كيف نحافظ على شباب المستقبل ؟!

صالات ومراكز لبناء الأجسام دون حسيب أو رقيب

ما هو دور مكتب الشباب والرياضة واتحاد الأجسام تجاه ذلك؟

متابعة/ عبدالله قائد علي

في بعض الاحيان تمر علينا الأشياء مرور الكرام ولم نعط لها أهمية بالقدر الذي تحتاجه وننتبه في الأخير أن هذه الأشياء مهمة بل مهمة جداً ومحتاجة إلى الوقوف أمامها وقفة جادة.

صالات بناء الأجسام التي بدأت تنتشر في مديريات محافظة عدن هذه الصالات يؤمها شباب في عمر الزهور يتمرنون بها من أجل اظهار عضلاتهم خاصة عضلات الذراع والصدر من أجل المنظر ولفت انظار الفتيات إليهم ومن أجل ذلك يلبسون فانلات ضيقة بكم قصير حتى تظهر الذراع كاملة.. هؤلاء الشباب يتمرنون بالطريقة التي يرونها بعيداً عن أنظار المسؤولين داخل الصالات التي لا هم لهم سوى (الفلوس) في ظل افتقار هذه الصالات إلى وجود مدربين مؤهلين معتمدين

صفاء الرائعة

ما دفعنا إلى كتابة هذه المادة هو الموضوع الرائع الذي كتبته الشابة الرائعة صفاء يوسف الدبعي برزت في عقلي اسئلة كثيرة وهامة ابرزها:

- من أعطى لهؤلاء تصاريح فتح هذه الصالات وعلى أي أساس.
- من يشرف على هذه الصالات هل هم مدربون مؤهلون تأهيلاً علمياً وعندهم رخصة لمزاولة هذه المهنة من قبل الاتحاد اليمني العام لبناء الأجسام ومكتب الشباب والرياضة.
- ما هي الشروط التي يتم على أساسها قبول الشباب الملتحقين بهذه الصالات ومراكز التدريب.
- هل هناك رقابة على هذه الصالات ومراكز التدريب.
- كيف يتم صرف البروتينات للاعبين أمثال ماجي ماس - كرياتين - امينو وأيضاً صرف الهرمونات مثل استوروجين - وبروجيسترون وهي هرمونات تؤدي إلى القوة وانتفاخ العضلات وكثرها يؤدي إلى الاخلال بوظائف الجسم الهرمونية ويوجد فيها نسبة من (مانع الحمل).

أسئلة حائرة بحاجة إلى إجابة

ومن خلال قراءتي لموضوع الزميلة العزيزة صفاء يوسف الدبعي برزت في عقلي اسئلة كثيرة وهامة ابرزها:

- من أعطى لهؤلاء تصاريح فتح هذه الصالات وعلى أي أساس.
- من يشرف على هذه الصالات هل هم مدربون مؤهلون تأهيلاً علمياً وعندهم رخصة لمزاولة هذه المهنة من قبل الاتحاد اليمني العام لبناء الأجسام ومكتب الشباب والرياضة.
- ما هي الشروط التي يتم على أساسها قبول الشباب الملتحقين بهذه الصالات ومراكز التدريب.
- هل هناك رقابة على هذه الصالات ومراكز التدريب.
- كيف يتم صرف حالة أخذها بطريقة عشوائية.
- هل مكتب الشباب والرياضة يعلم بوجود هذه الصالات والمراكز لبناء الأجسام وما موقفه منها؟

العقاقير والعشوائية

ومن خلال متابعتي واستشارة طبيب قال لي: إن هذه المواد البروتينية لها أضرار كثيرة في حالة زيادة جرعاتها فهي فعلاً تؤدي إلى تضخم العضلات وبروزها ويجب ان تعطي تحت إشراف طبي وبجرعات محددة لان كثرتها يؤدي إلى تشويه العضلات وتمزق الألياف في تدريجي من قبل البطلين صالح عبده احمد وشرف محمد احمد يبدأ التدريب بتمارين سويدية فقط من أجل تفكيك العضلات يستمر أكثر من شهر ثم تمارين (بالبار) فقط ثم التدرج بالأوزان على أن تكون التمارين لكل أجزاء الجسم وليس الاهتمام بجزء دون الآخر ولم نتعاط أي نوع من أنواع العقاقير الطبية.

