







إعداد / ابتسام العسيري

طقطقة الأصابع تؤذى المفاصل

نحن مع الرأي والرأي الآخر ولكننا ضد الإرهاب والعنف وأعمال الشغب والتخريب

أوضح باحثون أن من اعتادوا على طقطقة الأصابع يتعرضون لأضرار بالغة في أربطة ومفاصل الأصابع وان الصوت المرتفع لطقطقة الأصابع يكون ناتجاً عن انخفاض حاد في الضغط خلال كبسولة المفصل تتسبب في تكوين فقاعة من السائل حول المفصل..على المدى الطويلَّ تتسبب طقطقة الأصابع في خلل مزمن في المفصل فتجعل الشخص غير قادر على تحريك الأصابع (طبعا في حالة الإكثار من الفرقعة أو كما تحبون نسميه إدمان (طقطقة الأصابع).

«طقطقة» الرقبة.. وإذا شعرت بألم في الرقبة فان عليك التفكير مرتين قبل أن تقوم بطقطقتها؛ لأن العلاج عن طريق حركة الحبل الشوكى كما يسميها اختصاصيو العلاج الطبيعى تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

ويمكن أن يكون الخطر بشكل عام ضئيلاً جدا ولكن الصلة بين الجلطة الدماغية وطقطقة الرقبة آمر حقيقي وذلك حسبما يقول أختصاصي الأعصاب ويد سميث الذي يعمل

مديراً لوحدة الأعصاب والأوعية الدموية في جامعة كاليفورنيا بمدينة سان فرانسيسكو. وقال سميَّث : يعتقد بعض أطباء الأعصاب أن أختصاصيي و المسلم المسلم

لا تدعم الحاجة لإخبار المريض، لأن العواقب التي تنجم عنّ الجلطة الدماغية قد تكون وخيمة ولذا ينبغى على الناس أن يكونوا مدركين لحقيقة أن ثنى الحبل الشوُّكي يزيد من خطر الإصابة بالجلطة الدماغية وأن على أي شخص يقوم بمثلُ هُذا الْإِجِرَاء أن يخبر مرضاه ذُلك الخُطر إن من الأسبابُ الرئيسية للإصابة بالجلطة الدماغية قبل سن الـ45 شيء يسمى تمزق أحدى شرياني الرقبة اللذين يرتبطان بالدماغً. فإذا تمزق أحدى هذين الشّريانين، يتعرض الغشاء المبطن لهما إلى نزيف يؤدي بدوره إلى جلطة دموية تستطيع الدخول



معالم وآثار

تعتبر قلعة صيرة من أقدم المعالم الأثرية التاريخية بمحافظة عدن، وتعد مع صهاريج الطويلة أشهر معلمين أثريين في تاريخ عدن ، وهي عبارة عن قلعة محصنة قديمة توُجد فيها تحصينات عسكرية تعتلى جبل صيرة الأسود الذي يطلق عليه جزيرة صيرةً ويقع في البحر قبالة خلّيج حقات، وتنتصب الجزيرة و قلعتها في البحر كديدبان يعايش النهار ويسامر الليل بكل يقظة لحماية عدن و كخط دفاع متقدم؛ و تستمد الجزيرة من موقعها الحساس ميزة مهمة ٰهي مراقبة حركة السفن القادمة إلى ميناء عدن والخَّارجة منه ، وتقع جزيرة صيرة وجبلها قبالة جبل المنظر (من جبال حقات).

