

عمليات إصلاح غضروف الركبة مضيعة للوقت

على المشاكل الناتجة عن الحوادث، وكان الإجراء الطبي الشائع عند وجود تصلب في الغضروف، الذي يوجد على شكل هلال ويقوم بدور امتصاص الصدمات عند الحركة، أن تجري عملية ثقب ومنظار، وإذا لزم الأمر يقوم الجراح بإزالة الجزء التالف من الغضروف.

وقال البروفيسور تيبو يارفينين الأستاذ المساعد في مستشفى جامعة هلسنكي الذي أشرف على الدراسة: "بناء على هذه النتائج علينا أن نتساءل عن جدوى أسلوب العلاج الحالي لمرضى آلام الركبة التي يتسبب فيها الغضروف المفصلي، وما يبدو واضحاً أنه بدلاً من الجراحة علينا علاج هؤلاء المرضى بالرياضة وإعادة التأهيل".



قالت دراسة فنلندية حديثة إن عمليات إصلاح غضروف الركبة الممزق التي تجرى بالمنظار ليست إلا مضيعة للوقت، بحسب التقرير الذي نشرته مجلة نيو إنجلاند للطب، والذي يشكك في فائدة هذه العملية في حماية المريض من هشاشة العظام والتهاب المفاصل. وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن جراحة الركبة التي تتم من خلال ثقب يدخل من خلاله منظار، وإذا وجد الجراح ضرورة لإزالة الأجزاء المتضررة يقوم بذلك، لا تساعد المرضى الذين يعانون هشاشة العظام، وأن هذا الإجراء بلا فائدة لمرضى التهاب المفاصل. وتنتج نتائج الدراسة على مشاكل الركبة الناتجة عن التهاب المفاصل الذي يسبب تصلبها، ولما، ولا تنطبق



استراحة

إشراف/ ابتسام العسيري

معالم

خور مكسر.. الحداثة والبحر والجسر والملاحات

مطارا جويًا عسكريًا وبعض المسكرات والمباني لجنود القاعدة الجوية. وبعد الحرب العالمية الثانية خططت خور مكسر تخطيطًا عمرانيًا حديثًا وفق الطراز الإنجليزي وأمدتها الحكومة بكافة المرافق وجددت المطار العسكري وإلى جانبه شيد مطار خور مكسر المعروف الآن بمطار عدن الدولي وتبع ذلك بناء العديد من المنازل الخشبية التي تتكون بعضها من طابقين وبعضها الآخر من طابق واحد على النمط الهندسي الإنجليزي كما بنيت في خور مكسر أكبر المستشفيات وأهمها مستشفى إليزابيث الثانية "الجمهورية حاليًا".

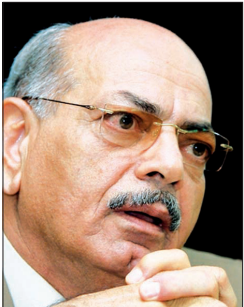
وفي نهاية الخمسينات من القرن الماضي شيدت في منطقة الشبابات "Shopping Area" من هذا الحي عدد من العمارات السكنية الكبيرة التي تعددت طوابقها

بيرو المخورون أن اسم مدينة خور مكسر اسم قديم ذكر قبل مئات السنين، والخور كان مكسرًا منقسمًا؛ ولذلك سموها خور مكسر، وكذلك يطلقون هذا الاسم على المكان الموجود فيه الجسر الذي يمر من تحته ماء البحر إلى حقول الملح. إلى شمال غرب المدينة توجد عدد من الملاحات الأثرية القديمة، وتشير المصادر التاريخية إلى أن اليمنيين القدماء اهتموا باستخراج الملح وإقامة العديد من المنشآت المرتبطة بهذه الصناعة أهمها الملاحات.

كانت خور مكسر موقعًا عسكريًا للقوات البريطانية وشيد فيها الاستعمار البريطاني الثكنات العسكرية لضباط الدجاج. بعد أن تحولت قيادة القوات الجوية سنة 1927م إلى عدن اهتمت بريطانيا بحي خور مكسر، وشيدت فيه



قرأت لك



الشعر

حين فاجأني الحلم
وانكسرت سعة الغيم
طاردني الشعر
طاردته
هاربا
من دخان يديه
والتجأت إلى الجن..
أضمرت الجن في

علي جعفر العلق

جسدي النار

أهدت رمادي

إليه..



تعليم في مهب الريح بعدن

يامدراء المدارس اتقوا الله في طلابنا..

صديقتي الفيسبوكية كثيرة التساؤل والتفكير بصوت عال لكنها كثيرا ما تطرق الوتر الحساس في تلمس قضايا الناس.. استرسلت في تفكيرها بالأمس قائلة "أول مرة اسمع أن معلما المدارس يتم تفرغهم من التدريس، على نياتها عاده وصلها الخبر مش عارفة انه هذا هو واقع حال التعليم بعدن!.

ويمكن المدرس يحضر المدرسة وما يعلم طلبته باسم التفرغ بالرغم من أن بعض المدارس تعاني من نقص في تخصص المعلم المفرغ؛ وتكاد في المعلمين غير ذوي التخصص المحتاجة له المدارس..

