

صالح الزوبع: مشروع الإدارة الذاتية حل القضايا العالقة في سوريا



في حوار مع صحيفتنا، كشف الدكتور ورئيس قسم العلاقات الخارجية في حزب سوريا المستقبل، صالح الزوبع، عن رؤية الحزب لشكل سوريا الجديدة بعد سقوط نظام البعث، ومستقبل قوات سوريا الديمقراطية، إلى جانب بعض المواضيع الأخرى التي طرحناها عليه... ٥

نساء عين عيسى: نطالب بحاسبة قتلة الشهيدة هفرين خلف ومرتكبي الجرائم بحق الشعوب السورية

طالبت نساء مدينة عين عيسى، بحاسبة قاتل الشهيدة السياسية «هفرين خلف» ومرتكبي الانتهاكات بحق الشعوب السورية على خلفية حضورهم «مؤتمر النصر» بدمشق، مستهجنات صمت المجتمع الدولي والمنظمات الإنسانية والحقوقية المعنية... ٢



روناهي

عين الحقيقة

يومية سياسية ثقافية اجتماعية عامة تصدر عن مؤسسة روناهي للإعلام والنشر

أسست عام ٢٠١١، السنة الثالثة عشرة | العدد: ٢٠٢٧ | النسخة الإلكترونية - ٢٠٢٧ | الجمعة - ٧ شباط ٢٠٢٥

(٥٠٠) ل.س

السعودية وتركيا.. تنافس قديم جديد حلبته هذه المرة سوريا



سباق نفوذ خفي في سوريا تخوضه دول عربيّة بقيادة السعودية من جهة ودولة الاحتلال التركي من جهة ثانية، بعد سقوط نظام بشار الأسد، وهو سباق قديم يتجدد وتتغير جغرافيته مع تبدل معطيات سياسيّة وإقليميّة ودوليّة في منطقة الشرق الأوسط... ٨

أكثر من ١٥٠٠ عائلة ترفض العودة لحمص وحماة بسبب انعدام سبل العيش



على الرغم من سقوط نظام الأسد والذي قارب شهرين، ودخول مجموعات هيئة تحرير الشام مناطق حماة وحمص وأريافها، إلا أنّ أكثر من ٨٠٠٠ شخص في مخيم المحمودلي من مختلف مناطق الداخل السوري يرفضون العودة لأراضيهم بسبب افتقارها سبل العيش وانعدام الأمان... ٣

منتخب الناشئات السوري يشارك في أول بطولة خارجية... ١٠



محامون: يجب محاكمة القتلة وليس مكافئتهم بالمناصب

أعرب محامون بمقاطعة الجزيرة، عن استيائهم جزاء مشاركة مجرمين وقتلة في مؤتمر ما سمي بالنصر، الذي أقيم في دمشق، وأكدوا، أنّ استبعاد إدارة هيئة تحرير الشام، القوى الفاعلة في سوريا، كإدارة الذاتية و«قسد» وقوى سورية أخرى، ستقود سوريا لحرب أهلية جديدة، وطالبوا من الجولاني تسليم هؤلاء المجرمين لينالوا جزاءهم العادل... ٥



ازدياد مجازر المحتل التركي ومرترقته في عين وكري سبي ومطالب شعبية لمحاسبتهم

زادت هجمات المحتل التركي ومرترقته على مناطق عين عيسى وكري سبي خلال شهري كانون الأول والثاني المنصرمين، بارتكاب عدة مجازر بحق الشعوب السورية في مناطق إقليم شمال وشرق سوريا، وسط مطالبات شعبية بحاسبة المحتل التركي ومرترقته على ما يقترفونه من مجازر... ٣

محاكمة الاحتلال التركي على جرائمه تبدأ في بروكسل

انطلقت في العاصمة البلجيكية بروكسل، المحكمة الشعبية (محكمة الرأي) لمحاكمة الجرائم التي ترتكبها الدولة التركية المحتلة ومجموعاتها المرتزقة في شمال وشرق سوريا بحق الشعب الكردي وباقي شعوب ومكونات المنطقة، متجاهلةً جميع القوانين الدولية، وذلك يوم الأربعاء في الخامس من شهر شباط الجاري... ٤

