

استمرار فعاليات الإضراب عن الطعام في كوباني إلى يومها الثالث



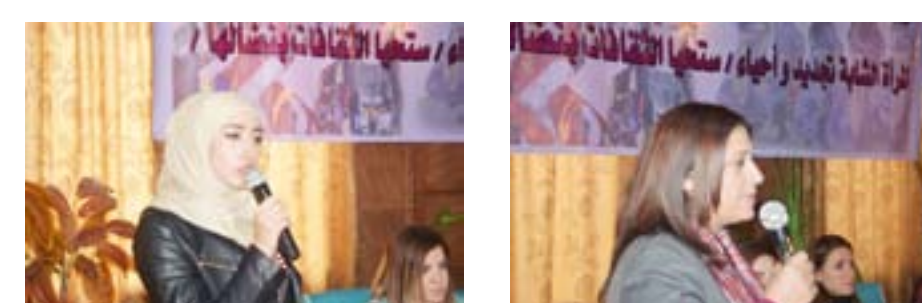
القائد APO، وليلوم الرابع على التوالي. وتأتي هذه الخطوة ضمن المرحلة الثالثة من الإضراب



روناهي/كوباني- تستمر فعاليات الإضراب عن الطعام والاعتصام في إقليم الفرات يومها الثالث على التوالي بتوافد المنان من الأهالي وأعضاء المراكز والمؤسسات في مقاطعة كوباني وتل أبيض/كري سبي إلى خيمة الاعتصام، التي نصبت في مركز باقيا خدو لثقافة والفن في مدينة كوباني. بعد مدينتي قاسملو وكركي لكي وناحية جل

أغاء، أعلن العشرات من أهالي إقليم الفرات الإضراب عن الطعام في مدينة كوباني، في العاشر من شهر كانون الأول الحالي، تنديداً بالجزلة المفروضة على القائد أوجلان، وتضامناً مع البرلمان الكردية ليلي كوفن في سجون دولة الاحتلال التركي، في إضرابها عن الطعام منذ السابع من تشرين الثاني للمطالبة برفع العزلة المفروضة على

منتدى ثقافي للمرأة الشابة في الحسكة



روناهي/ الحسكة - تحت شعار «المرأة الشابة تجديد وإحياء سنحبي بنضالها الثقافي»، نظمت لجنة الشباب في مجلس سوريا الديمقراطية منتدى ثقافياً للشبيبة المرأة السورية، في مقاطعة الحسكة حضرها العشرات من ممثلي المرأة الشابة ومن مختلف المحافظات السورية ومن مختلف المكونات.

بدأ المنتدى بتفيقة صممت على أرواح الشهداء وألقت باسم مجلس شباب مجلس سوريا الديمقراطية رنا عوض كلمة تحدثت خلالها عن أهمية انعقاد هذا المنتدى الذي يمثل المرأة الشابة السورية من كافة المناطق السورية، من جهة، ومن المكونات السورية التي تشكل لوحة فسيفساء جميلة تعبر عن تنوع الواقع السوري واختلاف ثقافته من ثورة جهة أخرى، وأبرزت عوض دور المرأة الشابة في المجتمع من خلال مشاركتها في كافة المجالات والتي أصبحت تمتاز بالقدرة على التصدي للواقع المرير الذي مرت بها خلال مئات السنين من الحرمان والظلم والاضطهاد القومي والجنسي، وأشارت

دورها واستعدادها لأن العدو يعلم إن المجتمع الحر هو المجتمع الذي تكون فيه المرأة حرة، ولهذا كانت المرأة في روح أفا والشمال السوري مستهدفة من قبل القوى الإرهابية والظلامية وعلى رأسهم الدولة التركية التي وجدت في حرية المرأة

انتصاراً للديمقراطية في المنطقة كلها ولهذا تحاور ويشتكي الوسائل لإضعاف دور المرأة والعودة بها إلى عهد الظلم والاستبداد وهذا ما لا يقله كنفاء سوريات أحرار، وأكدت أمينة عمر على أن النساء عليهم في جميع أنحاء سوريا القيام بالمهام الملقاة على



مراكز توزيع صحيفة روناهي واقتناء الكتب

أقليم الجزيرة- قاسملو (مكتبة سعدو- فرع (١) شارع زكي الأرسوزي- جانب البلدية ٢٥٩٩٧- فرع (٢) الشارع العام، مقابل جامع الشلاح ٥٢٠٨١/مكتبة أواز- طريق عامودا ٣٩١٥٤/مكتبة الحرية- الشارع العام ٢١٣٦٠/مكتبة سومر- الشارع العام ٢٤٠٣٧/مكتبة الراوي فرع (١) شارع الكورنيس، تجمع محلات الراوي ٤٤٠٢٨ - فرع (٢) مقابل الصيدلية العمالية ٤٤٥٨٢٠/مكتبة الزهراء- دوار البشيرية ٦٠٦٩٩-مكتبة الجواهري ٤٣٧٤٢/مكتبة دار القلم - الشارع العام ٥٢٧١٤ - مكتبة الأنوار شارع عامودا ٣٨٢٠٧- كركي لكي: مكتبة الحرية هاتف ٧٥٣٩٩٧ - مكتبة الرسالة الشارع العام هاتف ٥٧٣٣٣-٧٤٥٧٠٧-٠٩٦٦٢٧٨-مكتبة الرئيسية - كركي لكي- ٧٥٤٤١٦ عامودا (مكتبة هجر ٧٣١٤٦ درباسية (مكتبة سما ٧١٤١٠) جل أغا (مكتبة وائل ٧٥٥٥١) تربه سبيه (مكتبة الجهاد ٤٧٠٦٨)

«مصلحتنا اليوم وقف نزيه

الدهاء السوريّة أولاً»



أوضح رئيس حزب سوريا المستقبل إبراهيم القحطان أن تركيا هيدت أربع دول أوروبية خلال اجتماع إسطنبول الأخير، بتصدير الإرهاب إن بدأت حملة إلب، مشيراً إلى أنها تحاول شرعة الإخلال من خلال استخدام بعض السوريين، وأنها حاضنة سلبية لاستمرار الأزمة السورية وأكبر دليل على ذلك هو احتلالها للعفرين ولمن سورية أخرى

٤٤

روناهي

سياسية ثقافية عامة - تصدر عن مؤسسة روناهي للإعلام والنشر - ٥٠ س. العدد ٦٢٢ - الخميس ٢٠١٨/١٢/١٣

قصد تتقدم ببسالة في هجين



تتقدم قوات سوريا الديمقراطية ببسالة في آخر معانيل مرتزقة داعش «هجين» ضمن معركة «دحر الإرهاب»، في الوقت الذي خدّم العارك بينهما، وحجرت مساحة شاسعة منها بعد إنقاذها مئات المدنيين وأخضعهم إلى الأمانات الآمنة حين خربهم بلداتهم وقراهم. وكبدت خسائر فادحة بالمرتزقة...

٢٤

أردوغان... ماذا بعد التسريبات؟!



ظهر الرئيس التركي في قضية الكاتب والصحفي السعودي جمال خاشقجي عشرات المرات عبر قنواته على غير عادته، متمنياً لتحقيق هدف سياسي واحد بعيداً عن أي شأن داخلي تركي، سواء ما يتعلق بالأزمة المالية التركية الحارقة ومطالب الدائنين أم التهم الإنسانية التي تواجهه في أعقاب ما يسمى بالانقلاب قبل عام

٩٤

مسرحية أمنية في الشمال السوري بمباركة القيصر وتنفيذ السلطان ٢٠



إن التحرك التركي في المناطق التي تحتلها لا تبشر بالخير للسوريين أبداً، وإن دلت على شيء فإنها تدل على التغيير الكامل في مسالك الحياة وملاحم المنطقة تمهيداً لاقتطاع جزء آخر من سوريا وضمتها إلى أراضيها، وتحركها هذا كان منذ بداية الأزمة إلا أنها تختل مباشرة بعملية درع الفرات لتنفيذ مخططة بعد قضاء قوات سوريا الديمقراطية على داعش ومعظم المجموعات الإرهابية المدعومة تركيا.

٥٤

معاناة الطويحية... تنتظر أذانا صافية وبعيوناً مبصرة



تبقى معاناة مخيم الطويحية ونزاحيها تصارع من أجل البقاء رغم الماسي التي يلاقها الكبير والصغير والطفل قبل الرجل، وتعتبر المرأة هي الخاسر الأكبر من بين كل الفاعلين فيها.

٧٤

محمد عارف جزراوي صوت الفن الأصلي



يعد الفنان والمطرب القدير محمد عارف جزراوي من أحد دعائم الفن الكروي والموسيقا الكردية الأصلية؛ لما أضافه من أغاني شعبية ومواليا طربية، وبت اليوم بعد مدرسة بحد ذاتها، ويترنم بأغانيه الناس في أرجاء كردستان والعالم.

