

تفوقت بنجاحها من تحت خيمتها التي شهدت ظروفها

أبت إلا أن تكون من الأوائل في تحصيلها العلمي "الشهادة الثانوية العامة"، الفرع العلمي، على مستوى إقليم شمال وشرق سوريا، على الرغم من ظروف التهجير القاسية، واضعة نصب عينيها آمنيات كبيرة وسط تحديات وظروف صعبة.



هُجّر الآلاف من أهالي مدينة سري كانيه، بعد الاحتلال التركي ومرزقته

شمال وشرق سوريا، ومنها مخيم سري كانيه، وكانت عدلة الحمودش وأسرتها من بين الذين وجدوا مأوى لهم تحت سقف إحدى خيم هذا المخيم، كانت عدلة قد أنهت المرحلة الإعدادية بعد مدينتها سري كانيه في الحسكة، بعد احتلالها من قبل تركيا ومرزقتهها وتهجيرها مع أسرتها منها قسراً، ولشغفها بالعلم وحلمها الكبير في أن تصبح طبيبة، لم تدخر جهداً في مواصلة تعليمها، الذي تعتبره أساساً لها ولكل لشابة وشاب في المخيم أو خارجه.

التحقت بمدرسة المخيم، لاستكمال

دراستها. ومن حّت خيمة بدت عليها علامات الزمن، وتشققت جدرانها وتغير لونها استطاعت الحصول على معدلات ممتازة خلال دراستها في الأول والثاني الثانوي، وبدأت التحضير لتقديم الشهادة الثانوية.

حّت هذه الخيمة التي تُوّي ١١ فرداً، وهي أسرة عدلة، وعلى الرغم من افتقارها لأبسط مقومات الحياة، حيث لا تقي من حرارة الصيف وبرد الشتاء، استطاعت عدلة خفيق جّاح باهر، إذ حصلت على ١٠٩٧ درجة من أصل ١١٠٠، لتكون من الأوائل على مستوى الإقليم.

الفنان علي يونس أحمد.. تقنيات فنية تعبيرية ورمزية لتجسيد رؤاه الإنسانية والجمالية

المعاني المرجوة بدقة،

التجارب الإنسانية الشخصية والأفكار، التي تُثيرها الحياة هي مصدر إلهام الفنان أحمد. أما عن هدفه الفني فهو "وصول التحليلات الفلسفية والاجتماعية للجمهور بأسلوبه الفني الخاص وتعزيز وخلق القيم المتعلقة بالتجارب الحياتية. إضافة إلى التحليلات الشخصية للقضايا النفسية والفلسفية ضمن بعد درامي يثير التساؤل والتفكير عند المشاهد".

بطبيعة الحال، فإن عدداً من التحديات التي يواجهها الإنسان في بيئة غريبة، مؤكداً أنه واجه صعوبات في تنفيذ هذه اللوحة نظراً لاختياره اللون الأخضر الذي يعد من أصعب الألوان في الرسم. إضافة إلى الوقت الطويل الذي استغرقه في إنجازها؛ لأنه اهتم بأصغر التفاصيل لإيصال



لوحة بعنوان "انتماء" أظهر فيها التحديات التي يواجهها الإنسان في بيئة غريبة، مؤكداً أنه واجه صعوبات في تنفيذ هذه اللوحة نظراً لاختياره اللون الأخضر الذي يعد من أصعب الألوان في الرسم. إضافة إلى الوقت الطويل الذي استغرقه في إنجازها؛ لأنه اهتم بأصغر التفاصيل لإيصال

بفرشاته السحرية ومخيلته النابضة بالإبداع يصوغ الفنان علي يونس أحمد علماً خاصاً به، بجسده بالألوان والخطوط والأشكال التي تعبر عن مشاعره وأفكاره، مستلهمها موضوعات أعماله من عوالمه الداخلية. ومن حكاياته الخاصة ورحلته مع الحياة فيعكس تجربته الفنية في كل لوحة مجسداً رؤيته الفريدة للجمال.

يسير علي يونس أحمد على خطا المدرستين التعبيرية والتعبيرية-الرمزية فهما الأسلوبان المفضلان، حيث أوضح أن تقنيات المدرسة التعبيرية تساعده في التركيز على المشاعر الداخلية، أما التعبيرية الرمزية فهي للتركيز على استخدام الرموز والتصاویر لتوصيل معانٍ أعمق.