سوق النساء في كابول.. تضامن من أجل البقاء



والوحدة بين النساء. اللواتي يحاولن أن يكن متحدات، حتى في ظل ظروف القمع والصعوبات التي يواجهنها بسبب بطش طالبان التي تحاول استبعاد المرأة من المجتمع. وبالإضافة إلى إطلاعهن دورات تدريبية سرية في المنازل، فإنهن ينظمن احتجاجات في الطرقات وفي الأماكن المغلقة، كما استثمرت النساء في كابل والحفاظات التي فيها قطعات مختلفة بموارد محدودة لمساعدة النساء الأخريات اللاتي تُركن دون عمل وتعليم. وفي هذا الصدد، أنشأ سوق في سهل بارنشي في كابل منذ أشهر قليلة، حيث أن البائعات كلهن من النساء، تم في هذا السوق إنتاج الملابس النسائية من المناطق الوسطى في أفغانستان، حيث تعيش غالبية الهزاره. وتوجهت وكالة أنباء المرأة إلى هذا السوق لمعرفة المزيد عن وضعه

والوحدة بين النساء. اللواتي يحاولن أن يكن متحدات، حتى في ظل ظروف القمع والصعوبات التي يواجهنها بسبب بطش طالبان التي تحاول استبعاد المرأة من المجتمع. وبالإضافة إلى إطلاعهن دورات تدريبية سرية في المنازل، فإنهن ينظمن احتجاجات في الطرقات وفي الأماكن المغلقة، كما استثمرت النساء في كابل والحفاظات التي فيها قطعات مختلفة بموارد محدودة لمساعدة النساء الأخريات اللاتي تُركن دون عمل وتعليم. وفي هذا الصدد، أنشأ سوق في سهل بارنشي في كابل منذ أشهر قليلة، حيث أن البائعات كلهن من النساء، تم في هذا السوق إنتاج الملابس النسائية من المناطق الوسطى في أفغانستان، حيث تعيش غالبية الهزاره. وتوجهت وكالة أنباء المرأة إلى هذا السوق لمعرفة المزيد عن وضعه

في ظل حكم طالبان والقيود الصارمة المفروضة على المرأة، أنشأت مجموعة من النساء الأفغانيات في كابل سوقاً خاصاً فتكون البائعات كلهن نساء. مع استيلاء طالبان على حكم أفغانستان، حرمت المرأة من العمل خارج المنزل، خاصة في الدوائر الحكومية والمؤسسات الخلية والأجنبية، وفي الوقت نفسه، حرمت من مواصلة تعليمها. والعديد من الأفغانيات هن المعيلة لأسرهن المكونة من ستة إلى عشرة أشخاص، حتى قبل وصول طالبان إلى السلطة. كان المجتمع الأفغاني بالكاد قادراً على العيش على رواتب ضئيلة.

التضامن والوحدة بين النساء

ونظراً لتعصب حكم طالبان وضيق الأفق، أي هذا الوضع إلى التضامن

«معصرة سارنجة».. خطوة نحو الاكتفاء الذاتي وتعزيز الإنتاج المحلي

ولفت، إلى أن افتتاح المعصرة وقّر فرص عمل لأبناء المنطقة؛ «العمالون في العمل هم من أبناء المنطقة، ويصل عددهم إلى أكثر من ٢٥ عاملاً بينما استنفادت أكثر من ١,٠٠٠ عائلة من العمل في عامه الأول». وتصل الطاقة الإنتاجية للمعمل إلى ٧٠ طناً يومياً، ولكن بسبب قلة المحصول في المنطقة، فإن الإنتاج اليومي الفعلي يصل إلى حوالي ٢٠ طناً فقط.