٨٤

كلاسيكو العام... سيدات قاسملو وأهلي عامودا لمن اللقب؟؟



ليس الحظ هو من يجمع ناديين في أية موقعة للسيدات لكرة القدم، بل الجهد والمثابرة، نهائي من جديد بين الغريمين التقليديين سيدات قاسملو وسيدات أهلي عامودا في كلاسيكو العام، فلن الغلبة ولقب الدوري؟؟

١٠٤

دور المرأة الريادي في المجالس بالحسكة

... ثمرة ثورة روج آفا والشمال السوري



بالمزيد من العمل الذوي ولتحقق ثورة روج آفا والشمال السوري أهدافها، عملت المرأة بكل جد في المجالس في جميع المناطق، ومنها الحسكة حيث أثبتت قدرتها على العمل المثمر ضمنها.

٣٤

قصد تقدم ببسالة في هجين

مركز الأخبار - حررت قوات سوريا الديمقراطية نحو ٢0٪ من بلدة هجين، وسط استمرار المعارك وتقدم المقاتلين في الماور كافة، كما لقت القوات القبض على أحد عناصر مرتزقة داعش.

وبهذا الصدد؛ أصدر المركز الإعلامي لقوات سوريا الديمقراطية اليوم (الأربعاء) بياناً كتابياً كشفت من خلاله عن نتائج العمليات العسكرية في «معركة دحر الإرهاب»،

خلال الـ ٢٤ ساعة الماضية.

وجاء في نص البيان: «محور الباغوز: تقدم مقاتلونا باتجاه نقاط تمركز الإرهابين في هذا المحور، ودامت الاشتباكات لساعات، أكثابا كشفت من خلاله عن نتائج العمليات العسكرية في «معركة دحر الإرهاب»، خلال الـ ٢٤ ساعة الماضية.

وبهذا الصدد؛ أصدر المركز الإعلامي لقوات سوريا الديمقراطية اليوم (الأربعاء) بياناً كتابياً كشفت من خلاله عن نتائج العمليات العسكرية في «معركة دحر الإرهاب»، خلال الـ ٢٤ ساعة الماضية.



مركز الأخبار - أشار مسؤول العلاقات الدبلوماسية لحركة المجتمع الديمقراطي إلى أدار

ببعضها.

- محور هجين: اندلعت الاشتباكات بين مقاتلينا وبعض عناصر داعش، استخدم فيها

استمرّ القصف بقذائف الهاون إلى ساعات المساء، وسط محاولات ميوسنة من قبل داعش في استلام زمام المبادرة لشنّ هجوم معاكس. ولكن؛ جميع محاولاته باءت بالفشل أمام يقظة مقاتلينا وما زال هذا المحور يشهد اشتباكات متفرقة بين الحين والآخر، يتخللها قصف متبادل بقذائف الهاون، حتى ساعة تحرير الحصيلة، كما نفّذ طيران التحالف التولي عدداً من الضربات الجوّية على مواقع وتحصينات الإرهابين، أسفرت عن مقتل عدد منهم، لم يتسنى معرفة أعدادهم بالضبط والنحّت خسائر كبيرة بهم، هذا فيما فككت فرق الهندسة العسكرية التابعة لقواتنا عدداً من الألغام التي زرعتها داعش، كما فجّرت

- عدد قتلى الإرهابين: ٨/ إرهابين.

أخبار

- خسائر الإرهابين: تدمير (٢٤) موقع للإرهابين، تدمير مدافع هاون عدد ٨/٢، قلع ٢/٢ طرق عسكرية كان يستخدمها الإرهابين، تدمير جرّافة (تركس) عدد ١/١، تدمير سيارة نقل الذخيرة (بانكو) عدد ١/٢.

- الأسلحة والمعدّات التي استولى عليها



أدار خليل: “تهديدات أردوغان إنما لإطالة عمر داعش في هجين“

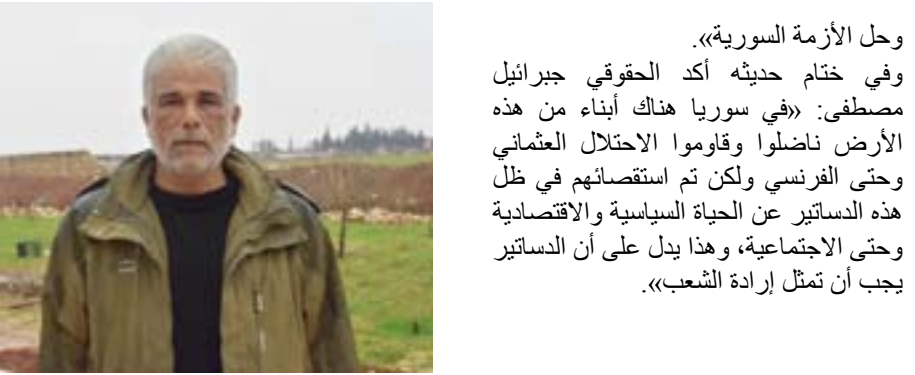
وتتوقف، وأضاف قائلاً: «أردوغان يهدف إلى النيل من المشاريع الديمقراطية في شمال وشرق سوريا، ولهذا يحاول بثّنى الوسائل شنّ هجمات على منطقتنا». وعن تهديدات أردوغان الأخيرة بأنه سيشن هجمات على شرق الفرات خلال اليومين القادمين قال أدار خليل: «نتنظّل إلى هذه التهديدات بجدية، واليوم نقيّم ونتناقش هذه التهديدات، وسيكون لنا موقف وسنوضح للراي العام في حال اتضحت معالم هذه التهديدات».

وقال مسؤول العلاقات الدبلوماسية لحركة

خليل بأنه في الوقت الذي بات تحرير هجين مرتزقة داعش قريبا، يهدد أردوغان بشن هجمات على شرق الفرات؛ يهدف إطالة عمر المرتزقة في المنطقة، موضحاً بأن هجمات الاحتلال التركي لم تتوقف، وهو يحاول النيل من المشروع الديمقراطي في المنطقة؛ وذلك خلال لقاء أجرتهما معه وكالة أنباء هوار حول تهديدات أردوغان اليوم بشن هجمات على شرق الفرات خلال يومين.

وأكد أدار خليل في بداية حديثه بأن هجمات الاحتلال التركي وتهديدات أردوغان لم

جبرائيل مصطفى: “ما من حلّ للأزمة إلا بالحوار بين السوريين“



وحل الأزمة السورية».

وفي ختام حديثه أكد الحقوقي جبرائيل مصطفى: «في سوريا هناك أبناء من هذه الأرض ناضلوا وقاموا الاحتلال العثماني وحتى الفرنسي ولكن تم استقصائهم في ظل هذه السبّير عن الحياة السياسية والاقتصادية وحتى الاجتماعية، وهذا يدل على أن الدساتير يجب أن تمثل إرادة الشعب».

أزمة غاز خانقة في حلب



مركز الأخبار - تشهّد مدينة حلب منذ أكثر من أسبوع وعلى نحو مفاجئ أزمة خانقة وندرة لدخول الأسطوانات غاز «البوتان» أو الغاز المنزلي، بعد فترة من وفرتها في المحلات وعرضها، في الشوارع بالسرع المحدد بـ ٢٦٠٠ ل.س. ويصل سعر الأسطوانة اليوم في حال توفرها ٨٠٠٠ ل.س، ويتصّسر توفير المادة فقط لأصحاب المطاعم بكميات محدودة جداً. وعادت بذلك مشاهد تجمع مئات المواطنين ينتظرون منذ الصباح الباكر في أرتال طويلة بانتظار قدوم سيارات الغاز، وفيما لا تغطي الكميات الحاجة تغعل المحسوبيّة فعلها بعملية

صحة وعلوم

حقائق عن اللحم الأحمر والقلب

درج مؤخراً تحذير طبي يقول: «ابتعد عن أكل البيرغر يومياً»، إذ إن ساندويشة بيرغر في اليوم يمكنها أن تتسبب بأزمة قلبية، كما ذكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

بالطبع هذا التحذير موجه أصلاً لمحبي استهلاك اللحوم الحمراء بصورة منتظمة. والاستهلاك المنتظم للحوم الحمراء يمكن أن يرفع مستويات أمراض القلب التي تتسبب بزيادة في مستوى المواد الكيميائية أكثر ١٠ مرات من المعدلات الطبيعية. وبحسب الدراسة الطبية، فإن المركبات العضوية المعروفة اختصاراً بـ «تي أم إيه أو» التي يصنف ضمن فئة الألكايد الأمينية الذي يفرز في الأمعاء أثناء عملية

فوائد شرب الماء مع الليمون



صنع هذا المشروب، وهي عصر الليمون وتجميده في قوالب التجميد بالفريزر، واستعماله وقت الحاجة

يُعدّ الليمون نباتاً حمضياً غنيّاً بالعديد من الفيتامينات والمعادن والمواد الكيميائيةّ الفعّالة، كما أنّه غني بمضادات الأكسدة التي تنقّي وتحمي الجسم من السموم، وتحميه من تشكّل الخلايا السرطانيّة، وتوجد المركبات الفعّالة، والعناصر الغذائية المختلفة في كل أجزاء نبتة الليمون، بما فيها قشورها، وعصيرها، لذا يمكن استخدام نبتة الليمون كاملة لتحضير مشروب الماء والليمون، والذي يمكن شربه كبديل عن المشروبات الساخنة، كما يمكن شربه بارداً للحصول على النشاط والانتعاش.

