

## نوم الأولاد جيداً في الليل يقوي ذاكرتهم



أكد باحثون أوروبيون على أهمية النوم بالنسبة إلى الأولاد بعد أن اكتشفوا أن نومهم جيداً في الليل يقوي ذاكرتهم ويحسن أداءهم المدرسي. وأفادت صحيفة ديلي ميل البريطانية بأن باحثين من جامعة توينغ في ألمانيا وجدوا أن الأولاد الذين ينامون بشكل جيد وكاف في الليل يحصلون على ذاكرة قوية، مما قد يفسر سبب الأداء المدرسي السيئ عند الأولاد الذين لا ينامون جيداً. وأضافوا أن الأولاد قادرين أكثر من الراشدين على تحويل المعرفة الضمنية إلى معرفة جلية، وهو أمر يحصل غالباً في عملية التعلم.

وأوضحوا أن المعرفة الجلية هي معلومات مخزنة في الذهن، في حين أن المعرفة الضمنية هي التمكن من القيام بأي شيء من دون أن نعرف كيف نقوم بذلك. وعمل الدكتور جان بورن وزملاؤه في الجامعة على تدريب ثمانية أولاد وراشدين على ضغط زر تكون له نتيجة معينة، وبعد النوم

ليلاً طلب منهم تذكر ما تعلموه فكان أداء الأولاد أفضل من الراشدين. ولاحظ الباحثون أن نشاط موجات الدماغ أبطأ عند الأولاد خلال نومهم، وهذا مرتبط

بأداء الذاكرة الجلية. واعتبروا أن قدرة الأولاد على تحويل تجربة ضمنية إلى معرفة جلية يعد ميزة من مزايا النوم الجيد عندهم.

## دراسة: الجوع يطيل العمر

فقد علماء بريطانيون، الاعتقاد السائد بأن قلة الطعام مميتة، ووجدوا أن المعاناة من الجوع من وقت لآخر هي الطريق للعيش فترة أطول. ونقلت صحيفة الصن البريطانية عن العلماء، قولهم إن تجويع الإنسان لنفسه من وقت لآخر، لا يساعد في خسارة الوزن وحسب، بل يساهم في العيش فترة أطول ويقلص خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والزهايمر أيضاً.

وأشار هؤلاء العلماء أن تجويع الإنسان لنفسه من حين لآخر قد يخفف تكوّن التجاعيد على الوجه أيضاً.

وأشار العلماء إلى أنهم لا يقصدون الامتناع عن الطعام نهائياً، وإنما أن يكتفي الرجل بـ600 وحدة حرارية باليوم والمرأة بـ500 وحدة ولو مرتين أسبوعياً.



## الاسرة

## الثورة

السبت 4 رجب 1435 هـ - 3 مايو 2014م العدد 18062  
Saturday : 4 Rajab 1435 - 3 May 2014 - Issue No. 18062

8

www.alhawranews.net

## الصحة المدرسية .. اسم بلا وجود

### ■ جيهان حمود الحبشي

العقل السليم في الجسم السليم، هذه مقولة صحيحة من كل بد وبكل تأكيد فصحة الجسم وسلامته وخلوه من الأمراض يجعلان العقل سليماً معافى؟ وبالتالي فهو يؤدي وظائفه كما يجب. فالصحة والعافية يمكنان الإنسان من تأدية مهامه وواجباته على أكمل وجه. الاهتمام بالصحة المدرسية من أهم الأمور والأولويات التي يجب على وزارة التربية والتعليم بالتعاون مع وزارة الصحة ومكاتبهما في كل المحافظات والمديريات أن يوليها كل الأهمية والاهتمام. فالاهتمام بصحة التلاميذ الجسدية

والنفسية يرفعان من نسبة النجاح والتفوق لكل التلاميذ في مختلف المراحل الدراسية. ونجد أنه بالفعل توجد إدارة للصحة المدرسية في مختلف المحافظات في بلادنا الحبيبة كما أفادني بذلك الأستاذ القدير رأي الله إلهام مدير إدارة الصحة المدرسية في محافظة نزار والذي أفاد بأن دور المكتب والإدارة الصحية هو فتح ملفات صحية باسم كل طالب في مدارس المديرية، كما تقوم الإدارة جاهدة وبإمكانات شحيحة جداً بتنفيذ دورات للاسعافات الأولية في المدارس لمجموعة من الطلبة المهتمين بذلك. وبرأيي فإن إدارة الصحة المدرسية في

