

أمجد عثمان: «رغم التفاهات تهديدات الاحتلال التركي مستمرة على شمال وشرق سوريا»

أكد المتحدث باسم مجلس سوريا الديمقراطية أمجد عثمان أن تهديدات دولة الاحتلال التركي ما تزال قائمة على الرغم من التفاهم الحاصل بين دولة الاحتلال التركي وقوات سوريا الديمقراطية بوساطة أمريكية، وأن التصريحات الإعلامية بصدد توطین اللاجئين السوريين في ما تسمى بالمنطقة الآمنة لم يتم الموافقة عليها، وأكد: «إنشاء مناطق شمال وشرق سوريا بالعودة إلى بيوتهم ومناطقهم...»؛

مصير نقاط المراقبة في سوريا... أردوغان يبحث عن مخرج



مع تصاعد وتيرة المعارك في إدلب، بات الانتشار العسكري التركي في سوريا يخضع لشروط وقيود جديدة، وذلك في ظل تأكيد روسيا استمرار دعمها لما وصفته بجهود جيش النظام السوري في مكافحة «الإرهاب» في البلاد، حيث حاصرت قوات النظام السوري أبعد نقطة مراقبة تركية داخل الأراضي السورية...»

«مقاومتنا مستمرة حتى تحرير عفرين»

لن تفلح دولة الاحتلال التركي بممارساتها بحق عفرين وأبنائها من إجراء عمليات تغيير ديمغرافي، وقتل، ونهب، واختطاف، فقوات تحرير عفرين لها بالمرصاد، وعلى أهية الاستعداد للدفاع عنها، وهذا ما أوضحتها قوات تحرير عفرين وأكدت أن هدفهم هو تحرير عفرين وتخليص مناطق الباب واعزاز وجرابلس ومارع والشهباء من انتهاكات دولة الاحتلال التركي، وأشارت إلى أنهم سيناصلون وستستمر مقاومتهم حتى تحرير عفرين من دولة الاحتلال التركي...»



الاقتصاد التركي في طريقه نحو التدهور والبنوك الأوروبية تسحب استثماراتها



مركز الأخبار - تلقى الأزمة التي يمر بها الاقتصاد التركي بظلالها الحادة على مختلف القطاعات الحيوية في تركيا، وكان آخرها قطاع البنوك، مع ترقب الأسواق لسحب عدد من البنوك الأوروبية استثماراتها من البلاد، وكان آخرها بنك «بوني كريديت» الإيطالي...»

حقوقيو ومثقفو عفرين: «رفع العزلة عن القائد أوجلان سبيل لإحلال السلام في المنطقة»



نظمت مكتبة محمد منلا غزبل محاضرة، القاها الباحث جاسم الهويدي في صالة المكتبة جاءت بعنوان « زيبد والعكيدات» تطرق خلالها للحديث عن أصل العرب، والهجرات الأولى من الجنوب إلى الشمال، والأصل الحقيقي لتسبهما. ويحضور مؤسسات ومجالس ولجان الإدارة، إضافة لحضور ممثلين عن الأحزاب والشخصيات السياسية، وكوفية من النخب الثقافية، والعديد من أهالي منبج...»



هبة التحرير:
سوزان علي
بيريفان خليل
عبدالرحمن محمد

التدقيق اللغوي:
ميسر المشعان

روناهي

صحيفة روناهي
r.ronahi2011@gmail.com
rojnama ronahi
مركز قاشلو ٠٩٢٨٥١٧٠٠
٤٢٣١٦٥

شركة روناهي للتوزيع والإعلان
shrkrtonahi@gmail.com
٠٩٢٨٣٢٤١٩٦

يمكنكم زيارة موقع الصحيفة على الرابط التالي:
Ronahi.net

تحضيرات الفرق الفنية في رميلان للمهرجان الخامس للأطفال



خليل خلو

يقام في اليوم الأول من الشهر القادم حشدنا طاقات الأطفال ضمن ثلاث فرق فنية وهي « فرقة يك طه ، فرقة برفا جيا، فرقة الشهيد سرحد » وتدريبهم على العروض الفنية التي سوف يقومون بتقديمها بشكل يومي، حيث بدأنا التدريب منذ شهر من اليوم، نلاقي من الأطفال ردود فعل إيجابية وعمل متكامل مع بعضهم البعض، وما يحفزنا أكثر لتقديم الأفضل هو الحماس الذي يظهر على ملامحهم تحضيراً للمنافسة المميزة التي سنشارك فيها الفرق الفنية من مختلف مناطق مقاطعة قاشلو.»

تربو /ليكرن خاني

وإضافة تحلو: «ما يميز عروضنا الفنية التي سوف نقوم بتقديمها هي التطرق للواقع بشكل غير مباشر من خلال العرض المسرحي الذي قمت بإعداد السيناريو له، فالقصص والأفكار التي تختبئ وراء العرض المسرحي وعرض الغناء والرقص هي قصص تحاكي الواقع وهي ملهمة ومهادفة في الوقت ذاته.»

ثقافة المجتمع عموماً هي جملة من المعايير والقيم والمبادئ بما تشتمل عليه من أساليب تفكير ووجهات نظر ومعارف وعادات وتقاليد بحيث تتصهر جميعاً في بوتقة واحدة لتكون هوية هذا المجتمع وتتشكل صورته في شكلها النهائي، فإن ثقافة الأطفال بكل مضامينها ومكوناتها المعنوية تمارس نفس الوظيفة في صياغة تسيير وتحفيز للأطفال للمضي قدماً نحو المفهوم الصحيح والمرجو وهو الطفولة بالمعنى الحرفي، لهذا يتم سنوياً إقامة مهرجانات خاصة بالأطفال لكي يثبتوا أنفسهم من خلال النشاطات اللامتناهية من رقص ومسرح وغناء ورسم وغيرها من الهوايات التي يميل إليها الأطفال، لهم وأن نبعدهم عنها بطريقة مميزة وهي

روناهي/ كركي لكي - من أجل تنمية مواهب الأطفال لا بد من القيام بنشاطات وفعاليات تحفزهم على تقديم المزيد وخلق الأجواء المنافسة المميزة لدفع عجلة تطور المواهب نحو الأمام، إقامة المهرجانات الفنية لها هذا الشأن، واليوم تتحضر الفرق الفنية للمشاركة في المهرجان الخامس للأطفال.

عند الحديث عن الأطفال وهم جزء من أي مجتمع وأحد مكوناته، فلا نبالغ إذ نقول أن هؤلاء الأطفال يملكون ثقافتهم الخاصة التي تختلف عن ثقافة مجتمعهم العامة ولو تأثرت بها، وثقافة الأطفال هذه لها مكوناتها وخصائصها وربما أفكارها وقوانينها الخاصة التي تنتشر بين أفراد هذه الثقافة وتنظم سلوكهم وتنتج أفكارهم وطموحاتهم وميولهم. وتحاول الأساليب النبل من عقول الأطفال وتوجيههم بطريقة أو بأخرى إلى الطريق الخاطئ، والذي ينافي مفهوم الطفولة، ولكن في روح أفا ويعد تشكيل المراكز والمؤسسات المعنية بشؤون الأطفال أصبح هناك تسيير وتحفيز للأطفال للمضي قدماً نحو المفهوم الصحيح والمرجو وهو الطفولة بالمعنى الحرفي، لهذا يتم سنوياً إقامة مهرجانات خاصة بالأطفال لكي يثبتوا أنفسهم من خلال النشاطات اللامتناهية من رقص ومسرح وغناء ورسم وغيرها من الهوايات التي يميل إليها الأطفال، لهم وأن نبعدهم عنها بطريقة مميزة وهي

توجيه فكر الأطفال إلى تاريخهم وثقافتهم

«تحدي القراءة»... خطوة نحو تثقيف الفئة الشابة



من مختلف الأنواع «سياسية، تاريخية، روايات وبعض الكتب المختصة بعلم المرأة «جنولوجي».

ويلاحظ عند زيارة المكتبة الإقبال الكبير من قبل الفئة الشابة، كونها تساهم في عملية تطوير المعرفة ورفع ثقافة المجتمع وتشجيع العودة إلى القراءة.

المشرف على رابطة «تحدي القراءة» عبد الله قادر، قال «في بداية الأمر قمنا بتنظيم تحديات لقراءة الكتب، ووجدنا إقبالاً على هذه الفكرة ، لذلك قمنا بالمطالبة لفتح مكتبة خاصة لتحدي القراءة، وللتقليل من معاناة القراء من قراءة الكتب الإلكترونية».

منهذو قادر، أن هدفهم في مكتبة «تحدي القراءة» هو تحفيز الشباب أكثر على القراءة، لأنها تزيد من ثقة الإنسان بنفسه وقوة شخصيته، وهي أساس تطور وتقدم الحضارة والمجتمع.

حركة الطلبة الديمقراطيون.

فتح ابواب العلم أمام القارئ

روداد «تحدي القراءة» أوضحوا بأن للقراءة أهمية كبيرة في الحياة، فهي أساس العلم لذا كانت لديهم مبادرة لفتح أبواب العلم المختلفة للقارئ، ويمكن اعتبار القراءة أساساً للعلم ومفتاحاً له. وتضم المكتبة ما يقارب ٣٠٠ كتاباً،

منتدى خاص لتحدي القراءة

وعن مخططاتهم المستقبلية قال قادر



مراكز توزيع صحيفة روناهي واقتناء الكتب

أقليم الجزيرة- قاشلو (مكتبة سعدو- فرع (١) شارع زكي الأرسوزي- جانب البلدية ٢٥٩٩٧- 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 الكورنيس، 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 ٤٥٧٣٣٠٩٦٦٢٧٨٤٥٧٠٧٤٥٧٣٣ - كركي لكي- ٧٥٤٤٦١ عامودا (مكتبة هجر ٧٣١٤٦٦ درباسية) (مكتبة سما ٧١١٤١٠) جل اغا (مكتبة وائل ٧٥٥٥٥١) تربه سبيه (مكتبة الجهاد ٤٧٠٦١٨)

لن تغلق دولة الاحتلال التركي بممارساتها بحق غفرين وأبنائها من إجراء عمليات تغيير ديمغرافي، وقتل، ونهب، واختطاف، وقوات تحرير غفرين لها بالمرصاد، وعلى أهبة الاستعداد للدفاع عنها، وهذا ما أوضحت قوات تحرير غفرين واكدت أنّ هدفهم هو تحرير غفرين وتخليص مناطق الباب واعزاز وجرابلس ومارع والشهباء من انتهاكات دولة الاحتلال التركي، وأشارت إلى أنهم سيناصلون وستستمر مقاومتهم حتى تحرير غفرين من دولة الاحتلال...

مركز الأخبار - عقب الاحتلال التركي لغفرين في آذار ٢٠١٨، أعلن عن تشكيل قوات تحرير غفرين. ومع هذا الإعلان دخلت المقاومة ضد الاحتلال، مرحلة جديدة. وتحدث عضو قيادة قوات تحرير غفرين لوكالة هوار لأبناء عن الأوضاع الأخيرة في غفرين والمناطق الخاضعة للاحتلال التركي.

وذكر جوان غفرين بالأجزاء الديمقراطية التي كانت في غفرين قبيل الاحتلال التركي: «كل الشعب كانت في غفرين التي احتضنت آلاف النازحين في المخيمات. شنت الدولة التركية المحتلة هجوما على غفرين بمساندة قوى خارجية.

«مقاومتنا مستمرة حتى تحرير غفرين»

لولا تحالف دولة الاحتلال التركي مع قوى خارجية لما تمكنت من احتلال غفرين. غفرين احتُلت جراء اتفاقات قذرة». وأضاف: «خاض الشعب نضالاً مُشرفاً بقيادة وحدات حماية الشعب والمرأة ضد الاحتلال التركي. أهالي غفرين هُجروا من المنطفة، بهذه الطريقة جرى تخريب للمنطقة التي كانت تعم بالأمن، وفرضت غفرين جديدة».

وأوضح جوان غفرين أنّ الهدف وراء تشكيل قوات تحرير غفرين هو تحرير غفرين، وأضاف: «من أجل تخليص الباب واعزاز وجرابلس ومارع والشهباء من الانتهاكات التركية وتحرير غفرين. بلا شك، شبان هذه المنطقة لم يقبلوا بالوقوف مكتوفي الأيدي أمام الاحتلال التركي. إعلان تشكيل قوات تحرير غفرين شرف عظيم بالنسبة لأهالي المنطقة، يدانا بمجموعة صغيرة وبعدها انضمت أعداد كبيرة وانتشرنا في كل المناطق المحتلة من قبل دولة الاحتلال التركي، هناك ممارسات في غفرين لا يقبلها عقل ولا وجدان».

