

اليمنية

« شحة المياه
هاجس البشرية المقلق

السير بين الضباب
تحت ظلال جنة بُرع



الآن في الجو والبحر كما في البر MTN معك في كل مكان

تجسيدا لشعار **MTN** معك في كل مكان نقدم لك إضافة مميزة لخدمة التجوال الدولي من **MTN**. الآن يمكنك التجوال باستخدام خطك **MTN** في البحر كما في الجو وذلك مع عدد من الخطوط الجوية والسفن البحرية إلى عدد من التوجهات حول العالم. لمزيد من المعلومات أرسل كلمة بحري أو جوي إلى الرقم 111 مجاناً



Genesis

جينيسيس

تعبير عن الأناقة القوية

الطراز الأنيق لجينيسيس. تفاصيل اللمسات الأخيرة. الجودة والحضور. كل ذلك يحكي عن تميز فردي لا يقبل المقارنة

A statement of powerful elegance

From the first sight, the sleek Genesis style, the detail finish, quality and presence speaks of uncompromising individuality



HYUNDAI

www.hyundai-motor.com



اليمنية

الخطوط الجوية اليمنية



حسن الضيافة

www.yemenia.com

“We do believe in technological excellence when we operate and we do believe as well in our effective commitment to the support of educational effort that should be of great benefit to both our company and the Yemeni people.”

Martin Deffontaines, General Manager of Total E&P Yemen

“إن إيماننا بالتفوق التقني في عملياتنا البترولية يعزز إيماننا بالمساهمة الفاعلة في الجهود المبذولة من أجل الدفع بالعملية التعليمية في اليمن وهي المساهمة التي لا شك أنها ستعود بالفائدة على شركتنا وعلى اليمنيين على حد سواء.”

مارتن ديفونتئين - مدير عام شركة توتال للاستكشاف والإنتاج في اليمن



TOTAL signed two cooperation agreements with the University of Sana'a and University of Hadramout

توتال توقع اتفاقيتي تعاون علمي وأكاديمي مع جامعتي صنعاء وحضرموت



TOTAL

المحتويات

مجلة ربع سنوية تصدر عن الخطوط الجوية اليمنية
الإصدار التاسع والعشرون | أكتوبر - ديسمبر | ٢٠٠٨
WWW.YEMENIA.COM



18
يا فو..



45
الحمية



80
جنة برع

- 18 بلدة طيبة
22 حكاوي الدنيا
26 أصناف
32 أجندة المسافر
44 مدارات
47 مسافرات
60 قاموس الزواج
66 رفوف
70 معالم
74 مراجعات
76 وجوه
80 المشهد الطبيعي
84 دهاليز
88 تكونات
90 كائنات
92 خزانة الأسرار
96 ما وراء الطبيعة
100 نساء ورجال
102 بورتريه
106 الكتالوج الذهبي
108 ثقافيات

Yemenia
Yemen Airways



اليمنية
الخطوط الجوية اليمنية

رئيس مجلس الإدارة

الكابتن عبدالخالق صالح القاضي

رئيس التحرير

خالد الكينعي

مشرف تحرير القسم الربيعي

عبدالكريم المقالح

التصوير

عبد الرحمن الغابري، محمد سعيد نعمان
أمين الغابري، عبدالولي الطوقي
زرياب الغابري، فؤاد الحرازي
فيصل القربي، مكرم محمد مكرم

مشرف الإعلانات

نبيل أحمد السامعي
موبايل : ٠٠٩٦٧ ٧٣٣٢١١٤٣
موبايل : ٠٠٩٦٧ ٧٣٤٥٥٥٠٨٣
موبايل : ٠٠٩٦٧ ٧٠٠٠٣٠٧٧

جميع المقالات الواردة في مجلة اليمنية
تعبر عن آراء كتابها، وليس عن آراء الشركة.

عنوان المجلة

الإدارة العامة للخطوط الجوية اليمنية
صنعا - الجمهورية اليمنية - ص. ب : ١١٨٣
هاتف : (تحويلة ١١٧-١١٨) / ٧ ١٢٣٢٣٨٠ / ٠٠٩٦٧
تليفاكس : ٠٠٩٦٧ ١٢٥٨٠١٥
المراسلات ترسل باسم رئيس تحرير مجلة اليمنية:
نرحب باقتراحاتكم وملاحظاتكم حول مجلة اليمنية
على البريد العادي أو الإلكتروني
magazine@yemenia.com

تصميم بن دسمال للدعاية والإعلان

رائد عزت صوان
هاتف : ٠٠٩٧١ ٤ ٢٨٢٨٥٦٩
فاكس : ٠٠٩٧١ ٤ ٢٨٢٨٣٧٢
طبعت في مطبعة بن دسمال - دبي
الإمارات العربية المتحدة



الوكيل الإعلاني الوحيد خارج الجمهورية اليمنية
Exclusive Advertising Sales Representatives
outside Republic of Yemen

العالمية
INTERNATIONAL
ADVERTISING, L.L.C.

Tel: (971) 4 2699855 Fax: (971) 4 2691514
P.O.Box: 55735 Dubai, U.A.E
www.iamediaservice.com
Email: interad@emirates.net.ae

لأول مرة في اليمن بلمسة زر
سداد فواتير الهاتف المحمول - سداد فواتير الهاتف الثابت -
سداد فواتير الكهرباء - سداد فواتير المياه - تنفيذ العديد
من المعاملات المصرفية - العديد من الخدمات الأخرى.



مجانيًا



للإستعلام عن الخدمات وكيفية الإستخدام:
الإتصال على الرقم المجاني 5000 أو 8009999
www.cacbank.com.ye

CAC BANK



عساكم من عواده

بصفتنا أرقى شركة متخصصة في الإسعاف
الجوي في منطقة الشرق الأوسط.

نفتخر بتقديم خدمات متميزة علي مدار الساعة
بأسعار لا تقبل المنافسة في الإسعاف الجوي
من صنعاء إلي كافة أنحاء العالم و إلي مصر
و الأردن بأسعار مميزة.

كما نفتخر بتقديم خدماتنا في تأمين السفر
و التأمين الطبي في اليمن و كذلك حول العالم.

(جرمازين ... خدمات بلا حدود)



GERMAZIN

P.O. Box: 12277, Apartment#4 Almaghribi Building,
Al Zubeiri Street, Sana'a, Yemen Republic.
Tel: +96 7146 6588
Fax: +96 7146 6569
Email: info@germazin.de
www.germazinambulance.com

**In the event of claim, please contact our 24 hours assistance service number
+967711276677**



بنك اليمن الدولي INTERNATIONAL BANK OF YEMEN

هدفنا واحد



خدمة قرض سيارتي



خدمة الصراف الآلي



فيزا كارد



خدمة كبار العملاء



فيزا إلكترون



أمريكان اكسبريس



خدمة صرف المرتبات



خدمة القرض الحسن



خدمة البنك الناطق



الويسترن يونيون



خدمة البرق



فروع الفراشة



الرسائل القصيرة
S.M.S

خدمة الرسائل القصيرة



التأمين على حياة المقترض



خدمة نقاط البيع

خدمة نقاط البيع



ماستركارد

خيارات عديدة

تجعل حياتك أسهل

لمزيد من الإستفسار يمكنكم الإتصال مجاناً على الأرقام : ٨٠٠٦٠٠٠ - ثابت و يمن موبايل او ٦٠٠٠ من أي-جي.أس.أم

www.ibyemen.com



شركة داوود التجارية عبدالله طاهر داوود وأولاده

DAWOOD TRADING CO.
Abdulla Taher Dawood & Sons

خمسة وثلاثون عاما من الخبرة والعطاء
معنا ستدركون بان المستقبل هو الآن.
35 years of prosperity and experience
With us..The Future is Now.

وكلاء شركة ياماها اليابانية للقوارب والمحركات البحرية (البنترول والديزل) والزيوت.
**Sole Distributor of Yamaha moto Co., Ltd. (for Yamaha
outboard / inboard Engines, Boat, Oil & Water Vehicle)**

YAMAHA



General Administration

Sana'a الادارة العامة - صنعاء	Aden عدن	Mukalla المكلا	Hodidah الحديدة	Shaher الشحر	Gheida الغيفة	Makha المخاء	Midi ميدى	Suqatra سقطرة	Shqra شقرة	Seihut سيحوت	Qusaiair قصيعر	Khokha الخوخة	Khoba الخوبة
Tel: +967 1 207319	2 266001	5 304280	3 245288	5 332576	5 612912	4 363222	7 245709	5 660405	2 605708	5 640096	5 346937	3 362766	3 572134
Fax: +967 1 206478	2 266004	5 304912	3 245678	5 334991	5 612303	4 362724	7 245709	5 660225	2 605709	5 640097	5 346938	3 362766	3 572068

أقرب مسافة بينك وبين حسابك



www.ycb.com.ye

خدمة الإنترنت المصرفي

Internet Banking

حيثما كنت... ووقتاً تشاء

- الإستعلام عن الرصيد .
- التحويل من حساب إلى حساب آخر .
- كشف بحركات الحساب لمدة عام .
- الإستعلام عن الإعتمادات المستندية .
- شراء بطاقة إعادة شحن الهاتف السيار .
- طلب دفتر شيكات .

رقم مجاني 8008000

رقم ثابت 01-299988





شركة السعيد لتصنيع الخرسانة والمقاولات

AL-SAEED CO FOR MANUFACTURING CONCRETE & CONTRACTING.LTD

The activity of SMCC is as bellow:

- Construction of Buildings and bridges
- Construction of roads and infrastructure
- Manufacturing ready-mix concrete
- We are specialist in foundation work by using pining system-pre-cast piles & drilling piles

من أنشطة الشركة:

- . مقاولات المباني والجسور
- . مقاولات الطرق و البنى التحتية
- . تصنيع وبيع الخرسانة الجاهزة
- . أعمال الاساسات و الركائز الخرسانية (الخوازيق بنظام الدق والحفر)
- * من مشاريعنا المنفذة . .



مجمع عدن مول التجاري
Aden Commercial and Tourism Center
(Aden Mall) Aden



الشركة الوطنية للابمنت
National Cement Company . Aden



كلية الهندسة - جامعة تعز
Engineering College Taiz university, taiz



مشروع حماية تعز من كوارث السيول
Taiz Flood Protection Project



مستشفى اليمن الدولي
Yemen International Hospital Hudaida



المعهد الصناعي التقني - الحديدة
Technical Training Institut Hudaida

Head office - Sana'a Tel No.:01-450651/3/4

Fax:01-450650 Email :Conthsa @ y.net .ye

HSA Group of Companies



إحدى شركات مجموعة هائل سعيد أنعم وشركاه



Zubayen Company receives HYUNDAI Award for Most Excellent Performance 2007.



معارض اليمن وسوريا. Yemen & Syria Showrooms.

شركة زبيّن للتجارة والصناعة (وكلاء هيونداي للمعدات الثقيلة) تستلم أفضل إنجاز في الشرق الأوسط للعام 2007م من شركة هيونداي الكورية للصناعات الثقيلة، للمناطق التي تمثلها شركة زبيّن كوكيل وحيد وهي (اليمن، سوريا، الأردن، لبنان) في الشرق الأوسط والتي يتم إدارتها من قبل فرعها الإقليمي في دولة الإمارات العربية المتحدة - دبي - شركة زبيّن (زبكو).

وأكد الأستاذ / صالح محمد زبيّن، مدير عام الشركة أن ذلك يعود إلى نجاحنا في تسليمة التسليم مما أدى إلى ارتفاع مستوى الإستقرار وحرصنا على خدمة ما بعد البيع (صيانة وتوفير قطع الغيار)، وتوفير المخزون اللازم من المعدات والآليات، إلى جانب اهتمامنا بتدريب وتأهيل كوادرنا في الكوارج حتى نستطيع من خلالها تقديم الدعم الفني اللازم والمستمّر لعملائنا الكرام.

Zubayen Trading & Industry Co. (Agents for Hyundai Heavy Equipment) receives award for best achievement in Middle East 2007 from the Korean Hyundai Heavy Industries - for area that is presented by Zybayen Company as the only agent in (Yemen - Syria - Jordan - Lebanon) in Middle East, which is managed by the regional branch of the United Arab Emirates - Dubai (ZTCO company) Mr Saleh Mohammad Zubayen - Director General of the company assured that is due to their success in marketing process which led to the high level of imports and our after the sale service (the maintenance and provision of spare parts) and providing the required stock of equipments & machines - as well as training and qualifying our staff abroad so that we can provide the necessary technical and continuous support to our customers.

مخازن المنطقة الحرة الزرقاء، الأردن. Zarqa, Jordan Free Zone Stores.



ZTCO شركة زبيّن للتجارة والصناعة
Zubayen Trading & Industry Co.

Head Office Sana'a:
Tel.: +967 1 441571/5 - Fax: +967 1 441579
P.O.Box: 2718, Al-Gazaer St, Sana'a, Yemen.
E-mail: zubayen1@y.net.ye

Dubai Office:
Tel.: +971 4 2241595 - Fax: +971 4 2271039
P.O.Box: 1399, Dubai - United Arab Emirates
E-mail: zubayen@eim.ae

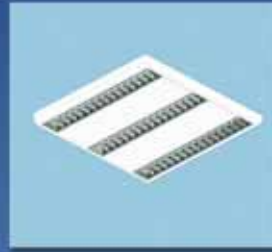
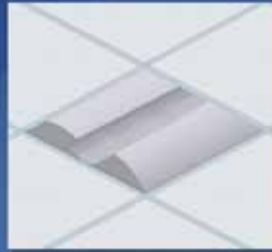
Jordan Office:
Tel.: +962 655 42 101
Fax: +962 655 42 102
E-mail: hhjor@yahoo.com

Syria Office:
Tel.: +963 116 131 267
Fax: +963 116 110 644
E-mail: hhi.syria@gmail.com

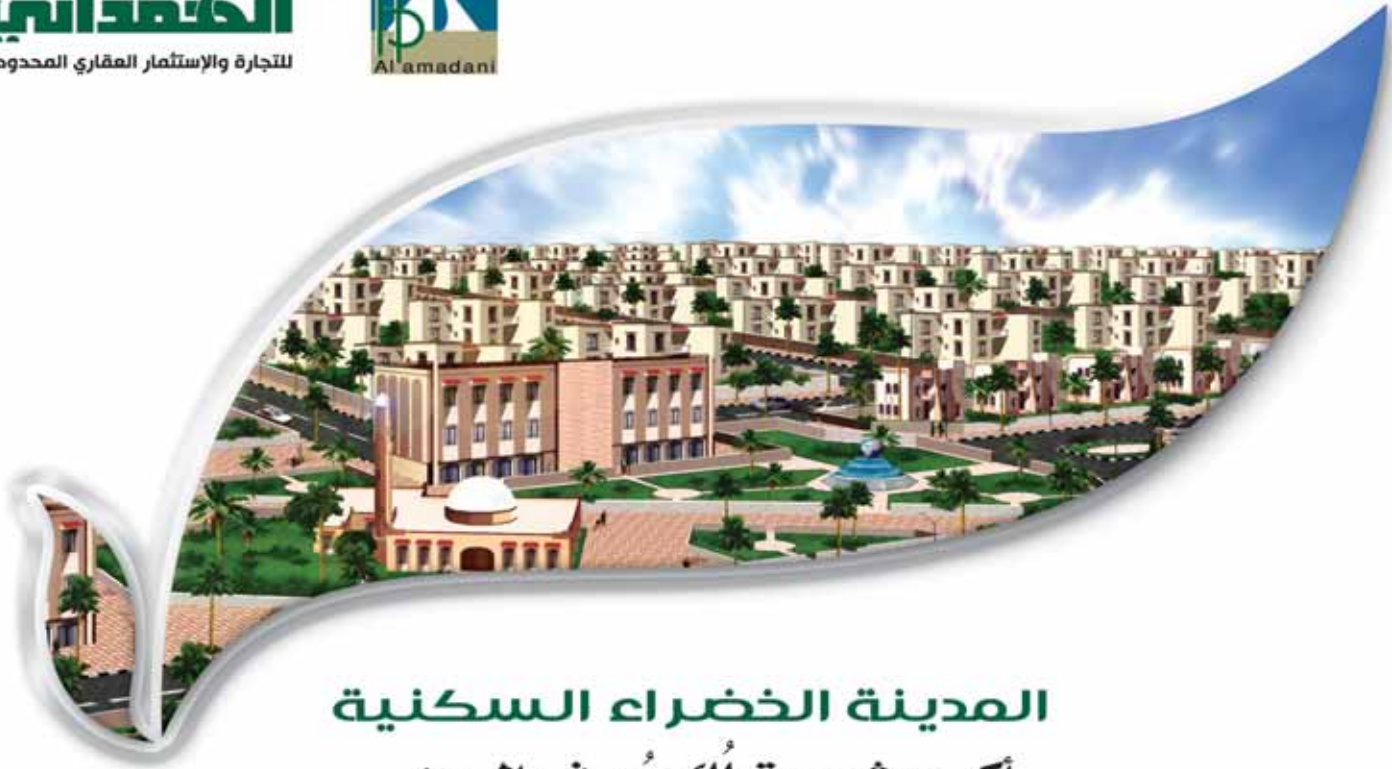
3B

When you think about lighting ...

شركة 3 Brothers
3 BROTHERS



Germazin Health Care P.O.Box: 12277, Apartment #4
Al Maghrabi Building, Al Zubeiri Street, Sana'a, Republic of Yemen
Tel:+96 7146 6588 Fax:+96 7146 6569



المدينة الخضراء السكنية

أكبر مشروع تملكُ حُر في اليمن ..

في المدينة الخضراء ستتمتع بحياة جديدة وفرص استثمارية متميزة وامتلاك سكن المستقبل
بخيارات متعددة، أرض مع السور وفيلل بنماذج مختلفة وشقق بمساحات مختلفة وبالتقسيم المريح.

الشقق



الفلل



مميزات المدينة الخضراء



■ المرافق الخدمية المتوفرة في المدينة:

روضة أطفال، مدارس ابتدائية وثانوية ، مساجد
مستوصفات ، مركز ثقافي، مركز بريد ، مراكز تجارية، حدائق عامة.

■ البنية التحتية:

بُنية تحتية متكاملة كهرباء، مياه، تلفون، شوارع داخلية عريضة
ومحاور وخطوط رئيسية (40-60m) ، إنارة عصرية، تشجير.

تميزنا يستمر ...



الآن

التأمين التكافلي

مع

المتحدة للتأمين

ابتداءً من أول رمضان ١٤٢٩ هـ

المركز الرئيسي ، صنعاء - مركز السعيد التجاري - ص. ب 1883

تلفون : 555 555 1-

فاكس : 214 012 1-

الفروع

تعز : ت : 215012 4- فاكس : 215145 4-

عدن : ت : 222555 2- فاكس : 240972 2-

الحديدة : ت : 206485 3- فاكس : 206486 3-

المكلا : ت : 305051 5- فاكس : 304845 5-

إب : ت : 458000 4- فاكس : 457751 4-

الرقم المجاني : 800 5555

خدمة العملاء : 711 44 22 00

بريد إلكتروني : uicyemen@uicyemen.com

موقع الأنترنت : www.uicyemen.com



المتحدة للتأمين
UNITED INSURANCE

ثقة بحجم المسؤولية





تشرك بالحرية

YARIS

It will set you free



www.toyotayemen.com

AMTC

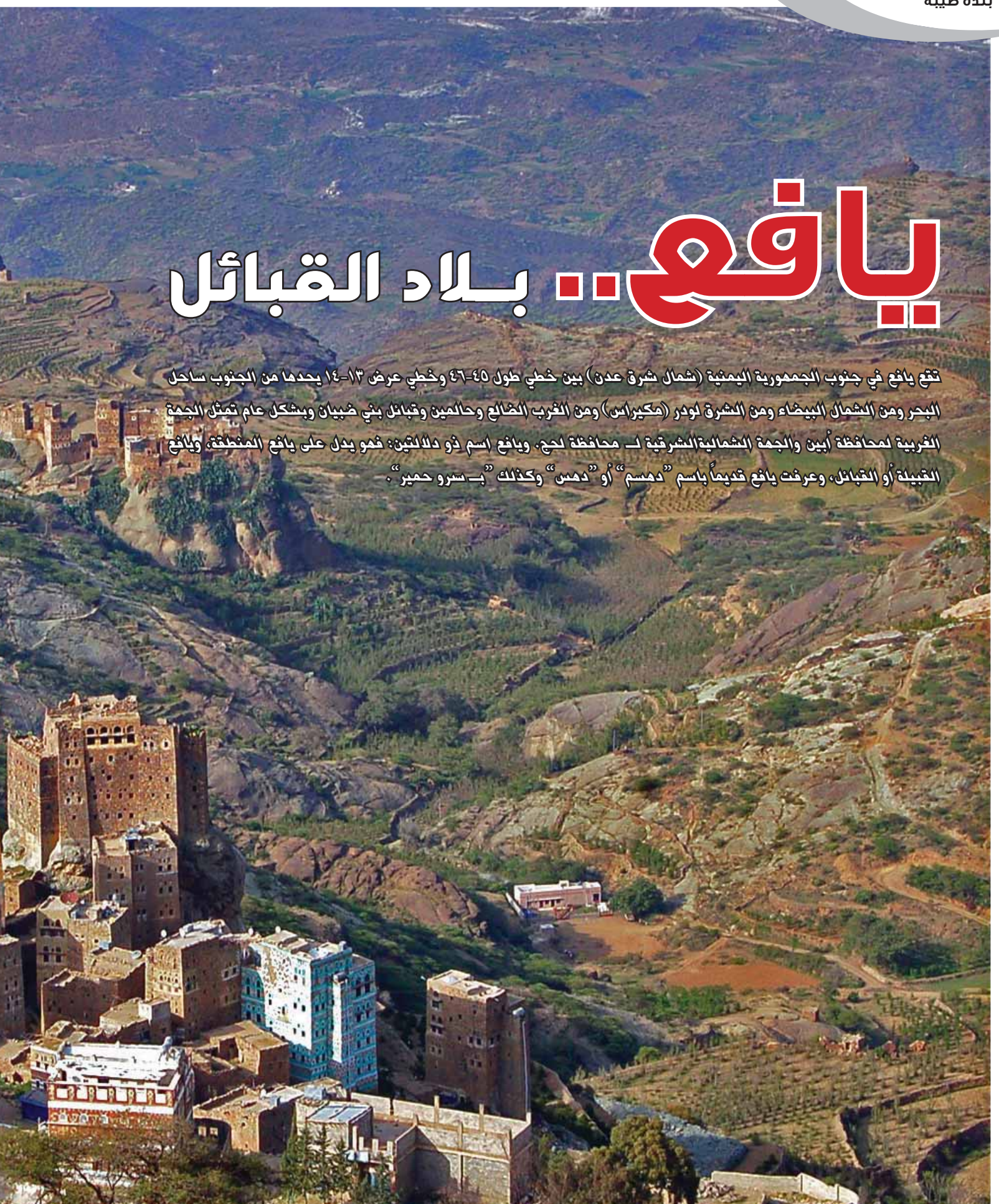
المركز التجاري للسيارات والمحركات

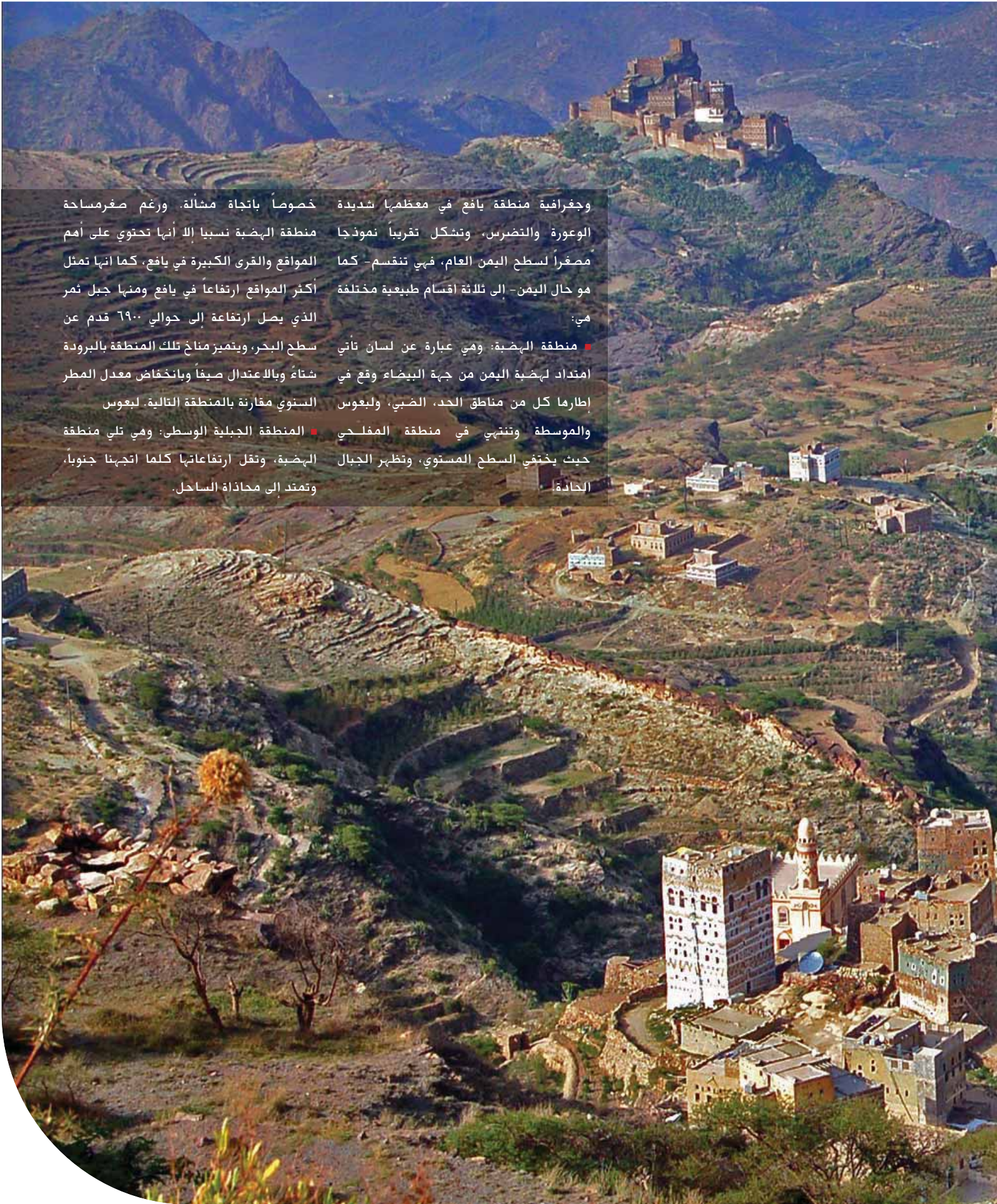
Automotive & Machinery Trading Center

www.toyotayemen.com

يا فَع. بلاد القبائل

تقع يا فَع في جنوب الجمهورية اليمنية (شمال شرق عدن) بين خطي طول ٤٥-٤٦ وخطي عرض ١٣-١٤ يحدهما من الجنوب ساحل البحر ومن الشمال البيضاء ومن الشرق لودر (مكيراس) ومن الغرب الضالع وحالمين وقيائل بني ضبيان وبشكل عام تمثل الجمة الغربية لمحافظة أبين والجمة الشمالية الشرقية لـ محافظة لحج. ويا فَع اسم ذو دلاليتين: فهو يدل على يا فَع المنطقية، ويا فَع القبيلة أو القبائل، وعرفت يا فَع قديماً باسم "دمسم" أو "دمس" وكذلك "بـسرو حمير".





وجغرافية منطقة يافع في معظمها شديدة الوعورة والتضريس، وتشكل تقريباً نموذجاً مصغراً لسطح اليمن العام، فهي تنقسم - كما هو حال اليمن - إلى ثلاثة أقسام طبيعية مختلفة هي:

■ منطقة الهضبة: وهي عبارة عن لسان تأتي امتداداً لهضبة اليمن من جهة البيضاء وقع في إطارها كل من مناطق الحد، الضبي، ولبعوس والموسطة وتنتهي في منطقة المفلحي حيث يختفي السطح المستوي، وتظهر الجبال الحادة.

خصوصاً باتجاه مثالة. ورغم صغر مساحة منطقة الهضبة نسبياً إلا أنها تحتوي على أهم المواقع والقرى الكبيرة في يافع، كما أنها تمثل أكثر المواقع ارتفاعاً في يافع ومنها جبل ثمر الذي يصل ارتفاعه إلى حوالي ٦٩٠٠ قدم عن سطح البحر، ويتميز مناخ تلك المنطقة بالبرودة شتاءً وبالاعتدال صيفاً وبانخفاض معدل المطر السنوي مقارنة بالمنطقة التالية لبعوس.

■ المنطقة الجبلية الوسطى: وهي تلي منطقة الهضبة، وتقل ارتفاعاتها كلما اتجهنا جنوباً، وتمتد إلى محاذاة الساحل.



وتتميز بسطح جغرافي شديد الانحدار والوعورة وتتخلل جبالها الكثيرة العديد من الوديان الضيقة ومنها وادي حطيب، وادي بهر، وادي ذي ناخب، وادي حمومة، وادي سلب، وادي حطاط وغيرها. وهذه المنطقة تستقبل معدلات امطار سنوية بشكل أفضل،

وتحتوي وديانها على العديد من الينابيع والغيول الموسمية أو الدائمة لكن بحكم طبيعتها فإن المساحات الزراعية فيها محدودة فهي أما عبارة عن مدرجات صغيرة على جوانب بعض الجبال أو عبارة عن مساحات ضيقة في جوانب الوديان، ويزرع في اطارها البن والحبوب والقات وغيرها ويتركز النشاط والكثافة السكانية فيها في نطاق المناطق المرتفعة المجاورة لمنطقة الهضبة وعلى امتداد الحد المائي الفاصل بين المياه التي تتجه غرباً باتجاه وادي بهر ووطن والتي تتجه شرقاً باتجاه سباح وسلب نظراً لكثرة امطارها من ناحية ولاتساع مساحة مناطقها النسبية من الناحية الثانية مثل رصد والسعدي وسرار.

■ المنطقة الساحلية: وهي اصغر المناطق الثلاث مساحة وتقع في ساحل أبين في المنطقة الممتدة بين مصب وادي بنا وساحل البحر وتتميز بخصوبة تربتها وأهم مدنها جعار والحصن

لمحة تاريخية

دلت الأثار التي تم العثور عليها في يافع على انها عرفت النشاط الانساني والحضاري في وقت مبكر من تاريخ اليمن القديم، ويرى جواد علي المختص في تاريخ العرب قبل الاسلام ان يافع تشكل المسكن القديم للحميريين، وذلك قبل نزوحهم منها إلى مواطنهم الجديدة قبل القرن الأول قبل الميلاد.

جبال مقدسة!؟

وتحيط بيافع جبال شامخة، وعلى رؤوس تلك الجبال بقايا آثار أكد المؤرخون بأنها كانت قديماً جبالاً مقدسة، حيث أقيمت معابد آلهة اليمنيين القدامى، مثل (جبل كساء، جبل العر، جبل ثمر "هو أعلى جبال يافع"، جبل اليزيدي، والجبل العلي). فيما يمر بالمنطقة عدد من الأودية، أشهرها (وادي ذي ناخب، وادي حطيب، وادي بهر، ووادي بنا). ومن ضمنها جبل القارة الذي يعتبر من أهم المعالم الجغرافية والتاريخية

ليافع، يبلغ ارتفاعه حوالي ٦٠٠ متر تقريباً، وعلى ذلك الجبل الشامخ يقع مركز حكم السلطان العفيفي (القارة) المتميز بالمباني ذات الطابع الحميري الفريد من نوعه، وترتفع بعض قصوره إلى ستة طوابق، وشيدت جدرانها وسقوفها بالأحجار البيضاء (الرخام)، التي ما تزال قائمة حتى الآن دون أن تتأثر بعوامل الطبيعة، باستثناء بعض القصور التي تعرضت للقصف الجوي من قبل طائرات الاستعمار الإنجليزي.

خصوبة أرض.. وحواضر مدن

وتشتهر أراضي يافع الخصبة بزراعة البن والقطن المناطق الساحلية، إضافة إلى بعض الفواكه

وأشهرها، وتعتبر متحفاً طبيعياً فريداً، من حيث الطبيعة الخلابة التي تمثل آية في الجمال، نظراً لموقعها الاستراتيجي الجذاب وطابعها المعماري (الحميري) الفريد في مبانيها (منازل- مساجد- أضرحة- صهاريج- مدافن وقصور).




والخضروات والحبوب، وتعد مدينة (بني بكر) شمال يافع من أكبر مدنها، يليها مدينة (حلاقة). فيما مدينة (لبعوس) هي عاصمة يافع، وهي أحدث مدنها من ناحية العمارة والنشاط التجاري.

أما مدينة (قنداس) فهي عاصمة (يهر)، وتقع على وادي يهر الذي يعد من أجمل الأودية في منطقة يافع من حيث الخضرة، إضافة للمباني الهندسية الفاتنة، والتي جمعت الأصالة بالمعاصرة. وفي منطقة الموسطة تقع مدينة (المحجبة)، التي كانت عاصمة لسلطنة (مرهرة) بيافع العليا، وفيها يوجد قصر السلطان صالح بن أحمد مرهرة.

أصالة الفن المعماري

تصاميم المباني تجمع بين الأصالة والحداثة، فهي تتميز بشكلها الأصيل ذي النمط الحميري، رغم حداثة التقسيم الداخلي والأثاث، نتيجة تحسن الأحوال المعيشية لمعظم أبناء يافع المغتربين، فإنهم يتنافسون على إنشاء المباني من طابقين إلى ثلاثة إلى ستة طوابق بتكاليف باهظة.



المهداني للبن اليمني

والتوكيلات العامة

ALHAMDANI FOR YEMEN MOCHA COFFEE



GENERAL AGENCIES

الاسم الأول في عالم البن اليمني

the first name in the world of Yemen Mocha Coffee

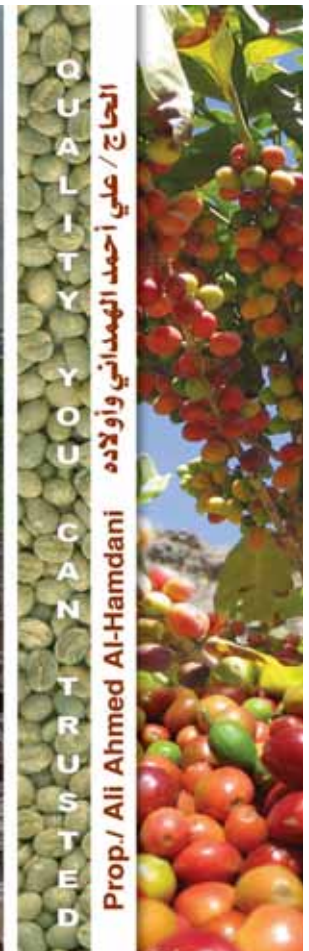
إنتاج وتصدير
أجود أنواع
البن اليمني

PRODUCTION & EXPORTING BEST YEMEN (MOCHA) COFFEE

Main Center. Sana a - Zubiri St.
Tel :+967-1-214463 - 200441
Fax:+967-1-201957

P.O.Box:25373
E-mail:hamdanimocha@y.net.ye
www.coffee-yemen.com



الزمن

وقصة التقاويم

الزمن هو أكثر أمور الحياة تعقيداً، فهو علاقة بين حركة الشمس أو القمر مع الأرض مع الإنسان، ومنذ بداية التاريخ والإنسان يجتهد في وضع نظام لهذا الزمن، ومن ثم عرفنا عدة نظم عُرفت باسم التقويم، وسنعرض لبعض منها فيما يلي.

عماد حسين

التقويم العربي

جعل العرب اليوم يبدأ من غروب الشمس، ومن ثم عُرف التقويم العربي باسم التقويم الغروي، وقد قَسَم العرب يومهم إلى اثنتي عشرة ساعة لليل ومثلها للنهار، وتم تقسيم الساعة إلى خمس عشرة درجة، وقَسَموا الدرجة إلى أربع دقائق تقريباً، وعلى ذلك فإن التوقيت الغروي يختلف من مدينة إلى أخرى، كذلك فإن المدة الفعلية للساعة تختلف مع الأيام بين الشتاء والصيف، وعلى ذلك فإن القيمة الحقيقية للدرجة تتراوح بين ثلاث دقائق وثلاث، وأربع دقائق وسدس دقيقة من دقائقنا، وهذا النظام يصنع توازناً في ساعات العمل صيفاً وشتاءً، ولكن فروق التوقيت بين المدن قد تسبب ارتباكاً للأعمال. ومن المعروف أن العرب يستخدمون السنة القمرية، وعدة الأشهر اثنا عشر شهراً (ستاتي فيما بعد أسماؤها)، وقد كانوا يتخذون من الأحداث الهامة بداية لتواريخهم، منها بناء الكعبة المشرفة (في حدود سنة ١٨٧١ ق.م)، وسيل العَرم (في حدود سنة ١٢٠ ق.م)، وعام الغيل سنة ٥٧١م. أما هيئة التقويم العربي وأسماء الأشهر فقد أخذت هيئتها عام ٤١٢م، وقد بدأ التقويم الهجري في عهد عمر بن الخطاب، وقد اتخذ من الهجرة بداية لهذا التقويم (وكان ذلك للاختلاف حول يوم الميلاد بين ١٨-٢١ بصورة قاطعة) وقد بدأ العمل بالتقويم الهجري في يوم الأربعاء ٢٠ من جمادى الآخرة عام ١٧ هجرية، وعلى ذلك يكون أول المحرم سنة ١ للهجرة هو يوم الجمعة ١٦ تموز/ يوليو سنة ٦٢٢



إلى ثلاثة فصول مرتبطة بفيضان النيل وعملية الزراعة، وكان بدايتها مع الاعتدال الخريفي (٢١ سبتمبر)، لأنه بداية عملهم في الزراعة، وأسماء الشهور ارتبطت بأهنتهم، وهي مستمرة حتى اليوم تحت اسم السنة أو التقويم القبطي، حيث لم يكن للمصريين حادثة يرتبط التقويم بها، حتى جاء الإمبراطور دقلديانوس في العصر المسيحي وقتل من المسيحيين مقتلة عظيمة، فاتخذ مسيحيو مصر بداية عهده الموافق ٢٨٤ ميلادية بداية لتقويمهم، وعلى هذا فالتقويم القبطي شمسي في سنواته، فرعوني في أسماء شهوره، مسيحي في بدايته.

ميلادية وسنة ٣٣٨ قبطية. وقد انتشر التقويم الهجري في العالم مع الفتوحات الإسلامية، وعلى أساسه تم ضبط العبادات الإسلامية من زكاة وصيام وحج.

التقويم المصري

يعود هذا التقويم إلى عام ٤٢٤١ ق.م، وكان قدماء المصريين يستخدمون السنة الشمسية وقد قاموا بتقسيم العام إلى اثني عشر شهراً، كل شهر ثلاثون يوماً، وفي الشهر الأخير منها فقط - ويسمى مسرى - يضيفون خمسة أيام أطلقوا عليها اللواحق، وقد قَسَموا العام

العربي	السرياني	الروماني	القبطي	العبري
المحرم	آب	أغسطس	توت	تشرى
صفر	أيلول	سبتمبر	بابة	مرحشوان
ربيع ١	تشرين ١	أكتوبر	هاتور	كسلا
ربيع ٢	تشرين ٢	نوفمبر	كيهك	طابات
جمادى ١	كانون ١	ديسمبر	طوبة	شباط
جمادى ٢	كانون ٢	يناير	أمشير	آذار
رجب	شباط	فبراير	برمهات	نيسان
شعبان	آذار	مارس	برمودة	آيار
رمضان	نيسان	إبريل	بشنس	سيوان
شوال	آيار	مايو	بوؤنة	تموز
ذو القعدة	حزيران	يونيو	أبيب	آب
ذو الحجة	تموز	يوليو	مسرى	أيلول

بالبلية في معظمها، وهي ترجع إلى تقويم الإسكندر، سلوقس) مدينة بابل. وقد اندثر هذا التقويم منذ وهو يبدأ عند أغلب العلماء من عام (٣١٢ ق.م)، القرن الـ ١٧ الميلادي، ولكن استمرت أسماء وهو العام الذي فتح فيه أحد قواد الإسكندر (وهو الشهر.

■ حسب الفرق بين السنة اليوليانية والسنة الشمسية، فبلغ ثلاثة أيام كل ٤٠٠ سنة.

■ قرر استقطاع عشرة أيام من سنة ١٥٨٢ ميلادية، فجعل يوم الجمعة الخامس من تشرين الأول / أكتوبر يساوي الجمعة الخامس عشر من ذات الشهر.

■ وبذلك ظهر التقويم الجريجوري، وقد طبقت فرنسا النظام فور صدوره، ثم أخذت به إنجلترا عام ١٧٥٢م، واليابان ١٨٧٢م، وأخذت به مصر في عام ١٨٧٥م، وفي الصين عام ١٩١٢م واليونان سنة ١٩١٣م.

وقد تم تطبيقه في سورية ولبنان وفلسطين والأردن والعراق في أيام الاحتلال الإنجليزي والفرنسي، وتم تطبيقه في الاتحاد السوفيتي عام ١٩٢٣م، وفي تركيا عام ١٩٢٣م.

وفي ختام الحديث يجب أن نشير إلى أن الأرمن يعدون يوم ٩ تموز / يوليو عام ٥٥٣ ميلادية هو بداية لتاريخهم، بسبب عقد مجمع "تبيتين" في تلك السنة، وهو الذي فصل بين كنيسة الأرمن والكنيسة اليونانية.

التقاويم المختلفة

أسماء الشهور السريانية يرجع في أصلها إلى آلهة

التيجوان الجديدة.

تتاغم للهندسة الوراثية في أبهى صورها.



بفضل هندستها التي تجمع في استلهاها بين قوة النمر الهادر، و قدرة الإغوانة على التحمل، فإن سيارة الـ SUV هذه مصممة لتتغلب على أي طبيعة مهما كانت، لتتربع على عرشها ملكاً، سواء كان ذلك داخل المدن أو خارجها. و تتميز تيجوان بمحرك أربع اسطوانات TSI 2.0 تروبو بقوة 200 حصان وجير منوال أو جير تيبتر ونك الرياضي بست سرعات.



Das Auto.

اشترى فيلا في مدينة عدن واحصل على سيارة

مجانياً

770666322

770666320

777404814

02-398444

02-398445

02-397772

كما توجد لدينا شقق بالتقسيط



اتصل بنا

734854669 733841842
02-397772 777404814
02-398445 02-398444
02-397591 02-397590

للاستفسار ولزبد من المعلومات يرجى التواصل معنا على العنوان التالي

الجمهورية اليمنية - عدن - المنصورة كابونا (العربية) موقعنا على الانترنت : www.casablanca.net
مدينة السلام - حي الدار البيضاء



الشركة الوطنية للتطوير العقاري المحدودة
فرع عدن



الشركة الوطنية للتطوير العقاري المحدودة

كمال عمر المحمدي وشركاه



إمتلك شقة أو فيلا
في مدينة المكلا
بالتقسيط المريح
ولمدة سبع سنوات

للاستفسار :

عمر صالح ٧١١٤٤٠٤٤٠

صالح عمر ٧٢٢٢٥٥٥٥٥

٠٠٩٦٧٥٣١٤٣٠١

هاني لجمدي ٧٧٧٢٥٩٠٢٨

كمال عمر ٧٧٧٩٩٧٠٤٧

٠٠٩٦٧٥٣١٤٣٠٢

الأنسة مريم السعدي ٧٧١٥٨٧١٨٢

عوض الغرابي ٧٧٧٤٣٥١٩١

٣١٤٣٠٣ : فاكس

ص.ب : ٨٦٢٢

الجمهورية اليمنية

حضر موت

المكلا - فوه

www.wrdhome.com موقعنا على الأنترنت :



فصل الخريف ... فصل التفاح

إذا كان هناك موسم للفاكهة المنتشرة في وقت معين من السنة مثل موسم البطيخ في فصل الصيف، فالآن بلا شك هو موسم التفاح. التفاح الأخضر الطازج والذي فيه طعم حامض رائع، و التفاح الأحمر شديد الحلاوة والمليء بالعصير، و التفاح الأصفر بلون الذهب وبطعم متوازن من الحلاوة ولب ناعم سمل الأكل.

لا يفضل استخدام هذا النوع في الطبخ لأن لبه يذوب بسرعة. موسم القطف لهذا النوع من التفاح في شهر سبتمبر إلا أنه يخزن وبيع في الأسواق طوال السنة. التفاح الأخضر: سبب نجاح هذا التفاح هو توازن طعم الحموضة والحلاوة فيه. من مزايا هذا النوع من التفاح أنه لا يفسد بسرعة ويمكن أن يُبَرَّد لمدة ٦ أشهر تقريباً.

استخدامات التفاح!!

التفاح الأحمر الأمريكي: برغم أن هذا النوع هو من أكثر الأنواع المستوردة والمنتشرة في العالم العربي، إلا أنه أفضل للنظر منه للطعم، أي أن شكله أفضل من طعمه. قشرة هذا النوع من التفاح صعبة المضغ فهي قاسية نوعاً ما، إلا أن اللب يتميز بكثرة السائل فيه فهو جيد للعصير.

إن التنوع الهائل في طعم التفاح وألوانه ومدى قساوة أو طراوة لبه وحلاوته تجعله فاكهة مميزة ومرغوبة سواء للأكل بين الوجبات أو للاستخدام في العصير أو لعمل الحلويات أو حتى للاستخدام في الأطباق الرئيسية.. ولكن هذا التنوع يجعل من المحير والصعب أحياناً معرفة أي هذه الأنواع يصلح لنوع الطبق المعد، فمثلاً التفاح الذي يصلح لعمل فطيرة التفاح، قد لا يكون مناسباً لعمل العصير وهكذا.



مع أن طعم التفاح الأخضر لذيذ في العصير إلا أن قلة السوائل فيه لا تشجع على عصره. هذا النوع من التفاح يستخدم كثيرا في الحلويات المطبوخة وفي عمل صوص التفاح الذي يسهل تفريزه. الكثير من المستهلكين لا يحبذون هذا النوع للأكل لقساوته.

موسم القطف لهذا النوع من التفاح في شهر أكتوبر إلا أنه يخزن ويبيع في الأسواق طوال السنة.

التفاح الأصفر: هذا النوع من التفاح محبوب للغاية لرقعة قشرته ولأن لبه ناعم وسهل الأكل ويحتوي على الكثير من العصير. طعنة معطر ومميز برغم أنه ليس حاد. لونه الذهبي وكبر حجمه يجعله محبب لأكثر الناس.

هذا النوع يستخدم في عمل فطائر التفاح والحلويات المطبوخة من غير الحاجة لإضافة السكر.

موسم القطف لهذا النوع من التفاح من نصف شهر سبتمبر إلى آخر شهر أكتوبر. يعتبر لون قشرة هذا النوع من التفاح مؤشر جيد على جودته، اشتر التفاح الأصفر الفاتح، فالأصفر الغامق دليل على أن التفاح استوى أكثر من اللازم. هذا النوع من التفاح إذا ترك خارج الثلجة لفترة طويلة تبدأ قشرته بالتجعد.

لماذا تفاحة كل يوم..؟!

١. لغذاء صحي: التفاح سهل الأكل ولذيذ ويمدك بالطاقة من غير أن يحتوي أية دهون.
٢. لقلبك: إن الأبحاث تؤكد أن التفاح يحتوي على مادة تحارب الآثار السيئة لمادة الكوليسترول السيء الذي يتجمع في شرايين الجسم.
٣. لمعدتك: تحتوي تفاحة متوسطة الحجم على خمس احتياجات الجسم اليومي من الألياف الضرورية لتنظيف الجهاز الهضمي.
٤. لرتيتك: إن أكل تفاحة يوميا يقوي عمل الرتيتين، ويقلل احتمالات سرطان الرئة.
٥. لعظامك: يحتوي التفاح على مادة البورون التي تقوي العظام وتقلل احتمالات الإصابة بهشاشة العظام.

الكولسترول

بين ما تعرفه عنه وما لا تعرفه!؟



عندما يتعلق الأمر بالكولسترول، فمن المحتمل أنك لم ترى هذا العدد الكبير من الأرقام منذ كنت في حصة الرياضيات في المدرسة. وبينما قد تكون هذه الأرقام مشوشة وغريبة، إلا أن لها تأثيراً مهماً على صحة قلبك. هذا السبب الخطوة الأولى للتغلب على الكولسترول هو أن تفهم ماذا تعني كل هذه الأرقام وكيف تسيطر عليهما في النهاية. ولمساعدتك قمنا بجمع كل ما تحتاج لمعرفة حول حقيقة الكولسترول في هذه المقالة.. وبالمعرفة الصحيحة ستجد أنك تستطيع السيطرة على الكولسترول بدلاً من أن يسيطر عليك.

لما هو الكولسترول..!؟

الكولسترول: مادة دهنية تصنع في الكبد.. وعلى الرغم من سمعتها السيئة، إلا أنها في الحقيقة ضرورية.. وتساعد على تكوين أغشية الخلية وبعض الهرمونات. يقوم الجسم بتصنيع كفايته من مادة الكولسترول.. ولكن عندما تأكل أطعمة تحتوي على مستوى عالي من الدمن المشبع، يقوم الكبد بإنتاج كوليسترول أكثر، أكثر من حاجتك. وبتراكم ذلك الكوليسترول الفائض في الشرايين، ويعرقل حركة الدم، وإذا لم يعالج فوراً يمكن أن يشكل المرحلة الأولى للنوبة القلبية أو السكتة. وعندما نقول بأن مستوى الكولسترول عالي، فهذا يعني بأن الكمية العامة للكولسترول في مجرى الدم فوق عدد محدد قام الخبراء باعتماده للإشارة إلى الخطر.

ولكن هناك أكثر من مجموع الكولسترول الكلي.. هناك في الحقيقة نوعان من الكولسترول: لايبوبروتين منخفض الكثافة، ومرتفع الكثافة. واللايبوبروتين هي مجموعة من الدهون والبروتين المصنوعة في الجسم.. وهي مسؤولة عن إيصال دهون أخرى، (لا تذوب في الدم)، إلى الخلايا. وقد توصل الأطباء في السنوات الماضية إلى أن مستويات هذه اللايبوبروتينات مهمة بقدر أهمية نسبة الكولسترول العامة.. ولكل نوع وظيفة مختلفة، لذا لكل نوع تأثير مختلف على صحة القلب. ويدعى اللايبوبروتين المنخفض الكثافة في أغلب الأحيان "بالسيء"، وهو يحمل أغلب الكولسترول في الدم. وعندما يتواجد بكثرة، فيمكن أن يندمج مع مواد أخرى ويشكل كتلة قاسية وسميكة، تلتصق بجدار الشريان. وإذا تكونت جلطة دم على مقربة منها سيسبب ضعف جريان الدم إلى الإصابة بنوبة قلبية



أو سكتة. ويعتقد الخبراء بأنه كلما انخفض مستوى الليبوبروتين السيء كلما زادت فرص صحة القلب. أما الليبوبروتين العالي الكثافة أو المعروف بالكولسترول "الجيد" .. فيحمل حوالي ربع أو ثلث الكولسترول في الدم، وينقله من الأعضاء المختلفة إلى الكبد ليتخلص منه خارج الجسم.. كما يمكن أن يلتقط الكولسترول السيء من الشرايين ويطردها خارج الجسم، معززاً صحة الشرايين.

خطر الكولسترول المرتفع

إن الأخطار التي تزيد من نسبة إصابتك بأمراض القلب هي ذاتها التي تزيد من خطر إصابتك بارتفاع الكولسترول.. وبعض هذه المخاطر لا يمكن السيطرة عليها مثل العمر (كلما زاد العمر كلما زاد الخطر)، تاريخك العائلي المرضي، "الجينات"، والجنس حيث يصاب الرجال بنسبة أكبر بأمراض القلب من السيدات.

القائمة الذهبية للميش مع الكولسترول

1 - فول الصويا البديل الذكي اللذيذ

يعتبر خفض كمية الدهون المشبع أهم تغيير غذائي يمكن أن تفعله لتجنب ارتفاع الكولسترول. استعض عن اللحم والجبن، بأطعمة الصويا التي تساعد قلبك على تقليل كمية الدهون المشبع الذي تأكله.

تحتوي الصويا على مركبات (يسوفلافونز "isoflavones" التي تقلل الكولسترول السيء. ولكن لماذا الدهون المشبع سيء جداً لقلبك؟

يستعمل الكبد الدهون المشبعة لصنع الكولسترول، لذلك فإن تناول الأطعمة الغنية بالدهن المشبع بكمية كبيرة يمكن أن يزيد مستويات الكولسترول، خصوصاً الكولسترول السيء. وتوجد الدهون المشبعة عادة في المنتجات الحيوانية مثل الحليب الكامل، والقشطة، والزبد، والجبن، واللحوم، مثل لحم البقر، والحملان، ولحم الخنزير.. بالإضافة إلى بعض المنتجات النباتية مثل زيت لب النخل، وزيت جوز الهند، والسمن النباتي والذي يجب الابتعاد عنها.

أما أطعمة الصويا فتشمل التوفو، بندق الصويا، وطحين الصويا، وحليب الصويا.. وتشمل بدائله أيضاً على سقج الصويا، وعلوق الصويا المغطاة بفتات الخبز

والفاصوليا، والتفاح، والجزر، وأكثر الثمار والخضار. احتفظ بعلب جاهزة من الفاصوليا بأنواعها المختلفة، السوداء، والبيضاء، والخالية من الدهن، إلخ.. ولكن تذكر غسل المحتويات دائماً حيث تحفظ الفاصوليا في سائل غني بالصوديوم (بالإضافة إلى شورية الفاصوليا الفورية). تضيف الفاصوليا الكثير من البروتينات والألياف إلى أي طبق ويمكن أن تستعمل في السلطات، وحشوة البطاطا المخبوزة، أو البطاطا المهروسة.

