

سميرة العزيز: «التدخلات الإقليمية والدولية أحد أهم معوقات الحل في سوريا»



بيّنت عضوة المجلس العام لحزب سوريا المستقل سميرة العزيز أن الشعوب السورية قد اكدت بنار الازهاق وذاقت الأزمين خلال سنوات الأزمه، وأن التدخلات الإقليمية والدولية في الشأن السوري؛ تجعل من حل الأزمه حلاً بعيد المنال، وأشارت إلى أنّ تركيا باحتلالها لأراضي الشمال السوري تحاول أن تعيد رسم خرائط المنطقة وفق أجندات العثمانيين الجدد، وأكدت أن الحوار السوري - السوري وحده كفيل بوضع حد للدماء التي أريقت كما ناشدت دول العالم بتشكيل محكمة دولية خاصة بمحاكمة الدواعش الأخرى على الأرض التي تحررت من إرهابهم...»

قصة أم تمرد في تفاجيلها ألام آلاف الأمهات اللواتي عانين من جرائم الاحتلال التركي..



الحرب السورية خلّفت ورائها الكثير من القصص التي تتحدث عن الأم ومعاناه ومآسي الشعب السوري، قصة الأم شيرين تُمثّل حال آلاف الأمهات السوريات ممن عانين الأزمين من الاحتلال التركي لسوريا...»

مرتزقة لواء المظاظ مراد... على أرض ليبيا وتاريخ دموي في موريتانيا



حاولت تركيا خلال الفترة الماضية زج المرتزقة السوريين الذين يعملون تحت إمرتها في الصراعات التي تتخلفا وتستخدمهم كمرتزقة من أجل المال، لتنفيذ مخططاتها السياسية والعسكرية في المنطقة وبقية الدول...»

فارم القوافي الغزلي يمتدح في واحة الحضر



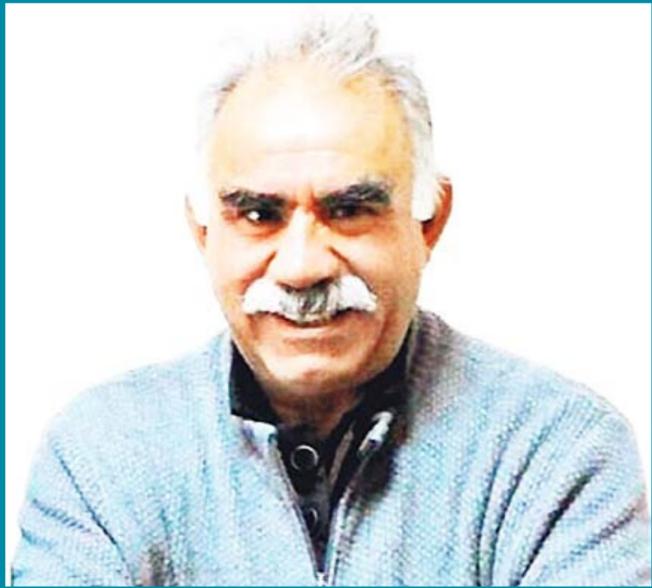
نظمت لجنة الثقافة والفن في مدينة منبج وريفها بالتعاون والتنسيق مع اتحاد المثقفين في مدينة منبج وريفها؛ ندوة استكشافية لتخليداً لذكرى الشاعر الراحل محمد منلا غزيل، وذلك في القاعة المسماة باسمه في مكتبة محمد منلا غزيل، الكائنة على طريق حلب الدولي...»

اختلاف الرؤى لا يقصد للود قضية



أعلن وزير خارجية النظام السوري وليد المعلم (إنه تقرر إيقاف الحوار مع الإدارة الذاتية) وفي الحقيقة كنا نأمل ألا تصل الأمور إلى درجة وقف الحوار...»

«العزلة كسر لإرادة الشعوب وخرق للقوانين الدولية»



استنكر مواطنو حلب العزلة المشددة التي لا تزال تفرضها دولة الاحتلال التركي على القائد عبد الله أوجلان، ولا سيما فرضها لعقوبة «انضباطية» أخرى، ونفى المحامي خالد عمر وجود مثل هذه العقوبة في القوانين والمواثيق الدولية. وأشار أنّ ما يطبق على القائد هج عقوبة سياسية؛ وهي استمرار للمؤامرة الدولية التي حكمت عليه منذ عام ١٩٩٨م. وناشد عمر وكذلك مواطنو حلب منظمات حقوق الإنسان والأمم المتحدة بوضع حدّ لانتهاكات دولة الاحتلال التركي بحق القائد أوجلان وجميع المعتقلين...»

منظومة المجتمع الكردستاني: «مقتل سليمان تظهر أن الفترة المقبلة ستكون عسيرة على الشعوب»

أصدرت منظومة المجتمع الكردستاني بياناً بخصوص مقتل قاسم سليمان، وأوضحت أنّ الحرب العالمية الثالثة التي تتمحور في منطقة الشرق الأوسط تتسع رقعتهما. وأكد البيان أنّ الأمة الديمقراطية هي السبيل الوحيد للحل...»



عشقه لمهنته أكسبه قوة للمواصلة بالعمل

روناهي / قامشلو- يزداد حبه وتعلقه بمهنته يوماً بعد يوم بالرغم من تركها لمدة سنوات ويسعى الآن ليورثها لابنه البكر. «أحمد محمد» صاحب بيع أسماك الأريئة والطيور في مدينة قامشلو.



عمره من حي البشيرية بقامشلو، متزوج ولديه أربعة أولاد، فمُنذ أن كان صغيراً عمل برفقة أخيه لمدة ١٢ سنة في بيع أسماك الأريئة وكيفية الاعتناء بها، وخلال هذه السنوات اكتسب الخبرة في هذا المجال.