وتوجد بالقلعة بئر تسمى (بئر الهرامسة)، تروج بعض الأساطير أن الجن والعفاريت هم من قاموا بحفرها، وتتعدد الآراء في المصادر التاريخية القديمة والحديثة حول تاريخ وفترة زمن بناء القلعة ، ولا يعرف على وجه الدقة تاريخ إنشائها الحقيقي فمنهم من يرى أنها أنشئت مع بدايات ظهور ميناء عدن كريتر كميناء تاريخي لعدن ، ويعود ذلك إلى فترة ما قبل الإسلام ، ويرجع آخرون ظهور تلك الاستحكامات ـ



التحصينات ـ الدفاعية إلى القرنين الخامس عشر والسادس عشر الميلاديين أثناء دخول المماليك والأتراك اليمن تحت غطاء مواجهة الغزو البرتغالي ويعود ذلك التخبط إلى غياب أو اندتًار بعض المصادر التاريخية التي قد تكون أوردت شيئاً عما يتعلق بإنشاء قلعة صيرة، قُلة وغياب الدراسات الأثرية المتخصصة

في هــذا الـجـانـب ناهيك عن قلة وضعف الإمكانيات المادية الخاصة بعمل حفريات وتنقيبات أثرية القرب من موقع القلعة أو حولها بما يميط اللثام ويكشف تاريخ بناء القلعة العتيقة المهمة.

الدراسات الميدانية الحديثة اعتماداً على شواهد تاريخية بأن أول بـنـاء أصلي للقلعة يرجع إلى الأميير الأيوبي عثمان الزنجبيلي

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى

- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على

- اللهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في

6

3

4

التكريتي والي عدن من قبل توران شاه الأيوبي شقيق صلاح الدين الأيوبي الذي جاء إلى اليمن في سنة (1173م) ، وكلف واليه على عدن عثمان الزُّنجبيلي ببناء الأسوار والحصون ، وما يؤيد هذا الرأي هُو التشابه في المُخْطط العام للقّلاع وأبراجها

مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).

الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

4

3

6

8

2

1

6

4

9

التى أقامها الأيوبيون في مصر والشام مع قلعة صيرة .وتتكون قلعة صيرة من برجين كبيرين أسطوانيين تنحصر بينهما مداخل القلعة ، ويوجد في البرجين فتحات لرمي السهام تسمى (المزاغل)، ويتم الصعود إلى مدخل القلعة بواسطة سلم يؤدي إلى بوابة مستطيلة خشبية تؤدي إلى باب خشبي خُلفَى يطل على الصالة المركزية الرئيسية والتي تتوزع منها طرقات (ممرات جانبية) توصل إلى غرق (حجرات) ذات مساحات مختلفة توجد بجدرانها فتحات لرمي السهام ، كما يوجد سلم (درج) آخر يوصل إلى الطابق العلوي للقلعة ، وتوجد بالممرات أقبية ذات شكل أسطواني ، كما توجد بأسقف الحجرات فتحات وترجح إحدى لدخول الضوء وتحسين التهوية - وبصورة خاصة في

بسهولة إلى الدماغ محدثة جلطة مميتة.

- (فوق الطابق الثاني) - قوآعد مستديرة الشكل من الحجارة الضخمة ، ويُوجد على تلك القواعد قواعد حديدية لغرض تركيب المدافع (استخدمت بداية فترات الأتراك والإنجليز)، ومنذ القدم اكتسبت قلعة صيّرة أهمية لدىً ولاة وحكام الدول المتعاقبة في السيطرة على عدن ، وتعرضت للإهمال وعدم العنايةً الكافية. وفي مطلع القرن السادس عشر الميلادي في عهد الدولة الطاهرية نالت القلعة أهمية ، وتم صيانتها وترميمها ودعمها بالعدد الكافى من الحراس لتحصينها بغرض صد هجمات الغزو الخارجي .

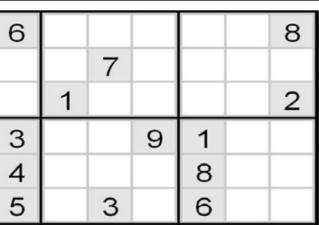
الصالة المركزية ، كما يوجد في سطح القلعة

اختيار

لو أني كنت في طريق صعب وشديد الانحدار وقد اقتربت من بوابة كتب عليها:

ولماذا جديدا ؟





إذا استطعت العثور على طريق خال من المعوقات، فهو غالبا لا يؤدي إلى أي مكان. فرانك كلارك

