

روناهي



## إحياء يوم الشهداء باستذكار التضحيات

## واستمرار الكفاح ضد الاحتلال



توجه الآلاف من أهالي منطقة ديرك وناحية كركي لكي إلى مزار الشهيد خيات حاملين صور أبنائهم وبناتهم الشهداء وأكابل الورود، حيث بدأت مراسم يوم الشهداء بعرض عسكري قدمه العشرات من مقاتلي وحدات حماية الشعب والمرأة و قوات سوريا الديمقراطية، ومن ثم ألقى القيادي في وحدات حماية الشعب دلولان جودي كلمة قال في مستهلها إن الثامن عشر من أيار يوم مقدس في تاريخ الشعب الكردي.

ستنابع نهج المقاومة ضد الاحتلال وأضاف جودي «بأن المقاتلين الأبطال في صفوف حركة التحرر الكردستانية

في صفوف حركة التحرر الكردستانية

روناهي/ديرك- بمناسبة يوم الشهداء الذي صادف يوم السبت، ١٨ أيار، أقام مجلس عوائل الشهداء في ديرك وبمشاركة العشرات من الأهالي وذوي الشهداء مراسم استذكار للشهداء، وأكد الأهالي من خلاله بالسير على نهج شهدائهم الأبرار وتربية الأجيال على تكريس نهج الشهادة في سبيل الوطن.

أسيا محمد

ونسه شاويش

استشهدوا من أجلها).

وخلال المراسم التفت صحيفتنا بعدد من ذوي الشهداء الذين بذروهم عبروا عن

عشق شعورهم بالفخر والاعتزاز بيده

المناسبة العظيمة التي يستحضر فيها

عوائل الشهداء حفي بوطن وقال في بداية

حديثه «ستستذكر جميع شهداء الحرية

الذين قدموا أغلى ما يملكون لوصولنا إلى

هذه المرحلة التاريخية، إن حركة التحرر

الكردستاني انطلقت من كلمة كردستان

مستعمرة ووحدت تنظيمها وصفوها

حتى وصلت إلى هذه المرحلة التاريخية

في تاريخ الشعب الكردي، مؤكدا متابعية

مسيرة الشهداء حتى تحقيق اهدافهم التي

عضوة عوائل الشهداء ونسه شاويش

باركت يوم الشهداء على جميع ذويهم في كردستان وشمال وشرق سوريا. مؤكدة

بان استذكركم في هذا اليوم هو بتجديد العهد في السير على خطى أبنائهم الشهداء.

الذين ضحوا بأغلى ما لديهم لتتعم مناطق كردستان وشمال وشرق سوريا بالأمن

والسلام. مبيئة بأنهم يستذكرون هذا اليوم بروس مرفوعة.

تضحيات الشهداء لم تذهب سدى

أما عضوة عوائل الشهداء أسيا محمد

أشارت إلى أنه باستشهاد الشهيد حقي

قرار وجميع شهداء شهر أيار انطلقت

شراة الحرية والمطالبة بحرية الشعوب المضطدة لذا على الجميع أن يعي أن

فقترنا أنا وأصدقائي من قرية كتر سفرة ممارسة العمل الذي كنا نقوم به في القرية

وهو زراعة شتلات الزيتون وبداناً بالبحث عن العُقل».

وعن طريقة زراعة شتلات الزيتون قال

بيرم محمد: «نقوم بالحضار العُقل التي

تنمو على جذور أشجار الزيتون الكبيرة

إلى مدينة حلب ونواصل عملنا فيها ونقوم بزراعة شتلات الزيتون، ومهما قام المحتلون بقطع أشجارنا وحرقيها في

عشرين سنقوم بزراعة آلاف الأشجار بدلاً

عنها وسنعود إلى عقربين قريباً».

بدوره قال بيرم محمد: بعد نزوحنا إلى

حلب بقينا لفترة من الوقت دون عمل



## لم يتخلوا عن مهنتهم

## رغم نزوحهم

بعد نزوحهم من عقربين إلى مدينة حلب

استمروا بممارسة عملهم في زراعة شتلات الزيتون هذا حال العديد من العوائل التي نزحت إلى مدينة حلب.

يشتهر أهالي قرية كتر سفرة بناحية جنديرسه التابعة لعقربين بزراعة شتلات الزيتون وكانوا يزرعون مئات الآلاف من شتلات الزيتون ويبيعونها في كافة المناطق السورية.

وبعد هجمات جيش الاحتلال التركي ومرتزقته على عقربين اضطر الأهالي لمغادرة ديارهم، عوائل قرية كتر سفرة التي نزحت إلى مدينة حلب ما تزال تمارس عملها في زراعة غراس الزيتون في حي الشيخ مقصود وهي المرة الأولى التي يمارس فيها مثل هذا العمل ضمن مدينة حلب.

هذه العوائل تأمل بالعودة إلى عقربين

أقيم الجزيرة- قاسم شو 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 الكورنيش، تجمع محلات الراوي ٤٤٤٠٢٨ - فرع (٢) مقابل الصيدلية العمالية ٤٤٥٨٢٠/مكتبة الزهراء- دوار البشيرية ٤٦٠٦٩٩-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 ٥٧٣٣٣-٧٤٥٧٠٤٥٧-٠٩٦٦٢٧٨٤- المكتبة الرئيسية - كركي لكي- ٧٥٤٤١٦ عامودا (مكتبة هجر ٧٣١٤٦٦ درباسية) مكتبة سما ٧١١٤١٠) جل أغا (مكتبة وانل ٧٥٥٥٥١) تربية سبيه (مكتبة الجهاد ٤٧٠٦١٨)

سائر عوائل أشجار الزيتون بدلاً من التي أحرقتها الاحتلال وقطعها

بعد قدومهم إلى مدينة حلب لم يكن لديهم عمل يعيشون منه فقرروا الاستمرار في مهنتهم وممارستها في حلب وبدأوا بالبحث عن التربة الحمراء وغُقل الزيتون وجدوا مكاناً مناسباً في أطراف المدينة وبدأوا بالزراعة فيه.

الأم جيهان برازي من قرية ميدانا تحدثت لوكالتنا قائلة: «بسبب ظروف الحرب أجبرنا على النزوح من ديارنا وتوجهنا

إلى مدينة حلب

مراكز توزيع

صحيفة روناهي

واقثناء الكتب

## طاولة الحوار الحل الأمل لإنهاء الأزمة في سوريا

تشهد الساحة السورية تطورات كبيرة نتيجة التدخلات الإقليمية والدولية على الصعيدين السياسي والعسكري، وتركيا أقدمت على بناء جدار تقسيم سوريا في عقربين ما هو إلا من نتائج هذه التدخلات. والوضع في ادلب حول وجود صفقات بين الأتراك والروس شبهية بالصفقات التي تمت في السنين الماضية، في مناطق سورية أخرى، حيث تسعى تلك الدول الاستمرار في خلق الأزمات، لاستمرار الأزمة في سوريا وتحقيق المزيد من المكاسب على حساب شعوب المنطقة. «

روناهي

سياسية ثقافية عامة - تصدر عن مؤسسة روناهي للإعلام والنشر ٥٠ ل س العدد ٧١٢- الأثنين ٢٠١٩/٥/٢٠م

## شعوب شمال وشرق سوريا...سنقاوم حتى الرمق الأخير



تستمر فعاليات الإضراب عن الطعام في العديد من مدن ومناطق شمال وشرق سوريا، وتوسع رقعتها مع دخول مقاومة المناضلة ليلى كوفن شهرها السابع، وانضمام العنصرات من المناضلين إليها في فعاليات الإضراب عن الطعام المطالبة برفع العرلة عن قائد الشعوب عبدالله أوجلان.