العودة إلى مهنته من جديد

قرر محمد تطوير مهارته وذلك بفتح محل صغير خاص به برفقة ابنه البكر ليورثه عنه كونه قد اكتسب خبرة كبيرة في هذا المجال، ومرت سنوات واستمروا بالعمل، ولكن هناك أسباب عائلية أدت إلى إغلاقه للمحل، وبعد سنوات قرر العودة إلى مهنته من جديد، فمُنذ ما يقارب شهر واحد افتتح محل صغير بالقرب من الجسر في سوق قامشلو وبمساعدة اثنان من أولاده الذين يتعاونون مع والدهم حسب الإمكانيات. وأشار محمد حديثه بأن أسماك الأريئة تعطي منظراً جميلاً إلى المكان الذي توضع فيه، إضافة إلى أنها تبيث إحساساً من الهدوء والطمأنينة ولكن تتطلب اعتناء خاص بها. ويقول محمد بأنه يقوم بتربية أسماك الأريئة في منزله أيضاً فعند بداية شرائه يقوم هو «أحمد أسعد محمد» ذو العقد الرابع من



خلال الأونة الأخيرة تقوم مجموعة «بنات الشمس» على جمع المساعدات تحت شعار «القليل من المساعدة منا وسرور كبير منهم»، لمساعدة العوائل المحتاجة وذوي الاحتياجات الخاصة، وتسمى المجموعة في المستقبل توسيع مهامها على صعيد جغرافي ومعنوي أكبر.

دعم للمحتاجين ورسالة للمعنيين وتتكون مجموعة بنات الشمس من ١٥ شابة، وبحسب ما جاء في تقرير نشرته وكالة ROJNEWS فإنه ومنذ ما يقارب العام تعمل بنات الشمس في مدينة السلمانية تحت شعار «القليل من المساعدة منا وسرور كبير منهم»، وتسمى المجموعه إلى التوسع، حيث قاموا بتشكيل مجموعة أخرى في منطقة رانية التابعة لمحافظة السلمانية. هذه المجموعة تدير أعمالها من خلال شبكات التواصل الاجتماعي، وتطلق في كل مرة



مراكز توزيع صحيفة روناهي واقتناء الكتب: اقليم الجزيرة- قامشلو (مكتبة سعدو- فرع (١) شارع زكي الأرسوزي- جانب البلدية ٢٠٥٩٧٧- فرع (٢) الشارع العام، مقابل جامع الشلما -٤٥٢٠٨/ مكتبة اواز- طريق عامودا ٤٣١٥٥٤/ مكتبة الصرية- الشارع العام ٤٢٣١٦٠/ مكتبة سوهر- الشارع العام ٤٣٠٣٧/ مكتبة البروي فرع (١) شارع الكورينين، نجم مطبات البروي ٤٤٠٢٨ - فرع (٢) مقابل الحديدية العمالية ٤٥٥٨٢٠/ مكتبة الزهراء- دوار البشيرية ٦٩٩-٤٦٠١٩٩/ مكتبة الجواهري ٤٣٧٤٢/ مكتبة دار العلم- الشارع العام ٤٥٢٧١٤ - مكتبة الانوار شارع عامودا ٤٣٨٢٠٧- كركي لكي- مكتبة الحرية هاتف ٧٥٣٩٩٧ - مكتبة الرسالة الشارع العام هاتف ٧٥٥٧٣٣-٧٥٥٧٣٣-٠٩٦٦٢٧٤٨٥٠- المكتبة الرئيسية - كركي لكي- ٧٥٤١١٦ عامودا (مكتبة هجر ٧٣١٤٦٦) درياسية (مكتبة سما ٧١٤١٤) لجا (مكتبة وائل ٧٥٥٥٥١) تربه سبيه (مكتبة الجهاد ٤٦٠١٨).

«العزلة كسر لإرادة الشعوب وخرق للقوانين الدولية»

استلكر مواطنو حلب العزلة المشددة التي لا تزال تفرضها دولة الاحتلال التركي على القائد عبد الله أوجلان. ولا سيما فرضها لعقوبة «الضباطية» أخرى. ولنفي المحامي خالد عمر وجود مثل هذه العقوبة في القوانين والمواثيق الدولية. وأشار أنّ ما يطبق على القائد هي عقوبة سياسية؛ وهي استمرار للمؤامرة الدولية التي حيكت عليه منذ عام 1998م. وناشد عمر وكذلك مواطنو حلب منظمات حقوق الإنسان والامم المتحدة بوضع حدّ لانتهاكات دولة الاحتلال التركي بحق القائد أوجلان وجميع المعتقلين..



مركز الأخبار - تواصل دولة الاحتلال

التركي فرض العزلة على القائد عبد الله أوجلان في سجن جزيرة إيمرالي، إضافة إلى أنها فرضت منذ الـ ٢١ من تشرين الأول من العام المنصرم عقوبات انضباطية عليه وعلى رفاقه المعتقلين الثلاث، وبالرغم من تقديم المحامين اعتراضاً لدى النيابة العامة التركية، إلا أنه قوبل بالرفض. وفي لقاءات الدولة التركية المحتلة بحق القائد عبد الله أوجلان، وطالبوا منظمات حقوق الإنسان

حولهُ؛ استلكر أهالي مدينة حلب ممارسات الدولة التركية المحتلة بحق القائد عبد الله أوجلان، وطالبوا منظمات حقوق الإنسان

والأمم المتحدة بوضع حدّ لانتهاكات دولة

الاحتلال التركي بحق جميع المعتقلين. وأكد المواطن حميد مصطفى؛ قائلاً: «إن أوجلان هو القائد الوحيد الذي نادى بحقوق وعدالة البشرية، ويتناضل من أجل جميع شعوب الشرق الأوسط». وناشد العالم

والشعوب التي تطالب بحريتها وديمقراطيتها، قائلاً: «أين شعب يطالب بالسلام من أجل قائه وشعبه، ونحن أيضاً أصحاب حق في هذا العالم، ولن نقبل الاضطهاد بحق شعوبنا

وقائدنا».

