

الفواكه الجففة لبشرة ناعمة ونضرة

افاد خبراء الطب والجمال في فرنسا ان بإمكان الفتيات والسيدات التمتع ببشرة حيوية ونضرة باستخدام طرق طبيعية بدلا من الاساليب الصناعية او عمليات التجميل الجراحية. وقال اختصاصيو التجميل ان الفواكه المجففة كالشمش والوخ والبرقوق والتي تساعد في القضاء على الازهاق والاجهاد والشحوب الذي تعاني منه بشرة الفتيات وخصوصا في الاجواء الحارة ويرى هؤلاء ان فاكهة الكاكا التي تعتبر مصدرا رئيسا لعنصر المغنسيوم، تساعد في تخفيف الشعور بالاجهاد والكسل والشد العضلي وتنميل الاصابع والصداع وسقوط الشعر، الناتج عن نقص المغنسيوم في الدم، مؤكدا ان اوقات الصباح هي افضل الاوقات لتناول الفواكه التي تنشط الجسم وتمده بالطاقة. وأشار اهل الاختصاص الى ان الاكثار من تناول الخبز والفلفل الاخضر، يساعد على احتفاظ الشعر بحيوته، ويقلل تعرضه للاجهاد والجفاف الذي يؤدي الى تساقطه.

ريگار كوردستان

طريق كوردستان

صاحب الامتياز: كمال شاكر

رئيس التحرير: محمد احمد اميدى

السعر ثلاثة دنانير

البريد الالكتروني

REGAY_KURDISTAN@HOTMAIL.COM

WWW.Iraqcp.org

E-MAIL: Iraqcp.Org/regay

عن طريق مركز آسيا / اربيل / كوردستان - العراق

TELL: 00442086347745

FAX: 00442086347747

FREE CALL: 0800697480

بداية: 2220536

رئيس التحرير: 2231529

في ذكرى تحرير كركوك الى بلدي

وحيدة كريم زهنگهه



سنين طويلة من الآلام والاعتراب واليوم تذكروا ان يعيدوا ذكراكم وماذا فعلت بذكرى ماض مشرق اذا كان حاضرنا نعيش وكل مافيه... محزن... مؤلم فليعيدوا ذكرى السنة الأولى والسنة الثانية والى مالا نهاية من السنين فلن يزيدوا بهذا من شئ ولن يقل ايضا اجيال ماضية وقلها اجيال قادمة بلا امل بلا وطن بلا حرية طوق من النار حولنا لافرار منه ولا نجاة

الرابطة الثقافية الكوردية اللبنانية تكرم جگرخوين ومحمد شيخو

تمت شعا (جگر خوين ومحمد شيخو-دائما في ذاكرتنا) اقسامت الرابطة الثقافية الكوردية اللبنانية خلال 10-8 آذار 2002 المؤتمر الاول للمثقفين والفنانين الكورد في بيروت عاصمة لبنان حضر المؤتمر ممثلون عن الجهات الرسمية اللبنانية وحشد كبير من المثقفين والادباء العرب والكورد خاصة الذين يسكنون في البلدان العربية ولهم مكانة ثقافية وأدبية مرموقة كالباحثة درية عوني وافتتح المؤتمر

المعرض الشخصي الأول للفنان الشاب روژگار كمال



اعداد / تارين غريب

الفن عالم بريء وملهي، بالأسرار والجمال بكافة أقسامه وخاصة الفن التشكيلي هكذا عبر الفنان الشاب (روژگار كمال) عن معروضه الفني الخاص مضيفاً أيضاً: لاشك إن في هذا العالم الجميل فإن البراميك هو احد اقسام الفن التشكيلي واحتضن طوال سنوات العديد من الطلاب للتعرف بعالمه الأسطوري، وأنا من ضمن طلاب هذا القسم اتمنى ان استطيع ومن خلال هذا المعرض ان اخدم ولو بجزء قليل بهذا القسم العزيز، وهي المرة الأولى التي يحتضن معروض أعمالاً متنوعة، آملاً ان تكون اعمالى برعما في حديقة المستقبل وان تمتليء بأزهار البنفسج يذكر ان المعرض اقيم في قاعة معهد الفنون الجميلة في 17/3/2002 وأشرفت عليه الأستاذة سazan علي.

