



روناهي



روناهي: صحيفة سياسية ثقافية عامة تصدر عن مؤسسة روناها للإعلام والنشر. تسمى إلى بناء اواصر الأخوة بين الشعوب وإرساء دعائم وأسس الديمقراطية والتعددية في معتقدتنا وتتطلع إلى نشر وخلق ثقافة ديمقراطية بيئية انسانية حرة أساسها الاعتراف والاحترام للتبادل بين جميع مكونات المجتمع من خلال تفعيل الآليات الحرة في المنطقة وتأمين أسس نقاش فكري تعليمي واقعي يتطرق إلى سكان من العمل وطرف الحلول المناسبة لها وعلى هذا الأساس تفتح الصحيفة صفحاتها لكل الفعاليين على مستقبل منطقة الشرق الأوسط مهد الحضارات البشرية عامة. وتكفل من مهامهم ترسيخ وتطبيق وتنشيط الفكر الديمقراطي التعددي الذي يقبل التنوع والاختلاف ويعتبره غنى للمختلطة.

طيور القطا... الزائر الأكثر روعة في الشمال السوري



يُعد طائر القطا من الطيور البرية التي تزور براري ناحية عين عيسى، ومناطق الشمال السوري على العموم في كل سنة، وبخاصة في هذه الأوقات من فصل الصيف الحار، وهو من الطيور الجميلة الرائعة، ويعمد الكثير من الناس على إلى اقتناء هذا الطائر وصيدته.

ويتميز طائر القطا بألوانه المميزة في جسده كالبني والأسود الذي يضيء عليه جمالاً أخاداً، وكان هذا الطائر يتوافد إلى منطقة الشمال السوري بأعداد هائلة، ولكن؛ خلال السنوات الأخيرة، تناقصت أعدادها بشكل خطير.

الشمال السوري من الأماكن الملائمة لبناء أعشاشه

من المعروف عن طائر القطا بأنه يأتي من الدول المجاورة لسوريا، ولكثرت وبيبي أعشاشه ضمن الأراضي الزراعية، وبعد فترة يحمل فراخه ويعود بها إلى المنطقة التي جاء منها، ويזור منطقة الشمال السوري في شهر أيار ويبقي فيها لمدة تقارب الثلاثة أشهر تقريبا، ويأتي بشكل أسراب ويستحيل أن يأتي مفرداً، والشبيء اللافت للانتباه عند هذا الطائر بأنه لا يشرب الماء في فصل الشتاء نهائياً، وهو يعيش حرارة الصيف بقوة.

كثيراً. لذلك؛ يزور المنطقة في هذا الفصل من السنة التي تعد المناطق الأكثر ملائمة لبناء أعشاشه.

الصيد الجائر له قتل أعداده عاما بعد آخر

يكثر صائدو هذا الطائر في هذه الفترة من السنة التي تشهد تواجده في المنطقة، بقوة

صيداً لأكله أو صيده حياً من أجل بيعه في أسواق الطيور، حيث يبلغ سعر الزوج الواحد من هذه الطيور بين (25-50) ألف ليرة، مما يجعل صيده من الأمور التي تجذب هؤلاء لصيده من دون رحمة، أو البحث عن بويضه وأكليها، مما سبب في قلة في أعداده بشكل خطير، وقد تصل إلى مرحلة الندرة، والأخطر من ذلك الخوف من انقراض هذا الطائر نتيجة هذا الصيد العشوائي والجائر بحق، وكذلك صيده لاستخدامه كطعم لصيد

الطيور الجارحة المهاجرة التي تمر بمناطق الشمال السوري.

من الطيور الجائرة والعاشقة للهدوء، وملهم الشعراء على مر الزمان

يُصنف طائر القطا بحنائه الذي يُضرب به الأمثال على صغاره، ويقال بشراسة



عدسة روناها

مذكرة دعوى

في الدعوة رقم أساس/٣١٠/ لعام ٢٠١٨م

على السيد محمود الخليفة بن عشاء الحضور إلى ديوان العدالة الاجتماعية في الكرامة وذلك في تمام الساعة /١٠ صباحاً من يوم الاثنين الواقع في ٢٠/٨/٢٠١٨م؛ للظفر في الدعوى المقامة من السيدة زهرة الساجر بنت طه بطلب التفريق

لعدة الشقاق والضرر. وإن لم تحضر في الموعد المحدد ستجري بحكم الإجراءات القانونية.

هيئة ديوان العدالة الاجتماعية في الكرامة

مذكرة دعوى

في الدعوة رقم أساس/٣١٠/ لعام ٢٠١٨م

على السيد ياسر العفر بن جمعة الحضور إلى ديوان العدالة الاجتماعية في الكرامة وذلك في تمام الساعة /١٠ صباحاً من يوم الاثنين الواقع في ٢٠/٨/٢٠١٨م؛ للظفر في الدعوى المقامة من السيدة بنية الساجر بنت طه بطلب التفريق لعدة الشقاق والضرر. وإن لم تحضر في الموعد المحدد ستجري بحكم الإجراءات القانونية.

هيئة ديوان العدالة الاجتماعية في الكرامة



«المرأة في الشمال السوري أنموذج لنساء الشرق الأوسط»



أشادت الرئيسة المشتركة للمجلس التأسيسي لفيدرالية شمال سوريا هدية يوسف بنهج وتنظيم المرأة في الشمال السوري مؤكدة على أنّ هذه الخطوات من التقدم والإنجازات ليست مكلّاً لهن فقط، إنما ترسم الطريق ليصبح نموذجاً للمرأة الشرق أوسطية وبناء مجتمع حر ديمقراطي.

٣٠

روناهي

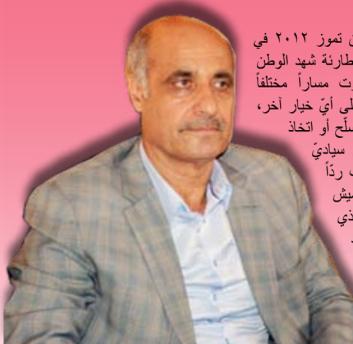
سياسية ثقافية عامة - تصدر عن مؤسسة روناها للإعلام والنشر - ٥٠ ل.س. العدد ٥٢٥ - الأحد ٢٢/٧/٢٠١٨م

قوات سوريا الديمقراطية تعصف بداعش



استطاعت قوات سوريا الديمقراطية تجاوز الألام التي زرعتها مرتزقة داعش في العديد من قرى ريف دير الزور لإعاقة تقدمهم والقضاء عليهم، وتحرير ست عشرة قرية والاستيلاء على كمية من الأسلحة والخيرة في إطار عملية عاصفة الجزيرة لتحرير الريف الشرقي لدير الزور... وتمكنوا من الحصف بداعش والتقدم لتحرير آخر ما تبقى من المناطق التي تسيطر عليها المرتزقة... ٢٠

ثورة ١٩ تموز نتيجته عشرون من النضال والثورة



لم تأت ثورة التاسع عشر من تموز ٢٠١٢ في حالة ارتجالية نتيجة ظروف طارئة شهد الوطن السوري، لا بل إنها اختارت مساراً مختلفاً رخصت فيه الخيار الوطني على أي خيار آخر، ولن تُستدرج إلى الصراع المسلح أو اتخاذ موقف منأى للدولة كمفهوم سيادي ومؤسساتها الخدمية، بل كانت رداً على سياسات الإقصاء والتهميش والشمولية للنظام القائم، الذي انتقص من جميع الحقوق وقيد الحريات العامة وأبغ سياسة الظلم والجور والقمع، ضد الشعب السوري بشكل عام والشعب الكردي بشكل خاص.

٤٠

بماذا صرحت هيئة الطاقة في إقليم الجزيرة بشأن الكهرباء؟

الكهرباء هي عصب الحياة، وتعتبر من ضرورات الحياة اليومية التي إن فقدها عدنا إلى الوراء أثنوياً، وبما أننا نعيش في جغرافية تعاني من الحروب منذ أكثر من سبع سنوات، ونتيجة للدمار الذي أصاب البنية التحتية في كامل الجغرافية السورية، نالت الشبكة الكهربائية تصيبها من التخريب والتدمير وأضحى الشعب السوري يعيش في غياب الظلام.

٧٠

إضاءة على معبد هيرا بوليس



تتمثل المكتبة العربية على العديد من أمهات الكتب التي تدرس التاريخ والآثار والأوباد التاريخية، ولكثرة المواقع الأثرية في سورية التي تعد منبعاً وميناءً للكثيرين من الدارسين والمهتمين بالآثار، فإن عشرات بل مئات الكتب تنتال هذا الجانب.

