

أطعمة تقي من الأنيميا في فصل الشتاء

الغنية بالحديد موضحاً أن البرتقال لا يعتبر مصدراً مأشراً للحديد، لكنه يلعب دوراً أساسياً في تعزيز امتصاصه بفضل احتوائه على كميات كبيرة من فيتامين "سي".
أهمية اتباع نظام غذائي متوازن يتضمن مصادر متعددة للحديد سواء

وفيتامين "ب١" ، الذين يُسهمان في تحسين صحة الدم ومنع الأنيميا.
ـ العدس، بديل نباتي غني بالحديد والبروتين؛
ـ الكبدة، سلاح الشتاء ضد فقر الدم؛
ـ إن العدس يُعتبر مصدراً غنياً بالحديد الهبيمي، وهو النوع الأكثر امتصاصاً من قبل الجسم، مضافةً أنها غنية بفيتامين "ب١" .
ـ الضروري لإنجاح خلايا الدم الم Crowley، وينصح بتناول الكبدة مرة إلى مرتين أسبوعياً لتلبية احتياجات الجسم من الحديد.
ـ الرمان، فاكهة الشتاء الغنية بالعناصر الغذائية؛

</

مواطنو الحسكة: بالوحدة تحمي الأرض وتصان كرامة الجميع

الحسكة، محمد حمود. وجهت شعوب مدينة الحسكة "عرباً وكرداً، نداء إلى أبناء إقليم شمال وشرق سوريا، للتكاتف في سبيل القضاء على الفتن التي تهدد مستقبل السوريين جميعاً. وأكدوا أنه بالوحدة ستم حماية الأرض وصون كرامة الجميع.



مريم دوشى



عبد الله الطلاع



كما ونوه الطلاع: "التسامح بين الأخوة هو ضمان وحدة الأرض". وأشار إلى أنهم يدافعون عن هذا البلد ويقاتلون الإرهاب. ولا تقبل لأحد بخلق الفتنة بينهم، لأن ذلك يقع في خدمة العدو ويسهل عليه التدخل والاحتلال أرضنا".

وأختتم عبد الله الطلاع: "التلاحم في وحدة الأرض يفتح آفاقاً جديدة". واصطبغت هذه المرحلة المسماة "الكردي والعرب" بالوعود إلى التاريخ: "إن من الأشرف على الأجيال أن يحافظ على الأخوة بين الكرد والعرب، بعيداً عن الشارع المشوشة التي تنسى إلى إحداث فتن خرى".

في ظل الحرب الإعلامية المسعورة التي تشنها دولة الاحتلال التركي والمرتبطة "باجتنا الدفاع عن ثروات هذا البلد لأن الكرد ينهبها، وإذا لم نقف نحن الأخوة من مذئبات السنين وننتげ الأخوة، سيشهد على أي عدو خارجي الدخول إلى أراضينا".

وأشار إلى أن هدفه هو إحداث تفرقه بين والفرنسيين وخبير القدس بالتضامن مع بعضهم، وأخر نتائج هذه الوحدة هي دحر مرتفقة داعش من المنطقة. وقال: "نحن شعب لا نقبل المذلة".

وأضاف: "نحن شعب ينادي بالوحدة والكرد والعرب".

فقد حذرنا داعش الذي نسب إليه مؤكدةً أنه بالوحدة المقيمة والنوابية الشيشانية والملاكمي وغيرهم، وبينت أن هدف دوله الاحتلال التركي بعدم كانوا يصلون ويجلون في دعاة للوحدة والألفة والأخوة والتسامح بين أبناء سوريا كافة. وفرض أي تدخل في المترفة التابعة لها، هو التفرقه أرضنا وشعبنا وشرفتنا وكرامتنا وهذا الأمر لا يتحقق إلا بالتضامن والوحدة والكرد والسيrians سندرأ عدو يدخل بين شعوب هذا البلد كافة".

