



للحوامل .. تناولن الفيتامينات لتجنبين مخاطر الولادة

تندن / متابعة :
أظهرت دراسة حديثة أن تناول النساء الحوامل للفيتامينات بشكل يومي يحمي أطفالهن من مخاطر انخفاض الوزن أثناء الولادة وما يترتب عليه من مشكلات صحية.
وأجرى علماء معهد كيمياء المخ والتغذية البشرية في جامعة لندن ومستشفى هوميترون الجامعي، دراسة شملت 400 امرأة حامل، طبقاً لما ورد في «الوكالة العربية السورية» السبت، حيث اتضح أن الحوامل اللاتي تناولن حبوباً تحتوي على 19 نوعاً من الفيتامينات والمعادن أنجبن أطفالاً يحملن معدلات عالية من الحديد والفولات والثيامين وفيتامين «د».

وأفاد الدكتور بات أوبراين استشاري التوليد بجامعة لندن، بأن الأمور التي تحدث في الرحم قادرة على برمجة الطفل بشكل كامل من أجل حياته، مضيفاً أن المواليد ذوي الأوزان المنخفضة من الممكن أن يصابوا باضطرابات بالتنفس أو حمى الصفراء، ومن المحتمل أن يعاني هؤلاء الأطفال عند بلوغهم سن الرشد من البدانة ومرض السكري والنوبات القلبية والسكتات الدماغية.



إعداد / إبنسام العسيري

قراآت تلك

ارتدى امرأة سواها

كلما رأت رجلاً أنيقاً، نسيت أن تنظر إليه، وراحت تتصوركم ستكون بذاته جميلة على حبيبها. كلما صادفتها ثياب رجالية في واجهة، بدا لها أنها فضلت من أجله، وأن لا رجل غيره من حقه ارتداؤها. كانت عيناها تشتريان له كل شيء جميل تصادفه. وقبلها ينتمي له ما يبطل به حبيبها عليها، علمه كلما خلع شيئاً منها عاد فارتداها. وعندما فاضت خزنة قلبه بجبها، خلعها وارتدى امرأة سواها، فقد أصبح أكثر أناقة من أن يرتدي «أسماك حب».

أحلام مستغاني

أقوال مأثورة

عليك أن تكون أنت التغيير الذي تريده للعالم.

المهاتما غاندي

زوجة مخلصه

قال العريس لعروسه : هل كنت تقبلين بالزواج مني لو لم يكن أبي قد ترك لي تلك الثروة الكبيرة؟
قالت العروس : كنت أقبل بالزواج منك مهما كان الشخص الذي ترك لك تلك الثروة..



(جيجو)

أرض ذات طبيعة ومناخ مختلفين



معالم وآثار

شهر العسل. من أبرز الأماكن كيونج جو، عاصمة مملكة شيبلا لحوالي ألف عام. ويوجد في أرجاء المدينة العديد من المقابر الملكية، والمعابد، ومنحوتات بوزية، وبقايا قلاع، كما يوجد بالمقابر الملكية العديد من الآثار المهمة ومنها: النيجان الذهبية الرائعة ومقننات أخرى.
ويتحدث سكان الجزيرة اللغة الكورية ولا يتحدثون اللغة الإنجليزية إلا نادراً وحتى أولئك القلة الذين يتحدثون بها فهم لا يجيدونها، وحتى القلة من هؤلاء القلة الذين يجيدونها لا يمكن فهم كل الكلمات التي ينطقونها بسبب صعوبة نطق كافة حروف اللغة الإنجليزية مقارنة بحروفهم التي تزيد على 300 حرف.
وبالرغم من تعدد المجمعات التجارية الكبرى والأسواق الشعبية المتنوعة، إلا أن ارتفاع الأسعار سمة رئيسية في كافة أنواع البضائع المنتشرة في الأسواق الكورية، فالبضائع المستوردة من الماركات العالمية المشهورة تفوق أسعارها نظيراتها في نفس المحلات التجارية في العواصم الأوروبية بما يزيد على 20 %.