ويُدد المواطن رمزي بكر بالعزلة المفروضة

على القائد أوجلان وعلى رفاقه الثلاثة

المعتقلين؛ قائلاً: «نحن أبناء الشعب الكردي نطالب الجهات المعنية بالضغط على الدولة التركية لفك العزلة عن قائدنا كما نطالب بحريته. فمهما حاولت الدولة التركية ممارسة



أهالي كوياني في تظاهرة يطالبون بحرية

القائد أوجلان

مركز الأخبار - تحت شعار «بروح مقاومة المرأة الشابة سنحطم العزلة المفروضة على القائد أوجلان»؛ تظاهر المئات من أهالي مقاطعة كوياني تنديداً بالعزلة المفروضة على القائد أوجلان وذلك في السادس من شهر كانون الثاني الجاري بمدينة كوياني

وخرج المئات من أهالي مقاطعة كوياني في تظاهرة مطالبة برفع العزلة المفروضة

على القائد أوجلان، شارك فيها المئات من أهالي المقاطعة وممثلي الإدارة الذاتية في إقليم الغرات وأعضاء المراكز والمؤسسات

المدنية في المقاطعة، وحمل المتظاهرون صور القائد أوجلان، ولافتات دون عليها شعارات تستلكر وتدين العزلة المفروضة على القائد الأممي عبد الله أوجلان وتطالب بحريته.

والخلقت التظاهرة من ساحة المرأة الحرة

وسط مدينة كوياني، واختتمت في ساحة السلام. وعقب وصول التظاهرة إلى ساحة

السلام وقف المتظاهرون دقيقة صمت

استذكراً لأرواح الشهداء، وتلاهالقاء كلمة

الرئيسية المشتركة لمجلس ناحية شيرين ماجدة حسون قالت فيها: «تدين ونستلكر

العزلة المفروضة على القائد أوجلان». مؤكدة خلال كلمتها إهم بفضل فكر وفلسفة

القائد أوجلان؛ تمكّونا من تحرير أنفسهم من قوقعة الذهنية السلطوية والفاشية، معاهدة

بأنهم سائرون على خطى القائد أوجلان حتى

الشدة؛ كان ارتباطنا به أقوى».

كما أشار بكر إلى أن أوجلان هو الوحيد الذي طالب بحقوق الشعوب كافة دون تمييز أو عنصرية، وأنهم سيقاومون بفسفته الديمقراطية.

وفي السياق؛ أوضح المحامي عضو اتحاد

المحاميين بإقليم الجزيرة خالد عمر أنّ العزلة

المفروضة على القائد عبد الله أوجلان هو

استمرار للمؤامرة التي حيكت ضده في التاسع من شهر تشرين الأول ١٩٩٨،

وحاولت دولة الاحتلال التركي من خلال تلك

المؤامرة استهداف إرادة الشعب الكردي،

واختتمت حديثها بالقول: «كلما تقدمنا وحققنا

وضرب طموحه وتقديسته العادلة، ومحوها

الأمراض الأكثر انتشاراً في المدارس وطرق الوقاية

تزداد فرص الإصابة بالأمراض في موسم المدارس، ولذلك يجب أخذ الاحتياطات اللازمة لوقاية الطفل من الأمراض المعدية الشائعة التي يسهل انتقالها من طفل لأخر.

أسباب انتشار العدوى في المدارس:

هناك عدة أسباب تؤدي إلى انتشار العدوى في المدارس وهي:

١- تكسب الطلاب في مكان واحد.

٢- ملامسة الأسطح وملامسة الوجه.

٣- جفاف الهواء.

أبرز الأمراض التي تنتشر في المدارس:

١- نزلة البرد.

٢- الأنفلونزا.

٣- العيون الوردية.

يسهل انتقال مرض العيون الوردية من طفل

لآخر، حيث أنه مرض فيروسي معدي، وعادة ما يرتبط بالحساسية، ويؤدي إلى تهيج

العين والحساسية تجاه الضوء مع تورم العين

دولة قانون أو تُطبق ضمنها القوانين».

ونوّه عمر بأن جميع القرارات التي تصدر وتُطبق على السجناء ضمن الدول التي تنظر لنفسها بأنها دولة قانون تتم بشكل علني، ويتم إبلاغ محاميهم بها، وقال: «لا يوجد ضمن القوانين المكتوبة، ولا حتى في الأعراف المُتبعَة بالمحاكم والسجون شيء اسمه عقوبات سرية أو قرارات سرية».

من الذاكرة المجتمعية وطمسه نهائياً. والمحامين بإقليم الجزيرة خالد عمر بأن كافة العقوبات التي تُطبق على القائد أوجلان هي عقوبات سياسية؛ والهيف منها كسر إرادة القائد وكسر إرادة الشعب الكردي. وأضاف: «العزلة كمصطلح قانوني؛ هي وضع سجناء جنائيين ضمن سجن أفرادٍ من قبل إدارة السجون، أو السلطات، أثناء قيامهم بمخالفة القوانين ضمن السجن، وبالنسبة لوضع القائد جرات أفرادية، وثانياً؛ القائد في جزيرة لا

أولاً؛ لا يتم وضع السجناء السياسيين ضمن حجرات أفرادية، وثانياً؛ القائد في جزيرة لا يستطيع أحد الوصول إليه أصلاً».

منظومة المجتمع الكردستاني: "مقتل سليماني تظهر أن الفترة المقبلة ستكون عسيرة على الشعوب"



مركز الأخبار - أصدرت منظومة المجتمع الكردستاني بياناً بخصوص مقتل قاسم سليماني، وأوضحت أن الحرب العالمية الثالثة التي تتمحور في منطقة الشرق الأوسط تتسع وقتها. وأكد البيان أن الأمة الديمقراطية هي السبيل الوحيد للحل.