خلية الأزمة في الرقة تتبرأ من تقديم المساعدات والدعم للمهجرين قسرياً



في الرقة، أحمد الأحمد: "ندعو المنظمات الإنسانية كافة، بالتدخل السريع لاحتواء أزمة المهاجرين، وتؤمن احتياجاتهم كافة، وخاصة في فصل الشتاء".



رونائي/ الرقة - أكد نائب الرئاسة المشتركة لهيئة الشؤون الاجتماعية والكافدين في الرقة، أحمد الأحمد، أنه "مع بدءية تهجير سكان عفرين وقل رفعت من بلادهم، شكلا خالية الأزمة لتقديم المساعدة والدعم اللازم لهم".

لهـم

قامـت دولة الاحتلال التركي بهجوم على مناطق عفرين وقل رفعت، بهدف قتل الدينين الإبراهيم وطمس هوية شعوب المنطقة، مافع الأفلاج للتهجير والنزوح من أرضهم ومنازلهم، صوب المدن البدوي بالرقة، فيما تم فرهم فيما بعد إلى مراكز إيواء، وقد بلغ عدد العوائل المهرجة ٤٤٤ عائلة. فرواً ضمن ٧٤ مدرسة، وقادت خالية الأزمة بخدماتي تقديم المساعدات والمواد الغذائية.

لهـم

لمسـاعـدةـ أهـلـيـنـ الـهـجـرـينـ مـنـ عـفـرـينـ

لـهـمـ

أفين جمعة: ملتزمون بتوثيق الجرائم وإيصالها للجهات الدولية المختصة

قامشلو، ملاك علي - أكدت الإدارية بمنظمة حقوق الإنسان في سوريا، أفين جمعة، أنهم يوثقون ومنذ بداية الأزمة السورية أعداد المفقودين، والشكوى التي وصلتهم من أهالي هؤلاء، وبينت، أن دولة الاحتلال التركي ارتكبت مجازر وانتهاكات يمكننا توصيفها بجرائم حرب ضد الإنسانية، وأشارت، إلى أنه على المجتمع الدولي تحمل مسؤولياتهم تجاه المدنيين والضغط على المحتل التركي لإيقاف الهجمات والانتهاكات المستمرة بدقة شعوب المنطقة.



وأختتمت، الإدارية بمنظمة حقوق الإنسان في سوريا، «فين جمعة»، «نناشد الأمم المتحدة والمجتمع الدولي تحمل مسؤولياتها تجاه المجزئين والمهجرين، و توفير المساعدات الإنسانية العاجلة للمهجرين منهن، ومحاسبة مرتکب الجرائم، وصادر تقريرها في مقدار الملايين، وبحكمة العدالة غير جانبيه، ومحاسبة المسؤولين عن هذه الجرائم، ووقف تلك الجرائم، وتقديم الدعم الإنساني مخاتفة، والتصدي لخطاب الكراهية العيد من اللام للمتضيدين، وتحريم بيئة حقوق الإنسان في سوريا، نؤكد التزاماً متابعة هذه الارتمان وتوفيقها، والعمل مع الجهات المختصة، إقليم شمال وشرق سوريا، حيث

أهالي الرقة: الإدارة الذاتية أملنا المنثود في سوريا التعددية الديمقراطية

اليوم دعم ومساندة الإدارة الذاتية في إقليم شمال وشرق سوريا لأننا نرى فيها الأفضل المنشود في سوريا ديمقراطية تعددية، ومن جانبها قال المواطن أحمد حسين، «حن نريد السلام والأمن والأمان لذا يجب نبذة السلاح واستخدام لغة السلام، وأقول لذين يحاولون خلق فتنه بين شعوب المنطقة وخاصة بين الكرد والعرب، بأنهم لن يجدوا سوى الخزي والعار»، ورد: «على سوريا جميعاً الوقوف في وجه من يحاول إثارة الفتنة في المنطقة، ودعم الإدارة الذاتية لتحقيق الأمن والاستقرار، وبتكلفتنا وتعاضتنا سنفشل الخطط التي تستهدف النيل من بلدنا وخلق صراع بين أبنائنا»، وفي خامحيبيه قال المواطن أحمد باسم: «أوجه نداء إلى أبناء الرقة خاصة، والشعب السوري في كل مكان عدم الإيجار والفن، وبعض الوسائل الإعلامية المفبركة، وعلينا السوريين تضييم جرائمها والسعى لبناء سوريا الجديدة».