وتابع: «انظروا، المناطق الخاضعة لااحتلال تركيا ومترتّقها تجري فيها عمليات التغيير الديمغرافي وقتل

والخطف والتعذيب والاعتصاب وعمليات

حقوقيو ومثقفو غفرين: «رفع العزلة عن القائد أوجلان سبيل لإحلال السلام في المنطقة»

للتدخل، وقال: «نتهك الدولة التركية المحتلة المواثيق الدولية».

فيما رأى المحامي محمد سعيد بأن الأحداث الأخيرة التي جرت في عموم الشرق الأوسط أثبتت أن الحل الوحيد للأزمة هو انتهاج طريق حل القضية الكردية، وأساسها رفع العزلة عن القائد عبد الله أوجلان. منوهاً بأن رسالة القائد الأخيرة كانت ذات أهمية بالغة بالنسبة لعموم الشرق الأوسط ودعا محمد سعيد في نهاية حديثه المنظمات الإنسانية للقيام بواجبها وإيجاد حلول سلمية.

هذا وتقرض الدولة التركية المحتلة عزلة لشعبها، وهذا ما أكده حقوقيو ومثقفو أوجلان لا يمثل شخصاً فقط بل يمثل الشعوب المطالبة بالحرية والعدالة وأخوة الشعوب. كذلك فإن الشعب الكردي ومن أجل تحرير القائد مستمر في تصعيد نضاله». وناشد المحامي جبرائيل مصطفى المنظمات الدولية والحقوقية

مركز الأخبار - تلقى الأزمة التي يمر بها الاقتصاد التركي بظلالها الحادة على مختلف القطاعات الحيوية في تركيا، وكان آخرها قطاع البنوك، مع ترقب الأسواق لسحب عدد من البنوك الأوروبية استثماراتها من البلاد، وكان آخرها بنك «يوني كريديت» الإيطالي.

الاقتصاد التركي في طريقه نحو التدهور والبنوك الأوروبية تسحب استثماراتها

مركز الأخبار - تلقى الأزمة التي يمر بها الاقتصاد التركي بظلالها الحادة على مختلف القطاعات الحيوية في تركيا، وكان آخرها قطاع البنوك، مع ترقب الأسواق لسحب عدد من البنوك الأوروبية استثماراتها من البلاد، وكان آخرها بنك «يوني كريديت» الإيطالي.

ونقلت وكالة بلومبرغ الأمريكية عن مصادر مطلقة قولها إن بنك «يوني كريديت» يجري محادثات للسيطرة المباشرة على حصته في بنك «بابي كريدتي» التركي، مما يهدد الطريق أمام بيع هذه الحصص أو تخفيضها. ويجري البنك الإيطالي وشريكه التركي بدون الحاجة إلى التشاور مع «كوك».

أخبار

«مقاومتنا مستمرة حتى تحرير غفرين»

العالمية تتجاهل عن عمد اإظهار الجرائم التركية المرتكبة في غفرين: «الدولة التركية المحتلة لا تريد اكتشاف ممارستها ضد الإنسانية. غفرين جزء من الأراضي السورية، وحتى وسائل الإعلام السورية لا تكشف جرائم الدولة التركية. عندما تسوء العلاقة بين الدولتين التركية والسورية يذكر الإعلام السوري بعضاً من ممارسات دولة الاحتلال التركي. لم يبق لدى النظام السوري إدارة حماية الأراضي السورية، النظام السوري يفكر بهذه الطريقة «لكن قليلاً ولكن لي». وهكذا يبيع النظام التراب السوري. وسائل الاعلام العالمية ولأنها تتحرك وفقاً لمصالح الدول تتعاضى عن الجرائم التركية في غفرين».

وعن الأهداف الأساسية لقوات تحرير غفرين، قال جوان غفرين: «عمليتنا ستتوسع، نسعى لضم أبناء المناطق المحتلة، إلى قوات تحرير غفرين، أهالي غفرين هم القوة الأساسية في تحريرها، ليعلم الجميع أن نضالنا سيمتد حتى تحرير غفرين وإعادتها إلى أهلها».

وأشاد القيادي بمقاومة أهالي غفرين في احتلال تركيا ومترتّقها تجري فيها ماعلمون أنّ الدولة التركية المحتلة؛ ستبيعهم يوماً ما في إحدى المسالومات».

وأوضح جوان غفرين أنّ وسائل الإعلام

عائلات معتقلي إيمرالي يقدمون طلبات اللقاء بذويهم

مركز الأخبار - قدمت عائلة قائد الشعب الكردي عبد الله أوجلان وعائلات ثلاثة معتقلين آخرين في سجن إيمرالي طلباً إلى المدعي العام في بورصة، لقاء ذويهم.

وتوجه اليوم شقيق قائد الشعب الكردي عبد الله أوجلان، محمد أوجلان برفقة وكيله مظلوم دينج إلى مدينة بورصة التركية لتقديم طلب لقاء أوجلان في سجن إيمرالي يوم الاثنين القادم، كما توجه شقيق المعتقل

الاحتلال التركي يبني جدار التقسيم في غفرين ليلاً



مركز الأخبار - يعمل الاحتلال التركي ببناء الجدار في ساعات الليل المتأخرة، وبين الفترة والأخرى وليس بشكل يومي، وأشارت مصادر بأن الاحتلال لجأ لذلك بعد ورود الفعل لهذا الجدار وحرصاً على عدم لفت الأنظار إليه.

وقالت وكالة هوار نقلاً عن مصادر بأن طول الجدار وصل إلى ٣٦٠٠ متر. وكانت مصادر قالت بأن الاحتلال يبني جداراً بطول ٧٥ كم بين غفرين والأراضي السورية.

وكان قد بنى الجدار في كل من قرية جليرة واقرب جيش الاحتلال التركي من

صحة وعلوم

نظام غذائي متكامل للحمية الغذائية



يُعتبر التحديف أمراً مرغوباً لدى أغلب الأشخاص، كما تكون رغبتهم في إنقاص الوزن بوقت قصير، لكن الأدلة تشير إلى أنّ إنقاص ما يُقارب ٠,٥ إلى ١ كيلوغراماً تدريجيّاً في الأسبوع سيكون أكثر نجاحاً للحفاظ على الوزن فيما بعد، وتجدر الإشارة إلى أنّ فقدان الوزن الصحي لا يعني جعل الشخص جاعاً لكي يفقد الوزن بل هو أمرٌ يتطلب الالتزام حيث إنه يُعَلقُ بأنماط الحياة المُستمرّة؛ عادات تناول الأكل الصحيّ، وممارسة التمارين الرياضية اليوميّة المتوسطة في معظم أيام الأسبوع بمعدل ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة، ومن المعروف أنّ النظام الغذائي للتحديف يكون يخفض عدد السُعرات الحراريّة المُستهلكة يومياً، لذلك من المهم معرفة عدد السُعرات الحراريّة التي يحتاجها الشخص يومياً والتي تعتمد على العُمُر، والوزن، والطول، والجنس، ومُستوى النشاط البدني لدى الشخص، ويوصى بـ8 غرامات من الألياف، كما يمكن إضافة التوت إلى عدّة أطباق، مثل بيتا-غلرآن، كما أظهرت الدراسة فلة السُعرات الحرارية المُستهلكة في وجبة الغداء بين من استهلكوا دقيق الشوفان.

أنواع الألياف القابلة للذوبان التي تدعى بيتا-غلرآن، كما أظهرت الدراسة فلة السُعرات الحرارية المُستهلكة في وجبة الغداء بين من استهلكوا دقيق الشوفان.
- البقوليات: إذ وُجد أنّ الوجبات التي تحتوي على البقوليات كان لها تأثيرٌ في تَزول الوزن بشكل أكبر من تلك الوجبات الذين استهلكوا البيض في الإفطار انخفض المتناول لنيهم من السُعرات الحرارية في الوجبة التي تليها، ولمدة ٢٤ ساعة وذلك مقارنة مع الذين تناولوا الكعك في وجبة الإفطار، كما تبين انخفاض مستوى الجوع وهرمون الجريلين والتغير في مستوى السكر والانسولين في الدم.

دقيق الشوفان: حيث وجدت دراسة أجريت على ٤٧ بالغاً أنّ تناولهم لدقيق الشوفان في وجبة الإفطار يزيد الشعور

توجد العديد من الأطعمة التي تُساعد على التحديف، ومنها ما يأتي:

- البيض: إذ يُعد تناوله شائعاً، وخاصةً في وجبات الإفطار، فهو قد يساهم في تعزيز فقدان الوزن حيث وجدت دراسة أجريت على ٢١ شخصاً وُجد فيها أنّ الذين استهلكوا البيض في الإفطار انخفض المتناول لنيهم من السُعرات الحرارية في الوجبة التي تليها، ولمدة ٢٤ ساعة وذلك مقارنة مع الذين تناولوا الكعك في وجبة الإفطار، كما تبين انخفاض مستوى الجوع وهرمون الجريلين والتغير في مستوى السكر والانسولين في الدم.

دقيق الشوفان: حيث وجدت دراسة أجريت على ٤٧ بالغاً أنّ تناولهم لدقيق الشوفان في وجبة الإفطار يزيد الشعور

توجد العديد من الأطعمة التي تُساعد على التحديف، ومنها ما يأتي:

- البيض: إذ يُعد تناوله شائعاً، وخاصةً في وجبات الإفطار، فهو قد يساهم في تعزيز فقدان الوزن حيث وجدت دراسة أجريت على ٢١ شخصاً وُجد فيها أنّ الذين استهلكوا البيض في الإفطار انخفض المتناول لنيهم من السُعرات الحرارية في الوجبة التي تليها، ولمدة ٢٤ ساعة وذلك مقارنة مع الذين تناولوا الكعك في وجبة الإفطار، كما تبين انخفاض مستوى الجوع وهرمون الجريلين والتغير في مستوى السكر والانسولين في الدم.

أظهرت دراسة حديثة وجود علاقة طردية بين سلوك أمواج البحار والمحيطات والتغيرات المناخية، فكلما ارتفعت درجة الحرارة، أصبحت الأمواج أكثر قوة وتدميراً، لذا فإن الارتفاع المطرد في مستوى سطح البحر يضع المناطق الساحلية على خط المواجهة مع تأثيرات تغير المناخ.

وركزت الدراسة، التي نشرت مؤخرا في دورية «نيشتر كومينيكشنز»، على الطاقة الموجودة في أمواج المحيط التي تنتقل من الرياح وتتحول إلى حركة موجية. وقد تزايد هذا المقياس «قوة الموجة» كنتيجة مباشرة لتسخين سطح البحر على مدار سنوات، حيث أثر ارتفاع درجة حرارة المحيطات الذي تم قياسه كارتفاع في درجات حرارة سطح البحر على أنماط الرياح على مستوى العالم، وهذا بدوره يجعل موجات المحيطات أقوى.

تنتج أمواج البحار والمحيطات بالأساس نتيجة تأثير قوة الرياح على سطح البحر، لكن الدراسة الحالية تعد أول دراسة منهجية لبحث العلاقة المباشرة بين تغير المناخ وبخاصه المختلفة وبين سلوك الأمواج.

وقد وجد فريق من الباحثين من جامعة كاليفورنيا سانتا كروز الأمريكية، أن طاقة موجات المحيط أخذت في النمو، في ارتباط مباشر مع ارتفاع درجة حرارة سطح البحر. وهذا يجعل الموجات أقوى وتمثل

كجزء من النظام الغذائي الصحيّ.

- الأفوكادو: حيث يُعد الأفوكادو فاكهة غنية بالألياف، والدهون الصحيّة، والعديد من العناصر الغذائيّة الأخرى، كما أنّها تعزز المُحافظة على الوزن وتقلل من خطر الإصابة بالمتلازمة الأيضيّة.

- التوت: إذ يُعد التوت إحدى أنواع الفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، حيث إنّ كوباً واحداً من توت المُلَبِق يحتوي على ٨ غرامات من الألياف، كما يُمكن إضافة التوت إلى عدّة أطباق، مثل السلطة، واللبن، والشوفان.