وقتل قائد فيلق القدس اللواء قاسم سليماني بضرية جوية أمريكية في الثالث من كانون الثاني الجاري. وقالت الرئاسة المشتركة لمنظومة المجتمع الكردستاني (KCK) في بيانها: «في الجغرافية التي شهدت ظهور النظام الدولي منذ خمسة آلاف عام، بدأت أزمة عميقة بالظهور وتتدخل قوى الحداثة الرأسمالية زاد عمق هذه الأزمة. لا تملك القوى الإقليمية ولا القوى العالمية خارطة طريق لحل المشاكل الكثيرة لمنطقة الشرق الأوسط واضح أن القوى التي تشكل مصدر المشاكل لا يمكن أن تقدم الحلول لها. اغتيال أحد أهم القادة العسكريين والسياسيين لإيران الشرق الأوسط عبر القومية والنظرف على المذهبي والتعصب الجنسي القائد على سلطة الرجل، ولا يمكن حلها أيضاً عبر السياسة القائمة على المصلحة التي تتبناها الحداثة الرأسمالية التي تفتت قيم المجتمع الديمقراطية الاجتماعية القائمة على الحرية والمساواة المركزة على التمدد هي السبيل الوحيد للحل... مقتل قاسم سليماني وأبو مهدي المهندس تظهر أنّ الفترة المقبلة ستكون عسيرة على الشعوب».

وأضاف البيان: «بعد القضاء على السيطرة الجغرافية لداعش؛ بدأت القوى الساعية وراء السلطة بالتصارع فيما بينها وهذا ما يزيد من حدة الحرب العالمية الثالثة في منطقة الشرق الأوسط. هذه الحقيقة تجعل مشروعنا الذي يهدف إلى أمة ديمقراطية

حرة، والنيل من اردتنا. وبمقاومتنا سنهزم

الاحتلال ونطردها من أرضنا والتاريخ

في ذلك، بل زاد ذلك من إصرار الشعب

الكردي في تمسكهم بقضيتهم. والان يحول



وسيلان المدوع.

٤- جدري الماء.

٥- الحصية.

٦- قمل الرأس.

طرق الوقاية من أمراض المدارس:

تساعد بعض الطرق في الوقاية من الأمراض

التي تنتشر خلال موسم المدارس، وتتمثل في:

الأمراض الأكثر انتشاراً في المدارس وطرق الوقاية

من وضع يديه على وجهه لمنع انتقال أي عدوى إليه.

٣- نظافة الشعر: يجب الاهتمام بنظافة شعر الأطفال لوقايتهم من قمل الرأس، ويفضل ربط شعر الأطفال حتى لا يسهل انتقال الحشرات من شعر لأخر.

٤- تناول الغذاء الصحي: يلعب الغذاء الصحي المتوازن وشرب الماء دوراً كبيراً في الوقاية من الأمراض المختلفة، حيث يعزز صحة الجهاز المناعي ووظائفه في محاربة العدوى. كما أن ممارسة الرياضة من الأمور الهامة للحفاظ على صحة الطفل ووقايته من الأمراض.

٥- عدم مشاركة الأدوات الشخصية: من الأمور الهامة التي يجب تحذير الطفل منها هو مشاركة الأدوات الشخصية مع الآخرين أو استخدام أدوات خاصة بطفل آخر، فهذا يمكن أن يعرضه للإصابة بالأمراض المعدية.

مُذكرة إخطار
رقم الأساس/٢٠٨٨/ لعام ٢٠١٩
طالب التبليغ: أحمد نوري بن محمد
المطلوب تبليغه: مدين العبدالله بن خلف
الموضوع: طلب مبلغ الحضور أمام ديوان العدالة في الرقة الساعة /١٠ صباحاً من يوم الاثنين ٢٠٢٠/٠١/٢٠ وإن لم تحضر في الموعد المحدد ستجرى بحقه الإجراءات القانونية ديوان العدالة الاجتماعية في الرقة

م ذكرة دعوى
رقم الأساس/٨٤٩٧/ لعام ٢٠١٩
طالب التبليغ: طلعت مصري بن يحيى
المطلوب تبليغه: عبدالرحيم المشهد بن سطم
الموضوع: طلب مبلغ الحضور امام ديوان العدالة في الرقة الساعة /١٠ صباحاً من يوم الاثنين ٢٠٢٠/١٠/١٦ صباحاً من يوم الاثنين ٢٠٢٠/١٠/٢٠ وإن لم تحضر في الموعد المحدد ستجرى بحقه الإجراءات القانونية ديوان العدالة الاجتماعية في الرقة

مذكرة دعوى
رقم الأساس/١٢٦٩/ لعام ٢٠١٩
طالب التبليغ: علي ايوب بن مصطفى .
المطلوب تبليغه: جمال زوبع العمر .
الموضوع: تثبيت بيع سيارة.
الحضور امام ديوان العدالة في منبج الساعة /١٠ صباحاً من يوم الأحد ٢٠٢٠/٠١/١٢ صباحاً من يوم الأحد ٢٠٢٠/٠١/١٢ وإن لم تحضر في الموعد المحدد ستجرى بحقه الإجراءات القانونية ديوان العدالة الاجتماعية في منبج

مُذكرة إخطار
رقم الأساس/٣٠٥/ لعام ٢٠١٩
طالب التبليغ: محمد بكو وإبراهيم خليل ووليد بكو
المطلوب تبليغه: مصطفى بكو بكو
الموضوع: اعتراض الغير
الحضور امام ديوان العدالة في كوياني الساعة /١٠ صباحاً من يوم الأحد ٢٠٢٠/١٠/١٩ صباحاً من يوم الأحد ٢٠٢٠/١٠/١٩ وإن لم تحضر في الموعد المحدد ستجرى بحقه الإجراءات القانونية ديوان العدالة الاجتماعية في كوياني

مذكرة دعوى
رقم الأساس/١٣٨٢/ لعام ٢٠١٩
طالب التبليغ: محمد محمد بلج .
المطلوب تبليغه: مرح عبد الرحمن بنت عبد الرحمن.
الموضوع: تفريق لعة الشقاق.
الحضور امام ديوان العدالة في منبج الساعة /١٠ صباحاً من يوم الثلاثاء ٢٠٢٠/٠١/١٤ صباحاً من يوم الثلاثاء ٢٠٢٠/٠١/١٤ وإن لم تحضر في الموعد المحدد ستجرى بحقه الإجراءات القانونية ديوان العدالة الاجتماعية في منبج

