

## تناول الحامل للسّمك مفيد لمخ الطفل



وتعزز هذه النتائج الأدلة على أن السمك يمكن أن يكون غذاءً للمخ لكنها تبرز أهمية اختيار الأسماك المنخفضة الزئبق أثناء الحمل. وكتب الباحثون الذين أشرف عليهم الدكتور إيميلي أوكين من كلية طب هارفارد في بوسطن قائلين التوصيات لتناول الأسماك أثناء الحمل يتعين أن تأخذ في الاعتبار الفوائد الغذائية للسمك وأيضاً الأضرار المحتملة للتعرض للزئبق. وتحتوي الأسماك الزيتية مثل التونة والسلمون والسردين على الأحماض الدهنية «أوميغا3» وهي مهمة لنمو المخ للجنين والأطفال. لكن المشكلة هي أن الأسماك الدهنية أكثر احتمالاً للتلوث بالزئبق وهو معدن سام لخلايا المخ خصوصاً في الاجنة والأطفال الصغار. ولهذا السبب تنصح الحوامل بشكل عام بتجنب أسماك معينة هي سمك القرش وسمك أبو سيف وسمك الاسقمري «كينج ماكريل» وسمك التلغيش. وهذه الأسماك غنية بالزئبق بشكل خاص لأنها تتغذى من أسماك أخرى وتعيش لفترة طويلة مما يؤدي بمرور الوقت إلى تراكم الزئبق في أنسجتها الدهنية.

**نيويورك / مناهيات :** تشير نتائج دراسة إلى أن الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة الذين كانت أمهاتهم يتناولن بشكل منتظم أنواعاً من السمك ينخفض فيها الزئبق أثناء فترة الحمل ربما يحظون بذهن أكثر حدة من نظرائهم. ووجد الباحثون أنه بين 341 طفلاً في عمر 3 سنوات أظهر الأطفال الذين كانت أمهاتهم يتناولن السمك أكثر من مرتين أسبوعياً أثناء فترة الحمل أداء أفضل بشكل عام في الاختبارات الشفهية والبصرية والأداء الحركي. ومن ناحية أخرى كانت نتائج الاختبارات أقل بين الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة الذين كان لدى أمهاتهم مستويات عالية نسبياً من الزئبق في الدم أثناء الحمل. وكتب الباحثون في الدورية الأمريكية لعلم الأوبئة قائلين أن الأمهات اللاتي تناولن الأسماك بشكل منتظم أثناء الحمل كن أكثر احتمالاً لأن يكون لديهن مثل هذه المستويات من الزئبق من الأمهات اللاتي لم يتناولن السمك.



### حدث في مثل هذا اليوم

1985 □ اختار الأمير سلطان بن سلمان كأحد رواد مكوك الفضاء ديسكفري في إحدى رحلاته.

1973 □ افتتاح مبنى مركز التجارة العالمية بنيويورك.

1970 □ غارة إسرائيلية على مدرسة ابتدائية بمنطقة بحر البقر في مصر.

1968 □ اغتيال القس الأسود مارتن لوثر كينج.

1939 □ قوات الفلانج تدخل مدريد في وقتها.

1947 □ تأسيس منظمة الطيران المدني الدولية.

