



النطحيح

صحيفة سياسية إخبارية توعوية

العدد ٢٥

١٣ رمضان 1443 هـ

الخميس ١٤ نيسان 2022 م

الإفئاحية

بقلم رئيس التحرير | أ/ عمر الشلح

اليمن وثلاثي الهدنة والحرب والسلام

لا تزال الضبابية تخيم على المشهد السياسي اليمني رغم تصريحات الكثير التي غلب عليها طابع التفاؤل والإيجابية، فيما المكونات السياسية المؤدلجة توزع لعناصرها بالكومون المؤقت منتظرة تحقق الضمانات التي التزمت بها القوى الإقليمية والدولية الراعية للمشاورات والمفاوضات المعلنة والمكولسة، مع المعاناة الشديدة من الضعف والإذلال جراء التصرفات الحمقاء والاستماتة الهوجاء للوصول للسلطة بطرق غير مشروعة، وسوء تقدير المواقف، وغياب الرؤية الوطنية الخادمة للشعب والحامية للوطن.

وبالنسبة للمليشيات الحوثية فهناك من يقول بأنها على ما يبدو من خلال حرب السنوات الماضية: أنها حصان طروادة، الذي تمت صناعته والحفاظ عليه وترسيخ وجوده لتحقيق مشروع الشرق الأوسط الجديد في المساحة الجغرافية من جنوب الجزيرة العربية؛ ولعل الشواهد المعاشة تؤكد مثل هكذا تصور؛ خصوصاً عندما لم يحقق التحالف العربي من أهدافه المعلنة شيء يذكر بدعم الشرعية والتخلص من المليشيات الإرهابية الحوثية.

تدويل اليمن جواً وبراً وبحراً، ونزع الاستقلالية عنها؛ وإدراجها تحت البند السابع؛ ناتج عن الخلافات الداخلية، والصراع العقيم، والتنافس غير الشريف على السلطة من قبل قوى ضعيفة أخلاقياً، هزيلة وطنياً لا تمتلك قرارها ولا مشروعها ولا تقرير مصيرها ولا حتى ضمانات «بقاءها الذاتية ولا استدامت رعاتها ومموليها»؛ انقلبت على النظام في ربيع 2011م المشؤوم؛ بعد أن مارست اختراق منظومة الدولة من وقت مبكر؛ تارة باسم الشراكة والديمقراطية وأخرى بالمؤامرات والإرهاب والعمالة والارتزاق؛ وما هي نتائج حمقها واضحة للعيان ولا تحتاج لشرح أو تفصيل؛ يدركها العام قبل الخاص.

السلام وحده اليوم كفيلاً بإعادة ضبط الأمور، والندم مع تحمل المسؤولية على ما بدر من تخريب وتدمير، بنوايا حسنة صافية نقية مصحوبة بالاعتراف بالأخطاء المتزامن مع قبول الآخر والتعايش ضمن الثوابت الوطنية المتمثلة بالجمهورية والوحدة والديمقراطية والاستقلال، والوفاء للشهداء الذين بذلوا دماءهم وأرواحهم فداءً للقضايا الوطنية وحتى المغرر بهم هنا وهناك، فقد أرووا الأرض اليمنية بدمائهم الزكية، والله يتولى السرائر، وأمام عدله يتقاضى الخصوم.

