

الملابس الفلكلورية لنساء دير الزور هويتهن الثقافية



«ما زالت حاضرة»

لكل منطقة عاداتها وتقاليدها الخاصة وملابسها التي تميزها بها عن غيرها من المناطق، فالملابس الشعبية السورية لمختلف الطوائف والشعوب تتميز بأنها مريحة وعملية ومحتشمة، مدفوعة بالطقس الحار جداً في الصيف، ويعلم الملقى على كاهل النساء. يتمثل اللباس التقليدي بالنسبة للعرايات بنوب ملون عليه عباءة، وعصبة، إضافة للهبيرة التي تعتبر من أساسيات الملابس الفلكلورية في دير الزور، ومن الأزياء التي لا تزال تحافظ عليها خاصة النساء المسنات، لكن الفتيات تُعدن إحياء هذا التراث في مختلف المناسبات. الهبيرة هي وشاح حريري يغطي الرأس بحيث لا يظهر منه سوى الوجه وتتسلل تحتها الجدائل، وتوضع عليها العصبة وهي تاج المرأة الريفية، ما زالت تحافظ عليها على الرغم من إنها تأخذ وقتاً طويلاً كي تبدو بشكل لائق، فيما تستعين الفتيات اللواتي لم يبلغن الخامسة عشرة بأبهاتهن لتقمن بتدريسهن على طريقة لها حول الرأس.

تقول عبير محمد إحدى نساء ريف دير الزور إن: «للهباري عدة أنواع واللوان منها الأسود والأحمر إضافة للأبيض»، مشيرة إلى العصبة التي ترجع إلى العرس العباسي في دير الزور: «للعصبة العديد من اللغات أو الأسماء التي تسكن منطقة الكسرة أن ارتداء الهباري وكالة انتهاء المرأة»

دلال المسحراتية: أحيي ذكرى المسحراتي

«مسحراتي منقراتي بنده وأنادي على ولاد بلادي»، كلمات وقافية وعبارات فلكلورية في ليل حي المعادي جنوبي القاهرة، تردها المرأة الأريغينية دلال عبد القادر، وهي تنقر بعضاً صغيرة على طيلة ملفوفة بزينة رمضان كي توقف السكان لتناول طعام السحور. وتتحدث دلال بشغف عن تلك المهنة الموسمية الراسخة في وجدان المصريين والعرب قائلته: «١٢ عاماً في شوارع حي المعادي أنادي للسحور».

وصوت طيلة دلال يواصل إيقاظ أهل حي المعادي وتتواصل على لسانها العبارات الفلكلورية الشهيرة: «إصحى يا نايه.. إصحى وحد الدايم».

ولا تمل المسحراتية دلال من المناداة بالقول: «سحورك يا حبابي وحبابي رمضان»، و: «رمضان كريم ويجب كل كريم»، وكثيراً ما أحاط خطواتها بعض الأطفال. تقول دلال عن مهنتها: «أشفي أن أكمل مسيرة عائلتي المسحراتية، وأحيي ذكراها». وتضيف: «أجتهد لأعرّف الأطفال معنى المسحراتي وكى لا ينسوا عادة جميلة لا أريد أن تختفي وتقرض، كما أنتي أحفزهم على



وكالات

برواري:الهدف من هجمات الدولة التركية إنشاء منطقة محتلة من روح آما إلى روجهلات كردستان

تحدث الدكتور كاميران برواري عن هدف دولة الاحتلال التركي وحلفائها من الهجوم الذي شنته في الآونة الأخيرة على مناطق الدفاع المشروع، وهو إنشاء منطقة محتلة من روح آما إلى روجهلات كردستان، بعصف خمسين كيلو مترا مضمومة من الحزب الديمقراطي الكردستاني سياسياً واقتصادياً وعسكرياً...»



روناهي

عين الحقيقة

يومية سياسية ثقافية اجتماعية عامة تصدر عن مؤسسة روناهي للإعلام والنشر

أستس عام ٢٠١١. السنة الحادية عشرة | العدد : ١٣١٨ | النسخة الإلكترونية - ١٣١٨ | الخميس - ٢٨ نيسان ٢٠٢٢ م

من تحت خيمة الاعتصام

حسين بكاري: الشبيبة الثورية مشاريع شهادة لدر فاشية الاحتلال التركي

قال عضو حركة الشبيبة الثورية في مدينة منبج وريفها، حسين بكاري بأن: تنظيم خيمة الاعتصام هو بمثابة رد شعبي من أهالي منبج، لما يحدث بالفترة الأخيرة من اعتداءات تركية على مناطق في باشور كردستان، وأيضاً إزاء ما يحدث من خروقات بمناطق شمال وشرق سوريا...»



هل التغييرات الحاصلة والقادمة ستوجه رياضة إقليم الجزيرة نحو الأفضل؟

مسلسل التغييرات في الرئاسة المشتركة لهيئة الشباب والرياضة والاتحاد الرياضي ما زال مستمراً، وتلعب الفراغات الحاصلة في كل مرة دوراً كبيراً في ركود الحالة الرياضية، ومع التغييرات الجديدة هل ستتوجه رياضة إقليم الجزيرة نحو الأفضل؟...»



نساء الطبقة: القصف الذي تشتهه دولة الاحتلال التركي دليل إفلاسها عسكرياً

أدانت نساء مدينة الاعتداءات والهجمات العدوانية، التي تنفذها دولة الاحتلال التركي في استهدافها للمنازل والمدنيين العزل، بطائراتها المسيرة، والتي تؤكد سياستها الإجرامية ضد الأهالي في شمال وشرق سوريا، ومحاولاتها في تترك المنطقة، حيث وثقت حالات الآف القتلى، والجرى في كوباني، ومنبج والحسكة نتيجة القصف الممنهج من قبل تركيا، ومررتقتها دون محاسبة قانونية...»

٢٠٢٠ ل.س

رواية

الإدارة الذاتية لشنكال:

الحكومة العراقية هي من

تخلق الفوضى في شنكال



أكد نائب الرئاسة المشتركة للمجلس التنفيذي في الإدارة الذاتية لشنكال، إزاد حسين أن الحكومة العراقية تحمّل مسؤولية الفوضى التي تخلفها في شنكال، مشيراً لوجود ضغوط كبيرة تمارسها الدولة التركية المحتلة والحزب الديمقراطي الكردستاني على الحكومة العراقية...»

