم أنها خرق للقوانين والمواثيق الدولية.

واختتم حديثه بالقول: «يجب أن تقام دعوة

على الحكومة التركية تعرض على محكمة

العدل الدولية والتي يتأكد فيها الالتزام

بالاتفاقية الدولية لنهر الفرات مع العلم

أن حصة الأراضي السورية هي ٥٠٠

متر مكعب بالثانية والتي لا يصل منها إلا

٢٥٠ متر مكعب بالثانية فقط ويجب إيجاد

الحلول وخطوات العمل في سن القوانين

والتشريعات التي تلزم تركيا بفتح تدفق المياه

وإعادة الحياة للمنطقة».

أراضى زراعية مروية وذلك أثر بدوره يضاً على توليد الطاقة الكهربائية، وتابع: «البوم في مدينة الطبقة لا تزال ساعات التقنين طويلة تعادل ١٦ساعة في اليوم الواحد منذ أن بدأت تركيا بقطع المياه عن الأراضي السوريّة في أول الشهر الماضي».

### مناشدة الدول والمنظمات الحقوقية

وناشد الرئيس المشترك للمجلس التشريعي فى مدينة الطبقة حامد الفرج الدول والمنظمات الحقوقية بضرورة فضح الممارسات التركيّة بحق الشعوب في

## (ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية في مصر)

لطالما عُرِف عصر الأمومة بالعدالة الاجتماعية والمساواة والعيش المشترك والسلام والأمن والاستقرار والإبداع والازدهار والتأقلم والانسجام مع الطبيعة، تلك الفترة التي عرفت بالمرحلة الذهبية من تاريخ البشرية، حيث كانت نقلة نوعية، وذلك من خلال الانتقال من مرحلة الكائن البيولوجي يعيش وفق مقتضيات الغريزة إلى الكائن العاقل المفكر المبدع، مسخراً كل طاقاته لتطوير البيئة والمجتمع، وتأسيس حالة مجتمعية فريدة عبر علاقة ديالكتيكية بين الطبيعة والإنسان قائمة على الانسجام والتأقلم

وبالرغم من تشغيل هذه المرحلة ٩٨٪ من تاريخ البشرية، إلا أنها أصيبت بالانكسار والتراجع بفعل السلطة والدولة، هذه السلطة لم تكن تتمكن من الانتصار إلا من خلال استهداف المرأة عبر الاستيلاء على مي /ماءاتها/ أو ما يعرف بقوانين المرأة ١٠٤ والمقصود به مكتشفاتها عبر تعنيفها بشتى الوسائل والمجالات، وما قصة صراع إنانا مع أنكي إلا خير دليل

وبما أن الإنسان خلق حراً بالفطرة فلن يقبل العبودية والاستسلام، لذلك استمرت مسيرة نضال إنانا عبر حفيداتها للمطالبة بحقوقهن وحريتهن والعيش وفق مقتضيات طبيعتهن. والسلطات، بالمقابل، وبمختلف تسمياتها وانتماءاتها وخلفياتها، سواء أكانت دينية أو قومية أو علمانية، لم تقف مكتوفة اليدين أمام نضالات المرأة ومسيرتها التحررية مبررين ومشرعين شتى ممارستهم القمعية والتعسفية

وتارة باسم الدين والفلسفة مروراً بالعلم.

تاريخ مطالبة بحقوقها وحياة الشراكة الندية، ومسيرة العنف ضد المرأة ظلت مستمرة في ومناهضة جميع أشكال العنف والاضطهاد أكبر تجلياته بالرغم من نضالات المرأة التي والتمييز بحقها، واستطاعت الحصول على لم تنقطع، فقد كشف تقرير صادر عن منظمة والدول التي حققت أعلى نسبة من حيث إجراء والاستهجان لدى العديد من الأوساط الدولية فصائل مرتزقة مدعومة تركياً ليتم نقلها لتركيا بعض حقوقها، فمثلًا في مؤتمر اتحاد النساء الصحة العالمية وشركائها تعرض كل امرأة من عمليات الختان من بين الدول الشرق الأوسطية والحقوقية والإنسانية، وهذا إن دل على شيء ومحاكمتها وفق القوانين التركية وهي سورية الديمقراطي العالمي الذي شارك فيه أكثر من بين ثلاث على الصعيد العالمي للعنف الجسدي والأفريقية، ازدادت فيها المطالبات النسوية إنما يدل على مؤشر خطير بخصوص تراجع الجنسية. الدنماركية، طرحت فيه السياسية اليسارية من وفتاة حول العالم. الحزب الديمقر اطي الاجتماعي الألماني، كلارا ولم تتوقف ممارسة العنف ضد المرأة عند هذا النساء والمجتمع. باختيار يوم محدد من كل عام للاحتفال بيوم حمايتها من ارتكاب الخطيئة والحفاظ على ٢٠٠٨ أقرت قانون ٢٤٢ لمنع الختان. وفي بشكل خاص في العام الماضي. في كل دولة، وتمت الموافقة بالإجماع على لعام ٢٠١٧م يبين تعرض «١٣٣ مليون امرأة الختان، والذي يتضمن تعديل بعض أحكام غير القانونية والمجحفة بحق النساء، تنوعت مقترحها وذلك بتخصيص يوم للاحتفال باليوم حول العالم لعملية الختان، والنسبة في بعض

عالمي للمرأة لم يتم إلا بعد سنوات طويلة من النساء للختان بين سن ١٥ و ٤٩ عاماً».

إنه اليوم الذي تم فيه اغتيال الأخوات ميرابال «باتریا، مینیرفا، ماریا تیریزا» سنة ۱۹۶۰م، على يدر رجال الديكتاتور رفائيل تروخيو حيث كان ذنبهن الوحيد أنهن كن يناهضن حكم

العامة للأمم المتحدة باعتبار ٢٥ تشرين الثاني من كل عام يوماً للتوعية بجميع أشكال العنف ضد المرأة، من اغتصاب وعنف أسري وأي شكل من أشكال الضرر الجسدي أو النفسى الواقع على المرأة. كما يشمل ذلك جميع أشكال الإكراه والإجبار والمراقبة، سواء داخل الأسرة

جيجك صدى صرخة إنانا

واختيار يوم ٢٥ تشرين الثاني لم يكن اعتباطياً،

صرامة أمام محاولات لممارسة هذه الجريمة ٢٠٦ يوماً والتي فقدت حياتها أثر ذلك. ولكن ورغم التحديات فإنها لم تثن السيدة التي راح ضحيتها المئات. نوال عن المضى قدماً في مسيرتها النضالية، ففي الوقت التي تخطو فيه معظم الدول لم تتوقف ضمن حدودها الجغرافية، فقد تعدت،

وخاصة فيما يخص قضايا المرأة، فقد أصدرت والمجتمعات للوقوف على حقوق النساء وذلك عبر استهداف النساء في دول الجوار ضاربة جميع العهود والمواثيق الدولية عرض كتابها بعنوان «امرأة عند نقطة الصفر» عام وإنصافهن وتلبية لمطالبهن، بينما نشاهد تراجع الحائط، سواء باستهدافهن مباشرة أو عبر ١٩٧٥م، والتي تعرضت بموجبه للسجن لمدة الدولة التركية بقيادة حزب العدالة والتنمية الجماعات والفصائل الراديكالية المتطرفة بشكل ملحوظ في مجال الحريات والحقوق ونتيجة ما تخلفه عمليات الختان من تشوهات الفردية، والتوجه نحو المزيد من الديكتاتورية المدعومة تركياً، وهناك أمثلة كثيرة حول خروقات حكومة العدالة والتنمية والفصائل وممارسة العنف وبشكل خاص حيال النساء، بالأعضاء التناسلية، وبالإضافة إلى الأضرار وحتى تتمكن من حماية نفسها من أية مسألة الإرهابية التابعة لها، ولكن أكثر القضايا التي النفسية وفقدان العديد من الفتيات لحياتهن، واستمرار المناشدات والمطالبات النسائية قانونية، فقد انسحبت تركيا من اتفاقية دولية الاقت استنكاراً شعبياً ودولياً قضية التمثيل بجسد بارين كوباني، المقاتلة الكردية في وحدات بالغائه في المحافل الدولية، حيث طرحت السيدة لحماية النساء من العنف.