لكن الآن كله (سلق بيض) من دخل صالة بناء الأجسام يتمرن على كيفه وبالطريقة التي يرديها وقصده بناء عضلة من أجل المنظر وجذب أنظار الفتيات له أيضاً لا أحد يدري ما يدور داخل هذه الصالات والمراكز لبناء الأجسام الغائب عنها الرقيب.

الشباب عماد المستقبل

الشباب هم عماد المستقبل وحمايتهم واجبة على الجميع فيقع على جهات الاختصاص حماية فلذات أكبادنا ورعايتهم وإرشادهم إلى الطريق الصحيح لأن الاشتراك في هذه الصالات والمراكز دون حسيب أو رقيب يثير أكثر من علامة استفهام وتعجب خاصة إذا ما علمنا أن هناك شباباً يافعاً أعمارهم بين ١٥ إلى ٢٠ عاماً يتوجهون إلى هذه المراكز والصالات لبناء أجسامهم للاستعراض متناسين أن بناء الجسم يجب ان تتم من الأعلى إلى الأسفل بتناغم مطرد وليس الاهتمام بجزء فقط فهذا ليس بناء أجسام وإذا وجد مدربون فأن الحال سيتغير لأن المدرب سيضع برنامجاً تدريبياً للاعب بناء الأجسام وليس بشكل عشوائي.

رياضة زمان

وأذكر عندما توجهت في زمن بعيد إلى ممارسة رياضة بناء الأجسام في نادي التواهي

مناشدة جهات الاختصاص

لذلك نناشد مكتب الشباب والرياضة والاتحاد اليمني لبناء الأجسام في عدن وضع حد لهذه المراكز والصالات العشوائية التي بدأت تظهر بشكل لافت للنظر ومعرفة كيفية سير العمل فيها ومن يديرها ومن يشرف على هذه العقاقير الطبية ومن أعطى التراخيص لفتح هذه الأماكن ووضع ضوابط لها قبل ان يقع الفأس على الرأس.

اللهم أني صائم !!

■ عدد غير قليل من الرياضيين والشخصيات الرياضية ، سجلوا (أهدافاً) رائعة في مختلف (منافسات) المجالس في المحافظات ، و(فازوا) بمقاعد السلطة المحلية ، ليكونوا في خدمة الناس !

■ فاز هؤلاء لأن اختيارهم كان موفقاً ، ولأن للرياضة تأثيراً خاصاً على وجدان الناخبين ، فقد قلنا مرات عديدة : إن شريحة المحبين للرياضة بين الجماهير ، هي الشريحة الأكبر ، فالرياضيون ومحبو الرياضة ينتشرون في كل موقع يتواجد فيه الناخب اليمني : في الجامعة ، في مختلف مواقع العمل والانتاج ، في المدينة أو في الريف ، في المؤسسات العسكرية والأمنية ، في المحلات التجارية ومصانع وشركات ومؤسسات القطاع الخاص .. وغير ذلك .

■ وعزز من هذا النجاح الدعم الكبير المقدم لهم ، ووسائل الدعاية اللازمة ، حتى صار كثير منهم في موقع التخطيط وصياغة القرار ، وممارسة المسؤولية ، ورعاية حقوق الناس ، واحترام إرادتهم !!

■ لقد نجح المؤتمر الشعبي العام في (السيطرة على الميدان) ، وينتظر المواطن اليمني أن يرى (اللعب النظيف) معادلة الحاضر والمستقبل كما وعد الأخ الرئيس ، ووعد الفائزون في المجالس المحلية .

رسالة إلى الفائزين !

محمد سعيد سالم

■ الرياضيون الفائزون عديدون ، أبرزهم : في الحديدة الشيخ / أحمد صالح العيسي رئيس الاتحاد العام لكرة القدم ، وفي تعز الأستاذ / شوقي أحمد هائل رئيس نادي الصقر ، وفي عدن الأخ / حسن سعيد قاسم نائب رئيس نادي التلال ، والدكتور / محمد العبادي بطل العدو السابق ، ونجم كرة القدم الميناوي الكبير ، الأستاذ في جامعة عدن ، والدكتور / جميل فارع نائب رئيس وحدة عدن ، وفتحي سالم رئيس نادي الشعلة ، ورياض السقاف نجم الكرة الطائرة الوطني السابق ، وفي صنعاء الأستاذ / حافظ معياد القيادي الرياضي المتميز ، وفي شبوة الاعلامي الرياضي المعروف / شفيع العبد .. ثم الصديق / عادل باحكيم العضو البارز في وحدة عدن .. والقائمة طويلة على مستوى المحافظات .

