

## إدلب مسالمة سياسية ترسم حدودها بالدم



التقدم الأخير لقوات النظام السوري في إدلب لا يدل على استعادة دمشق فونها الكاملة بعد أشهر من الهزائم التي مُنبت بها في ريف حماة وإدلب. ولكن هذا التقدم يدل على وجود تفاهات سياسية تركية روسية ورضى غربي ضمناً. بهدف قلب الموازين العسكرية على الميدان وفرض خارطة جديدة على الساحة السورية عامة. والتي تتوافق مع محادثات تركية أمريكية حيال فحوى حماية الحدود. ولكن هذه المحادثات هي أعمق من حماية الحدود أو إقامة منطقة آمنة وفق المنظر التركي. بل نعداها إلى مناقشة قضايا أوسع تشمل المصالح الدولية في الشرق الأوسط عامة.

## إخلاء فرنسيس.. الحب جواهر الحياة. وإله الذي لا يظلم



في قرية لبنانية جنوبية صغيرة بحجمها عظيمة بقلبيها. وفي كنف عائلة متواضعة مؤلفة من خمس أخوات وثلاثة أخوة، كانت ولادة إخلاء فرنسيس، أصغر البنات، مدللة أبيها ورفيقتها، الأب الذي كان يحب الفن والغناء، والأُم التي كانت ترشد الشعر عن ظهر قلب، ما دفع بها إلى عشق الموسيقى والفن والأرض.

## قوى الأمن الداخلي بإقليم الجزيرة تحيل تجار المخدرات إلى العدالة

مركز الأخبار - ضمن العمليات والمهام النوعية التي تقوم بها مكافحة الجريمة المنظمة التابعة لقوى الأمن الداخلي في مناطق شمال وشرق سوريا لمكافحة الجنايات وغيرها من الأحداث التي تؤثر سلباً في قوام المجتمع



## الشيخ رمضان إسماعيل العلي: «إرادتنا ستنتصر ولن يستطيع أحد تفرقتنا»

الحشود العسكرية التركية على حدود سوريا الشمالية، وتهديدها المستمر لشعب شمال وشرق سوريا بالاجتياح العسكري والاحتلال، بذراع وحجج واهية بعيدة عن الحقيقة كل البعد، ومحاولاتها المتواصلة لخلق فتنة طائفية مذهبية وعرقية في الشمال السوري، وممارسات الدولة التركية المحتلة ومرزقتها في مقاطعة عفرين والتطورات الجارية على الساحة السياسية

# روناهي

سياسية ثقافية عامة - تصدر عن مؤسسة روناهي للإعلام والنشر - ٥٠ ل.س. العدد ٨٠٤ - الأربعاء ٢١/٨/٢٠١٩م

## عشائر الطبقة» المنطقة الآمنة اعتداء على

## استقرار شمال وشرق سوريا



أكد شيوخ عشائر منطقة الطبقة رفضهم لما تسمى «بالمنطقة الآمنة» وفق المنظور التركي واعتبروها اعتداء على أمن واستقرار سوريا. كما وجددوا عهدهم بمساندة مجلس سوريا الديمقراطية وقوات سوريا الديمقراطية على الأصدقاء كافة وأنشأوا إلى صمودهم في وجه الاحتلال ومنعه من احتلال المزيد من الأراضي السورية....



رئاسة التحرير:  
سوزان علي  
بيريفان خليل  
التدقيق اللغوي:  
ميسر المشعان

# روناهي

صحيفة روناهي  
شركة روناهي للتوزيع والإعلان  
shkrtronahei@gmail.com  
٠٩٢٣٢٤١٩٦  
r.ronahi2011@gmail.com  
rojnama ronahi  
مركز قاشلو ٠٩٢٣٥٤١٧٠  
٤٢٣١٦٥  
Ronahi.net  
يمكنكم زيارة موقع الصحيفة على الرابط التالي:

## حرفة الحلج تنافس الآلات بجودتها ولكنها تواجه الزوال



### امتحن الحرفة في طفولته بعمر ١٥ سنة

أحد الحرفيين في المجال ويدعى حجي قادر عثمان عمره ٥٦ عام، من أهالي مدينة رانيا بإدارة رابرين، ويعمل في الحلاجة منذ ربيعته الـ ١٥ أي منذ ٤٠ عام، لديه محل متواضع في المدينة ولازال يواصل فيها مهنته هذه، لكنه يتنهد حين يتحدث عن عمله قبل عقود، و السبب هو إن الإقبال إليه بات ضعيفا اليوم.

يعزو عثمان مواجهة المهنة للانقراض في باثور كردستان إلى عامل أساسي، وهو استيراد المواد الجاهزة التي تصنعها المعامل الأجنبية، حيث عزت الوسائد والأفرشة الجاهزة أسواق باثور وضاربت مهنتهم العريقة، وأصبح المجتمع يرغب بالمواد التجارية الجاهزة ولم يعد يشتغل باله



الحلج، إحدى الحرف العريقة الممارسة في باثور كردستان تواجه الانقراض، بعد الغزوة التكنولوجية التي حلت محل كل الحرف التاريخية ربما بكمية وسرعة كبيرتين لكن هيهات أن تنافسها بالجودة. الحلج هي حرفة عريقة امتنها شعب الشرق الأوسط وهي عبارة عن فصل القطن عن بذوره بالإضافة إلى تهيئة صوف الأغنام لصنع الخيوط أو لوضعها في الوسائد والأفرشة.