حماية الشعب أثناء العدوان على عفرين تحت مسمى غصن الزيتون، واغتيال السياسية الكردية هفرين خلف الأمين العام لحزب سوريا المستقبل عام ١٩٠١م أثناء غزوها على

ستيلا أوباسانجو في مؤتمر اللجنة الأفريقية الاتفاقية التي أبرمها المجلس الأوروبي لمنع وبالرغم من الأثر البالغ الذي خلفته الأخوات الدولية المعنية بالممارسات التقليدية التي تؤثر ومكافحة العنف ضد المرأة والعنف المنزلي، مير ابال في حركة المقاومة في الدومينيكان، في صحة المرأة والطفل، وذلك في مايو ٢٠٠٥ أو ما يعرف بـ اتفاقية إسطنبول ،، عام ٢٠١١

# التيار السوري الإصلاحي يدعو إلى ضرورة دعم قوات سوريا الديمقراطية

الإصلاحي عبر بيان له بأن الهدف من قبل أغلب دول العالم وفي مقدمتهم الدول وفي أكثر من بلد عربي... أقلها استدعاء

و أكد أن الهدف من الهجمات التركيّة المستمرة هو إكمال عملية التغيير الديمغرافي وإفراغ المنطقة من سكانها، وأردف البيان: «كما فعلوا بعفرين وغيرها من المناطق المحتلة، وهذه السياسة التركيّة ما كانت لتُكمِل

إعداد/ ميديا غاتم ـ أكد التيار السوري البشر والحجر والشجر لولا التغاضي من ووضوحاً فيما يتعلق بالتدخل التركي السافر

المحتلة وتداعيات الهجمات التركية، بكل قوة وحزم وشرف على الحدود الشمالية وزاد: «نحمّل المجتمع الدولي بكل هيئاته للوطن العربي في وجه جيش الاحتلال ومنظماته الحقوقية القانونية والإنسانية التركي والمرتزقة المتعاونين معه. الاجتماعية ومنظمات المجتمع المدني ٥- إننا في التيار السوري الإصلاحي مسؤولية ما يجري من قتل وخراب وتدمير إذ نكرر ضرورة الحذر والتنبه إلى أن وتشريد للأهالي الأمنين وسرقة محاصيلهم الأطماع التركية المتمركزة في ذهنية حزب

الدولي مسؤولية ما يجري في المناطق ومعنويًّا وماديًّا لوقفتها البطولية والصامدة

وتجاهر به من خلال تدخلها المباشر، وغير

٢- مطالبة جامعة الدول العربية باتخاذ مواقف أكثر شفافية وأكثر وضوحًا بالنسبة

التركية ومرتزقتها تقوم بالهجوم على في المنطقة. وطالب عبر بيانه بالإجراءات معظم الدول العربية، وهي لا تخفي ذلك بل

۲۰۲۱/٤/۱۱ ندد فیه جرائم ترکیا بحق شعوب شمال وشرق سوريا محملاً المجتمع الدولي بصفة عامة والدول الضامنة بصفة خاصة، مسؤولية هذه الجرائم في المنطقة. و دعا البيان إلى ضرورة «دعم قوات سوريا الديمقر اطية سياسيًا ومعنويًا وماديًا لوقفتها البطولية والصامدة بكل قوة وحزم وشرف على الحدود الشمالية للوطن العربي في وجه جيش الاحتلال التركي والمرتزقة المتعاونة

الهجمات التركيّة المستمرة على مناطق صاحبه القرار في الملف السوري». شمال وشرق سوريا هو إكمال عملية التغيير وأضاف البيان: «ففي صباح كل يوم جديد وإدانة، وشجب لما تقوم به حكومة الاحتلال الديمغرافي وإفراغ المنطقة من سكانها، كما تطالعنا الأخبار عن أعمال عنف وإرهاب التركي. فعلوا بعفرين وغيرها، داعيا إلى ضرورة تقوم بها حكومة الاحتلال التركية في عفرين ٣- ضرورة تطبيق نظام المقاطعة الشاملة دعم قوات سوريا الديمقراطية لوقف هذه وقراها، حيث رافق القصف تحليقًا للطائرات لكل المستوردات من حكومة الاحتلال أصدر التيار السوري الإصلاحي بياناً الأحد وحمّل التيار السوري الإصلاحي المجتمع ٤- دعم قوات سوريا الديمقراطية سياسيًا

كما حمّل التيار المجتمع الدولي بصفة توسعاتها الاحتلالية لا يتوقف ولن يتوقف عامة والدول الضامنة بصفة خاصة كلهم عند الحدود العراقية أو السورية، بل إننا ننبه مسؤولية العبث التركي والإرهاب اليومي إلى الأطماع التركية العثمانية تتطلع إلى

للعلاقة مع تركيا، بل وأكثر حزمًا وصرامة وتناست تمامًا دورها الرئيس كحام للوطن

وتابع البيان: «لا زالت كتائب جيش العصابة مناطق شمال وشرق سوريا، حيث استهدفت المدفعية وقذائف الهاون الأهالي من النساء والشيوخ والأطفال في محيط عين عيسى بشكل خاص، وألحقت أضرارًا مادية كثيرة بممتلكات المدنيين الآمنين في المنطقة».

وتواصل أعمالها الإجرامية والإرهابية بحق

العدد ١٠٩٩

١- أن يتحمل مجلس الأمن الدولي وهيئة المباشر في أكثر من دولة عربية. تشكيل لجنة أممية للتحقيق الفوري في كاملًا بأن الحكومة المركزية بدمشق الاحول والقرى والبلدات السوريّة في شمال وشرق سوريا الديمقراطية التي تدافع حقيقة وفعلًا

العدالة والتنمية لا حدود لها، وأن برامج

الأمم المتحدة مسؤولياتهما والعمل على ٦- التيار السوري الإصلاحي مؤمن إيمانًا انتهاكات الاحتلال التركي في كل المدن لهاولا قوة لأنها وبدل أن تتعاون وتدعم قوات عن سيادة الأراضى السوريّة، نرى الحكومة المركزية بدمشق إنما تؤلب المجتمع وتبث الفتنة والتفرقة بين مكونات الشعب السوري

ولذلك لا يُنتظر أي شيء منها. ٧- التيار السوري الإصلاحي يُثمّن عاليًا ومقدرًا لكل الجهود المخلصة لبعض الدول الإقليمية في سبيل نصرة الشعب السورى بكل مكوناته والدفاع عن حقوقه.

٨- دعوة كل أحرار العالم حكومات وشعوب للوقوف بشكل حازم وقوي في وجه الغطرسة والمواطن مما يؤكد إنها لا تملك قراراتها والبلطجة التركية.

خلال تجنيده للمرتزقة الخونة.

Şepêla Sûrî ya Caksazî

٩- ضرورة اليقظة والحرص والحذر ورفع درجة الوعى عند المواطنين في كل البلاد وخاصة سوريا إلى عدم الانخداع بالثوب الإسلامي، الذي يحاول أردوغان إسباغه على كل التحركات التركيّة الإرهابية من

الدول العربية وشمالي أفريقيا هي الأعلى غير أن تخصيص يوم الثامن من آذار كعيد عالمياً، إذ في بعضها تخضع ٩٢ في المئة من

ذلك، لأن منظمة الأمم المتحدة لم توافق على وفي الدول التي سجلت فيها أعلى نسبة عالمياً في المادة (٢٤٢ مكرراً) على أنه «يُعاقب تبنى تلك المناسبة سوى سنة ١٩٧٧م، عندما خلقت حالة من الاستياء والنضال والمقاومة أصدرت المنظمة الدولية قراراً يدعو دول العالم من قبل نسائها، وقد كانت الكاتبة والطبيبة إلى اعتماد أي يوم من السنة يختارونه للاحتفال نوال السعداوي خير من مثلت هذا النضال، بالمرأة، وبحسب الأمم المتحدة فإنه اليوم الذي وقد كانت إحدى ضحايا تلك الجريمة البشعة يتم فيه «الإشادة بإنجازات النساء من دون وهي بعمر السادسة واصفة إياه بـ «أداة لقمع الأهتمام بالاعتبارات الوطنية أو العرقية أو النساء»، ونوال تعرضت لأشد أنواع العنف اللغوية أو الثقافية أو الاقتصادية أو السياسية». بسبب نضالها ضد الختان حيث تم فصلها وفي عام ١٩٩٩م، صدر قرار من الجمعية من عملها بسبب كتابها المرأة والجنس عام لا تقل عن ١٠ سنوات». ، ليشكل رادعاً أكثر لدى أنقرة، عبر الإضراب عن الطعام استمر

