

موطن الشهداء والأبطال تل حميس.. أزهرت مرة أخرى باستشهاد فرج العيد

روناهي، تل حميس - في مدينة تل حميس، التي لطالما عُرفت بأنها موطن الشجاعة والصمود، يبرز الشهداء أعظم رموز الفداء والتضحية، بأرواحهم التي ارتقت في سبيل الحرية والكرامة، جسدوا أسْمى معاني الإخلاص للوطن، وأثبتوا أن الحرية لا تُمنح، بل تُنتزع بدماء الأبطال.



معنى الشهادة

فالشهادة ليست مجرد تضحية بالنفس، بل تعد أسمى تعبير عن حب الوطن والإنسانية، والشهيد ليس فقط من يقدم روحه، بل من يخلق من شهادته حياةً للشعب، ومن ممة بذرةً تثبت كرامة الأجيال القادمة، ففي بُنظر إلى الشهداء على أنهم أكرم من كل مناطق إقليم شمال وشرق سوريا، يُنظر إلى الشهداء على أنهم أكرم من في المجتمع، لأنهم قدموا أعز ما يملكون من أجل حرية أهلهم وأرضهم، فدماء الشهداء طاهرة امتزجت بحلم الحرية، وسقت أرض الوطن بكرامة لا يمكن أن تُنسى هؤلاء الشهداء أمثال «فرج العيد» وغيره الكثير، هم من صنعوا التاريخ الحقيقي، وأثبتوا أن الشهادة هي الخلود بعينه، وأن الشهداء لا يموتون بل يبعثون في كل خطوة نحو الحرية.



والده بكل فخر وشموخ: «بني انضم إلى فافلة الشهداء وهذا وسام شرف لنا، نحن فخورون به، لأنه قدم حياته لتبقى هذه الأرض حرة، فنحن مستعدون لتقديم المزيد من أبنائنا لأن الكرامة أعلى من الحياة».

تل حميس.. مدينة الأبطال

قدمت مدينة تل حميس، التي عُرفت تاريخياً بأنها قلعة للصمود، الكثير من الشهداء على مر السنين، وكل شهيد من شهدائها كان بمثابة صفحة جديدة تُضاف إلى كتاب الحرية، والشهيد «فرج العيد» ليس الأول، ولن يكون الأخير، لأن هذه المدينة أثبتت أنها مستعدة دائماً لدفع أي ثمن من أجل كرامة أبنائها، وفي خيمة عزاء الشهيد «فرج العيد» حدث

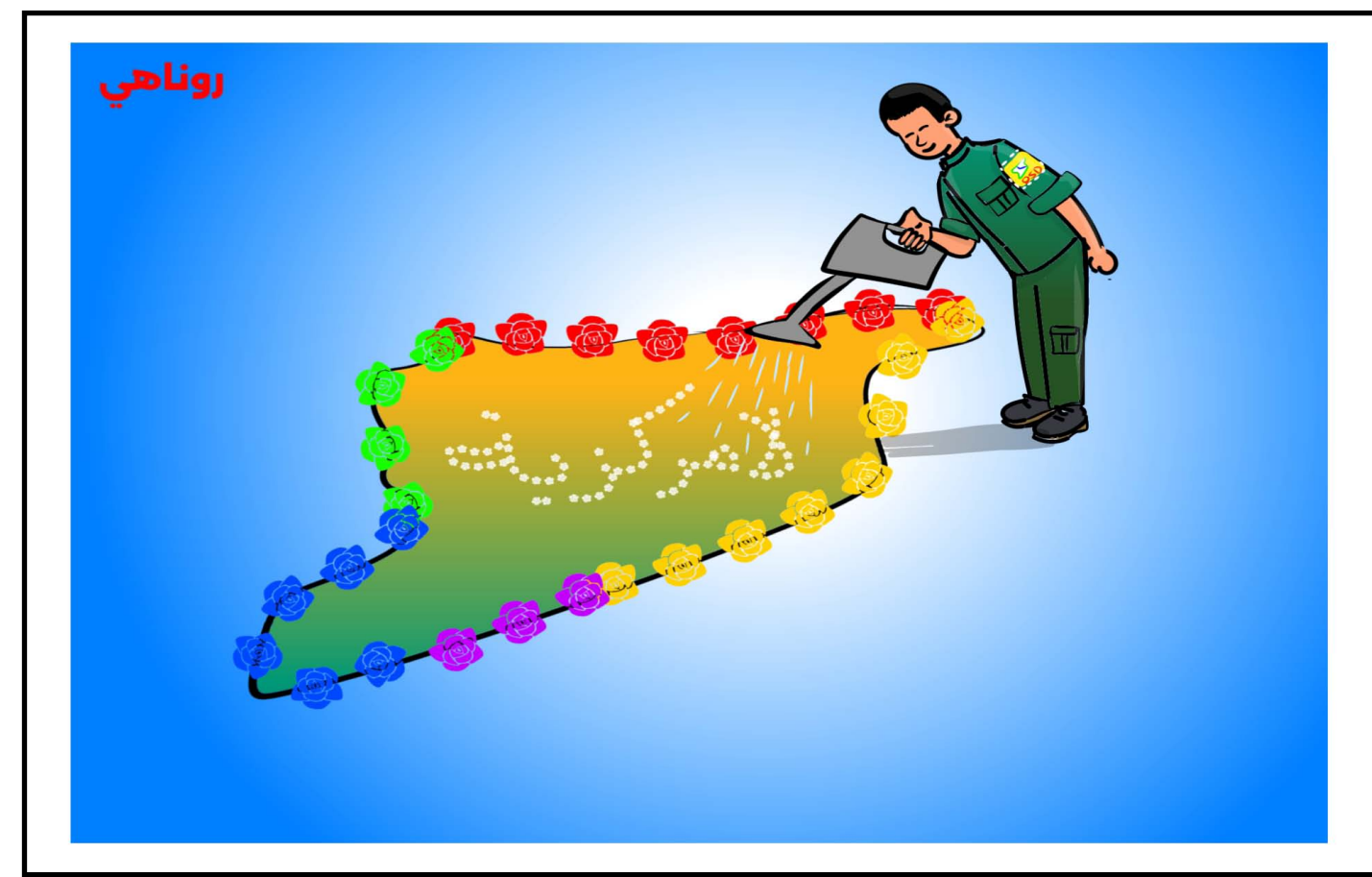
احتاج إلى مشاعر جديدة لتبده، كان مؤمناً بأن الحرية مسؤولية جماعية، وأن كل شبر من هذه الأرض يستحق أن يُروى بدماء الأبطال. بتاريخ ١٢/٩/٢٠٢٥، قرر أن ينتقل إلى صفوف وحدات حماية الشعب، ليواصل مسيرته النضالية بكل شجاعة وإيمان، وفي ساحات القتال، كان الشهيد «فرج العيد» مثلاً حياً لمعاني الشهادة، فحين كان الظلام يحاول التمدد، أضاء بدمائه الطاهرة طريق الحرية، حيث ارتقت روحه إلى مرتبة الخالدين بتاريخ ٢/٩/٢٠٢٥، ليصبح رمزاً من رموز التضحية، وشعلة مضيئة في درب الحرية.

في مسيرة الشهداء يبرز اسم البطل «فرج العيد» الذي ضحى بحياته من أجل وطنه، تاركاً وراءه طفلة صغيرة لا تزال ختاج إلى الرعاية والحب، فقبل استشهاده أوصى زوجته بتقديم أفضل تربية لطفلتها والاعتناء بها جيداً، ليترك لها رسالة حب وحنان، فقد أدرك أن الحياة ستستمر، وأن ابنته ستكون يوماً ما، محملة بذكرياته وقيمه، فتضحيات الشهيد «فرج العيد» ليست مجرد قصص تروى بل دروساً في الشجاعة والإصرار على مواصلة الحياة رغم الفراق.

مسيرة الشهيد فرج العيد



عدسة ملاك علي



مراكز توزيع صحيفة روناهي واقتناء الكتيب: إقليم الجزيرة- قامشلو (مكتبة سعدو- فرع (١) شارع ركي الأرسوزي- جانب البلدية ٢٥٩٩٧- فرع (٢) الشارع العام، مقابل جامع الشلاح ٤٥٢٠٨١/مكتبة أواز- طريق عامودا ٤٣٩١٥٤/مكتبة الحرية- الشارع العام ٤٢١٣٦٠/مكتبة سومر- الشارع العام ٤٢٤٠٣٧/مكتبة الراوي فرع (١) شارع الكورنيش، تجع محلات الراوي ٤٤٤٠٢٨- فرع (٢) مقابل الصيدلية العالمية ٤٤٥٨٢٠/مكتبة الزهراء- دوار البشيرة ٤٦٠٦٩٩/مكتبة الجواهري ٤٤٣٧٤٢/مكتبة دار الفلم- الشارع العام ٥٢٧١٤/مكتبة الأنوار شارع عامودا ٤٣٨٢٠٠/مكتبة الرسالة الشارع العام فرع ٧٥٤٧٣٣-٧٥٤٧٣٣٣ (مكتبة آرين ٧٣٢٣٣٣) /دراسية (مكتبة سها ٧١١٤١٠) /أغا جلا (مكتبة وائل ٧٥٥٥٥١) /تريه سبيه (مكتبة الجهاد ٤٧٠٦١٨).

