

## رغد يوسف.. أعمال فنية متميزة من عالم بلا صوت



إعلامية لدعم المواهب والإضاءة على موهبتها في حياكة سجاد النول والصوف.

رغد تؤكد أنها تسعى لتحقيق طموحاتها في إقامة معرض فني خاص بها، وإقامة ماركة خاصة بها بالمجالات الفنية كلها. وكذلك اهتمامها في فن الحلاقة والتجميل إذ إنها تتابع باستمرار أحدث الموديلات.

بلا كلل أو ملل تخطي وتحيك وتصمم وترسم وتلون. الشابة رغد يوسف ما ينسجها عالمها الصامت بعيداً عن أي ضجيج، فخيالها الخصب يحفزها على الابتكار دائماً وتعلم كل جديد رغم أنها من فئة الصم والبكم.



دفعتها لتطوير نفسها والاهتمام بأدق التفاصيل في مجالات الفنون كلها. حسبما ذكرت لنشرة سانا الشبابية، عشرون عاماً عمرها، وقد سجلت بصمة واضحة فريدة في بلدتها قياساً عكاشة الداعمة النفسية في مركز تنظيم الأسرة فرع مضايا. وهو ما

## حمص.. المدينة التي حوت أقدم الحضارات والمواقع الأثرية الخالدة



إلى تعدد أسواقها، وأبوابها القديمة، ما ساهم في جعلها قبلة سوريا الأولى والسياحة، ولا سيما بعد عودة الأمن والأمان إلى معظم مناطقها.

في مدينة حمص تتكبر المساجد والكنائس الأوابد التاريخية الأثرية المتعددة الضخمة، كالتي توجد في تدمر وقلة الحصن، وقصر الخير الشرقي، وكنيسة أم الزنار، وجامع خالد بن الوليد، وتل المشرفة، ودير مار جرجس، وكنيسة مارالبيان الحمصي، إضافة

في جوار مساجدها وكنائسها، حتى ليخيل لهم بأن مأذنها تمد يديها لتصافح أبراج أجراس الكنائس، هذه البيئة الحمصية المشبعة بالتاريخ الروحي، بقوامها الذي يزيد عن ٢١ كنيسة، ومسجداً تاريخيين، تعني الكثير لأبناء هذه المنطقة، وتعكس البيئة الاجتماعية، التي يعيشها عموم السوريين منذ آلاف السنين، وتكتسب قلعة الحصن أهمية فريدة، وخاصة أنها صنفت ضمن مواقع التراث العالمي في منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة "يونسكو" منذ عام ٢٠٠٦، وتمتاز بجاذبيتها، وفرة هندستها الرائعة، وتنوع فنون العمارة وامتزاجها فيها، إضافة إلى إطلالتها الساحرة بين أحضان الطبيعة، وتتشترك مدينة تدمر مع قلعة الحصن في أنها هي الأخرى مسجلة على مواقع

### صحيفة السوري

ومنذ سنوات يطالب ناشطون بحمص

## محمد أمين النعيمي: بثورتنا الحقوقية والقانونية نحر القائد عبد الله أوجلان

أكد المحامي، والرئيس المشترك لقيادة المحامين السوريين للدفاع عن القائد عبد الله أوجلان، محمد أمين النعيمي، أن المؤامرة الدولية، التي جرت بحق القائد عبد الله أوجلان،



# روناهي

عين الحقيقة

يومية سياسية ثقافية اجتماعية عامة تصدر عن مؤسسة روناهي للإعلام والنشر

أسست عام ٢٠١١، السنة الثالثة عشرة | العدد: ١٧٨١ | النسخة الإلكترونية: ١٧٨١ | الاثنين - ٢٦ شباط ٢٠٢٤ | ٢٠٠٠ ل.س

## اليونيسف بقطع المياه تزيد التحديات

### وتدعم الحصار والهجمات

استنكرت الرئيسة المشتركة، لهيئة الإدارة المحلية والبلديات، في مقاطعة عفرين والشهباء، "أليف محمد"، القرار المفاجئ لمنظمة اليونسف بقطع المياه عن الآلاف من مهجري عفرين في المخيمات، وعدت ذلك ضمن سلسلة مخططات كسر المقاومة، كما ناشدت الجهات المعنية في القيام بواجبها... ٣



## رداً على المؤامرة ضد القائد عبد الله أوجلان.. الشبيبة الثورية السورية تعقد كونفرانسها في مقاطعة منبج

بشعار "سننظم أنفسنا بانبعث شبابي ونحقق الحرية الجسدية للقائد أبو"، عقد الكونفرانس الثاني لحركة الشبيبة الثورية السورية في مقاطعة منبج، وذلك في قاعة المجلس التشريعي... ٣



## نرجس محمدي تقاطع الانتخابات الإيرانية

أعلنت الناشطة الحقوقية نرجس محمدي، مقاطعتها للانتخابات الإيرانية المقررة إجراؤها بالأثر وصونها للأجيال، حيث تعاني الأوبد الأثرية في المدينة من إهمال حكومي، لا سيما في ظل غياب عملها مثل سد خريقة، الذي شيد في الحقيبة الرومانية بغرض جمع السيول في منطقة البصري شرق حمص، والتي كانت تحتوي غطاء نباتياً كثيفاً



## الانتخابات في إيران.. مسرحية ولعبة سياسية للسلطة الديكتاتورية الحاكمة

رغم مساعي النظام الإيراني للتفرد بالسلطة مرة أخرى إلا أن المقاطعة الشعبية للانتخابات القادمة للبرلمان ومجلس خبراء القيادة تؤكد فشل الانتخابات، وعزوف أكثر من ثلث الشعب عن المشاركة فيها، فيما وصفت قبل إجرائها بأنها صورية... ٨



## سوسن شومان: حرية القائد عبد الله أوجلان مطلب عالمي والمؤامرة الدولية وصمة عار

أوضحت الناطقة باسم مبادرة نون "سوسن شومان" أن المؤامرة الدولية ضد القائد عبد الله أوجلان هي وصمة عار على جبين الدول المشاركة فيها، وأن مبادرة نون ستبقى تعمل وتطالب بحريته حتى بلوغ ذلك... ٢

٢٠٠٠ ل.س

## مناظرة ضد التمييز العرقي حققت مكاسب في حرية المرأة... ٢



## وفد فرنسي يزور المواقع التي تضررت بفعل الهجمات التركية... ٤



## بلدية الشعب في الدراسة أعمال دؤوبة لأجل المصلحة العامة... ٧



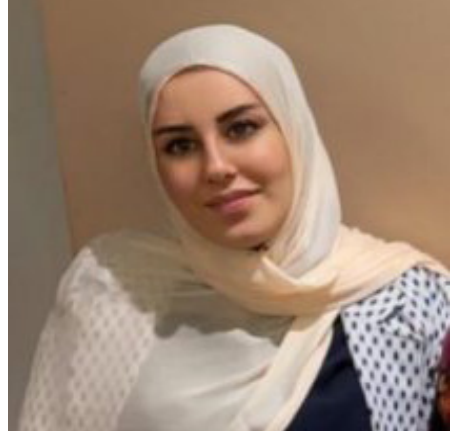
## هدف الالعبه فريال أحمد يحسم كلاسيكو مقاطعة الجزيرة للسيدات... ١٠





## سوسن شومان: حرية القائد عبد الله أوجلان مطلب عالمي والمؤامرة الدولية وصمة عار

جل آغا، أمل محمد - أوضحت الناطقة باسم مبادرة نون "سوسن شومان" أن المؤامرة الدولية ضد القائد عبد الله أوجلان هي وصمة عار على جبين الدول المشاركة فيها، وأن مبادرة نون ستبقى تعمل وتطالب بحريته حتى بلوغ ذلك.



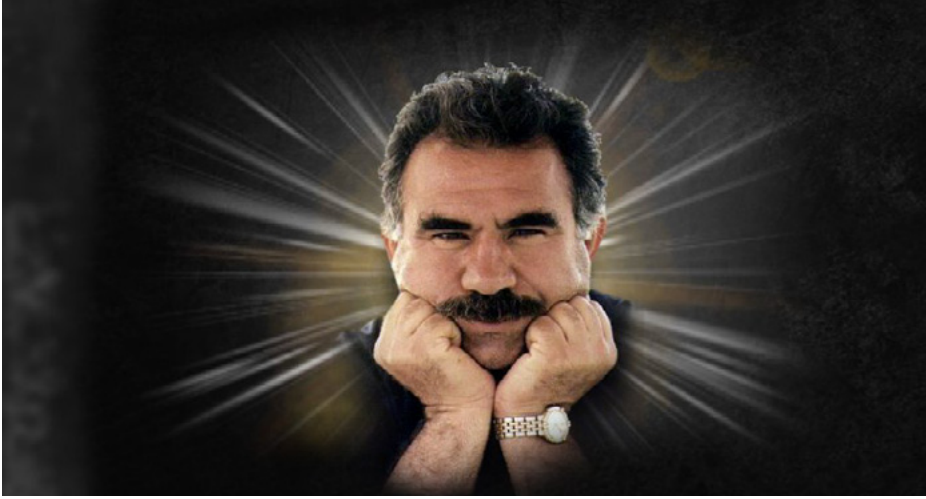
دخل القائد عبد الله أوجلان عامه السادس والعشرين في سجن إمرالي بعد المؤامرة الدولية، التي حيكت ضده من الدول الرأسمالية الكبرى، وهي مقدمتها تركيا. وما لا شك فيها أن مساعي الدول للمشاركة في هذه المؤامرة باتت واضحة، وهي تفضيل مصالحها على حساب حرية الشعوب. فأصبحت المطالبة بحرية القائد عبد الله أوجلان مطلباً عالمياً، وأقيمت على أثر ذلك مبادرات، ومؤتمرات للمطالبة والعمل على تحقيق حريته، ومن هذه المبادرات مبادرة نون، التي كان هدفها الأول حرية القائد الجسدية،

وبصد هذا الموضوع، وفي الذكرى الخامسة والعشرين على مرور للمؤامرة الدولية على عبد الله أوجلان خُذت صحيفتنا "روناهي" مع الناطقة باسم مبادرة نون "سوسن شومان"، والتي أشارت في بداية حديثها إلى: "مبادرة نون هي مبادرة أُسست في بيروت، هدفها المطالبة بحرية القائد عبد الله

وعن المؤامرة الدولية حدثتنا سوسن: "بدأً من المؤامرة إلى عملية الاعتقال، وتناهض القوانين الدولية، وقد مُرست في هذه المؤامرة انتهاكات جائرة بحق. مثل الاحتجاز في جزيرة إمرالي التي تطبق فيها قوانين مخالفة تماماً للقوانين التركية النافذة بحق الأسرى السياسيين، إضافة إلى المحكمة التي لم تكن عادلة بحق القائد".

