

## قال الحكيم اليماني

■ قال الحكيم اليماني :

شعب اليمن شعب واحد  
بالأمس واليوم والغد  
والكل يشهد بذلك  
الإبن والأب والجد

■ قال الحكيم اليماني :

لن تنفج أي أزمه  
إلا بنهج التحاور  
والاستشارة مفيدة  
لمن أراد التشاور

■ قال الحكيم اليماني :

ماكان لازم يخرب  
من كان عنده مطالب  
لازم يتابع ويصبر  
ولايفكر يشاغب

■ قال الحكيم اليماني :

في كل الأحوال شاهدت  
شعب اليمن شعب صابر  
مهما حصل من مشاكل  
بيحلها بالتحاور

■ قال الحكيم اليماني :

لابد نعمل وننتج  
لن ينفعونا الأجنب  
حتى ولو يدعمونا  
الدعم موجب وسالب

■ قال الحكيم اليماني :

القات أكثر خطورة  
يقضي على كل إنماء  
حطم حياة المواطن  
واستنزف المال والماء

■ قال الحكيم اليماني :

دكتورنا والمعلم  
في الناس اهل الرساله  
اجيالنا في ذمهم  
قد يصبحوا ناس عاليه

■ قال الحكيم اليماني :

نهج التطرف مصيبه  
من يوم جاء في بلادي  
اذا انتشر في وطننا  
هونار تحت الرماد

■ قال الحكيم اليماني :

شعب اليمن بالأخوة  
لن يقبل العنصريه  
لأنها في النهايه  
ترقى إلى الطائفه

كلمات / جلال الأعرج

## مشكلة صحية بحاجة إلى انتباه

كريهة الفم هي تجمع بكتيريا البلاك وبقايا الطعام التي تغطي السطح الخلفي للسان، بالإضافة إلى الاصابات المرضية للسان والتهابات الحلق والبلعوم واصابات الجيوب الانفية والتدخين وبعض المشروبات والاطعمة كالبيض والبصل والثوم وتناول الكحول بجانب الحشوات وتركيبات الاسنان السيئة.

وللتخلص من رائحة الفم الكريهة نشر التقرير بعض الافكار منها وجوب تحديد

سببها اما لدى طبيب الباطنية او طبيب الاسنان فقد تكون نتيجة مرض. الى جانب اتباع عدد من الخطوات للعناية بصحة الفم والاسنان بصورة منتظمة ويومية، واتباع الارشادات الخاصة بطرق العناية التي ينصح بها طبيب الاسنان وذلك بالاستعمال الجيد لفرشاة الاسنان بعد تناول كل وجبة وبالتحديد المواد الغذائية التي تسبب الرائحة الكريهة، واستخدام محاليل الغسول اليومية، وعلاج الاصابات المرضية للسان، والعناية بالتركيبات المتحركة (الاسنان الاصطناعية وغيرها) وذلك بازالتها من الفم قبل النوم ووضعها في ماء فاتر، وغسلها قبل وبعد وضعها في الفم، والاكتثار من شرب الماء، وتناول الفاكهة والخضراوات الطازجة واستخدام بعض مكسبات الرائحة المنعشة الخالية من السكر والتي تساعد على زيادة نسبة اللعاب



الكثير من الناس يشكون من انبعاث رائحة غير مقبولة من افواههم، ويعتقدون ان هذه الرائحة لا تؤثر على حياتهم الاجتماعية، لكن هذا خطأ فهذه الروائح قد تمتد الى الحياة العملية ايضا وتحديث نفوسا لدى الزملاء في العمل وتجعل الاصدقاء يفبركون حججا لتفادي الالتقاء. ايضا الاعتقاد بان رائحة الفم الكريهة لا تؤثر على الحياة الزوجية غير صحيح، وشهدت محاكم في تشيلي حالات طلب طلاق بسبب هذا المشكلة بعد رفض الشريك الذي تنبعت منه هذا