تنصح إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بتناول ٢٥ إلى ٣٠ غرام من الفاصوليا خمس مرات أو أكثر خلال الأسبوع لخفض الكولسترول.

3- السلمون: الدهن المناسب لقلب مدهش

أظهرت الأبحاث بأن بعض أنواع الدهن تحمي من الكولسترول العالي.. وخصوصاً الأحماض الدهنية (أوميغا٣)- الموجودة في السلمون وسماك الماء البارد- الذي يخفض الكولسترول السيء ويرفع نسبة الكولسترول الجيد. والسلمون مصدر ممتاز للبروتين لأنه غني ب (الأوميغا٣).

للحصول على أكثر نسبة من (الأوميغا٣)، تناول سمك السلمون، سمك التونا الأبيض المعلب في الماء، سمك التراوت، الأنشوجة، الرنفة، السردين، وإسقمري. توصي جمعية القلب الأمريكية بتناول وجبتان من السمك يومياً، خصوصاً الأنواع التي تخفض الكولسترول.

والتي تشبه مذاق الدجاج، واللحم المفروم الذي يمكن استعمله في اللازانيا، والشورية والطبخات التقليدية.. ولا تفيد مكملات الصويا مثل تناول الصويا نفسها، وهي متوفرة في معظم المخازن التجارية. وتوصي إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بتناول ٢٥ غرام من بروتين الصويا يومياً، والذي من شأنه أن يقلل نسبة الكولسترول المرتفعة.

2- الفاصوليا طعام غني بالألياف

باستثناء نخالة الحنطة التي تتناولها في الصباح، لا يوجد غذاء غني بالألياف أكثر من الفاصوليا. والفاصوليا غنية بالألياف القابلة للذوبان التي تمتص الكولسترول. إن تناول كوب من الفاصوليا يومياً من أي نوع فاصوليا- خصوصاً الفاصوليا البيضاء على شكل الكلى، والفاصوليا الزرقاء الداكنة، والسوداء، والحمص أو فاصوليا الزبدة- يمكن أن تنزل الكولسترول بمقدار ١٠٪ في ٦ أسابيع.

ويشكل الليف القابل للذوبان هلام في الماء يساعد على ربط الحوامض والكولسترول في المنطقة المعوية، ويمنع إعادة امتصاصها إلى الجسم. وربما يكون هذا السبب الذي يساعد الليف القابل للذوبان على خفض مستويات الكولسترول (ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب) كما يوجد الليف القابل للذوبان أيضاً في نخالة الشوفان والشوفان، والشعير، والأرز الأسمر،

4- الأفوكادو: دهن صحي، يخفض

الكوليسترول السيء

يعتبر الأفوكادو مصدراً عظيماً للدهون الأحادية غير المشبعة التي تعتبر غذاءً صحياً للقلب.. وهو نوع يساعد على رفع مستوى الكوليسترول الجيد وخفض مستويات الكوليسترول السيء. كما تحتوي هذه الثمار الخضراء على دهن "بيتا سيستترول" الأساسي أكثر من أي نبات آخر. وتساهم "بيتا سيستترول" في خفض الكوليسترول وامتصاصه من الغذاء مما يجعله محط الكوليسترول الأول.

والأفوكادو غني بالسعرات الحرارية.. لذلك استعمله كبديل للأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية. وتنصح جمعية القلب الأمريكية بتناول حبة أفوكادو يومياً وبالتالي تحصل على 10% من السعرات الحرارية اليومية من الدهون. تحتوي ثمرة الأفوكادو على 300 سعرة حرارية و30 غرام دهن.

5- الثوم: النبتة القديمة لصحة القلب

منذ آلاف السنين، والثوم مستعمل تقريباً في كل مطابخ العالم، وليس فقط لصد الشر.. ولكن قيمته الغذائية ونكهته جعلته مكوناً رئيساً في المطبخ. تناول المصريون القدماء الثوم للطاقة، وفي الأزمنة الحديثة، أثبت العلماء أن الثوم مفيد في خفض الكوليسترول، ومنع الجلطات، وخفض ضغط الدم، والوقاية من الالتهابات.. كما وجدت الأبحاث الأخيرة بأنه يساعد على إيقاف انسداد الشرايين في مراحلها الأولى.. لأن الثوم يمنع جزيئات الكوليسترول من الالتصاق بجدران الشرايين.

استعمل الثوم في معظم الوصفات أو قم بشوائه وتناوله كمقليات مع الشورية، والبيتزا والسلطة. تنصح الخبرة بتناول 4 فصوص من الثوم الطازج يومياً، على الرغم من راحتها فهي مفيدة جداً أبعد مما تتخيل.

6- السبانخ: المملاق الأخضر

يحتوي السبانخ على الكثير من اللوتين، وهي صبغة صفراء موجودة في الخضروات الورقية الخضراء وصفار البيض. واللوتين يحتفظ بسمعة ذهبية لأنه يقي من بعض الأمراض المرتبطة بالتقدم بالعمر والتي تسبب العمى. ويقترح بحث جديد بأن نصف كوب من هذه النباتات الورقية يومياً تقي من الإصابة بالنوبات القلبية وتقلص



الشرايين الذي يسببه الكوليسترول.

تناول طبق من السبانخ الطازج مع القليل من جبنة البارمازان، وبذور عباد الشمس.. وتناول نصف كوب يومياً من السبانخ مع السلطة.

7- الزيت النباتي: مضاد للكوليسترول

أثبت العلماء بأن هناك نوعان من الزبدة النباتية التي تقلل نسبة الكوليسترول: (TakeControl) و(Benecol) وتعمل هذه الزبدة على منع امتصاص الكوليسترول في الطعام. وتعمل زبدة (Take Control) على خفض الكوليسترول السيء بنسبة 14%. وينصح برنامج تعليم الكوليسترول الوطني وجمعية القلب الأمريكية بتناول هذه الأنواع من الزيت النباتي. تناول ساندوتش من الخبز الأسمر أو خبز القمح مع بعض هذه الزبدة، وسبانخ أو خس و فليفلة حمراء أو بطاطا حلوة.

ينصح بتناول وجبتان إلى ثلاث يومياً من هذه الزبدة لتقليل نسبة الكوليسترول والتي ستخفض بنسبة 10%.

8- الجوز، الكاجو، واللوز: مكسرات مفيدة،

بكميات قليلة

يجب أن تحتوي الحمية المعتدلة على دهون أحادية غير مشبعة ويمكن العثور عليها في خلطة من المكسرات التي قد تكون مفيدة مرتان: مرة لقلبك ومرة للكوليسترول.

يحتوي البندق على فيتامين (أ) أيضاً، والمغنيسيوم والنحاس و"فيتوكيميكال" المرتبط بصحة القلب. والجوز غني أيضاً بـ (الأوميغا 3) ولقد تبين أن الناس

الذين يأكلون البندق بانتظام كانت لديهم نسبة أقل من الإصابة بأمراض القلب والأمراض الأخرى مقارنة مع غيرهم.. كما أن هذه الدهون مفيدة للمفاصل أكثر من الدهون المتعددة غير المشبعة الموجودة في زيت القرطم والذرة.

إن مفتاح النجاح هو الاعتدال: تناول ملعقة طعام من البندق يومياً مع رقائق الشعير أو السلطات، أو اللبن. كما يمكن أن تتناول قدر يدك من اللوز، والبندق، والجوز، وبذور عباد الشمس، والفاكهة المجففة، يمكنك عمل خلطات صغيرة ووضعها في أكياس بلاستيكية حتى تتناولها في العمل. ينصح بتناول ملعقتي طعام من البندق المقطع خمس مرات كل أسبوع، أو حفنة صغيرة كوجبة خفيفة 3-4 أوقات في الأسبوع.

9- الشاي: المشروب الخارق

الشاي، سواء كان مجمداً أو ساخناً، يمد الجسم بمركبات مانعة للتأكسد. أثبتت الدراسات بأن الشاي يساعد على إبقاء الأوعية الدموية مرطحة ويمنع جلطات الدم، ويمنع تأكسد الكوليسترول الذي يسبب تراكم الكوليسترول على جدران الشرايين.. كما أنه يخفض الكوليسترول وضغط الدم.

تمتع بكوب من الشاي الساخن لزيادة نسبة المركبات المانعة للتأكسد. يحتوي كوب الشاي على مانعات تأكسد أكثر من الفاكهة أو الخضار. ويحتوي الشاي الأخضر والأسود على مستويات عالية من مضادات التأكسد. تناول كوباً واحداً من الشاي يومياً فقط.

10- الشوكولاته: إضف حلوة لحياتك

هل تريد مساعدة قلبك، تناول شوكولاته داكنة أو مرّة لأنها تحتوي على نسبة عالية من مضادات التأكسد. تعمل مضادات التأكسد على منع صفائح الدم من الالتصاق وتساعد على إبقاء شرايينك مفتوحة. الشوكولاته بالحليب جيدة أيضاً، بينما الشوكولاته البيضاء لا تحتوي على أي مضادات تأكسد.

تناول شوكولاته مرّة أو داكنة للحصول على مضادات تأكسد ممتازة، وتوفرة في الأسواق أنواع قليلة الدسم أيضاً تحتوي على 2 سعرة حرارية فقط.

أظهرت الدراسات أن تناول أونصة من الشوكولاته الداكنة أو المرّة تزيد الكوليسترول الجيد وتمنع تأكسد الكوليسترول السيء.

انعش حياتك

Coca-Cola®





توصلكم بالعالم
في جميع الإتجاهات

اليمنية

الخطوط الجوية اليمنية



www.yemenia.com

أجندة المسافر

◀ لسفر ممتع وتخطيط سهل

◀ روثية إستشاري الطيران

◀ عناصر ضرورة لسفر آمن



لسفر ممتع وتخطيط سهل

ناحية أخرى نوع الهدايا التي اشتريناها.. وهي مطبات إن لم تعكز صفو المزاج فقد تؤثر علينا مستقبلاً لدرجة نعتبر معها السفر فكرة سيئة ومشروع لاجدوى منه.. لكن.. لحظة.. نحن في مجلة اليمينية نقف معك.. لذا ولكل الاعتبارات السابقة وغيرها الكثير..

كان هذا الملحق الخاص: (أجندة المسافر) هدفه الأول تخفيف حدة التوتر الذي قد يصيب البعض بسبب الاشكالات الطائرة.. سواء قبل الرحلة أو خلالها.. عبر تنوع موضوعاته وتعدد عناوينه.. لتكون الفائدة أشمل وأعمق.. ولتصبح رحلاتكم أجمل وأمتع.

السفر.. تجربة حياتية لا حد لروعيتها.. سواء كان سفرنا الأول أو كانت رحلتنا الألف.. ومع كل وجهة جديدة.. نخضع لذات الطقوس الاستعدادية: التخطيط.. الحقايب.. الأطفال.. الثياب والأدوية.. الألعاب ومستلزمات أخرى... إنها قائمة طويلة تبدو لانهائية الكم والكيف والقلق!!.. لحد قد يفقد الرحلة بعضاً من وهجها وشيئاً من حماسنا..

وتستمر المفاجآت الكبرى.. من ذلك النوع غير المتوقع.. ونحن هناك.. في ذروة الرحلة.. ضياع بطاقات الإئتمان.. اختفاء أحد أفراد الأسرة في شارع أو داخل مدينة الملاهي.. أما التسوق السياحي فكان كارثة بسبب الأسعار من ناحية ومن

ترتيبات البيت

نصائح لمن سيفيب فترة طويلة عن المنزل

تستخدموا اللاصق من النوع العريض وتغطوا به كل الفتحات في الحمام صغيرها وكبيرها. أما المراض فيستحسن أن تسكبوا فيه قليلاً من الكلور، ثم تغطوه، وتلصقوا أطرافه بالبلاستيك اللاصق، وتضعوا فوقه شيئاً ثقيلاً مثل حجر، وذلك خوفاً من دخول الفئران وخاصة إذا كان المراض في الطابق الأرضي. ولا تنسوا أن تحكموا إغلاق صانير المياه من مصادرها الرئيسية.. لأن نقاط الماء تتجمع، وتصدر رائحة غير مستحبة في البيت، وحتى تبعدوا احتمال انفجار الصنبور في غيابكم.

6- المطبخ

حاولوا أن تتركوا مطبخكم خالياً من المواد الغذائية مثل العدس والبرغل.. لأنها ستكون عرضة للحشرات والتلف في غيابكم، وإذا لم تستطيعوا ذلك فضعوا كل المتبقي منها في الثلاجة أو في أوعية محكمة الإغلاق، وذلك حتى لا يصبح بيتكم مستعمرة نمل في غيابكم. أما الطعام المطبوخ أو الخضروات والفاكهة والبيض والحليب.. فيفضل أن تهدها للجيران قبل أن تسافروا لأنها ستتعفن وستكون مصدراً لرائحة غير مستحبة في الثلاجة.

على الأرض وضعوه فوق بعضه البعض في مكان مرتفع مثل طاولة الطعام. وحتى لو وجد سجاد على الجدار انزلوه ثم غطوا السجاد المتجمع عندكم ببلاستيك ليكون في مأمن في حالة حدوث أي تسرب للمياه، كما أن ذلك سيقويه من الغبار ويعفيكم من تنظيفه بعد عودتكم من رحلتكم.

4- بالنسبة النوافذ والأبواب الجانبية فيفضل أن تتأكدوا من قفلها في وقت مبكر، حتى لا تنسوا أحدها مفتوحاً في ساعة السفر، ويفضل أن تلصقوا على حوافها البلاستيك الشفاف، لمنع تسرب الغبار، أو أن تستخدموا الأسفنج الخاص بسد شقوق النوافذ، وهو يباع على شكل لفات كبيرة ويحتوي على مادة لاصقة تسهل لصقه على حافة من جوار النوافذ والأبواب.

5- الحمامات

إذا كانت الحمامات تحتاج لعناية كبيرة وقت إقامتنا في البيت، فإنها تحتاج لعناية خاصة عندما نترك البيت، فأماكن التصريف مثل البالوعات في الأرض، وفي المغاسل والمغطس (البانيو) يفضل أن تغلفوها لأنها مصدر مؤكد لدخول الحشرات، وخاصة الصراصير، ويمكن إغلاقها بحشوها بقطعة قماش قديمة، حشواً لا يترك منفذاً لأي حشرة أن تمر أو يمكنكم أن

1- غرف الجلوس والصالات.

أفضل طريقة للحفاظ على المفروشات تكون بتجميع الكنب في وسط الغرفة ثم تغطيتها بالشراشف (أغطية الأسرة) وبذلك تبعدونها عن النوافذ حيث الشمس الساطعة، التي تفقد المفروشات لونها الزاهي، وتحميها من الغبار، الذي يتغلغل في مسام قماش الكنب ويصعب إزالته، أما قطع الأثاث التي لا يمكن تحريكها من مكانها، فيكتفى بفرد الشراشف عليها.

2- الأجهزة الكهربائية كالمبيوتر، والثلاجة وغيرها..

يجب أن تفصل عن مصدر الكهرباء وأن تغطي بمفرش قديم حتى لا يتغلغل الغبار داخلها، ومن الأفضل أن تضعها في خزانة إذا أمكنك ذلك.

3- السجاد

تذكروا أن الحوادث المفاجئة غير المستحبة محتملة الحدوث في غيابكم كما هي في وجودكم مثل انفجار صنبور مياه أو فيضان مصادر التصريف، وحتى حدوث تسرب مياه من الطابق العلوي. وهذه الحوادث وإن كانت قليلة الحدوث إلا إنها تبقى محتملة، ولذلك يجب أن تكونوا مستعدين لها، لذا ارفعوا السجاد الثمين من

ملاحظات و احتياجات

في المطار

- اذهب للمطار قبل موعد الرحلة بوقت أكثر من ساعتين و نصف.
- إذا كنت من الناس الذين يذمبون مبكراً للمطار فلا تستغرب أن تتأخر أمتعتك على السير الخاص بالأمثلة لأن الأمثلة التي تقدم أولاً غالباً ما تكون آخر ما يخرج من السير.
- وازن بين أمتعتك والوزن المطلوب حمله فإذا كنت تحمل أكثر من الوزن المسموح ففكر بدرجة رجال الأعمال لأنها تعطيك وزناً أكثر وخدمة أفضل فالمبلغ الذي تريد أن تدفعه في الوزن الزائد أصرفه على درجة رجال الأعمال وتحصل على زيادة بالوزن.
- سعر الوزن الزائد من المطار المحلي يختلف عن المطارات الخارجية.. هذه نقطة يجب التنبيه لها عند العودة من السفر.
- ضع بعض العملات الضرورية من عملات بلدك حتى تستفيد منها عند العودة وعدم الاضطرار للبحث عن أماكن الصرافة و أنت مرهق من السفر.
- تجنب تحويل العملات إلى العملات الأجنبية في المطارات أو الفنادق فهناك السعر أعلى من محلات الصرافة في المدينة.
- وزع أماكن النقود في أماكن مختلفة فالبطاقة في مكان والنقد في مكانين مختلفين وهكذا.
- تأكد من حمل رقم الأمثلة وتأكد منه قبل أخذ الأمثلة من على السير فالحقائب دائماً متشابهاة وإن أمكن أن تميز حقائبك بشيء معين فذلك أفضل حتى تتمكن من التعرف عليها من بعيد.
- اجعل أرقام هواتفك على الأمثلة مع الاسم و العنوان.



- احرص على أن تكون الأجرة من السيارات التابعة للشركات المعروفة أو الخاصة بالمطار.
- كن محترماً لأنظمة الدولة التي قدمت إليها لتتجنب الإحراجات لنفسك ولدولتك.
- إذا كانت الطائرة غير مباشرة فاحرص على أن تستلم الفيوشر من المكتب السياحي حتى تستفيد من المبيت في الفندق على حساب الخطوط الناقلة.
- عند الحجز اطلب الكراسي المجاورة لأبواب السلامة فهي الأماكن الأوسع و الأفضل في درجة الضيافة.
- اجعل البنطال الذي تلبسه بدون محرم وذلك لتجنب الشد من الوسط ولتجنب خلعه عند التفتيش بالجمارك.
- اجعل معك حقيبة صغيرة تحتوي على مصحف مع بعض العلاجات للحالات الطارئة و كتيب مسلي ومشغل أقرص و عطر صغير ومناديل صغيرة وبعض الهدايا الصغيرة التي قد تقدمها لإنسان تعرفت عليه في الطائرة.
- حفظ الجواز و التذاكر من الأشياء المهمة و التي يجب الحرص عليها لذا عليك وضعها في محفظة معلقة داخل القميص.
- كن مبتسماً مع طاقم الخدمة بالطائرة فذلك يعطيهم شعوراً بالارتياح منك. و اعط جارك حقه من الاحترام بالجلسة و التبسط معه بالحديث.
- صحتك هي أعلى ما تملك فإذا كنت من المصابين بالضغط فلا تجلس أكثر من ساعة على الكرسي و خلال تلك الساعة حرك أطرافك كتمرين يساعد على تنشيط الدورة الدموية و ننصحك بلبس الجوارب الخاصة بالضغط.
- احرص على أن تكون ملابسك فضفاضة و تجنب أن تكون ضيقة من أماكن الانثناءات حتى لا تتسبب بالتعرض لارتفاع ضغط الدم أو انسداد الشرايين.
- اجعل لنفسك وقتاً محدداً للسير خلال مسارات الطائرة (في الرحلات الطويلة) حتى يتم تنشيط الدورة الدموية.
- الطائرة ليست المكان المناسب للنوم وإن لزم الأمر فتنبه لوضعية الرأس والأقدام والظهر السليمة.

على الطائرة



روشتة.. استشاري طب الطيران إسهال السفر..!

عندما نحط رحالنا في بلد آخر فإن زائراً غليظاً قد يداهنا على حين غرة ليضعنا في موقف محرج جداً إن لم يكن في ورطة.. إنه الإسهال السفري. ولإسهال المسافرين أسماء متنوعة مشهورة، مثل توريستا، «انتقام مونترونا»، «أمعاء دلمي»، «هوت - دوغ هونغ كونغ»، أو حتى «لعنة باريس»، إذ إن السياح الأجانب، خصوصاً القادمين من المكسيك ونيبال والمند، يصابون به عند حلولهم ضيوفاً على العاصمة الفرنسية.

- ان الإصابة بإسهال المسافر واردة جداً عند حط الرحال في بلد آخر، والغريب في الأمر أنه ورغم اتخاذ كل الاحتياطات اللازمة لدرء شره، فإن قلة قليلة من الأشخاص يهربون من سطوته.
- وإذا حاولنا التفتيش عن سبب الإسهال السفري لوجدنا أن جرثومة العصبية (شكلها يشبه العصا) القولونية هي العامل الأكثر تسبباً له، وتعمل هذه الجرثومة على إفراز سم يمنع الأمعاء من القدرة على امتصاص الماء الذي نشربه أو الذي يأتي من الغذاء فيتشكل نتيجة ذلك فائض
- منه في الأمعاء التي تضطر مكرمة، للتخلص منه فيحدث الإسهال. إن هذه الجرثومة مسؤولة عن ٤٠٪ من حالات الإسهال السفري، غير أن هناك جراثيم أخرى متورطة مثل الشيغيلا والسالمونيلا والجرثومة الحلزونية، إضافة إلى بعض الفيروسات وعدد من الطفيليات.
- إن نسبة لا بأس بها من إسهالات السفر لا يمكن إيجاد سبب فعلي واقعي لها، وقد يكون للعوامل الآتية دور في إشعالها، مثل تبدل العادات الغذائية والتعب وفارق التوقيت الدولي وداء المرتفعات. أما العوارض
- والعلاقات التي ترافق الإسهال السفري فتشمل:
- الآلام البطنية.
 - الحرارة العالية.
 - الغثيان والتقيؤ.
 - آلام في العضلات.
 - آلام في المفاصل.
 - أوجاع في الرأس.
 - الإنهاك.
 - نقص الشهية على الطعام.



إن حدوث الإسهال بحد ذاته ليس علامة سيئة، بل هو وسيلة يحاول الجسم من خلالها التخلص من الجراثيم وسمومها، وفي العادة يكون الإسهال سليم العواقب يزعج صاحبه ليوم أو يومين أو ثلاثة أيام ونيف إلا إنه لا يلبث أن يحل عنه من دون اختلاطات تذكر. أما إذا استمر الإسهال على عناده ملازماً لصاحبه فعندها لا مفر من أخذ رأي الطبيب خصوصاً عند تلازم الإسهال مع المعطيات الآتية:

- ١- إذا كان لون البراز أسوداً أو أحمر، فهذا يشير إلى حدوث نزف دموي هضمي أو إصابة بالطفيليات.
- ٢- إذا ترافق الإسهال مع الحمى فهذا يدل على وجود إصابة التهابية ويجب في هذه الحالة مراجعة الطبيب فوراً.
- ٣- إذا وجد الثلاثي التالي في آن معاً: انتفاخ البطن، التقيؤ، وأوجاع في البطن إضافة إلى الإسهال فهذا يدل على احتمال الإصابة بانسداد معوي أو التهاب في الزائدة الدودية.
- ٤- إذا كان البراز أبيض اللون أو شاحباً فهذا يشير إلى تعرض الكبد للإصابة اثنائية.

مواجهة الإسهال السفرية..!

هناك وسائل عدة يؤدي تطبيقها إلى وضع حد للإسهال وإبعاد خطره، وهذه الوسائل تشمل:

- ١- شرب الماء بكثرة.. رب سائل قد يقول: إن الإسهال يتكون في معظمه من الماء فلماذا الشرب؟ جواباً على ذلك نقول إن شرب الماء مهم جداً من أجل تجنب الوقوع في مطب التجفاف الذي قد يكون قاتلاً أحياناً.
- إن الإسهال يحصد سنوياً مئات الآلاف من الضحايا بين الأطفال، والمؤسف أن معظم الآباء لا يعطون أطفالهم المرضى بالإسهال أي قطرة من السوائل ظناً منهم أن إمداد الطفل به يسيء إليه ويزيد من أزمة الإسهال عنده. هناك طريقة جيدة لتعويض السوائل في الجسم تتمثل في إعطاء محلول فيزيولوجي جاهز يحتوي على الشوارد المعدنية اللازمة والتي فقدها الجسم بالإسهال، ويمكن صنع هذا المحلول منزلياً بحسب تعليمات منظمة الصحة العالمية، ويتألف هذا المستحضر من: ٢٠ غراماً من السكر + ٣,٥ غرام من الملح + ٢,٥ غرام من بيكربونات الصوديوم + ٢٠ غراماً من كلور البوتاسيوم.

الجرثومية النافعة في الأمعاء للوقوف في وجه الميكروبات الأجنبية التي تحاول إثارة الفتق الالتهابية. ■ عدم استعمال مكعبات الثلج فهي غالباً ما تكون مصنوعة من ماء الصنبور (الحنفية) أو من ماء غير معقم.

■ تجنب شراء الأغذية المفروشة على البسطات والمعرضة للهواء مباشرة فهذه غالباً ما تكون بؤراً ملائمة للميكروبات.

■ تنظيف الأسنان باستعمال المياه المعقمة.

■ الانتباه إلى عدم ابتلاع المياه اثناء الاستحمام. وفي النهاية لا بد من لفت الانتباه إلى التجفاف الذي يفرض عليه الإسهال خصوصاً عند الأطفال، فهو السبب الأول للوفاة في الدول الفقيرة إذ يؤدي سنوياً إلى وفاة أكثر من ثلاثة ملايين طفل.

ويمكن التعرف على وقوع التجفاف من خلال العوارض الآتية:

- ١- جفاف الفم والجلد.
- ٢- البول قليل وغامق اللون.
- ٣- النزق.
- ٤- التشنجات العضلية.
- ٥- ضياع الوزن وفقدان الشهية.
- ٦- الضعف العام.
- ٧- غوور العينين.

أما عند الرضع فعلامات الجفاف تتجلى في نشاف الحفاض من البول منذ أكثر من ٣ ساعات، والبكاء من دون دموع وغوور اليافوخ الأمامي للقحف عند الرضع دون ١٨ شهراً من العمر.

٢- يجب مراقبة البول عن كثب فإذا كان أصفرأ غامقاً فهذا يعني أن الجسم في حاجة إلى الماء.

٣- تحاشي الحليب والأغذية الصلبة، خصوصاً في بداية الإسهال، ومتى رحل هذا الأخير يمكن إضافة الأطعمة الصلبة السهلة الهضم والتمثيل مثل الرز والبطاطا والموز والبسكويت.

٤- تناول اللبن المدعوم بالعصيات اللبنية.. فقد بينت البحوث أن هذه العصيات مفيدة جداً للأمعاء، فهي تحافظ على إعادة التوازن الاستراتيجي بين ميكروبات الأمعاء عدا عن أنها تنتج مركبات من شأنها أن تقف عقبة كأداء أمام نمو واستفحال الميكروبات الممرضة التي تترقب أي فرصة للتعبير عن نياتها السيئة.

٥- استعمال مضادات الإسهال ومضادات الجراثيم إذا دعت الضرورة وتحت إشراف الطبيب.

٦- التقيد بقواعد النظافة مثل:

- غسل اليدين بالماء والصابون مراراً وتكراراً قبل الأكل وبعده.
- تحاشي الأطعمة النيئة.
- أكل الأطعمة المطهية جيداً.
- تقشير الخضار والفاكهة.
- تحاشي أنواع الصلصة.
- شرب المياه المعدنية المعلبة جيداً.

■ الاكثار من تناول المشروبات الاسيدية مثل الكولا والعصائر التي تسمح بالاقبال من جراثيم العصيات القولونية المسؤولة عن أكثر حالات اسهالات السفر.

■ تناول اللبن المدعوم بالعصيات اللبنية قبل القيام بالرحلة فهذا من شأنه ان يعزز من مكانة المستعمرات



Membership Application Form

نموذج طلب العضوية في نادي العربي السعودية

Please Complete the form in English block capitals in the spaces provided

فضلاً يرجى تعبئة البيانات بالإنجليزية بأحرف كبيرة في الخانات المخصصة

السيد Title	السيد <input type="checkbox"/>	السيدة <input type="checkbox"/>	الآنسة <input type="checkbox"/>	دكتور <input type="checkbox"/>	اخرى <input type="checkbox"/>		
الاسم الاول First Name				الاسم الاوسط Middle Name			
اسم العائلة Family Name				رقم جواز السفر Passport No		رقم الهوية ID No	
الوظيفة Job				الجنسية Nationality			
جهة العمل Company Name				حكومي <input type="checkbox"/>	خاص <input type="checkbox"/>		

Mailing Address العنوان البريدي

صندوق البريد P.o Box		المدينة City		الرمز البريدي Zip Code		البلد Country	
Telephone	أرقام الهاتف	جوال		بريد الكتروني e-Mail		الفاكس Fax	
مفتاح المنطقة Area		المنزل Home		العمل Business		نافذة المقعد المفضل Seating Preference	ممر <input type="checkbox"/>
تاريخ الميلاد Data of Birt	اليوم Day	الشهر Month	السنة Year	خالق السكر Diabetic	قليل الدسم Low Fat	قليل الملح Low Salt	الطبق المقدم على الرحلة: Standerd Menu <input type="checkbox"/>

الوجبة المفضلة Meal Preference	<input type="checkbox"/>	نباتية Vegetarian	<input type="checkbox"/>	وجبة نباتية أسبوية (حارة) Asian Vegetarian (Spicy)	<input type="checkbox"/>	نعم <input type="checkbox"/>	لا <input type="checkbox"/>	اذكر البرنامج: Which Programmes?	
-----------------------------------	--------------------------	----------------------	--------------------------	---	--------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	--

هل انت مشترك في أي برنامج مماثل لدى شركات الطيران الأخرى?
Are You Participating in any other Frequent Flyer Program?

فضلاً أكمل المعلومات التالية باللغة العربية مع مراعاة إكمال المعلومات الواردة بعاليه باللغة الانجليزية

الاسم الثلاثي: _____ الوظيفة: _____ جهة العمل: _____
العنوان البريدي: _____

Whenever I use the Arabia Felix Club membership card will agree and abide by all Terms and Conditions which would be sent to me later

استخدامي لبطاقة نادي العربي السعودية يعني موافقتي والتزامي بجميع أحكام وشروط نادي العربي السعودية التي سوف ترسل لاحقاً.

Signature _____

التاريخ
Data _____

Please allow 15 days for Processing from the

يستغرق إنهاء إجراءات العضوية 15 يوماً من تاريخ استلامه.

Please Fully complete your application in English block capitals letters only. Your full name should be written as shown in your passport. kindly return your enrollment form by post or fax to:

اليمنية Yemenia

Yemenia-Yemen Airways Arabia Felix Club Services Center
P.O. B.ox 1183 T:+9671 534440 Fax:+9671 535842
Arabiafelix@yemenia.com

فضلاً يرجى تعبئة البيانات باللغة الانجليزية بأحرف كبيرة في الخانات المخصصة كما يرجى كتابة الاسم كما في جواز سفرك وارسال الاستمارة بالبريد او بالفاكس على العنوان الموضح أدناه:



Welcome to Arabia Felix Club

As Arabs say "There are five benefits when travelling". However, we will make them six benefits with the Arabia Felix Club. This is where you will be able to get special benefits every time you accumulate travel mileage when flying on Yemen Airways network as a member of the of the Arabia Felix Club.

The Accumulated mileage you collect will be counted for you as points for which in return you can get free flights and upgrading to First Class and numerous other rewards / benefits.

How to participate ?

It is very easy and simple. All you need is to take a few minutes of your time to fill the attached application form for membership and send the completed application form to the address shown below. Please keep your temporary membership card pending until you receive the Approved Membership Card.

Privileges and Advantages

As a member of the Arabia Felix Club, you experience special care wherever you are within Yemenia network.

Tiers and Membership Cards

The Arabia Felix Club offers 3 tiers of membership :

- Enrolment Card . A temporary membership card that allows you to start accumulating mileages and which awards you 3 000 points by simply joining and flying at least two flight on Yemenia network.

1. Bronze Membership Card . This is granted to you as a member, when you accumulated at least twenty-five thousand (25.000) points or if you have flown three long sector flights within two years.

2. Silver Membership Card . This is obtained after accumulating forty-five thousand (45 000) points or if you have flown eight long sector flights within two years.

3. Golden Membership Card . This is given to those who have accumulated the highest number of points and gained the highest membership status. This is granted when accumulating 90.000 points, which is attainable and requires that you keep flying on Yemenia network and is even easier if you fly in First Class as the miles doubled.

• You will get free air tickets or you will get upgrades to First Class as you accumulate more points.

• You will be able to have access to the First Class Lounges at the airports within Yemenia network.

• You will find yourself surrounded with special care and attention as a frequent flyer with Yemenia.

• you will have the opportunity to take advantage of several benefits and that will make your traveling more enjoyable and convenient .

• You will be granted additional free baggage allowance on all flights.

• There are additional benefits and services which are described in detail in the booklet to be sent to you with your approved membership card.

Terms and Conditions of Membership

1. The applicant should not be less than 2 years.

2. Members are given Temporary Membership status until they have achieved the necessary mileage that qualifies them for full membership or if they have achieved two journeys within two years of joining the Arabia Felix Club.

3. Membership is valid for only two years from date of joining, if not used.

4. Points only count for journeys on paid tickets and not for free tickets.

5. Actual mileage is counted for travel on economy class tickets and doubled on First Class tickets accordingly.

6. Passengers should present their membership cards or membership number when making reservations and completing their travel procedures at the airports or provide the Membership number .

7. Members should keep their boarding passes and the air passenger receipts, until they are sure that the mileage they have obtained is credited to their mileage accounts accordingly. If they have not been credited accordingly, they will be asked to send the above mentioned items to the Members Service Centre for crediting to their account. All the detailed terms and conditions are available at the Arabia Felix Club Members Service Centre and will also be delivered to the admitted members. You can also visit our website at <http://www.yemenia.com>.

مرحباً بكم في نادي العربية السعودية

في الأسفار الخمس فوائد كما يقولون لكننا مع نادي العربية السعودية سنجعلها ستة فوائد حيث ستتمكن من الحصول على مزايا خاصة كلما فطعت الأميال مع شبكة الخطوط الجوية اليمنية عبر برنامجها المميز في نادي العربية السعودية .

سنجمع هذه الأميال لصالحك على شكل نقاط يمكنك الحصول مقابلها على رحلات مجانية وترقيات إلى الدرجة الأولى وجوائز عديدة أخرى .

كيف انضم للبرنامج ؟

بكل سهولة وبسر، ما عليك إلا أن تفرغ لبضع دقائق لنملاً الاستمارة المفردة لطلب الانضمام لعضوية النادي وإرسال النموذج إلى العنوان المذكور بحالته، مع الاحتفاظ ببطاقتك المؤقتة إلى حين إرسال بطاقة قبول عضويتك في النادي .

(الحرص على اشتراك أفراد عائلتك في النادي لنتمكنوا من جمع الأميال والاستفادة من المزايا الكثيرة) .

فكلما حرصت على السفر مع شبكة اليمنية كلما ازدت مرتبة وارتفعت درجات مقابل النقاط التي نجمعها وأصبحت عضواً مميزاً في أولوية تأكيد حجزك في المواسم المزدحمة وفي استخدام صالات الدرجة الأولى في المطارات ضمن شبكة اليمنية والشعور بأنك محاط برعاية خاصة من قبل موظفينا في كل المرافق، وسنمنح أوزاناً إضافية على جميع رحلاتك مع الشبكة بحسب مرتبتك ودرجة عضويتك في النادي .

كيف أجمع الأميال ؟

إن كل ميل مع شبكة اليمنية سيضاف إلى رصيدك وستكافأ بسببها في نادي العربية السعودية مقابل الأميال المفقودة (نجد ذلك مفصلاً في الدليل سيبحث لك مع بطاقة العضوية) .

أنواع المراتب والبطاقات

يوفر نادي العربية السعودية أربعة أنواع من المراتب :

1. بطاقة المسافر : وهي بطاقة عضوية مؤقتة تمكنك من البدء في حصاد الأميال وتمنحك 3000 نقطة بمجرد الاشتراك وقيامك برحلتين على الأقل مع شبكة اليمنية .

2. البطاقة البرونزية : تحصل عليها بعد تحقيقك لخمسة وعشرين ألف نقطة أو ثلاث رحلات للمسافات البعيدة مع شبكة اليمنية خلال عامين .

3. البطاقة الفضية : ترتقي بك إلى مرتبة أعلى ويمكن تحقيقها بعد الحصول على خمسة وأربعين ألف نقطة أو ثمان رحلات للمسافات البعيدة مع شبكة اليمنية خلال عامين .

4. البطاقة الذهبية : أرفع الدرجات وأرقاها وتتحقق بعد الحصول على تسعين ألف نقطة ويمكن تحقيقها بكل يسر وسهولة وذلك بالحرص على السفر مع شبكة اليمنية أو باستغلال مفاعد الدرجة الأولى حيث تضاعف فيها النقاط إلى الضعف .

الامتيازات

* تحقق لك العضوية مكانه خاصة لدى شبكة الخطوط الجوية اليمنية، حيث ستتاح لك الفرصة للحصول على العديد من الفوائد والامتيازات التي تجعل سفرك غاية في المتعة واليسر .

* تحاط برعاية وعناية خاصة كمسافر دائم مع اليمنية .

* تمنح تذاكر مجانية أو ترقيات إلى الدرجة الأولى مقابل النقاط المحققة .

* استخدام صالات الدرجة الأولى في المطارات على شبكة اليمنية .

* منح أوزان إضافية على جميع الرحلات .

* بالإضافة إلى كثير من الامتيازات سنجدها مفصلة في الكتيب الذي سيرسل لك مع بطاقة العضوية .

الأحكام والشروط الخاصة بطلب العضوية

1. لا يقل عمر المتقدم عن سنتين

2. صلاحية العضوية لمدة سنتين من تاريخ الالتحاق

3. يتم انضمام الأعضاء بصورة مؤقتة حتى يتمكنوا من تحقيق الأميال المؤهلة للعضوية الكاملة أو تحقيق على الأقل سفرتين خلال سنتين للانضمام للنادي .

4. تحسب النقاط للتذاكر المدفوعة فقط وليس المجانية .

5. تحسب الأميال الفعلية على الدرجة السياحية وتضاعف على الدرجة الأولى .

6. يجب على الأعضاء إبراز بطاقاتهم عند إجراء الحجز وإنهاء معاملة السفر في المطار .

7. يجب على الأعضاء الاحتفاظ ببطاقات صعود الطائرة وإغلفة التذاكر حتى يتم التأكد من تسجيل الأميال في حسابهم، ما لم فسوف يطلب منكم إرسالها إلى مركز خدمات الأعضاء لئتم تسجيلها في حسابكم .

8. تفصيل الأحكام والشروط متوفرة لدى مركز خدمة الأعضاء وسوف ترسل إلى كافة أصحاب العضوية التامة، أو بالامكان زيارة موقعنا: WWW.YEMENAI.COM

يرجى تعبئة النموذج المرفق باللغة الإنجليزية.

وفي حال رغبتكم في استلام المراسلات باللغة العربية، عليكم إكمال الاستمارة باللغتين (العربية والإنجليزية) .

الاسم الأول (بحسب جواز السفر) : السيد / السيدة / الأنسة / الطفل :

الوظيفة، العمل : اسم الأب :

الرمز البريدي، المقاطعة : البلد : التليفون :

الاسم الأخير : صندوق البريد :

** يرجى إرفاق صورة البوارج

دوار السفر

الجهاز بشكل عادة دائرة مستقلة عن الإرادة ولكن عملها أساسي في الجسم.

في مقابل هذه القنوات النصف دائرية هناك حصى الأذن الداخلية التي تقوم بدور مهم في نقل المعلومات. وأثناء الانتقال المتعب تتواصل منابع المعلومات هذه بمراكز تلقي المعطيات مما يؤدي إلى انسجام حركة الجسم وبالتالي إلى تأمين تأقلم المسافر مع حركة الانتقال. وأي خلل في هذا الانسجام يؤدي إلى الدوخة. لهذا السبب يكون الأولاد أكثر من غيرهم عرضة للدوخة والغثان أثناء السفر. إلا أن الجسم يعتاد بسرعة على هذه الحركة الداخلية في الأذن وهذا ما يفسر تأقلم أكثر من ٩٥٪ من المسافرين مع حركة الانتقال فلا يعودون يشعرون بأي دوار أو عارض من هذا النوع في السفر اعتباراً من اليوم الثاني أو الثالث على بداية الرحلة. ولا ننس أن العامل النفسي يلعب دوراً مهماً في هذا المجال. فيؤدي الخوف من السفر أو الخوف من الإصابة بعوارض السفر التي ذكرناها إلى حصول ما يعكر الرحلة بالدوخة أو الغثان. وهنا لا بد من القول أن العقاقير الجديدة تساعد كثيراً على اجتياز هذا العائق.

نصائح عملية

ينصح الأطباء المسافر الذي يعاني من مثل هذه العوارض أن يتمدد ويغمض عينيه بعض الوقت وأن يخفف ما أمكن من حركته. وعليه أن يشرب باستمرار وعلى جرعات قليلة مياه معدنية باردة جداً. ويمكن أيضاً فرك أطراف الأصابع. ومن المستحسن أن يتجنب المسافر بداية رحلته من دون طعام وعليه أن يتناول وجبة خفيفة قبل السفر. ومن الأفضل له أن لا يقبل على تناول الطعام بكثرة أثناء الرحلة. ويفضل أن يتناول حبة من عقاقير مقاومة الدوخة والتقيؤ قبل نصف ساعة من بدء الرحلة ويمكنه أن يأخذ حبة أخرى كل ثلاث أو أربع ساعات مع العلم أن المواد الموقظة الموجودة في هذه العقاقير الجديدة تساعده على مقاومة النعاس.



طوال الرحلة. لكن هذه العقاقير لم تكن تناسب الذين يحرصون على أن يبقوا يقظين من أجل التمتع بمشاهدة المناظر المحيطة. أما المجموعة الجديدة من العقاقير فإنها أضافت إلى التركيب الأساسي للمجموعة الأولى عدة مواد من خصائصها الأساسية مقاومة الرغبة في النوم مثل الأفيديرين والكافيين. والنتيجة كانت أكثر من إيجابية والأدوية الجديدة استطاعت التغلب على النعاس ومقاومة دوار البحر والدوخة وهي العوارض التي تصيب المسافرين في شكل عام.

الأذن هي المسؤولة

إن أول ما يشعر به المسافر في وسائط النقل السريعة هو الدوخة مع ميل شديد إلى التثاؤب والنعاس. ثم يصاب بعد ذلك بالاصفرار والغثان ويتصببه العرق البارد وتظهر عنده حاجة ملحة إلى التقيؤ. وتشتد هذه العوارض أحياناً فيشعر المسافر بأنه ليس بعيداً عن الإصابة بالإغماء.

وخصوصاً إذا كانت الرحلة شاقة مثل اجتياز طرق متعرجة أو السفر في باخرة تعبر في بحر هائج أو في طائرة تواجه تقلبات جوية عنيفة.

إن حسن التوازن في أثناء الحركة مرتبط بجهاز مراقبة يحدد وضع الجسم وحركته. وهذا الجهاز موجود في الأذن الداخلية. وهذه الأخيرة تحتوي على قنوات نصف دائرية فيها سائل يوصل إلى الدماغ معلومات صادرة عن جهاز عصبي نباتي. هذا

الرحلات جميلة ومتعة ومصدر راحة وترفيه ولكن قد تنغصها أحياناً حالات الغثان والتقيؤ الناتجة عن الدوخة التي تصيب عادة بعض الأشخاص ذوي الحساسية أثناء التنقل والسفر. الأطفال مثلاً هم الأكثر تعرضاً لهذا النوع من الغثان خصوصاً إذا كانوا جالسين في المقعد الخلفي في السيارة. وهذا ما يجعل الأهل عادة في وضع يجبرهم على التوقف عدة مرات في الطريق لتنشق الهواء الطلق حتى يخف العارض لدى الأولاد.

ما هو سبب هذا الدوار؟

في الطائرات نجد أمامنا كيساً صغيراً مصنوعاً من الورق الخاص المقوى لحالات التقيؤ. في السيارات لا نجد مثل هذا النوع من الأكياس بالرغم من حاجة بعض العائلات لها. وكان الذين يصممون وسائل النقل السريعة مثل الطائرات يعرفون مسبقاً أن السرعة قد تؤدي إلى الغثان.

والأطفال ليسو وحدهم في هذه المعاناة إذ تشير الإحصاءات الأخيرة إلى عدد الذين يصابون بهذا العارض سنوياً في أوقات الرحلات يصل إلى ١٣ مليون شخص من البالغين و٨ ملايين من الأطفال.

حتى أن رواد الفضاء وبفعل سرعة انطلاق مركباتهم معرضون لهذا المشكل.

ولعل هذه السرعة هي المسؤولة عن الدوخة التي تنتج عن فقدان الانسجام بين مراكز التوازن الموجودة في الأذن الداخلية. من هنا كانت حاجة الباحثين الماسة إلى إيجاد عقاقير تحدد من حالات التقيؤ والغثان أثناء انطلاق المركبات الفضائية من دون أن يصاب روادها بالنعاس. فكانت النتيجة أنه تم إيجاد مجموعة جديدة من العقاقير لمقاومة الدوخة ودوار البحر استفاد منها جمهور واسع. المعروف إن العقاقير المستخدمة سابقاً كانت تصيب الإنسان بنعاس ورغبة في النوم لا تقاوم. وهي كانت تعطى في الدرجة الأولى للأطفال الذين يسافرون في الطائرة أو في الباخرة فينامون



مجموعة شركات الطيران السعودي الاماني
طوكيو - اليمن

وَأَمِّنْ رِحْلَانَهَا فَكُنَّا نَمَّا رِحْلَانِ النَّاسِ عَلَيْهِمْ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



photographed & Designed By 3mad

SGH
GROUP



ما الذي يدفعك لهذا العناء؟

- ◀ بين أهلك وأصدقائك.
- ◀ كل الخدمات الطبية متاحة.
- ◀ تكلفة ٤ مرات أقل من الخارج.
- ◀ أطباء تسافرون لهم .. الآن هم بينكم.

الآن

خدمة أرشئ وأسعار أنسب

الرواد في الخدمة الطبية
في اليمن والقرن الافريقي



Member of International
Hospital's Federation

شارع السنين - قرب نشاط شارع المطار - صنعاء - اليمن

تلفون ٩٦٧ ١ ٣١٣٣٣٣

فاكس ٩٦٧ ١ ٣٣٣٩٠٠

www.sghgroup.com

عصافير الأجواء لسفر أسهل مع الأطفال



قد تبدو فكرة الخروج مع الأطفال مرعبة للأهل بحيث قد لا يفكرون في الخروج من المنزل لعشر سنوات قادمة.. فما بالك عندما نتحدث عن السفر والمطار، والطائرة.

ولكن على الرغم من هذه المخاوف إلا إن السفر مع الأطفال قد يكون ممتعاً إذا تم التخطيط له بحكمة. وقد يبدو الأمر رهيباً خصوصاً في المطار عندما تصبح الحقايب عائقاً، لذلك يمكنك توضيب الأغراض في حقيبتين كبيرتين، بالإضافة إلى إعداد حقايب ظهر صغيرة لكل طفل، بحيث تضع بها احتياجاته أثناء الرحلة من ثياب، و حفاظات، وزجاجات حليب، ولعبته المفضلة، وغطائه، ومناديل ورقية، ودواء للمغص. بالإضافة إلى قميص قطني وبنطلون للشخص المسنول عن الطفل في حالة تلوث ثيابه. أما إذا كنت ستسافر لفترة طويلة فينصح بالترود بكمية مضاعفة.. وبهذا تكون قد حصرت احتياجات كل طفل لفترة السفر.

نصائح للسفر مع أطفال:

- 1- لا تأخذ معك ألعاباً تصدر أصواتاً مزعجة، فقد ينزعج المسافرون الآخرون.
- 2- قم بتغيير حفاظات الأطفال قبل التوجه إلى الطائرة، سيسهر الطفل بالامتنان، وربما يغط في نوم عميق.
- 3- استعمال ثياب أطفال يسهل نزعها و- أو- غسلها.
- 4- أثناء السفر استخدم حفاظات للأطفال الذين بدؤوا

حديثاً باستخدام الحمام لوحدهم، على الأقل لمدة السفر ونبه الطفل إلى أن يخبرك متى يرغب في الذهاب إلى الحمام. 0- تحكّم في كمية الطعام والشراب التي يتناولها الطفل قبل وأثناء الرحلة حتى لا تعلق مع حفاظات من الوزن الثقيل.

- 1- في حال ظهرت طاقة زائدة لدى أطفالك فإنه: (من المقبول تماماً السماح لهم بالتجوال في الممر تحت رقابتك)
 - 2- لا بأس من تقديم بعض الاعتذارات للركاب حولك، لكن: (لا تبالغ في اعتذارك.. فطفلك في النهاية لديه مقعد اشتريته أنت)
 - 3- نظافة أطفالك وحسن هدايتهم عنصر مهم هنا.. إذ إن: (الجابنية والفننة يمكن أن تحقق الكثير.. حين تكون بحاجة إلى تعاطف زملائك المسافرين)
 - 4- مع احتمال متوسط - نسبياً - بأن كل محاولتك ذهبت سدى وانفجر طفلك باكياً يفرق بين دموعه طوال الرحلة.. تذكر جيداً.. انفعالاتك وتزايد توترك معناه خسارتك الفادحة للمعركة.. لذا: (ابق هادئاً وتذكر أن صوت النشيج هو الأعلى بالنسبة إليك.. وأن مدير الطائرة يساعد على عزل معظم المسافرين عن نوبة غضب طفلك..)
 - 5- استثمر الوقت مع أطفالك.. بل امنحهم اهتمامك الكامل طوال زمن الرحلة.. لذا تجنب الانعزال بصحيفة أو مجلة أو كتاب كما لا تسمح للنعاس بمداهمة حصون يقظتك.. تحول إلى الاتجاه المعاكس مثلاً..
- اقرأ لهم كتاباً.
 - احكي لهم حكاية.
 - شاركهم في لعبة كأن تساعدهم في إقامة برج من قطع ليغو.
 - عمل معهم على وضع الملصقات الملونة على دفاترهم.
 - تأمل اشكال الغيوم من خلف النافذة واطلعهم على افكارك.
- والآن..
- تأكد تماماً أن رحلتك ستنتج تماماً.. وستنتهي بأسرع مما تصورتها: إن الوصول إلى وجهتك حتى بوجود الأطفال.. يمكن أن تكون نصف المتعة.

مرجبا®

خيارى أنا، سميرى أنا

خيارى أنا، سميرى أنا

يقوى الشعر

صحي للشعر

يلمع الشعر



تغز 04-253854
رداع 06-557544

عدن 02-251278
البيضاء 06-533850

صنعاء 777206054
المكلا 05-233965

إب 04-404671
ذمار 06-840555

صنعاء 01-280902 : الأرقام التالية :
لطلب الرجاء الاتصال على
الحديدة 03-245180



نصائح عامة لعلاج الخجل الشديد

الخجل الشديد يعود لأسباب ثلاثة متفاعلة هي:

- الوراثة.
 - فقدان المهارات الاجتماعية.
 - نظرة سلبية للنفس والذات.
- وحسب رأي خبراء النفس فإن حوالي 10-15% من الأشخاص يولدون ولديهم ميل واستعداد لأن يكونوا خجولين بصورة غير طبيعية، بينما الباقون يصبحون خجولين إما لأنهم بدون مهارات اجتماعية أو بسبب الخوف من عدم تقبل الآخرين لهم أو الخوف من تعرضهم للسخرية من الآخرين، مما يدل على فقدان الثقة بالنفس والذات.

تمرير الخجل الشديد:

لخجل الشديد كمفهوم، يمكن وصفه بنوع من أنواع القلق الاجتماعي الذي يؤدي إلى حدوث مشاعر متنوعة تتراوح بين القلق والتوتر البسيط إلى مشاعر رعب وهلع واضحة تصنف في علم النفس تحت إطار أمراض القلق

والتوتر، خصوصا وأن النهاية الطبيعية للخجل الشديد هي الشعور بالوحدة والانعزال عن المجتمع، وكلاهما من أهم أسباب وربما نتائج مرض الاكتئاب، وهذا معناه بأن المصاب بالخجل الشديد سوف تتطور صحته النفسية للأسوأ.

أعراض وجود المرض:

الخجل غير الطبيعي شأنه شأن أي ضغط نفسي آخر يؤدي إلى ظهور مجموعة أعراض تندرج تحت ثلاثة تقسيمات هي:

- 1- أعراض سلوكية وتشمل:
 - قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء.
 - النظر دائما لأي شيء عدا من يتحدث معه.
 - تجنب لقاء الغرباء أو الأفراد غير المعروفين له.
 - مشاعر ضيق عند الاضطرار للبدء بالحديث أولا.
 - عدم القدرة على الحديث والتكلم في المناسبات الاجتماعية والشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك.
 - 2- أعراض جسدية تشمل:
 - زيادة النبض.
 - مشاكل وآلام في المعدة.
 - رطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين.
 - دقات قلب قوية.
 - جفاف في الفم والحلق.
 - الارتجاف والارتعاش اللاإرادي.
 - 3- أعراض انفعالية داخلية (مشاعر نفسية داخلية) وتشمل:
 - الشعور والتركيز على النفس.
 - الشعور بالإحراج.
 - الشعور بعدم الأمان.
 - محاولة البقاء بعيدا عن الأضواء.
 - الشعور بالنقص.
- وحسب رأي خبراء الصحة النفسية فإن المصابين

بالخجل الشديد لديهم حساسية مبالغ بها تجاه النفس وما يحدث لها بحيث يكون محور الاهتمام والتركيز لديهم هو مدى تأثيرهم على الآخرين وكذلك نظرة الآخرين لهم، وبالتالي يزداد العزل الاجتماعي الذي يعاني منه الفرد المصاب بمرض الخجل الشديد.