والديكتاتورية بحق المرأة، تارة باسم الميثولوجيا وفي أمريكا اللاتينية بشكل عام، إلا أن مسيرتهن ومن ثم تبينيها من قبل الأمم المتحدة، وذلك في تركيا والتي كانت من أوائل الدول التي منطقتي سري كانيه وكري سبي تحت مسمى النضالية لم تظهر للعالم إلا بعد بدء الاحتفال بالسعى لجعل العالم يعي مدى خطورة ختان وقعت على هذه الاتفاقية مع ٤٤ دولة أخرى، نبع السلام. ومسيرة نضال المرأة ظلت مستمرة عبر باليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة. الإناث وتعزيز القضاء على ممارسة هذه العادة وتتضمن تشريعات ضد العنف والاغتصاب ومؤخراً صدار الحكم بالمؤبد على المقاتلة

الضارة والخطيرة التي تتعرض لها فتاة كل ١٥ الزوجي، وختان الإناث. ثانية في مناطق مختلفة من العالم.

١٩٣٧، لتقرير عقوبة رادعة حيال جرائم ختان السلمية والبعيدة عن العنف لمناهضة العنف السؤال الذي يطرح نفسه هل سيقوم المجتمع الإناث، والتعديلات جاءت في المادتين (٢٤٢ الممارس بحقها. مكرراً)، و(٢٤٢ مكرراً)، حيث نص التعديل فالمغنية هيلين بولاك التي فقدت حياتها بعد بالسجن مدة لا تقل عن خمس سنوات كل من في السجن للمطالبة بر فع القبود المفروضة من التناسلية أو سوّى، أو عدّل، أو شوّه، أو ألحق بتهمة الإرهاب. إصابات بتلك الأعضاء، فإذا نشأ عن ذلك الفعل عاهة مُستديمة، تكون العقوبة السجن المشدد،

لمدة لا تقل عن ٧ سنوات، أما إذا أفضى الفعل

إلى الموت، تكون العقوبة السجن المشدد، لمدة

وانسحاب تركيا شكل حالة من الاستباء كوباني التي وقعت أسيرة وهي جريحة بيد

قانون العقوبات الصادر بالقانون رقم ٥٨ لسنة نضالات النساء مستخدمة جميع أساليبها في ظل غياب أي رادع قانوني.

٢٨٨ يوماً من الإضراب المفتوح عن الطعام

والمحامية إبرو تيمتك التي عبرت عن رفضها للحكم الجائر بحقها، حيث قضت محكمة تركية بسجنها لمدّة ١٣ عاماً و٦ أشهر على خلفية اتهامها بالعضوية في جماعة يسارية محظورة

ممارسات حكومة العدالة والتنمية بحق النساء

الكردية ضمن وحدات حماية المرأة جيجك

١٠٠ امرأة من ١٧ دولة في مدينة كوبنهاكن 🏻 أو الجنسي، أي ما يقارب ٧٣٦ مليون سيدة 🔻 والشعبية بوضع حد لهذه الجريمة بحق النساء 🔻 الحريات والحقوق الفردية، وحكومة أردوغان 🔻 حان الوقت للجم تركيا وممارستها المنافية والإنسانية ولما لها من تداعيات سلبية على لم تستجب لنداءات الناشطين وتحذيرات لجميع المواثيق والقوانين والأعراف الدولية، الجهات الحقوقية مما سيجلبه قرار الانسحاب وخاصة في ظل قيادتها للإسلام السياسي زتكن (Clara Zetkin) فكرة الاحتفال بيوم الحد فقط، بل وأكثر من ذلك حوربت المرأة وقد استجابت بعض الدول والحكومات لمطالب هذا من انعكاسات سلبية، في ظلّ تصاعد العنف العالمي ودعم الفصائل الراديكالية المتطرفة المرأة العالمي واقترحت أن تقوم كل دولة بجسدها والتلاعب بطبيعتها البيولوجية بذريعة شعوبها، الحكومة المصرية نموذجاً، ففي عام المنزلي وجرام القتل ضد النساء في تركيا كأمثال داعش وأخواتها من القاعدة وجبهة النصرة والإخوان، ونصرة قضية المقاتلة المرأة على أن تتم فيه طرح مطالبات النساء شرفها، ففي تقرير صادر عن الأمم المتحددة يناير عام ٢٠٢١م أجرت تعديلات على قانون ونتيجة لممارسات حكومة العدالة والتنمية جيجك كوباني وآلاف النساء اللواتي يقبعن في السجون التركية ويتعرضن لشتى أنواع العنف

الدولي بمسؤولياته الأخلاقية والإنسانية، وذلك من خلال دعم وإنصاف قضية جيجك وتقديم الجناة للعدالة، الفتاة التي حاربت أعتى تنظيم إرهابي ‹‹داعش›› نيابة عن البشرية جمعاء أم أجرى ختاناً لأنثى بإزالة جزء من أعضائها قبل الحكومة التركية عن مجموعتها الموسيقية سيكون مصيرها مثل أخوات ميرابال وهفرين وغيرهن الكثيرات اللواتي لم ينصفهن التاريخ وضاعت أسماؤهن بين صفحاته وأصبحن طي النسيان، ولحين صحوة الضمير نكون خسرنا

محرر الصفحة -ر فيق ابراهيم العدد ١٠٩٩ محرر الصفحة -ر فيق ابراهيم

## اللافت



محمد عاطف (كاتب وشاعر)

أذكُر أنه في سنة ١٩٩٩ حيث كان مو عد الاستفتاء على تَرَّشُح الرئيس مبارك لفترة رئاسية جديدة وبقائه في الحُكم، وإذا برَجُل من إحدى أقاصي القُرى الصغيرة والتي تَبعُد عن قريتنا نِسبياً ويُدعى «عَبدة حِلمي» قد قام ذات صباح بتَعليق وتَثبيت لافتة كَبيرة، ومكتوب عليها اسمه كاملاً مسبوقاً بِلقب الحاج وذكر جميع أسماء أبنائه مسبوقين بِلْقب الأستاذ، يُؤيدون ويبايعون الأخ والأب الرئيس مبارك مدى الحياة وبالتوفيق والسداد ونَحنُ من خَلفك وبظهرك يا ريس؛ وصورة للرئيس وبجوارها صورة (عبدة) أبيهم هذا، وقد اختار والتلك اللافتة المدخل الرئيسي لقريتهم ومن ناحية الطريق العام، وكانت اللافتة مكشوفة للمارة، بالفعل الفتة ومُلفتة لكلِّ مَن يراها، سواء كان من القرية أو من خارجها، حيث أثارت التساؤلات من يكون (عَبدة حِلمي) هذا؟ ومن هُم أولاده هؤلاء؟ خصوصاً وأنهم صِغار بالعُمر ولا يحملون أي مؤهلات عِلمية تُذكر أو وظائف، وما هو الحجم النِّسبي لهذا الرجل النَّكِرة؟ وبِما أنه كان لا يقوم على عمل تلك اللافتات واللوحات سوى كبار التُجار ورجال الأعمال والقيادات الشعبية والتنفيذية والحِزبية وأمثالهم، فكان أمر أصحاب اللافتة

جبران خلیل جبران اسم طالما ذکر فی کل مرة

كان الحديث فيها عن الفكر الفلسفي والإبداعي

الأدبي والوجداني الذي ترك فيه جبران بصمته،

وكان من أبرز ممن كتبوا في هذه المجالات

وباللغتين العربية والإنكليزية، وكان بحق من

أبرز شعراء القرن العشرين في المهجر ولبنان.