- الخضروات الصليبية: حيث إنّها تحتوي على الألياف، ومن هذه الخضروات؛ كرُنب بروكسل، والبروكولي، والزهرة، والقرنبيط، والملفوف.

المكسرات: حيث يُساعد تناول المكسرات على فقدان الوزن؛ لاحتوائها على الألياف، والبروتين، كما أنّها تحتوي على الدهون الصحيّة للقلب، وغيرها من المواد الغذائيّة المفيدة، وتجدر الإشارة إلى أنّها عالية الألياف، وتحتوي بالسُعرات الحرارية، ولذا فإنّه يُنصح الاعتدال في تناولها عند إضافتها

الصحة

الصحة

تتطلب هذه الوجبة بشكل صحي، وعدم

تتناول وجبات صغيرة: إذ إنّ تناولها خلال اليوم يمنع الشخص من استهلاك كمية إضافية من السُعرات الحراريّة؛ لأنها يمكن أن تقلل الشعور بالجوع الذي يُبطئ عملية الأيض، ويُعيق حرق السُعرات الحراريّة، ويُمنح بتناول الوجبات الخفيفة كل ثلاث، أو أربع ساعات؛ لتجنب الجوع، أو الرغبة بتناول الكثير من الطعام.

- تناول الطعام ببطء: إذ يُمنح بمضغ الطعام جيداً، وبشكل بطيء، ومن ثم ابتلاعها؛ لأنها تُعدّ وسيلة للاستمتاع بالطعام، والشعور بالشبع، كما أنّها تساهم في الهضم، وزيادة مُعدل الحرق، مما قد يُساعد على حرق السُعرات الحرارية بشكلٍ أسرع.

- تناول الأطعمة المتوّعة: حيث يجب أن يكون طبق الطعام الصحي متنوّعاً؛ عبر جعل النصف منه للخضراوات، وربع منه للشنويات أو الحبوب الكاملة، والربع الأخير منه للبروتينات، ومن الجدير بالذكر أنّ البطاطا، والذرة، والبايزلاء تعتبر من الخضروات النشويّة، أي من فئة الشنويات.

- النوم لساعات كافية: حيث يرتبط النوم غير الكافي بسلوكيات تؤدي إلى زيادة الوزن؛ إذ يُنتج عن قلة النوم التعب، مما يجعل الشخص أكثر عُرضةً لاختيار أطعمة تحتوي على نسب عالية من السُعرات الحرارية، ونسب منخفضة في المواد الغذائيّة، والإفراط في تناول حصص طعام أكبر، بالإضافة إلى عدم القدرة على ممارسة التمارين الرياضيّة.

- تجنّب المشروبات المحلاة بالسكر والمضاف: حيث تُشمل المشروبات الغازيّة، وعصائر الفاكهة المُصنّعة، وغيرها، إذ ترتبط هذه المشروبات بزيادة خطر الإصابة بالسمنة، وبأمراض كثيرة، كما عمليّة الأيض لقيّة اليوم، لذا فإنّه يُنصح بتناول هذه الوجبة بشكل صحي، وعدم تعطيها، أو إهمالها.

الحرص على تناول وجبة فطور صحيّة: الظروف البيئية المتوسطة والقاسية ركزت على الطاقة التي تنقلها الأمواج، والتي تُسمى طاقة الأمواج. وطاقة الموجة في الطاقة المنقولة من الرياح إلى المحيط وتولّد موجات تعبر المحيط وتنتقل هذه الطاقة إلى خطوطنا الساحلية.

وفقاً للدراسة، تشتمل قوة الموجة على بعض الميزات التي تجعل منها مؤشراً جيداً لكيفية تغير مناخ الموجة العالميّة. وهذا أمر مهم لأنه السبب في أنه يمكن أن يكون مؤشراً أفضل على التغيرات طويلة الأجل في المناخ الموجي مقارنة

تغير المناخ يزيد حجم وقوة الأمواج في المدن الساحلية

وهذا يعني أن هناك موقعين يمكن أن يكون لهما قيم متشابهة الارتفاعات الأمواج، لكنهما يختلفان اختلافاً كبيراً في الطاقة على مدى عام اعتماداً على نشاط العاصفة، إن معظم الاختلال في توازن الحرارة الذي يؤثر على نظام الأرض يحدث في المحيطات، إذ إن تسخين المحيط هو علامة حاسمة على تغير المناخ.

وهذه الدراسة تبين «أن طاقة الأمواج أخذت في الازدياد في الترابط المباشر مع ارتفاع درجة حرارة سطح البحر، سواء على المستوى العالمي أو في البحار المفتوحة. وهذا يضع قوة الموجة كعلامة جديدة على تغير المناخ، على غرار الارتفاع العالمي في مستوى سطح البحر، وارتفاع درجات الحرارة أو تركيز ثاني أكسيد الكربون».

وتجمع قوة الموجة معلومات عن كل من الظروف المناخية المتوسطة والقاسية خلال الفصول المختلفة، لذلك فإنها تمثل بمرور الوقت مقدار الطاقة التي كانت موجودة. مع ذلك، فإن هذا لا يمثل ما إذا كان هناك نقطة تحول غير منتظم خلال موسم معين، كما حدث في شتاء ٢٠١٢-٢٠١٤ في شمال المحيط الأطلنطي حيث أثرت على الساحل الغربي لأوروبا، أو كما يحدث في شمال المحيط الهادي خلال سنوات ظاهرة «إل نينو».

في المناطق المحلية، وخاصة بالمناطق ذات المناخ القاسي. لكن الدراسة الحالية ركزت على الطاقة التي تنقلها الأمواج، والتي تُسمى طاقة الأمواج.

وطاقة الموجة في الطاقة المنقولة من الرياح إلى المحيط وتولّد موجات تعبر المحيط وتنتقل هذه الطاقة إلى خطوطنا الساحلية.

وفقاً للدراسة، تشتمل قوة الموجة على بعض الميزات التي تجعل منها مؤشراً جيداً لكيفية تغير مناخ الموجة العالميّة. وهذا أمر مهم لأنه السبب في أنه يمكن أن يكون مؤشراً أفضل على التغيرات طويلة الأجل في المناخ الموجي مقارنة

في المناطق المحلية، وخاصة بالمناطق ذات المناخ القاسي. لكن الدراسة الحالية ركزت على الطاقة التي تنقلها الأمواج، والتي تُسمى طاقة الأمواج. وطاقة الموجة في الطاقة المنقولة من الرياح إلى المحيط وتولّد موجات تعبر المحيط وتنتقل هذه الطاقة إلى خطوطنا الساحلية.

وفقاً للدراسة، تشتمل قوة الموجة على بعض الميزات التي تجعل منها مؤشراً جيداً لكيفية تغير مناخ الموجة العالميّة. وهذا أمر مهم لأنه السبب في أنه يمكن أن يكون مؤشراً أفضل على التغيرات طويلة الأجل في المناخ الموجي مقارنة

زخم للرياضة الأنثوية غداً في إقليم الجزيرة



روناهي / قامشلو - يتميز غداً الجمعة بزخم رياضي أنثوي في إقليم الجزيرة بحيث ستقام بطولة الكاراتيه للإناث بالإضافة لإطلاق دوري السيدات لكرة القدم، وتتوحيتم دوري كرة السلة وتتخلله مراسم تتويج النادي الفائز بالدوري.

الرياضة الأنثوية من جانب البطولات مميزة ولكنها تعاني بنفس الوقت من قلة الدعم المقدم من قبل المعنيين، فمقارنة بزخم البطولات وخاصة تطور رياضة المرأة وسط هذا المجتمع الذي مازال متمسكاً بالكثير من العادات ومنها عدم أحقية الفئات لممارسة الرياضة كان من الواجب على القائمين على الرياضة الأنثوية في شمال وشرق سوريا بتقديم كافة أنواع الدعم اللازم لهذه الرياضة والأندية المغفلة لديها فرق نسائية رياضية. وتتطلق غداً منافسات دوري سيدات لأندية إقليم الجزيرة لكرة القدم لعام ٢٠١٩، وبمشاركة تسعة نوادي قسمت على مجموعتين وفق التالي:

المجموعة الأولى: قامشلو - سري كاتيه - الطريق - جودي.
المجموعة الثانية: أهلي عامودا - فندك - قنديل - الأسايش - جوانن عامودا.

وستقام غداً الجمعة مباراتين على الشكل الآتي:



تشر/جوان محمد

بطلة التايكوندو المغربية: أحلم بتحقيق ذهبية أولمبياد طوكيو



نجحت البطلة المغربية الشابة فاطمة الزهراء أبو فارس، في الفوز بالميدالية الذهبية لمنافسة التايكوندو لوزن أكثر من ٧٢ كغم، فأهدت المغرب المعن النفيس، رغم أن سنها لا يتجاوز ١٧ عاماً، بعد فوزها على بطلة كينيا، بدورة الألعاب الأفريقية.

وكانت فاطمة الزهراء قد تألقت في دورة الألعاب الأولمبية للشباب بالأرجنتين، وفازت بالميدالية الذهبية في الصيف الماضي.

وفي حوار لموقع الكورة مع البطلة

- أهلي عامودا × قنديل - ملعب عامودا المعشيب الساعة ١٠ صباحاً.
- فندك × الأسايش - ملعب ديويك المعشيب الساعة ١١ صباحاً.
وكانت اللاعبات ينتظرن بشغف كبير هذا الدوري بحيث في مجمل عام كامل يلعبن في هذا الدوري فقط، بالإضافة لمسابقة الكأس والخاسر يودع البطولة على الفور. وتتختم منافسات دوري السيدات لكرة السلة بمباراة ختامية ستجمع سيدات الأسايش وسردم على أرضية ملعب كرة

رياضة

دوري الإقليم جولة حاسمة قادمة



روناهي / قامشلو - تبدأ اليوم الخميس مباراة الجولة الثامنة من دوري أندية إقليم الجزيرة للرجال بكرة القدم «الدرجة الأولى»، وتعتبر هذه الجولة من الجولات الحاسمة بحيث المنافسة اشتدت على مركز الصدارة، وخاصة بعدما خلفها سردم من الأسايش ليعود الأخير ويظفر بالصدارة في الجولة الماضية.

مباراة اليوم الخميس ستجمع بين المتصدر الأسايش مع قامشلو صاحب المركز الثامن، الأول يريد الاستمرار في الصدارة والثاني يريد تحسين موقعه على سلم الترتيب، المباراة ليعود الأخير ويفوز ويعود للصدارة الشهد هيثم كجو بقامشلو، وكافة مباريات الجولة ستبدأ بتام الساعة الخامسة عصراً.

ويتم كجو بقامشلو. وتستكمل غداً الجمعة مباريات هذه الجولة ويلتقي ناديا جودي والصناديد في مباراة متوقعة أن تكن ندية وقوية، والصناديد يريد البقاء في دائرة المنافسة على صدارة الدوري بحيث يحتل المركز الرابع، وجودي في المركز التاسع والباحث عن الفوز لتحسين موقعه على سلم الترتيب اللقاء سيقام على أرضية ملعب ميلان داخل الحلق.

وفي لقاء آخر يقابل نادي برخدان الذي يسعى للتقدم نحو المراكز الأولى والذي يحتل حالياً المركز الخامس نادي الطريق صاحب المركز الثالث والمنافس على صدارة الدوري، المباراة ستقام على أرضية ملعب الشهد هيثم كجو بقامشلو.

وديربي الجولة سيكون بين نادبي سري

منتخب مصر يتلقى عرضاً لمواجهة البرازيل



تلقى منتخب مصر عرضاً لمواجهة البرازيل ودياً، في شهر تشرين الأول المقبل، بالإمارات. وأرجأ اتحاد الكرة الرد على العرض الذي تلقاه، لحين تعيين جهاز فني جديد لمنتخب مصر. ويستعد منتخب مصر لخوض تصفيات كأس الأمم الأفريقية ٢٠٢١ التي يستهلها بقاء كينيا يوم ١١ تشرين الثاني المقبل ثم مواجهة جزر القمر.

وأعلن عمرو الخانيني رئيس اتحاد الكرة المؤقت، أن المدير الفني لمنتخب مصر سيكون محلياً، ويتم المغاضلة بين ٦ مرشحين.

مرأة

بعد نجاحهن في مشغل الخياطة يسعين لافتتاح محل لبيع إنتاجهن

روناهي/ قامشلو- مشغل الخياطة الذي أفتتح من قبل وقف المرأة الحرة في روج أفا بقامشلو بكادر نسائي يحقق نجاحاتو الأخر ويجهطن منتجيات.