وسائل علاج الخجل الشديد:

الخجل الشديد حاليا مشكلة اجتماعية منتشرة بشكل واسع، وبالتالي فإن خبراء علم الاجتماع ركزوا جهودهم على إيجاد وسائل وطرق معالجة هذه الظاهرة المرضية، وهناك عيادات متخصصة تعالج مشاكل الخجل الشديد باستخدام الطرق التالية:

- تعليم وتدريب الأفراد المرضى على اكتساب المهارات الاجتماعية الفردية للاتصال والتفاعل مع الآخرين.
- تعليم أنماط التفكير السليم والمنطقي في التعامل مع الآخرين.

- تعليم وتدريب الفرد على زيادة ثقة المريض بنفسه وقدراته وبأهميته كفرد في المجتمع.

- مواجهة وإزالة أسباب الخجل من خلال تعريض المريض تدريجيا لخبرات اجتماعية إيجابية، إحدى هذه الطرق هي ما تسمى بالتمثيل أو تقمص الأدوار والمواقف، بحيث يقوم المريض بالتظاهر بتمثيل دور إيجابي في مواقف تسبب له الإحراج مثل التظاهر بالاتصال مع الآخرين وبدء حديث معهم وبمرور الوقت يتحول التظاهر والتمثيل إلى سلوك في الحياة الواقعية العادية.

- تدريبه على تولي زمام المبادرة في مساعدة نفسه على التخلص من الخجل من خلال الإقدام على أداء شيء معين.. إما يحب أن يقوم به أو من الضروري القيام به ولكنه لا يفعله لأنه خجول.

ويقدم علماء الصحة النفسية والاجتماع النصائح التالية لمرضى الخجل الشديد:

- اكتب على الورقة ماذا تنوي القيام به وأسباب ترددك من القيام به ثم قيم نفسك من خلال تسجيل عدد المرات التي قمت فيها بالفعل بتنفيذ ما نويت، وماذا حدث لك بعد ذلك.

- اعمل فورا على تنمية مهاراتك الاجتماعية
- ويؤكد زيمباردو، أن تنمية المهارات الاجتماعية

عندما يكون مناسباً للموقف يعتبر ميزة وصفة إيجابية ويعكس مواصفات الأدب والتهديب والخلق الكريم إضافة لمواصفات الذوق والكياسة والتواضع واللفظ، وبالتأكيد جميع هذه المواصفات تعتبر إيجابية.

على أي حال، الخجل السلبي كما يسميه المؤلف، هو الخلل الذي يحدث في السلوك الاجتماعي للفرد لأنه خجل غير مبرر وله عواقب نفسية سيئة على الفرد من ضمنها تدهور الصحة النفسية . ويواصل زيمباردو تقديم نصائح للمصابين بالخجل الشديد:

١. حاول أن تكتب رسالة إلى نفسك عندما تكون لديك مشاعر داخلية حول موضوع معين وتريد التعبير عنها، وإذا لم تكن راغبا في الكتابة لا بأس من استخدام آلة تسجيل واستمع للشريط أو اقرأ الرسالة بعد الانتهاء من التسجيل أو الكتابة.

٢. حاول أن تكسب الثقة بنفسك وبقدراتك من خلال كتابة نقاط ضعفك كما تراها في عمود خاص واكتب مقابل كل نقطة ضعف الصفة أو المضادة لنقطة ضعفك مثال:

- لا أتق بالآخرين- أتق بنفسي.

- الآخرون يكرهوني- أنا محبوب من الآخرين.

- الحياء من الإيمان- يد الله مع الجماعة.

٣. بعد كتابة المشاعر المتعارضة، حاول أن تفكر بنفسك وبسلوكك على أنك تتمتع بالمواصفات والمبادئ الصحية (جهة اليسار).

٤. حاول أن تتخيل مواقف سوف تسبب لك القلق والارتباك والإحراج لأنك خجول، وحاول بالمقابل أن تفكر بما كنت ستفعله لو لم تكن خجولا واستمر يوميا على نفس المنوال ولمدة أسبوع وبعدها إذا واجهت على أرض الواقع موقفا طبق ما فكرت به.

٥. ضع نفسك في الطابور، سواء في مواقف الباصات أو السوبر ماركت أو مطعم الحمص والفلافل أو الدوائر الحكومية.

٦. لا تنس أن تأخذ مكانك آخر الطابور وابدأ الحديث مع الذي أمامك أو خلفك بسؤال مناسب لموقف الطابور ومن ذلك السؤال اتبع شعار الحديث ذو شجون.

٧. احمل معك كتابا أو شيئا ملفتا للانتباه يثير فضول الكثيرين، وكن جاهزا للرد على الاستفسارات أو ملاحظات الآخرين.



الخاصة بالاتصال والتفاعل مع الآخرين ضرورة ملحة في علاج الخجل الشديد.

والنصائح التالية في حالة اتباعها ستكون بداية الطريق في تنمية المهارات الاجتماعية:

- كن البادئ في الحديث مع الآخرين ومن أفضل وسائل افتتاح الحديث هو الثناء أو إبداء الإعجاب بصفة أو شيء معين في الآخرين.

- ألق التحية يوميا على خمسة أشخاص غرباء على الأقل ولا تنس أن تكون مبتسما عندما تلقي التحية.

- اخرج للسوق واسأل عن أماكن أو محلات معينة حتى ولو كنت تعرف مكانها وكيفية الوصول إليها، المهم أن تبادل الآخرين بالحديث ولا تنس أن تشكر من سألتهم على لطفهم وأدبهم عندما أرشدوك للعنوان المطلوب.

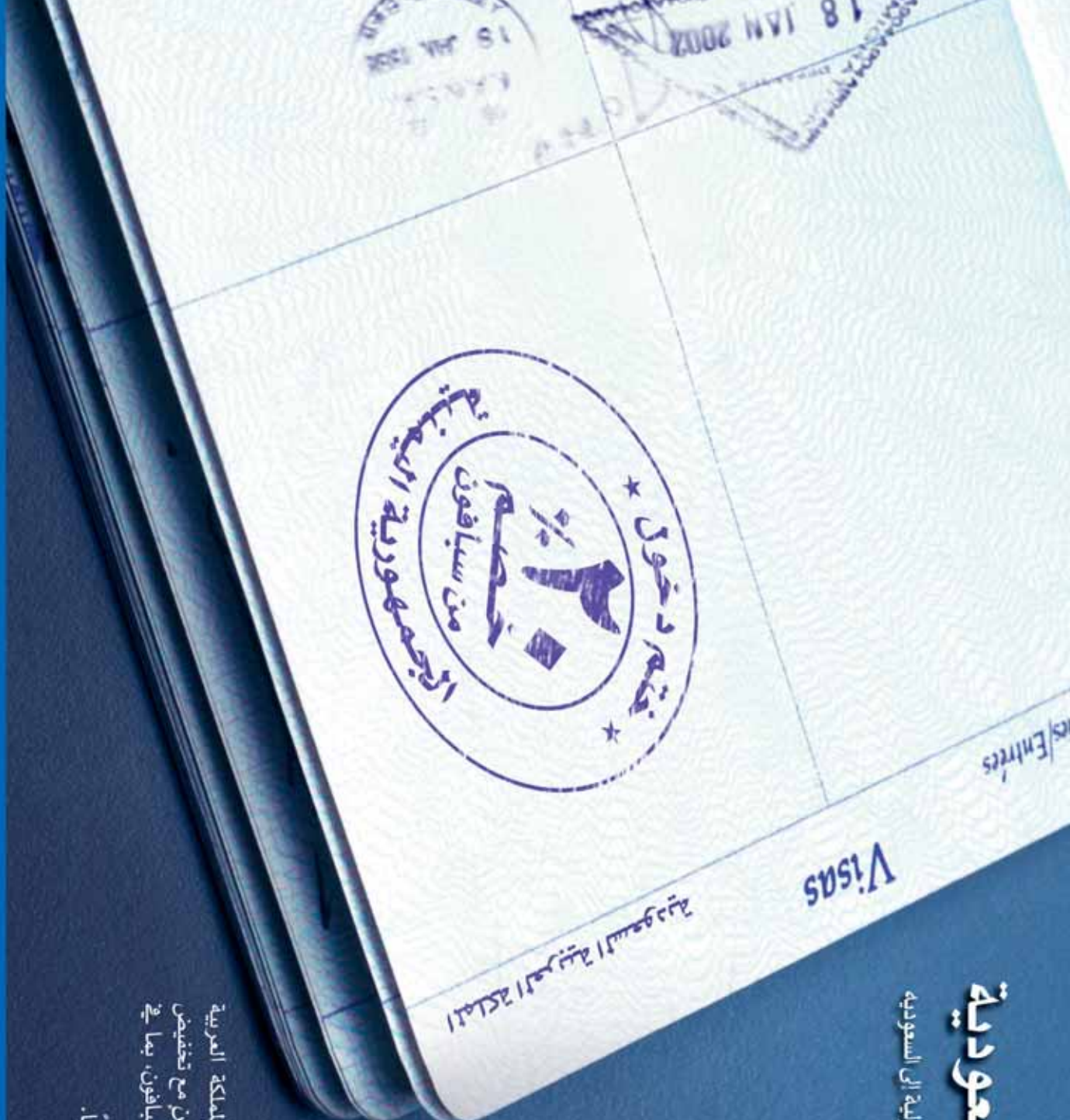
نصائح عامة في علاج الخجل الشديد:

البروفيسور فيليب زيمباردو، هو أحد خبراء علم النفس والذي يعرف باهتمامه بموضوع ظاهرة الخجل الاجتماعي باعتباره راند أبحاث ودراسات الخجل في الولايات المتحدة وبالتحديد في جامعة ستانفورد.

وحسب رأي زيمباردو مؤلف كتاب الخجل، فإن الخجل

أهلاً بزارنا من السعودية

سباون تستقبلكم بخصم ٣٠% على اتصالاتكم المحلية والدولية الى السعودية



ضيافة متميزة من سباون يعطى بها زوار اليمن من المملكة العربية السعودية، بإمكانك الآن ان تتمتع بخدمة التجوال داخل اليمن مع تخفيض قدره ٣٠% على كافة الاتصالات التي تجربها داخل شبكة سباون، بما في ذلك المكالمات الى المملكة العربية السعودية .
تتمنى لك قضاء اجازة سعيدة في اليمن، فأهلاً وسهلاً ومرحباً.

«تفادي الانتفاخ في رحلات الطيران الطويلة

«الحمية بين الحقيقة و الخيال!!

«حتى يتكلم طفلك بسرعة

مساافرات





تفادي الانتفاخ في رحلات الطيران الطويلة

هذه الأيام، أصبح من السهل جدا التنقل بالطائرة والانتقال إلى بلد آخر في الصباح التالي أو حتى إلى القارة الأخرى. لسوء الحظ، يمكن أن تستيقظي وأنت خاملة ومنتفخة أيضا، مع كواحل منتفخة. مع بضعة تعديلات على روتينك أثناء الطيران، يمكن أن تستيقظي في وجهتك وأنت مرتاحة، وجاهزة بشكل جيد جدا للركض.

كيف يكون ذلك، اتبعي إرشاداتنا التالي:

- اشربي الكثير من الماء. إنه الشيء الأكثر أهمية الذي يمكن أن تقومي به للتخلص من مشكلة الانتفاخ أثناء الطيران. تأكدي من حمل قنينة ماء معك، فقد تنتظري ساعة قبل تقديم الطعام والشراب. حاولي شرب كوب كل ساعة أو اثنتان.
- تجنبي المشروبات الغنية بالكافيين.. والتزمي بعصائر الفاكهة والماء.
- تجنبي تناول الفستق، والكعك المملح وأي وجبة خفيفة مالحة أخرى، والتي ستضيف فقط الانتفاخ وتمنع كل الماء الذي شربتيه. الثقيلة والغنية بالدهن أو اللب، التي تأخذ وقتا طويلا للهضم.
- لا تجلسي لفترات طويلة.. انهضي وتمددي أو تجولي في ممر الطائرة كل ساعة للحصول على تدفق جيد للدم والتخفيف من أي تورم. قد ترغبين في مقعد قريب من الممر حتى لا ترعجي جيرانك، خصوصا إذا كنت تستهلكين كميات كبيرة من الماء.
- استغلي أدوات الراحة المتوفرة.. استخدمي البطانية والوسادة والسماعات للتخلص من الضوضاء أو ما شابه ذلك والتي تساعدك على النوم وضمان وصولك إلى وجهتك منتعشة.

النصائح والتحذيرات العامة:

- ١- ارتدي ملابس وأحذية واسعة ومريحة سهلة الخلع حتى تتمكني من الاستراحة وقت ما شئت.
- ٢- تذكري بأن بعض المطارات لا تسمح بإدخال السوائل لذا قومي بشراء الماء من السوق الحرة في المطار.

ماكياجك خلال السفر

كيف تحافظين عليه..؟!

لا يعد النوم بالماكياج فكرة جيدة، لأنه يسبب ظهور شروط غير صحية لجلدك. على أية حال، في بعض الحالات، مثل السفر بالطائرة، قد يكون استعمال الماكياج ضرورياً. ولكن خبراء الماكياج والجلد ينصحونك سيدتي بعدم النوم بالماكياج قدر الإمكان.



بارد مثلاً.. أو لون شفاف لماع على الطرف الداخلي وحافة قوس الحاجب الخارجي للعين.

- ضعي مجمل الرموش المضاد للماء لتجنب تلطخه أثناء السفر وتغير درجات الحرارة.
- استعملي أحمر شفاه لماع خفيف أو لون قريب على لون الشفاه للحصول على إطلالة طبيعية.
- إذا تمكنت من الحصول على وقت كافٍ في الحمام قومي بغسل وجهك ووضع الماكياج الخفيف مرة أخرى بعد تناول وجبة الطعام. لا تنسي استعمال كريم ترطيب غني.

لون البشرة الطبيعي. قد تحتاجين لوضع القليل من كريم إخفاء العيوب تحت العيون وفي المناطق الداكنة حول الأنف.

- استعملي بودرة الخدود بلون مشمشي أو أي لون آخر يلائم لون بشرتك الطبيعي للحصول على لون حيوي.
- ضعي البودرة بفرشاة كبيرة مع نفخ الفائض حتى لا يبدو الماكياج ملبداً.
- بالنسبة للعيون ننصحك بالتقليل كثيراً من استعمال الكحل، واستبداله قدر الإمكان بظلال العيون المضيئة، هذا لا يعني اللون الذهبي أو الفضي ولكن لون وردي

لكن إذا اضطررت لذلك فيجب أن تقومي بوضع الماكياج الخاص بالسفر.

الأشياء التي ستحتاجين إليها:

(كريم أساس- لمعان الشفاه- بودرة الخدود- الفراشي والاسفنجات- كريم إخفاء العيوب- مجمل الرموش المضاد للماء).

الخطوات:

- استعملي كريم أساس قريب من لون بشرتك لتوحيد

ماكياج الخريف

يتألق بالألوان الفامقة القوية

تختلف ألوان الماكياج من فصل إلى آخر، وتشير خبيرة التجميل رولا عنايا إلى أن ألوان الخريف تدرج تحت الألوان الترابية كالبنّي والبيج الفاتح والغامق وألوان الطبيعة ...

ويعتمد ماكياج الخريف على ألوان أغمق وأقوى بدرجات قليلة من ماكياج الصيف، إذ تبدأ البشرة بخسارة لون البحر البرونزي وتنهياً أكثر لاستقبال كريم الأساس والألوان الغامقة، إلى جانب لون أحمر الشفاه النبذي أو الأحمر الخلاب الذي يتماشى بقوة مع ألوان الخريف الهادئة.

وتذكر عنايا أن التنظيف هو الخطوة الأولى نحو بشرة جميلة، وللمحافظة على إشراق البشرة وشبابها، من الضروري استعمال مستحضرات تنظيف عالية الجودة، كما أنه من المهم استعمال التقنيات الصحيحة لتنظيف البشرة بلطف دون شدها أو تهيجها.

وتؤكد رولا أن العينين هما أول ما يعبر عن جمال وجه ما، إلا أن البشرة حول العينين رقيقة وحساسة جداً، فهي تتحرك باستمرار وتظهر عليها علامات الشيخوخة بسرعة كبيرة، ما يؤدي إلى الانتفاخ والهالات الداكنة التي يمكن أن تظهر في أي عمر، فضلاً عن ظهور التجاعيد والخطوط الناعمة.

وتوضح عنايا أن جمال الوجه يعتمد على نوعية البشرة



تتوجه حالياً نحو العودة إلى موضة الستينيات كاستخدام الأيلانر الأسود العريض فوق الجفن مع أحمر الشفاه الأحمر الفامق، بالإضافة إلى المكياج الطبيعي الذي يركز على الألوان الترابية القريبة للبشرة كالبصلي والبيج بدرجاته والبنّي الفاتح.

وبالنسبة لموضة الشعر هذا الخريف يذكر مزين الشعر رائد دبش أن موضة الشعر حالياً متضاربة في التصيف، إذ إن الموضة لم تعد تبرز بشكل محدد وإنما باتت ما يناسب كل سيدة على حدة، إلا أن أبرز ما يطلب هو الشعر غير المتساوي ”المشفر بطريقة غير مرتبة“، بالإضافة إلى الشنيون الذي عادت موضته بقوة، كما أن هنالك طلباً على ”الريترو“ و”Zeg Zag“.

وإشراقها، كما أن للبشرة المضيئة مظهراً أكثر شباباً، إذ تتجدد الخلايا بانتظام كل ٢٨ يوماً تقريباً، إلا أن هذه العملية تصبح أكثر بطناً مع تقدم السن وفقدان البشرة لإشراقها وتحولها إلى بشرة باهتة.

ولابد من استخدام كريمات النهار التي تحتوي على كل الفيتامينات التي تحتاجها البشرة لأقصى درجات الإشراق، ويوفر الترطيب الأمثل لجعلها مشرقة وجميلة، أما كريمات الليل فتعمل على إزالة خلايا البشرة الميتة وتحث البشرة على تجديد خلاياها بسرعة كبيرة لتبدو البشرة أفتح وأملس وأكثر إشراقاً ويبدو لونها أكثر تجانساً.

وتفيد اختصاصية التجميل هالة أبو يوسف بأن الموضة

التعامل مع الماكياج نصائح عملية

- ١- لا تزيل بقايا مجمل الرموش بأصابعك لأنها تؤدي إلى تساقط الرموش الرقيقة وقد لا تنمو ثانية.
- ٢- لا تدعكي وجهك بعنف عند غسله، بل جففيه بحركات ربت لطيفة وإلا تعرضت بشرتك للتلف.
- ٣- لا تضعي الماكياج قبل تجفيف شعرك لأن الهواء الساخن يمكن أن يغير من تركيبة بعض مواد التجميل ويسبب لونا داكنا على الوجه، بالإضافة إلى زوال جزء كبير منه بسبب العرق. تخلصي من الماكياج القديم ويفضل أن تدوني على كل نوع تاريخ شرائه، ويفضل التخلص من الماكياج بعد ستة أشهر كفترة قصوى، ومن هذه الأنواع مجمل الرموش الذي يمكن أن يسبب حساسية للعيون. بعض الكريمات تحتفظ بمفعولها لمدة سنتين، كذلك الأقلام الجافة، أما المانيه فتجف بعد حوالي ٩ أشهر. في حين تبقى أقلام أحمر الشفاه لعدة سنوات لأنها مصنوعة من الشمع. وتبقى كريمات الأساس والبودره صالحه لمدة سنتين، ويفضل التخلص منها عندما تجف ولا تحاولي تخفيفها بالماء .
- ٤- اشترى أنابيب كريم الأساس لأنها تدوم أطول من علب البودره، كما أنها تمنع دخول الهواء.
- ٥- أحفظي الماكياج بعيداً عن ضوء الشمس حتى لا يفقد لونه.
- ٦- اغسلي الاسفنجيات والفرشاه والقطن دائماً .
- ٧- إذا شعرت برائحة غريبة في مستحضرات التجميل تخلصي منها فوراً .
- ٨- وبالنسبة لطلاء الأظافر: الألوان اللامعة تدوم أكثر من غيرها.. واللون الأحمر هو الأقصر عمراً وقد لا يصلح لأكثر من سنة.
- ٩- إياك أن تخففي من الطلاء الجامد باستخدام المزيل لأن ذلك يؤدي الأظافر. إذا أردت لطلاء الأظافر أن يدوم طويلاً احتفظي به في البراد.





جمالك من طعامك

الشجرة لا تروى إلا من جذورها.. بهذه العبارة يشبه خبراء التغذية الأثر القوي لما يتناوله الإنسان من طعام على نضارة البشرة، وجمال الشعر، والجمال المصاحب للصحة.. وذلك بالمقارنة بذلك الأثر الزائل للمكياج، وأقنعة الوجه، وكريمات الشعر.

عبير صلاح الدين

بالخس، كما يمكن أن نحصل عليه من الجزر والمانجو والخوخ والمشمش. فحرصك على تناول بيضة وقطعة جبن وطبق سلطة يومياً يكفي للحصول على احتياجات الجسم من فيتامين (A)؛ بحيث يحتوي طبق السلطة على الجزر والبقدونس والجرجير والخس مع المكونات الأخرى،

فإذا تحول جلد الكوع أو جلد ظهر الكف إلى الخشونة أو تغير اللون خاصة مع حلول فصل الخريف ثم الشتاء فهذا دليل على نقص فيتامين A بالجسم، الذي يمكن أن نحصل عليه من الكبد وصفار البيض والسمن والزبدة والقشدة، والخضراوات الورقية مثل الجرجير الذي يحتوي على أكبر قدر من فيتامين A مقارنة

ويؤكد الدكتور مجدي نزيه -رئيس وحدة التثقيف الغذائي بمعهد التغذية بالقاهرة- أن هناك عدداً من الفيتامينات الموجودة بطعامنا مسنولة عن الجمال والحيوية والنضارة، ومنها فيتامين A (أ) المسنول عن سلامة الأنسجة الداخلية والخارجية بما فيها الجلد والشعر.

الجسم، ولا يوجد هذا الفيتامين إلا في زيت الخس أو نبت القمح (جنين القمح)، ولهذا فطبق السلطة الذي يحتوي على البقدونس والجرجير والطماطم والليمون والخس بالإضافة إلى الثوم يضمن لك الحصول على احتياجاتك اليومية من فيتامينات الجمال التي تبدو في صفاء الوجه ونضارته وخلوه من أية بقع وأن يكون لون الشفاه مقبولاً، والشعر ناعماً حتى لو كان مجعداً، أي مسحوقاً وليس خشناً أو مقصفاً.

احتياجاتك اليومية من فيتامين C (سي) الذي يرفع مقاومة ومناعة الجسم ضد معظم الأمراض، ومصدر هذا الفيتامين الخضراوات الطازجة والفاكهة، خاصة الموالح كالبرتقال واليوسفي والجوافة، أما الخضراوات ففي البقدونس والجرجير والليمون والطماطم. ومن أسرار الجمال أيضا فيتامين E (هـ) الذي يسمى فيتامين الحيوية، ويسمى أيضا بمانع العقم عند الرجال، لأنه المسئول عن رفع الكفاءة الحيوية لكل خلايا

مما يحافظ على سلامة البشرة والشعر وسلامة العظام. وللحصول على وجه أكثر صفاءً ونضارةً اهتمي بأخذ




هل تشمرين بالجوع سريما بمد تناول وجبة طعام مفذية؟

نقدم لك اليوم بعض النصائح للشعور بالشبع لفترات طويلة دون تناول كميات كبيرة من الطعام.

عندما تعتادين على تناول الأطعمة عالية السعرات، ينتهي بك الأمر إلى الإحساس بالحاجة إلى المزيد من الطعام لكي تشعرى بالامتلاء.. ولكن إذا تناولتي أطعمة تحتوي على الكثير من المياه والقليل من السعرات الحرارية فإنك تشعرين بالشبع دون اكتساب المزيد من السعرات التي لا تحتاج إليها.

لذلك ننصحك بالإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السوائل مثل الحساء والخضراوات المورقة وخاصة الخس والفواكه مثل التفاح والشمام والبرتقال والبطيخ.

احرصي أيضا على تناول الأطعمة الغنية بالألياف، لأنها تحفز المخ على إفراز هرمون الشبع.



The Specialty Hospital







المستشفى التخصصي

يحصل على

الإعتماد الدولي

International Accreditation (JCI)

وبذلك أصبح المستشفى التخصصي في مصاف المستشفيات العالمية المتميزة. نتيجة تطبيقه لمعايير الجودة العالمية.

www.spiral-art.net

هاتف: +962 6 5001111
www.specialty-hospital.com

المستشفى الوحيد الحاصل على جائزة الملك عبدالله الثاني للتميز

الحمية

بين الحقيقة والخيال..؟!؟

الحمية القاسية تجعلك تفقد الوزن
الحقيقة: هذا الأمر حقيقي على المدى القصير، إلا أن خبراء التغذية يؤكدون أن هذه الطريقة لها أثر سلبي على معدلات الكوليسترول في الدم.

حيث أن فقدان الوزن على فترات زمنية طويلة يؤدي إلى حرق الدهون في الجسم، بينما فقدان المفاجئ للوزن يؤدي إلى اختفاء الدهون إلا أنه يؤدي إلى ترميل العضلات والأنسجة.

كذلك يؤدي إلى الشعور بالضعف والدوار. لذلك يستحسن أن تعتمد برنامجاً طويل الأمد لفقدان الوزن.

تناول الطعام في الليل يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم

الحقيقة: الجسم لا يخزن دهوناً أكثر في الليل وإنما عملية الهضم تكون أبطأ، أما الأمر المهم فهو كمية الطعام التي يتناولها الإنسان في الأربع والعشرين ساعة. إن ما يزيد من تراكم الدهون في الجسم هو عدم تناول الوجبات بانتظام وتناول وجبة كبيرة في نهاية اليوم، لذلك فإن تناول الوجبات على مدى اليوم كاملاً يؤدي إلى تنظيم الشهية وإلى تنظيم عملية الهضم والتخزين في الجسم.

الأشخاص النباتيين لا يستطيعون بناء العضلات

الحقيقة: الأشخاص النباتيين يستطيعون بناء العضلات



يتناول معظم الناس وجباتهم على عجل ومن دون تركيز واسترخاء لاسيما عندما يكونون في المكاتب أو الجامعات أو أماكن العمل الأخرى.

ويؤدي الأكل على عجل إلى اختلال في حركة المعدة، ويُعتقد بأن هذه الحالة منتشرة بنسبة واحد بين كل أربعة أشخاص.

ونتيجة لسرعة الأكل والبلع السريع ودخول كميات كبيرة من الهواء إلى المعدة تصاب المعدة بهبوط في الحركة فيشعر الإنسان بأن وجبة الطعام جاثية في معدته وثقيلة، فيبدأ بالتجشؤ وإخراج الغازات، وقد يستعين بحبوب الهضم ولكنها قد لا تنفع.

ولمنع هذه الحالة، ينبغي الحرص على احترام أوقات الطعام والتفرغ ذهنياً ونفسياً للوجبة الغذائية وتناول الغذاء ببطء ومضغه جيداً وعدم دفع كميات كبيرة منه مرة واحدة كما ينصح بأن تكون الوجبات صغيرة ومتعددة.

بنفس الفعالية التي يبني فيها أكلة اللحوم أجسامهم. حيث أن الأشخاص النباتيين يأخذون البروتينات اللازمة لبناء أجسامهم من المنتجات النباتية مثل الفستق والحبوب.

وبحسب الخبراء فإن على الجسم أن يحصل على الطاقة من مصادر مختلفة وليس فقط عن طريق البروتين، فيجب على الإنسان الحصول على الطاقة كالتالي: ٥٠٪ عن طريق الكربوهيدرات، ٣٥٪ عن طريق الدهون، ١٥٪ عن طريق البروتين.

ومن جانب آخر، الأكل بصورة سريعة أسلوب خاطئ في التعامل مع الطعام ويؤدي إلى أعراض مزعجة مختلفة مثل: تكون الغازات والتجشؤ وعسر الهضم واضطرابات المعدة والتعب، كما يؤدي على المدى الطويل إلى زيادة تدريجية في الوزن نظراً لأنه يجعلك تتناولين كميات أكبر من الطعام دون أن تشعر.

والأكل السريع حالة منتشرة بكثرة هذه الأيام.. حيث



أيتها الأم...

نفخ البالونات يمكن أن يسبب تسمم الأطفال..؟!؟

حذرت وزار الزراعة في ولاية بادن فورتمبيرغ الألمانية من خطر بالونات الهواء على الأطفال، بعد أن كشف خبراءها وجود مواد تسبب السرطان فيها...

مادة «إن نيتروزامين» تتسلل إلى ألعاب الأطفال من المادة المذيبة الشديدة المطاطية التي تستخدم في رفع قابلية البالون على الانتفاخ. وأوصى الخبراء بضرورة استخدام أجهزة النفخ بدلا من الفم في نفخ البالونات إلى أن تلتزم شركات صناعة البالونات بالحد الأقصى لنسبة وجود «إن نيتروزامين» في المادة البلاستيكية. كما نصحوا أصحاب العائلات بعدم السماح للأطفال بوضع البالونات غير المنفوخة لفترة طويلة في أفواههم. ومن المهم أيضا بالنسبة لشركات صناعة البالونات ألا تتعرض البالونات لضوء مباشر لفترة طويلة قبل استخدامها، كما ينبغي حفظها في أماكن غير حارة.

على البالونات قبل أعوام إلا أن النتائج آنذاك لم تستدع التحذير رسميا واكتفت الوزارة بإرسال رسائل توصية إلى الشركات، وهذا يعني أن شركات صناعة البالونات لم تحمل توصيات الوزارة- الداعية لتقليل نسبة «إن نيتروزامين» في بلاستيك صناعة البالونات- على محمل الجد. وعلى عكس البالونات أثبتت الفحوصات التي أجريت على المصاصات والعضاضات التي يستخدمها الأطفال أن الشركات قد التزمت بالحد الأقصى لوجود مادة إن نيتروزامين في المادة البلاستيكية.. ولهذا فقد طالبت وزارة الزراعة في بادن فورتمبيرغ من وزارة الصحة الاتحادية بوضع حد أقصى لوجود مادة «إن نيتروزامين» في البالونات كي تلتزم بها الشركات. ويعتقد الخبراء أن

وذكر المتحدث باسم الوزارة أن الخبراء الصحيين فحصوا عينات من ألعاب أطفال وبالغين بعد نفخهم لهذه البالونات بالفم، وتوصلوا إلى وجود نسبة مرتفعة من المواد السامة في ١٣ عينة من أصل ١٤ عينة تم فحصها. ويمكن لمادة «إن نيتروزامين» السامة والمتطايرة أن تتسرب إلى الهواء مباشرة لتستقر في الرئتين، وهذه خطيرة قليلة، أو أن تذوب في اللعاب من خلال نفخ البالون وهي الخطورة الأساسية. وأثبتت الفحوصات المخبرية أن تركيز مادة إن نيتروزامين، المصنفة كمادة مهيجة للسرطان، يكون أعلى وأخطر في حالة الأطفال الصغار الذين قد يمصون البالون أو يمضغونه في الفم. وقال المصدر أيضا أن خبراء الوزارة أجروا فحصا مماثلا

الضوابط الصحية للحقيبة المدرسية

٤- لا يتجاوز وزن الحقيبة ومحتوياتها 10٪ من وزن جسم الطفل. إن علامات زيادة الوزن يبدأ بالتذمر عند وضعها مع صعوبة في تثبيتها والشكوى من الألم والتنميل تأثر الإحساس باليدين.

لذا فإن ثمة معايير وشروط للحقيبة المناسبة.. ولعل أهمها ما يلي:

١- أن تكون لها وسادة في الجزء الملامس للظهر والكتفين والإبط.
٢- أن تكون مزودة بأربطة إلى الحوض أو الصدر كي يخفف ضغط الثقل على الظهر.

٣- أن تكون مزودة بجيوب مختلفة كي توضع الأشياء فيها وبالتالي يتوزع الثقل على من يحملها.

٤- أن تكون مزودة بملصقات ضوئية عاكسة (فسفورية) كي تميز من يحملها أثناء الليل.

ليست كل حقيبة تصلح لأن تكون حقيبة مدرسية، لأن مواصفات الحقيبة المدرسية تجنب طفلك الكثير من آلام الظهر وإصابات العمود الفقري. وإليك عناصر أمان لإستخدام الحقائب المدرسية:

١- ارتداء كلتا الحملتين للحقيبة، كي يتوزع الثقل في شكل متساو على الظهر، لأن وضع حمالة واحدة يخل بتوازن الضغط على الظهر، حيث يتركز على جانب واحد دون الآخر.

٢- ارتداء الحقيبة بعناية للحيلولة دون التواء الأربطة وتأثيرها الخانق على رقبة الطفل.

٣- تثبيت الحقيبة على منطقة العضلات القوية في أعلى الظهر، بدلا من أن تتدلى مما يتيح مجالا أوسع لحركة لليدين، مع الحرص على أن يكون هناك مجالا مريحاً للحمالات كي يسهل ارتداء الحقيبة وخلعها.



نرحب بكم في المدينة الصحية

خدمات طبيه متكاملة بمستوى عالمي

تحت سقف واحد





ملتزمون بالتميز
Committed to Excellence

مستشفى جامعة العلوم والتكنولوجيا
University of Science & Technology Hospital

صنعاء - شارع الستين هاتف : 471122 - 500000 +967 1 فاكس : 471121 +967 1 الموقع الإلكتروني : www.usthyemen.com

حتى يتكلم طفلك بسرعة..!

منذ ميلاد الطفل يبدأ في التعلم من خلال صلته بأمه المعلم الأول له.. حتى انما تلاحظ منذ بداية الأسبوع السادس له أنه يأخذ رد فعل عند قدومها ويبدأ في المناغاة أو الابتسام أو الرفس برجليه علامة السعادة..

وهي كلها- كما يقول الدكتور صلاح مصطفي رئيس اقسام الدراسات الطبية بمعهد دراسات الطفولة بجامعة عين شمس- علامات لتطور الطفل نحو تعلم الكلام.. وهناك عدة نصائح لكي تساعد طفلك على التكلم وهي:

■ قبل أن يتعلم طفلك طريقة النطق الحقيقي لأول كلمة تبدأ مناغاته.. ويجب أن تشجعه ليقلد شكل الكلام برفع وخفض نغمة الصوت الذي يصدره.. بالرغم من أنه صوت واحد وبذلك يبدأ طفلك تدريجيا بالتحكم في اللسان والشفاه والأحبال الصوتية.

■ ومع تطور طفلك في تعلمه الكلام سوف تجد نفسك تتحدثين معه أكثر وأكثر.. خاصة أثناء إطعامه أو تغيير ثيابه أو إعطائه حماما.. ومن الخطأ أن تحدث الأم ابنها بنفس طريقته.. لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلي عيوب في نطق الطفل.

■ يساعد الطفل على تعلم الكلام غناء الأم له.. وإن كان لا يفهم معنى الأغنية إلا إنه سيتعود على سماع جمل كاملة.. ويجب أن تساعد الأم طفلها على النطق كما تساعد في تعلم المشي.. فالكلام بالنسبة للطفل ليس إلا تقليدا لما يسمعه من حوله.

■ من المفيد حين يستكمل الطفل عامه الأول القراءة



نطق كلماتها منفردة.. ومن المفيد أن تتكلمي مع طفلك باستمرار وتستمعي له.. فذلك يزيد حصيلته من الكلمات.. ومن المفيد اصطحاب الطفل في رحلات أو إلى السوق مثلا أو النادي.. لأن ذلك سيعطيه فرصة كبرى لمشاهدة الكثير من الأشياء وسماع أصوات جديدة.

■ يستطيع الطفل مع بداية العام الثالث أن يُكوّن جملا حقيقية ولكي لا تنزعجي إذا ما استخدم منطقته الخاص في تكوين الأفعال أو جمع الكلمات.. فهو لا يعرف تصريف الأفعال أو جمع الكلمات.. وحصيلته اللغوية نحو ١٠٠٠ كلمة ولكن هذه الأخطاء ستختفي مع زيادة حصيلته اللغوية.

أمام الطفل بصوت عال أو الغناء له.. فرغم أنه لا يفهم معاني الكلمات إلا أنه يستمتع بالصوت ورتابته.

■ ابتداء من الشهر الثامن عشر يستطيع الطفل تسمية الأشياء المحيطة به بمسمياتها.. ولكن إذا لم يحدث ذلك حتى هذه السن فلا داعي للقلق فهناك كثير من الأطفال يتقدمون ببطء في المرحلة الأولى لتعلم الكلام.. فمن الممكن أن يبدأ الطفل الكلام في سن مبكرة غير أنه يكون بطيء التقدم.. كما أنه يحتمل أن يبدأ التحدث متأخرا لكنه يتقدم بسرعة كبيرة.

■ عندما يبلغ الطفل عامين يبدأ في تكوين جمل قصيرة تتكون من أسئلة مثل: ما هذا؟ أو لماذا؟ ولا يستطيع في هذه السن أن ينطق الجمل الطويلة رغم قدرته علي



٧ حقائق حول مشاكل صحية وهمية..؟!؟

1- القراءة في الضوء الخافت تلتف البصر.

خطأ بالرغم من أن القراءة في الضوء الخافت لن تسبب الضرر للبصر، إلا أن القراءة في غرفة مضاءة بشكل جيد يمكن أن تساعد على منع تعرض العيون للإعياء وتسهل القراءة.

2- مشاهدة التلفزيون تسبب الضرر للميون.

خطأ إن مشاهدة التلفاز لن تؤدي عيونك (مهما كنت قريباً من التلفزيون)، بالرغم من أن مشاهدة التلفزيون أكثر من اللازم يمكن أن تكون فكرة سيئة للأطفال.. حيث أظهرت الأبحاث بأن الأطفال الذين يشاهدون التلفزيون لمدة ١٠ ساعات أسبوعياً كانوا أبطأ في التعلم وأثقل وزناً وأكثر عدوانية.

3- الضوضاء يمكن أن تسبب ضمف السمع.

صواب عليك أن تعلم أن الاستماع لمدة ١٥ دقيقة من الموسيقى الصاخبة أو أي ضوضاء أخرى يمكن أن

يسبب خسارة مؤقتة للسمع والطنين.

وتسبب الضوضاء ذبذبة زائدة في طبلة الأذن ويمكن أن تلتف الشعيرات الصغيرة جداً في قوقعة الأذن، وهي أنبوب على هيئة مخروط في الأذن الداخلية التي تحول الصوت إلى إشارات كهربائية للدماغ ليعالجها. وبالرغم من أن الخسارة السمعية المؤقتة تختفي عادة خلال يوم أو اثنان، إلا أن التعرض المستمر للضوضاء يمكن أن يؤدي إلى خسارة سمعية دائمة. على سبيل المثال، إذا كنت تضع سماعات ويستطيع الجالسون قريبك سماع الموسيقى فانت في خطر.

5- إذا خرجت وشمرك رطب، ستصاب بالزكام.

خطأ الطقس البارد، والشعر الرطب، والشعور بالبرد لا تسبب الزكام، بل الفيروسات هي التي تسبب الزكام.. ويميل الناس في أغلب الأحيان إلى الإصابة بالزكام أكثر في الشتاء لأن هذه الفيروسات تنتشر بسهولة داخل المنازل، حيث يكون هناك اتصال أكثر بين الهواء الجاف والأشخاص المصابين بالزكام.. فالهواء الجاف- داخل أو خارج المنزل- يخفف المقاومة للعدوى.

4- مص الإبهام يسبب اعوجاج الأسنان. 6- طرقة الأصابع تسبب التهاب المفاصل.

صواب. وخطأ يبدأ مص الإبهام في أغلب الأحيان قبل الولادة ويستمر عموماً حتى عمر ٥ سنوات. إذا توقف الطفل ما بين عمر ٤ إلى ٥ سنوات، لن يلحق الأذى بالفك والأسنان.

7- إذا قمت بحول عيونك فقد تعلقان. ٧- طرقة الأصابع تسبب التهاب المفاصل.

خطأ على أية حال، يجب على الآباء محاولة تخليص الطفل من عادة مص الإبهام بعد عمر ٤ سنوات، عندما تبدأ اللثة والفك، والأسنان الدائمة بالنمو.. وينطبق هذا التحذير على المصاصة المطاطية أيضاً.

خطأ حوالي ٤٪ فقط من الأطفال في الولايات المتحدة لديهم حول، وهو حالة مرضية تكون العيون فيها منحرفة بشكل متطرف.



FSA

Hayel Saeed Group.

MASS COMPANY

FOR ARTISTIC & ADVERTISING PRODUCTION

MASS



MASS COMPANY FOR ARTISTIC & ADVERTISING PRODUCTION

Branches

Head Office: Taiz Tel:04/218585-218086
Fax: 04/218469 E.mail : info@mass.com.ye

Sana'A Tel : 01/201206 - Fax : 01/535161
Aden Tel : 02/356919 - Fax : 02/347129

الضروع

سنةاء : تلفون، ٠١ / ٢٠١٢٠٦ - فاكس، ٠١ / ٥٣٥١٦١
عدن : تلفون، ٠٢ / ٣٥٦٩١٩ - فاكس، ٠٢ / ٣٤٧١٢٩

المركز الرئيسي تعنز

تلفون، ٠٤ / ٢١٨٥٨٥-٢١٨٠٨٦ - فاكس، ٠٤ / ٢١٨٤٦٩

ففيروسات الحياة المشتركة بين اثنين..!!؟





فيروس الغيرة:

تصنيفه: فتاك

أسبابه: (الرغبة بالامتلاك - الشك بالشريك - الافتقار إلى الصراحة).

طريقه العلاج:

- ١- احترام حرية وخصوصية الشريك الآخر.
- ٢- الصراحة التامة والمناقشة الهادئة والموضوعية.
- ٣- الابتعاد عن الاختلاط قدر الإمكان.

فيروس الكذب:

تصنيفه: قاتل

أسبابه: (الخوف - التقصير - الهروب وعدم المواجهة).

طريقه العلاج:

- ١- تجاوز الأخطاء البسيطة للشريكين.
- ٢- معرفة الواجبات والمسؤوليات لكليهما.
- ٣- الاعتراف بالأخطاء ببساطة حين حدوثها.

فيروس المنف:

تصنيفه: خطير جداً

أسبابه: (العناد والتحدي والجدال الاستفزازي - ضعف الشريك الآخر وعدم التكافؤ - إضافة إلى بعض الفيروسات الأخرى التي وردت في هذا الموضوع).

طريقه العلاج:

- ١- الصبر، المسابرة، التسامح، القناعة.
- ٢- العطف والحميمية في العلاقة الزوجية.
- ٣- الصدق والصراحة في كل الأحوال.

فيروس تدخل الأهل:

تصنيفه: خطير جداً

أسبابه: (تسرب المشاكل الشخصية خارج المنزل - كثرة الزيارات للأهل وإطلاعهم على تفاصيل خاصة وبدون مبرر).

طريقه العلاج:

المحافظة على سرية وخصوصية العلاقة الزوجية والإعتدال في الزيارات والامتنام بشؤون المنزل والعائلة أولاً.

فيروس الأنانية:

تصنيفه: خطير

أسبابه: (حب الذات - عدم الشعور بالمسؤولية).

طريقه العلاج:

- ١- احترام حاجات ورغبات الطرف الآخر.
- ٢- المشاركة بين الطرفين في السراء والضراء.

فيروس البخل:

تصنيفه: خطير

أسبابه: (شدة الحرص - الخوف من الإفلاس).

طريقه العلاج:

الحمد والشكر على عطاء الله والتمتع بالحياة.

فيروس الملل:

تصنيفه: خطير

أسبابه: (روتين الحياة - الافتقار إلى التجديد في الأمور

اليومية - الفراغ).

طريقه العلاج:

- ١- السعي إلى التجديد حتى في أبسط الأمور.
- ٢- قليل من التغيير وخلع ثوب المثالية قد يفيد.
- ٣- ملء الفراغ بأشياء مفيدة وأفكار جديدة.

فيروس الكسل:

تصنيفه: خطير

أسبابه: (منشأ ذاتي - الإتكالية).

طريقه العلاج:

- ١- تنظيم الحياة اليومية.
- ٢- الاعتماد على الذات قدر الإمكان.
- ٣- الإحساس بالمسؤولية.



كيف تكون زوجا أفضل..؟!!!

بعد العديد من سنوات الزواج تعلمت العديد من الأشياء التي يمكن أن يفعلها الرجل ليصبح زوجا أفضل. وبالرغم من أن الكثير من الأزواج يعتقدون بأنهم جيّدون إلا أن هذه النصائح ستجعلهم أكثر ثقة بأدائهم، أما البعض الآخر الذي لا زال يتعلم فهذه فرصته ليصبح زوجا أفضل.

وتحتاج إليك وإذا لم تقدم لها وقتا مستقطعا من سيقدم لها ذلك.

0- لا تخف من التحدث إليها. الكثير من الرجال يحتجزون عواطفهم وأحداث يومهم ولا يشاركون زوجاتهم بها. أنت لست مجبرا على ذكر كل التفاصيل لها، ولكن سيكون من الرائع لو حدثتها عن أهم الأمور التي حدثت معك في العمل وهذا لا يعني ذكر المشاكل فقط التي يمكن أن تزيد من توترها وأرقها، تعلّم أن تشاركها اللحظات الجميلة أيضا، قد تستغرب رد فعلها أول مرة ولكن بعد عدة مرات ستعتاد هي على نمط عملك وقد تجدها تقدم لك النصائح المفيدة.

خاتم ألماسي في كل مناسبة، ولكن بعض الأشياء البسيطة في الحياة يمكن أن تفاجأها وتجعلها تشعر بالسعادة والاهتمام والحب. باقة من الورد، شموع ملونة، عطر، أو حتى مجموعة أغاني قمت باختيارها لها، كلها أفكار بسيطة ولكنها تبقى للأبد في ذاكرتها.

٤- خصص بعض الوقت لها وحدها. نعلم بأنك متعب من العمل، وبأنك تحب أن تقضي يوم الإجازة في النوم، ولكن هناك ٤٢ ساعة في اليوم، فليّم لا تخصص لها ساعة منها، خذها في نزهة في السيارة، اجلسا معا في مطعم رومانسي، أي نشاط لكما وحدكما يمكن أن يغير الكثير في حياتك. هي أيضا متعبة ومجهدة،

١- أولاً وقبل كل شيء، استمع. من أساسيات الزوج الجيد أن يقدم المساعدة والاهتمام ويستمع جيدا لما تقوله زوجته. في أكثر الحالات، تشعر النساء بالبهجة عند مناقشة الأشياء التي مرت معها في يومها مع زوجها. وإذا علمت بأنك تهتم لما تقوله، وبأنك تصغي إليها فهذا يجعلها تشعر بالسعادة ويجدد ثقته بك.

٢- الاحترام. احترم ما تقوله لك، وثمّن اختياراتها. احترم رأيها عندما يتعلق الأمر بموقع العمل، البيت، أو القرارات العائلية. هذا لا يعني بأن تلغي رأيك، ولكن حاول أن تتوصل معها إلى قرار مشترك يرضيكما.

٣- فاجأها. لا يستطيع كل زوج أن يتحمل كلفة شراء

إنزِدَادٌ عِلْمًا تَتَرَدَّدُ صِحَّةٌ

سَاهِيل

Tadalafil 20 mg
Saheal[®]

36 hours

Keep that spark alive



لعلاقة زوجية سعيدة

الصحة والحياة

Shaphaca
Pharmaceutical Ind.



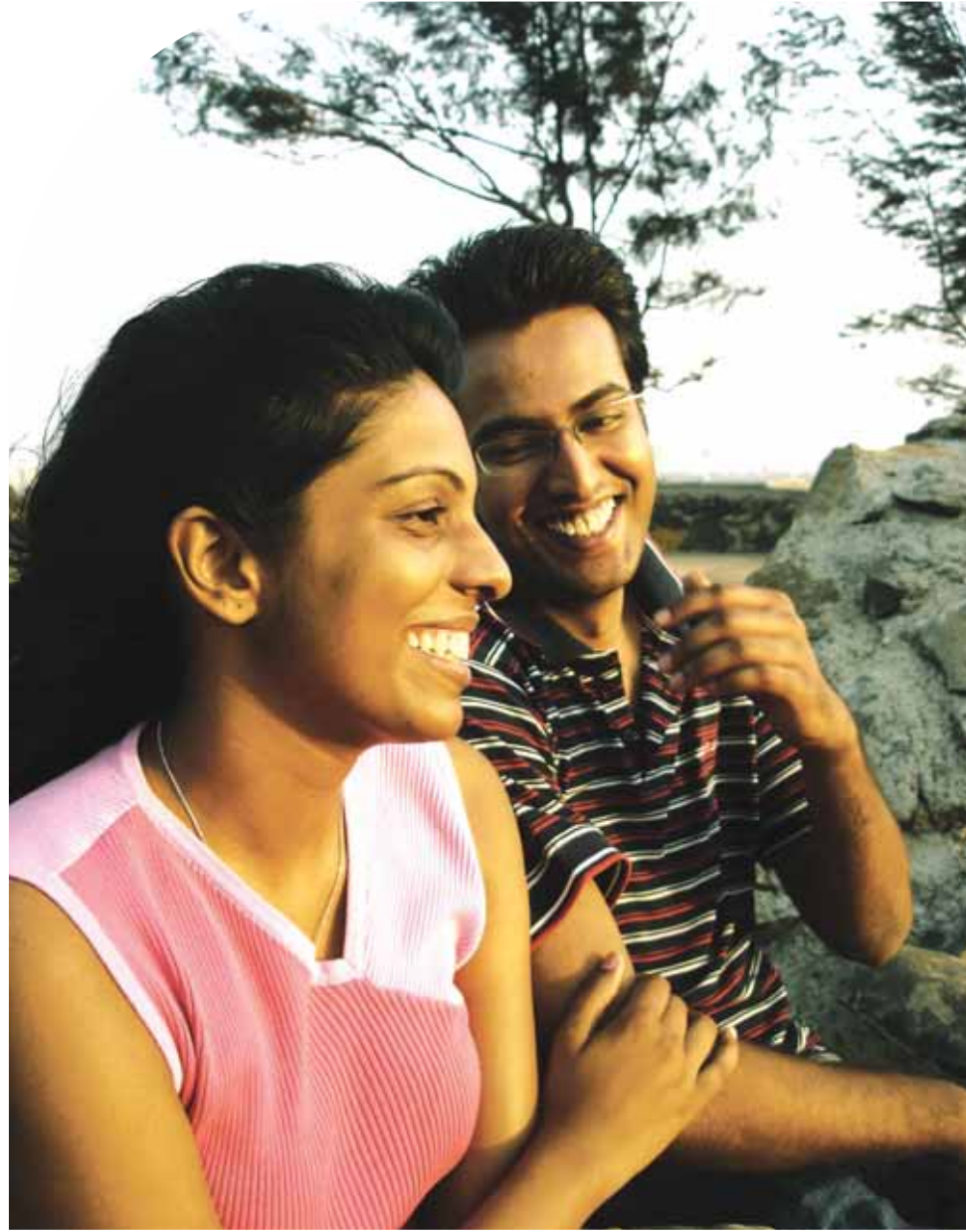
شفاكا
للصناعات الدوائية

Health & Life

اسنشر طبيك

الصدّاقة مع الزوج

إلى أين وكيف..؟!



هل يمكن أن توجد صداقة بينك وبين زوجك؟ ولأن العلاقة الزوجية من أقوى وأهم الروابط التي تجمع بين الرجل والمرأة فيجب ألا تعتقدي أن هذه العلاقة هي أمر واقع.. ويجب على كل منكما أن يعمل واجبه فقط تجاه الآخر أو يؤدي دوره بدون وجود تفاهم حقيقي وصداقة قوية بينهما.. ولكن من المهم أن تحاول الزوجة أن تكون أفضل صديقة لزوجها لأن هذا يجعل لحياتهما معا معنى أفضل كثيرا من مجرد أدوار يؤديانها، وهذا لا يعني تطابق الطريقة أو القدرات بينهما بل إن اختلاف القدرات أحيانا يكون صحيا.

عندما يكون مشغولا أو متضايقا من شيء ما، فهذا يمنحه الراحة، أي لا تضغطي عليه بالحديث أو تكثري من السؤال: ماذا بك ماذا حدث؟

- هيني جوا مناسباً قبل أن تنفردى بزواجك ولا تكثري من الحديث عن هموم البيت والأولاد، إنما أعطيه الوقت الكافي لأن يخرج ما بداخله أو ما يخفيه عنك.
- شاركه القرار عن طريق جعله يفكر معك بصوت عال، وأعطيه المشورة المناسبة بقدر الإمكان.. وإن كان القرار ضد رأيك فيجب أن توافق عليه في البداية ثم ناقشه بحكمة وعقلانية محاولة إظهار الأخطاء التي يجب الانتباه لها.