ولد جبران في بلدة بشرى بشمال لبنان عام

١٨٨٣، وتمكن من تحقيق نجاح كبير واسم

لامع في دنيا الشعر وكانت له إلى جانب

إبداعاته منقطعة النظير هوايات وأعمال متميزة

في الفكر الفلسفي والوجدانيات والرسم وعرف

و لادة جبران كانت بكنف عائلة مسيحية، وذاق

منذ نعومة أظافره كل أنواع الفقر والقهر؛ حيث

كان والده من المهملين لشأن أسرهم وأولادهم

وعوائلهم، وقد كان يعمل في عد الأغنام ولكنه

اتهم بالاختلاس وفرضت عليه الإقامة الجبرية،

كفنان تشكيلي من الطراز الأول.

العدد ١٠٩٩

أما شُغلته التي يترزق منها فهي رزق يوم بيوم (على ذراعه) كما يُقال، وعندما يكون مُتفرغاً، وكثيراً ما يحدث، يجلس مُمَارساً هوايته ويَقُص على الناس الأحلام التي يراها بالمنام، والتي هي بالأصل من تأليفه وتلحينه وإخراجه، حتى أن لقَبْ عبدة (حِلمي) هذا ليس لأن أباه يُكنَى بحلمي ولكنه أقب أطلقته الناس عليه لكثرة الأحلام التي يراها بالمنام! ويَرويها مُجسداً بُطولاته وصنولاته وجَوالاته من أول ارتياده للمطاعم الفاخرة ومغامراته في سرقة البنوك أو خوض معركة، وبالتأكيد يربحها؛ أو معرفته براقصات وفنانات، ويجلس يرويها بالساعات، وكثيراً ما كان يُقابل أحد الأشخاص المُهمين و المعروفين ويقول له سبحان الله كنت مَعايا بالحلم البارحة ومن ثُمَّ يطلب منه أي طُلب، سواء مادياً أو معنوياً، وعندما يحكي لا يجرؤ أحد على تكذيبه أو اعتراضه، حيثُ أنه لا يَدع لأحد رفاهية النقاش أو الاعتراض ، بل يفاجئه بأنه شايف له حِلم (وحش)، هذا بالإضافة أن ما يَرويه بالحلم هو صاحب البَثْ الحَصري له و هو الذي رأى حرفياً، فهل لك في الأمر شيء؟!

ما تَقدم من تعريف للرجل، وأخبرتكم به.



ولكن لِحُسن الحظ أن بالقرية التي يَقطِن به المدعو هذا، صديق لي يُدعى حامد ومُقرب لي، وفي ذات يوم كان يقف على قارعة الطريق بانتظار إحدى السيارات التي تنقله لعمله، فتوقفت نحوه واستقل معى سيارتي، ومن ثمَّ سألته من يكون هذا الرجل يا حامد، فحكى لح

وحيث أن صديقي على شاكِلتي شغوفاً بالمعرفة



فأخبرني بأنه سأله، يا عم عبدة ما هو سر تلك كانت تَهتز من شدة الرنين، فانتابهم جميعاً على «الترابيزة»، فرفع السماعة وهو يرتعش اللافتة ومن الذي طلب منك تعليقها، فأخبر ه عم الخوف والقلق الشديدين، لكنه تمالك نفسه، وقام ونفِيسة زوجته بجواره تسنده وهي ترتعش أيضه برفع السماعة فسمع مَن يُبلغه «مكتب الرئيس وتقول له ما تخفش يا سي عبدة، فوجد الرئيس عبدة أنه رأى تلك اللافتة في الحلم أيضاً، وعندما مُبارك معك، هل أنت عَبدة حِلمي، فقال أيوه بنفسه يقول له أنا بتشكرك (يا عبدة) على لافتة استيقظ قَصّ الحلم على أبنائه وزوجته نِفِيسَة، يا باشا، قاله الريس معاك»، فيقول أنه شاهد التأييد لي والتي قمت بتثبيتها بمدخل قريتكم، شِدّ فقالوا له ﴿تِبقَى وصية الريس ولازم تنفذها قلبه يقفز من صدرة على الأرض، ومن شِدة حيلك يا بطل والبركة فيك، فاندهشت ولم أصدق فوراً!». وبعد تثبيته لتلك اللافتة بثلاثة أيام بالضبط والساعة العاشرة مساء بالضبط وجد خوفه هَبَدَ السماعة على التليفون فأغلق الخط، نفسى، وقلت له برقبتي يا ريس مبروك مُقدماً... التليفون الأرضى (الثابت) يرن رناً متواصلاً ولكن لحظات ووجد التليفون يرن بشدة وتلك «وزغرتي يا نِفِيِسَة».

وبشدة لدرجة أن «الترابيزة» التي عليها التليفون المَرة كان التليفون (بيتشال وَيتهبد) من الرن فضحك الريس وقال لي سَلِّم على مَرتَكُ نفِيسَة.

الطبقة/ عمر الفارس - تتمتع مدينة الطبقة أجرت صحيفتنا «روناهي» لقاء مع مسؤول بموقع استراتيجي هام جداً على الخريطة مكتب التنظيم لحزب التحالف الوطني السورية باعتبارها عقدة مواصلات هامة الديمقراطي بالطبقة «وائل الحميد» الذي تحدث ومصدراً هاماً للطاقة، الأمر الذي زاد مآسى لنا عن مميزات الطبقة والأطماع التي طالت أهالي المدينة بسعى مختلف القوى منذ اندلاع المنطقة على مدى عدة أعوام، موضحاً بالقول الحرب في سورية للسيطرة عليها، إلى أن تم «تنقسم مدينة الطبقة، هذه المدينة العريقة، إلى تحريرها بشكل كامل من قبل قوات سوريا قسمين: المدينة القديمة وتعرف باسم الطبقة، والمدينة الجديدة التي أنشئت بعد بناء سد الفرات الديمقر اطية في صيف عام ٢٠١٧م. عام ١٩٦٨م، وتعرف بمدينة الثورة التي كان يبلغ عدد سكانها ما يقارب ٢٤٠ ألف نسمة، أهمية موقع مدينة الطبقة معظمهم من الطبقة العاملة والفلاحين ومن مختلف المناطق السورية ومن كافة الأديان تعتبر مدينة الطبقة ذات موقع مهم لوجودها والطوائف». على ضفة نهر الفرات مما زاد من جذب ومع اندلاع الثورة السورية في منتصف شهر السكان، حيث كانت منذ العصور القديمة مركز أ آذار عام ۲۰۱۱م، نزح عدد کبیر من سکان للتبادل التجاري وتجميع المحاصيل الزراعية المدينة بسبب المعارك الدائرة التي عاشتها

وتصديرها عبر نهر الفرات، واستخدام النهر لنقل البضائع إلى الخليج العربي وبابل والهند، تعاقبت على أرض الطبقة كما المناطق السورية الأخرى، حضارات عدة، ومرت عليها إمبراطوريات عريقة إلى أن دخلت أراضيها جيوش الفتح الإسلامي عام ٦٣٩م.

### تأسيس المدينة

في محافظة الرقة «سد الفرات» وتبعد عن مركز مما دفعهم الى ترك المدينة». مدينة الرقة ٥٥ كم باتجاه الغرب و٥٠ اكم عن مدينة حلب باتجاه الشرق.

> يضم السد جميع المنشآت الإنتاجية اللازمة لاستثمار السد ومشاريع استصلاح الأراضي ومحطات التوليد الكهربائي، الأمر الذي زاد من أهمية المدينة اقتصادياً.