ويا عيني على صاحبتي تصرخ في وجه الريح وتقول: اتقوا الله يا مديري المدارس ومكتب التربية عدن في أولادنا الذين نرسلهم للتعليم وفي الحقيقة تجدهم لا يتعلمون!.

واصرخ معها وأقول أين دور الإشراف التربوي الدوري في المتابعة والتقييم!؟

توكل على الله وأحسن الظن به!

ومن اعتمد على غير الله قل،
ومن اعتمد على غير الله ضل،
ومن اعتمد على غير الله مل ..
ومن اعتمد على الله فلا ذل ولا قلة ولا ضل ولا مل ..
ما أجمل حسن الظن بالله والتوكل عليه

جلس رجلان قد ذهب بصمرهما على طريق أم جعفر زبيدة العباسية لعرفتهما بكرمها.. فكان أحدهما يقول: اللهم ارزقني من فضلك.. وكان الأخر يقول: اللهم ارزقني من فضل أم جعفر.. وكانت أم جعفر تعلم ذلك منهما وتسمع، فكانت ترسل لمن طلب فضل الله درهمين، لمن طلب فضلهما جاجة مشوية في جوفها عشرة دنائير.. وكان صاحب الدجاجة يبيع دجاجته لصاحب الدرهمين بدرهمين كل يوم، وهو لا يعلم ما في جوفها من دنائير.. وأقام على ذلك عشرة أيام متوالية، ثم أقبلت أم جعفر عليهما، وقالت لطالب فضلهما: أما أعناك فضلهما؟ قال: وما هو؟ قالت: مائة دينار في عشرة أيام.. قال: لا، بل دجاجة كنت أبيعها لصاحب بدرهمين فقالت: هذا طلب من فضلهما فخرمه الله، وذلك طلب من فضل الله فأعطاه الله وأغناه من اعتمد على غير الله ذل،



إن أظهر النفوس النض
التي اختبرت الألم
فرغبت أن
تجنب الآخرين
مرارته



تطوير سترات لحماية الدجاج من البرد!



اسم شركة «أومليت، قوله: «هناك الكثير من عمالنا يضعون الدجاج في حدائق منازلهم ويوفرون الرعاية لها مثل أي حيوان أليف، لكن شتاء هذا العام كان باردا جدا واتصلوا بناء لمعرفة ما إذا كنا قادرين على تزويدهم بسترات للدجاج..

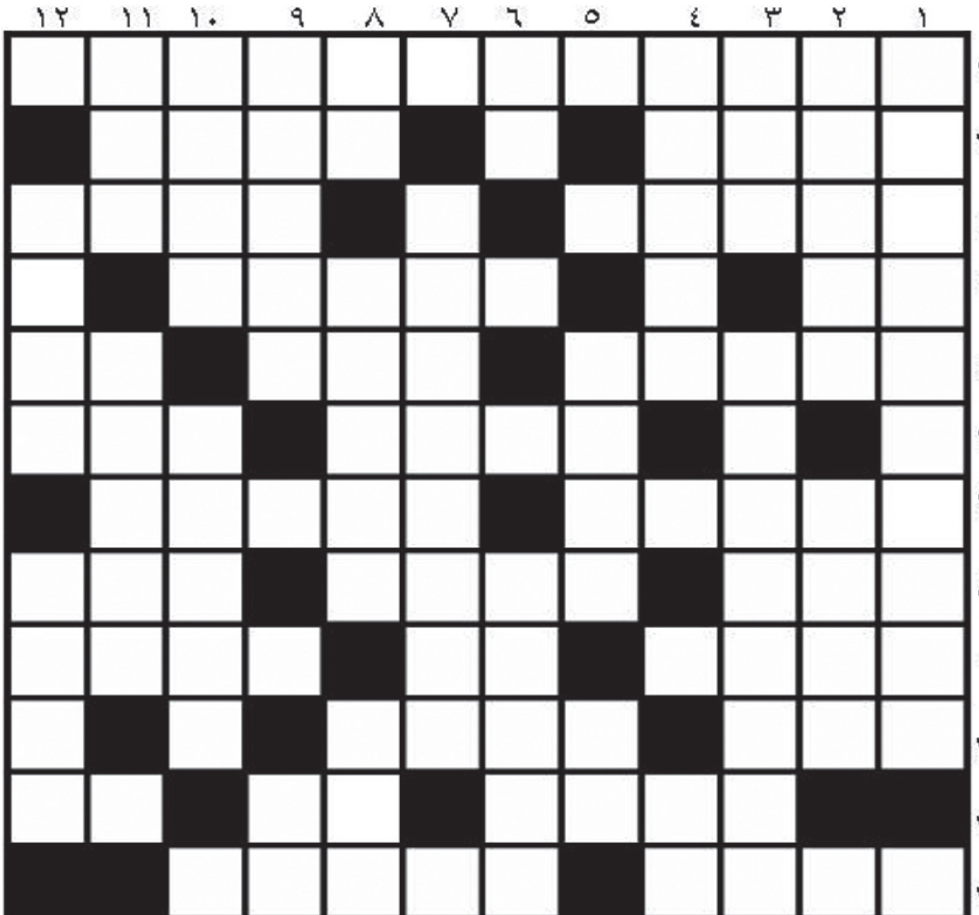
ورفض المتحدث الكلام بأن الدجاج لا يحتاج للمزيد من الحماية من بين حيوانات المزارع، مصررا على أن السترات، توفر الراحة والدفء للدجاج كجزء من الرعاية الجيدة للحيوان، وتقول جمعية مصنعي أغذية الحيوانات الأليفة أن مليون أسرة في بريطانيا تربي الدجاج في حدائق منازلها كحيوانات أليفة.

