



النطحيح

صحيفة سياسية إخبارية توعوية

العدد ٢١

٣٠ رجب ١٤٤٣ هـ

الخميس ٣ آذار ٢٠٢٢ م

الإفئاحية

بقلم رئيس التحرير | أ. عمر الشلح

المسؤولية الوطنية مهام وواجبات

معينون أولاً ببلادنا التي تتآكل من الداخل كل يوم؛ وتصيبها عوامل التعرية الخارجية «النحت والنقل والإرساب» بمآسي وويلات لا حصر لها؛ بينما يعاني كبراءها من فصام بالغ، إذ لا يخطر على بالهم خدمة الشعب مطلقاً رغم المناصب والمسؤوليات الموكولة إليهم؛ فالبشرية كلها تعاني من مشكلات سياسية وعسكرية واجتماعية وفكرية وعقدية لكنها لم تصل لمستوى معاناتنا وأوجاعنا.

لسنا معينون فعلاً بمعالجة مشكلة البوليساريو، ولا إثبات أن البروتستانت يهود، ولا تدفئة سكان سيبيريا، ولا الدفاع عن أوكرانيا وإقناع بوتين بتغيير أسلوبه بمواجهة الغرب واحتواء دول الاتحاد السوفيتي السابق، ولا إرساء نظام دولي متعدد الأقطاب أو منع أمريكا من التدخل بشؤون تايوان.. لدينا مهمة كبيرة ومسؤولية عظيمة تجاه شعبنا ووطننا، للأسف البالغ أن التجار في الوطن الحبيب إذا علموا بانفجار قنبلة في أسكيا رفعوا الأسعار في صنعاء وعدن؛ وإذا تردد لأسماهم اسم المجاعة في الصومال احتكروا المواد الغذائية وكثروا؛ لم يراعوا أن الحرب قضت على مصادر الدخل لأغلب السكان؛ وانقطعت رواتب الموظفين لأكثر من خمسة أعوام؛ وأن الحرب الحمقى لا تزال مشتعلة في ربوع الوطن وآثارها تصل إلى كل بيت.

كما لا يجب أن نغفل الفساد المستشري في التحكم بموارد الدولة من قبل العصابات المليشياوية، والتحول إلى السوق السوداء؛ وإغراق الوطن بالمخدرات والأفكار المتطرفة والمعتقدات المسمومة، بالتزامن مع تكميم أفواه الشرفاء، والضغط على المحترمين من الأساتذة والفقهاء والعقال والمشايخ، وسحب نفوذ ومهام السلطات المحلية، وإغلاق الإذاعات المستقلة ومصادرة معداتها، وتسخير مقدرات الدولة وسائل إعلامها لصالح التخندق والولاءات الضيقة، وإذكاء نيران الفتنة، وترويج الثقافات الدخيلة، وبرامج الانحطاط والتردي.

المليشيات التي أتت بها فوضى الربيع العربي إلى مراكز الدولة بوجهيها الحوثي والقاعدي ونظيراتها اليسارية لم تدع منجز وطني إلا وخربته، ولا مؤسسة إلا وحرفتها عن مسارها وخرجتها عن نظمها ولوائحها، محاولة طمس الماضي المشرق بالأمن والاستقرار والتنمية لتستبدله بلا شيء إن لم يكن الخراب والدمار وهتك الأستار وأفعال الشار.

مسؤولون يبحثون عن حقوقهم ويحاولون انتزاع أضعافها بالقوة وبطريقة غير شرعية، وينسون ويتجاهلون واجباتهم ومسؤولياتهم ومهامهم تجاه الشعب والوطن؛ وحتى عند حديثهم عن الحوار والتصالح يبدؤوا بطرح طلباتهم السياسية بالمحاصرة والتقسام والتسابق على مؤسسات الموارد ليس لضبطها وتطويرها والارتقاء بها ولكن لاستغلالها الفردي وتحويلها لصالح جماعتهم وأسيادهم من خارج الحدود، يكاد العقائل يجن والحليم يحترق بحيرته من طريقة هؤلاء واستماتتهم ورغبتهم العارمة بالنفوذ والسلطة لإشباع نزواتهم ورغباتهم فقط دون تقديم أي شيء للوطن الذي لا يعينهم بشيء.

كان الزعيم علي عبدالله صالح في قمة الوعي والإدراك بهم، فكم داهنهم وحاول تربيتهم ومعالجة نفسياتهم، وآخر ذلك تحداهم إن استمروا بغيهم أن يحكموا حتى أسبوعاً واحداً؛ نبه الجميع من خطر الفوضى ومؤامرات تشطير الوطن، ودعا لطاولة الحوار العلني وتحكيم كتاب الله، لكن الطمع والحقد أعماههم والشيطان سؤل لهم وأملى لهم، وقاموا بكل هذا الخراب والقتل والدمار خدمة لأعداء الوطن والطامعين بخيراتهم والمنتقمين من تاريخ الشعب العريق ومواقفه القومية السامية. اليوم حري بنا أن نعيد النظر فيما يجب علينا فعله تجاه الشعب والوطن، وضمير الجمع عائد على الساسة والأكاديميين والخبراء والعلماء والعقلاء والوجهاء والناشطين والإعلاميين، رجالاً ونساء، مؤسسات رسمية ومنظمات مجتمع مدني، ومتطوعي العمل الحقوقي والإنساني.. كيف ننقذ الوطن من كل هذه المآسي الويلات؟ وكيف نتقاسم المسؤوليات والمهام قبل الحقوق؟؛ بلسمة الجراح لا تعميها، تصالح وتسامح على أسس الدستور وأحكام الشرع والقانون، حوار مبني على الثوابت ومرتكز على العدل والإنصاف، اليمن أولاً.

