



دراسة أمريكية.. نقص فيتامين (د) يهدد صحة الأطفال

زيادة الوزن.
وقالت رئيسة فريق البحث كاثرين جوردون من مستشفى بوسطن للأطفال أن نسبة النقص (في الفيتامين) المسجلة والبالغة 40 في المائة أعلى من المتوقع في بلد به ألبان غنية بفيتامين (د).
وتضاف الدراسة لسلسلة من الأدلة التي تؤكد أن الفيتامين الذي يتكون عند تعرض بشرة الإنسان لأشعة الشمس ويستخدم لحفظ العديد من الأغذية مهم للحيلولة دون الإصابة بأي أمراض مزمنة.
وفيتامين (د) عامل رئيسي أيضا في المحافظة على عظام قوية وله أهمية أخرى في خفض معدلات الإصابة بالسرطان وأمراض الشرايين وأمراض الكلى.

واشنطن/مسابعات:
قال باحثون إن العديد من الأطفال الصغار الذين لا يأخذون جرعات كافية من فيتامين (د) عرضة للإصابة بأمراض. والنقص في العظام غير مرئي يمكن أن يظهر فيما بعد على هيئة كسور بعظام السيقان أو ضعف بجهاز المناعة. وذكرت الدراسة أن طفلين بين كل خمسة أطفال أمريكيين أعمارهم بين ثمانية أشهر وعامين شاركوا في دراسة شملت 380 طفلا بمستشفى الأطفال في بوسطن يفتقرون للمعدلات المناسبة للفيتامين (د) في الدم.
وذكر التقرير الذي نشر بدورية أرشيفات طب الأطفال والمراهقين أن أبرز عوامل الخطورة تتمثل في عدم شرب كميات كافية من الحليب الغني بالفيتامين وعدم تناول الفيتامينات



قوس قزح

صباح الخير



أرحب بالأطفال الصغار وأقول لهم صباحكم الله بالخير والحب والنعيم، انتم أجيال مستقبلنا الواعد والزهور الجميلة المتجددة بكل ألوان الطيف: أقول لكم اليوم أهلا وسهلا بكم من جديد معنا في جولة مع سماء قوس قزح منتظرين منكم مشاركتكم معنا عن طريق مراسلتنا من خلال طرح أرائكم وتعليق الضوء على هوموكم وقضاياكم الطفولية والتي نضعها ونعرضها من خلال هذه الصفحة المليئة بالزهور والألوان المبهجة حيث نتمنى أن تنال إعجابكم. أطفالنا الحلويين.. شباب الغد، رجال المستقبل نأمل أن تجدوا في ثنايا هذه الصفحة زادا يغذي عقولكم ويملي معرفتكم بالعلم المنير ليضئ لكم أبطاركم ويوعي أفكاركم. وأن تلقوا في نادينا ما يسركم، ويدخل البهجة على قلوبكم البريئة من متعة وابتسامة. أدعكم كي تستمتعوا بصفتكم قوس قزح مع قبلاطي الحارة لكم بالحب والنعيم.



اسألوا البومة الحكيمة

كيف نساعد أنفسنا في التعرف على خالقنا؟

المربي بعض المواقف فيسأل الطفل في نزهة في بستان أو في البرية عن خالق الماء والأنهار وما حوله من مظاهر الطبيعية ليفلت نظره إلى عظمة الخالق سبحانه وتعالى فقد يكون الأب أو الأم أو المربي بصفة عامة مع طفل أو مجموعة من الأطفال في سيارة في سفر أو رحلة وقت غروب الشمس، وهي تتوارى عن الأنظار تدريجياً فما على المربي حينئذ إلا أن يلفت نظر من معه إلى قدرة الله عز وجل في ذلك.
ارجوا لكم أحاديث الأطفال أن تكونوا قد استفدتم من هذه المعلومة القيمة والى التساؤل آخر



أحاديث الأطفال الحلويين، يُعرف الطفل بالله بطريقة مناسبة، مع إدراكه ومستواه، فيعلم بأن الله واحد لا شريك له ويعلم بأنه الخالق لكل شيء فهو خالق الأرض والسماء والناس والحيوانات والأشجار والأنهار وغيرها. ويمكن أن يستغل

مع تحيات/ البومة الحكيمة



حذارا يا بابا.. عندما تشرب السيجارة!!