■ إنها شخصيات لم تحقق النجاح ، إلاّ لأنها تملك قبولاً بين الناس ، وهي اليوم مع كل الشخصيات الأخرى (المحترمة) في مجالس المحليات ملزمة بأمانة كبرى تقوم على : (إذا أحسنت القول ، فأحسن الفعل ، يجتمع معك مزية اللسان وثمرة الاحسان) .

■ وبمناسبة الشهر الكريم رمضان نقول أيضاً : إن المحسن حي حتى وإن نقل إلى منازل الأموات والأيام صحائف الأعمال ،

تقييم مشاركة التلال

متى نعلم أن الحرب خدعة ؟

عيدروس عبدالرحمن:

مشاركة فريق التلال الكروي في البطولة العربية للأندية أبطال الدوري الرابعة ، كان لها الكثير من والدروس والعبر ، والقليل من الأخطاء والسلبيات ، خاصة وهذه المشاركة جاءت بعد انقطاع استمر لأكثر من عقد من الزمان تغيرت فيه العديد من المفاهيم والعلاقات عما كانت عليه من قبل .

والكثير يعتبر مشاركة فريق التلال إيجابية وناجحة جداً ليس فقط من معيار ذلك الخروج من البطولة بطعم التفوق والانتصار ، بعد سنوات قاحلة شاركت بها عديد من فرقنا الكروية في مسابقات وبطولات مشابهة خرجت منها بطريقة غير لائقة وتجرعت نتائج قاسية وخسرت بأهداف كثيرة .

ولكن ، من أهم المعايير الناجحة للمشاركة التلالية أنها أولاً استطاعت وبتفوق إدارة وتنظيم استقبال الفريق الجزائري الشقيق بأسلوب حضاري وتعامل متطور ، ووفقت في كل شعب وأركان الاستضافة والاستقبال وهو ما جعل قيادة المحافظة تشيد بذلك كما أنها فتحت أبواب النجاح والتوفيق لباقي الفرق الكروية اليمنية بتكرار هذه الاستضافة والابتعاد عن التنازل عن حق فرقنا باللعب في ملعبها .

إضافة إلى ما تعرض له الفريق والبعثة التلالية من مصاعب وعراقيل والأسلوب الجيد والممتاز في التعامل مع حالات التقصير التي تعمد الفريق الجزائري اربانكا بها ، وكيف استطاعت البعثة بالتنسيق مع قيادة النادي ، في إدارة تلك الأزمة وتسخير العراقيل والارباكات كواحد من عوامل التحفيز والحماسة للرد على سوء الاستقبال داخل الملعب الذي لاح لفريق التلال حتى الرمق الأخير ، ولولا فقدان التركيز في الوقت الضائع وهبوط الجانب اللياقي البدني لتغيرت النتيجة.

في هذه المشاركة ، برز الجهاز الاداري للبعثة بدور ومواقف تستحق الاشادة والتقدير وتؤكد صواب اختيار قيادة النادي لرئاسة البعثة .

وبرزت كذلك شجاعة وجراءة الجهاز الفني للفريق وخروجه من كنف من خاف سلم ، ولو أننا نتمنى أن تلك الجراءة والإقدام للكابتن / شرف محفوظ بدأت من الشوط الثاني من مباراة الذهاب في عدن خاصة بعد معرفتنا بالمستوى العادي جداً للفريق الشقيق .

كما برز (للأمانة) معدن اللاعبين وتفوقهم حتى على أنفسهم بشكل عام .. ولا ننسى إدارة الفريق الكروي (الشرجبي + قروع) والفدائي / منير عزيم .

باختصار ، ليس من المعقول أن نترك مشاركة ناجحة دون الاستفادة من دروسها وأخطائها وايجابياتها لكي تبقى لنا زاداً وذخيرة للمشاركات القادمة .

فالمطلوب ، تقييم المشاركة ، والتخلص من كرم العواطف الذي ليس له محل في الاعراب الكروي .

والتعلم الشديد والاستفادة من (اللي تغلب به العب به) .. والحرب خدعة أو استفزاز وتشتت جهود وتبذير تركيز .. ورمضان كريم عليك يا تلال .

بعد أن استفحلت أوجاعه

«الحبيشي» .. هل يصلح العطار ما أفسد الدهر ؟!

