

## في الذكرى الخامسة لاستشهاد نور الدين صوفي.. مراسم مهيبه في قامشلو

قامشلو، علي خضير - بمراسم مهيبه حضرها قياديون في قوات سوريا الديمقراطية و وحدات حماية المرأة والآلاف من أهالي قامشلو وذوو الشهيد، استذكر مجلس عوائل الشهداء الذكرى الخامسة لاستشهاد القيادي البارز "نور الدين صوفي"، وجذدوا العهد على المقاومة والنضال في مزار الشهيد دليل صاروخان بمدينة قامشلو (الاثنين) في السادس من نيسان الجاري.



ترعرع الشهيد "نور الدين صوفي" في أسرة كردية متصوفة مشهورة في منطقتها بالصدق ونقاء القلب. حيث وُلد عام 1970 في قرية "مشيرفة" التابعة لمدينة قامشلو. وخاض نضالاً دام 32 عاماً في حركة التحرير الكردستانية. وفي عام 1990 اتخذ قراره بالمصيري بالانضمام رسمياً إلى حزب العمال الكردستاني. وبانضمامه إلى نضال حرية كردستان. خاض كفاحاً متواصلًا دون انقطاع لمدة 24 عاماً من عام 1990 حتى 2013 في صفوف حزب العمال الكردستاني. إضافة لثماني سنوات أخرى بعد مغادرته صفوف الكريلا وانضمامه إلى ثورة الحرية في روج آفا. وفي السادس من نيسان 2021. وأثناء زيارته مقر قيادة مركز الدفاع الشعبي في جبال كردستان، التي قضى فيها



جأح كلو

إلى هذا المستوى؛ "لقد قاوم القيادي نور الدين صوفي حتى نال مرتبة الشهادة.

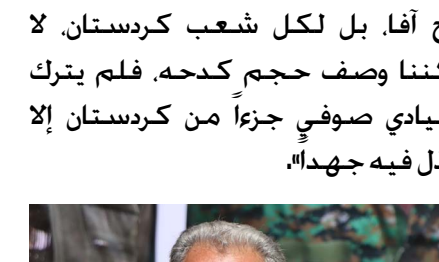


حسن كوچر

وأضاف: "لقد ناضل الشهيد نور الدين صوفي من أجل حقوق وهوية الشعب الكردي. وظل في خضم عمل عظيم حتى استشهاده. دون أن يفرق بين الشعوب. فما يتطلب منا. وفي مقدمتنا القوات العسكرية والشعب، السير على خطا قضيته. الشهداء لا يموتون. وصوفي حيٌّ دائماً وبيننا".

تلا ذلك كلمة باسم عوائل الشهداء "النجاح كلو؛ أشارت فيها إلى أن الشهيد نور الدين صوفي أوصل روج آفا بجهد

من الرئيس المشترك لهيئة الدفاع في الإدارة الذاتية "عصمت شيخ حسن"، الذي تقدم بالتعازي لعائلة الشهيد وللشعب الكردي وللقائد "عبد الله أوجلان" في شخص القيادي نور الدين صوفي. مبيناً؛ "لقد أعد القيادي نور الدين صوفي آلاف القوات العسكرية. ليس فقط للشعب روج آفا. بل لكل شعب كردستان. لا يمكننا وصف حجم كدحه. فلم يترك القيادي صوفي جزءاً من كردستان إلا وبذل فيه جهداً".



عصمت شيخ حسن

وتنمى النصر لقواتنا العسكرية والحرية الكردية. وظل في خضم عمل عظيم حتى استشهاده. دون أن يفرق بين الشعوب. فما يتطلب منا. وفي مقدمتنا القوات العسكرية والشعب، السير على خطا قضيته. الشهداء لا يموتون. وصوفي حيٌّ دائماً وبيننا".

تلا ذلك كلمة باسم عوائل الشهداء "النجاح كلو؛ أشارت فيها إلى أن الشهيد نور الدين صوفي أوصل روج آفا بجهد

## وحدات حماية المرأة.. مسيرة نضال مستمرة نحو حرية النساء والمجتمع



أشارت مقاتلات في وحدات حماية المرأة إلى أن تأسيس هذه الوحدات: جاء استناداً إلى فكر وفلسفة تحرير المرأة، التي مكنت النساء من لعب دور ريادي في ميادين القتال والعمل السياسي. مؤكدة أن الوحدات لم تكن مجرد قوة عسكرية بل مشروعاً إنسانياً يهدف إلى حماية المرأة وتعزيز إرادتها في المجتمع. ص- 2

# روناهي

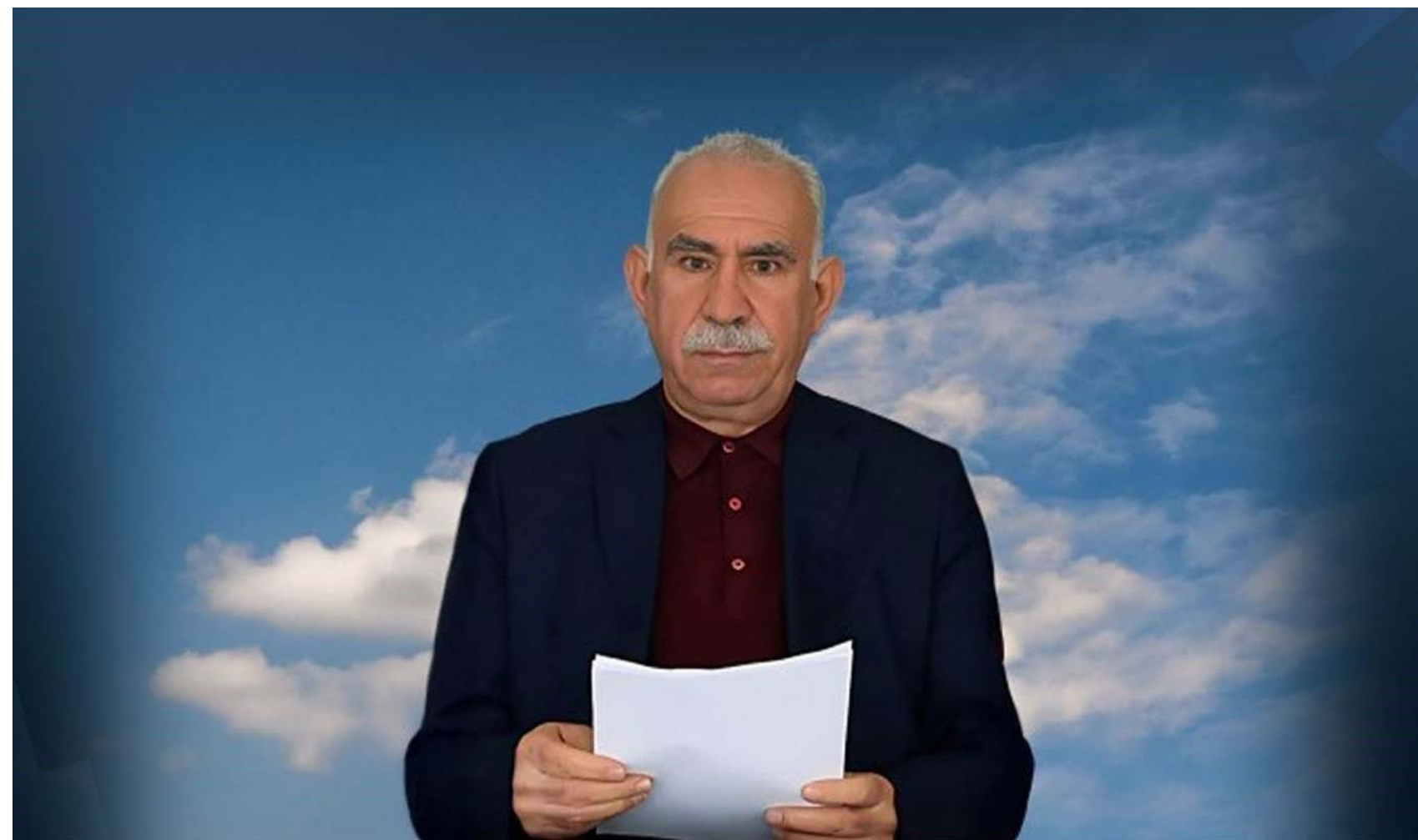
عين الحقيقة

يومية سياسية ثقافية اجتماعية عامة تصدر عن مؤسسة روناهي للإعلام والنشر

أسست عام 2011 - السنة الخامسة عشرة | العدد: 2284 | النسخة الإلكترونية - 2284 | الثلاثاء - 7 نيسان 2026

## من قادش حتى اليوم.. عملية «السلام والمجتمع الديمقراطي» ضمانة لإنهاء الحروب الدامية في الشرق الأوسط

تسعى الأنظمة المهيمنة عبر التاريخ وحتى اليوم الراهن إلى إفشال مشاريع ومعاهدات السلام، إلا أن بعض معاهدات السلام تركت أثراً في المجتمع وأوصدت الباب أمام الصراعات المتكررة ليصبح السلام خياراً إستراتيجياً. ومنها معاهدة "قادش" قبل آلاف السنين. وكذلك "عملية السلام والمجتمع الديمقراطي" اليوم التي يقودها القائد عبد الله أوجلان؛ فهذه العملية اليوم تمثل نموذجاً لبناء المجتمع بشكل ديمقراطي وإنهاء الحروب الدامية في الشرق الأوسط.. ص- 5