٢»

## سلوى محمد: «السلطان العثماني الجديد في

### أولى خطوات الانهيار السياسي»



عن الممارسات الفسقية والرجسية بحق المُضربين عن الطعام في سجون الدولة التركية المحتلة لمن طالبا بالحرية وغُبروا عن رأيهم الديمقراطي بكل شفافية وسلمية من خلال مطالبتهم بكسر العزلة المفروضة على القائد عبد الله أوجلان، كان لنا لقاء مع الإدارية في مؤتمر ستار «سلوى محمد».

٣»

## نازحو مخيم تل البيعة: «أين تلك المنظمات التي تدعي الإنسانية؟»



إن جُلّ ما يعانيه النازحين الفارين من مناطق الحروب إلى الرقة وريفها بحثاً عن الأمن والأمان هو نقص المساعدات بشكل عام، أما في شهر رمضان تزداد معاناتهم بشكل أكبر لأنهم لا يجدون مياهاً باردة يروون بها عظمتهم عند حلول الإفطار، ولا ضوء ينير لهم مائدة السحور. «

٦»

## واشنطن وطهران... علاقات

### التسهيل والتهديد ١-



تتصيرُ العلاقاتُ الأمريكيةُ الإيرانيَّةُ على المرحلة التي حكم فيها الشاه محمد رضا بهلوي والتي بدأت عام ١٩٤١ بنتيبيته حكمه خلفاً لوالده رضا بهلوي، الذي لم يحظَ برضا واشنطن بسبب علاقته مع أدولف هتلر ودعمه لألمانيا النازيَّةِ بالنفق خلال الحرب العالميَّة الثانية. وافتتحت السفارة الأمريكية في طهران عام ١٩٤٤.

٥»

### صالح القلاب: فنجان يقرأ أم قلم لا يقرأ؟

كنتيجة قرن كامل؛ فإن غالبية الأقدم في مثل الأوساط لا تقرأ؛ بخاصة تلك الأقاليم في مثل صالح القلاب، وإن قرأت فكنتي بالهواجس والزغيات المسطرة ضمن المناهج المدرسية التي استهلوها. مثله من تحركهم مسلك المواظف والجدية؛ ليسكنوا طيلة حياتهم بين حواف الأيديولوجيات المغلقة بما توُفرت، تلتذذ أفنديتهم وهي تنتهش من قبل ما يبرق بما يلعب من اصطدام تلك الجمل الأيديولوجية المتزمنة مع الواقع. أفلامهم تؤكد بأن شخصيتهم رخوة خلقتها الكتبة التي صدقوها، وقاموا بتضخيمها حرفاً حرفاً «

### مسابقة الشهيدة أبول خطوة

#### للدعم مواهب الشباب



لتعزيز العمل والإبداع لدى الشباب وفي خطوة لدعم المواهب الشابة في شمال وشرق سوريا، نظّم مركز شوباردين روجيه مسابقة الشهيدة أبول وذلك في الثامن عشر من الشهر الجاري، في مركز محمد شيخو للثقافة والفن.

٨»

### بطولة كرة القدم

#### للهنديات في الشهباء



برعاية من هيئة الشباب والرياضة نظّم الاتحاد الرياضي بطولة الشهيد «أحمد جلوسي» لكرة القدم للبنات، والتي يشرك فيها ٤ أفرقا قُسموا على أربع مجموعات ويتأهل للنور الثاني من كل مجموعة فريقيين.

١٠»

## شعوب شمال وشرق سوريا...سنقاوم حتى الرمق الأخير



ففي قامشلو يواصل أبناء إقليم الجزيرة إضرابهم عن الطعام في خيم الاعتصام المنصوبة في مدينة قامشلو لليوم الرابع على التوالي، دعماً لمقاومة المناضلة ليلي كوفن التي تجاوز إضرابها المئة وتسعين يوماً، وتضامناً مع كافة المضربين عن الطعام في السجون التركية وأوروبا.

وتحت شعار «كلنا ليلي كوفن» انضم أبناء حي الغربي في مدينة قامشلو في اليوم الثالث إلى فعاليات الإضراب عن الطعام ضمن خيم الاعتصام التي نُصبت في حديقة ١٩ تموز، من قبل مجلس عوائل الشهداء ومجلس مقاطعة قامشلو ومؤتمر سنار، بعد إضراب ١٥٤ شخص من الحي الشرقي عن الطعام لمدة ٧٢ ساعة، ومن المقرر أن تستمر متابيتهم لمدة يومين متتاليين.

وزار وفد من مجلس ناحية تل حميس في قامشلو يواصل أبناء إقليم الجزيرة إضرابهم عن الطعام في خيم الاعتصام المنصوبة في مدينة قامشلو لليوم الرابع على التوالي، دعماً لمقاومة المناضلة ليلي كوفن التي تجاوز إضرابها المئة وتسعين يوماً، وتضامناً مع كافة المضربين عن الطعام في السجون التركية وأوروبا.

وتحت شعار «كلنا ليلي كوفن» انضم أبناء حي الغربي في مدينة قامشلو في اليوم الثالث إلى فعاليات الإضراب عن الطعام ضمن خيم الاعتصام التي نُصبت في حديقة ١٩ تموز، من قبل مجلس عوائل الشهداء ومجلس مقاطعة قامشلو ومؤتمر سنار، بعد إضراب ١٥٤ شخص من الحي الشرقي عن الطعام لمدة ٧٢ ساعة، ومن المقرر أن تستمر متابيتهم لمدة يومين متتاليين.

وزار وفد من مجلس ناحية تل حميس

قال القائد العام لمجلس الباب العسكري جمال أبو جمعة أن الاحتلال التركي هو من يعمل على خلق الفوضى في مدينة الباب المحتلة، وهو المستفيد الأول من ذلك، مؤكداً أنهم سيواصلون نضالهم حتى تحرير كافة الأراضي السورية من الاحتلال التركي، تشهد مدينة الباب المحتلة منذ عدة أيام فوضى عارمة وخلافت بين مرتزقة الاحتلال التركي وسط اندلاع اشتباكات بينهم وبين إحدى عوائل المدينة إلى جانب التفجيرات المتتالية التي تحدث هناك.

## جدار التقسيم هدفة سلخ عفرين عن الأراضي السورية

قال المحامي أكرم صادق:«إن الاحتلال التركي لمدينة عفرين جاء بتوافقات سياسية وإقليمية ودولية، وهو احتلال منافق للقوانين والمواثيق الدولية»، مشيراً إلى أن الاحتلال التركي يسعى إلى تقسيم سوريا، وراى أن مشروع الإدارة الذاتية هو ضمان حل الأزمة السورية.

وإن الاحتلال التركي لعفرين عمد إلى تغيير ديموغرافيتها وتوطين عوائل المرتزقة فيها، وباشر الاحتلال التركي ببناء جدار التقسيم في عفرين بهدف فصلها عن سوريا، مما أثار ردود أفعال

الطعام في ٨ تشرين الأول ٢٠١٨، تتندبا بالعزلة المفروضة على القائد أوجلان، وياضرباها أرسلت رسالة للشهيد المناضل كمال بيز وكافة رفاقه مفادها: «أننا مستمرين في نهجكم ونضالكم، وسنحطم الظلم المفروض على المجتمع».