### عزلة تنافي القوانين الدولية

وتضيف سوسن: "نحن عضوات في مبادرة نون، نؤمن بحرية القائد ويفكره وبيادته، فالقائد أوجلان هو قائد أُنبي، وحرية حرية لشعوب المنطقة، وحرية للمرأة، ولكل شخص يُؤمن بالإنسانية، والاختلاف والتعايش، وبإثبات حق وهذا لا يُطبَّق في قضية القائد، وكما هو معروف، هناك حق بالأمل، هذا الحق خول واقع النساء كلباً فوجدنا النساء، الذي أصدرته المحكمة الأوروبية، ولكن الحكومة التركية منعت هذا الحق



للقائد. وهذا انتهاك علني وصريح".

وعن دور المرأة ومبادرة نون في نيل القائد حريته تبين سوسن: "نحن، نساء وعضوات مبادرة نون، أخذنا على عاتقنا العمل والمطالبة بحريته، كرد جميل له؛ لأن القائد ساهم بدور كبير وفعال في حرية المرأة، وهو من أكثر الأشخاص، الذين آمنوا بقدره المرأة على التغيير، نحن النساء يمكننا فعل الكثير، لكن الآن علينا مواصلة النضال، والإيمان بقدره المرأة وفكرها النير، فدورنا يجب أن يتمحور في تحويل قضية القائد لقضية عالمية، حتى يتسنى لنا الضغط على المجتمع الدولي".

وتتابع: "كان للقائد الدور الأبرز، لما وصلت المرأة إليه اليوم، وبالأخص في مناطق إقليم شمال وشرق سوريا، وكيف خول واقع النساء كلباً فوجدنا النساء، مقاتلات في ساحات المعركة، وبشراكة الرجل في إدارة الشؤون السياسية،

## مناضلة ضد التمييز العرقي حققت مكاسب في حرية المرأة



الناشطة الأمريكية دولوريس هويرتا ساعدت على تنظيم إضراب "العنب" وهي من أبرز الفاعلات الرئيسيين في اتفاقية العمال. اكتظت مسيرتها بالنشاطات الدفاعية عن العمال والمهاجرين والمرأة، وهي أول من ابتعد عبارة "نعم، تستطع"، والتي شكلت نموذجاً يحتذى به للكثير من الأمريكيين،

الناشطة الأمريكية في مجال حقوق المدنية دولوريس هويرتا من مؤسسي جمعية عمال المزارع المتحدة وواحدة من أبرز منظمي إضراب "العنب" والمفاوض الرئيسي في اتفاقية العمال، أول امرأة دخلت قاعة المشاهير الوطنية للمرأة.

لديها اعتقاد راسخ أن المجتمع بحاجة للتغيير خاصة بعد أن اتهمت بها إحدى العلامات بالغش، واعتبرته فعلاً متجذراً في التحيز العنصري، وكذلك تعرض شقيقها للضرب بوحشية على يد رجال بيض.

نشطت في العديد من النوادي عندما كانت طالبة، وعلى الرغم من أن زواجاً قصيراً وأمومة، وطلاقاً أوقف دراستها إلا أنها تابعت تعليمها في كلية دلتا بجامعة المحيط الهادئ في ستوكتون. وحصلت على اعتماد تدريس مؤقت، إلا أنها رأت أن هذه الوظائف غير مرضية، وأنها تستطيع فعل الكثير من أجل أطفال الفلاحين الجياع، والحفاة، وذلك من خلال مساعدة ذويهم في الحصول على عمل أكثر انصافاً بدلاً من محاولة تعليم أطفالهم.

كما شاركت في تأسيس جمعية العمال الزراعيين وفي ظلها ضغطت على الحكومات المحلية من أجل تحسين الأجور التي يقطنها الكثير من أجل الأمريكيين من أصل لاتيني، وغيرهم وأعدت في ذروتها حملات لتسجيل الناخبين، وفي عام ١٩٦٢ شاركت في تأسيس الرابطة الوطنية لعمال المزارع، التي أدمجت فيما بعد مع اللجنة المنظمة لعمال الزراعيين فأصبحت

على خلفية نضالها لتحسين الواقع

وأجور العمال قامت بمفاوضات عام ١٩٦٦ بين الاتحاد وكبرى الشركات الزراعية تمكن بفضلها عمال المزارع من المساومة مع شركة زراعية للمرة الأولى ولأن منظمة الخدمات المجتمعية رفضت طلبها بتنظيم رابطة عمال المزارع استقالت منها وتابعت عملها في الرابطة التي تمت نشاطاتها بفضل المهارات التنظيمية لدولوريس هويرتا.

في إحدى المقابلات أكدت أن سبب رغبتها في مساعدة عمال المزارع جاء بعد إقائتها نظرة إلى أسلوب معيشتهم، حيث أنهم يعملون على ظروف قاسية، يتقاضون أجوراً هزيلة

أو لا شيء وليس لديهم حقوق وبنامون على الأرض أو على صناديق من الخشب ومياه غير نظيفة، ولا يملكون دورات مياه كما يعملون من طلوع الشمس حتى غروبها دون فترات استراحة، كما أنهم كانوا يهاجرون حيث تكون مواسم الحاصيل؛ ما يجبرهم على اصطحاب أطفالهم للعمل معهم في الحقول، وبالتالي لا يتلقون تعليماً مناسباً". كما أوضحت أنه في كثير من الأحيان تتعرض النساء لاتعديلات جنسية من قبل أصحاب المزارع لكنهن لا يفصحن عن ذلك خوفاً من طرد عواتلهن من العمل.

**إضراب العنب واتفاقية اتحاد عمال المزارع**

في عام ١٩٦٥ قادت المقاطعة الوطنية لمنظمة عمال المزارع المتحدة أثناء إضراب "العنب" في ديلاون وتقلت محنة عمال المزارع إلى المستهلكين، ما أجبر كل مسؤولي صناعات العنب في

كاليفورنيا على اتفاقية الحد عمال المزارع عام ١٩٧٠. كما نشطت في الضغط على المسؤولين للحصول على قوانين تهدف لتحسين حياة العمال. تعرضت دولوريس هويرتا للضرب على يد ضابط شرطة في سان فرانسيسكو على خلفية مشاركتها في احتجاجات سلمية مناهضة لسياسات جورج دبليو بوش وبرنامج الرئيس، ما سبب لها إصابات داخلية وعدة كسور، وفازت بالحكم على خلفية الهجوم وحصلت على تعويضات استخدمتها لصالح عمال المزارع.

أنشأت عام ٢٠٠٢ مؤسسة حملت اسمها تعمل على تأمين فرص قيادية لتنظيم المجتمع وكذلك المشاركة المدنية وفي المجالات السياسية وتهتم بحالات الصحة والبيئة والتعليم وتعزيز دور الشباب والتنمية الاقتصادية. وأولت اهتماماً كبيراً لقضايا التحيز الجنسي ورعاية الأطفال والتحرش

بميزت مهارات التفاوض، وشخصيتها الصارمة على طاولات المفاوضات، وصنفت أنها واحدة من أهم ثلاث نساء في العالم مجلة السيدة عام ١٩٩٧ وهي أول من تلقت جائزة إيليانور روزفلت لحقوق الإنسان كما أنها واحدة من بين ١٠٠ امرأة في القرن العشرين إلى جانب الأم تيريزا ومارغريت تاتشر، كما تلقت العديد من الجوائز منها وسام الحرية الرئاسي عام ٢٠١٢ وتم تخصيص يوم العاشر من نيسان من كل عام يوم دولوريس هويرتا في كل من ولاية كاليفورنيا وواشنطن.

**عائلة أبناء المرأة**

في عام ١٩٦٥ قادت المقاطعة الوطنية لمنظمة عمال المزارع المتحدة أثناء إضراب "العنب" في ديلاون وتقلت محنة عمال المزارع إلى المستهلكين، ما أجبر كل مسؤولي صناعات العنب في

لطالما كان الزبيب خياراً جيداً للوجبات الخفيفة لما يقدمه من فوائد صحية تشمل:

- يحسّن صحة القلب: تظهر الأبحاث أن الزبيب يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق خفض ضغط الدم وسكر الدم حيث تعمل الألياف الموجودة في الزبيب على خفض الكوليسترول الضار. كما أنه مصدر جيد للبوليتانسيوم.

- انخفاض مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة: يحتوي الزبيب على مستويات أعلى من مضادات الأكسدة مقارنة بالفواكه المجففة الأخرى، والتي بدورها تمنع تلف الخلايا الناجم عن عوامل طبيعية مثل الشيخوخة وسلوكيات نمط الحياة.