مذكرة دعوى
رقم الأساس/١٤٣٣/ لعام ٢٠١٩
طالب التبليغ: هبة برازي بنت محمد.
المطلوب تبليغه: خليل شيخاني بن محمد.
الموضوع: طلاق.
الحضور امام ديوان العدالة في منبج الساعة /١٠ صباحاً من يوم الثلاثاء ٢٠٢٠/٠١/١٥ صباحاً من يوم الثلاثاء ٢٠٢٠/٠١/١٥ وإن لم تحضر في الموعد المحدد ستجرى بحقه الإجراءات القانونية ديوان العدالة الاجتماعية في منبج

نافذة الأسبوع



حرقة المعدة

أسبابها وعلاجها

الطبيعي

هي احساس بالحرقه في الصدر في أعلى المعدة وراء عظم القص ويزداد هذا الألم بالاستلقاء على الظهر أو الانحناء لاتنشط شيء ما وحرقه الفواد أو (المحوصة بالعامية) هي عرض شائع جداً ولا تشكل خطراً في غالب الحالات. إذ من الممكن السيطرة على معظم الحالات عبر تغيير الحمية وتعديل عادات تناول الطعام.

أعراض الحموضة:

يكون الإحساس بالحرقه مع مصاحبة الألم في الصدر وأحياناً الحموضة في الفم أن حصل قلس معدي مرني شديد وهذا هو العرض الرئيسي الذي يميز حرقة الفواد ويزداد ألماً عند الاستلقاء أو الانحناء.

أسباب الإصابة بالحرقه:

يحدث الإحساس بالحرقه عندما يخرج محتوى المعدة الحمضي منها إلى المريء وكما هو معروف أن المريء أنبوب عضلي وظيفته يقوم بإيصال الطعام من الفم إلى المعدة.

الأطعمة التي تثير الإحساس بالحرقه:

١- الأطعمة الدسمة: التي تحتوي على نسبة عالية من الزيت أو السمن أو الزبد.

٢- المعجنات والحلويات: إذ تحتوي على نسب عالية من الشحوم والنشويات.

٣- المشروبات الحامضة على الكايبين: مثل القهوة والشاي الأخضر والكاكاو والكولا والبيبسي ومشروبات الطاقة.

٤- بعض الخضروات: مثل البندورة المطبوخة والبصل والفلفل .

٥-الجبن واللبن: (لدى بعض الأفراد فقط).

٦-اللحوم الحمراء الغنية بالدهون: هنا يحدث تأثير الشحوم المرافقة للوم الحمراء أو التي استعملت لتحضير اللحوم الحمراء.

الأطعمة التي تقلل من الإحساس بالحرقه:

١- الخضروات المسلوقة: مثل الكوسا

والقرنبيط والملفوف وورق السلق والسبانخ.

٢-الخضروات النية أو الطازجة: مثل الخيار

والخس والجوز.

٣-الحليب: الحليب بشكل عام مضاد طبيعي فعال جداً لدى من يتحمل ولا يعني من عدم تحمل اللاكتوز أو من غرات في البطن، لكن الحليب هو من المسببات لتشكيل غازات البطن.

٤-الزهورات: مثل البايونج والميرمية والملبسة والتناع.

٥- بعض أنواع الفواكه:يمثل الموز إذ يساعد الموز للبيض من التخلص من أعراض الحموضة ولكنه يسبب الحموضة لدى بعض الأفراد.

التصرفات التي تؤدي إلى زيادة فرص الإصابة بالحموضة في المعدة:

١- الاستلقاء المباشر بعد تناول وجبة الطعام وخاصة الدسمة.

٢- تناول وجبة طعام كبيرة الحجم.

٣- شرب الكثير من الماء والسوائل مع الطعام.

٤- شرب الشاي بعد تناول الطعام.

٥- ارتداء حزام ضاغط على البطن أثناء تناول الطعام.

٦- التحث أثناء تناول الطعام.
كيف تعالج مشكلة الحموضة:

أشرب كوباً من الماء الفاتر على الريق أو أشرب الحليب الدافئ عن الاستيقاظ قبل تناول الطعام بنصف ساعة على الأقل.

في حال الحموضة التي تحدث بسبب التخمّن:

١- تناول الخس أو الجزر أو الخيار أو الموز أو

أشرب البايونج أو الحليب.

٢- تجنب تناول المزيد من الطعام حتى لو كان

هذا الطعام مضاد للحموضة.

والحل الأمثل في هذه الحالة هو:

مضغ من (٥-٦) أوراق ريحان وبلعها مع الماء مضغ القرنفل وبلعه مطحوناً.

طحن الثنان حبات من البهيل وبلعها مع الماء مضغ بذرة الشمر وبلعها.

شرب النعناع المطحون مع ماء دافئ.

تحريك ملعقة من بيكرىونات الصودا مع الماء وشرب المزيج.
تستخدم بيكرىونات الصودا مع الماء كمضاد للحموضة المعدة والسر ورائها

هو أنها تقوم بتعديل وضبط محكم بحموضة المعدة.

بانوراما كرة القدم ٢٠١٩: دوري الفئات العمرية عنوانه التزوير... الدرجة الأولى والثانية تنافس مثير

روناھي / قامشلو - لعبة كرة القدم صاحبة الجماهيرية الأكبر في العالم هذه حالما في إقليم الجزيرة أيضاً. وفي عام 2019 الماضي الذي ودعناه قبل أيام، على صعيد الضات العمرية كانت حالات التزوير هي الحاضرة بقوة. بينما دوري الدرجة الاولى للرجال والدرجة الثانية شهد تنافساً مليراً عكس الاعوام الماضية.