للاستفادة من فوائد شرب الماء والليمون، يُنصح بشربه باستمرار، وإضافة المزيد من الليمون إلى الماء، كما يُنصح باستهلاك الليمون الطازج وليين اللبونة الصناعي. وهناك طريقة لتسهيل استعمال الليمون في

الهضم، قد ارتبطت المستويات المرتفعة منها بزيادة خطر الإصابة بنوبات قلبية أو جلطات، وكذلك بالوفاة المبكرة. وكشفت الدراسة الطبية، وهي الأولى من نوعها، أن هذا المركب العضوي يزداد فوق المعدل الطبيعي بثلاث مرات بين أعضاء عينة الدراسة الذين أخضعوا لتناول وجبات تحتوي على اللحوم الحمراء لمدة شهر. وفي بعض الحالات ارتفعت أكثر من ١٠ أضعاف المعدل الطبيعي، خصوصاً عن أولئك الذين تشكلت الخضروات أو الججاج أساس وجباتهم. وأظهرت الدراسة أن التوقف عن تناول

والماء من صحة البشرة ومظهرها، ويقلّل من نسبة ظهور التجاعيد عليها، ويحميها من الجفاف بسبب ما يحتويه من فيتامين ج، الكيفية التي يقوم بها الماء لتحسين صحة الجلد غير واضحة تماماً، كما أنه غير واضح إذا كان شرب المزيد من المياه أو تطبيق مرطبات الجلد على البشرة هو الأفضل، ولكن الشيء المؤكد أنّ البشرة تصبح جافة وأكثر عرضة للتجاعيد إذا فقدت رطوبتها، ويوصي مركز الطب الأكاديمي في جامعة ويسوكسن (UW Health) بشرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء يومياً للحفاظ على رطوبة البشرة، وتخليص الجلد من السموم.

والماء من صحة البشرة ومظهرها، ويقلّل من نسبة ظهور التجاعيد عليها، ويحميها من الجفاف بسبب ما يحتويه من فيتامين ج، الكيفية التي يقوم بها الماء لتحسين صحة الجلد غير واضحة تماماً، كما أنه غير واضح إذا كان شرب المزيد من المياه أو تطبيق مرطبات الجلد على البشرة هو الأفضل، ولكن الشيء المؤكد أنّ البشرة تصبح جافة وأكثر عرضة للتجاعيد إذا فقدت رطوبتها، ويوصي مركز الطب الأكاديمي في جامعة ويسوكسن (UW Health) بشرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء يومياً للحفاظ على رطوبة البشرة، وتخليص الجلد من السموم.

يمدّ شرب الليمون والماء الجسم بفيتامين ج، فالليمون من الفواكه الحمضيّة الغنيّة بفيتامين ج الذي يُعدّ مضاداً أساسياً للأكسدة، ويساعد على حماية خلايا الجسم من الجذور الحرة الضارة، كما أنه يخفّض ضغط الدم، ويقلّل من خطر الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية، والسكتات الدماغية، وقد أشارت البحوث التي نُشرت في مجلة ستروك (Stroke) إلى أنّ الأشخاص الذين يعانون من انخفاض مستويات فيتامين ج أكثر عرضة للإصابة بالسكتات الدماغية، خاصةً الرجال الذين يعانون من السمنة المفرطة المتزامنة مع ارتفاع ضغط الدمّ.

فوائد شرب الماء مع الليمون لشرب الماء مع الليمون العديد من الفوائد الصحيّة، ومنها ما يأتي: يعزّز شرب الماء والليمون عملية ترطيب الجسم، فيحسب مجلس الغذاء والتغذية (Food and Nutrition Board) فإنّ كمية الماء التي يحتاجها الإنسان يومياً هي حوالي ٢٥٠٠ - ٣٥٠٠ مل يومياً، والذي يشمل المياه الموجودة في الأغذية والمشروبات المختلفة، لكن يبقى الماء أفضل المشروبات لترطيب الجسم، وتعزيز نكهته يمكن إضافة الليمون إليه، مما يساعد على استهلاك كمّيّات أكثر من الماء خلال اليوم. قد يحسّن شرب الليمون

(Agriculture).

يُعمل شرب الماء والليمون الدافئ أو الساخن على الريق على تليين وتحريك الجهاز الهضمي، ومنع حدوث الإمساك. يساعد شرب الماء والليمون على خسارة الوزن، فيحسب دراسة نُشرت في مجلة الكيمياء الحيوية السريرية والتغذية (Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition) شكّلت على فتران تمت تغذيتها بطعام غني بالدهون، وكانت النتيجة أنّ مضادات الأكسدة البوليفينول (Polyphenol antioxidants) الموجودة في الليمون قلّلت زيادة الوزن لدى فتران الدراسة بشكل ملحوظ، بالإضافة إلى قدرتها على تحسين مقاومة الإنسولين. هذه النتائج تحتاج إلى أن تُثبت عن طريق دراساتٍ على البشر، حيث إنّ العديد من الأدلّة المعتمدة على تجربة الأشخاص أشارت إلى قدرة الماء والليمون على دعم فقدان الوزن، لكن السبب وراء ذلك غير واضح تماماً، سواء كان بسبب شرب المزيد من الماء مما يمنح

الشعور بالامتلاء، أو أنّ الفضل يعود لاستهلاك الليمون. قد يمنع حمض الستريك (Citric acid) الموجود في الليمون من تشكّل حصي الكلى، حيث يوصي مركز الطب الأكاديمي في جامعة ويسوكسن (UW Health) بزيادة كمّيّة حمض الستريك المتناولة للحدّ من خطر تشكّل حصي الكلى الناتجة عن تراكم الكالسيوم، كما أنّ شرب الماء يمنع تشكّل هذه الحصى، وتجدر الإشارة إلى أنّ نصف كوب من عصير الليمون يمد الجسم بكميّة حمض الستريك، لذلك يُنصح بشربه ومن بعض الأدوية الموصوفة.

قد يستدعي شرب الماء والليمون دخول الحمام المتكرر خلال اليوم، ويُعدّ هذا المشرب مدرّاً للبول، وذلك على الأرجح بسبب زيادة كمّيّة المياه المستهلكة.

يحتسّن شرب الماء والليمون النفس وينعشه، ويمنع حدوث رائحة الفم الكريهة الناتجة عن تناول الأطعمة ذات الروائح أو الغاز لعبة «سودوكو» طوال حياتك، لا يبيط من التدهور العقلي في سن الشيخوخة. وتعزّز هذه الأنشطة القدرات العقلية، ولذلك، فعندما يبدأ الدماغ في التدهور، هناك «نقطة معرفية أعلى»، يمكن من خلالها التراجع. ويعتقد الخبراء منذ فترة طويلة أنّ الأشخاص الذين يقومون بأنشطة معقدة أو يحلون الألغاز تترض جهدا أكبر على الدماغ، محميون ضد التدهور العقلي، كما ظن العلماء أن ممارسة الدماغ لمثل هذه الأنشطة على مدى العمر تبطّئ السرعة التي يتدهور بها الدماغ في سن الشيخوخة.

إلا أن دراسة إسكتلندية جديدة وجدت أنّ هذا الأمر ليس واقعياً، وأن مثل هذه الأنشطة ليس لها تأثير على التدهور العقلي، وبدلاً من ذلك، فإن القيام بأنشطة فكرية بشكل منتظم طوال الحياة قد يعزّز القدرة العقلية ويوفر «نقطة معرفية أعلى» يمكن من



القوية كالثوم، والبصل، أو السمك، لذا يُنصح بشرب كوب من الماء والليمون بعد تناول الوجبات، وعند الاستيقاظ من النوم، حيث يُعتدّ أنّ الليمون يحفّز إفراز اللعاب، والماء يمنح جفاف الفم، مما يعني إزالة رائحة الفم الكريهة الناتجة عن نمو الزائد البكتيري.

طريقة إعداد الماء مع الليمون تتم بإضافة عصير نصف ليمونة إلى كوب من الماء المغلي، أو الدافئ، أو البارد، ويمكن إضافة مكونات أخرى لتعزيز النكهة كإضافة القليل من النعناع، أو القليل من القرفة، أو شرائح من غيرها من الحمضيات كالبرتقال، أو شرائح من الخيار، أو ملعقة صغيرة من العسل، أو شريحة من الزنجبيل الطازج.