يا بابا العزيز حذارى عندما تستعد أو تبدأ ينفث دخان السيجارة، فإنك في بعض الأحيان لا تفكر وبدون قصد بانك بهذه العادة السيئة والخاطئة على صحتك وصحتنا قد تؤذيها، فلا تنسى أننا فلداات كبدك فعليك يا أبي الحبيب أن تحميها من تلك الأفة القاتلة فنحن أمانه في عنقك فحافظ عليها من الضياع!!



بلوتو

يستقر الكوكب بلوتون في تخوم المجموعة الشمسية، وهو أيضا الأصغر بين الكواكب التسعة كلها، ولم يتم اكتشافه إلا مؤخرا سنة 1930. ويظن العلماء أن هذا الكوكب مكون من نواة صخرية فقط، مغلقة بطبقة من الجليد، ويفرد بلوتون بمداره المائل والممدود حول الشمس لدرجة أنه يقرب منها أحيانا أكثر من جاره نبتون.
بلوتو بالأرقام القطر عند خط الاستواء: 2300 كلم البعد المتوسط عن الشمس: 5914.18 مليون كلم السرعة المدارية المتوسطة: 4.75 كلم/الثانية السنة بالتقويم الأرضي: 248.5 سنة أرضية اليوم بالتقويم الأرضي: 6.3 يوما أرضي الثقل: 50 كلغ على الأرض= 2 كلغ على بلوتون درجات الحرارة المتوسطة: *220- النواع: شارون أورانسون الطبقات الخارجية لأورانوس مكونة أساسا من الهيدروجين، الهليوم والميثان، هذا الغاز الذي يعطي الكوكب لونه الأزرق المخضر. يتوفر الكوكب على 10 حلقات جد رقيقة لذلك لا ترى إطلاقا من الأرض، وهو جد بارد لا تتعدى درجات الحرارة فيه *200 درجة مئوية. أورانسون بالأرقام القطر عند خط الاستواء: 51200 كلم البعد المتوسط عن الشمس: 2870.99 مليون كلم السرعة المدارية المتوسطة: 6.81 كلم/الثانية السنة بالتقويم الأرضي: 84.01 سنة أرضية اليوم بالتقويم الأرضي: 17.25 ساعة الثقل: 50 كلغ على الأرض= 43 كلغ على أورانسون درجات الحرارة المتوسطة تبلغ: *210- النواع: 15



