أين مدارسنا من اللياقة البدنية؟

اثبتت التجارب الانسانية والتربوية والنفسية ان اللياقة البدنية تجعل الشباب قادراً على العمل واستيعاب الأفكار البناءة وسرعة التعليم ونهل المعرفة، ولذلك ينبغي ان يمتاز الشباب بالحيوية وسلامة الحس والاستمرارية.. وهذه الأمور لا توفرها الا الرعاية الحقة المتكاملة التي تأخذ بنظر الاعتبار أهمية إكساب الشباب القدرة على مواجهة الحياة وما يتطلبه عصرنا المشحون بالمطالب العديدة والمفاجآت.

لقد لاحظنا من خلال تلمسنا للواقع التربوي في المدارس ان مستوى اللياقة البدنية في المدارس في بلادنا بصورة عامة في حالة يرثى لها لكن لهذه الظاهرة أسبابها نذكر منها على سبيل المثال غياب مشروع اختبارات اللياقة البدنية في المدارس وعدم إجراء فحص طبي بصورة دورية مرة كل عام فضلاً عن سوء التغذية وقلة عدد دروس التربية الرياضية المنهجية والنشاط الرياضي اللاصفي وقلة الساحات والملاعب والقاعات الرياضية في المدارس وقلة توافرها في المدن إضافة الى الإهمال الفاضح في صيانتها وإدامتها بالشكل الذي يقي الشباب شرور الأمراض البدنية الى جانب شحة المسابح العامة والخاصة وانتشار عادة التدخين وتعاطي حبوب الهلوسة وتفشي ظاهرة التميع في صفوف الشباب.

إننا نرى ان التمرينات البدنية والتربية الرياضية والألعاب المختلفة التي يمارسها الشباب تعتبر الغذاء الطبيعي لهذه القدرات الخلاقة ولابد للرعاية الآخذة بهذه المبادىء الأساسية لتعويد الشباب ممارسة التمرينات المنتظمة حتى يصبح سلوكاً يومياً يساعد على زيادة الإنتاج والتنمية.. باعتبارها إحدى سمات الشباب المثقف.

هاني أحمد محمد

انه جدير بالمسؤولية

منذ ان تولى العقيد عادل يوسف قيادة ادارة مرور محافظة عدن والادارة تشهد تطورا ملموسا وملحوظا في الانضباط وانجاز معاملات المواطنين ومحاسبة المقصرين من الجنود والضباط.

الاخ عادل رجل نشيط ومحب لعمله فنجده اثناء الدوام في مكتبه او في مهمة عمل يتفقد حركة وتنظيم المرور في الطرق وشوارع عدن في اوقات الدوام وبعده، يتميز هذا المدير بحبه للجندي المنضبط في اداء واجبه ولا يعرف هذا من المقربين او ذاك صاحبي فعشاق العمل هم اصحابه ومقربوه.

ان رجال المرور الاشاوس الذين يقضون معظم اوقاتهم في خدمتنا تحت حرارة الشمس وبين زحام السيارات يعرضون حياتهم للخطر هيامًا باداء واجبهم وارضاء ضمائرهم هو ما فرض علينا ان نشيد بجهودهم الجبارة التي يبذلونها من اجل سلامتنا فلولاهم لفقدنا عزيزاً في الحوادث المرورية بشكل يومي مستمر، هؤلاء مثل الشمعة تحرق نفسها لتضيء وينتفع بها غيرها.. فلهم منا الف تحية مع انهم لا يريدون منا جزاءً ولا شكورا بقدر ما يفرض علينا ذلك خدمتهم لنا بصمت دون مباهاة او حب التظاهر في وسائل الاعلام.