لآخر، ولكن الزوج عندما يخالجه هذا الشعور يدفعه ذلك للبحث عن أصدقاء يفهمونه ويتفهمون مشاكله فلماذا لا تكونين أنت هذه الصديقة..؟

- كوني دائما مستمعة جيدة لزوجك، لأن الرجل بطبيعته يحب الحديث عن مشاعره ومخاوفه لمن يجيد الاستماع أكثر من الحديث.
- عليك أن تكسبي ثقة زوجك في البداية وتتفهمي طبيعته من كل النواحي.. إذا كان خجولا أو اجتماعيا أو يتمتع بالذكاء أو يمل من المسؤولية وذلك حتى تستطيعي التعامل معه بفهم.
- الهدوء من أكثر الصفات التي يحبها الزوج في زوجته

إليك بمض النقاط التي تساعدك على ذلك:

- الاختلافات بين الزوجين في محاولة كل منهما التدخل في قرارات الآخر، ولكن النصيحة لا تتدخل في قرارات زوجك إلا تدخلها بناء ولا تحاولي دائما الإصرار على أن نظرتك هي الأفضل والأصوب، بل ضعي في اعتبارك دائما أن لكل طرف وجهة نظره وعلى الطرف الآخر أن يحترمها ثم محاولة توضيح وجهة نظرك بطريقة بسيطة بدون فرض رأي.
- لا تعمقي داخلك الإحساس بالوحدة والافتقار لمن يساندك ويستمع إليك لأن هذا ليس شعورك وحدك بالطبع بل إنه قد يكون شعور زوجك أيضا من حين

عودة إلى علاقة طبيعية

الثقة هي

Rely on

ZWAGRA®

Sildenafil



مُتَّفَائِكُمْ



طُمُوحِكُمْ



شَأْنِكُمْ



الصحة والحياة
Shaphaco
Pharmaceutical Ind.  شفاكو
للصناعات الدوائية
شفاكو للصناعات الدوائية

شر و نجاسة و سوس

الأولاد.. من التراث العربي إلى الرواية الحديثة..؟!؟

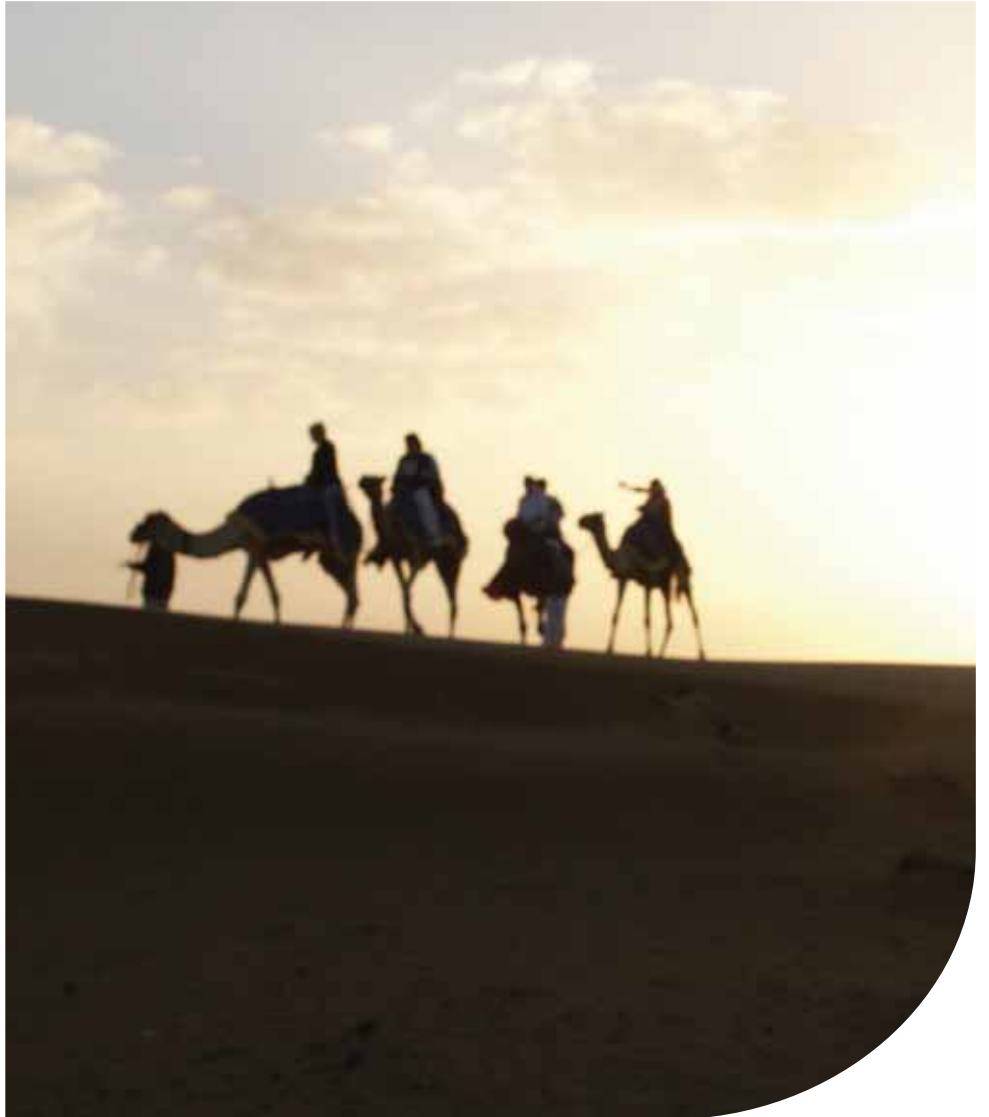
اتسمت حياة العرب البدو بطابع عدم الاستقرار في مكان واحد، إذ كان العيش في بقعة محددة لمدة زمنية طويلة، مرهوناً بتوفر الماء والكلأ، فقطيع الأعراب- سواءً كان من الغنم أو من الجمال- وحتى يحصل مالهما على ما يريد من اللبن أو الشعر أو الجلد، لابد من تغذية أفراد ذلك القطيع، وهو مطلب يصعب تحقيقه، خاصةً في أرض جرداء قاحلة كالصحراء العربية، لذا فإن البحث عن الواحات ومطاردة الأماكن المتوفرة بالماء والعشب هو ما يعني الحل والترحال مع كل موسم جديد.

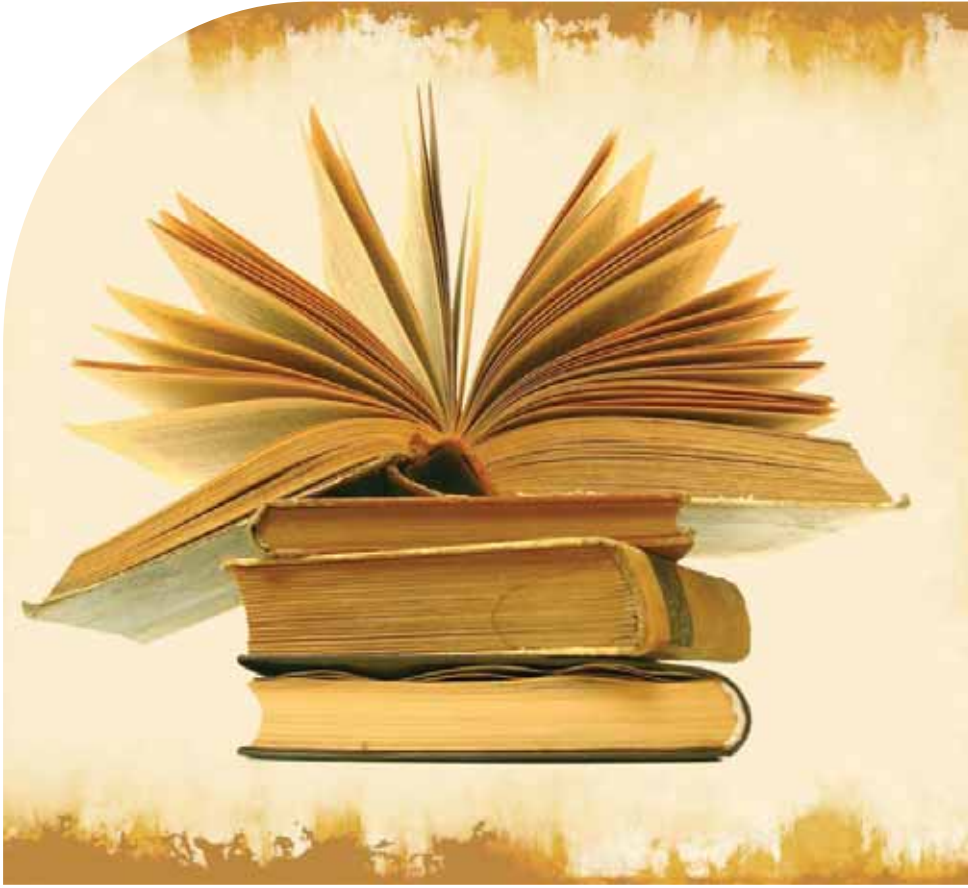
المقالح عبد الكريم

هذه الحياة البسيطة، التي تعتمد على القليل من الضروريات، هي- في مجمل الأمر- حياة فقر، ستتفاوت بين فقر مدقع ونسبي، فالأول كان من نصيب البدو، الذين لا يمتلكون شيئاً من المواشي والموارد ويعملون أجراً لدى غيرهم، أما الثاني، فكان يخص أولئك الذين يمتلكون بعض الموارد الحياتية الضئيلة، ك- (معزة) أو أكثر، هذا النمط المعاش شكّل عاملاً مؤثراً في طريقة العيش نفسها، مما جعل البدو الرحل يتبنون عادة قتل أولادهم تحت مبررات كثيرة، خوفاً من الفقر- كما أشار القرآن الكريم إلى ذلك في قوله تعالى: «ولا تقتلوا أولادكم من إملاق نحن نرزقهم وإياكم»، (الأنعام:101)- أو خوفاً من العار والفضيحة، «وإذا الموعودة سئلت بأي ذنب قتلت»، (التكوير:8،9).

جذور الرواية

ما بين التراث العربي والرواية علاقة وطيدة، خاصة تلك الحكائية/السردية، إذ إن عناوين خالدة مثل: «سيرة سيف بن ذي يزن»، «المقامات»، «عنتر بن شداد»، «الزير سالم»، «ذات الهمة»، «ألف ليلة وليلة»، «كليلة ودمنة» وغيرها، تعتبر جذوراً قوية للأدب الروائي العربي، وهو ما ينسف المقولات والأطروحات التي تتشددق قائلة: «لم يعرف العرب فن الرواية إلا من الأوروبيين»، وهو موضوع جدير بالبحث والدراسة، إلا أنه يتعذر التوسع فيه أو شرحه وتفصيل زواياه المتعددة.





إن ما نحن بصدده هنا هو موضوع الأَوْلاد، وهو موضوع سنجدّه- إذا ما تتبعناه- ينطلق بنا من عدة مصادر من مصادر التراث العربي، ويستقر بنا عند روايات عربية حديثة طرح فيها روايتها وجهة نظرهم عن هذا الموضوع من واقع نمط الشخصية المتحدثة، التي تسوق رأيها المتكون وفقاً للبيئة المعاشة والمؤثرات والتأثيرات الداخلة في كيانها، سواءً كانت ثقافية أو اجتماعية أو غير ذلك، ولأنه مدار كبير جداً لا يستطيع مقام صغير كمقامنا هذا استيعابه، فلا بد من تضيق دائرة البحث حتى يعطي الطرح ثماره المرجوة منه، وعليه فإن بحثنا سيدور في فلك المصادر التراثية التالية: «العقد الفريد» لـ «ابن عبدربه الأندلسي»، تحقيق «محمد سعيد العريان»، «عيون الأخبار» لـ «ابن قتيبة» أما على صعيد الرواية العربية، فسيدور البحث في فلك: «نجيب محفوظ: السراب- القاهرة الجديدة- بين القصرين- السّكرية- بداية ونهاية» و«إبراهيم الكوني، (روائي ليبي): التبر- الدنيا أيام ثلاثة- رباعية الخسوف».

شِماعَة الحِياة..؟!.

نُطالع في «العقد الفريد»، بشكل خاص، نمط العلاقة بين الولد وأبيه، وذلك من خلال وجهة نظر الثاني- «الأب»- إلى ابنه، فهو قليل خبيث، حسب إجابة أعرابي سئل: «ما لك من الولد؟!»، ولما كانت إجابته على ذلك النحو «قيل له: ما معناه؟! فرد عليهم: إنه لا أقل من واحد ولا أخصب من أنثى»، إلا أن هذا الواحد هو شر، من وجهة نظر «عمر بن الخطاب»، ففي باب «في حب الولد» يُخبرنا «ابن عبدربه» أن «عمر بن الخطاب» نظر إلى رجل يحمل طفلاً فوق عنقه، فقال: «ما هذا منك؟! قال: ابني يا أمير المؤمنين، قال: أما أنه إن عاش فتنك، وإن مات حزنك».

ولعله ذات الموقف الذي يتفق معه الروائيان «محفوظ والكوني»، فالأول يعتبر البنوة في روايته «القاهرة الجديدة»: «عادة سخيصة لاحقة بظاهرة الأسرة»، أما الروائي «إبراهيم الكوني» فيعتبر البنوة من وجهة نظر بطل روايته، شراً، وهو طوارقي، بينته الأولى والنهائية الصحراء، وهو ما جعله يقر بأن «الأبناء حجاب الآباء، الأبناء فناء الآباء»، أضف إلى ذلك أن الولد عند البطل طوق لا يقيد أطراف الأب بقيد من حديد- فقط-

في «عيون الأخبار»، الجزء الأول، ما يلي: «قيل لرجل من البصريين: مالك لا يَنمي مالك؟! قال: لأنني اتخذت العيال قبل المال، واتخذ الناس المال قبل العيال»، ويجد المتأمل هذه الثنائية- «العيال/المال»- أنها تحتل حيزاً كبيراً في أمثال العرب السائرة، فالعيال هم «سوس المال»، وكانوا يرددون: «ما سبق عيالٌ مالاً قط إلا كان صاحبه فقيراً».

وكما أن الأَوْلاد زينة الحياة، فهم فتننا- أيضاً- وهو موقف يتبناه بطل «الدنيا أيام ثلاثة». «الأبناء لا يكتفون بأن يكونوا فتننا، لكنهم يأبون إلا أن يختلسوا حياتنا، فإن لم يتمكنوا من أخذها خلسة، انتزعوها غصباً»، ولعل مبرر هذا هو ما باح به أعرابي في «العقد الفريد»، حين سئل: «كيف ابنك»، وكان به عاقاً، حيث أجاب: «عذاب لا يقاومه الصبر، وفائدة لا يجب فيها الشكر، فليتني قد استودعته القبر» ولعله الخوف ذاته الذي جعل أحد الأعراب يتزوج وهو في الخمسين من عمره، ولما سئل عن الأمر، رد عليهم بجفاء: «أبادره باليتم قبل أن يعاجلني بالعصيان».

وإنما «يشل عقله ويحجب قلبه»، وهذا الموقف يزداد تصاعداً مع روايته الجديدة «الدنيا أيام ثلاثة»، بحيث يشتد الحكم ويقسو أكثر حتى يصير خيالياً مجحفاً وذلك حسب رأي البطل، الذي يقرر- بشيء من غيظ وندم- أن «الدربة هي نجاستنا التي نضحى في سبيلها بالقداسة، الدربة هي عارنا الذي يلجمنا ويُدنسنا ويشدنا إلى الأسافل بسلسلة طولها سبعون ذراعاً، لأنها القوة الوحيدة التي تجعلنا نخون أنفسنا، نخون حقيقتنا». إن من يظن أن في هذه العبارة مبالغة أو شطحاً روائياً صَهَل به خيال الكاتب، لابد أنه سيصاب بالصدمة حين يعرف أن تحميل الولد الذنوب- بحيث يصير شماعَة تعلق عليها كافة الحوادث، بل والعواقب- عادة عربية قديمة متجذرة في وجدان الإنسان العربي، ففي كتاب «العسجدة» «في كلام الأعراب» يُخبرنا «ابن عبدربه» في باب «قولهم في الرقائق» بهذا: «قيل لأعرابي: ما أذهب شبابك؟! قال: من طال أمدك وكثر ولده وذهب جلده»- أي شبابه- هذا بالنسبة للشباب، أما بالنسبة للمال، فهو على ذات السياق، حيث أثبت «ابن قتيبة»

من جهة أخرى، تجسد الخوف من الأبناء في تفاصيل معينة، مثل الكثرة، نقرأ في عيون الأخبار مما يلي: «ضجر أعرابي بكثرة العيال والولد مع الفقر، وبلغه أن الوباء بـ(خيبر) شديد، فخرج إليها بعياله يعرضهم للموت، وأنشأ يقول:

قُلْتُ لحمي خيبر استعدي

هاك عيالي واجهدي وجدي

وباكري بصالب وورد

(أعانك الله على ذا الجُند)

فأخذته الحمى، فمات هو وبقي عياله»، أو هو فقدانهم، ففي «العقد الفريد» قيل لأعرابه أصيبت بأبنها عن أحسن عزائها، فردت: «إن فقدي إياه أمني كل فقد سواه، وإن مصيبي به هونت علي المصائب بعده، ثم أنشأت تقول:

(من شاء بعدك فليمت فعليك كنت أحاذر

كنت السواد لمقلتي فعليك يبكي الناظر

ليت المنازل والديار حفائر ومقابر)

وإذا كان الفقدان هنا بهذا الحجم من الهول والأسى فإنه عند أعرابي لا شيء يُذكر، فقد سئل: «كيف حُزنك على ولدك؟! قال: ما ترك هم الغداء والعشاء لي حزناً».

تفاحة القلب..!

حسب الأسطورة الإغريقية، كان ثمة حبة انفلقت إلى نصفين، الأول الرجل والثاني المرأة، ويظل كل نصف يحن إلى النصف الآخر حتى يلتقيا، لكن هذه المرأة أخرى، من وجهة نظر أعرابي سبق ذكره حين سئل عن الولد، فأجاب: «قليل خبيث»- أي واحد وأنثى- ولعلها ذات الرؤية التي انطلق منها «عمرو بن العاص» لما دخل على «معاوية» وبين يديه ابنته «عائشة»، فسأله: «من هذه؟!»، فرد «معاوية»: «هذه تفاحة القلب، فقال له: انبذها عنك، فوالله إنهن ليلدن الأعداء ويقربن البعداء ويورثن الضغائن»، ويبدو أن هذا الموقف الهجومي حاد اللهجة، قد صدم «معاوية» الذي-كما ورد في «العقد الفريد»- وقف مُدافعاً بقوله: «لا تقل ذاك يا عمرو، فوالله ما مَرَضَ المرضى ولا ندب الموتى ولا أعان على الأحزان مثلهن، ورب ابن أخت قد نفع خاله».

إن موقف «عمرو بن العاص» يكاد يكون موقف



إن موقف السيد «أحمد عبد الجواد» قد لا يفهم أو لا يُعدّ منطقياً بالمرّة، لكن إذا ما عدنا قليلاً إلى الوراء- تماماً إلى رواية «السراب»، التي تعد من أولى روايات «نجيب محفوظ»- فسنجد أن الدافع الخفي والأساسي قد يكون الحب: «إنه من التعاسة أن تُنجب بناتا، وأن ترضى لهن بمضاجعة الأعراب في بيتك باسم الزواج، عار كبير مهما قالوا إن الزواج نصف الدين إلا إذا كان النصف الآخر هو الطلاق». إن هذه الثنائية تُشكل- على ما يبدو- مأزقاً حرجاً للأب الذي سيتأزم موقفه أكثر وسيصاب بحيرة تورثه بليلة لا تُحَد، فهو في «بين القصرين» كسائر الآباء، غاية ما يرجوه هو الستر لابنته: «لكن، لعله تمنى كثيراً لو لم يكن الزواج الوسيلة الوحيدة لهذا (الستر)، ولعله تمنى لو كان الله تعالى خلق البنات على طبيعة لا تُحتم الزواج، أو لعله تمنى، في الأقل، لو لم يكن أنجب إنثاً قط».

رجل بدوي عاش في الصحراء، فنشأ على قيم معينة تؤسس حكمها بناءً على قوالب جامدة محددة، كما نجد الأمر في رواية «الدنيا أيام ثلاثة» لـ «الكوني»، عند العجوز خادم المعبد، الذي يقول بندم: «حاولت أن أتصل، فاحتالت علي بالولد، حاولت أن أتحرر، فنالتني بدمية لثيمة اسمها صبية» أما إذا أردنا ترك المضارب الصحراوية والتوجه نحو المدينة، فسنجد أن نمط الحياة العصرية يقول لدى من يعيش خضماً أفكاراً خاصة، هذه المرة على صعيد آخر، وهو ثنائية «المرأة/الزواج»، ففي ثلاثية «نجيب محفوظ»، الجزء الأول «بين القصرين»، نجد-بطريقة معينة- أن «البنات مشكلة حقاً، ألا ترى أننا لا نألو أن نُؤدبها ونهذبها ونحفظها ونصونها؟ لكن ألا ترى أننا، بعد هذا كله، نحملها بأنفسنا إلى رجل غريب لفعل بها ما يشاء، الحمد لله الذي لا يحمده على مكروهه سواه».



لمشتركي الفوترة خدمة التجوال الدولي للرسائل القصيرة بادر... الإشتراك مجاني

"التجوال الدولي عبر الرسائل القصيرة" هذه الخدمة المميزة من **MTN** توفر عليك الكثير في سفرك، فهي تمكنك من إرسال واستقبال الرسائل القصيرة أثناء التجوال في معظم أنحاء العالم. لمزيد من المعلومات أرسل كلمة "شروط تجوال" برسالة قصيرة الى 111 مجاناً.



على بساط الفيوم بين المحويت وحجة..!!

محمد الشربي عمران



في ذات يوم صيفي خرجنا من صنعاء عبر طريق اسفلتي
غرباً.. قلل صخرية.. مرتفعات.. وديان.. أخذت الحافلة تمببط
وترتفع وسط طقس معتدل.. سحب ترسل زخاتهما.. زجاج
الحافلة يستقبل السيل المنممر من السماء.. لم تمر أكثر من
ستين دقيقة.. حين كنا في بمة جبل (كوكبان) والتي تحل
سفوحه مدينة (ثالث) التاريخية..





مبان تتكئ على كتف الجبل.. حياة لم تلوثها تفاصيل العصر.. الدور الحجرية تصطف وكأنها في موكب استقبال.. بوابة المدينة كقوس نصر.. نوافذها.. أفاريزها.. النحت على أحجارها العتيقة.. كل شيء هنا يُعدّ منبعاً للدمشة..!

لولا السيارات لأعتقدت أننا عدنا إلى مدن وحياة ألف ليلة وليلة.. رعاة الغنم يوجهون قطعانهم نحو الوادي الجنوبي لثلا.. النساء تتجه إلى الحقول.. الكل بأزيائهم التقليدية.. نقوش الحناء والخضاب يبدو واضحاً على أصابع الصبايا وسواعدهن.

الشرفة المالية..!

خرجنا على محل تجاري ابتعنا منه قناني المياه المعدنية.. واصلنا المسير غرباً.. إنها الأهمجر.. منطقة تغطيها أشجار الفاكهة.. لقد أطللنا على منطقة (الأهمجر) من شرفة الجبال العالية.. وهي بشكل كفين يلتقيان بين جبلين ليصب الوادي أشجاره الخضراء نحو الجنوب صياً.. أو هكذا خيل إلينا.. كل شيء أخضر.. الشلال الكبير بهدير مساقط مياهه من الجبال الشمالية.. الدور الحجرية تطل بطوابقها من بين خضرة لا تنتهي.. هبطنا نعب الأهمجر وقطعة من فردوس على شكل كفين بضخامة الخيال.. حياة فطرية يعيشها السكان في حقولهم وبساتينهم.. يعرضون منتجاتهم الطازجة على المسافرين.. عند أطراف شريط الأسفلت.. الكل يبتسم.. يمد يده بفاكهة الفرسك الناضج (الخوخ) السفرجل.. العنب.. الرمان.

خرجنا من حلم أخضر هابطين ثم صاعدين جبال (الطويلة).. كانت العاشرة صباحاً حين التحمت صفحة السماء المليدة بالغيوم بخضرة وادي الطويلة.. تعبر الحافلة في أرض منبسطة تحتضنها حقول خضراء.. الرؤية تنعدم لكثافة هبوط الغيوم.. لذا سرنا ببطء..

المناقيد البيضاء..!

كانت الساعة الثانية عشرة ظهراً حين أخذت الحافلة تصعد بنا مرتفعات (المحويت).. مدرجات زراعية تطرز الجبال الشامخة.. القرى عناقيد بيضاء تزين الجبال الممتدة حتى مدينة حجة شمالاً..

تقف على شفة جبال المحويت.. منحدرات سحيقة باتجاه الغرب.. سحب تسافر من فوق السهول الغربية..

أواني فخارية.. تلك القرى شموع من تحت نجوم السماء تنتشر وسط عتمة الليل.. فلا نحن قادرين على التفريق بين حدود السماء أو شموع تضيء بطول إمتداد الأفق.

قضينا ليلة فريدة.. وعند الصباح انحدرت بنا الحافلة عبر منحدرات تسيل منها غدران الينابيع باتجاه سهول تهامة.. سعدنا شمالاً نحو مدينة (حجة).. كان الوقت لا يزال مبكراً.. عرجنا على محطة للتزود بالوقود.. ابتعنا الجبن الأبيض المطبوخ بطريقة تقليدية.. ارتشفنا فناجين الشاي الأخضر.. فاكهة الباباي.. الجوافة.. مع

لتصطمم بأقدامنا.. وأجسادنا.. ووجوهنا.. سحب محملة بالبرذاذ البارد.. بروق تلمع أمام عيوننا.. رعود نكاد نلمسها بأناملنا.. قطرات المطر تنهمر من تحت أكتافنا.

هكذا كنا نرى ما حولنا من نوافذ فندقنا.. وهو أحد الفنادق المبنية مؤخراً على إحدى القمم العالية.. ليجاور السماء.. ويداعب السحب القادمة من البحر الأحمر.

عند المساء.. كانت لنا طاولة على شرفة تجاور النجوم.. طاولة يُقدم الفندق عليها قهوة (القشر) على



خبز يُعد من طحين الدخن وحليب الماعز.
لم يكن فطوراً اعتدناه.. بل فطوراً من ضرع الطبيعة
دون أن تعترضه التعديلات الوراثية أو تدخل الإنسان.
أخذت الحافلة تصعد بنا بإتجاه مدينة حجة.. المدينة
التي تتربع على عرشها (قلعة القاهرة).

شموخ حجة..!

حين اعتلينا حجة كانت غايتنا زيارة قلعة القاهرة..
هذه القلعة التي كانت مركزاً لحاكم حجة.. ثم تحولت
في عهد الحكم العثماني إلى موقع عسكري و(قشلة)
للاخضاع وإخماد أي ثورة.. وفي عهد الإمامة.. كانت
مقرراً للحاكم ثم سجن لكل من تسول له نفسه بأن يحلم
بالانعتاق أو بالثورة.. فضمت بداخلها أنبل الرجال.

القلعة تتربع على ربوة عالية تطل على مدينة حجة..
وقد بنيت من الحجر البازلتي الأسود اللامع.. ومؤخراً
تم اكتشاف سراديب سرية من قلب القلعة تهبط هذه
السراديب ليظهر عبرها وسط السوق على بعد قد يصل
إلى ٢٥٠ متر.

وقلعة حجة أو قلعة القاهرة.. قلعة ضخمة.. إذ تتكون
من عدة قلاع.. وسور يربط بينها.. تضم بداخلها عنابر
كبيرة وسراديب.. ومخازن للذخائر وللأسلحة ومساحات
مكشوفة.

تناولنا وجبة الغداء في أحد الفنادق.. كانت وجبة
متنوعة على الطريقة العصرية.. ثم ودعنا حجة.. نلوح
للقاهرة في عليانها.. وقد وقفت في شموخ تحتضن
تاريخها الطويل.. تحتضن زهور الانتصارات.. أنين
الأحرار.. وأسرار لم تكشف بعد.

هبطنا وادي (شرس).. ثم صعدنا إلى قلعة حصن
كحلان.. وحصن كحلان يتربع على قمة أخرى إلى
الشرق من موقع قمة القاهرة.. قمتان في حالة مباهاة..
من الأعلى.. الأجمل.. من الأكثر شموخ.

لم تكن رحلتنا في السفوح والمنحدرات الفاصلة
بين المرتفعات وسهول تهامة.. إلا للسباحة والتزود
بالمعرفة في جزء من شريط يفصل بين تهامة والهضبة
الوسطى.. والذي يمتد من شرعب والعدين جنوباً حتى
وصابين وعتمة مروراً بالمحويت وحجة وحتى جبال
عسير شمالاً.. وهذه السلسلة من أكثر مناطق الجزيرة
العربية إخصراً.. وأكثرها إعتدالاً وأكثرها نسبة في
معدل سقوط الأمطار.



روعة وعظمة الحوار في القرآن الكريم

تصنيف الحوار القرآني وأنواعه

أ.د. وليد الحديثي
جامعة صنعاء / كلية الإعلام

- وهو على ثلاثة أشكال:
- ١- حوار بين أهل النار بعضهم مع بعض.
 - ٢- حوار بين أهل الجنة بعضهم مع بعض.
 - ٣- حوار بين أهل الجنة وأهل النار وأصحاب الاعراف، وهم طرف ثالث محايد.

■ الحوار القرآني القصصي

هو حديث يجري على شكل سؤال وجواب بين شخصيات

أسئلته وأجوبتها يؤلف برهانا منطقياً يلزم المخاطب (أو المخاطبين) بالإقرار بالأمر الذي صيغ الحوار من أجل إقناعهم به وهدايتهم إليه.

■ الحوار الوصفي

هو حوار بين طرفين أو أكثر، يصف الحالة النفسية لبعض المتحاورين، أو يشعر السامع والقارئ بها بقصد هدايته إلى الاقتداء بالصلحين والابتعاد عن سلوك الشريرين

إن الله سبحانه وتعالى قد عزز من الحجج العقلية ما جعل المشركين، وحتى أهل الكتاب، في مواقف حرجة تتجلى في منطق التحدي. «أفلا يتدبرون القرآن ولو كانت من عند غير الله لوجدها فيها لاختلافنا كثيرا».

(النساء ٨٢)

■ الحوار البرهاني

معناه وعناصره: سمي هذا الحوار برهانياً، لأنه بمجموع

القصة الذين يقومون بأهم أحداثها أو تتمثل فيهم تلك الأحداث والمفاجآت، أو تجري المآسي والألام التي تتميز بها القصة.

■ أشكال الحوار القصصي:

١- الحوار في القصة الطويلة.

٢- الحوار في القصة القصيرة (١).

■ الصيغة الأولى للحوار التعليمي:

وضع سؤال على المتعلمين، وهو يعلم أن إجابته ستأتي وفق خبراتهم الناقصة في موضوع الجواب الذي يريد شرحه له.

■ الصيغة الثانية للحوار التعليمي:

تشبه الحالة الأولى غير أن المتعلمين لا جواب لديهم عند طرح السؤال عليهم.

■ الصيغة الثالثة للحوار التعليمي:

ويمكن أن نطلق عليها اسم الحوار التنبهية، ويكون بتوجيه السؤال بقصد إثارة الاهتمام إلى ما يراد تعليمه أو توضيحه والمخاطبون يعرفون شيئاً عنه، لكن المربي يريد إعطاءهم معلومات جديدة عنه أو إيضاح أمور لا يعرفونها أو تصحيح معلوماتهم أو إزالة شكوكهم وارتياحهم حوله. (٢)

الحوار الخطابي في القرآن الكريم

١- الحوار التعبدي: هو الأسئلة والأدعية، أو الأوامر التي وردت في القرآن لتعبد الله بالإجابة عنها، أو ترديدها كما وردت في القرآن أو الاستجابة لها، وعليه أدلة من فعل الرسول صلى الله عليه وسلم وقوله، فقد كان صلى الله عليه وسلم قدوتنا في الاستجابة لأسئلة القرآن وأدعيته: قال حذيفة بن اليمان (صليت مع النبي صلى الله عليه وسلم ذات ليلة فأفتح البقرة فقلت: برقع عند المائة، ثم مضى فقلت: برقع عند المئة ثم مضى فقلت: يصلي بها في ركعة، فمضى فقلت: برقع بها، ثم أفتح النساء فقرأ ثم أفتح آل عمران فقرأها، يقرأ مسترسلاً إذا قرأ آية فيها تسبيح سبح وإذا مر بسؤال سأل وإذا مر بتعوذ تعوذ)، فأما معنى قوله إذا مر بتسبيح سبح، فقد ورد في حديث ابن عباس أوردته السيوطي في الجامع الصغير عن أحمد وأبي داود والحاكم: قال ابن عباس كان رسول الله «ص» إذا قرأ «سبح اسم ربك الأعلى» (الأعلى: ١/٨٧) قال: سبحان ربي الأعلى وقوله «وإذا مر بسؤال سأل» أي بدعاء، دعاء به.

٢- خطاب الحق جل جلاله لنبيه محمد صلى الله عليه

وسلم، يأتي خطاب الله عز وجل لرسول صلى الله عليه وسلم لحكم عديدة منها:

١- إشعاره بمسؤولية التبليغ «يا أيها الرسول بلغ ما أنزل إليك من ربك وإن لم تفعل فما بلغت رسالتك» (المائدة: ٦٧/٥).

٢- تعظيم شأنه صلى الله عليه وسلم: «يا أيها النبي إنا أرسلناك شاهداً ومبشراً ونذيراً، ودليلاً إلى الله بإذنه وسراجاً منيراً» (الأحزاب: ٤٥/٣٣-٤٦).

٣- تسليته عما يجابهه من أعداء الله، من غلظة وجفاء، فيأتي الرد الإلهي على حججهم الواهية كقوله تعالى: «وقال الذين كفروا لولا نزل عليه القرآن جملة واحدة، كذلك لنثبت به فؤادك ورتلته ترتيلاً» (الفرقان: ٣٢/٢٥).

٤- لفت النظر والانتباه إلى أهمية الأمر الذي يراد منه تبليغه أو إنجازه مثل الجهاد، قال تعالى: «يا أيها النبي جاهد الكفار والمنافقين واغلق عليهم مسأولهم جنهم وبئس أجرهم» (التحريم: ٩/٦٦).

٥- لفت الأنظار إلى تشريعات جديدة: ومن هذه التشريعات والآداب أمر المؤمنين بالحجاب والجلاب، قال تعالى: «يا أيها النبي قل لأزواجك وبناتك ونساء المؤمنين يرين عليهن من جلابيبهن ذلك أدنى أن يعرفن فلا يؤذين وكان الله غفوراً رحيماً» (الأحزاب: ٥٩/٣٣).

٦- تخصيصه صلى الله عليه وسلم بتشريع خاص به، قال تعالى: «يا أيها النبي إنا أحللتنا لك أزواجك اللاتي آتيت أجورهن وما ملكت يمينك...» (الأحزاب: ٥٠/٣٣).

٧- تكليفه أن يبلغ أمته تشريعاً ذا أهمية خاصة، ومن هذه التشريعات الخاصة بالطلاق، قال تعالى: «يا أيها النبي إذا طلقتم النساء فطلقوهن لعدتهن» (الطلاق: ١/٦٥).

٣- الخطاب الموجه إلى الذين آمنوا، يأتي هذا الخطاب لبناء المجتمع المسلم القائم على البيت المسلم وبيان بعض الآداب الاجتماعية وتهذيب الأخلاق والتخويف من عذاب الله وبيان بعض شروط الإيمان، قال تعالى: «يا أيها الذين آمنوا لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكون خيراً منهم ولا نساء من نساء عسى أن يكون خيراً منهن ولا تلمزوا أنفسكم ولا تنابزوا بالألقاب بئس الاسم الفسوق بعد الإيمان ومن لم يتب فإن ذلك هم للظالمين» (الحجرات: ١١/٤٩).

٤- الخطاب الموجه إلى الناس، قال تعالى: «يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منها

زوجها وبث منها رجالاً كثيراً ونساءً واتقوا الله الذي تساءلوا به وللأرحام إن لله كانت عليكم قريبا» (النساء: ١/٤).

٥- الحوار الخطابي التذكيري الموجه إلى المؤمنين ليذكروهم الله ببعض نعمه عليهم ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم، قال تعالى: «يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله حق تقاته ولا تموتن إلا وأنتم مسلمون، ولتعصبوا بحبل الله جميعاً ولا تفرقوا ولذروا نعمة الله عليكم إذ كنتم أعداء...» (آل عمران: ١٠٢/٣-١٠٣).

٦- الخطاب الموجه إلى الإنسان، يأتي هذا الخطاب الحق جل جلاله ليعاتب الإنسان، قال تعالى: «يا أيها الإنسان ما غرک ربک للرحيم، الذي خلقک فسواک فعدلک» (الانفطار: ٨٢/٦-٨) ما الذي غرک إليها الإنسان بربك فجعلك تقصر في حقه وتهاون في أمره وقد ميزك بإنسانيتك التي تعقل بها وتدرك الخير من الشر؟!.

٧- الحوار الموجه إلى بني آدم، جاء هذا النداء الأول من الرحمن لبني آدم ليبين لهم فضل الله عليهم أن علمهم ويسر لهم وشرع لهم اللباس الذي يستر العورات المكشوفة ثم يكون زينة لهم وجمالاً، قال جل شأنه: «يا بني آدم قد أنزلنا عليكم لباساً يليقاً لآبائكم ولباساً يليقاً لآبائكم خيراً ذلك من آيات الله لعلمهم يذكروا» (الاعراف: ٢٦/٧).

٨- الخطاب الموجه من الله إلى عباده، قال تعالى: «قل يا عبادي الذين آمنوا اتقوا ربكم للذين أحسنوا في هذه الدنيا حسنةً ولأرض الله واسعة» (إنما يؤتى الصابرون أجرهم بغير حساب» (الزمر: ١٠/٣٩).

٩- الحوار الخطابي التعريفي وهو الموجه من الله إلى النبي صلى الله عليه وسلم أو من النبي صلى الله عليه وسلم، ويقصد به غير ظاهره.. كتوجيه النقد إلى المشركين أو توجيه النقد النبوي إلى قوم يعملون عملاً يكرهه الله، قال تعالى: «إنا أرسلنا رسلاً شاهدهم عليكم كتباً أرسلنا إلى فرعون رسلاً، فعصى فرعون الرسول فأخذناه أخزلاً وبيلاً، فكيف تنقوت إن كفرتم يوماً يجعل اللولـات شيباً، السماء منفطر به كانت وعده مفعولاً» (المزمل: ١٥/٧٣-١٨).

المراجع:

- ١- عبد الرحمن النحلوي، التربية بالحوار، دمشق: دار الفكر ٢٠٠٠م، ص ١٠٢.
- ٢- محمد عبدالله محمد شلح، أشكال الحوار في القرآن الكريم، فلسطين- جامعة القدس، كلية العلوم السياسية. مارس ٢٠٠٣م، ص ٣.

أبو القاسم عباس بن فرناس

الطيار العربي الأول في العالم





لم يكن وجود العرب في شبه جزيرة إسبانيا محددًا بعام ٩٢ للهجرة عام الفتح على يد طارق بن زياد وموسى بن نصير، وإنما يعود إلى القرن السابع قبل الميلاد حين نزلها العرب الفينيقيون وهم في طريقهم إلى اكتشاف القارة الأمريكية.. ذلك الاكتشاف الذي تناساه المؤرخون وصمتوا عنه ويشهد له اكتشاف قرية (كنعان) في أمريكا في العصر الحديث وما فيها من أدوات فينيقية.

د. عبد الحق المواس

ومن الثابت تاريخياً أن الفينيقين هم الذين أطلقوا اسم (إسبانيا) على هذه الجزيرة أي شاطئ الأرانب I-schephan-im حين صادفوا كثيراً من الأرانب على شواطئها، وهو الاسم الذي تبناه الرومان فيما بعد: Hesperia.

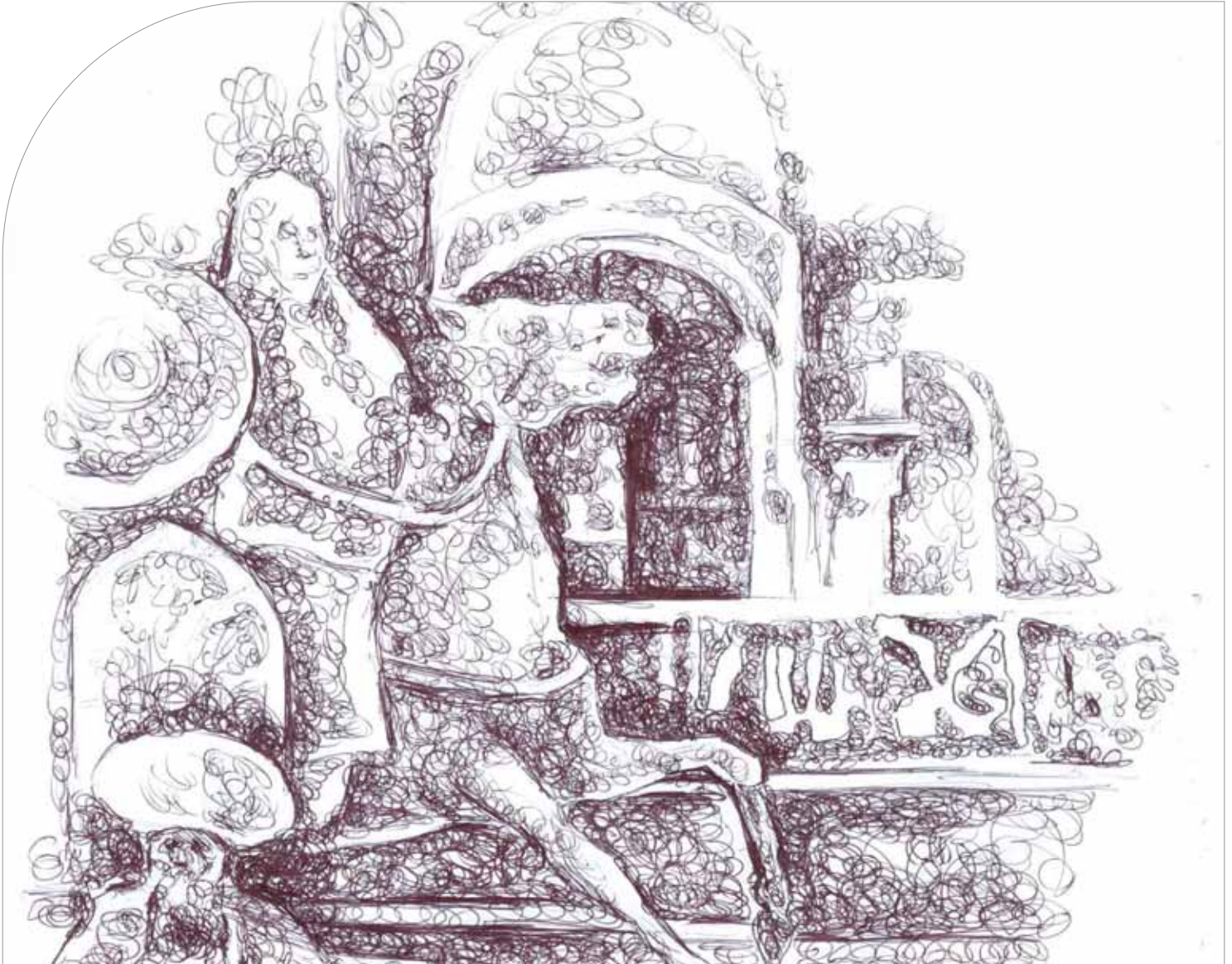
ومن المؤكد أيضاً أن الفينيقين قد أسسوا فيها عدة مدن أشهرها (برشلونة) ومدينة قادس، ما بين القرنين السابع والحادي عشر قبل الميلاد.

والحضارة هي التكوين الثقافي والفكري للشعوب تنهض بجذورها العميقة الحية المغذية لتطلعات أبنائها في إحيائها وتجديدها، وهكذا كان شأن المسلمين في الأندلس حين أحيوا تراث الأجداد وتقدموا به، وقدموا للعالم نخبة من العلماء ساهموا في بناء الحضارة الإنسانية بشكلها المتكامل، ومن هؤلاء العالم العربي عباس بن فرناس.

ويشيع خطأ لدى الناس أن هذا العالم من العوام البسطاء المغامرين جنح به خيال منفلت حين حاول أن يقلد الطيور فكسا جسده بالریش ونسي الذيل فلقى حتفه في مغامرة غير محسوبة.

لكن واقع الدراسات التاريخية يثبت أن عباس بن فرناس عالم، ومفكر متقد الذهن عاش في أوائل القرن الثالث الهجري حيث الدولة الأموية التي أسسها القائد البطل عبد الرحمن الداخل رحمه الله.

وقد عرف عباس منذ نعومة أظفاره تلميذاً مجداً نابهاً يختلف إلى مساجد قرطبة.. ينهل من علومها وثقافتها وفلسفتها الإسلامية.. حتى إذا تشبع ذهنه وأشبع روحه ونفسه ظهر عالماً مبدعاً.. فكان أول من اخترع طريقة لاستنباط صنع الزجاج من الحجارة، ولم تطب نفسه باختراع الساعة المائية السائدة في عصره، فقام باختراع آلة (المنقالة) وكان اهتمامه بالفلك ودراسة الأنواع أن صنع قبة فلكية تمثل حالات السماء.. إذ يرى



فكانت تجربة المهندس الكهربائي آدر الفرنسي أول نجاح حقيقي.. ثم أعقبه للبنثال الألماني ولا نجلي الأمريكي والأخوان رايت اللذان سجلا أول طيران يعتد به في ١٧ ديسمبر ١٩٠٣م.. وفي يوم ١٧ ديسمبر من العام نفسه نجح الأخوان ويليور وأورفيل من الطيران بطائرة أثقل من الهواء في سماء ولاية نورث كارولينا الأمريكية. ورغم ذلك فقد كذبهما العوام، وصمتت عنهما الصحف الأمريكية، وقد استمر ذلك لأربع سنوات حتى نالا اعتراف الحكومة والناس رغم أنهما طارا لمسافة ٢٥ ميلا في بداية التجربة.

ويبقى الفضل للطيار العربي الأول عباس بن فرناس، ولسوء حظه أنه لم يتابع تجاربه، وحسبه أنه حاول وحقق أول نجاح في حلم الإنسان بالطيران.

تجاربه، أو لنقل ماتت تجربته، فانصرف إلى الاهتمام بالموسيقى يروح عن نفسه ما تعانیه وقد أبدع في ذلك، فكان أول من فك كتاب (بطليموس) في الموسيقى والألحان، وأول من فك كتاب العروض للخليل بن أحمد الفراهيدي المتوفى سنة ١٧٦ للهجرة وإليه يعزى اختراع الموشحات. وكان قدوم زرياب من بغداد بعد خلافه مع أستاذه إسحق الموصلي دافعا لعباس لرفقته وإهدائه أشعاره وألحانه حتى توفي سنة ٢٤٥ للهجرة، بعد أن حاز لقب حكيم الأندلس، وقد مهد عباس الطريق في علم الطيران لليونارد دافنتشي الإيطالي في أواخر القرن الخامس عشر وولهام في عام ١٨٤٢م ولستر نجفيلو سنة ١٨٤٨م.. حتى إذا أسس ولهام الجمعية الملوكية للطيران في إنكلترا انفتح الطريق على ما فيه لإنجاز هذا الحلم..

فيها الناظر النجوم والغيوم والبروق والرعد، بل ليخيل لهذا الناظر أن السماء تمطر في مكان وتشرق في آخر وتظلم في ثالث؟!..

وربما قاده هذا الاهتمام إلى ابتداء آله يطير بها، وحقا فعل، وفي يوم التجربة وقف الناس ذاهلين لا يصدقون ما يقوم به، وقد حشد المثبتون كل ما لديهم من تخلف عقلي لتكذيبه، لكن عباسا طار في الهواء وقام باستعراض جميل وقدم ألعابا جذابة.. لكنه حين حاول الهبوط لم يوفق به بشكل دقيق فأصيب برضوض في جسده أثرت في نفسه وصحته، فقد ظل يعاني من عدة كسور أصيب بها، وكان أشد منها همزات ولمزات العوام وأشابه العوام في رميه بالأباطيل.

فعباس لم يمت في تجربته، وإنما ماتت همته في متابعة



إجازاتك مع اليمنية

Yemenia
Holidays

www.yemenia.com



السير بين الضباب

تحت ظلال جنة برع

برع جنة خضراء فاتنة وارفة الظلال والجمال.. تتعانق فيها موسيقى جمال الطبيعة بسحر المكان وروعته مكونة لوحة فنية خلابة أبدعها الخالق سبحانه وتعالى.

برع بخصوبة أرضها وجبالها ووديانها تدعوكم للاستمتاع بنزهة بين جنانها الخضراء ومروجها الآسرة للوجدان.

محمد غوث

مواصفات المذراء..!

يعتبر جبل برع- الذي يرتفع أكثر من ٢٢٠٠ متر فوق سطح البحر- من أفضل المواقع المهيمنة للسياحة وتلبية أهدافك العلمية في دراسة النباتات الفطرية النادرة في اليمن وعلى مستوى الجزيرة العربية.. وقد ذكرت الغابة لأول مرة في المراجع الأجنبية (بوري ارايان فيليكس) وكتاب (الأتراك في اليمن) الذي نشر في العام ١٨٧٠م.

كما أن محمية برع الطبيعية تعتبر مكاناً غنياً بالتنوع البيولوجي لما تحتويه من أنواع نباتية وحيوانية.

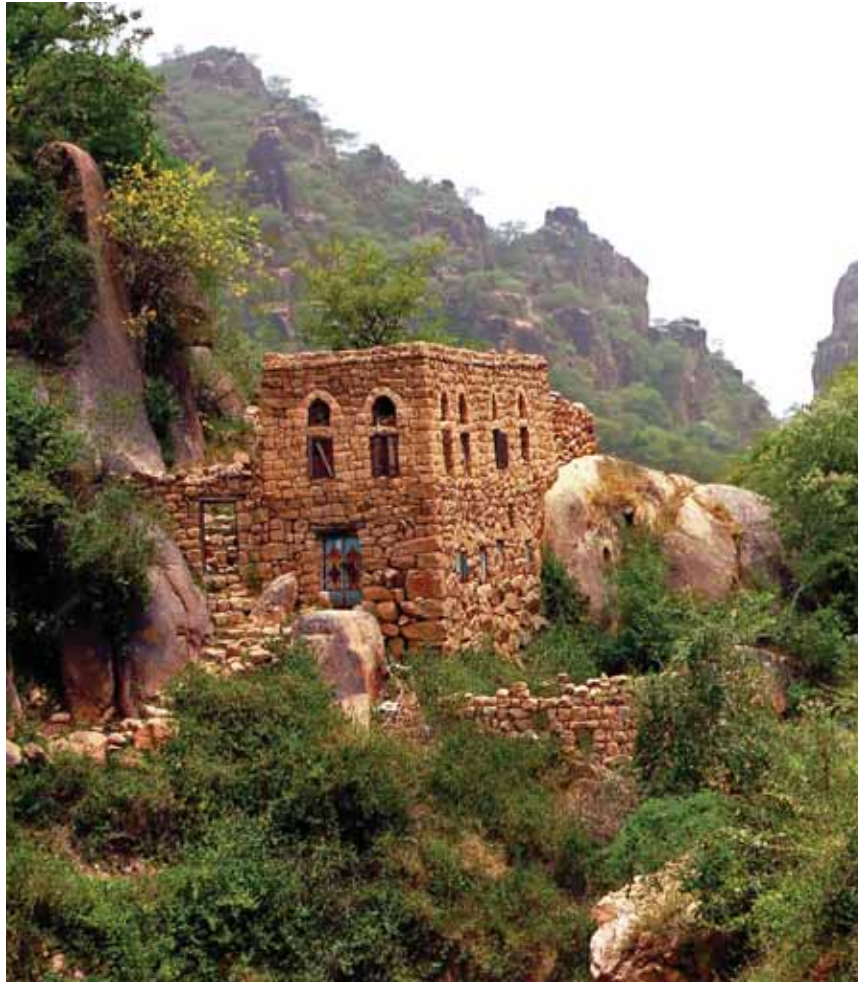
تقع المحمية في السفوح الغربية التهامية.. شمال شرق مدينة الحديدة وعلى بعد ٦٢ كيلو متر منها..

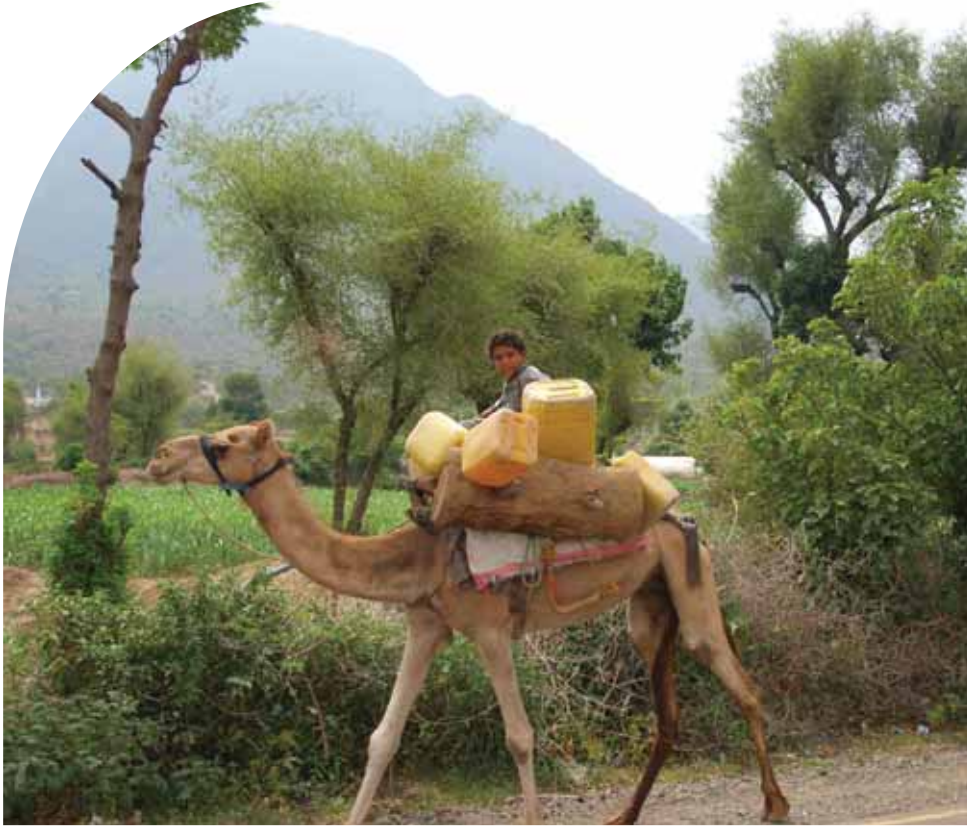
ويمكن الوصول إلى المحمية عن طريق مدينة الحديدة حتى منطقة القطيع بمسافة ٣٦ كيلو متر ثم الخليفة..