## بين التوثيق والمطالبة.. انتهاكات في سري كانيه ونداء لعودة أمنة

كشفت عضو المكتب الحفوقي وتوثيق الانتهاكات للجنة مهجري سري كانيه. عن الانتهاكات التي مورست بحق أهالي سري كانيه. وشددت على ضرورة محاسبة الجناة. وضرورة إخراج المستوطنين وتأمين سبل الحياة في سري كانيه من أجل تأمين عودة أمنة للمهجرين قسراً وإعادتهم. ص- 3



## وحدات حماية الشعب تستذكر القيادي الشهيد نور الدين صوفي

استذكرت القيادة العامة لوحدات حماية الشعب. الشهيد نور الدين صوفي. عبر بيان. وأثنت على الجهود التي بذلها في أجزاء كردستان الأربعة. وعاهدت بالمضي على أهداف الشهداء نحو النصر. ص- 4

(500) ل.س

## عندما يصبح الاقتصاد سلاباً.. العالم يدفع ثمن الصراع في الشرق الأوسط. ص- 8



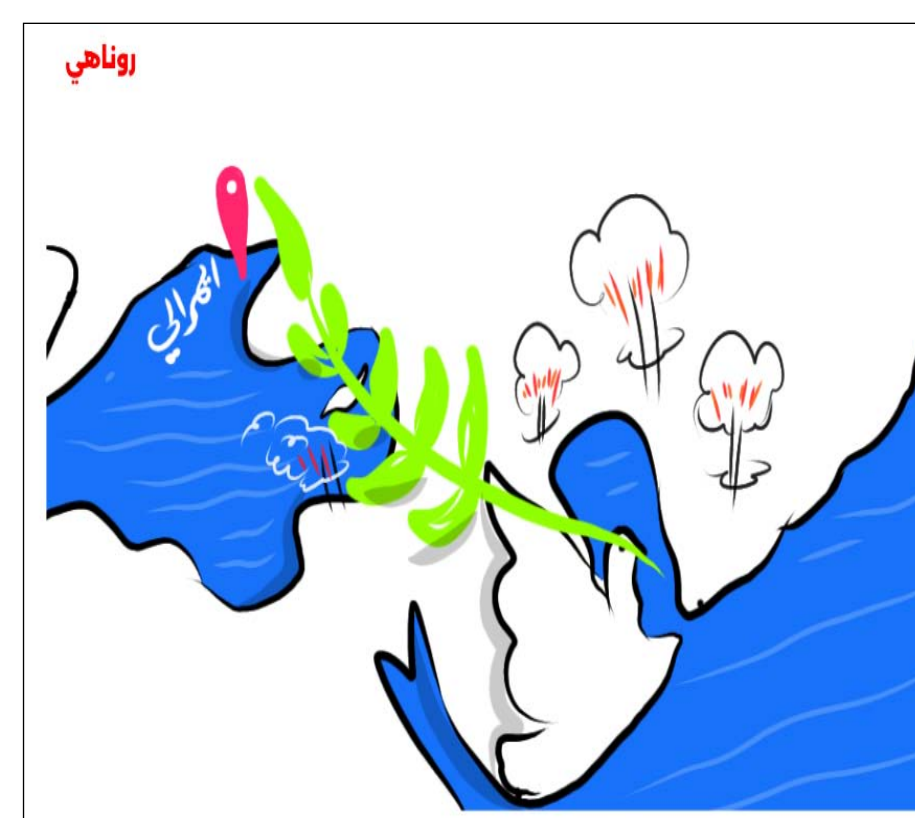
## فتح باب تسجيل مكتوبي القيد في ملعب شهداء 12 آذار بقامشلو ص- 4



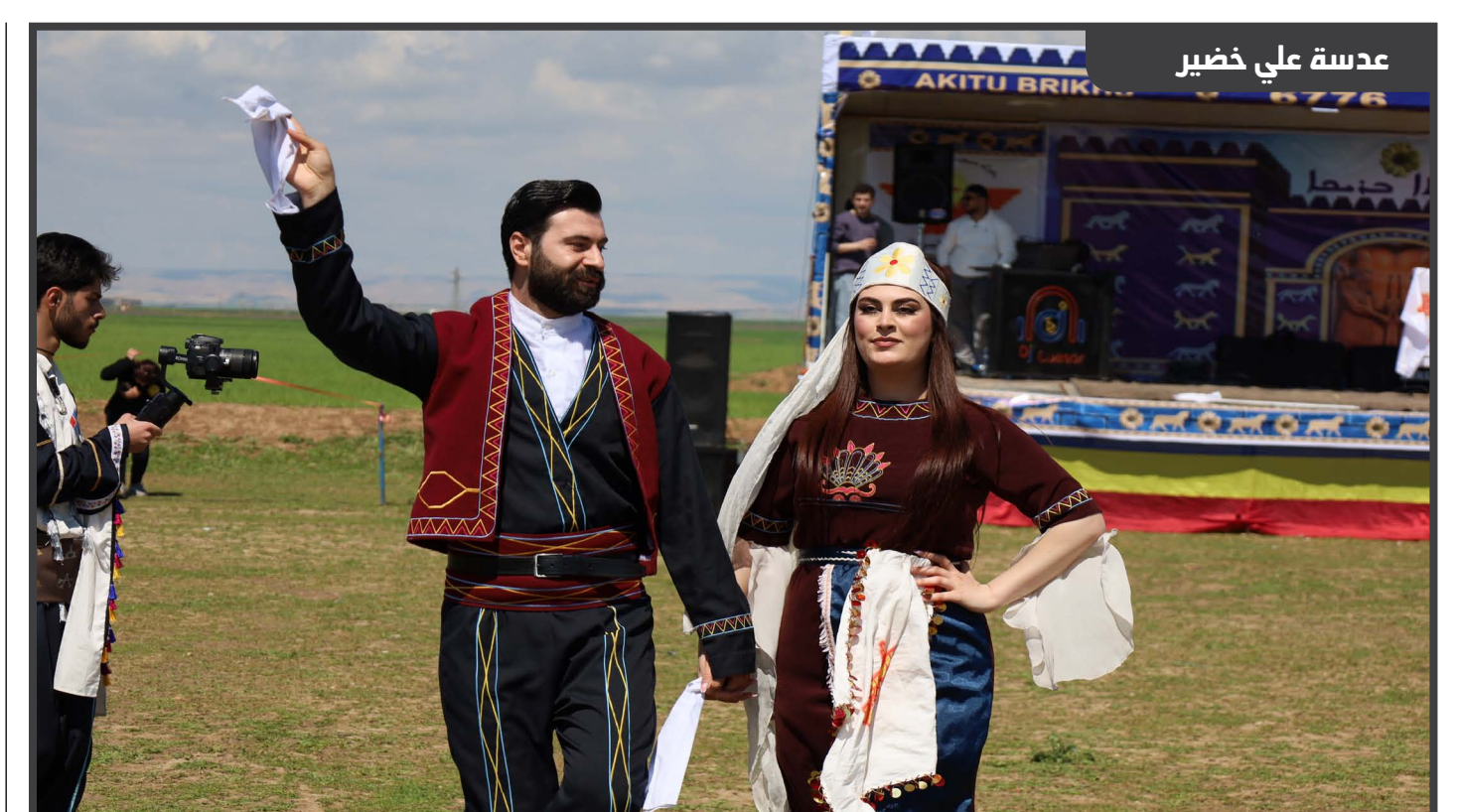
## بمناسبة أعياد الربيع مباريات كرنفالية في مقاطعة الجزيرة. ص- 10



## أفضل وقت لتناول فيتامين «د» لتقوية العضلات. ص- 11



مراكز توزيع صحيفة روناهي واقتناء الكتب: إقليم الجزيرة- قامشلو (مكتبة سعدو- فرع (1) شارع ركي الأرسوي- جانب البلدية 20997- فرع (2) الشارع العام، مقابل جامع الشلاح 402081/ مكتبة أواز- طريق عامودا 439104/ مكتبة الحرية- الشارع العام 421130/ مكتبة سومر- الشارع العام 424237/ مكتبة الراوي فرع (1) شارع الكورنيش، تنجص محلات الراوي 444028- فرع (2) مقابل الصيدلية العمالية 440820/ مكتبة الزهراء- دوار البشيرة 460699/ مكتبة الجوهرى 443744/ مكتبة دار القلم- الشارع العام 402714/ مكتبة الأنوار شارع عامودا 428207. 428207/ مكتبة الرسالة الشارع العام هاتف 4057423-4057424-4057425- المكتبة الرئيسية - كركي لكي- 404416 / عامودا (مكتبة آرين 732233) / درياسية (مكتبة سها 711110) / جل آغا (مكتبة وائل 700001) / تره سبيه (مكتبة الجهاد 618 470).



مراكز توزيع صحيفة روناهي واقتناء الكتب: إقليم الجزيرة- قامشلو (مكتبة سعدو- فرع (1) شارع ركي الأرسوي- جانب البلدية 20997- فرع (2) الشارع العام، مقابل جامع الشلاح 402081/ مكتبة أواز- طريق عامودا 439104/ مكتبة الحرية- الشارع العام 421130/ مكتبة سومر- الشارع العام 424237/ مكتبة الراوي فرع (1) شارع الكورنيش، تنجص محلات الراوي 444028- فرع (2) مقابل الصيدلية العمالية 440820/ مكتبة الزهراء- دوار البشيرة 460699/ مكتبة الجوهرى 443744/ مكتبة دار القلم- الشارع العام 402714/ مكتبة الأنوار شارع عامودا 428207. 428207/ مكتبة الرسالة الشارع العام هاتف 4057423-4057424-4057425- المكتبة الرئيسية - كركي لكي- 404416 / عامودا (مكتبة آرين 732233) / درياسية (مكتبة سها 711110) / جل آغا (مكتبة وائل 700001) / تره سبيه (مكتبة الجهاد 618 470).

