

«فقدتُ زوجي ثم منزلي».. مأساة مُهجّرة في مخيم بالرقّة

في خيمتها التي تتسلل إليها رياح الشتاء الباردة من كل جوانبها، تقضي مريم حياة تُصفاها بـ"الكئيبة"، فحينما تولّى وجهها وأينما تصوّب ناظرها لا تجد سوى الخيم من حولها.



جعلهم يضعون لزوجها تلك العبوة التي أودت بحياته، وتستدرك «الله سلملي ويلاي، الحمد لله».

حاول مريم مراراً معرفة ما قاله زوجها لطفله قبل أن يفارق الحياة، لكنه لا يخبرها، يجيبها بأنه سره وبقي الطفل متأثراً بما قاله والده وما تعرضوا له، «إلى الآن أجده يبكي بسر».

استطاعت مريم تجاوز محنتها ومتابعة حياتها والاهتمام بأطفالها وزراعة أرضها، إلى حين دخول المرتزقة التابعين للاحتلال التركي لقرينتها.

وفي التاسع من تشرين الأول/ أكتوبر ٢٠١٩، شن جيش الاحتلال التركي والمرتزقة التابعين له هجوم عسكري ضد

سري كانيه وكري سبي، انتهت باحتلاله للمنطقتين وتهجير نحو ٣٠٠ ألف شخص منهما، بحسب إحصائيات للإدارة الذاتية لشمال وشرق سوريا.

عندما، أجبرت مريم الحمد على الهجرة أيضاً وترك بيتها وأرضها وسكنت في مخيم تل السمن، ووردها خبر بعد فترة وجيزة من مغادرتها أن المرتزقة استولوا على منزلها وأرضها، «حتى محصول أرضي يأخذونه».

وتواصلت مع أقاربها في القرية وأولادهم في الأرض والمنزل، لكنهم رفضوا ذلك، «لا حيلة بيدهم لاسترجاع شيء أو حتى السؤال عن سبب الاستيلاء عليها».

وبعد الاجتياح التركي لمناطق في شمال وشرق سوريا، أنشأت الإدارة الذاتية مخيم

تل السمن الذي يضم مهجرين من مناطق ريف كري سبي/ تل البيض وقرى خط التماس بين قوات سوريا الديمقراطية وجيش الاحتلال التركي والمرتزقة التابعين له.

ظروف اقتصادية وإنسانية صعبة وبرجفة في صوتها تنم عن غصة تضيق، «فقدت زوجي أولاً ومن ثم فقدت منزلي وكل ما أملك، لم يتبق لي ولأولادي سوى هذه الخيمة التي لا تقينا من حرارة الصيف وبرد الشتاء».

وتعاني مريم من ظروف اقتصادية وإنسانية

صعبة، وسط قلة المساعدات والخدمات ويشاطرها في ذلك حوالي ١١٢١ مُهجّر موزعين على ١٢١١ عائلة، غالبيتهم من كبار السن وأطفال ونساء، يقطنون في مخيم تل السمن شمالي الرقة.

ومع تصعيد القصف التركي مؤخراً على مناطق في الشمال السوري وتلويح أنقرة بهجوم بري جديد، تخشى المهجّرة على حياة أطفالها ورحلة تهجير جديدة لا تدري أين ينتهي بها الأمر.

لم تستطع التأقلم مع العيش في الخيم



فاطمة لكتو: مؤامرة ومخطط إبادة جماعية.. وعلى الشعوب التكاتف لصدّها



أكدت الرئيسة المشتركة لهيئة المالبة في إقليم عفرين فاطمة لكتو، أن القوى الدولية تشجع تركيا في هجماتها، فيما دعمت شعوب المنطقة للتكاتف ورفع وتيرة النضال في وجه مخططات الإبادة... ٢

أسست عام ٢٠١١، السنة الحادية عشرة | العدد : ١١٢٥ | النسخة المطبوعة - ١١٢٥ | النسخة الإلكترونية - ١٤٦٩ | الأحد ٤ كانون الأول ٢٠٢٢ (٢٠٠) ل.س

بعد جمع التواقيع.. جهود لإزالة حزب العمال الكردستاني من قائمة المنظمات المحظورة في أوروبا



