

لإنجاب مولود هادئ.. تناولن شرائح اللحم والدجاج



ومن منتجات الحليب، والكبد، والمحار ألعمة غنية بهذا الفيتامين. وتبين خلال الدراسة التي شملت أكثر من 4 آلاف امرأة حامل في الأسبوع الثاني عشر من الحمل، أن قرابة 5٪ ممن عانين من انخفاض في معدلات الفيتامين «بي 12» خلال هذه الفترة من الحمل، اشتكين لاحقاً من كثافة بقاء مواليدهن، مقابل 1٪ ممن تمتعن بمعدلات عالية منه.

الفيتامين «بي 12» خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. إلا أن الحوامل اللواتي يعانين من معدلات منخفضة من الفيتامين المذكور في أوائل فترة الحمل أكثر عرضة لإنجاب أطفال يكون 3 ساعات على الأقل يومياً. ومن المعروف أن الفيتامين «بي 12» يلعب دوراً هاماً في نمو دماغ وجهاز الأجنة العصبي وهو مهم أيضاً لصحة الدم. ويعد اللحم الأحمر، والدجاج،

واضنن / مآبعات : أظهرت دراسة جديدة أن زيادة تناول الحوامل للفيتامين «بي 12» الموجود في شرائح اللحم والبيض والدجاج خلال الأشهر الأولى من الحمل تزيد أرجحية إنجابهن لطفل هادئ وقنوع. وأفاد موقع «ذا مد غورو» العلمي الأميركي أن باحثين هولنديين وجدوا أن أرجحية إنجاب طفل هادئ وقنوع تزيد ثلاث مرات لدى النساء اللواتي يتمتعن بمعدلات عالية من



قراآت لك



بيير جان جوف

الحصار

انبعاثات الصمت
المهانة أمام الرفض
فضافة المنع، المكتبة
أدراك التناهي المهجور.
والحضور المبهم أمام الشيء
المجهول
يتوتر ويحوم ويفوص
حالة قاتلة تمنع الموت.
ويحاجنا عني وحدي، وعن
موتي،
يبعد العدم العلاقة بالله.

(إبولونيا)

مرفا أثري لبيبي



الجزء الحصين من المدينة أي (الأكروبوليس) والكنيسة ذات الحنية الثلاثية التصميم القائمة خارج الأسوار، والحمامات التي تجاور آثار القصر مقر الحكم في القرن السادس الميلادي، يحتوي القصر الذي استخدم لآخر مرة في العصر البيزنطي على 100 حجرة، وقبل ذلك العصر استعمله الرومان كمقر قيادة عسكري لهم. ويوجد جزء من آثار أبولونيا تحت مياه البحر، ويعمل خبراء الآثار ذلك أنه نتيجة للهبوط المستمر للطبقات الأرضية عن مستوى سطح البحر مما أدى إلى غمرها بمياهه. كما أن زلزالاً تحت البحر ضرب جزيرة كريت في 21 يوليو 365 ميلادية تسبب في أن تغمر مياه البحر أجزاء من ساحل المدينة ومنطقة الميناء. كما يوجد مسرح أبولونيا الإغريقي قرب الشاطئ، خارج أسوار المدينة القديمة، ويقايا حمام المدينة، كما توجد بها ثلاث كنائس أثرية تعود للعصر البيزنطي. عندما احتل الرومان الجبل الأخضر في القرن الأول قبل الميلاد، أطلقوا على تلك المنطقة منطقة المدن الخمس اللبية لاحتوائها على خمسة مراكز عمرانية كبيرة هي قورينا «شحات»، أبولونيا «سوسة»، طلميته «بطوليميس»، يوهيسبرديس - برنيقي «بنغازي»، وتوكره «العقورية».