أيديولوجيا الصراخ في خطاب التطرف الديني



هناك تاريخ للحقيقة يسير بشكل مفارق مع تاريخ الفكر، وأحياناً كثيرة يكون هذا السير متناقضاً. صحيح أن تاريخ التفكير العلمي، مثلاً، لا يتقدم إلا بتصحيح أخطائه (جاستون باشلار)، وبالتالي فإن الحقيقة خطأ يتم تصحيحه كل حين، وقد سبق لميشال فوكو أن طرح قضية الفكر والحقيقة فقال «يعني تاريخ الفكر لا مجرد تاريخ الأفكار والتأملات، بل يعني كذلك محاولة الإجابة عن السؤال التالي: كيف يمكن لمعرفة ما إن تشكلت؟ كيف يمكن للفكر - من حيث هو ذو علاقة بالحقيقة...»

الاسعار المرتفعة تجبر الاهالي

على «الفرجة فقط»

بالرغم من الجهود الجبارة، التي تبذلها الجهات المختصة في الإدارة الذاتية لشمال وشرق سوريا لتوفير فرص العيش الكريم لمواطنيها، غير إن الحصار المطبق حولها منذ عقد من الزمن، والجفاف الذي يخيم على المنطقة، يدفعان الحالة الاقتصادية للتراحم، والقوة الشرائية تقتصر على الضروريات وتظهر تجلياتها في المناسبات والأعياد...»

نساء الطبقة: القصف الذي تشنّه دولة الاحتلال التركي

دليل إفلاسها عسكرياً

روناهي/ الطبقة - أذانت نساء مدينة الطبقة الاعتداءات والمجمات العدوانية، التي تنفذها دولة الاحتلال التركي في استهدافها للمنازل والمدنيين العزل، بطائراتها المسيرة، والتي تؤكّد سياستها الإجرامية ضد الأهالي في شمال وشرق سوريا، ومحاولاتها في تتركب المنطقة، حيث وُقِّعت حالات آردف القتل، والجرح في كوباني، ومنبح والحسكة نتيجة القصف الممنهج من قبل تركيا، ومرترفتها دون محاسبة قانونية.



ماجدة الجوي

لم يعد يخفى على أحد، بأن الدولة التركية بقيادة أردوغان تعمل على إحياء الإمبراطورية العثمانية البائدة، وتستهدف بذلك احتلال الدول المجاورة الواحدة تلو الأخرى، تمهيداً للاحتلال التركي الموسع لحدودها البرية في المناطق المجاورة لها، وقد صرح أردوغان: أن تركيا لم تقبل بحدودها الحالية للأبد، فهي تسعى إلى ضم أراضٍ، وانتزاعها من الدول المجاورة لها تحت ذرائع وحجج واهية، كما فعلت في العراق وسوريا، وكياسة تتبناها في التهجير، نجد اليوم أنها تصعد من هجماتها العدوانية في شمال وشرق سوريا، وقد استهدفت مسيراتنا مؤخراً مناطق عدة في وتيرة قصف عنيفة، وقد وُقِّعت جرائم بحق الإنسانية دون محاسبة دولية لها، ولمرترفتها التي تقوم بتمويلها.

قصف ممنهج وتهجير الأهالي



ماجدة الحسين

خطر يهدد الشرق الأوسط

وتابعت ماجدة: «من هنا نجد أن تركيا باتت تشكل خطراً إقليمياً في الشرق الأوسط، ويجب أخذ الحيطة والحذر في مواجهتها، فهي تستخدم سياسة فرق تسد، والسعي في تجزئة المناطق، وخلق الفتن، وزرع الاقتتال الداخلي، واستهداف الشعوب الموجودة في شمال وشرق سوريا، فجدد اليوم الشريط الحدودي، الذي سيطرت عليه تركيا بدءاً من جرابلس حتى عزاز وعفرين، وإدلب تمارس فيه سياسة إبادة عرقية ضد الشعوب، وتشهد تلك المناطق حالة من الفوضى، والقتل الأمني، وعمليات التغيير الديمغرافي، التي تتم أمام أنظار المجتمع الدولي دون محاسبة قانونية».

وفي هذا السياق التقت صحيفتنا «روناهي» بنساء من مدينة الطبقة، وجهن نداءاتهن لمحاسبة تركيا على تلك الجرائم، حيث وضحت الأمين العام في حزب التحالف الديمقراطي السوري فرع الطبقة «ماجدة الجدي» بكلامها من ذلك: «تركيا لا تلتزم بالعهود ولا بالمواثيق الدولية، التي تنص على حماية حقوق وممتلكات الإنسان، فهي تستهدف بين الحين، والآخر المدنيين العزل باستخدام الطائرات المسيّرة، والتي كان آخرها المجزرة في كوباني، التي راح ضحيتها عدد من المدنيين، وأعضاء من قوى الأمن الداخلي، وإصابة العشرات، ناهيك عن القصف المستمر في منبج، وريف الحسكة وقامشلو، فتركيا تسعى لبث الرعب، وعدم تيرهن على ضعفها، وفشلها عسكريا فهي دوما الاستقرار في المنطقة، وبالتالي تهجير اهاليها وتتركب المنطقة».

ومن جهة أخرى أشارت «ماجدة الحسين» الإدارية في المجلس المدني بالطبقة إلى أن: «تركيا بصنعيد صفيفها وسياسيتها العدائية، تيرهن على ضعفها، وفشلها عسكريا فهي دوما الاستقرار في المنطقة، وبالتالي تهجير اهاليها وتتركب المنطقة».

ومن جهة أخرى تلجأ أيضاً إلى خلق وزرع

سهام صالحى.. «شهرزاد» الجزائر التي

اتخذت من الجمهور «شهرياراً» لها

قصص للأطفال، وأخرى للكبار، تسردها الفنانة الجزائرية لتتكرّر الجزائريين بشخصيات تغلّفوا بها في شهر رمضان المبارك. «يروى أن شاباً أمهاته والنهه سنة واحدة كي يتزوج، حمل كزأمه ودار بين رجال قريته، يكتب عن مكائد النساء تحضيرا لزوجاه بعد سنة، حاول أن يحفظ المكائد كلها، التي قد تغفلها المرأة بزوجها كي يتجنّبها، وفي طريق عودته من رحلته تلك، كادت له امرأة بالمرصاد، فاصطدته في شباكها، وضاح جيد سنة، في البحث ذاك».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

قصص للأطفال، وأخرى للكبار، تسردها الفنانة الجزائرية لتتكرّر الجزائريين بشخصيات تغلّفوا بها في شهر رمضان المبارك. «يروى أن شاباً أمهاته والنهه سنة واحدة كي يتزوج، حمل كزأمه ودار بين رجال قريته، يكتب عن مكائد النساء تحضيرا لزوجاه بعد سنة، حاول أن يحفظ المكائد كلها، التي قد تغفلها المرأة بزوجها كي يتجنّبها، وفي طريق عودته من رحلته تلك، كادت له امرأة بالمرصاد، فاصطدته في شباكها، وضاح جيد سنة، في البحث ذاك».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».