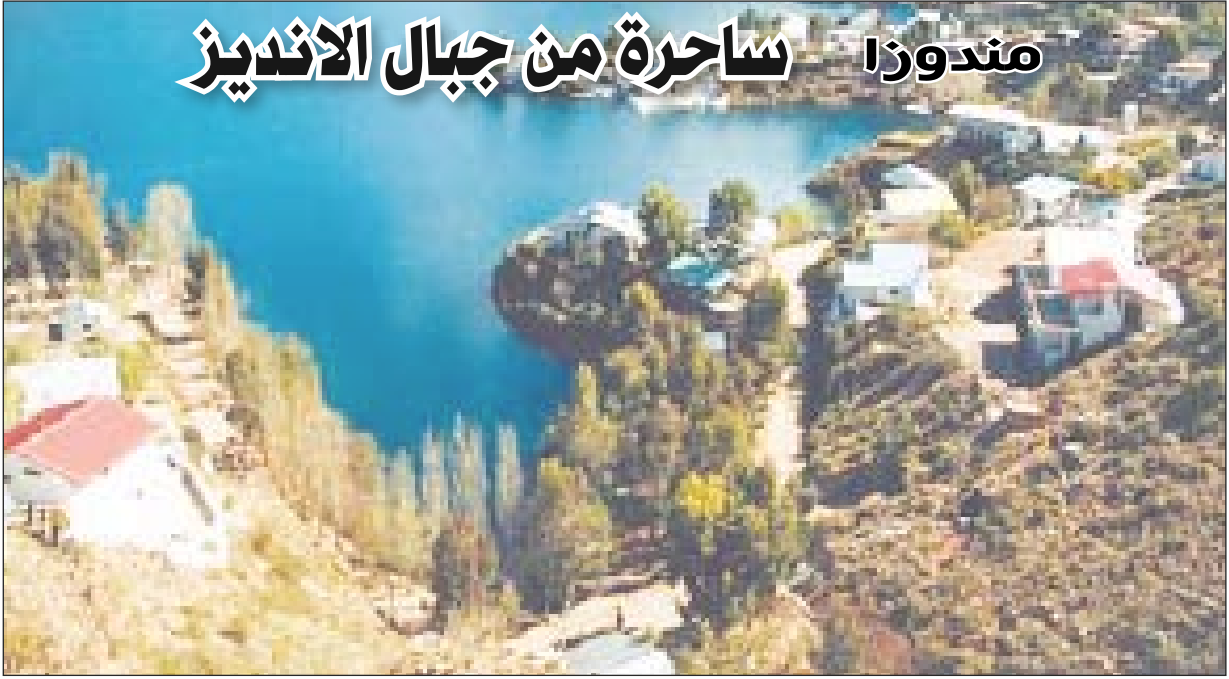
1949 □ توقيع ميثاق حلف شمال الأطلسي في واشنطن.

1905 □ نهاية الحرب الأهلية الإسبانية وبدأ عملية بناء صناعي ضخم انتهى بانضمامها إلى الاتحاد الأوروبي بعد وفاة وتولى الملك خوان كارلوس السلطة.

1905 □ زلزال عنيف هز كانغرا الهندية وقتل بسببها أكثر من 20 ألف شخص.

ويعود هذا التقليد إلى عام 1936، وتشتهر مندورا بجمال وسط المدينة فيها، أما ما يحبس الأنفاس فهو شبكة القنوات المائية التي حولت المناطق القاحلة إلى منطقة تكسوها الأشجار المتفتحة وارفة الظلال خصوصاً تلك المحيطة بالمدينة، ومن المناطق الساحرة أيضاً هناك خمس حدائق في وسط المدينة.

وعلى بعد ساعة بالسيارة من مدينة سان رافيل، يصل الزائر إلى جنان ساحرة الجمال في حدود أتويل وسد نهيل حيث المياه العذبة الصافية وطيف من الألوان والأشكال يملأ المشهد، وينبع نهر أتويل من ارتفاع 4000 متر فوق سطح البحر ويهبط من «لاينا» حتى بحيرة نهيل حيث يحجز السد المياه ويشكل بحيرة صناعية مساحتها تقدر بـ 9600 هكتار مربع وتشكل مكاناً مثالياً لمن ينشدون الأنشطة الترفيهية في الطبيعة المفتوحة.



**مدن عربية وعالمية**

مندورا هي مقاطعة أرجنتينية تقع في أمريكا الجنوبية وتبلغ مساحتها حوالي 150 ألف كيلومتر مربع، ويعيش فيها حوالي 5.1 مليون نسمة. وقد ساهمت توليفة من العوامل مثل الأرض والمناخ والماء في تطوير عدد كبير من الأنشطة التي تمارس في الأراضي المفتوحة مثل ركوب الأمواج النهرية وركوب القوارب الصغيرة والتزلج والتزلج الشراعي وركوب الأمواج واستكشاف الكهوف.