أما أهم أعماله في هذا المجال، فهي

مؤسسة روناهي للنشر والتوزيع المكتب الرئيسي: ٥938374196 فلسطين - حي العربي - طريق عاصود شارع روناهي الطريق البريد الإلكتروني: r.ronahi2011@gmail.com shkrtronahi@gmail.com الرقم القياسي: +963 984370218 الهاتف: +963 052 423165	rojnama ronahi ronahi_newspaper www.ronahi.net +963 938541707	@rojnameyaronahi2011 @NewspaperRonahi ronahinewspaper rojnama ronahi
---	---	--

مسهوج محمد: للقائد «عبد الله أوجلان» شخصية حضور عظيمة ونظرة عميقة

عدّ المواطن "مسهوج محمد"، أن لقاءه مع القائد عبد الله أوجلان، كان السبب الرئيسي بانخراطه في العمل النوري في حركة التحرر الكردستانية، وبالرغم من صغر سنه في ذلك اللقاء، إلا أنه كان له الأثر الكبير في نفسه...٣



روناهي عين الحقيقة

يومية سياسية ثقافية اجتماعية عامة تصدر عن مؤسسة روناهي للإعلام والنشر

أسست عام ٢٠١١. السنة الثالثة عشرة | العدد : ١٨٧٥ | النسخة الإلكترونية - ١٨٧٥ | الثلاثاء - ٩ تموز ٢٠٢٤م

تكريم الفائزين في مسابقة النص المسرحي الأولي لعام ٢٠٢٤



أقيم في صالة المسرح بمركز محمد شيوخو للثقافة والفن في قامشلو وفي يوم الأحد السابع من تموز الجاري، حفل خاص تم فيه الإعلان عن الأسماء الفائزة في مسابقة النص المسرحي لعام ٢٠٢٤...٩

.....

تواصل السخرية والاستياء من المنتخبات الكروية السورية



تواصل الخيبات في المنتخبات السوريّة على صعيد لعبة كرة القدم، والتي باتت مصدر سُخرية للشارع الرياضي السوري. بالإضافة لزيادة السخط من هذه المنتخبات ومن الاتحاد الرياضي العام والاتحاد العربي السوري لكرة القدم التابعين لحكومة دمشق...١٠

.....

أنواع تمارين التحمل.. قومي بمزاولتها وانعمي بلياقة بدنية عالية...١١



ديانا العبد الله: تصريحات أردوغان تأتي حفظاً لماء وجهه أمام الشعب التركي



أشارت الإدارية في حزب الاخاد الديمقراطي بمدينة الدراسة، ديانا العبد الله، إلى أن التصريحات الأخيرة لرأس النظام التركي فيما يخص التقارب مع دمشق، تأتي حفظاً لماء وجهه أمام الجمهور التركي، خاصة بعد الهزيمة السياسية، التي مُني بها حزبه في الانتخابات البلدية الأخيرة...٥

جيش الاحتلال التركي يستهدف المدنيين وممتلكاتهم في أمدية بدهوك



كشف تقرير أمريكي عن تعرّض باشور كردستان، لأكثر من ألف هجمة لجيش الاحتلال التركي، استهدف البنية التحتية ومنازل وممتلكات المدنيين، وأحرق نحو نصف الأراضي الزراعية في المناطق المستهدفة...٤

بالرغم من الصعوبات تتطلع المرأة إلى إحداث تغيير هام في القطاع التعليمي بمقاطعة الرقة



تسعى لجنة المرأة بهيئة التربية والتعليم في مقاطعة الرقة لتمكين المرأة في القطاع التعليمي والتربوي بدورات تكتيفية لتأهيل وإعداد المعلمات مسلحياً وإدارياً...٢

بالرغم من الصعوبات تتطلع المرأة إلى إحداث تغيير هام

في القطاع التعليمي بمقاطعة الرقة

روناهي/ الرقة ـ تسعى لجنة المرأة بهيئة التربية والتعليم في مقاطعة الرقة لتمكين المرأة في القطاع التعليمي والتربوي بدورات تثقيفية لتأهيل وإعداد المعلمات مسلحياً وإدارياً.



الرقة "زليخة عبيد"، والتي أشارت في بداية حديثها إلى الجهد الكبير الذي قدمته لجنة المرأة داخل هيئة التربية والتعليم السنوي. بحضور نواب هيئة التربية والتعليم في إقليم شمال وشرق سوريا والرائسة المشتركة لهيئة التربية والتعليم في مقاطعة الرقة. ومثّلت عن مجلس جمع نساء زنوبيا وهيئة المرأة في مقاطعة الرقة. وإداريات الهيئة ومعلمات من المدارس



والمعرفة أكثر عن عمل المرأة والإجارات. التي حققها في سبيل تطوير الواقع التربوي والدراسي؛ التقت صحيفتنا"روناهي"الرئيسية للمشاركة لهيئة التربية والتعليم في مقاطعة

سيسيوولوجيا الحرية لإداريات هيئة التربية والتعليم، تنظيم دورات محو أمية للمرأة وفتح دورات للغة الكردية، التي أصبحت رسمياً تدرس في المدارس من الصف الثالث الابتدائي إلى الصف الثالث الثانوي. وسيكون العمل على تطوير المرأة في المجالات كافة.

واختتم الاجتماع السنوي للجنة المرأة في هيئة التربية والتعليم في مقاطعة الرقة ببعض المخرجات من أهمها:

– العمل بشكل مكثف لتدريب أكبر عدد من المعلمات في الفترة المقبلة. ليتمكنّ من ممارسة مهامهن بالشكل الصحيح.

– العمل على قراءة المجلد الثالث



للحاسوب بإشراف لجنة المرأة.

– تنمية مواهب الطالبات في المدارس والأطفال في الروضات العامة، تكرّم المعلمات والمتحدثات والإداريات المتميزات في العمل اللواتي أثبتن جدارتهن.