الفتن، بين شعوب المنطقة عن طريق تشكيل أحزاب مناهضة لها، تضم شعوبا تركمانية وعربية، وذلك لإبراز دورها كقوة قيادية لها وتحاسب هذا الاختلال ومرترفته على السيادة في المنطقة، ولكننا جميعنا نعلم بأنها دولة احتلال، تسعى لنهب الأراضي السورية، وتحقيق مطامعها الاستعمارية في المنطقة».

والاعتصاب للنساء، ونطالب المجتمع الدولي بالتحرك لإخراج الاحتلال التركي من جميع الأراضي السورية».

المطالبة بمحاسبة تركيا



وتغلّفها، فتخطف أنفاسهم وترسم خيالهم من خلال تجسيدها لكل مشهد في تلك القصة بصورتها.

حكايات تشبه «ألف ليلة وليلة»، كشهزاد تجلس سهام قبالة الجمهور متخذة إياه «شهرياراً» لها، وتقف في أحابين كثيرة مستدنة إلى عكازها، الذي يعينها على وهن ساقها، التي باتت بلا قوة بعدما تطورت حالتها الصحية إثر إصابتها بمرض نادر.

بلا يدور، ففي فن الحكاية يعدّ «القول» ديكور المسرح، فيجب ألا يثد انتباه الحضور غير الحكواتي بقصته، وصوته وحركاته وتعايرب وجهه.

سهام صالحى مهندسة دولة في جيولوجيا المناجم، تكزّس اليوم حياتها للفن، وللتعريف بمرضها، الذي يعرف بأنه «ضمور عضلي ناتج عن إصابة بمرض عصبي»، تتحدث عن الأحلام قائلا: «أكبر أحلامي أن أركض حافية على شاطئ البحر وقت الغروب».

«الريارتوار»

وعن مصدر رصيدها القصصي، تقول سهام: «أقتبس من الحكايات القديمة الجزائرية والعالمية، وأضيف عليها بهاراتي الفنية

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

عند التفكير في كيفية تأثير الطعام على الصحة، لا بد من التوقف عند الغذاء ودوره الأساسي في الصحة العقلية والبدنية. ويشير الخبراء إلى أن الطعام يلعب دوراً مهماً في الحالة المزاجية، فيما يتركنا في حالة ركود أو يعطينا دفعة من الطاقة الإيجابية التي تحسّن الحالة النفسية.

وتشير دراسة جديدة نشرت في مجلة PLOS ONE إلى أن الالتزام بنظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي يمكن أن يساعد في مكافحة الاكتئاب.

ونظر الباحثون إلى مجموعة من ما يقرب من ٧٠٠٠ من كبار السن على مدى عامين، حيث التزمّت إحدى المجموعات بنسخة مفيدة بالسعرات الحرارية من النظام الغذائي، بينما لم يكن لدى المجموعة الأخرى مثل هذه القيود. وجد الباحثون أن المشاركين في كلا المجموعتين شهدوا انخفاضاً في أعراض الغذائي واضطراب المزاج. وقال الدكتور دافيد ويس: هذه الدراسة قوية جزءاً مهماً من اللغز.

الحُمى التّيفيَّة

- يُصاب معظم الأشخاص في البلدان المتقدمة باليكتيريا التيفية أثناء سفرهم، بمجرد أن يُصابوا بالحمى، قد ينقلونها للآخرين من خلال الطريق البرازي الفموي.

ويعني هذا أن السَّلْمونِيلا التّيفيَّة تنتقل في البراز وأحيانًا في بول الأشخاص المصابين، إذا تناولت طعامًا قَدّمه لك شخص مُصاب بالحُمى التّيفيَّة ولم يغسل يديه جيدًا بعد استخدام المراض، فقد تُصاب بالحمى.

في البلدان النامية حيث تنتشر الحُمى التّيفيَّة، يُصاب معظم الأشخاص بالحمى عن طريق شرب المياه الملوثة، قد تنتشر اليكتيريا أيضًا من خلال الطعام الملوّث، والمُخالطة المباشرة لشخص مصاب بالمرض.

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

في حالة عدم تلقي العلاج، سيحدث ما يلي:

-تسرعين بالهذيان
-ترقدين بلا حراك خائرة القوى وعيناك نصف مغلقة في ما يُعرف باسم حالة التيفويد
- غالبًا ما تتطور المضاعفات المهدّدة للحياة في هذا الوقت.

- في بعض الأشخاص، قد تعود العلامات والأعراض حتّى أسبوعين من انحسار الحُمى.

الأعراض

من المحتمل أن تتطور العلامات والأعراض تدريجيًا، حيث تظهر غالبًا بعد أسبوع إلى ثلاثة أسابيع من الإصابة بالمرض.

المرض المبكر

تتضمّن العلامات والأعراض ما يلي:

- حمى تبدأ منخفضة وتزداد يوميًا، وربما ترتفع درجة الحرارة لتصل إلى ١٠٤,٩ فيرنهايت (٤٠,٥ درجة مئوية).

نظام غذائي يعزّز الصحة النفسيّة ويحسّن المزاج

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

لأنها مجموعة طويلة، مما يسمح بتقييم التغييرات بمرور الوقت، في كثير من الأحيان، يربط الناس بين التغذية والوزن والتغيرات في المؤشرات الحيوية، عندما تكون التغذية مفرطة في الطبخ يمكن للناس التغاضي عن إمكانية تحسين التغذية للمزاج.

ويضيف ويس أن الأمللة تدعم التأثير الإيجابي للنظام الغذائي المتوسطي على أعراض الاكتئاب من خلال «مجموعة واسعة من العناصر الغذائية المتوسطة من الأمراض المسارات وأن النظام الغذائي يمكن أن يساعد تحسين نوعية حياة الناس.