تكثر في مقاطعة مندورا مراكز التزلج في فصل الشتاء، وقد ذاعت مندورا الأيرين في العقدين الأخيرين من القرن الخامس عشر بسبب وقوعها تحت سيطرة إمبراطورية الإنكا، وفي القرنين التاليين تطورت المنطقة تحت تأثير ملوك الظل التابعين لبيرو.

ويمكن ملاحظة هذا التأثير في الوقت الحاضر من خلال أسلوب

### هل تعلم؟

□ العدد السنوي لركاب الطائرات سيرتفع بعد عشر سنوات إلى بليونين من الأشخاص أي ما يعادل ربع سكان العالم.

□ عدد الذين فقدوا أرواحهم في حوادث خطوط الطيران في عام 1966 هو 1135 شخصاً.

□ رقم المبيعات السنوي لصناعة خطوط الطيران يقدر بمبلغ 282 بليون دولار أي 220 دولاراً للراكب الواحد في المتوسط.

□ أول من هاجر في الإسلام هو عثمان بن عفان وزوجته رقية رضي الله عنهما.

□ أول من لقب بأمير المؤمنين هو الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه هو أول خليفة قتل من المؤمنين هو الخليفة الوليد بن عبد الملك.

□ أكثر الفواكه نفعاً لجسم الإنسان هي العنب.

□ في الهند يأتي مولود جديد كل ثانية.

□ في مصر يأتي مولود جديد كل 20 ثانية.

□ وفي السعودية يأتي مولود جديد كل دقيقة.

حين ابتلع البوت صوت الانفجار، وقامت التلاميذ العائدين من المدارس هو فقط، كان بيته ركاماً. شجرة الليمون عارية. غيمة العُبار تغادر حزن المدينة وأصابه الخائفه تخبط على الحقيبة المدرسية عنوانه القادم.

### قراآت لك

الشاعر الليبي سالم الوكيلي

رُكّام

### ياهو الأمريكية تمد الصينيين بمعلومات عن منشقين على الإنترنت

سان فرانسيسكو / مناهيات : شكّلت مجموعة ياهو الأمريكية المتهمه بامداد السملة الصينية بهويات منشقين ناشطين على الإنترنت، صندوقاً لمساعدة المسجونين منهم ، على ما أعلن مسؤول صندوق ياهو لحقوق الإنسان.

ورفض هاري وو المنشق الصيني الذي أمضى 19 عاماً في معتقلات الأشغال الشاقة بعدما عبر عن آرائه السياسية، تحديد الموارد الموضوعية في تصرف الصندوق. وأوضح أن الصندوق يهدف إلى مساعدة عائلات منشقين ناشطين على الإنترنت مسجونين خصوصاً أولئك الذين استخدموا محرك البحث ياهو وامدادهم بالاموال الضرورية لتوفير مساعدة قانونية لهم. وتابع وو المقيم الآن في الولايات المتحدة حيث يدير مؤسسة لاوغاي للأبحاث بحسب كلمة صينية تعني إعادة التأهيل من خلال العمل أن الصندوق سيسمح بكشف وضع حقوق الإنسان في هذا البلد. وكان رئيس مجلس إدارة ياهو جيري يانغ أعلن في تشرين الثاني/نوفمبر تشكيل هذا الصندوق بعد توقيع اتفاق مع محامي شي تاو ووآنغ شاونينغ المنشقين الصينيين المسجونين منذ 2002 و2004 على التوالي.

وكان الكونغرس الأمريكي استمع قبل اسبوع من ذلك إلى مسؤولين في الشركة العملاقة بشأن التهم

### شخصيات خالدة

محمد بن موسى الشريف الرضي

في سنة (359هـ= 970م) ببغداد ولد محمد بن الحسين بن

### عجائب وغرائب

أطلق سراجه بعد انتظار حكم الإعدام 22 عاماً

أطلقت قاضية في مدينة أوكلاهوما سيتي بولاية أوكلاهوما سراح رجل حكم عليه بالإعدام قبل 22 عاماً بعدما وجدت أن الأدلة التي قدمت ضده كانت من صنع امرأة طردت من عملها بسبب الاحتيال وسوء التصرف. وكان كورتيس ماكارثي ينتظر تنفيذ حكم الإعدام الذي صدر بحقه في العام 1982 بعد إدانته بقتل مراهقة في المدينة، غير أنه أصبح رجلاً حراً.