حسن عياش

لم تكن الحيثيات التي أثارها الحكم الشاب / أحمد الوحيشي قبل لقاء التلال ووحدة عدن على كأس الثورة (٢٦ سبتمبر) مساء الثلاثاء الماضي لتمر مرور الكرام لو أن هناك من يقيس الأمور بمكيالها الصحيح الحيثيات لم تكن تتعلق سوى بالملعب العتيق الذي عرفه كبارنا بالمدرج البلدي وعرفناه بعدهم باسم ملعب الشهيد الحبيشي تخليداً لذكرى أحد شباب الحركة الرياضية الذين كانوا في مقدمة الركب في الابداع والفداء .

نعم .. ما كان لتلك الحيثيات أن تمر مرور الكرام لو كان بيننا من على التاريخ وإن كان من حجارة صماء لاسيما بعد أن تأكد الجميع أن الحكم الشاب الذي أمتنع عن إطلاق صافرة البداية للمباراة كان يملك كل الحق في موقفه ذاك نظراً لوضع الأرضية الترابية التي لم تكن صالحة للعب ولا لمجرد الجري ناهيك عن عدم صلاحيتها لممارسة الابداع الذي ما كان لاحد أن يطالب به وسط تلك الظروف .

أما وقد أقيمت المباراة تحت الحاح القائمين عليها وبضغط من الظروف فإن أصل المشكلة التي كادت تلغي المباراة لم يتغير ولا يجب أن يتغير إنطلاقاً من أهمية الملعب كصرح رياضي تاريخي كبير ونظراً لضرورة إيلائه العناية والاهتمام اللازمين بعد أن أصبح في حال غير الحال على كل الأصعدة ومن كل النواحي وبات يحتاج للصيانة الشاملة الكاملة حتى يعود مرفقاً رياضياً فيه الشكل مع المضمون وتتساوى فيه روعة الجوهر مع جمال المنظر .

لقد طال الحديث عن صيانة الملعب وتحديداً أرضية الملعب التي أصبحت لا تطاق بعد أن تصحرت ثم ها نحن اليوم ومنذ أشهر نسمع عن مشكلة الإنارة التي تحتاج إلى إعادة تأهيل والتي راوح فرع اتحاد الكرة بين الفشل وما يقاربه و هو يبحث لها عن حل تارة لدى مصافي عدن وحيناً عند إدارة الكهرباء ناهيك عن المرافق البسيطة التي لم تعد تصلح لما أوجدت من أجله ، وباختصار فقد أصبح هذا الملعب أي شيء آخر إلاّ أن يكون ملعباً لكرة القدم فاخرنا به ذات يوم وقارعنا بأقدميته التاريخية دولاً أضحت اليوم تملك الدرر وتتباهى بالجواهر الرياضية .

نعلم أن ثمة وعوداً نعتز بمواقف أصحابها قد أطلقت ونذرك أن الكثير من الكلام قد قيل في تمجيد هذا المرفق وتعظيم أهميته لكننا ومن خلال حرقتنا واحترقانا بنار الوضع الذي آل إليه نسأل الجميع ونناشدهم بأن ينبروا إلى ساحة الفعل بعد كل الأقوال وأن يهبوا لإعادة الحياة المثالية إلى هذا الصرح إن كانوا فعلاً جادين فيما يعدون .. نناشدهم ونحن نعيد التذكير أن الملعب يحتاج إلى عمل شامل وجهد كامل في كل تكويناته حتى يعود ملعباً أما الحلول الجزئية فلانظنها تكفي إلاّ بمقدار ما قد يفعله العطار في عجوز فعل فيها الدهر ما فعل بل وزاد العابثون فوق فعل الدهر ولم يباالوا .. فهل من مجيب ؟؟

اليوم .. انطلاق بطولة التنس في عدن

عدن / سبأ :

تنطلق اليوم السبت بطولة عدن المفتوحة لتنس الزوجي للناشئين و الكبار ٠ ينظمها حتى نهاية شهر رمضان فرع الاتحاد اليمنى للتنس بعدن على ملاعب نادي التنس العدني بمدينة كريتر

وأفاد الأخ زهير حامد موشجي الأمين العام لفرع الاتحاد لوكالة الأنباء اليمنية / سبأ أن هذه البطولة ثاني تدشينا للنشاط الرمضاني الذي يقيمه فرع الاتحاد سنويا ٠٠ مشيرا إلى أن بطولة فئة الكبار ستقام بنظام المجموعتين حيث تلعب كل مجموعة على حدة بطريقة الدوري ٠٠ في حين تقام بطولة فئة الناشئين بنظام الدولي العام الكل مع الكل ٠