ويحسب رئيسة فريق خبراء التغذية جاكلي من المهم أخذ نظرة أوسع على الصحة العقلية، ومنع عادات تحسين الحالة المزاجية والبقاء على دراية بالعوامل الخارجة عن السيطرة. كما وجد أن زيادة الجرعة التي تحصل عليها من البوتاسيوم يوميًا قد تساعد بشكل كبير في التقليل من فرص الإصابة بانوية القلبية، وبالتالي الحفاظ على صحة القلب والتقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب.

تعدّ الكوسا غنية بفيتامين ج الذي يعتبر أحد مضادات الأكسدة الهامة والذي يساعد على خفض ضغط الدم وحماية الشرايين والأوعية الدموية من الإندسار، إذ يحتوي كوب واحد من الكوسا المقطعة على ٢٠ ملليغرام من الحصة الموصى بها يوميًا من فيتامين ج.

٣. مصدر رائع لفيتامينات عائلة ب: تعتبر الكوسا مصدرًا لفيتامينات عائلة ب والتي تساعد على:

- دعم عمليات الأيض في الجسم وتحسينها.
- تحسين الصحة العقلية والنفسية.

- منع التعب والإرهاق.
٤. مفيدة للحوامل بشكل خاص:

نظرًا لمحتوى الكوسا العالي من حمض الفوليك، فإن الكوسا تعتبر مهمة بشكل خاص للحوامل، إذ يساعد تناول الكوسا بانتظام على حصول الحمل على جزء من حاجتها من حمض الفوليك لحمل قوي وصحي.

فوائد الكوسا

٥. السيطرة على السكري:

من الممكن منع تطور وحدث مضاعفات السكري من النوع الثاني إذا ما تم اتباع نمط حياة صحي ومناسب، مثل تضمين الكوسا في الحمية الغذائية، إذ أن غنى الكوسا بالعديد من العناصر الغذائية عموماً ما تسبب عالية من مواد وعناصر غذائية هامة وضرورية لصحة العيون مثل: المغنيسيوم، وفيتامين ج، والبيتا كاروتين، والزنك، وغيرها لمنع الإصابة بالسكري.

كما أن تناول الكوسا بانتظام والأسباب لا يعلمها المعلاء تحديداً قد يساعد على خسارة الوزن.

٦- المساعدة في موازنة هرمونات الغدة الدرقية: إن قسور الكوسا بشكل خاص قد تحتوي على العناصر من الممكن أن تكون مفيدة جداً في تنظيم وظائف وهرمونات الغدة الدرقية والأدرينالين وحتى تنظيم مستويات الأنسولين في الجسم.

٧. المساعدة على تنظيم الهضم:
- تحتوي على كمية جيدة من السوائل.

- تُجدد أن البعض يوصي بتناول الكوسا من أجل تنظيم أي مشاكل حاصلة في عمليات الهضم، وذلك نظراً لأن الكوسا:

- تعمل على حماية الأمعاء والجهاز الهضمي من القرحة.
- تساهم في محاربة للاثهبات.
- تحتوي على الألياف تساعد بشكل كبير في تسهيل عمليات الهضم.

-حقق إضافية وفوائد الكوسا
- تنتمي الكوسا إلى ذات العائلة التي ينحدر منها القرع وهذه بعض حقائق وفوائد الكوسا اللذيذة والصحية:

١- تعد منخفضة السعرات الحرارية
تعتبر الكوسا طبقاً جانبياً ملائماً جداً مع الوجبات الدسمة، إذ يحتوي كل كوب واحد مُقطّع من الكوسا على ما يقارب ١٩ سعرة حرارية فقط.

٢- تستمتعق تناول زهور الكوسا

تنمو ثمرة الكوسا من زهرة ومع أنه لا يتم بيع زهور الكوسا عادةً في المتاجر إلّ أن هذه الزهور تعتبر جزءاً شيئاً من الممكن تناوله، وتستمتعق تناولها عبر القيام بحشي هذه الزهور أو ببساطة بتحميمصها أو شويها.

٣- تستخدم الكوسا كبديل عن المعكرونة
مع أن هذه الفكرة غريبة بعض الشيء، إلّا أن تناولها واستخدامها في هذه المراحل للحد من أي ضرر قد يتربّط عليها.



هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هكذا تقول الحكاية التي تختتمها الحكاوية الجزائرية سهام صالحى بالقول: «الخير سنة، والشر امرأة أيضا».

هل التغييرات الحاصلة والقادمة ستوجه رياضة إقليم الجزيرة نحو الأفضل؟

روناھي/ قامشلو . مسلسل التغييرات في الرئاسة المشتركة لهيئة الشباب والرياضة والاتحاد الرياضي مازال مستمراً، وتلعب الفراغات الحاصلة في كل مرة دوراً كبيراً في ركود الحالة الرياضية، ومع التغييرات الجديدة هل ستوجه رياضة إقليم الجزيرة نحو الأفضل.؟

والإعلان عنهما عما قريب.

الرئاسة المشتركة لعدة مرات على صعيد هيئة الشباب والرياضة والاتحاد الرياضي سوياً. تعيين رئيس جديد لمكتب كرة القدم بالإضافة وطبعاً كان يختلف وضع الرياضة من رئاسة إلى أخرى، وشهدت كل فترة سلبيات وإيجابيات على الصعيد الرياضي، وبعيداً عن مديح أي رئاسة مشتركة، لأن كل شخص بالواقع الرياضي نحو الأفضل، وخاصة على صعيد الرياضة الانثوية والمنشآت الرياضية.

فالرياضة الانثوية على صعيد لعبة كرة القدم هي أفضل من غيرها بكثير، ولكن المعاناة الكبرى تكمن بشكل كبير على صعيد لعبة كرة السلة والطائرة للسيدات وبعض الألعاب الأخرى.

وتناقصت عدد الأندية والفرق في العديد من الألعاب بسبب عدم الاهتمام بهم من قبل الاتحاد الرياضي ومدعم بالدعم المطلوب، وعدم إقامة بطولات كافية لتنشيط هذه الألعاب، وخاصة لعبة كرة السلة للسيدات التي تتعيب البطولات الرسمية عنها منذ ثلاث سنوات تقريباً وكذلك ألعاب الكرة الكثير من الصالات التي تحتضن ألعاب الكرة الطائرة والبالرة في إقليم الجزيرة ويلزمها إعادة تأهيل وصيانة دورية، شكلية.