١- التحرر من الاستبداد والاستعمار ومخلفاتها وإقامة حكم جمهوري عادل وإزالة الفوارق والامتيازات بين الطبقات.
٢- بناء جيش وطني قوي لحماية البلاد وحراسة الثورة ومكاسيها.
٣- رفع مستوى الشعب إقتصادياً وإجتماعياً وسياسياً وثقافياً.
٤- إنشاء مجتمع ديمقراطي تعاوفاً عادلاً مستمداً أنظمتها من روح الاسلام الحنيف.
٥- العمل على تحقيق الوحدة الوطنية في نطاق الوحدة العربية الشاملة.
٦- إحترام ميثاق الامم المتحدة والمنظمات الدولية والتمسك بمبدأ الحياد الايجابي وعدم الانحياز والعمل على إقرار السلام العالمي وتدعيم مبدأ التعايش السلمي بين الأمم.

أهداف
26 سبتمبر
1962م

إضاءة



استجابة لدروس الماضي وتحديات المستقبل جاءت الوحدة اليمنية وردفيها الديمقراطية كأحد أغلى وأعظم أهداف الثورة اليمنية 26 سبتمبر و 14 أكتوبر الخالدة؛ لتجسد حيويتها وديمومتها وقدرتها على إحداث التحولات الشاملة في حياة الوطن والشعب؛ وتشكل مصادر قوة وحصانة إضافية وعاملاً حاسماً للاستقرار والأمن الاجتماعي وتعزيز الوحدة الوطنية وتوحيد الإمكانات وتجييشها في مجرى البناء التنموي عوضاً عن الصراعات الشطرية، واستنهاض القوى الخلاقة للشعب؛ وتعزيز خياراتها السياسية والفكرية المستقلة؛ لممارسة فعلها البناء بروح الوحدة والديمقراطية والعمل الإبداعي المثمر لبلوغ الغد الأكثر إشراقاً.

الزعيم الشهيد/ علي عبدالله صالح
25 / سبتمبر 2003م

الدول التي تمتلك أسلحة نووية

2

انصار وشيك لمشروع

الحوثية وانكشاف أقنعتهم

3

الشياطين وجنده يتآمرون

إضلال البشرية وخلق الفوضى

8

سباق التسلح في

مجال التكنولوجيا

النوية

10

نظرات شرعية

للنجاة من الفتنة

8

«لعنة البيركوت»:

أوزار الحرب التي

لا تعرف الجغرافيا

6

رياضة الملاكمة المميزة والعريقة

11



هذا ما صنعتها الفوضى في عالمنا العربي

كلمات وطنية عتيقة

متجددة تلامس الوجدان

أ / عبدالله عبدالوهاب



«لعنة البَيْرُكُوت»:

أوزار الحرب التي لا تعرف الجغرافيا

حياة الياقوت



تلاحق الحرب «دانيا» كلعنة نافذة، متى ما اطمأنت أنها قد أفلتت منها، أبرزت لها رأسها الشطون مجددا، في رواية «لعنة البَيْرُكُوت» تعالج الرواية اللبنانية رانيا محيو الخليلي موضوع الحرب، تسبر أغوارها، وتلتقط أفاعيلها، تعايش «دانيا» بظلة الرواية نكبة أخرى؛ الغزو العراقي، ومن هنا جاءت «البَيْرُكُوت» وهي مزج من بيروت والكوت (التي صُغرت لاحقا لتكون اسم الكويت). تبدأ الرواية في أغسطس 1989 في بيروت حيث تدور طواحين الحرب الأهلية اللبنانية على دنيا الطلبة في المرحلة الثانوية وأسرتهـا. لأواء الحرب والقذائف الطائشة تدفع سكان البناية إلى التجمع في ملجأ واحد، وهنا تعرض لنا الروائية كيف تذوب الفروقات بين السكّان، ليظهر الخيط الإنساني الرفيع الذي يشكهمـ. يتقاسمون الاحتياجات، ويشاطرون الخوف والقلق.. في خضمّ ذلك، تتوثق علاقة دنيا بجارهـم رياض الصحافي صاحب المبادئ الذي يلحظ موهبة دنيا في الكتابة ويتبنّاها ثقافيا.. يتفرّق معظم قاطني الملجأ، إما بالهـموت، أو بالرحيل إلى أماكن آمنة. يحصل والد دنيا على عرض من الشركة التي كان يعمل فيها ليضـم لفرعها في الكويت.. تصادق دنيا هندا الكويتية زميلتها في أحد المعاهد، ويتطور الأمر إلى أن يخبط شقيق هندا فاضل دنيا.. يعدّ الخطبان عش الزوجية، إلا أن كل شيء ينهار في الثاني من أغسطس 1990م.. تتصافى خيبة دنيا حين تكشف أنّ فاضل عائلته قد اختفوا من الكويت!

يضرّب الهرب مع دنيا موعدا جديدا، لكن هذه المرة عودةً من الكويت إلى بيروت، لتلاحقها اللعنة ذهابا وإيابا، تتناسى دنيا فاضل الذي لا تعرف مكانه، تكمل دراستها الجامعية في العلوم السياسية منعزلة، وتقول في نفسها: «أه لو تعلمون، أنا لست مغرورة، أنا مجروحة! لقد جرحتنـي الحروب وحطمتني فلم أعد أقوى على الانخراط في ضجيج الحياة مجددا، خوفا من أن أذيع هذه المرة.» في سنتها الأخيرة من الدراسة، وفي ندوة جامعية، تلتقي

الرواية النسوية اليمنية

مرّوة محمود

مصداقية الاستخلاصات الحاسوبية وحدها كفيّلة بوضع الاصدار المناسب في الميزان المناسب!! (21) رواية (18) منها مطبوع و(3) منشور في الصفح اليمنى (9) رواياتها هي إجمالي الإنتاج الروائي للمرأة اليمنية !!