٨٠



مراجعة أولئك إلى أرواحهم

٤٠



ثورة وهتم إحصائي جديد

٩٠



إحصاءات الأرواح تنظم وتضم

٦٠



تقرير حاسم في الأرقام كتاب

٨٠



جامعة روج آفا... إرث علمي وحضاري

تعتبر جامعة روج آفا خطوة مميزة ورائدة قامت بها الإدارة الذاتية الديمقراطية في إقليم الجزيرة بمجال التعليم العالي، وحلم حقيقته لأبنائها بأن يدرسوا مرحلتهم الجامعية بلغتهم وفي مدينتهم لتحميهم من مخاطر الطريق

٦٠

الصيدلية المركزية في منبج... حد من التلاعب بالأسعار وخدمات طبية



عاش المواطنون في منبج أياماً عصيبة في زمن الحقبة السوداء «داعش»، ومن قبلهم مرتزقة ما يسمى بالمعارضة، وذلك بسبب فقدان والحّد من التلاعب بأسعار الأدوية وغيرها من سوق الأدوية ميداناً للمضاربة فيما بين أصحاب الخدمات.

٥٠

قوات سوريا الديمقراطية تعصف بداعش

مركز الأخبار - تمكن مقاتلو قوات سوريا الديمقراطية من تحرير مساحة ١٠٠كم مربع خلال استمرار حملة عاصفة الجزيرة بالريف الشرقي لدير الزور، واستولى المقاتلون على كمية كبيرة من الأسلحة والذخيرة ومعدات للاتصال.

وشر المركز الاعلامي لوحدات حماية الشعب بيئاً حول حملة عاصفة الجزيرة وجاء فيه:

حملة الاعتقالات والمдахمات في ناحية

جنديسه مستمرة

مركز الأخبار - اعتقلت المجموعات المرتزقة التابعة ل جيش الاحتلال التركي رئيس هيئة الأوقاف الإسلامية في ناحية جنديسه مصطفي حج عبد وفرغت الالامة الجبورية على زوجته. وينكر ان المواطن مصطفي

اجتماع لتسد مع شيوخ العشائر في ريف الرقة الغربي



شمال سوريا تحتفل بثورة ١٩ تموز

مركز الأخبار - احتفل الالاف من اهالي مقاطعة قمشلو بالذكرى الحادية السادسة لثورة ١٩ تموز، والتي نظموها تحت شعار «كلنا غريرين كلنا مقاومه»، خلال مراسم احتفالية واقيمت الاحتفالية في ملعب بلدة ميمان التابعة لمنطقة ديرك في المنطقة قاشلو، حضرها ممثلون عن الإدارة الذاتية الديمقراطية وممثلون عن المنظمات السياسية والقوى العسكرية والمكونات «کرد، عرب، سريان». وزين الملعب بأعلام «وحدات حماية الشعب ووحداث حماية المرأة، قوات سوريا الديمقراطية، قوات الاسايش، قوات الدفاع الذاتي وحركة المجتمع الديمقراطي»، وصور قائد الشعب الكردي عبدالله أورجلان ولقائت كتب عليها «كلنا غريرين وكنا مقاومة».

وبدأت الاحتفالية بتقديم مقاتلي قوات الدفاع الذاتي عرضاً عسكرياً، تلاه الوقوف دقيقة صمت، ثم أقيمت كلمات باسم وحدات حماية الشعب، الإدارة الذاتية الديمقراطية في الجزيرة، باسم المكون السرياني وباسم المكون العربي ومؤتمر وحدات وحداث الناطق الرسمي باسم وحدات حماية الشعب ثوري محمود عن المكتسيات التي تحققت خلال ثورة روج آفا بدماء الشهداء، مستذكراً الشهداء «حيات، كليبات، زرين، ايفيتنا»، قال: «حققت وحدات حماية الشعب التركي واجب يقع على عظمة بفضل تضحيات الالف الشهداء عن أبناء

الصور ومركدة، وتخلل هذا التقدم معارك مع مرتزقة داعش وعلى إثرها تمكنت قسد من تدمير العديد من نقاط التمركز التي كانت داعش في الريف الشرقي لدير الزور والمناطق الحدودية. وبعد تحرير كلاً من الدشيشة مربع بتحرير ست عشرة قرية ومنها: قرية حامليت، باب الخير، الجباري، عبود الجدعان، هبات النزال، ما غبره، عمر، وقرية الوليد وبنز

العمران، وعدة قرى ومزارع صغيرة أخرى. وتعتبر قرية الروضة من إحدى قرى المنطقة التي كانت تتحصن فيها المرتزقة وحاولت إعاقة تقدم قوات سوريا الديمقراطية من خلال زرع الكثير من الألغام واستعمالها للسيارات المفخخة واستخدام بيوت المدنيين كقناطر تركز لهم، إلا أن مئارة مقاتلي قوات سوريا الديمقراطية وإسراهم على تحريرها جعلت من مرتزقة داعش في مازق أمام ضربات قسد. وتدخلت القوى الخاصة التابعة لقوات سوريا الديمقراطية وبعد معارك ليلية دامية استطاعت قوات قسد من القضاء على كل من فيها من المرتزقة وتحرير القرية بشكل كامل وخلال المعارك تم الاستلاء على كمية كبيرة من الأسلحة والذخيرة

شهداء سروج... ضحية الظلم والاستبداد

مركز الأخبار - استذكرت الهيئة التنفيذية لحركة المجتمع الديمقراطي شهداء مجزرة سروج الذين استشهدوا إثر هجوم إرهابي بتاريخ ٢٠ تموز ٢٠١٥، وعادلت الشهداء في بيان لها بالسير في نهجهم لخدمة الشعوب وقمع الظلم، والسير في درب المقاومة وقالت:«سنبقى ندافع بكل ما نملك حتى تحقيق حرية شعبنا الكردي وعموم الشعوب المظلومة». واستهدف هجوم إرهابي جمعاً لاتحاد الشباب الاشتراكي ومعهم آخرون بتاريخ ٢٠ تموز ٢٠١٥ أثناء تقدم لمؤتمر صحفي قبل توجيه إلى مدينة كوياني لتقديم العون لإعادة إعمارها ومساعدة شعبها، استشهد على إثرها ما يزيد عن ثلاثين شهيدا وأصيب أكثر من ١٠٠ آخرين بجروح. وإحياء لذكرى الشهداء المصادفة لـ ٢٠ من شهر تموز الجاري؛ أصدرت الهيئة التنفيذية لحركة المجتمع الديمقراطي بياناً كتابياً جاء في نصه: «هضبة كوياني وشراسة الهجوم عليها لم يكن سبب أن هناك شعب يرفض الواقع المفروض فقط ، الهجوم كان هجوماً بغير وجه حق وكان استهدافاً للشورة التي بدأت في ١٩ تموز من كوياني وهذا أعطهاا رمزية للهوية، وكذلك كان الهجوم لمنع تطور المشروع الديمقراطي وكان سعيًا نحو الإبادة

مركز الأخبار - بهدف توحيد الرؤى السياسية عقد مكتب العلاقات العامة لقوات سوريا الديمقراطية إجتماعاً لأهالي ريف الرقة الغربي الخميس ٢٠١٨/٧/١٩ حضر الاجتماع عدد من شيوخ وجهاء العشائر في الرقة وصرين والطبقة، وافتتح الاجتماع بكلمة ترحيبية ألقاها شيخ عشيرة شمر في رأس العين حمد الشيخ وقال فيها: «ترحب بكل الحضور من وجهاء العشائر وعملي المؤسسات، وهذا الاجتماع هو بادرة محبة وتآلف وودةً بيننا نحن الشعب السوري».

حضر الاجتماع أيضا ممثل الهيئة الرئاسية لمجلس سوريا الديمقراطية حسن محمد علي

سبيل ذلك». وأبدى صاروخان عن استعداد الإدارة الذاتية الديمقراطية لإجراء مفاوضات في سبيل حل الأزمة السورية. واستنكر نائب الرئاسة المشتركة لهيئة الدفاع والحماية الذاتية في إقليم الجزيرة عبد الأحد كورية وممثل المكون السرياني، شهداء الحرية وبارك ثورة ١٩ تموز على أبناء المنطقة، وقال إيهم سيستمرن بالفضال حتى تحرير غريرن من الاحتلال التركي وإعادتها إلى أهلها وأشار الرئيس المشترك لهيئة السياحة والآثار في إقليم الجزيرة حسين علي إلى أن ثورة ١٩ تموز تؤثر على العالم بشكل خاص، لأنها دعت إلى العدالة المجتمعية بين الشعوب، وأضاف: «لأنها تركز على مبدأ العيش المشترك وأخوة الشعوب بشارك فيها كل مكون وطنيه». وقالت عضوة لجنة العلاقات الدبلوماسية في مؤتمر سترار وليدة بوطي: «لعبت المرأة دور القيادي في ثورة روج آفا، على مختلف الأصعدة السياسية والعسكرية والاجتماعية والثقافية، وتباعت قتلة: «استطاعت المرأة كسر جميع القيود المجتمعية المفروضة عليها، ولعبت دورها في قيادة المجتمع إلى جانب الرجل في جميع المجالات». وأشارت وليدة إلى أن ثورة روج آفا وصلت إلى هذه المرحلة، بفضل بطولة الشعبين «الذين احتللتهم الفيلوفاضية في غريرن» و«الذين استلمت على الاحتلال التركي في غريرن من قبل قائد الشعب الكردي عبدالله أورجلان، الذي يدعو إلى العيش المشترك وأخوة الشعوب أوصل ثورة روج آفا وشعوب شمال سوريا ب«کرد، عرب، سريان»، إلى هذه المرحلة المتممة.