افتتاح منشأة الشهيد «مسعود إبراهيم» الرياضية في مدينة كوباني



قامشلو/ جوان محمد - من الجميل أن نترين ملاعبنا وصالاتنا بأسماء شهدائنا الرياضيين، وتخليداً لهم ولخدمة الرياضة والرياضيين، فقد افتتحت منشأة رياضية باسم الشهيد «مسعود إبراهيم»، وذلك بمدينة كوباني وبحضور ممثلين عن عائلة الشهيد وبحضور رسمي ورياضي وشعبي.

وتعاني مدينة كوباني من عدم تواجد منشآت رياضية وملاعب كبيرة معشبة، مما يلعب دوراً كبيراً في عدم تطور واقع الرياضة نحو الأفضل في المدينة، وبالرغم أنه قبل حوالي سنتين كانت هناك خطوات لبناء ملعب كبير

مُشُـب وصالات رياضية للعديد من الألعاب الفردية والجماعية ولكن المدينة لم تشهد لا ملعب ولا صالات وتم إغلاق الملف بصمت! وإيماناً بالوفاء للشهداء وتشجيعاً لممارسة



حققت مانشستر سيتي انتصارا جنونيا بنتيجة (4-3) على ريال مدريد، على ملعب الاتحاد، في ذهاب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا.

وسجل مانشستر سيتي كيفين دي برون وجابريل جيسوس وفيل فودين وبيرناردو سيلفا في الدقائق (٢ و١١ و٥٣ و٧٤) بينما سجل لريال مدريد كريم بنزيما (هدفين) وفيديسيوس جونيوير في الدقائق ٣٣ و٥٥ و٨٢ (ركلة جزاء).

ومن المقرر أن يُقام مواجهة الإياب يوم الرابع من شهر أيار المقبل، في معقل الميرنيز ملعب



لكي تكون على أكمل وجه.

ومؤخراً تم تعيين رئاسة مشتركة جديدة لهيئة الشباب والرياضة وهما ديار ابراهيم الرئيس والذي كان يشغل الرئيس المشترك للاتحاد الرياضي قبل ذلك، وقُدمت التبريكات له من قبل معظم الأندية والرياضيين وأنه شخص مناسب لهذه المهام، كما ستكون فاطمة أيوب رئيسة مشتركة لهيئة.

كما هناك تعيين رئاسة مشتركة جديدة للاتحاد الرياضي ورئيسين جديدين لمكتبي كرة القدم والألعاب الجماعية، ويتطلع الرياضيون كافة إلى تغيير واقع الرياضة نحو الأفضل وخاصة كما ذكرنا انفا على صعيد الرياضة الانثوية ومكتب المنشآت، قبل استشهاد تغييراً حقيقياً؟ أم سنبقى في خاتمة تغيير الأسماء فقط؟.

من تحت خيمة الاعتصام

حسين بكاري: الشبيبة الثورية مشاريع شهادة لدر

فاشية الاحتلال التركي

منبج/ آزاد كردي ـ قال عضو حركة الشبيبة الثورية في مدينة منبج وريفها، حسين بكاري بأن، تنظيم خيمة الاعتصام هو بمثابة رد شعبي من أهالي منبج، لما يحدث بالفترة الأخيرة من اعتداءات تركية على مناطق في باشور كردستان، وأيضاً إزاء ما يحدث من خروقات بمناطق شمال وشرق سوريا.



«وحملة المبادرة الشعبية لإزالة حزب العمال الكردستاني من قائمة الإرهاب».

ويشارك في خيمة الاعتصام الإدارة المدنية الديمقراطية في منبج، والمؤسسات واللجان والمكاتب التابعة لها، إلى جانب منظمات المجتمع المدني، وأحزاب سياسية ووجهاء وشيوخ عشائر وطيف من الأهالي أيضاً.



وأقامت حركة الشبيبة الثورية في مدينة منبج وريفها خيمة اعتصام في ساحة دوar الساعة، والذي كان يشغل الرئيس المشترك للاتحاد الرياضي قبل ذلك، وقُدمت التبريكات له من قبل معظم الأندية والرياضيين وأنه شخص مناسب لهذه المهام، كما ستكون فاطمة أيوب رئيسة مشتركة لهيئة.

كما هناك تعيين رئاسة مشتركة جديدة للاتحاد الرياضي ورئيسين جديدين لمكتبي كرة القدم والألعاب الجماعية، ويتطلع الرياضيون كافة إلى تغيير واقع الرياضة نحو الأفضل وخاصة كما ذكرنا انفا على صعيد الرياضة الانثوية ومكتب المنشآت، قبل استشهاد تغييراً حقيقياً؟ أم سنبقى في خاتمة تغيير الأسماء فقط؟.

ومؤخراً تم تعيين رئاسة مشتركة جديدة لهيئة الشباب والرياضة وهما ديار ابراهيم الرئيس والذي كان يشغل الرئيس المشترك للاتحاد الرياضي قبل ذلك، وقُدمت التبريكات له من قبل معظم الأندية والرياضيين وأنه شخص مناسب لهذه المهام، كما ستكون فاطمة أيوب رئيسة مشتركة لهيئة.



«وحملة المبادرة الشعبية لإزالة حزب العمال الكردستاني من قائمة الإرهاب».

ويشارك في خيمة الاعتصام الإدارة المدنية الديمقراطية في منبج، والمؤسسات واللجان والمكاتب التابعة لها، إلى جانب منظمات المجتمع المدني، وأحزاب سياسية ووجهاء وشيوخ عشائر وطيف من الأهالي أيضاً.



وأقامت حركة الشبيبة الثورية في مدينة منبج وريفها خيمة اعتصام في ساحة دوar الساعة، والذي كان يشغل الرئيس المشترك للاتحاد الرياضي قبل ذلك، وقُدمت التبريكات له من قبل معظم الأندية والرياضيين وأنه شخص مناسب لهذه المهام، كما ستكون فاطمة أيوب رئيسة مشتركة لهيئة.

كما هناك تعيين رئاسة مشتركة جديدة للاتحاد الرياضي ورئيسين جديدين لمكتبي كرة القدم والألعاب الجماعية، ويتطلع الرياضيون كافة إلى تغيير واقع الرياضة نحو الأفضل وخاصة كما ذكرنا انفا على صعيد الرياضة الانثوية ومكتب المنشآت، قبل استشهاد تغييراً حقيقياً؟ أم سنبقى في خاتمة تغيير الأسماء فقط؟.