وتشير مراجعة جملة إصدارات الانثى الروائية إلى غياب تام لنتائجها في العقود –عشرينيات- ثلاثينيات- أربعينيات- خمسينيات- مقابل حضور متدرج وتصاعدي خلال العقود التالية.. إذ شهد عقد الستينيات صدور رواية نسوية واحدة مقابل روايتين وشهد عقد السبعينيات صدور (13) رواية واحدة فقط كانتها امرأة بنسبة 1.20% عن الكاتب الرجل وشهد عقد الثمانينات فتحا جديدا إذ صدر (13) رواية ثلاث منها لكاتبات.. أما عقد التسعينيات فشهد صدور (21) رواية خمس منها لكاتبات بنسبة 27.25% فيما شهد العقد الألفيني صدور (47) رواية ثمان منها لكاتبات بنسبة 18.91%. أزاحت المرأة المبدعة بقيام ثورتي سبتمبر وأكتوبر قليلا من شرّف الموت والجهل المحلّي عن كاهلها لم يمكنها من البدء إذ ظل الاتجاه العام للمجتمع اليمني مرتبطا بالشعر والأدب المعاصر ببقية أنواعه (قصّة - رواية- مسرح) محصوراً فيه ولم تنشأ الرواية النسوية وتتطور إلا عبر عدة مراحل انحصها في الآتي:

بروز الرواية اليمنية في المهجر اليمني خلال الفترة (1927-1931). بروز الرواية المحلية خلال الفترة (1939-1957). بروز القصة القصيرة المحلية كفن غير مفيد كونها لا تراعي البعد النوعي والمضمون الروائي؛ لكن

غسان السعيد الصحافي المرموق، يطلب منها رياض أن تأتي له برقم غسان، فهو ابن صديقه الصحافي الراحل عارف الذي اغتيل في بداية الحرب في السبعينات، تتطور الأمور إلى أن يحثّ رياض غسانا على توظيف دنيا في وكالة الأنباء التي يديرها، تظهر دنيا مهارتها في العمل، وتخفي في نفسها مشاعرها تجاه غسان الذي لم يبد مكرثرا بها ظاهريا.

تعود الحرب لتلاحق دنيا، في 2003م تطلب دنيا من غسان أن يعيئها لتنتقل لآباء الحرب في العراق ميدانيا، يوافق، لكنه يفاجئها بأنه سيبعثها لتنتقلها من الكويت لا العراق، وحين تزولها في مطار الكويت يُقبض عليها لأنها مطلوبة أمنيا! كانت تلك طريقة فاضل للقاء بها، فقد لمح اسمها على قوائم طالبي التأشيرات بحكم عمله في المطار، ودبّر هذه الحيلة ليبتقي بها ويشرح لها سبب اختفائه

تشرح الجهاز العصبي

-الجهاز العصبي المركزي: ويتكون من الدماغ والحبل الشوكي، ويعمل مركز تحكم على الجهاز العصبي.. يستقبل المعلومات من الحواس؛ ويحلل هذه المعلومات، ويقرر كيفية استجابة الجسم لها؛ ثم يرسل تعليمات تطلق التفاعلات المطلوبة.

يتخذ الجهاز العصبي المركزي بعض القرارات البسيطة عبر الحبل الشوكي مثل توجيه الرأس للابتعاد عن جسم حار؛ وتسمى هذه القرارات البسيطة المنعكسات الشوكية؛ ومعظم القرارات تصدر من الدماغ.. الدماغ مجموعة هائلة التعقيد من بلايين العصبونات المرتبطة معا في أنماط دقيقة؛ وتمتلك تلك الأنماط الدماغ من التفكير والتذكر، وكثير من نشاط الدماغ يحدث على مستوى الوعي؛ فتحن نعي القرارات المتخذة على هذا المستوى ونستطيع التحكم فيها إراديا، وهناك أنشطة أخرى تحدث دون وعي.. هذه الأنشطة تنظم عمل العضلات للمساء، ولكننا لا نتحكم فيها إراديا.

-«لعنة البيركوت» رواية تتخطى حواجز الجغرافيا، رواية تتكلم الوجه الحقيقي للحرب والعنف والدمار الذي ينكب البشر، تكلم جاء جيل، جاء ومعه بذور حرب جديدة، وكما قالت الكاتبة في الرواية: «إنهم مستعدون لخوض أعنف الحروب لأنهم لم يعيشوها قبلا».. تناولت رانيا محيو الخليلي الموضوع بلغة سلسة، وأحداث مبهوكة، ويسرد متفن، لا إملال فيه ولا إخلال.

الجهاز العصبي

«الماهية والتشريح وطرق الحماية»

التصل إلى كلا الجانبين من الجسم؛ الحبل الشوكي يحمل إشارات عصبية (رسائل) ذهابا وإيابا وينقلها بين الدماغ والأعصاب الطرفية المتوزعة على أنحاء الجسم.

أخذ قسط كافٍ من النوم والراحة. حماية الجسم من السقوط وخاصة حماية منطقة الرأس من أية إصابات.

الابتعاد عن التوتر والضغوطات النفسية الشديدة والقلق والابتعاد عن المواقف التي تستدعي انفعالاتٍ شديدة.

ضيق التنفس والدوخة

الشعور بضيق التنفس المرتبط مع الدوخة يعتبر من الأعراض الشائعة التي يعاني منها الكثير من الأشخاص وذلك نتيجة لعدة أسباب؛ من ناحيةٍ طبيّةٍ لا يمكن اعتبار الدوخة وضيق التنفس مرضًا في حد ذاته وإنما عرض لمرضٍ آخرٍ أو لعدة مشاكل عضوية تصيب الجسم؛

حيث يشعر المريض بالاختناق وعدم القدرة على سحب الأكسجين؛ كما يشعر بفقدان التوازن والدوار؛ وهذا عرض متلازمان في العادة، وترافقهما أحيانًا أعراض أخرى مثل زرققة الشفتين وشحوب الجلد وحدوث تشوش في الرؤية وزيادة تعرق الجسم.