مظلوم عديبي: اللقاءات مع الحكومة الانتقالية إيجابية واللامركزية أساس الحلول



أكد القائد العام لقوات سوريا الديمقراطية، وجود تقارب إيجابي من دمشق تجاه قضية اللامركزية، مشيراً إلى أن نقاشات جري حول تعديل الدستور، وأن هناك نقاشات حول ضم «فسد» وقوى الأمن الداخلي وزارة الدفاع والداخلية، ودعا أهالي عفرين إلى الاستعداد لعودة منظمة وأمنة، ص-٥

روناهي عين الحقيقة

يومية سياسية ثقافية اجتماعية عامة تصدر عن مؤسسة روناهي للإعلام والنشر

أسست عام ٢٠١١ - السنة الرابعة عشرة | العدد: ٢٢٢٥ | النسخة الإلكترونية: ٢٢٢٥ - الاثنين- ١٢ تشرين الأول ٢٠٢٥

قوات سوريا الديمقراطية.. تحويل الحرب إلى مشروع سلام دائم في سوريا

عشر سنوات من النضال والمقاومة؛ خاضتها قوات سوريا الديمقراطية بقيادة وحدات حماية المرأة في التصدي للإرهاب وحماية الأراضي السورية من انتهاكات وهجمات دولة الاحتلال التركي ومرترقتها حتى باتت اليوم الرقم الصعب في المعادلة الدولية، حيث حررت العشرات من المناطق المحتلة من داعش، وناضلت ضد ذهنيته المتطرفة، وأنهته جغرافياً في آخر معقله في الباغوز في ال23 من شهر آذار 2023م، فباتت القوات التي تحول تجربة الحرب إلى مشروع سلام دائم في سوريا..ص-٨



في الذكرى السادسة لاغتيالها.. مطالبات بتحقيق العدالة للشهيدة «هفرين خلف»

نددت عضوات جمع نساء زنوبيا في مقاطعة الطبقة، في ذكرى اغتيال الشهيدة «هفرين خلف»، بغياب العدالة والمحاسبة القانونية لمرتكبي الجرائم في سوريا، وطالبن المجتمع الدولي بمحاسبة قتلة النساء السوريات بدلاً من تتويجهم بمناصب قيادية، ص-٢



إطلاق حملة نسوية مشتركة تخليداً لذكرى استشهاد المناضلة هفرين خلف

خُت شعار «بتحالف النساء، سنبنّي سوريا حرة، ديمقراطية، لا مركزية» نظّم مؤتمر سhtar وجمع نساء زنوبيا، حملة بمناسبة الذكرى السنوية لاستشهاد الأمين العام لحزب سوريا المستقبل «هفرين خلف»، وذلك خلال بيان قُري في ملعب شهداء ١٢ آذار بقامشلو، يوم الأحد في الثاني عشر من تشرين الأول الجاري، ص-٢



نوروز أويصال: الأرضية الحقوقية والقانونية أساس الديمقراطية والتفاوضية
 أشارت البرلمانية عن حزب المساواة وديمقراطية الشعوب، نوروز أويصال، إلى أن القضية الكردية في باكور كردستان وتركيا، مرت بمراحل عديدة منذ عام ٢٠١٥، ولفقت إلى أن نداء السلام والمجتمع الديمقراطي، الذي أطلقه القائد عبد الله أوجلان، خطوة أساسية للتوصل لحل القضية الكردية في تركيا، ص-٥

(٥٠٠) ل.س

«أنغام على أوتار الغربية» رحلة سردار زيدان مع الكمان



حمل سردار زيدان «٥١ عاماً» منذ طفولته الكمان كرفيق دائم، اصطحبه من كرى سبي المحتلة إلى مدينة الطبقة بعد تهجيرهم قسراً عام ٢٠١٨، ص-٢

دوري للناشئات في مقاطعة الجزيرة



أصدرت اللجنة الفنية لكرة القدم النسوية في المجلس الرياضي بمقاطعة الجزيرة جدول منافسات الجولة الأولى من دوري الناشئات لكرة القدم في المقاطعة، والذي يأتي بمشاركة أربعة فرق ستتنافس عبر مرحلتين ذهاباً وإياباً، ص-١٠

تأهيل وصيانة قناة ري الخابور في مقاطعة دير الزور، ص-٧



في الذكرى السادسة لاغتيالها.. مطالبات بتحقيق العدالة للشهيدة «هفرين خلف»



روناهي/ الطبقة - نددت عضوات تجمع نساء زنوبيا في مقاطعة الطبقة، في ذكرى اغتيال الشهيدة 'هفرين خلف' بغياب العدالة والمحاسبة القانونية لمركبي الجرائم في سوريا، وطالبن المجتمع الدولي بمحاسبة قتلة النساء السوريات بدلاً من توتويجهم بمناصب قيادية.



غصون حمندشو

في سياق ذلك، أشارت ناطقة دار المرأة في مجلس جُمع نساء زنوبيا بمقاطعة الطبقة مريم العبد إلى: «اغتيال هفرين خلف كان نقطة فاصلة في الوعي النسوي السوري، لم تكن مجرد سياسية كردية، بل كانت رمزاً لامرأة سورية خُلم بسوريا للجميع، كانت تدعو إلى الحوار والتفاهم، ومع ذلك قُتلت بدم بارد على يد من يرفضون فكرة العيش المشترك».

وأضافت: «لكن الأذى من القتل هو الصمت، على أن يُعاد تأهيل القاتل وأن يتقبل مناصب رسمياً بعد كل ما حدث، يعني أن الدولة لم تتعلم شيئاً من دروس الحرب، العدالة ليست خياراً سياسياً بل شرطٌ للسلام الدائم، لا يمكن أن نبني مجتمعاً مستقراً على أنقاض صمت الضحايا».

وترى أنّ النساء السوريات اليوم أمام اختبار حقيقي، قائلاً أن يستمرّ صوتهن في المطالبة بالحاسبة، أو تترسخ ثقافة الإفلات السوري يُظهر ضعف الإرادة السياسية في تحقيق العدالة الانتقالية،مختمة حديثها: «نحن في جُمع نساء زنوبيا لا نطالب بالانتقام، بل نطالب باعتراف رسمي بالجريمة وفتح تحقيق شفاف بإشراف دولي،العدالة لهفرين ليست مطلباً كردياً أو نسوياً فحسب، بل مطلباً وطنياً وإنسانياً».

استهداف إرادة المرأة السورية

ومع حلول الذكرى السادسة لاغتيال الشهيدة«هفرين خلف» استنكرت نساء من مجلس جُمع نساء زنوبيا في مدينة الطبقة، غياب المساواة، وتعيين أبو حاتم شقرا في منصب رسمي، بدلاً من محاسبته، معتبرات أنّ الخطوة«تعارض مع كل القيم الأخلاقية والإنسانية».

من جهتها، نوهت عضوة لجنة تدريب مجلس جُمع نساء زنوبيا في مقاطعة الطبقة «غصون حمندشو» إنّ قضية هفرين خلف تمثل «جرحاً مفتوحاً في ذاكرة النساء السوريات،



بعد مرور ست سنوات، على اغتيال السياسية الكردية هفرين خلف والأمين العام حزب سوريا المستقل لا تزال ذكراها حاضرة بقوة في شمال وشرق سوريا خصوصاً لدى النساء اللواتي ناضلن من أجل حقوقهن ومشاركتن في الحياة السياسية، فالجلد عاد مجدداً بعد تعيين المرتزق أحمد إحسان فياض الهائس (أبو حاتم شقرا)، القائد السابق لجموعة أحرار الشرقية الولاية لتكريك، في منصب قائد الفرقة ٨١ بالجيش السوري في أيار عام ٢٠٢٥، وهو من كان له اليد في اغتيال هفرين خلف عام ٢٠١٩.

وفي ذكرى اغتيالها، تثير الخطوة أسئلة حول مصير العدالة في سوريا ومدى جدية السلطات في محاسبة مرتكبي الجرائم السياسية، لا سيما تلك التي تستهدف النساء الناشطات في الحياة العامة، والتي تعكس إهمال الدولة لدماء الشهداء والنحبا، وتشجيع ثقافة الإفلات من العقاب.

مناضلة ولدت من رحم الصراع

وُلدت هفرين خلف عام ١٩٨٤ في مدينة ديرك بمقاطعة الجزيرة، وسط أسرة متعلمة ومؤمنة بدور المرأة في التغيير المجتمعي، درست

عشر من تشرين الأول الجاري.

انضمت عشرات النساء من مختلف المؤسسات والتنظيمات النسوية إلى الحملة، وبحث قرابة أربعمائة امرأة بالغة الكردية الناطقة باسم مؤتمر ستار «ريحان لوقو» وباللغة العربية منسقية العلاقات في مؤتمر ستار «وناهي حسن»؛ وجاء في نص البيان: «مرّ سوريا اليوم مرحلة انتقالية ومقصلة حاسمة، تقاطع فيها أمال مشاريع التنمية دون ضمان حضور النساء ومفصلة حاسمة، وفي ظل استمرار العنف، وتهميش دور المرأة، وتراجع صوتها في الساحة السياسية والاجتماعية، يرى حاجةً ماسّة إلى توحيد الكلمة للمرأة الحرة، وإلى خيول طاقة الإحصاء إلى قوة سياسية قادرة على رسم مستقبلٍ عادلٍ وديمقراطيٍ للبلاد».

