

Vitamin D



فيتامين (د) ضروري من أجل التوازن النفسي

الدراسة، إلى أن الدراسة تقترح أن تحسين معدلات فيتامين «د» لدى النساء الحوامل بإمكانه أن يخفف خطر إصابة المواليد لاحقاً بانفصام الشخصية.

يذكر أن معدلات الفيتامين «د» مهمة أيضاً لمنع حصول أمراض عدة لدى الأطفال مثل الكساح. ويوصي الأطباء بتناول الكميات الضرورية من هذا الفيتامين عبر الأغذية المناسبة. ويقولون إن التعرض الكثير للشمس التي تعد من أهم مصادره يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

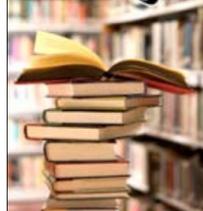
واشنطن / متابعات : أظهرت دراسة أسترالية جديدة أن المواليد الذين يعانون من نقص في الفيتامين «د» معرضون لخطر مضاعف للإصابة بانفصام الشخصية في حياتهم لاحقاً.

وذكر موقع «كالوري لاب» الأمريكي أن الباحثين في معهد «كوبنز لاند برين» الأسترالي أكدوا أن نقص الفيتامين «د» لدى المواليد يضاعف خطر إصابتهم لاحقاً بمرض انفصام الشخصية.

وأشار جون ماكجرات المستول عن



قراءت تلك



بول إيلوار

لنعش في سلام

ظلام كل نكبات العالم
وحبي الأسمى
كداية عارية .
دموع أعين ،
تعاسات النساء ،
ودموع بلا ألوان .
هولا يطلب شيئاً ،
ولا فاقد إحساس
حزين في السجن ،
وإن كان حراً .

إماجلان) و (ذا أورفاليز) سفيتان عملاقان تتحولان إلى مدن عالمية تجوب العالم



معالم وآثار

العمودية، ومنج مائي، ومسرح مائي، وسوق لبيع المنتجات الفاخرة، ومسرح للبيت الفضائي الحي، ومسرح على غرار مسارح برودواي، وبركني سباحة، وستتضمن الوحدات السكنية لمساحات نهائية رائعة، وإطلالة مذهبة على البحر.

قياساً على هذا كانت قد أطلقت «مجموعة كوركوران العقارية» أكبر شركة عقارات سكنية في مدينة نيويورك، «ذا أورفاليز»، حيث توفر هذه الباخرة 200 وحدة سكنية دائمة بالإضافة إلى 265 جناحاً للضيوف المسافرين على متنها، وتزود السفينة بأحدث المرافق بما فيها مراكز للتسوق وخدمات الأعمال والخدمات الطبية وقاعات رياضية وغيرها، وتتراوح أسعار الشقق السكنية على متن سفينة «ذا أورفاليز» بين 2 و7 ملايين دولار أمريكي.

وكان جابريل بيدويا، نائب رئيس مجلس إدارة «مجموعة ذا كوركوران» قد قال عن هذه السفينة: «نسعى من خلال مشاركتنا في «معرض العقارات الدولية» إلى إستقطاب المستثمرين في أسواق الشرق الأوسط المزدهرة، حيث تلاقي عروضنا الحصرية إقبالاً كبيراً وخاصة مشروعات «ذا أورفاليز»، أكبر سفينة سكنية فاخرة من نوعها في العالم.

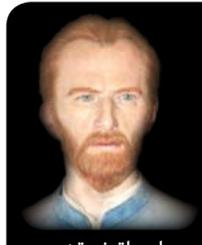
تزايد الاتجاه إلى تحويل السفن العملاقة إلى فنادق ومدن عائمة تجوب أنحاء العالم دون توقف، فهل تستطيع تخيل بيتك عابراً للقارات وأنت معه تنعم عيناك بالطبيعة الخلابة في أنحاء العالم بعيداً عن الزحام والتلوث والعيش في قلب كروتونية.

كان آخر هذه السفن التي تحولت إلى مدن سكنية عائمة هي سفينة «ماجلان» عندما فتحت شركة ريزيدنشيال كروز لابن، الشركة المشغلة للسفينة الباب لتملك 210 وحدة سكنية ملكية تامة على متن السفينة، حيث سيتم بناء السفينة في فرنسا، وينتظر أن ينتهي العمل فيها سنة 2011، وسترسو ماجلان في أكثر من 300 ميناء في 150 دولة.