تستمر حملات إزالة حزب العمال الكردستاني من قائمة المنظمات المحظورة، وقد تم جمع ٣٠٠ ألف توقيع في باشنور كردستان وحدها. وستقدم هذه التواقيع التي جمعت إلى الأطراف المعنية، كالأمم المتحدة والحكومة الدولية لحقوق الإنسان... ٤

أنقرة... مزاعم بإنجازات أمنية في الزمن الانتخابي



تسعى حكومة العدالة والتنمية في هذا الوقت من الزمن الانتخابي العصيب إلى مراكمة الإنجازات الأمنية الوهميّة، لتقول للناخب التركي إننا نستحقّ البقاء لأننا الأفضل في المحافظة على أمنكم. ولذلك يتنمّ ربط كلّ الأحداث حتى المفتعلة بالأمن القوميّ، ولكن مرور الوقت يُكشّف زيف الادعاء التركيّ، وتنبّث الصورة العكسيّة، ومفادها أنّها الملائم الأمن لمرتزقة «داعش». بعدما كانت معبر أكثر من ٤٠ ألف من مرتزقته قديموا من مختلف أنحاء العالم... ٨

المرأة ضمان استمرار الحياة الريفية

المرأة الريفية محور المجتمع وركيزته الثابتة، ونواة حقيقية لتغيير شكل المجتمع الريفي والدفع به نحو واقع أفضل، إلا أنها لا زالت تحاول أن تغلب على هاجس الفقر الذي يلقي بظلاله بشكل مستمر على قري الريف في تل كوجر، فيمثل عائناً حقيقياً... ٢

وجهاء عشائر كربي سبي: نقف مع قواتنا المدافعة لمواجهة العدوان التركي والذود عن أراضينا



أكد وجهاء العشائر بمقاطعة تل أبيض/ كربي سبي وقوفهم إلى جانب قوات سوريا الديمقراطية لصد الهجمة العدوانية، التي يخطط لها المحتل التركي بعد التصريحات الأخيرة، التي أطلقها أوردغان، وتبعتها سلسلة من التصعيدات والاعتداءات لجيش الاحتلال التركي، والمرتزقة التابعين لها... ٥

إلى أين ستتصل حكومة دمشق بدمشق بممارسة سياسة التجويع في الشهباء..؟!

تستمر حكومة دمشق منذ أعوام في فرض حصار خانق على مقاطعة الشهباء المكتظة بالآلاف من أهالي الشهباء ومهجري عفرين، بعضهم موزعون في المخيمات، وبعضهم الآخر قاطنون في منازل شبه مدمرة، والمجتمع الدولي يفض الطرف عن تلك الكارثة... ٣



وسط استمرار التهميش.. "ذوو الهمم" متى سيتحقق الحلم؟

بصادف الثالث من كانون الأول اليوم العالمي لذوي الهمم: أي ذوي الاحتياجات الخاصة كما هو متداول في مجتمعنا حتى الآن، وهي فئة مهمشة في شمال وشرق سوريا بشكل عام، بالرغم من وجود عدد جيد من المنظمات والمراكز التي تهتم بهذه الفئة، ورياضياً جرت محاولات لإقامة مهرجان رياضي لهم، ولكن الخطوة لم تكتمل وخوّلت لحفل ترفيهي... ١٠



مراكز توزيع صحيفة روناهي واقتناء الكتبة: إقليم الجزيرة: قاسلو (مكتبة سعبو، فرع (١) شارع وكي الأزوي، جانب البنية ٢٠١٩، فرع (٢) الشارع العام، مقابل جامع الشارع ٤٥٠٨٠/مكتبة أواز، طريق عامودا ٤٣١١٥٤/مكتبة العربة: الشارع العام ٤١١٣٦٠/مكتبة سوبر: الشارع العام ٤٢٤٠٠٧/مكتبة الروي فرع (١) شارع الكورنيز، تجيع محلات الراوي ٤٤٤٠٢٨ - فرع (٢) مقابل الصيدلية العمالية ٤٤٥٨٢٠/مكتبة البرزخ- دور الشريعة ٤٦٠٦٩١/مكتبة الجواهري ٤٤٧٢٤٠/مكتبة دار الفلم -الشارع العام ٤٥٧٢٤٠/مكتبة الأوزار شارع عامودا ٤٣٨٠٧٠/مكتبة الرسالة الشارع العام هاتف ٠١١٦٦٢٧٨٥٧-٧٤٥٧٢٢/المكتبة الرئيسية - كربي لكتو، ٧٥٤٤١١٦/عامودا (مكتبة زين ٧٣١٢٢٢) /رياضية (مكتبة سنا ٧٣١٤١٠) /تل أفا (مكتبة واتل ٧٥٥٥٥٥) /تربة سبي (مكتبة الجهاد ٦١٨-٤٧)

فاطمة لكتو: مؤامرة ومخطط إبادة جماعية..