الجنوح للسلم بالتوافق أو بالإملاء إيجابي؛ من الضرورة أن يلحظه مبادرات معالجة عاجلة لكافة الإشكالات والقضايا وبالأخص التي تمس بشكل مباشر حياة المواطنين؛ نجدد ذكرها كالوقوف الفوري والتام لإطلاق النار، ودعم العملة الوطنية، ووقف رواتب الموظفين بأثر رجعي، وإطلاق الأسرى والمعتقلين، ومعالجة الجرحى، وتوفير المحروقات والأدوية والمواد الغذائية، ونزع الألغام، ووقف خطاب الفتنة والكرامية، وفتح المعابر الدولية برّاً وبحراً وجواً، ولا ضير من الرقابة الدولية والإقليمية مؤقتاً؛ ورفع العقوبات الدولية عن المظلومين؛ وإخراج اليمن من البند السابع، وعودة السلطة التنفيذية للداخل، والضغط على القوى والمكونات السياسية بتسمية مرشحهم للانتخابات بما فيهم المليشيات؛ وتفعيل مجلس النواب لأداء آخر مهامه الوطنية، وتحمل الجميع مسؤولية ما تسببوا به من أضرار، مع إعادة الحقوق والممتلكات لأصحابها؛ وإعادة موظفي الدولة للمؤسسات الرسمية مع التقيد التام باللوائح والأنظمة حتى يتم البت في اتفاقات جوهرية لكافة القضايا، ورسم أطر وشكل ومهام الدولة على ضوء الدستور والقانون المعمول به ما قبل 2011م....

وما دام الأشقاء والأصدقاء شاركوا في صناعة الأوجاع والآلام والمعاناة والكوارث للشعب بشكل مباشر وغير مباشر؛ يتوجب عليهم إنشاء مشروع مارشال خاص باليمن؛ ليتسنى للشعب تنفس الصعداء وعودة الروح؛ فيضمن علاقات ندية ودية أخوية، وصدقات تبادل مصالح واستثمارات استراتيجية؛ وتعاون اقتصادي وأمني يحقق الرخاء والازدهار والأمن القومي والاستقرار المحلي والإقليمي والعالمي؛ مع تضافر جهود الجميع لرفض ومحاربة التطرف والإرهاب والتعدي والطغيان، واللجوء للمحاكم الدولية لفض النزاعات وحل المشكلات الحالية والمستقبلية إن طرأت كجزء من نظام عالمي متكامل ومنضبط، الجميع فيه متساوون في الحقوق والواجبات العامة والخاصة.

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 تعاوني عادل مستمد أنظمتيه 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



الجمهورية اليمنية تنشُد السلام والأمن والاستقرار لها ولكل جيرانها وأشقائها وأصدقائها، وهي تنبذ الحرب، وضد العنف بكل أشكاله، وتؤمن بالحوار لحل كافة القضايا وتجاوز كافة المشكلات والخلافات... الشعب اليمني طوال تاريخه المديد لم يركعه الفقر والجوع وشظف الحياة أو تذله الحاجات المعيشية.. وإنما كانت سيلاً للمواجهة وحافزاً للابتكار ولبناء الحضارة؛ فإنه بعمق إيمانه وحكمته وبتوظيف إمكانيات اقتداره أفراداً ومجتمعاً ودولة قادر على التغلب على المعاناة المعيشية والاقتصادية المفروضة عليه من قبل من يناصبونه العدا، وبالتعاون الصادق مع كل الأشقاء والأصدقاء الذين تربطهم بشعبنا أواصر الإخاء والتعاون وروابط المصالح المشتركة القابلة دائماً للتوسع والنماء.