عموم المكاتب تضطلع على دور هام وخطير جداً من أجل المحافظة على صحة أبنائنا التلاميذ وسلامتهم. فيجب على الإدارة الصحية المدرسية توفير مركز صحي مدرسي خاص بكل مديرية لتقوم المدرسة بإرسال أي تلميذ يعاني من وعكة صحية أثناء الدوام الدراسي أو حصول أي حادث عرضي لأحد التلاميذ للمعاينة وعمل اللازم له. كما يجب على الإدارة فتح سجل صحي خاص بكل طالب يدون فيه كل البيانات الصحية اللازمة للتلميذ وتاريخه المرضي إن كان يعاني من أحد الأمراض، وبيان كافة التطعيمات التي حصل عليها التلميذ ومتابعة جرعاته المتبقية.



## جرائم القتل "العائلي"

# تعددت الأسباب وتنوعت الأساليب والنتيجة واحدة

حدث في مديرية الرضمة بمحافظة إب عندما قامت امرأة في الـ30 من عمرها بإطلاق النار من بندقيّة آلية على أبنيتها الطفلة سناء محمد بازل البالغة من العمر 3 سنوات ما أدى إلى مقتلها نتيجة إصابتها بطلقة نار في الرأس ، وعلى إثر ذلك قامت الأم بإطلاق النار على نفسها لتتوّم منتحرة ، وبنفس البندقيّة التي أطلقت منها النار على طفلتها البرينة "سناء"، وأرجعت الحادثة إلى أن الأم تعاني من حالة نفسية دفعتها إلى ارتكاب هذه الجريمة.

**طعنات حتى الموت**  
وفي مديرية دمت بمحافظة الضالع أقدم أحد الأشخاص على طعن والده (50 عاماً) عدة طعنات حتى فارق الحياة ليقيم بعد ذلك بأخذ مفتاح والده ونهب الخزانة التي فيها الأموال والفرار إلى جهة مجهولة.

**مذبحة عائلية بسبب**  
**"الريموت كنترول"**

ومن الحوادث الأسرية التي ترتكب لأسباب تافهة ما تناقلته بعض المواقع من قيام شاب بإطلاق النار على شقيقه ووالده بسبب خلاف على من سيمسك بجهاز التحكم عن بعد "الريموت كنترول" ما أسفر عن مقتل أحد الأبناء وإصابة اثنين بجروح خطيرة.

الحادثة شهدتها مديرية خنفر بمحافظة إب حيث كان الأربعة يشاهدون التلفاز، وسط جو عائلي غير أن نزاعاً غريباً من نوعه دار بين العائلة والسبب، خلاف على تطور ليحلب الأخ الأكبر سلاح "كلاشنكوف" ليرشق عائلته بالرصاص، مودياً بحياة شقيقه الأصغر وإصابة الآخر والدم



وفقاً لمعلومات الأجهزة الأمنية فإن الأب واسمه محمد. ه. أ. عساج قام بربط ابنه "أبو بكر" خلف سيارته بواسطة حبل وسحبه على الطريق ما أدى إلى إصابته بجروح وكسور بليغة في أنحاء جسمه تسببت في وفاته.

**أم تقتل طفلتها ثم تنتحر**  
ومن الجرائم البشعة بحق الطفولة ما

شرطة مديرية المنار إنها ضبطت امرأة في الـ55 من عمرها متهمّة بقتل زوجها (45 عاماً) بالتعاون مع 2 من أبنائها. مشيرة إلى أن المتهمين قاموا بربط المجني عليه بحبل في إحدى غرف المنزل ثم الاعتداء عليه بالضرب المبرح مستخدمين الهراوات وفأس وسكين في الرأس وفي أنحاء متفرقة من الجسم على خلفية مشاكل أسرية ما أدى إلى وفاته.