مروراً بوادي سهام حتى مدخل المحمية بمسافة ٢٦ كيلو متر من مدينة المنصورية على طريق الحديدة

تعز ثم السخنة حتى مدخل المحمية بمسافة ٧٠ كيلو متر.

وعلى ارتفاعات شاهقة للسلسلة الجبلية والأودية على مساحة حوالي ٤٢٨٧ هكتار تمتد مساحة الغابات في كل الاتجاهات.. وتغطي الأشجار الباسقة والنباتات الكثيفة كل شبر من السلسلة الجبلية من القاعدة إلى القمة ومن أطراف المحمية في الغرب إلى أطرافها





الأخرى بالشرق.. وكأنها لوحات معلقة في السماء وغيوم ثملة تعانق الأشجار والجبال وكأنها غريب ظل الطريق فأوى إلى الغابة استأنس فيها وتنام نوماً هانئاً. وفي حين تمتزج أصوات العصافير بخيرير الماء المنساب وسط الغابة تبدو المنازل على قمة الجبل كأجراس كنائس تقرعها الغيوم وقت الذهاب والإياب لتكون لوحة طبيعية بديعة.

وتتخلل تلك الغابات أودية وجبال مكسوة بالخضرة وهي في مجملها غنية بالتنوع الحيوي والنباتي.. حيث يصل معدل هطول الأمطار إلى ٦٠٠ ملم حيث أن مناخ المنطقة ممطر ومعتدل ورطب في بعض الأحيان بشكل عام. وتتشكل أهمية المحمية من كونها واحدة من بقايا الغابات الاستوائية التي كانت سائدة في الجزيرة العربية ويسودها نباتات الإقليم السوداني وقليل منها من الإقليم الصحراوي.. وتنمو فيها (٣١٥) نوعاً نباتياً.. تتبع ٨٣ فصيلة و٢٠٩ أجناس.. وتقدر بحوالي ١٥٪ من نباتات اليمن ومنها ٦٣ نوعاً نادراً على المستوى الوطني والإقليمي و٣٢ نوعاً معرضاً لخطر الانقراض و٨ أنواع نباتية متوطنة، وبحسب تقارير الهيئة العامة لحماية البيئة يتواجد في محمية برع تسعة أنواع من الثدييات البرية.. أربعة منها تعتبر أفريقية وتشمل (قرود البايون) التي يقدر أعدادها بحوالي ١٥٠ قرداً.. ويوجد فيها نوعين من الخفافيش كما يوجد النمس الأبيض الذيل والدعلج الهندي والضبع المخطط وعناق الأرض الذي يسمى الوشق.

سحالي وطيور

تزخر المحمية بحوالي ١٣ نوع من الزواحف.. منها سلحفاة المياه العذبة وسحلية الوحر المتوطنة بالجزيرة العربية وهي من أكثر السحالي تواجداً على الصخور.. وكذلك الورل اليمني والكوبرا العربية والحية النافخة كما توجد خمسة أنواع من البرمائيات كالضفادع وأسماك المياه العذبة.. إضافة إلى وجود أنواع نادرة من الفراشات والرعثات وفرس النبي والخنافس.. كما يتواجد في المحمية أكثر من ١٠٠ نوع من الطيور النادرة.

ومن المناظر الطبيعية الجميلة في المحمية جبل القاعدة الذي يرتفع حوالي ١٠٠٠ متر فوق سطح البحر.. ويعد معلماً طبيعياً بارزاً وسط محمية برع الغنية

من سكان المنطقه بوجود كنوز مفقودة فيه بالإضافة إلى أكثر الزوار القاصدين له هم من الجنسية المغربية حيث يمكنون لعدة أسابيع لغرض البحث عن الكنوز من واقع خرائط بحوزتهم يستدلون بها علي المواقع التي تحدد أماكن تواجد الكنز من جهة وجمع الأعشاب الطبية من جهة أخرى.

من المواقع التاريخية المشهورة في جبل برع مكان ضريح أشهر أعلام الصوفية في الوطن العربي وهو العالم عبد الرحيم البرعي عرف باسم مداح الرسول الأكرم محمد صلى الله عليه وسلم وله ديوان شعري غزلي في حب ومدح الرسول يسمى بديوان البرعي.

فرصك المفضلة للتجوال في برع:-

ممارسة رياضة المشي في الأماكن المرتفعة الوعرة عبر ممرات الجبال.

الاستمتاع بالمناظر الخلابة.

الاسترخاء والاستجمام بعيداً عن ضوضاء المدن وهموم الحياة.

السباحة والتجديف في الوديان بعد موسم الأمطار.

تعلم دروس من البيئة والاستفادة منها في إجراء

بالتنوع الحيواني والنباتي والمشهورة كذلك بتوطن العشرات من خلايا نحل العسل البرية في قمته وجوانبه لذا فهو وجهة للعديد من سكان المنطقة الذين يحصلون على أقراص العسل البلدي من الطبيعة ويقومون بتربية العديد من خلايا العسل في المنازل، وهناك العديد من مساقط المياه الجميلة، والأودية والجبال في محمية برع تتلاقى مع وادي سهام في المحمية.

جبل الكنز..!

توجد في برع العديد من القرى والقلاع القديمة بعضها في جبل (المهر) الذي كان يسكنه الشيخ المهر وقبيلته وينسب الجبل إليه لأنه كان يمتلك ثروة من الجياد والخيول التي يلاحظ الزائر والسائح مرابطها التي لاتزال آثارها موجودة بالإضافة إلى تواجد المسارات (الدرج) المرصوفة بأحجار صخرية وقلاع وأسوار محيطه بالمكان وعشرات السدود والبرك المطمورة بالتربة وآثار المنازل والمدرجات الزراعية المهجورة.

يقال إن الجبل كان موطناً للغساسنة لذا يعتقد عدد



بحوثك العلمية والبيولوجية.

التعرف علي ثقافة الآخرين وطريقة حياتهم.
والتقاط أجمل الصور التذكارية المعبرة عن المكان
والناس.

برنامج الارشاد في محمية برع، ينطلق من خلال ثلاث مسارات:—

يبلغ طول المسار الأول (١٥٠٠) متر ويستغرق من
الوقت ساعتين، ويبدأ من بعد قرية السبت فوق سائنة
الحوضين عند المجرى المائي المؤدي للحرقتين حيث
يمكنك الصعود عبر درج معد من الجرف الصخري
إلى قمة المسار والذي يسمى بالقرعة الحمراء ويمكن
الاستعانة بدليل من المرشدين البيئيين المحليين
للتعرف خلال الرحلة على الجبال المحيطة واكتشاف
آثار الحياة البرية للكائنات.

المسار الثاني (٢٥٠٠) متر تقريباً ويلزمك من ٤-٦
ساعات للوصول إلى القرى الجبلية حسب مستوى
لياقتك البدنية حيث يبدأ المسار من المنعطف المطل
على وادي رجاف ماراً بسائنة المغارب عبر طريق
تقليدي قديم للعزل والقرى المطل على المحمية
(قرية المغربية وقرية سنب وقرية المرزيم) والتي تعتبر
وجهه لكل هواة السياحة البيئية من الزوار من محبي
الاطلاع على ثقافة الآخرين وسبل معيشتهم.

وستلمسون في هذه القرى كرم الضيافة كما
ستتعرفون على ثقافة المجتمعات الجبلية وذلك من
خلال اسلوب الحياة البسيطة للمجتمع، ويمكن للزائر
خلال تجواله مشاهدة القرى المشيدة من الجبال،
والمدرجات الزراعية والاطلاع على النظم والأعراف
التقليدية الخاصة بإدارة الموارد الطبيعية وتنظيم
المجتمع.

المسار الثالث يقدر طول المسار بحوالي (٢١٠٠) متر)
والزمن التقديري للمشي سير على الأقدام ساعتين
ونصف الساعة، يبدأ المسار من جانب بيت الأصلع
وتستطيع السير عبر طريق تقليدي ممهد وأقل إجهاداً
وسط أجمل المناظر الطبيعية في المحمية إلى قمة
المسار وهي قرية دار ابن حسين حيث يمكن للزائر
خلال إقامة في القرية التجوال والاطلاع على بعض
الموروث الإنساني ونمط الحياة وتاريخ عائلة البجلي
التي يرجع لها الفضل في وقف المحمية منذ مئات

السنين، أيضاً الاستمتاع بالمناظر الجميلة والفريدة
للتكوينات الصخرية والنباتات المحيطة بالموقع.
فيها متعة حقيقية لمشاهدة المحمية والحياة البرية
وكذلك الاستمتاع بقضاء أمتع الأوقات.

استراحات التنزه داخل المحمية

تم إعداد (١٠) استراحات للتنزه على جانب الطريق
الرئيسية المارة بواسطة المحمية وهي عبارة عن عيش
من الطراز البيئي التهامي تدخل في مكوناتها نسبة
عالية من الأخشاب المحلية والأعشاب النباتية، تتوفر
أهم الاستراحات داخل المحمية:—
استراحة الأدباء، استراحة الجنة، استراحة الجمال،
استراحة العذراء، استراحة الأصدقاء، استراحة
الأنباء، استراحة القاعدة، استراحة العسل، استراحة
العائلة، استراحة الكاذبة.

لوز اليمن...

من البذرة إلى طبق المكسرات..!

لقيت زراعة شجرة اللوز في اليمن اهتماماً خاصاً من المزارعين والجمعات المختصة بعد أن نجحت تجربة زراعتها في الأماكن الكنتوخرة في المياه بكثرة خلال السنوات القليلة الماضية. وعندما تقوم بجولة داخل أسواق المكسرات في المدن اليمنية الرئيسية خاصة داخل سوق صنعاء القديمة تجد اللوز اليمني يباع إلى جانب المكسرات الأخرى المستوردة ويقبل على شراؤه الكثير من الأسر اليمنية في كل الأوقات والمناسبات ويفضله معظم السواح وزوار اليمن عن بقية اللوز المستورد كالألميريكي والإيراني ويقبلون على شراؤه ويأخذونه إلى بلدانهم على هيئة هدايا، وذلك نظراً لجودته ونكته العالية.

جنات سبأ

تقول الحقائق التاريخية القديمة أن قدامى اليمنيين كانوا يستخدمون المشاتل في زراعة شجرة اللوز وهي عبارة عن حفر التربة بمقدار آسم ووضع (القوقعة) أو مايسمى (البذرة) حبة اللوز مع وضع القشرة بشرط أن تكون في التربة نسبة الرطوبة ما يسمى بالندي. وقد اشتهرت مملكة سبأ بزراعة هذه الشجرة على أراضيها وكانت ضمن جنات سبأ في مأرب وتجارتها إلى العالم الخارجي. هذه العلاقة التاريخية بين المزارع اليمني وشجرة اللوز بدأت تعود في الوقت الحاضر مع وجود مكاتب الإرشاد الزراعي في بعض الأرياف اليمنية والرغبة لدى الفلاح اليمني في زراعتها لربحيتها وسهولة زراعتها.

وتتم زراعة شجرة اللوز في الوقت الحاضر خلال جميع فصول السنة وتزرع في سفوح الجبال والقيعان والأودية في كل مكان أي ليس لها مكان أو موقع محدد. يتم زراعة اللوز أولاً في مشاتل خاصة حيث توضع حبة اللوز مع القشرة في التربة لفترة نصف شهر ويتم نقل غرسها من المشتل بعد هذه الفترة إلى الأرض الزراعية المخصصة لها.

حيث تحفر حفرة بعمق لا يقل عن متر وتوضع فيها الشتلة وتدفن بالتراب وتسقى بالماء وبعدها تترك لتنمو دون الحاجة إلى رعاية. وبعد مرور سنة كاملة يتم تقليم أغصانها وتدفن بالتراب وتدعم حتى يحافظ على قوام الساق.. وعندما يصل طول الشجرة إلى مترين





ترك ولا خوف عليها وتكون جاهزة لحمل الثمار. ويؤكد المزارعون أن شجرة اللوز تنمو وتصل إلى ارتفاع 10مترًا وأقلها قد يصل إلى ثلاثة أمتار وقطرها من نصف متر إلى حوالي متر. ويصل عمر شجرة اللوز إلى حوالي ٢٠٠ عام، كما أكدت ذلك الأبحاث والدراسات الدولية التي أجريت لشجرة اللوز في موطنها الأصلي.. وجذور شجرة اللوز عميقة جداً وقد تكون متناسبة مع طولها أحياناً ويراعى أن تكون هناك مسافات بين الشجرة والأخرى بحيث تصل هذه المسافة إلى حوالي ستة عشر متراً.

مخاطر اللوز

تتعرض شجرة اللوز إلى مخاطر بعض الحشرات منها حشرة المنّ الأسود وكذلك التسمغ والحشرة الخضراء وتتسبب في فساد المحصول.. وهناك مخاطر أخرى تتعرض لها شجرة اللوز في موطنها جبل اللوز تحديداً.

ومحصول شجرة اللوز تدر على مزارعيها أرباحاً كبيرة لا تقتصر فوائدها ومنافعها على الإنسان وحسب بل أيضاً على الحيوانات التي تستفيد من أعشابها في الغذاء لإدرار الحليب وتحسين نوعية اللحم.. أيضاً يستفيد النحل من أزهارها.

وتنتشر زراعة اللوز في عديد من المناطق اليمنية ومنها ما يزرع في بني مطر والحيمة وبني سحام.. وكذلك يضم عدد من القرى اليمنية منها: الجرة وادي الحصين والعرقه وبني حمر والمشبه والمريك وشلال وبيت السلامي وعوسجة والشروك.. وكما يوجد اللوز أيضاً في بني جبر وكذا في بني بهلول والشوكاني وهذه هي أهم المناطق في محافظة صنعاء.

أنواع اللوز

يرى أحد تجار اللوز المشهورين بأن الإقبال على اللوز المحلي من قبل اليمنيين من سكان صنعاء وخاصة العرسان رغم ارتفاع سعره يأتي نظراً لجودته، حيث يصل سعره إلى ستة ألف ريال يمني للكيلو الواحد مقابل ألفين وخمسمائة ريال للكيلو الواحد من الأنواع.

واللوز المحلي أنواع، فهناك اللوز الحلو والشحطي (المر) ولا يستخدمه إلا من يعرفه.. وهناك أيضاً اللوز القبي (شديد المرارة) أما أجود أنواع اللوز اليمني فهو

الذي يتواجد في جبل اللوز.. ويفضل في حبة اللوز أن تكون فيه حمرة وتكون ممتلئة وأحياناً يحدث للحبة ضمور في حال قطفها مبكراً ولهذا يراعى أثناء قطفها من بداية الزهرة. وبانعي اللوز اليمني محدودون ومعروفون في السوق اليمني والكثير من محبي اللوز حيث تعتبر الأعياد موسماً رائجاً لبيع اللوز وكهدايا تقدم أثناء الزيارات والأفراح ولو أن سعرها غالٍ إلا أن أطباق العيد لا تخلو منها. ومستويات أعلى من ٢٠٠ مليغرام من الكولسترول لكل ديسيلتر من الدم تقلل هذا المستوى إلى ١٩٠ مليغراماً لكل ديسيلتر بجعل اللوز جزءاً من غذائهم اليومي وبالتالي تقليل خطر إصابتهم بأمراض القلب بنسبة ١٠٪.

وتوصلت إحدى هذه الدراسات التي أجريت في جامعة تورنتو الكندية إلى آثار مشابهة للوز إذ تبين أن الرجال والنساء الذين تناولوا حفنة من أربع أو خمس حبات يومياً نجحوا في خفض مستويات الكولسترول في دماهم بنحو ٣٪ واقتُرحت دراسة أخرى قام بها

الذي يتواجد في جبل اللوز.. ويفضل في حبة اللوز أن تكون فيه حمرة وتكون ممتلئة وأحياناً يحدث للحبة ضمور في حال قطفها مبكراً ولهذا يراعى أثناء قطفها من بداية الزهرة. وبانعي اللوز اليمني محدودون ومعروفون في السوق اليمني والكثير من محبي اللوز حيث تعتبر الأعياد موسماً رائجاً لبيع اللوز وكهدايا تقدم أثناء الزيارات والأفراح ولو أن سعرها غالٍ إلا أن أطباق العيد لا تخلو منها. ومستويات أعلى من ٢٠٠ مليغرام من الكولسترول لكل ديسيلتر من الدم تقلل هذا المستوى إلى ١٩٠ مليغراماً لكل ديسيلتر بجعل اللوز جزءاً من غذائهم اليومي وبالتالي تقليل خطر إصابتهم بأمراض القلب بنسبة ١٠٪.

واليوم هناك أكثر من تاجر يقوم ببيع اللوز البلدي أي أن العدد مازال محدوداً في بيع اللوز ولذا بدأت في الآونة الأخيرة اصدرا كميات من اللوز الفائض فهو يصدر إلى بعض الدول منها المملكة العربية السعودية والأردن والأمارات العربية المتحدة وسوريا. شجرة اللوز مربحة كثيراً لصاحبها ولهذا فالكثير من الناس يريد زراعتها.

دراسات علمية

أكدت الدراسات مؤخراً على أن اللوز يخفض مستويات



والسعال. هناك دراسة حديثة تشير إلى زيت اللوز كمانع لأمراض القلب.

■ تفيد دراسات بأن زيت اللوز إذا استعمل بدلاً من الدهون يخفض مستوى الكوليسترول بالدم، ومفعوله يكون أقوى من زيت الزيتون .

■ كما يمنع تشنج العضلات ويرخيها، ويستعمل في علاج الفقرات، تدخل أنواع اللوز في صناعة بعض الأدوية المستعملة في علاج تشنج العضلات مثل البرقة، وعلاج أمراض الفقرات.

■ اللوز مع الماء موضعياً وعبر الفم يخفف من أمراض الحساسية. اللوز يكافح الصداع موضعياً وعبر الفم.

■ اللوز يقوي البصر، ويمنع قصور النظر والعشى الليلي، عبر فيتامين A الذي يوجد فيه .

■ فيتامين B1 ، B2 ، A، PP، B5 ، B6، أملاح معدنية ومعادن مثل فوسفور، بوتاسيوم، ماغنسيوم، كالسيوم، كبريت، صوديوم وحديد.

■ ولب اللوز يحتوي على الفوسفور الطبيعي، كذلك يعتبر مهماً جداً للأعصاب وينشط الدماغ، ويعالج أمراضه.

حليب اللوز (لوز مسحوق، سكر، ماء) لأمراض الصدر والسعال المزمن والربو.

■ وحليب اللوز يعالج تهيج الجهاز الهضمي عبر ترسيب اللوز المسحوق فوق المناطق المهيجة، ويمنع احتكاك الطعام والفضلات بها.

■ ويعالج أمراض المسالك البولية، يفتت الحصى والرمل، يكافح التهابات الكلى المعادن خصوصاً (الفوسفور)، والزيتون الحمضية غير المشبعة تهدي الأعصاب، وتنشط الدماغ ووظائفه، وتمنع أمراض الإنسداد والجلطات (الخالج)، والرعاش الباركنسوني.

■ ويقم أيضاً بتنشيط الطاقة الجنسية، ويزيد في تعداد النطف المنوية(يكافح العقم).

■ يعالج الأمراض العصبية والأوجاع.

■ يمنع فقر الدم بواسطة فيتامينات B المركبة، والحديد والمعادن.

■ يحمص اللوز ويضاف إلى القهوة، فيخفف نسبة الكافين، ويمكن إستعمالة كبديل كلي للبن والقهوة.

■ يكافح الديدان المعوية.

■ قشر اللوز المغلي يكافح الرشح والتهابات الحلقوم

العلماء في جامعة (تافتس الأمريكية) أن العناصر الغذائية الموجودة في كل من اللوز وقشوره قد تقدم حماية كبيرة مما لو كانا منفصلين عن بعضهما. وأكدت دراسة أخرى من جامعة كاليفورنيا أن المواد المضادة للأكسدة في قشور اللوز بالإضافة إلى محتواة الطبيعي من فيتامين (E) تؤثر بصورة إيجابية في الصحة العامة وخاصة عند تناول الثمار بقشورها. وتناول اللوز لايسبب زيادة الوزن والسمنة، فقد أظهرت دراسة أجريت في كلية (كنغ الطبية البريطانية) أن جدران الخلايا في ثمار اللوز قد تلعب دوراً في امتصاص الجسم للدهون الموجودة فيها، فعند أكل اللوز لايمتص الجسم جميع الدهون فيه، فلا تدخل في عملية الهضم وتطرح خارجاً، الأمر الذي يجعل اللوز طعاماً صحياً قليل السعرات.

فوائد اللوز الطيبة

■ وفوائد اللوز الطيبة أن اللوز يغذي الطبقات المختلفة من الجلد وينعم البشرة الجافة ويعالج كثيراً من الأمراض الجلدية وتشقق وجفاف اليدين والرجلين.

■ وكما يعالج الحروق من الدرجة الأولى ويستعمل

خدمة المسافر



اليمنية

الخطوط الجوية اليمنية

www.yemenia.com

ضحايا الإنترنت

لم يسبق لأداة منذ فجر التاريخ أن خدمت الإنسان بالدرجة التي خدم بها الكمبيوتر بشكل عام والإنترنت بشكل خاص تقدم الإنسان ورفعته. فهذه الشبكة العملاقة غيرت شكل الكون في مدة زمنية متناهية الصغر، وبينما كان يحلم علماء وكتاب مثل "ماكماهون" بالقرية العالمية أصبحنا الآن نتحدث عن القرية العالمية، حيث يتمكن الإنسان الآن من غرفته ومن دون أن يضطر إلى مغادرتها من الاتصال بكل أنحاء المعمورة محققاً غايات وأهدافاً كانت تستغرق منه سنوات طوال لتحقيقها.

نستطيع أن نقول اليوم أن تمثالاً أسطورياً قد بعثت فيه الروح، وكما استطاع هذا التمثال أن يحقق تواصلًا هائلاً غير مسبوق بين أبناء البشرية يتم من خلاله حوار بين أبناء الطبقات والديانات والآراء والقوميات المختلفة، كما استطاع أن يقطف لنا أجمل زهور المعرفة والعلم والتقدم، فيجب أن لا ننسى انه يحمل سيفاً في يده يستطيع من خلاله أن يقدم لنا زهرة خراب معدنية تسلب من الإنسان روحه التي هي منبع تميزه واختلافه وقيمه الحقيقية. فلا يختلف اليوم أي مستخدم على أن لهذه الشبكة مطالب ومخاطر يجب أن يتنبه لها المستخدم وان كنا نتحدث عن الإدمان على الإنترنت فإن نظرة سريعة للآثار الأخرى لها ما يبررها.

الآثار الصحية

يتحدث العلماء الآن عن كثير من المضار التي يسببها الاستخدام الخاطئ أو المفرط للكمبيوترات حتى أن



■ الآثار الاجتماعية: تصل الآثار الاجتماعية حدًا من الخطورة يبحث اليوم بموجبه كثير من العلماء في تغيير النظرة المكرسة للمجتمع. فهل أصبح صحيحاً أن يحد مجتمع ما بالبقعة الجغرافية التي يعيش عليها. وهل نستطيع أن نهمل تكون مجتمعات وروابط تشبه تلك التي كانت تتكون بين أفراد المجتمع الواحد بين أفراد يعيش كل منهم على قارة مختلفة من قارات الكرة الأرضية. يضاف إلى كل ذلك انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة المدعومة بتطور هائل في وسائط التسلية المتعددة.

وهناك أيضاً الأثر في الهوية، فالأى درجة تستطيع أي قومية أو إثنية أو ديانة الآن المحافظة على هويتها الثقافية مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل والذي يمتلك أسلحته كل من يستطيع إنتاج المعلومات بحجم وزخم هائلين وهذا للأسف ما لا تستطيعه بالأخص مجتمعاتنا العربية.

ويأتي على قمة هذه المخاطر "إدمان الإنترنت"، فالإنترنت الآن لم تعد مجرد شبكة تصل بين أجهزة

فرعاً متخصصاً في هذا الجانب قد تم تكريسه كفرع من فروع البحوث الصحية ومن هذه المخاطر:

■ المضار الجسمانية: ومنها الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة، أضرار تصيب العيون نتيجة للإشعاع التي تبثه شاشات الكمبيوتر، أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية لها مقابل أجهزة الحاسب، وأضرار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت، ثم الأضرار المترافقة مثل البدانة وما تسببه من أمراض مرافقة.

■ المضار النفسية: يتحدث العلماء النفسيون عن عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الإنترنت وتطبيقات الكمبيوتر مما قد يسبب آثاراً نفسية هائلة خصوصاً على الفئات العمرية الصغيرة حيث يختلط الواقع بالوهم وحيث تختلق علاقات وارتباطات غير موجودة في العالم الواقعي قد تؤدي إلى تقليل مقدرة الفرد على أن يخلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش.

أورتسك تعلق بسخرية على أسلوب يونغ قائلة أن أسلوبها يشبه من يعالج مدمن خمر باعطائه موعداً في الحانة.

وماريسا هي أول من افتتح عيادة لعلاج ادمان الانترنت في مستشفى "ماكليين" التابع لجامعة "هارفارد ماساتشوستس" سنة ١٩٩٦م. وقد تبنت الدكتورة فكرة افتتاح هذه العيادة بعد أن اكتشفت أنها أصبحت مدمنة على الألعاب الالكترونية.

وتقول ماريسا انها لا تتعامل مع مرضاها كمدمني خمر أو سجناء وذلك لأن الامتناع عن الكمبيوتر في عالم تسيطر عليه التقنية أمر صعب جداً وغير منطقي. وتميل ماريسا إلى معاملة مرضاها وكأنهم مصابون بنوع من اختلال الشهية.

ويقول مارك فايدرهولد رئيس تحرير مجلة متخصصة بنفسية وسلوكيات مستخدمي الانترنت وهي مجلة "سايبير سايكولوجي آند بيهافور" أن أطباء النفس لا يتفقون على وجود مرض الادمان على الانترنت كمرض قائم بذاته حيث يعتقد بعضهم انه مشتق من حالات ادمان أخرى مثل الادمان على الشراء أو المغامرة. ولكنه يؤكد أن البعض يعاني من مشكلة حقيقية لأنه يقضي الكثير من الوقت أمام الكمبيوتر.

الكورية الجنوبية. وبعد فحوصات أجريت على جسمه اتضح أن سبب الوفاة انهك بدني واستنزاف عصبي بسبب جلوسه أمام جهاز الكمبيوتر فترة طويلة من دون نوم.

وفي مصر أصدرت محكمة الأحوال الشخصية حكماً بالطلاق لمصلحة زوجة مصرية تقدمت بشكوى للمحكمة ضد زوجها الذي يعاني من ادمان الانترنت لدرجة انه يقضي ١٤ ساعة يومياً على الشبكة مما أدى إلى تحول حياتها معه إلى جحيم لا يطاق وقد فشلت كل محاولاتها للإصلاح.

وتعرض ربة منزل في فيرجينيا الغربية تجربتها فتقول: "استيقظ في التاسعة صباحاً وأبدأ تصفح الانترنت في العاشرة لأبقى على الشبكة حتى الرابعة بعد الظهر تقريباً وهو موعد عودة زوجي من العمل.. وعند السادسة أعود للاتصال بالشبكة ثانية ولا انتهي قبل الواحدة صباحاً".

آراء العلماء

إذا كان أطباء النفس لا يتفقون جميعاً على اعتبار هذا الإدمان مرضاً حقيقياً فإنهم يجمعون على نقطة واحدة وهي وجود ملايين الأشخاص الذين يعانون من هذا الإدمان إلى حد جعلهم يفقدون حياتهم أو وظائفهم.

وتقول الدكتورة كيمبرلي يونغ التي تعتبر من أوائل الأطباء النفسيين الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة أن الدراسات الأخيرة أظهرت أن نحو ٦٠٪ من مستخدمي الانترنت الأمريكيين يعانون من حالة إدمان. وقد افتتحت يونغ موقفاً على الانترنت لعلاج حالات الإدمان. إلا أن الكثير من أطباء النفس عارضوا أسلوبها، فالدكتورة

كمبيوتر متفرقة، انها عالم كامل يتطور وينمو بل ويتكاثر إلى جانب العالم الحقيقي. ولا نستطيع تجاهل أن هذا العالم يمتاز بجاذبية ساحرة وامكانات هائلة قد تستطيع سحب بعض الناس من عالمهم الحقيقي وجذبه كالدرويش إلى عالمها. وببساطة، يجد بعض الناس الآن أن قضاء ساعات على الانترنت أكثر جدوى وامتناعاً من قضائه مع عائلاتهم، أصحابهم ومحبيهم. ويجد هؤلاء يوماً بعد يوم فرصة أكبر لتكريس هذا الخيار تتيحها التقنية الهائلة التي تتجدد بسرعة هائلة وغير مسبوقه، فمن اختيار ورودك عن طريق الشبكة، إلى الزواج عن طريقها أيضاً. ومن المحادثة مع أقران يبعدون آلاف الأميال إلى رؤيتهم وسماعهم وتمضية ساعات طويلة معهم على الشبكة. هؤلاء هم مساجين العالم الجديد، أسرى وهم يوشك أن يطابق الواقع، أو واقع يوشك أن يطلق أقصى الكوابيس. إذاً، لا بد من أن تعلق جهة ما الجرس، ويجب أن يتم اللاتفات إلى ما خلف الصورة الجميلة لهذه الشبكة.

حالات صارخة

وأظهرت دراسة أجريت في كوريا الجنوبية أن ثلث الكوريين يعانون من بعض أشكال إدمان الانترنت، حيث كشفت الدراسة عن يافعين يقضون معظم وقتهم محققين في شاشات الكمبيوتر. وهم يلعبون مع أطفال آخرين عن طريق الانترنت، كما أن هناك أزواجاً يذهبون إلى مقاهي الانترنت ويجلسون جنباً إلى جنب على أجهزة كمبيوتر يلعبون من دون أن يتبادلوا أي حديث بينهم.

وفي رسالة نشرها موقع "رايدر" على الانترنت "www.rider.edu" يشير مدمن سابق في رسالة إلى أن إدمانه على الانترنت قاده إلى ترك جامعتة، ويؤكد انه حاول أكثر من مرة التخلص من هذا الإدمان لكنه رجع إليه بعد ساعات قليلة من قراره ترك الشبكة. كما أن هذا الشاب قد عانى من خسارة زميلة له في الجامعة كان قد فضل قضاء وقت على الانترنت على البقاء معها.

وفي التاسع من أكتوبر/ تشرين الأول عام ٢٠٠٢م لقي مواطن كوري في الرابعة والعشرين من عمره مصرعه بعد أن قضى ٨٦ ساعة متواصلة وهو يلعب على جهاز الكمبيوتر في أحد مقاهي الانترنت بمدينة "كونجو"



ARCAN CONSULTANCY SERVICES
أركان للخدمات الإستشارية

لا تدع الفرصة تفوتك

برنامج مكثف لدراسة اللغة الإنجليزية في الجامعة الإسلامية في ماليزيا

بتكلفة إجمالية	
تذكرة السفر ذهاب وإياب.	\$ 2850 (400 ساعة)
السكن + استقبال في المطار.	\$ 1850 (200 ساعة)
شاملة	
تأشيرة الدخول.	
رسوم الدراسة + الكتب الدراسية.	
رسوم التقديم والتسجيل.	



اليمنية Yemen Airways
الخطوط الجوية اليمنية

أركان للخدمات الإستشارية
صنعا - شارع الزبييري أمام بهارات ياسين - تلفون: 498027/8؛ فاكس: 273544؛ ص.ب: 8309



لا ينام.. ولا يتوقف عن الحركة

القرش... أسنان البحر القاطعة..!!؟

جوب البحار المدارية والمحيطات منذ أربعة ملايين سنة، بعد أن قدمته موجة التطور الأحيائي كأننا بحريا ضخما بلا عظام، إنما بميكل غضروفي يسمح له بالاندفاع سريعا في عباب الأمواج. مرعب يسحق بهينته وأسنانه الجهنمية أي أثر للشجاعة عند أي مخلوق، فما بالك بالإنسان الذي تلغى منذ القدم بالخوف منه، إلا أن خوفه لم يمنعه من البحث عن حيلة ما للانقراض على هذا الخضم.

المهندس / أوزجان يشار

على عمق ١,٦ متر من السطح.. ومعظم هذه الحالات تكون مميتة.. بالإضافة إذا ما اعتبرنا أن الإحصائية خير سار للنساء كون معظم الضحايا من الرجال!!
للقرش مهارات غريبة، فهو يستطيع تقييم فريسته بدقة متناهية من أول عضة، بحيث يستطيع وبسرعة مذهلة معرفة حجم الطاقة الغذائية - أي الدهون - التي سيحصل عليها من هذه الفريسة، وما إذا كانت تستحق عناء المحاولة؛ ولذلك تعتبر لحوم الفقمة وسباع البحر فريسة مثالية، بسبب ارتفاع نسبة الدهون في أجسامها..
بينما لا يعد إنسانا نحيفاً أكلة شهية.

من الطريف ذكره أيضا أن سمك القرش لا ينام ولا يتوقف عن الحركة منذ ولادته حتى موته، وذلك لأن

صحيح أن سمك القرش يعتبر عدواً طبيعياً للإنسان ولكنه في حقيقة الأمر لا ينافس الإنسان أبداً على الحياة في بيئته على الأرض، بالإضافة إلى أن الإنسان لم يكن يوماً على رأس قائمة الطعام المفضلة له. فعادةً يهاجم القرش الإنسان عن طريق الخطأ.. بما في ذلك الأنواع الخطيرة والتي لا تجد بأساً في مهاجمة الإنسان إلا أنها في حقيقة الأمر لا تهاجمه إلا إن كانت جائعة وليس لديها بدائل، وبالطبع هذه ليست دعوة للجرأة والاقتراب منها، وذلك لأن أقل القروش شراسة قد تكون سبباً في الموت بطريقة أو بأخرى. حيث أنه يحدث ما يقارب من ٥٠ إلى ٧٥ هجوماً من سمك القرش سنوياً ومنها ٥ إلى ١٠ تؤدي إلى الموت.. و٩٠ من ١٠٠ أسماك تهاجم

وهذا المخلوق المهيّب يتألف من ٤٠٠ نوع، تنقسم أنواعه إلى ٣٠ عائلة، تحتوي كل منها على ثمانية أعضاء من النوع المسمى سمك القرش، ومن بين الـ ٤٠٠ نوع يعتبر ٣٠ منها فقط المتوحش والذي قد يمثل تهديداً وخطراً على الإنسان. ويتصدر هذه ٣٠ فصيلة منها ٤ أنواع تعد من أخطر أنواع القرش في العالم، وهي القرش الأبيض «White Shark»، والقرش الثور «Bull Shark»، والقرش النمر «Tiger Shark»، والقرش المحيطي «Oceanic Shark»، وبالرغم من كل ذلك فإن علماء الحياة البحرية اعتبروا العداء للأسماك القرش ظلماً بينا، ولذلك يبذلون جهوداً مضنية منذ سنوات عديدة للدفاع عن حقوقها البيئية.

أن له بعض الفوائد الصحية التي تماثل عقاقير الفيبرا الموقية جنسيا، إلى ١٥٠ يورو.

ويقول علماء الأحياء المائية و البحرية إن هذا الإقبال على حساء زعانف القرش، يهدد بالقضاء على واحد من أقدم المخلوقات ويهدد النظام البيئي الذي يعاني من زيادة معدلات الصيد الجائرة.

ويحذر البيئيون من أن بعض أسماك القرش، مثل قرش المطرقة والقرش الأبيض العظيم انخفضت أعدادها بنسبة تصل إلى ٧٠٪ خلال الخمس عشرة سنة الماضية، وهذا أمر مقلق جدا لعلماء الطبيعة والبيئة والحيوانات، وبخاصة أمام حقيقة اختفاء بعض الأنواع الأخرى تماما من البحار والمحيطات.

وتقدر منظمة الغذاء والزراعة التابعة للأمم المتحدة أنه قد جرى اصطياد ٨٥٦ ألف طن من أسماك القرش وبعض أنواع الأسماك الأخرى التي تنتمي لنفس الفصيلة في عام ٢٠٠٣م، وهذه الكمية المخيفة تعد أعلى بثلاث مرات من الكمية التي تم اصطيادها قبل خمسين سنة عندما تحول حساء زعانف سمك القرش إلى رمز للثروة والجاه في المجتمعات الآسيوية.

أما حساء زعانف القرش، التي يضاف إليها الفطر واللحم وغيرها من الأغذية البحرية ويجري طهيه لمدة ٨ ساعات، يعد من الأكلات التقليدية في مآدب الزواج وغيرها من الاحتفالات.. وقد زادت شعبيته في الصين مع زيادة حجم الطبقة المتوسطة هناك. بالإضافة إلى ما سبق كعوامل مهددة لوجوده في البيئة فإن ثمة اهتمام كبير من كبريات دول الأرياء العالمية بجلده الذي يتم استغلاله كحقاتب أنيقة عالية الثمن لأيدي السيدات وإلى أحذية في أقدامهن.. مما يؤدي إلى هذا النهيم في اصطياده الجائر.

ومن الجدير بالذكر أنه قد تم اكتشاف مادة السكالامين المقاومة للسرطان وتوجد بمعدهته.

أسماك القرش في طريقها إلى الانقراض، وبخاصة بعض أنواعها باتت في مرحلة الخطر، حيث تبلغ الأنواع الآيلة للاختفاء عشرين نوعا، الأمر الذي دفع الحكومات الغربية للتوقيع على معاهدة روما ١٩٩٩م التي تحرم صيد بعض الأنواع في فترة تكاثرها. صحيح أننا ساهمنا في خلق أسطورة توحشها المبالغ بها.. لكن الحقيقة أننا بتوحشنا نلعب دورا كبيرا في تدمير التنوع البيئي وفي انقراض أقدم الكائنات الحية على الأرض.

أترى من منا الأكثر توحشا...!!؟



تشبه الأقماع، وهي مليئة بالنهايات العصبية فائقة الحساسية لأبسط رنين يحمل الماء لها، إلى جانب حاسة شم قوية يمكنه عبرها الإحساس برائحة قطرة واحدة من الدم في ١٠٠ ألف لتر من الماء، كما تمكنه هذه الحاسة من متابعة أثر الروائح لمسافة كيلومترات عديدة.. ناهيك على أن مقدمة الأنف مزودة بنوع من المسامات الصوتية التي تمكنه من الاستدلال على أي حقل كهربائي مهما كان ضئيلا، بمعنى أنه قادر على رصد أي حركة عضلية مهما بلغت من الضعف.

هذه هي الأسلحة التي يتزود بها هذا الوحش الفريد والتي تعطيه القدرة على السباحة لمسافات تصل إلى ١٠٠ كلم يوميا ولأعماق تمتد إلى ٢٠٠٠ متر، هذا هو القرش الذي زرع الرعب في شواطئ كاليفورنيا وأستراليا والذي سماه الناس "أسنان البحر" لكن الحقائق العلمية تكذب نسيج الأساطير التي حاكها الناس عنه، وكل تلك المبالغات الهوليودية.. فهو لا يستمرئ لحم الإنسان ولا يستسيغه أبدا، غير أنه يهاجمه غالبا بدافع الخوف والدفاع عن النفس.

لقد تحول صيده إلى تجارة رابحة مما بات يتهدد وجود أنواعه في بيئته الطبيعية، فقد تم اصطياد ٨٠٠ ألف طن خلال فترة التسعينات من القرن العشرين.

الغريب أن كل شيء في جسد هذا الحيوان يدعو لاصطياده، فلحمه لذيق ومقوي لصمامات القلب، أما زعانفه فقد باتت جزءاً من نشاط شبكات السوق السوداء التي تجد رواجاً وأسواقاً مفتوحة في الصين و تايلاند و كوريا و سنغافورة وغيرها من البلدان الآسيوية المزدهرة، وفي المطاعم الفاخرة في هذه الدول يصل سعر طبق حساء زعانف القرش، الذي يقال

جسمه غير مجهز كغيره من الأسماك بأكياس هوائيه تساعده على النوم. ويعود تاريخ أحافير سمك القرش إلى أكثر من ٣٠٠ مليون عام أي قبل وجود الديناصورات، وبقيت سلالات قليلة من القرش حتى اليوم محتفظة بالصفات الجسمانية الأساسية التي توارثتها لأكثر من ١٥٠ مليون عام، والذي يعني أنها تحمل الكثير من أسرار الحياة الأولية. ويعزي العلماء طول أعمار أسماك القرش إلى التطورات الفسيولوجية التي تمر بها هذه الكائنات التي تتمتع بصفات خاصة تتيح لها فعالية عالية سواء في الحصول على غذائها أو البقاء على قيد الحياة. لقد استطاع علماء البحار و رواد الأعماق التقاط صور لأسماك القرش من على بعد ثلاثة أمتار فقط!! إنه الهول بلا شك، وأمر مرعب رؤية أكوام وصنوف متراسة من الأسنان المدببة القاطعة، بمختلف المقاسات و الأشكال، منها المسطحة القادرة على تحطيم القواقع والجنادب البحرية، ومنها الطويلة المدببة التي صممت لتقطيع أوصال أي سمكة مهما كان حجمها.. أما تلك المخصصة لمقاتلة الثدييات البحرية فإنها تستطيع بأسنانها الفولاذية قضم مساحة هائلة من أي حوت، وشطر أفراس البحر وكلاهما بقضمة واحدة.. فأسنانها تعمل بمثابة شفرات حادة، وصلابتها كصلابة الألماس.

يهاجم هذا الوحش فريسته بأعداد كبيرة تصل إلى ٤٠٠ فرد تهيم في مياه المحيط.. وتحيط بفريستها بهجوم سريع لا يبقى من أثرها شيئا بالمرة. يتمتع سمك القرش بمرونة جسدية فهو يتحرك برشاقة مذهلة وسرعة كبيرة على الرغم من حجمه. ويعكس الأسماك التي تطفو بسبب حجم كيسها الهوائي.. فإن القرش يتحرك ارتفاعا وهبوطا بفضل كبده الذي يبلغ ربع حجم جسمه والذي يحتوي على مادة أقل كثافة من ماء البحر.

وهناك أنواع أخرى تعتمد على خزان هواء، وأحجام هذا النوع تتراوح بين قزم صغير لا يتعدى طوله ٢٠ سم وبين عملاق رهيب يبلغ ثمانية عشر مترا و بوزن يصل إلى عشرين طنا.

يمتلك القرش ميزات مجتمعة تساعده على تحسس البيئة المحيطة وكشفها بدقة متناهية، فهو مثلا يمتلك مقدرة هائلة على الرؤية في الأعماق بفضل وجود طبقة عاكسة تقوم بتضخيم كمية الضوء الساقط على الشبكية، الأمر الذي يجعله قادرا على تحسس أضعف الأضواء، بالإضافة إلى أن جلده يحتوي على حجيرات



نمتلك ١٢ حاسة لا خمساً..!!؟

الحواس الخمس.. فكرة قديمة تحتاج لإعادة نظر..!

كان الأمر يبدو بسيطاً في السابق.. كنا نعلم أن لدينا خمس حواس تعمل على رسم صورة للعالم داخل أمخاخنا، لكن الطرق الحديثة لسبر أغوار المخ تقلب تلك النظرية للإدراك الحسي رأساً على عقب..!

على الثقافة الشعبية في جميع أنحاء العالم، بل إلى الآن يتم تدريسها في المدارس، وهي فكرة تبناها أرسطو وأثبت العلم الحديث عدم مصداقيتها. حاول الإمساك بمكعب من الثلج بإحدى يديك وقضيب ساخن لدرجة الاحمرار باليد الأخرى، ثم أخبرني بأن ما شعرت به يمكن أن يوصف ضمن الحواس الخمس المعروفة.

وبالتأكيد توجد أحاسيس بشرية تتخطى تلك الأصناف الخمسة... فكم يبلغ عددها بالتحديد؟

تبقى عينيك مغمضتين) هل سقطت على الأرض وإن كان الأمر كذلك فهل تألمت؟ لن يكون الأمر بمنزلة مفاجأة أن تعلم أنك بفضل حواسك تمكنت من تجاوز هذا الموقف برمته، لكن السؤال هنا هو أي حواسك تلك؟ من المؤكد أنها لن تكن البصر أو السمع أو الذوق أو الشم أو حتى اللمس.

مناهج ممتدة لحساب الحواس

ما زالت فكرة امتلاك الإنسان خمس حواس مسيطرة

نحن نمتلك أكثر من خمس حواس بكثير بل إن الإجماع العلمي يشير إلى امتلاكنا لإحدى وعشرين حاسة! كما أن الخطوط الفاصلة بينها بدأت تذوب بدورها.. هل يبدو الأمر مشوقاً؟ هل تريد أن تتعرف على حواسك الجديدة القديمة؟

حاول أن تقوم بالتجربة التالية: أغلق عينيك ثم افرد ذراعيك فكيف ستعرف مكانهما؟ الآن حرك أصابعك بصورة ملتوية.. كيف تعرف أنها تتحرك؟ الآن افعل كل ذلك مرة أخرى وأنت واقف على ساق واحدة (تذكر أن

يغلق أوراقه على إحدى الحشرات، لا يزيد عن كونه بيدي تفاعلا ميكانيكيا لأحد المنبهات.

أما نحن البشر فعلى العكس من ذلك، نرى الضوء والظلال، لكننا ندرك الأشياء، والفراغ والناس، ومواضعها بالنسبة لبعضها البعض. ونحن نسمع الأصوات، لكننا نفرق بين أصوات البشر، أو الموسيقى، أو أصوات السيارات وهي تقترب منا، نحن نذوق ونشم مزيجا معقدا من الإشارات الكيميائية لكننا "ندرك" ذلك المزيج ككوب من العصير أو كبرتقالة، أو كقطعة من اللحم المشوي.

والإدراك هو "القيمة المضافة" التي يخلعها المخ المنظم على المعلومات الحسية، فالإدراك يتجاوز بكثير حدود ذلك المزيج المتناثر من الأحاسيس، ليكتشف الذاكرة، والتجارب الباكرة، ويعالج المعلومات الحسية في المستويات المخية العليا. على سبيل المثال فما تسمعه ليس مجرد حاصل جمع بسيط للأصوات التي تجمعها أذنك، بل صورة أكبر من ذلك، فهناك العديد من العمليات المكتنفة في الأمر، يتيح بعضها للمخ معرفة اتجاه الضوضاء. أما العمليات الأكثر تعقيدا، فتسمح لنا بتجاهل أحد الأصوات عندما نصت للآخر. وفي متلازمة "حفل الكوكيتل" الشهيرة على سبيل المثال، نقوم بتجاهل كافة الأصوات الخارجية عندما نكون طرفا في مناقشة، لكننا نستطيع تحويل انتباهنا بسرعة إذا ذكر أحد أسماعنا. ويعني ذلك ضمنا أننا نظل دائما "نصت" للأصوات المحيطة بنا برغم أننا لا "نستمع" إليها إلا عندما تصبح فجأة ذات مغزى بالنسبة لنا، فإدراكنا يتخطى كثيرا حدود الشعور المجرد.

إدراك الحيوان مختلف

أما الحيوانات العليا فيتوجب عليها وحدها حل مشكلة عامة في الحياة متعلقة بالبقاء، عندما تصادف شيئا ما يتوجب علي أكله، أم الهرب منه، أم التزاوج معه؟ وفي سبيل اتخاذ هذا القرار، تحصل تلك الحيوانات على مساعدات قيمة من كل شيء تقوم بتجميعه من هذه التجربة الجديدة والتجارب السابقة المشابهة.

لكن الحيوانات الأكثر بدائية والمزودة بأجهزة عصبية محدودة، تتخذ بسهولة بالأزهار البراقة الألوان، أو الأعداء التي يمكن أن تنتفخ سريعا في الحجم أو التي تحتوي على علامات تشبه العيون. أو لها رائحة شيء

حموضة السائل النخاعي بها، ولنأخذ السمع على سبيل المثال فهل يعتبر حاسة واحدة أم بعض مئآت، أي واحدة لكل من الخلايا الشعرية الموجودة بالقوقعة "Cochlea"؟

ربما كان في ذلك بعض المبالغة لكن من المشوق معرفة أننا قد نفقد السمع للأصوات عالية التردد دون فقدان حدة السمع للأصوات المنخفضة التردد والعكس صحيح؛ لذلك ربما يجدر اعتبارها بصورة منفصلة عن بعضها البعض، وكلما ازداد تعمقنا في دراسة أعضاء الإحساس خاصتنا ازداد عدد الحواس التي يبدو أننا نمتلكها.

وعلى رغم غرابة الأمر برمته فالإحساس في حد ذاته ليس بمثل هذه الأهمية، فعندما نتحدث عن الحواس فما نغنيه حقيقة هو المشاعر والمدركات، فمن دونها لن يتخطى كون أجسامنا تعمل على مستوى لا يزيد كثيرا عن مستوى الأميبا أو النباتات ونحن نتعرف على غالبية مكونات العالم الطبيعي باستخدام حاسة أو اثنتين هما الإبصار واللمس. والنبات الذي ينمو متبعا دورة الشمس الظاهرية، أو نبات الزهرة Venus صائد الذباب، والذي



تعتمد الإجابة بصورة ما على كيفية تقسيمنا لأنظمتنا الحسية، وعلى سبيل المثال يمكننا أن نصنف الحواس الخمس حسب نوع المنبه، وبهذه الطريقة سيكون لدينا ثلاث حواس فقط لا خمسا وهي الحواس الكيميائية التي تُستشعر في صورة تذوق أو روائح.. أو تحس داخليا مثل مستوى الجلوكوز بالدم والميكانيكية للمسمة والسمعية والبصرية (الرؤية).. وتمتلك بعض الحيوانات كذلك إدراكا كهربيا أو حسا مغناطيسيا.

وتتطلب كافة مجموعات الحواس تلك أنظمة حسية مختلفة تماما.. فمادة تذوب على اللسان وتنتج رائحة معينة تصعد إلى الأنف لتلتصق بمستقبلات معينة.. تختلف تماما على تلك الحركة الميكانيكية للخلية الشعرية في الأذن الداخلية أو عن فوتون ضوء يصطدم بالشبكية.

كما أنه يمكننا أيضا أن نقسم تلك المجموعات إلى مجموعات فرعية، ومن ثم نعرف الحاسة على أنها منظومة تتكون من نوع متخصص من الخلايا التي تستجيب للإشارات معينة ومن ثم ترسل إشاراتها العصبية إلى أجزاء محددة من المخ.

وعلى سبيل المثال يمكننا النظر إلى التذوق لا كحاسة واحدة بل كخمس حواس: حلو ومالح وحامض ومر وما يطلق عليه اليابانيون اسم «umami» وهو مذاق الجولاتامات التي تمنحنا الشعور بتذوق النكهات المحتوية على اللحوم.

ويمكن اعتبار الإبصار حاسة واحدة (ضوئية) أو اثنتين الضوء واللون أو أربعا الضوء والأحمر والأخضر والأزرق، وفي بعض الحيوانات هناك خلاف في الشبكية بحيث تستجيب فقط للحركة، والبعض يعتبر ذلك حاسة أخرى.

ويصنف علماء الأعصاب اللمس على أنه جلدي أو جسدي أو حشوي اعتمادا على المكان الذي تستشعر فيه لكن هل يعني ذلك وجود أنظمة حسية مختلفة أم أنها مجرد مسألة متعلقة بجغرافية الجسم داخله وخارجه؟

ويوافق معظم الناس على أنهم يستطيعون استشعار الحرارة والضغط واللمس وموضع المفاصل (التوضع) وحاسة إدراك حركة الجسم والتوازن والمشاعر المتعلقة بامتلاء المثانة أو بمعدة خاوية أو العطش، لكن هناك أنظمة مراقبة أخرى في الجسم لن يمكننا حتى الشعور بها بصورة خافتة والتي تستشعر معامل

وتكون حالة الحس المواكب بالغة التطور في أفراد معينين، والذين كانوا حتى وقت قريب يعتبرون مجرد حالمين، أو حتى يتم تشخيصهم بالخطأ أنهم مصابون بالفصام، فقد يتحدثون عن ملمس رائحة ما أو طعم الحروف المختلفة من الأبجدية مثلا وقد يتمكنون من سماع مذاق الخوخ أو الإحساس باللون الأحمر، أما ما يخبرنا به ذلك فهو أن الحواس أقل من أولية، وأن ما نحصل عليه في الحقيقة هو الإدراك.

ومن المحتمل تماما أن المخ مُعد بالتحديد للقيام بهذا النوع من خلط الحواس كجزء من السبيل نحو الإدراك، وهناك أدلة متنامية على أن التواصل داخل المخ بين المناطق الحسية المختلفة يخلط الأمور بصورة تزيد كثيرا عما قد نتخيله، فقد نكتشف كنه الأشياء أو نتعرف عليها بسهولة أكبر إذا سمعنا صوتا متعلقا بها في الوقت نفسه، وقد نعتقد حتى أننا نسمع شيئا مختلفا إذا خُدعنا بقراءة الشفاه بحيث ندرك شيئا آخر غير ما تم التلفظ به، بالفعل أسأل أي مصاب بالصداع النصفي المزمن عن كيف يمكن لرائحة معينة أن تثير إحساسه بالألم.