الزعيم الشهيد / علي عبدالله صالح

1 فبراير 1995م

2

التوازن الاستراتيجي والميزان العسكري

3

المعاناة الإنسانية في اليمن كارثة مكتملة الأركان

8

معالم تزكية النفس في ظلال رمضان

10

«الإنسانيات الرقمية» رهانات المجال البحثي والأكاديمي

رياضة وفن

الجودو

11

طريقة القتال

اللطيفة

5

كيفية تدريب

الطفل على

النظافة

والترتيب

7

الأمراض أو النشاطات التي تُغيّر المخ

12

العلاقات الودية والتحالف السري بين إيران وإسرائيل



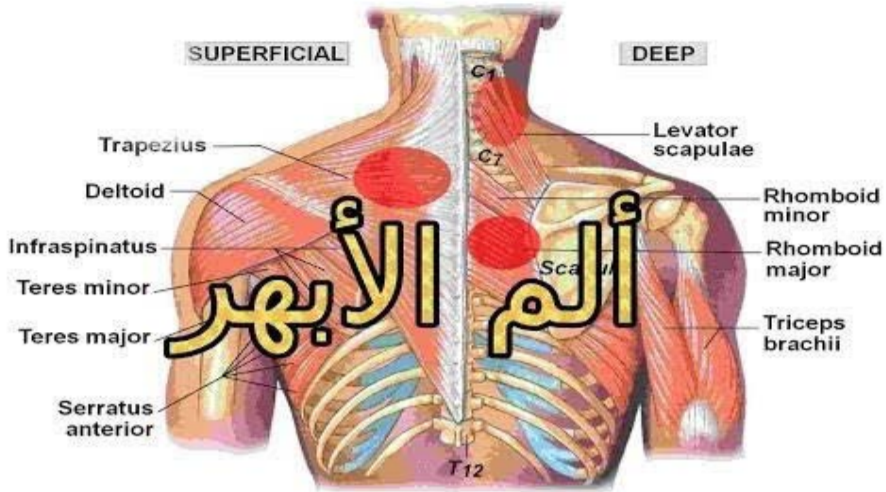
مؤسسة الصالح الاجتماعية تـدشـن مشـروعها الخيري السنوي لمساعدة الأسر اليمنية النازحة جراء الحرب

الصف الضوئي: أحمد جبر

الإخراج الصحفي: مروة محمود

رئيس التحرير: الأستاذ / عمر الشلح

الأبهر الوثاب



مرض يصيب الفرد بالآلام حاده في منطقة الكتفين وهو عبارة عن شريان أورطي ومصدره من القلب وبدوره يحافظ على صحة الجسم، كما أنه يعتبر مغذياً رئيسياً لجميع أجزاء الجسم، ويقابل هذا الشريان عرق (الأبهر) لذلك سمي بالأبهر؛ ومرض الأبهر عبارة عن التواء أو شد بين لوح الكتف ويسمى (الغولنج). أسبابه:

-التعرض للبرد أثناء الاستحمام بين لوح الكتف.
- وجود عقدة عضلية ناتجة عن التهاب سابق.
-النوم بوضعية خاطئة.
-قلة الحركة والخمول.

-الجلوس على الكمبيوتر والمكتب كثير.
-استخدام الهاتف مع نزول الرأس فترة طويلة.
-التوتر والضغوط النفسية.
-ضعف العضلة.
-ألم الرقبة.
-مشاكل بفقرات الرقبة.

علاجه: أفضل علاج هو التدليك؛ إذ يقوم التدليك بشكل أساسي على تلين جسم المريض في منطقة الألم، ويعمل على تخفيف الشد العضلي به، ذلك يؤدي إلى تخفيف الضغط الواقع على عضلات وأنسجة الجسم ويتدفق الدم إليها بطريقة أفضل.

أسباب تلوين كبسولات الأدوية



لذلك عدة أسباب لهذه الظاهرة؛ فكبسولة الدواء تتكون من جزئين ٨، أحدهما طويل ورفيع (يسمى الحاوية)، والآخر أقصر وأوسع قليلاً (ويسمى الغطاء)؛ عند ملء الكبسولة تقوم الآلة بوضع المسحوق الدوائي في الحاوية، ثم يتم تغطيته بالغطاء، لذا فتلون الجزئين بألوان مختلفة يسهل على الفنيين في المصنع التفريق بينهما، ويختصر الكثير من الوقت.

هذه العملية تسهل أيضاً على المريض التفرقة بين الأدوية المختلفة التي لديه، وهي مفيدة حقاً في كبار السن ومن لا يستطيعون القراءة أو من يعانون ضعف النظر. يميل الناس عموماً إلى تناول الكبسولات الملونة عن ذات اللون الواحد، كما يميلون لتناول الكبسولات ذات الألوان الفاتحة عن داكنة اللون حسب دراسات اجريت عام 2013م.

قوانين علم النفس الاثنى عشر قد تغير حياتك جذرياً

«قانون الراحة النفسية»
الاسترخاء ويقلدك الجميع.
«قانون التحدي»
أن توجد لك مكانا بين الكبار، ويعترف به.

