

## خفض الملح في الطعام يسهم في رشاقة الأطفال

**واشنطن / متابعة :**  
قال باحثون بريطانيون إن تقليل كمية الملح في الأطعمة التي يتناولها الأطفال قد يكون وسيلة ناجحة للحفاظ على رشاقتهم.  
ويوجد الباحثون أن الأطفال الذين يتناولون طعاما به كميات أقل من الملح ويشربون كميات أقل من المشروبات التي تحتوي على مواد سكرية قد ينخفض لديهم خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسمنة.  
وأضافوا في تقريرهم في دورية هايبر تينشن أن هذا قد يقلل من احتمال الإصابة بآزمات قلبية أو حملات في مراحل متقدمة من العمر.  
وقال الدكتور (فينغ هي) من جامعة سان جورج في لندن: المرطبات المحلاة بالسكر مصدر رئيسي للملح في الوجبات الغذائية للأطفال. وأضاف في بيان: تبين أن تناول المشروبات المحلاة بالسكر مرتبط بالسمنة بين الكبار.  
وتابع: إذا خفض الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الرابعة والثمانية عشرة مقدار ما يتناولونه من الملح إلى النصف فستنخفض كمية المشروبات المحلاة بالسكر التي يشربونها بمقدار مشروبين تقريبا على الأقل أسبوعيا لكل طفل ومن ثم ستنخفض كمية السعرات الحرارية لدى الطفل بمقدار 250 كيلوسعرا تقريبا أسبوعيا.



## مدن عربية وعالمية



سحري يربطها بأرض الشرق؛ فقد عرفت بأنها كبيرة الشبه بمدينة القدس العربية في طرازها المعماري.  
ويطلق خبراء الطهي على بولونيا اسم «الاجراسا» أي البديهة باعتبارها مركزا للطهي في إيطاليا يشتهر بأنواع الطعام الإيطالي المميز مثل: لازانيا

هي ثاني أكبر مدينة إيطالية تاريخيا بعد مدينة البندقية (فينيسيا) كما تسمى المدينة الحمراء ولا يبعد ساحل البحر الأدرياتيكي عنها سوى نحو 135 كيلومترا. وهي عاصمة إقليم إميليا رومانيا ومقاطعة بولونيا، عدد سكانها 373.026 نسمة.  
وتقع بولونيا في سهل بادانيا، تقهها التلال الألبينية، بين مصب وادي نهر رينو ومصب جدول سافينا.  
حيث تمتد أراضيها من الحواف الجنوبية لسهل بادانيا المتاخمة لفيروارا إلى جبال الألبينية التوسكو إميليانى. و تتراوح ارتفاعها ما بين 54 مترا فوق مستوى البحر في وسط المدينة، إلى 300 مترا فوق مستوى البحر في سايبونو وتلة ديلا غوارديا حتى 1945 متر فوق مستوى البحر عند كورنو.  
تتميز بولونيا بجامعتها الأخرق في أوروبا تأسست في عام 1088 وتعتبر من أهم المنارات العلمية في عصر النهضة عندما استوعبت ألفي طالب علم من كل أنحاء أوروبا ليلتقوا في تجمع يمثل كل عبق العصور الوسطى، من معالمها مبان أثرية مثل البرجين الموجودين في وسطها.  
وبولونيا هي إحدى أكثر المدن الإيطالية تقدما. وغالبا ما تصنف في مقدمة المدن بالنسبة لمستوى المعيشة إيطاليا. ويرجع هذا إلى التزامها بتقاليد الصناعات القوية وموقعها الطبيعي - واقعة على مسار أهم الطرق السريعة والسكك الحديدية في البلاد - فضلا عن مجموعة الخدمات الاجتماعية الكبيرة والمتطورة للغاية.  
وقد عرف عن البولونيين جرأتهم وانغماسهم في الحياة الثقافية، وأعلنت مدينتهم في عام 2000 عاصمة للثقافة الأوروبية، كما تم تحويل سوق الأسهم المحلي القديم إلى أكبر مكتبة متعددة الوسائط في إيطاليا مما جعلها تستحق اسم مدينة المثقفين.  
تعتبر بولونيا بموقعها الذي تحيط به بقايا جدران تعود إلى العصور الوسطى مكانا مثاليا للتجول سيراً على الأقدام.  
ومدينة بولونيا عريقة منذ نشأتها، تشع منها الأصالة، وهناك رابط

**حدث في مثل هذا اليوم**  
1966م: بعد تخلي الحكومة التركية عن سياسة تثبيت الأسعار في محاولة لوقف معدل التضخم المزمع.  
1972م: إنشاء جامعة قطر.  
1974م: انعقاد مؤتمر القمة الإسلامي في لاهور بباكستان.  
1983م: وفاة الدكتور رشاد رشدي الكاتب المسرحي عن 71 عاماً.  
2001م: انهيار الليرة التركية مقابل الدولار الأمريكي الارتفاع.  
1872م: أول مؤتمر قومي لحزب التحريم الأمريكي وهو حزب كان يطالب بتحريم تجارة و تداول وتناول الخمر.  
1783م: اختراع البارومتر لقياس الارتفاع.