وأشار دقوري، إلى أن هذا الإنتاج يساهم في تلبية احتياجات الأهالي وتوفير الزيت بأسعار معقولة مقارنة بالأسعار المرتفعة للزيت المستورد، ويمر الزيتون بعدة مراحل حتى يتم استخراج الزيت، تبدأ بجمع الثمار، ثم تنظيفها من الأوراق والسيقان، ليها

المستوردة باهظة الثمن ويعزز الاستقلال الاقتصادي، إضافة إلى ذلك، يلعب الإنتاج المحلي دوراً هاماً في توفير فرص العمل وخلق دخل مستدام للأسر. وفي السياق، افتتحت مؤخراً معصرة «سارنجة» لزيت الزيتون في ريف مدينة الحسكة لتكون أول معصرة من نوعها في المدينة، من شأنها تعزيز الإنتاج المحلي وتوفير احتياجات السكان وبأسعار مناسبة.

حيث أوضح صاحب معصرة سارنجة «جمشيد دقوري»، أن الهدف من افتتاح المعصرة هو توفير الوقت على أهالي مدينة الحسكة وقراها الذين كانوا يضطرون للسفر إلى مناطق أخرى لعصر الزيتون، وتشجيعهم على زراعة أشجار الزيتون من الأنواع الجيدة، يساهم في تقليل الاعتماد على المواد



في خطوة مهمة نحو دعم الإنتاج المحلي وتعزيز الاكتفاء الذاتي، افتتحت مؤخراً معصرة «سارنجة» لزيت الزيتون في مدينة الحسكة، والتي وفرت الكثير من الجهد والوقت على مزارعي الزيتون في المنطقة.



نساء عين عيسى: نطالب بمحاسبة قتلة الشهيذة هفرين خلف

ومرتكبي الجرائم بحق الشعوب السورية

روناهي، عين عيسى - طالبت نساء مدينة عين عيسى، بمحاسبة قاتل الشهيذة السياسية "هفرين خلف" ومرتكبي الانتهاكات بحق الشعوب السورية على خلفية حضورهم "مؤتمر النصر" بدمشق، مستهجنات صمت المجتمع الدولي والمنظمات الإنسانية والحقوقية المعنية.



سري كانيه).

وشهدت مناطق إقليم شمال وشرق سوريا بيانات وفعاليات شعبية بمشاركة نسائية واسعة، تنديداً بمشاركة الجرمين من المجموعات المرتقة التابعة للمحتل التركي بالاحتفال السياسي (مؤتمر النصر) الذي عقد أواخر شهر كانون الثاني المنصرم، بحضور عدد كبير من قادة المجموعات المرتقة التابعة للمحتل التركي كالعائلات وأحرار الشرقية، الذين ارتكبوا أفعال الجرائم بحق الشعوب السورية في المناطق المحتلة من سوريا مثل (عفرين - كري سبي/تل أبيض -

وشهدت مناطق إقليم شمال وشرق سوريا بيانات وفعاليات شعبية بمشاركة نسائية واسعة، تنديداً بمشاركة الجرمين من المجموعات المرتقة التابعة للمحتل التركي بالاحتفال السياسي (مؤتمر النصر) الذي عقد أواخر شهر كانون الثاني المنصرم، بحضور عدد كبير من قادة المجموعات المرتقة التابعة للمحتل التركي كالعائلات وأحرار الشرقية، الذين ارتكبوا أفعال الجرائم بحق الشعوب السورية في المناطق المحتلة من سوريا مثل (عفرين - كري سبي/تل أبيض -

شرعنة وجود القتل أمر مفروض

غامض ومظلم لسوريا المستقبل". واستهجنت "هدلة مسلم" في ختام حديثها الصمت الدولي حيال هؤلاء الجرمين مطالبته باتخاذ الإجراءات القانونية بحقهم، ومحاسبتهم.

استهجان وغضب شعبي

وبهذا الصدد قالت الإدارية بمؤتمر ستار في عين عيسى هدلة مسلم: "كنا نأمل خيراً بالإدارة السورية الجديدة وقيادتها، ولكن وجود القتل في مؤتمر النصر الذي عقد في دمشق مؤخرًا له دلالات كبيرة بسبب وجود أعداء الشعوب السورية، وعدد من المرتقة حام شقرا" قاتل الشهيذة السياسية "هفرين خلف" ومرافقها في العام ٢٠١٩، والتمثيل بهم، وأضاف: "وجود القتل والجرمين في دمشق يعد شرعنة لهم، وإشراكهم في سوريا الجديدة يدل على مستقبل



لطيفة الدهش

أن يبينوا موقفهم من تواجد هؤلاء برفضهم، وتقديمهم إلى العدالة الدولية".