«قانون الذكاء العقلي»
التجاهل يعيد كل شخص إلى حجمه الطبيعي مهما كان.
«قانون الاستغناء»
ليس كل ما تستغني عنه خسارة، بعض الأمور الاستغناء عنها بداية أفضل.
«قانون تطوير الذات»
أوجد لك مكان في القمة؛ ففي القاع ازدحام شديد.
«قانون إثبات الذات»
قم بين حين وحين بتحديث قوانينك وأسلوبك حتى تصبح واضحاً ومميزاً للجميع.
«قانون التمييز»
أن تبدع بأسلوب وأنت في قمة

«قانون إدارة الوقت»
كن كالسفينية التي تمشي بين الأمواج بالعلم والمعرفة.
«قانون الأهداف»
حياة من غير هدف، مثل جسد من غير روح، الاثنى ليس لهما قيمة.
«قانون الوعي»
إن لم تدرك أخطائك فلن تتعلم الصواب.
«قانون التعلم»
إن لم تتألم لن تتعلم.
«قانون التغيير»
إن لم تتغير فأنت تخسر حياتك.

عصير اللاتمي

مشروب يميل لونه إلى الأصفر، يستخرج من جذوع أشجار النخيل، مذاقه لذيذ وحلو بنكهة التمر، هو غني جدا بالمعادن والكربوهيدرات إضافة إلى عديد الفيتامينات حيث تتغذى منه الشجرة؛ تغني بجودته بعض الفنايين واستطاع منافسة العناصر الطبيعية للفواكه الأخرى، إنه عصير اللاتمي الذي لا يغيب عن موائد إفطار سكان الواحات في تونس والجزائر خلال شهر رمضان، لقدرتته على مقاومة العطش من خلال تزويد الجسم بالسوائل والسكريات التي يحتاجها طيلة اليوم.

وفي المناطق التي تشتد فيها حرارة الطقس، تحرص العائلات، قبل أيام من بدء شهر رمضان الذي يتزامن مع موسم الحر على التزود بكميات كافية من هذا المشروب الذي لا يتجاوز ثمنه دولارا من باعة اللاتمي، أو ما يطلق عليهم بـ«اللاتمية»، وتخزينها، حتى يكون حاضرا على مائدة الإفطار أو في وجبة السحور.

يقول خبراء التغذية، إن لهذا المشروب فوائد غذائية كبيرة، نظراً لاحتوائه على السكريات سريعة الامتصاص، بشكل يساعد الصائم على؛ تعويض ما فقده جسمه من هذه المادة في وقت قصير، فضلا عن أنه يعدل السكر في الدم ويصفي المعدة، ويساهم في تنظيف المجاري البولية.



غرس حلاوة الحياة في البراعم

اجعل طفلك يرأف بالعصفور، ويحب الكلب، ويطعم القطّة، ويسقي الزهرة، ويُقَبِّل أوراق الشجرة، ولا يدوس على الوردة.

أخبر طفلك بأنّه لا يجوز ضرب الحيوان، وأنّ عليه أن يتركه يأكل ولا يركض وراءه، ولا يُفسد عليه نومه، إنّ الدين مُعاملة.

علّمه أن يتعامل مع الإنسان والحيوان والنبات على حدّ سواء، ويحرص على الطبيعة، ويراعي المخلوقات، أرزَع في قلب طفلك الرأفة والرحمة والإحساس بالأخر وجمال خلق الله البديع، لا تدعه ينفّر ويكره ويعبث ويؤذي ويستهين بالروح والزرع.

علّم طفلك أنّ الكون بيته الأوسع فلا يوسخ الشارع، ولا يقطع الورد، ولا يبصق في أيّ مكان، ولا يؤدي الرفاق في العيش معه إن كانوا بشراً أو نباتاً أو حيوانات.. علمه أنّ الحياة بدون التقدير والحُب لا تُعاش.