- يساعد الجهاز الهضمي: يزودك الزبيب بالألياف القابلة للذوبان، ما يساعد على الهضم ويقلل من مشاكل المعدة فيساعد على علاج الإمساك وتحسين الهضم كما أنه يقلل الحموضة، كما وجدت إحدى الدراسات أنه قد يعمل أيضاً على تقليل مخاطر الإصابة

بسرطان القولون والمستقيم، - مفيد لصحة الفم: الزبيب غني بحمض الأوليونيك وحمض الليبونيك المضادة للبكتيريا كما

## فوائد الزبيب الصحية

الزبيب الأصفر أو البني أو الأرجواني أو الأسود هو في الواقع عنب مجفف في الشمس أو باستخدام مجفف الطعام. ما يجعل الزبيب مليء بالفوائد والمغذيات عملية التجفيف التي تركز العناصر الغذائية والسكريات الموجودة في العنب.

تساعد مضادات الأكسدة هذه في الحفاظ على مستويات الحموضة الفموية الصحية إذ يمنع هذا اللعاب من أن يصبح حمضي جداً، ما يساعد في منع التسوس.

تقوي العظام: إذا كنت تعاني من آلام المفاصل أو ضعف العظام فإن الزبيب هو الحل إذ يحتوي على الكالسيوم، الذي يساعد في تقوية العظام، - تقوية المناعة: الزبيب مليء بالعديد

من الفيتامينات والمعادن التي تعزز جهاز المناعة وتساعد على محاربة الالتهابات. - يسّز شفاء الجلد: الزبيب غني بفيتامين سي المعروف بخصائصه الممتازة في علاج الأنسجة كما يحوي فيتامين K المعروف بآثاره الرائعة في التئام الجروح، هذا يعني أنه سيساعد في التئام بعض الأبحاث أن الزبيب يمكن

من الفيتامينات والمعادن التي تعزز جهاز المناعة وتساعد على محاربة الالتهابات.

- يسّز شفاء الجلد: الزبيب غني بفيتامين سي المعروف بخصائصه الممتازة في علاج الأنسجة كما يحوي فيتامين K المعروف بآثاره الرائعة في التئام الجروح، هذا يعني أنه سيساعد في التئام بعض الأبحاث أن الزبيب يمكن

من الفيتامينات والمعادن التي تعزز جهاز المناعة وتساعد على محاربة الالتهابات.

- يسّز شفاء الجلد: الزبيب غني بفيتامين سي المعروف بخصائصه الممتازة في علاج الأنسجة كما يحوي فيتامين K المعروف بآثاره الرائعة في التئام الجروح، هذا يعني أنه سيساعد في التئام بعض الأبحاث أن الزبيب يمكن

من الفيتامينات والمعادن التي تعزز جهاز المناعة وتساعد على محاربة الالتهابات.

- يسّز شفاء الجلد: الزبيب غني بفيتامين سي المعروف بخصائصه الممتازة في علاج الأنسجة كما يحوي فيتامين K المعروف بآثاره الرائعة في التئام الجروح، هذا يعني أنه سيساعد في التئام بعض الأبحاث أن الزبيب يمكن

من الفيتامينات والمعادن التي تعزز جهاز المناعة وتساعد على محاربة الالتهابات.

- يسّز شفاء الجلد: الزبيب غني بفيتامين سي المعروف بخصائصه الممتازة في علاج الأنسجة كما يحوي فيتامين K المعروف بآثاره الرائعة في التئام الجروح، هذا يعني أنه سيساعد في التئام بعض الأبحاث أن الزبيب يمكن

من الفيتامينات والمعادن التي تعزز جهاز المناعة وتساعد على محاربة الالتهابات.

- يسّز شفاء الجلد: الزبيب غني بفيتامين سي المعروف بخصائصه الممتازة في علاج الأنسجة كما يحوي فيتامين K المعروف بآثاره الرائعة في التئام الجروح، هذا يعني أنه سيساعد في التئام بعض الأبحاث أن الزبيب يمكن

من الفيتامينات والمعادن التي تعزز جهاز المناعة وتساعد على محاربة الالتهابات.



وأعراض الجلد الأخرى، - يوفر العناصر الغذائية الضرورية على العديد من السعرات الحرارية لكل وجبة، لذلك يجب تناولها باعتدال لتجنب زيادة الوزن غير المرغوب فيها.

### مخاطر تناول الزبيب

تساعد الفوائد الصحية العديدة لهذه الفاكهة الجافة على إيقاننا في صحة جيدة، وقد بينت بعض الأبحاث أن من أهم فوائد الزبيب الأصفر أو الأسود أنه يساعد في إنقاص الوزن.

فالعنب المجفف منخفض السعرات الحرارية وهو حلو بشكل طبيعي كما أنه مليء بالألياف ما يساعد الجسم على الشعور بالشبع لفترة أطول بكمية صغيرة وهنا فإن حلوة الزبيب ترضي ذوقك والألياف تساعد على الشعور بالشبع وتساعد في إنقاص الوزن. تظهر بعض الأبحاث أن الزبيب يمكن

من الفيتامينات والمعادن التي تعزز جهاز المناعة وتساعد على محاربة الالتهابات.

- يسّز شفاء الجلد: الزبيب غني بفيتامين سي المعروف بخصائصه الممتازة في علاج الأنسجة كما يحوي فيتامين K المعروف بآثاره الرائعة في التئام الجروح، هذا يعني أنه سيساعد في التئام بعض الأبحاث أن الزبيب يمكن

من الفيتامينات والمعادن التي تعزز جهاز المناعة وتساعد على محاربة الالتهابات.

- يسّز شفاء الجلد: الزبيب غني بفيتامين سي المعروف بخصائصه الممتازة في علاج الأنسجة كما يحوي فيتامين K المعروف بآثاره الرائعة في التئام الجروح، هذا يعني أنه سيساعد في التئام بعض الأبحاث أن الزبيب يمكن

من الفيتامينات والمعادن التي تعزز جهاز المناعة وتساعد على محاربة الالتهابات.

- يسّز شفاء الجلد: الزبيب غني بفيتامين سي المعروف بخصائصه الممتازة في علاج الأنسجة كما يحوي فيتامين K المعروف بآثاره الرائعة في التئام الجروح، هذا يعني أنه سيساعد في التئام بعض الأبحاث أن الزبيب يمكن

من الفيتامينات والمعادن التي تعزز جهاز المناعة وتساعد على محاربة الالتهابات.

- يسّز شفاء الجلد: الزبيب غني بفيتامين سي المعروف بخصائصه الممتازة في علاج الأنسجة كما يحوي فيتامين K المعروف بآثاره الرائعة في التئام الجروح، هذا يعني أنه سيساعد في التئام بعض الأبحاث أن الزبيب يمكن

## حيل للتخلص من تراكم الدهون في منطقة البطن

الدهنية مثل السلمون في النظام الغذائي يمكن أن يكون مفيداً، فهو غني بأحماض أوميغا ٣ الدهنية، ويتمتع بخصائص مضادة للالتهابات قد تمنع تطور رتاعاً للفيتمامينات والمعادن الدهنية الصحية أيضاً دوراً في تنظيم الهرمونات وتعزيز الصحة الأيضية".

وتشير السميطي إلى أن الزبادي اليوناني غني بالبروبيوتيك، ويعزز ميكروبيوم الأمعاء الصحي، والذي تم ربطه بتقليل الدهون الحشوية؛ ذلك أن البروبيوتيك الموجود في الزبادي اليوناني قد حساسية الأسولين، وهو ما يساهم

في توزيع الوزن بشكلٍ صحي. الشوفان؛ أوضحت نينوس كونولي أنه يمكن تجربة الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة، مثل الشوفان والحبز الكامل والأرز البني والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة،

السريسة في "بيندن هيلث"، يمكن أن يساعد النظام الغذائي للبحر المتوسط على تقليل الدهون الحشوية إلى مستويات آمنة، ويؤكد هذا النظام الغذائي المتنوع الذي يعتمد على استهلاك الفواكه والخضروات الورقية، مثل الخضر والدهون الصحية، مثل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات، بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بأوميغا ٣، مثل السلمون والتونة والبقوليات، وسمك الأسقمري البحري".

- بعض الأطعمة الدهنية: تقول أخصائية التغذية ومدربة الصحة لينوس كونولي، مقدمة الخدمات

للتغذية وبالتالي تؤدي إلى الحد من الشهية ما يساعد على تقليل الدهون الحشوية".



بريا تيو، اختصاصية التغذية في المملكة المتحدة، "إن اللحوم البيضاء والأسماك واللحوم الحمراء الخالية من الدهون والفاصوليا والبيض كلها رائعة في المساعدة على التخلص من الوزن الزائد".

وأضافت "لا أستطيع أن أقول إن هناك الفواكه والخضروات كجزء من النظام الغذائي بمعدل سبع إلى تسع حصص يوميا، إلى جانب المكسرات، وقال الباحثون إن الكيمنتشي "منخفض السعرات الحرارية وغني بالألياف الغذائية ويكتيريا حمض اللاكتيك والفيتمامينات والبوليفينول".

النظام الغذائي المتوسطي؛ تقول لينوس كونولي، مقدمة الخدمات

للتغذية وبالتالي تؤدي إلى الحد من الشهية ما يساعد على تقليل الدهون الحشوية".



## هدف لاعبة فريال أحمد يحسم كلاسيكو مقاطعة الجزيرة للسيدات

روناهي/ قامشلو - حسم هدف لاعبة فريال أحمد نتيجة كلاسيكو مقاطعة الجزيرة للسيدات بين الأسابيش وأهلي عامودا (أ)، وذلك ضمن منافسات الدورة التثبيطية لكرة القدم التي تقام منافساتها على أرضية ملعب الصداقة النرويحي الكائن بحرم مقر المجلس الرياضي بمدينة قامشلو.