وربما كنا جميعا نمتلك هذه الخاصية بدرجة قد تزيد أو تنقص حسب طبيعة كل منا.

وبطبيعة الحال فلا يساعدنا في ذلك التباس المسميات فبعض الأشياء التي يطلق عليها اسم «حواس» ليست كذلك أصلا كالإحساس بالضياح أو امتلاك حاسة سادسة مثلا.

ربما كان بوسعنا أن نضم منظومة الإيقاع اليوماوي لتلك الحواس في حين يرى البعض أن ذلك يمثل جزءا من الإدراك وليس حاسة. لذلك يمكننا القول بأننا نمتلك ٢١ حاسة على الأقل وربما أكثر ولكنها قد تسبب الارتباط لدرجة أن البعض يظن أنه يجدر بنا أن ننسأها جميعا وأن نركز على المدركات وحدها، وكالعادة فقدر العلم هو أن يتحدى المعتقدات الشائعة.

وإن يبدو مخالفا للحدس فنحن واعون ببصرنا وقدرتنا على الشم واللمس ولدرجة أننا قد لا نفكر فيها، ولكن الحواس قد تخرج يوما من دائرة الاهتمام العلمي مثلها مثل التولد التلقائي واللاهوب (مادة كيميائية وهمية كان يُعتقد قبل اكتشاف الأوكسجين أنها مقوم أساسي من مقومات المواد الملتهبة) إلى أين سيقودنا ذلك..!؟

ربما كان علينا الانتظار لنرى...

حجم وشكل؛ لذا يصعب الحكم على بعدها عنا، وبرغم أن القطارات مألوفة لنا فإن معظمها لا يدرك مدى ضخامتها؛ لذلك نخطئ في تقدير سرعتها ومدى بعدها عنا؛ وهو ما يؤدي لوقوع نحو ٣٠٠٠ حادث دهم سنويا بالولايات المتحدة وحدها.

لملمس الرائحة وطعم الحروف

ونحن لا نحل هذه المشكلات بالتفكير الداخلي المرمق حول أي الحواس مكتنفة، أو كم عددها، بل بالوصول إلى كل إدراكي من تلك الأمور جميعها، وهذا هو فعل الوظائف العقلية العليا.

ولنأخذ الحالة الغريبة للحس المواكب وهي اختلاط الحواس، وأكثر أنماطها شيوعا هو استشعار الأصوات، أو الحروف أو الأرقام، أو الكلمات في صورة ألوان.

لا علاقة له بها؛ ناهيك عن جميع الحيل التي طورتها الكائنات الأخرى على مر السنين؛ والخلاصة هي أن الحيوان ذا الإدراك الواسع ليس واقعا كثيرا تحت رحمة حواسه البدائية. فنحن نخطئ في تركيز حواسنا، وحتى في المجادلة حول عدد تلك الحواس. الإدراك هو المهم هنا، والإحساس هو ما يصاحبه.

وبالنسبة للبشر، هناك تضمينات يومية لكل هذه الأمور؛ ومن بينها حكمنا على حجم الأشياء: فأتساق رؤيتنا للعالم ينبع من حقيقة أن حجم الأشياء لا يتغير كثيرا خلال فترات زمنية قصيرة، ولذلك فبالنسبة لجسم نحن معنادون عليه مثل سيارة فكلما بدت أكبر أدركنا أنها أكثر قربا، برغم أن الصورة التي نستشعرها تكون صغيرة فنحن نعلم أن هذا الشيء كبير الحجم. لكننا قد نخطئ، فالسحب، مثلا قد تكون ذات أي



الشكل الجديد وينفس الطعم



الطاقة
الحقيقية



www.metcotrading.com

غرائب الصدف وخوارق اللاشعور

لماذا يعجز العلم عن التفسير؟

هل هي صدفة حقاً أن تجالس شخصاً فتُفتن به من الوهلة الأولى وترافق آخر فتتفر منه في الحال؟

هل هي صدفة أن يحمل لك صوت حداثة بشارة، وينعى إليك خبراً صوت غراب؟

ما التفسير المنطقي لظاهرة التخاطر، كأن تتوقع رسالة من شخص بعيد فيماتفك في الليلة نفسها، أو يدق على بابك بعد منيمات؟

وكيف تفسر فوز ثلاثة من العائلة نفسها بالجائزة الكبرى «اللوتاري» في غضون سنة وهو احتمال لا يتحقق إلا بنسبة واحد في البليون؟

وكيف تعلق شراء السيدة فارما للوحة مهملة من السوق الشعبية لتكتشف أنها مرسومة بريشة جدها الأكبر وقيمتها تربو على الربع مليون جنيه.

سلامة خياط



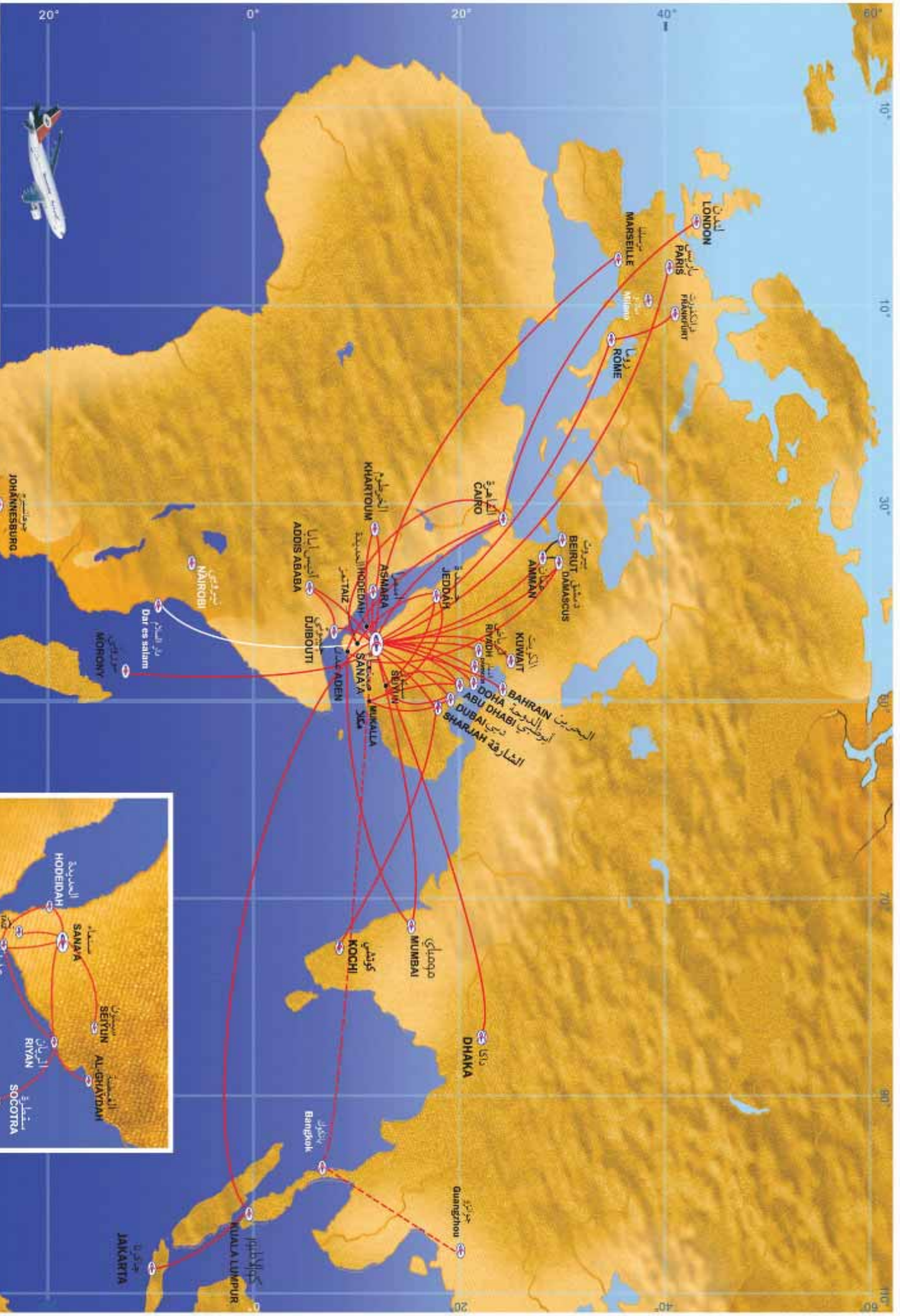
حين عادت إلى بيتها سألت أمها ببراءة شديدة: هل أستطيع أن أصل إلى القمر؟ ضحكت أمها واحتضنتها وقالت: لاحقاً ربما. قالت ليلي: متى يكون ذلك يا أمي؟ قالت أمها: ستعرفين بنفسك متى يكون ذلك. دخلت غرفتها وأطلت من شباكها في ذلك اليوم كان القمر قريباً جداً من غرفتها قالت ليلي: أنت قريب مني. الآن سأصل إليك خرجت تجري نحو القمر كي تمسك به وكلما أسرعت كان القمر يبتعد قليلاً قليلاً حتى وصلا إلى قرب البحر اختفى بين الجبال ابتلت ليلي بمياه البحر وحين عادت إلى بيتها .





كانت أمها تنتظرها قرب الباب، إلى أين ذهبت يا ليلي؟ قالت ليلي: لقد ذهبت خلف القمر. ابتسمت أمها وأخذتها من يدها. أجلستها أمام شاشة التلفاز. كان يعرض برنامجاً عن رواد الفضاء وهم يمشون على سطح القمر. هل تعرفين من هؤلاء؟ إنهم رواد الفضاء. قالت ليلي: كيف استطاعوا أن يصلوا إلى هناك؟ أمسكت أم ليلي بحقيبة ابنتها المدرسية أخرجت ما فيها من كتب دراسية ثم قالت: هؤلاء تستطيعين الوصول إلى أي مكان.

فهمت ليلي ما تعنيه أمها. اعتذرت عن خروجها من المنزل واتساح ملابسها. ثم دخلت غرفتها وجلست على الطاولة وأخرجت كتبها المدرسية وقالت هؤلاء أحقق كل أحلامي.



SYSTEM ROUTE MAP
 INTERNATIONAL & DOMESTIC ROUTERS
 شبكة الخطوط الداخلية والخارجية
 اليمنية
 Yemenia



Al-Kheima Shopping Center
Mena Road Opposite Saudi T.V
Area Mgr Tel.6447042 Fax.6446089
Mobile.505648958
E-mail : jeddah@yemenia.com
Reservation Tel.6445564/6440512/644051
5/6440741/6441689
Airport Tel.6853459 Fax.6853052
Mobile.504633427
Office Hours.Sat-Thu 0900-1300.1700-2100
Working Hours On Fri 1700-2000

K

• **KHARTOUM (SUDAN)**
Country + Area Code (249-1-83)
Near Tadamon Islamic Bank Tower
Opposite Sudanese Dar For Books
Albaladia Street
Area Manager Tel.797979
Fax.797575 Mobile.912390706
Reservation Tel.797777/797578
Station Manager Tel.09 121 63506
E-mail : khartoum@yemenia.com
Office Hours.Sat-Thu 0830-1600

• **KUALA LUMPUR (MALAYSIA)**
Country + Area Code-Fixed Fone(6-03)
Moble(6-0)
Business Suite 19a-30-3
30th Floor.Uoa Center.19 Jalan
Pinang.50450 Kuala Lumpur.Malaysia
Reservation Tel.21643031 Fax.21616977
Area Manager Tel.21616962 Mobile.12-3305353
E-mail : kualalumpur@yemenia.com
E-mail : yemenia@streamyx.com
Airport Office.-
Lots3.Mezzanine Level 4.
Airlines Office.Main Terminal Building.
Kuala Lumpur International Airport.
43900 Sepang.Selangor.
Tel- 8776 4601/Fax. 8776 4674
Station Manager Mobile. 19-3049501

• **KUWAIT (STATE OF KUWAIT)**
Country + Area Code .(965)
Gsa Dnata Travel
Albassam Building Ali Alsalem Street
P.O.Box-21659 Safat 13077 Kuwait
Area Manager Tel 2457962 Fax 2454777
Area Mgr Mobile. 9125519
Sales 2457962-2457965
E-mail : kuwait@yemenia.com

L

• **LONDON (U.K)**
Country + Area Code (44-207)
67 Great Titchfield St.London W 1W 7pt
Tel.3233213 Fax.3233132
Mobile 00447764612309
E-mail : yemenia@yemenairways.co.uk
Lhr Airport Office Room 2102 North
Corridor
Terminal 2 Heathrow Airport
Airport Office Tel.0208 7590385 .Fax
02087599054
Hunslow Middlesex
Station Manager Mobile 00447767810180

M

• **MADRID (SPAIN)**
Country + Area Code (34-91)
United Tours
San Bernardo 82
28015 Madrid.Spain
Tel. 4441351/Fax. 4441355
E-Mail : yemenia@ynitedtours.net

• **MARSEILLE (FRANCE)**
Country + Area Code.(33-4)
A/P B.P 25aero Port
13728 Marignane Cedex
Airport Sales Office Tel.4214 3143/
Fax.42143146
Station Supervisor Mobile.675337843

E-mail : yemenia.marseille@wanadoo.fr

• **MORONI (ISLAMIC REP. OF COMOROS)**
Country +Area Code (269)
Rond Point Maore Petite Coulee
Area Mgr Tel.731404 Fax.731405
Mobile. 332247
Reservation Tel .731401/3
E-mail : yemenia@comorestelecom.km
• **MUKALLA (YEMEN)**
Country + Area Code (967-5)
October Zone Beside Banaaemah Mosque
Area Mgr Tel.302413 Fax.302414
Area Mgr Mobile.734555047
Sales Tel.303444/5.352364
E-mail : mukalla@yemenia.com
Office Hours.Sat-Thu 0800-2030.Fri 0800-1100/1600-2000
Airport Office Tel.385228/Fax.385229/
Mob.734555022
Sita Add For Riykkyi And Riyapiy

• **MUMBAI (INDIA)**
Country +Area Code(91-22)
GSA-Trans Arabia Transport.Travel Pvt.
Ltd
1 World Trade Center Cuffe Parade.
Mumbai 400 005
Area Manager Tel.22188379 Fax.22188301
Mobile. 9820062900
E-mail : mumbai@yemenia.com
Reservation Tel.66333344 Fax.22154771
Airport Office Tel.26829216
Fax.26828850
Cargo Office Nmb 26817411/26817367
Fax 26817364
Mobile.9821013306
Office Hours.Mon-Fri 0930-1730 Sat
0930-1330

• **MUSCAT (OMAN)**
Country + Area Code (968)
GSA National Travel And Tourism
P.O.Box 962 . Muscat. Postal Code 100.
Sultanate Of Oman.
Tel-24660313-24660314
Mobil-99478010
Fax-24566125
E-mail : nntoman@omantel.net.om

N

• **NEW YORK (U.S.A)**
Country + Area Code. (1-718)
GSA-Arabian Horizons Travel .Tourism
203 Court Street.Brooklyn.Ny 11201
Tel.7970906 Fax.7970915
E-mail.nyc@arabian-horizon.com
Area Mgr Tel.254 5867 Fax.254 5872
Mobile.34721002313
E-mail : newyorkstn@yemenia.com

• **NICOSIA (CYPRUS)**
Country + Area Code (35-722)
GSA. Louis Aviation Ltd.
54-58 Evagoras Avenue
1096 Nicosia.Cyprus
Tel. 588191 /Fax. 376606
E-mail : itasales@louisgroup.com

P

• **PARIS (FRANCE)**
Country +Area Code. (33-1)
16.Avenue De L.Opera 75001 Paris
Area Mgr Tel.42566051/42566052 Fax
42898025
Mobile.675604523
E-mail : paris@yemenia.com
Sales Mngr Mobile . 619236943
E-mail : amughalles@yemenia.com
Marketing Mnger E-mail : marketing@yemenia-paris.com
Reservation Tel.42560600 Fax.42898025
E-mail : resavent@yemenia-paris.com
Airport Office Tel.48642425 Fax.48166377
Station Manager Mobile.607604344
E-mail : parisstn@yemenia.com
Cargo Office Tel. 70760266/Fax 70760268

Cargo Supervisor Mobile. 688683522
E-mail : c.heurteur-yemen.a@adp-tel-ecom.net

R

• **RAS AL KHAIMAH (U.A.E)**
Country + Area Code (971-7)
GSA Ras Al Khaimah Travel Agency. Ras
Al Khaimah
Al Nakeel Road. Sheikh Tariq Al Qasimi
Bldg
P.O. Box 5121. Ras Al Khaimah
Tel. 2286211 Fax. 2286200
E-mail : rakagncy@emirates.net.ae

• **RIYADH (KSA)**
Country + Area Code (966-1)
Al-Ouda Bldg. Riyadh 11565
Area Manager Tel. 4039314 Fax 4039314
Mobile. 504424493
Reservation . 4039184/4039248/4039282
E-mail : riyadh@yemenia.com
Airport Tel . 2201998
Mobile . 504109314
Office Hours.
Sat - Wed 0900-1300 . 1600-2000
Thu 0900-1300

• **ROME (ITALY)**
Country + Area Code (39-06)
Via Di Porta Pinciana 6.00187 Rome
Area Manager Tel. 42012745 Fax.
42012749
Mobile. 3299551000
E-mail : yemenia@tiscali.it
Yemenia Fiumicino Airport.-
Tel. 65953323/65958333- Fax. 65010269
Station Manager Mobile.- 3299537890
E-mail : yemenia.fco@tiscali.it
Cargo Office.-
-Cismat Spa. Gsa For North Italy
Molo Morosini 49/2 . 16126 Genova
Tel. 010-2530205/Fax. 010-2476285
E-mail : info@cismat.com
-Airway Services Srl
Viale Filippo Brunelleschi 32 - Parco
Leonardo
00054 - Fiumicino - Rome
Tel. 65047681/ Fax. 65047682
E-mail : airway@fastwebnet.it

S

• **SANAA (YEMEN)**
Country + Area Code (967-1)
E-mail : sanaa@yemenia.com
Sales Manager Tel . 400546
Fax . 201821
Hadda .A. Office Manager
Tel. 218777/400543
Hadda V.I.P Office
Tel. 212777 / 400541
P.T.A Section 500761 / 500766
Branch Offices .
Zubeiry Office Manager Tel/Fax. 260838
Sales Office Tel . 500600
Taiz Street Tel. 600902/3 Fax. 600907
Alhasabah Office Manager . 252100
Sales . 258000
Office Hrs-Sat-Wed0830-1300/1700-2000.
Thr-Fri0900-1200/1700-2000
Area Manager Tel.400544 Mo-
bile.734555777
Sales Manager Mob.734555092
Oil Services Manager Mob. - 733424242
Accounting Manager Mob.- 771699811
Acting SAH Station Managers
Mob.734555030
Abdulwali Mohammed Alsharfi
Mob.734555078
Yahya Sanad Mob.734555032
Ahmed Almahdi Mob.734555028
Affairs Agencies Manager
Mob.734555052
SAH Station Manager Mob.734555093
Taha Althour
SAH Ass. Station Manager
Mob.734555021

• **SEIYUN (YEMEN)**
Country + Area Code (967-5)
Yemenia Bldg M/Street
Tel 403565/402550/ Fax 404388
Area Manager Mobile.734555042
E-mail : seiyun@yemenia.com
Air Port Tel. 402145/402298
Station Manager Mob.711188424
Office Hours
Sat-Thu 0800-1300 . 1630-1930
• **SHARJAH (U.A.E)**
Country + Area Code (971-6)
Orient Travel . Tourism Agency. Sharjah
Alarooba Street. Orient Building.
P.O. Box 772. Sharjah
Tel. 5683838 Fax. 5684273
Tel. 5696025
E-mail : badgail@orienttravels.com

• **SHEHER (YEMEN)**
Country + Area Code (967-5)
Alkour Street
Mgr Tel/Fax 332452
Sales Tel. 332451
Office Hrs Sat-Thu 0800-1300/1600-1900.
Fri.- 0830-1130

• **SINGAPORE (SINGAPORE)**
Country + Area Code (65)
Ttm Travel Agency Pte.Ltd.
Passenger GSA For Singapore For.
Yemen Airways.
20. Cecil Street . 12-08.
Equity Plaza.
Singapore 049705.
6533 0861/Fax.6535 4369
E-mail : phua-rommie@ttmtravel.com.sg
Telex. Rs 42072 Tmtour
Cable. Tourmobiile

• **SOCOTRA (YEMEN)**
Country + Area Code (967-5)
Area Manager Mobile. 777403423
Tel. 660123/124 Fax 660510

• **STOCKHOLM (Sweden)**
Country + Area Code (46-8)
Torndheims Gatan 6.3tr
164 30kistn Stockholm-Sweden
Tel. 4440000
Fax.4440050
Mob. 70 740 45 40
E-mail : amari@yemenia.se

T

• **TAIZ (YEMEN)**
Country + Area Code (967-4)
Houd Al Ashraf Herwi Street
Area Manager .Tel/233225/
228497/Fax/228815
E-mail : yemeniataiz@yemen.net.ye
Sales . Resvnt17126/7 233226
Airport Tel . 218195/6/7
Area Mngr Mob.734555062
Tai Sn Mngr Mob.734555013

• **TAIPEI (TAIWAN)**
Country + Area Code (886-2)
Overseas Travel Service.
Passenger GSA For Taiwan For.
Yemen Airways.
2 Fl. No. 129. Chang Chun Road.
Taipei. Taiwan.104.
Tel. 2511 6188 Ext. 602
Fax. 2523 0626
Mobile. 0932-022-849.
E-mail : otsgsa@ms21.hinet.net/ allen-
chen@otsgsa.com
Sita. Tpearxh

V

• **VIENNA (AUSTRIA)**
Country + Area Code (43-1)
Aviareps
Argentiers Strasse 2/4.A1040 Vic
Tel. 585363030
Fax. 585363088

REPRESENTATIVES AND AGENTS

A

• ABU DHABI (U.A.E)
Country + Area Code (971-2)
GSA - Abu Dhabi Travel Bureau Bader Tower
Tel Reservation . 6338700 / 6342005
Cargo Office : 6340524
Fax : 6214885
Area Manger Tel : 6323675
Fax : 6392790
Mobile : 506216552
E-mail : yemenia@emirates.net.ae
Airport Office
Tel : 5757087 - 5757008
Fax : 5757811
Office Hours :
SAT-THU 0800-1300 & 1630-1930

• ADDIS ABABA (ETHIOPIA)
Country + Area Code (251-1)
Yemenia - Yemen Airways
Ras Abebe Damtew Avenue
Sales and Reservation Tel : 5526440/1
Area Manager Tel : 5515076
Fax : 5545196
Mobile : 911-200383
E-mail : addisababa@yemenia.com
Sita .addzqiy
Accounting Tel : 5511809
Accounting Manager Mobile : 911-788964
Accounting E-mail : yemacct@ethionet.et
Airport Office Tel : 6650488 Station Manager
Mobile : 911-218753
Station Manager E-mail : alodini4@gmail.com
Office Hours :
MON - FRI 0830-1230 & 1430-1700
SAT 0830-1230

• ADEN (YEMEN)
Country + Area Code (967-2)
Queen Arwa Road-Crater Aden
Tel. Sales : 252456/253969
IY HOLIDAY/PTA/FFP Tel : 253898
Area Manager Tel : 234706/231339
Fax. 231799
Mobile : 734555039
E-mail . gmaden@yemen.net.ye
Sales Manager Tel/Fax : 267300
Mobile : 734555038
CRC Sprv .Tel/Fax : 255568
Mobile : 733550352
Almaalla Office Manager Tel/Fax : 245264
Almaalla Sales Tel : 245265
Sheikh Othman Manager. Tel/Fax : 390448
Sheikh Othman Sales Tel : 390445/6
Alboraika Tel : 376852
Airport Office: -
Station Manager Tel : 231017 Fax 231041
Station Manager Mobile : 734555045
Traffic Tel : 231060 Mobile : 734555054

• AJMAN (U.A.E)
Country + Area Code (971-6)
GSA- Al Ketbi Travels . Ajman
Al Diwan Roundabout. Aldorrah Building.
Tel : 7446409 Fax. 7446763
Tel : 9716-7446409 Fax. 9716-7446763
E-mail. yemketaj@emirates.net.ae

• ALGHAYDAH (YEMEN)
Area Manager: Sabri Hasan Bkhait
Country + Area Code (967-5)
Area Manger Mobile:734555105
Sales Tel 612041/Fax: 612451
Air Port Office Tel:612450
Office Hours.
Sat - Wed 0800-1230 . 1530-1800
Thu 0900-1200

• AMMAN (JORDAN)
Area Manager: Nabil Alhaymi
Country + Area Code(962-6)
Queen Rania St . Malak Commercial
Center
Area Manager Mobile:00962 799542203
Reservation : 00962 6 5652713/14/15
Area Manager Tel : 5652712
Fax : 5652711
E-mail : amman@yemenia.com
Airport Office -Queen Alia International

Airport
Airport Office Fax : 00962 64451162
Station Manager Mobile : 00962 799500559
Office Hours Sun-Thu 0830-1400/1500-1730/Sat 0900-1400

• AMSTERDAM (NETHERLANDS)
Country + Area Code (31-20)
GSA-Ras-Royal Aviation Services S.A.
Airlines Representative And Marketing
Netherlands-Triport I-Evert Van De Beek-
straat 41-Schiphol 1118 Cl
Tel : 4069999/Fax : 4069009
E-mail : ghandour@rasgsa.com
Website www.rasgsa.com/www.1001nuits.be

• ASMARA (ERITREA)
Country + Area Code (291-1)
Harennet Street - Liberty
Tel . 120059/120199 Mobile 7112283
Fax . 120107 A/P Tel .152546/152487
Mobile . 7112135
E-mail . yemenia@gemel.com.er

• ATAQ (YEMEN)
Country + Area Code (967-5)
Tele/Fax . 201881
Mobile. 777172601 Othman
Office Hours.
Sat-Thu 0800-1200 . 1600-1830

• ATHENS (GREECE)
Country + Area Code (30-210)
GSA -Goldair
Panepistimiou St. 15
Athens 10564.Greece
Tel.. 3255061-3/Fax. 3232154

B

• BAHRAIN (KOB)
Country +Area Code (973-17)
Manama Center Shop No 5
Reservation Tel. 225322
Area Manager Tel 213922/Fax 212804/Mo-
bile:39663831
E-mail : yemenia@batelco.com.bh
G.S.A - Dadabhai Travel
Tel 223181/Fax 210191

• BANGKOK (THAILAND)
Country And Area Code 662
Saba Travel Co. Ltd.
GSA For Yemen Airways For Thailand.
45/4. Sukhmuvit Soi 3 .Nana Nua. Wattana.
Bangkok 10110.Thailand.
Tel. 6503301-4
Fax. 6503305
E-mail. yemenia@inet.co.th

• BEIRUT (LEBANON)
Country + Area Code (961-1)
Alhamra-Gefinor Center Clemenceau Street
Resevartiontel. 737736/7/8/9
Fax. 747704
Cargo . 03-570784
E-mail. beirut@yemenia.com
Mob 70159555
Station Mgr Mob. 3880599/70847791
Office Hrs .
Mon-Fri 0900-1600 Sat 0900-1300

• BRUSSELS (BELGIUM)
Country + Area Code (32-2)
GSA. Ras-Royal Aviation Services S.A.
Airlines Representative And Marketing
Belgium-Boulevard Adolph Max 112-114-
Brussels 1000
Tel. 7882038/Fax. 7882099
E-mail : ghandour@rasgsa.com

C

• CAIRO (EGYPT)
Country +Area Code (20-2)
Zamalek Office 7.8 Zamalek Building Club
- Mohhendessen
Area Manager Tel.33461441/33446965

Fax.33034552/ Mobile.012-3161675
E-mail : cairo@yemenia.com
Reservation Tel. 33469854/33466799
Sales Manager Tel.33463981/Mobile.
010-1772142
Evergreen Office-10 Talaat Harb St.
Reservation Tel.25772467/25740711/
Fax.25772473
Station Manager Tel.22918485/24159356
Fax. 22918485-E-mail: cairostn@
yemenia.com
Mobile.010-5627119-- Cargo
Tel.22653677
Office Hours. Sat-Thu 0900-1500

D

• DAMASCUS (SYRIA)
Country + Area Code (963-11)
GSA-Hammourabi Travel.Tourism
Maysaloon Street.Mohandessen Bldg.
Reservation Tel.2220086/2223681/22
28255
Area Mgr Tel/Fax.2245240
Mobile. 0933222071
E-mail : yemenia@mail.sy
Airport ly Direct Tel. 5400170
Airport C/A Direct Tel.5400985Ext.4584
Mobile Stn Mgr. 0988001106
Office Hours.Sat-Thu 0900-1700

• DARESSALAAM (TANZANIA)
Country & Area Code (255-22)
Badr East Africa Enterprises
GSA. Yemen Airways
P.O.Box 10761
Dar-Es-Salam
Tanzania
Tel. 2126036 - 9
Fax. 2126072
E-mail : gsayemenia@raha.com
Tel. Sales Manager Mobile 784 608 906

• DETROIT (U.S.A.)
Country +Area Code 1-313
GSA-Arabian Horizons Travel.Tourism
10148 Vernor Ave.Dearborn Michigan
48120
Tel.8430828 Fax.8430620
E.mail : dtt@arabian-horizon.com

• DACA (BANGLADESH)
Country + Area Code (88-02)
GSA-Bd Air Vision
Erectors House.5th Floor
18 Kemal Ataturk Avenue
Bananci.C/A Dhaka-1213
Sita Address- DACZQIY
Reservations.-8861448fax 8857480
Area Manager Mobile 1726947812
E-mail: qassim456@yahoo.com
Website :- www.yemenia.com

• DJIBOUTI (ROJ)
Country +Area Code (253)
8 Rue De Paris-Djibouti
Reservation Tel.355437
Area Manager Tel.- 355427
Fax.355439/Mobile.813359
E-mail : djibouti@yemenia.com
Tel/Fax 340979
Tel/Fax .00253. 340979
Agent .
Savon.Ries Tel 351305
Atta . Tel 354848
Datta Tel 357444
Ragueb Tel 350606
Office Hours.Sat-Wed 0730-1230.1600-
1800
Thu 0730-1230
• DOHA (QATAR)
Country +Area Code (974)
GSA-Trans Orient Travel.Tourism Centre
Airport Road .Tel 4458309/4458310
Area Manager Tel.4458333/4458387
Fax.4327245
Mobile.5846954
E-mail : yemenia@qatar.net.qa

Office Hours.Sat-Thu 0800-1300 . 1600-1900

• DUBAI (U.A.E)
Country +Area Code (971-4)
GSA-Alrais Travel Tel.2956797
Fax.2941080
Near Clock Tower.Almaktoum St.Deira
Area Manager Tel.2958883 Fax.2958877
Mobile. 50-5517 383
E-mail : yemenia1@eim.ae
Airport Office Tel.2244309 Fax.2200171
Station Mgr Mob.50-6448410
E-mail : yemenia3@eim.ae
GSA Al Rais Travels. Dubai
Clock Tower Roundabout.Ministry Of
Enviornment .
Water Bldg.Almaktoum St.Deira
P.O. Box 42713. Dubai.
Tel. 9714-2956797 Fax. 04-2958877
Resv. E-mail : yemenia2@eim.ae

F

• FRANKFURT (GERMANY)
Country +Area Code (49-69)
Rossmarkt 5.60311Frankfurt
Tel.288272/3 Fax.287655
Area Manager Tel.288274
Mobile.1726727616
E-mail : yemen-airways@t-online.de
Airport Station
Building 150/Room 2574/Airport Hall
E.Terminal 2
60549 Frankfurt
Tel.69028711/Fax 69539711
Cargo Office.-
Atc Cargo City Sued.Bldng 641
Airport.60549 Frankfurt
Tel.69805340/Fax. 69805320
Mobile.1731949059

• FUJAIRAH (U.A.E)
Country + Area Code (971-9)
GSA Fujairah National Air Travel Agency.
Fujairah
P.O. Box 96. Fujairah
Tel. 2222524 Fax. 2222555
E-mail : fnatafjr@yahoo.com

H

• HODEIDAH (YEMEN)
Country + Area Code (967-3)
Area Manager Tel.201470 Fax.201471
E-mail : hodeidah@yemenia.com
Reservation Tel.201472/3
Sales Manager Tel.201474
A/P Station Manager Tel.229044/5
Area Manager Mobile.734555064
Station Manager M obile.734555008

I

• ISTANBUL (TURKEY)
Country + Area Code (90-212)
GSA -Fatihur
Cumhuriye Cad. 317/3 Harbiye
Istanbul.Turkey
Tel. 2300891/Fax. 2320850
E-mail : info@fatihur.com.tr

J

• JAKARTA (INDONESIA)
Country + Area Code (62-21)
Wira Usaha Building 7th Floor Hr Rasuna
Said Kav.C-5 Jakarta 12940
Tel.5261715 Fax.5261249/5262129
Area Manager Tel.5261245
Mob.811984367
E-mail : jakarta@yemenia.com
Airport Tel.5502681 Fax.5502680
Mobile.8128324455

• JEDDAH (KSA)
Country + Area Code (966-2)



KANOOZ - WARD MALAKI



KANOOZ - DOHN EL OUD



KANOOZ - MUKHALAT KANOOZ



KANOOZ - DOHN EL OUD



KANOOZ - MUKHALLAT MALAKI



من العود هندي - نصف تولا / كنانوز
KANOOZ - DOHN EL OUD HINDI (HALF TOLA)



KANOOZ - MUKHALLAT DOHN EL OUD



KANOOZ - MUSK ABYAD MALAKI



مجموعة الأمير والأميرة والبخور (كنانوز)
عشة غرام عطر الأمير نصف تولا والأميرة نصف تولا بخور ملكي 50 غرام
KANOOZ - AL AMEER / AL AMEERA / BAKHOUR GIFT PACK
A gift pack comprising of a half tola of Al Amer & a half tola of Al Amers
Perfumes & 50 GRAMS of Bakhor Malaki



KANOOZ - MUKHALLAT DOHN EL OUD SUPPER (TOLA)



WARD & MASK MALAKI COFFRET OF 2X1/2 TOLA-KANAOZ



KANOOZ - ATTER SULTANA (TOLA)



& DHAN EL OUD, WARD MALAKI MUKHALLAT EL OUD COFFRET OF 3X1/4 TOLA-KANAOZ



GUCCI ENVY (W) 50ML 49 \$



ESCADA INTO THE BLUE (W) 50ML 37 \$



CERRUTI 1881 100ML 37 \$



212 SEXY (W) 60ML 44 \$



YVES SAINT LAURENT 100ML 56 \$



VALENTINO POUR HOMME 100ML 42 \$



PLEASURE ESTEE LAUDER 2 X 30 ML 43 \$



VALENTINO ROCK N ROSE (W) 50ML 44 \$

S H O P P I N G G U I D E O N B O A R D

P E R F U M E S



MONT BLANC STARWALKER (M) 100ML 43 \$



HYPNOSE HOMME (W) 50ML 55 \$



DUNHILL PURSUIT 75ML 49 \$



212 SEXY (M) 100ML 51 \$

عطور

100 مل	سي كابو نسائي	45 دولار
	دنهل ديزر	49 دولار
100 مل	سي كابو رجالي	57 دولار
50 مل	ازارو اورنج	35 دولار
	امور نسائي	38 دولار
	سيثما	67 دولار
	هيرمس	43 دولار
	لوي كيوزا	
50 مل	ال سندرورا	45 دولار
	ثروزردي	31 دولار
	دولاس & جابانا	43 دولار
	لوي سول	61 دولار
50 مل	ستيللا	49 دولار
50 مل	مونت بلانك فمي	45 دولار
125 مل	دولاس & جابانا	46 دولار
90 مل	كينزو اير رجالي	46 دولار
	روبيرتو كاظمي رجالي	46 دولار
50 مل	باي كينزو اورنتيل	55 دولار
100 مل	طوكيو باي كينزو	59 دولار
	فيري نسائي	40 دولار
75 مل	مونت بلانك سول	54 دولار
	بليديزر ديما رجالي	57 دولار
50 مل	سي. كا ايموريا	66 دولار
100 مل	سي. كا ايفوريا	57 دولار
	مونت بلانك سترو	43 دولار
50 مل	سيورتي كلكتشن	50 دولار
100 مل	ديور هوم رجالي	45 دولار
100 مل	فيري ارشيل رجالي	49 دولار
1881 بور هوم	سيورتي	48 دولار
40 مل	جوليتير	46 دولار
125 مل	بيجي مان	73 دولار
	مونت بلانك اسول	32 دولار
100 مل	بلانك اكس	52 دولار
50 مل	روميسي سليفر	37 دولار
50 مل	ماي كوين	51 دولار
100 مل	هاريرا اكو	40 دولار
100 مل	سلفر شادوي	59 دولار
	لاكست انسبراتون	38 دولار
75 مل	امور	30 دولار
50 مل	فيترفيل ريتل	46 دولار
50 مل	كينزو امور	53 دولار
50 مل	هوجو ريبيرلي	39 دولار
50 مل	فمي باي بوس	54 دولار
90 مل	بوس سلكتشن	56 دولار
125 مل	بولو بلاك	56 دولار
50 مل	فيرساتشي برنت	53 دولار
	كارولينا هاريرا	51 دولار
	كارولينا شيك	52 دولار
100 مل رجالي	جوسي بيورهوم	54 دولار

عطورات عربية

10 دولار	1 تولا	كنوز مخلط دهن العود سوبر
10 دولار	1 تولا	دهن العود (كنوز)
15 دولار	1 تولا	عطر سلطان (كنوز)
10 دولار	1 تولا	لولا (كنوز)
10 دولار	1 تولا	نور العين (كنوز)
10 دولار	1 تولا	مخلط دهن العود
15 دولار	1 تولا	مسك أبيض (كنوز)
15 دولار	1 تولا	ورد ملكي
27 دولار	1 تولا	مخلط كنوز (كنوز)
47 دولار	نصف تولا	دهن العود ملكي
90 دولار	نصف تولا	الأمير والأميرة
140 دولار	نصف تولا	دهن العود الهندي
110 دولار	1 تولا	دهن العود الشيوخ
55 دولار	1 تولا	عطر شيخة
10 دولار	1 تولا	مخلط ملكي
37 دولار	1x3	دهن العود - ورد ملكي مخلط
20 دولار	1x2	ورد ملكي - مسك أبيض ملكي

اكسسوارات

30 دولار	ربطات عنق إيف - سان لورا
30 دولار	ربطات عنق فير فرانكو
40 دولار	ربطات عنق جيفنشي

هدايا

2 دولار	كوتشينة (اليمينية)
2 دولار	قبعت (اليمينية)
2 دولار	كاسات (اليمينية)

إلكترونيات

40 دولار	ماكينة حلاقة غرونديغ
----------	----------------------



دهن العود الشيوخ

56 دولار	لوي سول
48 دولار	نينيا رايس لوف باريس 100 مل
44 دولار	كارولينا هاريرا 212
53 دولار	لانفين ارييج رجالي 100 مل
43 دولار	لانفين اكلت نسائي 50 مل
51 دولار	بيربري بريت نسائي
51 دولار	اجنت بروكتر نسائي 50 مل
59 دولار	فريساتشي ومن
37 دولار	شير فيمي 50 مل
37 دولار	اسكادا ذي بلو 50 مل
46 دولار	فرساتشي مان فريش
61 دولار	دنهل لندن
46 دولار	اسكادا سنسيت هيت 100 مل
49 دولار	دنهل بيور سيستم 75 مل
49 دولار	سولي لوي هوم
44 دولار	212 سيكسي 2x30
53 دولار	ستيللا تو بيوني
57 دولار	لوي لورنس 50 مل
36 دولار	نينيا 50 مل
54 دولار	212 سكسي رجالي 100 مل
51 دولار	هاي بنوس هوم 75 مل
55 دولار	هاي بنوس هوم 50 مل
56 دولار	واي.اس.إل هوم 100 مل
53 دولار	فلاور باي كينزو 50 مل
44 دولار	فليشينو روك نورس
42 دولار	فليشينو في بورهوم
43 دولار	هوجوبوس xx
43 دولار	هوجوبوس xy
52 دولار	تري ذي هيرس
52 دولار	اسكادا مون نسائي 50 مل
54 دولار	اسكادا مون رجالي 50 مل
52 دولار	اسكادا S

PERFUMES

S	CK IN2U WOMEN	100ML(M)	45 \$
	DUNHILL DESIER	50ML	49\$
	CK IN2U MEN	100ML	45 \$
	AZARO ORANGE	50ML (F)	35 \$
	AMOR EDP WOMEN	(F)	38 \$
Y	ESCADA MOON W	100ML (F)	54\$
	HERMES EAU DESMERVEILLES		43 \$
	TERRE DEHERMES	100ML (F)	52\$
	ALESSANDRO DELLACQUA	50ML	45 \$
	TRUSSARDI JEANSEOTSO		31 \$
A	DOLCE & GABBANA LIGHT	125ML	47 \$
	CINEMA EDP SMOL		
	LOWE SOLO	50ML	61\$
	ESCADA MOON M	100ML	54 \$
	MONTBLANC FEMSE INDIVIDUEL		45 \$
W	TOKYO BY KENZO	100ML	59 \$
	KENZO AIR MEN EDT	90ML	46 \$
	ROBERTO CAVALLI MEN EDT	100ML	46 \$
	BY KENZO ORINTAL WOMEN EDP	50ML	55 \$
	ESCADA SEDP	50ML	44 \$
F	FERRE WOMEN EDP	50ML	40 \$
	ROBERTO EDP	50ML	41 \$
	AGENT PROUOCATER		51 \$
	ARMANI MANILA POUR	50ML	43 \$
	ESCADA WOMEN EDP	50ML	37 \$
I	BALDEESSAIR DELMAN MEN EDT	90ML	57 \$
	MONT BLANC SOUL SENS	75ML	54\$
	CERRUTI 1881 COLLECTION EDP	50ML	50 \$
	CK EUPHORIA EDP	50ML	50 \$
A	DIOR HOUME MEN EDT	100ML	45 \$
	CERRUTI 1881 FREALCHEUR EDT POURHOME		48 \$
	GAULTER 2 EDP	40ML	46 \$
	TERRE DEHERMES	100ML	53\$
	LACOSTE ESS ENTIAL EDT	75ML	32 \$
	HUGO ENERGIZE EDT	75ML	32 \$
	BLACK XS EDT	100ML	49 \$
N	SILVER SHADOW EDT	100ML	56\$
	LACOSTINSPIRATION	100ML	38 \$
	EUPHORIA MEN EDT	100ML	57 \$
	AMOR AMOR EDT	75ML	30 \$
	KENZO AMOUR	50ML	53 \$
E	AMARIGE MARRIAGE EDP	50ML	46 \$
	HUGO RURE PURPLE	50ML	39 \$
	FEMME BY BOSSADP	50ML	54 \$
	BOSS SELECTION ADP	90ML	56 \$
	PDLO BLACK EDT	125ML	56 \$
M	VERSACE BRIGHT EDT	50ML	53 \$
	CAROLNA HERRERA 212		51 \$
	CAROLNA HERRERA CHIC		52 \$
	GUCCI PPURHOME MEN	100ML	54 \$
	LINSTANDE GUERIAIN	50ML	56 \$
E	MINA RICCLOVE IN PARIS	100ML	48 \$
	MINA RICCLOVE IN PARIS	100ML	48 \$
	CAROLINA HERERA 212		44 \$
	LANVINDE ARPEGE MEN	100ML	53 \$

	LANVIN ECLAT WOMEN	50ML	43 \$
	BURBERRY BRITEDT WOMEN		51 \$
	AGENT PROUOCATOURWOMEN EDP	50ML	51 \$
	ROBERTO CAVALLI BLAK ETO	100ML	51 \$
	SCHERRER EDP FEMME	50ML	37 \$
	INTHE BLUE EDPASCADA	50ML	37 \$
	VERSACE MEN EUA FRAICHE		46 \$
	DUNHILL PURE EDT	75ML	44 \$
	ESCADA SUNSET HEAT MEDT	100ML	46 \$
	DUNHILL PURE SUJITM EDT	75ML	49 \$
	GUCC ENVY ME EDT	50ML	49 \$
	CERRUTI 1881 EAU EDT		37 \$
	212 SEXY EDP 2X30 MLW		54 \$
	STELLA IN TWO PEONY		53 \$
	ARMANI CODE DONNA		55 \$
	NINA EDT	50ML	36 \$
	212 SEXY MEN EDT	100ML	51 \$
	LOEW AU12AS	50ML	57 \$
	PLEAS URES DUD EDP 20X30		43 \$
	YSL HOMME EDT	100ML	56 \$
	DUNHILL LONDON	100ML	61 \$
	FLOWER BY KENZO EDP	50ML	53 \$
	VERY IRRES IS TIBLE FOR MEN		49 \$
	VALENTINO ROCK NROS		44 \$
	VALENTINO .V. POUR HOMME		42 \$
	HOGO BOSS	60ML	61 \$
	HOGO BOSS	60ML	43 \$
	ESCADA S	60ML	53 \$

ACCESSORIES & GIFTS

	YVES SAINT LAURENTTIES	30 \$
	FERRE GIAN FRANCO TIES	30 \$
	GIVENCHY TIES	40 \$

ARABIC PERFUMES

	KANOOZ : MUKHALAT DHAN ELOUD SUPER	X 1 TOLA	10 \$
	KANOOZ : DHAN ELOUD	X 1 TOLA	10 \$
	KANOOZ : ATTAR SULTAN	X 1 TOLA	15 \$
	KANOOZ : LOULA	X 1 TOLA	10 \$
	KANOOZ : NOOR ALAIN	X 1 TOLA	10 \$
	KANOOZ : MUKHALAT DHAN ELOUD SUPER	X 1 TOLA	10 \$
	KANOOZ : MISK ABEYADH	X 1 TOLA	15 \$
	KANOOZ : WARD MALAKI	X 1 TOLA	15 \$
	KANOOZ : MOKHALAT KANOOZ	X 1 TOLA	27 \$
	KANOOZ : DHAN ELOUD MALAKI	HALF TOLA	47 \$
	AL AMERD & AMERA	HALF TOLA	90 \$
	DHAN ALOUD HINDE	HALF TOLA	140 \$
	MOKHALAT MALAKI	X 1 TOLA	10 \$
	DHANELOUD SHYOUKH		110 \$
	ATAR SHCIKHA		55 \$
	MLD OUD + WARD 3X 1/4		37 \$
	WARD + MASK MALAKI X 1/2		20 \$

LOGO SOUVENIRS

	YEMENIA PLAYING CARD	2 \$
	YEMENIA CAP	2 \$
	YEMENIA MUG	2 \$

ELECTRONICS

	GRUNDIG MENS SHAVER - RECHARGEABLE	40 \$
--	------------------------------------	-------



عطر شيخة

ستار للأمن والسلامة FOR SECURITY



Guards Patrolling Services

Star Security Officers undergo a rigorous background check, (one of the most extensive in the security field) as a commitment towards our clients

- 1-Protection and safety of Business men and VIPs
- 2-Embassies, Hotels, Hospitals, companies
- 3-Commercial banks, Commercial trade centers
- 4-Oil companies, and Oil production field
- 5-Factories, universities and schools .public or private

Special Guards Training Courses

- 1-VIPs protection
- 2-Site protection
- 3-Health and safety
- 4-First Aid
- 5-Fire protection and Hazardous Liquids
- 6-Firm arms usage
- 7-Self defense (Martial Arts
- 8-Communications and delegation art)

Security Consultancy

Security sites consultancy and Exposure Consulting
Carried by a top British security advisor and consultancy personnel's

Electronics and Surveillance Systems

- 1-security surveillance consultancy
- 2-Installation of electronics digital surveillance cam, CCTV
- 3-Full training on surveillance equipments, handling and operation
- 4-Special training for maintenance and after sales service

Evasive Driving and body guards protection

Courses to be held and carried in Yemen .will be carried by British, Dutch, American and Yemeni, ex-army officers and who are highly trained with wide international experienced in the field of Security and VIP'S Protection

Our top Managements enjoys a high level of experience due to the different of nationalities British Security officers working as Security advisors as well as British/Yemeni managers, with a well high qualified Yemeni personnel's and technicians, Which has given us the edge in understanding our customer's needs in a better way

Company Security Consultant and advisor
Mr. Darren Parnaby

We Operate 24 Hours Aday



قطاع خدمات الأفراد

- ١- حراسة كبار الشخصيات الدبلوماسية السياسية ورجال الأعمال .
- ٢- الفنادق - المستشفيات - المدارس - الجامعات .
- ٣- البنوك التجارية - السفارات - المنشآت الصناعية .
- ٤- الشركات التجارية - الشركات البترولية - قطاعات البترول الإنتاجية .
- ٥- تغطية الحفلات العامة - الأسواق التجارية .
- ٦- استشارات أمنية لجميع المواقع بخبرات أمنية بريطانية .

قطاع التدريب والتأهيل

- تقوم الشركة بتدريب الحراس في المجالات التالية :-
- ١- تدريب الحرس الخاص لحماية الشخصيات المهمة .
 - ٢- تدريب الحرس الخاص لحماية المنشآت الخاصة .
 - ٣- تدريب الحرس في مجال استخدام وسائل إطفاء الحرائق .
 - ٤- تدريب الحرس في مجال استخدام السلاح الناري .
 - ٥- تدريب الحرس في مجال الدفاع عن النفس (الكاراتيه+ التيكواندو) .
 - ٦- تدريب الحرس على الإسعافات الأولية .
 - ٧- تدريب الحرس على كيفية التعامل مع الآخرين .

قطاع الخدمات الالية

- ١- دراسات واستشارات أمنية واسعة لأنظمة المراقبة الإلكترونية .
- ٢- تركيب كاميرات المراقبة الرقمية والإلكترونية .
- ٣- تدريب وتأهيل الكوادر الخاصة بتشغيل كاميرات المراقبة .
- ٤- تدريب كوادر خاصة بصيانة الأجهزة الإلكترونية .



Presenting the more convenient SabaFon prepaid roaming services

Stay in touch with family and friends from anywhere in the world. With SabaFon's prepaid roaming, you are only a phone call away. It's convenient and easy to use. No long codes, no complicated numbers. Subscribe today and roam the world.



For more info call 211 or visit www.sabafon.com



demande son Bien, ses meilleurs habitants et ce dont il a de mieux ; et je Vous demande refuge contre son Mal, contre les méchants parmi ses habitants et contre tous les maux qu'il contient. Seigneur ! Accordez-nous-y un séjour fixe et une rétribution. Seigneur ! Accordez-nous ses fruits et donnez-nous refuge contre son épidémie et faites que nous soyons aimés de ses habitants et que nous aimions les pieux parmi ses habitants ». (Allahuma 'inî 'asâ'luka khayrîha wa khayrî 'ahlîhâ, wa khayrî mâ fîhâ wa 'a`ûdhu bîka mîn charîhâ, wa charî 'ahlahâ wa charî mâ fîhâ, Allahuma 'idj`al lanâ bîhâ qararân wa rizqân, Allahuma 'irzuqnâ djanâhâ, wa 'a`dhnâ mîn wabâhâ, wa habibnâ 'ila 'ahlîhâ, wa habib sâlihî 'ahlîhâ 'ilaynâ). D'arrivé à son pays, il se rend d'abord à la mosquée pour y prier deux rak`a en dehors du temps où la pratique de la prière est interdite (waqt al-karâha). Puis, il rentre chez lui, y prie deux autres rak`a et loue Allah, l'Exalté, et Le remercie de l'avoir aidé. Il est conseillé à celui qui vient saluer le pèlerin après son retour de lui dire : « Ou'Allah accepte ton pèlerinage, qu'Il pardonne ton péché et qu'Il accroisse ta rétribution ». (qabala Allahu hadjaka wa ghafara dhanbaka wa 'akhrafa nafaqatak). Le pèlerin répondra alors : « Ou'Allah nous accorde le pardon ainsi qu'à vous ». (ghafara Allahu lanâ wa lakum). Il faut que le pèlerin soit à son retour meilleur qu'auparavant, ce qui est l'un des signes de l'acceptation du Hadj (par Allah), et que ses œuvres pies soient en continuelle augmentation. Que votre Hadj soit pieusement accompli et que votre effort soit récompensé, si Allah le veut.

Persediaan Untuk Musafir Haji:

Sebelum musafir untuk mengerjakan Haji bakal jemaah Haji hendaklah melakukan perkara-perkara berikut:

1. Kembali kepada Allah dengan bertaubat dari segala dosa-dosa.
2. Mengembalikan hak-hak dan apa yang diambil secara zalim kepada tuan-tuanya.
3. Jaminan perbelanjaan Haji dari rezeki yang halal lagi baik.
4. Mempunyai teman yang solih cintakan kepada kebaikan dan boleh membantunya.
5. Berjanji untuk:
 - Tidak akan melakukan maksiat selama-lamanya.
 - Tetap berpegang dengan sunnah Nabi s.a.w.
 - Ikhlas mengerjakan Haji kerana Allah Taala dan tujuan serta niat hendaklah semata-mata untuk mendapatkan keredhaan Allah s.w.t.
 - Memberi penumpuan semata-mata untuk beribadat.
 - Tidak berbantah, bergaduh, bertengkar dan sibuk dengan orang ramai.