قامشلو/ ملاك علي - حثّ شعار «تحالف النساء سبيني سوريا حرة» ديمقراطية، لا مركزية» نظّم مؤتمر ستار وجُمع نساء زنوبيا، حملة بمناسبة الذكرى السنوية لاستشهاد الأمين العام حزب سوريا المستقل «هفرين خلف»، وذلك خلال بيان قرئ في ملعب شهداء ١١ آذار بقامشلو يوم الأحد في الثاني عشر من تشرين الأول الجاري.

انضمت عشرات النساء من مختلف المؤسسات والتنظيمات النسوية إلى الحملة، وبحث قرابة أربعمائة امرأة بالغة الكردية الناطقة باسم مؤتمر ستار «ريحان لوقو» وباللغة العربية منسقية العلاقات في مؤتمر ستار «وناهي حسن»؛ وجاء في نص البيان: «مرّ سوريا اليوم مرحلة انتقالية ومقصلة حاسمة، تقاطع فيها أمال مشاريع التنمية دون ضمان حضور النساء ومفصلة حاسمة، وفي ظل استمرار العنف، وتهميش دور المرأة، وتراجع صوتها في الساحة السياسية والاجتماعية، يرى حاجةً ماسّة إلى توحيد الكلمة للمرأة الحرة، وإلى خيول طاقة الإحصاء إلى قوة سياسية قادرة على رسم مستقبلٍ عادلٍ وديمقراطيٍ للبلاد».

يخص جميع السوريات والسوريين ومواجهة العنف والحروب بأدوات الحماية الذاتية النسائية وتعزيز الوعي المجتمعي بمهامهم والعدالة والمساواة، أيضاً ضمان تمثيل النساء بنسبة لا تقل عن ٥٠٪ في مؤسسات الدولة والإدارة وصعي، بدلاً من محاسبته، معتبرات نسوية إقليمية ودولية، لإيصال صوت النساء السوريات إلى العالم وتوسيع دوائر الدعم الدولي لفضيتهن».

وأوضح البيان برنامج الحملة: «تمتد الحملة من ١٢ تشرين الأول حتى ١٢ تشرين الثاني ٢٠٢٥، وتشمل ثلاث مراحل مترابطة: المرحلة الأولى نداء من سوريا (١٢ تشرين الأول)، إطلاق الحملة من مدينتي قامشلو ودرقة، وتوجيه نداء مفتوح إلى نساء سوريا والعالم لتوحيد الموقف حول مطالب النساء السوريات، وتشارك التنظيمات والناشطات بمقاطع مصوّرة ورسائل تضامن جُمع عبر مؤتمر ستار، وجُمع نساء زنوبيا، وبين البيان أنّه اختير هذا اليوم تخليداً لذكرى استشهاده (هفرين خلف)، رمزاً للإرادة النسائية الحرة، وتابح: «المرحلة الثانية - التعبئة النسائية (١٩ تشرين الأول)، وهي تنظيم سلسلة

المورينغا «الشجرة المعجزة»... خمسة أسباب صحية تجعلها صديقتك الأولى

في عالم الصحة والتغذية، تبرز نبتة المورينغا بوصفها واحدة من أبرز «الأعشاب المعجزة» التي تحظى باهتمام واسع حول العالم. وتُعرف المورينغا بفوائدها الغذائية والطبية المتعددة التي جعلتها تحظى بلقب «شجرة المعجزة».



مضادات الأكسدة دوراً مهماً في تقليل الأضرار التي تسببها الجذور الحرة في الجسم، فارتفاع مستويات هذه الجذور الحرة قد يؤدي إلى الإجهاد التأكسدي، وهو عامل مرتبط بالعديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري. يحتوي مسحوق المورينغا على مركبات قوية مضادة للأكسدة مثل «كبرستين» و«حمض الكلوروجينيك»، اللذين يساعدان على خفض ضغط الدم وتنظيم مستويات السكر في الدم.

إلى أن النبات يحتوي بشكل طبيعي على أكثر من ٤١ مركباً مضاداً للأكسدة (مثل حمض الأسكوربيك والكاروتينات والفلافونويدات) و٣٦ مركباً مضاداً للالتهاب. يمكن تعزز صحة الجهاز الهضمي؛ يمكن للمورينغا أن تساعد على علاج اضطرابات المعدة بفضل خصائصها التي تُسهّم في تحسين الهضم، كما وجدت الدراسة أن المورينغا ساعدت على تقليل حموضة المعدة بنسبة تصل إلى ٨٥ في المائة، ما يقلل من خطر الإصابة بقرحة المعدة.

تقي من فقر الدم (الأنيميا)، وتُعد أوراق المورينغا مصدراً ممتازاً للحديد، وهو عنصر أساسي في إنتاج الهيموغلوبين، البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء الذي ينقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أنحاء الجسم.

إن مكملات المورينغا تسهم في تحسين صحة القلب، وتقلل خطر الإصابة بالإمساك، كما وجدت الدراسة أن المورينغا ساعدت على تقليل حموضة المعدة بنسبة تصل إلى ٨٥ في المائة، ما يقلل من خطر الإصابة بقرحة المعدة. تقي من فقر الدم (الأنيميا)، وتُعد أوراق المورينغا مصدراً ممتازاً للحديد، وهو عنصر أساسي في إنتاج الهيموغلوبين، البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء الذي ينقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أنحاء الجسم.

إن مكملات المورينغا تسهم في

أوليفيرا» جزءاً من الطب التقليدي العشبي، ويحتفى بفوائدها المتعددة. تُعد المورينغا ومسحوقها مصدراً غنياً باهتمام واسع حول العالم، وتُعرف المورينغا بفوائدها الغذائية والطبية المتعددة التي جعلتها تحظى بلقب «شجرة المعجزة».

وقبما يلي الأسباب التي تجعل من المورينغا علاجاً صحياً فعّالاً. ولماذا قد يكون مسحوق أوراق المورينغا حليفاً قوياً وصديقاً لصحتك.



يُصنع مسحوق المورينغا من أوراق شجرة المورينغا، التي تُعد عنصراً أساسياً في المطبخ الجنوبي الهندي، جُفّف الأوراق وتُطحن لتتحول إلى مسحوق ناعم يُستخدم في الطهي، وتُعد هذه الأوراق مصدراً غنيا بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية الأساسية المفيدة للصحة العامة.

يُصنف مسحوق المورينغا على أنه «سوبرفوود» (غذاء خارق) بفضل احتوائه على عدد كبير من العناصر الغذائية الحيوية، ومنها: فيتامينات «ا» و«سي» و«بي»، ومضادات الأكسدة، والأحماض الأمينية، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والحديد، والمغنيسيوم.

الفوائد الصحية لمسحوق المورينغا – غنيّ بمضادات الأكسدة؛ تلعب

مضادات الأكسدة دوراً مهماً في تقليل الأضرار التي تسببها الجذور الحرة في الجسم، فارتفاع مستويات هذه الجذور الحرة قد يؤدي إلى الإجهاد التأكسدي، وهو عامل مرتبط بالعديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري.

يحتوي مسحوق المورينغا على مركبات قوية مضادة للأكسدة مثل «كبرستين» و«حمض الكلوروجينيك»، اللذين يساعدان على خفض ضغط الدم وتنظيم مستويات السكر في الدم.

إلى أن النبات يحتوي بشكل طبيعي على أكثر من ٤١ مركباً مضاداً للأكسدة (مثل حمض الأسكوربيك والكاروتينات والفلافونويدات) و٣٦ مركباً مضاداً للالتهاب.

يمكن تعزز صحة الجهاز الهضمي؛ يمكن للمورينغا أن تساعد على علاج اضطرابات المعدة بفضل خصائصها التي تُسهّم في تحسين الهضم، كما وجدت الدراسة أن المورينغا ساعدت على تقليل حموضة المعدة بنسبة تصل إلى ٨٥ في المائة، ما يقلل من خطر الإصابة بقرحة المعدة. تقي من فقر الدم (الأنيميا)، وتُعد أوراق المورينغا مصدراً ممتازاً للحديد، وهو عنصر أساسي في إنتاج الهيموغلوبين، البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء الذي ينقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أنحاء الجسم.

إن مكملات المورينغا تسهم في تحسين صحة القلب، وتقلل خطر الإصابة بالإمساك، كما وجدت الدراسة أن المورينغا ساعدت على تقليل حموضة المعدة بنسبة تصل إلى ٨٥ في المائة، ما يقلل من خطر الإصابة بقرحة المعدة.

تقي من فقر الدم (الأنيميا)، وتُعد أوراق المورينغا مصدراً ممتازاً للحديد، وهو عنصر أساسي في إنتاج الهيموغلوبين، البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء الذي ينقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أنحاء الجسم.

إن مكملات المورينغا تسهم في

منها الشاي والشوكولاته... ما الأغذية التي تُساعد على خفض ضغط الدم؟

قد يساعد تناول الشوكولاته الداكنة بانتظام على خفض ضغط الدم لأنها غنية بالفلافانول، وهي مركبات طبيعية موجودة في الكاكاو تحسّن وظائف الأوعية الدموية، وأظهرت الأبحاث أن تناول الشوكولاته الداكنة يومياً لمدة أسبوعين إلى أربعة أسابيع يُمكن أن يُحسّن ضغط الدم لدى البالغين.