## وحدات حماية المرأة.. مسيرة نضال مستمرة

## نحو حرية النساء والمجتمع

**كوباني، سلافا أحمد -** أشارت مقالات في وحدات حماية المرأة إلى أن تأسيس هذه الوحدات: جاء استناداً إلى فكر وفلسفة تحرير المرأة، التي مكنت النساء من لعب دور ريادي في ميادين القتال والعمل السياسي، مؤكّدت أن الوحدات لم تكن مجرد قوة عسكرية بل مشروعاً إنسانياً يهدف إلى حماية المرأة وتعزيز إرادتها في المجتمع.



جاندا جودي

وقالت: «القائد عبد الله أوجلان قدم مشروعاً إنسانياً عظيماً لتحرير المرأة من قيود العبودية والاستبداد. ونحن في وحدات حماية المرأة أهدينا تأسيس قوتنا إلى هذه الفلسفة التي وضعت حرية المرأة في صلب بناء المجتمع». واستذكرت جين إبراهيم رموز النضال النسوي مثل الشهيدات آرين ميركان وريفان ويزلان، مؤكدة أن وحدات حماية المرأة تسير اليوم على خطاهن في مواصلة مسيرة التحرر والدفاع عن مكتسبات المرأة، وترى أن «الاعتراف بحرية المرأة وتنظيمها سيقود إلى تغييرات جذرية في المجتمع، وسيعزز قيم العدالة والمساواة، وهو ما نخشاه بعض الأنظمة».

وأضافت أن الوحدات استطاعت خلال سنوات قليلة، أن تحقق إنجازات كبيرة جعلتها مثلاً يحتذى به من قبل نساء العالم. وأكدت أن وحدات حماية المرأة لم تكن مجرد قوة عسكرية، بل قوة إنسانية وأخلاقية، هدفها الأساسي حماية المرأة وتمكينها، والعمل على تعزيز إرادتها في الدفاع عن

تعد وحدات حماية المرأة، القوة التي شكّلت علامة فارقة في مسار نضال المرأة في روج آفا وشمال وشرق سوريا. بعد سنوات من الحضور الفاعل في ميادين القتال والعمل السياسي والتنظيمي.

فمنذ تأسيسها عام ٢٠١٣، لم تكن هذه الوحدات مجرد تشكيل عسكري. بل خولت إلى رمز عالمي لمقاومة النساء في وجه العنف والتطرف، وإلى نموذج حي لإزادة المرأة الساعية إلى التحرر وبناء مجتمع ديمقراطي قائم على العدالة والمساواة.

وعلى مدار الأعوام لعبت وحدات حماية المرأة دوراً محورياً في حماية المجتمعات. لا سيما خلال اللواجهات المصرية ضد مرتزقة داعش، حيث برز اسمها في الحافل الدولية كقوة صلبة واجهت أحد أخطر الإرترافات الإرهابية في العالم، وأسهمت في حماية شعوب المنطقة، بل والعالم، من تهديداته. وقد تجاوز تأثيرها البعد العسكري لتصبح جُزئية متكاملة في تمكين المرأة وتعزيز دورها في مختلف مجالات الحياة.

#### مظلة النساء المناضلات

وفي هذا السياق خدّثت المقاتلة في وحدات حماية المرأة «جين إبراهيم» لصحيفتنا «روناهي» مؤكّدة أن هذه الذكرى تتزامن مع ميلاد القائد عبد الله أوجلان الذي شكّلت أفكاره وفلسفته أساساً فكرياً لتحرر المرأة.

## هل تناول الكربوهيدرات باردة يُساعد فعلاً على إنقاص الوزن؟



#### ما البديل الأكثر فعالية؟

#### هل يساعد ذلك في فقدان الوزن؟

إذا كان هدفك هو إنقاص الوزن،

فقد يكون من الأفضل التركيز على استراتيجيات مثبتة علمياً، مثل:

• اختيار الأطعمة الكاملة، والمتوازنة.

• التحكم في كميات الطعام بما يتناسب مع احتياجات الجسم،

• ممارسة النشاط البدني بانتظام.

ففي النهاية، يبقى نمط الحياة الصحي المتكامل هو العامل الأكثر تأثيراً في

إدارة الوزن، وليس مجرد تعديل بسيط في طريقة تناول الكربوهيدرات.

رئيسة: الألياف، والسكريات، والنشا.

تشمل الأطعمة الغنية بالنشا:

• الخضراوات مثل الذرة والبطاطس، والكوسا.

• البقوليات مثل البازلاء، والفاصوليا، والعدس،

• الحبوب مثل الأرز، والشعير، والشوفان، والقمح.

عند تناول هذه الأطعمة، يُحلل الجسم

النشا إلى غلوكوز، ما قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، غير أن بعض أنواع النشا تُهضم بسهولة



أكبر من غيرها، وهو ما ينعكس على

سرعة وتأثير هذا الارتفاع.

أما «النشا المقاوم»، فيُعد أكثر صعوبة في الهضم، لذلك لا يرفع مستويات

السكر في الدم بنفس الدرجة. كما يعمل كمصدر غذائي للبيكتيريا النافعة في الأمعاء، ويحتوي العديد من الأطعمة النيئة على هذا النوع من

انتشرت في الآونة الأخيرة على مواقع التواصل الافتراضي فكرة مفادها بأن تناول الكربوهيدرات بعد تبريدها قد يُسهّم في تقليل السعرات الحرارية، وتسهيل فقدان الوزن. وقد دفعت هذه المزاعم الكثيرين إلى إعادة النظر في طريقة خضير أطعمتهم، خاصةً الأرز، والبطاطس، والمعكرونة، لكن إلى أي مدى يستند هذا الاتجاه على أسس علمية؟

تشير بعض الدراسات إلى أن تبريد الكربوهيدرات قد يغيّر تركيبها. ما يؤدي إلى زيادة محتواها من «النشا المقاوم»، وهو نوع من النشا يُهضم

بطيء، ويحتوي على سعرات حرارية أقل من النشا العادي، ومع ذلك، لا

يزال العلماء غير متأكدين من مدى تأثير هذه العملية فعلياً في إنقاص

الوزن، وفقاً لما أورده موقع «فيري ويل هيلث».

#### فهم الكربوهيدرات والنشا والسعرات الحرارية

تُعدُّ الكربوهيدرات إحدى المغذيات الكبرى الثلاثة، إلى جانب البروتين، والدهون، وهي تتكون أساساً من جزيئات سكر، وتنقسم إلى ثلاثة أنواع

انتشرت في الآونة الأخيرة على مواقع التواصل الافتراضي فكرة مفادها بأن تناول الكربوهيدرات بعد تبريدها قد يُسهّم في تقليل السعرات الحرارية، وتسهيل فقدان الوزن. وقد دفعت هذه المزاعم الكثيرين إلى إعادة النظر في طريقة خضير أطعمتهم، خاصةً الأرز، والبطاطس، والمعكرونة، لكن إلى أي مدى يستند هذا الاتجاه على أسس علمية؟

تشير بعض الدراسات إلى أن تبريد الكربوهيدرات قد يغيّر تركيبها. ما يؤدي إلى زيادة محتواها من «النشا المقاوم»، وهو نوع من النشا يُهضم بطيء، ويحتوي على سعرات حرارية أقل من النشا العادي، ومع ذلك، لا يزال العلماء غير متأكدين من مدى تأثير هذه العملية فعلياً في إنقاص الوزن، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث».

#### فهم الكربوهيدرات والنشا والسعرات الحرارية

انتشرت في الآونة الأخيرة على مواقع التواصل الافتراضي فكرة مفادها بأن تناول الكربوهيدرات بعد تبريدها قد يُسهّم في تقليل السعرات الحرارية، وتسهيل فقدان الوزن. وقد دفعت هذه المزاعم الكثيرين إلى إعادة النظر في طريقة خضير أطعمتهم، خاصةً الأرز، والبطاطس، والمعكرونة، لكن إلى أي مدى يستند هذا الاتجاه على أسس علمية؟

تشير بعض الدراسات إلى أن تبريد الكربوهيدرات قد يغيّر تركيبها. ما يؤدي إلى زيادة محتواها من «النشا المقاوم»، وهو نوع من النشا يُهضم بطيء، ويحتوي على سعرات حرارية أقل من النشا العادي، ومع ذلك، لا يزال العلماء غير متأكدين من مدى تأثير هذه العملية فعلياً في إنقاص الوزن، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث».

تشير بعض الدراسات إلى أن تبريد الكربوهيدرات قد يغيّر تركيبها. ما يؤدي إلى زيادة محتواها من «النشا المقاوم»، وهو نوع من النشا يُهضم بطيء، ويحتوي على سعرات حرارية أقل من النشا العادي، ومع ذلك، لا يزال العلماء غير متأكدين من مدى تأثير هذه العملية فعلياً في إنقاص الوزن، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث».

تشير بعض الدراسات إلى أن تبريد الكربوهيدرات قد يغيّر تركيبها. ما يؤدي إلى زيادة محتواها من «النشا المقاوم»، وهو نوع من النشا يُهضم بطيء، ويحتوي على سعرات حرارية أقل من النشا العادي، ومع ذلك، لا يزال العلماء غير متأكدين من مدى تأثير هذه العملية فعلياً في إنقاص الوزن، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث».

#### فهم الكربوهيدرات والنشا والسعرات الحرارية

تشير بعض الدراسات إلى أن تبريد الكربوهيدرات قد يغيّر تركيبها. ما يؤدي إلى زيادة محتواها من «النشا المقاوم»، وهو نوع من النشا يُهضم بطيء، ويحتوي على سعرات حرارية أقل من النشا العادي، ومع ذلك، لا يزال العلماء غير متأكدين من مدى تأثير هذه العملية فعلياً في إنقاص الوزن، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث».