وأوضح الأمين العام أن فرع الاتحاد سينظم خلال الشهر الفضيلة بطولة فردية للبراعم تحت سن سبع سنوات ٠٠ و ستكون مختلطة من الأولاد و الفتيات وسيشارك فيها عشرة لاعبين ولاعبات ٠ فيما تضم بطولتا الناشئين والكبار أربعين لاعبا من بينهم عشرين ناشئا ٠ وأشاد الأخ موشجي بالانجاز الكبير الذي حققه اللاعبان مؤمن حسن وحسين حسن في بطولة دول غرب أسيا التي أقيمت في الأردن خلال الفترة ١٠ ٢٠ سبتمبر الجاري بقيادة المدرب الوطني وديع ثابت حيث حقق اللاعبان الشقيقان مؤمن وحسين حسن في هذه البطولة الميدالية الذهبية في الزوجي و الميدالية البرونزية في الفردي ٠

يا زمان الوفاء أهلك أين راحوا؟

كتب/ فرحان المنتصر

في زمن مضى كان من لوازم الاحتفال ببعض المناسبات في (عدن وربما غيرها من المدن) هو إقامة مسابقة سباعية لكرة القدم - كل فريق يمثله سبعة لاعبين - تشترك فيها كل أومعظم فرق المحافظة أو حتى فرق المؤسسات والمدارس بحسب طبيعة المناسبة، ويتم سلقها في ساعتين أو أكثر وتحسم بعدد قليل جداً من الأهداف أو الركلات الركنية وبقليل من المصاريف وقليل من الجهد أيضاً دون أن تحقق هذه البطولة أو المسابقة أي غرض فني أو حتى فائدة فنية للكرة ولاعبيها المهم أنها تؤدي غرضاً مناسباتياً تتم فيه عملية تحريك للمستديرة بدون ديره.

حمى السباعيات كانت في مرحلة سابقة ثم تلتها حمى مسابقات الدوري الرمضاني أو ما يسمى بدوري الفرق الشعبية وفيها اختلط حابل تمضية الوقت بنابل الحماس والخشونة التي قضت على أكثر من لاعب ناشئ، لكنها مسابقات لاقت وتلاقي حتى اليوم رواجاً شعبياً كبيراً وحتى حماساً منافساتيا أكبر لانها قريبة من الناس وتعبر عنهم وعن حواريهم وتجسد انتماءاتهم إليها في ظل غياب المسابقات النوعية الرسمية الرمضانية عدا اليتيمة بطولة كأس المريسي في عدن التي بدأت كبيرة ثم أخذت بالضمور بسبب كثير من العوامل، لكنها أي البطولات الشعبية بقيت محصورة برمضان والمناسبات الانتخابية لشأن أغلبه دعائي بحت من قبل المنظمين على الأقل.

لكن اليوم عدن تعيش حمى جديدة هي حمى الخماسي وفيها يشترك الشاب واليافع والعجوز في فريق واحد ومربع لعب واحد تحت سقف واحد للصالة المغلقة أو مسطح أسمنتي في ناد أو فندق ما وربما فوق حصى وكري أو تراب حوش مدرسة ما دون فائدة فنية تذكر غير التسلية والترويح وكله في سبيل الخماسي الذي ما أنزل به الاتحاد اليمني لكرة القدم من سلطان حتى الآن وهو يمارس على عواهنه دون دراية ودون تخطيط ودون تخصص ودون حتى اعتراف دولي أو فهم لأبجديات مميزاتها التي تختلف بالقطع عن كرة القدم التي نعرفها في جوانب كثيرة، المهم كله خماسي وهات يا أبي هات.

وإن كنا قد أشدنا هنا بالفكرة وهذا حق اصحابها لكننا هنا أيضاً نناقش هذه الفكرة التي أصبحت واقعاً ونقول ان القياس يأتي قبل القطع لانه ليس بعد القطع قياس، لذا من المفيد القول ان واجب الاتحاد العام لكرة القدم أكبر من مجرد إشهار لعبة الخماسي بشكل يراه البعض مشوهاً وقد تزاحم على تبنيه أكثر من طرف وبشكل جعل رئيس اللجنة الفنية للاتحاد العام لكرة القدم بجلالة مكانته الكروية في اليمن كنجم وكمسؤول كروي ينشغل لها أو بها وهو الذي يفترض انه ينشغل باستراتيجيات الكرة اليمنية بصفة عامة وبأمور التخطيط للمستقبل أو اقلها للموسم القادم ومعالجة ما نجم من تشوهات للموسم السابق (الخديج) ومن سلبيات لاتزال عالقة، لكن ماذا نقول غير إننا في زمن الخماسي.