وسيتم إطلاق المبيعات على السفينة في فندق برج العرب دبي في 15 ديسمبر الحالي بحضور شخصيات بارزة من الشرق الأوسط والعالم.

وتحتوي السفينة السكنية ماجلان، كما يقول راندال ب. جاكسون، الرئيس التنفيذي لشركة ريزيدنشيال كروز لابن، على أرقى وسائل الراحة والمتعة المعروفة في العالم، مثل ملاعب التنس، ومرسى للقوارب قابل للطي، ومساحات خضراء صناعية، وأربعة مطاعم راقية، ومرصد، ومهبط للطائرات

أقوال مأثورة



إسحاق نيوتن

نحن نبني الكثير من الجدران والقليل من الجسور.

جحث يتساءل

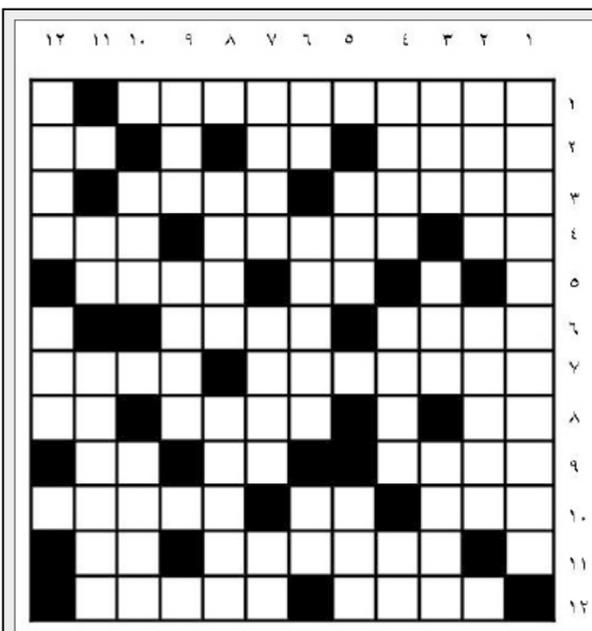
جحث يسأل أمه: يا ماما متى أتزوج؟ قالت: إذا كبرت وصرت حمار مثل أبوك.



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

سودوكو تلعب 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).

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



كلمات متقاطعة

أفريقيا:
1- عالم مغربي بالحديث والأدب والتاريخ ولي قضاء سبته و غزناطة من آثاره ((الشفأ بتعريف حقوق المصطفى)) وهو تاريخ النبي صلى الله عليه وسلم ((مشارك الأنوار)) في الحديث .
2- صوت القط - للنداء - أخو الأب .
3- اهتمام - من الحيوانات البرمائية .
4- حيوان قطبي (معكوسة) - بلد عربي - حرف أبجدي .
5- للنفسي - برهان .
6- إحدى القارات - عبيد .
7- بلد أفريقي عاصمته مونروفيا - أحرف متشابهة .
8- وجة - عوام - أداة جزم .
9- تلميذ - مادة قتالة - اله .
10- أنجز - جواب - من أشهر أنهار فرنسا .
11- من الرياضيين - حرف جر .
12- فنان تشكيل - ختام .

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
أ	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك
ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي
ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط
ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل	م	ن
س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م
ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن
ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س
ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع
ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف
ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق
ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش
ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص
ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض
ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط
ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي
م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك
ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل
س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م
ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن
ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س
ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع
ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف
ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق
ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش
ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص
ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض
ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط
ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي
م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك
ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل
س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م
ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن
ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س
ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع
ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف
ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق
ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش
ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص
ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض
ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط
ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي
م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك
ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل
س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م
ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن
ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س
ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع
ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف
ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق
ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش
ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص
ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض
ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط
ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي
م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك
ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل
س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م
ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن
ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س
ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع
ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف
ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق
ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش
ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص
ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض
ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط
ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي
م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك
ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل
س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م
ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن
ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س
ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع
ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف
ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق
ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش
ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص
ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض
ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط
ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي
م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك
ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل
س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م
ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن
ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س
ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع
ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف
ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق
ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش
ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص
ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض
ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط
ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي
م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك
ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل
س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م
ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن
ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س
ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع
ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف
ص	ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق
ض	ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش
ط	ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص
ي	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض
ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط
ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي
م	ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك
ن	س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل
س	ع	ف	ق	ش	ص	ض	ط	ي	ك	ل	م
ع	ف	ق									