



## الايذاء البدني يؤدي إلى ولادة قبل الأوان

الحال في كثير من الدول. وقال الباحثون أن نتائج الدراسة الجديدة ترى ضرورة اعتبار الإيذاء البدني عاملاً خطراً للولادة المبكرة وأنه يتعين أن يسأل الأطباء النساء عنه. وتوصى الكلية الأمريكية لطب أمراض النساء والتوليد بأن يفحص أطباء التوليد النساء الحوامل عادة للوقوف على أي آثار للعنف المنزلي. ووفقاً لرودرجيس وزملائها فإن الإيذاء الجسدي قد يؤدي في بعض الأحيان إلى الولادة المبكرة بشكل مباشر نتيجة الصدمة في منطقة البطن على سبيل المثال، إلا أن الضيق النفسي الشديد قد يكون عاملاً هاماً أيضاً. ويوضح الباحثون أن مثل هذا الضيق قد يسبب تغيرات هرمونية تسهم في الولادة المبكرة. ومن ناحية أخرى فإن تعرض الحوامل للعنف قد يدفعهن إلى تناول الكحوليات أو التدخين أو تعاطي المخدرات وكل ذلك يمكن أن يزيد من احتمالات الولادة المبكرة.

**نيويورك / متابعة :** توصل باحثون إلى أن النساء الحوامل اللاتي يتعرضن لإيذاء بدني ربما يكن أكثر عرضة للولادة قبل إكمال فترة الحمل. وقالوا في إن نتائج الدراسة تشير إلى ضرورة أن يسأل أطباء النساء والتوليد بشكل روتيني النساء عن العنف المنزلي. وشملت الدراسة 2660 امرأة برتغالية أجريت مقابلات معهن بعد فترة وجيزة من وضع حملهن في عامي 1999 و2000، وبين 217 امرأة وضعت حملهن قبل إتمام الشهر التاسع اعترفت بربعهن بأنهن تعرضن للضرب أو الصفع أو الركل أو غير ذلك من أشكال الإيذاء الجسدي من شركاء حياتهن في العادة. وأقرت ثمانية في المئة فقط من النساء اللاتي أكملن فترة حملهن بأنهن تعرضن لإيذاء جسدي. وأشار الباحثون بقيادة الدكتورة تريزا روبرجيس بكلية الطب في جامعة بورتو إلى أن النساء الحوامل في البرتغال يتعرضن للعنف المنزلي كما هو



اعداد / إنشام العسيري

## مدن عربية وعالمية

تتسم مدينة شفشاون بالسمات الجبلية، ذات التضاريس الصعبة والانحدارات المفاجئة والأودية المنخفضة والانكسارات الحادة. وقد عرفت تواجد الإنسان منذ العصور القديمة. ومنذ الفتح الإسلامي للمغرب، أصبحت هذه المنطقة مركزاً لتجمع الجيوش العربية. وفي عهد الأدارسة (القرن التاسع)، أصبحت المنطقة تحت حكم ابن إدريس الثاني الذي جعل من تيكساس عاصمة لإمارته. وهكذا عرفت المنطقة وقوع حروب ونزاعات مختلفة حتى تأسيس المدينة في 1471هـ/1476م على يد مولاي علي بن راشد، لإيقاف الزحف البرتغالي على المنطقة.

تحتضن المدينة العتيقة لشفشاون مجموعة مهمة من المباني التاريخية التي تعكس إلى حد كبير الطابع التاريخي والحضاري الذي تكتسبه المدينة. هي مدينة صغيرة تقع على ارتفاع 660 متراً عن سطح البحر، وتحتل سفح جبلي «تيسوكا» والقلعة، في قلب سلسلة جبال الريف المطل على البحر الأبيض المتوسط في المغرب.

وشفشاون مدينة هادئة وساكنة ترحب بالسائح الباحث عن السكينة العزلة، فلا تتوقع أن تجد مدينة للملاهي والصاخبة والفنادق الفخمة ومتاجر الماركات العالمية.

«وطا الحمام» ساحة تقع وسط المدينة العتيقة، ذات الطراز المعماري الأندلسي، يقصدها السائحون في جل الأوقات، لأنها تمثل قلب المدينة النابض، حيث تنتشر المقاهي التقليدية المظللة بالأشجار، تقدم لزبائنها كؤوس الشاي بالتنعاع.

يزور المدينة سنوياً أكثر من 60 ألف سائح، وتتوفر على أربعة فنادق مصنفة شهرها فندق «بلادور» قرب ساحة «وطا الحمام» وفندق «اسماء» الذي يطل على المدينة من أعلى الجبل، كما يوجد بها 27 فندقاً صغيراً غير مصنف.