– ملء الشواغر من منسقيات ومتحدثات وأرشيف في إدارات المدارس في المدينة والريف. من خلال آلية معينة وشروط تحدّد من قبل لجنة المرأة، إيجاد آلية معينة لحماية المعلمات والإداريات من اعتداءات أولياء الأمور والطالبات.

– العمل على فتح دورات تعليمية

المعتقلات اليمنيات في المفاوضات الجارية بين تهمة الشرف والرؤية السلبية

العدالة والمساواة.

ولا توجد أرقام دقيقة حول عدد المعتقلات لدى الطرفين. حيث نفذ الحوثيون حملة اعتقالات واسعة لعاملين ومعاملات في منظمات المجتمع المدني قبل شهر من مرحلة المفاوضات؛ ما زاد عدد المعتقلات لديهم.

تهم بالشرف

ويبقى وضع المعتقلات في سجون الحوثيين سيئاً. كما تعاني أسرهن ظروفًا قاسية. وبهذا أوضحت. «النساء المعتقلات يحرمن من حقوقهن الأساسية. مثل حصولهن على محاكمة عادلة ورعاية صحية. وغالباً ما يتعرضن للتعذيب النفسي والجسدي ويعاملن بطرق تنتهك كرامتهن الإنسانية بالإضافة إلى التهم التي تنسب إليهن. ومعظمها تهم غير أخلاقية تمس بالشرف.

وبينت: «الجميع خذل النساء في أحلك الظروف. التي من بحاجة اليوم لمساندتهن وإنقاذهن من الوضع المزري والانتهاكات. التي يتعرضن لها في ظل صمت مجتمعي مخزٍ وتفاعس منظمات المجتمع المدني».

وترى أنه من الضروري أن يكون هناك إدراك أكبر لأهمية شمول المعتقلين في المشاورات وإطلاق سراحهم بغض النظر عن جنسهم لضمان تحقيق



المفاوضات لأسباب عدة منها عدم الخبرة. والهيمنة الذكورية على العملية التفاوضية. حيث ينظر إلى قضايا النساء على أنها قضايا ثانوية أو غير أولوية مقارنة بالقضايا الأخرى. إضافةً للتحديات الثقافية والاجتماعية.

التي تجعل من الصعب على المفاوضين إعطاء أهمية لقضايا النساء «هناك من يعلل بأن النساء المختطفات من نساء مدنيات. ويجب الإفراج عنهن دون قيد أو شرط. وأن ذكرهن في قوائم الأسرى ليس بصالحهن. وهذا غير صحيح. وهي أسباب واهية للتنهرب من تداول أسماء النساء المختطفات».

إنقاذ النساء

وترى رئيسة شبكة الإعلاميات اليمنيات المستقلات الصحفية والناشطة الحقوقية «شerry العامري» سبب التغافل عن إدراج النساء في

فوائد النعناع المُذهِلة وأضرارها

النعناع هو نبات عشبي ينتمي إلى الفصيلة الشفوية رتبة الشفويات وعشبة البذرّيات، وهي عشبة معروفة يعود تاريخها إلى آلاف السنين استخدمها اليونانيون القدماء، والرومان، والمصريين. وقد عرف الأقدمون فوائد النعناع العديدة واستخداماته المتنوعة، ولا يزال استخدام النعناع رائجاً لعلاج العديد من الأمراض والمشكلات الصحية.



من الصداع بأنواعه ومن ضمنها الشقيقة.

–فوائد النعناع للتخسيس؛

من فوائد النعناع المغلي وشرب النعناع أنه يساعد على فقدان الوزن بالطرق التالية؛

يساعد النعناع على خفيّز إفراز إنزيمات الهضم.

يساعد النعناع على امتصاص الأملاح والمعادن المفيدة في الطعام في المعدة.

يساعد النعناع على حرق الدهون وحؤولها إلى طاقة.

أضرار النعناع وآثاره الجانبية

إن فرط استخدام النعناع قد يرتبط بعدد من الأضرار والآثار الجانبية والتي قد تشمل؛ حرقة في المعدة.

حدوث ردود الفعل التحسسية مثل الاحمرار والصداع وتقرحات الفم.

تهييج المعدة ويسبب الإرجاع للرئتي.

قد يكون زيت النعناع ساماً عند استخدامه بجرعات عالية. لذلك يجب الحذر عند استخدامه.

ويجب التنويه إلى أهمية عدم استخدام زيت النعناع على بشرة الأطفال حيث أنه قد يسبب صعوبة في التنفس نتيجة انقباض العضلات المسؤولة عن التنفس.

غالباً ما تُسبب التقرحات والتشققات في منطقة حلمة الثدي. ما يجعل عملية الرضاعة صعبة ومؤلمة.

أيضاً من فوائد استخدام النعناع (على شكل زيت النعناع أو ماء النعناع) على الجلد التشقق والتقرح حول الحامية يقلل كثيراً الألم الناتج عن الرضاعة.