### حرفة تواجه الانقراض

يقول عثمان أنه في السابق كان لديه ٤ تلاميذ يعلمهم الحرفة، و بالمقابل كانوا يتعاونون معه، لكن اليوم يعمل وحيداً حيث لم يعد هناك حاجة لعامل نظراً لركود الطلب على ما ينتجه.

وأضاف « سابقاً كان مربو الأغنام يبيعون

zarok

Eutelsat 7

10727 mhz  
27500  
Horizontal  
FEC: 5/6

Me dest bi wêşanê kir!

## دعم نساء عفرين بمخيم برخان بافتتاح ورشة للأعمال اليدوية



افتتحت هيئة المرأة بإقليم عفرين ورشة للأعمال اليدوية في مخيم برخان بمقاطعة الشهباء، وذلك خلال احتفالية تهدف مساندة النساء من الناحية المادية، وتمكين النساء من التغلب على مصاعب الحياة الاجتماعية والاقتصادية. وبدأ الافتتاح بلقاء كلمة افتتاحية من قبل عضوة مؤسسة عوائل الشهداء، هيفين علوش هنأت فيها افتتاح الورشة على النساء وقالت: «بإبارك افتتاح الورشة على جميع النساء في المخيم ومن خلال هذه الورشة نقف إلى جانب كل امرأة وتكون يد العون للنساء، نأمل بالاستمرار في العمل وتوسيع المشروع خلال الفترة القادمة».

مراكز توزيع  
صحيفة روناهي  
واقتناء الكتب  
أقليم الجزيرة- قاشلو (مكتبة سعدو- فرع (١) شارع زكي الأرسوزي- جانب البلدية ٤٢٥٩٩٧- 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 الكورنيلش، تجمع محلات الراوي ٤٤٤٠٢٨ - فرع (٢) مقابل الصيدلية العمالية ٤٤٥٨٢٠/مكتبة الزهراء- دوار البشيرية ٤٦٠٦٦٩-مكتبة الجواهري ٤٣٧٤٢/مكتبة دار القلم - الشارع العام ٤٥٢٧١٤ - مكتبة الأنوار شارع عامودا ٤٣٨٢٠٧- كركي لكي: مكتبة الحرية هاتف ٧٥٣٩٩٧ - مكتبة الرسالة الشارع العام هاتف ٥٧٣٣٣٣-٠٩٦٦٢٧٨٤٥٧-٧٤٥٧٣٣٣- كركي لكي- ٧٥٤٤١٦ عامودا (مكتبة هajar ٧٣١٤٦٦ درياسية (مكتبة سما ٧١١٤١٠) جل اغا (مكتبة وائل ٧٥٥٥٥١) تربه سبيه (مكتبة الجهاد ٤٧٠٦١٨)

## حماية الحدود بين الواقع والمطلوب

يتحدث الجميع في هذه الأيام عما يسمى بالمنطقة الآمنة، ما هي، كيف ستكون، وما المطلوب كي تكون فعلاً هذه التسمية حقيقية على أرض الواقع.

## عش صغير جدرانه قائمة على المعانة، بسبب مرض وراثي

روناهي/ قاشلو- في بيت قديم تعيش عائلة مكونة من ٦ أفراد جدرانه قائمة على معانة بدأت وهم حديثو الولادة، أجتاههم الألم وهم صغار ولدوا بتشوهات نطقية وسمعية، لا يملكون سوى شغل واحد يواجه الظروف المعيشية الصعبة إلى جانب الكثير من الاحتياجات الأخرى.

## سيدات الأساس يشترين من حسم دوري السلة



روناهي / قاشلو - اقتربت سيدات نادي الأساس من حسم لقب دوري كرة السلة لأندية إقليم الجزيرة لعام ٢٠١٩، بعد فوزهن بمباراة ماراثونية على سيدات نادي دجلة بنتيجة ٣٥ نقطة مقابل ٢٥.

## حملة مؤتمر ستار ضد المحتل التركي مستمرة حتى يوم السلام العالمي



روناهي/ قاشلو - تحت شعار «حافظوا على أرضكم وكرامتكم ازموا الاحتلال وداعش»، أطلق مؤتمر ستار حملة على مستوى شمال وشرق سوريا، للحد من تهديدات الدولة التركية الفاشية.

## عشائر الطبقة“ المنطقة الآمنة اعتداء على استقرار شمال وشرق سوريا“



فيصل الجمعة

مركز الأخبار - لم تخل دولة الاحتلال التركي عن لهجتها العدوانية المستمرة ضد المنطقة والاعتداء على الأراضي السورية واحتلال مناطق أخرى وبخاصة في شمال وشرق سوريا تحت مسميات تتنافى الواقع.

فهي الأونة الأخيرة؛ تحدثت دولة الاحتلال التركي عن «منطقة آمنة وممر سلام» وغيرها من المسميات التي تتبدع عن الواقع، حيث أن المنطقة تعتبر آمنة ومستقرة تتم الأمان الذي توفره قوات سوريا الديمقراطية وقوى الأمن الداخلي والذين يعتبرون أبناء المنطقة وهم من حررها وطرد الإرهاب منها وهم مستنرون في توفير الأمن والاستقرار ومتابعة الخليا التي تستهدف الأمن في المنطقة.

وتبقى العشائر العربية في موقف الدعم لقوات سوريا الديمقراطية ومشاريع مجلس سوريا الديمقراطية السياسية التي تهدف إلى وحدة سوريا أرضاً وشعباً.