في ظل ثورة روج أفا تأسست الكثير من المؤسسات المعنية بشؤون المرأة ووقف المرأة الحرة في روج أفا كانت إحداهما فقد تأسست في عام ٢٠١٤ من أجل مساندة المرأة من جميع نواحي الحياة إضافة إلى دعم الطفل ومواهبه، فكان لوقف المرأة الحرة مشاريع اقتصادية وتنموية واجتماعية للرقى بالمرأة والطفل للاعتماد على الذات وتحقيق استقلالية خاصة بهم.

ومن أهم المشاريع التي قام به الوقف هو افتتاح مشغل للخياطة بكادر نسائي بهدف تحقيق الاكتفاء الذاتي للمرأة ودعمها اقتصادياً.

وخلال زيارة لصحيفتنا روناهي إلى سردم صاحب المركز الثاني مع نادي عمل الجزيرة صاحب المركز السابع الفوز هام لكلا الناديين وخاصةً سردم الذي ينتظر سقوط الأسايش ويفوز ويعود للصدارة مجدداً، المباراة ستقام على أرضية ملعب الشهد هيثم كجو بقامشلو، وكافة مباريات الجولة ستبدأ بتام الساعة الخامسة عصراً.

ويتم كجو بقامشلو. وتستكمل غداً انطلاق الجولة الثامنة:

- ١- الأسايش ١٥ نقطة +١١.
- ٢- سردم ١٤ نقطة + ٧.
- ٣- الطريق ١٤ نقطة +٥.
- ٤- الصناديد ١٢ نقطة +٧.
- ٥- برخدان ١٠ نقاط +٧.
- ٦- صال الجزيرة ٧ نقاط +٤.
- ٧- خبات ٧ نقاط +٠.
- ٨- قامشلو ٦ نقاط -٤.
- ٩- جودي ٦ نقاط -٥.
- ١٠- واشوكاتي ٣ نقاط -٩.
- ١١- سري كاتيه ١ نقطة -١٧.

أشارت المواطنة (ج.م) بأن المرتزقة نهبوا ممتلكات أهالي قريتها، وأنهم اختطفوا نساء من القرية، وأقدموا على تعذيبهن،

منوهةً بأن الاحتلال التركي ومرترزته أتوا بعوائل من حماة ومحص والغوطة وإبلب، المقيمين هناك، هرباً من بطش مرتزقة الاحتلال، لتتوجه إلى حي الشيخ مقصود بمدينة حلب.

أطلقت المواطنة (ج.م) لوكالة أنباء هوار

على بعض الأحداث التي كانت تجري في قريتها من قبل الاحتلال التركي وقالت:

«بعد احتلال القرية، قام المرتزقة بتفريق النساء عن الرجال وجمعونا في ساحة القرية، قاموا بتصويرنا لنشرها على الوسائل الإعلامية للترويج بأمان وسلامة

المنطقة، بعدها بدأوا بالتحقيق مع أهالي القرية وأعادونا إلى منازلنا».

وتابعت (ج.م): «بعد مرور عدة أيام قام المرتزقة بنهب وسرقة ممتلكاتنا بالأخص

ممتلكات الأهالي الذين خرجوا من القرية، كما قاموا بإسكان مستوطنين من مدن حماة

والاعتصاب والخطف.



وأقبل المرتزقة خابيير أجيري من قيادة منتخب مصر بعد الخروج المبكر والمخيب للأمل من دور الـ١٦ ببطولة كأس الأمم الأفريقية.

وتدور الترشيدات بين عدة مدربين وطنيين لخلافة أجيري، على رأسهم حسن شحاتة وحسام البديري وحسام حسن وإيهاب جلال.

وكان آخر لقاء جمع بين منتخبي مصر والبرازيل ودياً، أقيم في العاصمة القطرية الدوحة يوم ١٤ تشرين الثاني ٢٠١١، وفاز به راقصو السامبا بثباتية دون رد سجلها اللاعب جوناو أوليفيرا.

كافة الصعوبات في الحياة، ففي هذا المكان يعملن ٧ نساء، وينظنن كخليفة النحل في ورشة عمل، ويتوزعن على ماكينات الخياطة.

بجهودهن يتحقق النجاح

هذا المشغل يشكل مكاناً آمناً لهؤلاء النساء فتقول لصحيفتنا روناهي الإدارية في قسم المشاريع في وقف المرأة الحرة في روج أفا هنا علي، عن فكرة افتتاح هذا المشغل قائلة: «منذ عام ٢٠١٧ افتتح مشغل الخياطة للنساء بهدف تعلم مهنة الخياطة ثم توسع المشغل، وأصبحت النساء العاملات يعملن على صناعة أنواع مختلفة من الثياب».

وأشارت هنا بأن هنالك نساء تخضعن لدورات تدريبية لتعليم الخياطة، إضافة إلى أن البعض منهن يصنعن الملابس ويبيعنها، مؤكدةً بأن نسبة الريح لنساء العاملات تكون حسب العمل الذي يتلقوه، وقف المرأة الحرة في حي الهلالية بقامشلو، لاحظنا هنالك العديد من النساء يعملن ضمن المشغل، وحضورهن في المشغل يوحي بأنه لنهين أمل في تخفي

المشغل وبيعها في هذا المحل الذي سيكون كوادره من النساء أيضاً.

غُيرت مسار حياتها

وخلال جولتنا التقينا مع إحدى العاملات والتي تدعى «ميرفت عمر»، نازحة من مدينة جسر الشغور بإدلب نتيجة تعرض منطقتهم للصف الغنيف، فلجأت برفقة الأمر يدفعني للاستمرار بالعمل».

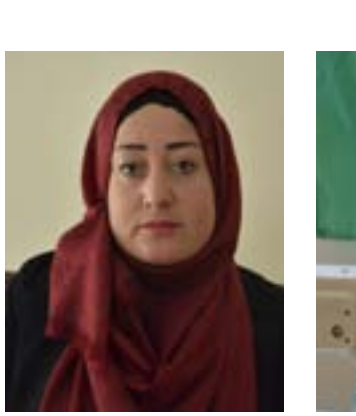
وعن عمل هذا المشغل بكادر نسائي تقول ميرفت بأن بعد التحاقها بالعمل في المشغل بكادر نسائي فقط، أدركت بأن المرأة قادرة على الاعتماد على نفسها من دون الحاجة لرجل، فهي ليست ربة

كروني احتاج إلى مردود لأستطيع من خلاله إعالة أسرتي اقتصادياً، إضافة إلى صقل مهارتي بمزيد من الخبرة».

وتقول ميرفت عن هذه المهنة التي تهيواها منذ الصغر بالقول: «عند رؤية الإنتاج المحقق والمطلوب، أكون سعيدة وهذا الأمر يدفعني للاستمرار بالعمل».

وعن عمل هذا المشغل بكادر نسائي تقول ميرفت بأن بعد التحاقها بالعمل في المشغل بكادر نسائي فقط، أدركت بأن المرأة قادرة على الاعتماد على نفسها من دون الحاجة لرجل، فهي ليست ربة

بعد نجاحهن في مشغل الخياطة يسعين لافتتاح محل لبيع إنتاجهن



هنا علي



ميرفت عمر



المشغل وبيعها في هذا المحل الذي سيكون كوادره من النساء أيضاً.

وخلال جولتنا التقينا مع إحدى العاملات والتي تدعى «ميرفت عمر»، نازحة من مدينة جسر الشغور بإدلب نتيجة تعرض منطقتهم للصف الغنيف، فلجأت برفقة الأمر يدفعني للاستمرار بالعمل».

وعن عمل هذا المشغل بكادر نسائي تقول ميرفت بأن بعد التحاقها بالعمل في المشغل بكادر نسائي فقط، أدركت بأن المرأة قادرة على الاعتماد على نفسها من دون الحاجة لرجل، فهي ليست ربة

كروني احتاج إلى مردود لأستطيع من خلاله إعالة أسرتي اقتصادياً، إضافة إلى صقل مهارتي بمزيد من الخبرة».

وتقول ميرفت عن هذه المهنة التي تهيواها منذ الصغر بالقول: «عند رؤية الإنتاج المحقق والمطلوب، أكون سعيدة وهذا الأمر يدفعني للاستمرار بالعمل».

وعن عمل هذا المشغل بكادر نسائي تقول ميرفت بأن بعد التحاقها بالعمل في المشغل بكادر نسائي فقط، أدركت بأن المرأة قادرة على الاعتماد على نفسها من دون الحاجة لرجل، فهي ليست ربة

«لا أريد أن أموت».... هاشتاغٌ

لوقف العنف ضد المرأة بتركيا



مضرّجةً بالدماء، سمعت ايمين بولوت وهي تقول لطفلتها ذات العشر سنوات "لا أريد أن أموت"، بينما ردت ابنتها بأسى أغسطنس، في مفيهي بمدينة كيريكالي وسط الأناضول، وتوفيت في المستشفى متأثرةً بجراحها.

وتحت عنوان "أمي لا تموتي"، انتشر على الإنترنت مقطع فيديو لمقتل امرأة تركية

طعنا على يد زوجها السابق أمام ابنتها، مما أثار غضباً شعبياً على مواقع التواصل الاجتماعي وبخاصةً تويتر حيث شاع على نطاق واسع إطلاق هاشتاغ "#لا_أريد_أن_أموت".

وذكرت (ج.م) بأن المرتزقة استولوا على المواسم الزراعية العائدة للأهالي.

(ج م) أشارت بأن المرتزقة قاموا بإصدار هويات خاصة وهي ما تُعرف بـ (السجل المدني). وقالت في ختام حديثها: «العدو لن يصبح صديقاً مهماً فعل».

كما وتجمع عشرات الأشخاص في العاصمة أنقرة للتنديد بالجريمة، يوم الجمعة، حيث قالت متظاهرةٌ تدعى إيلك إيسيك بأن النظام التركي مسؤول عن الحادثة لفشله في وقف العنف ضد المرأة، مضيفةً بأن صرخة إيمين (لا أريد أن أموت) هي صرخة كل النساء.

وتابعت (ج.م): «بعد مرور عدة أيام قام المرتزقة بنهب وسرقة ممتلكاتنا بالأخص ممتلكات الأهالي الذين خرجوا من القرية، كما قاموا بإسكان مستوطنين من مدن حماة والاعتصاب والخطف.

وأشارت (ج.م) بأن المرتزقة قاموا بإصدار هويات خاصة وهي ما تُعرف بـ (السجل المدني). وقالت في ختام حديثها: «العدو لن يصبح صديقاً مهماً فعل».

وتابعت (ج.م): «بعد مرور عدة أيام قام المرتزقة بنهب وسرقة ممتلكاتنا بالأخص ممتلكات الأهالي الذين خرجوا من القرية، كما قاموا بإسكان مستوطنين من مدن حماة والاعتصاب والخطف.

وأشارت (ج.م) بأن المرتزقة قاموا بإصدار هويات خاصة وهي ما تُعرف بـ (السجل المدني). وقالت في ختام حديثها: «العدو لن يصبح صديقاً مهماً فعل».

وتابعت (ج.م): «بعد مرور عدة أيام قام المرتزقة بنهب وسرقة ممتلكاتنا بالأخص ممتلكات الأهالي الذين خرجوا من القرية، كما قاموا بإسكان مستوطنين من مدن حماة والاعتصاب والخطف.

أمجد عثمان: «رغم التفاهمات تهديدات الاحتلال التركي مستمرة على شمال وشرق سوريا»

أكد المتحدث باسم مجلس سوريا الديمقراطية أمجد عثمان أن تهديدات دولة الاحتلال التركي ما تزال قائمة على الرغم من التفاهم الحاصل بين دولة الاحتلال التركي وقوات سوريا الديمقراطية بوساطة أمريكية، وأن التصريحات الإعلامية بصدد توطین اللاجئين السوريين في ما تسمى بالمنطقة الآمنة لم يتم الموافقة عليها، وأكد: «رأناشد أبناء مناطق شمال وشرق سوريا بالعودة إلى بيوتهم ومناطقهم».