مادة طبيعية في العنب والفسطق تساعد في مكافحة السرطان



حليب الابقار يقوي مناعة الجسم ضد فيروس السرطان

بالعديد من الفيروسات ومنها الفيروس المسبب لمرض السرطان. وتتكف الان مجموعة من العلماء على متابعة دراسات اجريت على عدد من الفئران كشفت ان هذا النوع من الدهون المعروف اختصاراً باسم سي.ال.ايه يساعد على تقوية الخلايا المقاومة لمرض السرطان الذي يؤدي الى موت الكثيرين وتؤكد الابحاث النظرية ان هذا النوع من الدهون يمكنه المساعدة ايضا على حماية الجسم من امراض قاتلة اخرى مثل الامراض

القلبية والتخمة. وقال العلماء ان البحوث اكدت حتى الآن ان سي.ال.ايه ليس يوسعه التأثير بشكل مباشر على الخلايا السرطانية فقط ولكنه ايضا يساعد خلايا الدم البيضاء على ان تعمل بشكل افضل لصالح الجسم ومستوى مقاومته للأمراض، وسيتم اختبار نوعين مختلفين من المواد الكيميائية في هذا الدهن الاول يعتقد انه يساعد على مقاومة السرطان، والثاني يساعد على مقاومة الآثار الضارة للتخمة.

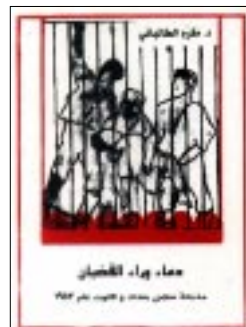


أظهرت ابحاث جديدة ان حليب الابقار يحتوي على نوع من شأنه ان يقوي مناعة الجسم ضد الالاصبة

دماء وراء القضبان

كتاب جديد للدكتور مكرم الطالباني

مذبحة سجنى بغداد والكوت عام 1953



اطلعتنا مؤرخا على كتاب قيم صدر هذا العام في 126 صفحة للدكتور مكرم الطالباني ويحتوى الكتاب على معلومات هامة عن مذبحة سجنى بغداد والكوت عام 1953 وعن وثيقة كانون 1948 ومظاهرات واضرابات المواطنين والشيوخ وخصوصا بين الطلاب والعمال وبقية الشعب بقيادة الشيوعيين الذين دخلوا السجون والمعتقلات وتعرضوا للأحكام القاسية في بالسجن والاعباد وسحب الجنسية العراقية وغير ذلك من انواع البطش والحرقان وخصوصا داخل السجون حيث جرت محاولات عديدة للهروب من السجون. ويتعرض الكتاب للحديث عن اعدام قادة الحزب فهد وحازم وصارم ويفضح سياسات الحكومات المتعاقبة في العهد الملكي والقرارات التي صدرت بحق الشهداء فهد ورفاقه بعد انتصار ثورة 14 تموز 1958 واعتبارهم شهداء الشعب والوطن وكذلك قرار اعادة الاعتبار للسجناء الوطنيين باعتبارهم سجناء سياسيين ان المعلومات الدقيقة والتاريخية الواردة في كتاب (دماء وراء القضبان). تستحق الاهتمام واطلاع القراء عليها لاخوانه معلومات شاهد عيان شارك في نضالات السنوات المذكورة ولعب دورا للدفاع عن السجناء باعتبارهم حاميا وطنيا وتعرض لأكثر من سبع سنوات من السجن والاعتقال.

العمود الأخير..

همسة

في اذن التاركين اوطانهم

هشام

حل علينا شهر آذار واخذت بشائر الربيع الكوردستاني تنسج سمفونيتها الأخاذة، من خضرة زاهية في المراعي والحقول وأريج يعطر الأجواء الندية يعبق النرجس والرياحين، وألوان قزحية توشع المروج حيث تتبارى زهور الاقاصي والبنفسج لتشكّل سجادة ازليمة تتجدد مع بواكير كل ربيع.. مع ثغاء الحملان الحديثة الولادة وصداح البلابل وهسيس الاوراق المتبخترّة مع النسائم فحيداً.. حيناً.. لو كنتم معنا ايها الأحيبة ((المغتربون)) لتشاركونا روعة الربيع الكوردستاني والأجواء العراقية الحميمة الزاخرة بالدفء والحنان والمحبة والعواطف الصادقة والاسهام في مناسبات الفرح والفخر والمجد.