طورت شركة بريطانية سترات جديدة لحماية الدجاج من موجات الصقيع في فصل الشتاء البارد، وهي تشهد حاليا اقبالا منقطع النظير من زبائن في مختلف أنحاء العالم. وقالت هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي) إن شركة «أومليت، أجرت ست تجارب على السترات قبل أن تستقر على تصميم لا يؤثر على نشاطات الدجاج الطبيعية، مثل الاستحمام بالغبار، ولا على توازنها لأنها تغطي قسما من جسمها فقط.

وأضافت أن السترات مزودة بأسلاك تعكس الحرارة مرة أخرى إلى جسم الدجاج ويلون مشع للحفاظ عليها في الليالي المظلمة.

ونسبت بي بي سي، إلى المتحدث

كلمات متقاطعة



- أفقيا:
- 1- خليفة أموي خلف أباه وتنازل بعد ثلاثة أشهر فنشبت الحرب بين القيسيين واليمانيين وانتقلت الخلافة إلى البيت مرواني.
 - 2- من الحيوانات - يعطي فرصة.
 - 3- مساو - من الزهور العطرية.
 - 4- حب - عقيدة.
 - 5- عقيدة - يتبع - للنفي.
 - 6- شهر ميلادي - حيوان ضخم.
 - 7- دولة عظمى - يشك.
 - 8- تقوى - نافع - الظبي الأبيض.
- عموديا:
- 1- صاحب قصيدة رثا والبندقية.
 - 2- راسي - من الألوان.
 - 3- أحرف متشابهة - بلد خليجي مجاور.
 - 4- من أودية بلادنا - حب.
 - 5- اسم علم مذكر - عمر.
 - 6- غم - بلد أوروبي عاصمته باريس.
 - 7- أحرف متشابهة.
 - 8- غير مطبوخ - عكس الشوك - ضياء.
 - 9- من أسماء السيف - غير مطبوخ.
 - 10- مفرد أزهار - من أشهر ملوك مصر.
 - 11- يتبع - بلد عربي شمال إفريقيا.
 - 12- رواس - جمع مئة.



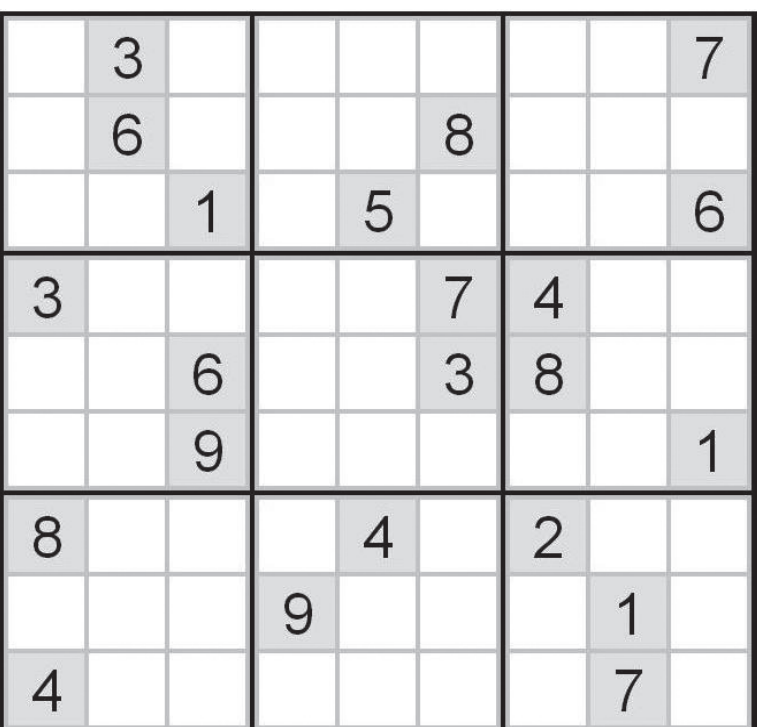
أقوال مأثورة



الأمال لا تصدق أصحابها
دائما، وإنما تكذبهم
في كثير من الأحيان.
طه حسين

اضحك

مره واحد غبي يقول
لصاحبه ما رأيك أنت تأخذ
شهر اجازته من الشغل و أنا
أخذ شهر اجازته ونسافر
شهرين فرنسا.



سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تسمى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض 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).

أرقت عبد الكريم الحمادي