في عام 1983م ولد الأطباء في ولاية فرجينيا الأمريكية امرأة بعد 84 يوماً من موتها دماغياً، وكانت النتيجة ولادة طفلة سليمة.  
عام 1948م بدأ تطبيق قانون الخدمة الصحية الوطنية (الحكومية) في بريطانيا.  
عام 1950م أقر البرلمان الإسرائيلي (الكنيست) قانوناً يمنح «كل يهودي» يعيش في أي مكان في العالم الحق المطلق في استيطان فلسطين، والحصول على الجنسية الإسرائيلية.  
في عام 1811م حرر سيمون بوليفار (1783 - 1830) ممر أمريكا اللاتينية من الاستعمار. بلاده الأصلية فنزويلا من الاحتلال الإسباني.  
في عام 1982م توفي الزعيم الوطني الكشميري المسلم محمد عبد الله الملقب «أسد كشمير».

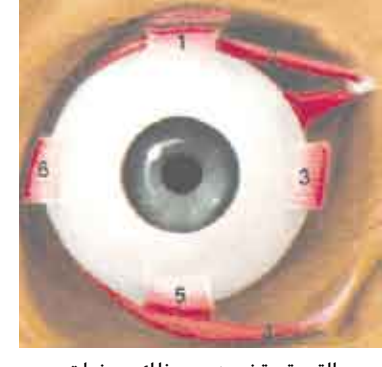
قليل من الحزن يكفي إذا اشتعلت قدامي بماء المسافة أو عمّدتني المنافي خشوع المصلين من قامته في المدى طوّحتنا اندلاعاتها لست أخفي نزوعي إلى ضفة تتدلى عليها حقول المغنين أو يتدلى الردى قليل من الوجع الدموني



**الشاعر البحريني علي الجلاوي صلاة الروح**

## معرفة عمرا الانسان عبر عدسة العين

**لندن / متابعة :**  
قال باحثون دنماركيون إن طريقة جديدة لفك شفرة عمر الانسان بالنظر في عدسات العين يمكن ان تساعد الاطباء الشرييين على التعرف على الجثث.  
ويستخدم الاسلوب الجديد الكربون المشع لقياس بروتينات خاصة تعرف بالخطوط البولية للعدسات التي تتكون حول فترة الميلاد وتبقى دون تغيير لبقية حياتنا. وهي الجزء الوحيد من الجسم بخلاف الاسنان الذي يبقى على حاله.  
وقال العلماء في دورية بلوس وان العلمية ان الباحثين تعرفوا بشكل صحيح على اعمار 13 شخصا بهامش اختلاف يدور في اطار سنة ونصف عبر تحليل نظائر الكربون التي تعرف بالكربون 14 الموجودة داخل الخطوط البولية.  
وقال نيلز لينيرب وهو عالم في الطب الشرعي بجامعة كوبنهاجن قاد الدراسة في الطب الشرعي نبحت دائما عن طرق للتعرف على المتوفين.  
وأضاف اكتشفنا انه يمكن بهذه الطريقة تحديد ما يقرب من العام سنة الميلاد. وقال لينيرب ان الباحثين طلبوا استخداما الكربون المشع لقياس تاريخ الحفريات او العظام. وطبق العلماء حديثا ذلك الاسلوب على مينا الاسنان لمعرفة عمر الأشخاص الذين توفوا حديثا.  
وقال الاسلوب المستخدم في تحليل العدسات على زيادة مفاجئة في نسبة الكربون 14 الموجود في الغلاف الجوي في الخمسينيات وحتى فرض حظر على التجارب



## شخصيات خالدة

**جون كيتس**  
شاعر تجاهله نقاد عصره (غصبا عنه).  
الشاعر الإنجليزي الرومانسي جون كيتس الذي لم يعيش أكثر من ستة وعشرين عاماً ولم يمارس كتابة الشعر إلا خمسة أعوام.  
ولد جون كيتس عام 1795م في عائلة فقيرة جدا في لندن وأصيب بمرض السيل باكراً وهو المرض الذي أودى بحياته عام 1821م، وقد أعجب بالأغريق وحياهم بصفتهم ملهمة.  
لم يحظ في حياته إلا بالتجاهل والاحترار من قبل النقاد والشعراء الآخرين. مات أبوه وعمره ثمانية سنوات فقط، وهجرت أمه المنزل وتزوجت بعد شهرين فقط من موت زوجها ثم عادت إلى البيت بعد ست سنوات لكي تموت هي أيضاً وهكذا أصبح كيتس حساسا جدا بل وإلى حد المرض كما يقول العارفون به.  
ولم يعد يثق بالحياة ونواحيها، وأصبح يئن من القلق الوجودي. وكان يحب أمه إلا الكلمات كعرا، على هذا النحو أصبح كيتس شاعرا (غصبا عنه).