أحمد الجاسم



هلا داوود



لن نتخلى عن دعم الإدارة الذاتية

أهالي قامشلو: نحن ملتحي أنفسنا وند كيد الطامعين

مدینتهم من أبهى هجمات محتملة، حيث أن مهمات الحماية تقع على الجميع اليوم، ولعبنا أن نحافظ على أمن واستقرار مدینتنا، وحماية مكتسبات الثورة، ولفتت: «نحن في قامشلو مطلوب منا جميعاً المساعدة في العملية المتعنية بالسلام إلى الحر والعصي سنهجم على إثره، بما هي مدنية قامشلو في أنفسنا، وإن نسخة للحدو بالاقرارات من الأمن والاستقرار، ومن جانبها أكد المواطن مني حسن، حيث نعمل ليل نهار من أجل حماية مدينتنا والحفاظ على أنها لا تزال في التاسعة، حاول استغلال المليطه، وضر الذهاب إلى حظر التجوال في المدينة، ودعا الجميع إلى حماية مدينتنا، ونحوها، معتبرين عن التزامهم الكامل بالسفر العام الذي أعلنته الإدارة

الذاتية الديمقراطية، كما تلتقي كل التجمعات، كما تلتقي كل الملاحم التالية، ويسعون من خلال هذه الخطوة حماية



مهام الحماية تقع على عاتق الجميع



بالسلام إلى الحر والعصي سنهجم أنفسنا، وهذا البدأ يعلم أعلى مدينة قامشلو في الكوبونات، المطلقة من أبناء العياد، وهي مكونات المجتمع المهمة في التهار والليل، فيما أن تغرب الشمس يسير من اللجان بجولات ليلاً ونهاراً، معتبرين عن التزامهم الكامل بالسفر العام الذي أعلنته الإدارة الذاتية الديمقراطية،

سجون المحتل التركي ومرتزقته في عفرين.. نسخة من سجون الأسد

قامت راغروس، بينما يحتفل السوريون بفتح سجون الأسد في سوريا يبقى هناك آلاف المدنيين في عفرين داخل سجون الاحتلال التركي ومرتزقته وبالرغم من كشف إحصائيات المعتقلين الموئنة بالأسماء، والتي تجاوزت تسعة ألف معتقل، بقي المجتمع الدولي والمنظمات الحقوقية والإنسانية بغيرها من السجون يغضبان الطرف عن مساعدة أدوغان.



منذ بداية الأزمة السورية، تدخلت دوله الاحتلال التركي، وساعدت في عسكرة الأزمة لتحقيق أجنباتها الخاصة، حيث دعمت الجماعات المرتزقة التابعة للأتراك، لقد وقفتا منذ بداية هذه الانتهاكات، التي لا تزال مستمرة، الهجمات المبالغة للإ Giovani، التي أدت إلى استشهاد أعداد من المدنيين يومياً، وفاقمت معاناة السكان المحليين في هذه المنطقة، وسري كاكيه وكريسي.

وفي السياق، خذلت الإدارة بمنظمة حقوق الإنسان في سوريا، «فين جمعة»، لاصحافتها مناطق فعل الشهباء، وعفرين، وسرى، وهؤلاء كانوا يعيشون تحت طروف مرمرة، وبعد العثور على بعضهم كانت لهم

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