وأكد صاروخان إن ثورة روج آفا ستبقى مستمرة، لظما هناك شبر من أراضي غريرن وبقي المناطق السورية تحت سيطرة الاحتلال التركي، وتابع قائلاً: «لذلك تحرير الأراضي السورية من الاحتلال التركي واجب يقع على عاتق قوات سوريا الديمقراطية وتناضل في

أخبار

ومعدات للاتصال ومنها: أسلحة رشاشن من نوع m١٦، المشترات من سلاح الكلاشنكوف، قذائف RBG، ورشاش BKC، كما وجدت المشترات من العوات المجهزة للتفخيخ والتفجير ووسائل اتصال لاسلكي والالاف من الطلقات والذخيرة. واستخدام بيوت المدنيين كقناطر تركز لهم، إلا أن مئارة مقاتلي قوات سوريا الديمقراطية وقاموا باستقبلهم مقاتلو قوات سوريا الديمقراطية قسد مما عزز من عزيمتهم بالمضي قدماً هذا ومازال قوت سوريا الديمقراطية تتسلم بحملة تمسيط لكامل المنطقة المحيطة تحسباً لأي هجوم مباغت من مرتزقة داعش ولا سيما أنها تقوم بمحاولات ياسئة للحفاظ على آخر معاقلها. ولكن، محاولاتهم باءت بالفشل أمام تقدم مقاتلي قسد».

المسيق للحرية والديمقراطية، كان هجوماً ضد جميع الأحرار وأصحاب الضمير، هجوماً ضد ثورة شعبنا ومبادئ الحل الديمقراطي، الهجوم كان لضرب جهود وحدة الشعوب وتماسكها، كان ضد الإرادة التي لا تقبل بأن يكون هناك إرهاب وثقافة دخيلة على مجتمعاتنا.

إننا في الهيئة التنفيذية لحركة المجتمع الديمقراطي TEV-DEM نستذكر شهداء مجزرة سروج وعموم الشهداء الذين سقطوا من أجل المقاومة وإنهاء الفكر المتطرف ونعاهد بالمضي في مسيرتهم نحو خدمة الشعوب وقمع الظلم، سنستذكر كل الذين ضاهموا في دعم مقاومة كوياني ونحسب مواقفهم التي انتصرت بعد انتصار كوياني على الإرهاب والمخططات الداعسة له، شهداء سروج سيقرن مئارة لنا في روح آفا وبروحهم التي تحددت الواقع المفروض عليهم في تركيا انتصر شعبنا في كوياني ولا يزال يقاوم حتى تحقيق النصر في غريرن، حيث الحنو واحد وذاته من يهاجمنا في كل مرة بزعي وهيكلا مختلف.

المقاومة مبدأ لن نتنازل عنه وسنبقى ندافع بكل ما نملك حتى تحقيق حرية شعبنا الكردي وعموم الشعوب المظلومة، سنستنصر على المخططات

كما استنصرنا على أكثر تنظيمًا وإعدادًا ضد ثورتنا خلال السنوات التي مضت وبالتاليثورتنا وتحقيقًا للحل الديمقراطي سنكون قد حققنا أهداف وأمنيات جميع شهدائنا ومنهم شهداء مجزرة سروج الأبرياء.»

الذي قل: «الرحمة على شهدائنا والغزي لأعداء الإنسانية، وأبارك لأمنيات الشهداء للشعب بصنرنا على الإرهاب».

وأضاف علي: «اليوم تعمل جميع المؤسسات لخدمة الشعب، وما حققته حتى الآن إنما هو إنجازٌ تاريخي يقامقارنة مع المناطق التي

يسيطر عليها النظام، أو التي احتلتها تركيا فلا سبيل للمقارنة من حيث الإصلاحات والإعمار الفرط من إنجازات». وأشاد العلي بالله «إن لم ننظم عملنا سينهار ما نصبو إليه و كما دخلت المرتزقة سابقاً سيدخلون مجدداً».

واختتم علي كلمته بقوله: «المفاوضات

على وقع تلك الأغانى. وانتهت الاحتفالية بتبريد أهالي الشعارات التي تمجد الشهداء وفي كوياني احتفل أهالي إقليم الفرات بالذكرى السنوية السادسة لثورة روج آفا التي انطلقت من كوياني، وفي سياق الاحتفالية أقيمت العديد من كلمات، منها كلمة الرئيسة المشتركة لهيئة التنفيذية لغيرالاليةشمال سوريا فوزة يوسف التي باركت فيها حلول الذكرى على جميع مقاتلي الحرية والشهداء وجميع الشعب السوري. وأضافت قائلة: «اليوم تطوي العام السادس للثورة، والتي أوجبت على من الأعوام الماضية هجمات كثيرة استهدفت إرادتنا وحاولت منع الشعب من تحقيق حريته، حاولت منع أبناء الحرية والشباب من تحقيق الحرية وفي سبيل تحقيق ذلك شنت الكثير من الهجمات كان آخرها على غريرين التي احتلتها تركيا». وأعربت فوزة يوسف عن ثقها بأن تكون ثورة روج آفا ثورة لكامل سوريا كما أصبحت ثورة لكامل مناطق الشمال السوري.

واكتد بأن «المسيرة التي بدأها الشهداء لن يتسليع أحد حول ولا قوى مختلة أن توقفها، مهما كانت الهجمات كبيرة إرادتنا إرادة الشعوب تبقى الحرية ودحر المرتزقة.

وتابع درار: «كوياني صمدت وكانت المفتاح للنصر والإنطلاقه لتحرير من آخرى مثل الرقة

ودير الزور، والأهم من ذلك أنها شكلت وحدة بين المكونات».

وقال الدرار في نهاية حديثه بأن العديد من الأحزاب تلتفت حول مجلس سوريا الديمقراطية، مؤكداً بأنهم سيبرون في الطريق الصحيح نحو سوريا حرة ديمقراطية.

صحة وعلوم

الصحة والحفاظ عليها

العقل السليم في الجسم السليم، الصحة نعمة كبيرة من الله وهي أعلى ما يملكه الإنسان ولا نعرف قيمتها إلا عند فقدانها وهي تاج على رؤوس الأصحاء لا يعرىها إلا المريض، وبالتالي هي مصدر سعادتة، وتشير كلمة الصحة إلى كون الجسم خالياً من الأمراض الجسدية والنفسية ومقدرة الفرد على التكيف في بيئته من الناحية البدنية والاجتماعية والعقلية، لذلك يجب علينا بذل الكثير من الجهود للحفاظ على صحتنا من التلف والضياح واتباع سبل الوقاية من الأمراض.

تنقسم الصحة إلى نوعين وهي الصحة البدنية التي تهتم بصحة الأعضاء الداخلية للجسم والحرص على اتباع الخطوات التي تبقى الجسم صحياً، والصحة النفسية

بالحياة والتكيف مع المشاكل والتشور بالأمان هناك عدة نصائح

يخلق من الشبه أربعين



«يخلق من الشبه أربعين» مثل شعبيّ يحوي الكثير من الدلائل، قد يكون الشبه بالسلوكيات أو أسلوب الحياة، وقد يكون بالملامح والوصفات «الشكل» وأحياناً يكون بما يسميه العامة «الدم» فيعرفون أنّ فلان وفلان أخوة دون حتى أنّ يكون هناك شبه بينهما.

أما ما يُعلاق بالشبه في الشكل فهناك الكثير من الناس الذين يشبهون بعضهم وكثيراً ما يشبه الناس بعضهم إلى المشاهير، وكثيراً ما نرى شبها بين أشخاص وشخصيات شهيرة تركت أثراً كبيراً على حياة الناس،



لا نستطيع العيش بوجود الهواء وأشعة الشمس فقط، بل نحتاج أجسامنا إلى الغذاء والماء للنجاة.

لاكتساب صحة جيدة:

أولاً: تناول نظام غذائي متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم مثل البروتينات والسكريات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية، اختلال التوازن يعرض الجسم للأمراض ثانياً: ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم فهي تنشط الجسم وتزيد من مناعته في مقاومة الكثير من الأمراض.
ثالثاً: اتباع أسس النظافة العامة من حيث الجسم والمكان والطعام و الشراب قلة النظافة يعرض الجسم للإصابة بالكثير من

بالكثير من الأمراض.
تجنب التدخين والابتعاد عن تناول الكحول والإدمان.
خامساً: تجنب التعرض للمواد الكيميائية من خلال اللمس أو الشم فهي تعرض الجسم للحظر.

