

## دراسة جديدة تؤكد أن الصيام مرة كل شهر يفيد القلب

دينية. ويقول الخبراء أيضا أن الجسم يظهر نفسه من السموم بشكل طبيعي 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 الخمر.

وكشفت الدراسة أيضا أن الصوم لمدة 24 ساعة مع الاكتفاء بتناول المياه فقط يمكن أن يقوي أحد بروتينات الأيض يسمى هرمون النمو البشري والذي يحمي من ضعف العضلات. ويذكر أيضا أن دراسة أخرى 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

في لندن / متابعات : أكدت دراسة جديدة أن الصوم لمدة 24 ساعة على فترات منتظمة مفيد للصحة وتحديدًا للقلب، وذكرت صحيفة الإندبندنت البريطانية أن باحثين من أطباء القلب الأمريكيين توصلوا إلى أن الصوم يمكن أن يخفف مخاطر تطور أمراض الشرايين التاجية والسكر، بل ويمكنه أيضا أن يحسن من مستويات الكوليسترول في الدم.



حنان بديع

### الجنة والنار

لا تعجب من كلماتي .. ولا تختار  
أنا النقيضان معا ..  
أنا الجنة .. وأنا النار ..  
أنا امرأة كعيلة العين ..  
وحشية الجحيم ..  
وأحيانا تجدنني امرأة  
الانكسار  
نعم أنا من تغفو مع .. غروب  
الشمس  
وأنا من تسهر الليل مع ..  
غيتار

### حكاية نقطة حدودية شهدت ولادة مدينة الضواحي بعدن



### 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 القطر يمر بدار سعد وأصبح الحي محطة مهمة في طريقه. وفي هذه الفترة ظهرت في دار سعد بعض المباني السكنية المدنية والتجارية المختلفة وفق التخطيط الذي أرادته الانجليز فظهرت العديد من المستودعات والمخازن وبعض المحلات التجارية. وبسبب انخفاض التجارة الصادرات والواردات في قطاعي السلع الغذائية والملابس من مستعمرة عدن 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 المكثفين بحراسة هذه النقطة الحديثة في دار سعد على منعها. وازدهرت دار سعد ازدهارا كبيرا نتيجة لتجارة التهريب خلال سنوات الحرب وما بعدها وكانت دار سعد مفتى للمعارضين للحكم البريطاني في مستعمرة

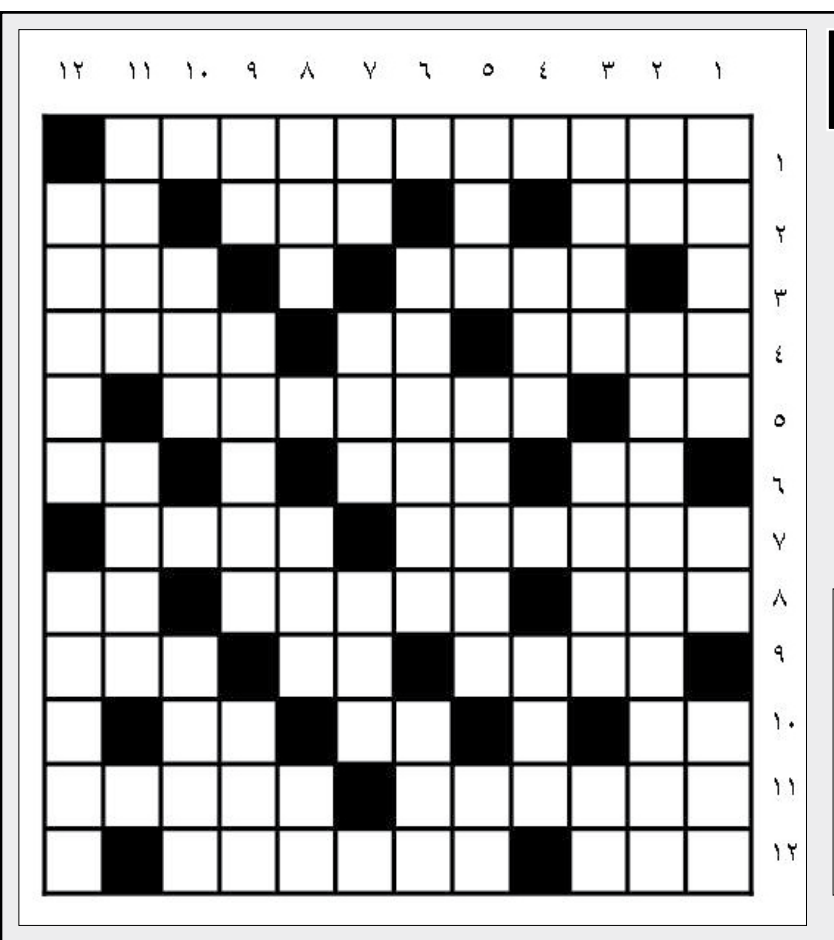
8	6				8
	5		7		
8		1			2
	3		9	1	
	4			8	
	5		3	6	
9				8	
			2		4
2				9	

سودوكو لعبة بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تدعى (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).

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

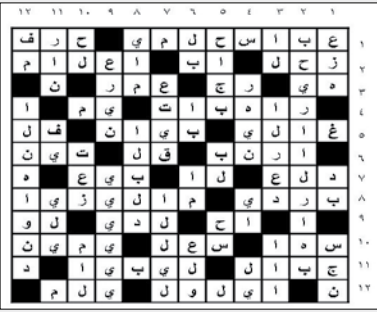


فوضى أسماء  
الأول : أمك حية؟ الثاني: لا عقرب، الأول: اقصد عائشة؟ الثاني: لا خديجة.



### كلمات متقاطعة

أفقيًا:  
1- كاتب فرنسي ولد في باريس عام 1871م له رواية طويلة بعنوان ( بحثًا عن الزمن الضائع) حلل فيها بدقة خارقة أحاسيسه وأحاسيس من عاشرهم، توفي سنة 1922م.  
2- 24 ساعة - منطقة سعودية - حرف انجليزي.  
3- من الزهور العطرية - ارتفاع.  
4- من الألوان - للنداء - من أسماء الذئب.  
5- غير ناضج - مدينة مصرية.  
6- حرف انجليزي - غطى وغلب - للفتى.  
7- تحالف الماني ايطالي حدث عام 1936م انضم اليه حلفاء الدولتين في الحرب العالمية الثانية - قريب.  
8- والدتي - عقائد - هرب.  
9- خراب - تقيض خير - أحد أبناء نوع عليه السلام.  
10- كتمان - إله - طاف بالليل.  
11- بلد عربي أفريقي - من سور القرآن الكريم.  
12- نرشد - عاصمة أوروبية.  
عموديًا:  
1- مبارك - متشابهاً - حبس.  
2- للتخيير - نادي كرة قدم أسباني.  
3- بقايا الجمر - قديم متهشم - حرف



حل العدد الماضي

### عجائب وغرائب

### البطيخ يتفجر في الصين!!

يعاني المزارعون في إقليم جيانجسو في شرق الصين من أزمة حادة بعد تفجر معظم البطيخ الذي زرعه بسبب حقنه بهرمونات. ونشرت صحيفة (تشاينا ديلي) صوراً لمئات البطيخات 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



### حديثة الكاميرا

تصوير وتعليق علي الدرب: مر أكثر من خمسة أشهر على وجود مخلفات البناء المرمية فوق ممر المشاة الملاصق لدار الهمداني المواجهة لكتلة 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