ومؤخراً تم تعيين رئاسة مشتركة جديدة لهيئة الشباب والرياضة وهما ديار ابراهيم الرئيس والذي كان يشغل الرئيس المشترك للاتحاد الرياضي قبل ذلك، وقُدمت التبريكات له من قبل معظم الأندية والرياضيين وأنه شخص مناسب لهذه المهام، كما ستكون فاطمة أيوب رئيسة مشتركة لهيئة.



حصلت إن عدنا إلى أحداثها فإن اللوم الأكبر يقع على المجتمع، الذي سمح للجاني بلعب دوره على أكمل وجه، في ممارسة عنيفة لاعتداء ضد النساء.

هل يمكن تصحيح مسار مجتمع كامل قائم على ذهنية معينة منذ الأزل؟ الجواب: نعم، حينما يتم سن قوانين صارمة وراعية، وحينما يتم تكوين النساء، والتي غالباً ما يكُن هنّ الضحية، حيث يكون المعتدي شخصاً ذا مكانة، وله دوره وأهميته في المجتمع، وحينما يكون الجاني على دراية ومعرفة لحدوده، وعدم المساس بخصوصية فرد ما، وعندما يكون المجتمع غير متحيز لجنسين ما على حساب الجنس الآخر، حينها يمكننا القول، بأن الكثير من القيم والأفكار ستندهب مع الريح، وتكون مصيرها الزوال الأبدي، ولن يتم توريثها للأجيال القادمة، التي تجد نفسها أحياناً تتعب القطيع، وتحمل راية معينة دون المعرفة التامة، لماذا، وكيف، وما الأسباب؟.



أمل محمد

مهما بلغت الدول في تطورها، وارتقت في حضارتها، ووصلت إلى مراحل متقدمة من الرقي، والعلم إلا أنها لا يمكن التخلص من بعض الأفكار، والقيم التي غابت، أو امتنعت تلك الدول من نشرها، يرتدي المجتمع عباءة التحضر، ويُنادي باسم التطور، ولكن هذا المجتمع هو ذاته الذي يخلع قناعه، ويقدم على القيام ببعض القيم والأفكار، والتي كان في القدم يبحث على التخلص منها، لأنّ الصفة هي الغالبة، والتي الموروث المتأصل من ثقافة ما، ومن نوع معين من الفكر، الذي لا يمكن الحد منه والعمل على طمسه ظاهرة قتل النساء عادة شائعة، وليست وليدة اللحظة هي امداد لذهنية وحشية، ومشلحة ببعض الأفكار الذكورية، من الحين والآخر نسمع ببصص قتل وتجاوزات بحق النساء في مختلف المناطق، هذه الجرائم ليست حكرًا على فئة

معينة، أو مرتبطة بدولة ما، أو متمركرة في ثقافة ما، بل هي نتاج تربية سلبية، والسماح للذهنية الذكورية في الانتشار على ميда الرجل فوق كل شيء.



تركيا وخط الأوراق



حسين عبد الرحمن محمد (**عضو مركز الدفاع عن الحريات**)

كانت تركيا البيدق الأمريكي في المنطقة ثم تموضعت عندما تحالفت روسيا وإيران وحزب الله بدعم الحرب في سوريا.بدأت تركيا بمواجهة روسيا عند إسقاطها طائرة حربية روسيةً فلما منها بأن الحلف الأطلسي سوف يصطدم مع روسيا ولكن لم يحدث هذا، وذهبت إلى إجراء تفاهمات مع روسيا وإيران في الأستانة التي سلمت تركيا بموجيها جماعاتها الإرهابية في حلب وحمص وحماه والغوطة مغاليل، وعقدت مع روسيا صفقة إس ٤٠٠ ثم تدخلت في ليبيا واقلبم كرباج وإرسال المرتزقة وخلق كيانات واصطفاقات سياسية.

قامت تركيا بإجراء مصالحة مع مصر وتاهم مع روسيا لإيجاد حل سياسي يخمد مصالحها



الشنق بالحرف لا يكفي

من التي كان من المفترض أن تبحت وتدرس وبقيت كذلك غير مجدية أو لا تتسجم مع الطابع البيئي للمجتمع.

وظل البحث في قضايا المرأة يدور في رحاب الهوامش وبعيداً عن صلب المتون، وبقيت كذلك نظريتها وشروحاتها والخوض في تفاصيلها حبراً على الورق ولم يبلغ تأثيرها مبلغ القم ولم ترتق طرورهاها إلى مجرد فرضيات لا تلامس صلب المسألة الحقيقية للوجع العربي، وبالرغم من وجود الكثير من عمليات النشر للبحوث والدراسات التي حاولت التغلغل في كنه مسأمة مجتمعاتنا العربية، فإنه من وجهة نظري تبدأ بالمرأة وليس من أي شيء آخر باعتبارها هي المعنية بنصف المجتمع وأيضاً كونها المركز الذي تدور في فلكه بقية القضايا الأخرى المرتبطة بها، وفي واقع الأمر، إن تناول قضايا المرأة لم يزل يثور بما فيه الكفاية في ظل محاولات إيجاد تمحور جديد وتغيير هرمي للأفكار والروى، وقد برز أكثر من كاتب أو كاتبة مثل: قاسم أمين ونوال السعداوي وسمر بدوي وغيرهم

وللاجابة عن هكذا سؤال نحتاج إلى تقليب صفحات طويلة قد تبدأ من اتفاقية سيكس بيكو التي أوغلت في جسد المنطقة ما ليس فيه من معوم ومفاسد مرورا بما خلفه الاستعمار الأجنبي في الدول العربية من ترسيخ نظم سياسية غير مقبولة على الأقل اجتماعياً وتشعبياً، ومن المفيد أن الكتابات والدراسات التي تناولت أوضاع المرأة في البلدان العربية في القرن الفائت، تمحورت حول سياقات أقل



على الهوامش غير مكترثات وبدور ثانوي. ولا شك أن بعض الأنظمة العربية الاستبدادية ولا أدري الخلل ما إذا كانت من الكتابات نفسها أم من الكتاب أنفسهم أيضاً، وهو ما يزيد من الوضوية والعيثية التي لا تستند إلى أسباب ومسببات طالما الحقيقة غامضة والمعرفة دفيئة لا تكشف.

