



الإنسانية هناك.

(مصدر: منظمة سياح لحماية الطفولة صنعاء بتاريخ السبت 29 أغسطس 2009م* استناداً إلى تقارير منظمة اليونيسيف لعدد النازحين بمائة ألفاً).

بلغ عددهم 50 ألف طفل نازح

منظمة سياح تحذر من كارثة إنسانية تهدد أطفال صعدة

وتحذر المنظمة من استهداف المدنيين (خصوصاً الأطفال والنساء) أو استخدامهم دروعاً بشرية أو إقحامهم في المعارك الحربية وتعريض حياتهم وأمنهم وسلامتهم للخطر.

وتدعو المنظمة طرفي الحرب في صعدة (الدولة وجماعة الحوثي) إلى الاحتكام للدستور والقانون اليمني والقوانين والمعاهدات الدولية ذات الصلة بحقوق الإنسان وما أولته تلك النصوص من خصوصية للأطفال والنساء في الحرب. وتهيب منظمة سياح بكل فئات المجتمع اليمني الشعبية والرسمية وجميع منظمات الإغاثة الإنسانية لتسيير قوافل شعبية من المحافظات لتقديم المساعدات الإنسانية لأطفال صعدة وفتح مراكز لجمع التبرعات العينية والمالية لصالحهم.

كما تدعو طرفي الحرب إلى تأمين طرق خاصة لمرور الإمدادات الطبية والغذائية للنازحين وتحديد أوقات مخصصة لعبورها للتخفيف من سوء الأوضاع

و مستنكرة وغير مقبولة.

حذرت منظمة سياح لحماية الطفولة بالجمهورية اليمنية من كارثة إنسانية يقع تحت طلائها أكثر من 50 ألفاً من أطفال محافظة صعدة النازحين إلى المخيمات والقرى الواقعة في مناطق المواجهات عموماً.

وتعرب المنظمة عن قلقها من وجود أطفال مجندين دون السن القانونية يحملون السلاح ويهتفون بشعارات الحوثي. وتدعو جماعة الحوثي في هذا الخصوص إلى عدم تجنيد الأطفال في العمليات القتالية.

وبحسب المعلومات التي أفاد بها متطوعو سياح في عدد من مناطق محافظة صعدة فإن مقاتلين يقومون باللجوء إلى القرى والبلدات الأهلية بالسكان تفادياً لضربات الطيران والمدفعية ويخوضون حرب عصابات ما يعرض السكان المدنيين لخطر الموت والإصابة والتشريد من منازلهم وهي أساليب مدانة ومستنكرة وغير مقبولة.



قوس قزح

إعداد / محمد فؤاد

صحة الأطفال مع صيام رمضان

بعض الصغار يبدون حماسة تجاه محاولات الصيام في رمضان أسوة بوالديهم و أشقائهم الكبار

بعض الآباء والأمهات لأطفالهم يسمحون بالصيام طوال شهر رمضان ليعتادوا على أدائه باستمرار



أعوام بصيام شهر رمضان كاملاً، فالهدف من السماح للأطفال بالصيام هو التدرج معهم ليعتادوا على أداء الفروض والقيام بالعبادات وليس إسقاط الفريضة، لأن صيام رمضان ليس مفروضاً عليهم كما رأينا في الفقرة السابقة، خصوصاً عند الحديث عن أطفال السادسة والسابعة، فهم قد لا يجدون في أنفسهم القدرة على القيام بهذا الأمر، إلا أنهم يصرون على استكمال الصيام كنوع من الغيرة والتقليد، وحتى لا ينعتهم أقرانهم وإخوانهم الأكبر منهم بأنهم من "المفطرين". لذا لا بد من توجيههم بشكل سليم، و السماح لهم بصيام بعض أجزاء اليوم، أو بعض أيام الشهر.

المزمنة (مثل مرضى الربو، وأمراض الكلى المزمنة و التهاباتها المتكررة، التي تحتاج إلى سوائل باستمرار، و أمراض الدم المزمنة مثل التلاسيميا وفقر الدم المنجلي و بعض أمراض الدم الأخرى، و أمراض القلب التي تحتاج إلى علاج بانتظام، و أمراض أخرى يحددها الطبيب كالأزمات الخبيثة و الأمراض الحادة المفاجئة التي تحتاج إلى علاجات خاصة وكمية سائلة كافية للجسم) كل هؤلاء يحذرهم من الصيام طوال ساعات النهار، إذ قد يصابوا بالجفاف بسبب نقص السوائل، فيؤثر ذلك في صحتهم الصحية.

النظام الغذائي للأطفال قبل الصوم!!

على أولياء الأمور الانتباه لأية علامات قد تدل على انخفاض مستوى السكر بشكل كبير عند الطفل مثل ارتجاف الأطراف، أو بدء تأثر إدراكه (الوعي) لما حوله، وهنا يتوجب "تفطير" الطفل قبل تعرضه لمخاطر صحية مثل صدمة نقص السكر. كما أن علامات إصابة الطفل بالجفاف تشير إلى ضرورة إعطاء الطفل السوائل، و إقناعه بأنه سيبتأنف الصيام في اليوم التالي، و تحذر من السماح للأطفال المصابين بالأمراض

الفترة المحددة لصيام الأطفال!!