قد يُخفّض عصير الشمندر ضغط الدم بفضل محتواه من النترات التي تتحول إلى أكسيد النيتريك الذي يُوسّع الأوعية الدموية ويحسن تدفق الدم. وأظهرت الأبحاث أن عصير الشمندر يُساعد بشكل طبيعي على خفض ضغط الدم ومع ذلك، ينبغي استخدامه بالتزامن مع العلاجات الطبية لارتفاع ضغط الدم.



ملعقة كبيرة من بذور الشيا بانتظام يخفض ضغط الدم. – الشوكولاته الداكنة؛



يعد الحفاظ على ضغط الدم أمراً بالغ الأهمية للصحة. نقدم في هذا التقرير بعض الأطعمة والمشروبات اليومية، مثل الشاي والشوكولاته، التي يمكن أن تساعد بشكل طبيعي على وصول ضغط الدم إلى مستويات صحية. – الشاي الأخضر؛

دوري للناشئات في مقاطعة الجزيرة

روناهي، قامشلو - أصدرت اللجنة الفنية لكرة القدم النسوية في المجلس الرياضي بمقاطعة الجزيرة جدول منافسات الجولة الأولى من دوري الناشئات لكرة القدم في المقاطعة، والذي يأتي بمشاركة أربعة فرق ستتنافس عبر مرحلتين ذهاباً وإياباً.



بتاريخ ٢٠٢٥/١٩، عقد اجتماع تحضيري لمناقشة دوري الناشئات في مقاطعة الجزيرة، وحضرته مندوبات ومندوبون عن فرق: بيمان – الأسايش و سردم – النخبة الذهبية - روهلات، وحدد اعتماد مواليد ٢٠٠٩ – ٢٠١٠، للاعبات اللواتي يشاركن بالدوري، وكما تم الاتفاق وقتها أيضاً على أن تكون مباريات الدوري كافة على أرضية ملعب الشهيد هيثم كجوميدينة قامشلو، وكان المقرر أن يبدأ الدوري على أبعد تقدير في الأول من شهر تشرين الأول الجاري، لكن؛ تزامن بعض النشاطات الرياضية على مستوى إقليم شمال وشرق سوريا مع هذ التاريخ فقد أُجّل الدوري إلى تاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٣، وهذا تصدرهن الترتيب برصيد ٣٠ نقطة،

موهبة القرن في خطر.. يامال معجزة تخشى السقوط قبل أن تكتمل

كان يفعله ميسي،

بالفعل، بدأ الشاب وكأنه يستنسخ وعي ميسي بنفسه وإدارته لطاقة جسده، لكن إدارة الطاقة الذهنية شيء، وإدارة الاحمال البدنية شيء آخر وهذا ما فشل فيه النادي والمُنْتخب على حد سواء،

في أيلول الماضي تفجّرت الأزمة علنًا، كان يامال لعب الجناح للشباب أول ١١ مباراة لبرشلونة في الموسم الجيد، ولم يبدأ على دكة البدلاء إلا مرة واحدة فقط المباراة التي خسرها الفريق أمام أوساسونا، ما زاد الضغط عليه باعتباره «الفارق الحقيقي» في الفريق، ثم جاء الاستدعاء المتكرر للمُنْتخب الإسباني في دوري الأمم الأوروبية، ليكتمل سلسلة من المباريات المرهقة على



لم يكن غاري لينيكير يتخيل يومًا أن يشهد لاعبًا يقرب من سحر ليونيل ميسي حتى ظهر لامين يامال حيث قال النجم الإنكليزي السابق في بودكاسته «Stick to Football» بعد التعادل اللحصي بين برشلونه وانتر ميلان (٣٢) في نيسان الماضي؛ «إنه يَرمُ من أمام اللاعبين وكأنهم غير موجودين»، لكن الحماس المبرمج والهدنة لم يمنع لينيكير من إطلاق خُبر صاوتٍ؛ «إنه لاعب منهل لكنهم يحلّونه أكثر بما يجب، هذا قد يعمر مستقبله قبل أن يبدأ»، وبينما كانت كلمات لينيكير تبدو آنذاك كنوع من المبالغة الحزرة، حوّلت اليوم إلى نبوءة تفلق برشلونه وإسبانيا معًا، فالمرافق الأعجوبة الذي خطف أنظار العالم بات يواجه خطر الإرهاق البدني والنفسي في سن لم يكتمل فيها نضجه الجسدي بعد.

فتى السابعة عشرة الذي هزم الزمن

عندما ظهر يامال لأول مرة مع برشلونه في نيسان ٢٠٢٣، كان يبلغ ١٥ عامًا وتُسعة أشهر و١٦ يومًا فقط، ليصبح أصغر لاعب برندي قميص الفريق الكتالوني في الدوري الإسباني، وخلال عام واحد فقط، حوّل من مجرد موهبة ناشئة إلى ركيزة أساسية في تشكيلة الفريق الأول.

في موسم ٢٠٢٣ – ٢٠٢٤، شارك في ٣٧ مباراة من أصل ٣٨ في الدوري الإسباني، وخاض عشر مباريات في دوري أبطال أوروبا، بدأ مسبقًا منها أساسيًا، ليؤكد أنه ليس مشروع لاعب كبير بل جَمّاجارًا فعليًا للنجوميّة.

تألقه السريع دفع مدرب إسبانيا لويس دي لا فوينتي لاستدعائه لأول مرة في ٢٠٢٤، حيث خطف الأضواء رغم أنه كان لا يزال يحمل كتيبه المدرسية معه إلى اللاتيا استعدادًا لأمماتنه، هناك، قتم أداء منمهلًا ولقن الفرنسي أدريان رايبو

درسًا فاسيًا في مباراة لا تُنسى، كان مرافقًا بلسان مقفولة، لكنه لاعب يعقل ميسي، منذ بداية في مونديال ١٩٥٨ لم يظهر مرافق بهذا التأثير على كرة القدم العالمية، لكن؛ في المقابل، كان ثمن هذه الانطلاقة الخرافية باهظًا.

الأحياء الكردية في حلب.. كيف باتت وكرّاً للإرهاب والمخدرات؟



منان خلباش

ما شهدته الأحياء الكردية في حلب خلال الأيام المنصرمة، وخصوصاً الأطراف والمداخل الجنوبية والغربية لأحياء الشيخ مقصود والأشرفية من اشتباكات وصدامات واستفزازات وتهديد وحصار وتأجيج الانقسام، وقطع الطرقات وجلب الدبابات والمدافع واستخدام المسيرات والمجموعات الموالية لتركيا. لعملية اقتحام الحيين الكرديين في حلب، بالرغم أن حالة من الاستقرار والنوام واللحمة والأواصر الأخوية والوطنية، تسود الحيين الذين يسكنان فيها،مشوب بسورية أخرى إلى جانب الكرد من الشعب العربي والتركماني والأرمني وسواهم،

ومنذ بداية شهر تشرين الأول، تمت الملاحظة من الجميع، ما تقوم به بعض المجموعات الجسوبة على تركيا «الحمزات والعمشات»، من محاولة صريحة ومكشوفة،



+

لضرورة إدارة الموهبة بعناية لا بالاضعالم، من المفارقات اللافئة أن ميسي لم يخض موسماً من ٥٠ مباراة كاملة مع برشلونه إلا بعد بلوغه ٢٢ عامًا في حين أن يامال فعل ذلك مرتين قبل أن يبلغ ١٨ عامًا، الفارق في الحمل البدني والذهني هائل وهو ما يجعل المقارنة بينهما على مستوى الاستمرارية غير منصفة أبدًا.

لقد جاء يامال إلى كرة القدم في زمن لا يرحم، زمن يُطالب فيه الشاب بأن يكون بطلاً منذ لحظة ظهوره، وأن يحمل فريقًا كاملًا على كتفيه في وجافي للذين دفعا الثمن باهظًا بعد مواسم مفرطة في عدد المباريات،

+

وسُئل يامال في يورو ٢٠٢٤ إن كان يخشى أن يلغى مصير بيدري الذي خاض ٧٣ مباراة في موسم واحد قبل أن ينهار بدنيًا، فأجاب بثقة: «الأمر يعتمد على الشخص نفسه»، إجابة واقفة، لكنها تعكس أيضًا سداجة عمره، فالوهبة لا خصي الجسد من الانهالك،

لا يحتاج برشلونه إلى تذكير جديد بخطورة جُاهل الإشارات البدنية، فقيل يامال عاش النادي التجربة ذاتها مع أنسو فاتي، الذي حطم الأرقام القياسية في عمر السادسة عشرة، قبل أن تتوالى إصاباته وتوقف مسيرته لسنوات، واليوم، يحاول فاتي استعادة نفسه من جديد مع مونآكو بعد أن كاد يضيع حلمه تمامًا.

السيناريو ذاته قد يطارِد يامال إن لم يجد من يحميه من حماسه ومن رغبة الجميع في استغلاله.

فليك.. من الغضب إلى الشراكة

أدرك فليك سريعًا أن الصدام مع المنتخب الإسباني ليس الحل، فبعد أيام من تصريحاته الغاضبة، تبثت نبيرة أكثر هدوءً، قائلًا: «إنهى الأمر بالنسبة لي، لا أؤمن أحدًا، أنا فقط أدت حماية لاعبي، الآن علينا جميعًا أن نتعاون النادي والمُنْتخب واللاعب نفسه لإدارته بشكل صحيح».