#### فهم الكربوهيدرات والنشا والسعرات الحرارية

تشير بعض الدراسات إلى أن تبريد الكربوهيدرات قد يغيّر تركيبها. ما يؤدي إلى زيادة محتواها من «النشا المقاوم»، وهو نوع من النشا يُهضم بطيء، ويحتوي على سعرات حرارية أقل من النشا العادي، ومع ذلك، لا يزال العلماء غير متأكدين من مدى تأثير هذه العملية فعلياً في إنقاص الوزن، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث».

#### فهم الكربوهيدرات والنشا والسعرات الحرارية

تشير بعض الدراسات إلى أن تبريد الكربوهيدرات قد يغيّر تركيبها. ما يؤدي إلى زيادة محتواها من «النشا المقاوم»، وهو نوع من النشا يُهضم بطيء، ويحتوي على سعرات حرارية أقل من النشا العادي، ومع ذلك، لا يزال العلماء غير متأكدين من مدى تأثير هذه العملية فعلياً في إنقاص الوزن، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث».

تشير بعض الدراسات إلى أن تبريد الكربوهيدرات قد يغيّر تركيبها. ما يؤدي إلى زيادة محتواها من «النشا المقاوم»، وهو نوع من النشا يُهضم بطيء، ويحتوي على سعرات حرارية أقل من النشا العادي، ومع ذلك، لا يزال العلماء غير متأكدين من مدى تأثير هذه العملية فعلياً في إنقاص الوزن، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث».

النشا. لكن عند طهيها يتحول إلى شكل أسهل هضمًا.

#### ماذا يحدث عند تبريد الكربوهيدرات؟

عند طهي الأطعمة النشوية، يصبح

النشا فيها سهل الهضم، لكن: عند تبريدها، خُدت عملية تُعرف بـ«التراجع

النشا» حيث يتحول جزء من هذا النشا إلى نشا مقاوم يُعرف بـ«النشا التراجع».

هذا النوع يُهضم ببطء أكبر، ما يعني تأثيراً أقل على مستويات السكر في الدم، وتشير الأدلة إلى أن هذه الفائدة قد تستمر حتى بعد إعادة تسخين

النشا المقاوم على سعرات حرارية أقل من النشا العادي، إذ يوفر نحو ٢,٥

سعرة حرارية لكل غرام، مقارنةً بـ٤ سعرات حرارية للنشا التقليدي، وذلك بسبب صعوبة هضمه،

ويرى بعض الباحثين أن استبدال النشا العادي بالنشا المقاوم قد يُقلل من

كثافة السعرات الحرارية في الوجبة، ويمكن خُصق ذلك عبر تناول النشويات بعد تبريدها، مثل الأرز، أو البطاطس الحُضرة مسبقاً، والمعاد تسخينها.

عند طهي الأطعمة النشوية، يصبح النشا فيها سهل الهضم، لكن: عند تبريدها، خُدت عملية تُعرف بـ«التراجع النشا» حيث يتحول جزء من هذا النشا إلى نشا مقاوم يُعرف بـ«النشا التراجع».

هذا النوع يُهضم ببطء أكبر، ما يعني تأثيراً أقل على مستويات السكر في الدم، وتشير الأدلة إلى أن هذه الفائدة قد تستمر حتى بعد إعادة تسخين الطعام، مثل الأرز، أو المعكرونة، يحتوي النشا المقاوم على سعرات حرارية أقل من النشا العادي، إذ يوفر نحو ٢,٥

سعرة حرارية لكل غرام، مقارنةً بـ٤ سعرات حرارية للنشا التقليدي، وذلك بسبب صعوبة هضمه،

ويرى بعض الباحثين أن استبدال النشا العادي بالنشا المقاوم قد يُقلل من كثافة

السعرات الحرارية في الوجبة، ويمكن خُصق ذلك عبر تناول النشويات بعد تبريدها، مثل

الأرز، أو البطاطس الحُضرة مسبقاً، والمعاد تسخينها

#### ما البديل الأكثر فعالية؟

إذا كان هدفك هو إنقاص الوزن، فقد يكون

من الأفضل التركيز على استراتيجيات مثبتة علمياً، مثل:

• اختيار الأطعمة الكاملة، والمتوازنة.

• التحكم في كميات الطعام بما يتناسب مع احتياجات الجسم،

• ممارسة النشاط البدني بانتظام.

ففي النهاية، يبقى نمط الحياة الصحي المتكامل هو العامل الأكثر تأثيراً في إدارة

الوزن، وليس مجرد تعديل بسيط في طريقة تناول الكربوهيدرات.

عند طهي الأطعمة النشوية، يصبح النشا فيها سهل الهضم، لكن: عند تبريدها، خُدت عملية تُعرف بـ«التراجع النشا» حيث يتحول جزء من هذا النشا إلى نشا مقاوم يُعرف بـ«النشا التراجع».

هذا النوع يُهضم ببطء أكبر، ما يعني تأثيراً أقل على مستويات السكر في الدم، وتشير الأدلة إلى أن هذه الفائدة قد تستمر حتى بعد إعادة تسخين الطعام، مثل الأرز، أو المعكرونة، يحتوي النشا المقاوم على سعرات حرارية أقل من النشا العادي، إذ يوفر نحو ٢,٥

سعرة حرارية لكل غرام، مقارنةً بـ٤ سعرات حرارية للنشا التقليدي، وذلك بسبب صعوبة هضمه،

ويرى بعض الباحثين أن استبدال النشا العادي بالنشا المقاوم قد يُقلل من كثافة

السعرات الحرارية في الوجبة، ويمكن خُصق ذلك عبر تناول النشويات بعد تبريدها، مثل

عند طهي الأطعمة النشوية، يصبح النشا فيها سهل الهضم، لكن: عند تبريدها، خُدت عملية تُعرف بـ«التراجع النشا» حيث يتحول جزء من هذا النشا إلى نشا مقاوم يُعرف بـ«النشا التراجع».

هذا النوع يُهضم ببطء أكبر، ما يعني تأثيراً أقل على مستويات السكر في الدم، وتشير الأدلة إلى أن هذه الفائدة قد تستمر حتى بعد إعادة تسخين الطعام، مثل الأرز، أو المعكرونة، يحتوي النشا المقاوم على سعرات حرارية أقل من النشا العادي، إذ يوفر نحو ٢,٥

سعرة حرارية لكل غرام، مقارنةً بـ٤ سعرات حرارية للنشا التقليدي، وذلك بسبب صعوبة هضمه،

ويرى بعض الباحثين أن استبدال النشا العادي بالنشا المقاوم قد يُقلل من كثافة

السعرات الحرارية في الوجبة، ويمكن خُصق ذلك عبر تناول النشويات بعد تبريدها، مثل

## بمناسبة أعياد الربيع مباريات كرنفالية في مقاطعة الجزيرة

**روناهي، قامشلو - بدأت النشاطات الرياضية في مقاطعة الجزيرة برعايةٍ من هيئة الشباب والرياضة وإشراف وتنظيم من المجلس الرياضي ومكاتبه المعنية، وذلك عبر إقامة مباريات كرنفالية لألعاب كرة السلة للرجال والسيدات والكرة الطائرة للسيدات.**



بشكلٍ تدريجي في مقاطعة الجزيرة. علماً أعلن مكتب الألعاب الفرديّة وستقام البطولة في الصالة الرياضية بالمجلس الرياضي في مقاطعة الجزيرة عن نيته تنظيم بطولة مفتوحة للكرة

سواء على المستوى التنكيكي أو في استغلال قدراته الهجومية المتعددة. ما يزيد الغموض حول دوره الحقيقي في ريال مدريد.

**ريال مدريد.. منظومة مدمرة بدون مباني**

تعرّض مباني لإصاِبٍ في الركبة مطع الشهر ريال مدريد يفقد لنفس الكوكبة من النجوم لكنه مع ذلك يُح في خفيق نتائج وألقاب مهمة. ما أثار تساؤلات كبيرة حول قدرة مباني على التأثير الجماعي داخل الفريق مقارنة برّمن الماضي.

وفي ظل هذه المفارقة، بدأت الصحافة الإسبانية تفتح النار على اللاعب، متسائلةً عن مدى مساهمته الحقيقية في المنظومة الجماعية. ومؤكدًا أن الأرقام الفرديّة ليست كافية لإخفاء فجوات الأداء الجماعي كما بدأ البعض يطرح فرضيات حول أسباب تراجع مباني حيث يرى محللون أن النادي لم يستفد بعد من إمكانياته بشكل كامل .



## بين التوثيق والمطالبة.. انتهاكات في سري كانيه ونداء لعودة أمنة

**قامشلو، علي خضير - كشف عضو المكتب الحقوقي وتوثيق الانتهاكات للجنة مهجري سري كانيه، عن الانتهاكات التي مورِست بحق أهالي سري كانيه، وشدّد على ضرورة محاسبة الجناة، وضرورة إخراج المستوطنين وتأمين سبل الحياة في سري كانيه من أجل تأمين عودة أمنة للمهجّرين قسراً وإعادتهم.**



وفي الختام، أكّد عضو المكتب الحقوقي بزلال مصير الآلاف مجهولاً، مع تفديرات بوجود أكثر من ٢٢٠٠ معتقل حالياً في السجون يعانون من ظروف قاسية، كما أدت الهجمات الاحتلالية والانتهاكات اللاحقة إلى تهجير أكثر من ٣٠٠,٠٠٠ السوريّ، يُطالب عُاج أي اتفاقية تعاون جميع الأطراف وتأمين الحماية الفعلية لأهالي ومتابعة دقيقة لضمان استعادة الحقوق لأصحابها الشرعيين. فتنفيذ هذه الخطوات يعيد الأمان والاستقرار إلى المنطقة ويسهم ببناء مجتمع سليم يعتمد على العدالة والمساواة.