**قاتل ومقتول في الخمسينات**  
من عمرهما

إلى ذلك ضبطت أجهزة الشرطة في مديرية شرعب الروثة التابعة لمحافظة تعز شخصاً في الـ52 من عمره على خلفية قيامه بقتل زوجته البالغة من العمر 50 عاماً. وبحسب الشرطة فإن المتهم واسمه ع. ف. عبده قام بإطلاق النار من بندقيّة آلية على زوجته لول. م. ه. الشرعبي فأصابها بطلقة نارية في بطنها أدت إلى وفاتها في الحال.

**يقتل ابنته شنقاً ويدفنها**

وفي الثالث من إبريل المنصرم قالت شرطة مديرية الشمتانيين بمحافظة تعز إنها استصدرت أمراً من النيابة لاستخراج جثة فتاة في الـ22 من عمرها على خلفية الاشتباه بوفاتها..

موضحة إنها قامت بهذا الإجراء على ضوء معلومات أكدت تورط والدها 45 عاماً في قتلها عن طريق شنقها وقيامه بدفنها سرّاً ودون إعلام السلطات. وأشارت إلى أنها قامت بإحتجاز الأب وهو المدعو ع- س- م- ، فيما تحفظت على جثة المجني عليها بعد إن أخرجتها من قبرها في ثلاثة المستشفيات لعرضها على الطبيب الشرعي لمعرفة الطريقة التي توفت بها .

**امرأة تقتل زوجها بالاشترار**  
مع أبنائها  
وفي محافظة نزار أيضاً قالت

لا يكاد يمر أسبوع إلا ونسمع فيه عن حدوث أكثر من جريمة داخل حيطان الأسرة الواحدة .. قتل عن طريق الحرق أو الضرب أو إطلاق النار ووصل الأمر إلى درجة السحل .. تنوع المجرمون والضحايا من جريمة إلى أخرى بين الآباء والأبناء والزوجات والأزواج واختلقت الأسباب والنتيجة كانت واحدة وهو نزيف الدم الأسري في لحظة غضب لو تحكم الإنسان في نفسه خلالها لما سالت أي قطرة دم أو نال فيه احد أفراد الأسرة لقب قاتل والآخر مقتول .. بين أيدينا بعضاً من تلك المآسي التي شهدتها بعض الأسر اليمينية خلال شهر إبريل المنصرم سنقوم بعرضها عسى من يعتبر :

### ■ عادل بشر

**شاب يقتل زوجته وطفله طعنا**  
بخنجر

أما في محافظة نزار فقد قام شاب من مديرية عتمة بقتل زوجته 25 عاماً وطفله الوحيد البالغ من العمر 7 سنوات عن طريق طعنهما بخنجر عدة طعنات في الصدر أودت بحياتهما. وقالت وزارة الداخلية عبر موقع الإعلام الأمني أنها ألقت القبض على قاتل طفله وزوجته وهو شاب في الـ25 من عمره وقامت بالتحفظ عليه في الحبس الاحتياطي التابع لمديرية الشرطة على ذمة إجراءات جمع الاستدلالات في القضية إلا أنه تمكن من الانتحار في داخل حمام السجن الاحتياطي، موضحة بأن الشرطة قامت بتسليم الجثث الثلاث لأسرتهم لإجراءات الدفن.

**امرأة تقتل زوجها بالاشترار**  
مع أبنائها  
وفي محافظة نزار أيضاً قالت

**يقتل شقيقه بسبب قطعة ارض**  
ثم ينتحر

في محافظة عدن قالت شرطة مدينة الشيخ عثمان إن خلافاً على قطعة أرض صغيرة تقع بين منزلي أخوين شقيقين تطور بصورة مأساوية دفعت بهما إلى الاحتكام للسلاح، وقد انتهت هذه المواجهة المؤسفة بمقتل أحدهما على يد شقيقه واسمه ناصر حسن سالم (45 عاماً) . موضحة أن الشقيق الثاني فهمي (32 عاماً) وبعد أن قتل شقيقه أدرك فداحة الذنب الذي اقترهه بيده في حق أخيه ، فما كان منه وبعد مرور نصف ساعة على قتل أخيه، إلا أن أطلق النار على نفسه من نفس البندقيّة التي أودت بحياته شقيقه ليموت منتحراً تاركاً خلفه قطعة الأرض الصغيرة الواقعة بين منزلَيْهما ، لتكون شاهدة على دم الأخوين المسفوك .