محمد الدلالي

الانسان وواقعه الجديد

الحياة الانسانية مليئة بالمفارقات.. ياتري ما الذي حدث لماذا يبدو ان البعض يتغير الى سبيل الأضرار بالغير من بين البشر، كيف للعقل الانساني الذي ينبغي ان يكون بناءً مليئًا بالنشاط والحيوية والابتكار في ابتكار واختيار الافضل والجميل الذي يقيد الحياة الإنسانية ويعمل على اعمارها، لماذا اصبحت بعض العقول تؤمن بالمادة وتقدس مبادئها وقانونها الذي حكم على الانسان ان يضر اخاه الإنسان في الوقت الذي يسعى لان يكون مالكا هذه المادة نراه وقد اصبح عبدا لها..؟! نرى ان الانسان قد يحاكم بالنهاية على اخيه الانسان في سبيل أن يستحوذ على املاكه يسلب كل شي وهو ليس من حقه..!! الانسان اليوم لم يعد مؤمنا في حياته بقانون الانسانية القائم على المحبة والتعاون والاخلاقي، صار الانسان والبعض من الناس يسير بدون تروي وتفكير واحساس صار يحاول احتكار الاشياء التي تخصه والتي لاتخصه. حدت تشويه للحق ونضرة الباطل، هناك خلل في قانون الحياة الانسانية، يتطاول على حقوق غيره ليس هناك مجال للحياء ولامعنى لدى البعض من تجار الحروب بحرية الغير ولامعنى للقوانين الانسانية، وكل ذلك لان الانسان افتقد بوصلة الانسانية الحقة والبحث عن اساليب السيطره والاستقلال، استقلال تراث الشعوب وممتلكات الغير وتلك هي ركيزة الاستعمار، بات الانسان يعاني واقعا صعبا يكاد ان يضحي بكل غال ونفيس ليعيش معنى الحرية والكرامة..

منى محمد سيف
عدن/ المعلا

مبارك التفوق يا فتحية

نهنئ الطالبة فتحية محمد مثنى الحقاشي بمناسبة حصولها على المركز الاول في الصف الثاني الثانوي مجمع طلبة محافظة تعز ونتمنى لها المزيد من التفوق.

المهنئون: الخال محمد هادي الواقدي، الوالد والوالدة وجميع الأهل في قرية واقد بمديرية الشعيب محافظة الضالع.

ياصاحب الفكرة لتوحيد العرب

ياصاحب الفكرة لتوحيد العرب
قد حانت الفرصة لتكريس الجهود
لا نجحت الفكرة فهذا مكتسب
ماقد حصل من عهد أبانا والجدود
وحدة عرب أظن موعدها اقترب
والمجد والعزة لنا هي باتعود
إن الأمل في الاتحاد المرتقب
يلغي لنا كلمة مراسيم الحدود
بايرجع النفط العروبي من ذهب
وترجع لنا الأرض التي عند اليهود
ياصانع المشروع أنت المنتخب
ياليت والقادة توقع عالبنود
قد كان في المشروع مجلس منتخب
ومحكمة للعدل تحكم بالشهود
وبنك واحد يجمع أموال العصب
لان الغرض بالبنك توحيد النقود
ياصانع الوحدة أنا عندي طلب
تضيف للمشروع شي ماله وجود
المقترح مطلوب مرجع للخطب
يصدر لنا الفتوى ويسرع في الردود
وقوة لحفظ السلم في وقت الشغب
ونعزز القوة بتأهيل الجنود
والقائد المقدام عمره ما انسحب
ولا يهاون في البسالة والصمود
قال المثل «اطلب عمر تنظر عجب»
نحتاج قائدنا يصل خمسة عقود
نريد يعرف ما بيحصل عن كثب
ونريد الاستمرار بإنشاء السدود
ان المعارض لا تكلم قد كذب
مهما تركناهم بيزدادوا جحود
ما همنا من بالصحافة قد كتب
يريد وضع التنمية يبقى ركود
أهل اليمن رمز المحبة والصحب
هم مكرمين الضيف لا جوها وفود

كلمات - جلال صالح الاعرج

النوم مفيد للصحة العقلية

بينت دراسة جديدة أن النوم مفيد للصحة العقلية، إذ أن عدم أخذ قسط كاف من النوم هو أحد العوامل المسببة للأكتئاب.

اظهر بحث أمريكي إن خلود المراهقين للنوم قبيل الساعة العاشرة مساءً مفيد لصحتهم العقلية، كما اظهر البحث ان حوالي (٢٥٪) من تلك الفئة الشابة ممن يسهرون حتى منتصف الليل عرضة للمعاناة من الاكتئاب النفسي.. ويرى واضعو الدراسة التي نشرت في دورية النوم إنه كلما قضى المراهقون المزيد من الساعات في النوم كلما كان ذلك أفضل لصحة الذهن.