ويقال إن الكاتب الحقيقي هو ضمير الأمة التي ينتمي إليها ويعايش ويعاني الإمه فيها، وكلا الأمرين لم يتحققا. الغريب بالأمر أن بدأ النساء عوجاء جوفاء ما خلا بعض الصالونات والمنتديات الأدبية التي كانت تنظمها بعض النساء العربيات الأدبيات في مطلع القرن أكثر البلدان العربية تطوراً على المستوى العلمي والاجتماعي لم يُقر حتى الآن نشر بيعات بخصوص الحد من زواج القاصرات ومنعه بعد انتشار هذا النوع كجريمة جنائية لا بل هناك دول عربية أدوية حتى الآن تتيج للمغتصب الزواج من صحتيه والإفلات من العقاب بل قد ينتصر الجاني ويتم تزويجه من صحتيه وهذا الأمر ما هو إلا تكرار اغتصابه لها على مرات متتالية.

وباعتقادي أفضل ما يستقيم به لحل هو أن يساهم جميع الفئات الاجتماعية بدعم المرأة والوقوف إلى جانبها وبالأخص من عائلتها وتعزيز مفاهيم حرية المرأة ومساواتها أمراً ضرورياً ليث الوعي لكل فئات المجتمع، كما وتد إعادة هيكلة التعليم وفق رؤى ومعايير اجتماعية متوازنة تتسجم مع مجتمعاتنا والبيئة المحيطة بنا كشعوب نملك إرثاً كبيراً من التنوع والغنى الذي يحترم المرأة، بالإضافة إلى تدويل قضايا المرأة عبر زيادة التنظيمات النسوية والاجتماعية وتوزيع البروشورات التي تصب في مصب توعية المرأة.

وبرأيي أن ثقافة الإيهام، أي (إن أراهم ولا يروني، وليكن الطوفان) لا تزال متجذرة في مجتمعنا، وهي تستمد جذورها من عصور ما قبل المدنية، وهي تكرر نفسها من خلال تأكيدها على ثقافة اليوم وثقافة القطيع، فالمرأة الحرة، هي من تصطلح بتطوير ذاتها فكاراً وعقلاً وثقافة، وتعمل لأجل التغيير في المجتمع نحو الأفضل.

روناهاجي قاهرة ضياء أفا



رجاني فايد

قرأنا كثيراً بأن المستحيلات. هي ثلاث: (النعفاء «طائر فينيقي». والغول واخيل الوفي). وهي بالطبع مستحيل. فالنعفاء أو الطائر الفينيقي الذي يعيش محترقا في منبت الشمس. ومن رماه احراقه نتمت أفرأخه من جيد. وأما الغول: فهو حيوان وحشي ليس له وجود. وكنا نخيف به الأطفال لكن مسألة الخل الوفي والذي هو جزء من القول المأثور فإنه بحاجة إلى مراجعة فرغم نوحش زماننا لن نعدم وجود ذلك الخل الوفي. وواقع المعاش حالها يثبت ذلك.

لقد وردت في زاويتنا السابقة هذه الجملة. التي تؤكد بالرغم من نوحش زماننا. وبالتأكيد على وجود مثل هذا الخل الوفي (الوفاء الذي عرفه عن الإنسان الكروي). وتأكدت لي تلك الصفات. والتي يتسم بها عموم الكدر مهما كان بينهم من ثباينات. وهنا أصل إلى ما أتبعيه بذلك الكلمات. وبالذات هذه الجملة «رغم ما بينهم من ثباينات. و(أرجو أن تسمح لي الأيام الباقية في عمري أن تنول). وهل في الإمكان خلال الأيام الباقية من عمري أن تنول!».

دائماً نتحدثون في أبيتاكم عن عدد الكدر ونسبتهم إلى دول المنطقة. وكيف لا يكون للكدر دولة ضمن هذه الدول؟ أعداد مواطنيكم تفوق أعداد دولة كفرنسا التي هي عضو دائم في مجلس الأمن. وصوتها مؤثر دولياً. إذ تستطيع بحق الفيتو أن تجضض قراراً للمجلس. نتحدثون عن الخيرات الاقتصادية التي -حياها الله- لكافة المناطق من زراعة ومعادن ونفط وغاز ومقومات سياحية. أما عن المقاتل الكروي فحدثْ ولا حرج. وبالرغم من كل ذلك فقام تحكيكنا من قيام بنلك الدولة الكربية. ودائماً تُرجعون السبب إلى المؤامرات الدولية. ووفق رؤيتي المتواضعة (ورما أكون على خطأ). أن العالم جميعه يتامر على بعضه. لكن لكل نامر لابد أن تكون له حاضنة داخلية حتى ينجح في تأمره. فما أسهل التأمُر على الكدر. لأن من السهولة يمكن أن جد كريبا يسعده أن يكون حاضنة داخلية للنامُر على بني جلدته (واعذرتي لصراحتي فصيحك من صدقك «مسكون الدال» لا من صدقت «تشنجيد الدال».

كلنا نعلمنا من سلفنا بأن: (أنا وأخي على ابن عمي. وأنا وابن عمي على الغريب). لكن انقلبت هذه الحكمة لتصبح: (أنا والغريب على ابن عمي. وأنا وابن عمي على أخي. وأخي اخذت حالياً عن وضع الكدر وليس عن غيرهم. لأننا لو نظرنا حولنا لوجدنا تلك العاقبة تكاد تنطبق على الجميع. فإني أتمنى على الإادة الكدر الذين يأملون في شكل كيان يتفقون عليه. أيًا كان الشكل الفاتريني لهذا الكيان أن يكون الإفلاخ من الشنتام والانهابات بالعمالة لأطراف اجنبية. والمثل المصري يقول: (لا تعابري ولا أميرك. فالهم طابطني وطابلك). وأتمنى أيضاً الإفلاخ عن الكيانات. لأن العالم لا يعترف إلا بالقوى التي تؤثر في الأحداث. ووظفوا طاقمكم في البحث عن طريقة للتحشيل فيما بينكم. بدلاً من الكيانات التي لا طائل من ورائها. وما يكون الطائل هو إلقاء اللائمة على الغير بيوامراته ليصبح الكدر حينئذ ضحايا قوة لا غالب لها. ومن الأفضل التحالف معها. (وكيف تضعيف إن بصورن أن العلاقة مع الأقوى لن تكون سوى علاقة تابع بسبوع).