–فوائد النعناع لنزلات البرد والالتهابات؛ يُحسن النعناع من الأغراض المصاحبة لنزلات البرد. فمركب المنثول الموجود في النعناع وزيت النعناع له دور كبير في؛

إزالة احتقان الأنف.

المساعدة على التنفس من الأنف بشكلٍ أفضل.

كما من فوائد النعناع للالتهابات أنه يساعد على التخفيف من التهاب الفم والبلعوم.

إن النعناع غني بالمواد المغذية؛ مثل؛ فيتامين A. والحديد. والمنغنيز. وحمض الفوليك. ويحتوي كل ثلث كوب من النعناع على؛

السعرات الحرارية؛ ٦ سعرات.

الألياف؛ ١ جرام.

فيتامين ١1٢١ من الحاجة اليومية.

حديد؛ ٩٪ من الحاجة اليومية.

المنغنيز؛ ٨٪ من الحاجة اليومية.

الفوليك أسيد أو الفوليت؛ ٤٪ من الحاجة اليومية.

كما يُعدُّ النعناع غني بمضادات الأكسدة. التي تخمي من الإصابة بالعديد من الأمراض. وهو السبب الكامن وراء فوائد النعناع للقلب والوقاية من السرطان والأمراض الأخرى مثل الزهايمر.

وفيما يلي بعض من فوائد النعناع وعصير النعناع (أو ماء النعناع). وفوائد النعناع المغلي. وفوائد زيت النعناع الصحية والعلاجية.

فوائد النعناع للفولون؛

يعمل النعناع على تحسين أعراض مرض تهيج القولون مثل؛

الانتفاخ والغازات.

ألم في المعدة.

جشّوم مع إمساك.

الإسهال.

فوائد النعناع أو زيت النعناع (لاحتوائهما

السير في الطرقات أو الدراجات الثابتة في صالة الألعاب الرياضية. فإن ركوب الدراجة يُعتبر تمريناً رائعاً لتقوية العضلات. وتحسين اللياقة البدنية دون تأثير سلبي على المفاصل.

– تمارين القفز؛ استمتعي بتحدي نفسك مع تمارين القفز؛ مثل القفز على الحبل.

وبهذا الصدد؛ تقول المديرة الدولية الرئيسية وصاحبة الأكاديمية اللبنانية للياقة البدنية ماريا زيمان؛ تُعدُّ تمارين التحقّل جزءاً أساسياً من روتين اللياقة البدنية اليومي. وهي تساعد على تعزيز

اللياقة البدنية. مثل القفز على روتينك الرياضي وفق التعليمات التي قدمتها المديرة ماريا؛

الجري؛ يمكنك الجري في الهواء الطلق أو على جهاز المشي. وقد يكون من الجيد البدء بمرحلة استكشاف في الطبيعة. الجري بهزّز قدرتك على التحقّل.

– تمارين الأيروبيك؛ انضمي إلى فصل تمارين الأيروبيك المفضل لديك؛ مثل الزومبا أو الرقص الجماعي. هذه التمارين الهوائية

ونوعية حياتك اليومية. ولعل أبرز فوائدها؛ تحسين صحة القلب والأوعية الدموية؛ يعمل تمرين التحمل على تعزيز قوة القلب وتحسين الدورة الدموية؛ مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية؛ مثل السكتة الدماغية وأمراض القلب التاجية.

زيادة القدرة على التحمّل؛ من خلال تقوية الجهاز التنفسي وزيادة قدرة الجسم على استخدام الأكسجين بشكلٍ أفضل. يمكنك القيام بالأنشطة اليومية

بسهولة أكبر ولفترات زمنية أطول دون الشعور بالتعب الشديد.

إدارة الوزن؛ يساعد تمرين التحقّل في حرق السعرات الحرارية بشكلٍ فعّال؛ مما يساعد في إنقاص الوزن أو الحفاظ عليه في حال

كنت تسعى إلى ذلك.

تعزيز الصحة النفسية؛ لا تقتصر فوائد التمارين على الجسم فقط بل تشمل أيضاً تحسين الصحة العقلية. يمكن للتمارين المنتظمة أن تقلل من مستويات التوتر والقلق وتحسن المزاج بشكل عام. تحسين جودة النوم؛ تمارين التحقّل تساعد على تعزيز جودة النوم. حيث يتم تحسين النوم العميق الذي يساعد على الشعور بالانتعاش والنشاط خلال النهار.

وتنصح ماريا من أجل الاستمتاع بفوائد تمارين التحقّل «أن يتم جعل هذه التمارين جزءاً من نمط حياتك اليومي بشكل منتظم. فقمي بتضمين جلسات التمرين في جدولك الزمني. وحدّدي أهدافاً واقعية تساعدك على الاستمرار. كما من المفيد تغيير أنواع التمارين بين فترة وأخرى لتجنّب الملل وتحقيق أقصى فائدة من جميع الجوانب الصحية والبدنية».