ويَبّين حسن إلى أن المئات انضموا إلى المناضلة ليلي كوفن وأضربوا عن الطعام الآن حالة العشرات منهم في خطر، وقال: «ولكن مازال السلطات التركية مستمرة بحجبيتها، ولم تُحرك ساكناً حتى الآن، وسيكون لذلك تداعيات خطيرة على المجتمع والفكر الديمقراطي ضمن تركيا، وسيكون خطراً على مشروع أخوة الشعوب الذي طرحه القائد أوجلان.

كذلك تستمر خيمة الاعتصام التي نصبها مؤتمر سنار بعفرين، حيث انضم للاعتصام نساء مخيمي سردم وعفرين، بمشاركة العشرات من اهالي المخيميين ومجلس عوائل الشهداء، وممثلين عن الإدارة الذاتية الديمقراطية ومؤتمر سنار.

وبدأت فعاليات اليوم الرابع بالوقوف دقيقة صمت، بعدها استمع الحاضرين لتقييمات قائد الشعب الكردي عبد الله أوجلان، عن ضرورة تنظيم الشعب

ذاته على أسس ومبادئ الشعب الثوري وأن ثورة الشعوب منتصرة بانضمام ومشاركة المرأة في جميع المجالات.

بعدها أقيمت كلمة من قبل إدارة مجلس المرأة في مخيم سردم، ألقها أليفة عثمان والتي أشارت بأن مقاومة المضربين

عن الطعام بقيادة المناضلة ليلي كوفن هو انتصار على الدول المتآمرة على الشعب الكردي والشعوب التي تطالب بالديمقراطية والحرية. وبعدها أقيمت كلمة من قبل الإدارية في مؤتمر سنار

مخيم سردم غالبية مسكو والتي قالت: «يفكر وفلسفة قائد الشعب الكردي عبد الله أوجلان تم إنقاذنا من الإبادة وتمهيش دور المرأة، إصرار ومقاومة المضربين تعلو، ومساندتنا لهم سنقلل جميع مخططات الدول المتآمرة على شعبنا وسنحرق قائدنا أوجلان من إمرالي».

وتخللت الفعالية ترديد الشعارات التي تحيي مقاومة المضربين عن الطعام وتنادي بالحرية لقائد الشعب الكردي عبد الله أوجلان.

والجدير بالذكر أن اعتصام مؤتمر سنار بدأ بتاريخ ١٠ نيسان الجاري تحت شعار «مقاومة المضربين عن الطعام مقدسة، جميعنا ليلي وناصر».

أما في كري سبي فقد أصدر مؤتمر بياناً، أشاد فيه بمقاومة المضربين عن

## أخبار

## الرياضات الخطرة والوزن الزائد أبرز أسباب انزلاق الفقرات



الطعام، وأكثرها من خلاله تضامنهم مع المقاومين حتى تحقيق مطالبهم.

وجاء في البيان الذي قُرئ في مركز مؤتمر سنار من قبل عضوة المؤتمر هيفاء مسلم، بأنهم يتضامنون مع مقاومة المضربين عن الطعام بقيادة ليلي كوفن، ناصر ياغيز، و إمام شيش. ولفت البيان بأنهم يفقدون بالمقاومة التي يبديها المضربون عن الطعام، وأنهم «سوف نكون أوفياء لكم ولتضحياتكم». وأثنى المضربون على مقاومة أمهات المعتقلين في سجون الاحتلال التركي، مخاطبا إياهن بـ «أنتن وهبتن فلذات كبادنكن من أجل الحرية».

وأكد البيان بأن تضحيات المضربين والمقاومين لن تذهب أدراج الرياح، مؤكداً: «سنقاوم حتى الرمق الأخير لتحقيق مطالبكم ونؤكد بأن أهدافكم هي أهدافنا وستناضل حتى تحقيقها».

تزداد بعد سن الأربعين مخاطر الإصابة بمرض انزلاق الفقرات ولا سيما بين النساء نظراً لضعف الأنسجة الضامة للأقراص الفقرية لديهن وتأثير الحمل عليهن كما يزداد تهديده للأشخاص الذين يمارسون رياضات خطرة.

وانزلاق الفقرات وفق الاختصاصي أمراض العظمية والمفاصل، حالة مرضية تحدث نتيجة انزلاق إحدى فقرات الظهر على الفقرة التي تبليها وغالباً ما يحدث للفقرات القطنية التي تقع أسفل الظهر حيث أن الضغط عليها يؤدي إلى خروج المادة الهلامية الموجودة بداخلها وبالتالي الضغط على الأعصاب وحدوث الألم أو التميل.

ويشكو المصابون بانزلاق الفقرات من آلام في الزراعين أو أحدهما أو السابقين أو أحدهما وقد تمتد إلى منطقة الفخذين والشعور بتشنج في الظهر والخدر وزيادة آلام الظهر بمجرد العطس أو السعال والشعور فجأة بعدم وجود قوة في الزراع أو الساق أو كلاهما وأن المشي أكثر راحة من الوقوف أو الجلوس إضافة إلى حدوث بعض الالتباسات والانفخاج لا سيما في

## صحة وعلموم

المنطقة المصابة. وهناك عدة أنواع لانزلاق الفقرات منها: - الانزلاق العضروفي العنقي: الذي من أعراضه ألم في العنق على الجانبين من الرقبة أو جنب واحد وفي لوح الكتف وتيبس عضلات الرقبة ويزداد الألم خلال تحريك الرأس.

- الانزلاق القطني: وتتمثل أعراضه بألم حاد أسفل الظهر وحدوث بعض التقلصات في عضلات المؤخرة والقدمين خلال المشي والإحساس بالحدر في الأطراف السفلية وعدم القدرة على الوقوف لفترة طويلة.

- بالنسبة للانزلاق العضروفي الصدري: فالمرضى يعانون من حدوث ألم في منطقة الظهر والصدر والأضلاع وفي حالات معينة يشعر بضيق التنفس وألم أثناء الضحك والعطس والسعال.

أسباب حدوث الانزلاق العضروفي بأنواعه المتعددة منها السكور التي تترك أثراً كبيراً على الفقرات وممارسة التمارين الرياضية الخاطئة أو الرياضات الخطرة التي تجعل من العمود الفقري أكثر عرضة للانزلاق كرياضات الجمباز إلى جانب

الإصابة بهشاشة العظام وتآكل المفاصل الذي يصاب به كبار السن.
وفيما يخص علاج انزلاق الفقرات يتم من خلال الأدوية المخففة للألم والمضادة للالتهاب للتخفيف من الورم ومرخيات

## ثعابين البحر الكهربائية

فإنّ صدماتها الكهربائية قد تكون قاتلة في أغلب الأحيان.

ولذلك تعتبر من الحيوانات المفترسة المنتشرة بشكل كبير في القارة الأمريكية الجنوبية، تُعدّ البيئة الأصلية للمثلث ثعابين الماء الكهربائيّ هي المنطقة الشماليّة من القارة الأمريكيّة الجنوبيّة وتحديداً في نهري (الأمازون) و(الأورينوكو)، حيث تعدّ انهاً رائعةً طبيئياً، ويوجد من هذه الثعابين التي تحدث تفريعاً كهربائياً، والتي تعدّ من أصناف الأسماك حيث تنتمي لفصيلة الشبوط والسلور، ما يقارب ٦٠٠ نوع، إلا أنّ أشهرها وأقدرها الخصمثة نوع، إلا أنّ أشهرها وأقدرها



تُعدّ ثعابين البحر الكهربائيّة نوعاً من أنواع الأسماك البحريّة، أما اسمها المعروف للعامّة فهو (سمك رعاش)، أو (انقليس)، وهو يعتبر من فصيلة

## زبدة الكاكو وفوائدها للبشرة

لونه أصفر اللون بيجاً، كما أن راحته محايدة إلى حد ما، وليس مثل مشروب الكاكو أو الشوكولا.