وإلا نرى ما يسمى المنطقة الآمنة وعودة

## عضوات مؤتمر ستار: “سنوات نضالنا في الدفاع عن أرضنا“

## نضالنا في الدفاع عن أرضنا“

مركز الأخبار - ضمن الحملة التي أطلقتها منظمة مؤتمر ستار في الثامن من آب الجاري تحت شعار «حافظوا على أرضكم وكرامتكم ... اهزموا الاحتلال وداعش»، أصدرت تنظيم مؤتمر ستار بياناً إلى الرأي العام يدعو فيه النساء بمساندة خيمة الاعتصام.

## أبناء عفرين: “صامدون حتى

## الرمق الأخير وسنحر عفرين“

مركز الأخبار - استنكر أهالي عفرين الذين هُجروا قسراً من مقاطعتهم التي تحتلها دولة الاحتلال التركي برفقة مجموعات مرتزقة، القصف على الناحية الأهلة بالسكان.

واستنكرت المواطنة زهيدة عبود انتهاكات جيش الاحتلال التركي ومرتزقته من قصف قرى ونواحي الشهباء حيث يصفها بشكل

## نجم الدين ملا عمر:“الاستيلاء على بلديات

### باكور كردستان عداة للحرية والديمقراطية“



مركز الأخبار - أقدمت السلطات التركية على عزل الروساء المشتركين لبلديات آمد وماردين ووان في باكور كردستان من مهامهم، بعدما طوّقت الشرطة التركية ميني البلديات، بهدف الاستيلاء عليها.
وبهذا الصدد استنكر سكرتير حزب الشيوعي الكرديستاني نجم الدين ملا عمر تلك السياسة وقال لوكالة أنباء هاران: «إن هذا الإجراء ليس الأول من نوعه»، وأضاف:

النازحين في مؤامرة كبيرة على استقرار المنطقة شبيها بلواء إسكندرون وبخاصة أن دولة الاحتلال التركي جنست الكثير من السوريين الذين عاشوا في تلك الفترة».

#### لا يقق لها الحديث عن الأمن وهي من جلبت الإرهاب

وأشار الفرج إلى أن أهالي المنطقة يرون أن المنطقة الآمنة بالروية التركية هي اعتداء على استقرار المنطقة وقال:«كل دول العالم تستطيع الحديث عن الأمن والأمان باستثناء دولة الاحتلال التركي؛ لأنها هي من جلبت لبنا منطقة الطبقة لمعرفة زريتهم لئمل هذه المنطقة، حيث أكد لنا شيخ عشيرة الناصر عبد اللطيف محمد الفرج عن موقفها الرافض لمنطق آمنة؛ لأنه اعتبر ذلك مؤامرة تركية كبيرة تستهدف وحدة وأمن سوريا قبالاً.»
«نשמع بالاتفاق الأمريكي - التركي حول المنطقة الآمنة بعدما أصبحت آمنة بالفعل، أما في الوقت الذي كان يسرح فيه الإرهاب ويستخدم الأراضي التركي كمبر لوجستي لدعصه بالسلاح والإرهابيين من أصفاع الأرض كافة؛ لم نسمع في ذلك الحين عن المنطقة الآمنة؛ ولا نسمعنا بهذا التوقيت الذي عدنا بالذاكرة إلى عام ١٩٦٦ والاستفتاء الذي بموجبه سلخ إواء إسكندرون واستقلت فيها دولة الاحتلال التركي التوقيت الذي كانت تقع فيه سوريا تحت الوصاية الفرنسية، والحديث عن مساعدة أهالي المنطقة وتجنيس بعض سكان المنطقة؛ وكانت تنفيذ أطماعها على حساب الشعب السوري قبالاً.»
«دولة الاحتلال التركي

وأضاف الشيخ عبد اللطيف الفرج أن العشائر تتق بالفقرات السياسية الصادرة عن مجلس سوريا الديمقراطية وهم كعشائر يقفون إلى جانبه في حماية استقرار المنطقة وقال: «ونحن نقفین بالإدارة الذاتية ومجلس سوريا الديمقراطية كمنظمة سياسية وقيادتها للمرحلة السياسية ونحن نساعد أهالي المنطقة وتجنيس بعض سكان المنطقة.»
وكانت تنفيذ أطماعها على حدود



(تأل أبيض) في خيمة الاعتصام .

كما أكدت النساء بائيهن إن يسمح لدولة الاحتلال التركي باحتلال منطقتون الآمنة ووزعها استقرارها وبلهين سيواصلن في تضالهن للدفاع عن أرضهن بكل غال ونفيس.

الألاف من المدنيين الذين هُجروا قسراً من مقاطعة عفرين التي احتلتها دولة الاحتلال التركي في ١٨ آذار ٢٠١٨.

وقالت سوزان محمد: «وصف جيش الاحتلال التركي ومرتزقته ليلة الأحد بأكثر من ١١ قذيفة على منازلنا ونحن مهجور عفرين قاطنون في ناحية تل رفعت، وهذه ليست المرة الأولى التي يصف فيها جيش الاحتلال التركي لناحية».

واختتمت: «همها فعل الاحتلال نحن باقون في مقاطعة الشهباء حتى تحرير مدينة عفرين».

وأكد رشيد محمد أن هدف جيش الاحتلال التركي ومرتزقته من قصف القرى المكتظة بالمنديين هو «إنهاء الوجود الكردي وإفراج القرى والنواحي من المدنيين واحتلالها».