ويمثل الأسبان أعلى نسبة من السياح الأجانب الذين يزورون المدينة

يلهمم البرتغاليون ثم الفرنسيون واليابانيون. لا يمكنك أن تغادر المدينة دون أن ينصحك سكانها بتذوق بعض الأطباق التقليدية، مثل طبق الفول المعروف بـ«البصارة» الذي يعد بطريقة خاصة بأهل شفشاون. بالإضافة إلى أنواع مختلفة من «الطاجين» المغربي الشهير.

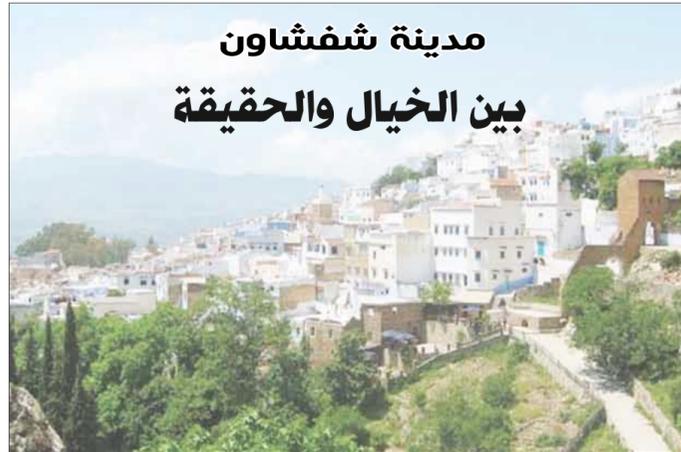
وأذا كنت من هواة التسوق، لاقتناء الهدايا البسيطة، أو الاحتفاظ ببعض التذكارات، فخلال تجولك بأحياء المدينة القديمة، ستجد عدداً من البازارات التي يبيع أصحابها المنتجات التقليدية التي اشتهرت بها المدينة، مثل المنسوجات الصوفية الملونة بألوان زرقية جميلة، والصناعات الجلدية والخشبية، بأمان زهيدة.

ويعتبر «راس السماء» من أجمل الأماكن الطبيعية التي تستحق الزيارة حيث تتدفق شلالات المياه المعدنية الباردة.

وإن تجول في المدينة لا بد وأن تتلقى ببعض الوجوه السينمائية أو الإعلامية المغربية والأجنبية المعروفة، والتي تلجأ إلى حضن هذه المدينة التي تأسر زوارها ببساطتها البعيدة عن البهجة الزائفة.

ويتظم بمدينة شفشاون صيف كل عام مهرجانان هما: مهرجان «الاندلسيات» ومهرجان «المديح والسماح»، وأنصف اليهما مهرجان جديد

## مدينة شفشاون بين الخيال والحقيقة



هذا العام، هو مهرجان «أنغام وألوان» لإعناش السياحة الجبلية بهذه المنطقة التي ظلت تعاني كثيراً من الإهمال حيث لم تستغل إمكاناتها الطبيعية لترويج المنتج السياحي المغربي.

ومناخ شفشاون جبلي جاف، خار في الصيف وبارد في الشتاء ومعتمد في الربيع والخريف، مع تساقطات مهمة للأمطار في فصل الشتاء وتغطي الثلوج القمم والمرتفعات.



- 1498 □ وصول فاسكو دي جاما إلى موزمبيق في طريقه إلى الهند
- 1912 □ أول قفزة بالمظلة من الطائرة قام بها الأمريكي «بيري»
- 1919 □ الثورة الشعبية في كوريا
- 1921 □ ألمانيا ترفض اتفاقات مؤتمر لندن حول تعويضات الحرب
- 1941 □ ألمانيا تحتل بلغاريا
- 1947 □ اندلاع موجة الاغتيالات الصهيونية المفاجئة لفلسطين
- 1966 □ سفينة الفضاء السوفييتية «فينوس - الثالثة» أول سفينة تهبط على كوكب الزهرة.
- 1992 □ تم الإعلان رسمياً عن إنشاء مجلس شورى من 60 عضواً في المملكة العربية السعودية.



- الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية.
- أول مركبة تصل إلى سطح القمر هي المركبة الروسية (لونا-2) وكان ذلك في سبتمبر 1959م.
- أول من صعد إلى الفضاء الخارجي هو الروسي (الـ\*\*ي ليونوف) في يونيو 1965م.
- أول من وضع قدمه على سطح القمر هو الأمريكي (نيل أرمسترونغ) في يوليو 1969م.