وأردفت: "ما جرى هو تكريم هؤلاء الجرمين وهذا خطأ كبير اقترفته الإدارة السورية الجديدة، وأثار الكثير من الجدل دولياً وداعلياً، وعلينا نحن المنظمات النسوية، أن نطالب بتطبيق العدالة بحق الجرم الذي قتل السياسية هفرين خلف بدم بارد، والقيام بالتمثيل بجنتها ومرافقها وسائقها، ونشر هذه الفيديوهات للعلن".

وأنتت عضوة مؤتمر ستار في عين عيسى "لطيفة الدهش"، حديثها بال تأكيد على اتخاذ الوسائل الممكنة للمنظمات النسوية العاملة في مناطق إقليم شمال وشرق سوريا لإرانة جرائم هؤلاء القتل وتطبيق القوانين العادلة بحقهم.

دراسة: فائدة غير متوقعة للعب الأطفال بالتراب



قد يبدو اللعب بالتراب عادة غير صحيحة في نظر الكثير من الأمهات، ولكن الأطفال المعتادين على ذلك يتمتعون بفائدة خارقة، بحسب دراسة حديثة أجريت في فنلندا، وأظهرت الدراسة التي نشرت، أن لعب الأطفال في التراب يساعد على تقوية جهازهم المناعي وحمايتهم من الأمراض، وتوصلت الدراسة لهذه النتيجة عن طريق متابعة بعض الأطفال الذين

يلعبون في التراب والحصى والرمل الاصطناعية لمدة ٣٠ يومًا، ووجد الباحثون أن بشرة الأطفال الذين يلعبون بالتراب تحتوي على مجموعة أكثر تنوعًا من البكتيريا المفيدة، فضلًا عن اكتشاف خلايا تساعد على تنظيم المناعة في دماغيهم، وتبين للباحثين أن التعرض للبكتيريا الموجودة في التراب قد يساعد الجهاز المناعي لدى الطفل على التطور والنضوج، ما يجعله أقل

الرياضة تحسّن ذاكرتك بغض النظر عن عمرك



أجريت الدراسة على أكثر من ١٠ آلاف امرأة ورجل تتراوح أعمارهم بين ١٨ إلى ٩٧ عامًا، وفازت بين حجم الدماغ لدى أولئك الذين يمارسون الرياضة بانتظام، وأولئك الذين لا يمارسونها.

وجدت الدراسة أن الأشخاص الذين أمضوا ٢٥ دقيقة على الأقل أسبوعيًا في ممارسة تمارين بدنية معتدلة، مثل الجري وركوب الدراجات والسياسة، والمشى كان لديهم حجم دماغ أكبر من أولئك الذين كانوا خاملين، من جميع الفئات العمرية (سواء كانوا شبابًا أو كبارًا في السن).

٢- ممارسة التمارين اليومية لـ ١٠ دقائق على الأقل تحسّن نتائج اختبار القدرات الإدراكية، أظهرت دراسة حديثة أخرى إن الأشخاص الذين يمارسون تمارين يومية معتدلة أو شديدة لـ ١٠ دقائق على الأقل كان أداءهم أفضل في الاختبارات العرفية مقارنةً بأولئك الذين لم يمارسوا النشاط البدني.

لطالما أدرك العلماء الارتباط الوثيق بين النشاط البدني وصحة الدماغ، وسرّ هذه العلاقة هو أنه لا يلزمك أن تكون رياضياً محترفًا لتحصل فوائد هذا، بل أثبتت الدراسات باستمرار أنّ ممارسة الرياضة بانتظام، حتى لو كانت بسيطة، تحسّن بشكل كبير من الذاكرة والوظائف المعرفية.