سادساً: تجنب الضغوطات النفسية والتوتر والغضب الحالة لها تأثير كبير على صحة الإنسان و يعرضه لكثير من الأمراض من بينها السكري وأمراض القلب.
سابعاً: النوم لمدة كافية للتخلص من التوتر وتنظيم عمل الأعضاء.

ثامناً: الحفاظ على وزن مناسب فالوزن الزائد والحفاة الشديدة تصر بالصحة.
تاسعاً: أخذ اللقاحات ضد الأوبئة التي تحدثها وزارات الصحة كون لها تأثير إيجابي على تقوية مناعة الجسم والوقاية من الأمراض.

الأنبغيا المنجلية التي تنتشر كثيراً في دول شرق البحر المتوسط وتكمن خطورة هذه الأمراض في تسببها في تكسر وتحلل كرات الدم الحمراء ما يؤدي إلى ترسب الحديد في العائلات الملوكية منها على سبيل المثال- كانت تصرّ على المحافظة على نسلاها بتزويج الأقرباء من بعضهم، في هذه الأيام تلقى هذه الظاهرة قوبلاً ورفضاً واسعاً من عدة أطراف.

سليباته: يُزجج العلماء العيوب الخلقية في الولادات إلى زواج الأقارب الأمر الذي يتعلق بالجينات المشتركة بين بين الأقارب والتي قد يكون بعض منها متنحياً ويظهر في حالات زواج الأقارب من الدرجة الأولى تحديداً مما يؤدي إلى ظهور الأمراض الوراثية التالية:

١- تلعب الوراثة دوراً كبيراً في انتشار مرض السكري وعمى الألوان والصمم الخلقي.

٢- زواج الأقارب له دور كبير بجهاز العصبي حيث أنه يؤثر على نكاه الطفل وقدراته الذهنية بالإضافة إلى تأثيرها على حركة أطراف الطفل التي قد لا يستطيع السيطرة عليها.

٣- تم إثبات انتقال أمراض الدم وخصوصاً

بقي دون طعام – ولكن للماء قصّة مختلفة: ما لا يقل عن 7٠٪ من جسم الشخص الناضج مكوّن من الماء، وكلّ خلية حيّة تحتاج إلى الماء لاستمرارية أدائها بالشكل المطلوب.

يعمل الماء كعضداً للاحتكاك في المفاصل، وينظّم درجة حرارة الجسم من خلال التعرّق، كما يساعد على التخلّص من الفضلات.لذا فإنّ أفضل مدّة يمكن لشخص أن يعيشها من دون ماء تُقارب الأسبوع، وهو تقدير مبنّي على ملاحظات لأناس كانوا في نهاية حياتهم، عندما قطع الماء والطعام عنهم، كما أُخبر راندال ليكابر، أستاذ علم الأحياء في جامعة جورج واشنطن ماغي فوكس من شبكة NBC News في عام ٢٠١٢. ولكنّ أسبوعاً كاملاً هو تقدير سخيف، والرّمق الأكثر سخّة هو من ٣ إلى ٤ أيام، وخاصّة في الظروف الصعبة كالحرارة الحارقة على سبيل المثال.

صرّح كلاود بيئاتودوسي من جامعة دوك لشبكة FOX بأنّه: «يمكن العيش لما يقارب

١٠٠ ساعة من دون شرب الماء في درجة الحرارة المعتدلة، أمّا في الجوّ الأكثر برودة سيُزاد الرّمق قليلاً، وإنّ تعرّضت لأشعة شمس مباشرة سيقلّ الرّمق».

خطورة الجفاف تخسر أجسامنا الماء بصورة مستمرة، ولهذا السبّب فإنّ شريك لكأس من الماء في اليوم غير كافٍ لسدّ النقص الحاصل.

فحين نخسر الماء عند التعرّق، وعند ذهابنا إلى الحمام، وحتى عند التّنفس. كتب باكر في مقالة لمجلة Scientific American عام ٢٠٠٢: « تحت ظروف قاسية، من الممكن أنّ يخسر الشخص البالغ من ١ من ١,٥ لترّاً من العرق كلّ ساعة، وإنّ لم يُعوّض هذا الماء، من الممكن أنّ يقلّ حجم الماء الكليّ في الجسم بصورة سريعة، والأشدّ خطورة من ذلك، أنّه قد يتسبّب بنقصان الحجم الكليّ للدم».

فمنذما تصحّب كميةّ الدم الجاري في الأوردة والشرايين قليلة جدّاً، يقلّ ضغط الدّم إلى مستوى قد يكون مميتاً.

إعداد الصفحة - جوليا خلو

مباريات مكثفة لأندية إقليم الجزيرة استعداداً للدوري القادم

ما زالت الأ نظار تبجّه من قبل عشاق الكرة للدوري القادم لكرة القدم لأندية إقليم الجزيرة للدرجتَين الأولى والثانية، والأندية مستمرة بالتحضير للدوري من خلال التمارين والمباريات الودية وطبعاً من المزمع أن يتطلق دوري الرجال مع بدايات الشهر التاسع، وسيقام للمرة الأولى موسم كروي يلعب في سنتين يعني سوف يكون الموسم لعامي ٢٠١٨-٢٠١٩ م، عكس الماضي كان يقام ضمن السنة الجارية نفسها .



قاشللو مع نادي شبيبة تل كوجر بيهفين لهدفين، وتغلب برخدان على عمال الجزيرة مسور وتأخير استلام المهام لعدة أشهر ويستقر الأمر على الكابتن بيرج سركيسيان وفي الوقت نفسه مشكلة انتقال الاتحاد الرياضي إدارياً من هيئة العمل والزوج من جديد لتتبع لهيئة الشباب والرياضة في الجزيرة، ولا ناهك عن المشاكل التي تصعب بالاتحاد بين الأعضاء بين الفترة والأخرى، وهذا العام لدينا عشرة أندية سوف تلعب كدرجة أولى بالإضافة إلى ١٢ نادياً كدرجة ثانية، وشهدت ملاعب الإقليم العديد من المباريات ومنها فاز الدفاع الذاتي على أهلي عمودا بنتيجة خمسة أهداف مقابل هدفين، على أرضية ملعب أوركيش بعامودا، بينما تغلب على أرضية ملعب الشهيد هيثم كجور بقاشللو نادي الاتحاد من عمودا على نادي برخدان من قاشللو وبأربعة أهداف مقابل ثلاثة، وعلى الملعب نفسه؛ تعادل نادي

رونالدو يتسبب في نفاذ تذاكر مباريات يوفنتوس بالموسم المقبل

أعلن نادي يوفنتوس الإيطالي، أنه باع جميع تذاكر مباريات الموسم المقبل الموسمية على ملعبه (الفياز ستاديوم)، البالغ عددها ٢٣ ألف و٩٠٠ تذكرة، وذلك في خضم احتفالات جماهير «اليانكويري» بصفقة انضمام البرتغالي كريستيانو رونالدو لصفوفه قادماً من ريال مدريد الإسباني. وكشف النادي عبر موقعه الرسمي على الإنترنت أنه قبل شهر من انطلاق الموسم الجديد لدوري الدرجة الأولى الإيطالي «السيري أ»، تم بيع ٢٥ ألف و٣٠٠ تذكرة موسمية، بالإضافة لـ٤ آلاف بطاقة مخصصة للأعضاء («المتقنين»). وساهمت صفقة انضمام الدون لبيطل إيطاليا مقابل ١١٢ مليون يورو في تزايد الإقبال على تذاكر المباريات الموسمية، قبل انطلاق الموسم الجديد الذي تضع فيه جماهير السيدة المعجوز أمالاً عريضة ليس على المستوى المحلي فحسب، بل على مستوى دوري الأبطال أيضاً.

سبع رياضات جديدة في أولمبياد بكين الشتوية



والتزلج مع القفز لفرق المختلط وقال كيت مكنونالد، المدير الرياضي للجنة الأولمبية الدولية في بيان: «إضافة هذه الألعاب في بكين ٢٠٢٢، يعكس التزامنا المتواصل لاجل برنامج الألعاب الأولمبية أكثر شدياً وتوازناً بين الجنسين». وأضاف: «أنا سعيد للغاية لزيادة رياضات النساء وبخاصة في هذه الألعاب المثيرة والمبهرة». وارتد: «في الوقت ذاته، فينا نبعث برسالة بأن حجم دورة الألعاب الشتوية متجنبي الوسنة، ويولندا. ويهذه النتيجة ضمن المنتخب المصري التأهل إلى دور ربع النهائي بعد الفوز في مباراتين بدور المجموعات، ويتبقى له مواجهة أمام منتخب البوسنة في إطار الجولة الثالثة والأخيرة من منافسات المجموعة الرابعة وسيدات) والتتابع المختلط للمسافات القصيرة

رياضة



الخرصيد

الرياضي

جوان محمد

وداعاً موندrial العالم...