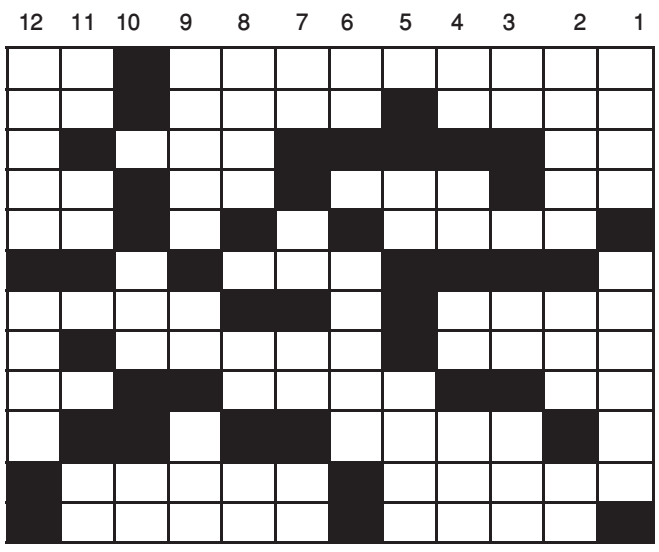
وقال الباحثون من جامعة كولومبيا في نيويورك: ان المراهقين الذين ينامون عادة لمدة (٥) ساعات أو أقل في الليلة أكثر عرضة وبواقع (٧١٪) للمعاناة من الاكتئاب مرجحين أن يفكر (٤٨٪) منهم في الانتحار مقارنة بأولئك من يتمتعون بأخذ قسط كاف من النوم ولمدة ثماني ساعات يومياً. وخلص البحث إلى نتائجه بعد دراسة أكثر من (١٥) ألف طالب تتراوح أعمارهم بين سن الـ(١٢و١٧) عاماً بالإضافة إلى أولياء أمورهم وكان متوسط ساعات النوم سبع ساعات و (٥٣) دقيقة مقابل (٩) ساعات أو أكثر من النوم ليلاً الموصى بها بالنسبة للمراهقين.

وقال الدكتور جيمس غانغويش لشبكة (السي ان ان) اليوم: «ان نتائجنا تتفق مع النظرية القائلة إن عدم أخذ قسط كاف من النوم هو أحد العوامل المسببة للاكتئاب».

إعداد - فهمي زوقري

الكلمات المتقاطعة

اعداد/ م. شوق عيسى



أفقياً:

١- الرئيس الافغاني - حرف جر.
٢- من المعادن - عبيد - للتعريف (معكوسة).
٣- اداة للنداء - احرف مكررة.
٤- سكب - خوف ورعب - نصف (رتيب) - دك.
٥- بيت الاسد - متشابهان.
٦- حرف ابجدي.
٧- غطاء النوم - اقطن.
٨- ضد الجواب - دولة عربية.
٩- نصف (طلال) - دولة افريقية - شعر.
١٠- مستحيل.
١١- نشاهد ونعاين - من الكواكب.
١٢- من اركان الاسلام (معكوسة) - مرفأ.

رأسياً:

١- حذر ومتنبه - دولة عربية محتلة.
٢- في اليد - عام - سحب (معكوسة).
٣- احد الوالدين (معكوسة) - متشابهان - إحد ابناء آدم عليه السلام (معكوسة).
٤- ردع (معكوسة) - ضمير منفصل - من الازهار العطرية - مزرعة.
٥- اداة نصب - اشجار كثيفة.
٦- متشابهان - قيود.
٧- دودة الحرير (معكوسة) - من الازهار - قهوة - اخو الاب.
٨- شهر سرياني - حرف نصب (معكوسة) - لف.
٩- يحارب - متشابهان - fan.
١٠- اشرع - نصف (راسب).
١١- سئم - متشابهان - نجدها في (سفراء).
١٢- شباك - وكالة فضاء.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	ن	ش	و	ى	م	ص	ط	ف	ى		د	ع
2	ا	ش	ت	ا	ق		ر	و	ك		د	ل
3	د		ر	ف		س	ي	ر		أ	ع	ي
4	ا	ع	ا	ص	ي	ر		هـ	ل	ع		ب
5	ل	ج	ا	م					س	م	ا	ن
6		م			ا				ا	ر	ب	ا
7	ى	ا	ر	و	س				ن		ر	ب
8	هـ	ن		ى	ب	د	ر			ي	ي	ي
9	د		ا	ل	ا	ح	س	ا	ن		ل	ط
10	ي	ن		ك	ن				م	ش		ا
11		م	ر		ي	ر	م	ي		ع	س	ل
12	ا	ل	ش	هـ	ا	د	ت	ي	ن		ب	ب

شكروعرفان

يتقدم الزميل الصحفي عمر مكرم بجزيل الشكر والعرفان لإدارة مستشفى (٢٢مايو) بمديرية المنصورة وفي مقدمتهم الدكتور / ثابت قاسم مدير عام المستشفى والجراحون اليمنيون الدكتور خالد خبيتي والدكتور أحمد عكف والدكتور منصور عبدالشكور وجميع الممرضين.. وذلك لدورهم الإنساني النبيل وادائهم الرائع في إجراء العملية الجراحية المستعجلة لابنته مارينا والتي تكللت بالنجاح التام.