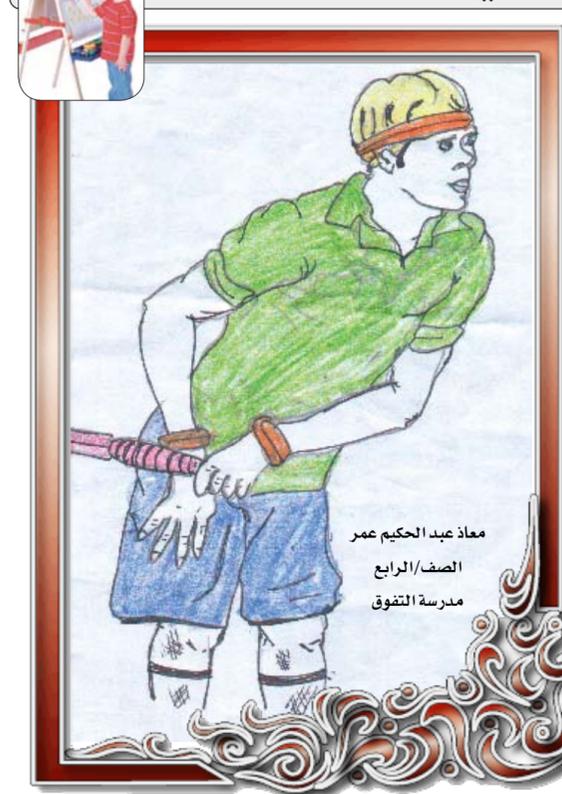
الملك الظالم ورجله المكسورة

خرج الملك مع وزيره في نزهة على شاطئ البحر، وفجأة وقع الملك وانكسرت رجله.
قال له الوزير: طلعة خير يا ملك الزمان.
أمر الملك بسجن وزيره، لأنه اعتبر كسر رجل الملك طلعة خير، وبعد أيام خرج الملك وحيدا في رحلة صيد، فضع في الطريق، ودخل حدود مملكة جيرانه خطأ، كان سكان هذه المملكة يحتفلون بيوم الربيع وكانوا يقدمون الحلوى والطعام اللذيذ لأبناء المملكة حيث كانوا يؤمنون بطقوس منها ذبح أول رجل يدخل المملكة مهما علا شأنه.
ألقي رجال الملك القبض على ذلك الملك الضال، وأرادوا أن يذبحوه ابتهاجا بيوم احتفالهم، حاول الملك أن يقتنعهم بأنه ملك المملكة المجاورة لهم، وأنه جارهم، وأنه صديق لملكهم، ولكن بدون فائدة.
وعندما اقترب يوم ذبح الملك الذي ضل الطريق طلبوا منه أن يخلع كل ملابسه ففعل، وجد الخدم والجنود أن الملك لا يصلح للذبح: لأن به عيبا ممتثلا بكسر ساقه، فأطلقوا سراجه، ليعود إلى مملكته سيدا حرا طليقا.
ذهب الملك إلى وزيره وقال له: لقد صدقت بها الوزير عندما قلت أن كسر ساقى طلعة خير، وأمر بأخراجه من السجن.
قال الوزير للملك: إن سجنى هذا كان طلعة خير لي يا ملك الزمان، فلو كنت مكالنا بجنونتي بدلا منك فشكرا لك..

للصديق/ محمد عبد العزيز
مدرسة/ التفوق



نادي الرسامين الصغار



بمعاذ عبد الحكيم عمر
الصف/ الرابع
مدرسة التفوق

البيئة لنا

ولاجيالنا القادمة



البيئة في نظر البعض تمثل مشكلة لا بد من إيجاد حل لها. وعند البعض الآخر مصدر ثروة لا بد من استغلالها. وهناك من ينظر إلى البيئة بأنها الطبيعة التي يجب أن نحجبها، وآخرون يرون في البيئة المحيط الحياتي التي نربي فيه. وكل هذا يجمع في تعريف البيئة حيث هي جملة النظم الطبيعية والاجتماعية التي يعيش فيها الكائن البشري والكائنات الأخرى. ونتيجة لبروز أزمة البيئة في بداية السبعينات ظهرت التربية البيئية كاتجاه تربوي عالمي كرد فعل لهذه الأزمة. وبالتالي تعتبر التربية البيئية عملية ديناميكية يمكن من خلالها الأفراد والجماعات من الوعي بمحيطهم واكتساب المعارف والقيم والكفاءات والتجارب. وهذا يساعدهم في العمل لإيجاد حلول لمشاكل البيئة سواء الحالية أو المستقبلية.

بمعنى أن هذه التربية البيئية ترمي إلى مساعدة الأفراد لإدراك الترابط بين المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والبيئية سواء في المدن أو الأرياف: واكتساب القيم والمعارف والمواقف لحماية البيئة: وهذا يتأتى من خلال تربية الأفراد على أنماط جديدة من السلوك.

وتركز على التوعية لكافة المواطنين وتوجيه سلوكهم البيئي القويم لتحقيق التوازن بين الإنسان وبيئته. كما لا بد من تصافر الجهود على مستوى الأفراد والأسرة والحي والمدينة. وعلى مستوى الفرد والدولة حتى نحقق ههنا الرئيسى من المحافظة على البيئة لتكون لنا ولأجيالنا القادمة من أجل بيئة نقيه لحياة أفضل. وهذا يجعلنا نركز على قضية مهمة الأوهي الالتزام والتركيز على الأطفال بدرجة رئيسة.

ولماذا الأطفال؟ لأنهم يتأثرون أكثر من غيرهم ويتحملون أقصى التأثيرات الناجمة عن الكوارث البيئية. فإن تلوث الهواء والماء والغذاء وتآكل التربة والتوجه إلى التصحر نتيجة أعمال التخريب وعدم المبالاة بقطع الأشجار المغنطة مثل أشجار الفاكهة والبين وأهمها الحبوب بأنواعها وتفتشي مستوطنات أشجار القات بمساحات شاسعة في بلادنا لهوالشئ الأخطر على مستوى المجتمع حيث يساعدهم على عرقلة عجلة تطور التنمية بكافة أشكالها لنا ولأجيالنا الصاعدة شموع الغد المشرق وأنواع الدمار البيئي بكل أشكاله ومكوناته الاجتماعية والطبيعية وترك تأثيراته السلبية متفاوتة الشدة على الأطفال.