وأضاف:«علينا أن نسير خطوة بخطوة، وأن نُقلل من أعيانه التدريبية، هذا اللاعب كرز للكرة الإسبانية، ومسؤوليتي أن أحميه».

كلمات تشير إلى حُول في الموقف، وإدراك متأخر من الخطأ؟



البعض منهم آلياتهم التي باتت بأيدي الأهالي، ويتدخل الأطراف المختلفة القريبة وتأتي وترفض الالتحاق بالخدمة العسكرية وعمليات التهريب، لكن باءت كل تلك المحاولات بالفشل، ولم تثمر بنتيجة تذكر، رغم المعاناة وكل أشكال الحصار وغيرها من أعمال وحشية تعرض لها السكان والمواطنون بفناتهم

المجموعات المعارضة والفارين من الجيش العربي السوري، وكذلك العناصر التي تأتي وترفض الالتحاق بالخدمة العسكرية وعمليات التهريب، لكن باءت كل تلك المحاولات بالفشل، ولم تثمر بنتيجة تذكر، رغم المعاناة وكل أشكال الحصار وغيرها من أعمال وحشية تعرض لها السكان والمواطنون بفناتهم

ولا ندرك كيف يذهب البعض من وزارة الداخلية السورية، ومنهم الناطق الرسمي فتور الدين البابا! إلى أن الشيخ مقصود والأشرفية باتت وكرّاً لتجار المخدرات والجرمين، والفاول وما سوى ذلك من تصريحات ليست لها أساساً في الواقع، وأثبتت الوقائع عدم صحة تلك الادعاءات والتهامات، التي لا تغير من الأوضاع شيئاً، بل تظهر الأيام والتنازع عدم مصداقية تلك التصريحات التي تصب لخدمة أجنداث معروفة، والتي تشبه إلى حد بعيد ما كان يطلقه النظام البائد من دعايات واتهامات

مثل «الإرهاب والانفصال وغير ذلك»، والتي لا تجلب سوى السخرية والمرارة والتساؤل، فما الهدف من وراء كل ذلك التشويه والتحريض وترويح الكراهية إلى حد زيف الحقائق؟

وعلى الرغم من وقف إطلاق النار والهدوء وفتح بعض للمداخل والمخارج التي تؤدي إلى حبي الشيخ مقصود والأشرفية، إلا أن هناك إجماعاً بين الأهالي والسكان أن المجموعات الموالية لتركيا، لا تكف عن لعبة خلط الأوراق عبر الحيين المذكورين، و لتمامًا أن «الحكومة الانتقالية» ترتبط كل مشكلة وقضية ومسألة، بوحدة سوريا، ومنع التقسيم وما

شابه، بات الشعب السوري يدرك حقيقة إطلاق تلك المفردات، والتي قدس الأقداس؟».

جلب معها مجزرة تلو الأخرى على الجغرافيا السورية، والتي ثبت للبريد والبعيد عدم امتلاك الحكومة الانتقالية» حلولاً جيدة أو تعاطياً جيداً في العلاقة مع الشعوب السورية المختلفة، والتي تدفعها في الواقع إلى كل ما هو بعيد ولا يخطر على البال كما حصل في السويداء، والأخطر من كل ذلك، هو أن السلوك المتبع لدى «الحكومة الانتقالية في دمشق»، خصوصاً في القضايا الجنوبية الحساسة، هو الاستهتار وعدم الجدية في بث روح الحوار وإيجاد الحلول، وكذلك لا تكف عن قول، ما تم ترديده سابقاً، ونتجت عن ذلك آثار كارثية، انعكست نتائجها على كامل الجغرافيا السورية، لأن هناك تلاعباً وتقرّصاً ظاهراً، لأمال وطموحات الشعب السوري بمكوناته وأطباقه كافة، والهروب من الاستحقاقات التي طال انتظار الشعب السوري الوصول إليها وعدم المساومة عليها بأي شكل من الأشكال.

مسد يعرض تجربة المرأة في شمال وشرق سوريا بواشنطن

مركز الأخبار - أكدت ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية في واشنطن، سينم محمد، على الدور الفاعل للمرأة في الحياة العامة والسياسية بشمال وشرق سوريا، وأشارت إلى نموذج الرئاسة المشتركة بوصفه مثالا ناجحا على البشراكة المتوازنة بين المرأة والرجل، بالإضافة إلى مشاركة المرأة البارز في مجالات الحماية والدفاع، جاء ذلك خلال مشاركتها في فعاليات مؤتمر الجنة الدولية لحقوق الإنسان.



وشهدت الجلسة مشاركة أكاديميين من عدة ولايات أميركية، ونشطاء ومثليين من دول مختلفة تشمل أفغانستان والهند وباكستان وجنوب أفريقيا،وكرزت النقاشات، على أوضاع المرأة والحريات الدينية،في مناطق الحروب والنزاع، حيث يُستخدم «الاعتصاب» كأداة للحرب ضد النساء، ما أضاف بُعداً وغنى للنقاش، حول التحديات المشتركة وسبل مواجهتها،

وجسدت مشاركة مثلية واشنطن لمجلس سوريا الديمقراطية، في هذا الحفل الدولي اهتمام المجلس بقضايا حقوق الإنسان، وخصوصاً حقوق المرأة،

شاركت ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».

ومثّلت المثلية في المؤتمر سينم محمد، التي تُعيّن للمشاركة من المنظمة الدولية، وقد قدمت عرضاً مفصّلاً حول تجربة تنظيم المرأة ضمن هياكل الإدارة الذاتية لشمال وشرق سوريا، مسلطة الضوء على الدور الجوري للمرأة في مؤسسات الإدارة ومجالس المرأة، حسب الموقع الرسمي لمجلس سوريا الديمقراطية،

مشاركة ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».

حزب سوريا المستقبل يُحيي الذكرى السادسة لاستشهاد المناضلة هفرين خلف

ومئات عن الإبراة الذاتية الديمقراطية لإقليم شمال وشرق سوريا، والمجالس العسكرية، والسياسية، والمدنية، بالإضافة إلى عضوات التنظيمات النسائية والشبابية.

بعد الوقوف دقيقة صمت؛ لإجلالاً لأرواح الشهداء افتُتح المهرجان بكلمة ترحيبية حملت كلماته معاني الوفاء والتقدير لروح الشهيدة هفرين خلف، حيث جاء فيها: «قدرنا أن نجيب الأجساد لكن الأرواح تظل حاضرة بينما على الدوام كيف لا وهي من سطرط طريق الحرية وأنشدت السلام ليكون شعاراً لهم».

ثم عُرض سنغريون تناول حياة ونضال الشهيدة هفرين خلف. ثم أُلقت الرئيسية بإقليم شمال وشرق سوريا، بحضور مثلي

مشاركة ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».

مشاركة ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».

مشاركة ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».

مشاركة ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».

مشاركة ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».

مشاركة ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».

مشاركة ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».

مركز الأخبار - أصدرت مؤسسات المجتمع المدني في حبي الشيخ مقصود والأشرفية، بياناً سلطت فيه الضوء على الظروف الاستثنائية التي يعاني منها سكان الحيين، مطالبّةً بتحرك عاجل لتخفيف معاناتهم،

وأشار البيان؛ إلى أن سقوط النظام، شكّل فرصة لاستعادة الحرية والحقوق لكن سياسات الحكومة الانتقالية لم تكن على مستوى آمال السوريين، وأكد أن عدم تطبيق بنود اتفاقيتي العاشر من آذار والأول من نيسان تسبب في تدهور الأوضاع المعيشية، وحمل البيان الحكومة الانتقالية في سوريا مسؤولية التفسير داعياً إياها للقيام بواجباتها، ورفع الحصار وإزالة البوابات الترابية، وسحب القوات من مداخل الحيين، وتندد البيان، بالممارسات ضد المدنيين على

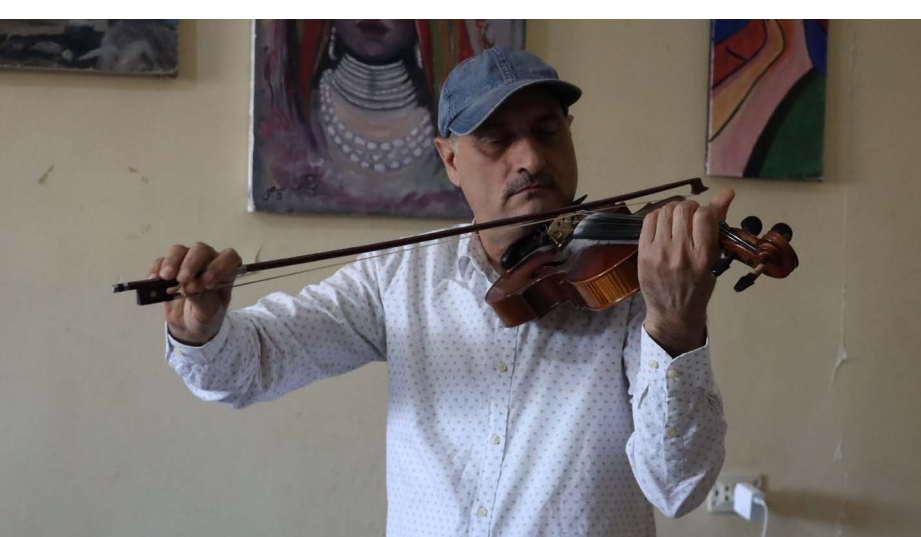
مشاركة ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».