وتابع: «يمارس الاحتلال التركي سياسة قذرة وهي إبعادنا عن مدينتنا عفرين كما هُجرونا قسراً منها في ١٨ آذار من العام المنصرم.»

الشعب، ولا تسعى إلى أي انقلاب ضد الحكومة، بل تعمل لتحقيق العدالة وتدعو إلى الأخوة، وتعمل في خدمة الشعوب والمساواة بينها.

وأضاف: «وفي المراحل العصبية التي نمر بها يجب أن يقدر المسؤول في أي دولة سواء كان مسؤولاً عن حزب أو دولة أو أي صفة تجعله يقود شعبه، ويتخذ القرارات التي من شأنها أن تُحدث تغييراً، أو تسلك مساراً جديداً يجب على كل من يحمل صفة مسؤولاً أن يأخذ بجديته مطلقة ما عليه القيام به لا أن يطلق أحكام وقرارات تصفية التي من شأنها أن تُوقّع شعبه في التهلكة، وعليه إدراك ما يفعله، يجب عليه أن يكون سنداً لشعبه لا أن يكون عبئاً يجلب الويلات له، كما يفعل الوزراء والمسؤولين في الدولة التركية بإغلالهم للبلديات في تركيا؛ فإن هذا لا يدل إلا على مبادئهم لفكر الحرية والعدالة».

واستنكر نجم الدين ملا عمر ممارسات السلطات التركية ضد البلديات المنتخبة من الشعب، وقال: «إن من شأن مثل هذه الممارسات أن تشكل خطراً كبيراً على المجتمع التركي ويجلب الويلات للشعب.»

وأكد ملا عمر أن البلديات التي تسعى السلطات التركية الاستيلاء عليها هي بلديات منتخبة من

## أخبار

## عشائر الطبقة“ المنطقة الآمنة اعتداء على استقرار شمال وشرق سوريا“

سوريا، ولن ننسى أن الفضل الأكبر بتحرير المنطقة كانت لقوات سوريا الديمقراطية في طرد الإرهاب من المنطقة والتي قدمت الكثير من الشهداء».

ونوه شيخ عشيرة الناصر عبد اللطيف محمد الفرج من حارب الإرهاب وحرر المنطقة وليس سياسيو القنادق وقال: «وفي الأونة الأخيرة نسمع عن إعادة صيغة الدستور وتشكيل لجنة من أجل وضع دستور جديد لسوريا من قبل شخصيات غير وطنية هربت من سوريا بداية الأزمة وسكنت القنادق، ونحن من لبنا في هذه الإرهاب وأصبح واضحا لكل العالم أنها مؤامرة يدخل داعش إلى سوريا، والاستقرار والأمن والتي تتعم به المنطقة بات يزعم حكومة العدالة والتنمية (حكومة الإزاج والقتل والإرهاب) ونرفض الحديث عن المنطقة الآمنة بالمنظور التركي؛ لاننا نراه اعتداء على استقرار المنطقة وتدعو على حقوق أهالي المنطقة وسيادة وحدو سوريا.»

#### هدفه تحقيق أطماعه

وفي السياق؛ أشار شيخ عشيرة البو مسرة فيصل الجمعة خلال لقاء صحيفتنا «روناهي» به إلى أنّ العشائر لا تتق بدولة الاحتلال التركي وللعشائر تاريخ طويل بمقاومة الاحتلال العثماني وقال: «نرفض التهديدات التركية التي تستهدف مناطق شمال وشرق سوريا، والعشائر كانت لها تجربة كثير معها وبخاصة في فترة المقاومة للاحتلال العثماني الذي سيطر على المنطقة سنوات طويلة، ولم يعد لدينا ثقة بدولة الاحتلال التركي التي سلخت لواء إسكندرون من سوريا.»

وأكد الشيخ فيصل أن دولة الاحتلال التركي إلى جانبها في اتخاذ أي قرار يصيب مصالح أمن واستقرار المنطقة والحفاظ على حدود

## قوى الأمن الداخلي بإقليم الجزيرة

## تحيل تجار المخدرات إلى العدالة



مركز الأخبار - ضمن العمليات والمهام النوعية التي تقوم بها مكافحة الجريمة المنظمة التابعة لقوى الأمن الداخلي في مناطق شمال وشرق سوريا لمكافحة الجنايات وغيرها من الأحداث التي تؤثر سلباً في قوام المجتمع وتعتبر من الجرائم المنظمة؛ تمكنت المكافحة بتاريخ الثاني من شهر آب الجاري وبعد المتابعة والتحري من إلقاء القبض على أكبر شبكة لإتجار وترويج الممنوعات والمخدرات في حي الكورنيش بمدينة قاشلو، وهي تتألف من أربعة أشخاص ضبط بحوزتهم كمية كبيرة من الممنوعات.

المضبوطات هي كالتالي: ٣٧ كغ من مادة الحشيش المجموع، بالإضافة إلى ١٥ كغ من مادة الهيروين، فيما توصلت التحقيقات لمعلومات تؤكد بأن مصدر هذه المواد كانت عبر الحدود اللبنانية ومن ثم لسوريا ومنها لمناطق شمال وشرق سوريا .