الشعور بالدوخة يتمثل بقلّة وصول الدم وتدفقه إلى الدماغ وبالتالي نقص الأكسجين الواصل إليه، مما يشعر المريض بالدوار والإغماء وعدم القدرة على التنفس والشعور بالرغبة في السقوط على الأرض.

أسباب ضيق التنفس والدوخة

حدوث مشاكل عضوية في الرئة مثل: التهاب القصبات أو الإصابة بالالتهاب الرئوي الحاد أو مرض السلس أو وجود أورام سرطانية في الرئة أو تجمع البلغم في الرئة.. الإصابة بالجلطات الدموية في الرئة.. وجود أمراض في القلب والشرايين والإصابة بقصور في عضلة القلب، أو وجود اضطرابات في ضربات القلب، أو أمراض الشريان التاجي، أو ضعف صمامات القلب.. فرط نشاط الغدة الدرقية وارتفاع في مستوى هرموناتها.. فقر الدم الشديد «الأنيميا»..

الإصابة بالفشل الكلوي وتجمع السوائل في الرئتين وقلّة تبادل الأكسجين في الرئتين.. الإصابة بالضغط النفسي الشديد والتوتر والقلق والإحباط والتعرض للتقلبات العاطفية الشديدة والانهايارات النفسية الحبوب الكاملة يساعد أيضا في ذلك.

شرب الماء والسوائل بكثرة؛ لأنّ نقص السوائل والماء في الجسم يسبب الجفاف الذي يسبب فقدان الذاكرة واضطراب الجهاز العصبي ومنع الجفاف يجب تناول 8-110كوب من الماء والسوائل الأخرى يوميًا خاصة في الطقس الحار أو خلال ممارسة التمرينات الرياضية؛ كما يجب الابتعاد عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين التي تزيد من نسبة التوتر وتؤثر على النوم.

الإصابة بمرض الربو التحسسي..انخفاض نسبة السكر في الدم.. تناول مواد سامة سواء كانت مواد كيميائية خطيرة أو مواد عضوية سامة.. الإصابة بارتفاع في الملح نتيجة تلقي الرأس ضربة ما أو السقوط من مكان مرتفع.. انخفاض ضغط الدم أو ارتفاعه بشكل كبير.. تناول بعض أنواع العقاقير والأدوية بحيث يكون ضيق التنفس والدوخة عرضا جانبا لها مثل الوراثة أو مرض السكري وارتفاع ضغط الدم. وجود التهابات والمخدرات والأدوية التي يمكن أن تؤثر على الجهاز العصبي.

الاهتمام بالأمراض التي تسبب انخفاض أداء الجهاز العصبي مثل مرض السكري وضغط الدم.

الوحدة البنائية في الجهاز العصبي هي «العصبه» وهي تتألف من: أولا: جسم الخلية (Cell Body)؛ ثانيا: المحور الاسطواني (Axon) ؛ ثالثا: الغصنات الشجرية (Dendrites).

أنواع الخلايا العصبية

تقسم الخلايا العصبية بالنسبة لعدد المحاور الأسطوانية إلى ثلاثة أنواع:

1. عصبونات وحيدة القطب: لها محور أسطواني واحد.



2. عصبونات ذات قطبين: لها محوران أسطوانيان.

3. عصبونات كثيرة الأقطاب: لها شعيرات عصبية غزيرة و بعضها له محور أسطواني.

أما حسب الوظيفة فتقسم الخلايا العصبية إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

1. خلية عصبية حسية: تعمل على نقل الإحساسات من عضو الاستقبال إلى الجهاز العصبي المركزي وتنتشر على الجلد وأعضاء حسية كالعين والأذن واللسان والأنف.

2. خلية عصبية محركة: تعمل على نقل الأوامر إلى أعضاء الاستجابة التي قد تكون إرادية أو غير إرادية كالعضلات المخططة أو المساء أو الغدد.

3. خلية عصبية موصلة: تعمل على ربط العصبونات المتجاورة.

تجدد الإشارة إلى أن الجهاز العصبي لا يتكون كليا من الخلايا العصبية فقط بل هناك بين العصبونات خلايا بنائية مختلفة الأشكال والوظائف تدعى الدبق

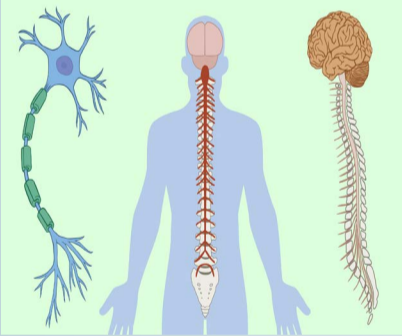


العصبي (Glia)؛ وظيفتها نقل الأغذية والأوكسجين إلى العصبونات؛ ونقل الفضلات من العصبونات إلى الدم.

أجزاء الجهاز العصبي المركزي

1. الدماغ. 2.الحبل الشوكي: يتصل الحبل الشوكي بجذع الدماغ ويمر عبر القناة الشوكية.

تخرج الجذور العصبية من الحبل الشوكي وتمتد



سباق التسلح في مجال التكنولوجيا النووية

في 16 يوليو/ تموز عام 1945، بدأ عهد جديد في تاريخ الإنسانية في ولاية نيومكسيكو على أراضي قاعدة عسكرية، تم تفجير الشحنة النووية الأولى Gadget في العالم للأسلحة النووية. كان الجيش راض عن نتائج الاختبارات، وفي أقل من شهرين تم إسقاط أول قنبلة Little Boy على مدينة هيروشيما اليابانية، ومحي الانفجار تقريبا المدينة كلها من على وجه الأرض، وبعد ثلاثة أيام عانت ناجازاكي من مصير مماثل من ذلك الحين سلاح الدمار النووي الشامل يهدد البشرية.