واحدة من أكبر مزايا زبدة الكاكو هي أنها دهون مستقرة، بمعنى أنه من غير المحتمل أن تقصد وتصبح زرّنة عند تسخينها، على عكس مصادر دهنية أخرى أكثر حساسية، مثل تلك الغنية بالدهون المتعددة غير المشبعة (مثل الزيوت النباتية) أو الدهون الأحادية غير المشبعة (مثل زيت الزيتون)، تحفظ للحصول على نتائج مرضية.
- تساعد البشرة على التخلص من حب الشباب.
- تساعد البشرة على التخلص من حب الشباب.
- تسريعها واستخدامها في الطهي.

لصنع زبدة الكاكو، يتم تخمير حبوب الكاكو أولاً ثم تخميصها، عند هذه النقطة، يمكن فصل زبدة الكاكو (التي ليست في الواقع نوع الزبدة المصنوعة من أي نوع من الحليب على الإطلاق) عن بقية الحبوب، تاركة وراءها مواد صلبة تُستخدم لأغراض أخرى مثل صنع مسحوق الكاكو لصنع الشوكولا، يتم الضغط على زبدة الكاكو بعد ذلك لتحضير شراب الشوكولا، الذي يحمل نفس مذاق.

وتقوم العديد من العلامات التجارية بإزالة الروائح الكريهة من زبدة الكاكو وإزالة لونها بحيث يكون المنتج



الوزن في حالات الألم الشديد كون الوزن الزائد يشكل ضغطاً على الفقرات الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.
ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف

العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

## الرياضات الخطرة والوزن الزائد أبرز أسباب انزلاق الفقرات



الوزن في حالات الألم الشديد كون الوزن الزائد يشكل ضغطاً على الفقرات الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

ويوصي الاختصاصي بضرورة تخفيف العضلات من أجل تخفيف التشنجات إضافة لإجراء بعض تمارين التليك الخفيفة وزيادة المرونة وتعليم المريض الطريقة المثلى لرفع الأشياء من الأرض.

# بطولة كرة القدم للهبيئات في الشهباء

رواهي/ الشهباء . برعاية من هيئة الشباب والرياضة نظّمَ الاتحاد الرياضي بطولة الشهباء «أحمد جلوسلي» لكرة القدم للهبيئات، والتي يشارك فيها ١٤ فريقاً قسّماً على أربع مجموعات

ويتأهل للدرج الثاني من كل مجموعة فريقين .

وضمنت المجموعة الأولى كلاً من فرق (الإعلام - مشفى أفيرين - هيئة الصحة) وضمنت المجموعة الثانية كلاً من (الهلال الأحمر الكردي(١)، هيئة الشباب والرياضة، كنيسة الراعي الصالح، هيئة الثقافة، هيئة الشباب والرياضة) كما وضمت المجموعة الثالثة كلاً من فريق (هيئة الشؤون الاجتماعية، معلمين شيرأوا، هيئة التربية عفرين فوراً ساحةً على فريق

## حقيبة روناهي الرياضية...

- في إطار استعدادات الأندية لدوري الأشبال لأندية إقليم الجزيرة بكرة القدم والذي من المفترض أن ينطلق بتاريخ ٢٧/٥/٢٠١٩م، تستمر المباريات التحضيرية للأندية، بحيث فاز أشبال نادي اطلي عامودا على أشبال نادي جوانن بياز بنتائية نظيفة على أرضية ملعب شرمولا بعامودا، وبنفس النتيجة فاز أشبال نادي دجلة على أشبال نادي قامشلو، وذلك على أرضية ملعب الشهيد هيثم كجو بقامشلو.

- ضمن منافسات الجولة الثالثة من دوري فئة الناشئين للفرق بوكباتي بكرة القدم باسم الشهيد «خليل علي»، سجلت النتائج التالية:

- برخدان ٠×٤ الحوذة.

- نسرين ٠×٥ روناهي.

-تستمر منافسات الدورة الرضائية بكرة القدم على أرضية ملعب قامشلو الكروي المغطى وبمشاركة ٣٢ فريقاً، بحيث تقام كل يوم ثلاث مباريات، وإليكم آخر النتائج المسجلة من الدورة:

- أرمنج ٢×٢ بياز هلالية.

- قنديل ٤×٥ آفاشين.

-شباب ملعب الصناغة١×١ دجلة.

- الرحمة ٣ ×٥قناةالسويس.

- الجزيرة ١×١ النصل.

- أقدار ٣×١ شباب الكرد.

روناهي/ قامشلو

# بايرن ميونخ بطلاً للبوندرسليغا باكتساح فرانكفورت

توج نادي بايرن ميونخ بلقب الدوري الألماني للموسم السابع على التوالي، بعد اكتساح ضيفه آينتراخت فرانكفورت بنتيجة ١-٥، في ختام جولات البوندرسليغا.
خماسية بايرن ميونخ حملت توقيع كينغسلي كومان وديفيد ألابا وريكاتو سانتيز وفرانك ريبيري وأريين روبن، في الدقائق ٥٣ و٥٨ و٧٢ و٧٨، بينما أحرز سيابستيان هيلير هدف فرانكفورت في الدقيقة ٥٠.

بهذه النتيجة، أنهى البايرن موسمه متربعاً على عرش البوندرسليغا برصيد ٧٨ نقطة بفارق نقطتين عن بوروسيا دورتموند الوصيف، بينما تراجع فرانكفورت للمركز السابع بتوقف رصيده عند ٥٤ نقطة.

بهذه النتيجة، أنهى البايرن موسمه متربعاً على عرش البوندرسليغا برصيد ٧٨ نقطة دافع عن مراه ببسالة، بالتصدي لتسديدة قوية من ليفاندوفسكي، لتضيع فرصة السابع بتوقف رصيده عند ٥٤ نقطة.

بايرن ميونخ لم يستغرق وقتاً طويلاً لهز الشباك، حيث نجح كينغسلي كومان في إحراز هدف التقدم من أول فرصة لأصحاب الأرض بعد مرور ٤ دقائق، ليطلق تسديدة من توماس مولر، شيكاً تراب، قبل أن يلجأ الحكم لتقنية

## رياضة



## جوانا كونتا تبلغ نهائي

## بطولة روما للتنس

قطعت لاعبة التنس البريطانية جوانا كونتا، سلسلة انتصارات الهولندية كيكى بيرترز، المتوجة مؤخراً ببطولة مدريد، بتغلبيها عليها في نصف نهائي بطولة روما. وأحرزت جوانا كونتا، المصنفة الـ٢٤ عالمياً، بين لاعبات التنس المحترفات، الفوز على بيرترز، المصنفة الرابعة عالمياً (٧-٥)، و(٥-٧)، في مباراة طويلة استغرقت ساعتين و٥٠ دقيقة.

وستسعى جوانا كونتا، ٢٧ عاماً، اليوم الأحد، لإحراز أول لقب لها هذا العام والرابع في مسيرتها خلال مباراة نهائي



دون رد.