مضار استهلاك الماء مع الليمون:

يُعدّ شرب الماء والليمون أمناً لاستهلاكه، إلا أنّ له القليل من المضار والأعراض الصحية والمحتملة، ومنها ما يأتي: قد يسبب ويهيج شرب الماء والليمون حرقة المعدة عند بعض الناس؛ بسبب احتواء الليمون على حامض الستريك، بالمقابل فإنه قد يهئ من أعراض حرقة المعدة عند البعض الآخر، وذلك بسبب تحوّل إلى مادة قلوية في الجهاز الهضمي، في حال فاقم شرب الماء والليمون من مشكلة حرقة المعدة، يُنصح بتجنّب شربه واستهلاكه. قد يُضعف شرب الماء والليمون مينا الأسنان، وذلك بسبب احتواء الليمون على حامض الستريك، لذلك يُنصح بشربه ومن ثم شرب الماء بعده لإزالة آثاره.

قد يستدعي شرب الماء والليمون دخول الحمام المتكرر خلال اليوم، ويُعدّ هذا المشرب مدرّاً للبول، وذلك على الأرجح بسبب زيادة كمّيّة المياه المستهلكة.

العلماء يكشفون حقيقة علاقة الكلمات المتقاطعة بمنع الخرف

وجد باحثون أن حل الكلمات المتقاطعة أو العاز لعبة «سودوكو» طوال حياتك، لا يبيط من التدهور العقلي في سن الشيخوخة. وتعزّز هذه الأنشطة القدرات العقلية، ولذلك، فعندما يبدأ الدماغ في التدهور، هناك «نقطة معرفية أعلى»، يمكن من خلالها التراجع. ويعتقد الخبراء منذ فترة طويلة أنّ الأشخاص الذين يقومون بأنشطة معقدة أو يحلون الألغاز فكرية تترض جهدا أكبر على الدماغ، محميون ضد التدهور العقلي، كما ظن العلماء أن ممارسة الدماغ لمثل هذه الأنشطة على مدى العمر تبطّئ السرعة التي يتدهور بها الدماغ في سن الشيخوخة.

إلا أن دراسة إسكتلندية جديدة وجدت أنّ هذا الأمر ليس واقعياً، وأن مثل هذه الأنشطة ليس لها تأثير على التدهور العقلي، وبدلاً من ذلك، فإن القيام بأنشطة فكرية بشكل منتظم طوال الحياة قد يعزّز القدرة العقلية ويوفر «نقطة معرفية أعلى» يمكن من



كلاسيكو العام ... سيدات قامشلو وأهلي عامودا لمن اللقب؟؟؟

ليس الحظ هو من يجمع الناديين في أية موقعة للسيدات لكرة القدم، بل الجهد والمثابرة، نهائي من جديد بين الغريبن التقليدين سيدات قامشلو وسيدات أهلي عامودا في كلاسيكو العام، فلمن الغلبة ولقب الدوري؟؟؟.



النهائي مثير وخاصة أنه يضم نخبة متخمة بالنجمات لكرة القدم في إقليم الجزيرة، بالإضافة للمحترفة القادمة من كوياني وهي اللاعبة فريال أحمد ابنة كوياني والمحترفة في نادي قامشلو وهي الهدافة حتى الآن في الدوري برصيد ١٩ هدفاً، ولديها زميلات في الفريق وعلى رأسهم رهف فهي تتف في خط الدفاع، وتتقدم وتساند خطي الوسط والهجوم، وتتفد ضربات حرة أشبه بضربة الجزاء. سيدات أهلي عامودا على نفس الحالة ثقة وثقافة كروية عالية تتضمنم اللاعبة سمر شيوخ بكر في قلب الهجوم وهي تتنافس فريال لاعبة قامشلو على لقب الهدافة للدوري ولديها١٦ هدفاً، وتساعدھا

حقيبة روناهي الرياضية ...



سيرينا: تحطيم المضارب ليس الوسيلة المثلى للغضب

ترى الأمريكية سيرينا ويليامز، أن تحطيم المضارب، ليس الطريقة الأفضل للتعبير عن الغضب في الملعب. عندما تكوني لاعبة شابة، فإك تحارلين إخراج

دوري لاندية إقليم الجزيرة للسيدات لكرة القدم، وأول لقاء رسمي كان في نهائي العام المنصرم بين الناديين وتغلّبت سيدات قامشلو بهدف بدون رد، ليلتحق مجدداً هذا العام في أكثر من مناسبة، فقد أحرزت



سيدات نادي قامشلو البطولة التشبيطية لكرة القدم بعد تغليبهن على سيدات أهلي عامودا في النهائي، ويفارق ركلات بدون رد ويتوّج بلقب أول نسخة لكأس أندية إقليم الجزيرة للسيدات لكرة القدم، أما في إطار الدوري فقد تعادل الناديان بهدف لهدف في مرحلة الذهاب من دوري هذا العام، وكما ذكرنا الفائز يتوّج باللقب ولكن التعادل من مصلحة سيدات قامشلو لتفوقهن بفارق الأهداف فلمن اللقب العام، هذا ما سوف نعرفه يوم السبت القادم في الجولة الأخيرة على أرضية ملعب قامشلو الكروي المغطي وبمباراة ستجمع بين الناديين في إطار الجولة الأخيرة من الدوري، وتعتبر كذلك ختام منافسات كرة القدم للسيدات لهذا العام.

تترير/ جوان محمد

توتنهام يحبط تفوق برشلونة بهدف التأهل

بلغ توتنهام الإنكليزي، ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، بعد تعادله الثمين بنتيجة ١-١، أمام مضيفه برشلونة الإسباني، على ملعب الكامب نو، في ختام دور المجموعات بالمسابقة القارية. سجل هدف برشلونة، عثمان ديمبلي في الدقيقة ٧، بينما حمل هدف توتنهام، توقيع لوكاس مورا، في الدقيقة ٨٥. وبهذا التعادل، يرفع برشلونة رصيده إلى ١٤ نقطة في صدارة ترتيب المجموعة الثانية، فيما حل توتنهام وصيفاً برصيد ٨ نقاط، بعد تعادل اليوم. بينما ودّع إنتر ميلان البطولة رغم تعادله هو الآخر مع أيندهوفن بذات النتيجة، ليصل رصيده إلى ٨ نقاط أيضاً، إلا أن المواجهات المباشرة صبت في مصلحة السبيرز. دخل الضيوف، المباراة بأصرار واضح على التسجيل، ولعبوا بضغط شديد، ولكن دون أي خطورة على مرمي برشلونة. ونجح عثمان ديمبلي في قطع الكرة من سوسوكو لاعب توتنهام في الاعبات اللواتي يعانين من الضغط الكبير، ودفاعات السبيرز، وسدد الكرة على يمين الحارس هوجو لوريس، ليمنح برشلونة هدف التقدم في الدقيقة ٧. وحاول فيليب كوتينيو، مضاعفة النتيجة لبرشلونة، حيث انطلق من الجبهة اليسرى وسدد كرة قوية، لكن تصدى لها الحارس هوجو لوريس في الدقيقة ١٢. وأرسل كرة عرضية فشل الكورري سون، في تسديدها داخل الشباك، حيث مرت الكرة من أمامه برعونة في الدقيقة ٢٩. وتألّق الحارس الهولندي ياسبر سيليسين في الدقيقة ٣٦، حيث تصدى لتسديدة من سون، حيث انقرد الأخير بحارس البارسا.

وواصل سون، بحسه عن هدف التعادل، حيث سدد كرة، من على حدود منطقة الجزاء، على يمين سيليسين، لكن تصدى لها الحارس الهولندي في الدقيقة ٣٧. وحاول قائد برشلونة في المباراة، إيفان راكيتيتش مضاعفة النتيجة، وسدد كرة من على حدودمنطقة الجزاء، لكن تصدى لها حارس السبيرز، هوجو لوريس، بسهولة في الدقيقة ٤٣. وانطلق فيليب كوتينيو، وراوغ دفاع توتنهام، وسدد كرة قوية تصدى لها القائم في الدقيقة ٤٥، لينتهي الشوط الأول بتقدم البلوغرانا بهدف دون رد. ومع بداية الشوط

رياضة

مرأة

دور المرأة الريادي في المجالس بالحسكة... ثمرة

ثورة روج آفا والشمال السوري



غاليةثمان



فلكسليمان



ليلى ابراهيم



نوراشهاب

روناهي / الحسكة – بالمزيد من العمل الدؤوب ولتحقق ثورة روج آفا والشمال السوري أهدافها، عملت المرأة بكل جوارحها في المجالس في جميع المناطق، ومنها الحسكة حيث أثبتت قدرتها على العمل المشرومها .

المرأة في ثورة روج آفا والشمال السوري مثالاً يُحتذى بها.