دول النادي النووي:

القوى النووية الرسمية في العالم لعام 2018 م هي: روسيا والولايات المتحدة وبريطانيا وفرنسا والصين والهند وباكستان وإسرائيل وكوريا الشمالية.. وكانت الجمهوريات السوفيتية السابقة- أوكرانيا وكازاخستان وبيلاروسيا- قد تخلت طواعية عن الأسلحة النووية في أوائل التسعينات

بعد انهيار الاتحاد السوفيتي، ورثت روسيا جميع ترساناته النووية؛ حاليا (في بداية عام 2018) روسيا لديها 1444 من الرؤوس الحربية النووية و 527 حاملات؛ وتملك أوكرانيا تملك ثالث أكبر ترسانة نووية في العالم، وكازاخستان الرابعة.

الأسلحة النووية الأمريكية: التاريخ والأزمة الحديثة

الولايات المتحدة هي أول بلد في العالم ابتكر أسلحة نووية، وقد بدأت التطورات في هذا المجال خلال الحرب العالمية الثانية («مشروع مانهاتن»)، وتم اختيار أفضل المهندسين والفيزيائيين لهذا الغرض: كان الأمريكيون خائفين للغاية من أن النازيين سيكونون أول من يطور قنبلة نووية؛ وبحلول صيف عام 1945م، أصبح لدى الولايات المتحدة ثلاث شحن نووية، تم إلقاء اثنين منها على هيروشيما وناغازاكي.

لعدة سنوات، كانت الولايات المتحدة هي الدولة الوحيدة في العالم التي كانت مسلحة بالأسلحة النووية؛ علاوة على ذلك، كان الأمريكيون واثقين من أن الاتحاد السوفيتي لم يكن لديه الموارد والتكنولوجيا اللازمة لصنع قنبلة نووية خاصة به في السنوات القادمة؛ لذلك، فإن الأبناء حول أن الاتحاد السوفيتي هو قوة نووية كانت صدمة حقيقية للقادة السياسية لهذا البلد.

في البداية، كان النوع الرئيسي من الأسلحة النووية الأمريكية هو القنابل، والحامل الرئيسي للأسلحة النووية طائرات الجيش؛ ومع ذلك في الستينات، بدأ الوضع يتغير: حل محل «الحيون الطائرة» القاذفات العابرة للقارات البرية والبحرية.

في عام 1952م، أجرت الولايات المتحدة اختبارات على أول جهاز نووي حراري في العالم، وفي عام 1954م، تم تفجير الشحنة الحرارية النووية الأمريكية الأكثر قوة 15 ميغاطن. بحلول عام 1960م، بلغت القوة الإجمالية للأسلحة النووية في الولايات المتحدة 20 ألف ميغاطن، وفي عام 1967 كان لدى البنتاغون أكثر من 32 ألف رأس حربي، وبحلول نهاية الثمانينات، انخفض هذا العدد بنسبة الثلث تقريبًا. في عام 2010م، وقعت الولايات المتحدة وروسيا اتفاقية ستارت 3، والتي بموجبها تعهد الطرفان بخفض عدد الشحنات النووية إلى 1550 وحدة في غضون عشر سنوات، والعدد الإجمالي للقاذفات التسيارية العابرة للقارات والقاذفات الاستراتيجية إلى 700 قطعة.. الولايات المتحدة الأمريكية، بلا شك، هي في طليعة النادي النووي؛ هذا البلد مسلح (بنهاية عام 2018) ب 1367 رأس نووي و 681 ناقل استراتيجي.

الاتحاد السوفيتي والاتحاد الروسي: التاريخ والحالة الراهنة

بعد ظهور الأسلحة النووية في الولايات المتحدة، كان على الاتحاد السوفيتي أن يدخل السباق النووي؛ وكانت هذه المنافسة بالنسبة لدولة دمر اقتصادها بسبب الحرب، مرهقة للغاية.. تم تفجير أول جهاز نووي في الاتحاد السوفيتي في 29 أغسطس 1949م، وفي أغسطس 1953م،

حظر التجارب النووية في عام 1998م فقط؛ يعتقد أنه في هذه اللحظة يوجد في البلاد حوالي 300 شحنة نووية.

الأسلحة النووية الصينية:

بدأ البرنامج النووي الصيني في أواخر الخمسينات من القرن الماضي، وتم تمريره بمساعدة نشطة من الاتحاد السوفيتي؛ تم إرسال آلاف المتخصصين السوفيت إلى الصين الشيوعية الذين ساعدوا في بناء المفاعلات، والألغام، وإجراء اختبارات؛ في نهاية الخمسينات، عندما تدهورت العلاقات بين الاتحاد السوفيتي والصين، سرعان ما انهار التعاون، لكن الوقت كان متأخرا بالفعل: فتحت التجربة النووية عام 1964م أبواب النادي النووي في بكين؛ في عام 1967م، نجحت جمهورية الصين الشعبية في اختبار شحنة نووية حرارية.

أجرت الصين اختبارات على الأسلحة النووية على أراضيها في موقع لوبنور؛ آخرها كان في عام 1996م.

بسبب تكم البلاد من الصعب تقدير حجم الترسانة



النووية لجمهورية الصين الشعبية؛ رسميا تعتبر بكين لديها عام 1960م تخلى البريطانيون عن فكرة إنشاء الصواريخ الخاصة بهم، واشترتوا نظام من الولايات المتحدة. لا توجد بيانات رسمية عن حجم الترسانة النووية البريطانية؛ ومع ذلك يعتقد أن ما يقرب من 220 شحنة نووية، منها 150-160 في حالة تأهب؛ والمكون الوحيد للثالث النووي البريطاني هو الغواصات.

الهند وباكستان: على بعد خطوة واحدة من الصراع النووي

كان لدى الهند أسباب وجيهة للحصول على القنبلة النووية الخاصة بها؛ التهديد من الصين (النووية) والصراع المستمر مع باكستان، والذي أدى إلى عدة حروب بين الدول.. ساعد الغرب الهند على الحصول على أسلحة نووية؛ تم توفير المفاعلات الأولى في البلاد من قبل بريطانيا وكندا، وساعد الأمريكيون بالمال الثقيل، أجرى الهنود الاختبار النووي الأول على أراضيهم في عام 1974م.