في المرحلت، وبعد مرور ٥ دقائق على بداية الشوط الثاني، باغت فرانكفورت، أصحاب الأرض بهدف التعادل عن طريق سيابستيان هيلير.

ولم يسعد الضيوف لفترة طويلة بهدف التعادل، بعدما نجح ديفيد ألابا في إحراز هدف التقدم للبايرن، في الدقيقة ٥٣ لتعود الفرحة من جديد لمدجات أليانز أرينا.

وكاد غنابري أن يضيف الهدف الثالث للفريق البافاري، بعدما قابل كرة عرضية ريناتو سانتيز بدلاً منه.

وساد الهدوء في الدقائق المتبقية، لينتهي الشوط الأول بتقدم بايرن ميونخ بهدف



واضطر المدرب الكرواتي نيكو كوفاتش إلى إجراء تبديل اضطراري قبل نهاية الشوط الأول بـ ٧ دقائق، بعد تعرض ليون غورتسكا لإصابة، ليفع بالبرتغالي ريناتو سانتيز بدلاً منه.

وساد الهدوء في الدقائق المتبقية، لينتهي الشوط الأول بتقدم بايرن ميونخ بهدف

## مرأة

# سلوى محمد: “السلطان العثماني الجديد

## في أولى خطوات الإنهيار السياسي”

رواهي/ سري كانبه – عن الممارسات التعمية والوحشية بحق المُضربين عن الطعام في سجون الدولة التركيّة المحتلة لن طالبوا بالحريّة وعذبوا عن رأيهم الديمقراطي بكلّ شفافية وسلميّة من خلال مطالبتهم بكسر العزلة المفروضة على القائد عبدالله أوجلان، كان لنا لقاء مع الإدارية في مؤتمر سناّر «سلوى محمد» .

قد لا يعلم الكثيرون عن ما يدور في كواليس سياسة حزب العدالة والتنمية الحاكم في الدولة التركية المحتلة من ممارسات قمعية بحق شعبه والشعوب المجاورة من تشييد وترهيب وتهديدات ضاربا ببعوض الحائط الديمقراطية المزعومة وكشفاً عن وجهه الحقيقي الديكتاتوري المتمثل في عدم قبول الآخر، وأبسط مثال على ذلك هو عدم قبوله بنتائج الانتخابات المحلية لمجلس البلديات

في محافظة اديلار

التي خيبت ظنه وسببت له صدمة بتراجع شعبيته في أكبر مدن البلاد وأهمها، بغوز مرشح حزب الشعب الجمهوري المعارض أكبر إمام أعلو.

بعد أن نجح الطاغية أردوغان بتغيير دستور البلاد وتحويل نظام الحكم من برلماني إلى رئاسي استلم ديكتاتور الظل من أن يمارس أشنع أنواع القمع والاستياد خصوصاً مع الشعوب التي تهوى الحرية والديمقراطية، ولأن للمرأة الدور الكبير في التصدي لهذا القمع، وفي ما يخصّ المضربين عن الطعام تحدّثت الإدارية في مؤتمر سناّر (سلوى

أكدت نساء الرقّة على معاندتهن بقوم شهر رمضان من دون وجود داعش. مؤكدات على أن أهالي الرقّة استرجعوا بهجتهم بهذا الشهر الفضيل.

بهذا الصدد تحولت عسمة وكالة أنباء المرأة الحرة Jinnews، في سوق الخضار بمدينة الرقّة، بغية استطلاع آراء النساء ضمن السوق، حول الأجواء الرمضانية هذا العام. يبدأ شهر رمضان عند ثبوت رؤية الهلال يوم ٢٩ من شعبان، وفي حالة عدم رؤيته يصبح شهر شعبان ٣٠ يوماً فيكون اليوم التالي أول أيام رمضان، وتبلغ مدة الشهر ٢٩-٣٠ يوم أيضاً بثبوت رؤية الهلال، وعند انتهاء رمضان يحتفل المسلمون بعيد الفطر.

داعش كان قد حرم المرأة في الرقّة من زيارة أسرتها في رمضان

هذا وقد حدثتنا خلال لقاء خاص المواقنة ديانا حدو حول قنوم رمضان موضحة بأن النساء في الرقّة كن قد أجبرن على ارتداء

البوندرسليغا، وسط عاصفة من التصفيق في المرحلت. وبعد ٦ دقائق، كرر المدرب الكرواتي ذات الأمر بإحكام البولندي أريين روبن، ليشارك لتسديدة أآخر مرة في البوندرسليغا بقميص الفريق البافاري.

وكان البايرن قريباً من هز شباك تراب بهدف رابع عن طريق جوشوا كيمبتش، لكن مدافع فرانكفورت أبعد تسديدته من على خط المرمى.

ونجح ريبيري، في تسجيل الهدف الرابع للبايرن بمهارة رائعة، بعدما راوغ مدافعين من فرانكفورت، قبل أن ينطلق نحو المرمى ويلعب كرة ساقطة من فوق الحارس تراب، لتسكن الشباك.

وفي الدقيقة ٧٨، سار روبن على درب رفيقه ريبيري، بوض صمته في المباراة، مسجلاً الهدف الخامس للبايرن، ليحتفل معه لاعبو البايرن بطريقة جنونية.

وبعد ٣ دقائق فقط، كاد روبن أن يضيف الهدف الثاني له من تسديدة قوية، لكن حارس فرانكفورت تصدى لها ببراعة، لتتحول إلى ركلة ركنية.

وعاد روبن محاولاته بعد دقيقة واحدة، مطلقاً تسديدة قوية من خارج منطقة الجزاء، لكن تراب تصدى لها ببراعة، لترتد إلى مولر، الذي حاول وضعها داخل المرمى، لكن حارس فرانكفورت أسكنها بنجاح.

واستمرت الدقائق المتبقية دون جديد، ليطلق الحكم صفارة النهاية بفوز بايرن ميونخ (١-٥)، ليتوج بطلاً للدوري الألماني للمرة الـ ٢٩ في تاريخه.

محرة الصفحة/ميدبا غانم



محمد لصحيفة روناهي قائلة: «إن الدولة التركية اليوم تدفع ثمن السياسات الفاشلة والهجومية التي يمارسها زعيم حزب العدالة والتنمية على الصعيدين الداخلي والخارجي، والتي دفعت بها نحو المزيد من العزلة الدولية وادت الى تصاعد الاضطرابات الداخلية لتسبب بازمة اقتصادية واجتماعية في تركيا.»

واضافت سلوى بالقول: «سياسة المحتل التركي خطيرة ورعناء تجاوزت الشان الداخلي للدولة التركية، لتطلل دول الجوار، وها هو اليوم يدعم المرتزقة المأجورين لرئيسي استلم ديكتاتور الظل من أن يمارس أشنع أنواع القمع والاستياد خصوصاً مع الشعوب التي تهوى الحرية والديمقراطية، ولأن للمرأة الدور الكبير في التصدي لهذا القمع، وفي ما يخصّ المضربين عن الطعام تحدّثت الإدارية في مؤتمر سناّر (سلوى

أكدت نساء الرقّة على معاندتهن بقوم شهر رمضان من دون وجود داعش. مؤكدات على أن أهالي الرقّة استرجعوا بهجتهم بهذا الشهر الفضيل.