ماذا عسانا ان نقول لمن تسببوا في ابتعادكم عن مراتب الأهل و((دراين الطفولة)) و((عفرتة)) الصبيسان واحلام الشباب الوردية؟

ماذا ندعو الذين حولوا الأوطان في انظاركم الى جحيم لا يطاق فسيعتم الى ((الهروب)) من لظاء مضحين بكل شيء، حتى بقدسية الانتماء واصالة الروابط الوطنية والدينية، فجعلوكم تهيمون على وجوهكم في السرابي والمجال سيراً على الأقدام أو محشورين في عنابر السفن المتهاككة لتكونوا ((وجبة دسمة)) لأسمك البحر او مكديسين في الحاويات المبردة في عز الشتاء؟

ماذا نصرخ في وجه من شوهوا جبين الوطن في جيلتكم فجعلوكم تكفرون بالنعمة وتفرطون بالاستقرار والأمن في احضان الوطن لتلقوا بأنفسكم في غيابهم المجهول ووحشة التغرب وضعة الباحثين عن ((اللحمة)) وارضكم كانت درماً قبله انظار الظامعين وملاذ الباحثين عن الرزق والشعب ألا سود الله وجوه من كان السبب في تشردكم واتخاذكم القرار ((الأخطر))، قرار الرجيل..!

قبل ايام زارنا صديق عزيز ونوه لنا بوحشة الغربة التي يحسونها في اراضي الشتات رغم الظروف المواتية معيشياً وبيئياً وحضارياً وهم في مواضعهم قد يكونون موضع حسد الكثيرين، في كندا الوطن الجميل الوديع والمسام.

ولكنهم يحسون ويشتاقون ويشتاقون بلهفة سنوح الفرصة لتكتحل عيونهم بلقاء الوطن واحتضان الاحبة والمتنع بعبيير الأرض. من المؤكد انكم تحسون في اعماقكم بلوعة الحنين ولذعة سياط الغربة لاسيما عندما تمر عليكم الأعياد والمناسبات فتلمسون الدفء في مجاميع المعارف من ديار الوطن، وقلوبكم يمزقها التصدع والندم لاتخاذكم ((قرار التغرب))، ففي المنافي قد تكون ((اللحمة ادسم)) ولكن الصلاة على اديم الوطن ((اتم)) والعيش في الديار ((اسلم)) وآمن! قد تضطرون الى تكوين اسر في منافيكم، وهو امر مفهوم ومشروع ولكن مامصير ابنانكم؟ وبأي لغة سيتحدثون وفي اي المدارس سيتعلمون، وفي ظل ايسة فلسفة تربوية وعادات وتقاليد وفولكور شعبي سينمون ويشتد عودهم؟

ان المجتمعات التي قبلتكم للعيش في اجوائها قد منحتكم هذه الفرصة ليس فقط مراعاة للجانب الانساني. هناك اسباب اخرى لا تخفى على اللبيب منكم. هناك الرغبة في استقطاب الكفاءات الرخيصة والتي وصلتهم كهديبة من السماء لم يتكلفوا في اعدادها شيئاً. ومن المنطقي ان لا يغيب عن نباهتكم ان المجتمعات التي وصلتكم اليها كـ((غرباء)) وقلّة تسعون الى الاعتياش، سينظر اليكم البعض منهم كمزاحمين للفقراء والعجزة والمشمولين بمساعدات الضمان وستحاول بشتى السبل ((دمجكم)) في مجتمعاتها مهما تمنعت وابديتهم من مقاومة. وبالتأكيد سيكون الجيل القادم في عوانلكم اقل صموداً في مقاومة محاولة الصهر والتذويب. الوطن يدعوكم للتفكير المتأنى وان تبقوا جسور التواصل قائمة وسليمة فمصيركم اليه ومشاكم فيه ولا مستقبل لكم في الغربة.