تحمل القلب والأوعية الدموية مقابل التحمل القلبي التنفسي

يشير التحمل القلبي الوعائي إلى قوة القلب والأوعية الدموية والقدرة على العمل في ظل النشاط البدني المستمر التحقّل القلبي التنفسي. والمعروف أيضاً

أنواع تمارين التحمل.. قومي بمزاولتها وانعمي بلياقة بدنية عالية

باسم اللياقة القلبية التنفسية. هو قدرة جهاز الدوران والجهاز التنفسي على إمداد العضلات الهيكلية بالدم المؤكسج أثناء النشاط البدني.

ورغم أن التحمل القلبي الوعائي والتحمل القلبي التنفسي يشيران تقنياً إلى أمرين منفصلين إلا أنهما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً. وغالباً ما يُستخدمان بشكل مترادف.

عندما تحسّن القدرة على خمل القلب والأوعية الدموية. فإن التحمل القلبي التنفسي يتحسن أيضاً. ومن خلال زيادة قوة القلب والرئتين وقدرتهما على التحمل. تزداد أيضاً قدرتهما على توفير الأكسجين إلى العضلات أثناء النشاط.

كلما كانت قدرة خمل القلب أعلى لديك؛ كان من الأسهل عليك المشي أو ممارسة الرياضة أو الذهاب لمزاولة ركوب الدراجة. لن تشعر في بالإرهاق سريعاً عند القيام بأنواع أخرى من الأنشطة أيضاً. ولكن بما أنك ستحتاجين إلى ممارسة التمارين الرياضية لتحسين صحة القلب. فسوف تحصلين أيضاً على فوائد أخرى. إضافة إلى تحسين قدرتك على التحمل. وتشمل هذه الفوائد تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وبعض الحالات الصحية المزمنة الأخرى. كما تحسن الجهاز المناعي. نوعية النوم. تقوية العظام. وتسهيّل فقدان الوزن وتقليل التوتر.

«إذا كنتِ تعانيين مرضاً معيناً أو تتناولين أدوية محددة. يوصى باستشارة الطبيب قبل ممارسة بعض التمرينات الرياضية.

تواصل السخرية والاستياء من المنتخبات الكروية السورية

قامشلو، دليز حسن - تتواصل الخيبات في المنتخبات السوريّة على صعيد لعبة كرة القدم، والتي باتت مصدر سُخرية للشارع الرياضي السوري، بالإضافة لزيادة السخط من هذه المنتخبات ومن الاتحاد الرياضي العام والاتحاد العربي السوري لكرة القدم التابعين لحكومة دمشق.



خروج المنتخب السوري من دائرة التأهل لكأس العالم القادمة، وهو يطالب بتنحي رئيس اتحاد الكرة برئاسة صلاح رمضان ورئيس الاتحاد الرياضي العام فراس معلّ، وللذان يتم اتهامهما من قبل الرياضيين بأنهما سبب دمار الكرة السوريّة والريضة بتشكيل عام في البلاد، ومن مازال منذ أكثر من أسبوعين ومع

الكثير من الإعلاميات والإعلاميين الرياضيين التابعين والمُقرّبين من الحكومة دمشق، علماً يتطلب أن يدرك الجميع أن الكرة السوريّة مازالت تعاني منذ عقود من الزمن وظهّرت في فترات نادرة المنتخبات السوريّة بعروض جيّدة، ولكن بالجمال هذه المنتخبات عرّفت

بمنتخب الواسطات والحسوبيات، وهذا الأمر يؤكّده ويعرفه جل الرياضيين السوريين، وخاصّةً من يتابعها على الواقع. فالكثير من اللاعبين لا يرتقون لمستوى اللعب بالمنتخبات السوريّة، ولكن كونهم مدعومين إما من ضابط عسكري كبير أو من تجار ورجال أعمال مُقرّبين من آل الأسد.

أولمو: جيلنا يستحق الاحترام.. وفرنسا ليست مبابي فقط



علينا إقصاء فرنسا وانتظار الفائز من إنجلترا وهولندا في النهائي.

وتابع: «لقد حققنا لقب دوري الأمم الأوروبية، الآن نحن في نصف نهائي

أكد داني أولمو، نجم لايبزيغ ومنتخب إسبانيا، صعوبة مواجهة فرنسا. في نصف نهائي كأس أم أوروبا «يورو ٢٠٢٤» المقامة في ألمانيا.

وتأهّل منتخب إسبانيا لنصف نهائي يورو ٢٠٢٤، بعد الفوز على منتخب ألمانيا في الدور ربع النهائي (١-٢). ليضرب موعدًا الثلاثاء ٩/٧/٢٠٢٤، مع فرنسا التي عبرت البرتغال بركلات الترجيح.

وقال أولمو، في تصريحات لصحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية: «أنا في حالة جيدة جدًا، أتعافى وأستعد للمباراة التالية، وفخور بما قمدهم في البطولة».

وأضاف: «قطعنا شوطًا طويلًا في مشوار الحصول على اللقب، نعين

الشرطة الفرنسية تتحرك بعد تهديدات إرهابية للأولمبياد

أعرب توماس فايكرت رئيس الاتحاد الألماني للرياضات الأولمبية، عن أمله في أن تكون أولمبياد باريس المقبلة «حدثًا سلميًا في أوقات مضطربة».