مشاركة ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».

مشاركة ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».

«أنغام على أوتار الغربة» رحلة سردار زيدان مع الكمان

الطبقة، عبد المجيد بدر - حمل سردار زيدان "5١ عامًا" منذ طفولته الكمان كرفيق دائم، اصطحبه من كري سبي المحتلة إلى مدينة الطبقة بعد تهجيره قسراً عام 20١8.



الكمان متنفس للمشاعر، وحرص على نقل الموسيقى للأطفال، وفي هذه النقطة يشير: «حين نعلّم الأطفال اللقائات الشرفية، نزرع فيهم الإبداع وتقريهم من تراث منطقتنا،أرى في عيونهم الحماس وهذا يحنني شعورًا بالرضا».

في الجلسات المدرسية وحلقات التدرينات، يلاحظ كيف تتوهج أعين الأطفال عند سماع الرست والبيات، وكيف تبدأ أقدامهم بالرقص على إيقاع الديكات، كل لحظة معهم هي بذرة لمستقبل موسيقي يحافظ على الهوية الشرقية، ويجعل من الكمان أداة تعليم وإلهام، لا مجرد آلة عزف.

يعني سردار زيدان في مدينته الجديدة يحمل كمانه كما يحمل روحه. ويعلم الأطفال أن الموسيقى لغة لا تعرف الحدود، في حفلات الطيقة ومناسباتها، يظل الكمان صديق الغربة ورسالة إنسانية صامدة أمام التهجير والحروب، ويربط التراث الشعبي القديم،بجذور اليوم، ويخلق لحظات من الفرح والخنين والأمل لكل من يسمعه.

الكمان متنفس للمشاعر، وحرص على نقل الموسيقى للأطفال، وفي هذه النقطة يشير: «حين نعلّم الأطفال اللقائات الشرفية، نزرع فيهم الإبداع وتقريهم من تراث منطقتنا،أرى في عيونهم الحماس وهذا يحنني شعورًا بالرضا».

في الجلسات المدرسية وحلقات التدرينات، يلاحظ كيف تتوهج أعين الأطفال عند سماع الرست والبيات، وكيف تبدأ أقدامهم بالرقص على إيقاع الديكات، كل لحظة معهم هي بذرة لمستقبل موسيقي يحافظ على الهوية الشرقية، ويجعل من الكمان أداة تعليم وإلهام، لا مجرد آلة عزف.

يعني سردار زيدان في مدينته الجديدة يحمل كمانه كما يحمل روحه. ويعلم الأطفال أن الموسيقى لغة لا تعرف الحدود، في حفلات الطيقة ومناسباتها، يظل الكمان صديق الغربة ورسالة إنسانية صامدة أمام التهجير والحروب، ويربط التراث الشعبي القديم،بجذور اليوم، ويخلق لحظات من الفرح والخنين والأمل لكل من يسمعه.

الكمان متنفس للمشاعر، وحرص على نقل الموسيقى للأطفال، وفي هذه النقطة يشير: «حين نعلّم الأطفال اللقائات الشرفية، نزرع فيهم الإبداع وتقريهم من تراث منطقتنا،أرى في عيونهم الحماس وهذا يحنني شعورًا بالرضا».

في الجلسات المدرسية وحلقات التدرينات، يلاحظ كيف تتوهج أعين الأطفال عند سماع الرست والبيات، وكيف تبدأ أقدامهم بالرقص على إيقاع الديكات، كل لحظة معهم هي بذرة لمستقبل موسيقي يحافظ على الهوية الشرقية، ويجعل من الكمان أداة تعليم وإلهام، لا مجرد آلة عزف.

يعني سردار زيدان في مدينته الجديدة يحمل كمانه كما يحمل روحه. ويعلم الأطفال أن الموسيقى لغة لا تعرف الحدود، في حفلات الطيقة ومناسباتها، يظل الكمان صديق الغربة ورسالة إنسانية صامدة أمام التهجير والحروب، ويربط التراث الشعبي القديم،بجذور اليوم، ويخلق لحظات من الفرح والخنين والأمل لكل من يسمعه.

الكمان متنفس للمشاعر، وحرص على نقل الموسيقى للأطفال، وفي هذه النقطة يشير: «حين نعلّم الأطفال اللقائات الشرفية، نزرع فيهم الإبداع وتقريهم من تراث منطقتنا،أرى في عيونهم الحماس وهذا يحنني شعورًا بالرضا».

في الجلسات المدرسية وحلقات التدرينات، يلاحظ كيف تتوهج أعين الأطفال عند سماع الرست والبيات، وكيف تبدأ أقدامهم بالرقص على إيقاع الديكات، كل لحظة معهم هي بذرة لمستقبل موسيقي يحافظ على الهوية الشرقية، ويجعل من الكمان أداة تعليم وإلهام، لا مجرد آلة عزف.

الكمان متنفس للمشاعر، وحرص على نقل الموسيقى للأطفال، وفي هذه النقطة يشير: «حين نعلّم الأطفال اللقائات الشرفية، نزرع فيهم الإبداع وتقريهم من تراث منطقتنا،أرى في عيونهم الحماس وهذا يحنني شعورًا بالرضا».

في الجلسات المدرسية وحلقات التدرينات، يلاحظ كيف تتوهج أعين الأطفال عند سماع الرست والبيات، وكيف تبدأ أقدامهم بالرقص على إيقاع الديكات، كل لحظة معهم هي بذرة لمستقبل موسيقي يحافظ على الهوية الشرقية، ويجعل من الكمان أداة تعليم وإلهام، لا مجرد آلة عزف.

الكمان متنفس للمشاعر، وحرص على نقل الموسيقى للأطفال، وفي هذه النقطة يشير: «حين نعلّم الأطفال اللقائات الشرفية، نزرع فيهم الإبداع وتقريهم من تراث منطقتنا،أرى في عيونهم الحماس وهذا يحنني شعورًا بالرضا».

الكمان متنفس للمشاعر، وحرص على نقل الموسيقى للأطفال، وفي هذه النقطة يشير: «حين نعلّم الأطفال اللقائات الشرفية، نزرع فيهم الإبداع وتقريهم من تراث منطقتنا،أرى في عيونهم الحماس وهذا يحنني شعورًا بالرضا».

وكالات

مشاركة ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».

مشاركة ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».

مشاركة ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».



السعدي وخنتها للفنان كرم ميمر، وسجل عام ١٩٩٨ أغنية «ركاوي سمارة حلو» التي حققت صدى واسعًا وأصبحت علامة تعريفية له، فكل من يسمعها يعرفها على أنها من أداء الفنان سردار زيدان.

في هذه الجزيرة من حكاياته مع الكمان يخبرنا زيدان: «الكمان ليس مجرد آلة، أحيانًا عندما أشعر بالملل أو الحزن، أجا إليه لأفرغ كل طاقتي، أصبح صديقي الوحيد، أذهب إلى المنزل وحدي، أضع سماعات الرأس وأعزف، وأنسى كل همومي وجروحي، كأن كل نغمة تمسح جزءًا من ألمي».

مسيرته الفنية

مشاركة ممثلة مجلس سوريا الديمقراطية، في واشنطن بفعاليات المؤتمر السنوي الثالث للجنة الدولية لحقوق الإنسان والحريات الدينية، ونقاش المؤتمر الذي عقد في جامعة جورج مايسون، «الغفطانج المرتكبة ضد المرأة ودور المرأة في مجتمعاتهن».

بدأ زيدان مسيرته على آلة البرق التي صنعها أخوه من «صندوق زيت»، قبل أن تقع عينه على الكمان عند الثانية عشرة، لما خهله أصواته الخزينة من عمق وما نغمه من حميمية مختلفة عن بقية الآلات.

كان من الرواد الطليعيين على مستوى سوريا في العزف على البرق في منتصف الثمانينات، حيث مثل سوريا عام ١٩٨٢ و١٩٨٤ و١٩٨٥.

وهو فاعل في فرقة مركز الثقافة والفن، حاملًا تراثه الموسيقي لكل من يقابله من جمهور متنوع في أعمارهم وخلفياتهم.

في هذه الجزيرة من حكاياته مع الكمان يخبرنا زيدان: «الكمان ليس مجرد آلة، أحيانًا عندما أشعر بالملل أو الحزن، أجا إليه لأفرغ كل طاقتي، أصبح صديقي الوحيد، أذهب إلى المنزل وحدي، أضع سماعات الرأس وأعزف، وأنسى كل همومي وجروحي، كأن كل نغمة تمسح جزءًا من ألمي».

في هذه الجزيرة من حكاياته مع الكمان يخبرنا زيدان: «الكمان ليس مجرد آلة، أحيانًا عندما أشعر بالملل أو الحزن، أجا إليه لأفرغ كل طاقتي، أصبح صديقي الوحيد، أذهب إلى المنزل وحدي، أضع سماعات الرأس وأعزف، وأنسى كل همومي وجروحي، كأن كل نغمة تمسح جزءًا من ألمي».