ودعت جماهير المستديرة حول العالم موندrial كأس العالم بروسيا بنسخته الـ٢١ل والذي انتهى بحسم فرنسا للقب، بعد أن تفوقت في المباراة النهائية على كرواتيا بنتيجة ٤-٢، لتضيف النجمة الثانية في تاريخها، الموندrial كان مختلفاً بكل المقاييس ومن كل النواحي والظروف والزّمان أيضاً، حيث تداخلت السياسة من قبل الانطلاقة حتى اليوم الأخيرة منه، قضية حالة تسميم الجاسوس المزودج سيرجي سكريبال وابنته وبخاصة تلك القضية التي أثّرت بين روسيا وبريطانيا بسبب حالة التسمم المذكورة والتي أدت إلى التصعيد بين البلدين وامتدت للمجال الرياضي، وهدوا وقتها بالانسحاب من كأس العالم قبل بدء الموندrial وعندما وصل الإنكليز للمرع الذهبي في النهائيات حثّت فيكتوريا لوبيريفا، ملكة الجمال الروسية السابقة، وسفيرة كأس العالم من قبل (الفيفا)، جماهير إنكلترا، على تجاهل السياسة والقعود إلى موسكو، لتتبعج منتخب بلادهم الذي سيواجه كرواتيا، في الدور قبل النهائي للبطولة، وكذلك صورة اللاعبين مسعود أوزيل وإيلكاي غوندوغان مع الديكتاتور رجب طيب أردوغان، والتقطّ للاعبان، صورة أوردغان وهدياه قميصي فريقهما، إذ قدم له أوزيل قميصه بفريق أرسنال وأدها غوندوغان قميصه مع مانشستر سيتي، وأعربت المستشارة الألمانية عن انتقادها للقاء اللاعبين مع أردوغان وتلك الحادثة بقيت معلقة في الصحافة الألمانية رغم محاولة الكادر الفني التقليل من شأن البرتغالي كريستيانو رونالدو لصفوفه قادماً من ريال مدريد الإسباني.

وكشف النادي عبر موقعه الرسمي على الإنترنت أنه قبل شهر من انطلاق الموسم الجديد لدوري الدرجة الأولى الإيطالي «السيري أ»، تم بيع ٢٥ ألف و٣٠٠ تذكرة موسمية، بالإضافة لـ٤ آلاف بطاقة مخصصة للأعضاء («المتقنين»). وساهمت صفقة انضمام الدون لبيطل إيطاليا مقابل ١١٢ مليون يورو في تزايد الإقبال على تذاكر المباريات الموسمية، قبل انطلاق الموسم الجديد الذي تضع فيه جماهير السيدة المعجوز أمالاً عريضة ليس على المستوى المحلي فحسب، بل على مستوى دوري الأبطال أيضاً.

ووجد ٩٥٪ من أصحاب البطاقات الموسمية اشتراكاتهم للموسم المقبل، قبل أن يعلن النادي عن نفاذ جميع التذاكر تماماً، ومن المنتظر أن يطرح النادي ١٢ ألف تذكرة لكل مباراة في الموسم المقبل للجماهير العادية. وألقت صحيفة «الديلي ميل» الضوء على «الفرصة الذهبية» التي كانت نافذة للموندrial «بي إن سبورت» بعد السخوية من المعنيين السعوديين في الرياضة بعد خسارة المنتخب السعودي أمام الروس في افتتاحية الموندrial، وكان ذلك في استوديو التحليل الرياضي للقاء، حيث القطعية في العلاقات بين الدولتين الخليجيتين منذ أشهر، والمعجزة كانت بالبطولة بوصول المنتخب الكرواتي للمباراة النهائية ذلك البلد الصغير وصاحب الحلم الكبير، وصل الكروات للنهائي ولعبوا ضد الديوك الفرنسيين وكانت الطغية من الجماهير في قاشللو وروج آفا العائليه من المنتخب الكروات ولكن قبل انطلاق المباراة بساعات ظهرت صورة لرتنيسة كرواتيا مع أردوغان وهما يحملان صورة لقصيص من نصفين نصف منه لمنتخب كرواتيا والنصف الآخر لمنتخب التركي، مما إثار حفيظة الشعب الكردي الذي انقلب مشحماً للمنتخب الفرنسي وتوقع الجميع بأن لင်း أردوغان ستطال الكروات مثل الألمان وبالغف حصل ذلك وخسر المنتخب الكرواتي وفاز المنتخب الفرنسي بأربعة أهداف مقابل هدفين.. يتبع...

مرأة

المرأة.. أساس تطوير العملية التربوية

روناهي/ الحسكة. التعليم هو عملية معرفية منظمة تكسب الفرد مهارات لغوية وكأية تجسد في غرس القيم الأخلاقية والثقافية والاجتماعية والتاريخية للمتعلم، تساعده على العيش في الرقعة الجغرافية التي يعيش عليها بكل طمأنينة من خلال كسب المهارات المختلفة التي يكسبها من التعليم سواء أكانت فكرية أم مهنية، وله أهمية كبيرة في حياة الأشخاص بكل مراحل الحياة لما له القدرة على نقل المعارف والخبرات والمهات والمهارات إلى الآخرين .

إلى بناء مجتمع أخلاقي سياسي يسوده العدالة الاجتماعية بين جميع الأطياف والمكونات والأديان، فالكل يتعلم بلغته الأم دون تمييز عنصري بين هذه المكونات بفكر من تأثير قوي في تحسين قومات الحياة الاجتماعية والاقتصادية والفكرية، ويهدف تطوير المستوى العلمي بشكل أفضل، قامت لجنة إدارة المدارس في مقاطعه الحسكة بافتتاح مراكز لتدريب المعلمين والمعلمات على أساس تعليم الصفوة المصقوف الرابع والخامس والسادس، ليكسب هؤلاء المدرسين من خلالها طرق التدريس بوسائل

متطورة، تساعدهم على التمكن والإعطاء بشكل جيد للتلاميذ، وقد قامت صحيفتنا بأخذ آراء النساء القائمات على عملية التعليم والتدريب في مقاطعة الحسكة كما في تقريرنا التالي:

والتقينا بالناطقة باسم لجنة التدريب والتعليم في مقاطعة الحسكة زينب عبد الله وحديثنا بشكل جيد للتلاميذ، وقد قامت صحيفتنا بأخذ آراء النساء القائمات على عملية التعليم والتدريب في مقاطعة الحسكة كما في تقريرنا التالي:

نساء الطبقة يعاهدن الشهداء بالسير على خطاهن



روناهي/ الطبقة - تحت شعار «حمية غرين ضمان لحماية ثورة المرأة» احتفلت المرأة في الطبقة بنأسيس مجلسها في الذكرى السنوية الأولى لافتتاح المجلس. حضر الحفل عضوات الإدارة المدنية الديمقراطية والنساء في المؤسسات والإدارات المدنية والمجتمعية ونساء من الطبقة وريفها. وبدأ الاحتفال بالوقوف دقيقة صمت على أرواح الشهداء، وألقت الإدارية في مجلس المرأة في الطبقة معاد الرشيد كلمة ذكرت فيها أعمال المجلس منذ تأسيسه قبل عام وأهمية المجلس ودور المرأة في الطبقة وريفها، وقدمت فرقة المركز الثقافي في الطبقة المؤلفة من عدد من أطفال لوجة فنية تحت عنوان يا خطار الليل.

كما ألقت كلمة باسم عوائل الشهداء رشا الطه والتي ذكرت في كلمتها أن تأسيس المجلس يتزامن مع الاحتفال بثورة روج آفا وشمال سوريا، وكانت ثورة المرأة باستيوار، وأشارت إلى دور المجلس في تنظيم المرأة الألمان وبالغف حصل ذلك وخسر المنتخب الكرواتي وفاز المنتخب الفرنسي بأربعة أهداف مقابل هدفين.. يتبع...

من خريجي الجامعات السورية من كليات الآداب بكل فروعها، ومنهم من أكمل تعليمه مصلحة التعليم والتدريب. وفي كل شهر الجامعي والتحق بمعاهد الإدارة الذاتية الديمقراطية، ومنهم من توقف عن الإكمال الجامعي ليتم دراسته في المعاهد التربوية لإدارة الذاتية الديمقراطية، وهذا إن دل على شيء إنما يدل على مدى ديمقراطية هذه



التعليمية وتيتم بتطبيقها. أما بالنسبة لدور المرأة في لجنة التدريب في مقاطعة الحسكة ميديا عبد السلام شمدين من أهمية المعاهد قائلة: «افتتح معهد إعداد المعلمين في روج آفا وشمال سوريا منذ ثلاث سنوات على أساس تعليم الطلاب على المناهج الابتدائية والإعدادية، مع العلم أنه يوجد سبعة معاهد في مقاطعة الحسكة يتواجد فيها كل المكونات واللغات (الكردية والعربية والسريانية)، وتقام الدورات على مراحل في المعاهد (الابتدائي). أما المناهج الإاعدادي إقليم الجزيرة ونظامه الداخلي وعدمه ثلاثة أعشاء.