Perkara-perkara Yang Disunatkan Ketika Musafir Dan Doa-doanya:

- Orang yang musafir sunat mengucapkan selamat tinggal kepada kaum keluarganya, kawan-kawannya serta kenalan-kenalannya.
- Orang musafir berkata kepada orang yang dia tinggalkan:

(استودعكم الله الذي لا تضيع ودائعه)

- Orang yang bermukim pula menjawab kepada orang yang musafir:

(استودع الله دينك وأمانتك وخواتيم عملك. في حفظ الله وكنفه زدك الله التقوى وغفر ذنبك ووجهك للخير حيثما توجهت).

- Sebelum bertolak dia disunatkan mendirikan sembahyang sunat musafir sebanyak dua rakaat, pada rakaat yang pertama dia membaca

(قل يا أيها الكافرون....)

dan pada rakaat yang kedua pula dia membaca

(قل هو الله أحد....)

selepas membaca Al-Fatihah.

- Selepas selesai sembahyang dia membaca ayat Al-Kursi.
- Ketika keluar dari rumahnya dia membaca:

(بسم الله، توكلت على الله، لا حول ولا قوة إلا بالله، اللهم إني أعوذ بك أن أضلّ أو أضلّ أو أزلّ أو أزلّ، أو أظلمّ أو أظلمّ، أو أجهلّ أو يجهلّ عليّ).
- Kemudian selepas menaiki kenderaan dia bertakbir sebanyak tiga kali:

(الله أكبر، الله أكبر، الله أكبر)

kemudian dia membaca:

(سبحان الذي سخر لنا هذا وما كنا له مقرنين وإنا إلى ربنا لمنقلبون، اللهم هون علينا سفرنا هذا واطو عنا بعده، اللهم أنت الصاحب في السفر والخليفة في المال والأهل، اللهم إني أعوذ بك من وعاء السفر وكآبة المنظر وسوء المنقلب في المال والأهل).

- Kemudian dia membaca ayat Al-Kursi, surah Al-Ikhlas, surah Al-Masad dan surah An-Nas.

Les préparatifs du voyage sacré :

Avant de se rendre en pèlerinage, il faut d'abord :

- 1- Se repentir auprès d'Allah, l'Exalté, de tous les péchés antérieurs.
- 2- Réparer les injustices et rendre les droits aux ayants cause.
- 3- Payer les frais du Hadj avec de l'argent licitement acquis.
- 4- Rechercher un compagnon de voyage pieux, charitable et secourable.
- 5- S'engager à :

- Ne jamais commettre de péchés.
- Vénérer au maximum la Sunna du Prophète Muhammad (pbAsl).
- Vouer une intention sincère et exclusive d'accomplir le Hadj en vue d'Allah, l'Exalté, tout en n'ayant en vue que Sa satisfaction.

■ Se donner tout entier au culte d'Allah. S'abstenir de toute dispute, de toute animosité et de toute querelle ; ne pas se préoccuper de ce que font les gens et faire don de son corps aux musulmans : Quand l'un des Suivants des Compagnons du Prophète (pbAsl) avait l'intention d'aller en pèlerinage, il disait : (J'ai fait don de mon corps à tous les musulmans), c.-à-d., qu'il pardonnerait tout acte agressif mené contre son corps (bourrade, bousculade, etc.) et le considérerait comme une bonne action qu'il aurait faite.

Invocations et Actes

recommandables lors du voyage :

- Suivant la Sunna, le voyageur doit faire ses adieux à sa parentèle, ses amis et ses connaissances.
- Il leur dira adieu en usant de cette formule : (Je demande à Allah, le Protecteur Suprême, de vous prendre en Sa protection). ('astawdy`akum Allah al-ladhî lâ tady`a wadâi`h).

■ Son interlocuteur lui répondra, en disant : (Qu'Allah protège ta religion, ton dépôt et la fin de ton œuvre. Qu'Allah te garde et t'aide. Qu'Il te procure la piété, qu'Il absout ton péché et qu'Il te dirige vers le Bien où est ce que tu t'orientes). ('istawda`a Allahudînakawa'amânataka wa khawâtîm `amalak, fî hîfzî Allahî wa kanafîh, zawadaka Allahu At-taqwa wa ghafara dhanbika wa wadjahaka lil-khayr hythumâ tawadjaht).

■ Avant de partir, il est préconisé qu'il prie les deux rak`a du voyage. Dans la première rak`a, il récitera, après la Fâtiha, la sourate(Al-Khafirûn) et dans la seconde, la sourate(Al-'Iklhâs).

■ Puis, à l'issue de la prière, il récitera le verset dit (Al-Kursî).

■ En sortant de chez lui, il dira : (Au nom d'Allah. Je m'en remets à Allah. Il n'y a de force et de puissance qu'en Allah. Seigneur ! Je vous demande refuge contre le fait de s'égarer ou d'être égaré par quelqu'un ; contre le fait de faire une faute ou d'être poussé à faire une par quelqu'un ; contre le fait de commettre des injustices ou de subir l'iniquité de quelqu'un ou contre le fait de tomber dans l'ignorance ou d'être victime de l'ignorance de quelqu'un). (bismî Allah, tawakaltu `ala Allah, lâ hawla wa lâ quwata `ilâ bil-Allah, Allahuma 'inî 'awdhu bika 'an 'adhilla 'aw 'udhal 'aw 'azila 'aw 'uzal 'aw 'azhlîma 'aw 'uzhlam 'aw 'adjhala 'aw udjhala `alfi).

■ Après avoir monté sur un véhicule, il prononcera le Takbîr par trois fois (Allah est le plus Grand, Allah est le plus Grand, Allah est le plus Grand) (Allahu 'akbar, Allahu 'akbar, Allahu 'akbar) ; puis, il dira : (Gloire à Celui qui nous a soumis tout cela alors que nous n'étions pas capables de les dominer.

C'est vers notre Seigneur que nous retournerons. Seigneur ! Facilitez-nous ce voyage et rendez-nous moins pesante sa distance. Seigneur ! C'est Vous le Compagnon de voyage et le Protecteur des biens et des parents. Seigneur ! Je Vous demande refuge contre la pénibilité du chemin, la hideur du spectacle et le mauvais destin pour ce qui est des biens et des parents). (subhâna al-ladhî sakhara lanâ hadhâ wa mâ kunnâ lahu muqrînîn wa 'inâ 'ila rabinâ lamunqalibûn, Allahuma hawin `alaynâ safaranâ hadhâ wa attwî `anâ bu`duh, Allahuma 'anta as-sâhib fî as-safar wal-khalyfa fî al-mâlf wal-'ahlî, Allahuma 'inî 'a`ûdhu bika min wa`thâf as-safar wa ka'âbatî al-manzhar wa suw' al-munqalab fî al-mâlf wa 'al-'ahl). Enfin, il lira le verset dit « Al-Kursî » ainsi que les sourates suivantes : « Al-'Iklhâs », « An-Nâs » et « Al-Falaq ».

Bienséances du retour du visiteur des Lieux Saints à son pays:

Il lui est préconisé, par la Sunna, de faire le takbîr à trois reprises (Dire : Allah est le plus Grand) en gagnant le haut de chaque éminence et de dire : « Nous revenons à Allah, nous nous repentons auprès de Lui, nous L'adorons, nous nous prosternons devant Lui et nous Le louons. Allah a réalisé Sa promesse, Il a rendu victorieux Son Serviteur et c'est Lui Seul qui a mis les Coalisés en déroute ». ('âyibûn tâ'ibûn `âbidûn sâdjidûn li-rabînâ hâmidûn, sadaqa Allahu wa`dah wa nasara `abdah wa hazam al-'ahzâba wahduh).

Il doit annoncer à sa famille l'imminence de son arrivée et ne pas venir à l'improviste, ce qui est interdit. Quand il deviendra très proche de son pays, il dit : « Seigneur ! Je Vous

Al-Kafirun) and in the second rak'ah he recites (Surah Al-Ikhlās), after reciting (Al-Fatiha).

■ After finishing the prayer he recites: (Ayat Al Kursi).

■ When the pilgrim leaves home he says: (In the name of Allah, I place my trust in Allah, There is no might nor power except with Allah. O Allah! I take refuge with You lest I should stray or be led astray, or lapse from virtue myself or by others, or oppress or be oppressed, or behave foolishly or be treated foolishly.)

■ The pilgrim recites Al Takbir three times saying: (Allahu Akbar) then says: (How perfect He is, The One Who has placed this (transport) at our service, and we ourselves would not have been capable of that, and to our Lord is our final destiny. O Allah, we ask You for virtue and piety in this journey of ours, and we ask You for deeds which please You. O Allah, facilitate our journey and let us cover its distance quickly. O Allah, You are The Companion on the journey and

The Successor over the family, O Allah, I take refuge with You from the difficulties of travel, from having a change of hearts and being in a bad predicament, and I take refuge in You from an ill fated outcome with wealth and family).

■ Then he recites Ayat Al-Kursi, Surah Al-Ikhlās and Al-Mou'awithatin (Surah Al-Falak and Surah An-Nas).

Etiquette for the pilgrim's return home

It is a Sunnah to utter al-Takbir on every hill three times: Allahu Akbar, then to say: ("We return, repenting, worshipping and praising our Lord – True is His promise, He gave victory to His servant and Alone defeated the army of the confederates. He sends a message to his family announcing his arrival and he should not return unexpectedly as this is forbidden. When he approaches his hometown, he should say:

"O Allah! I ask You for its goodness, the goodness of its people and the best in it.

And save me from its evil, the evil of its people and the evil that lies in it. O Allah! Provide us in it delight and sustenance. O Allah! Provide us of its fruits and protect us from its diseases and make us pleasant to its people and make its good inhabitants pleasant to us".

When he enters his home town, he starts with the mosque where he prays two rak'as, avoiding the times when prayers are disliked, then he enters his home where he performs two rak'as praising Allah and thanking Him for the success He granted him.

It is recommended for whoever greets the returning pilgrim to say: "May Allah accept your Hajj, forgive your sin and compensate your expenses". The pilgrim answers: "May Allah forgive us and you".

The pilgrim should be in a better state after his return compared to how he was before, as it is considered a good sign for the acceptance of his Hajj and his good deeds should increase.

آداب رجوع الحاج و الممتمر إلى بلده

السنة أن يكبر على كل مرتفع ثلاث تكبيرات ثم يقول:

(أيون تائبون عابدون ساجدون لربنا حامدون صدق الله وعده و نصر عبده و هزم الأحزاب وحده). و يرسل الخبر إلى أهله بقدمه ولا يبغتهم فإنه منهي عنه. فإذا أشرف على بلده قال:

(اللهم إني أسألك خيراً، و خير أهلها، و خير ما فيها، و أعوذ بك من شرها، و شر أهلها و شر ما فيها اللهم اجعل لنا بها قرراً و رزقاً، اللهم ارزقنا جناها، و أعذنا من وبائها، و حبينا إلى أهلها، و حبيب صالحها أهلها إلينا).

فإذا دخل بلده بدأ بالمسجد فصلى فيه ركعتين في غير وقت الكراهة ثم يدخل منزله ويصلي فيه ركعتين ويحمد الله تعالى ويشكره على توفيقه.

ويستحب لمن يسلم على القادم من الحج أن يقول: (قبل الله حجك و غفر ذنبك وأخلف نفقتك) ويقول الحاج: (غفر الله لنا ولكم).

وينبغي أن يكون الحاج بعد رجوعه خيراً مما كان فهذا من علامات قبول الحج وأن يكون خيره آخذاً في ازدياد.

■ يقول المقيم للمسافر (استودع الله دينك وأمانتك وخواتيم عملك، في حفظ الله وكفنه زدك الله التقوى وغفر ذنبك ووجهك للخير حينما توجهت).

■ قبل الانطلاق يستحب أن يصلي ركعتي السفر، يقرأ في الأولى (قل يا أيها الكافرون....) وفي الثانية (قل هو الله أحد....) بعد الفاتحة.

■ بعد الانتهاء من الصلاة يقرأ آية الكرسي.

عند الخروج من بيته يقول:

(بسم الله، توكلت على الله، لا حول ولا قوة إلا بالله، اللهم إني أعوذ بك أن أضل أو أضل أو أزل أو أزل، أو أظلم أو أظلم، أو أجهل أو أجهل عليّ).

بعد الركوب يكبر ثلاث مرات (الله أكبر، الله أكبر، الله أكبر) ثم يقول: (سبحان الذي سخر لنا هذا وما كنا له مقرنين وإنا إلى ربنا لمنقلبون، اللهم هون علينا سفرنا هذا واطو عنا بعده، اللهم أنت الصاحب في السفر والخليفة في المال والأهل، اللهم إني أعوذ بك من وعتاء السفر وكآبة المنظر وسوء المنقلب في المال والأهل).

ثم يقرأ آية الكرسي والإخلاص والمعوذتين.

قبل السفر إلى الحج يجب على الحاج التالي

١. الإنبابة (أي الرجوع) إلى الله تعالى بالتوبة من الذنوب كلها.

٢. رد المظالم و الحقوق إلى أصحابها.

٣. تأمين نفقات الحج من الرزق الحلال الطيب.

٤. التماس رفيق صالح محب للخير و معين عليه.

٥. معاهدة النفس على:

■ عدم ارتكاب المعاصي أبداً.

■ توقير سنة النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) توقيراً شديداً.

■ إخلاص الحج لله تعالى و يكون كل القصد و النية إرضاء لله تعالى.

■ التفرغ و الإنقطاع للعبادة.

■ عدم الجدال و المخاصمة و الشجار و الانشغال بالناس.

مستحبات السفر وأدعيته:

■ من السنة على المسافر أن يودع الأهل و الأصدقاء و المعارف.

■ يقول المسافر لمن يودعهم (استودعكم الله الذي لا تضيع ودائعه).

THE PILGRIM'S TRIP ETIQUETTE..



Preparing for the Hajj trip:

Things should be done before traveling to the Hajj:

1. Repentance, by asking for Allah's forgiveness and repenting from all sins.
2. To do justice and return whatever one owes to others.
3. To prepare the expenses of the Hajj from lawful resources.
4. To seek a good companion who helps the pilgrim in charity and good deeds.
5. To promise one's self the following:
 - Never to commit sins.
 - To give much reverence to the Sunnah

of Prophet Muhammad, (peace be upon him).

- To sincerely dedicate the Hajj for Allah with the intention of pleasing Him.
- To devote oneself to the worship of Allah.
- Not to argue, quarrel, fight or occupy one's mind with other people.

Recommended travel acts and invocations:

- It is a Sunnah for the pilgrim to say farewell to his family, relatives and friends before he sets off on his journey.

■ He says to those he leaves behind: (I leave you in the trust of Allah whose trust is never misplaced).

■ While the resident answers by telling the pilgrim: (I place your religion, your faithfulness and the ends of your deeds in the trust of Allah, proceed with Allah's care and protection! May Allah endow you with piety, forgive your sins and facilitate all good for you wherever you are).

■ Before departure, it is advisable for the pilgrim to pray two rak'ahs Sunnah of travel. In the first rak'ah he recites (Surah





CALYON
CRÉDIT AGRICOLE CIB

كاليون
كريدي أجريكول ب.ت.إ

Yemen Branch, P O Box 651 Sana'a
Republic of Yemen
Tel. 967 1 274 404
Fax 967 1 274 501

**Expanding was the least we could do
to connect you to the major world markets**

Calyon is the Crédit Agricole Group's Corporate and Investment Banking subsidiary. Backed by Crédit Agricole's ratings and financial solidity, Calyon is present in 58 countries. It ranks among Europe's top ten corporate and investment banks and is a leading financial player in the Middle East. Since 1975, Calyon Yemen has successfully developed its corporate and retail banking activities in Yemen through a recognized expertise in areas such as Trade Finance and Corporate Banking. Over 170 persons deployed in Sana'a, Aden, Ta'ez, Hodeidah and Mukalla will help you find the best solution to attain your goals.



غسالات
LAUNDRY



غسالات أواني
DISH WASHERS



FAGOR



ثلاجات
REFRIGERATORS

مطابخ
KITCHENS

الأجهزة المركزية

ZTCO

شركة زبيّن للتجارة والصناعة
Zubayen Trading & Industry Co.

صنعاء: هاتف: (+967 - 1) 441571/5 - فاكس: (+967 - 1) 441579 - ص.ب: 2718
فرع عدن: هاتف: (+967 - 2) 205060/1/2 - فاكس: (+967 - 2) 205063
E-mail: zubayen1@y.net.ye

الوكيل الوحيد في الجمهورية اليمنية
Sole Agent in Yemen

Made In Spain

breathe the gentle wind coming off the ocean.

There is a popular saying here that, Bathing in the sea during Al Baldah makes the old woman young.

They also say that, A bath in the sea equals a yearly bloodletting.

The people of Mukalla have been bathing in the sea at same time every year for centuries.

They believe that such baths treat diabetes, high blood pressure,

And dermatitis such as heat rash caused by the hot summer weather.

Bathing in the sea the Arabian Sea can be dangerous however and bathers are warned not to go into the sea during high tide.

Many people were washed away last year because they took their baths in dangerous places.

Even though people were advised to wash only during the early hours of the day and avoid washing in the afternoon, two people died last week and a third came perilously close to death.

The ocean is also treacherous for fishermen who may get lost in the foggy weather.

During this time, people mainly prefer to stay at home.

Meteorologists and astronomers claim that the cold temperature of the sea along the coast of Hadhramout is a meeting point of different winds blowing from different directions.

The winds push the cold deep water to the surface, but the west temperature is not as low as that along Hadhramout's coast.

The local authority initiated an annual festival celebrating Al Baldah days five years ago aiming to attract more tourists. The festival also aims

to attract economic activity to the governorate.

The first activity of the festival starts by bathing in the sea.

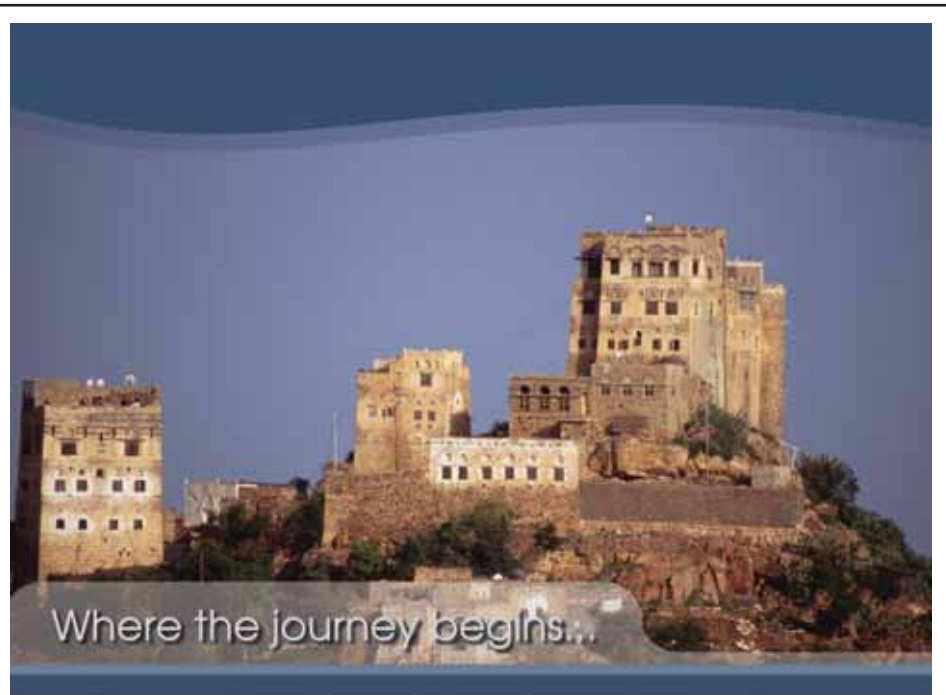
From the early hours of the day, hundreds of families throng to the magical coast of the Arabian Sea.

I think of AlMukalla with the fondest

of memories and look forward to my return.

With its:

History, culture, beaches, friendly people, and series of contrasts to other parts of Yemen Al Mukalla is a location that should not be missed.



Over 25 years of growth, dedication & innovation

Travel | Inbound Tourism | Automobile Club | Hertz

For more than 25 years, we obtained the satisfaction of our customers worldwide. Our 12 companies are experienced in meeting all challenges professionally. Let your journey begins with the pioneers..

Holidays Packages | DHL | Hotels | Foreign Exchange



Universal Headquarters, 60 Meters Road
P.O.Box: 18226, Sana'a - Yemen
Tel: +967 1 440305/7-14
Fax: +967 1 440306
Email: marketing@universalyemen.com
Website: www.universalyemen.com

landscape of volcanoes with multicolor lava flows it is one of the best spots of the Mukalla coast to combine best sailing with spectacular climbing, interesting snorkeling, swimming and unexplored emotional diving.

With their own distinctive climatic, environmental, geographical and natural characteristics, these if you are interested in diving you can enjoy the play out with dolphins in the soft sands and you can even see the movement of the sharks through the clean and clear water of the AlMukalla coast.

Diving in this coast is a magnificent sport and it is a good chance for investor to start projects of diving that would in return revive the tourist movement in the region.

While AlMukalla is an excellent vacation or honeymoon destination, the summer months can be quite intense in this hot and humid port town beginning in May, temperatures start to rise and finally taper off in the late summer months . November and December are delightful times to visit.

Al Baldah Festival.

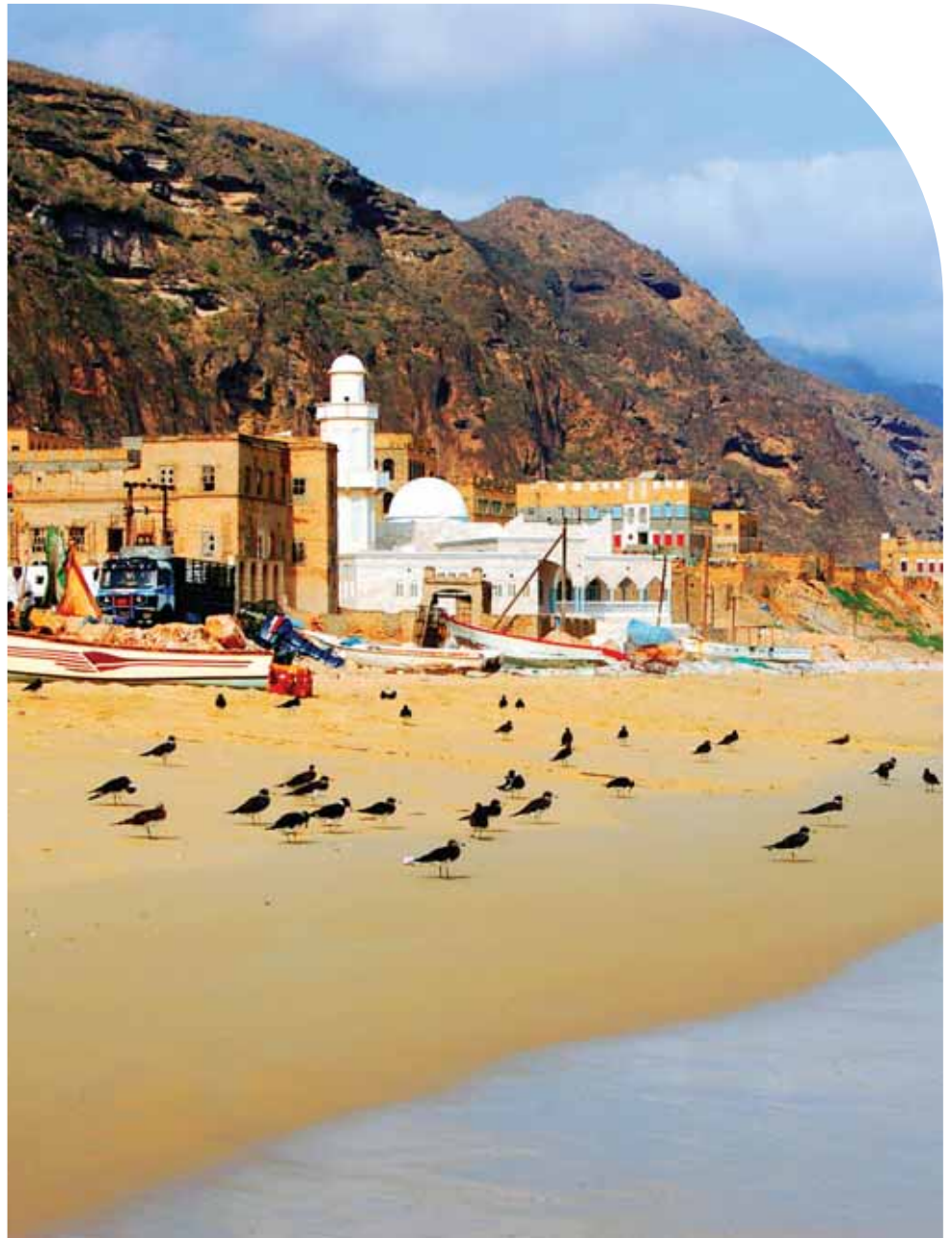
Starting every year around July 15, the coast of Mukalla becomes unusually cold during the otherwise hottest days of summer, and lasts for 13 days, or what is called here (Al Baldah Stare).

During this time, the scorching temperature falls to 14degreeC and the sea becomes extremely cold.

The cold-snap chills the city's humid weather and lures thousands of people from outside the city is packed with tourists.

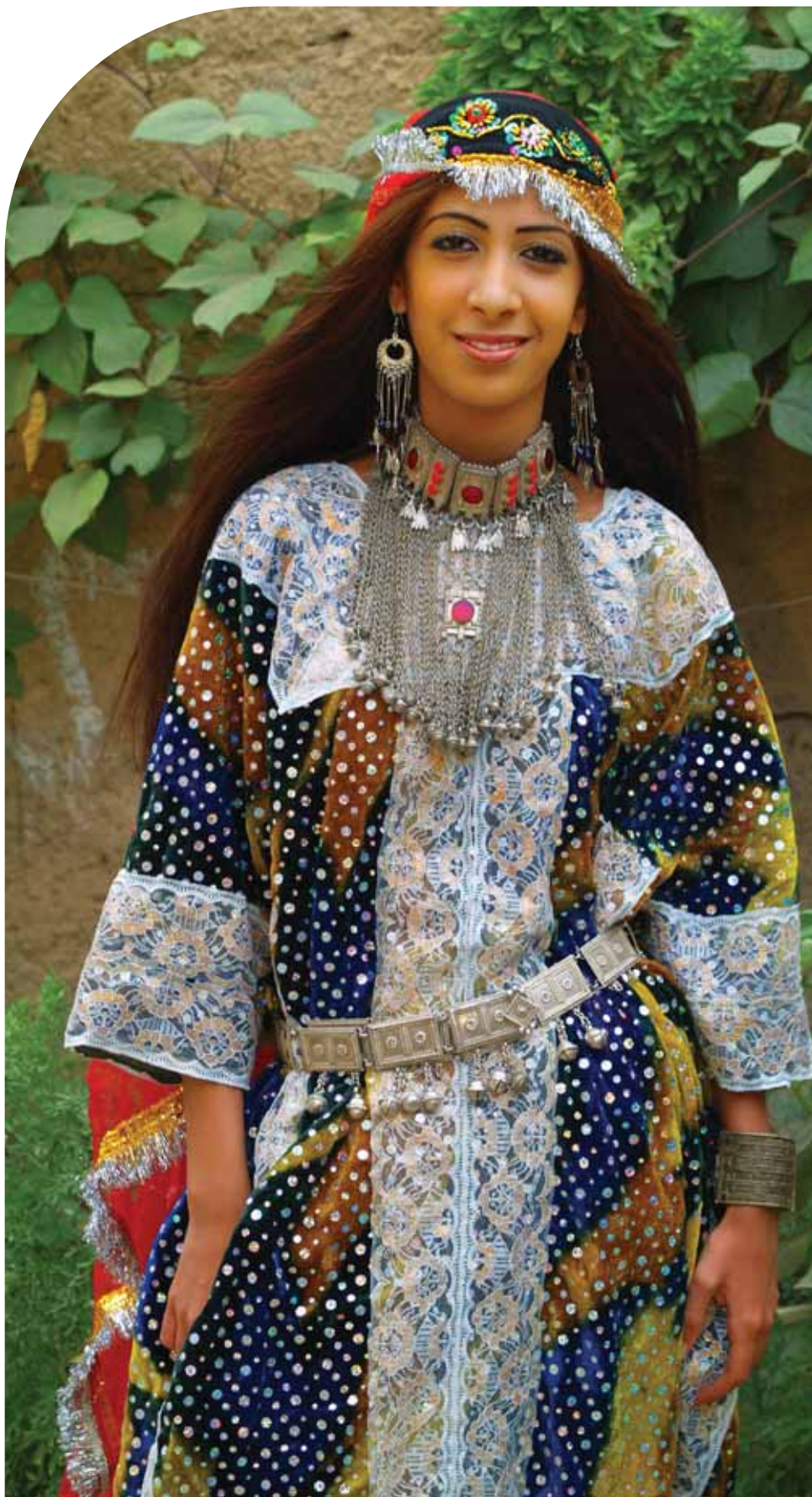
The local people have been looking forward to the strange and wonderful days of Baldah for months.

They have had enough of the boiling days of summer and can't vacation outside



the city because they don't afford it. The last two weeks of July are probably the best time to be in Mukalla. It is a unique phenomenon to have a place of low temperature in a tropical area, But by beginning of July, the weather of Mukalla changes completely. This takes place only along the coasts of Mukalla and the neighboring coastal cities like Shaher, Hami and Broom. The people of Hadhramout have their

own system for diving up the year. The year is divided into 28 stars. Each star lasts 13 days, except the last star of the year, which lasts 14 days. Al-Hagah, Hanaah, Baldah are names of some of the stars. It is a convention for the people of Mukalla to retire to the seashore before the sunrise. Men, women, children all come together to get relief from the cold water of the sea. They usually bring dates and coffee and



Some excellent activities in AlMukalla include a visit to the old city followed by strolling the seafront promenade.

My favorite place in AlMukalla is the river area in the center of the city close to the sea.

It is especially nice to visit at night when the city lights are reflecting off water.

The best thing to do in this area during the evening is to sit in a café, eat dinner, smoke sheesha, and just enjoy the scenery and balmy evening weather.

After dinner you can walk across the pedestrian bridge and have some vanilla soft serve ice cream.

AlMukalla is worth visiting if for no other reason than its beaches. A series of public and private beaches are accessible in addition to a number of small islands reached by a negotiated price with fisherman.

Many visitors enjoy paying entrance at the Hadhramaut hotel overlooking nice coast in order to take advantage of its excellent pool, beach and sports facilities and Yemeni and foreign food. Another alternative is spending time at its neighbor, the dolphin of coast which boasts its private beach along with excellent food and sheesha served seaside.

If you have some extra time in AlMukalla, you can make trip by Boat to a nice place to visit is the Qana tourist complex Bir Ali, one and half hour west of AlMukalla by car.

In Bir Ali, the beach is so beautiful it seems unreal.

Attracting visitors from all over the globe who are keen on the superb diving, optional snorkeling and water skiing in the warm and clear water of the Foa coast.

Coast of AlMukalla, as well as sailing around a unique and spectacular



Gatekeeper of Al Mukalla

Near to the entrance of Al Mukalla city the ancient guard post of Al-Ghuwizi palace, which dates back to 200 years ago.

Qua'ty soltan, who ruled Al Mukalla before more than 150 year and rebuilt the palace and used it as place for guarding and negotiating to resolve the administrative problems.

The palace structured of a small millstone in order to resist the attacks of Enemy and the changes of weather for many years.

The palace situated atop rock, in a three story house with two rooms on each floor with wooden windows, overlooking fabulous scene

The visitor to the palace will note the style of palace forming as defensive castle different entirely for remainder of defensive castles in Yemen especially concerning design and size.

Today, it is mostly a tourist destination in Al Mukalla.

Magic city of Al Mukalla

ZAl Mukalla is a beautiful city by the sea.

Due to it's status as a port city now and in the past, a blend of Arab, African and Indian heritage can be seen in the faces of the people of AIMukalla .

The architecture of the city reflects its seaside character.

For example, the minarets of many AIMukalla mosques resemble lighthouses and most of the buildings are white, very different from other places in Yemen.

Another unique thing about Al Mukalla is the abundance of small carts selling sambosasa and other fried treats, delicious and cheap at only five to ten rials apiece.

Also not to be missed is the fantastic seafood.

EXTRAORDINARY BEAUTY OF **AL MUKALLA**

Al Mukalla is a beautiful city by the sea.

Local and foreign tourists usually head to the city of Mukalla: Al-Ghuwizi palace, famous white houses, Al-Khour, the beaches, diving, sailboat and Al-Baldah festival starting every year around July 15.

■ Written by Mohammed Gaoth.





WELCOME TO YEMEN



CONTENTS

Quarterly Magazine Published by Yemen Airways
Issue Number 29 | OCTOBER- DECEMBER | 2008



CHAIRMAN

Captain AbdulKhalek S. Alkadi

EDITOR-IN-CHIEF

Khalid Al-Kainacy

PROOF READER

Shams-Aldeen

PHOTO GRAPHER'S

A.Rahman Ghabri

Mohammed S. Noman

Abdulwali Attawqi

Zeryab Ghabri, Found Alharazy

Ameen Alghabri, Mokrid M. Mokrid

ADVERTISING SUPERVISOR

Nabil A. Al-samaei

Mobil: 00967 733211143

Mobil: 00967 734555083

Mobil: 00967 700003077

MAGAZINE ADDRESS

General Management

Sana'a - Yemen

P.O.Box: 1183

Telfax: 00967 1 258015

Tel: 00967 1 232380/ 7 Ext. 117-118

All correspondences to be

Mailed to Editor-in-chief

E-mail: magazine@yemenia.com

www.yemenia.com

DESIGNED BY

BIN DASMAL ADVERTISING

RAE'D EZZAT M.

Tel: 00971 4 2828569

Fax: 00971 4 2828372

PRINTED BY BIN DASMAL

Dubai, U.A.E



EXTRAORDINARY BEAUTY OF AL MUKALLA 12



THE PILGRIM'S TRIP ETIQUETTE.. 18



الوكيل الإعلاني الوحيد خارج الجمهورية اليمنية
Exclusive Advertising Sales Representatives
outside Republic of Yemen

العالمية
INTERNATIONAL
ADVERTISING, L.L.C.

Tel: (971) 4 2699855 Fax: (971) 4 2691514
P.O.Box: 55735 Dubai, U.A.E
www.iamediaservice.com
Email: interad@emirates.net.ae

SOFITEL

LUXURY HOTELS

TAIZ AL SAEED



125 superior rooms
9 Sofitel suites, 1 prestige suite

2 meeting room facilities

1 banquet hall

can accommodate from 60 to 800 people.

UNLOCK YOUR DREAMS IN A CRADLE OF SPECTACULAR MOUNTAINS AND WHERE YOU CAN TASTE THE FRENCH WAY OF HOSPITALITY AT SOFITEL TAIZ AL SAEED

Sofitel Taiz Al Saeed is uniquely situated overlooking the most beautiful historical views of Taiz City and Saber mountain (3015m). Ideally located for both business and leisure travelers. With the most modern conference facilities, the Sofitel Taiz Al saeed is a perfect venue for group business events; giving you the opportunity to combine business with the utmost leisure and relaxation.

SERVICES AND FACILITIES

- Wireless internet
- Swimming pool
- Health club (men/women)
- Billiard room
- Kids Playground
- Library
- Arabian Majlis
- Car park
- Shopping arcade
- Business centre
- Tennis court
- Laundry and dry cleaning with express services
- Nightly turndown service
- 24 hours Room service

MEETING AND BANQUET FACILITIES

The Saber Meeting Room can accommodate up to 60 people while the Haifan Conference Room can host up to 300 people. In addition, the magnificent Sabaa Banquet Hall can accommodate up to 800 people.



Restaurant and Dining Facilities

Bell Vue - serves a wide range of local and international cuisine against picturesque views of the city of Taiz and the Saber Mountain.

Ali Baba Cave Restaurant - based in a real cave with the art of combining traditions of the past with modern hospitality with traditional Yemeni food and Sheesha.

Marhaba - It is a coffee shop that gives you a quiet and perfect place for having delicious snacks.

Sofitel Taiz Al Saeed
Po Box 4740, Taiz, Republic Of Yemen
Te: 00967 4 200311
Fax: 00967 4 200312
EMAIL: SOFITELTAIZ@ACCORYEMEN.COM
WWW.ACCORYEMEN.COM





History in a Contemporary Setting.

Situated in the prestigious district of Dahr Himyar overlooking the amazing Old City of Sana'a stands a symbol of the future, the Mövenpick Hotel Sana'a, where all 338 rooms including 45 Club rooms and 40 Suites offer the ultimate in contemporary luxury and comfort.

Enjoy truly creative, world-class cuisine in our many restaurants or relax and unwind in our five-star health club and spa facilities.

Whether your stay with us is strictly business, we offer a state-of-the-art convention centre, or purely pleasure you can be sure that choosing Mövenpick Hotel Sana'a could be one of the best decisions you make.

Mövenpick Hotel Sana'a
P.O.Box 5111, Berlin Street
Dahr Hemyer, Sana'a, Yemen
Phone +967 1 54 66 66, Fax +967 1 54 60 00
hotel.sanaa@moevenpick.com

www.moevenpick-hotels.com
True Excellence in Swiss Hospitality.


MÖVENPICK
Hotel Sana'a

Visiting Doctor Programme: a project TOTAL is sponsoring in Sah District, Hadhramout Governorate to help improve health services in the area.

برنامج الطبيب الزائر: مشروع ترعاه توتال لتحسين مستوى الخدمات الصحية في مديرية
ساح بمحافظة حضرموت.



YEMEN
PETROLEUM INC



TOTAL



since 1972



Welcome to **Yemen** Quality in travel & tourism



The Legend in Hospitality

Amidst the medieval town, spired with palaces, mosques and quaint little bazzars, you will find a heaven of luxury and comfort, Sheba Hotel. Located around the city's business and shopping centres, Sheba Hotel is just 14 km away from the airport. Offering its discerning customer a blend of native graciousness and modern sophistication. Every suite, spaciouly designed with elegant interiors. The decor ranges from French provincial to the Indian exotica. Offering you the very best in comfort.

Facilities and Services

- In-house Laundry Service ● 24-hours Room Service
- Executive Club Floor ● Temperature-controlled Pool
- *La Patisserie* - The cake shop
- *Golden Oasis* - Speciality restaurant ● *bilquis* - Coffee shop
- Business Centre
- English/Arabic Translations ● Secretarial Services
- Typing/ Photocopying ● Courier and Fax
- High speed Internet ● WIFI enabled



SHEBA HOTEL

P.O. Box. :773, Ali Abdulmoghni Street, Sana'a, Republic of Yemen
 Email : reservations@shebahotel.com Website: www.shebahotel.com



بنك التضامن الإسلامي الدولي

Tadhamon International Islamic Bank

كن نجماً .. !

وانضم إلى نجم البنوك
البنك الأول في اليمن



www.tiib.com



SAHA HEALTHCARE SERIES

If you are living in Yemen and are looking for quality health insurance

GERMAZIN can provide you with a solution to meet your needs



GERMAZIN
 P.O.Box: 12277, Apartment #4 Al Maghrabi Building,
 Al Zubeiri Street, Sana'a, Republic Yemen
 Tel: +96 7146 6566
 Fax: +96 7146 6566
 Email: info@germazin.de
 In the event of claim please contact our 24 hour assistance service number:
 +96 7711 27 6677

POWERED BY...



ENERGY DRINK

For further information please visit us at : www.zidopower.com

Contacts :

MIDSTAR FZE JEBEL ALI, DUBAI, UAE
Contact person : Mr. Mohammed Taufiq
+971 (50) 4814316 +971 (4) 8816094

ALSAEED TRADING COMPANY (Y.S.C)
Taiz , Yemen P.O Box : 4274
+967 (4) 219102 +967 (4) 221110

تيتانك في قاع المحيط

وثمة أحداث أغرب...!!!

وهو ما حدث للسفينة الغارقة «تيتانك» التي غرقت عام ١٩١٢م واثارت لغرقها ضجة لم تهدأ طوال عقود. في كتاب صدر عام ١٨٩٨م- أي قبل غرق السفينة بأربعة عشر عاماً- أطلق عليه مؤلفه مورغان روبرتسون اسم «حطام تيتان».. أورد المؤلف تفاصيل عجيبة غريبة عن غرق سفينة ضخمة بعد ارتطامها بجبل جليدي.. هل هي مصادفة أن يكون اسم السفينة تيتان؟ وتغرق بعد الاصطدام بجبل الثلج؟

ليس التشابه في الاسم والمصير فحسب.. فقد أدرج المؤلف وصفاً دقيقاً للسفينة: حجمها وطولها واتساعها وعدد ركابها - تقريبي - والعدد المحدود من قوارب النجاة التي على متنها.. بل تعداها إلى وصف حالات الذعر التي دبت بين الركاب وهم يواجهون حتفهم غرقاً.. حتى أصوات التحذير التي تعالت: «جبل الثلج، جبل الثلج، نحن مقربون من جبل الثلج».. إلى وصف صوت ارتطام السفينة المخيف.. حتى مواقع الاصطدام ومكانها تكاد تتشابه.

تفصيلات مذهلة جعلت الناجين من الغرق وبعض الباحثين يتساءلون هل هي نبوءة تحققت؟ وهل كانت ثمة قوى خفية تمسك بقلم الكاتب وتملي عليه كل تلك التفاصيل؟

قبل شهور قليلة، وفي محاكمة مع الجدة المسنة، طلبت الشابة روز من جدتها أن تملي عليها أرقاماً تختارها لتملاً بها ورقة اليانصيب «اللواتاري».. أملت الجدة أرقاماً متقاربة كأنما تسلمها أو تستوحىها.

هرعت الفتاة إلى المكتبة لتلعب لعبتها المفضلة التي دأبت عليها منذ سنوات.

في تلك الليلة، لم ينم أفراد العائلة من شدة الجذل، إذ اكتشفوا أن الأرقام الفائزة جميعها موجودة في ورقة اليانصيب.. وكانت الجائزة الأولى ثلاثة ملايين جنيه استرليني. حيناً ذهبوا إلى الموظف للاستعلام عن كيفية تسلّم الجائزة، أشار لهم الموظف وهو يدقق في الأرقام إلى حقل صغير في أسفل الورقة لا يكاد يرى.. وببرودة دم قال: الورقة «ملعوبة» ليوم السبت وليس ليوم الأربعاء.. البارحة. وبين دهشة الجميع وحيرة الفتاة.. اكتشفت أن قطرة حبر صغيرة بحجم رأس الدبوس سقطت على حقل الأيام من قلم سقط غطاؤه في جيب داخلي في الحقيبة.



سّمه خطأ، فالأ، نحسأ، صدفة، لكن مثل هذه الظواهر تحدث كل ساعة. لا يجد البعض لها تفسيراً إلا وفق نظرية الصدف والاحتمالات، فيما يوليها العلم ومراكز الأبحاث جل العناية ويجهدون في إيجاد تفسير علمي محض يدحض كل شك بوقوعها خطأ أو ارتباطاً أو مصادفة.

بين لنكولن وكينديا...؟!..

لعل واحدة من أعجب الصدف تلك التي ربطت بين قديرين ومصيرين لاثنين من رؤساء الولايات المتحدة (اللامعين، ابراهام لنكولن وجون كيندي، حيث اتخمت الصحف الأميركية والغربية بإيراد قائمة طويلة عريضة بالمقالات والمفارقات.

■ الرئيسان قتلًا غيلة أثناء تأدية واجب رسمي. ■ انتخب لنكولن عام ١٨٦٠م وكيندي عام ١٩٦٠م، الفارق بين الرئاستين مئة سنة بالتمام.

■ الاثنان دعيا إلى تطبيق الحقوق المدنية، وإبصار. ■ قتل الرئيسان يوم الجمعة وفي حضور الزوجتين.

■ لم تصب أي من الزوجتين بجروح رغم قربهما من الرئيسين الفارقين بالدم.

■ الزوجتان تضرجت ثيابهما بدم الزوجين. ■ الرئيسان قتلًا برصاصة من الخلف اخترقت الرأس.

■ قتل لنكولن في مسرح يحمل اسم فورد، وكيندي كان يستقل سيارة مصنوعة في مصنع فورد.

■ الرئيسان تسلما الرئاسة من شخص اسمه جونسون. ■ أندرو جونسون ولد عام ١٨٠٨م وليندون جونسون ولد عام ١٩٠٨م. ■ القاتلان قتلًا قبل أن يمثل أمام محكمة. ■ جون ويلكس بووث مولود عام ١٨٣٩م (قاتل لينكولن) وهارفي اوزوالد (قاتل كيندي) مولود عام ١٩٣٩م. ■ الزوجتان تزوجتا في سن الرابعة والعشرين ولهما ثلاثة أولاد وفقدت كل منهما طفلاً أثناء مكوثهما في البيت الأبيض.

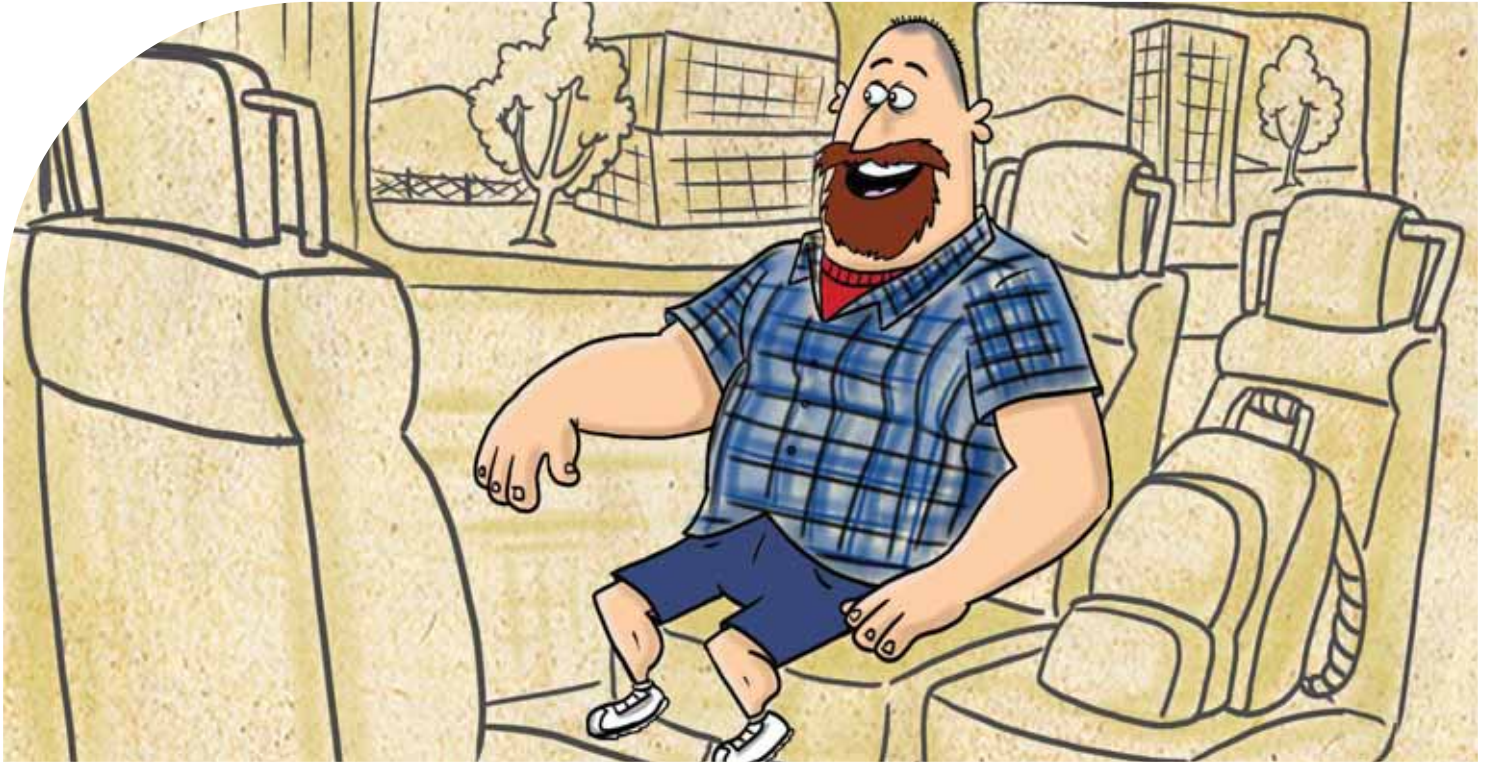
■ اسم كل من الرئيسين يتألف من سبعة حروف.. فيما يضم اسم من سبقهما ١٣ حرفاً.. بينما احتوى اسم كل من هارفي وبوث (القاتلين) على ١٥ حرفاً.

■ لا يحط من قيمة المقارنة ما نشر فيما بعد من أن بووث ولد عام ١٨٣٨م وليس كما قيل عن ولادته عام ١٨٣٩م.

كل حدث ومقارنة تبدو بعيدة وقريبة في آن، فلو جمعت كل تلك التفاصيل وغربلت، ألا تعطي ولو خيطاً رفيعاً من يقين أن بين المصيرين والقديرين علاقة ما تكررت بكثير من التشابه بعد مئة سنة؟ هل هي صدفة تكررت بالحدافير؟

ضالة في قطار...!!

أما ما حدث للممثل انطوني هوبكنز فلا يمكن إهماله، ولا يمكن لأحد أن يعزوه إلى حظ أو لصدفة.



وجد كنزاً، ودستها في فمها على عجل وبكل ما علق عليها من فتات وتراب.. عندها بدأ بورغ كمن يستعيد توازنه، وبدأت ضرباته قوية ومسددة والتي توجهها بغوزه الكاسح على غريمه القدير. ويبدو أن الاعتقاد بتسخير القوى الذهنية والروحية أمر شائع بين عائلة بورغ، فقد عرف عن جدته ولعها بالروحانيات والغيبيات، ففي كل مرة يشارك حفيدها في مباراة تقررص أمام التلفزيون لمتابعة اللعبة، وفي حضنها جردلاً مملوءاً بالماء، لا تتوقف الجدة عن البصاق فيه حتى ينتهي حفيدها من اللعبة التي غالباً ما كانت تتوج بالفوز.

أما إليزابيث، فقصتها غريبة حقاً، فقد تعرفت على زميل في العمل أثار إعجابها، ولكونه كان مترجماً، فقد ظلت علاقتهما صداقة محضة بريئة من كل شائبة سوى بعض المراسلات الودية وهواتف المجاملة في المناسبات إلى أن انقطعت سبل الوصال لإنشغالها بزوجها وأطفالها. ذات يوم ألحت عليها ذكراه بصورة لم تألفها من قبل، فعزمت على الاتصال به لكنها أرجأت ذلك إلى المساء، لكنها في المساء نسيت الأمر تماماً، وأثناء التهيؤ للنوم تناولت صحيفة مضى عليها بضعة أيام وكانت مركونة على الطاولة وبادرت بحل الكلمات المتقاطعة. كان في أحد الأشرطة العمودية كلمة Ashore (على الشاطئ) قرعت الكلمة في رأسها جرساً، فقد كان اسم زميلها

لنداءات هوبكنز المحمومة والمشحونة بالرغبة والرجاء للحصول على الكتاب، بغية الوصول للكمال عند بدء التمثيل وتقمص شخصية البطل!؟

باتجاه الأمام مقبول..؟!؟

لسبب نجهله، يعتقد بعضهم أنه يستطيع تسخير قدراته الذهنية لتحقيق ما يصبو إليه من نجاح أو نيل مآرب.. وإلا فكيف نفسّر تصرف مارغريت بورغ والدة نجم ويمبلدون للتنس بيورن بورغ والفائز بالدورة خمس مرات متتالية؟

كان ذلك عام ١٩٧٩م وبورغ يلعب ضد منافسه روسكو تانر في التصفيات النهائية في ويمبلدون. كانت مارغريت بورغ تجلس في المقصف المخصص لعوائل المتبارين، تراقب ابنها بتوجس وتلوك في فمها حلوى طوال فترة المباراة، وقبيل انتهاء الجولة الأخيرة، والتي لاحت فيها بوادر فوز ابنها الأكيد، لفظت بقايا قطعة الحلوى على الأرض. هنا أهدر بورغ ضربة قاضية.. وأهدر أخرى وثالثة.. في تلك اللحظات الحرجة أدركت الأم مبلغ غلظتها الشنيعة! وفيما كانت الجماهير تصفر وتهيمهم وتدمدم، كانت السيدة بورغ مشغولة تماماً تبحث في الأرض، كالمجنونة، عن بقايا مضغة الحلوى التي لفظتها قبل لحظات، وحين وجدتها التقطتها كمن

فحين أسندت للممثل هوبكنز بطولة فيلم «فتاة من بتروفكا» (The girl from Petrovka) المقتبسة قصته من رواية بالأسم نفسه للكاتب جورج فيلغير.. سعى هوبكنز إلى الحصول على الكتاب قبل الاعتماد كلياً على قراءة السيناريو.. بحث طويلاً في مكتبات لندن من دون طائل.. فالكتاب قديم ولا أثر له على الرفوف.. وفيما هو عائد بقطار الأنفاق- على غير عادته- وجد كيساً مفتوحاً ملقى على أحد المقاعد في محطة "ليستر سكوير".. فكر بإشعار الشرطة ورفع الأنداز تحسباً لوجود طرد ملغوم، لكنه حين استرق نظرة عجل على الكيس اكتشف أن بداخله كتاباً.. لم يقاوم رغبته في فضّ سِرّ الغلاف.. وهنا وقف شعر رأسه حيرة ودمشة حين قرأ اسم الكتاب: "فتاة من بتروفكا" لمؤلفه جون فيلغير.. الكتاب نفسه الذي كان يتوق لقراءته.