وفي سياق متصل؛ تمكنت مكافحة الجريمة المنظمة في السابع عشر من شهر آب الجاري من إلقاء القبض على شخص يمتنح الإتجار والترويج بالمواد المخدرة والممنوعات في مدينة الحسكة.فمكافحة الجريمة المنظمة وعبر

تحقيقها للشخص ومتابعتها للملف عن كتب عبر مصادر ها، فقد تمكنت من القبض عليه في كمين محكم في موقع يعرف بدوار الباتوراما ضمن المدينة، وعليه فقد ضبطت بحوزته

تقرير/إيڤا ابراهيم

## داعش في عفرين بمسمى آخر



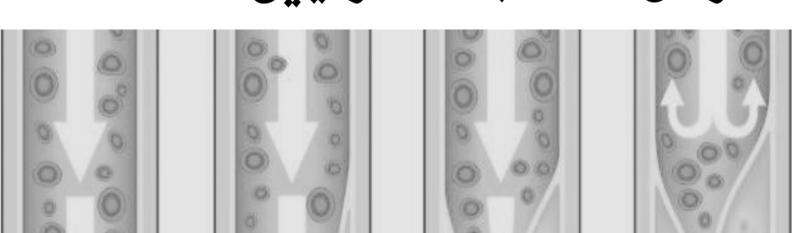
مركز الأخبار - بواصل مرتزقة داعش وجودهم في عفرين المحتلة، بعد انضمام المرتزقة إلى مجموعات مرتزقة أخرى تحتل عفرين تحت راية جيش الاحتلال التركي.
وأكد مصدر خاص من مركز مدينة عفرين المحتلة لوكالة أنباء هاران أن عدداً من مرتزقة داعش المنضمين لمرتزقة فيصل شهباء بدر وجودن في عفرين المحتلة.

ومرتزقة فيصل شهباء بدر كانوا جزءاً إلى مرتزقة أحرار الشرفية في عفرين وانشقوا، ويحدر معظمهم من مدينة دير الزور وهم من فيصل مرتزقة داعش أيضاً.

والجدير بالذكر أنه قبل شهر دخلت مجموعة

## صحة وعلوم

## مرض تصلب الشرايين



يقصد بتصلب الشرايين هو التصلب العصيدي، حيث تزيد نسبة البروتين الدهني قليل الكثافة في الدم أي يزيد عن ١٦٠ ملل جرام/ديسيلتر، وبالتالي يؤدي إلى تراكمه في الشرايين مما يتسبب في تضيقها بالتدريج مما يمنع مرور الدم بسهولة، مما يؤثر على تغذية عضلة القلب، والإصابة بالعديد من المشاكل الصحية الخطيرة التي تهدد حياة الإنسان.

أعراض تصلب الشرايين:

- الإحساس بألم شديد في الصدر، وذلك نتيجة نقص التروية الدموية لعضلة القلب.
- وجود اختلاف في قياس ضغط الدم بين ضغط أسفل الساق، وضغط الساعد للطرف العلوي.

أسباب مرض تصلب الشرايين:

- ارتفاع معدل الكوليسترول الضار، وترسبات الكالسيوم في الدم، وذلك نتيجة تناول الأطعمة الغنية بالدهون، والتي تحتوي على دهون حيوانية، مثل: القشطة، والزبدة، والسمن البلدي.

- قلة ممارسة التمارين الرياضية، والتوجه للبدن بعم تناول الطعام مما يؤدي إلى إجهاد عضلة القلب.

- ضغط الدم المرتفع يزيد خطر الإصابة بمرض تصلب الشرايين.

- التدخين بشكل مستمر.

- الانفعالات العصبية، والتوتر، والإجهاد الفكري الشديد.

- البداية المفطرة تعدّ أحد الأسباب الرئيسية وراء الإصابة بمرض تصلب الشرايين، وأمراض القلب.

- العوامل الوراثية. الإصابة بمرض السكري.

- الإكثار من تناول الخضار، والفواكه.

- خسارة الوزن الزائد.

- تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على

- الأمعاء مما يتسبب في موت أجزاء منها.

- الأطراف مثل السليقن مما يؤدي إلى إصابتها بالغرغرينا.

-ممارسة التمارين الرياضية مثل السباحة، والمشي.

## مرض تصلب الشرايين



يقصد بتصلب الشرايين هو التصلب العصيدي، حيث تزيد نسبة البروتين الدهني قليل الكثافة في الدم أي يزيد عن ١٦٠ ملل جرام/ديسيلتر، وبالتالي يؤدي إلى تراكمه في الشرايين مما يتسبب في تضيقها بالتدريج مما يمنع مرور الدم بسهولة، مما يؤثر على تغذية عضلة القلب، والإصابة بالعديد من المشاكل الصحية الخطيرة التي تهدد حياة الإنسان.

أعراض تصلب الشرايين:

- الإحساس بألم شديد في الصدر، وذلك نتيجة نقص التروية الدموية لعضلة القلب.
- وجود اختلاف في قياس ضغط الدم بين ضغط أسفل الساق، وضغط الساعد للطرف العلوي.

أسباب مرض تصلب الشرايين:

- ارتفاع معدل الكوليسترول الضار، وترسبات الكالسيوم في الدم، وذلك نتيجة تناول الأطعمة الغنية بالدهون، والتي تحتوي على دهون حيوانية، مثل: القشطة، والزبدة، والسمن البلدي.

- علاج مشاكل الكلى، علاج مرض ضغط الدم المرتفع.

علاج مرض تصلب الشرايين بالتدخلات الجراحية:

- الخضوع لعملية استئصال بطانة الشريان.

- الخضوع لعمليات إذابة الجلطة الموجودة في الأوعية الدموية.
-الخضوع للقسطرة، وتركيب الدعامات.
وراء الإصابة بمرض تصلب الشرايين، والعوامل الوراثية. الإصابة بمرض السكري.