تاهلت سيدات الأسابيش عن المجموعة الأولى، وتبقى البطاقة الثانية معلقة بين سيدات أهلي عامودا (أ) وبيمان (أ) الثالثة والأخيرة من الدور الأول فقد

تاهلت سيدات الأسابيش عن المجموعة القادمة، ونتيجة المباراة هي التي ستحدد التاهل الثاني عن المجموعة الأولى،



وفي البطولتين تفوقت على آنا كاليبسكايا في طريقها للقب،

وأصبحت جاسمين باولينى أول لاعبة

وكانت الجولة الثانية قد بدأت بلقاء جمع بين سيدات بيمان (أ) وستيرك، وانتهت مجريات اللقاء بفوز سيدات بيمان (أ) بثلاثة أهداف دون رد، بينما في المباراة الثانية من اليوم الأول لحساب الجولة الثانية أيضاً تغلبت سيدات سري كانيه على سيدات قنديل بأربعة أهداف دون رد.

وفي اليوم الثاني وفي اللقاء المنتظر بين سيدات أهلي عامودا (أ) وسيدات الأسابيش، استطاعت سيدات الأسابيش حسم كلاسيكو مقاطعة الجزيرة بهدف دون رد، والذي جاء من تسديدة متقنة من قبل لاعبة فريال أحمد ابنة مدينة كوباني المحترفة في نادي الأسابيش.

كما فازت سيدات بيمان (ب) على سيدات أهلي عامودا (ب)، بنتيجة ثلاثة أهداف مقابل هدف واحد.

## جاسمين باولينى تتوج بلقب دبي المفتوحة للتنس

قلبت الإيطالية جاسمين باولينى تأخرها أمام الروسية آنا كاليبسكايا، لتتغلب عليها وتتوج بلقب بطولة دبي المفتوحة، وكُتحت جاسمين باولينى في حسم اللقاء بمجموعتين مقابل مجموعة واحدة، بواقع (1٠٤) و(٥٧) وذلك في غضون ساعتين و١٣ دقيقة، وكانت آنا كاليبسكايا قريبة من

التتويج بلقبها الأول في مسيرتها الاحترافية، بعدما تقدمت في المجموعة الفاصلة (٣٠٥)، ولكن نجحت الإيطالية في رد الكسر وحسم اللقاء لصالحها في نهاية اللطاف، وبحسب أرقام «أوبتا». أصبحت جاسمين باولينى ثالث لاعبة تتوج بلقب دبي المفتوحة بعد خسارة المجموعة الأولى في البطولة، وذلك بعد جاستين هينان عامي ٢٠٠٣ و٢٠٠٧، وسيمونا هاليب في ٢٠٢٠.

## انتصار صعب لمانشستر سيتي على بورنموث

ليسد من مشارف منطقة الجزاء بجانب القائم القريب، ويعدها بدقة واحدة، تألق حارس مانشستر سيتي إيدرسون في التصدي بأطراف أصابعه لتسديدة محكمة من ميلوش كيركيز، وصل نجم مانشستر سيتي برناردو سيلفا، طريق الرمي رغم وقوفه في مكان مريح دون رقابة في الدقيقة ٢٠، وافتتح فودين التسجيل في الدقيقة ٢٤، عندما تابع الكرة من مسافة قريبة في الرمي بعدما تصدى الحارس نيتو لمحاولة من النرويحي هالاند، وارتدت تسديدة رودري لاعب وسط مانشستر سيتي من الدفاع، لتصل الكرة إلى سيلفا الذي أطلق تسديدة مرت بجانب القائم البعيد في الدقيقة ٢٦، واحتسب الحكم ركلة حرة لمانشستر سيتي في مكان خطير، وانبرى فودين لتنفيذ الكرة، فمرت الكرة فوق الحائط البشري لكنها علت الرمي في الدقيقة ٣٩،



واصل حامل اللقب مانشستر سيتي، تشديد الخناق على المتصدر ليفربول، ليفربول، فيما جُمد رصيد بورنموث عند الفوز على مضيفه بورنموث ٠:١، ضمن الجولة السادسة والعشرين من الدوري الإنكليزي الممتاز، وسجل فيل فودين هدف اللقاء الوحيد في الدقيقة ٢٤، وارتفع رصيد مانشستر سيتي إلى

## رداً على المؤامرة ضد القائد عبد الله أوجلان.. الشبيبة الثورية السورية تعقد كونفرانسها في مقاطعة منبج

منبج، آزاد كردي - بشعار "سننظم أنفسنا بانبعث شبابي ونحقق الحرية الجسدية للقائد أبو" عقد الكونفرانس الثاني لحركة الشبيبة الثورية السورية في مقاطعة منبج، وذلك في قاعة المجلس التشريعي.

وحضر الكونفرانس أعضاء وعضوات الشبيبة الثورية السورية في مقاطعة منبج وأعضاء من اللجان ومؤسسات الإدارة المدنية في مقاطعة منبج ومنظمات المجتمع المدني، وتزينت القاعة بصور للشهداء وبلاقات وأقوال للقائد: «انصروا معركة الحرية» و«الحرية للقائد أبو» و«الحل للمسألة الكردية» و«المرأة: الحياة الحرية، انصري الحرية» وغيرها.

نزيد نضالنا بوعينا وتنظيمنا



وأكدت جيهان أن: «الهدف الاساسي من كل الاعمال، التي يقومون بها هو تحقيق الحرية، كما سيتم التدقيق في التنظيم بشكل أكبر خاصة في الأرياف».

واستطردت: «سيتم تقديم محاضرات لتربسيح مبادئ حرب الشعب الثورية



في مقاطعة منبج، جيهان أوسو حديثها: «مشروع الأمة الديمقراطية بهدف للتعايش بين الشعوب، حيث يمارس كل فرد ثقافته، وسنركز على نشر فكر القائد عبد الله أوجلان بشكل أعمق خاصة فيما يتعلق بالشباب الذين يمارسون هواياتهم، التي يحبونها لأن حريته مطلبنا وفكره شعارتنا».

بشكل أكبر من السابق، وتذكرت الجهود السابقة، التي تمت في تفعيل لجان الحماية ومجموعات قراءة كتب القائد ونشر الفكر في كل مكان». وذكر: «سيتم القيام بأعمال أيديولوجية أكثر وفتح تدريبات فكرية، وتفعيل لجان الثقافية، خاصة في ظل استهداف العدو للثقافة».

واختتمت الإدارية في اتحاد المرأة الشابة

## اليونيسف تقطع المياه عن الآلاف من مهجري عفرين في المخيمات



مخطط يكمل أهداف الحصار

وأكدت أليف، أن قرار قطع المياه هو استكمال لأهداف الحصار، «في ظل تعرض المنطقة لحصار حكومي خانق، لا له تداعيات سلبية على الجوانب الخدمية والصحية والتعليمية، وصعوبة في تأمين أبسط مستلزمات العيش، قرار منظمة اليونيسف، لا يختلف عما يمارسه حصار حكومة دمشق بحق المنطقة، إنما هو استكمال



للسياسة التجويع وكسر الإرادة، وإبقاء حياة الآلاف من المهجرين بينهم أطفال مع كبار سن، ونوو احتياجات خاصة، مع سياسة الموت البطيء بالطرق والوسائل المختلفة».

الحقوقية والمعنية بشؤون الإنسان وحمايتها، عدم التحيز بعملها، وغض النظر عمّا يتم ممارسته بحق مهجري عفرين، وعدم التغلب بمصير الإنسان لأن ذلك منافي لعملهم، وواجبهم الأخلاقي والإنساني».

على الجهات المعنية القيام بواجبها

وطالبت الرئيسة المشتركة لهئية الإدارة المحلية والبلديات، في مقاطعة عفرين والشهباء، «أليف محمد»، في ختام حديثها، المجتمع الدولي، والجهات الحقوقية، والمعنية بشؤون الإنسان وحمايتها القيام بواجبها: «إن منظمة اليونيسف منظمة تدعي حماية حقوق الطفولة أولاً، والإنسانية، واتخاذها لهذا القرار، في ظل ما يتعرض له المنطقة من هجمات وحصار، وصعوبة الحياة المعيشية، التي يعيشها مهجرو عفرين، لا يت بأي صلة لأهدافها كمنظمة، لذلك على المجتمع الدولي، والجهات



## تونجر بكرهان: برفع العزلة عن القائد عبد الله أوجلان

## ستُحل القضية الكردية

**مركز الأخبار - أكد الرئيس المشترك العام لحزب الشعوب للمساواة والديمقراطية، تونجر بكرهان، أن القضية الكردية تُحل بالحوار والتفاوض، داعياً حكومة حزبي العدالة والتنمية، والحركة القومية الفاشية، إلى رفع العزلة عن القائد عبد الله أوجلان لبناء طريق جديد يقضي إلى حل القضية الكردية من خلال التفاوض.**



للمساواة والديمقراطية، تونجر بكرهان اختتم حديثه بقوله: «السلام والديمقراطية هما الكفيلان بتعزيز الوحدة والنضال. وعلى الجميع أن ينتخبوا الحادي والثلاثين من آذار في

## نرجس محمدي تقاطع الانتخابات الإيرانية

الصورية» وأنها ستكون مع الشعب الواعي في كل إيران من سيستان وبلوشستان إلى شرق كردستان. ومن خوزستان إلى أذربيجان. ومع اقتراب إجراء الانتخابات الإيرانية في الأول من آذار المقبل. بذلت السلطات الدولية كبيرة لإجبار الشعب على المشاركة في هذه الانتخابات، ووفقاً للاستطلاعات فإن غالبية المجتمع ليست لديها رغبة في المشاركة في الانتخابات. بالإضافة إلى حملة المقاطعة التي أطلقتها جماعات سياسية مختلفة داخل وخارج إيران. وانضمام عدد من الناشطين

## مرتزقة داعش يكثفون هجماتهم على قوات حكومة دمشق



مركز الأخبار - تزايدت الهجمات التي تشنها خلايا مرتزقة داعش في مناطق سيطرة حكومة دمشق مخلفة قتلَى وجرحى من الجانبين. إضافة إلى ضحايا من المدنيين.