> ونتيجة للأهمية الكبيرة لموقع المدينة كعقدة الأراضى السورية، وكونها تعد إحدى أهم

العدد ١٠٩٩

و يُشير الحميد إلى الفترات المختلفة لسيطرة قوى المعارضة المسلحة (الفصائل المرتزقة) ومن بعدها مرتزقة داعش على المنطقة. وقتها اندلعت اشتباكات عنيفة بين الفصائل المسلحة التي كانت تحمل اسم الجيش الحر مع قوات النظام السوري

المدينة خلال السنوات اللاحقة ليتقلص عدد

سكانها إلى ما يقارب ٨٥ ألف نسمة فقط، وعاد

غالبيتهم إلى مسقط رأسهم في المدن السورية

مدينة الثورة أو ما تسمى بالطبقة هي مدينة جديدة دامت أكثر من أسبوع، ويقول الحميد «تمثلت بنيت على أنقاض مدينة قديمة عريقة، أنشئت هذه الفترة بفقدان الأمان وتزايد حالات القتل الثورة بعد بناء السد على الضفة اليمني لنهر والخطف والتهجير الممنهج والسرقة والنهب، الفرات، وضمت نسيجاً مجتمعياً متنوعاً من كافة مما أدى إلى نزوح أعداد كبيرة من شعوب المناطق السورية ومن كافة الأديان والطوائف، المدينة ولا سيما الطوائف التي مورس بحقهم وهي مجاورة للسد المسمى على اسم نهر الفرات أشد الممارسات العرقية الطائفية والضغوطات

### معاناة وتهجير

سيطر بعد ذلك على المدينة مرتزقة داعش الإرهابي بعد معارك مع الفصائل المسلحة مما دفع قسماً كبيراً من تلك الفصائل إلى مبايعة مرتزقة داعش أو الهرب خارج الأراضي وصل بين خطوط الحركة التجارية إلى جميع السورية والذي بدوره أيضاً بسط سيطرته التامة على المنطقة، حيث مارس أشد وأقسى أنواع المناطق الزراعية والاقتصادية، زادت الأطماع الظلم بحق أهالي المدينة وفرض الآراء والفكر عليها منذ أن بدأ التسلح يطغي على الأزمة المتطرف تحت مسمى الدين، والدين براء من

في سياق الحديث عن مدينة الطبقة وأهميتها ويركز الحميد حديثه على معاناة الشعوب من ومجالات الحياة، وعاد الأمان للمدينة والتعليم

الديانات الأخرى غير الإسلام من إرهاب داعش، حیث استهدف کل فرد جاء بفکر مغایر لفكر التطرف الذي جاؤوا به وتكفير هم وأسرهم وقمع الممارسات الدينية وحرية التعبير وتكوين الأحزاب والجمعيات، وإجبار من بقي من الطوائف على دفع الجزية، الأمر الذي أدى إلى تهجير الطوائف وتدمير الكنائس.

الطبقة.. ولادة حياة حرة من رحم الآلام

## تحرير مدينة الطبقة وعودتها

واختتم وائل الحميد كلامه بالحديث عن تحرير

مدينة الطبقة من هذا الأسر الذي طال المنطقة خلال السنوات الأربعة بعد سيطرة داعش عام ٢٠١٤، حيث قامت قوات سوريا الديمقراطية وبدعم من التحالف الدولي بحملة غضب الفرات في ۲۰۱۷/۳/۲۲ من أجل تحرير المدينة، وحُررت المدينة بعد معارك دامية مع مرتزقة داعش، واستشهد خلال حملة التحرير المئات من مقاتلي قوات سوريا الديمقراطية وأبناء المنطقة المناصرين لـ وسد و الى أن تم تحرير المدينة بشكل كامل في ٢٠١٧/٥/١٠.

هنا بدأت الحياة بالعودة تدريجياً لمختلف جوانب



وافتتحت المدارس، وتشكلت المؤسسات المشاريع زاد من استصلاح الأراضي وتنوع التنظيمية، وعادت مشاركة المرأة لتأخذ دورها المحاصيل، الذي أدى إلى تشكيل المدينة وضم الريادي في المجتمع.

وفى لقاء آخر أجرته صحيفتنا مع الرئيس المشترك لاتحاد الأصناف في منظمات المجتمع المدنى بالطبقة «ميلاد فارس»، وهو من أبناء مدينة الطبقة وعاش فيها منذ بداية اندلاع الأزمة تشكل بالأساس عقدة مواصلات، وكونها تحتوي السورية وعاصر تعاقب سيطرة كافة التشكيلات سد الفرات الكبير، الأمر الذي زاد من أطماع العسكرية وداعش عليها، يقول: «مدينة الفصائل المسلحة بعد اندلاع الثورة السورية الطبقة، المدينة التي يحبها كل شخص عاش للسيطرة عليها بهدف استخدامها كمنطلق فيها وترعرع في ربوعها، المدينة ذات المناخ وكسلاح ضد الخصم». المميز والمعتدل، والتي قامت بعد إنشاء السد سيطرت فصائل الجيش الحر على المدينة،

الكهرومائي الذي أفاد المنطقة بالري والكهرباء وتمثلت هذه المرحلة بفترة «فوضى ونهب عد الانتهاء من تشبيده»، بهذه الكلمات بصف وغباب الأمان وعدم التنظيم» بحسب وصف ميلاد فارس، ابن مدينة الطبقة، مدينته التي باتت فارس، إلى أن جاء بعدهم مرتزقة داعش اليوم مركزاً هاماً، ويقول «إن بناء السد وإقامة الإرهابي الذي استعطف الناس من ناحية الدين التي تعتبر النقطة الأضعف في تحريك الفرد وتوجيه في سياساتهم وزجهم في نزاعات طائفية وعرقية, ويقول فارس: «مارس مرتزقة داعش أشد ممارسات القمع للأهالي والقتل الممنهج والتمثيل البشع بالجثث لإرهاب الناس

الطبقة القديمة مع الأحياء الحديثة المتمثلة بالحي

الأول والثاني والثالث والرابع. استقطبت المدينة

السكان من كافة المناطق السورية حتى باتت

تمثل نمط ﴿سورية مصغرة››، وكون أن المنطقة

وتطرق ميلاد فارس في نهاية حديثه إلى تحرير المدينة من رجس داعش وعودة الأمن والأمان من قبل قوات سوريا الديمقراطية بقوله «مع بداية التحرير بدأت إزالة الأنقاض وتنظيم المؤسسات واللجان التنفيذية والإدارات في المدينة، وتم تشغيل السد وإعادته للخدمة وتوفير الكهرباء والمياه للمنطقة».

واليوم وبعد مرور أربع سنوات على التحرير تم النهوض بالمشاريع الخدمية وتنظيف البلدة وإعادة القضاء في حل النزاعات وافتتاح المدارس وعودة الأطفال للتعليم.

ويزيد فارس على ما سبق بالحديث عن استمر ار خطط الإدارة الذاتية في إعمار البلد والنهوض بالمجتمع وايجاد الحلول للأزمات، ولا سيما الأزمة الاقتصادية التي طالت جميع الأراضي السورية والعمل على تحقيق واستمرار النجاحات للإداريين القائمين على العمل في لجان ومؤسسات الإدارة المدنية الديمقراطية

وهو ما اضطر والدة جبران أن تترك وطنها بالأشياء التقليدية، يقول الخوري يوسف الحداد؛ جنب مؤلفين لبنانيين مثل وتفر بأولادها إلى مدينة بوسطن في الولايات وهو أستاذ البيان لجبران، أن جبران جاءه ذات أمين الريحاني وميخائيل المتحدة الأمريكية، وفقاً لما جاء بكتاب «أروع مرة يشكو إليه وضعه في الصف الابتدائي، نعيمة وإيليا أبو ماضي. ما كتب جبران خليل جبران». والدة جبران بروحها الرافضة للواقع المزرى وشخصيتها القوية والحكيمة أثرت فيه وكونت

لدیه انطباعات ور دود فعل مفصلیة فی حیاته وأدبه ومجمل كتاباته، وكان لها بالغ الأثر في تكوينه الشخصي، حتى أنه وصفها في إحدى رسائله إلى مى زيادة بقوله: «كانت محبوبة في محيطها، ما عهدتها في أدنى درجاتها أقل من شقيقة وفي أعلى درجاتها أقل من سيدة، لقد أفهمتني وأنا في بعد في الثالثة أن الرابطة بيننا هي كما الصديقين، رابطة حب متبادل، وأننا كائنان مستقلان جمعتهما يد الحياة الشريفة، فهي أعجب كائن عرفته في حياتي».