وعلى الشعوب التكاتف لصدها



الشهباء، فريدة عمر - أكدت الرئيسة المشتركة لهيئة المالية في إقليم عفرين فاطمة لكتو، أن القوى الدولية تشجع تركيا في هجماتها، فيما دعت بشعوب المنطقة للتكاتف ورفع وتيرة النضال في وجه مخططات الإبادة.



تستمر القوى للهيمية في عدائها للشعوب. في سبيل إحياء فكرها السلطوي وحماية مصالحها الشخصية على حساب دماء الشعوب. وتمارس حرب إبادة ضد وجود المجتمعات، والمرأة والبيئة، وواضح أن الشرق الأوسط أصبح حلبة صراع للقوى الرأسمالية، لتصفية حساباتها واستنزاف ثرواتها وخبراتها.

فيما حَاوَل دولة الاحتلال التركي إعادة أعلامها العثمانية. فكثفت هجماتها العدائية على مناطق شمال وشرق سوريا، وخاصة بعد انطلاق ثورة روج آفا في استهداف مباشر لإرادة الشعوب والمشروع الديمقراطي. والمكتسبات التي حققتها هذه الثورة، مستخدمةً في هجماتها العدوانية والوسائل العسكرية والحرب الخاصة، والاستخباراتية، لنشل المجتمع وإفراغه من جوهره، وإبعاده عن قيمه للعنوية، وفي سياق متصل لهجمات الاحتلال التركي المتكررة على المنطقة. فمنذ الـ١٩ من شهر تشرين الثاني المنصرم؛ استهدف الاحتلال التركي مناطق شمال وشرق سوريا من الشهباء ووصولاً إلى ديرك، مستهدفًا البنى التحتية للمنطقة، ومرتكبًا مجازر بحق المدنيين، ولإزالة الاستهداف مستنمراً حتى اللحظة، مستخدماً في هجماته الأسلحة والطيران المسيير والحربي، والتي لاقت انتفاضات جماهيرية واسعة منددة بهذه الجرائم. في إصرار بشعوب المنطقة على المقاومة وفق مبادئ حرب الشعب القائد أوجلان لاستهداف الكرد وعرقلة

وتابعت فاطمة:«بعداحتلال تركياالعدة مناطق من سوريا، وما تزال هجماتها مستمرة لاقتطاع المزيد من الأراضي السورية، وتدمير وتخريب البلاد، وتهجير سكانها الأصليين، وتغيير ديمغرافيتها، كل ذلك ولاتزال حكومة دمشق صامتة. ومتشبثة بنظامها المركزي والسلطوي، وإطاعة أوامر مؤامرة لإمام سياستها الاحتلالية بعد احتلال عدة مناطق من شمال وشرق سوريا، وبالأساس مواصلة للمؤامرة الدولية، التي بدأت على القائد أوجلان لاستهداف الكرد وعرقلة

المرأة ضمان استمرار الحياة الريفية

روناهي/ تل كوجر- المرأة الريفية محور المجتمع وركيزته الثابتة، ونواة حقيقية لتغيير شكل المجتمع الريفي والدفع به نحو واقع أفضل، إلا أنها لا زالت تحاول أن تغتلب على هاجس الفقر الذي يلقي بظلاله بشكل مستمر على قري الريف في تل كوجر، فيمثل عائقاً حقيقياً

لا زالت النساء تمثل دورا رئيسياً في ضمان استدامة الأسر والمجتمعات الريفية، وتحسين سبل المعيشة الريفية والرفاهية العامة. وتمثل النساء نسبة كبيرة من القوى العاملة الزراعية. ويمارسن الجزء الأكبر من الرعاية غير مدفوعة الأجر والعمل المنزلي في إطار

فاطمة لكتو، الرئيسة المشتركة لهيئة المالية في إقليم عفرين

في هذا الخصوص تقول المواطنة

«علامة ليليّة» تُنبّه إلى إصابة محتملة بالسرطان



لكن التعرق في الليل أو حتى خلال النهار، ليس من أعراض السرطان بالضرورة، بل قد ينبهه إلى اضطرابات صحيةٍ أخرى كثيرة، وبعضها ليس خطيراً.