هذا، وتشير الإحصائيات إلى أنّ منذ احتلال مدينة سري كانيه قتل ما يقارب من ٧٨٤ شخصاً، بينهم نساء وأطفال. نتيجة القصف المباشر، أو القتل خارج نطاق القانون. أو خت التعذيب في السجون. وتمّ توثيق اختطاف واعتقال أكثر من ١٠٠٠٠ شخصاً، وبينما أُطلق كجزء من سياسة التصيبق الاقتصادي.

فبيّن «أيانة» أنّها تشمل المناطق المحيطة بمدينة سري كانيه والأرياف المجاورة. حيث تمّ تهجير الأهالي من القرى والبلدات التي شهدت النزاعات المسلّحة.

مطالب بتأمين العودة الأمنة

وأشار «أيانة» على عدّة مطالب من شأنها أن تساهم في تأمين عودة أمنة للمهجّرين وإعادة بسط الأمان في مناطقهم؛ يجب على المعنّين وبشكل خاص الحكومة السورية المؤقتة السماح لأهالي بالعودة إلى منازلهم بأمان. وتعويض المتضررين عن خسائرهم،لممتلكاتهم، وتأمين حماية قانونية وعسكرية للمدنيين العائدين. مضيفاً: «كما يجب إعادة الأراضي والممتلكات والنازل لأصحابها الشرعيين قانونياً وإزالة أي وجود للمستوطنين الذين تمّ نقلهم إلى هذه المناطق بشكل غير قانوني، وضمان عودة أمنة خت إشراف أمني وقانون دولي يضمن عدم تكرار الانتهاكات».

وأضاف: «كما يقع على عاتق الحكومة السورية المؤقتة تأمين الحماية المدنية من خلال نشر قواتها لحماية الأهالي العائدين. وإعادة الخدمات الأساسية ك (المياه والمدارس والمستشفيات) لضمان حياة كريمة. كما يجب التنسيق مع المجتمع الدولي لضمان الدعم المالي والقانوني لعملية إعادة المهجرين. ومتابعة تنفيذ الاتفاقية القانونية أي محاسبة أي جهة تمنع العودة أو تنتهك حقوق الأهالي العائدين».



أثناء النزاع المسلح. وتقدم المشورة القانونية للمهجّرين بشأن حقوقهم، ومتابعة القوانين والاتفاقيات المحلية والدولية المتعلقة بهم، والتنسيق مع الجهات الرسمية والمجتمع الدولي لضمان حقوق المهجرين وتأمين عودتهم.

الانتهاكات التي تمّ توثيقها

وحول الانتهاكات التي تمّ توثيقها في سري كانيه بيّن «أيانة»: «وُنقت انتهاكات تشمل التعذيب قسراً، ومصادرة الممتلكات، والاستيلاء على البيوت والممتلكات الشخصية والأراضي الزراعية، التعذيب والاعتقال التعسفي بحق المدنيين المتهمين بالتعاون مع جهات معينة، تقوم بارتكاب الانتهاكات والجرائم ضمن إضافة إلى الاعتداء على النساء والأطفال وتعرضهم لأعمال العنف. فمثلاً منذ عدّة سنوات تمّ اعتقال شاب مختل عقلياً وتمّ الاعتداء عليه أمام والدته من عائلة الأوصري وتمّ تصفيته بعدها بعدة أيام».

وأشار أيضاً إلى أنّ مهام هذه اللجنة توثيق الانتهاكات التي تعرّض لها المدنيون

ما نزال مدينة سري كانيه عالقةً في حالة فراغ سياسي وقانوني. يترافق مع استمرار السيطرة العسكرية والفوضى الأمنية. فيما يدفع السكان الأصليون الثمن الأكبر من خلال استمرار التهجير القسري وحرمانهم من أبسط حقوقهم،

دور للجنة القانونية

في السياق، التقت صحيفتنا «روناهي» عضو المكتب الحقوقي وتوثيق الانتهاكات للجنة مهجري سري كانيه خالد شكري أيانة» والذي أوضح بدايةً عمل اللجنة ودورها؛ «كان تأسيس اللجنة بناءً على قرار الاجتماع العام الذي عُقد في التاسع من تموز ٢٠٢١ ضمن هيكيلة النظام الداخلي وكان المكتب الحقوقي يفضح انتهاكات الدولة التركية. من خلال اتصالها وعدم التزامها بالمعاهدات الدولية والقوانين الدولية ومعايير وقواعد الإعلان العالمي لحقوق الإنسان».

وتابع: «بالإضافة لكيفية التعاطي مع القضية، استناداً إلى التقارير المؤثقة والدقيقة من الجهات المعنية وجمع الحجج والأدّلة الداعمة. بغية رفع الدعوى ضد الأشخاص والجهات التي تقوم بارتكاب الانتهاكات والجرائم ضمن سري كانيه أمام المحاكم المحلية والخاصة والعالمية. وإعادة للمفاتي القانونية اللازمة أصولاً بإدانة الجناة والمطالبة بإحالتهم إلى القضاء».

وأشار أيضاً إلى أنّ مهام هذه اللجنة توثيق الانتهاكات التي تعرّض لها المدنيون



يشكّكي أهالي مدينة حماة من تدهور ملحوظ في الوضع الأمني وتزايد حوادث السرقة ومحاولات الخطف والاعتداءات، خاصة في محيط دوار بلال بشارع النيل. وسط شعور متنامٍ بانعدام الأمان، ويطلب المواطنين باتخاذ إجراءات عاجلة. المدينة وتشديد العقوبات بحق المتورطين، يتداول بشكل يومي ناشطون على مواقع التواصل الافتراضي منشورات وشهادات تتحدث عن تصاعد حوادث السرقة ومحاولات الخطف والاعتداءات في مدينة حماة وسط شكاوى متزايدة من الأهالي بشأن تدهور الوضع الأمني. خاصة في محيط دوار بلال الواقع في شارع النيل. والذي بات يُشار إليه كأحد أكثر النقاط خطورة في المدينة.

وفي الخميس الفائت، أفاد مراسل وكالة أنباء هاوار» بمقتل الشابين «محمد حافظ العلي ويوسف محمد العلي» جراء تعرضهما لإطلاق نار مباشر أثناء عملهما في أرضهما الزراعية. شمال قرية البيضاء التابعة لبلدية أم الطيور غرب حماة.

وتأتي هذه الشكاوى من أهالي المدينة الذين كانوا خلال الفترة الماضية من أبرز الداعمين للحكومة المؤقتة في سوريا.

حيث عبّر عدد منهم في حديث لوكالة

## تصاعد الشكاوى من تدهور الوضع الأمني في حماة

أبرزها منع الدراجات النارية داخل المدينة. إذ يرون أنّها «الأداة الأولى للجرمة والترويع» إضافة إلى المطالبة ب«القصاص العلني» حيث يرى بعض السكان أن السجن لم يعد رادعاً كافياً. مطالبين بإنزال أشد العقوبات بالجرمين في الساحات العامة «ليكونوا عبرة».

وتُعد هذه التطورات وفق مراقبين محليين، اختباراً حقيقياً لمدى قدرة الحكومة المؤقتة على فرض الأمن والاستجابة لمطالب سكان حماة خاصة في ظل تزايد المخاوف من اتساع الفلتان الأمني وخوّل بعض الأحياء إلى نقاط توصف بأنها «مسرح للجرمة المكتشفة».

وبينما تتصاعد الدعوات لاتخاذ إجراءات حازمة، يرى الأهالي أن ما يحدث في محيط دوار بلال يؤكّد أن غياب الأمن لا يقتصر على فئة دون أخرى. بل يطال جميع السكان وسط مطالبات بتحرك فوري يعيد الطمأنينة إلى المدينة ويوقف مسلسل الجرائم المتكررة.

مستغيثين. ما يحدث لا يُطاق فعائلتني خلال عشرة أيام فقط تعرّضت لاعتداءين في وضح النهار» وأضاف (فح). مستعرضاً تفاصيل ما جرى: «تعرّض أخي لمحاولة خطف وسلب بواسطة سيارة معروفة بالوصفات لدى الجهات الأمنية.

ومع ذلك لم يُقبض على أحد». وتابع: «ليكونوا عبرة».

وتُعد هذه التطورات وفق مراقبين محليين، اختباراً حقيقياً لمدى قدرة الحكومة المؤقتة على فرض الأمن والاستجابة لمطالب سكان حماة خاصة في ظل تزايد المخاوف من اتساع الفلتان الأمني وخوّل بعض الأحياء إلى نقاط توصف بأنها «مسرح للجرمة المكتشفة».

وبينما تتصاعد الدعوات لاتخاذ إجراءات حازمة، يرى الأهالي أن ما يحدث في محيط دوار بلال يؤكّد أن غياب الأمن لا يقتصر على فئة دون أخرى. بل يطال جميع السكان وسط مطالبات بتحرك فوري يعيد الطمأنينة إلى المدينة ويوقف مسلسل الجرائم المتكررة.