<div><div> </div></div>	
تقرير/ جوان محمد	
<p>لنادي الأسايش وفق التالي:</p> <p>- بعد الاعتراض المقدم من نادي الأسايش على نادي سردم فيما يخص المباراة النهائية لفئة الأشبال.</p> <p>تم دراسة الاعتراض وبعد إبراز التوثيوات التي تؤكد حالة التزوير من قبل نادي سردم تم اتخاذ ما يلي:</p> <p>١-استناداً للمادة ٤/ ٤٠الفقرة ٦/٤ يخسر نادي سردم مباراته مع نادي الأسايش ثلاثة / لصفـر</p> <p>٢- استناداً للمادة ١٠/ ١٠٠ /٤ يتم إيقاف اللاعب أحمد صالح داوود من نادي سردم موسم كروي كامل ٢٠٢٠.</p> <p>٣- توقيف إداري نادي سردم عدنان المفرح موسم كروي كامل ٢٠٢٠.</p> <p>٤- توجيه إنذار نهائي للكادر الفني والإداري للفئات العمرية لنادي سردم وفي حالة التكرار تتخذ بحقهم الإجراءات القانونية.</p>	

انطلقت منافسات دوري الأشبال بمشاركة ٢١ نادياً قُسموا إلى أربعة تجمعات وهي رميلان، قامشلو، عامودا، سري كانيه، وفق التالي:



ريميلان: الصناديد - جودي -شبيبة تل كوجر -فدك

قامشلو: الأسايش - الطريق - قامشلو - عمال الجزيرة - برخدان -دجلة

عامودا: الاتحاد - أهلي عامودا- الأخوة والسلام جوانن عامودا التحرير سابقاً. جوانن باز- أشتي.

سري كانيه: - خبيات - سردم - سري كانيه - واشو كاتي -شبيبة الحسكة

دوري الشباب للدرجة الأولى شارك فيه تسعة نوادي وقسموا على مجموعتين، وكان والتي كانت من مرحلة واحدة نادبي سردم والأسايش وفاز سردم بفارق ركلات الترجيح بنتيجة ٢×٣، بعد التعادل بهدف لهدف في الوقت الأصلي، على أرضية ملعب الشهيد هيثم كجو، ولكن حالات التزوير التي كانت تواجك المنافسات منذ بدايتها، وتم معاقبة عدة نوادي وحتى المباراة النهائية شهدت التزوير وكانت على الشكل التالي:

- بتاريخ ١٧/٩/٢٠١٩م، سحب لقب دوري الأشبال بكرة القدم من نادي سردم ومنحه



فدك - واشوكاتي - جوانن عامودا.

المجموعة الثانية: الأخوة والسلام - أشتي - جوانن باز - دجلة- شبيبة تل كوجر.

وأقيم تجمع نهائي وتأهلت إليه أربعة أندية بعد نهاية مرحلتي الذهاب والإياب: دجلة والأخوة والسلام وشبيبة الحسكة وفدك، ولعب التجمع بنظام المرحلة الواحدة وتأهلت ثلاثة نوادي إلى الدرجة الأولى وهي: دجلة - الأخوة والسلام - فدك، بينما هبط شباب نادي خبيات إلى الدرجة الثانية بعقوبة اتحادية

بسبب ارتكاب العديد من المخالفات والتكرار في حالة التزوير للاعبين، بينما لم يهبط أي نادٍ آخر أيضاً بقرار من الاتحاد والذي أوقف حالة هبوط الأندية من الدرجة الأولى لدوري «الشباب - الرجال»، بسبب الظروف التي مرت بها الأندية خلال هجمات جيش

٣- توجبه إنذار نهائي للكادر الفني والإداري للفئات العمرية لنادي سردم وفي حالة التكرار تتخذ بحقهم الإجراءات القانونية.

عليه تم تحديد نادي الأسايش بطلاً لفئة الأشبال والمركز الثاني لنادي عمال الجزيرة موسم ٢٠١٩.

أما دوري الدرجة الأولى للرجال، فقد كان من المفترض أن يشارك فيه ١٢ نادياً ولكن طلب نادي براتي اعتذار عن المشاركات بالنشاطات الرياضية لمدة عام، ولكن الاتحاد الرياضي قام بحل النادي في وقتها، وذكر بأنه لا يوجد أي بند يخولهم منح أي نادي الإيقاف لعام عن النشاطات، وعلى هذا الأساس تم حل النادي، وليبقى فقط ١ نادياً.

الأندية كانت: الأسايش - سردم - قامشلو - واشوكاتي - عمال الجزيرة - سري كانيه - خبيات - جودي - الطريق - برخدان - الصناديد، وكانت المنافسة مثيرة بين أندية الأسايش وسردم والطريق وعمال الجزيرة على المراكز الأولى في مرحلة الذهاب، وكان ترتيب الأندية على الشكل التالي في مرحلة الذهاب:

- الأسايش ٢٥ نقطة + ٢٤.
- سردم ٢٣ نقطة + ١٦.
- الطريق ٢٠ نقطة + ٨.
- عمال الجزيرة ١٧ نقطة +١٢.
- برخدان ١٦ نقطة +١٠.
- الصناديد ١٦ نقطة +٣.
- واشوكاتي ١٠ نقاط- ٨.
- خبيات ١٠ نقاط - ١٠.
- جودي ٩ نقاط - ٨.
- قامشلو ٩ نقاط -٩.
- سري كانيه - ٩ نقطة - ٣٠.

في مرحلة الإياب بعد قيام الجيش التركي ومرترقة المعارضه باحتلال مدينتي سري كانيه وكري سبي توقف الدوري لفترة ما بين ٠٩/١٠/٢٠١٩، إلى ١٤/١٠/٢٠١٩، وبعد انطلاق النوري مجدداً في مرحلة الإياب تم إصدار قرار من قبل الاتحاد الرياضي بإيقاف الجزيرة بلغاء الهبوط للأندية، والإبقاء على

أندية واشو كاتي وسري كانيه وخبيات وتم دوري الدرجة الأولى ليقيم نادي قامشلو طلب إيقاف عن إكمال النشاطات الرياضية

بالإقليم لعام ٢٠١٩، ووافق الاتحاد الرياضي على ذلك، مما خلق ذلك تساؤلات لماذا لم يتم الموافقة على طلب نادي براتي وتم الحل، وتمت الموافقة لنادي قامشلو؟

الدوري في مرحلة الإياب انطلق بمشاركة سبعة نوادي فقط وبعد إلغاء الهبوط وتعثر الأسايش في النتائج ومعرفة إن بطل الدوري سيكون سردم، ظهرت غيابات للأندية في المباريات وقد خسرت نيكهته التي كانت يتمتع بها في مرحلة الذهاب، وليتوج سردم بطلاً للدوري والأسايش ثانياً.