يوضح الأطباء أنه من الطبيعي أن يتعرق الإنسان ليلاً في حال كان ذلك بسبب حرارة غرفة النوم أو طبيعة الملابس التي جرى ارتداؤها، لكن الأمر يختلف في حال حدث التعرق، رغم النوم في غرفة ذات حرارة عادية أو حتى باردة.

أو أخذ بعض الأدوية مثل مضادات الاكتئاب، إضافة إلى انقطاع دم الحوض والقلق وانخفاض سكر الدم أو تعاطي المخدرات وشرب الكحول.

السرطاوي، ومن المعروف أن جسم الإنسان يلجأ إلى التعرق من أجل تبريد نفسه، وبالتالي، فإن تلك الإفرازات قد تكون بمثابة مؤشر على وجود مرض لدى الإنسان، بحسب صحيفة «السن» البريطانية.

ولا يعرف الباحثون في الطب حالياً ما الذي يجعل بعض أنواع السرطان التي تتطلب تشخيصاً مبكراً من أجل تعزيز أمل الشفاء والاستجابة للعلاج.

وتشمل قائمة تلك السرطانات كلاً من سرطان الدم وسرطان الكبد وسرطان العظام، وما يعرف في الطب بـورم المتوسطة الخبيث، والورم

السرطان، فينتابهم القلق عندما يرصدون أحدها، لكنهم قد لا يكتربون لأمر يحصل خلال فترة الليل، في حين أنه قد يكون مؤشراً على الإصابة بالمرض الخبيث.

ويوضح خبراء الصحة أن التعرق ليلاً من بين العلامات التي قد تشير إلى الإصابة بعدد من أمراض السرطان التي تتطلب تشخيصاً مبكراً من أجل تعزيز أمل الشفاء والاستجابة للعلاج.

وتشمل قائمة تلك السرطانات كلاً من سرطان الدم وسرطان الكبد وسرطان العظام، وما يعرف في الطب بـورم المتوسطة الخبيث، والورم

إنجاز طبي كبير.. ضمادة ذكيّة لها مفعول السحر مع الجروح

الإلكترونية لا يتجاوز ١٠٠ ميكرون، أي ما يعادل سمك شعرة الإنسان،

وتحت تلك الضمادة، توجد مادة رقيقة ومتعددة شبيهة بالجلد حتى تعمل على التحفيز الكهربائي وجمع بيانات حيوية من مكان الجرح.

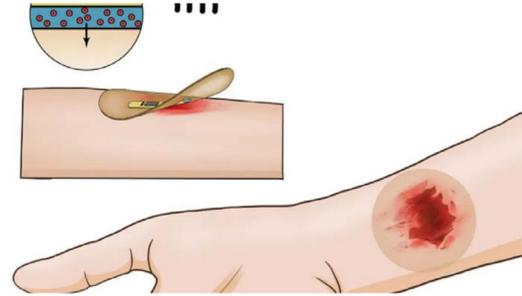
وتمّ تجرّب هذه الضمادات وسط الفئران، داخل الخنبر في ولاية كاليفورنيا، فكانت النتائج مشجعة للغاية، لأنها تعافت بشكلٍ أسرع، كما جعلت الجلد يتجدد في نصف المدة المعتادة عند الإصابة.

الجروح عن كثر، وإجاز مهمة العلاج في الوقت نفسه،

وتقوم الضمادة بتحفيز إحدى الجينات المسؤولة عن مكافحة الالتهاب في جسم الإنسان، وهذا التفاعل يصب في مصلحة الشخص المريض.

وبوسع الضمادة أيضاً أن تساعد مرضى السكري الذين يعانون قرحاً هضمية في الساق أو في القدم، كما تساعد المرضى الذين يعانون إصابات مرزمنة.