الاحلول الدبلوماسية أساس حل جميع المعضلات

وحول هذا الموضوع وما يخص مناطق أمن الحدود، تحدث أمجد عثمان لوكالة هوار للأبناء فقال: «الحديث حول ما سميت بالمنطقة الآمنة ش تبداوله عقب التهديدات التركية الأخيرة بشأن عدوان على مناطق شمال وشرق سوريا، عبر الوساطة الأمريكية، ونحن كمجلس سوريا الديمقراطية دائماً نشجع على الاحول الدبلوماسية والحوار في حل المشاكل العالقة ضمن الأراضي السورية. ونتيجة الوساطة الأمريكية تم التوصل إلى بعض

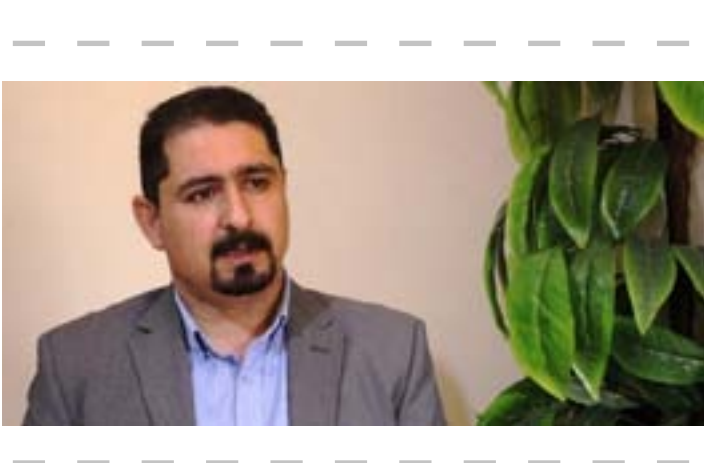


الأزمة السورية، ويضع حداً للصراع السوري، يأخذ بالسوريين إلى صياغة دستور سوري جديد، ويُغلق الباب أمام كافة القوى الطامعة في سوريا وعلى رأسهم دولة الاحتلال التركي.»

المجالس العسكرية ستحل محل القوات المسلحة

حول القوى التي ستحل محل وحدات حماية الشعب والمرأة التي ستتخشب من منطقة

سياسة



لحل الأزمة السورية، ونحن يمكننا الحوار مع كل من يود العمل من أجل سوريا ومن أجل إنهاء الأزمة السورية».

وحول بعض التصريحات الإعلامية التي أطلقها ما يُسمون بالمعارضة السورية ودولة الاحتلال التركي التي تضمنت توطين اللاجئين السوريين في تركيا ضمن المنطقة الآمنة، كشف أمجد عثمان بأن الهدف من هذه التصريحات ضرب شعوب سوريا بعضهم ببعض، والهدف الآخر استغلال قسم من السوريين لتحقيق مخططات إحداث تغييرات ديمغرافية في المنطقة، وأكد: «لم نقل بهذه المشاريع، ويحق لكل سوري العودة إلى منطقته دون أي منغصات، وأن يتحدوا عن المخططات الهادفة لضرب النسيج السوري وضرب الوحدة الوطنية».

واختتم المتحدث باسم مجلس سوريا الديمقراطية أمجد عثمان حديثه قائلاً: «على أبناء مناطق شمال وشرق سوريا العودة إلى بيوتهم ومدنهم، والإدارة الذاتية الديمقراطية ستقدم الدعم اللازم لهم وبحسب الإمكانيات المتوفرة.»

آراء

مصير نقاط المراقبة في سوريا... أردوغان يبحث عن مخرج

مع تصاعد وتيرة المعارك في إدلب، بات الانتشار العسكري التركي في سوريا يخضع لشروط وقيود جديدة، وذلك في ظل تأكيد روسيا استمرار دعمها لما وصفته بجهود جيش النظام السوري في مكافحة «الإرهاب» في البلاد، حيث حاصرت قوات النظام السوري أبعد نقطة مراقبة تركية داخل الأراضي السورية، الواقعة في مورك شمالي محافظة حماة والمعارك على أشدها هناك، إثر السيطرة على مدينة خان شيخون والقري والبلدات المحيطة بها.

وقبل ذلك بأيام، قصفت طائرات النظام السوري وأخرى روسية، طليعة قافلة عسكرية كبيرة أرسلتها أنقرة إلى إدلب، ولا تزال في مكانها منذ ذلك الحين، وعلى ما يبدو أن روسيا ستطلب تغيير خارطة انتشار القوات التركية في سوريا، لأنه لم يعد هناك حاجة لبيض تلك النقاط بعد تغيير خطوط المواجهة العسكرية بين النظام وما تسمى المعارضة، وفقا لتقرير صحيفة «أحوال» التركية. ويرى

مراقبون أن أنقرة مسؤولة عما يجري على الأرض بسبب استمرار سيطرة «هيئة تحرير الشام» على ٩٠ بالمئة من محافظة إدلب، رغم أن الائتقا بين روسيا وتركيا كان ينص على نزح سلاح الجماعه وإقامة منطقة منزوعة السلاح تفصل القوات الحكومية وقوات المعارضة.

وكان بوتين قد أعلن في مؤتمر صحفي مع نظيره الفرنسي، إيمانويل ماكرون، أن الجماعات «الإرهابية» كانت تسيطر

على ٥٠ بالمئة من محافظة إدلب العام الفاتت، وأصبحت تسيطر على ٩٠ بالمئة في الوقت الراهن بسبب إخفاق تركيا في طرد تلك الجماعات، وهذا ما يثير الدهشة والاستعراب. وفي وقت سابق، قال وزير الخارجية الروسي، سيرغي لافروف: «إذا واصل الإرهابيون هجماتهم انطلاقاً من تلك المنطقة على قوات النظام السوري والمدنيين وقاعدة حميميم الجوية الروسية، فإنهم سواجهون ردا

حازما وقاسياً، جيش الاحتلال التركي أنشأ عدداً من نقاط المراقبة في إدلب وكانت هناك آمال معقودة على أن وجود العسكريين الأتراك هناك سيجول دون شن الإرهابيين هجمات، لكن ذلك لم يحدث البتة. من جانبه، سارع رئيس الدولة التركية المحتلة أردوغان بالتحرك عندما أحس بخرج موقفه، إلى زيارة موسكو للقاء نظيره الروسي، فلاديمير بوتين، بهدف إيجاد مخرج لتركيا يحفظ ماء



حازما وقاسياً، جيش الاحتلال التركي أنشأ عدداً من نقاط المراقبة في إدلب وكانت هناك آمال معقودة على أن وجود العسكريين الأتراك هناك سيجول دون شن الإرهابيين هجمات، لكن ذلك لم يحدث البتة. من جانبه، سارع رئيس الدولة التركية المحتلة أردوغان بالتحرك عندما أحس بخرج موقفه، إلى زيارة موسكو للقاء نظيره الروسي، فلاديمير بوتين، بهدف إيجاد مخرج لتركيا يحفظ ماء

القمع في تركيا سببه الخوف من الديمقراطية



التركية، وهو: «جعل القضية الكردية مشكلة إرهابية وقمع ممثلي الكرد كلما أمكن ذلك»، صحیح أن روح آفا ستكون مدعور بترك تمام الإدراك أنه ورفاقه أمام منحدر زلق نحو السقوط وفقدان السلطة، وسواء أعجب ذلك السلطات التركية أم لا، فإن المسألة الكردية هي أهم قضية في السياسة التركية وتسيطر على روح المجتمع، فإن الهجوم الشامل على روح آفا، من المرجح أن يؤدي إلى تدفق ملايين اللاجئين سيكون من الصعب السيطرة عليه، كما أن هناك الآلاف من مرتزقة داعش المعتقلين حالياً في مخيم الهول تحت إرضاء لحلفاءه وأنصاره الفاشيين وتعزيز علاقته بالأنديولوجية الفاشية وتحالفه مع حزب الحركة القومية الميني المتطرف. أن أردوغان يعتمد أكثر من أي وقت مضى على حزب القومي المتطرف (الفاشية سابقاً)، مؤكداً أن ذلك كان من بين الأسباب التي دفعته لقمع الكرد لإرضاء لحلفاءه وأنصاره الفاشيين وتعزيز حزب العدالة والتنمية بشكلات داخلية خاصة به ويواجه انفصالياً والقسمات سوريا المجاورة يردت في السياسة الداخلية

نكسات داخلية والوسيلة المفضلة لمواجهة الكرد

ويعاني الفاشي أردوغان من نكسات على جميع الجبهات السياسية ويواجه ركوداً اقتصادياً متصاعداً، ويعتمد أردوغان على طريق الهروب الراسخ في السياسة

مصير نقاط المراقبة في سوريا... أردوغان يبحث عن مخرج

هناك»، وكانت الدولة التركية المحتلة بدأت في

نوفمبر ٢٠١٧ إقامة نقاط المراقبة في إدلب في إطار اتفاق أبرمته مع روسيا وإيران في أستانا عاصمة كازاخستان في سبتمبر من العام ٢٠١٧، وأقامت تركيا ١٢ نقطة مراقبة داخل محافظات إدلب وحماة وحلب بالاتفاق مع الجانب الروسي والإيراني، بهدف تطبيق ما يعرف باتفاق خفض التصعيد في المناطق، التي كانت تفصل بين قوات النظام السوري والمجموعات الموالية لأنقرة وعززت دولة الاحتلال التركي لاحقاً هذه النقاط التي تحولت إلى ما يشبه قواعد عسكرية حقيقية داخل الأراضي السورية مثل تلك الواقعة قرب بلدة مورك وسط سوريا، والتي تضم مئات الجنود وتقع على بعد ٨٨ كيلومتراً عن الحدود التركية.

كما تحتفظ تركيا بعدد من القواعد العسكرية في مناطق الباب وجرابلس وإعزاز وعفرين، وهي مناطق خاضعة كليا للسيطرة التركية، ولا توجد أعداد دقيقة لعدد القوات التركية المحتلة في سوريا، والخاتمة وأن الحدود السورية مفتوحة للجيش التركي في مناطق كثيرة والقوافل العسكرية التركية تدخل الأراضي السورية وتخرج بكل الحرية، هذا ما جاء في تقرير نشره سكاى نيوز عربية عن نقاط المراقبة في سوريا.

سكاى نيوز عربية

محمود حبيب: «الوضع في شرق سوريا

يختلف كلياً عن الوضع في إدلب»



حديث الناطق باسم لواء الشمال الديمقراطي محمود حبيب جاء خلال الحوار الذي أجرته وكالة فرات للأبناء؛ حول التطورات الأخرى في ريف إدلب الجنوبي وأضاف:

«إن الأحداث الجارية الآن في إدلب يمكن تقسيمها إلى شقين، وهما؛ شق سياسي خفي وشق ميداني عسكري، حيث أن الشق العسكري أصبح معالمه واضحة للجميع، وهو عبارة عن تسليم مساحات كانت من ضمن منطقة خفض التصعيد التي كانت الدولة التركية تعتبر القوة الضامنة له من قبل المجتمع المسلحة المتطرفة، نظراً لحصول تغيير ملموس في مجريات الأحداث على الأرض بعد انعقاد أستانا ١٣، حيث اتبع النظام السوري بموازرة القوات الجوية الروسية سياسة الأرض المحروقة، من خلال تكثيف القصف الجوي وتجهيز



مشاركة القوات الإيرانية وفاعليتها في تغيير موازين القوى على الأرض في هوية الحزب اليساري الديمقراطي الذي يعقت العنف، والأهم من ذلك هو استهداف الصوت الكردي الذي كان فعلاً ومرجعاً للفوز الذي حققته المعارضة في الانتخابات المحلية في إسطنبول وغيرها من المدن الكبرى، وأفقدت أردوغان قبضته على السلطة، ما جعله يسعى لاستهداف الحزب لتشتيت المعارضة عن تحالف استراتيجي يتشكل للخلاص من القومية المينية المتطرفة في تركيا.

ومعظم المراقبين يتفقون على أن التصويت الكردي هو الذي كلل نجاح إمام أوغلو في إسطنبول، كان أردوغان يتأمل بأن الكردي سيُهرع بالأجباط سريعاً من أمام أوغلو، حيث يضم ائتلافه حلفاء يمينيين

أكثر بكثير في صلاتهم القومية والإسلامية مقارنة باليساريين، ومع ذلك، فإن التفاعل بين سياسيي حزب الشعب الجمهوري وحزب الشعوب الديمقراطية قد زاد على ما يبدو، مما قد يضع الأساس للمصالحة بين حزب أتاتورك والکرد- رويدا التغيير من تحالف تكتيكي إلى شراكة استراتيجية بعيدة المدى.