تخفيضات





كنديان يخفيان جنس طفلهما بداعي حرية تطوير الهوية

اختار كنديان إبقاء جنس طفلهما سراً، وأكدا أنهما مِقتنعانِ بقر ارهما، بالرغم من الانتقادات الشديدة، وأضافا أنهما يريدان من خلال هذا الأمر السماح للصغير بتطوير هويته الجنسية بمفرده. وأفادت صحيفة "تورنتو ستار" الكندية أن كاثى ويتريك وديفيد ستوكر لقيا انتقادات شديدة بشأن فرض قناعاتهما على الطفل ستورم البالغ من العمر 4 أشهر لكنهما ما زالًا مصرين على عدم الكشف عن جنسه إيماناً منهما بأنه لأ يتوجب على الناس إعطاء أهمية لهذا

الذين يعرفون جنس "ستورم" هما أخواه جاز "5 سنوات" وكيو "سنتان"، وصديق مقرب من العائلة وقابلتان ساعدتا في الولادة ف*ي* منزل العائلة يوم عيد رأس السنة.ّ ولفتت الصحيفة إلى أن الصبيين يحظيان بدورهما بحرية مطلقة في اختيار ملابسهما

وطريقة تصفيف شعرهما، حتى إن الوالد يقول

وأشارت الصحيفة إلى أن الوحيدين

إنه لا يجبرهما على شيء، حتى وإن اختارا ارتداء

2 ـ أحد الكواكب الفضائية – محافظة يمنية 4ـ جمعيات نسائية تعني بالتربية والخدمات العامة منها في الشرّق العربي :

الراعى الصالح تأسست عام 1836م, الزيارة تأسست عام 1610م, سيدة المعونة الدائمة 1933م, الصليب 1930م, الناصرة 1822م الوردية 1880م – بحر . 5ـ ثمين – وضوح – من الزهور العطرية . 6ـ حيوان أليف – نقص – من التمار .

السعديات كانوا في القديم يستعملون قشره للكتابة – بلد أسيوي .

9ـ فٰي البيضة – عَندي – للتمني . 10ـ كوكب صغير خفي الضوء – كح – اتجاه

عموديا :

القوافل رأى محمد صلى الله عليه وسلم بصحبة تجار قريش فقال لعمه أبي طالب انه كائن لابن أخيك هذا شأن عظيم [.] 3ـ للتعريف - من سور القران الكريم - أحرف مكررة. 5ـ أُسيِّر – للنَّدَاء – خاصتي . 5ـ يعلو العين – حرف عطف – شعور . 6ـ عقل – وألد – وألده – ارتفاع . 7ـ قديم – عكس النهار . 8ـ يصلى بالناس – من سور القران الكريم .

9

2

1

5

4

3

6

3

9

1

2

- ". 9ـ بيت الأسد – أحرف مكررة . 10ـ جواب المسألة – مدينة يمنية – نقود . 10 ـ غطى وغلب – حرف جر – يتبع . 12ـ ثغر – من مقامات الموسيقى العربية.



(ايها الداخلون ستكون لكم آمال جديدة) هل كنت سأتردد؟

أملا جديدا ؟ الأمال القديمة هي الثابتة وذلك يكفي .



5 8 2 4

كلميات متقاطعية 2ـ راهب أقام في جزيرة العرب على طريق

1

7

3

9

4

5

8

4

8

3

1

9

3

9

5 2

4

1ـ خديوى مصرى للفترة 1892م – 1914م دشن سد أسوان رد السودان لمصر عزله الانجليز وتوفي بجنيف عام 1944م خلفه السلطان حسين كامل – مهن.

3ـ ضمير - هز وحرك - سن.

7ـ دلال – للنفي – نقيض شراء . 8ـ نبات مائي كالقصب من فصيلة

- بي . 11- رواسي – بلد عربي . 12- شهر سرياني – يجمع .

1ـ بنت الظبية – حيوان – حبس.