رياضة الملاكمة المميزة والعريقة

ملابس الملاكمة

تُمارس رياضة الملاكمة بملابس ومعدات مُخصصة يجب على كلا اللاعبين ارتداؤها، وهي كما يأتي: القفازات: ويجب أن تكون مطابقة للمواصفات العالمية؛ فلا يزيد وزنها عن 283 غرامًا. السراويل القصيرة: ويشترط في الألعاب الأولمبية أن يرتدي أحد اللاعبين اللون الأحمر والآخر لون أزرق.. ضمادات الأيدي.. حامي القدم.. حامي الرأس: وهو إجباري في مباريات اللاعبين غير المحترفين فقط.

يجب أن تكون حلبة الملاكمة مُرُبعة الشكل مفروشة بأرضية ناعمة ترتفع 100 سم، ومُطاطة بأربعة أعمدة تمتد عليها أربعة حبال، وتتراوح مساحتها بين (30.25 - 44.89) متر مربع، أما الحلبة الأولمبية فتبلغ مساحتها (37.21) متر مربع. توجد قياسات عالمية لحلبة الملاكمة، حيث يجب أن تكون مربعة الشكل وطول كل جانب منها يتراوح بين (5.5 - 6.7) مترًا.

ظهرت قوانين رياضة الملاكمة لأول مرة في الحضارة اليونانية، وكانت المباراة بلا جولات؛ ففتنتي إما باستسلام أحد اللاعبين أو عدم قدرة الآخر على استكمال المباراة، ولذلك كانت تعتبر من أنواع الرياضة المؤذية، حيث قد تسبب في إصابة المتبارين بإصابات بالغة أو موتهم أحيانًا، ثم تطورت بعد ذلك الرياضة في الحضارة الرومانية حيث أصبحت تلبس القفازات أثناء اللعب، وكانت تُقام المباريات إما في ساحات المصارعة، أو في الصالات الرياضية، ومع ظهور المسيحية توقف هذا النوع من الرياضة لقرون.

عادت رياضة الملاكمة للظهور في بريطانيا عام 1681م، حيث كانت لا تزال لعبة غير مُنظمة، وفي عام 1743م قام الإنجليزي جاك براتون بوضع أول قوانين وتنظيمات لرياضة الملاكمة، وتم تحديثها عام 1838م حيث انتشر تطبيقها في بريطانيا ثم بدأت بالانتقال إلى الولايات المتحدة الأمريكية، ثم قام جون تشامبرز عام 1867م بإعادة تنظيم مهارات وتكتيكات رياضة الملاكمة تحت ما يسمى (The Queensberry Rules) التي ساهمت بشكل كبير في تطور رياضة الملاكمة. ماساشوستس في الولايات المتحدة الأمريكية عن جعل رياضة الملاكمة قانونية بشكل رسمي، أصبحت رياضة الملاكمة في بدايات القرن العشرين طريق للثراء والشهرة، حيث كان جمهورها ينمو وبالتحديد في الولايات المتحدة الأمريكية.

فوائد وأضرار رياضة الملاكمة

الملاكمة كأى رياضة أخرى لها فوائد عديدة، وممارستها بشكل غير صحيح يتسبب بالأضرار. من فوائدها: تساعد الجسم على التوازن.. تساعد على استقامة العمود الفقري.. تزيد قوة تحمل الجسم.. تُحسن المزاج.. تزيد من سرعة البديهة. من أضرارها: قد تسبب في أضرار وإصابات في الدماغ.. إصابات في الوجه والعيون خصوصًا.. قد تشجّع على العنف خارج الحلبة.. الاضطراب النفسي.. إصابات في اليدين.

من أشهر أبطال الملاكمة للوزن الخفيف: روبيرتو ديوران. جوليو سيزر تشافز. بيني ليونارد.

من أشهر الملاكمين في الوزن الثقيل: محمد علي. مايك تايسون. جو لويس.

ممارسة تمارين رياضة الملاكمة بشكل فردي في منزلك من الأمور الجيدة بالتأكيد، حيث أن تمارينها تتعكس بشكل إيجابي على الصحة الجسدية والنفسية، وتمرينها مُمتعة، وملينة بالحيوية كونها تمرّن جميع عضلات الجسم وتكدي على الشخص أن يتخذ إجراءات الوقاية والسلامة وخاصة في حال لعب الأطفال.. تعتبر تمارين رياضة الملاكمة من الأنشطة المفيدة لصحتك، لذلك ينصح بأدائها في المنزل بشكل دوري.



يتم تقسيم اللاعبين حسب منظمات الملاكمة المختلفة لفئات أوزان، ويبلغ عدد فئات الأوزان 17 والبعد الأقصى من الوزن لكل فئة كما يأتي: الوزن الأدنى: حد أقصى 45 كغ.. وزن الذبابة الخفيف: بحد أقصى 49 كغ.. وزن الذبابة: بحد أقصى 51 كغ.. وزن الذبابة الممتاز: بحد أقصى 52 كغ.. وزن الديك: بحد أقصى 53.5 كغ.. وزن الديك الممتاز: بحد أقصى 55 كغ.. وزن الريشة: بحد أقصى 57 كغ.. وزن الريشة الممتاز: بحد أقصى 59 كغ..

الوزن الخفيف: بحد أقصى 61 كغ.. الوزن الخفيف الممتاز: بحد أقصى 63.5 كغ.. وزن الويلتر: بحد أقصى 67 كغ.. وزن الويلتر الممتاز: بحد أقصى 70 كغ.. المتوسط: بحد أقصى 72.5 كغ.. الوزن المتوسط السوبر: بحد أقصى 76 كغ.. الوزن الثقيل الخفيف: بحد أقصى 79 كغ.. الوزن الثقيل: بحد أقصى 91 كغ.. الوزن فوق الثقيل: الحد الأقصى غير محدد.