وقال فايكرت، في حديث يتعلق بملابس البعثة الألمانية في الأولمبياد «الأوضاع العامة عسيرة، أتمنى أن تبقى البطولة آمنة وسلميّة».

وأضاف «أتمنى ألا يكون هناك أي حوادث، ولكن لدي ثقة كبيرة في اللجنة



الذي سجله ميكيل ميرينو كان رائعًا. على المستوى الفردي قدمت أداءة جيدًا، وأريد التطور أكثر مع إسبانيا». وعن المنافسة بينه وبين بيدري، قال: «بيدري صديقي، كانت هناك بعض الأحاديث حول المنافسة بيننا، لكنها في صالح المنتخب». وأكد: «أهدي الفوز له (بيدري). نريد أن نقاتل من أجله، إنه مثل أخي. وأتمنى له الشفاء العاجل». علّمًا بأنه أصيب في الدقائق الأولى من مواجهة ألمانيا.

وعن مواجهة فرنسا، قال: «فرنسا فريق جيد للغاية، وصولهم لهذا الدور يجعلنا ندرك قيمة هذه المجموعة من اللاعبين، لديهم عناصر فردية رائعة، وقوتهم الدفاعية والهجومية جعلنا ننظر لهم باحترام كبير».

وختم: «علينا أن نفوز حتى يأتي شكل، وكذلك الأمر بالنسبة لفرنسا أو أي فريق. لقد لعبنا ضدهم من قبل ونعرفهم جيدًا، ستكون مباراة استثنائية بالنسبة للمتابعين».

لقد أسس القائد "عبد الله أوجلان" إرثًا ثوريًا عظيمًا في نفوس الشعوب بشكل عام. ولدى الشعب الكردي بشكل خاص. وذلك من خلال فكره وفلسفته التي تناولت مختلف جوانب الحياة، والتي طرحت، منذ ولادة هذه الفلسفة وحتى اليوم، حلولاً عملية وواقعية لمختلف القضايا التي تطرأ على الساحة العالمية والمحلية.

بدايات تبني فكر القائد عبد الله أوجلان

فمن خلال كتب ومرافعات القائد، يُدرك المرء أنه يقف أمام قامة ثورية متينة؛ لأن فكر القائد بات أساساً للشعوب، التي تسعى إلى تحقيق حريتها، فضلاً عن النظام الديمقراطي البديل الذي يطرحه القائد عبد الله أوجلان.

فإذا كانت كتب القائد "عبد الله أوجلان"، تفعل ما تفعله في نفس أي إنسان بعد قراءتها، فلنا أن ننخيل التأثير الكبير الذي يمكن أن يُحدثه أي لقاء شخصي مع هذا القائد. لا سيما عندما يُدرك المرء أنه يقف أمام مفكر عظيم، قل ما أنتجت مثله البشرية،

أهالي حلب يشددون على مواصلة النضال لتحقيق الحرية الجسدية للقائد عبد الله أوجلان

مركز الأخبار - أكد أهالي حلب الذين التقوا بالقائد عبد الله أوجلان، على مواصلة النضال حتى تحقيق الحرية الجسدية للقائد عبد الله أوجلان، وأشاروا إلى أنه المنفذ الوحيد للشعب الكردي وشعوب المنطقة كافة.



٣٣٩ هجوماً لدولة الاحتلال التركي على مناطقنا في النصف الأول من العام الجاري

الأطقم الطبية الدفاع المدني والإعلاميين أيضاً.

وكان بنك أهداف الاحتلال التركي في بداية العام. قد تركز على منشآت البنية التحتية والمرافق المدنية والمصانع. وفي نهاية النصف الأول من هذا العام، أي في شهري أيار وحزيران (موسم الحصاد) بدأ باستهداف الحقول الزراعية (حقول القمح والشعير)، والتي تعتبر مصدر الدخل الوحيد للأهالي. ناهيك عن التلوث الناتج عن حرق المحاصيل، والذي أضر بدوره بالزراوعات والكائنات الأخرى.

كما أدى استهداف محطات النفطفي قامشليو، إلى تلوث مياه الأنهار القريبة منها. مثل نهر جغغج، وتعرضت القرى والبلدات على طول خط وقف إطلاق النار، إلى استهدافات عشوائية وحربي والدفعية الثقيلة، كما نفذت الاحتلال ضربات مزروجة على منشآت البنية التحتية، إضافة إلى استهدافه جرائم حرب مكتملة الأركان.



مركز الأخبار - نشر المركز الإعلامي

لقوات سوريا الديمقراطية، حصيلة جرائم وانتهاكات الاحتلال التركي، على مناطق إقليم شمال وشرق سوريا، خلال النصف الأول من عام ٢٠٢٤. جاء فيها:"واصل الاحتلال التركي انتهاكاته وجرائمه بحق سكان ومناطق إقليم شمال وشرق سوريا. مرتكباً الكثير من الانتهاكات والجرائم التي ترقى إلى

ومع بداية فصل الصيف يعاني سكان مناطق شمال شرق سوريا من انقطاع الكهرباء خصوصاً في مدينة قامشليو. وهو القطاع الأكثر ضرراً جراء الانتهاكات والهجمات التركيّة، أما في مدينة الحسكة: فما زالت المدينة تعاني مثل كل صيف من انقطاع للمياه، بسبب قطع الاحتلال التركي للمياه من محطة "علوك" المحتلة.