في هذه الجزيرة من حكاياته مع الكمان يخبرنا زيدان: «الكمان ليس مجرد آلة، أحيانًا عندما أشعر بالملل أو الحزن، أجا إليه لأفرغ كل طاقتي، أصبح صديقي الوحيد، أذهب إلى المنزل وحدي، أضع سماعات الرأس وأعزف، وأنسى كل همومي وجروحي، كأن كل نغمة تمسح جزءًا من ألمي».

في هذه الجزيرة من حكاياته مع الكمان يخبرنا زيدان: «الكمان ليس مجرد آلة، أحيانًا عندما أشعر بالملل أو الحزن، أجا إليه لأفرغ كل طاقتي، أصبح صديقي الوحيد، أذهب إلى المنزل وحدي، أضع سماعات الرأس وأعزف، وأنسى كل همومي وجروحي، كأن كل نغمة تمسح جزءًا من ألمي».

في هذه الجزيرة من حكاياته مع الكمان يخبرنا زيدان: «الكمان ليس مجرد آلة، أحيانًا عندما أشعر بالملل أو الحزن، أجا إليه لأفرغ كل طاقتي، أصبح صديقي الوحيد، أذهب إلى المنزل وحدي، أضع سماعات الرأس وأعزف، وأنسى كل همومي وجروحي، كأن كل نغمة تمسح جزءًا من ألمي».

في هذه الجزيرة من حكاياته مع الكمان يخبرنا زيدان: «الكمان ليس مجرد آلة، أحيانًا عندما أشعر بالملل أو الحزن، أجا إليه لأفرغ كل طاقتي، أصبح صديقي الوحيد، أذهب إلى المنزل وحدي، أضع سماعات الرأس وأعزف، وأنسى كل همومي وجروحي، كأن كل نغمة تمسح جزءًا من ألمي».

في هذه الجزيرة من حكاياته مع الكمان يخبرنا زيدان: «الكمان ليس مجرد آلة، أحيانًا عندما أشعر بالملل أو الحزن، أجا إليه لأفرغ كل طاقتي، أصبح صديقي الوحيد، أذهب إلى المنزل وحدي، أضع سماعات الرأس وأعزف، وأنسى كل همومي وجروحي، كأن كل نغمة تمسح جزءًا من ألمي».

في هذه الجزيرة من حكاياته مع الكمان يخبرنا زيدان: «الكمان ليس مجرد آلة، أحيانًا عندما أشعر بالملل أو الحزن، أجا إليه لأفرغ كل طاقتي، أصبح صديقي الوحيد، أذهب إلى المنزل وحدي، أضع سماعات الرأس وأعزف، وأنسى كل همومي وجروحي، كأن كل نغمة تمسح جزءًا من ألمي».

في هذه الجزيرة من حكاياته مع الكمان يخبرنا زيدان: «الكمان ليس مجرد آلة، أحيانًا عندما أشعر بالملل أو الحزن، أجا إليه لأفرغ كل طاقتي، أصبح صديقي الوحيد، أذهب إلى المنزل وحدي، أضع سماعات الرأس وأعزف، وأنسى كل همومي وجروحي، كأن كل نغمة تمسح جزءًا من ألمي».

في هذه الجزيرة من حكاياته مع الكمان يخبرنا زيدان: «الكمان ليس مجرد آلة، أحيانًا عندما أشعر بالملل أو الحزن، أجا إليه لأفرغ كل طاقتي، أصبح صديقي الوحيد، أذهب إلى المنزل وحدي، أضع سماعات الرأس وأعزف، وأنسى كل همومي وجروحي، كأن كل نغمة تمسح جزءًا من ألمي».

في هذه الجزيرة من حكاياته مع الكمان يخبرنا زيدان: «الكمان ليس مجرد آلة، أحيانًا عندما أشعر بالملل أو الحزن، أجا إليه لأفرغ كل طاقتي، أصبح صديقي الوحيد، أذهب إلى المنزل وحدي، أضع سماعات الرأس وأعزف، وأنسى كل همومي وجروحي، كأن كل نغمة تمسح جزءًا من ألمي».

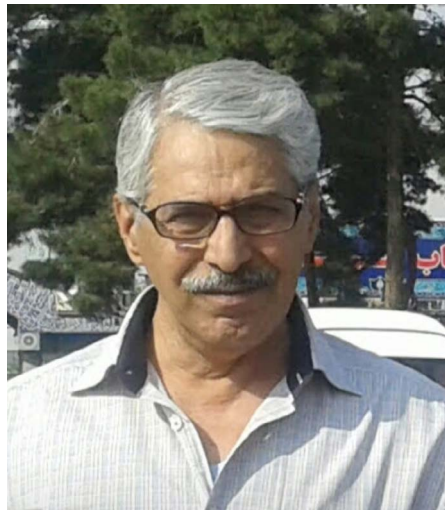
في هذه الجزيرة من حكاياته مع الكمان يخبرنا زيدان: «الكمان ليس مجرد آلة، أحيانًا عندما أشعر بالملل أو الحزن، أجا إليه لأفرغ كل طاقتي، أصبح صديقي الوحيد، أذهب إلى المنزل وحدي، أضع سماعات الرأس وأعزف، وأنسى كل همومي وجروحي، كأن كل نغمة تمسح جزءًا من ألمي».

قوات سوريا الديمقراطية.. عقد من العطاء في سبيل الحرية المنشودة لسوريا

تمر الذكرى السنوية العاشرة على تأسيس قوات سوريا الديمقراطية منذ عام 2015 القوات، التي برز دورها في حماية شعوب شمال وشرق سوريا واستبّسلت في الدفاع عن حياض إقليم شمال وشرق سوريا، والوقوف بوجه أشكال الإرهاب لتصبح اليوم حِز الزاوية لأهم المكونات العسكرية في المشهد السوري وما تساهم به في خلق رؤية وطنية جامعة أثبتت حضورها في الميدان والسياسة على حد سواء.



بمناسبة ذكرى المؤامرة الدولية لاعتقال المفكر عبد الله أوجلان «مبادرة السلام والحل الديمقراطي»



أسعد العبادي

الكرد، والتقليل من الملاحقات الأمنية والقضائية، وحماية اللغة والثقافة الكردية، وضمان المشاركة السياسية الفعلية، كلها محاور ضرورية لا تزال بحاجة إلى تفاصيل واضحة وتنفيذ فعلي.

– الكرد يطالبون بضمانات، منها الإفراج عن القائد عبد الله أوجلان وتخفيف القيود والإجراءات الأمنية والتوقيفات التي تمارس ضد الكرد، كلها تشكل موانع أمام الثقة، من جهة أخرى، الدولة التركية لم تخط خطوات فعلية في هذا المضمار.

٣. المخاوف السياسية والتنافس الداخلي:

الأحزاب التركية الأخرى والمعارضة قد تشعر أن المبادرة تخدم مصلحة الحكومة الحاكمة سياسياً، أو أنها محاولة لتعبئة الدعم الشعبي أو تخفيف الأزمات، فهناك خشية من ردود فعل الشعب التركي الوطني أو من العسكريين، إذا ما رأوا أن المبادرة تهدد سيادة الدولة أو الأمن من وجهة نظرهم.

٤. الوقت وكثافة الإجراءات:

يجب أن تكون الخطوات متزامنة (PKK) للاتفاق على إنهاء مرحلة الكفاح المسلح والانخراط في العملية السياسية،

٢. خطوات عملية مبدئية نحو التنفيذ:



بنسخة جديدة، من الاحتمالات المعقولة التي أراها: نجاح جزئي مع استمرارية التورات؛ قد يتم إنهاء مرحلة الكفاح المسلح ولكنه يظل هناك حساسية من القضايا الأكثر عمقاً (اللغة، الثقافة، العدالة، الحقوق السياسية) ما يمنع السلام الكامل حتى حل تلك القضايا.

انسداد الطريق: إذا فشلت الحكومة في تقديم ضمانات كافية، أو إذا ظهرت مقاومة داخلية قوية من PKK، أو إن لم تستجب بعض الفصائل للنداء، قد يعود الصراع إلى شكله السابق.

انسداد وعودة التوتر: إذا فشلت الضمانات القانونية والسياسية أو

٢- نجاح شكلي ثم تعثر، ونزع سلاح رمزي أو جزئي لكنه لا يترافق مع إصلاحات ملموسة، أو يعترضه فضائل داخلية، يؤدي إلى تراجع تدريجي للثقة واستمرار احتكاكات طائفية

٣- انسداد وعودة التوتر: إذا فشلت الضمانات القانونية والسياسية أو



رفضت فصائل داخلية الانصياع، قد تعود العمليات المسلحة أو ينتقل النزاع إلى شكل آخر (خطر قائم لأن القرار المركزي للقائد عبد الله أوجلان لا يضمن تلقائياً التزام الفصائل).

ماذا يحتاج النجاح الكامل؟

عناصر حاسمة (يجب حدوثها معاً):

– خطوات فعلية من الدولة التركية بعد التزام حركة التحرر الكردستانية بمجمّل الخطوات،

– ضمانات سياسية وقانونية، وتعديل قوانين خمي الحقوق الثقافية والسياسية للكرد، وإجراءات لوقف الملاحقات السياسية، وضمان مشاركة حزبية واسعة داخل الإطار البرلماني.