تُعتبر الملاكمة التي كانت تسمى قديمًا بالقبضة رياضة مُميزة فعلا وعريقة تاريخيًا، ويعود تاريخ الملاكمة للقرن 30 قبل الميلاد، حيث أظهرت نقوش الحضارة السومرية أدلة واضحة على ممارسة هذا النمط من الرياضة، وانضمت رياضة الملاكمة كحدث في الأولمبياد عام 688 قبل الميلاد، وهي رياضة يقوم فيها لاعبين خصمين بالهجوم على بعضهما البعض من خلال توجيه اللُكمات، كما يدافع كل منهما عن نفسه من خلال تفتادي اللكمات الموجهة إليه من الخصم.

يبدأ السن المناسب للملاكمة من عمر 10 سنوات فمن الجيد أن يمارس الأطفال رياضة الملاكمة كهواية؛ بشرط أن يلعبوا مع منافسين من نفس فئتهم العمرية، ولا داعي للقلق حول تعرّضهم للإصابة إذ لا توجد احتمالية بأن يتسببوا لأنفسهم بإصابات بالغة، بالإضافة إلى ارتدائهم لباسًا مخصصًا يحميهم من أي ضربات من الممكن أن تؤثر عليهم، وإن البدء بممارسة الملاكمة في عمر مبكر مناسب جدًا لاكتساب المهارة والوصول للاحتراف.

أما العمر القانوني للمشاركة في رياضة الملاكمة الاحترافية في الألعاب الأولمبية يتراوح بين (18 - 40) عامًا.

تعتبر رياضة الملاكمة من الممارسات الرياضية القديمة التي شوهدت لدلائل عليها في الحضارة السومرية، وتمثّل بتوجيه المتنافسين للكمات باليد باتجاه بعضهما البعض وتغاديه.

يعتمد المتبارين على نوعين من المهارات التي يؤديها كل لاعب بشكل متزامن وجيد ليحرص على الفوز، وهي كما يأتي:

المهارات الهجومية: تتمثل في قدرة اللاعب على توجيه الضربات بقبضة يديه بشكل سريع واستراتيجي لمُفاجئة الخصم، حيث تسد اللكمات باتجاه وجه الخصم عندما يقوم بإبعاد يديه عن وضع الحماية الذي يمنح به وصول خصمه إلى وجهه، وتوجد أربعة أنماط لها كما يلي: اللكمة السريعة، لكمة الخطف؛ اللكمة المستقيمة، واللكمة العمودية.

المهارات الدفاعية: تتمثل في تفتادي اللكمات من الخصم برفع اليدين، وتحريك الرأس في كل الاتجاهات. تلبس الملاكمة على شكل جولات، تتراوح مدة كل منها (3-2) دقائق، مع دقيقة استراحة بين كل جولة والتي تليها، وفي المباريات الاحترافية يصل عدد الجولات إلى 15، أما المباريات العادية فقد تكون بين (3-5) جولات، ويتم تحديد الفائز في المباراة بناء على قرار حكام مختصين، حيث يقومون بتقييم كل لاعب في كل جولة بشكل منفرد لتحديد الفائز فيها، ثم تجمع درجات الجولات لكل لاعب، والفائز في المباراة هو الحاصل على درجات أعلى أو فاز في جولات أكثر.

أهم قوانين رياضة الملاكمة

فيما يأتي أهم القوانين التي تبين كيف تحسب نقاط الملاكمة، ودرجات اللاعبين في الجولات من مباريات الملاكمة الاحترافية:

التقييم: يُقّم اللاعبين من قبل ثلاثة حكام، أو خمسة حسب نظام البطولة، وكل حكم يعطي تقييمًا منفصلًا ثم تقارن التقييمات.

إعطاء الدرجات في الجولة: يعطي كل من الحكام اللاعبين في كل جولة من جولات المباراة درجة بناءً على مقياس من 10 درجات، وأحيانًا يكون التقييم من 20 درجة أو 5 درجات. فائز أو خاسر: يعطى اللاعب الفائز في الجولة 10 درجات، أما الخاسر فيحصل على 9 أو 8 درجات حسب مجريات الجولة، وفي حال التعادل يعطى اللاعبين 10 درجات.

تحديد اللاعب الفائز بناء على عدة أمور: منها عدد اللكمات الصحيحة الموجهة، المخالفات، المسيطر في المباراة، والعنف.

السقوط أو الاستسلام: في حالة سقوط لاعب على

الصف الضوئي:
أحمد جبر

الإخراج الصحفي:
مروة محمود

رئيس التحرير:
الأستاذ / عمر الشلح



ثلاث نقاط أساسية للتعامل مع الطفل العنيد

لو كانت عليه واجبات؛ فمن الممكن أن تجلس بجانبه وتشاركه في مساعدته في حل الواجبات، بعد الانتهاء من المذاكرة ممكن أن تعطيه بعض الوقت للترفيه عن نفسه بواسطة مشاهدة أي فيلم هادف، أو ممارسة لعبة هو يحبها، وفي المساء من الممكن تأخذه إلى بعض الأقارب أو الأصدقاء.