وشهد ريف حماة. هجوماً خلايا مرتزقة داعش أدى لقتل خمسة من قوات حكومة دمشق أثناء جمعهم لقطر الكمامة في محيط منطقة تل سلمة بريف السلمية شرق المدينة. ليبر بعدها المرتزقة إلى جهة مجهولة.

فيما قتل مرتزقان من داعش. وأخران من الجماعات الولاية لحكومة دمشق في هجوم إلى أنهم لن يتركوا أرضهم كونهم يدركون مخططات الفاشية التركية الساعية لإفراغ المنطقة واحتلالها.

وأكد الأهالي أنهم سيقفون صفاً واحداً مع قواتهم العسكرية والأمنية. حتى تحرير كافة المناطق المحتلة وإعادة الأمن والأمان إليها.

## النيجر تقبض على أنغامها الأثيرة خشية أن ترحل

**من داخل كوڤ غارق في الظلام يتردد صدى سلسلة ضربات موسيقا منخفضة وعالية يتخللها نداء بلغة الهوسا: موسيقي نيجري يرسل "برقية" تقليدية تقرر على طلبة.**

«هل ترى؟ لقد سمع اسمه». يقول أومارو أدامو. الملقب «ميدوما» وهو أحد أشهر الموسيقيين التقليديين في النيجر والأستاذ الكبير للهومبا. وهي آلة إيقاع نموذجية لتراث الهوسا. يعدل تردها من خلال خريك قدمه الخافية على غشاء من جلد الماعز.

#### أراتهم وموسيقاهم ومعانيهم

قلة من الناس تفهم الآن هذه اللغة المشفرة. والشباب النيجري الذي يعشق موسيقا الراب والموسيقا الإلكترونية غفل عن اكتساب هذه الخبرة.

خلال إحدى التظاهرات يضع أدامو رداء المسرح باللون الأزرق السماوي ويصبح «ميدوما» مرة أخرى. تلمع عيناه عندما يبدأ ينقر إيقاعاته المفضلة «حظاً سعيداً.عمل جيداً.عاش! الله أكبر».

هوسفيرموسيقاالنيجرعلىمسارح العالم. بات أدامو الآن الوصي عليها في مركز التدريب والترويج الموسيقي (CFPM). وهي مؤسسة حكومية أسست عام ١٩٨٩ في نيامي.

عدد قليل جداً من الأشخاص الفضوليين يتأون لزيارة«متحفها».وهو صندوق دائري في زاوية CFPM. حيث توجد مجموعة من الآلات الإيقاعية

والوترية والنفخية. التي تم إنقاذها من حريق المتحف الوطني عام ٢٠١١. يقول أدامو أسفاً «الألنا الموسيقية التقليدية مهددة بالزوال. وشباب اليوم جميعهم يريدون العزف على الآلات الحديثة. مثل الغيتاروالطبول». وإذا كانت نخبة الموسيقا النيجرية التقليدية لا تزال موجودة يوماً بين مباني CFPM. فإن أساتذة الدوما. كالانغو وغورومي ومولو أصبحوا نادرين. وفي عائدته مالي منخفض.

#### لقد رحلوا جميعاً

حاول النيجر جاهدة الحفاظ على موسيقاها التقليدية لكن توترات ما بعد انقلاب يوليو لا تبشر بخير للعالم الثقافة. من جهته يقول يعقوب موموني للملقب بـ«ينكي دينكي». مغني الفولاني الشهير وعازف الناي. «كم عدد الفنانين الذين يتدربون هنا؟ لقد انتهى الأمر. لقد رحلوا جميعاً».

يؤدي نقص التمويل إلى إحباط مشاريع الحفاظ على الآثار في بلد يعدُّ بين أفقر البلدان في العالم. وحيث يشكل الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ٢٥ سنة ٧٠ في المائة من السكان.

كما أن التوترات الدبلوماسية بين



الوطنية أن هذين النشاطين لا يمكن فصلهما لأنه بحسب التقاليد «من يعزف على الآلات يجب أن يكون قادراً على صنعها بنفسه».

على بعد خطوات قليلة من متحف CFPM يتعلم نحو عشرة طلاب تحت إشرافه كيفية استخدام غورومي. وهي آلة وترية من أصل الهوسا.

تضع عايشانا أدامو التي تغطي رأسها بحجاب أبيض الأوتار الأولى بحذر. تقول «إذا تمكنت من بيع آلة غورومي واحدة فقط فسيكون هذا المشغل مفيداً لته».

بدأ بعض الطلاب من صفوف سابقة مسيرة موسيقية. ووجد آخرون عملاً في شركة تصنيع الآلات الموسيقية والفنون المسرحية التي أسسها

هذا يكفي لتعزيز تفاعل أومارو أدامو الذي يهدف إلى تدريب «متطوعين شباب من جميع مناطق النيجر» في عام ٢٠٢٤ إذا سمحت المصادر المالية بذلك.

## جائزة الدب الذهبي لمهرجان برلين يحصدها فيلم «داهومي» للمخرجة ماتي ديوب

ماتي ديوب مخرجة أفريقية (U-KHAYELITSHA) للمخرج فرنسوا ألانويا ولججكا.

الفرنسية أواخر القرن التاسع عشر. في (تشرين الثاني) ٢٠٢١. واندرجت هذه الخطوة في إطار حركة بدأت خلال السنوات الخمس الماضية. من الجنوب أفريقي «U-CARMEN» للمخرج فرنسوا ألانويا ولججكا.

ماتي ديوب. التي وُلدت ونشأت في باريس لأب هو المؤلف الموسيقي أيضاً في مجال الفن. كانت قد فازت بالجائزة الكبرى في مهرجان «كان» السينمائي عام ٢٠١٩ عن فيلم «أتانتيك» وهو أرفع مكافأة بعد جائزة السعفة الذهبية.

وقالت المخرجة لوكالة «الصحافة الفرنسية» إنها ترغب في أن يُشاهد فيلمها «أكبر عدد من البلدان



بالسعفة الذهبية العام الماضي في مهرجان «كان» والتي بنافس فيلمها «أنتومي دون شوت» (تشریح سقوط) بقوة على جوائز «الأوسكار».

ماتي ديوب التعليق الصوتي على أحداث العمل لتمثال مجسم للملك غيزو.

وبلغة بنين. «فون» يشكو الملك غيزو في العمل من أنه لم يعد يحمل اسماً بل فقط رقم «٢١٦» في محفوظات متحف كيه برانلي.باريس.

ويصف الراوي في الوثائقي اقتناعه من أرضه. وحياته في المنفى. ثم إعادته إلى موطنه أخيراً ليُعرض في أحد متاحف كوتونو. عاصمة بنين.

ولا يظهر في الفيلم الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون ونظيره البنيني باتريس تالون. وهما وراء عملية الإعادة التي بثأنه «فيلم مثير للإعجاب يتناول قصة ملحمة عن الهروب من سوريا».

توجّ مهرجان برلين السينمائي يوم (السبت). المخرجة الفرنسية - السنغالية ماتي ديوب (٤١ عاماً) بجائزة الدب الذهبي عن فيلم وثائقي يتناول استعادة أعمال فنية نهبها القوى الاستعمارية السابقة في أفريقيا.

ومن خلال مكافأة فيلم يتنظر بشكل مباشر إلى حقبة ما بعد الاستعمار. حافظت لجنة التحكيم برئاسة الممثلة المكسيكية الكينية لوبينا نيونغو. وهي أول شخص أسود يتولى هذه المسؤولية المهمة. على نهج المهرجان المعروف باهتمامه بالقضايا السياسية.

وقالت ماتي ديوب. التي وُلدت ونشأت في باريس لأب هو المؤلف الموسيقي أيضاً في مجال الفن. كانت قد فازت بالجائزة الكبرى في مهرجان «كان» السينمائي عام ٢٠١٩ عن فيلم «أتانتيك» وهو أرفع مكافأة بعد جائزة السعفة الذهبية.

وقالت المخرجة لوكالة «الصحافة الفرنسية» إنها ترغب في أن يُشاهد فيلمها «أكبر عدد من البلدان



مركز الأخبار - أعلنت الناشطة الحقوقية نرجس محمدي مقاطعتها

للانتخابات الإيرانية للفترة إجراؤها مطلع آذار المقبل. أفادت الناشطة الحقوقية والحائزة على جائزة نوبل

## وفد فرنسي يزور المواقع التي تضررت بفعل الهجمات التركيّة



مركز الأخبار - بهدف الاطلاع على ما خلفته هجمات الاحتلال التركي الأخيرة من دمار في البنى التحتية زار وفد حقوقي فرنسي. مناطق إقليم شمال وشرق سوريا بقيادة رئيس منظمة محامون بلا حدود الفرنسية ماتيوياغار.

وضم الوفد الفرنسي أيضاً كلاً من عضوة المنظمة ماري دوز ولوران لوبيز



## الانتخابات في إيران.. مسرحية ولعبة سياسية للسلطة الديكتاتورية الحاكمة

رغم مساعي النظام الإيراني للتفرد بالسلطة مرة أخرى إلا أن المقاطعة الشعبية للانتخابات القادمة للبرلمان ومجلس خبراء القيادة تؤكد فشل الانتخابات، وعزوف أكثر من ثلث الشعب عن المشاركة فيها. فيما وُصفت قبل إجرائها بأنها صورية، ولا معنى لها. ومهندسة من البسلطة الحاكمة. وتم التأكيد على أن عزم المنتفضين لن يلين أمام السياسة القمعية المتبعة هناك.