كما ارتكب الاحتلال التركي جريمة حرب شنيعة باستهدافه دار الجرحى في قامشليو، ما أدى إلى استشهاده اثنتين من جرحى الحرب ضد "داعش"، وهما كل من "سورخوين روجهلات" و"آزادي ديرك".

وجاءت حصيلة انتهاكات واعتداءات الاحتلال التركي على مناطق إقليم شمال وشرق سوريا خلال النصف الأول من عام ٢٠٢٤، على الشكل التالي:

- عدد الهجمات الكلي: ٣٣٩/ هجمة،

جيش الاحتلال التركي يستهدف المدنيين وممتلكاتهم في أمدية بدهوك



بواسطة الطائرات الحربية. ما يدل على أن الهجمات التركيّة تنقص الهجوم على المدنيين وممتلكاتهم بهدف تهجيرهم من مناطقهم الآمنة. وبالمقارنة مع العام الماضي زاد عدد الهجمات بشكل كبير، يُذكر أن الهجمات الأخيرة أدت لاستشهاد

بالنزوح، ما لم يتم إيقافها عند حدها، التقرير الأمريكي أشار إلى تمركز جيش الاحتلال التركي في منطقة برورارى بالا. مع مناورات عسكرية في ست قرى، وتمركز عسكري في قريني بابيري وكانى بلافى وإقامت سبع قواعد احتلالية ما بالنزوح.

أجير سكان قرية ديركا موسا بيك على النزوح من بيوتهم وأماكن سكناتهم، ولفت التقرير الأمريكى، إلى أن جيش الاحتلال التركي نفذ ٢٢٨ قصفاً، ما أسفر عن حرق حوالي ٥٥ بالنة من الغابات والمزارع. مع تثبيت نقاط عسكرية بالقرب من المناطق السكنية وهو ما يؤدى لتهريب السكان ويدفعهم للهجرة.

ونوه التقرير إلى أنه منذ بداية العام الحالي ٢٠٢٤، تعرضت محافظة دهوك لـ ٥١٦ هجوماً، ٤٠٥ على هويلر، و١٣٥ على السليمانية، و١ على نينوى حيث لإخلاء ١١٢ قرية وتهديد ٦٠٢ قرية أخرى

الإقامة في الحرية



تقلها لنا ساردة القصة. بل أُجبتْها القصة ذاتها. فالكتابة نفسها هي القدرة على إيجاد علاقات بين حكايات يبدو لا رابط بينها. وبين شخصيات لم تجتمع من قبل فجمعهما. ولم نتحدث من قبل فتؤسس بينها حوارات لا تنتهي

الكتابة لا يمكن أن تكون بالأذنين والعينين وحسب. بل لا يمكن أن تكون بالثقافة وحدها والموهبة. الكتابة هي البصيرة الإنسانية، والبصيرة اللغوية أيضاً وبصيرة الضمير في الجمال وللجمال و...

أهم ما حدث هنا أن الهدف الأول من هذا المشروع قد حَقّق. وأعني بناء قصص طليقة استنادًا إلى أرضية الحكاية الشفوية. بتوسيع الحكاية، لتكون حكاية كل من يقرأ هذا الكتاب، من الرائع أن تكون هذه البداية الرائعة

للمشاركات هنا قد أشرف عليها منذ البداية وواكبها كاتب فلسطيني تعيش كتاباته الحكاية في عمقها. وتؤسس منذ زمن طويل لكتابة تليق بروحها وما خُناجه من مستوى عال وهي تعبر عنها.

وبعد: لم نعد نمرّ بجانب حكاياتنا اليوم خطفًا، إننا نقيم فيها، كما نقيم في الطريق إلى حريتنا منذ ستة وسبعين عامًا، حريتنا التي لا نقبل أن نظل مؤجلة.

اليوم، وكما كنا دائمًا. نحن نريد كل شيء، أجل كل شيء: حريتنا الكاملة،

للعلاج من مرض السرطان. في مدينة نابلس. ولم يستطعن العودة إلى غزة بعد السابع من تشرين الأول.

يستند المشروع الذي أشرفْتُ عليه جمعية منتدى التنوير الثقافي. في المدينة، بدعم من مؤسسة بيسان سيفرؤونها.

الحكاية خارج الكتابة بتيمة. لكنها في الكتابة سيدة ونحن أطفالها. تعلّمنا وترشدنا وجعلنا نعيد تأمل أنفسنا، ما عشناه. ما نعيشه. وما ننتظرنا على عتبات الغد.

الحكاية التي نوثّقها. أو نسمعها. هي التي تتحوّل إلى أمّ نلدها نحن. ذكورا كنا أم إناثًا؛ ولكننا ما إن نلدها حتى تصبح معلّمتنا. مع أننا في الظاهر نحن الذين أنجبناها بوعينا وثقافتنا



ولغتنا. وبأحاسيسنا: بأذاننا إن كنا نسمع جيداً. وبأعيننا إن كنا نرى جيداً أيضاً.