ومن جهةها؛ حديثنا الإدارية في معاهد مقاطعة الحسكة ميديا عبد السلام شمدين عن أهمية المعاهد قائلة: «افتتح معهد إعداد المعلمين في روج آفا وشمال سوريا منذ ثلاث سنوات على أساس تعليم الطلاب على المناهج الابتدائية والإعدادية، مع العلم أنه يوجد سبعة معاهد في مقاطعة الحسكة يتواجد فيها كل المكونات واللغات (الكردية والعربية والسريانية)، وتقام الدورات على مراحل في المعاهد (الابتدائي). أما المناهج الإاعدادي إقليم الجزيرة ونظامه الداخلي وعدمه ثلاثة أعشاء. أما لجنة المتابعة وعدد أعضائها اثنان فهي مسؤولة بالدرجة الأولى عن مراقبة مدى يتعلم بسير آية العمل للمعاهد والنظر في

والشابات بكل الأعمار، ورأينا إقبالاً واسعاً

الانتهاء من انتخابات مؤتمر ستار في كركي لكي



روناهي/ كركي لكي- أجري انتخابات مؤتمر ستار في ناحية كركي لكي بحضور العشرات من نساء البلدة في نقابية مدينة الميлян، وقيل

ببدء الانتخابات قرأت المتحدثة باسم مؤتمر ستار نسرين محمد وثيقة المؤتمر والتي تضمنت خطط العمل للمستقبل القريب، ومن ثم تم قراءة أسماء المرشحات الثلاث عشرة لمجلس مؤتمر ستار، وقامت النساء الحاضرات بانتخابهن لتتولين في مجلس ناحية البلدة، وفي هذا الإطار كان لنا لقاء مع المتحدثة باسم مؤتمر ستار في إقليم الجزيرة أفين سويد وقالت: «اقرب موعد المؤتمر العام لمؤتمر ستار على مستوى الأقاليم الثلاثة، فقد تم عقد الكونغرس في مقاطعة كورباني والأآن نحضر لكونفرانس مقاطعة الشهباء ومقاطعة قاشللو ونحن هنا الآن كي ننتخب المرشحات لتمثيل النساء من ناحية كركي لكي في مجلس الناحية، حيث عقدنا

الثاني لاتحاد المرأة الحرة للشهباء الذي عقد تحت شعار «حرية المرأة هي ضمان حرية المجتمع الديمقراطي». وهدت هدية وشهدت هدية أثناء حديثها على ضرورة تقوية تنظيم المرأة وتوعيها مؤكدة أن المرأة في الشمال السوري ستكون القوة في تغيير المسارات السياسية والعسكرية بالتوجه نحو مجتمع حر ديمقراطي، وذلك لما يتمتعون به من تنظيم وتوعية في مجالات المجتمع كافة. وإن هذا التقدم والإنجازات التي حققت بارادة المرأة المناضلة من المؤكد أنها ستعرض للهجعات وهي كتسوكة في عين القوى المعادية لحرية المرأة، وقالت: «علينا أن نكون ترابطينا وأخوتنا كنساء؛ الرد على هذه القوى المعادية».



اجتماعات مراراً خلال السنتين المنصرمتين لتنظيم الأوضاع بشكل عام، ومشاركة النساء بارانهن في الوضع السياسي، وانتخبت ثلاث عشرة امرأة للوقوف على مشكلات المرأة في المجتمع وحلها، والتأثير الإيجابي على النساء عامة».

تقر/إيكرن خاني

هدية يوسف: “المرأة في الشمال السوري أنموذج لنساء الشرق الأوسط“

على المستوى السياسي والتنظيمي بشكل جيد وعميق، ويمكن من المقارنة بين حياة المرأة في الشهباء قبل وبعد التعرف على التنظيم». وشهدت هدية أثناء حديثها على ضرورة تقوية تنظيم المرأة وتوعيها مؤكدة أن المرأة في الشمال السوري ستكون القوة في تغيير المسارات السياسية والعسكرية بالتوجه نحو مجتمع حر ديمقراطي، وذلك لما يتمتعون به من تنظيم وتوعية في مجالات المجتمع كافة. وإن هذا التقدم والإنجازات التي حققت بارادة المرأة المناضلة من المؤكد أنها ستعرض للهجعات وهي كتسوكة في عين القوى المعادية لحرية المرأة، وقالت: «علينا أن نكون ترابطينا وأخوتنا كنساء؛ الرد على هذه القوى المعادية».

الثاني لاتحاد المرأة الحرة للشهباء الذي عقد تحت شعار «حرية المرأة هي ضمان حرية المجتمع الديمقراطي». وهدت هدية وشهدت هدية أثناء حديثها على ضرورة تقوية تنظيم المرأة وتوعيها مؤكدة أن المرأة في الشمال السوري ستكون القوة في تغيير المسارات السياسية والعسكرية بالتوجه نحو مجتمع حر ديمقراطي، وذلك لما يتمتعون به من تنظيم وتوعية في مجالات المجتمع كافة. وإن هذا التقدم والإنجازات التي حققت بارادة المرأة المناضلة من المؤكد أنها ستعرض للهجعات وهي كتسوكة في عين القوى المعادية لحرية المرأة، وقالت: «علينا أن نكون ترابطينا وأخوتنا كنساء؛ الرد على هذه القوى المعادية».



أشدت الرئيسة المشتركة للمجلس التأسيسي لقيادة لية شمال سوريا هدية يوسف بنهج وتنظيم المرأة في الشمال السوري مؤكدة على أن هذه الخطوات من التقدم والإنجازات الداخلية فإن خطوة عقد الكونغرس هي خطوة تاريخية». وأكدت هدية أن نساء الشهباء استطعن الخروج من أسوار الذخنية السلطوية وعدد المشاركات في الكونغرس جاء ذلك في كلمة ألقتهها خلال الكونغرانس

جامعة روج آفا ... إرث علمي وحضاري

روناھي/قامشلو-تمتبرجامعةروجآفاخطوةمميزةورائدةقامت بها الإدارة الذاتية

الديمقراطية في إقليم الجزيرة بمجال التعليم العالي، وحلم حقمته لأبنائها بأن يدرسوا مرحلتهم الجامعية بلعّتهم وفي مدينتهم لتحميمهم من مخاطر الطريق الطويل إلى مدن أخرى في ظل هذه الحرب الدائرة بمعظم المناطق السورية، وأيضاً خفّفت عنهم أعباء المصاريف الباهظة التي كانوا يتدومها .

روناهي/قامشلو-تمتبرجامعةروجآفاخطوةمميزةورائدةقامت بها الإدارة الذاتية الديمقراطية في إقليم الجزيرة بمجال التعليم العالي، وحلم حقمته لأبنائها بأن يدرسوا مرحلتهم الجامعية بلعّتهم وفي مدينتهم لتحميمهم من مخاطر الطريق الطويل إلى مدن أخرى في ظل هذه الحرب الدائرة بمعظم المناطق السورية، وأيضاً خفّفت عنهم أعباء المصاريف الباهظة التي كانوا يتدومها .



٧٥٠ طلياً وطالبة تقريباً، حيث يدرسون في الجامعة لمدة عامين ومقسم على ثلاثة فصول، مشيراً «بأنه يقدم فيها الطالب في الفصل الخامس أي قبل الأخير (الإستاجات)، وهي عبارة عن دروس علمية لمعرفة مستوى الطلبة والهدف منها خلق مدرس ناجح ويكون قريباً من طلابه، وتكون على ثلاث مراحل مرحلة المشاهدة، ومرحلتي الإلقاء الجماعي والإلقاء الفردي، وعلى هذا الأساس يتم تقييم أسلوبيه من المعلمين والإدارة وترتكز بشكل خاص على انضباطه وسلوكه، والروح الجماعية والتعاونية بينه وبين الطلبة، ناهيك عن التقييم اليومي لهم»، مؤكداً: «في نهاية العام يقدم الطالب مشروع

ويمناسبة مرور السنة الثانية على افتتاحها برهنت للجمع بأنها صرح علمي جمعت فيه الطلبة من شعوب روج آفا كافة تحت سقف واحد وأصبحت منبراً يقصده الوفود الأجنبية ليطلعوا على هذا الصرح الذي وصل صداه للعالم أجمع.

ويجدر بالذكر؛ إن الجامعة افتتحت في٢٠١٦/٥م، ويذات خمس كليات (البيترول، البتروكيمياء، الزراعة، الآداب، والعلوم التربوية)، وفي العام الذي تلاه تم افتتاح كلية الفنون الجميلة والجنولجيا (علم المرأة).