وتؤدي هذه الضمادة وظيفتها العلاجية من خلال إعادة تأهيل نسيج الجلد المصاب الذي يحتاج



تمكّن الباحثون مؤخراً من تطوير ضمادة ذكيّة تستطيع تسريع الشفاء من الجروح والإصابات بهأ بلنفة، في إجاز من شأنه أن يحد

ثورة في عالم الطب،

فإن الضمادة الذكية، تعمل بدون بطارية، وهي قادرة على مراقبة

ثورة في عالم الطب،

علماء أمريكيون يبتكرون جسيمات فائقة الحرارة لعلاج السرطان في أي مكان بالجسم

يُمكن تحقّق درجات الحرارة العلاجية المطلوبة، فوق ٤٤ درجة مئوية، إلا عن طريق الحقن المباشر في الورم، وأضاف: «أثبتنا أنه يمكن استخدام طريقتنا الجديدة في تخليق العديد من الجسيمات النانوية ذات النواة الأساسية، وبدءاً تسخين عال، ما يؤدي إلى زيادة ارتفاع الحرارة المغناطيسية النظامية لعلاج السرطان».

وتسمّى الجسيمات الجديدة «جسيمات نانوية من النمط نواة» يمكنها القضاء على السرطان بأي مكان في الجسم.

وأوضح العلماء، أن الجسيمات التي ابتكروها يمكن أن تصل درجة حرارتها إلى ٥٠ درجة مئوية، بينما أقصى درجة حرارة للجسيمات الحالية هي ٤٤ درجة مئوية، وقال: أوليه تاراتولا، أحد المطورين الرئيسيين للجسيمات النانوية الجديدة، «مع الجسيمات النانوية المغناطيسية المتوفرة حالياً، لا

فوائد السبانخ الصحية



نصائح لاستهلاك السبانخ بعد التعرف على فوائد السبانخ العديدة وما يحويه من عناصر غذائية مهمة. إليك فيما يأتي أهم النصائح للاستفادة من هذا الغذاء الحارق:

– يُنصح بالاتبانخ إلى شكل السبانخ حين شترائه، حيث ينصح باستهلاك السبانخ ذات اللون الأخضر الداكن والسبانخ الداكنة، كما ينصح بعدم شترائه في كمية كبيرة لتجنب وجود أجزاء تالفة منه.

– يُنصح بتخزينه في التلاجة دون غسله للحفاظ على السبانخ لفترة أطول، مع وضعه في كيس محكم الإغلاق وخالي من الهواء، حيث سيبقى السبانخ بقواته لمدة أيام.

– يجدر التنويه لمرضى الضغط الذين يتناولون بعض أنواع أدوية خفض ضغط الدم، بأن احتواء السبانخ على كميات عالية من فيتامين ك قد يؤثر على عمل الأدوية، ويقلل من فعاليتها، إضافة على إمكانية التأثير على مستوى البوتاسيوم في حال استهلاكه بكثرة.

الضرورية لتحسين عملية الهضم وحركة الأمعاء، ومنع الإمساك.

١- الحفاظ على صحة العظام: يساعد السبانخ على مقاومة هشاشة العظام والوقاية منها، إذ يعد السبانخ مصدر مهم للكالسيوم، والفوسفور، وفيتامين ك، وجميعها عناصر ضرورية لأجل تقوية العظام والحفاظ على كثافتها، والتقليل

من فرصة حدوث الكسور.

٧- الوقاية من فقر الدم: يعد السبانخ خيار ممتازاً للوقاية من فقر الدم وعلاجه، وذلك نظراً لكونه يعد غنياً بالحديد وحمض الفوليك المهمين جداً لإنتاج كريات الدم الحمراء، إضافة إلى احتوائه على فيتامين ج المهم لتعزيز امتصاص الحديد.

٨- المساعدة في خسارة الوزن: يستخدم السبانخ في الحميات الخاصة بخفض الوزن، وذلك لكونه غنياً بالألياف والماء ما يعمل على زيادة الشعور بالامتلاء والشبع، تأهيك عن أنه قليل في السعرات الحرارية.

٩- الحفاظ على صحة الجلد والشعر: من فوائد السبانخ المهمة الحفاظ على صحة ومظهر الجلد والشعر، وذلك لاحتوائه على كميات كبيرة من فيتامين أ، وفيتامين ج، والحديد، ما له أثر كبير في الحفاظ على رطوبة البشرة، والتقليل من ظهور حب الشباب، وتسريع التئام الجروح، والوقاية من تساقط الشعر.

١٠- الحفاظ على صحة العيون: يحتوي السبانخ على الفلافونويدات المهمة في الحفاظ على صحة العين، والوقاية من حدوث أمراض خطيرة مثل: مرض الساد، إضافة إلى احتواء السبانخ على فيتامين أ وفيتامين ج المهمان في الحفاظ على سلامة النظر.