## عندما يصبح الاقتصاد سلاحاً..

# العالم يدفع ثمن الصراع في الشرق الأوسط



حمزة حرب

تداعيات الحرب الأمريكية - الإسرائيلية مع إيران هزت الاقتصاد العالمي وأصابت قطاعات حيوية حول العالم إذ دفعت أسعار الطاقة إلى الارتفاع وقلصت إمدادات المواد الخام الأساسية، ما أحدث تأثيراً على قطاع المال والأعمال حول العالم كما توقفت حركة الطيران في خطوط النقل الجوي المزمعة في الخليج وزادت أسعار النفط والغاز المرتفعة من التكاليف على الشركات. ما يهدد هوامش أرباحها ويثير مخاوف صانعي السياسات والمستثمرين من موجة تضخم جديدة.

انتاح رقعة الصراع بين أمريكا وإسرائيل من طرف وإيران من طرف آخر تسببت في إصابة حركة النقل الجوي والبحري الرئيسية في الشرق الأوسط والشلل وتراجعت حركة الشحن عبر مضيق هرمز الذي يمر عبره حُصن نفط العالم،إلى حد قريب من التوقف التام. بعد أن ردت إيران بضربات بالطائرات المسييرة على الهجمات التي تعرضت لها وهو ما تأثرت به دول العالم وفي مقبمتها أوروبا التي لا تزال تتعافى من أزمة الطاقة التي شهدتها عام ٢٠٢٢ ليصبح الضرباالغا بالنسبة للصناعات التي تستهلك الطاقة بشكل مكثف مثل الصناعات الكيمائية.

### انهيارٌ متسارعٌ للاقتصاد

لم يكن إعلان طهران إغلاق مضيق هرمز بشكلٍ كامل نياً عادياً ير مرور الكرام بل اهتزت نشائبات التداول في بورصات طوكيو ولندن ونيويورك على وقع هذا النبا ولم تكن الحواسيب قد تدرت على استيعابها بعد خصوصاً الهجمات التي استهدفت المنشآت الجوية حينها طالت أكبر منشآت التكريري في المنطقة.

سعر برميل النفط "مام برنت" قفز في لحظاته الأولى من ٧٥ دولارً إلى ١٢٠ دولاراً في أسرع وتيرة صعود في تاريخ الصناعة النفطية وكانت تلك الرصاصة الأولى في "حرب اقتصادية" التي لم ترحم أحداً. من المصانع الكبرى في الصين، وصولاً إلى تدفئة المنازل في فرنسا وبروكسل. فمضيق هرمز هو الورقة التي قلبت موازين الحرب عندما حولتها طهران من ورقة اقتصادية إلى عسكري وسياسية فالضيق لم يكن مرأ عادياً فيعبر من خلاله قبل اندلاع الحرب ما يقرب من ٢1 مليون برميل نفط يومياً. أي نحو ٧٢% من الاستهلاك العالمي.

فإعلان طهران «إغلاق المضيق» رداً على الضربات التي تعرضت لها، لم تكن تغلق مرأ مائياً فحسب، بل كانت تضع خناقاً على عنق التجارة الدولية فالشكلة ليست في فقدان النفط فقط بل في حالة الرعب لأن التامين على الناقلات ارتفع بنسبة ٤٠٠٪/ في ليلة واحدة ما جعل الإبحار في الخليج مخاطرة انتحارية خصوصاً مع كم الأتغام البحرية التي زرعتها طهران في مياه المضيق، ناهيك عن أن إسرائيل دخلت هذه المواجهة

فالعالم اليوم يقف أمام حقيقة مبررة وهي أن تكلفة السلام مهما بلغت نظل زهيدة أمام فاتورة حرب شاملة في قلب خزان الطاقة العالمي وهو ما خاول طهران أن تبرهنه للمجتمع الدولي وبينما يحاول الدبلوماسيون إيجاد مخرج نظل الأسواق العالمية خيس أنفاسها مع كل صاروخ ينطلق لأن كل انفجار في الشرق الأوسط يتردد صدها في جيوب البشر من طوكيو وباريس وصولاً إلى نيويورك.

### حسابات الربح والخسارة

عالية، إلا أن ارتفاع أسعار الأسمدة المعتمدة على الغاز أدى إلى قفزة في أسعار الحبوب عالمياً ما أُنذِر بجاعة في الدول الأكثر فقراً، فالغرب بين إيران من جانب وأمريكا وإسرائيل من جانب آخر ليست مجرد صراع حدودي أو نفوذ بل إنها زلزال هيكلي أعاد تعريف الاقتصاد العالمي فأسقطت هذه الحرب عن المجتمع الدولي ورقة التوت وعرت الهيمنة الناشئة مثل الهند وتركيا ودول الخليج وبعض الدول ذات الاقتصاد الهش كمصر وسريلانكا وباكستان.

تبقى هناك دول مستفيدة أو غير متضررة وهي الدول المصدرة للطاقة بعيداً عن منطقة الصراع مثل النرويج والبرازيل وكندا. حيث شهدت طفرة في المداخيل كما انفتشت شركات السلاح الكبرى التي سجلت أسهمها ارتفاعات تاريخية في ظل هذه الحرب التي باتت سوفاً إضافية لها.

بينما من أشد الحاسرين هي القارة الأوروبية.



مضيق هرمز.

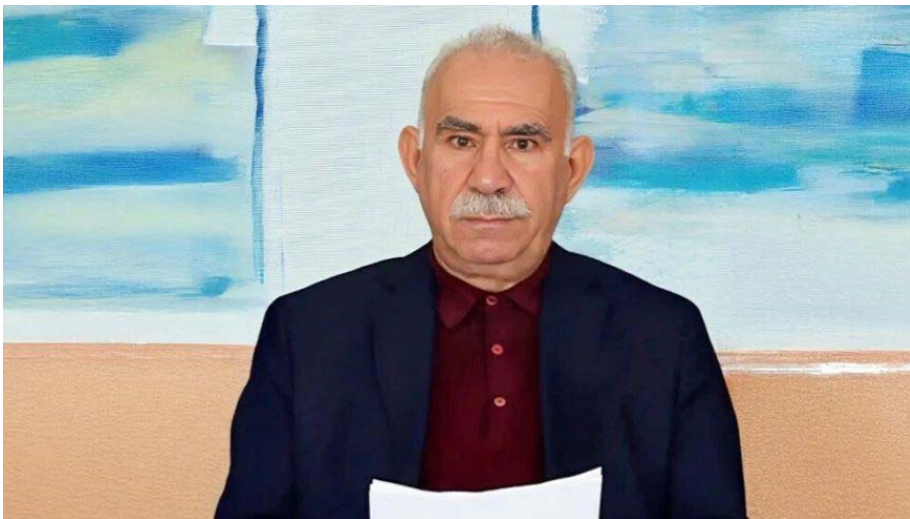
وتمثل منطقة الخليج نحو ثمانية بالمئة من إمدادات الألمنيوم على مستوى العالم وهو ما أسفر عن ارتفاع أسعار الألمنيوم في بورصة لندن للمعان بشكل كبير بعد انتشار هذه الألباء كما أن ضربات الطائرات المسيرة التي ألحقت أضراراً بعدد من مراكز بيانات أمازون في الإمارات والبحرين أثارت تساؤلات حول سلاسل توريد التكنولوجيا وتيرة توسع شركات التكنولوجيا الكبرى في المنطقة.

ومع تراجع حوافز المخاطرة في الأسواق الفورية عانت أسواق المال الخليجية من تقلبات نزولية حادة في ظل تراجع معنويات المستثمرين الخليجيين والدوليين على حدّ سواء وهو ما شكّل عامل ضغطٍ مضاعف على خزان الاقتصاد في المنطقة كما أثر ذلك على أسواق الأصول المشفرة حيث انخفضت قيمة بيتكوين وغيرها من الأصول الرقمية بشكلٍ حادٍ بعد أن بدأت الولايات المتحدة وإسرائيل بضرب أهداف في جميع أنحاء إيران يوم السبت.

وقد انخفض سعر بيتكوين بنسبة تزيد عن ٧٢%، وقد مُجبت قيمة سوقية تُقدَّر بنحو ١٢٨ مليار دولار من الأصول الرقمية في أعقاب هذه الأخبار مباشرة ليبقى تأثير هذه الحرب التي تتوقف عليها أمور كثيرة مسألة شديدة الغموض. حتى وإن لمس كثيرين إن ترابم لا يبرد حرماً طويلةً ومكلفة قبل محدودة على تقديم دعم إضافي نظراً للعجز التوقع في البرزانية الصفى للكونغرس في نوفمبر تشرين الثاني لكن إيران مصّرة على خيار الاستنزاف.

## من قادش حتى اليوم.. عميلة السلام والمجتمع الديمقراطي ضمانة

# لإنهاء الحروب الدامية في الشرق الأوسط



تم العثور على نسخ مصرية منها في معبد الأقصر أبو سمبل، والكرنك. كما عثر على نسخ طينية في «حاتوسا» تركيا الحالية.

توجد نسخة طبق الأصل منها.معلّقة في مقر الأمم المتحدة بمدينة نيويورك. كرمز لأول اتفاقية سلام في تاريخ البشرية، أسفرت المعاهدة عن استقرار إقليمي، وفتح المجال للتجارة وتبادل الخبرات الفنية. خاصة في صناعة الحديد. أما أبرز ما يُميزها، لا يكمن في قدمها الزمني بل كونها أول وثيقة سلام مكتوبة باللغة الدبلوماسية.

مهمورة بختم الطرفين. ما يعكس إدراك مبكر لديهم لمفهوم الشرعية الدولية، والتوازن السياسي.

تضمنت المعاهدة العديد من البنود التي ساهمت إلى حد كبير في منع اندلاع أي حرب جديدة بين الطرفين.