الرائحة الاعتراف والقبول بالمعالجة الطبية. ويقول التقرير ان اغلب حالات رائحة الفم غير المحببة تكون نتيجة تخمر فضلات الطعام المتبقية بين الاسنان وفي حفر اللثة بفعل الجراثيم، فتنطلق عن هذا التخمر غازات كريهة الرائحة، هي سبب اكساب الفم الروائح النتنة، ويزيد من سرعة التخمر اهمال تنظيف الفم والاسنان ووجود الرواسب التي تشبه الجبس حول الاسنان وتكون ذات لون اصفر وملينة بالجراثيم. ويزيد جفا الفم من هذا الرائحة، لذلك نجد ان الناس الذين يتنفسون من افواههم اكثر تعرضا لبخر الفم، لذلك يجب التنفس من الانف حتى لا يتعرض الفم للجفاف وتتأذى اللثة كما ان تقدم السن قد يكون سبب رائحة الفم وبالاخص اذا ما اهملت نظافته ونظافة الاسنان. لكن بحسب التقرير فان السبب الرئيسي في وجود رائحة

## اليمن واحد رغما عن العابثين

شهدت له الامة بالنباهة. ولا تستخفوا بقولهم اتريدون ان تعيدوا السلطنات والامارات من جديد انظروا ماذا قدمت الوحدة لهذا الوطن من تقدم وازدهار في شتى المجالات الحياتية لابناء هذا الوطن.

وان كان لكم أي مطالب فبلغة الحوار والنقاش وليس بلغة السلاح والتقطعات والتميز المناطقي ولا بالطائفية والقتل والسلب وإغلاق امن واستقرار المواطنين.

اننا نعلنها بصوت عالي يردد ويلعق انها اليمن بلادي ارضي ارض اجدادي سنعيش تحت سقفتها وسندفن تحت ترابها من اجلها ومن اجل وحدتها ووحدة ترابها فاليمن أعلى ودائما في قلوبنا.

محمد أحمد الباجلي



ان اليمن واحد فلو بحثنا وتطرقنا وقرأنا التاريخ لاثبت التاريخ صحة كلامي ففي ٢٢ مايو ١٩٩٠م عادت الروح الى الجسد ورفرت راية الوحدة عاليا لتعلن للعالم بأسره ان اليمن وابناء اليمن لن تفرقهم ولن تشتتهم اي قوة على وجه المعمورة.

واليوم ونحن نشاهد ونقرأ ونسمع عبر وسائل الاعلام وعلى ارض الواقع من زوابع ونفث للسموم التشطيرية ونفثها في جو اليمن الواحد يريدون بها ان يعيدوا الماضي التشطيري البغيض من جديد ويريدون اعادة اليمن الى يمنين.

ان هؤلاء اناس فقدوا مصالحهم وقيمتهم في يمن الوحدة والمجتمع اليمني الواحد يريدون ان تعادلهم مصالحهم على اكتاف وظهور ابناء الوطن تحت مسميات وشعارات زائفة فلا تضحكوا على شعب

## الوطن أولا



قيصر ياسين

ان المواطن اليمني في عموم الارض اليمنية بطبيعته انسان يدرك بوعي ما يدور حوله.. وهو قد امتلك مفاتيح ادارته لقضاياها وشؤونها وهو في سبيل تحقيق ذلك قد هيا لنفسه الارضية المستوية التي اتاحتها له الانظمة والقوانين التي صار معمولاً بها بعد ولادة الجمهورية اليمنية في الثاني والعشرين من مايو ١٩٩٠م.

واذا كانت بعض الاحزاب السياسية في المعارضة تضع نفسها بديلا عن المواطن في هذا الوطن.. فان ذلك ينبغي ان يكون من خلال برنامج وعمل سياسي قادر على إدراك متطلبات الوطن والمواطن المتوافقة مع معطيات العصر وبالتالي طرح الاسس للثوابت الوطنية التي ختمها شعبنا اليمني بالشمع الاحمر.. وليس من خلال المزايادات والمكابدات السياسية من قبل المعارضة في الساحة اليمنية التي لا تخدم مصالح الوطن والمواطن. ان دولة الوحدة قادرة بالتاكيد على معالجة كل القضايا وكل المشكلات شريطة ان تتخذ الرؤى.. وتكون عزة الوطن هدفها وتكون الثوابت الوطنية اساسها وتبقى مصالح الوطن فوق الجميع.

## ألف مبروك عمرو

باقة ورد نقتطفها من ربيع قلوبنا لنهديها الى

الشاب عمرو خشدل انور كوكني  
بمناسبة زواجه على

ابنة الاخ طارق محمد شماخ

.. فالف مبروك وعقبا البكاري.

المهنتون: عائلة كوكني كافة وعائلة محمد عقلان كافة والمهندس حسين علي حسين والاستاذ عبدالفتاح العودي والاهل والاصدقاء.

احرص على ايقاف مركبتك في الاماكن المخصصة للوقوف

أخي  
السائق