بهذا الصدد تحولت عسمة وكالة أنباء المرأة الحرة Jinnews، في سوق الخضار بمدينة الرقّة، بغية استطلاع آراء النساء ضمن السوق، حول الأجواء الرمضانية هذا العام. يبدأ شهر رمضان عند ثبوت رؤية الهلال يوم ٢٩ من شعبان، وفي حالة عدم رؤيته يصبح شهر شعبان ٣٠ يوماً فيكون اليوم التالي أول أيام رمضان، وتبلغ مدة الشهر ٢٩-٣٠ يوم أيضاً بثبوت رؤية الهلال، وعند انتهاء رمضان يحتفل المسلمون بعيد الفطر.

داعش كان قد حرم المرأة في الرقّة من زيارة أسرتها في رمضان

هذا وقد حدثتنا خلال لقاء خاص المواقنة ديانا حدو حول قنوم رمضان موضحة بأن

النساء في الرقّة كن قد أجبرن على ارتداء

البوندرسليغا، وسط عاصفة من التصفيق في المرحلت. وبعد ٦ دقائق، كرر المدرب الكرواتي ذات الأمر بإحكام البولندي أريين روبن، ليشارك لتسديدة أآخر مرة في البوندرسليغا بقميص الفريق البافاري.

وكان البايرن قريباً من هز شباك تراب بهدف رابع عن طريق جوشوا كيمبتش، لكن مدافع فرانكفورت أبعد تسديدته من على خط المرمى.

ونجح ريبيري، في تسجيل الهدف الرابع للبايرن بمهارة رائعة، بعدما راوغ مدافعين من فرانكفورت، قبل أن ينطلق نحو المرمى ويلعب كرة ساقطة من فوق الحارس تراب، لتسكن الشباك.

وفي الدقيقة ٧٨، سار روبن على درب رفيقه ريبيري، بوض صمته في المباراة، مسجلاً الهدف الخامس للبايرن، ليحتفل معه لاعبو البايرن بطريقة جنونية.

وبعد ٣ دقائق فقط، كاد روبن أن يضيف الهدف الثاني له من تسديدة قوية، لكن حارس فرانكفورت تصدى لها ببراعة، لتتحول إلى ركلة ركنية.

وعاد روبن محاولاته بعد دقيقة واحدة، مطلقاً تسديدة قوية من خارج منطقة الجزاء، لكن تراب تصدى لها ببراعة، لترتد إلى مولر، الذي حاول وضعها داخل المرمى، لكن حارس فرانكفورت أسكنها بنجاح.

واستمرت الدقائق المتبقية دون جديد، ليطلق الحكم صفارة النهاية بفوز بايرن ميونخ (١-٥)، ليتوج بطلاً للدوري الألماني للمرة الـ ٢٩ في تاريخه.

٢٧٢ قضية وردت إلى مؤسسات ومنظمات نسائية خلال اقل من عام ونصف، تتعلق بقضايا الخلافات الزوجية والتفريق بين الزوجين، فيحسب إحصائيات لجنة الصلح في دار المرأة في ناحية كركي لكي وردت ٢٧٢ قضية خلافات زوجية وتفريق بين الزوجين إلى دار المرأة خلال عام ونصف، بم توسط قضاةيين في كل يوم تقريبا.

وبحسب المعطيات ومحاضر لجان الصلح في دار المرأة؛ فإن معظم دعاوى التفريق يعود سببها إلى زواج القاصرات والهجرة إليها وهو الأحوال المادية، إضافة إلى عوامل اجتماعية أخرى تتعلق بالعادات والتقاليد.

الثانية في الـ ٢٤ من عمرها وكان مصير الزواج الثاني أيضاً الطلاق، وهي الآن طالاب بحقها.

قضية (ز، ح) لا تختلف كثيراً عن حوالي

٢٧٢ قضية وردت إلى مؤسسات ومنظمات نسائية خلال اقل من عام ونصف، تتعلق بقضايا الخلافات الزوجية والتفريق بين الزوجين، فيحسب إحصائيات لجنة الصلح في دار المرأة في ناحية كركي لكي وردت ٢٧٢ قضية خلافات زوجية وتفريق بين الزوجين إلى دار المرأة خلال عام ونصف، بم توسط قضاةيين في كل يوم تقريبا.

وبحسب المعطيات ومحاضر لجان الصلح في دار المرأة؛ فإن معظم دعاوى التفريق يعود سببها إلى زواج القاصرات والهجرة إليها وهو الأحوال المادية، إضافة إلى عوامل اجتماعية أخرى تتعلق بالعادات والتقاليد.

الثانية في الـ ٢٤ من عمرها وكان مصير الزواج الثاني أيضاً الطلاق، وهي الآن طالاب بحقها.

قضية (ز، ح) لا تختلف كثيراً عن حوالي

٢٧٢ قضية وردت إلى مؤسسات ومنظمات نسائية خلال اقل من عام ونصف، تتعلق بقضايا الخلافات الزوجية والتفريق بين الزوجين، فيحسب إحصائيات لجنة الصلح في دار المرأة في ناحية كركي لكي وردت ٢٧٢ قضية خلافات زوجية وتفريق بين الزوجين إلى دار المرأة خلال عام ونصف، بم توسط قضاةيين في كل يوم تقريبا.

وبحسب المعطيات ومحاضر لجان الصلح في دار المرأة؛ فإن معظم دعاوى التفريق يعود سببها إلى زواج القاصرات والهجرة إليها وهو الأحوال المادية، إضافة إلى عوامل اجتماعية أخرى تتعلق بالعادات والتقاليد.





## نازحو مخيم تل البيعة: “أين تلك المنظمات التي تدعي الإنسانية؟ فلم نرها منذ أشهر”



إنّ جلّ ما يعانيه النازحون الفارين من مناطق الحروب إلى الرقة وريفها بحثاً عن الأمان والأمان هو نقص المساعدات بشكل عام، أما في شهر رمضان تزداد معاناتهم بشكل أكبر لأنهم لا يجدون مياهاً باردة برون بها عطشهم عند حلول الإفطار، و لا ضوء فيزير لهم مادة السحور.

### المنظمات التي وعدت بتقديم المساعدات لم تف بوعودها

تتناقص الصعوبات والمشاكل الحياتية للنازحين المقيمين في المخيمات عامةً من كافة الجوانب في شهر رمضان كون المنظمات

التي وعدت بتقديم المساعدات لم تف بوعودها. مخيم تل البيعة الذي يضم ١٥٠ عائلة، هو أحد المخيمات المنتشرة في ريف الرقة وقد بدأ باستقبال النازحين من مناطق ريفي حمص حماة في شهر شباط من عام ٢٠١٨م، بهدف إيواء كل من قرّ من مزارعات مرتزقة داعش ومناطق النظام ومناطق الحروب، كونها تشهّد أمان مقارنةً مع المناطق التي فروا منها.

## أهالي الشهباء: “جلّ آمالنا بهذا الشهر الفضيل

## هو أن نحرر عفرين ونرى قائدنا بيننا”

أهالي عفرين، إلا أنهم لن يبرموا أبداً».

### عفرين هي أمنا وليست فقط وطننا

ومن جهةها قالت المواطنة ثريا عمر: «رغم هذه الظروف الصعبة، التي نواجهها في المخيمات وفصل الصيف الحار والشتاء القارس، إلا أننا نصوم بهذا الشهر الكريم، لدينا أمل واحد فقط وهو عفرين؛ لأن عفرين هي أمنا وليست فقط ووطننا».

وتحدثت في السياق ذاته المواطنة أمينة أحمد موضحةً بالقول: «مر عام ونحن نلظن في هذه المخيمات، لكن نقول إن وجودنا وانتظارنا مستمرة للتعلم على كل الصعوبات والظروف التي نواجههم، وسلماهم والعودة والنوي هو ذلك الأمل بالتحريير والعودة قريباً.