تقع جزيرة جيجو في كوريا الجنوبية وتتميز بالطبيعة الساحرة المختلفة عن المدن الكورية الأخرى، إضافة إلى أنها المقاطعة الكورية الوحيدة على شكل جزيرة، ما جعل منظمة اليونسكو تدرجها على قائمة التراث العالمي، وبذلك تعد أول موقع كوري طبيعي يدرج على قائمة اليونسكو للتراث العالمي.. وتبعد عن العاصمة سيول مدة ساعة كاملة بواسطة الطائرة.

ولكنها تأخذ بالمسافر إلى كوريا إلى أرض ذات طبيعة ومناخ مختلفين.. وتتمتع الجزيرة بطقس شبه استوائي، وهذا يبدو جلياً من خلال أنواع النباتات المختلفة تماماً عن تلك الموجودة في باقي الأرض الكورية. ويبلغ ارتفاع الجبل الرئيسي بها - وهو جبل (هالاسان) - 1950 متراً. وهو عبارة عن بركان خامد يتمتع بقوهة كبيرة على البركان. والذي كان آخر نشاط له في عام 1007 م. العديد من الأنفاق، والدعامات، والكثير من المناظر غير العادية، وذلك من خام البازلت سريع التجمد، وتعتبر الجزيرة منتجعا سياحياً شهيراً ومكاناً جميلاً لقضاء

اشربوا الشاي الأخضر لتحموا أنسجة أعينكم !

بيكن / متابعة :
توصلت دراسة صادرة من جامعة هونغ كونغ الصينية، إلى أن مادة «كايتكين» وهي مادة قابضة مضادة للأكسدة موجودة في الشاي الأخضر يمكنها أن تنتقل من المعدة إلى أنسجة العين من خلال اكتشاف آلية تساعد على امتصاص العدسة والشبكية لهذه المادة، الأمر الذي ربما يحسن الإصابة بما يعرف بالمياه الزرقاء أو «الجلوكوما».



وأشار العلماء إلى أن مادة «الكيتكين» تحتوي على فيتامين «سي» و«أي» ولم يكن معروفاً من قبل أنه بإمكان تلك المادة المساعدة في تحسين البصر، ولكن الباحثين وجدوا خلال إجراء تجاربهم أن الفواض التي تم إعطاؤها الشاي الأخضر تحسنت عينونها كثيراً.
وانتهى فريق البحث إلى أن النتائج تشير إلى أن شرب الشاي الأخضر يمكن أن يفيد العين في مكافحة الإجهاد التأكسدي.

عجائب وغرائب

بيض الديناصور في متحف بيكين

عرض متحف العلوم الطبيعية بالعاصمة الصينية بيكين بيضاً لحيوان الديناصور المنقرض، وذلك بعدما كشف علماء الآثار النقاب مؤخراً عن أكثر من 3000 أثر لأقدام ديناصور في منطقة يقال إنها تعد أكبر تجمع في العالم لعظام الحيوانات القديمة. الجدير بالذكر أن الديناصورات اختفت وانقرضت قبل 65 مليون سنة.



عالم نيام !!