إن حملة تطهير مجالس البلديات من قبل حكام تركيا، التي يقودها حزب الشعوب الديمقراطي في جنوب شرق تركيا سيثير من الجانب التركي، سيصطدم بمقاومة من قبلنا. ولكن؛ التحالف الدولي والولايات المتحدة يؤكدون باستمرار على إبقاء الوضع هادئاً والمنطق بأمان واستقرار، والسعي الحثيث لإنهاء طولة حوار للوصول إلى أفضل تفاهم حول المنطقة الآمنة.»

ذكرت مقالة بمجلة «رنييت» الألمانية أن قرارات حكومة العدالة والتنمية القمعية بحق رؤساء البلديات الكرد يكشف عن حالة الضر التي يعيشها أردوغان بسبب التحولات التي تتبناها المعارضة التركية، ويقول كاتب المقال أن الحملة القمعية التي شنها أردوغان ضد رؤساء البلديات من حزب الشعوب الديمقراطي، تستهدف هوية الحزب اليساري الديمقراطي الذي يعقت العنف، والأهم من ذلك هو استهداف الصوت الكردي الذي كان فعلاً ومرجعاً للفوز الذي حققته المعارضة في الانتخابات المحلية في إسطنبول وغيرها من المدن الكبرى، وأفقدت أردوغان قبضته على السلطة، ما جعله يسعى لاستهداف الحزب لتشتيت المعارضة عن تحالف استراتيجي يتشكل للخلاص من القومية المينية المتطرفة في تركيا.

ومعظم المراقبين يتفقون على أن التصويت الكردي هو الذي كلل نجاح إمام أوغلو في إسطنبول، كان أردوغان يتأمل بأن الكردي سيُهرع بالأجباط سريعاً من أمام أوغلو، حيث يضم ائتلافه حلفاء يمينيين

أكثر بكثير في صلاتهم القومية والإسلامية مقارنة باليساريين، ومع ذلك، فإن التفاعل بين سياسيي حزب الشعب الجمهوري وحزب الشعوب الديمقراطية قد زاد على ما يبدو، مما قد يضع الأساس للمصالحة بين حزب أتاتورك والکرد- رويدا التغيير من تحالف تكتيكي إلى شراكة استراتيجية بعيدة المدى.

إن حملة تطهير مجالس البلديات من قبل حكام تركيا، التي يقودها حزب الشعوب الديمقراطي في جنوب شرق تركيا سيثير من الجانب التركي، سيصطدم بمقاومة من قبلنا. ولكن؛ التحالف الدولي والولايات المتحدة يؤكدون باستمرار على إبقاء الوضع هادئاً والمنطق بأمان واستقرار، والسعي الحثيث لإنهاء طولة حوار للوصول إلى أفضل تفاهم حول المنطقة الآمنة.»

نظمت مكتبة محمد منلا غزيل محاضرة، ألقاها الباحث جاسم الهويدي في صالة المكتبة جاءت بعنوان « زبيد والعكيدات» تطرّق خلالها للحديث عن أصل العرب، والهجرات الأولى من الجنوب إلى الشمال، والأصل الحقيقي لنسبهما وبحضور مؤسسات ومجالس ولجان الإدارة، إضافة لحضور ممثلين عن الأحزاب والشخصيات السياسية، وكوكبة من النخب الثقافية، والعديد من أهالي منبج.

المرجعية التاريخية لأصل العرب

في المحور الأول من المحاضرة التي استهلها الباحث جاسم هويدي بالحديث عن أصل العرب، فأشار أنهم يتألفون من ثلاث طبقات، أوجزها كالتالي: « طبقات العرب ثلاث، وهم العرب البائدة؛ وقد سادت ثم بادت منها ١٠ قبائل نذكر منها (طسم، جديس، أميم، جره). وثانئها؛ العرب المستعربة؛ فقدمهم اسماعيل النذيع ابن هاجر بنت الملك كنعان، ومن خلفته ١٢ ولداً، وتناسل منهم (تغلب- بكر- قيس عيلان- مضر الحمرا- ربيعة)، وفي ربيعة يقول هرقل لآريوس بن جارس:» أذهب إلى أرض ربيعة، وابن لك قلعة، واحكم»، فجاء مدينة ماردين، وفيها؛ قلعتان لليوم وحديتاً هما عشيرة « القبارة

–المشاهدة». وثالثها؛ العرب العاربة (القحطانيون)، ويعود نسبهما إلى سام بن نوح، ويعرب الذي نسبة العرب إليه، ملك تولى الملك بعد قحطان.»

زبيد وهجراتها الثلاث

في المحور الثاني من المحاضرة، تطرّق المحاضر إلى هجرات العرب الثلاث، فتحدث عن أبرز القبائل في اليمن، ونوه أيضاً إلى أبرز الشخصيات المؤثرة في هذا الوقت بالقول: « لقد أنشئ سد مأرب في اليمن حيث أصبحت تسمّى بلد السدود والقصور، ففيها (قصر رغدان وغمدان وناعظ وصرواح). وكانت تعود إلى قبيلة سبا التي جاء ذكرها في القرآن في قوله تعالى:» لقد كلفنا في مسكنهم أية جننان عن يمين وعن شمال. ثم جاء من بعدهم حمير، فقد ورد في معجم البلدان إن قريشاً لما هدمت الكعبة، وجدت في أساسها حجراً مكتوباً، بالخط المسند (من ملك ثمار... لحمير الأخيار)، وحمير الهجرة بسبب الضغوط الأمامية الزيدية على هذا كان ملكاً وضع التاج على رأسه ٥٠ سنة، وملك أعنة الخيل، وغزا وللمحميريين حروف خاصة وأرقام خاصة، تدرّس في الحضارة الحميرية، بالسنة الثالثة من كلية التاريخ بجامعة دمشق. وحكام سبأ بلقورن، بيكرب». ولابد من الإشارة أنه لا يوجد شبر في وادي أو جبل باليمن إلا وفيه أثر حميري.

ملحمة جلامش... حكاية الصراع بين الحياة والموت



تعد ملحمة جلامش، إحدى أقدم ملاحم بلاد ميزوبوتاميا المعروفة باسم ميزوبوتاميا، والتي تدّين لها الثقافة الإنسانية بمضامين أدبية، وفكرية وفلسفية، حيث عالجت قضايا إنسانية مركزية كشكسلة الموت، والخلود، والصراع بين الحياة والموت، وهي ملحمة سومرية شعرية مكتوبة بالخط المسماري على اثني عشر لوحاً طينياً اكتشفت لأول مرة في العام ١٨٥٣ في موقع أثري اكتُشفت بالصدفة، وعرف فيما بعد أنه كان المكتبة الشخصية للملك الآشوري آشور بانيبال في نينوى، ويحتفظ بالألواح الطينية التي كُتبت عليها الملحمة حالياً في المتحف البريطاني.

رحلة البحث عن الخلود

كان جلامش ملك أورك وقد كانت والدته إليه خالداً ووالده بشرًا، وبسبب الجزء الثاني منه يبدأ جلامش بإدراك حقيقة أنه لن يكون

ثقافة وأدب

محاضرة عن « زبيد والعكيدات» في مكتبة

محمد منلا غزيل



جاسم هويدي

ذلك هزمت شمر زبيداً، ورحلوا إلى بنز هذاج عند رجل يقال له بيهج، وكثروا هناك، وتوفي بيهج، وتسلم جبر جد الجبور مشخبة زبيد، وله أخوة منهم: (عبيد-محمد-جبرين)، وجبرين هذا غادر بنز هذاج، ورحل إلى منطقة الجابرية في البوكمال وحصينية وهو زبيد، وهي» زوبع واسلم وعبدة»، وبعد

أمسية شعرية في الطبقة تحت

عنوان « عروس الفرات»



روناهي/الطبعة-أقام اتحاد المثقفين في منطقة الطبقة أمسية شعرية تحت عنوان«عروس الفرات» بهدف إحياء الشعر في المنطقة وخاصة أن المنطقة تعرضت إلى الحروب وسيطرة الفصائل المتطرفة على المنطقة التي تمنع مثل هذه النشاطات في المنطقة، والتعرف على المواهب الشعرية الجديدة. وأقيمت الأمسية في صالة المركز الثقافي والفن في الطبقة، وبحضور لافت من مثقفي منطقة الطبقة ومحبي الشعر. وفي البداية وقف الحضور دقيقة صمت استذكّاراً للشهداء.

وألقي الرئيس المشترك لاتحاد مثقفي

تقارير وتحقيقات

الحماية الجوهرية وصون المكتسبات المجتمعية

الدفاع المشروع أو الدفاع الحق أو الحماية الذاتية هو دفاع مقدس وواجب كل فرد كان أو مجتمع والذي يحافظ به على وجوده، فكل شخص أو مجتمع أو أمة تمتلك قيم وثقافة ولغة وهوية وأرض وتاريخ ولون

والتي بها يُظهر وجوده، والدفاع من أجل هذه القيم والمبادئ يعتبر حقاً ومشروعاً لذلك فهو مقدس، ومن دونه فإن موضوع الحياة والهوية سوف يكون على المحك . والشعوب عبر التاريخ كانت دائماً في وجه الظلّةا والظالمين والمستعمرن الذين يهدفون إلى النهب والقتل والصحر والإبادة للهوية والقيم .



من الحدث الدولي

الشعب والمرأة وقوات الأمن الداخلي وتسيّر دوريات وحماية المناطق والقرى بالتنسيق مع قوات الأمن الداخلي. حيث يقع على عاتق كل شخص يعيش في حي أو قرية حماية وجوده ومجتمعه في حال أي فراغ أو حالة طارئة أو ضرورة أمنية وُجدت.

السوري والعالم بأسره.

فألى جانب القوى الأمنية وقوات سوريا الديمقراطية في منطة الرقة والطبقة ودير الخلايا إلى ضرب الاستقرار وخلق الفتنة والنعرات بين عشائرها وترهيب الأهالي قدر استطاع ثاراً للهيمنة الكراء ضد وجودهم وتنظيمه الخطر على الشعب السوري والعالم بأسره.

فألى جانب القوى الأمنية وقوات سوريا الديمقراطية في منطة الرقة والطبقة ودير الخلايا إلى ضرب الاستقرار وخلق الفتنة والنعرات بين عشائرها وترهيب الأهالي قدر استطاع ثاراً للهيمنة الكراء ضد وجودهم وتنظيمه الخطر على الشعب السوري والعالم بأسره.

فألى جانب القوى الأمنية وقوات سوريا الديمقراطية في منطة الرقة والطبقة ودير الخلايا إلى ضرب الاستقرار وخلق الفتنة والنعرات بين عشائرها وترهيب الأهالي قدر استطاع ثاراً للهيمنة الكراء ضد وجودهم وتنظيمه الخطر على الشعب السوري والعالم بأسره.

فألى جانب القوى الأمنية وقوات سوريا الديمقراطية في منطة الرقة والطبقة ودير الخلايا إلى ضرب الاستقرار وخلق الفتنة والنعرات بين عشائرها وترهيب الأهالي قدر استطاع ثاراً للهيمنة الكراء ضد وجودهم وتنظيمه الخطر على الشعب السوري والعالم بأسره.

فألى جانب القوى الأمنية وقوات سوريا الديمقراطية في منطة الرقة والطبقة ودير الخلايا إلى ضرب الاستقرار وخلق الفتنة والنعرات بين عشائرها وترهيب الأهالي قدر استطاع ثاراً للهيمنة الكراء ضد وجودهم وتنظيمه الخطر على الشعب السوري والعالم بأسره.

فألى جانب القوى الأمنية وقوات سوريا الديمقراطية في منطة الرقة والطبقة ودير الخلايا إلى ضرب الاستقرار وخلق الفتنة والنعرات بين عشائرها وترهيب الأهالي قدر استطاع ثاراً للهيمنة الكراء ضد وجودهم وتنظيمه الخطر على الشعب السوري والعالم بأسره.

فألى جانب القوى الأمنية وقوات سوريا الديمقراطية في منطة الرقة والطبقة ودير الخلايا إلى ضرب الاستقرار وخلق الفتنة والنعرات بين عشائرها وترهيب الأهالي قدر استطاع ثاراً للهيمنة الكراء ضد وجودهم وتنظيمه الخطر على الشعب السوري والعالم بأسره.