همسة :

لأهل الوفاء والخير ورد الجميل في الاتحاد العام لكرة القدم وفرعه في عدن ألا ترون ان بطولة الخماسي الرمضانية في عدن قد سحبت البساط من تحت أقدام بطولة المريسي على مختلف الصعد وأنتم السبب في ذلك لانكم اخترتم موعد هذه المسابقة بشكل يتعارض مع مسابقة المريسي الذي درب بعضكم وعلمهم وكان لكم بمثابة الأب.. ويا زمان الوفاء أهلك أين راحوا؟؟

انطلاق بطولة أعياد الثورة للفرق الشعبية

عدن / ١٤ أكتوبر :

شهد ملعب ثانوية عدن النموذجية انطلاق البطولة الكروية للفرق الشعبية في مديرية دار سعد التي تقام بمناسبة احتفالات شعبنا اليمني بأعياد الثورة اليمنية (سبتمبر وأكتوبر) ونجاح العرس الديمقراطي الذي تمثل بالانتخابات الرئاسية والمحلية التي أقيمت خلال الأيام الماضية .

ويشارك في البطولة التي يرعاها ويدعمها النائب البرلماني الدكتور / عبدالباري الدغيش يشارك فيها (١٢) فريقاً يمثلون الأحياء وتستمر مبارياتها خلال شهر رمضان الكريم.

مفكرة

14 أكتوبر 14 OCTOBER

أرقام في خدمتك

عمليات محافظة عدن	٢٢١١١٠/١/٢/٣
الاستعلامات	١١٨
الدولية	١٥٥
مطار عدن	٢٣٣٩٩٩/٧
مطار صنعاء	٣٤٥٨١٢
تلفزيون ق٢	٢٠٢٤٨١/٢
الاذاعة (البرنامج الثاني)	٢٠٢٨٦٩/٢/٣/٤
وكالات الانباء «سبأ» عدن	٢٠٢٠٢٥
عمليات الأمن العام	١٩٩
عمليات النجدة	١٩١
مصلحة الضرائب	٥٠٣٨٣١- فاكس ٢٦٢٦١٨
المرور	٢٣١٥٥٥
البحث الجنائي	٢٣٥١٩٩
الدفاع المدني « الاطفاء»	٣٤٤٥٩٤
طوارئ الكهرباء	١٧٧
طوارئ المياه	١٧١
مركز الإسعاف	١٩٥+٢٣٠٤٩٠
البلدية والبيئة	٢٥٤٠٨٨
اليمنية	٢٣١٠٦٠
العيادة النفسية المجانية /صنعاء	٢٠٣٠٥٠
العيادة النفسية المجانية /عدن	٢٣٦٦٢٢
	٣٣٢٧٥٤- فاكس

المدينة	المفتاح	الاستعلامات
صنعاء	٠١	٢٧١١١٥
عدن	٠٢	٢٤٣١٨٤
أبين	٠٢	٦١٢٦٧٠
الضالع	٠٢	٤٣٢٠٠١
لحج	٠٢	٥٠٢٢٠٠
الحديدة	٠٣	٢٢٥٠٧٣
تعز	٠٤	٢٢٩٤٠٤
إب	٠٤	٤٠١١٠٢
ريمه	٠٤	٥٠١٠٢٠
القاعدة	٠٤	٣٣١٩٩٩
المكلا	٠٥	٣٠١٣٠١
الشحر	٠٥	٣٣٢٤٠٠
سقطرى	٠٥	٦٦٠٠٠٠
سيئون	٠٥	٤٠٢٧٩٧
شبوة	٠٥	٢٠٢٠٠٠
المهرة	٠٥	٦١٢٠٠٣
ذمار	٠٦	٥٠٤٤٧٣
مأرب	٠٦	٣٠٢٢٩٩
الجوف	٠٦	٣٤٢٠٠٤
البيضاء	٠٦	٥٣٤٤١٥
رداع	٠٦	٥٥٤٤٧٣
عمران	٠٧	٦٠٢٢٢٢
صعدة	٠٧	٥٢١٠٠٦
حجة	٠٧	٢٢٢٢٢٢
المحويت	٠٧	٤٠٤٤٤٤
ريمة	٠٣	٧٧٠٠٤٨٤٨

مساحة إعلانية