اتجه جبران إلى دراسة اللغة الإنجليزية في إحدى المدارس الشعبية، وكان يمتلك موهبة الرسم حتى لفت نظر إحدى معلماته ومن ثم وجهته إلى أحد أصدقائها من الفنانين، حتى تعرف على عدد من الأدباء والفنانين وبدأ في رسم عدد من أغلفة الكتب ليحصل منها على بعض نفقاته، بينما عملت الوالدة مع شقيقه الأكبر «بطرس» في بوسطن حيث تقيم.

### الشعر والرسم والتميز المبكر

كان جبران شديد التعلق بوطنه لبنان، ورغب في استكمال دراسته في وطنه باللغة العربية التي شغفته حباً، حتى ساعدته أمه في العودة إلى لبنان عام ١٩٨٩، ليلتحق بمدرسة الحكمة التي درس بها آداب اللغة العربية.

كانت طفولة جبران مرحلة مميزة في حياته؛ إذ كان يتمتع بالكثير من الطموح ولم يكن ليرضى

الصغر كليلة ودمنة وديوان المتنبى ونهج البلاغة، كما كان كثير الاهتمام بإتقان التوراة أما عن عطلته الصيفية فقد كان بقضيها في بلدته «بشرى»، ولكنه لم يتواصل مع أبيه الذي لم يقدر موهبته وأهمله منذ الطفولة منغمساً في لم يكن جبران طفلاً تقليدياً يميل إلى للهو

واللعب، وإنما اتخذ من الكتب رفيقاً لدربه، كما أنه وجد عزاءه في الطبيعة وفي صداقة أستاذه سليم الضاهر، وفي رعاية أحد الوجهاء «طنوس الضاهر»، وهو الذي تنشأ بينه وبين ابنته حلا قصة فيما بعد وربما هي ما ذكرها جبران في كتاب «الأجنحة المتكسرة».

بالسرطان، حتى لم يبق لجبران سوى أخته



الفنية والأدبية، وكان

المساس بالاتجاهات الدينية والمعتقدات، وكثير

ما كان يصر على توضيح أنه يحترم كل الأديان

ويرفض تسييسها، وفي اتجاهاته الأدبية كان

الاستمتاع بالحياة النقية. من أشهر كتبه في

العربية: « نبذة في الفن الموسيقي، عرائس

جبران خليل جبران.. أجنحة لم تنكسر

بالرغم من إتقانه للغة الإنجليزية وتميزه في

الرسم، حتى قال له معلمه «السلم لا بد أن يرقى

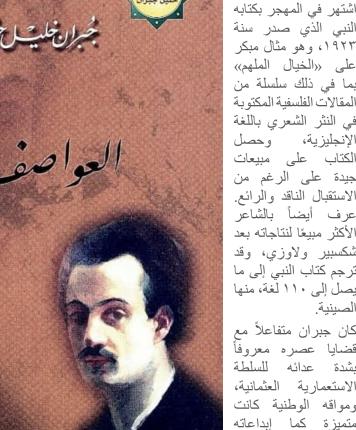
درجة درجة»، ليفاجئه جبران بقوله «ولكن

هل يجهل الأستاذ أن الطائر لا ينتظر السلم في

كما كان كثير الاطلاع والقراءة، فقد قرأ في

وفي سن الخامسة عشرة عاد إلى بيروت مع عائلته ودرس في مدرسة إعدادية ومعهد تعليم عال، وأسس مجلة مع أحد زملائه. ولكن الحياة لم تكن لتروق له؛ حيث بقى جبران في بيروت عدة سنوات، وقبل عودته إلى بوسطن توفيت أخته بالسّلّ، وما يلبث أن يمر عام حتى توفي أخوه بالداء ذاته، ولحقت به أمه بعد أن أصيبت

كان جبران عضوًا في رابطة القلم في نيويورك، المعروفة حينها «بشعراء المهجر» جنبًا إلى



محرر الصفحة - عبدالرحمن محمد

بالإضافة إلى أعمال عديدة بالإنكليزية. يبرز لديه اتجاهان، أحدهما يأخذ بالقوة ويثور في أمريكا، ودفن في مسقط رأسه، في بشري على عقائد الدين، والآخر يتتبع الميول ويحب

على ﴿الخيال الملهم›› بما في ذلك سلسلة من المقالات الفلسفية المكتوبة في النثر الشعري باللغة الاستقبال الناقد والرائع. عرف أيضاً بالشاعر الأكثر مبيعًا لنتاجاته بعد شكسبير ولاوزي، وقد ترجم كتاب النبي إلى ما يصل إلى ١١٠ لغة، منها كان جبران متفاعلاً مع قضايا عصره معروفاً بشدة عدائه للسلطة الاستعمارية العثمانية، ومواقه الوطنية كانت

المروج، الأرواح المتمردة، الأجنحة المتكسرة، العواصف، المواكب، آلهة الارض....»، توفى جبران في العاشر من نيسان سنة ١٩٣١

### محرر الصفحة - صلاح إيبو

# لتحقيق حرية الرأي والصحافة.. هل دخلت مذكرة التفاهم المشتركة حيز التنفيذ..؟!

قامشلو/ إيفا إبراهيم - بهدف تنظيم العمل الإعلامي والمحافظة على حقوق الصحفيين في شمال وشرق سوريا، بل وفي عموم كردستان؛ عقد اتحاد الإعلام الحر مع نقابةً صحفيي كوردستان مذكرة تفاهم منذ أشهر؛ فإلى أي مدى دخلت بنود المذكرة حيز التنفيذ..؟!

والإعلاميين الكردستانيين في جميع أنحاء

العالم». قالت أفين: «هذا المشروح طرح من

عدة جهات، منها المؤتمر الوطنى الكردستاني

عاتقنا نحنُ اتحاد الإعلام الحر ونقابة صحفيح

الكردستانية في الأجزاء الأربعة من كردستان،

في إطار السعى إلى إيجاد سبل التعاون والتنسيق بين الصحفيين والإعلاميين في عموم كردستان، بشكلِ يخدم مهنية العمل الصحفي والدفاع عن الحرية الإعلامية وخدمة الصحفيين في روج أفا وباشور كردستان وباقي الصحفيين الكردستانين، عُقدت لقاءات رسمية بين اتحاد الإعلام الحر ونقابة صحفيي كوردستان في هولير وذلك بتاريخ ٢٠٢١/١/٣٠، ونوقش خلال الاجتماع عدة مواضيع تتعلق بإمكانية التنسيق بين الطرفين بما يخدم مجال العمل الصحافي. وتوجت هذه الجهود المبذولة من كلا الجانبين بتوقيع مذكرة تفاهم مشتركة ليكون بمثابة أساس يمكن العمل عليه وتوسيعه ليشمل جميع الهيئات والنقابات والاتحادات الكردستانية

### لا ملكون صلاحيات تنفيذية

ولمعرفة أهم الأعمال التي قام بها اتحاد الإعلام الحر مُنذ مناقشة مذكرة التفاهم؛ التقت صحيفتنا مع الرئيسة المشتركة لاتحاد الإعلام الحر أفين يوسف، وحدثتنا في البداية بأنه من جهتهم يقومون بتنظيم لقاءات مع الجهات المعنية في شمال وشرق سوريا لوضع بنود مذكرة التفاهم لطرح المشروع عليهم والعمل على أليةٍ لتنفيذه ومن ثم عقد المؤتمر الخاص به». التي ستدخل حيز التطبيق، مؤكدةً بقولها: «إننا كمؤسسة المجتمع المدنى ليست لدينا صلاحيات