دورها البارز في المجالس

وحول هذا الموضوع كانت لصحفية روناهي استطلاع على دور المرأة في المجالس، حيث قالت الإدارية في مجلس المرأة بالناحية الغربية في الحسكة فلك سليمان: «إن عمل المرأة الذي كان لا يتجاوز خدمة الرجل وتربية الأولاد. وتمكين المرأة من أداء كافة مهامها، حيث تعتبر حجر الأساس في بناء المجتمع. ولما تمثله المرأة مكانة مرموقة، انطلقت الفكرة في روج آفا وشمال سوريا لتعيد مكانتها الحقيقية في ريادة المجتمع فخلقت بنفسها ثورة ضمن ثورة لتتطوّل نحو إحياء أمجادها. أخذت على عاتقها الريادة في تحقيق تطلمات الثورة، فظلمت المرأة ذاتها بنفسها وشاركت باراتها الحرة جميع مناهي الثورة في سبيل تحقيق حياة تسودها المساواة والعدالة والحرية لبناء مجتمع ديمقراطي حر، حتى أصبحت



الخدمية والزيارات الميدانية للعديد من مراقق البلدية. والمساهمة في توعية النساء من خلال الدورات التدريبية للحفاظ على البيئة من تشجير ونظافة الشوارع». وأشارت نورة إلى أنهم يعقدون اجتماعات مع المرأة ضمن الكومينات للاستماع لهن والتعرف على احتياجاتهن ومشاكلهن ووضع الحلول لها، وكل ذلك بهدف تنمية وتطور المجتمع، وذكزت بالقول: «كما أن لجنة البلديات في المجالس تقوم على التواصل مع لجان المرأة في الأحياء والكومينات ومؤتمر سترار المؤسسات الأخرى، من أجل توطيد العلاقات مع النساء في كل مكان، والتعرف على المشاكل التي تعترضها في مسيرتها النضالية».

للتهنئة بقدم العيد. وأكدت أنهم يستمرون بتأدية طقوسهم الدينية المتجذرة، رغم جميع الانتهاكات والجرائم التي تمارس ضدهم في عفرين، وبقبلاها في شكل

إيزيديات متجذرات بطقوسهن رغمًا عن المرتزقة

الإيزيديين للاحتفال بالعيد المقدس حي الشيوخ مقصود بمدينة حلب الكرد الإيزيديين بحلول صياح إيزي والاحتفال للسيريز في الدقيقة ٨٥، بعد تمريرة مميزة من هاري كين. وأهدر داني روز، فرصة تسجيل الهدف الثاني ومضاعفة النتيجة، حيث تلقى كرة أمام المرمرى، ولكنه سدد الكرة بعيداً عن الشباك في الدقيقة ٨٨، لتنتهي المباراة بالتعادل الإيجابي ١-١.

هذهت عضوات البيت الإيزيدي في حي الشيوخ مقصود بمدينة حلب الكرد الإيزيديين بحلول صياح إيزي والاحتفال للسيريز في الدقيقة ٨٥، بعد تمريرة مميزة من هاري كين.

نسرين تمتن أن يحل عيد هذا العام بانتشار السلام والمحبة في العالم، وأضافت

مع حلول أيام صوم إيزي واستعداد

المرأة جديرة بالثقة ضمن عملها

وبينت نورة بأن مشاركة المرأة في عمل البلديات دليل على تمكنها وقدرتها على إدارة الأعمال ومشاركة الرجل في صنع القرار ، وذلك سيحقق المزيد من التطور والتقدم، لأن نظر المرأة للتفاصيل والأشياء تكون أكثر دقة وتميزاً، مما يجعلها أكثر اهتماماً بنظافة مدينتها واهتماماً بالتشجير والحدائق الذي يزيد من جمال ورونق المدن.

وفي السياق ذاته أضافت العضوة في لجنة الثقافة والفن في مجلس الناحية الغربية في مقاطعة الحسكة ليلى إبراهيم، بأن من أبرز ما حققتة المرأة من خلال عملها في المجالس والكومينات هي إثباتها للمجتمع بقدرتها القوية على تحمل المسؤوليات التي تقع على عاتقها، وبأنها جديرة بالثقة التي منحها لها القائد عبد الله أوجلان في فكره ولفسفته التي أعطى دوراً كبيراً للمرأة وقدرتها على تحقيق المستحيل. فاستطاعت المرأة منذ تأسيس الكومينات والمجالس في الاخطاف في العمل في كافة المجالات، حيث تضم المجالس عدة لجان منها لجنة الثقافة والفن، وتمتيز المرأة بحضور عميق يعكس برمزيتها كل معاني الحياة والطبيعة والخصوبة والجمال.

واكدت ليلى بأن دور المرأة لم يكن صورياً، بل لها حضور ذاتي مشرق في مجال الثقافة والفن وأصبحت فعالة في هذا الدور، وهذا كان واضحاً من خلال مشاركتها في المعارض والأمسيات الألبانية التي أقيمت في مناطق مختلفة في

روج آفا وشمال سوريا. واكدت بأن هذا ما يجعلنا نتحدث عن دور المرأة المتميز في أحداث ثورة روج آفا والشمال السوري، والنهوض بها إلى الرقي الفني والإبداع. العضوة في لجنة الصلح والعدالة الاجتماعية غالية نعمان أيضاً تحدثت عن دور المرأة عبر التاريخ: «منذ فجر التاريخ اخذت من المرأة أعلى صور للعدالة الاجتماعية لما تمتلكه من راحة العقل والرحمة في اتخاذ قراراتها، ومع تأسيس لجنة العدالة الاجتماعية في مجلس المرأة بالناحية الغربية استطاعت اللجنة من قلب بعض المفاهيم المجتمعية الخاطئة بعدم قدرة المرأة على الإدارة وتحمل

المسؤوليات». وبيّنت غالية بأنهم بدأن حملة التوعية بين النساء بكافة الشرائح للتخلص من

الذهنية السلطوية التي يجعل المجتمع بعيد عن القيم الإنسانية والأخلاقية، واستطعن إيجاد الحلول لأغلب المشاكل التي تقدمت إلى اللجنة، وخاصة المشاكل بين الزوجين والحصانة والطلاق والخلافات العائلية ونوهت غالية بأنه يتم تحويل القضايا العالقة إلى دار المرأة أو مؤتمر سترار لتنمية وتطور المجتمع، وذكزت بالقول: «كما أن لجنة البلديات في المجالس تقوم على التواصل مع لجان المرأة في الأحياء والكومينات ومؤتمر سترار المؤسسات الأخرى، من أجل توطيد العلاقات مع النساء في كل مكان، والتعرف على المشاكل التي تعترضها في مسيرتها الطبيعية

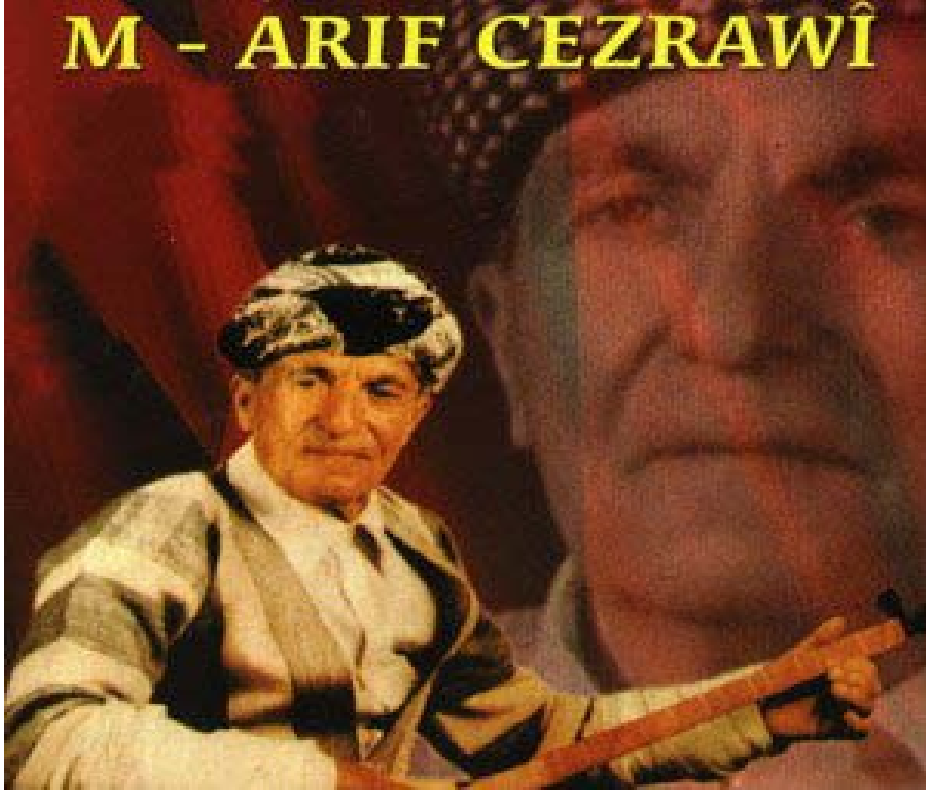
شرو / دلالجان

والتي لها تاريخ طويل من الفرمانات التي تعرضوا لها. وفي ختام حديثها هنأت عواش جمو الإيزيديين بقدم عيد إيزي.