قليل من الحزن يكفي إذا اشتعلت قدامي بماء المسافة أو عمّدتني المنافي خشوع المصلين من قامته في المدى طوّحتنا اندلاعاتها لست أخفي نزوعي إلى ضفة تتدلى عليها حقول المغنين أو يتدلى الردى قليل من الوجع الدموني

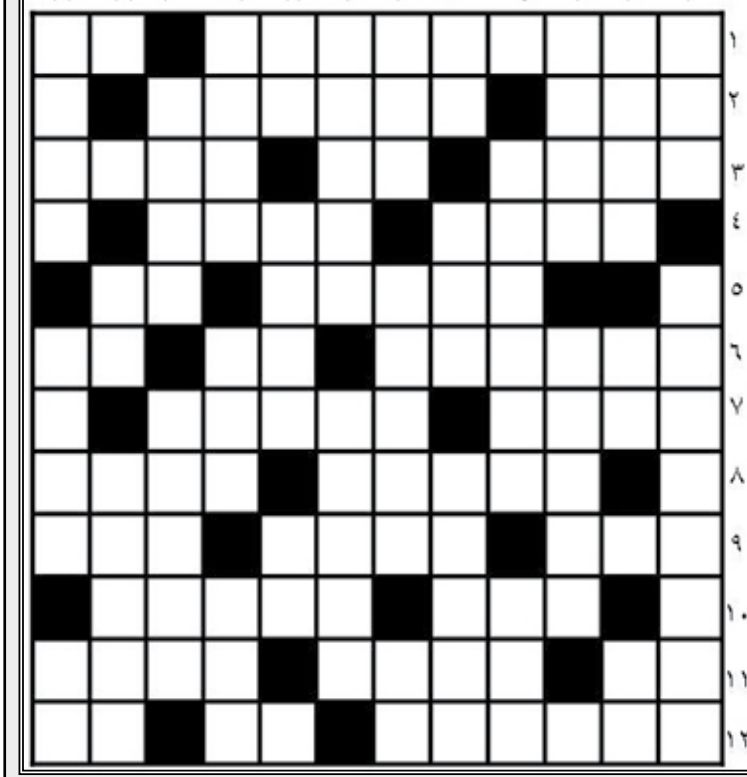


## يستعيد سيارته بعد 31 عاماً من سرقتها

بعد 31 عاماً على سرقتها استعاد رجل من مدينة بالو ألتو بولاية كاليفورنيا سيارته من بلازا فوردي ثاندربرد موديل العام 1956م. وذكر صحيفة (سان خوسيه ميركوري نيوز) أن رون لوينغ قال إنه لم يتوقع أبداً أن يشاهد سيارته الفوردي ثاندربرد التي سرقت من موقف للسيارات في العام 1976م، لكنه تلقى من شرطة مدينة بالو ألتو اتصالاً هاتفياً بلغوه في خلاله أنهم وجدوا سيارته.  
وتم تحديد ملكية لوينغ العام 1976م.



**حماري ضاع**  
الزوج : أنا زعلان علشان حماري ضاع مني! الزوجة : ياربك يفاك الحمار... دخلتك عليناتسوي ستين حمار!



## كلمات

**أفقيا:**  
1- ملك الحرة ابن المنذر اللخمي وهند الكندية كان شرس الأخلاق قتل طرفه بين العيد وقتله الشاعر عمرو بن كلثوم - سعل.  
2- فعل ماضي ناسخ - قريبات.  
3- من الزهور العطرة - للاستفهام - جليس السمر.  
4- أعوام - قناة فضائية مصرية.  
5- عاصمة أوروبية - شلف.  
6- بلد أوروبي - في البيضاء.  
7- زرع - أحرف متشابهة.  
8- من جبال صنعاء - عمودي.  
9- كرم - صوت الجرس - ميفاق.  
10- من جبال عدن - دولة عظمى.  
11- سقي النبات - عملة - يضيع.  
12- طبيب يوناني أشتهر باكتشافاته في التشريح عاش في الفترة ما بين 131م - 201م أخذ عنه الأطباء العرب - تقال للتضجر - دك .  
عموديا:  
1- مدينة فلسطينية - مضيق في بريطانيا يصل الأطلسي ببحر ايرلندا.  
2- شهر ميلادي - عقل - للنداء.  
3- صوت الجرس - عاونه.



لاتندفع بقوة