سردم خطف اللقب من أول مشاركة له بحيث في عام ٢٠١٨ منح الترخيص من الاتحاد الرياضي، وشارك في دوري الدرجة الثانية بنفس العام وتأهل للدرجة الأولى ولعب في دوري الدرجة الأولى بعام ٢٠١٩ وتوج

٨ كانون الثاني ٢٠٢٠ الأربعاء

قصة أم تسرد في تفاصيلها آلام آلاف الأمهات اللواتي عانين من جرائم الاحتلال التركي..

روناھي / الشهباء- الحرب السورية خفّت ورائها الكثير من القصص التي تتحدث عن الأم ومعاملة وماسي الشعب السوري. فمُصة الأم شيرين تَمثّل حال الام لآف الامهات السوريات ممن عانينّ الامّ رَين من الاحتلال التركي لسوريا.



اختتمت الأم شيرين خلّو بالقول: «لا أريد أن أرى أي أم أن تبكي لفراق أولادها، لكن لماذا المالم يقلن أن يرتكب المجازر بحقنا، فحن نباد بالأسلحة التي تباع للمحتل التركي وكل من يفعل هذا يكون من أعوان المحتل في ارتكاب هذه المجازر.»

ويبقى الشعب السوري هو الضحية الذي يدفع الثمن والأخص الأمهات اللواتي حرمتهن هذه الحرب الغادرة من أولادهم وفقدات كبدن، من أجل مصالِح الدول التي تدعم الإرهاب وتأييدهم وتدعمهم وعلى رأسهم دولة الاحتلال التركي وحكومتها الغاشية التي تسمى العدالة والتنمية ورئيسها أردوغان المرتزق والبيعد كل البعد عن العدالة

المزمل فرجيله ترك ثغرة واستمر الحال هكذا حتى بداية غزو عفرين، حيث بقينا ٥٨ يوم تحت نيران المحتل التركي، الذي كان يقصف بالطيران والمدفعية والذبابات جميع أرجاء عفرين، وبعد دخول المحتل خرجنا من عفرين لتبدأ رحلة النزوح القسري الثانية، كنا لا نملك ماأكل ولا ماوى فلم أفكر في وقتها إلا بإقناع أطفالها، وقد شاهدت حينها مجزرة حدثت بالقرب منا في حي المحمودية التي راح ضحيتها العشرات، فكتت أرى كيف الدماء تسيل منمهم وبعضهم يقومون بالمنجاة فكتت أركض بأولادي لأنجيهم من تلك الويلات، وكانت أصوات الفئذان تأتي بقوة وبعد وصولنا إلى جبل الاحلام استرحنا بعض الوقت، فكان أولادي يجتمعون من البرد حول بعضهم، وكتت أعلم بأن المصيبة كبيرة ثم قام بعض الاهالي بإعطائنا لحاف كي أعطى بها الأولاد، وأعطانا البيض الآخر بعض الأكل فأحسست بالسكينة، فلم تكن المصيبة على فرد أو عائلة بل كانت على لشعب بآثره، وفي اليوم الثاني توجهنا إلى الشهباء وأقمنا يومين في قرية الغرناطة ونمنا في العراء يومين بالقرب من منزل، ثم توجهنا بعدها إلى تل رفعت وأقمنا فيها إلى الآن، ومن وقتها نعانى من القصف المتعمد على الناحية من قبل المحتل التركي ومرترقتة دون توقف.»

وأضافت شيرين بالقول: «كان كل أطفالي صغار وحيل زوجي ميكرأ كان يُصَعب المسؤولية فكان نعانى من النقص المادي والمعنوي، فالزوج هو بمثابة العماد في

مع بداية الأزمة السورية عانى المواطين من الإرهاب والقصف والقتل مما أدى إلى التدهور الاقتصادي وانتشار المشاكل الاجتماعية والثقافية مما دفع إلى تهجير ملايين السكان من المناطق الحارة إلى المناطق الأمنة أو إلى خارج سوريا، وكانت عفرين إحدى المدن التي حضنت مئات الآلاف من السوريين الذين فروا من ويلات الحرب، ولكنها لم تسلم من آلة البطش التركية التي سلكت أرواح الأبرياء والعزل الأطفال قبل الكبار، وحرقت قلوب الأمهات اللواتي فجعن بفراق أحبتهن دون ذنب.

زادت مسؤوليتها باستشهاد زوجها

شيرين خلّو إنها أم الشهيد «محمد محمد عمر» الذي استشهد في مجزرة تل رفعت، حدثتنا عن بعض المتطفات من مسيرة حياتهم قائلة: «تزوجت في عام ٢٠٠٦ من محمد حسين عمر الذي كان يعمل في صناعة

الأحذية في منطقة شيخ فارس بجلب، وفي تلك الأيام كانت حالتنا ميسورة واستمر جراء الحال حتى بداية الأزمة السورية ومع بداية الأزمة وحدثت القصف في حلب والمعارك بين مرتزقة ما يسمى بالجيش الوطني السوري والنظام السوري اضطررنا إلى الخروج والنزوح من حلب إلى عفرين التي كانت ملاذاً آمناً لجميع السوريين حينها.»

وتابعت شيرين بالقول: «بعد نزوحنا من

وتركوها ليعالج الوقت الواقعة، أمرُ حل

بالأسرة لتتساءل الأم عن مصير أولادها، فقد فقدت الاتصالات وسقطت الأحياء في أيدي من لا تعلم من هم، أنهم يقتلون من يرونه حسب الأخبار التي تصل إلى مسامع الأهالي، لتخرج الأمهات إلى زمن الصمت المسيق خارج الزمان والمكان.

