

طققة الأصابع تؤدي المفاصل

أوضح باحثون أن من اعتادوا على طققة الأصابع يتعرضون لاضرار بالغة في أربطة ومفاصل الأصابع وأن الصوت المرتفع لطققة الأصابع يكون ناتجا عن انخفاض حاد في الضغط خلال كبسولة المفصل تتسبب في تكوين فقاعة من السائل حول المفصل.. على المدى الطويل تتسبب طققة الأصابع في خلل مزمن في المفصل فتجعل الشخص غير قادر على تحريك الأصابع (طبعاً في حالة الإكثار من الفرقة أو كما تحبون نسميه إدمان) (طققة الأصابع). «طققة» الرقبة.. وإذا شعرت بالحم في الرقبة فان عليك التفكير مرتين قبل أن تقوم بطققتها: لأن العلاج عن طريق حركة الحبل الشوكي كما يسميها اختصاصيو العلاج الطبيعي تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. ويمكن أن يكون الخطر بشكل عام ضئيلاً جداً ولكن الصلة بين الجلطة الدماغية وطققة الرقبة أمر حقيقي وذلك حسبما يقول اختصاصي الأعصاب ويد سميث الذي يعمل

في هذا الجانب ناهيك عن قلة وضعف الإمكانيات المادية الخاصة بعمل حفريات وتنقيبات أثرية بالقرب من موقع القلعة أو حولها بما يمحيط للثام ويكشف تاريخ بناء القلعة العتيقة المهمة. الدراسات الميدانية الحديثة اعتماداً على شواهد تاريخية بأن أول بناء أصلي للقلعة يرجع إلى الأمير الأيوبي عثمان الزنجبيلي التكريتي والي عدن من قبل توران شاه الأيوبي شقيق صلاح الدين الأيوبي الذي جاء إلى اليمن في سنة (1173م) ، وكلف واليه على عدن عثمان الزنجبيلي ببناء الأسوار والحصون ، وما يؤدي هذا الرأي هو التشابه في المخطط العام للقلاع وأبراجها



إعداد / ابتسام العسيري



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 توجد فيها تحصينات عسكرية تعتلي جبل صيرة الأسود الذي يطلق عليه جزيرة صيرة ويقع في البحر كديبان خليج حقات، وتنتصب الجزيرة وقلعتها في البحر كديبان يعيش النهار ويسامر الليل بكل بقعة لحماية عدن وخط الدفاع متقدم؛ وتستمد الجزيرة من موقعها الحساس ميزة مهمة هي مراقبة حركة السفن القادمة إلى ميناء عدن والخارجة منه، وتقع جزيرة صيرة وجبلها قبالة جبل المنظر (من جبال حقات).

وتوجد بالقلعة بئر تسمى (بئر الهرامسة)، تروح بعض الأساطير أن الجن والعفاريت هم من قاموا بحفرها، وتعد الأجزاء 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 كريتير كميناء تاريخي لعدن، ويعود ذلك إلى فترة ما قبل الإسلام، ويرجع آخرون ظهور تلك الاستحكامات.

أقدم المعالم الأثرية التاريخية بعدن (قلعة صيرة)



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



اختيار

لو أنني كنت في طريق صعب

وشديد الانحدار

وقد اقتربت من بوابة

كتب عليها:

(أيها الداخلون ستكون لكم آمال جديدة)

هل كنت سأتردد؟

أملًا جديدًا؟

ولماذا جديدًا؟

الآمال القديمة هي الثابتة

وذلك يكفي .



بو كاريبلان

		6						8
	5			7				
8				1				2
		3			9		1	
		4					8	
		5		3			6	
9					8			7
				2			4	
2							9	

سودوكو لعبة بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تدعى (المناطق). عند بداية اللعبة سوف تكون خلايا المصفوفة محتوية على أرقام. الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

7	3	4	1	9	5	2	6	8
2	9	5	6	7	8	4	1	3
1	8	6	3	4	2	5	7	9
4	2	7	9	8	1	6	3	5
8	1	3	4	5	6	7	9	2
6	5	9	2	3	7	8	4	1
9	7	1	8	2	4	3	5	6
3	4	2	5	6	9	1	8	7
5	6	8	7	1	3	9	2	4

أقوال مأثورة

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

فرانك كلارك

تخفيضات

القاضي للمتهم: إنها المرة الخامسة التي أحاكمك فيها بتهمة السرقة.. لذلك سأضعف من مدة السجن هذه المرة؟
المتهم: ألا يوجد تخفيض للزبائن.

عجائب وغرائب

كنديان يخفيان جنس طفلهما بداعي حرية تطوير الهوية

اختار كنديان إبقاء جنس طفلهما سراً، وأكدوا أنهم مقتنعان بقرارهما، بالرغم من الانتقادات الشديدة، وأضافا أنهما يريدان من خلال هذا الأمر السماح للصغير بتطوير هويته الجنسية بمفرده. وأفادت صحيفة "تورنتو ستار" الكندية أن كاثي وبيترك وديفيد ستوكر لقبيا انتقادات شديدة بشأن فرض قناعاتهما على الطفل ستورم البالغ من العمر 4 أشهر لكنهما ما زالا مصرين على عدم الكشف عن جنسه إيماناً منهما بأنه لا يتوجب على الناس إعطاء أهمية لهذا الأمر. وأشارت الصحيفة إلى أن الوحيدين الذين يعرفون جنس "ستورم" هما أخواه جاز "5 سنوات" وكيو "سنتان"، وصديق مقرب من العائلة وقابلتان ساعدتا في الولادة في منزل العائلة يوم عيد رأس السنة. وفتحت الصحيفة إلى أن الصبيين يحظيان بدورهما بحرية مطلقة في اختيار ملامسهما وطريقة تصفيف شعرهما، حتى إن الوالد يقول ملامس للفتيات.

كلمات متقاطعة

أفقياً:

- خديوي مصري للفترة 1892م - 1914م
- دشن سد أسوان رد السودان لمصر عزله الانجليز وتوفي بجنيف عام 1944م خلفه السلطان حسين كامل - مهن.
- أحد الكواكب الفضائية - محافظة يمنية - رايات.
- ضمير - هز وحرك - سن.
- جمعيات نسائية تعني بالتربية والخدمات العامة منها في الشرق العربي: الراعي الصالح تأسست عام 1836م، الزيارة تأسست عام 1610م، سيدة المعونة الدائمة 1933م، الصليب 1930م، الناصرة 1822م، الوردية 1880م - بحر.
- ثمين - وضوح - من الزهور العطرية.
- حيوان اليف - نقص - من الثمار.
- دلال - للنفي - نقيض شراء.
- نبات مائي كالقصب من فصيلة السعديات كانوا في القديم يستعملون قشره للكتابة - بلد آسيوي.
- في البيضة - عندي - للتمني.
- كوكب صغير خفي الضوء - كح - اتجاه جانبي.
- رواسي - بلد عربي.
- شهر سرياني - يجمع.

عمودياً:

- بنت الطيبة - حيوان - حبس.

حل العدد الماضي



كيت الكايرا

يتمنى سكان منطقة الفتح أن تبدأ جهات الاختصاص بمشروع صيانة طريق الشارع والمجاري الذي ينتظره بفارغ الصبر بعد أن تكررت شكاواهم من المعاناة الدائمة بسبب حالة المجاري السيئة وطفحها الدائم وما ينتج عنه من مضايقه وازعاج للمارة والسكان إضافة إلى المضار الصحية.. لذا يأمل الجميع أن يتم هذا المشروع الذي توقف قبل أن يبدأ.

