









لمدة 24 ساعة على فترات منتظمة مفيد للصحة وتحديدا

للقلب، وذكرت صحيفة الإندبندنت البريطانية أن باحثين من أطباء القلب الأمريكيين توصلوا إلى أن الصوم يمكن أن يخفض مخاطر تطور أمراض الشرايين التاجية والسكر، بل ويمكنه أيضا أن يحسن من مستويات الكوليسترول

وكشفت الدراسة أيضا أن الصوم لمدة 24 ساعة مع الاكتفاء بتناول المياه فقط يمكن أن يقوى أحد بروتينات الأيض يسمى هرمون النَّمو البشري والـذي يحمي من ضعف العضلات.

ويذكر أيضا أن دراسة أخِرى في مجلة رابطة أطباء القلب الأمريكية عام 2007 توصلت أيضا إلى وجود صلة بين انخفاض معدلات أمراض القلب والأشخاص الذين يصومون يوما واحدا في الشهر كشعيرة

ويقول الخبراء أيضا أن الجسم يطهر نفسه من السموم بشكل طبيعى عن طريق الكليتين والكبد. ويقولون « إذا أردت طريقة آمنة لتخليص جسمك من السموم أو وسيلة لتخفيض الوزن، تناول الأغذية الطبيعية وأشرب كميات كبيرة من المياه النقية وتجنب أخذ الأدوية بشكل مفرط وابتعد عن الخمور.



معالم وآثار

دار سعد تعني دار الأمير وكانت في فترة الاحتلال البريطاني أقصى نقطة حدودية لمستعمرة عدن من جهة الغرب باتجاه السلطنة العبدلية بلحج. بعد أن مدت الحكومة سكة الحديد من عدن إلى لحج صار القطار يمر بدار سعد وأصبح الحي محطة مهمة في طريقه. وفي هذه الفترة ظهرت في ّحي دار سعد بعضّ المباني السكنية المدنية والتجارية المختلفة وفق التخطيط الذي أراده الانجليز فظهرت العديد من المستودعات والمخازن وبعض المحلات التجارية. وبسبب انخفاض تجارة الصادرات والواردات في قطاعي السلع الغذائية والملابس من مستعمرة عدنّ إلى خارجها خلال فترة الحرب العالمية الأولى ازدهرت تجارة التهريب إلى خارج المستعمرة فأصبحت دار سعد بحكم موقعها على الحدود أهم نقطة للتهريب ساعدت على توسيع تجارة التهريب وعدم قدرة البوليس البريطاني المكلفين بحراسة هذه النقطة الحديثة في دار سعد

وازدهـرت دار سعد ازدهـارا كبيرا نتيجة لتجارة التهريب خلال سنوات الحرب وما بعدها وكانت دار سعد منفى للمعارضين للحكم البريطاني في مستعمرة

عدن. فبعد إبعادهم عن أحياء كريتر والمعلا والتواهي التي كان يسكنها البريطانيون تم نفيهم إلى حي دار سعد. وتواصل تطوير المباني في هذا الحي فتم تشييد بعض المباني السكنية الحكومية والمرافق والمحلات التجارية و الملاهي البسيطة.

بعد الحرب العالمية الثانية ، سنة 1950م تحديدا ، بنيت العديد من البيوت السكنية والحدائق والبساتين وهي شبيهة بالمنازل السكنية في أحياء المستعمرة وقد أمدتها السلطة بكافة الخدمات من ماء وكهرباء وبرز فيها عدد كبير من الصدف البحرية التي انحسر

عنها البحر وفى هذا المكان توسعت حدود خور مكسر التي كانت لا تتعدى الجدول والقنطرة التي عليه. وهذا الموقع هو الذي حددته أول اتفاقية سنة 1849م بين الانجليز والسلطان العبدلي (سلطان لحج) ليكون الحد الفاصل بين مستعمرة عدن وبقية . أراضى السلطنة العبدلية .

ودار سعد اليوم مدينة مزهرة ومديرية من مديريات محافظة عدن ، يقطنها عدد كبير من السكان وتزدحم بالكثير من المنازل.





لا تعجب من كلماتي . . ولا تحتار فأنا النقيضان معا .. أنا الجنة . . وأنا النار أنا امرأة كحيلة العين ... وحشية الحروف . . . وأحيانا تجدني امرأة الانكسار

نعم أنا من تغفو مع . . غروب

وأنا من تسهر الليل مع .. غيتار





ابن قيم الجوزية

صفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق). - عنَّد بداية اللُّعبة سوف تكّون بعض خلايا الم

7	3	4	1	9	5	2	6	8
2	9	5	6	7	8	4	1	3
1	8	6	M	4	2	5	7	9
4	2	7	0	8	1	6	W	5
8	1	3	4	5	6	7	9	2
6	5	9	2	Э	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	Ø	2	4



بديع	حنان	

من عرف نفسه اشتغل

بإصلاحها عن عيوب الناس.

فوضى أسماء الأول: أمك حية؟ الثاني: لا عقرب، الأول: اقصد عائشة؟

و الثاني : لا خديجة .



البطيخ يتفجر في الصين!!