- التوقف عن التدخين.

- الإكثار من تناول الخضار، والفواكه.

- خسارة الوزن الزائد.

- تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، مثل الزبدة، والبيض، والحلويات.

-ممارسة التمارين الرياضية مثل السباحة، والمشي.

من مرض تصلب الشرايين، ويتوفر ضمن

- النياسين؛ والمعروف أيضاً بفيتامين ب ٣، حيث يساعد النياسين على رفع نسبة البروتين الدهني المنخفض الكثافة، وخفض نسبة البروتين الدهني منخفض الكثافة، ويوجد النياسين ضمن العديد من المصادر الغذائية والنباتية، كحبوب الصويا، والبالزلاء، والفاصولياء، والفواكه المجففة، ونبات البرسيم الحجازي، والبقدونس، ونبات الحلبة، ويساعد النياسين على الوقاية من مرض تصلب الشرايين، ويتوفر ضمن

مركز الأخبار - ضمن الحملة التي أطلقتها منظمة مؤتمر ستار في الثامن من آب الجاري تحت شعار «حافظوا على أرضكم وكرامتكم ... اهزموا الاحتلال وداعش»، أصدرت تنظيم مؤتمر ستار بياناً إلى الرأي العام يدعو فيه النساء بمساندة خيمة الاعتصام.

كما أكدت النساء بائيهن إن يسمح لدولة الاحتلال التركي باحتلال منطقتون الآمنة ووزعها استقرارها وبلهين سيواصلن في تضالهن للدفاع عن أرضهن بكل غال ونفيس.

الألاف من المدنيين الذين هُجروا قسراً من مقاطعة عفرين التي احتلتها دولة الاحتلال التركي في ١٨ آذار ٢٠١٨.

وقالت سوزان محمد: «وصف جيش الاحتلال التركي ومرتزقته ليلة الأحد بأكثر من ١١ قذيفة على منازلنا ونحن مهجور عفرين قاطنون في ناحية تل رفعت، وهذه ليست المرة الأولى التي يصف فيها جيش الاحتلال التركي لناحية».

واختتمت: «همها فعل الاحتلال نحن باقون في مقاطعة الشهباء حتى تحرير مدينة عفرين».

وأكد رشيد محمد أن هدف جيش الاحتلال التركي ومرتزقته من قصف القرى المكتظة بالمنديين هو «إنهاء الوجود الكردي وإفراج القرى والنواحي من المدنيين واحتلالها».

وتابع: «يمارس الاحتلال التركي سياسة قذرة وهي إبعادنا عن مدينتنا عفرين كما هُجرونا قسراً منها في ١٨ آذار من العام المنصرم.»

الشعب، ولا تسعى إلى أي انقلاب ضد الحكومة، بل تعمل لتحقيق العدالة وتدعو إلى الأخوة، وتعمل في خدمة الشعوب والمساواة بينها.

وأضاف: «وفي المراحل العصبية التي نمر بها يجب أن يقدر المسؤول في أي دولة سواء كان مسؤولاً عن حزب أو دولة أو أي صفة تجعله يقود شعبه، ويتخذ القرارات التي من شأنها أن تُحدث تغييراً، أو تسلك مساراً جديداً يجب على كل من يحمل صفة مسؤولاً أن يأخذ بجديته مطلقة ما عليه القيام به لا أن يطلق أحكام وقرارات تصفية التي من شأنها أن تُوقّع شعبه في التهلكة، وعليه إدراك ما يفعله، يجب عليه أن يكون سنداً لشعبه لا أن يكون عبئاً يجلب الويلات له، كما يفعل الوزراء والمسؤولين في الدولة التركية بإغلالهم للبلديات في تركيا؛ فإن هذا لا يدل إلا على مبادئهم لفكر الحرية والعدالة».

واستنكر نجم الدين ملا عمر ممارسات السلطات التركية ضد البلديات المنتخبة من الشعب، وقال: «إن من شأن مثل هذه الممارسات أن تشكل خطراً كبيراً على المجتمع التركي ويجلب الويلات للشعب.»

وأكد ملا عمر أن البلديات التي تسعى السلطات التركية الاستيلاء عليها هي بلديات منتخبة من



### أفضل الأغذية لتنظيف الكلى من السموم

يولد ممرضنا بكليتين؛ كل واحدة بحجم كرة التنس وفي كل كيلبة ملايين النيفرونات التي تقوم بتصفية الفضلات ومن ثم إزالتها من خلال البول. حيث تقوم الكلى يومياً بتصفية حوالي ٢٠٠ ليتر من الدم أثناء إزالة السموم والموائل الزائدة

-وظائف الكلية:

-توازن الحمضية والقوية بالجسم.

-التخلص من الماء الزائد.

-تشارك في عملية تصنيع خلايا الدم الحمراء.

-مراقبة وتنظيم ضغط الدم.

-توازن الأملاح بالجسم.

وقد نشعر بغثتين وانخفاض الشهية وتورم الكاحلين والساقين والوهن العام والتعب والحكة وخفاف بالجلد والبول الرغوي والحموي والطعم السيء في الفم وتغييرات في المزاج (الحالة العقلية) للغلم أن حوالي ٧٠ ٪ من سكان العالم يعانون من أمراض الكلى.