ومن العادات المحببة ما يعرف عندنا في الدول العربية وبالذات بلاد الشام "بصوم الصفورة" حيث يصوم الطفل من الفجر وحتى أذان الظهر، ليتناول الطعام والشراب طوال فترة ما قبل العصر، ومن ثم يستكمل الصيام حتى المغرب، و يجتمع مع أفراد العائلة وهو يشعر بأنه قد صام كالكبار، فاستنق على ذلك الجلوس إلى المائدة الرضائية معهم، حيث يجب أن نعلم بأن قدرة الأطفال الذين ينتمون إلى نفس الفئة العمرية - على الصيام - تتفاوت تبعاً للعديد من العوامل مثل: بنية الطفل نفسه، وحالته الصحية، ونوع الفصل من السنة الذي جاء فيه رمضان.

فصيام رمضان خلال فصل الصيف يتوافق و نقص السوائل في أيام الحر، مما قد يعرض الطفل للجفاف. كما أن قدوم رمضان في أيام البرد القارس، يزيد من حاجة الطفل إلى تناول الطعام و الاستعداد للصيام بتناول وجبة سحور جيدة، وذلك نتيجة لارتفاع معدل الاستقلاب في الجسم خلال تلك الفترة بسبب البرد. وتزامن قدوم رمضان مع بدء العام الدراسي، يعرض الطفل ليدل جهد ليس بالقليل خلال ساعات النهار منذ الصباح وحتى الظهر.



يجب على الوالدين الانتباه لصحة أطفالهم عند الصيام والتعامل معها بشيء من الضبط و التنظيم و المراقبة

أن تحتوي على الحليب أو مشتقاته لإعطاء الطفل احتياجاته الأساسية من الكالسيوم . و يجب الإقلال من المخللات والأغذية الغنية بالدهون والحلويات في وجبة السحور، لأنها تزيد من إحساس الطفل بالعطش في الصيام.

تجنب العادات السيئة عند الإفطار!!

كما يجب أن نذكر بان الصيام يعد فرصة ذهبية للبدء في العادات الغذائية الصحية، و التعود عليها من قبل جميع أفراد الأسرة، وذلك لأنهم يجتمعون على الوجبات الغذائية في وقت واحد، وهنا يأتي دور رب الأسرة في تعليم الأبناء و توعيتهم بخصوص آداب الطعام و الغذاء الصحي، بالإضافة إلى تقليل اعتمادهم على الأغذية السريعة و الجاهزة و المصنعة.

وأخيراً، وحتى نحقق الطريقة المثلى لتناول طعام الإفطار بالنسبة للطفل الصائم، فإننا ننصح بالتدرج في تقديم الأطباق له، وهذا ينطبق على الصغار والكبار، ولكنه في الصغار أكيد، ولا يجوز تركه ليقوم بتناول كامل الوجبة دفعة واحدة، فقد ينتهي ذلك بتعرضه لضغط آليات معوية.

الأطفال والسنة النبوية!!

ومن الأمور المهمة في تنظيم صيام الأطفال، هي الحرص على تطبيق السنة النبوية الكريمة في تعجيل الفطور، و تأخير وجبة السحور قدر الإمكان، وأن تكون هذه الوجبة غنية بالمواد النشوية حتى تمد الطفل بالطاقة والنشاط لفترة النهار، و تحافظ على مستوى السكر في الدم، و تحميه من أعراض الصداق و الإرهاق. كما يجب



نادي الرسامين للصغار

وصلت لنا هذه اللوحة الجميلة من الصديقة الحبوبة سحر محمد عبد الرسول من عدن ونحن باسم أسرة قوس قزح نرحب بها صديقة جديدة في نادي الرسامين الصغار ونتمنى لها التوفيق والنجاح وكل عام وأنت بخير ياسحر!!

قصة حرف (م)

ذهب مازن إلى السوق ،
وأشترى من المكتبة مسطرة
ومحاية ومحفظة وقلم .
وأشترى من الدكان موزاً
ومشمشاً ومرربى . نزل المطر
فحمل مازن المظلة .



ملتقى الأصدقاء



استلمت صفحة (قوس قزح) رسالة من الصديقة الحبوبة براءة محمد المصباحي من أمانة العاصمة صنعاء تحمل مواد ومواضيع مفيدة وهادفة وتطلب فيها أن تكون صديقة جديدة للصفحة.

ونحن بدورنا نشكر الصديقة (براءة) على رسالتها ومشاعرها الرقيقة تلك وترحب بها صديقة جديدة للصفحة، كما نهنئها بنجاحها في الصف (الخامس) وحصولها على المركز (الأول) بنسبة (99,6) في مدرسة النهضة وألف مبارك على النجاح يابرة.

(* للتواصل وإبداء الآراء بهذا المقال يرجى إرسالها على البريد الإلكتروني أسفل الموضوع وشكراً*)

Mohdf2009@hotmail.com