بالإضافة إلى القيام ببعض الإجراءات التي من شأنها تعزيز الثقة المتبادلة بينهم، وأبرز بنود المعاهدة هي:

– وقف العداء بين الطرفين. عبر التعهد بإنهاء الحرب بينهما إلى الأبد. وعدم محاولة أي طرف غزو أراضي الطرف الآخر.

– تشكيل التحالف الدفاعي (الدفاع المشترك). أي أنه إذا تعرضت مصر لهجوم من قوة خارجية، يلتزم الحثيون بإرسال جيشهم لدعم رمسيس، والعكس صحيح.

– دعم الشرعية وتوريث العرش. تعهد كل طرف بمساعدة الطرف الآخر، في هذا السياق يطرح القائد والمفكر عبد الله أوجلان، مشروع «السلام

والجُمع الديمقراطي» كبديل للصراع المستمر بين الدولة التركية، وحركة التحرر الكردستانية، هذا الصراع الممتد إلى عقود من الزمن. يحمل في طياته تشابهات نبوية مع صراعات قديمة مثل قادش، من حيث استحالة القضاء على عقود من الزمن. يحمل في

السياسة والإقليمية، لذا فقد طرح القائد عبد الله أوجلان، رؤيته التي تقوم على:

– الانتقال من الكفاح المسلح إلى النضال السياسي. مختلف فروعه البرلماني، الدبلوماسي، المجتمعي.

– حل قضايا الشعوب ضمن إطار «الأمّة الديمقراطية» بدلاً من تعقيدات ومشاكل وعقيلة الدولة القومية القاسية.

– تحقيق التعايش ضمن إطار ديمقراطي يعترف بالتعددية، والتشاركية، هذه الرؤية؛ لتلقى مع منطق معاهدة قادش للسلام، في نقطة جوهرية وهي الانتقال من الصراع المسلح إلى التفاوض السياسي، هناك أوجه تشابه بين معاهدة قادش، وعملية السلام والمُجتمع الديمقراطي الجارية

دجوار أحمد آغا

تشكل معركة قادش واحدة أبرز المحطات في التاريخ القديم، ليس فقط بسبب حجمها والأطراف المتداخلة فيها، بل لأنها مهّدت لأول معاهدة سلام مكتوبة في التاريخ، وقد شكّلت هذه المعاهدة نموذجاً مبكراً لكيفية انتقال الصراعات العسكرية، لحلول سياسية، قائمة على التوازن والمصالح المشتركة؛ فاستحضار هذه التجربة التاريخية، يفتح المجال لفهم أعمق لعمليات السلام المعاصرة، ومنها العملية الجارية لحل القضية الكردية، في باكور كردستان، وتركيا، تحت شعار «السلام والمُجمع الديمقراطي». والتي تستند فكرتياً وسياسيّاً إلى رؤية القائد والفكر عبد الله أوجلان، وندائه للسلام الذي أطلقه في ٢٧ شباط عام ٢٠٢٥، انتصار هذه العملية وجأحها سوف ينعكس بشكل إيجابي على عموم المنطقة، وعلى الشعب الكردي خصوصاً، فمن الناحية العسكرية انتهت بنوع من التعادل الاستراتيجي؛

– تشكيل التحالف الدفاعي (الدفاع المشترك). أي أنه إذا تعرضت مصر لهجوم من قوة خارجية، يلتزم الحثيون بإرسال جيشهم لدعم رمسيس، والعكس صحيح.

– دعم الشرعية وتوريث العرش. تعهد كل طرف بمساعدة الطرف الآخر، في هذا السياق يطرح القائد والمفكر عبد الله أوجلان، مشروع «السلام



قادش، وستنقارن بينها وبين ما يجري اليوم من عملية السلام في باكور كردستان، وتركيا.

### معركة قادش الأسباب والنتائج

تُعد معركة قادش ١٢٧٤ ق.م، واحدة من أشهر المعارك الكبرى في التاريخ القديم، حيث جمعت القوتين العظميين آنذاك، الإمبراطورية المصرية، بقيادة رمسيس الثاني، والإمبراطورية الحثية، بقيادة حاتوسيلي الثالث، أبرز الأسباب الذي قرر رمسيس التوجه شمالاً لاسترجاع المناطق التي فقدتها مصر في شمال سوريا، خلال عهد الملوك السابقين.

وبالمقابل، فإن الحثيين، كانوا يسعون إلى التوسع جنوباً، ما هدد المصالح المصرية في المنطقة. كانت مدينة قادش في وسط سوريا، غرب حمص حوالي ٣٠ كم، وكانت تمتاز بموقع استراتيجي يتحكم بطرق التجارة الدولية، أما

## الکرد بين الحرية والبقاء.. فلسفة الهوية

### في فضاءات التهديد



يونس بهرام

على حكم ذاتي محدود. لكن حَت قيود بغداد والمصالح الإقليمية، - وفي روح آفا واجهت الإدارة الذاتية الديمقراطية تحديات وصعوبات جمّة، هذه التحديات تولد حالة فلسفية مزدوجة: الحرية داخل الحدود الضيقة، والهوية بين الطموح والواقعية، البقاء أصبح مسألة عقلانية ومرنة أكثر من كونه مجرد حلم سياسي.

#### الوحدة الوطنية.. فلسفة التنسيق

يمثل الكرد في الشرق الأوسط حالة فريدة من التحدي الوجودي. حيث يمتد وجودهم بين أربع دول: تركيا، العراق، سوريا، وإيران. هذا التوزع ليس مجرد واقع جغرافي. بل تجسيد لصراع دائم بين الهوية والضرورة. بين الرغبة في الحرية والقيود السياسية، تاريخ الكرد هو تاريخ امتداد الإنسان في مواجهة الحدود القسرية. وحلم الوحدة الكردية يعكس السعي الدائم لتجاوز هذه الحدود.

#### السياق التاريخي والسياسي

الصراع مع الدولة والحدود على مر القرون. وحلم الكرد بدولة جامعة كان دائماً معرّقاً بالواقع الجغرافي والسياسي. الإمبراطوريات والدول الحديثة فرضت عليهم حياة هجينة بين الذات والآخر. بين الاستقلالية الجزئية والخضوع للسلطات المركزية،



- تركيا تعتبر الكرد تهديداً وجودياً لأنها القومية. وتعتمد سياسات صارمة لمنع أي حُرّك سياسي مستقل

- إيران تمنع أي طموح مستقل في وجهات وتفرض سيطرة أمنية وسياسية مشددة.

- العراق يقدّم نموذجاً هشاً من التوازن. حيث الإقليم الكردي يحافظ

التحالفات والدبلوماسية

البقاء الكردي لا يتحقق عبر المواجهة المباشرة. بل عبر إدارة العلاقات بذكاء؛

- التحالفات الدولية مع الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي لتأمين المناطق المختلفة. وتضمن توازناً بين الحرية والواقعية.

- تنسيق دفاعي؛ لتبادل المعلومات وحشد القدرات الدفاعية وحماية المكتسبات.

الوحدة عبر التنسيق ليست مجرد تكتيك سياسي. بل فلسفة بقاء الحديثة فرضت عليهم حياة هجينة بين الذات والآخر. بين الاستقلالية الجزئية والخضوع للسلطات المركزية،

هذه الاستراتيجية تعكس وعياً فلسفياً بالحدود والضرورات. حيث تصبح القدرة على التحرك بحذر قوة يحد ذاتها.

#### البناء الداخلي

الحكم الذاتي "الإدارة" والتنمية كأداة استراتيجية

في فلسفة البقاء الكردي الدفاع وحده لا يكفي. القوة الحقيقية تأتي من البناء الداخلي؛

- تطوير المؤسسات المدنية والتعليم والخدمات العامة.

- حماية السكان المدنيين للحفاظ على الاستقرار الاجتماعي.

- استخدام أدوات الضغط السياسي للتنسيق الداخلي أن يكون قوة استراتيجية.

- التنمية الداخلية ليست رفاهية. بل أداة وجودية للحفاظ على الهوية والمكتسبات في بيئات قسرية ومتقلبة

مثل عملي: الإقليم الكردي في العراق أنشأ مؤسسات تعليمية وإدارية مستقلة نسبياً. ما ساهم في تعزيز الهوية المحلية وتقليل الاعتماد المباشر على بغداد.

#### الحرية والهوية.. البُعد الفلسفي العميق

تاريخ الكرد يُدكّرنا بأن الحرية ليست مجرد غياب القيود. بل قدرة الإنسان على تنظيم نفسه ضمنها. وحويل القيود إلى مساحات للبقاء والابتكار. الهوية الكردية. رغم التشتت والتحديات. تحمل قدرة على الصمود والتكيف. ورؤية مستقبلية تتجاوز الحدود القومية لتفكر في الوحدة كحالة استراتيجية لا كحقيقة سياسية جاهزة.

البقاء يصبح إذن عملية فلسفية؛ إدارة الهويات والحقوق. التفاوض مع القوى الكبرى. والحفاظ على المكتسبات. مع السعي لتحقيق الوحدة الواقعية عبر التنسيق وتطبيق النظام اللامركزي.

#### الخلاصة الاستراتيجية والفلسفية

الوحدة السياسية الوطنية ممكنة وعليه ينبغي على الكرد: -توحيد الصفوف داخلياً بين الأطراف الكردية.

- تعزيز التحالفات الدفاعية مع



القوى الدولية والإقليمية. -جنب الحروب الخارجية المباشرة ضد تركيا وإيران.

-تعزيز الحكم الذاتي والتنمية المحلية في كل منطقة كردية.

- إنشاء شبكة دفاعية مشتركة لتنسيق المعلومات والتحرك عند الضرورة.