وإكاد لنا الرئيس المشترك لكلية العلوم التربوية سليم حسن إن إجمالي عدد الطلبة

خطوة تاريخية في جامعة روج آفا



احترام المواعيد .. تنظيم وتهذيب

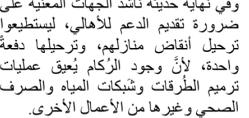
تفاصيل صغيرة نعيشها في حياتنا اليومية؛ نترك خلفنا انطباعاً لا يمحى بسهولة، وتولد في نفوسنا بذرة الإحساس بوجود مشكلة أو خلل لدي ما يقابلنا من الأشخاص... هذه التفاصيل أحياناً تكون ذات مغزى كبير في حياتنا، فهي تدل علي شخصياتنا، وطباعتنا ومدى التنظيم في حياتنا، ومن هذه التفاصيل الصغيرة التي قد تتحول إلى عادات يومية؛ عدم احترام المواعيد...

كثير ظاهرة الإخلال بالمواعيد في مجتمعاتنا، حيث غدت عادة يومية لا يشعر صاحبها بمدى مخالفة القيم والضوابط المجتمعية، معتقداً أنه أمر اعتيادي (ولكن؛ في الحقيقة الإخلال بالمواعيد يندم على التربية التي نشأ عليها الفرد ومدى التنظيم في حياته، واحترام الوقت أو المواعيد؛ قيم انتقلت إلينا عبر الطريق المناسب للعيش بحرية ضمن مناهج المذاكرة المجتمعية، وهي تدل على شخصية صاحبه سواء سلباً في الإخلال به أو إيجاباً باحترامه، فالكثيرون من أبناء المجتمع الشرق أوسطي يخلفون في مواعيدهم، ويتأخرون، وسواء على الصعيد الشخصي أم على صعيد النشاطات المقامة، الأمر الأكثر انتباهاً باتت الكثير من المؤسسات في شمال سوريا تنظم نشاطاتها تبعاً لمواعيد أبناء المجتمع، حيث تحدد الوقت على بطاقة الدعوة في حين تأخر في البدء بالنشاط المقام مدة ساعة أو نص ساعة؛ لحين وصول الضيوف.

وتجدر على المؤسسات أن تقيم نشاطاتها في الوقت المحدد ليعتاد الأفراد على ذلك؛ فالأفراد أيضاً اعتادوا على الوقت الذي تُقام فيه النشاطات وعدم فسح المجال أمام حدوث مثل هذه الحالات والبذء بالنشاط في وقت المحدد حتى وإن حضر عشرة أشخاص فقط،كي يحضر المتأخر في الوقت المحدد للنشاط المقام في المرات المقبلة ويندم على إضاعة النشاط بسبب عدم التزامه بالوقت.

الوقت جانب هام في حياة المجتمعات وتدل في الرقة أحمد الإبراهيم الذي حدثنا قائلأ: «البلدية تستمره في إزالة الركام من عدة مناطق وأحياء خالصة من الركام، وترحّل الأنقاض مستمر ويشكل يومي وادئم، وكثير من هذه الأحياء نُظّفت أكثر من عشر مرات على التوالي».

وعزّر الإبراهيم في حديثه في حال استمر العمل على هذا المعدل الطبيعي، وقلّة العمل على إزالة الركام تماماً آخر على الأهل. وفي نهاية حديثه نائند الجهات المعنية على ضرورة تقديم الدعم للأهالي، ليستطيعوا ترحيل أنقاض منازلهم، وترحيلها دفعة واحدة، لأنّ وجود الركام يعيق عمليات ترميم الطرقات وشبكات المياه والصرف الصحي وغيرها من الأعمال الأخرى.



تقرير/حسام١٣اعيل.صالحالميسى

في المجتمع؛ وما أبرز خصائصها، وأماكن انتشارها، وطرق استخدامها؟

إن احترام الوقت والمواعيد ثقافة مجتمعية، ويحتاج الفرد للمحافظة عليها إلى التدريب والتنظيم والوعي والاستيقاظ من غفوة وتأثير الحرب الخاصة، المستنزفة للعوالم، وعدم الانجرار وراء الكمل واحترام انتظار الآخرين له، ووضع نفسه في مكان المنتظر ليتمتع بشموه حين التأخر عن الموعد، والتعامل بالمثل، والتعقب على عاده التأخر والعودة بالتبضع الإيجابية على ذلك مثل تسخير الوقت لصالحه وعدم هدره وبالتالي إفضال السياسات الممارسة عليه.

اقتصاد وبيئة

تصريح هيئة الطاقة في إقليم الجزيرة بشأن الكهرباء!!

على مناحي الحياة كافة ومنها قطاع الكهرباء، وبسبب المعارك الحاصلة على ضرورات الحياة اليومية التي إن فقدها عدنا إلى الوراء أشواطاً، وبما أننا نعيش في جغرافية تعاني من الحروب منذ أكثر من سبع سنوات، ونتيجة للدمار الذي أصاب سوى محطة واحدة لتوليد الطاقة الكهربائية وهي محطة السويدية، حيث تتألف من خمس عنفات طملاقة اسمية وتنتج بحدود ١٥٠ إلى ١٧٥ ميغا واط ساعي؛ لكن؛ وللأسف عدنا نوع من الفراغ الفني وخدمة الصيانة، هذا الفراغ أدى إلى خروج عنقبن من الخدمة والان عدد العنفات العاملة هي ثلاث فقط، وهذه العنفات تستوجب الصيانة الدائمة كل ٢٥ ألف ساعة عمل صيانة، لكن حالياً وبسبب الأوضاع التي نعاني منها نتيجة الحرب والحصار نقوم فقط بصيانات جزئية والصيانات الكاملة يلزم لها شركات متخصصة، وهي شركات خارج القطر وغير مستعدة للمجيء إلى سورية بسبب الأوضاع الأمنية، ونحن كهيئة طاقة نذلنا جهوداً كبيرة منذ تأسيس الإدارة الذاتية للحفاظ على عمل هذه العنفات وهناك محطة أخرى هي محطة رميلان المخصصة لخدمة العملية الصناعية للنفط والغاز ومن أجل ذاتي من قبل كوادرنا العاملة إعادة هذه

«قبل سبع سنوات كان هناك نظام توليد وتوزيع للكهرباء (نظام حلقي)، حيث كانت شبكات نقل الكهرباء في سورية كلها مترابطة»، بهذا القول بدأ الرئيس المشترك لهيئة الطاقة في إقليم الجزيرة عبد الكريم خيرأ في حديثه معنا، وتابع: «بعد عام ٢٠١١ أفرتز الأزمة السورية تداعيات خطيرة

«قبل سبع سنوات كان هناك نظام توليد وتوزيع للكهرباء (نظام حلقي)، حيث كانت شبكات نقل الكهرباء في سورية كلها مترابطة»، بهذا القول بدأ الرئيس المشترك لهيئة الطاقة في إقليم الجزيرة عبد الكريم خيرأ في الرغم من تعرضها لمعاملات صعبة منمنهج. لكن؛ استطاعنا بمجهود ذاتي من قبل كوادرنا العاملة إعادة هذه

روناھي/منبج- ما إن يحل موسم الصيف من كل عام، ومع ابتداء درجات الحرارة بالارتفاع تدريجياً ومع تناقص الأمطار حتى تنتشر نبتة القبار، أو ما يعرف عند أهل منبج بالشفّح الذين يبيدوون مع ساعات الصباح الباكر بالخروج أطفالاً ونساء، وربما أحياناً كانوا رجالاً لجني ثماره، حيث غدا عند أهل منبج؛ تقليداً سنوياً، فترى أغلب الأطفال الذين أنهرأ مدارسهم؛ ينتشرون على جانبي الطرقات، والمقارن والأراضي الزراعية؛ بحثاً عن ثمار الشفّح بانتظار الباعة الجوالين الذين يجوبون بسياراتهم الفرى؛ لشرائه بكميات هائلة، وعلى الرغم من أن البعض؛ حين



التي تحتمل فصل الجفاف، فكلماً اشتدت درجة الحرارة، والجفاف زاد نموها. أما إذا ازدادت كمية الأمطار في فصل الربيع؛ تأخر نموها حتى بداية الصيف؛ والعكس صحيح».



على مكان الألم».

سياق مع الزمن من قبل أهالي منبج

فاطمة الكنج، مواطنة من منبج قاطنة في إحدى القرى الواقعة في جنوب المدينة، حدثتنا عن عملها في جني ثمار الشفّح بقولها: «ابنتي انتظر كل عام موسم الصيف على أحر من الجمر، فمع انتهاء الشهر الخامس، يبدأ الشفّح بالنمو، وإنتاج ثماره مع ارتفاع درجات الحرارة، الأمر الذي يدعوننا حينها للاستيقاظ باكراً، والانطلاق لجني الثمار».