- أهم الأطعمة والمشروبات التي تعمل على تنظيف وصحة الكلى:

- في البداية لا بد التنويه من التوقف وتناول الدهون المشبعة والسكر النقي والكافيين والأغذية المصنعة والأطعمة المعلبة والكنائن المعدلة وراثياً وأولاً وأخيراً التوقف عن التدخين نهائياً.
-الماء: يجب على الإنسان شرب (٦-٨) أكواب على الأقل من الماء في اليوم الواحد.

- الملفوف: فهو غني بالكيموبولبات النباتية التي تساعد على تقثيت الجذور الحرة (ويحمي من السرطان وهو مصدر كبير من فيتامين C-K) والألياف وأيضاً مفيد لصحة القلب والأوعية الدموية.

- الفلفل الأحمر: فهو قليل البوتاسيوم مما يجعله مثالياً لنظام غذائي للكلية، غني من فيتامين.

(٠-A-B٢) - كما أنه مصدر كبير لليكوبين المضادة للاكسدة

- البصل: البصل منخفض من معدن البوتاسيوم ومصدر جيد للكاروم وهو معتن يساعد في الاستقلاب (metabolism) الكربوهيدرات والدهون والبروتين وأيضاً يحتوي البصل على كيرمستين التي يمنع ترسب المواد الدهنية في الأوعية الدموية وهو أيضاً مضاد للاكسدة يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

- الثوم: يساعد الثوم في كثير من أمراض الكلى وبمجميها من التغيرات الضارة للعدان الشراية، ويعمل على خفض نسبة الكوليسترول الضار في الجسم، كما يساعد على تقليل الالتهاب والحد من انتشاره.

-التفاح: يساعد في الحد من الكوليسترول والامسلك ويحمي القلب من الأمراض، ويحد من مخاطر الإصابة بالسرطان.
ويقي من التهاب المسالك البولية ويقلل من خطر تكوين الحصوات وأيضاً تساعد الكلى على أداء وظيفتها بشكل جيد.

- التوت بأنواعه: مثل التوت الأزرق وتوت العليق الفراولة غنية بمضادات الأكسدة ولها خواص مضادة للالتهابات كما أنها غنية بالمغنيز وفيتامين (ج) والألياف والفولات التي تساعد في عمل وظائف الكلى، كما أن التوت الأزرق بها الصوديوم والفسفور وفيتامين ج ومضادات الأكسدة التي تحافظ على بقاء الدم خالياً من السموم ومنع أكسدة الأحماض الدهنية.

- الأسماك الدهنية: تعتبر الأسماك مصدراً عالي الجودة للبروتين والأحماض الدهنية أوميگا٣ وهي مفيدة للحد من الالتهابات ومضادة للاكسدة ومنع أمراض القلب وخفض الكولسترول الضار بالجسم وحماية الكلى.
وقد وجد العلماء أن استهلاك الأسماك الدهنية يمكن أن يببط تطور مرض الكلى.

- بذور القرع: وهي غنية بالأملاح الغذائية وفيتامين (أي) والحديد فقد أثبتت عليها أنها تقلل من خطر حصوات المثانة لكن البذور عالية في الفسفور وقد تزيد من مستويات البوتاسيوم في الجسم، لذلك يجب إعلام الطبيب قبل تناولها، إذا كان يعاني من أمراض الكلى.

## سيدات الأسايش يقتربن من حسم دوري السلة



روناهي / قامشلو. اقتربت سيدات نادي الأسايش من حسم لقب دوري كرة السلة لأندية إقليم الجزيرة لعام ٢٠١٩، بعد فوزهن بمباراة ماراتونية على سيدات نادي دجلة بنتيجة ٣٥ نقطة مقابل ٢٥.

بحضور جماهيري مميز ومن كلا الجنسين أقيمت قمة دوري كرة السلة لأندية إقليم الجزيرة للسيدات، وجمعت بين سيدات نادي الأسايش ودجلة، ومنذ البداية كانت هناك أفضلية نسبية لسيدات الأسايش وكان الفارق يتسع ويتضاعف خلال أشواط المباراة ولكن في النهاية عامل اللياقة حسم الأمر واستطاعت سيدات الأسايش حسم اللقاء لمصلحتهن بنتيجة ٣٥ نقطة مقابل ٢٥، وذلك على أرضية ملعب كرة السلة ضمن استاد شهداء الثاني عشر من آذار بقامشلو.

تزيرو/جوانروناهي

## سيدات أهلي عامودا يحرزن كأس السوبر



**روناهي / قامشلو** - من جديد سيدات أهلي عامودا يحرزن كأس السوبر لسيدات كرة القدم في إقليم الجزيرة حيث حصلن على نفس الكأس في عام ٢٠١٧، والأن يحرزن اللقب من جديد لعام ٢٠١٨، وكان عبر فوزهن على سيدات نادي قامشلو بفارق ركلات الترجيح.
المباراة انتهت بوقتها الأصلي بهدف لهدف، واستطعن حسم الفوز بالكأس سيدات أهلي عامودا بفارق ركلات الترجيح بعد فوزهن بنتيجة ١×٢.
المباراة كانت بحضور جماهيري ورمسي وتتنافس سيدات النادييين بشكل دائم على الألقاب بحيث سيدات قامشلو حققن لقب