و**كحالة / هاوار**



محمد عارف جزراوي ... الصوت الأصيل



مكتبة سردم بناء لجيل واع ومثقف

افتتح اتحاد المثقفين لمقاطعة عفرين في ٢٢ أيلول المنصرم مكتبة باسم «مكتبة سردم- العصر» كونها تتواجد في مخيم سردم ، افتتاح المكتبة لم يكن بالأمر السهل فقد استغرق زمن تحضيرها وجمع الكتب من المنازل المدمرة ومن تحت الأنقاض والدمار ثلاثة أشهر في رحلة شملت كافة القرى المحررة في مقاطعة الشهباء.

في هذا السياق تقول عضوة اتحاد المثقفين والمشرفة على المكتبة «فاستا إبراهيم»: أن افتتاح المكتبة كان له عدة أهداف فمن خلال افتتاح هذه المكتبة أريدنا أن نثبت لعملائنا كاهالي عفرين نحب الحياة ونستحقها ونحب المعرفة والعلم، فقد جمعنا في بحث دام ثلاثة أشهر من بين الدمار، الثقافة والعلم، إنني أفصد هنا جمع الكتب، الكتاب هو مثل

من أروقة الإبداع



حمزة قناوي

الشاعر والكاتب حمزة قناوي، أديب وكاتب مصري. حاصل على درجة الماجستير في الأدب الحديث ، عضو اتحاد كتّاب مصر له ثمانية دواوين شعرية من أشهرها « » «لتجاه الطريق» وروايتين، تسببت روايته «المثقفون» في إقالته من عمله في وزارة الثقافة المصرية، كتب في العديد من القضايا

تركيا لصالح ثورة الشيخ سعيد، وأطلق سراخه بعد أربعة أعوام قضاها في السجن، بموجب عفو، وعاد إلى بلده (جزيرة بوطان) من جديد.

هاجر محمد عارف جزراوي من مدينته إلى الجنوب «بأشور» وظهرت مواهبه في حب الفن والغناء وهو مازال صغيراً، كان يرافقه إلى الموالد والمناسبات الدينية حينما كانت تلقى القصائد الدينية والأغاني التراثية، فعمل منها الكثير، وتنتقل بين عدة مدن كردية في بأشور ومنها زاخو والموصل حيث مارس مع أخيه مهنة الختانة، وكان في تجواله كثير الاهتمام بالفن والغناء الفلكلوري وحفظ عشرات الأغاني وتعلم الحانها من خلال الاحتفالات الصغيرة عند ختانة الأولاد- الفولكلورية وحفظها عن ظهر قلب، وفي دهوك تعرف على شريكة حياته (نازدار) التي تزوجها عام ١٩٣٣ م.

حب جزراوي وعشقه للغناء دفعه للبحث عن الفنانين الكرد الكبار والتقى العديد منهم وكانت له علاقات وثيقة بهم أمثال (كاويس اغا - Meryem Xan) و (ألماس خان- Elmas xan).

كانت «ألماس خان» أول فنانة يُسجل صوتها على أسطوانات عام ١٩٢٦م، وبينما سجل محمد عارف أول أسطوانة برفقة مريم خان عام ١٩٢٤م. وكان للقسم الكردي في إذاعة

ثقافة وأدب

بغداد الفضل في وصول أصوات العديد من المطربين لعشاقهم بعد انطلاقه في بغداد عام ١٩٢٩م. إلى أن فتح القسم الكردي في إذاعة بغداد وحدثت ثورة الغناء الكردي آنذاك، ولا سيما بعد افتتاح قسم الإذاعة الكردية في بغداد عام ١٩٣٩م، كذلك تفتت وسجلت وأرشفّت الأصائل الكثيرة لفنانين كرد.

سجل (محمد عارف جزراوي) قرابة ١٤ أسطوانة في القسم الكردي بإذاعة بغداد واشتهر بها وداع وصيته، وتعرف على كبار الفنانين الكرد هناك، أمثال (طاهر توفيق) و(علي مردان)، وعلی فنانين عراقيين أمثال «ياس خضر وحسين نعمة» وغيرهم، وسجل العديد من الأغاني المشتركة معهم، وكان لجزراوي حضوره المميز في جميع الماسديات الوطنية والقومية، وتوتعت أغانيه بين الوطنية والغزلية والنشيد البيني، وعمل منذ عام ١٩٤٩ بشكل رسمي في إذاعة بغداد وسجل أكثر من ٣٠٠ أغنية كردية، حتى تقاعد عن العمل سنة ١٩٧٤م.

شغل جزراوي منصب رئيس قسم الموسيقى في المديرية العامة للثقافة والفنون بدهوك لفترة وجيزة، لكنه غادر منصبه ومحببه إلى دار الغناء في ١٧/١٢/١٩٨٦م. بعد أن عانى من مرض السكري العمى لعدة سنوات ودفن في مقبرة (شأخي) بدهوك.

إعداد/آرئين سكيلى

مكتبة سردم قصدتها ورأيت غلاوين وكتب قيمة، ولأنني أحب الشعر والادب أصبحت أواظب على قراءة هذه الكتب واعتدت المطالعة وميساعدني ذلك في الكتابة أيضاً

وكاله هاوار



عن شرودي، وأنا أرمس دولزّ في خانات الكلمات المتقاطعة ولا أكتب شيئاً، بل أخصن اسماً لمن لا أعرفه لعلّها امرأة، إلهة، ملائك، وهنّ. لعلّها الخلود لعلّها روح تكتنبي ياقتراب نياتي، أو ببداية وجودي في عالم آخر. في الحياة التي يسيرها الجميع، أسير بينهم. كأننا مُكرّزاً أبيع وأشتري وأتساجر وأحزن، قبل أن أشتخر من ذلك كله، ومن قدر التكرار الذي يحكم العالم.

في الحياة التي تأتي منها، بلا موعد، لا أتعب ولا أكفر ولا أوجع ولا أشعر بالخوف. لا شيء سوى الظمائية التي تُثَقّف في القلب، أنني أبله أو ممسوسٌ، قبل أن يشيح كلّ منهم عنّي، إلى عالمه الآخر الذي لا أراه. كنت أعرف أنّها طيف لا أكثر، خلّم ملازمٍ عن المرأة المثال؛ طيف الجمال والشقاء معاً، لا تكتمل كلّ شيء مرغوب، وانتظار ما لا يجيء. كانت هناك، في كلّ مكان أذهب إليه: في المدينة ليلاً، وفي الكتب، وملفات العمل، وأشجار الطريق الطويل، وفي الوجوه، والعيون، والرحام.

وفيما أنا أنظر إلى الوجوه المعتادة، وأقرأ الصحف، وأذهب إلى الوظيفة، وحين يتسحب الوجود في روحي، كمن يُعرف وأفضل قصيدة مفردة، جائزة خاصة من مؤسسة عبد العزيز سعود البابطين عن قصيدته (محمد جمال الدرة).

«سيّدة النبع»

كنت أراها في أحلامي. لم تتوقّف عن المجيء يوماً أراها والمُنشأ وأعرف تفاصيلها، وأستيقظ على يومي وعالمي، المكمومين بالتكرار، من دون أن تتأذرتني لحظة، وقد أطلقت في روحي نهرأ أزرق أواجه به عالماً جافاً بلا غيمة أو عين ماء. عالمي وتذهب المخّ وملاني وهم يتعاضون على كرمسيّ الوظيفة الأخرس، وفي ضجيج البشر الذي لا يقول شيئاً، كنت كالمسمر الذي يتنبح طيفها وهي تنتن نجوماً تضيء عالمي وتذهب المخّ وملاني وهم يتعاضون فرأيتها!

تقارير وتحقيقات

مسرحية أمنية في الشمال السوري

بمباركة القيصر وتنفيذ السلطان ٢-



وتعتبر لواء سمرقند أحد الفصائل الشبيهة بالحزب الإسلامي التركستاني كونه يضم مرتزة جانب من أوزبكستان. وتمتلك فرقة الحمزة عتاداً أمريكياً جيداً كون أغلب مقاتليها تم تدريبهم على القوات الأمريكية ضمن مشروع قوات المعارضة المسلحة، حيث استخدمت أغلب تلك الأسلحة في الحملة الاحتلالية لعفرين والهجمات المتكررة على ريف منبج الغربي والشمالى وهو الأمر الذي يعتبر أحد أسباب العداوة بين الشرقية والحمزات ، كون الشرقية تعادي أمريكا بشكل كبير. هذا وحوالت تركيا استثمار أحداث مدينة الباب في الشهر الرابع بين عائلة آل واكي الموالية لأحرار الشام وأحرار الشرقية، وذلك بمحاولة خلق حالة طائفية بين أهالي



بإدارة المناطق المحتلة حسبما سربته «بني شفق». فعلمية إرسال مقاتلي القوات الخاصة التابعة للشرطة التركية JOH إلى مسالك الفصائل الوطنية والقومية، وتوتعت أغانيه لاقطاع جزء آخر من سوريا وضمها إلى أراضيها، وتحركها هذا كان منذ بداية الأزمة إلا أنها تدخلت مباشرة بعملية درخ تقاعد عن العمل سنة ١٩٧٤م.