الأجواء الرمضانية، في مخيمي المقاومة والمصبر(بردخان، سدرم)، والتقت عدد من المواطنين لاستطلاع آرائهم حول الأجواء الرمضانية.

ويبدأ السدد قالت المواطنة لطيفة حر شو: «كما تعلمون أننا نعيش أيام رمضان ونصوم رغم المشاكل والصعوبات التي نواجهها، ونحن نلظن في المخيمات بعد هجرتنا القسرية صوب مناطق الشهباء، ونحن كأهالي عفرين مهما نحصل ورغم الظروف الصعبة، التي نمر بها كمهجرين قسراً من منازلنا، لكن أمنا هو عفرين في هذا الشهر الفضيل، ومطلبنا وأماننا الكبير هو أن نحرر عفرين ونرى قائدنا بيننا».

وأضافت لطيفة قائلّة: «سنستمر في مقاومتنا، ورغم جميع الظروف والصعوبات التي يعيشتها



### ناشد النازحون المنظمات الدولية بالنظر إلى أوضاعهم

من بين عشرات الأطفال الذين يعيشون في المخيم، بعضهم خفة وبعضهم يرتدي ثياباً مهترئة وأخرون جوعي، ناهيك عن غياب الوسائل التعليمية والترفيهية في المخيم، لكن كل هذه الأساسيات ليست ذات شأن عند الأطفال، فالأولوية في اللعب والتعليم الذي خرّموا منه منذ سنتين وهو من أبسط حقوقهم المشروعة. ففضة الحسين الفرج من نساء مخيم تل البيعة تحدثت عن معاناتهم في المخيم وقالت: «خرجنا من بيوتنا منذ خمس سنوات إلى مدينة الرقة طلباً للأمان وهرباً من صواعق الحرب التي دارت في منطقتنا، وحالياً تنمو أجواننا يوماً بعد يوم في شهر رمضان بسبب الحر الشديد».

وأشارت بذورها النازحة مريم محمد إلى تجاهل المنظمات التي وعدتهم بتقديم المساعدات، وأضافت: «أين تلك المنظمات التي تدعي الإنسانية لم نرها منذ أشهر».

وتناشد النازحون المنظمات الدولية والأمم المتحدة بالنظر إلى الأوضاع المأساوية التي يعانون منها في المخيم وخاصة الأطفال الذين أصبحوا ضحية للحرب التي لا يُعرف مصيرها بعد، وتقديم المساعدات والملابس لهم خصوصاً وأن غالبية الأطفال في المخيم

يشون وهم خفة وتجدد الإشارة إلى أن المنظمات تتجاهل الجانب الصحي أيضاً، فعدم وجود نقطة طبية في المخيم تجعل النازحون يواجهون العديد من الصعوبات، وخاصة النساء الحوامل.

**وكيلة/ هوار**

قائلًا: «نحن كأهالي عفرين المهجرين قسراً من عفرين وقاطنون الآن في مناطق الشهباء في مخيم سدرم، ورغم صعوبة المشية والطقس الحار والماء الساخن تترقب الكثير من المستلزمات والمواد الغذائية إلا أن نصف الأهالي هنا يصومون في شهر رمضان الكريم، ولدينا أمل بإننا سنعود إلى عفرين مثلما خرجنا منها، وإن تركها بأيدي الأعداء وسنحررها وندعو الله في كل يوم أن نعود إلى عفرين».

### مهما فعلنا لن نصل إلى مستوى نضال ومقاومة ليلى كوفين

ومن جانبها ذكرت المواطنة زلوح أحمد: «لقد دخلنا لشهر رمضان منذ أكثر من أسبوع وننستمر في صيامنا رغم المشاكل والصعوبات، التي نواجهها هنا كمهجرين تحت الجلاء، لكننا سنقاوم ونناضل رغم كل شيء حتى أن نعود إلى أرضنا عفرين». وأشارت زلوح إلى أنهم لن يصلوا إلى مستوى النضال والمقاومة التي وصلت إليها الرفيقة ليلى كوفين والتي مرت عدة أشهر وهي تخوض حملة الإضراب المفتوحة عن الطعام رغم سوء حالتها الصحية وما تزال تقاوم بكل إرادة وقرّة من أجل كسر العزلة المفروضة على القائد أوجلان، وأصبحت رمزاً وقُدوة لجميع نساء العالم، ونحن ندعم وننضم إلى مقاومتها ونسئّل نقاوم حتى العودة إلى عفرين في وقت قريب، ونصوم فيها بشهر رمضان».

وأنضاف بالقول: «الفرق بين صيامنا في رمضان عفرين وبين هنا كبير جداً، كنا مستقرّون وفي منازلنا وعلى أرضنا، لكن مقاومتنا هنا في الشهباء سنستمر حتى آخر نقطة دم في جسنا لكي نحرر عفرين ونعود إليها لأن أمنا وموطن أبائنا وأجداننا هو عفرين».

ونوه بهذا الخصوص المؤنن الشيخ محمد علي حسن إمام جامع مخيم العمر(سدرم)



## اقتصاد المرأة.. العمود الفقري وجوهر الاقتصاد المجتمعي

رواھي / الطيِّبة - تعمل إدارة المرأة في الطيِّبة على إقامة مشاريع اقتصادية من أجل دعم وتنمية اقتصاد المرأة، وتوفير فرص عمل لها، وتأمين دخل مالي خاص بالمرأة وخاصة للأرامل والمطلقات.



فاطمة مجبر

وأقامت إدارة المرأة عدة مشاريع في مجال الاقتصاد كان من بينها «بيت المونة»، والذي تم تفعيله قبل شهرين، وكذلك تخصيص أراضي زراعية حدت للمشروع وزراعتها بمحصول «الفحم والشعير»، والآن يقوم على صناعة اللبنة موقع الحمام وقرية الصصاف التحتاني. وللاطلاع أكثر على المشاريع الاقتصادية والخطط لدى إدارة المرأة كان لصحيفتنا «روناهي» لقاء مع الإدارية في منسقية الاقتصاد «فاطمة بوجرح» التي أكدت أن منسقية المرأة نجحت في إقامة عدة مشاريع

### هناك عدة مشاريع زراعية للمرأة



وأضافت فاطمة أن هناك عدة مشاريع زراعية لدى إدارة المرأة منها مشروع صبايكول ٥٠ دونم، /٤٠ دونم بعلي، و/١٠ دونم مروى مزروع بالقمح، وقد كان بحاجة للري وتم سقاية المشروع ووضعهُ في الوقت الحالي جيد، ونسندت لصالح المشروع، وهناك أرض مزروعة بالشعير في قرية المحمودلي /١٣/ دونم، يتوقع إنتاجه /٣٥/ كيس، وفي خط المنصورة هناك مشاريع أراضى زراعية مزروعة بأشجار الزيتون منها موقع الحمام والذي يضم /٨٨٠/ شجرة زيتون، كان الزيتون مهمل وبعد الاهتمام والعناية بالأشجار أفضل، والموقع الثاني في قرية الصصاف التحتاني ويضم /٢٠٥/ شجرة

زيتون، والعالم الماضي كان هناك إنتاج جيد من الموقع من الزيت وتوريد الزيتون الأخضر وتعليبه في بيت المونة.