## التجهيز لبطولة التايكواندو للإناث في إقليم الجزيرة



**روناهي / قامشلو**.يستعد الاتحاد الرياضي بإقليم الجزيرة لإقامة بطولة للتايكواندو الإناث لموالب ٢٠٠٦، وما فوق، وذلك يوم الجمعة القادم المصادف ٢٣/٨/٢٠١٩، بمقر الاتحاد الرياضي بقامشلو، وتم الإعلان عن الأوزان المسموحة للعب الأردن ومثلها في باشور كردستان.
وأعلن الاتحاد الرياضي بإقليم الجزيرة عن نيته إقامة بطولة للإناث للتايكواندو لموالب ٢٠٠٦، وما فوق يوم الجمعة القادم وطالبت كافة الفرق والأندية التي تود

## رياضة

الرياضة في سوريا

## مرأة

المرأة في سوريا

## حملة مؤتمر ستار ضد المحتل التركي مستمرة حتى يوم السلام العالمي

روناهي / قامشلو – تحت شعار «حافظوا على أرضكم وكرامتكم اهزموا الاحتلال وداعش»، أطلق مؤتمّر ستار حملة على مستوى شمال وشرق سوريا، للحد من تهديدات الدولة التركيّة الفاشية.



أفين سويد

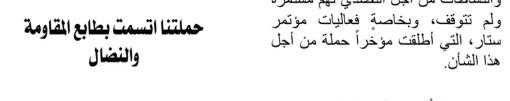
بعد قيام ثورة ١٩ تموز في روج آفا وشمال شرق سوريا أثبتت الشعوب قدرتها على حماية نفسها ومحاربة الإرهاب والقوى الظلامية، وحافظت على أمن مناطقها وإدارة نفسها بنفسها، والمرأة تألقت بزبها العسكري وحملها للسلح ودفاعها عن أرضها وثعبها، فقاتلت بيد وشاركت بالبناء باليد الأخرى، لذا يجب حماية مكتسبات هذا الانتصار الأسطوري.

وبهذا الصدد كانت لصحيفتنا روناهي لقاء مع الناطقة الرسمية باسم مؤتمر ستار في شمال وشرق سوريا، أفين سويد والتي تحدثنا قائلة: «إن التهديدات الدولية الفاشية ليست الأولى والأخيرة بل ستستمر، وتحاول بشتى الوسائل مهاجمة أبناء شعوب مناطق شمال وشرق سوريا

وأنه يجب حماية مكتسبات هذا الانتصار الأسطوري.

## المرأة في سوريا

بحصاة حركة المرأة لكسر إرادتها، ولكن المرأة بعزيمتها حاربت، وأوضح مثال عند إصدارها قوانين خاصة بها، ناهيك عن ذلك فالمرأة الكردية دخلت قصر البرابيت والتي كان يعد أول لقاء من نوعه في تاريخ الحركة الكردية منذ انطلاقتها». وأضافت أفين بأن هذه التهديدات لن تنال من إرادة المرأة الحرة، لذا كان لايد من الحاجة لإطلاق حملة على مستوى شمال وشرق سوريا للحد هذه التهديدات.



وبهذا الصدد كانت لصحيفتنا روناهي لقاء مع الناطقة الرسمية باسم مؤتمر ستار في شمال وشرق سوريا، أفين سويد والتي تحدثنا قائلة: «إن التهديدات الدولية الفاشية ليست الأولى والأخيرة بل ستستمر، وتحاول بشتى الوسائل مهاجمة أبناء شعوب مناطق شمال وشرق سوريا

وأنه يجب حماية مكتسبات هذا الانتصار الأسطوري.

## المرأة في سوريا



وستستمر بنضالها حتى آخر رمق لها ضد كل فكر أو تهديد على أرضها وتاريخها والذي يهدد حريتها، مؤكدة بأنهم لن يسمحون باحتلال أراضيهم وتدنيس مزار شهداء طاهر موجود على أرضهم.
وعلى هذا الأساس لازالت الحملة مستمرة بفعالياتها من إلقاء محاضرات ومسيرات والتمسك على طابع المقاومة والنضال والتصدي لتهديدات الاحتلال التركي حسب ما ذكرته.

تزيرو/إيثاراهيم

## المرأة الإدارية بالطبقة تخلق التميز في عملها..

ونوهت زهرة إلى الدور الإداري الذي تسعى إدارة المرأة لبلوغه، وهو دعم العمل الإداري في تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية، واستثمار طاقات المرأة في العمل وخصوصاً اللواتي يمتلكن المهارة والمعرفة لإداء المشاريع الاقتصادية، والعمل على التنافس وتمكين المرأة من القيام بالمهام والكفاءات للتعلم والبناء، واختتمت زهرة بالقول: «باعتبار المرأة الإدارية تملك الخبرة والتحفيز المناسب والكفاءة الاجتماعية والعملية للوصول إلى الغاية المرجوة منها فالقدرة التنافسية والتعرف على التكنولوجيا يزيد من مهارة المرأة الإدارية من خلال التجارب وأساليب الإدارة المتعددة».

وأردفت زهرة قائلة: «تحتاج إدارة الموارد البشرية إلى مهارة التعامل والتفاعل مع العاملين فهي تتميز بالذكاء والأسلوب الحسن، فالإدارية تختلط مع عمال مختلفي المستويات العلمية والفكرية والسلوكية، وهنا تأتي مهارة الإقناع دون ردود فعل عنيفة وحاجة ثقيل الآخر من الإدارة، وهي مهنة تحتاج للصبر والتحمل وطرق التعامل مع الغير بالإنصات الجيد وإعطاء الحلول المناسبة لتلائم الظروف والمكان».

دعم العمل الإداري عند المرأة



دعم العمل الإداري عند المرأة