شغل جزراوي منصب رئيس قسم الموسيقى في المديرية العامة للثقافة والفنون بدهوك لفترة وجيزة، لكنه غادر منصبه ومحببه إلى دار الغناء في ١٧/١٢/١٩٨٦م. بعد أن عانى من مرض السكري العمى لعدة سنوات ودفن في مقبرة (شأخي) بدهوك.

إن التحرك التركي في المناطق التي تحتلها لا تنشر بالخير للسوريين أبداً، وإن دلت على شيء فإنها تدل على التغيير الكامل في المساديات الوطنية والقومية، وتوتعت أغانيه بين الوطنية والغزلية والنشيد البيني، وعمل منذ عام ١٩٤٩ بشكل رسمي في إذاعة بغداد وسجل أكثر من ٣٠٠ أغنية كردية، حتى تقاعد عن العمل سنة ١٩٧٤م.

شغل جزراوي منصب رئيس قسم الموسيقى في المديرية العامة للثقافة والفنون بدهوك لفترة وجيزة، لكنه غادر منصبه ومحببه إلى دار الغناء في ١٧/١٢/١٩٨٦م. بعد أن عانى من مرض السكري العمى لعدة سنوات ودفن في مقبرة (شأخي) بدهوك.

تزامنت الحملة الأمنية التي أطلقها الاحتلال التركي ومرزقته مع تغييرات عديدة

تزامنت الحملة الأمنية التي أطلقها الاحتلال التركي ومرزقته مع تغييرات عديدة

مسرحية أمنية في الشمال السوري

بمباركة القيصر وتنفيذ السلطان ٢-



التي جرت بين الشرقية وعائلة آل واكي في جزنها الأول، بينما في الجزء الثاني خصص للحديث عن عمليات التصفية التي قد تقوم بها تركيا عن قرب لمرزقته، الأمر الذي فعلاً قامت به تركيا عقب نشر الملف بسنة أشهر، حيث تناول الملف في الجزء الثاني حينها بأن «عمليات التصفية حدثوا بالزمن القريب، وعمليات التصفية ستستهدف جميع الفصائل بدون تمييز وذلك عبر دفعها للاشتباك فيما بينها، وستؤدي هذه الاشتباكات إلى تصفية بعض الفصائل نهائياً وإضعاف الطرف المنتصر كون القوات هي متساوية بشكل تقريبي من ناحية الأسلحة الثقيلة، سنكون السيطرة الكاملة منة بالمنة تركيا وجيشها.»

ففي شهر أيار المنصرم؛ كان هناك اتفاق تركي - روسي لنشر نقاط مراقبة روسية تركية على طول حدود نفوذ النظام مع المرتزة في إدلب وكانت عمليات الاشتباكات التي تتعلمها تركيا هي بغاية إرضاء روسيا لتسهيل وضع النقاط، وهو الأمر نفسه الذي تقوم به تركيا حيث تحاول إرضاء روسيا لكف البلاد عسكرياً عن إدلب وتسهيل إقامة منطقة منزوعة السلاح الذي يعتبر أحد أكبر الاتفاقيات الروسية التركية

وجاءت التوقعات في محلها... تركيا ستصفي أحرار الشرقية

مع عوائل عناصره باتجاه قرى حन्द्रيسه، ولكن أكبر المجموعات هو تجمع أحرار الشرقية الذي يسيطر بنسبة كبيرة على مدينة الباب ويعتبر أحد الفصائل المرتزة الكبيرة في المنطقة في حين يمتلك عتاداً ثقيلاً متنوعاً وعدد عناصره يصل إلى ٤٠٠٠ عنصرأ، الأمر الذي يجعله عامل قوة في المنطقة. تجمع الفصائل علاقات جيدة مع جبهة النصرة وجند الأقصى، كونه كان في فصيل واحد إبان سيطرتهم على محافظة دير الزور عامي ٢٠١٢ و ٢٠١٣ ويعتبر الفصيل الذي بات يسمى بالعنصري عقب قيامه بكتابتها على مدخل مدينة عفرين الجنوبي لجندريسه على أحد الجدران «دير الزور ترحب بكم» معتبرين عفرين بلادهم الجديدة وبأنهم سيسوطنون بها.

حمزة قناوي

الشاعر والكاتب حمزة قناوي، أديب وكاتب مصري. حاصل على درجة الماجستير في الأدب الحديث ، عضو اتحاد كتّاب مصر له ثمانية دواوين شعرية من أشهرها « » «لتجاه الطريق» وروايتين، تسببت روايته «المثقفون» في إقالته من عمله في وزارة الثقافة المصرية، كتب في العديد من القضايا

معاناة الطويحينية... تنتظر أذاناً صاغية وعيوناً مبصرة



دحام خلف الربيع

عبد الهادي العبد

وفي لقاء مع الإداري في مخيم الطويحينية عبد الهادي العبد، أكد إن أكثر من ٨٠٪ من العائلات الموجودة في المخيم في تحت خط الفقر، والتي يصل عددها إلى ٢١٦٣ عائلة، وأغلب الخيم قديمة، وأن الأمطار الغزيرة شكلت سيول جارفة دخلت إلى الخيم في القطاع «R» وهدمت بعض الخيم، وأشار العبد بأن المخيم موزع على سبع قطاعات وكل قطاع فيه من ٣٥٠ إلى ٤٠٠ خيمة. ونوه عبد الهادي إلى إن بعض المنظمات تقدم المعونة الشهرية وإنها ليست كافية، وإن الأنواع الموجودة في السلة غير كافية لسد رمق الأهالي الفاطنين في المخيم، وهناك تصدير كبير من المنظمات الإنسانية العاملة في المخيم، حيث ذكر بأن إحدى المنظمات كانت تقدم خدمة النظافة في المخيم ولكنها منذ فترة أوقفت عملها في المخيم، مما أدى إلى تراكم القمامة فيه، وكما تم توزيع الكاز دون توزيع المدافئ.

ويبين عبد الهادي خلال حديثه بأن الإدارة المدنية الديمقراطية لمنطقة الطيبة تقدم لفاطني المخيم الخبز بالمجان حيث توزع ٢٧٥٠ ربة

برد الشتاء وأمطاره وأيضاً يحملون بوسائل النظفة والألبسة الشتوية التي تحمي الأطفال وتقيم الشتاء وأمراضه الثقيلة، التي تحمل على الأطفال أجسادهم الضعيفة.

وقد كان لمراسلي صحيفة روناهي جولة داخل مخيم الطويحينية الواقع شمال غرب مدينة الطيبة بنحو ٣٥ كم، ويقع على ضفاف بحيرة الفرات، وقد رصدنا المعاناة التي يعيشها فاطنو المخيم مع عدم توفر أبسط ظروف الحياة، حيث حدثنا بعض سكان المخيم عن السيول التي اجتاحت خيمهم، وعن الخيم البالية التي لا تمنع المطر، والتي سقطت معظمها على الفاطنين فيها، وعدم توفر وسائل النظفة، حيث قامت إحدى المنظمات بتوزيع مادة الكاز دون توزيع المدافئ، ورصدنا القمامة والأوساخ التي تراكمت في المخيم.

ويهدأ المسدد حدثنا النازح دحام خلف الربيع من ريف حماة عن حجم معاناته في المخيم، وقال: «بأن أقول لكم معاناتي لأنكم ترون ماذا يحصل في المخيم؛ الخيم قديمة وبالية وبعضها عشوائية لا تحميها من الأمطار ولا يتوفر في المخيم أي وسيلة للعناية بالأطفال ولا تتوفر الألبسة الشتوية، وفي الفترة الأخيرة انتشرت مشكلة النظافة في المخيم، وخاصة دورات المياه التي بنيت بدون تنظيف والتي مستحلب لنا الأمراض، ولن أكثر الحديث عن المعاناة لأن الصورة تتحدث».