### عضوية الاتحاد الدولي

ونقابة صحفيي كردستان، ونحنُ أبدينا استعدادنا بخصوص التنسيق ما بين اتحاد الإعلام الحر للمشاركة والعمل على إنجاح هذا المشروع، ونقابة صحفيى كردستان للدخول إلى الهيئات و هو مشروع لانشاء مظلة يعمل تحت ظلها الدولية، أشارت أفين إلى أنهم يُنسقون فيما وفق ميثاق شرف مهنى موحد لكافة الصحفيين بينهم مُنذ أكثر من عام، وبدأ ذلك عبر دعوتهم الكريستانيين في جميع أنحاء العالم، لذلك فإن لحضور المؤتمر الدولي للصحافة في هولير، تنفيذه يلزمه الكثير من الجهد والوقت، حيث منوهة إلى أنهم استطاعوا خلال المؤتمر أننا نعلم أن حرية الصحافة في تركيا وإيران التعرف على مجموعة كبيرة من النقباء لنقابات لا تحظى بمساحة الحرية كما في مناطقنا، أجنبية وعربية، ولا يزالون على تواصل مع ويُمارس بحقهم شتى أشكال القمع، ويقع على الاتحاد الدولي للصحافة، مؤكدة بقولها: «أبدت نقابة صحفيي كوردستان استعدادها للتعاوز كر دستان التو اصل مع هؤ لاء الصحفيين، و أيضاً معنا بخصوص الحصول على عضوية الاتحاد النقابات والاتحادات أو التجمعات الصحفية

الدولي للصحفيين كونهم أعضاء فيه». وأوضحت أفين فيما يخص رفض إدارة إقليم كردستان منح الرخصة لفضائية روناهي بافتتاح فرع له في هولير: «كما ذكرت سابقاً،



لا تعتبر النقابات والاتحادات جهات تنفيذية، ولا تحتوي مذكرة التفاهم على بنود ملزمة لأي من الجانبين، لكننا ناقشنا هذا الموضوع كونه متعلق بحرية الرأي والتعبير مع تلك الجهات الحكومية في الإقليم، إلا أن منح التراخيص يستند إلى قوانين ومعايير معينة في الجهات واستقلاليتها وسياساتها الخاصة في إدارة الحكومية عادةً ويختلف من دولة إلى أخرى».

### تمنح مساحة كبيرة لحرية الرأي

الإدارة الذاتية كونها منفتحة على الإعلام وتمنح مساحة كبيرة لحرية الرأي والتعبير، لكن هذا لا يعنى أنه بإمكاننا إلزام الحكومات الأخرى بهذه القوانين، ولا يمكننا فرض قوانين مشابهة على أية حكومة أو دولة، إذ إن لكل حكومة سيادتها مناطقها، وكل ما نستطيع عمله كاتحاد يدافع عن حقوق الصحفيين وحرية الرأي هو مواصلة الضغط على المنظمات والهيئات الدولية لتلعب

واختتمت الرئيسة المشتركة لاتحاد الإعلام

الحر أفين يوسف، بأنهم في الاتحاد يحاولون

من خلال جهودهم الوصول إلى الشكل الأمثل

لحرية الصحافة، قائلةً: «هدفنا هو تنظيم العمل

الإعلامي، والمحافظة على حقوق الصحفيين،

وإيجاد أليات مطوّرة للعمل الإعلامي من خلال

من المعلوم أن الإدارة الذاتية تمنح الحرية لجميع الصحفيين بالعمل في مناطقها، عكس إدارة إقليم كر دستان التي تمنع عمل الصحفيين في مناطقهم، رأشارت أفين إلى هذا الموضوع: «هذا الأمر يستند إلى قوانين معينة، وتعتبر قوانين الإدارة الذاتية أكثر مرونة، وهذا الأمر يسجل لصالح علاقاتنا الخارجية».



المحروقات وبكمية ٢٠ لتر لكل قسيمة.

ونظراً لحاجة الأهالي الملحة لمادة الكاز في

فيما قال المعتمد أحمد العلى: « إن المادة و الكمية الموزعة تغطى حاجة العوائل المستفيدة لفترة خمسة عشر يوماً أو أقل، وإن كان هناك فائض من المادة فيجب زيادتها لتكون مستحقات العائلة على أقل تقدير ٣٠ لتر بشكل دوري لتغطية احتياجات العوائل في المنطقة».

ومن جهته نائب الرئيس المشترك لمجلس ناحية الشدادي حسن الجويج قال: «بالتعاون مع لجنة المحروقات في الشدادي والكومينات في الشدادي وريفها على توزيع مادة الكاز على الأهالي، وذلك بإشراف مجلس الناحية بشكل مباشر، نظراً للانتشار الكبير لفيروس كورونا



لجنة محروقات الشدادي توزع الكاز عبر الكومينات

أما الَّرِزِ فارتفع من ١٧٠٠ ليرة إلى ثلاثة آلاف

كيلوغرام السمنة ارتفع من ١٥ ألفاً إلى ٠٠

ألفاً، وحتى الحبوب الأساسية ارتفعت فسعر

كيلو العدس لا يقل عن ٢٣٠٠ ليرة سوريّة

وقال العلى: «حتى الناس التي كانت تلجأ

الإغاثية، والتي كانت نوعاً ما تعتبر ذات أسعار

في الشوارع أي لا يُحمَّل عليها تكاليف أجور

الدكان والرسوم والخدمات، أصبحت تُباع

بأسعار قريبة من مثيلاتها في المحال، ما حرم

يشار إلى أن السوريين يعانون انتشار الفقر

المدقع في ظل ارتفاع نسب البطالة وضعف

الدخول، في وقت تُحتسب الأسعار على أساس

شريحة واسعة من إمكانية الحصول عليها».

# أطفال سوريا يفقدون براءتهم في سوق العمل الأردني



ظاهرة عمالة الأطفال التي تحاول جهات رسمية ومنظمات محلية من دون جدوى محاربتها بكل الطرق، وسط مطالبات بسن قوانين واتخاذ المئة. إجراءات صارمة لمنع تشغيل الأطفال، والسعى إلى منحهم حقوقهم الأساسية في التعليم والمرح والنمو الصحي والسليم. ويحتفل العالم في ٢ حزيران من كل عام، باليوم العالمي لمكافحة عمالة الأطفال، ويُعد الأردن من أوائل الدول التي صادقت على الاتفاقات الدولية المتعلقة بحماية الأطفال من الاستغلال الاقتصادي، بينما يحدد قانون العمل الأردني عمر الطفل المناسب

> تتضارب الأرقام حيال هذه الظاهرة، إذ تُقدر إحصاءات حكومية نسبة الأطفال السوريين اللاجئين في الأردن من مجموع عمالة الأطفال بنحو ٧٠ في المئة، ما يحرم كثيرين منهم من حق التعليم ويعزز ظاهرة الاتجار بالأطفال

> وعلى الرغم من أن عمالة الأطفال تضاعفت في العقد الأخير، إلا أن تقديرات أخرى غير رسمية تشير إلى أن نسبة الأطفال الأردنيين من مجمل الأطفال العاملين تبلغ ٨٠ في المئة

العاملات من مجمل الأطفال العاملين ١١,٧ في وسط غياب الإحصاءات الدقيقة، تطل دراسة

المئة بواقع ١٥٢٠٠ طفل. وتبلغ نسبة الفتبات

مسحية أعدتها «منظمة العمل الدولية» بالتعاون مع و زيارة العمل ومركز الدراسات الاستراتيجية في الأردن عام ٢٠١٥، لتظهر أرقاماً مخيفة، تتحدث عن ٧٦ ألف طفل تنطبق عليهم معايير عمالة الأطفال، ٤٥ ألفاً منهم يعملون في مهن خطرة كالعمل في تمديدات الكهرباء والنجارة والحدادة والميكانيك والبناء والتبليط والمخابز ومحلات القهوة والبيع ليلاً في الشوارع، تتراوح غالبية أعمارهم بين ٥ و١٧ سنة.