ثالثا: احترام قرارات الطفل:

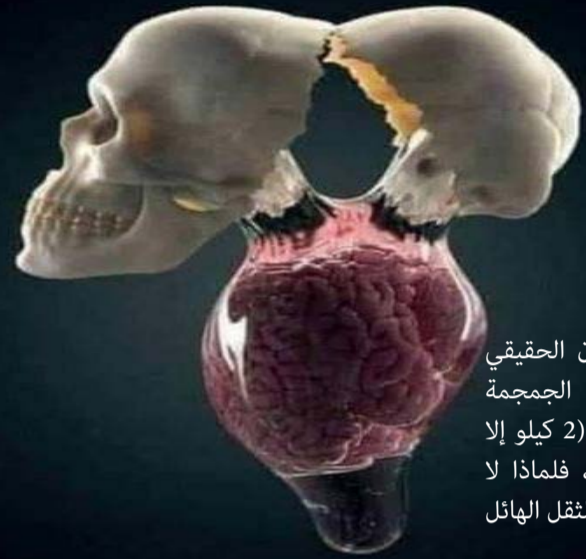
يجب على الأب والأم أن يظهر الاحترام والتقدير للطفل من حيث قراراته التي تخصه وأن يتقبلوها؛ أيضا لو كان الطفل لا يحب أو لا يرغب في أكلة معينة؛ فيجب احترام رغبته وعدم الإلحاح عليه أن يتناولها بالإكراه حتى نتجنب عناده.. يجب أن نتعامل مع الطفل بالنقاش الهادئ وأن نتعاون معه ونشاركه في الأفكار التي تدور بخاطره؛ يجب ألا نتجاهل مشاعر طفلنا حتى نزرع الثقة في نفسه، ولكن لو أخذ الطفل قرار غير صحيح في شيء ما على الوالدين أن يتناقشوا معه بهدوء؛ حتى يقتنعوا الطفل بأن هذا الشيء غير صحيح وبذلك يستجيب الطفل ويرجع لقرار والديه.

أولا: مدح الآباء للطفل: يحب الطفل طريقة تعامل والديه بالمدح والشكر عندما يقوم بأي عمل جيد؛ وهذا الثناء والمدح يشعر الطفل بأنه يعيش في أمان واستقرار ومحبة من والديه؛ أيضا من الممكن عندما يقوم الطفل بعمل مرغوب فيه عند الوالدين أن يكافأ بالهدية التي يحبها، أو بالخروج إلى النادي أو بممارسة أي رياضة هو يحبها، أو الذهاب إلى المنتزهات والحدائق، ولكن بمقابل ذلك لو قام الطفل بالقيام بعمل سيء؛ فيجب على الوالدين أن يعاقبوه عن طريق منعه من المصروف، أو منعه للذهاب إلى أصدقائه، عدا عقاب الضرب؛ فيجب على الوالدين أن يتجنبوا هذا العقاب لأن عقاب الضرب ينتج من خلاله حالات العزلة والاكتئاب والجنون وغير ذلك من مشاكل لا يحمد عقباهما.

ثانيا: تقسيم مهام الطفل:

هناك مهام وأمر يجب أن يتبعها الطفل ويقسمها عن طريق مساعدة الآباء له؛ فمثلا وقت المذاكرة يجب أن يكون بعد الرجوع من المدرسة بفترة مناسبة، بمعنى أنه بعد العودة من مدرسته يجب أن يقوم بالاسترخاء لفترة قصيرة ثم يتناول الطعام، وبعد ذلك تسأل الأم ابنها

معلومة فيزيائية بنكهة إيمانية



إن الوزن الحقيقي للمخ داخل الجمجمة 1700 جرام (2 كيلو إلا ربع تقريبا)، فلماذا لا نشعر بهذا الثقل الهائل في رأسنا؟!
سبحان الله: لأنه يطفو في سائل النخاع الشوكي، والقاعدة الفيزيائية تقول: «كل جسم يُعمر في سائل يفقد من وزنه بقدر وزن السائل المزاح» ولذلك لا نشعر بوزنه وثقله، فيصبح وزن الدماغ 50 غرام.. وهذا من تقدير الخالق عز وجل، ومن أفضل حركة الصلاة أن هذا السائل المزاح يتحرك للأعلى والأسفل عند السجود والركوع؛ فيعطي نوع من المساج للدماغ، وهذا هو أحد أسباب الراحة النفسية بعد الصلاة.

أطعمة تعزز جهاز المناعة

تقول جانيب سوفرون، اختصاصية التغذية في Care Health Plan: «ما نأكله أمر أساسي حقا لصحتنا العامة، وهذا يشمل جهاز المناعة؛ إن تناول الأطعمة الصحية والغنية بالمغذيات، يمكن أن يساعد جسمك على مقاومة الأمراض.. ولكن بالطبع، لا يمكن الاعتماد على هذه الأطعمة أو العناصر الغذائية كعلاج معجزة للمرض، ولكنها ستكون معززة للصحة والمناعة جنبا إلى جنب مع اعتماد بعض السلوكيات الوقائية، مثل غسل اليدين والحصول على اللقاحات.. في حين أنه لا يوجد طعام أو مكمل واحد يمكن أن يمنع المرض مباشرة، إلا أنه يمكنك دعم جهاز المناعة من خلال تضمين الأطعمة التي تحتوي على العناصر الغذائية التي تلعب دورا في صحة الأنسجة وسلامتها»، والتي منها: ثمار الحمضيات، والخضار الورقية الخضراء، والفلفل الأحمر، والزبادي، والشاي الأخضر، والزنجبيل، والثوم، والكرم، البروكلي والسبانخ، اللوز واللحوم والدواجن والأسماك.. بشرط نسبها المأوية والانضباط مع الصيام المتقطع، وشرب الماء والسوائل.



أرقام الردع المتبادل

تمتلك الولايات المتحدة وروسيا أقوى ترسانتين عسكريتين في العالم، تتضمنان أحدث التقنيات في كافة القطاعات العسكرية، حيث تتنافس الدولتان في امتلاك قوات الردع الأقوى وسط تباين الأرقام في حجم القوات غير أن فاعلية الأسلحة لدى كلا الجانبين تتجاوز اعتبار العدد الإحصائي معيارا للتفوق.

القوة النووية

8500 رأس نووي
7700 رأس نووي

القوات النظامية

766 مليون جندي
1.4 مليون جندي

القوات البرية

8 آلاف دبابة
15 ألف دبابة

الطائرات الحربية والمروحية

3914 13892

القوات البحرية

10 فرقاطات
66 غواصة
20 حامله طائرات

9 فرقاطات
62 غواصة
1 حامله طائرات

البيكان

غرافيك: أسيل الغليلي
روسيا ■ أمريكا