وأصدرت القاضية تويلا مايسون غراي حكماً اعتبرته إن القضية التي حكم فيها ماكارثي ملطخة نظراً لأن الإثبات التي استند إليها المحلفون لإدانته وردت في شهادة جويس غيلبريست - الكيمايكية في دائرة الشرطة والتي طردت من عملها بسبب التزوير والاحتيال وسوء التصرف قبل سنة أعوام. وأشارت الشرطة في أوكلاهوما سيتي إلى أنه تجري حالياً مراجعة شهادات غيلبريست في العديد من القضايا التي صدرت فيها استناداً إلى عملها أحكام بالإعدام.

وقال ماكارثي عقب إطلاق سراحه لصحيفة لوس أنجلوس تايمز إنه مصعوق نتيجة لقرار القاضية لكنه مغمور بالسعادة. وقال أنا سعيد ليس فقط من أجلي بل من أجل عائلتي وجميع الذين عملوا على هذه القضية بكل جهد والخلص.

### أقوال مأثورة

لست مضطراً لأؤمن بأن الإله الذي وهبنا نعمة العقل والإدراك يرغمنا على عدم استخدامها.

جاليليو

### أقوال مأثورة

أقوال مأثورة

### أقوال مأثورة

أقوال مأثورة

### أقوال مأثورة

أقوال مأثورة

### أقوال مأثورة

أقوال مأثورة

### كلمات

أفقياً:

- 1- من زعماء الثورة الجزائرية رئيس الجمهورية للفترة 1965 - 1978م ولد سنة 1925م وتوفي 1978م.
- 2- بلد عربي - منطقة في أبن.
- 3- للتعريف - شجاعة.
- 4- عدد كبير.
- 5- مدينة عراقية - قريبة.
- 6- حرف عطف - صوت الجرس - حرف انجليزي.
- 7- الغصن بالغة الفارسية - قلوي - مرض رئوي.
- 8- صوت الحمار - دليل.
- 9- أبو الأبي - ورد أبيض عطري قوي الرائحة.
- 10- كلمة ترجم وتوجع - جشع - حيوان.
- 11- ستم - نخب - يابسة.
- 12- أول من ظهرت صورته على طابع بريد من غير الملوك.

عمودياً:

- 1- من أطوار القمر - قهوة - عاصمة ولاية الاسكا.
- 2- وادي في جهنم - أحد المحطات المائية.
- 3- والد - طليق - تقال للتوجع - صغبر الخروف.

### متقاطعة

4- شك - عاصمة أوروبية - خاصتي.

5- من الزهور العطرية - عدل.

6- من سور القرآن الكريم - ضعيف قديم متهم.

7- حاكم - نقض الشراء.

8- أحد الأنبياء عليهم السلام - لين - ريب.

9- أرشد - فريدي - سجن.

10- 24 ساعة - غير ناضج - أبو البشر.

11- كفاء - حرف جر - عمر - والدي.

12- شلف - من جبال عدن - أحرف مكررة.

### كلمات

أفقياً:

- 1- من زعماء الثورة الجزائرية رئيس الجمهورية للفترة 1965 - 1978م ولد سنة 1925م وتوفي 1978م.
- 2- بلد عربي - منطقة في أبن.
- 3- للتعريف - شجاعة.
- 4- عدد كبير.
- 5- مدينة عراقية - قريبة.
- 6- حرف عطف - صوت الجرس - حرف انجليزي.
- 7- الغصن بالغة الفارسية - قلوي - مرض رئوي.
- 8- صوت الحمار - دليل.
- 9- أبو الأبي - ورد أبيض عطري قوي الرائحة.
- 10- كلمة ترجم وتوجع - جشع - حيوان.
- 11- ستم - نخب - يابسة.
- 12- أول من ظهرت صورته على طابع بريد من غير الملوك.

عمودياً:

- 1- من أطوار القمر - قهوة - عاصمة ولاية الاسكا.
- 2- وادي في جهنم - أحد المحطات المائية.
- 3- والد - طليق - تقال للتوجع - صغبر الخروف.