معالم وآثار

أبولونيا الأثرية هي مدينة ومرفا أثري لبيبي يقع في منطقة الجبل الأخضر، أسسها الإغريقي في برقة لتصبح مرزا اقتصادياً هاماً في جنوبي البحر المتوسط. كانت أبولونيا المرفا الرئيسي لقورينا أو شحات والتي تبعد عنها نحو 20 كيلومتراً وأقرب مدينة كبيرة حديثة لها هي مدينة البيضاء ثالث أكبر مدن ليبيا بحوالي 30 كم وهي تابعة لشعبية الجبل الأخضر. ولد بها الجغرافي الإغريقي وعالم الرياضيات إراتوستينس. حالياً تقع على أنقاضها مدينة سوسة. أطلق المستوطنون اليونانيون اسم «أبولونيا» على هذه المدينة ذات المناخ المعتدل والطبيعة الجميلة، وكانت ميناء خاصاً بقورينا حيث تبعد عنها حوالي عشرين كم، وذلك منذ إنشاء قورينا في منتصف القرن السابع قبل الميلاد، ومنها كان يصدر نبات السلفيوم المهم آنذاك. اعتبرت أبولونيا إحدى المدن الخمس اللبية أو «البينتابوليس» في العهد البطلمي وأحدى المدن العشر في العهد الروماني، قبل أن تصبح عاصمة لبرقة في القرن السادس الميلادي. وللمدينة سور خارجي تم بناؤه في العصر الهليني وأعيد ترميمه في العصر الروماني. ومن معالم المدينة الباقية،

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

سودوكو
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).

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

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

كلمات متقاطعة

أفقياً:
1- مؤلف جغرافي مشهور لأبي الفداء وضع في مقدمته أصول الجغرافية ووصف فيه 623 بلداً من البلدان الإسلامية.
2- قريب - في البيضاء.
3- من الحشرات الضارة - نادي كرة قدم فرنسي.
4- دهن - مدينة إيطالية.
5- يابسة - صوت الحمام - نقيض أقصر.
6- جمال - للتعريف - قروي (معكوسة).
7- مدينة سعودية - كوكب صغير خفي الضوء.
8- أحرف مكررة - علكة - للتعريف.
9- 24 ساعة - كروم.
10- شخصية كرتونية شهيرة - رقاد.
11- مسجد الصلاة فيه كأجر عمرة - متشابهان - حرف جر.
12- فاصل - من أقدم الرياض التي مارسها الإنسان.
عمودياً:
1- كتاب للتقارن في الكلام له شروح كثيرة.

حل العدد الماضي

50٪ مساهمة الصين في نمو الاقتصاد العالمي



١٠ يكن / مآبعات : أكد مسئول صيني بارز أن بلاده التي كانت تساهم بنحو 3٪ فقط في نمو الاقتصاد العالمي قبل 30 سنة، ساهمت بما تجاوز الـ 50٪ في عامي 2009 و2010، ما يعكس الدور البناء الذي تلعبه الصين في حفر الاقتصاد العالمي لمواجهة الأزمة المالية العالمية. وخلال مشاركته في منتدى التنمية الصينية لعام 2011 « قال وزير التجارة الصيني تشن ده مينغ أمس الأحد أن الصين أوفت بوعدوها باعتبارها عضواً في منظمة التجارة العالمية منذ انضمامها إلى المنظمة في عام 2001. ونقلت وكالة الأنباء الصينية «شينخوا» عن مينغ أن الصين قامت بتعديل أكثر من 3000 لائحة قانونية وفتحت أكثر من 100 هيئة للخدمات التجارية بينما خفضت الرسوم الجمركية المتوسطة من 15.3٪ إلى 9.8٪ خلال السنوات العشر سنوات الماضية لدخولها إلى المنظمة. وأشار الوزير الصيني إلى أن المؤسسات الصينية تعرضت لضغوط كبيرة تجاه انفتاح السوق وخفض الرسوم الجمركية بيد أنها نجحت بعد التغيير الصعب في تنمية مستمرة في خصم التنافس الدولي العنيف. وعقد منتدى «التنمية الصينية لعام 2011 يوم 19 و21 الشهر الجاري في بكين تحت عنوان «الصين والتحول الجاري لنمو تنميتها».