– آليات إعادة إدماج ومصالحة، وبرامج إعادة توطين ومشروعات اقتصادية وتعويضات، وضمان تشغيل للمقاتلين السابقين ومبادرات لمصالحة المجتمعات المحلية،

– خطوات ملموسة لثقة متبادلة، مثل إطلاق سراح القائد عبد الله أوجلان فهو الطرف الأول والأساسي في عملية السلام، وقبول رموز من الطرفين لقيادة الحوار.

مؤشرات يجب مراقبتها (علامات مبكرة):

– تنفيذ مقررات لجنة البرلمان، وإصدار تشريعات محدّدة (قوانين حماية لغة، وثقافة، وتعديلات قضائية)،

– موقف القيادة السياسية التركية والأحزاب الرئيسية (دعم أم تردد، وتصريحات رسمية مغايرة)،

– ضغوط ومواقف الإقليم (حكومة إقليم كردستان، إيران، سوريا) والراعون الدوليون (أوروبا، والولايات المتحدة)،

– المخاطر العملية (ما قد يطيح باللسان):

– بطء أو تضارب في الإصلاحات التشريعية؛ ما يترك فراغاً استغلالياً،

– بطء أو تضارب في الإصلاحات التشريعية؛ ما يترك فراغاً استغلالياً،

تأهيل وصيانة قناة ري الخابور في مقاطعة دير الزور

روناهي، دير الزور - يعمل مجلس الاقتصاد والزراعة في مقاطعة دير الزور على تأهيل قناة ري الخابور في دير الزور، التي تروي آلاف الدونمات، وتؤمن مياه الشرب لعشرات آلاف السكان، وأكد رئيس شعبة ري الخابور والمشرف على أعمال الصيانة «محمود الرجا» بأنهم يعملون لصيانة عاجلة تشمل إصلاح البلاطات وتنظيف القنوات، لضمان استمرار تدفق المياه وحماية حياة السكان ومصادر رزقهم.

كิโลمترًا بجانب القناة من الوندية حتى الصور ليكون بمثابة مصيدة للحمال، بالإضافة لنقص الكهرباء حيث يحتاج المشروع إلى خمسة ميغاواط من الكهرباء لتشغيله بكفاءة، لكن الوارد من المحطة الثالثة لا يكفي ما يتطلب تشغيل محركين بشكل مستمر لتجنب تضرر المحاصيل، وهو ما يضيف أعباء تشغيلية.



حيث لا يوجد تخصيص مالي للطوارئ لصيانة البلاطات في حال حدوث أي هبوط مفاجئ، وتأخر الصيانة عند هبوط بلاطتين أو أربع يؤدي إلى ازدياد الهبوطات وتوقف المشروع وتعطيل خدماته»

بدأ من قرية برشم في ريف البصيرة وصولاً إلى منطقة الحصين، وفي الحسكة، ستتوقف محطة مياه جنوب الحسكة التي يعتمد عليها ما بين ٩٠ ألف و١٠٠ ألف نسمة، كما ستتضرر المحاصيل الزراعية على طول المآخذ الستة من برشم حتى الصور، والتي تصل مساحتها إلى ١٠٠ ألف دوّم من المحاصيل الصيفية والشتوية، ما يهدد عيش السكان الذين يعتمدون على الزراعة مهنة أساسية ومصدر دخل رئيسي لهم في دير الزور.

واستذكر الرجا التحديات التي واجهت وأفاد الرجا: «لنتخلص من هذه الأزمة باشر مجلس الاقتصاد والزراعة في مقاطعة دير الزور بالتعاون مع المجلس التنفيذي في المقاطعة بصرف كتلة استثمارية مخصصة لصيانة المشروع، تشمل أعمال الصيانة إصلاح ١٢٠ بلاطة متضررة على طول القناة، بالإضافة إلى تعزيل وتنظيف ١٣٤ كيلومتراً من الأثرية والرمال المتراكمة، نظراً لوقوع المشروع في منطقة صحراوية»

قناة ري الخابور، وهي تراكم الرمال، حيث يقع المشروع في منطقة صحراوية، ما يؤدي إلى تراكم الرمال بشكل كبير، وانسداد القناة وتكسير البلاطات، وتأخر وصول المياه إلى البلاطة الثالثة، ونوه إلى «العلاج هذه المشكلة، يتم تنظيف المياه بشكل مستمر، ويجري العمل على إنشاء خندق بطول ١٥

وأوضح: «توقف المشروع بسبب ارتفاع أسعار الحفريات (وصول سعر لتر المازوت إلى ٨٠٠٠ ليرة سورية)، سيؤدي حتماً إلى توقف الموسم الزراعي الصيفي والشتوي في ريف الصور والبصيرة، وكذلك توقف محطات مياه الشرب؛ ما يهدد حياة عشرات الآلاف من السكان».

صيانة شاملة لمعالجة الأضرار والتحديات

في السياق أشار رئيس شعبة ري الخابور والمشرف على أعمال الصيانة «محمود الرجا» إلى أن دور المشروع لا يقتصر على الري الزراعي فحسب، بل على تأمين المياه لعدد من محطات الشرب النموذجية، منها محطات الحجنة، الحرجي، أبو النيتل، الصور، ومحطة جنوب الحسكة التي تغذي بدورها محطات مركدة، العلو، و٤٧ بأحاء العزيزية، كل هذه المحطات تعتمد بشكل كلي على مياه مشروع الخابور، تمتد ثمانية كيلومترات.

يبدأ المشروع من ثلاث محطات رئيسية: محطتان للضخ ومحطة رفع واحدة، تفضيل هذه البنية؛ تضم محطة الضخ الأولى سبعة محركات، يدفع كل منها ٢,٥ متر مكعب من المياه في الثانية لتصب في قناة صندوقية، ثم تنتقل المياه إلى المحطة الثانية، التي تحتوي على خمسة محركات، بطاقة التدفق نفسها لكل محرك، لتخرج عبر سيفونات مدفونة مسافة ١,٥ كيلومتر، ثم إلى قناة شبه منحرفة تمتد ثمانية كيلومترات.

يبدأ المشروع من ثلاث محطات رئيسية: محطتان للضخ ومحطة رفع واحدة، تفضيل هذه البنية؛ تضم محطة الضخ الأولى سبعة محركات، يدفع كل منها ٢,٥ متر مكعب من المياه في الثانية لتصب في قناة صندوقية، ثم تنتقل المياه إلى المحطة الثانية، التي تحتوي على خمسة محركات، بطاقة التدفق نفسها لكل محرك، لتخرج عبر سيفونات مدفونة مسافة ١,٥ كيلومتر، ثم إلى قناة شبه منحرفة تمتد ثمانية كيلومترات.

الكائنات الحية.. حجر الزاوية في صحة التربة واستدامة الزراعة



لضمان بيئة تربة حيوية ومنتجة، يجب اتباع ممارسات زراعية مستدامة تركز على دعم هذه الكائنات النافعة؛ الاعتماد على التسميد العضوي واستخدام المخلفات الزراعية لإمداد الكائنات الحية بالغذاء،

تقليل استخدام الكيماويات الزراعية والمبيدات التي تضر بالمجتمعات الحية في التربة،

الحفاظة على رطوبة التربة وتقليل عمليات الحرثة المكثفة التي تدمر بنية التربة ومسالك الكائنات الحية، إن فهم هذه الجوانب البيولوجية والعمل على تعزيزها هو أساس الانتقال نحو زراعة مستدامة وصديقة للبيئة

النباتية، ما يقلل الحاجة إلى استخدام المبيدات الكيماوية الضارة،

٢. الكائنات الكبيرة (الديدان والحشرات النافعة)، تحسن هذه الكائنات بنية التربة بشكل كبير من خلال حفر الأنفاق، ما يؤدي إلى تهوية متزايدة وتفتيت للتربة، كما أنها تسرع من عملية خلل المادة العضوية، بالإضافة إلى ذلك، تساهم هذه الكائنات في التوازن الحيوي للمزرعة عبر الافتراس الطبيعي للآفات،

٣. الفطريات الجذرية التكافلية (الميكوريزا)، تُعد فطريات الميكوريزا شريكاً أساسياً للنباتات؛ فهي تزيد من قدرة الجذور على امتصاص الماء والعناصر الغذائية، وخاصةً عنصر الفوسفور، كما تنتج مواد تساعد في تماسك حبيبات التربة وتحسين بنيتها. تعزز من مقاومة النباتات للجفاف، والحفظ البيئية الأخرى.

مؤشرات رئيسية، مثل: الكتلة الحيوية للميكروبية، نشاط الإنزيمات في التربة، معدل تنفس التربة (انطلاق ثاني أكسيد الكربون).

توصيات لتعزيز صحة التربة بيولوجياً

التنوع والمؤشرات البيولوجية

إن وجود التنوع البيولوجي في التربة يمنحها مرونة أكبر لمواجهة التغيرات المناخية والبيئية، ويضمن استمرار العمليات الحيوية حتى في الظروف الصعبة، يمكن قياس مدى صحة ونشاط التربة البيولوجي عبر عدة

مؤشرات رئيسية، مثل: الكتلة الحيوية للميكروبية، نشاط الإنزيمات في التربة، معدل تنفس التربة (انطلاق ثاني أكسيد الكربون).

توصيات لتعزيز صحة التربة بيولوجياً