ما لا يملك بصيرة لا يستطيع أن يكتب. وأول البصيرة، القدرة على اختيار الحكاية.

عشرون امرأة من مدينة نابلس، تتراوح أعمارهن بين العشرين والستين، اجتمعن في ورشة كتابية أشرف عليها الكاتب الفلسطيني زياد خدّاش. لكتابة قصص عن نساء من غزة جنن

في البداية نذهب إلى الحكايات مُعتقدين أننا سنكتبها. ولكننا فيما بعد نكتشف أن الحكايات هي التي تكتبنا. الحكاية خارج الكتابة شيء، وفي الكتابة شيء آخر. ونحن أيضًا.

مداه، ذات يوم في منتصف الثمانينات من القرن الماضي. كنت شابًا صغيرًا حين فكّرْتُ بكتابة رواية تقول لي ما الذي حدث فعلاً في فلسطين قبل النكبة، لم أكن أعرف ما الذي يمكن أن أصل إليه. حضّرْتُ كثيرًا وطويلاً لكنني لم أدرك المعنى العميق لتلك الرواية المأمولة إلّا حين بدأت بكتابتها فيما بعد. حينما أنجبت مشروعًا سيصبح اسمه «الملهة الفلسطينية» لم يكن قد خطر ببالي في البداية.

عام ٢٠٠٤ كتبتُ رواية ضمن «الملهة» اسمها «أعراس أمّنة». تتأمل أحوال غزة بين الانتفاضتين الأولى والثانية. وامتداداتها. أثناء كتابتها ولدت تلك الجملة: «أُعرف ما مصير الحكايات التي لا نكتبها. إنها تصبح ملكًا لأعدائنا».

يومها توقفت وتأملت ما كتبتُ. وأدركت السبب الحقيقي لكتابة «الملهة». لم أدرك ذلك خارج الكتابة. بل داخلها. الكتابة كالفقرز في البحر، لا يستطيع الإنسان أن يكتب إلّا وهو يكتب. كما لا يستطيع أن يكتشف البحر إلّا إذا سبح. وكلما غاص في داخله اكتشف أكثر.

كنت أقول دائمًا: قوة الكتابة قائمة في قدرتها على أننا نصبح قادرين على أن نعرف أكثر بما كنا نعرف قبلها. ونتجرأ أكثر في الوصول إلى مناطق لم نكن ندرك أنها موجودة فينا قبلها.

وأكد أقول: إن كل واحدة من المشاركات في هذا الكتاب كانت قبل الكتابة شخصًا. وخلال الاستماع للحكاية واحدة نحن. حكاية اسمها غزة. تُدَمّي كل قلب حيّ في هذا العالم.

قلت: تعلّمنا الحكايات التي نكتبها. وتُعيد لنا الكثير من الوعي بها وبما اجتمعن في ورشة كتابية أشرف عليها الكاتب الفلسطيني زياد خدّاش. تكتفي بماء يداعب الأقدام. بعضها

مفتوح لا يمكن أن يعرفن أو نعرفن الآن

تكريم الفائزين في مسابقة النص المسرحي الأولي لعام ٢٠٢٤

ومن ثم تم إعلان أسماء الفائزين في مسابقة النص المسرحي الأولي لعام ٢٠٢٤ حيث نال الكاتب آلان عبد الله المرتبة الأولى عن نص باللغة الكردية. والكاتب عبد الجابر حبيب المرتبة الثانية عن نص باللغة العربية. والكاتب عمران يوسف المرتبة الثالثة عن نص باللغة الكردية.

وحصل الفائزون بالمراتب الثلاثة الأولى على جوائز مالية بالإضافة إلى مجموعة تضم خمسة مجلدات من مرافعات القائد عبد الله أوجلان.

بالإضافة إلى تكريم ثلاثة مشاركين حازوا المرتبة الرابعة، والخامسة، والسادسة.



الوهاب بيراني والكاتب والناقد عبد المجيد خلف، كما تم تكريم الفائزين بدروع تكريم من كومين المسرح.

المسرحية المقدمة إلى المسابقة. وضمت اللجنة الكاتب والشاعر بشير كمال جُهم، والكاتب والناقد عبد

مقاطعة الجزيرة كاوا فـتاح. الذي رحب بالحضور وأشار إلى أن الهدف من هذه المسابقة هو إيصال رسالة إلى العالم عبر المسرح حول ثورة الحرية وهجمات الاحتلال ضد شعوب المنطقة.

كما ألقى الرئيس المشترك حركة ميزوبوتاميا للثقافة والفن الديمقراطي خليل خلو كلمة حول أهمية تاريخ الملاحم الكردية. وضرورة تداولها من جيل إلى جيل.

وتخلل الحفل تقديم فرق مسرحية مسرحيتين بعنوان «YAN EZ» و«WE WERIN» على خشبة المسرح.

تلاها قراءة تقرير لجنة تقييم النصوص