فألى جانب القوى الأمنية وقوات سوريا الديمقراطية في منطة الرقة والطبقة ودير الخلايا إلى ضرب الاستقرار وخلق الفتنة والنعرات بين عشائرها وترهيب الأهالي قدر استطاع ثاراً للهيمنة الكراء ضد وجودهم وتنظيمه الخطر على الشعب السوري والعالم بأسره.

فألى جانب القوى الأمنية وقوات سوريا الديمقراطية في منطة الرقة والطبقة ودير الخلايا إلى ضرب الاستقرار وخلق الفتنة والنعرات بين عشائرها وترهيب الأهالي قدر استطاع ثاراً للهيمنة الكراء ضد وجودهم وتنظيمه الخطر على الشعب السوري والعالم بأسره.

فألى جانب القوى الأمنية وقوات سوريا الديمقراطية في منطة الرقة والطبقة ودير الخلايا إلى ضرب الاستقرار وخلق الفتنة والنعرات بين عشائرها وترهيب الأهالي قدر استطاع ثاراً للهيمنة الكراء ضد وجودهم وتنظيمه الخطر على الشعب السوري والعالم بأسره.

فألى جانب القوى الأمنية وقوات سوريا الديمقراطية في منطة الرقة والطبقة ودير الخلايا إلى ضرب الاستقرار وخلق الفتنة والنعرات بين عشائرها وترهيب الأهالي قدر استطاع ثاراً للهيمنة الكراء ضد وجودهم وتنظيمه الخطر على الشعب السوري والعالم بأسره.

خط الحديد في مدينة شنيانج عام ١٩٣١ لتتهم القوات المقاومة الصينية بارتكاب الجريمة واختذتها ذريعة لغزو شمال الصين كلها. لتنتصر الصين بعد ٦ أعوام من الحرب راح ضحيتها ٨٥ مليوناً. وكذلك حرب فيتنام الشعبية ضد فرنسا والولايات المتحدة الأمريكية ١٩٥٥-١٩٧٥ وكانت حرب شعبية أساسها الشريحة العاملة من الفلاحين في القرى والأرياف، عرفت بتكتيكات المقاومين في صناعة الألقاكي التي امتدت على طول ٢٠٠كم، لتتكامل بالانتصار وتوحيد فيتنام الجنوبية والشمالية.

ومن أهم الأدوار التي لعب فيها الشعب الفيتنامي من أجل تحقيق النصر كان النضال السياسي الداخلي، عبر العصيانات والانتفاضات والتظاهرات، لتشكيل الرأي من المعتدي على جسد أو نفس أو مال العام العالمي، والأمر الآخر هو الدعم العسكري واللوجستي للمقاومين، واندماج المقاتلين والشعب معاً في الحرب، وفخروا تحت كل قرية قرية أرضية على شكل أنفاق واستخدموا الطبيعة في الجبال والغابات والسهول لفتح ممرات وبناء حصون لصنع الكمان وتعزيز القواعد العسكرية للمقاومين ضد الجيش الفرنسي وبعده الأمريكي والحكومة العميلة في الجنوب.

كما تضمنت أكثر من ٢٧ ألف امرأة فيتنامية في وحدات عسكرية وميدانية ضد الغزاة كتح من الحرب الشعبية الشاملة في تلك الحقبة من التاريخ الأسود من الاستعمار والاستبداد بحق الشعوب. الانتفاضة الفلسطينية الأولى عام ١٩٨٧ والمعروفة بانتفاضة الحجارة، لأنها كانت أداة للهجوم والدفاع للمقاومين ضد قوات الجيش الإسرائيلي، وعُرف صغارها بأطفال الحجارة، لتتحول هذه الانتفاضة إلى كتاب مُسلّح انتهت عام ١٩٩٣ بعد الوصول إلى اتفاقية عُرفت باتفاقية أوسلو.

انتفاضة أهالي رانيا في جنوب كردستان ١٩٩١ ضد النظام البعثي الديكتاتوري، والتي انتشرت خلال ساعات وأيام إلى ١٤ محافظة من أصل ١٨، حيث انتفض الشعب في وجه عناصر الجيش البعثي وحاضروا كتائبهم وقواعدهم ومراكزهم الأمنية والعسكرية في المدينة وريفها وحملوا السلاح ليحرروا بها كامل منطقتهم، وأعطت هذه الانتفاضة القصيرة الأمد زخماً قوياً للرأي العام العالمي حول الشعب الكردي وقضيته في العراق آنذاك.

كذلك الحال في الحرب الشعبية النيبالية التي أطاحت بالملكية في نيبال والحرب الشعبية في الفلبين ضد الحكومة، والحرب الشعبية في البيرو، حيث تُعتبر هذه الحروب من المقاومات الشعبية الشهيرة في تاريخ المجتمعات التي ناضلت من أجل الحرية ورفع الظلم والعبودية عن كاهلها.



الدفاع والمقاومة الشعبية المشروعة

يُعتبر نظام الحماية الجوهرية المشكل في روح أفا من أكثر الأساليب التي يتخلى بها مجتمع ما للدفاع عن قيمه في مواجهة أي خطر يهدد هويته وثقافته وقيمه المادية والمعنوية العامة، لذلك طُوّر الشعب في مناطق شمال وشرق سوريا هذا النظام ليصبح مؤسسة متكاملة انطلق نظامها من أحياء المدن وقراها ليأخذ مكانه في جبهات الحرب ضد الإرهاب والعدوان الخارجي. من أولى أسس الدفاع المشروع وبالنظر إلى مفهوم الدفاع الشرعي للقوانين التي تحمي الإنسان في كل بقعة من الأرض فإنها تعني رد الاعتداء غير الشرعي المادي الصادر من المعتدي على جسد أو نفس أو مال العام العالمي، والأمر الآخر هو الدعم العسكري واللوجستي للمقاومين، واندماج المقاتلين والشعب معاً في الحرب، وفخروا تحت كل قرية قرية أرضية على شكل أنفاق واستخدموا الطبيعة في الجبال والغابات والسهول لفتح ممرات وبناء حصون لصنع الكمان وتعزيز القواعد العسكرية للمقاومين ضد الجيش الفرنسي وبعده الأمريكي والحكومة العميلة في الجنوب.

كما تضمنت أكثر من ٢٧ ألف امرأة فيتنامية في وحدات عسكرية وميدانية ضد الغزاة كتح من الحرب الشعبية الشاملة في تلك الحقبة من التاريخ الأسود من الاستعمار والاستبداد بحق الشعوب. الانتفاضة الفلسطينية الأولى عام ١٩٨٧ والمعروفة بانتفاضة الحجارة، لأنها كانت أداة للهجوم والدفاع للمقاومين ضد قوات الجيش الإسرائيلي، وعُرف صغارها بأطفال الحجارة، لتتحول هذه الانتفاضة إلى كتاب مُسلّح انتهت عام ١٩٩٣ بعد الوصول إلى اتفاقية عُرفت باتفاقية أوسلو.

انتفاضة أهالي رانيا في جنوب كردستان ١٩٩١ ضد النظام البعثي الديكتاتوري، والتي انتشرت خلال ساعات وأيام إلى ١٤ محافظة من أصل ١٨، حيث انتفض الشعب في وجه عناصر الجيش البعثي وحاضروا كتائبهم وقواعدهم ومراكزهم الأمنية والعسكرية في المدينة وريفها وحملوا السلاح ليحرروا بها كامل منطقتهم، وأعطت هذه الانتفاضة القصيرة الأمد زخماً قوياً للرأي العام العالمي حول الشعب الكردي وقضيته التاريخية في كوباتي إلى يومنا هذا.

تجارب الشعوب في الدفاع المشروع والحرب الشعبية

تُعتبر الحرب الشعبية في الصين ضد الاحتلال الياباني عام ١٩٣٩، من الحروب الشعبية المشهورة جزءاً مهماً من النضال العالمي ضد الاستعمار والفاشية النازية، وكانت الصين ساحة المعركة الرئيسية في الشرق إبان الحرب العالمية الثانية. حيث بدأت الحرب عندما عدت اليابان إلى سنف

تطوير الأساليب المعتمدة لسير العملية التعليمية في العام الدراسي الجديد ..

الطالب نفسه، فيتم تلقين الطالب وتعليمه ومستوى تطور الطلاب، ويتم الوقوف على السلبيات والإيجابيات التي مرت معنا من خلال العام الدراسي المنصرم، بحيث يتم تقييم العمل والوقوف على السلبيات ومناقشتها وإيجاد الحلول المناسبة من جميع النواحي، وذلك للبدء بالعام الدراسي الجديد على أكمل وجه»، هذا ما أكدته لنا الإدارية في لجنة إدارة المدارس إحسان كركي شلي.

وأضاف بالقول: «المعنى بالعمل التربوي هو المعلم حيث يتم إعداده من جميع النواحي وخاصة التطور العلمي والتغييرات التي تتم من المناهج في فترة الصيف ليكون قادراً على إتمام عمله على أكمل وجه أثناء فترة دوام المدارس، بحيث يخضع هذا المعلم وعلى جميع المستويات من مراحل الابتدائي إلى الإعدادي والتخصص إلى الثانوية لدورات قوية متعلقة بالمناهج مع وتدريب المعلم على طرائق التدريس الحديثة من أهمية التدريب وأسلوب الإدارة والتقييم والقياس والأهداف التربوية والتخصيص النموذجي للدرس، ليستطيع المعلم وضع خطته للعام الدراسي الجديد، ويتم السير عليها لتحقيق الأهداف المرجوة أو التي يري تحقيقها والتي تكون جوهرها

وعن الأساليب المتبعة في المدارس خلال العام الدراسي أضاف شلي قائلاً: «في كل مرحلة أو فترة زمنية يتم إجراء تقييم مرحلي والوقوف على السلبيات والنواقص وإيجاد الحلول، كما نعطي أهمية وأولوية لعمليات التقييم التي تأتي على ثلاث مراحل في فصل دراسي وتكون متنوعة بين الاختبارات والمقابلة والملاحظة،

وإعداد مشاريع من قبل الطلبة، والابتعاد عن الامتحانات الكلاسيكية التي تدخل الطالب في أجواء الخوف والقلق الدائم، كما تعتبر في التقييم الوحيد للطلاب وعلى أساسها يكون الطالب ناجحاً أو راسباً، أما عملية التقييم المرحلي فتمت بمتابعة مستوى الطالب منذ أول يوم يدخل فيه المدرسة وعلى مراحل حتى نهاية العام الدراسي بحيث يدون في قائمة التقييم جميع جوانب تطور الطالب وخاصة السلوك، والذي يتألف من ١٣ بند ونعطيها الأهمية كونها الأساس لبناء الشخصية المتكاملة العصرية، أما بالنسبة للكتب يتم العمل على قدم وساق لتوفير الكتب المدرسي لجميع الطلاب وبشكل مجاني، وبالتالي نلاحظ في نهاية السنة تطورات ملحوظة في مستوى الطلبة وزيادة معيبتهم للتعليم والمناهج المدرسي، وهناك تقبل من ناحية أولياء الأمور الذين هم الجزء الأساسي في بناء وإتمام العمل التربوي».

واختتم إحسان شلي بالقول: «يتم استقبال الأطفال من مرحلة الطفولة بين ٣- ٥ سنوات لمرحلة الروضات، وذلك لإشباع طاقات وحاجات الأطفال للعب وتعلم بدائيات لغة الأم بعد أن يتم تحضير الروضات وخضوع المشرقيين عليها



الدورات خاصة بهذه المرحلة، فيعد إنهاء مرحلة الروضة يتم استقبال الأطفال لمرحلة التحضيري والتي تعتبر جزء من المرحلة الابتدائية لتهيئة الطفل بشكل جيد».

تقرير/ليكرين خاني

الدراسي الجديد .. فما الحل؟؟؟

الدراسي الجديد .. فما الحل؟؟؟

والحشرات التي تضرر بالمحاصيل، قال خليل شيخ مسلم أنهم افتتحو صيدلية زراعية متعاقدة مع كبرى شركات الأدوية والمبيدات ليتمكنا من مراجعة الشركة إذ حصل أي خلل في الأدوية التي تُوزع على المزارعين. وحصلت وكالة هواو على أرقام من اللجنة تتعلق بالمساحات المزروعة وكمية مادة المازوت المطلوبة لكل فصل من فصول العام.