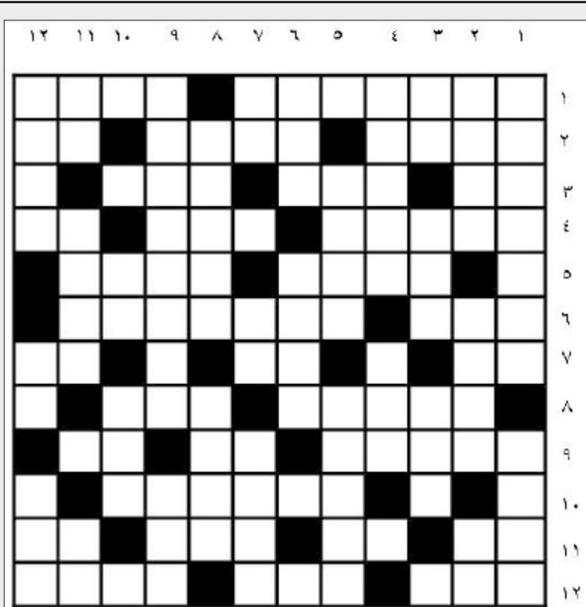
كلمات متقاطعة

إعداد / أشواق ناجي

- أفقياً :**
1- من مشاهير فلاسفة اليونان تلميذ سقراط ومعلم أرسطو درس في بستان أكاديمي في أثينا أساس فلسفته (نظرية الأفكار) مثاليها الأسمى (فكرة الخير) - إحدى القارات.
2- في الفم - صوت الحمام - حرف إنجليزي.
3- للنداء - غيوم - جامعة شهيرة في أمريكا.
4- مديرية يمنية - الظبي الأبيض - قلوي.
5- اتجاه جانبي - مديرية تابعة لمحافظة لحج.
6- وادي في جهنم - بلد أفريقي.
7- يد - والدة - في العروق.
8- الشديد السواد - من القياسات.
9- من الألوان - هرب - بحر.
10- أطول سلاسل جبال العالم وأضخمها.
11- أحد الأبوين - للنفي - أرشد - سقي النبات.
12- بيت - من أسماء الشمس - اتجاه جانبي.

حل العدد الماضي

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	م	ب	و	ت	س	ب	ن	ش	ج	ح	أ
٢	أ	ر	ذ	و	ز	ل	ي	م	و	ن	ت
٣	ف	ق	ك	ن	و	ا	ي	ا	م	ب	ن
٤	ظ	ا	س	ا	م	د	ن	و	ب	ن	ت
٥	ا	ل	س	ع	و	د	ن	د	ن	س	ب
٦	ب	ا	م	ي	د	ن	ا	ن	ا	م	ب
٧	ن	ا	د	ا	ن	ب	ا	س	ل	ك	ب
٨	ا	ع	م	د	ر	ي	د	ب	ب	ب	ب
٩	د	د	ي	ن	م	ا	ل	ز	ي	ا	ب
١٠	ي	و	ن	ي	ق	ف	و	ب	ر	م	ك
١١	م	ك	م	ي	ا	ن	د	ي	و	م	ك
١٢	م	د	ي	ل	ا	ي	ا	ب	ن	ت	ب



وزارة الداخلية

تشكر لك امتناعك عن حمل السلاح والتجول به

حمل السلاح وإطلاق النار يؤدي إلى:

- خسائر بشرية
- إعاقة للتنمية
- إفلاق للأمن والسكينة
- تشويه لصورة الوطن

نتعاون من أجل وطن آمن ونفوس مطمئنة بالإبلاغ عن أي مخالفة على الرقم «199» في كافة محافظات الجمهورية وكل عام وأنتم بخير

اسعار النفط في لندن ونيويورك

٢٦ أبريل ٢٠١٠، حوالي الساعة ١٠:٣٠ صباحاً بتوقيت لندن

الأسعار: لندن (●) نيويورك (○)

برميل النفط الأمريكي الخام: ٨٧.١٣
برميل النفط العربي الخفيف: ٨٤.٩٦

سعر الذهب في هونغ كونغ

٢٦ أبريل ٢٠١٠، سعر الإغلاق

١١٦٠-٤
١١٥٥-٤
١١٥٠-٤
١١٤٥-٤
١١٤٠-٤
١١٣٥-٤
١١٣٠-٤

الاسواق المالية في دول مجلس التعاون الخليجي

اسواق	الاسواق المالية	سوق دبي المالي	سوق ابو ظبي المالية	سوق الدوحة المالية	سوق مسقط المالية	سوق البحرين المالية
الإغلاق ٢٦ نيسان / أبريل ٢٠١٠	المؤشر السابق	١.٧٥٧, ١٩	٢.٨١٠, ٧١	٧.٦٣٩, ١٩	٦.٨٢٠, ٢٩	١.٥٥١, ٨٧
التغير	المؤشر السابق	١.٧٦٩, ٣٤	٢.٨٢١, ٨٢	٧.٦٥٠, ٩١	٦.٨١٥, ٤٤	١.٥٦٦, ٨١
		٪٠, ٦٩ ▼	٪٠, ٣٩ ▼	٪٠, ١٥ ▼	٪٠, ٠٧ ▲	٪٠, ٩٥ ▼