### خطط مستقبلية لدعم مشاريع المرأة وتنميتها

ونوهت فاطمة أن هناك خطط مستقبلية منها

## بلدية الشعب في كوباني.. تسعى للحد من معاناة المواطنين



شرقاً، والتي يبلغ طولها /٢٧٠٠٠/ م.

٣ - تزفيت مسار مشروع مجرى السيول، بطول /١٧٠٠٠/ م.

٤ - شوارع حي الشهيد خيات، بدءً من الطرق. وبالتالي شمالاً إلى طريق غابة كوباني غربياً، وشارع ٢٤.

٥ - شوارع حارة الشهيد مروو، ويبلغ طولها /٨٠٠٠/ م.

٦ - شوارع حي الشهيد بيمان، بطول /٦٢٠٠٠/ م.

٧ - استكمال تزفيت شارع ٢٤، التي يبلغ طولها /٦٠٠٠/ م.

٨ - شوارع حي الشهيد سرحد.

٩ - شوارع حي الشهيد بوطان شرقاً وغرباً، بطول /٥٨٠٠٠/ م.

١٠ - أماكن متفرقة من حي الشهيد يحيى ومداخل المدينة.

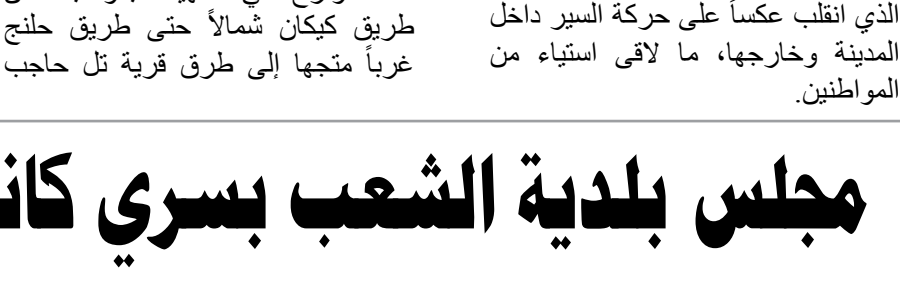
إضافةً إلى التوزيع في الأماكن الخربة وبجاجة إلى إصلاح بطيئة التزفيت والتوزيع وتصليح الحفر الموجودة في الطرقات الفرعية، والطرقات الرئيسية

بلدية الشعب كانت قد ثابرت العام الماضي على التقليل من نسبة الشوارع الغير الخدّمة مسبقاً، لكن الهطولات المطرية المبكرة شكّلت عائقاً أمام عمل البلدية. ورغم ذلك لم تتوقف عن أعمالهم في تمديد شبكات الصرف الصحي وصيانة بعض الطرقات. وبالتالي الخدم المذكور أنّفا بدأت بلدية الشعب في المدينة بتزيّفت وترقيع كافة الطرقات داخل المدينة وخارجها، فيما بينت بلدية الشعب في المقاطعة خطة عمل التزفيت في المدينة، والتي يبلغ طولها الإجمالي /٢١٢٠٠٠/ متر مربع.

ومن ضمن جدول العمل وضعت هذه الخطة:

١ - شوارع حي الشهيد فيراس، ابتداءً من شارع التلال جنوباً ومروراً من شارع الخدميّة في كل من أحياء المدينة وقراها.

حيث شهدت مدينة كوباني هذا العام في فصل الشتاء أمطاراً غزيرة؛ ما أدت إلى تدهور حالة الطرقات والشوارع، الأمر الذي انقلب عكساً على حركة السير داخل المدينة وخارجها، ما لاقى استياءً من المواطنين.



شمان عيسى



تاريمان خان محمد

روناهي / سري كانيه - بعد انعقاد اجتماع مُطوّل بين الرئاسة المشتركة وأعضاء المجلس التنفيذي لمجلس بلدية الشعب بسري كانيه وهيئة الدراسات الفنية إلى هيئة البلديات والبيئة في مقاطعة الحسكة، وهذه الدراسات تمحورت حول إصلاح وترميم الطرقات التي تعرضت الكثير منها وللانهيار والتشقّق؛ بسبب التكيفات مما أدى لخروج بعضها عن الخدّمة. كما تم تقديم مشروع لتبديل شبكة الصرف الصحي بشكل كامل، ولكن تم تأجيله بسبب كلفته المادية المرتفعة، بالإضافة إلى رطوبة التربة في الوقت الراهن.



بيت المونة الذي سيبدأ العمل مع بدء موسم إنتاج الخضروات الصيفية خلال الفترة القادمة، وزيادة عدد العمليات في بيت المونة لأن العمل في الفترة القادمة يحتاج إلى عدد أكبر من العمالات، بالإضافة إلى مشروع لزراعة الأراضي بالخضروات من أجل تقديم الخضار والمواد الأولية لبيت المونة بشكل ذاتي، والعائق الأكبر أمام تنمية المشاريع الاقتصادية ضعف الإمكانيات المادية.

وبعض الأماكن العامة داخل المدينة.

ويذكر بأن العديد من الأحياء الأخرى بحاجة إلى الصرف الصحي، حيث سيتم تعطينها خلال هذا العام. وبهذا الخصوص أجرت البلدية دراسة على أحياء المدينة

وحسب هذه الدراسة فإن أغلب الأحياء داخل المدينة بحاجة للتعبيد، بالإضافة إلى مشاريع ترقيع العديد من الطرقات والشوارع أما في ما يخص تعبيد الطرقات

قالت الرئيسية المشتركة لبلدية الشعب في مقاطعة كوباني لصحيفتنا «روشن عدي»، إن المدينة بأغلب شوارعها بحاجة إلى التعبيد بمادة الإمفلت. وحول الوقت المخصص لإصلاح هذه الشوارع أشارت «روشن» مؤكدة إنهم يبنلون قصار جدهم في تزفيت وترقيع الشوارع والحد

من معاناة الأهالي في الشتاء المتصمر، ضمن إمكانياتهم المحدودة.

فيما تستمر اليات وعمال البلديات في

ريف المدينة بأعمال تعبيد لكل من طريق كوباني زور مغار. كوباني دربا زين

جب الفرج مسافة تقدر بـ/٥٠ كيلو متر، بالإضافة إلى طريق كوباني الغناية الذي يبلغ حوالي /٢٠/ كيلو متر، كما تم تأهيل

الأرصعة في منتصف الطرقات.

**تقريب/ سلاف أحمد**



### بعض القرارات من قبل اللجان المختصة

وفي نفس السياق.أضافت عضوة المجلس التنفيذي لمجلس بلدية الشعب بسري كانيه «ناريمان كل محمد» بأنهم حريصون على ضمان سير العمل على قدم وساق؛ وخاصةً فيما يتعلق بشكاوى المواطنين؛

وبخصوص البلدية في الوقت الراهن بخصوص المولدات وجباية (الأمبيرات)، وذلك بعد توفير الإدارة الذاتية للكهرباء في معظم مناطق الشمال السوري بشكل شبه كامل، ولكن لا زال الأهالي يدفعون المستحقات المولدات وجباية (الأمبيرات)، وأصحاب المولدات، لذلك تم تشكيل لجنة مكلفة من مجلس الناحية ومجلس البلدية وبعد مناقشة هذه المشكلة صدر عن اللجنة قراراً الرأىياً لأصحاب المولدات ومما جاء فيه:

«استكمال عدد ساعات العمل المتبقية من شهر نيسان لعام ٢٠١٩ حتى ٢١٠ ساعات، وعلى المشتركين دفع الاشتراكات