أتمنى أن أجد مجموعة كربية لا تنبع لأي جهة. وتكون تبعيتها للحلم الكروي. وتبدأ خطوات جمع الشمل. ولو وجدت هذه المجموعة. فأنا أشرف بالانتماء إليها (من الخارج). وبالمنشورة فقط. وحسب ما تسمح به صحتي. ومن أهم شروط الانتماء إلى تلك المجموعة. أن يكون عملها طوعياً. وبلا أي تمويل من أي جهة حتى لا تحسب عليها.

لكن لو سار كل كروي في طريقه بعيداً عن إيقوه. فإني أعتقد أنه سيأتي زمان. يتحول فيه الخلل من رابع للمستحيلات إلى خالصها. على أساس أن المستحيلات الثلاث حينئذ قد صارت أربعة. وهي: (النعفاء والغول واخيل الوفي. وتوافق الكدر).

الأسعار المرتفعة تجبر الأهالي على «الفرجة فقط»

الشداهي/ حسام دحيل – بالرغم من الجهود الجبارة. التي تبذلها الجهات المختصة في الإدارة الذاتية لشمال وشرق سوريا لتوفير فرص العيش الكريم لمواطنيها. غير إن الحصار المطبق حولها منذ عقد من الزمن. والجفاف الذي يخيم على المنطقة. يدفعان الحالة الاقتصادية للتراجع. والقوة الشرائية تقتصر على الضروريات وتظهر تجلياتها في المناسبات والأعياد.



تغلق لساعات متأخرة من الليل، وهي تعج بالمتمبضين، إلا أن هذا الموسم مختلف، الأوضاع سيئة على الجميع، والكل متضرر منها بشكل عام.».

وقال المواطن محمود العيد، وهو أب لخمسة أطفال: «ولا أستطيع في هذا العيد شراء الملابس لأطفالي، فأحتاج على أقل تقدير ربع مليون ليرة، وهذا الرقم كبير جداً، ولا يستطيع المواطن العادي حتى التلنظ به».

وأشار إلى أن «العوائل ذات الدخل المحدود، لن تستطيع شراء منتزمات العيد بشكل كامل، والكثيرون لن يشتروا ثياب العيد، والعيد سيقتصر فقط على أصحاب رؤوس الأموال».

فيما يقول رشيد العلي لصحيفتنا «روناهي»: «لا فرق كبير بين أجواء العيد هذا العام عن أحواله في العام السابق، إلا أن الفرق يكمن في حركة البيع والشراء، حيث كانت متوسطة في العام الماضي، بينما تكاد تكون شبة معدومة هذا العام.».

حملة «نظافة المدينة من نظافة المجتمع» مستمرة في مدينة قامشلو



تستمر حملة النظافة، التي أطلقتها حركة المجتمع الديمقراطي (TEV- DEM) بمشاركة غرفة التجارة، واتحاد الأوصاف في حي العنترية بمدينة قامشلو.

وشرك في الحملة يوم الثلاثاء الفئات أعضاء غرفة التجارة، واتحاد الأوصاف، بالإضافة إلى اهالي حي العنترية بمدينة قامشلو.

وقبل الشروع بأعمال النظافة، وُزعت الكمامات، والمقازات على المشاركين، وبدأت الحملة، بعد تجمع المشاركين أمام دوار الشهداء الأمميين في حي العنترية لجمع



وأرجع العلي سبب الركود في الأسواق إلى ارتفاع الأسعار الكبير، والذي طال أنواع السلع كلها، بالإضافة إلى تدني مستوى الدخل لدى الفرد، والأزمة الاقتصادية الخائفة، التي تعيشها المنطقة بشكل عام.

ويتراوح ثمن القطعة الواحدة لطفل بعمر ست سنوات ما بين ٦٠ إلى ٨٠ ألف ليرة سورية، بينما يصل ثمن القطعة الواحدة لشخص بالغ قرابة الـ ١٥٠ ألف ليرة سورية، وهذا الرقم يفوق نصف راتب موظف في الإدارة الذاتية.

مبادرات طارئة في أوروبا، وتثديد بولوني بـ «الابتزاز الروسي»



كانت روسيا تمثل حوالي ٤٥ بالمائة من إجمالي امدادات الغاز في بولندا، لكن البلاد تعتمد بشكل أكبر على الفحم لتدفئة المنازل، حيث يمثل الغاز تسعة بالمائة فقط من مزيج الطاقة الإجمالي في البلاد.

كان من المقرر أن تتوقف الإمدادات الروسية في وقت لاحق من هذا العام على أية حال، حيث وضعت بولندا خططاً للحصول على إمداداتها من دول أخرى، مثل النرويج. ومن المقرر أن يبدأ تشغيل خط «أنابيب البaltic» الجديد في الخريف.

موقف الاتحاد الأوروبي

وجه رئيس وزراء بولندا انتقادات لروسيا لمحاولتها «إبتزاز» بلاده بقطعها المفاجئ لإمدادات الغاز عن بلاده، معبرا عن اعتقاده، بأن هذه الخطوة جاءت ردا على العقوبات الجديدة، التي فرضتها وأرسو هذا الأسبوع على روسيا، فيما بدأ الاتحاد الأوروبي محادثات طارئة بشأن إمدادات الغاز.

وأستهدفت العقوبات التي أعلن عنها الثلاثاء، ٥٠ من أفراد النخبة الحاكمة والشركات الروسية، بما فيها غازبروم إمداداتها عن بولندا، وبلغاريا.

وقفت أعضاء البرلمان مصفيين عندما قال: إن «إبتزاز الغاز» الروسي لن يكون له أي تأثير على بلاده.

وبعد ساعات، قالت بولندا: إنها تلقت بلاغا بأن غازبروم قطعت الإمدادات عن بولندا؛ لعدم امتثالها للمطلب الجديدة بالسداد بالروبل الروسي.

وفي كلمة أمام البرلمان البولندي، تعهد رئيس الوزراء ماتيوش مورافيتسكي بالأ تخضع بولندا لهذا الإبتزاز، قائلا: إن بولندا آمنة بفضل سنوات من جهود تأمين الغاز من دول أخرى.

ووقف أعضاء البرلمان مصفيين عندما قال: إن «إبتزاز الغاز» الروسي لن يكون له أي تأثير على بلاده.

وكالات