دراسات حديثة تثبت التأثير الإيجابي للرياضة على الذاكرة

هل سمعت من قبل عن العضلة النائمة أو الخسفة أو غمازة الأرداف أو دهون الأجناب؟



وقتا، ولكن، يمكنك التقليل منها من خلال إجراء تغييرات بسيطة في نمط حياتك مثل: ضبط النظام الغذائي؛ يحتاج جسمك إلى الكربوهيدرات، ولكن من الأفضل اختيار الكربوهيدرات الصحية بدلاً من تناول المعجنات أو البطاطس القليلة كوجبة خفيفة، فكّر في هذه الخيارات الصحية: (الخضروات الفواكه المكسرات والبذور الحبوب الكاملة البطاطا الحلوة)،

يتم تخزين الدهون الزائدة في الجسم في بعض الأحيان عند زيادة الوزن في منطقة الفخذين، ويحدث هذا بشكل خاص لدى النساء أكثر من الرجال بسبب امتلاك النساء حوضًا أكبر، كما أن الأمر قد يكون وراثيًا، بالإضافة إلى ذلك، يساهم هرمون الأستروجين في النساء في تراكم الدهون حول منطقة البطن والفخذين، ويزداد الأمر خلال فترة الحمل.

كيفية التخلص من دهون الأجناب أو العضلة النائمة؟

التخلص من دهون الأجناب يستغرق

جسمك على حرق المزيد من الدهون، ويمكنك زيادة تناول البروتين عن طريق إدخال الأسماك، والبيض، واللحوم الخالية من الدهون للحصول على وجبات مشبعة ومليئة بالفوائد الصحية،

يمكن أن يساعد زيادة النشاط اليومي في تقليل الدهون الجانبية، فممارسة التمارين اليومية، وخاصة الكارديو تساعد في حرق الدهون والسعرات الحرارية،

قم بالمشي خلال استراحة الغداء حرق بعض السعرات الحرارية وتقوية ساقيك، واستخدم السلالم بدلاً من المصعد في المرات القادمة، كما أن هناك العديد من الأنشطة التي

الدم أدت إلى تحسينات في الذاكرة والإدراك، وعلى العكس، في إحدى الدراسات الأخرى، أدى منع إنتاج الأيبوسين في الفئران إلى تدهور الإدراك لديهم،

فوائد إضافية للتمارين الرياضية

٣- اللياقة البدنية ترتبط بتذكّر الكلمات بشكل أفضل، وكانت كم مرة أردت قول شيء ما، وكانت الكلمات جّول في خاطرك وعلى طرف لسانك، لكنك لم تتذكر ذلك؟ أشارت دراسة بريطانية نُشرت في عام ٢٠١٨ إلى أن اللياقة البدنية دورًا مهمًا في مثل هذه المواقف،

٤- المركبات الكيميائية التي ينتجها الجسم أثناء التمرين لاستخدامها كعلاج للمشاكل العرفية أم لا تحفّز التمارين الرياضية إنتاج هرمون الأيبوسين، الذي يُعتقد أنه يلعب دورًا في الحفاظ على صحة الدماغ وتحسين الذاكرة، بناءً على ذلك، فكّر العلماء فيما إذا كان من الممكن استخدام هذا المركب كعلاج للمشاكل العرفية أم لا،

أشارت العديد من الدراسات التي أجريت على الفئران إلى وجود صلة بين مستويات الأيبوسين في الدم وتحسين الذاكرة، أحدها أشارت إلى أن زيادة مستويات الأيبوسين في

فوائد إضافية للتمارين الرياضية

لا تقتصر أهمية ممارسة التمارين الرياضية على تحسين الذاكرة فقط، بل ترتبط بعدة فوائد أخرى، مثل: خفض ضغط الدم، تحكّم أفضل في مستوى السكر في الدم، تحسين المزاج، تقوية العظام، المساعدة على الحفاظ على وزن صحي،

اجعل التمارين الرياضية جزءًا من روتينك اليومي واستمتع بفوائدها العديدة لعقلك وجسمك،

يمكنك ممارستها بالإضافة للتمارين إلى روتينك اليومي، مثل: المشي، ركوب الدراجات، السباحة، الجري، الرقص،

التمارين الرياضية؛

هناك العديد من التمارين التي يمكنك