ونسبة ٧٧.٤٪ قالت: إن هناك احتمالية كبيرة لمشاركتهم، كما لم يتخذ ٢١٪ من المواطنين قرارًا بعد بهذا الشأن.

##### مقاطعة وطنية وشعبية

في ظل المقاومة، التي تبديها المرأة في ساحات الانتفاضة أو في معتقلات النظام الإيراني. تتعالى صوتها من أجل رفض الانتخابات الصورية كما تصفها الناشطة الإيرانية نرجس محمدي الحائزة على جائزة نوبل للسلام والداعمة للانتفاضة الشعبية في وجهلات كردستان وإيران. والرافضة لسياسة القمع التي يبدوها النظام المتسلط هناك. كتبت على حسابها إنستغرام بأن مقاطعة الانتخابات التي أمر بها نظام ديني استبدادي من واجب الباحثين عن الحرية والعدالة والتنمية. جعل فشل البرلمان المقبل حتميًا بأية تركيبة، وبأي قدر من أصوات الشعب.



وعدا الأزمات التي ذكرناها آنفًا التي ساهمت في تراجع نسبة الانتخابات، فقد كان لتزايد القبضة الرقابية، التي تفرّضها المؤسسات التابعة لحامنتي: أثرًا أسوأ على العملية الانتخابية؛ ما جعل المرشحين يعدّون الانتخابات لا معنى لها في إيران.

ويتوقع المراقبون والمحللون بالشأن الإيراني تكرار المشهد ذاته، بل وأسوء منه في الانتخابات القادمة، في حين لم يشارك أكثر من نصف الشعب الإيراني في الانتخابات السابقة للبرلمان الإيراني، حسب إحصاءات حكومية، وسبق أن أظهرت نتائج استطلاع حول الانتخابات النيابية أن أكثر من ثلاثة أرباع الشعب الإيراني لا يعتبرهون المشاركة في الانتخابات المقبلة. وأن نحو ٧٥ بالمائة من المستطلعة آراؤهم، يريدون إسقاط النظام الإيراني.

وأعلن رئيس الجهاد الجامعي حسن مسلمي نائبني، الذي يشرف على مؤسسة استطلاعات الرأي «إيسيا» مؤخرًا أن ١٧,٩٪ فقط من المواطنين قالوا إنهم سيشاركون بالتأكيد في الانتخابات وفي المقابل أكد ٣١٪ أنهم لن يشاركوا على الإطلاق وأضاف ٢١,٨٪ في هذا الاستطلاع أن هناك احتمالية منخفضة للمشاركة في الانتخابات.

بيريفان خليل
قيل الانتخابات البرلمانية وانتخابات مجلس خبراء القيادة في إيران الزرع إجرائها في الأول من آذار القادم. تنكشف الجرائم والانتهاكات، التي يمارسها النظام الإيراني بحق المنتفضين بصورة أكثر شفافية؛ ما يؤكد التوقعات بأن نسبة المشاركة في الانتخابات ستكون أدنى للمستويات في تاريخ النظام.

وتعد هذه الانتخابات الأولى بعد الانتفاضة الشعبية بقيادة المرأة«JIN» المستمرة «JYAN, AZADI» منذ أكثر من ستة وخمسة أشهر والتي ستؤثر بدورها على الانتخابات نفسها. وتساهم في تراجع نسبة المشاركين فيها.

ومن الصور الأولى، التي بينت فيها فشل هذه الانتخابات هي غياب مرشحين معتمدين في انتخابات مجلس خبراء القيادة فهناك قلة عدد المطلوبين من المرشحين في انتخابات «خبراء القيادة» ببعض المناطق إضافة إلى عدم حضور من كان يوصف بالاعتدال؛ رئيس البرلمان السابق تيار علي لاريجاني وليغطي النظام الإيراني على فضيحة هذه. فقد لجأ إلى نقل بعض المرشحين من منطقة إلى أخرى لحل هذه المشكلة كما في الدورات السابقة.

وقد نشر مصطفی تاج زاده أحد المسؤولين السابقين في النظام الإيراني والمسجون الآن بتهم سياسية، بسبب انتقاه للنظام، رسالة حول معارضته



مطالبهم المشروعة. معرّبًا في الوقت نفسه عن قلقه من الزيادة المطردة في عدد الإعدامات بالبلاذ.

ودعا عبد الحميد في خطبة صلاة الجمعة ٢٣ شباط إلى وقف الإعدامات، مشيرًا إلى إن هذه الزيادة في الإعدامات، قد أثرت سلبيًا على الإيرانيين في الداخل، كما أنها قد صدمت دول العالم كلها.

وأضاف، أن التهم التي يطلقها النظام على المعارضين والنشطاء السياسيين، كتهمة «الحرابة» و«الإفساد في الأرض» لم تُحدَث في عهد الرسول كما يجري اليوم في إيران. مؤكّدًا أن حالات الإعدام كانت في صدر الإسلام لا تتجاوز أصابع اليد الواحدة وهي قضايا محصورة في موضوع القصاص.

وقال خطيب أهل السُّنة في إيران؛ النبي محمد صلى الله عليه وسلم، لم يعدم الأشخاص، الذين قدموا معلومات للأعداء؛ حيث قال: إذا فعلت ذلك سيقولون إنه يقتل قومه، وليس وفيًا لهم.

وشدد بقوله: إن هذه الإعدامات المتزايدة لم تستطع نثاء الناس عن مطالبهم؛ لأنها مطالب مشروعة، ولم تحقق بعد

وكشفت السياسة، التي يتبعها النظام في إيران فيما يخص المعتقلين، بأن انتزاع الاعترافات الإجبارية حتّ التعذيب، معارض للشعر والدستور الاستبدادي، وأن طبيعة الحكم الحالية تتعارض كليًا مع الانتخابات والحرية الديمقراطية. وكتب: «حامنتي وأعوانه لا يعترفون أصلًا بحرية اختيار الإنسان، وإنما يعدّونه كائنًا مجبرًا ومنقادًا».

ويوصف حامنتي بالشخص المتعطش للسلطة والتوهم والحاج. ونوه بأن النظام الإيراني طوال هذه السنوات قد جر المواطنين بأدوات تهريب، وترغيب إلى صنابير الاقتراع.

##### الإعدام لن يثني عن المطالب

في ظل الظروف، التي تعيشها إيران واستعدادات النظام المتسلط هناك للانتخابات ودعوته للمشاركة، تنقلص نسبة داعميه بهذا الشأن وبخاصة إن ساحات الانتفاضة قد تلونت بلون الدماء من المعارضين للنظام الحاكم، وكثر عدد المعتقلين والمعتقلات في السجون. ناهيك عن ازدياد حالات الإعدام بحق كل من يعارض هذا النظام، أو ينتقد أسلوبه القمعي. ورغم ذلك كله لا زالت الانتفاضة مستمرة، والدعوات إلى البقاء على النهج ذاته مستمرة.

ويشير خطيب جمعة زاهدان بحافظة بلوشستان الإيرانية، مولوي عبد الحميد إلى هذه السياسة بأن ٣٣٪ مقارنة بالفترة نفسها من العام السابق.

## محمد أمين النعيمي: بثورتنا الحقوقية والقانونية نحرر القائد عبد الله أوجلان

قامشلو، رفيق إبراهيم ـ أكد المحامي، والرئيس المشترك لمبادرة المحامين السوريين للدفاع عن القائد عبد الله أوجلان، محمد أمين النعيمي، أن المؤامرة الدولية، التي جرت بحق القائد عبد الله أوجلان، كانت عن سابق إصرار وتصور، وتصميم ومتعددة الأطراف، وبالتالي أخذت المؤامرة التوصيف الحقيقي لها وبمقاييس دولية، وأشار، إلى أن شعوب المنطقة اليوم تقوم بثورة حقيقية خرجت من إطار البيانات والتنديبات والمظاهرات، وقد دخلت الفعاليات مجال الثورة الحقوقية، بهدف تحرير القائد عبد الله أوجلان جسديًا.

واستكمل النعيمي: «الفعاليات المحلية والإقليمية والعالمية، من أجل قضية القائد عبد الله أوجلان، لم تعد مجرد فعاليات تقليدية، حيث أصبحت نوعية ودائمة ومتوازنة، مع فعاليات حقوقية وقانونية متلائمة معها. ولها صلة مباشرة مع كل ما يحصل عالمياً، بل دليل المهام التي أخذتها على عاتقها كل من المبادرة السورية لحرية القائد عبد الله أوجلان، التي أسّست في ٩/١٠/٢٠١٩، ومبادرة المحامين السوريين للدفاع عن القائد عبد الله أوجلان، التي أسّست في ١٤/٧/٢٠٢٠، فضلاً عن مبادرة الشعب في إقليم شمال وشرق سوريا التي انطلقت في ١٤/٧/٢٠٢٠».

مقصوراً على الأفراد أو الجماعات، أو على المستوى المحلي الإقليمي كما لم يعد مقتصرًا على بيانات الشعب

والاستنكار والشجب ومسيرات الرفض والاحتجاج دخلنا اليوم مرحلة هامة، في مجال الثورة الحقوقية والقانونية التي عمّت أرجاء العالم، انطلاقًا من إقليم شمال وشرق سوريا، وخاصة بعد الحملة العالمية التي انطلقت في ١٠/١٠/٢٠٢٣، من ٤/٧٪ مركزاً عالمياً، والتي انطلقت حتّ شعار «الحرية الجسدية للقائد عبد الله أوجلان، الحل السياسي للقضية الكردية».