### غرامات لا تتجاوز ٥٠٠ دينار

ويفرض قانون العمل الأردني غرامات على كل مَن يشغّل الأطفال، قدر ها ٥٠٠ دينار، لا تشكل رادعاً على ما يبدو لبعض أصحاب العمل، إ ينتشر الأطفال الأردنيون إلى جانب الأطفال السوريين من اللاجئين في قطاعات عمل المحتاجة من خلال ربطهم بصندوق المعونة بواقع ٢٠٨٠٠ طفل، بينما بلغ عدد الأطفال مختلفة كالمحلات التجارية والمطاعم والمخابز

ومحلات الحلويات ومواقع البناء والمزارع الوطنية. ويتعرض بعض من هؤلاء خلال رحلة الشقاء

> هذه إلى الاستغلال الجنسى، إذ تشير تقارير إلى أن فتيات دون سن الـ ١٨ يُخدعن ويتورطن بالعمل في الدعارة في العاصمة عمّان ومدن أردنية أخرى. وزارة العمل الأردنية تنفذ بدورها مشروعاً للحد من عمالة الأطفال من خلال إعادة تأهيل و دمج الأطفال العاملين وضمان حصولهم على التعليم المجاني أو التأهيل المناسب.

وتقوم فكرة المشروع على حماية الأطفال العاملين ممَّن هم عرضة للانخراط المبكر في سوق العمل، وتعزيز الوعي المجتمعي بظاهرة عمل الأطفال وتأثيرها فيهم، إضافة الى إخضاعهم لبرنامج إرشاد نفسي واجتماعي شهرياً وهو أقل بكثير من الحد الأدنى للأجور. للأطفال وأسرهم وإيجاد بدائل اقتصادية للأسر

## أسباب اقتصادية وأجور متدنية

وشهد الأردن في أواخر الثمانينيات وبداية التسعينيات مشاكل اقتصادية أهمها الفقر ِالبطالة، ونتيجة ذلك، اضطُرت بعض الأسر إلى تشجيع أطفالها على ترك الدراسة وإلى دفعهم إلى سوق العمل للمساهمة في تحمل أعباء

وتشير الأرقام الصادرة عن وزارة العمل الأردنية إلى أن الأطفال العاملين من الأردنيين والسوريين على حد سواء، يتقاضون أجور قليلة لا تزيد في أحسن الأحوال على ٨٠ ديناراً

وتقول وزارة العمل إن أحد أهم أسباب ظاهرة عمالة الأطفال هو النظام التعليمي القائم في الأردن، معتبرةً إياه سبباً رئيساً يدفع الأطفال إلى ترك الدراسة والالتحاق بسوق العمل، تشير الإحصاءات إلى أن معظم الطلاب

العاملين تسربوا بعد إكمالهم المرحلة الدراسية المتوسطة. الإحصاءات ذاتها تقول إن نحو ٦٤ في المئة من آباء الأطفال العاملين لم يتلقوا تعليماً أو أنهم أكملوا المرحلة الابتدائية فقط. كما أن نحو ٤٣ في المئة من أمهات الأطفال العاملين لم يدخلن المدارس، ما يضع منظومة التعليم برمتها في موضع اتهام كأحد أهم الأسباب لظاهرة عمالة الأطفال.

منظومة التعليم متهمة

احتياجاتهم الأساسية، بسبب ارتفاع الأسعار

اللبنة هي وجبة الفطور له وزوجته وطفليه.

أصبح الشغل الشاغل لغالبية الأسر السورية الاستغناء عن كل ما يمكن الاستغناء عنه من اليومي للسلع هذا أدى إلى تغيير الكثير من العادات الغذائية التي اعتاد السوريون عليها طوال عقود مضت، الأمر الذي بدأ يهدد أمنهم

يدخل عبدو أيوب (٣٣ عاماً)، موظف في

وتابع: «حتى وجبة الغداء تغيرت مكوناتها، الغذائي، الارتفاع الكبير في أسعار السلع يُرهق فاللحم والدجاج أصبحا من المنسيات، ولم نعد

> لقطاع العام بدمشق، إلى دكان لبيع المواد الغذائية على أطراف دمشق الجنوبية و هو يحمل بيده طبقاً صغيراً من المعدن، طالباً من البائع أن يضع له بداخله ثلاث ملاعق من اللبنة فقط، بلغ ثمنها ألف ليرة سوريّة، وهو مبلغ كبير بالنسبة الموظف دخله الشهري لا يتجاوز ٥٥ ألف ليرة بطاطا». (يبلغ سعر صرف الدولار الأميركي الواحد أنذاك نحو ٤٣٠٠ ليرة)، هذه الكمية القليلة من

> > وأضاف: «منذ بدایة انتشار فیروس کورونا الجديد في شهر آذار العام الماضي، بدأ الوضع المعيشى يتراجع بشكل متسارع في ظل ارتفاع الأسعار بصورة شبه يومية، وانهيار القيمة الشر ائية للبرة، فالمائدة السوريّة معروفة بغناها الغذائي، وكانت توجد في وجبة الفطور الألبان والأجبان والزيتون بأنواعه والمكدوس والزيت والزعتر والبيض والمربيات، وهذه أيضاً متنوعة بشكل كبير، لكن اليوم في وجبة الفطور لن يكون على مائدتنا سوى هذه الملاعق الثلاث من اللبن سنستخدمها مع أربعة أرغفة من الخبز لتحضير ساندويش لبنة، دون أي إضافة؛ لا زيت

ولا خضار ولا كأس من الحليب أو الشاي». ليست المائدة لدى عائلة أبو كريم قسومة (٤٢) عاماً) أفضل من مائدة أيوب، فوجبة الفطور اليوم ستقتصر على طبق من الزعتر وإلى جانبه طبق وضع به القليل من الماء بدلاً من أن يكون من الزيت، وقال في حديثه: «الزيت أصبح نوعاً من الرفاهية، فسعر الكيلو غرام الواحد من زيت الزيتون وصل إلى حدود عشرة ألاف ليرة، أما زيت دوار الشمس فسعر الكيلوغرام منه وصل البزورات الشعبية». إلى نحو ١٢ ألف ليرة، وأقل عائلة تحتاج إلى أربعة كيلوغرامات من الزيت في الشهر، أي

بعض الأطعمة أصبحت منسية

نستخدم السمنة»، لافتاً إلى أن «تسوق مكونات وجبة الغداء أمر مرهق، فيجب أن نؤمّن منتجات على فدر حاجتنا وبما يتوفر من مال وهذه ليست حالة شخصية بل غالب العائلات اليوم تذهب إلى السوق تستطلع أسعار المواد التي تحتاجها، ومن ثم تبدأ الشراء بالحبة مثلاً حبة بصل وأربع حبات بندورة وأربع حبات

وأضاف: ﴿ليس مُستغرباً أن يطلب أحدهم زية بخمسمائة أو ألف لبرة؛ وهذه البوم عادات جديدة على السوريين، فهم كانوا معتادين سابق على الشراء بالكيلوغرام، إضافة إلى المونة التي غالباً ما تكون داخل كل منزل من السمن والزيت ومواد مثل السكر والرز والبرغل والعدس وغيرها من المواد الغذائية الناشفة كما

من جانبه، قال شاكر العلى، صاحب بقالة لبيع مواد غذائية وخضار وفواكه في دمشق: «عادات الشراء تغيرت بشكل كبير لدى المجتمع السوري، حيث أصبح من الطبيعي أن يدخل الزبون ويشتري خضاراً بالحبة أو بمبلغ محدد، غالباً الناس لم تعد تطلب شيئاً بالكيلوغرام».

### اعتبار الفواكه من الكماليات

وأضاف: ﴿الفواكه اليوم تقتصر على نوع أ نو عين من الفواكه الموسمية، وبكميات محدودة فالناس أصبحت تعتبر الفواكه من الكماليات، وهناك من استغنى عن الكثير من المواد التي تدخل في الحياة اليومية للعائلة، كالمتة أو أنواخ

وبيّن إن: «الأسعار تضاعفت منذ الشهر الماضى إلى اليوم، فسعر كيلوغرام السكر



فيما كان سعره سابقاً ١٧٠٠ ليرة، وسعر كيلو الحمص الحب حالياً هو ثلاثة آلاف ليرة مرتفعاً بسطات بيع المواد الغذائية الخاصة بالمساعدات أقل من مثيلاتها في السوق، وخاصةً أنها تباع

بالمائة من السكان السوريين يعانون الآن انعدام



محررة الصفحة - بيريفان حمي العدد ١٠٩٩ محررة الصفحة - هايستان أحمد العدد ١٠٩٩