يعانى المزارعون في إقليم جيانجكسو في شرق الصين مُن أزمـة حـآدة بعد تفجر معظم البطيخ الذي زرعوه

بسبب حقنه بهرمونات. ونشرت صحيفة (تشاينا ديــلـــى) صــــوراً لـمـئـات البطيخان المتكسرة التي تفجرت من الداخل خلال الأسبوع الماضي، وقالت الصحيفة إن كل البطيخ في قرية دالو بشرق الصين،

واجه المصير نفسه. ويعزو السكان المحليون (البطيخات المتفجرة) إلى استخدام هرمونات زراعية بكثرة، ُويكثر استخدام

المبيدات الحشرية والأسمدة ما قد يـؤدي إلـى تضرر الكيميائية في الصين، المزروعات.



2- 24ساعة – منطقة سعودية – حرف انجليزي. 3-منّ الزهور العطرية – ارتفاع . 4-من الألوان – للنداء – من أسماء الذئب. 5-غير ناضج – مدينة مصرية. 6-حرف انجليزي – غطى وغلب – للنفي 7-تحالف ألمانيّ ايطالى حدث عام 1936م

1871م له روايـة طويلة بعنوان (بحثاً عن الزمن الضائع) حلل فيها بدقة خارقة

أحاسيسه وأحاسيس من عاشرهم، توفي

انضم اليه حلفاء الدولتين في الحرب العالمية 8-والدتي – عقائد – هرب . 9-خراب – نقيض خير – أحد أبناء نوح عليه

10-كتمان – إله – طاف بالليل. 10-بلد عربي أفريقي – من سور القرآن

> 12-نرشد – عاصمة أوروبية . عموديا: 1-مبارك – متشابهان – حبس.

2-للتخيير – نادي كرة قدم أسباني .

3-بقايا الجمر - قديم متهشم - حرف

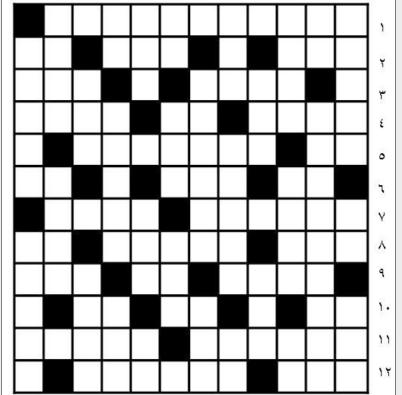
4-شك - من الأسماء الخمسة. 5-أحرف مكررة – طائر قصير الرجلين طويل المنقار – مرتفع . 6-لاعب كرة قدم انجليزي في صفوف نادي ليفربول – يغطى جسم الطيور . 7-قهوة – مدينة ألمانية – ينفخ . 8-شهر هجري – بيت – للتخيير .

9-حب- تصديق - جهر . 10-آلة موسيقية – ندم. 11-تابع - عملة بلغارياً. 12-دولــة عظمى - خليط الأبيض

1.4	11	١.	٩	٨	٧	7	0	ŧ	۴	۲	١	
ف	ر	υ		ي	٩	J	٦	س	1	ب	ع	,
م	- 5	5	ω	1		ŀ	1		7	τ	j	١,
	٠J		7	٩	ω		ы	7		3	ð	4
- 1		r	ي		ij	1	ŀ	٥	1	ر		6
Ĵ	6.		Ċ	1	يي	ŀ		S	J	1	غ	۰
ن	ي	ij		Ĵ	je,		ŀ	ن	J	1		7
٥		٤	39	ŀ		-	J		ω	J	7	٧
- 5	ي	3	ي	C	1	٩		5	7	ز	Ļ	٨
9	J		ç	r	c		υ	1		1		٩
ن	ي	۶	ي		C	ع	Š		1	٥	ڻ	,
7		1	ي	ŀ	ي	C		c,	1	÷	ε	,
	م	J	Ģ		3	9	J	Ç	1		ن	,
حل العدد الماضي												

5 7 2 8 3 8 4 8 2 4

كلمهات متقاطعة 1-كاتب فرنسي ولـد في باريس عام



عديت الكاميرا 🛘 تصوير وتعليق/ علي الدرب:

مر أكثر من خمسة أشهر على وجود مخلفات البناء المرمية فوق ممر المشاة الملاصق لدار الهمداني المواجهة لكلية الهندسة في مدينة المعلا عدن إضافة إلى المخلفات الأخرى دون أن تقوم الجهات المختصة بإزالتها رغم ماتسببه من تشويه للمنظر العام والمضايقة والإزعاج للمارة.

سعر النفط في لندن ونيويورك ٢٤ مايو ٢٠١١، حوالَّى الساعة ١٠:٣٠ ت غ بالدولار *\$ 99, <u>• V</u> لندن 1 . . . 11 111,40 99.17 111,70 94,17 111.07 94.0. 97,77 1.9,7% برميل النفط المرجعي برميل النفط المرجعي لبحر الشمال تسليم يوليو الخفيف تسليم يوليو *ملاحظة: لم يعتمد في هذين الرسمين المقياس نفسه **AFP**