واختتم الحامي والرئيس المشترك لمبادرة المحامين السوريين للدفاع عن القائد عبد الله أوجلان؛ «ما يعيئنه العالم من حراك الذي اعتصمته بدوافع مليئة بالإدراك والفتاعة، ولتكون رافعة لكل أجنحة الثورة الحقوقية والقانونية المحلية والإقليمية والعالمية، نحو ثنائية الحرية الجسدية للقائد عبد الله أوجلان، والحل السياسي للقضية الكردية».

## نائلة قادري: المرأة الكردية سطرت ملاحم بطولية ضد الإرهاب يشهد لها العالم



العثور على آلاف الجثث الخفية بدون أعضاء في تشرين الأول ٢٠٢٢، على سطح مستشفى نوشاترملتان، وأيضًا تم العثور على جثث مائة بعد إزالة أعضائها. تم التعرف عليها على أنها رجال ونساء من البلوش، وتستخدم سمك الراهب كسلاح للاضطهاد؛ ويهاجم عبر ما تسمى بإدارة مكافحة الإرهاب، وهي قوة تابعة للدولة وهي أداة للإرهاب في حد ذاته. وبعد الكشف عليهم تبين أن هؤلاء بلوش محتفون قسرًا».

وأرفقت: إن تم اختطاف البلوش للحصول على أعضائهم وبيعهم، وهو فصل مروغ آخر من فصول الإبادة الجماعية، فتم

##### الكرديات أصبحن قذوة لנסاء العالم



الحاكمة المحرفة بالإرهاب وطفوسه، إلى درجة بلغت حد النيل من عزرة القائد توصيف القانون الدولي، يندرج حتّ الجرائم بإرادة فولاذية.

٤-الحرمان من حق الأمل بعد دخول زمن اختطافه في ١١/٢/٢٠٢٤ عامه السادس والعشرين.

٥-الحرمان من الاستفادة من جُاوز العمر سن السبعين واقتراه من سن الخامسة والسبعين بحلول الرابع من نيسان ٢٠٢٤، ٦-الزنتاة الانفرادية والعقوبات الدبلوماسية الصورية التي انعدمت فيها

٨-الإخفاء القسري منذ يوم ٢٥/٣/٢٠٢١ في القوانين الداخلية والدولية، وخاصة اتفاقية فيينا لعام ١٩٦١.

٢-الجمع بين صفتي الخصم والحكم في المحكمة الانتقامية. خلافاً لأصول المحاكمة في القوانين الداخلية والدولية، وخاصة اتفاقية فيينا لعام ١٩٦١.

٣-الحكومة السورية التي انعدمت فيها أدنى شروط المحاكمة العادلة، وخاصة جهة اعدام حق الدفاع وطبيعة أجواء

##### المؤامرة جريمة حرب تستحق المحاسبة

وحول ذلك، خُدت لصحيفتنا: «المؤامرة الدولية ضد القائد عبد الله أوجلان، قد حُطط لها لسنوات وعن سابق إصرار وتصور وتصميم، وشاركت فيها العديد من الأطراف، وهي بهذا الشكل كانت قد استوفت الشروط كافة، في الركن المعنوي والمادي؛ لارتكابها في الخامس عشر من شباط ١٩٩٩».

وتابع: «بالتالي أخذت المؤامرة التوصيف الحقيقي لها بمقاييس القانون الدولي، كجريمة دولية تستحق الجزاء والمحاسبة عليها لدى القضاء الدولي القائم، والمتمثل في محكمتي العدل والجنائيات الدوليتين في لاهاي، ومحكمة حقوق الإنسان الأوروبية في ستراسبورغ».

وأشار النعيمي: «المؤامرة الدولية ومنذ لحظة اختطاف القائد عبد الله أوجلان، أصبحت جريمة دولية مركبة ومستمرة، وكما في القوانين الدولية والحقوقية، فإن الاختطاف يعدّ جريمة دولية بعد تنفيذه،

ونعني بذلك: ١-التعسف والتعذيب وما يناهض اتفاقية مناهضة التعذيب عام ١٩٨٤،

٢-الجمع بين صفتي الخصم والحكم في

الحكومة الانتقامية. خلافاً لأصول المحاكمة في القوانين الداخلية والدولية، وخاصة اتفاقية فيينا لعام ١٩٦١.

٣-الحكومة السورية التي انعدمت فيها أدنى شروط المحاكمة العادلة، وخاصة جهة اعدام حق الدفاع وطبيعة أجواء على البلد والمسؤولين».

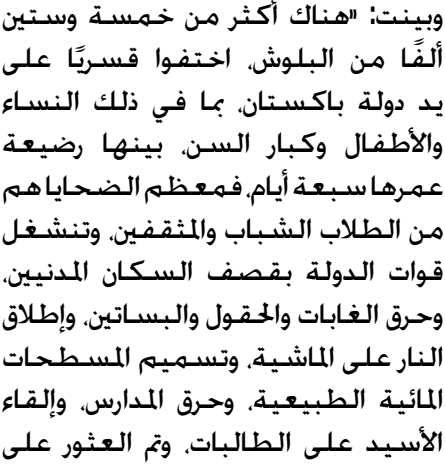
وانتقد الإعدامات طيلة السنة والنصف الماضية، التي قام بها النظام بحق من عارضوه في الانتفاضة الشعبية، التي شهدتها إيران بعد استشهاده الشهادة الكردية جينا أميني،

ويشار إلى أنه في الأيام الأخيرة أطلقت غزالة شارمهد، ابنة السياسي مزدوج الجنسية جمشيد شارمهد، والمسجون في إيران، حملة ضد الإعدامات في البلاد، وهي حملة شارك فيها الكثير من النشطاء وأهالي الضحايا حتّ هاشتاغ CUTTHEROPE؛ أي «أقطع الجبل» في إشارة إلى جبل الشنتقة.

وقالت غزالة: «إن النظام الإيراني يستغل انشغال العالم بالحروب في الشرق الأوسط لتنفيذ المزيد من الإعدامات والإبادة الجماعية ضد الشعب الإيراني». حسب وصفها.

وكانت ذلك كشف موقع هرانا الإحصائيات السنوية لجرائم النظام الإيراني فقد تمّ إعدام ما لا يقل عن ٧٩١ امرأة وطفلاً في عام ٢٠٢٣، وهو ما يمثل زيادة بأكثر من ٣٣٪ مقارنة بالفترة نفسها من العام السابق.

وأشارت: \* الانتهاكات التي ترتكب بحق البلوش ترتقي إلى مستوى الجريمة والإبادة



الجماعية؛ إيران وباكستان، يرتكبان الإبادة بحق البلوش الذين يختلفون عن هوية المختل البنجابية والفارسية، من حيث الخصائص القومية والعرقية والعنصرية.

ولهم تاريخ مختلف وهوية وطنية؛ وتابعت: «يواجه الشعب البلوشي الإبادة الجماعية كما حدثها الأمم المتحدة في المادة (الثانية) من اتفاقية منع جريمة الإبادة الجماعية والمعاقبة عليها، والمادة (السادسة) من نظام روما الأساسي لاستعادة السيادة وخرير بلوشستان الموحدة كدولة ديمقراطية، مع ضمانات للسلام والأزهار والمساواة بين الجنسين والعدالة الاجتماعية».

وأشارت: \* الانتهاكات التي ترتكب بحق البلوش ترتقي إلى مستوى الجريمة والإبادة



## اعتقال المفكر عبد الله أوجلان...

## مساع لاعتقال إرادة الشعوب



وحطت الطائرة في اليونان التي امتنعت هي الأخرى من استقباله. ثم توجهت الطائرة نحو كينيا. وفي عاصمتها اكنتملت مشاهد المؤامرة الدولية باعتقال المفكر عبد الله أوجلان. وسجنه في جزيرة إمرالي التركية. بهذا الصدد أكدت نيويورك تايمز شباط ١٩٩٩ (إن الضغط الدبلوماسي والأمني الذي مارسته واشنطن لمدة أربعة شهور مكن في النهاية تركيا من اعتقال أوجلان).بهذه الخاصية مارست واشنطن ضغوطاً دبلوماسية كبيرة على جميع الدول التي منعت طائرة القائد أوجلان من أن تهب في مطاراتها.كي تُسهل عملية ملاحقته واعتقاله.

من النتائج التي لم تكن بالحسبان

الكردستانية بمفاهيمها وفلسفتها. فكانت الموسوعة التي شغلت عقول الحكومات والشعوب (من دولة الكهنة السومرية نحو الحضارة الديمقراطية) جزءمن مرافعاته أمامالحكمة.ففي هذا المؤلف أعادصيغة المفاهيم التاريخية والفكرية للحضارة البشرية. ثم اتبعها بمؤلفات أخرى (سوسيولوجيا الحرية) وما زال (مانفيسـتو الأمة الديمقراطية) بأجزائها الخمسة خطة طريق لـل القضية الكردية وقضايا باقي الشعوب في كردستان والعالم.

من الملاحظ على ديناميكية فكر القائد "عبد الله أوجلان" أنه لم يبقَ في قالب الجمود العقائدي. ولم يبقَ أسير أفكاره السابقة.بل أحدث تغييراً مفصلياً في ذهنيته وذهنية كل الشعوب (فإن انتبهنا). القائد لا يبقى أسير ما قاله في الأمس) دائماً لرجال الفكروالفلسفة والسياسة محطات الدبلوماسية والأمني الذي مارسته فراغ بل جاءت حين جعل من سجنه مساحة كبيرة للإبداع. وخلال أعوام قليلة انتشرت فلسفته وأفكاره إلى ذهنية مجتمعية، من هنا باتت هذه الفلسفة أكثر خطورة من ذي قبل. فلجأت تركيا إلى تضييق الخناق عليه. قد تكون مؤلفات القائد "عبد الله أوجلان" من أعظم نتائج اعتقاله، والتي أبهرت كل الشعوب

عبد البارى احمد

من الثقافات البغيضة التي تمارسها الحكومات الدكتاتوريةوعبرالتاريخ هي اعتقال أو اغتيال شخصيات اعتبارية، تلك الشخصيات تمثل إرادة شعب يناضل من أجل حريته. ففي نهايات القرن العشرين. كان لظهور المفكر "عبد الله أوجلان" التأثير الواضح في تصحيح مسار الحركة التحررية الكردية في شمال كردستان. هذه النقطة النوعية في المفاهيم الثورية والانضباط الثوري الذي مارسه حزب العمال الكردستاني من خلال شخصية القائد عبد الله أوجلان: أعطت للحركة الثورية والتحررية في عموم كردستان والشرق الأوسط ذهنية جديدةفي العمل الثوري بنشقيه العسكري والسياسي.