ولم تتوقف المصادفة العجيبة عند هذا الحد.. فقد أخبره المؤلف حين التقاه في فيينا في ما بعد أن هذا الكتاب هو نسخته الشخصية وعليه حواشٍ وتعليقات بخطه، وأن الكتاب سُرق من السيارة في مرآب عام قبل سنتين. ترى من سرق الكتاب؟ ولماذا تركه السارق على مقعد في محطة مكتظة. ولماذا لم يستعمل هوبكنز سيارته وآثر العودة بالقطار في ذلك اليوم بالذات؟ هل يفسر كل هذا بالمصادفة؟ أم أن قوى خفية استجاب

آش، وكان الحل في العمود الافقي، حروف الكلمة العمودية السابقة مبعثرة Hoarse، ومعناه حشرجة أو صوت مبحوح، مما زاد في تصميمها على الاتصال. بكرت في الصباح للسؤال عن صديقها القديم، فأخبرها زميله أنه قضى نحبه قبل يومين بعد معاناة من سرطان خبيث أصاب حنجرتة وغدا صوته متحشرجاً ومبحوحاً لا يكاد يبين.

إليزابيث الآن في السبعين، وهي ما تني تسرد القصة لكل من تراه وتساله: هل هي مصادفة بحتة أم ثمة شيء وراء الحجاب؟

ظل البيت المرقم ٢٢ في شارع "كركلوود" مغلقاً لسنوات ثلاث لما أشيع حوله من أقاويل، وأن سكانه يلاحقهم النحس وتطلقهم المصائب.

حين أقدم ديفيد ميلر على شرانه، ضرب بالتحذيرات عرض الحائط وأنتقل إليه جذلاً غير عابئ بما يشيخه الناس من خرافات كما يقول.

في الأسبوع الأول سقط ولده الصغير من دراجته، فيما كان عانداً من نزهة مع رفاق المدرسة.

لم يمض شهر حتى اكتشفت زوجته غدة نانثة في صدرها، قيل أنها غدة خبيثة، بعدها وضعت ابنته الكبرى طفلها الأول مشوهاً.

هربت ابنته الصغرى مع رجل لا يناسبها وأخذت معها كل مصاغ أمها. أخفق الابن الأكبر في اجتياز امتحان الكفاءة لمرتين متتاليتين. تعرقلت أعمال ديفيد ميلر وهبطت أسهم تجارته واحترق نصف المستودع الذي كان يخزن فيه بضائعه.

كل تلك الأحداث وغيرها، تركت الأب يتصرف كالمجنون.. يضحك على سبب وببكي بلا سبب ولا يجد تفسيراً مقنعاً لكل ما جرى.. ويأبى الاعتراف بأن كل ما أصابه نتيجة عتية دار!

أحياناً لا يلزم النحس شخصاً معيناً فحسب.. وإنما ينسحب على الأشياء أيضاً.. قطع الأثاث أو البيوت مثلاً.. فكثيراً ما يقال عن إحدى الدور أن عتبتها نحس وشؤم.. وعن أخرى أن "عتبتها خير ويؤمن وبركة".

ومن هذه الرؤية ننتقل لمتابعة ما حل بالسيارة التي كان يستقلها الممثل الجميل الشاب جيمس دين الذي قتل عام ١٩٥٥م حين جنحت سيارته عن الطريق لتتقلب به ويقضى عليه في الحال.

حين سحبت السيارة إلى أحد المرائب أفتتن بها صاحب المراب فأصلح فيها ما يمكن اصلاحه.. لكنه في أول سفرة له فيها، اصطدم وكسرت ساقه.

بيعت ماكنة السيارة لرجل اعتمز تركيبها على سيارة للسباق فقتل سائقها في أول مسابقة.. وحين عرض هيكل السيارة في إحدى القاعات.. احترقت القاعة وكادت النار أن تفتك بالأرواح لولا تدارك الأمر واطفاء النيران قبل انتشارها.

تلبثات!!

أما الاستشعار عن بعد والذي يطلقون عليه علم التخاطر.. أو (التلبثات) فهو مزيج من علوم وغيبيات.. وإلا كيف نفسر توقنا لشخص ما فنجدته يطرق على الباب أو يهاتف قبل أن تبرد حرارة الشوق؟ وماذا نسمي خلاصنا من مآزق من حيث لم نتدبر ولم نحسب؟

السيدة بروكلي أغلقت الباب ونست المفاتيح داخل الدار وما من منفذ للدخول إلا كسر الباب أو الشباك.. وفيما هي في غمرة حيرتها وارتباكها للخروج من المآزق مر ساعي البريد في جولته المعتادة، وسلمها بريد ذلك اليوم الذي حوى مغلفاً من أخيها في كاليفورنيا.. وكم كانت فرحتها غامرة إذ وجدت داخل المظروف مفتاح البيت الذي احتفظ به أخيها سهواً عند آخر زيارة له قبل شهر، يعيده إليها مع الاعتذار والشكر.

استقل الطبيب المتقاعد ميلان آدم الباص للعودة إلى منزله، ثم اكتشف أنه صعد مركبة غير مركبته المعتادة.. وبدل أن ينزل في المحطة الثالثة أثر البقاء



في المركبة التي أخذته إلى منطقة يعرفها جيداً، إذ سبق له العمل في مستشفىها عند بدء تخرجه.. واعتزم زيارة مريضة من مرضاه القدامى للسلام، وصل إلى الدار وطرق الباب ولكن ما من مجيب، وقبل أن يستدير راجعاً من حيث أتى، تناهت إلى أنفه رائحة غاز ينبعث من الدار، فكرر الطرق، ثم استعان بالجيران الذين هرعوا لكسر الباب ليجدوا المرأة مسجاة على الأرض وهي على آخر رمق نتيجة تسرب الغاز من أنبوب التدفئة.

من جعل الطبيب يخطئ في رقم الباص؟ ما الذي حثه على مواصلة رحلته؟ من ذكّره بالمرأة التي لم يرها لسنوات؟

أهذه كلها صدف، أم أن ثمة حقائق في ما وراء الغيب؟

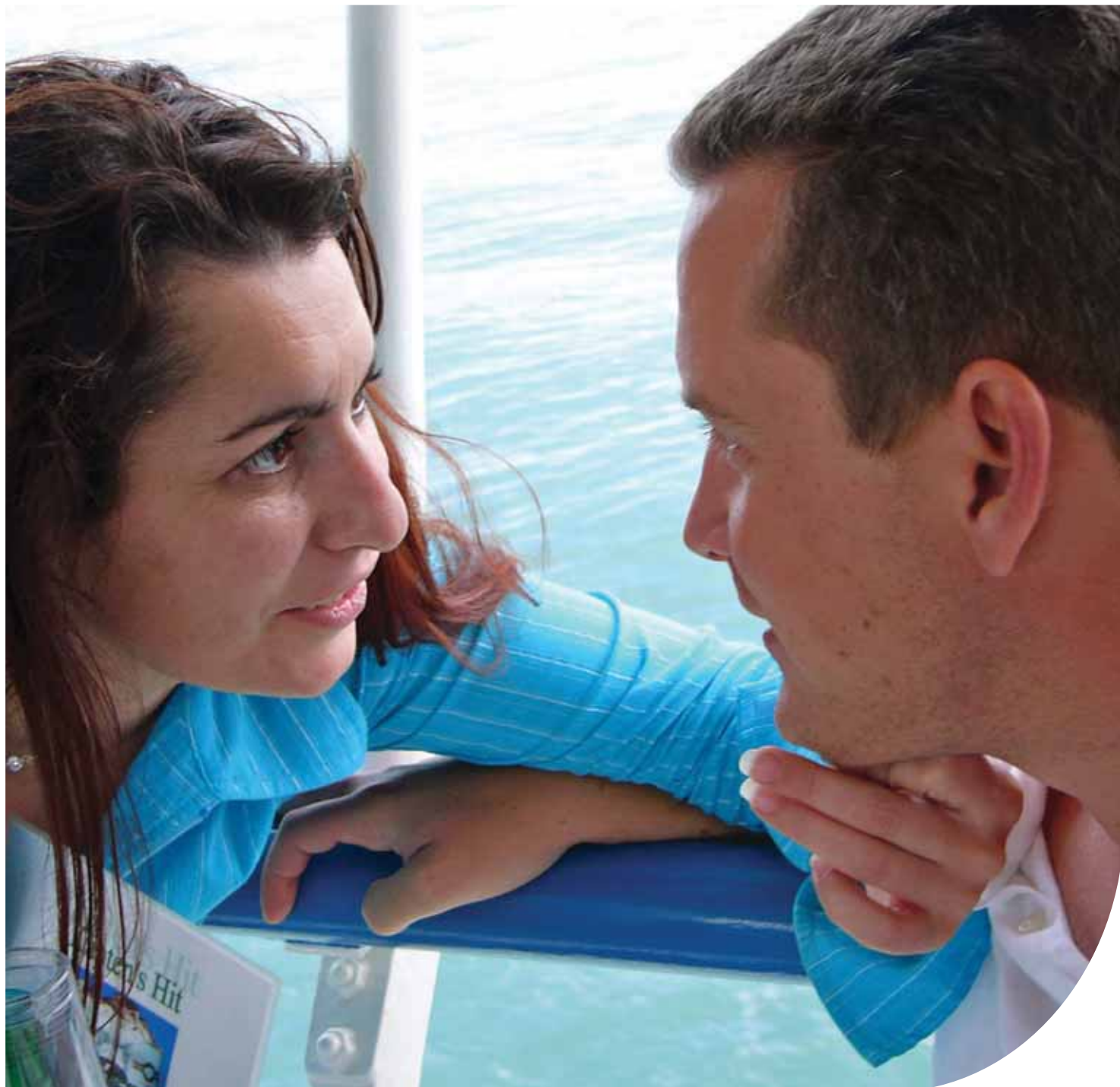
الجاذبية.. الإيجابية..؟!

أمضى البروفسور ريتشارد وايزمان من جامعة فوردشاير السنوات العشر الأخيرة من عمره يبحث في ماهية الحظ، ولماذا ثمة محظوظون، في حين يلزم النحس بعضهم من ساعة مولده حتى لحظة الممات؟ كذلك كرس بحوثه في ما إذا كان بإمكان العلم التوصل إلى وصفة تمكن تعساء الحظ ان يفعلوا شيئاً لقلب الطاولة على شبح الشؤم والنحس وتحسين حظوظهم واستجلاب طائر الغال الحسن. انتهى البروفسور إلى نتيجة مفادها أن الناس هم صانعو حظوظهم وأن للحظ نسبة ضئيلة في النجاح أو الفشل.. إنما النسبة العظمى رهينة بالشخص نفسه.. كيف؟

التفكير الايجابي، والتصرف الايجابي، ورد الفعل الايجابي. وإذا كان بعض ما نسميه بالصدفة يبدو خارج المؤلف.. فبالإمكان تجنيدها وتسخيرها لتكون عوناً لنا لا ضداً. أما البروفسور بول كاميدري من استراليا الذي كرس حياته لدرس ظواهر ما تسمى بالصدفة، فإنه يرى كل ما يحدث على هذه المسكونة يجري بقدر، وفق ضوابط ومقاسات في الحساب والهندسة وأن الأحداث وفاعلوها مشدودون بأواصر غير مرئية وذات علاقة وثيقة. وينسب جل الأحداث لعمليات حسابية، كيميائية وفيزيائية وكهربائية ومنطاطيسية. ففي الطبيعة قدر لا يستهان به من الجاذبية والمعادن، وفي جسم الانسان قدر قليل، ولكن لا يستهان به من مغناطيسية وكهربائية وعمليات كيميائية وفيزيائية، ولا يمكن الفصل بين الطبيعة وجسم الانسان وعقله، فلا عجب أن تتجاذب الأقطاب وتتنافر وهذا هو ما يحدث أثناء ما نسميه حظاً أو صدفة.

أعيدا الرومانسية إلى حياتكما!

هل صعب عليك أن تتذكري يوم زفافك؟ تسترجمين شكل فستانك، الديكور، البوفيه، المدعوين... إلخ وتقولين: «لا، ليس صعباً على الإطلاق» ولكن تذكرك لمشاعرك في ذلك اليوم وكل المشاعر التي جعلتك تتزوجين من اخترتيه لا تقل أهمية عن تذكرك لكل تلك الأشياء.



شخصي. يمكنك على سبيل المثال ارتداء ملابس معينة، أو وضع بارفان يحبه زوجك، أو إضاءة بعض الشموع. قد يفكر أي منكما أنه ليس لديه الوقت أو الرغبة أو الطاقة الرومانسية، لكن الجهد الذي ستبذلانه في حياتكما الزوجية هو استثمار ستجنيان ثماره فيما بعد. إن الرومانسية تجعل «النصف الآخر» يشعر بأنه محبوب وله مكانة خاصة. حتى ولو لم يستجب الطرف الآخر سريعاً وبنفس القوة، فسيستجيب في النهاية. بعد سنين من عدم تحلى أحد الأزواج بالرومانسية، قرر أن يحسن أسلوبه مع زوجته، وقضى بضع شهور يحرص على اللفاتات والتصرفات التي تظهر اهتمامه بها، ولكن لم تكن ردود أفعال الزوجة مشجعة في البداية.. لكنه استمر في ذلك حتى بدأت علاقتهما في التحسن. الآن هما يخصصان ثلاث ليالٍ من كل أسبوع للاستمتاع بالقيام ببعض الأشياء معاً. ستثمر مجهوداتكما في النهاية، فلا تيأسا سريعاً.

أشياء لا يجب أن تفعلها

■ سؤاله عن سبب تأخره في العمل وعدم اتصاله. يمكنك إثارة هذا الموضوع في وقت لاحق، ولكن من الأفضل ألا ترهقيه بالأسئلة فور وصوله. بعد عودته إلى المنزل بعد يوم طويل مرهق، سيقدّر ترحيبك به وإعطائه الفرصة للاسترخاء. هذا ينطبق أيضاً على الأزواج المتزوجين من سيدات عاملات. لا تبدأ باستجوابها فور دخولها إلى المنزل.

■ التحدث عن المشاكل أول ما تريان بعضكما في المساء. إذا أصبحت هذه عادة عندكما، فلن يتطلع أي منكما إلى لقاء الآخر أو حتى العودة إلى البيت. مرة أخرى تناقشا في هذه الأمور فيما بعد.

■ تجاهلك لها عند عودتك من العمل. قراءة تلك للجرائد، أو فتح التلفزيون، أو الانشغال بالحديث في التلفزيون لوقت طويل. قد تكون مرهقاً. لكن ترحيبك بها بلطف وقضاء بضع دقائق لسؤالها عن يومها سيسعدها أنها محبوبة.

■ الانتقادات بشكل مبالغ فيه. ابحثا عن طريقة لطيفة للتعبير عن ملاحظتكما. فالمدامومة على قول، «كان يجب أن تفعلني- أو تفعل- هذا» أو «لماذا لا تفعلني- أو تفعلني- ذلك» يجعل الطرف الآخر في حالة دفاع وغضب مستمر.



إلى النوم مبكراً- بعض الشيء- فسيحصلون بذلك على قسط أكبر من الراحة، وستحصلان أنتما على فرصة لتكونا بمفردكما.

قوما معاً من حين لآخر بترتيب أمسية خاصة بكما. اطلبا من شخص تثقان به أن يقوم برعاية أطفالكما بينما تستمتعان بتناول عشاء رومانسي معاً في مطعم ظريف أو حتى في البيت. امنحي زوجك اهتمامك الكامل خلال هذا الوقت، فلا يعكر الحالة المزاجية مثل قول: «سأقوم بالاتصال للاطمئنان على الأطفال.»

احرصا على التقارب بينكما

مهما بذلتما من جهد في النواحي الرومانسية، فمسألة التقارب بينكما لا تقل أهمية. إن العلاقة الحميمة بين الزوجين تساعد على إبقائهما قريبين. قد يكون التفكير في هذا الموضوع صعباً وأنت تنظرين إلى جورب زوجك الملقى على الأرض (أو سماع زوجتك وهي تشكو من إلقاء جوربك على الأرض).

لكن حاولا أن تتذكرا ما الذي جعل كل منكما يحب الآخر في البداية، ثم قوما بتلميحات بسيطة وحاولا خلق الجو اللائق. أما كيفية خلق هذا الجو، فهو اختيار

من المهم أن تتذكري كيف كانت مشاعرك في فترة الخطوبة، وكيف كنت تترقبين مكالماته لك، وكيف كنتما تتطلعان إلى قضاء بقية العمر معاً.

لكن، قد يكون ذلك صعباً إذا كنت تشعرين بالقلق على ابنتك الصغيرة التي تعاني من آلام التسنين، وفي الوقت نفسه عليك القيام بتجهيز العشاء، وأيضاً التأكد من أن ابنك الأكبر قد قام بعمل واجباته المدرسية، كما عليك بعد ذلك اصطحابه إلى تمرين التنس في موعده.

والأمر يكون أصعب إذا كنت في خضم كل هذا وتحاولين أيضاً القيام بمهام وظيفتك على الوجه الأكمل. وفي نفس الوقت، زوجك مشغول في عمله ويحاول التعامل مع ضغوط العمل واحتياجات الأسرة المادية.

الآن ربما يتضح لك لماذا انتهى الأمر بقبول بعضكما البعض كأمر مسلم به، ولم يعد أي منكما يمنح وقتاً للآخر. بالتدريج تتحول العلاقة بينكما من زوجين تربطهما مشاعر الحب، إلى مجرد أبوين يحاولان التعامل مع ضغوط الحياة.

الحقيقة أنه إذا كنتما تريدان استرداد مشاعر الحب، فإنكما تحتاجان لبذل بعض الجهد من أجل تحقيق ذلك. إليك بعض الاقتراحات لمساعدتك على إعادة الرومانسية إلى حياتك الزوجية. هذه الاقتراحات تناسب كل من الزوج والزوجة.

الأشياء البسيطة تحدث فرقاً

إن اللفاتات البسيطة وكلمات الاهتمام لها تأثير كبير. تبادل القبلات والأحضان عند مغادرة المنزل كل صباح تحدث فرقاً كبيراً. أيضاً كلمة «أنا أحبك» لها نفس التأثير. يمكن كذلك ترك رسالة بجانب الفراش أو إرسال رسالة ظريفة من التليفون المحمول أثناء اليوم. إذا كان زوجك عائداً من السفر، يمكنك تعليق لافتة على باب البيت مكتوب عليها: «مرحباً بك في بيتك». عندما يبدأ كل منكما في التفكير، سيدد الكثير من الطرق البسيطة لإظهار اهتمامه بالآخر.

اقضيا وقتاً بمفردكما

اقضيا ولو ساعة واحدة كل مساء بمفردكما، للتحدث، لاستعادة ذكرياتكما الجميلة، أو لعمل شيء تستمتعان به أنتما الاثنان. لو لزم الأمر، اجعلا أطفالكما يذهبون



محمود درويش

في حضرة الغياب

دعي فأجاب.. وتسلم الحي الدائم أماتته التي استودعها فيه ليوارى الجسد الثرى وتبقى قصائده معبرا لحياة الخلود لشعر ورؤي شاعر المقاومة الكبير تماماً كما ورد وهو يختزل ذاته في أحد عناوين مؤلفاته (محمود درويش في حضرة الغياب) وكأنه استشعر حينما قرب الرحيل. ذر حياته لخدمة الوطن الأسير وفي سبيل التحرر من الغاصب المحتل ظل يرسم بخفة روحه المعمودة نوراً صاتته شعريته الثائرة وحرارة عواطفه المتأججة

إلى أمي...

أحنُّ إلى خبز أمي
وقهوة أمي
ولمسة أمي..

وتكبر في الطفولة
يوماً على صدر يوم
وأعشق عمري لأنني
إذا متُّ،

أخجل من دمع أمي!
خذيبي إذا عدت يوماً
وشاحاً لهديك

وغطي عظامي بعشب
تعمد من طهر كعبك
وشدي وثاقي..

بخيط يلوح في ذيل ثوبك..
عساني أصير الهأ
إلهاً أصير..

إذا ما لمست قرارة قلبك!
ضعيني، إذا ما رجعت
وقوداً بتنور نارك..

وحبل غسيل على سطح دارك
لأنني فقدت الوقوف
بدون صلاة نهارك

هرمتُ فردي نجوم الطفولة
حتى أشارك صغار العصفير
درب الرجوع..

لعش انتظارك!!

(من ديوان «عاشق من فلسطين» ١٩٦٦م)

وَنَحْنُ بَقِيْنَا مَقَاعِدَ فَوْفَ الْمَقَاعِدِ نَنْتَظِرُ الْبَحْرَ، كَمْ
سَنَةً يَا مَطَارَ أَتَيْتَا !..
(من ديوان «ورد أقل» ١٩٨٦م)

يحبوني ميتاً

يُحِبُّونَنِي مَيِّتًا لِيَقُولُوا: لَقَدْ كَانَ مِنَّا، وَكَانَ لَنَا.
سَمِعْتُ الْخَطْبَ ذَاتَهَا، مِنْذُ عِشْرِينَ عَامًا تَدَقُّ عَلَيَّ
حَانِطَ اللَّيْلِ.

تَأْتِي وَلَا تَفْتَحُ الْبَابَ.

لَكِنِّهَا تَدْخُلُ الْآنَ.

يَخْرُجُ مِنْهَا الثَّلَاثَةُ: شَاعِرٌ، قَائِلٌ، قَارِئٌ.

أَلَا تَشْرَبُونَ نَبِيذًا؟ سَأَلْتُ، سَنَشْرَبُ.

قَالُوا: مَتَى تَطْلُقُونَ الرِّصَاصَ عَلَيَّ؟ سَأَلْتُ.

أَجَابُوا: تَمَهَّلْ! وَصَفِّوْا الْكُؤُوسَ وَرَاحُوا يُغْنُونَ

لِلشَّعْبِ، قُلْتُ: مَتَى تَبْدَعُونَ اغْتِيَالِي؟

فَقَالُوا: ابْتِدَائَنَا... لِمَاذَا بَعَثْتَ إِلَى الرَّوْحِ أَحْدِيَةَ! كَيْ

تَسِيرَ عَلَى الْأَرْضِ، قُلْتُ.

فَقَالُوا: لِمَاذَا كَتَبْتَ الْقَصِيدَةَ بِيَضَاءِ وَالْأَرْضِ

سُودَاءً جِدًّا.

أَجَبْتُ: لِأَنَّ ثَلَاثِينَ بَحْرًا تَصَّبُ بِقَلْبِي.

فَقَالُوا: لِمَاذَا تُحِبُّ النَّبِيذَ الْفَرَنْسِيَّ؟

قُلْتُ: لِأَنِّي جَدِيرٌ بِأَجْمَلِ امْرَأَةٍ.

كَيْفَ تَطْلُبُ مَوْتَكَ؟

أَرْزُقُ مِثْلَ نُجُومِ تَسِيلٍ مِنَ السَّمَاءِ - هَلْ تَطْلُبُونَ

الْمَزِيدَ مِنَ الْخَمْرِ؟

قَالُوا: سَنَشْرَبُ.

قُلْتُ: سَأَسْأَلُكُمْ أَنْ تَكُونُوا بَطِينِينَ. أَنْ تَقْتُلُونِي رُوَيْدًا

رُوَيْدًا لِأَلَّا تُكْتَبَ شَعْرًا...

(من ديوان «ورد أقل» ١٩٨٦م)

خطوطاً بالحبر والدم فرصد (يوميات جرح فلسطين)
وجسد معناه (عصافير بلا أجنحة) وصور مطول (مطر
ناعم في خريف بعيد) ونيه مراراً (تلك صوتها وهذا

انتحار العاشق) وتساءل (لماذا تركت الحصان وحيداً)
وقال بعنفوان الثائر (وداعاً أيها الحرب وداعاً أيها
السلام). فوداعاً شاعر المقاومة وكاتب وثيقة إعلان

الاستقلال الفلسطيني المعلن في الجزائر وعراؤنا
في فقدانك ما تركت من ميراث أدبي يبقى نبراساً
للأجيال اللاحقة، ينتهي الرثا وتبقى قصائد الشاعر
الكبير محمود درويش حية ومنها المختارات التالية:

مطار أثينا

مَطَارُ أَثِينَا يُوزَعُنَا لِلْمَطَارَاتِ.

قَالَ الْمُقَاتِلُ: أَيْنَ أَقَاتِلُ؟

صَاحَتْ بِهِ حَامِلٌ: أَيْنَ أَهْدِيكَ طِفْلَكَ؟

قَالَ الْمُؤَوِّظُ: مِنْ أَيْنَ جِئْتُمْ؟

أَجَبْنَا: مِنَ الْبَحْرِ.

قَالُوا: إِلَى أَيْنَ تَمْضُونَ؟

قُلْنَا: إِلَى الْبَحْرِ.

قَالُوا: وَ أَيْنَ عَنَاوِينُكُمْ؟

قَالَتْ امْرَأَةٌ مِنْ جَمَاعَتِنَا: بُفَجْتِي قَرِينِي.

فِي مَطَارِ أَثِينَا انْتَظَرْنَا سَنِينًا.

تَزَوَّجَ شَابٌّ فَتَاةً وَلَمْ يَجِدْ عَزْمَةَ لِلزَّوْاجِ السَّرِيعِ

تَسَائِلٌ: أَيْنَ أَفْضَ بَكَارَتِهَا؟ فَضَحِكْنَا وَقُلْنَا لَهُ: يَا فَتَى،

لَا مَكَانَ لِهَذَا السُّؤَالِ.

وَقَالَ الْمُحَلَّلُ فِينَا: يَمُوتُونَ مِنْ أَجْلِ الْأَلَّا يَمُوتُوا سَهْوًا.

وَقَالَ الْأَدِيبُ: مُحَيِّمْنَا سَاقِطٌ لِأَلَّا مَحَالَةَ.

مَاذَا يَرِيدُونَ مِنَّا؟

وَكَانَ مَطَارُ أَثِينَا يُغَيِّرُ سَكَاتَهُ كُلَّ يَوْمٍ.



شحة المياه

هاجس البشرية المقلق

المياه مصدر الحياة.. ومبعث استمرارها.. وكما كانت وفرة موارده عاملاً لظهور الحضارات الإنسانية وتقدمها باتت الشحة الحالية هاجساً مقلقاً لنشوب الصراعات والحروب في المستقبل. ... فهل تصبح الدماء ثمناً للحصول على الماء؟



تساؤل يفرض نفسه بقوة في ظل ما تحمله بوادر الجفاف والتصحر وبوار الزرع والحرث وهلاك الإنسان والحيوان عطشاً والتي ظهرت خلال السنوات الماضية في مناطق عديدة كمؤشرات مؤشرات لمخاطر تفاقم أزمة المياه على البشر.

التقارير الدولية تقول أن ٤٨ دولة ستعاني بحلول عام ٢٠٢٥م من نقص المياه الحاد وثلث سكان العالم لن يجدوا مياه نظيفة والدول النامية- كالعادة- ستكون أكثر معاناة من غيرها.. فماذا نحن فاعلون؟! وإلى أين المفر؟!

بعد أزمة الغذاء.. اليمنية تبجر بالقارئ بين العديد من الدراسات والتقارير لتبين حجم إشكالية أزمة المياه العالمية وأسبابها ومناطق تركيزها والمعالجات المقترحة لتخفيف آثارها.. وفي التفاصيل ما يجعل العطش معلقاً بالحناجر.

الماء في الحضارة

شكلت المياه في مسيرة الإنسانية عاملاً مهماً في ظهور الحضارات وازدهارها، لما يشكله الماء من حالة استقطاب للأفراد وللجماعات مهدت لإقامة المجتمع وإرساء أسسه وإيجاد اللبنة الأولى لقيامه من خلال إقامة التجمعات السكانية بالقرب من الموارد المائية الطبيعية، ولم تتوقف حاجة الإنسان للمياه عند حدود الاستخدام الشخصي بما يمثله من حجر الزاوية مع الهواء في بقاء الحياة ولا عند أهمية الاستقطاب والتجمع، بل تعدته لتشمل كل مجالات الحياة في النقل والزراعة والصناعة وتربية الحيوانات وغيرها وبقدر ما تشكله المياه من نقاط التقاء وتواصل بين المجتمعات والحضارات، كانت هناك أيضاً حواجز طبيعية حافظت على بناء الحضارة لمجتمعات عديدة من تأثير العوامل الخارجية المدمرة أو منعت وجمدت مجتمعات أخرى بدائية.

ومنذ الأزل كان دور الماء بالغ الأهمية في تحديد استقرار التجمعات البشرية وكان أحد عوامل الصراع الذي بدأ مع بداية الخليقة لكنه لم يصل في أحواله إلى ما نحن عليه الآن ومستقبلاً كمصدر للصراعات والمساجلات والحروب فالماء سر الحياة وهو سر التكوين وبداية الخليقة وهو الوجود ومنه انبثق كل شيء.

ألا وهما: تلوث المياه حيث رفع شعار ”المياه من أجل الصحة“، و”ندرة المياه“.

وتعرف قلة أو ندرة المياه على أنها انخفاض حصة الفرد من المياه لتصل إلى ١٠٠٠ متر مكعب سنوياً.. أما ضغط المياه فهو وصول حصة الفرد من المياه إلى ما يعادل ١٥٠٠ متر مكعب سنوياً.. وسيظهر مصطلح جديد في

وتتداخل مشكلة ندرة المياه مع مشكلة ارتفاع درجة حرارة الأرض لتمثلان أكبر مشكلتين تواجهان العالم في الحاضر والمستقبل بحسب أكثر من خمسين عالماً في تقاريرهم للأمم المتحدة، حيث اعتبروا أن المشكلتين هما الخطر المحدق بالبشرية في القرن الجديد. ومن ثم فقد ركز يوم المياه العالمي على نقطتين هامتين



الأعوام القادمة يسمى لاجئي المياه، وهي مشكلة حقيقية، ففي البلاد الفقيرة والنامية سيضطر الملايين إلى الهجرة من مكان إلى آخر بسبب الجفاف.

جولة بين الأرقام

وفي محاولة لتلمس أبعاد المشكلة عن قرب، وحتى يمكن أن نفهم ضرورة الحفاظ على نقطة المياه دعونا نأخذكم في جولة حول مشكلة المياه بين الأرقام والإحصائيات:

■ يغطي الماء ٢/٣ من الكرة الأرضية، وتمثل المياه المالحة أغلب هذه الكمية: حيث إن ٢,٥٪ فقط من المياه غير مالحة و٢/٣ من تلك المياه العذبة محجوزة في الأنهار الجليدية، وفي قمم الجبال الثلجية، و٢٠٪ من المتبقي يذهب إلى مناطق منعزلة ونائية، ويهدر جزء كبير في الفيضانات وما شابهها.

■ وبعملية حسابية بسيطة نكتشف أننا نستخدم ٠,٠٨٪ فقط من مياه الأرض؛ مما سيضطر الإنسان إلى انتظار أمر السماء بنزول المطر الذي يختص أماكن دون أخرى يختارها الله - عز وجل - بمشيئته، ولا يمكننا الجزم بتوقيتها أو كمياتها.

■ والمشكلة حقيقية بلا شك إذا أخذنا في الاعتبار أن استخدام المياه زاد الضعف في القرن الماضي، وأن مقدار استهلاكه سيرتفع إلى ٤٠٪ خلال العشرين عاماً القادمة.

■ ووفقاً لتقرير الأمم المتحدة لعام ٢٠٠٦م فإن ٢٠٪ من سكان الأرض (١,١ مليار إنسان) يفتقرون إلى موارد عذبة للمياه، وستزيد هذه النسبة لتصل إلى ٣٠٪ من السكان عام ٢٠٢٥م، بينما يفتقر ٢,٦ مليار إنسان (٤٠٪ من سكان الأرض) إلى شبكات للمجاري والصرف الصحي.

■ وأن ما يزيد عن ٣١ دولة، غالبيتها في أفريقيا والشرق الأوسط تعاني حالياً من ضغط أو قلة المياه، وسيصل العدد كما تشير التوقعات إلى ٤٨ دولة مع حلول عام ٢٠٢٥م، أي أن ٢ من ٣ أشخاص سيواجهون مشكلة ندرة المياه؛ حيث ستكفي المياه لاستهلاك ٣٥٪ فقط من سكان الأرض.

فقراء وأغنياء

لعل الماء هو أحد أكثر الحدود وضوحاً، التي أصبحت

تفصل اليوم بين أغنياء العالم وفقراءه، فمعدل استهلاك الفرد للمياه في أمريكا الشمالية يقدر بـ ٤٠٠ لتر في اليوم، وفي أوروبا ٢٠٠ لتر في اليوم، أما في الدول النامية فلا يتجاوز متوسط معدل استهلاك الفرد اليومي من المياه ١٠ لترات فقط، بسعر يفوق سعر الماء في الدول الغنية، وعلى صعيد آخر تنتشر في المناطق الفقيرة ظاهرة تلوث مياه الشرب بسبب صرف المجاري أو مخلفات المصانع في الأنهار وغيرها من مصادر المياه العذبة، ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإن أربع أخماس الأمراض في العالم يمكن إرجاعها إلى تلوث مياه الشرب.

وتعد منطقة الشرق الأوسط من أكثر مناطق العالم افتقاراً للمياه، فبالرغم من أنها تضم ٥ بالمائة من سكان العالم، فإنه لا يتوفر فيها سوى ١٪ من مخزون العالم من المياه. لذلك تذهب بعض آراء الخبراء إلى أن المياه قد تتحول إلى سبب للحروب القادمة بسبب النقص المتزايد في هذه الثروة الطبيعية الحيوية، على سبيل المثال النزاع حول نهر الحاصباني بين إسرائيل ولبنان، إضافة إلى الخلاف بين دول حوض النيل حول حصة كل دولة، وأيضاً الخلاف التركي السوري العراقي بسبب السدود

أسباب ندرة المياه

ويرجع العلماء هذه المشكلة إلى عدة أسباب من بينها:

١- الارتفاع المتزايد لسكان العالم.

٢- التلوث.

٣- سوء استخدام المياه.. خاصة في نظم الري، والتي تهدر من ٣٠ إلى ٧٠٪ من المياه.

٤- درجة حرارة الأرض الآخذة في الارتفاع، وهو ما يسمى بظاهرة الاحتباس الحراري، والتي تزيد من مساحات الجفاف والتصحر.

وكما هو معروف فإن الحاجة إلى المياه تزداد طردياً مع الزيادة السكانية في العالم، فحصة الفرد السنوية من المياه تتعلق بحجم الاستخدام المنزلي وبمقدار الاستثمارات الزراعية والصناعية في البلد ولكن يتحدد ذلك بوفرة المياه المتجددة سنوياً ومما لا شك فيه أن هناك اعتبارات أخرى قد تلعب دوراً في هذا التجديد. وتترافق مع النمو السكاني زيادة المساحات المزروعة والتي بدورها تحتاج إلى حجم أكبر من المياه للأغراض الري.

حيث تستخدم الزراعة ٨٨٪ من المياه؛ ويستهلك ١٠٠٠ طن من المياه للإنتاج كل طن من الحبوب.. وترتفع نسبة الاستهلاك في أفريقيا وآسيا.

وستتسبب الندرة الفائقة في المياه إلى تقليل طعام العالم بنسبة ١٠٪، ويؤدي ذلك إلى ارتفاع في أسعار المحاصيل والذي قد يشكل مشكلة حقيقية لـ ١.٣ مليار شخص يمثل دخلهم دولار واحد أو أقل يومياً. وتؤثر التغيرات المناخية سلباً على أزمة المياه في العالم، فوفقاً لتقارير الأمم المتحدة فإن المناطق الفقيرة إلى الماء ستكون أكثر المناطق تضرراً من تلك التغيرات، منطقة الساحل الأفريقي التي تمتد من موريتانيا غرباً إلى الصومال شرقاً عبر القارة الإفريقية هي واحدة من تلك المناطق. ففي هذه المنطقة سترداد حدة الجفاف، مما سيضعف النزاعات الاجتماعية التي قد تؤدي إلى اشتعال الحروب، كما سيضطّر سكان المنطقة إلى الهجرة الجماعية إلى أماكن أخرى.

أبعاد الأزمة

إن ضمان استمرارية تدفق المياه هو أحد الأهداف الحيوية والأساسية لأي دولة، وقد احتلت مسألة الأمن المائي خلال السنوات الأخيرة الماضية المكانة الأولى في سلم الأولويات وأصبح الحديث عنها لا يقل أهمية عن الأمن العسكري ويكاد يزداد الأمر تعقيداً بالنسبة للشرق الأوسط وخاصة الجزء العربي منه الذي تشكل



الصحراء فيه حوالي ٤٣٪ من مساحته في حين لا تتجاوز نسبة الأراضي الصالحة للزراعة فيه الـ ٤.٩٪ من إجمالي مساحته ويرى المحللون بان ندرة المياه في المنطقة هذه قد تؤدي إلى احتمال توتر الأوضاع ونشوب حروب اقليمية في المستقبل.

ففي آسيا يقف نهر اليرموك حائر بين سوريا والأردن وإسرائيل، نهر تيجرز والفرات ينتظران في الصف لمواجهة المشكلة ذاتها، أما بحر الجليل فسيواجه مشكلة حقيقية ستظهر بوضوح بعد سنوات؛ حيث ينخفض بشكل ملحوظ والملوحة تهدد مياهه ومنابعه.. والمشكلة متفاقمة بين الفلسطينيين والإسرائيليين حيث يستخدم الفلسطينيون 1/4 ما يستخدمه جيرانهم اليهود.. ورغم ذلك فلقد قلت المياه المزودة للفلاحين اليهود بمقدار ٤٠٪ عن العام الماضي بسبب الجفاف، وتزرع إسرائيل الأرز والقطن في الصحراء، وهي من أكثر المحاصيل استهلاكاً للمياه مما يزيد الطين بلة.

أما في إيران فإن ٦٠٪ من السكان الذين يعيشون في القرى، قد يضطرون للهجرة إلى وسط آسيا بسبب الجفاف. فمستوى بحر آرل، رابع أكبر البحار الداخلية سابقاً في

آسيا قل بمقدار ١٦ متراً ومساحته تقلصت إلى النصف.

وفي الصين يوجد خزان مياه تحت سهل شمال الصين، يقل مستوى الماء فيه بنسبة ١,٥ متر سنوياً، في حين تحتاج الصين إلى ١٠٠٠ طن من المياه للإنتاج طن من القمح، و بالتالي ستواجه ٣/٢ من المدن الصينية مشكلة ندرة المياه.

وكذا في الهند يقل مستوى الماء من ١ إلى ٣ متر سنوياً.. وستنضم باكستان إلى القائمة قريباً كما تشير التوقعات.

حرب المياه في أفريقيا

أما في القارة السمراء افريقيا فتشكل الأنهار والبحيرات مثل نهر النيل، والنيجر، ونهر الفولتا، ونهر زامبيزي مصادر توتر ونزاع مستقبلي.

فنهر النيل الذي يجري في مصر، والسودان ضمن تسع دول أفريقية يخدم ١٥٠ مليون شخص، وسيرتفع عدد السكان حوله إلى حوالي ٣٤٠ مليون شخص بحلول عام ٢٠٥٠م مما يهدد العلاقات بين هذه الدول.

ونهر الكيتو، والذي يمر في بوتسوانا، ناميبيا وأنجولا في جنوب قارة أفريقيا يؤدي إلى علاقات متوترة بين هؤلاء الجيران.

وفي وسط وغرب أفريقيا، يعتمد ٢٠ مليون شخص في ست دول على بحيرة تشاد، والتي قلت مياهها بمقدار ٩٥٪ في خلال الـ ٣٨ عاماً الماضية؛ مما قد يهدد بأزمة سياسية أخرى بين هذه البلدان المستفيدة منه.

كما تعاني ١٣ دولة في أفريقيا من ندرة أو ضغط المياه، وستنضم إليهم ١٢ دولة أخرى بحلول عام ٢٠٢٥م.

ومع التأكيد أن أزمة تناقص المياه شكلت محور اهتمام الكثير من المؤتمرات الاقليمية والدولية وقمم الأرض العالمية منذ مطلع تسعينيات القرن الماضي إلا إن المعالجات المتخذة من شأنها تأخير الخطر أو بالأصح ترحيله فقط لعقود أخرى مقبلة. فالانفجار السكاني والتغيرات المناخية وانخفاض معدلات الأمطار والتلوث وعجز الدول النامية عن كلفة تحلية مياه البحر وغيرها من المعلومات المتداخلة تبقى عوامل مهددة للأزمة المائية.

فهل سنبدل الدم ثمناً للحصول على الماء في المستقبل؟! أم سنتدارك ذلك قبل فوات الأوان؟ تساؤل قائم والإجابة في رحم المستقبل!!!

روائع الطبيعة اليمينية في رحلة صيد فريدة..! تسجلها الصورة والكلمة

كما أن زر الكاميرا الناطق الرسمي بلسان المصور عرقاوي كان قد تحدث بما لا يتسع المجال لحصره في هذا المقام.. إلا من خلال الصور.. وبلاغة الصورة في أحيان كثيرة أدق وأشمل من الوصف وتغني بما تقدمه من معلومات عن آلاف الكلمات.

صدفة

مع مغيب شمس يوم الخميس حل بنا المقام في فندق الشيخ زايد بن سلطان السياحي (رحمه الله) المتربع في قلب جبل صبر وهناك أفصح المصور محمد عرقاوي عن مكنونات نفسه ليروي حكاياته مع التصوير وكيف قادته المصادفة من مجرد السؤال الفضولي عن سعر إحدى الكاميرات إلى أن.... فقال: «لم أكن أنوي الشراء مطلقاً عندما دخلت محلاً لبيع الكاميرات للاستفسار بدافع الفضول عن السعر فأعطاني البائع كتيباً صغيراً يحوي معلومات عن مميزاتا وطلب مني الاحتفاظ به... قرأته في المنزل بذات الدافع الفضولي لأجد نفسي بعد أيام قليلة أعود إلى ذلك البائع لأشتري الكاميرا ومنذ تلك اللحظة قبل ١٨ عاماً اقتحمت الكاميرا حياتي وبدأت هواية التصوير.

وسرعان ما تشكلت قناعاتي للإكتساب المزيد من المهارات والفنون التصويرية.. فألتحقت بمعهد نيويورك للتصوير الفوتوغرافي عن طريق المراسلة واحتراف هذه المهنة».

وأضاف عرقاوي: «في اليمن مناظر طبيعية ساحرة لم يتم تسويقها بالشكل الصحيح.. وأكثر الصور فيها لا تحتاج إلى إدخال تعديلات وتحسينات لتجويدها وتحريرها كما هو الحال مع مئات الصور الجاري ترويجها سياحياً لكثير من البلدان».

نشأة ورد..!

إرهاق السفر لم يحول دون تحليقنا في (صَبْر) واعتقال ما توجد به ظروف التصوير من مناظر طبيعية لحجزها



اعتقالها ودونما تغيير.. لتحتكي في قادم السنين تاريخ وحضارة الإنسان اليمني وقدرته على تطويع الجبال وتسطيرها بالمدرجات الخضراء لما يلبي احتياجاته المعيشية.. ولكن بلغة أخرى هي لغة الضوء والظل والشكل والألوان بتدرجاتها اللامتناهية.

انطباعات صامتة

خلفاً للتوقعات امتدت الطريق من صنعاء إلى تعز مروراً باب لتستغرق ١٢ ساعة من الوقت.. عرجنا خلالها على مدينة جبلة التاريخية فقط.

وقد آثرت إرجاء رصد انطباعات عرقاوي عما يراه أولاً بأول إلى المساء.. خشية من اشغاله بالحديث عن متابعة فرائس صيده الطبيعية.. ومع أن الصمت كان سيد الموقف في غالب الأحيان إلا أنني حصلت على ما أريد ولو بصورة غير مباشرة أو لنقل انطباعات صامتة. فأشارات يديه المتكررة وعلامات الدهشة المرسومة على قسماات وجهه كانتا كفيلتان أن تفصحا عن حقيقة ما يعتمل داخله من أحاسيس جياشة يمكن قراءتها واستدلال مضامينها في كلمات.

هادئ الطباع.. مرهف الإحساس.. المصادفة دفعته لاقتناء أول كاميرا تصوير في حياته.. وطاقات الإبداع الكامنة في نفسه عززت قناعاته لصقل المهوابة بالتعليم.

عبد المجيد الماوري

المصور الشاب محمد عرقاوي الذي كان يحلم أن يصبح طياراً.. وجد نفسه في كاميرا التصوير وارتبطا معاً بعقد زواج مهني.. ومنذ ثمانية عشر عاماً ضلت عدستها هي عينه الثالثة التي يطل بها على من حوله وبها يعبر عن انطباعاته ومشاعره.. ومن خلالها يصطاد اللحظات الهاربة من الزمن.

إلتقيته في صنعاء أثناء زيارته لليمن مؤخراً.. ورحلة الصيد الفوتوغرافي التي نظمتها مجلة اليمينية إلى وادي الضباب في محافظة تعز جعلتني أعرفه عن قرب أكثر وأرى من خلاله آيات الجمال المنثورة في جبال وأودية بلادنا وكأنني أراها لأول مرة.. فماذا في التفاصيل!?!

كانت بوصلة الساعة تشير إلى السادسة صباحاً عندما انطلقت عجلات السيارة تطوي كيلو مترات المسافة إلى تعز المتوقع بلوغها بعد ست ساعات على أكثر تقدير.. لولا محطات التوقف المتكررة التي فرضتها علينا عدسة الكاميرا للالتقاط ما كنا نعجز أو بالأصح نتجاهل رؤيته بتأمل من مناظر طبيعية ساحرة على جانبي الطريق.

فما بين لحظة وأخرى كانت يد المصور محمد عرقاوي ترتفع في إشارة للتوقف وتوثيق مشهد جديد لمنازل قديمة متلاصقة في قمم الجبال أو مدرجات خضراء عند سفوحها أو نشاط زراعي في الوديان أو... أو... وكلها مناظر تأسر القلب وتتسع للإحاطة بتفاصيل الرؤية الأنية معها حدقات العيون.. ووحدها العين الثالثة تكفل ديمومة بقائها كما هي عليه لحظة



ومن هنا تتأكد أهمية الورود في حياة الناس.. كيف لا؟ وهي العطر الذي تغنى به الفنانون والأدباء والشعراء وكل أصحاب الحس المرهف وفاح أريجها من الكلمات المتألقة بالعدوية والرقعة.. فحين تتعطل لغة الكلام تنطق الأزهار بجميل الشعور وأصدق العبارات حتى وأن كانت بدون رائحة في نادر الأحيان.

المطر أم الريح

أياً كانت الغاية التي تسعى إليها النسوة الصيريات لا تهم الريح المادي أهم كميات العطور الزكية التي تنتجها الأزهار فكلهما يقودان إلى نفس النتيجة التي خلص إليها الخليفة عمر بن الخطاب وتجسد بصماتهن بوضوح على الطبيعة لتطوير ذرات التراب

نحو صيده الفوتوغرافي المتلاحق في صبر ورصيد انفعالاته الذاتية إيزائها وجعلتني اتسائل عن علاقة هذا الجبل الشامخ بالورد والرياحين وأهميتها في حياة قاطنيه وأين يزرعونها ومدرجاته الزراعية مأهولة بالذرة والشعير.

غذاء الروح

يروى في الأثر عن أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه قوله: (لو كان لي الخيار أن أختار لما كنت غير بائع للأزهار فإن فاتني الريح ما فاتني العطر)، وذهب أحد حكما الصين إلى ما هو أبعد من ذلك حين قال: (إذا كان لديك رغيغان فبع أحدهما واشتري بثممه باقة ورد فالخبز غذاء للجسد والزهرة غذاء للروح).

في جوف الذاكرة الآلية للكاميرا منذ دقيقة الوصول الأولى. وكما هو الحال مع بقية الزوار الآخرين استقبلنا هذا الجبل الشامخ بارتفاعه والدافئ بحميمية وتواضع سكانه الطيبين باقات الورود المنتشرة في كافة منعطفاته بمعية أطفال بعمر الزهور ودعواتهم تتقاذف نحونا- بلهجتهم المحلية- (تشا ورد.. تشا ورد.. اشترى مني ورد) عبارات لا تكاد تفارق مسامع زوار صبر لتخاطب فيهم الجمال والحب والرومانسية وتضي باقتنائها ضمانات اقتران فنتنة البصر بالبصيرة وهم يطلون على المناظر الساحرة من قمته.

دعوات باقات الورد المتسابقة نحونا بأقدام وأصوات صبية وفتيات بعمر الزهور صرفت اهتمامي عن متابعة تصويبات المصور عرقاوي بقناصته الزوم



الغوص والتحليق في الضباب كما كان متوقعاً، إلا أن حزنه تحول إلى سعادة في السويغات الأخيرة من رحلة العودة، في كنف جبل سمارة حصل على ما اعتبره الجائزة الكبرى لرحلته، في أجواء اسطورية من المطر والضباب علا كما أراد- كطائر خرافي- في السماء، صعد إلى السحاب، عانقه، وعانقته كاميرته أو طائره الخرافي ذي العين الواحدة، «أمسكت السحاب بيدي» هكذا بفخر الانتصار أعلن عرقاوي عن غنيمة رحلة الصيد الصغيرة.

الظلام الذي هبط ليلف بعتمته الوديان الواقعة بعد جبل سمارة فرض نفسه على المصور عرقاوي ليمنح مكرهاً كاميرته وعدساتها المختلفة إجازة إجبارية ويحول دون إشارات يديه لاحقاً.. وإن كانت حركة عينيه لم تتوقف عن رصد القرى المضاءة في أعالي الجبال وكأنها نجوم تتلألأ في سماء اليمن.

ربما حملت الذاكرة الآلية لكاميرا محمد عرقاوي في جوفها ما يكفي من رحلة الصيد الفوتوغرافي من المناظر الجميلة للأرض والإنسان والجبال إلا أن نفس صاحبها لم ترتوي بعد ولا تزال في حاجة للمزيد من شذرات الزمان والمكان للاعتقالها وتخليدها في صور جامدة بطبيعتها ناطقة بمضامين مكوناتها الجمالية.

الابتسامة العريضة المرسومة على محياه وهو يضغط على زر كاميرته لتصوير هذا المشهد أو ذلك.

وبقدر ما وثق من أنشطة الحياة النابضة في هذا الوادي وخزن تفاصيل حقوله العامرة بالعطاء في ذاكرة كاميرته عبر عدساتها المختلفة الأشكال والأحجام.. إلا أن تعابير وجه المصور عرقاوي المتقلبة بين السعادة والاستياء والدهشة والفتور كانت تعكس حقيقة هذا الشاب الهادئ الطباع والمرهف الإحساس الذي لا ينزعج أبداً إلا حينما يعجز عن توقيف الزمن المتحرك.. لحظة صيده لطائر أثناء ميوطه على شجرة للاستراحة أو اختفاء امرأة بعد ملاحظته وهي تعمل في الحقل.. أو عندما تحول الظروف المناخية دون التقاط صورة لتوثيقها زماناً ومكاناً.

يقول محمد عرقاوي إن الكاميرا تلازمه كظله أينما كان في حله وترحاله ويضيف: «أعشق حياة السفر وكنت أحلم أن أصبح طياراً لأتجول في مختلف أنحاء العالم وهو ما تحقق مع احترافي التصوير.. فقد تمكنت من الغوص في تاريخ كثير من الشعوب والتعرف على أنماط المعيشة فيها واصطياد تفاصيل أنشطتها الحياتية».

أمسكت بالسحاب..؟!

صفاء الجو في جبل صبر حال دون ممارسته لمغامرة

المتاحة لإنتاج غذاء الروح في مقابل ما تطرحه المدرجات الزراعية من غذاء الجسد.

فالتبيعة الجبلية وشحة المياه ومشفة نقلها لم تحول دون زراعة الأزهار والرياحين باعتبارها جزء أساسي من مفردات حياتهم المعيشية.

وادي الضباب

في السادسة من صباح اليوم التالي غادرنا الفندق لاقتناص ما حجبته غيوم وكتل (صبر) الضبابية عن عدسة الكاميرا والتوجه فيما بعد نحو هدفنا المنشود قبل أن ينصرف الناس من أعمالهم لأداء شعائر صلاة الجمعة.

وفي وادي الضباب كانت مظاهر الحياة لا تزال كعادتها عندما وصلنا.. فالباغة يفتشون الطرق والرواعي يقدن ماشيتهم وقد كسين وجوههم (بالهرد) للحفاظ عليه من أشعة الشمس.. والقبعات المصنوعة من سعف النخيل على رؤوسهم. لم يكن بإمكان عين عرقاوي الثالثة أن تعمل وترصد كل ما يراه أمامه في سهولة ويسر.. ولا سيما مع النسوة اللاتي يتجنبن التصوير الفوتوغرافي.. بسبب العادات والتقاليد الاجتماعية.. لدرجة أن بعضهن رفعن العصا في وجهه.. خلافاً للرجال الباعة أو الرعاة أو الأطفال الذين كانوا يبادلونه

ليلي والقمر

قصة ورسوم : نصر الله عبد الله حسين





لوضعت ليلي يديها على خدها وراحت تنظر إلى السماء , ما أجملك أبها القمر هل أستطيع أن أصل إليك كم أود أن أضحك في يدي.
تظل ليلي لساعات تراقب ضوء القمر وحين تعود إلى فراشها تغمض عينيها وتضع القمر تحت جفنيها وحين تفيق من نومها تخفي
القمر
بين كتبها وتخبئه في حقيبتها المدرسية وما أن يرن الجرس حتى تخرجه مرة أخرى وتعيده إلى مكانه و تراقب أشعته المتوهجة في
السماء, هكذا خلّم ليلي.

خدمة البريد الصوتي



لا شيء يفوتك

← لتفعيل بريدك الصوتي اتصل على الرقم (999) واتبع التعليمات الصوتية

Yemenia

» Extraordinary
Beauty Of
AL MUKALLA

**The Pilgrim's
Trip Etiquette..**

» YOUR FREE COPY