الإدارة الذاتية خدمات حسب الإمكانيات

روناهي/ الطيبة - تبقى معاناة مخيم الطويحينية ونازحيها تصارع من أجل البقاء رغم الماسي التي يلاقها الكبير والصغير والطفل قبل الرجل، وتعتبر المرأة هي الخاسر الأكبر من بين كل الفاطنين فيها



منظمات مهما جمع الدولار

نتيجة الحرب وغياب الحلول من قبل المنظمات الإنسانية زاد الوضع سوء في مخيم الطويحينية، ومع الأحوال الجوية والمنخفضات التي تضرب المنطقة، والتي أدت إلى هطول كميات كبيرة من الأمطار

والرياح؛ مما زادت من المعاناة على كاهل المارين من الحرب المحتممة ومن سيرة مرتزقة داعش، ومن براميل النظم المتفجرة وميليشياته الأجنبية التي تقتل الصغير والكبير. وتستمر معاناة الفاطنين؛ بأذان صمام من مخيم الطويحينية، التي أصبحت منظمات والمنخفضات التي تضرب المنطقة، والتي أدت إلى هطول كميات كبيرة من الأمطار

خفايا داخل سجون المرتزقة التابعة للمحتل التركي!!!



كما تحدث عن شاب كان مخطوفاً معه من أبناء مدينة منبج يدعى «مسعد حمدان السعيد»،

وهو في الـ١٦ من العمر، ذهب إلى مدينة إزاز لينتاج قطع للسيارات في إطار عمله، واختطفوه، واتهمه مرتزقة الاحتلال التركي بالتعامل مع قوات سوريا الديمقراطية ومجلس منبج العسكري.

يقول (أ م ب)، الذي عُرف بقصة ذلك الشاب عندما أتوا به ورموه معهم وهو ملطخ بالدماء، أنه الشاب سعيد) تعرض للتعذيب وصوروه في مقطع فيديو وهو يتعرض للتعذيب والضرب على الوجه، ما خلف نزيفاً من أنفه، وخلال المقطع المسجل طبلوا المال من أهله لقاء الإفراج عنه، وهددوه بتحديد فترة إن لم يصل المبلغ سيقتلونه، وكان قدر المبلغ الذي طلبوه بالبررة التركية يقدر بـ٢٥ ألف دولار أمريكي وأكثر.

وأكد (أ م ب) أن السجناء أعدادهم كبيرة، وذكر بأن أحد المرتزقة وهو من مدينة منبج كان مسجوناً بينهم، إلا أنه لا يعرف اسمه أو سبب سجنه، مشيراً إلى أن «الجميع يضعون في ذات السجون، إلا إذ يتم عزل السجناء المرتزقة عن المدنيين، وأيضاً الأطفال كانوا بين الجميع

معاناة أهالي الريف الشمالي للرقعة من سوء الطرق



المرات كنتُ سأسأف أمي ولم أستطع أن أحضر سيارة لإسعافها؛ لأن السيارة لم تستطع أن تنف أمام منزلي من برك الوحل الكثيفة، قدمت شكوى للبلدية ولكن لم أتلقى رداً حتى الآن».

عضو بلدية الشعب في حزيمة عبد الكريم الخلف ردّ على ما جاء من الشكاوى من قِبل الأهالي في تلك المناطق فقال: «بناءً على طلب الأهالي في الفترات السابقة، قمنا بإحضار بعض البقايا والحجر المكسر تجهيزاً للعمل على حل هذه المشاكل ولكن؛ سوء الأحوال الجوية التي تشهدها المنطقة في فترات الشتاء أدت إلى إعاقة عمل الآليات المجزة لتسهيل تلك الطرق وعدم استكمال ما بدأنا به من عملية الإصلاح، وستكمل ما بدأناه بأقرب وقت ممكن».

يشكو أهالي ريف الرقة الشمالي من سوء الطرق الرئيسية؛ وعليه طالب أهالي بلدة الشعب في حزيمة لوضع حلول مناسبة، فيما قالت البلدية بأن سبب تأخير إصلاح الطرق هو الظروف المناخية التي تمر بها المنطقة .

شهدت أغلب الطرق مناطق الرقة وريفها خلال السنوات السابقة تدهور ملحوظ، وأضرار جسيمة حتى أصبحت في قضاء حاجاتهم. ضحية المحمد العايد من سكان قرية ناهيك عن الهطولات المطرية الأخيرة التي تشكلت السيول والتي تؤدي إلى تشكل حفرجات على الطرق.

ومع دخول فصل الشتاء وتزايد هطول الأمطار تسببت بإعاقة حركة السير والسيارات، وأدت إلى استصاء بعض من السيارات والآليات في برك الطين المتواجدة في الطرقات، بالإضافة إلى الدراجات النارية التي لا يستطيع أصحابها

المرور بها، ومن خلال عيادته المتنقلة في القرى يعتمدون على الدراجات النارية في قضاء حاجاتهم. ضحية المحمد العايد من سكان قرية ناهيك عن الهطولات المطرية الأخيرة التي تشكلت السيول والتي تؤدي إلى تشكل حفرجات على الطرق.

ومع دخول فصل الشتاء وتزايد هطول الأمطار تسببت بإعاقة حركة السير والسيارات، وأدت إلى استصاء بعض من السيارات والآليات في برك الطين المتواجدة في الطرقات، بالإضافة إلى الدراجات النارية التي لا يستطيع أصحابها

مشاريع خدمية وبإمكانات محدودة

بلدية الشعب في بلدة الجرن

الحفر في الطريق. وفيما يتعلق بالخدمات المقدمة في مجال شبكات المياه، تمكنت البلدية من إصلاح اللوحات الكيربانية في المضخات المتواجدة في ريف البلدة وإعادتها للعمل مع توسيع شبكة المياه في قرية كزي سور حتى وصلت مياه الشرب إلى قرى البلدة، بالإضافة إلى بناء خزان مياه في قرية بنات علي، وإصلاح خزان المياه الموجود في قرية كوبركك.

كما أصلحت البلدية جسرين في قرية كوبركك وكورك لتسهيل مرور الأهالي بعدما تضررت بعد جريان نهر قرة موع في المنطقة، حيث تعرضت الجسور للهدم، وادى انقطاع الجسور إلى فصل بعض القرى عن بعضها بسبب زيادة مياه النهر بعد هطول الأمطار الغزيرة الأخيرة .

يقول الرئيس المشترك لبلدية الشعب في بلدة الجرن عمر كرو: «بعد ترميم الطرقات وفرشها بالحجر المكسر، وضعت البلدية في مخططها المستقبلي تعبيدها بمادة الإسفلت، بالإضافة إلى وضع مشاريع لتوسيع شبكات مياه الشرب وصيانة صناديق المياه كافة؛ ليستفيد منها الأهالي كون المنطقة تعتبر بعلية، بالإضافة إلى صيانة وإصلاح خمسة جسور في المنطقة».

وكالة هوار

ثلاثة أشهر، إذ بدأت قبل كل شيء بإصلاح الطرق بفرشها بالحجر المكسر. وبهذه الطريقة، أصلحت البلدية طريق قرنفل وهوراك بطول ٢ كيلو متر، بالإضافة إلى طريق بطول ٢ كيلو متر يصل بين قرية بغديك وعيدانية كمرحلة أولى من المشاريع.

ومن المشاريع التي ما تزال حيز التنفيذ، ألف ل من لإصلاح شبكات المياه وإجراء إصلاحات عامة مقدمة من الإدارة المحلية وهيئة البلديات.

سلسلة الأعمال هذه بدأتها البلدية قبل نحو



جولة على الأفران الحجرية بالدرباسية

روناهي/ الدرباسية - قامت الضابطة التموينية وحماية المستهلك التابعة لبلدية الشعب بالدرباسية بجولة على الأفران الحجرية ضمن المدينة، وذلك للاطلاع على وزن وجودة مادة الخبز وفي أثناء الجولة وجهت عدة إنذارات شفهية لأصحاب الأفران للتبديد بالوزن المحدد. وستستمر الضابطة التموينية بجولتها على القرى التابعة لها للاطلاع على ماد الخبز وتلبية للشكاوى المقدمة لها من قِبل المواطنين؛ وذلك بهدف ضبط واقع الأفران والحد من التجاوزات التي تحصل من قِبل أصحابها.



بلدية سريه كانيه تتخذ التدابير

بشأن الانهيارات الأرضية



الموقع أثار أوسى إلى أن مدينة سري كانيه معرضة للخطر وبخاصة حي روناهي وتمتد المنطقة بالمياه وتعذي مياه نهر الخابور حتى عام ٢٠٠٢م، وبسبب التغيرات المناخية وسياسات دولة الاحتلال التركي المتبعة على المناطق الكردية؛ جفت تلك المنابع وغارت مياه سري كانيه، ومؤخراً انهارت التربة وغارت الأرض في أحد المنازل بحي روناهي في المدينة.

وحول هذا الموضوع؛ أوضح الإداري في الدائرة الفنية ببلدية الشعب في مدينة سري كانيه عبد العزيز أوسى لوكالة هوار: «أبلغت البلدية عائلة تقطن في حي روناهي بالمدينة بحدوث شقوق في جدران منزلهم» وأضاف: «تدهبت البلدية العائلة بضرورة الخروج من المنزل وبعد خروج العائلة حُصفت الأرض في المنزل».

يُنصح بناء البيوت دون إجراء كشف على