روناھي/ الطبقة. يعاني النازحون من مرارة العيش وماسيهم وما يزيد السقم مرصاً فراق الاحية. فيأني الصباح في منطقة وهم ييغفون على أعتاب منطقة أخرى. إنه الخوف المزلم للموت. أوجاعاً كثيرة زرجت على صدورهم ل لشاء إنه فقط ترك المكان الذي خلق به أولادهم الذين وجدوهم بقتة في مخيمات اللزوح.

كادت أوجاع النزوح تلازم المأسي التي ارتبطت بالقصف والفرار من القتل والعمار ولكن أكثر تلك الآلام والمأسي هي فقدان الأبناء أو عدم معرفة مصيرهم أثناء النزوح لتأخذك الإرهام والأفكار، ومنهم من يقول لك أنهم فقدوا الحياة ليكون العذاب أن تبحث عن القليل من الأخبار السارة لربما تجدهم بين الحين والآخر، أو أن يسقطوا ضحية للجوء أو المرض ليتركوا أمهم أو أختهم بعيدة تذرف دموعها ليلاً ونهاراً للقائهم هو قلب الأم والأب.

وكان لصحيفتنا روناھي وقفة مع إحدى النازحات من البوكمال تزوي لنا بعض من مأسيتها، ثناء العبدء تلك الأم التي بلغت من العمر الستين عاماً لم يتركها أبناؤها بارأنتهم لكنها ابتعدوا عنها دون أن تعلم عنهم شيئاً بعد خروجها من مدينتها البوكمال نتيجة القصف على المنطقة، وبعد أن حاصرت مرتزقة داعش مدينتهم وأطلقوا الخناق على سكان المدينة كان الخوف يلزم الأم والأبناء الشبان، وخاصة أن الأم كانت في منطقة وأبناءها يعيشون في منطقة أخرى، هنا فقدت العائلة لحظات الفرح والبهاء

لقاء الأحبة خفّف عن الأم ثناء العبد شقاء النزوح!!!

بعض أطراف أقربائنا ومعارفنا البعدي

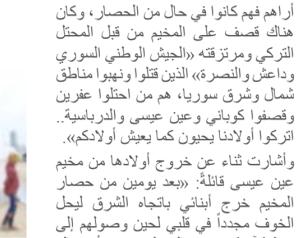
النسب، لكنهم خير من يمكن أن أقضي لهم ببعض مأساتي هم حقاً كانوا خير مساعد لي، وعند وصولي وبعد الاستفسار عنهم تعرفت على مكان إقامتهم إنهم موجودون فكان أملي يكبر شيئاً فشيئاً، لقد استقبلوني بكل فرح ووجه مبسم وحرزونا لحزني وواسوني لما أصابني، وقدموا لي كل شيء يمكن أن يقدموه.»

«فقدنا دفة البيت في برد النزوح»

وأضافت ثناء بالقول: «شعرنا حينها أنها طاحون الدم وكأنتا في عصر الإنسان المستنذب الذي يعيش وحيداً على السماء، هي دماء أبائنا وأمواتنا، كيف نعيش وقد تغير كل شيء من حولنا وبتنا لا نعرف من الناس إلا القليل حتى الماء التي كنا نشرب فقدت طعمها، وحتى الطعام الذي نأكل أصبحت حجازنا ونحن بهضمه هل فقننا الأسنان أم توقفت الأعضاء عن البهضم؟ لا إنها الحياة التي تسبق الموت أم الحياة التي أفرزتها الأخداث التي باتت أصعب من الدخول في الحروب.»

وتابعت ثناء حديثها قائلة: «اليوم أصبحنا من دون نساء لسند لحبابه مرارة الحياة، ربما كنا سابقاً نشعر بالبرد لأنه فقط ببرد الفصل السنوي الذي يمر علينا كل عام، لكن ما أصعب أن تمر عليك مشاعر البرد وانت في حر الصيف أو أن تفقد دفاء البيت لأنك في برد النزوح، أيها النازح الجوع والعطش لكهم أبتعدوا عنها دون أن تعلم عنهم شيئاً سيحدث لك فرح الأيام الماضية كان الخبز يملأ الأمعاء لتكون ممتلئة وليست خاوية بينما اليوم حيث لا شيء يسد رمق أو يكسو جسد من برد وصقيع إنها مرارة النزوح وتعب الحياة.»

وذكرت ثناء بالقول: «عندما تدارك قسوة الحياة والفراق اتجهت إلى مدينة منبج إلى



أراهم فهم كانوا في حال من الحصار، وكان هناك قصف على المخيم من قبل المحتل التركي ومرترقتة «الجيش الوطني السوري وداعش والنصرة» الذين قتلوا ونهبوا مناطق شمال وشرق سوريا، هم من احتلوا عفرين وقصفوا كرواني وعين عيسى والدرباسية..

اتركوا أولادنا يحيون كما يعيش أولادكم.»

وأشارت ثناء عن خروج أولادها من مخيم عين عيسى قائلة: «بعد يومين من حصار

المخيم خرج أبنائي باتجاه الشرق ليحل

الخوف مجدداً في قلبي لحين وصولهم إلى

منطقة أمنة، ومن هناك علمت منهم أن هناك

سيارة أقتهم إلى مخيم المحمودلي قرب

مدينة الطبقة لأعود عندها للحياة مجدداً،

ومن ثم التحقت بهم سريعاً لأجدهم في

المخيم بعد عتاء الفراق والمله.»

«تخلت المنظمات الإنسانية عن تقديم العون لنا»

وللعلم إن مخيم المحمودلي هو من المخيمات التي يقيم فيها حوالي ١٨٣٠ عائلة نازحة من جميع مناطق شمال وشرق سوريا، في حين توفر الإدارة المدنية الديمقراطية عدد من الخدمات للمخيم حيث الإمكانات المتوفرة في ظل تقاعص شديد من قبل المنظمات الإنسانية



٨ كانون الثاني ٢٠٢٠ الأربعاء