وتضيف فاطمة الكنج: «أخرج مع أولى ساعات الصباح الباكر، برفقة عددٍ من أولادي، بشكل يومي خلال فترة ثلاثة أشهر تقريباً». وأشارت أن لجني ثمار الشفّح صعوبة كبيرة؛ فهو شائك جداً، ويسبب لمن يجنيه طفحاً جلدياً، وقالت: «على الرغم من ذلك؛ فإننا نجني كمية جيدة يومياً، إذ تقوم في آخر النهار، وبجمعها مع الكميات الأخرى التي تمّ جنيها من قبل، ويبيعها لأحد الباعة الجوالين ومن ثم نقوم بشطفها بالماء البارد، ودونها بمرهم للحروق، ولمدة شهرين، حتى يمكن الشفّح بنبات القبار، أو الأصف علمياً، وهو عبارة عن نبتة موسمية؛ تنتمي إلى فصيلة القباريات. وأما بالنسبة لإماكن انتشارها؛ فهي تنمو في مناطق البحر الأبيض المتوسط بالقرب من الجدران، وفي المناطق التي تكثر فيها الحجارة الصخرية، والمياه الجوفية.

تنمو أغصانها على شكل فروع مرصوفة، وفيما يخص خصائصها؛ تتغير من النباتات ألم الأمان، وذلك بوضع الجذور الطازجة

كما التقت صحيفتنا بالطبيب الزراعي عبد العال الخلف الذي حدّثنا عن أبرز الاستخدامات الطبية لنبتة الشفّح وقال: «تستخدمت القبار لعلاج الكثير من الأمراض، ومن أشهرها: الديسك، وعضروف الركبة، حيث تستعمل مجموعة من أوراقها، ويفضل أن تكون طازجة، لأنها تفقد مفعولها بسرعة، حيث نغلق الأوراق قطعاً صغيرة، ونضعها في البراد ثم نستعمل القليل منها على موضع مرض الديسك، أما إذا استعملنا الجذور، فنقلن عن طريق خلاط كهربائي؛ مع القليل من الماء حتى تصبح كالعجينة ونضعها على المكان المراد علاجه، وترتكها لمدة ٤٥ دقيقة ويفضل تناول مهدئ ومسكن قبل ذلك بمدة ربع ساعة ومن ثم نقوم بشطفها بالماء البارد، ودونها بمرهم للحروق، ولمدة شهرين، حتى يمكن الشفّح بنبات القبار، أو الأصف علمياً، وهو عبارة عن نبتة موسمية؛ تنتمي إلى فصيلة القباريات. وأما بالنسبة لإماكن انتشارها؛ فهي تنمو في مناطق البحر الأبيض المتوسط بالقرب من الجدران، وفي المناطق التي تكثر فيها الحجارة الصخرية، والمياه الجوفية.

خصائص نبتة الشفّح

أشار المهندس رفعت محمد قائلأ: «يعرف الشفّح بنبات القبار، أو الأصف علمياً، وهو عبارة عن نبتة موسمية؛ تنتمي إلى فصيلة القباريات. وأما بالنسبة لإماكن انتشارها؛ فهي تنمو في مناطق البحر الأبيض المتوسط بالقرب من الجدران، وفي المناطق التي تكثر فيها الحجارة الصخرية، والمياه الجوفية. تنمو أغصانها على شكل فروع مرصوفة، وفيما يخص خصائصها؛ تتغير من النباتات

السود إلى العمل، وعلى شعبنا أن يعلم أن عملية توليد الكهرباء من السود غير مستقرة لأنها مرتبطة بوجود المياه وبما أنّ منابع نهر الفرات موجودة تحت سيطرة الاحتلال التركي، فإن كمية المياه الداخلة إلى الأراضي السورية قليلة جداً، لتوليد الطاقة الكهربائية من السود لا يتجاوز ٨ ساعات وبطاقة متدنية، وما تقوم باستجاره من السود لإقليم الجزيرة فقط ٢٠ ميغا، ونستخدمها لمياه مياه قامشلو. لذلك؛ لمجمل التوليد عدنا بمياه ٤٠ -٤٥ ميغا فقط من السويدية والطاقة المستخرجة توزع على جميع مدن إقليم الجزيرة ونلاقي صعوبات كثيرة في إحداث نوع من المساواة من حيث التوزيع العادل للطاقة الكهربائية على المدن، والقرى، وهذا الأمر ليس مقصوداً، فلكل مدينة وضعها الخاص فمثلاً بلدة جل آغا عدد التجهيزات التي طالتها ليلاً أحد عشر تجهيراً لذلك، وبالتنسيق مع الجهات الأمنية تم مد مدينة جل آغا بالكهرباء ليلاً فقط للسيطرة على الوضع الأمني وأغلب المدن الشرقية في إقليم الجزيرة وضعها مختلف عن وضع المدن الغربية والجنوبية، وبالنسبة لمدينة قامشلو



فإمداندا لها بالكهرباء يقتصر على تأمين المياه فقط نستطيع أن نقول: إن تعريفنا للكهرباء في روج آفا يقتصر على تأمين الطاعة الكهربائية لمحطات المياه من عين ديوار إلى الشدادين والهول وباقي المناطق، أما بالنسبة للشققين، فيسبقي الوضع كما هو حالياً لأننا في أشهر الذروة لكن نسعى كهيئة طاقة وبجهود كل العاملين إلى تحسين وضع الشبكة الكهربائية بشكل عام».

تقرير/غادنياسكدر.ساروةجلود

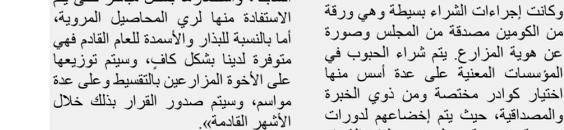
استلام المحاصيل من مزارعي إقليم الجزيرة وخط للموسم المقبل



روناهي/ قامشلو - يعتبر إقليم الجزيرة السلة الغذائية لسوريا لما لها من أهمية كبيرة في مجال الزراعة، وتشكل الزراعة مصدراً هاماً لإمداد السكان باحتياجاتهم الغذائية، وكما هو معروف أن الزراعة في سوريا تركز في هذه المنطقة، وهي المورد الرئيس فيها، ما يعني أنها تؤثر بشكل كبير على التقدم الاقتصادي على المستوى السوري.

وأعلن فرع المؤسسة العامة لإكثار البذار في إقليم الجزيرة انتهاء عمليات استلام محصولي القمح والشعير من الفلاحين، الذين تعاف معهم على استلام إنتاجهم للمواسم ٢٠١٨ - ٢٠١٩م، وبلغ إجمالي الكمية المستلمة حوالي (١٧٥) ألف طن، وتم بدء صرف الفوائيز منذ بداية ٦/١٢/٢٠١٨م، أي بعد حوالي خمسة عشر يوماً من استلام القمح من الفلاحين والمزارعين.

وفي لقاء لصحيفتنا مع الإداري في الإدارة العامة للزراعة بإقليم الجزيرة المهندس أحمد بوعينا عدة عقبات ومصعوبات كارتفاع الكهرباء وعدم تجهيز الصوامع من قبل، ولكن بجهودنا الحيثية تم التغلب على كل الصعوبات، ووفرنا مولدات كهربائية لكل مراكز الشراء وتأهيل كل مخازن الصوامع قبل البدء بالشراء، حيث كانت لدينا خطط كثيرة منها بيع ثمانية عشر مركزاً في جميعه يتم اقتطاع ثمنها من الفاتورة النهائية، ويسترد المبلغ بقيمة ٦٥٠ ليرة سورية لكل كيس». وأضاف المهندس أحمد بونيس قائلأ: «وضعت خطة شراء للموسم بحدود ٣٠٠ ألف طن لكن تم شراء أكثر من ١٧٥ ألف طن لموسم عام ٢٠١٨ - ٢٠١٩م وهناك حوالي ١٠٠ ألف طن من مخزون الموسم الماضي ولا داعي للخوف والقلق فيما يخص الكميات المتوفرة لدينا. كما أن أسعار إنتاج هذا العام كانت مقبولة مقارنة بالمصاريف، ووضعت هذه الأسعار على أسس ومعايير مدروسة من قبل الجهات المختصة بهذا الموضوع وهناك خطط مستقبلية للعام القادم في ظل نقص كمية الأمطار. إذ؛ تم توجيه كادر مختص في تفعيل كل الأبار غير المستعمرة في السنوات السابقة، واستثمارها بشكل مباشر حتى يتم الاستفادة منها لري المحاصيل المرورية، أما بالنسبة للذار والأسمدة للعام القادم فهي متوفرة لدينا بشكل كاف، وسيتم توزيعها على الأخيرة المزارعين بالتسييط وعلى عدة مواسم، وسيتم صدور القرار بذلك خلال الأشهر القادمة».



تقرير/إينا إبراهيم