## يُضرمها نيران

- كل مرة بغباء فنحترق..
- نُحاصرُ..
- نُقتلُ..
- ننزفُ، جرحا في السما وننهدم
- انهارنا اصابها الكلل
- اوتلرنا اصابها الكسل



الشاعرة العراقية شعباد جبار

## كثير الخطأون

مؤتمر ساحل الذهب الموجد الذي قام بقيادته حيث أصبح أميناً عاماً له بعد عودته من الخارج مباشرة، وعمل نكروما كثيراً من أجل استقلال بلاده فبدأ في الكفاح من أجل هذا وبدأ نوره النضالي يبرز فتم اعتقاله في عام 1948م بعد إحدى المظاهرات القوية التي قام بها الشعب من أجل المطالبة بالاستقلال وكان هو أحد رموزها. وفي عام 1949م قام نكروما بتأسيس «حزب المؤتمر الشعبي» وذلك من أجل تحقيق الحكم الذاتي للبلاد، فتم اعتقاله مرة أخرى في عام 1950م وحكم عليه بالسجن لمدة ثلاث سنوات، وفي خلال فترة تواجده بالسجن فاز حزبه بالانتخابات البلدية والعامية، كما حقق هو فوزاً بأغلبية ساحقة بدائرة أكرا وذلك على الرغم من تواجده في السجن، ولم تجد السلطة البريطانية بدأسوي إطلاق سراحه فتولى رئاسة الوزراء عقب خروجه من السجن في مارس 1952م.

ولم يكتفي نكروما أثناء تواجده بأمرىكا بالدراسة فقط بل كانت له مساهمات واضحة في النشاطات الطلابية التي انضم إليها، ونتيجة لنشاطاته هذه تم انتخابه رئيساً لمنظمة الطلاب الأفارقة في أمريكا. ومن أمريكا إلى بريطانيا حيث انتقل نكروما مرة أخرى في عام 1945م وكانت وجهته هذه المرة بريطانيا فقام بالالتحاق بمدرسة الاقتصاد بلندن، وكانت له هناك أنشطته الطلابية أيضاً فتم انتخابه رئيساً لاتحاد طلبة غرب إفريقيا كما أصبح أحد أمناء المؤتمر الإفريقي الخاص الذي عقد في مدينة مانشستر. بعد أن اخترق نكروما المجال السياسي من خلال قيادته لأنشطة الطلابية في كل من أمريكا وبريطانيا وبعد أن حصل على عدد من الشهادات الدراسية وتعرف على علوم جديدة عاد إلى غانا في عام 1947م محملاً بعلمه وخبرته السياسية حيث بدأ حركة التحرر الوطني من خلال

## الاضطرابات المعوية تزيد الصداع



ولهذه النتائج أهمية فيما يتعلق بعلاج مرضى الصداع، وقالت أموت من الضروري أخذ الاضطرابات التي يعاني منها هؤلاء المرضى في الحسبان ولتفادي علاج الصداع بعقاقير لها آثار معاكسة على المعدة والأمعاء لدى المرضى الذين يعانون من

## نيويورك / متابعة :

أشارت دراسة جديدة إلى أن الصداع منتشر بين المصابين باضطرابات معوية مثل الغثيان والارتجاع الحمضي والاسهال والامساك أكثر ممن لا يعانون من تلك الأعراض المزعجة. وأشار الباحثون إلى أن الصداع والاضطرابات المعوية يشيعان بين عامة الناس ويستهلكان أموال الرعاية الصحية الأساسية، وقالوا في دورية سيفالاجيا آلم الرأس الطبية ومع ذلك فإن المطبوعات العلمية بشأن تزامن الصداع والشكاوى المعوية قليلة.

ولبحث الامر راجعت الدكتورة آن هيج أموت وزملاؤها من الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا في ترondheim استبيانات أتمها 43732 مشاركاً في دراسة شملت معلومات حول أعراض الاضطرابات المعوية إضافة إلى الصداع. وبعد ضبط عوامل النوع والسن والاحباط والقلق وعوامل أخرى قد تؤثر على النتائج أشار فريق الباحثين إلى انتشار كبير بشكل ملحوظ للصداع بين المشاركين المصابين بالارتجاع والاسهال والامساك والغثيان مقارنة مع أولئك غير المصابين بتلك الأعراض.

وقالت أموت الارتباط بين الصداع والأمراض المعوية زاد بشكل ملحوظ مع زيادة تكرار الصداع.



تعب مع اولاده قال رجل لصديقه: لا شك أنك في تعب شديد مع اولادك الخمسة! فقال الصديق: لا، لا أنكر مرة ضربت أحدا منهم إلا في حال الدفاع عن النفس



## أكبر فنجان قهوة



ذكرت أكبر شركة منتجة للبن في بنما أنها سجلت رقماً قياسياً جديداً بإعداد أكبر كوب قهوة في العالم استوعب 2840 لتراً.