إذ اتضح أنه تزرع في مقاطعة كوياني ١٧١١٠هكتار من الأراضي، يخصص لها ٨٩٨ طن من مادة المازوت، بالإضافة إلى ١٨٠٨١٣هكتار أرضي بعلية يخصص لها ٤٠٦٨ طن من مادة المازوت لحراستها وزراعتها. ويضاف إلى ذلك ٦٢٦٢ هكتار من الأراضي الزراعية التي تزرع بالبساتين يخصص لها ١٢٥٨ طن من مادة المازوت لسقيها.

سيتم توزيع المازوت مطلع شهر أيلول القادم

بينما خصصت اللجنة ٣٣٩٦٩ هكتار من الأراضي المزروعة بالأشجار قدرها ٦٦٨٠طن من مادة المازوت. وأفادت اللجنة أن مادة المازوت سيتم توزيعها مطلع شهر أيلول/سبتمبر القادم على مزارعي المحاصيل الشتوية بموجب تراخيص تمنحها هيئة الزراعة. وإذا ما استطاعت اللجنة تأمين كامل احتياجات المزارعين من مادة المازوت، التي يقول المزارعون أن افتقادها هو سبب تراجع الزراعة، فمن المنتظر أن تشهد ازدهاراً في قطاع الزراعة في مقاطعة كوياني وخاصة القرى الغربية التي تشتهر بإرضيها الزراعية الخصبة.

وكالة هواو

اقتصاد وبيئة

محطة تصفية مياه الصرف الصحي في المنصورة تعمل بطاقة ٥٠٪



علي المحسن

وبهذا الخصوص؛ زارت صحيفتنا «روناهي» محطة التصفية الواقعة في الجنوبية الغربية من بلدة المنصورة والتقينا بالرئيس المشترك لبلدية الشعب في المنصورة علي المحسن والذي أكد لنا في بداية اللقاء أن المحطة في الوقت الحالي تعمل بنسبة ٥٠٪ من طاقتها الإجمالية على شكل محطة رفع فقط، وأن الأجهزة التي تعمل فيها وهي القادورات وأجهزة الرفع ونوافخ الهواء؛ وهي مراحل الرفع وسحب كمية المياه الواردة إلى المحطة، وأما المرحلة الثانية من مراحل عمل المحطة وهي مرحلة التصفية فيها لا تؤدي

النواقص والتجهيزات في المحطة من تأهيل البناء واستبدال الأجهزة القديمة وإيجاد الأجهزة المسروقة أو التي ليست موجودة في المحطة في الوقت الحالي حتى تكون المحطة أكثر فعالية في هذا المجال». وأشار المحسن في معرض حديثه إلى أن المشكلة الأكبر التي تعترض عمل المحطة هي قلة ساعات تشغيل الكهرياء مقارنة بكمية المياه الواردة إلى المحطة، في حين تحتاج المحطة إلى ١٦ ساعة تشغيل من أجل استيعاب الكمية الواردة إلى المحطة، وبخاصة بعد صيانة الخط الرئيسي للصرف الصحي في البلدة؛ حيث أصبحت كمية المياه الواردة إليها ضعفي الوقت السابق، وهناك عدد من دائرة الكهرياء بزيادة ساعات التشغيل في الأيام القادمة».

فوائد عديدة للمحطة بيئية وصحية

كما وأضاف علي المحسن إلى أن للمحطة فوائد كثير؛ منها تصفية مياه الصرف الصحي والاستفادة منها في ري الأراضي الزراعية وأشجار

تعمل كمحطة رفع فقط

وبهذا الخصوص؛ زارت صحيفتنا «روناهي» محطة التصفية الواقعة في الجنوبية الغربية من بلدة المنصورة والتقينا بالرئيس المشترك لبلدية الشعب في المنصورة علي المحسن والذي أكد لنا في بداية اللقاء أن المحطة في الوقت الحالي تعمل بنسبة ٥٠٪ من طاقتها الإجمالية على شكل محطة رفع فقط، وأن الأجهزة التي تعمل فيها وهي القادورات وأجهزة الرفع ونوافخ الهواء؛ وهي مراحل الرفع وسحب كمية المياه الواردة إلى المحطة، وأما المرحلة الثانية من مراحل عمل المحطة وهي مرحلة التصفية فيها لا تؤدي

النواقص والتجهيزات في المحطة من تأهيل البناء واستبدال الأجهزة القديمة وإيجاد الأجهزة المسروقة أو التي ليست موجودة في المحطة في الوقت الحالي حتى تكون المحطة أكثر فعالية في هذا المجال». وأشار المحسن في معرض حديثه إلى أن المشكلة الأكبر التي تعترض عمل المحطة هي قلة ساعات تشغيل الكهرياء مقارنة بكمية المياه الواردة إلى المحطة، في حين تحتاج المحطة إلى ١٦ ساعة تشغيل من أجل استيعاب الكمية الواردة إلى المحطة، وبخاصة بعد صيانة الخط الرئيسي للصرف الصحي في البلدة؛ حيث أصبحت كمية المياه الواردة إليها ضعفي الوقت السابق، وهناك عدد من دائرة الكهرياء بزيادة ساعات التشغيل في الأيام القادمة لاستكمال

وتابع علي المحسن حديثه: «هناك وعود في الأيام القادمة لاستكمال المياه من المجاري عن طريق الراح.

المشكلة الأكبر أمام عمل المحطة

وتابع علي المحسن حديثه: «هناك وعود في الأيام القادمة لاستكمال المياه من المجاري عن طريق الراح.



محطة تصفية مياه الصرف الصحي في المنصورة تعمل بطاقة ٥٠٪



علي المحسن

وبهذا الخصوص؛ زارت صحيفتنا «روناهي» محطة التصفية الواقعة في الجنوبية الغربية من بلدة المنصورة والتقينا بالرئيس المشترك لبلدية الشعب في المنصورة علي المحسن والذي أكد لنا في بداية اللقاء أن المحطة في الوقت الحالي تعمل بنسبة ٥٠٪ من طاقتها الإجمالية على شكل محطة رفع فقط، وأن الأجهزة التي تعمل فيها وهي القادورات وأجهزة الرفع ونوافخ الهواء؛ وهي مراحل الرفع وسحب كمية المياه الواردة إلى المحطة، وأما المرحلة الثانية من مراحل عمل المحطة وهي مرحلة التصفية فيها لا تؤدي

النواقص والتجهيزات في المحطة من تأهيل البناء واستبدال الأجهزة القديمة وإيجاد الأجهزة المسروقة أو التي ليست موجودة في المحطة في الوقت الحالي حتى تكون المحطة أكثر فعالية في هذا المجال». وأشار المحسن في معرض حديثه إلى أن المشكلة الأكبر التي تعترض عمل المحطة هي قلة ساعات تشغيل الكهرياء مقارنة بكمية المياه الواردة إلى المحطة، في حين تحتاج المحطة إلى ١٦ ساعة تشغيل من أجل استيعاب الكمية الواردة إلى المحطة، وبخاصة بعد صيانة الخط الرئيسي للصرف الصحي في البلدة؛ حيث أصبحت كمية المياه الواردة إليها ضعفي الوقت السابق، وهناك عدد من دائرة الكهرياء بزيادة ساعات التشغيل في الأيام القادمة».

وفي نهاية اللقاء؛ نوه الرئيس المشترك لبلدية الشعب في المنصورة علي المحسن أن مشكلة الصرف الصحي في مدرسة القدس بالمنطقة الممتدة من محطة الفرات إلى محطة الصرف الصحي بطول ١ كم مرتبطة بساعات عمل محطة تصفية مياه الصرف الصحي، وأن البلدية تخطط في الفترة القادمة لحل مشكلة الحفر الفنية من خلال تنفيذ شبكة الصرف الصحي في الأحياء التي تعتمد عليها.

وفي سياق متصل؛ أوضح المحسن أن مشروع تأهيل الصرف الصحي في بلدة المنصورة استهدف الشبكة في الحي الشمالي من بلدة المنصورة، وشمل استبدال الخط الرئيسي والذي يوجد فيها عدة مشاكل من تهبط وانسدادات نتيجة

المشكلة الأكبر أمام عمل المحطة

وتابع علي المحسن إلى أن للمحطة فوائد كثير؛ منها تصفية مياه الصرف الصحي والاستفادة منها في ري الأراضي الزراعية وأشجار

وبهذا الخصوص؛ زارت صحيفتنا «روناهي» محطة التصفية الواقعة في الجنوبية الغربية من بلدة المنصورة والتقينا بالرئيس المشترك لبلدية الشعب في المنصورة علي المحسن والذي أكد لنا في بداية اللقاء أن المحطة في الوقت الحالي تعمل بنسبة ٥٠٪ من طاقتها الإجمالية على شكل محطة رفع فقط، وأن الأجهزة التي تعمل فيها وهي القادورات وأجهزة الرفع ونوافخ الهواء؛ وهي مراحل الرفع وسحب كمية المياه الواردة إلى المحطة، وأما المرحلة الثانية من مراحل عمل المحطة وهي مرحلة التصفية فيها لا تؤدي

النواقص والتجهيزات في المحطة من تأهيل البناء واستبدال الأجهزة القديمة وإيجاد الأجهزة المسروقة أو التي ليست موجودة في المحطة في الوقت الحالي حتى تكون المحطة أكثر فعالية في هذا المجال». وأشار المحسن في معرض حديثه إلى أن المشكلة الأكبر التي تعترض عمل المحطة هي قلة ساعات تشغيل الكهرياء مقارنة بكمية المياه الواردة إلى المحطة، في حين تحتاج المحطة إلى ١٦ ساعة تشغيل من أجل استيعاب الكمية الواردة إلى المحطة، وبخاصة بعد صيانة الخط الرئيسي للصرف الصحي في البلدة؛ حيث أصبحت كمية المياه الواردة إليها ضعفي الوقت السابق، وهناك عدد من دائرة الكهرياء بزيادة ساعات التشغيل في الأيام القادمة».

وفي سياق متصل؛ أوضح المحسن أن مشروع تأهيل الصرف الصحي في بلدة المنصورة استهدف الشبكة في الحي الشمالي من بلدة المنصورة، وشمل استبدال الخط الرئيسي والذي يوجد فيها عدة مشاكل من تهبط وانسدادات نتيجة

المشكلة الأكبر أمام عمل المحطة

وتابع علي المحسن حديثه: «هناك وعود في الأيام القادمة لاستكمال المياه من المجاري عن طريق الراح.

المشكلة الأكبر أمام عمل المحطة

وتابع علي المحسن حديثه: «هناك وعود في الأيام القادمة لاستكمال المياه من المجاري عن طريق الراح.

شهدت القرى التي تشتهر بزراعة محاصيل متنوعة غربي مدينة كوياني تراجعاً ملحوظاً في الإنتاج المحلي من الخضروات والمحاصيل المروية مثل الفصح والشعير والقطن والسوسم والذرة وغيرها، بسبب نقص المساحات المزروعة، وذلك لأسباب عدة تعمل الإدارة الذاتية على معالجتها.

أراضي خصبة في مجملها

تُعتبر الأراضي الزراعية غرب مدينة كوياني وخاصةً تلك التي تقع بالقرب من الضفة الشرقية لنهر الفرات أراض خصبة في مجملها بسبب توفر المياه الجوفية، وتربتها الغنية، لذا تتركز فيها زراعة محاصيل عدة ندر إنتاجاً وقيماً على المنطقة.

وتأخذ الزراعة حيزاً أساسياً من حيث إشغال اليد العاملة وإنقاص نسب البطالة في هذه القرى، هذا عدا عن تحقيق الاكتفاء الذاتي للمنطقة من الخضار وغيرها من المنتجات الزراعية. ومن أهم القرى التي كانت تنشط في الزراعة هي قرى تمك، بئر اللوص، درب الزوب، عوينأ، سيف علي، دالهي، دكرمان، إلباغ، وناحية القناية، بالإضافة إلى قرى أخرى مثل القاسمية، جمعة والقبعة. لكن هذه القرى المذكورة أنفاً شهدت تراجعاً كبيراً في قطاع الزراعة، بحيث بلغت نسبة التراجع الزراعي فيها إلى أكثر من الثلثين في الأعوام الأخيرة حسب بعض المزارعين.

كثرة الأمراض وعدم توفر العلاج

عبد الرحمن حمد حمي مزارع من قرية تمك (٣٠ كيلو متر غرب كوياني) يملك قرابة ٤٠٠ دونم من الأراضي الزراعية، لم يزرع منها شيء هذا العام