كردّس القائد عبد الله أوجلان حياته وفكره في خدمة وطنه وشعبه. وكان لشكل النضال الذي رسخه بين صفوف الحزب سبباً واضحاً للحكومة التركية أن تلاحق هذا المفكر. وما زاد من توتر الأتراك أكثر عندما أعلن الكفاح المسلح في منتصف آب من عام ١٩٨٤. وتناثت الانتصارات الشعبية. وأصبح الشعب الكردي حاضناً حقيقياً لكل المقاتلين. ولم تجد الحكومة التركية



صورة لـعبد الله أوجلان

وفق سنيارو بين الدول المتحالفة مع تركيا. بدأ الضغط على حكومة التركيبة أن تلاحق هذا المفكر. وما زاد من توتر الأتراك أكثر عندما أعلن الكفاح المسلح في منتصف آب من عام ١٩٨٤. وتناثت الانتصارات الشعبية. وأصبح الشعب الكردي حاضناً حقيقياً لكل المقاتلين. ولم تجد الحكومة التركية

### الإصلاح في زمن الحرب

د.عبد المنعم سعيد

«الإصلاح» يبدو مفهوماً وسطاً ما بين مفهوم «الحفاظة» للنهم دائماً بالرجعية التي حافظت على الأوضاع القائمة وربما تدفعها إلى الجمود والتطرف الفاشي. ومفهوم «الثورة» الموسوم دائماً بالراديكالية الذي قد يندفع إلى الفوضى القائمة على غرائز الجمع وليس مستبعداً أن ينتج مفهوماً محورياً يجمع بين التغيير والبحث لا يصل إلى التطرف. والتدرج بحيث لا تضيق معه الفرصة، للوضوح هنا استمرار لما جاء في هذا المقام عن «طريق الإصلاح العربي» حيث اقتنصت عدد من الدول العربية طريق الإصلاح من بين برائن الفوضى التي أفضت إلى حروب أهلية. وأسنان التطرف الديني الذي قاد إلى الإرهاب. مجموعته حتى الآن من الدول العربية التي تضم دول الخليج العربي وكلاً من مصر والأردن والمغرب. بينما لا تزال الجزائر والعراق وتونس تحاول استيعاب اللحظة واتخاذ القرار. القضية المهمة هنا تدور عن الكيفية التي يمكن بها لدول الإصلاح العربي التعامل مع الحالة الراهنة للحروب التي بدأ بعضها مع «الربيع العربي» وبعضها الآخر جاء وتفرع عن حرب غزة الخامسة الممتدة إلى الحدود الإسرائيلية مع لبنان وسوريا والصفعة الغربية. والحروب الإقليمية الدولية



التي تتحارب فيها الولايات المتحدة مع إيران بوسائل كثيرة تظهر ثارة حول السلاح النووي. وثارة أخرى تستعير التعاطف العربي مع الفلسطينيين بأشكال مختلفة لتعطيل الملاحه والتجارة الدولية عن طريق الحوثيين في البحر الأحمر. أو عن طريق قوات «الحشد الشعبي» العراقية ضد القواعد الأميركية في سوريا والعراق والحدود السورية الأردنية.

إذا كانت دول الإصلاح العربي قد بدأت مسيرتها بحزم مع منتصف العقد الثاني من القرن الحادي والعشرين فإنها بعد عدد من الصدامات الحادة التي دارت حول إيران. استقرت على تعاملات هادئة في السياسة الخارجية مع مطلع العقد الثالث. ولعل إعلان العلاء الصادر عن قمة مجلس التعاون الخليجي في (كانون الثاني) ٢٠١١. والذي ترتب عليه عملية إصلاح واسعة في السياسات الخارجية مجالها فض الخصومات الإقليمية مهما بدت مصادرها صعبة. ومهما كانت إشكالياتها معقدة. الحصاد كان جيداً. فقد جرت عمليات التهيئة والتصالح بين دول عربية وقطر. وجرى معها تصالح آخر مع تركيا. وتمكن الصينيون من فتح العلاقات السعودية العربي. وبعضها جرى فتح العلاقات مع إيران. والذي جرى تنفيذ المبادرة العربية للسلام. وتحقيق طريق مضمون لقيام سلام إسرائيلي فلسطيني يقوم على حل الدولتين. وكان معنى ذلك أن تعمق العلاقات السعودية الأميركية

## بلدية الشعب في الدرباسية أعمال دؤوبة لأجل المصلحة العامة



وبيئة سليمة وصحيّة خالية من التلوث البيئي

##### أعمال لجنة الصرف الصحي

ويُضامن الأعمال الخدمية التي قامت بها البلدية مؤخراً (لجنة الصرف الصحي) وذلك بتلبية طلبات الأهالي في الحي الشرقي ضمن ناحية الدرباسية. وضمن عملها اليومي في تنظيف الشوارع لأجل المصلحة العامة.

## مركز الأخبار - رغم قلة الإمكانيات، أعمال بيئية وخدمية منفذة لبلدية الشعب في ناحية الدرباسية، تلبية لمتطلبات الأهالي، ولأجل المصلحة العامة والحفاظ على بيئة خالية من التلوث.



##### بيئة خالية من التلوث

على الأحياء والسوق ومداخل ومخارج البلد والمنصفات والحدائق بشكل يومي. وذلك بهدف بيئة خالية من التلوث وتهدف إلى اتساع المساحات الخضراء. ويُنظرًا للجهود التي بذلتها بلدية الشعب في ناحية الدرباسية من زراعة أشجار وإنشاء مشاتل من مختلف أنواع الأشجار

##### حيث تقوم بلدية الشعب بالدرباسية

قسم البيئة بعملها اليومي رغم قلة الإمكانيات والأليات. إلا أن قسم البيئة يحاول ما بوسعه من أجل النظافة العامة. ويتم العمل على شكل ورديين صباحية ومساءنية. ويتم توزيع العمال

## ضبط ١٢ مخالفة تموينية خلال جولات مكثفة لشعبة حماية المستهلك



قامت شعب حماية المستهلك في مقاطعة الجزيرة بجولات مكثفة على الأسواق والأفران ومحطات الوقود. وشملت الجولة من الحسكة والهول والشدادي وتل كوجر وتل براك وجل أعانتل

##### حيث تقوم بلدية الشعب بالدرباسية

قسم البيئة بعملها اليومي رغم قلة الإمكانيات والأليات. إلا أن قسم البيئة يحاول ما بوسعه من أجل النظافة العامة. ويتم العمل على شكل ورديين صباحية ومساءنية. ويتم توزيع العمال



### بعد «شل» و«إكسون موبيل».. ما سر انسحاب الشركات النفطية من العراق؟

بلد مستورد إلى بلد منتج ومن المحتمل أن يكون العراق مصدراً للغاز.

وأوضح عبد الغني إن الشركات الأجنبية لاتزال تعمل بحرية في العراق وهي في توسع وتمو سواءً في استثمار النفط أو الغاز. أما الشركات التي انسحبت فهي

التعليقات العالمية للنفط الخام ومن دون إغراق السوق بغاضض النفط» وتابع وزير النفط أن «منظمة أوبك لديها خطة لزيادة إنتاج النفط الخام إلى ١٦ بلائمة في السنوات المقبلة». موضحاً أن «إنتاج المنظمة حالياً يبلغ بحدود ١٠٠ ملايين برميل. وسيصل الإنتاج إلى ١١٦ مليون برميل يومياً وحسب حاجة السوق».

وأكد أن «العراق وضع خططاً لاستخدام الطاقة التنظيمية خاصة في مجال الغاز وتم وضع خطط لاستثمار الغاز وتم توقيع عقود في هذا الصدد وإيقاف حرق الغاز». مشيراً إلى أن «خطط التطوير للقرن ٢١» مشيراً إلى أن «خطط التطوير وزيادة الإنتاج ستكون منسجمة مع



في الوقت الذي تسعى فيه حكومة رئيس الوزراء محمد شياع السوداني إلى جذب استثمارات جديدة للعراق. نفذت عدة شركات نفطية عالمية انسحابات خلال فترة وجيزة. الأمر الذي أثار علامات استفهام كثيرة حول الأسباب الحقيقية لانسحابها. لاسيما وأن عقود تلك الشركات «مشراكة» وليست عقود خدمة أي أنها تحصل على نصف الأرباح.

فيقول وزير النفط إن «منظمة أوبك لديها خطة لزيادة إنتاج النفط الخام إلى ١٦ بلائمة في السنوات المقبلة». موضحاً أن «إنتاج المنظمة حالياً يبلغ بحدود ١٠٠ ملايين برميل. وسيصل الإنتاج إلى ١١٦ مليون برميل يومياً وحسب حاجة السوق».

وأكد أن «العراق وضع خططاً لاستخدام الطاقة التنظيمية خاصة في مجال الغاز وتم وضع خطط لاستثمار الغاز وتم توقيع عقود في هذا الصدد وإيقاف حرق الغاز». مشيراً إلى أن «خطط التطوير وزيادة الإنتاج ستكون منسجمة مع