تخصص مناطق في الدول المتقدمة في مجال البيئة لمرقبة الطيور والتمتع بتغيريها من قبل عشاق الطيور. كما يتدرب طلاب المدارس في رحلاتهم البيئية للتربص من العاصمير بوضع أكمل لها على كفة اليد. هذا في الوقت التي تضع الدول المتقدمة في مجال البيئة برامج توعية للمحافظة على الغايات وبرامج تطوير إعادة التصنيع والاهتمام بالمناطق الجميلة الواسعة المنظمة لتكون أماكن لتمتع الأطفال بجمال الطبيعة.

وفي نفس هذا العالم هنالك التهديدات الكبيرة لحياة الأطفال الناجمة عن التدهور البيئي مثل فلسطين والعراق مما يجعلنا نركز على الأطفال. ولماذا أركز على الأطفال في هذا المقال؟ لأن احتياجات الأطفال الخاصة غالبا ما يتم تجاهلها إذا لم تحدد بشكل دقيق. إن الاعتراف بحقوق الأطفال في التمتع بحماية خاصة نتيجة لضعفهم يحتاج إلى إجراءات عملية من قبل واضعي الأهداف المرسومة للأطفال في الاتفاقات والمواثيق الدولية.

وعندما نتحدث ونركز على الأطفال فإننا نتحدث عن المستقبل. بمعنى ضمان بيئة صحية ومتنوعة ومنتجة للجيل القادم. وأتساءل هل أطفال اليمن والوطن العربي... يعقون ضمن التهديدات التي أخذها قادة دول العالم بالعلم معا على اتخاذ إجراءات مشتركة لحماية الأطفال وتأهيل مستقبل صحي أكثر أمنا وأشراقا؟

أظن ذلك أن حاجة الأطفال الرهانة إلى بيئة آمنة لم تلب بعد. ولو خصصنا وضعنا الخاص فيما يجري في فلسطين تحت الاحتلال والمعاناة الإنسانية والبيئية التي يتعرض لها الإنسان والبيئة وتشمل كل الأعمار والفئات، فإن أطفالنا سيكونون عرضة للخطر والمعاناة الناجمة عن تدهور البيئة.

مع تحيات / مشرف الصفة

حكيم الأطفال



متى يجب استئصال اللوزتين عند الأطفال!!



عزيتي ماما ربه البيت، غالباً ما يعانى معظم الأطفال من التهاب اللوزتين المستمر. مسببا لهم مشاكل وزعاجات كثيرة وذلك في سن مبكرة من عمرهم، الأمر الذي يضع الآباء في حيرة من أمرهم حول ضرورة استئصال اللوزتين لأطفالهم أم لا. أما الأطباء والأخصاصيون فيشيرون إلى أنه من الأفضل استئصال اللوزتين عند إصابتهم بالتهاب مزمن ومتكرر، ويكون ذلك وفقا للحالات التالية: - إذا تعرضت اللوزتان للالتهاب سبع مرات أو أكثر خلال عام واحد. - إذا أصيبت اللوزتان بالالتهاب خمس مرات أو أكثر في كل سنة من السنتين الماضيتين. - وأيضاً عندما تتعرض اللوزتان للالتهاب ثلاث مرات أو أكثر في كل سنة من السنوات الثلاث الماضية. كما أن التهاب الحلق المزمن الذي يتراقم مع نوبات حادة من التهاب اللوزتين، في حال تكررت هذه الإصابة بشكل مزعج وموالم للطفل، فمن المفيد العمل على استئصال اللوزتين، ولكن يفضل التريث في هذه الحالات لأن العديد من الأطفال تتحسن حالتهم دون إجراء جراحة. وبالنسبة لكبر حجم اللوزتين فقط دون وجود أعراض انسداديه أو التهابات مزعجة، ففي هذه الحالة ليس هناك ضرورة أو حاجة لإزالة اللوزتين، إن لم يسبب حجمهما مشاكل مرضية. هذا بالإضافة إلى أمور متعددة يمكن أن تؤثر في اتخاذ القرار باستئصال اللوزتين كشدة الإصابة، والتغيب عن المدرسة، وحاجة الطفل للرعاية الاجتماعية، والالتهابات المرافقة، أو وجود أفات مرضية أخرى، فيجب أن تأخذ جميع هذه الأمور بالحسبان.

مع تحيات/ حكيم الأطفال..

أصدقائي أطفال قوس قزح لاتلعبوا في الشارع إلى أوقات متأخرة من الليل!!