واستخدمت الشركة 136 كيلوجراماً من البن العربي لإعداد كوب عملاق يبلغ ارتفاعه 2.75 متر واتساعه 1.5 متر خلال 4 ساعات. وقال مدير ممالك الشركة

□ أول إمرأة صعدت إلى الفضاء هي (فالنتينا تيرشوكوفا) (على متن المركبة (فوستك) 6).

□ (السرارة) تعني تحريك العينين و إدارتهما لتتسديد النظر على الهدف.

□ التمساح الأمريكي و فرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.

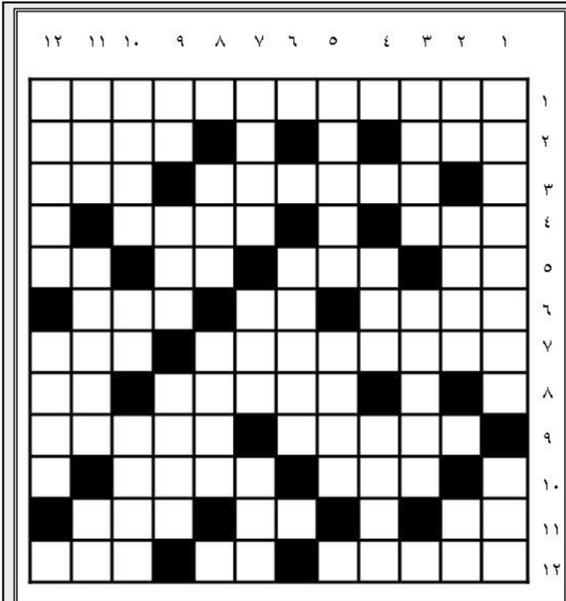
□ احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا و حدوث حالة تسمى (التسمم البوليني).

□ أغرب إحصائية عن السمينة أفادت أن مشاهدة التلفزيون الملون تؤدي إلى السمينة المفرطة.

## شخصيات قالة

كوامي نكروما زعيم غاني مناضل استطاع أن يعبر بيلاده من بين برائن الاستعمار البريطاني، فحقق لها الاستقلال في 6 مارس 1957م، بالإضافة إلى أنه أول رئيس لجمهورية غانا في الفترة ما بين 1960 - 1966م، هذا إلى جانب دعوته وتحمسه من أجل إقامة الوحدة الإفريقية فكان أحد الزعماء المؤسسين لها بجوار كل من الرئيس المصري جمال عبد الناصر والإمبراطور الإثيوبي هايلي وذلك في 25 مايو 1963م.

ولد نكروما في عام 1909م في نكروتو بغانا، وتخرج بدار المعلمين في العاصمة الغانية أكرا، وعقب تخرجه منها عمل أستاذاً لعدد من السنوات، وفي عام 1935م انتقل إلى الولايات المتحدة الأمريكية للدراسة فالتحق بجامعة لنكولن حيث درس بها عدد من العلوم مثل الاقتصاد وعلم الاجتماع، ثم انتقل لجامعة بنسلفانيا حيث أكمل علومه فدرس التربية والفلسفة.



## كلمات

- 1- قائد وسياسي مكسيكي أعلن الجمهورية سنة 1823م رنح الجمهورية في 1833م أسره الامريكويون سنة 1836م تخلى عن تكساس ونومكسيكو وكاليفورنيا عام 1848م كان الحاكم الفعلي للبلاد للفترة 1828م - 1855م والوسيط بين تناحر حزبي المحافظين والأحرار
  - 2- أبق بعد ذلك من منصب الرئاسة
  - 3- يتبع النهار - يتبع الليل
  - 4- عاصمة عربية خليجية - رجم
  - 5- غيوم - صوت النمل
  - 6- أخو الأب - ظلم - أداة جزم - تقال للتويع
  - 7- حاكم - تقال للتضجر - من الطيور الجارحة
  - 8- ممثل سوري - خليج
  - 9- عاصمة عربية - محافظة يمنية
  - 10- بلد آسيوي - أقدم مدينة مأهولة في العالم
  - 11- للاستفهام - صوت الأسد
  - 12- كفاء - صواب - أحرف متشابهة
  - 13- منطقة يمنية - للفتي - يتبع
- عمودي
- 1- مؤلف كتاب (مروج الذهب) - ضمير المتكلم
  - 2- غير ناضج - حيوان - أرشد
  - 3- تلاميذ - بلد عربي
  - 4- كيل - وضوح



صراع انجواميس مشير أكثر من صراع البشر