#### بين التاريخ والحلم

تاريخ الكرد يُدكّرنا بأن الحرية ليست مجرد غياب القيود. بل قدرة الإنسان على تنظيم نفسه ضمنها. وحويل القيود إلى مساحات للبقاء والابتكار. الهوية الكردية. رغم التشتت والتحديات. تحمل قدرة على الصمود والتكيف. ورؤية مستقبلية تتجاوز الحدود القومية لتفكر في الوحدة كحالة استراتيجية لا كحقيقة سياسية جاهزة.

الحياة الكردية في الشرق الأوسط درس في الفلسفة العملية للوجود؛ كيف يحافظ مجتمع على ذاته. هويته. وأحلامه في آن واحد وسط قوة دولية وإقليمية متقلبة؟

في النهاية. يبقى الكرد رمزاً لصراع الإنسان بين الحرية والضرورات. بين الهوية والبقاء. بين الحلم والواقع. حيث تتحول كل خطوة استراتيجية صغيرة إلى جزء من فلسفة الحياة نفسها. وفي كل حُرّك أو تنسيق يكمن درس خالد عن الصمود والذكاء. والحكمة في مواجهة الزمن والقوة والسياسة

## البدء بأعمال ترقيع إسعافية للطرق المتضررة في قامشلو

مركز الأخبار - أكد عضو مكتب الدراسات في بلدية الشعب بمدينة قامشلو "حسن حسين" إن البلدية بدأت تنفيذ أعمال ترقيع للطرق المتضررة، وأوضح أن هذه المعالجة تُعد مؤقتة في الوقت الحالي. ريثما تقوم البلدية بتنفيذ مشاريع 2026.



هذا التحرك في ظل تزايد شكاوى الأهالي وأصحاب المركبات من الأضرار التي تلحق بسياراتهم. نتيجة تدهور البنية التحتية للطرق ما يضاعف الجهات المعنية أمام تحدي تسريع الحلول الجذرية.

الأولوية للشوارع الأكثر تضرراً. وأضاف إن أعمال الصيانة ستُنفذ من قبل كوادر البلدية بالتعاون مع متعهدين وشركات مختصة. باستخدام مواد مثل الحجر المكسر. لمعالجة الحفر وجعل الطرق أكثر قابلية للاستخدام في الوقت الراهن. وبياتي

الرئيسي لمدينة الشباب وصولاً إلى دوار السبع بحرات. مع خطة لتوسيع نطاق العمل ليشمل مناطق أخرى خلال الفترة المقبلة.

باشرت الدائرة الفنية في بلدية الشعب بقماشلو تنفيذ أعمال ترقيع للطرق المتضررة في عدد من شوارع المدينة. في خطوة تهدف إلى الحد من معاناة السكان وتحسين واقع السير والسلامة المرورية. وذلك في ظل تزايد الشكاوى من سوء حالة الطرق.

ووفقاً لما أعلنته البلدية. فإن هذه الأعمال تأتي كحل إسعافي ومؤقت. إلى حين إطلاق مشاريع الترميم والصيانة الشاملة للدرجة ضمن خطة عام ٢٠٢٦. والتي من المتوقع أن تشمل الشوارع الرئيسية والفرعية على حدٍ سواء.

وفي هذا السياق أوضح عضو مكتب الدراسات في بلدية الشعب بقماشلو "حسن حسين". إن أعمال الترميم انطلقت منذ يومين. بدءاً من الشارع

## تضخم متصاعد وليرة متراجعة...

### أزمة المعيشة في سوريا تدخل مرحلة أكثر تعقيداً

بعض المناطق. ما يجعل الأسواق عرضة لتقلبات سريعة. كما أظهرت بعض المناطق خسناً جزئياً في توفر الخدمات. مقابل استمرار اختناقات في مناطق أخرى. في ظل تفاوت الظروف الأمنية واللوجستية.

جوانب الإنفاق اليومي.

#### تآكل القدرة الشرائية

في موازاة ذلك. تتسع الفجوة بين الدخل وتكاليف المعيشة. حيث تتراوح الرواتب بين ٢٠٠ و٣٠٠ دولار في حين يصل متوسط إيجار المنازل في دمشق إلى نحو ١٠٠٠ دولار ما يجعل تغطية الاحتياجات الأساسية أمراً بالغ الصعوبة لمعظم الأسر.

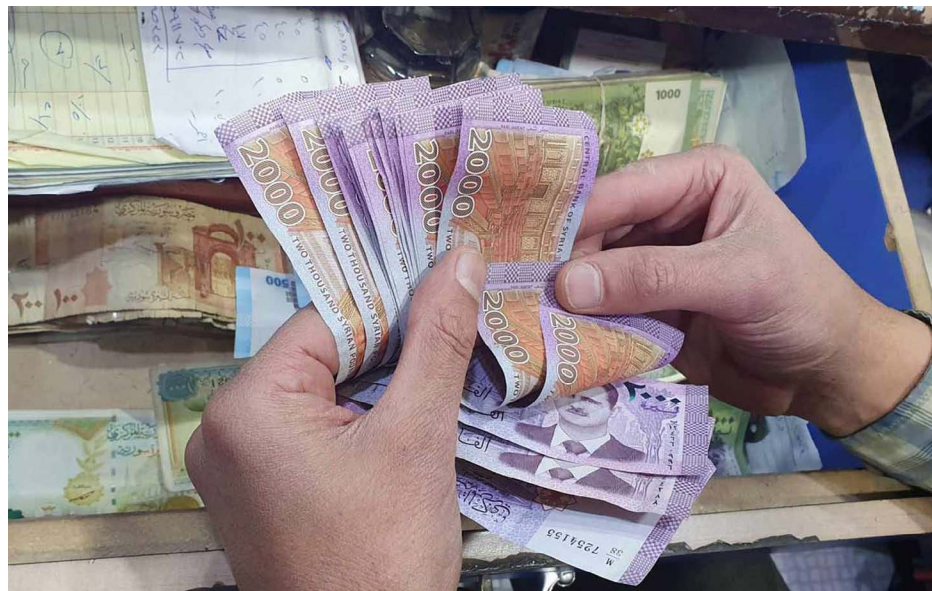
وتشير تقديرات رسمية إلى أن نحو ٨٠٪ من السكان يعيشون تحت خط الفقر. في ظل استمرار البطالة وضعف الخدمات الأساسية. وهو ما يؤكد عمق الأزمة الاجتماعية والاقتصادية.

#### أسواق هشة وخدمات غير مستقرة

وبحسب مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين لا تزال الأزمة الإنسانية في سوريا واسعة النطاق. حيث يُقدّر أن ١٦.٥ مليون شخص كان بحاجة إلى مساعدات إنسانية في عام ٢٠٢٥. وسط عودة أعداد متزايدة من اللاجئين والنازحين. رغم التحديات القائمة.

في الحصلة. لم تعد الأزمة المعيشية في سوريا مجرد انعكاس لتقلبات سعر الصرف. بل حوّلت إلى أزمة بنوية عميقة. ترتبط بضعف الاقتصاد المحلي واختلال توازن السوق. ما يجعل أيّ خسّن جزئي في الأسعار مؤقتاً وغير مستدام. في ظل غياب حلول اقتصادية شاملة.

ورغم استمرار توفر السلع والخدمات في الأسواق. إلا أنها تعمل بوتيرة غير منتظمة وحت ضغط متزايد. نتيجة ضعف الطلب وارتفاع تكاليف التشغيل. لا سيما في عدد من المدن الرئيسية. وفي قطاع الطاقة. سُجّل انخفاض نسبي في أسعار أسطوانات الغاز. إلا أن هذا التحسن يبقى هشاً في ظل استمرار القيود على الإمدادات في



تقتصر الضغوط على الغذاء فقط. إذ ارتفعت تكلفة السلة الغذائية المصقّرة إلى ١٢٣ دولاراً. كما زادت أسعار المواد غير الغذائية. مثل مستلزمات النظافة. ما يعكس اتساع نطاق الغلاء ليشمل مختلف

مركز الأخبار - تتعمّق الأزمة المعيشية في سوريا مع استمرار ارتفاع تكاليف الحياة اليومية. في ظل تراجع قيمة العملة المحلية وتصاعد الضغوط التضخمية. ما يوسع الفجوة بين دخول السكان ونفقاتهم. يضاعف أعباءً إضافية على ملايين الأسر.

كشف تقرير حديث صادر عن مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية أن متوسط تكلفة سلة المواد الغذائية الأساسية بلغ نحو ١٦٩ دولاراً أي ما يعادل قرابة ١.٩٧ مليون ليرة سورية. مسجلاً زيادة بنسبة ٢٪ بالدولار و٤٪ بالليرة مقارنةً بالأشهر السابقة. رغم تباطؤ وتيرة تراجع العملة. ويعكس هذا الارتفاع استمرار موجة التضخم التي لم تعد مرتبطة فقط بسعر الصرف.

بل باتت ناجمة عن عوامل هيكلية أعمق. تشمل ضعف الإنتاج المحلي وارتفاع تكاليف النقل. واعتماد الأسواق على الواردات. إلى جانب هشاشة سلاسل التوريد.

#### تفاوت جغرافي وضغوط متزايدة

أعلى تكلفة للسلة الغذائية بنحو ١٧٥ دولاراً. لثقتها مناطق الشمال الشرقي. فيما انخفضت في الشمال الغربي إلى نحو ١٥١ دولاراً. في مؤشر على اختلاف مستويات توفر السلع وتكاليف الإمداد، ولم

وتُظهر البيانات تفاوتاً واضحاً في تكاليف المعيشة بين المناطق. إذ سجلت المناطق الوسطى والجنوبية